

生活小百科

SHENG HUO XIAO BAI KE

◎ 李旦 / 主编



中国出版社

生活小百科

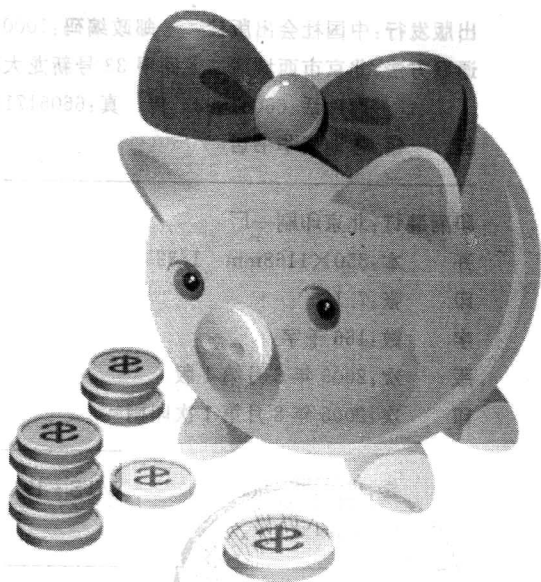
生活小百科 生活小百科 生活小百科

生活小百科 生活小百科

生活小百科 生活小百科

生活小百科

李旦 (主编)



中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活小百科/李旦编. —北京:中国社会出版社, 2005. 8

ISBN 7-5087-0732-X

I. 生... II. 李... III. 生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 091265 号

书 名:生活小百科

编 者:李 旦

责任编辑:姜婷婷

出版发行:中国社会出版社 邮政编码:100032

通联方法:北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话:66051698 传 真:66051713 邮购部:66060275

经 销:各地新华书店

印刷装订:北京印刷一厂

开 本:850×1168mm 1/32

印 张:7.125

字 数:166 千字

版 次:2005 年 8 月第 1 版

印 次:2005 年 8 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5087-0732-X/TS·19

定 价:13.6 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

目 录

◆ 衣食住行篇 ◆

1、家庭如何消费	3
2、提倡食物多样化	4
3、十种最佳营养食物	5
4、一日三餐与人的智力	6
5、饮食要讲卫生	8
6、食油的贮存	9
7、怎样科学烹调	10
8、烹制菜肴如何掌握油温	11
9、病死的牲畜肉不能吃	12
10、当心河豚中毒	13
11、鱼胆不可随便吃	14
12、防止马铃薯中毒	15
13、预防细菌性食物中毒	16
14、怎样预防农药中毒	18
15、饮酒的利与弊	20
16、电扇吹风要注意些什么	21
17、怎样保藏好衣物	22
18、衣服污渍的去除方法	23
19、颜色和生活	25
20、美容法	27
21、枕头与健康	28

22、怎样睡好觉	29
23、安全用电常识	30
24、电视机的安全使用和保养	32
25、怎样辨别电视台与电视机的故障	33
26、电视机出了故障怎么办	34
27、收录机的保养	35
28、正确使用洗衣机	36
29、合成纤维织物的洗涤	37
30、穿化纤内衣不会危害健康	38
31、电子表的使用和保养	39
32、热水瓶的使用和保养	40
33、怎样安全使用压力锅	41

◆ 医疗卫生篇 ◆

1、家庭急救常识	45
2、煤气中毒后灌醋没有用	46
3、止痛片不是万能药	47
4、碘酒、红药水和紫药水不能一起用	48
5、积肥时怎样注意卫生	48
6、家庭传染病人的消毒	49
7、尿液的颜色与疾病	50
8、井水消毒法	51
9、心肌梗塞发病前的征兆	52
10、牛皮癣会传染吗?	54
11、腹泻了怎么办	55

12、沙眼并发症	56
13、骨刺的防治	57
14、风疙瘩是怎么引起的	58
15、眼里进了沙子怎么办	59
16、被蚂蟥叮咬后怎么治	59
17、手足皲裂怎么治	60
18、怎样防止中暑	62
19、怎样保护好你的心脏	63
20、慢性肾炎的饮食治疗	64
21、肥胖与饮食	66
22、冠心病人的饮食	68
23、补血要吃哪些食物	70
24、为什么有的人头皮屑特别多	71
25、少白头的治疗	73
26、良性色素痣恶变的信号	74

◆ 儿童保健篇 ◆

1、蔬菜与儿童的智慧	79
2、儿童成长与微量元素	80
3、愿孩子都有一双明亮的眼睛	83
4、儿童牙齿的保健	85
5、影响身高的九种因素	86
6、肥胖儿童的饮食纠正	88
7、儿童切忌太贪吃	90
8、培养孩子的自立精神	92

9、爱护儿童的求知欲和好奇心	94
----------------------	----

10、怎样培养女孩成才	96
-------------------	----

83	14
----------	----

82	1
----------	---

82	1
----------	---

◆ 青春年华篇 ◆

1、成功者的秘诀	101
----------------	-----

2、发愤和成才	102
---------------	-----

3、怎样发现你的最佳才能	105
--------------------	-----

4、什么是健康性格	107
-----------------	-----

5、重要的是把握现在	108
------------------	-----

6、杰出人物的十大特征	109
-------------------	-----

7、作家成名之作的秘诀	110
-------------------	-----

8、谈恋爱要注意些什么	112
-------------------	-----

9、禁止强迫、包办、买卖婚姻	114
----------------------	-----

10、婚前检查十分重要	115
-------------------	-----

11、不孕应从处女防	118
------------------	-----

12、怎样克服羞怯心理	119
-------------------	-----

13、怎样保护自己的皮肤	120
--------------------	-----

14、赌博能发财吗	123
-----------------	-----

85	1
----------	---

08	8
----------	---

88	8
----------	---

◆ 延年益寿篇 ◆

1、寿星们的四个秘诀	129
------------------	-----

2、老年四季养生法	130
-----------------	-----

3、十戒助长寿	131
---------------	-----

4、老人养生格言	132
----------------	-----

5、七情过盛催人老	134
-----------------	-----

6、要天天保持愉快的心情	135
7、节制饮食保平安	138
8、返老还童的曙光	139
9、长寿老人最多的地方	140

◆ 饭后茶余篇 ◆

1、奇联妙对拾趣	143
2、怎样猜谜语	145
3、中国四邻的象棋	146
4、昆虫世界的英雄	148
5、苍蝇的启示	150
6、向日葵为何“向日”	152
7、地震前人的异常反应	152
8、红色可以增添力气	154
9、酒后为何胡言乱语	155
10、指甲奇谈	156
11、亡命的把戏	157
12、美国的“泄气中心”	159
13、有意思的“打夫节”	160
14、高空并不都是蓝色的	161
15、蓬莱仙境	162
16、布达拉宫	164
17、世界上最大的尼亚加拉大瀑布	166
18、世界旅馆奇迹	168
19、奇洞异穴	169
20、扑克牌上的人像谁	170

21、黄果树大瀑布	171
22、我国的奇泉	172
23、潮中奇观——钱塘潮	174
24、中秋月儿圆	175
25、世界各地的“死亡谷”	176
26、动物智力	177
27、鱼中之奇	179
28、“冬九”与“夏九”	180
29、未来的能源——“可燃冰”	182
30、风筝趣话	183

◆ 史海拾贝篇 ◆

1、春节的传说	187
2、为什么春节时门上要贴春联	188
3、盘古、三皇五帝与炎黄二帝	190
4、岳飞和他的部将	191
5、历史上的杨家将	193
6、皇帝拾趣	195
7、朱元璋是文盲皇帝吗?	196
8、康熙猜哑谜	198
9、“五一”，劳动人民的节日	199
10、我国历史上的“六圣”	200
11、我国古代的兽战	201
12、乌纱帽与官	202
13、公主与驸马的来历	203
14、“宦官”和“太监”	204

15、李莲英是怎么死的	205
16、端阳节的习俗	206
17、最早的一场中日围棋赛	208
18、世纪第一个马拉松长跑冠军	209
19、国旗小史	211
20、紫禁城四奇	212
21、药里引出的一个朝代	213
22、帽子古今谈	214
23、“蜜月”的由来	215
24、腊八粥的来历	216

衣食住行篇





1、家庭如何消费

(1) 掌握消费的最佳时机

任何商品一般都要经过萌生、成长、饱和、衰落的过程。刚开始生产时价格贵,质量也可能不稳定,而且还供不应求。在这种情况下,如不是急需,等过了一段时间再买也不迟。

(2) 避免浪费性消费

浪费性消费往往存在于人们不大注意的地方,如给孩子买衣服,不留有余地,过了一年就穿不了;购买商品没计划,听人说某样商品便宜,一时头脑发热,就去抢购;看到别人抢购“便宜货”,便觉得机不可失,也去凑热闹,事后又觉得买的东西不实用。

(3) 根据商品功用决定取舍

家庭消费品,大致分日常消费品、耐用消费品和特殊消费品三类。精明的当家人,应根据不同商品的功能,采取不同的购买态度。日常消费品,如柴米油盐、肥皂、蔬菜食品等。这些东西属于低值易耗品,随时需要随时购买。耐用消费品,如家具、电视机、收录机、缝纫机、电冰箱、洗衣机等,这些东西的特点是价格较高,可使用相当长时间,因此购买时须慎重,应对商品的质量、功能、外观、色彩、价格等,进行反复比较、挑选,然后决定是否购买。





2、提倡食物多样化

营养是人体生长和保持健康的基本因素。为维持自身的生存和发展,人们通过每天吃进的食物,吸取蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、各种维生素等。

蛋白质是构成细胞组织,维持新陈代谢,组成核蛋白、激素、酶和抗体的重要成分。只要蛋白质供应充分,机体就能存活。蛋白质由二十几种氨基酸组成,有八种氨基酸必须从食物中得到,称为“必需氨基酸”。奶、肉、蛋、鱼等动物蛋白质含“必需氨基酸”较多;植物蛋白中以大豆为最高,达40%。

脂肪填充于皮下的脏器间隙,是构成人体的重要成分。脂肪有利于脂溶维生素的溶解吸收,对婴儿尤为重要。脂肪主要来源于肉类及食油。

糖类由碳、氢、氧三种元素组成,也称“碳水化合物”。主食中都含大量的糖类。人体的60~70%的热量来源于主食。

各种维生素和无机盐,对人体十分重要,如果吸收不足就会造成各种维生素缺乏症。动物的肝、蛋、奶富有维生素A、D和铁,蔬菜含有维生素C和铁。主食中有大量的维生素B族。

水产品含丰富的磷和碘。这些无机盐对于预防佝偻病、贫血症等营养不良疾病有重要的作用。





3、十种最佳营养食物 (2)

新治部骨已香下酌入药。吹器大大重山酌部味药而

(1) 香蕉。香蕉在供给低热量脂肪方面是一种对人体有益的食物。香蕉含一定数量的矿物质,尤其含有较丰富的重要元素钾。钾在人体内有平衡钠的作用,缺钾可使人虚弱、失眠,严重的还会导致心律失常。要使每天摄入的钾能满足人体的营养需要,最好的办法是每天吃一只香蕉。

(2) 麸糖松糕。小麦的麸皮在人体保健方面具有很高的价值。每日膳食中有一定量的纤维素,可预防结肠癌和其他肠疾;心血管病患者每天食入规定量的食物纤维,可使血液胆固醇量降低。而麸糖松糕能以可口的方式向人们提供必要的食物纤维素。

(3) 花椰菜。花椰菜含维生素A和C。维生素A对人的视力、骨骼和牙齿的发育及机体的免疫功能均有良好的作用。一碟花椰菜可满足成年人维生素A的每日需要。此外,花椰菜还能提供人体必需的维生素C。

(4) 鸡肉。鸡肉是最好的蛋白质来源之一。所含的蛋白质比等量的牛排多,且无牛肉中所含的脂肪。此外,鸡肉还能向人们提供一些硫、磷、酮和硒。鸡肉的好处还在于比较容易消化和吸收。如果能将鸡皮除去,那么脂肪含量就更少了。

(5) 比目鱼。比目鱼含有丰富的不饱和脂肪。这种不饱和脂肪能降低血液中胆固醇,增强人的体质。比目鱼的蛋白质含量也很高,吃半磅比目鱼,即可满足成



年人蛋白质日需量的一半以上。

(6) 脱脂牛奶。这种牛奶所含的脂肪量大大降低，而钙和磷的比重大大增加。钙在人的牙齿与骨骼的保健方面有极重要的作用；磷则是人体正常新陈代谢所必需的。牛奶同时含有这两种人体必须同时又可互补的矿物质，经过脱脂的牛奶更是食用的佳品。

(7) 蘑菇。蘑菇富含钾和磷，并含有促进人体强健的维生素 B。蘑菇味道鲜美，含热量较低，与其他食物合在一起，可做成色拉、清汤和各种主菜。

(8) 柑橘。柑橘是营养价值很高的水果。富含维生素 C，同时还含有大量的钙、磷和维生素 A。

(9) 干面食(面粉加盐、牛奶或鸡蛋制成)。这是一种极好的碳水化合物来源，是从肌肉活动到消化吸收等整个机体功能的动力的首要提供者。

(10) 马铃薯。马铃薯的营养价值一度受到人们的误解。实际上，一个中等大小的马铃薯向人们提供的热量仅为 10 卡，所以吃马铃薯不必担心发胖。除碳水化合物外，马铃薯还含有镁、铁、磷和钾等多种人体必需的矿物质。



4. 一日三餐与人的智力

饮食不合理怎样影响到人的记忆和智力呢？我们知道，人的大脑是机能最复杂、活力最旺盛的器官，需要有充足而优质的能量物质来维持它的活动，在新陈代谢中需要大量蛋白质等营养物质作自我更新。因此，一个