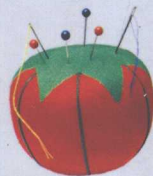




# 生活窍门

## 【小百科】

陈长红◎主编



中医古籍出版社



现代生活知识百科

# 生活窗

## 【小百科】

江苏工业学院图书馆  
藏书章

陈长红◎主编

中医古籍出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

现代生活知识百科/陈长红编著. - 北京:中医古籍出版社,2007.8

ISBN 978 - 7 - 80174 - 534 - 7

I. 现… II. 陈… III. 家庭保健 - 普及读物  
IV. R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 090440 号

## 现代生活知识百科 生活窍门小百科

---

责任编辑:王 梅

特邀编辑:刘建伟

纪亚明

编 著:陈长红

出版发行:中医古籍出版社

印 刷:北京密东印刷有限公司

开 本:710 × 1000mm 1/16

字 数:3000 千字

印 张:240

版 次:2007 年 8 月第 1 版

印 次:2007 年 8 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 80174 - 534 - 7

定 价:298.00 元(全十册)本册定价:29.80 元

# 前言

如今的生活可谓是日新月异,发展变化迅速。不论在什么样的生活环境和情况下,各个家庭都要面对诸如衣食住行、健康保健、家庭关系、交往处世等各种问题。

同样是面对这种或那种问题,一般人看起来也许觉得困难重重,“生活的高手”却能够轻松应对,处理的得心应手,游刃有余。

为什么有这两种不同的情形呢,那原因又在哪里?经过思考后你一定能够发现,一个很重要的原因就是:“生活高手”掌握了许多能够解决或者有助于解决各种现实问题的“法宝”:生活窍门。

一个个充满智慧的生活小窍门、小妙招,都是来源于生活并经过的现实生活的检验,它们是人类生活灵感和经验的总结,是人们轻松生活的实用方法,是解开生活难题的金钥匙。

《生活窍门小百科》,正是一个个生活灵感的智慧总结,它是一本不错的窍门百科、妙招典籍,主要有日常衣食住行小窍门、常见物品妙用窍门、家庭营养健康窍门、儿童抚养教育窍门、居家应酬交往窍门、女性妆容魅力窍门等内容。

俗话说:“授之以鱼,不如授之以渔。”掌握了生活的方法,也就找到了轻松生活、走向幸福的人生之路。

愿热爱生活的每一位读者能够在书中都有所收获,如果本书能

够帮您解决您或朋友正面临的一些生活难题或者生活疑问，为您的美好生活增光添色，那么我们将感到欣喜和满足。

本书在编写过程中，我们得到了一些专家学者的帮助，也借鉴了相关的一些资料，在此表示衷心的感谢。同时，由于现实生活丰富多彩，我们不可能将所有的小窍门、妙招都一网打尽；而且，即使处理同一个问题，实际当中适用的小窍门也一定不止一个。如果您有一些属于您自己的生活经验的妙招窍门什么的，也欢迎您来和我们沟通、交流，把它们奉献给广大读者。

编者

2007年6月



# 目 录

## 第一篇 衣食住行有窍门

### 第1章 日常穿着及服装洗养窍门

|                      |   |
|----------------------|---|
| 穿着小常识 .....          | 3 |
| 穿用人造丝汗衫的“五忌” .....   | 3 |
| 戴用手套的窍门 .....        | 4 |
| 新衣不可未洗就忙着穿 .....     | 5 |
| 怎样洗涤和保养丝绸衣服 .....    | 5 |
| 樟木箱子为何不能存放化纤织物 ..... | 6 |
| 熨涤纶衣服不能垫湿布 .....     | 7 |
| 妙方除去白背心黑斑 .....      | 8 |
| 几种不宜曝晒的衣料 .....      | 8 |
| 洗涤腈纶膨体纱的窍门 .....     | 8 |
| 怎样选戴礼帽 .....         | 9 |
| 青少年买衣小窍门 .....       | 9 |



|                   |    |
|-------------------|----|
| 如何可选择裙子 .....     | 9  |
| 怎样熨烫折裱裙 .....     | 10 |
| 穿用风雨衣的学问 .....    | 10 |
| 闲话女子游泳衣 .....     | 11 |
| 巧洗镶金银丝衣服 .....    | 12 |
| 晾晒衣服的窍门 .....     | 12 |
| 巧洗普通棉衣 .....      | 12 |
| 熨衣料的窍门 .....      | 13 |
| 服装四季巧收藏的窍门 .....  | 13 |
| 老年人如何穿着 .....     | 14 |
| 冬季服装选择窍门 .....    | 15 |
| 不宜曝晒的衣物 .....     | 16 |
| 丝袜忌强烈搓洗 .....     | 17 |
| 穿西服的学问 .....      | 17 |
| 如何穿西服 .....       | 18 |
| 怎样干洗毛料西服 .....    | 19 |
| 收藏冬衣要得法 .....     | 20 |
| 衣服不可浸泡过久 .....    | 20 |
| 巧除衣物污渍 18 法 ..... | 21 |
| 衣物烫黄巧补救 .....     | 23 |
| 巧除服装“结头” .....    | 23 |
| 清除书上污迹 3 法 .....  | 23 |
| 手表受磁处理法 .....     | 24 |
| 衬衫领口的保洁一法 .....   | 24 |
| 运动鞋不宜常穿 .....     | 24 |
| 皮鞋皮质如何区别 .....    | 25 |



|                    |    |
|--------------------|----|
| 选购皮鞋的窍门 .....      | 26 |
| 怎样保护好白色皮鞋 .....    | 27 |
| 巧修皮鞋裂纹 .....       | 28 |
| 保存皮鞋不可上鞋油 .....    | 28 |
| 教你两招除鞋臭 .....      | 28 |
| 正确使用洗衣机的窍门 .....   | 29 |
| 增强洗衣机洗涤效果的窍门 ..... | 30 |

第2章 科学饮食妙招

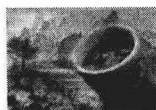
|                       |    |
|-----------------------|----|
| 做饭的秘诀——水和火 .....      | 32 |
| 家庭日常食物烹调小窍门 .....     | 33 |
| 厨房小窍门 .....           | 34 |
| 煮熟鸡蛋忌用冷水浸泡 .....      | 34 |
| 存放鱼不要保留鳃和内脏 .....     | 35 |
| 葡萄酒不可久存 .....         | 35 |
| 冻肉、冻鱼忌用开水解冻 .....     | 36 |
| 如何识别真假调味品 .....       | 36 |
| 怎样编制家庭食谱 .....        | 38 |
| 一日三餐好处多 .....         | 39 |
| 不能用热水浸年糕 .....        | 39 |
| 罐头启封后忌分多次吃和长久存放 ..... | 40 |
| 存放鸡蛋忌用水洗 .....        | 40 |
| 说说早餐 .....            | 41 |
| 方便面忌久存 .....          | 41 |
| 如何安排脑力劳动者的膳食营养 .....  | 42 |
| 做饺子忌挤馅里的水 .....       | 42 |



|                       |    |
|-----------------------|----|
| 忌用洗衣粉洗餐具 .....        | 43 |
| 不宜长期用可乐瓶盛装食油和酒类 ..... | 43 |
| 最好和最差的食物 .....        | 44 |
| 受欢迎的新型食物 .....        | 44 |
| 怎样办好春节家宴 .....        | 45 |
| 哪种方法吃面食更有益健康 .....    | 45 |
| 不必畏肥肉如虎 .....         | 46 |
| 油炸食物之弊 .....          | 48 |
| 生熟食物不宜合放 .....        | 49 |
| 怎样让干香菇迅速泡发 .....      | 49 |
| 巧吃干硬馒头 .....          | 49 |
| 自制阿胶枣 .....           | 50 |
| 怎样喝啤酒更健康 .....        | 50 |
| 蔬菜焯水要在水沸时下锅 .....     | 51 |
| 调味品的分类和作用 .....       | 51 |
| 正确食用味精 .....          | 52 |
| 切葱的花样和窍门 .....        | 53 |

### 第3章 健康居家窍门

|                     |    |
|---------------------|----|
| 漫话住室的大小 .....       | 54 |
| 巧妙布置小房间 .....       | 55 |
| 让您的房间宽敞些 .....      | 56 |
| 家庭与色彩 .....         | 56 |
| 清除地毯污迹五法 .....      | 58 |
| 怎样防止实木地板变形 .....    | 58 |
| 根据职业选择居室装饰的色彩 ..... | 59 |



|                   |    |
|-------------------|----|
| 把新房布置得更美 .....    | 59 |
| 除厕臭三法 .....       | 60 |
| 当心居室环境污染 .....    | 61 |
| 怎样清洁布艺沙发 .....    | 62 |
| 水泥地板装饰方法 .....    | 63 |
| 怎样制作和粘接装饰板 .....  | 63 |
| 巧购环保家具 .....      | 64 |
| 谈谈刷油漆 .....       | 65 |
| 怎样切割瓷板砖 .....     | 66 |
| 石灰刷墙的好方法 .....    | 67 |
| 墙围子轻松磨光简法 .....   | 67 |
| 水泥墙面怎样钉钉子 .....   | 68 |
| 镜子洁净有办法 .....     | 68 |
| 家具变新三招 .....      | 69 |
| 巧补墙壁钉子眼 .....     | 69 |
| 如何延长日光灯管的寿命 ..... | 69 |
| 水管漏水修理三法 .....    | 70 |
| 大米汤糊墙好 .....      | 70 |
| 家庭花卉设置 .....      | 70 |
| 居室冬季的立体绿化 .....   | 71 |
| 盆花修剪三法 .....      | 73 |
| 漫话牵牛花 .....       | 74 |
| 吊栽黄瓜美化居室 .....    | 75 |
| 简易驱蚊小窍门 .....     | 76 |
| 家庭摆设不妨常搬 .....    | 76 |
| 妙招清除室内下水道异味 ..... | 77 |



|                  |    |
|------------------|----|
| 巧挂家庭窗帘 .....     | 77 |
| 沙发的使用和保养 .....   | 78 |
| 涂料用量计算法 .....    | 79 |
| 瓦屋修漏有妙招 .....    | 80 |
| 屋面漏水怎修补 .....    | 80 |
| 阳光下擦玻璃不好 .....   | 81 |
| 巧用房间凹进部位 .....   | 81 |
| 寒冬室内防干燥 .....    | 82 |
| 灭跳蚤土法五种 .....    | 83 |
| 适合家庭使用的灭火灵 ..... | 83 |

#### 第4章 安全出行窍门

|                      |    |
|----------------------|----|
| 旅游出行“十忌” .....       | 84 |
| 骑自行车五注意 .....        | 84 |
| 怎样补自行车内胎 .....       | 85 |
| 乘坐飞机要做哪些检查 .....     | 85 |
| 车票也是一张保险卡 .....      | 86 |
| 安全街口要安全通过 .....      | 87 |
| 正确的行路姿势 .....        | 88 |
| 哪些人不宜乘飞机 .....       | 88 |
| 防晕车三法 .....          | 89 |
| 摩托车减速窍门 .....        | 90 |
| 摩托车的日常保养 .....       | 90 |
| 冰雪天骑自行车上路的安全须知 ..... | 91 |
| 自行车保养四忌 .....        | 91 |
| 巧用生活用品养护汽车 .....     | 92 |



## 第二篇 轻松生活有方法

### 第1章 常见物品有妙用

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 妙用冷水得健康 .....   | 95  |
| 冰块의 妙用 .....    | 95  |
| 牙膏의 其他用法 .....  | 96  |
| 用牙刷清除领口顽垢 ..... | 97  |
| 沏茶의 最佳温度 .....  | 97  |
| 指甲油의 妙用 .....   | 98  |
| 生活中巧用酒 .....    | 98  |
| 鸡蛋壳의 妙用 .....   | 99  |
| 巧用报纸铺抽屉 .....   | 102 |
| 日常“废物”多妙用 ..... | 102 |
| 生活巧用醋 .....     | 102 |
| 家庭“废水”育花美 ..... | 104 |
| 盐의 妙用 .....     | 105 |
| 红薯妙用 .....      | 106 |
| 茄子의 妙用 .....    | 106 |
| 巧用大雪梨疗疾 .....   | 107 |
| 西红柿의 妙用 .....   | 107 |
| 巧用淘米水 .....     | 108 |
| 大蒜의 保健功效 .....  | 109 |
| 肥皂의 用处 .....    | 110 |
| 番茄治七病 .....     | 110 |
| 苹果의 妙用 .....    | 110 |



|                    |     |
|--------------------|-----|
| 巧用废瓶盖 .....        | 111 |
| 废瓶子的妙用 .....       | 112 |
| 薄荷油可对付蚊虫 .....     | 114 |
| 电动剃须刀可修整衣服 .....   | 114 |
| 电脑可帮助戒烟 .....      | 114 |
| 家用冰箱的妙用 .....      | 115 |
| 电冰箱除臭味办法 .....     | 116 |
| 高压锅上忌加压重物 .....    | 116 |
| 微波炉加工食物体积忌过大 ..... | 117 |
| 忌用温锅水煮饭 .....      | 117 |

## 第2章 巧手妙招善持家

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 夏日巧洗晾雨伞 .....      | 118 |
| 如何磨电剃须刀 .....      | 119 |
| 巧妙洗衣节水法 .....      | 119 |
| 如何选购成熟的水果 .....    | 121 |
| 巧洗袜子 .....         | 121 |
| 用挥发油洗丝巾 .....      | 122 |
| 洗涤衣物的几个窍门 .....    | 122 |
| 如何迅速消除防虫剂的味道 ..... | 123 |
| 家居卫生小窍门 .....      | 124 |
| 几手妙招巧除异味 .....     | 125 |
| 说说家用地毯的清理和养护 ..... | 125 |
| 居家生活有五忌 .....      | 127 |
| 不宜用化纤布洗餐具 .....    | 127 |
| 插花保鲜小经验 .....      | 128 |



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 如何区别植物油的真假 .....    | 128 |
| 铝制品忌存放面粉 .....      | 129 |
| 识别新、陈大米的方法 .....    | 129 |
| 上网省钱的诀窍 .....       | 130 |
| 上网小窍门 .....         | 133 |
| 如何才能买到新鲜的鱼 .....    | 133 |
| 淘米忌反复搓洗 .....       | 134 |
| 不宜使用油漆筷子 .....      | 134 |
| 包装带编织的篮子忌存放食物 ..... | 134 |
| 怎样防止米生虫 .....       | 135 |
| 新茶贮存五法 .....        | 135 |
| 忌用塑料容器盛牛奶 .....     | 136 |
| 忌用锡壶盛酒 .....        | 136 |
| 忌用旅行水壶装酒 .....      | 136 |
| 忌用彩瓷餐具盛酸性食物 .....   | 137 |
| 忌用普通搪瓷制品煎煮食物 .....  | 137 |
| 不可直接使用生锈的铜火锅 .....  | 138 |
| 开锁有窍门 .....         | 138 |
| 客厅防潮有窍门 .....       | 138 |
| 打扫客厅的秘诀 .....       | 138 |
| 用扫帚扫前喷水有诀窍 .....    | 139 |
| 迁居前的房屋处理很重要 .....   | 139 |
| 马桶白洁光亮的秘诀 .....     | 139 |
| 除墙壁上的烟熏痕迹有窍门 .....  | 140 |
| 避免洗完澡着凉有窍门 .....    | 141 |
| 提升入浴剂效果的诀窍 .....    | 141 |



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 衣柜的实用收纳妙方——只装八分满 ..... | 141 |
| 选用衣橱有诀窍 .....          | 142 |
| 收捡衣服的窍门 .....          | 142 |
| 巧计打开难开的抽屉 .....        | 143 |
| 壁橱的防潮对策 .....          | 143 |
| 儿童房间的轻松收纳法 .....       | 143 |
| 轻松整理孩子的手工或图画 .....     | 144 |
| 砧板防裂小技巧 .....          | 144 |
| 厨房油污巧清除 .....          | 145 |
| 彻底清除排水孔污迹的窍门 .....     | 145 |
| 妙招一出,水垢消除 .....        | 146 |
| 热水瓶除水垢三法 .....         | 147 |
| 说说菜刀的保养和清洗 .....       | 147 |
| 铁、铝炊具不能搭配使用 .....      | 149 |
| 不可经常使用铜制炊具 .....       | 149 |
| 不可用塑料餐桌布 .....         | 149 |
| 说说厨具的清洗 .....          | 150 |
| 怎样识别注水鸡鸭 .....         | 150 |
| 麻油拌菠菜润肠又通便 .....       | 151 |

### 第3章 家电使用维护小窍门

|                  |     |
|------------------|-----|
| 摆放家用电器的讲究 .....  | 152 |
| 洗衣机拒绝超量洗涤 .....  | 153 |
| 微波炉使用小窍门 .....   | 153 |
| 给微波炉去味的小窍门 ..... | 154 |
| 相机保存小窍门 .....    | 154 |



|                    |     |
|--------------------|-----|
| 电视机延长寿命窍门 .....    | 155 |
| 看电视养眼窍门 .....      | 155 |
| 空调器保养窍门 .....      | 155 |
| 电风扇使用养护窍门 .....    | 155 |
| 用电热毯睡眠窍门 .....     | 156 |
| 室外电视天线安装窍门 .....   | 156 |
| 彩色电视运送、携带窍门 .....  | 156 |
| 使用洗衣机的十忌 .....     | 157 |
| 使用电饭锅窍门 .....      | 157 |
| 放置音响器材的窍门 .....    | 158 |
| 蒸汽熨斗的正确用法 .....    | 158 |
| 使用电火锅的窍门 .....     | 159 |
| 电热水器要不接地线后使用 ..... | 160 |
| 高压锅圈延长寿命法 .....    | 160 |
| 液化气安全使用法 .....     | 160 |
| 电炉久搁后不可取出即用 .....  | 161 |
| 保养吸尘器的窍门 .....     | 161 |
| 吸尘器的使用秘诀 .....     | 161 |
| 电冰箱的使用秘诀 .....     | 162 |
| 暑假买 PC 小窍门 .....   | 166 |
| 保护光盘小窍门 .....      | 167 |
| 说说电池的科学使用妙招 .....  | 168 |
| 拖线板危险多多 .....      | 170 |

#### 第4章 生活窍门生活来

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 不宜在冰箱内久存凉拌菜 ..... | 171 |
|-------------------|-----|



|                  |     |
|------------------|-----|
| 看电视后忌不洗脸 .....   | 171 |
| 怎样去掉手表内积水 .....  | 171 |
| 怎样使房间显得宽敞 .....  | 172 |
| 热水瓶胆防爆裂法 .....   | 172 |
| 带鱼快速去鳞法 .....    | 173 |
| 除去室内异味的妙招 .....  | 173 |
| 谈谈鲜花保鲜的方法 .....  | 174 |
| 夏季用品收藏诀窍 .....   | 174 |
| 除锈小窍门 .....      | 176 |
| 老人居室布置窍门 .....   | 176 |
| 墙上装饰窍门 .....     | 177 |
| 室内灯光布置窍门 .....   | 178 |
| 室内色彩搭配窍门 .....   | 179 |
| 室内养花窍门 .....     | 180 |
| 冬季养花窍门 .....     | 181 |
| 床的摆放有窍门 .....    | 181 |
| 厨房布置窍门 .....     | 181 |
| 墙画装饰窍门 .....     | 182 |
| 玻璃板下忌放图片 .....   | 182 |
| 客厅家具摆放窍门 .....   | 182 |
| 家具忌独立存放 .....    | 183 |
| 花卉放置禁忌 .....     | 183 |
| 阳台使用窍门 .....     | 184 |
| 卫生间里的窍门 .....    | 184 |
| 怎样使胶片多照几张 .....  | 184 |
| 如何识别亚麻凉席真伪 ..... | 184 |