



家庭生活百科丛书

周范林 / 编著

家庭实用

生活技巧 方法手册

忙里偷闲
摆脱快节奏的压力
掌握技巧
帮你找到
轻松生活真谛



中国盲文出版社



家庭生活百科丛书

家庭实用生活技巧 方法手册

周范林 编著



中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭实用生活技巧方法手册 / 周范林编著. - 北京:
中国盲文出版社, 2000. 4
(家庭生活百科丛书)
ISBN 7-5002-1374-3

I. 家… II. 周… III. 家庭-生活-基本知识
IV. TS976

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 05365 号

家庭实用生活技巧方法手册

编 著: 周范林

出版发行: 中国盲文出版社
社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号
邮政编码: 100072
电 话: (010)83895214 83895215

印 刷: 铁道部十六局印刷厂
经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32
字 数: 180 千字
印 张: 8.75
印 数: 1 - 5,000 册
版 次: 2000 年 4 月第 1 版 2000 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 5002 - 1374 - 3/T · 2
定 价: 12.30 元

此书盲文版同时出版
盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换

内 容 提 要



为使我们千家万户生活得更美好,减少家庭生活中诸多琐事带来的烦恼,不断提高生活质量,我们经过精心整理,选编了大量处理和解决这些日常难题的家庭实用生活技巧。全书共分居室布置、物品选用、去污保洁、食物选购、食物加工、食物贮存、废物妙用等7个篇章。内容全面具体,简单明了,实用性强,是家庭生活中排忧解难的实用工具书。

目 录

JIATINGSHENGHUOBAIKECONGSHU

居室布置篇

- 怎样装饰天花板 1
- 怎样装饰墙面 2
- 怎样装饰地面 6
- 怎样选用居室色彩 10
- 怎样选用居室灯具 15
- 怎样在居室中布置家具 17
- 怎样根据使用
类别布置好居室 19
- 怎样布置适合
您居住的房间 23
- 怎样布置居室角落 25
- 怎样分隔居室 27
- 怎样利用居室凹部 28
- 怎样使居室显宽敞 29
- 怎样使居室环境舒适 34
- 怎样使居室凉爽 37
- 怎样使居室保温 39

- 怎样制作盆景美化居室 ... 41
- 怎样用插花美化居室 45
- 怎样利用其他
物品美化居室 52
- 怎样净化居室内空气 63

物品选用篇

- 怎样选用家用电器 66
- 怎样选用五金制品 86
- 怎样选用室内用品 92
- 怎样选用炊具 96
- 怎样选用钟表眼镜 105
- 怎样选用文体用品 110
- 怎样选用日用杂品 118

去污保洁篇

- 怎样洗涤衣物 128

怎样去除衣	
物上的污迹	134
怎样清洁日用品	149

食物选购篇

怎样选购肉类食物	171
怎样选购水产类食物	174
怎样选购家禽类食物	177
怎样选购蔬菜	179
怎样选购豆制品	184
怎样选购菌类食物	185
怎样选购干菜	186
怎样选购水果	187
怎样选购干果	192

食物加工篇

怎样泡发食物	195
怎样消除食物异味	198
怎样剥去食物的皮壳	202
怎样用刀切食物	206
怎样对食物	
进行初加工	208

食物贮存篇

怎样贮存肉类食物	212
怎样贮存水产类食物	213
怎样贮存家禽类食物	216
怎样贮存蔬菜	217
怎样贮存菌类食物	222
怎样贮存干菜	223
怎样贮存咸小菜	223
怎样贮存水果	224
怎样贮存干果	226
怎样贮存其他食品	228

废物妙用篇

橘皮的妙用	232
柠檬皮的妙用	236
香蕉皮的妙用	239
西瓜皮的妙用	240
冬瓜皮的妙用	241
残茶叶的妙用	242
废茶水的妙用	244
咖啡渣的妙用	245
豆腐渣的妙用	246

废盐卤的妙用·····	247	废旧牙刷的妙用·····	260
香烟头的妙用·····	247	废钢锯条的妙用·····	261
香烟灰的妙用·····	249	废塑料的妙用·····	262
蛋壳的妙用·····	250	废铝箔纸的妙用·····	263
螃蟹壳的妙用·····	253	废棉纸的妙用·····	265
牙膏壳的妙用·····	254	锯末的妙用·····	265
粉笔灰的妙用·····	255	谷糠的妙用·····	266
废炉灰的妙用·····	256	墨鱼骨的妙用·····	268
草木灰的妙用·····	257	废禽毛的妙用·····	269
木炭的妙用·····	259	丝瓜筋的妙用·····	269



居室布置篇

怎样装饰天花板

※ 巧用灯圈装饰天花板

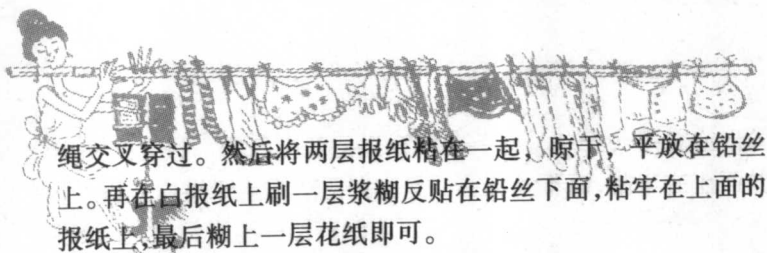
为了美化房间，不少人喜欢装上吊灯或吸顶灯作为主灯，以增加居室的气派。然而，仅在光溜溜的平顶上装这种灯具，还不能收到预期的效果。如果在装灯的平顶上加做一只灯圈，情况就大不一样了。一方面灯圈使房间在空间上似乎有了中心，一进门就给人一种装饰考究的感觉；另一方面使灯光得到回射，犹如绿叶衬红花，把吊灯或吸顶灯的华贵衬托出来。

※ 巧用钙塑板装饰天花板

选购一种专为装饰用的钙塑泡沫小花饰（其花型有宝石花、荷花、葵花等多种，直径约5厘米），可用环氧树脂一个隔一个直接贴在平顶上，花费不多。为求统一，最后可用刷平板的涂料将贴上去的花饰都刷一遍，能使居室形成淡雅而精致的气氛。

※ 巧制简易天花板

对于一些尖顶（即看到房顶的椽子、桁条的居室，可自做简易的天花板，以达到美化的效果），可用铁钉或羊眼圈在椽子底部钉好，把14号铅丝扣在钉上，拉成一直线，左右用塑料



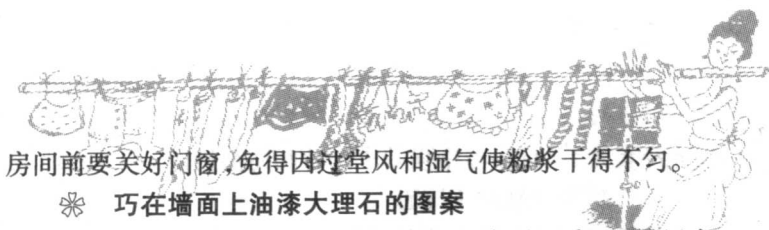
※ 巧妙美化天花板

天花板可以粉饰为清爽的白色，也可以铺上彩色的壁毯，若采用木构架天花板，更能给你带来温暖、厚实和安全的感觉，且能达到良好的隔音效果。低而窄的室内空间，应采用色调明朗光滑的天花板。如果墙面是用墙纸装饰的，应同时把天花板的色调考虑进去，室内可呈现一种令人迷恋的气氛。不过要注意，最好使用相同或相近色调的墙布或墙纸。图案和色彩一般以密小柔和为好。

怎样装饰墙面

※ 巧妙提高涂刷墙面的质量

在新刷的纸筋灰墙壁上进行粉刷，须等到外层石灰完全干燥后才宜进行，否则会使装饰面层上出现花斑而影响美观。在刷石灰浆的过程中，应常搅拌石灰浆液，不然，石灰浆会沉淀，刷后墙面上出现深浅不一的条纹。粉刷时，应注意由上往下笔套一笔地竖刷，也可由左至右横刷，但都切勿漏笔，否则，墙面干后会呈现出花斑状迹。在深色的旧石灰墙面上（胶白墙面除外），包括在斑点较多的墙面上套刷新色时，应先用白灰水满刷一遍，待干燥发白后再套刷新色，这样就可避免底色的暴露。粉刷房间时，首先要刷天花板，头一遍横刷，最后一遍刷子的方向要朝窗户方向刷去，否则容易留下刷痕。粉刷



房间前要关好门窗,免得因过堂风和湿气使粉浆干得不匀。

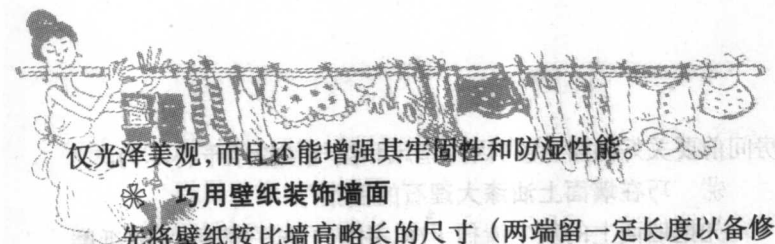
※ 巧在墙面上油漆大理石的图案

先把墙面上的灰尘清扫干净,用腻子嵌平洞隙,用砂纸磨平打光。把白厚漆 1200 克,掺入 250 克汽油、150 克光油,调拌均匀先满刷一遍。干后再用白厚漆 1 千克,掺入光油 50 克、煤油 200 克(煤油干得慢以稀一点为好)调拌均匀,套刷一遍。趁未干前,用深色厚漆(需什么色彩,就选用什么颜色的厚漆)加入煤油调匀,用毛笔蘸着在墙面上画出不规则似云彩的图案。然后,再用短毛的刷子(也可用硬橡皮做成刷子)在面层上按自己喜爱的纹样轻轻横刷一遍(先横后竖),使其条纹疏通,并溶成似天然大理石的图案。干后用 1 千克清漆(凡立水)满刷一遍,罩光即成。

※ 巧用墙布装饰墙面

根据装饰墙面的高度(从挂镜线丈量至踢脚线),把墙布预先裁好,在每幅上做一记号卷到圆木棍上待用。接着,在墙面上先刷上一遍薄薄的底胶,待底胶干后再刷新胶裱贴。裱贴时,先在墙面上弹出一条垂线,然后,一手托着卷墙布的木棍,顺着垂线由挂镜线自上而下慢慢垂放,一只手用括板或泡沫块把墙布刷平,使墙布服贴在墙面上。垂放时,应使墙面上超出挂镜线 2 厘米~3 厘米,下超出踢脚线 2 厘米~3 厘米。待墙面完全裱贴好后,再用快刀沿挂镜线下口、踢脚线上口把多余的墙布裁截去掉,抹平压实即可。

在裱贴过程中,对花要细致,如出现气泡或空鼓现象,应随即处理。刷平墙布应从中间向四周赶刷,否则易产生皱折现象。如有可能,在第二天用清漆或透明涂料全面罩刷一遍,不



仅光泽美观,而且还能增强其牢固性和防湿性能。

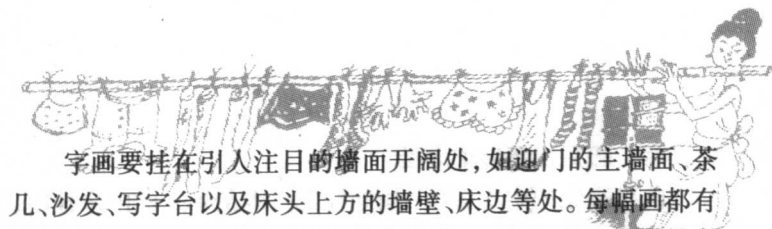
※ 巧用壁纸装饰墙面

先将壁纸按比墙高略长的尺寸(两端留一定长度以备修剪)剪下一段,再将壁纸在水池中浸泡几分钟,或刷“107”胶后,叠起静置10分钟左右,使其充分膨胀,再进行裱糊。粘贴壁纸时,最好挑一个近窗的角落开始,向背光处依次糊裱。贴壁纸的墙上遇有电灯开关或插销时,尽可能卸下。不能卸下时,可将壁纸剪开一个“十”字口,用笔标出开关轮廓位置,剪去多余的部分,再将壁纸按实。粘贴完的壁纸,如果发现气泡,可用注射器注入胶液后压实,并用清水将壁纸上面的胶擦洗干净。

※ 巧用字画装饰墙面

要根据画种和题材,选择特定的环境,尽量与室内家具及其他陈设相和谐。如沙发上方配置一幅风景油画或水彩画,就有一种现代感。在以中式家具为主的房间里,配上国画和字画,就会给人以古朴、典雅的感觉。挂画的形状要与室内空间相协调。空间较低时,应选直幅挂画或小型的屏幅书画,形成格调一致而情趣各异的组画,用以消除或掩饰空间的压抑感;空间较高时,可选用横幅挂画,以增强空间的博大感。

要注意画框款式的艺术性。浅色的画框明朗而精巧;深色的画框典雅而庄重;金色石膏画框适于装古典油画;一般木制画框可装水彩画或水粉画;铝合金制画框轻巧简洁,适于装现代绘画以及一般水彩画与水粉画;方形或矩形画框线条洗练,有一种简洁美,圆形、椭圆形画框线条流畅,显得高雅而别致。

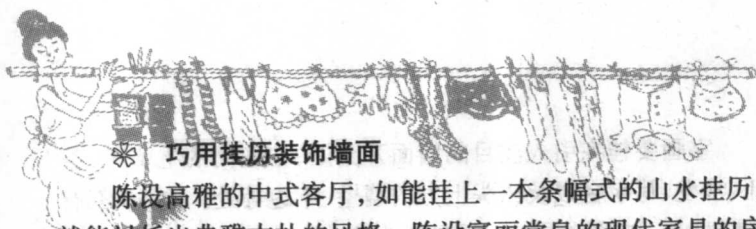


字画要挂在引人注目的墙面开阔处，如迎门的主墙面、茶几、沙发、写字台以及床上方的墙壁、床边等处。每幅画都有明暗之分，向阳的居室，画应挂在室内与窗户成90度角的右侧墙壁上。充实面积较大的墙壁，挂大型字画不如用几幅较小的画连续排列，既有整体感，又富于变化。画不可挂得过高，否则会使欣赏者产生高不可攀的感觉。其高度应以自然就能欣赏的姿势为佳。挂画要与环境相宜。如卧室或休息室，宜挂设内容平和、色彩淡雅的画，而餐厅则宜挂设色彩缤纷的静物写生画，以增进食欲。挂画的色彩要与家具相协调。画的基本色调不应与墙壁、家具的色调雷同，如湖绿色的墙壁，不宜挂有茂盛枝叶的画，如有条件的话，可按季节更换居室内所挂的画。如春季宜挂桃李竞香的花卉或层峦叠翠的山水画；夏季挂蓼塘槐影、枫经菊畦之类的画。也有反时令挂画的，如暑天挂一幅踏雪图，也能起调节和装饰作用。

※ 巧挂照片装饰墙面

悬挂照片的高度以不低于室内最高家具为宜。居室狭小，照片略高于普通人的水平视线之上，宜采用镜框平贴悬挂法。居室较大，视线较高的可采用前倾式悬挂法。挂绳及挂钉要尽可能隐蔽。如无法隐蔽，要选用专门的画镜钩，悬挂在室内的画镜线上。

悬挂照片镜框的窍门是：视所需挂镜框的高度，在墙上钉一个钉子，在镜框背后的左右纵向框的中心处各钉一个钉子，也可用螺丝圈，并在其间系一根绳子，最后取绳的中心，往墙上的钉子上一挂，并把绳在钉上绕一圈，由于镜框本身的重力作用，加上墙面的支托，它便会平稳而自然地固定在墙上。



※ 巧用挂历装饰墙面

陈设高雅的中式客厅，如能挂上一本条幅式的山水挂历，就能衬托出典雅古朴的风格；陈设富丽堂皇的现代家具的房间，如能挂上一本静物写生或摄影挂历，则可以增添时代的美感。

怎样装饰地面

※ 巧用塑料地板装饰地面

用塑料地板装饰地面，可采用胶带纸粘贴。先把胶带纸折，胶层向外，形成两面都带胶层，然后，用这两面带胶的胶层带粘接两幅的接缝处，并沿着塑料地板的边沿贴到地面上，使塑料地板平服而牢固地粘贴在地面上。为增加塑料地板的牢固度，还可在塑料地板的背面中间位置，贴上呈“双十”或“#”或“米”字型的胶带，这样铺好的塑料地板，不仅牢固性好，而且平服，不易拱翘。铺覆前，除把地面的灰尘杂物清除干净外，还要保持表面干燥，不能潮湿，否则会影响胶带纸的粘接牢度。靠近墙脚处，应预留1毫米~2毫米的伸缩缝，绝不能紧紧靠贴墙面，否则易使塑料地板中部出现拱翘现象。

塑料地板铺设完后，要把表面的灰尘杂物清除干净，然后，涂刷上一层塑料地板专用的保护蜡，24小时后便可使用。如果是卷状的塑料地板，使用几天后，待其自然平服了，再沿着室内四周墙脚处查看，如塑料地板出现超长，把伸缩缝挤满，这时应把塑料地板的边缘裁修，留出1毫米的间隙，否则当人在上面行走时，仍会使塑料地板发生拱翘现象。

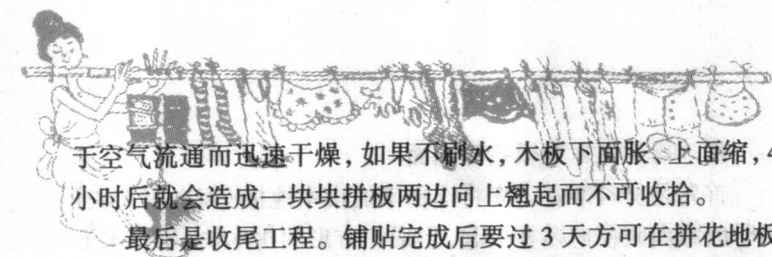


巧用拼木地板装饰地面

首先是材料准备。先将选购来的拼木地板（每次用5块）用骨胶或白胶横向贴在一起，形成正方形的拼木块。待胶水干后选木纹好看的一面刨光刨平，另一面可以留着毛面，但板条间高低应小于1毫米。此外还要准备一些“801”建筑胶水以及少量水泥（标号在400号以上，越高越好），一般每平方米需要“801”胶水600克~800克（也可用“107”胶水代替），纯水泥1500克。

其次是施工准备。先将水泥地表面泥污之类的东西用板刷刷去，用清水冲干净，待干后即可划施工线（可取一段比房间长度长一些的棉线浸入墨水中，待吸足墨水后取出，两人拉紧即可弹线）。弹线时，要先弹出房间地面纵向和横向的两条中心线（应互相垂直），然后每隔20厘米弹一条线，一直顺次推到墙边。一般房间不会正好是20厘米的倍数，所以最边上的一圈窄条空档就作为镶边处理，也很好看。

再次是铺贴木板。先在弹好线的水泥地上涂刷一次“801”胶水作为打底，以增加附着力。然后，用“801”胶水拌纯水泥呈糊状作粘结剂（“801”胶水：水泥=6：10）。用油漆嵌刀或其他工具将糊状粘接剂刮在准备好的正方形拼板的毛面上，厚约1.5毫米~2毫米，按设计图案铺在一个弹好线的方格中，形成席纹拼花地板。铺时应从房间中心开始向四面扩展，以便与施工线有出入时可在边圈上修正。铺板时不必用力往下敲，只要用手均匀地向下按平，与周围撑紧密即可。铺好一块拼板用排笔或抹布蘸清水将这一块木板表面涂湿。这一步很重要，因为正方形拼板底下的粘结剂要两天后才会干，而木板表面由



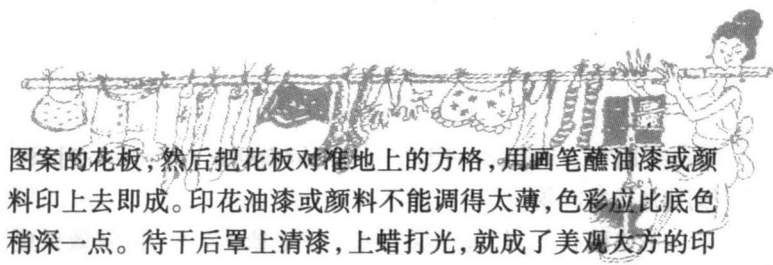
于空气流通而迅速干燥，如果不刷水，木板下面胀、上面缩，4小时后就会造成一块块拼板两边向上翘起而不可收拾。

最后是收尾工程。铺贴完成后要过3天方可在拼花地板上走人。先用细短刨将一些不平处基本刨平，如有手电刨则应放到最细一档将地面刨光，效果更好。然后根据木质情况做油漆。如木纹清晰，可以做泡力水或清漆，使原有的木纹显露出来；如系杂木拼成，则可根据各人爱好的颜色做一般地板漆。最后打上蜡即可。

※ 巧做假地板装饰地面

第一种是做水泥地板。先将原来的水泥地面用粗砂皮砂清杂质，洗刷干净，待地面干后才可制作。用油漆作原料的，先用石膏粉加油漆拌成浆糊状，满擦地面，过一夜后用粗砂皮砂平后再擦第二遍，干后砂平，然后用油漆漆两遍（漆第二遍前，必须用旧细砂皮轻轻将油漆砂至光亮为止，但注意不要将油漆砂掉）。用水泥、胶水和颜料粉作原料，拌料前，先把白水泥筛过后放在旧盆或其他容器内，加入隔天准备好的胶水、颜料粉（拌料前一天，将氯化铁黄或铁红等颜料粉用少量清水调和，不能有结块，然后倒入“107”或“801”胶水里拌和，第二天就可用了）搅拌成浆糊状。涂色前，最好先用胶水在地面上刷一遍（可加1~2倍清水调和），待干后，用刮板涂上第一层涂料，不能涂得太厚，要一气呵成，接头尽量要少，两小时后再涂第二层、第三层。过一夜后，用砂皮将整个地板轻轻砂毛，特别是将刮板接头痕迹砂平。这种水泥地板牢度强。

第二种是印花地板。在着色水泥地板上弹线，呈20厘米~30厘米的正方形（也可设计成其他形状）。用硬质纸刻成空心



图案的花板,然后把花板对准地上的方格,用画笔蘸油漆或颜料印上去即成。印花油漆或颜料不能调得太薄,色彩应比底色稍深一点。待干后罩上清漆,上蜡打光,就成了美观大方的印花水泥地板。

※ 巧用瓷砖装饰地面

以瓷砖铺设地面,操作方法与贴饰瓷砖墙基本相似。不同的是,贴饰瓷砖墙面是自下而上地进行,铺设地面则是先从门的中心线,引一条直到对面墙边的直线,直线与门墙呈直角,然后沿着这条直线,从门口开始铺设。这样铺设成的瓷砖地面,接头线条分明、整齐美观。粘结剂有多种,较高级的系采用专用的粘结剂,但价格较贵,一般家庭多使用速干水泥。使用水泥作粘结剂,需注意其色泽应与瓷砖颜色接近,否则有碍瓷砖地面的雅观。铺设瓷砖时,每块瓷砖之间必须留有1毫米~1.5毫米的间隙。铺设时从间隙中挤压出的粘结剂(水泥砂浆),必须及时刮除,以免凝固后不易铲除掉或有损瓷砖地面质量。全部铺设完毕,再用棉纱在瓷砖表面揩净余浆液即可。

※ 巧用地毯装饰地面

地毯既是一种实用品,又是一种具有欣赏价值的艺术品,它是用来装饰地面的高级饰物。现在有许多家庭都用地毯铺地。若居室较大,有客厅、饭厅、起居室和寝室等,不应用同一种地毯,换言之,不同的地方应铺设不同的地毯。

客厅可铺设光滑长毛绒或光毛呢制成的地毯,使客厅显得华丽。但要注意,若颜色太淡或较艳,脚印易显出来。寝室对地毯的要求不太严格,用任何地毯均可,在寝室常赤足走路,不妨铺设色淡而较厚的地毯,赤足走会觉得舒服。饭厅和起居



室这些地方走动较多,所以,应考虑铺设质量较好的并有抗污作用的尼龙地毯。

在地毯底下,如垫一层毛毡可使地毯更柔软,隔音效果更佳,也能提高保暖的作用。但底垫并非越厚越好,须视地毯的质料及室内的需要而定。先将地毯铺好,然后由一边卷起来至中央,在卷起的地毯这一边铺平底垫,整理平整之后,将地毯轻轻展开覆盖好。另一半做法相同。



怎样选用居室色彩

※ 巧使居室显得大

如果希望居室看起来显得大一些,高一些,就应当选用冷色调和亮色调来粉刷墙壁。因为浅蓝、淡青等冷色调,能消除压抑感,提高视觉的空间高度;用明度高的色调就显得“轻”,用明度低的色调就显得“重”,所以,白顶、浅墙、深色地板,看起来显得稳重、协调。暖色,看起来近一些;而冷色,看起来显得远一些。譬如橙黄色,给人的感觉是凸出、逼视;而蓝绿色,看起来开阔、深远。如用棕色粉刷墙壁,看起来就觉得憋气、沉闷、不舒服;而用淡蓝色的天花板,则显得高大。假如楼道狭长,可选用淡青、浅蓝或深蓝来巧妙搭配,会使楼道显得宽阔、豁亮一些。房间越小,色彩越要浅些,花纹更要细些;房间越大,色彩则要浓些,花纹可粗些。如果墙壁的色彩选用白色、浅棕色、柔和的蓝色、绿色等,可使面积小的居室有空旷扩大的感觉。一般房间的粉饰,用白色的涂料比较多,因为,白色不会使光线显得刺眼,还会给人一种空旷之感。