



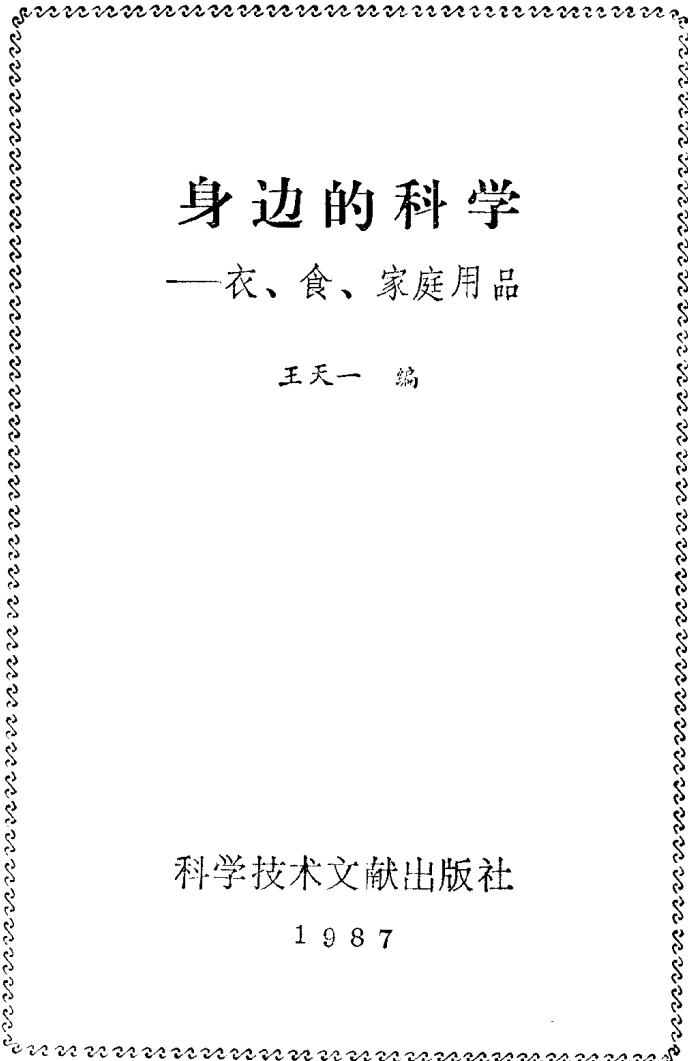
身边的科学

——衣、食、家庭用品

王天一 编

科学技术文献出版社





身边的科学

——衣、食、家庭用品

王天一 编

科学技术文献出版社

1987

内 容 简 介

本书是《身边的科学》第一部分，内容包括衣着、饮食、家庭用品和其他生活科学知识。在衣着知识方面，着重介绍了几种服装的科学穿着法和衣物的科学洗涤法；在饮食知识方面，着重介绍了科学饮食与人体健康的关系和某些食物的药物作用；在家庭用品知识方面，着重介绍了现代化家庭电器设备的使用和保养；在其他科学知识方面，着重介绍了娱乐、学习、礼仪等方面的知识。

本书可供广大工人、农民、青年和各行各业的读者参阅。

身 边 的 科 学

——衣、食、家庭用品

王 天 一 编

科学技术文献出版社出版

一二〇一印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

787×1092毫米 32开本 9印张 194千字

1987年11月北京第一版第一次印刷

印数：1—25,000册

科技新书目： 153—043

统一书号：15176·826 定价：2.05元

ISBN 7-5023-0032-5/TS·1

前 言

当前，广大人民群众对科学知识的追求日益迫切，他们渴望能掌握更多的科学知识为生产、生活服务。有些人想科学衣着，使自己更美一些；有些人想科学饮食，使自己健康长寿；有些人想科学使用自己的家庭电器设备，能延长使用寿命，更有效地发挥作用；有些人，特别是只有一个孩子的年轻家长，想使自己的子女早成才、成大才，为四化建设贡献力量；有些人得了病想早日康复，重返生产、工作、学习岗位；有些农户想发展农副业生产，使自己早日富起来。为帮助人们解决生活中遇到的这样一些问题，笔者编写了《身边的科学》一书。全书共分为三大部分，包括衣着饮食、家庭用品，幼儿教育、医药、卫生和农家生产、生活等方面的科学知识。

本书各部分的内容，有的是笔者对学过的科学知识同生产、生活实际的结合，有的是笔者在生活、工作实践中的体会，有的参考了一些书刊。有些内容对一些人适用，对另一些人就不一定完全适用；有些内容对一些地区适用，对另一些地区就不一定完全适用。如，《幼儿教育知识》部分，笼统地说，是我和妻子八年的幼儿教育的实践和经验总结，具体地说，本部分知识多属幼儿早期文化教育、思想教育和早期智力开发方面的知识。这些常识因幼儿、因家庭而异。有的适用于某些家庭和幼儿，有的则适用于另一些家庭和幼儿，所以，对于这些常识决不能生搬硬套。再如，《农家生

活部分，这里面既有农家生活常识，又有农家生产常识。这些常识地区性很强，对有些地区可能适用，对有些地区就不一定完全适用。农家机械使用常识也是这样，由于各种机械产地、规格不同，因此，操作保养方法也不可能完全一样。所以，对这些也不能照搬照套，要因地制宜，灵活掌握。

由于笔者知识面狭窄，各学科专业知识浅薄，加之时间仓促，难免存在一些缺点和错误，恳请读者批评指正。

王 天 一
一九八五年五月于朝阳

目 录

衣 着 知 识

中山装的考究和穿法·····	(1)
西装的考究和穿法·····	(2)
怎样穿着显得个高些·····	(5)
怎样科学选购各式服装·····	(6)
怎样选择夏季衣料·····	(12)
怎样识别衣料的正反面·····	(13)
怎样洗各种衣服·····	(14)
怎样洗线绉被面·····	(19)
怎样烫熨衣服·····	(19)
怎样区分锦纶、涤纶、腈纶·····	(20)
怎样保护锦纶混纺织品·····	(20)
针棉织品起毛球不能剪·····	(21)
怎样穿着和保护皮鞋、靴鞋·····	(21)
热天穿塑料凉鞋怎样才不烂脚·····	(24)
青少年常穿运动鞋不好·····	(24)
怎样计算鞋号·····	(25)
怎样收藏毛皮、皮革制品·····	(25)
怎样收藏丝绸衣服·····	(26)
存放小儿衣服不能放樟脑球·····	(26)
棉布衣服比化纤衣服容易吸潮·····	(27)

穿化纤衣服对人体有害吗·····	(27)
穿高跟鞋、高筒皮靴对人体有害吗·····	(28)

饮 食 知 识

啤酒是饮料中的上等营养佳品·····	(30)
怎样喝白酒 白酒对人体有哪些好处和害处·····	(31)
怎样喝茶 怎样保管茶叶·····	(34)
怎样除茶锈·····	(39)
怎样饮水 喝哪些水对人体有害·····	(40)
怎样自制汽水 喝汽水对人体有哪些好处·····	(42)
怎样配制各种清凉饮料·····	(43)
运动饮料对人体有哪些功能·····	(44)
吃“冰果”能消暑不解渴·····	(45)
防暑降温选择什么饮料好·····	(45)
怎样防止牛奶变质·····	(46)
什么是山珍海味·····	(47)
猴头有什么营养价值·····	(47)
紫菜有哪些营养价值·····	(48)
香菇的营养价值·····	(48)
海带有什么营养价值·····	(49)
萝卜有什么营养价值·····	(50)
植物蛋白肉有什么营养价值·····	(50)
苹果有什么营养价值·····	(51)
西瓜有什么营养价值·····	(51)
羊奶有哪些营养价值·····	(52)

豆制品有什么营养价值·····	(53)
葵花籽油有什么营养价值·····	(54)
鸡肉有什么营养价值·····	(55)
什么颜色的鸡蛋营养价值高·····	(56)
瘦肉和肥肉哪个营养价值高·····	(56)
昆虫是上等的营养佳品·····	(57)
蔬菜对人体健康有哪些重要作用·····	(57)
吃盐过多对人体有害·····	(60)
吃冰糕过量对人体有害·····	(62)
吃糖精过多对人体有害·····	(62)
吃温锅水煮的饭能发生中毒·····	(63)
喝煮不透的豆浆会中毒·····	(63)
吃发芽的土豆能中毒吗·····	(64)
吃生斑的地瓜能中毒吗·····	(64)
吃棉籽油能中毒吗·····	(65)
吃鲜黄花菜能中毒吗·····	(66)
吃精制食品容易得癌、动脉硬化·····	(66)
常吃带颜色的食品能致癌吗·····	(67)
吃煤火炉上烤的食品容易致癌·····	(68)
烹调与癌症有关吗·····	(68)
吃捞饭对人体健康不利·····	(69)
吃水果带皮不好·····	(70)
吃零食影响食欲·····	(70)
吃糖应注意什么·····	(71)
吃鸡蛋应注意什么·····	(73)
吃荤菜能耐饿·····	(74)

吃玉米面对人体有好处·····	(74)
吃些豆芽菜对人体有益·····	(75)
吃蔬菜应先洗后切·····	(75)
吃白菜应讲哪些科学 不吃白菜就得“坏血病”吗	(76)
吃鸡、鸭、鱼、肉要适量·····	(77)
吃饭应讲哪些科学·····	(77)
吃哪些油能降低胆固醇·····	(78)
吃豆腐炖菠菜不好·····	(79)
怎样防止绿豆生虫·····	(79)
怎样防止米生虫·····	(80)
怎样防止食品中的残留农药中毒·····	(80)
怎样防止食云豆中毒·····	(81)
怎样防止食秋扁豆中毒·····	(81)
怎样辨别真假木耳·····	(82)
怎样辨别油的温度·····	(82)
怎样辨别新鲜牛奶·····	(83)
怎样冲奶粉·····	(83)
怎样吃冻白菜·····	(84)
怎样吃病鸡下的蛋·····	(84)
怎样卤制肉食品·····	(85)
怎样自制臭豆腐·····	(86)
怎样储存猪肉、猪油·····	(87)
怎样储存粮食·····	(87)
怎样储存柑桔·····	(88)
怎样储存秋白菜·····	(89)
怎样储存鲜姜·····	(90)

怎样储存大蒜·····	(90)
怎样储存海蜇·····	(91)
怎样选择和储存鸡蛋·····	(91)
怎样选择和储存奶粉·····	(92)
怎样选择罐头·····	(93)
怎样鉴别鸡、鸭、鱼、肉的好坏·····	(94)
怎样洗蘑菇·····	(95)
怎样洗猪肚·····	(95)
怎样晒干菜·····	(96)
怎样吃火锅·····	(97)
怎样蒸鸡蛋羹·····	(100)
怎样炒花生米和白瓜子·····	(101)
怎样煮饺子和挂面·····	(102)
怎样做汤味更鲜 使用味素要得当·····	(102)
怎样使馒头不粘笼屉布·····	(103)
怎样食蟹 死蟹、死甲鱼、死鳝鱼能吃吗·····	(104)
怎样巧炖牛肉、猪肉、老鸡·····	(106)
饭串烟了、馒头蒸黄了怎么办·····	(106)
仙人掌可以吃吗·····	(106)
鲜肉好还是冻肉好·····	(107)
淘米水有哪些用处·····	(107)
淘米不要用热水·····	(108)
烹调用油不宜过多·····	(108)
发面可不用碱·····	(109)
做菜勾芡好处多·····	(109)
自来水干净吗·····	(110)

隔夜的白菜汤能喝吗·····	(110)
嗑瓜子对人体健康有好处·····	(110)
饭后应注意什么·····	(111)
大蒜可以防止铅中毒·····	(112)
芝麻能防止妇女皮肤老化·····	(112)
骨头汤能延缓人的衰老·····	(113)
哪些食物能使人体减肥·····	(113)
哪些食物能降低人体内的胆固醇·····	(114)
蛋白质对人体有哪些重要作用 哪些食物中含蛋白 质高·····	(115)
打嗝时喝开水好吗·····	(116)
用塑料容器装牛奶不好·····	(116)
用茶叶熏烤食物可防腐·····	(116)
不要用糖精泡水喝·····	(117)
不要反复用炸过食物的油·····	(117)
糖吃多了能使人增加脾气·····	(118)
原汤化原食的说法有道理·····	(119)
饭前先喝汤有哪些好处·····	(119)
夏季怎样保存食物·····	(120)
夏季吃些什么食物好·····	(120)
怎样安排三餐·····	(121)
怎样注意考生的营养和健康·····	(122)
怎样调整中年人的饮食·····	(122)
怎样注意伤寒、痢疾患者的饮食·····	(123)
怎样注意胃病患者的饮食·····	(124)
怎样注意贫血患者的饮食·····	(125)

吃臭豆腐不易生病·····	(126)
产妇为什么要吃红糖·····	(126)
甜食吃多了对人体有害·····	(127)
近视患者吃甜食好吗·····	(127)
看书时吃东西对人体有害·····	(128)
饥饿会影响记忆力吗·····	(128)
饱食对人体有害吗·····	(129)
饭菜变馊回锅加碱反有毒·····	(129)
吃饭不能争吵动怒·····	(130)
一日三餐好还是二餐好 放弃早餐易得胆结石吗··	(131)
父母饮酒能致使胎儿畸形吗·····	(132)
怎样注意妊妇、乳母的饮食·····	(132)
怎样保证母乳的质量和数量·····	(133)
怎样注意更年期妇女的饮食·····	(134)
本色酱油与人工色素酱油哪个好·····	(135)
食醋对健康有好处吗·····	(135)
细嚼慢咽对健康有好处吗·····	(136)
哪些食物易催人衰老·····	(137)
葡萄糖、麦乳精不能代替白糖、奶粉喂孩子·····	(138)
“粗茶淡饭”胜过“高级补品”·····	(139)
用米汁喂婴儿好·····	(140)
小儿为什么厌食·····	(141)
幼儿常吃蜂蜜有好处·····	(141)
幼儿吃泡糖有利于牙齿健康·····	(142)
婴儿的食物不宜过咸·····	(143)
哪些食物有显著的药物作用·····	(143)

家庭用品及其他生活科学知识

怎样选择、使用和保养电视机.....	(162)
怎样使用和保养收录机.....	(167)
怎样使用和保养洗衣机.....	(171)
怎样使用和保养电冰箱.....	(173)
怎样使用和保养电风扇.....	(175)
怎样使用和保养电饭锅.....	(176)
怎样使用和保养落地灯.....	(178)
怎样延长3瓦荧光灯的使用寿命.....	(178)
怎样使用和保养电子表.....	(179)
怎样使用和保养电褥子.....	(189)
怎样使用和保养电梳子.....	(132)
怎样使用和保养地毯.....	(183)
怎样使用和保养鞋油.....	(183)
怎样安全使用液化石油气.....	(184)
怎样配戴和保护眼镜.....	(185)
怎样延长刮脸刀的使用寿命.....	(187)
怎样使用洗衣粉.....	(187)
怎样保护铝制品.....	(188)
怎样使用和保养手表.....	(189)
怎样调节摆钟的快慢.....	(190)
怎样选用缝纫机针.....	(191)
怎样防止水表和水管冻裂.....	(191)
怎样安装两用炉的烟筒.....	(192)

怎样保养台、杆秤.....	(192)
怎样保养木制家具.....	(193)
怎样选择沙发.....	(194)
怎样保护自行车的烤漆件.....	(195)
怎样检修自行车的慢煞气.....	(196)
怎样去掉电熨斗上的糊锈.....	(196)
怎样选用自来水笔.....	(197)
怎样检修圆珠笔的笔芯.....	(198)
怎样磨剪子锋利耐用.....	(198)
怎样使用卫生球.....	(198)
怎样选用香脂、雪花膏.....	(199)
怎样选用牙膏.....	(200)
怎样给婴幼儿选用日用品和化妆品.....	(201)
用锡壶烫酒对人体有害.....	(201)
搪瓷制品煮食物不好.....	(202)
听声音挑选暖壶不科学.....	(202)
煤气能腐蚀电镀物品吗.....	(203)
自行车座太高害处多.....	(203)
自行车内胎哪种颜色好.....	(204)
保温瓶不宜存放牛奶豆浆.....	(204)
塑料桶不宜长期盛放食油.....	(205)
镀锌容器盛放食品能引起食物中毒吗.....	(205)
用铁锅烹调食物好.....	(205)
高压锅可以炒花生、葵花籽,可以用来消毒.....	(206)
用高压锅能破坏食物营养成分吗.....	(207)
菜刀钝了、生锈怎么办 铝锅烧焦了怎么办.....	(208)

吹风机不转怎么办.....	(209)
玻璃脏了怎么擦.....	(209)
家庭照明应注意什么.....	(210)
家庭用电应注意什么.....	(211)
新旧电池能混合使用吗.....	(212)
用八瓦日光灯应注意什么.....	(212)
不能用尼龙伞遮太阳.....	(213)
金鱼缸不要离电视机太近.....	(213)
戴项链应注意什么.....	(214)
怎样跳舞.....	(214)
怎样滑好旱冰.....	(223)
怎样使夫妻感情融洽.....	(223)
日常生活的礼仪.....	(224)
怎样积累知识.....	(225)
怎样增强记忆.....	(226)
用筷子对大脑有什么好处.....	(229)
听音乐与学习效果有关吗.....	(230)
学生的座位对学习有哪些影响.....	(230)
人的视力何时最佳.....	(231)
清晨读书效果最佳.....	(231)
文学工作者手指累了怎么办.....	(232)
艺术是怎样分类的.....	(232)
电视剧和电影有哪些区别.....	(233)
评剧是怎样形成的 它有哪些特点.....	(234)
电视节目是怎样传播出去的.....	(234)
电影录音剪辑是怎样录放的.....	(235)

人应该有高级精神生活.....	(236)
人在春天为什么爱困.....	(237)
楼的高层比低层安静吗.....	(238)
人能忍受多高温度.....	(238)
孩子由谁带好.....	(239)
怎样减少面部皱纹.....	(239)
怎样使容颜更美.....	(240)
什么样的发式好.....	(241)
怎样保持发型.....	(242)
扎耳戴坠害处多.....	(242)
房屋朝南冬暖夏凉.....	(243)
什么时候点蚊香效果好.....	(244)
雌蚊叮人有什么奥妙.....	(244)
房间里怎样摆设艺术品好.....	(245)
经过伏雨的房木不生虫子.....	(246)
地窖为什么会憋死人.....	(246)
降水量是怎样测量的.....	(247)
星星为什么会发光.....	(248)
怎样避免雷电击伤.....	(248)
怎样上好夜班.....	(249)
怎样粉刷墙壁.....	(250)
家庭怎样灭火.....	(251)
怎样预算子女的身高.....	(252)
小女孩不宜烫发.....	(252)
怎样灭鼠.....	(253)
牙少就寿命短吗.....	(254)

指纹能决定人的命运吗.....	(254)
头顶上的旋与性格有关吗.....	(255)
男孩聪明还是女孩聪明.....	(256)
平均寿命怎么计算.....	(257)
“阁下”一词是中国语言吗.....	(258)
先有鸡还是先有蛋.....	(258)
什么是北京时间.....	(259)
太阳能的利用.....	(260)
机器人能杀人吗 人类将被机器人所统治吗.....	(260)
夏季金鱼的用水.....	(262)
室内养什么花好.....	(263)
室内不宜养花过多.....	(263)
盆花不开怎么办.....	(264)
什么样的花盆养花好.....	(264)
文竹为什么会发黄.....	(265)
温水浇花好吗.....	(266)
凉开水能浇花吗.....	(267)
花卉对温度的要求.....	(267)
怎样保护君子兰.....	(268)
怎样插瓶花.....	(269)
怎样使插瓶鲜花开得长久些.....	(269)
怎样养好水仙花.....	(270)
怎样让月季花过冬.....	(271)