

高彩文 编

北京理工大学出版社

衣食住行用 300 则



衣食住行用300则

高彩文 编

北京理工大学出版社

内 容 简 介

衣食住行是人类物质生活的主要内容，本书从这些问题入手，收集整理了衣食住行的基本问题。本书将告诉你怎样衣着打扮才能容光焕发；怎样吃才能有营养有益于健康；怎样才能使生活更舒适；如何择偶，如何帮助子女选择满意的职业；如何使夫妻关系更美满；如何根据自身状况判定所患的疾病及食物疗法，如何正确使用家用电器。

本书适合于一般读者。

衣食住行用300则

高彩文 编

*

北京理工大学出版社出版

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

国防出版社印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 5.375印张 118千字

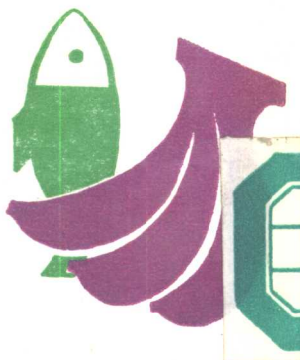
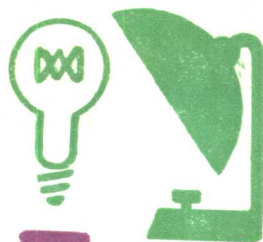
1990年10月第一版 1990年10月第一次印刷

ISBN7-81013-364-0/Z·12

印数：1—32000册 定价：2.40元

责任编辑：李冬春

封面设计：何 欣



ISBN 7-81013-364-0/Z·12 定价：2.40 元

目 录

腰带为您添风采·····	(1)
腿有肥瘦, 袜有讲究 ·····	(1)
秋季如何使皮肤由黑 变为白皙红润·····	(2)
秋季妇女化妆的讲究 ·····	(2)
秋季妇女发型与服装 款式的搭配·····	(3)
秋季妇女服装颜色的 选择·····	(3)
领带的选择·····	(4)
冬天穿什么鞋袜·····	(4)
儿童穿皮鞋没好处·····	(5)
儿童不宜穿健美裤·····	(5)
幼女莫穿开裆裤·····	(6)
汗衫去污有妙法·····	(7)
衣服被熨斗烫黄了怎 么办·····	(7)
白色毛衣保存法·····	(7)
衣服不要浸泡一夜再 洗·····	(8)
怎样洗涤混纺绒线 ·····	(8)

如何干洗毛料西服·····	(8)
怎样洗涤粘纤毛类围 巾·····	(8)
怎样预防毛巾变硬·····	(9)
球鞋湿臭消除法·····	(9)
阳光下消毒·····	(9)
自制服装衬头·····	(10)
手工编织健身心·····	(10)

二

韭菜的营养与食疗作 用·····	(13)
白菜的营养与食疗作 用·····	(14)
夏令佳蔬茄子·····	(14)
美味辣白菜·····	(15)
速效泡菜·····	(16)
青色番茄吃不得·····	(16)
怎样腌制雪里蕻·····	(16)
薯类食品有助于长寿 ·····	(17)
白萝卜的医疗作用·····	(18)
哪些蔬菜可抗癌症·····	(18)
吃马铃薯一定要削皮 ·····	(18)

葱的医疗作用..... (19)	豆奶和豆浆..... (31)
新鲜黄花菜吃不得..... (19)	吃西餐的讲究..... (32)
巧生豆芽..... (20)	别让孩子吃爆米花..... (33)
萝卜的药用..... (20)	小米的营养与滋补..... (33)
常食冬瓜有助于减肥 (20)	你了解巧克力吗..... (33)
蔬菜洗后最好再泡一 会儿..... (21)	不同畜肉对人体的作 用..... (34)
从微量元素角度谈饮 茶..... (21)	煮牛奶不要先加糖..... (34)
茶叶不宜煮着喝..... (22)	最佳营养配膳..... (35)
饮茶歌诀..... (22)	老年人喝咖啡应注意 什么..... (35)
茶叶妙用..... (23)	多吃甜食隐患多..... (37)
饮茶能减肥..... (23)	炎夏请君食绿豆..... (37)
清晨饮茶好处多..... (23)	罐头鱼比新鲜鱼的含 钙量大得多..... (39)
茶叶卫生吗..... (24)	儿童最好喝全脂牛奶 (39)
久看电视宜常饮茶..... (24)	含矿食物之最..... (39)
浓茶漱口能防口腔溃 疡..... (24)	素丸子的制法..... (40)
喝隔夜茶会致癌吗..... (25)	美味姜末皮冻..... (40)
冷水泡茶降血糖..... (27)	炒菜时先加糖还是先 加盐..... (40)
浓茶真能解酒吗..... (27)	熬粥莫加碱..... (40)
梨的食疗..... (27)	苹果叶当茶喝好处多 (41)
菠萝过敏休克..... (28)	巧克力可消除抑郁..... (41)
桔的食疗作用..... (29)	吃鸡好还是吃鸭好..... (41)
苹果酱制作方法..... (29)	莫用饮料取代白开水 (42)
吃苹果的利与弊..... (30)	青椒有益健美..... (42)
水果罐头开启后要一 次吃完..... (30)	
炒豆腐泥治咳嗽..... (31)	

螃蟹疗法拾零.....	(43)	酒精能溶解骨骼.....	(56)
吃月饼有学问.....	(44)	哪些人不宜吃螃蟹.....	(57)
情绪与饮食.....	(44)	凉拌海蜇有科学.....	(57)
高血压和冠心病患者		吃红肠不要吃肠衣.....	(58)
的饮食原则.....	(45)	吃熟鸡蛋比吃生蛋好	
.....			(58)
漫话除夕吃鱼.....	(46)	不吃早饭易得胆结石	
鱼与心肌梗塞.....	(47)		(58)
喝豆浆五忌.....	(48)	睡前不可进食.....	(59)
耳病——维生素A维		葵花籽可以吸潮.....	(59)
生素D.....	(48)	常看电视应多吃什么	
婴儿缺铁微笑少.....	(49)	食物.....	(60)
高血压病人可服人参		豆浆可降低血脂.....	(60)
吗.....	(49)	省油炸馒头片.....	(60)
哪些食物不宜吃.....	(50)	不吃早饭不足取.....	(61)
请勿错用调味品.....	(51)	晚上喝酒影响视力.....	(61)
生了病为什么要多喝		坚持用早餐.....	(61)
水.....	(51)	婴儿要合理营养.....	(61)
五味与健康.....	(52)	有益于幼儿智力发育	
常食芝麻防衰老.....	(52)	的食品.....	(62)
食品的阴阳谱.....	(53)	炖老鸡快烂的方法.....	(62)
豆浆的药性功能.....	(54)	孕妇禁服阿司匹林.....	(62)
用发酵粉发面.....	(54)	食品在冰箱内的冷藏	
盐在烹调中的妙用.....	(54)	时间.....	(63)
调味品的作用和种类		少喝甜水.....	(63)
.....	(55)	如何增进老人食欲.....	(63)
腊肉的保存.....	(55)	中药丸干缩了还能吃	
冷藏食品维生素会减		吗.....	(64)
少吗.....	(56)	锌, 不可缺少.....	(64)
偏嗜“甜”、“咸”		添香减辣巧用醋.....	(64)
如自杀.....	(56)		

便秘的食疗.....	(65)
人到中年要补钙.....	(65)
孕妇喝酒有损胎儿视 力.....	(65)
孕妇和乳母的膳食标 准.....	(66)
食品·健康·精神.....	(66)
家用冰箱制作香蕉雪 条.....	(66)
马蹄冰糕的制作方法	(67)
如何自制牛奶冰淇淋	(67)
如何自制鸡蛋冰淇淋	(68)
奶油雪糕的家庭制作	(68)
菠萝凉糕制作法.....	(68)
冰箱制作绿豆冻糕.....	(69)
柑桔鸡蛋奶油糕的制 作.....	(69)
自制补血红枣汤.....	(70)
咖啡冰淇淋的制作.....	(70)
黑白芝麻凉糕的制作	(70)
西瓜冻的制作.....	(71)
水果冰淇淋的制作.....	(71)
杏仁豆腐冷饮的制作	(71)
冰箱冻果冻.....	(72)

花生和瓜籽的加工方 法.....	(72)
怎样才能知道煮蛋熟 与不熟.....	(74)
怎样煎鱼不粘锅.....	(74)
煮粥加芝麻油可止溢	(74)
木耳怎样涨发.....	(75)
煮豆应在什么时候放 盐.....	(75)
炖鸭炒蛋小窍门.....	(75)
面粉腌蛋.....	(75)
如何消除豆腐的泔水 味.....	(76)
怎样去掉羊膻味.....	(76)
不能用铁锅煮酸性食 品.....	(76)
中老年营养食品.....	(76)
如何去除食物中的黄 曲霉素.....	(77)

三

睡前怎样保养皮肤.....	(79)
护肤护发在冬季.....	(79)
碱性食物与女性皮肤 美.....	(80)
入浴健身法.....	(81)
夏天化妆的讲究.....	(82)
西瓜皮能美容.....	(82)
食盐的美容功用.....	(82)

影响容貌美的不良习惯..... (83)	怎样擦洗电冰箱..... (98)
口红使用不当易患皮炎..... (84)	怎样挑选洗衣机..... (98)
冬季发、甲、肤的护理..... (85)	使用洗衣机应注意..... (99)
唾液与健美..... (85)	冬季慎用电热毯..... (99)
影响健美的药物..... (86)	使用电热毯应注意温度..... (100)
拔眉美容者戒..... (87)	电扇久吹, 有害健康..... (100)
使用香水香粉应注意什么..... (87)	安全使用电饭煲..... (100)
中年人简易健美法..... (89)	怎样使用电热杯..... (101)
保养你的双眸..... (90)	使用电子表六忌..... (101)
皱纹的成因及防治..... (91)	使用石英挂钟注意四防..... (101)
怎样照像才更美..... (93)	怎样欣赏山水盆景..... (102)
香粉小常识..... (93)	室内忌放的花卉..... (102)
如何使用香水..... (94)	浇花新法..... (103)
银首饰的保养..... (94)	浇花的学问..... (103)
黑斑消除法..... (94)	居住空间的环境设计..... (104)
脸上有皱纹不宜多搽香粉..... (95)	如何选择居室纺织装饰品..... (105)
如何预防化妆品皮疹..... (95)	家具的色彩选择..... (106)
美容小常识..... (95)	现代家庭灯具的挑选与布置..... (107)
	金首饰的保养..... (110)
	耳环·手镯·戒指..... (110)
	肥皂的多种用法..... (111)
	洗衣粉的合理使用..... (111)
	玩具与健康..... (113)
	家庭存放阿斯匹林..... (114)

四

如何排除电视图像的	
外界干扰..... (96)	
电视机防潮除尘法..... (96)	
看电视守则..... (96)	

家庭存放碘酒·····	(114)
彩色照片保存法·····	(114)
刀片防锈新方法·····	(114)
气压保温瓶出水不畅 怎么办·····	(115)
楼房排水管堵塞的简 易疏通法·····	(115)
烧蜂窝煤有窍门·····	(116)
煤油炉不能掺烧汽油 ·····	(116)
洗油瓶的简易方法·····	(117)
巧刷新铁锅·····	(117)
如何防治灶台蚂蚁·····	(118)
家庭去污验方·····	(118)
家务验方点滴·····	(118)
扫除小常识·····	(119)

五

容易早死的十种人·····	(120)
“癌性格”与癌症·····	(120)
皮肤癌症的征象·····	(121)
肺癌癌症的征象·····	(121)
幼儿癌症的征象·····	(122)
直肠癌有什么症状·····	(122)
如何帮助子女择业·····	(122)
中年人怎样才能充满 活力·····	(123)
黄昏运动更有益·····	(124)
培养你的家庭幽默·····	(125)
尿能反映健康状况·····	(125)

偏头痛的中药治疗·····	(126)
小孩高烧时的冷敷退 热·····	(126)
冻疮夏治可一試·····	(127)
服药时间有学问·····	(127)
瘦子如何变胖·····	(129)
缓解牙痛小办法·····	(130)
预防痔疮八法·····	(130)
妻子容貌与丈夫性格 ·····	(131)
正常体重测定法·····	(131)
同房时间不宜过长·····	(133)
冬泳好处多·····	(133)
热水淋浴不宜过长·····	(135)
洗澡时要提防“晕澡” ·····	(135)
最佳护齿法·····	(136)
抑郁症的“认识疗法” ·····	(137)
影响人类性欲的十大 因素·····	(138)
爱的差异·····	(139)
中国人抗老防老的一 般对策·····	(140)
赶走睡意的方法·····	(141)
吐口水的害处·····	(141)
烫伤简捷急救·····	(141)
鸡眼、胼胝的简易疗 法·····	(141)
孕妇不要触摸猫狗·····	(142)

爬一级楼梯、增四秒寿命..... (142)	书林圣手多长寿..... (148)
食油贮藏要得法..... (142)	抚摸,能使您的孩子更聪明..... (150)
夏天要睡午觉..... (142)	婴儿夜啼与父亲吸烟有关..... (151)
睡眠不可忧虑..... (143)	一种更安全可靠的感觉疗法..... (152)
失眠不可乱用药..... (143)	啤酒催奶效果好..... (153)
探望肾炎病人时带什 么好..... (144)	阴道润滑与性生活..... (154)
氧气过多反为患..... (144)	产后的休息与运动..... (155)
鸡蛋能治癣..... (144)	健脑强身的梳式导引法..... (156)
教师护嗓方..... (144)	向耳道吹气可止鼻血..... (156)
用弦的最佳时间..... (145)	服中药应禁食什么..... (157)
戒烟与预防冠状动脉 疾病的关系..... (145)	精神卫生诀窍..... (157)
咀嚼过的食物不宜喂 小儿..... (145)	脖颈健美操..... (157)
何时镶牙好..... (146)	服中成药都用开水吗..... (158)
伤风咳嗽的饮食疗法..... (146)	治疗失眠 自我按摩..... (158)
蒜的医疗作用..... (146)	四季起居有科学..... (159)
皮肤和头发的食品 “营养剂”..... (147)	“现代家庭”的特点..... (159)
老年人活动五要素..... (147)	
杀菌能手——白银..... (147)	

腰带为您添风采

服装的穿着讲究整体美、和谐美以及多样化。腰带的使用，对于服装的整体效果是很重要的，它可使一套本来很呆板的服装显出生机，使人显得有风采。

宽腰带在少妇装上系于中腰，目的在于将腰线展现出来，而少女装则以斜挂于腰间最显得妩媚、潇洒。

一般说来，腰带上的饰物也不宜太多，以简洁、明快为好。少女和青年妇女的选择余地大些，宽窄均可，款式还可根据个人爱好而定。但是，体型过于丰满的青年妇女应选择较窄的、图案简单的腰带。

腰带的色彩要与服装合理搭配。一般的原则是：素色衣服找对比色或相同色调的腰带。对比色的腰带，款式可以简单一点，只作为色彩搭配。如果是同色调，款式就可复杂一点儿，以便强调腰带的存在。如加一些配物，把腰带点缀得华丽些，至于装饰图案强、色彩鲜艳的衣裙，则宜佩带单色、款式简洁的腰带，以求繁中有简之效。

腿有肥瘦，袜有讲究

现在流行的丝袜无论款式、质地，还是颜色、花样真可谓琳琅满目。但并不是每件都适合于你。选择合适的丝袜，

也可以达到美腿的目的。一般来说，瘦削的双腿宜穿浅或明亮色彩及质厚的丝袜，避免穿带有明显大花的丝袜；肥胖的双腿应选用质薄、色彩柔合暗淡的丝袜，如喜欢穿带花的，也应是小花的。

秋季如何使皮肤由黑变为白皙红润

夏天，黝黑的皮肤给人以健康的美感。到了秋天，人们就想恢复皮肤的原貌——白皙红润了。

恢复皮肤原有色泽可用漂白美容面膜敷面。漂白美容面膜主要是用双氧水和酸乳酪配制的，每星期1—2次就行了，次数太多会加重皮肤负担，使皮肤起皱。用敷面膜前要先做一下试验，因有人不适宜做。另一种方法是按摩，通过加快血液循环，促进新陈代谢，使皮肤复原。按摩前需先在脸上涂层面霜，以防止涩伤皮肤。按摩应由下往上，由中心向外，用中指和无名指腹，轻缓地推摩整个面部。每日按摩三分钟即能很快收效。

上述措施需与日常的皮肤保养相结合，注意使用乳液、化妆水、护肤膏等加强护理。此外，初秋时阳光中的紫外线仍然很强，外出活动需涂防晒膏；还要注意摄取足够的蛋白质和维生素。

秋季妇女化妆的讲究

妇女化妆，应随季节的变化而有所不同，以适应季节特点。秋季妇女化妆应该讲究：

眉：以自然立体为主，用眉笔画过之后，可用眉刷再刷

一下，使眉线自然美丽，与秋高气爽相应照。

腮：上腮红时，应以颧骨为最高处为中心，不限形状地涂匀，使脸色看起来红润。上粉底应先将液状粉底抹在手心上，然后再抹在脸上，这样脸色看起来自然清新，皮肤具有透明感。

秋季妇女发型与服装款式的搭配

秋季是收获的季节，也是服装争奇斗艳的季节。秋季服装的基调应是一种饱和的暖色调，因而发型也应华丽丰满，多姿多彩。

与套裙相配，以活泼、轻盈、利索的发型为佳。它能充分显示青春的活力。

与中长大衣相配，宜用端庄、秀美、整洁的发型，它会使你显得华贵庄重。

与茄克衫相配，可梳理成各种自然、生动轻快的发式，使你显得更潇洒、健美。

与毛衣相配，可选择适合自己的各种流行发式。

与风衣相配，新颖、别致、洒脱的发型最合适，它会让你别具风采。

秋季妇女服装颜色的选择

秋装的样式和环境色彩一样，变化无穷，色彩斑斓。秋天的气候却给人带来了静雅、庄重的环境气氛。因此，带有稳重文静感的短装套裙、套装、毛线外套、风衣等，便成了秋装的主要样式。

秋天服装的色彩以鲜明、高雅、不艳丽取胜。比如，黑白相间的套装，格调高雅；藕荷色底配玫瑰色图案的毛衣，情调雅致；配鲜艳腰带的银灰色背心套装和套裙，既引人注目，又高雅文静。

由于秋天服装要与气候相适应，因而薄呢一类的面料就有了得天独厚的优势。这类面料制成的服装既有柔软贴身的质感，又有稳重、文静的气质。正因为这样，凡具挺括、柔软特点的面料，都成了妇女们制作秋装的理想面料。

领带的选择

系领带，必须与体型、肤色相配合；

① 个子高的人可系单花领带，花色应朴素大方；

② 个子矮的人应该打斜纹细条领带，看起来身高显得比实际高。

③ 脖子长的人可系大花领带，切勿带蝴蝶结；

④ 脸色红润的人可以系素色绸布领带，软质领带为最佳；脸色不好的人应尽量系明色领带。

⑤ 对于胖人显然以宽领带为宜。

冬天穿什么鞋袜

人体的热量是自身产生并通过血液循环带到全身各部位。冬天穿鞋能起保温作用，鞋不能太紧，否则阻碍了脚部血液的循环，穿上以后反而觉得冷。冬天穿厚袜子并不一定暖和。穿丝袜不仅使脚有较大的活动余地，不影响血液循环，而且丝袜光滑，不易褪下，即使褪下来，也不会感到不

适，所以冬天穿丝袜好。

儿童穿皮鞋没好处

根据儿童的生长特点，穿皮鞋是不利于健康的。从生理上看，儿童骨骼软，肌腱嫩，全身各部组织器官都处于生长发育阶段，可塑性很大。儿童若过早地穿皮鞋，尤其是穿那些设计不科学、制作不合理的皮鞋，就有可能使儿童脚发生八字形、踝关节弯曲、平足、高弓形及拇趾僵硬等畸形的危险，产生严重的后果。

各类皮鞋一般都具有弹力差、硬度大、伸缩性小等特点，这些对儿童却是不利的。儿童脚处于生长阶段，其跗骨、跖骨、趾骨、踝骨等都比较容易受伤、变形。如果皮鞋的尺码太小，就会压迫脚力神经和血管，影响脚掌和脚趾的正常生长发育，造成血液循环不畅；如果皮鞋的尺寸太大，鞋底不能拱托韧带的作用，也容易使脚部过于疲劳，韧带过于伸展，破坏了足弓的稳定，使足弓下陷或消失，久而久之易形成扁平脚。这是穿皮鞋儿童的一种常见症状或潜在危险。这样的孩子一般跳不高、跑不快、走不远、站不久，甚至出现脚部严重的疾病。因此，为了儿童的健康成长，家长最好给孩子穿软帮的布鞋。

儿童不宜穿健美裤

儿童穿健美裤不利于生长发育。健美裤束缚了儿童臀部和下腿的生长发育；儿童新陈代谢旺盛，身体产热多，健美裤紧裹着皮肤，妨碍散热不利于体温调节，是健美裤多

由混纺材料制成，易引起儿童皮肤变态反应，导致过敏性皮炎或荨麻疹；健美裤会使阴部不透气，易得湿疹。儿童宜穿柔软、宽松、易穿易脱的裤子。

幼女莫穿开裆裤

在妇产科门诊，时有年轻的妈妈带着自己的年幼女孩，焦急地问医生：为什么孩子生下来都是正常的，现在会变成“石女”呢？经过检查原来并非“石女”，是幼女两侧的小阴唇相互粘连，掩盖了阴道口和部分尿道口。粗心的妈妈常因孩子排尿障碍才得以发现。发生这种情况，常与幼女穿开裆裤有关。

幼女因体内雌激素水平低，外阴皮肤抵抗力弱，同时，阴道上皮薄，酸度低，易于引起感染。尤其在穿开裆裤时，更容易污染。外阴及阴道发炎时，局部红肿，分泌物增多，可导致外阴痛痒。小阴唇可因分泌物浸渍而溃烂，发生粘连。特别是幼女年幼无知，穿开裆裤易使异物入阴道内，难以取出，以至造成发炎或局部溃烂。

一旦发炎，要注意外阴的清洁、干燥、减少摩擦。可用1:5000的高锰酸钾液坐浴，一日两次，并可在局部涂擦紫草油或消炎软膏。外阴有新的粘连可用棉签及手指分离，而陈旧牢固的粘连，则需作成形手术。阴道内有异物，可试用消毒紫草油注入阴道让其排出；若失败，则需在麻醉下用器械夹出。因此，做父母的最好不要给年幼的女儿穿开裆裤。