

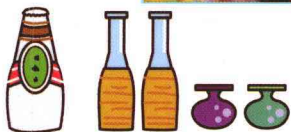
快乐生活一点通:

老百姓总结的

5000个窍门

精华本

快乐生活俱乐部 编著



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



快乐生活一点通：

老百姓总结的

5000个窍门

(精华本)

■ 快乐生活俱乐部 编著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京•BEIJING

内 容 提 要

面对每天都在变化的生活,常常使人感到精疲力尽。如果能掌握更多、更新的生活技巧和窍门,我想你一定能在生活中得心应手、轻松应对,很快摆脱操劳和烦恼,将生活变得更轻松、更简单。本书就是一本实用窍门的汇集手册,包括衣食住行等各个方面,全书共分5大部分,分别讲解了家用物品的买卖和维护、饮食健康窍门、日常安全注意事项、常见病症的治疗、房产与汽车的买卖维护等内容。

本书提供了必备的常识和技能、行之有效的解决方案、简单易行的窍门点拨,是普通家庭必备手册,可以利用空暇时间随时翻阅。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

快乐生活一点通:老百姓总结的5000个窍门:精华版/快乐生活俱乐部编著.

北京:电子工业出版社,2011.5

ISBN 978-7-121-12827-1

I. ①快… II. ①快… III. ①生活—知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第013547号

责任编辑:胡辛征

特约编辑:赵树刚

印 刷:

装 订:三河市鑫金马印装有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编100036

开 本:787×1092 1/16 印张:25.75 字数:827千字

印 次:2011年5月第1次印刷

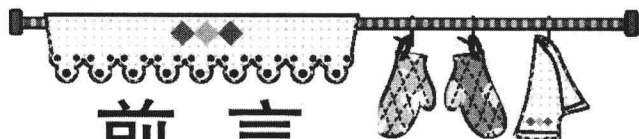
印 数:5000册 定价:48.00元



凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。



前言

衣服上有口红痕迹，应该如何清洗？

冰箱里有很重的异味，应该如何去除？

家具划伤了，看起来很不美观，应该怎么办？

如何识别各种诈骗信息？

最近胃总是不舒服，吃点什么可以治胃病呢？

生活中，每天会遇到各种事情，涉及衣食住行的各个方面。有些人能够把生活打理得井井有条，而有些人则弄得一团糟。通常年纪大一些的人，处理日常事务的能力就强一些，因为他们总结了很多小窍门，能够轻松化解身边的难题。本书就是总结了很多过来人的经验，汇集了将近 5000 个生活窍门，帮助老百姓提高生活质量。

本书根据现代家庭生活的需要，分门别类地为您提供了日常生活中必备的各种技巧和窍门。本书所展示的小窍门，涉及家庭医护、养生健身、购物消费、厨艺美食、用品维护等生活的方方面面，丰富详尽，新颖实用，查阅方便。

本书包含的内容

第 1 部分 家用物品		
第 1 章	衣物：衣物穿用	404 个窍门
第 2 章	提高生活质量：家用电器	562 个窍门
第 3 章	改善生活品质：家具	330 个窍门
第 4 章	算计不到就受穷：省钱窍门	118 个窍门
第 2 部分 饮食健康		
第 5 章	五谷杂粮健身体：杂粮	104 个窍门
第 6 章	民以食为天：主食糕点	28 个窍门
第 7 章	这样吃最健康：蔬菜水果	461 个窍门
第 8 章	保持生命活力：家禽鱼肉	39 个窍门
第 9 章	奢侈的生活：海鲜蛋类	64 个窍门
第 10 章	浓缩的都是精华：干果	92 个窍门
第 11 章	水是生命之源：饮品	99 个窍门
第 12 章	酸甜苦辣咸：油料作料	67 个窍门
第 13 章	我也要当小厨师：烹饪技巧	73 个技巧
第 14 章	吃不完的怎么办：食物保存	33 个技巧
第 15 章	独特风味：家庭腌制	39 个技巧
第 16 章	梳理厨房家务事：健康餐桌	89 个技巧

第3部分 日常安全		
第17章	生活安全	180个窍门
第18章	老人儿童和学生安全	105个窍门
第19章	防止诈骗	142个窍门
第4部分 求医治病		
第20章	小病不求人：常见症状	217个窍门
第21章	五脏六腑在求救：内科疾病	369个窍门
第22章	从头到脚的健康：外科疾病	129个窍门
第23章	耳眼鼻舌口在呻吟：五官科疾病	109个窍门
第24章	表面的功夫：皮肤科疾病	188个窍门
第25章	家有儿女：妇幼及男性疾病	244个窍门
第26章	长寿的秘诀：日常习惯	116个窍门
第27章	你该怎么办：急救护理	30个窍门
第28章	我也要漂亮：美容减肥	110个窍门
第5部分 房产与汽车		
第29章	我想有个家：购房装房	208个窍门
第30章	如此用车最聪明：汽车	172个窍门

使用本书的方法

本书不需要你挨个阅读，而是应该作为一个案头手册，类似字典一样，随时查阅。适合在如下场合使用。

- 放在床头，利用空闲时间翻看几眼，以增长见识。
- 遇到问题（比如最近总是咳嗽），拿出本书查找相关条目，根据书中所写的窍门来做。

适合的读者

- 城市生活的人们
- 家庭主妇
- 带小孩的老人
- 即将买车、买房的人
- 对饮食、健康关注的人

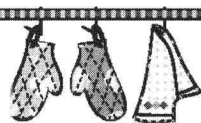
本书作者

本书由快乐生活俱乐部组织编写，参与编写的人有昊燃、姚志娟、黄叶新、李增辉、刘聪、龙志标、孟劼、米爱中、秦侠、冉剑、任潇、谭励、王大亮、伍云辉、于重重等。

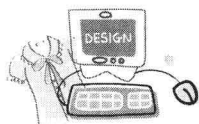
由于编者水平有限，书中难免存在缺点或不足，恳请广大读者朋友批评指正。

快乐生活俱乐部

目 录



第1部分 家用物品



第1章 衣物：衣物穿用 404 个

窍门	1
衣物清洗去污	11
巧去衣物污迹窍门	17
衣物熨烫	21
衣物收藏与保养	25

第2章 提高生活质量：家用电器

562 个窍门	31
电视	31
冰箱	35
电脑	39
空调	47
手机	51
数码照相机	59
数码摄像机	63
洗衣机	67

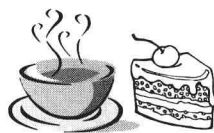
第3章 改善生活品质：家具

330 个窍门	72
挑选家具	72
家具养护	79
厨房用具	85
厨具保养维修	88

第4章 算计不到就受穷：省钱

118 个窍门	93
日常生活省钱	93
利用网络省钱	98
低碳又省钱	99
装修省钱	101

第2部分 饮食健康



第5章 五谷杂粮健身体：杂粮

104 个窍门	102
玉米	102
小米	102
黑米	103
高粱	104
糙米	104
荞麦	105
薏米	105
粳米	106
燕麦	107
薯类	108
豆类	109
豆腐	110

第6章 民以食为天：主食糕点

28 个窍门	112
烙饼	112
年糕	112
春卷	113
锅巴	113
蛋糕	114
汤圆	114
面皮	115
通心粉	115

第7章 这样吃最健康：蔬菜水果

461 个窍门	116
菠菜	116
辣椒	117

莴笋	118
扁豆	119
豌豆	119
绿豆	120
豆芽	120
马齿苋	121
香椿	122
西红柿	122
豆角	123
蘑菇	123
芹菜	124
空心菜	125
苦瓜	126
黄瓜	127
冬瓜	128
南瓜	129
丝瓜	130
芹菜	130
黑木耳	132
胡萝卜	132
白萝卜	133
西蓝花	134
黄花菜	134
生姜	135
大蒜	136
豆豉	136
茄子	137
白菜	137
韭菜	139
芦荟	140
橘子	140
山楂	141
苹果	141
葡萄	142
樱桃	142
石榴	143

桑葚	143
草莓	143
猕猴桃	144
火龙果	145
柚子	146
柿子	146
芒果	147
香蕉	147
梨	148
桃	149
橙子	150
柠檬	151
荔枝	152
菠萝	152
木瓜	153
西瓜	153
甘蔗	154
橄榄	154
枸杞	155

第8章 保持生命活力：家禽鱼肉

39 个窍门

羊肉	156
猪肉	156
牛肉	157
鸡肉	158
鸭肉	158
鱼肉	159

第9章 奢侈的生活：海鲜蛋类

64 个窍门

螃蟹	161
海参	162
虾	163
鸡蛋	164
海带	166
紫菜	167

第10章 浓缩的都是精华：干果

92个窍门 169

窍门	169
花生	169
红枣	170
板栗	171
开心果	171
杏仁	171
腰果	172
榛子	172
瓜子	173
芝麻	173
核桃	174
莲子	175
松子	175

第11章 水是生命之源：饮品

99个窍门 177

葡萄酒	177
牛奶	178
酸奶	179
豆浆	180
绿茶	181
大麦茶	182
普洱茶	182
花茶	183
铁观音	183
蜂蜜	184
蜂蜜柚子茶	185
咖啡	185

第12章 酸甜苦辣咸：油料作料

67个窍门 187

盐	187
味精	188
花椒	188
葱	189
姜	190
醋	190

酱油	191
料酒	191
糖	192

第13章 我也要做小厨师：烹饪

73个技巧 193

关于味精须知的6个知识	193
做菜加水10大技巧	193
做面食的常用技巧	194
炒菜保持蔬菜鲜绿的方法	194
生炒、熟炒、软炒、干炒的技巧	194
调味料的使用规律	195
做菜的7个不宜	196
做菜时葱、姜、蒜不能乱放	196
炖菜有方法	197
教你怎样煮	197
教你怎样炒	198
其他做菜小技巧	198

第14章 吃不完的怎么办：食物保存

33个技巧 200

蔬菜类的储存方法	200
水果类的储存方法	201

第15章 独特风味：家庭腌制

39个技巧 203

腌萝卜	203
腌大蒜	204
腌咸鸭蛋	204
腌鸡蛋	204
泡菜	205
酱腌菜类	206
腌豆干	207
其他腌制小菜	207

第16章 梳理厨房家务事：健康餐桌

89个技巧 209

不宜同食的食物有哪些	209
厨房窍门	212
食物鉴选	215

第3部分 生活安全



第17章 生活安全 180个窍门	218
水电气的正确用法	218
饮食安全	223
交通安全	227
第18章 老人、儿童和学生安全	
105个窍门	238
老人安全	233
儿童安全	236
学生安全	239
第19章 防止诈骗 142个窍门	243
街头诈骗	243
电话诈骗	248
网络诈骗	252
其他诈骗	255

第4部分 求医治病



第20章 小病不求人：常见症状	
217个窍门	259
咳嗽	259
发热烧心	262
晕眩	263
疼痛	264
呕吐打嗝	267
排尿异常	268
鼻塞打鼾	268
失眠	269
腹泻	271
盗汗抽筋	273
第21章 五脏六腑在求救：内科疾病	
369个窍门	275
感冒	275
便秘	277
痢疾	278
结石、肾病	279
胃病	282
肝胆病	286
心脑血管疾病	289
降血脂、血压	290
支气管炎、气管炎、哮喘	293
糖尿病尿路感染	295
肠胃炎消化不良	296
肺部疾病	298
贫血	301
第22章 从头到脚的健康：外科疾病	
129个窍门	303
外伤出血	303
烧伤、烫伤	305
损伤、肿瘤	306
骨关节病	308
痔疮、脱肛	309
疮	311
第23章 耳眼鼻舌口在呻吟：五官科疾病	
109个窍门	312
眼科疾病	312
鼻科疾病	313
咽喉疾病	315
口腔疾病	316
耳科	319
第24章 表面的功夫：皮肤科疾病	
188个窍门	320
手足癣	320
湿疹、疱疹	321
痤疮、粉刺、痱子	323
脚气、脚臭、狐臭	325
瘙痒	327
皮炎	328
鸡眼	329
皲裂	330
疣裂	330

蚊虫叮咬	331
第 25 章 妇幼及男性疾病	
244 个窍门	333
男性疾病	333
婴幼儿疾病	336
常见妇科疾病	340
孕期常识	343
产妇护理	350
第 26 章 长寿的秘诀：日常习惯	
116 个窍门	352
养生保健	352
自查预防	357
第 27 章 你该怎么办：急救护理	
30 个窍门	362
中毒急救	362
创伤急救	363
第 28 章 我也要漂亮：美容减肥	
110 个窍门	365
肌肤保养	365
护发、美发	368

减肥	370
----------	-----

第 5 部分 房产与汽车



第 29 章 我想有个家：购房装房	
208 个窍门	372
选房	372
买房	376
收房	378
装房	380
房屋维权	383
买卖二手房	385
物业管理	387
第 30 章 如此用车最聪明：汽车	
172 个窍门	390
认识汽车构造	390
新车的选购	391
二手车的选购	394
汽车保养	396
其他注意事宜	401

第1部分 家用物品

第1章 衣物：衣物穿用404个窍门

1 眼观鉴别真假丝棉法

丝棉色泽呈乳白，偶有未拣净的薄茧片的为真货；色泽纯白，找不到薄茧片的是假货。

2 手摸鉴别真假丝棉法

用手摸丝棉时感觉丝细而柔软，极易粘手的为真货；而不粘手的为假货。

3 火烧鉴别真假丝棉法

丝棉经火烧后，发出烧毛发似的臭味，被烧的纤维末端会结成一个黑色疙瘩，用手一捏全部粉碎的为真货；而烧后没有臭味，而且烧过的纤维末端结的疙瘩很硬，不易捏碎的则是假货。

4 不要买含有原毛的羽绒服

质量好的羽绒服所用的羽绒须经过水洗、消毒、去杂、筛选、配比等工序，而原毛是直接从鸭身上拔下来的毛绒，不仅肮脏，还有可能带来病菌，危害人体健康，所以选购羽绒服要仔细。

5 鉴别羽绒服是否有原毛的小窍门

① 选购羽绒服时，闻一闻有无腥味。

② 用手拍一拍，原毛含水量较高，用手一拍，就会有灰尘透出面料，这样的羽绒服要慎重购买。

6 呢绒好坏的鉴别

① 眼看，质地要结实，呢面无露底现象，颜色均匀，呢边整齐的是好呢绒。

② 手摸，柔软光洁，有光滑油润的感觉。

③ 用力揉呢面，不起毛，用手握牢，轻轻放开，能迅速恢复原状，手上不沾色即为好呢绒。

7 选择羽绒服看含绒量

在选择羽绒服时，一般以选含绒量多的为好。将羽绒服放在案子上，用手拍打，蓬松度越高说明绒质越好，含绒量也越多。

8 选择羽绒服看绒色

羽绒有纯白绒和花绒两种，若选购浅色面料的羽绒服，应选内装纯白绒的，否则穿在身上会显得面料不干净。

9 皮衣选购小窍门

选择您喜欢的式样和皮衣结构，式样和结构确定下来后，仔细观察质量。

10 鉴别皮衣质量的技巧

① 看是否是真皮，真皮有毛孔痕迹，反面有皮楂；反之，假的没有这些特征。

② 皮板无破裂，无伤痕，无虫咬及疤痕。

③ 皮板应色白，柔软细致，厚薄均匀。毛绒要整齐、厚实，检查时可用口吹，看里面有无底点、毛病，毛色要一致，弯曲均匀。

11 选购衬衫的小窍门

衬衫的大小是以领子为标准的，选衬衣时，要选比您脖子的尺寸略大一点的，这样穿着舒适。如果商家同意试穿，试一试大小更好。



12 选择睡衣注意事项

选择棉质睡衣比较好,其柔软、贴身、透气性能好;睡衣忌色彩鲜丽,浅色有安眠宁神作用;要足够肥大,不能过小或刚刚好,要易穿、易脱。

13 婴儿服装巧选法

- ① 婴儿衣服应以简单、温暖、柔软为原则。
- ② 婴儿服装的面料应柔软、保暖、轻松、耐洗,可用棉布、绒布、棉针织品等。
- ③ 色彩以本色、白色、浅色为好。
- ④ 婴儿服装的式样以宽大、方便、牢固、轻巧为好,一般可做成和尚服。

14 孕妇如何选购服装

孕妇装的式样、花色繁多;购买时要讲求实用,以穿脱方便的为好。

15 选配衣服纽扣的技巧

- ① 纽扣的选择须和服装式样、衣料质地相协调。
- ② 挑选纽扣时,要求外形完整,沿边光滑,扣眼畅通,没有断裂,一组纽扣要外形、色调统一,厚薄均匀。

16 试穿衣服注意事项

- ① 在试穿服装时应自然放松站立,注意感觉一下自己的颈肩部有无压迫感,如果在颈肩部有明显的沉重及不舒适的感觉,说明该衣服与你的体型不够适宜。选购一件适宜的服装,穿在身上应无明显的压力和沉重的感觉,而有一种轻松舒适的感觉。
- ② 在试穿服装时,应注意一下袖筒部位,两只手臂活动时应有舒服自如的感觉,防止袖笼过小过紧,并注意袖筒前后是否平服、圆顺。
- ③ 注意后背上部靠后领脚处是否平服,后背下摆处有无吊起现象。

17 圆脸女士穿衣技巧

在服饰上应选择款式简洁的服装,这样能体现出成熟的韵味,饰物也应简而精,避免各种可爱的小饰物。同时,对比强烈而清爽的条纹衬衫可让圆脸女士显得理性而端庄。

18 圆脸型和长脸型衣领选择小窍门

圆脸型应选用马蹄领、V字领衣服,以使脸型显得长些。不宜选用大圆领。长脸型应选用圆领、高领、六角领、一字领、方领等,在视觉上有缩短脸部的作用。

19 方脸型衣领选择小窍门

方脸型应选用细长的V字领、小圆领、西装领或高领,以增加脸部的柔和感。

20 三角脸型衣领选择小窍门

三角脸型应选用秀气的小圆领或缀上漂亮花边的小翻领,以使脸部看起来较为丰腴,也可选用细长的尖领或大敞领,以使脸部显得不那么尖削。

21 胖人穿衣小窍门

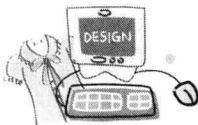
衣料不能太厚或太薄,宜用柔软而挺括的面料。选择深色的衣服,切忌有很亮的光泽。切忌选择大花纹、大横条、大花格的面料,宜选择简单、朴素、衣肩稍窄的衣服。切忌关领、圆领衫,宜选择领口开口式样的衣服。

22 身材胖的人在选择上的注意事项

身材胖的人不宜穿质料厚重的衣服,如厚毛衣会使人显得臃肿。也不可选择过于宽松的款式,以薄型合体的服装为宜。

23 胖人选衣技巧

- ① 色彩以深色为佳,因深色有收缩感,会使人显得瘦削。
- ② 胖的女士应选择小花纹与直条纹的衣料。



24 身材较矮的男士不宜穿欧式对排扣西服

身材较矮的男士不宜穿欧式对排扣西服,这是因为其纽扣位置较低,有一种上半身显长的感觉。如果穿在身上只会更加暴露缺点。

25 矮个女孩巧穿衣

切记要避免穿两截式服装,可以多穿连身的小碎花洋装。如果有腰带,应选用质地轻柔的、宽而硬挺的皮质,塑胶硬带应尽量避免。

26 巧穿衣使你修长苗条

- 1 上衣用浅色,下裙、裤用深色。
- 2 同色调的衣服,上衣应用料厚重。
- 3 选择直身上衣,上衣衣袖不要太肥。
- 4 衣服裙子选择竖条纹细条纹,效果较好。
- 5 腿上丝袜用浅灰、浅黑色调,人显高。

27 穿衣巧掩宽肩膀

在生活中,蝴蝶袖、大荷叶领、蝙蝠袖,是掩饰宽肩膀的好款式,这是因为衣服与腰部自然连接下去,弱化了肩膀的劣势。

28 巧掩宽胯骨

- 1 夏天百褶裙和不是贴身款的裙装,可以在最大程度上掩饰宽胯骨。
- 2 秋冬选择长大衣配靴子,也可以掩饰宽胯骨。

29 大臀部的穿衣技巧

- 1 可以穿垂直剪裁的仔裤,这样能将注意力转移到双腿上。
- 2 深色具有收紧视觉效果的作用,宽腰设计也能减少臀部的丰满度,这些都不会把臀部显得太过丰满。

30 粗腰者穿衣之道

不应强调腰部。宜穿套装大衣、长大衣、

腰部线条不明显的连身装;腰带的颜色与上装或下装的衣服相一致。避免穿着短上衣、系粗腰带或系太粗的腰扣。

31 腰粗者穿裙之道

- 1 挑选直线剪裁的裙子或是裙摆有流苏设计的裙子,这样可以转移视线。
- 2 切记不要选太粗太硬的面料或腰部抽褶的裙子,这样会把腰显得更加的粗壮。

32 小腹凸出如何穿衣

在选择衣服上要选不会紧贴腹部的硬质面料。如果只是直筒型身材,可以选择裙摆稍稍蓬起的裙子,千万不要选择会随腹部起伏的柔软面料的裙子。那样显得小腹更加地突出。

33 如何掩饰短腿的缺点

在穿裙子时裙长一定要盖过小腿肚,并且设法将腰线上移,可以在腰部加一根漂亮的腰带,并且需要穿上高跟鞋。这样可以在一定程度上掩饰短腿的缺点。

34 掩饰O型腿技巧

选择能遮住双腿的长裙或盖过膝盖的裙子,这样可以掩盖O型腿的缺点。不要穿着露出膝盖的短裙或太紧和有弹性的面料。

35 女孩穿短裤的小窍门

- 1 不要穿有明袋的短裤,它会显得臀部很大。
- 2 不要穿翻边的短裤,它会使粗腿更显粗,短腿更显短。
- 3 矮个子女孩别穿过膝短裤,但也不能太短,膝上一寸为好。

36 穿无袖衫的小窍门

- 1 无袖衫的袖筒不宜开得过大,特别是不要露出里面的内衣或胸罩,这样特别不雅。
- 2 内衣搭配要淡雅,紧些的背心会比胸罩好。



③ 穿无袖衫一定要去除腋毛, 否则会有伤大雅。

37 老年妇女穿红衣服显得精神

老年妇女脸色差、皱纹多, 不适宜再穿灰、黑色调的衣服, 这样只会愈发使人显得老迈, 所以衣服宜选红色调, 这样可衬托老年妇女脸色红润, 精神焕发, 增加活力。

38 颈部较短者穿衣技巧

尽量使颈边显现清晰, 宜穿 V 字领或低领的衣服, 避免穿高领、高襟。蝴蝶结、头巾忌系于中心点。

39 颈部较长者穿衣技巧

颈部应尽量加以润饰, 宜穿着套头装。若显露前胸会显得骨感, 颈部可佩戴项链等饰物。

40 耸肩者穿衣技巧

穿着应避免水平线, 而强调垂直线的视觉效果, 以便取得整体的均衡。宜穿一字领, 插肩的衣服, 能缓和耸起的肩线, 纵的条纹能显示它的长度。避免穿厚垫肩、肩上有饰物的上衣; 避免穿横纹、强调水平线的上衣。

41 垂肩者穿衣技巧

应选择倒三角的设计, 宜穿泡浮袖、有肩垫或肩部有褶皱的上衣, 还可选择偏重肩端或横格条纹, 能加强肩部幅度设计的衣服。避免穿开襟大的设计、交叉设计及露肩或紧袖的衣服。

42 腹微凸者穿衣技巧

应选择直线的设计, 宜穿上衣外套隐藏腹部; 或穿 A 字裙, 腰带不宜过紧。避免穿紧身裙, 滑雪裤。

43 臀部平坦者穿衣技巧

应从侧面显示出曲线, 利用蓬裙、百褶裙形成突出的效果, 穿着宽松些, 以显丰满。臀边不要有褶, 避免穿太短的上衣或喇叭裙。

44 臀部突出或下垂者穿衣技巧

应将曲线调和, 宜穿长上衣、百褶裙、宽松的长裤。穿裙子比穿裤子更能隐藏缺点。避免穿有后袋设计的裤子, 会令臀部更为明显。

45 上身太长者穿衣技巧

宜穿高腰裤、高腰裙。宽松的上衣、毛衣使腰部线条不明显使上身显得较短; 直筒长裤配粗腰带, 使上身显得较短。

46 平胸者着装小窍门

平胸者宜选择上衣打褶的式样, 不宜选择暴露胸部的紧身衣。

47 大胸者着装小窍门

大胸者宜选择衣料挺括的上衣, 衣领要开口的, 效果较好。

48 大腹者着装小窍门

大腹者宜选择前面或侧面开口的裙子和裤子, 可以遮住大肚皮, 显得苗条些。

49 身材纤细穿衣事项

身材纤细的人不宜穿暗色调的服装, 因为深暗色调会给人一种收缩感, 使体形更为纤细, 缺乏力量。

50 下肢较短者穿衣事项

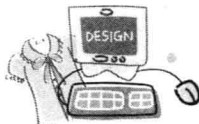
下肢较短的人, 上下着装的色彩要统一, 不要使上、下装的色彩对比强烈, 明显分开, 否则, 会更加突出自己身材的弱点。

51 葫芦型身材巧穿衣

身材就像葫芦一样, 胸部、臀部丰满圆润, 腰部纤细。这种体型的人宜穿低领、紧腰身窄裙或八字裙的西服, 质料以柔软贴身为佳, 这是十分性感、丰满而女性化的穿着。葫芦型身材如果穿宽大蓬松的洋装, 会减少许多魅力。

52 梨型身材巧穿衣

上身肩部、胸部瘦小, 下身腹部、臀部肥大, 形状就像一个梨。由于腹部肥大的关



系,往往形成腰线提高,也就是变成上身较短。适合宽松的西服,目的是要避免对腰部的注意力。其次,上衣要宽松,长度以遮住臀部为宜,打褶的长裤配上宽大的夹克,也能美化这种体型。避免穿紧身衣裤、宽皮带的衣服、褶裙或抽细褶的裙子。

53 腿袋型身材巧穿衣

臀部和腿部有许多赘肉,看上去就像在大腿旁边挂上了两个袋子一样。这种体型要绝对避免紧身裤子,那样只会暴露缺点。适宜穿式样简单的打褶裙子或长裤,颜色选择彩纹和明度较低的暗色。要让人尽量把注意力放在上身,可以配戴色彩鲜艳的珠宝或装饰物。

54 娇小型身材巧穿衣

这种体型适合穿着有垂直线条的褶裙、直筒长裤,从头到脚穿同色系或素色的衣服、合身的夹克都会使得娇小型的人显得轻松自然。大型印花布料、厚布料、太多的色彩、松垮垮的衣服、大荷叶边、紧身裤等,应尽量避免。

55 腿粗和腿短穿裤技巧

要选择直筒或微喇型的裤子,后身没有口袋,前面口袋最好是斜口的,而且裤腿部分不要有横线修饰。窄腿裤虽然流行,但它只会使你的缺点更加暴露。

56 如何让双腿看起来更修长

① 避免穿着蓬起的裙子。应选择A字裙,或者随身体动作摆动的裙子,如:褶裙、圆裙。以转移别人对腿部的注意力。

② 尽可能穿着与裙子同色调的袜子和鞋。统一的色彩,可以造成修长感。

③ 选择一双与裙子相协调的鞋。

57 腿粗的男性如何选择牛仔裤

选择线条宽松的直筒裤或裤管较大的牛仔裤,深蓝色或黑色都可以,并要系上腰带,上身衣着要适当讲究一些;不宜穿缩小

裤口或裤管上有双线的牛仔裤,以便从视觉上尽量减少对腿部的注意力。

58 腿细的男性如何选择牛仔裤

选裤管稍宽的牛仔裤,要避免把裤脚翻卷,且不宜配穿硬质鞋。否则,将会更暴露细腿的缺陷。

59 腿短的男性如何选择牛仔裤

宜选直筒型,长可至脚踝的牛仔裤,但裤筒上下不要有横线之类的装饰,否则会使腿显得更短。

60 O形腿的男性或个子矮小的男性如何选择牛仔裤

可选择侧边有装饰线条的直筒型裤,或从上到下裤管逐渐变窄的牛仔裤,以掩饰腿部的缺陷。

61 臀部肥大的男性如何选择牛仔裤

宜选暗色、合身而光滑的牛仔裤,裤前最好有口袋,可以让臀部显得不是那么肥硕。不要买臀部口袋很大的牛仔裤、有横线的牛仔裤、裤管窄又紧的牛仔裤。

62 领带与衬衫的搭配

首先应该根据衬衫来挑选领带的颜色。色彩的搭配是有规则的,例如,衬衫是白色的,那么领带上的图案就应该带有一点儿白色。领带中的白色能衬托出衬衫的白色,这样效果好,再和藏青色、深灰色西装搭配,能产生多种视觉效果。换成蓝衬衫,道理是一样的。带一点儿蓝色的领带配什么蓝色衬衫都可以。不同的领带配上同一件衬衫,能产生出不同的视觉效果,这是非常好的办法。

63 衬衫与西服的搭配

① 单襟的西服可以配标准式的衬衫。

② 双襟的西服适合配宽领衬衫、圆领衬衫、暗扣式衬衫、白领衬衫,整体的效果配上轻便的领带就更为完美。



③ 三件式西服配标准色是正统的搭配,如选用暗扣式衬衫或连领衬衫看起来比较优雅。

64 拉链保滑小窍门

拉链受潮或生锈、氧化后,拉动时不畅通,或使劲也拉不动时,用蜡烛在两排拉齿上来回擦几下,并放在火上烘烤一下,拉动起来就非常滑了。

65 中、小学生裙子式样选择的小窍门

中、小学生的裙子宜选择喇叭裙、皱裉斜裙,显得活泼富有朝气。

66 青年姑娘裙子式样选择的小窍门

青年姑娘宜选择直裉裙、连衣裙,穿起来美观大方。

67 中年妇女裙子式样选择的小窍门

中年妇女宜选择旗袍裙,显得端庄得体。

68 老年妇女裙子式样选择的小窍门

老年妇女选择直裉裙,显得年轻有活力。

69 选择服装色彩的小窍门

① 以一种色彩作为主色调,再配上深浅不同的接近颜色。

② 在一种主色调的基础上,加上少许对比色调,能给人以淡雅大方的感觉。

70 深褐色皮肤穿衣颜色搭配

皮肤色调较深的人适合一些茶褐色系,可以让人看来更有个性。墨绿、枣红、咖啡色、金黄色都会使人看起来自然高雅,相反蓝色系则显得格格不入,所以最好别穿蓝色系的上衣。

71 淡黄或偏黄皮肤穿衣颜色搭配

皮肤偏黄的宜穿蓝色调服装,例如酒红、淡紫、紫蓝等色彩,能令面容更白皙,但强烈的黄色系如褐色、橘红色等最好不要穿,因为这些颜色只会使面部显得更加暗黄无光彩。

72 健康小麦色穿衣颜色搭配

拥有这种肌肤色调给人健康活泼的感觉,黑白这种强烈对比的搭配出奇地合衬,深蓝、炭灰等沉实的色调也能突出活泼的性格。

73 服装颜色搭配小窍门

红、黄、橙及相近的色彩为暖色,给人以热的感觉,青、蓝色是冷色,给人以寒冷的感觉,绿、紫色是中间色。冬季选暖色,夏季选冷色是选择服装色彩的原则。只有服装色彩用得协调了,人才会显得端庄大方。

74 黑色的搭配原则

① 黑色是个百搭百配的色彩,无论与什么色彩放在一起,都会别有一番风情,和米色搭配也不例外!

② 上衣可以是黑色的印花 T 恤,下装换上米色的纯棉含莱卡的及膝 A 字裙,脚上穿着白底彩色条纹的平底休闲鞋,整个人看起来格外恬静,还充满阳光的气息。

75 红绿巧搭配

利用“撞色”将对比色搭配起来。大胆摒弃安全却平庸的同色系搭配法则,红绿的强烈对比能体现明快、热烈的性格。

76 粉红和淡绿巧搭配

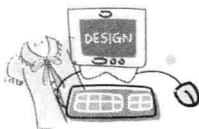
粉红+淡绿搭配给人感觉好像在恬淡中抒发着妩媚、甜蜜之感。在春夏季节选择这样色调的长裙或背心再合适不过。

77 酒红和墨绿巧搭配

酒红和墨绿的搭配降低了红绿两种颜色的明度,呈现出完全不同的感觉,具有浓郁的艺术感和欧洲风情,在内敛中蕴含着狂野气质,适合低调而讲究品位的女士。

78 切记刚买的衣服不要马上穿

因为服装在加工制作过程中,常用荧光增白剂等多种化学添加剂进行处理,这些化学添加剂残留在衣服上,与皮肤接触后,会引起皮肤过敏、发痒、发红等,特别是内衣、新买的



纯棉背心、汗衫、短裤等，一定要洗后再用开水浸一会后，干了再穿，不仅卫生而且耐磨不褪色。

79 干洗的衣服不可马上穿

干洗的衣服会残留大量的高氯化合物，该化学物会损害人的神经系统，时间长了，会患肾病，因此，衣服干洗后不要马上穿，应放在通风的地方挂一天，待化学气体挥发干净后再穿。干洗后的衣服不能马上放入衣柜，否则衣柜也会被污染。

80 如何防止鞋带变色

倘若怕白色的鞋带变色，可以将新买的鞋的鞋带孔四周涂上透明指甲油，这样就可使鞋带保持洁白。

81 纽扣不掉小窍门

① 钉扣后，将线在扣子背面绕几圈使单股线形成捆股线。

② 在扣子背面垫上一小块布再钉。

③ 钉扣前，用木刀刮刮扣眼，去去毛刺，少刮线。

82 毛衣放大的小窍门

今年买的机织毛衣，嫌小了，怎么办？教您个小窍门，机织毛衣是由几片缝合的，拆开衣缝，取白色毛线或其他色彩毛线，挑针成长条或腋下菱形片，然后缝合，即可将毛衣加肥加大，不必全拆再织。

83 巧钉毛衣扣小窍门

毛衣上钉扣子，要有和毛衣颜色相同或相近的布，衬在毛衣里面，这样用力拉扣子，毛线也不会被拽断。

84 衣扣光泽焕发小窍门

衣服穿久了，纽扣会暗淡无光，要恢复其光泽，可涂少许指甲油，再用软布轻轻擦拭，便可使其光泽如新。

85 穿丝袜小窍门

① 丝袜起了毛球，可是并没有破时，可将它翻过来穿，这样一来就等于有了一双新丝袜。

② 如果丝袜的松紧带松了，袜子往下滑，可以将不穿的及膝丝袜的松紧带剪下来充当袜带，套在大腿上固定易松溜的丝袜。

86 丝袜不脱落的小窍门

将破的丝袜头带上一段袜筒剪下来，穿丝袜时做皮筋用，丝袜就不会脱落。

87 线袜不勒脚脖的小窍门

将丝袜口处的封口线拆下来一条，丝袜筒口就宽松了，也不会脱落，穿起来感觉会舒服很多。

88 毛绒倒伏还原技巧

烧一锅开水，将毛绒的背面对着升腾的热气，用刷子轻梳毛线，随着热气的蒸腾，毛绒就会慢慢竖起来，恢复原状，然后挂在通风处阴干一会儿。

89 羊毛衫不掉毛窍门

用半盆凉水加一汤匙淀粉，然后把羊毛衫用水浸透后提出来，不拧，空水后放在溶有少量洗衣粉的水中，浸泡5分钟后装在网兜里挂起来控水，水空完羊毛衫就不会掉毛了。

90 衣服凉爽小窍门

将背心、汗衫、夏天衣裤用塑料袋装好，扎上口，放在冰箱里，然后在洗完澡后取出冰箱中的衣裤穿上，这样就会很凉爽。

91 旧衣服的妙用

穿过的旧衣服，若扣子和扣眼还好，可以留下来。在做被罩、褥垫、靠背等需要开口的东西时，将剪下来的扣子和扣眼一边缝上一条，很方便，这样既利用了旧物，取、装里面的被垫时也非常方便。

92 破衣布的妙用

扔下的破衣布可做抹布，也可以拼缝在