



农家小康生活
NONGJIA XIAOKANG SHENGHUO

农家 生活点点通

编著 王 勇 张风祥



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn



农家小康生活

NONGJIA XIAOKANG SHENGHUO

农家 生活点点通

编著 王 勇 张风祥



● 山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

农家生活点点通/王勇,张风祥主编. —济南:山东科学技术出版社,2009

(农家小康生活)

ISBN 978-7-5331-4511-8

I. 农… II. ①王…②张… III. 农村—生活—知识
IV. Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 034897 号

农家小康生活

农家生活点点通

主编 王勇 张风祥

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098071

印刷者: 山东东大印刷有限公司

地址: 济南市西周南路 38 号

邮编: 250100 电话: (0531) 88906599

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 8.5

版次: 2009 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-4511-8

定价: 18.00 元

前言

近年来,随着党和国家一系列支农惠农政策的逐步落实和新农村建设的实施,农民朋友的生活水平和精神面貌发生了很大的变化。现如今的农村已不是贫困和落后的代名词,而是正朝着城市化的方向迈进的新农村。如今的农民也不再是传统意义上“脸朝黄土背朝天”的农民,而是有一定的科技和文化知识并具备一定技能的新农民。新一代的农民对自己的生活有了新的追求和憧憬,为了让农民朋友更好地创造新生活、享受新生活,我们在此为大家介绍一些农家生活小常识,希望可以为您的新生活锦上添花。

本书分为生活百科、百病百治、养生有道、食有学问、家电百事通等五部分,囊括了农家生活的点点滴滴。由于时间紧迫,书中的错误和不当之处在所难免,敬请读者批评指正。

编者

2009年1月

目录

一、生活百科	(1)
1. 巧除水垢	(1)
2. K金、白K金和白金的区别	(2)
3. 别让毛巾藏污纳垢	(3)
4. 别用塑料袋盛热食品	(3)
5. 不能用报纸包食品	(4)
6. 不要用铁罐存蜜	(4)
7. 不宜喝太新鲜的茶	(5)
8. 厨房用具禁忌	(5)
9. 自制甜面酱	(6)
10. 点蚊香要通风防毒	(6)
11. 冬季谨防煤气中毒	(7)
12. 蹲厕时间别过长	(8)
13. 防治晕车七法	(9)
14. 妙用风油精	(10)
15. 蜂蜜发面法	(11)
16. 蜂蜜的真假鉴别	(11)
17. 还是冷水蒸馒头好	(12)
18. 司机饥饿时慎驾车	(13)
19. 鸡蛋竖放防贴皮	(14)
20. 生活小误区	(14)
21. 几种水的比较	(15)
22. 家庭常用消毒法	(16)
23. 卧室除螨	(16)
24. 家庭慎用清洁用品	(17)
25. 家庭生活巧用酒精	(18)
26. 奸商耍秤的花招	(19)
27. 煎肉如何香嫩	(20)
28. 减轻日光灯频闪效应的危害	(20)
29. 简易制作长效灭蚊帘	(22)
30. 居室内存放农药有损健康	(23)

31. 节日饮用酒和饮料	(23)
32. 凉席的使用和保养	(24)
33. 旅行途中防丢钱	(25)
34. 哪些人不宜饮茶	(26)
35. 什么是伪劣商品	(27)
36. 溺水急救法	(27)
37. 牛奶夏季怎样保鲜	(28)
38. 农药毒死鱼的鉴别	(29)
39. 烹调巧用水	(29)
40. 皮革衣物的清洁方法	(30)
41. 凭直观识别人民币真假	(31)
42. 巧存食用油	(33)
43. 巧识塑料袋有无毒性	(33)
44. 巧选羽绒被	(33)
45. 巧煮元宵	(34)
46. 巧做猪蹄	(34)
47. 人身上的静电哪里来	(35)
48. 如何保养丝绸服装	(36)
49. 如何鉴别毒蘑菇	(36)
50. 如何选购虾皮	(37)
51. 生活实用小窍门	(38)
52. 食用油不能长期装在塑料瓶里	(39)
53. 蔬菜直立摆放好	(39)
54. 葡萄酒的保存	(40)
55. 外出打工五注意	(40)
56. 为宝宝选择安全的奶粉	(41)
57. 卫生中的不卫生	(42)
58. 液化气的安全使用与事故防范	(45)
59. 衣领选择有讲究	(47)
60. 银首饰简易识别法	(47)
61. 饮用啤酒四忌	(48)
62. 用餐时使用塑料袋危害大	(48)

63. 用什么杯子饮水好	(49)
64. 有些东西不能生吃	(50)
65. 有些东西着火不能用水扑灭	(50)
66. 有些人不宜大笑	(51)
67. 有些食物不宜放入冰箱	(52)
68. 早晨开水龙头先放放水	(52)
69. 怎样使切花开得时间更长	(53)
70. 怎样挑选牛奶	(53)
71. 怎样做拔丝菜	(55)
72. 自制小年货	(56)
73. 家庭自制辣椒酱	(56)
74. 做菜时加入葱、姜、蒜、椒要合理	(57)
75. 不宜吃的五类动物器官	(58)
76. 产后滋补不宜过量	(58)
77. 闲话五味	(59)
78. 爱喝茶 勤洗杯	(60)
79. 正确使用沙锅	(61)
80. 游泳八忌	(61)
81. 游泳自救方法	(62)
82. 游泳时须防耳病	(63)
83. 何谓安全食品	(64)
84. 用筷不当惹人嫌	(64)
85. 蝇类的防治方法	(65)
86. 选用安全的餐具	(66)
87. 选择蔬菜有学问	(67)
88. 水晶眼镜不能养目	(68)
89. 驱蚊小窍门	(68)
90. 科学收看电视	(69)
91. 如何识别新陈大米	(70)
92. 被蜂蜇了怎么办	(70)
93. 造就高智商的孩子	(71)
94. 茶叶水可使猪肉保鲜	(72)



95. 生命中的4个“危险时刻”	(72)
96. 生活一点通	(73)
97. 快乐与健康	(75)
98. 室内慎用杀虫剂	(75)
99. 妙用大蒜	(76)
100. 春节购物谨防“九大陷阱”	(77)
101. 老花镜当配则配莫迟疑	(78)
102. 新衣先用盐水洗	(79)
103. 巧洗粘在衣服的沥青	(80)
104. 烧煤助燃四法	(80)
105. 怎样识别病猪肉	(80)
106. 如何合理做菜	(81)
107. 夏日饮酒易中暑	(81)
108. 何谓消费欺诈行为	(82)
109. 新茶贮存诀窍	(83)
110. 电热毯可导致胎儿畸形	(83)
111. 耳朵里进了东西怎么办	(84)
112. 光源闪烁对人有损害	(84)
113. 体力劳动不能代替运动	(85)
114. 煤气中毒的救助	(85)
115. 酒越陈越好吗	(86)
116. 药品的“慎用、忌用、禁用”	(86)
117. 当心白糖中的螨虫	(88)
118. “催熟”果菜是否有害健康	(88)
119. 如何正确使用过氧乙酸消毒	(89)
120. 孩子多吃蔬菜更聪明	(90)
121. 喝茶不当能醉人	(90)
122. 安全喝啤酒	(91)
123. 几种不良的生活习惯	(92)
124. 家具美容六方	(92)
125. 如何鉴别儿童的科学天赋	(93)
126. “绿色消费”的偏见	(94)

127. 女性生活四忌	(95)
128. 女性更年期有哪些表现	(96)
129. 烹调小窍门	(96)
130. 巧辨小儿缺锌	(99)
131. 青苔的药用价值	(99)
132. 消除蔬菜农药残留四法	(100)
133. 儿童龋牙及其预防	(100)
134. 小儿烧伤的预防与家庭自救	(101)
135. 生活中的“巧做”	(102)
136. 防暑降温有药茶	(104)
137. 营养好不好 身体有信号	(104)
138. 服“洋药”要慎重	(105)
二、百病百治	(107)
1. 用农畜产品简便治疾十法	(107)
2. 预防流感小验方	(108)
3. 怎样使用退热药	(109)
4. 细菌性痢疾及其预防	(109)
5. 高血压患者的 8 种中药茶饮	(110)
6. “耳底子”的治疗与预防	(111)
7. 治疗白癜风偏方	(112)
8. 避免妇科疾病 的 4 个细节	(113)
9. 便秘的发生与预防	(114)
10. 不可小视腹泻病	(115)
11. 不可小视感冒	(116)
12. 茶水疗疾	(117)
13. 尘沙迷眼不要揉	(118)
14. 大蒜花椒糊治脚癣	(118)
15. 大蒜外用治九病	(119)
16. 得了胃病要注意饮食	(120)
17. 对付小病妙招	(121)
18. “鹅掌风”验方十则	(122)

19. 儿童夜间打鼾需治疗	(123)
20. 肝炎病人如何选用保肝药物	(124)
21. 高血压的征兆	(124)
22. 过节要警惕脑中风	(125)
23. 孩子反复感冒不可大意	(127)
24. 家庭小验方	(127)
25. 家有乙肝病人应该如何消毒	(128)
26. 健康人也应接种肝炎疫苗	(130)
27. 角膜受伤要尽快医治	(131)
28. 科学治疗狐臭	(132)
29. 咳嗽吐痰有学问	(132)
30. 老年人补钙与补肾	(134)
31. 妙用小葱治丹毒	(135)
32. 哪些人易得食管癌	(136)
33. 尿路感染对孕妇有哪些危害	(137)
34. 巧法治尿床	(138)
35. 秋冬季防手癣	(138)
36. 预防龋病	(139)
37. 热汗淋漓 需防“汗闭”	(141)
38. 如何预防“烂嘴角”	(142)
39. 如何自查子宫肌瘤	(143)
40. 手足皲裂重在防	(143)
41. 谈谈腹泻的治疗	(144)
42. 谈谈妊娠剧吐	(146)
43. 通乳效方	(147)
44. 现场急救有禁忌	(147)
45. 消除牙痛小验方	(148)
46. 治鼻衄外用验方	(149)
47. 小验方	(149)
48. 有痣者慎思量	(151)
49. 预防口腔溃疡	(152)
50. 正确治疗慢性咽炎	(153)

51. 治疗冻疮小验方	(154)
52. 治疗胃溃疡六方	(155)
53. 痔疮患者注意什么	(155)
54. 自我按摩巧治鼻炎、鼻窦炎	(156)
55. 癌症可预防	(157)
56. 拔牙不可太随意	(158)
57. 防治菌痢的花卉	(160)
58. 感冒用姜汤并非万能方	(160)
59. 更年期便秘从“根”防	(161)
60. 脚气防治	(162)
61. 流行性感冒与普通感冒的区别	(162)
62. 预防五类现代农民职业病	(163)
63. 秋冬防感冒热饮方	(165)
64. “闪了腰”后怎么办	(165)
65. 伤湿止痛膏新用途	(166)
66. 怎样给小儿退烧	(167)
67. 小儿菌痢慎选抗生素	(168)
68. 小偏方治大病	(169)
69. 孕妇患感冒不要乱用药	(169)
70. 怎样防止疟子和疟毒	(170)
三、养生有道	(171)
1. 秋冬防病“六字经”	(171)
2. 盛夏多喝水 慎防尿石症	(171)
3. 睡前一杯水 可防脑血栓	(172)
4. 枕头与颈椎病	(173)
5. “水疗”与健康	(173)
6. 爱美莫忘健康	(174)
7. 蜂蜜——延年益寿的佳品	(174)
8. 腹围大了毛病多	(175)
9. 简易养生十二法	(176)
10. 老年养腿法	(177)



11. 人参的效用及吃法	(178)
12. 体育锻炼对高血压病患者有益	(179)
13. 走路能健身	(180)
14. 养眼可以除疲劳	(180)
15. 睡眠也要讲科学	(181)
16. 吃盐过多易生病	(182)
17. 长期服药埋下癌症隐患	(183)
18. 人老如何不糊涂	(183)
19. 慎用中药泡茶	(184)
20. 不良习惯易诱发癌变	(185)
21. 农村孕妇保健有禁忌	(186)
22. 饮茶四季有别	(187)
23. 值得注意的生活细节	(189)
24. 过度饱食两大害	(190)
25. 睡前捻耳垂促进睡眠	(190)
26. 饮酒过多也伤心	(191)
27. 病人需要重睡姿	(191)
28. 生气的坏处	(193)
29. 冬天用冷水洗脸好处多	(194)
30. 多事之“秋”重保健	(195)
31. 加速衰老的 8 种原因	(195)
32. 老年痴呆的预防	(196)
33. 老年人饮食养生十不贪	(198)
34. 有利健康的“坏毛病”	(199)
四、食有学问	(200)
1. 补血药粥	(200)
2. 防暑食物	(200)
3. 秋梨治燥效果好	(201)
4. 芹菜是“精子杀手”	(202)
5. 糖尿病人如何合理饮食	(202)
6. 芽菜助你保健康	(203)

7. 烂果不能吃	(204)
8. 秋季进补食疗粥	(204)
9. 儿童要少喝饮料	(205)
10. 儿童应少吃彩色食品	(206)
11. 山亭枣膳	(207)
12. 饮食十二“不”	(207)
13. 怎样吃绿叶菜	(208)
14. 原汤化原食	(209)
15. 有益的吃饭习惯	(209)
16. 吃谷类食物的学问	(211)
17. 吃胡椒不宜过多	(212)
18. 吃油适当 身体健康	(212)
19. 吃这些蔬菜时要小心	(213)
20. 春节家宴有讲究	(213)
21. 发芽和变绿的马铃薯不能吃	(214)
22. 炖鸡不宜先放盐	(215)
23. 火锅与保健	(215)
24. 6 种饮食方式有碍健康	(216)
25. 餐桌上的防病“搭档”	(217)
26. 长寿饮食四诀	(218)
27. 吃凉拌菜有讲究	(219)
28. 吃肉不吃蒜 营养减一半	(219)
29. 多吃鲜玉米可防病	(220)
30. 大蒜食疗	(220)
31. 劝君吃点豆腐渣	(222)
32. 孩子多吃冷饮可致贫血	(222)
33. 喝豆浆要“煮透”	(223)
34. 食之佳品——黑色食品	(223)
35. 产妇该吃红糖, 还是白糖	(224)
36. 黄豆芽还是短的好	(225)
37. 科学食用绿色蔬菜	(226)
38. 可引起中毒的蔬菜	(226)

39. 独具特色的瓜菜——苦瓜	(227)
40. 巧吃西瓜皮	(228)
41. 15 种食物儿童不宜多吃	(228)
42. 食疗生乳	(229)
43. 食物防病	(230)
44. 蔬菜与健康	(231)
45. 劝君常饮酸牛奶	(233)
46. 味精吃多了也患高血压	(234)
47. 西瓜不熟也能吃	(234)
48. 血钾偏低多吃杂豆	(235)
49. 牙齿自有“食物卫士”	(235)
50. 野菜飘香健身心	(236)
51. 营养过剩有损健康	(237)
52. 有碍健康的食品搭配误区	(237)
五、家电百事通	(239)
1. 冰箱除霜小窍门	(239)
2. 电吹风的另类用途	(239)
3. 电动自行车使用知识 ABC	(241)
4. 电磁炉对人体有害吗	(244)
5. 电热水壶的使用和维护	(244)
6. 家用冰箱的妙用	(245)
7. 家用电器的除尘与防尘	(246)
8. 检查微波炉微波泄漏的窍门	(248)
9. 尽量减轻家电的电辐射危害	(249)
10. 如何科学使用 MP3	(251)
11. 如何延长手机待机时间	(252)
12. 手机电池充电有窍门	(253)
13. 微波炉使用禁忌	(254)
14. 液晶电视机的维护	(256)
15. 怎样保养光盘	(257)

生活百科

1. 巧除水垢

水壶用的时间长了会积水垢,为此,我们向您推荐几种简便易行的去除水垢的方法,大家不妨试试。

(1)水壶煮山芋除垢。在新水壶内,放半水壶以上的山芋,加满水,将山芋煮熟,以后再烧水,就不会积水垢了。但要注意水壶煮山芋后,内壁不要擦洗,否则会失去除垢作用。对于已积满了水垢的旧水壶,用以上方法煮一二次后,不仅原来的水垢会逐渐脱落,还能起到防止再积水垢的作用。

(2)小苏打除水垢。用结了水垢的铝制水壶烧水时,放一小匙小苏打,烧沸几分钟,水垢即除。

(3)煮鸡蛋除水垢。烧开水的水壶,用久了积垢坚硬难除。如用它煮上两次鸡蛋,会收到理想的效果。

(4)土豆皮除水垢。铝壶或铝锅使用一段时间后,会结有薄层水垢。将土豆皮放在里面,加适量水,烧沸,煮10分钟左右即可除去。

(5)热胀冷缩除水垢。将空水壶放在炉上烧干水垢中的水分,烧至壶底有裂纹或壶底有“嘭”的响声。将壶取下,迅速注入凉水;或用抹布包上提手和壶嘴,两手握住,将烧干的水壶迅速坐在冷水中(不要让水注入壶内)。重复2~3次,壶底水垢会因热胀冷缩而脱落。



(6)醋除水垢。如烧水壶有了水垢,可将几勺醋放入水中,烧1~2个小时,水垢即除。如水垢中的主要成分是硫酸钙,则可将纯碱溶液倒在水壶里烧煮,可去垢。

(7)口罩防积水垢。在烧水壶里放一只干净的口罩,烧水时水垢会被口罩吸附。

(8)磁化。在壶中放一块磁铁,不仅不积垢,煮开的水被磁化,还具有防治便秘、咽喉炎的作用。

2. K 金、白 K 金和白金的区别

(1)K 金:K 金(或开金)是黄金与其他金属熔合而成的合金。“K”是国际上用来表示黄金纯度(即含金量)的符号,国际上是把 24K 金当做含金量 100% 来计算的,所以 1K 的含金量为 $100/24 = 4.1666\%$ 。我国市场上最多见的“18K 金”,含金量为 $18 \times 4.1666\% = 75\%$,饰品上应打的印记为“18K”或“750”。

(2)白 K 金:黄金与其他金属熔合时,由于其他金属的种类和掺入量的比例不同,可以获得不同颜色的 K 金。例如,黄金与铜、银、镍、钯等按不同比例熔合后,呈现绿色的合金,称为“绿 K 金”;黄金与铜按一定比例熔合后,可呈现玫瑰红色的合金,称为“红 K 金”;黄金与银、锌、镍按不同比例熔合后,可获得银白色的 K 金,称为“白 K 金”。此外,还有蓝 K 金、黑 K 金等。因为 K 金是熔合而成的合金,故其表面与内部的颜色是一致的,不会因为经过一段时间佩戴后发生变色的现象。

(3)白金:白金,学名为“铂”,化学元素符号为“Pt”。因为铂的本色呈现银白色,俗称白金。白金按纯度也有纯白金和 K 白金之分,白金首饰一般都要求打上“Pt”字样和表明纯度的数字。目前,国内市场上最多见的是“pt900”,这个印记表明,这件是白金(铂)制品,含铂量为 90%,其他还可见有“Pt990、Pt950、Pt850”等印记的白金饰品。



至于 K 白金,它是以含黄金的比例来称谓的。例如,18K 白金,印记为“18KPt”,表明其中含黄金量为 75% (与黄金的 18K 金相同),含铂(Pt)量为 20%,还有 5% 的银。我国市场上很少见 18K 白金,但不能说“18K 白金根本不存在”。凡是不打有“Pt”印记的饰品,都是不含有白金(铂)的饰品。因此,在选购白金饰品时,一定要仔细观察有无“Pt”印记。

3. 别让毛巾藏污纳垢

毛巾,是人们天天要用的卫生用品。如果使用不当,它也会成为细菌滋生地。科学研究表明,普通毛巾往往容易沾染大量的细菌和真菌,通常每克原棉的细菌含量高达 1 000 万~5 000 万个。特别是在多雨季节,细菌会以几何级数快速繁殖。所以,毛巾很容易产生异味和发黏,这就是毛巾上的油脂、蛋白质已经发酵、变质了。因此,使用毛巾一段时间后,应经常用沸水消毒。

4. 别用塑料袋盛热食品

现在人们使用的塑料袋有 3 种:不能放食物的,只能用来装建筑材料或垃圾的;用来装服装的;勉强可用来盛放食品的。这 3 种塑料袋有的含“毒素”,如聚氯乙烯塑料就是有毒的,其原材料是无毒性的,但在制作塑料的过程中加入了有毒的苯、稀料等物质。颜色特别深(如黑色、红色和深蓝色)的塑料袋,都是用回收的废旧塑料制品重新加工而成的,对人体有巨大的危害,因此,不能用来装入口食品。

有些不法商家用废弃的塑料制作塑料袋,废弃塑料的主要成分是聚氯乙烯,在加工过程中会产生很强的致癌物质。用这样的塑料袋来包装食品、瓜果蔬菜,有害物质就会吸附在食物上,即使冲洗也难以清除。如果用聚氯乙烯塑料袋盛装超过 50