

领略生活智慧的经典秘籍 提高生活品质的全面指南

家庭生活 万事通

科学、实用、简单、新颖

从易被忽视的生活细节入手

帮助您提高生活质量，领略生活中的智慧之美

赵广娜 编著



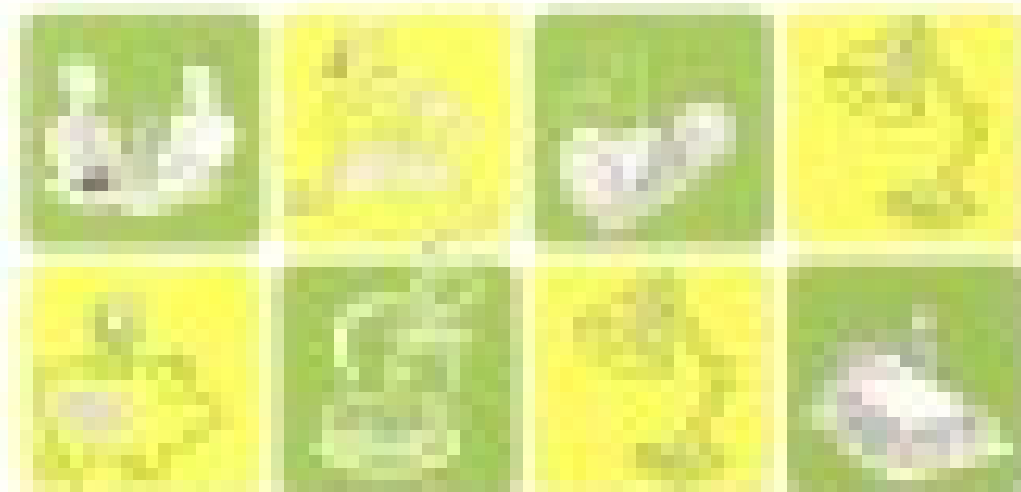
中国书店出版社 中国书店 北京人民广播电台 中国书店

家庭生活

万事通

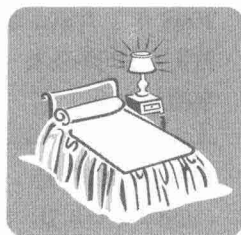
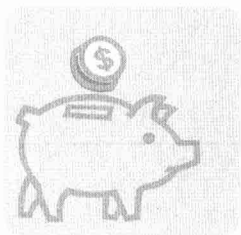
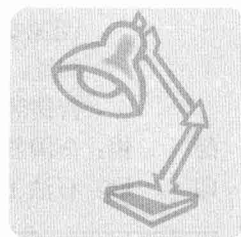
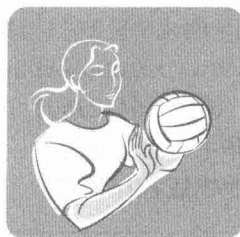
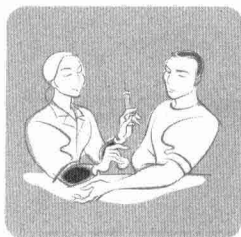
科学、文明、健康、幸福
从家庭生活的点点滴滴入手
让生活过得更加美好。中国书店出版社

中国书店出版社



家庭生活 万事通

赵广娜 编著



石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭生活万事通 / 赵广娜编著.
北京: 石油工业出版社, 2008.1
ISBN 978-7-5021-6397-6

- I. 家…
- II. 赵…
- III. 家庭—生活—知识
- IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 194081 号

家庭生活万事通

赵广娜 编著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网址: www.petropub.com.cn

营销部: (010) 64523603 编辑部: (010) 64523616 64523714

经 销: 全国新华书店

印 刷: 石油工业出版社印刷厂

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

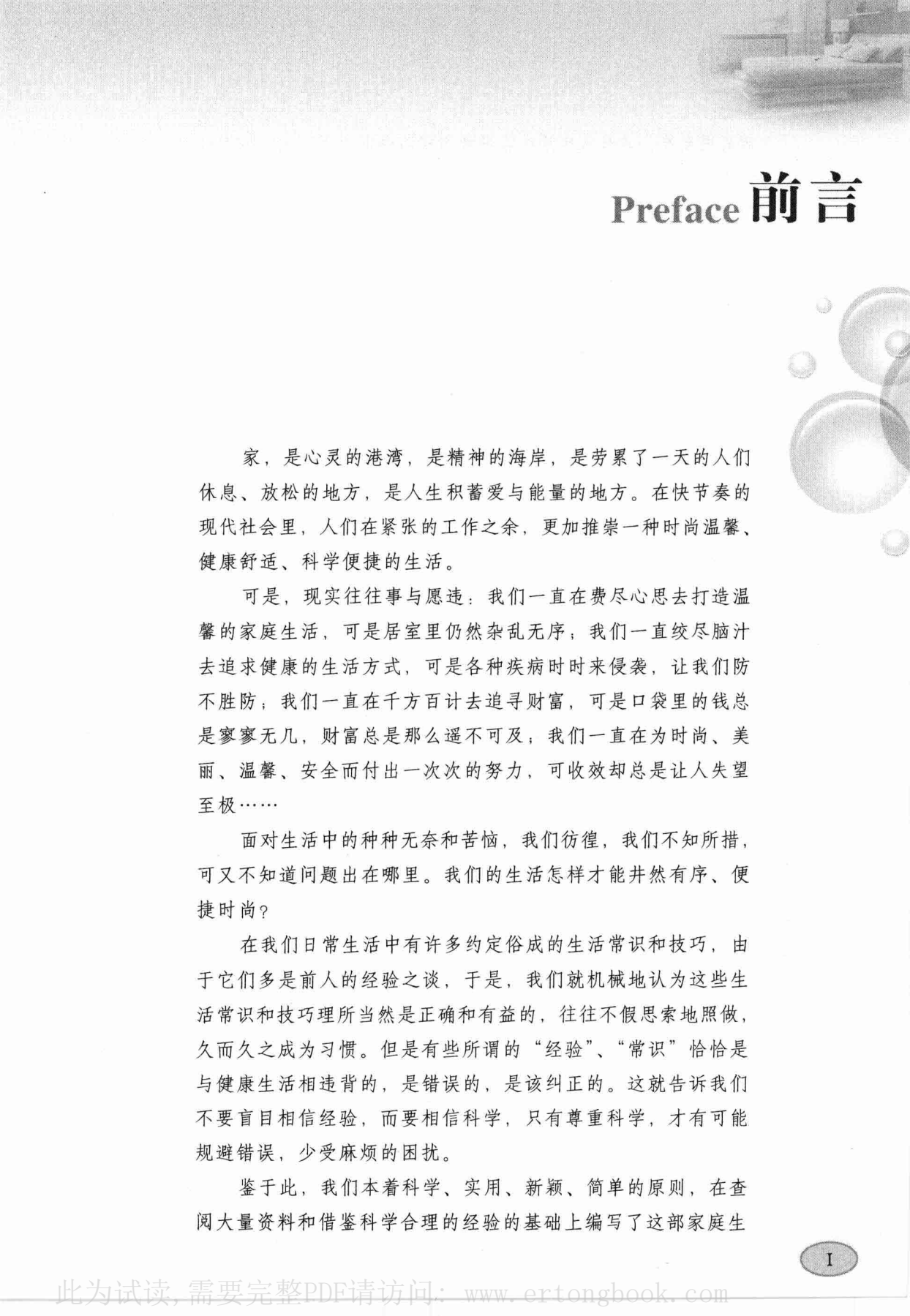
710 × 1000 毫米 开本: 1/16 印张: 14

字数: 380 千字

定价: 23.80 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究



Preface 前言

家，是心灵的港湾，是精神的海岸，是劳累了一天的人们休息、放松的地方，是人生积蓄爱与能量的地方。在快节奏的现代社会里，人们在紧张的工作之余，更加推崇一种时尚温馨、健康舒适、科学便捷的生活。

可是，现实往往事与愿违：我们一直在费尽心思去打造温馨的家庭生活，可是居室里仍然杂乱无序；我们一直绞尽脑汁去追求健康的生活方式，可是各种疾病时时来侵袭，让我们防不胜防；我们一直在千方百计去追寻财富，可是口袋里的钱总是寥寥无几，财富总是那么遥不可及；我们一直在为时尚、美丽、温馨、安全而付出一次次的努力，可收效却总是让人失望至极……

面对生活中的种种无奈和苦恼，我们彷徨，我们不知所措，可又不知道问题出在哪里。我们的生活怎样才能井然有序、便捷时尚？

在我们日常生活中有许多约定俗成的生活常识和技巧，由于它们多是前人的经验之谈，于是，我们就机械地认为这些生活常识和技巧理所当然正确和有益的，往往不假思索地照做，久而久之成为习惯。但是有些所谓的“经验”、“常识”恰恰是与健康生活相违背的，是错误的，是该纠正的。这就告诉我们不要盲目相信经验，而要相信科学，只有尊重科学，才有可能规避错误，少受麻烦的困扰。

鉴于此，我们本着科学、实用、新颖、简单的原则，在查阅大量资料和借鉴科学合理的经验的基础上编写了这部家庭生

活实用宝典。本书从生活中容易被忽视的细节入手，向大家科学地讲述了与我们现代生活密切相关，又容易被忽视和误解的常见生活问题，以及大量解决生活问题的新思路、新方法、新诀窍，帮助您提高生活质量，使您在学会生活的同时，尽情领略生活中的智慧之美。

居室生活应该是温馨舒适的，按照我们为您提示的技巧去安排和计划，相信一定会让您摆脱杂乱无序的困扰和束缚。

厨房，是健康的加油站。为家人提供均衡、合理的营养，是每一个家庭主妇、新好男人的一大追求。在这里你会知道什么才是最健康、最科学的饮食习惯和食品储藏、烹饪的方法。

以五谷杂粮为生的我们并不能保证身体的每个部位不出问题。比如头疼脑热、感冒发烧等常见的疾病，如果我们能学一点相关的基本知识，自己做自己的家庭医生，岂不是省事而且省时？

不懂得法律，照样可以生活，但是懂得法律，肯定会生活得更好。我国已逐渐步入法治社会，如果懂得法律，就能很好地运用法律来解决日常生活中的各种纠纷，更好地保护自己的切身利益。

.....

西方有位哲人说过：生活是一本无字的书，一本包罗万象的书。打开《家庭生活万事通》，你将发现，其实最感人的地方总存在于那些细枝末节之中，存在于那些方方面面、五花八门的关于饮食、居家、美容等元素的诸多生活细节之中。

本书涉及生活的方方面面，内容源于生活，贴近生活。手边常备此书，可让您省时、省力、省心，让您简单利落地搞定家务，轻轻松松地享受生活，让您万事不求人！

Contents 目录



第一篇

时尚家庭生活“智”典 ——打造温馨的家

第一章

居家生活——打造“温馨”全靠你 2

让居室宽敞明亮	2
给角落留点斯文	3
让灯光照亮你的心情	3
墙上一幅画，房间一扇窗	4
靠垫，传递居家绵情风韵	5
地毯，给家穿上“俏衣裳”	5
让花瓶激活居室氛围	6

第二章

室内环保——让你在天然氧吧中生活 7

让家洋溢着淡淡的香味	7
室温 18℃~22℃ 最适宜	8
早晚不宜开窗	8
花盆积水，易生蚊子	9

水养植物，净化空气的好帮手	10
防辐射，就得请仙人球	10
消毒，通风比熏醋好	11
室内泼水降温使不得	11
把鱼缸请出卧室	12

第三章

清洁卫士——让你的生活无污染 13

洗涤剂也有害	13
洗手不少于 20 秒	14
注重枕芯清洁才健康	14
让玻璃制品焕然一新	15
木质地板的清洁保养	15
让真皮沙发亮丽如新	16
床垫半年“翻翻身”	17
科学晒被子	17
洗毛巾加盐，让它清洁如新	18
擦家具别用肥皂水	19
轻松除顽渍，让家具光洁如新	19
厨房污渍巧清除	20
厕所除臭就这么简单	20
家电勤“洗澡”可除尘降辐射	21



第二篇

爱惜你的“第二张脸”

——衣着服饰巧打理

第一章

健康穿衣——为你的生命多加一层保护膜 ... 24

紧身裤不宜常穿	24
纯棉内裤不一定舒适	25
围巾不宜当口罩用	25
穿硬底皮鞋，小心脑损伤	26
塑料鞋有味不能买	26
高跟鞋，你能穿吗	27
鞋袜一定要勤换洗	28
少女束胸不可取	29
冬天不宜穿的确良衬衣	30

第二章

洗涤熨烫——让你每天都穿新衣服 31

洗前久泡难洗又伤衣	31
水温 40℃ 洗衣最去污	31
洗净的内衣不要翻晒	32
给皮鞋翻新	32
让衣服永不退色	33
巧除污渍，让衣服洁净如初	34
挽救熨焦的衣物	35
衬衣最好用冷水洗	35

防止羊毛衫缩水的办法	36
减少干洗，尽量水洗	36



第三篇

小厨房中的大智慧

——吃出健康，品出美味

第一章

健康饮食——拥有健康早一步 38

中国人的膳食平衡宝塔	38
多饮水可预防前列腺炎	39
吃野菜时尚又抗癌	39
饮用牛奶要得当	40
全脂奶更有益于健康	41
适当吃些肥肉有益健康	41
蔬菜吃得新鲜不一定好	42
芹菜叶比茎更有营养	43
只食素油并不好	43
吃火锅前先喝饮料	44
水果削了烂处也不能吃	45
饭后八不急，疾病少上门	46
剩菜加热不一定保险	46
清晨喝好第一杯白开水	47
早餐冷食损健康	48
吃盐过多易患高血压	48
饮用酸奶过量伤身体	49

第二章

科学选购、贮藏食物

——食品安全把好关 50

香肠何为上品	50
什么样的大米为好大米	50
塑料餐具颜色别太鲜艳	51
教你识别蜂蜜好坏	51
啤酒好坏易知晓	52
优劣奶粉巧辨别	53
这样的松花蛋才合格	53
选择洗碗布有讲究	54
洗完盘子晾干再放	54
香油掺假了吗	55
油瓶别放灶台旁	56
颜色过艳的熟食不能吃	56
大葱怕动不怕冻	57
有些食物不宜一起存放	57
蔬菜不可在冰箱内久存	58
食用油贮存不要超过一年	58
西红柿千万要挑对颜色	59

第三章

正确加工、烹饪食物

——留住营养我在行 60

大米不要多淘久泡	60
煮饭用冷水，破坏营养还费火	61
茶水煮饭可防病	61

禽畜肉不宜爆炒	62
每炒一道菜，请刷一次锅	62
煮鸡蛋不要用凉水冷却	63
豆浆应该这样喝	63
勿用热水洗猪肉	64
这些菜不宜加味精	64
炒豆芽加醋好处多	65
油盐酱醋何时放	66
碘盐“炸锅”害处多	67
合理使用葱、姜、蒜、花椒	67
正确使用燃气灶	68



第四篇

自己的健康自己负责 ——做自己的家庭医生

第一章

合理用药——“助”你早日康复 70

服药忌口非小事	70
三类药不能用热水服用	71
服药前后慎吃水果	72
用药时间不可小视	73
眼药水，一次只需一两滴	73
胶囊里的药别倒出来吃	74
病情好转立即停药不可取	75
去痛片要谨慎使用	75

降压药不宜睡前服用	76
生活中常见的无效用药	76
服药期间莫喝酒	77

第二章

健康自测——有病有灾早知道 79

嘴唇，健康的晴雨表	79
察肤色，辨疾病	80
便血给健康提个醒	81
手心发热，几种疾病的先兆	81
从指甲状况看健康	82
舌头变化察病情	82
五官不适传递内脏疾病信号	83
总打瞌睡也是病	84
有无胃肠病，饭后有反应	84
捕捉妇科肿瘤的早期信号	85
自查你是否肾虚	86

第三章

防治疾病——奇谋怪招帮你忙 87

蜂蜜对抗感冒	87
嚼花生能祛除口臭	88
对付咳嗽妙法多	88
把血压“吃”下来	89
每天一把南瓜子，保养前列腺	89
红薯治便秘还可防癌	90
治疗腹痛有“三法”	91
得了痔疮，怎么办	91

治疗失眠有绝招	92
教你赶走讨厌的狐臭	93
用陈醋泡脚可根治脚气	93
轻松应对手脚皲裂	94
嗓子干疼可以熏一熏	95
转眼球保护视力	95
轻松五招, 降火气最有效	96
难言之隐, 一“泡”了之	97
左手摇扇可防脑出血	97
通过饮食缓解痛经	98

第四章

日常保健——全面呵护你的健康 99

健康保健的最佳时间	99
开灯睡觉易患癌	100
右侧睡姿最合理	100
用脑不可超时	101
开怀大笑有益心脏	102
开快车易患心脏病	102
洗澡不要太频繁	103
一次醉酒, 数万肝细胞死亡	104
劳动不能取代运动	104
饭后百步走, 未必适合你	105
运动需要好心情	105
消除脑力疲劳, 睡觉并非首选	106
双休日“补觉”得不偿失	107
夏日冲凉隐患多	107
家庭小药箱你准备好了吗	108
喝酒时吸烟毒害大	108

科学睡午觉	109
晨醒赖床五分钟	110
饭后不宜马上刷牙	110
科学排尿少癌症	111
偶尔剧烈运动缩短寿命	112



第五篇

打造真正安全的港湾 ——不要让生命受到威胁

第一章

用好家电——追求健康新享受 114

家电“超期服役”危险多	114
卧室里少放家电	115
手机电池别“饿着”	115
使用电磁炉，注意防辐射	116
功率大的电器不要共用插座	117
别与手机亲密接触	117
饮水机应远离热源	118
洗衣机用完开着盖	119
微波炉向这些东西说“不”	120
看电视要谨防致癌物	120
电脑最好放在窗户边	121
用电脑防干眼	122
插座要与电器“门当户对”	122

第二章

应对危机——别让生命轻易流逝 124

牙膏治烫伤，见效快不留疤	124
两招搞定落枕	124
用冷毛巾救“晕堂”	125
流鼻血可自治	126
家人噎食自有救法	126
异物卡在咽部莫乱动	127
扎了刺慢着拔	127
小虫钻进耳朵里不用慌	128
扭伤，这样沉着应对	129
煤气中毒，家庭急救“四步走”	130
沉着应对突发心肌梗塞	131
腿抽筋时怎么办	132
中暑有先兆，急救措施多	132

第六篇

管好你家的钱 ——做自己的家庭理财师

第一章

管理金钱——财富赢家第一步 136

常见理财误区	136
不要把钱轻易借给别人	137
向别人借钱也要三思	138

适度多花钱也是理财	138
不要迷信信用卡“免息”	139
慎用信用卡，避免当“负”翁	140

第二章

处处节约——过日子就得精打细算 141

花最少的钱，办最多的事	141
把钱花在刀刃上	142
超值“省”经要记牢	142
“吝啬专家”教你省钱	143
从小账记起	144
将价格“杀”到最低	145
面对打折，先给自己的欲望打折	145
还是租东西更合算	146
分期付款让你轻松享受生活	147

第三章

储蓄还是投资——我们如何来选择 ... 148

投资把握六原则	148
投资越早越好	149
选择适合你的投资组合	150
强迫自己储蓄	151
这样储蓄收益最大	152
买保险，没有最好，只有最合适	153
房产投资，想好了再做	154
收藏也是一种投资	154
学会炒股赚大钱	155