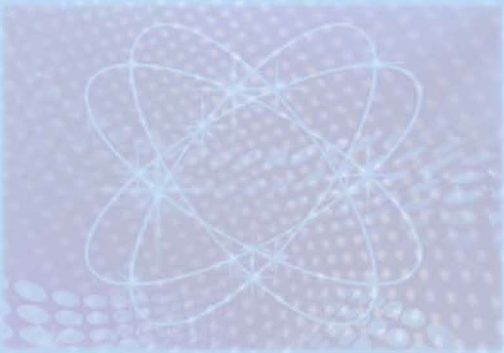
课本上学不到的知识

生活小窍门

王晖龙/编



远方出版社

课本上学不到的知识

生活小窍门

王晖龙/编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活小窍门/王晖龙编.—2版.—呼和浩特:远方出版社,2007.12
(课本上学不到的知识)
ISBN 978-7-80723-116-5

Ⅰ.生… Ⅱ.王… Ⅲ.生活—知识—青少年读物
Ⅳ.TS976.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第196120号

课本上学不到的知识
生活小窍门

编　　者	王晖龙
出　　版	远方出版社
社　　址	呼和浩特市乌兰察布东路666号
邮　　编	010010
发　　行	新华书店
印　　刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
版　　次	2008年1月第2版
印　　次	2008年1月第1次印刷
开　　本	850×1168　1/32
字　　数	660千
印　　张	66
印　　数	3000
标准书号	ISBN 978-7-80723-116-5

远方版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前　言

一个国家，一个民族的文明程度，发达程度，往往与文化教育成正比。建设有中国特色的社会主义，需要一大批高素质的各类人才。发展教育事业，把教育事业放到突出的战略地位，切实提高全民族的科学文化素质，为科技的发展、经济的振兴、社会的进步，培养合格的人才，是我国面临的重大而迫切的任务，也是我们中华民族自立于世界民族之林的首要问题。

教育是培养人的活动，现代教育是以现代生产和现代生活方式为基础，以现代科技和现代文化为背景，坚持与生产劳动相结合，以培养自主性发展的个人为目的的教育。现代社会发展需要现代教育培养的人必须具有创新精神和创新能力。当前，我们的教育理论和教育实践存在着种种弊端，其中之一是在培养人的过程中轻视了教育主体的自

主性发展，表现为实行整齐划一的模式化的教育，只重视知识的掌握，忽视创新精神、创新能力和个性发展的培养，造成学生被动地学习，动手与实践能力差，参与意识和参与能力不强等。自主学习是以教育主体自主性发展作为教育改革的起点和依据，对现行教育中不合理的观念、思维方式和行为方式进行根本性改造，力图实现教育理论和教育观念的变革。

《课本上学不到的知识》这套丛书以国家教育部关于开展素质教育的相关文件为指导，结合近几年尤其是2000年以来的最新科研成果，是一套专门为广大中小学生朋友们准备的开展自主性学习的课外读物。因编者水平有限，不足之处，敬请斧正。

编 者

目录 MU LU

饮食常识……（1）
饮食不宜过量……（1）
暴饮暴食的害处……（2）
节日饮食应注意什么……（3）
米不可多淘……（4）
淘米水的用处……（5）
新鲜食物的鉴别……（5）
怎样保护蔬菜中的维生素……（8）
粗茶淡饭有益健康 ……（10）
吃肉的常识 ……（10）
进餐的要则 ……（12）
食盐的用途 ……（13）
茶的常识 ……（14）
泡茶简法 ……（15）
吃熏烤肉制品对人体的利弊 ……（15）
茶叶的种类 ……（16）

鉴别茶叶质量的窍门 …… (17)
吃大蒜的益处 …… (17)
食醋的多种用途 …… (18)
坏了的牛奶不能当酸奶喝 …… (19)
吃水果的学问 …… (20)
水果的常见贮存方法 …… (22)
挑西瓜的妙招 …… (23)
香瓜的选择方法 …… (24)
西瓜皮做菜 …… (25)
多吃蔬菜、水果能防癌 …… (26)
夏天如何拌凉菜 …… (27)
冷荤食品的营养与卫生 …… (28)
衣物常识 …… (31)
怎样识别衣料正反 …… (31)
怎样使衣服耐穿 …… (32)
选择皮衣的诀窍 …… (33)
选择皮毛冬衣衣料的方法 …… (34)
羊毛衫的保养方法 …… (34)
汗衫、背心的选购与保养 …… (36)
绒衣保护的方法 …… (38)
穿化纤织物应注意的事项 …… (39)
服装色彩与情感的关系 …… (40)

选择衣服色调的方法 …… (41)
保护衣服颜色的方法 …… (42)
根据身材选择服装 …… (43)
根据肤色选择服装 …… (44)
根据脸型选择衣领 …… (44)
肥胖人的服装忌讳 …… (45)
冬天穿衣的学问 …… (46)
收藏冬衣的方法 …… (47)
有霉斑衣服的处理方法 …… (50)
传统节日 …… (52)
一月 …… (52)
二月 …… (55)
三月 …… (57)
四月 …… (60)
五月 …… (62)
六月 …… (65)
七月 …… (67)
八月 …… (70)
九月 …… (73)
十月 …… (75)
十一月 …… (78)
十二月 …… (81)

日用器具 …… (84)
自行车的选购方法 …… (84)
自行车保养的方法 …… (85)
自行车常见的毛病和修理方法 …… (87)
高压锅的使用方法 …… (88)
高压锅圈漏气的处理方法 …… (90)
防止塑料制品老化的方法 …… (90)
鉴别无毒塑料袋的方法 …… (92)
使用和保护眼镜的方法 …… (93)
废电池复活的方法 …… (95)
暖水瓶延寿的方法 …… (96)
拉链的使用与保养 …… (97)
打开“死锁”的方法 …… (98)
鉴别牙膏好坏的方法 …… (98)
巧擦玻璃…… (100)
用小物品装饰房间的妙法…… (101)
巧妙布置房间…… (102)
台灯颜色的选购方法…… (103)
刷洗瓷浴盆的方法…… (104)
排除家用淋浴器故障的方法…… (104)
干电池的正确使用方法…… (106)
防止香皂开裂的方法…… (107)

冰刀除锈方法……（108）
怎样使用凉席的方法……（109）
文明礼仪……（111）
真诚友爱，礼貌待人 ……（111）
勤劳俭朴，孝敬父母 ……（117）
严于律已，遵守公德 ……（121）
公共场合中……（129）
尊重对方……（135）
谦虚谨慎……（137）
创造和谐的谈话气氛……（139）
运用幽默法宝……（143）
遭到拒绝时的应对技术……（145）
仪态自然，站坐大方 ……（146）
举止优雅，手势得当 ……（150）
举止文明，适度得体 ……（155）
举止潇洒，运用自如 ……（158）
卫生保健……（160）
生命在于运动……（160）
冷水浴能防治感冒……（161）
少年儿童的坐姿应注意的几点……（163）
散步有哪些好处……（164）
午睡的方法……（165）

理想的床铺是什么…… (166)
睡前应做的准备工作…… (167)
睡觉的姿势…… (168)
睡多长时间好…… (169)
失眠者戒忌什么…… (170)
关于睡觉咬牙…… (171)
睡前洗脚好处多…… (172)
睡觉与做梦…… (172)
头发的保护…… (174)
怎样保护头发…… (175)
妈妈烫发应注意的几点…… (176)
怎样选择发型…… (177)
哪些人不宜游泳…… (178)
冬泳锻炼的安全与卫生…… (178)
要勤剪指甲…… (179)
清晨锻炼的好地方…… (180)
怎样预防近视眼…… (181)

饮食常识

饮食不宜过量

食物中的蛋白质、脂肪及糖类，多是难以溶解的大分子物质，不能直接被人体吸收和利用，必须经过消化系统的消化和酶的化学作用，使它变成简单的可溶性氨基酸、甘油、脂肪酸以及葡萄糖等小分子物质，才能被人体吸收。

假如食物吃得过多，超过胃肠的消化能力，食物就不能完全消化分解为小分子物质。而未被消化的食物残渣，就随粪便排出体外。时间长了，就会造成消化功能下降，引起肠胃病。而且，这些残留食物在大肠内被细菌分解，其中蛋白质的分解物和苯酚等，经肠壁进入血液，是对人体有害的，它能引起血管的慢性病变，损坏肝脏及肾功能，使人过早衰老。凡过食而超重的人，其寿命要缩短 3～15 岁。许

多长寿老人长寿的经验中很重要的一条是：饮食定时、定量，只吃八成饱，晚饭宜吃少。过食有害，节食有益，若想长寿，就应该清淡素食。

暴饮暴食的害处

暴饮暴食会造成食物停滞，消化不好。食物腐败后会产生大量气体和有害物质，从而损害胃肠功能，将会引起许多疾病。尤其是有胃病和年老体弱的人，更要注意，以免饮食不当致使旧病复发或病情加重。特别是有心脏病的人，更要避免饮食过量而加重心脏负担，引起心脏病突然发作。有些病种应忌的食物，定要严格禁食。有的父母出于对孩子的喜爱，总让孩子饱食终日，吃个不停，结果，事与愿违，适得其反。

吃得太多而停滞在胃肠里没有消化的食物，会因肠内的细菌分解而产生有害物质。这些有害物质，一旦被肠壁绒毛呼吸，进入血液，就会影响肝、肾健康和产生其他慢性疾病。

节日饮食应注意什么

每逢过年过节，按照传统的风俗，一家人都要聚在一起，团团围坐，吃上几餐庆丰收、贺新喜的团圆饭。为了使大家节日快乐健康，节后精力充沛地迎接新的工作，这里谈谈节日饮食上应当注意的一些问题。

首先，不要暴饮暴食。节日里，因为吃喝比平时好而足，有些人就不大注意自己胃肠的承受能力，恣意大吃大喝，暴饮暴食，于是因消化不良引起的上吐下泻便跟着而来，自己受罪，也影响家庭节日的气氛。患有慢性疾病的人，如溃疡病人，进食太多，往往引起旧疾疼痛加剧，由于胃扩张使胃壁变薄，更容易导致溃疡穿孔和胃出血；糖尿病人，可使血糖增高而促使病情恶化；冠心病患者，由于胃对心脏的压迫，很可能造成心绞痛或心肌梗塞。

有酒瘾的人每借节日之机开怀畅饮，直至酩酊大醉，喜怒不定，神志不清。这样不仅有伤风化，而且有害身体。长期饮酒失度，还可能导致脂肪肝和肝硬变。据统计，酒精中毒者比不喝酒的人，平均要少活 15 年。此外，过饮烂醉，对心脏、肺、脑神经，都有较重损害。近代医学还发现，某些癌

症也与饮酒失度有关。

其次，要谨防食物中毒。有些人家习惯于年三十以前做好多饭菜，准备在节日中吃，习惯上称作“年饭”。其实这种做法是很不科学的，因为剩饭剩菜不仅易被细菌污染，而且剩菜搁置在暖室中，蔬菜中的硝酸盐在细菌作用下可还原成亚硝酸盐，存放时间越久，被还原的亚硝酸盐越多。如果将这类含亚硝酸盐较多的剩菜同腐败的蛋白质食物一起吃，菜中的亚硝酸盐和蛋白质腐败后所产生的胺类，又有可能在体内合成亚硝胺。亚硝胺是一种致癌物质，所以，吃剩饭菜是很不合乎营养卫生的。

第三，要节制零食。节日的饭菜，本来就比平时油腻重，如果饭后再不停地吃瓜子、花生一类含油脂较多的零食，就更要加重胃肠负担，而且极易造成“蓄食”现象，严重时也会上吐下泻，影响健康。

俗话说“少吃一口，踏实一宿”，这可作为节日饮食的“座右铭”。

米不可多淘

许多人有多淘米的习惯，以为米越淘得次数多越干净。

其实，米只要适当地淘几下就干净了，越多淘，米所含维生素和矿物质的损失就越大。这是因为米中的维生素和矿物质，有很大一部分是含在米粒外层的，很容易被水溶解，淘洗二、三次，维生素就要损失 40％左右，矿物质损失 15％，蛋白质损失 10％以上。如果用力搓洗，损失就更大。

淘米水的用处

白色的衣服用淘米水洗，容易去污；淘米水沉淀加热后，可以浆衣服；把生了锈的钢铁零件放在淘米水里泡上 3～5 小时，擦干，能除锈；淘米水还是浇花、浇菜的好肥料。

新鲜食物的鉴别

食物中含有丰富的营养，在自然存放中，极易受到微生物和酶的侵蚀而引起变质。它们在多种腐败菌及酶的作用下，复杂的高分子有机物渐渐被分解为低分子物质，并产生异常气味，改变原有的色泽和形态，这就是腐败。蛋白质腐败常产生许多有毒生物碱，其中主要有神经碱、胆碱、毒蕈

碱，以及其他可溶性毒蛋白等，还易繁殖许多病菌。此外，还有甲胺、乙胺、丁胺等多种有臭味的物质，“尸毒”就是这样一类腐败产物，有剧烈毒性。所以腐败的食物不可食用。食物中的糖类等物质因微生物的作用而分解，并产生二氧化碳气体，这就是发酵。发酵的食物有的不能食用，有的发酵并不产生毒素，还可被利用，如酿酒、制柠檬酸等。除了腐败和发酵外，霉变也是常见的食物变质现象，它是由霉菌引起的，霉变产物有的有毒性，有的也有益，可以被利用，这是由于霉菌种类不同的缘故。由于食品常为多种营养成分的混合物，适于多种多样的细菌、酵母菌、霉菌及酶的生存，因此腐败发酵和霉变常相伴而生，使好好的食物变质，失去食用价值。那么，怎样鉴别食物的好坏呢？

(1)肉类：新鲜肉类皮为天然白色，肉色有光泽，有弹性，湿度低，无臭味，煮熟后收缩小。

鲜牛肉肌肉粗糙，油少肉多，色红，油层坚固色白，与肌肉紧合一起，无特别味道，如皮层油脂发黄色，即表示不新鲜。

新宰的鸡拔毛后，毛上无脂肪附着，鸡冠红，眼亮，胸部肉厚，若肛门暗褐色，有臭味，眼球污浊，肉少，脚干，表示不新鲜。