

错误的观念比没有观念还危险

MISTAKES SERIES

4

错误的 家事偏方



错误系列
4

周嘉慧

主编

王丽琴 编著

发黄的衣服用漂白水漂白

情况会更糟

刷洗铝锅竟然跟老年痴呆症有关

本书网罗许多有关家事的正确处理方法

使做家务不再烦人

复旦大学出版社

MISTAKES SE

错误的 家事偏方

王丽琴 编著



误系列 ④

周嘉慧 主编

复旦大学出版社

本书经朝阳堂文化事业股份有限公司授权出版

©错误系列

错误的家事偏方

编 著 王丽琴

责任编辑 李振华

责任校对 刘燕芬

装帧设计 吴珊丹

出版发行 复旦大学出版社 <http://www.fudanpress.com>

上海市国权路 579 号 200433

86-21-65102941(发行部) 86-21-65642892(编辑部)

fupnet@fudanpress.com

经销 新华书店上海发行所

印刷 上海第二教育学院印刷厂

开本 850×1168 1/32

印张 6

字数 119 千

版次 1999 年 1 月第一版 1999 年 1 月第一次印刷

印数 1—6 000

ISBN 7-309-02119-3/G·350

定价 9.00 元

本版图书如有印装错误,可向出版社调换。

序

轻轻松松做家事

古人曾说“巧妇难为无米之炊”，然而，作为一个现代妇女，感到困难的，已不是柴米油盐酱醋茶的需求问题了，反而是那些琐碎、繁杂，每天必须面对的家事，尤其是那些既要上班，下班后又得担负家事的职业妇女为甚。

当然，由于科技的进步，巧妇可以借助于一些现代产品，像家电、清洁用品等，快速而方便地处理这些繁碎的家事。不过，随着社会形态的改变，现代人生活愈来愈重，再加上一些积非成是的家事观念，使得有些妇女视做家事为畏途。比如说：我们知道漂白水是用以漂白衣物的，于是有些人把陈旧变黄的白衣服，用漂白水来漂白，企图使它变回洁白，结果却使情况更糟；有些人在冲泡牛奶

▼ 错误的家事偏方

或泡面时，习惯用已烧开过的开水再烧滚一次，认为这样比较节省烧煮时间，而且比较省煤气，却不知这样的做法，可能对身体会有危害；家里用的铝锅使用久了，色泽就暗沉、灰黑，贤慧、爱干净的主妇就用钢丝刷拼命刷洗，想要使它的色泽回复，殊不知这样的做法，会使铝锅在盛装食物时易溶出铝来，而铝可能正是老年痴呆症的元凶之一；或是棉被经太阳晒过之后，就直接收藏起来；把室内的门窗紧闭，以为这样就可避免室外的脏空气进入……而这些都是错误的家事观念。

可能你也会有一些似是而非的家事观念，并且即使花费了许多时间来处理，还是会出现：无法让先生沾了墨水的衬衫回复洁白、家中的皮沙发越擦越脏等事项，所以老觉得家事繁重，不得要领！

▼ 错误的家事偏方

为了理清一般人可能会有的一些错误的家事观念，使现代妇女能够正确地来处理家事，以便收事半功倍之效，使这些每天都得重复做的家事，不再成为烦人的工作，我们针对现代妇女可能有的不正确家事观念，做一个较为完整的原因佐证、说明，以及应如何处理才是正确的做法，同时兼而谈及相关家事的处理小偏方，以供妇女参考。

本书的资料来源甚为广泛，举凡报章杂志、坊

间书刊等，凡能提供妇女有关家事的正确处理方法，我们都网罗以列。而对于这些资料，我们都经过润饰加工、重新编写的工作，期以最简单易懂的文字，来达到帮助妇女处理家事的目的是。

其实，做家事也可以是轻松的，只要懂得诀窍、掌握正确的方法，就能够用洗米水来漂白泛黄的衣物、用醋和盐清洗沾污的地毯、不会因不当的刷洗而使家中的铝锅损毁等，不但缩短了做家事的时间，而且安全又干净。

只要能改变这些错误的家事观念，在这些每天都会重复的琐事上费一点心思，就能使家中的每一个人安全又舒适，何乐而不为呢！

王丽琴

目 录

- 错误 1 以热水再烧开来使用,比较节省时间
及煤气……………1
- 错误 2 饭前喝水,可以解饥 ……………4
- 错误 3 净水器可滤净水中的杂质……………6
- 错误 4 电锅除了可煮饭炖粥外,还可用来蒸
煮鱼肉……………8
- 错误 5 用钢刷刷洗铝锅,可使铝锅回复光鲜
色泽……………11
- 错误 6 炒菜锅不能洗得太干净,以防锅子
烧焦、氧化……………14
- 错误 7 为拿取方便,冰箱放置的地点以靠
近炉子为佳……………18
- 错误 8 冰箱可以保存所有的食物……………21
- 错误 9 多吃维生素有益健康……………24
- 错误 10 彩色锅烧焦时,应赶快用水冲刷……………27
- 错误 11 替宝宝冲泡牛奶用热开水比较安全……………29
- 错误 12 多饮醋有益健康……………31

- 错误 13 鸡屁股的肉鲜嫩而可口36
- 错误 14 食物中加入添加物,可增加食物的
口感39
- 错误 15 鱼是不是新鲜,看鱼鳃的色泽即可
判断42
- 错误 16 进补有益身体健康,人人都可补45
- 错误 17 蜂蜜冲泡时,可用热水冲48
- 错误 18 微波炉可烹煮出各种美味51
- 错误 19 多食纤维食物有助消化54
- 错误 20 早餐饮用豆浆时,加蛋可以增加
营养56
- 错误 21 调理食物时最好不要放味精58
- 错误 22 半熟的蛋较全熟的蛋有营养60
- 错误 23 漂白水可使白毛衣更洁白62
- 错误 24 白衬衫沾了污渍,应赶快泡漂白水 ...65
- 错误 25 毛衣脱水后再晒,可防止变形70
- 错误 26 多加一些洗衣粉,可使衣服洗得更
干净73
- 错误 27 皮衣潮湿了,可挂在阳光下晒一晒.....77
- 错误 28 雨衣在太阳下晒一晒,可防霉杀菌.....81
- 错误 29 脱水时间较长,可使洗涤的衣物脱得
较干84
- 错误 30 选购婴幼儿童的衣物,应依照其年龄来

- 选购87
- 错误 31 脏污的运动鞋先浸泡一段时间,较容易洗净90
- 错误 32 熨烫衣物时使用高温,比较容易熨平93
- 错误 33 新伞用完,应收卷或封套,以保簇新96
- 错误 34 汽油或蜡水可去除真皮沙发上的污渍99
- 错误 35 越贵的漂白水漂白力越强103
- 错误 36 棉被经太阳晒过之后,可以直接收藏起来106
- 错误 37 常用湿布擦拭木制家具,可保持光亮110
- 错误 38 花买回来后,应立刻插入瓶子,以免枯萎114
- 错误 39 以报纸擦拭玻璃,报纸的油墨会使玻璃更脏118
- 错误 40 清洁剂是去污剂,家事帮手少不了它121
- 错误 41 为避免室外的脏空气进入,须紧闭室内门窗125
- 错误 42 在睡觉前点蚊香,以驱除蚊子130
- 错误 43 插座是危险地带,所以千万不要贸然

- 擦拭·····133
- 错误 44 夏天多擦点痱子粉,可以爽身亦可
避免长痱子·····136
- 错误 45 杀虫剂对人体无害·····139
- 错误 46 更新壁纸不仅剥除困难,墙壁亦会有
斑驳·····142
- 错误 47 为了美观须用有花纹、颜色、香味的
卫生纸·····146
- 错误 48 电视机放在窗口附近,可以借阳光
来消毒·····150
- 错误 49 眉毛或眼睫毛不够黑,可用染发剂
来染黑·····153
- 错误 50 使用玻璃瓶装的货品比较不方便·····155
- 错误 51 室内灯光应装设强一点,以避免伤
眼力·····158
- 错误 52 要擦拭炉面上的污迹,宜用百洁布·····161
- 错误 53 书不小心弄湿了,自行晒干即可·····164
- 错误 54 弹簧床愈硬愈能使脊椎骨保持挺直·····167
- 错误 55 雨天加一双透明胶套,可保护皮鞋
不致弄湿·····170
- 错误 56 固定使用某一品牌的洗发精比较好·····173
- 错误 57 用洗衣机洗窗帘,既方便又省力·····175
- 错误 58 神经疲劳时,泡个热水澡可使全身

舒畅	178
错误 59 用盐刷牙比用牙膏好	180

错误 1

以热水再烧开来使用，
比较节省时间及煤气

对新婚不久的小惠而言，较难适应的事情是，每天下班后要赶着回家做饭。这对于单身时很少下厨房的小惠来说，可真是一件苦差事。还好家里只有小两口，再加上老公并不挑嘴，所以小惠倒还能享受这种“洗手作羹汤”的乐趣。

那天小惠的老公在晚饭后宣布，为了展现小惠“精湛”的手艺，星期六将带同事来家里吃饭，小惠一听可真傻了眼，想反对，可是看着老公像献宝似的兴致，就只好作罢，同时在心里盘算着，该恶补一下食谱。

当星期六来临，小惠拿出研究了好几天的食谱，按着上头的指示，烹饪出了五大盘的佳肴。老公看着一道道的美味，一面招呼着同事，一面还不忘称赞着小惠，让小惠信心十足，就等最后一道汤起锅，便可大快朵颐了。

不过，当汤烧滚后，小惠才发现汤煮得太少了，一旁的老公建议倒些热水进去，比较省时，小惠想想也对，便以热水倾入汤里。

就在这时，一位热心的女同事，看着小惠夫妻在厨房里忙着，便走进来瞧瞧。当她看到小惠从热水瓶里倒出热水，准备加入正在烧滚的汤里时，连忙制止——原来这种方式是错误的。

有些人像小惠一样，在煮面或煮汤时，等到快煮好的时候，发现汤太少了，或是太咸了，于是便以热水倾入；或是在冲牛奶、泡面的时候，直接拿起热水瓶中的温水再行煮沸，然后再冲泡。

这种作法，看起来似乎是很合乎经济效益，因为用已经煮开过的水再来烧煮，既可以节省烧煮的时间，同时也达到节省煤气和水的效用。不过，有这种习惯的人可是要注意了，因为从卫生的角度来衡量，这种作法有损身体健康。

根据实验证明，如果水反复地一再烧煮，会使水里一种叫做“硝酸盐”的物质，变成有毒的“亚硝酸盐”，这种“亚硝酸盐”会使人体中的血红蛋白变成“亚硝酸基血红蛋白”，而使得红血球失去了带氧的能力。

如果经常饮用这些重复烧煮的水，将造成组织缺氧、呼吸急促、胸口沉闷、嘴唇及指甲呈现紫色，或是容易爱困等现象；再严重些，“亚硝酸盐”进入人体之后，经过胃酸作用，很可能产生一种有

毒性的“亚硝胺”，而“亚硝胺”是早被公认为致癌的物质之一。

所以说，饮用这些重复烧滚的水，对于身体健康将会有负面影响。不过，并不是每个人饮用了这种重复烧滚的水后，就一定会致癌。因为形成癌症的因素很多，像水里所含“硝酸盐”的多寡、饮用重复烧滚的水之时间长短、每个人抵抗力不同等等，都是影响因素。为了健康着想，宁可不要节省这些时间、煤气和剩余的水。

错误 2

饭前喝水，可以解饥

饭前避免喝太多的水——这是一般人常会忽略的一项保健常识。尤其在酷热的盛夏里，往往稍为动一下，或是在外面走几步路，就会汗流浹背，口干舌燥，所以大家一有机会就会拿起开水、饮料猛喝个不停，认为这么做除了可以消暑之外，还可补充因流汗所流失的水分。

有时候会因为喝了太多的茶水、饮料，而觉得没有胃口吃饭，通常，我们都会认为这是因为喝水喝饱了，没什么关系，其实问题可不是这么简单喔！在饭前喝大量的水，是一种错误的举动。

在吃饭之前的空腹时刻，我们的胃里有一定量的胃液，其主要成分是胃酸、胃蛋白酶和粘液，而这些都是用来消化食物和保护胃粘膜所不可缺少的物质。

例如胃酸能够杀菌，但是如果喝下大量的水，

就会稀释了胃酸的浓度,因而降低了杀菌能力,也容易造成腹胀,影响食欲。又如胃蛋白酶则具消化食物里蛋白质的作用,可是,胃蛋白酶必须在酸性的环境之下,才能够发挥效果。如果喝太多水而冲淡了胃里的酸性浓度,胃蛋白酶便难以发挥作用,因此影响消化系统的吸收。

另外,胃液中的粘液是胃的一个保护层,它可以使各种食物不会直接接触胃的粘膜。如果在饭前大量饮水,这一层保护层便会受到破坏,这时候消化蛋白质的蛋白酶便可直接接触胃壁,而产生胃溃疡的情况。

因此,如果在饭前感到口渴时,最好只饮用少许的水即可,或是喝汤来解渴,可别猛喝开水,这才是保护消化系统的最佳方法。

错误3

净水器可滤净水中的杂质

水是维持生命的基本物质。我们都知道人体大部分是由水组成的，成人每天至少要喝8杯水才能维持健康。所以，水是人类生存的最重要元素。

近年来由于环境的污染问题，使得我们所饮用的水，有着卫生安全上的忧虑，打开自来水龙头，流出来的水究竟干不干净？这是很多人所担心的。于是，“这是我们喝的水吗？”虽然只是一句广告词，却也是很多人心中的疑虑。

▼
错误的家事偏方

不能生饮自来水，这是大家都知道的。因为自来水厂为了净化水质，会在水里加入消毒剂——氯，当水质净化到可以饮用的标准时，再从自来水厂输送到每户人家。如果你家的自来水管线陈旧，而水塔也污垢沉积，当自来水出厂后，沿着陈旧的自来水管线，再到积垢多年的水塔，那么从家里水