

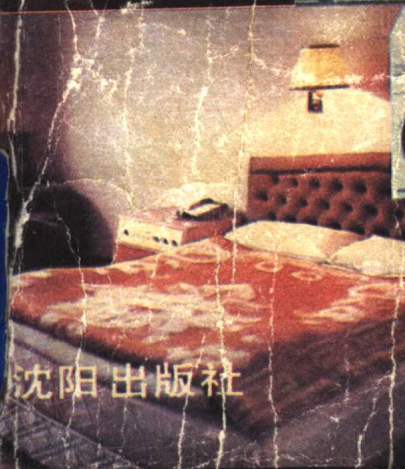
宋东辉

编

曹大树



# 365 日生活顾问



沈阳出版社

# 365 日 生 活 顾 问

宋东辉 曹大树 编

沈 阳 出 版 社

1991年·沈阳

## 365 日 生 活 顺 问

365RISHENGHUOGUWEN

宋东辉 曹大树 编

---

责任编辑：未凡 葛君

封面设计：冯守哲

责任校对：姚德军

版式设计：潘晓羽

---

沈 阳 出 版 社 出 版

(沈阳市和平区13纬路19号)

辽 宁 省 新 华 书 店 发 行

沈 阳 市 第 二 印 刷 厂 印 刷

---

开本：787×1092毫米 1/32

1991年3月第1版

印张：11.875

1991年7月第1次印刷

字数：218千字

印数：1—27077

---

ISBN 7-80556-498-1/G·126

登记号：(辽)第12号

定价：4.90元

## 前 言

生活是一门艺术，生活之中包含着丰富的科学知识。日常生活中的琐事俗务，点点滴滴地积累起来，即是宝贵人生的一部分。如果把这些琐事俗务处理得令人愉快和满意的话，那么人生就美满无憾事了。

本书汇集了大量的生活小常识，其中很多是现代生活的新知识。我们把这些宝贵的生活经验按一年四季365天的不同需要作以介绍，希望对读者的每一天都能提供及时而有益的帮助。如果你懂得利用、效仿这些生活经验，既可以使你成为理家高手，又可节省一大笔支出。

本书在每天的生活知识中都配有一条生活格言谚语，对我们为人处事有警戒的作用。

# 要 目

节日家宴的设计原则	1
洗衣机不能超载运行	2
如何选择发式	2
选购火腿的诀窍	3
怀孕的最佳月份	4
毛料服装的简易除污方法	4
高枕并非无忧	5
如何识别真假美钞?	5
主人外出期间如何喂养金鱼?	6
珍珠项链的擦洗方法	6
醋泡黄豆具有减肥效果	6
不要饮劣质红葡萄酒	7
治疗未破冻疮的“土方”	7
谨防家用电器的相互干扰	8
电冰箱使用常识	9
健身球运动值得提倡	9
如何识别赝品戒指?	10
救生衣为何是橙色的?	11
醉酒后的保健方法	11
菜汤太咸可加蛋	12
如何选购家用灯具?	13
男子着装十忌	14

糖的妙用	15
吃鱼有益心脏	15
苏东坡的睡眠八字法	16
隔夜茶有用处	17
如何判断宝石首饰的档次?	18
胆道疾病患者饮食须知	19
如何选择耳环颜色?	20
衰老的15种心理表现	21
苹果泥可治婴幼儿腹泻	22
喂奶的正确方法	23
用高压锅炒花生米的方法	24
展现女性柔美的化妆窍门	25
糖葫芦的做法	26
改善情绪的妙法	27
醋浸花生米降压效果好	28
治疗过敏性皮下出血的偏方	30
巧炖猪肉	31
使用红药水的“误区”	32
用麦饭石治疗皮肤病的方法	33
室内如何挂字画	34
巧除室内异味	35
蛋黄涂鸡眼	36
“卡拉OK”娱乐法	37
服用硝酸甘油片的有效方法	39
茶叶保存妙法	41
孩子成长的日常表现	42

电热毯的清洗方法 .....	43
美容十忌 .....	45
治疗失眠的6种有效方法 .....	47
保温杯不宜泡茶 .....	48
在玻璃上雕花的方法 .....	48
治疗脂溢性脱发的药方 .....	49
中毒的急救方法 .....	52
自己动手贴塑料墙壁纸的方法 .....	56
如何纠正彩电的色彩偏差? .....	57
如何消除电视屏幕重影? .....	57
使用彩电的忌禁 .....	58
家用电器安全用电常识 .....	59
方厅布置方案 .....	60
养金鱼注意事项 .....	61
如何安放录放机 .....	62
月经期应少用化妆品 .....	62
巧识各类皮革 .....	64
穿西装的常识 .....	66
心肌梗塞的家庭急救 .....	67
窗帘的选择 .....	67
佩戴戒指的学问 .....	67
我国的十大名茶 .....	68
眼镜架的选择 .....	69
用高压锅烙发面饼的方法 .....	72
国际信函信封的写法 .....	74
如何判断疲劳程度? .....	76

沐浴五法	77
肤色服色要匹配	79
毛皮的洗涤方法	80
培养婴儿定时排便的有效方法	80
薯叶诊治花病的方法	81
喝咖啡的注意事项	82
“难得糊涂”表现在五个方面	84
锻炼项目的选择	84
打领带的艺术	85
预防老年性耳聋的办法	85
为什么电子表在强阳光照射下会停止计时?	87
识别雷牌化肥的窍门	88
根据哭声可初步判断婴儿疾病	89
如何利用住房空间?	92
粗糙皮肤的修饰方法	92
如何确定进口药品的失效期?	93
光吃瘦肉也有弊	94
如何识别雷牌自行车?	96
如何照好旅游像?	99
拍摄时应该怎样用光?	100
拍彩照应注意什么?	101
肥皂的种类及用途	103
邮寄春茶的方法	106
如何选购衣服衬布?	106
如何区别真假藕粉?	107
如何铺设装饰地板?	109



家庭收藏图书要注意些什么呢? .....	110
如何拍逆光照? .....	111
认购债券的注意事项 .....	113
什么样的塑料袋能盛放食物? .....	115
12种食品的禁忌 .....	116
判断冒牌磁头清净剂的方法 .....	120
选购连衣裙的窍门 .....	121
安装旧电扇的注意事项 .....	124
使用洗衣机的注意事项 .....	130
评定体力年龄的要点 .....	132
正确的节食减肥法 .....	133
提高冰箱冷冻室利用率的措施 .....	134
健康人不宜长期使用药物牙膏 .....	136
夏季预防感冒的措施 .....	139
卸妆的步骤 .....	142
使用电风扇的“四不” .....	145
电子手表的除潮方法 .....	150
利用乳酸生片自制酸牛奶 .....	152
新录放机不宜直接使用新录像带 .....	152
几种自制面膜的方法 .....	154
掩饰长脸型的办法 .....	155
利用自然界的特有现象可判别方向 .....	155
怎样鉴别玉石的质量? .....	157
洗脸也得讲究科学 .....	158
婴幼儿时期对人的体型影响很大 .....	161
麦饭石净化饮用水的方法 .....	162

男性“中年度”的检查法·····	162
皮鞋脱色不用愁·····	163
盆花“自动浇水法”·····	165
一种防止面部皱纹的良方·····	167
如何选购太阳镜·····	168
购买钢琴注意事项·····	169
选购窗纱的艺术·····	170
夏日如何预防日光性皮炎?·····	171
考试如何才能不晕场·····	173
穿丝袜的窍门·····	174
巧用啤酒调味·····	175
盛夏宜饮热茶·····	176
孕妇的睡姿和保健·····	181
怎样拍剪影照片?·····	182
治疗落枕的方法·····	183
用麦饭石洗矿泉浴的方法·····	190
“打针”补胎法·····	191
夏季清凉解热饮料的做法·····	192
用冰箱冷冻食品的正确做法·····	193
吃冷饮需因人而异·····	195
音响设备使用须知·····	198
服装与口红色调相配的方法·····	201
口齿健美操·····	202
美容面膜的做法·····	203
如何防止米、面霉变和生虫?·····	204
中年妇女穿着十忌·····	206

喝豆浆有五忌	216
几种食物保鲜的小窍门	218
保管冬虫夏草的方法	219
怎样保存巧克力?	220
如何选择香水?	223
妇女穿西服的常识	225
使用睫毛液的方法	225
防止晕车晕船的方法	226
床罩、床笠的选择	226
煎蛋盒的方法	227
塑料杯气味去除法	231
怎样才能把自己的肖像留在树叶上?	233
梨的药用	234
领带的选择	236
看脸色可以判断身体状况	238
电磁灶用途多	239
长途旅行的经验	244
如何鉴别真伪原装磁带?	246
男上衣料的算法	246
防治粉刺小窍门	250
破损书刊修补法	254
西瓜蜜的做法	259
两分半钟健身法	265
微波炉泄漏简易检查方法	267
青年扁平疣的治疗方法	268
哮喘的自我防治	269

巧吃海蟹·····	272
蜂蜜质量鉴别方法·····	276
利用吸尘器清洁家用电器·····	279
塑料袋简易封口方法·····	282
桃和桃仁的药用·····	283
如何区别香蕉与芭蕉?·····	284
人参的保管方法·····	284
保养床垫的方法·····	285
如何使过时衣服花样翻新?·····	287
洗涤高级服装用洗洁精好·····	288
防止羊毛衫缩水的诀窍·····	289
预防中老年早衰的七种食品·····	290
胖人穿衣“五忌”·····	292
领带卡的用途·····	293
山楂糕的制法·····	294
妇女维持发型的方法·····	295
妇女怎样选择真丝绣衣?·····	297
选购儿童皮鞋的常识·····	298
吃螃蟹注意事项·····	301
去除蓝墨水陈旧痕迹的方法·····	301
彩色水泥地面的做法·····	303
丝绸巾的多种装饰用途·····	303
贮存土豆“四忌”·····	304
羊毛衫的洗涤方法·····	308
胃痛禁食的食品·····	309
自制蛋糕的方法·····	310

高压锅炒五香花生米方法	311
适合儿童的玩具	311
成年人理想体重与肥胖度计算公式	314
男人最好备有三套西装	317
如何挑选彩电?	319
不可使用金属器皿煎煮汤药	319
品“茅台”酒的三字诀	320
学外语的10条方法	323
冬季皮肤保养四法	326
戴假牙须知	330
椒盐花生米的炒法	331
如何挑选电子计算器?	335
鉴别真假驼毛的简单方法	336
饭后漱口能预防常见的口腔病	338
如何收看电视教育节目?	340
哪些病人不宜于多卧床?	341
如何识别碎绒羽绒服?	350
不可同食的食品	351
可从指甲辨病	352
毛线的洗涤方法	353
制止打嗝的几种方法	355
用麦饭石祛除冰箱异味的方法	357
居室的节奏与整体美	359
哮喘之妙用	360
乘飞机前饮食三忌	361
防治冻疮小药方	362

三种病人不宜喝鸡汤.....	362
儿童不宜饮茶.....	364

1月1日

## 勤能补拙是良训，一分辛苦一分才

●**节日家宴的设计原则** 新年炮竹响，亲友齐来到。怎样才能安排好节日家宴呢？设计节日家宴菜单，要考虑以下几条原则：

1. 吃饭的对象和人数。了解他们的习惯爱好，采购足够的烹饪原料。在菜肴品种上，尽量选择富有吉庆情趣的品种，如“全家福”、“如意卷”之类，以此来增添家宴的愉快气氛。

2. 要考虑菜肴色、香、味、形的配合。色彩要搭配，如红色的番茄、白色的鱼片、黄色的鸡蛋、绿色的蔬菜等；口味方面则既要有咸、鲜、甜，又要有酸、辣、麻等滋味；在刀工处理上也应丁、条、丝、片、块各具一格。

3. 一桌喜庆的家宴应该既有冷盘又有热炒，既有整件大菜，又有美味汤羹，有条件时还可配上中西点心。这样即使原料品种不多，也能够使菜肴丰富多采，使食者得到美的享受。

4. 讲究家宴的上菜次序。下酒的冷盘菜应先上，热炒菜中应先上咸鲜味的，借以开胃诱食欲。若先吃淡味或甜味的菜肴，就容易倒胃口。清鲜的蔬菜类菜肴应后上，可解肉食菜之腻。油炸菜肴可安插在中间上。汤菜应在整桌家宴的最后上，既能下饭，又可醒酒。

●煮牛羊肉时，在锅里加一个开了孔的萝卜，即可除去腥味。

1月2日

天时不如地利，地利不如人和

●**兔子花的莳养方法** 兔子花是我国元旦、春节必不可少花卉。它夏季休眠，秋季抽叶生长，冬春开花。花的颜色有白、紫、粉红、橙黄、白边、紫心、粉边紫心等多种。还有一种香味兔子花，用手轻轻揉搓花瓣，会散发出一阵阵清淡幽香，是兔子花中的珍品。兔子花开花时，浇水不宜过多，否则容易凋谢。平时掌握“不干不浇，浇则浇透”的原则。一星期浇一次稀薄液肥，待花现色时停止施肥，否则易使块茎腐烂。莳养得好，可开花个把月，直到岁末春初，仍开花不绝。

●**洗衣机不能超载运行** 洗衣机电机是洗衣机的“心脏”，它频繁地进行正转和反转。同时电容式电机在空载或欠载时，温升比较高，将影响电机的寿命。所以一定要按照洗衣机说明书上规定的一次洗涤干衣重量（2公斤或1.5公斤）和水量使用，使电机处于额定工作状态。这样温升不会过高，同时耗电量也少。总之，把衣服集中到额定容量后再洗，既省电又省机器，是比较经济合理的。

●**如何选择发式** 椭圆脸型者可以从前面把头发分开，从侧面往后梳。前额高的妇女可留刘海，或让头发一绺绺盖住前额。圆脸者头发要短些，向上梳，露出耳朵和脖子。颧骨突出者头发要松些，盖住部分前额和面颊。方脸的人头发则往上梳，别把头发抿得太平整。长脸者头发要留得长些，松散些，但不要梳得太高。



1月3日

不识庐山真面目，只缘身在此山中

### ●选购火腿的诀窍

1. 看外表。外表应干燥、清洁，无虫蛀现象，肉皮坚硬，肉质结实。若肉块表面显得湿润、松软、有霉烂、虫蛀，皮上有粘液者，为劣品。

2. 看肌肉。肌肉应紧密且富有弹性，其切面为深红色，色泽均匀。如果肌肉质地松软，切面色泽不均匀，呈灰色、褐色或黑色者，为劣等货。

3. 看脂肪。火腿上的脂肪，其质坚实，其色淡黄者，为佳品；脂肪质松软，色为金黄者，则为下品。

4. 闻气味。优质火腿应闻不到酸败味或哈喇油味，否则即为质劣。检查时，可以用竹签刺入肌肉深处，拔出后嗅竹签上有没有上述气味。

●治疗白细胞减少症的验方 白细胞减少症一般是指周围血液中的白细胞计数持续低于每立方毫米4000以下。

一个有助于白细胞恢复的升白验方是：云母石15克，山茱萸9克，乌不宿30克，木馒头30克，坎炆1条。

用法：每日一剂，加水煎服二次，七天为一个疗程，可按病情需要连续服用。本方兼有健胃、强壮及增强免疫功能的作用。对肿瘤化疗期及不明原因的白细胞减少症尤为适宜。