

家庭生活顾问500例

新



杨家玲 李秀玉 编著

中国广播电视出版社

家庭生活顾问500例

杨家玲、李秀玉 编著

中国广播电视出版社

内 容 提 要

本书是一本家庭生活必备的科普读物。它围绕着人们最关注而又尚未找到答案的问题作了较深入的回答。本书编写的特点是：富有科学性、通俗性和趣味性，揭示了食品、药物、化妆品及家用电器的500个为什么与怎么办的生物、化学及物理原理，反映了当代最新观点和水平。全书共四大部分23万字（包括13个插图和9个表格）。适合具有中小学以上文化程度的广大读者参阅。

1990年10月

家庭生活顾问500例

杨家玲 李秀玉 编著

中国广播电视出版社出版

（北京广播电影电视大厦 邮政编码100866）

通县曙光印刷厂印刷

新华书店北京发行所经销

787×1092毫米 16开 12.25印张 255（千）字

1991年4月第1版 1991年4月第1次印刷

印数：1—15000册 定价：6.70元

ISBN 7-5043-0814-5/z·26

前 言

科学的营养会使您获得强壮的体魄，长远地看，它与中华民族的昌盛、国家的繁荣休戚相关。这是一项具有战略意义的大事，不可忽视。为了普及科学进餐及合理营养的有关知识并指导家庭烹调，我们编写了第一部分——食品。

美的形象必然要建立在健康的身体基础之上。为使每一位同志知医、懂医、会医，科学合理用药，我们编写了第二部分——药品。

美容有着悠久的历史，并且一直被广大群众，尤其是妇女和青年所重视。近些年来随着科学技术的进步，人们对护肤、美容、美发等诸多方面的化妆品赋予了新的内容与要求。为了使人们了解美从而自身创造美，我们编写了第三部分——化妆品。

当今世界已跨入“新技术革命”时代，电子技术已广泛应用于消费品生产并进入家庭生活。为使千家万户了解它们的原理、选购、使用及简单的维修知识，我们编写了第四部分——家用电器。

本书在编写过程中得到游泽清教授的指导以及刘学达编审和陆如新、赵晋府、于少亭同志的支持与帮助，在此表示衷心的感谢。由于我们水平有限，书中如有不妥之处，请广大读者赐教。

编 者

目 录

一、食品.....	(1)
(一) 鱼、肉、蛋类.....	(1)
(1) 鱼、肉、蛋里都含有哪些营养物质?	(1)
(2) 为什么吃蛋黄能增强人的记忆力?	(1)
(3) 外壳光亮的鸡蛋就是新鲜鸡蛋吗?	(1)
(4) 为什么松花蛋的营养价值要比鸭蛋高?	(2)
(5) 为什么制做松花蛋宜用粗盐?	(2)
(6) 焦硫酸钠为什么能对鸡蛋保鲜?	(2)
(7) 为什么鸡蛋液化加热后能固化成鸡蛋羹?	(2)
(8) 吃瘦肉是否多多益善?	(3)
(9) 多吃香肠好吗?	(3)
(10) 硝盐能给肉类食品增加香味吗?	(3)
(11) 硝酸盐为何能使肉制品起到保色和防腐作用?	(3)
(12) 冻肉比鲜肉的营养差吗?	(4)
(13) 为什么咸鱼贮藏一段时间后会发红?	(4)
(14) 肝硬化病人对哪些鱼不能食用?	(4)
(二) 蔬菜、水果类:	(5)
(15) 怎样根据蔬菜的营养成份划分等级?	(5)
(16) 多吃蔬菜为什么能抗癌?	(5)
(17) 冬季里哪些蔬菜易引起中毒?	(5)
(18) 为什么说菠菜不是补血佳品?	(6)
(19) 菠菜烧豆腐到底好不好?	(6)
(20) 西红柿都有哪些营养素?	(6)
(21) 卷心菜有何保健作用?	(7)
(22) 吃胡萝卜为什么可以预防冠心病?	(7)
(23) 为什么有的蔬菜不能与水果同食?	(7)
(24) 多吃水果可以代替蔬菜吗?	(7)
(25) 水果中含有哪些营养素?	(8)
(26) 柑桔等水果是酸性食物吗?	(8)
(27) 苹果有哪些疗效?	(8)
(28) 香蕉有哪些药用价值?	(8)
(29) 水果有哪些副作用?	(9)
(30) 老人吃水果为何不可过量?	(9)

(31)	为什么水果罐头打开后不能久放?	(9)
(32)	为什么冻梨要在冷水中浸泡才能解冻?	(9)
(三)	奶品、豆制品类:	(10)
(33)	为什么在早餐时喝牛奶不好?	(10)
(34)	为什么奶牛的初乳和老乳不能供人食用?	(10)
(35)	牛奶为什么可以降低胆固醇?	(10)
(36)	牛奶和巧克力一起吃好吗?	(10)
(37)	为什么牛奶不宜冰冻?	(11)
(38)	变质的牛奶能当酸奶喝吗?	(11)
(39)	喝牛奶为什么能预防胆结石?	(11)
(40)	怎样吃豆腐更科学?	(11)
(41)	为什么豆制品的营养要比黄豆好?	(11)
(42)	臭豆腐为什么闻着臭,吃着香?	(12)
(43)	蚕豆贮存一段时间后为什么会变色?	(12)
(四)	酒、茶、饮料类:	(12)
(44)	为什么黄酒要烫热了喝才好?	(12)
(45)	为什么装啤酒的瓶子最好选用棕色的?	(12)
(46)	为什么不能用浓茶解酒?	(13)
(47)	吃茶叶好吗?	(13)
(48)	喝茶有什么疗效?	(13)
(49)	你知道饮料是如何分类的吗?	(13)
(50)	饮料中含有哪些营养?	(14)
(51)	果汁与果子露有什么不同?	(14)
(52)	运动员在大运动量后喝什么饮料好?	(14)
(53)	冰冻桔子水为什么越凉越感觉不甜?	(14)
(54)	儿童饮果汁过多有什么不好?	(15)
(五)	人体营养素及微量元素	(15)
(55)	蛋白质在人体内起到什么作用?	(15)
(56)	各种维生素含在哪些食物中?	(15)
(57)	人体低脂肪好吗?	(16)
(58)	人体应注意补充哪些矿物质?	(16)
(59)	微量元素对视力有什么影响?	(17)
(60)	铁对人的身体健康有什么影响?	(17)
(61)	镁与人体健康有什么关系?	(17)
(62)	锌有哪些生理功能?	(18)
(63)	为什么有的小儿厌食?	(18)
(64)	钙在人体中可起什么作用?	(18)
(65)	钾为什么可治疗高血压?	(19)
(66)	芝麻油为什么能抗衰老?	(19)

(67)	长期素食好吗?	(19)
(68)	维生素 P 有何生理功能?	(19)
(69)	使用不锈钢锅能引起铬镍中毒吗?	(20)
(70)	铝与人体有什么关系?	(20)
(71)	如何抵抗铅中毒?	(20)
(72)	为什么食品经辐射后易长期保藏?	(20)
(六) 烹调常识类:		(21)
(73)	做鱼为什么要加醋和酒?	(21)
(74)	为什么炒菜加油香?	(21)
(75)	做菜时先加盐还是后加盐好?	(21)
(76)	炒菜用铁锅为什么比用铝锅好?	(21)
(77)	煮饭为什么最好用开水?	(22)
(78)	味精有什么好处?	(22)
(79)	多吃糖精有什么害处?	(22)
(80)	烹调糖醋菜肴时加少许盐为什么使甜味增加?	(22)
(81)	为什么浸发海带需要的时间长, 用水量多?	(23)
(82)	烹制海参为什么不宜放醋?	(23)
(83)	为什么常吃油条害处多?	(23)
(84)	为什么熬粥加盐变稠, 加糖变稀?	(24)
(85)	食物加热后为什么就会有香味?	(24)
(86)	为什么银耳羹宜随煮随吃?	(24)
(87)	为什么植物油在常温下呈液态?	(24)
(88)	如何消除食物的致癌物?	(24)
(89)	烹调佐料都具有什么医疗作用?	(25)
(七) 其他类:		(25)
(90)	塑料袋都可以装食品吗?	(25)
(91)	用纸包装食品应注意什么问题?	(26)
(92)	哪些食物不宜吃?	(26)
(93)	为什么要注意饮食的酸碱平衡?	(26)
(94)	乘飞机为什么要经常吃些糖果?	(26)
(95)	为什么红糖久放会产生酸味?	(27)
(96)	白糖吃多了有什么不好?	(27)
(97)	老年人为什么应多食虾皮?	(27)
(98)	哪些食物能抗疲劳?	(28)
(99)	麦饭石是什么?	(28)
(100)	哪些食物不可混合食用?	(28)
(101)	哪些食物可以健脑?	(28)
(102)	老年人对哪些食品不宜常吃?	(29)
二、药物		(31)

(一) 西药类:	(31)
(103) 人体通过哪些方法吸收药物?	(31)
(104) 口服吸收药物有什么优缺点?	(31)
(105) 什么是直肠吸收药物方法?	(31)
(106) 注射吸收药物的种类及注意事项是什么?	(31)
(107) 哪种药物可采用肺吸收方法?	(32)
(108) 药物在体内是否全部作用于病体?	(32)
(109) 药物在体内作用后, 通过什么方法排出体外?	(32)
(110) 什么叫做药物的副作用?	(33)
(111) 药物如何影响小肠腔内的吸收?	(33)
(112) 腹泻剂和泻药如何影响营养素吸收?	(33)
(113) 抗菌素会影响哪些营养吸收?	(33)
(114) 降血脂药会造成哪些营养素缺乏?	(34)
(115) 抗炎药可产生什么副作用?	(34)
(116) 口服降血糖药有什么不良影响?	(34)
(117) 什么叫做原发性吸收不良和继发性吸收不良?	(34)
(118) 哪些药物能引起继发性吸收不良?	(34)
(119) 滥用抗酸药氢氧化铝会有什么后果?	(35)
(120) 怎样正确使用庆大霉素等抗生素?	(35)
(121) 舌下含服硝苯吡啶为什么可以治疗高血压急症?	(35)
(122) 谈谈钙离子拮抗剂的副作用?	(35)
(123) 硝苯吡啶还能治疗哪些疾病?	(36)
(124) 慢心律会产生哪些毒副反应?	(36)
(125) 你了解以下抗生素的副作用的发生率吗?	(36)
(126) 抗生素可引起哪些副作用和并发症?	(37)
(127) 硒有哪些临床效能?	(37)
(128) 怎样服用硝酸甘油治疗心绞痛?	(38)
(129) 幼儿患流感服用阿司匹林好吗?	(38)
(130) 哪种解热镇痛药好?	(38)
(131) 服用阿司匹林应注意什么问题?	(39)
(132) 新型的解热镇痛药—布洛芬有哪些疗效?	(39)
(133) 扑热息痛服用时应注意什么?	(39)
(134) 怎样服驱蛔虫药更好?	(40)
(135) 你知道药物停用的学问吗?	(40)
(136) 食母生不可与哪些药物联服?	(40)
(137) 皮肤外用药都有哪些种类?	(41)
(138) 滥用肤轻松有什么害处?	(41)
(139) 给小儿使用“鼻眼净”应注意什么?	(41)
(140) 磺胺药不如抗生素吗?	(42)

(141)	常用磺胺药都有哪些？	(42)
(142)	西咪替丁与某些药物同服可产生什么影响？	(43)
(143)	怎样服用抗酸药？	(43)
(144)	砷化物为什么能致癌还能抗癌？	(44)
(145)	常用消毒灭菌剂有哪些？	(44)
(146)	为什么胃溃疡病人不宜服用小苏打？	(45)
(147)	为什么长期服用维生素 C 有害？	(45)
(148)	滥服各种维生素可导致哪些不良症状发生？	(45)
(149)	大量口服葡萄糖液好吗？	(45)
(150)	你了解辅酶的作用吗？	(46)
(151)	为什么有些药物可引起胃炎？	(46)
(152)	高血脂症患者应选择什么药？	(46)
(二)	中药类：	(47)
(153)	煎中药为什么需用冷水？	(47)
(154)	煎焦的中药为什么不能再加水？	(47)
(155)	含生物碱成分的中药不能与哪类药配伍？	(47)
(156)	含甙类的中药不能与哪些药配伍？	(47)
(157)	含鞣质类的中药不能与哪些药配伍？	(48)
(158)	含有机酸的中药不能与哪些药配伍？	(48)
(159)	药酒不能与哪些药同服？	(48)
(160)	牛黄解毒丸等为何不能与四环素同服？	(48)
(161)	哪些人不能服用人参蜂王浆？	(48)
(162)	银翘解毒片对风寒感冒有疗效吗？	(49)
(163)	白芨建中汤为什么可治疗溃疡病？	(49)
(164)	怎样采用丁香敷脐治疗麻痹性肠梗阻？	(49)
(165)	漏芦为什么具有抗衰老作用？	(49)
(166)	怎样鉴别优质阿胶？	(50)
(167)	同是治一种病的中成药能互相替代吗？	(50)
(168)	哪种病人服用人参好？	(50)
(三)	常识类：	(50)
(169)	为什么服用四环素时不宜吃豆腐？	(50)
(170)	服用维生素 C 时为什么要忌食虾？	(51)
(171)	维生素 C 与猪肝同食好吗？	(51)
(172)	为什么服酶制剂药物时不宜食猪肝？	(51)
(173)	为什么服用痢特灵时不能食扁豆？	(51)
(174)	用果汁服药有什么不好？	(51)
(175)	服用优降宁不宜吃哪些食物？	(52)
(176)	用茶送服药物有什么不好？	(52)
(177)	吸烟为什么影响药效？	(52)

(178)	服药为什么忌饮酒?	(52)
(179)	脂肪含量高的食物对药物有何影响?	(52)
(180)	谷物对药物可产生什么副作用?	(53)
(181)	多种药物同时服用为什么不好?	(53)
(182)	为什么矿泉水可具有独特的疗效?	(53)
(183)	哺乳期的妇女在服药时应注意什么?	(53)
(四)	验方类:	(53)
(184)	你知道十滴水的妙用吗?	(53)
(185)	怎样治疗小儿遗尿?	(54)
(186)	怎样治疗婴幼儿脾虚腹泻?	(54)
(187)	怎样治疗婴儿伤乳腹泻?	(54)
(188)	婴儿绿便怎么办?	(54)
(189)	怎样治疗婴儿慢性腹泻?	(54)
(190)	如何用四叶两皮汤治小儿夏季热?	(54)
(191)	如何治小儿百日咳?	(54)
(192)	怎样用狗头骨粉治疗小儿疳症?	(54)
(193)	怎样防止冻疮?	(55)
(194)	怎样治疗冻疮?	(55)
(195)	怎样用石麻乳剂治烧烫伤?	(55)
(196)	怎样治痔疮?	(55)
(197)	怎样治疗腮腺炎?	(55)
(198)	怎样用啤酒治头屑?	(55)
(199)	怎样治低血压?	(55)
(200)	怎样治脚气?	(55)
(201)	怎样治牛皮癣?	(56)
(202)	怎样用公丁香治脚癣?	(56)
(203)	怎样用连翘水治化脓性中耳炎?	(56)
(204)	怎样治菌痢?	(56)
(205)	怎样治“鸡眼”?	(56)
(206)	怎样治急性泌尿感染?	(56)
(207)	怎样治带状疱疹?	(56)
(208)	怎样治牙龈出血?	(56)
(209)	怎样治习惯性便秘?	(57)
(210)	怎样治咽痛?	(57)
(211)	怎样治烫火伤?	(57)
(212)	怎样治肩周炎?	(57)
(213)	怎样治溃疡性结肠炎?	(57)
(214)	怎样治疗慢性咽炎?	(57)
(215)	怎样治湿疹?	(57)

(216)	怎样治夏令感冒?	(57)
(217)	怎样治小腿溃疡?	(57)
(218)	怎样用复方甘草合剂治咽炎?	(58)
(219)	怎样除腿臭?	(58)
(220)	怎样治手足皲裂?	(58)
(221)	怎样治狐臭?	(58)
(222)	怎样用姜汁蜂蜜治咳嗽?	(58)
(223)	怎样治疗落枕?	(58)
(224)	怎样用白果治疗头痛?	(58)
(225)	怎样用萝卜汁治疗轻型糖尿病?	(58)
(226)	怎样治疗寻常疮?	(59)
(227)	怎样治疗口疮?	(59)
(228)	怎样治疗旋耳疮?	(59)
(229)	怎样治疗耳廓血肿?	(59)
(230)	怎样可消肿止痛?	(59)
(231)	怎样治疗助软骨炎?	(59)
(232)	怎样治疗脱发症?	(59)
(233)	怎样治疗偏头痛?	(60)
(234)	怎样治疗白癜风?	(60)
(235)	怎样治疗红斑狼疮?	(60)
(236)	怎样治疗过敏性皮肤病?	(60)
(237)	小儿“甲肝”急性期出现黄疸怎么办?	(60)
(238)	怎样治急性鼻炎?	(60)
(239)	怎样用紫草油治疗烧烫伤?	(60)
(240)	怎样用调脾通结汤治各种便秘?	(61)
(241)	怎样治血栓外痔?	(61)
(242)	怎样治顽固性失眠?	(61)
(243)	怎样治青年扁平疣?	(61)
(244)	怎样用木瓜甘草治疗脚癣?	(61)
(245)	怎样治乳糜尿?	(61)
(246)	怎样治指(趾)疗疮?	(61)
(247)	怎样治胃脘痛?	(61)
(248)	怎样治顽固性呃逆?	(61)
(249)	怎样治音哑?	(62)
(250)	怎样治寻麻疹?	(62)
三、化妆品		(63)
(一) 护肤化妆品		(63)
(251)	为什么护肤化妆品能够保持皮肤的滋润?	(63)
(252)	不同类型的皮肤应与哪种化妆品相匹配?	(63)

(253)	怎样保持皮肤的清洁与滋润?	(64)
(254)	为什么化妆品中的香脂和雪花膏分为 “油性水”型和“水色油”型?	(64)
(255)	市场上出售的雪化膏一般可以分几类? 都适用于哪些人?	(64)
(256)	为什么香粉能使皮肤变得洁白、滑爽?	(65)
(257)	怎样根据自己的情况选择香粉的类型?	(65)
(258)	怎样使您的皮肤光洁动人? ——粉底妙用。	(65)
(259)	皮肤增白的背后是什么?	(65)
(260)	为什么丁二酸能消除皮肤皱纹?	(66)
(261)	为什么雀斑霜能够消除皮肤上的黑色斑点?	(66)
(262)	灵芝霜为什么“灵”?	(66)
(263)	丝瓜护肤霜的作用及原理是什么?	(66)
(264)	大蒜及其在化妆品中的应用是什么?	(68)
(265)	维生素对皮肤氧化过程的影响及其在化妆品中的应用是什么?	(70)
(266)	抗衰老药物在化妆品中的应用是什么?	(72)
(267)	尿素在化妆品中的作用是什么?	(73)
(268)	您想了解枇杷美容霜吗?	(74)
(269)	为什么擦上“防晒剂”可以防日晒? 如何自制防晒剂?	(75)
(270)	含异黄酮化合物的增白化妆品其优越性何在?	(75)
(271)	化妆品不宜多用的原因何在?	(75)
(272)	为什么不宜使用变质的化妆品?	(76)
(二)	美容化妆品	(76)
(273)	如何正确使用美容修饰类化妆品	(76)
(274)	为什么面膜具有显著的美容效果? 目前世界颇为 流行的面膜是什么?	(77)
(275)	治疗粉刺的面膜其主要成分及治疗机理是什么?	(78)
(276)	为什么花粉美容效果奇佳?	(79)
(277)	组合式美白化妆品的特点及制法是怎样的?	(79)
(278)	蛋白洗面奶的优越性及原料的选择是什么?	(82)
(279)	皮肤变嫩的八法是什么?	(82)
(280)	酒渣鼻化妆品的根治原理是什么?	(83)
(281)	怎样选择高质量的香水?	(83)
(282)	什么是“古龙”香水?	(83)
(283)	怎样使香水为您锦上添花?	(83)
(284)	使用指甲油应注意什么?	(84)
(285)	怎样鉴别唇膏质量的好坏?	(84)
(三)	发用化妆品	(84)
(286)	洗发剂可分为几种类型? 各适用于哪种发质?	(84)
(287)	季胺化合物在洗发剂中的功效是什么?	(85)

(288)	天然皂甙洗发香波的优越性是什么?	(86)
(289)	您想配制一种不用水洗的快速洗发剂吗?	(87)
(290)	为什么护发素能够使头发柔软光滑、富有弹性?	(87)
(291)	怎样选购护发素化妆品?	(87)
(292)	为什么鸡蛋液是一种极佳的护发用品?	(88)
(293)	如何使用速效性护发素和渗透性护发素?	(88)
(294)	为什么调理洗发精既有洗发作用, 又有护发作用?	(88)
(295)	PH 值是多少的洗发水最适宜?	(88)
(296)	脂肪酸生发的机理是什么?	(89)
(297)	山萘芽生发素的生发机理是什么?	(90)
(298)	怎样使青丝复生?	(90)
(299)	为什么染发剂能改变头发的颜色?	(90)
(300)	染发剂有哪些种类?	(90)
(301)	烫发精是怎样使头发弯曲的?	(91)
(302)	您知道头屑产生的原因及消除方法吗?	(91)
四、家用电器		(93)
(一) 电冰箱		(93)
1. 基本常识		(93)
(303)	电冰箱的等级和“四星”符号的含义是什么?	(93)
(304)	挑选电冰箱的四步曲是什么?	(94)
(305)	一般家庭购买哪种电冰箱好?	(94)
(306)	电冰箱的制冷原理如何?	(95)
(307)	怎样安装电冰箱?	(96)
(308)	双门电冰箱与单门电冰箱有何区别?	(96)
(309)	为什么电冰箱不宜倾斜放置?	(97)
(310)	首次启用电冰箱应注意什么?	(97)
(311)	开关电冰箱为什么要动作灵敏?	(97)
2. 故障与维修		(97)
(312)	如何检查与调整电冰箱的门封平伏性?	(97)
(313)	怎样排除电冰箱制冷系统的水分?	(98)
(314)	怎样修理双门电冰箱上部蒸发器?	(100)
(315)	排除电冰箱脏堵的方法是什么?	(100)
(316)	如何对电冰箱漏电进行应急修理?	(101)
(317)	正常运行的电冰箱, 突然门灯不亮, 压缩机停转是什么原因?	(101)
(318)	手触及电冰箱时麻电怎么办?	(101)
(319)	电冰箱产生很大的噪声是什么原因? 怎样排除?	(101)
(320)	电冰箱产生过载电流的原因是什么? 如何排除?	(102)
(321)	电冰箱产生过温升的原因是什么? 如何排除?	(103)
3. 原理		(103)

·(322)	电冰箱压缩机是怎样启动的?	(103)
·(323)	压缩机启动和停止频繁交替是什么原因?	(104)
·(324)	电冰箱的门灯不亮是什么原因?	(106)
·(325)	为什么电冰箱的冷冻室会产生结霜现象? 如何减少结霜?	(106)
·(326)	电冰箱保存香蕉、黄瓜等食品效果为何不佳?	(107)
4.	小知识	(108)
·(327)	如何正确判断电冰箱充注制冷剂的准确程度?	(108)
·(328)	使用电冰箱如何做到省电?	(110)
·(329)	什么是无霜电冰箱? 电冰箱为什么 要除霜? 无霜冰箱有何优点?	(112)
·(330)	不同食品在冰箱里能冷藏多长时间?	(113)
·(331)	不同星级的电冰箱冻结冷藏食品的期限有何区别?	(113)
·(332)	使用电冰箱突然停电怎么办?	(114)
·(333)	电冰箱电源插头接触不良对压缩机起动有何影响?	(114)
·(334)	什么是冰箱保护器? 在什么情况下选用?	(115)
·(335)	您清楚冬季电冰箱停用的保管与开启使用的注意事项吗?	(115)
·(336)	用电冰箱储藏冷冻肉类食品时应注意什么?	(116)
·(337)	电冰箱保存食品是进了保险箱吗? ——警惕冰箱里的细菌	(117)
·(338)	怎样计算电冰箱的耗电量?	(117)
《二)	电视机	(118)
1.	鉴别	(118)
·(339)	怎样选用和安装电视机的天线?	(118)
·(340)	怎样检查电视机的性能?	(119)
·(341)	怎样判断电视机灵敏度的高低?	(119)
·(342)	怎样检查电视机选择性的好坏?	(120)
·(343)	怎样鉴别电视机的灰度等级?	(120)
·(344)	怎样检查电视机的图象清晰度?	(120)
·(345)	怎样鉴别电视机稳定性的好坏?	(120)
·(346)	怎样鉴别电视机伴音质量的好坏?	(121)
·(347)	怎样选择电视接收机的馈线?	(121)
2.	使用方法	(121)
·(348)	如何提高彩色电视机天线的接收灵敏度?	(121)
·(349)	怎样延长显象管的寿命?	(122)
·(350)	如何使用彩色电视机的遥控装置?	(123)
·(351)	如何巧用彩色电视机频道选择按钮?	(124)
3.	故障与维修	(124)
·(352)	电视机屏幕脏了怎么办?	(124)
·(353)	使用一段时间的电视机为什么清晰度降低? 怎样排除?	(124)
·(354)	当电视机出现以下现象时应怎么办?	(124)

(355)	彩色电视机在开机瞬间, 机内发出轻微的“嗞啦”声, 这是什么原因? 对电视机寿命有无影响?	(125)
(356)	电视机能发生火灾与爆炸吗?	(125)
(357)	显象管外打火怎么办?	(126)
(358)	开机后荧光屏不亮也没有声音是什么原因? 如何检修?	(126)
(359)	电视图象出现干扰是什么原因? 怎样减轻或消除?	(127)
(360)	怎样检修图象往一个方向滚动不止(场不同步)的电视机?	(127)
(361)	怎样检修屏幕上充满倾斜影条(行不同步)的电视机?	(127)
(362)	更换电视机的保险丝时应注意哪些问题?	(128)
4.	原理	(128)
(363)	为什么下雨天接收的电视图象较清晰?	(128)
(364)	为什么当人体靠近或离开正在收看的电视机时, 有时会出现图象或声音不稳的现象?	(128)
(365)	为什么电视机图象的亮度与清晰度同时变坏?	(129)
(366)	“黑白条纹”显象管为什么图象清晰?	(129)
(367)	电视机天线与电视机之间的连接线为什么不能随意选取?	(130)
(368)	在家用电器中, 为什么彩电不能接地线?	(130)
(369)	为什么能在家里收看卫星电视?	(130)
(370)	为什么有的电视机关掉后屏幕中央仍会有亮点?	(131)
(371)	电视机使用完后不拔插销有什么危险吗?	(131)
5.	小知识	(131)
(372)	哪种电视机荧光屏好?	(131)
(373)	夜间看电视是开灯好还是关灯好?	(132)
(374)	您知道显象管的复活方法吗?	(132)
(375)	黑白电视机与彩色电视机兼容是怎么回事?	(132)
(376)	世界各国生产的电视机能通用吗?	(132)
(377)	电视机是否可以派生出其他功能?	(132)
(378)	怎样用照相机拍摄电视图象?	(133)
(三)	收录机	(133)
1.	小知识	(133)
(379)	录音机有哪些性能指标?	(133)
(380)	什么是立体声? 什么是双声道? 怎样增强录音机的立体声效果?	(133)
(381)	盒式录音机和卡式录音机有何区别?	(134)
(382)	选择收录机应注意什么?	(134)
(383)	怎样鉴别真假原装磁带?	(135)
(384)	如何保存盒式磁带?	(135)
(385)	盒式磁带录音机有几种录音方式? 怎样使录音效果最佳?	(136)
(386)	如何放音? 怎样抹音?	(136)

(387)	怎样录制电视伴音?	(137)
(388)	怎样给录音机加油? 加油时应注意什么?	(137)
2.	原理	(137)
(389)	为什么要特别爱惜收录机的磁头? 怎样延长磁头的寿命?	(137)
(390)	放音磁头用久了, 声音为什么会变劣?	(138)
(391)	为什么盒式磁带录音机最好选用C-60型磁带?	(138)
(392)	录音磁带为什么“走不动”? 出现轧带故障时怎么办?	(139)
(393)	收录机外接音箱后, 为什么感到噪声增大?	(139)
(394)	收录机在放音过程中出现“霹啪”声是怎么回事? 怎样消除?	(140)
3.	故障与修理	(140)
(395)	录音机磁头磁化了怎么办?	(140)
(396)	如何消除收录机的静电噪声?	(140)
(397)	怎样检修驱动机构不能转动的收录机?	(141)
(398)	怎样检修走带速度减慢的收录机?	(141)
(399)	怎样检修放音无声的收录机?	(141)
(四)	录象机	(142)
1.	小知识	(142)
(400)	何谓大1/2英寸和小1/2英寸录象机?	(142)
(401)	3/4英寸与1/2英寸录象机有何不同?	(142)
(402)	怎样选择与使用录象机?	(142)
(403)	磁带录象机的视频磁头有什么特点?	(144)
(404)	更换视频磁头时应注意什么?	(144)
(405)	清洗录象机磁头的方法是什么?	(144)
(406)	如何保存与保养录象带?	(145)
(407)	您知道录象带翻新的妙法吗?	(145)
2.	原理	(146)
(408)	为什么新的录象机不宜使用新磁带?	(146)
(409)	录象机在快速寻象时, 为什么画面上会出现噪波?	(146)
(410)	为什么录象机的计数器数码会越来越慢?	(147)
(五)	洗衣机	(147)
1.	小知识	(147)
(411)	什么叫新水流洗衣机?	(147)
(412)	怎样挑选自动洗衣机?	(147)
(413)	洗衣机的洗涤原理如何?	(148)
(414)	用洗衣机洗衣物时应如何配用洗涤剂?	(149)
(415)	什么叫作预洗? 哪些织物适于预洗?	(149)
(416)	哪些衣料不适宜用洗衣机洗涤?	(149)
(417)	怎样用洗衣机洗涤细长织物?	(150)
(418)	洗衣机有几种漂洗方式?	(150)

(419) 为什么衣服在洗涤前不要长时间在洗衣桶里浸泡?	(151)
2. 原理、故障与维修	(151)
(420) 洗衣机的排水速度减慢是何原因?	(151)
(421) 洗衣时洗衣机内的衣物翻滚减弱是何原因?	(152)
(422) 洗衣机底部漏水是什么原因?	(152)
(423) 如何排除全自动洗衣机的几种噪音?	(152)
(424) 洗衣机的定时器容易发生什么故障, 如何排除?	(152)
(425) 洗衣机有哪些易损件? 是否应该经常润滑?	(153)
(六) 电热毯	(153)
(426) 电热毯最适宜哪些人使用?	(153)
(427) 电热毯对人体有什么作用?	(153)
(428) 怎样购买电热毯?	(154)
(429) 如何正确使用电热毯?	(154)
(430) 电热毯用的是 220 伏电压, 人体睡在上面安全可靠吗?	(154)
(431) 怎样杜绝电热毯着火事故?	(155)
(432) 家中有老人想睡电热毯, 又有畏惧感怎么办?	(156)
(433) 电热毯为什么要平铺在垫单下面? 电热毯能当作被盖吗?	(156)
(434) 电热毯能在沙发、棕棚床、席梦思床上垫用吗?	(156)
(七) 电加热类	(156)
1. 电水壶	(156)
(435) 您知道怎样选择电水壶的规格吗?	(156)
(436) 如何使用电水壶?	(156)
(437) 如何判断电水壶的质量?	(157)
(438) 如何除去电水壶的水垢?	(157)
2. 微波炉	(157)
(439) 什么是微波? 它有什么特点?	(157)
(440) 微波加热的原理是什么?	(158)
(441) 微波炉是怎样工作的?	(158)
(442) 微波炉的主要用途是什么?	(158)
(443) 微波炉有什么优点?	(158)
(444) 微波炉的关键部件是什么?	(158)
(445) 怎样使用微波炉?	(158)
(446) 使用微波炉应注意哪些事情?	(159)
(447) 微波炉对人体有害吗? 目前微波炉有哪些不足?	(159)
(448) 怎样检查微波炉的泄漏?	(159)
3. 电炒锅	(159)
(449) 电炒锅有几种类型?	(160)
(450) 如何选购电炒锅?	(160)
(451) 使用电炒锅有哪些应该注意的?	(160)