



社会主义新农村实用知识手册

农村家庭生活实用知识手册

陈玉梅 董壮壮 编

 广西民族出版社
GUANGXI MINZU CHU BAN SHE

图书在版编目(CIP)数据

农村家庭生活实用知识手册 / 陈玉梅, 董壮壮编. — 南宁:
广西民族出版社, 2010. 1

(社会主义新农村实用知识手册丛书/何胜芳主编)

ISBN 978-7-5363-5940-6

I. 农… II. ①陈…②董… III. 家庭—生活—知识—手册 IV.
TS976.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 007464 号

农村家庭生活实用知识手册

陈玉梅 董壮壮 编

出版发行	广西民族出版社(地址:南宁市桂春路3号 邮政编码:530028)
发行电话	(0771) 5523226 传 真:(0771) 5523246
E-mail	CR@gxmzbo
责任编辑	黄 丹
装帧设计	新图文轩
责任印制	蓝剑风
印 刷	北京龙跃印务有限公司
规 格	787 毫米×1092 毫米 1/16
字 数	200 千字
印 张	10
版 次	2010 年 1 月第 1 版
印 次	2010 年 1 月第 1 次印刷
印 数	1~7500 册

ISBN 978-7-5363-5940-6/Z · 653

定价: 18.80 元



目 录

第一章 日常生活小常识	1
一、食物的残留有妙用	1
二、家电的选购与保养	10
三、家庭卫生常识	34
四、家庭安全常识	42
第二章 饮食常识	64
一、合理饮食的建议	64
二、天然食物的营养成分及功效	75
三、美食的烹饪	103
四、如何科学健康的饮食	108
第三章 着装的艺术	131
一、着装的选择	131
二、如何保持服装整洁	147



第一章 日常生活小常识

一、食物的残留有妙用

1. 剩牛奶能除锈

有时候新鲜牛奶放了时间久了就过期发酸了，发酸的牛奶也有它的妙用，发酸的牛奶可以除锈。把物品生锈的地方用沸水浸湿，然后再抹上发酸的牛奶，放置一段时间再用肥皂撮洗干净即可。此外，过期发酸的牛奶还可用来擦皮鞋，使皮鞋光亮。擦鞋时先用刷子刷掉鞋面上的尘土污垢，然后用布蘸上过期的牛奶均匀涂抹在鞋面上，等牛奶干了以后用干布拭去残留奶迹即可使鞋面光亮如新。

2. 残茶用途多

茶不仅喝着清热解暑，健康排毒，还用很多妙用。茶水可以清洁皮肤，具有美容功效。茶中含有的维生素、茶多酚等物质对皮肤有良好的保健作用，如果脸上因为上火起疹或出现皮肤瘙痒的现象，可以用剩茶水洗脸或是用茶水敷面能够起到光洁皮肤，避免斑痕和色素暗沉的作用。

剩茶洗头能缓解头皮湿气瘙痒，去屑又柔顺。眼睛疲劳，出现红肿充血的状况时，也可以用剩茶水来洗。早晨，用隔夜茶刷牙漱口，不但杀菌消炎还可以预防牙龈出血，保持牙齿健康。过去的人们常常用茶水来清洗小伤口。茶水还可以祛除异味，放松神经，对末梢神经有辅助解挛作用，因此，睡前用茶水泡脚有助睡眠。

不仅茶水好处多多，茶叶同样功效不少。将泡过茶的剩茶叶晾干后，攒起来做成枕头放置家中，不但可以净化呼吸产生的不良气味，以及空气中的尘螨，茶叶还具有吸纳夜间的噪音的神奇作用。如果觉得茶叶做的枕头太软不舒服的话，就可以做个薄的可以像枕巾一样铺在原来的枕头上面。随着天气越来越热，茶枕的祛湿功效，还可以给潮热的脖子去汗气和潮黏，保持干爽，预防湿疹，很适合老人和小孩使用。使用茶叶枕时要经常晾晒，清洁干燥。



3. 小苏打能除垢

一般情况下，人们是不会把平时用来发面的小苏打和用来洗刷碗筷的洗洁精联系起来的，可是您不知道的是小苏打就可以除油去污，代替洗洁精来清洗餐具，效果很好的。

我们平时清洗餐具的时候，经常会遇到这样的问题。放完洗洁精后，用水一冲会产生好多泡沫，怎么也冲不干净。要是没有经验的一放就多，就更麻烦了。只能一盆水又一盆水的慢慢冲了。可是这一盆一盆的，冲掉的可都是钱呀，随之而来的就是高涨的水费了。这时用这个小苏打就可以解决这个问题了。小苏打清洗餐具的另一个优点就是干净卫生。长期用洗洁精清洗餐具如果经常冲洗不干净，让洗洁剂残留在餐盘上面会影响人体健康。小苏打的主要成分是碳酸氢钠，溶于水后除了会分解出极少量的二氧化碳外，不会产生其他有害物质，干净卫生，可以放心用。

小苏打的妙处不仅可用在刷洗餐具上，对于其他的生活用品同样适用。比如用小苏打来清洗有茶渍的茶杯，烟灰弥漫的烟灰缸等效果都相当不错。这小苏打的好处用途这么多，您不妨可以试试，没准儿会有意想不到的收获呢。

4. 山芋去水壶垢

用水壶煮山芋可以除垢。把山芋放进新买的水壶内，装满半壶再加满水煮。将山芋煮熟后拿出来，这样以后再烧水时水壶就不会再积水垢了。不过需要注意的是，煮完山芋后，水壶内壁不要擦洗，否则就会失去除垢作用了。而对于已经积满水垢的旧水壶，同样可以用以上方法煮，煮过几次后，原来堆积的水垢就会逐渐脱落，并且能防止水壶再积水垢。

5. 蛋壳功效多

大家可能想不到小小的鸡蛋壳可是用处多多。

· **除水垢。**烧开水的水壶壁上有一层厚厚的水垢，坚硬难除，只要用水壶煮上两次鸡蛋，所积水垢就可全部去除。

· **洁热水瓶。**将蛋壳捣碎后倒入热水瓶中，加入清水，左右摇晃，即可去垢。

· **洁玻璃瓶。**小颈玻璃瓶中的油垢不易清洁，在瓶中放一些碎蛋壳并加满水，放置一两天，放置期间摇晃数次，油垢就会自行脱落。如果油垢不多，在瓶内放些碎蛋壳，加半瓶水，摇晃几次，瓶中油垢即可消除。



· **擦家具。**将新鲜的蛋壳在水中清洗后，清水就变成一种蛋白与水的混合溶液，用这种溶液擦玻璃或其它家具，可使家具重现光泽。

· **清洁陶瓷器皿。**将蛋壳碾成碎末代替去污粉，可以用来清洁陶瓷器皿。

· **滑润皮肤。**把浮在蛋壳内的蛋清收集起来，加一入奶粉和蜂蜜，拌成糊状，将调好的蛋糊涂抹在脸上，停留30分钟后洗去，常用此法可以减轻皱纹，使脸部皮肤细腻滑润。

· **治小儿软骨病。**蛋壳中含有90%以上的碳酸钙和少许碳酸钠、磷酸氢等物质，将鸡蛋壳碾末，冲服，可治小儿软骨病。

· **止胃痛。**将蛋壳洗净打碎，放入铁锅内用文火炒黄，要注意不能炒焦，碾成粉末，分两到三次饭前或饭后用温水送服，每天服用大约一个蛋壳的量，止痛，抑酸，对十二指肠溃疡和胃病、胃酸过多的患者很有效用。

· **消炎止痛。**用鸡蛋壳碾成末外敷于伤口处，可以消炎止痛，治疗创伤。

· **治烫伤。**将蛋壳内壁上的蛋膜揭下敷于烫伤伤口处，可止痛，十天左右，伤口即可愈合。

· **治头晕。**蛋壳用文火炒黄后碾成粉末，与甘草粉混和均匀，取5克，加以适量的黄酒冲服，每天两次可治疗头晕。

· **止腹泻。**取鸡蛋壳30克，陈皮、鸡内金各9克，一同放锅中炒黄后碾成粉末，每次取6克用温开水送服，每天3次，连服两天。

· **生火炉。**将蛋壳捣碎，用纸包好，生炉子时用它来引火，效果很好。

· **灭蚂蚁。**将蛋壳置于火上，烧成微焦后碾成粉，撒在墙角处，可以灭蚁。

· **驱鼻涕虫。**将蛋壳晾干碾碎，撒在厨房墙根四周及下水道周围，可驱走鼻涕虫。

· **养花卉。**花盆中浇入清洗蛋壳的水，有助于花木的生长；将蛋壳碾碎后放在花盆里，既保养水分，又为花卉提供养分。

· **防家禽、家畜缺钙症。**蛋壳焙干碾成末，掺在饲料里，可防治家禽、家畜缺钙症。

· **煮钙质米饭。**蛋壳洗净后放在锅中用微火焙酥，碾成粉末，掺入



米中煮成饭，便成钙质米饭，吃了对缺钙者和正常人都有益处。

- **煮咖啡。**煮咖啡时加一些蛋壳（两杯咖啡加半个蛋壳），可以澄清咖啡。

- **清炸食物的油。**炸过食物的油使用几次后就会发黑，在油罐里放一小块鸡蛋壳，蛋壳会把掉在油中的炭粒吸附掉，使油变清。

- **洗衣服。**把蛋壳捣碎装在薄布袋里，放入盆中加热水浸泡5分钟左右，然后用来洗衣服，洗过后衣物白净如新。一般5个鸡蛋壳泡的水可以洗七八件衣服。

- **制应急小漏斗。**要把油装入窄口瓶子里而又找不到漏斗时，可用蛋壳代替。把鸡蛋壳洗干净，在蛋壳一端打一个小孔，这样就做成一个小漏斗了。

6. 神奇的面包

你还不知道吧？新鲜的面包除了吃起来香甜可口，还能够能消除衣服上的油迹呢。面包中的酵母素可以吸收油脂，如果衣服上沾了食用油，可以用新鲜面包擦洗，让面包吸收油痕，从而消除油迹。

7. 多功能的醋

醋，原本只是一剂调味品，如今它的功能已经越来越多样化了，治病杀菌、美容养颜、连国际上也开始流行喝醋保健的养生方式。

通过食醋保健养生中外兼有，醋保健益寿的功效深为中外医学家推崇。古今中医药学研究中，食醋治病养生已经是不可或缺的组成部分。古今药方中以醋为方的甚多，有关食醋治病养生的内容也不少。据《本草备要》记述，醋可消食开胃、除湿散瘀、解毒下气。现代医学也认为，经常食醋可以软化血管、降低血压、具有预防动脉硬化的功效。除了药用效果，食醋还可杀菌消炎，细滑皮肤，具有美容养颜，减肥塑身的保健作用。

醋的治病妙用有：

- **治疗习惯性便秘：**每餐饭菜中滴入六七滴陈醋，长期坚持，便秘自去；若是持续性便秘，可每天清晨空腹喝一口醋，再喝一杯冷开水，一星期左右就会有疗效。

- **治疗痢疾：**食醋与大蒜合用，对治疗痢疾、肠炎效果良好。

- **治疗鼻出血：**用棉花球浸醋塞住鼻孔，即可止血。

- **治疗吃饭打嗝：**打嗝时喝少许醋，慢慢吞下，便可止嗝。



· **治疗皮肤烫伤**：用醋洗烫伤处能止痛消炎，防止起泡，且伤好后不留疤痕。

· **治疗手足癣**：可用醋精擦涂，一日3次，效果显著。

· **治疗牙周炎**：100毫升冷开水中加50毫升醋，用于含漱，能缓解牙痛。

除了以上药用效果，醋还有很多其它的生活用途。烹饪时，加点食醋可保持食物中水溶性维生素C、B族的化学结构稳定，营养不被破坏。醋能减辣，也能引甜。辣味过重的菜里加醋可减辣味；煮粥时，加点醋，会使粥品更加香甜。醋还能促进食物中的铜、锌、钙等微量元素的溶解和吸收。醋亦能解腥、祛膻、添香。烧鱼时加醋能去鱼腥；煮羊肉加醋能去羊膻味；烹调时加点醋可减油腻，增加香味。醋还具有催熟的效用，炖鸡炖肉或做海带、土豆时，加少量醋，烹饪时就易熟易烂。醋还能防鱼、肉变质变色。炒茄子时加点醋，茄子不会变黑；买回的生肉需要存放时，可用浸过醋的干净湿布包起来，可保质保鲜。醋的另外一个不为人知的妙用是用来制作豆腐。将少量醋倒入煮熟的豆浆中，用勺子搅动，继续加醋，直到豆浆全部凝结成块，豆腐就形成了。

7. 食盐的能效多

食盐在我们的日常生活中很常见，除了作为基本调味品，它还有很多你可能都没听说过的用途。

· **防治脱发**：将浓盐汤轻轻涂敷头发根部，加以按摩，5分钟后用清水洗净，早晚各1次，连续使用15至20天，可防治头发脱落。

· **去脂美容**：酒刺俗称粉刺、青春痘，将约20克食盐溶于热水中，趁热洗面，不仅能清除面部多余油脂，消除酒刺，还可防止其发炎感染。严重的酒刺患者可每晚临睡前用热盐水洗面，长期坚持，效果明显。

· **呵护咽喉**：秋冬时节气候干燥，是急、慢性咽喉炎、扁桃腺炎的多发期，发病初期咽喉不适时可用盐汤医治。当咽喉感觉有轻微不适时，可用盐汤清晨漱口以清除口腔细菌；当咽喉肿痛时，每日用浓盐汤漱口5到6次，能消炎杀菌，起到缓解疼痛的效果。

· **自然止血**：流鼻血时可用药棉浸盐汤塞进鼻孔中，同时喝一杯盐汤，即可起到止血的功效。口腔内部若发生小出血（如牙龈出血、喉头出血、鱼骨刺伤咽喉出血），也可用盐汤漱口，有助于促进血液凝结，起到止血作用。



• **消炎治牙**：由于上火引起的牙痛，用食盐调水漱口，可起到清热消炎、缓解牙痛的作用。食盐中含有的氟能消炎杀菌、防止生成蛀牙。因此，早晚用盐汤各漱口刷牙1次，能预防蛀牙。

• **治肝顺胃**：食盐可以治肝顺胃，肝气胃痛是胃病患者常见的病状，可采用食盐茴香热敷疗法缓解疼痛。取大茴香31克、小茴香16克，捣碎。加入粗盐400至500克，将上述药料一同放入锅中炒热后盛起装入布袋内，用毛巾包裹趁热敷于胃部和背部，可使患者胃部的痉挛部位松弛舒畅，起到通顺胃气、消解胃病的良好效果。还可配制温盐汤服用用来清除胃火。将食盐先用开水冲调，待食盐溶化后再加入少许冷开水调温即可饮用。早晨空腹喝一杯淡盐水，不仅可以清胃火、除口臭、消除口中苦淡无味的现象，还能帮助消化、增进食欲。

• **清污解毒**：当手粘附有有毒物质（如硫磺、水银）时用盐搓擦手部，即可清污消毒。若遭受蜈蚣、蝎子等毒物蜇伤，可立即将细盐用热水调和敷于伤口处，能够减痛消毒。吃水果时，也可用盐汤洗刷水果表皮（特别是杨梅，草莓等无法除去表皮的水果），再用清水冲洗干净。这样就可以除去水果表皮上隐藏的毒素，起到清洁消毒的作用，吃起来干净又健康。

8. 淘米水作用大

在我们的日常生活中淘米水扮演着很不起眼的角色，经常被白白地倒掉，可是人们不知道的是，其实它有着很多与生俱来的表演天赋，能够扮演多重角色。像是天然去污剂、免费护肤品、治病的药物、动物饲料和花木蔬菜的肥料等。下面就来看看淘米水在生活中是如何大展身手的。

首先看看淘米水是怎样扮演去污剂这个角色的。先来对淘米水做个测试，如果对头两次的淘米水做个焰色反应的话，可以看到火焰颜色是呈浅紫色的，可见米的表面含有化学物质——钾。再来检验一下它的酸碱度，头两次淘米水的PH值大约等于5.5，但之后的淘米水其PH值大约为7.2，可见头两次的淘米水是呈碱性的。所以说淘米水是去污剂，是可以洗去皮脂的肥皂水。而且与洗衣粉相比，它不仅去污力适中，更重要的是淘米水质地温和，无任何副作用，而且它的去污能力可以随使用者的淘米方式自行调整。淘米水的制作过程并不复杂，它的浓度不同洁净力也不同。当我们需要强洁净力的去污剂的时候，可以用少量的水来洗



米，增加它的浓度，而当我们需要温和洁净力的去污剂的时候，我们只需用较多的水来淘米即可。

淘米水呈碱性，所以可以用它来清洗酸物品。例如，用淘米水可以清除蔬菜上的残留的农药。由于农药呈酸性，用淘米水浸泡新鲜蔬菜，可发生酸碱中和反应，使农药失去活性。用淘米水浸泡白色、浅色衣服，然后用肥皂洗净，晾干后即可洁白如新；生霉斑的衣服，放入淘米水中浸泡一夜，也可退斑洗净。淘米水的去油性也很强，面对有油垢的餐具，相对于洗洁精，淘米水是更好的选择。淘米水经过加热后，其淀粉就会变性，变性淀粉具有良好的亲油性和亲水性，油垢一旦遇到淘米水，就会被水中的淀粉吸附，而使油垢脱离碗碟，容易清洗。

然后，我们再看看淘米水是如何用作化妆品的。提起化妆品，往往让人联想到放在亮丽橱窗里、各种包装精致的瓶瓶罐罐。人们不曾想到的是被我们白白倒掉的淘米水其实就是惠而不贵、天然无副作用的护肤品。淘米水中富含淀粉质、维生素、蛋白质等营养素，这些营养物质对皮肤起到美白保湿、抗老化的作用。所以经常用淘米水洗手洗脸，会使皮肤变得水润光泽，柔滑白皙。如果你想保持美丽面容，又不愿意让肌肤受到任何侵害，淘米水可以作为首选的化妆品。除了面部美容外，淘米水还具有护发亮发的功效。据说，傣族姑娘的那一头乌黑亮丽的秀发就是淘米水的佳作。傣族姑娘们常用洗糯米的淘米水来洗发护发，但是用来洗发的淘米水要存放半个月或一个月的时间才能用，存放时间越长越好。因为淘米水经过长时期的沉淀发酵以后，含有丰富的维生素B族，像维生素B1，B2，B6等。B族维生素可以生成黑色的色素颗粒，帮助头发生成黑色素细胞。所以经常用淘米水洗头，能够滋养秀发，使头发乌黑发亮。

淘米水的药用价值同样不可忽视。特别是头两次含有钾且呈弱酸性的淘米水，它含有一定的蛋白质、维生素和许多微量元素。而食盐有清火、凉血、解毒的功效。用淘米水加食盐煮开后，外洗或外擦皮肤，具有清洁作用，同时可以调整 and 保持皮肤表层的酸碱度，抑制病原微生物的生长，对于防治皮肤瘙痒等都有很好的效果。而且质地温和，不刺激皮肤。

淘米水中含有的蛋白质、淀粉质、维生素等营养物质，也可用作上等饲料喂养动物，喂猪则膘肥体壮，喂鸡则产蛋多；淘米水中含有的氮、



磷、钾等微量元素成分用来浇灌花草树木可提供充足的养分，使其株肥苗壮。

9. 柠檬水去垢：

柠檬水的去垢效果也十分不错。将积有茶垢、油渍、水渍等的壶、杯等瓷器，浸泡在温热的柠檬水中放置四五个小时，就可除去瓷器上的污垢。或是用醋和盐混合来洗也可以洗的很干净。此外，柠檬水还可以去除长期吸烟者指头上的烟垢。长期吸烟的人夹烟的那几个手指头往往都会被熏黄，可以用柠檬汁擦洗手指烟垢处予以消除。起初效果可能并不明显，但是长期坚持用柠檬水擦洗，手指上的熏黄就会渐渐退色。如若坚持擦洗还是效果不好，可在柠檬汁里再加上一点双氧水，就一定会有良好效果的。

10. 美味的西瓜皮

平时被我们扔掉的西瓜皮其实有很多妙用的。

①炒菜。削去外面的青皮，将剩余部分切成小方块或细丝，加上油、盐、酱油、糖等佐料，与辣椒同炒，即可做成一盘清脆可口的菜肴。

②炖汤。将去青皮的部分切成瓜条，入水煮沸，再加入番茄、鸡蛋等齐炖即成色香味美的蛋汤，饮用后可以消暑利尿。

③拌菜。去皮后的瓜皮切成细长瓜条，用食盐水腌制2~3小时，沥出盐水后再加入酱油、醋或麻油等佐料搅拌，即可食用。

④清蒸。将去皮后的瓜皮切成薄片，盛入碗里，并在上面加盖一层火腿片，放入调料然后上锅清蒸，蒸熟后清香四溢，入口味道鲜美。

11. 养颜的冬瓜瓢

冬瓜除了果肉鲜美，清凉去火之外，还是最佳的护肤品。无论内服还是外用效果都很好。

冬瓜炖汤可以治疗各种水肿，利尿减肥。冬瓜汤中加入适量丝瓜、菊花、黑木耳其炖服食可预防面部色斑。平时不起眼的冬瓜仁晒干后研成细末，每晚临睡前加入适量的水调和擦洗面部，也有消除色斑，润泽皮肤的作用。冬瓜瓢的美容功效也不可小视。取新鲜的冬瓜瓢捣烂直接敷于面部，十五分钟后擦洗干净。每周使用一到两次能够防皱祛斑，效果明显。

12. 啤酒的作用

啤酒同样可以用来烹饪，用啤酒烹饪的食物别有一番味道。



(1) 啤酒中加入面粉调稀，淋在肉片或肉丝上。然后入过炒，炒出来的肉鲜嫩可口，此方法特别适用于烹调牛肉，效果极佳。

(2) 啤酒可使凉菜增味。将菜浸在啤酒中煮，酒一沸腾便取出，再加调味剂拌匀即成一盘可口的凉拌菜。

(3) 用来烘焙点心。做面饼时，在和面水中掺些啤酒，烤制出的小薄面饼又脆又香。

(4) 将烤制面包的面团中掺入适量啤酒，这样，面包既容易烤制，成品吃起来还有一种肉酥的香味。

(5) 啤酒还可去油腻。烹饪较肥腻的肉或脂肪量高的鱼时，加一杯啤酒，就能消除油腻味，吃起来清新爽口。

(6) 去除肉类膻味。炖鸡之前先在盐、胡椒和啤酒调制的水中，浸1~2小时，就能去除膻味，使鸡肉味道鲜美。

13. 咖啡的妙用

(1) 牛奶的好伴侣：将咖啡加糖加水冲调好倒入盒中放入冰箱。在喝冷奶或热奶时加入制作好的咖啡冰块就可使牛奶香味更加浓郁。

(2) 烧兔肉的最佳调料：烧兔肉时，在料酒中加入3勺浓郁的咖啡，烧出来的菜品味道更加鲜美。

(3) 解酒的良药：咖啡中的咖啡因可以使人兴奋、具有强心、利尿、解酒的作用。醉酒后昏睡时，可冲泡一杯浓咖啡，频频饮用，醒酒效果较好。

(4) 除家具刮痕：深色家具若有刮痕，可用布蘸咖啡在刮伤部分擦，干了后再用湿布将咖啡擦试干净。然后再按上述方法涂抹一次，这样就可以使刮痕不再醒目。

(5) 清洁水池：将咖啡渣倒进洗碗池中，用清水冲洗，就可以除去排水管道中的臭气和油腻。

(6) 除焦臭味：若容器中有焦臭味，可用咖啡渣擦除后清洗干净即可消除味道。

(7) 喝啤酒：喝啤酒时加些咖啡，再放少许糖，上口苦涩中又含有特有的幽香，是啤酒口味更加甘醇。

14. 可口的桔子皮

(1) 桔皮泡茶：桔子皮中同样含有大量的维生素C还有香精油，将其洗净晒干存放，与茶叶一起冲泡或单独冲饮均可，不仅味清香，且提



神、通气。

(2) 化痰、健胃、降压的良药：桔子皮是一味很好的中药材，具有理气化痰、健胃除湿、降低血压的功能。将桔皮洗净晒干后，浸于白酒中，浸泡 2~3 周即可饮用，浸泡时间越长，味道越佳。

(3) 煮开胃粥：煮粥时，放入几片桔皮，可使粥芳香爽口，并能起到开胃作用。

(4) 去油腻：烧肉或炖排骨时，加入几片桔子皮，味美又不油腻。

(5) 制做可口小吃：桔子皮可以加工成各类可口的小吃，如糖桔丝、糖桔丁、糖桔皮、桔皮酱、桔皮香等美味可口的食品。

15. 牙膏的妙用：

牙膏不仅是洁口健齿的日用品，而且还能给您的生活带来很多方便。

(1) 止痒洁肤。洗澡时用牙膏代替浴皂搓身，既具有明显的洁肤功能，还可以预防痱子生成，洗浴后浑身凉爽。若夏日身体长了痱子，可将牙膏涂擦一层在生痱子处，不久即可消除痱子。

(2) 消炎止血。皮肤若出现小面积擦伤或局部肿胀想象时，可在伤口处涂些牙膏，可以消炎止血、减轻肿胀，还能有效防止伤口化脓。皮肤被蚊虫、蝎、蜈蚣等咬伤后，患处往往疼痛难忍，这时用牙膏擦抹患处，可止痒止疼，起到凉血消肿的作用。

(3) 治疗皮癣，脚气。夏日人体容易生成皮癣，可将牙膏涂抹于患处，帮助治疗皮癣。夏季天气潮热，有些人爱犯脚气病，将阿斯匹林压成粉末与牙膏混合搅匀，涂于患处，能够起到止痒杀菌作用。

(4) 男子剃须时，可用牙膏代替肥皂。牙膏中不含游离碱，不仅对皮肤无刺激作用，而且泡沫丰富，气味清香，用后清凉舒爽。

(5) 去汗渍。夏天出汗多，衣领、袖口等处的汗渍不易洗净。只要在清洗时搓少许牙膏，汗渍即可清除。

二、家电的选购与保养

1. 抽油烟机的选购保养

选购注意事项：

老式的排风扇已经不能适应现在的商品房里面宽大亮堂的厨房了，新的排油烟的工具抽油烟机已经稳坐第一了。厨房的大小小的清洁卫生都要靠抽油烟机来维持，那么选购一台好的抽油烟机就很有必要了。



抽油烟机有三种，浅罩型深罩型以及柜罩型三种。一般的浅罩型的集烟罩很小或者没有，因此抽油烟效果很不理想。而深罩型的却可以很好的解决这个问题，而且价格适中，因此小编还是推介这一款。柜罩型的实际是一个抽油烟机和集烟柜的组合，它的集烟罩是由四面围起来的挡风屏障构成，实际就是一个大容积的集烟柜，所以可以很好的阻止油烟往外跑，只需要一点风量就能够高效的排除油烟，比较节省能源。但是这种机器占地面积太大，样式不雅而且价格昂贵。相比三种产品，排油烟率最好的为柜罩型的，可以到70%~80%，而最差的是浅罩型的，大约为40%左右，深罩型的居中，为50%~60%左右。

抽油烟机还可以根据它的涉及样式分为中式的和欧式的，中式抽油烟机一般为深罩型，在工作时可以有效包容尚未被排走的油烟，减少油烟大量扩散的缺点。欧式的却没有大容量的集烟罩，但是不用愁，他有较大的离心风轮，排的效率还是很高。中式机一般采取直接抽吸油烟，效率比较高，而欧式机则循环抽吸，效果就不如中式了，因此欧式机不适合经常爆炒油炸的厨房，只适合一些空间大抽油烟不是很多的厨房。除此之外，中式机的性价比更高，无论是实用还是价格都是中式机沾优势，但是就外观而论，欧式机则更具特色。

我们不管购买哪种类型的油烟机，都是为了保证其良好的工作状态，所以一定要正确安装，在装修房子以前就预先购好机器，量出准确的尺寸，将抽油烟机的位置计算好，等到装修完毕，自然可以水到渠成了。

一般的抽油烟机应该装在灶具正上方的80厘米处，但是也应该具体的因人而异。以主人的身高为准，定位抽油烟机，再往下80cm处定位炉具灶台。将灶台的厚度从中减去就可以得出实际的安装高度。这样既可以保证主厨的工作舒适度，又可以保证机器的工作效率。

除了以上几点，在选购抽油烟机时还应该考虑下面几个因素：

· 无论多好的机器，不管广告商如何鼓吹机器不沾油免拆洗，都难免工作特殊而被污染。新买的抽油烟机工作效果和噪音都很正常，但是一用久后由于风机的涡轮扇叶被油迹附着，因此噪声就会增大，而且由于动平衡破坏，增大了轴承的阻力，影响及其寿命。因此，抽油烟机的清洗就变的异常重要，所以在购买时一定要选择那些不用专业工具就可以简单拆洗的款型，仔细观察看集烟罩是否有接口缝隙，以便方便清洗。



- 不要盲目的一位风量好就好，风量小就不好，在相同的抽油烟率下，风机的风量越小越好，这样就可以节省用电，保持安静。

- 不要图便宜购买风机涡轮扇叶是塑料的抽油烟机，这样会容易导致扇叶的老化变形，不便清洗，所以尽量选择金属的。

- 有的抽油烟机是普通的控制方式，这种工作方式简单可靠，但是有的是自动启动型的，尽管操作方便，但是监控头容易被污染，所以容易产生问题。还有一种是电子触摸型的，这种比较好，但是价格也昂贵一点。

抽油烟机使用时要注意维护，要在通风的环境中工作，防止空气的负压效果，确保其良好的抽吸能力。定时对抽油烟机清洗，防止其剧烈震动，噪声过大或者出现滴油漏油的情况，最好清洗时让专业人员进行拆洗，以保彻底清除电机涡轮和油烟机内粘附的费油。

2. 微波炉的选购维护

购买注意事项：

微波炉可以很快的帮助你热菜热饭，为你日常生活省去很多麻烦，而切价格便宜，所以一般家庭都应该有一个。

微波炉有两种，机械式的和电脑式的。一般的机械式简单易操作，但是电脑式的功能就比较复杂一点了。现在出现了带光波的微波炉，利用光波，你就可以在饭后在做一点烧烤。目前微波炉有三代，第一代主要是利用聚焦来聚焦光波来烧烤食物，这样加热很快，但是容易烤糊。第二代是采用方形照射的方法，光波可以均匀的烧烤食物，这样可以均匀升温，但是需要翻转食物。第三代是方形照射的同时又使用“烤轮”烧烤架，自动旋转，为人省去了很多麻烦。

尽管微波炉提供了很多附加功能，但是最主要的目的还是热饭热菜。所以实惠一点买个机械式的足够，而且电脑型的也不是很贵，本人不赞成购买大价钱多功能的微波炉，因为很多功能都没有机会用，显得很浪费，市场上的微波炉主要有格兰仕、美的和 LG 三个比较强势的品牌，您可以选择各个价位和外形的产品。由于很多微波炉都能够买足你的需求，因此购买时之需要考虑外观、性能、价格就成。

如何维护微波炉：由于微波炉技术含量比较高，因此发生故障时不要擅自修理，而应该让专业部门帮助维修，小心里面的高压蓄电。



3. 电热水器的购买维护

购买建议：

热水器可以分为贮水式和即热式两种类型。贮水式不用单独房间安装，不会产生毒害气体，使用时很容易调节温度，但是它的储水量有限度，所以为了保证正常使用，体积较大占用空间多，不适合小家庭使用，而且使用之前还需要预热。按照出水口形式热水器又可以分为敞开式和封闭式。敞开式的胆承受力低，不能够同时供应多处用水，而封闭式的则不同，它能够多处供水，在洗菜洗衣服的同时还可以洗澡，但是在使用前也需要预热，目前流行的主要款型就是封闭性的。

即热式热水器是利用电热管、电热棒、玻璃管或者塑胶管来加热的，因此它即开即热，无需预热，而且从安全性能来看，它采用非金属物体加热，不容易漏电，绝缘性能好，由于没有储水的水箱，所以体积乖小，适合小空间实用。但是它需要较大的电流，超出了我国大部分家庭所能承受的电流，因此要求比较高。

购买热水器时应该根据自身条件和需求来选择，如果您的用电条件很好，那就可以选择方便安全的即热式热水器，不用预热，即开即热，但是也不要一味选择大功率的，否则可能会导致跳闸而影响其他家庭用电。贮水式热水器的储水量是实际注入的水量的1.5倍，一般30至40升的适合2到3人连续沐浴，比较适合新婚家庭。而如果有四五个人用，则要选择容积为40~50升左右的。而且容积的选择还要考虑个人的用水情况和天气变化程度。

现在市场主要使用的仍然是贮水式的热水器，因此安全问题非同小可，选购时应该将接地保护、防干烧、防超温、防超压装置以及自动断电保护等指标都加以考虑，不要图便宜购买品质低劣的产品，难道每年若干起的水器安全事故还不能引起你的重视吗？国内之所以有这么多事故是因为很多楼房没有提供底线，而这样成就了国内的安全技术高于国外，如海尔的“防电墙”就可以很好的证明这一点。

选择贮水式电热水器的一个重要参考依据是它的内胆情况，由于内胆是用来储水的，所以必须要有良好的保温性，不生锈、不渗漏、无水垢，内胆损害就无法修复，所以一定要选择一个好的内胆，现在热水器的内胆主要是钛金、晶圭、不锈钢和陶瓷的，而钛金的则是多数热水器的选择材料，其有很高强度，可以抗高温，抗腐蚀，性能比较稳定。



晶圭内胆将硅化物高温烘烤在钢板上，避免了水和钢的接触，硬度高，不容易生锈。不锈钢的内胆一般也采用钢板含钛金属制作，质量好，可以耐住高温，不易腐蚀，而且经过细致的焊缝处理，不容易腐蚀。但是如果不锈钢内胆很劣质，那么焊缝处的材料就容易质变，从而腐蚀内胆。陶瓷内胆表面的瓷釉有较高的耐压能力，而且不生锈无水垢，高瓷釉包钢内胆是目前最为高级的一种，不但防腐蚀，而且有很好的保温效果，长久耐用。

怎样维护：

注意平时多检修供气管道的状况，看看是否有老化裂纹现象出现，如果偶赶紧处理。定期清洁滤水网，并检查是否漏水。以半年为周期，请专业人士检查热交换器是否有积碳或堵塞，及时清理，保障热水器正常运作。

4. 如何选择维护电视：

电视的购买技巧：

现在随着新技术的不断创新，新的说头也满天乱飞，往往使消费者难以抉择，等到买完以后才大呼后悔，其实在选择平板电视时要注意同自己的环境协调统一，而且还要考虑一下因素：

选择恰当尺寸，尺寸不是越大越好，最佳视距是观看距离为屏幕高度的三倍。高清晰的电视显示效果相当于视力正常人现场感觉，因此购买时应该根据自己客厅的大小来决定电视尺寸。如果是一款32~42英寸的电视，最佳视距就是1.5~2.5m之间。

仔细挑选画质效果：挑选时要求商家播放一些快速镜头如踢球赛马等镜头，以检查电视显像效果是否流畅，是否有拖尾出现。

再次，挑选时应该注意其信号源如何，一个再好的屏幕也要有高标准的信号处理系统才能成像，因此挑选一些知名品牌的产品，保障良好的信号处理。

一个大屏幕给我们带来某种冲击感，是因为有清晰地画面和良好的音质，因此，我们还要关注电视的音质，一般的音质都为环绕效果，这儿值得推介的是飞利浦的产品，如飞利浦PF9531采用的虚拟杜比环绕立体声内置Woox重低音炮，成功的为你营造影院气氛。

即使有再多的平板电视品牌，只要你有一个全面了解后，就会理智的选择，切不要从众跟风，按照自己的需要购买，确保物有所值。