

现代生活健康丛书

JK



居家生活手册

Jujia ShengHuo
Shouce



- ◇昏倒、休克时的急救
- ◇居家防火十大守则
- ◇炎夏中暑时的急救
- ◇常穿运动鞋的害处
- ◇花卉的保鲜秘诀
- ◇哪些物品不宜存放在一起
- ◇食盐的妙用十例
- ◇鸡蛋的妙用六例
- ◇吸尘器使用须知
- ◇电冰箱的日常维护与保养



生活健康专家组◎编著

现代生活健康丛书

居家生活手册

生活健康专家组 编著

兰州大学出版社

策 划:博泽文化

责任编辑:文 实

封面设计:金 子

图书在版编目(CIP)数据

居家生活手册/生活健康专家组编著. —兰州:
兰州大学出版社, 2001. 8

(现代生活健康丛书)

ISBN 7 - 311 - 01865 - X

I. 居... II. 北... III. 家庭 - 生活 - 知识 - 手册

IV. TS976.3 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 054719 号



10元本

现代生活健康丛书※居家生活手册

生活健康专家组 编著

兰州大学出版社出版发行

兰州市天水路 308 号 电话:8617156 邮编:730000

E - mail: press@onbook.com.cn

<http://www.onbook.com.cn>

河北香河县计庄金泉印刷厂印刷

开本:850 × 1168 1/32 印张:106.5 字数:1600 千字

2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷

ISBN7 - 311 - 01865 - X/R·64 全套定价:160.00 元(共 16 册)

前言

我们总是尽可能地把人生分成了3个30岁来审视：30岁之前是吸收知识——看学历的阶段；30~60岁是工作事业——看经历的阶段；60岁之后则是身体照顾——看病历的阶段。

但无论您是一个多么优秀、多么神奇地管理时间的高手，人一天只有24小时，我们耗在生活起居方面的时间毕竟还是最多的。因此，如何管理、学习、经营自己的居家生活，创造优质而健康的生活环境，显然比事业规划、爱情际遇更为重要。

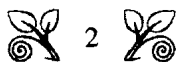
事实上，人生在世，错过的要比经历的事多，在眼前未把握到的总比付诸实现的梦想来得更真切，但是如果能拥有一个幸福美满的家，我们就会甘之如饴、义无反顾地沉醉其中，不会像迷途羔羊那般失去存在的信心。

是的，生活是艺术，家庭需要经营，本书精心规划“居家安全”、“生活妙法”、“扫除专家”、“家电修护”等四大章节，就是要将生活中小小的智慧



与妙方，一一灌输到您的大脑之中，让您通过灵巧的双手，创造一个多姿多彩的生活空间。

生活健康专家组
2001 年 8 月



生活健康专家组是由北京、上海、香港等地的专家成员组成。他们从事医疗、营养、食品、保健等工作几十年，积累了丰富的经验，并在各杂志上发表重要的科普文章。《现代生活健康丛书》就是专家们在此基础上，结合个人专业，广泛收集相关方面的最新中外研究资料，编辑完成。让读者系统地阅读，深入地了解各方面的知识，并知道其所以然，从而树立正确的健康观念，愉快地生活。

策 划：博泽文化
责任编辑：文 实
封面设计：金 子

目 录

第一章 居家安全

- 一、强震发生时的逃生之道 (2)
- 二、屋内防震守则八条 (4)
- 三、在户外如何躲避震灾 (6)
- 四、选购房子时要注意“停看听” (7)
- 五、自己动手检验房屋 (8)
- 六、被动物咬伤时的急救 (11)
- 七、昏倒、休克时的急救 (16)
- 八、口对口人工呼吸急救法 (26)
- 九、口对鼻人工呼吸急救法 (28)
- 十、成人的脉搏急救法（心脏按摩） (31)
- 十一、婴、幼儿的脉搏急救法（心脏按摩）
..... (35)
- 十二、心肺复苏术 (37)
- 十三、检视施救措施的成效 (42)
- 十四、伤者的搬运法 (44)





- 十五、出血时的施救 (50)
- 十六、吐血、咯血时的急救 (58)
- 十七、扭伤、骨折或脱臼时的施救 (61)
- 十八、火灾事故的急救措施 (61)
- 十九、火灾发生时的避难措施 (65)
- 二十、居家防火十大守则 (67)
- 二十一、中毒的急救 (67)
- 二十二、中暑的急救 (69)
- 二十三、触电的急救法 (70)
- 二十四、中风的急救法 (71)
- 二十五、心脏病发作的急救法 (72)
- 二十六、呕吐的急救法 (73)
- 二十七、打嗝不止的施救法 (75)
- 二十八、哽塞的急救法 (75)
- 二十九、抽筋的施救 (76)
- 三十、腹痛的施救 (77)
- 三十一、发烧的施救 (78)
- 三十二、流鼻血的施救 (78)
- 三十三、家庭用药急救箱 (79)
- 三十四、家庭常用药品保存须知 (80)
- 三十五、意外事故的紧急应变须知 (81)



第二章 生活妙法

- 一、自己动手设计家园 (84)
- 二、如何保养较为贵重的家具 (85)
- 三、衣柜换季重点整理 (86)
- 四、如何正确使用洗衣粉 (87)
- 五、使用洗衣机的诀窍 (88)
- 六、家庭用品最理想的置放高度 (88)
- 七、粉刷油漆自己动手 (90)
- 八、居家墙壁色调的选择 (91)
- 九、如何保养塑胶地板 (92)
- 十、如何给塑胶地板打蜡 (93)
- 十一、让居家感到清凉的方法 (94)
- 十二、做什么运动穿什么鞋 (94)
- 十三、常穿运动鞋的害处 (96)
- 十四、如何预防白色运动鞋起黄斑 (96)
- 十五、买运动器材时的考量 (97)
- 十六、热门花卉的选购技巧 (98)
- 十七、花卉的保鲜秘诀 (100)
- 十八、如何观察花盆是否缺水 (101)
- 十九、鲜艳花色变变变 (102)
- 二十、花卉得病时的征兆 (103)





- 二十一、俯拾即是的花肥原料 (103)
- 二十二、养狗的小常识 (104)
- 二十三、养猫的小常识 (106)
- 二十四、养金鱼的小常识 (107)
- 二十五、养鸟的小常识 (109)
- 二十六、如何保存珍贵的照片 (110)
- 二十七、哪些物品不宜存放在一起 (110)
- 二十八、哪些物品可以废物利用 (111)
- 二十九、简易的衣服去皱法 (114)
- 三十、牙刷的正确使用与保养 (115)
- 三十一、食盐的妙用十例 (116)
- 三十二、茶叶渣的妙用七例 (117)
- 三十三、鸡蛋的妙用六例 (117)
- 三十四、牛奶的妙用七例 (118)
- 三十五、牙膏的妙用四例 (119)
- 三十六、如何判断塑胶袋有无毒性 (120)
- 三十七、洗脸的正确方法 (120)
- 三十八、毛巾的保养之道 (120)
- 三十九、微波炉的妙用五例 (121)
- 四十、烟蒂的妙用七例 (122)
- 四十一、洗米水的妙用八例 (123)
- 四十二、祛除口臭的方法 (124)





- 四十三、避免蚊虫叮咬的方法 (124)
- 四十四、虫子飞入耳朵的处理 (125)
- 四十五、如何消除脚臭 (126)

第三章 扫除专家

- 一、清洁工作须知 (128)
- 二、厨房清洁篇 (134)
- 三、五金饰品清洁篇 (140)
- 四、衣物清洁篇 (142)
- 五、电器家具清洁篇 (147)
- 六、浴室厕所清洁篇 (151)
- 七、门窗清洁篇 (153)
- 八、墙壁清洁篇 (154)
- 九、地板清洁篇 (157)

第四章 电器修护

- 一、电视屏幕大小与收视空间 (162)
- 二、如何选购电视机 (162)
- 三、如何延长电视机的使用寿命 (165)
- 四、电视维修 (166)
- 五、如何选购冷气机 (168)
- 六、冷气机使用须知 (169)



- 七、冷气机的日常维护与保养 (170)
- 八、洗衣机安装须知 (171)
- 九、洗衣机使用须知 (172)
- 十、洗衣机不能清洗哪些衣服 (174)
- 十一、吸尘器使用须知 (174)
- 十二、吸尘器出现问题时 (175)
- 十三、电熨斗出现问题时 (176)
- 十四、电热水炉使用须知 (177)
- 十五、如何延长您的电脑寿命 (177)
- 十六、有些家电用品必须分开摆放 (178)
- 十七、微波炉使用须知 (179)
- 十八、录放影机安装须知 (180)
- 十九、如何保存录影带 (180)
- 二十、电冰箱的日常维护与保养 (181)
- 二十一、冰箱的妙用二则 (182)
- 二十二、如何选购家用洗碗机 (183)
- 二十三、电风扇使用须知 (183)
- 二十四、如何选购电热水瓶 (184)
- 二十五、室内使用手机如何获得最佳收讯
..... (185)
- 二十六、一般家电用品耗电量的计算 ... (186)
- 二十七、使用家电用品的省电诀窍 (187)



二十八、如何修理脱落的插头	(188)
二十九、如何修理松脱的插座	(189)
三十、日光灯、灯泡使用须知	(189)
三十一、家庭用电安全须知	(190)
三十二、电钻的安全使用须知	(192)
三十三、电动线锯的安全使用须知	(193)
三十四、砂纸机的安全使用须知	(195)
三十五、水龙头的更换	(195)
三十六、如何修理故障的马桶水箱	(196)
三十七、如何修复冲水马桶的阻塞	(197)
三十八、如何正确使用钉子	(197)
三十九、如何磨出一把锋利的菜刀	(198)
四十、瓶盖打不开时怎么办	(198)





第一章 居家安全

“家”——深深影响人生五大重要课业：事业是否顺利？身体是否健康？财富是否累进？婚姻是否美满？子女是否乖巧聪慧？

如何经营一个优质而幸福的家庭，在这道德日渐沦丧、功利主义盛行的时代中，其重要性本是无庸置疑。而如何确保“居家安全”，使家中成员都能在安全的、较无顾虑的情况下充分发挥自己的角色功能，更是创造幸福安康的第一要务。

许多的家庭意外，其实都是可以避免的，如何了解家人的健康状况？如何掌握生死关头的急救技巧？什么时候该迅速就医？林林总总，都是本章所要探讨的重点。

毕竟，多一分居家安全的知识，可少一些惊慌失措；多一分居家安全的准备，可少一些因疏忽造成的伤害。





一、强震发生时的逃生之道

强震发生之际，我们又该如何自处、掌握逃生之道呢？

就整体而言，住在较高楼层的住户（四楼以上），若急着往屋外空地跑，就时间而言唯恐不及，因此必须保持冷静的头脑，因地制宜。

强震发生时，第一时间应先积极寻找屋内最安全的地方躲避。躲在哪里最安全呢？这中间牵涉到自己当时所处位置——

1. 如果是客厅，应先将大门或可逃生的窗户打开，并且立即关掉电源总开关。
2. 如果是浴室，至少有三面空墙可以保护自己，但门依然要记得打开。
3. 如果是卧室，可趴在床边最靠近梁柱的底下，也可躲进坚实、厚重的衣柜里，但记得要把门打开。
4. 如果在书房里，可置身于能挡落物的书桌旁，自然比较安全。

而整间屋子里最安全的地方，通常是指屋内建构最牢固的地方，例如：屋内最粗的柱子与钢梁交



接处的下方——为了预防强震的发生，平时就应该把电冰箱摆在屋内最粗的梁柱底下，这样，即使钢梁倒塌下来，也有大冰箱抵挡，可求取较大的生存空间。

其次是客厅的大沙发，若能以最快的速度将其倒转过来，人躲在其下，活命的机会也很大。

再其次是坚固的大饭桌、大书桌、大橱柜或大床铺，当强震发生时，若能把自己的身体彻底压低，躲在这些厚重东西的旁边，（切记：不是躲在正下方），活命的机率也不小。坚固的床、柜子是地震发生时另一个避难的好角落，例如：四脚稳固的铁架床和装有强化玻璃的橱柜，前者有较好的支撑力；后者即使倒塌下来，破碎的玻璃也不会戮伤人。

至于住在三楼以下的人家，首要之务，当然是夺门而出，马上到空旷的地方去（在逃跑过程中，必须严防被倾倒的重物压到，而且要确定屋外是否真的比较安全，若外边是杂乱无章、招牌林立的巷道，或许待在家里还比较安全些），但若强震来得又急又猛，根本无逃出的可能，就该仿效高楼层的逃生方法，积极寻找家中最安全的地方躲避。

一般浴室通常是梁柱最多、求生物件最充裕的空间。举例而言，倘若因地震不幸受困时，浴室马





桶水箱里和浴缸残存的水，都是等待救援时的救生水源。因此，平时不妨在浴缸里保留一部分余水，即使遇到火灾，毛巾沾湿后也有防烟逃生的自救效果。其次，浴缸里的五金配件、挂环，亦能敲击出声波长远的声响，以缩短搜救者、生命探测仪器盲目搜救的时间。

此外，平时若能将靠墙壁摆放的桌子、边柜，甚至书架，加上强化扣铰，也可防止墙边家具在地震剧烈摇晃时翻倒而伤人。

二、屋内防震守则八条

1. 平时就得与家人制定地震发生时的应变计划，规划好逃生路线，培养与家人万一失散时相互联络的默契。强震发生时，第一时间内应把大门打开，但不要急着冲出去，免得造成外伤。

2. 平时可准备一只急救包，里面放进手电筒、干电池、小型收音机、急救箱、干粮和矿泉水，且让每一位家族成员都知道放置的地方。而当强震发生稍缓之际，应背起急救包，沿着墙角爬行逃离。

3. 为了预防强震所引发的灾害，家长务必让每