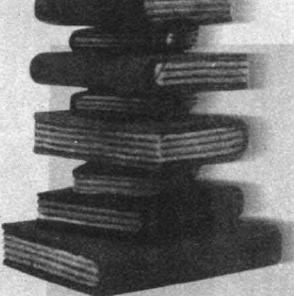




家庭生活 万事通

主编◆◆韩振峰◆纪淑云

江苏科学技术出版社



DIATING
SHENGHUO
WANSHITONG

家	庭
生	活

万事通

主编◆韩振峰◆纪淑云



江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭生活万事通/韩振峰等主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2000. 8

ISBN 7-5345-3070-9

I. 家... II. 韩... III. 家庭-生活-通俗读物
IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 29489 号

家庭生活万事通

主 编 韩振峰 纪淑云
责任编辑 葛庆文

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京展望照排印刷有限公司
印 刷 淮阴新华印刷厂

开 本 850mm × 1168mm 1/32
印 张 25.625
字 数 643 000
版 次 2000 年 8 月第 1 版
印 次 2002 年 1 月第 4 次印刷
印 数 14 001—19 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-3070-9/Z·495
定 价 35.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换

《家庭生活万事通》编委会

主 编	韩振峰	纪淑云		
副主编	韩文祥	李德娟	丛立新	
编 者	赵新利	马晓辉	刘立国	赵江斌
	孙友君	李洪杰	王丽娟	许毅良
	丛立新	李德娟	韩文祥	马胜贤
	朱自利	冯春荣	纪淑云	韩振峰



前言

生活是一门艺术,也是一门科学,尤其是在科学技术飞速发展的今天,人们对生活水平和生活质量的要求已越来越高,每个人都期望使自己的生活丰富多彩、充满乐趣。然而,生活是个万花筒,有顺利、有快乐,也有逆境、有曲折,怎样才能使人们科学而合理地安排好自己的家庭生活呢?为了帮助人们有效地解决家庭生活中的一系列难题,我们特组织有关专家学者编写了这部《家庭生活万事通》。

本书共分家政艺术、恋爱婚姻、儿女教养、心理咨询、家庭安全、家庭法律、服饰打扮、美容化妆、饮食营养、卫生保健、防病治病、居室美化、生活情趣、旅游天地、购物技巧、家用电器、物品妙用等 17 大类,共汇集了 1300 多个生活技巧和生活难题的解决方法。全书内容简明、通俗、实用,是每个家庭必备的生活百科全书。

本书在编写过程中,参考并吸取了一些相关书刊中的资料,由于种类繁多,无法一一注明,在此谨向诸位原作者表示真诚的感谢!由于编者水平所限,错误或不妥之处在所难免,敬请读者指正为盼。

编者

家庭
生活



总 目 录

家政艺术篇	1
恋爱婚姻篇	25
儿女教养篇	75
心理咨询篇	109
家庭安全篇	157
家庭法律篇	197
服饰打扮篇	221
美容化妆篇	275
饮食营养篇	351
卫生保健篇	453
防病治病篇	535
居室美化篇	587
生活情趣篇	629
旅游天地篇	665
购物技巧篇	689
家用电器篇	723
物品妙用篇	759

家庭
活



目 录

家政艺术篇

管理家务的技巧	3	父母与子女之间要互相宽容	13
家庭中要注意互酬行为	3	家庭和睦的秘诀在于谅解	14
正确理解家庭现代化	4	晚辈怎样处理好同长辈的关系	15
美满家庭的标准	5	儿女们要学会劝架	15
怎样增加家务劳动的乐趣	6	婆媳相处的诀窍	16
怎样建立家庭档案	7	兄弟姐妹怎样和睦相处	17
怎样处理好家庭经济开支	7	妯娌姑嫂怎样和睦相处	18
家庭储蓄的方法	8	子女怎样给父母赠礼	19
莫忘家庭保险	9	妻子和丈夫怎样相互赠礼	20
家长与子女交往的艺术	10	平辈之间怎样相互赠礼	20
父母要做孩子的良师益友	11	小辈怎样给长辈赠礼	21
父母与子女相处中的“切忌”	11	长辈怎样给小辈赠礼	22
父母对子女需要理解	12	亲友间怎样相互赠礼	22

恋爱婚姻篇

何时恋爱最合适	27	A型血求爱者须知	34
男性心中的女性美	27	B型血求爱者须知	35
女性心中的男性美	28	AB型血求爱者须知	36
引起异性追求的奥妙	29	怎样写情书	37
怎样才能求得姑娘的好感	30	求爱须有勇气	38
姑娘爱你的十大信息	31	莫把友谊当爱情	39
气质与择偶方式的选择	32	第一次接到求爱信怎么办	40
O型血求爱者须知	33	怎样对待热恋中产生的情欲	40



与恋人闹了矛盾该怎么办	41	预测婚姻是否幸福的方法	57
如何把握求爱时机	42	热恋中应保持理智	58
如何含蓄地向恋人表白爱心	42	恋爱也要讲文明	58
求爱时遭到冷遇怎么办	43	如何摆脱无益的恋爱关系	59
怎样求爱才容易引起对方注意	44	正确对待失恋	60
如何了解对方的品行	45	解除“相思病”的方法	61
相对象的学问	46	结婚前要做哪些准备	62
不可以貌取人	47	婚前须检查身体	63
恋爱双方年龄相差多少为好	48	新娘新郎婚礼须知	64
不应对身材高矮过分挑剔	49	夫妻性格不合怎么办	65
近亲联姻危害大	49	夫妻间争吵怎么办	65
不要“闪电式”恋爱	50	如何使夫妻生活充满欢笑	67
不能脚踩几只船	51	爱人爱猜疑怎么办	67
谨防“爱情错觉”	52	发现爱人有了情人怎么办	68
防止“挑花了眼”	53	怎样学会体贴爱人	69
强扭的瓜不甜	54	如何渡过夫妻感情“危险期”	70
恋人约会的技巧	54	怎样才能使妻子一往情深	70
情场馈赠的技巧	55	怎样保持夫妻生活和谐	71
恋爱中“考验”的技巧	56	深化夫妻感情有哪些途径	72
		怎样达到夫妻间的心理相容	73

儿女教养篇

婴儿不愿喝牛奶怎么办	77	孩子消瘦怎么办	81
婴儿喝牛奶起湿疹怎么办	77	小儿摄入铅过多怎么办	81
婴儿顽固性溢奶怎么办	78	婴儿边吃边哭怎么办	82
改变孩子不爱吃蔬菜的习惯	78	孩子睡眠少怎么办	82
孩子吃冷饮要节制	78	婴儿“吵夜”怎么办	83
孩子厌食怎么办	79	孩子不愿睡觉怎么办	83
纠正孩子偏食的习惯	79	怎样防止小儿面部畸形	84
发现孩子身材矮小怎么办	80	婴儿过胖怎么办	85

目 录

JIATING SHENGHUO WANSUITONG

孩子偏头怎么办	85	孩子有拖拉毛病怎么办	98
注意预防孩子口吃	85	怎样消除孩子的恐惧反应	98
莫要强迫孩子小便	86	孩子有攻击行为怎么办	99
怎样对孩子进行早期教育	86	如何防止孩子患孤独症	100
孩子入学前家长怎样进行教育	87	孩子顽皮怎么办	101
什么家庭易出天才儿童	87	孩子迷恋看电视怎么办	102
如何发现孩子的天赋	88	孩子任性怎么办	102
怎样使孩子变得聪明	90	怎样培养孩子的好习惯	103
教给孩子一些读书方法	90	孩子性格内向怎么办	104
孩子学习能力差怎么办	91	孩子爱说谎怎么办	104
孩子语言表达能力差怎么办	92	让孩子养成良好的节俭习惯	105
怎样使孩子专心致志	92	孩子缺乏意志怎么办	105
怎样减轻孩子的精神压力	93	孩子有了过失怎么办	106
如何克服孩子的自私心理	94	孩子不愿上学怎么办	106
孩子早恋怎么办	95	孩子沉默寡言怎么办	107
孩子爱骂人怎么办	97		

心理咨询篇

心理健康的标准	111	怎样消除心情烦恼	124
怎样拥有好心境	112	怎样防止心理紧张	125
怎样疏导痛苦的情绪	113	驱散情绪低落七法	126
怎样改变消极情绪	115	怎样克服害羞心理	127
怎样克服感情用事的毛病	116	怎样防止情绪抑郁症	128
怎样克服懊悔情绪	117	如何有效克服心理疲劳	130
怎样消除工作紧张情绪	118	感到压抑怎么办	131
怎样克服容易轻信的毛病	119	怎样克服冷漠心理	132
控制发怒的方法	120	怎样克服惰性	133
防止恐惧心理的技巧	121	优柔寡断怎么办	133
容易嫉妒人怎么办	122	缺乏恒心怎么办	134
被人嫉妒怎么办	124	怎样防止被诱惑	135

家庭
活



怎样克服固执己见的毛病	136	怎样消除孤独心理	145
感到空虚怎么办	137	偏执性格及其克服	147
怎样克服自卑感	138	癖病性格及其改变	148
怎样改变粗心的毛病	140	躁狂性格及其抑制	149
怎样抑制急躁情绪	141	分裂性格及其消除	150
怎样克服乱猜疑的毛病	142	强迫性格及其纠正	151
怎样克服虚荣心理	143	学会自我放松	152
怎样克服办事拖拉的坏毛病 ..	143		

家庭安全篇

家庭安全的五道防线	159	值夜班怎么安全防范	176
怎样预防自行车被盗	160	住集体宿舍如何注意安全	177
怎样安全存放现金与贵重物品	160	受到恐吓敲诈后怎么办	178
晚上全家外出须知	162	怎样预防儿童被拐骗	178
双职工家庭怎样防盗	162	出门旅行怎样确保安全	179
富裕家庭怎样防盗	163	怎样识别扒手	180
现场发现盗贼怎么办	164	怎样预防扒窃	181
怎样保护被盗现场	165	出租车司机怎样预防抢劫	182
被盗后怎样报案	166	旅馆起火后怎样撤离	183
被盗后的五种错误处置方法 ..	167	怎样安全使用照明灯具	184
如何机智地与案犯作斗争	168	怎样安全使用电取暖器	185
怎样进行特殊报警	169	怎样安全使用电炒锅	185
怎样选择报警良机	170	怎样安全使用电吹风	185
家庭被抢后怎么办	171	怎样安全使用吸尘器	186
骗子行骗常用哪些手段	172	怎样安全储存汽油	186
怎样识破骗局	173	怎样安全使用煤气	187
受骗之后五“不可”	174	怎样安全使用煤气热水器	188
女性夜间行路须知	175	发现家人煤气中毒怎么办	189
独居户怎样注意安全	176	身上着火怎样救	190
		楼梯着火怎么办	190



怎样火里逃生	191	怎样进行家庭紧急抢救	193
高楼着火怎样逃生	191	怎样安全穿越铁路路口	194
家人轻度烧伤烫伤后怎么办	192	夜间怎样安全行车	195
喷洒农药须注意安全	193	驾车上下坡失控怎么办	195

家庭法律篇

何谓继承权与继承人	199	什么样的人不能结婚	209
遗产包括哪些内容	199	丧偶的老人再婚子女是否有权干涉	210
继承人在什么情况下丧失继承权	201	结婚是否要履行手续,怎样履行手续	210
什么人可成为法定继承人	201	已经登记但没有举行婚礼是否可以同居	211
继承分配原则是什么	201	事实婚姻是否受法律保护	211
已出嫁的女儿能否继承父母的遗产	202	怎样处理重婚问题	212
子女不尽赡养义务是否有继承权	202	什么样的收养关系受法律保护	212
过继的儿子是否有继承权	203	建立收养关系要履行哪些手续	213
遗嘱包括哪些内容	203	父母与子女之间有哪些权利和义务	214
遗嘱有哪几种形式,怎样立遗嘱	205	父母是否有替子女赔偿经济损失的义务	214
什么人不能做遗嘱见证人	206	儿媳对公婆是否有赡养义务	215
何谓有效遗嘱	207	继父母和继子女间有哪些权利和义务	215
家庭共同财产能否作为遗产进行分割	207	夫妻双方在什么条件下可以离婚	215
夫妻关系存续期间怎样分割遗产	208	怎样办理离婚手续	216
妻子是否可以把丈夫的遗产全部带走	208	女方怀孕期间男方可否提出	
不宜分割的遗产怎么处理	208		
符合哪些条件可以结婚	209		



离婚	217	分割	218
一方因犯罪被判刑另一方可否		双方自愿离婚是否还要到法院	
提出离婚	217	提起诉讼	219
离婚时家庭财产应如何具体			

服饰打扮篇

服饰配套的技巧	223	怎样给少年儿童购置服装	237
根据自身特点选择服装	223	怎样选购泳衣	237
穿衣应体现个性	224	婚纱的选择技巧	238
服装与情绪	226	挑选胸罩的技巧	239
怎样选择与脸型谐调的领型	226	怎样正确穿戴胸罩	239
领型怎样与颈项相配	227	怎样配合服装佩戴首饰	239
怎样根据肩型选择服装	227	怎样配合体型佩戴首饰	240
垂肩的人怎样穿衣	228	怎样配合脸型佩戴首饰	241
耸肩的人怎样穿衣	228	怎样配合五官佩戴首饰	241
胸部过大或过小怎样穿衣	228	怎样配合肤色佩戴首饰	242
身材过高的人怎样穿衣	229	怎样用点缀法装饰服装	242
怎样利用衣着掩饰臃肿的身材	229	怎样佩戴头饰	243
健美裤怎样适合体型	230	怎样佩戴项链	243
红绿着装的搭配	230	怎样戴戒指	244
夏季怎样穿黑色服装	231	怎样确定戒指的尺寸	244
服装的色彩个性	231	怎样选择佩戴耳饰	245
根据你的个性选择服装色彩	233	女性用包怎样与服装相配	245
根据心理因素选择服装色彩	233	女性背包怎样与身材相配	246
色彩与体型如何协调	233	太阳镜怎样与个性相配	246
不同肤色与穿衣	234	太阳镜怎样与头发相配	247
穿裙子的艺术	235	太阳镜怎样与脸型相配	247
怎样穿超短裙	235	太阳镜怎样与五官相配	247
怎样区别裙子的基本形态	236	太阳镜怎样与脸色相配	248
中老年人怎样选择最佳服装	236	帽子的选择技巧	248



目 录

JIATING SHENGHUO WANSHITONG

戴帽子的艺术	249	怎样利用感官鉴别织物的纤维	
戴围巾的技巧	249	品种	263
穿毛衣怎样配围巾	249	纤维品种巧鉴别	264
春季怎样穿鞋	250	几种主要纺织纤维的燃烧识	
冬季怎样穿鞋	250	别法	265
怎样挑选高筒靴	251	呢绒质量巧鉴别	266
老年人穿鞋有哪些讲究	251	真丝与人造丝织品的鉴别方法	266
腰带怎样配合身材	252	真毛与化纤混纺织物的鉴别	
皮带与服装的配合规律	252	方法	267
新西装的挑选技巧	253	毛皮服装的鉴别方法	267
穿西装的技巧	254	皮革制品的鉴别方法	267
男式西装的挑选	254	纯毛线和腈纶线的辨别方法	268
怎样在不同的场合下穿西装	255	怎样识别绒线标号	268
怎样选择西装围巾的款式	255	真丝服装有益于人体健康	269
怎样选择西装围巾的色彩	256	冬季不宜贴身穿的确良衬衣	269
领带的挑选方法	257	怎样对衣服进行简单的防水	
洗领带的方法	258	处理	269
西装的保存技巧	258	化纤服装脏污巧洗涤	270
哪些人不适宜穿茄克衫	258	皮革衣服的保养方法	270
怎样洗涤真丝绸的服装	259	裘皮大衣的保养方法	271
怎样选择衣料	260	补皮茄克妙法	272
夏季衣料的选择技巧	261	毛料和皮制衣服的收藏方法	272
怎样选择服装的里料	261	棉衣的收藏方法	272
皮革服装的挑选方法	262	羽绒服的水洗技巧	273
衣料缩水怎么办	262	羽绒服的干洗方法	273
衣料缩水率怎样掌握	262	衣物烫黄巧补救	274

家庭
生活

美容化妆篇

什么站相最自然	277	什么坐姿最雅观	277
什么走姿最优美	277	什么食品有益美容	278



怎样减肥才有益健康	278	颈部按摩防老化	294
选择合适的节食法	279	怎样进行颈部保养	294
油性皮肤怎样保养	280	眼皮浮肿巧防治	294
干性皮肤怎样保养	280	保护眼睛的技巧	295
中性皮肤冬季怎样护理	281	怎样戴隐形眼镜	295
油性皮肤冬季怎样护理	281	戴眼镜者怎样化妆	296
怎样清洁皮肤	281	手部健美法	296
怎样选用洗脸水	282	保护好你的双手	297
怎样选择洗脸用清洁剂	282	生了冻疮怎么办	298
清洁霜巧使用	283	手足皲裂的防治方法	298
怎样使皮肤滋润	283	巧除手上的烟熏迹	299
怎样选用皮肤滋润剂	283	指甲保养有学问	299
皮肤按摩的技巧	284	修剪指甲的方法	300
做面部肌肉运动的方法	284	美化指甲的技巧	300
敷面的技巧	285	涂指甲油的技巧	301
怎样进行泥浆敷面	286	得了灰指甲怎么办	301
怎样进行漂白敷面	286	怎样有效地控制腿部脂肪	302
怎样进行收敛毛孔敷面	286	腿的保养方法	302
蒸汽美容技巧	287	怎样选择鞋子才有益	303
皮肤晒痛怎么办	287	脚的保养方法	303
化妆品皮炎巧防治	288	脚上长了茧子怎么办	304
科学保养防雀斑	288	生了鸡眼怎么办	304
面部出现黄褐斑怎么办	289	得了足癣怎么办	305
粉刺巧防治	290	化妆品的选择技巧	305
毛发过多怎么办	290	合理存放化妆品	306
得了腋臭怎么办	291	怎样辨别化妆品是否变质	306
得了白癜风怎么办	292	化妆时怎样选用粉底	307
长了痱子怎么办	292	粉底颜色的选择	308
身体出现色痣怎么办	293	怎样用粉底掩盖皱纹	308
除疣妙法	293	怎样使用粉底掩盖眼下阴影	308
学会控制脸部肌肉	293	香粉的选用技巧	309



怎样选用合适的胭脂	309	怎样选用香水	323
巧用胭脂改变脸型	310	怎样使用香水	323
怎样巧用胭脂掩饰肥胖的面孔 ...	310	怎样进行基础化妆	324
怎样用胭脂减弱脸部缺陷	310	椭圆脸型的人怎样化妆	325
眼影的选用方法	311	长脸型的人怎样化妆	325
怎样使用眼影	311	圆脸型的人怎样化妆	326
怎样使用睫毛膏	312	方脸型的人怎样化妆	326
怎样化妆才能令睫毛不显得 零乱	313	三角脸型的人怎样化妆	326
画眼线的技巧	313	倒三角脸型的人怎样化妆	327
怎样才能获得理想的眉毛	314	快速美容的技巧	327
纹眉应慎重	315	少女化妆的技巧	328
凹眼怎样做眼部化妆	315	新娘化妆的技巧	329
凸眼怎样做眼部化妆	315	少妇化妆的方法	329
小眼睛怎样做眼部化妆	316	中年妇女化妆的技巧	330
圆眼睛怎样做眼部化妆	316	舞会化妆的技巧	330
厚眼皮怎样做眼部化妆	316	春秋季化妆须知	331
两眼距离太近怎样做眼部 化妆	317	夏季化妆须知	331
两眼距离太远怎样做眼部 化妆	317	冬季化妆须知	331
眉毛与眼睛距离太近怎样做 眼部化妆	318	双眼皮手术的三种方法	331
眼皮、眼尾下垂怎样做眼部 化妆	318	除皱手术须慎重	332
唇部化妆品的选用方法	318	头发面面观	332
唇部化妆的方法	319	头发保养的方法	333
怎样修饰出理想的唇形	320	油性头发怎样保养	334
嘴唇有缺陷怎样弥补	321	干性头发怎样保养	334
怎样选用合适的化妆水	322	中性头发怎样保养	334
香水有多少品种	322	洗头的方法与技巧	335
		头发干洗的方法	335
		头皮按摩的方法	336
		游泳后怎样保养头发	336
		染发剂的选用方法	337
		自己染发的技巧	337



头皮屑过多怎么办	337	脸部有缺陷应怎样选择发型 ...	344
头发分叉怎么办	338	身材高大者应怎样选择发型 ...	345
防止脱发过多的方法	338	身材矮小者应怎样选择发型 ...	345
怎样使稀薄的头发变浓密	339	身材中等者应怎样选择发型 ...	345
怎样使用发卷做发型	339	护理发型的技巧	346
怎样使用电吹风做发型	340	头发翘而不服贴怎么办	346
直硬的头发怎样选择发型	341	戴假发的技巧	346
柔软的头发的怎样选择发型	341	怎样自己制作清爽剂	347
自然卷发怎样选择发型	341	怎样自己制作杏仁奶	347
细少的头发怎样选择发型	342	怎样自己制作皮肤调养剂	347
椭圆脸应怎样选择发型	342	怎样自己制作敷面剂	348
圆脸应怎样选择发型	342	怎样自己制作面霜	348
方脸应怎样选择发型	342	怎样自己制作洗发精	348
长方脸应怎样选择发型	343	怎样自己制作营养护发剂	349
三角脸应怎样选择发型	343	怎样自己制作浴液	349
倒三角脸应怎样选择发型	343	怎样自己制作除臭剂	350
菱形脸应怎样选择发型	344	怎样自己制作香水	350

饮食营养篇

怎样营养才科学	353	菜肴配料应注意的事项	360
饮食搭配须科学	353	烹调方法与营养损失	361
一日三餐怎样安排	354	怎样保持食物中的营养素	362
四季膳食怎样合理安排	355	蛋白质有什么生理作用	362
什么是酸性食物与碱性食物 ...	355	什么是蛋白质的生理价值	363
为什么要提倡粗细搭配	356	蛋白质的互补作用	364
为什么要荤素搭配	357	蛋白质的食物来源与人体需 要量	364
食物搭配不当危害健康	357	蛋白质供给不足对人体有哪些 危害	365
做主食须知	358	脂肪有什么生理作用	366
做副食须知	359		
熬粥不宜加碱	360		



科学认识胆固醇	366	缺铬与近视	383
植物油与动物油有何区别	367	生命的摇篮——水	384
脂肪的食物来源与人体需 要量	368	注意人体水平衡	385
脂肪与肥胖	368	什么是软水和硬水	385
糖是人体的主要能源	369	粮食不宜加工过细	386
吃糖过多有什么危害	370	豆中之王——黄豆	386
纤维素与人体健康	370	物美价廉的豆制品	387
人体代谢的调节者——维生素	371	豆芽在营养上的独到之处	388
维生素的食物来源与人体需 要量	371	不要小看甘薯	388
维生素 C 与坏血病	372	地下苹果——马铃薯	389
维生素 A 与夜盲症	373	素中之荤——花生	390
维生素 B ₁ 与脚气病	373	延年益寿的芝麻	390
维生素 D 与佝偻病	374	蔬菜的三大作用	391
能延迟衰老的维生素 E	375	各类蔬菜有什么营养特点	391
维生素 PP 与癞皮病	375	经常不吃蔬菜对健康有什么 影响	392
不可滥用维生素药物	376	蔬菜中的水果——番茄	393
无机盐对健康有什么重要作用	377	萝卜可赛梨	393
无机盐的食物来源与人体需 要量	377	食物人参——胡萝卜	394
钙与骨骼、牙齿发育	378	白菜的功劳	394
钠、钾与细胞液平衡	379	芹菜的营养价值	395
心脏健康的卫士——镁	379	居甲类蔬菜之列的菠菜	396
铁与贫血	380	甘凉清脆的黄瓜	396
碘与粗脖子病	381	清热解毒的冬瓜	397
生命的火花——锌	381	扁豆的营养价值	397
参与造血的铜	382	冬春淡季话韭菜	398
有防癌功能的硒	383	不可缺少的调味蔬菜——葱	399
		辣椒益处大	399
		杀菌蔬菜——大蒜	400
		健胃散寒的生姜	400
		长生食品——蘑菇	401

