



# 幸福家庭金钥匙

雨辰 纪波 编

天津人民出版社

逍遙金闕家庭嵩高幸

雨辰 紀波 編

天津人民出版社

(津)新登字 001 号

**幸福家庭金钥匙**

雨辰 纪波 编

\*

天津人民出版社出版发行

(天津市张自忠路 189 号)

《菏泽日报》社印刷厂照排

山东定陶县印刷厂印刷

\*

850×1168 毫米 32 开本 12.25 印张 199 千字

1993 年 12 月第 1 版 1994 年 1 月第 1 次印刷

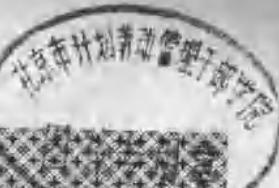
印数：1-10000 册

ISBN 7-201-01801-9 Z·34  
定价：7.90 元

## 送你一串金钥匙

时代的发展、观念的更新和家庭经济条件的好转，把人们对于高质量、现代化生活的向往与追求变成了现实。我们在享受现代化生活的温馨和快乐的同时，又希望了解并掌握有关的知识、窍门及识别假冒伪劣商品的点子和能力。散见于各种报刊上的有关资料，为解决这些问题动了不少脑筋。但不可能每个家庭全都看得到，使得这些急需了解和具备的宝贵知识、窍门与点子不能为我们所用。偶而见到的小册子又多少有些陈旧之憾。笔者鉴于此，将手头积累的有关资料，经过认真筛选过滤，分门别类，汇集成《幸福家庭金钥匙》，奉献给大家。其特点是知识面广，取材新颖，实用性强，通俗易懂，一看就会。生活中有了难题，它可引导你“对号入座”，“对症下药”，使你不出家门，问题即迎刃而解。愿它像一串金钥匙，帮你打开一个个曾令你困惑的生活科学之门，摆脱假冒伪劣商品的困扰，潇洒自如地享受现代家庭的幸福和乐趣。

编者 1993年10月



献 给  
国际家庭年

● 第 44 届 联 合 国 大 会 确 定 1994 年 为  
“国 际 家 庭 年”，5 月 15 日 为 “国 际 家 庭 年 咨  
询 日”。

● 你 知 道 第 一 个 国 际 家 庭 年 的 主 题 和  
宗 旨 吗？答 案 就 在 书 中， 请 留 心 查 阅。

# 目 录

<b>家电 ABC</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>“量体裁衣”选家电 ..... 1</li> <li>家用卫星电视的选购 ..... 1</li> <li>卫星电视接收系统安装要点 ..... 2</li> <li>彩电如何选用卫星天线 ..... 3</li> <li>电视机天线馈线的选择和架设 ..... 3</li> <li>错误的电视机罩 ..... 4</li> <li>彩色电视机万万不可乱加地线 ..... 4</li> <li>消除电视机雪花杂音妙法 ..... 5</li> <li>怎样鉴别彩色电视机的质量 ..... 5</li> <li>接收有线电视的常见错误 ..... 6</li> <li>电视机短命五因素 ..... 6</li> <li>电视机不宜片刻关闭 ..... 7</li> <li>荧光屏除尘法 ..... 7</li> <li>怎样防止雷击电视机 ..... 7</li> <li>冰箱忌冲 ..... 8</li> <li>电冰箱间断使用危害大 ..... 8</li> <li>冰箱使用防污染 ..... 8</li> <li>冰箱快速除霜 ..... 9</li> <li>冰箱多久清一次 ..... 9</li> <li>电冰箱不宜频开门 ..... 9</li> <li>电冰箱除霜高招 ..... 10</li> <li>西瓜不宜久放冰箱 ..... 10</li> <li>如保用冰箱保藏人参 ..... 10</li> <li>电冰箱的其他用途 ..... 10</li> <li>电冰箱周围的禁忌 ..... 11</li> <li>窗纱可防冰箱水孔堵塞 ..... 11</li> <li>空调器的选购 安装 保养 ..... 11</li> <li>哪种节能空调效果好 ..... 12</li> <li>科学使用空调 ..... 13</li> <li>如何选购录像机 ..... 13</li> <li>买录像机“三忌” ..... 14</li> <li>录像机的清洗与保养 ..... 14</li> <li>如何延长录像机磁头寿命 ..... 15</li> <li>怎样保存磁带 ..... 15</li> </ul>	录音带的合理选用 ..... 16 录像机与电视机的正确连接及调节 ..... 16 如何鉴别录像录音带 ..... 17 如何自选配置音响设备 ..... 17 家庭组合音响的选购 ..... 18 立体声耳机的挑选 ..... 18 录音机与磁带不可同放 ..... 19 录像机不应长时间快速寻像 ..... 19 慎用录像磁带倒带机 ..... 19 录像带规格代号的含义 ..... 20 卡拉OK话筒的选购和使用 ..... 20 哪种卡拉OK录像机适合您 ..... 21 家庭卡拉OK机使用技巧 ..... 21 真假进口“随声听”的识别 ..... 22 盒式寻音机的选购和保养 ..... 23 选购激光音像设备要注意制式 ..... 23 怎样挑选激光唱机 ..... 24 怎样正确使用CD唱机 ..... 24 激光唱机的使用 ..... 25 激光唱片的使用与保养 ..... 26 激光唱片修复法 ..... 26 家用小电脑 理想的好帮手 ..... 27 家庭如何选购计算机 ..... 27 计算器的优劣判断 ..... 28 正确使用充电式电器用具 ..... 29 挑选适用的家用洗碗机 ..... 29 电烤炉使用须知 ..... 30 使用风扇要适时加油 ..... 31 怎样收藏电风扇 ..... 31 如保选购家用PC机 ..... 32 如何选购与家用PC机配套的 打印机 ..... 32 巧修小电器 ..... 33
---	--

## 2 目录

电吹风的维修与妙用	34	如何选购磁化水器和磁化杯	52
电吹风一举多用	35	正确使用磁化杯	53
怎样识别电吹风优劣	35	微波炉煮食器皿的选择	53
磨损磁头修理简法	36	怎样选购和使用微波炉	53
怎样鉴别真假原装磁带	36	微波炉加热“三个不能”	54
选购摄像机五大原则	36	怎样选购电咖啡壶	54
怎样挑选全自动洗衣机	37	不锈钢和不锈铁的鉴别	55
选购洗衣机应注意什么	37	正确使用铝制品	55
怎样防止洗衣机漏电	37	如何选购坤包	56
洗衣机使用十忌	38	怎样选择和护理隐形眼镜	56
干洗剂的种类和选用	38	老花镜选购法	57
选购电子游戏机七诀窍	38	选择太阳镜的学问	57
电子游戏机的使用与保养	39	选购哪种太阳镜好	58
袖珍电子游戏机故障修理	40	假人民币的识别	59
初学者怎样选购游戏卡	40	学会鉴别假美元	59
怎样挑选游戏卡	41	鉴别真假美元五法	60
怎样正确使用家用吸尘器	41	如何识别真假外币	60
吸尘器的优劣鉴定	42	怎样兑换残钱	62
排油烟机双孔和单孔哪个好	42	怎样兑付残破国库券	62
怎样清洗脱排油烟机	43	怎样识别伪造的火车票	62
如何选购家用稳压电源	43	包金饰品的选购	63
电池保存三法	44	怎样识别真假钻石	63
干电池的使用与保管	44	如何选翡翠	64
怎样识别劣质干电池	45	如何识别真假玉	64
怎样使用和维护遥控器	45	翠戒面的选择	64
磁化杯不能靠近家用电器	45	如何鉴别真假宝石	65
家用电器禁忌	46	如何识别真假黄金	65
家电摆设四忌	46	如何识别白金首饰	66
怎样识别进口原装电器	46	怎样挑选玉石项链	67
识别伪劣低压电器有办法	47	如何识别真假天然水晶饰品	67
家庭安全用电“三不”	47	如何鉴别真假集邮品	67
家庭节电	48	真鸡血石与假鸡血石	68
使用电暖器节电技巧	48	如何挑选景泰蓝	69
如何防止家电早期损坏	49	补玻璃一法	69
<b>生活新知</b>		挑选凉席三法	69
塑料制品如何选购	50	怎样保护与使用凉席	70
怎样选购塑料食具	50	家用驱蚊器的选择和合理使用	70
怎样鉴别和选用餐具洗涤剂	51	正确使用电热式驱蚊器	71
帮您选购矿泉壶	51	夏季巧驱蚊	71

如何鉴别蚊香优劣	72	自行车冬季保养	92
电热液体蚊香用法	72	自行车报废内胎的巧用	93
怎样选购家用杀虫剂	72	如何选购童车	93
如何鉴别真假樟脑丸	73	石英挂钟使用常识	94
巧除日光灯噪音	74	万能表如何防水	94
照明开关质量优劣鉴别法	74	石英手表使用须知	95
如何使用自动照相机	74	如何鉴别冒牌手表	95
怎样选购自动卷片照相机	75	怎样防止烧水壶结垢	96
冬季怎样使用照相机	75	除水壶积垢法	96
家用照相机的保护	76	怎样使用保养折叠伞	96
识别真假胶卷	76	巧用家庭废弃物	96
彩色胶卷的保存	76	风油精焊塑料	97
怎样挑选钢琴	77	袜臭君莫愁 牙膏有妙用	97
钢琴的选购和保养	78	怎样把握好信件的重量	97
怎样保养手风琴	78	怎样选购鞭炮烟花	97
怎样鉴别电子琴的质量优劣	79	鸟笼的选择	98
如何选把好吉他	80	 选购服装“四看”	98
书籍除污四法	81	服装美化体型五要点	99
哪种餐具好	81	衣料的选择与健康	99
不锈钢炊具的保养	82	衣着颜色与美感表现	100
怎样鉴别火锅质量的优劣	82	中年女性服装色调的选择	101
怎样延长锅的使用寿命	83	如何选购文胸	101
炒菜锅哪种好	83	如何选购时装	102
怎样使不粘锅更加耐用	84	怎样选购春装	102
选购儿童餐具四不宜	84	盛夏时节话穿衣	103
正确认识果蔬餐具洗涤剂	85	无袖衫的选择	103
如何节约使用液化器	85	怎样选择夏季衣料	104
液化气节气五法	86	怎样选购胶领衬衫	104
冬季使用液化气注意事项	86	选购童装须知	105
如何保养煤气灶	87	怎样给儿童选择夏令服装	105
液化石油气可否加温燃烧	87	服装配套的艺术	106
正确使用电子脉冲点火枪	88	穿裙的艺术	106
安全使用家用燃气热水器	88	秋季真裙的选择	106
巧选巧用燃气热水器	89	选购棉毛衫裤有讲究	107
防止热水器生水垢	89	怎样选购冬装	108
如何保养电热水器	89	怎样选购裘皮服装	108
冬季怎样用好热水器	90	如何选购运动服	108
燃气热水器使用误区	90	真丝绸与仿丝绸的区别	109
如何选购摩托车	91	真假丝棉识别法	109
变速自行车的使用	92		

## 4 目录

如何鉴别毛线质量 .....	110	软缎被面的洗涤法 .....	128
怎样分辨皮制和人造革制手袋 .....	110	怎样洗涤高档绣花床罩 .....	128
鉴别纺织品小知识 .....	110	如何保养大海砂洗绸服装 .....	128
砂洗面料品种及真伪识别 .....	111	家庭干洗服装的诀窍 .....	129
穿西装的学问 .....	111	衣物洗涤先看洗整标示 .....	129
领带的选配 .....	113	麻布绣衣的洗涤 .....	130
男士如何更有风度 .....	113	夏天洗衣服应注意什么 .....	130
牛仔裤的魅力 .....	114	新衬衣应洗后再穿 .....	130
牛仔服装的穿着和保养 .....	114	怎样去除羽绒服污迹 .....	131
新旧服装巧搭配 .....	115	高档服装的洗涤 .....	131
呢绒服装的裁剪、洗涤、晾晒、熨烫 .....	116	怎样识别洗衣粉质量的优劣 .....	131
怎样选择称心如意的皮鞋 .....	117	怎样使用漂白剂 .....	132
如何才能延长皮鞋的寿命 .....	117	搓肥皂不是越多越好 .....	132
磨砂皮鞋巧保养 .....	118	收藏服装小知识 .....	132
巧擦皮鞋十法 .....	118	皮革服装的选择、洗涤和保管 .....	132
教你存放棉皮鞋 .....	119	彩色皮装的清洁和保养 .....	132
如何识别全粒面、贴膜革和真皮 .....	119	巧洗皮毛衣物 .....	134
塑料鞋穿出凉爽 .....	119	怎样使毛皮恢复柔软 .....	134
怎样选购高档运动鞋 .....	120	怎样收藏皮衣 .....	134
如何选购跑步鞋 .....	121	羊毛服装的护理 .....	135
穿运动鞋的利弊 .....	121	羊绒衫的选择与存放 .....	136
有脚病者应如何选鞋 .....	122	如何选购茶叶 .....	136
穿丝袜的窍门 .....	122	十种防暑茶 .....	137
衣服上静电的利弊 .....	123	如何保存新茶 .....	137
麂皮服装的清洗及收藏 .....	123	看配方巧购保健茶 .....	137
洗衣机不宜洗涤的衣物 .....	123	如何购买绞股蓝 .....	138
怎样选购转内销纺织品 .....	124	饮茶的常见错误 .....	138
怎样识别纺织品反正面 .....	124	泡茶的学问 .....	139
纯棉、棉麻针纺织物的洗涤和整理 .....	125	冷饮不解暑 热茶使人凉 .....	139
真丝衬衫的保养 .....	125	隔夜茶的妙用 .....	140
领带熨洗小有学问 .....	125	怎样选购啤酒 .....	140
毛料衣裤的保养 .....	126	啤酒的分类 .....	141
不能用洗衣机洗羽绒服 .....	126	啤酒、饮料的质量鉴别 .....	141
磨毛织物点滴 .....	127	饮用啤酒不宜同时吃熏烤食品 .....	142
保护丝绸被面的五光十色 .....	127	如何选购饮料 .....	143
床罩多用被的洗涤和收藏 .....	127	乳酸菌饮料饮用问答 .....	143
		怎样挑选果茶 .....	144

哪些开水不能喝	145	如何识别变质的冷冻鱼肉	161
怎样选购蜂蜜	145	这些肉类不能吃	162
真假蜂王浆识别方法	145	野禽肉与家禽肉的区别	162
如何选择矿泉水	145	选购鱼虾有讲究	163
怎样识别真假矿泉水	146	你会挑选蛋品吗	163
怎样识别变质软饮料	146	怎样挑选松花蛋	163
如何分辨假冒汽水	147	咸鸭蛋食法多	164
消暑解渴的夏令饮料——酸梅汤	147	选购罐头食品的学问	164
病人如何选择饮料	147	怎样选购处理罐头	165
怎样辨别巧克力食品真伪	148	多吃蔬菜可防肺癌	166
吃西餐怎样选酒	148	你适合吃哪些蔬菜	166
酒并非愈陈愈佳	148	观菜色知营养	166
识别白酒优劣“一看二滴”	149	哪些蔬菜污染少	167
冒牌劣质卷烟如何识别	149	冰箱存放瓜果有学问	167
巧识假卷烟	150	夏令食品保鲜	168
海味的识别与发制	150	鸡蛋保鲜法	168
香蕉与芭蕉的区别	151	常食绿豆好处多	168
秋冬保健营养品的选择	151	巧洗食物	168
怎样选择与服用人参	152	如何鉴别酱油与醋的质量	169
野生人参真伪辨	152	怎样鉴别酱油	170
八大名贵中药鉴别法	153	鉴别劣质豆油新招	170
如何识别变质药品	153	麻油也有真伪	170
如何选购旅游食品	154	怎样识别香油掺假	171
果品巧削皮	155	怎样使用色拉油	171
当家买菜有诀窍	155	花生油不是理想的食用油	172
涮羊肉的选购和食用	156	高级烹调油“高”在哪	172
怎样辨别劣质海参	156	炒菜后的余油还能用吗	173
如何选购海蜇	157	少吃盐、多用盐——食盐的妙用	173
选购鲜笋有讲究	157	放盐的技巧	174
真假八角的识别	158	食盐在夏天的妙用	175
怎样挑选肉类食物	158	烹调巧用酒	175
怎样鉴别猪肉的新鲜度	158	啤酒在烹饪中的妙用	176
挑选猪内脏须知	159	酒的妙用	176
如何鉴别病死猪肉	159	烹饪不宜	176
病腐猪肉鉴别方法	160	家常卤制冷荤	178
辨别活鸡优劣	160	不宜多吃的食	180
如何识别嫩鸡老鸡	161	就餐莫忘豆腐	181
污染鱼鉴别法	161	喝豆浆五忌	181
		面粉质量鉴别法	182

## 6 目录

如何判别高水份大米	182	居室空间的设计	200
陈米如何煮饭	182	怎样美化狭窄的居室	201
大米防虫四法	183	怎样使居室显宽敞	201
剩饭不宜与面粉一起发酵做馒头	183	居室花卉装饰	202
牛奶的妙用	183	居室怎样插花美化	203
怎样才能越吃越苗条	185	装饰灯具的选择	203
食物的阴阳谱	187	小摆设美化居室	204
吃方便面要合理配餐	187	布置小摆设的学问	204
患病吃水果有学问	188	家庭厨房巧布置	205
早餐的科学	188	封阳台注意什么	206
饱食的弊端	189	家庭相册巧装点	206
晚餐后少吃甜食	189	家具摆设五忌	206
几种常见病应注意的饮食问题	190	庭院绿化有讲究	207
乘飞机为啥要吃糖果	191	春季花卉的繁殖	207
儿童不宜常吃的食品	191	家庭养花巧灭虫	208
大人的保健食品“儿童不宜”	192	怎样选购金鱼	208
小儿饮食“九忌”	192	如何喂养芙蓉鸟	209
如何防止黄曲霉素污染粮油	193	家庭盆景的选择	209
怎样收藏食品	194	怎样选购宜兴陶瓷品	210
莫用铝锅贮面粉	194	怎样选购瓷器	210
食品保质期的新规定	194	艺术玻璃器皿的选购	211
怎样煮咖啡	195	家庭字画保护	211
怎样鉴别挂面质量	195	选用哪种壁纸好	211
怎样挑选西瓜	195	自贴墙纸并不难	212
巧做西瓜肴	196	巧使旧壁纸生辉	212
贪食西瓜弊处多	196	理想的装饰材料：防水壁纸	213
炒芸豆须防夹生	196	怎样用窗帘美化房间	213
桃的医疗作用	197	导轨式窗帘配件的选用	214
挑选红枣三法	197	如何装饰窗帘	214
如何识别挂圆干的“泡”和“圆”	197	胶合板内墙的装饰	215
如何挑选柚子	198	潮湿房屋也可做护墙板	216
金秋话石榴	198	居室地面装饰	216
生姜的医用价值	199	居室地毯的选购与铺设	217
饮食过甜易引发眼疾	199	地毯的清理与存放	218
家庭美化		塑料地板的日常养护	218
美化家居八原则	200	如何选购地板木料	219
		怎样保养木质地板	219
		塑料地板应该这样铺	220
		怎样放置地毯效果更佳	221
		如何选购花岗石装饰板材	221

怎样识别磁砖的优劣	222	购买债券能否获利关键在于价	242
怎样挑选理想的家具	222	选购证券的几条原则	243
怎样选购、保养聚酯家具	223	购物保值忌盲目	243
如何鉴别家具的优劣	223	如何避免购物风险	243
劣质家具七大缺陷	224	心理素质差者不宜“玩股”	244
怎样养护高档木器家具	224	谨防投资大户托市	244
床垫的选购与保养	224	不可参与黑市交易	245
睡眠选哪种床好	225	初入股市当注意	245
怎样挑选床上用品	225	买股票的十二种时机	246
你会挑选沙发吗	226	细心观察“市场指标”	246
沙发面料的选用与配套	226	土地使用权包括哪些内容	247
怎样消除室内异味	227	怎样选购优质商品房	247
去除霉斑小知识	227	“下海”的决策	248
盛夏居室巧降温	228	消费者讨价还价五分钟无师自通	248
盛夏怎样保持居室凉爽	228		248
盛夏居室凉爽四法	228	挑选商品的“黄金数”	249
居室新享受：加湿器	229	怎样识破在秤上玩手法	250
厨房巧用水	229	如何鉴别假冒伪劣商品	250
厨房用具巧洗法	230	怎样识别伪劣商品	251
怎样拍摄家庭生活录像	230	激光模压全息商标为何能防伪	252
电话机的选购与使用	232		252
如何选购电话机	233	经济活动中 10 种欺诈行为	252
电话机上的“*”“#”键	234	如何保护你的合法权益	253
正确使用程控电话	234	消费者享有哪些权利	254
怎样使用磁卡电话机	235	选购商品要注意优项标志	255
BP 机的类型及选购	235	误购了伪劣商品怎么办	255
BP 机的维护	236	消费者怎样打商品官司	256
“大哥大”漫游中如何使用	236	怎样选购出口转内销商品	256
如何处理新买的竹制品	236	“三包”知多少	257
家庭防锈常识	237		257
哪些物品不宜共放	237	怎样教育独生子女	257
<b>家政指南</b>			
和睦有利于家庭成员的健康	239	让孩子在游戏中成长	258
美化您的进餐气氛	239	怎样当好孩子的第一任老师	259
注意早晨的家庭气氛	240	家长如何帮助孩子学习	260
家庭也应建帐薄	240	教师教育子女的几个误区	260
怎样存款收益高	240	如何辅导孩子学习	261
参加家财保险应注意的问题	241	批评孩子要有“度”	262
存储外币的技巧	242	孩子爱插嘴怎么办	262
		家庭卫生“六忌”	263

## 8 目录

危害儿童健康五敌 .....	264	找出适合自己的胭脂 .....	286
孩子配眼镜父母须知“十不要” .....	264	正确使用香水 .....	287
.....	264	夏季勿忘化妆水 .....	287
如何教育孩子走向成功 .....	265	你适合哪种粉底 .....	287
妻子怎样“讨”丈夫欢心 .....	266	增白化妆品不宜久用 .....	288
处理夫妻关系的秘决 .....	269	家庭简易美容法 .....	288
<b>美容健身</b>			
少女健美方术 .....	270	口红颜色的选配 .....	289
少女乳房丰满的饮食与运动 .....	271	口红“毛病”多 .....	289
少女不宜过早女性化 .....	271	美容秘诀：及时消除疲劳 .....	289
乳房的健美与养护 .....	272	眼部化妆技巧 .....	290
胸罩塑造女性美 .....	272	怎样正确护理头发 .....	290
晨起健身ABC .....	273	洗发护发的学问 .....	291
什么样的健身器适合您 .....	274	“日梳五百”不为多 .....	292
服装饰物巧搭配 纤纤细腰不难求 .....	274	怎样使用摩丝 .....	293
30天还你纤腰 .....	275	发胶与摩丝有什么区别 .....	293
椅上健美操 .....	276	请您慎用喷发胶 .....	294
养颜在夜间 .....	277	不要长期使用一种洗发香波 .....	294
风韵犹存 红颜久驻 ——中老年护肤美容三步曲 .....	277	选用好的染发剂 .....	295
中年女性别让眼睛泄露年龄的秘密 .....	278	假发的使用与保养 .....	295
夏天是减肥的好季节 .....	279	涂指甲油有讲究 .....	296
简易女子减肥运动 .....	279	如何鉴别天然水晶眼镜 .....	296
减肥四忌 .....	280	珍珠使你容光焕发 .....	297
中年女性慎减肥 .....	281	如何鉴赏钻石首饰 .....	297
节食并非减肥良策 .....	281	珍珠失去光泽怎么办 .....	298
莫愁“罗汉肚” .....	281	珍珠饰品辨假五法 .....	298
如何选择安全可靠的保健品 .....	282	如何挑选珍珠 .....	298
化妆品使用常识 .....	282	珍珠项链的选择与保养 .....	299
女性配戴饰物的艺术 .....	283	水晶眼镜和项链的性能及识别方法 .....	299
夏季如何选用护肤品 .....	283	如何选择项链 .....	300
夏季化妆品的选用 .....	284	佩带珍珠项链的讲究 .....	300
怎样选择夏秋之际的化妆品 .....	284	首饰的保护与清洁 .....	301
使用化妆品切勿赶时髦 .....	284	首饰的清洗 .....	301
化妆品什么时候该扔掉 .....	285	生活中的健美锻炼 .....	301
几种化妆品优劣的识别方法 .....	285	跳皮筋的健身作用 .....	302
		洗脚与健身 .....	303
		哪些病人不能参加长跑锻炼 .....	303
		哪些人不宜去游泳 .....	304
		晚跑比晨跑好 .....	304
		人到中年多跑步 .....	305

徒手治病八法	305	以茶治病三十例	330
自我消除疲劳法	306	四种人不宜吃花生	331
“憋”能生病	306	吃糖有学问	331
中年保健ABC	307	人参滋补有讲究	332
中年知识分子的晚间保健	307	哪些患者需忌过量饮食	332
中年人的饮食之道	308	用食物消除疲劳	333
烟民的“吃”文章	309	服西药要忌口吗	333
中年进补最宜时	310	病人的忌口	334
中年人少吃糖有助于防癌	310	屁多怎么办	335
中年后保持智力须知	311	哪些病适合看中医	336
知识分子健脑十法	311	家庭用药的几点注意	336
怎样安排最佳用脑环境	312	保存药品须知	338
中国传统健脑益智法	313	家庭夏令备药	338
健身防癌六诀	314	入冬家备良药——葱、姜、蒜	339
衰老危险区：50至59岁	314	不要用果汁服药	339
50岁，警惕脑血栓形成	315	服药之时六当心	339
不容忽视的高血压	315	油盐酱和醋 吃药请关注	340
哪些疾病易癌变	316	教师要慎用的药物	340
脑力劳动者的自身保健	316	使用洋药要慎之又慎	341
老年人怎样安度盛夏	317	孕妇五不宜	341
老年人的“脑危时刻”	318	孕期滋补品的选择	342
健康的警告	319	常服避孕药的妇女应注意补充	
伏案午休有害健康	320	维生素	342
咳嗽痰喘患者的食疗	321	孕期针对性进食可矫正遗传缺	
如何保护好义齿	322	陷	343
请勿冷落你的牙齿	323	做“月子”的讲究	343
老人假牙的使用和保护	323	孕妇穿鞋的选择	344
牙膏的功能	324	不可随意做剖宫产	344
使用药用牙膏须注意时间与地		哺乳期妇女不宜涂脂抹粉	345
点	324	孕婴居室忌放花草	345
应正确使用药物牙膏	325	新生儿拍照忌用闪光灯	345
牙膏牌号宜交替使用	325	有关健康的流行谬误	346
牙膏贮存时间不宜过久	325	冬夜憋尿害处大	346
药物牙膏巧治外伤	326	长寿的哲学	347
不要用火柴杆剔牙	326	“十乐”——长寿之道	347
牙刷的保健要求	327	防衰老新法：增加肠内有益菌	
怎样解酒最有效	327	……	348
简易解酒法	327	防癌的“多”与“少”	349
醒时易中风 养神三分钟	328	做B超对身体有害吗	349
从“夜眠猝死”话养生	329	饮食对眼睛的保健	349

## 10 目录

---

防流感简法	350
耳廓按摩法可祛病延年	350
健身良方——发汗	351
土法度盛夏	351
夏日谨防“电扇病”	352
夏季如何增强食欲	352
夏季生活常识	353
夏季如何养生	353
冬天：死亡的季节	354
头痛为何查眼睛	354
严重疾病的信号——少尿	355
尿色测病	355
拔牙后的自护措施	356
心脏病人洗澡“五注意”	357
点眼药水有学问	357
预防癌症的首要因素——睡眠	358
睡前三宜三忌	358
歇凉的学问	358
不觅仙方觅睡方	359
为负性情绪的人出点子	360
“治疗”焦虑五法	360
不要看完电视就睡觉	361
烧伤的家庭急救	362
哪些皮肤病需要“忌嘴”	362
皮肤肿块不能忽视	363
癌症病人应否“忌口”	363
电脑对人体的影响及预防	364
不妨吃点“金属”	365
洗衣服也要注意卫生	366
改善体质勿错过三次最佳时期	366
阴痿病人的饮食疗法	367
菠菜能防治黄褐斑	368
蜂蜜不宜用开水冲服	369
养生药粥	369
暑令药茶	370
如何贮藏补品	370
警惕不锈钢中微量元素对人体的危害	371
皮肤被虫类叮咬后咋办	371
中医急诊有哪些中成药	372
如何选用抗衰老药物	372
海水浴的医疗作用	373
防治狂犬病“三管”齐下	373
检验身心健康八大标准	374
性生活十忌	375
后记	376

# 家电 ABC

## “量体裁衣”选家电

如今的市场上，各式各样的家电产品琳琅满目，家用电器的型号和功能也越来越多，令人眼花缭乱。如何根据自己的经济状况、使用目的和个人爱好来选购，是有不少学问的。

首先，不要盲目追求高档时髦家电。您若是新婚家庭，住的房间又不大，就不要去买 63 厘米以上的大彩电，54 厘米彩电是您的最佳选择。54 厘米和 63 厘米、72 厘米彩电同属平面直角遥控型，功能一样而价格却相差一倍。对非音乐工作者的家庭来说，在购买组合音响时，买台千元左右的中档产品，无论是欣赏音乐，还是收听广播，已是绰绰有余。

其次，不要追求多功能。家电产品有它的基本功能，如录像机，录放像就是基本功能。制造厂家经常推出的新型号产品，往往只是添加了几个功能，而这些功能对许多用户来说用处并不大。如果您的家庭没有摄像

机，不可能自己制作录像节目，那么图像编辑功能对您来说就是多余的。同样道理，您每天工作不太紧张，菜场离家也不远，就没有必要买大冷冻室冰箱，否则，冰箱的大冷冻室将会因吃不饱而空载，造成浪费。

再次，要根据使用目的来选购。如果您不想让孩子长大以后从事专业音乐工作，就不必要购买高档钢琴或高档电子琴，作为平时家庭娱乐和调节课余生活，买一台中档电子琴给孩子，既可节省开支，又能满足孩子的娱乐需求，可谓两全其美。

同样，在购买空调器时，如果不需在冬天供暖（实际上用空调供暖非常费电），就不一定要买冷暖两用空调器。

总之，购买家用电器一定要根据自己的经济实力来综合考虑，全盘计划。

（《市场报》）

## 家用卫星电视的选购

卫星电视接收机作为一种新型的家用电器，已引起人们极大的兴趣。目前有相当数量的消费者正准备选购这种高档电器。那么，该怎样选购这一产品呢？主要应从以下几个方面着手：

一、确定接收频段。目前，已进入实用阶段的微波频段民用通信卫星主要有 C 和 Ku 频段两种。C 频段能接收信号的卫星最多，如 87.5°星（东 1 甲号星）、90°星（独联体星）、105.5°星（亚洲一号星）、110.5°星（东 1 号