

生活常识

面面观

麦群忠 等编



广西人民出版社

前 言

本书是一本生活指南性读物，介绍了不少新奇、巧妙、简易、实用而又经济的生活常识。它涉及衣、食、住、行等各个方面，包括当家理财奥秘、厨事巧做、慧眼识真伪、变废为宝、婚姻、育儿、美容、养生、保健、家电维修，以及居室装饰等18个大类的内容。

本书有别于包罗万象、洋洋大观的其他生活百科，篇幅只有20万字左右，所介绍的生活常识都是经过精心立类和细致筛选汇编而成的，都是日常生活中经常遇到和迫切需要的常识性知识。精而全可谓本书的第一个特点。

本书所介绍的生活常识均源于生活，来自实践，把身边科学寓于日常生活之中，既是常识又巧于常识，有的方法就像魔术师的戏法一般神奇而令人感到是一些颇有现实意义的“小窍门”，它把实用、科学、神奇和巧妙熔于一炉，则是本书的第二个特点。

书中有许多内容涉及家庭经济学和为人处世之道，却避而不谈抽象、深奥的经济学和伦理学道理，而通过介绍通俗、浅显的方法，使读者懂得待人接物之巧法、当家理财之奥秘。这也是本书有别于同类书的又一特点。

应当说明的是，本书所选的生活常识均来源于全国公开发版发行的报刊，其中大部分经过摘编、加工。限于篇幅，未能把资料来源及原作者一一列出，值本书出版之际，谨向他们表示感谢。

编 者

1991年3月

目 录

一、当家理财奥秘

当家理财的四种方式.....	(3)
怎样计划家庭开支.....	(4)
婚后理财的诀窍.....	(5)
家庭记帐好处多.....	(6)
家庭消费的七点建议.....	(7)
消费者的自我保护.....	(8)
使手中货币升值的方法.....	(9)
哪种储蓄好.....	(10)
保值储蓄如何计算利息和贴补.....	(11)
哪一种储蓄方式获利息最多.....	(12)
存单、存折经管妙法.....	(13)
怎样计算股票价格.....	(13)
还钱的方式方法.....	(15)
使用钞票要领.....	(16)

二、厨事巧做

巧做家务.....	(19)
科学烹调八原则.....	(22)
烹饪巧法.....	(23)
肉类烹调的最佳时间.....	(25)
食品巧煮.....	(25)

几种菜的巧妙.....	(28)
你会蒸菜吗.....	(29)
如何消除鲜肉腥膻味.....	(30)
巧除肉类异味.....	(31)
保持冷冻食品风味的妙法.....	(31)
做鱼三窍.....	(32)
炼猪油妙法.....	(33)
巧腌五味蛋.....	(33)
菜籽油变香油的诀窍.....	(34)
蒸蛋羹小窍门.....	(35)
米饭夹生可补救.....	(35)
划根火柴可试生熟.....	(36)
柿子巧脱涩.....	(36)
泡发干菜妙法.....	(37)
去壳剥皮小窍门.....	(37)
厨房卫生要点.....	(39)
厨房巧洗.....	(40)
厨具清洗有窍门.....	(43)
巧洗日用食具.....	(44)
煤气炉常见问题的处理.....	(45)
中燃法烧蜂窝煤效果好.....	(46)
巧烧蜂窝煤.....	(46)
水开报警有高招.....	(47)
巧洗家庭卫生间.....	(47)
家庭菜谱选辑.....	(48)
节日菜谱选辑.....	(50)

三、食品贮藏保鲜窍门

食品贮藏新法	(59)
食品保质日期的新规定	(64)
夏季保存食品的妙法	(65)
各类食品在冰箱里存放的时间	(66)
鱼肉不宜反复冷冻	(67)
巧存月饼	(68)
巧治米虫	(68)

四、饮食须知

饮食六宜	(71)
巧进食可改善性格	(72)
男性食物的秘密	(72)
饮食防癌十要	(73)
吃饭九忌	(74)
早餐要丰盛，晚餐宜清淡	(75)
饭前喝汤有好处	(76)
食油的学问	(77)
吃糖的科学	(78)
喝牛奶的学问	(79)
怎样喝茶有利健康	(81)
饮茶六忌	(82)
缺铁性贫血患者须忌茶	(83)
酒后不宜饮茶	(84)
饮食禁忌	(84)
哪些蔬菜具有防癌作用	(85)
常见的食物致癌物有哪些	(86)

动物内脏不宜生炒	(87)
不宜同食的食物	(88)
哪几种开水不能喝	(88)
哪些蔬菜不能吃	(89)
哪些人不宜饮咖啡	(90)
哪些人不宜饮啤酒	(91)
哪些人不宜服用蜂王浆	(92)
哪些人不宜吃火锅	(92)
吃火锅的“三宜”	(93)
汽水与白酒不宜同饮	(93)
病人吃水果七宜七忌	(94)
柿子并非人人宜吃	(95)
高盐饮食伤大脑	(95)
嗑瓜子有利也有弊	(96)
食用西点的小窍门	(96)

五、购物藏物常识

购物五注意	(99)
用“时间差”购物合算吗	(99)
珍珠项链的导购与保养	(100)
玉饰品的选购和保养	(101)
微型彩色液晶电视机的选购	(102)
无节目也可选购电视机	(103)
组合音响的选购	(104)
巧购电磁灶	(105)
购买电动按摩器须知	(106)
巧购妙用录像带	(107)

怎样选购电吹风.....	(108)
巧购沙发.....	(109)
巧选挂钟.....	(110)
茶具的选购.....	(110)
怎样选购药物牙膏.....	(111)
买衣料的简易算法.....	(112)
裘皮衣料的选购及护理.....	(113)
男式羊毛衫的选购.....	(115)
巧选夏秋装衣料.....	(116)
买鞋有窍门.....	(117)
买菜五法.....	(118)
买菜看颜色.....	(119)
巧购妙存食用油.....	(120)
怎样识别生熟西瓜.....	(121)
哪些物品不宜一起存放.....	(122)
怎样收藏和保养珠宝首饰.....	(122)
毛皮衣物的收藏法.....	(123)
热水袋保养六宜.....	(123)
怎样保管好集邮册.....	(124)

六、慧眼识真伪

人民币的识别方法.....	(127)
怎样鉴别真假美钞.....	(127)
玉器的识别.....	(128)
冒牌自行车的识别方法.....	(129)
水洗布真伪辨.....	(130)
劣质鞋的识别.....	(130)

假冒磁带识别法.....	(131)
真假“乐声”牌大1/2录像带的鉴别.....	(132)
可充电镍镉电池的鉴别.....	(132)
怎样鉴别塑料袋是否有毒.....	(133)
伪劣农药的识别方法.....	(134)
失效农药的鉴别.....	(134)
怎样识别劣质肉禽蛋品.....	(135)
购买牲畜内脏时如何鉴别优劣.....	(136)
腊肉质量优劣的鉴别.....	(137)
怎样鉴别烧鸡优劣.....	(137)
奶粉质量的鉴别.....	(138)
真假茶叶鉴别法.....	(139)
有毒蘑菇识别有妙法.....	(139)
蜂蜜掺假的鉴别.....	(140)
疯狗的识别方法.....	(140)

七、妙手回春

旧衣翻新的艺术.....	(143)
巧洗丝绸被面.....	(145)
衬衣巧洗.....	(146)
羊毛衫和拉毛织物的洗涤方法.....	(147)
领带洗熨法.....	(148)
巧用打气筒.....	(148)
巧用压力锅.....	(149)
巧用过期彩色胶卷.....	(150)
旧家具复光法.....	(151)
修补日用品妙法.....	(152)

书弄湿了怎么办.....	(155)
皮鞋湿了怎么办.....	(156)
尼龙织物的简易粘补法.....	(156)
巧补羽绒服.....	(157)
巧补皮鞋.....	(158)
旧皮鞋巧变新.....	(158)
巧补雨鞋.....	(159)
家用物品简易去皱法.....	(159)
除去衣服污渍有巧法.....	(160)
去污妙法.....	(161)
瓶盖开启小技术.....	(163)
衣物烫黄可补救.....	(164)
消除金银首饰污垢有简法.....	(165)
防止眼镜生雾有妙法.....	(165)
巧通家庭污水管.....	(166)
除鞋臭四法.....	(166)
铁制农具防锈除锈法.....	(167)

八、变废为宝

旧毛线新用.....	(171)
废弃烟盒铝箔纸的妙用.....	(171)
皂渣的利用.....	(172)
废日光灯管的利用.....	(173)
压力锅报废密封圈的妙用.....	(174)
废旧灯泡浑身是宝.....	(175)
废易拉罐巧做装饰画.....	(175)
鲜为人知的蛋壳用途.....	(176)

牙膏皮可修补搪瓷制品	(177)
火柴皮的妙用	(177)
人造煤的制作	(178)
人体之中有中药	(178)
废包装泡沫制品的新用途	(179)
残茶叶的妙用	(180)
淘米水有妙用	(180)
桔皮的妙用	(181)
丝瓜瓤做鞋垫好	(182)

九、小物品 新妙用

醋的妙用	(185)
啤酒的妙用	(192)
盐的妙用	(193)
白糖的妙用	(194)
香油的妙用	(195)
面粉的妙用	(196)
大蒜的妙用	(197)
西瓜的妙用	(198)
花生米的妙用	(199)
绿豆的妙用	(199)
生姜的妙用	(200)
小苏打的妙用	(201)
几种西药的妙用	(203)
风油精的妙用	(204)
牙膏的妙用	(204)
肥皂的别用	(206)

十、家电装修使用新法

家庭巧节电	(209)
家用电器七怕	(210)
家用电器简易维修三法	(211)
家用电器不宜共用插座	(211)
插拔电热炊具有窍门	(212)
家电保险管不可盲目更换	(213)
影响电视机寿命的六个因素	(214)
电视机收看不正常怎么办	(214)
电视机故障的先兆	(215)
怎样判断电视机有无故障	(216)
彩电缺色的判别方法	(217)
彩色电视机被磁化怎么办	(217)
看荧屏识天气	(218)
电冰箱节电法	(219)
电冰箱的妙用	(220)
使用电冰箱的诀窍	(221)
电冰箱在冬季不宜停用	(221)
巧修电冰箱门封老化变形	(222)
自制“土冰箱”	(223)
巧除录像机磁头磁化	(224)
经济实用的磁头巧洗	(224)
磁带修复有简法	(225)
袖珍收音机消除杂声妙法	(226)
洗衣机定时器失控简修法	(226)
洗衣节水有妙法	(227)

洗衣机洗细长小件织物有妙法.....	(227)
巧用电风扇风速档能省电.....	(228)
电饭锅的巧用.....	(229)
电饭锅省电有妙法.....	(230)
压力锅密封圈漏气的简易修理.....	(230)
巧用电吹风.....	(231)
家庭生活巧用灯.....	(233)
日光灯寿命延长法.....	(234)
吊装日光灯的窍门.....	(234)
巧修日光灯管.....	(235)
巧改日光灯启辉器.....	(235)

十一、婚姻、家庭、育儿新知识

婚姻关系中的危险信号.....	(239)
幸福夫妻房事的秘密.....	(240)
夫妻宜分床就寝.....	(242)
妇女怀孕八不宜.....	(242)
什么时候讨论问题最适宜.....	(243)
夫妻争吵九忌.....	(244)
鲁迅论家教.....	(245)
教育孩子的新观点.....	(246)
家庭教育的错误类型.....	(247)
给孩子勇气和自信.....	(249)
中学生提高考试成绩的方法.....	(250)
提高儿童记忆的诀窍.....	(251)
天才儿童的家教.....	(252)
婴幼儿的智力培养.....	(254)

对子女批评的最佳方式·····	(255)
多吃什么可使孩子更聪明·····	(256)
儿童穿衣要“四宜”·····	(257)
儿童睡觉二忌·····	(257)
孩子定位进餐的妙法·····	(258)
“神秘的五月”与儿童营养·····	(259)
儿童谨防电子游戏综合症·····	(260)

十二、健美、打扮新潮

健美十标准·····	(263)
美容要诀·····	(264)
风格各异的化妆·····	(265)
不用化妆品的美容法·····	(266)
家庭主妇巧做健美操·····	(267)
饮食健美十要素·····	(269)
哪些食物可以美容·····	(270)
皮肤健美六宜·····	(271)
怎样使皮肤变得白嫩·····	(272)
青春少女宜化淡妆·····	(274)
防止面部皱纹有妙法·····	(274)
洗脸的科学方法·····	(275)
头发秀美有妙方·····	(276)
保护秀发有诀窍·····	(276)
如何预防脱发·····	(277)
头屑巧治有方·····	(278)
步态优美十不要·····	(279)
中年妇女如何发挥魅力·····	(280)

老年妇女扮巧妆·····	(281)
体型的巧扮术·····	(282)
体型不佳巧装扮·····	(283)
脸型的妆扮术·····	(235)
脸部缺点的巧妙掩饰·····	(286)
矮个子的巧打扮·····	(287)
眼角皱纹可快速填补·····	(288)
巧制美容面膜·····	(288)
中老年巧防白发·····	(290)
服装搭配艺术·····	(290)
帽子与服装如何搭配·····	(291)
戴眼镜女性巧化妆·····	(292)
男士如何着装才美·····	(293)
女性穿衣的艺术·····	(294)
裙装的选择·····	(295)
女性穿长袜有讲究·····	(296)
饰物巧佩戴·····	(297)
老来俏有益健康·····	(298)
爱美谨防“爱美病”·····	(299)

十三、休闲娱乐指南

休息的学问·····	(303)
休息的方式方法·····	(305)
怎样愉快度周末·····	(306)
安眠十要素·····	(307)
入睡的最佳时间·····	(308)
对付失眠新法·····	(308)

保证睡眠的好方法·····	(309)
驱困提神有方·····	(310)
消除疲劳六法·····	(311)
谨防“麻将综合症”·····	(312)
中年人宜防“疲劳综合症”·····	(313)
中年人的加、减、乘、除·····	(313)
饭后的三种坏习惯·····	(314)
脑力劳动者的自我保健法·····	(315)
老年人宜养哪些花草·····	(316)
垂钓有秘诀·····	(317)

十四、社交规矩

社交的互惠原则·····	(321)
处人的秘诀·····	(322)
待人接物的五要点·····	(323)
改善邻居关系五法·····	(323)
送礼的秘诀·····	(324)
办好家宴的艺术·····	(326)
家庭请客十注意·····	(326)
赴宴礼仪·····	(327)
赴宴七忌·····	(328)
巧打长途电话·····	(330)

十五、自我保健诀窍

常照镜子有好处·····	(333)
从鼻子可看健康状况·····	(334)
口味异常可辨病·····	(334)

(000)	观察指甲能识疾病.....	(335)
(01)	常做恶梦是病兆.....	(337)
(02)	注意观察大便的颜色.....	(338)
(03)	疲倦不是小问题.....	(339)
(04)	中年发生癌症七信号.....	(339)
(05)	夜间容易发生的危急病.....	(340)
(06)	警惕人体处于“第三状态”.....	(341)
(07)	养睛明目有妙法.....	(342)
(08)	更年期容易得的疾病.....	(343)
(09)	推迟大脑衰老有良方.....	(344)
(10)	损害健康的坏习惯.....	(345)
(11)	睡平板床大有好处.....	(346)
(12)	家庭常用小药品.....	(347)
(13)	家庭药品保管须知.....	(348)
(14)	简易治病有妙方.....	(349)
(15)	简便易行的盐熨疗法.....	(353)
(16)	心脏功能的自我检查.....	(353)
(17)	头痛的自我判定.....	(354)
(18)	巧治头痛.....	(355)
(19)	尿频的自我诊断.....	(356)
(20)	危急时刻的自救法.....	(357)
(21)	昏厥病人抢救法.....	(358)
(22)	吃错药的家庭急救法.....	(358)
(23)	紧急状态脱险法.....	(359)
(24)	毒蛇咬伤急救法.....	(360)
(25)	异物的简易清除.....	(361)
(26)	异物阻塞气道的自我急救.....	(362)

体内污染可清除.....	(363)
感冒自我理疗有术.....	(364)
伤湿止痛膏在冬季的妙用.....	(365)
巧除“肉中刺”.....	(366)
刷牙的正确方法.....	(367)
如何消除口臭.....	(368)
用茶水漱口好处多.....	(368)
戴口罩的学问.....	(369)
驱蚊、灭蚊有妙法.....	(370)
哪些人不宜骑自行车.....	(371)

十六、养生健身之道

健康的新概念.....	(375)
日常健身七法.....	(376)
十种简易健身法.....	(377)
延缓衰老的“三像”法.....	(378)
老年长寿十戒.....	(379)
老年长寿十法.....	(380)
消除早衰七法.....	(381)
“返老还童”七诀.....	(382)
延年益寿十原则.....	(383)
养生十六宜.....	(384)
克服心理压力八法.....	(386)
如何保持乐观和愉快.....	(387)
制怒四法.....	(388)
患怒十法.....	(389)
妙治紧张情绪.....	(390)