

你是否为日常复杂而又繁琐的生活烦恼呢？
你是否正羡慕一些人总是能够轻松应对生活中的各种事情？

80后优质 乐活书

——写给所有爱生活的年轻人的绝对优乐小窍门

文乙 编著



现代出版社
MODERN PRESS

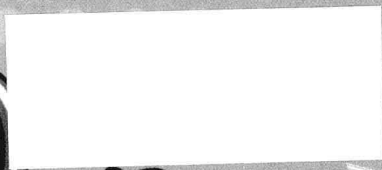
当代生活必备读本
让你轻松享受美好人生



80后优质 乐活书

文乙 编著

——写给所有爱生活的年轻人的绝对优乐小窍门



现代出版社
MODERN PRESS



图书在版编目 (C I P) 数据

80后优质乐活书 / 文乙编著. -- 北京 : 现代出版社,
2011. 1

ISBN 978-7-5143-0004-8

I. ①8… II. ①文… III. ①女性—成功心理学—通俗读物 IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第257576号

作 者: 文 乙

责任编辑: 张红红

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里504号

邮政编码: 100011

电 话: 010-64267325 010-64245264 (兼传真)

网 址: www.xiandaibook.com

电子信箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 16

版 次: 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5143-0004-8

定 价: 35.00元

前言

你是否为日常复杂而又烦琐的生活所烦恼呢？你是否羡慕那些堪称生活高手的人总是能够轻松应对生活中的各种事情？其实，你也可以做到的。遇到纷繁复杂的事情，总是可以找到轻松应对的方法和窍门的，而且，一个个构思巧妙、效果显著、作用独特的小窍门完全可以让你从繁杂的事务中解脱出来，轻松享受解决问题、找到答案、体验人生的乐趣。

本书主要介绍了日常生活中有关家庭生活、营养保健、健康饮食、物品妙用、美容化妆、仪容礼仪、养生长寿等几个方面的各种小窍门、小知识，这些小窍门、小知识通俗易懂，简便易行，可以帮助你解决生活中遇到的难题，让你的生活更科学、更合理，也让你更健康、更长寿。

生活中处处皆学问，关键在于要总结和发现。除了学习和借鉴他人的生活经验以外，你也可以自己总结日常解决问题的小窍门、小妙招，然后与朋友们分享，这会让我们世界更和谐，更美好。

本书在编写过程中，听取、参考了一些朋友的意见，在这里我们表示衷心的感谢。书中如有不当之处，希望读者朋友批评指正。

编者

2011年6月

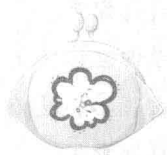


第一章

美化生活小窍门

怎样清洗黄金饰品	18	怎样清洗黄金饰品	18
巧洗镶金银丝衣服	18	巧洗镶金银丝衣服	18
衬衫领口的保洁方法	18	衬衫领口的保洁方法	18
做饭的秘诀	19	做饭的秘诀	19
怎样办好春节家宴	19	怎样办好春节家宴	19
漫话住室的大小	20	漫话住室的大小	20
巧妙布置小房间	21	巧妙布置小房间	21
让您的房间宽敞些	22	让您的房间宽敞些	22
家庭与色彩	23	家庭与色彩	23
居室装饰的色彩	25	居室装饰的色彩	25
把新房布置得更美	25	把新房布置得更美	25
当心居室环境污染	26	当心居室环境污染	26
水泥墙面怎样钉钉子	27	水泥墙面怎样钉钉子	27
巧补墙壁	28	巧补墙壁	28
图钉加纸垫护画效果佳	28	图钉加纸垫护画效果佳	28
家庭花卉巧设置	29	家庭花卉巧设置	29
居室冬季的立体绿化	30	居室冬季的立体绿化	30
晚上移盆花其实没必要	31	晚上移盆花其实没必要	31
阳台花草数牵牛	32	阳台花草数牵牛	32
家庭摆设要常搬	33	家庭摆设要常搬	33
怎样使室内下水道没味	33	怎样使室内下水道没味	33
巧挂家庭窗帘	34	巧挂家庭窗帘	34
怎样清除沙发面料上的灰垢	35	怎样清除沙发面料上的灰垢	35
阳光下不宜擦玻璃	36	阳光下不宜擦玻璃	36
巧用房间凹进部位	36	巧用房间凹进部位	36
寒冬室内如何防干燥	37	寒冬室内如何防干燥	37
灭跳蚤土法五种	37	灭跳蚤土法五种	37
适合家庭使用的灭火灵	38	适合家庭使用的灭火灵	38
怎样保养好白色皮鞋	38	怎样保养好白色皮鞋	38
保存皮鞋不可上鞋油	39	保存皮鞋不可上鞋油	39
附装饰的衣服怎么洗	2		
晾晒衣服的窍门	2		
服装四季巧收藏的窍门	3		
细节洗衣有诀窍	3		
为何袜子要翻过来洗	4		
如何迅速消除防虫剂的味道	5		
清理地毯有窍门	6		
除去口香糖的妙方	7		
客厅清理看这边	7		
清洁马桶的妙法	9		
解决香烟问题的对策	10		
舒舒服服洗个澡的秘诀	11		
选用衣橱有诀窍	12		
衣柜的实用收纳妙方	12		
保养莱刀的秘诀	13		
旅游“十忌”	14		
安全街口要注意	15		
几种不宜曝晒的衣料	16		
怎样干洗毛料西服	16		
衣物烫黄能补救	17		
巧除服装“结头”	18		

鞋臭的排除方法	39	怎样选购皮鞋	56
摩托车的日常保养	39	手小腕细者不宜戴粗大手镯	58
摆放家用电器的讲究	40	佩戴首饰忌不符身份	58
洗衣机拒绝超量洗涤	41	选戴首饰忌同质异色	58
相机保存小窍门	42	耳饰的佩戴忌不科学	59
延长电视机寿命窍门	42	不同脸型的穿衣禁忌	59
用电热毯的窍门	42	不宜穿短裤短裙的人	61
运送、携带彩色电视窍门	43	80后买衣小窍门	61
使用电饭锅窍门	43	选购翡翠的“10字口诀”	62
延长高压锅圈寿命法	44	真假玉器的鉴定法	62
电池和电源的安全使用方法	44	怎样配合五官佩带首饰	63
善用吸尘器的诀窍	46	夏日完美穿衣秘笈	63
除去厨房家电臭味的秘诀	47	夏日女孩短裤穿着技巧	64
去除漂白剂的味道小窍门	48	鞋跟的适宜高度是多少	65
		怎样选购礼帽	65
		如何选择裙子	65
		怎样熨烫褶裥裙	66
		穿用风雨衣的学问	66



第二章

穿衣购物小窍门

穿着小常识	50
穿西服的学问	50
搭配合理胖女孩也可穿浅色衣服	51
不宜穿小一号的胸罩	52
胸罩不宜一直穿到破损	52
孕妇的衣着选择宜忌	53
冬季服装选择宜忌	54
裙子选择的宜忌	55



第三章

健康生活小窍门

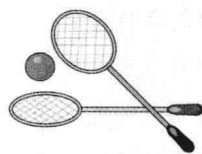
做饭防溢有3法	68
鲜桃除毛有妙招	68
怎样编制家庭食谱	68





一日为何要吃三餐	69
脑力劳动者的膳食营养	70
最好和最差的食物	71
受欢迎的新型食品	71
哪种面食吃法好	72
不必畏肥肉如虎	72
油炸食品之弊	74
怎样喝啤酒	75
调味品的作用	76
正确使用味精	76
茶叶与健康	77
冬季最宜饮红茶	78
绿茶与健康	78
健康饮酒有讲究	79
酒是一种很好的营养剂	81
适量饮酒可促进消化	81
适量饮酒有益于身心健康	82
饮用咖啡的学问	82
饮食生活小窍门14例	83
如何辨别掺假蜂蜜	84
怎样贮藏食用油	85
含碘盐的鉴别与保管	86
主动咳嗽清肺	87
少吃多餐防动脉硬化	87
服用哪些药不宜喝热水	87
吃药讲究姿势	88
劳累后喝点醋可调节疲劳	89
运动后不宜马上洗热水澡	89
治口腔溃疡1法	89
防治口干舌燥3法	90

治牙痛3法	90
治疗少年花白头及黄发2法	91
治胃寒3法	92
吃笋小知识	93
除蟑螂小窍门	93



第四章

健康饮食、居家生活宜忌须知

人们的一般饮食禁忌	96
吃油条过多会影响健康	97
生鸡蛋并非营养多	97
炒鸡蛋中禁放味精	98
解酒不可饮浓茶	98
睡前不宜进食夜宵	98
青色的番茄不宜吃	99
胡萝卜不宜生吃	100
酱油不宜生吃	100
忌长期吃素食	101
早晨不宜只吃干燥食物	101
酸性饮料不宜多饮	101
啤酒、汽水不可混饮	102
不宜蹲着吃饭	102
忌牙齿常偏侧咀嚼	102
吃饭不宜太快	103

忌带气吃饭	103	不宜长期用可乐瓶盛装食用油和酒类	118
饮食不宜太精细	103	电饭锅忌磕碰震动	118
方便面不宜长期食用	104	不宜在冰箱内久存凉拌菜	119
不可混食食物说明	105	忌用塑料餐桌布	119
忌吃过烫、过热的食物	108	瓦罐砂锅的清洗	119
不宜用化纤布洗餐具	108	塑料食具的清洗	120
生熟食品不宜合放	109	衣服浸泡不宜过久	120
淘米忌反复搓洗	109	洗衣不宜多用洗衣粉	120
不宜使用油漆筷子	110	看电视后忌不洗脸	120
包装带编织的篮子忌存放食物	110	胡须不宜常拔	121
煮熟鸡蛋忌用冷水浸泡	110	墙上装饰禁忌	121
冻肉忌用开水解冻	111	室内灯光禁忌	122
方便面忌久存	111	室内色彩搭配禁忌	123
高压锅上忌加压重物	112	室内装饰四忌	124
微波炉加工食物体积忌过大	112	床不宜正对门口放置	125
忌用塑料容器盛牛奶	112	厨房忌布置太乱	126
忌用锡壶盛酒	112	墙画装饰忌主次不分	126
忌用旅行水壶装酒	113	客厅家具不宜过多	126
忌用热水冲烫冻鱼	113	花卉放置禁忌	127
蔬菜焯水忌在水冷时下锅	114	卫生间里的禁忌	128
存放鱼不要保留鳃和内脏	114	看电视不宜关灯	128
葡萄酒不宜久存	114	空调器忌不注意保养	128
打开的罐头不要分多次吃	115	电吹风切忌在通电之前开启开关	128
忌用温锅水煮饭	115	使用洗衣机十忌	129
忌用彩瓷餐具盛酸性食物	116	忌叠放音响器材	129
忌用普通搪瓷制品煎煮食物	116		
忌直接使用生锈的铜火锅	116		
忌用热水浸泡年糕	117		
水果罐头启封后忌存放时间过长	117		
存放鸡蛋忌用水洗	117		

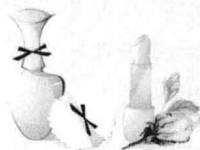




第五章

常用生活小妙招

妙用冷水得健康	132
牙膏的其他用法	132
用牙刷清除领口顽垢	134
沏茶的最佳温度	134
生活中巧用酒	135
鸡蛋壳的妙用	136
日常“废物”多妙用	139
生活巧用醋	139
盐的妙用	141
巧用淘米水	141
肥皂的用处	143
苹果的妙用	143
巧用废瓶盖	144
废瓶子的妙用	145
家用冰箱的妙用	147



第六章

美容化妆小窍门

如何喷香水	150
指甲油快干秘诀	150
涂指甲油有窍门	151
慎用卸妆用品	151
正确使用洗面奶	152
如何选择洗面奶	152
巧妙给皮肤补水	153
让你的皮肤睡眠	154
只要青春不要青春痘	155
女孩皮肤保养	156
沐浴小细节	159



第七章

80后巧媳持家小窍门

创造美满幸福的和谐家庭	162
-------------	-----

妯娌不和怎么办	163	“团圆”习俗面面观	188
姑嫂不和怎么办	164	男左女右的由来	189
兄弟姐妹不和怎么办	165	初次见面介绍的学问	189
家庭经济困难怎么办	166	女孩还要“走如风”吗	190
老公酗酒怎么办	167	为何要求“坐如钟”	191
老公赌博怎么办	168	生活中，处处要彬彬有礼	192
夫妻两地分居怎么办	169	女性握手的学问	194
夫妻吵架搬兵好不好	171	居家生活礼仪	195
如何管理好家庭	173	女孩参加宴会礼仪	196
父母子女不和怎么办	174	除了对座位席次有讲究外，宴会上我们还应该注意：	196
邻里不和怎么办	176	电话沟通的礼仪	198
家务劳动规律化	177	拜访礼仪	199
怎样协调家务活	178	公共场所礼仪	201
家庭物品ABC管理法	179	婚丧礼仪	204



第八章

应酬礼仪小窍门

正确行路姿势	182	探病须知	206
女性服装不宜过分暴露	182	少喝酒，多办事	208
握手的来由	183	礼物轻重得当	210
敬酒是传统的礼节	184	送礼间隔适宜	211
斟酒、敬酒、干杯古礼	185	送礼前要了解风俗禁忌	211
酒宴做客礼仪	186	礼物要有意义	212
古人交友有学问	186	消除误会的几种方法	212
		分清朋友和生意	215
		不要为友情而抵押面子	215
		立契约	216
		为友情找个支点	217
		同时与多人见面时要表现出对每个人的尊重	217
		迎送客户前必须要做好三件事	219
		请客吃饭的三大原则	221





注意“行”、“明”、“便”、“诚”	223
如何与看不惯的人沟通	224



第九章

养生长寿小窍门

二十四宜养生法	228
要想活百岁 关键在自己	230
养生先养神	231
体虚者养生法	232
排毒养生三法	234
涌泉穴养生	235
足浴养生	237
健康要诀	239
奇异疗法保健康	240

第一章

美化生活小窍门

附装饰的衣服怎么洗

蕾丝或皱褶的洋装若是随便丢进洗衣机清洗，有时装饰物会掉落，衣服也会变形。若是把洋装翻过来洗，就不用担心这个问题了。如果随便放进洗衣网，那就更是万无一失了。

皮手套也可以自己清洗，一想到要洗皮革制品，大部分的人都会觉得头疼，但皮手套之类的小皮件，外行人照样可以自己清洗。

清洗方法是：准备一公升水，倒入一杯左右的中性洗洁剂，然后戴上手套，以压入水中的方式上下拍洗几次。特别脏的部位可用刷子轻轻拍打。之后，再把手套放入滴了几滴醋的水中清洗，接着用毛巾擦干水分，阴干即可。

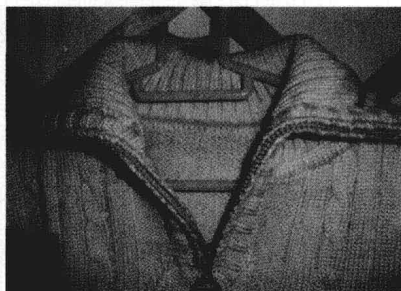
万一有些地方掉色了，可在阴干后涂上鞋油补色。

晾晒衣服的门道

毛料衣服对日光的抵抗力较强，一般经日光照射1120个小时，强度才降低5%左右。因此，毛料衣服洗后可以在日光下晾晒。棉纤维对日光的耐受力稍微差一些，原色布经日光照射940小时，强度降低5%，布质会变脆变硬，故棉质衣物洗后可在日光下晒干，但应在晾干后及时收回。蚕丝最经不起日晒，夏天经10小时日晒后其强度降低3%，故丝织品洗后宜阴干。在合成纤维中，腈纶织物最禁晒；氯纶、涤纶稍次；锦纶最怕晒，故用锦纶织成的衣服、袜子洗后应阴干，不宜在阳光下久晒。

服装四季巧收藏的窍门

①春季：天气暖和灰尘多，穿过的衣服要先拍去灰尘，洗净后应挂于通风处晾干。要用衣套或塑料袋套住衣服，以免沾染灰尘。②夏季：气候炎热出汗多，衣服要勤洗勤晒。对要收藏的夏衣，只要洗净、晒干、烫好即可，不必作特殊处理。收藏时，装入塑料袋中保存，可防潮气。③秋季：湿气重，衣服最易发霉，穿过的衣服务必挂在通风处，洗净晾干后，再加以收藏。最关键的是应始终保持衣柜的干燥，可在里面装一只小灯除湿气。④冬季：冬衣厚且多，冬日阳光不充足，故应选择在天晴之日将衣物洗晒，再加以收藏。如果住的是平房室内很潮湿，衣物容易发霉，可将生石灰用布包好，放入衣柜，以防霉湿。



细节洗衣有诀窍

洗衣服上若有拉链或扣子，洗衣之前一定要将其先拉好或扣上，这样洗衣时衣服就不会缠卷在一块儿，晾晒起来也方便。同时，也不用担心拉链的金属会损坏到其他衣物。

被单或椅套也要拉上拉链再洗，免得袜子之类的小衣物在洗衣时被搅进里面，万一不仔细翻看，很可能就这样拿出去晒了。

在洗衣服时先放衣服再加水的做法是错误的。很多人在洗衣服的时候，

都是先把衣服放进洗衣槽，然后再加入洗衣粉和水。这样有时衣服都洗完了，洗衣粉还残留在衣服上没有溶解，自来水中所含的氯也可能造成部分衣物变色，特别是米黄色的衣服。乳白色或粉红色的衣服变色的风险更大。

正确的洗衣方法是：先加入水，然后倒入洗衣粉，在洗衣粉充分溶解后再加入衣物。这样既不用担心衣物会褪色，也可以完全发挥洗衣粉的洗洁力。

混用洗衣粉、洗衣剂清洗衣物，其效果不但不会增强反而会减弱。有些人觉得分别加入洗衣粉或柔软剂等太麻烦，所以干脆在一开始洗衣服的时候，就把要用的洗衣粉全部都加进去。可惜这样虽然省工夫，却会使清洗效果减半。

倘若想去污又怕使衣服褪色，建议您选用过氧化氢类(双氧水)的漂白剂。一般漂白剂可分为过氧化氢类和酵素类，两者的漂白效果相差悬殊。酵素类漂白力超强，但容易使衣服褪色，属于强力漂白剂，适合洗白色衣物。而过氧化氢类漂白力较差，但不会洗掉衣服上的染料，是适合洗花色衣物的护色漂白剂。

洗毛制品的时候，最重要的是要将其放在30℃左右的温水中洗。在水中放入中性洗衣剂，将衣服折叠好放入水中浸泡。为了缩短泡在水中的时间，清洗的时候动作要快。如果污渍太厚、太脏，可直接沾上洗衣剂，用刷子拍打洗净。

清洗时要用按压方式，大约要换三次水。然后在甩干机中脱水30秒，挂在衣架上阴干即可。

为何袜子要翻过来洗

袜子起毛球不仅难看，也不容易除掉。这些毛球其实是在洗衣服的时候沾到其他衣服的纤维造成的。所以，要想没有毛球，最好的方法是不要将袜

子和其他衣物混在一起洗。

如果觉得衣袜分开来洗太麻烦，那就要记得把袜子翻过来洗，这样毛球只会沾到内侧。



如何迅速消除杀虫剂的味道

只要在穿的前一天先把衣服拿出来，挂在室内晾一晾，自然就能去除杀虫剂的味道。万一忘记事先拿出来晾晒，怎么办？在这里介绍一些方法，可以很快去除杀虫剂的味道：

把吹风机设定在冷风朝整件衣服吹，杀虫剂的怪味自然就能随风而去了。

如果时间还够，在服装上铺条毛巾，用蒸气熨斗烫一烫，也是不错的方法。因为高温会使味道气化，转移到毛巾上。

清理地毯有窍门

1. 轻松清除讨厌的毛发的窍门

宠物或人的毛发细而柔软，万一掉落在地毯上，吸尘器也很难清理干净。要想彻底清理干净，最好用的就是裹上透明胶带的活动拖把。此外，把抹布弄湿后用力拧干，使劲在地毯上搓擦，效果也不错。

要消除这些凹陷的痕迹，做法和榻榻米一样，只要借助蒸气熨斗就能搞定了。从十公分左右高的位置，把蒸气喷到地毯凹陷的部分和周围，同时用硬刷子仔细地把地毯的毛梳起。最后再用吹风机把蒸气喷湿的部分烘干，凹陷的部分就会完好如新了。

如果地毯四角翘起来怎么办？

倘若地毯的四角卷翘起来，再时髦有品味的室内设计或装潢都会因此而失色。有些时候，可以放上家具，把翘起来的部分压住，但至少在门口等地方是不可能用家具去压的。

要想挽救这种情况，可在地毯下铺一张塑胶板，在板上涂上木工用的万能胶，然后黏在地毯上，就不用担心地毯的边角会卷翘起来了。

2. 污渍不留痕的巧妙擦拭法

食物掉到地毯上所形成的污渍，只要在沾了温水的抹布上挤上点儿一般家庭用的洗洁剂，以轻轻拍打的方式擦拭就可以清理干净了。

这时，切记要由外往内擦，绝不能从内往外擦。万一无法彻底清除污渍，那就准备一公升温水，在里面放入一瓶盖中性洗洁剂和一小匙醋，然后用抹布沾了来擦拭。香烟或烟灰不小心掉落，烧焦了地毯。有些焦痕很明显，看起来十分碍眼。假如是长毛毯，还有机会可以补救。

首先，将烧焦的部分用剃刀等锐利的器具割掉。然后从家具下方等比较不显眼的地方割下一些地毯毛，用黏着剂等黏在原本有焦痕的部位。