

家庭
生活
实用
小知
识

中国旅游出版社

家庭生活实用小知识

代明杰 潘笑竹 编

中国旅游出版社

责任编辑：潘笑竹

装 帧：吴子文

封面设计：江 浩

插 图：高志国

家庭生活实用小知识

代明杰 潘笑竹 编

*

中国旅游出版社出版

(北京东长安街6号)

新华书店北京发行所发行

一二〇一工厂印刷

*

开本：787×1092毫米 1/32 印张：6 字数：120千

1989年7月第一版 1989年7月第一次印刷

印数：27500册 定价：2.20元

ISBN 7-5032-0181-9/Z·13

前 言

本书是我收集各个报刊杂志上登载的“生活小知识”而形的。在收集过程中，通过亲身验证，发现它们是行之有效的。可是这些资料零星登载在各家报刊杂志上，不易被人们发现，同时查找使用也不方便。因此几年来我注意对这些资料进行收集、整理和归纳，并将之汇集成《家庭实用小知识》这本小册子奉献给广大读者。但在收集中原稿大部分没有署名和地址，这样就无法与原作者沟通和联系，为此深表歉意并顺代向各位致衷心谢意。如若原作者有机会阅读此书，有不周之处请提宝贵意见。

本书的出版，受到了旅游出版社同志们的情帮助和大力支持及指导，终于得以和广大读者见面，至此也向他们表示感谢。

由于作者水平有限，这本小册子中，免不了有这样那样的差错及缺点，恳请广大读者批评指正。

代明杰

目 录

中老年保健

健身谚语·····	1
老年人养身五戒·····	2
养身十六宜·····	2
老年人保健十忌·····	3
老年人洗澡五忌·····	4
长寿秘诀·····	4
长寿十问·····	4
中老年人的少和多·····	7
抗衰老“三字经”·····	8
养生歌·····	8
老年人在生活中需要注意五点·····	9
老年人冬季养生·····	10
祝老年人平安度夏·····	10
老年人生活模式·····	11
老年人保健预言·····	12
老年人锻炼五不要·····	13
“十二少”养生长寿之道·····	13

“五少”健身法·····	14
清晨坚持先做三件事·····	14
德国医生罗朗德长寿术·····	15
延年益寿的七律·····	16
长寿十要诀·····	16
老年人怎样才能睡得好·····	17
老年人如何防止夜间失眠·····	17
搓脚心是健身的好办法·····	18
五官保健法·····	19
颜面按摩去皱纹法·····	20
古人保护牙齿的方法·····	21
散步五法·····	21
走路健身法·····	22
身边的健身法·····	22
日常生活中的健身法·····	23
看电视长寿操·····	24
谈谈老年人洗脚·····	26
起床前活动防老化·····	27
按摩三阴交有益健康·····	27
怎样预防老年性腰腿痛·····	28
老年慢性支气管炎的食物疗法·····	28
老人食谱·····	29
老年知识分子的膳食·····	30
谈谈老年人吃零食·····	30
老年人饮食原则·····	31
适合老年人吃的水果·····	31
老年性疾病怎样选择水果吃·····	32

老年人不宜多吃的食品·····	32
老年人不宜多喝咖啡·····	33
有慢性病的人熬夜应该注意什么·····	33
高血压病人应注意十条·····	34
高血压十怕歌·····	34
冠心病病人怎样安排生活·····	35
心脏病患者有八忌·····	36
谈谈老年人脚跟痛·····	36
防癌十二条·····	37
防癌七法·····	37
癌症的七个早期讯号·····	38
糖尿病的信号·····	38
中年妇女吃点什么好·····	39
妇幼卫生小常识·····	41
孩子脸上勿盖纱巾·····	41
儿童健康十戒·····	41
婴儿不宜天天洗澡·····	43
不要用电扇给婴儿吹风·····	43
孩子学坐、学走路不宜太早·····	44
儿童看电视十忌·····	44
儿童健康十忌·····	45
儿童吃饭九忌·····	46
儿童饮食十忌·····	47
幼儿不宜早识字·····	48
儿童记忆的培养·····	49
儿童不宜戴首饰·····	49
橡皮筋不宜做儿童裤带·····	50

儿童“四不宜”	50
这样逗孩子不好	51
孩子食欲不振怎么办	52
断奶以后的孩子怎样注意饮食营养	52
小儿食疗七则	53
儿童不宜睡电热毯	54
婴幼儿吃冰棍水果要节制	54
吃奶婴儿还要喝水吗?	55
新生儿脐炎的防止	55
儿童为什么要接种疫苗	56
孩子打预防针后应注意些什么	56
不可用米汤冲牛奶喂婴儿	57
怎样增强儿童食欲	57
婴儿晒太阳好	58
怎样区别麻疹和风疹	58
玩具上的细菌	59
母乳哺育婴儿好处多	59
孕妇少接触荧光屏	60
大龄女青年怀孕须知	61
孕妇营养决定幼儿智力	61
孕妇不宜穿化纤内衣	62
产后喝多少天红糖水好	63
产后预防肥胖症	63
孕妇的活动与休息	64
孕妇疾患的十种信号	65
家庭医生	66
家庭急救九戒	66

照镜子自检健康·····	67
介绍几种简易止泄药·····	67
治疗烫伤便方五则·····	68
治疗酒糟鼻子有良方·····	69
根治脚气·····	70
服中药的饮食禁忌·····	71
跌伤后的处理·····	72
治鸡眼小药方·····	72
电焊光刺伤眼后怎么办·····	73
冬季抗寒防病三法·····	73
消除不良情绪的方法·····	74
怎样消除疲劳·····	75
肝炎病人吃糖越多越好吗? ·····	76
茶水洗伤口能杀菌·····	76
茶叶解毒·····	77
家用电器的选择、使用和护养·····	78
家用电器最怕什么·····	78
高温季节怎样保养电视机·····	79
电视机不要频繁开关·····	80
谨防电视机爆炸起火·····	80
正确使用电视机拉杆天线·····	81
如何擦拭电视机屏幕·····	81
怎样选购家用电冰箱·····	81
怎样停用和保养电冰箱·····	82
怎样在电冰箱内冷藏食品·····	83
夏季电冰箱节电五要·····	85
怎样正确使用洗衣机·····	86

怎样选购电风扇·····	86
怎样收藏电风扇·····	88
贮藏的电风扇拿出来使用时应注意些什么? ·····	89
注意维护好您的录音机·····	90
电熨斗的使用和维护·····	91
正确使用电热杯·····	91
日常生活需知 ·····	92
衣: ·····	92
怎样收藏夏令服装·····	92
化纤服装污垢的处理·····	93
衣物除迹法·····	93
车用汽油不能刷衣服·····	94
皮革服装挑选及保养·····	95
保存裘皮衣物五忌·····	96
怎样洗皮衣·····	96
怎样保护皮鞋·····	97
皮鞋保养四要·····	97
让皮鞋更亮些·····	98
怎样选购棉袄罩衫·····	98
怎样洗涤羽绒服·····	98
怎样洗毛料衣服·····	99
毛料裤膝盖鼓包怎么办·····	99
旧毛料裤的翻新·····	99
领带洗熨方法 ·····	100
茶水洗毛线好 ·····	100
穿丝袜的要领 ·····	101
食: ·····	102

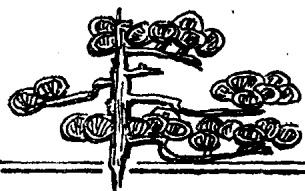
鸡蛋洗干净了更容易坏	102
“鸡屁股”吃不得	102
牛奶不能冷冻	103
怎样识别西瓜的生熟	103
聚乙稀塑桶不宜长期盛食油	104
塑料餐具慎用	104
不要用液化石油气灶烤食物吃	104
煮稀饭放碱不好	105
吃西红柿二忌	105
饮食六宜	106
不要吃烧焦的鱼肉	106
不进早餐易患胆结石	107
喝酒不应同时吸烟	107
喝咖啡应适时	108
茶叶的储藏保管法	108
用白酒可贮米	109
吃饭喝水害处大	109
五种开水不要喝	109
喝水要讲科学	110
吃水果要削皮	111
夏日蔬菜的功能	111
蒸锅水不能喝	112
生蒜头不宜多吃	112
煮肉煮骨头不可中途加冷水	112
这样洗米不好	113
水油炸元宵	113
食用油保存法	114

怎样使用味精	114
怎样防止绿豆生虫	115
怎样做“腊八粥”	115
吃羊肉的妙法	115
花生米简易保管法	116
炒花生米前宜用水洗泡	117
煮水饺不粘连的妙法	117
咸鱼还鲜法	118
如何才能煎鱼不粘锅	118
炒菜放油不宜过多	118
不要偏食	119
快速发面法	119
电冰箱食物保鲜法	119
夏日食品的保存方法	120
哪些人不宜吃辣椒	121
饮茶诀	121
哪些人不宜饮茶	122
儿童饮茶可以防蛀虫	122
铝铁餐具不宜混用	123
住;	123
简易制作地板	123
你懂得安全使用煤气吗	124
如何节省煤气	125
使用液化气炉有八忌	125
厨房用具四忌	126
砂锅的使用	127
食具的擦洗	127

菜板消毒法	128
选用普通牙膏好	128
哪些物品不能共放	129
热水袋里的水不宜洗脸	129
头发脏了不洗不好	120
刷身有益健康	130
洗澡不宜久泡	131
冬季怎样选用雪膏花、香脂和乳液	131
枕头高低有讲究	132
开灯睡觉有损健康	132
什么时候刷牙好	133
怎样延长砂锅寿命	133
怎样除水垢	134
怎样除去新铁锅内壁的黑色粉末?	135
怎样使用菜刀	135
冬天怎样防止眼镜起雾	136
怎样除掉旧油漆	136
怎样洗净盛油器皿	137
怎样保养电子表	137
怎样保存彩色照片	137
怎样保养家用电锯	138
怎样磨利保险刀片	138
怎样挑选、使用电动剃须刀	139
如何保养电动剃须刀	139
盒式磁带夏季的维护	140
录音带保养	140
如何保管磁带	141

唱片的保养	142
擦玻璃镜子	142
手表简易排湿法	143
手表走快了, 表针能不能倒拨	143
如何挑选新表	143
电子表选购	144
手表声音大好还是小好?	144
不要边吃饭边看电视	145
看电视小常识	145
耳塞机听广播时间不宜过长	146
频繁开关灯寿减	146
食物消毒	146
奶嘴怎样扎孔	147
洗衣粉的使用	147
汽油擦手有害	147
拉锁出了毛病怎么办	148
冬季金鱼吃什么好	148
怎样使君子兰过好夏天	149
怎样让花儿开得更艳丽	150
越冬花卉怎样修剪	150
育花行话	151
盆花春季如何换盆	151
行:	152
作客注意仪容	152
旅游卫生常识	153
日常保健	154
旅行结婚前要准备些什么	154

坐长途车要防脚浮肿	155
如何防止晕车	156
冬天怎样给自行车打气	156
意想不到的妙方	157
盐的妙用	157
盐的药用	158
肥皂的妙用	158
花椒的妙使	159
蜂蜜的妙用	160
牙膏的妙用	161
瓜果皮的妙用	162
单方、验方	163
橄榄的妙用	166
大枣药用	167
韭菜的药用	167
萝卜的药用	168
赤小豆的药方	168
豆腐的医疗作用	169
蛋壳的妙用	169
茶叶渣妙用	170
醋的妙用	170
白糖治外伤	173
绿豆五用	173
小识知、小门窍	175



中老年保健

健身谚语

凉水体格壮，捂盖脸皮黄，
莫要离日光，可保身健康，
春不忙减衣，秋不忙加冠，
春捂与秋冻，历来好经验。
端坐像古钟，端立似劲松，
睡卧弯如弓，到老病少生。
寒从足下起，火从头上生，
天热防中暑，天寒御伤风。
牙不剔不稀，耳不掏不聋，
鼻不挖不破，眼不揉不红。
冷饭不入口，吃饭减三口，
饭后百步走，活到九十九。
怒恼促人老，愉快使人少，
平时多欢笑，胜过吃补药，
朝食三片姜，如喝人参汤，
吃米带点糖，助您身健康。



老年人养身五戒

一戒之在情：遇事要冷静，不要轻易动感情，特别忌讳过度兴奋和悲痛。

二戒之在逸：要劳逸结合。

三戒之在食：每顿不可吃得过饱、尤其睡前不吃难以消化的食物。

四戒之在色：并非完全避免性生活而是要节制减少。

五戒之在药：不能无的放矢地乱服药，对各种补药一定要有选择地、照医嘱服用。

养生十六宜

发宜常梳，面宜多擦，
目宜长远，耳宜常弹，
舌宜舔腭，津宜数咽，
浊宜常呵，背宜常暖，
胸宜常护，腹宜常掇，
肢节宜常摇，足心宜常擦，
发肤宜常干，大小便宜勿言，

