



健康全家福
生活好礼品

万事不求人

家庭实用

小百科

张娟 主编



人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

健康全攻略 生活礼品书

万事不求人 ——家庭实用小百科

WANSHI BU QIUREN

——JIATING SHIYONG XIAOBAIKE

主 编 张 娟
编 者 徐再余 周志军 张德发
金永玉 张云江 王大武



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

万事不求人——家庭实用小百科/张 娟主编. —北京:人民军医出版社, 2007.1

(健康全家福 生活礼品书)

ISBN 978-7-5091-0207-7

I. 万… II. 张… III. 家庭—生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 005207 号

策划编辑: 丁金玉 文字编辑: 顾 森 责任审读: 黄栩兵

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经 销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮 编: 100036

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850 mm × 1 168 mm 1/32

印张: 9.625 字数: 217 千字

版、印次: 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5 000

定价: 27.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252

序

家庭是社会的细胞，无数个平凡的家庭组成了我们的社会，而我们每一个人则是家庭的组分，就像细胞中的细胞器一样，每一样都不可或缺。家，是温馨的港湾，是宁静的海岸，是劳累了一天的人们休息、放松的地方，是人生幸福的源泉。家庭中任何一个组分出了问题，都会给家人带来痛苦，给家庭带来灾难，给社会带来负担。

“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸”——幸福家庭的首要条件就是每个家庭成员都拥有健康的身体和舒畅的心境，让天真活泼的小孩快乐成长，操劳一生的老人安享晚年，负担重大“使命”的孕妇、产妇身心愉悦，肩负事业、家庭双重重担的成员充实、满足。

因此，特编写此套针对整个家庭的健康系列丛书，目的是希望我们的身边能够多一个，再多一个健康、幸福的家庭……与以往家庭保健类图书不同的是，本丛书具有以下特点：

(1) 内容全。丛书共分为6个分册，几乎涵盖了各个年龄阶段的读者；从衣食住行等多方面进行阐述，既有西医观点，也有中医精华。

(2) 着重于解决实际问题，避免对医学基础知识长篇大论的叙述，使不同需求的读者都能“用得着”。

(3) 将深奥的医学知识寓于活泼生动、深入浅出的语言之中，使各种文化层次的读者都能“看得懂”。

(4) 运用大量贴切的比喻，使不同阅读爱好的读者都能够“喜欢看”。

愿将本套丛书献给热爱家庭、热爱生活的读者们。

编 者

前言

知识爆炸的21世纪是一个全新的世纪。新的生活方式、新的消费理念催生了大量新的生活用品，丰富了新的生活内容，特别是在衣、食、住、行各个方面都有许多过去未曾见过、未曾使用过的新产品。这些新产品进入千家万户，既给人们的生活带来了极大的便利，也让人们遇到了许多新的难题，如果处理不当，甚至可能酿成事故，引发家庭悲剧。然而，解决困难的方法、防范事故隐患的措施，总是随着人们在接受新的生活方式，使用新的生活用品中不断总结经验，从经验、教训中找到克服困难的方法，总结防范事故隐患的措施。《家庭实用小百科》正是为了方便现代人们的家庭生活，指导人们构建健康、健全、完美、理想、幸福的家庭而编写的。

笔者在编写过程中，博采众长，搜集了大量现代生活的小难题，解决困难的新思路与新方法，防范事故的新措施，资料涉及人们日常生活的方方面面。例如，如何选购、储藏日常食品，以及食品保鲜措施和在其他方面的巧妙用途、用法；食品有哪些保健作用；日常生活中应如何注意保健调养；哪些人在饮食、健身、滋补、调养等方面有哪些禁忌；怎样选购、储藏、使用家庭常备药品，以及用药宜、忌；如何做好家庭成员的心理保健；怎样成为烹饪高手及家庭常用食物的烹饪技巧；美容美发技巧等。特别是结合现代社会、现代生活及家用电器的应用等特点，详细介绍了防盗、防窃、防骗、防事故的行之有效的各种安全、防范措施。

在本书付梓之际，笔者向被采用资料的原著者和提供帮助的人们表示衷心的感谢。同时，希望本书能够给您的生活带来方便，成为您生活中的好帮手。

张娟

2006年5月

内容提要

本书为“健康全家福，生活礼品书”之家庭实用小百科分册。全书分七章，详细介绍了与家庭日常生活息息相关的食品选购、储藏、保鲜和妙用，家庭医疗保健与安全用药指导，心理保健的重要意义与具体方法，日常生活保健要点、禁忌及注意事项，厨艺、烹饪技术，美容美发技巧，以及家用电器、燃气、备用药品等可能的安全隐患与防范措施。本书内容丰富，指导性、实用性强，是居家过日子随手可查的顾问和好帮手，适合每个家庭的成年人或初中以上文化程度者阅读参考。

责任编辑 丁金玉 顾 森

目 录

第一章 健康饮食

一、如何选购日常食品 /2

1. 怎样辨别面粉质量 /2
2. 怎样辨别大米质量 /2
3. 怎样辨别掺假香油 /2
4. 怎样识别灌水猪肉和死猪肉 /3
5. 怎样选择香肠 /3
6. 怎样识别变质烧鸡 /4
7. 怎样识别病鸡瘟鸡 /4
8. 怎样辨别注水鸡、鸭 /4
9. 怎样选购鲜蛋 /4
10. 怎样辨别松花蛋的质量 /5
11. 怎样辨别鱼是否新鲜 /5
12. 怎样识别冰冻鱼和咸鱼 /5
13. 如何选购鲜虾 /6
14. 怎样鉴别虾皮 /6

15. 怎样选购河蟹 /6
16. 怎样辨别海参质量 /6
17. 怎样挑选香菇 /7
18. 怎样识别蘑菇是否有毒 /7
19. 如何选购黑木耳 /7
20. 怎样选购罐头 /7
21. 怎样辨别牛奶新鲜与否 /8
22. 怎样辨别啤酒质量 /8
23. 怎样识别真假名酒 /9
24. 怎样辨别蜂蜜优劣 /9
25. 怎样辨别蜂王浆质量 /9
26. 怎样识别真假人参 /10
27. 如何鉴别茶叶 /10
28. 如何选择饮用天然矿泉水 /11

二、常用储藏保鲜法 /12

1. 如何防止面食变硬 /12
2. 怎样防止食醋长酸 /12
3. 怎样防止酱油发霉 /12
4. 如何防止番茄酱变质 /13
5. 食用油储存法 /13
6. 怎样放荤油 /13
7. 怎样储藏粮食 /14
8. 忌用铝制品存放面粉 /15
9. 大米怎样防蛀 /15
10. 面粉防霉防虫法 /15
11. 玉米防蛀法 /15

12. 豆类防霉防蛀法 /16
13. 怎样用电冰箱存放饺子 /16
14. 如何保存月饼、饼干 /16
15. 年糕储存法 /17
16. 方便面忌久存 /17
17. 香肠储存法 /17
18. 怎样才能使猪肉保鲜 /17
19. 怎样存放活鱼 /18
20. 怎样储存咸鱼、咸肉和海味 /18

三、食品的妙用 /19

1. 面粉的妙用 /19
2. 淘米水的妙用 /19
3. 葡萄酒的妙用 /20
4. 啤酒的妙用 /20
5. 大蒜的妙用 /20
6. 花椒的妙用 /21
7. 芥末的妙用 /21
8. 韭菜的妙用 /21
9. 小苏打的妙用 /22
10. 食盐的妙用 /22
11. 醋的妙用 /23
12. 牛奶的妙用 /23
13. 橘子皮的妙用 /23
14. 残茶的妙用 /24
15. 银耳的妙用 /24
16. 柠檬汁的妙用 /25

17. 西瓜皮的妙用 /25

18. 麻油的妙用 /26

第二章 养生保健

一、饮食保健 /28

1. 饮食习惯与健康有什么关系 /28
2. 怎样饮食才能预防高脂血症 /29
3. 烟酒与高血压有关系吗 /30
4. 哮喘病发作怎么办 /31
5. 怎样饮食才能预防尿结石 /31
6. 吃粗粮对健康有益吗 /32
7. 常吃坚果能抗动脉硬化吗 /33
8. “吃”与心脏病有关吗 /33
9. 马齿苋可预防冠心病吗 /34
10. 哪些饮食习惯与癌症有关 /34
11. 高脂肪饮食易致癌吗 /35
12. 高脂血症者如何行饮食治疗 /36
13. 怎样治伤风咳嗽 /37
14. 哪些食品对眼有保健作用 /37
15. 什么食物易使人衰老 /37
16. 乌贼有何药用 /37
17. 如何通过吃水果治感冒 /38
18. 给病人吃什么水果好 /38
19. 哪些食物可催眠 /39
20. 哪些食物可补脑 /39

21. 有哪些常见食物含微量元素较多 /39
22. 生姜有何药用 /39
23. 醋有何保健作用 /40
24. 如何用仙人掌姜泥治急性炎症 /40
25. 糖有何用途 /40
26. 盐有何用途 /41
27. 马铃薯有何作用 /42
28. 为何适当吃些红薯好 /42
29. 大蒜有何用处 /42
30. 葱有何药用 /43
31. 洋葱有何妙用 /43
32. 怎样戒烟 /43
33. 萝卜有何药用 /43
34. 菜花如何治病 /44
35. 白矾有何医药作用 /44
36. 陈柑皮有何医药作用 /44
37. 橘皮泡茶有何作用 /44
38. 贴黄瓜片治晒伤 /45
39. 大山楂丸有何用途 /45
40. 西瓜可解酒 /45
41. 饮茶可治白内障 /45
42. 香蕉有何药用 /46
43. 苹果熟吃可消内热 /46
44. 茶有何药用 /46
45. 发热时为何不能喝浓茶 /46
46. 蜂蜜有何医疗作用 /47
47. 桑叶、黄豆熬汁能治哪些眼病 /47

48. 月季花的功用 /47

49. 桂花的功用 /49

50. 芍药的功用 /49

51. 玫瑰的功用 /49

52. 兰花的功用 /50

53. 玉兰的功用 /50

54. 美人蕉的功用 /51

55. 蔷薇的功用 /52

56. 梅的功用 /52

57. 仙人掌的功用 /53

58. 木芙蓉的功用 /54

59. 菊花的功用 /55

二、日常保健 /56

1. 冬季怎样抗寒防病 /56

2. 秋季怎样保健 /56

3. 中年人怎样自我保健 /57

4. 笑的好处有多少 /57

5. 长寿的诀窍是什么 /57

6. 养生“十少十多”要诀 /58

7. 如何使青春常驻 /58

8. 怎样消除紧张 /59

9. 怎样清除不良情绪 /59

10. 如何洗足健身 /60

11. 洗澡有哪些注意事项 /60

12. 过多洗澡会削弱减低皮肤抵抗力吗 /60

13. 为什么智力发育关键期应增加营养 /61

14. 按摩能增强记忆力吗 /61
15. 勤用脑能延迟衰老吗 /62
16. 脑力劳动者九字保健法是什么 /62
17. 强噪声可导致突然死亡吗 /63
18. 晨练前宜先饮水吗 /63
19. 怎样进行家庭急救 /63
20. 热水浴有损男子生育能力吗 /63
21. 热水有何医疗作用 /64
22. 喝完菜汤为何不宜喝茶 /64
23. 炭的妙用 /64
24. 白矾的妙用 /64
25. 药物牙膏的妙用 /65
26. 冰块的妙用 /65
27. 如何利用饮水疗法延缓衰老 /65
28. 运动过后吸烟危害更大吗 /66
29. 为什么讲究衣着有助于长寿 /66
30. 如何通过照镜子查病 /66
31. 长期饮酒会使智力衰退吗 /67
32. 怎样消除肥胖性气短 /67
33. 如何巧除肉中扎刺 /67
34. 为何勤剃须对人有益 /68
35. 怎样消除鼾声 /68
36. 如何用电吹风机吹热风配合治伤 /68
37. 如何驱赶困意 /69
38. 午睡注意事项 /69
39. 午睡的时间和方式与健康有什么关系 /69
40. 怎样帮助睡眠 /69

- 41. 气味对人有什么影响 /70
- 42. 什么样的开水不能喝 /70
- 43. 怎样消除晕车 /70
- 44. 长时间站立双腿吃力怎么办 /71
- 45. 皮肤晒痛怎么办 /71
- 46. 出汗多的人，外出怎么办 /71
- 47. 长期坐着工作的人如何消除疲劳 /71
- 48. 睡觉前如何简便易行地消除疲劳 /71
- 49. 为何就诊忌化妆 /71
- 50. 为何刷牙时间宜延长 /72
- 51. 如何保护假牙 /72
- 52. 怎样防止龋齿 /72
- 53. 如何养眼明目 /72
- 54. 眼睛如何保健 /73
- 55. 怎样防治沙眼 /73
- 56. 怎样预防眼近视 /73
- 57. 如何处理异物入眼 /74
- 58. 睡前洗足去疲劳吗 /74
- 59. 倒牙怎么办 /74
- 60. 如何预防“鸡眼” /74
- 61. 双足酸痛怎么办 /75
- 62. 如何用醋精治灰指甲 /75
- 63. 如何捏人中穴治腿足抽筋 /75
- 64. 小伤口如何止血结痂 /75
- 65. 怎样自治感冒 /75
- 66. 怎样防治口吃病 /76
- 67. 如何用塑料袋替代冰袋退热 /76

68. 如何防治手足冻疮干裂 /76
69. 如何用牙膏治溃烂 /77
70. 怎样预防腰扭伤 /77
71. 神经疲劳时如何安稳入睡 /77
72. 扭伤时该如何急救 /77
73. 怎样消除耳痒 /78
74. 怎样预防痔疮 /78
75. 如何通过打喷嚏排出鼻内异物 /78
76. 如何排出耳内进水 /78
77. “上火”了怎么办 /79
78. 房间里蚊子多怎么办 /79

三、保健禁忌 /80

1. 尿结石病人忌饮啤酒 /80
2. 慢性胃炎病人忌饮啤酒 /80
3. 贫血病人忌饮茶 /80
4. 腹泻病人忌吃大蒜 /80
5. 腹泻病人忌吃鸡蛋 /81
6. 肾炎病人忌吃鸡蛋 /81
7. 胆石症病人忌吃高脂食物和酸性食物 /81
8. 近视者忌吃糖过多 /81
9. 皮肤损伤者忌接触海产品 /82
10. 关节炎病人忌吃肥肉 /82
11. 酒后忌服药 /82
12. 中老年人不宜多吃蛋 /83
13. 忌用果汁服药 /83
14. 服药者忌吸烟 /83

15. 骨折病人忌食用牛皮菜 /83
16. 哮喘病人忌食盐过多 /83
17. 高血压病人忌降压过快、过低 /84
18. 高血压和冠心病患者忌大笑 /84
19. 打针后忌用手按摩 /84
20. 跌打损伤后忌“揉” /84
21. 流鼻血时忌抬头 /85
22. 急性扭伤后勿立即热敷 /85
23. 化脓伤口忌涂甲紫 /85
24. “落枕”忌强扭颈 /85
25. 冻伤忌火烤 /86
26. 胆囊炎病人忌吃油腻食物 /86
27. 肝硬化病人忌吃皮蛋 /86
28. 肝炎病人忌吃生姜和糖 /86
29. 心血管病病人忌吃螃蟹 /87
30. 痛风病人忌吃鱼肉 /87
31. 关节炎病人忌多吃海鲜 /87
32. 肺结核病人最好不吃鱼 /87
33. 脑血管病人忌吃狗肉 /88
34. 冠心病病人忌早晨锻炼 /88
35. 感冒时忌体育活动 /88
36. 咳嗽忌急于止咳 /89
37. 过敏性疾病病人忌穿羽绒服 /89
38. 慢性腰痛病人忌睡软床 /89
39. 皮肤忌烫洗 /89
40. 外伤及手术后病人忌吸烟 /90
41. 忌冬夜久坐 /90

- 42. 忌久坐沙发 /90
- 43. 忌夏季在地面露宿 /91
- 44. 忌蒙头睡觉 /91
- 45. 忌用酒催眠 /91
- 46. 忌睡眠时间过长 /92
- 47. 忌老年人睡眠时间过少 /92
- 48. 青少年忌睡软床 /92
- 49. 忌睡枕过高 /93
- 50. 忌仰卧睡觉 /93
- 51. 忌盖厚被睡觉 /93
- 52. 忌饭后立即午睡 /94
- 53. 忌睡前饮茶 /94
- 54. 忌睡前恼怒 /94
- 55. 忌起床后立即叠被 /94
- 56. 忌用过冷或过热的水漱口 /95
- 57. 忌刷牙时刮舌苔 /95
- 58. 忌随便拔除“老虎牙” /95
- 59. 忌饭后剔牙 /96
- 60. 忌用盐刷牙 /96
- 61. 忌用喝水法制止打嗝 /96
- 62. 咳嗽者十忌 /97
- 63. 忌胖大海当茶喝 /97
- 64. 忌伤口换药过频 /97
- 65. 忌用电冰箱放中药 /98
- 66. 忌用热水煎中药 /98