

闲暇丛书

XIANXIA
CONGSHU

生活小常识

SHENGHUO XIAOCHANGSHI

曾 炎 朱仁明 李金琳 编



上海书店出版社

上海书店出版社



生活小常识

SHENGHUO XIAOCHANGSHI

曾 炎 朱仁明 李金琳 编

闲暇闲暇闲暇闲

图书在版编目(CIP)数据

生活小常识/曾炎等编著.——上海:上海书店出版社,2001.1

(闲暇丛书)

ISBN 7-80622-659-1

I.生… II.曾… III.生活-知识-普及读物

IV.TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 55371 号

责任编辑	俞子林
技术编辑	张伟群
责任校对	王波
封面装帧	柯国富

生活小常识

曾炎 朱仁明 李金琳 编著

世纪出版集团 出版发行
上海书店出版社

(上海福州路 424 号 邮编 200001)

上海展望印刷厂印刷

开本 787×960 毫米 1/32 印张 10.25 字数 197 千字

2001 年 1 月第一版 2001 年 1 月第一次印刷

印数 1-8000

ISBN 7-80622-659-1/G·136

定价:12.00 元

目 录

1. 居 室 环 境

居室装饰十法	3
居室怎样配色	4
通过家居装饰增添生命活力	4
女性居室的色彩选择与饰品	5
巧饰居室梳妆区	6
怎样使矮房间变“高”	6
怎样美化居室中的边和角	7
居室点缀	7
花与家居布置	8
怎样在室内挂画	9
怎样减少居室装饰中的遗憾	9
怎样使关着的房门不被风吹开	10
乔迁新居莫性急	10
去除室内异味的方法	11
怎样打地板蜡	11
怎样清洁地板	12
怎样清洁地毯	12

去除家具水渍痕印和烫痕的方法	13
----------------------	----

2. 家用电器

怎样安全使用电器	17
家用电器怎样节约用电	18
家用电器的“最怕”	18
怎样降低家用电器的噪声	19
怎样选购大屏幕彩电	20
怎样选购微型彩电	20
怎样摆放电视机	21
电视机为何不能放在泡沫塑料上	21
怎样正确使用电视机套	21
怎样保养彩电遥控器	22
打雷时能否看电视	22
电视机发生重大故障前有哪些预兆	23
怎样判断电视台播放故障	24
怎样对电视机和电脑灭火	24
怎样安全使用电脑	25
家用电脑不宜使用稳压器	26
电脑操作者的自我保健	26
怎样保护光盘	27
冰箱的星级	27
冰箱使用须知二则	28
冬季不宜停用冰箱	29
怎样检查安装空调器质量	29
怎样维护保养空调器	30
怎样安全使用空调	31

使用洗衣机九忌	31
电风扇启用前的准备工作	32
录像机维护中的“四防”	33
怎样使用摄像机	34
怎样去除电话机里面的潮气	34
怎样选购家用电磁灶	35
怎样选购电取暖器	35
怎样使用电取暖器	36
电热炊具保养“六避免”	36
怎样使用电饭煲省电	37
怎样使用电炒锅省电	37
怎样检测微波炉微波是否泄漏	38
怎样选购电热毯	38
怎样选购浴霸	39
怎样选购电池	39
怎样选购空气净化器	39
怎样使用空气净化器	40
家庭影院视听效果的标准	40
怎样选购激光唱机	41
LD 影碟机碟片防滑垫修理	41
怎样修复变形的 VCD 碟片	42
怎样清洗 VCD 碟片	42
怎样使受伤的 VCD 碟片复原	42
怎样挑选 DVD 机	43
怎样使用卡拉 OK 话筒	43
耐用消费品也有使用年限	44

3. 服饰美容

服 饰

衣料成分的鉴别	47
怎样辨别衣料的正反面	48
毛线编码和呢绒编码的含义	48
怎样选购绒线	49
怎样辨别皮革的不同种类	50
皮革有裂纹怎么办	50
怎样选择穿着家居装	51
女士怎样戴帽子	52
女士怎样选择游泳衣	52
女士怎样穿无袖装	53
女士怎样选择收腹裤	53
女士怎样穿西装短裤	54
女士怎样穿丝袜	54
女士怎样穿裙装	55
男士穿西装应注意的细节	55
男士穿西装怎样扣纽扣	56
男士西装口袋放什么	56
冬季女士少穿衣又保暖的几种方法	57
怎样洗涤棉衣	58
怎样去除衣服上的污迹	58
巧洗皮手套	60
怎样洗涤帽子	60
夏衣的洗晒	61
汗衫、背心的保养	62

怎样消除衣服上的烫焦痕迹	63
怎样使旧衣变新衣	63
怎样收藏夏衣	64
收藏衣物有讲究	65
领带的保护与洗涤	66
怎样保养皮革服装	66
衣物除霉六法	67
擦皮鞋十法	68
怎样保养皮鞋	69
佩戴饰品的艺术	69
真假黄金饰品的识别方法	70
珠宝首饰的保养	71
铂金钻石首饰的保养	72
假发的使用与保养	72



自制瓜果面膜	73
醋能美容	74
肉皮能美容	75
皮肤细腻的窍门之一:少吃肉	75
冬季女士怎样护肤	76
晒黑的皮肤可以变白	77
女士额部的化妆	77
口红使用不当易致病	78
怎样预防面部产生皱纹	79
女士眉毛的修饰	80
怎样涂睫毛膏	81
春天应更换化妆品	81

女士怎样挑选香水	82
怎样辨别优质唇膏	83

4. 饮食烹调

老年人饮食的基本原则	87
吃饭八忌	88
食物中的微量元素	89
贮存和饮用食品的最佳温度	90
不宜贮存冰箱的食品	91
酸性食物和碱性食物	92
会引起过敏的食物有哪些	92
哪些食物吃了要中毒	93
吃猪肉防中毒	94
病人不宜食用哪些食物	95
儿童不宜吃和不宜多吃的几种食品	96
怎样鉴别优质蜂蜜	97
怎样选购菌类食物	97
怎样鉴别优质啤酒	98
怎样鉴别虾米品质	98
怎样发干鲍	99
怎样辨别肉类食品质量	99
怎样保存火腿	100
怎样鉴别蟹的优劣	100
怎样鉴别西瓜的生熟	101
禽蛋保鲜六法	102
新米陈米的识别方法	103
怎样贮藏茶叶	103

怎样储存葡萄酒	104
食用油的选购、贮存和使用	104
为什么臭豆腐“闻着臭,吃着香”	105
不同烹调方法对食物营养的影响	105
冷冻食品解冻后不宜再冷冻	106
冷冻食品怎样解冻营养不损失	107
怎样用开水煮饭菜	107
巧用微波炉做饭做菜	107
烹调九不宜	108
羊肉去膻法	109
厨房内操作的误区	110
怎样洗新鲜蘑菇	111
淘米不用多淘	111
煮肉骨汤的窍门	112
先洗螃蟹再蒸煮	112
使肉类快熟易烂的几种方法	113
煮牛奶时不能加糖	114
怎样吃西餐	114
哪些食物不可混食	115
啤酒忌与白酒、汽水混饮	116
饮茶的十一种讲究	117
并非开水都能喝	119
啤酒不宜多喝	119
矿泉水不宜多喝	120
喝豆浆五忌	120

食 疗

食疗能调节情绪	121
---------------	-----

病人宜食用哪些食物	122
食疗降血脂	123
放化疗病人的饮食	125
哪些食物对保护心脏有益	126
失眠者的饮食疗法	127
食疗降血压	128
哪些食物可清除体内污染	129
常吃鱼能长寿	129
食鱼因人而异	130
抗癌蔬菜排行榜	131
贫血患者宜多吃哪些食物	131
可预防儿童中暑的饮食	131
韭菜治病五则	132
妇女更年期应多食豆制品	133
哪些食物可解酒	133
咳嗽的食疗	134
茄子的药效作用	136
吃肥肉得当有益健康	136
绿豆药用十法	137
茶疗验方七则	138
饮药茶消暑	139
多食生姜好处多	140
大蒜的药疗作用	141
既可调味又能抗癌的酱油	142
梨的药用价值	143
猕猴桃可治哪些病	144
防感冒咳嗽多喝骨头汤	144

怎样做保健米饭	145
---------------	-----

5. 医药保健

医疗与药物

心脏功能自测	149
人体内的“报警器”	149
通过舌头察看病情	151
观汗辨病	152
指甲可以显示疾病状况	153
通过“半月形”察看病情	153
哪些人应经常检查胆固醇	154
口味异常值得警惕	154
观尿识病	156
婴儿的啼哭语言	157
儿童发病有信号	158
儿童发生意外怎样急救	159
夏季家庭急救	160
止牙痛法	160
失眠的非药物治疗法	160
怎样止呃	162
土法治疗烫伤	163
消食十法	165
家里如何抢救煤气中毒者	166
巧治鸡眼	166
鸡蛋壳可治胃痛	166
去除肉中刺的方法	167
人参的服用方法	167

哪些病痛不宜热敷	168
中药煎煮方法介绍	169
家庭药物如何保管	170
什么时候服胃药好	171
变质药物有哪些外观表现	172
服药的最佳时间	173
哪些药品不宜热水送服	174
中成药用什么送服	174
哪些西药中药不宜同时服用	175
哪些西药服用时需要忌口	176
怎样用菜根治病	177
云南白药的多种疗效	177
巧用伤湿止痛膏	178
春病良药板蓝根	179
枸杞的养生保健	180
刮痧可治哪些病	181
怎样刮痧	181

卫生与保健

不卫生的生活习惯	182
用书页报刊包装食品要不得	183
废日光灯管不宜晾毛巾	183
新衣应清洗后再穿	184
起床后慢叠被	184
警惕钞票上的病菌	185
茶垢对人体有害	185
脑力劳动者怎样保健	186
十二时辰养生法	186

简易健身三法	188
冬季饮食养生的“五宜”	188
性格与疾病	189
一天里的什么时间记忆力最强	190
经常献血者为何长寿	190
一日三梳健身法	191
走鹅卵石路健身	192
散步和倒退步行的好处	193
常吞口水有利健康	194
饭前保健	195
简便易行的减肥方法	197
保暖尤重足与背	197
编织——健身好方法	198
伸懒腰的功能	199
几种简便排毒法	199
缺乏维生素的常见症状	200
过量服用维生素危害健康	201
十种人宜服维生素 C	201
预防孕妇胆石症一法:服用维生素 C	202
蹲着吃饭可治胃下垂	203
老年人活动四不宜	203
哪些人不宜大笑	204
怎样消除焦虑	205
女性经期少 OK	205
过食五味可致病	206
饱餐之后“三不要”	207
儿童不吃早饭有害	207

儿童不宜贪食冷饮	208
纤维食品不宜吃得太多	208
做梦与寿命	209
怎样选择枕头	209
睡觉时头北脚南好	210
养病与体位	211
睡觉姿势有讲究	211
晨醒赖床数分钟	212
不要常睡懒觉	213
三种人不宜午睡	213
盛夏睡眠四忌	214
切勿伏案午睡	214
热水冷水交替淋浴能健身	215
洗澡也要讲究科学	215
妇女怀孕后不宜洗热水澡	216
正常人每天需补充多少水量	217
晨起饮水好处多	218
吸烟危害健康	218
何时吸烟危害更大	219
饭后吸烟更不宜	220
嗜糖危害健康	220
女性束腰对健康有害	221
冠心病人不宜晨练	222
贫血者的饮食禁忌	223
提倡用铁锅烧菜	224
警惕电视症	225
春天怎样预防旧伤痛	226

预防感冒的几种方法	226
感冒的自我疗法	228
为什么感冒可以防癌	228
常打乒乓球可预防近视	229
白内障的预防	229
患感冒时勿戴隐形眼镜	230
女士戴隐形眼镜四不宜	230
看体表自我保健	231
孩子换牙应多吃耐嚼食物	231
青少年的白发不宜拔	232
天冷防面瘫	233
冬季皮肤滋润法	233
冬季怎样防治手足皸裂	234
女士伏案勿忘护乳	235
指甲健美术	236
冰箱性腹痛的预防和治疗	236
怎样改善服奶制品后腹胀等症状	237
骨质疏松的预防	238
憋尿憋尿有什么危害	238
脚汗的防治	239

6. 旅 游 交 通

列入《世界遗产名录》的中国历史

古迹和风景名胜	243
国道的编号	244
轮船和火车怎样“说话”	245
酒店的星级	246

我国现有出入境的证件有哪些	247
出国旅游要注意些什么	248
饱腹空腹均不宜乘飞机	249
空中旅行为何要吃糖	249
旅游饮水五诀	250
旅游时怎样保健	251
旅途健身操	251
怎样防治晕车晕船	252
旅游归来请洗脚	253
旅途中突发疾病的应急处理	254
旅游伴侣——银器	255
旅途中牙膏救急	256
醋在旅途中的作用	256
登山的准备和注意事项	257
怎样骑自行车旅游	258
旅游摄影须知	259
旅游防掉队	259
观察植物辨方向	260

7. 花 鸟 虫 鱼

能净化空气的花卉	263
能抗癌的花卉植物	264
鲜花的无声语言	265
有趣的花时钟	265
怎样给盆栽花卉换盆	266
花卉缺肥的诊断	267
花叶发黄的原因及处理	268