

# 家庭生活 知识精萃

家庭与生活报  
晓明 华生 徐昕 选编

四川科学技术出版社



短小

精悍

实用

趣味

# 家庭生活知识精萃

家庭与生活报

晓明 华生 徐昕 选编

四川科学技术出版社

1991年·成都

责任编辑：杜 宁 何 光

封面设计：韩健勇

技术设计：金 平

## 家庭生活知识精萃

---

家 庭 与 生 活 报

晓明、华生、徐昕选编

---

四川科学技术出版社出版

(成都盐道街三号)

四川省新华书店发行

成都教育印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 9.375 插页 2 字数 201 千

1991年6月第一版 1991年6月第一次印刷 印数 1—8000册

---

ISBN 7-5364-1880-9/Z·38

定 价：3.50元

# 前 言

本书的文章均选自《家庭与生活报》，具有短小精悍、实用性和可读性强等特点。内容包括：厨房顾问、购物指南、夫妻之间、恋爱角、家庭教育、服饰美容、居室美化等。它不仅涉及到人们天天要接触的油盐柴米酱醋茶，而且还涉及到恋爱、婚姻、家庭教育、文化娱乐、道德修养等与精神文明建设有关的领域。因此，所有的读者都可从中吸取到所需要的知识营养。

《家庭与生活报》自创刊以来，虽仅出版了309期。但由于它贴近读者、贴近生活，因而很受群众的青睐，数年来发行量一直稳定在50万份左右。

此书以普通大众的需求为编选宗旨。而我们的读者是有心人，他们一定会在五花八门的图书市场发现这朵虽不十分惹人眼，但却愿奉献自己一缕幽香的小花。

编 者

1990年8月于成都

# 目 录

## ● 秘方·单方·偏方 ..... 1

- |                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| 1. 奇妙的护齿法..... 1           | 20. 治鼻塞..... 8              |
| 2. 治牙痛..... 1              | 21. 治急性乳腺炎方..... 9          |
| 3. 治疗肝炎偏方..... 1           | 22. 维生素D激素能治疗<br>牛皮癣..... 9 |
| 4. 抗癌小吃..... 2             | 23. 金霉素软膏治肛裂<br>..... 9     |
| 5. 治狐臭方..... 3             | 24. 治疯狗咬秘方..... 9           |
| 6. 医治口臭的秘方..... 3          | 25. 生梨妙用..... 9             |
| 7. 治失眠妙法..... 3            | 26. 精少不育食补方..... 10         |
| 8. 小儿患病急, 验方见<br>笑容..... 3 | 27. 治儿童长期咳嗽的新<br>方法..... 10 |
| 9. 治感冒秘方..... 4            | 28. 香蕉的药用..... 11           |
| 10. 各国防治感冒验方<br>..... 5    | 29. 解酒妙方..... 11            |
| 11. 治疗咳嗽..... 5            | 30. 花露水可醒酒止吐<br>..... 11    |
| 12. 治痛经新验方..... 6          | 31. 脂溢性皮炎治法..... 11         |
| 13. 妇女经病食疗..... 6          | 32. 口角炎的治疗..... 12          |
| 14. 鱼骨梗喉有良方..... 7         | 33. 巧除鱼刺..... 12            |
| 15. 吃豆芽防癫痫..... 7          | 34. 产后便秘有良方..... 12         |
| 16. 点穴治病痛..... 7           | 35. 消炎粉治脚癣..... 12          |
| 17. 土豆汁治便秘..... 8          | 36. 药茶种种..... 12            |
| 18. 土豆的药效..... 8           |                             |
| 19. 治鼻出血方..... 8           |                             |

|                   |
|-------------------|
| 37. 防治冻疮良方.....14 |
|-------------------|

|                  |
|------------------|
| 38. 韭菜的妙用.....15 |
|------------------|

## ●生活小百科.....16

|                              |                                    |
|------------------------------|------------------------------------|
| 1. 皮衣如何收藏.....16             | 16. 巧擦镜框.....22                    |
| 2. 羽绒服的保养与洗涤.....16          | 17. 家里自来水管漏水怎么办.....22             |
| 3. 高档衣服以干洗为宜.....17          | 18. 香蕉皮的妙用.....23                  |
| 4. 晒衣服的学问.....17             | 19. 家具烫迹消除法.....23                 |
| 5. 人造革服装洗法.....18            | 20. 搪瓷盆漏水怎么办.....24                |
| 6. 猪血不是排尘物.....18            | 21. 冬笋保鲜.....24                    |
| 7. 使用高压锅须知.....19            | 22. 冬季驱蛔虫好.....24                  |
| 8. 塑胶地板的保养.....19            | 23. 妻子的妙招.....24                   |
| 9. 节约用气小经验.....19            | 24. 居家防盗策略.....25                  |
| 10. 怎样安全使用燃气炉灶.....20        | 25. 正确使用热水袋.....26                 |
| 11. 液化气失火怎样急救.....21         | 26. 巧去桃毛.....26                    |
| 12. 怎样修拉链.....22             | 27. 只要将门锁小改一下你<br>再不会忘记带钥匙了.....27 |
| 13. 自行车抱闸胀闸不灵<br>有法解决.....22 | 28. 修理自行车链条打滑.....27               |
| 14. 日光灯噪音消除法.....22          | 29. 大蒜可粘接玻璃.....27                 |
| 15. 治头屑多良方.....22            | 30. 热水瓶不宜灌满.....28                 |
|                              | 31. 丝绸被面不宜常洗.....28                |

## ●家电常识.....29

|                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| 1. 冰箱不宜存放啤酒.....29 | 2. 石英挂钟的使用常识.....29 |
|--------------------|---------------------|

|                        |    |                          |    |
|------------------------|----|--------------------------|----|
| 3. 电冰箱不宜放在卧室<br>内..... | 30 | 12. 使用电热褥须防病<br>.....    | 34 |
| 4. 家用电冰箱自行检测<br>.....  | 30 | 13. 彩电不能接地线.....         | 35 |
| 5. 煤炭可除冰箱臭味<br>.....   | 30 | 14. 电视重影怎么办.....         | 36 |
| 6. 电冰箱节电新法.....        | 31 | 15. 家用电器最怕.....          | 36 |
| 7. 使用电冰箱的学问<br>.....   | 31 | 16. 电吹风的多种用途<br>.....    | 37 |
| 8. 家用电器放置“五忌”<br>..... | 31 | 17. 家庭吸尘器的选购与<br>使用..... | 37 |
| 9. 怎样识别进口家用电<br>器..... | 32 | 18. 家用电器引起的疾病<br>.....   | 38 |
| 10. 如何保管好磁带.....       | 33 | 19. 为什么彩电不宜乘电<br>车.....  | 40 |
| 11. 卷发器的正确使用           |    |                          |    |

## ●厨房顾问 ..... 41

|                      |    |                        |    |
|----------------------|----|------------------------|----|
| 1. 壶里的水垢清除法.....     | 41 | 11. 烧鱼什么时候放生姜<br>..... | 43 |
| 2. 丝瓜筋可防水垢.....      | 41 | 12. 厨房小知识.....         | 44 |
| 3. 米粥溢锅有法.....       | 41 | 13. 高级营养食品—泥鳅<br>..... | 44 |
| 4. 自制酸牛奶方法.....      | 41 | 14. 巧洗鳙鱼.....          | 44 |
| 5. 解冻冷冻食品.....       | 42 | 15. 防汤元粉子变红.....       | 45 |
| 6. 砂锅的使用方法.....      | 42 | 16. 煮汤元的窍门.....        | 45 |
| 7. 肥肉减腻法.....        | 42 | 17. 煮肉诀窍.....          | 45 |
| 8. 怎样炒肉鲜嫩.....       | 43 | 18. 介绍几种香肠的做法<br>..... | 46 |
| 9. 盐水能使菜板不裂<br>..... | 43 |                        |    |
| 10. 油浸菜板不裂口.....     | 43 |                        |    |

|                          |    |                          |    |
|--------------------------|----|--------------------------|----|
| 19. 煮咖啡的乐趣·····          | 46 | 30. 温水洗猪板油·····          | 51 |
| 20. 怎样发制海味·····          | 47 | 31. 巧除肉臭·····            | 51 |
| 21. 猪血莫浪费·····           | 48 | 32. 消除器皿鱼腥味·····         | 51 |
| 22. 一句话厨艺·····           | 48 | 33. 芦笋食用法·····           | 51 |
| 23. 快速斩肉末·····           | 49 | 34. 火边子牛肉·····           | 52 |
| 24. 什么时候下味精好<br>·····    | 49 | 35. 保持食物营养价值的<br>方法····· | 52 |
| 25. 冰冻食品巧解冻·····         | 49 | 36. 吃鸡蛋的科学·····          | 53 |
| 26. 现代食品的讲究·····         | 49 | 37. 酸菜水的用途·····          | 54 |
| 27. 啤酒入厨肉鲜鱼嫩饼<br>更香····· | 50 | 38. 消除芋头致痒法·····         | 54 |
| 28. 炒鸡蛋时要加点砂糖<br>·····   | 50 | 39. 吃螃蟹须知·····           | 54 |
| 29. 快速清洗猪肚·····          | 50 | 40. 野菜上品侧耳根·····         | 54 |
|                          |    | 41. 制作腊味有新招·····         | 55 |

## ● 购物指南 ····· 56

|                        |    |                         |    |
|------------------------|----|-------------------------|----|
| 1. 罐头盖上的英文字母<br>·····  | 56 | 9. 怎样挑选宝石戒指<br>·····    | 60 |
| 2. 皮茄克的选购·····         | 56 | 10. 家庭灯饰选购要点<br>·····   | 61 |
| 3. “席梦思”的挑选<br>·····   | 57 | 11. 怎样挑选电风扇·····        | 61 |
| 4. 怎样挑选和保护金首<br>饰····· | 57 | 12. 怎样挑选白酒·····         | 62 |
| 5. 上集市的窍门·····         | 58 | 13. 电冰箱挑选法·····         | 63 |
| 6. 啤酒知识·····           | 58 | 14. 怎样为孩子选购电子<br>琴····· | 63 |
| 7. 出门购物谨防“媒子”<br>····· | 59 | 15. 蜂乳及鉴别·····          | 64 |
| 8. 验证缺斤少两有办法<br>·····  |    | 16. 最佳采购方法·····         | 65 |



|                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| 17. 裘皮服装的挑选和保<br>养.....66 | 22. 选择礼品的艺术.....68      |
| 18. 选购绒线要点.....66         | 23. 送花的讲究.....69        |
| 19. 怎样鉴别瘟鸡和假酒<br>.....67  | 24. 怎样选购金鱼.....70       |
| 20. 挑西瓜.....67            | 25. 怎样选新鲜年货.....70      |
| 21. 怎样给孩子买玩具<br>.....71   | 26. 如何挑选日用瓷器<br>.....71 |

## ● 健康之友 .....72

|                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| 1. 当心“自行车病”<br>.....72   | 13. 哪些食物不宜同时多<br>吃.....79 |
| 2. 贪看电视百病生.....73        | 14. 警惕糖葫芦的隐患<br>.....79   |
| 3. 常见病的自我压穴疗<br>法.....73 | 15. 家庭急救.....80           |
| 4. 旅游如何防病.....74         | 16. 银耳变质毒似砒霜<br>.....80   |
| 5. 个性与癌症.....74          | 17. 红枣——活的维生素丸<br>.....81 |
| 6. 佳节常备中药.....75         | 18. 河豚鱼中毒有救治办<br>法.....81 |
| 7. 痔疮·癌症·性生<br>活.....75  | 19. 老年性痴呆病.....81         |
| 8. 盛夏季节防感冒.....76        | 20. 烫伤的处理.....82          |
| 9. 需要引起你注意的头<br>痛.....77 | 21. 煤气中毒的急救.....82        |
| 10. 造成阳痿的药物.....77       | 22. 老人便秘怎样纠正<br>.....83   |
| 11. 酸牛奶功用的新发现<br>.....78 |                           |
| 12. 不妨知道的小事.....78       |                           |

## ● 养身之道 .....85

|                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| 1. 老年人养身的少和多<br>.....85 | 2. 吃瘦肉并非多多益善<br>.....85 |
|-------------------------|-------------------------|

|               |                   |
|---------------|-------------------|
| 3. 逆步行走治腰痛    | 19. 老年人制怒四法       |
| .....85       | .....94           |
| 4. 国外食醋热      | 20. 老年人便秘药粥五则     |
| .....86       | .....94           |
| 5. 常擦背可防癌     | 21. 药疗不如食疗        |
| .....86       | .....95           |
| 6. 杏能防癌       | 22. 健身妙法一编识       |
| .....87       | .....95           |
| 7. 苦瓜能防癌      | 23. 使身体更为健康的几个途径  |
| .....87       | .....96           |
| 8. 鸡汤与疾病      | 24. 食疗佳品一红苕       |
| .....87       | .....97           |
| 9. 延年益寿早餐     | 25. 睡前选脚胜吃补药      |
| .....87       | .....97           |
| 10. 中年人多饮水有好处 | 26. 中年保健          |
| .....88       | .....98           |
| 11. 夏季宜用红枣补身  | 27. 冬令保健食品一羊肉     |
| .....89       | .....98           |
| 12. 老年人与性生活   | 28. 睡姿与健康         |
| .....89       | .....99           |
| 13. 暑天的衣食住行   | 29. 头朝东睡有益健康      |
| .....90       | .....99           |
| 14. 秋天的衣食住行   | 30. 患有以下疾病者应节制性生活 |
| .....91       | .....99           |
| 15. 藕入药用功效殊   |                   |
| .....92       |                   |
| 16. 喝桔汁要适量    |                   |
| .....92       |                   |
| 17. 冬令进补      |                   |
| .....92       |                   |
| 18. 自我消除疲劳法   |                   |
| .....93       |                   |

## ● 女性须知 ..... 101

|                  |                     |
|------------------|---------------------|
| 1. 少女月经初潮吃什么好?   | 5. 女性不孕症,药膳报喜来      |
| ..... 101        | ..... 103           |
| 2. 少女月经初潮提前应予以重视 | 6. 最佳生育年龄与分娩月份      |
| ..... 101        | ..... 104           |
| 3. 儿童发烧不宜吃鸡蛋     | 7. 少女在什么情况下应该去做妇科检查 |
| ..... 102        | ..... 104           |
| 4. 孕妇应少看电视       | 8. 自然产好还是剖腹产        |
| ..... 103        |                     |

|                          |     |                          |     |
|--------------------------|-----|--------------------------|-----|
| 好? .....                 | 105 | 22. 不宜给新生儿拍“闪光灯” .....   | 114 |
| 9. 女用避孕套 .....           | 106 | 23. 怎样纠正儿童偏食的习惯 .....    | 115 |
| 10. 婴儿患湿疹怎么办 .....       | 106 | 24. 妇女无月经能否结婚 .....      | 115 |
| 11. 小孩生病前的迹象 .....       | 108 | 25. 怎样教育孩子 .....         | 116 |
| 12. 哪些药物诱发不孕 .....       | 108 | 26. 哪些母亲不宜自己喂奶 .....     | 117 |
| 13. 孕妇的睡姿 .....          | 109 | 27. 教孩子学会应付意外事 .....     | 117 |
| 14. 擦澡好处多 .....          | 109 | 28. 喂奶有学问 .....          | 118 |
| 15. 妊娠多少天做人工流产比较合适 ..... | 110 | 29. 家庭气氛影响子女性格 .....     | 118 |
| 16. 如何早知乳腺癌 .....        | 110 | 30. 无性欲的姑娘可否结婚 .....     | 119 |
| 17. 怎样知道孩子肚里有虫 .....     | 111 | 31. 宫外孕后能否再生育 .....      | 120 |
| 18. 孕妇停止工作的最佳时间 .....    | 112 | 32. 性生活与不孕 .....         | 121 |
| 19. 儿童龋齿防治的新见解 .....     | 112 | 33. 优生的孕前准备 .....        | 122 |
| 20. 孩子对父母的要求 .....       | 113 | 34. 妇女35岁后如何保持生育能力 ..... | 123 |
| 21. 婴儿吃这些食物好 .....       | 114 |                          |     |

## ● 道德与修养 .....

|                   |     |                     |     |
|-------------------|-----|---------------------|-----|
| 1. 性道德的评判标准 ..... | 125 | 3. 请注意交往最初4分钟 ..... | 127 |
| 2. 劝君留心他人名 .....  | 126 | 4. 现代人的自身修养 .....   |     |

|               |       |               |       |     |
|---------------|-------|---------------|-------|-----|
| .....         | 128   | 10. 有限的糊涂并非坏事 | ..... | 133 |
| 5. 你苦闷吗? 找找根源 | ..... | 11. 害羞一常被人忽视的 | ..... | 134 |
| .....         | 128   | 柔美个性          | ..... | 135 |
| 6. 健康的性格      | ..... | 12. 睦邻点滴      | ..... | 135 |
| 7. 应付盛怒者      | ..... | 13. 非夫妻关系已婚男女 | ..... | 135 |
| 8. 怎样安慰不幸的朋友  | ..... | 闹相处时的危险讯号     | ..... | 135 |
| .....         | 131   |               |       |     |
| 9. 对付被斥之法     | ..... |               |       |     |
|               | 133   |               |       |     |

## ● 恋爱角 ..... 137

|               |       |     |               |       |     |
|---------------|-------|-----|---------------|-------|-----|
| 1. 什么是爱       | ..... | 137 | 7. 求爱遭到冷遇怎么办  | ..... | 137 |
| 2. 第一次赴约的心理准备 | ..... | 138 | 8. 消除失恋的痛苦    | ..... | 142 |
| .....         | 138   |     | 9. 女性对伴侣的要求   | ..... | 143 |
| 3. 当代男子的魅力    | ..... | 139 | 10. 优选配偶与性格的关 | ..... | 144 |
| 4. 男子赠送给女子衣物  | ..... | 140 | 系             | ..... | 144 |
| 有讲究           | ..... | 140 |               |       |     |
| 5. 男性心态知多少    | ..... | 140 |               |       |     |
| 6. 男性的弱点      | ..... | 141 |               |       |     |

## ● 夫妻之间 ..... 146

|                             |     |                       |     |
|-----------------------------|-----|-----------------------|-----|
| 1. 婚姻“大忌” .....             | 146 | .....                 | 150 |
| 2. 新婚夫妻要及时进入<br>“新角色” ..... | 147 | 6. 怎样做个好妻子 .....      | 151 |
| 3. 40岁男子年龄组心理<br>剖析 .....   | 148 | 7. 与配偶共度时光 .....      | 152 |
| 4. “好话”能深化夫妻<br>感情 .....    | 149 | 8. 观察, 爱情的食粮<br>..... | 154 |
| 5. 解决夫妻冲突的要领                |     | 9. 男人应知道的秘密<br>.....  | 154 |
|                             |     | 10. 夫妻相处之道 .....      | 155 |

|               |            |     |
|---------------|------------|-----|
| 11. 年轻人婚恋观一二  | 治          | 157 |
| .....         |            | 156 |
| 12. 女人的悟生之道   |            | 156 |
| 13. 夫妇冲突的根源与防 |            |     |
|               | 14. 别轻易拒绝  | 159 |
|               | 15. 男人的危险期 | 160 |

## ●私房话.....161

|                 |               |     |     |
|-----------------|---------------|-----|-----|
| 1. 丈夫希望妻子了解的性心理 | 6 避孕套避孕优点多    | 161 | 165 |
| 2. 妇女的四种性秘密     | 7. 科学地安排结婚日期  | 162 | 166 |
| 3. 影响性生活的四种心理因素 | 8. 让新婚的欢乐持续下去 | 163 | 167 |
| 4. 不育夫妇助孕几法     | 9. 新婚夫妇不宜饮酒   | 164 | 168 |
| 5. 患慢性病的人如何避孕   | 10. 夫妻和好的秘诀   | 165 | 168 |
|                 | 11. 优生的知识     | 169 |     |

## ●和睦家庭.....171

|               |                |     |     |
|---------------|----------------|-----|-----|
| 1. 家庭幸福的秘诀    | 5. 避免因孩子引起夫妻纠纷 | 171 | 177 |
| 2. 老年人的心理异变   | 6. 再婚与孩子       | 174 | 178 |
| 3. 家务劳动中的心理调节 | 7. 家庭就是避风港     | 175 | 179 |
| 4. 我国幸福家庭的共同点 | 8. 现代家庭的困惑     | 176 | 180 |
|               | 9. 话说丈母娘       |     | 181 |

## ●家庭教育.....183

|             |     |
|-------------|-----|
| 1. 影响父母威信种种 | 183 |
|-------------|-----|

|                         |     |                      |     |
|-------------------------|-----|----------------------|-----|
| 2. 家庭气氛影响子女性格.....      | 148 | 15. 不要为难孩子.....      | 198 |
| 3. 餐桌上的“战争”.....        | 185 | 16. 美国子女教育自测表.....   | 199 |
| 4. 改变儿童孤僻性格.....        | 186 | 17. 带孩子上街的学问.....    | 200 |
| 5. 重新组合的家庭子女教育问题探索..... | 187 | 18. 让家庭充满爱.....      | 201 |
| 6. 父母、孩子与双向交流.....      | 189 | 19. 从“模仿”进入音乐世界..... | 202 |
| 7. 培养孩子的审美观.....        | 190 | 20. 不要过早纠正孩子的发音..... | 203 |
| 8. 请多占有小孩的空暇时间.....     | 191 | 21. 让孩子哭个够.....      | 203 |
| 9. 由幼儿的“对嘴”说开去.....     | 191 | 22. 孩子偷拿家里的钱怎么办..... | 204 |
| 10. 幼儿与游戏.....          | 192 | 23. 孩子与家庭民主.....     | 205 |
| 11. 少年过渡期和家庭教育.....     | 193 | 24. 责备孩子要讲方法.....    | 206 |
| 12. 注意儿童的心理特点.....      | 194 | 25. 给孩子增加点精神压力.....  | 207 |
| 13. 儿童家教的心理障碍.....      | 195 | 26. 怎样培养孩子朗读.....    | 208 |
| 14. 家庭教育十不宜.....        | 197 | 27. 任性, 家长顺从的产物..... | 209 |

## ● 法律顾问 ..... 210

|                  |     |                      |     |
|------------------|-----|----------------------|-----|
| 1. 浅谈重婚罪的构成..... | 210 | 2. 存款者死后继承人如何取款..... | 211 |
|------------------|-----|----------------------|-----|

|                       |     |                         |     |
|-----------------------|-----|-------------------------|-----|
| 3. 收养子女应有哪些条件和手续..... | 211 | 7. 出嫁的女儿有继承权.....       | 214 |
| 4. 继子能否继承生父的财产.....   | 212 | 8. 夫妻之间有哪些权利和义务.....    | 215 |
| 5. 这800元遗产怎么分.....    | 212 | 9. 见死不救是一种不作为形式的犯罪..... | 216 |
| 6. 老年人的特殊权利.....      |     |                         |     |

## ● 文化娱乐 · ..... 217

|                        |     |                         |     |
|------------------------|-----|-------------------------|-----|
| 1 这样装彩卷可拍40张.....      | 217 | 花草.....                 | 223 |
| 2. 如何保存彩色照片.....       | 217 | 12. 育花行话.....           | 224 |
| 3 漫话麻将.....            | 218 | 13. 月季的扦插.....          | 224 |
| 4. 看电视不是理想的家庭娱乐方式..... | 219 | 14. 怎样使盆花安全越冬.....      | 225 |
| 5 您会用照相机摄电视图像吗?.....   | 219 | 15. 怎样饲养虎皮鹦鹉.....       | 226 |
| 6. 怎样使用柔光镜.....        | 220 | 16. 倒挂金钟的栽培.....        | 226 |
| 7. 花盆里放蛋壳有害.....       | 221 | 17. 家中巧插花.....          | 227 |
| 8. 盆栽花木的夏季管理.....      | 221 | 18. 室内如何配花.....         | 228 |
| 9 怎样培养微型月季.....        | 222 | 19. 盆栽米兰怎样过冬.....       | 228 |
| 10. 花卉复合栽培.....        | 223 | 20. 从外观识别水仙花与漳州花鳞茎..... | 229 |
| 11. 要想驱蚊蝇请栽这些.....     |     | 21. 养鸟喂鸽谨防疾病.....       | 229 |
|                        |     | 22. 谈谈几种金鱼的眼观挑选.....    | 230 |

## ● 服饰美容 ..... 231

1. 有损体型美的 6 种不良习惯 ..... 231
2. 怎样预防生育后肥胖 ..... 231
3. 炎夏护发要诀 ..... 232
4. 使头发秀美的理想食物 ..... 233
5. 睡前好美容 ..... 233
6. 小孩化妆有损健康 ..... 234
7. 女性的步态美 ..... 235
8. 节日梳妆打扮 ..... 235
9. 怎样保护头发 ..... 236
10. 亲吻有助于健康和美容 ..... 236
11. 男子留短发好 ..... 237
12. 脂肪与体型美 ..... 237
13. 古老美容法好处多 ..... 238
14. 香水的选择和使用 ..... 238
15. 女性健美的标准 ..... 239
16. 香水—女性的“情人” ..... 239
17. 一套锻炼长身高的方法 ..... 240
18. 何愁容颜老，驻春有妙法 ..... 241
19. 常照镜子有好处 ..... 242
20. 最佳美容的 10 种食物 ..... 243
21. 当心“化妆病” ..... 243
22. 面部不宜多用化妆品 ..... 243
23. 减肥蔬菜 ..... 244
24. 爱情与美容 ..... 245
25. 漫话项链 ..... 245
26. 永葆青春的植物美容 ..... 246
27. 美容食品—黄瓜 ..... 246
28. 家庭沐浴护肤法 ..... 247
29. 使你更具魅力 ..... 248
30. 向家庭主妇介绍几种护肤方法 ..... 249
31. 结婚那天新娘新郎怎样打扮 ..... 250
32. 围巾的别致围法 ..... 251
33. 服装“推陈出新”法 ..... 252
34. 冬秋季情侣服的选配艺术 ..... 252
35. 穿裙子的讲究 ..... 253



36. 服装颜色的选配..... 254
37. 矮个子的穿着打扮  
..... 254
38. 中年妇女应如何择衣  
..... 255

## ● 居室美化 ..... 256

1. 小房间摆设法..... 256
2. 家居装饰拾零..... 256
3. 室内器物系列组合装饰  
..... 257
4. 床上四宝的科学..... 258
5. 巧用壁纸..... 259
6. 美化生活的窗帘..... 260
7. 美化你的生活..... 260
8. 家居布置的讲究..... 261
9. 春节房间布置..... 262
10. 镜子装饰艺术..... 263
11. 新房的壁挂装饰..... 264

## ● 酒后茶余 ..... 265

1. 毛泽东的水晶棺出自何处  
..... 265
2. 选“美”赛拾趣..... 266
3. 男人害怕夫人..... 266
4. 遗嘱怪闻三则..... 267
5. 未来百余年世界大事预测  
..... 268
6. 怎样使自己受人喜欢  
..... 268
7. 地球的怪事..... 269
8. 确认你的青春..... 269
9. 十二生肖的来历..... 270
10. 吸引异性的理想气质  
..... 271
11. 宽容自己..... 271
12. 快乐的秘诀..... 272
13. 国外女子的征婚标志  
..... 273
14. 为什么女性喜欢算命  
..... 274
15. 名产小集..... 274
16. 时间喻语..... 275
17. 日本的酒浴..... 275
18. 少女心中的男子汉  
..... 276
19. 没有女人的地方..... 276
20. 人一生中的最佳时期  
..... 277
21. 男女之别知多少..... 278
22. 世界亟待攻克的大难题