

楚人 柴军 主编

生 万事通 活

北京科学技术出版社

上册

生活万事通

楚人 柴军 主编

(上)

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活万事通/楚人等编. — 北京:北京科学技术出版社, 1999.2
ISBN 7-5304-1936-6

I. 生… II. 楚… III. 社会生活-科学知识-普及读物 IV.
Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 20576 号

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南大街 16 号)

邮政编码:100035

各地新华书店经销

三河腾飞胶印厂印刷

*

850 毫米×1168 毫米 32 开本 42.75 印张 1110 千字

1999 年 2 月第一版 1999 年 2 月第一次印刷

印数 1—6000 册

定价:58.00 元 (全书共二册)

(凡购买本社图书,如有缺页、倒页、脱页者,
本社发行科负责调换。联系电话:66161952)

责任编辑:融 人 封面设计:耿万义 电脑制作:罗 瑞

● 最佳生活顾问
● 有问必答
● 遇事必通

ISBN 7-5304-1936-6



9 787530 419366 >

ISBN 7-5304-1936-6/Z · 857

定价:58.00元(上、下册)

总目录

上册

礼仪篇.....	(1)
美容篇	(59)
服饰篇.....	(169)
娱乐篇.....	(266)
安全篇.....	(350)
出国篇.....	(477)
旅游篇.....	(579)

下册

夫妻篇.....	(1)
孕育篇.....	(60)
保健篇.....	(299)
饮食篇.....	(487)
交友篇.....	(587)

目 录

上 册

礼 仪 篇

怎样提高社交吸引力?	(1)
习惯不美怎么办?	(2)
什么是气质美?	(3)
怎样才能培养自己的气质美?	(3)
第一次见面怎样才能留给人一个好印象?	(4)
什么是现代女性应有的形象?	(5)
在女性面前如何保持男子的礼仪?	(7)
什么样的面部表情使你更富有魅力?	(8)
什么样的姿态才使你更可爱?	(9)
不同场合怎样穿着才更美?	(11)
出门行路怎样才能做到举止文明?	(13)
骑自行车应注意哪些常识?	(13)
乘轿车、公共汽车、火车时应注意什么?	(14)
乘飞机应注意哪些言行举止?	(15)
拜访亲友和接待客人应注意哪些礼仪?	(16)
告别怎样见机而行?	(18)
怎样吸烟、喝茶、喝酒、嚼口香糖才不令人生厌?	(19)
探望病人需注意哪些事项?	(21)
住旅店要懂得哪些礼节?	(22)
在餐馆里就餐应避免哪些不道德行为?	(23)

怎样举行和参加现代婚礼？	(24)
怎样筹办及参加葬礼？	(25)
社交场合应怎样相互介绍？	(26)
怎样握手？	(27)
应如何使用名片？	(28)
交谈时应注意哪些礼节礼貌？	(29)
如何克服交谈中的种种误区？	(30)
如何掌握谈话技巧？	(31)
使用电话时应注意什么？	(32)
怎样正确使用打电话的基本用语？	(33)
参加舞会应注意什么？	(35)
怎样准备家庭舞会？	(36)
观看电影、演出应注意哪些礼节？	(37)
怎样恰如其分地称赞别人？	(38)
赠送鲜花时应注意什么？	(39)
怎样赠送礼品？	(39)
怎样掌握约会的技巧？	(40)
席间应注意哪些礼仪？	(41)
如何吃西餐？	(43)
如何使用西餐中的刀、叉？	(44)
怎样享用西餐中的各种食物？	(44)
宴会中主人要做哪些应酬？	(45)
怎样使用宴会请柬？	(46)
怎样准备宴会及安排桌次席位？	(47)
怎样使用敬称？	(50)
去外国人办公室、住所应注意哪些礼节？	(51)
你知道世界各国的礼仪习俗吗？	(51)
怎样操办婚礼？	(54)
恋爱中的男女怎样注意交往中的礼节？	(56)

怎么站才好看？	(57)
怎么走才好看？	(57)
怎么坐才好看？	(57)

美 容 篇

什么是美容？	(59)
饮食与美容的关系是怎样的？	(59)
哪些食物可减缓衰老？	(60)
每天喝多少水为好？	(60)
您的体重是否正常？	(61)
怎样减肥才算有益健康？	(61)
现行有哪些节食法？	(62)
运动对体型有什么好处？	(63)
应选择什么样的运动方式？	(63)
在市区中跑步有何坏处？	(64)
游泳时要注意什么？	(64)
怎样做健身操前的准备？	(64)
你了解有关皮肤的知识吗？	(65)
会使皮肤受到损伤的因素有哪些？	(65)
油性皮肤怎么保养？	(66)
干性皮肤怎么保养？	(66)
干性皮肤冬季怎样护理？	(66)
中性皮肤冬季怎样护理？	(67)
油性皮肤冬季怎样护理？	(67)
怎么清洁皮肤？	(67)
洗脸用什么水为好？	(68)
洗脸用什么清洁剂为好？	(68)
怎样使用清洁霜？	(69)

如何保护皮肤的水分？	(69)
怎样滋润皮肤？	(70)
怎样选用皮肤滋润剂？	(70)
怎样清除皮肤死细胞？	(70)
按摩皮肤前应做什么准备？	(71)
怎样进行皮肤按摩？	(72)
怎样做面部肌肉运动？	(72)
敷面有什么好处？	(73)
怎样进行敷面？	(73)
怎样进行泥浆敷面？	(74)
怎样进行部分泥浆敷面？	(74)
怎样进行漂白敷面？	(75)
怎样进行收敛毛孔敷面？	(75)
怎样蒸脸？	(75)
怎样自制蒸脸器？	(76)
在使用空调机的房中怎么保护皮肤？	(76)
为什么要慎用酒、香烟和饮料？	(77)
皮肤晒痛怎么办？	(77)
得了化妆品皮炎怎么办？	(78)
生了雀斑怎么办？	(78)
皮肤出现黑斑怎么办？	(79)
面部出现黄褐斑怎么办？	(79)
生了粉刺怎么办	(80)
怎样消除粉刺留下的疤痕？	(81)
毛发过多怎么办？	(81)
得了腋臭怎么办？	(82)
得了白癜风怎么办？	(82)
长了痱子怎么办？	(83)
如何对待身体上的色痣？	(83)

怎样除去疣？	(84)
怎样控制脸部肌肉以防老化？	(84)
怎样控制和运动颈部？	(85)
颈部怎样保养？	(85)
出现黑眼圈、眼皮浮肿怎么办？	(86)
怎样保养你的眼睛？	(86)
使用化妆品会引起眼部炎症吗？	(87)
戴隐形眼镜要注意什么？	(87)
戴隐形眼镜应怎样化妆眼部？	(87)
怎样选择合适的眼镜？	(88)
怎样选用及配戴太阳镜？	(89)
戴眼镜者怎样化妆？	(89)
怎样洗澡效果最好？	(90)
怎样保养手臂？	(90)
怎样保养双手？	(91)
怎样做手部清洁？	(91)
怎样避免发生主妇湿疹？	(92)
生了冻疮怎么办？	(92)
手足皲裂怎么办？	(93)
怎样去除手上的烟熏及水果渍？	(93)
怎样做手部运动？	(93)
怎样保养指甲？	(94)
怎样修剪指甲为好？	(95)
怎样美化指甲？	(95)
涂指甲油要注意什么？	(96)
指甲一旦断裂怎么办？	(96)
假指甲怎么使用？	(96)
得了灰指甲怎么办？	(97)
怎样有效地控制腿部过多的脂肪？	(97)

怎样保养腿部皮肤？	(98)
选择什么样的鞋子才有益脚部健康？	(99)
怎样保养脚部？	(99)
脚上长了茧子怎么办？	(100)
生了鸡眼怎么办？	(100)
生了足癣怎么办？	(101)
脚趾甲往肉里长怎么办？	(101)
名贵的化妆品就一定好吗？	(101)
怎样选用合适的化妆品？	(102)
怎样保存化妆品？	(103)
怎样辨别化妆品是否变质？	(103)
化妆品的使用期限是多久？	(104)
不洗净妆便睡觉会有什么害处？	(104)
怎样选用粉底？	(104)
怎样选择粉底的颜色？	(105)
怎样用粉底掩盖皱纹？	(106)
怎样用粉底掩饰雀斑、疤痕或胎记？	(106)
怎样使用粉底掩盖眼下阴影？	(107)
怎样选用香粉？	(107)
使用香粉皮肤会变黑吗？	(107)
怎样选用合适的胭脂？	(108)
怎样巧用胭脂改变脸型？	(108)
怎样巧用胭脂掩饰肥胖的面孔？	(109)
怎样巧用胭脂减弱脸部缺陷？	(109)
怎样抹胭脂？	(110)
怎样选用眼影？	(110)
怎样使用眼影？	(111)
怎样使用睫毛膏？	(111)
怎样因眼而异地涂用睫毛膏？	(112)

怎样化妆才能令睫毛不显得零乱?	(113)
怎样画眼线?	(113)
怎样使用假睫毛?	(114)
怎样才能修正出理想的眉毛?	(114)
纹眉为什么要慎而行之?	(115)
凹眼怎样做眼部化妆?	(116)
凸眼怎样做眼部化妆?	(116)
小眼睛怎样做眼部化妆?	(116)
圆眼睛怎样做眼部化妆?	(117)
厚眼皮怎样做眼部化妆?	(117)
眼距太小怎样做眼部化妆?	(117)
眼距太大怎样做眼部化妆?	(118)
眉毛与眼睛距离太近怎样做眼部化妆?	(118)
眼皮、眼尾下垂怎样做眼部化妆?	(118)
怎样选用唇部化妆品?	(119)
怎样进行唇部化妆?	(120)
怎样使唇膏涂得均匀而不易脱落?	(121)
涂用唇膏要注意什么?	(121)
怎样修饰出理想的唇形?	(121)
嘴唇有缺陷怎样弥补?	(122)
纹唇线到底好不好?	(123)
怎样选用合适的化妆水?	(123)
怎样选用合适的面霜?	(124)
香水有哪些品种?	(125)
怎样选用香水?	(126)
怎样使用香水?	(126)
化妆前怎么准备用具?	(127)
什么是标准的面部比例?	(127)
化妆的原则是什么?	(128)

怎样确定化妆的基本色调?	(128)
怎样进行基础化妆?	(128)
怎样用色调来掩饰面部的不足?	(129)
怎样进行整个脸部的化妆?	(129)
椭圆脸怎样进行化妆?	(130)
长脸怎样进行化妆?	(130)
圆脸怎样进行化妆?	(131)
方脸怎样进行化妆?	(131)
三角脸怎样进行化妆?	(132)
倒三角脸怎样进行化妆?	(132)
怎样进行快速美容?	(132)
少女怎样化妆?	(133)
怎样化新娘妆?	(134)
少妇化妆要注意什么?	(134)
中年妇女怎样化妆?	(135)
50 岁以上的妇女怎样化妆?	(135)
参加舞会怎样化妆?	(136)
夏季怎样化妆?	(136)
冬季怎样化妆?	(137)
什么是电子美容?	(137)
双眼皮手术方法有几种?	(137)
双眼皮手术后眼皮浮肿怎么办?	(138)
除皱手术是怎么回事?	(139)
除皱手术后应注意什么?	(139)
怎样认识头发的性质?	(139)
怎样从饮食中补充头发营养?	(140)
怎样区别不同的发质?	(140)
怎样速成保养头发?	(141)
油性头发怎样保养?	(141)

干性头发怎样保养?	(141)
中性头发怎样保养?	(142)
保养头发应注意些什么?	(142)
怎样选用合适的洗发剂?	(143)
怎样洗头发才好?	(143)
多长时间洗一次头发为好?	(144)
头发怎样进行干洗?	(144)
怎样梳理头发为好?	(145)
怎样清洁发梳?	(145)
怎样按摩头皮?	(146)
阳光曝晒对头发有何影响?	(146)
过热或过湿的环境对头发有何影响?	(146)
游泳时和游泳后应怎样保养头发?	(147)
染发是怎么回事?	(147)
怎样选用染发剂?	(148)
怎样进行染发前的准备?	(148)
自己动手染发应怎样进行?	(149)
染发应注意些什么?	(149)
烫发是怎么回事?	(149)
怎样拉直头发?	(150)
头皮屑过多是什么原因?	(150)
头皮屑过多怎么办?	(151)
头发分叉怎么办?	(151)
头皮和头发上的油脂过多怎么办?	(151)
怎样防止脱发过多?	(152)
一旦发生脱发症怎么办?	(152)
头发稀薄是什么原因?	(153)
怎样使稀薄的头发显得浓密?	(153)
怎样使用发卷做发型?	(154)

怎样使用电吹风做发型?	(154)
直硬的头发怎样选择发型?	(155)
柔软的头发选择什么发型?	(155)
自然卷发怎样选择发型?	(156)
细少的头发选择什么样的发型?	(156)
椭圆脸应怎样选择发型?	(156)
圆脸应怎样选择发型?	(157)
方脸应怎样选择发型?	(157)
长方脸应怎样选择发型?	(157)
三角脸应怎样选择发型?	(158)
倒三角脸应怎样选择发型?	(158)
菱形脸怎样选择发型?	(158)
脸部有缺陷应怎样选择发型?	(159)
身材高大者应怎样选择发型?	(159)
身材矮小者应怎样选择发型?	(160)
身材中等者应怎样选择发型?	(160)
怎样因发而异地进行修剪?	(160)
短发型有什么优点?	(161)
中长发型有什么优点?	(161)
长发型有什么优点?	(161)
怎样护理发型?	(162)
头发翘而不服贴怎么办?	(162)
头发被雨淋湿后怎么办?	(162)
戴假发应注意什么?	(162)
怎样保养、清洁假发?	(163)
自己动手制作美容品应注意什么?	(163)
怎样自制清爽剂?	(164)
怎样自制杏仁奶?	(164)
怎样自制皮肤调养剂?	(164)

怎样自制敷面剂?	(165)
怎样自制面霜?	(165)
怎样自制晚霜?	(165)
怎样自制清洁霜?	(166)
怎样自制护手霜?	(166)
怎样自制洗发精?	(166)
怎样自制营养护发剂?	(167)
怎样自制浴液?	(167)
怎样自制除臭剂?	(168)
怎样自制香水?	(168)

服 饰 篇

怎样认识服装的流行风格?	(169)
预测 21 世纪服装的新趋向是怎样的?	(169)
怎么认识穿着的 T·P·O 原则?	(170)
如何进行服装配套?	(171)
气质各异的女性怎么选择服装?	(172)
怎么才能穿出个性?	(173)
怎么通过服装表现性感美?	(174)
怎么看待服装的性感美?	(174)
服装与情绪的关系如何?	(175)
怎么变化你现有的服饰?	(175)
怎么避免穿与别人一样的服装?	(176)
怎样选择与脸型谐调的领型?	(176)
领型怎么与颈项相配?	(177)
怎样根据肩型选择服装?	(178)
胸部过大或过小怎样穿衣?	(179)
臀部低垂者怎样穿衣?	(179)

臀部扁平者怎样穿衣?	(180)
身材过高的人怎么穿衣?	(180)
女性的三围和服装有什么关系?	(180)
怎么利用衣着掩饰臃肿的身材?	(181)
怎样利用衣领和丝巾掩饰颈部的老化?	(182)
怎样展露腰部的迷人魅力?	(182)
什么样的体型适合穿健美裤?	(182)
为什么说穿衣莫过瘦?	(183)
如何设计情侣装?	(183)
怎样认识晚装?	(184)
怎样搭配红绿二色?	(185)
怎样在夏季穿着黑色?	(185)
怎样认识金色、银色?	(186)
怎样认识褐色?	(186)
怎样认识白色?	(186)
怎样认识黑色?	(187)
怎样认识灰色?	(187)
怎样认识紫色?	(187)
怎样认识蓝色?	(187)
怎样认识绿色?	(188)
怎样认识黄色?	(188)
怎样认识橙色?	(188)
怎样认识红色?	(188)
怎样配合个性选择服装色彩?	(189)
怎样根据心理因素选择服装的色彩?	(189)
怎样协调色彩与体型的关系?	(190)
怎样协调肤色与穿衣的关系?	(191)
怎样穿裙子为好?	(191)
怎样穿超短裙?	(191)