



shenghuo
xiaoguwen

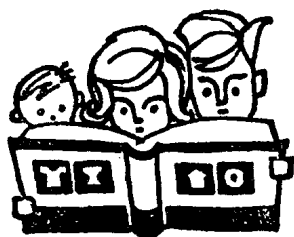
生活小顾问

天津科学技术出版社

生活小顾问

SHENGHUOXIAOGUWEN

尹洪波 编选



天津科学技术出版社

生活小顾问

尹洪波 编选

*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道124号

天津新华印刷一厂印刷

天津市新华书店发行

*

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 5 字数 100,000

一九八〇年六月第一版

一九八〇年六月第一次印刷

印数：1—250,000

统一书号：15212·18 定价：0.43元

编 者 的 话

在家庭生活中，人们都希望在勤俭持家的前提下，不断改善条件，丰富生活内容，这就需要科学地认识和解决家庭生活中经常遇到的一些问题，使科学日益进入家庭生活领域。编辑整理这本书的目的，就是想在这方面能为广大群众起到《小顾问》的作用，使人们能够科学地安排自己的生活，以健康的体魄和充沛的精力，投入四化建设。

本书的材料来源，绝大多数是从有关报刊书籍和电台筛选而得，在此向原作者表示感谢。除此，自己编写的一部分，限于水平和掌握资料的局限性，特别是某些具体操作技术，编者未曾一一验证，因此，书中不妥和错误之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

尹 洪 波

1980.2

目 录

衣 料 常 识

什么是“袂巴”	2	怎样拆洗毛衣毛裤	13
怎样穿用“的确良”	2	怎样洗涤衬衣硬领	13
几种化纤衣料的使用与 保管	3	怎样除掉人造革上的油 漆	13
羊毛衫的保养	4	洗蚊帐的方法	13
汗衫、背心的选购与保 养	5	衣服烫黄了怎么办	14
胶布雨衣的使用与保护	6	怎样识别衣料的正反	14
化纤衣服去污的方法	7	巧用边角料	14
怎样洗熨膨体衣物	8	怎样选购锦纶丝袜	15
怎样洗涤腈纶膨体绒线	9	巧擦皮鞋	16
怎样用汽油刷洗毛料衣物	10	修补塑料鞋底的方法	16
怎样洗刷皮毛制品	11	毛巾变硬了怎么办	17
洗涤化纤织物“三忌”	12	洗衣粉有毒吗	17
		低泡沫洗衣粉	18

饮 食 常 识

蔬菜与健康	20	怎样做糖蒜	33
洗菜和炒菜	21	怎样腌黄瓜	33
几种中菜的做法	21	凉拌萝卜缨	33
几种西菜的做法	26	自做酸白菜	34
几种凉菜的做法	30	自做苹果酱	34
南味小菜的做法	31	自制汽水	34
西瓜皮做菜	32	怎样自制清凉饮料	35

怎样保持啤酒的泡沫·····	35	米汤营养价值高·····	52
清凉米酒的制法·····	36	米为什么不可多淘·····	52
咸鸭蛋制法·····	36	淘米水的用处·····	53
五香茶蛋制法·····	37	<u>怎样炼猪油才能脂净不</u> <u>糊</u> ·····	53
五香花生米炒法·····	37	怎样洗净猪油·····	53
莴笋叶有营养·····	37	怎样煎鱼才不粘锅·····	53
平菇的营养·····	38	测定鸡蛋好坏的简易法·····	53
卷心菜的营养价值·····	38	暖水瓶煮鸡蛋·····	54
土豆的多种吃法·····	39	除带鱼鳞的快速法·····	54
L 吃肉的常识·····	40	柿子脱涩法·····	54
怎样识别肉类的好坏·····	41	柿子与白薯·····	54
胡麻油的营养价值·····	41	菠菜与豆腐·····	55
常吃点醋有好处·····	42	怎样除掉羊肉的膻味·····	55
食醋的多种用途·····	42	腐烂白菜不能吃·····	55
食盐的妙用·····	43	勿食“肉枣”·····	56
食用味精会中毒吗·····	44	喝豆浆要煮透·····	56
冬瓜的医用价值·····	45	死的元鱼、鲮鱼、河蟹 不能买·····	56
大蒜的医疗作用·····	45	<u>焦鱼肉致癌</u> ·····	56
四辣的药用·····	46	不要在液化炉上烤食物·····	57
茶叶的药用·····	47	白薯的保存·····	57
泡茶简法·····	47	蒜黄保鲜法·····	57
漫话西瓜·····	48	怎样储存在白菜·····	57
枣的营养价值·····	49	白萝卜的食用及储藏·····	58
人们喜吃的冰淇淋·····	49	怎样保存香菜·····	58
面包的营养·····	50	怎样保存大葱·····	59
炸馒头省油法·····	51	苹果和梨的简易储藏法·····	59
怎样快速熬绿豆汤·····	51		
饭烧糊了怎么办·····	52		

怎样存放食油·····	59
酱油保存法·····	60
鸡蛋保存法·····	60
芥末怎样保鲜和防腐·····	60
夏天怎样保存食物·····	61
菜窖里为啥能闷倒人·····	61
怎样防止粮食生虫·····	62

东西为什么会生霉·····	62
怎样防止食物变馊·····	63
人的身体每天需哪几种 养分,需用多少·····	63
各种维生素存在什么食 物里,食用时应注意 什么·····	64

日 用 器 具

安全使用液化石油气·····	68
鉴别煤气炉漏气简易法·····	68
自制煤气灶支架·····	69
室内取暖应注意湿度·····	69
简易家庭淋浴热水器·····	69
冰箱并非保险箱·····	70
怎样保养收音机·····	70
晶体管收音机的养护·····	71
怎样选购电视机·····	73
冬天用电视机应注意什 么·····	74
缝纫机的使用和保养·····	74
怎样选购闹钟·····	75
如何挑选手表·····	75
自行车的保养·····	76
怎样挑选日用瓷器·····	77
怎样延长灯管的寿命·····	77
高压锅的使用方法·····	78
高压锅漏气怎么办·····	79

怎样保养铝制品·····	79
铝制水壶除垢法·····	80
暖水瓶除垢法·····	80
暖水瓶灌满了好吗·····	80
怎样保护烟筒·····	80
快速除油渍法·····	81
简易配钥匙·····	81
锁的润滑·····	81
怎样保养电烙铁·····	81
怎样清除瓶子里的油污·····	82
肥皂的多种用处·····	82
自制橡皮洗衣板·····	82
橡皮塞忌汽油·····	83
用蛋清粘合小瓷器·····	83
巧擦玻璃·····	83
怎样在玻璃上钻孔·····	83
眼镜的养护与使用·····	84
晒衣绳如何钉·····	84
怎样油漆家具·····	85

木器家具的保养.....	87
合理布置房间.....	88

装饰墙面的新材料.....	89
---------------	----

卫 生 保 健

中暑原因及预防.....	92	冻疮的防治	111
预防食物中毒.....	93	轻度烧伤烫伤的急救法	112
预防流行性腹泻.....	94	鼻子出血怎么办	112
预防大肺炎.....	95	<u>醋酸治疗手癣</u>	113
✓预防煤气中毒.....	96	便秘的简易疗法	113
防治痄子和疖子.....	97	药为什么要分饭前饭后	
怎样防止蚊叮虫咬.....	98	服	113
随地吐痰的危害.....	99	中草药为什么要煎两次	114
生吃瓜果要消毒	100	别用开水煎药	114
吃冷食的卫生	101	<u>茶水不能服药</u>	114
不要用旧报纸包食品	101	天麻非万能药	115
钱币上的污垢	101	感冒止咳的家用小药方	115
关于口罩	102	薄荷梗能预防感冒	115
<u>吸烟与喉癌</u>	102	打蛔虫应注意什么	115
✓肝炎病人多吃糖好吗	103	鸡蛋壳止胃痛	115
人为什么会得癌瘤	103	睡觉要注意姿势	116
癌症有哪些早期症状	106	关于睡觉咬牙	117
哪些化合物可能是致癌		睡前洗脚好处多	118
因素	107	不要用含碱多的肥皂洗	
怎样防止青年少白头	108	澡	118
人怎样防止衰老	109	头发的保护	119
常吃补药对身体有好处		要勤剪指甲	119
吗	109	晚上刷牙好	120
清洁经验点滴	110	切勿拔胡子	120

怎样保护面部皮肤	120	小孩泻肚怎么治	126
甘油的功能	121	新生儿发烧怎么办	126
有关洗冷水澡	122	鸡苦胆能治百日咳	127
妇女更年期	122	<u>蜂蜜治小儿遗尿</u>	127
妇女孕期的饮食	123	怎样给孩子喂药	127
乳癌的防治	124	<u>小孩晒太阳好处多</u>	128
谈谈小儿麻痹	125	<u>小孩不要大量吃冰糕</u>	128

如何抚养与教育孩子

幼儿的喂养和护理	132	怎样给孩子选择玩具	138
培养孩子的独立生活能力	134	为什么孩子不听话	140
帮助孩子广泛地认识生活	136	怎样辅导孩子学好文化	142
		对孩子进行礼貌教育	143

附：常用计量单位及符号

衣料常识



什么是“快巴”

“快巴”是“纤维”的英文名称的音译（广东音）。“快巴”是用中长涤纶与粘胶纤维混纺而织成。中长纤维的长度为51~75毫米，细度为2.5~3.5旦尼尔，介于棉纤维和毛纤维之间，在织造时采用的纱支、密度和组织结构与毛织物相似。织物再经过松式染整加工和特殊整理，其外观很象毛衣料，有一定的毛型感，手感丰满，弹性好，抗皱耐烫，易洗快干，适合做春秋两季的男女外衣，价格便宜是人们喜爱的一种衣料。

怎样穿用“的确良”

“的确良”布缩水率比较低，在缝制衣服时，要注意选用同样材料的或缩水率相近的缝线和衬布，以免因缩水率不同而起皱，影响服装质量。

由于“的确良”受到摩擦容易产生静电，因而比较容易沾污、弄脏，所以应经常洗涤保持干净以延长衣服穿用寿命。洗涤“的确良”衣服用冷水、温水都可以，千万不能用沸水浸泡，这样会引起发皱、变质。同时，也不要长时间地把“的确良”衣服泡在肥皂水中，最好用碱性较小的肥皂洗涤。晾晒时注意不要曝晒或火烤，以免影响色泽、牢度。最好在沒有直射阳光的通风地方阴干。

“的确良”衣服存放前要洗净，折叠要整齐，不要放樟

脑丸。

几种化纤衣料的使用与保管

1. 粘锦华达呢，俗称尼龙华达呢。它是用锦纶和人造毛混纺织成，质地厚实，平整光滑，耐磨耐穿。它的缺点是弹性差，易折皱，缩水率大，洗时变硬，干了容易下垂。

2. 粘锦凡尔丁，俗称尼龙凡尔丁。它是锦纶和人造丝混纺织成的，经纬线都是细纱，密度比粘锦华达呢稀，所以质地细薄透凉，不够柔软，耐穿耐用。缺点是缩水率稍大。

3. 棉涤纶，俗称棉的确良。它是用涤纶和棉花混纺织成，纱细布薄，色泽牢固，耐磨耐穿，易洗易干。洗时水温以四十度以下为宜，水太热容易走样。不宜猛搓，以免出现“起毛”。怕日晒，最好放在阴凉通风处晾干。

4. 毛涤纶，俗称毛的确良。它是用涤纶和羊毛混纺织成，不折不皱，易洗易干，洗后不用熨烫。

5. 无光纺，俗称麻纺。它是用无光人造丝织成的，优点是，表面光滑洁净，手感柔软，不沾身，颜色经久不变，缩水率不大，最适宜做夏季服装。

6. 美丽绸，俗称里子绸。它是纯毛造丝织成，其特点是，质地细密厚实，手感平滑，正面光泽鲜艳，反面稍淡，主要做高档衣里，印花美丽绸，也可做妇女衣料，缩水率不大。

使用和保管：涤纶织品不耐高温，不能曝晒，用温水洗后晾晒为宜。用化纤织品做衣服，最好事先用温水浸泡一下，晾干熨好再裁剪，这样可减少缩水率。化纤料一般防蛀抗霉性能好，存放时不用放樟脑丸。

羊毛衫的保养

目前，市场上供应的羊毛衫有两大类：一类由动物纤维织成，如羊绒衫、兔毛衫、羊毛衫、驼毛衫，其中又有短毛、长毛和绒毛之分；一类由化学纤维织成，如腈纶衫。由动物纤维织成的羊毛衫，具有美观大方、色泽鲜艳、穿着柔软，富有弹性以及保暖性强等特色。由化学纤维织成的腈纶衫，外观类似羊毛，保暖性能和色泽也都很好，但不及羊毛柔软，也不如羊毛弹性好，并易产生静电作用，易吸附灰尘等杂质。但它的牢度却比羊毛衫高2—3倍，分量轻11%，价格也较便宜。

用动物纤维织成的羊毛衫及其混纺产品，因它的弹性强，在选购时宜大不宜小。由于动物纤维含有油脂，到了夏季不穿时，必须经过洗涤后再藏箱。箱内要放些樟脑，否则容易虫蛀。在洗涤时，由于毛纤维遇碱容易腐蚀，要用中性洗涤剂，如美加净皂粉、白猫牌皂粉、扇牌皂片、香肥皂等。皂粉、皂片的用量是织物重量的2%左右。要用温水先将皂粉溶解，然后将衣衫放入皂液内，水要浸没织物。浸1小时左右，然后轻轻漂洗，不要用力搓，以免产生缩绒现象，造成规格变小。污垢洗净后，用清水将皂液过净，再用毛巾或布吸干水分（不要绞拧衣服）。晾晒时，衣服要平摊，不要放在烈日下曝晒或用高温烘烤，以免褪色。袖口、领口等处不要拉伸，免得失去弹性。

用化学纤维织成的腈纶衫，易于横向变形，在选购时不宜过大。洗涤时可用一般洗涤剂，用温水溶解，先浸半小时左右，再用手轻搓。漂洗后用清水过净，然后用毛巾或布吸

干水分。晾时要平摊，以防止变形。藏入箱内不要受重压，箱内放些樟脑丸，以防虫蛀。

汗衫、背心的选购与保养

汗衫是人们的老伙伴了，但是，有些人对汗衫却并不很了解。比如说，汗衫是讲支数的，有些人还不真正知道所谓支数指的是什么。其实，说起来挺简单，所谓支数，是用一磅棉花纺成一根840码长度的棉纱，就称作一支纱，纺成8400码，就是10支纱，依此类推。支数越多，纱就越细，对棉花纤维的要求越高。

支数有21支、32支、38支、42支、46支、60S/2、64S/2、84S/2、100S/2等等（S/2是双股线的标记，60S/2以上的，都用双股线织成，46支以下的，都用单股线织成）。支数越多质量越好。

选购汗衫和背心时，要有不同的要求。汗衫的尺寸以比身材尺寸大一档（5公分为一档）为宜，宽一点，出汗时不易粘贴身体，而且比较凉快舒适。背心的尺寸，则应比身材尺寸小一档，这样穿起来显得美观，下肩紧扣着两腋。

汗衫或背心的支纱数少的，其质量虽然差一些，但如使用得法，也可以延长穿着年限。支纱数多的，尽管质量好些，但如果使用不当，也会影响使用寿命。穿着时，均应注意勤换勤洗，免得受汗迹和龃龉沾污。带色的汗衫、背心在热水中容易褪色，宜用冷水或温水洗涤。沾有汗渍的白色汗衫、背心宜先在5%的食盐水中浸泡揉洗一下，再用肥皂洗涤。洗涤时最好用双手揉搓，不可使用板刷或搓板，否则易将线圈搓断；若用太热的水洗，会使汗液中的蛋白质凝固在

内衣上，不易洗掉，并易使衣服变黄。晾晒时要沿直丝缕自然垂直，切忌横着晾晒，更不要将两袖一字形地紧绷在竹竿上。汗衫、背心的延伸性大，洗涤沾水后会收缩变形。如果在晾晒以前，趁湿用手拉扯成原来的长短、肥瘦，晾干后，基本上能保持洗前的形状。带色的内衣应反面朝外，晾在阴凉的地方，避免日光直接照射后褪色。新买来的汗衫，如果遇到领头上有商标布，最好将它拆去。否则因它的缩水率比汗衫大，经多次洗涤后，汗衫会高低不平，摩擦久了还会出现小洞。

如果是人造丝汗衫，因为它在湿态情况下的牢度要减低一半，所以洗涤时不要猛搓猛擦，更不能拧绞；浸在水中的时间也不宜过长，要随换随洗。晾晒要阴干，不要在阳光下曝晒，以免泛黄或变色。人造丝汗衫还不能穿着睡，因为它经摩擦容易起毛而影响牢度。出汗后，也不能隔着它搔痒，否则容易被搔破。发现有破洞，要立即修补，免得小洞变大洞。

胶布雨衣的使用与保护

使用胶布雨衣，最好是布面在外，以防胶面损伤或变质，延长使用寿命。胶布雨衣被雨水淋湿后，应在阴凉通风处晾干，切忌日晒、火烤，否则胶层易发粘变质。洗涤时，最好用软刷蘸清水轻轻刷洗，不能用搓板或双手揉搓，以免损坏胶膜。更不能用洗衣粉或肥皂洗涤。因为洗衣粉和肥皂中含有碱质，易使橡胶变质。还要防止接触植物油或矿物油，否则会使胶膜变质。雨衣沾有油渍，不能用汽油擦拭，因为汽油能够溶解橡胶，损坏胶膜。雨衣不穿时，应轻轻叠

起，存放在阴凉干燥的地方，但不能放在樟木箱内，因为樟木里所含樟脑易使胶膜变质。

化纤衣服去污的方法

穿用化纤衣服因不小心滴上下列污渍，该怎么办？

果汁：先用冲淡二十倍的氨水洗，再用洗涤剂洗。

茶、咖啡：先用洗涤剂洗，再用含几滴氨水的甘油水洗。毛混织物不要放氨水。

蓝墨水：新迹用洗涤剂即可。旧迹要先在2%的草酸溶液中浸几分钟，再用洗涤剂洗。

红墨水：洗涤剂洗过后，用10%的酒精溶液洗，再用清水洗。

墨汁：水洗一下后用洗涤剂和米饭粒搓揉，用纱布将墨迹除去，再用清水洗。

圆珠笔油：汽油浸湿后用苯或四氯化碳轻轻擦拭。

铁锈：用1%的草酸温水洗过，再用清水漂洗。

油漆、沥青：新迹用苯或挥发油洗除。旧迹要先浸在比例为1:1的乙醚、松节油混合溶液中，待污迹泡软后，再用苯或挥发油洗除。

机油：轻油迹可用挥发油擦，重油迹要用优质挥发油擦。同时布下垫吸墨水纸，布上放块垫布，用熨斗熨烫直到油迹吸尽，然后用洗涤剂洗。

尿：新迹用温水洗。旧迹要用氨水或硼砂处理后，再用温洗涤剂洗。

血：必须用冷水、氨水或冷洗涤剂液洗。

汗：用淡氨水中和即可除去，白织物上的旧迹还需漂白

一下。

青草渍：用食盐溶液或含少量氨水的热肥皂水洗。

霉渍：先用溶解肥皂的酒精擦洗，再用5%小苏打水、9%的双氧水洗，然后用清水洗。

碘渍：先用热水或酒精使碘溶解后再洗。也可将淀粉用水调成浆糊状，涂在碘渍上一薄层，即呈黑色，再用肥皂轻轻洗去。

高锰酸钾：用一片维生素C沾水在污渍处轻轻擦，即可褪色。

膏药：先用三氯甲烷，再用肥皂水、清水即可完全除去。家庭可用食用碱面放在污处加少许温水，揉搓几次即可除去；如将碱面放铁勺内在火上加热后洒在污处，再加温水揉搓则除去更快。

印油：先用热水冲洗，然后涂肥皂搓洗，清水漂洗，即可干净。千万不要用冷水洗，否则颜色浸入纤维就不易洗掉了。

烟筒油：先不要水洗，在油渍下垫上干燥旧毛巾，用棉花沾汽油反复擦洗。然后把油渍处浸入温热纯碱水中清洗，再用清水漂洗干净。最后将草酸结晶（化工商店均出售）碾成粉末，洒少量于湿的渍处，反复揉搓，直至痕迹消失为止，再用清水冲洗干净。

怎样洗熨膨体衣物

市场上供应的膨体衣物，一般叫“开司米”，包括针织绒线，很受消费者欢迎。这类商品是由两种收缩性能不同的腈纶纤维，经过加工处理后制成的。洗熨这类衣物必须注意