



生活顾问

2



湖北科学技术出版社

目 录

怎样搭好家用煤炉.....	1
炉膛破裂了怎么办.....	2
湿煤为什么比干煤好烧.....	2
怎样安全使用煤气炉.....	2
煤油炉为什么不能用汽油作燃料.....	4
怎样利用碎肥皂.....	4
不要用含碱多的肥皂洗澡.....	5
夏天勤洗澡的好处.....	5
怎样选用洗衣粉.....	7
洗衣粉会不会引起癌症.....	7
洗衣粉泡沫多去污能力就强吗.....	8
合成洗涤剂是不是比肥皂好.....	8
衣服怎样漂洗才干净.....	9
擦玻璃窗的简便方法.....	10
干电池复活的方法.....	10
怎样节省电池.....	11
电线在什么情况下会引起火灾.....	11
燃放爆竹要注意安全.....	12
怎样使用和保护人造革.....	13
怎样延长铝制品的使用寿命.....	13

怎样清除铝锅表面油污·····	14
不要用草木灰擦钢精锅·····	15
铝制器皿能致癌吗·····	15
怎样正确使用高压锅·····	16
高压锅煮饭为什么熟得快·····	18
怎样延长压力锅橡皮圈的寿命·····	18
怎样修补搪瓷器皿·····	19
搪瓷碗蒸饭里面为什么发黄·····	20
怎样使搪瓷品经久耐用·····	20
怎样使新砂锅不漏水·····	21
砂吊子的使用和保管·····	22
宜兴茶壶有哪些好处·····	22
怎样选购暖水瓶·····	23
怎样清除烧水壶和热水瓶里的水垢·····	24
玻璃杯为什么会炸裂·····	24
怎样使用和保养橡胶热水袋·····	25
树脂漆的特点和使用方法·····	25
用桐油油脚盆的方法·····	26
怎样保护木制家具·····	28
木材和家具有了白蚁怎么办·····	29
竹器家具被虫蛀了怎么办·····	30
怎样使用和保管凉席·····	30
怎样挑选和使用晴雨伞·····	31
怎样选用缝纫机针和线·····	32
怎样保养自行车·····	32
怎样保护手表·····	33
手表为什么走慢·····	34

怎样使用和保护液晶显示电子手表·····	35
怎样挑选闹钟·····	35
怎样保护好自来水笔·····	37
怎样使用圆珠笔·····	38
怎样给电子打火机和气体打火机加气·····	39
汽油打火机的维护·····	40
打火石有放射性污染吗·····	41
怎样使用和保护怀炉·····	42
怎样保养锁·····	42

笑对人体健康的好处·····	43
伸懒腰好不好·····	44
人体为什么会发胖·····	44
太胖了怎么办·····	45
体育锻炼能不能促进身高·····	47
常晒太阳好处多·····	48
常晒被褥好处多·····	49
怎样才能睡好觉·····	49
人睡觉的时候为什么要垫枕·····	50
怎样防止洗芋头时手发痒·····	51
竹木签刺进人的皮肉怎么办·····	51
吸烟对人体的害处·····	51
在公共场所抽烟有哪些危害·····	53
饮酒与健康的关系·····	54
孕妇为什么不能喝酒·····	55
酒和有的西药为什么要互相禁用·····	55
西药和中药能同时服用吗·····	56

吃药为什么要按时·····	57
煎煮中药为什么要用砂罐·····	58
不能用开水煎药·····	58
吃中药会发胖吗·····	59
维生素 C 放久了为什么不能吃·····	59
为什么四环素不宜在饭后吃·····	60
纯酒精为什么不能杀菌·····	61
“鬼剃头”是怎么回事·····	61
为什么有的年轻人就秃顶了·····	62
介绍一个治头虱的验方·····	64
怎样洗头才好·····	64
经常使用染发剂为什么不好·····	65
冷水冲头不好·····	66
脑力是不是也能锻炼·····	66
营养是不是能增强脑力·····	67
脸上长褐色斑是怎么回事·····	68
冷水洗脸能不能预防感冒·····	69
疔肿为什么不能挤·····	70
冬天锻炼怎样保护皮肤·····	70
怎样保护面部皮肤·····	71
甘油为什么能够润肤·····	71
什么叫多毛症·····	72
痣是怎么回事·····	73
痣会变癌吗·····	74
怎样保护视力·····	74
夜间学习用多强的灯光才合适·····	75
看电视怎样保护好视力·····	75

戴墨镜会影响视力吗	77
眼皮跳是怎么回事	78
眼睛里突然有个影子是什么原因	78
不要随意用鱼胆治眼病	79
怎样擤鼻涕	80
怎样防治牙齿不整齐	81
不要随便吐口水	82
咽喉食管扎进了骨刺怎么办	83
看电视对高血压病人有没有影响	84
治疗便秘的单方	85
怎样急救溺水的人	86
怎样防治汗斑	86
怎样防治腋臭	87
小儿疳积的防治	88
小儿吸空奶瓶为什么不好	89
吃蜂乳会不会影响小孩智力发育	89
谈谈菜肴的香味	90
怎样掌握烹调的火候	92
水在烹调中的作用	92
调味品的保管方法	92
怎样防止食盐受潮	94
怎样防止酱油长白膜	94
怎样使醋不坏	95
醋的用途	95
姜在菜肴中的用法	96
黄酒为什么能去腥调味	96

蒜在菜肴中的用法.....	97
怎样去掉鱼虾的腥臭味.....	97
葵花油的营养价值.....	98
油料之王——核桃.....	99
几种处理油脂变坏的方法.....	99
食用米糠油能使人的皮肤变黑吗.....	101
花生的用途.....	101
怎样炒花生米.....	102
小孩常吃巧克力糖好不好.....	102
吃泡泡糖好不好.....	103
什么叫膨化食品.....	104
发酵食品对人体有害吗.....	105
怎样防止食物发馊.....	105
不能在煤气炉上烤食物.....	106
吃豆浆会中毒吗.....	106
食物会不会“相克”.....	107
吃泡菜会不会长癌.....	108
吃了鱼籽手会发抖吗.....	108
怎样识别药水鱼.....	109
怎样识别罐头的好坏.....	110
瘦肉、肥肉哪个营养好.....	110
怎样煨汤.....	112
空心鱼圆汤的做法.....	112
怎样把肉圆子炸得又泡又大.....	113
炸溜樱桃圆的做法.....	114
油焖武昌鱼.....	114
醋熏鱼的做法.....	115

鲮鱼的吃法.....	116
剥皮鱼的营养价值与吃法.....	116
怎样煎鱼不粘锅.....	117
松枝肉的做法.....	118
怎样做拔丝荔枝肉.....	118
怎样做泥蒿炒腊肉.....	119
肉片怎样炒才嫩.....	120
糖炙骨的做法.....	120
牛肉的几种做法.....	121
羊肉的做法.....	122
谈谈吃狗肉.....	123
野味香的野味名菜.....	123
螃蟹的吃法.....	124
怎样制作卤制品.....	125
怎样制作和保管腊肉.....	126
怎样制作香肠.....	127
怎样制作素火腿.....	128
怎样熬猪油.....	129
肉类食品怎样才能烧熟煮透.....	129
喝骨头汤能使人长骨骼吗.....	130
骨头的作用.....	130
洗猪肠子的方法.....	131
怎样清洗猪肚子.....	131
怎样选购肉.....	132
怎样选购鱼.....	132
杀鸭快速去毛法.....	133
怎样预防鲜牛奶变酸.....	133

酸牛奶能喝吗.....	134
麦乳糖不能代替奶粉.....	135
怎样保存奶粉.....	135
变质的奶粉不能吃.....	136
怎样选购蛋.....	136
怎样挑选皮蛋.....	136
鸡蛋的用途.....	137
怎样使鲜蛋不变质.....	138
油炸蛋为什么不好.....	139
怎样制作皮蛋.....	139
怎样腌制盐蛋.....	140
蛋白质的来源与饮食的关系.....	140
黄豆的营养价值.....	141
粗粮细粮混吃好.....	142
米面混合吃好不好.....	143
新米饭为什么比陈米饭好吃.....	144
怎样防治大米长虫.....	145
谈谈蔬菜与人体健康的关系.....	145
怎样保存蔬菜的养分.....	146
菠菜的用途和吃法.....	147
荠菜的用途.....	149
韭菜的用途.....	150
黄花菜的营养价值.....	150
竹叶菜营养丰富吗.....	151
谈谈芹菜的效用.....	151
多吃萝卜好处多.....	152
胡萝卜有哪些营养.....	153

冬瓜的用途.....	153
西瓜全身都是宝.....	154
吃辣椒有哪些好处.....	155
扁豆的营养和防止扁豆中毒.....	156
怎样防止蔬菜亚硝酸盐中毒.....	157
菜怎样炒才好吃.....	158
大白菜的吃法.....	159
经过打霜和下雪的白菜为什么好吃些.....	160
雪花菜芯的做法.....	160
菜苔炒腊肉的做法.....	161
怎样洗藕和炒藕.....	162
怎样做蜜汁甜藕.....	162
怎样做蜜汁菜.....	163
怎样制作豆芽菜.....	163
怎样做泡菜.....	164
怎样制作腌菜.....	165
五香萝卜干的做法.....	165
怎样使海带容易煮烂.....	166
怎样保持菜苔鲜嫩.....	166
大白菜的储存方法.....	166
鲜萝卜的存放方法.....	167
贮存绿豆的方法.....	167
怎样制作蛋糕.....	168
怎样自制面包.....	169
怎样做鸳鸯面.....	170
怎样蒸馒头.....	171
做馒头的几种快速法.....	171

肉饺子的做法·····	172
葱油饼的做法·····	172
怎样炸油条·····	173
怎样做八宝饭·····	173
怎样做糊汤米酒·····	174
怎样做汤圆·····	176
怎样包粽子·····	177
红枣怎样吃法才好·····	178
怎样选择和清炖银耳·····	178
香蕉的营养价值·····	179
菠萝的营养价值·····	179
金橘的营养价值·····	180
橘子全身都是宝·····	180
山楂有哪些用途·····	181
莲子的药用价值·····	182
金银花的作用·····	182
广柑皮和橘子皮有哪些用途·····	183
怎样使柿子不涩·····	183
吃水果要注意哪些问题·····	184
饭后吃水果有哪些好处·····	185
怎样制作茉莉花茶·····	186
滚烫的水泡茶为什么不好·····	187
怎样贮藏茶叶·····	187
泡过茶的茶叶有哪些用途·····	188
高温作业工人为什么要喝含盐清凉饮料·····	188
几种制作清凉饮料的配方·····	189
啤酒和健康的关系·····	190

汽水对人体的好处.....	191
怎样制作酸梅汤.....	192
怎样熬绿豆汤.....	193
喝白开水有哪些好处.....	193
穿用针织品应该注意些什么.....	194
怎样延长针织内衣的寿命.....	195
怎样延长汗衫和背心的使用寿命.....	196
选购哪种毛线好.....	196
怎样使用丝绸产品.....	197
锦纶丝袜为什么要穿大一点的好.....	198
怎样选购皮鞋.....	199
怎样保护皮鞋.....	200
猪皮鞋的特点和保护方法.....	201
布鞋怎样才耐穿.....	202
怎样保护塑料凉鞋.....	203
怎样保护胶鞋.....	203
穿小鞋为什么不好.....	204
胶鞋底是软的好还是硬的好.....	206
穿高跟鞋对身体有没有影响.....	206
新旧鞋号的换算法.....	207
灯芯绒在制做衣服和穿用的时候应注意 些什么.....	207
穿合成纤维纺织品为什么会发出吱吱响 声和火光.....	207
衣服浆了为什么不好.....	208
怎样染衣服.....	209

怎样洗掉化学纤维纺织品的污迹·····	209
几种清除棉布衣服上污迹的方法·····	210
怎样洗涤毛呢衣裤·····	211
纤维衣服的洗涤·····	211
怎样洗丝绸衣服·····	213
怎样洗涤驼毛·····	213
怎样洗涤腈纶毛线·····	214
怎样洗刷帽子·····	214
翻毛皮鞋鞋面的清洗方法·····	215
尼龙鸭绒衣怎样洗涤和保藏·····	215
丝绸衣服怎样保藏·····	215
怎样收藏毛线衣·····	216
毛呢衣服怎样保管·····	216
怎样保管裘皮制品·····	217
怎样使用和保护羽绒制品·····	217
怎样保存棉衣·····	217
怎样保护雨衣·····	218

怎样搭好家用煤炉

搭个好的家用煤炉，要掌握好六点。

第一，要选好炉膛。炉膛的标准就是不炸裂，吸热少，结构合理。最好是选用深炉膛，高六寸半，能烧三个蜂窝煤。深炉膛好处有三点：一是底下的一块煤渣和中间还有余火的煤，可以预热，防止从炉门进入炉膛的冷空气，同时可以阻挡炉膛的热向下辐射散失；二是可以保持炉膛里的高温，使煤体可燃成分得到充分燃烧，节省用煤；三是减少一氧化碳对环境的污染。

烧煤球的炉膛高度要低一些，一般是五寸到六寸。

自己搭个炉膛，需 30% 耐火泥，70% 细煤渣，掺适量的水，不过千万不要用耐火砖做炉膛，因为耐火砖吸热量大，会影响火力。

第二，要做好保温层围子，选用好保温材料。保温层围子要距离炉膛外壁一寸半，中间放保温材料，保温材料最好到建材商店去买珍珠岩，买三斤就够了。有人用谷糠灰或者煤渣作保温材料，但是千万不要用泥土、砖渣等杂物作保温材料。这些杂物吸热量大，不能保温。

第三，要处理好炉门和进风巷道的尺寸。炉门不能太大或者太小，太大了，进入的冷空气用不完，会带一部分热量从炉口跑掉，降低炉内温度；太小了，空气供应不足，煤炭和氧气不能完全化合，影响热量。所以炉门一般以三寸见方左右为好。

第四，要增设挡火圈。挡火圈是沿着炉口外围砌一个直径七寸半，高一寸半的圆形圈。这样使炉口的火苗和热流不向外

飘动，同时还可以挡住外部冷空气对炉口高温区的影响。

第五，要掌握汤罐和炉膛的距离。设置有挡火圈的炉子，汤罐外壁距离炉膛中心点最好是四寸，没有设挡火圈的炉子，汤罐可以紧挨着炉膛。

第六，灰渣膛的容积要适当，形状要圆形，高二寸半左右。

炉膛破裂了怎么办

民用煤炉，烧用一段时间以后，炉膛就会发生裂缝或者破损。可以用一个简便的方法修好。就是用70%的食盐或者谷糠灰、20%的耐火泥、10%的水泥，加适量的水，调和成浆糊状，注意一定要调匀，涂在裂缝或者破损的地方，干了以后就可以烧用，十分牢固。

湿煤为什么比干煤好烧

湿煤比干煤好烧，是因为水在一定条件下可以起助燃作用。当湿煤燃烧以后，煤里面含的水便开始不停地和煤里的碳起反应，不断地生成氢气和一氧化碳，氢气和一氧化碳都是可燃气，可以产生很大的热量。所以，湿煤比干煤要好烧一些。

怎样安全使用煤气炉

煤气炉，也叫液化石油气罐。液化石油气，是一种石油产

品。它是一种重质的碳氢化合物。要谈煤气炉，首先要了解液化石油气的特点。

液化石油气是由丙烷、丁烷、丙烯、丁烯等气体组成的压缩气体，在常温常压下很容易挥发和燃烧，并且能够产生2120℃的高温，所以人们就用它来烧加热炉或者烧火做饭。

使用煤气炉做饭既清洁，又方便。可它也有不足的地方。液化石油气本身是一种气体，它是通过高压以后，变为液体再装进气罐里的。当它的浓度占空气的1.7~9.5%的时候，碰上火星就会发生爆炸。超过9.5%以上的时候，遇到明火就会很快起火。

怎样预防煤气炉的爆炸和起火呢？

首先，要管理好煤气炉。使气罐经常保持干净，不要沾染油污，火眼和进气口不要让灰尘堵塞；不能把气罐安装在寝室里面；不能放在靠火源的地方；气罐受热不能超过摄氏五十度；装液化石油气的时候，不能超过罐里容积的85%。安全阀、压力表应该每隔三个月校检一次。同时，不能把气罐倒立；不能用金属棍、棒敲打气罐；不要让小孩拧动阀门或者在气罐附近玩火；特别是在气罐剩有余气或者残液的时候，不要自行处理；机件损坏一般不要自行拆卸，应该送到液化石油气供应站帮助修理。

其次，使用煤气炉的时候，先要把气罐上的角阀打开，划着火柴，一面把火焰移到火眼，一面打开炉具上的开关。注意不要先开灶具开关，再划火柴。就是说，让火等气，决不能让气等火。

怎样识别是不是漏气呢？方法很多。一是闻，闻一闻是不是有一种带有汽油、滴滴涕的气味或者硫化物的臭味；二是摸，用肥皂水涂抹各接口的地方，看是不是冒气泡；三是听，听一

听有没有漏气的响声。如果发现漏气，要马上关紧气罐上的阀门，如果角阀坏了，就打开门窗通风，这时千万不要在气罐周围使用各种明火，也可以把气罐搬到安全的地方。

煤气炉引起火灾以后，要戴上手套关闭阀门，也可以用湿麻袋、湿抹布等东西把漏气的地方堵死，最好是用干粉灭火器、二氧化碳灭火器扑救，千万不要用水泼，也不要脚踢，更不能使气罐在地上滚动。同时，应及时报告消防部门。

煤油炉为什么不能用汽油作燃料

煤油炉，是一种用煤油作燃料的加热工具，它的燃料是煤油。有的人用汽油代替煤油，是比较危险的。因为汽油的性质和煤油不同。汽油的闪点在 $-58\sim-10^{\circ}\text{C}$ 之间。闪点，就是可能引起燃烧的最低温度。而煤油的闪点在 40°C 以上。汽油在 200°C 的时候就会全部气化，而煤油在 300°C 以上才能全部气化。这样，在燃烧煤油炉的时候，在温度相同的情况下，汽油的挥发比煤油快得多，遇到明火，就有燃烧的危险。因此煤油炉是不能用汽油作燃料的。同样的道理，煤油灯也不能用汽油作燃料。

怎样利用碎肥皂

平时剩下的碎肥皂丢掉了很可惜，下面介绍几种加工碎肥皂的方法。

(一) 改制成大肥皂。就是在肥皂里加一些水盖住肥皂，