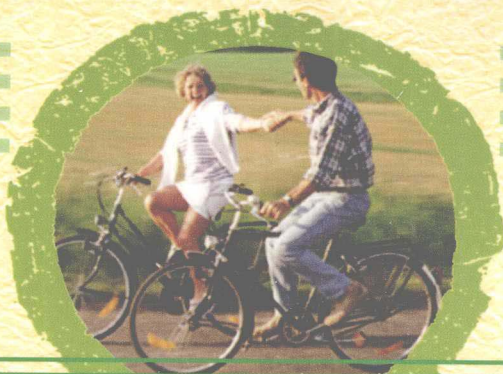




张凤兰 编著

不可不知的生活常识



石油工业出版社

张凤兰 编著



不可不知的 生活常识

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不可不知的生活常识/张凤兰编著.

北京: 石油工业出版社, 2010. 2

ISBN 978 - 7 - 5021 - 7646 - 4

I. 不…

II. 张…

III. 生活—知识

IV. TS 976. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 023353 号

不可不知的生活常识

张凤兰 编著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编 辑: (010) 64523643 发 行: (010) 64523603

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

787 × 1092 毫米 开本: 1/16 印张: 18

字 数: 256 千字

定 价: 32.80 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

前言

生活中充满了智慧，就像是一部总也翻阅不完的教科书。人们从生活中总结的经验，可以让自己少走些弯路，少吃些苦头。人们从生活中学到的知识，又可以为生活多一些方便，许许多多美丽。生活的点点滴滴中内含着里里外外的门道，方方面面的知识，大大小小的窍门和许许多多的道理。做一个生活的有心人，并且掌握了生活的智慧和生活的常识，许多烦恼会迎刃而解，许多困难会一扫而光，许多家事会事半功倍，让你轻轻松松，快快乐乐地度过家庭生活的每一天。

本书从居家生活的各个方面入手，从大众百姓所总结的各种聪明的、独到的、实用的、科学的、健康的生活经验和生活知识中，汇集了日常生活衣食住行各个方面的常识、方法、技巧，条条简明易学，精选了生活中时时用得上的数百种高招、绝招、妙招和妙招。不知道这些生活常识实在可惜，而学会了这些生活妙招却能为生活增色不少。一个创意，就让家居充满了温馨浓意；一个窍门，就为生活增添了缤纷色彩；一点改变，就给我们自身创造了无穷的乐趣。本书内容丰富详尽，贴近生活，查阅方便，极为实用，是一本人人需要的现代生活指导手册，是一部集知识性、实用性、科学性、趣味性于一体的家庭生活小百科。

居家生活，常识不可不知，

享受生活，技艺不可不会。

怎样让家庭生活更加温馨舒适？怎样在操持家务中更加从容不迫？怎样让吃穿用养更加经济合理？读过这本《不可不知的生活常识》，你就可以找到答案。



第一篇 居家智慧

一、装修创意

——创造与时俱进的智居生活

- ◆绿色装修设计先行 /2
- ◆绿色装饰材料环保 /2
- ◆粉刷墙面很有讲究 /3
- ◆因家而异选择地板 /4
- ◆家装瓷砖的时尚趋势 /5
- ◆家装中的六藏、六露 /5
- ◆欧式家居的装饰技巧 /7
- ◆不同房间装饰有别 /7
- ◆细处着眼卫生间装修 /8
- ◆六小招巧妙扮阳台 /9
- ◆窗台设计讲究风格 /10
- ◆选择适合您的墙面颜色 /10
- ◆健康家装的六大注意 /12
- ◆让您的居室旧貌换新颜 /12

二、居家美化

——营造温馨的家庭港湾

- ◆布置房间的六个要素 /14
- ◆布置家具的基本要求 /14
- ◆让您的居室宽敞明亮 /15
- ◆让灯光照亮您的心情 /16
 - ◆怎样布置照明灯具 /17
 - ◆射壁灯的巧妙布置 /18
- ◆灯光设计的三大误区 /19
 - ◆让小房间紧凑宜人 /19
 - ◆为家挑选快乐色彩 /20
 - ◆居室的配色有讲究 /21
 - ◆让家居变得浪漫些 /21
- ◆挂画让居室充满情调 /22
 - ◆油画应当正确悬挂 /23
 - ◆巧用帘布美化居室 /24
 - ◆室内植物巧摆放 /24
 - ◆用工艺品点缀居家 /25
 - ◆小物件摆出大情趣 /26
 - ◆巧用布艺装饰品 /26

◆地毯给家穿上“俏衣裳” /26

◆花草摆放有技巧 /27

◆让花瓶激活居家氛围 /28

三、室内环保

——让您的生活远离污染

◆室内污染与自测标准 /29

◆怎样防止空调污染 /30

◆消除室内异味有诀窍 /30

◆清洁家居的巧妙方法 /31

◆让家洋溢着淡淡的香味 /33

◆春天如何净化室内空气 /33

◆春天需要勤洗窗帘 /34

◆夏季地毯巧除污 /35

◆冬季防止尘土入室 /35

◆擦擦纱窗再通风 /35

◆家庭慎用消毒液 /36

◆小心家中“美丽毒品” /37

◆水养植物净化空气 /38

◆沙发的巧妙清洁 /38

◆床垫的科学护理 /39

◆清洁灶具有妙招 /39

◆橱柜的保养与清洁 /39

◆厨具除锈的七种方法 /40

◆保持菜板的清洁卫生 /41

◆厨房地板去污有妙法 /42

第二篇 生活时尚

四、电器新潮

——巧用家电的新潮妙招

◆巧妙选购微型彩电 /44

◆怎样使用大屏幕彩电 /44

◆等离子电视要放在大房间 /45

◆如何选择空调 /46

◆如何布置空调器 /46

◆使用 DVD 影碟片的妙招 /48

◆保养 DVD 碟片的妙招 /49

◆如何给 DVD 碟片治伤 /49

◆保存录像带的妙招 /50

◆选购随身听的妙招 /50

◆使用随身听的妙招 /51

◆别与手机过分亲密 /52

◆照明器具的聪明使用 /53

五、服饰时尚

——扮靓自我的时尚技巧

◆服饰的三大流行风格 /55

◆选择服装款式的诀窍 /55

◆如何变化您现有的服饰 /56

◆如何进行服装配套 /56

◆外衣与内衣的搭配 /57

◆服装的配色有讲究 /58

- ◆男士西装搭配 /58
- ◆选择合体西装的秘诀 /59
- ◆男士西装十忌 /59
- ◆裙装得体搭配 /60
- ◆帽子与服饰的搭配 /60
- ◆不同脸型与衣领的配合 /60
- ◆耳饰的选择与脸型搭配 /61
- ◆佩戴首饰的四项注意 /62

六、美容健体

——养颜瘦身的健美秘诀

- ◆如何保持优美的“三围” /64
- ◆实用瘦身的小妙招 /64
- ◆有效的小运动减脂法 /65
- ◆巧用保鲜膜减肥 /66
- ◆粗腰变细腰的招数 /66
- ◆苹果牛奶瘦腹法 /67
- ◆冬瓜玉米瘦脸汤 /68
- ◆让双下巴尽快消失 /68
- ◆巧用化妆修饰下巴 /69
- ◆巧用发型塑造瘦脸 /70
- ◆让眼睛看起来更生动 /71
- ◆让口红突出女性的妩媚 /71
- ◆防治雀斑的窍门 /72
- ◆美发护发的小窍门 /72
- ◆晚间护发的小“花招” /74
- ◆怎样保养手臂皮肤 /74

- ◆修剪指甲的技巧 /75
- ◆选择适合自己的指甲油 /76
- ◆美臀有妙法 /77
- ◆巧用衣饰来美臀 /78
- ◆10秒钟的瘦腿计划 /78
- ◆办公室里的瘦腿法 /79
- ◆良好走姿的瘦腿秘诀 /79
- ◆用袜子搭配出美腿 /80

第三篇 持家有道

七、精明消费

——超值购物的省钱之道

- ◆编制消费预算节省开支 /82
- ◆精明购物的七大法则 /83
- ◆牢记超值“省”钱经 /84
- ◆选择利用率高的商品 /85
- ◆选准购物的最佳时机 /85
- ◆超市购物“六不要” /86
- ◆认清卖家的不实折扣 /87
- ◆精打细算，把钱花到点子上 /88
- ◆狠心杀价，争取物超所值 /90
- ◆花最少的钱，办最多的事 /90
- ◆少而精的购衣技巧 /91
- ◆付房款需要精打细算 /93
- ◆看病省钱的“六要素” /95
- ◆消费者投诉成功的妙招 /96

◆识别防伪标志的妙招 /97

八、使钱生钱

——精明理财的赚钱方法

◆制订储蓄及投资计划 /99

◆选择合适的储蓄品种 /100

◆使存款获得最大收益 /100

◆组合储蓄获利多多 /101

◆储蓄存款异地巧“搬家” /102

◆7种投资巧避利息税 /103

◆采用教育储蓄“合理避税” /104

◆趁年轻赶紧购买健康险 /105

◆该给孩子买一份意外险 /106

◆善用银行卡，省钱又赚钱 /107

◆慎用信用卡避免当“负”翁 /108

◆不要把钱轻易借给别人 /109

◆把消费纳入理财的轨道 /110

◆把个人爱好从消费转向赚钱 /111

九、一物多用

——物尽其用的妙招指南

◆茶叶的多种用途 /113

◆红薯的多种用途 /114

◆牛奶的多种用途 /114

◆面粉的一物多用 /115

◆苏打粉的多种用途 /115

◆盐的一物多用 /117

◆醋的一物多用 /118

◆香油的妙用指南 /119

◆牙膏的另类用途 /120

◆风油精的妙用 /121

◆洗发水的多种用途 /123

◆沐浴露的另类用途 /124

◆肥皂的妙用 /125

◆漂白剂的一物多用 /126

◆电吹风的一物多用 /127

◆热水瓶的一物多用 /128

◆胶带的多种用途 /128

十、旧物新用

——变废为宝的实用窍门

◆旧报纸的再利用 /130

◆旧杂志的新用途 /131

◆牛奶纸盒的用途 /131

◆废旧塑料袋的妙用 /132

◆废旧玻璃瓶的利用 /133

◆糖果罐的再利用 /133

◆废瓶盖的再利用 /134

◆旧丝袜的再利用 /135

◆淘米水的巧利用 /137

◆鸡蛋壳的再利用 /137

◆巧用剩油擦灶台 /138

◆剩牛奶的再利用 /138

◆咖啡渣的巧利用 /139

十一、居家节约

——勤俭持家的节省妙招

◆电视机的省电窍门 /140

◆洗衣机的节电方法 /140

◆电冰箱的节电方法 /142

◆家用电脑的节电方法 /143

◆空调的经济运行 /144

◆电风扇的节电技巧 /145

◆电饭锅的节能方法 /145

◆数码相机如何省电 /146

◆电熨斗的省电妙招 /147

◆电热水器的节电窍门 /147

◆吸尘器的安全节能法 /148

◆选择合适的节能灯具 /149

◆抓住家里的“偷电老鼠” /149

◆液化气的节能诀窍 /150

◆合理烧水可节省燃气 /150

◆采暖节能窍门多 /151

◆汽车的节油秘籍 /152

◆如何节省手机话费 /153

◆家庭节水小窍门 /154

◆家庭的一水多用 /155

◆注意不要让水长流 /156

◆怎样预防管道漏水 /156

第四篇 “吃”的科学

十二、厨房革命

——科学饮食的营养秘籍

◆科学饮食的方针 /158

◆10种健康食品保健康 /159

◆9种食粥有益健康 /160

◆饮食调节 2 酸 8 碱 /160

◆带“色”的食物保健康 /161

◆保护心脏的四类食物 /162

◆抗疲劳的五种食品 /163

◆食补应当因人而异 /163

◆饮食五味要调和 /164

◆哪些食物解酒护肝 /165

◆补肾多吃黑色食品 /166

◆降“三高”的菜肴 /167

◆清淡少盐防“三高” /168

◆怎样吃肉才科学 /169

◆冬季十种肉食进补 /169

◆怎样科学地化解冻肉 /170

◆各类鱼肉怎样保鲜 /171

◆巧别肉类的腐败变质 /171

◆盛夏消暑吃紫菜二法 /172

◆海味食物怎样保鲜 /172

◆餐菜“情侣”有哪些 /173

◆怎样做汤才能鲜香可口 /175

◆怎样科学使用味精 /175

十三、食品安全

——防范病从入口的安全要领

◆安全制备食品 10 原则 /177

◆不能吃的常见食物 /177

◆哪些食物不宜空腹吃 /179

◆不要暴饮暴食 /180

◆哪些食物避免多吃 /180

◆饮食谨防“色”诱惑 /182

◆鳝鱼怎样吃营养又安全 /182

◆什么人不宜吃螃蟹 /183

◆什么人不宜吃花生 /183

◆生吃蚕豆易得溶血性贫血 /184

◆不宜放在一起的食物 /184

◆如何贮存蔬菜才安全 /185

◆蔬菜水果怎么消毒 /185

◆如何识别鲜牛奶 /186

◆虾仁个大问题多 /186

十四、药膳养生

——对症养生的食疗秘方

◆治疗感冒的药膳方 /188

◆治疗哮喘的药膳方 /189

◆治疗肺炎的药膳方 /190

◆治疗支气管炎的药膳方 /191

◆治疗消化不良的药膳方 /192

◆治疗胃溃疡的药膳方 /192

◆治疗胃炎的药膳方 /193

◆治疗腹泻的药膳方 /194

◆调理便秘的药膳与食疗 /195

◆治疗肝硬化的药膳方 /196

◆治疗肾炎的药膳方 /196

◆调理糖尿病的药膳方 /197

◆治疗高血脂的药膳方 /199

◆调理贫血的药膳与食物 /200

◆治疗中暑的药膳方 /201

◆调理失眠的药膳与食疗 /201

◆调理痛经的药膳方 /202

十五、水果祛病

——吃出健康的“水果医生”

◆患感冒应吃哪些水果 /205

◆哪些水果平喘止咳 /205

◆咽喉疼痛怎样水果食疗 /206

◆牙龈肿痛如何水果食疗 /207

◆食欲不振吃什么水果好 /207

◆吃哪些水果防消化不良 /208

◆防治胃炎的水果有哪些 /209

◆什么水果可治腹泻 /210

◆肝炎吃什么水果好 /211

◆哪些水果防治心脏病 /212

◆高血压患者吃哪些水果 /212

- ◆什么水果防治高血脂 /213
- ◆动脉硬化吃哪些水果 /214
- ◆糖尿病患者应吃什么水果 /215
- ◆哪些水果防治妇科炎症 /216
- ◆吃哪些水果可调理痛经 /216
- ◆月经紊乱吃什么水果好 /217
- ◆失眠应吃什么水果 /217
- ◆便秘吃哪些水果好 /218
- ◆哪些水果防脱发 /219
- ◆哪些水果防治贫血 /220

第五篇 强体健身

十六、健身处方

——运动锻炼的实用方法

- ◆快乐运动可提高免疫力 /222
- ◆几种有益于身心的活动 /222
- ◆怎样建立家庭健身房 /224
- ◆5项小运动提升健康 /225
- ◆纠正有碍健康的锻炼方法 /225
- ◆需要讲究运动卫生 /226
- ◆人到中年“三不熬” /226
- ◆从头到脚健身法 /227
- ◆家庭坐式健身法 /228
- ◆家庭卧式健身法 /229
- ◆家庭站式健身法 /230
- ◆睡前做做健美操 /231

- ◆吐故纳新利健身 /232
- ◆健身跑安全10要诀 /232
- ◆登楼梯健身的注意事项 /233
- ◆腰背酸痛的体育疗法 /234
- ◆活动颈部10节操 /234
- ◆落枕的体育疗法 /235
- ◆要保证充足的睡眠 /235
- ◆不要在电视机前“久看” /236

十七、自然养生

——顺从天然的养生方法

- ◆日常生活的最佳时间 /238
- ◆起居健身十六宜 /238
- ◆运用生物钟养生法 /240
- ◆健身养生的八大法宝 /240
- ◆养生需要恪守“六不过” /242
- ◆饭后保健“七不宜” /243
- ◆散步也要讲究方法 /244
- ◆高抬脚利健康三法 /244
- ◆用热水洗脚能治病 /245
- ◆四个有益健康的小动作 /246
- ◆平躺有益于健康 /246

十八、点穴自疗

——对症按摩的自疗方法

- ◆强壮养生穴位按摩法 /247

- ◆振奋精神穴位按摩法 /248
- ◆镇静催眠穴位按摩法 /250
- ◆消除疲劳穴位按摩法 /251
- ◆美容养颜的穴位按摩法 /251
- ◆感冒的穴位按摩法 /253
- ◆头昏背痛的穴位按摩法 /253
- ◆晕厥的穴位按摩法 /254
- ◆慢性鼻炎的穴位按摩法 /254
- ◆出虚汗的穴位按摩法 /255
- ◆颈椎病的穴位按摩法 /255
- ◆落枕的穴位按摩法 /256
- ◆腰腿痛的穴位按摩法 /256
- ◆坐骨神经痛的穴位按摩法 /257
- ◆糖尿病的穴位按摩法 /258
- ◆便秘的穴位按摩法 /258
- ◆痛经的穴位按摩法 /259
- ◆阳痿的穴位按摩法 /259

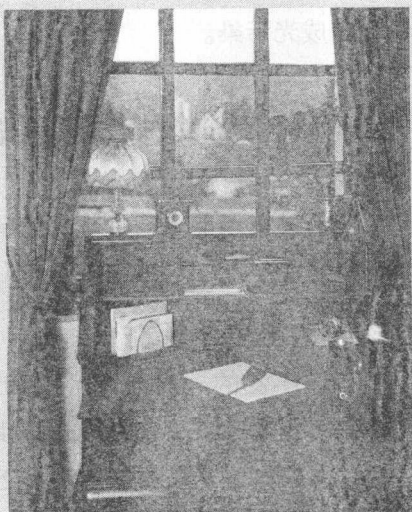
十九、科学服药

——安全用药的科学常识

- ◆买药也需望、闻、问、切 /261

- ◆不宜同服的中西药 /261
- ◆不宜同服的中成药和西药 /262
- ◆五种药品食物不宜同时服用 /263
- ◆怎样阅读药品的说明书 /263
- ◆适时服药更有效 /265
- ◆中药汤剂服法种种 /265
- ◆掌握服药的技巧 /267
- ◆注意服药的禁忌 /267
- ◆吃错了药怎么办 /268
- ◆哪些药物忌用热水服用 /269
- ◆汤药不可滥加糖 /269
- ◆滥用止痛药八害 /270
- ◆使用抗生素的方法 /271
- ◆正确使用眼药水 /271
- ◆如何避免抗药性 /272
- ◆如何保存药物 /272
- ◆老人发烧别自行用药 /273

第一篇 居家智慧



生活中充满了智慧，
快乐的生活需要开动
脑筋。

装修创意，让你家居
充满浓浓春意。

居家美化，为你生活
增添缤纷色彩。

室内环保，保证家庭
清洁远离污染。

居家智慧，给你人生
创造无穷乐趣。



装修创意——创造与时俱进的智居生活

◆ 绿色装修设计先行

要做到装修达到环保标准，在设计时便需注意以下事项：

(1) 选用通过健康环保认证的材料，减少色彩鲜艳的石材。采用优质聚酯漆和环保型硝基漆，减少在空气流通较差的房间里使用醇酸油漆的数量。

(2) 厨房、卫生间的设计应尽量减少对防水层的破坏，减少装修中补做防水的工作，如须重做应采用环保型材料。因为普通防水材料的释放物中含有大量的苯、甲苯、二甲苯、三氯苯酚等污染物。

(3) 做保温层时，应选用环保的保温材料，封闭时要严密，防止保温材料老化过程中释放出有害物质。

(4) 尽可能将光照引入室内，发挥阳光杀菌、抗霉的作用；避免大面积使用固定地毯。

(5) 植物设置应根据光合作用原理，摆放在空气流通、光照适宜的地方。在卧室应尽可能少摆放绿色植物，因为有些植物夜间排出的气体含有害成分，会严重影响健康。

(6) 避免居室用光不当而造成不良的视觉刺激，强烈的炫光同样会造成光污染。

◆ 绿色装饰材料环保

目前市场上流行的环保材料有如下种类。

☞ 环保墙材

新开发的一种加气混凝土砌砖，可用木工工具切割成形，用一层薄砂浆砌筑，表面用特殊拉毛浆粉面，具有阻热蓄能效果。

☞ 环保墙饰

草墙纸、麻墙纸、纱绸墙布等产品，具有保湿、驱虫、保健等多种功能。防霉墙纸经过化学处理，



排除了墙纸在空气潮湿或室内外温差大时出现的发霉、发泡、滋生霉菌等现象，而且表面柔和，透气性好。

🔧 环保管材

塑料金属复合管，是替代金属管材的高科技产品，其内外两层均为高密度聚乙烯材料，中间为铝，兼有塑料与金属的优良性能，而且不生锈，无污染。

🔧 环保漆料

生物乳胶漆，除施工简便外，还有多种颜色，能给家居带来缤纷色彩。涂刷后会散发阵阵清香，还可以重刷或用清洁剂清除，并能抑制墙体内部的霉菌。

◆ 粉刷墙面很有讲究

为增加石灰浆的黏着力，在配制灰浆时可掺入少许食盐（一般100份生石灰加7份食盐）。这样刷过的墙面不易掉粉屑。如果在浆液中加入0.5%的蓝淀粉，或蓝墨水，则可使刷过的墙面更洁白。

按以下方法即可刷制彩色墙面：

在石灰浆中掺1.5%的粉烟，

就可刷成灰色墙面；掺入10%~25%的黄土粉，就可刷成淡黄色墙面；掺入1%~5%的铬绿或锌绿，就可刷成浅绿色墙面；掺入5%~8%的红土粉，就可刷成粉红色的墙面。配制时应先试调少量灰浆，认为色泽满意后再正式调制。刷前最好在墙上试刷小块，看看颜色是否合适。

粉刷墙面应注意以下问题：

(1) 在新刷的纸筋灰墙上进行粉刷装饰，须等到外层石灰完全干燥后方可进行，否则会使墙面上出现花斑而影响美化的效果。

(2) 在刷石灰浆的过程中，应不断搅拌石灰浆液，不然，石灰浆会沉淀，刷后墙面上会出现深浅不一的条纹。

(3) 粉刷时，应掌握由上而下、一笔套一笔、竖刷的原则，也可由左至右的横刷，但都应注意，切勿漏笔。

(4) 在深色的旧石灰墙上（胶白墙面除外），包括斑点较多的墙面上刷新色时，应先用白灰水满刷一遍，待干燥发白后再套刷新色。

(5) 若在粉刷未超过半年的石



灰墙面上，加刷酸性的彩色干墙粉，如果绿、天蓝等色彩，易产生中和泛色现象，须加注意。

(6) 自己动手粉刷墙面时，要注意操作安全。

④ 因家而异选择地板

装修中地板的选择范围很大，不同的地板各有优缺点，选择时要根据自己的家装特点及需求来决定。

☞ 实木地板

· 实木地板的优点：它用原木加工而成，具有比较亲近自然的特性。而且由于是纯木制品，材质性温，脚感好，真实自然，基本没有什么污染。表面涂层光洁均匀，尺寸多，选择余地大，保养方便。

实木地板的缺点：比较娇贵，不容易打理，遇水或暴晒等都可能变形。安装比较麻烦，价格较高。

实木地板的选择要点如下：

(1) 选尺寸大小。木地板宜短不宜长，宜窄不宜宽。

(2) 选含水率。用手掂量一种规格木地板的重量，然后开箱掂量同种规格木地板，看其重量是否

一致。

(3) 选加工精度。可用10块地板在平地上拼装，用手摸、用眼看其加工质量精度、表面粗糙度。

(4) 选基材质量。检查地板等级，看是否有虫眼、开裂、腐朽、烂变、死节等木板缺陷。

(5) 选油漆质量。挑选时应观其漆板表面的漆膜是否均匀、丰满、光洁，无漏漆、鼓泡、孔眼。

☞ 强化木地板

强化木地板的优点：稳定干燥、不助燃、防虫、不反翘变形。铺装容易、材质性温。脚感好、耐磨性佳、表面涂层光洁均匀、保养方便。

强化木地板的缺点：表面材质偏软。

强化木地板的选择要点如下：

(1) 材质。应以高密度纤维板为基材。

(2) 厚度。国际标准厚度为8毫米。

(3) 甲醛释放量。不得高于9mg/100g。

(4) 看售后服务。有无财产保险，有无保修卡，是否由厂家直销，产品是否专卖等。