

A woman with a silver beanie, large hoop earrings, and a white zip-up dress is holding a black smartphone in her right hand and a red lipstick in her left hand. She is looking down at the phone. The background is a clear blue sky. The title '生活小窍门' is overlaid on a dark blue rectangular box on the left side of the image.

生活 小窍门

(六)

林树仁 编

四川科学技术出版社

生活小窍门丛书



生活 小窍门

1688

生活小窍门

湖南科学技术出版社

生活小窍门丛书

生活小窍门

(六)

成都晚报

林树仁 编

四川科学技术出版社

生活小窍门丛书
生活小窍门 (六)

编 著 者 林树仁
责任编辑 杨 旭
封面设计 李焕伦
版面设计 康永光
责任校对 李 红
责任出版 邓一羽
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街 3 号 邮编 610012
经 销 四川省新华书店
开 本 787×1092 毫米 1/32
印 张 7.375 字数 150 千
插 页 4
印 刷 成都印刷一厂
版 次 1997 年 11 月成都第一版
印 次 1997 年 11 月第一次印刷
印 数 1—5000 册
定 价 7.90 元
ISBN 7-5364-3584-3/Z·143

■ 本书如有缺损、破页、装订错误，请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书，请与本社邮购组联系。
地址/成都盐道街 3 号
邮编/610012

■ 版权所有·翻印必究 ■

生活需要科学

——《生活小窍门丛书》

序

提起笔来写这篇序的时候，正值春暖花开的四月。窗外，迎春怒放的杜鹃花如火如云……屈指算来，自己从事科普创作已 20 余年，而从事报纸科技副刊的编辑也有 14 个年头了。14 年来，经我手编发的科普文章起码也有 6 000 多篇了！现在回过头去翻阅自己编发的这些文章，细细品味，犹如乘坐一艘科学之舟，在生活的海洋里漫游……

这套丛书共 7 本，收集了 1 600 多篇文章，均选自成都晚报“科学与生活”副刊和“万事通”专版，这些文章都有一个共同的特点，就是教你如何科学地生活、如何在文章中得到科学的启迪。

人生是多姿多彩的，也是充满无数曲折和困难的。从人一降生开始，便需要在生活的海洋里搏击，那么，就需要我们每一个人学习科学知识，去正确对待生活中的每一件事。只有这样，才可能在人的一生中，不断战胜困难、不断完善自我，取得事业和生活的成功。

不要小看本书中这些生活的小窍门、小知识,她将教会你许许多多有用的本领! 只要你从书中得到了一点有益的启迪,那将是我们编辑此书的最大欣慰了!

编者

1997年4月于成都

目 录

生活顾问

酒提的奥秘	1
挂窗帘的科学	2
窗帘款式和图案的选择	2
介绍几种助听器	3
不能混合存放的食品	4
吃土豆不要吃土豆皮	5
家酿蜂蜜酒	5
怎样拍摄电视照片	6
菜砧	7
清除邮票霉点的方法	7
怎样选购洗涤剂	8
洗衣粉和肥皂可以混用吗	8
五花八门的生活用纸	9
家庭药箱应定期清理	10
老人不宜喝浓茶	11
茶在家中巧当药	11
剥肉比较肉香	12
选购葡萄酒小知识	12
提倡热饮白酒	13
如何解救醉酒的人	14

为何不宜饮“混杂酒”	15
啤酒知识	15
衣物是怎样干洗的	16
买到变质食品怎么办	17
怎样识别肉类熟食品的好坏	19
不要用热水洗猪肉	20
怎样区别猪肉的黄脂与黄疸	20
家禽的宰后选择	21
生吃鸡蛋安全吗	22
食油的贮存与加温	22
怎样食用和保管火腿	23
鲜牛奶的感官检查	24
失眠怎么办	25
何谓“软罐头”	26
带鱼表皮不须刮	26
梅雨季节话防霉	27
晨喝一杯水可防心血管病	28
不要用泡沫塑料垫电视机	28
生漆优劣的简易鉴别法	29
谨防“拖鞋皮炎”	29
生活中的最佳温度	30
夏季如何防止中药煎剂发酵变质	30
巧冲奶粉	31
电动剃须刀磨刃简法	31
肾衰者应少嗑瓜子	32
生活小知识四则	32

身边科学

吃海产品要当心嗜盐菌食物中毒	34
----------------------	----

铝壶发黑以后	35
保持适度紧张情绪有利健康	36
要注重培养孩子的非智力因素	36
逆向思维	38
高考期的心理卫生	38
家庭档案的分类管理	40
健美的秘诀	41
氯纶棉毛衫裤与风湿关节炎	42
尿,健康的“镜子”	43
春节话“口味”	44
不要好酒贪食	
——肝、胆、胰的呼吁	46
吃牛肉要当心牛囊尾蚴	47
你的咀嚼习惯正确吗	48
饮酒,减寿乎? 增寿乎?	49
酱油为什么易生花变质	50
多吃鱼贝类等水产品,可以预防脑溢血	51
孩子为什么“嘴馋”	52
冷水浴锻炼的方法和注意事项	53
病灾突然发生时	54
化妆品的微生物污染	55
服哪些药需忌酒	56
吸烟加饮酒者戒	57
哪些疾病会引起肩痛	57
当心“居室综合症”	58
紫外线对眼睛的伤害	59
哪些眼镜能防紫外线	60
色彩与生活	62

打鼾是病吗	62
药枕为什么能保健治病	63
银,有益于人类健康	64

家用电器知识

关于电冰箱的化霜和噪音	65
电冰箱的多种用途	66
电冰箱的冬季保养	66
怎样选购电冰箱保护器	67
选购电冰箱档次越高越好吗	68
冰箱门封条变形怎么办	68
冬季冰箱节电一法	69
怎样选配家用灯具	69
怎样选购吸尘器	71
怎样正确使用吸尘器	72
洗衣机噪声太大的原因和调试	73
甩干机不转怎么办	74
怎样挑选自动洗衣机	74
盒式磁带故障消除法	75
如何排除录音机绞带故障	76
电风扇慢挡不能启动的检修	77
能随时跟踪你的通讯工具——无线电传呼机	77
如何正确使用充电电池	78
异形紧凑型荧光灯	79
彩色立体电视	80
现代化炉灶——微波炉	81
预防电灯引起火灾	82

共用天线的用户也要注意防雷	83
---------------------	----

穿戴顾问

纺织化学纤维的性能	84
鉴别纺织品种类的简易方法	86
真丝内衣织物的优越性	87
真丝绣衣的挑选和保养	87
谈谈床罩的选用	88
说说羊毛衫上的标记	89
浅谈服饰的整体美	90
保护好“纤维皇后”	91
戴帽,也有讲究	92
毛质服装不宜曝晒	93
猪皮正面革皮鞋不能涂擦鞋油	93
穿哪种皮革的鞋有益健康	94
鞋用天然皮革的特性	95
皮鞋泛盐霜现象及防护	96
皮衣保存法	96

动植物知识

吃螃蟹的学问	98
兔与人体健康	99
蜗牛是个宝	100
郁金香的栽培管理	101
盆花的春季管理	101
如何使茶花开得长久	102

盆栽梅花	103
盆栽仙人球怎样越冬	103
人造光源与植物栽培	103
居室空气“净化器”——吊兰	104
栽花经验点滴	107
玫瑰	107
月季冬季剪枝法	109
浇水的科学	109

谈天说地

早春谈物候	111
谈谈春困	112
雨前天气为什么闷热	113
什么叫冷锋	114
“寒潮天气”与“冷空气影响”	114
寒冬·低温·绝对零度	116
体质与气象	117
天气与气候	118
多雾时节且说雾	119
沙子治病的奥秘	120
底楼潮湿 原因何在	121

蔬果篇

异色蔬果 令人青睐	123
韭菜馨香飘万家	124
桂圆的营养与食用	125

济世良谷——绿豆	125
从“野姑娘”到“皇后” ——草莓自述	127
菠菜煮豆腐并非“一清二白”	128
荸荠的药用价值	129
自制节日果品	129
冬令佳果——橄榄	130
初夏鲜果第一枝	131
麦收时节话甜杏	132

饮食与营养

谈谈夜班工人的“吃”	134
病从甜来	135
矿物质与老年营养	136
老年膳食的营养平衡	137
老年热能供给量与长寿	138
能防治肥胖的食品	140
“有汽”的牛奶	140
卤料调味且是药	141
消暑保健话汽水	142
熟肉的感官检查	143
脂肪与人体健康	144
吃“火锅”怎样才不“上火”	145
怎样选购平菇	145
肉鸡为啥不如土鸡香	146
咸蛋·皮蛋·糟蛋	147
复习迎考期间吃什么食物好	148

汽水与白酒不能同饮吗	149
应重视癌症病人的膳食	150
花卉乃为席上珍	151
杂些、粗些、全些和淡些	152
吃得恰到好处	153
食物的搭配与营养	155

医学卫生知识

当心性病	156
心脏病人的家庭护理	157
颈部长了包块如何办	158
秋冬季小儿“病毒性肠炎”	159
楔状缺损须治疗	160
颅颌关节紊乱综合症	160
痛的时间差异	161
怎样预防传染病	162
究竟何故致感冒	163
便秘会引起哪些病	165
持续性声音嘶哑不可忽视	165
药效心理的作用	166
老年人贫血的特点及防治	167
青少年要积极预防肺结核	168
试试“压穴诊病”	169
如何预防心衰	170
从唾液中测定性激素可早期诊断疾病	171
红鼻子——毛囊虫皮炎能防治	171
三叉神经痛与冷冻治疗	172

颈椎病的早期治疗	173
可怕的“精神流感”——抑郁症	174
为什么有些人总是频频眨眼	175
形形色色的现代过敏症	176
眼影、眼线与霰粒肿	177
近视眼能治好吗	178
患了尖锐湿疣怎么办	180
浅谈乙肝患者的“两对半”	180
肝炎家族五兄弟	181
预防乙肝最有效的武器——乙型肝炎疫苗	182
感冒与刷牙	183
谈谈黄褐斑	184
便血与直肠癌	185
节日牙病的防治	185
如何预防钩虫病	186
退休老人要注意适应新环境	187
老人血尿应警惕	188
老年人冬季谨防感冒	189
老年人如何能睡得好	190
伏案工作者的自我保健	191
小儿慎防气管异物	191
冬去春来防水痘	192
鱼刺刺伤须防类丹毒	193
种蘑菇要防蘑菇肺病	194
吻——传播病菌的捷径	194
养猫须防猫抓病	196
警惕吃苹果时上面沾的血迹	196
水·污染·癌	198

爬行疗法	199
CT 扫描检查前应注意些什么	200

优生优育

新婚之后	202
体外激素与嗅觉避孕	203
节制生育的新方法——免疫避孕	204
胎动——胎儿安危的信号	205
“子宫内膜异位症”的症状和治疗	206
酷暑怎样“坐月子”	207
谈谈剖腹产和自然分娩	208
喂奶与音乐	209
什么时候正牙好	210
乳牙早失与牙颌畸形	211
小儿头伤后怎么办	212
幼儿龋齿要早治	213
少年白发怎么办	214
你想生个聪明健壮的娃娃吗	214
食物与幼儿颌骨发育	215
小儿哮喘病是怎样得来的	216
儿童宜多吃些碱性食物	216
孩子得了心脏病怎么办	217
体育锻炼对婴幼儿智力的影响	218
不要拧宝宝的脸	219
锌与儿童生长发育	220

生活顾问

酒提的奥秘

有不少同志喜欢打散装酒吃。市场上的酒店、餐馆一般都有散装酒卖。打散装酒要酒提,可是你知道酒提的奥秘吗?

酒提是售酒的量具。它和秤一样,必须符合一定的容量和重量要求。散装酒的类别很多,而且酒度也不同。目前市场上使用的酒提一般有果酒、50度白酒、60度白酒等几种。这几种酒提各不一样。因为一定容量的酒中,纯酒精的容量只占一定的比例,酒的质量和酒的体积有一定的比值,不同度数的酒比值不同。例如,在20℃的条件下,体积为一升的60度白酒,其重量为0.90916公斤;而50度的白酒为0.9310公斤;100%的纯酒精(即100度酒)为0.78927公斤;无酒精成分的水的比重是0.99823公斤。由此可知,酒度越高比重越小。而在相同重量的情况下,比重越小,体积越大。如果你把一瓶500克装的白酒翻到500克装的果酒瓶里,果酒瓶就盛不下。同是500克的酒提,30度的白酒提比50度的小,而50度的酒提又比60度的小。据比较精确的计算,500克60度酒的提子容积是549.95毫升,50度酒提子的容积是537.52毫升,果酒的提子容积是519.62毫升。如用果酒酒提销售白酒,或用50度酒的提子销售60度的酒,那就损害了消费者利益。

(杨发冬)