

未来科技50年
WEILAI KEJI
50NIAN

李乡状 陈璞 主编



未来的 科技家居生活



WEILAI DE
KEJI JIAJU SHENGHUO

展现对未来世界的丰富预测

从未来五十年的电子、
科技、交通、体育、
太空等生活中的各个方面入手，
以独特的视角对其聚焦，
展现对未来世界的丰富预测。

东北师范大学出版社

未来科技50年
WEILAI KEJI
50NIAN

李乡状 陈璞 主编

未来的 科技家居生活



展现对未来世界的丰富预测

从未来五十年的电子、
科技、交通、体育、
太空等生活中的各个方面入手，
以独特的视角对其聚焦，
展现对未来世界的丰富预测

东北师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

未来的科技家居生活 / 李乡状, 陈璞主编. -- 长春 :
东北师范大学出版社, 2011.8
ISBN 978-7-5602-7234-4

I. ①未… II. ①李… ②陈… III. ①科学技术—应
用—家庭生活—普及读物 IV. ①TS976-39

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 161682 号

未来的科技家居生活

主 编: 李乡状 陈璞
责任编辑: 冀爱莉 责任校对: 李 静
封面设计: 红十月设计室 责任印制: 刘兆辉

出 版 社: 东北师范大学出版社出版发行
地 址: 长春净月经济开发区金宝街118号
邮政编码: 130117
印 装: 北京阳光彩色印刷有限公司
印 次: 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷
规 格: 710mm × 1000mm
印张: 12
字数: 93千
定价: 24.00元

版权所有 侵权必究。
如发现印装质量问题, 请联系调换。



未来科技50年

从未来50年的电子、科技、交通、体育、太空等生活中的各个方面入手，以独特的视角对其聚焦，展现对未来世界的丰富预测。

绘制了我国未来50年在能源、人口健康、空间与海洋、信息、国家与公共安全等18个重要领域的科技发展路线图。

前言

国力的强盛让每一个人都感觉到无比的骄傲和自豪，这种国家的强大所带来的幸福感不仅是停留在口头上和心理上的，尤其是家庭条件和家居生活水平的大幅提高让我们真切地感受到，这是一个家居生活条件与家居生活发生着翻天覆地变化的时代。

随着科技进步的不断得以实现，科技的家居生活已经提到了日程上来。科技与人日益紧密地结合宣告着科技家居生活正在朝着一个以科技人性化为内在指导精神和客观要求的时代的到来，而人们在享受科技家居生活为我们带来的便利之后，也开始反思和展望未来的科技家居和未来的科技家居生活的发展走向，即未来的家居生活将变成什么样。

诸如空调、电磁炉、微波炉、空气加湿器、榨汁机、豆浆机、多功能电饭煲等一系列与我们的生活密切相关的家居生活用具的普及与使用，人们在享受便利的同时，也在思考诸如微波炉的辐射和加工食品时所产生的潜在副作用的问题，这也使得未来的科技家居生活的发展在展开展展蓝图之时，在拥有更多希冀的同时，也延展出了更加广阔思考空间。



总之，我们是在用自己勤劳双手和聪明智慧创造着我们的幸福生活，如同小区花园中灿然绽放的那朵花，我们的幸福生活已经开始啦！

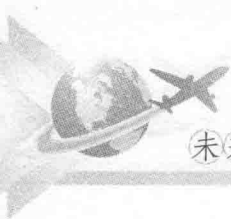
目 录

第一章 科技家居生活的现状与未来趋势 (一)	1
第一节 各类电器的使用与保养	4
一、吸尘器的使用与保养	4
二、电火锅的使用与保养	4
三、空调的使用与保养	5
四、电饭煲的使用与保养	6
五、电水壶的使用与保养	7
第二节 厨房物品的妙用	8
一、大蒜的妙用	8
二、鸡蛋壳的妙用	8
三、白酒的妙用	9
四、冰块의妙用	9
五、薄荷油的妙用	11
六、淘米水的妙用	11



七、紫菜的妙用	12
八、香蕉皮的妙用	13
九、口子皮的妙用	14
十、苹果的妙用	15
 第三节 温馨厨房小妙招	16
一、煮饭防溢小妙招	16
二、煎鱼不粘锅小妙招	16
三、切洋葱不流泪小妙招	17
四、除鱼胆苦味小妙招	18
五、切辣椒不辣手小妙招	18
六、厨房小妙招	19
 第四节 健康生活小助手	20
一、水果减肥的利与弊	20
二、纯净水饮用的利与弊	21
三、大蒜降低胆固醇的利与弊	22
四、睡觉开灯的利与弊	22
五、适度紧张的利与弊	23
六、打呵欠的利与弊	24
 第五节 家庭用品的妙用	25
一、肥皂的妙用	25
二、竹席的收藏	25

三、电扇的收藏	26
四、大米的识别	26
五、缓解眼疲劳	27
六、除厕所异味	28
七、电视眼治疗	28
第六节 家庭日常生活之“巧”	30
一、室内巧装饰	30
二、巧除钢琴灰	31
三、巧扫地上头发	31
四、巧除浴缸水垢	32
五、巧用香烟丝	33
六、巧洗白色袜子	33
七、牛奶巧除口红印	34
八、巧除黑痣、牛皮癣	34
第七节 生活中的好方法	35
一、解酒的好方法	35
二、鲜花保鲜的好方法	36
三、处理皮肤过敏的好方法	37
四、皮肤灼伤紧急处理的好方法	37
五、清洗毛绒玩具的好方法	38
六、清理烟灰缸的好方法	39
七、磨刀的好方法	39



八、戒烟的好方法	40
九、美容的好方法	41
十、改变男子病容的好方法	42
十一、缓解秋乏的好方法	44
十二、治疗脚气的好方法	45
十三、识别亚麻凉席的好方法	45
 第八节 家庭生活小妙招	 47
一、去脚臭小妙招	47
二、处理蚊虫叮咬小妙招	47
三、防范膀胱癌小妙招	48
四、治疗灰指甲小妙招	49
五、防范酒渣鼻小妙招	49
六、伤湿止痛膏使用小妙招	50
七、假牙保护的小妙招	50
八、酒后禁忌小妙招	51
九、药物保管小妙招	52
十、解决吃药难小妙招	53
十一、吃药小妙招	54
 第九节 居家生活中的心理调节	 56
一、健康的精神生活	56
二、心理健康	57
三、心理障碍	59

四、年龄恐惧症	60
五、保持心理平衡	60
六、忧郁症	62
七、“老好人”的心理障碍	62
八、心理成熟的表现	63
第十节 用药与急救	65
一、正确用药	65
二、不宜同服的中西药	66
三、服药注意事项	66
四、不可忽视的小中风	68
五、治疗少年白发小秘方	69
六、经常疲倦的原因	69
七、过度疲劳与多动症	70
八、溺水急救	71
九、休克急救	71
第十一节 家具	73
一、去除家具烫痕	73
二、消除家具蜡痕	73
三、修补墙壁裂缝	73
四、清洗家具	74
五、除家具水渍	74



第十二节 现代家居生活注意事项举例	75
一、新旧电池的使用	75
二、孕妇用电脑对婴儿有害	75
三、家中无人时巧喂金鱼	76
四、拖鞋的摆放	76
五、冬季保湿	77
六、水龙头的保养	77
七、肥皂的妙用	78
八、室内降温	78
九、实况智能笔	78
十、冰箱保养新法	80
十一、商标的追溯	81
十二、环保万能胶	82
十三、抑郁也有好处	83
十四、近视成因	84
十五、自我卷入性研究	87
十六、睡觉四不宜	91
十七、科学饮水	93
十八、不宜在晚餐吃的食物	94
十九、居家生活科学去除噪音方法	96
二十、植物去除新房异味	97
二十一、科学清洗灯具的方法	99
第十三节 生活中的小妙招	101

一、有关墙面受潮的处理	101
二、防虫蛀	102
三、巧除虫蚁	102
四、家具烧痕的去除	102
五、白色家具的清洁	102
六、巧取断钥匙	103
七、肥皂可防指甲缝进油漆	103
八、在家修理电饭锅	103
九、醋的妙用	105
十、巧剥蒜皮	106
十一、治口腔溃疡	106
十二、巧去鲜桃毛	107
十三、冬季居室的保暖与节能	107
十四、洗衣机节水省电妙招	109
十五、新生儿的光照	111
十六、婴儿巧吃水果	111
 第十四节 健康家居生活	 113
一、健康与时尚	113
二、消除压力的方法	115
三、适时休息	116
四、克服嫉妒心理	116
五、消除精神压力	117



六、要控制自己的冲动	118
七、心理过敏自我调治	118
八、意志障碍	119
九、求爱被拒绝心理调试五法	120
十、克服沮丧小方法	121
十一、远离精神压力	121
十二、克服害羞小方法	123
第十五节 家居生活的小细节	124
一、春联不褪色小妙招	124
二、灯具的清洁与保养	124
三、不同季节邮票的保养	124
四、巧除邮票“黄斑”	125
五、不同色调不同感觉	125
六、旧信封的收藏	126
七、木制家具的保养方法	127
八、取胶卷片头小窍门	128
九、胶卷的保存	128
十、居室花景的选择	128
十一、家居装饰要有情趣	129
十二、去除油垢小妙方	130
十三、水龙头的清洁	131
十四、清洗餐具小窍门	131

十五、电子表忌与电热毯同放	131
十六、巧补家具漆面	132
十七、塑料贴面家具的保养	132
十八、巧去地毯的污垢	132
十九、塑料地板去污小方法	133
二十、保养地毯实用方法	133
二十一、开锈锁小窍门	134
二十二、钟表要防磁化	134
二十三、收藏凉席好方法	134
二十四、铝制品变新小方法	135
二十五、如何延长日光灯的寿命	135
二十六、竹器防治虫蛀小方法	135
二十七、香蕉水除木质家具虫蛀	136

第二章 科技家居生活的现状与未来趋势 (二) ... 137

第一节 家居生活中的运动健身	139
一、健美运动有宜身体健康	139
二、健美训练应因人而异	142
三、现代女性健美标准	144
四、健美运动应选择正确的方法	145
五、科学进行弯举训练	145
六、塑造美腿科学方法	148
七、美腹、美臀巧做操	150



八、骑自行车可健美	152
九、游泳健美法	152
十、健美运动小常识	153
十一、制订科学的健美计划	156
第二节 家庭休闲与健身	162
一、女性塑形健美操	162
二、擦地板可健美	163
三、家庭主妇巧健美	165
四、苗条意识的重要性	167
五、日常生活中美腿科学方法	168
六、健美应掌握的科学呼吸方法	170
七、健美应制订科学的运动处方	171
第三节 保持健康的科学小知识	172
一、科学锻炼肌力	172
二、骨盆健美操	172
三、增加肌肉弹性的体操	173
四、科学的腿部健美	174
五、肌肉的科学练习	175



第一章

科技家居生活的 现状与未来趋势(一)