

家事 · 育嬰 · 保健



家事 ·

育嬰 ·

保健

唯美書社出版

家事 ● 育嬰 ● 保健

---

出版：唯美書社  
香港北角渣華道19號

印刷：嶺南印刷公司  
香港西環西安里13號

---

1983年1月版 • 定價港幣12元正

# 目錄

|          |    |          |    |
|----------|----|----------|----|
| 家事篇      | 一  | 保養唱片和錄音帶 | 三二 |
| 家事心得七六條  | 二  | 小房間佈置要領  | 三四 |
| 主婦與家務    | 一〇 | 除污漬辦法    | 三五 |
| 家事一束     | 一二 | 防止毛衣縮水   | 三六 |
| 家事經驗     | 一三 | 衣物沾污處理法  | 三七 |
| 幾個小常識    | 一四 | 保養西裝     | 三八 |
| 廢物利用     | 一五 | 廚房衛生     | 三九 |
| 家事心得一〇二條 | 一六 | 鑑別茶葉     | 四〇 |
| 怎樣保養羊毛製品 | 一六 | 茶        | 四一 |
| 罐頭       | 一八 | 保護地板要領   | 四二 |
| 開罐頭技巧    | 一九 | 地毯的購買    | 四三 |
| 電器常識     | 二〇 | 地毯的保養    | 四四 |
| 洗衣機的保養   | 三一 | 如何清理地毯   | 四五 |
|          |    | 掃除       | 四六 |
|          |    | 怎樣防治螞蟻   | 四八 |
|          |    | 消除蒜臭     | 五〇 |
|          |    | 做好家務     | 五一 |
|          |    | 盆栽       | 五二 |

|            |    |          |    |
|------------|----|----------|----|
| 盆栽藝術       | 五三 | 小便能查身孕   | 七四 |
| 買菜是個難題     | 五五 | 生男育女     | 七五 |
| 蔬菜選購與烹飪    | 五六 | 注意冬季有孕   | 七六 |
| 泡菜製法       | 五八 | 學習如何分娩   | 七七 |
| 注意菜物變質     | 五九 | 孕婦消除背痛方法 | 七八 |
| 保持食物新鮮     | 六〇 | 孕婦切忌酗酒   | 七九 |
| 辨別臘腸好壞     | 六一 | 孕婦與腸癌    | 八〇 |
| 美化家庭環境     | 六三 | 滯孩子乘飛機須知 | 八一 |
| 砂栽培花草應注意事項 | 六五 | 炎夏育兒須知   | 八三 |
| 盆栽方法       | 六六 | 不可過份信從兒童 | 八四 |
| 盆栽虫害簡易防治   | 六七 | 孩子的暑期生活  | 八五 |
| 佈置小房間的技巧   | 六八 | 預防寄生蟲    | 八六 |
| 使室內涼爽的方法   | 六九 | 夏天照料嬰兒   | 八七 |
| 注意閃電安全     | 七〇 | 嬰兒的小毛病   | 八八 |
| 洗衣機的選購     | 七一 | 小心嬰兒腸胃   | 八九 |
| 育嬰女篇       | 七二 | 嬰兒的臍帶    | 九〇 |
| 孕婦須知       | 七三 | 餵乳的計劃    | 九一 |
|            |    | 嬰兒何時入睡   | 九二 |

|            |     |          |    |
|------------|-----|----------|----|
| 嬰兒睡眠時間     | 九三  | 眼睛的保護    | 一五 |
| 兒童視覺問題     | 九四  | 小心保重     | 一九 |
| 孩子生活規律     | 九六  | 食物減肥療法   | 一九 |
| 嬰兒須要母愛     | 九七  | 肥胖非福     | 二〇 |
| 小兒肺炎       | 九八  | 發胖       | 二一 |
| 小兒貧血原因     | 九九  | 防止凍瘡     | 二二 |
| 矯正小孩的口吃    | 一〇〇 | 失眠怎麼辦？   | 二三 |
| 孩子尿床的起因    | 一〇一 | 克服失眠的方法  | 二四 |
| 電視與孩子      | 一〇二 | 流行性感冒之防治 | 二五 |
| 嬰兒的家具      | 一〇三 | 秋多多氣喘    | 二七 |
| 幫助嬰兒做運動    | 一〇四 | 濕疹與皮膚炎   | 二八 |
| 產後健身運動     | 一〇六 | 緊急傷害的處理  | 二九 |
| 哺乳不致引起乳房下垂 | 一〇七 | 燒傷急救     | 三〇 |
| 嬰兒內分泌問題    | 一〇八 | 火傷急救     | 三一 |
| 善用尿布袋      | 一一〇 | 病人的食物    | 三二 |
| 慎用嬰兒罐裝食品   | 一一一 | 認識腹痛     | 三三 |
| 幫助嬰兒學習說話   | 一二二 | 心臟病的預防   | 三四 |
| 保健篇        | 一一四 | 使人舒適的步行  | 三六 |

|            |     |
|------------|-----|
| 胃腸病的原因     | 一三七 |
| 適應緊張生活方法   | 一三八 |
| 意外的急救法     | 一四〇 |
| 人體須要的水份    | 一四二 |
| 預防指甲的脫落    | 一四三 |
| 防治腰痛背痛的運動  | 一四五 |
| 防止糖尿病的引起失明 | 一四六 |
| 體操能治頭痛     | 一四七 |
| 腮腺炎會傳染     | 一四八 |
| 蛀牙的基本原因    | 一四九 |
| 流汗與生理關係    | 一五〇 |
| <b>養生篇</b> | 一五一 |
| 永保健康       | 一五二 |
| 水          | 一五三 |
| 青菜營養高      | 一五四 |
| 紅豆的營養      | 一五五 |
| 檸檬治病       | 一五六 |

|          |     |
|----------|-----|
| 檸檬價值     | 一五七 |
| 檸檬功用     | 一五八 |
| 早餐的重要性   | 一五九 |
| 蔬菜烹調法    | 一六〇 |
| 黃豆的營養價值  | 一六一 |
| 食物營養保存法  | 一六四 |
| 牛奶與咖啡    | 一六五 |
| 保存食物的營養  | 一六七 |
| 認識和鑑別蜂蜜  | 一六八 |
| 飲用果汁保健方法 | 一六九 |
| 喝茶能使頭腦清醒 | 一七〇 |
| 關於雞蛋的常識  | 一七一 |

家事篇



## 家事心得七六條

一一

△每個家庭裡，每天都要吃蛋，蛋殼丟去是非常可惜的，以下介紹幾種用途，供您做個參考

(1) 製強化米：蛋殼含有百分之九十八的鈣質，把它洗刷乾淨之後，置於鍋中再用微火焙酥研成粉末，摻入米中煮飯，可以成爲自製的「鈣質強化米」，增加不少營養價值。

(2) 美容：留在蛋殼裡的蛋清，收集在杯裏，加一小匙奶粉與蜂蜜數滴，拌勻成糊狀，晚間洗過臉後，將蛋糊塗抹於臉部，眉毛與眼睛不塗，二十分鐘後用溫水洗淨，經常照樣做，就會使您的肌膚變成細膩潤滑。

(3) 蛋殼可以用來漂白衣服，所用蛋殼的數量，按所洗衣服件數而增減，通常洗衣服七、八件左右，可用五個蛋殼，洗法是先將蛋殼搗碎，裝在薄布小口袋中，把口袋紮住，放在盆中，先澆上所需水量三分之一的熱水，把要洗的衣服浸入五分鐘，再注入其餘三分之二溫水，加肥皂粉起泡後揉搓，這樣就能洗得很白了。

(4) 把蛋殼打碎後，用來洗擦陶器器皿或玻璃杯等，比用肥皂洗來得乾淨而又光澤。

△綠豆芽置於有霉斑點之衣服上，用力搓，再用清水洗淨，可去污。

△在鋸身上塗上肥皂，鋸木時，便顯得非常較巧。

△煎魚或炒菜時，若在放油前，先洒少許食鹽在鍋中，可避免油爆射而灼傷皮膚。

△羊毛製品洗滌過後，如果縮得幾乎無法再穿，係您在洗滌時處理不當所造成的。這裏爲你提供一些經驗之談，希望對你有所幫助。

(1)羊毛製品應該使用中性的洗劑來洗。

(2)以壓洗的方式來減少羊毛製品的收縮，如果你使用洗衣機的機械作用來攪洗，則其收縮率最爲厲害。

(3)水溫應保持一致，約在300C—400C，溫度愈高，它收縮得愈厲害。

(4)洗滌的時間不宜過長。

(5)不要勤於清洗，每洗一次它就會縮，如果查洗的次數愈多，累積起來豈不縮的愈多。你若洗滌羊毛衣之類的羊毛製品，不妨照考來試試，相信必會讓你滿意的。

△用洗衣機時，有帶子的衣物，若不加以處理，洗濯時往往會絞纏在一起，非常費事，應該把帶子摺起來，用橡皮筋圈住，然後放入洗衣機內。

△不要用水去滅瓦斯或油類的火，水能助長火勢，乾燥的化學滅火器，是廚房必備之品。

△白色短襪非常不容易洗乾淨的，如果在熱水中放入二、三片的輪切檸檬片，把襪子泡在熱水中約十分鐘，襪子就會恢復原來的新鮮的白色。

△當小孩醒來叫喊母親時，不必立刻去看他，代以愉快的聲音回答，讓他漸漸地學習等候母親的出現，無形中也學習了忍耐，否則，容易成爲過分要求的孩子。

△小孩穿鞋很容易將左右鞋混淆，走起路來一拐一拐的，令人看了又好氣又好笑，過有這種

情形，母親只要將右鞋做了記號，這樣小孩就會很快學會正確穿鞋了。

△刷牙習慣宜早培養，在一歲多與兩歲時，給他們一隻有點像牙膏的小牙刷，由於牙膏的芬芳，將使小孩子喜歡刷牙且持續下去。或者，在盥洗室掛一個小鏡，小孩刷牙時能看見自己在做甚麼，有時會對自己做鬼臉，提高對刷牙的興趣。

△欲使皮鞋不透水，未穿着前，即以草麻子油揩底部車縫處，保證不會進水。如鞋面太硬，行走時有碍腳後跟，可用鷄油來回不停地塗上幾遍，光亮而且非常柔軟。

△液體防虫劑雖然效果好却不可直接噴灑在衣物上，否則臭味會殘留在衣物上，有時會直接損壞衣物，只要噴灑在包裝紙上即可，或是容器上也可以。

△食用油是很好的療傷劑，當被火灼傷之後，速將食油塗抹於傷處，即可止痛。

若被黃蜂、蜜蜂、昆虫所蟄傷，則用溫油摩擦傷口，十餘分鐘後便可生效止痛。又若有細微的虫類鑽入耳朵裡時，將油數滴滴入耳裡，虫使會死去。

△用一大匙醋，兩小匙阿摩尼亞，混入半盆的清水之中，然後再用這些水來擦拭玻璃器皿，或壓克力傢具，可以擦得很亮。

△買淡水魚回來以後，可以把魚放在滴有少許醋的清水中，醋能夠刺激魚的食道，於是魚肚中的污泥就會一吐而盡。

△針棉織品的衣服在儲存的過程中，時常會出現霉點，霉斑，導致衣物霉爛變質，這是因爲針棉織品，具有怕潮濕、悶熱、蟲蛀、日晒的特性，在儲存時若能特別注意，即能避免。

△洗血漬可先用雙氧水，後用水洗，但切不可浸在熱水中，否則血印甚難除去。  
△黑毛衣很容易沾上灰塵，可以取洗澡用的海綿塊沾水後，再扭乾，輕輕的擦拭。  
△換洗被套時，往往有許多的棉屑，黏在被套的裡層，用棕刷輕輕刷掉，以免阻塞洗衣機的排水孔。

△拆舊衣服時，把縫線兩邊塗臘，拆起來很順手，而且線頭也不會留在縫口上。

△冬天濕氣重，若有出大太陽的日子，讓略有發霉的衣物，在太陽下直接照射三兩個鐘頭，衣櫥的抽屜，或是箱子，也須要拿出去吹吹風或晒一會兒。

△切黏性食品時，可在刀上沾點水或油，或是在生蘿蔔上切幾下，再切食品，就能避免食物黏在刀上而不好清理了。

△鋁製的器具有污垢，可用醋洗或用抹布塗些肥皂來擦，而若鍋底太多煤烟，可用滑石粉和肥皂混在一起刷，用濕子沾粉來擦洗，就能光亮如新。

△燙毛織布料衣服時，要在布料上舖一塊濕毛巾再用熨斗燙，布料就不會發亮且不受損。衣服未乾是不能燙的，用爲不容易燙乾，往往燙好後，不久又會起皺紋。

△床單洗淨之後，也有不燙而平坦的要領：當床單上漿曬乾後，輕輕地噴點水在上面，然後摺成四摺，把四個角拉平整，仔細地摺小一點，用厚毛巾包起來，放在床墊或座墊下，不一會就會很平坦，然後再拿去晒太陽或放在蔭涼處晾乾。

△一年穿一次左右的衣服，只要好好保養，不可擠壓太厲害，就不致變形。

△以箱子收藏衣服時，衣服與衣服之間夾上一張硬紙板，不僅拿衣服方便，也比較不會有皺紋的痕跡。

△皮手套發霉時，可用一杯溫水與一杯阿摩尼亞水和起來，用脫脂棉沾着擦拭，乾了以後阿摩尼亞會散發乾淨；使用中性格潔劑時，是水與洗劑採五與一之比，用毛巾沾了扭乾擦拭。手套擦乾淨後，就戴在手上，比較容易乾。

△皮手套用阿摩尼亞水或中性格潔劑擦拭過之後，要塗油保護，使用女性化粧用的冷霜也可以，大約三十分鐘後，再用乾布擦掉。

△防濕劑不可放置太多，一個抽屜擺上一兩包就行了，以免使某些物品因防濕劑而變質。

△同一地方只可使用一種防虫劑，否則發生化學變化，產生潮解。

△衣服洗乾，拉鍊不順，強拉上去容易裂開。如用蠟燭先塗一次，則拉鍊拉起來就順暢不壞了。

△化學纖維製成的衣服沾到原子筆污漬，在筆污處噴灑一些髮麗香，稍微揉一揉再沾些肥皂，用微溫的水來洗，可立除筆污。

△洗衣服前，先將衣服浸水，再塗肥皂，皂沫很快會浸入纖維，洗起來快，而且節省肥皂。

△鋁製器皿的污垢，可用醋來洗滌。而且可以得到很大的效果。

△切煮熟的肉，必須等肉冷卻以後再切，這樣才不會碎爛。

△用壞的日光燈，不要丟棄，將之釘在浴室中，用來掛毛巾，美觀大方。

△煮蝦時在湯內滴入少許檸檬汁，如此就沒腥味，且味道更佳。

△新買的掃帚浸於鹽水片刻，取出使用後，則可避免脫落之弊。

△欲使白米久存不壞，只要在白米內放些大蒜便可，因為大蒜有驅蟲之功效。

△拆裂舊衣服時，先在縫線的兩邊塗上蠟，在拆起來就比較容易得多了，而且線頭也不會留在縫口。

△在水壺的內層，往往會積有一層灰白色的污垢，如果在水壺內放進一些水與醋，置於火上使其沸滾，便可將積垢除掉。

△家中若不慎打破玻璃器皿，恐其碎屑無法收拾乾淨，可先用洗衣肥皂一塊，在附近的地面來回擦拭，然後再以刀片將粘了玻璃屑的肥皂面屑刮去。

△塗天然漆的桌面，如直接放上熱湯常會留下白色圈斑。如果面積不大，可用棉花沾一點酒精從圈斑的外圍，逐漸擦到圈斑上，就可使它不顯眼。

△玻璃器具或鏡子有時擦拭不淨，可滴上酒精少許，然後用乾布擦拭，即可光亮如新。

△削了皮的洋芋很容易變色，立刻放在水中，加數滴醋，如一時吃不完放入冰箱內，則可保持到三、四天而不壞。

△鮮花插瓶，首先要把花梗下端的葉子剪掉，切勿留它浸入瓶水中；否則，葉子很快就會腐爛，同時加速了花朵的凋萎。

## 主婦心得

△蓄絲檯布的網目，有的織得很細，有的織得很大，細的不容易走樣，大的就不同爲了，了要防止變形，可將蓄絲檯布貼在一塊白布上，四周先縫起來，然後再洗，等乾了之後，仍然完整如新。

蓄絲品最好能夠用肥皂水煮沸，裝在大型鋁鍋裡，以小火慢慢煮二十分鐘，攪動幾次後再拿出來，可以漂白的發亮。

△洗滌舊毛線時，先至最後一次，用清水清洗時，可加添一、二滴髮油，在編織時比較柔軟滑好織，毛線也會多一層光澤。

△用洗衣機洗衣服時，水多衣服不好撈，用長鞋拔來撈取，可以達事半功倍之效，煮餃子所用的杓子，因有許多洞眼，也適合用來撈衣服。

△壞了的毛筆與舊了的刷子，燙衣服時可以派上用場，沾點兒水刷在局部，然後墊一層乾布燙平。

△每年的一月到三月，是曝曬衣物驅蟲的適當季節，因爲在這段季節期間，空氣比較乾燥，風力也較大，正是害虫的繁殖時期，也是曝曬的好時候。天氣好的時候，多曬幾次，收藏時要放置防虫劑與防濕劑。

△立春過後，天氣漸漸暖和，冬衣可以分門別類地洗濯、收藏了。

以下簡單地介紹幾種洗劑：依性質可分為三種，即鹼性合成洗劑、中性合成洗劑、肥皂。鹼性合成洗劑，通用於木棉、化學纖維的布料。

中性合成洗劑，這是絲織品、毛織品，毛線類的最佳洗劑。

肥皂，適用於棉織品，麻織品。用熱水洗濯更能發揮效果，化學纖維織品不宜使用肥皂。衣物泡了合成洗劑後，應該立即洗清，不可擱置太久，因為泡得時間太久，已經離開纖維的污垢，會重新滲入纖維裡，反而更髒了。

△把穿破了的尼龍絲襪，裁成三十公分長，一邊用線紮牢了，一邊做成鬆緊袋口，將剩下的小肥皂塊都放進去，掛在水龍頭旁，使用方便，是很好的利用廢物方法。

△破損的褲襠，剪成一公分寬的長條狀，以長針鉤成橢圓形的墊子，置放於浴室裡面，如此就可以防止滑倒。

△蕾絲小檯布用玻璃罩起來使用，不容易弄髒，免得時常換洗。

△如果家中宴會，想多製些冰塊，何不利用買蛋回來的塑膠盒子，製出形狀不同的冰塊來。蟲類最喜歡溫暖潮濕而黑暗的地方，在打掃雪櫃下面，爐灶及洗衣機時特別注意下面。

△茶杯上的茶漬與咖啡漬可以用醋過一次，再用沾了鹽的濕手巾擦。

△尖而長的刀放在抽屜時，用長的圓型管子包住，既保護自己也延長刀壽命。圓型盒子太多可以廢物利用，捲紙及保鮮紙的軸心最理想。

△檸檬或者橙放在冷水中浸下在榨汁時，會有較多的汁。放在熱水中或者烤節也會多些兒汁



，但是却會破壞果汁中的營養價值。

△用沙拉油製沙拉時，加一些兒香菜及紅蘿蔔上半綠色部份會更香，更好吃。

△多吃乾果類，如腰果、花生及核桃，營養而又不會因吃太多零食而發胖。廚房裡因煮一些氣味強的食物久久不散時，可以用一些肉桂香，或丁香會使氣味消散，或用乾的薄荷。

如果想除去手上或刀上的洋蔥味道，切一片蕃茄來擦。

△用油塗下馬鈴薯外皮，再放入烤箱中時，外皮光。

罐頭水果的汁可以留下來，做冰條給孩子也成，或者存到多些兒時，加英粟粉做汁，倒在布甸上，蛋糕上吃。

## 主婦與家務

在今天的社會中，有不少的主婦把份內的責任完全放在傭人的身上，自己却海闊天空地到外面去尋求個人的享受，這是不對的。

妳不要以為家裡有了傭人就可以把一切的家務交給他們，事實上，這個家庭是妳的，而妳就是家庭的主婦，傭人只能替妳分担比較粗重的工作，持家的責任，還是由妳負擔。

自然，能夠井井有條地替主人處理家務的傭人，並不是沒有，不過，數目却少得可憐，她們