

现代家庭生活顾问 400例

袁文芝 刘登荣 汇编

电子工业出版社

现代家庭生活顾问 400 例

袁文芝 刘登荣 汇编

電子工業出版社

内 容 提 要

《现代家庭生活顾问 400 例》这本书，对现代日常生活各方面的科学知识作了较为系统的介绍。当您在日常生活中遇到问题时，它可以为您当“顾问”，帮助您更科学、更经济地料理生活，是一本具有实用价值的科学普及读物。

全书分家用电器、日用器具、房屋家具、饮食、衣物、医药卫生、业余生活和综合八大类。其特点是文章便于检索，内容丰富多采，文字通俗易懂，措施简便可行。适合各阶层读者参考。

现代家庭生活顾问 400 例

袁文芝 刘登荣汇编

责任编辑：王小民

电子工业出版社出版(北京市万寿路)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

重庆印制一厂印刷

*

开本：787×1092 1/32 印张：11.25 字数：253千字

1986年9月第1版 1988年7月第2次印刷

印数：65200—80400册 定价：2.35元

ISBN 7-5053-0296-5/Z·55

前 言

北京日报《服务窗》从一九七九年底创刊以来，连续刊登了近千篇日常生活中科学知识的文章，受到了广大读者的欢迎，许多人来信要求将这些文章汇编成册。为了满足读者的要求，在电子工业出版社的支持和帮助下，我们从中精选了400篇文章，经过重新编辑整理，编成《现代家庭生活顾问400例》一书。

生活琐事看起来似乎平凡简单，但其中却有着许多科学知识和“奥妙”，人们掌握了它，就可以更好地生活。为了在这方面给大家以帮助，本书立足八十年代我国人民生活的实际和着眼未来可能的发展，对现代日常生活各方面的科学知识作了较为系统的介绍。如在家用电器部分，介绍了录音机、电视机、电冰箱、洗衣机、电风扇、电熨斗等十几种家用电器的挑选、使用、保养和修理方面的知识；在房屋家具部分，介绍了符合时代潮流的室内装饰、自制家具和家具的使用与保管等方面的知识；在饮食部分，介绍了饮食营养与卫生、食物加工与保管、节日菜谱等方面的知识，其中对老年人、婴幼儿和病患者的饮食方法、营养标准、卫生要求也分别作了介绍；在衣物部分，主要介绍了新式、高档服装和一般服装的挑选、穿着、洗烫、保管方面的知识；在业余生活部分，介绍了摄影、美容、种花、养鱼等方面的知识。当您在日常生活中遇到问题时，本书可以充当您的“参谋”和“顾问”，帮助您更科学、更经济地料理生活，使您的生活更

舒适、更美好。

由于编者水平有限，书中难免有不当之处，欢迎读者批评指正。

编 者

一九八五年十月

目 录

一、家用电器

1. 怎样挑选黑白电视机	1
2. 彩色电视机选购要点	2
3. 彩色电视机调节不当容易出现哪些问题	3
4. 电视机尺寸应与房间面积相适应	5
5. 电视机的保险丝为什么会烧断	5
6. 电视机“噼啪”响有危险吗	6
7. 电视机为什么会发出怪味	7
8. 电机开动是否会影响电视收看效果	8
9. 楼房内收看电视效果不好怎么办	9
10. 电视机小故障排除法	10
11. 自制电视机室外天线	10
12. 夏天电视机应注意除尘、防潮	11
13. 电视机伴音时大时小怎么办	12
14. 电视机关机后不拔插销会引起火灾吗	12
15. 怎样使用电视机	13
16. 电视机关机后的亮点是怎么回事	14
17. 显象管会爆炸吗	15
18. 滤色片的作用	16
19. 电视与灯光	16
20. 电视机的防尘和通风	17
21. 电视机入冬后的维护	17
22. 电视机的夏季维护	18
23. 电视机可连续收看十小时	18

24.	怎样挑选录音机	19
25	怎样使用录音机	20
26.	录音机为什么会引起火灾	21
27	怎样欣赏立体声音乐	21
28	录音机放出的声音不稳定是怎么回事	22
29.	录音机声音变小是怎么回事	23
30.	盒式磁带有哪几种类型	24
31.	普通录音机用高级磁带好吗	25
32.	录音机使用中的几个问题	25
33.	录音机的使用和保养	26
34.	介绍几种录音方法	28
35.	大型电冰箱的使用	29
36.	电冰箱怕“冻”吗	31
37.	家用电冰箱使用中应注意的几个问题	31
38.	低温冷藏设备的冬季保养	32
39.	怎样挑选洗衣机	33
40.	合理使用洗衣机	34
41.	使用洗衣机应注意什么	35
42.	怎样挑选电风扇	36
43.	旧电扇用前应检修	37
44.	如何爱护和使用电风扇	38
45.	收音机收不到短波信号是怎么回事	39
46	怎样挑选电熨斗	40
47.	使用普通电熨斗怎么掌握温度	40
48	电饭锅有什么优点	41
49.	电子表笔的使用及保养	42
50.	电褥子的电源怎样接好	42
51.	按错了计算器操作键怎么办	43
52.	怎样安装保护地线	44
53.	电镀分表为什么要多收费	45

二、日用器具

54.	怎样挑选自行车	46
55.	自行车的一般使用及保养	47
56.	怎样保护自行车的油漆层	47
57.	自行车加快轴的使用和维护	49
58.	哪种车胎好	50
59.	自行车外胎的选择与养护	50
60.	自行车的“28”、“26”型号表示什么	51
61.	缝纫机的挑选和使用	52
62.	怎样保养缝纫机	53
63.	缝纫机出现跳线怎么办	53
64.	缝纫机不吃厚怎么办	54
65.	电子手表的使用及保养	55
66.	怎样给电子表的电池充电	56
67.	怎样挑选机械手表	57
68.	“迪斯卡”手表的使用和保养	58
69.	使用半钢手表应注意什么	59
70.	戴夜光手表对人体有害吗	59
71.	手表洗后影响防水吗	60
72.	一般防水手表不能绝对防水	60
73.	怎样使用和保护眼镜	61
74.	怎样使眼镜不蒙水汽	62
75.	怎样挑选老花镜	62
76.	眼镜戴着不舒服怎么办	63
77.	怎样安装节能炉瓦	63
78.	怎样安装火炉烟筒	64
79.	使用管道煤气要注意安全	65
80.	千万不要烧烤煤气罐	65

81. 怎样刷洗瓷浴盆	66
82. 冰刀怎样除锈	67
83. 怎样排除家用淋浴器的故障	68
84. 如何防止香皂开裂	68
85. 使用砂锅应注意什么	69
86. 怎样使用凉席	69
87. 怎样使用助听器	70
88. 正确使用干电池	70
89. 唱片落上尘埃怎么办	71

三、房屋家具

90. 怎样粘贴塑料壁纸	72
91. 怎样油饰室内墙壁	73
92. 怎样粉刷墙壁	74
93. 自制家具如何合理安排木料	74
94. 做家具时要注意的问题	76
95. 自制家具的木材怎样干燥	76
96. 自制家具如何粘贴刨花	77
97. 怎样粘贴塑料贴面	78
98. 怎样涂刷硝基清漆	79
99. 怎样油漆硬杂木家具	80
100. 纤维板做的家具也能漆成浅色	81
101. 怎样测量家具推拉玻璃的高度	81
102. 家具使用保管法	82
103. 怎样使用保养 PVC 薄贴家具	83
104. 使用钢木家具应注意什么	83
105. 怎样保护塑料贴面	84
106. 大衣柜遭虫蛀怎么办	85
107. 怎样防治木材虫蛀	85

108.	钢化玻璃有哪些优缺点	86
109.	怎样使用和保管保温瓶	86
110.	怎样挑选大衣柜镜子	87
111.	安全使用压力锅	88
112.	液化石油气灶哪些部位易发生危险	89
113.	不要让液化石油气瓶受热	90

四、饮食

114.	鸡汤与鸡肉的营养	92
115.	冷饮佳品——酸豆乳	93
116.	医疗食品——酸牛奶	93
117.	黑啤酒的营养	94
118.	鲜酵母有哪些营养价值	95
119.	芹菜叶的营养价值比芹菜杆高	96
120.	黄瓜的营养及药用	97
121.	脑力劳动者应合理安排午餐	97
122.	肝脏病人膳食的基本原则	98
123.	肝炎病人不要喝啤酒	99
124.	多吃紫菜头对治疗肝病有利	100
125.	常吃大蒜有好处	101
126.	饭后为什么要休息一会	102
127.	常吃白薯可防衰老	102
128.	花粉食用营养丰富	103
129.	哪些植物油能降低胆固醇	103
130.	多喝山楂汁有害处吗	104
131.	什么是猴头	105
132.	为什么盐腌的食物不易变质	105
133.	醋的多种用途	106
134.	哪些食物含钾量高	107

135.	味精及其食用	108
136.	老年人的饮食应注意什么	108
137.	老年人的营养	110
138.	啤酒的度数与营养	111
139.	人体每天需要多少维生素 E	112
140.	常看电视者要多补充维生素 A	112
141.	人体的蛋白质从哪来	113
142.	“豆肉”危害人体健康	114
143.	夏季食物含盐量要适当	115
144.	牛奶坏了不能当酸奶吃	116
145.	节日饮食应注意什么	116
146.	空腹饮酒危害大	118
147.	防暑清凉饮料中为什么要加盐	118
148.	多吃酱油有害吗	119
149.	怎样防止酱油和醋长“膜”	120
150.	喝隔夜茶能致癌吗	121
151.	胃溃疡病人要注意饮食	122
152.	存放的食物油出现哪种情况不能吃	123
153.	吃水果的学问	123
154.	冷荤食品的营养与卫生	124
155.	食用扁豆要煮透	126
156.	洗衣粉可以洗瓜果、餐具、炊具	126
	介绍几种烹调方法	127
157.	煎	127
158.	煊	128
159.	贴	128
160.	炒	129
161.	烹	130
162.	溜	131
163.	炸	132

164.	爆	133
165.	银耳的几种食用法	135
166.	川冬菜的两种吃法	136
167.	怎样吃墨斗鱼	137
168.	蛤蜊的吃法	138
169.	烹鱼小常识	138
170.	怎样加工松花蛋	139
171.	用鸡蛋做松花蛋的方法	140
172.	家庭制作春卷的简便方法	141
173.	柿子怎样脱涩	142
174.	生香蕉怎样催熟	143
175.	怎样发海参	143
176.	家庭泡菜点滴	144
177.	自制清凉饮料	144
178.	怎样腌鸡蛋	146
179.	怎样腌好咸菜	146
180.	怎样做冬菜	147
181.	春节菜谱(I)	148
182.	春节菜谱(II)	151
183.	节日家宴菜(I)	154
184.	节日家宴菜(II)	156
185.	一只烤鸭可做六个菜	158
186.	春节家庭小吃	160
	几种营养菜的制作	161
187.	两味鸡	162
188.	清炒虾仁	163
189.	海米炒油菜平菇	163
190.	三鲜酿豆腐	164
191.	香菇烧菜花	164
192.	醋椒鱼	165

193.	夏季肉菜两吃	165
194.	夏天家庭怎样存放大米	166
195.	伏天怎样保存常用食物	167
196.	绿豆过夏保管法	168
197.	粮食生虫的一种防治方法	168
198.	冬季怎样存放啤酒	169
199.	家庭怎样贮存水果	169
200.	生姜的用途与保鲜	170
201.	莜麦面的营养与保管	171
202.	怎样贮存大白菜	172
203.	怎样去掉油里的腥味	173
204.	怎样挑西瓜	173
205.	何谓生熟啤酒	174

五、衣物

206.	怎样挑选毛料	176
207.	怎样挑选真丝衣料	177
208.	选购哪种毛线好	177
209.	用哪种毛线织毛裤好	178
210.	感官鉴别混纺衣料	179
211.	腈纶膨体纱的优劣	180
212.	怎样选用羊剪绒帽子	180
213.	布面胶鞋的选择与维护	181
214.	怎样挑选尼龙袜	181
215.	西服穿着有讲究	182
216.	女同志怎样穿西服	186
217.	平绒衣物的穿用及保养	187
218.	精纺呢绒服装的穿用及保管	188
219.	丝绸衣服的养护	188
220.	腈纶、化纤织物变硬怎么办	189

221.	怎样保护鹿皮鞋	188
222.	光面皮鞋的保护方法	190
223.	微孔底鞋的穿用及保养	190
224.	怎样洗涤毛料衣服	191
225.	呢绒服装简易除尘法	192
226.	怎样洗腈纶膨体纱	192
227.	羽绒服的“五忌”	193
228.	洗涤羽绒服不要用碱性大的洗涤剂	193
229.	干洗羽绒服	194
230.	怎样洗尼龙橡皮绸服装	194
231.	“人造毛”童大衣怎样洗	195
232.	风雨衣的洗涤与收存	195
233.	家庭怎样干洗衣服	196
234.	怎样使用“干洗精”洗服装	197
235.	怎样洗柞丝绸服装	197
236.	丝绸缩水是怎么回事	198
237.	怎样洗涤丝绸被面	198
238.	洗衣粉和肥皂能一起用吗	199
239.	怎样使用加酶洗衣粉	200
240.	怎样使用漂白洗衣粉	200
241.	怎样熨烫毛料、化纤西裤	201
242.	怎样熨烫呢子大衣	202
243.	怎样熨烫毛料、化纤中山服及军便服	203
244.	怎样收藏丝棉袄	204
245.	怎样收藏毛皮、皮革类制品	204
246.	怎样收藏皮、棉、毛料衣服	205
247.	地毯的防虫和保管	206
248.	化纤织品产生静电对人体有害吗	207
249.	化纤织物消除静电法	208
250.	帕丽绒大衣呢的特点	208

251.	含粘胶的纺织品好处多	209
252.	初学裁剪应注意什么	209
253.	自接童袜	210

六、医药卫生

254.	孕妇应禁服哪些中药	212
255.	妊娠呕吐时的膳食	212
256.	产妇怎样安全度夏	213
257.	使用避孕药期间不能怀孕	214
258.	怀孕期间能做 X 线检查吗	214
259.	哪些药对胎儿有害	215
260.	暑天不要给婴儿新奶	216
261.	婴儿也可吃酸奶	217
262.	婴儿混合喂养注意事项	218
263.	新生儿的衣着与保健	219
264.	应该给婴儿添加哪种辅助食品	220
265.	如何判断婴幼儿腹痛	221
266.	婴儿为什么哭闹	223
267.	婴儿睡小米枕头不好	224
268.	注意防止小儿单纯性肥胖	224
269.	小儿单纯性肥胖怎么办	226
270.	小儿疳毒的防治	227
271.	怎样治蛲虫	228
272.	“X”形和“O”形腿要早治	228
273.	小儿患湿疹怎么办	229
274.	适时给小儿进行日光锻炼	230
275.	怎样给小孩喂药	231
276.	小孩经常吃些“小药”好不好	232
277.	注意预防龋齿	234

278.	儿童不要轻易摘除扁桃体	234
279.	维生素 D 与小儿佝偻病	235
280.	如何护理患水痘的病儿	236
281.	怎样护理患肺炎的病儿	237
282.	怎样护理发烧的小孩	238
283.	婴幼儿腹泻的护理	239
284.	护理好患麻疹的病儿	240
285.	小孩抽风怎么办	241
286.	糖尿病人为什么不能吃有甜味的糖	242
287.	得了胃肠植物神经紊乱怎么办	243
288.	腰腿痛病人的自身疗法	244
289.	骨折固定后要注意体育锻炼	244
290.	夏季家庭怎样存放药物	245
291.	不要服用过期的药物	246
292.	维生素类药应在饭后服用	247
293.	哪些食物含维生素 C 较多	247
294.	维生素 C 对人体的作用	248
295.	维生素 C 为什么能抗癌	248
296.	介绍一些冬令补药	249
297.	合理使用心得安类药物	251
298.	驾驶员要慎用抗过敏药	251
299.	服用硝酸甘油应注意什么	252
300.	几种危重病人的家庭急救办法	253
301.	两种消毒药的使用方法	254
302.	长了冻疮怎么办	255
303.	盐的医疗用途	256
304.	冠心病发作期间和缓解期间宜服哪些中成药	256
305.	怎样煎中药	258
306.	怎样服汤药	259
307.	服中药有哪些禁忌	259

308.	常服一种中成药会产生耐药性吗	250
309.	中西药能同时吃吗	251
310.	家庭存放中成药须知	261
311.	长期服用安眠药不好	262
312.	怎样给眼耳鼻喉上药	263
313.	预防慢性支气管炎	263
314.	预防慢性咽炎	264
315.	退休后怎样安排好生活	265
316.	老年人用药要当心	266
317.	人体健康的镜子——指甲	268
318.	脸部褐青色痣会不会恶变	269
319.	青年人脱发怎么办	270
320.	肾炎病人能不能结婚和生育	270
321.	色盲是怎么回事	271
322.	夜盲症的预防与治疗	272
323.	游泳中的几个怎么办	273
324.	冬泳锻炼的安全与卫生	274
325.	什么人最易传染上甲型肝炎	274
326.	怎样选用药物牙膏	275
327.	长了牙锈怎么办	276
328.	冬天用冷水洗脸好	277
329.	“O”型血最好吗	277
330.	献血不会影响生育与健康	278
331.	献血后会发胖吗	278
332.	献血后何时开始锻炼身体	279
333.	怎样杀灭蟑螂	280

七、业余生活

334.	您愿挑选哪种相机	282
------	----------------	-----