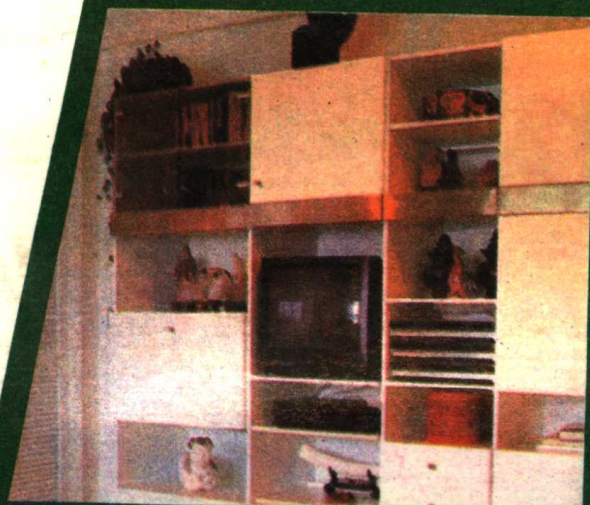


生活百科向导

SHENG HUO BAI KE XIANG DAO



王凤梧 等编
长 春 出 版 社

生活百科向导

王凤梧 王建 王丽

王桂香 王子贺

编

长 春 出 版 社

内 容 简 介

本书是通俗的科普读物。全书20章,介绍400余项生活科学技术知识。突出介绍现代家庭与社会生活中所需要的实用科学技术知识,如鉴别物品与物质好坏、真假的科学常识、保存各种物资的办法、消除异味与污渍的妙法、保健常识、烹饪的知识、家用电器的保养与维修、果木花卉的栽培、家禽家畜的饲养、环保的常识和婚姻等。它几乎概括了一个现代家庭和社会生活中所能遇到的各种实际问题,是一本实用的生活科学技术知识书。

· 生活 百 科 向 导

王凤梧 等编

责任编辑:毕素香

封面设计:陈希文

长春出版社出版

吉林省新华书店发行

(长春市重庆路40号)

长春市第五印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32

1990年9月第1版

印张:8.125

1990年9月第1次印刷

字数:182 000

印数:1—7 000册

ISBN 7—80573—324—4/Z·20

定价:3.80元

前 言

我们正处在科技飞速发展的时代。科学技术已渗透到社会物质生活和精神生活的各个领域。如果人们不掌握必要的基础科学知识，就很难解决现代家庭与社会生活中出现的各种实际问题。人民群众的物质生活与精神生活越丰富，就越需要更多、更新的科学知识来武装自己。工农群众和广大青少年更有一种学科学、用科学的强烈愿望。为了方便读者学科学、用科学，特将自己多年积累的资料整理编辑成这本《生活百科向导》。

本书介绍的内容是现代家庭生活与社会生活中急需的实用的生活科技知识。美好的家庭应具备两个主要条件：一是较为丰富的物质基础；二是感情上和睦相处。搞好家庭副业会丰富家庭物质基础。夫妻和睦，消除误会，能促进家庭和睦。在社会商品经济活动中避免上当受骗就需要鉴别物品、物质好坏与真假。买进物资怎样保存？发现污染了怎么办？不懂这些科技知识，就会造成很大的浪费。有了这些科学技术知识，对勤俭持家、发财致富都有很大补益。生活好了，现代化的家用电器多了，如何保养与维修？简便的家用电器科技常识，就解决了保养与维修方面的难题。在美化环境，发展庭院经济方面，也为读者提供极为丰富、实用的科技知识。这些至关重要的家庭生活科学，在本书中都有叙述。作

为家庭的主要成员不可不知，展卷有益。

美好的家庭生活必然激起人们健康、长寿的愿望。不同年龄、不同性别的人如何保健？如何实现健康长寿的愿望？科学家们为人类的健康提供了丰富的除病保健的科学知识。在本书中利用较长的篇幅介绍了这方面的科学知识。

《生活百科向导》是一本实用的科普读物，适应面较广，文字简练易懂，知识性、科学性强，会使您读后有所收益。由于编者水平有限，在本书内容上难免存在疏漏，恳请广大读者批评指正。

编 者

1990年7月1日

目 录

鉴别优劣、识别真伪的诀窍

一、衣着用品优劣的重要标志	(1)
1. 鉴别羽绒制品质量	(1)
2. 挑选呢绒料的方法	(1)
3. 识别风雨衣	(2)
4. 选购服装应注意的事项	(2)
5. 毛线上的标记	(2)
6. 区别纺织品中的“六纶”	(3)
二、鉴别肉类的妙法	(4)
1. 鉴别母猪肉的妙法	(4)
2. 绵羊肉和山羊肉的鉴别妙法	(4)
3. 牛肉和马肉鉴别方法	(5)
三、挑选香瓜的诀窍	(5)
四、鉴别茶叶优劣的根据	(6)
五、挑选白酒的方法	(6)
六、选择最佳的生活温度	(7)
七、鉴别药材的科学	(7)
1. 鉴别蜂蜜纯度的办法	(7)
2. 虎骨的特征	(8)

3. 麦饭石的形状.....	(8)
4. 琥珀的外观.....	(9)
5. 十一种假造中药的鉴别.....	(9)
6. 识别农药、蚊香的简便方法.....	(10)
八、巧妙地区别有毒与无毒塑料.....	(10)
九、眼镜的选择.....	(11)
1. 如何选择变色眼镜片.....	(11)
2. 如何选择老花镜.....	(11)
十、洗衣粉的选择.....	(11)
十一、识别真假黄金.....	(12)
十二、鉴别真假原装磁带.....	(12)

保存各种物资的良方

一、保存衣物的绝招.....	(14)
1. 毛皮、毛织物保藏法.....	(14)
2. 收藏冬装的绝招.....	(14)
3. 巧存塑料雨衣.....	(15)
4. 尼龙鸭绒衣的洗涤和保藏.....	(15)
5. 保养胶面雨衣的妙招.....	(16)
6. 如何保存皮鞋.....	(16)
二、食物存放的妙方.....	(17)
1. 贮存大白菜.....	(17)
2. 晾晒贮存干豆角.....	(18)
3. 贮存葱、蒜方法.....	(18)
4. 苹果的存放.....	(18)
5. 保存鲜生姜.....	(19)

6. 食品保鲜妙法.....	(19)
7. 高压锅保存食物.....	(19)
8. 电冰箱贮存食物有一定期限.....	(20)
9. 保温瓶不宜装牛奶.....	(21)
10. 食油保管法.....	(21)
11. 保存米面.....	(22)
12. 鸡蛋保鲜法.....	(22)
13. 保存豆腐方法.....	(23)
14. 防蝇叮鱼和豆制品妙法.....	(23)
15. 巧使油、醋变香.....	(23)
三、家用药物保藏良法.....	(24)
四、保存彩色照片.....	(24)

清除污垢新法

一、呢、毛料衣服除亮法.....	(25)
二、巧除顽固污渍法.....	(25)
1. 怎样除衣物油渍.....	(25)
2. 巧洗蚊帐上的黑渍.....	(26)
3. 衣服熨黄可补救.....	(26)
4. 巧除瓶底油垢.....	(26)
5. 巧除电熨斗底板黑斑.....	(26)
6. 新铁锅除锈良法.....	(26)
7. 铝锅焦迹去掉法.....	(27)
8. 暖瓶除垢.....	(27)
9. 醋能除家具污垢.....	(27)

10. 如何去掉手指烟迹.....	(27)
11. 除牙齿烟垢.....	(28)
12. 青菜可去手上油污.....	(28)
13. 给书籍去污.....	(28)
三、黄馒头变白法.....	(29)
四、巧除异味.....	(29)
1. 除鱼腥味.....	(29)
2. 除饭焦味.....	(29)
3. 除肉臭味.....	(30)
4. 除猪肠、肚臭味.....	(30)
5. 除菜砧板腥臭味.....	(30)
6. 除猪肝秽气.....	(30)
7. 除猪油味.....	(30)
8. 除羊肉膻味.....	(30)
9. 除误破鱼胆的苦味.....	(31)
10. 清除居室异味.....	(31)
五、地毯除尘法.....	(31)
六、除掉黄曲霉毒素方法.....	(32)
1. 黄曲霉毒素是一种剧毒物质.....	(32)
2. 黄曲霉毒素污染范围.....	(32)
3. 剔除霉变的方法.....	(33)
七、消除日光灯噪音法.....	(34)
八、排除土暖气故障.....	(34)
1. 丝头脱落、管线断裂、热水外溢的原因.....	(34)
2. 散热管爆炸的原因.....	(35)
3. 土暖气冒水的原因.....	(35)

保 健 常 识

- 一、人的寿命..... (36)
 - 1. 人的自然寿命..... (36)
 - 2. 长寿之道..... (36)
 - 3. 寿命长短漫谈..... (37)
- 二、怎样保持青春美容..... (38)
- 三、防老..... (38)
 - 1. 多吃多动能长寿..... (38)
 - 2. 老年人健身的特点..... (39)
 - 3. 防老五则导引术..... (39)
 - 4. 食物与老年病..... (40)
 - 5. 老年人也应有性生活..... (41)
- 四、防癌..... (42)
 - 1. 致癌物质和促癌物质..... (42)
 - 2. 烟熏火烤食品可促使癌症发生..... (44)
 - 3. 刚腌的咸菜不宜吃..... (45)
 - 4. 防止生殖器官癌症..... (45)
 - 5. 豆制品中有阻断致癌生成的抑制物..... (46)
 - 6. 木材致癌和木工癌症..... (47)
 - 7. 咀嚼的一种新功能——解毒防癌..... (48)
 - 8. 输血——癌症患者的催命剂..... (48)
 - 9. 厨房油烟会致癌..... (49)
 - 10. 烟草中含有很多致癌化合物..... (49)
 - 11. 阳光与皮肤癌..... (50)
 - 12. 癌症与营养..... (50)

五、用药	(51)
1. 用药与营养	(51)
2. 服哪些药后不宜饮酒	(52)
3. 长期服用止痛药会损害肾脏	(53)
4. 不要用茶水服药	(54)
5. 止痛片治胃痛越治越痛	(55)
6. 四环素联合用药六忌	(55)
7. 口含喉症片不能当糖吃	(56)
8. 用鱼胆治病谨防中毒	(57)
9. 治疗感冒也需对症下药	(57)
10. 服用某些西药需忌的食品	(58)
11. 中西药混用六忌	(59)
12. 老年人吃补药五项注意	(60)
13. 用药四忌	(60)
14. 人参不可乱用	(61)
15. 激素的合理应用	(62)
16. 服用过量维生素无益	(63)
17. 溃疡病患者不宜多喝汽水	(63)
18. 感冒的物理疗法	(64)
六、防超胖	(64)
1. 人发胖原因何在?	(64)
2. 现代肥胖病的控制法	(65)
3. 饥饿减肥不可取	(66)
4. 常食香辣味, 减肥又防病	(66)
七、儿童保健	(67)
1. 预防小儿烧烫伤	(67)
2. 饮食中减糖减添加剂儿童学习成绩会	

提高.....	(68)
3. 怎样纠正小孩偏食.....	(69)
4. 儿童吃桔子过多不好.....	(69)
5. 儿童食低纤维食物易患阑尾炎.....	(70)
6. 母亲在怀孕期间饮酒对胎儿有害.....	(70)
7. 怎样给婴儿喂奶.....	(70)
8. 儿童保健“十不要”.....	(71)
9. 孩子睡在父母中间不好.....	(72)
10. 儿童不宜用橡皮筋裤带.....	(72)
11. 儿童不宜吃松花蛋.....	(72)
12. 儿童吃“爆米花”好吗?.....	(73)
13. 放射线与胎儿畸形.....	(73)
八、妇女保健.....	(74)
1. 妊娠期间的性生活.....	(74)
2. 耳饰带来的病.....	(74)
3. 夏天化妆.....	(75)
4. 使用香水、花露水的讲究.....	(75)
5. 爱美姑娘少涂唇膏为宜.....	(76)
6. 女同志莫骑高座车.....	(76)
7. 产妇不刷牙好吗.....	(77)
8. 避免洗发剂对眼的慢性损害.....	(78)
9. 中年妇女穿着十忌.....	(78)
九、脚的保健.....	(79)
1. 有关脚的保健知识.....	(79)
2. 平时穿旅游鞋和运动鞋有损健康.....	(81)
3. 温水洗脚好处多.....	(81)
4. 足浴.....	(82)

5. 健身奇术——搓脚心.....	(83)
十、情绪与健康.....	(83)
1. 愤怒对身体危害大.....	(83)
2. 情绪是生命的指挥棒.....	(84)
3. 说谎害己.....	(84)
4. 惊吓能引起心电改变.....	(85)
5. 七种人不可大笑.....	(85)
6. 怎样克服春困.....	(86)
7. 一种新见解——人类需要做梦.....	(87)
十一、消除呃逆新方法.....	(88)
十二、吃饭九忌.....	(88)
1. 忌吃得过饱.....	(88)
2. 忌吃得太快.....	(88)
3. 忌分神.....	(89)
4. 忌汤泡饭.....	(89)
5. 忌吃烫饭.....	(89)
6. 忌偏食.....	(99)
7. 忌饭前大量喝水.....	(89)
8. 忌轻视早餐.....	(89)
9. 忌吃饭时训斥孩子.....	(89)
十三、营养与疾病.....	(90)
1. 锌缺乏与疾病.....	(90)
2. 动物的肝肾不宜多吃.....	(91)
3. 吃水果要因人而宜.....	(92)
4. 夏令谈汽水.....	(92)
5. 钙与肌肉痉挛.....	(93)
6. 肝炎愈后莫贪杯.....	(94)

7. 苹果纤维治疗结肠憩室·····	(95)
8. 谨防鲶鱼中毒·····	(95)
9. 春食土豆谨防中毒·····	(96)
10. 种蘑菇要预防“蘑菇肺”·····	(96)
11. 喝奶方法有正误·····	(97)
12. 过量食用糖精有危险·····	(98)
13. 植物油与胆固醇·····	(99)
14. 饮茶并非无弊·····	(100)
15. 猪的肾上腺和甲状腺不能吃·····	(101)
16. 吃火锅三忌·····	(101)
17. 不要用报纸包装食品·····	(102)
18. 哪些人不宜多喝汽水·····	(102)
19. 喝豆浆四忌·····	(103)
20. 饭后不要吸烟·····	(104)
21. 口渴时不要狂饮·····	(104)
22. 心脏病病人不宜多喝水·····	(104)
23. 当心铜火锅锈中毒·····	(105)
24. 土豆皮不能吃·····	(105)
25. 黄豆没煮透不能吃·····	(105)
26. 喝酒不宜多吃凉粉·····	(105)
27. 茄子的营养及药用价值·····	(106)
28. 大量喝咖啡对心脏有害·····	(106)
29. 吃白菜不慎会引起中毒·····	(106)
30. 吃什么食物可以增强记忆力·····	(107)
十四、哪些人不宜喝牛奶 ·····	(107)
1. 牛奶过敏·····	(107)
2. 牛奶不耐受·····	(108)

3. 返流性食管炎·····	(108)
4. 食管裂孔疝·····	(108)
5. 胃全切除术后·····	(108)
6. 溃疡性结肠炎·····	(109)
7. 肠道易激综合症·····	(109)
8. 胆囊炎和胰腺炎·····	(109)
十五、淡茶要比浓茶好·····	(109)
十六、吃的营养·····	(111)
十七、服用过量维生素无益·····	(111)
十八、多饮啤酒无益·····	(112)
十九、维生素C与猪肝不宜同吃·····	(112)

运动与健康

一、运动可以消除皱纹·····	(114)
二、深呼吸可以消除疲劳·····	(114)
三、使个子增高的锻炼法·····	(115)
四、体育锻炼是治疗关节炎的有效方法·····	(116)
五、谈谈旅游者腹泻·····	(116)
六、旅游者莫探深岩洞·····	(118)
七、久坐有碍健康·····	(118)
八、长跑后千万不要突然停止·····	(119)
九、冠心病病人锻炼不宜在清晨·····	(120)

爱 发

一、如何防止脱发·····	(121)
---------------	-------

二、谈谈白发病·····	(121)
三、头发、梳头、营养·····	(121)
四、少白头怎么治·····	(123)

保护视力

一、凉水洗脸对眼睛有益·····	(124)
二、乱戴有色眼镜有害·····	(124)
三、太阳镜不宜常戴·····	(125)
四、常戴隐形眼镜会伤害眼睛·····	(125)
五、眼睛迷了怎么办·····	(125)
六、老年病危前期的眼底改变·····	(126)
1. 高血压病·····	(126)
2. 心脏病·····	(126)
3. 动脉硬化病·····	(127)
4. 慢性肾小球肾炎·····	(127)
5. 糖尿病·····	(127)
七、看电视的卫生·····	(127)

洗 澡

一、洗澡要得法·····	(129)
二、睡觉前洗脚好·····	(129)
三、家庭海水浴·····	(130)
四、日光浴应适可而止·····	(130)
五、长时间淋浴有害健康·····	(131)

食具卫生

- 一、铝质厨具令人早衰..... (133)
- 二、砧板和寄生虫感染..... (134)
 - 1. 肝吸虫..... (134)
 - 2. 猪绦虫..... (134)
 - 3. 弓形虫..... (134)
 - 4. 旋毛虫..... (135)
- 三、菜板上的细菌及消毒..... (135)
 - 1. 刮板撒盐消毒法..... (135)
 - 2. 洗烫消毒法..... (136)
 - 3. 阳光消毒法..... (136)
 - 4. 药物消毒法..... (136)
- 四、及时洗锅——厨房卫生的基本要求..... (136)

烹饪知识

- 一、食物组合应合理..... (138)
 - 1. 降低钙吸收的食物组合..... (138)
 - 2. 降低铁吸收的食物组合..... (138)
 - 3. 降低铜吸收的食物组合..... (138)
 - 4. 阻碍锌吸收的食物组合..... (139)
 - 5. 阻碍维生素吸收的食物组合..... (139)
- 一、保护食物中的营养..... (139)
 - 1. 上浆挂糊..... (139)
 - 2. 加醋..... (139)