

生活良友

SHENG HUO
LIANG YOU

刘春和 林树仁 主编



3



四川科学技术出版社

生活良友

3

成都晚报

刘春和 林树仁 主编

责任编辑：杨旭
封面设计：韩健勇
技术设计：翁宜民

生活良友 3

成都晚报 刘春和 林树仁 主编

四川科学技术出版社出版发行

(成都盐道街3号)

四川省新华书店经销

四川科学技术出版社资中印刷厂印刷

开本 787×1092毫米

1/32

印张10.75

字数220千

1990年7月第1版

1990年7月第1次印刷

印数 1—13 000册

ISBN 7-5364-1679-2/Z·27

定价：3.75元

细大不捐的小百科

——推荐《生活良友》一书

昌 余

编者按：《生活良友》已出版两集。自她问世以后，就与众多读者交上了“朋友”。尤其在“扫黄”之后，更为广大读者厚爱。昌余同志结交“良友”之后，也深得益处。于是，他挥笔写了这篇富有生活情趣的文章，发表于《成都晚报》。我们特将这篇文章作为《生活良友》第三集的代前言刊出，献给读者欣赏。

窗外，朔风阵阵，落木萧萧。我又为每遇冬日必生冻疮的耳朵发起愁来。偏偏本人生性疏懒，不愿多受拘束，所以总不喜欢戴帽子，更厌烦戴耳套。于是，一到寒冷季节，便被那些亲密的“烂舌头”朋友呼为“烂耳朵”。

一日，翻检友人所赠《生活良友》一书，见有防治冻疮的种种办法，便照其中最简便的一二种试验起来。10多天后，我那濒临危急状态的耳朵竟然红褪肿消，日趋好转。而今与人相见，也自觉两耳风光、别有面子了。为报答这段恩情，我特意将该书通览了一遍，更感到它是名副其实的“良友”，与之结交，岂止区区耳朵得益，又何限于“生活”上受惠。

它奉献的将是“全方位式”的帮助。

清人刘熙载赞美齐梁小诗、五代小词：“虽小却好，虽好却小。”这八个字恰好可以借来评价《生活良友》。这套小书好在何处？

一是好在内容广博，注重科学性。仅从已出版的两册看，即给人“浑涵汪洋”、“细大不捐”的感受：从古老的科技珍闻美谈，说到现代几大件的选择维护。从眼前衣食住行常识，写到人类未来生活。时而恢宏到代表被污染的蓝天大地呼告，时而细微到讲述雀斑鸡眼的防治。既列举鉴别真伪商品的简便方法，又教给人“摔跟斗”的巧妙学问……林林总总，目不暇接。每有警世劝人、开愚启智的科学启蒙作用，堪称案头小百科、生活大顾问。

二是好在文笔简洁，强调实用性。所收录的数百篇文章，删枝蔓、去繁冗，短者仅一百来字，长者不过一千字。言简而意明，字少而实用。所介绍的生活小常识，一看即懂，一学就会，多读多用，可让生活过得更美好；涉猎科普常识的一类文章，也是虚中有实，讲的常常是人们关心而又不甚了了的事，读者可从中获取种种补益。

三是好在语言生动，饶有趣味性。颂扬兰花，则曰《“空谷佳人”浪漫曲》；表彰月季，则谓《一年长占四时春》；解释淋巴结的功能，则云《人体“海关站”》，论说近亲结婚的害处，则是《从“月亮女儿”说起》。再读读这些文章：《万紫千红因何在？》、《从东坡肘子说起》、《商代亡国之谜》、《树木的“亲家”和“冤家”》等等，或富诗情画意，叫人赏心悦目；或溢美飘香，令人口角生津；或幽默诙谐，让人忍俊不禁；或造成悬念，催人先睹为快……

再次翻开《生活良友》，但见：《冬至——春来的讯号》、《阳台养花》、《花儿为什么这样美？》等一篇篇文字，带着阳光、附着生机、挟着暖气扑面而来。

好一个早来的春天！

1989年冬至前夕

目 录

●生活顾问

酒提的奥秘·····	1
挂窗帘的科学·····	2
窗帘款式和图案的选择·····	3
介绍几种助听器·····	4
不能混合存放的食品·····	4
板鸭的感官卫生检查·····	5
动人的眉笔·····	5
吃土豆不要吃土豆皮·····	6
家酿蜂蜜酒·····	7
怎样拍摄电视照片·····	7
菜砧·····	8
清除邮票霉点的方法·····	9
怎样选购洗涤剂·····	9
洗衣粉和肥皂可以混用吗·····	10
五花八门的生活用纸·····	10
谈谈出租汽车计价器·····	11
家庭药箱应定期清理·····	13
老人不宜喝浓茶·····	13
茶在家中巧当药·····	14
剁肉比绞肉香·····	14

选购葡萄酒小知识	15
提倡热饮白酒	16
如何解救醉酒的人	16
为何不宜饮“混杂酒”	17
啤酒知识	18
衣物是怎样干洗的	19
有特殊功能的服装	20
买到变质食品怎么办	21
怎样识别肉类熟食品的好坏	22
不要用热水洗猪肉	23
怎样区别猪肉的黄油与黄疸	23
家禽的宰后选择	24
生吃鸡蛋安全吗	25
食油的贮存与加温	26
怎样食用和保管火腿	26
鲜牛奶的感官检查	27
失眠怎么办	28
何谓“软罐头”	29
带鱼表皮不须刮	29
梅雨季节话防霉	30
降水预报用语的含义	31
晨喝一杯水可防心血管病	32
不要用泡沫塑料垫电视机	32
生漆优劣的简易鉴别法	33
谨防“拖鞋皮炎”	33
生活中的最佳温度	34
夏季如何防止中药煎剂发酵变质	34
巧冲奶粉	35
电动剃须刀磨刀简法	35

肾衰者应少嗑瓜子.....	36
生活小知识四则.....	36

●身边科学

吃海产品要当心嗜盐菌食物中毒.....	38
模糊在生活中的应用.....	39
铝壶发黑以后.....	40
建立良好思维习惯的步骤.....	41
保持适度紧张情绪有利健康.....	42
要注重培养孩子的非智力因素.....	43
逆向思维.....	44
高考期的心理卫生.....	45
家庭档案的分类管理.....	46
瓶胆内为何有嗡嗡声.....	47
健美的秘诀.....	48
氯纶棉毛衫裤与风湿关节炎.....	49
尿,健康的“镜子”.....	50
一日之计在黄昏	
——谈谈“夏令时”期间时间利用的规律.....	51
春节话“口味”.....	53
不要好酒贪食	
——肝、胆、胰的呼吁.....	54
吃牛肉要当心牛囊尾蚴.....	56
你的咀嚼习惯正确吗.....	57
饮酒,减寿乎?增寿乎?.....	58
酱油为什么易生花变质.....	59
多吃鱼贝类等水产品,可以预防脑溢血.....	60
孩子为什么“嘴馋”.....	60
冷水浴锻炼的方法和注意事项.....	61

高跟鞋、“迪斯科”与急性踝关节扭伤·····	62
不可低估的次声波·····	63
病灾突然发生时·····	64
化妆品的微生物污染·····	66
栽花种草与司机的健康·····	67
服哪些药需忌酒·····	68
吸烟加饮酒者戒·····	68
哪些疾病会引起肩痛·····	69
从狼孩卡玛拉所想到的·····	69
当心居室综合症·····	71
紫外线对眼睛的伤害·····	72
哪些眼镜能防紫外线·····	73
色彩与生活·····	74
打鼾是病吗·····	75
药枕为什么能保健治病·····	75
银,有益于人类健康·····	76
鞭炮与二氧化硫·····	77

●家用电器知识

关于电冰箱的化霜和噪音·····	79
电冰箱的多种用途·····	80
电冰箱的冬季保养·····	80
怎样选购电冰箱保护器·····	81
选购电冰箱档次越高越好吗·····	82
冰箱门封条变形怎么办·····	82
冬季冰箱节电一法·····	83
怎样选配家用灯具·····	84
怎样选购吸尘器·····	86
怎样正确使用吸尘器·····	87

洗衣机噪声太大的原因和调试	87
甩干机不转怎么办	88
怎样挑选自动洗衣机	88
盒式磁带故障消除法	89
如何排除录音机绞带故障	91
电风扇慢挡不能启动的检修	91
能随时跟踪你的通讯工具——无线电传呼机	92
如何正确使用充电电池	93
异形紧凑型荧光灯	93
彩色立体电视	94
现代化炉灶——微波炉	96
预防电灯引起火灾	97
共用天线的用户也要注意防雷	97

●旅游知识

张家界山景何以赛桂林	99
钙华——九寨沟自然风景的灵魂	100
蛇的王国	102
奇特的响沙湾	103
神农架——白色动物的世界	104
神农架的神奇之光和神怪之虫	106
人间美景何处寻	107
天下第一假洞——乳花洞	108
迷人的宝珠——贡嘎山海螺沟	109
可爱的海螺沟野生动物	113
佛光中为何只见观者自己人影	115

●穿戴顾问

纺织化学纤维的性能	117
-----------	-----

鉴别纺织品种类的简易方法.....	119
真丝内衣织物的优越性.....	120
真丝绣衣的挑选和保养.....	120
谈谈床罩的选用.....	121
羽绒服流行趋势展望.....	122
从“石磨蓝”说起.....	123
说说羊毛衫上的标记.....	124
浅谈服饰的整体美.....	125
保护好“纤维皇后”.....	126
流行色漫谈.....	127
戴帽，也有讲究.....	128
原始服饰趣谈.....	129
毛质服装不宜暴晒.....	130
奇特的功能性服装.....	130
指针式石英电子表的优缺点.....	131
猪皮正面革皮鞋不能涂擦鞋油.....	132
穿哪种皮革的鞋有益健康.....	132
鞋用天然皮革的特性.....	133
皮鞋泛盐霜现象及防护.....	134
皮衣保存法.....	134

● 动植物知识

动物的“思维”.....	136
老鼠趣闻.....	137
“逐臭之夫”也有“吃香”时.....	138
奇特的配偶.....	140
会跑的“药库”.....	141
稻熟江村螃蟹肥.....	142
动物寿命谈.....	143

海蜇趣谈.....	144
替癞蛤蟆鸣不平	
——天鹅的话.....	145
信鸽与通信.....	147
兔与人体健康.....	148
加吉鱼趣闻.....	149
天下父母心	
——恐龙生儿育女趣谈.....	150
丑陋的“老头鱼”.....	151
蜜蜂腹部的奇妙功能.....	152
比“袋子”.....	153
会产麝香的麝鼠.....	154
奇特的南美树蛙.....	155
虎皮鹦鹉.....	156
各种各样的鲫鱼.....	157
武夷山“角怪”.....	158
蜗牛是个宝.....	159
动物的取暖法.....	160
梧桐美的寻觅.....	161
玉堂春和木笔.....	163
郁金香的栽培管理.....	164
盆花的春季管理.....	165
如何使茶花开得长久.....	166
盆栽梅花.....	166
喜庆果.....	167
盆栽仙人球怎样越冬.....	168
能源植物.....	168
人造光源与植物栽培.....	170
园林绿化与防火.....	171

居室空气“净化器”——吊兰	172
栽花经验点滴	174
玫瑰	174
月季冬季剪枝法	176
“杀人烟雾”的克星——抗污染植物	176
待到明春花再发	178
罕见的海螺沟植物	179
室内，那动人的绿色瀑布	180
浇水的科学	182
唯有此花开不厌	182
啤酒花	184
窗帘树	185

●谈天说地

早春谈物候	186
谈谈春困	187
气候火炉何处寻	188
雨前天气为什么闷热	189
东边日出西边雨	190
夏末秋初话白露	191
为什么明月能引人思绪万千	191
凉秋几时到	193
芙蓉花开话“拒霜”	194
什么叫冷锋	195
“寒潮天气”与“冷空气影响”	195
寒冬·低温·绝对零度	196
异常气候的根源——厄尔尼诺现象	198
体质与气象	199
天气与气候	200

多雾时节且说雾·····	201
气候为何异常·····	202
建筑领域的新兴科学——城市设计·····	204
建筑奇葩——“植物建筑”·····	205
雨花石的“老家”在哪里·····	206
沙子治病的奥秘·····	207
北国奇葩雾里看·····	208
话说陆沉·····	210
陨星中含有脂肪物质·····	212
有些年份为何没有年三十·····	212
不会造成公害的塑料·····	213
底楼潮湿 原因何在·····	214
竹筒里的生态学·····	215
“千里江陵”何能一日还·····	216
天，在呼唤“女娲”·····	218
自贡恐龙大批死亡之谜·····	219
奇特的海螺沟冰川·····	221
古今头盔趣谈·····	222
核落尘——现代的达摩克利斯剑·····	223
DDT、屎克螂和生态平衡·····	225
酸雨的自白·····	226
熊冬眠对人类的启迪·····	228
未来的奇妙纸张·····	229

●蔬果篇

异色蔬果 令人青睐·····	231
韭菜馨香飘万家·····	232
蔡妈妈交班记	
——蔬菜随笔·····	233

桂圆的营养与食用·····	235
济世良谷——绿豆·····	235
从“野姑娘”到“皇后” ——草莓自述·····	237
菠菜煮豆腐并非“一清二白”·····	238
荸荠的药用价值·····	239
自制节日果品·····	239
谨防霉变甘蔗中毒·····	241
冬令佳果——橄榄·····	241
初夏鲜果第一枝·····	242
麦收时节话甜杏·····	243

●饮食与营养

食物适口与营养的关系·····	245
谈谈夜班工人的“吃”·····	246
病从甜来·····	247
矿物质与老年营养·····	248
老年膳食的营养平衡·····	249
老年热能供给量与长寿·····	250
方便、营养的西式肉制品·····	252
能防治肥胖的食品·····	253
“有汽”的牛奶·····	254
卤料调味且是药·····	255
消暑保健话汽水·····	256
熟肉的感官检查·····	257
脂肪与人体健康·····	257
吃“火锅”怎样才不“上火”·····	258
怎样选购平菇·····	259
肉鸡为啥不如土鸡香·····	260

水产品中的微量元素·····	261
咸蛋·皮蛋·糟蛋·····	262
复习迎考期间吃什么食物好·····	262
营养佳品——高碘蛋·····	263
汽水与白酒不能同饮吗·····	264
说说食用色素·····	265
植物油的皇后——橄榄油·····	266
应重视癌症病人的膳食·····	267
花卉乃为席上珍·····	268
杂些、粗些、全些和淡些·····	269
吃得恰到好处·····	270
食物的搭配与营养·····	272

●医学卫生知识

当心性病·····	273
心脏病人的家庭护理·····	274
颈部长了包块如何办·····	275
秋冬季小儿“病毒性肠炎”·····	276
楔状缺损须治疗·····	277
颅颌关节紊乱综合症·····	277
痛的时间差异·····	278
怎样预防传染病·····	279
究竟何故致感冒·····	280
“脐疝”与皮肤“吃药”·····	281
便秘会引起哪些病·····	282
持续性声音嘶哑不可忽视·····	283
药效心理的作用·····	284
老年人贫血的特点及防治·····	285
青少年要积极预防肺结核·····	286