

农民常识书系

总主编◎滕 刚 主编◎杨艳侠

农民一定要 知道的365个 生活常识



华东师范大学出版社

农民一定知道 (9112) 目录页并图

农民常识书系

农民一定要知道的 365个生活常识



华东师范大学出版社

(书号: 955555-150 定价: 2.00元) (此书在各大书店均有出售)

图书在版编目(CIP)数据

农民一定要知道的365个生活常识/滕刚总主编. —上海: 华东师范大学出版社, 2009

(农民常识书系)

ISBN 978-7-5617-6820-4

I. 农… II. 滕… III. 生活—知识—普及读物 IV. TS976.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第121404号

农民一定要知道的 365 个生活常识

总 主 编	滕 刚
主 编	杨艳侠

总 策 划	滕 刚 李 梅
统 筹	海 逸
策划编辑	王 海
文字编辑	吕振宇
执行编辑	赵 林
封面设计	傅 远
版式设计	张 猎

出版发行	华东师范大学出版社
社 址	上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
电话总机	021-62450163 转各部门 行政传真 021-62572105
客服电话	021-62865537 (兼传真)
门市(邮购)电话	021-62869887
门市地址	上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 址	www.ecnupress.com.cn
印 刷	江苏省通州市印刷总厂有限公司
开 本	890×1240mm 32 开
印 张	7.5
字 数	165 千字
版 次	2009 年 7 月第一版
印 次	2009 年 7 月第一次
印 数	1-8000 册
书 号	ISBN 978-7-5617-6820-4 / I · 556
定 价	14.80 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订问题, 请寄回本社客服中心调换或电话021-62865537 联系)

目录

第一章 健康饮食

绿色食品是绿颜色的食品吗	1
潜伏在我们身边的四种致癌食物	1
长期吃素危害大	2
哪些食物忌同食	3
吃什么真的补什么吗	3
增白食品吃不得	4
不营养的家常菜	4
蔬菜吃法不当容易中毒	5
蔬菜上的有色胶带影响健康	6
存储大米不生虫的窍门	6
冰箱储存食物的学问	6
新鲜蔬菜如何保存	7
哪些水果不宜放进冰箱储存	8
有些蔬菜不能生吃	8
吃土豆去皮更健康	9
鲜橘皮不宜泡水喝	9
你扔掉了哪些营养	10
清除蔬菜中农药的办法	11
切洋葱时怎么防止辣眼睛	12
用发酵粉发面的小技巧	12
怎样烹调让蔬菜里的营养不流失	13
怎样做米饭更有营养	14
米饭夹生了怎么办	14
炒菜何放盐最合适	15
炒菜油不要贪多	16
动植物油搭配或交替食用	17
白酒不能代替料酒	17
鱼刺卡喉不要吞馒头	18
巧除鱼鳞	18
怎样煎鱼不粘锅	19
几种简便的烹调应急法	19

吃味精也要有讲究	20
味精与鸡精的区别	21
摄糖过量易导致疾病	21
你适宜吃西瓜吗	22
海鲜要慎食	22
豆制品要少买快吃	23
怎么喝豆浆最科学	23
鸡蛋怎么吃营养高	24
秋天多吃南瓜好处多	25
水果什么时候吃最好	25
吃饭不要太快	26
饭后四忌	27
剩饭不要常吃	27
剩饭剩菜要回锅	28
吃火锅要注意的六个常识	28
涮火锅的四大误区	29

第二章 服饰保养

如何鉴别服装的衣料	31
常见的服装面料的特性	31
放过樟脑丸的衣服不宜马上穿	32
胖人穿衣误区	32
尼龙衣裤不宜贴身穿	33
戴口罩御寒不健康	33
腰带不要系得太紧	34
如何清洗衣领和袖口	35
褪色的衣服怎么洗	35
衣服互染了怎么办	36
衣服上的血渍如何清洗	36
巧洗衣物上的墨渍	37
衣服上的菜渍、汤渍如何去除	38
油漆、胶类污渍巧去除	38

衣服出现霉斑怎么办	39
修理拉链的小技巧	40
使用洗衣粉要注意	40
洗尿布不妨加点醋	41
这些衣服不能用洗衣机洗	41
怎样清洗羽绒服	41
不同布料的衣服洗涤方法不同	42
内衣外衣最好分开洗	43
内衣不要反着晒	43
防止羊毛衫缩水的技巧	44
熨烫衣服要注意的常识	44
衣服收藏的方法	45
给衣服去皱的方法	45
存储衣服慎用樟脑丸	46
轻松去除衣服的霉味	46
羽绒服的收藏技巧	47
毛衣起球怎么处理	47
巧擦皮鞋七法	48
皮鞋保养的小方法	48
如何为鞋柜除臭	49

第三章 住房居家

现代住房的卫生标准	50
如何办理房产证	50
购买二手房四个注意不能少	51
签订购房合同的技巧	52
居室装修设计的原则	52
防止装修欺诈	53
装修不能忽视的几个细节	54
如何估算装修费用	54
自己购买木材要小心误区	55
居室设计禁忌	56

使居室明亮的窍门	57
居室色彩的运用	57
家居的经典配色	58
如何选择地砖和瓷砖	58
地面找平如何验收	59
慎用有色玻璃	60
儿童房设计的五个要素	60
老人房间布置的要点	61
如何营造温馨的居室	62
四大除甲醛好帮手	62
防止家具污染室内空气	63
灯饰运用的细节	64
室内照明伤害不容忽视	64
利用植物净化空气要注意	65
小方法让居室四季清香	66
驱蝇的四个小窍门	67
灭蟑螂的绝招	67
夏天驱蚊妙招	68
居室防螨要重视	68
跳蚤防治法	69
如何避免家电带来的电磁污染	70
哪些家电小配件不宜买	71
使用大屏幕彩电有学问	71
如何正确摆放家用电器	72
怎样擦电视屏幕上的灰尘	72
怎样用电视机更省电	73
如何节省空调用电	74
长期使用空调小心“空调病”	74
吹风扇要当心	75
去除冰箱异味的高招	76
停用冰箱要注意的七点	77
冰箱的六种新用途	77
使用微波炉要知道的常识	78

微波炉的妙用	79
不要用铝锅炒菜	80
怎样去除锅底的黑渍	81
使用高压锅的注意事项	81
巧洗电饭锅	82
怎样最大限度地节省煤气	82
怎样为厨房换气扇去污	83
清洗油烟机的妙招	83
巧除热水瓶的水垢	84
如何给水壶除垢	85
饮水机要经常清洗	85
巧洗油瓶	86
不粘锅的使用和保养	86
餐具定期消毒很重要	87
怎样使用洗衣机可以省水省电	87
手机进水怎么办	88
戴眼镜接听手机的危害	89
警惕旅行充电器危害手机	89
你适合用手机吗	89
使用手机的注意事项	90
电话费里的陷阱	91
手机电池不要等到没电才充电	91
极少人知道的手机隐藏功能	92
家用电话机要清洗	93
凉席的使用和保养	93
肥皂的六种妙用	94
牙膏的神奇功效	95
酒精的神奇用途	95
磨菜刀的门道	96
如何防止金鱼生病	97
居室养花的误区	98
孕妇房内养花要谨慎	98
盆花中有蚂蚁怎么办	99

室内植物衰亡的原因	100
正确认识有毒植物	100
家庭插花保鲜的六种方法	101

第四章 交通旅游

交通信号灯的原理	102
教你识别安全标志	102
晕车晕船巧防治	103
火车票为什么要剪口	104
哪些人可以买半价火车票	105
乘坐飞机要注意的事项	105
乘机的有效证件有哪些	106
乘坐客车遇到火灾怎么办	106
乘坐地铁的安全常识	107
被困电梯别强行逃生	107
遭遇车祸如何自我保护	108
开车省油的高招	109
巧过汽车磨合期	109
儿童乘车的四大意外伤害	110
安全带使用不当不安全	111
最易出事故的六种驾车方式	112
农用车使用误区	112
雾天安全行车指南	113
吃了哪些药不能驾车	114
高速公路行车基本常识	114
雪天安全行车的要点	115
不要用拖拉机运送病人	116
什么是迷你摩托车	116
踏板摩托车和骑式摩托车的比较	117
摩托车的保养和使用	117
冬季骑摩托车要当心	118
摩托车防火要注意的事项	118

摩托车交通事故的预防	119
公路上骑摩托车刹车技巧	120
自行车的日常保养	120
电动自行车的种类	121
电动自行车蓄电池的保养	121
电动车的核心装置是什么	122
电动车行驶里程短不一定是蓄电池的问题	122
电动自行车安全行驶常识	123
与旅行社打交道要注意的事项	123
外出旅游带点牙膏	124
揭秘旅游必备小药箱	125
旅游时要科学安排睡眠	125
带孩子出游必修课	126
水土不服怎么办	127
旅途途中如何巧藏钱	127

第五章 休闲运动

什么位置看电影最好	128
警惕“电视病”	128
边看电视边吃饭害处大	129
看电视要注意的六个方面	129
常看电视的人应该吃什么	130
孩子看电视的注意事项	130
报纸也是杀手	131
电脑辐射对身体的危害不容忽视	132
孩子上网要多留心	132
体力劳动不能代替运动	133
多运动的好处	134
经常锻炼有助于睡眠	134
白天越累晚上睡得越香	135
饭后多久才可以运动	135
运动过程中该怎样补水	136

剧烈运动前要热身	137
早晨锻炼不宜过早	137
锻炼时别忘带一件备用衣裳	138
锻炼时不宜用嘴呼吸	138
运动后不宜吃鱼	138
饭后散步未必健康	139
锻炼的最佳时间	140
冬季锻炼的注意事项	140
夏季户外运动要防晒	141
夏季运动谨防热病	141
大雾天气不宜锻炼	142
有空不妨放放风筝	142
游泳是最好的运动	143
游泳前要准备的事项	143
游泳时抽筋了怎么办	144
跑步对身体益处多多	144
老年人慢跑也要当心意外伤害	145
爬山既健身又怡情	145
打乒乓球可以预防近视	146
初打乒乓球的几个误区	146
打羽毛球的注意事项	147
冬季打羽毛球要做好热身	147
打台球要注意用眼卫生	148
练太极拳可以修身养性	148
如何控制练太极拳的速度	149
练太极拳要注意的事项	149
抬头挺胸运动可以治颈梗脖痛	150
跳绳运动要注意的事项	151
跳绳对身体的益处	151
怎样下好跳棋	152
玩扑克的误区	152
玩麻将千万不要成瘾	153

第六章 购物宝典

选购食品注意区别保质期和保存期	154
香油掺假如何识别	155
如何购买食用油	155
食用植物油的种类和特点	156
选购面粉的六个窍门	157
如何识别新陈大米	157
怎样挑选新鲜鸡蛋	158
不要陷入买鸡蛋的误区	159
如何挑选香肠	159
如何鉴别香蕉的质量	160
如何分辨芭蕉和香蕉	160
鉴别葡萄的质量优劣	161
选购苹果的方法	162
如何鉴别真假富士	162
如何挑西瓜	163
如何分辨蘑菇是否有毒	163
小心木耳也会掺假	164
常用调味品的购买窍门	165
如何购买猪肉	165
如何分辨病死的畜禽肉	166
怎样购买没有污染的鱼	167
挑虾小窍门	167
如何选购一把好菜刀	168
购买茶叶的小常识	168
识别啤酒的窍门	169
鉴定香烟的真假	169
助你挑选到超值牛仔裤	170
保暖内衣的秘密	171
给宝宝买衣服的窍门	171
孕妇巧选衣	172
真假皮鞋一眼看穿	173

鉴定羽绒服质量的小方法	173
如何选购绿色环保的板式家具	174
购买家具的三不要	174
沙发不是越软越好	175
窗帘的选购技巧	175
识别家电是原装还是组装的方法	176
怎样挑选液晶电视	176
购买彩电要考虑的几个因素	177
如何购买组合音响	178
如何购买一台 DVD	178
让你轻松鉴别盗版光碟	179
选购冰箱的小常识	179
如何为自己挑一台家用电脑	180
如何识别手机是行货还是水货	180
选购农用车要看好材质	181
怎样买一辆称心的二手车	182
汽车下乡，财政补贴细则	183
买二手摩托车要当心	183
购买电动自行车的技巧	184

第七章 理财投资

理财的目的是什么	185
理财工具有哪些	185
人生不同阶段的理财目标	186
投资理财不是有钱人的专利	187
不同收入的家庭如何理财	188
低利率时代如何理财	188
制定家庭预算不要陷入误区	189
减少家庭开支的诀窍	189
建立家庭收支账目	190
先储蓄后消费	191
假人民币识别的技巧	191

学会储蓄是理财第一步	192
建立家庭紧急预备金	193
别忘了为孩子存储教育基金	193
家庭储蓄增息的方法	194
各类储蓄如何扣税	195
存款提前支取如何减少利息损失	196
银行卡的种类	196
百姓用卡的误区	197
借款要注意的法律问题	197
贷款首期尽量少付	198
选择适合自己的还款方式	198
买保险要注意什么	199
家庭支柱最需要保险	199
购买儿童保险必不可少	200
重视老年险	201
家庭财产保险的注意事项	201
保险合同的解除与变更	201
合伙做生意要注意的事项	202
学会投资组合很重要	202
买彩票算不算投资	203
投资彩票的原则	204
购买彩票的错误方式	204
识别金首饰真伪的五个常识	204
鉴别真假钻石的方法	205

第八章 社交礼仪

“男左女右”的由来	206
男女一起上楼谁走前面	206
西方人为什么忌讳“13”	207
与刚认识的人交谈的技巧	207
如何获得好人缘	208
如何给人良好的第一印象	208

如何保持良好的站姿	208
与人握手时的禁忌	209
与人交谈要避免的坏习惯	209
幽默也要讲方法	210
如何拒绝别人的请求	210
道歉要讲究方法	211
安慰他人应注意技巧	211
如何识别对方的谎言	211
来客拜访如何接待	212
家里来客人吃饭要注意的事项	213
抽烟也要注意礼仪	213
递烟和点烟的学问	214
斟酒的四个常识	214
乘车座位的礼仪	215
打电话礼仪	215
挂电话也有学问	215
参加婚礼要注意着装	216
带孩子做客的讲究	216
春节拜访时的常识	217
如何与客人道别	218
走亲访友要注意的事项	218
送花要注意的六个问题	219
用筷子的忌讳	220
夹菜要注意的事项	220
餐桌的座位常识	221

第一章 健康饮食

1/ 绿色食品是绿颜色的食品吗

我们通常所说的绿色食品是什么？真的是指绿颜色的食品吗？千万不要误解，这里所说的绿色食品并非指“绿颜色”的食品，而是指无污染的安全、优质、营养食品。此类食品在其他国家也被称为有机食品、生态食品、自然食品。

为了与一般的普通食品进行区别，绿色食品以统一的标志进行标识。这种标志是由绿色食品发展中心在国家工商行政管理局商标局正式注册的质量证明商标。该标志为正圆形，由三部分构成，上方的太阳、下方的叶片和中心的蓓蕾，意为保护。同时，绿色食品标志也提醒着人们要保护环境和防止污染。

无污染、安全、优质、营养是绿色食品的特征。无污染是指在绿色食品生产、加工过程中，通过严密监测、控制，防范残留农药、放射性物质、重金属、有害细菌等对食品生产各个环节的污染，以确保产品的洁净。

绿色食品标准分为A级和AA级两种。AA级绿色食品在生产过程中不使用任何有害化学合成物质。A级绿色食品在生产过程中允许限量使用限定的化学合成物质。专家提醒广大消费者，购买真正的绿色食品一定要认准绿色食品标志。

2/ 潜伏在我们身边的四种致癌食物

有关研究结果表明，不良的饮食习惯可能引起癌变。位于癌症发

病率前几位的肝癌、鼻咽癌、肺癌、胃癌等，都与我们的饮食密切相关。

所谓致癌食物是指某些食品中自然存在着致癌物质，并非人工添加或是人们在生产过程中使食品污染的物质。

(1) 黄曲霉素。黄曲霉素并非食品中的自然成分，它是由外界条件导致霉菌生长而产生的有致癌性的代谢产物。黄曲霉素主要污染粮油及其制品，如：花生、花生油、玉米、大米、棉籽等。黄曲霉素还可污染干果类，如：胡桃、杏仁、榛子；以及动物性食品，如：奶及奶制品、肝、干咸鱼等。

(2) 亚硝酸盐。亚硝酸盐是致癌性很强的化合物，过多使用将导致食道癌和胃癌，它存在于腌制食品中，如咸菜、咸肉、酸菜等。不新鲜的蔬菜经细菌和酶的作用，可由硝酸盐还原为亚硝酸盐，如甜菜、菠菜、芹菜、大白菜、圆白菜、萝卜、菜花、生菜等。

(3) 烧烤食品。所有的烧烤食品，都容易出现一种致癌物质——苯并芘。

(4) 油炸食物。油炸薯片、油炸薯条等各种油炸食品中都含有较高的丙烯酰胺，那是一种致癌物质。

3/ 长期吃素危害大

吃素是指以植物性食物为主，动物性食物为辅的饮食方式。长期吃素对我们的身体很不利，尤其对正在生长发育的儿童、青少年、体弱者和病人的健康影响更大。

(1) 长期吃素容易造成营养不良。素食含热量低，蛋白质、脂肪不足，长期以素食为主容易引起营养不良。

(2) 不利于降压。

(3) 增加患胆结石的风险。研究证明，老年胆结石患者有近半数