

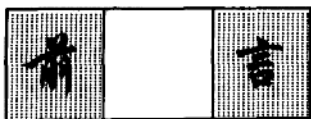
秦群立 主编

家庭新潮消费

河南人民出版社



主	编	秦群立		
副	主 编	马艳娟	冯国敏	
编	写 人 员	秦群立	马艳娟	冯国敏
		冯连波	金鹏华	杨灵芳
		丁大伟	石新建	闫惠芳
		苗馨芳	朱荷叶	赵绛波



消费是人们为了自身生活与发展的需要而使用、消耗物质财富的活动。在我国,由于个人消费活动主要是以家庭为单位进行的,因此,人们的消费行为主要表现为家庭消费,其主要内容包括衣、食、住、行、用、娱乐、保健等诸方面。从宏观经济运行上说,消费是社会再生产的重要环节,从微观家庭角度,消费是人类除了生产、经营、公务活动外的一切活动的总称。因此,引导人们科学、合理的消费,不仅对家庭、个人十分重要,而且对实现国民经济运行的良性循环也具有重要意义。

改革开放以来,随着我国经济的发展和人民收入水平的提高,居民的消费水平、消费能力和消费结构都发生了明显变化,广大消费者逐步克服了安贫乐道、不思改进,重视物质生活、忽视精神生活的消费观念和闭门锁户、自给自足、封闭、保守、落后的消费方式,初步树立了以积极增加消费为主要内容

的“开放、文明、科学、健康、适度、高效”的消费观念，消费领域日渐拓展，消费方式日趋多样。这些变化，集中到人们的日常消费活动上就表现为出现了许多消费新潮流和新潮消费品，即所谓“吃的讲营养，穿的讲漂亮，用的讲时尚，住的讲宽敞，行的讲风光”。这样，如何把握和适应这些新的消费潮流；如何选择、购买和使用众多的新潮消费品；如何引导消费者既要积极追求消费新潮，又要做到不迷信、不盲从，坚持科学合理、适度消费的原则；既要追求物质文化生活的丰富多彩，又要符合个人的生活、心理规律和民族习惯，有利于身心健康、精神充实，不颓废，不放纵；对消费水平既要求不断提高，又立足现实，不超越社会财富、社会生产的承担能力和个人的经济条件等等，这些都成为了摆在每个消费者面前的重要课题。

本书在人们消费观念不断更新、消费水平日益提高、消费方式日见先进、消费新潮不断涌现的背景下应运而生，其主要目的在于引导消费潮流，为人们科学合理的家庭消费生活提供一些观点和方法，使人们的家庭消费生活更加理智和符合客观规律。在编写过程中，作者力求使本书相对于过去已出版的一些消费指导书有三个特点：一是不一味追求内容与体系的完整，而是侧重于家庭消费的新潮内容，对一般性消费常识尽量少写或不写；二是作为一种大众消费指导书，本书不追求深奥的消费理论，而力求做到内容与语言的通俗易懂，更加适应不同层次的消费者的需要；三是力争在内容上具有适用性和可操作性，着重介绍各种消费行为、消费品的使用操作方法，解决人们日常消费活动中遇到的难题。

由于客观条件和能力所限，本书在内容和形式诸方面难免会有纰漏，我们真诚地希望得到广大读者的批评和指点，以

便于今后修订和完善。

在本书编写过程中,参考了一些有关书籍及报刊杂志,河南人民出版社王锦编辑给予多方具体指导,河南财经学院图书馆、河南省商业学校图书馆给予大力支持,河南省商业经济研究所张新安、张进才、马子占同志参与了部分前期工作,在此一并致谢。

编 者

一九九三年七月



新潮饮食消费

1. 现代家宴赴宴备宴须知 (1)
2. 如何组织和参加鸡尾酒会 (2)
3. 野餐会 ABC (3)
4. 西餐宴会须准备哪些用具 (4)
5. 什么是自助餐 (5)
6. 吃西餐常识 (5)
7. 西餐菜肴的基本特点 (6)
8. 西餐的餐具摆放与上菜顺序 (6)
9. 方便食品、快餐食品和速冻食品 (7)
10. 热能食品、碱性食品、酸性食品、甜食、低盐食品
 和廉价蛋白食品 (8)
11. 生态农业产品——绿色食品的消费 (9)

12. 食品选购常识·····	(9)
13. 食品的家庭冷藏保鲜方法·····	(11)
14. 酒的饮用价值及饮酒须知·····	(12)
15. 酒的分类及其特点·····	(12)
16. 世界名酒的主要品种及特色·····	(13)
17. 中国名酒的主要品种及特点·····	(15)
18. 硬饮料与软饮料·····	(17)
19. 我国茶叶的分类·····	(17)
20. 各类茶叶的特点及品味·····	(18)
21. 茶叶的选购与保存·····	(19)
22. 茶叶的泡制与饮用·····	(19)
23. 新型饮品——矿泉水·····	(20)
24. 咖啡的种类与饮用价值·····	(21)
25. 煮咖啡的方法·····	(21)
26. 饮用咖啡四不宜·····	(22)
27. 冷冻饮料分类与卫生要求·····	(22)
28. 饮用冷饮五忌·····	(23)

新潮服饰消费

29. 在流行潮中穿出个性·····	(24)
30. 90年代时装流行新热点·····	(25)
31. 现代时装市场主旋律——高贵不贵·····	(27)
32. 树立全新的衣着观念·····	(27)
33. 选购衣料的秘诀·····	(28)
34. 如何计算时装用料·····	(29)
35. 四季服装的选择方法·····	(34)

36. 如何使男式西服显现个性风格.....	(35)
37. 赴晚宴怎样打扮更适宜.....	(37)
38. 秋季胖小姐的着装技巧.....	(37)
39. 服装与身体的搭配技巧.....	(38)
40. 旧衣也能穿出风采.....	(39)
41. 职业女性的穿着讲究.....	(40)
42. 服装色彩搭配应脱俗.....	(41)
43. 搭配服装色彩的具体技巧.....	(42)
44. 怎样选购组合套装.....	(43)
45. 真皮系列——经久不衰的“万年装”.....	(45)
46. 裘皮服装的选购、穿用和收藏	(46)
47. 孕妇穿着有讲究.....	(47)
48. 鞋款流行新时尚.....	(49)
49. 男士穿鞋的学问.....	(50)
50. 旧裤变裙新法.....	(51)
51. 衣饰新品——装饰领.....	(52)
52. 90年代中后期首饰流行趋势	(53)
53. 不同脸型应选购佩戴不同饰物.....	(54)
54. 翡翠玉石首饰的选购.....	(55)
55. 巧用丝巾重在打结的位置.....	(56)

家电消费新潮流

56. 世界家电发展潮流.....	(58)
57. 家用电器的安全措施.....	(59)
58. 家电使用的年限标准.....	(61)
59. 家用电器节电新法.....	(61)

60. 模糊家用电器	(62)
61. 激光唱机的选购	(63)
62. 电唱机的使用、保养与维修	(65)
63. CD 唱机使用方法	(66)
64. 激光唱片的保养方法	(67)
65. 组合音响与音响组合	(67)
66. 组合音响的使用与保养	(68)
67. 卡拉 OK 伴唱机的种类和特点	(69)
68. 家用卡拉 OK 伴唱机的选购	(70)
69. 家用摄录一体机的功能	(71)
70. 如果您已温饱有余,不妨玩玩摄像机	(73)
71. 松下摄像机制式代号	(74)
72. 录像机使用六忌	(75)
73. 录像机 PAL 系统放看 NTSC 节目	(77)
74. 录像机 LP 功能的使用	(77)
75. 录像机缓进往复功能的使用	(78)
76. 您该不该买台倒带机	(79)
77. 彩色电视机的调试方法	(80)
78. 卫星电视的接收	(81)
79. 电视机保养常识	(82)
80. 怎样保护好电视机的显像管	(83)
81. 金字塔 PEC—9388 中英文电脑学习机	(83)
82. 裕兴电脑键盘的使用及维修	(84)
83. 家用计算机键盘的维修技巧	(85)
84. 与家庭电脑配套的打印机	(86)
85. 如何选购家用空调器	(88)

86. 窗式空调器开机前的检查与保养·····	(89)
87. 冰箱新品——温度转换式家用电冰箱·····	(90)
88. 新式电冰箱节电开关的使用·····	(91)
89. 冰箱节电十法·····	(92)
90. 怎样合理使用滚筒式洗衣机·····	(93)
91. 吸尘器的选购和使用·····	(94)
92. 给吸尘器加装超净滤袋·····	(95)
93. 空气加湿器的选购和使用·····	(96)
94. 夏季巧用排气扇降低室温·····	(97)
95. 吸排油烟机的使用 and 保养·····	(98)
96. 16 种通过安全检查和燃气热水器·····	(99)
97. 家用电热水器选购与使用·····	(100)
98. 电热水器漏水或水温不正常的检修·····	(101)
99. 微波炉使用须知·····	(102)
100. 旋流式电波炉的优点与使用·····	(103)
101. 电磁炉的功能与使用·····	(104)
102. 怎样选购自动电压力锅·····	(105)
103. 电炒锅的选购与使用·····	(106)
104. 电热膜式电饭煲使用须知·····	(107)
105. 方便实用的电烤箱·····	(108)
106. 如何选购家用洗碗机·····	(109)

日用品新潮消费

107. “大哥大”电池的正确使用·····	(111)
108. 新型电话妙处多·····	(112)
109. 电子照相机维护十要点·····	(112)

110. 家用摩托车类型与特点·····	(114)
111. 选购家用摩托车需考虑的三个问题·····	(114)
112. 摩托车的使用与养护·····	(115)
113. 如何选购变速自行车·····	(116)
114. 变速自行车的使用与保养·····	(117)
115. 电吹风的妙用·····	(117)
116. 怎样选购电动剃须刀·····	(119)
117. 使用净水器应注意的问题·····	(119)
118. 多功能食品搅拌机的使用·····	(120)
119. 电热蚊香的选购与使用·····	(122)
120. 怎样挑选电子手表·····	(123)
121. 怎样使用石英电子手表·····	(124)
122. 购买搪瓷器皿应注意哪些问题·····	(125)
123. 陶瓷器皿的选购与使用·····	(126)
124. 玻璃器皿使用常识·····	(126)
125. 洗衣粉家族的新成员·····	(127)
126. 洗衣粉的选购与使用·····	(128)
127. 果蔬餐具洗涤剂的优点与妙用·····	(129)

家居新潮消费

128. 我国居民购买住房的主要形式和付款方式·····	(131)
129. 购房合同的基本内容·····	(132)
130. 家庭租房与房租·····	(133)
131. 怎样签订房屋租赁合同·····	(134)
132. 居民个人建房的四种形式·····	(135)
133. 居民住房储蓄的种类与作用·····	(136)

134. 现代家庭室内设计新态势·····	(137)
135. 当代青年人的居室设计·····	(138)
136. 正确对待居室装饰热·····	(139)
137. 品味陈设器皿在空间环境中的装饰美·····	(140)
138. 居室装饰灯具的选择·····	(142)
139. 居室空间照明景观三味·····	(143)
140. 家庭的室内气氛照明·····	(145)
141. 室内色彩设计·····	(146)
142. 工艺品的布置与鉴赏·····	(147)
143. 居室装饰织物的色彩配置·····	(148)
144. 装饰织物图案纹样的协调配套·····	(149)
145. 装饰织物材质肌理的协调配套·····	(150)
146. 三居室家庭的家具陈设·····	(151)
147. 当今流行的墙纸·····	(151)
148. 室内壁面的涂饰技巧·····	(152)
149. 地面铺贴技巧·····	(152)
150. 卧室的功能区域划分·····	(154)
151. 主卧室设计的基本要求·····	(155)
152. 卧室设计的一般原则·····	(155)
153. 卧室内部空间的设计技法·····	(156)
154. 主卧室的采光设计·····	(158)
155. 卧室的背景设计·····	(159)
156. 主卧室的家具选择——床与床头柜·····	(160)
157. 衣柜与壁橱的整体造型及空间造型·····	(161)
158. 梳妆台的造型与结构·····	(162)
159. 书房布置原则·····	(162)

160. 儿童房间的设计技巧·····	(163)
161. 厨房的合理利用与美化·····	(165)

美容消费——家庭消费新军

162. 化妆的保健作用·····	(166)
163. 不同皮肤的保养方法·····	(166)
164. 皮肤保养的基本功——净面·····	(168)
165. 天然美容佳品——瓜果化妆品·····	(170)
166. 粉底霜的妙用·····	(171)
167. 乳液与化妆水的用途·····	(172)
168. 膏状营养化妆品的种类与用途·····	(173)
169. 粉饼的选购与使用·····	(174)
170. 面膜护肤法美容好处多·····	(175)
171. 粉底可抗御紫外线对皮肤的辐射·····	(175)
172. 怎样选购和使用多用美发器·····	(176)
173. 面部皮肤的保养·····	(177)
174. 面部美容怎样选择底色·····	(179)
175. 打底色要追求立体效果·····	(181)
176. 涂敷粉底霜的技巧·····	(181)
177. 面膜美容的主要技法·····	(182)
178. 面颊及下颏的化妆·····	(184)
179. 颈部的护理与美容·····	(185)
180. 眼睛的化妆方法·····	(186)
181. 眉毛的美容化妆·····	(188)
182. 唇部的保养与化妆·····	(189)
183. 鼻子化妆的基本方法·····	(190)

184. 手的保护与美化	(191)
--------------------	-------

文化生活消费

185. 家庭旅游消费益处多	(193)
186. 旅游消费计划	(194)
187. 旅游景观的选择	(195)
188. 沙龙聚会要点	(196)
189. 跳舞的礼仪要求	(197)
190. 照相机的构造与性能	(198)
191. 照相机的种类	(199)
192. 照相机的养护	(200)
193. 家庭生活录像片拍摄的前期准备	(201)
194. 家庭生活录像片的拍摄要点	(203)
195. 家庭生活录像片的后期加工	(203)
196. 扑克牌娱乐知识	(204)
197. 桥牌——世界通行的竞技性游戏	(205)
198. 麻将牌游戏常识	(206)
199. 棋类比赛——游戏与竞技的完善结合	(207)
200. 盆景的制作技艺	(209)
201. 插花技术四要点	(210)
202. 宠物饲养——新的家庭消费时尚	(211)
203. 渔具的选购与使用	(212)
204. 音乐的主要体裁及特点	(213)
205. 怎样正确欣赏歌曲	(214)
206. 民族乐器的种类	(214)
207. 西洋乐器的种类	(215)

208. 钢琴的使用和保养·····	(216)
209. 西洋油画鉴赏常识·····	(217)
210. 国画欣赏要点·····	(218)
211. 书法欣赏原理·····	(219)
212. 文房四宝种种·····	(221)
213. 收集与收藏——家庭文化消费新领域·····	(222)
214. 集邮的基本常识·····	(223)
215. 集火花的学问·····	(224)
216. 酒标收藏面面观·····	(225)
217. 字画的收藏方法·····	(226)
218. 收藏书信益处多·····	(227)
219. 钱币收集知识与方法·····	(228)
220. 古旧家具的收藏价值·····	(230)
221. 标本收集种种·····	(231)
222. 匙坠儿也有收集价值·····	(232)
223. 笔的收集与珍藏·····	(233)
224. 收集报纸有学问·····	(233)
225. 可收藏物品何其多·····	(234)

健身医疗新消费

226. 如何选择正确的体育锻炼方法·····	(236)
227. 匀称体型的大致标准·····	(237)
228. 体育锻炼的服饰要求·····	(238)
229. 体育锻炼的时间与负荷安排·····	(238)
230. 良好的饮食习惯有助于提高锻炼效果·····	(239)
231. 常用家庭健身器材的种类与功能·····	(240)

232. 家用体育健身器材的选购原则	(240)
233. 三大球的选购与使用要求	(241)
234. 拉力器的选用方法	(241)
235. 呼拉圈的购买与使用	(242)
236. 旱冰鞋的种类及穿用时注意的问题	(243)
237. 健身球的选购与使用	(243)
238. 家用小型综合练习器的选购与使用	(244)
239. 家用固定健身自行车的功能及运用	(244)
240. 滑板的选购与使用	(245)
241. 脚踏磁力按摩器的功用	(245)
242. 划船器使用常识	(245)
243. 跳绳运动简介	(246)
244. 哑铃的规格、选购与使用要点	(246)
245. 毽子的挑选及比赛组织	(247)
246. 跑步机的选购与使用	(247)
247. 磁化水——生命之水	(248)
248. 磁疗磁化器具的选购使用常识	(249)
249. 健身按摩器的选用	(250)
250. 体育锻炼与减肥	(250)
251. 肥胖症对人的影响与危害	(251)
252. 减肥消费常识	(252)
253. 减肥方法种种	(252)
254. 桑拿浴的保健作用	(254)
255. 沙浴与海水浴好处多	(254)
256. 穿鞋的保健要求	(255)
257. 长途旅行中的保健知识	(256)

258. 谨防电话机上的疾病传染·····	(256)
259. 什么样的食品才是营养保健食品·····	(256)
260. 营养保健食品的分类·····	(257)
261. 营养保健食品的选食原则·····	(258)
262. 早餐空腹饮用牛奶、豆浆不益于健康·····	(258)
263. 六种蔬菜的保健价值·····	(259)
264. 肉类的保健作用·····	(259)
265. 水果保健 ABC·····	(260)
266. 妇幼的饮食保健·····	(260)
267. 家用药物的储藏与保管·····	(261)
268. 怎样识别药物是否变质·····	(262)
269. 怎样掌握服药时间·····	(262)
270. 呕吐病人服药法·····	(263)
271. 药物不宜用茶水或乳汁送服·····	(263)
272. 中西药能同时吃吗?·····	(264)
273. 药物不可滥用·····	(264)
274. 使用哪些药物易引起耳聋·····	(265)
275. 容易引起大便变色的药·····	(265)
276. 容易引起尿液变色的药·····	(265)
277. 哪些药物能成瘾·····	(266)
278. 如何选用安眠药·····	(266)
279. 为什么不能随便服用止痛片·····	(267)
280. 磺胺药的正确用法·····	(267)
281. 为什么不能滥用抗菌素·····	(268)
282. 正确使用泻药·····	(268)
283. 胃溃疡病人不宜用激素·····	(269)