

社区生活
科普读本



日常生活知识集粹



佛山市顺德区科学技术局 编
佛山市顺德区科学技术协会

《社区生活科普读本》(3)

日常生活知识集粹

佛山市顺德区科学技术局 编
佛山市顺德区科学技术协会

2004年5月

前言

有学者认为，培根的“哲言”——“科学的力量取决于大众对它的了解”——应该改加几个字，变成“科学的力量取决于人们对它的了解和应用。”我们颇有同感。单纯的“了解”，岂不似观花赏戏？对于生活中的科普知识，我们主张多了解，勤应用。

我们编印的这本《日常生活知识集粹》涉及人们日常生活中衣、食、住、行等方面的科普知识，有知识点数百个，参考性和可操作性都很强。假如读者对其中的知识没有质疑，便不妨一试。如果读者从应用中尝到了甜头，我们编印这本小册子的目的就达到了。

也许细心的读者会发现，有时同一个知识点，专家们通过不同媒体发表的观点会发生碰撞，这并不奇怪，因为物质生活环境在变化，科学在发展，我们最终还是得通过实践去检验知识的真伪。

这本科普读本由于编写水平的限制，疏漏之处，恳请读者提出宝贵意见。

编者

二〇〇四年五月

目 录

穿 着 篇

纺织品和服装的有关知识

1、纺织纤维的种类.....	1
2、服装面料的判别技巧.....	2
3、服装号型的识别.....	3
4、袜、帽、鞋规格的表示.....	4
5、进口男装符号的含义.....	4
6、丝绸织品的代号.....	5

着装知识

1、男人着装三要素.....	6
2、男士穿西装十忌.....	8
3、女性怎样穿西服.....	8
4、穿牛仔裤有什么讲究.....	9
5、了解自己的身材，选择一条舒适的牛仔裤.....	10

衣物的洗涤与除污

1、洗衣服的窍门.....	10
2、丝织物的洗涤.....	12
3、衬衫的洗涤.....	13
4、羊毛衫的洗涤.....	13

5、纯毛裤的洗涤·····	14
6、其它衣物的洗涤·····	14
7、增强洗衣机洗涤效果的窍门·····	15
8、如何使用洗衣机洗涤毛线、丝绸衣服和被面·····	16
9、巧用洗涤剂·····	17
10、先泡盐水洗衣不褪色·····	17
11、家庭怎样干洗毛料服装·····	17
12、洗衣除渍的窍门·····	18
13、汗迹消除几法·····	20
14、除霉妙法·····	20

衣物的收藏

1、西装收藏·····	21
2、皮革服装的收藏·····	21
3、绒服装的收藏·····	22
4、如何收藏各类衣物·····	23

饮 食 篇

食物的有关知识

1、人体必需的营养·····	25
2、认清有机食品和绿色食品标志·····	26
3、食品的保质期和保存期·····	27
4、食品保质期的新规定·····	27

5、洋酒商标的密码·····	28
6、一些食物鉴别·····	29
7、变质冷冻鱼、肉、禽的识别·····	30

吃的学问

1、饮食平衡益健康·····	31
2、偏食是不可取的进食方式·····	31
3、维生素怎么吃更科学·····	32
4、自查维生素缺不缺·····	34
5、生活中的错误营养观·····	34
6、走出饮食误区·····	35
7、食品在什么温度吃味道最好·····	36
8、让糙米粗粮重回餐桌·····	37
9、喝浓茶好不好·····	38
10、饭后不宜饮茶·····	39
11、饮用水并非越纯越好·····	39
12、喝水的学问·····	40
13、多吃蒜 美而健·····	41
14、吃猪皮润肤·····	42
15、防治感冒多喝汤·····	43
16、你会吃早餐吗?·····	43

饮食的禁忌

1、老年人饮食七忌·····	45
2、忌长期以酒代饭·····	46

3、不宜多吃的美食·····	46
4、晚餐的禁忌·····	48
5、喝豆浆的禁忌·····	49
6、吃水果的禁忌·····	49
7、忌用维生素C替代蔬菜·····	50

食物的烹调

1、烹调的科学方法·····	51
2、厨房巧用水·····	53
3、烹饪放盐的讲究·····	54
4、怎样保护炒菜营养·····	54
5、开水沸腾多少时间好·····	55
6、食物宜现烧现吃·····	56
7、怎样熬骨头汤·····	56
8、如何煮米饭·····	57
9、怎样煎鱼·····	58

食物的贮存、保鲜

1、食物的贮存（一）·····	59
2、食物的贮存（二）·····	61
3、食物的贮存（三）·····	63
4、合理使用冰箱·····	65
5、不宜存放在冰箱内的食品·····	66
6、蔬菜久存生毒·····	66

有关的知识和窍门

1、当心厨房误区·····	67
2、使用清洁剂须知·····	69
3、哪些塑料袋可包装食品·····	69
4、塑料袋有无毒性鉴别方法·····	69
5、巧除食物异味·····	70
6、巧用食物除异味·····	71
7、白酒妙用·····	72
8、巧除食物皮壳·····	72
9、淘米水的用途·····	73
10、教你一招·····	73

家居篇

住房的选择和购置

1、买什么房最实惠·····	75
2、如何购买别墅·····	76
3、楼层选择技巧谈·····	77
4、房屋格局挑选的原则·····	79

室内设计、装修

1、家庭装饰八大要点·····	80
2、美化家居十法·····	81
3、厨房与卧室巧设计·····	82

4、卫生间的设计布局·····	83
5、居室摆床“五不宜”·····	85

室内环境和卫生

1、健康地享受空调·····	86
2、重视居室的湿度·····	87
3、地板的清洁·····	88
4、各类窗帘巧清洗·····	91
5、消除居室异味·····	91
6、镜子洁净妙法·····	93

生活的有关小知识、窍门

小知识

1、电话号码的编排·····	94
2、自行车型号如何辨别·····	95
3、黄金重量如何计算·····	96
4、真假黄金的识别·····	96
5、黄金首饰去污和保持光亮的窍门·····	97
6、鉴定钻石价值的标准·····	98
7、手机电池使用要诀·····	98

小窍门

1、电冰箱的妙用·····	99
---------------	----

2、电吹风的妙用·····	100
3、盐水的妙用·····	101
4、牙膏的妙用·····	102
5、残茶的妙用·····	103
6、隔夜茶的妙用·····	104
7、蛋壳的妙用·····	104
8、大蒜的妙用·····	106
9、鸡蛋清的妙用·····	106
10、红薯的妙用 ·····	107
11、茄子的妙用 ·····	108
12、冷水的医疗用途 ·····	108
13、止鼻血六法 ·····	109
14、真丝衬衫的不熨除皱法 ·····	110

纺织品和服装的有关知识

1. 纺织纤维的种类

大自然为服装面料提供了很多原材料，有纤维，皮革、塑料等，而其中用量最多的当属纺织纤维。从纤维到服装要经过纺纱(线)、织布、漂染加工成面料，最后经过裁剪、缝纫制成各种服装。

平常我们所说的纤维，分为天然纤维和化学纤维两大类。天然纤维又分为植物纤维和动物纤维。植物纤维是由棉花、亚麻、苧麻、罗布麻、剑麻、蕉麻等直接纺织，其中苧麻与棉织物久负盛名，在世界上，苧麻被称为“中国草”；动物纤维又分为丝纤维和毛纤维，丝纤维是由桑蚕丝和柞蚕丝直接纺织，这种美丽如诗的丝织品是我们中国人民的光辉发明和创造，是我国的名贵特产。毛纤维是由绵羊毛、山羊绒(开司米)、兔毛、马海毛(安哥拉山羊毛)、骆驼毛等直接纺织而成。化学纤维分为人造纤维(也称再生纤维)和合成纤维。人造纤维主要有粘胶纤维、醋酸纤维、铜氨纤维、蛋白质纤维等，这些纤维是由木材、甘蔗渣、芦苇、牛奶、大豆、花生等通过化学处理及机械加工而成。合成纤维有涤纶、锦纶、晴纶、维纶、丙纶、氨纶，这些合成纤维是从石油、天然气、煤中分离出低分子脂肪烃、芳香烃和其它有机化合物为原材料，用人工聚合成可供纺丝用的高分子物体，再经纺丝和后加工而制成。

2. 服装面料的判别技巧

进入市场的服装面料不下千余种，但因其组织原料结构的不同，外观特性也千差万别。尽管如此，我们仍可以从以下的方法进行判别：

首先，可从手感上判别。织物丰厚，弹性好、摸手蓬松、弹性强的一般为毛织物；纯棉织物手感柔软、易皱、不挺括；人造棉织物柔软，有发飘的感觉；涤棉织物挺括、弹性好，不易折；桑蚕丝织物光泽优雅不刺眼，织物轻薄，光滑细洁，手感柔和而飘逸；柞蚕丝织物较蚕丝粗厚些，色泽微黄，且易产生水渍，如在织物上滴几滴水，有水渍的便是柞蚕丝织物；人造丝强度比桑蚕丝低，判别中可以把丝放在口中沾湿，如断口在湿处，则该丝是人造丝，断口在干湿交界处，那么应是桑蚕丝。

其次可以用燃烧的方法进行判别，一般来讲，棉、麻类织物在接近火焰时不熔不缩，在火焰中能迅速燃烧，离开火焰后还能继续燃烧，其烧后残渣灰白色而细洁，有烧纸味；羊毛、蚕丝类织物一旦接近火焰就收缩，在火焰中渐渐燃烧，离开火焰后不再延烧，烧后残渣呈松脆黑灰式，在燃烧时有烧毛发的臭味；涤纶和锦纶在接近火焰时，产生收缩、熔融，在火焰中是先熔后烧，且有溶液滴下，离开火焰后还能延熔。涤纶烧后残渣显玻璃状黑色硬球状，且有特殊的芳香味；而锦纶残渣形态呈玻璃状棕褐色硬球，有氯臭的气味；晴纶在接近火焰时，产生收缩，微熔、发焦，在火焰中先熔融再

燃烧，并且产生发光小火花，离开火焰后继续燃烧，残渣形态呈黑色硬块，有一股辣味；丙纶在接近火焰时，缓慢收缩，在火焰中熔融燃烧，离开火焰后能继续燃烧，最后残渣为黄褐色硬球，且有轻微的沥青味。

以上两种是服装面料的基本判别法，除此之外还有显微镜判别法，溶解判别法、药品着色等方法判别。

3. 服装号型的识别

要选购合体的服装，就必须了解服装的号与型。服装的号，是用厘米(cm)来表示人体的总高度。5cm为一档，每档的适用范围为该号的上下加减2cm。如175号，即指服装适合173—177cm身高的人穿着。服装的型，也是用厘米(cm)来表示人体的肥瘦程度。选购上装时，型表示胸围；选购下装时，型表示腰围，一般以偶数分档。如上装82型，即表示服装适合胸围在81—83cm之间的人。

服装号型一律用阿拉伯数字标示，二者之间用一条斜线分开，前为号，后为型。如上装175\88，即表示175号88型。有些服装在号型标志下面再加上该服装的具体尺寸规格，如在上衣175\88—F面再标上72~88，表示衣长72cm、胸围88cm。

服装号型是根据人体正常的规律和使用需要，选出几个最有代表性的部位，经合理归并设置的。除185cm以上男子、175cm以上女子及特殊体型者外，一般人记住自己的身高、胸围、腰围等基本数据，就能选购

到舒适合体的服装。

有关服装号型及规格的几个数据的测量方法是：

- 身高：由头骨顶点垂直量至脚跟平齐。
- 衣长：从紧贴颈部的肩缝处量起，通过胸部到紧贴身体下垂的大拇指中带。
- 胸围：从腋下通过胸部最丰满处平量一周，再根据服装类型加放一定尺寸。
- 腰围：绕腰部最细处平量一周，另加放松度。
- 裤长：从髌骨以上6cm处量至离地面3cm处。短裤从腰部最细处量起，向下至膝盖上10-13cm处。

4、袜、帽、鞋规格表示

- 袜子号数：是指袜底的长度，用厘米表示，袜底长25厘米就是25号。
- 帽子的尺寸大小是按帽口的周长来计算的，以厘米为单位，56号就是帽口的周长为56厘米。
- 鞋的表示是以脚长为基础，每1厘米为1号，半厘米为半号来计算的。

5. 进口男装符号的含义

进口服装符号中“L”表示大号，“M”表示中号，“S”表示小号，“XL”表示特大号。

“Y”型代表胸围与腰围相差16CM，“YA”型表示胸围与腰围相差14CM，“A”型表示的胸围与腰围相差12CM，“AB”型表示胸围与腰围相差10CM，“B”型表

示胸围与腰围相差8CM,“BE”型表示胸围与腰围相差4CM,“E”型表示胸围与腰围相差无几。

在身長中,“1”代表150CM,“2”代表155CM,“3”代表160CM,“4”代表165CM,“5”代表170CM,“6”代表175CM,“7”代表180CM,“8”代表185CM;如“Y8”代表胸围与腰围相差16CM,身高185CM。

6. 丝绸织品的代号

丝绸织品一般分真丝和仿真丝面料两大类。在丝绸织品上都带有标签,由大写英文字母和数字组成。英文字母代表商品的产地,这些数字共有五位,第一位数字代表商品所用的原料,第二位数字代表商品的织物组织,后面则是商品的序号。从丝绸产品的编号上,可以认定产品的原料及产地。

丝绸产品产地代号: B为北京、C为四川、D为辽宁、E为湖北、G为广东、H为浙江、J为江西、K为江苏、M为福建、N为广西、Q为陕西、S为上海、T为天津、V为河南、W为安徽、X为湖南。

丝绸原料的代号: “1”代表真丝,包括桑丝及桑丝占50%以上的桑柞交织品种、双宫丝、桑绢丝绸;“2”代表合成纤维;“3”代表天然纤维与短纤维混纺;“4”代表柞丝;“5”代表人造丝;“6”代表两种原料以上的长丝交织或长丝与短丝维交织;“7”代表被面类。

着装知识

1. 男人着装三要素

人们心目中的男人形象是高大、强壮，勇敢果断，威武雄健，硬气大度。而事实上十全十美的男人是没有的，借助服装之美来补短扬长，展现自己的个性，是多数男人的选择。和女性着装相比，男人的着装更需要完整的造型，“型”的构筑对男人形象塑造尤其重要。服装的款式、线条、色彩和布料的选择，是构筑“型”的要素。

1). 男士服装较常见的有西服、茄克衫和休闲装三大类。西服线条简洁明快，给人的感觉是干净利索，气宇轩昂；茄克衫线条流畅，造型多样美观，装饰性强，个性鲜明；休闲装线条柔美、随和，适合各种场合穿着。服装款式布料的选择和整体搭配是第一要素。以领口V字区为例，内衣与外套搭配是否均衡，直接影响“型”的塑造。穿着时，一忌款式搭配不当，如衬衣领带配中山装，领带属新潮的，中山装属民族传统服装，或上身着西装，下身穿运动型裤子，或是运动衫外配穿西装，这种搭配不伦不类。二忌面料质感不相配，面料的质地直接影响服装款式型体的美感。

2). 色彩的搭配是第二要素。男士着装的色彩一般以咖啡色、灰色、深蓝、米黄等中型偏冷色彩较普遍，中型色给人的感觉是稳重、高雅，气度不凡。男性着装

不宜过于花哨，尤其是职业男性着装。一般来说着装的整体色不宜超过三种。一忌色彩相撞如内外衣冷暖色分明，较理想的搭配是中性色系与相似的色系相配。二忌喧宾夺主，如衬衣是浅黄色的或白色的，外衣是赭色，米色或灰色的，领带却是深红或黑色的，这样，视觉的焦点都被领带“占领”了，视点聚在脖子上，而服装的整体美却被忽略了。三忌上装下装色彩分明的搭配方法，较理想的搭配是，上衣是偏暖色的下装也应与之类似，上衣是带暗格的，下装最好配穿一色的，那种上衣着深色（如：黑色，咖啡色，深蓝色等），下装是浅色（如：白色、浅色、米黄色等）的搭配方法更不可取，这种搭配给人的感觉是头重脚轻、摇摇欲坠。上衣领有时也能“画龙点睛”，突出个性，比如：茄克衫领竖起，遮住一部分脸型，给人的感觉是刚毅成熟的美。

着装时，鞋子的选择也能为服装整体美感增色，鞋子的品质优劣与否，颜色与服装整体相配否，都直接影响着装的“型”。

3). 让服装“说话”是第三个要素。服装是无声的语言。掌握好着装的时间场合及着装者的身份，让服装传达有关你的信息。通常情况下，人们首先注意的是着装者的形象，尔后才会注意到着装者的服装。由此可见，服装整体的“造型”对着装者的成功起着重要的作用。因此成功的男士着装能体现出着装者的内在气质。