

- 选择服装的艺术
- 使用家用电器要注意安全
- 肥皂的多种用途
- 发用化妆品知识
- 脉动铅笔的选购和使用
- 国际比赛中获奖的我国轻工产品

家庭 生活小常识

2

《轻工与生活》小丛书(2)

家庭生活小常识

《轻工与生活》编辑部

轻工业出版社

《轻工与生活》小丛书(2)

家庭生活小常识

《轻工与生活》编辑部

•

轻工业出版社出版

(北京阜成路3号)

轻工业出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

•

787×1092毫米1/32印张, 3 16/32 字数: 88 千字

1985年 月 第一版第一次印刷 印数 1—87,000

统一书号: 13042·041 定价: 0.58元

编者的话

生活需要学习，衣食住行皆学问。

出版这本小书，仅向您提供这方面的知识，怎样选购、使用、保养轻工产品，怎样布置房间、美化居室，怎样做出色香味俱佳的饭菜……这些均能在这里获得简明的解答。

如果这些解答能给您带来一些方便，您可留心本丛书第三、四……集的出版，它将继续为您服务，为您排忧解难；如果您对此书感到不足，恳请您提出批评、建议。

本书内容均选自《轻工与生活》报，作者系轻工各战线的职工，借本书出版之际，向作者的辛勤劳作表示真挚的谢意。

1984年8月

目 录

饮酒勿过量.....	(1)
奶粉的保存.....	(2)
最古老的饮料酒——黄酒.....	(3)
一周岁内婴儿不宜食用蜂蜜.....	(4)
食品的保藏法.....	(5)
衣料的挑选与身体的健康.....	(7)
穿衣着装莫等闲看.....	(9)
选择服装的艺术.....	(10)
怎样使“纤维皇后”永葆青春.....	(12)
化纤衣服怎样清除静电火花.....	(13)
怎样挑选和保养皮革服装.....	(14)
胶鞋的挑选与穿用常识.....	(17)
泡沫塑料凉鞋为啥越穿越小.....	(18)
棒球帽、旅游帽的洗涤方法.....	(19)
如何使用压力锅.....	(20)
电饭锅的使用和保养.....	(21)
电冰箱的使用常识.....	(22)
电热梳的使用方法.....	(24)
电动剃须刀的使用保养.....	(25)
使用家用电器要注意安全.....	(26)
电冰箱应怎样保持食物鲜味和卫生.....	(27)
电炒锅的使用和保养.....	(28)

电风扇快慢档的耗电量	(30)
注意保护塑料电风扇	(31)
新式电熨斗——蒸气熨刷	(31)
使用家用电器的几条禁忌	(32)
台式收录机的选购和使用	(33)
多用吹风机的使用保管注意事项	(34)
如何使拉链“延年益寿”	(35)
理发推剪的挑选及使用保养方法	(37)
经常使用铝制品会得老年痴呆症吗	(38)
铝制品不宜长期存放面粉	(39)
挑选和使用不锈钢制品须注意的	(40)
张小泉剪刀的选购、使用和保养	(42)
金漆家具的选购和使用	(43)
试试看	(44)
莫让幼儿玩弄“钮扣电池”	(45)
挂锁的使用与养护知识	(45)
自行车胎的使用、保养和安装	(47)
钢丝钳的一般使用和保管	(48)
选用牙刷小知识	(49)
肥皂的多种用途	(50)
啤酒可除头屑	(50)
鸡蛋清粘瓷器	(50)
如何防止镀锌金属件生锈	(51)
怎样选用被单布	(51)
竹制用品防蛀法	(52)
铝锅的选购与使用	(53)

彩色胶卷的保管	(54)
皮肤的卫生与肥皂的选择	(55)
正确选用化妆品	(57)
从少女的皮肤谈及化妆品	(58)
头发秀美与护发用品	(62)
发用化妆品知识	(64)
怎样预防脱发	(65)
怎样使用洗衣粉效果最好	(66)
儿童用哪种香皂好	(68)
漫话电脑玩具	(69)
机动玩具的使用和维修	(71)
如何挑选吉它	(74)
手风琴的使用和保养	(75)
如何延长绢人工艺品的“寿命”	(76)
料器的使用和保管	(77)
风筝的选购、放飞和保管	(77)
怎样使绒制工艺品长期陈列	(78)
怎样使用和保管集邮册	(79)
眼镜架的“调节”作用	(79)
雕漆制品怎样使用才能长寿	(81)
灯具在居室美化中的作用	(82)
荧光灯与人体健康	(83)
自来水笔的选购和使用	(85)
脉动铅笔的选购和使用	(86)
毛笔的使用和保养	(88)
国际比赛中获奖的我国轻工产品	(90)

自行车的维护和保养	(93)
如何选购自行车	(97)
巧克力种种	(99)
石英挂钟的“四防”	(101)

饮酒勿过量

每逢佳节或宴会之际，都少不了设酒助兴。不过，是开怀畅饮，还是节量的饮，应引起人们注意。首先选酒应以低浓度为原则，譬如啤酒、果酒、葡萄酒之类。其酒精含量一般在5~15%左右，少量饮用不但可以增进食欲帮助消化，而且补充体内微量元素。人体的肝脏只能代谢160克的酒精量，若量再多，超出了它的负荷量，就会导致肝脏受损且伤及其它内脏和重要器官的功能。酒精量一次饮入达到500~600克时，对吸收中枢会产生麻醉作用，甚至不幸停止呼吸至死者有之。一次饮酒量超过100~200克就会中毒，200~400克时就会呈中等至重度中毒状况。此外，大量饮酒还可直接致成急性胃肠炎，经过吸收导致急性酒精性肝炎也在所难免；尤其急性酒精性胰腺炎的症状来势颇为凶猛，酗酒后立即感觉异常，不仅会出现持续性恶心，呕吐症状，同时左上腹部感觉剧烈持续性疼痛难忍，非打麻醉剂不可，不然患者便难于忍受这种痛苦，这种情形之下，须马上就医。有人因酗酒而昏迷，一睡就是半天一天，因咽喉部的神经功能反射失灵，则易发生呕吐，因而酿成通常称之为吸人性肺炎的疾患，由于带入下呼吸道内的致病微生物，借机迅速繁殖，会使人产生高烧、头痛、全身不适，同时伴有剧烈咳嗽咯痰，胸痛等症状发生，不及时医治，还可以致成肺脓疡的不良后果，危及生命。所以最后向君进一言：“饮酒勿过量”。

（徐嘉生）

奶粉的保存

奶粉，是婴幼儿、老年人、患者不可缺少的食品，所以奶粉如何保存的知识应当人人知晓。

我国奶粉生产已有三十多年历史，最早的包装是用呈砖形或圆柱形的纸盒；但由于密封性差，保存一个月后水分就比原来增加三倍之多，时间再长些奶粉就会发生哈喇味，不能食用。后来一度改用玻璃瓶包装，保存期虽然大大延长，但由于成本高、体积大、量重、易碎等缺点，不大受消费者的欢迎。为了解决这个问题，早在六十年代初期，上海乳品二厂技术部门首先以无毒无味聚乙烯塑料袋来代替玻璃瓶包装奶粉，并对其保存期作了研究，认为塑料袋有防水、耐酸、耐碱等优点，虽也具有透气性能，但水分的增加不多，而且质量没有什么变化。为此，工商协议确定对厚度在50微米的塑料袋装奶粉的保存期为三个月。

为此：

一、希望商业部门在安排市场供应计划时，尽可能做到奶粉在销售时不要超过期限；

二、商店内应掌握先进货先卖的原则；

三、奶粉在三个月保存期限内，如发现质量不好，冲调后发现脂肪上浮或油水分层等不良现象，均由生产的工厂负责掉换。买来的奶粉不论其是否快要接近保存期限，最好及时放入清洁的马口铁罐或者瓶内，并要把盖盖紧，

储藏于凉爽、干燥处，这样就可以使奶粉实际保存期限延长2~3个月。此外还应禁止将奶粉与葱、蒜、鱼、虾、茴香、胡椒、香烟、油漆或樟脑丸等储放在一起，以保持奶粉味道的鲜美。

（万国余）

最古老的饮料酒——黄酒

人们都知道啤酒的营养价值高，常常把它比作是“液体面包”，但黄酒的营养价值比啤酒高却少有人知。

黄酒是我国南方的特产，它的营养价值极其丰富，有人把它比作是液体蛋糕。经过科学分析，黄酒不仅含有十七种氨基酸，而且含量也大，居各种酿造酒之首位。尤其是助长人体发育的赖氨酸，每升总含量比啤酒、葡萄酒高出数倍。酒液中含有糖、醇、维生素等多种有益成份。它入口清爽，鲜甜甘美，具有特殊的醇香，饮后易被人体消化和吸收，黄酒还具有开胃的功能，故又称之加饭酒。江浙一带的人，把在饭前喝上一、两碗黄酒作为最快乐的享受。长期以来，人们除直接饮用外，还用它烹调菜肴，作中药的“药引”。福建的有些妇女产后常用黄酒炖鸡来滋补身体。

黄酒起源于我国春秋时期，至今已有四千多年的历史。有许多典籍文献证明，黄酒是中华民族的特产，也是我国乃至世界上最古老的饮料酒。浙江绍兴是我国生产黄酒最早的地区。有些专家曾推荐黄酒作为“国酒”，其理

由有四点，一是黄酒的“黄”字不仅指黄酒色泽，也象征是炎黄子孙的酒，中华民族属黄色人种，突出了民族的特征；二是黄酒酒度低（含酒精量一般在11~18%）营养丰富，用途广泛，符合国家酿酒业向低度酒发展的方向；三是大米、黍米、玉米等均可作原料，全国各地均可酿造；四是黄酒的出口量为我国各种名酒之首，是走向世界最有希望的传统饮料酒。

（刘新华）

一周岁内婴儿不宜食用蜂蜜

美国自从1976年诊断出婴儿肉毒中毒症病例中有三分之一是与吃蜂蜜有关后，病例屡有发生，因此，全国疾病控制中心已向全国的家长们建议，不要给未满周岁的婴儿吃蜂蜜。某些权威人士认为，婴儿肉毒中毒不是吃进了毒素，而是由于婴儿肠道内抗菌屏障尚未建立，吃进去的肉毒梭状杆菌在肠内得以生存，从而产生毒素，导致中毒。

疾病发作（吃进菌体后5~20周之间）的特点是便秘，接着是颅侧神经病，使肌肉松弛，婴儿表现出“疲软”状，最后因肺换气不足，窒息而死。

据称，美国蜂蜜样品中有10~15%被检出有肉毒杆菌。由美国疾病控制中心主持的“24小时咨询”和实验室服务部还特此准备了抗肉毒素。

（黄琼华摘译）

食品的保藏法

“民以食为天。”食品对于人类维持生命的重要性是众所周知的。为了使食品能防止虫蛀，霉菌、细菌等微生物造成的腐败和氧化变质，使之经过长时期的保存而完好无损，采用冷冻、罐藏、风干、腌制、糖渍、烟熏、化学药物处理和辐射保藏食品等方法，均能达到保藏食品的目的并产生令人喜爱的各种风味。现将各种方法概述如下：

一、冷冻食品 在 $20\sim 25^{\circ}\text{C}$ 是霉菌最适宜生长的温度， $30\sim 37^{\circ}\text{C}$ 是细菌最适宜生长的温度，因此降低食品贮藏温度就能抑制霉菌和细菌的生长，从而达到保藏食品的目的，大型冷库和家用冰箱为人民的生活带来了很大的方便。现在使用的速冻技术，既能保持食品的鲜美，又能保持其组织和营养。

二、罐头食品 加热可以停止微生物的生命活动，而在真空密封下可防止食品的氧化，根据这一原理制造出各种各样的罐头食品。按罐藏容器分类有铁盒罐头、玻璃瓶罐头、软包装罐头和其它容器罐头；按罐藏原料分类有畜类罐头、禽类罐头、水产品罐头、水果类罐头、蔬菜类罐头和其它类罐头；按加工方法分类有清蒸类罐头、调料类罐头、油浸类罐头、糖水糖浆类罐头、果汁类罐头等。罐头食品由于携带方便，不必再经过烹调加工，开罐即可食用，一般在常温下的保存期可达二年，可调节食品生产的区域性和季节性，随着人民生活水平的提高，罐头食品是

一种深受广大消费者欢迎的方便食品。

三、风干食品 食品中大量水分的存在为微生物的生长所必须，因此把食品盐渍短时间后在阴凉处风干脱水，就能抑制微生物的生长而达到保存食品的目的。通常有干鱼、风肉、风鸡、干菜等。

四、腌制食品 食盐具有杀菌作用，因此用食盐腌制的食品也能长期保存，如咸肉、咸鱼、咸菜等。为了使食品的色泽红润，有的食品中也加一点亚硝酸盐，如有名的金华火腿、广东香肠等，但硝酸盐会使食品产生亚硝胺，这是一种致癌物，所以在食品中对硝酸盐要控制使用。

五、糖渍食品 食糖也具有抑制微生物生长的作用，因此用食糖制作的蜜饯果脯、糖桂花等就能长期保存而不变质。

六、烟熏食品 木材不完全燃烧产生的熏烟中含有几百种化合物，其中的甲醛（俗称福尔莫林）、醋酸和木馏油出现在食品表面时可以阻止孢子的形成及霉菌、细菌的生长而起着杀菌作用，烟熏时的加热干燥也起着杀菌作用，熏烟中的酚类化合物的抗氧化性质可以保存食品的营养价值，因此烟熏食品也能长期保存并且具有其特殊的风味和色泽，如熏鱼、熏鸡、腊肉、熏干等。但熏烟中含有一种叫3,4-苯并芘的致癌物，会污染食品，应设法消除。用烟熏液来制作烟熏食品就可避免3,4-苯并芘的污染。

七、化学药物处理食品 为了防止微生物的污染，在食品中使用适量的防腐剂或杀菌剂，可延长食品的贮藏期。油脂和含油食品氧化后产生哈喇味，不仅影响食品的

色、香、味，而且也降低营养价值，甚至产生对人体有害的物质。为了防止食品贮藏过程中的氧化变质，可加入抗氧化剂。作为食品添加剂的防腐剂、杀菌剂和抗氧化剂有些还有一定毒性，在使用时一定要适量，切不可滥用。

八、辐射保藏食品 用放射性钴-60产生的 γ 射线辐照食品，使之杀菌灭虫而达到保藏食品的目的，这是近20年来国内外蓬勃开展的一门新技术，是和平利用原子能的一个方面。在国外，辐射食品已进入商品化阶段，我国从70年代也开始了这项研究工作。由于人们对这一新技术尚缺乏了解，受到原子弹爆炸产生放射性污染的思想影响，对辐照食品是否安全提出问题是完全可以理解的。根据大量的试验表明，辐照食品对食用者不会造成危害。1980年12月4日，“联合国粮农组织、世界卫生组织、国际原子能机构关于辐照食品卫生标准的联合专家委员会”正式建议：用一百万拉德以下的剂量照射的食品不再作毒理学试验，可供食用。我国卫生部门即将颁布首批辐照食品卫生标准，定将促进我国辐照食品的推广应用。

（张旦民）

衣料的挑选与身体的健康

看到这个题目，您会觉得奇怪，只有“病从口入”之说，未闻“病从衣生”之谈！其实不然，衣服是人人都得穿，天天都要用的生活必需品，它与人体健康有着密切关系，往往某些疾病追根溯源，原因在于不适当地穿用了一

些衣料上。因此，选购衣料时，除考虑经济、美观外，还要把健康摆在一个重要的位置。

衣料对人的生理机能影响相当广泛，对体液、酸碱值、电解质等多方面都有影响，可以造成代谢功能紊乱的各类疾病。例如，盛夏穿合成纤维的衣服，由于它缺乏良好的透气性和吸湿性，妨碍了身体汗液的排泄和蒸发，使人感到闷热烦躁，甚至造成起痱子、性皮炎、中暑、昏厥等疾病。从保健的角度选择衣料有以下几点要求：

一是稳定的隔热性。好的衣料可以在冷时减少接近皮肤处的空气流动，减少人体热的损失；天热时又起隔热作用，减少热量进入人体及保证人体的热能代谢正常进行。

二是适当的吸湿性。要求衣料的纤维有适当的吸湿能力，既吸收一定量的汗液，又不紧贴在身上束缚人的活动。如棉布、绒布、毛巾料、泡泡纱、法兰绒等织物都是吸湿性较好的衣料。

三是良好的抗静电性。衣料摩擦产生的静电、不仅“哗啦”作响，还会刺激皮肤，引起皮炎，甚至使血液中酸碱值变化，尿中钙量增加，破坏了人体电解质和酸碱值的平衡。静电还造成衣料吸尘、易脏、如晴纶膨体纱就属于易产生静电的衣物。

四是适当的透气性。这也是影响衣物舒适感的另一重要方面。如透气性太强往往会影响到隔热保温，透气性太差穿在身上有闷热烦躁感，故要求透气适度。

五是优良的柔滑性。衣料过于发挺发硬，容易擦伤皮肤，柔软些活动舒适，滑溜些好穿易脱不损伤皮肤。

读者可能会以为我要把合成纤维全盘否定吧？不！不是这样。就以石油为原料的聚酯合成纤维来说，它虽然有吸水性差、易生静电之弊，但它有经济、结实，轻、暖的优越性，仍然为广大群众所欢迎，如果能扬长避短，例如加上一个吸水性好和不易产生静电的衬里，就可以大大减少对人体的危害，由此看来，关键是对各类衣料要使用得当。应该指出，婴幼儿的皮肤细嫩，代谢作用容易受干扰而紊乱，最好能严格掌握以上五点要求来选购衣料。

（陈星奎 慕桂贞）

穿衣着装莫等闲看

理想的服装应能防寒保暖，穿在身上感到舒服，行动方便，给人的印象是整齐、大方、仪表堂堂，起到实用和装饰的作用。但近年来有些人往往过分强调服装的美观和装饰，而忽视了服装应有的保护作用：例如有人为了要显示自己的身材苗条，就在腰间系上过紧的腰带，或在裁制衣裤的时候，将腰部裁制得特别紧窄，这会造成血液循环不畅。再如，社会上很多年轻人喜欢穿牛仔褲，看起来这种褲子外形有曲线变化，但褲裆太短，臀部紧包，闷热难受，如果再衬以透气性较差的化纤料内裤，危害更大，尤其是女青年，会引起炎症和妇女病。衣服的领子也不宜过紧、过高和过硬，一般的竖领（俗称高领，如中式的旗袍领和短褂领等）最高不宜超过五厘米，否则轻者擦伤皮肤，严重的还会影响脖子的正常活动，引起昏厥，或衣领压