



小 默/编

Miaole Shenghuo

妙乐生活



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



小 默/编

妙乐生活



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

妙乐生活 / 小默编. -- 北京: 新世界出版社,
2012.5

(微知汇系列)

ISBN 978-7-5104-2766-4

I. ①妙… II. ①小… III. ①家庭生活—通俗读物
IV. ①TS976.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第074220号

妙乐生活(微知汇系列)

策 划: 北京华语世图图书中心

编 者: 小 默

责任编辑: 卜伟欣

责任印制: 李一鸣 龙 京

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号(100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 720mm×1000mm 1/16

字 数: 220千字

印 张: 12

版 次: 2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2766-4

定 价: 20.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

有这样一首诗：“琴棋书画诗酒花，当年件件不离它。如今七事都变更，柴米油盐酱醋茶。”这首诗感叹的是“柴米油盐酱醋茶”的琐碎生活，而随着现代生活的发展，生活确实变得越来越琐碎，这种琐碎的生活看似简单，但是要过好它却并不容易。

不同材质的服装要如何保养？蔬菜上面残留的农药要如何去除？买房要如何挑选户型？雨雪天气开车都有哪些技巧？怎样选择宠物？家中的日用品都有哪些妙用？诸如此类的问题你都知道吗？这一切都是我们生活中会碰到的问题，说大不大，可说小也不小，许多人在忙忙碌碌的生活对这些常识性的问题却不大注意，但正是因为不注意，或者是由于人们对这些知识不够了解，才造成了生活质量的下降。

《微知汇：妙乐生活》是一本包罗生活万象、丰富而有趣的书，作者从现代家庭生活的实际需要出发，把生活中的小常识尽可能详细地罗列出来，从科学性、便利性、大众化的角度精心编辑，向读者介绍了200条生活小常识，涵盖了健康饮食、美容与减肥、住房与医疗、运动与旅游、行车技巧、宠物与花卉六大方面。如此分门别类地为读者提供日常生活中必备的各种常识，既可以让读者掌握一些生活的诀窍，让生活过得更加美好，也方便读者在遇到问题的时候随时查询，轻松解决生活中的问题。

我们为了工作整天在忙忙碌碌，我们为了生活整天在东奔西跑，之所以如此，就是因为我们想要高质量、高品位的生活，那就让我们从了解生活中的各种常识开始吧。生活可以简单平凡，也可以瑰丽多姿，只要你用心去感悟，柴米油盐、衣食住行也能别样精致，生活由平凡单调走向精致多姿也许就在这“一眼”之间。

目 录

第一章 健康饮食

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 保护蔬菜里维生素的方法 / 2 | 如何识别绿色食品 / 21 |
| 易中毒的六种蔬菜 / 2 | 食品保质期有新规定 / 22 |
| 分辨有害物质超标的蔬菜 / 3 | 增白食品吃不得 / 22 |
| 吃菜的健康常识 / 3 | 用汤泡饭吃真的科学吗 / 23 |
| 水果的基本常识 / 4 | 不宜混合食用的食物 / 24 |
| 糖的基本常识 / 8 | 食品中的五种致癌因素 / 24 |
| 油类的基本常识 / 10 | 可以防癌的九种食物 / 25 |
| 蜂蜜的基本常识 / 12 | 抗衰老的五种食物 / 25 |
| 奶类的基本常识 / 14 | 不能食用的动物器官或部位 / 26 |
| 蛋类的基本常识 / 16 | 吃动物肝脏并不能补肝 / 27 |
| 饮水的基本常识 / 18 | 猪牛羊内脏的质量鉴别 / 27 |
| 什么是绿色食品 / 20 | 八种汁汤可防中暑 / 28 |

第二章 美容与减肥

- | | |
|---------|---------|
| 美容 / 30 | 美发 / 48 |
| 护肤 / 33 | 香水 / 51 |
| 化妆 / 41 | 减肥 / 55 |

第三章 住房与医疗

- 怎样选套好户型 / 60
- 标准住宅的要求 / 60
- 不宜选择的户型 / 61
- 装修费用控制的四个技巧 / 61
- 装潢费用压价两法 / 62
- 装修时间合理安排三法 / 62
- 扩展空间的四个技巧 / 63
- 居室增高的六个技巧 / 63
- 巧防居室的现代化污染 / 64
- 吊兰可防“空调病” / 65
- 医疗常识 / 65
- 常见病的自诊 / 73
- 家庭用药 / 78
- 家庭常见病的防治 / 84
- 传染病的防治 / 89
- 家庭护理 / 95

第四章 运动与旅游

- 给体育锻炼者的十点建议 / 108
- 体力劳动不能代替锻炼 / 108
- 游泳对健康的益处 / 109
- 游泳安全常识 / 109
- 打排球的益处 / 110
- 打保龄球的益处 / 110
- 滑冰运动的益处 / 111
- 跑步的益处 / 111
- 爬山的益处 / 112
- 地理常识 / 112
- 旅行的基本常识 / 114
- 安全标志种种 / 124
- 防治晕船的窍门 / 125

第五章 行车技巧

- “熊出没注意”为何意 / 128
- 出车前的检查 / 128
- 低温启动的技巧 / 129
- 巧防驾车中的错觉 / 129
- 驾车注意视野死角 / 130
- 高温行车的技巧 / 130
- 雨天行车的技巧 / 131
- 冰雪路面的行车技巧 / 132
- 超车的技巧 / 133
- 车灯突然熄灭怎么办 / 133

汽车着火怎么办 / 134
发动机过热怎么办 / 134
油门踏板卡住怎么办 / 135
摩托车的合理使用 / 135

选购电动自行车的技巧 / 136
电动自行车的保养法 / 137
电动自行车的合理使用 / 137

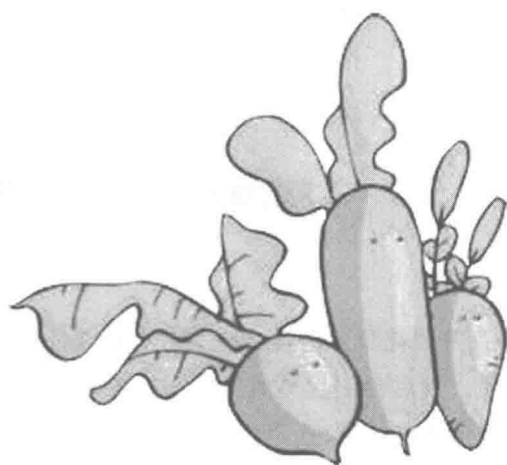
第六章 宠物与花卉

宠物的选择及注意事项 / 140
巧训宠物 / 154
宠物喂养的技巧 / 156
养花要知道的基本常识 / 159
花卉的挑选 / 167
花卉的繁殖 / 168

养花的特殊技巧 / 169
花卉病虫害的防治 / 179
盆景 / 182
山水盆景造型法 / 182
插花的技巧 / 183

第一章

健康饮食



保护蔬菜里维生素的方法

吃菜应当吃新鲜的蔬菜，因为新鲜蔬菜中所含的维生素 C 要比干菜、咸菜中的多；蔬菜变黄，维生素已大大减少。吃菜要连老叶一起吃，能带皮吃的就不要去皮，因为蔬菜外面的叶子比菜心养分高，皮所含的维生素 C 也比瓢多。

洗菜时，应当先洗后切，切不可切后再洗，因为蔬菜所含的维生素 C 容易溶化在水中，又容易受热氧化而损失，所以，蔬菜要先洗后切，以免切口处汁液溶入水中，损失养分。

菜切好后，要立即炒，尽量缩短受热时间，一般急火快炒比较好。炒菜时最好少放水，以免营养成分进入菜汤而最后被倒掉。煮菜时不要放碱，放碱会破坏菜中的维生素，而应适当加点醋，醋对维生素 C 有保护作用。

易中毒的六种蔬菜

1. 新鲜黄花菜：新鲜黄花菜含有秋水仙碱，进入人体后经氧化会产生有毒物质，食后会引发类似急性肠胃炎状病症，极易误诊。而干黄花菜在加工时经清水充分浸泡，已将大部分秋水仙碱溶出，所以一般不会中毒。

2. 四季豆和菜豆：它的有毒成分主要是皂疳和胰蛋白酶抑制物。烹调时，应先将豆煮熟后捞出，再加上调味作料焖煮，便可解毒性。

3. 发芽的土豆：毒性物质为龙葵碱，这种毒素存在于发芽的土豆或变青绿色的皮中。食用时，只要深削土豆的芽胚和发绿部分，再用冷水浸泡，烧煮时加少量醋，充分煮熟即可除去毒性。

4. 蓝紫色的紫菜：紫菜水发后若呈蓝紫色，则说明在海中生长时已被有毒物质环状多肽污染。这些毒素经蒸煮也不能解毒，不可食用。



5. 青色番茄：青色番茄与发芽土豆有相同毒性的物质。食后会出现恶心、呕吐、头昏、流涎等中毒症状。生吃危险性更大。

6. 新鲜木耳：新鲜木耳含有一种卟啉类光感物质，它对光线敏感，食用后经太阳照射，会引起日光性皮炎，个别严重的还会因咽喉水肿发生呼吸困难。

另外，白果、杏仁、木薯都有一定毒性，不可多吃。而隔夜的小白菜、菠菜、韭菜等，含有较高的硝酸盐，食用后会转化成亚硝酸盐，人体吸收后会发生中毒，同时还有致癌作用。

分辨有害物质超标的蔬菜

蔬菜等农作物如过量使用农药、化肥，其有害残留物会严重超标，从而危害人体健康。

这些有害物质超标的菜类都有一定的特征。如番茄顶部长着桃子似的凸起部分，即是点过激素的标志；青菜太绿，即是施用化肥过量；绿豆芽光溜溜的不长须根，那是因为施过尿素等。有害物质在植物体内积存量的平均值由大到小排列为：根菜类、藕芋类、绿叶菜类、白菜类、豆类、瓜类、茄果类，在购菜时应加以注意。

吃菜的健康常识

1. 荤素搭配。荤素搭配可以解决蛋白质的互补问题，如豆制品、面筋和肉、蛋、禽等动物性蛋白质搭配，能大大提高蛋白质的营养价值。含蛋白质丰富的食物和蔬菜搭配，除了充分利用蛋白质的互补作用外，还可以得到丰富的维生素和无机盐。荤素搭配还能调整食物的酸碱平衡，有利于身体健康。

2. 生熟搭配。蔬菜中维生素 C 和 B 族维生素，遇热容易受到破坏。经



过烹调的蔬菜的维生素总要损失一部分，因此，吃一些新鲜的生菜，既可保持大量的维生素，也可增进食欲。尤其在夏天，可以多吃些凉拌菜，不过在食用时一定要注意卫生。

3. 豆类与青菜搭配。这样可以大大提高蛋白质的利用率。

水果的基本常识

激素水果的识别

1. 感观。反季节水果中，如果个头太大，颜色鲜艳异常，就有可能是过量使用了激素，如香蕉看起来很黄，但把儿还青着；西瓜瓤是红的，籽还是白的等。

2. 手摸。有些水果成熟后摸起来是软的，像芒果、香蕉等，如果表面看起来已经成熟，可一摸还很硬，则可能使用了激素。

3. 品尝。使用了过量激素的水果，吃起来淡而无味，该甜的不甜。

如果已购激素水果，可将其洗净后，放在温水里浸泡 20 分钟后再吃，因为有些激素是溶于水的，泡干净了再吃危害性会更小，放几天之后再吃也可。

哈密瓜选购常识

看有无伤口，因远道送来，有的会造成碰压伤，这样的瓜不耐贮存。

生哈密瓜水分多、味淡，如同黄瓜味，所以要挑选八成熟以上的熟瓜，其特征是：瓜皮有鲜明的色彩或花纹；瓜柄基部产生离层、自然落蒂柄，瓜皮网纹明显或产生裂纹。如果瓜体变软、香味浓郁，说明哈密瓜已充分成熟，食用最佳。



椰子的选购方法

选购椰子时，皮色呈黑褐色或黄褐色，外形饱满，呈圆形或长圆形，双手捧起椰子手感沉重，放在耳边摇动，通常汁液撞击声大的果子质优。而皮色灰黑，外形呈梭形、三角形，摇动果身时，汁液撞击声小的果子则质次。

猕猴桃的选购常识

在挑选猕猴桃时，以选择那些无虫蛀、无破裂、无霉烂、无皱缩、无挤压痕迹的猕猴桃为好。通常果实越大，质量越好。

此外还要注意果实的硬度。如果实有过硬感，则说明果实尚未成熟；如用手指按压有弹性，并稍有柔软感，即为成熟。过软的果实容易烂掉。

芒果选购须知

购买芒果应挑选果实大而饱满、用手掂有重实感、表面颜色金黄、洁净无黑斑、清香汁多者。

沙田柚的选购常识

柚子品种很多，识别办法是观察柚子底部是否有一个淡土红色的线圈，有圈的是沙田柚。除了沙田柚以外，都不宜挑选细颈葫芦形的柚子。另外，挑选柚子时，在同等体积大小时，要挑分量重的，而且果身光泽，这样的柚子皮薄肉多。

怎样选购上好龙眼

选购龙眼时，应选果大肉厚、皮薄核小、呈黄褐色或黄中带青色、手捏富有弹性、味香多汁、果壳完整、表面洁净无斑点、剥壳后莹白厚



实者。

樱桃选购须知

粒大饱满，色泽鲜红或红中略带黄色，表皮光滑、光亮，剔透饱满，富有弹性，无破皮、渗水现象，肉质厚而软的樱桃为上好佳品。

若果实色泽晦暗，果身软潮发皱，皮表面有胀裂，破皮处有“溃疡”现象，或果蒂部分呈褐色，则不宜购买。

如何选购枇杷

选购枇杷时，应看枇杷表皮的茸毛是否完整。完整的必定新鲜，放置较久或经人挑选的，茸毛就会脱落，不宜选购。枇杷不可冷藏或放置过久，应现买现吃。

如何选购白果

选择白果时应选择外形饱满、色泽好、颗粒沉甸甸的果子。如果用手掂量时觉得很轻，手摇时有响声（肉仁已移动）的果，为不饱满的次果或果仁已干或霉烂。

选购核桃的讲究

质量好的核桃壳体呈浅黄褐色，有光泽，核桃仁整齐、肥大，无虫蛀，味道醇香，未出过油，用手掂，有一定分量。如壳体呈深褐色，晦暗无光泽，则是陈年核桃，有哈喇味，不宜选。

水果放冰箱前不要洗

水果买回家后一时不吃或吃不完，放进冰箱是最好的保存方式。然而，在放入冰箱之前注意不要清洗，否则容易变质腐烂，并应尽量在1个



星期内吃完。

每种水果都有其最适合的贮藏温度和保存期限。放得愈久，水果的营养及风味也就愈差。有些水果像香蕉、凤梨、芒果、木瓜、柠檬等，其实只要摆在室内阴凉角落处即可，不宜长时间冷藏。

探病要对症选水果

1. 糖尿病人。有几样含糖量在 15% 以下的水果可以吃，如苹果、梨、桃、西瓜，每天的食用量可在 300 ~ 500 克。而含糖量超过 15% 的水果最好不吃，如香蕉、荔枝等。

2. 冠心病。应吃柑橘、桃、李、杏、草莓和鲜枣等，这些水果含有丰富的维生素 C，有降低血脂和胆固醇的功效。

3. 腹泻病人。不宜吃香蕉、梨等，应多吃苹果。

4. 肝炎病人。应选食含维生素 C 和胡萝卜素丰富的水果，如西瓜、柚子、荔枝、梨、苹果、香蕉等。它们具有保护肝脏、促进肝细胞再生的功能。

5. 心力衰竭和水肿严重的病人。切忌食用含水量多的水果，如果食用了大量的西瓜，或饮用了过多的椰子汁，会增加心肾负担，加重水肿。

6. 心肌梗病人。宜吃些香蕉、橘子，有利于通便。不宜吃苹果、柿子、莲子等，因这些水果中含有鞣酸，能引起便秘，促使病情加重。

7. 胃溃疡、十二指肠溃疡、胃酸过多的病人。不宜吃李子、山楂和柠檬等含有机酸过多的水果，以免损伤胃黏膜加重病情。

8. 咳嗽哮喘病人。最适合的水果是梨、橙子、杏等，因为这些水果能够化痰、润肺、止咳，而枣最好不要吃，因为它容易生痰、助热，吃了反而会咳嗽得更厉害。

不能与海味同吃的几种水果

海味中的鱼、虾、藻类，含有丰富的蛋白质和钙等营养物质。如果和含鞣酸的果品一起吃，不仅会降低蛋白质的营养价值，而且容易使海味中的钙质与鞣酸结合，形成一种新的不容易消化的物质。这种物质能刺激肠



胃，引起不适，出现肚子疼、呕吐、恶心等症状。

含鞣酸较多的水果有柿子、葡萄、石榴、山楂、青果等。因此，海味不宜与这些水果同时食用，一般间隔2小时为宜。

水果温寒辨别法

水果有温性、寒性之分，分类方法如下：

温性类：桂圆、荔枝、大枣、莲子、葡萄、胡桃、乌梅、木瓜、橄榄、李子、栗子、橘子、桃子等。

平性类：枇杷、青梅等。

寒性类：梨、菱、藕、广柑、百合、柿饼等。

糖的基本常识

吃糖的宜忌

适宜吃糖的时候

洗澡之前：因为洗澡要大量出汗和消耗体力，需要补充水和能量，这时吃糖可防止虚脱。

运动之前：运动要消耗热能，糖比其他食物能更迅速地提供热量。

疲劳饥饿时：饿时吃糖，糖能比其他食物更快地被人体吸收，快速提高血糖。

患胃肠道疾病、吐泻时：这时病人消化功能不佳，脱水、营养不足，若能吃些糖或饮一些加了盐的糖水，等于口服补液。

头晕恶心时：吃糖可升高血糖，稳定情绪，利于恢复正常。

不宜吃糖的时候

饭前：饭前吃糖会使食欲下降，影响正常饮食。

睡前：睡前吃糖会使糖遗留在口腔牙齿里，促使细菌繁殖，损害牙



齿。巧克力等糖类还会造成神经兴奋、失眠。

饮食后：饮食后再吃糖，容易发胖，而且还会诱发糖尿病。

有牙病时：牙病患者吃糖会加重病情，妨碍治疗。

多食糖可导致六种疾病

1. 糖与近视：体内糖代谢等需要维生素 B_1 ，糖摄入量过多，维生素 B_1 消耗加大，可能发生视神经炎，多吃糖还会造成体内缺钙，从而促使眼球内膜的弹力减退，引起假性近视。

2. 糖与结石：糖或高糖饮食会使尿中钙、镁排泄增多，草酸浓度增加，引起尿道结石。

3. 糖与结核：只需吃一定量的糖，白血球的杀菌作用就会受到抑制。吃糖越多，抑制作用越强，结核病便容易蔓延。同理，患急性感染病和感冒、扁桃腺炎、肺炎及脓肿时，也不能过量食糖。

4. 糖与肾炎：肾炎是一种忌盐疾病，很容易诱使人吃糖。然而肾炎病人的血管功能本已受损，加之糖有促使血管内脂质代谢混乱的作用，故多吃糖反会加重肾脏负担，影响病体康复。

5. 糖与风湿病：风湿病患者体内的碱储备本来就少，而糖属酸性，增加糖的摄入，碱储备更少，会加重病情。

6. 糖与皮肤病：多余的糖会转变成脂肪，使皮脂分泌增多，不利于皮肤健康和皮肤病的治疗，患化脓性皮肤病或脂溢性皮炎者，多吃糖更易使病情恶化。

糖的妙用

1. 使衣物保持光泽、鲜艳：洗丝绸织物时，放一点砂糖能使丝绸保持光泽，但要注意必须在洗到最后一道水时才能放糖。

2. 去异味：陈砂糖作为除味剂放在冰箱里能除去冰箱中的异味。

3. 去酸味：用酱油烧出来的菜往往有股酸味，但如在炒菜时加少许糖，酸味就可以消除了。

4. 治疗腹泻：红糖和木耳放在一起煮，吃下去可以治疗腹泻。



5. 治便秘：喝些糖水常能起到润肠通便的效果。

6. 消肿：在肿包或擦伤处涂上砂糖，能起到消肿的作用，并且不会结疤。

油类的基本常识

菜油异味去除法

菜油中的异味，只要用其炸一次花生米，或烧沸后放少量盐或酱油，或者投入1~2片青菜叶、少许米饭炸至焦糊后捞出即可消除。

炒菜时忌放油过多

在烹调菜肴时，用油过多，就会把菜料里里外外包裹严实，使其他调味品的味道不易渗入到菜的内部，不仅影响菜的风味口感，而且会影响人的正常食欲，不利于人体健康。吃油过多，体内消耗不完，剩下的部分就会在人体内慢慢贮存起来，当这些油脂在肝脏沉积过多时，便会形成脂肪肝，使肝脏的正常功能受到影响。特别是老年人和脂肪代谢障碍者，血液中脂肪过多就容易发生动脉粥样硬化，引起高血压和冠心病。另外，常吃大量油脂，还会刺激胆汁、胰液大量分泌，从而容易诱发胆结石、胆囊炎和胰腺炎的发作。

花椒增油香法

将植物油倒在锅里加热后，放进几粒花椒，可增加油的香味。