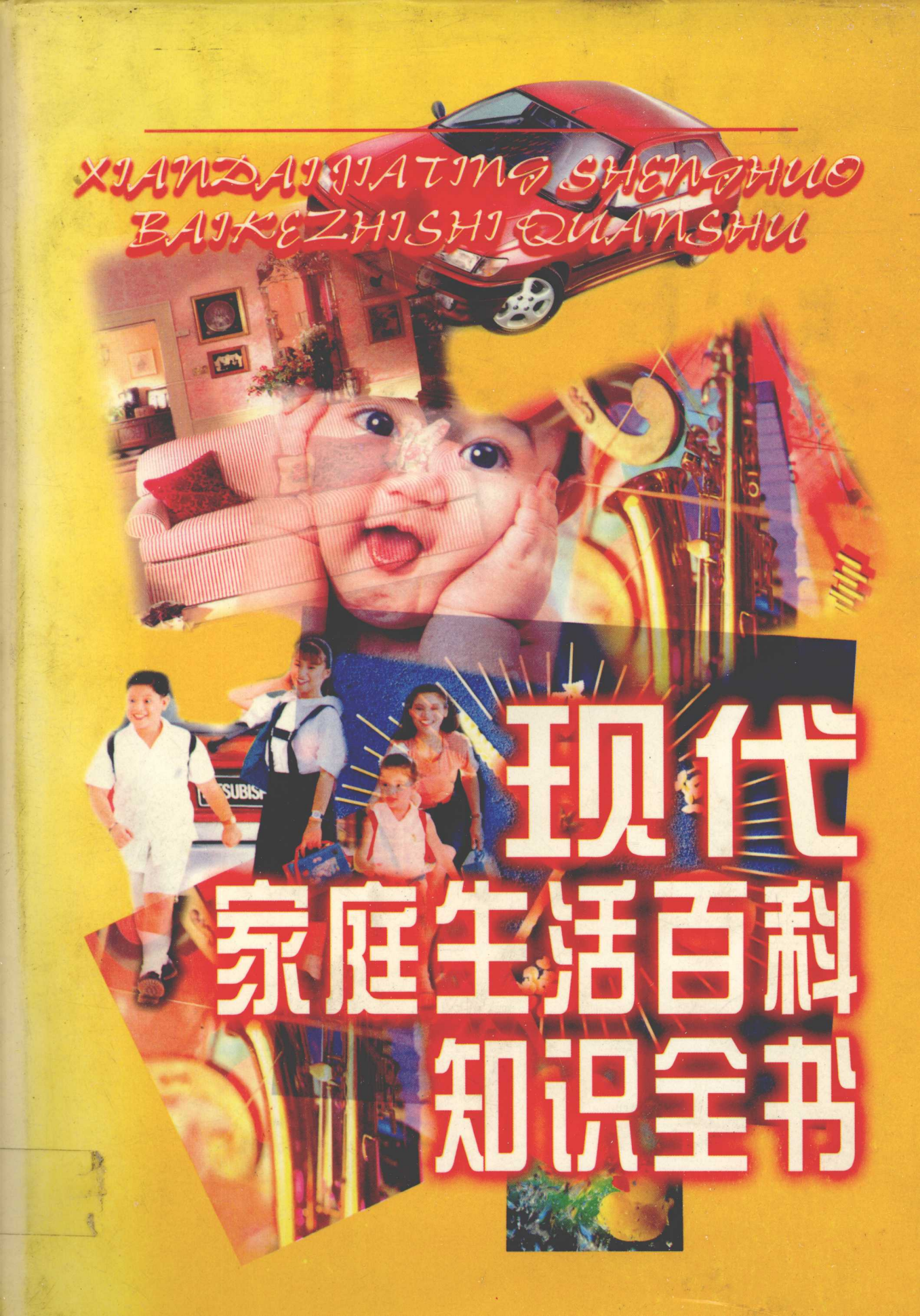


XIANDAI JIATING SHENGHUO
BAIKEZHISHI QUANSHU



现代 家庭生活百科 知识全书

现代家庭生活百科知识全书

吴爱麟 主编

延边人民出版社

【吉】新登字 08 号

责任编辑:李良洙

封面设计:陈建勋

现代家庭生活百科全书

吴爱麟 主编

延边人民出版社出版

吉林省新华书店发行

吉林东北亚文化发展公司印刷

吉林省综艺激光照排社制版

开本:787×1092 毫米 1/16

1996 年 12 月第 1 版

印张:53

1997 年 1 月第 1 次印刷

字数:1740 千字(66 插页)

印数:1—3000 册

ISBN7-80599-628-8/Z·65

(精装护封)定价:60.00 元

前言

随着社会日新月异的发展,家庭生活的内涵亦不断扩展和变化。现实生活中,人们常被一些新问题困扰:影碟与影碟机怎样使用与保养?选购什么样的空调经久耐用?出国与旅游需要哪些常识与注意事项?考票与驾车有什么新规定?炒股有哪些诀窍与学问?保险怎样办?如何进行家庭投资及购买私房?……一些数不清的新课题真真地难为着当代人。

昔日的陈旧生活方式已显得与当代的高科技、快节奏生活特点格格不入,“生锈的钥匙已无法开启新锁”。社会与家庭生活正领略着丰富多彩的新事物,需要人们不断探究其中的奥秘与学问,需要人们不断更新谋生的技能。本着推陈出新的原则,我们编写了这部洋洋 170 余万字的《现代家庭生活百科全书》。

无论是什么人,不管你是穷、富,还是居住在城、乡,或是身在南、北、东、西,都生活于不同家庭,都品尝过家庭生活中的苦、乐、甘、甜。因此,本书愿把家庭生活中应该知道的一切,告诉给亲爱的读者朋友。顾及到生活中能遇到的方方面面问题,编者尽最大可能搜集、查阅资料,整理、剪裁书、报、杂志,编辑了与家庭生活有关连的方方面面新科学知识。无论读者遇到哪类难题,翻开本书均能得到答案,让人开卷有益。

既然称之为“百科”,势必包括众多方面的内容:人生哲理——做人的道理、社交礼仪、公民安全指南等;婚姻家庭——恋爱、婚姻、夫妻生活、家庭伦理道德等;持家理财——勤俭持家、股票买卖、经商等;抚儿育女——从德智体全面培养孩子等;老人天地——老人的精神与物质生活、疾病防治等;饮食科学——饮食与营养、食疗及饮食习惯的科学等;养颜美发——保护皮肤与头发的常识、化妆及发型梳理技巧等;

服饰艺术——服装款式、穿戴艺术等；居室美化——房屋的装饰装修、家具摆设等；生活常识——日常生活中衣食住行的诀窍、繁题简解等；实用菜肴——中外菜肴、面点、小食品、饮料的制作方法等；强身健体——锻炼的种类方法、健身器械等；医药指南——健康常识、疾病防治、验方集锦等；家用电器——家用电器的选购、使用、保养技术等；通讯交通——电话与邮寄常识、汽车驾驶、交通规则等；文化娱乐——文化掌故、棋牌知识、花鸟鱼虫、音乐艺术等；旅游百科——旅行常识、旅游指南、名胜古迹等；家庭说法——有关婚姻、子女、赡养、继承、经济等方面的法律常识。18个方面的知识，百余种类的常识，皆是与家庭生活密切相关的问题。

为了使本书有保留价值与实用价值，编写过程中特别注意选择科学性强、疑难性大、通俗味浓、关注点频的文章。排除了对现代家庭生活指导意义不大的繁文褥节，突出精萃。

本书在编写过程中承蒙文化、教育、体育、交通、邮电、电器、政法、建筑等方面的专家、学者鼎力支持，一些医学专家与外事人员在编撰工作中也给予不少帮助，尤其在编写基础章节时，吉林省《大家健康》杂志社的编辑们在百忙中给予逐字逐句的勘误与指正，特在此一并表示感谢。同时，也向辑录资料的原作者致以诚挚的谢意。

因篇幅有限，难免有挂一漏万的情况，对于未被搜集进来的与叙述不够详尽的常识，既希望广大读者给予原谅，也欢迎提出宝贵意见，以便改正不足，为今后编写书籍积累经验。

家庭生活在建设精神文明与物质文明中起着举足轻重的作用，倘若《现代家庭生活百科全书》能为当代人指点迷津、排忧解难，那么，对我们出版者与编写者来说就是最大的快慰。

祝愿普天下的家庭美满幸福！

编著者

1997年阳春

《现代家庭生活百科全书》

编委名单

主 编 吴爱麟

副主编 李 锋 王 黎 李 波 满朝艳 汪绍田
常树森 魏殿阁 柳 林 刘玉文 张颖新

人生哲理

主 编 姜立国 盖学良
撰稿人 张而立 王凤学 滕 波
郭永学 张 昭 张德宽

老人天地

主 编 汪绍田 庞连花
撰稿人 邢文钰 骆艳琦 郭永学
汪绍田 赵建华 张德宽

婚姻家庭

主 编 何 平 朱小菊
撰稿人 柳 林 张颖新 夏岩峤
刘家骥 王莉清 赵天德

饮食科学

主 编 满朝艳 魏殿阁
撰稿人 姜立国 刘恒力 庞 巍
吴 迪 朱连熹 孟葵莲

持家理财

主 编 姜 丽 盖学良
撰稿人 滕 达 李 静 庞莲花
刁荣庆 连显芳 赵建华

养颜美发

主 编 滕 涌 夏岩峤
撰稿人 王尉新 滕晓莉 魏殿阁
庞连花 刘玉文 张颖新

抚儿育女

主 编 满朝艳 张而立
撰稿人 王凤学 连显芳 滕 涌
赵建华 邢文钰 朱小菊

服饰艺术

主 编 滕 澎 刘 英
撰稿人 于莱莱 王莉清 孟葵莲
姜 丽 刘 英 王淑坤

居室美化

主 编 吴 迪 庞连花
撰稿人 姜立国 朱小菊 刘 英
解 恒 郭永学 姜 丽

家用电器

主 编 庞 巍 盖学良
撰稿人 滕 波 赫建平 吴 迪
马永印 王凤学 赵树元

生活常识

主 编 盖学良 连显芳
撰稿人 张德宽 柳 林 夏岩峤
刘玉文 李 静 滕 波

通讯交通

主 编 汪绍田 朱庆宇
撰稿人 盖学良 祝庆国 关连生
滕 澎 赵树元 赵天德

实用菜肴

主 编 盖学良 刘文辉
撰稿人 王朝林 常树森 张 昭
柳 林 刘玉文 张颖新

文化娱乐

主 编 姜立国 朱连熹
撰稿人 吴 畏 赫建平 姜立国
滕 澎 张而立 郭永学

强身健体

主 编 常树森 魏殿阁
撰稿人 王尉新 王淑坤 朱连熹
高沙丽 吴爱麟 夏岩峤

旅游百科

主 编 朱庆宇 汪绍田
撰稿人 关连生 于莱莱 马永印
祝庆国 滕 波 刘 英

医药指南

主 编 满朝艳 魏殿阁
撰稿人 何 平 滕 涌 余雪梅
滕晓莉 夏岩峤 杨 易

家庭说法

主 编 张德宽 朱小菊
撰稿人 汪绍田 于莱莱 张 昭
赵天德 滕 飞 吴爱麟

目 录

第一章 人生哲理

伴随终生的人际交往

人际交往的准则	(1)
与人交往的注意事项	(1)
会客访友的规矩	(2)
人际交往的礼节	(3)
送礼物的学问	(3)
赠礼与时机	(4)
“花语”与交往	(4)
有朋自远方来	(5)
待客陋习——敬菜	(6)
交际中害羞的优势	(6)
交友雅称	(7)
如何推诿不合理要求	(7)
与特殊人物相处的策略	(7)
吃西餐的礼节	(8)
慎重择友	(9)
出席中式宴席的礼节	(9)
交朋友情趣互补	(10)
势利眼靠不住	(10)
男女之间怎样交朋友	(11)
正确对待“义气”	(11)
与外国人交往的礼节	(12)
嫉妒是交友的大敌	(13)

礼貌待人 遵守公德

没齿不忘养育恩	(14)
永远尊敬启蒙者	(14)
维护领头人	(15)
与同事融洽相处	(15)
远亲不如近邻	(15)
与“蜜邻”相处之策	(16)
切莫轻信是非之言	(16)
住楼十忌	(17)

邻里十戒	(17)
建立信任 克服嫉妒	(17)
吊丧态度须严肃	(18)
探病须知	(18)
店有店规	(18)
院有院则	(19)
影剧院里作雅客	(19)
体育场内为文明观众	(19)
出门住店德在先	(20)
在礼仪中起舞	(20)
文明参加婚礼	(21)

语言美直接体现道德修养

语言美的重要意义	(22)
常用文明语	(23)
正确使用称呼	(23)
谈话时应注意什么	(24)
与老人说话的艺术	(25)
亲戚间的称呼	(25)
开玩笑的分寸	(26)
礼貌的称呼	(27)

尺牍规则 国粹语言艺术

书信的作用	(27)
书信的要素	(28)
于形式结构中见文化	(29)
写一封完美的信	(30)
信封与邮票的使用	(30)
书信中的谦词与敬语	(31)
便条的写法	(32)
书信常用祝颂语	(32)
信笺摺叠法	(32)
书信开头语言艺术	(33)
四季问候语	(33)
问候病人的书面敬语	(33)
表示思念的用语	(33)
常用钦佩语	(33)

祝贺语五款·····	(33)
祝贺婚育的书面敬语·····	(33)
书面致谢与致谦·····	(34)
自述自己现状的文语·····	(34)
贺寿敬语·····	(34)
表示哀悼的用语·····	(34)
请托与承诺语·····	(34)
婉辞、请教与赠物文语·····	(34)
商讨、邀约、催促文语·····	(35)
结束语及附言·····	(35)
信纸色调的象征·····	(35)
请托类书信示例·····	(35)
借还类书信示例·····	(37)
各类便条示例·····	(39)
推荐信示例·····	(40)

透视人生 完善自我

推算芳龄·····	(41)
职业女性在办公室里·····	(41)
出色女性的优雅风度·····	(42)
男性美的标准·····	(42)
男女有别·····	(42)
君子典范·····	(44)
哪些行为不受欢迎·····	(44)
走与坐的美姿·····	(44)
求职应聘十戒·····	(45)
面试前应准备的工作·····	(46)
面试常遇到的问题·····	(46)
怎样在面试中留下好的印象·····	(46)
钱带来什么·····	(47)
人生甘忌·····	(47)

家庭安全防范指南

当小偷入室盗窃时·····	(48)
易发生入室盗窃的区域·····	(48)
汽车防盗措施·····	(49)
出门时时处处警惕·····	(49)
当强盗破门而入时·····	(49)
在商场旅店怎样防贼·····	(50)
怎样预防自行车被盗·····	(50)
孩子怎样防范抢劫·····	(50)
夜行怎样预防抢劫·····	(51)
身在异地如何防范抢劫·····	(51)
恋人幽会防歹人·····	(52)
新型农民不惧匪·····	(52)

应对车匪的办法·····	(52)
抢出租车的迹象与手段·····	(53)
易被劫匪瞄上的车与司机·····	(53)
遇劫车迹象的对策·····	(54)
淑女必读·····	(55)
绑架的特点、预防及对策·····	(57)

第二章 婚姻家庭

恋爱 婚姻家庭的前奏曲

树立正确的恋爱观·····	(58)
因人选择恋爱方式·····	(58)
选择恋人多方考虑·····	(59)
初恋少女须知·····	(60)
与男友幽会如何表现·····	(61)
测试男友涵养七法·····	(62)
怎样迅速品评男友性格·····	(62)
六种危险的女友·····	(63)
应付奢女的对策·····	(63)
取悦女性的语言·····	(64)
吃透女性的暗示·····	(64)
男人择偶的戒条·····	(64)
男人喜爱的女人·····	(65)
年轻人与恋爱·····	(65)
怎样写征婚启事·····	(66)
禁果吃不得·····	(66)

结婚 温馨家庭之起步

结婚的必备条件·····	(67)
婚前三准备·····	(68)
婚礼一般程序·····	(70)
从恋人转向夫妻·····	(70)
怎样选择婚期·····	(71)
必要的婚前咨询·····	(71)
洞房花烛夜·····	(72)
新婚后的摩擦及调适·····	(73)

夫妻性爱 优生节育

男性生殖器构造及功能·····	(74)
女性生殖器构造与功能·····	(75)
性冲动是怎样产生的·····	(76)
性交进行程序·····	(77)
初夜红实属正常·····	(79)
夫妻性高潮·····	(79)

做爱悠着点儿·····	(80)	解决夫妻矛盾之策·····	(105)
月经的来去·····	(81)	婚姻谚语·····	(107)
阴毛的作用·····	(82)	争吵与和解·····	(107)
子宫——生命的摇篮·····	(83)	离婚的份量·····	(108)
卵巢——人类的起源·····	(83)	过去未来细斟酌·····	(108)
受孕的过程·····	(84)	离异给孩子带来什么·····	(110)
精子排到体外的过程·····	(84)	婚姻种类·····	(110)
何时受孕才优生·····	(85)	好聚好散·····	(111)
怎样知道怀孕了·····	(85)	八种性格的人离婚率高·····	(111)
怀孕后身体的变化·····	(85)	家和万事兴	
不孕妇检查什么·····	(86)	千丝万缕两代人·····	(112)
孕期性生活安排·····	(86)	回报养育之恩·····	(113)
产前有哪些征兆·····	(86)	如何体贴父母·····	(113)
怎样测算分娩日期·····	(87)	微妙的婆媳关系·····	(114)
分娩时刻·····	(87)	婆婆高姿态·····	(114)
生男生女的原因·····	(87)	婆媳和睦是家兴之本·····	(115)
需要切开会阴的情况·····	(88)	众手浇开幸福花·····	(116)
观子女知父母·····	(88)	媳妇知礼重德·····	(117)
伤感的人工流产·····	(89)	第三章 持家理财	
自然流产与习惯性流产·····	(89)	勤俭持家 合理消费	
产后两月再做爱·····	(90)	人生经济消费的六阶段·····	(118)
新婚避孕·····	(90)	精细的持家人是龙首·····	(118)
中年避孕·····	(90)	如何进行家庭预算·····	(119)
避孕方法选择·····	(91)	建立家庭日用帐·····	(119)
什么叫安全期·····	(91)	消费适度·····	(120)
避孕套的使用与保存·····	(92)	家庭消费的三个部分·····	(120)
节育环不会嵌在肉里·····	(92)	避免生活中几种浪费现象·····	(120)
结扎无损芳姿·····	(92)	该不该买“半年闲”·····	(121)
比翼鸳鸯同偕老		四种错误消费心理·····	(121)
夫妻的心理差异·····	(93)	把握购物“显示”心理·····	(121)
美满家庭之标准·····	(94)	家庭档案·····	(122)
夫妻情感变化规律·····	(96)	采买五字诀·····	(122)
贤妻四要素·····	(98)	结婚费用预算·····	(122)
不受欢迎的女人·····	(99)	结婚花费五忌·····	(123)
家庭主妇的类型·····	(99)	入帐管理分类财产·····	(124)
多给婚姻一些温情·····	(100)	利害迥然的消费心理·····	(125)
男人守则·····	(100)	男女老幼花钱的心态·····	(126)
男人婚后该离异性多远·····	(100)	储蓄聚财 有备无患	
天天交心·····	(101)	聚财方法有哪些·····	(129)
不受妻子喜爱的丈夫·····	(102)	如何计算存款利息·····	(130)
戒赌歌·····	(102)		
夫妻对话艺术·····	(102)		
夫妻易产生哪些矛盾·····	(103)		

活期储蓄·····	(130)	黄金饰品保值吗·····	(148)
异地通存通取储蓄·····	(131)	房地产 赖以栖居的基本消费品	
轻松洒脱的支票储蓄·····	(131)	产权与使用权无甚区别·····	(149)
定活两便储蓄·····	(131)	新住宅的价格含什么·····	(149)
旅行支票储蓄·····	(131)	估计住宅新旧的常识·····	(150)
定期储蓄·····	(132)	住房七面观·····	(150)
定期储蓄提前支取的规定·····	(132)	房产买卖合同的标准内容·····	(150)
利息丰厚的整存整取·····	(132)	租房必读·····	(150)
提前消费的住房储蓄·····	(132)	商海泛舟 开拓者的胆量	
点多面广的邮政储蓄·····	(133)	经商的十条法则·····	(151)
慎重保管存折·····	(133)	经商者必备的能力·····	(152)
有助成才的大学生贷款·····	(133)	善于对待不同的消费者·····	(152)
个人贷款的经济担保·····	(134)	松下公司成功的秘诀·····	(152)
个人贷款手续·····	(134)	文字买卖——特殊的经商·····	(153)
有借有还,再借不难·····	(134)	平安保险 后顾无忧	
哪些残币可以兑换·····	(135)	保险伴随终生·····	(154)
银行保管库·····	(135)	家庭财产保险·····	(155)
手头紧时去典当行·····	(135)	两全保险 以息代费·····	(156)
未来世界属于信用卡·····	(136)	中小學生平安保险·····	(156)
股票 投资场上变幻莫测的利刃		独生子女养老保险·····	(157)
什么是股票·····	(137)	机动车辆保险·····	(157)
股票上要记载哪些事项·····	(137)	人身保险·····	(158)
股票的特征·····	(138)	司机人身保险·····	(158)
什么是股份公司·····	(138)	母婴保险·····	(159)
股票收益的三种形式·····	(138)		
股票的交易过程·····	(139)	第四章 抚儿育女	
影响股票价格的因素·····	(139)	浇花浇根 育儿育心	
股市买卖的招术·····	(139)	从小培养孩子的爱心·····	(160)
股市行话·····	(140)	批评孩子的学问·····	(162)
股票买卖经验谈·····	(142)	教育——从吃苦开始·····	(162)
债券与收藏品的投资艺术		让孩子在自理中成长·····	(162)
安全灵活的债券投资·····	(144)	孩子对父母有哪些要求·····	(163)
债券的种类·····	(144)	不要给孩子讲恐怖故事·····	(163)
有选择地购买债券·····	(144)	家教十法·····	(163)
家庭投资误区知多少·····	(145)	二十五种错误的教育方法·····	(163)
不可低估的邮票投资·····	(145)	给孩子讲故事的技巧·····	(166)
假票辨别要领·····	(146)	孩子打架怎么办·····	(167)
投资纪念币方兴未艾·····	(146)	教育顶嘴孩子的对策·····	(167)
市上流通几种硬币·····	(146)	纠正孩子的嫉妒心·····	(167)
收藏电话磁卡有前途·····	(146)	孩子胆小怕生怎么办·····	(167)
古币价钱值多少·····	(147)	因势利导小淘气·····	(168)
家有余钱投资书画·····	(147)		
如何评估书画的价格·····	(148)		

教育莫错过时机	(168)
对早恋子女晓之以理	(169)
家教之“最”	(169)
当与子女出现分歧时	(170)
孩子出走怎么办	(170)

给孩子插上智慧的翅膀

智力早期教育的着眼点	(171)
1~7岁儿童智力水平	(171)
如何培养孩子的智力	(172)
给婴幼儿选择什么样的玩具	(175)
智力低下婴幼儿的十种表现	(175)
入学前的孩子应会些什么	(175)
如何培养儿童的创造意识	(176)
把握住孩子的三个智力高潮	(176)
使孩子聪明的八条经验	(176)
如何为儿童创造学习环境	(177)
游戏在儿童生活中的价值	(177)
睡眠与智力发展	(177)
莫以电脑代笔	(178)
儿童入学过早之弊	(178)
创造家庭智力氛围	(178)
超常儿童的识别	(178)

让幼苗茁壮成长

婴儿练爬好处多	(179)
1~3岁婴幼儿正常作息时间表	(179)
3~7岁儿童正常作息时间表	(179)
儿童健康十不要	(179)
正确姿势从小抓起	(180)
睡姿影响孩子美丑	(180)
切勿用力提拉孩子的手	(180)
早晨怎样叫醒孩子	(181)
怎样给孩子洗头	(181)
“倒刺”撕不得	(181)
儿童锻炼三不宜	(181)
怎样教孩子刷牙	(182)
儿童应多跳皮筋	(182)
创造北面采光的条件	(182)
夏季慎穿化纤织品	(182)
儿童不宜久看彩电	(182)
儿童生活二十忌	(182)
家有小儿应切记	(183)
变声期的呵护	(184)
小儿口腔保健十大要领	(184)

儿童发生意外急救救护	(184)
儿童吹电风扇须知	(185)
怎样防治痱子	(185)
让儿童喝点茶	(186)
儿童补锌	(186)

第五章 老人天地

老提琴能奏出更美妙的乐曲

隔代相处的艺术	(187)
老年人的养心之道	(187)
幽默——心宽与适应的法宝	(188)
老年人谨防精神的三症	(188)
老年十怕	(191)
长寿老人的心理优势	(191)

流水不腐 户枢不蠹

老人须常活动的部位	(191)
老年人健身的九种方法	(192)
老年人运动须知	(193)
门球与健康	(194)
老人晨起健身八法	(194)
闲来无事摇动左手	(195)

耄耋养生谈

老年人的膳食与穿着	(195)
保养腿脚 八十不老	(196)
老年人的居室要求	(196)
老年妇女应多喝水	(197)
老年人如何延缓食欲减退	(197)
老年人穿鞋的学问	(197)
老年人的帽子	(198)
老年人怎样保护听力	(198)
莫要一味求静	(198)
性生活伴随生命始终	(199)
少睡乃老年人之患	(199)
别总责怪自己	(199)
晨醒赖床五分钟	(200)
给戴老花镜者提个醒	(200)
老年人不宜穿无跟鞋	(200)
老人吸烟的五大危害	(200)
衡量老当益壮的标准	(201)
饱后别倒	(201)
老人入浴须知	(201)

爱打盹是长寿的标志·····	(201)
保健长寿歌·····	(201)
如何消除下眼袋·····	(202)
它山之石 可以攻玉·····	(202)

医药参谋

老年冠心病的特殊表现·····	(203)
前列腺炎的调养与治疗·····	(203)
老年人的合理膳食·····	(203)
老年人耳鸣与冠心病·····	(204)
预防中风三方法·····	(204)
老年人应常吃水果·····	(204)
饱食易痴呆·····	(205)
青光眼与饮食·····	(205)
催人早衰的八种原因·····	(205)
如何应对早聋·····	(206)
高血压十怕·····	(206)
人为何活不到自然寿命·····	(206)
警惕老年人的“隐性心衰”·····	(206)
老年性膝痛的防治·····	(207)
中老年性猝死预防·····	(207)
老年人慎用安眠药·····	(208)

第六章 饮食科学

饮食营养

四季饮食调理·····	(209)
从食品颜色看营养·····	(210)
怎样安排一日三餐·····	(210)
一周食谱举例·····	(211)
四季食谱举例·····	(211)
吃饭的学问·····	(211)
蔬菜的营养·····	(213)
水果的营养·····	(215)
粗粮的营养·····	(217)
主要营养的来源·····	(217)
孕产妇的营养·····	(218)
新郎需要什么营养·····	(218)
健脑食品·····	(219)
怎样测试营养过剩·····	(220)
饮料营养知多少·····	(220)
水果并非都富含维生素·····	(220)

饮食与健康

饮食与视力·····	(221)
------------	-------

护发食品·····	(221)
改善性格的食物·····	(221)
贫血与饮食·····	(221)
咖啡的健身功能·····	(222)
喝茶有百益·····	(222)
食物禁忌与人体健康·····	(223)
慎食油炸食物·····	(223)
细嚼慢咽羊肉串·····	(223)
平衡进食荤油素油·····	(223)
饮酒须知·····	(223)
水果不能代替蔬菜·····	(224)
食品两极·····	(224)
饮食养生诀·····	(224)
不同职业者的滋补·····	(225)
常吃油炒饭不利健康·····	(225)
不宜多吃的十种食物·····	(225)
银耳变质毒似砒霜·····	(226)
莫食有黑斑的红薯·····	(226)
黄变米食不得·····	(226)
吃老南瓜当心中毒·····	(226)
不宜同时吃的食物·····	(226)
吃点肥肉能增寿·····	(226)
蔬菜也致病·····	(226)
食用海带应多浸泡·····	(227)
饭后不能立即食水果·····	(227)
莫吃隔夜熟白菜·····	(227)
锅粩不宜多吃·····	(227)
吃爆米花要适量·····	(227)
吃西瓜三忌·····	(227)
食品调配的误区·····	(228)
动物身上不能吃的器官·····	(228)
吃火锅要注意什么·····	(228)
怎样饮牛奶·····	(229)
饭后喝浓茶易贫血·····	(229)
狗肉要烂熟·····	(229)

食出嫩肤 饮来蜂腰

决定肤色的食品·····	(230)
怎样吃出细嫩的皮肤·····	(230)
使皮肤白嫩的菜谱·····	(233)
青春痘的营养防治·····	(233)
养颜食品·····	(234)
不同类型肌肤的美容食谱·····	(235)
饮食减肥法·····	(236)
改变“发胖”的饮食习惯·····	(236)
“吃”去体内的脂肪·····	(237)

土豆既减肥又防中风·····	(237)
“喝”来苗条·····	(238)
瘦人怎样能吃胖·····	(238)

饮食疗法

食疗歌·····	(239)
多吃与面色相同的食物·····	(239)
菜根的药用·····	(239)
向日葵治多种疾病·····	(240)
桔子的药用·····	(240)
黄瓜保护咽喉·····	(240)
冬瓜利尿清热·····	(240)
大蒜降压·····	(241)
玉米明目健脑·····	(241)
莴苣降压护齿·····	(241)
茶疗十九款·····	(241)
小葱抗癌镇痛·····	(242)
粘食下奶·····	(242)
感冒的饮食疗法·····	(242)
小儿尿床食疗·····	(242)
糖尿病饮食疗法·····	(243)
高血压病和心脏病的饮食·····	(243)
贫血病的饮食疗法·····	(244)
甲状腺病的饮食疗法·····	(244)
结核病的饮食·····	(244)
支气管哮喘的饮食·····	(244)
肾脏病的饮食调养·····	(245)
肝脏病的饮食·····	(245)
溃疡病和慢性腹泻的饮食·····	(246)
鲤鱼治妇科病五方·····	(247)
食物催乳法·····	(247)
香菜治多种疾病·····	(247)
可治病的果叶·····	(247)
圆葱的药用·····	(248)
吃辣椒的好处·····	(248)
体内清洁剂——食物纤维·····	(248)
核桃食疗五方·····	(248)
醒酒小验方·····	(249)
肝炎食疗便方数则·····	(249)
食醋疗法六则·····	(249)
生姜防胆石症·····	(249)
含水果糖防晕车·····	(249)
半身不遂的食疗方·····	(250)
习惯性便秘食疗法·····	(250)
黄鳝食疗方·····	(250)
丹毒的食疗·····	(250)

第七章 养颜美发

科学保护皮肤

正确的洗脸方法·····	(251)
水质与护肤·····	(251)
去雀斑的方法·····	(252)
少男少女如何养颜·····	(252)
中年人的护肤·····	(252)
去除面部斑痕九法·····	(253)
如何消除眼脸肿·····	(253)
面部巧抗皱·····	(253)
如何测定皮肤的性质·····	(254)
面膜简易制作方法·····	(254)
简易护肤法·····	(254)
有碍肌肤的不良习惯·····	(255)
不同类型皮肤的饮食·····	(255)
保持面嫩的多种因素·····	(255)
沐浴护肤六法·····	(256)
多吃鸡爪子·····	(256)
使皮肤润滑的妙法·····	(256)
吸烟者面容早衰·····	(257)
手的保养·····	(257)
修指甲与涂指甲油·····	(257)
脚的保养·····	(258)
男性护肤须知·····	(258)

胭脂香粉夺天工

浓妆艳抹损健康·····	(259)
挑选化妆品的原则·····	(259)
香水的选择与使用·····	(260)
怎样选择夏季化妆品·····	(260)
怎样选用发乳·····	(261)
怎样识别化妆品过敏·····	(261)
美容化妆的原则和程序·····	(261)
面部化妆时怎样抹底油·····	(262)
怎样涂腮红·····	(262)
怎样涂眼影·····	(262)
怎样画眼线·····	(263)
怎样卷睫毛·····	(263)
怎样涂睫毛油·····	(264)
怎样粘贴假睫毛·····	(264)
眼形的修饰·····	(264)
怎样选择眉型·····	(266)

五官化妆·····	(266)
各种场合妆·····	(266)
三角形面部的化妆·····	(267)
巧去牙垢·····	(267)
快速化妆七法·····	(267)
饰掩抬头纹和鱼尾纹·····	(267)
不同鼻子的化妆技巧·····	(267)
口红与嘴脸的搭配·····	(268)
新娘妆·····	(269)
青春少女妆·····	(269)
学院妆·····	(269)
工作妆·····	(269)
约会妆·····	(270)
怎样美化额头·····	(270)
五官协调的化妆·····	(271)
体现个性与气质的化妆·····	(271)

借助医学换新颜

怎样防治黄褐斑·····	(272)
怎样防治痤疮·····	(272)
怎样防治酒渣鼻·····	(273)
对症做美容手术·····	(273)
刘双眼皮·····	(274)
怎样做眼袋去脂术·····	(274)
怎样做眉毛修补术·····	(274)
怎样做隆鼻术·····	(274)
耳畸形矫正术·····	(275)
面部去皱术·····	(275)
怎样做唇裂修复术·····	(275)
怎样预防头皮屑·····	(276)
扎耳环眼须知·····	(276)

黑头发 飘起来

科学护发·····	(276)
有关头发的常识·····	(277)
健康头发的标志·····	(278)
鉴别头发的简易方法·····	(278)
常用的护发化妆品·····	(278)
烫发与染发·····	(278)
发型要与脸型协调·····	(279)
发型要与发质相宜·····	(280)
发型 服饰 年龄·····	(281)
吹发的艺术·····	(281)
女式发型十一款·····	(282)
巧定发型·····	(285)

不宜留长发的女性·····	(285)
怎样防止头发变黄·····	(285)
治白发六方·····	(285)
头发光亮七法·····	(285)
如何选择发式·····	(286)
秃发的自我防治·····	(286)
发型与身材·····	(288)
发型应与年龄相称·····	(289)
与四季服装相适应的发型·····	(290)
戴假发须知·····	(290)
家庭染发注意事项·····	(290)
现代流行发型·····	(291)
新娘的化妆·····	(295)
新娘的发型·····	(295)

第八章 服饰艺术

映衬现实与艺术的服装款式

统领世界的西装·····	(297)
西装的种类·····	(297)
西装的流派与分枝·····	(298)
国父倡导的中山装·····	(298)
潇洒随意的茄克衫·····	(299)
粗犷豪放的牛仔装·····	(299)
各有千秋的裤装·····	(300)
温文尔雅的礼服·····	(301)
穿着率高的衬衫·····	(302)
令国人自豪的旗袍·····	(302)
尽显女性风采的裙装·····	(303)
派头各异的大衣·····	(306)
华贵的裘皮服装·····	(307)
实用的风衣·····	(307)
顾名思义的雨衣·····	(307)
健美的运动衣·····	(308)
别具一格的猎装·····	(309)
日新月异的羽绒服·····	(309)
各行各业的工作服·····	(309)
异军突起的休闲装·····	(310)
对内不对外的睡衣·····	(310)

穿出万种风情

着装与肤色的协调·····	(311)
量体穿衣·····	(311)
穿着美的基本要素·····	(312)
服装配色的学问·····	(313)

服装颜色的作用	(313)
男士着装	(313)
服装美七诀	(314)
着装的三原则	(314)
春秋季节的穿着	(314)
夏季的穿着	(315)
冬季的穿着	(315)
穿西装 ABC	(316)
中老年人的服装	(317)
女性五肤配七色	(317)
体形与服装	(318)
官场穿着严肃整洁	(318)
尽展牛仔装风采	(319)
社交穿戴注重魅力	(319)
会客衣着体现亲切礼貌	(319)
办公室装舒适而不俗	(319)
旅游着装轻便浪漫	(320)
时髦女性巧着装	(320)
女性四季服饰变化	(321)
职业女性衣装审美谈	(323)
时装表演的欣赏要领	(323)
穿泳装要诀	(323)
女性穿配五式	(324)
女性居家服装选择	(326)
怎样选择运动装	(326)
女性内衣选择	(327)
恋爱期间的服饰艺术	(327)
新娘的服饰	(327)
穿鞋戴帽 各好一道	
画龙点睛的钮扣	(328)
并非仅起护颈作用	(329)
帽子的艺术	(330)
细手的细袋	(331)
服装的“彩虹”	(331)
足下生辉	(332)
长短袜巧搭配	(332)
兼顾实用与装饰的提包	(333)
女性偏得的耳环	(333)
珠光宝气在项链	(334)
寓意手指上的饰品	(335)
纤手玉镯	(335)
锦上添花	(335)
靓发配饰	(336)
女人与包袋结缘	(336)
男士佩戴的饰物	(337)

帽子一二三	(337)
男士丝巾 绅士气派	(338)
衣着须知	(338)

第九章 居室美化

让生活空间充满美与和谐

和谐是居室设计之本	(340)
空间艺术六要素	(341)
布置出自家的特色	(341)
巧妙应用色调	(342)
居室色彩搭配十六法	(343)

各类房间的设计

门厅的设计	(344)
客厅的设计	(344)
起居室的设计	(345)
各类卧室的设计	(346)
书房的设计	(347)
餐厅的设计	(348)
厨房的设计	(349)
卫生间的设计	(350)

让家具尽显魅力

选配家具五原则	(350)
家具摆放的格局	(351)
家具布置八方案	(351)
窗帘的选择与悬挂	(353)
如何选择床罩	(354)
台布的选用	(354)
沙发床的选购与使用	(354)
化纤地毯的选购与保养	(355)
赏心悦目的居室小摆设	(355)
草席的选购和使用	(355)
蜡在家具上的妙用	(356)

把居室装修得初壁生辉

三种壁纸的使用及计算	(356)
为地板“养颜护肤”	(356)
铺地毯七要诀	(357)
室内绿化装饰	(357)
壁饰艺术	(358)
装修贵精不贵丽	(359)
装修要兼顾健康	(359)
装饰材料的配合关系	(359)
照明与灯具的选用	(359)

第十章 生活常识

让衣服历久长新

衣物去污系列·····	(361)
洗衣服的学问·····	(363)
茶水洗毛线好·····	(363)
怎样洗毛毯·····	(364)
领带的洗涤熨烫·····	(364)
特殊衣物清洗要领·····	(364)
地毯清洗与除污·····	(365)
衣物去皱法·····	(365)
不同衣物的熨烫与平整·····	(366)
绒面沙发除尘·····	(367)
风雨衣再新·····	(367)
皮衣硬了怎么办·····	(367)
保存衣服四则·····	(367)
皮茄克收藏·····	(367)
如何收藏裘皮大衣·····	(368)
化纤棉胎的收藏·····	(368)
丝绸服装的保养·····	(368)
什么时候晒衣最好·····	(368)

巧解身边的难题

巧用电吹风·····	(368)
蜡去熨斗锈·····	(369)
食醋去镜斑·····	(369)
胶布粘被单·····	(369)
上菜刀柄·····	(369)
使抽屉易开·····	(369)
用海棉粉刷门窗·····	(369)
防水龙头漏水·····	(369)
粘抽屉上的把手·····	(369)
拔生锈的螺丝·····	(369)
巧用旧海棉·····	(369)
补搪瓷盆漏洞·····	(370)
洗油瓶·····	(370)
磨剃须刀片·····	(370)
砂锅使用技巧·····	(370)
使用热水瓶须知·····	(370)
补瓷器·····	(370)
隔夜茶不废·····	(370)
灭蚊虫·····	(370)
使用热水袋的常识·····	(370)
开紧瓶盖二法·····	(371)

开锈锁·····	(371)
怎样对付玻璃·····	(371)
日光灯使用与保养·····	(371)
石膏除尘法·····	(371)
除纱窗上的灰尘·····	(371)
除桌布上污渍·····	(371)
洗铝制品·····	(371)
洁浴室·····	(371)
洗玻璃器皿·····	(372)
除水壶垢三法·····	(372)
洗擦桌布·····	(372)
除木制家具污迹九法·····	(372)
除茶垢·····	(372)
怎样保持书籍整洁·····	(372)
金属家具去污·····	(372)
除沙发污迹四法·····	(373)
厕所卫生·····	(373)
除邮票黄斑·····	(373)
液化气失火急救·····	(373)
自行车小毛病的处理·····	(373)
灭鼠验方·····	(373)
驱蚊小方·····	(373)
正确灭蚊蝇·····	(373)
巧用淘米水·····	(374)
快速磨刀法·····	(374)
修补裂缸法·····	(374)
肥皂的妙用·····	(374)
铁锅去锈二法·····	(374)
名贵中药的贮存·····	(374)
煤气出现红火苗时·····	(375)

餐饮中的学问

巧用白酒七法·····	(375)
巧用葡萄酒·····	(375)
巧用啤酒·····	(376)
厨房十技·····	(376)
烹饪中的科学·····	(376)
简易储存食物法·····	(377)
巧存调味品·····	(377)
牛奶的妙用·····	(377)
油炸花生米保脆法·····	(377)
食物防馊·····	(378)
泡菜去膜法·····	(378)
防止巧克力生“霜”·····	(378)
食鱼小常识·····	(378)
巧用电饭煲五法·····	(378)