

<<家庭生活万事通>>

图书基本信息

书名：<<家庭生活万事通>>

13位ISBN编号：9787502163976

10位ISBN编号：7502163972

出版时间：2008-1

出版时间：石油工业

作者：赵广娜

页数：202

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<家庭生活万事通>>

前言

家，是心灵的港湾，是精神的海岸，是劳累了一天的人们休息、放松的地方，是人生积蓄爱与能量的地方。

在快节奏的现代社会里，人们在紧张的工作之余，更加推崇一种时尚温馨、健康舒适、科学便捷的生活。

可是，现实往往事与愿违：我们一直在费尽心思去打造温馨的家庭生活，可是居室里仍然杂乱无序；我们一直绞尽脑汁去追求健康的生活方式，可是各种疾病时时来侵袭，让我们防不胜防；我们一直在千方百计去追寻财富，可是口袋里的钱总是寥寥无几，财富总是那么遥不可及；我们一直在为时尚、美丽、温馨、安全而付出一次次的努力，可收效却总是让人失望至极……面对生活中的种种无奈和苦恼，我们彷徨，我们不知所措，可又不知道问题出在哪里。

我们的生活怎样才能井然有序、便捷时尚？

在我们日常生活中有许多约定俗成的生活常识和技巧，由于它们多是前人的经验之谈，于是，我们就机械地认为这些生活常识和技巧理所当然是正确和有益的，往往不假思索地照做，久而久之成为习惯。

但是有些所谓的“经验”、“常识”恰恰是与健康生活相违背的，是错误的，是该纠正的。

这就告诉我们不要盲目相信经验，而要相信科学，只有尊重科学，才有可能规避错误，少受麻烦的困扰。

鉴于此，我们本着科学、实用、新颖、简单的原则，在查阅大量资料和借鉴科学合理的经验的基础上编写了这部家庭生活实用宝典。

本书从生活中容易被忽视的细节入手，向大家科学地讲述了与我们现代生活密切相关，又容易被忽视和误解的常见生活问题，以及大量解决生活问题的新思路、新方法、新诀窍，帮助您提高生活质量，使您在学会生活的同时，尽情领略生活中的智慧之美。

居室生活应该是温馨舒适的，按照我们为您提示的技巧去安排和计划，相信一定会让您摆脱杂乱无序的困扰和束缚。

厨房，是健康的加油站。

为家人提供均衡、合理的营养，是每一个家庭主妇、新好男人的一大追求。

在这里你会知道什么才是最健康、最科学的饮食习惯和食品储藏、烹饪的方法。

以五谷杂粮为生的我们并不能保证身体的每个部位不出问题。

比如头疼脑热、感冒发烧等常见的疾病，如果我们能学一点相关的基本知识，自己做自己的家庭医生，岂不是省事而且省时？

不懂得法律，照样可以生活，但是懂得法律，肯定会生活得更好。

我国已逐渐步入法治社会，如果懂得法律，就能很好地运用法律来解决日常生活中的各种纠纷，更好地保护自己的切身利益。

西方有位哲人说过：生活是一本无字的书，一本包罗万象的书。

打开《家庭生活万事通》，你将发现，其实最感人的地方总存在于那些细枝末节之中，存在于那些方方面面、五花八门的关于饮食、居家、美容等元素的诸多生活细节之中。

本书涉及生活的方方面面，内容源于生活，贴近生活。

手边常备此书，可让您省时、省力、省心，让您简单利落地搞定家务，轻轻松松地享受生活，让您万事不求人！

<<家庭生活万事通>>

内容概要

《家庭生活万事通》从家居艺术、恋爱婚姻、家庭安全、服饰打扮、卫生保健、防病治病、居室美化、购物技巧、法律常识等方面，共汇集了1000多个生活技巧和生活难题的解决方法。全书内容源于生活，贴近生活。为你提供轻松时尚的生活方案。

<<家庭生活万事通>>

作者简介

赵广娜，自幼生活在中医世家，对中医中的美容金方研究颇深，在女性抗衰养颜方面见解独到。落花无言，人淡如菊，煎茶闻香，养心颐性，作为一名现代职场中拼搏的红粉佳人，一向崇尚简约、淡然、宁静的生活方式，认为女人的美应由内而外，固本培元，顺应自然的养颜方法才是最佳的途径。

其写作的《女人经络使用手册》、《美丽何来——70位名中医给女人的健康提醒》、《细节决定健康全集》等图书，深受广大女性朋友的青睐。

<<家庭生活万事通>>

书籍目录

第一篇 时尚家庭生活“智”典——打造温馨的家第一章 居家生活——打造“温馨”全靠你第二章 室内环保——让你在天然氧吧中生活第三章 清洁卫生——让你的生活无污染第二篇 爱惜你的“第二张脸”——衣着服饰巧打理第一章 健康穿衣——为你的生命多加一层保护膜第二章 洗涤熨烫——让你每天都穿新衣服第三篇 小厨房中的大智慧——吃出健康，品出美味第一章 健康饮食——拥有健康早一步第二章 科学选购、贮藏食物——食品安全把好关第三章 正确加工、烹饪食物——留住营养我在行第四篇 自己的健康自己负责——做自己的家庭医生——做自己的家庭医生第一章 合理用药——“助”你早日康复第二章 健康自测——有病有灾早知道第三章 防治疾病——奇谋怪招帮你忙第四章 日常保健——全面呵护你的健康第五篇 打造真正安全的港湾——不要让生命受到威胁第一章 用好家电——追求健康新享受第二章 应对危机——别让生命轻易流逝第六篇 管好你家的钱——做自己的家庭理财师第一章 管理金钱——财富赢家第一步第二章 处处节约——过日子就得精打细算第三章 储蓄还是投资——我们如何来选择第七篇 休闲娱乐金点子——养花、宠物、旅游第一章 栽花种草——让心灵与环境共同美化第二章 宠物乖乖——让我们宠爱一生第三章 出行旅游——让自己回归自然第八篇 不做弱势群体——维权需要从我做起第一章 熟悉法律知识——上好维权第一课第二章 日常维权——拯救自己的利益后记

<<家庭生活万事通>>

章节摘录

让居室宽敞明亮居室宽敞明亮，能使人情绪高涨，生活更愉快，那么如何让居室显得明亮宽敞呢？采用下面的方法会让你如愿以偿：1.利用配色增加宽阔明亮感。

可以以白色为主要的装饰色，墙、天花板、家具都用白色，甚至窗帘也选用与墙一样的白色，稍加淡色的花纹。

生活用品也选用浅色，最大限度地发挥浅色产生宽阔明亮感的效果。

再适当用些鲜明的绿色、黄色，可使效果更好。

2.利用镜子产生宽阔明亮感。

将镜面屏风作为房间的间隔，从两个方向反射，宽阔感和明亮感将大为增强。

在室内面对窗户的墙上，安挂一面大小合适的镜子，一经反射，室内分外明亮，宽阔感大增。

3.在家具上动脑筋。

选用组合家具既节省空间又可储放大量物品。

家具的颜色可以采用壁面的色彩，使房屋空间有开阔感。

选用具有多元化用途的家具，或折叠式家具？

或低矮的家具，或适当缩小整个房间家具的比例，都会产生扩大空间的感觉。

4.室内布局的统一可产生宽阔明亮感。

用橱柜将杂乱的物件收藏起来，装饰色彩有主有次，统一感明显，就会使房间看起来宽阔明亮得多。

5.增大活动空间。

根据客厅的具体情况设计出合适的家具，靠墙的展示柜及电视柜度身定做，节约空间。

这样，在视觉上保持了清爽的感觉，自然显得亮堂。

给角落留点斯文居室少不了角落，在某种情况下，如果留心一点，在墙角处放上一个玲珑的摆设，会给居室添上几分斯文，它既有装饰观赏性，又较实用，比起原来的空白，自然起到了丰富空间的美感效果。

1.在角落处设置一个距地面0.7-0.8米的精品台，台上可摆一盆鲜花或一尊雕像工艺品。

精品台的造型宜简，洁大方，选材以木质配少量金属为佳，也可以直接到家具店购买造型美观的余属架。

2.在角落上方离地面1.8-2米处挂一个两边紧贴墙体的花篮，内置色彩艳丽、气味芬芳的干花或绢花。

3.角落的上下两头设角柜。

下角柜高度在0.6米左右，上角柜高度在0.4米左右。

中间部分设置90度扇形玻璃隔层板，间距任意选定，层板上搁置工艺品，或者在上下角柜间拉铁丝(刷黑漆)做造型。

甚至可将下角柜做成花池，种些造型独特的植物。

4.在经过处理的角落上方加盏射灯，会让角落更富生机。

让灯光照亮你的心情在居室内，有了灯光，才有了家的温暖。

合理布置灯具，才能在家中完美地发挥灯光的灵性，尽显灯光的魅力。

1.根据居室功能选择灯具。

客厅需要有一种友好、亲切的气氛，产生这一效果的有效办法是选用传统的吸顶灯或多头吊灯。

这些灯的光扩散均匀，光线稍弱，柔和悦目。

卧室、书房是自我放松的地方，需要的是可以调节亮度的灯光，台灯为理所当然的选择，灯罩多为不透光或半透光，以使光亮集中。

另外，应尽量使用白炽灯泡，否则对人的眼睛不利。

餐厅的灯光十分重要。

一个柔和明亮，既不过分刺眼，又不至于昏暗的环境，不仅给人带来好胃口，也带来好心情。

餐厅里，最重要的光源显然应在餐桌上方，应根据餐桌的形状和尺寸来选择灯具。

如，在大圆餐桌的上方装一圈隐蔽式下射灯作辅助光源或在长餐桌上方并列装两支长线吊灯，都会使餐厅的氛围更加温馨。

后记

一本著作的完成需要许多人的默默贡献，闪耀的是集体的智慧。

其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

本书在策划和编写过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，及许多老师和作者的大力支持，在此向以下参与本书编写的人员致以诚挚的谢意：欧阳勇富、廉勇、欧红梅、周珊、张艳红、柳絮恒、赵一、赵红瑾、齐红霞、齐艳杰、陆晓飞、徐春艳、王非庶、李海霞、李秀敏、王杰、张保文、李亚莉、蒙明炬、何瑞欣、杜莉萍、李卫平、李敏、梁素娟、许庆元、姚迪雷、张璐璐、毛定娟、尹娜、王巧、杨俊飞、杨婧、王娟娟、许长荣、张艳芬、王爱民、李琳、李伟楠、王鹏、罗华杰、郁红霞、葛颖炜、武敬敏、甘艳河、阎妍妍。

本书在编写过程中，借鉴和参考了大量的文献和作品，从中得到了不少启悟，也汲取了其中的智慧菁华，谨向各位专家、学者表示崇高的敬意——因为有了大家的努力，才有了本书的诞生。

凡被本书选用的材料，我们都将按出版法有关规定向原作者支付稿酬，但因为有的作者通信地址不详，尚未取得联系。

敬请您见到本书后及时函告您的详细信息，我们会尽快办理相关事宜。

由于编写和出版时间仓促，以及编者水平所限，书中不足之处在所难免，诚请广大读者指正，特致谢意。

<<家庭生活万事通>>

编辑推荐

《家庭生活万事通》帮你不用费尽心思去打造温馨的家庭生活，便能拥有居室的布局雅致、井然有序。
不必绞尽脑汁去追求卫生的生活环境，便能拥有居家的卫生清洁、环保舒适。
不用精挑细选去追求穿衣的时尚靓丽，便能拥有穿着装的卓尔不群、高雅非凡。
不须千方百计去追寻事业的丰厚回报，便能拥有财富的自然积累、快速增长。

<<家庭生活万事通>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>