

671151

II

733

343

# 生活知识手册

SHENGHUOZHISHISHOUCE

河南科学技术出版社

生·活·知·识·手·册

洪池 主编

河南科学技术出版社

## 内 容 提 要

这是一本在日常生活中具有实用价值的科学普及读物。全书分衣着须知、饮食卫生、食品常识、房屋家具、花草虫鱼、家庭小饲养、电器用具、日用器皿、卫生保健、医药常识、急救措施、文化娱乐、对联谜语和其它共十四大类，含一千多条。内容丰富多采，文字通俗易懂，方法措施简便可行，适合各阶层群众阅读参考。

## 生活知识手册

洪池 主编

河南科学技术出版社出版

四川人民出版社重印

国营战旗印刷厂印刷

四川省新华书店发行

787×1092毫米 32开 20.125印张 413千字

1981年5月第1版 1982年3月四川第1次印刷

印数1—50,000册

统一书号17245·1 定价1.45元

## 出版说明

《生活之友》出版发行近二十年，虽经修订再版，但由于工农业生产和现代科学技术的发展、人民群众物质文化生活的提高，已远远不能适应形势的需要。因此，在广大读者的积极要求、众多编写人员和有关部门的热情支持下，别开生面的《生活知识手册》应运问世。

书中除编入了本省范围内的大量来稿外，值得提出的是还包括祖国边陲蒙古族同胞白云、岳瑛的供稿，新疆李全裕的供稿和安徽谷峰的供稿等。对这种来自迢迢千百里之外的无私支援，我们表示由衷的感谢。

尽管书中涉及的不少问题是生活琐事，甚至可能被讥为“雕虫小技”，但却有助于您把日常生活料理得更科学、更经济、更富有情趣，使您能以愉快的心情、健康的体魄投身于“四化”建设。

生活的海洋绚丽多采，知识的天地无涯无边。书虽成，实难尽善尽美。希望读者随时给予批评指正，以便修订再版有所借鉴。

一九八〇年八月

**主 编**

洪 池

**编 者**

谷登科	宋水江	周世功	李 科
白 云	岳 瑛	李全裕	谷 峰
吉朝宗	杨晓钟	郭风高	宓振华
张清筠	李润身	何家根	董启敏

**绘 图**

郭有镇	王霖成	王庆喜	陈中捷
-----	-----	-----	-----

**责 任 编 辑**

关景明

# 目 录

## 衣着须知

### 化学纤维织品

- 是如何命名的…………… 1
- 什么是“快巴的确良”… 2
- 怎样鉴别呢绒的质量…… 2
- 有关“特丽灵”的知识… 3
- 怎样判别布的正、反面… 3
- 日本“快巴”的正反面… 4
- 怎样识别人造棉毛丝…… 4
- 华达呢和双面卡叽  
的区别…………… 5
- 如何使用丝绸衣料…… 5
- 嵌金银丝花呢的使用与  
保养…………… 6
- 有的衣服为什么  
吱吱响并且发光…… 7
- 如何根据体型选择服装… 7
- 选购花格衣料要长点…… 8
- 冬季穿深色衣服好…… 8
- 夏季选哪种衣料好…… 8

- 怎样才能使汗衫耐穿…… 9
- 穿裙子的讲究…………… 9
- 穿涤纶服装  
应注意什么…………… 10
- 裁缝衣料的知识…………… 11
- 怎样缝好钮扣…………… 12
- 剪裁化纤纺织品  
应注意事项…………… 12
- 怎样设计童装…………… 12
- 裤料用多少合适…………… 13
- 省料的裤子套裁法…… 13
- 孕妇的服装…………… 14
- 怎样使用合成洗衣粉…… 14
- 合成洗衣粉  
损坏衣料吗…………… 15
- 用肥皂过量反而不好…… 16
- 洗夏衣小经验…………… 16
- 汗湿的衣服  
不要用热水洗…………… 17
- 汗渍衣服要随换随洗…… 17
- 衣服不要在水里泡太久… 17

衣服领口袖口	
科学洗涤法·····	17
洗棉衣的好办法·····	18
怎样洗涤化学纤维织品·····	18
怎样洗香云纱·····	19
怎样洗涤腈纶毛线·····	20
晾衣之前·····	20
正确擦渍的方法·····	21
米糠除油垢法·····	21
红土去油污·····	22
萝卜汁除油渍、血渍法·····	22
洗“烟筒油”法·····	22
去桐油渍·····	22
去油漆迹·····	22
洗衣服上的膏药法·····	23
除去圆珠笔油法·····	23
去印泥油渍·····	23
去尿渍·····	23
去酱油渍·····	23
去蓝墨水迹·····	24
去红墨水迹·····	24
去墨汁迹·····	24
去霉斑·····	24
去碘渍·····	24
去汗渍·····	25
去酒、啤酒渍·····	25
去鸡蛋清渍·····	25
去蜡笔、复写纸渍·····	25
去青草渍·····	25
化纤织品除迹法·····	25
的确良衣服除迹法·····	26
呢料衣服除亮法·····	26
消除衣服折纹 和焦痕法·····	26
怎样用袋色染衣服·····	26
复染怎样选色·····	27
怎样染好毛线·····	28
怎样染毛织品·····	28
怎样染棉织品·····	29
怎样染丝织品·····	29
明矾有助染色·····	29
染布加点酒好·····	30
怎样收藏冬衣·····	30
怎样存放化纤织品·····	32
贮藏合成纤维织品 不宜放樟脑·····	32
放臭丸要包好·····	33
毛料衣服的保护·····	33
尼龙鸭绒衣的洗涤 和保藏·····	34
毛绒倒伏复原法·····	35
毛衣的“三忌”·····	35

如何保持毛线清洁·····	35
使绒线针光滑·····	35
怎样揉制毛皮·····	36
皮袄变硬怎么办·····	36
皮毛去污法·····	37
皮毛防虫除虫法·····	37
皮夹克去污法·····	37
鸭毛鹅毛做枕芯·····	38
浆洗被褥不好·····	38
防网套脱线法·····	38
胶布雨衣穿用常识·····	39
塑料雨衣的保养·····	39
怎样洗刷帽子不走样·····	40
全国统一鞋号介绍·····	40
怎样选购皮鞋·····	43
皮鞋的保养·····	43
巧除皮鞋小裂痕·····	44
除鞋内潮湿法·····	44
怎样使皮鞋发亮、耐穿·····	44
如何使球鞋不臭脚·····	44
尼龙袜子上的“小球” 不要扯掉·····	44
苯酚粘胶剂修补尼龙袜·····	45
怎样防止毛巾变硬·····	46
怎样保护发型·····	46

## 饮食卫生

吃饭的学问·····	48
早饭要吃饱·····	49
不要偏食·····	49
狼吞虎咽害处多·····	50
暴吃冷饮有害·····	50
食物营养与功用·····	51
食品中的胆固醇·····	52
能帮助御寒的食物·····	53
什么时候喝牛奶 对身体好·····	54
牛奶的选购·····	55
怎样预防牛奶酸坏·····	55
热牛奶不要放在 保温瓶里·····	56
鸡汤、肉汤是 最补人的吗·····	56
多吃荤菜能增强体质吗·····	57
吃盐多了对人体有害·····	57
合理使用糖精·····	58
常吃味精对人体有害吗·····	58
用味精要得法·····	59
糖与健康·····	59
生吃蔬菜、瓜果要消毒·····	60
水浸蔬菜更卫生·····	61



- 吃凉拌菜要注意些什么·····61
- 铝锅放菜勿过夜·····62
- 夏天饭菜如何防馊·····63
- 夏天怎样保存鱼肉·····63
- 发霉的食品能吃吗·····64
- 烂菜吃不得·····65
- 当心烂甘薯中毒·····65
- 苦杏仁不能生吃·····66
- 防止吃扁豆中毒·····67
- 白果吃多了要中毒·····67
- 吃菠萝要先用盐水浸洗·····67
- 消除蒜臭法·····68
- 用葱识别毒蘑菇·····68
- 家畜得了肿瘤  
还能食用吗·····68
- “肉枣”不能吃·····68
- 鱼胆破了怎么办·····69
- 吃鱼胆会中毒·····69
- 吃黑鱼会犯病吗·····70
- 不要买死河蟹、  
死元鱼吃·····70
- 溪蟹和肺吸虫·····71
- 怎样分辨出生蛋和熟蛋·····71
- 生吃鸡蛋不好·····71
- 霉蛋是怎样造成的·····72
- 不要用温锅水煮粥·····72
- 蒸锅水不能喝·····72
- 天然冰不可吃·····73
- 仙人掌净水法·····73
- 漂白粉饮水消毒法·····73
- 嗜盐菌与食物中毒·····74
- 食具消毒与细菌传染·····74
- 瓷制食具的卫生问题·····75
- 洗衣粉洗过餐具  
要用水冲净·····75
- 怎样洗器皿·····76
- 除菜刀、铁锅内的  
鱼腥味·····76
- 菜刀的保养·····76
- 砧板(墩)的使用  
和保养·····77
- 食品包装该用  
什么样的纸张·····78
- 哪些塑料袋可用来  
盛装食品·····78
- 铁、铜罐盛油不好·····79
- 用铜食具要小心中毒·····79
- 电木碗不能盛醋·····80
- 白铁桶不宜盛蜂蜜·····80
- 香烟中有二十种致癌  
物质·····81
- 香烟里有铅·····81

吸烟会引起溃疡与耳聋	82
吸烟对口腔的危害	82
吸烟者和孩子	83
吸烟祸及旁人	83
过滤嘴的功过	84
怎样戒烟戒酒	84
戒烟糖和戒烟茶	85
简易戒烟法	86
手指烟迹去除法	87
谈谈饮酒	87
酒的度数	88
酒的香气有害	89
饮酒不能防寒	89
心血管和肝脏有病 不宜饮酒	90
酒能致癌致畸	90
戒酒简方	91
啤酒——液体面包	91
喝汽水不能过量	92
汽水和啤酒应存放在 阴凉处	93
封酒坛的泥里 要加些盐卤	93
饮茶浅谈	93
热茶解暑	95
喝茶可以预防癌症	95

谈沏茶	95
用保温瓶泡茶不好	96
怎样保管好茶叶	96
霉茶叶复原	96
食盐在生活中的 多种用处	97
食醋的妙用	99
茶叶的妙用	100

### 食品常识

几种蔬菜的营养	102
蔬菜与健康	104
素中之荤——木耳	104
虾皮不全是虾的皮	105
罗汉果辨伪	106
防治板栗虫害方	107
怎样食用压缩干粮	107
怎样防止猪油、 腊肉变味	107
猪油辣味能去掉	108
如何鉴别食用油脂的 质量	108
怎样防止油脂产生 哈喇味	109
食用油被桐油污染的 检查法	109

- 为什么酱油、食醋  
    会长“醭” ……………110
- 冷藏食品为啥会变质 ……111
- 怎样识别味精的质量 ……112
- 什么是“特鲜味精” ……112
- 粉状调味料是  
    怎样制成的 ……………113
- 调味品的装盛保管方法 114
- 盐与糖保管法 ……………115
- 怎样选购罐头食品 ……115
- 怎样保管好香肠 ……………115
- 怎样保管好熟肉制品 ……116
- 豆制品的营养  
    比黄豆好 ……………116
- 做豆腐 ……………117
- 豆乳制法 ……………117
- 豆腐保存法 ……………117
- 豆腐干贮藏法 ……………118
- 怎样防止绿豆生虫 ……118
- 豫泡菜的做法 ……………118
- 怎样做朝鲜泡菜 ……………119
- 用井水做泡菜好 ……………120
- 紫苏去菜缸中的“花” ……120
- 怎样腌制萝卜、芥疙瘩…120
- 腌菜要腌透 ……………121
- 怎样使咸菜青、脆 ……121
- 作酱黄瓜小办法 ……………122
- 韭花菜的做法 ……………122
- 晾晒鲜绿的干豆角 ……122
- 怎样生豆芽 ……………122
- 蔬菜储藏法 ……………123
- 怎样贮存白菜、萝卜、  
    大葱 ……………124
- 怎样贮存马铃薯 ……………126
- 土豆埋藏法 ……………126
- 不要碰掉冬瓜上的白霜 127
- 茄子着雨水烂得快 ……127
- 菠菜的贮存 ……………127
- 怎样保存香菜 ……………127
- 怎样贮藏大蒜 ……………128
- 生姜的储藏 ……………128
- 长年可用的鲜姜末 ……129
- 生姜去筋法 ……………129
- 芥末面是什么  
    原料制的 ……………129
- 芥末保鲜防腐 ……………129
- 怎样鉴别西瓜的生熟 ……130
- 果品催熟法 ……………130
- 怎样除净桃毛 ……………131
- 柿子脱涩法 ……………131
- 做柿饼法 ……………132
- 梅酱制法 ……………132

乌梅汤 .....	132
橘皮的妙用 .....	132
冰糖葫芦 .....	133
怎样腌酒枣 .....	133
红枣贮存法 .....	133
怎样鉴别肉的新鲜度 .....	134
牛肉质量的鉴别 .....	134
怎样选择羊肉 .....	135
怎样除去羊膻气 .....	135
猪大肠去臭法 .....	135
怎样除去鱼腥味 .....	136
食蟹去腥法 .....	136
炼板油多出油法 .....	136
鸡鸭肉质量鉴别 .....	137
除净鸭毛的方法 .....	137
如何鉴别鱼的新鲜度 .....	137
怎样鉴别鸡、鸭蛋 的好坏 .....	137
怎样腌皮蛋 .....	138
制松花蛋注意事项 .....	139
松花蛋的营养价值 .....	139
如何鉴别松花蛋 的质量 .....	140
怎样腌咸鸭蛋 .....	140
腌蛋防臭 .....	141
鲜蛋保藏法 .....	142

## 做米类食品

应注意什么 .....	144
意大利煮米饭 .....	145
如何做米酒 .....	145
焦饭除味法 .....	146
怎样处理锅巴、剩饭 .....	146
做面类食品应 注意什么 .....	147
面引子发酵不科学 .....	147
发酵粉是什么, 怎样使用 .....	147
简易快速发面法 .....	148
无碱蒸馍 .....	149
酒能发面 .....	149
灌汤包的做法 .....	149
做好水饺的三条经验 .....	150
高压锅煮饺子 .....	150
下面条怎样不糊汤 .....	151
炸油条的方法 .....	151
巧炸焦馍片 .....	152
糖脆麻花的做法 .....	152
双麻火烧 .....	153
面筋的制法 .....	153
自制元宵 .....	153
怎样煮元宵 .....	154
几种粗粮的细作方法 .....	154

豌豆糕加工法	155
做绿豆糕法	156
铁锅煮绿豆变黑之谜	156
山里红不能用铁锅煮	156
花椒消沸油	156
怎样保持醋味	157
糖色的制法	157
简易酱油	157
蔬菜在烹调上	
应注意什么	157
吃胡萝卜最好用油烹调	159
海带的吃法	159
石花菜的加工和使用	159
怎样使人切葱不流泪	160
怎样使切开的	
土豆不变色	160
除菠菜涩味法	161
炒藕丝不发黑	161
莲籽的发法	161
巧煮红薯	162
你会拔丝吗	162
快速除带鱼鳞	162
盐水煮裂蛋	162
鸡蛋的吃法	163
煮老鸡法	165
怎样使咸鱼保持	

好风味	165
怎样煎鱼	165
怎样煎鱼不粘锅	166
酱牛、羊肉是怎样做的	166
动物性食物烹调知识	167
如何使肉味鲜美	167
肉片怎样炒的嫩	167
怎样炸“鱼肚”	168
如何做猪头糕	168
怎样吃到嫩牛肉	168
风味佳肴——涮羊肉	169

### 房屋家具

房间的色调	170
怎样粉刷墙壁	171
石灰粉刷墙的好方法	172
室内天花板最好是白色	172
怎样选择窗帘布	173
窗户纸松了咋办	173
怎样贴正图画	173
用小摆设点缀房间	174
窗台上的杂物架	174
地面返潮怎么办	176
注意防霉	176
怎样保养家具	177
陈漆去除法	178

怎样油漆用具 .....	179
漆片的快速溶解 .....	180
为什么漆膜上会出现粗粒 .....	180
油漆物品为啥会出现“倒光”现象 .....	180
为什么漆膜会出现起雾现象 .....	181
漆膜龟裂的原因 .....	181
油漆不干和返粘是怎么回事 .....	181
保护木家具漆皮 .....	182
使家具恢复光泽 .....	182
油漆刷子干了怎么办 .....	183
木桶、木盆怎样上桐油 .....	183
家具如何防虫蛀 .....	183
修补木器小经验 .....	184
生锈螺丝钉起拔法 .....	184
使抽屉开关轻便法 .....	184
为家具加小胶垫 .....	185
巧作衣架、裤架 .....	185
沙发的选购和保养 .....	186
竹器的保养 .....	187
怎样做壁挂式活动书架 .....	188

## 花草虫鱼

有心栽花为何花不活 .....	190
盆栽趣谈 .....	191
盆栽葡萄 .....	193
种玫瑰花的常识 .....	194
月季的栽培 .....	194
菊花的栽培 .....	195
水仙花的栽培 .....	197
茉莉的养殖 .....	197
瓜叶菊的栽培 .....	199
夜来香的栽培 .....	200
秋海棠的栽培 .....	200
仙人球的栽植 .....	201
活动的花盆托 .....	203
怎样使盆土肥沃 .....	204
酸碱土壤区分法 .....	204
无土养花 .....	205
混合肥料 .....	205
阿斯匹林用于植物 .....	205
养花插瓶法 .....	206
鲜花保鲜法 .....	207
萝卜内种蒜苗 .....	207
用马铃薯插花法 .....	207
寝室内不宜多养花草 .....	208
便利的藤架藤棚 .....	208

花木剪修法	209
治诸虫蠹法	210
除去花叶上的蚜虫	210
不要用塑料袋装种子	211
移栽番茄最好剪去 主根尖端	211
移植树木应剪去 部分枝叶	211
黄瓜与色彩	211
什么样的毛竹笋 可以挖	212
砍竹子的学问	212
竹子开花挽救法	213
小树用废气消毒法	213
树干刷白能防冻	213
古大树木避雷法	214
塑料花的保养	215
金鱼的繁殖方法	215
养金鱼几天换一次水	216
金鱼需要光照吗	216
金鱼缸里要放些水草	217
鱼缸的活动图画	217
金鱼缸上的渡桥	217
金鱼的过冬	218
金鱼病的防治	219
鱼几年龄识别法	220

怎样识别鱼的雌雄	220
养鱼水的充气法	221
活鱼休眠法	221
暂养元鱼应注意什么	221
鳝鱼池中应放养泥鳅	222
怎样钓鱼	222
钓鱼妙法	224
钓鱼钩的解脱法	224
用蛋壳范铸铅锤	225
养画眉鸟法	226
鸚鵡	226
家鸽	227
百灵鸟	227

### 家庭小饲养

什么样的老母鸡健康	228
人工光照能使 母鸡多生蛋	228
母鸡抱窝的原理	229
怎样使母鸡醒抱	230
怎样区分鸡蛋公母	231
简单孵卵器	231
选择小鸡雌雄法	232
怎样识别小鸭的雌雄	233
鸡下怪蛋的由来	234
怎样饲喂雏鸡	234

饲养小鸡新法 .....	235
怎样防止鸡下软壳蛋 .....	235
蛋壳不是废物 .....	236
家禽的拔毛催肥法 .....	236
土法阉鸡 .....	237
化学阉鸡法 .....	237
称鸡鸭法 .....	239
鸡恶癖症及其防治 .....	240
鸡白痢的治疗 .....	240
鸡粪可作饲料 .....	242
鸡兔组合窠 .....	242
养兔浅谈 .....	243
兔病小药方 .....	244
兔粪是好肥料 .....	244
猪种的选择 .....	245
洗衣粉不能喂猪 .....	246
红浮萍喂猪好 .....	246
饲料发酵法 .....	246
猪病的土法治疗 .....	247
养猫点滴谈 .....	248
治牛马疥癩 .....	249
治羊生癩 .....	249
养蚯蚓好处多 .....	249
育虫养鸡法 .....	250
怎样养蝎子 .....	252
鸡窝底下养土元 .....	253

水獭 .....	256
养鹅 .....	257
鹤鹑 .....	257

## 电器用具

怎样选择电视机 .....	259
电视机保养指南 .....	260
怎样关电视机好 .....	261
电视机出现“雪花” 怎么办 .....	262
电视机出现重影怎么办 .....	263
电视机发出“嘟、嘟” 声是咋回事 .....	263
电视上为啥有黑道 上下滚动 .....	264
电视上出现网状干扰 怎么办 .....	264
怎样架设室外天线和 避雷针 .....	265
如何调整电视机 天线的长度 .....	265
山区如何架设 电视天线 .....	266
自做简单电视天线 .....	266
将电视机装在木箱中 好吗 .....	268



看电视怎样保护视力	···268	电子琴浅说	·····286
怎样使用半导体收音机	·····269	一般用电事故和处理方法	·····287
有线广播喇叭音量控制	·····270	怎样防止触电	·····287
用压电陶瓷喇叭作话筒	·····270	电表的安装和养护	·····288
盒式录音机使用注意事项	·····271	切忌保险丝不保险	·····289
谈谈盒式录音磁带	·····271	怎么样使用拉线开关	···289
盒式录音磁带的修复	···272	旧指甲剪的利用	·····290
电唱机橡胶轮磨损应急修理	·····273	修理密封双连的小经验	·····290
唱片简单知识	·····274	防止晶体管引线折断法	·····291
唱片的保养	·····274	怎样使用电烙铁	·····291
薄膜唱片变形的修复	···275	烙铁上的小改进	·····293
袖珍计算机的使用	·····275	焊锡的配制方法	·····294
台式电扇的使用和保养	·····276	焊铝筒法	·····295
电风扇不宜久吹	·····277	电灯照明度中的科学	···295
电冰箱使用须知	·····278	怎样使灯泡耐用	·····296
电熨斗怎样使用	·····280	加速日光灯启辉	·····296
使用电炉注意事项	·····280	延长日光灯管使用寿命法	·····297
电动洗衣机知识	·····281	破了的日光灯管有毒	···298
洗衣机的种类和原理	···283	手电筒的使用和修理	···298
洗衣机的维修与保养	···285	干电池的使用及保存	···299
		新旧电池不要联用	·····300