

家庭生活 百事通

(续编)

于宇 主编



• 中国轻工业出版社 •

前 言

家庭是社会的细胞，是每一个人生活歇憩的场所。美好幸福、宽松和谐的家庭，其文化生活与物质生活的格调应是健康的。情趣应是高雅的。这样才能体现时代的进步与潮流，才符合社会精神文明建设的需要。

现代家庭精神与物质文明的建设，要树立健康高雅的格调，要把社会主义的美学与现代生活密切结合起来。情趣高雅，即在精神文化消费方面的道德要求，也是人们对生活目标取向道德的期望。随着生产力的发展与提高，情趣高雅的消费观既要求人们积极追求高格调精神文化生活，自觉地抵制腐朽糜烂的资产阶级生活方式的侵蚀，同时还要求人们把精神文明的消费和享受同知识能力的培养结合起来，使精神文化消费有助于个人全面发展，有益于自我完善，有益于社会进步。另外，在消费领域中还要建立科学的消费观，崇尚文明健康的生活方式，克服愚昧落后的消费习俗，移风易俗，树立良好的新风尚。要做到物质消费与精神消费的高度统一与和谐。

社会的进步，给每个家庭带来了物质与精神文明。幸福美满的家庭，除建立在为四个现代化共同奋斗的基础之上，还需要有丰富多采的业余生活。例如，您自己亲自动手学会制作小家电产品，更能体现出家庭电气化的气息；您懂得了家用电器产品的保养与维护的常识，您就可以自如地享受现代化的物质文明；您学会了如何美容化妆，更能体展您的仪表与心灵美，您在业余生活中怎样欣赏花鸟虫鱼，更能培养您的生活情趣陶冶性情。所有这些无不充满着科学的原理和技

术，而这里有很多不被人们注意的学问，也就是您身边的科学知识。为了普及生活知识，我们就发生在您家庭生活中的锁事，编写了这本《家庭生活百事通》续编，它按类分篇，独立成章，用通俗浅显的道理，并结合生活中的实际，解决问题，以达到美化生活，指导消费，服务家庭，有益社会的目的，它将成为您家庭生活中的参谋，为您的家庭生活带来方便与欢乐。

于彩祥

1991年11月

目 录

第一部分 实用家庭电子小制作

- 一、自制家用电器电源指示装置..... (2)
- 二、最简单的声光电子门铃..... (3)
- 三、音乐门铃的小改进..... (4)
- 四、自制小小广播电台..... (7)
- 五、音乐储钱罐 (12)
- 六、1.5 伏电子胸花 (15)
- 七、电子小魔术——“盲人”识光 (17)
- 八、能锻炼反应力的小玩具 (19)
- 九、新颖别致的电子镜框 (22)
- 十、电子蜡烛 (29)
- 十一、小巧实用的定时呼叫器 (31)
- 十二、袖珍午休催醒器 (34)
- 十三、1.5 伏声光催眠器 (36)
- 十四、电冰箱关门提醒装置 (37)
- 十五、电冰箱短时断电保护器 (39)
- 十六、自制循环磁带 (42)
- 十七、简易读写光线监测器 (44)
- 十八、自制照相用简易测光表 (45)
- 十九、简易爆光定时器 (49)
- 二十、增强记忆、助听两用器 (51)
- 二十一、自制婴儿报尿器 (53)

二十二、做一块电子招牌	(55)
二十三、假视近视矫正器	(57)
二十四、自制家用场效应治疗仪	(59)
二十五、给电饭锅、(电熨斗) 加个“温火”开关	(62)
二十六、防止外接电源接错极性的装置	(64)
二十七、简易交流电压提升器	(66)
二十八、停电“自锁”小装置	(67)
二十九、做一个“电源锁”	(70)
三十、自制简易直流电源	(71)
三十一、防市电火线、零线接反小装置	(76)
三十二、最简单的音乐彩灯控制器	(77)
三十三、大功率循环流水灯	(79)
三十四、简单实用的“广告灯”电路	(82)
三十五、自制家用停电应急照明灯	(85)
三十六、最简单的电子节拍器	(88)

第二部分 家用电器使用常识

一、电度表非换不可吗?	(91)
二、不要随便使用交流稳压器	(92)
三、家庭音乐治病	(93)
四、谈谈唱片上的代号	(95)
五、摆放电视机有讲究	(96)
六、电视机产生的 X 射线对人体有害吗?	(96)
七、请注意遥控彩电“漏电”!	(98)
八、怎样防止和消除彩电显像管磁化?	(99)
九、请勿随意购买天线放大器	(100)
十、正确使用拉杆天线	(101)

十一、室外电视天线不宜相距太近·····	(102)
十二、家庭购买什么样的电冰箱好? ·····	(103)
十三、电冰箱会爆炸吗? ·····	(106)
十四、谨防电冰箱短时断电·····	(107)
十五、录音机磁头的保养经验·····	(107)
十六、磁带收藏中的小学问·····	(109)
十七、哪些人不宜使用电热毯? ·····	(110)
十八、消除电源干扰噪音筒法·····	(111)
十九、谨防电褥子起火·····	(111)
二十、家电停用时要常通电·····	(112)
二十一、家用电器外壳要妥善接地·····	(113)
二十二、打电话的小学问·····	(114)
二十三、家用电器要合理放置·····	(115)
二十四、怎样使用电饭锅更省电·····	(116)
二十五、怎样选购电饭锅·····	(117)
二十六、电磁灶的选购、使用及保养·····	(119)
二十七、看罢电视要不要拔下电源插销·····	(123)
二十八、如何更换录音机磁头·····	(124)

第三部分 怎样学化妆

一、化妆的基本原则·····	(126)
1. 化妆的色调 ·····	(127)
2. 肤色与化妆 ·····	(128)
3. 脸型与化妆 ·····	(129)
4. 年龄与化妆 ·····	(131)
二、化妆的基本技巧·····	(132)
1. 怎样抹底油 ·····	(132)

2. 怎样涂底色	(133)
3. 怎样刷脸红	(134)
4. 怎样修饰眉毛	(134)
5. 怎样化妆眼睛	(135)
6. 鼻子的化妆	(138)
7. 嘴唇的化妆	(138)
三、怎样配戴眼镜	(139)
1. 眼镜与脸型	(140)
2. 眼镜与肤色	(140)
3. 眼镜与年龄	(140)
4. 戴眼镜与化妆	(141)
三、常用的化妆品	(141)
四、护发与美发	(142)
1. 头发的结构与性质	(142)
2. 头发需要营养	(145)
3. 头发的美容作用与医学价值	(146)
4. 性与头发	(148)
5. 头发受损的原因	(149)
6. 脱发的预防和治疗	(151)
7. 正确对待产后脱发	(153)
8. 莫愁少白头	(154)
9. 洗发与洗发用品	(156)
10. 干燥性与油性头发的护理	(158)
11. 不同类型体质的护发方式	(160)
12. 养发秘方	(161)
五、表现魅力的打扮	(164)
1. 发型的由来与发展	(164)
2. 选择适合自己脸形的发型	(165)
3. 选择适合自己身材的发型	(168)

4. 选择适合自己年龄的发型	(168)
5. 选择适合自己职业的发式	(170)
6. 发型与服装的和谐美	(170)
7. 以发型展现您的气质	(171)
8. 舞会发型的选择	(172)
9. 婚礼发型的选择	(173)
六、注重眼神美	(174)
七、口红的魅力	(175)
八、化妆色彩的运用	(176)
九、要保持颈部的健美	(177)
十、如何保证腰部健美	(178)
十一、洗澡的学问	(179)
十二、健美——从少儿练起	(180)
十三、中年妇女如何保护皮肤	(181)
十四、胡子与健康	(182)

第四部分 怎样美化居室

一、各种房间的设计指南	(183)
1. 客厅	(183)
2. 卧室	(185)
3. 书房	(186)
4. 小型书房的设计	(187)
5. 浴室	(187)
6. 饭厅	(189)
7. 厨房	(190)
8. 走廊与门厅	(192)
9. 阳台的设计	(194)

二、全屋的装璜	(194)
1. 悬挂艺术品	(194)
2. 窗帘	(196)
3. 室内植物	(197)
4. 以装饰手法改变空间	(198)
5. 利用镜子	(199)
6. 整体的谐调	(200)
7. 运用色彩	(200)
8. 装璜细节漫谈	(203)
三、装璜材料	(206)
1. 各种铺墙纸	(206)
2. 糊墙布料的装点方式	(209)
3. 各种装饰用布料	(211)
4. 家具布	(212)
5. 地毯的选择与保养	(213)
6. 东方地毯介绍	(214)
7. 居室变宽八法	(217)
8. 老年人居室应如何布置	(218)
9. 巧用花卉装点新房	(219)
10. 家具养护技巧.....	(220)
11. 室内装璜材料与健康.....	(221)
12. 卧室的节奏与整体美.....	(222)
13. 阳台包封弊端多.....	(223)

第五部分 美食与营养

一、素食为什么可以长寿?	(225)
二、饮食中粗纤维的价值	(226)

三、饮食情绪与消化·····	(227)
四、夏季怎样增强食欲·····	(228)
五、有些食物不能同时过多食用·····	(229)
六、使血管老化的十大食品·····	(230)
七、保持饮食的酸碱平衡·····	(230)
八、夏季高温作业人员的食品保健·····	(231)
九、职业性中毒与饮食·····	(233)
十、家庭食疗需得法·····	(234)
十一、夏天食物中毒的处理方法·····	(235)
十二、不吃早饭好吗?·····	(236)
十三、食疗能治失眠症·····	(237)
十四、孕妇吃什么有利母婴健康?·····	(237)
十五、产妇不宜喝麦乳精·····	(238)
十六、婴幼儿不可喝果子露·····	(239)
十七、妇女白带及其食疗·····	(239)
十八、女青年应多吃含铁食物·····	(240)
十九、少女不可盲目节食·····	(241)
二十、怎样饮水才有益于健康·····	(242)
二十一、饮用硬水对人身有益·····	(243)
二十二、饮水的科学·····	(243)
二十三、怎样选购汽水·····	(244)
二十四、如何选购啤酒·····	(244)
二十五、夏日如何饮用啤酒·····	(245)
二十六、啤酒在吃上的妙用·····	(245)
二十七、饮啤酒的秘诀·····	(246)
二十八、黄酒的选购和保存·····	(246)
二十九、黄酒宜烫热喝·····	(247)
三十、女性宜喝葡萄酒·····	(248)
三十一、怎样自制枸杞酒·····	(248)

三十二、怎样认识低度酒·····	(249)
三十三、空腹为什么千万不要猛喝酒·····	(250)
三十四、怎样选购酒菜·····	(250)
三十五、饮用豆浆应注意什么?·····	(251)
三十六、豆浆的营养优于牛奶·····	(252)
三十七、家庭贮存饮料须注意卫生·····	(252)
三十八、盛夏切勿暴食冷饮·····	(253)
三十九、烹饪注意事项·····	(254)
四十、烧肉的诀窍·····	(254)
四十一、炒菜何时加酒好·····	(255)
四十二、五味调和·····	(256)
四十三、使用味精的科学·····	(257)
四十四、用热水洗猪肉不科学·····	(257)
四十五、怎样鉴别香肠的质量·····	(258)
四十六、真假香油鉴别法·····	(258)
四十七、酱油的营养及吃法·····	(259)
四十八、酱油鉴别法·····	(260)
四十九、花生与花生油的营养·····	(260)
五十、还是多食素油好·····	(261)
五十一、用生豆油调馅不科学·····	(262)
五十二、精白米富强粉缺乏维生素·····	(263)
五十三、粗盐与精盐的区别·····	(264)
五十四、夏季家庭怎样存放大米·····	(264)
五十五、方便面不可久放·····	(265)
五十六、教您做几种美食·····	(265)
1. 全家福·····	(265)
2. 小笼粉蒸牛肉·····	(266)
3. 肉丝炒苦瓜·····	(266)
4. 五香牛肉干·····	(267)

5. 焖猪尾	(267)
6. 煨兔肉	(267)
7. 腐乳鸡块	(267)
8. 俄式酸白菜	(268)
9. 日本炖茄子	(268)
10. 海鲜豆腐羹	(268)
11. 魔芋豆腐	(268)
12. 口袋豆腐	(269)
13. 蛋皮如意卷	(269)
14. 羊肉菜花饭	(270)
15. 羊肉卷饼	(270)
16. 宁波汤圆	(270)
17. 什锦火锅	(270)
18. 家庭凉拌菜	(271)
19. 冬季健身粥	(272)
20. 尖椒香辣酱	(272)
21. 自制酸黄瓜	(272)
22. 自制冰激凌	(273)
五十七、青少年每日所需的营养	(273)
五十八、老年人饮食食谱	(274)
五十九、腊八与腊八粥的来历	(274)
六十、酱卤黄豆快速法	(275)
六十一、烤鸭加热和片法	(276)
六十二、怎样加工南京板鸭	(277)
六十三、鸽肉可治神经衰弱	(277)
六十四、常吃牛肉有益健康	(278)
六十五、美食蚂蚁	(278)
六十六、吃蜗牛滋阴补肾	(279)
六十七、冬季适食羊肉	(280)

六十八、食蛋的学问·····	(280)
六十九、怎样吃鸡蛋消化快·····	(281)
七十、吃鸡蛋不应过量·····	(281)
七十一、鸡蛋不能生吃·····	(283)
七十二、腌蛋新法·····	(284)
七十三、怎样挑选名特和一般水果·····	(284)
1. 白果·····	(284)
2. 香橼佛手柑·····	(285)
3. 菠萝蜜·····	(285)
4. 椰子·····	(285)
5. 阳桃·····	(285)
6. 橄榄·····	(285)
7. 桔柑·····	(286)
8. 菠萝·····	(286)
9. 葡萄·····	(286)
10. 柿子·····	(287)
11. 梨子·····	(287)
12. 山楂·····	(288)
13. 核桃·····	(288)
14. 西瓜·····	(289)
七十四、怎样挑选水果罐头·····	(289)
七十五、肾炎患者不宜多吃香蕉·····	(290)
七十六、多食果糖有害·····	(291)
七十七、蔬菜可以改变人们的心理状态·····	(291)
七十八、胡萝卜不可生食·····	(292)
七十九、绿豆芽菜味美营养高·····	(292)
八十、菠菜的营养价值·····	(293)
八十一、多吃黄瓜能提高抗病力·····	(294)
八十二、生姜驻颜延寿·····	(294)

八十三、烂姜致癌·····	(295)
八十四、蔬菜——牙齿的天然“清洁工”·····	(296)
八十五、蔬菜是最佳的美容“化妆品”·····	(296)
八十六、夏季瓜类的药用·····	(297)
八十七、木耳益胃和血·····	(298)
八十八、芝麻、大豆、向日葵子三大宝·····	(299)
八十九、麦冬益胃生津·····	(299)
九十、女子补血佳品——黑木耳·····	(300)
九十一、茶叶的保健和治疗作用·····	(301)
九十二、怎样选购新茶·····	(301)

第六部分 健康与卫生

一、维生素 D 缺乏引起小儿佝偻病·····	(303)
二、儿童健康四忌·····	(304)
三、父母要注意观察孩子的身体状况·····	(304)
四、婴儿夜哭不止怎么办?·····	(305)
五、孩子为啥出现异食癖·····	(306)
六、儿童吞入异物怎么办?·····	(307)
七、儿童的头痛·····	(308)
八、小孩常流鼻血·····	(309)
九、幼儿肺炎的家庭护理·····	(311)
十、不要小看慢性支气管炎·····	(311)
十一、父母都感到痛苦的小儿百日咳·····	(312)
十二、保护好儿童的口腔与牙齿·····	(313)
十三、正确对待小儿发热·····	(314)
十四、儿童畸形牙何时矫治好?·····	(315)
十五、保护好儿童六龄牙齿·····	(316)

十六、孕妇营养与畸胎·····	(317)
十七、妇女月经前发风疹块·····	(318)
十八、黄色有臭味的白带·····	(319)
十九、妇女更年期阵发性面红面热·····	(320)
二十、流产的原因与预防·····	(321)
二十一、妇女的常见病——附件炎·····	(323)
二十二、防止妇女“旅游病”的发生·····	(324)
二十三、妇女面上黄褐斑·····	(324)
二十四、说不出的痛苦是生病的前兆·····	(325)
二十五、神经过敏所引起的疾病·····	(326)
二十六、姿势与腰痛的关系·····	(327)
二十七、排泄正常是健康的最佳保障·····	(328)
二十八、胖子易患糖尿病·····	(329)
二十九、可怕的药物毒性、副作用、习惯性·····	(330)
三十、情绪低落者易感冒·····	(331)
三十一、冬春季应警惕白喉病·····	(332)
三十二、牌桌上的疾病·····	(333)
三十三、头痛的自我疗法·····	(333)
三十四、瞌睡太多应警惕·····	(334)
三十五、神经衰弱也是一种职业病·····	(335)
三十六、小便刺痛非寻常·····	(336)
三十七、夏季易患小便时尿道热痛·····	(337)
三十八、急性与慢性肾炎·····	(338)
三十九、口角为何发炎·····	(339)
四十、胃律紊乱恶心呕吐·····	(340)
四十一、气管敏感顽固咳嗽·····	(342)
四十二、红眼症·····	(343)
四十三、手术后的便秘·····	(344)
四十四、长期便秘可引起严重后果·····	(345)

四十五、小便乳白色·····	(346)
四十六、前列腺增生肥大·····	(347)
四十七、导致失明的青光眼·····	(348)
四十八、怎样防治慢性咽炎·····	(349)
四十九、常见的肩周炎有哪些?·····	(350)
五十、漫话乙型肝炎的防治·····	(351)
五十一、如何防治急性胰腺炎·····	(351)
五十二、皮肤病顽症——牛皮癣·····	(352)
五十三、脚鸡眼的成因与治疗·····	(353)
五十四、注意危险病症——尿毒症·····	(354)
五十五、谈谈矽肺病的防治·····	(354)
五十六、中年人易患腰椎间盘突出症·····	(355)
五十七、老寒腿的防治·····	(356)
五十八、手脚出汗·····	(357)
五十九、感冒用药七忌·····	(358)
六十、常饮冷饮可引致多种病·····	(359)
六十一、各种流血不止的内因·····	(360)
六十二、防治夏季肠道传染病·····	(361)
六十三、皮肤为什么会出现皱纹·····	(362)
六十四、怎样预防电视性眼炎·····	(363)
六十五、什么叫饮食疗法?·····	(364)
六十六、你为什么感到疲倦·····	(365)
六十七、假牙的养护·····	(366)
六十八、牙垢和牙石的形成及其预防·····	(367)
六十九、不宜大笑的人·····	(368)
七十、被动吸烟危害大·····	(369)
七十一、减肥过量的害处·····	(370)
七十二、经常感觉疲倦无力·····	(371)
七十三、酒醉预防及处理·····	(372)

七十四、大脑功能、疾病与微量元素的关系·····	(373)
七十五、皮肤瘙痒症的中药疗法·····	(374)
七十六、鼻毛的作用和保护·····	(375)
七十七、肥胖不是福·····	(376)
七十八、如何防止脑老化·····	(376)
七十九、阻塞血管的罪魁——胆固醇·····	(377)
八十、维生素 B ₆ 与脑血栓·····	(378)
八十一、男性的更年期·····	(379)
八十二、老年人大小便失禁·····	(380)
八十三、动脉硬化症·····	(381)
八十四、脑溢血患者的处理方法·····	(382)
八十五、冠心病患者如何调理·····	(383)
八十六、心性猝死急救一法·····	(384)
八十七、脑瘤和血管性头痛的区别·····	(385)
八十八、脑血管疾病患者的早期锻炼·····	(386)
八十九、慢性胃炎与癌症·····	(387)
九十、谈老年人的夏季起居·····	(388)
九十一、人老先老脚·····	(389)
九十二、心理健康是老人长寿的保证·····	(389)
九十三、老年人的睡眠·····	(391)
九十四、老年用药十项注意事项·····	(392)
九十五、养成到户外活动的习惯·····	(392)
九十六、赌博与疾病·····	(393)
九十七、睡觉开窗有益健康·····	(394)
九十八、要长寿 勤思考·····	(395)
九十九、养生长寿十原则·····	(396)
一〇〇、睡懒觉不是好习惯·····	(397)
一〇一、午睡之道·····	(398)
一〇二、散步与健康·····	(399)