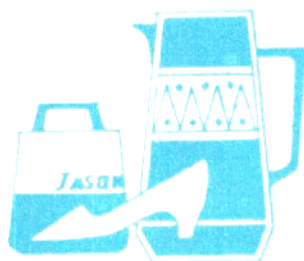
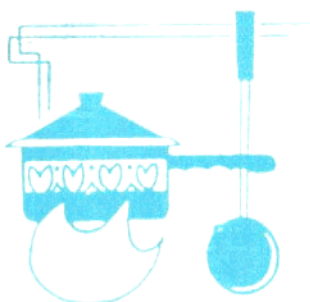




家庭筹划百事问答

林 倪 方 编



海 洋 出 版 社

家庭筹划百事问答

森林 芳草 泥土 编

海洋出版社

1991年·北京

家庭筹划百事问答

森林 芳草 泥土 编

*

海洋出版社出版（北京市复兴门外大街1号）

新华书店北京发行所发行 昊海印刷厂印刷

开本：787×1092 1/16 印张：10 字数：240 千字

1991年4月第一版 1991年4月第一次印刷

印数：1—5700

*

ISBN 7-5027-1207-0/Z·238 定价：4.80元

说 明

《家庭筹划百事问答》是一本家庭生活指导书。全书包括日常生活、卫生保健、食品饮料、物品购买与保养、家用电器、美容化妆、衣着服饰、室内装饰、养鱼养花、生活礼仪等11类500余问，内容广泛，论述详细。本书在编写上注意了科学性、实用性、通俗性。它是男女老少科学生活的益友，是每个家庭常备的生活顾问和指南。

本书编辑的章、节和资料，因时间紧促，无法逐一征询意见，谨请谅解。同时，借本书出版之机，向所有提供资料者表示谢意。

编者

目 录

一、日常生活知识 (1)	
怎样去掉衣料上的污迹..... (1)	怎样正确使用电话机..... (8)
怎样使用干洗精..... (2)	自行车不宜用缝纫机油..... (8)
怎样鉴别伪造人民币..... (2)	巧腌鸡蛋..... (8)
怎样查找发报人..... (2)	怎样洗毛线..... (8)
怎样办理邮件查询..... (3)	淋过雨的自行车不宜马上上油..... (8)
怎样认识铁路信号..... (3)	怎样用高压锅炒花生..... (8)
钢笔不下水怎么办..... (3)	不宜直接用自来水冲胶卷..... (8)
眼镜架断了怎么办..... (3)	白糖的妙用..... (8)
怎样确定几种生活用品的适当高度..... (3)	食盐的妙用..... (9)
怎样认识多种多样的“R”..... (4)	茶叶的妙用..... (9)
怎样计算股票价格..... (4)	醋的妙用..... (9)
怎样辨认失效药品..... (4)	混养老母鸡产蛋早..... (10)
怎样辨认药瓶上的标签..... (4)	怎样使用日光灯..... (10)
怎样识别汽车灯光..... (4)	枸杞子用处多..... (10)
怎样收集集邮邮票..... (5)	使用铁质炊具好处多..... (10)
怎样鉴别啤酒的出厂期与保存期..... (5)	睡凉席应注意什么..... (11)
室内怎样防潮..... (5)	记忆的一种好方法——过渡学习..... (11)
怎样用高低床改做席梦思床..... (6)	怎样看书效果好..... (11)
怎样自制茉莉花茶..... (6)	怎样提高记忆力..... (11)
怎样治疗疖子..... (6)	傍晚不宜议论家事..... (11)
风油精的妙用..... (6)	怎样美男性美..... (12)
怎样参加家庭财产保险..... (7)	夫妻之间关系怎样维护..... (12)
怎样选择鸟笼..... (7)	怎样对待孩子的逆反心理..... (12)
怎样预防静电..... (7)	怎样重视孩子的心理健康..... (13)
卫生小常识..... (7)	一俊遮百丑吗..... (13)
牛奶的妙用..... (7)	二年级学生为什么爱说谎..... (14)
二、卫生保健知识 (16)	家长同子女的关系..... (14)
长寿一诀——食后养生法..... (16)	家庭教育与孩子性格形成关系..... (15)
异物入鼻怎么办..... (16)	情绪影响健康 运动调节情绪..... (18)
笑——健康的象征..... (16)	读书与增寿..... (18)
七种情况下不可大笑..... (17)	糖尿病人先护足..... (18)
	伏在桌上睡觉有害..... (19)

穿跑鞋是糖尿病人保足良策·····	(19)	怎样治疗五官常见急症·····	(32)
情绪与健康·····	(19)	一种纠正驼背的方法·····	(32)
家庭和睦与健康·····	(19)	怎样消除疲劳·····	(33)
室外活动有益健康·····	(20)	异物入耳怎么办·····	(33)
老年人要多吃含锰食物·····	(20)	飞沙入眼如何处理·····	(33)
坚持用干毛巾擦背能增强机体免疫力·····	(20)	鱼刺鲠喉怎么办·····	(33)
中年人健康三诀·····	(20)	怎样看血常规化验单·····	(33)
蜂蜜能养肝·····	(21)	怎样预防孩子鼻眼净中毒·····	(34)
预防神经根型颈椎病·····	(21)	怎样测定你缺少哪种维生素·····	(34)
老年人应注重腰部锻炼·····	(22)	不能滥用眼药水·····	(34)
何时锻炼身体好·····	(22)	怎样防止失眠·····	(34)
冬季怎样锻炼身体·····	(23)	怎样预防晕车·····	(35)
暑热对人体有什么影响·····	(23)	怎样防止便秘·····	(35)
饮茶可防病态的酸性体质·····	(24)	春天如何保护好鼻子·····	(35)
夜班工人应注意饮食起居·····	(25)	怎样治呃逆·····	(35)
“落枕”莫乱“揉”·····	(25)	怎样防止腰疼·····	(35)
人一天可喝多少茶·····	(25)	怎样防止半夜醒来·····	(35)
吃“火锅”应防“火锅病”·····	(25)	感冒反复与牙刷有关·····	(36)
怎样预防痢疾·····	(26)	慢跑行走交替可使骨骼强壮·····	(36)
怎样预防甲型肝炎·····	(26)	搓脚心防百病·····	(36)
怎样安排急性肝炎患者的膳食·····	(26)	简易吸热疗法能治感冒·····	(36)
合理用枕有利健康·····	(27)	头痛的自我疗法·····	(36)
锰与人体健康·····	(27)	怎样自我诊断早期肿瘤·····	(37)
梳头的学问·····	(28)	中年人应注意心理卫生·····	(37)
油条不可常吃·····	(28)	中年人书写困难的自我疗法·····	(38)
家庭如何使用氧气袋·····	(28)	怎样防治老年瘙痒症·····	(38)
怎样保存名贵中药·····	(28)	哮喘病人的锻炼方法·····	(38)
怎样注意星期天保健·····	(29)	人体老化简易测定法·····	(38)
脂肪与健康·····	(29)	中老年人怎样防治痔疮·····	(38)
看电视会不会影响视力·····	(29)	适合老年人锻炼的运动项目·····	(39)
怎样确定标准睡眠时间·····	(29)	老年人要适当进行运动·····	(39)
饭后何时运动好·····	(30)	老年人适度运动的原则·····	(39)
旅游途中怎样保护皮肤·····	(30)	老年人不宜常服安眠药·····	(40)
冬天怎样保护皮肤·····	(30)	老年人看电视“三忌”·····	(40)
如何消除不快心情·····	(30)	老年人要防骨质疏松·····	(40)
怎样锻炼膝关节·····	(31)	注意老年人的心理变化·····	(40)
怎样治疗冻疮·····	(31)	预防老年人晕厥·····	(41)
眼睛的保健与饮食·····	(32)	老年人宜少食多餐·····	(42)
		妇女的更年期·····	(42)

妇女的白带与宫颈炎····· (42)	早用筷子吃饭可促进幼儿大脑发育····· (46)
孕妇不宜摄取过量维生素B ₆ ····· (42)	怎样给小儿增加辅食····· (47)
孕妇用药与胎儿····· (42)	怎样年喂养婴儿····· (47)
孕妇不应使用风油精····· (43)	哺乳小儿用喂水吗····· (48)
带环怀孕怎么办····· (43)	预防儿童电视性眼炎····· (49)
导致月经不调的因素····· (43)	怎样预防儿童偏食····· (49)
母腹之中防牙病····· (43)	怎样预防新生儿破伤风····· (49)
预产期如何计算····· (43)	怎样训练胎儿····· (50)
怎样解除小儿便秘····· (44)	补钙可治疗儿童复发性腹痛····· (50)
怎样测验婴儿智力····· (44)	怎样保护好“六龄牙”····· (50)
服用维生素能促进胎儿正常发育····· (45)	怎样给小儿喂中药····· (50)
预防儿童的“电视孤独症”····· (45)	每天吃鸡蛋牛奶为什么还会贫血····· (51)
怎样防塑料玩具中毒····· (45)	儿童的胖与瘦····· (51)
孩子出生时有“红痣”怎么办····· (45)	儿童要适当食用巧克力····· (52)
体型美在小儿期就要注意····· (46)	怎样使孩子更健康····· (52)
保护视力要从新生儿做起····· (46)	
学生近视与不良习惯····· (46)	
三、健美知识····· (54)	
心情与健美····· (54)	女性的健美与营养····· (57)
怎样保持健美的体态····· (54)	鞋跟高度与健美····· (57)
怎样保护好唇红····· (54)	模特儿体型美的秘诀····· (57)
中年男人怎样保持体型健美····· (54)	怎样看中年妇女的减肥····· (58)
怎样才算健美····· (55)	中年妇女怎样使胸部健美····· (58)
怎样利用生活动作进行形体锻炼····· (55)	女性腰腹肌锻炼的方法····· (58)
怎样计算体重····· (55)	怎样的乳房才算美····· (59)
锻炼减肥好····· (55)	怎样使乳房健美····· (59)
饮食有度的健美秘诀····· (56)	怎样做腿部健美练习····· (59)
步行健美法····· (56)	怎样做腹部减肥操····· (60)
女性怎样才算健美····· (56)	怎样做健美减肥操····· (60)
游泳能使女性健美····· (56)	怎样做产后健美操····· (61)
女性健美的方法····· (57)	
四、食品饮料知识····· (62)	
食疗歌····· (62)	烧酒的妙用····· (63)
有关喝水的学问····· (62)	啤酒的妙用····· (63)
喝水与健康····· (62)	怎样选购啤酒····· (63)
为什么温饮比冷饮好····· (62)	怎样保管啤酒····· (64)
哪些开水不能喝····· (62)	夏饮啤酒防变质····· (64)
喝酒能御寒吗····· (63)	不要边喝酒边吸烟····· (64)
葡萄酒的妙用····· (63)	食物营养含量之最····· (64)

苹果的食疗价值.....	(65)	家庭怎样存放海蜇.....	(73)
早餐还是吃为好.....	(65)	怎样涨发干贝.....	(73)
两种粽子的制作.....	(65)	怎样发鱼翅.....	(73)
熬粥不应加碱.....	(66)	怎样涨发鱿鱼.....	(73)
怎样吃黄豆好.....	(66)	怎样购食螃蟹.....	(73)
大豆能防老抗癌.....	(66)	吃鱼可防冠心病.....	(74)
烤馒头片与溃疡病.....	(66)	吃海带有益健康.....	(74)
牛奶可以降低胆固醇.....	(66)	海带上的白粉有益无害.....	(74)
喝牛奶应注意饮用方法.....	(66)	紫菜的药用价值.....	(74)
怎样保存白薯.....	(67)	保健佳品——猪蹄.....	(74)
白薯的营养价值.....	(67)	胃溃疡和十二指肠溃疡病与饮食.....	(74)
哪些人不宜吃花生.....	(67)	多吃瘦猪肉能预防动脉硬化吗.....	(74)
怎样预防米面生虫.....	(67)	怎样清洗猪肚猪肠.....	(75)
方便面不宜久放.....	(67)	羊肉如何去膻腥.....	(75)
醋的作用.....	(67)	豆芽营养价值高.....	(75)
怎样防止酱油和醋发霉.....	(68)	怎样炒豆芽菜.....	(75)
厨房里的小知识.....	(68)	怎样贮存腊味.....	(75)
筵席上的“五忌”.....	(68)	简单的保鲜方法.....	(75)
怎样煮饺不粘连.....	(68)	怎样保护蔬菜中的维生素.....	(75)
使用调味料要得当.....	(68)	芹菜叶有营养.....	(76)
夏季如何存放食糖.....	(68)	吃胡萝卜的学问.....	(76)
怎样保管奶粉.....	(69)	家庭怎样贮存萝卜.....	(76)
厨房四味.....	(69)	大葱如何过冬.....	(76)
食物与癌症.....	(69)	如何制作三星小菜.....	(77)
镀锌容器不宜盛装酸性食物.....	(69)	白菜的鲜菜干制.....	(77)
食物的四色搭配.....	(69)	存贮白菜的妙法.....	(77)
铜——人体之必需.....	(70)	大白菜的几种制法.....	(77)
浓咖啡有止喘功效.....	(70)	香菜不宜多吃.....	(78)
咖啡不可多饮.....	(70)	大蒜和苦瓜是抗癌食物中的精华.....	(78)
15种食品禁忌.....	(70)	如何用水泡干蘑菇.....	(78)
吃甜食要择时.....	(71)	香菇有抗癌作用.....	(79)
冷藏不能灭菌.....	(71)	怎样保存鲜姜.....	(79)
贮存制作食品的最佳温度.....	(71)	怎样贮存冬瓜.....	(79)
麦乳精结块后还能不能吃.....	(72)	怎样贮藏土豆.....	(79)
饮豆浆“四忌”.....	(72)	怎样保持水煮绿叶菜的色香味.....	(79)
司机进餐应定时.....	(72)	冬季青菜保鲜法.....	(79)
怎样选购新鲜鱼.....	(72)	怎样涨发笋干.....	(80)
怎样贮藏鲜鱼.....	(72)	如何鉴别木耳的优劣.....	(80)
怎样去河鱼土腥味.....	(73)	水果如何保鲜.....	(80)

佳果良药——香蕉·····	(81)	怎样鉴别鸡鸭蛋的好坏·····	(84)
柿子脱涩四法·····	(81)	鸡蛋鸭蛋怎样保鲜·····	(84)
吃柿子有三忌·····	(81)	怎样蒸鸡蛋羹·····	(84)
常吃海带能御寒·····	(82)	老年人可吃鸡蛋·····	(84)
盛夏不宜多饮酸味饮料·····	(82)	怎样选用强化食品·····	(84)
不要用米汤拌奶粉·····	(82)	家庭怎样做面包·····	(85)
怎样使小磨麻油保鲜·····	(82)	怎样保存面包·····	(85)
红枣的贮存法·····	(82)	魔芋药用价值高·····	(85)
桔皮的妙用·····	(82)	常吃五谷杂粮好·····	(86)
怎样选购活鸡·····	(83)	用茶之道·····	(86)
拔鸭毛的诀窍·····	(83)	乳母和孕妇少饮可乐·····	(87)
怎样自做烤鸭·····	(83)	吃鱼吃肉要讲究·····	(87)
北京烤鸭回热方法·····	(83)	要合理使用味精·····	(87)
鸡肉和鸡汤哪个营养价值高·····	(83)	葡萄的药用价值·····	(88)
鸡蛋的壳色与营养·····	(84)		

五、物品购买使用保养知识····· (89)

怎样选购家用缝纫机·····	(89)	怎样使菜刀锋利如初·····	(93)
怎样选用缝纫机针·····	(89)	怎样使用和保养紫砂茶具·····	(93)
怎样配眼镜·····	(89)	怎样使用保养热水袋·····	(94)
怎样选眼镜镜片·····	(90)	怎样修理拉锁·····	(94)
怎样配老花镜·····	(90)	怎样保存烟筒·····	(94)
怎样选择太阳镜·····	(90)	便盆怎样除垢·····	(94)
怎样选用灯具·····	(90)	怎样正确使用不锈钢锅·····	(94)
怎样选购木质成套家具·····	(91)	怎样保养不锈钢餐具·····	(95)
怎样选购金属家具·····	(91)	怎样使用砂锅·····	(95)
怎样挑选胶合板·····	(91)	怎样用新铁锅·····	(95)
怎样选用牙膏·····	(91)	怎样防止压力锅爆炸·····	(95)
怎样选择助听器·····	(92)	怎样擦洗门窗·····	(95)
怎样挑选水仙球·····	(92)	怎样擦亮镜子·····	(95)
怎样选购瓷具·····	(92)	怎样用锯末清除排气扇的油垢·····	(95)
怎样选购茶叶·····	(92)	怎样保存家庭常用药·····	(96)
怎样收藏茶叶·····	(92)	怎样保养电子打火机·····	(96)
怎样使手表退磁·····	(92)	怎样使邮票去污变新·····	(96)
怎样用指甲油补高筒袜·····	(92)	怎样保养羽毛球拍·····	(96)
怎样除掉旧油漆·····	(93)	怎样防止眼镜生雾·····	(97)
怎样给手表上弦好·····	(93)	怎样保护塑料雨衣·····	(97)
怎样保养镀金手表·····	(93)	怎样保护照相机·····	(97)
怎样清除水壶中的水垢·····	(93)	怎样使生锈的铁炉子翻新·····	(97)
怎样修补陶器、瓷器和玻璃·····	(93)	怎样使用保养理发推剪·····	(97)

063903

怎样保养人造花·····	(97)	怎样选择呢大衣面料·····	(104)
怎样保养皮鞋·····	(98)	怎样选择夏季衣料·····	(104)
怎样使用气压式保温瓶·····	(98)	怎样洗涤羊毛衫·····	(104)
怎样使用电饭锅·····	(98)	怎样识别服装上常用的符号·····	(104)
怎样修补生铝器皿·····	(98)	怎样对照丝绸衬衣与一般衬衣的号 码·····	(105)
怎样保护铝制器皿·····	(98)	怎样计算衣料尺寸·····	(105)
怎样保护草席·····	(98)	怎样选择服装号型·····	(105)
怎样保养灯泡·····	(99)	怎样识别毛线和腈纶线·····	(105)
怎样维护钢琴·····	(99)	怎样洗涤夏衣·····	(105)
怎样购买黄金首饰品·····	(99)	怎样洗涤存放化纤衣物·····	(105)
怎样选购项链·····	(100)	怎样干洗呢服·····	(106)
怎样保养金饰品·····	(100)	怎样洗涤棉麻织物·····	(106)
怎样洗涤金银首饰·····	(100)	怎样洗涤拉毛毛衣·····	(106)
怎样识别真仿考花呢·····	(100)	怎样保护尼龙手套·····	(106)
怎样识别袜子牌号·····	(100)	怎样识别各种皮革·····	(106)
怎样选购裘皮服装·····	(101)	怎样辨别天然毛皮和人造毛皮·····	(107)
怎样收藏裘皮大衣·····	(101)	怎样选购皮革服装·····	(107)
怎样穿着保养真丝织物·····	(101)	怎样鉴别真假皮制品·····	(107)
怎样熨烫衣物·····	(101)	怎样保管皮革服装·····	(107)
毛料衣裤怎样去尘·····	(102)	怎样选购合脚的鞋·····	(108)
怎样洗仿麂皮衣服·····	(102)	怎样保存合成革皮鞋·····	(108)
怎样洗涤衣服霉斑·····	(102)	怎样选购皮棉靴·····	(108)
皮革服装怎样去污上光·····	(102)	怎样保养皮棉靴·····	(108)
怎样选择西装大衣面料·····	(102)	白皮鞋怎样去污·····	(108)
怎样识别纯毛粗仿呢绒·····	(102)	怎样选择冬令女帽·····	(109)
怎样洗涤软缎被面·····	(102)	怎样选购帽子·····	(109)
怎样洗涤存放羽绒衣·····	(103)	怎样熨烫西服裤·····	(109)
怎样识别绒线的标号·····	(103)	怎样选用领带·····	(109)
怎样洗涤丝绸服装·····	(103)	怎样熨烫领带·····	(110)
怎样收藏丝绸衣服·····	(103)		
怎样挑选呢料·····	(103)		
六、家用电器知识·····	(111)		
家用电器十“不要”·····	(111)	怎样擦拭电视机屏幕·····	(113)
家电寿命知多少·····	(111)	怎样消除电视机出现的重影·····	(113)
哪些家电不宜外加稳压器·····	(111)	怎样防止电视机显像管爆炸·····	(113)
怎样保养电视机·····	(111)	不要用泡沫塑料垫电视机·····	(113)
怎样选用电视机罩·····	(112)	怎样选购电冰箱·····	(114)
谈谈遥控直角平面彩电·····	(112)	怎样维护电冰箱·····	(114)
高温季节怎样保养电视机·····	(112)	怎样清洗电冰箱·····	(114)

怎样修电冰箱照明灯..... (114)	怎样选购石英挂钟..... (118)
怎样防止电冰箱爆炸起火..... (115)	怎样正确使用石英钟..... (118)
冰箱运转时噪音大的原因及排除方 法..... (115)	怎样选择电子表..... (118)
电冰箱只运转不停机原因何在..... (116)	怎样使用保养电子表..... (119)
停电期如何使用电冰箱..... (116)	怎样给电子表充电..... (119)
电冰箱怎样去味..... (116)	怎样延长电子表电池使用寿命..... (119)
家用电冰箱中各种食物保存期多长 (116)	怎样安全使用电热毯..... (119)
怎样清除电冰箱内胆的脏物..... (116)	怎样洗涤电热毯..... (120)
怎样使用吸尘器..... (117)	怎样使用保存录像带..... (120)
吸尘器常见故障如何排除..... (117)	为什么中短波收音机收不到电视伴 音..... (120)
怎样识别洗衣机的型号..... (117)	怎样使用录音机..... (120)
怎样排除洗衣机常见故障..... (117)	怎样保养收录机..... (121)
怎样选购电熨斗..... (117)	怎样选购微波炉和电磁灶..... (121)
怎样使用电熨斗..... (118)	怎样使用电加热器..... (122)
怎样给电熨斗除锈..... (118)	怎样使用电动剃须刀..... (122)
七、美容化妆知识 (123)	怎样自测家用电表..... (122)
怎样进行油质化妆..... (123)	怎样化妆才自然..... (126)
怎样保养好秀发..... (123)	早晚怎样选用化妆品..... (126)
烫发用什么药水好..... (123)	怎样修饰眉毛..... (127)
长了蝴蝶斑怎么办..... (123)	怎样画眼影..... (127)
怎样使姑娘面容红润..... (124)	戴隐形眼镜后怎样化妆..... (127)
怎样永葆面容美..... (124)	女子怎样化生活妆..... (127)
耳朵怎样美容..... (124)	新娘的发型与化妆..... (128)
鼻子怎样美容..... (124)	怎样选择适龄的发型..... (128)
怎样利用中药美容..... (125)	怎样用中草药自制美发护发液..... (128)
怎样用芳草美容..... (125)	怎样保养头发..... (129)
怎样利用新鲜蔬菜水果美容..... (126)	哪些人不宜留长发..... (129)
怎样用医疗美容..... (126)	怎样保护发型..... (129)
八、衣着服饰知识 (130)	怎样用蝴蝶结装饰自己..... (132)
怎样选择服装..... (130)	怎样用裙带装饰自己..... (133)
怎种用时装弥补身材的缺陷..... (130)	男西服怎样配系领带..... (133)
高矮胖瘦的人怎样选择服装..... (131)	怎样制做女童裙..... (133)
怎样根据脸型选择衬衫..... (131)	新娘怎样佩戴首饰..... (134)
春秋女子怎样选择流行款式..... (131)	怎样选择耳环..... (134)
中年妇女怎样选择服装..... (131)	怎样穿耳戴环..... (134)
新郎新娘应怎样选择服装..... (132)	怎样选择项链..... (135)
矮小女性怎样打扮..... (132)	

怎样戴项链..... (135)	怎样戴戒指..... (135)
九、室内装饰知识 (136)	
怎样自做小品美化居室..... (136)	怎样铺地毯..... (138)
怎样选择窗帘的色彩..... (136)	怎样计算刷墙涂料..... (138)
怎样布置房间..... (136)	怎样粉刷墙壁..... (138)
夏季居室怎样装饰..... (136)	怎样使小房间在视觉上扩大..... (138)
怎样选购塑料壁纸..... (137)	怎样铺木板地..... (138)
室内怎样贴壁纸..... (137)	怎样给木质地板打蜡..... (139)
怎样选购及保养地毯..... (138)	水泥面怎样刷地板漆..... (139)
十、养鱼养花知识 (140)	
怎样用洗衣粉防治花卉虫害..... (140)	越冬盆花怎样除虫..... (141)
用桔皮能防盆花害虫..... (140)	怎样用雪水浇灌花卉..... (142)
怎样给花卉上盆换盆..... (140)	蟹爪水仙怎样雕刻..... (142)
怎样使盆景表面长出青苔..... (140)	怎样使金鱼安全越冬..... (142)
海水鱼弃物可作花肥..... (140)	仙人掌能减少室内污染..... (143)
怎样使梅花元旦开花..... (141)	盆花入室之后的措施..... (143)
菊花秋管是关键..... (141)	春季怎样把花盆移到室外..... (143)
十一、生活礼仪知识 (145)	
怎样参加宴会..... (145)	怎样向对方道歉..... (147)
女性的气质与风度..... (145)	如何招待客人..... (147)
注意节日礼貌..... (145)	青年与人交往的良好性格特征..... (147)
怎样打电话..... (146)	看病人应带什么礼品..... (147)
交谈中的十忌..... (146)	怎样请客作客..... (147)
女性要注意姿态美..... (146)	

一、日常生活知识

怎样去掉衣料上的污迹

1. 菜汤、乳汁渍：先用汽油涂抹污处，用手揉搓去其油脂，再将一份氨水五份水配成的溶液涂于污处，用手揉搓。待污迹去除再用肥皂或洗涤剂揉搓，然后清水冲净即可。

2. 水果汁、瓜汁渍：新沾上的果汁，可马上用食盐水清洗，一般可除去；如还有痕迹，再用5%的氨水揉搓，清水冲洗。白衣服上的果汁迹，要用氨水涂擦，再用肥皂或洗涤剂洗，即可除去。桃汁中含有高价铁，可用草酸除去。

3. 圆珠笔油污：将污迹处用40℃的水浸透，用苯揉搓或用棉花沾苯清洗，然后用洗涤剂洗，清水冲净（要温水）。也可用丙酮拭擦后，再用洗涤剂洗。

4. 油漆、沥青、柏油污：染污时间不长、污物还未凝住的，可用松节油或苯或汽油揉搓。旧渍，可用乙醚与松节油（1:1）混合液洗搓，再用苯或汽油洗搓，然后用肥皂或洗涤剂搓洗，最后用清水冲洗。

5. 汗渍：先用1~2%氨水浸泡洗涤（水温为40~50℃，再用1%草酸液洗涤，然后用洗涤剂揉洗，最后用30℃温水冲洗净。汗液刚浸湿的衣服，可马上用清水洗，用肥皂揉搓后用清水冲净。毛丝料衣服可用柠檬酸洗涤，切忌用氨水。

也可将衣服浸泡于食盐水中（一盆温水放盐一两）十分钟，然后用肥皂擦洗。白衣服上的汗渍，还可用5%的醋酸溶液和氨水，轮流擦拭，然后再用冷水洗净。用切碎的鲜生姜末涂在汗渍处搓洗，也能除去。

6. 酱油渍：可用5%的温洗涤剂溶液加2%的氨水洗，然后用清水冲净。也可

用2%的硼砂溶液洗。

7. 蟹黄渍：衣服上沾有蟹黄，可用煮熟的蟹的白腮搓拭，然后在冷水中用肥皂洗涤，即能除去。

8. 蜡油污：用卫生纸上下垫衬在污渍处，用烙铁在纸上熨烫，使蜡纸油溶化而被纸吸收，反复几次即可去净。

9. 万能胶污：可用丙酮或香蕉水（化工原料商店有出售）滴在斑迹上，然后用旧牙刷将斑迹刷软，再用清水洗净。一次不行可重复几次，到洗净为止。有醋酸纤维的织物不可用此种方法。

10. 鞋油污：先用汽油揩拭，再用含氨浓皂液洗。

11. 红药水渍：将污处浸湿后用甘油刷洗再用含氨皂液反复洗，若加几滴稀醋酸液，再用皂水洗，效果更好。

12. 血污：应用冷水洗涤，或用洗涤剂或氨水洗，切忌用热水洗。白衣服沾染血污，还需用漂白剂，才能将污迹去除。

13. 咖啡渍：先用洗涤剂溶液洗，然后再用水、几滴氨水和甘油制成的混合液洗。羊毛混纺织物不可用氨水，可用10%的甘油溶液洗。

14. 霉斑：新渍，可先用刷子刷洗，再用酒精搓擦。陈渍，可用淡碱水搓洗。丝绸衣物可用柠檬酸洗涤。洗时都需用冷水。

15. 白衣服上的霉渍：可先用2%的肥皂、酒精溶液（半斤酒精内加一把软化皂片，搅拌均匀）擦拭，然后用漂白剂（3~5%的次氯酸钠）擦拭，最后再洗涤。

16. 高锰酸钾渍：用一片维生素C，沾一点水，在黄褐色污迹处轻轻涂擦，便可褪色。

17. 铁锈：用2%草酸溶液在40~60°C温水中洗涤，即可除去。

18. 尿渍：新渍可用水洗去，旧渍可用洗涤剂洗。布、绸类（棉、维尼纶除外）衣服可用氨水与醋酸混合液（1:1）洗，也可用氨水和酒精（1:1）混合液洗涤。

19. 烟筒油污：刚滴在衣服上的可立即用汽油搓洗，如搓洗后还有黄色斑迹，可用2%草酸液除去，再用清水洗净。

20. 紫药水渍：用稀释的保险粉溶液煮沸后洗擦，并用清水洗涤（用直接染料染色的毛粘料衣服，不可用保险粉）。

21. 机器油污：如被浅色油污染，可先用汽油洗刷，然后在衣服油污的上下各垫一块墨纸（或毛巾、滤纸），用熨斗熨烫，直到油污被吸尽为止，再用洗涤剂洗，用清水冲净。重油污的油污，须用优质汽油揉洗，再用洗涤剂洗，最后用温水冲净。

22. 加厘油污：先用5%左右浓度的次氯酸钠洗，然后用清水洗净。

23. 冰淇淋渍：先用汽油搓净，再用清水洗涤。

24. 动植物油污：可用汽油或香蕉水、四氯化碳等溶剂揉搓去除。

25. 碘酒渍：将淀粉用水调成浆糊状，在污处薄薄涂上一层，污处马上呈黑色，即可用肥皂和清水轻轻洗去。

26. 打字蜡纸改正液渍：将酒精滴在有改正液的污渍上，再用清水洗净。

27. 红划粉污：将沾上红划粉的白色衣服，浸在稀释的次氯酸钠溶液里面慢慢搅动，红粉即可褪去。也可用稀释的漂白粉洗涤，但带颜色的衣料不能使用此法。

怎样使用干洗精

干洗精是用高级表面活性剂及助剂复配而成，特别适于呢绒清洗。它去污力强，洗后不用漂洗，没有水痕，衣服不变形，对织物无损伤，对色泽也没有影响。

使用干洗精时，用清水稀释十至十五

倍，用毛刷蘸湿，在衣服上刷洗，然后立即用拧干的湿毛巾把泡沫吸走，整洗或局部清洗都可以，晾晒半小时后即可穿用。有条件的熨烫一下效果会更好。干洗浅色薄料衣服时，切忌洗涤液太浓，刷子不能太湿，泡沫出现高潮时，及时擦净效果最好，否则可能会出现印痕。

怎样鉴别伪造人民币

现在，社会上有一些假人民币混进市场，天天要和钞票打交道的人们，万一碰上一张钞票是假的，可够倒霉了。为了维护自身的合法权益，无论是消费者还是商贩、老板以及国营、集体商店工作人员，应当学会如何鉴别伪造人民币。

1. 从印刷上看。真假人民币钞票相比较，假钞票面平滑、手摸其字、图像、花纹没有凹凸感。而真钞票面微涩，有明显的凹凸感。如100元票，“中国人民银行”字样右侧面值数和花纹图案，中间领袖像等，手摸都有突出感。

2. 从颜色上看。假钞票一般颜色灰暗不匀，图案不清，底纹模糊，而真钞票的颜色清晰，图案鲜明，花纹纹络清楚。

3. 从纸质上看。假钞票纸质棉软或单薄发脆，真钞票质地韧硬，手感厚实，不易折断撕裂。

4. 面额值较大的人民币，钞票左侧均有水印的图或像，逆光透照即可看清。如，100元钞票水印图是毛泽东头像，50元钞票是炼钢工头像，10元钞票是放光辉的天安门城楼等。假钞票左侧看起来也有图案，但不是水印的，在逆光下一照反而没有了。

5. 还有一些变造币，即用多张人民币剪拼而成。这种假钞虽然材料是真的，但尺寸大小与真钞不同，一般略短些。

怎样查找发报人

当你收到电报后，又不知道电报是谁发的，而急需与发报人联系，遇到这种情况怎么办呢？

你可持收到的电报，到为你投递电报的邮电局办理查询发报人姓名、住址的业务。办理这项业务须交纳十个字的电报查询费。

发报局会根据原发报人在电报纸上填写的姓名和住址，很快给你答复。

怎样办理邮件查询

如果您想了解寄出的给据邮件是否已准确投递，可在交寄之日起一年以内向收寄局申请查询。

申请查询时应交验原收据并填写邮件查询申请书；查询国际给据邮件时，还要填写一张国际邮件回执片，并交付查询费（原附有回执的可免交），需要航空或电报查询的，还要加付航空费或电报费，需要航空或电报查复的，还要加付回程航空费或回电费。

怎样认识铁路信号

很多人常坐火车，但对铁路“信号：不一定十分明白，认识一下，对你今后旅行有益处。

火车鸣笛一长声——是它开动或接近车站、道口、桥梁、隧道或施工地点的预报。

鸣笛一长三短声——是它发生重大事故需要救援，或发现前方有不安全因素，或被迫在途中停车后不能立即运行的警报信号。

鸣笛二长声——它不是前进，而是要倒退。

固定在车站两头的信号灯光，也是一种警语——

红色：指令火车停下或不许超过。

绿色：准许火车通过或开动。

黄色：在进站前表示同意列车进站停车，在其他地点表示要减低速度注意观望行驶。

白色和蓝色：列车编组或解体的调车信号，前者容许通过，后者禁止超越。

紫色：表示铁路道岔位置。

铁路工人手拿信号旗或信号灯或直接用手臂发出的信号，叫手信号。要求火车停止，白天展开红色旗，晚上用红色灯。白天

无红色旗时，两臂高举头上向两侧急剧摇动。晚上无红色灯时，用白色灯上下急剧摇动。

钢笔不下水怎么办

钢笔不下水，大多是有脏东西堵住了笔尖或笔舌缝道。

这时，可把笔囊里的墨水挤掉、甩干，取下笔尖的护管，用手捏住笔尖，轻轻地错动一下，夹在笔尖里的脏物就会出来。然后，再把笔放进温水里，连续地吸水排水，重复几次就能清洗干净了。

眼镜架断了怎么办

如果不小心，把眼镜架弄断了，可以用丙酮来粘合。丙酮的商品名叫阿西通，是一种有芳香味、易挥发、易燃的无色液体。它能溶解树脂、硝化纤维等有机物质。粘合镜架时可以把镜断头部分泡在丙酮里，等它慢慢变成胶状以后立即捞出，粘接在一起，待干后变硬就能使用了。

怎样确定几种生活用品的适当高度

1. 枕头 其适宜高度为5厘米左右，儿童可相应低一点。

2. 鞋跟 根据脚的生理结构，以穿有跟鞋为宜，但鞋跟过高对健康也是不利的，一般成年男性的鞋跟不应超过2厘米，成年女性的鞋跟不应超过4厘米。

3. 桌面 合适的桌面高度，应为身体直立两手掌铺开在桌面上时不必弯腰或曲肘为宜。

4. 收录机 最佳音响效果的发挥使收录机放在高于人体头部10厘米左右处，而且至少在2米以外收听。

5. 座椅 坐者脊柱保持自然生理曲度，坐面距地面的高度，应低于小腿长度1厘米左右。

6. 电视机 电视机的高度，最好使荧光屏的中心点在目光的水平线以下3—5厘米处。

怎样认识多种多样的“R”

荧光屏上的“R”当你收看体育节目时，有时电视屏幕上会出现一个“R”的标记，还一闪一闪的。意思是“重复”，表示“慢动作重播”。

处方笺上的“R”在医院处方上，都印有一个“R”，它的意思是“取下列药”，拉丁文原意是“有求必应”。

商标上的“R”无论在商品或商品广告上，你会看到一些商标的一角都印有一个“R”的标记，这个“R”表示这些商品是注册商标。注册商标符号——“R”是世界通用的。图书统一书号上的“R”在有的图书统一书号后面印有一个“R”和两组数字，这里的“R”表示该图书乃少年儿童读物。

怎样计算股票价格

买进一张股票，过了一年值多少钱？这要分情况而言。由于我国发行股票较少，上市者多为国营大企业。因此，价格波动不大。平均股票价格的公式：

股票价格 = 股息 / 银行存款利息率

例如：一张面值100元的金杯优先股票，一年的股息为16.5元，3年期储蓄的年利率为9.72%，则这张股票价格为16.5元 / 9.72% = 169.75元。

显然，储蓄利率对股票价格影响较大。如果用保值储蓄计算，股票价格就不足100元了。

普通股票价格计算同上，只是公式中的股息成为变化的量，企业盈利多，股票价格就上涨，反之下降。

怎样辨认失效药品

目前，很多家庭为了平时保健之需，都贮存了一些日常用的药品。须知，药品与食品一样贮存过久后变质失效，而且服用失效药品后还可能引起不良反应，因此，要会懂得辨别药品失效的特征，以免造成不良后果。

1. 药丸：必须保持原有形状、重量和

颜色，已散、已破或裂开的都说明药品已经变坏，不能服用，同时，还要注意是无异味出现。

2. 胶囊：必须保持软硬适度，手捏有韧性，不应该过软，也不应该粘贴在一起，用手压时不应该开裂。

3. 溶液和液体：气息、色泽和味觉都应该和最初时相同，如味不纯正、色泽混浊则说明该药已变质腐败，禁忌服用。

4. 软膏：应该保持始终柔软，绝不可以比取（买）药时软或硬，否则已变质，一般不能敷用。

怎样辨认药瓶上的标签

在药物使用说明书上，常常标记有“禁用”、“忌用”、“慎用”等字样，虽然只有一字之差，但意思却迥然不同。

禁用，即禁止使用的意思。如阿斯匹林、消炎痛对胃粘膜有直接的刺激作用，可引起胃出血或穿孔，故胃溃疡病人禁用。

忌用，服用药物后，某些患者可能出现不良反应或者不良后果。因此，应力求避免。如磺胺类药可与体内的蛋白质结合形成抗原，引起体内抗体的形成，而发生过敏反应，故过敏体质者忌服磺胺类药。又如孕妇、新生儿忌服用磺胺类药，以防引起脑核性黄疸。

慎用，指在用药时要小心谨慎，使用药品时要注意病人的反应，当有反应时，要及时停药。慎重用药，并不等于不用药。一般地说，慎用药品，最好要遵医嘱使用。例如药物可引起胎儿损害或先天畸形，一般都在妊娠的头三个月内，特别是前八周内最为突出，因此，用药应慎之又慎。

怎样识别汽车灯光

汽车灯光不仅用于照亮道路，保证行车安全，而且还是一种特殊的交通语言。

装在车头左右的两只小灯叫“示宽灯”。在夜间行驶时，它向人们显示“本车车体的宽度”，使你能正确判断来车的大小。

小。

装在车尾的“尾灯”，则用来示意后面车辆“注意保持车距”！当要倒车时，尾灯会闪烁不停，象在说：“我在倒车，请避让！”

汽车驶近交叉路口要转弯时，装在汽车前、后、左、右的“转向灯”便分别频频闪烁，它在告诉交通警和其他车辆、行人：“请注意，我要向左（右）转弯了！”

为了在紧急刹车时使后面的车不撞到前面的车，汽车尾部装上了“刹车红灯”。当红灯亮时，等于向后车司机警告：“我正在踩刹车踏板！”从而使后车及时采取相应措施。

一些专用车，如消防车、救护车、警车以及工程抢险车等，还有一种特殊的信号灯——“警灯”。当执行任务时，车辆发出鸣叫声，警灯射出引人注目的红光或蓝光，象是发出警告：“本车有紧急任务，请让我优先通过！”

怎样收集信销邮票

在集邮活动中，收藏信销（盖销）邮票是一个主要内容。随着集邮热的回升，广大邮迷们收集和整理信销票的兴趣日趋浓厚，但由于这类邮票验过粘贴、盖戳、运输投送等，品相大多受到一定程度破坏，给收集带来难度。从信销票品相看大致可分为三等，日戳盖在邮票的四分之一处，印痕清晰，票齿完好无损为上品；日戳不清，有折影痕迹为中品；邮票背面被破坏的，油墨影响票面并有断齿、黄斑、霉点的为下品。为保护好信销票的品相，收集时可采用下面几点做法：

1. 粘贴邮票时，最好贴在信封正面的右上角，不要贴在信封背面及骑缝处，以免造成重戳和污损票面。
2. 使用无色合成胶水粘贴邮票，保持美观，不要用有色浆糊、米饭等粘贴邮票。
3. 揭取信销邮票应先用冷水浸泡，让

其浸透后再用镊子夹住纸张轻轻抖动，让其自然脱落，切不可用热水浸泡，以免损伤票面光泽。

4. 邮票脱离信封后，换用清水漂洗，然后将邮票贴在吸水性较强的白纸上，待凉干后再夹入书本中整平，最后再插入邮册中。

5. 若票面已粘有异物，同样先用清水漂透、然后放在白纸上，用干药棉擦去粘附着的碎纸屑等。

怎样鉴别啤酒的出厂期与保存期

啤酒出厂后，如超过保存期，就会变得混浊，甚至腐败变质，无法饮用。轻工部颁发的啤酒保质期标准是：糖度12°优质啤酒为120天；瓶装熟啤酒一般为40~60天；瓶装鲜啤酒为7天；散装鲜啤酒为3天。还要求在5~25°C之间的温度下运输和保管，不允许日光直射，并保持干燥和空气流通。

啤酒的出厂时间，通常都在产品商标上标出。一般在商标边缘上印有两排数字，一排数字为1~12，是月份；另一排为1~31，是日期。哪月哪日生产的啤酒，就在这个数字上划一个小口或染上颜色。如“1~12”一排标明“5”，“1~31”一排标明“25”，那么，这瓶啤酒就是5月25日生产的。购买啤酒时应看准出厂日期，以便掌握保存时间。

室内怎样防潮

梅雨时节，阴雨连绵，室内常常“返潮”，墙壁、门窗以及家具，到处湿漉漉的，使人感到极不舒服。如果你采用以下几种办法，可使潮湿程度减轻。

1. 间歇通风：当室内湿度大时，把朝风向（一般是朝南）的门窗关紧，或者只开气窗，以减少外界的潮湿水气进入屋内，待天气晴朗时，再把门窗统统打开，让居室内通风透光，空气流通，加速水分蒸发。
2. 生石灰吸湿：买一些生石灰，用报纸包好，放在床下和箱柜桌凳旁边，以及屋