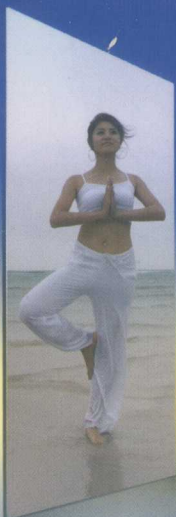
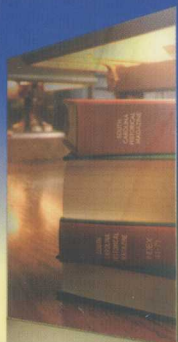




医药学院 610 2 10022594

文化百科系列



生活知识百科

唐书同 主编

吉林大学出版社



医药学院 610 2 10022592

生活知识百科 3

吉林大学出版社

唐书同
主编



图书在版编目(CIP)数据

生活知识百科/唐书同 主编. —长春:吉林大学出版社,2009.10

ISBN 978 - 7 - 5601 - 4856 - 4

I. 生… II. 唐… III. 家庭医学 - 基本知识 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 167674 号

书 名:生活知识百科

作 者:唐书同 主编

责任编辑、责任校对:朱进

吉林大学出版社出版、发行

开本:787 × 1092 毫米 1/16

印张:60 字数:1170 千字

ISBN 978 - 7 - 5601 - 4856 - 4

封面设计:唐文广

北京一鑫印务有限责任公司 印刷

2009 年 10 月第 1 版

2009 年 10 月第 1 次印刷

定价:298.00 元

版权所有 翻印必究

社址:长春市明德路 421 号 邮编:130021

发行部电话:0431 - 88499826

网址:<http://www.jlup.com.cn>

E-mail:jlup@mail.jlu.edu.cn

目 录

第一章 窗明几净的居所	1
居室装修、布置	1
日常用品的选购、使用及保养	13
家用电器的选购、使用及保养	26
居室的清洁与消毒	43
日用品 DIY 小窍门	57
第二章 巧妙地穿戴服饰	60
服饰的识别选购	60
服饰的协调搭配	71
衣物除渍法	80
衣服的洗涤与熨烫	85
衣物的收藏与保管	103
第三章 合理膳食保健康	118
食品选购与识别	118
食品加工与烹饪	131
食品保鲜和存储	154
饮食禁忌	169
食物互克	175

食物妙用 180

第四章 日常生活中的保健养生 189

家庭用药小常识 189

疾病自测及预防 193

小病家庭自治 200

第一章 窗明几净的居所

居室装修、布置

居室布置的一般原则

通常气流流动区都设为客厅，或活动的场所，而在涡流区则会放置一些高大家具，如：大衣柜、床、组合柜等；通常光线充足区域设为学习、活动场所，但大型家具一定不能放在这一区域，以免日光照射和遮挡光线。室内可以用工艺品、挂画、盆景等作适当地点缀，切记益精不益多。

巧识装修设计三大风格

装修居室时，应该根据自己的性格爱好选择自己满意的装修风格，常见的有三种风格：

(1) 中国传统风格。这种风格融合了中国字画、瓷器、雕塑、明清式家具加上古典的灯饰，凸现出中国传统文化的艺术色彩。

(2) 欧美风格。这种风格的特点是顶、壁、门窗等装饰线角变化丰富，色调淡雅。家具、陈设、灯饰等多采用欧式



特色，比如欧式轮廓的组合家具，配上一两幅西洋画和雕塑。

(3) 日式风格。这种风格的特点是简洁、淡雅，用清水浅木格式隔断，地板上铺“榻榻米”，上面几个坐垫和小矮桌，采用木架的灯饰和手绘的日本风景构图的漆器、木碗、瓷器等陈设。

居室装修防骗法

- (1) 不能轻易相信街头小广告。
- (2) 一定要签订授予装修的合同。
- (3) 一定要验收装修的是否合格。
- (4) 一旦发现质量和技术问题，就要马上报告。

环保装修

要环保，首先要选择绿色建材，坚决杜绝有机材料，因为有机材料中部分有害的化学物质会严重危害人体健康，如苯、甲醛、酚等及其衍生物，这些都会导致人体的各种生理机理病变。其次，在施工过程中，要保持室内空气通畅，及时散发有害气体，而且要妥善处理建筑垃圾。在选择家具时，更要慎重，一定要选择绿色环保家具，同时还要监督装饰公司使用无害的装修材料。最后，在装修完成之后，要保持室内良好的通风，让流动的空气带走室内有害气体。

装饰新房的窍门

新房最重要的是表现出喜气，漂亮，才能增添新生活的情趣。

(1) 在选择新房的家具时，首先要依据自己的审美观，再根据新房的大小及经济状况等选择灯光装饰、床上用品及其他用品的颜色。

(2) 新房的色彩要体现出气质，所以使用淡化后的颜色非常合适，如淡蓝、淡黄、淡绿等浅色，配上白色、水绿、咖啡等深色会彰显别样的气质。

(3) 新房的灯通常以柔和为最佳。

(4) 新房家具的摆设应该突出雅致，不可过于繁杂，要追求美观，追求个性。

布置卧室的窍门

卧室的总体环境要求是安静、舒服、光线柔和适中、色彩自然淡雅、温度湿度适宜，宗旨就是让人们有个良好的睡眠环境。

(1) 在卧室里，高大的橱柜应靠近墙边或墙的角落，这样就不会阻挡自然光的射入，或者阻碍人的活动。

(2) 通常床不能放置在门的对面，避免开门见床的现象，门的对面放一些矮小的家具为最佳；而且床铺不宜安置得过高或过低，一般床面离地面不宜超过45厘米，这样的高度才是最佳的。

(3) 通常橱柜也不能放置在门的对面，而带有镜子的家具不能放置在窗子的对面，这样就可以避免强烈反光，尽可能不让带有大面积镜子的家具正对着床。

(4) 在卧室里，不要并排摆放相似体积的家具，那样会给人一种单调又呆板的感觉。

(5) 卧室应以床的色调为主体，然后配以相近色调的家具、床上用品、还有其他一些装饰用品，塑造一个和谐的整体空间。

(6) 如果卧室面积较小，那么就应采用扩大空间的方法，如设置大挂镜增加反射的效果，或者布置大幅的视野开阔的风景画，让人有进入大自然一般心旷神怡的感觉。

装修厨房的窍门

打造一个漂亮、整洁的厨房，必须要使厨房中的各种装饰家具的造型及色调协调。厨房中，橱柜是最醒目的器具，所以在展厅中选购它时，一定要综合考虑墙壁砖的颜色、吊顶、移门以及各种电器的造型及颜色，再做出恰当的选择，这样才能够使整体橱柜展示出最漂亮的一面。

如何装饰过道

过道是在装饰中容易忽略的一个空间，实际上，过道装饰的好坏直接影响到整个家庭装潢的格局，下面介绍几种装饰过道的方法：

(1) 过道边墙。在面积稍大的一边墙上，装一块较阔的茶镜玻璃，镜面四周用银白色的铝合金条镶框，下方墙脚处放置盆景或花卉予以衬托。如果茶镜能反衬出室外的树木等景色，则可以使上下内外相映生辉；如果过道较宽，还可以在一侧墙面安装有多层架板的玻璃吊柜，放些书籍等，或张贴几幅尺度适宜的金属画，更能增添文明雅静的气息。

(2) 过道天花板。装饰过道天花板要考虑亮度，可多用浅色调墙纸或涂料。

(3) 过道地面。过道地面要着眼于耐磨及经常清洗的特点，多铺红色地砖或大理石，使用地毯也是非常适合的。

装修卫浴空间的窍门

一个干净舒适的卫浴空间能够体现一个家庭的生活质量。所以我们一定多花一些心思在卫浴间的装修上。以下介绍一些设计卫浴空间的技巧。

(1) 卫生间的材料选择。卫生间的装修不但要求美观，更要求安全卫生。所以在装修时，需注意地面要防滑、电路要安全、浴盆地面易于清洗等方面。

以防水材料为主。浴室的墙壁和天花板应选择既防水又抗腐蚀和防霉的材料，这样在水气很大的时候也同样可以保证室内的卫生。

在地板选择方面，既要防滑又要防水。目前，大部分家庭采用多种花纹和颜色的防滑耐磨砖，而且这个砖的规格也很多，可以根据空间的大小来进行选择。墙面用方形或长方形的装饰瓷片，配以腰线、花砖、踢角线，增加整体美感。同时也可采用PVC扣墙板，简洁大方，纹路素雅。

(2) 卫生间吊顶的装修。卫生间可以采用艺术吊顶，选用软一点的防水板、软板、塑铝板，然后还可以采用一些彩色的玻璃加以装饰，或者装上一盏漂亮的吊灯。如果卫生间的空间较大，还可以在洗面盆上方安装化妆品柜，在离水源较远的地方设置一个衣橱，方便换衣服。

(3) 卫生间的色彩搭配。一个适合的颜色，也能体现出整体很干

净的效果。卫生间的色彩一般以清洁感的冷色调为佳，如浅灰色的瓷砖、白色的浴缸、奶白色的洗脸台，配上淡黄色的墙面，这就是一个很清新典雅的设计风格，再配上暖色的灯光就可以了。也可以选用大胆的黑色，黑色配以金色，代表着神秘与高贵，再加上玻璃、镜子、灯光的点缀，更显得金光灿烂，与众不同。而且卫生间大胆使用黑白白色系列，显得分明、简洁明净，以绿色植物作点缀，还可以添加不少的生气。

(4) 浴缸旁墙壁的装修。可以在浴缸旁边的墙上打一个凹洞，在周围的墙壁上打一个七八厘米深的凹洞，再铺上与墙壁相同的瓷砖，用来放洗浴用品等东西。这样既能扩大使用空间，使用起来也方便、自如，看上去卫生间井然有序。

(5) 冲水槽上方的装修。在抽水马桶的冲水槽上方做一个吊柜，柜内可放置卫生纸、手巾、洗洁剂、女性卫生用品等，也可在下方做成开放式，放些绿色植物装饰。

客厅的巧妙装修

要想把客厅装饰的美观、大方，以下几个方面是必须要考虑到的：

(1) 空间。客厅不像书房卧室，它是一家人共同活动的地方，所以在空间设计上应该以宽敞为主。人们有了足够的空间，才能不感觉压抑，才能有轻松的心境和愉快的心情。

(2) 视觉效果。古人云“厅明室暗”，意思就是说客厅的采光一定要充足，空气要流通，这样才给人一种很舒适的感觉。的确，客厅作为一家人



活动场所，光线自然不能太差，否则活动难免会受到影响。所以不管是采光还是照明，客厅的光线都要有充分的保证。当然，客厅也不能什么时候都显得非常亮，比如看电视。另外，视觉效果不只是光线的明亮，还包括客厅的整体美感。

(3) 实用性。客厅装饰设计既要考虑美观漂亮，还要做到实用。沙发和电视等家具的位置摆放和到达各个房间的距离都要综合家庭实际情况考虑，如果有老人孩子或者病人，更要为了他们的方便而作出相应变动。比如不能为了好看而铺设太光滑的地板，因为这样很可能会给老人、孩子、病人带来危险。

(4) 装修风格。如果为了突出个性特点而把客厅装饰得不伦不类，那显然是不合适的。个性化的设计不妨在工作室或者卧室这些与个人比较密切的地方体现，而客厅在家庭中属于公共活动场所，还有着对外的功能，所以其装修设计最好不要过于另类，而应尽量显得和谐、自然、美观。

(5) 饰物。饰品蕴含着居室主人的爱好、个性等。一幅字画，一张卷轴，或摆上花草、鱼缸，会是别有深意而和谐自然的一点装饰，在反映出居室主人爱好情趣的同时，更把客厅装饰得别有韵味。

镜子装饰的效果

装饰整洁、美观的居室，镜子是必不可少的，它会使整个居室锦上添花。

(1) 在狭窄且光线较暗的房间，装饰几块不同形状的镜子点缀一下，会让整个房间看起来充满生气。

(2) 在走廊或狭窄的地段两侧，挂上镜子，会让你有置身幻境之中的感觉，非常美妙。

(3) 把小镜片加工成各种艺术摆设，如台镜或相架，更会妙趣横生。

(4) 在较矮的家具上，挂块镜子，能使家具显得高一点。同样在较小的房间中，挂一块大镜子或挂一幅大气的风景画，不但会使房间显得宽敞些，还会打造出艺术的感觉。

(5) 在梳妆台前，除正面放置一面镜子外，还可以在侧面再放一面，这样，会让你的梳妆台更具特色。

小客厅沙发的摆放技巧

无论大小客厅，它的休闲家具不过于沙发、茶几、扶手椅、边几四大件。如果客厅较大，则很容易将这些东西合理摆放。但如果是小客厅，要把它们摆放得美观且灵活有气息，就需要一些技巧了。

(1) 一张沙发前放一个茶几。这是最常见也是最适合小客厅的摆放方式，因为加一个客厅柜之后就已经填满整个客厅的空间了。这种摆设方式需要注意的是，一定要选择别致的客厅家具，这样造型别致的家具就会给整个客厅带来典雅舒适的感觉，同时也显示了主人的风格。

(2) 双人沙发加边几的摆法。这种小家具会制造出一种灵动感，如果沙发款式比较普通，那么就要选择使用同一色系的深浅两种颜色沙发框、沙发靠背和坐垫，再配上其他颜色的靠垫，会显得非常别致而美观；选择同系列的大小两个边几组合在一起，制造高低错落的感觉，这样一来在客厅格局不变的情况下，内容却非常丰富了。

(3) 时尚三人沙发加茶几的摆法。由于这种摆放方式太正规，所以在摆放时，最好再灵活地加入一些散件，比如，选择一些与沙发造型相匹配的坐垫、脚凳、扶手椅等，这样让小客厅既不显得拥挤，又别具风格。

家里装灯的窍门

很多人为了美观及彰显个性，总是只关心灯具的款式，而忽略了灯的照明效果。其实，有些灯“中看不中用”，且价格昂贵，所以我们选择灯饰时，一定要先了解各种灯的性能，再做出选择。

(1) 白炽灯。这种灯的缺点是寿命短，一般使用寿命在 3000 ~ 4000 小时，有些质量差的只能使用 1500 小时。白炽灯一般在餐厅或者是卧室等空间使用，颜色比较舒服。

(2) 节能灯。节能灯现在越来越受欢迎，因为一个 9 瓦的节能灯

的照明度相当于 40 瓦的白炽灯。除此之外，它的使用寿命也比较长，一般是 8000 ~ 10000 小时。但是节能灯也有缺陷，它使用一段时间后，就会变暗，主要是因为荧光粉被损耗。但是现在已有所改进，有些品质较高的节能灯使用了恒亮技术，在使用 2000 小时后，光衰才不到 10%。

(3) 金属卤素灯。金属卤素灯其实是白炽灯的一种，使用寿命一般 3000 ~ 4000 小时，不会超过 6000 小时。这种灯可用于重点照明，如为了凸显墙上的装饰画、室内的某些特殊的饰品等。

(4) LED 灯。LED 灯学名叫发光二极管，属于新技术。现在市面上出售的白光 LED 灯性能比较好，但是还有一些缺点。如光效比较低、颜色会有缺失等，如果 LED 灯能够很好地解决这些问题，那么将来它很有可能会取代其他灯，因为从理论上来说 LED 灯的寿命是无限的。

让房间感觉更宽敞的窍门

现在的住房都比较紧张，尤其是在北京、上海这样的大城市，住房非常拥挤，而且价格与日增长。如此以来，小面积住宅会越来越多，下面介绍一些小面积住宅如何给人舒适宽敞感的装修窍门：

(1) 在家具上动脑筋。组合家具是小居室最好的选择，它不仅节省空间又可储放大量物品。而且家具的颜色最好和墙的颜色接近，这样可以使房间空间有开拓感。

(2) 利用配色增加宽阔感。尽量使用白色作为主色调，让房间内的颜色全部统一起来，这样能够最大限度发挥浅色产生宽阔感的效果。也可以用一些鲜明的绿色、黄色，可使宽阔感效果更好，但是一定要注意搭配好颜色。

(3) 利用镜子产生宽阔感。这是一个最简单的方法：在房间里放上两面镜子，双方向的反射，可以增加宽阔感。

(4) 利用照明产生宽阔感。可以适当的变换一下室内的照明，有些地方明亮，有些地方暗，这样也可以感觉房间宽敞一些。

(5) 室内的统一可产生宽阔感。房间的摆设要有条有理，杂乱无

章只会让房间显得更加拥挤。颜色布局统一，简单大方最显宽敞舒适。

矮房吊顶小窍门

一般矮房，人们都不喜欢安吊顶，因为过厚的吊顶，会给人一种压抑感，但随着装修设计水平的提高，矮房吊顶也可以取得令人满意的装修效果。

(1) 可以用石膏线在天花顶四周做造型，也就是做一个装饰性的假吊顶，对矮房来说效果非常好。

(2) 四周吊顶，中间留灯池。这种吊顶可用木材夹板成型，设计成各种形状，再配上射灯和筒灯，在不吊顶的中间部分安装一个新颖的吸顶灯，会让人觉得房间的空间增高了许多。

(3) 四周较厚，中间做薄。这种厚薄相间的造形设计，非常雅致。它中间用木龙骨架，面板选用不透明的磨砂玻璃，玻璃上最好再用颜料喷涂上中国古画图案或几何图案，这样既有古典美，又非常个性，而且照明度也很高。

布置书房的窍门

书房，应该是一个舒适、安静、光线好、整体看起来非常雅洁的地方。所以，在布置书房时，不求奢华，俭约实用就好。

(1) 一般写字台宜放在窗台前，书橱则应靠近写字台，而沙发则宜靠近书橱，面对窗户。

(2) 书房除了采光要好外，还应该选择有一定透光度的灯罩。

(3) 书房门的隔音效果要好，这样就不会有嘈杂的声音传入。

如何布置以餐厅为中心的居室

首先应该购买一张大餐桌，餐椅只需选择普通样式的即可，其次客厅区域摆设两张躺椅，而不用摆沙发，给人宽敞舒适的感觉。

利用空间的窍门

(1) 如果房子较高，那么可以在 1.8 米以上的空间上搭个阁楼，

将日常不用的杂物、衣箱等储藏进去，可能的话还可以在上面搭建床铺，这样就会使居室的空间宽敞许多。

(2) 一般老式结构房屋中的中间通道都非常宽敞，可以把它做成隔间利用起来，会增加居室内的空间。

(3) 室内门、窗、床顶等上面都可挂设小吊筐。

(4) 房角、门后、床头及衣柜上端等空间，均可利用。

(5) 充分利用屋角摆放电视机、收音机等。

背阴客厅的“亮”招

如果客厅处在阴面，那么需要补充人工光源：整个厅内最好色调统一，选白桦、枫木饰面，多选用哑光漆家具，摆放还要合理。地面砖宜选用亮色。

家居防潮的五大诀窍

家具、饰品的数量太多，要每一件都防潮是很困难的事。除了市场出售的吸湿盒和防霉防虫剂外，我们还可以采用以下五种方法来防潮除湿。

(1) 间歇通风法。梅雨天要把朝南或东南方向的门窗关闭，只打不开不能进雨水的窗户，以减少水汽进入室内。在天气好的时候，要经常打开窗户通风，去除室内的潮气。

(2) 木炭除湿法。在每间房都放上5~10公斤黑木炭，这些木炭事先加水煮沸，煮大概10分钟，然后滤去水分通风阴干，然后放在透气的容器中，置于房间的角落即可。木炭在阴干后可以重复利用。

(3) 室内升温法。梅雨季节屋子里会返潮，在室内烧上一盆木炭，来提高室内的温度，这样就可以驱除水气，从而减轻室内的湿度。须注意通风，不然产生的一氧化碳对人体有危害。

(4) 石灰吸潮法。可用布袋或是麻袋裹装生石灰后放置于室内各处，可以使室内空气保持干燥。这个方法简单易行、安全，而且取材方便。

(5) 报纸防霉法。如在衣橱底部铺上报纸，报纸能吸收湿气，达

到防霉效果，报纸上的油墨味道也能驱虫。但是不能把衣服直接放在报纸上，这样会弄脏衣物，而且报纸要经常更换，避免日久霉气太大。

实木地板不变形窍门

现在装修大多数的家庭都使用木地板，它不仅干净而且能防滑。但有时地板铺完后，会出现瓦片状变形，这是地板受潮所致。为了防止以上的情况发生，在装修时，可以采用悬浮式铺设法。这种方法可以有效将水泥地面上的湿气与木地板隔离开，这样木地板变形的系数就大大减小了。

怎样延长日光灯的寿命

日常生活总有这样的体验，日光灯的寿命太短了，新换的日光灯用不了多久，就开始忽明忽暗地闪，甚至会就此“寿终正寝”了。那么，怎样能够使它的寿命延长一些呢？

(1) 不要频繁开关灯。每次一开一关时，灯最容易损坏，因为这个时候电压处于峰值，它对灯管的损害非常大。

(2) 在发现灯开始“眨眼”时，说明需要换新的启动器了。

(3) 灯用一段时间后，应该将其调换个方向再继续使用。

这些细节如果逐一注意到了，那么，就可以使灯管的寿命延长。

怎样摆放家用电器最安全

家电如果不能正确的摆放，就有可能会对我们造成伤害。下边告诉你几个值得注意的地方。

(1) 电视机。①沙发与电视的距离不能太近，因为距离太近电视发出的x射线对人体会有危害，而且影响视力。正确的摆设：电视和沙发的距离要保持2米以上。②电视机旁不适合摆花草。花草的潮气对电视的影响不好，另外，电视的辐射也会影响花草的生长，长期下去会导致花草的枯萎。③家庭电视配备音响是不适合的，因为太大的震动容易导致电视显像管灯丝断裂。

(2) 电褥子的使用。为了确保安全，建议大家最好不要通着电睡



觉，待热后拔掉电源再休息。电子表和电子计算机怕高温，千万不要放在枕头下边，这样会使字迹不清，甚至会完全消失。

(3) 录音机、电唱机的摆放。录音机、电唱机都是怕震动的物件。所以不要放在震动较大的音响上面，它会影响唱头和磁头，从而影响播放的音质。

(4) 洗衣机。好多家庭为了方便，都将洗衣机放在卫生间或厨房。这是不正确的，因为在潮湿的环境下，洗衣机会生锈。同时内部的电动机和电控部分也会受到潮气

的影响，导致不能正常使用。

(5) 电烤箱、电饭煲摆放。电烤箱、电饭煲等，在每次使用完后要远离电源。因为有的时候由于电源老化，没有及时发现可能会引起火灾。

饰品点缀居室法

(1) 壁画装饰。在墙上布置风景优美、视野开阔的山水画，可以让人有一种接近大自然的感觉，心情会轻松许多。

居室用砖墙分隔是个最古老的做法，不仅占据了很大的空间，还不美观。若不是承重的墙，你可以根据自己的喜好用屏风或小挂帘分隔，既优雅又别致。

(2) 壁镜“造假”。有的房间面积不大，令人有促狭之感，可以巧妙地利用一面镜子，它可以营造二倍空间的假相。

(3) 废物利用。装饰房间其实也是一项艺术，一些废旧物品也能派上用场：

如用曝光的旧胶片设计个灯罩；把家具重新组合一下；等等。