

现代生活技巧



5000

招



- 怎样收藏冬衣
- 怎样保护发型
- 怎样正确使用煤气
- 怎样使油漆桌面保持光泽
- 中年女性不宜减肥
- 怎样使用电熨斗才能省电
- 哪些食物不能一起吃
- 怎样使绿色蔬菜煮后不变色

大 连 出 版 社

现代生活技巧 500 招

国 斌 秀 英 永 喆 编

大 连 出 版 社

1998 年 · 大连

(辽)新登字 15 号

现代生活技巧 500 招

国斌 秀英 永喆编

大连出版社出版 新华书店经销
大连市西岗区长白街 12 号 三河科教印刷包装集团印刷

字数:200 千字 开本:787×1092 1/32 印张:9.125

印数 1—5 000

1998 年 6 月修订版

1998 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑:闻 岩

版式设计:于 玉

封面设计:黄华斌

责任校对:晓 歆

ISBN 7-80555-720-9/Z·75

定价:9.80 元

前 言

现

代生活丰富多彩,既有诗书歌舞之雅趣,也有锅碗瓢盆之搅扰。每一个生活在现代社会中的人,都希望自己活得潇洒,活得痛快,活得轻松,活得舒适,但又都逃脱不掉烦琐家务的牵累,常常被一些微不足道然而却又难以处理的生活难题折磨得心烦意乱,一筹莫展。其实,解决这些难题并不困难。只要懂得一点科学常识,具有较丰富的生活经验,稍动脑筋即可“手到病除”。本书为您介绍 500 种方法,就是为了帮助您解决现代生活中经常遇到的小麻烦、小问题。当您闲时翻阅它时,希望能给您提供一些启发与方便。

本书所录,都是我们多年积累并行之有效的资料。但囿于所阅有限,且经筛选,只是选介了这“500 招”,但愿能对您的日常生活有所助益。

编 者

【目 录】

生活窍门 1

001. 雪洗呢料服装(1) 002. 巧除裤子上的褶痕(1)
003. 巧除毛料衣服上的“亮光”(1) 004. 买衬衣要先量一量脖子(2) 005. 如何收藏丝绸衣服(2) 006. 怎样识别衣料的正反面(2) 007. 什么样呢绒好(3)
008. 怎样区别绒线的好坏(4) 009. 怎样选购毛线(4)
010. 怎样保养毛线衣(4) 011. 如何识别毛线的分量(5) 012. 怎样保养丝绸服装(6) 013. 怎样识别羊毛衫的真伪(6) 014. 怎样使软缎被面经久耐用(6)
015. 裘皮面料辨伪劣(7) 016. 怎样选购裘皮服装(7)
017. 怎样选购皮革服装(8) 018. 在南方怎样存放皮衣(8) 019. 怎样收藏冬衣(9) 020. 旧衣服复新法(9)
021. 怎样测定西装的尺寸(10) 022. 脸型与选择领型(11) 023. 毛料裤膝盖鼓包怎么办(12) 024. 羽绒服服装怎样修补(12) 025. 简便烧烫码边法(13) 026. 夏天防止衣服褪色(13) 027. 巧除污渍(14) 028. 怎样除去化纤织物上的污迹(14) 029. 怎样洗涤彩条羊毛衫(16) 030. 怎样拆洗毛线衣(16) 031. 怎样洗涤嵌金银丝针纺织品(17) 032. 洗衣服要得法(17)

033. 怎样去鸡蛋清渍(18) 034. 怎样洗羊、兔毛衫(18)
035. 羽绒服的洗涤和保管(19) 036. 家庭怎样洗涤呢
料衣服(19) 037. 毛料衣裤去尘法(20) 038. 怎样拆
洗驼毛棉衣(20) 039. 怎样擦去皮革服装的污垢(20)
040. 穿着皮革服装须注意什么(21) 041. 怎样洗涤裘
皮服装(21) 042. 新买的内衣要先洗后穿(22)
043. 清凉油可除衣物上漆渍(22) 044. 怎么样洗熨领
带(23) 045. 熨涤纶衣服不能垫湿布(23) 046. 怎样
清洗毛毯(24) 047. 怎样选购羽绒服(24) 048. 怎样
熨烫涤纶裤(25) 049. 毛料衣服烫出“黄疤”怎么办
(25) 050. 毛皮变硬有法回软(26) 051. 怎样用鸭毛、
鹅毛做枕芯(26) 052. 怎样更换羽绒被面(26)
053. 怎样选择冬令帽子式样(27) 054. 怎样保养鞋
(27) 055. 巧补雨鞋(28) 056. 怎样识别各种皮革
(29) 057. 怎样选择和穿用皮靴(29) 058. 怎样装缝
拉链(30) 059. 怎样使拉链延年益寿(30) 060. 如何
选配缝纫机针和线(31) 061. 怎样扫去床上的灰尘
(32) 062. 毛巾变硬怎么办(32) 063. 怎样选购床上
用品(32) 064. 怎样搬运和安装电冰箱(33) 065. 怎
样安全使用电冰箱(33) 066. 科学使用电冰箱(34)
067. 外出度假电冰箱怎样处理(34) 068. 电冰箱使用
时,如遇停电怎么办(35) 069. 冬天电冰箱不宜停用
(35) 070. 电冰箱怎样封存(36) 071. 冬季使用电冰
箱温度调节注意什么(36) 072. 无霜电冰箱冬季可否
不使用自动化霜装置(37) 073. 怎样消除冰箱里的怪
味(37) 074. 冰箱噪音大的原因(37) 075. 怎样排除

冰箱常见的故障(38) 076. 不宜放入电冰箱的食品(39) 077. 电冰箱不宜存放药材(39) 078. 如何用电冰箱制冰(40) 079. 单、双门电冰箱的优缺点(40) 080. 各类食品可在冰箱内放多久(41) 081. 怎样选购和使用冰淇淋器(41) 082. 怎样挑选黑白电视机(42) 083. 怎样挑选彩色电视机(43) 084. 怎样检查电视机外接天线(44) 085. 冬天使用电视机注意什么(45) 086. 怎样清除电视机内的灰尘(45) 087. 怎样除掉荧光屏上的灰尘(46) 088. 罩电视机的最佳时间(46) 089. 电视机不宜与洗衣机电冰箱放在一起(47) 090. 怎样保存盒式录音带(47) 091. 洗衣机密封圈漏水怎么办(47) 092. 硬币、钮扣旋入洗衣机波轮底部怎么办(48) 093. 洗衣机排水不畅怎么办(48) 094. 使用洗衣机应注意什么(49) 095. 怎样鉴别盒式磁带的质量(49) 096. 怎样使用吸尘器(50) 097. 怎样挑选电熨斗(51) 098. 怎样使用电熨斗才能省电(51) 099. 调温电熨斗温度偏高或偏低怎么办(52) 100. 电熨斗使用时麻手怎么办(52) 101. 怎样清除电熨斗上的锈(53) 102. 怎样接电褥子的电源(53) 103. 怎样选购电风扇(54) 104. 怎样收藏电风扇(54) 105. 电风扇先开哪档好(55) 106. 怎样立装台扇(56) 107. 怎样给吊扇加油(56) 108. 怎样消除电风扇的噪声(57) 109. 怎样使用电饭锅(57) 110. 怎样用电饭锅省时省电延寿(58) 111. 怎样使用家用电烤箱(59) 112. 怎样选购和使用家用电取暖器(60) 113. 电咖啡壶的使用程序(60) 114. 安装窗式空调器要注意什么

(61) 115. 使用微波炉应注意的问题(62) 116. 怎样选购负离子发生器(62) 117. 怎样选购电子手表(63) 118. 怎样保养电子表(64) 119. 电动剃须刀出现卡刀现象怎么办(64) 120. 怎样使用助听器(64) 121. 计算器显示器不亮怎么办(65) 122. 家用电器最怕什么(65) 123. 家用电器不能多机合用一个插座(66) 124. 家庭用电十忌(66) 125. 家庭生活用灯(67) 126. 家庭节电小窍门(68) 127. 日光灯不宜频繁开关(68) 128. 安装家用电表的学问(69) 129. 怎样保管家用照相机(69) 130. “傻瓜”相机的使用和保管(70) 131. 怎样使用各式附加镜(71) 132. 底片受潮发霉怎么办(71) 133. 底片划伤了怎么办(71) 134. 拍摄时应该怎样用光(72) 135. 保存胶卷要注意什么(72) 136. 彩色照片为什么变色(73) 137. 怎样保养木制家具(73) 138. 怎样修补裂缝的木制家具(74) 139. 怎样使家具整旧如新(74) 140. 清漆的配方(75) 141. 怎样给普通家具刷油漆(75) 142. 怎样洗净漆刷(76) 143. 怎样保养电镀家具(76) 144. 怎样消除油漆味(77) 145. 怎样保养沙发垫(77) 146. 怎样铺硬质塑料板地面(77) 147. 水泥地面怎样铺木料地板(78) 148. 怎样胶合塑料贴面板(78) 149. 怎样在玻璃上粘接扣手(79) 150. 怎样选用胶粘剂(79) 151. 家庭使用胶粘剂时对被粘物的处理(80) 152. 怎样量家具玻璃移门的尺寸(81) 153. 怎样擦大理石桌面和地面(81) 154. 怎样切割瓷砖(81) 155. 怎样储存油漆(81) 156. 怎样保护手表(82) 157. 21点至2

点之间不宜调手表日历(83) 158. 怎样解决时钟里的零件易沾污问题(83) 159. 怎样保养轻型摩托车(83) 160. 冬季怎样存放液化气罐(84) 161. 怎样正确使用煤气(85) 162. 冬季使用换气扇要防止煤气倒溢(85) 163. 如何保养钢琴(86) 164. 怎样判别玉器的优劣(86) 165. 怎样保护首饰(87) 166. 使用水龙头要注意什么(88) 167. 怎样使用和保管草席(88) 168. 怎样修补凉席(89) 169. 怎样选购不锈钢器皿(89) 170. 不锈钢餐具的保养(89) 171. 怎样选择茶具(90) 172. 怎样使用和保养热水袋(90) 173. 旧报纸的妙用(91) 174. 透明指甲油的别用(91) 175. 水壶磕瘪了怎么办(92) 176. 怎样除去保温瓶的水垢(92) 177. 怎样清除瓶子里的污垢(92) 178. 圆珠笔芯油用完怎么办(93) 179. 购买什么样的电池好(93) 180. 巧用旧电池(93) 181. 消除室内异味的妙法(94) 182. 巧用电冰箱(94) 183. 怎样正确使用洗衣粉(95) 184. 洗衣粉和肥皂不宜混合用(96) 185. 肥皂的妙用(96) 186. 肥皂不宜久存(97) 187. 使用香皂应选择(98) 188. 怎样选择使用花露水(98) 189. 怎样取出掉进热水瓶里的软木塞(98) 190. 怎样使油漆桌椅面保持光泽(99) 191. 一次性打火机气体用完怎么办(99) 192. 怎样防止骑自行车时裙子被风吹起(99) 193. 冬季骑自行车怎样防滑(100) 194. 碳素墨水笔不下水怎么办?(100) 195. 书湿了怎样才能揭开(100) 196. “万年青”除蟑螂(101) 197. 怎样清洗塑料制品(101) 198. 防止玻璃杯炸裂妙法(101)

199. 怎样选购家庭日用瓷(102) 200. 怎样使压力锅不漏气(102)

美容化妆 103

201. 怎样保持面容美(103) 202. 浴后莫立即化妆(103) 203. 面部皮肤的保养(104) 204. 洗脸应从上而下(105) 205. 干皮肤的保护(105) 206. 秋冬季干性皮肤的护理(106) 207. 冬季怎样使用护肤用品(106) 208. 冬季里皮肤为什么会搔痒(107) 209. 运动可以消除皱纹(108) 210. 烈日曝晒有害无益(108) 211. 吸烟影响美容(109) 212. 温柔的美容剂——蒸气(109) 213. 化妆须防脸皮变厚(110) 214. 面部减皱纹按摩法(111) 215. 怎样使面部皮肤光泽(111) 216. 咀嚼有助于美容(111) 217. 中年女性不宜减肥(112) 218. 青春期缺锌易患粉刺(113) 219. 怎样选用香粉(113) 220. 怎样选用粉底(114) 221. 有的人化妆后为什么不美(114) 222. 怎样避免化妆溶化(115) 223. 怎样选用唇膏(115) 224. 姑娘面容苍白怎么办(116) 225. 少女怎样化妆(116) 226. 凉开水洗脸有利于美容(118) 227. 脸上出现皱纹怎么办(118) 228. 常涂指甲油有什么害处(119) 229. 要学会简易美容(119) 230. 孕妇面部美容法(120) 231. 老年妇女用什么化妆品好(121) 232. 如何落妆(121) 233. 怎样保护发型(122) 234. 烫发后怎样保持发型美(122) 235. 烫发选用哪种发型好(123) 236. 烫发对发育中的姑娘有害(124) 237. 头皮屑过多

怎么办(125) 238. 如何保护头发(126) 239. 五味与健美(127) 240. 哪些食品可以滋润皮肤(127)
241. 物美价廉的美容剂(128) 242. 哪些食品可使头发秀美(128) 243. 乌发食品的服法(129) 244. 如何永葆老年人皮肤春华(130) 245. 夏季保健食品(131)
246. 怎样防治痤疮(132) 247. 怎样防止白发早生(134) 248. 调理饮食华颜长驻(135) 249. 刷牙三三三制(137) 250. 佩戴首饰须得法(139) 251. 正确使用香水(141) 252. 不同脸型的化妆方法(142)
253. 生活妆的化法(143) 254. 怎样根治瘰子(144)
255. 不能用洗衣粉洗头(145)

饮食保健 146

256. 哪些食物不能一起吃(146) 257. 营养与食疗(146) 258. 防癌食品——海带(149) 259. 常吃海带有益(150) 260. 家中应常备生姜(150) 261. 笋的药用功能(150) 262. 绿豆芽的药用(151) 263. 茴香的药用(151) 264. 大白菜的药用(152) 265. 韭菜炒鸡蛋也是治病良方(152) 266. 柿子的药用(152)
267. 韭菜的药用(153) 268. 核桃的药用(154)
269. 民间良药——萝卜(154) 270. 可用于食疗的夏季瓜果(155) 271. 猪的五脏可治病(156) 272. 饭锅粑的药用(157) 273. 夏秋良友马齿苋(158) 274. 喝水的学问(159) 275. 酒和食盐(159) 276. 冬吃萝卜好处多(159) 277. 不要多食糖(160) 278. 吃胡萝卜要得法(160) 279. 巧用食油(160) 280. 大脑需要的营

养(161) 281. 花生壳能治高血压(161) 282. 蛋黄油
治冻疮(161) 283. 吃螃蟹要注意(162) 284. 喝鸡汤
不如吃鸡肉(162) 285. 豆制品和鱼肉蛋比哪个营养价
值高(163) 286. “白”巧克力糖不能扔(163) 287. 梳
打饼干适宜胃病患者食用(164) 288. 蛋黄能增强记
忆力(164) 289. 果汁送服药易损胃壁(164) 290. 吃玉
米可以长寿(165) 291. 吃菠萝为何要用盐水浸(165)
292. 西瓜皮的妙用(166) 293. 粥 疗(166) 294. 黄
豆不如豆制品(167) 295. 当心食品色素的毒害(167)
296. 建议荤油和素油搭配吃(168) 297. 面食的营养
(169) 298. 食用猪头肉要注意卫生(169) 299. 慢性
支气管炎的食疗(170) 300. 多吃莴苣好处多(171)
301. 卷心菜具有广泛医疗作用(172) 302. 小儿遗尿的
食疗法(175) 303. 急性胃肠炎食疗法(175) 304. 苦
瓜可治痱子(175) 305. 生地治鼻出血有效(176)
306. 治烫伤一法(176) 307. 著名解热药——蚯蚓
(176) 308. 茶叶治鸡眼(177) 309. 豆腐治烫伤(177)
310. 吃葱好处多(177) 311. 低血压的食疗法(177)
312. 哪些病吃蜂糖好(178) 313. 花椒的药用(178)
314. 吃辣椒可减肥治病(178) 315. 吃葵花籽长寿
(179) 316. 多味瓜籽多吃有害(179) 317. 葵花籽的
药用价值(179) 318. 豆油——冠心病人之友(180)
319. 西瓜的药用(181) 320. 黄豆的药用(181)
321. 生姜的药用(182) 322. 姜能抗衰老(183) 323. 生
姜可防晕眩(183) 324. 医治伤风的新方法(184)
325. 感冒快速治愈法(184) 326. 药物牙膏勿长用

(185) 327. 伤湿止痛膏的妙用(185) 328. 营养保健饮料——原汁豆浆(185) 329. 常出汗可致结石(186) 330. 六神丸新功(186) 331. 自汗症的食疗方(187) 332. 鼻衄患者的食疗方(188) 333. 老年人便秘药粥(188) 334. 能预防动脉硬化的食物(189) 335. 头痛与饮食有关(191) 336. 常吃蜂蜜大有好处(192) 337. 这些食品不宜放在一起(192) 338. 大蒜的作用大(193) 339. 生食大蒜的科学(194) 340. 大蒜治病小验方(195) 341. 酒为什么能去腥(195) 342. 饮酒要适量(196) 343. 药酒的浸泡与服用(196) 344. 啤酒的特殊吃法(197) 345. 啤酒冬饮(197) 346. 酒与健康(198) 347. 醋的妙用(200) 348. 金属也能治病(201) 349. 水果与健康(202) 350. 吃水果也要适量(204) 351. 吃水果的最佳时间(205) 352. 防便秘食品(205) 353. 过量酒精会使大脑萎缩(206) 354. 辣椒为什么不能多吃(206) 355. 世界名菜——芦笋可治病(207) 356. 生菜能治高血压(207) 357. 葱能降低胆固醇(207) 358. 饮酒容易引起乳腺癌(208) 359. 酒后宜少饮茶(208) 360. 豆腐的药用品(209) 361. 吃葱可健脑(209) 362. 鸡蛋的食疗功能(210) 363. 吃西红柿可以预防疾病(211) 364. 溃疡病人宜饮糖奶茶(211) 365. 食用绿黄色蔬菜可降压强心(211) 366. 偏食瘦肉也会导致动脉硬化(212) 367. 常吃玉米对记忆力有影响(212) 368. 常吃豆芽可防治癫痫病(212) 369. 可以催眠的食物(213) 370. 糖尿病患者应多吃大豆(214) 371. 肾炎病人不宜吃香蕉(214)

372. 樱桃的药用(215) 373. 肥肉的新食法(216)
374. 关节炎病人不宜多吃海鲜(216) 375. 带鱼有抗癌作用(216) 376. 香蕉能治高血压(217) 377. 吃花生有科学(217) 378. 绿豆的妙用(218) 379. 鸡蛋膜可治脚癣(219) 380. 体虚时如何进补(219) 381. 服用维生素不可过多(223) 382. 干吞药片有害(224) 383. 不要空腹喝牛奶(224) 384. 吃蛋黄好还是吃蛋清好(225) 385. 冬天吃红薯须防中毒(225) 386. 不要贪食冰淇淋(226) 387. 果子露不能代替水果(226) 388. 常枕药枕好处多(227) 389. 照镜与自我保健(228) 390. 多汗的防治(228) 391. 怎样预防脱牙(229) 392. 注射针眼如何消肿(229) 393. 笑疗、花疗与爱疗(229) 394. 现代人十诫(230) 395. 睡眠十忌(232) 396. 如何度过戒烟伊始难熬期(233) 397. 槟榔可以戒烟(233) 398. 药茶(234) 399. 隔夜茶的妙用(234) 400. 吃完苹果应漱口(235)

厨房智慧 236

401. 巧去苦味(236) 402. 黄油煎蛋(236) 403. 巧刷粘锅(236) 404. 新锅除黑(237) 405. 铝锅除黑(237) 406. 巧去葱辣(237) 407. 磨刀新招(237) 408. 醋去辣味(237) 409. 除腥妙法(238) 410. 淘米水除酸味(238) 411. 巧驱蟑螂(238) 412. 快速除锈(238) 413. 热刀切蛋糕(238) 414. 纱窗帘洗新(239) 415. 豆腐与菠菜的科学烹制(239) 416. 面条团化结(239) 417. 煮食妙法(239) 418. 巧剥蒜皮(240)

419. 炸馒头片(240) 420. 烹饪50法(240) 421. 咸干鱼退盐返鲜法(245) 422. 咸肉退盐(245) 423. 焦饭去焦(245) 424. 烧豆腐不应放葱(246) 425. 不要生吃酱油(246) 426. 炒菜不宜多放油(246) 427. 怎样防止绿豆生虫(247) 428. 怎样使陈米变新米(247) 429. 怎样浸泡干蘑菇(247) 430. 怎样煮饺子不粘皮(248) 431. 怎样冲沏奶粉(248) 432. 怎样保存鲜姜(248) 433. 怎样处理大米生虫问题(248) 434. 怎样贮存大白菜(249) 435. 怎样腌好咸蛋(249) 436. 怎样去掉核桃壳(250) 437. 怎样去掉蚕豆皮(250) 438. 怎样去掉蛋壳(250) 439. 怎样去掉核桃皮(250) 440. 怎样去掉板栗皮(251) 441. 怎样去掉桃子皮(251) 442. 怎样去掉大枣核(251) 443. 怎样用花盆生豆芽(251) 444. 怎样使绿色蔬菜烹后不变色(252) 445. 怎样做出的饺子馅不出水(252) 446. 怎样做出的饺子不散馅(252) 447. 科学地处理海蜇(253) 448. 怎样和出的面柔韧(253) 449. 怎样快速发面(253) 450. 怎样保存面肥(253) 451. 怎样改变碱大的馒头(254) 452. 怎样蒸出又大又甜的馒头(254) 453. 怎样选挑羊肉(254) 454. 怎样保存禽蛋(255) 455. 怎样食用苦瓜(256) 456. 怎样防止大蒜干瘪(256) 457. 怎样煮元宵(256) 458. 怎样配制鱼香味的调味汁(257) 459. 怎样泡发笋干(258) 460. 怎样保管火腿(258) 461. 怎样贮存冬笋(258) 462. 怎样熬汤味道更鲜(259) 463. 怎样存放酱油(260) 464. 怎样不使鱼烧碎(260) 465. 怎样洗净猪肚(260)

466. 怎样保存食用油脂(261) 467. 怎样给餐具消毒(261) 468. 怎样发肉皮(262) 469. 怎样涨发蹄筋(262) 470. 怎样防止夏天猪油变味(262) 471. 怎样涨发鱿鱼(263) 472. 怎样防止菜板裂缝(263) 473. 怎样蒸皮冻(263) 474. 怎样才能炒好花生米(264) 475. 怎样使咸汤变淡(264) 476. 怎样扑灭油锅着火(264) 477. 怎样做粉皮(265) 478. 怎样能做出丰盛的蛋花汤(265) 479. 怎样判断鸡蛋的生熟(265) 480. 怎样保存暂时吃不完的肉(266) 481. 怎样保鲜青菜(266) 482. 怎样使用味精(266) 483. 怎样快速渍酸菜(267) 484. 怎样快速熬制绿豆汤(267) 485. 怎样巧吃海带(268) 486. 怎样才能炒好蛋(268) 487. 怎样煮出来的米饭清香可口(269) 488. 鲜蛋忌与葱姜放在一起(269) 489. 哪些菜不宜用味精(269) 490. 小苏打的妙用(270) 491. 豆浆应煮透(270) 492. 怎样煮豆沙不焦(270) 493. 怎样选购虾皮(270) 494. 做菜不宜加碱(270) 495. 辣椒保鲜法(271) 496. 食醋的妙用(271) 497. 怎样炒肉丝、肉片(271) 498. 如何识别变质烧鸡(271) 499. 怎样炸馒头片省油(272) 500. 盐的妙用(272)

生活窍门

001. 雪洗呢料服装

下雪天将脏的呢料服装挂在外面,当呢料上落满雪花时,用软毛刷在呢料上刷洗,刷洗后再用细木棍将雪花敲掉,然后拿入室内,将呢料服装铺在桌上,用干毛巾擦一遍。这样,呢料上的污垢就全部去掉,既干净又平整,也不损坏呢料。

002. 巧除裤子上的褶痕

衣衫下摆或裤脚放长后,有一条明显的褶痕。可用棉花或纱布蘸些白醋,沿着褶痕擦拭一圈,然后用熨斗烫。这样,褶痕就可被烫到无痕迹了。

003. 巧除毛料衣服上的“亮光”

纯毛华达呢、哔叽、花呢等衣物,穿了一段时间后,在臀部等部位就会出现“亮光”,显得难看。如果在“亮光”部位涂上