

SHENGHUO
GUWEN



生活顾问

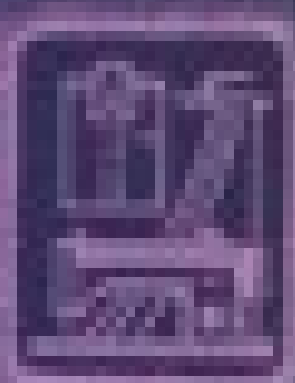
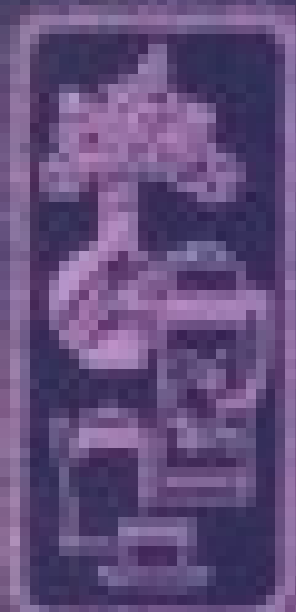


江西人民出版社

SHENGHUO
GOWEN



生活空间



生活空间



生活顾问

《生活顾问》编写组

江西人民出版社

一九八一年·南昌

生活顾问

《生活顾问》编写组

江西人民出版社出版

(南昌百花洲3号)

江西省新华书店发行 江西新华印刷厂印刷

开本: 787×1 92 1/32 印张: 8

1981年6月第1版 1981年6月江西第1次印刷

印数: 1—100,000

统一书号: 7110·297 定价: 0.67元

编 者 的 话

城乡人民的物质和文化生活，在党的十一届三中全会以来所制定的调整国民经济方针和政策的贯彻执行过程中，普遍有所改善。随着我国四化建设的日益发展，人民的生活水平将继续不断提高。为了帮助城乡干群在现有的条件下，科学地、经济地安排好日常生活，使人们的生活内容丰富多彩、健康发展，我们特汇编出版了这本普及生活科学知识的小册子。

社会每个成员、每个家庭，在日常生活中所需要了解和处理的问题是因时因地、客观条件和主观兴趣爱好等因素不尽相同的。我们本着满足目前城乡多数人民的实际需要，重点选择吃、穿、用以及卫生保健、文化教育等方面大家感兴趣的问题，分门别类，简明扼要地作出解答。所收集的材料来源主要来自一些科技书籍和报刊杂志。选目和初稿完成后，曾邀请有关同志反复研究、比较核实，力求符合科学性，使本书切实起到生活顾问的作用。

参加本书的汇编和审定的单位，有江西省图书馆、江西省商业厅、江西省卫生厅、江西省二轻工业局、江西省纺织局、江西省轻化工业设计院、江西省粮油科研所、九江地区群众艺术馆、南昌市五金公司等；范让一、陈俊民两同志在收集材料和整理书稿当中，做了大量的工作，在此一并致以谢意。

目 录

一、衣着常识

1. 鉴别与选购	(1)	怎样选购服装	(6)
毛与棉	(1)	怎样识别呢绒的 商品编号	(6)
真丝与人造丝	(1)	怎样选购汗衫、背心	(7)
毛呢织物质地的鉴别	(1)	怎样选购锦纶丝袜	(7)
针、棉织品	(2)	皮鞋质量的鉴别	(7)
人造毛与合成毛	(2)	雨鞋质量的鉴别	(7)
人造棉、人造丝与 麻织品	(2)	2. 裁剪、缝纫常识	(8)
化学纤维与天然纤维	(2)	衣料正反面的识别	(8)
什么是化学纤维	(3)	日本快巴正反面的识别	(8)
用燃烧法鉴别化学 纤维织物	(3)	裁剪注意事项	(8)
怎样区别棉、毛、 丝的确良	(4)	裁剪的基本要领	(8)
化纤织物品名的由来	(4)	织物不同门幅的换算	(9)
化纤织物品名的识别	(4)	男女上装算料表	(10)
化纤织物主要品种 及其名称	(5)	男女裤算料表	(11)
什么是开士米	(5)	印染棉布缩水率	(11)
什么是“特丽灵”	(5)	色织布缩水率	(11)
什么是快巴的确良	(6)	丝绸缩水率	(12)
		精纺呢绒缩水率	(12)
		粗纺呢绒缩水率	(12)
		化纤织物缩水率	(13)

化纤缝纫线的使用法	(14)
丝绸织物怎样缝制	(14)
钉纽扣的窍门	(14)
3. 洗 染	(15)
合理选用洗衣粉	(15)
洗衣粉的用法	(15)
怎样节省肥皂	(15)
碎肥皂的利用	(15)
不用肥皂的洗衣方法	(15)
汗衣不宜用热水洗	(16)
衣服擦肥皂后要用	
同温水漂洗	(16)
怎样洗干净领口	(16)
怎样洗花衣服才不褪色	(16)
几种漂白织物的方法	(16)
自制退色灵	(17)
吸墨纸可以除迹	(17)
怎样烫衣服	(17)
怎样用袋色染料染衣服	(17)
怎样用硫化染料染衣服	(18)
棉、麻织物一般去污法	(18)
怎样洗麻(夏)布织物	(20)
怎样刷洗棉衣	(20)
怎样洗泡泡纱衣服	(20)
怎样洗丝绸衣服	(21)
怎样洗绒衣绒裤	(21)
怎样洗毛料衣服	(21)
怎样用汽油刷洗毛织品	(21)
怎样除去呢绒衣服上	

的油光	(21)
怎样洗针织内衣	(22)
怎样洗涤化纤织物	(22)
化纤织物去迹法	(22)
怎样拆洗晴纶膨体绒线	(23)
怎样洗氯纶绒线和	
毛/晴绒线	(23)
怎样洗混纺绒线	(24)
化纤织物洗、熨温度	(24)
怎样复染化纤织物	(24)
怎样染纯毛线和毛织物	(25)
染毛丝织物不能用	
硫化染料	(25)
染棉、粘纤维不能用	
中性染料	(25)
怎样洗毛皮制品	(25)
怎样刷洗帽子	(26)
怎样洗涤胶布雨衣	(26)
蚊帐熏黑了怎么洗	(26)
光面皮革品的去污方法	(26)
怎样清洗翻毛皮鞋	(26)
4. 穿用与保藏	(26)
织物保藏的一般常识	(26)
怎样使棉织物耐穿	(27)
怎样防止黑色棉布发脆	(27)
怎样保藏丝绸织物	(27)
怎样延长毛巾的	
使用寿命	(28)
毛巾变硬怎么办	(28)

怎样收藏麻织品·····	(28)	穿用与保藏·····	(34)
香云纱的穿用与保藏·····	(28)	化纤针织品的穿用	
绒线(羊毛)织物的		与保养·····	(35)
穿用与保藏·····	(28)	锦纶搭扣的使用·····	(35)
怎样使倒伏的毛绒复原·····	(29)	合成纤维织物产生的	
毛织品防蛀法·····	(29)	“静电”对人体无害·····	(35)
灯芯绒衣服的穿用		锦纶织物粘补法·····	(35)
与保养·····	(29)	锦纶毛手套的使用	
汗衫、背心的穿着		与保养·····	(36)
与保养·····	(29)	锦纶袜的穿用与保养·····	(36)
袜子的穿着与保养·····	(29)	皮衣的晾晒与保藏·····	(36)
粘胶纤维织物的特点·····	(30)	毛皮走硝变硬怎么办·····	(37)
粘胶纤维织物的穿用		皮鞋的穿着与保养·····	(37)
与保藏·····	(30)	模压底皮鞋的穿着与	
锦纶混纺织物的穿用		保养·····	(37)
与保藏·····	(31)	泡沫塑料人造革皮鞋的	
涤纶混纺织物的穿用		穿着与保养·····	(37)
与保藏·····	(31)	布鞋的穿着与保养·····	(38)
腈纶混纺织物的穿用		球鞋的穿着与保养·····	(38)
与保藏·····	(32)	氯化钙除胶鞋湿气·····	(38)
维纶混纺织物的穿用		穿球鞋不臭脚法·····	(38)
与保藏·····	(32)	塑料鞋底修补法·····	(38)
丙纶混纺织物的穿用		塑料凉鞋的穿着	
与保藏·····	(33)	与保养·····	(39)
氯纶混纺织物的使用		怎样保养衣物上的	
与保藏·····	(33)	松紧带·····	(39)
中长纤维织物的穿用		胶布雨衣的保养·····	(39)
与保藏·····	(34)	塑料雨衣的保养·····	(39)
嵌金银丝中长花呢的			

二、饮 食

1. 食物与营养素 (40)

什么是营养素 (40)

人体需要哪些营养素 (40)

人体缺乏营养素的症状 (42)

人体营养素来自

哪些食物 (42)

附：常见食物营养成

分表 (43)

人体与胆固醇的关系 (50)

几种食物中胆固醇含量 (51)

2. 几种人的营养

与饮食 (51)

小儿 (51)

婴儿 (52)

婴幼儿 (52)

初生婴儿 (52)

孕产妇 (52)

老年人 (53)

麻疹病人 (53)

佝偻病人 (53)

胃、十二指肠溃疡病人 (54)

病毒性肝炎病人 (54)

高血压病人 (54)

动脉硬化、冠心病病人 (54)

结核病人 (54)

细菌性痢疾病人 (55)

肾炎病人 (55)

糖尿病人 (55)

3. 一些食物的

食用价值 (55)

甜瓜 (55)

辣椒 (55)

大葱 (56)

大蒜 (56)

白萝卜 (56)

花菜 (56)

韭菜 (56)

香菜 (56)

芹菜 (57)

黄花菜 (57)

蘑菇 (57)

酸菜 (57)

豆芽 (57)

豆制品 (57)

海带 (58)

生姜 (58)

盐 (58)

醋 (58)

糖 (59)

蜂蜜 (59)

味精 (59)

香精	(60)
葡萄酒	(60)
啤酒	(60)
汽水	(60)
茶	(60)
面包	(61)
肉类	(61)
梨	(61)
苹果	(61)
枣	(61)
柿	(61)
山楂	(62)
柑桔	(62)
香蕉	(62)
桂圆	(63)
核桃	(63)
银杏	(63)
石榴	(63)
荔枝	(63)
甘蔗	(63)
荸荠	(63)
葡萄	(63)
橄榄	(64)
西瓜	(64)
枇杷	(64)
花生	(64)
绿豆	(64)
4. 食物的鉴别	
与选购	(64)
肉食品	(64)

活鸡	(65)
宰杀的鸡鸭	(65)
蛋品	(65)
鱼类	(65)
罐头	(65)
鲜奶	(65)
蔬菜和水果	(66)
调味品——盐、 酱油、醋、味精	(66)
西瓜生熟的鉴别	(66)
5. 烹调方法	(66)
烹调用哪种锅最好	(66)
怎样煮饭科学	(66)
怎样不使米饭夹生	(67)
饭烧焦了怎么办	(67)
煮粥不要放碱	(67)
怎样做面种	(67)
怎样发好馒头	(67)
蒸馒头不用碱	(68)
炸油条不用明矾	(68)
红薯粉的几种吃法	(68)
防止吃红薯腹胀蒸煮法	(68)
怎样掌握做饭的火候	(68)
做菜不要放早了盐	(69)
油水混合炸食物	(69)
油锅着火怎么办	(69)
炒菜省油法	(69)
怎样熬猪油	(69)
怎样做汤	(69)

咸汤变淡法	(69)
怎样使肉片(丝)	
炒得嫩	(70)
怎样使肉圆鲜而嫩	(70)
怎样炖烂猪肉	(70)
怎样煮烂牛肉	(70)
怎样煮火腿易烂味美	(70)
怎样煮咸肉不咸	(70)
怎样洗干净火腿、腊肉	(70)
怎样洗干净猪肚	(70)
怎样洗干净猪肠	(71)
怎样去羊肉膻味	(71)
怎样发肉皮	(71)
杀鸭快速去毛法	(71)
怎样炖烂老鸭、老鸡	(71)
怎样煮蛋不裂	(71)
鱼鳞刮除法	(72)
快速除带鱼鳞	(72)
刺破鱼胆怎么办	(72)
省油做法	(72)
怎样煎鱼	(72)
做鱼加酒和醋好处大	(72)
去河鱼泥土腥味法	(73)
除鲤鱼腥气法	(73)
香料的用法	(73)
冻菜怎样处理	(73)
怎样防止切洋葱刺眼	(73)
怎样煮菠菜滚豆腐	(73)
怎样煮马铃薯	(74)

怎样发笋干和煮笋	(74)
怎样使海带变软	(74)
6. 贮藏与防腐	(74)
冷藏法	(74)
干燥法	(74)
蒸煮法	(74)
盐渍法	(75)
糟渍法	(75)
烟熏法	(75)
封坛封罐法	(75)
粮食防虫	(75)
怎样贮藏绿豆	(75)
饭菜防霉	(75)
怎样贮藏食油	(76)
怎样防止荤油“哈喇”	(76)
怎样防止食盐受潮	(76)
怎样防止醋生白膜	(76)
怎样防止酱油生白膜	(76)
食糖结块怎么办	(77)
怎样使鲜韭菜不烂	(77)
怎样保藏大葱	(77)
怎样贮藏鲜肉	(77)
怎样贮藏咸肉	(77)
怎样贮藏海味	(78)
怎样贮藏鲜蛋	(78)
怎样防止鲜奶酸败	(78)
怎样保藏啤酒	(78)
怎样贮藏茶叶	(79)

7. 腌制和加工 (79)

泡菜 (79)

酸辣白菜 (79)

酸菜 (79)

霉干菜 (80)

雪里红和芥菜 (80)

萝卜干 (80)

糖蒜 (80)

咸蛋 (80)

用浸泡法制作皮蛋 (80)

用滚粉法制作皮蛋 (81)

水豆豉 (81)

豆豉 (81)

豆腐乳 (82)

甜酒娘 (82)

花生糖 (82)

怎样炸花生米才酥 (82)

奶油花生米 (82)

椒盐花生米 (83)

奶油瓜子 (83)

酱油瓜子 (83)

南瓜子 (或葵花子) (83)

饼干简易做法 (83)

自制鸡蛋糕 (84)

酸梅汤 (84)

水果催熟法 (84)

柿子脱涩法 (84)

8. 饮食卫生 (84)

吃过咸的食物对

身体不利 (84)

暴吃冷饮有害身体 (85)

发霉食物不能吃 (85)

饭后喝浓茶不好 (85)

油炸食物不宜多吃 (86)

吃凉拌菜的卫生 (86)

蒸馏水不宜饮用 (86)

不要饮用蒸锅水 (86)

铝锅盛菜勿过夜 (36)

鸡蛋不能生吃 (87)

吃蟹要注意的问题 (87)

吃辣椒要注意的问题 (87)

马铃薯生芽不能乱吃 (87)

饮酒不能过量 (87)

饮酒不能御寒 (88)

怎样解酒醉 (88)

鱼骨鲠喉怎么办 (88)

烧焦了的鱼肉不能吃 (88)

怎样制止打呃 (88)

不要乱用塑料薄膜

包装食物 (88)

包装食物应用什么样

的纸 (89)

不要用塑料器皿装醋 (89)

柿子不宜空腹吃 (89)

吃荸荠的卫生 (89)

雄黄不可乱服 (89)

9. 其他 (90)

鸡蛋的别用 (90)

盐的别用 (90)

醋的别用 (90)

三、日用品

1. 金属制品 (91)

怎样修补生铁锅 (91)

怎样选购菜刀 (91)

快速磨刀法 (91)

怎样洗去菜刀鱼腥 (92)

如何使用理发推剪 (92)

自磨刮脸刀 (92)

除铜绿 (92)

擦银器 (92)

拉锁的使用 (92)

锁可用铅笔芯润滑 (92)

铝锈的用处 (93)

铝制品的保养 (93)

怎样修补铝制器皿 (93)

怎样除铝锅油污 (93)

墨鱼骨头可除油腻 (94)

高压锅的多种用途 (94)

高压锅的使用与维护 (94)

清除水壶水垢 (94)

2. 搪瓷制品 (95)

怎样使用搪瓷器皿 (95)

搪瓷器皿的修补 (95)

面盆漏洞简易修补法 (95)

面盆油垢简易去除法 (95)

3. 玻璃制品 (95)

怎样选购玻璃器皿 (95)

怎样保存玻璃器皿 (96)

怎样擦洗玻璃及玻璃瓶 (96)

怎样选购热水瓶胆 (96)

怎样保护热水瓶 (96)

冲灌开水不要紧靠瓶塞 (96)

怎样取瓶塞 (96)

怎样使用眼镜 (97)

怎样保护镜子 (97)

4. 陶瓷制品 (97)

怎样挑选日用瓷器 (97)

怎样除瓷器药味 (98)

使用和保养砂锅

的方法 (98)

怎样除砂锅油渍 (98)

冬天预防水缸冻破 (98)

5. 塑料制品 (98)

硬性塑料制品的粘补法 (98)

软性塑料制品的粘补法···(98)	怎样保护表壳·····(101)
塑料制品不能和樟脑丸同放·····(98)	手表声音大小不能确定表的好坏·····(101)
怎样保养软质塑料制品···(99)	手表防磁·····(101)
吹气塑料薄膜玩具的修补(99)	戴手表睡觉不好·····(101)
怎样使用塑料瓶·····(99)	手表不宜和樟脑存放在一起·····(102)
6.照明用具·····(99)	电子手表·····(102)
怎样保养手电筒·····(99)	8.缝纫机、自行车·····(102)
怎样修理手电筒·····(99)	怎样使用和保养缝纫机···(102)
怎样使玻璃罩恢复亮度···(100)	怎样延长自行车轮胎寿命·····(103)
7.钟表·····(100)	自行车的退胎与上胎·····(103)
怎样选购闹钟·····(100)	内胎的修补方法·····(103)
怎样使用闹钟·····(100)	包扎自行车为什么不好···(104)
闹钟的养护·····(100)	冬季怎样保养自行车·····(104)
怎样挑选手表·····(100)	怎样保护自行车电镀面···(104)
对点时表针能否倒拨·····(101)	

四、文化教育

1.文具·····(105)	自来水笔滑水和流水不
“文房四宝”·····(105)	杨怎么办?·····(107)
怎样注意油画防潮·····(106)	圆珠笔的使用和保护·····(107)
油纸上写字法·····(106)	钢笔怎样换笔尖·····(107)
画上去墨迹·····(107)	怎样选择钢版·····(108)
自来水笔的使用和	怎样选择铁笔·····(108)
养护·····(107)	怎样保管打字蜡纸·····(108)
怎样选择自来水笔尖·····(107)	油印胶辊的保养·····(108)
	自制胶水·····(108)

化学浆糊干稠后的 调稀·····	(108)
自制浆糊的防腐·····	(108)
正确使用新式篮球 气门嘴·····	(109)
书法与长寿·····	(109)
2. 乐器、照相器材 ·····	(109)
电子琴·····	(109)
怎样选购和维修小提琴·····	(110)
吹口琴应注意些什么·····	(110)
怎样选购竹笛·····	(110)
二胡保护法·····	(110)
手风琴的一般保护知识·····	(111)
照相机的保护·····	(111)
怎样使旧照片变新·····	(111)
怎样保藏照相底片·····	(111)
保存不当的底片如何 处理·····	(111)
3. 书刊保藏 ·····	(112)
怎样保存好书刊·····	(112)
古书的保护方法·····	(112)
怎样除掉书页上的污斑·····	(112)
图书版本·····	(113)
识别新书版本的方法·····	(113)
4. 艺术欣赏 ·····	(113)
什么是电影特技·····	(113)
《七品芝麻官》中的	

一个镜头·····	(114)
一个人同时演两个角色·····	(114)
电影中的“快” 与“慢”·····	(114)
是导演弄错了镜头吗·····	(115)
蜡玻璃四处迸溅·····	(115)
电视剧·····	(115)
国画的欣赏·····	(116)
裱托书画的方法·····	(116)
抒情歌曲·····	(117)
什么是京剧锣鼓经·····	(118)
京剧的盔头 盔头的主要 种类·····	(119)
京剧有哪些行当·····	(119)
如何了解京剧服装·····	(119)
京剧的流派·····	(120)
音乐欣赏·····	(120)
我国几种民族鼓·····	(121)
相声的简历·····	(121)
几代著名的相声演员·····	(122)
猜谜语·····	(122)
5. 儿童教育 ·····	(123)
家庭怎样对儿童教育·····	(123)
在游戏中发展幼儿的 聪明才智·····	(123)
对孩子要循循善诱·····	(124)
怎样发现有天才的儿童·····	(124)
怎样对待孩子的缺点 错误·····	(124)

大量用脑会使人短命吗	(125)
幼儿记忆力的培养	(125)
几种简单的记忆方法	(125)
看书写字应注意姿势	(126)

练习毛笔字	(126)
《辞源》与《辞海》的 分别	(126)

五、卫生、保健

1. 除害	(127)
灭蚊	(127)
灭蝇	(127)
灭臭虫	(127)
灭蟑螂	(128)
灭鼠	(128)
灭虱	(128)
怎样在室内使用滴滴涕	(128)
在室内使用六六六烟剂 的方法	(128)
敌敌畏的使用方法	(129)
怎样保存滴滴涕	(129)
什么时候点蚊香最好	(129)
2. 卫生习惯	(129)
吸烟的危害	(129)
吸烟对旁人的危害	(130)
母亲吸烟对胎儿、婴儿 的危害	(130)
戒烟并不难	(130)
夏天喝哪些清凉饮料	(130)
为什么要经常洗澡	(131)

大汗后不要马上洗 冷水澡	(131)
运动后不要喝水过多	(131)
手的卫生	(132)
大便要定时	(132)
哪种睡觉姿势好	(132)
怎样预防近视	(132)
不要用手揉眼睛	(133)
不要掏耳	(133)
保护好鼻孔	(133)
晚上刷牙好	(133)
不要随便剔牙缝	(134)
3. 妇幼卫生	(134)
月经期应注意什么	(134)
月经正常与不正常 的区别	(134)
怎样知道怀了孕	(134)
孕妇应注意哪些问题	(135)
怎样预防流产	(135)
注意保护胎儿、婴儿的 眼睛	(135)
产后应注意的问题	(135)

妇女更年期应注意什么……	(136)
怎样护理早产儿……	(136)
怎样给小儿喂奶……	(136)
怎样给小儿断奶……	(137)
母亲患哪些病不宜喂奶……	(137)
怎样人工喂养小儿……	(137)
怎样使小儿服药……	(137)
培养儿童良好的饮食习惯……	(138)
4. 计划生育 ……	(138)
近亲结婚为什么不好……	(138)
怎样使用避孕套……	(138)
怎样选择避孕方法……	(139)
避孕药的使用方法……	(139)
上节育环后应注意什么……	(139)
结扎输卵管不会影响女性特征……	(140)
结扎输精管对身体无害……	(140)
结扎输精管不会影响性生活……	(140)
5. 性的知识 ……	(140)
什么时候开始有性欲冲动……	(140)
性交前的准备……	(141)
怎样使性欲达到快感高潮……	(141)
性交的间隔时间多长为宜……	(141)

早泄和阳痿应注意什么……	(142)
什么情况下应禁止性生活……	(142)
6. 药物常识 ……	(142)
家用药物的保藏……	(142)
怎样煎中药……	(143)
不要用开水煎中药……	(143)
煎中药为什么要用砂锅……	(143)
不能用茶水服药……	(143)
怎样服中药……	(144)
服药要按时按量……	(144)
药品在什么情况下不宜服用……	(144)
不要给孩子乱吃药……	(144)
对胎儿有影响的药物……	(145)
产妇服用哪些药会影响小儿健康……	(145)
服用小儿退热片应注意什么……	(145)
不要滥用抗菌素……	(145)
易引起过敏反应的常见药物……	(146)
哪些疾病服药时忌辛辣刺激品……	(146)
不能用纯酒精消毒……	(146)
碘酒和红药水不能并用……	(147)
怎样选用补药……	(147)
家庭药箱(成年人)……	(147)
老幼用药剂量表……	(152)