

◎ 秉烛 秉琴编著

THE WORKER'S PUBLISHING HOUSE OF CHINA

家常錦囊

家常錦囊707

家常錦囊707

916
2



BA2 60/k4
写在前面

北方人爱吃饺子，一句相沿成俗的话告诉人们煮饺子的诀窍是：“先盖锅煮皮，后开锅煮馅。”殊不知照此办理，饺子易破，夹生，效果并不理想；倒是先开锅煮，再盖锅煮，皮不破，馅儿熟，效果很佳……

衣服脏了，“泡长点时间，泡透了再说”——这是不少人颇以为是的想法；其实，泡的时间过久，污垢反而会渗进衣服纤维，就洗不“透亮”了。浸泡衣服的时间也有讲究……

油漆新家具，室内留下了不易消除的油漆味，令人生厌。如何是好？——把一两个洋葱头切成片放入冷水盆中，置于室内，间或搅动一下葱片，漆味即可消除……

胳膊上、手上长癣了，皮屑脱落，瘙痒难耐，怎样对付？——将长癣处用淡盐水洗净，然后贴上“伤湿止痛膏”，换过几贴就会将癣病治愈……

……

吃饭，穿衣，居住，使用，保健，这是人们每天不能离开的事情。但这方面的许多知识我们并不掌握，结果事到临头，我们或徒张两手无奈何，或贸然尝试走弯路，甚或常常走进“误区”之中，明明并不“灵光”，甚至是适得其反的法子，我们却笃信不疑，照办不移，结果影响了我们的生活质量。

但是，别人经过实践，所摸索出来的主意或“点子”，研究

者根据科学，所总结出来的规律或程序，则是对我们大家都极有用的一份宝贵的财产。这是人生的智慧，这是生活的诀窍，这是家常的锦囊。有了这些——主妇会当得更得心应手，妙策无穷；丈夫洗衣下厨，也会屡屡有“亮一手”的机会；面对着家庭的下一代，他们的教养水平必然会更高；家庭中的老一辈，他们作为“过来人”，会更担当好“智者”的角色……

这本书，就是关于人生智慧、生活诀窍、家常锦囊的精彩集合。一册在手，随时翻检，能具体帮助您在家庭生活中解除疑惑，排解烦恼，节省时间，提高效率，减少失误，生活得更舒服，更快乐。

谨祝

生活美满！

家庭幸福！

目 录

一、饮食篇

1. 手摸茶叶能辨新旧
2. 罐头上的A、B、C、D告诉你它的产地
3. 看颜色能判断木耳的质量
4. 口尝干木耳能知其好坏
5. 手握木耳能知其好坏
6. 购买瓶装饮料可将饮料瓶倒过来识别
7. 看鱼的肛门便可知鱼是否新鲜
8. 看鳞片的厚薄和颜色，可识别江河鱼和湖塘鱼
9. 腹部雪白的蟹为新鲜蟹
10. 青灰色的河虾为鲜虾
11. 选购海蜇时要一看颜色二闻味道三用手揉
12. 选购香肠不要很红颜色的
13. 干透的香肠易于存放
14. 挑选活鸡，要做到“四看一摸”
15. 蛋壳粗糙并附有白霜的蛋为鲜蛋
16. 拿在手中有沉重感的松花蛋是好蛋
17. 有香味的哈密瓜为熟瓜
18. 看西瓜皮的颜色便知生熟
19. 瓜熟蒂落，不带瓜蒂的为好瓜
20. 有白霜的冬瓜保存的时间长
21. 购买白酒时可将酒瓶倒置查看
22. 用力摇晃酒瓶能识别酒的好坏
23. 水泡熊胆能识真假
24. 水泡燕窝能识真假
25. 防止冰箱内食物串味，注意分别用袋装
26. 用蘸过醋的布包肉能延长鲜肉的保存时间
27. 从冰箱中取出的冻鱼、冻肉要自然解冻
28. 鲜蛋与生姜、大葱等不宜存放在一起
29. 保存鲜蛋时要将大头朝上摆放
30. 加入白糖或食盐的猪油便于保存
31. 食用油放在灶台边，是失当之举
32. 熟的食用油或葱白、大蒜能防止酱油发霉
33. 维生素E胶丸，可帮你储存食油
34. 大蒜能使晾干的海味不变质
35. 沸水加盐煮过的青菜能保鲜
36. 把葱叶晒蔫后再储存效果好
37. 大蒜要编成辫子保存
38. 柿子椒装入塑料袋中能保鲜
39. 酒或盐能使鲜姜保鲜
40. 保存用淡盐水煮过的香菜，可保持芳香味
41. 将土豆放入褐色纸袋中便于保存
42. 将韭菜根放入水盆中浸泡可以保鲜
43. 冷水中泡藕能保存多日
44. 用盐水泡过的鲜蘑菇可存放5天左右
45. 用塑料袋存放蕃茄可达一个月
46. 在小苏打水中浸泡过的水果能延长保存时间
47. 梨把

制上便于保存 48.茶叶要放在密闭的容器里 49.贮存花生米一定要经常晾晒 50.花椒、大蒜、螃蟹壳等能预防大米生虫 51.用开水浸泡过的绿豆便于保存 52.不要将食糖、糖果与茶叶放在一起 53.茶叶切莫与香皂放在一起 54.在装糖的盒子底部放张吸水纸能防潮 55.苹果片能使结块的砂糖散开 56.切肉要用锐利的刀,才会保持肉的鲜美味道 57.电饭锅煮饭应该用开水 58.不要用加酶洗衣粉刷洗餐具 59.不锈钢餐具用后要擦干 60.洋葱头可治烧焦的奶锅 61.新买的铁炒锅可以先用来炒白菜 62.玻璃器皿盛热汤时加入汤匙可防止破裂 63.新买的陶瓷器要先煮沸再使用 64.切菜板上的鱼肉腥味可用盐水除去 65.把木制锅盖湿润后就不会沾住食物的味道和颜色 66.砂锅有了裂痕,用煮粥的办法可以弥补 67.煮马铃薯皮能去掉锅里的油污 68.煮苹果皮能使铝锅发亮 69.淘米水可以去掉器皿上的油污 70.煤气灶的污垢要趁热清除 71.洋葱头和盐能去掉铜火锅的污垢和伤痕 72.萝卜片能去除切菜刀上的锈迹 73.铝箔纸能使变黑的铝锅发亮 74.茶壶里的茶垢可用食盐清除 75.热水瓶的污垢可用食用醋清理掉 76.从壶嘴往热水壶里加水不会烫伤手 77.炒盐能去掉平底炒锅中的异味 78.刷锅时掰动高压锅胶圈,可延长它的使用时间 79.新铝锅煮水变黑,用番茄可擦去;先熬一次稀饭再煮水,则可避免变黑 80.清除厨房地面的油污,可往地面倒一些醋再擦地 81.红葡萄酒可以防止水变味 82.白葡萄酒能去柿子的涩味 83.葱、姜、花椒能去除炸过鱼的油中的腥味 84.酒能使夹生饭变熟 85.加些植物油能去掉陈米的霉味 86.酒和小苏打能去除鱼胆汁的苦味 87.炒鸡蛋时加几滴酒味道鲜美 88.烧鱼中再加姜能去腥味 89.淘米水可以使咸肉复鲜 90.胡萝卜能去掉黄油的哈喇味 91.葡萄酒能使火腿肉保鲜 92.酒能使活鱼延长生命 93.牛奶能使咸火腿变淡、硬火腿变软 94.浓盐水能去掉柿子的涩味 95.用盐渍过的苦瓜能减轻苦味 96.醋能使碱大的馒头变白 97.牛肉炒前用生油浸泡一下,炒出来鲜嫩 98.干芥末能使老牛肉易煮烂 99.用醋水浸泡过的老家禽易熟烂 100.汆丸子要在水未烧开时下,就能不散 101.调肉馅时加个鸡蛋馅不散 102.桔子皮和绿豆能去掉羊肉的膻味 103.碱水能去掉青菜上的农药 104.用醋水泡过的淡水鱼,没有土味 105.用碱水搓洗

能去掉海带的腥味 106.醋能使海带一煮就烂 107.用食盐爆锅法处理花生油,可去除其黄曲霉毒素 108.盐水能使干核桃变新鲜 109.开水浸泡过的绿豆发芽快 110.食醋能使面快速发酵 111.用调料浸泡的鱼片炸出来味道鲜美 112.将饺子馅中的菜末先放上油就不会出水 113.笋干用开水煮过才能发开 114.热水瓶中泡发海参效果好 115.用开水泡过的豆腐没有泔水味 116.用开水焯过的藕片炒出来雪白清脆 117.用面粉腌蛋不易变质,而且干净卫生 118.用碱水泡过的蚕豆易剥皮 119.糖水泡过的核桃好剥皮 120.用热水泡一下桔子,皮就好剥了 121.开水泡过的生栗子去皮容易 122.用盐水泡过的茄子不会出黑汤 123.盐水能去掉鲜桃上的细毛 124.开水能去除洋葱的辛辣味 125.在冰箱中冷冻过的肉便于切碎 126.用盐水做蒸锅水能使剩饭变新饭 127.米饭烧糊了,可用大葱或木炭来处理,去掉糊焦味 128.冻菜放在凉盐水中浸泡便可恢复新鲜 129.生面或土豆片能使咸菜汤变淡 130.煮排骨时放些醋便于吸收磷、钙 131.用凉开水浸泡过的馒头片炸出来好吃又省油 132.炸过花生米的菜籽油没有怪味 133.高压锅煮面条既省时又好吃 134.电饭锅能使受潮的饼干变脆 135.用盐稍腌过的茄子炒时既省油,又好吃 136.用冷水泡发木耳效果好 137.泡发干蘑应用冷水,温水,热水 138.用白醋浸泡过的猪腰子炒出来好吃 139.在开水锅里蒸鱼和肉味道好 140.小苏打能除掉萝卜气味 141.明矾能净化有杂物的水 142.徐徐加水才能和好面 143.开水加醋能使家禽腿毛容易 144.用热水烫过的带鱼易去鳞 145.煮好的牛奶要晾一会儿再放糖 146.冲调蜂蜜和麦乳精,用60~70℃的温水才合适 147.蜂蜜不洁,可加入清水熬煮过滤 148.蔬菜要先洗后切,才不会损害维生素C 149.旺火热油炒绿叶菜,色不变味道鲜 150.活鱼杀后要放两小时以上再烧 151.罐头鱼比新鲜鱼的含钙量高 152.宰杀甲鱼要杀其头 153.螃蟹可蒸不可煮 154.炒菜时要先加糖后加盐 155.炒菜时酱油不可早放 156.味精要在汤、菜出锅时放 157.电饭锅的保温时间不可太长 158.做蘑菇菜不要放酱油和味精 159.隔夜的炒韭菜不能吃 160.味精不宜放入碱性或酸性的溶液中 161.炒豆角时不可早放盐 162.每炒一道菜要刷一次锅 163.马铃薯会产生一种龙葵素,吃时一定要当心 164.吃河

蟹,要注意卫生 165.炒菜时放的食油要适量 166.用铁罐爆成的米花不可吃 167.煮粥要等水开后再下米 168.煮粥时加芝麻油不会溢锅 169.馒头蒸熟后,再敞锅蒸几分钟,馒头就会不粘屉布 170.用姜片擦锅,炸鱼不粘锅 171.冷水上锅蒸馒头格外好吃 172.煮饺子不破的办法是先敞锅后盖锅 173.在煮饭锅内将米一边堆高,一边偏低,就能煮出软硬两种饭来 174.煮元宵要开水下锅,勤点冷水,慢火煮透 175.软饭补救的办法是放干棉布蒸 176.用冷水煮蛋,皮不会破 177.慢火煮挂面既能煮透汤也清 178.熬骨头汤,要用冷水、慢火,后加盐,才能使味道更鲜美 179.把小盘扣在奶锅底可防止牛奶溢 180.饮酒前喝一杯咖啡或浓茶,加吃些富含蛋白质的食品,有预防醉酒之效 181.煮饭用米,不宜淘洗次数过多,不宜浸泡过久 182.泡茶不宜用滚开的沸水 183.嗜食炸油条,不是健康的选择 184.白开水是最好的饮料,各种加工甜饮料都不能代替 185.食用动物肝脏有利于眼睛的健康 186.玉米有防治高血压的作用 187.多食玉米能降低血清胆固醇,防止冠心病 188.盛夏要少吃松花蛋 189.食鸡尾会埋下癌症的隐患 190.茶叶能除蒜臭味 191.杏仁必须炒熟了吃 192.米粥能治疗小儿腹泻 193.吃菠萝过敏,可将菠萝块在盐开水中浸泡后再食用 194.酒后饮浓茶,并不能“解酒”,反而会有种种贻害 195.适当吃些猪皮猪蹄,有益健康 196.牛奶煮粥,是良好的营养早餐 197.白面粉中掺入少量黄豆粉,可起增白作用 198.婴儿吃鸡蛋,量要适当 199.晚餐多吃素食对身体有益 200.饭后嚼口香糖能保护牙齿 201.莴笋的叶子营养丰富 202.兔肉的蛋白质含量高,脂肪含量低,不妨多吃一些 203.牛奶,应在吃了一些淀粉类食品以后再喝 204.饭锅中放入麦饭石,米粒白、营养高 205.饱食后不要吃糖 206.多食多味瓜子易使人衰老 207.刚过山药的手在火上烘一下就不痒了 208.吃螃蟹后,手上有腥味,可用酒水冲洗,或用菊花叶揉擦 209.手上的鱼腥味可以用茶水冲掉 210.醋能去掉厨房中的浊气

二、服饰篇

211.弹性好的领带质量好 212.搞清衬衣型号,注意科学选择 213.搞清服装型号,注意科学选择 214.鉴别皮革质量,一要看,二要摸 215.不同皮革各有优势,根据需要灵活选择 216.毛线商标上的阿拉伯数字有文章 217.检验真假羊毛可用火烧 218.火烧能辨真假丝绵 219.袜子选购好,能弥补腿部缺点 220.弄清新旧鞋号的换算法,选购合适的鞋子 221.晚上买皮鞋更好 222.先将洗衣粉溶解,再放入衣服,并马上洗涤 223.衣服要随泡随洗,泡久了不易洗净 224.在洗衣的中途添加洗衣粉,于事无补 225.洗衣机洗涤衣服,以七八分钟为限 226.食盐能去掉洗衣机中的泡沫 227.洗衣机脱水时,应按衣服的不同质料调整不同的时间 228.放衣物进脱水缸时,小件的放下面,大件的放上面 229.清洗衣物时的水温要与洗涤时的水温相同 230.洗涤毛毯,最后别忘了用酸液来中和洗衣粉中的碱 231.洗涤风雨衣的水温不可过高 232.洗涤丝织物要用冷水 233.洗缎子时要在水中加些醋和糖 234.衣服、袜子要分开洗 235.漂洗婴儿尿布时要加少许醋 236.洗涤羽绒服一定要有较长时间的浸泡 237.羽绒服洗涤晒干后要用小木棒拍打 238.用洗衣机洗上衣可以把袖口的钮扣扣在衣襟上 239.用漂白水浸泡过的衣服要用清水多冲洗 240.淀粉可使衣服增加光泽 241.用加盐的水洗棉织品,能防止褪色 242.醋能防止丝绸头巾褪色 243.漂洗拉毛围巾时最好加些醋 244.毛刷能使拉毛围巾膨松起来 245.领带要用酒精或汽油洗 246.毛料服装不宜连穿多日 247.动物毛刷清理衣服效果好 248.毛巾上的细毛能去掉衣服上的灰尘 249.衣服上沾了泥巴要等干了再刷掉 250.醋能去掉裤子的折痕 251.白醋能去掉裤子膝盖的起包 252.氨水可防止毛衣缩水 253.洗毛衣时将下摆和袖口往里卷一些,能防止毛衣松散 254.煮菠菜的水洗黑色毛织物效果好 255.毛衣上的毛球可用电动剃须刀去掉 256.食盐能去掉衫领子上的黄渍 257.土豆汁能做洗涤剂来清除毛呢服装的污垢 258.氨水能去掉毛呢服装上的污垢 259.汽水可以去掉衣服上的咖啡、红茶污

057901

渍 260.汽油、氨水能消除衣服上的乳汁渍、菜汤渍 261.衣服上的墨渍可用饭粒除掉 262.沾在身上的糖果可用萝卜片除掉 263.萝卜片能去掉血渍 264.被印油污染的衣服要用热水洗 265.淀粉能去掉衣服上的碘酒渍 266.甘油能去掉衣服上的红药水渍 267.草酸液能除掉烟油渍 268.牛油能去掉衣服上的口红痕迹 269.衣服上沾了蟹黄,用蟹腿揉擦可以洗掉 270.凡士林油能去掉皮制品上的霉点 271.醋水能去掉袜子的臭味 272.白酒能去除胶鞋的臭味 273.汽油能擦掉皮鞋上的污垢 274.砂纸可以补救鹿皮皮鞋 275.橡皮能擦去浅色皮鞋上的污垢 276.冷冻可防止毛皮服装掉毛 277.清洁毛皮服装的方法是晾、拍、喷水、撒滑石粉 278.指甲油可使旧钮扣变新 279.指甲油能补救线头脱落的丝袜 280.蛋清加墨能使黑皮鞋整旧如新 281.合成革皮鞋要经常用湿布擦拭 282.漆皮皮鞋要用牛奶和柠檬汁擦拭 283.皮鞋被淋湿之后,应及时处理 284.用米汤涂过的运动鞋能穿得久一些 285.丝瓜瓤可以做鞋垫 286.真丝衣服放入冰箱后便于熨烫 287.蒙上湿布用熨斗熨能除去毛呢服装的灰尘 288.蜡可以治发涩的熨斗 289.蜡可以治拉锁卡住的毛病 290.给皮茄克换拉锁前要用小刀割断原线 291.给皮茄克换拉锁前要用小锤敲打前襟 292.用尼龙线安皮茄克拉锁结实 293.从洗衣店里取回衣服后,要先透风再收藏 294.里子朝外晾衣服,可防止服装褪色 295.在衣架的两肩包上毛巾可防止大衣和西装的变形 296.毛皮服装在收藏前要避开阳光晾一晾 297.皮茄克在收藏前要涂上保革油 298.翻出袖子的内里收藏冬衣可避免叠痕 299.收藏白毛衣要用蓝色纸或布包好 300.收藏长筒皮靴可在筒内放入报纸 301.尼龙制品不要放樟脑 302.保存皮鞋用肥猪肉涂抹不干燥、不裂口

三、居住篇

303.早晨起床后,将棉被晾半小时再叠 304.把泡过的茶叶撒在地上再扫地既不起土又干净 305.家具是分割房间的隔板墙 306.油漆家具要用稀油漆刷三次效果好 307.油漆门窗时,在不该涂漆的饰物上要

抹上肥皂 308.洋葱片能除新漆味 309.盐水可除去涂抹家具及墙壁的油漆味 310.蜡能使木制家具耐用 311.蜡能使抽屉推拉灵活 312.淡盐、醋水,可用来擦净旧家具上的污垢 313.重碳酸钠能清除木制家具上杯盘的烫痕 314.蜡笔能治好家具的碰损 315.炭灰和食盐能去掉写在木板上的墨笔字 316.竹、藤制品用水潮洗后要放在通风的地方晾干 317.往金属物上贴标签,可用洋葱头 318.牙膏可除掉被香烟熏黄的污迹 319.淘米水擦地板效果好 320.地面上的水泥痕迹可用烧开的醋水刷掉 321.用加肥皂的浆糊粘壁纸效果好 322.咖啡渣是一种万能除臭剂 323.橡皮可以除掉壁纸上的脏迹 324.肥皂可除霉气味 325.燃烧残茶叶能除臭、驱蚊 326.香烟烟雾可用浸水海绵或燃点的蜡烛消除 327.磁烟灰缸可用细盐擦干净 328.洋葱头能去掉白色床单上的烫迹 329.在电话机下垫个座垫可使铃声减弱 330.用酒精擦拭电话能使电话机更加光亮 331.傍晚点燃蚊香效果好 332.地毯的毛的方向朝向窗户,可防止地毯褪色 333.吸尘器能吸进天花板上的蚊蝇 334.白雪可使旧地毯变新 335.用泡土豆皮的水擦地毯,能使地毯变新 336.冬季在地毯旁放驱虫剂能延长地毯的使用 337.用松节油擦拭地毯能防蛀虫 338.悬挂字画,应考虑与室内的风格协调 339.室内悬挂字画大小不一,在下方取得水平 340.马铃薯皮能使金属画框变亮 341.用面粉糊可以除掉石膏像上的灰尘 342.大的房间,宜选横向花纹、大朵花型的窗帘 343.明天擦玻璃,更为合适 344.马铃薯皮能使玻璃明亮 345.将湿报纸条夹在窗户缝中,可堵冬日寒风 346.油性面霜能去除玻璃上的蜡笔痕 347.清理纱窗的积土要擦拭两面 348.用炉火加热,可帮助厨房纱窗去除油污 349.肥皂能治好吱吱作响的木床 350.地板咯吱作响,撒些滑石粉可除 351.用砂纸磨门边关门顺畅 352.门枢转动时发出吱扭声,用喷雾式药剂喷一阵即可除 353.尼龙布能使浴缸的热水保温 354.报纸能清除浴缸表面的污垢 355.用肥皂擦浴室里的镜子效果好 356.小苏打能使镀铬的水龙头变亮 357.瓷砖墙壁去污,可用盐酸稀液擦洗 358.盐酸能去掉马桶的污垢 359.清凉油可除臭味 360.烟蒂、桔子皮能防止厕所生蛆 361.新花盆经水泡过后才能使用 362.花盆有5种质料,应搞清优劣合理选购 363.在花盆的

土层表面铺一层小石头大有益处 364.夜间吸进二氧化碳的花卉,可在室内留心养殖 365.一般花卉夜间也要吸收氧气,室内摆放花卉不宜过多 366.吊兰是净化室内空气的佳卉 367.吊兰叶尖枯萎,从光照和湿度上可以防止 368.几种不宜在室内久放的花 369.要知道盆花是否需要浇水,可用一把小刀敲打盆侧便可决定 370.浇花的水应注意水温,滴几滴醋进去有利花儿生长 371.上午浇花草为佳 372.花盆保湿,可用毛巾“送水” 373.盆花托盘上放几粒小石子垫着,可以防止植株烂根 374.咖啡渣是植物的好肥料 375.用残茶水浇花好 376.用泡过蛋壳的水浇花大有益 377.桔子皮能除去花肥的臭味 378.烟蒂、烟丝可用来驱除花盆中的蚂蚁 379.浇花水中加些芥末粉可以驱杀害虫 380.中性洗衣粉溶液可以消除盆花上的虫害 381.植株的缺绿病用硫酸亚铁溶液喷治 382.植株出现锈病,应通风,并用波尔多液喷治 383.用牛奶擦拭观叶植物效果最佳 384.观赏花类每年应换一次花盆 385.早晨摘花比晚上摘花更能保持新鲜 386.雨水插花效果更优,水温要与环境温度相同 387.花瓶深,花梗短,可用麦秸来帮忙 388.当花朵开始凋谢时,可用“开水法”加以救治 389.插花的枝梗末端,要用小刀斜切,劈开或砸碎 390.绣球花根部钉入一锈钉,可使花呈蓝色 391.玫瑰花插入花瓶,花枝梗末端要做技术处理 392.用湿报纸封包着玫瑰花过夜,第二天花束就如同刚摘下来的一样鲜艳 393.把凋谢了的玫瑰花瓣收集入瓶可制成“芳香剂” 394.装鲜花的花瓶不可放在电视机上 395.除掉庭院里的杂草可用煮土豆的水或漂白粉水 396.除掉乱“钻”的树根可用硫酸 397.庭院中的蚂蚁可用锯末水等消灭 398.核桃叶是蚂蚁的“剋星” 399.自来水要放置两天左右才能给金鱼换水 400.在养鱼缸中放麦饭石可促进金鱼生长

四、使用篇

401.挑选电冰箱要看、试、摸、听 402.首饰上的KF、KP、K告诉人们它的成色 403.火烧能辨真假黄金 404.透明度高、坚硬度高的玛瑙质量好 405.灯罩以选用绿色的为好 406.选购竹席,置一个凉爽的

碰处 407.卫生纸分别由再制纸浆或新制纸浆制成,选购时要加以区别
408.看瓷器上的符号便知其质量 409.用手摸有粘感的塑料袋不能装
食品 410.在冷冻室里涂上食用油便于除霜 411.青草能除掉冰箱内的
臭味 412.电冰箱短时断电又通电,可能烧毁电冰箱 413.收录机、音
箱、洗衣机、冰箱、电风扇等,应与彩电有一定距离 414.彩电不宜放
在铁金属架上 415.电视机放置的高度要与平视时眼睛的高度相同
416.看黑白电视时,最好在电视机后置一绿色低瓦灯泡 417.带磁性的
物品不要放在电视机上 418.用简易的方法,给彩电消磁 419.电视机的
屏幕要干擦,里面可用吸尘器 420.关掉电视机后要立即罩上电视机罩
421.用酒精、汽油擦拭电风扇,会使其变质 422.启动电扇时要用快
档 423.氨水能去掉烤箱的油膩 424.电熨斗不可放入水盆中降温
425.蒸气熨斗要用凉白开水 426.酒精能使电熨斗整旧如新 427.折叠
使用电褥子是危险的 428.电热毯的清洗,要分两面分别进行 429.电
热器要放在远离窗帘、木制家具的地方 430.电话筒上病菌多,打电话
时请注意 431.把项练放入玻璃杯中摇晃着洗能洗净 432.要及时擦拭
珍珠装饰品,避免其与酸性物质接触 433.用牙膏擦拭金银首饰能防止
湿气能去掉污点 434.暂时不用的银器用绵纸包好可以避免变色 435.
烟灰能去掉银器上的锈点 436.灯光照可以使夜光表变得明亮 437.钢
琴常打蜡能保持光泽 438.钢琴应该一年调一次音才会不走调 439.用
酒精和双氧水擦拭琴键效果最佳 440.酒精可以去掉唱片上的指纹
441.太阳能晒好变形的唱片 442.肥皂可帮你防止手表被汗液侵蚀
443.喷发胶与蕃茄汁能去掉手上的墨水迹 444.维生素C或APC能去掉
手指上的高锰酸钾黄迹 445.发油能去掉圆珠笔油 446.牙膏能涂掉蜡
笔的画痕 447.牙膏能擦去表蒙上的伤痕 448.肥皂水可泡净墙刷子
449.肥皂水能使新绳子变软 450.肥皂能治好塑料笔杆的裂痕 451.用
烟头去擦镜子、眼镜不会起雾 452.自制“防雾液”防止眼镜片蒙上
水雾 453.电灯烘烤可除去手表盖内的水珠 454.大米能使算盘的算珠
滑润 455.水银柱断节的体温表用温水泡能复原 456.用钢笔在涂过
肥皂的布上写字会更清晰 457.鸡蛋清能使过软的毛笔硬起来 458.缠
上胶带的蜡笔不容易断 459.在玻璃杯里研磨能使钝刀片变锋利

460.用食盐搓洗毛巾可去异味 461.在冷冻机里冻过的蜡烛不“流泪”
462.在浓盐水中浸泡过的蜡烛不“流泪” 463.风油精能使断裂的塑料制品复原 464.洗涤灵能治好生锈的钢丝钳 465.将螺丝钉涂上蜡或油后拧着省力 466.用弄湿的铁钉钉薄木板,木板不易裂 467.要拔出钉在木板上生锈的铁钉可以先滴几滴机油 468.松节油可治生锈的钥匙 469.刷油漆的新刷子要在水中浸泡后才可使用 470.油漆稠可隔水温热 471.将玻璃弹球放入油漆桶内,能防止油漆沉淀 472.铝锅内棕色的锈能对铝锅起保护作用 473.涂上肥皂后的锅底沾上煤烟易洗 474.肥皂可以暂时止住煤气外漏 475.利用热胀冷缩的原理可以除掉烧水壶中的水垢 476.用淡盐水磨刀,刀磨得快,又能延长刀的寿命 477.食盐和醋能去掉水壶里的水垢 478.煮过白薯的水壶能防水垢 479.煮白薯能去掉壶内的水垢 480.瓶子里的油垢不易洗净,可用鸡蛋皮来帮忙 481.热水能使变形的塑料容器复原 482.瓶盖锈了,可在火上烘烤一下,然后才好旋开 483.用剪刀剪重叠的铝箔纸,剪刀会更锋利 484.在洗薄玻璃器皿的水中加点醋效果好 485.水能使撮在一起的杯子分开 486.撮在一起分不开的杯子可以放在冰箱里解决 487.分类使用高压锅橡胶圈能延长使用寿命 488.薄玻璃制品重叠收藏时要用薄纸包起来 489.使用液化气瓶,要注意消毒 490.天然气、石油液化气的胶皮管要定期更换 491.儿童不要摆弄打火机 492.报废的日光灯灯管不可晾衣物 493.新旧电池不要搭配使用 494.热水袋内不可灌入沸水 495.照片粘在玻璃板上揭不下来,可用电吹风来解难 496.冲刷,去垢,晾干,包封,是保存烟筒的妙法 497.雨伞用毕,应注意晾干 498.凉席收藏要洗净晾干,勿折压 499.书籍保存,要注意防尘、防虫、防霉、防晒 500.牙粉可去除书籍的油斑

五、保健篇

501.睡眠时取南北方向,有益健康 502.被窝内的温度和湿度要适宜 503.看完电视后要洗脸 504.久看电视要常吃鱼肝油 505.长时间戴耳机收听音乐节目,容易导致听力下降 506.别让电风扇总是吹着身体的

某一部分，吹的时间也别太长 507.开灯睡觉对人体不利 508.加盐的糖水等于补液 509.夏天茶水里不妨加入点盐，可预防中暑 510.绿豆汤能防暑 511.隔夜茶可医治口腔疾病 512.隔夜茶可治红丝眼 513.小白菜绞汁加入白糖，饮入有清热解毒之效 514.冻豆腐鸡蛋清烹食，补气生津 515.“白菜豆腐保平安。”多吃豆腐，有益健康 516.“吃萝卜，喝热茶，气得大夫满街爬。”萝卜是有益健康的大众食品 517.生食鲜西红柿蘸白糖，可缓解高血压 518.花生米浸醋 7 日，服用后可治高血压 519.芹菜榨出汁液来配入蜂蜜，可治高血压，降低胆固醇 520.牛奶煮鹌鹑蛋，能将养胃疾 521.煎煮西瓜皮汤，连续服用治疗尿毒症 522.牛奶蜂蜜共煮，加入葱汁，可治疗老人习惯性便秘 523.服饮豆油，可治疗肠梗阻 524.白糖熬山楂，治疗高血压 525.清晨空腹喝一杯淡盐水，可疗便秘 526.水煮花生米，可治失音、声哑 527.酒浸花生米，食下有降压作用 528.中老年人多吃点醋，有益健康 529.更年期妇女睡觉前喝杯奶能及时补充钙质 530.婴儿腹泻，可用米汤治疗 531.吃核桃肉可温补肾阳 532.常饮红枣茶，可收强身之效 533.葡萄酒加鸡蛋可治感冒 534.口服硫胺，可驱蚊避咬 535.感冒初起，口含蒜瓣可治疗 536.咀嚼苹果可消除口腔中的大量细菌 537.未成熟的核桃取皮泡酒，可治胃疼病 538.菠菜根、煮根耳，连续服用可治便秘和糖尿病 539.大枣、生姜煎饮，可增强人体抗寒能力 540.柿子、柿叶可治疗百日咳和糖尿病 541.流行性感冒传染期间，可制造“醋蒸气”预防 542.“十滴水”能治冻疮 543.用鲜姜片可治疗冻疮 544.盐水能医治汗脚 545.菩提树的叶汁能治脚裂 546.牙膏能医治手脚干裂 547.马铃薯糊糊配凡士林，可治疗脚部干裂 548.患脚气，可用食疗法治愈 549.麦饭石水能治瘡子、脚气等 550.醋精能医治癬症 551.使用西红柿洗脸，可收多种功效 552.用西瓜皮抹脸能美容 553.红萝卜汁加牛奶能治雀斑 554.用水蒸汽洗脸，可收净脸美容之效 555.蕃茄汁与蕃茄酱能速除晒斑 556.洗脸水中滴入醋液，可促进皮肤滋润 557.醋与甘油调配敷面，可使容颜细嫩 558.面部晒斑，分三步可消除 559.玫瑰花水用来敷面，可使皮肤更润泽 560.用温水洗脸后换冷水刺激，可减少面部皱纹 561.自制面膜，进行美容 562.果汁、

菜汁和牛奶能减少面部皱纹 563.洗脸之前先涂一层冷霜,可防止皮肤干燥 564.常吃洋葱能使皮肤细润 565.雀斑霜,应在白天使用,而不能夜晚使用 566.浓茶水能收敛晒过的皮肤 567.做眼睛保健操,可消减眼角松弛与下垂 568.张嘴眯眼能消除下眼睑下垂 569.双眼皮浮肿,用纱布包上冰块冷敷,或用冷牛奶浸棉花球冷敷,均可消肿 570.用鲜奶洗眼睛,可使眼睛更加明亮 571.眼睛周围的黑晕,可用马铃薯片或茶叶水去掉 572.用牛奶或冷茶水,可以把眼睛洗得更干净 573.新鲜菜果能推迟皮肤老化 574.热敷眼睑部,并涂擦少许鱼肝油,促进睫毛生长 575.用隔夜茶刷眉,能使眉毛浓密光亮 576.煮食猪骨髓,可以生发 577.用“食疗”的方法,预防白发、黄发和秃发 578.洗头发前抹些蜂蜜橄榄油合剂,可使头发更秀美 579.不要用加酶洗衣粉洗头发 580.温啤酒浸湿头发,或洗头水中加入少量的醋,都可解决头屑过多的麻烦 581.用隔夜茶洗发效果好 582.下游泳池游泳,要注意保护头发 583.饭后立即刷牙有利于牙齿的保护 584.漂白粉液可去除假牙上的污斑 585.口含醋液,吐出后再刷牙,可去除牙齿上的烟垢 586.每次刷牙,分为两个步骤进行,效果更佳 587.干桔皮能使牙齿洁白 588.用红糖刷牙可除烟垢 589.早晚坚持各叩齿200~500次,美容效果显著 590.冷水浴可防肥胖 591.皮肤瘙痒,洗澡时加以注意就可治服 592.“明目枕”治眼睛昏花 593.用晾干的茶叶渣作枕头心儿,可清脑明目 594.“五皮枕”治神经衰弱 595.解除虫咬引起的搔痒,可用热水冲洗 596.腰疼者不宜睡软床 597.扭伤后立即热敷,不是正确方法 598.在指甲上涂醋后再抹指甲油保持时间长 599.马铃薯汁能去掉指甲上的色斑 600.用氨水稀释液可消除手指上的烟迹 601.高锰酸钾染黄了手指,可用维生素C药片蘸清水洗掉 602.看眉毛,为诊病提供参考 603.细看指甲,可为诊病提供某些参考 604.捏耳垂能使红脸变白 605.提耳有健身功效 606.揉弄耳垂可治失眠 607.伏案工作者每隔两小时应活动一下头颈 608.“甩臂疗法”治疗肩周炎 609.家庭中的“捡黄豆”游戏,可以帮你保持较好的体形 610.将身体贴在开动的洗衣机身上对身体有益 611.从组合柜上层或从墙柜上取东西,身体要舒展 612.从组合柜底层或从冰箱内取东西,请作下蹲练习 613.适当赤足,增加脚

部活动,有利于身体健康 614.“八字脚”是习惯问题,可以纠正 615.湿毛巾敷于颈部,对治疗头疼有效 616.腿肚子“抽筋”,脚跟下蹬,脚尖上勾,可治 617.抻压手指关节,会造成韧带损伤 618.搓脚心是一种简便易行的健身方法 619.天南星加醋外敷脚心能治小儿流口水 620.擦背不仅能清洁皮肤还能增强抗病能力 621.口尝人参能识真假 622.用力拍打阿胶能识真假 623.煎中药宜用冷水,不宜用热水 624.中药、西药合服,有时要谨慎 625.服用药片或药丸,应取站立姿势 626.不同类的药物,各有最佳服用时间 627.不要服用过期的维生素C 628.风油精对孕妇有危害,使用要慎重 629.使用红药水,要走出几个“误区” 630.卧室内飘逸着卫生球气味,并不“卫生” 631.打针后用手揉摩,不是科学之举 632.别用别人的剃须刀 633.饮用炒米茶,可治困倦无力 634.白糖煮大枣、葱白,睡前服治失眠症 635.葱白切碎置于枕边,可助安然入睡 636.临睡前喝一碗小米粥,可促进睡眠 637.喝一杯糖水,可帮助进入睡眠 638.睡前嚼食葵花子,有助睡眠 639.注意力集中的机械疗法,可治失眠症 640.洗澡之前吃糖能防止虚脱 641.喝酸奶能降低胆固醇 642.临睡前用淡盐水泡脚,可促进健康 643.“高枕无忧”的愉快回忆可疗头疼 644.头疼时,将双手浸泡在一盆热水中,可减轻疼楚 645.双脚交替浸入冷、热水中,可治头疼 646.腹部因受寒而作痛,可用粗盐袋热敷 647.患过重感冒之后,应换用新牙刷 648.钢丝头刷可做健身工具 649.脑力劳动者勤梳头,有利于保健 650.跑步时在鞋中垫副鞋垫对人体有益 651.登楼梯对身体大有益 652.绿豆、红小豆、白萝卜汁能解酒 653.进食时牙齿充分咀嚼,有抗衰老作用 654.多吃鱼肉少吃鱼皮 655.用报纸包装食品很不卫生 656.蟑螂可引起哮喘,消灭不可忽视 657.使用洗衣粉,要谨防慢性中毒 658.刮舌苔会使味觉迟钝 659.发烧的孩子吃鸡蛋不利于康复 660.进餐前多食甜食,会影响食欲 661.进餐前大量喝水,于健康不利 662.盛夏饮汽水,过量会刺激肠胃 663.霉变的茶叶不能饮用 664.菠菜、豆腐不同锅,是保证营养的一项措施 665.喝豆浆要煮熟,用豆浆冲鸡蛋和加红糖都不是好法子 666.用锡壶装酒,可引起铅中毒 667.“胖”起来的罐头不能吃 668.铝锅、铝饭盒不宜久存饭菜 669.吃

涮羊肉，锅内水要开，筷子应离开肉片 670.菠菜要洗烫一下再炒对人体有益 671.吃烂白菜能引起食物中毒，注意不能吃 672.喝鸡汤，不如吃鸡肉 673.含铁的营养品，在服用时有多种注意 674.吃黄豆，一定要熟透了再吃 675.饮用过浓的咖啡对身体不利 676.喝咖啡时不要吸烟 677.服用大量的咖啡因对人体有害 678.饭后马上喝浓茶，妨碍人体对营养的吸收 679.柿子应在饭后吃，以免“柿石”的形成 680.睡觉前喝酒对人体不利 681.牛奶、豆浆，不宜存放在热水瓶中 682.吃霉变的甘蔗，可引起中毒 683.用喷嚏止住“打嗝儿” 684.利用鲜姜片预防晕车晕船 685.“伤湿止痛膏”能预防晕车 686.“伤湿止痛膏”可治皮癣 687.“倒牙”时可咬住蒜泥或姜末止住 688.吞食炒鲜韭菜可排出误入食道的针头 689.小飞虫钻进耳朵可用灯光诱出 690.风沙迷了眼睛，可用“咳嗽法”解除 691.被黄蜂蜇了之后，迅速将少量白酒涂在被蜇处，疼痛即解 692.“落枕”可作局部热敷缓解 693.鱼刺梗住了喉咙，含服维生素C药片可软化消除 694.异物呛入小儿气管，要将他的头朝下轻拍背部 695.流鼻血时仰头，并不是正确办法 696.轻微的破伤，自己可做些处理 697.明火烤伤，或热水烫伤，马上抹些肥皂，可暂时止痛 698.轻微的烫伤，可自己做些处理 699.豆腐可医治烫伤 700.茶叶能治疗烫伤 701.抢救煤气中毒者，要注意空气流通，及时做人工呼吸 702.绿豆汤可缓解煤气中毒 703.误吃有毒的食物，可先喝一些肥皂水催发呕吐以解毒 704.遇到有人中暑，处理办法要镇静、有序 705.被狗咬伤，要及时注射狂犬疫苗，否则有生命危险 706.对溺水昏厥者，设法倒出腹水，再以生姜、鸭血救治 707.湿润沙土铺满全身，可急救触电死