

<<一个人生活的第一年>>

图书基本信息

书名：<<一个人生活的第一年>>

13位ISBN编号：9787534946196

10位ISBN编号：7534946190

出版时间：2010-8

出版时间：河南科学技术出版社

作者：（日）主妇与生活社

页数：159

译者：王慧

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>

## <<一个人生活的第一年>>

### 前言

前言 刚刚离开了父母，开始了漫长的独立生活。  
相信大家在这样的生活开始后不久，便会不约而同地这样感叹：只要我们不扔垃圾，垃圾会永远坐视着房间里发生的一切；只要我们不洗衬衫，衬衫会永远安静地躺在角落里睡懒觉；只要我们不亲自下厨，电饭锅永远空空如也，一如我们饥肠辘辘。  
面对残酷的现实，突然我们明白了：一切家务靠我们自己动手了！  
房间脏了就及时打扫吧！  
在裤子还没变脏前用洗衣机洗洗吧！  
虽然不讲卫生不会遭到别人的指责，但舒适的生活是我们的向往，家务也要靠自觉实践！  
偶尔失败也无所谓，偶尔逃避也没关系，从零开始逐渐学会料理家务是每个人自立的必经阶段。  
从今往后的几年内，就让这本小书陪伴你的左右，成为你轻松做家务，开心享受生活的好伙伴吧！

## <<一个人生活的第一年>>

### 内容概要

本书从扫除，衣物洗涤，料理，个人理财，防火防盗，地震来临前的准备，物品的存放，简单的修理等方面介绍了一个人生活的种种问题，并教给你怎样处理这样那样的问题！  
让你轻松的享受独立空间的同时，不会被各种各样的麻烦和第一次的尝试打败！  
轻松快乐地享受一个人的生活，就从本书开始吧！

<<一个人生活的第一年>>

作者简介

作者:(日本)主妇与生活社 译者:王慧

## &lt;&lt;一个人生活的第一年&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 扫除使生活更美好 居家扫除应该怎么做 丢掉“扫除=每天必做”的先入之见 给扫除排一个先后顺序 如何减少扫除量 尽量统一房间里多种物品的颜色 如何选择收纳盒 房间扫除的常识 首先需要准备好基本的扫除工具 不同材质的地板应使用不同的扫除方法 如何擦玻璃和窗框 空调过滤器的清扫方法 如何使用劳动手套打扫家具和家电 如何打扫厨房 “使用后立即清扫”是厨房能够保持清洁的基础 清扫厨房的基本顺序 煤气灶台的清洁方法 用小苏打便可轻松去除煤气灶上的顽固污渍 怎样清除金属水管上的污垢 水池的清洁方法 如何清洗浴室 重在防潮 冷热水交替使用可防霉 先用温水淋湿浴缸,然后再做其他清洗 使用牙刷清洗排水口处的污垢 随时清洗洗脸池 清洗卫生间的常识和窍门 按照从上至下的顺序擦掉污垢 用醋清洗马桶座 用湿敷的方法清洗坐便圈 如何去除水箱的黄色污垢 家具家电等的清洗方法 卧室 厨房 浴室 如何进行大扫除 大扫除从哪里开始呢 从上到下打扫房间,从内向外打扫地板 一年一次清除洗衣机内部的污垢 一年一度的室内大扫除 门口的扫除方法 问卷调查??比比谁的房间好 第2章 如何洗衣服 洗涤前的准备工作 洗衣粉和洗衣液(适用于清洗普通衣料的 洗涤剂) 漂白剂 柔软剂 浆剂 适用于清洗特殊材料的洗涤剂 可搭配使用的洗涤剂和不可搭配使用的 洗涤剂 洗衣的基本常识 洗涤的基本原则 让洗衣技术更上一层楼 关于手洗的几点建议 各种洗涤标志所表示的意思 有标志时的洗衣方法 特殊质地衣物的晾晒方法 衣物的晾晒方式及熨烫技巧 晾晒的基本方法 分类晾晒衣物的方法 熨斗上的各种标志都代表什么 熨烫前的准备工作 熨衣小窍门 熨烫时出现问题该怎么处理 去除污渍的方法 去除污渍的基本方法 如何清洗皮革上的污渍 去洗衣店清洗衣物时的注意事项 如何选择洗衣店 送洗前的注意事项 领取时的注意事项 保管时的注意事项 清洗后衣物的放置方法 如何解决洗涤后的各种小问题 衬衣的有些地方洗得不够白应该怎么办 毛巾变硬了应该怎么办 裙子的下摆或裤脚开线了应该怎么办 毛衣开线了应该怎么办 修补布娃娃的方法 如何解决令你头痛的洗涤问题 第3章 如何成为居家料理大师 居家料理的基本原则 亲自下厨的好处 将居家料理进行到底 必备的烹饪用品 必备的烹饪器具 必备的调味料 必备的厨房电器 新鲜食材的选择方法 烹饪的基本方法 刀 的用法 炒 炖 烧烤 冷冻及解冻的方法 冷冻、解冻的基本流程 如何冷冻和解冻食材 其他食材的保存方法 关于营养的基础知识 身体必需的营养元素 摄入各类食物不挑食 人体必需的五色营养 烹饪用语集锦 关于居家料理的常见问题 第4章 如何理财 生活费管理 制作账本 第一课??首先掌握资金的流动方向 第二课??制作账本 分袋式账本 其他记账方法 记账的4个要求 即刻掌握的节约技巧 水电煤气费的节约 水电煤气费的最低消费额 省电的方法 用于照明的电力节约方法 节省厨房用电量的方法 节省空调费 节约暖气产生的电费 能够节省水费的洗涤方法 厨房和盥洗室节约用水的方法 厨房燃气费的节省方法 浴室燃气费的节省方法 伙食费的节约 采购也要讲究技巧 不买高于底价的商品 采购食材的窍门 如何节省日用品的花销 娱乐费的节约 每天节约一点点 金钱方面需要注意的问题 借钱是个无底洞 抵制不道德经商 过来人的心声 第5章 如何防灾 避免空宅入室盗窃 关于空宅入室盗窃的基本数据 空宅入室盗窃的手段 如何防范空宅入室盗窃 如何对付跟踪狂 跟踪狂的作案手段及应对方法 如何对付传销 做好应对传销的心理准备 如何在地震中逃生 发生地震后你所采取的行为得当吗 怎样减少损失 避难的事前准备 起火了应该怎么办 注意事项 如何抵御台风 了解台风 台风来临前应做的几件事 生病了应该怎么办 日常准备 这个时候应该怎么办呢 防范&防灾??填写救生密码 第6章 正确的物品摆放方法能使生活更加舒适 物品摆放的7个基本原则 应当加以改进的物品摆放方法 确定自己属于哪种性格类型的人 衣物的叠放方法 将衣物叠放在盒子内 将衣服挂在衣柜里的晾衣杆上 “可视收纳”衣物的几种方法 关于摆放物品的几个小窍门 书和杂志的摆放方法 CD的摆放方法 化妆品的摆放方法 装饰品的摆放方法 日用品的摆放方法 厨房物品的摆放方法 扔掉多余的厨房物品 食品的存放方法 餐具的摆放方法 锅的摆放方法 烹饪器具的摆放方法 日用品的收纳方法 如何增加厨房的情趣 巧用壁橱、衣柜 巧用壁橱的6个技巧 巧用衣柜的6个技巧 如何整理玄关 你对玄关的哪里最头痛 只把常穿的鞋子放在外面 如何自制鞋柜 增加鞋柜容积的方法 如何使玄关变得更加整洁 掌握“扔”的本领 没用的物品别太多 将“扔”进行到

<<一个人生活的第一年>>

底 “不要”守则 处理物品的各种方法 第7章 自己的房间自己修理 可自行维修的小问题 备齐维修的基本工具 门和锁 如何维修变形的物品 应对洗手间中的麻烦 淋浴头出现问题时应如何维修 水龙头漏水时应如何维修 全额退还押金的方法 不可不知的法律基础用语 关于押金的Q&A 防止退还押金减少的措施 学习恢复原状的技巧 家务指南

<<一个人生活的第一年>>

章节摘录

插图：

## <<一个人生活的第一年>>

### 编辑推荐

《一个人生活的第一年》长期盘踞日本家居类图书销量排行榜前10名！

《一个人生活的第一年》日本青年人手必备的独立生活手册！

《一个人生活的第一年》一个人住的幸福生活，不必等到“第5年”！

br 《一个人生活的第一年》献给刚踏入社会的年轻朋友们！

美好新生活，从一个人住的第一年开始！



<<一个人生活的第一年>>

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>