

居家生活宝典

教您一招

田恬 编



宁夏人民教育出版社

●身边的科学

●生活的顾问

教 您 一 招

田 恬 编

宁夏人民教育出版社

教 您 一 招

田 恬 编

*

宁夏人民教育出版社出版发行

(银川市解放西街 105 号)

新华书店经销 宁夏大学印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.25 字数 100 千 插页 2

1996 年 1 月第 1 版 1996 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—5200 册

ISBN7—80596—174—3/G·165

定 价:3.90 元

如有印装质量问题,影响阅读,请与印厂联系调换

电话:2084511 邮编:750021

生活的全部意义在于无穷地探索尚未知道的东西，在于不断地增加更多的知识。

——左 拉

知识是人们在任何一条道路上的旅伴。

——古拉米施维里

目 录

处处留心皆学问

——身边的科学 (1)

- | | |
|--------------|---------------|
| 有趣的尺寸比例(1) | 几吗(3) |
| 手表在旅游中的妙用(1) | 辨认防伪标志(4) |
| 日用商品常识(2) | 识别伪劣食品(4) |
| 生活中的最佳温度(3) | 识别真假金饰品的办法(5) |
| 颜色的趣闻(3) | 若干日常生活窍门(5) |

你能算出某月某日是星期

穿衣戴帽 怎样选号

——有关衣着的学问 (13)

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 选购合身服装须知(13) | 使倒伏毛绒竖起(18) |
| 巧用剪裁边角料(14) | 毛巾的使用和保护(18) |
| 缝补床单小窍门(14) | 如何收藏冬衣(19) |
| 双缸洗衣机节水法(14) | 怎样使衣服耐穿(20) |
| 洗衣服肥皂用过量去污
效果反而差(15) | 让胶鞋穿久些(20) |
| 几种斑渍洗涤法(15) | 怎样延长皮鞋寿命(21) |
| 熨烫衣服常识(17) | 新皮鞋穿着不舒适“对症下药”即可解决问题(21) |
| 皮肤遇水变硬怎么办(17) | 毛料服装的保护(22) |
| 怎样保护好二毛皮衣(17) | 怎样使用氯纶纤维织物(23) |

大米头子 吃成猴子

——有关吃的学问 (25)

- | | |
|----------------|----------------|
| 怎样挑选罐头食品(25) | 怎样除猪心秽气味(30) |
| 帮你挑个好西瓜(25) | 面粉发酵不宜用面引子(31) |
| 怎样挑选集市上的鱼肉(26) | 蒸馒头不要多加碱(31) |
| 怎样鉴别甲鱼的优劣(27) | 防止食物变馊(31) |
| 怎样淘米(27) | 腌菜坛口为啥要密封(32) |
| 怎样使醋变香(27) | 黄瓜保鲜法(32) |
| 洗菜要注意些什么(28) | 不要用沸腾的开水泡 |
| 喝啤酒的学问(28) | 绿茶(32) |
| 怎样做泡菜(29) | 汽水何以能解暑(33) |
| 火锅里的肉要煮熟再吃(29) | 自制消暑冷饮料(33) |
| 煎鱼不宜早下姜(30) | 植物净水剂(34) |
| 吃鸡勿吃鸡尾(30) | |

一窍四两拨千斤

——有关用的学问 (35)

- | | |
|----------------|-------------------|
| 电视上出现重影怎么办(35) | 怎样区分塑料袋的有毒和无毒(40) |
| 怎样选用彩电天线(35) | |
| 怎样保护电视机(36) | 自己修补热水袋(40) |
| 怎样合理使用电视机的 | 修补塑料用品的方法(41) |
| 旋钮(37) | 菜刀防锈(41) |
| 看电视应怎样保护视力(37) | 除烟筒油(41) |
| 水瓶胆里有水垢怎么办(38) | 铁制炊具的除锈(42) |
| 水壶底有了水垢怎么办(38) | 纠正气门嘴歪斜(42) |
| 怎样使热水瓶更好保温(38) | 铝锅去污法(42) |
| 肥皂的巧用(39) | 用蛋清粘合小瓷器(43) |
| 盐的妙用(39) | 用锡焊铝制品的方法(43) |

- 不可干磨刃具(43)
- 日光灯不正常怎么办(44)
- 灯管交替使用好(44)
- 怎样延长单车轮胎的寿命(45)
- 去油灰的方法(45)
- 巧开瓶盖(45)
- 保护家具 久用如新(45)
- 钟表使用保养常识(47)
- 怎样维护照相机(48)
- 怎样拍好彩色照片(49)

预防搞得 好 病魔不来找

自我保健常识 (51)

- 孙思邈的养生术(51)
- 病家十要(51)
- 养身十二宜(51)
- 养病忌口歌(52)
- 口味异常识隐疾(53)
- 三浴锻炼好(54)
- 举杯痛饮药酒寒冬笑声一片(54)
- 安眠药什么时候服用合适(55)
- 不要乱用止痛药(55)
- 碘酒、红汞切勿并用(56)
- 不要用汤茶泡饭(56)
- 空腹喝茶不好(58)
- 不吃早餐易患胆结石(58)
- 地上睡觉危害大(58)
- 常吃酸菜容易得癌症(59)
- 有高血压、心脏病不要多吃盐(59)
- 不要用开水煎中药(60)
- 煎药知识(60)
- 中药的副作用(60)
- 服药要忌喝茶(62)
- 躺着服药害处多(62)
- 桃李的核仁不能吃(63)
- 儿童噪音保健须知(63)
- 常服阿斯匹林会使胎儿缺氧(64)
- 有起死回生之效的安宫牛黄丸(64)

常吃萝卜和生姜 不用医生开药方

——食物疗法集锦 (66)

- | | |
|----------------|------------------|
| 多吃萝卜和生姜(66) | 几种常见蔬菜的营养和药用(78) |
| 老人食疗验方(66) | |
| 绿豆的药用价值(67) | 苹果的药用(78) |
| 萝卜治病(68) | 莲的医药用途(79) |
| 南瓜子防治前列腺(70) | 橘子全身皆良药(80) |
| 膳食医肾病(71) | 食疗佳品——菠菜(81) |
| 肺结核病人的饮食治疗(72) | 酒的妙用(82) |
| 西瓜的营养和选吃法(72) | 姜的妙用(83) |
| 花椒可治多种病(73) | 盐的医用(83) |
| 常吃海带有好处(74) | 油条可以健胃(84) |
| 吃大蒜好处多(75) | 仙人掌能治病(84) |
| 葱疗心血管病(75) | 乌骨鸡也能治病(85) |
| 中药凉茶(75) | 冬令滋补品的选用(86) |
| 鲜果汁美发(76) | 粥疗法(86) |
| 多吃不胖的食物(77) | 食疗歌(86) |

小病不出门 自己当医生

——常见疾病防治方法 (88)

- | | |
|----------------|----------------|
| 脱发的原因及治疗(88) | 肺结核不会遗传(96) |
| 头皮过多怎么办(89) | 谈谈疥疮的防治(96) |
| 粉刺的产生与防治(90) | 皮肤癣的病因及治疗(98) |
| 谈谈预防肠道传染病(91) | 长了疖子不能用脏手挤(99) |
| 感冒、暑湿的中药治疗(92) | 遇到中风怎么办?(99) |
| 慢性气管炎的预防(93) | 与中风有关的因素(100) |
| 咳嗽的防治(94) | 高血压患者六忌(101) |
| 骨的发育与身高(95) | 风吹后引起的斑块(102) |

气候变化与腰腿痛(103)

妇女腰痛病防治(103)

意外伤与急救法(104)

中暑的预防和急救(105)

对溺水者的急救(105)

小儿烧烫伤的预防和

急救(106)

小孩冬病夏治(107)

怎样预防小儿呼吸道传

染病(108)

小孩尿 灵丹药

——偏方治病种种 (112)

如何止住鼻血(114)

咳嗽的食疗法(114)

治尿结石药方(114)

便秘简易疗法(115)

麻黄豆腐治哮喘(115)

醋花生仁治高血压(115)

治肾炎秘方(115)

蛋清治手指疔疮(116)

汗斑的治疗(116)

荨麻疹的治疗(117)

苦瓜——痢疾之克星(117)

防感冒小验方(117)

治鸡眼小秘方(117)

虫子飞进耳朵怎么办(108)

防治红眼病(109)

狐臭能治(109)

谈谈口臭(110)

痣会癌变吗(111)

宫颈癌的防与治(111)

“春困”的原因和克服

办法(112)

儿童用药的剂量(112)

口服碘酒预防细菌性

痢疾(118)

高粱花治腹泻(118)

治小儿百日咳一方(119)

中药治疗婴幼儿夜间

惊醒(119)

五倍子散治小儿盗汗(120)

治疗小儿遗尿症验方(120)

治流鼻血方(120)

治疗皮肤瘙痒一方(121)

治面上生粉刺方(121)

治急性传染性肝炎方(121)

治脚气感染验方(122)

治牙痛方(121)

治冻疮验方(122)

鸡蛋黄油的新医用(122)

农用尿素治鸡眼(123)

食物助疗缺铁性贫血(123)

处处留心皆学问

——身边的科学

有趣的尺寸比例

在我们身上有一些有趣的尺寸比例,比如,两臂平伸的长度等于身高;手腕的两周恰好是脖颈的一周,脖颈的周长又等于小腿肚的周长;拳的一周正好是脚长;7个脚长相当于身体的高度等等。

这些尺寸比例不仅有趣,还有一定用处。到百货商店买袜子,只要将袜底在拳头上绕一下就知道是否合适。守卫边疆的战士们在追踪越境敌人的时候,如果发现敌人留下的脚印,用脚印的尺寸乘以7,就可以大致判断出这个人的身高。

手表在旅游中的妙用

1. 量出地图上公路、铁路、河道等曲线旅程的长度。如果旅行图上有直线比例尺,你先拔出表杆头(即拔松钥匙头,像校对钟点时一样),然后将表杆头自比例尺的起端滚动至终端。假若终端标的是十公里,而滚动时表上的分针共转了一圈零四十分,即是 $60 \text{ 分} + 40 \text{ 分} = 100 \text{ 分}$,据此可以算出你的手

表在地图上测量时每分钟代表的长度是 $10 \text{ 公里} \div 100 \text{ 分} = 0.1 \text{ 公里/分}$ 。然后只要将表杆头沿着你所需要测量的旅途路线的始终点滚动,以分针的转动数乘以 0.1 公里/分 ,就得出旅途的实地长度了。

2. 测量距离。光和声传播的平均速差是 340 米/秒 。当你看到远方火车喷射汽笛的蒸汽以后,即用手表测出声音传到耳朵的秒数,用这个秒数乘以 340 米/秒 ,便可得出该物体与你的距离了。

3. 测量体温。人体温正常时 ($36.8^{\circ}\text{C} - 37^{\circ}\text{C}$) 脉搏跳动是每分钟 76 次左右,当你用表测得每分钟跳达 100—120 次时,一般有 $37.5^{\circ}\text{C} - 38^{\circ}\text{C}$ 的体温;当跳达 120—140 次时,一般有 38°C 以上的体温(心脏窦速病患者除外)。

4. 判定方位。方法:将手表放平,观察时把手表上时针的读数(按 24 小时计算)折成一半,用这个折半数对准当时太阳的位置。这时,表盘上的读数“12”所指的方向就是北方。如这时正面向北,那么你的背面即为南,左、右手各为西、东方向。遇到阴雨天气,同样可以根据平时的观察,估计出太阳的位置,测出方位。比如,现在是上午 8 时,你即以“4”(8 时的折半数)对准太阳位置,表盘上“12”所指方向就是北方。又比如观察时是下午 14 时,那么你就以“7”对准太阳,“12”所指的方向是北方。

日用商品常识

保温瓶的号数指示容量,是以毫升为单位,每 400 毫升为一号。人们常用的五号瓶,容量即为 $5 \times 400 \text{ 毫升}$,计 2000 毫升。

白酒的度数指每 100 毫升的酒液中含酒精的多少。如每 100 毫升的酒液中含有 60 毫升酒精的,即为 60 度酒。啤酒的

度数则是指麦芽汁的浓度，不是指酒精含量。

帽子尺寸规格按帽口的周长计算，以厘米为单位。56 号的帽子，其帽口的周长就是 56 厘米。

鞋的号码是按脚板的长度规定的，每一厘米为一号，半厘米为半号。

生活中的最佳温度

体感的最佳温度是 $18^{\circ}\text{C} - 20^{\circ}\text{C}$ 。

保管茶叶的最佳温度是 10°C 以下。

泡茶用的开水的最佳温度是 $70^{\circ}\text{C} - 80^{\circ}\text{C}$ 。这样泡出来的茶水色、香、味都比较好。

贮粮的最佳温度是 $8^{\circ}\text{C} - 15^{\circ}\text{C}$ ，在这种温度条件下可以防止粮食生虫。

保存冻鱼的最佳温度是 -3°C ，有利于保持鱼的鲜味。

冻肉解冻的最佳温度是 $10^{\circ}\text{C} - 15^{\circ}\text{C}$ ，这样冻肉慢慢解冻，能保持肉的养分。

颜色的趣闻

用红色的光线照射作物，能使作物的含糖量显著提高；用蓝色的光线照射作物，能使作物增加蛋白质的含量。

用蓝色的光线照射鸡群，鸡群会任人摆布。

用绿色的光线诱杀蚊子，蚊子会自投罗网。

用红色的鱼饵钓鱼，鱼儿特别容易上钩。

你能算出某月某日是星期几吗

你能够不翻日历就算出某年内某月某日是星期几吗？这

里介绍一个简便的方法,它适用于过去或将来的任何年份。

将上月最后一天是星期几作为下月的基数(星期日为0)
例如一九八一年各月份的基数如下:

月份:1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

基数:3 6 6 2 4 0 2 5 1 3 6 1

把要查的日期,加上该月的基数,除以7。如日期加基数的和少于7,和数就是星期几;和数恰巧被7除尽,就是星期日;商数有余数的,余数就是星期几。下面是一九八一年其中三个节日是星期几的计算方法:

1月1日 $1+3=4$ 星期四

3月8日 $(6+8)\div 7=2$ 星期二

5月4日 $(4+4)\div 7=1.142\cdots$ 星期一

辨认防伪标志

国内有防伪标志的产品已有很多种。据北京市技术监督局防伪技术管理办公室的同志介绍,目前的防伪技术主要有四种类型:一、温变型。防伪标志受热后,颜色会发生变化。二、荧光型。通过专用的防伪鉴别灯一照,防伪标志会产生荧光效应,也就是会发亮。三、激光全息型。将图案或人物从不同角度拍照后,再叠加处理,产生出不同颜色的效应。四、隐形技术。防伪标志在太阳或聚光电筒的照射下,能反射出一种图案。消费者在购买有防伪标志的商品时,注意辨认,就能买到货真价实的东西。

识别伪劣食品

泡水蔬菜 是指浸泡在水沟或池塘过夜的蔬菜,其目的

是泡水增重。此类蔬菜株叶有较多的水分残留，看上去吸收水分后变得肥壮，若折断株端，断面有水流出。

化肥豆芽 采用化肥催长速生，根短或无根，豆粒发蓝。如将豆芽折断，断面有水冒出。

牛肉灌水 牛肉灌水有鲜嫩的感觉，比较好看，但仔细观察上面有较多水冒出，用手摸会感觉手掌上有较多水分。

识别真假金饰品的办法

这里向你介绍几种简便识别金饰的方法：

1. 弯折法 对戒指、耳环、金锁片、表链等，可用手对饰品作弯折试验来鉴别：真金的质软，易折弯而不易折断；假的或成色差的（一般混入银的较多）则易断不易弯。

2. 抛摔法 真金抛在桌面、地上发出“噗嗒”之声；假的或成色差的则发出尖亮、清脆之声，且比真金跳得高。

3. 划印法 真金的表面用硬的针尖划一下有明显的痕迹；假的痕迹模糊。真金的在试金石或锉刀上用力划一下金色很深，假的或银质等混合的金子，颜色则浅。

4. 火烧法 在烈火中烧时，真金耐烧不变色，假金烧后就变成黑紫色，失去光亮。

若干日常生活窍门

炒菜放盐法 炒菜时，盐放早了，菜里的水分就会被盐“杀”出来，汤水增多了，菜不易烂，也炒不香。最好是菜快熟时，再放盐。

蜂窝煤好烧法 质量较差的蜂窝煤，燃烧时容易松散；有时甚至掉进炉底，弄不好整个炉子都会熄灭，碰到这种情况，

可在炉条上加放两根铁条,使炉条成“井”字形。这样对蜂窝煤起支承作用,使质量较差的煤不容易松散和跌落。

手表蒙子除痕 手表蒙子上有轻微划痕滴上一滴水,挤上一点牙膏,用软布不断地擦拭,即可去除。

修补脸盆小孔 脸盆出现锈蚀小孔,可用小刀将洞眼周围的锈垢刮净,再从废塑料鞋上剪下一小块,修剪成短圆柱形,塞入洞眼,两边各露出一小截。这时用手顶住一头,用火柴将另一头烧化,边烧边按平。然后再用同样方法烧另一头,就会把漏洞补好。

猪油贮存法 盛器洗净晾干,放入十余粒干燥的生黄豆,然后放入熬好的猪油,猪油数月不会变质。

巧炸馒头片 把馒头切成片,然后把馒头片用冷开水浸湿后,立即放入锅里炸。这样炸出来的馒头片颜色金黄、外黄里嫩既好吃,又省油。

食油久存法 “氧化”是使食品变质的四大因素之一(其它三大因素是:光、细菌、水解),食用油存放过久,容易发生一种哈喇味,这是因为油和空气中的氧发生了“氧化”的缘故。维生素正是一种抗氧化剂,如果在每斤食油里,添加一粒胶丸维生素E,用针刺破胶皮,滴入油中,然后再搅拌均匀,这样就可使油不会发生氧化变质现象。

巧炼猪油 用一般方法炼猪油,会出现油渣外糊,油又不能全部炸净,炼出的大油色混,气味也较难闻。最好的方法是将猪油切成块,放入锅里,加进清水(以刚没过猪油为宜),再加几粒大料和少量的盐,将锅盖盖好,待听到锅里有卡巴卡巴的响声时,压火捞出油渣即可。这样炼出的大油色白而纯净,油渣微黄不糊。

防止醋、酱油发霉 1. 把酱油经过烧煮后,密封起来,可以较长时间不发霉。2. 瓶内放一段大葱和几个蒜瓣,或者加几滴烧酒也可以防止酱油、醋发霉。已发霉但未变质的酱油,过滤后,除去菌膜,放在锅内煮沸 15 分钟杀菌,加入几滴香油,密封保管仍可使用。

茶叶放在哪儿好 茶叶吸潮能力很强,热天受潮后就要发霉变质,失去原来的香味。茶叶还容易吸异味,不能和海味、香烟、花椒、肥皂等有气味的物品放在一起,也不能把它放在樟木或松木等有气味的箱子内。光线对茶叶也有破坏作用。因此,要把茶叶放在洁净、无味的瓶、罐、桶、箱里,装实密封,放在避光、通风、干燥的地方。

擦拭脏玻璃 沾染很厚尘垢的玻璃,可用旧布蘸些温热的醋或用废报纸、油印纸去擦抹,容易擦干净。

擦拭油漆家具 油漆过的家具、器具用热水洗抹效果不好,如果用淘米水洗抹既省力,又保护了油漆的光亮。如果因家具用久了,上面的黑斑不易擦掉,用温热的盐水擦拭,可返旧如新。

厨房防虫鼠 在厨房柜子角落撒些花椒粉,能除虫防鼠。

雨衣刷洗法 雨衣弄脏了,不要用硬刷子、肥皂水和汽油刷洗,因为橡胶不耐酸、碱和油类,应用软刷或旧布蘸清水刷洗,以防止发生龟裂、弹性消失等。

木质机壳上光 木质的电视机、收音机的外壳,使用旧了很容易失去光泽,但只要在表面涂一层地板蜡,待干燥后再用干净刷子或毛织物擦亮,就可恢复原有的光泽。

腰带断裂粘接 塑料腰带发生裂纹或断裂,可把破旧钢锯条烧红,然后把折断的两端烫软化,并马上粘接起来,待其