创世卓越 荣誉出品

上 卷

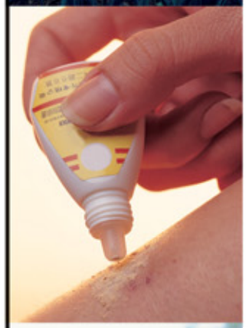
中 卷

下 卷

COMPLETE BOOK OF FAMILY LIFE SKILLS

家庭生活实用技巧

北京出版社出版集团 北京电子音像出版社出版 ISBN 7-900401-24-5 北京创世卓越图书有限公司设计



COMPLETE BOOK OF FAMILY LIFE SKILLS
家庭生活实用技巧全书

本书汇集了适用于当代家庭生活的各种实用技巧，对人们关心的问题，如购房与家装、家电的购买与维修、服饰的选择以及食品与厨艺、宠物、美容、医疗、安全等，都做了详尽的解答。全书提供了千余条锦囊妙计，使您的生活如鱼得水，处处左右逢源。

查询

装饰材料的选购 • 家电的选购 • 汽车的选购 • 服装的选购
食品的选择技巧 • 宠物的选择及饲养方法 • 化妆品的选择
花卉的栽培与养护 • 旅游前的准备 • 家庭常用药品的使用方法

学习

怎样正确维护居室环境的健康 • 汽车如何维修与保养
服装的保养与修补的技巧 • 食品的加工、存放及烹饪的知识
美容及养生的各种技巧 • 各类常见疾病的应对措施
家庭急救的基本常识与简要步骤 • 自身安全的保障与防范

了解

购房与家装应当注意哪些方面 • 哪些宠物真正适合自己饲养
家电选择与使用时应避免哪些错误方法
旅游中如何玩得好又能保证自身安全 • 常见疾病怎样进行家庭养护

家庭生活实用技巧全书 上

COMPLETE BOOK OF FAMILY LIFE SKILLS

北京出版社

COMPLETE BOOK OF FAMILY LIFE SKILLS • 家庭生活实用技巧全书 • COMPLETE BOOK OF FAMILY LIFE SKILLS

家庭生活实用技巧全书
COMPLETE BOOK OF FAMILY LIFE SKILLS

上卷

购房与家装
家电
日用品
交通工具

北京出版社

COMPLETE BOOK OF FAMILY LIFE SKILLS • 家庭生活实用技巧全书 • COMPLETE BOOK OF FAMILY LIFE SKILLS • 家庭生活实用技巧全书

COMPLETE BOOK
OF FAMILY LIFE SKILLS

家庭生活实用技巧全书

上 卷

北 京 出 版 社

COMPLETE BOOK OF
FAMILY LIFE SKILLS
家庭生活实用技巧全书

总策划／邢　涛
主　编／纪江红
编　撰／刘冰远　房　明　龚　勋

特约编辑／梅　扬
责任编辑／李晓波
装帧设计／韩欣宇　赵东方
版面设计／赵东方
图片制作／周　丹　周辉忠
插图绘制／陈晓东　姜晓松　李　佳
钟　健　房恒勃
技术支持／任　超

北京电子音像出版社出版
（北京北三环中路 6 号）
邮政编码：100011
网址：www.bph.com.cn
ISBN 7-900401-24-5

前　言

居家生活，难免会碰到一些琐碎的问题。例如，电饭锅里的米饭煳了怎样去除焦糊味？新皮鞋上弄上一道小划痕用什么办法修补？出现意外应该如何应急？等等。有些问题简单，可以自己动手解决，而有些问题自己却无法应付，这时您就需要求助专业人士来帮助解决。多了解、掌握一些生活中的小窍门、小技巧，可以让您从容应对生活中遇到的问题。本书的编撰正是基于对上述问题的考虑。通过阅读本书，您可以学到很多简单实用的家庭生活小技巧，这些小技巧不仅能及时解决烦恼，还能增添很多生活乐趣，甚至能挽回巨大的财产损失和宝贵的生命。

就细节而言，本书的内容十分丰富，涉及购房与家装、家电、日用品、交通工具、服饰、食品与厨艺、宠物、花草、美容与保健养生、旅游、医疗、安全共十二大方面的问题。对于这些日常生活中经常出现的问题，本书不只是停留在找出所有的问题上，而是为您提出具体的解决方法、操作步骤以及注意事项等。书中的小技巧，有的简单易行，有的巧妙绝伦，完全让您享受到解决困难的快乐。

就乐趣而言，本书文字生动活泼，浅显易懂，能让您产生读下去的兴趣，此其一；其二，本书除了告诉您解决问题的方法，还在很多方面给您许多好的建议，而一旦您接受了这些建议，您也许会惊奇地发现“生活原来还可以这样”。

此外，考虑到您的闲暇时间或许不多，因此书中还添加了大量针对性强、易于模仿、色彩艳丽、幽默活泼的图片，既弥补了文字的不足，又愉悦了您阅读时的心情。

本书是一本实用性及时代性极强的家庭生活百科宝典，也是您家庭生活中的好朋友。读完此书，您会发现“生活其实就该这样”。

目 录
CONTENTS

购房与家装

购房
购房前的准备 10
审查开发商的证件 10
建筑面积巧计算 10
房屋产权的界定 11
现房与期房的优劣比较 11
选择现房的技巧 11
购买商品房的技巧 12
购买经济适用房所需的手续 12
实地看房的技巧 12
房产广告中的陷阱 13
签定购房合同的技巧 13
同物业公司签订物业管理合同 13
购买二手房的技巧 13
住房按揭贷款 13

家庭装修
家庭装修巧准备 14
选择装修公司的技巧 14
家庭装修的检查与验收 14
防止装修欺诈的技巧 15
装修费用巧控制 15
家庭装修八注意 15

装饰材料的选购
巧选墙纸 16
墙纸的计算 16
护墙板的选购 16
吊顶材料巧选购 17
瓷砖的选购技巧 17
巧选乳胶漆 17

巧修墙壁
墙面石灰的涂刷与防脱技巧 18
水泥墙上巧布线 18
墙壁残损巧修复 18
墙纸的修补 19
墙面砖的粘贴 19
旧墙巧涂刷 19
能使空间扩大的粉刷技巧 19

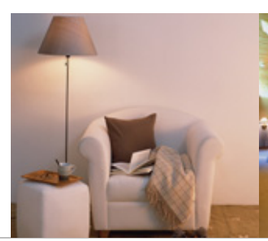
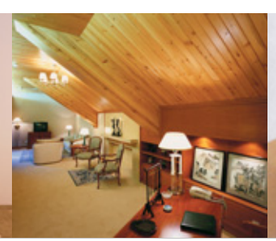
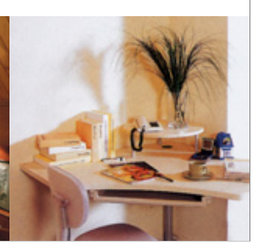
地面的装修与维护
实木地板的选购 20
地板巧安装 20
复合地板的安装技巧 20
地板的保养和维护 21
地板防发黑 21
石质地板的保养技巧 21
实木复合地板保养需谨慎 21

室内的空间安排
扩展空间的技巧 22
居室增高的技巧 22
让顶棚升高的技巧 22
居室巧分割 23
室内边角巧利用 23
墙角巧放置 23
室内凹部的利用 23

居室的布置
客厅巧布置 24
书房巧布置 24
卧室巧布置 24
儿童房间巧布置 25
老年人房间巧布置 25
小房间的布置技巧 25
节日房间巧布置 25

家具的选购与保养
木质家具的选购技巧 26
红木家具的选购技巧 26
家具颜色的选择技巧 26
组合家具的选购技巧 26
家具使用和保养的小窍门 27
巧修家具表面擦伤 27
家具防虫蛀的技巧 27
沙发选购要五看 27

室内装饰
巧选装饰格调 28
巧用色彩装饰居室 28
色彩与实用功能 28
室内花木巧摆设 29
巧用壁饰 29
墙上挂画的技巧 29
小摆件的摆放技巧 29
卧室的装饰技巧 30
巧用床罩 30
卧室的绿化技巧 30

楼梯走廊巧装饰 31
厨房巧装饰 31
卫生间的装饰技巧 31
柱子巧装饰 31
窗帘挂法有几多 32
小居室的装饰技巧 32
阳台巧改造 32
灯具巧装饰 32
壁灯巧设置 33
巧用玻璃镜 33
家具“内嵌式照明” 33
幼儿房间巧装饰 33

居室环境与健康
家庭巧除湿 34
巧防居室的现代化污染 34
创造良好的睡眠环境 35
室内卫生巧保持 35
清洗门窗的技巧 35
厨房卫生巧保持 35
浴室卫生巧保持 36
便盆去垢四法 36
浴缸除锈除垢小技巧 36
巧除居室烟味 36
巧除油漆味 37
居室巧生香 37
巧除蟑螂 37

居室的日常维修
水管堵塞巧排除 38
下水道的疏通技巧 38
巧修水龙头 38
管道噪音巧去除 39
巧补浴缸 39
巧修抽屉 39

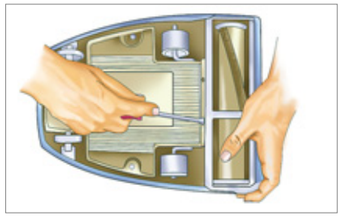
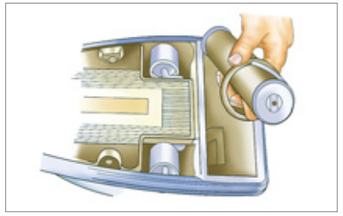
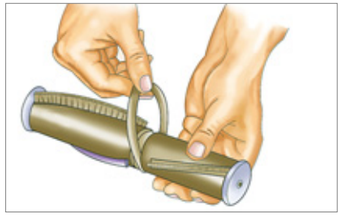
家电

家电的质量鉴定
电冰箱的质量鉴定 42
电视机的质量鉴定 42
洗衣机的质量鉴定 43
微波炉的质量鉴定 43
电饭锅的质量鉴定 43
灯管的质量鉴定 43

家电的购买
彩电的选购技巧 44
大屏幕彩电的选购 44
电冰箱的选购技巧 44
空调的选购技巧 44
MP3 的选购技巧 45
DVD 机的选购技巧 45
组合音响的选购技巧 45

家电的使用
电冰箱的使用技巧 46
自造冷冻室 46
冰箱巧调温 46
防止食品交叉污染的技巧 46
巧用冰箱做冷饮 46
存放食品时间的选定 47
微波炉的使用要诀 47
微波炉的药物防霉、食物杀毒 47
洗衣机使用小窍门 48
电火锅的使用技巧 48
巧判电熨斗的温度 49
巧用电熨斗灭虫 49
空调的使用技巧 49
巧用电饭锅 50
巧用电烤箱 50
电热水器的安装与使用 51
科学使用吸尘器 51
正确使用洗碗机 51

家电的清洗
电视机的清洁 52
冰箱的清洁 52
冰箱巧除味 52
抽油烟机的清洁 52
电烤箱的清洗 52
微波炉的清洗 52

微波炉巧去味 53
电熨斗表面污垢的处理 53
空调的清洗 53
电水壶污垢巧去除 53
电动剃须刀的清洁 53

家电维修
巧修电视机 54
电冰箱故障排除技巧 54
电冰箱漏电巧修理 55
磁性封条老化巧修复 55
箱门歪斜修复技巧 55
排水孔堵塞疏通技巧 55
冰箱下不宜垫皮垫 55
冰箱要使用专用的插座 55
巧修冰箱照明灯 55

压缩机巧修复 55
巧解冰箱“出汗”问题 55
冰箱噪音巧消除 55
巧修电扇 56
巧修空调 56
漏氟的检查技巧 56
微波炉泄漏的测定 56
巧修洗衣机 56
消除音箱共振的技巧 57
录音机杂音巧消除 57
电饭锅断电故障巧修理 57

安全用电

巧修电路 58
家用电表故障检测技巧 58
家电漏电的检查和防范 58
家庭用电的安全防范技巧 59
家电插头慎混用 59
家电巧防雷 59

节电技巧

冰箱巧节电 60
空调巧省电 60
洗衣机的省电技巧 61
电饭锅的节电窍门 61
电熨斗巧省电 61
其他电器的节电窍门 61

家电的保养

电视机的保养 62
收看电视要通风 62
电视亮度不宜过大 62
套电视机罩的最佳时间 62
空调的保养 62
冰箱的保养法 63
冬季家电的保养技巧 63
洗衣机的保养技巧 63

电脑

购买电脑的技巧 64
维护个人网络安全的技巧 64
上网的五个技巧 64

摆放环境的选择技巧 65
硬件故障的排除技巧 65
键盘失灵巧修复 65
软驱磁头巧清洗 66
光驱故障的排除技巧 66
电脑中毒后的补救技巧 66
系统巧维护 67
电脑的日常维护技巧 67
电脑的清洁技巧 67
电脑的保养 67
笔记本电脑的保养技巧 67

日用品

日用品的质量鉴定

钢琴的质量鉴定 70
电子琴的质量鉴定 70
席梦思床垫的质量鉴定 70
毛毯的质量鉴定 70
电子钟的质量鉴定 71
名表的真伪鉴别技巧 71
金属表带的质量鉴定 71
电子表的质量鉴定 71
雨伞的质量鉴定 71
草席的质量鉴定 72
太阳镜的质量鉴定 72
肥皂的质量鉴定 72
剪刀的质量鉴定 72
不锈钢器皿的品质鉴别 72
高压锅的质量鉴定 73
鉴别菜刀的技巧 73
铁锅的质量鉴定 73
铝质器皿的质量鉴定 73
瓷质餐具的质量鉴定 73
热水瓶胆的质量鉴定 73

日用品的选购

餐具的选用 74
茶具巧选购 74
被面的选用技巧 74
床单床垫巧选购 75
枕头巧选用 75
药物香皂的选择技巧 75
洗衣粉巧选用 75

日用品的妙用

蜡烛的妙用 76
巧用热水瓶 76
净水器的使用技巧 77
酒精的妙用 77
燃油的妙用 78
毛巾的妙用 79
肥皂的妙用 79
花露水的妙用 80
蚊香的使用技巧 80
清凉油的妙用 80
牙膏的妙用 81
香烟的妙用 81

日用品的保养

钢琴和小提琴的保养窍门 82
地毯保养窍门 83
床垫的使用与保养窍门 83
床单的保养技巧 83
凉席的保养窍门 83
高压锅的保养技巧 83
紫砂茶具巧保养 84

沙锅的保养技巧 84
不锈钢炊具的保养技巧 84
搪瓷器皿的保养技巧 84
雨伞的保养窍门 84
保养拉链的技巧 85
手表的保养窍门 85
眼镜巧保养 85
图书的保养窍门 85

日用品的清洁卫生

新铁锅的清洁技巧 86
巧除热水瓶水垢 86
金属器具除锈的技巧 87
巧除水壶水垢五法 87
清除地毯上口香糖的技巧 87

交通工具

汽车的选购

巧选购车时机 90
选购进口车的技巧 90
试车的技巧 90
都市女性的选车技巧 91
新车验收的技巧 91

手续申办

新车入户的办理 92
汽车的注册登记 92
登记证书的补发与换发 92
汽车的过户登记 92
驾驶证的申办 93
道路交通安全法 93

汽车的驾驶技巧

出车前的检查 94
发动机舱的 5 分钟检查方法 94
低温启动的技巧 94
巧防驾车中的错觉 94
注意视野死角 95
节油驾驶的技巧 95
正确使用 ABS 95
巧过汽车磨合期 96
高温行车的技巧 96
雨天行车的技巧 96
冰雪路面的行车技巧 96
雾中行车的技巧 97
超车的技巧 97
长途驾车的技巧 97

车体装修

汽车装修的技巧 98
选购汽车音响的技巧 98
了解 GPS 98
汽车的隔音降噪 99
贴防爆太阳膜的技巧 99
汽车用膜的识别 99

应急处理

制动器失灵 100
转向失灵 100
车轮悬空 100
车轮打滑 101
沙地车轮打滑 101
汽车侧翻 101
轮胎爆裂 102
轮胎打气 102
车灯突然熄灭 102
发动机“飞车 102
汽车掉进深水里 103
汽车着火 103
发动机过热 103
油门踏板卡住 103

汽车的保养与保险

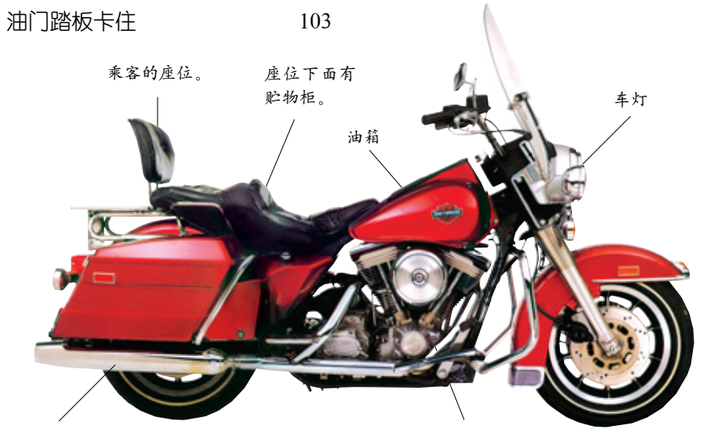
更换机油的技巧 104
汽车故障巧预测 104
观尾气识故障 104
使用防冻液的技巧 105
制动系统的保养技巧 105
冷却系统的保养技巧 105
发动机的保养技巧 105
汽车空调的保养技巧 106
空气滤清器巧保养 106
汽车漆面巧保养 106
高温行驶巧保养 107
冬季巧保养 107

摩托车

选购摩托车的技巧 108
摩托车的合理使用 108
摩托车节油技巧 109
磨合期巧保养 109
摩托车冬季巧保养 109
摩托车外观巧保养 109

自行车

自行车质量的鉴定 110
选购电动自行车的技巧 110
自行车的保养技巧 110
山地车的保养技巧 111
电动自行车的合理使用 111
自行车巧维修 111



Purchase &Furnishing

购房与家装

从某种意义上说，房子是一个家庭赖以存在的最重要的硬件基础之一。在选购房子的时候需要用心，在装修布置房子的时候也需要用心。本章主要向您介绍一些有关购买住房、房屋装修、居室布置和装饰、居室环境和健康以及居室的日常维修等方面的技巧，其中有很多具体操作的技巧，也有一些是提醒您在买房子和装修布置房子时多加注意的诀窍。

• 购房 •

房子问题是个大问题，而且，对很多人来说，那可能是个最大的问题。更多的时候，房子几乎等同于家，有了自己的房子就有了自己的家，有了房子就有了避风的一隅港湾，有了房子就有了一个沉甸甸的寄托……可是，昂贵的房价让许多人对买房慎而又慎。这里我们为您介绍一些买房时可以用得上的方法和技巧，希望对打算或正在买房的您有所帮助。

购房前的准备

在您买房之前，必须做好充分的准备。这里提示您在购房前需准备什么。

首先，确定投资目标，谨慎选择购买时机。如果购房者自用且不急需，就应该认真分析近期房地产价格的变化规律，找准时机进行投资，这样既可满足自用需要，也可为将来房地产价格上升获取投资增值打下良好的基础。其次，调查产权。投资前应先到房地产管理部门弄清楚房地产的产权所有者姓名，避免将来因产权不清引起纠纷，给自己的投资带来不必要的损失。再次，查阅开工许可证。准备投资购买之前，应该向建筑管理部门查询，若无《开工许可证》，最好不要急于投资。最后，全面了解房屋设计状况，并充分考察房屋的位置和质量，以利于挑选、居住和以后的升值。

另外要注意的是，房地产投资是有风险的，它会受到各种因素的影响，个人购房也不例外，随时都要面临价格波动等方面的风险。因此，在决定进行房地产投资时，您一定要做好思想准备，既要有获利打算，又要有失利的思想准备。

◆ 审查开发商的证件 ◆

在着手购房之前，您一定要对开发商的各种证件做重点审查。

正常情况下，售楼方一定要“五证齐全”，即持有：国土资源管理部门的土地使用证；计委对开发商承建该物业的立项、可行性研究的批件；规划管理部门的规划许可证；建设管理部门的开工建设许可证；房管部门的商品房预售许可证。

建筑面积巧计算

一般人对售楼方给出的房屋面积有些看不大懂，或房屋面积本身就不符合实际情况，因而产生苦恼。下面给您介绍一下建筑面积的计算方法。

商品房的销售面积是指购房者所购买的套内或单元内的建筑面积（即套内建筑面积）与应分摊公用建筑面积之和。

套内建筑面积的计算方法：

①套内使用面积：住宅按《住宅建筑设计规范》规定的方法计算；其他建筑按照专用建筑设计规范规定的方法或参照《住宅建筑设计规范》计算。

②套内墙体面积：商品房套内使用空间周围的维护或承重墙体，有共用墙及非共用墙两种：共用墙包括各套之间的分隔墙、套与公用建筑空间投影面积的分隔墙以及外墙（包括山墙）；共用墙墙体水平投影面积的一半计入套内墙体面积。非共用墙墙体水平投影面积全部计入套内墙体面积。

商品房分摊的公用建筑面积主要包括以下两部分：

①电梯井、楼梯间、垃圾道、变电室、设备室、公共门厅和过道等其

购房前的准备

1.首先确定投资目标，谨慎选择购买时机。认真分析房地产价格变化，找准时机进行投资。

2.投资买房前应先到房地产管理部门调查产权。

3.投资购买之前，应向建筑管理部门查询开发商有无《开工许可证》。

4.全面了解房屋的设计状况，充分考察房屋的位置和质量。

商品房套内面积应按《住宅建筑设计规范》规定的方法计算。

功能上为整栋楼建筑服务的公共设施用房和管理用房之建筑面积。

②各单元与楼房公共建筑空间之间的分隔墙以及外墙（包括山墙）墙体水平投影面积的50%。

作为独立使用空间租、售的地下室、车棚等，以及作为人防工程的地下室，不计算在公共建筑面积之内。

商品房的销售面积计算方法：

公用建筑面积分摊系数＝公用建筑面积÷各套套内建筑面积之和

商品房销售面积＝套内建筑面积×(1+公用建筑面积分摊系数)

房屋产权的界定

房屋产权有许多种，同一房屋，在交易中交易的可能是所有权，也可能是合作权，还可能是其他权利，如地上权、永佃权、地役权、典权、采石权等。我国当前参与房屋交易的主要是房屋的所有权和使用权。

房屋的所有权为房屋的占有权、管理权、享用权、排他权、处置权（包括出售、出租、抵押、赠与、继承）的总和。拥有了房屋的所有权就等于拥有了在法律允许范围内的一切权利。房屋买卖成交的是房屋的所有权。

房屋的使用权是指对房屋拥有的享用权。房屋租赁活动成交的是房屋的使用权。承租人取得房屋使用权后，未经出租人同意，不得随便处置所承租房屋，除非租赁合同另有规定，否则就是违法行为。房屋使用权包含在房屋所有权之内。

个人不管是买房还是租房，必须认清所购（租）房屋的权利状态（卖房或出租房者所拥有的权利形态），以避免不必要的纠纷。

现房与期房的优劣比较

对购房者来说，现房和期房孰优孰劣，始终是一个议论不完的话题。

一般来说，现房具有较强的安全性和直观性，购房者可对房屋的质量、装修、区位、室内格局等各个方面进行详细的了解。将实地调查的结果与房地产广告、售楼书上的介绍进行对照比较，可避免购买期房可能带来的风险，做到心中有数。现房建成后，其配套的物业管理已经展开，购房者可以直接了解该房屋所处地区的治安、环境、卫生、维修以及配套设施等物业管理工作的优劣，并且对房地产项目的合法性、产权的性质进行调查也比较方便。与期房相比，现房的一个缺点就是价格要高一些。另外，当房地产市场比较火爆，房地产项目供不应求时，现房的房源将会比较少，购买现房的消费者选择的余地较小。相比而言，购买期房最大的好处是可以以较低的价格购房，因为在同等条件下，期房的价格一般要比现房便宜。缺点是购房者承担的风险相对较大。期房能否按时建成，建筑质量能否保证，小区生活配套是否齐全等，购房者无法选择和掌控。另外，如果购房者选择购房时机不当，还可能会遇到房地产市场不景气，导致房地产价格下降而损失惨重的情况。

选择现房的技巧

购买现房前，购房者应对房屋

选择现房的技巧

1.看房最好选择晚上的时间，这样可以对住宅周围的环境有个较准确的了解。

2.看看房屋装修前的整体质量，了解做工是否精细耐用。

3.看楼梯设计是否合理，照明是否良好。

本身的质量有一个初步的了解，这样有助于做出正确的选择。此处有8个技巧可帮您挑选到好房子：

①晚上看，可了解晚上周围的噪声、照明及安全；②雨天看，可了解是否漏水、渗水及窗户、阳台是否进水；③看结构，主要看房屋设计是否合理、周全及实用；④看墙面，墙面要平整，应无龟裂、渗水现象。若有刚贴上的新墙纸，应该考虑其是否是为了掩盖水迹；⑤看天花板、门、水台、墙角接位等，了解做工是否精细；⑥楼梯设计是否合理，照明是否良好；⑦室内的插座设计是否合理，数量是否够用；⑧看厨房、厕所中水、电、气管线设计或布局是否合理。

购买商品房的技巧

时下，购买商品房的人越来越多，这已成了一大趋势。如何挑选和购买商品房也需要技巧，这里给您三点建议。

①选择信誉好的开发商。每个城市都有很多房地产开发企业。一般情况下，只有选择那些信誉良好，样板工程多，资金雄厚，经营作风稳健可靠，从事房地产开发经营时间长的大的房地产开发商，才可能买到高质量的住宅。购房者在选择开发企业的同时，还应勘察一下设计、施工单位的信誉，尽量考虑周全。

②亲临现场，多做调查。有些房地产开发商为尽快售出所开发住房，不惜用虚假的广告欺骗消费者。所以，购房者应亲临现场进行实地考察，最好看到施工的全部或部分过程，了解住宅的内部构造和建材质量以及施工质量等。

③购房者若购买现房，则应认真察看有关质量检验方面的资料和文件，并对照进行实地勘察，及时请教业内人士。如果建造该住宅的建筑施工企业，有类似的住宅已完工并已入住，购房者可以进行访问，了解住户对房屋质量的第一手反馈信息，从而做出正确判断。

◆ 购买经济适用房所需的手续 ◆

当然，对不少在国家机关和企事业单位工作的人，尤其是其中资金基础较薄弱的人来说，购买经济适用房才是购房的首选。但是，不少人对其所需手续的了解比较少。现简要作些介绍。

第一，在当地市政府做出本市居民家庭中低收入标准及认定办法之前，居民购买经济适用房，凭本市城镇居民常住户口卡、居民身份证直接到开发建设单位办理购房手续。第二，需要贷款的，由购房人凭登记后的经济适用房预售（买卖）合同，到建设项目所在地的房屋土地管理部门办理抵押登记手续，房屋土地管理部门应在登记后的15个工作日内办理完抵押登记手续。第三，买卖双方在房屋交付使用后的30个工作日之内，到建设项目所在地的房屋土地管理部门办理产权过户手续，办理房地产权属证件，其中购买本单位利用自用土地建设的经济适用房，由该单位统一向房屋土地管理部门办理上述手续。

实地看房的技巧

购房者如果对房屋的质量比较满意，且基本已下定决心购买的话，最好再对房屋的周围情况做一个全面的调查。

①线路：最好不要乘坐房产公司的专车，而应乘坐公共汽车，以便准确测定实际距离、行程时间。②采光：中午或下午去，在房内停留的时间可长些，以测定日照时间和傍晚时室内光线的变化。③配套：实地踏勘商店、菜场、学校、医院、邮局等公共服务设施的情况与路程，问清子女入学是否方便。④安全：向已入住的或在附近住的居民打听有关安全方面的问题。⑤噪声：附近是否有高噪声源，实测一下噪声的强度。⑥污染：附近如有烟囱等污染源，应在干燥的顺风日子里，测定烟囱排烟的实际影响，不要在休息日观察。其他的污染源则多向已入住者咨询。

1.去看房时最好自己选择乘坐公交车，这样可以准确测定实际距离及行程时间。

2.要了解清楚住房周围的公共服务设施情况及子女入学是否方便。

3.调查清楚周围有无噪音及污染源。

4.可以向早期入住的住户了解一些具体情况。

实地看房的技巧

◆ 房产广告中的陷阱 ◆

①玩文字游戏：房产商利用大量的无实质内容的修饰语言和精彩的图文效果，把房产广告做得十分赏心悦目、悦耳动听。

②美化房产的位置：在图示上缩短与发达地段的实际距离是房产商惯用的手段。

③“起价”的诱惑：和“起价”一致的房屋一般都是整套楼盘中最差的，不具有代表性。“均价”也是异曲同工。

④绿化面积：借助购房者对这一概念的不敏感，向里面注水。

⑤配套设施和销售面积：配套设施往往与最终情况不符；销售面积则容易被误解为实用面积。

签订购房合同的技巧

首先，在签约前首先要验看售楼方的证件，如买期房则应验看《商品房预售许可证》、营业执照及《土地规划证》；买现房则应验看《商品房销售许可证》，并对照售楼方与相关证件被授权方是否一致，以免日后发生法律纠纷。其次，对将来所签的预售合同或出售合同条款进行详细审查，及时提出修改意见，并将其附于认购书后。不要轻信房产商的口头承诺。

再次，在合约中，应清楚列明双方的买卖关系及物业产权情况，并对具体问题做出详细说明，明确规定双方必须承担的责任和费用。房屋验收时，买方须重新检查物业是否与合约中的约定情况一致，物业产权移交手续是否齐全。

同物业公司签订物业管理合同

购房人将房款付清或办妥分期付款手续后，到由房产商指定的房屋物业管理公司签订合同。

签订合同前，须带好应支付的物业管理费和下列证件：与房产商签订的“购房合同”、购房付款发票、身份证、房地产管理部门办理产权的收据。物业管理合同应具备以下主要条款：

①双方当事人的姓名或名称、住所。②管理项目。即接受管理的房地产名称、坐落位置、面积、四周界限。③管理内容。即具体管理事项，包括房屋的使用、维修、养护；消防、电梯、机电设备、路灯、园林绿化地、道路、停车场等公用设施的使用、维修、养护和管理等方面。④管理费用。即物业管理公司向业主或使用人收取的管理费。这些收费，能明确的都应当在合同中明确规定。⑤明确业主和物业双方的权利和义务。⑥合同期限。即该合同的起止日期。⑦违约责任。双方约定不履行或不完全履行合同时各自所应承担的责任。⑧其他事项。双方可以在合同中约定其他未尽事宜，如风险责任、调解与仲裁、合同的更改、补充与终止等。

购买二手房的技巧

购买二手房无论是自住、投资，都会遇到一些现实问题需要解决，业内人士提醒您，购买前一定要注意以下三个问题。

①拆迁。许多人认为，只有老式平房才会拆迁，不买平房就能避免这一问题了。其实不然，很多多层、高层的楼房也存在拆迁的可能。所以，消费者在购买二手房前一定要对房屋是否拆迁进行咨询和查问。如果消费者工作繁忙，也可委托中介公司帮助查询这类问题。

②办公买房。一般情况下，如果想做科技、开发或者咨询服务，买一般的住宅房就可以了；如果想从事餐饮、销售之类的业务，就需要买商住两用楼里面的商用房或者纯粹的商用楼里的房屋；但如果要从事超过上述范围的其他业务的话就必须购买商用房。

③户口迁入。购买二手房者只有在原户主迁出之后，才可办理新户口迁入手续，此点需要双方事先约定。

◆ 住房按揭贷款 ◆

住房按揭贷款，指购房者向房产商交纳部分购房款订购商品房，再把所购房产抵押给银行，获得购房贷款；然后，购房者先住房，再根据贷款合同按月等额偿还贷款本息；待清偿全部贷款本息后，购房者收回房产证，取得完全产权的商品房。

如果要申请按揭贷款，需符合下列贷款条件：①持有当地常住户口且年满18岁，具有完全民事行为能力的居民及到当地投资或工作的港澳台同胞、华侨和外籍人士；②有稳定的收入并具有还贷能力；③有同售房单位签订的《商品房销售（预售）合同》；④同意以房产抵押，并办理房产抵押登记和房产保险。

• 家庭装修 •

有了属于自己的房子，下一步就该进行装修了。通常情况下，家庭装修要由专门的工作人员来实施。当然，也有不少的家庭想自己亲自动手做一些简单的装修，以减少开支。其实，无论您是想亲自装修还是请人装修，了解一些装修的技巧和方法都是非常必要的。因为那样不仅可以减少不必要的开支，降低损失，还可以有效地帮助您做好以后的保养和维护工作。

家庭装修巧准备

在您决定家庭装修时，要了解一些专业情况，对不同阶段做好不同的准备，保证多快好省。

①要买些与装修有关的资料。不少关于家庭装修方面的书籍资料，其内容极具参考价值。花小钱，省大钱。

②请专业设计师或懂行的亲戚朋友帮您规划设计。成功的专业设计可使您的花销落到实处。

③不要轻易找大的装修公司。大公司质量、信誉的确更有保证，但成本也相应较高。

④不要盲目修改装修方案。一个小的改动也会引起一连串的调整，大大增加费用。

⑤最好分项核算工作，然后逐一承包，统一核算，这样，既避免了纠纷，又节省了工钱。

⑥了解装饰材料的行情。正式买材料时，最好请设计师或施工工人一起去。多数材料可选择比较便宜的，而少数用于醒目位置的材料则不妨采用高价位物品。

⑦要选好装修季节。装修旺季的材料较贵，工钱也较高。

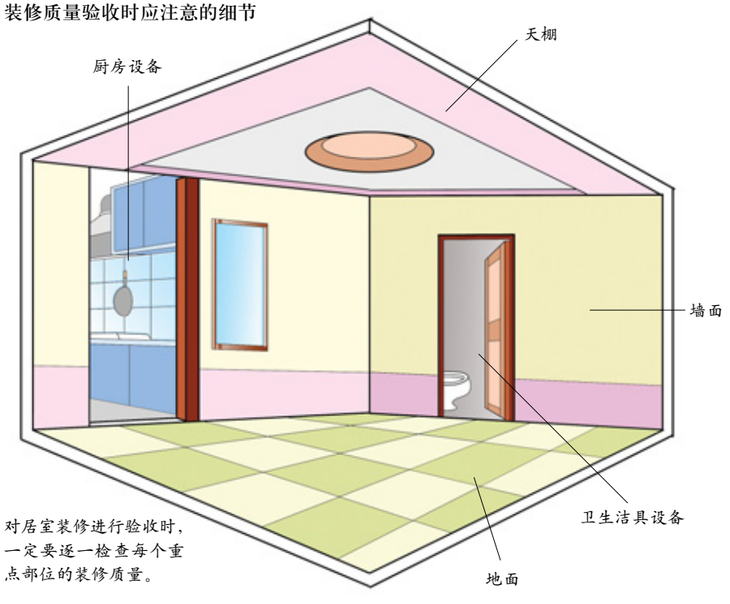
⑧干一些力所能及的辅助活，可节省相应工钱。

◆ 选择装修公司的技巧 ◆

选择一个好的装修公司，就等于房间已装修好了一半。选择装修公司也有技巧。

首先，看其对产品的设计，通过对其设计样板、创意思路的了解，看其设计能否满足自己审美个性的要求。第二，最好选择具有国家建筑企业资质证书的装修公司，而且要看它有没有营业执照。第三，应对其已有的家庭装修作品做一考察，看它曾经装修过多少家庭，装修的档次如何等。第四，看价格是否合适。第五，对该公司的施工组织、有关技术人员的上岗资格和管理人员的责任心做一考察，看看这家公司是否具有良好的售后服务运行机制。

装修质量验收时应注意的细节



对居室装修进行验收时，一定要逐一检查每个重点部位的装修质量。

家庭装修的检查与验收

家庭装修的检查，主要指穿插在施工过程中对装修工序和质量的抽查，主要检查一些隐蔽工程和结构工程。由于隐蔽工程和结构工程都是装修的基础部分，如木条的合理分布，木龙骨是否涂刷了防火涂料，防水层的厚度等等，都对今后的使用功能有直接影响。为了有效地对这些重要部位的施工进行监督，业主应不间断地在施工过程中对其进行检查，以防止劣质施工的出现。

家庭装修的验收分四个方面。通过机械的试运行来检查质量情况，比如卫生洁具设备、厨房设备，应该启动或进行水管试压验收，以确定设备运转是否正常。对居室使用功能结构验收时，要看天棚、地面、墙面、固定造型等是否遵循设计要求，是否牢固等等。油漆面、乳胶漆面、木质接头、外部造型、地面镶花等的重点检查，验收装修的工艺水平。业主通过观察室内整体装饰情况，判断设计风格、色彩、灯光、环境的匹配效果，从而评定设计方案的优劣，完成对设计方案的验收。

1.刮刀，用来刮平填充墙壁和地面。

2.打磨机，用来抛光、打磨木质地板。

3.热气枪，用来加热准备处理的物体表面。

4.手锯，是用来切割木板的好工具。

装修工具的用途

◆ 防止装修欺诈的技巧 ◆

有的装修公司承诺得很好，但在实施装修的过程中却偷工减料，以次充好，极不负责任，造成装修欺诈，给消费者带来诸多麻烦。其实，防止装修欺诈也有技巧。

①不轻信广告，应找经权威部门认可、信誉好、质量高的恰当规模的公司。②一定要签订合同，千万不能因亲戚朋友介绍而只订“口头合同”。③最好不要包工包料，以防装饰材料以次充好。④施工结束，要有一个验收期，一定要验收合格才能签字，然后交付除了预付款之外的其余工程款。⑤一旦发现技术和质量问题，要及时要求返工重做，否则会难以修复，必要时可到消协和法院申请帮助和裁决。

装修费用巧控制

对不少家庭而言，对房间做一次彻底的装修，花费实在有些过大，因而往往被迫推迟装修的时间。这里教您几招，帮您降低费用，以便尽早进行装修。

在保证质量的前提下，进一步降低装修成本的方法是：

①根据工程内容再准确计算工程量（包含施工和用料）。一定要精打细算，避免铺张浪费。

②工程删繁就简，选“粗”不选“细”，施工以简约为主。

③多数材料档次选低不选高。国内一些装饰材料品质不逊于进口材料，因此能用国内的，就不要选用进口的。除重点部位采用高档材料外，其他部位完全可以采用一些档次不高、但材料仍很不错的普通材料，这样整个工程造价就会大大降低。

④如果包工不包料，买材料时最好货比三家，从而买到价廉物美的材料。在采购大宗材料时直接向厂家进货，减少中间环节，也会省下不少钱。

当然，除上述四“招”外，您还可以参阅14页“家庭装修巧准备”小节中的内容。

家庭装修八注意

在室内装修过程中您需注意以下几点：

①室内整体地平落差约为 1 厘米。卧室最高，厨卫与阳台最低，过道要居中。

②尽量减少空气污染。首先装修时选择那些污染少或无污染装饰材料。居室装饰完毕不要马上居住，先打开门窗让涂料中的溶剂挥发。平常要经常打开门窗，让室内空气流通，以减少气体危害。

③下水道铸铁管全部改成PVC塑管，可免堵塞之苦。

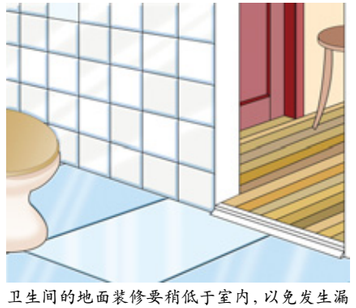
④防盗门铺设一个活动门槛，平时可防邻居家的昆虫“串门”。

⑤临街面最好装双层玻璃的带纱窗的铝合金结构窗户。既防尘，又防噪音。

⑥地面不要弄得太光滑，避免不小心摔伤。

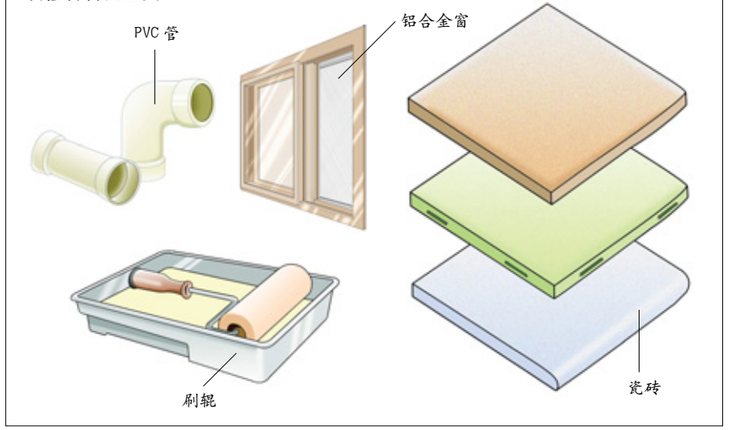
⑦注意防火，避免因装修而留下火灾隐患。

⑧不要任意拆改墙体，改变阳台用途，随意更改水、电管道等，以免引发恶性事故。



卫生间的地面装修要稍低于室内，以免发生漏水时水流进屋里。

装修材料及工具



• 装饰材料的选购 •

装饰材料的选购是家庭装修的基础。如果您没有足够的时间，但却有足够的金钱的话，就可以“大包干”的形式全部委托装修公司代理。当然，如果您业余时间较充裕，而且对装修公司不放心，又对装修有一点儿兴趣的话，也不妨亲自去选购一些装饰材料。要知道，这可是既能省钱又能长知识。

巧选墙纸

纸质纸材质的墙纸用的是普通纸，价格低，但易受潮变形。化纤纸材质的墙纸大都用玻璃纤维和聚乙烯纤维做原料，能防潮，色彩柔和，图案也优雅，但价格较高。天然纤维纸大都以黄麻、大麻、棕榈为原料，是目前各类墙纸中最好的一种，能防潮、防火，质地结实耐磨，且颜色丰富、自然、富有立体感，当然价格也最高。

一般来说，对于上述3种墙纸的选择，可根据自己的收入及居室的档次来定。选好墙纸类型后，接下来就该挑选墙纸的图案及花纹了。对于宽敞的房间，选择细小规律的图案能产生优雅细洁之感，而选择大型花朵的图案则会降低房间的拘束感；对于狭小的房间。如果屋里家具多，可选图案细密的花样，如果家具少，则应根据情况选择花样稍大些的图案，这样就能使原本狭小的房间变得庄重大方。比较暗的房间宜选用浅暖色调的墙纸，明亮的房间选择起来较随意。年轻人喜欢暖色调、图案新颖别致的；年长者喜欢偏蓝、偏绿的冷色调。炎热的南方或朝南的房间，适宜选择冷色调的；寒冷的北方或朝北的房间，最好选择暖色调。私人卧室可选用偏暖色、装饰性强的花纹；待客办公或读书的房间，最好用色淡图简的墙纸。

需要提醒您的是：在选择墙纸时要从整体考虑，可能您会很喜欢某种墙纸的图案、颜色，但当它大面积铺开后，效果不一定会很好，或又和房间、家具的整体风格不一致，所以要从壁纸的颜色、图案、特性出发，做到因人而异，因房而异。

◆ 墙纸的计算 ◆

在购买墙纸的时候，很多人不知道该怎样计算自己所需的数量，往往造成浪费。下面就介绍一种计算的方法。

所需墙纸数＝（L／C+1）×（H/C +h/C）+S/C。L：扣去窗、门后房间四周的长度；C：墙纸的门幅（墙纸多为方形），加1作横向拼接的余量；H：所贴墙纸的高度；h：墙纸上1个图案的长度，作纵向拼接的余量；S：窗、门上下部位所需墙纸的长度。计算时以米为单位。最后计算结果中若有小数则运用进一法。

护墙板的选购

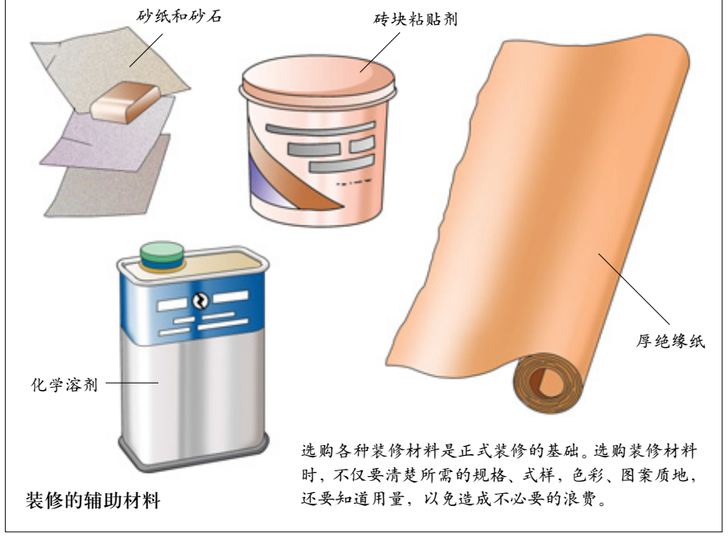
护墙板的选购很重要，因为其技术含量较高。下面介绍几种护墙板，以备参考。

木纹人造板：它是在刨花板、纤维板、胶合板等基材的表面，经过砂光、刮腻、淋油、印刷木纹等工艺而制成的。特点是表面具有珍贵木材的纹理和色泽，层次丰富清晰，耐磨、耐温、耐污染以及防水、会着力强。

玻璃钢装饰板：以玻璃纤维织物为增强材料，以不饱和聚酯树脂为胶粘剂，在固化剂、催化剂的作用下加工而成。特点是表面漆膜亮、硬度高及耐磨、耐酸碱、耐高温。

塑料贴面装饰板：把印有各种色彩、图案的纸经热压覆盖于各种基材上，即为塑料贴面装饰板。有镜面型和柔光型两种。

覆塑装饰板：以塑料贴面装饰板或薄膜为面层，以胶合板、纤维板、刨花板等板材为基层，采用胶粘剂热压而成。

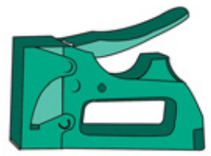


装修的辅助材料

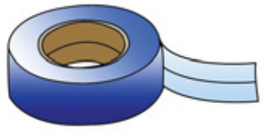
选购各种装修材料是正式装修的基础。选购装修材料时，不仅要清楚所需的规格、式样，色彩、图案质地，还要知道用量，以免造成不必要的浪费。

轻塑料装饰板：它以聚氯乙烯树脂为原料，配以稳定剂、色料等经捏和、沉炼、拉片、切粒、挤出或压延则成。特点是表面光滑，色泽鲜艳、防水、耐腐蚀、不变形、易清洗加工。

装修的基本材料及工具



1.钉枪，可用来在地板上钉钉子。



2.防水胶布，可用于水管漏水的暂时应急，将水管中的水排除，让水管干燥，然后用防水胶布将漏水的地方粘牢。

3.水泥，黑色水泥多用于砌墙、墙面批烫、粘贴瓷砖。白色水泥大部分用于填补砖缝等修饰性的用途。彩色水泥多用于水面或墙面具有装饰性的装修项目和一些人造地面，例如水磨石。

4.乙烯地板胶，用于粘合地板。

吊顶材料巧选购

吊顶材料是装饰材料中的重要组成部分，购买吊顶材料主要注意3点。第一，罩面板应表面平整，同种罩面板之间没有色差，无气泡、无污损，图案完整。胶合板、贴塑板无脱胶、变色等现象。第二，安装罩面板的紧固件应选用镀锌制品。钉入顶棚混凝土或抹灰基层的木楔应采用收缩系数小、并经防腐处理的干燥木料制成。第三，木龙骨应采用无扭曲的红白松木，切忌使用黄花松木。起居室使用的木龙骨规格应为50毫米×70毫米；次龙骨规格应为50毫米×50毫米或40毫米×60毫米；吊杆宜用4毫米钢筋制作。

瓷砖的选购技巧

购买瓷砖时，主要注意六点。

看颜色：同一种品牌、型号、规格的瓷砖放在一起颜色应一致，无色差；看外形：整块瓷砖的正面，边缘是否镀满釉层，瓷砖表面有无裂缝、斑点、疵点；检查平整度：将瓷砖的正面与一块平滑的玻璃贴紧，转压四个角，检查瓷砖是否平整。瓷砖越平整质量就越好；检查密实度：抽出一块瓷砖，在背面滴一点墨水，看墨水被瓷砖吸入程度，若墨水吸收很快，说明它的密实度较差。按质量标准，瓷砖背面的无釉部分应较密实和具有不超过10%的渗水率；听声音：敲击时，能发出清脆的“当当”声的是好砖；看气泡：在水中成串地冒气泡的是次品，不冒或很少冒气泡的是优质品。

巧选乳胶漆

有的房间装修涂刷，要用到乳胶漆。乳胶漆的选购也有一些小窍门。

一看：看水质溶液涂料的分层现象。若涂料颗粒下沉，在上层四分之一以上形成一层水质溶液，呈无色或微黄色，且清晰干净，没有或少有漂浮物，就说明漆的质量很好。

二闻：凑在开封的罐前，若有刺激性气味，或气味特别冲的，就不是好漆。因为好的乳胶漆气味不太大。

三搅：用棍子搅一搅，看是否有块状物，好的乳胶漆呈现稠牛奶一样光滑的外表，也可用棍子上拉，以检验其粘性。

四摸：用手指轻蘸一些乳胶漆，在手指间轻搓，看细腻与否，小硬粒若是很多，则表明质量不好。

五检：检查乳胶漆的品牌、出厂日期、厂家、产地，必要时可索要其合格证、检验报告看看，保证自己买到的是名优产品。

巧选乳胶漆

1.闻一下要选购的乳胶漆，如果闻到刺激性气味，说明漆的质量有问题。

2.用棍子搅动乳胶漆，看有无块状物，若无块状物说明漆的质量较好。

3.用手指蘸一点儿漆轻搓，看是否细腻，有无微小颗粒。

• 巧修墙壁 •

一般意义上的墙壁是指房屋和院场周围的障壁，它有内外之分，而通常装修上提到的墙壁多指内壁。墙壁好比一个人的皮肤，无论是裸露在外，还是深藏于内，对它的维修和养护都十分重要。具体怎样维修墙壁，在实际的操作过程中，就需要一些技巧。对于墙壁维修，不同的装修要求，需要不同的材料，对这些用料的使用也需要一定的技巧。如果您要亲自动手的话，下面的内容可要看仔细了。

墙面石灰的涂刷与防脱技巧

开始进行粉刷施工或修理前，一定要先铲除旧的灰泥层，抠出松散的灰泥，并把尘屑清除掉，然后用砂浆重新填嵌所有碎裂处。在混凝土的光滑表面上涂刷灰泥之前，应画出许多十字，并涂上一层PVA粘着剂，这样有利于灰泥和涂料的粘附。

通常情况下，石灰涂刷后经常会脱落，下面给您介绍三种防脱技巧。

①用优质石灰水刷墙，涂层未干前，关闭门窗，将火盆或煤炉搬入室内，烘烤一个小时后开启门窗。这样涂层干后石灰色泽洁白、不会脱落。

②将20份生石灰、4份大白粉、100份清水，调配成灰浆，再把1.2份食盐、1份明矾分别用250份水煮化后加入灰浆中，用其粉刷的墙面不会脱落白粉。

③在25份石灰中加1份食盐，再调入5份用大米做成的米汤，或加入少量浆糊，用来粉刷墙面，可避免石灰脱落。

◆ 水泥墙上巧布线 ◆

在坚硬的水泥墙面上铺设电线，说难也难，说不难也不难。布线时可沿电线的走向，在每隔20厘米处的墙面，铲掉1厘米×2厘米的涂粉，露出水泥面。再用强力胶将附有安装底板的钢精轧头依次粘在凹坑之中，几小时后黏合牢固后便可铺设、固定电线。购买强力胶时，可向商店或超市售货人员详细咨询。

墙壁残损巧修复

墙壁一旦残损了，首先应该采取措施修复。以下是针对墙壁残损的不同情况，列出的五种修复方法。

①墙纸有污垢：塑料墙纸上的污垢可以用拧干的湿布蘸清洁剂擦掉。纸质或是布质纸上的污垢，用橡皮即可擦拭干净。

②墙纸破损后的修复技巧，可参阅19页“墙纸的修补”。

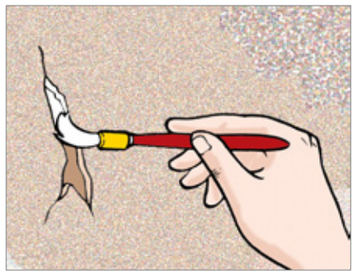
③钉眼松裂，钉子松动：可以用稠糨糊或胶水浸透棉线绕在钉子上，再将钉子插入钉眼，压紧，重新固定即可。

④洞眼：可将粉笔钉入洞眼中，用平头锤稍用力锤平。如果洞眼较大，可用水淋湿墙上洞眼，填入适量石灰粉抹平。

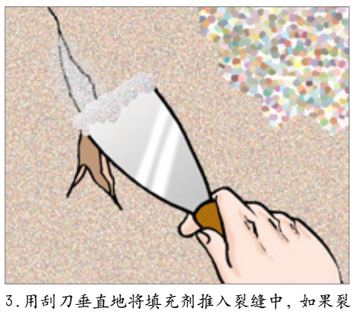
⑤墙壁裂缝：可用糨糊拌双飞粉作为批嵌材料，补好墙上的裂缝。材料稍干后，即取牛皮纸裁成条形，宽度可比所补裂缝的宽度稍大些。将裁好的牛皮纸浸在水中，湿透后取出晾在阴凉通风处。当牛皮纸七八成干后，用刷子蘸白胶水或107胶水涂在要贴牛皮纸的地方，然后把牛皮纸糊上，用刷子刷平整，待稍干后，即用与原墙面颜色近似的批嵌材料在糊牛皮纸处薄薄地抹一层，以遮住牛皮纸的颜色，消除墙面与牛皮纸形成凹凸。

墙壁残损巧修复

1.墙壁受损出现裂缝后，可先用刮刀刮擦裂缝边缘，刮掉缝内和周围的碎片，加宽缝隙方便填嵌。



2.用浸过水的刷子来湿润裂缝。准备好填充剂，用刮刀密实地嵌入裂缝中。



3.用刮刀垂直地将填充剂推入裂缝中，如果裂缝较深，等填充剂干燥后再涂抹一层。。

4.在填充剂尚未干透时将其抹平。如果不平整，可在填充剂干硬后，用砂纸将其磨平。

◆ 墙纸的修补 ◆

有的墙纸破了，如果您一时来不及全部更新，抽出10分钟时间来修补一下还是可行的。

若墙纸发生了微小破损，可用胶纸或胶带贴在破损处，用与纸颜色相近的颜料涂上即可。

纸裱糊后，如有翘边张嘴现象，可用刷子蘸乳胶涂抹在纸的内侧，然后压实。

墙纸损坏的程度如果比较大，在墙上损坏墙纸的地方，放上一张新的墙纸，使上下图案吻合，然后用刀片切割下两层墙纸。拿去下面的破损花纸，换上刚割下的新花纸，修复的地方就会和最初的无二。

墙面砖的粘贴

墙面砖的粘贴工序较复杂，下面介绍一种较为可行的方法。

首先将墙面砖浸水2小时以上，待表面晾干后方可使用。冬季施工要将墙面砖放在掺入浓度为2%的温盐水中浸泡2小时，晾干后方可使用，否则容易开裂。铺设前要把相同型号和尺寸的瓷砖放在同一区域内。其次，铺贴的墙体基面，应铲平、凿毛、清浮灰，对不平整垂直的墙面应用1∶2.5水泥浆批刮、凿毛。再次，用500号水泥砂浆将墙面和墙面砖粘接。釉面砖宜采用1:2水泥砂浆，加掺适量107胶水铺贴。铺贴用的水泥砂浆还可掺入石膏和107胶水以增强易和性。然后，铺设时应注意磁砖花纹的顺序，并在瓷砖之间留有适当夹缝。最后，粘好面砖后再用白水泥勾缝，并及时把多出外溢的水泥擦掉。

旧墙巧涂刷

先将旧墙面上的灰尘、污垢和隔离剂彻底清理干净，用砂纸将墙面打磨一遍，并用刷子刷去表面的浮粉，再用腻子批嵌平整。表面清理干净后，把107胶和水按1∶2.5的比例配成胶浆拌匀，用辊筒在墙面上均匀地滚涂一遍。

待墙面稍干，即可用腻子批嵌表面缝隙。墙表面凹陷坑洼较大的地方，应分层批嵌腻子，以免形成干缩裂纹。局部批刮腻子磨平后，满批腻子一遍。批刮腻子不宜过厚，以防腻子翻皮。

满批腻子干燥磨平后再刷一遍胶浆（107胶加水按1∶2的比例配制），待5小时后可涂刷第一遍106涂料。涂刷次序为先阴角、然后由上而下大面积施工。待第一遍涂料干燥后，复补腻子磨平，即可涂刷第二遍涂料。涂膜干燥前，应防止灰尘弄脏，以免影响美观。

施工室温一般应在10℃以上，冬天气温低时涂料可能会凝冻，可适当加温化浆后再用。

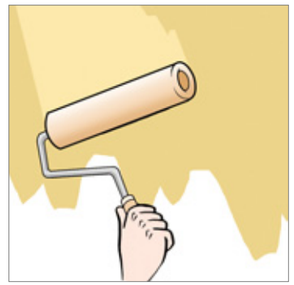
另外，须注意在重新装饰墙壁时，有些孔可以留着，以备将来使用。您可以在孔中放一枚图钉或其他小铁钉，将来可利用磁铁找到它们的位置。

◆ 能使空间扩大的粉刷技巧 ◆

面积较小的房间，本身比较局促，要使其显得宽敞些，应选用明亮、清淡的色彩，将天花板和墙壁粉刷成同一种颜色；两间较小的房间相通，若都涂刷同一种色彩，尤其是涂同一种清淡明亮的色彩，会有一种大房间的感觉；房内有凹窗、壁龛等时，也可涂刷同一颜色，这样能增强立体感。

相关链接：本书22页“扩展空间的技巧”。

1.将就墙壁清理干净后，用水将107胶和水按照1∶2.5的比例调和均匀。



2.用刷辊将调匀的胶浆涂刷在墙上。

3.在胶浆刷完后，过5小时涂刷第一遍106涂料。先阴角，然后由上而下均匀粉刷。

4.第一遍涂料干燥后，即可涂刷第二遍涂料。

墙面粉刷技巧

• 地面的装修与维护 •

地面装修的好坏最能体现一套房子的装修水平。现今，地板装修几乎成了每个家庭装修的重中之重。同其他的装修项目相比，地板装修操作起来似乎更容易一些，因而现在很多年轻人都自己动手解决这一问题。地板属于那种相对比较娇贵的东西，所以需要我们很好地照料它，对它进行日常的保养和维护。

实木地板的选购

购买地板，首选当然是实木地板。不同的实木地板价格和性能也各不相同，因而实木地板的选购也有学问。

①鉴别材料的性能及价格，要充分考虑实木地板的硬度、膨胀系数和防潮性能。即使是同一名称的材料，由于产地的不同，差异也会很大。

②看木板加工的精度。先看木材色泽是否新鲜光泽，年轮是否规则，分量是否差不多。再看地板是否光洁，板面有否毛刺、跳口等。然后抽测板长、宽、厚的尺寸是否标准，拼缝是否严密。按规定，一般地板的宽度、厚度正负公差应控制在0.5毫米内。

另外，还要注意雌雄榫槽是否保持完整。

地板巧安装

好的地板商会详细地告诉您，如何安装地板，安装地板的过程中需要注意哪些问题。下面简单介绍两种木质地板的安装方法。

如果您铺装的是传统的地板，那么您的安装步骤就是：①用一个长木板检验地面是否平整；②从左手墙角开始，在地板与墙角之间插入楔子，舌头朝屋内，用线检查单行木板是否对齐；③将铺设第一排地板的最后一段剩余部分作为下一排的第一块。在地板沟槽的顶部上胶；④立刻将第二排新装的地板与上一排相连的地板用锤子和敲击块敲在一起，如此继续；⑤最后装上踢脚线板和收边条即可。

如果您铺装的是有WOODLOC锁扣的新型优质地板，那么您的安装步骤就是：①从左手墙角开始，墙与地板长边之间的缝隙可以在铺完三排后再调整；②把下一块地板压在上一块地板的边缘，然后放平，地板之间自动对齐。将铺设第一排地板的最后一段剩余部分作为下一排的第一块；③铺第二排时，将地板长边以一定的角度压向第一行地板，然后放平；④如此安装下一块地板，但要让下一块地板短边的边缘与上一块有5毫米间距，然后用敲击块调整；⑤余下的和传统地板的铺装步骤就完全一样了。

◆ 复合地板的安装技巧 ◆

复合地板安装中的辅料和配件必须引起您的注意。

首先是胶水。胶水的质量决定了地板铺装的质量，更直接关系到地板使用寿命的长短。有些家庭铺设的复合地板出现了变形和裂缝，在很大程度上是因胶水的质量出现问题。

其次是地膜。也称防潮膜、底膜等，它是紧贴地面铺设，起着隔潮、防潮，保护地板，增加弹性的作用。地膜的厚度不是都一致的，一般比较理想的厚度是0.22毫米以上，且具有抗碱、防酸的性能。

其三是角线。角线是固定复合地板边角的金属或木制线条，一般用于门口处的与地毯、地砖等衔接的地方作压线装饰。它主

铺地板的技巧

1.装地板前，先用一块长条地板检测一下，看地面是否平整。

2.从左手的墙角开始铺设，地板与墙面之间要预留10毫米～15毫米。

3.铺设第二排时，在把第二排的地板放平后，需要再用工具紧固一下。

4.铺设完几排后，用锤子和撞击块将每排的地板紧固在一起。

5.最后，在所有地板都铺设完毕后，装上踢脚板、所有的安装完成。

要是起装饰的作用，其次才是固定的作用。

其四是踢脚板。又称墙脚板。目前市面上复合地板的踢脚板花纹式样比较单一乏味，没有实木地板踢脚板的式样丰富。如果您觉得在颜色上可以与复合地板搭配协调的话，可挑选您自己中意的踢脚板式样。

地板的保养和维护

木质地板的日常保养和维护很重要，其中有不少的窍门。

实木地板很容易清理，日常只需以吸尘器或干抹布，偶尔也可用拧干的湿抹布擦拭，如果出现污渍可使用柔和型清洁剂轻松去除。

染色地板每一到二年需使用原装养护蜡一次，一般来说，使用时间越长，表面越显美观。

在地板经常遭受磨损处垫一块垫子或地毯，如客厅或书桌下面。

在家具腿下安装脚垫，避免不必要的磨损或划伤。注意：尽量不使用金属脚垫，它们容易在地板表面留下印记。

清理时不要大量用水，尽量将抹布拧干。

地板表面处理已能保护其免受一般侵蚀。即使如此，仍应及时去除地板表面溅上的污渍。

需要注意的是，榉木对水较为敏感，应避免长时间浸泡。

◆ 地板防发黑 ◆

经常用湿拖把、湿布擦拭地板，木质地板长期被磨损，木板表面的涂料被磨光，污物就容易被木质吸附导致地板发黑。木质

地板要防发黑，最好在地板平时最受磨损的地方摆放一个踏垫。若有水残留在地板上，要迅速吸干。油渍应用抹布蘸少许清洁剂擦拭。每半年可在地板上涂一层木质地板专用保养液。在使用水溶性的树脂保养液前，先将地板清洁干净，用棉布将其涂在地板上，20分钟后用干布擦拭一次，即可产生一层树脂保护膜。这层保护膜能有效防止污物被地板吸附从而导致木板变黑。

◆ 石质地板的保养技巧 ◆

石质地板表面看来似乎很易保养，实际上，它们也比较脆弱，一不小心就会遭到损害。因而，你也需要一些石质地板的保养知识和技巧。

常用的石质地板有3种，花岗岩、大理石和水磨石。

花岗岩的特点是坚实耐磨，光洁度好，但耐火性差。平时可以用水冲洗，但切忌火烤，千万不要将取暖设备直接放在上面。注意，板面不能用硬物刻划。

大理石的特点是坚固耐磨，光洁度好，花纹美丽，但怕酸，耐火性较差。平时，大理石板面最好干拖，即使有时湿拖也不宜淋水或刷洗。板面同样忌用硬物刻划。

水磨石有一定的耐磨性，但也较硬。平时可用水冲洗，但忌用火烤，也不能用硬物刻划。

◆ 实木复合地板保养需谨慎 ◆

①保持地板干燥、清洁，不能用滴水的拖把拖地板，或用碱水、肥皂水擦地，以免破坏油漆表面光泽。

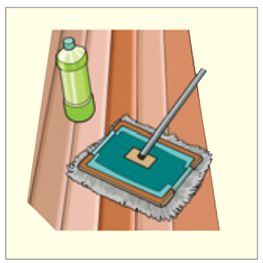
②每一两个月打一次蜡，切记打蜡前应先将地面上的污渍擦净。

③避免太阳直接暴晒，以免地板提前老化、开裂。

④若板面不慎沾有污迹应及时清除。若粘上油迹可用抹布蘸温水及少量的洗衣粉擦洗，若是药物或颜料，必须在污迹未渗入木质表层以前加以清除，以免破坏地板。

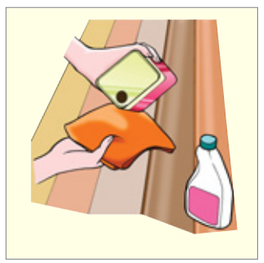
⑤地板尽量避免与水长时间接触，一旦有水要及时擦干。

地板巧保养



1.长期用湿抹布、拖把擦拭地板会使地板表面磨损，导致地板发黑。

2.最好每半年在地板上涂一层木质地板专用保养液。

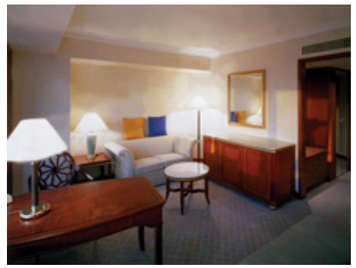


3.在使用水溶性的树脂保养液前，先将地板清洁干净。

4.用棉布将保养液涂在地板上，20分钟后用干布擦拭一次，即可起到保养地板的作用。

• 室内的空间安排 •

对大多数人来说，已有的房间总是显得太小，不仅没法放置足够多的家具、饰物，而且心里有时也常觉得有些压抑。于是，有了一居便要它有二居的容量，换成了二居就要它有三居的“内存”……房间的更换确实能解决一些问题，但是花费太大，而且也不可能经常换来换去。其实，一个很实际的解决问题的方法就是：尽可能地安排好室内的空间，最合理地利用空间。



扩展空间的技巧

一般的家庭，如果嫌房间看起来过于狭小，您不妨按下面介绍的四种方法去做，一定会收到意想不到的效果。

第一，巧妙利用镜子。镜子不仅能使居室显得明亮，而且还可使房间感觉格外宽敞。如果您能很好地利用镜面和玻璃的反照作用，在侧墙装一面镜子，视觉上就感到所处空间大了近一倍，置身其中，自有一番情趣。

第二，巧妙利用色彩。例如，可以利用墙饰色彩视差调节空间。在涂刷墙壁时，要使颜色至下而上逐渐变深，造成至上渐渐远离的效果。室内颜色宜浅不宜深。深颜色会使居室显得狭窄；颜色浅，视觉会产生舒适感，无意中扩大了视觉空间。

第三，巧妙安置家具。房内家具式样要简单、小巧。轻巧灵便的家具占用空间较小，在视觉上就有一种空间扩大的感觉。

第四，巧妙利用线条。如果房间进深短，可在墙壁的下部装一组横线条，这样房间看起来会长一些。

居室增高的技巧

由于住的是楼房，很多家庭总会因房顶过矮而或多或少地感到压抑，不过，如果您采取了可行的措施，就会改善这一状况。

选用特高与特矮的家具。特高的壁柜一直顶到天花板，特矮的沙发、睡床等紧贴地板，都可反衬出屋子的高来。

“纵向分色窗帘”。选购几种颜色对比较大的窗帘布，裁成40厘米左右宽的竖条，间隔缝制，悬挂后能增强纵向的细高感。

地面装饰颜色要稍显深沉，最好有花色图案，以显得华贵稳重。

墙上应悬挂细高形书画，油画则小巧为佳，如果画框是圆形的，会减轻人们对矮墙的注意。

在房间的空闲墙角上，安放的一个多层锥形工艺品木架，上边放置体积相应的工艺品，能产生稳定和高度感。

用较高大的轻型屏风将较大房间适当地隔开，也会产生高度感。

◆ 让顶棚升高的技巧 ◆

要让房屋的顶棚显得比较高，除了以上几种方法外，我们还可以从天花板的涂刷入手，来实现这一目的。

第一，把顶棚涂成白色或很浅的颜色，以增强光线的反射能力，使室内显得明亮，房顶升高。

第二，将画镜线升高至墙壁与天花板的交接处。这样视觉上有一种墙与顶棚连为一体、房顶升高的感觉。

第三，在天花板的中央四周做上檐镜线似的凸轮状图案，涂上本色或浅色。这样不仅可美化房间，又有让人觉得房顶升高之感。

居室巧分割

居室经过合理的分割，不仅增强了空间的实用性，起到了隐蔽作用，还增加了室内空间的层次，显示出一种情致和格调。

最简单的是用布帘分隔。采用这种方法的优点是简便易行，经济实惠；缺点是不隔音，只是在视觉及心理上起一定的阻隔作用。它适用于一间多用、人口简单的家庭。通常情况下，可用各种布帘隔出客厅、餐厅及卧室。

如果讲究一点，您可以安装上能滑动的推拉门或屏风，隔出您所需要的活动房间。

最实用的是用高一些的组合家具、立柜，矮墙上加磨砂玻璃、书架等，用它分隔出小空间、小角落，一点儿都不浪费空间。

如果您想使自己显得很有品味，很有修养，不妨利用花架、盆栽艺术分隔。在房间里，一面用花木、盆栽、盆景、花架隔断，一面装有落地式玻璃窗，在此间消闲、会客，十分自在惬意。

如果您有保密的需要，可用轻质的石膏板、蜂窝板等材料做封闭式的分隔。分隔出一小间书房、工作间、小卧室，在此看书学习、写作、睡眠休息，受外面干扰的程度较小。

室内边角巧利用

合理地利用好室内的边角空间，将会提高您的房屋有效利用率。

①走廊巧利用。要充分利用走廊上的空间，只要不影响别人的行动或不给别人产生压抑感，走廊的上部空间就可以充分利用。各种柜子和镜架都可放置在走廊上。

②墙角巧利用。处理墙角时，其造型、色彩均应服从整体空间格局，不宜过分强调，以免喧宾夺主。另外，在经过处理的墙角上方装些壁灯，会使墙角更富变化。

③阳台巧利用。既可在阳台前沿向外伸展的方法设置晒衣架，提高阳台的利用率，又可利用阳台门后空间置两块搁板，用于放置花盆，以便于观赏，而且不会过多占用活动空间。

墙角巧放置

在墙角处合理地放置一些家具家电，不仅能充分利用墙角，还能增强房间的整体效果。

①在向阳窗户右侧墙角放置写字台，能充分利用户外自然光线，写字不背光。台角上，可以放些小摆设增加情调。

②两只沙发呈直角放在墙角，中间放茶几，可使谈话人有亲切感。

③把电视机放在墙角，避免太阳晒，视区也大。

④立体音响放在墙角，声场的分布比较均匀，两只音箱形成声波的交点，立体声效果最好。

室内凹部的利用

很多人对室内墙壁凹进部分的利用比较犯愁，这里教您几手。

①将凹部改成贮藏室或壁橱，里面搭成隔板，存放衣物或杂物。

②在凹部安置搁板存放杂物，外面挂上颜色淡雅或质地高档的帷幕、布帘，作为室内的局部装饰。

③在凹部上部安装玻璃镜，下部配备小型家具，用来代替梳妆台或陈设日常家庭用具。

④在凹部嵌入写字台或书桌，上部设置吊橱。

⑤在凹部嵌入书架或工艺品架，摆放图书、盆景、花卉或工艺品。

⑥在凹部悬挂大幅风景画或风景照。

• 居室的布置 •

一个很现实的情况就是，很多没有经验的人，对于居室布置没有一点感觉，结果是厨房成了阳台，客厅成了卧室。不同的居室有着不同的意义和作用，布置居室的目的就是实现这一意义和作用。居室也有自己的性格和特点，在进行居室布置时，需要对这一特点做出阐释，并且使之合理化。本节的主要任务就是教您几招布置居室的技巧。

客厅巧布置

客厅是一个家庭接待来宾的重要场所，是整套房子的门面，位置很突出。因而对客厅的布置，在对整个居室的布置中显得十分重要。

①客厅是人们活动的最主要的场所，因此必须留有足够的空间，尤其是足够宽的走道。就餐厅和会客厅要做到有机分开，中间设置隔离物，要给人以隔而不断的感觉。

②客厅里家具布置要得当，不宜摆放过多，体积也不宜过大。确定家具的摆放位置前，首先要为客厅定出一个焦点，这个焦点可以是一套家庭影院或几盆花草，家具则围绕焦点而摆放，务求为这个焦点营造一种向心力。

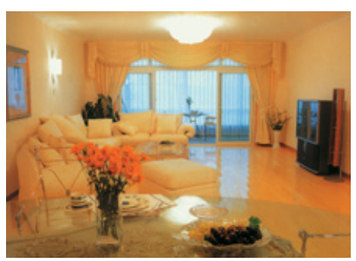
③要根据室内环境和条件，选择一些符合主人身份的壁挂、壁饰、壁画来美化客厅。客厅要有良好的照明和光感，最好装顶灯。沙发旁要设有一个落地灯。艺术品架里的灯光要能直接照到艺术品上，给人一种特有的美感。另外，壁灯的作用也不容忽视。

书房巧布置

不同文化层次和修养爱好的人，对自己的书房的要求也不一样，但实用性和适用性强、光线好是不变的要求。

①布置书房首先要保证光线均匀、稳定，亮度适中，采光好，避免逆光的投影。夜间灯光的安置首先需要从性能出发，而不是从装饰出发，最好能够采用无影照明，在主要的工作区要有特别的照明安排，一切光线应避免过明、过暗的亮度。藏画、挂画的位置也应给予充分考虑。

②针对不同的人对书房作特殊布置。音乐发烧友的书房的中心可以是音响设备及乐器，这些都应占据最佳的位置。如果是一位爱好读书的人，由于藏书量大，设计书架时就应充分考虑这一特点。从事科技工作的人也有一些特殊要求，如制图桌、小型工具架、简易的实验设备等，也要安排合适的位置。



③书房中除了满足工作阅读之外，在适当的地方要设置休息座位及活动空间，以供使用者调节精神，消除疲劳。

卧室巧布置

卧室的作用就是充分放松人们的紧张心情，调整身体状况，最大限度地让人感到舒适和温馨。这也是对卧室进行布置的主要标准。

①床铺不要摆在门的对面，通常在门的正对面放置一些矮小的家具。

②高大的橱柜应靠近墙边和墙角，避免阻挡门窗自然光的射入。

③不要把带有镜子或玻璃的家具对着窗户摆放，以免产生强烈的反光。不要将带有大面积镜子的家具正对着床铺，以免受到惊吓。

④不要把两件体形相近的家具并排摆放，避免人产生单调、呆板、沉闷与不舒服之感。

⑤整个卧室要有一个统一或一致协调的整体色调。对于狭小的卧室，可采用扩大空间的方法，如设置大挂镜，布置大幅的视野开阔的风景画等。

⑥床的高度要合适，避免过高或过低，床面与地面的距离应在45厘米左右。

当然，还应根据卧室的功能的需要，以及经济条件和兴趣爱好等实际情况，来综合考虑具体怎样布置卧室。

儿童房间巧布置

儿童房间的布置要以有利于孩子们的身心健康成长为主要目的。

首先，儿童房间家具的选择和摆放要科学、合理。多数家具都可以做成贮藏箱式，以节省空间。家具的颜色要选择明朗艳丽的色调，这样符合儿童天真活泼的特点。家具总量要少，但质量要好。要保证房间的采光，有安全要求的设施或物品，像电线、玻璃器皿等，要安装放置合理，避免意外。

其次，对儿童房间的装饰要用心。儿童房间的窗帘宜选用色彩鲜艳、图案活泼的面料。墙壁最好不要贴墙纸，用图画、艺术品或孩子自己的作品来装饰。墙角摆放一两件体育用品，更能培养孩子的情趣和爱好。

再次，注意摆设。床架可做成梯形的、弧形的或波浪式的。儿童卧室要赋予一定的人生理想，可在卧室中悬挂名人名言或摆放富有积极向上精神的工艺品。工艺品要色彩丰富，造型简洁，安全耐用。

老年人房间巧布置

老年人房间的布置原则是，要最大限度地满足老年人休息养生的需要，从而给老年人带来身心的愉悦和健康。

老年人居室最好在阳面，房间面积不必很大，要保证房间的通风换气。老年人的床铺，一般以铺板加棉垫为宜。弹簧床、海绵垫不适宜老年人使用。高过于头的组合柜、搁板，低于膝盖的大抽屉都不太适用，床底最好不要存放过重的东西，以免拿取放不方便。可以在室内放椅子，因为椅子较沙发更利于老年人休息。

可在老年人的屋内挂幅字画，养只鸟，桌上摆一两盆花草，既能陶冶性情，又能增添乐趣，胜过繁琐的装饰。

另外，室温最好保持在16℃～24℃之间。

小房间的布置技巧

小房间因为空间比较狭窄，居住起来总有些不方便，所以对其进行合理的布置就显得犹为必要了。

较高的空间，可以安装贮藏柜，把一些平时不用的东西收存起来。

地面上尽量选用一些组合折叠的家具，既可以当柜子、椅子使，又可以重新摆放成一张床。白天用作家具，晚上用来休息。这样可以大大节约室内空间，同时又很大方。但这种家具的缺点是来回折腾较麻烦，而且不结实，容易损坏。

选用一些小巧可爱的家具也比较可行，这些家具最好能折叠，不用的时候，可以把家具顺手放在墙边，腾出中部空间。尽量不要使用沙发，以免显得拥堵。

各种摆设（包括家具和电器）最好能立体放置，以占用最少的空间。

屏风和百叶窗的作用也很重要。用它们把房间加以分割，能很好地增加空间的层次感。

节日房间巧布置

节日里布置房间的窍门，主要是对色彩、灯光和物质摆放的合理运用。

节日里，红色和橙色是主色调。红色和橙色能振奋人心，增加室内的欢乐气氛。因此，如果房间的采光较差，或是生活在一个比较冷清的环境里，又或者主人食欲不振，都可以在室内增加这两种颜色。

灯光也很重要。如果在普通的白炽灯外面套上一个鲜艳的纸灯笼，或改换成暖色调的彩色灯管，都能使人感到喜气洋洋。

在搞卫生的过程中，将家具换换地方，重新摆放一下，这既有利于打扫卫生，又显得面目一新。把镜框中的画换上红、橙、黄色调的，把画面由静态改为动态，平面的改成立体的，点缀些彩色气球，也会增添热烈气氛。

• 家具的选购与保养 •

家具是除了家电之外室内最重要的摆设。当然，这里的“摆设”并不是说它的作用只是给人看的。家具是反映主人性格的镜子。其或时尚，或传统；或中国，或欧美。一句话，家具在居家生活中的位置很重要。不论是对家具的选用和质量鉴定，还是对其的保养和维护，都需要一定的方法和技巧。

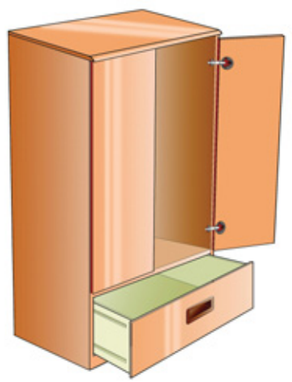
木质家具的选购技巧

现今常用的家具有很多种材质，如实木、塑料、金属等，其中以实木家具最为高档。购买实木家具时，也有一些挑选的技巧。

首先，看材料质地。外表主要部件如面、腿、门等用料质量一定要好，纹理美观，无木节、虫眼、裂缝等缺陷；内部用料如隔板、衬条、抽屉等无脱落节疤、劈裂、腐朽、缺材等。

其次，看刨光。表面和边角光滑，无毛刺、木筋、漆泡、圆角，无划伤、压痕等。

再次，看漆刷水平。色泽均匀一致，纹理清晰；填腻子和木节补色要与周围颜色基本相似；漆膜整洁、丰满、光亮，无明显疙瘩、皱皮，无漏漆和残留的刷毛和污物。



要检查家具各部分安装的是否牢固，各种配件是否齐全。

第四，看整体是否结实。要注意家具结合处是否紧密，有无开裂；连接处是否能承受不同方向的力。

最后，看零部件的情况。门、抽屉的开缝要均匀；胶合部分不得脱胶；各种五金配件是否齐全，安装得是否牢固。

◆ 红木家具的选购技巧 ◆

红木家具是家具中的贵族，其价格不菲。因此，如何挑选出中意物美的家具就显得至关重要。

首先，要看生产厂家。有实力的大型厂家信誉好，生产程序严格，产品技术要求高，一般具有一套比较完善的售前、售后服务体系。购买它们的产品较放心。

其次，要观察木纹。采用不同木材制作而成的红木家具，价值相差甚远。比如，巴西红木和国产红木的价格就不一样。

再次，看工艺水平。也就是整件产品艺术造型格调应统一。雕刻工艺应保持图案完整、清晰、层次分明，铲底平整，无刀痕；镶嵌工艺应保持图案完整，镶嵌严密、牢固、平整，无越线刀痕；线条应均匀、顺直、对称、光滑；圆角应对称、和顺；凹陷底部平整、清洁；卯榫结合处要十分紧密。

第四，看漆刷的质量。漆膜涂层应平整、光滑，无木孔、沉陷、漏漆，色泽应相似，纹理应清晰，同时漆面应使用国漆涂层。

最后，要看家具的“阴面”。看家具内表面、底面是否保持清洁、光滑、无毛刺，由此也可以鉴定加工的精细程度。

◆ 家具颜色的选择技巧 ◆

不同房间，不同主人，对家具颜色的要求也不一样。总的说来，浅色调的房间，最好配造型新颖的浅色调的家具，有明快、清爽之感，比较适合青年人活泼开朗的性格。老年人喜欢安静，需要修养身心，端庄、凝重的深色家具则与之较匹配。

小房间的家具应采用浅色，浅色的家具与浅色的墙壁在视觉上可产生扩大空间感。大房间则宜选用深色家具，在浅色墙壁的衬托下家具更加突出，这样可以减少房间过于空旷的感觉。

组合家具的选购技巧

一般家庭里的家具，有小件，也有大件。所谓大件，就是居于核心位置的功能较齐全的组合家具。由于其位置的重要性，在对其选购时就须谨慎。

首先在造型上，要求每件家具的主要特征和工艺处理手段一致。比如，成套家具腿的造型必须一致，不能有的是虎爪腿，有的是方柱腿，而有的又是圆形腿，否则会显得不协调。当然，在造型风格上也要协调，不能有的是古典风格，有的是现代风格。

家具的选购技巧

1．选购家具时，首先看其表面、边角是否光滑。

2．看家具结合处是否结实紧密。

3．看色泽是否均匀一致，纹理清晰，整体是否结实。

其次，在用料做工上，更要强调一致性。应对外框、面板、侧板等各个部位检查一下，位置和作用相近的部件，用材要一致。柜门开启自如，关得严，不外翘，抽屉抽拉灵活、到位正常。

再次，要保证整套家具有整体感。从大小比例上要保证各个单件家具看上去舒服顺眼，不会产生不协调的感觉。

总之，组合家具不仅要看单件的质量，更重要的是注重其整体的搭配协调。

家具使用和保养的小窍门

买回来的家具不能随便使用，也需要保养和呵护。

①不要摆放过重的物品，衣柜内盛放的衣物不宜过多。

②不要将过热的物品直接放在家具上，以防家具表面漆膜变色。

③清洁家具表面的灰尘时，尽量用干净的软布轻轻擦拭，避免出现划痕和破坏漆色。

④要定期给家具上蜡，可保持家具光亮持久。

⑤家具摆放要避开强光的直接照射，以防油漆变色，材料的材质发生脆损。

⑥室内的温度，应保护在正常值之内，使用加湿器时，只宜在低湿度的干燥季节，但应远离家具喷雾。因为潮湿会使木材腐败，金属配件生锈。

◆ 巧修家具表面擦伤 ◆

如果家具表面擦伤比较严重，伤及了木质，则要请专门的人员来修护；如果受损很严重，就需要改造或更换了。如果家具只是漆面擦伤，未触及漆下木质，可用同家具颜色一致的蜡笔或颜料，在家具的创面处涂抹，覆盖外露的底色，然后用透明的指甲油薄薄地涂一层即可。

◆ 家具防虫蛀的技巧 ◆

平时家具应摆放在通风、干燥处，保持清洁，在内部角落里放些樟脑球。如果已经有了虫蛀，可用煤油配制2%～5%的敌敌畏药液，涂刷在虫蛀处，干后再涂2～3次，便可有效制止蔓延。

如果住平房或楼房的一层，家中有蚂蚁时常出现并啃噬家具，可在家具中放些小包石灰，不仅能防蚂蚁钻入，还可防潮。

如果竹藤类家具被虫蛀了，可用100克明矾和2升水的混合溶液涂刷家具，可保证竹藤类家具防蛀。溶液煮开后往竹、藤器上喷洒，晾干后就会有效防止虫子啃噬。

◆ 沙发选购要五看 ◆

沙发几乎是家家皆有的耐用消费品。目前市场上沙发品种繁多，致使不少人购买时不知该如何选择。在此特提醒您选购沙发时要注意五看。

一看品牌。消费者应尽量选择知名企业生产的名牌沙发。一般质量稳定、返修率低、保修期长、售后服务有保障。

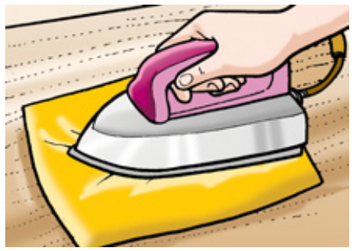
二看框架质量。两手将整件沙发前后左右用力反复摇一摇、晃一晃，如果感觉较好，说明框架牢固。再看料与料的衔接处是不是用钉子钉的，用钉子连接的框架牢固度稍差，不耐用，如果是以榫眼或刻口相互咬合，再用胶粘牢的，就没有问题。

三看内部垫层质量。时下高档沙发座和靠背的底面多采用尼龙带和蛇簧交叉网编结构，上面分层铺垫高弹泡沫、喷胶棉和轻体泡沫。这种垫层回弹好，坐感舒适。

四看面料、缝纫。买皮沙发要选择皮面。沙发用皮分为黄牛皮和水牛皮，按产地分为国产皮和进口皮。进口皮以意大利和德国进口的头层黄牛皮品质最佳，符合严格的环保要求，色牢度高、弹性和透气性好，机械强度高。另外，选购布艺沙发时应注意，沙发的座、背套宜为活套结构，高档布艺沙发一般有棉布内衬，其他易污部位应可以换洗。沙发面料应当比较厚实，而且必须确保摩擦12000次以上表面不起球。买布艺沙发要选择面料经纬线细密平滑，无跳丝，无外露接头，手感有绷劲的。缝纫要看针脚是否均匀平直，两手用力扒接缝处看是否严密，牙子边是否滚圆丰满。

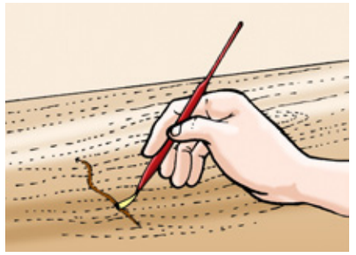
五看包布。包布要看面料是否紧紧贴覆内部填充物，是否平整挺括，特别是两个扶手和座、背结合处要过渡得自然、无碎褶。

巧修家具表面擦伤



1．如果经常使用的家具上出现凹陷，可以用电熨斗来修理。垫一块湿布在要修理的部位，再用电熨斗在上面来回移动加热。木材会膨胀使凹陷处上升而平整。

2．用焊接棒也可以修复家具的凹陷。方法与用电熨斗相同。



3．如果家具表面上不小心弄上一道刮痕，可以用与家具表面相同颜色的亮漆沿着刮痕反复涂刷，直到刮痕部分稍微隆起。等亮漆干固后，用磨砂纸磨平表面，再用金属亮漆上光。

4．如果家具表面只是简单的擦损，可用与家具同一颜色的蜡笔和颜料，在家具受损部分涂抹，覆盖外露的底色，再用透明的指甲油涂抹一层即可。

• 室内装饰 •

如果把室内装修比喻成一个人的面部保养和维护的话，那么，室内装饰就是对居室的脸进行化妆和美容了。室内装饰最能体现一个人的品位和喜好，当然也就最需要主人对它进行精心的安排。室内装饰较细碎，小到窗帘、字画都包含在内；室内装饰也比较杂，从门口一直到卫生间、阳台，甚至室内的柱子都是室内装饰的对象。

巧选装饰格调

不同的居室，其格调反映了居室主人的不同品位。

居室的格调需要在选购室内家具、装饰用品以前及时确定，它应该与家具和日用品的色彩及款式相搭配，达到整体的协调统一。

如果您喜欢华美的格调，可在卧室用缎子床罩或绣花床罩，家具选用彩漆浮雕的，悬挂大幅油画，摆放一些五彩金瓷器，选用鲜艳的纱灯罩，就能塑造出一种雍容华贵的氛围。这种格调适用于较宽敞的居室。

如果您喜欢朴实简约的格调，就可在书房中配备简朴的木制沙发或藤椅和朴实大方的书架，在客厅里摆放一些有乡土气息的泥塑、布具、小工具，在墙上挂一些干花制品或民俗图案挂饰。这些都能够呈现出一种自然质朴之美。

如果您喜欢典雅的格调，可选用古色古香的色调，或返古样式、洗练而少雕饰的家具。居室内设工艺品架和书架，摆上古玩、工艺品和成套的图书，墙上可挂中国书画。这种格调适合文化层次较高的人。

巧用色彩装饰居室

室内装饰，色彩极为重要。人们通过视觉经验的联想，能使不同的色彩效果产生不同的心理感受。

色彩有冷暖之分，红、橙、黄为暖色调，绿、青、紫为冷色调。色彩的冷暖感不是单独、孤立的，而是来自不同颜色的组合对比。例如在无彩色的各色中，通常白、灰色显冷，而黑色具中性感，但如果以黑、白两色对比组合，则黑色会产生暖的感觉。

要充分利用色彩的感情因素。红色象征热烈、兴奋、喜庆、进取，也有危险、警告的意思。白色象征纯净、辽阔、淡雅、纯真，有时也含悲哀之意。近些年来，随着色彩观念的变化，在室内装饰中大面积的采用白色逐渐也为国内人士所接受，如白色的涂料、瓷砖、组合家具等。

利用色彩，还要注重色彩的组合搭配。室内色彩的组合，比较具有代表性的有两种方式。第一种是强调色彩的调和与共性。为达到柔和圆润的色彩效果，较多采用近似色或邻近色。设计时常选择一个主色调，其他色彩精心搭配，并讲究正规、对称和有序。这是比较传统的组合方式。另一种则是强调色彩间的对比和变化，为营造室内活跃、浓郁的气氛，较多的选用对比色或互补色。色彩间搭配随意，不讲究规范，不拘泥形式。如门窗的色彩不求对称，瓷砖的色彩组合没有规则，这种对比显示强烈的反差情感，印象深刻。

精致小巧的装饰品会给居室带来温馨的感觉。

色彩与实用功能

居室的组成，如卧室、起居室、客厅、厨房、卫生间等各有其用途。按其功能选用色彩，有利于产生某种象征意义上的美感。例如，婚房选暖色为主，以增添温馨、甜蜜的气氛；书房选冷色为主，有利保持室内的安宁和清静；厨房是使用火的场所，要求安详、平和，选用冷色为宜，大块的火爆色彩对它是不祥的信号，一般不足为取；卫生间作洗涤之用，

与水交往，推荐您选用淡蓝色的墙砖，上面再嵌一条卵石图案的腰带；浴室内，可选用白色的浴缸，地面的颜色接近泥沙色，这样洗澡时能感受到与大自然水域近似的气氛，别有一番情趣。

室内花木巧摆设

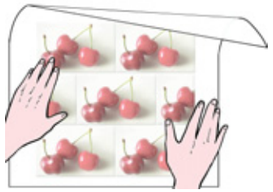
花木，作为一种重要的家庭饰物，已经变得与家居装饰密不可分了。不同的房间要选择不同的花木，不同的花木需要摆在不同的位置上。

客厅可适当选择一些花繁色艳的花卉，当然，大中型的常绿植物也是必不可少的。观叶植物放在墙角，显得稳重；光线好的地方，多放一些色彩艳丽的观果、观花类植物。书房相对较雅静，可在茶几案头和书架之上摆放两盆娟秀的文竹或清香的兰草。

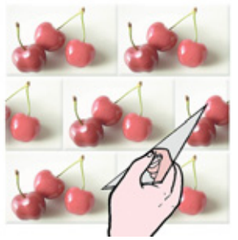
米兰、含笑、茉莉以及四季桂花等花卉，适宜摆放在恬静舒适的卧室。花香能使人心情舒畅，且有利于睡眠休息。

仙人掌是室内布置比理想的植物。与多数植物不同，它可在夜间吸收二氧化碳，放出氧气，不仅能使室内清新幽雅，又能增加室内的氧气和增高空气中氧负离子的浓度。

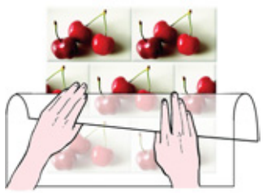
石榴、菊花、月季、榕树等喜光照、耐干燥、耐热的花草，摆放在阳台上最合适不过了。



1.给厨房的墙壁贴上漂亮的水移画会为厨房增色许多。首先将墙壁擦干净，然后把浸湿的画贴置在瓷砖表面并校正位置。



2.从背面用三角板或边缘光滑的物品将水分刮除。



3.刮水并放置1分钟～2分钟后，将底纸从单一方向平滑地移去。

4.水移画现在已经牢固的粘在瓷砖上。

墙壁巧装饰

巧用壁饰

合理地选用壁饰，不仅可彰显品位，还可以丰富居室层次，增强整体装饰效果。

房间较小的，宜配置低明度冷色的壁饰，给人以深远的感觉；面积较大的房间，宜选择高明度暖色的壁饰，使人感到近在咫尺。

卧室是休息的地方，一般宜配挂内容平和、恬静，体积或尺幅不太大的饰品。年轻人的居室可选择生动活泼的饰物。客厅和书房，可选择一些古今诗词书画、名联佳对等。就餐处，可以挂一些色彩艳丽的食物图案或仿真饰品，有助于增进人的食欲。

采光好的房间，以配冷色调的壁饰为主；阴冷的房间里的壁饰则以温馨可爱为主。向阳房间内的壁饰宜挂右墙面，这样使窗外的光线与壁饰互相呼应，给人一种真实的效果。挂饰物的内容与风格，一个房间配一种，也可搭配几种不同风格和内容的壁饰。中式格调的室内布置，宜挂中国传统的艺术品。西式格调的室内，则宜挂版画、油画或大幅彩照等。挂饰还要考虑到周边环境，以便于内外融洽环境。

选择镜框照片装饰室内，宜挂大幅的照片，不要很“吝啬”地把许多小照片挤排在一个镜框里。镜框色泽应注意与墙面、家具的色彩协调。

◆ 墙上挂画的技巧 ◆

各种图画是一般家庭中最常用的壁饰，墙上挂画，比如如何挂、怎样搭配等，都需要一些技巧。

一般来讲，主墙面、迎门的对面、写字台的前面、双人床的上空、沙发中间的墙面，都是挂画的好位置。而房间的角落和阴影里最好不挂画。如果是长方形的空间，挂在短边的墙面上，有距离感，观赏的效果就比较好。而在长边的墙面，可挂一些成组成对的系列画。

对于一般的楼房居室，画的上沿以距地2米左右为最佳，过高或过低都不符合人的活动规律。当然，还要考虑到画的大小和墙面的整体比例。画既可以和家具对称，均衡稳定，也可以故意不对称，以求活泼有趣。但放置一定要平整，不要歪斜。

画的格调应与房间的整体装饰格调相一致。时尚的房间，画的内容应该精练简洁且不乏新意。摆满了老式家具的房间里，画应具有地区风貌和民族特点。

小摆件的摆放技巧

小摆件就像炒菜时的调味品，能够很好地烘托整体的装饰效果，增添不少情趣。

一般居室选用的小摆件可以是

一些民间玩具、贝壳，雨花石等。小摆件的摆放，关键要看色调，应和房间协调。青、绿、紫等冷色调的墙面可用红、黄、橙的小摆件来点缀，而暖色调的墙面配上冷色调的摆件就能较好地烘托主体。如果房间的色调相近，则要拉开明度和色阶距离，如深棕配淡黄，墨绿配浅绿等。

卧室的装饰技巧

正如前面的装修一样，卧室的装饰也是居室装饰中的重点。

首先在格调的选择上。卧室装饰格调以色彩柔和、温馨淡雅为标准。饰面可以选择有一定温度感和柔和感的材料，如木质地板、塑胶地板、地毯、壁毯等。尽量少用和不用那些很冰冷生硬的材料来装饰卧室。可以适当选用毛毯、窗帘、壁挂等可吸声的材料，这样有利于保持卧室安静。其次，卧室窗帘最好设两层，一层厚些，避免夜间室外噪声干扰，一层半透明的薄纱，用于白天，可调节室内的光线强度。再次，有条件的话，要让卧室的面积足够大，一般不小于12平方米，稍大一些更好，但房间也不要太大，过大的空间会使人感到孤独，从而失去亲切感。

◆ 巧用床罩 ◆

床罩是一个卧室的重要组成部分，利用好它，会对整个卧室起到很好的装饰作用。

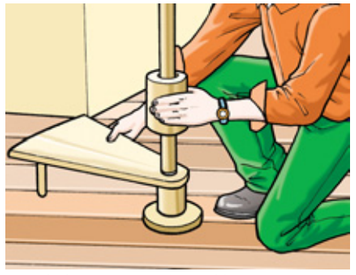
选用床罩时，要注意它的质地、图案以及式样要和窗帘搭配好，以便给卧室带来一种整体协调的感觉。

如果是老年人的卧室，就可以选用驼色、蓝色、灰色等床罩，这样符合他们喜欢端庄、稳重的心理。也可以用明亮，鲜丽的粉红、柠檬黄、苹果绿等颜色的床罩装饰老年人的卧室。不同的地区和季节对颜色的要求也不一样，比如北方的冬天较冷，床罩最好选用如大红、鹅黄、淡咖啡等暖色，可以从寒风中为您带来许多暖意。

床罩的制作要根据床的大小、式样而定，两边都有床头的，床罩的长度应比床的长度稍长；宽度应以床的高度来定，一般以垂下后离地15厘米为宜。席梦思垫子下部的台座，可以用布做成荷叶裙边镶在周围，上面再盖上床罩，这样显得华丽。

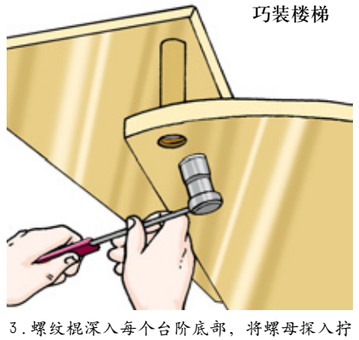
◆ 卧室的绿化技巧 ◆

卧室中栽种花草过多，对身体健康并没有好处，但多少点缀几盆绿色，不仅能净化空气，还能愉悦身心，保持健康。卧室绿化装饰的原则是柔和、舒适、宁静，尽可能地体现卧室的作用和特点。卧室内绿化，一般以观叶的绿色植物为主，如文竹、令箭、荷花等，并可随季更换品种。较矮的柜架上可放小型观叶植物，如仙人球；位置高的地方可放常春藤；在茶几、条案上可放抽叶藤；阳光充足的窗边可放四季海棠。室内插花以淡色为佳，花香不宜太浓，以免人体过敏。

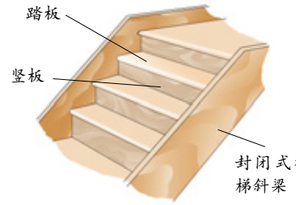


1.图中建造的是通往廊台的梯子。测量好通往平台的位置后，开始安装。首先旋转柱脚以螺丝固定在地板上，然后将台阶和托架装载起来。

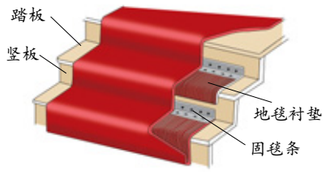
2.用带有螺纹的棍子以及等距离棍，将每个台阶等距离固定。



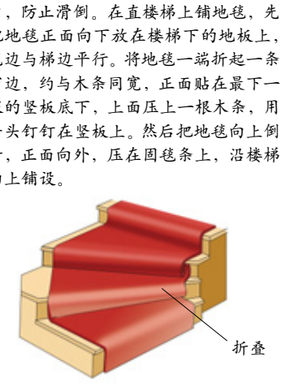
3.螺纹棍深入每个台阶底部，将螺母探入拧紧。



1.木材会随含水量的多少而涨缩，如果室内干热，楼梯常常会发出吱吱嘎嘎的声响。此外，如果楼梯的某个地方松动了，以及楼梯踏板和竖板互相摩擦也会发出声响。解决这些问题，首先要检查楼梯斜梁、踏板、竖板之间的隙缝，用环氧树脂填料添塞缝隙。斜梁与墙壁间的缝隙，用软密封剂填封。



2.在楼梯上铺地毯可以增加脚底的附着力，防止滑倒。在直楼梯上铺地毯，先把地毯正面向下放在楼梯下的地板上，毯边与梯边平行。将地毯一端折起一条窄边，约与木条同宽，正面贴在最下一级的竖板底下，上面压上一根木条，用平头钉钉在竖板上。然后把地毯向上倒折，正面向外，压在固毯条上，沿楼梯向上铺设。



3.在弯曲的楼梯上铺地毯应从最低一级梯阶开始，把端头用固毯条钉在竖板下部。然后将地毯向上铺设，在弯曲处的内转角处把多余的部分向下折入，用掀钉钉在竖板上。

不同类型楼梯铺地毯的方法

4.楼梯栏杆须由每段安装起来。在装好之前需将台阶支撑住。

巧装楼梯

楼梯走廊巧装饰

楼梯有内置和外置之分，平常对楼梯的装饰大多是对梯步、栏杆、栏板和扶手的装饰，而且多是内置的。

如果您居住的是复式居室，且家人有腿脚不灵便的，可选防滑性能和保暖性能俱佳的木梯步。如果您追求豪华的效果，那么易于保养、防潮耐磨的石材梯步则应是您的首先。只是石梯步较滑，在装修时可增设防滑条或防滑凹槽。注意不要让坚硬的重物砸在梯步上。

木制栏杆和铁花栏杆都经常在家庭楼梯中出现，除根据您的个人喜好确定外，还要注意材料组合的协调性。目前，木梯步楼梯配合铁花栏杆是一种较流行的风格此外，用木栏杆装饰时，要注意室内的防潮。

对走廊的装饰一方面需要满足居家的实用要求，另一方面，还要和室内整个设计格调相搭配。

对走廊的装饰，可追求两种风格。一种是追求整体的完全一致，室内的各种门板和墙板均用一种颜色或质地的材料装修，这样才能使走廊的设计具有统一协调的特点。另一种方法是追求强烈的反差效果，走廊内部及走廊与各房间的色调，用料均差异很大，对比十分明显，这样可以突出主人的个性。

厨房巧装饰

有一个舒适、美丽的厨房，您和家人每天的聚餐时间就会多出半小时，您的家庭关系也会为此增进不少。打扮您的厨房也要注意学习一些技巧。

墙壁、地板、天花板是厨房装饰的重点，要对其加以重新装饰，使之保持美观、清洁。厨房的地面不宜用各种地板，而应用耐热、硬度较高的材料。装饰厨房时要注意色调和情趣，要保证厨房里各种用具在色彩

上的和谐一致。各种绿色盆栽植物，尤其是对室内空气净化能力强、耐油烟的常种花草，应该选择外观漂亮的栽培在厨房的窗户上，不仅实用，还可以得到艺术的享受。

在购买厨房用具、用餐器皿时，要挑选一些具有艺术美感的用品。

卫生间的装饰技巧

对卫生间的装饰要结合卫生间自身的功能和特点，同时又要结合不同卫生间的具体情况。

通常情况下，浴缸、洗脸池、抽水马桶、毛巾架和衣服挂架等都是卫生间的构成要素，有的家庭还配有干手器和抽风机。浴室镜子越大越好，并要安装灯具以增强光线的效果。

在色调的选择上，可以采用暖色调，如咖啡色、橙色和粉色等，其中粉色绝对迷人。卫生间里水气多，可放几盆喜阴喜湿的盆景，以增加情趣和美感。地面和淋浴或浴缸的墙面多采用瓷砖铺贴，以易于清洗，保持清洁。

卫生间就应用防潮灯，并可用玻璃、陶瓷制成磨砂灯罩。灯具和电线的绝缘性能要好，以求使用安全。另外，要保证灯光足够柔和。

柱子巧装饰

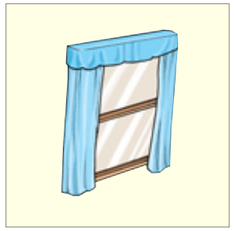
现代家庭居室中的柱子有两种，一种是作为建筑结构部分的承重柱，一种是根据空间气氛的需要而造设的柱子。

空间较大的房间里，若柱子是脱离墙体的，对柱子的装饰应该慎重，因为柱子位置突出，要通过装饰造型突出柱子的位置，使之成为室内的视觉中心和焦点，丰富空间层次，活跃空间气氛，给人以新颖、独特的感觉。

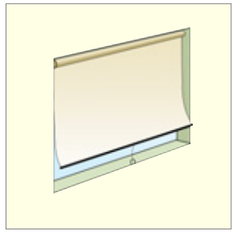
可以在柱子上或柱子周围装一些照明设备，这样既能增强空间的艺术效果，还能调节空间形状，弥补空间的不足。如有的柱饰在柱头部位配置隐藏光，直接照射到天棚，既强调了柱子的位置、形状，又使天棚产生上升感，使空间高度增加。

设计造型柱是为了配合居室的整体风格，把柱子作为一种纯装饰元素来强化房间的整体风格特征。毕竟人们居住的是房间，而不是柱子。

左右拉开式



上部固定式



垂直吊拉式

窗帘挂法有几多

窗帘的挂法有多种，此处为您介绍三种。

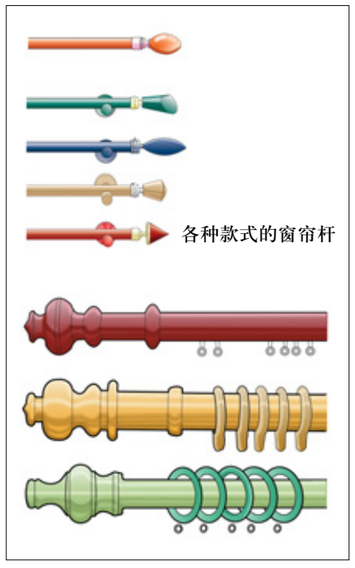
左右拉开式：这是将窗帘悬挂在窗帘横杆上，可以方便地左右拉开，具有灵活且不影响光线的特点。这也是最常见的一种挂法，但有些过于普通。

上部固定式：这是将上部固定在窗框上，显得古朴典雅，能够营造一种宁静、尊贵的氛围。但是拉窗帘时得用挂钩，窗帘的上部会遮挡一部分光线。

垂直吊拉式：这是一种比较传统的挂法。竹帘、塑料帘和金属帘多采用这种挂法。

小居室的装饰技巧

小房间因为面积小，布置起来总有“巧妇难为无米之炊”的感觉。下面介绍5种装饰方法，也许能帮您解除困惑。



各种款式的窗帘杆

①小房间的色调，尤其是墙壁，首选白色、淡色。室内摆设和装饰的颜色也不要过深，最好统一。室内配色最多使用两种色系，即两大基本色，并注意颜色要搭配好。②小房间内一定要保持整洁，过于凌乱会给人一种挤得透不过气来的感觉。小房间的摆设不宜过多、过杂，并需要经常更换，以保持新鲜感。③选用上下重叠组合或折叠式的家具，把它们贴墙摆放，使房间中部形成比较大的空间。④小房间可安装一面大镜子或一幅空旷深远的风景画，可扩大视野，扩大小房间的空间感。此外，最好选用半透明材料的窗帘。⑤可以利用人们视觉上的错觉。比如墙上花纹不同，就会让人对房间空间的感觉发生差异。如菱形图案的墙纸，会使人觉得有一种宽阔感。

阳台巧改造

阳台不仅仅是用来晾晒衣服的，它还有一个很重要的作用就是休闲和健身。对阳台经过一番精心的装饰改造，可突出这一作用。

①在阳台外侧搭建铁架，放置各种盆栽花木；在阳台内侧和扶栏上摆一些小盆景；如果阳台的面积较大，可在中央安放一个漂亮的水族箱，箱内放置些假山、贝壳，养些观赏鱼、小鱼、小虾之类的水族。

②阳台可改造成客厅。在阳台内侧放上沙发(或凳椅)、条形茶几或造型精巧的小矮桌，在阳台两侧放置几只角架，然后在角架上摆放几盆花草。用这样的客厅迎宾，使客人仿佛置身于户外，显得十分别致。

③在阳台有墙壁的一侧立一个整体书柜，书柜中下部安装一个活动的写字台，顶部装一盏伸缩式吊灯，在阳台另一侧设茶几、座椅或摇椅，这样一个精致的书房就改造成功了。坐在其间，既可与友人叙谈、读书，也可伸展躯体。

④阳台还可改造成健身房。在阳台中央的顶上挂一副吊环，再配置好各种室内健身器材，方便您进行健身健美锻炼。阳台上也可以安放小电视或音响，这样您可以一边锻炼，一边收听新闻或欣赏音乐。

⑤需要注意的是，别让阳台承重太多，以免损坏阳台，危及人身安全。

灯具巧装饰

前面介绍的多处技巧我们都多少涉及了一些灯具的装饰作用，这里我们对其作一集中介绍。

居室内多装几盏日光灯，光线尽量明亮一些，视觉上就会觉得房间变宽了。居室内一般选择吸顶灯和吊灯。在灯光的布置上，要避免过分强调区域的划分，以扩大心理空间。

客厅的座位多时，要做圆桌式摆放，使得每个人都有被重视的感觉，而且还能够迅速地移动和互相交谈，这时的灯光就要悬挂在座位中心的正上方，让正下方的区域特别明亮。在较小的客厅里，多做环状布置，而橱柜就应在另一端倚墙而立。这时的灯光可以采用局部照射，要在较暗的区域安置上壁画灯，一方面可以美化空间，另一方面可以增加光的立体感，给居室增添不少魅力。

如果您注重局部，可在写字台的上面设置台灯，在吊柜的下方再安装镶嵌式的吸顶灯，让房间形成不同的光照区域。如果您更注重整体，可以在屋顶的中央悬挂吸顶灯或者是吊灯，使房间的整体光照均匀。

◆ 壁灯巧设置 ◆

壁灯是装饰用灯的一大类，在居室装饰中颇为常见。

一般常见的种类有吸顶灯、变色壁灯、床头壁灯、镜前壁灯等。吸顶灯多装于阳台、楼梯、走廊过道以及卧室；变色壁灯多用于节日、婚庆；床头壁灯大多可转动，光束集中，便于阅读；镜前壁灯多装饰在镜子上方。

壁灯安装高度应略超过身高。壁灯的光线不能过强，这样会更富有艺术感染力。壁灯灯罩的颜色应和墙面匹配，如白色或奶黄色的墙，宜用浅绿、淡蓝的灯罩；湖绿和天蓝色的墙，宜用乳白色、淡黄色、茶色的灯罩。这样，给人以幽雅清新之感。连接壁灯的电线要选用浅色，便于涂上与墙色一致的涂料，以保持墙面的整体协调。安装了床头壁灯和沙发壁灯，就可省去床头柜台灯和沙发落地灯，这样既方便实用，又美观大方。

巧用玻璃镜

现在，用玻璃镜来装饰居室已很普遍。因为它不仅能扩展空间，还能增强居室的艺术效果。在客厅、卧室、餐厅、卫生间乃至门厅中，可采用整片镜墙、镜天花板和镜面柱。居室内安装大玻璃镜，要结合采用闪光性极强的不锈钢饰面材料，使镜屏、不锈钢材料表面在有毛皮、棉、麻、毛等织物和各种材质的家具配置中，形成一种丰富的对比。

居室内的镜子，对其大小、造型以及边框的材质、色彩都要仔细挑选、精心设计，使之与家具及各种摆设从整体风格和色调上实现协调一致。不要在室内安装太多的镜子，以免显得杂乱。找准了最佳的挂镜位置后，应去掉墙面上其他多余的挂饰、画幅，房间就会显得大方、宁静。镜面对着窗户，把窗外的花草也映射入室内，更能使卧室空间绿意盎然。将卧室的几扇壁柜门做成镜面，在卧室内形成完整的一片镜屏，可以使卧室更显得宽阔、静谧。

需要注意的是，儿童的房间不宜装大幅玻璃镜。

家具的“内嵌式照明”

家具的“内嵌式照明”有诸多优点。家具的“内嵌式照明”是局部集中式照明，可节约电能。由于光源非常靠近被照物体表面，光能值较高，小功率的灯具就能满足照明的亮度要求。通过对“内嵌式照明”本身进行精心设计，可以使家具散发出迷人的光彩。由于灯具嵌装在家具内部，可以省去灯具的某些附件。“内嵌照明”方式是一种独立的照明方式，随时开启关闭，不影响室内的视觉需要。当室内改变布置形式，需要移动家具时，“内嵌照明”可以随着家具的搬动而移动，无需改变已布置好的电源及线路。

◆ 幼儿房间巧装饰 ◆

幼儿不仅需要父母日常的悉心呵护照顾，也需要一个好的室内生活环境。

幼儿的房间应多选用一些活泼的暖色装饰，符合幼儿好奇心强、爱动的特点，可以有利于培养幼儿的乐观向上的精神。

童床最好选带篷的，这种床可以很好地保护爱动的幼儿，避免跌落，同时隔出了一个相对静谧的、舒适的小天地，减少了外界环境的干扰，还可挡风防尘。

去儿童商店选购几幅富有知识性与童趣的图画张贴在幼儿室内的墙壁上，图画以数字、字母、动物、花草或生活用品等内容为主要图案，以利于对幼儿的教育，实现寓教于乐。各种幼儿用品，如毛巾、尿布等可放在幼儿房间或童床附近的插袋中，随手可取，在方便照顾幼儿的同时，也保证了室内的清洁。

在幼儿房间内多放一些毛绒的卡通玩具，既能增强幼儿的爱心，又能有助于对幼儿的智力开发。

另外，不要把有潜在危险的用品放在幼儿能够拿到的位置。

• 居室环境与健康 •

只要您不是一个野外工作狂，居室必然是您一天之中待得最久的地方。居室环境将在最大限度上影响到您的日常作息、生活质量及身体健康。满屋的古怪味道、潮湿的地板、神出鬼没的蟑螂，这些都会破坏您的正常作息。可是忙碌的您却不可能天天围着这些事情转。本节就告诉您怎样对付这些令人烦恼的问题。

家庭巧除湿

在多雨的夏季，室内的湿度增加，经常会损蚀一些家中的器具，甚至连墙壁和地板也会遭到破坏。如何除湿，确实很重要。

把平常购物时包装内的干燥剂集中起来放入柜中，可起到除潮防潮之作用。

在雨季清理柜子时，可先用吹风机将柜中湿气驱除，同时灰尘也会被吹走。

壁橱中可放入报纸，上面覆以旧帘子再放衣物，报纸可常常抽出来换新，这样可有效除去壁橱的潮气。

碗橱中的食具在雨季时最好用水洗干净后用干布抹干后放好。

将干货封入油纸袋中再存入冰箱，可长期保持食物鲜美。

做饭时使用的吹风机和抽油烟机，可多开几分钟，以充分驱除湿气。平常家中湿气重时，亦可充分利用吹风机。

洗好的衣服，可先将其晾在浴室内，如果希望早一点干，可用电风扇或电暖气吹之。

雨季来临前，把家中积留的杂物清理干净，走廊下的破烂之类务必彻底清除，以免成为“蓄水池”。

排水管需要定期检查，要保证排水系统的良好畅通。

巧防居室的现代化污染

各种现代化用品逐渐进入家庭，虽然给人们带来了便利，但也给人们的生存环境带来巨大的影响，并形成隐患，危害着人们的身体健康。防治居室的现代化污染刻不容缓。

各种电器产生的磁场和微波，又被称为“电子烟雾”，对人体的影响很大。所以，居室内，尤其是卧室内不要安放太多的有辐射性的电器。在选用居室电器时，要充分考虑到其环保性能，有条件最好买同样性能中的绿色产品。

各种室内化纤用品及装修材料，因为大多经过化学处理，所以会含有一些挥发性的化学物质。这些化学物质可以导致头晕、恶心、呕吐，诱发各种炎症，严重的甚至影响人的造血机能及神经系统，降低人体的免疫功能，更可能诱发癌症。因而，在购买这些商品时，一定要选信誉好、质量有保证的环保产品，多选天然材质的产品，不可一味地追求廉价。在居室装修过程当中，提醒施工者不要使用有污染的辅助性材料。

用液化气做饭，会产生好几种有毒气体，再加上有时室内有人吸烟和细菌生物污染，会形成一个复杂的污染系统，对人们的健康危害更大。因而，平时要注意改善居室生态环境，房间早晚开开窗子，安装通风装置，增强室内的通风、通气。室内栽植一些像仙人掌、月季、天竺葵等既有观赏价值、美化环境，又能吸收有毒物质的花卉。

创造良好的睡眠环境

卧室的环境对睡眠影响很大，要创造一个良好的睡眠环境，就需要做一些准备。

首先，要根据不同的年龄、体质和性别等的特点，选用一张合适舒服的床。比如，睡觉不老实的要选一张足够宽的床，正在长身体的青少年不宜睡过软的床。其次，卧室墙壁的颜色要柔和。这一点在前面介绍卧室的装修装饰时已经提到。过分冷酷刺眼的颜色不利于睡眠。再次，要保证室温，不能过高，也不能太低，凭个人把握。第四，卧室的隔音效果要好，要减免噪音，保证室内安静。第五，遮光效果要好，因为卧室里在睡觉的时候不需要光亮。第六，不要在睡觉时的卧室里放置过多的花草。因为花草会影响光线较暗的房间里的空气质量。最后，注意经常保持卧室内的清洁卫生。

室内卫生巧保持

保持居室内的清洁卫生是居家生活的一件大事，它包括很多方面。我们具体从五个方面来介绍保持室内卫生的一些方法。

首先，居室要每天开窗户，让空气充分流通，清除室内污染的空气，防止细菌、病毒聚积繁殖。其次，家具要勤擦拭。这样不仅能保持家具光亮如新，还能有效防蛀。再次，家庭用具要定期消毒。餐具可以在沸水里消毒，也可以用消毒柜、微波炉进行消毒；卧具要经常洗换并放在阳光下接受紫外线照射，要晒干晒透。第四，保持卫生间的清洁。地面上的垃圾和灰尘，每天都要清理干净，并定期进行较大规模的卫生清理，不留死角。第五，定期消灭室内害虫，清理死角，重点要清理存放食品的地方。

◆ 清洗门窗的技巧 ◆

门窗不太容易清洗，因为它既需要洗干净，又需要保留它固有的光泽。对边框进行清洗，如果是漆刷过的门窗，可在温水中加少许氨水擦洗，洗过后再用柔软的布擦干。这样不但能去污，还会保持门窗油漆的光泽。如果是铝塑门窗，用肥皂水就可把它清理干净。

如果洗玻璃，可先用湿布把玻璃上的灰尘擦掉，再用旧报纸包一团用过的茶叶片，用力擦拭几分钟，玻璃便会特别洁净明亮。然后，再用旧报纸擦一擦。最后用绒毛刷刷掉落在玻璃上的毛屑即可。把加温后的醋或酒精，用来擦洗玻璃，效果也很不错。当然，最近超市和商店里在推销一种能双面清洗门窗玻璃的工具，不妨买来一试。

厨房卫生巧保持

厨房里的有害气体较多，油烟含有大量的氮氧化合物，这些会使人慢性中毒，导致呼吸道及心血管疾病，增加肺癌的致病几率。

解决这个问题有两招。一是烧菜时，油温不能过高，只需油热达六七成就可下菜，油温过高，既不利于烹调又会产生大量油烟。二是在厨房安装排气扇和抽油烟机，经常通风。不要长时间在炉灶旁忙碌，过一段时间，应到厨房外呼吸新鲜空气。

厨房地面油污较多，在拖布上倒一点食醋，就可以轻松去掉地面的油垢。燃气灶具上很容易沾上油污，不妨用黏稠的米汤涂在灶具上，待干燥后，米汤结痂，会把油污粘在一起，很容易清理掉。厨房窗户的纱窗被油泥粘住后也很难清理。可以先用笤帚扫去表面的粉

玻璃巧清洁

1.洗玻璃前，先将窗户边框上的灰尘擦干净。

2.用湿布把玻璃上的灰尘擦掉。

3.用旧报纸包一团用过的茶叶，用力擦拭几分钟。

4.用绒毛刷刷掉落在玻璃上的毛屑。

尘，然后用加了少量牛奶的洗衣粉溶液清洗纱窗，洗出的纱窗会和新的一样干净。

浴室卫生巧保持

家庭浴室，是一处独特、宁静的港湾。不过，如何保持好浴室的清洁卫生却令人头疼。其实，这是没有掌握除垢技巧所致，如果您掌握了下面几招，就可以轻松赶走浴室里的种种污渍了。

瓷砖：淋浴后，顺手将喷头调节到冷水位，向周围墙壁稍加喷淋，即可除去凝结在瓷砖上的水印。靠近地面的几排瓷砖比较难清理，容易出现黄色水碱样污垢，连刷子都难以清除。这时候，可以将清理马桶用的洁厕灵装入喷壶内，由上而下地喷到瓷砖上，过10分钟后，用刷子进行清理就可以了。

镜子：浴室内的镜子由于长期处于潮湿的环境中，会产生水雾令视物模糊不清，用干、湿毛巾都很难清理。可以先在镜子上涂一层香皂，再用干燥的抹布抹干，镜子就重新恢复清晰了。此方法同样适用于浴室内的玻璃台面、支架及面盆。

起霉菌的角落：如果你不想在浴室内见到斑斑点点的青黑色霉菌，最好的办法是每星期用稀释后的酒精喷洒一遍浴室。这样，你就可以轻松防霉了。如果你发现浴室的角落已经长了霉菌点，也可以用棉球蘸适量酒精擦拭。

堵塞的喷头：淋浴喷头使用时间长了会出水不畅，通常是因为水垢积聚堵塞。可以将喷头拆下，浸泡在食醋中两小时，取出后，用牙刷刷掉软化的水垢就可以了。

水龙头：水龙头中的硬水沉积物，以柠檬切片擦拭便能消除。

◆ 便盆去垢四法 ◆

将醋稀释后倒入便盆内，浸泡四五小时再刷洗，即可将便盆内污垢擦掉。将200克小苏打倒入便盆内，然后加热开水浸泡半小时，污垢一刷即净。把少许稀盐酸（注意安全）滴入便盆内，随即用力刷洗，然后用清水冲洗，就能将便盆里的污垢清除干净。便盆边角旮旯的污垢，可用废弃的牙刷清洗，既方便，效果又很好。

◆ 浴缸除锈除垢小技巧 ◆

浴缸中的锈迹多是由水龙头的滴水造成的，所以首先要消除滴水，换上新的龙头垫圈以防滴水。

轻微的锈迹只要用半只柠檬的果肉擦拭，就可很快除去。对付较重的锈迹，则要用稀草酸或稀盐酸溶液来去除，这些溶液可从化学试剂商店买到。使用这些溶液时需要注意安全保护，要戴上橡胶手套，用软布蘸上溶液擦拭锈迹，然后彻底冲洗浴缸。绿色的铜锈锈迹，可用氨水或草酸除去。

对硬水造成的水垢，可用专用的清洁剂去除，也可用醋清洗。

巧除居室烟味

一个冒失的烟客可能会令您感到极不舒服，怎样迅速去除室内烟味？这里教您几招。

巧除居室烟味

1.将泡过醋的毛巾在空中挥动能有效去除室内的烟味。

2.在居室的高处放一小盆氨水，也能有效去除烟味。

3.点几只蜡烛可去除室内烟味。

食醋去味法：用泡过醋的毛巾在空中挥动，即可去除居室内的烟味。如用喷雾器来喷洒稀醋溶液，效果将会更好。当然，您也可以用脸盆盛上醋和热水的混合物，把它放在室内。

氨水去味法：在居室较高处放一小盘氨水，即可去除居室内的烟味。

蜡烛去味法：点燃几支颜色漂亮的蜡烛，即可在幻想中去除居室内的烟味。

当然，最简单的方法是打开窗户，保证室内外的空气交换。有抽风机的居室可以使用抽风机。

巧除油漆味

新涂刷的房间，油漆味往往好些天都不散去，这会令您感到有些不舒适。这里教您几招去除油漆味。

第一种方法：在居室内放一碗醋或氨水，在2～3天后居室内的油漆味就会消失。

第二种方法：在地板上放2盆冷盐水，1～2天后，漆味便可去除。

第三种方法：将洋葱切成片，泡在水盆中，置于室内，2天内即可去除室内的油漆味。

居室巧生香

充满香气的居室总能让人感到一丝浪漫。有不少人购买了昂贵的香水，但却像空气清新剂那样胡乱喷洒，十分浪费。下面介绍几种居室增香的技巧。

在各种灯具上喷一点儿香水，灯泡的热量足以让香味弥漫整个房间。

用手帕或纸巾吸足香水，放在抽屉里、柜子、床褥角落。

把食用香料，如桂皮、丁香等用纱布包起来，放在衣柜内，会产生奇特的香味。

把采集的香料与花瓣晒干包起来，放在床头。

把菠萝等具有香味的水果置于竹篮中，即可满屋生香。

小竹篮中放入荷兰芹或薄荷，然后放在居室内。

放一个点燃着的香薰炉在浴室内，可以营造出浪漫的气氛。

各种香味蜡烛，也是居室增香的好材料。

巧除蟑螂

蟑螂是一种令人极为头痛的昆虫，因为它太难除尽了。到底用哪种方法能彻底将它们除尽？下面推荐几种驱蟑灭蟑的简便方法。

把新鲜的黄瓜放在橱柜里，蟑螂就不敢接近橱柜。两三天后，把黄瓜切开使之继续散发黄瓜味，可继续驱除蟑螂。

把新摘下的桃叶，放于蟑螂经常经过的地方，蟑螂闻到桃叶散发的气味便会远远躲开。

在居室内放一盘切好的洋葱片，蟑螂闻到味道便会飞快逃走，同时还可延缓室内其他食物变质。

把喝完的酸奶盒（注意，底部必须有少许酸奶残留，且盒顶部的覆盖膜呈半开状）放在蟑螂经常出没的地方，蟑螂闻到气味后就会爬进盒子里，被残留的酸奶粘住，不能动弹。

在罐头盒中放少许糖水作诱饵，将罐头盒放在蟑螂活动的地方。蟑螂闻到气味后，就会爬入罐内被糖水淹死。

夜间临睡前，可在洗手池等处洒些洗衣粉。蟑螂饮水时，便会被毒死。

把硼砂、面粉各1份，糠少许，调匀做成米粒大的饵丸，撒在蟑螂出没处。蟑螂吃后即被毒死。

注意，由于蟑螂的适应能力很强，所以对于上述方法，应该经常交替运用，这样才能有效地驱除蟑螂。

• 居室的日常维修 •

类似的问题您肯定遇见过：家里水龙头老是漏水，自己却不知道该怎么修。一个电话打到物业，两下子就解决了问题，却花去了您20元。这还算不错的，有时物业的维修人员还没来，房子却早泡起来了。其实，这些都是一些简单的居室日常维修问题，事情不大，学会几样简便实用的技巧，就会让您从此不再受这些小麻烦的困扰。

水管堵塞巧排除

水池下水道水管轻度堵塞后，可在水池内放5厘米深的水，然后将一只塑料的矿泉水瓶倒扣在水池的下水口上，用手使劲挤压塑料瓶，然后迅速松开手。如此几下，就可将堵塞的水管疏通。

冬天里的水管冻结后，可用毛巾或湿布捂住水龙头及水管，拧开开关。然后从水龙头开始，将热水缓慢地从头至尾逐段浇洒（注意，水表上切忌浇热水）在水管上，使管内冰块慢慢溶化，不久即可恢复通水。冬天裸露在屋外的水管被冰冻后，则可用电吹风从水龙头处沿水管向外逐渐移动加热，能使水管很快解冻。

◆ 下水道的疏通技巧 ◆

下水管内经常会有污物淤积，从而造成了下水道的堵塞。其实，这不是什么大问题，用很简单的方法就可解决。

地下排水管淤塞时，可在排水口缓慢地倒入苛性苏打溶液，管道中的淤积物会自然腐烂、分解；再用大量的水冲下，即可恢复畅通。

下水池堵塞，可将打气筒的胶管塞进下水管道里，再在水池里放少量清水，不断向里打气，管道就能疏通。

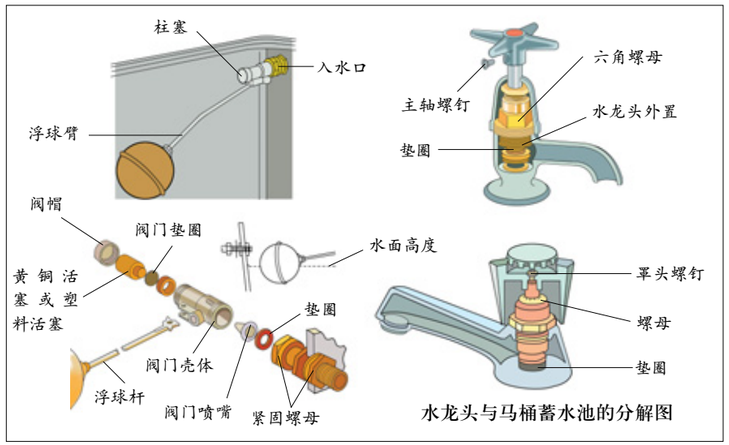
还可找一根直径接近下水道管内径的圆木或塑料棒，将其插在管内，在水池内放一定量的水，不间断地迅速上下抽动，在吸力和压力的作用下，管中堵塞的污物就会瓦解并被水冲走。

巧修水龙头

水龙头在使用一段时间后，有时会出现漏水和滴水的情况，有时还会振喘发出声音。解决这两个问题也有简便易行的方法。

如果水龙头漏水，可先关闭总阀门，再旋开龙头把下的六角螺母，如里面的橡皮垫已坏，换上新的即成。如果是接头处漏水，可松开水龙头，在衔接处的丝扣部分绕些生料带，再涂上油漆或涂料，然后旋紧水龙头。如果水龙头把处冒水，冒水少，可把龙头把下的六角螺母旋紧；冒水较多，应取下六角螺母，在把轴上缠些生料带，然后旋紧即可。

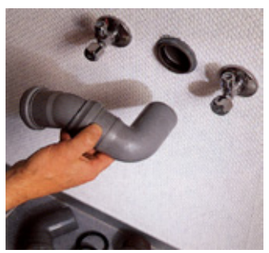
当自来水水流速度比较大时，会使水龙头内部的开关压垫上下颤



水龙头与马桶蓄水池的分解图

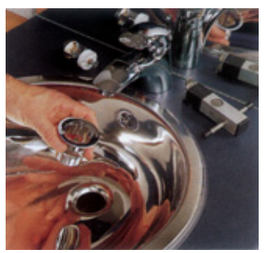
正确安装金属水槽

1.安装金属水槽时，先将金属水槽的突缘部分贴上一段纸胶带，以便在纸胶带上画好固定夹板处的位置。

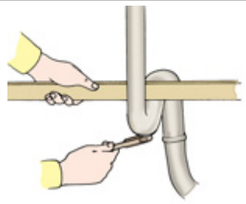


2.下水管道（两个角阀中间）以圆弧形水管连接成为建立洗脸池的中心部位。

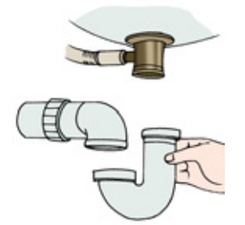
3.弹性管道连接在冷热水角阀上。它们的另一端被接在冷热水混合器的接头上。



4.水槽装入带有偏心开关的下水装置，将水龙头由六角螺丝从木板底部固定。



1.疏通U形水管时，先用一根木块夹住U形管，取下排放栓。如果是方头的，就用扳手。如果有两个凸出的部位，就要用粗钢条来帮忙。



2.如果用带钩钢丝不能拉出残渣和沉淀物，则应使用活动扳手拆下整个弯管，并彻底清洗干净，拉出管中的所有残渣。

U形水管的疏通方法

喘；压垫与旋杆碰撞，便发出振喘声响。此时，可拧下水龙头的上半部，取出旋塞压板，将橡胶垫取下，用废弃的胶皮垫剪一个稍大于压板直径的阻振片，再将其装在压板与橡胶垫之间，按原样装好即可。

◆ 管道噪音巧去除 ◆

有时自来水管的噪音很烦人，让人感觉很不舒服。其实，这个问题解决起来也不难。

自来水总管上的截门是用来截断全宅供水的总开关。如果其中装有垫圈的顶杆阀自由活动，就可能产生振动，引起水击的噪声。拴紧截门内的顶杆阀是我们需要首先做到的。

垫圈磨损或损坏后，也会引起管道噪声，所以要定期检查垫圈。

水进入贮水箱可能会引起控制进水阀的浮球在水面上下跳动，导致进水阀迅速地开闭，从而造成水击，产生噪声。可以买一个专用的叶片阻尼器，把它紧夹在浮球杆上；也可以在浮球杆上用镀锌铁丝绑一个小塑料盒，要将塑料盒绑在水面之下。当浮球要上下跳动时，水中的塑料盒就起阻尼作用。

如果上述消除水击噪声的方法都无效，那可能是水压太高的原因，可让物业部门在自来水总管上装上一个减压阀。

旧式的浮球阀也可能引起噪声，这种噪声在水通过浮球阀进入水箱时产生。我们可以通过换装一只新式的浮球阀来解决。

◆ 巧补浴缸 ◆

一不小心买了个质量一般的浴缸，使用没多久，就出现了裂纹裂缝。换一个新的吧，花费大，不太值得。这时，能用简便的方法修补好，才最经济实用。

如果裂缝比较小，先用废弃的牙刷将裂缝彻底刷洗一遍，再用热水和洗涤剂洗去肥皂迹和油迹。然后用密封剂填缝，要使挤出的密封剂条宽得足以填满裂缝。填补过程中，用蘸水的手指头把密封剂按抹光滑。最后，用湿布将多余的密封剂擦去，保持浴缸表面的光洁。

如果浴缸和周边的瓷砖壁有了较大裂缝，也可修补。把防水瓷砖胶粘剂涂在角条背后两个平的表面上。由于在浴缸转角处要用斜接角条，可把胶粘剂涂在它的斜接面及背面。在浴盆的外角处要用圆边角条修补，并修补得与浴盆边缘齐平。角条粘好后，用湿布将多余溢出的胶粘剂擦去，并将瓷砖擦净。

巧修抽屉

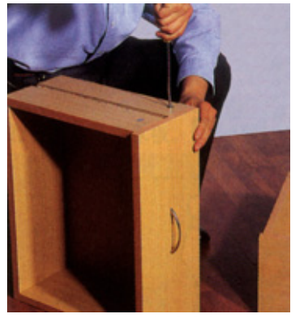
如果木质抽屉边上的滑槽或木质导轨磨损了，拉动抽屉时会出现松动或卡住的现象。

修理时，先用木条做一个与旧导轨大小一样的新导轨。然后小心地拆除旧导轨。注意，它们多是用乳胶粘住后再用螺丝钉或钉子固定的。将新的导轨安装在原来的位置上，并用强力胶和螺丝钉牢牢固定。在新的导轨上钻孔时，应与旧孔的位置错开，这样安装得较结实。强力胶凝固后，就可将抽屉装入柜内了。

木质抽屉受潮后，会发生膨胀而卡在导轨上。如果抽屉完全卡死，可以用电吹风把抽屉吹干。如果抽屉吹干后仍然不灵活，那么就可以用砂纸打磨导轨，然后在导轨上涂些肥皂，使其润滑。

如果抽屉的底板破裂了，可用一条0.5厘米宽的硬挺帆布，在上面涂上强力胶，从抽屉底板的下面粘贴在破裂的地方即可。

1.在储物柜上安装抽屉前，先计算好板材的尺寸。将图纸画好，根据图纸中的尺寸裁好每块板材。尺寸的精确度要以毫米计算。



2.开始组装抽屉。抽屉是由四块侧板及底板组成。用连接件将抽屉事先组装好。

3.安装抽屉滑轨要找准抽屉与侧板交接的位置，用螺丝固定抽屉滑轨，使抽屉滑动平稳。

4.在储物柜中装上可以挂衣物的拉杆。

组装抽屉

Quality of 家电 Electricals

毫不夸张地说，我们的生活一点儿也离不开电，当然，也一点儿都离不开各种电器。家电是家庭生活的重要工具，影响到我们日常生活的方方面面。不能想像，如果没有了电视、电脑、电话、电灯，我们的生活将会怎样。本章将从家电的质量鉴定和购买、家电的使用、家电的维修和保养以及如何节约用电等几个方面，向您介绍一些比较实用的相关技巧。

• 家电的质量鉴定 •

人们日常生活中的吃、穿、住、用都离不开家电。常用家电在人们生活中的作用就像水对于鱼的作用。拥有高品质的家电，能使我们的生活如鱼得水。因此购买家电时，对其质量的鉴定就显得至关重要。下面就介绍几种常用家电的鉴定方法，让您的家电买得科学、实用、放心。

电冰箱的质量鉴定

电冰箱的质量鉴定主要有四个方面。①启动性能的鉴定：大功率电器启动时最重要的就是安全。电冰箱电源线应采用三级电源插头，注意接地极要与冰箱非带电金属连接可靠。电源线引出的根部要紧固好。通电之前，要检查，用试电笔测试冰箱有无漏电现象。用手指背接触外壳金属时应无麻电感。

接通电源后，当温控器旋至“停止”位置时，冰箱不应启动；而当旋离“停止”位置时，应能正常启动。手触摸压缩机有振动感觉。若压缩机虽能启动，但通电几秒钟即自动停止，说明压缩机未进入正常运行状态，则判定此压缩机启动性能不好。

②制冷性能的鉴定：通电后，把温控器旋钮置于中间数字位置，约20分钟后用手触摸冰箱后面的冷凝器（冰箱后面一排盘形管或百叶窗式钢板）。手感应为冷凝器上部较热，下部温热。如下部不热，则表明此冰箱制冷系统不正常。再将温控旋钮置于较小数字位置或弱冷挡，半小时后，看冷冻室中有无结霜。再用手触摸冷冻室四壁，如均有黏手的感觉，说明此冰箱制冷性能比较好。

③噪声大小的鉴定：电机在运转中产生的噪音，250L以下的电冰箱应在52分贝以下，250L以上的应不大于55分贝。

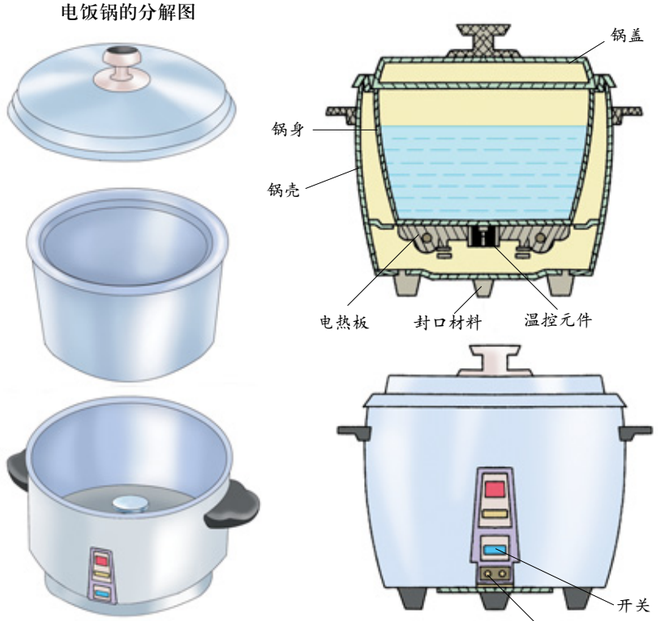
④感官判断方法：在离冰箱1米以外，应听不到明显的压缩机运转声。将几台冰箱对比，以噪声最小为好。用手摸压缩机的外壳，如有抖动的感觉，并逐步转入轻微震动，是正常的。若启动后，盘形管或冷凝器抖得厉害则不正常。

另外还需要检查电冰箱照明灯、附件、铭牌标志、外观、气密性、制冷系统密封性、绝热层等。

电视机的质量鉴定

优质彩色电视机应具备以下特征：①外表：结构无损伤、破裂、缺件。②清晰度：在有电视信号时，其水平分辨率应在300线以上；在无电视信号时，体现电视机灵敏度的色噪点应有明显的颗粒和立体感。③光栅质量：好的彩色电视机，当把频道选择开关置于空挡、色调旋钮放在中间位置时，荧光屏上应出现一个不带任何颜色的光栅。色调旋钮调至一端时，光栅偏蓝；旋到另一端，光栅偏红。光栅应充满整个屏幕，而无明显的枕形或桶形失真。调节亮度，光栅在最暗与最亮之间变化中，黑白程度应该是平衡均匀地变化，光栅幅度也不应有明显变化。④色彩：色饱和度好，可调节范围应在75%以上。色彩稳定，色泽纯真、无杂色，无抖动、无色边。把色饱和度旋钮调至最小位置时，图像彩色相应消失；调至最大位置时，彩色图像应出现色彩浓重、图像模糊、画面杂波大的现象。⑤灵敏度：灵敏度高的彩色电视机在室内不加室外天线就可做到衬底较干净，图像较清晰，对比度和音量调节余量较大；如衬底部分有较多色噪点，则灵敏度较低。⑥抗干扰：声像互不干扰，人体感应小。

电饭锅的分解图



从各个细节部分鉴定电饭锅的质量优劣，观察电饭锅内外接合处是否紧密，外观造型有无磨损的地方。

洗衣机的质量鉴定

目前家庭常用的洗衣机有滚筒式和全自动式两种。鉴定滚筒式洗衣机的质量时，应该：①看外观。整台机体的油漆是否光洁亮泽；门窗玻璃是否有裂痕，透明度是否较好；功能选择键和旋钮是否灵活自如。②试机。接上电源，开启程控器，置于洗衣挡（即6挡～7挡之间）。此时，指示灯亮，机内滚筒会处于间歇性的正反转工作状态。噪声不应过大。用手触摸机体，如震动小，说明滚筒运转平稳，质量可靠。再触摸机体右下侧排水泵位置，如有轻微震动，证明风叶已旋转，机器处于正常工作状态，机器性能较好。这几项试验完毕即可关机。③看密封。停机约1分钟后，再打开机门，观察门封胶条是否有弹性。如弹性不足，可能会造成水从门缝中渗漏。

鉴定全自动洗衣机的质量时，应该先接上水、电源，把程控器指针顺时针拨到洗涤或漂洗程序，水位选择器放在低水位挡。启动程控器，自来水应流进桶内，并能听到进水电磁阀发出轻微的声音。用手摸进水口接头，有震动的感觉。在水位升到20厘米左右时，波轮应转动，可关闭进水阀断水。如以上程序正常，程控器就会自控运行到排水程序，这时波轮会停止转动，开启排水电磁阀排水。当程控器运行到漂洗程序时，应关闭排水阀，当听到较大的声音时，说明进水电磁阀开始进水，如以上程序全部正常，则说明洗衣机质量较好。

微波炉的质量鉴定

微波炉的质量鉴定，应先看外观：应无烧伤、碰伤、凹陷损坏。调节定时器、功率分配器的旋钮要灵活。开门、启动按钮手感要好；关门时，门的弹入声音应清晰。紧闭灶门，如果灶门超过正常闭锁位置2毫米以上就属不合格。门框或门架结构完好，没有断裂、变形或电弧造成的损坏。灶门封条和玻璃完整无损，没有破裂现象。检查附件、说明书等资料是否齐全。另外，对于微波炉的输出功率，可采用一种简单的方法测试。将一杯200毫升的冷水放在微波炉内，电源电压220伏、输出功率为500瓦的微波炉4分钟可将水烧开。输出功率为600瓦的微波炉3分钟可将水烧开。输出功率越大，将水烧开所需的时间越短。

电饭锅的质量鉴定

鉴定电饭锅的质量有三招：①内外锅间隙应均匀，内锅底部光滑，无外伤，配件齐全，外壳光洁；②接通电源后，外壳不应带电，手指碰触无发麻感；③按下煮饭开关5分钟后，内煲底部温度约为103℃，此时，限温器触点应自动断开，煮饭开关弹起，转入60℃保温状态。

灯管的质量鉴定

灯管的质量鉴定比较简单，主要有两个方面：①看外观：灯管两端不可有黄圈、黄块、黄眉毛和黑圈、黑块、黑斑现象；灯头、灯脚不可松动，四个灯脚应平行对称。②通电测试：把电压从低压调至180伏左右，灯管应能很快点亮，再调至250伏左右，灯管应能一直亮着过几分钟熄灯灯管两端应仍无上述“三黄三黑”现象。

• 家电的购买 •

家庭中常用的生活电器，如空调、冰箱及MP3、DVD等各种娱乐电器已经成为我们形影不离的生活必需品了。在选购这些电器时，如懂得一些技巧，选择恰当，会给我们的生活带来极大的方便和乐趣。下面就为您介绍几种家电的选购技巧。

彩电的选购技巧

近年来，彩电品种更新迅速，功能增加繁多，但不论其如何变化，质量依然是核心。下面介绍的三种方法，应该能保证您购买彩电的质量。

①看光栅：将电视调到无台状态时，彩色与黑色的光栅应都具有布满屏幕的黑白噪声点。对比度关小时，噪声点变淡，扫描线均匀清晰，只有明暗的变化，无颜色变化。

②观图像：将电视调出一个台，将色饱和度由最小调至最大，看彩色是否出现失真，屏幕上自左至右应出现白、黄、青、绿、紫、红、蓝、黑的信号。把亮度和对比度调到合适位置，将色度调至最小时，应出现纯净的黑白图像，无色噪点和色边；顺时针方向旋转，图像的颜色逐渐加深；旋至最大时，色彩最浓。一般来说，屏幕越大，图像显示越清晰细致；屏幕越平，图像越不会变形失真，观看效果也就越好。

③听伴音：将音量调到最大，伴音应洪亮、清晰，无明显的交流声和干扰噪声，图像稳定无抖动及干扰条纹。

◆ 大屏幕彩电的选购 ◆

按居室面积大小进行选购。一般来讲，电视的最佳收看距离为电视屏幕对角线长度的4～5倍，例如29英寸(74厘米)彩电的收视距离应为3米～3.7米，34英寸(86厘米)彩电的收视距离应为3.4米～4.3米。目前大多家庭房间面积在15平方米～25平方米之间，所以选择29英寸的彩电比较适宜。且这种彩电在性能价格比上较有优势，质量也多令人满意。其余检查图像、声音质量的方法同上。

电冰箱的选购技巧

电冰箱的品种和功能同样令人眼花缭乱，不过，下面介绍的三种方法，足以让您买到一台称心如意的冰箱。①看结构和容积。这个要根据个人家庭情况而定。一般来说，单门冰箱耗电小，密封条件好，但容积也小；双门冰箱冷冻室较大，单独设门，开门时互不影响，适合中等家庭使用。至于三门和多门冰箱，容积更大，就要根据住房条件和放置位置而定。多数情况是两口之家可选100L左右的冰箱，三口之家可选150L左右的，四口之家可选180L的。

②看制冷。电冰箱的制冷方式有直冷式、风冷式和风直冷式三种。制冷是消费者购买冰箱最原始的目的和最基本的需求。好的制冷应表现在三个方面：制冷速度快、制冷温度低和保温时间长。选冰箱时要选发泡层厚、紧密而且饱满的冰箱。冰箱制冷管道结构与布局合理，可以产生制冷更快、噪声更低、耗电更少的效果。

③看售后服务。一般冰箱都会有一定的返修率，因此选择售后服务好的产品也是十分必要的。不妨从维修费用、保修时限、维修速度、维修服务的全面性以及周到性等实在因素去衡量厂家的售后服务水平。一般来说，在同等条件下，售后服务，国货比进口货、本地产品比外地产品更令人放心。

空调的选购技巧

空调也是常用家电，而且由于品种繁多，同样难以选择 ，希望下列三个选购技巧能对您有所帮助。①耗电量：空调是高耗电量的家电，因此选购空调时，其耗电量就成为一个非常重要的选择标准。耗电量由制冷量来确定。制冷量则根据房间的面积来选择。一般按每平方米125大卡／小时～150大卡／小时的制冷量来计算。如一个14平方米的房子约需耗1800大卡／小时，根据这个数据去选择相近的空调耗电量。

②结构样式：一般来说，窗式空调器具有安装比较方便、体积小、重量轻、价格低等优点，适用于小房间使用，但噪声比较大；分体式空调器噪声小，结构新颖，但安装比较麻烦，价格比较高，适用于对空调性能要求较高的场所。

③内在质量：仔细查看外观。漆面应均匀，商标应清楚明晰。认真查看背面。散热片应完好，松紧适当，风向板、补偿门等应灵活。试机检查时，应平稳无抖动，没有异声，噪声以小于54分贝为好。

MP3机的选购技巧

MP3现在已越来越受年轻人的喜爱，拥有了它，天下好歌可以想听就听。下面就为您提供几条MP3机的选购要点，希望能助您一臂之力。

①内存：内存越大越好。

②操作：操作要简单。功能键要清楚明了，便于操作。液晶显示屏越大越好。

③耗电量：一般来说，目前MP3产品的持续播放时间大多在10小时以上，但各种产品所需的电池型号和节数也不大一样，选购时要问清楚。

④外观：外观时尚。现在比较流行的有塑料和合金两种。塑料外壳手感好，合金外壳耐磨性好。

⑤传输速度：传输速度快捷。目前MP3机与PC机的连接有并口连接和USB连接两种类型。相比之下，采用并口连接类型的产品灌制MP3的速度比较慢，而采用USB接口的产品灌制速度比采用并口连接的产品提高了5倍。

DVD机的选购技巧

现在，DVD以其清晰的画质赢得了人们的喜爱，它具有VCD所不可比拟的优势。选购DVD时，重点考虑以下两点：

①碟兼容：购买时要看清规格中的碟片兼容，不妨带几张VCD、DVD碟片当场试一试。

②机器规格性能：所谓机器规格性能，指的是本机的主要技术参数，如激光波长、音频参数等。其中单频参数和信号制式较为重要。在选购机器时先看电源的规格，100V～250V的开关电源比较理想。这种电源的优点是发热量小，可以有效地延长整机寿命。音频参数中的信噪比较重要，一般的DVD机只有90dB～110dB，较好的机器超过110dB。此参数越高，噪音越小。

视频信号尤为重要，它直接关系到图像质量。检查的方法是：播放NTSC制式的DVD碟片，将电视机的彩色制式自动调到PAL制式，此时图像应为黑白图像，调到NTSC制式才有彩色。在选购DVD机时，要检查此机是否具有此项功能，具有自动切换输出信号制式功能的机种为首选机种。

组合音响的选购技巧

在选购组合音响时，首先检查外观有无破损，但最重要的是对音色、音质的检查，方法如下：

把音量拨至中间位置，将空白录音带放入，听音箱发出的噪音，噪音越小越好。把音量关死，把耳朵贴近卡座，机械噪声越小越好，最好无噪声。

开机后，不放音乐，把音量调到最大，“咝咝”和“嗡嗡”的噪声越小越好。

开大音量旋钮后，在开电源开关，此时会出现“噗”的一声，声音越小越好。

放大器试验。放音时音量尽量放大，失真越小越好。高低音电位器在调节时，有明显的音色变化。把平衡电位器旋至左声道，右音箱应无声；旋至右声道，左音箱应无声。

放一段音质好的带子，看有无走调现象。同时要看计数器是否转动；选曲是否正确，发出的“吱吱”声不应过大；电平指示灯是否跳跃闪烁。带子快走完时是否自动停机。可用一盘空白带录另一盘空白带，来检查复制效果。放录好的带子时如噪音明显增加，说明录音效果差。

均衡器试验。分别拨动高、中、低音等频段的电位器，音高应有明显变化。

• 家电的使用 •

家电是家庭生活中最常用的工具，人们几乎每天都离不开它们。同时，多数家电也属于高档耐用品，更新的速度慢，因而需要合理的使用。当然，很多家电除了大家所熟知的一些功能作用外，还有一些巧妙的用处，这些巧妙的用处往往会令您感到些许惊喜。本节的内容就是教您如何巧妙地使用家电，更多地发挥家电的长处。

电冰箱的使用技巧

冰箱应尽量放在凉爽通风处，避免日晒，远离热源。因为环境温度越高，传入冰箱的热量就越多，散热就越慢，耗电量就越大。

冰箱内壁的霜不利于制冷，当蒸发器壁上霜达到一定厚度时，必须进行化霜处理。

热食品需要放凉后放入冰箱，否则会妨碍其他食品保鲜。

鞋油放入冰箱，可防止变干变硬。受潮而软化的肥皂，放在冰箱内可恢复坚硬。照相用的胶卷，放在冰箱中使用期会超过原定的失效期限。新蜡烛在冰箱内存放一天后，点燃时则不会滴蜡油。

染发品在高温时会失去部分效能，如放在冰箱内可长期保持原有功能。

干电池不用时放在冰箱内，可

延长使用寿命。

熨烫不易熨平的丝织衣服时，可喷些水后存放在冰箱内，待一会儿再取出来熨烫，会很容易熨平。

生姜放入冰箱内冷冻以后，姜味会更佳。

未经包装的有味食品(如鱼、肉等)会污染其他存放的食品，以及需要保鲜、防干的食品(如奶酪、水果等)，都应用塑料袋包封起来，或用器皿加盖贮藏。

冷藏的食品超过一定时间，新鲜程度会下降，冷冻的食品时间过长也会变质。所以应正确地根据食品的种类、贮藏方法、电冰箱的温度等级、使用条件来掌握冷冻或冷藏食品的存放时间。

◆ 自造冷冻室 ◆

再大的冰箱，其冷冻室的容积也是有限的。当然，如果您想冷冻更多的食品，就不妨把冷藏室改造一下，创造出一个新的冷冻室来。

方法很简单。您可以在冷藏室最上层搁架上，铺一张薄牛皮纸，隔出空间，这样可以减少冷气向下扩散。如此不久，该空间的温度将会下降到-1℃～-2℃，就变成了一个新的冷冻室。如果上层搁架上多铺几张牛皮纸，并将积聚化霜水的水盘抽去，则上层的温度就会下降到-4℃左右。上层温度的降低，必然引起冷藏室下面几层温度的上升，但并不影响饮料、瓜果和蔬菜的冷藏。如下层温度过高，影响到食品的冷藏，可把铺着的牛皮纸掀起一个角，冷气下沉量增加，下层温度自会降低。

◆ 冰箱巧调温 ◆

冰箱调温的主要目的是，创造更有利于贮藏食品的温度，延长保鲜时间。

冰箱使用时，一般应从较小数字开始调温，待箱温稳定后，再进行第二次调温，一般调至中间即可，不需要冷冻食品时，调至“弱冷”，可以更省电。

无霜式冰箱有两个温控器，使用时间要将两个旋钮互相配合，既要保证冷藏室温度高于0℃，又要确保冷冻室达到所需温度。如要快速冷冻，只需将旋钮调至“强冷”处即可，速冻后再拧回原处。

温控器的旋钮上标有0，1，2，3，4等数字，表示温度的等级，不表示实际温度，数字越小，温度越高。一般选用“2”或“3”为宜。如果电冰箱实际温度比所需温度高，可顺时针向大数字方向调整，使温度下降；反之向小数字方向调整，使温度升高。应注意，在调整中不能一下子调得过低或过高，而要逐渐下降或升高。

直冷式冰箱只有一个温控器，冷冻室的温度随冷藏室温度变化而变化。使用“强冷”时，使用时间绝不能超过5小时，避免冷藏室中的蔬菜、水果冻坏。

◆ 防止食品交叉污染的技巧 ◆

冰箱内食品摆放不合理，或者过于拥挤，各种食品之间就容易互相改变对方的味道，发生交叉污染。避免交叉污染，保持食物持久新鲜，需要掌握五点技巧。

熟食品要放在冰箱上层，生食品则放在下层，特别是不马上要烹调用的生鱼、生肉更应放在最下层。

新鲜的食品和熟食品一定要装入保鲜盒、保鲜袋或裹上保鲜膜，这样既可保鲜，又可防止污染变质。

多种不同食品之间应保持适当距离，这样除防止交叉污染外，还有利于冷藏室内冷气流通，便于制冷。

食品放入冰箱前，应认真检查，不新鲜的变质食品切忌放入。

生鱼、生肉应先装入保鲜袋中，或者放在保鲜盒中，上面加盖保鲜膜，然后存入冰箱，这样可防止汁液外溢和污染其他食品。

◆ 巧用冰箱做冷饮 ◆

利用冰箱做冷饮早已不是稀罕事，但是很多人操作起来却不得要领。这里教您几招。

冰果汁或冰酸梅汤：将含糖鲜橘粉、菠萝粉或酸梅粉用凉开水按照100克果汁粉兑800毫升水的比例溶化，用玻璃容器盛装并搅匀，放在电冰箱冷藏室内，2小时后果汁或酸梅汤即可降至10℃左右。饮用时，如果觉得还不够清爽，可以在杯中加一小块自制的食用冰，您会觉得非常清凉可口。

冰棒：自制冰棒需买一套冰棒模，现在商店和超市里出售的冰棒模样式和造型都很丰富，要买那些体积较小的，这样在冰冻好之后，容易将冰棒取出。自制冰棒时，可以在煮饭时多做些米汤，待米汤冷却后，将果汁及白糖加入米汤搅拌均匀，倒入冰棒模内，放在冰箱冷冻室内冻上2～3小时。取出时，先将模底放在自来水中过一下，2分钟后即可脱模食用。如仿做“绿色心情”，可先将绿豆煮熟并焖烂，掺入白糖，然后用米汤拌匀，放入冰棒模内冷冻即可。

雪糕：用冰棒模也可自制雪糕。自制雪糕的配料多为奶粉、可可粉和白糖，将它们用米汤拌匀，放入冰箱冷冻室2～3小时即可。若用奶粉或鲜奶加巧克力、麦乳精，其味更佳。

冰砖：将冰淇淋粉用稀米汤拌匀，放入预备好的小碗内，粉与米汤的比例为1∶2，还可以加入各种果汁，以增加味感。然后放入冰箱冷冻室内，每隔20分钟取出搅一搅，至快凝结时，将冰淇淋倒入微波炉饭盒内铺平，再放入冷冻室内冻结20分钟左右，取出时其表面不再流动即可食用。

◆ 存放食品时间的选定 ◆

一般情况下，要保证持续保鲜，不同的食品在冰箱中存放的时间会相差很大。这里只是提出一些常识性的建议，具体的存放时间，您还要结合冰箱的性能和食品的新鲜程度来确定。

鸡肉可冷藏3天，冷冻1年。鱼可冷藏2天，冷冻3个月。鸡蛋可冷藏4～5周。猪肉可冷藏2天，冷冻3个月。牛肉可冷藏2天，冷冻3个月。熟肉冷藏不能超过8天。酸奶冷藏时间为10天左右。牛奶则为5天。

苹果可以冷藏5天。柑橘冷藏时间稍长，为1周。菠菜的冷藏时间为5天。芹菜、西红柿和胡萝卜至多可冷藏2周。

微波炉的使用要诀

家用微波炉是人们加热食物的方便工具。其操作虽然简单，但如果使用不当，不但不能达到预期的效果，而且还会影响其使用寿命。一般来说，使用时须注意以下事项：

①盛装食物的容器不能用金属制品，可用微波炉专用材料、玻璃和陶瓷制品。瓷质碗碟注意不能使用镶有金、银花边的。

②加热前一定要使炉门可靠地关闭。关闭炉门不要用力过猛，不要用硬物卡住炉门密封位置，如遇门锁松脱等情况，应立即停止使用。加热过程中，不要堵塞箱体上的排温孔。

③冷冻食品加热前要先置于解冻挡进行解冻。

④按照食物的种类和烹调的要求，调节定时时间和温度控制旋钮，以免使食物过生或过熟。

⑤达到预定的加热时间，微波炉会自动切断电源，发出铃响。加热中途如需翻搅食物，可开启门，微波炉会自动停止工作，且定时器不走时。加热完毕的食品，如不马上食用，可调至保温挡在炉膛中保温。

⑥带壳的鸡蛋、带密封包装的食品不能直接加热，以免引起爆炸。加热菜肴时，为了防止汁水蒸发，可盖一张保鲜膜。

⑦不要让微波炉空载工作，以免其因微波回轰磁控管而导致损坏。如食品量较少，可在炉膛中放置一杯水同时加热。

⑧微波炉不要放置在靠近磁性材料的地方，以免干扰炉膛内磁场的均匀状态。

⑨烹调时，不要把脸贴近观察窗观看，因微波辐射对眼睛有害。

◆ 微波炉的药物防霉、食物杀毒 ◆

微波炉除了通常用于加热外，还有很多使用小窍门。

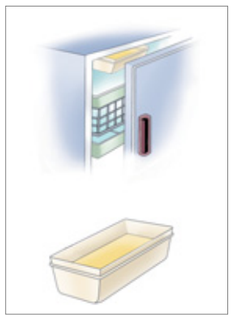
①药物防蛀防霉。贵重中药材，常因蛀、霉而报废。若在微波炉内加热至温热，待冷却后密封在塑料袋内，即可长期存放。若能结合家用真空包装，则可存放数年。

②食物杀菌消毒。有些菌在-18℃以下仍能顽强生存，连冰箱贮存都对它们没有办法。但在微波炉内用强功率挡处理2～3分钟，利用微波炉的热力效应和生物效应，就可把细菌全部杀死，而且对食物没有丝毫损害。

雪糕的制作方法

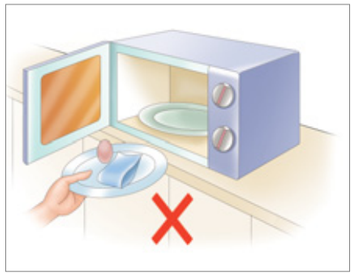
1.先将制作雪糕的各种调料混合均匀。

2.放入冰箱中冷冻。

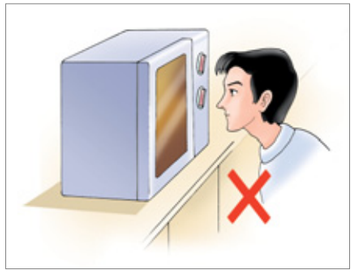


3.取出后即可食用。

使用微波炉的注意事项



1.不能用微波炉加热带壳鸡蛋，带密封包装的食物。



2.微波炉在运转不应靠的太近。

洗衣机使用小窍门

增强洗衣机洗涤效果的窍门：

①应使洗衣粉全部溶解。如水温过低，洗衣粉就很难全部被溶解。可先用30℃左右的少量温水使之全部溶解。如衣物极脏，可用40℃～50℃的温水洗涤。

②根据衣物的质料来确定使用何种洗衣粉。最好选用合成洗衣粉，如用低泡沫或无泡沫洗衣粉更佳。合成洗衣粉大致分为中性、弱碱性和强碱性三种。在洗涤丝绸、毛类织物时，用中性或弱碱性洗衣粉为宜；在洗涤油污较多的棉麻织物时，用强碱性洗衣粉最佳；在洗涤有血迹、油污等斑迹衣物时，可选用加酶洗衣粉；在洗涤有铁锈织物时，宜选用含硼酸钠的洗衣粉。

③洗衣粉的用量要适当。洗衣粉使用过量，既浪费又不易漂洗干净；用量过少，则减弱洗涤效果。

④在开机前最好将衣物浸泡一会儿，针对特别脏的地方，应先用肥皂搓揉，然后再机洗。

洗衣机使用七忌：

①忌泥沙。沙土钻入轴封，会磨损轴和轴封，造成漏水。

②忌超定量。无论洗涤什么衣物都不能超过洗衣机额定洗衣量，以免过载烧坏电机。

③忌水温过高。一般水温为35℃～40℃为宜。

④忌废水、杂物残留。使用之后，应用清水冲洗，干布擦净。

⑤忌用塑料薄膜等不透气的物品盖罩机身和在烈日下进行暴晒。

⑥忌用过硬物捅排水管被堵塞部位。

⑦忌某些类衣服混洗。皮肤病、肝炎或其他传染病患者的衣物与健康人的衣物不可混洗；婴幼儿衣物与成人衣物不能混洗；上下装不宜混洗；男女内衣不宜混洗。某些很小的生活用品，如手帕、毛巾、内衣裤最好用小型洗衣机洗或干脆手洗。

放入洗衣机中的衣物不能超过其定量，以免造成机器的过度耗损。

电火锅的使用技巧

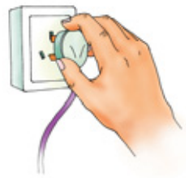
①电火锅的功率一般较大，所以使用的插座和电源线要与之相配，以免出现事故。

②电火锅采用单项三芯纺织软线为电源引线，连接时要先将电源引线带插孔的一端插头插在锅体的电热插座上，再把恒温装置的开关放在中间或恰当的位置。通常开始时放在高温挡，水开后，可放在保温挡。注意要有良好的接地。

③电火锅的电热元件具有热惯性，切记不可干烧电热元件和锅体。当需要清除锅中的水时，应先断掉电源并稍冷却后，再倒出锅中的汤水；食物吃完应立即注入冷水降温，这样才可防止锅底部瓷盘的余热烧坏锅底。

④注水时不要用湿手去摸电火锅，更不要一手摸电火锅，另一手去摸水龙头，以防锅体漏电伤人。

⑤要经常保持电火锅的清洁卫生。每次使用完毕后，应在切断电源后对电火锅进行清洗。清洗时应注意不要让水渗入锅体，最好用干布擦净电热插座等有油垢、杂物的地方。锅体表面也要经常擦拭，保持洁净以防氧化。



1.在清洗电火锅时要关闭电源。

2.用干布擦净锅体的油污。

3.要经常擦试锅体表面，保持洁净防止氧化。

清洗电火锅的正确方法

⑥电火锅的锅体生锈后，如继续使用有可能导致食物中毒。可用布蘸食醋，再加点盐去擦拭生锈的锅体。

⑦已经加热的电火锅不能移动，要等到冷却后才可移动。

⑧分体式电火锅，要注意保持锅底的形状，防止变形影响电热效率和使用寿命。

巧判电熨斗的温度

普通型电熨斗的温度可以根据水珠滴在熨斗底板上发出的声音及变化情况来判断。60℃～100℃时没有声音，水珠不散开；100℃～140℃发出“嗤嗤”的声音，水珠散开，有较大气泡；140℃～160℃发出“叽由”的声音，水珠立即向四周扩散成小水滴；160℃～180℃发出“扑叽”的声音，出现滚转的小水滴；190℃～220℃发出极短促的“扑哧”声，水珠很快消失。

◆ 巧用电熨斗灭虫 ◆

冬天，采暖不好的房间中，冰凉的被褥常使人难以入睡。若无电热褥，可用电熨斗将被褥烫几下，将会使您很快进入梦乡。如果床上有跳蚤，可在睡觉前将电熨斗插上电源，待足够热后即在被褥上反复熨烫，尤其是被褥的边角和褶皱处，这样可把藏在被褥里的跳蚤和蚤卵杀灭。衣服上有虱子、臭虫也可用此法杀灭。

空调的使用技巧

空调分为冷暖式与单调式两种。冬季应充分利用冷暖式空调。这种空调按制热方式分为两种：热泵型和电热型。热泵空调最大的优点是节能。冬季制热，热泵空调器靠热泵运行制热，效率高，用电省。而电热型空调器靠电热器制热，使得冬季用电为夏季的3倍。

使用空调时须留心：

使用单相三孔插座，插头要插到底。

室内机组的外壳要经常清洁处理，断电后，一般可用清洁的干布擦拭干净或用中性洗涤剂擦拭。绝对不允许用水直接冲洗。

夏天，室内温度不可调得太低，否则对人体不利。目前我国夏季供电日趋紧张及患空调病的人逐渐增多等因素，专家提出将空调温度调到27℃，尤其是在晚上睡觉的时候，这个温度能使空调对人体的伤害降到最小。

有效使用定时器，可达到既节能又舒适的效果。

空调房间内人员不可过多、过挤，否则冷气显得不足，温度难以下降。

房间门窗不可频繁开关，人员不可频繁进出，以免冷气损失。

玻璃窗一定要关紧、严密，内部要挂双层白色窗帘以反射一部分透入的光和热。

室内换气时可以短暂开窗，开窗时间一般不超过10分钟。

空气过滤器应定期清洗，否则气流受阻，造成风量不足，室温升高。

睡眠时要调节温度，空调器可自动进行睡眠温度调节。

室外机组安装要牢靠，减少振动和噪音。冷凝器的吸、排风口前要留有足够空间以利通风。若风力受

空调的功率与面积

空调制冷／热功率(W)	2200(2300)	2500	2600	2800	3000	3300	3500
匹数	小1匹	1匹	大1匹	1.2匹	1.3匹	1.4匹	1.5匹
适用面积(平方米)	8～15	10～18	12～20	13～23	14～24	4～25	16～27

空调制冷／热功率(W)		4300	4800	5000	6100	7500	12000
匹数		1.8匹	小2匹	2匹	小3匹	3匹	5匹
适用面积(平方米)		20～32	25～36	28～40	34～55	40～65	70～100

阻，冷凝压力升高将会导致停机；室内机组前也不应有障碍物，否则影响出风。

空调器刚运转时为急速降温，可将选择开关调至高速挡，待温度下降后再调至中速、低速挡。

窗式空调器通风换气可使用通风开关，但换气时间不超过15分钟。

空调器室外散热器上积灰太多会使效率下降，应定期检查和清扫室外散热器。

空调器停机后必须待 3 分钟后再次启动，以保护压缩机。

空调遥控器应放在小孩不易拿取之处。

巧用电饭锅

电饭锅不仅用于煮饭，还另有一些巧妙的用途。

①烤热食物。先在锅内略抹一些熟油，将要待烤熟食放进去，盖上锅盖，按下煮饭开关。大约5分钟后，煮饭开关自动跳起。利用余热将食物继续烤一会儿，再开盖取食。这样烤热的食物香脆可口，适合加热早餐。

②烤鸡蛋糕。取两个鸡蛋打入碗内，放入适量白糖，搅拌起泡；再加入适量的食用油，将其搅拌均匀；再加150克面粉，适量凉水，充分搅拌。最后加入适量苏打粉，拌匀。在锅底抹上食油，将上述原料倒入，盖上锅盖，按下煮饭开关。待开关自动跳起后数分钟即成。此法制作的蛋糕松软可口。

巧用电烤箱

电烤箱的使用技巧很复杂，主要有以下十个方面。①将待烤食品预先用调味料调配好盛装妥当。烘烤排骨、鸡、鸭、肉类、面包、馅饼等食物时，应将其放入烤盘内；烤鱼时要先将鱼放在烤网上再放入烤盘。烤盘使用前涂上一些食油或铺上一层铝箔纸，以便于取出食物和用后清洁。

②烤盘放在烤箱内腔的位置高低，可根据需要来选择。一般来说，上层的温度稍高，中层适中，下层较低。

③先把各旋扭开关调至最低位置，接通电源，指示灯亮。待箱内加热之后，再按烘烤食物的需要调节相应的旋钮。

④通过窗口观察食物各部分是否受热均匀，尤其是靠近炉门的部分。必要时，可用柄叉将烤盘调转方向。

⑤取放食物时，一定要用柄叉连同烤盘或烤网一起取放，禁止用手直接操作，炉顶和炉门切勿直接用手碰，以免烫伤。

⑥电烤箱加热器有一定的热惯性，通电后要经过2～3分钟，加热器才能达到正常工作温度，断电时也要经过一定时间才能冷却下来。烤食品前可根据食品的烘烤程度，适当提前接通或切断电源。

⑦电烤箱功率较大时，应用专用插座，并要有良好的接地。使用中，不要把电源线搭在电烤箱上，以免烫坏绝缘层。

⑧每次使用后，应将所有旋钮

巧用电饭锅做蛋糕

1.将鸡蛋打入碗中。

2.放入适量白糖，将鸡蛋搅拌起泡。

3.放入面粉及适量的水，食用油充分搅拌。

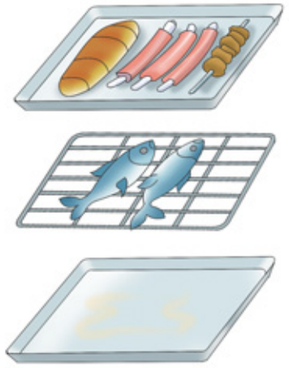
4.加入适量苏打粉，搅匀。

5.电饭锅内加入适量的食用油，抹匀。

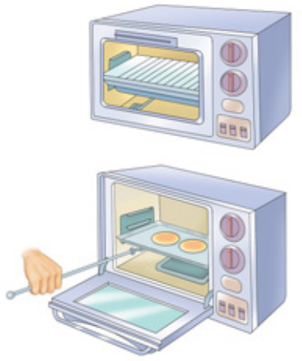
6.盖上锅盖，按下煮饭开关。

7.电饭锅跳闸后，将蛋糕取出，自制的蛋糕完成。

使用烤箱的注意事项



1.不同的食物应放在相应的烤盘上放入烤箱中烘烤。



2.拿取烤好的食物时一定要用柄叉或戴上特制的手套，以免烫伤手。

开关均调至“关”的位置，拔下电源插头。炉口、炉腔和附件应及时用干软布清洗干净，切忌用水洗、用金属利器刮削。平时在烤架叉子上抹些食油，以防生锈。

⑨电烤箱应远离煤气等易燃物品，不得在有可燃气体的场所使用。

⑩勿用水浇淋炉门玻璃和高温的炉体，以免因骤冷而破裂或损伤。电烤箱移位时，应轻拿轻放，防止碰撞，以免石英玻璃加热管损坏。

电热水器的安装与使用

电热水器因其方便、节能及安全，越来越受到人们的青睐。使用电热水器时，应注意下列四个方面的问题。

①热水器的挂钩一定要选择牢固的材料固定，如直径为6毫米以上的膨胀管。

②有承受压力限制的出口敞开式的电源热水器，出口严禁另接开关和水阀，否则会出现水口阀门关闭的故障，致使水箱加热后产生膨胀，机器容易爆裂，后果不堪设想。

③使用电热水器时要先打开水龙头将水箱加水注满，待喷头出水后再启动电源。以免将热水器烧坏。

④不能将漏电保护器的按钮当开关使用。虽然此按钮按下去绿色的指示灯会亮，从而使得电源接通，但如果长期把它当开关使用，便会影响其漏电保护功能。

科学使用吸尘器

合理使用吸尘器应注意：①使用前应将软管一端插入吸尘器下桶体进风口内拉紧，然后在软管另一端套上接长管，选择好吸刷(地板、地毯、沙发刷)，套在接长管上，接通电源，打开开关即可。注意在对地毯进行洗尘时，要按地毯毯面的顺毛方向移动吸尘器。

②液体、潮湿物以及金属屑不可用吸尘器吸，否则吸力将会降低。特别要注意不能吸易爆、易燃及温度过高物品。

③每次吸尘时间，连续使用不要超过 1 小时，以免电机过热而烧坏。电刷使用一段时间后，由于磨损较多，需要更换新的。

④使用后应摇动箱体，把积聚在过滤袋上的尘土震落到底部并经常清除，以免影响吸尘效果及散热。使用一段时间后要更换吸尘袋，防止灰尘进入电机损坏吸尘器。

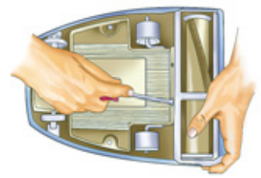
⑤忌用湿布擦开关，以避免漏电或短路。发现异样声音或尘土吸不干净时，要及时检查和修理。

正确使用洗碗机

目前市场上的洗碗机有台式和柜式两种，大都是采用自动操作，控制形式有机械、电脑两种，功能一般为清洗、消毒、余热烘干、储存等。

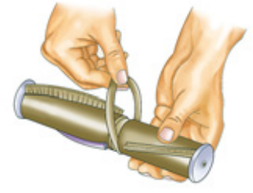
洗碗机使用时，餐具的摆放要正确，碗、碟、匙等都要按各机型使用说明中标示的位置和方向放入搁碗架。错误的摆放方式将直接影响水流，影响洗净度。一些特殊餐具，如雕花玻璃杯、漆器、银器、铝制餐具或银箔餐具等耐温在90℃以下的餐具不能洗；一些结构复杂的餐具如瓶、酒壶等不能洗。

立式吸尘器更换传送带



1.有些吸尘器内的驱动轴装在前盖板后面。更换这种类型吸尘器的传送带时，可先卸去盖板，在从驱动轴上卸下转动带。将吸尘器侧转放置，卸下盖住旋转刷刷辊的金属底板。

2.松开刷辊扣环，卸下刷辊和传动带，取下已磨损的传动带。



3.将新传动带套入刷辊上的槽内，再重新安上刷辊和底板。

4.将皮带扭转后拉长，套在驱动轴上。

• 家电的清洗 •

家电使用一段时间后，难免会产生尘垢，这时就需要及时清洗，否则会影响电器的使用及寿命。电器的清洗有很多需注意的地方，掌握一些相关技巧是必需的。

电视机的清洁

电视机清洁的重点是机内和屏幕。

机内清洁：首先切断电源，30分钟后取下天线插座，移开后盖，对于卡在元器件内的较大灰尘和污垢，用软毛刷或干的细软布轻轻刷去。然后用吸尘器把元器件之间的灰尘吸出。除尘时注意不要磕碰元器件及其连线。

屏幕除尘：将电视机关闭。用软布轻擦屏幕后，用脱脂棉球蘸酒精或高度白酒，以屏幕中心为圆心顺时针由里向外旋转擦拭，待酒精挥发后，便可通电观看了。

冰箱的清洁

冰箱也必须定期清洗。

①用海绵等蘸配好的苏打水清洗冰箱内外表面及配件。坚牢的污迹可用不同的刷子擦洗，用尼龙绒刷塑料或喷漆表面，用钢丝刷金属或搪瓷表面，用长柄软鬃毛刷灰尘、绒毛的缝隙。

②清洗时先取出食物，关闭温控开关，再取出搁物架。将盛有开水的金属器皿放入冰冻格内，待格壁上的冰融化时，用塑料片轻轻敲掉冰；如开水凉了，再换一些，使其有足够的热量化冰。待冰冻格内的冰全部融化，即可洗涤其内壁，用清水冲洗干净，擦干；再小心取出冰盘，洗净。底层的开口排水处，可用旧湿牙刷蘸苏打水擦洗。

③如果电冰箱冷藏室排水孔堵塞，可卸下电冰箱后面连接排水孔的塑料胶管，把打气筒气嘴对准电冰箱连接排水孔处，往里打气，落在里面的食品碎屑即会被吹出，堵塞即被排除。

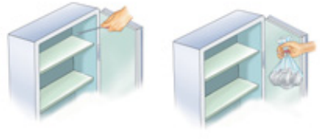
◆ 冰箱巧除味 ◆

冰箱使用时间长了，经常会有一股难闻的气味。所以应该按上述方法进行清洁。特别是冰箱的搁架底部、接水盒、门封条的缝隙、塑料盒等处，应特别注意彻底清洗。如果仍不能去除冰箱内的气味，可把冰箱除味器放到里面，效果会好些。另外，平时往冰箱存放食品时就应注意防止串味。最好用不透水的纸、塑料袋、保鲜盒、保鲜膜等将食物包装好。对于鱼类、洋葱和大蒜之类的食物，更应包封好后再放入冰箱。

清洁冰箱的正确方法

1.用苏打水溶液清洁冰箱外表。　2.用软刷刷去冰箱表面灰尘。

3.向冰箱内放除味器。　4.冰箱中的食物应放在保鲜盒内。



5.冰箱内的缝隙应注意清洁。　6.对于含有特别气味的食品要放在保鲜袋中再放入冰箱。

抽油烟机的清洁

①一般情况下，抽油烟机应每月清洗一次，不宜等到油污十分明显时再清洗。清洗时必须拔下电源插头，特别要注意洗涤液或水不能渗入开关、照明灯等电器部位，以免漏电和短路。

②清洗叶轮时，可用纸巾或棉纱沿叶片纵向从轴心向外逐条擦拭，切不可用硬物或用力擦洗，否则会造成叶轮变形。

③清洗外罩表面时，可用软布或棉纱蘸一点中性洗涤液进行擦洗，切不可用洗衣粉、浓碱水等容易破坏油漆表面光洁的液体清洁。

电烤箱的清洗

电烤箱用过后，要及时清洗。清洗时一定要先拔下电源开关再清洗。烤箱内的烤盘，可以拿出来用洗碗剂洗，箱内四壁如有污物要及时清理。但要注意，不要用过硬的利器直接刮擦，尤其是涂有不沾层的烤盘，更要注意，以免毁坏涂层。

微波炉的清洗

当微波炉工作时，炉门四周有雾、水滴等，这都属于正常现象，用软布及时擦干即可。

微波炉的门封要经常保持洁净，要定期检查门栓的光洁情况，别让杂质存积其中，不然日后难以彻底清洗干净。

对于玻璃转盘和轴环的清洁，要长期保持，可以用肥皂水来清洗，然后用水冲净擦干。若玻璃转盘和轴环是热的，就需要等待冷却后再行处理。转盘和轴环清洗完毕后，切记要按原样复位。

如果污垢较难去除，可将一大碗水放入炉内加热2～3分钟，使炉内充满蒸汽，这样可使污垢变软，容易去除。然后，先用中性洗洁精稀释后擦一遍，再用干净的湿布擦拭，最后用干布擦干，打开炉门彻底晾干。如果污垢还难以擦去，就要用软塑料片轻轻刮除，切忌用金属刮铲。

◆ 微波炉巧去味 ◆

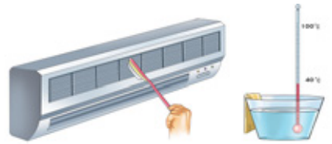
微波炉在加热过水产类食品或气味较浓厚的韭菜、葱、蒜类食品后，炉内往往会产生异味。这时，就要对炉腔去味。其方法为：将柠檬皮或柠檬汁，加半杯水，放入炉内烧至沸腾然后用湿布擦拭炉腔四壁，异味即除。如异味较重，可用半杯水加半杯醋放进炉内烧开，冷却降温后，再用湿布擦拭内部即可。

电熨斗表面污垢的处理

①对于轻微的污垢，只要在有污处涂上少量牙膏，用干净的棉花用力擦拭，就可去掉。

②如污垢较顽固，可将电熨斗通电预热至100℃左右，切断电源，在有污垢处涂上少量苏打粉，用干净的布料蘸水来回擦拭，或不用苏打，直接用一块浸有食醋的布料擦拭即可清除污垢。

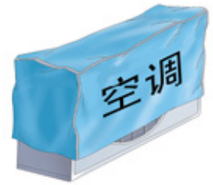
③对于污垢严重的电熨斗底板，可采用布轮蘸抛光膏抛光，这样处理既可除掉黑斑，又不会影响电镀层。



1.先用毛刷刷去空调上的灰尘。

2.将积满灰尘的空调过滤网摘下用水清洗。将过滤网晾干。

3.重新安装上过滤网。



4.空调长期不使用时，可用塑料布遮盖好。

正确清洁空调

空调的清洗

空调的清洗可依据以下步骤：

①清洗空调之前，一定要拔掉电源插头，以免在清理空调器时引起机器损坏，造成事故。

②切忌用水直接冲洗，更勿用汽油或腐蚀性强的溶剂清洗。用水擦洗空调器时，水温不得高于40℃。电器部件不得用水擦洗。空调上的各种标志、铭牌、路线图等不要损坏或去除。

③空调的面框、面板等塑料或有装饰镀层的部分应用软布轻擦，以免划伤影响美观。过滤网易积尘，需要取下用水清洗，晾干后再装回。

④空调长期不使用时，可以用塑料布遮盖。遮盖前注意拔掉电源线和晾干空调器各部件。

电水壶污垢巧去除

电水壶螺旋发热体表面一旦积满水垢就会延长加热时间，增加耗电量，影响使用寿命。去除水垢的方法很简单，您可用搪瓷杯盛食醋，浸没有水垢的地方，然后接通电源，待食醋沸腾后切断电源，浸泡10分钟后取出。用布轻拭表面，污垢即可去除。如果水垢较厚，可多浸泡几分钟，或再加热一次，即可完全去除。

电动剃须刀的清洁

使用电动剃须刀前，应将待剃部位用香皂洗干净，以防污垢和酸性物质进入机器内。剃须刀用完后用小刷刷净残存在刀架上的断须和皮肤屑。对于刀片上的油垢，可用棉花球蘸上酒精轻轻擦拭，然后在刀刃上抹些油，切忌用坚硬物质刮削。

有些人喜欢用清水冲洗，这样清洗时，最好不要让剃须刀机体碰到水，以免发生机件故障。即使是干湿两用型剃须刀，底座部分仍然不要接触到水，以免损坏马达。

• 家电维修 •

家电使用一段时间后，总会由于这样或那样的原因，出现老化、破损、零件脱落、线路不通等各种问题。如果您不打算购买新产品的话，选择维修是解决问题的一个重要途径。当然，那可能会让您气喘吁吁地抱着家电往返于家和维修站之间。如果您自己掌握了某些简单易行的维修方法，便可以自己动手解决一些小问题，就不用事事都去请专人来维修，这样既省却了许多麻烦，又能长知识、省钱。

巧修电视机

要检查室外天线是否出了故障，可找一只手电筒，先看清它的亮度，然后拿掉后盖，将电视机插座上馈线的两股线分别接到电筒的铁皮上和电池的负极上，用手指按紧，然后按下手电筒开关。如果亮度和刚才相差无几，说明电视机天线良好。如果馈线很长，电筒的亮光稍弱一点也是正常的。如果手电筒无亮光，说明天线有断开之处；如果亮光明显减弱或灯泡刚刚发红，说明天线某处接触不良。出现后两种情况，就要将外接天线放倒进行维修。

消除重影主要应从接收天线上采取措施：①选用5单元以上的天线或叠层天线等方向性较强的天线。②选用前后比大的天线，如环形天线、带反射网或反射板的天线。③天线、馈线和电视机的阻抗要相配。④向各方位转动天线，固定在受反射波影响最小的位置。⑤如反射波干扰十分严重时，应采用圆形极性天线等防重影天线。

当电视机出现少量雪花或杂音时，可先用手握住电视天线，并不断将手移动，找出雪花和杂音最小的位置；再把烟盒里的铝箔连同所粘附的白纸一起逐层卷在天线上的该位置上。如效果仍不理想，可再依前法找出故障位置并包裹第二处、第三处，直至效果最佳。如果改换其他频道后不清晰了，可沿着天线移动铝箔卷，便能使每个频道都变清晰。

打开电视，将对比度旋钮开到最大，亮度旋钮关到最小，慢慢再旋转亮度旋钮，增加亮度。当亮度慢慢增加到一定程度时，屏幕的图像发生黑白逆变差，即图像中原来白色变成了暗色，而原来的黑色却变成了白色。当亮度升至最大限度时，屏幕光栅或图像仍较暗，就说明显像管已老化。

当遥控器失灵时，①先检查遥控器电池接触是否良好或是否没电了。②看电视机与遥控器之间是否有障碍物。③看遥控器是否对准电视机的适当部位。如果上述几点都没问题，那可能是由于遥控器按键橡胶磨损造成失灵。可将遥控器的盖打开，剪下一长条香烟铝箔，宽度与按键相同，在非金属面涂上强力胶，稍干时粘到按键上再将盖盖好即可。

1.摇控器失灵时，先检查一下电池安装是否正确。

2.电视与摇控器之间不要有障碍物阻挡。

3.摇控器要对准电视的适当位置。

使用遥控器的注意事项

电冰箱故障排除技巧

冰箱使用一段时间后，开门就不像刚买来时那样轻松了，要用很大的力气，有时甚至会将冰箱门的橡胶密封条拉出固定槽。这种现象在夏季很容易出现。解决的方法很简单，只要用软布擦去箱体与箱门接触平面上的凝露，然后敷上一层滑石粉，就能把问题解决了。

◆ 电冰箱漏电巧修理 ◆

①箱体漏电。由于压缩机组控制电路和箱内照明线路均从箱体外壳和内壁之间穿过，本身就存在着一定的分布电容。压缩机组用感应电机，在转动时又产生自感电势，此时电冰箱如无安全可靠的接地线，人触及箱体就可能有麻手感觉。对此应接好地线。此外也不应将箱体置于绝缘体，如木质地板上，确保箱体可靠接地。②插件漏电。接触插件松脱，铜线与外壳相通，或接线错误，将铜线与地线相连，对此应逐一检修后将其排除。③温控器漏电。冰箱内的凝霜水如流入温控器，就会使温控器接点与箱体短路而漏电。对此，应定期化霜，并经常擦净箱内积水，防止凝霜水流入温控器。④压缩机组漏电。应及时检修或更换压缩机。⑤冰箱接地线接到了电源零线上，由于电网三极负载不平衡或零线开路，而造成冰箱体带电。因此，接线一定要正确无误。

◆ 磁性封条老化巧修复 ◆

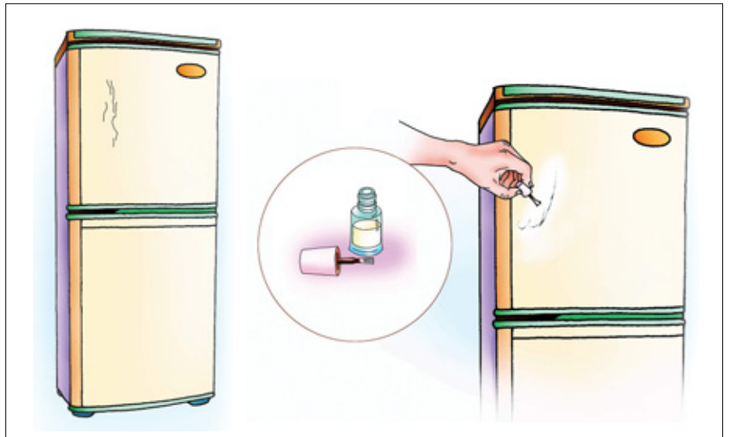
第一步，将电冰箱门卸下来，用小刀割开门边四个角的封条粘接处。将塑料磁条取出，并将其仍吸附在箱体上。第二步，将拆下的封条放入55℃～65℃的热水中浸泡5分钟左右捞起，拉平直后放在玻璃板上，上面再用玻璃板压好，待其自然冷却后，封条即会变得平直。照原长度剪下多余部分，并将两端剪成45°角。第三步，再将磁条放入封条内，将封条装回原处，用502胶水将四角粘好即可。关于磁性封条变形的修复：如封条表面不平直而漏气，可将固定封条的螺钉松开，在缝隙处垫入薄橡胶皮或泡沫塑料，使之变平，然后重新拧紧螺钉；如封条扭曲，可拿一直尺将封条校直，再将电吹风开至微风挡，在其弯曲处加热。待冷却后去掉直尺，封条即可复直。

◆ 箱门歪斜修复技巧 ◆

有些电冰箱使用时间长后，箱门靠把手一侧会下沉，使箱门不严，出现漏气现象。如冷冻室门歪斜，可将冰箱后上方框上的三个螺丝逆时针旋下来将顶面的塑料板取出，再将一条胶带揭开，即露出固定冷冻电冰箱室门的螺丝，并将其松开，将门调正后，再将螺丝旋紧即可。如冷藏室的门歪斜时，则可将中、下两组螺丝旋松，将门调正后，再把螺丝旋紧即可。

◆ 排水孔堵塞疏通技巧 ◆

一般的冰箱在冷藏室的下后部均设有排水孔，供蒸发器化霜时形成的水流到冰箱外。当这个孔被脏物堵塞时，水便积存在冷藏室内，甚至会从冷藏室的下部流出，造成冰箱门下部锈蚀。这时可用一个与排水孔大小相当的圆柱形探针通一下，使脏物排出冰箱外。



1.冰箱漆面出现划痕就会影响其美观。　2.可用白色指甲油反复涂抹划痕处。

巧除冰箱表面划痕

◆ 冰箱下不宜垫皮垫 ◆

为了使冰箱放置平稳及防潮，有些人在冰箱下垫了一个皮垫。这样做其实是不正确的。因为冰箱设计有专用地线，但很多人怕麻烦或其他原因，常常闲置不用。因为冰箱的4条腿不仅起支撑作用，也担负了地线的职能。由于冰箱内温度的变化，水分很容易蒸发，冰箱内湿度较大，因此，很容易使冰箱漏电及产生感应电流，如果冰箱的金属腿直接与地面接触，产生的感应电流便可经此导入大地，增加了使用的安全性。如果在冰箱下垫置了皮垫或其他绝缘物体，电流便不能经此流入大地，当冰箱漏电时，就很容易使人触电。

◆ 冰箱要使用专用的插座 ◆

冰箱的安放要单独布线，不要与其他家用电器合用一个插座，布线时要离电源总开关位置近些。因为家用电线及插座容量有限，频繁启动会造成电压下降；尤其是用电高峰时，电压过低会引起冰箱内压缩机无法启动或未达到预定制冷温度即停止运转，影响电动机的合理使用和寿命。冰箱启动时，电动机线路的启动电流较大，也会严重影响接在同一线路上的其他家用电器。

◆ 巧修冰箱照明灯 ◆

电冰箱照明灯不亮的原因，一是灯泡断丝，可更换灯泡；二是门灯开关失灵，可更换弹簧片，或将触点上的锈迹用砂布擦掉，使接触良好即可。如关门灯不灭，可用螺丝刀将门灯开关撬出，再将开关顶盖撬开，用镊子夹住通断接点触片，向左或向右旋转一个角度，将此片取出。这时可看到一个线形弹簧条，用手取出后将其稍稍拉长，使触点与触片接触即可。

◆ 压缩机巧修复 ◆

电冰箱压缩机有时出现不停机现象，其原因除封条不严、食物过多外，多为温控器失灵。此时可用手把温控器旋钮正转几下，即可停机。

◆ 巧解冰箱“出汗”问题 ◆

水箱箱壁较薄，在温度湿度较高的环境中，空气中的水分会和冰箱内泄出的冷气会合，在箱体上凝结，造成“箱身出汗”。改进方法是：适当提高冰箱内的温度使“出汗”消失。聚氨酯发泡不均匀，冰箱箱体某些部位保温性变差，冷气从空隙处外泄，造成局部“出汗”。门封条有空隙，冷气外泄，在外泄处附近凝结成露珠。解决的办法是校正门的位置或更换门封条增加冰箱的密封性。

◆ 冰箱噪音巧消除 ◆

电冰箱的噪音与压缩机的种类、功率和制冷负荷等因素有关。可在冷冻室的冰盒里多冻一点水，临睡前把冰箱开到强冷点，让压缩机连续工作半个小时至1个小时，把冰箱内的温度迅速降低。然后将旋钮转到“1”或“弱冷”位置，使压缩机停止工作，大约1小时后才会自动运转。您完全可以利用这1个小时的时间来进入梦乡，不过别忘了早上还应把旋钮转到适宜白天工作的温度位置。

巧修电扇

电扇也是经常出问题的家电之一。

如果电动机绕组严重短路，须全部重绕，然后用万用表检查电路是否接通，最后再涂上绝缘漆烘干。如果电动机绕组断路即线圈不通电，也可按绕组通电、绕组短路的方法来排除。最后还须检查电容器。

如果电风扇轴承卡滞，应先清除轴上异物，再将轴承表面及轴的机械划伤用小刀轻轻刮去便可，若轴承损坏严重，则应更换。如果是由于前后端盖装配不当，造成轴承不同心而卡滞，可调整前后端盖使之同心，用木锤或尼龙锤在前端盖轴过紧点的位置上轻轻敲击一下，若有稍松感，可在此位置上用适当的力量多次敲击，直至没有一处紧一处松的现象为止。

电风扇在运转时，风叶移动会引起电风扇运转不稳定，甚至产生噪音。这是由于有关部件没装配好，如风叶与转轴没有紧固，或者电动机转轴的轴向间隙过大；也可能是磁场不对称而造成的，需要加固和调整。扇罩局部轻微变形或前后扇罩固定不紧引起网罩抖动也会产生噪音。扇罩轻微变形，往往不易为人所注意。变形了的扇罩改变了扇罩钢丝的间隙，影响了出风的均匀性，从而造成轻微的抖动，有时还伴随有轻微的振动声响。前后扇罩间固定不紧也会出现上述现象，应作紧固处理。

巧修空调

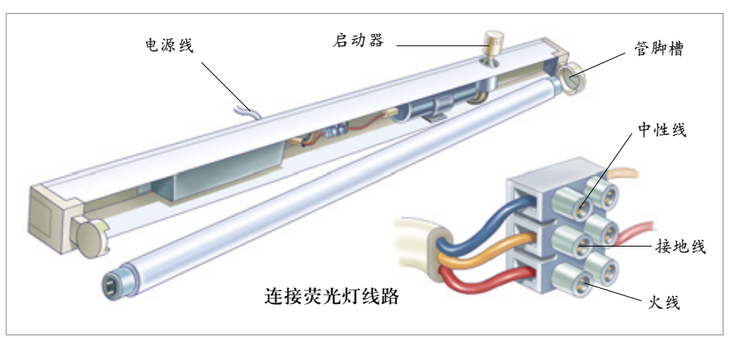
空调出现了故障，无非是3种问题：制冷弱、漏水、漏电。

当空调工作时，如果进出风温差逐渐减小，后部冷凝器出风温度下降，压缩机排气管不烫，就可以判断是制冷剂泄漏。制冷系统中毛细管的通径很小，一般为0.6毫米～2.0毫米，所以极易形成堵塞。您可以将面板及滤尘网取下，如发现蒸发器弯头或肋片上结霜，则说明毛细管部分堵塞。冰堵可以采用加热法使冰粒融化来解决问题；脏堵则需将毛细管脱焊，清洁处理后再重新焊上或请专人清理。

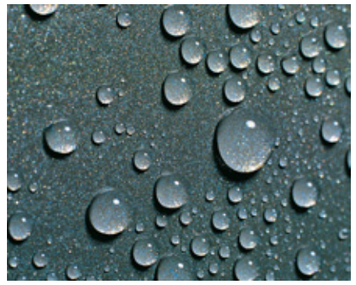
空调器安装不当就会漏水。当然排水孔堵塞、密封损坏，蒸发器表面与蒸发器接水盘边的接触底盘腐蚀、脱焊，螺钉孔处焊接凹陷等原因也会产生漏水。空调器安装时，底盘平面内侧应比室外侧高出大约10毫米，即底盘应倾斜，这样由蒸发器产生的露水，就能从蒸发器接水盘流到盘底，经过排水管排出，从而避免漏水。空调器漏电的原因有：导线绝缘局部损坏；压缩电机或风机受潮、短路或烧坏等；存在感应电。一旦发现空调漏电，要及时处理，以免对人造成伤害。

◆ 漏氟的检查技巧 ◆

压缩机长时间工作而不停歇，自振的声音增大，说明可能漏氟了。如果空调器上的冷凝百叶窗手感温度不高或没有热度，但



连接荧光灯线路



压缩机仍在工作，则漏氟可能性更大。将温度表靠近冷风出口，温度显示应比当时常温低6℃～8℃，如果不足5℃，而压缩机仍在工作，这也说明空调器漏氟了。

微波炉泄漏的测定

微波炉如果封闭不严，发生泄漏，就可能对人体产生伤害，因而需要对其进行定期检测。在黑暗的环境中准备一根荧光灯管，在微波炉处于工作状态后，将灯管靠近炉门缓慢地移动，如灯管不亮，说明没有微波泄漏，或者泄漏量在安全范围之内；若灯管发亮，说明灯管所在相应位置有微波泄漏，应立即停止使用，进行修理。由于微波可以激发荧光灯管内壁荧光物质发出荧光，故此法可行。

在微波炉的旋转台上放只杯子，杯里装一些水，将微波炉的功率挡调到最高，接上电源启动微波炉，将收音机的电源打开，调到调频波段上，并与微波炉的工作频率基本相同。从距炉体近处开始测试，微波炉如有少量的微波泄漏，这时收音机会受到微波的干扰而产生杂音；然后慢慢远离，收音机中的干扰杂音应逐渐减少，若离开炉体0.5米～1米依然有干扰音，则说明微波炉微波泄漏超量，应立即停止使用，将微波炉送到专业修理部门做进一步的检测。

巧修洗衣机

洗衣机虽然复杂，但如遇到下列三个问题还是可以自己修理。

①洗衣机漏电。若因受潮，可用干布将洗衣机内外，特别是电动机、定时器、开关等带电部件上的污垢、水气擦干即可。若因电源线破损或机内导线接头处绝缘导管松脱，传导线与金属外壳相接触，此时可用绝缘胶布把破损处包好。若因电机绕组被金属划破，或电机受潮、受蚀、受油垢，致使电机绝缘性能降低。此时，应请专业人士拆机修理。

②洗衣机脱水桶偏心。双桶洗衣机脱水时发出“呼呼”的碰撞声，整个机身振动较大，发生这种现象的原因多数是衣服放置不均匀导致内外桶相撞发出声音，只要把衣服放置均匀并压紧盖子就可避免。如果不是上述原因，则可能是脱水电机的5个减振弹簧中有损坏或松脱。修理时。可根据偏离方向，取下对应的一个或两个支撑弹簧，将中间相邻的两圈用细铁丝扎起来，根据偏心程度适当压缩收紧，然后装回原处，重新调整塑料支撑螺杆的高度，使脱水桶基本处在正中心位置即可。

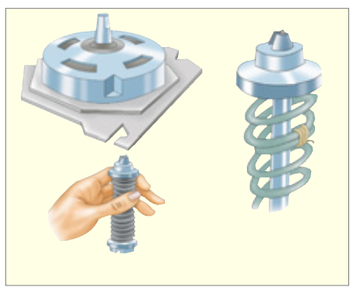
③洗衣机脱水桶漏水。若因脱水轴密封圈或波形橡胶套破裂或损坏，产生漏水现象，可更换密封圈或波形橡胶套，能避免沿轴漏水。波形橡胶套与脱水外桶之间的连接支架损坏，也可能造成漏水，更换一个相同规格的支架即可解决问题。

消除音箱共振的技巧

音箱发生共振，会严重影响音效。有个简便的方法可帮您解决这一问题。先将少量沥青加热熔化成熔液至冒青烟、并不再冒气泡时便可进行浇注使用了。浇注前，先将音箱内的分频器、吸音材料和扬声器等取出，并用耐高温的小挡板（如小铁片）挡住扬声器引出线及接线柱，以免其被沥青溶液覆盖住，再将音

箱内部的灰尘木屑等杂物清除干净。在前面板和后面板之间辅以一根支撑木条，将前后板连为一体。准备工作完成后，将溶化的沥青依次浇入音响内壁。先浇注一面，等沥青溶液冷却凝固后再浇注另一面。往后板浇注沥青时，不要将接线柱的焊接头浇死，使扬声器焊接时还将有接线。要保证沥青浇注得均匀平滑。沥青铺设厚度在15毫米左右浇注完毕后，应等整个箱体冷却后，才能进行外装饰加工，随后装入分频器、吸音材料、扬声器。待测试、调音等工作完成后，即告完工。经过这样处理过的音箱，密闭性更佳，可彻底清除箱内共振现象。

1.衣物放置不均匀导致内外桶相撞。


2.脱水电机的3个减振弹簧其中一个损坏或松脱也可能导致水桶偏心。

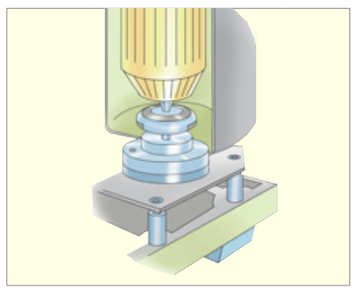
录音机杂音巧消除

录音机出现杂音的原音很多，不过解决起来却并不难。如果磁头太脏，可用磁头清洗剂将磁头、主导轴和压带轮表面擦拭干净。如果磁头磁化，需要予以清磁处理。如果磁头磨损，应更换新磁头。

电饭锅断电故障巧修理

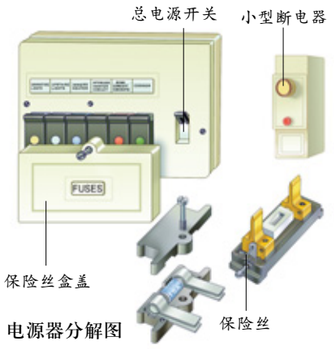
如果电饭锅不能自动断电，可切断电源，拆下通电开关，检查开关弹簧片和触点。如弹簧片断裂，应更换同规格的新开关；如触点熔粘或有毛刺、麻点，可用薄铁片或螺丝刀插入拨开后，用零号砂布磨平。如开关没毛病，可检查恒温调节器的触点是否有上述毛病。如有，用同样方法修理。

洗衣机脱水时的注意事项


3.因脱水轴密封圈或波形橡套损坏应及时更换零件。

• 安全用电 •

很多时候，人们都会谈电色变，称其为“电老虎”。而在日常生活中，人们却离不开电，时时刻刻都在使用电。其实，具备了安全用电的知识，学会了“驯养”的技巧，“电老虎”就会成为我们有力的助手和最便利的工具。安全用电的主体是人，客体是电，载体是电器和电路。其中，占据主动的永远是人。



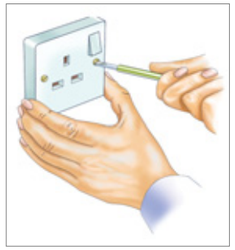
电源器分解图

巧修电路

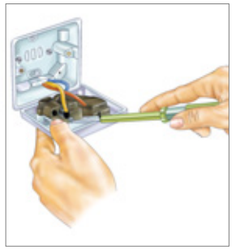
其实有很多修理电路的小技巧，只要运用得当，能为我们的生活带来很多方便。

①拉线开关如果出现拉不动、关不死、不能回复原位的故障，不要急于更换新开关，可用一把螺丝刀，在开关拨爪接触处涂一些润滑油即可恢复。

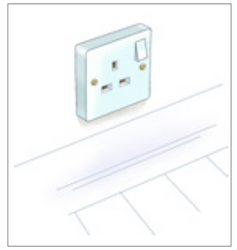
②插座不通电的原因有二：一是松弛，二是金属片氧化有污染。可切断电源，卸下插座外壳，将其中的金属片向里弯曲张紧。如有积垢造成接触不良，用细砂打磨干净即可。



1.修理插座时，先卸下插座面板上的两颗固定螺钉，把面板拉离安装盒，直到能看到面板后的接线端。



2.检查接线。轻拉各接线端上导线，如有松动，应拧紧接线端上的紧固螺丝。如仅有一根导线松动，应卸下该接线端上的所有导线，撮合起来再拧紧在接线端上。



3.插座应安装在地板或工作台面以上150毫米或更高处，以免插座受到碰撞和插头皮线弯折。

正确修理插座

③电器开关开启时，如经常出现火花，可将开关打开，将开关接触处的锈斑擦掉，重新装好，火花即可消除。

④保险丝烧断后，要更换烧新的保险丝，应检查一下保险丝盒。如盒体发烫，盒内压紧保险丝的螺钉会发黑，必须起下发黑的螺钉，用小刀细心地刮掉那层电阻很大的黑色覆盖物，露出金属光泽，然后换上新的额定保险丝。

家用电表故障检测技巧

电表本身出现了故障或线路出现了问题，都会给您的生活带来不便，因而需要及时解决这些问题。电表上标有千瓦时的圆盘转圈数，3安培电表每耗1度电，圆盘转1800圈。关闭所有的电源只打开一盏100瓦的灯。100瓦的灯，1小时耗电0.1度，圆盘应转180圈，即20秒转1圈。如果是25瓦的灯，圆盘转1圈约80秒。如圆盘转1圈的时间与上述时间悬殊较大，则说明电表不准或有漏电现象，要及时修理。

家电漏电的检查和防范

家用电器中不同的材料的转动体之间的相互摩擦、气体流动以及某些射线的辐射，可能会产生静电。静电电压达到一定值时，就会发生放电现象，产生火花并发出“咝咝”声，这时若人体接触到带电体，人就可能会有刺状触电感。虽然静电一般不对人体构成危害，但也有潜在的威胁。

家用电器的带电体与金属外壳之间存在着分布电容，由于电容在交流电压变化期间会进行充电、放电，这一过程就会产生电容性漏电。一般情况下，电容的容量都很小，对工频交流电而言，其容抗很大，漏电较弱，对人体没有危害。但若在严重潮湿条件下，空气的介电常数增大，容抗减小，电容性漏电将增大，人接触家用电器就会触电。在这种情况下，千万不要轻易接触电器的内部线路。

当家用电器受潮严重、绝缘外层老化时，绝缘层的电阻值就会降低，泄漏电流便随之增大，就有可能发生触电事故。所以，在潮湿的环境

中使用电器要特别小心，不要随便触摸电器。

当家用电器带电部分因绝缘老化或损坏，使电体直接与电器外壳相通，在电器通电后运行时，就可能使外壳带电，其电压值接近工作电压值，这种漏电属于短路性漏电。短路性漏电危险性很大，常常会危急到人的生命安全。因此，最好不要使用过旧的家电，即使使用也得定期检查，更新线路。

家庭用电的安全防范技巧

在家庭用电中，就有关家庭安全用电问题，应做好以下几个方面的工作。

①不超负荷用电。家庭使用的用电设备总电流不能超过电度表和电源线的最大额定电流。

②安装保护器。家庭用电一定要在自家电度表的出线侧安装一只漏电流过电压双功能保护器，以便在家电设备漏电、人身触电、供电电压太高或太低时自动跳闸切断电源，保护人身和设备的安全。

③用电设备外壳要可靠接零。三芯插座的接地插孔，一定要做可靠保护接零（地）线连接；三芯插头的接地桩头，一定要做可靠的与用电设备的铁外壳连接。以防用电设备的绝缘部分被击穿或外壳带电发生人身触电。

④把好产品质量关。所有的电源设备，如导线、闸刀开关、漏电流“过电压”保护器、插头、插座，以及家庭用电设备都要选用国家指定厂家生产、并经技术质检合格的产品，不能图便宜买假冒产品。

⑤安装布线符合要求。电源插座安装时要高于地面1.6米，以便于触电时脱离电源和保证幼童安全，暂时用电也不能胡拉乱接，用完后应立即拆除。

⑥严禁使用代用品。不能用铜丝、铝丝、铁丝代替保险丝；不能用信号传输线代替电源线；不能用医用白胶布代替绝缘黑胶布；不能用漆包线代替电热丝自制电热褥等代用品。

⑦发现异常，立即断电。用电设备在使用中，发现电压异常升高，或发现用电设备有异常的响声、气味、温度或冒烟、火光，要立即断开电源，再进行检查或灭火抢救。

⑧要养成好习惯。做到人走断电，停电断开关，触摸壳体用手背，维护检查要断电，并注意断电要有明显断开点。

⑨家庭进行电气设备安装检修时，应断开电源，非电气工作人员严禁带电作业。

⑩请持有国家劳动部门颁发的《特种作业人员操作证》的电工定期维护检修，发现故障及时排除。

家电插头慎混用

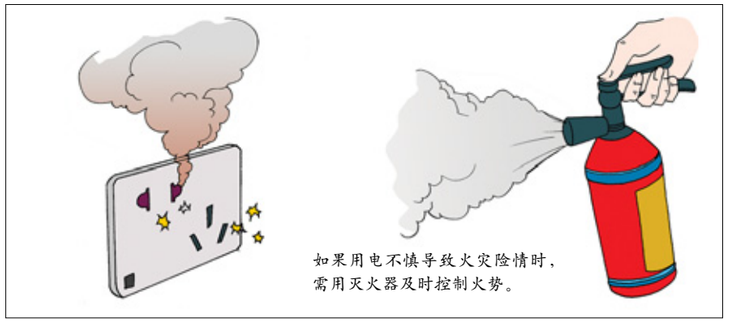
不同的家电有不同的电源插头。当一种家电的插头损坏需要更换时，不能轻易换用另一种家电的插头，以彩电为例。

彩电与一般家用电器不同。彩电所配置的电源插头是接触电阻小、允许通过电流大、采用专用合金制造的触点开关，其他家用电器的电源插头无论是接触电阻、电流指标等都满足不了彩电需求，会引起电视机的故障，如消磁不良(屏幕四周

有色斑)；电视屏幕上有无规则的横细道出现；常无规律自动关机或自动进入“待机”状态。另外，设置的开关如经常出现接触不良情况，就会严重影响彩电供电的平稳性，产生线路问题，易使电视发生真正故障。同样，其他家电的插头也不可随意混用。

家电巧防雷

雷电对正在使用的电器和电子产品伤害较大，因而在强烈的雷雨天气时要注意防雷。雷雨时不要打电话，在使用电子管收音机和有室外天线的电视机时，要将室外天线拔下，并切断电源，即使电视机室外天线安装了避雷保护装置，雷雨时也不要收看，为安全起见，尽量只用室内天线看电视。由于电脑等超大规模集成电路的灵敏度异常高，即使在有电脑设备的建筑物上安装了避雷装置，强烈的雷击所产生的电磁感应和静电感应，仍会形成高电压冲击波，使电脑中的电子设备被击坏。所以，当雷雨来临时，最好不要使用电脑，并将插头拔掉或关掉线路中间开关。



如果用电不慎导致火灾险情时，需用灭火器及时控制火势。

• 节电技巧 •

从大的方面来讲，能源是有限的，需要合理有效地运用，不能浪费；从个人的角度讲，浪费能源还意味着浪费口袋里的人民币。节约用电是居家生活的一个重要内容。由于现在的生活需要越来越多的电，对电的依赖性越来越强，所以用电消费也在不断增加。学习和掌握节电的技巧，将是您勤俭持家的需要。

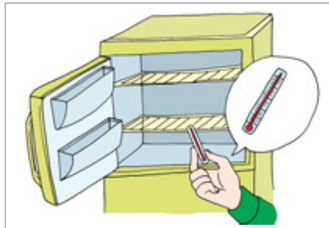
冰箱巧节电

用一小团生药棉盖在冰箱的积水盘的滴水漏斗上，阻止其冷热交流，减少滴水漏斗的“泄冷”。这样可节约用电10%，根据实际测试，在外界温度为35℃情况下，每月可节电2.5度，日积月累，节电可观。

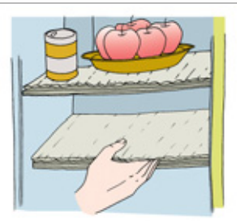
将温度计放在冷藏箱中间一格，放好食品后开始进行调温，通过2～3次调温后，把箱内温度逐步调到7℃～8℃．不必调得太高，因为一般食物在8℃～10℃时保鲜效果最好。如果把温度调在5℃左右与调在8℃相比，在盛夏季节，每月耗电可相差10度。

用硬纸板做一块活动挡板，连在冰箱的搁架上。冷藏室每层做一块。这样，每次开箱门取食品时，由于挡板的阻隔，可减少箱内冷气外流，一般可省电5%～10%。

在有接地装置的情况下，可先为冰箱做一只高五六厘米的木制框架底座，因大部分冰箱底部有冷藏，将冰箱放在木架上面有利于冷却，以减少与地面的热传递，减少耗电，并能延长压缩机的寿命。每层放一只长方形铝盘，尺寸应比搁架稍小，尤其是冷藏室，不仅可防止食物污染蒸发器和箱体，还有利于空气对流，加速制冷，减少耗电。



1．将温度汁放在冷藏箱中间一格以便根据其进行调温。



2．用硬纸板做成活动挡板，连接在冰箱的搁架上。

冰箱节电妙法

空调巧省电

调节室温时需细心，制冷时稍高1℃，制热时稍低2℃，均可省电10%以上，同时，几乎感觉不到温度差别。

尽量少开门窗，使用厚质、透光的窗帘。保障室外机的出风口的畅通，否则会降低制冷，浪费电力。选择适宜出风角度，冷气流比空气重，易下沉，暖流则相反，制冷时应出风口向上，制热时则向下，调温效率将大大提高，同时用电量下降。

控制好开机和使用中的状态设定。开机时，以最快速度达到预期温度，温度适宜时，改中、低风，减少能耗，降低噪音。连接管不宜过长，连接管也会散热，室内外机连接管尽可能不超过推荐长度。

采用变频式空调，应随室内温度调节压缩机运转速度，可增加舒适感，亦较省电。

在空调机通风口附近不要堆放杂物，避免空气流通时因受到阻挡而降低空调效率，造成浪费。

空调室内侧回风吸入口与墙壁保持50厘米以上距离，以提高空调效率。

空调吹出口以人身高度为宜，室外部分离地面至少75厘米，以免尘土扬入，污染散热片，增加耗电量。

如在东西向开窗，应装设百叶窗或窗帘，以减少太阳辐射热进入室内，增加空调用电量。

停用空调前5～10分钟可先调高温度设定，维持送风即可，也能省电。

如在制冷时，空调房内避免使用高热负载用具，如电熨斗、火锅、炊具等。

空调运转时应关好门窗，尽量减少进出房间的次数，可减少耗电。

空调房内配合电风扇使用，可使室内气温均匀，不需降低设定温度即可达到相同的舒适感，并可降低空调电力消耗。

洗衣机的省电技巧

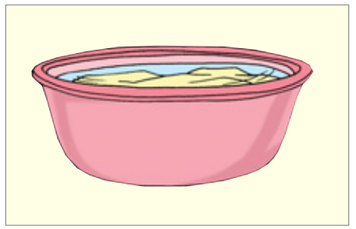
洗衣机也有省电的技巧。在使用这些技巧的时候，能同时省水省洗衣粉省时间。

脏衣服要先浸泡再洗。有的衣物附着着很多土，浸泡20分钟左右后再洗，尘土便从衣物上脱落下来进入水里。这时，将衣物从水里捞出来，原来在衣服上的尘土就留在了水中。脏的衣服浸泡后可用洗衣机再漂洗一次。这样不仅节约洗衣粉，还省水省电，减少洗衣服时产生的磨损。

采用无泡洗衣粉。洗衣粉的出泡多少和洗涤能力之间无必然联系，优质无泡洗衣粉也有很强的去污能力，并且容易漂清。无泡洗衣粉一般要比有泡洗衣粉少漂洗2次左右，不仅省水，还省电省时间。

在洗涤过程中，最好将不同的衣服，按照颜色的深浅分开，先浅后深。这样不仅可以避免颜色较深的衣服给颜色较浅的衣服“染色”，还可以根据衣服的污损程度选取洗涤时间，从而达到省电的目的。

洗衣机省水省电的技巧



1．先将脏衣服浸泡20分钟左右。

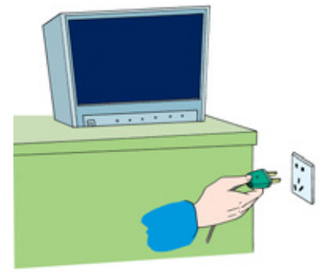
2．再将浸泡过的衣服用洗衣机漂洗一次，即省水又省电。

电饭锅的节电窍门

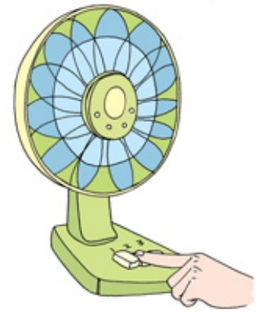
电饭锅属于耗电量比较大的电器之一，因而了解电饭锅的节电技巧就显得比较重要。首先要确定最合适的用水量。用电饭锅煮饭，其用电量主要是由把水加热至沸点、汽化和水蒸气升华三个阶段决定的。因而要准确用水。在实际使用中，除按照说明书规定外，还应视不同米质恰当调整用水量，逐步摸索，越准越好。其次，要让电饭煲的内锅要与电热盘吻合，中间如有杂物，应擦拭干净，若杂物不易擦拭，可用细砂打磨干净。再次可使用热水、温水做饭，用热水煮饭可节电30%。最后，要保证恒温器、指示灯正常工作。

电熨斗巧省电

在使用家用电熨斗时，要充分利用调温这一特点，根据不同衣料所需温度，随时掌握电熨斗的通电时间，做到节约用电。一般来说，熨烫各种衣料的温度高低有所不同，其由高到低排列为：棉麻、羊毛、丝、涤纶、锦纶、丙纶。具体来说，棉织品所需温度为200℃左右；毛织品需160℃左右；化纤品只需100℃左右。根据这些温度标准，随时调节通电时间，就不会白白浪费了电力，也不会烫伤了衣料。电熨斗关上开关后，仍会有余热，应该充分利用这一余热，达到省电的目的。在熨烫服装正面时，需要较高的温度，在正面烫完前1分钟，就可以关掉开关，待正面烫完后，用余热去烫服装的反面；然后提前1分钟接通电源，待电熨斗温度上升后，正好接着烫第二件衣服的正面。如有条件安装一个保温装置，在电熨斗停止使用时，自动保温，就更能节约用电了。



1．看完电视后及时拔下电源插头，可省电。



2．尽量不将电扇调到快挡，可省电。

电视机和电扇的节电窍门

其他电器的节电窍门

如果每次看完电视后，及时拔下电源插头，每年可省电30度～40度。电风扇的耗电量与扇叶的转速成正比。在风量满足使用要求的情况下，尽量使用中挡或慢挡，起动时最好用快挡。使用电热取暖的房间要尽量密封，防止热量散失，室温达到要求后应及时关闭电源。电烤箱应充分利用其余热，电烤箱烘烤食物时可提前断电6～8分钟，再开箱取出食物，可以有效省电。

• 家电的保养 •

买回来的家电，不仅要合理使用，也要精心维护和保养。如果日常的保养做得不够好，家电的使用寿命就会大大缩短，紧接而来就是折腾人的维修，直至更换新的家电，费事费力还花钱。要充分发挥家电的作用，日常就得多保养，多防范，多留点神。

电视机的保养

电视屏幕面上的灰尘可以用柔软干净的棉布轻轻擦去。若屏幕面上沾有污垢，可将布蘸水后擦拭(注意不要在电视使用过程中擦)。擦拭时，不可用力过猛，不可擦刮。清除机内灰尘时，最好请专业人员指导，先将后盖打开，并把印刷电路板翻下放平或拖出机外，用打气筒或吸尘器将灰尘除去。对于卡在元器件内高压部件附近的灰尘及尘垢，可用毛刷或排笔轻轻刷去，个别的还可用小木棒将污物挑出。

彩电除尘时，千万不要碰撞显像管，不然容易引起显像管炸裂。清洁高压嘴时要仔细，不要将显像管上的石墨层擦落。不可用纱布类物品清洁印刷电路板，以免纱丝钩损元器件。清洁过程中注意不要移动偏转线圈、校正磁片等部件，否则会影响图像质量；也不要碰歪元件，使元件之间短路，造成事故。

在使用遥控器关闭电视机以后，还须及时拔掉电源开关，彻底切断电源。这是因为用遥控器关掉电视机后，虽然电视机的音像消失，但遥控器仍在继续工作，若不切断电源，则会导致不必要的耗电。若电源插头一直插着，显像管可能还带电。虽然此时电压很低，但久而久之会影响电视机的寿命。

看电视时应保持室内通风。

电视机的工作时间越长，温度越高，所以一般收看4～5小时应关机，不宜收看过长时间，否则会影响电视机的使用寿命。

◆ 收看电视要通风 ◆

电视机工作时，内部会因电流的作用而形成较高的温度，时间一长，会损坏机内部件。室内保证一定的气体流动，就可达到降温保护电视机部件的目的。另外，电视机显像管工作时，会产生有毒气体，还有一些毒性很强的溴化呋喃衍生物，长年累月吸入会造成看电视的人慢性中毒，引起神经系统方面的症状，引发各种炎症。故而从健康的角度考虑，也要通风。

◆ 电视亮度不宜过大 ◆

看电视，要求在图像清晰的前提下，把亮度调得偏暗一些为好。如果把亮度开得太大，就会带来三大害处：一是会加速电视机荧光物质的老化，促使荧光物质过早耗尽，缩短电视机寿命；二是增加耗电量，造成浪费；三是刺激眼睛，致使人们的视力减弱。

◆ 套电视机罩的最佳时间 ◆

电视机关闭后，机内尚有一定的热量，马上将机套罩上，机内热量就不宜散失，对电视机的保养不利。如果等电视机内部余热全部散失后再罩上电视机套，又容易把灰尘带入机内，因为电视机关闭后，机内温度和室温有温差，室温要比机器温度低，于是，灰尘便会随冷空气进入电视机内，时间一长，灰尘就会积聚在电视机内，引起元件间短路或高压放电等故障。所以最佳时间应是在电视机内尚有余热的情况下，罩上机套，将灰尘拒之于套外。

空调的保养

安装空调器时尽量选择背阴的房间或房间的背阴面，避免阳光直接照射在空调器上。如果只能向阳，就应在空调器上加遮阳罩。

应经常清除空调器过滤网上的灰尘，一方面可保持空气清洁，另一方面可使空气循环系统保持畅通，保护空调，同时也省电。

分体式空调器室内外机组之间的连接管越短越好，连接管还要做好隔热保温。

定期清除室外机散热片上的灰尘，因为灰尘过多，会使空调器用电增多，严重时还会引起压缩机过热、保护器跳闸，从而导致空调器停止工作。遥控器必须放在干燥处，不可挤压，不用时应取出电池。

清洗空调器的塑料面框和金属外壳，应用软布蘸40℃以下的清水或中性洗涤剂，轻轻擦洗，再用软布擦干，忌用腐蚀性液体清洗，以免损坏油漆和使塑料老化。

收藏空调器时，应选择晴朗天气，使空调器处在通风状态(压缩机不工作)下运行，使机内潮气充分除尽，再切断电源。如有可能，每个月最好使收藏好的空调器在通风状态下运行数小时。

冰箱的保养法

冰箱表面出现小水珠凝露时，可将冰箱移置通风凉爽处。不要将挥发性化学物品存放在箱内。箱的顶部不宜放过重物品。若是太热物品，应等其自然冷却后，再存放。冻结食品拿不出时，不能用坚硬金属器械刮敲，以免损坏蒸发器。玻璃瓶装饮料，不宜放入冷冻室内，以免因瓶内液体膨胀引起爆裂。电冰箱一旦电源中断时，如继续使用应稍候5分钟以上才可接通电源，以免损坏电冰箱压缩机。定期对冰箱清洁保养时，应拔下电源插头，取出物品，可用软布沾些肥皂水、洗涤液擦涂，然后用温清水将表面擦拭干净，最后用干布擦干。禁止使用各种有腐蚀作用的液体和洗涤剂进行清洗，以免损坏表面漆或塑料等。吸附器在冰箱里放置半个月左右，就必须取出做解吸处理，要把吸附器里的除味剂取出，放在阳光下晒几小时或作烘干处理，以去除吸附成分，恢复吸附功能。

当冰箱停用时，应将冰箱内的食品取出，拔下电源插头，待霜化净后，用软布蘸温水和中性洗涤剂擦洗箱体内外，等晾干后，再关好门保存。不可用热水或汽油之类的溶剂擦洗，更不得图省事用水管冲洗，以免破坏冰箱的绝缘性能。调温器内弹性件应处于“停”或“0”位置，以使温控器内弹性件基本处于自然状态，延长其使用寿命。箱门密封胶条与箱体接触处用纸等物垫好，防止胶条粘连箱体。若整个冬季不用，也可以在门口处涂些滑石粉。由于室内存在一定的湿气，不要为遮挡灰尘而将电冰箱用塑料布罩起来。塑料布不透气，潮气不易散发，就容易引起冰箱金属件锈蚀，破坏冰箱性能，也容易影响冰箱表面的美观。

冬季家电的保养技巧

家电不宜频繁开闭，否则会使家电内部元器件受到高、低温循环冲击，导致阻值、容抗等参数发生变化，整机性能下降，影响家电的使用寿命。家电使用的环境温度降低，会导致家电在使用中产生蒸气，久而久之，会加速元器件的锈蚀，机身老化。家电应远离热力源，靠近热力源，就会使家电一面冷、一面热，机身整体温度不平衡，会导致电流、电压失衡，最终损坏家电。家电应置于背风处。家电不宜“冬眠”，特别是电冰箱。电冰箱停用时间过长造成制冷剂固化，导致流路不畅，使电冰箱无法再次启动。

洗衣机的保养技巧

洗衣机长期停用，要排除积水，保持干净整洁。应安放在干燥、无腐蚀性气体、无强酸、无强碱侵蚀的地方，以免金属件生锈，电器元件降低绝缘性能。对波轮轴没有注油孔的洗衣机，应该给洗衣机注油以防锈蚀。长期存放的洗衣机应盖上塑料薄膜或布罩，避免尘埃和水汽侵蚀，保持洗衣机光亮、整洁。隔两三个月要开机试运转，防止部件生锈、电机绕组受潮。洗衣机不要长期受阳光直射，特别是塑料器件，要处于阴凉干燥的位置，以免掉色、老化。洗衣机经常在潮湿环境中使用，容易发生漏电现象，为安全起见使用时应按规定安装三眼插座(带接地线)和插头。如果用二眼插座，则需将机体与地面用金属线妥善连接，以保证使用安全。

• 电脑 •

电脑是今日最最常用的工具。现在，只要有条件，电脑几乎成了家家必备的电器，其在人们的工作、学习、生活中发挥着越来越重要的作用。拥有了个人家庭电脑，不仅要使用它，还要了解它、维护它。正因为电脑太常用了，所以您需要对电脑有一些常识性的认识，以便随手解决遇到的软硬件问题，保障电脑的正常使用，保证学习工作生活顺利。

购买电脑的技巧

电脑买回后，要在商家允许的可退换日期内考验机器的性能，如主机的散热性、显示器的质量等，如果效果不理想，马上退货换货。考机对象如是台式电脑，购回后可连续开2～3天(夜间不关机)；手提电脑的散热性无法与台式电脑抗衡，因此考机时间相对要短得多，以10～15小时为宜。同时，可玩一些对电脑配置要求较高的游戏以考查机器的性能及稳定性。

液晶显示器是重要的电脑硬件，选购时应注意四点。注意显示器的可视角度。可视角度越广越好。检查亮度，亮度是否均匀是关键。看LCD显示器的响应时间。用户在选购时一定要选响应时间小于40ms的LCD显示器。最后，还要特别注意液晶板的质量和产品的售后服务。

维护个人网络安全的技巧

维护个人网络安全，主要是对IP和密码的保护。

黑客通过跟踪上网账号或从信息中窃取别人的IP，有时他们也从BBS、聊天室及网页站点记录和ICP中获取IP。用户为了保护自己的IP地址不被泄露，应采取一些保护措施比如时常调整一下密码。不要随便运行不太了解的人给你的程序；用公共电脑上网时，不要让人看到你的密码，离开时将历史记录清空；密码设置尽可能使用字母数字混排，单纯的英文或者数字很容易被窃取；重要密码要定期更换；QQ不要随便同意别人登录；在支持HGTML和BBS上，如发现“请输入密码”之类的警告，一定要看清代码，因为那可能是骗取密码的伎俩。

上网的五个技巧

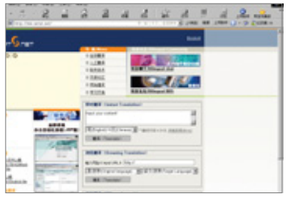
随着电脑的普及，上网几乎成了人们每日的必要活动，因此掌握一些上网技巧是有必要的。

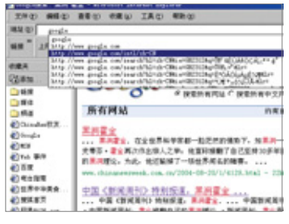
①有时我们在浏览网页时，一页还未看完，但又想打开一个新的链接，可以点击右键，选择“在新窗口中打开链接”，或按住[Shift]后点击鼠标左键，这样可以在新窗口中打开网页。

②大部分的网页是“www.***.com”的形式，当打开这样的网页时可以先在地址栏中输入“***”，然后按住[Ctrl]+[Enter]，这样就可以直接上这个网站。

③有的网站我们每次上网都要先进入这个网站浏览。当进入这个网站后，点击菜单中的[工具]→[Internet选项]，选择使用当前页，再确定，这样每当打开IE时，您选定的网页就会自动打开。也可以在“开始”中打开“运行”，在输入框中输入想打开的网站，这样电脑会自动启动浏览器打开该网页。

④当我们上网时，发现网页全是英文，这时可以进“www.readworld.com”或“www.netat.net”。只要输入英文网址，即可在线翻译。





⑤在一些网页上当您点击右键时，会出现“对不起，不能使用此功能”的对话框，可以用先按住左键再点右键，后松开左键，最后再松开右键”的方法来破解。

摆放环境的选择技巧

电脑摆放环境直接影响其使用寿命。下列四点建议仅供参考。

①电脑应安置在有足够照明亮、无光线直射、无光线闪烁的地方，以避免误操作对机器和操作对象的损坏，减少操作电脑时对眼睛造成的影响。

②适宜的温度。尽量将电脑放置在通风良好的地方，室温应控制在0℃～30℃，避免强光直接照射，不要靠近热源，由于长时间使用电脑产生的热量会加快半导体材料老化，缩短机器寿命，甚至引起短路，因此电脑工作时间不宜过长，工作4小时左右应关机休息一下，或使用机器进入低能耗的“睡眠”状态。要经常注意机内的风扇是否运行正常，关机后应让机器冷却一下再套上防尘罩。

③应当选择比较清洁的区域。保持家用电脑及其周围环境的干净、整洁，不应当在电脑附近吃零食、抽烟、喝水等，不用时应盖上机罩。

④室内湿度过大，会使电器触点的接触性能变差，甚至被锈蚀，还会导致电源系统和电子元件的短路。所以要经常保持室内空气清新，控制室内的相对湿度在20%～60%。另外还要避免机器因雨水受潮。

硬件故障的排除技巧

简单的硬件故障有以下七点排除技巧。

①视：先观察机器有无短路、断路、过流、过压、保险丝熔断等现象，再看一下硬件中有无灰尘过多、接插件接触不良、元件蚀坏或损坏等明显故障，内行者还可再检查一下有无脱焊、焊点氧化等现象。

②听：仔细聆听一下机器各部件在运行时有无异常声音。

③嗅：在主机背部、机壳通风孔和显示器上方闻一下，看有无焦糊味或其他异味。

④触：用手轻轻点触一下CPU及其他一些部件，看其是否过热。

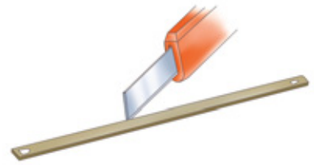
⑤测：用高精度数字万用表，对疑点的电压、电阻和波形进行测量、跟踪，再与计算机的技术资料、参数指标进行比较，查看是否正常。

⑥试：对有故障可能的器件分别用正常的器件将其换下，并试运行，以寻找故障部件。

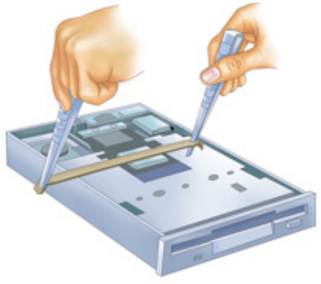
⑦有些部件的温度上升后便出现故障。对这种有疑点的部件、芯片可用电吹风或烙铁在距其一定距离的地方对其加热，千万别接触部件及加热过久，以免人为损坏，观察其运行情况。

1.在清洗盘上抹上电脑软驱磁头专用清洁液。

2.用棉花棒蘸上清洁液擦洗磁头。



3.将鹿皮修剪成长15毫米，宽5毫米的长条。



4.用镊子拉住鹿皮左右运动抛光磁头。

电脑软驱磁头巧清洗

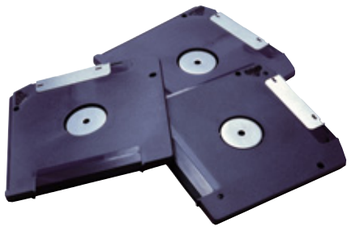
◆ 键盘失灵巧修复 ◆

单个键失灵通常是键盘内铜箔触点受潮或上面有污物所致。这时可拆开键盘，用棉团蘸无水酒精或专用清洗剂擦洗触点和导电橡皮。晾干后，键盘即可恢复正常。

一排键失灵往往是键盘数字与铜芯扁线有断线或焊点脱落造成的，如能将断线连好或焊好焊牢，键盘即可恢复使用。

软驱磁头巧清洗

软驱磁头是软盘驱动器的核心部件，为了延长磁头的使用寿命，需要定期对其进行清洗保养。在此介绍三种清洗磁头的方法。



①用清洗盘擦磁头。清洗盘是一种特制的软盘，抹上电脑软驱磁头专用清洁液，放入驱动器后，自动转动，就会将软驱内的灰尘和磁头上的污垢吸附在盘上。如果手边一时没有清洗盘，也可以使用一张新的软盘放入被清洗的驱动器中，先执行格式化命令（FORMAT），然后执行磁盘检查命令（SCANDISK），依次对磁道进行检查，反复几次即可。这样做的目的是将一些浮动的灰尘吸到软盘的吸尘层中。

②用清洁液擦洗磁头。用棉花棒蘸上电脑软驱磁头专用清洁液来擦洗磁头，则可以将较顽固的附着物擦去。注意：使用棉花棒擦磁头一定要小心，不要把磁头碰坏。

③用麂皮抛光磁头。将擦照相机镜头用的干净麂皮剪成长15毫米，宽5毫米的长条，在长条的两头穿两个小孔，用两把镊子分别夹住两个小孔，然后把皮条放到磁头上，用镊子拉住麂皮左右运动抛光磁头，把污垢除去。注意：这种方法只能用于固定磁头，而不适合于浮动磁头。一般清洗可以使用第一种方法，如果还不见效，则可以采用②、③的方法。

光驱故障的排除技巧

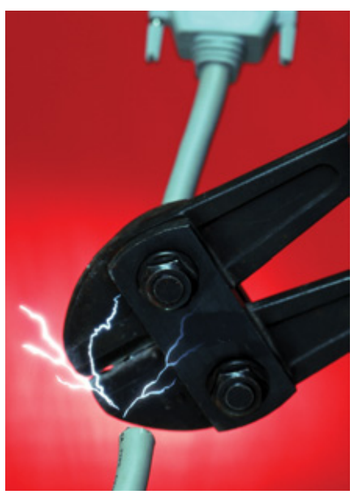
光驱出现故障的原因有多种，下面介绍较常见的四种故障的排除技巧。

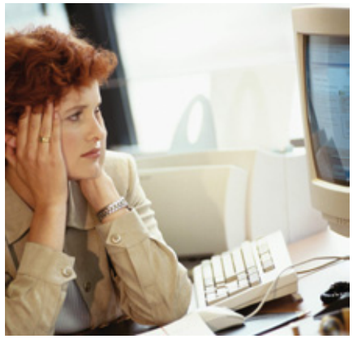
①内部接触。如果出现光驱卡住无法弹出的情况，可能就是光驱内部配件之间的接触出现了问题。可将光驱从机箱卸下并使用十字螺丝刀拆开，通过紧急弹出孔弹出光驱托盘，再检查托盘马达的皮带，给托盘锯齿上油，然后将光驱重新安装好，最后再开机试试看。由于这种维修比较专业，建议您最好找专业人士修理。

② CMOS设置的问题。如果开机自检到光驱这一项时出现停止或死机的话，有可能是CMOS设置中的光驱的工作模式设置有误。一般来说，只要将所有用到的IDE接口设置为“AUTO”，就可以正确地识别光驱工作模式了。

③驱动的问题。在Windows系统中，当主板驱动因病毒或误操作而引起丢失时，会使IDE控制器不能被系统正确识别，从而引起光驱故障，这时我们只要重新安装主板驱动就可以了。

④虚拟光驱发生冲突。一般我们会同时安装光驱和虚拟光驱，但有时会发现原来的物理光驱“丢失”了。解决方法：用Windows自带的记事本程序打开C盘根目录下的





“Config.sys”文件，加入“LASTDRIVE=Z”，保存退出，重新启动后即可解决问题。

电脑中毒后的补救技巧

引导区遭受破坏：正常情况我们可以用杀毒软件来备份系统主引导区，留着备用。如果没有备份，那我们可以用KVW3000或者金山毒霸的硬盘修复工具HDFix.exe进行修复。

系统文件遭到破坏：如果系统文件遭到破坏但是电脑还正常启动，那么在WIN98下运行系统文件检查器即可。运行“SFC”，然后选择系统文件检查器中的从安装软盘提取一个文件，按开始按钮，提取文件即可。

在WIN2000/XP中可以运行“SFC/SCANNOW”，并插入安装盘，系统就会自动启动文件保护，验证所有受保护的系统文件，选择修复即可。如果系统文件丢失导致系统不能运行，一般有提示，根据提示进入DOS，找到EXT.EXE后运行，输入安装压缩包所在的完整路径，回车后根据提示输入丢失的文件名，回车，接着输入目标路径回车即可。

应用程序遭到破坏：如果电脑病毒造成一些应用程序不能正常运行或者出现应用文件丢失等等，这时候建议对错误信息进行分析，然后试着修复。如果不能修复的话，将受破坏的程序删除，然后重新安装应用程序就可以了。

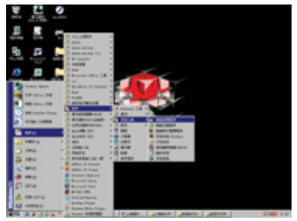
数据文件遭受破坏：如果没有备份的话就可以试着用相关的修复工具，例如RECOVERNT，FINDDATA等，可能会挽救那些被破坏的数据。

系统巧维护

自动扫描。定期检查磁盘错误是必要的，跳过异常退出后的磁盘检测可能使磁盘错误积累起来，造成意想不到的后果。若是平常不喜欢等待系统扫描硬盘，那可以让电脑在你休息的时候自动检查，修复硬盘错误。

自动杀毒。设定查杀病毒的时间，定期对电脑进行病毒检查。

自动整理。首先运行VoptMe，将菜单中的“参数设置”－“自动整理”选项中的“驱动器”栏全部选中。这时新建一个ChameleonClock，同时，将VoptMe的快捷方式拖至新的“发生事件”里，时间设在开始查毒的大约半个小时后，并在该事件的程序参数栏中加一个“*”号。这样就可以让电脑自动整理了。



电脑的日常维护技巧

为预防打雷、静电对电脑的不利影响，机房应埋设室外地线，铺设防静电地板或木地板。若条件不允许，可铺地毯，但不宜铺化纤较多的地毯。室内的静电屏蔽罩、仪器、金属桌台等应充分与地线连接。为防止机器内电路板、金属器件生锈，在雨量大的地区或季节，机房内应安放吸湿器，保持60%～70%的相对湿度。电脑应避免阳光长时间直射，不宜靠近火炉、暖气等热源，注意通风散热，以防止机器在高温下损坏。为防止突然断电造成电脑信息丢失，或者电压不稳定等问题，电脑应接有不间断电源(UPS)。电脑机房应相对封闭，定期用吸尘器吸取灰尘(建议一周两次)。用完电脑后，不宜立即用布盖上，应过半小时冷却后再盖。电脑表面的污垢不要用水或纯度不高的酒精清洗，最好用专用电脑清洁剂。机房内的机器、电源板、桌台等应用干毛巾擦拭以免损坏器件或发生危险。

◆ 电脑的清洁技巧 ◆

不要用过湿或过硬的东西擦拭电脑。如果电脑内部积尘较多，要及时进行除尘。除尘之前必须拔掉电源插头；除尘最好用吸尘器进行；还要注意不要用手触摸电脑内部元件，因为人体的静电可能会对元器件造成损坏。软盘片要妥善保管，以免落在软盘片上的尘埃造成驱动器磁头的污染和损坏。

◆ 电脑的保养 ◆

电脑在工作时，不要插拔电缆或接口，最好离彩电、组合音响、电风扇、电话机等电器有一定距离，因为它们工作时会产生磁场，严重时会导致磁盘上的信息被破坏。地毯所积累的静电，也会影响电脑存储设备的使用寿命。不能把硬盘当作一个大仓库，无论系统文件、应用文件、自编文件等，什么东西都不分级别直接往目录下存放，应分门别类建立专用文件夹。发现好的软件不要未经检查就往机器里装，使电脑染上病毒。要重视软件的管理，做到心中有数。用键盘操作时，应轻捷地一敲即松，而不能用力击打键盘。否则时间长了很容易失灵。

笔记本电脑的保养技巧

笔记本电脑一般较为贵重，且因其便于携带而深受人们喜爱，所以有必要熟悉其保养技巧。

①保持工作平台稳定。笔记本电脑在使用或运输时要防止各种振动，小心轻放。尽量不要在行驶的汽车或晃动不平的台面上使用，否则易使电脑内的板块松动，划伤软磁盘，甚至引起线路短路等故障。

②避免在恶劣环境中使用。电脑不应在温差太大的环境下使用。

③要注意保护显示器。不要用手、笔或清洁剂、甲酮或其他芳烃溶剂清洗电脑显示器，不要用粗糙干燥的毛巾去擦拭。最好用专用清洁剂和柔软的布来轻轻擦拭。

④避免液体进入电脑。不要用湿手接触电脑，最好不要在大热天，手臂出汗时使用电脑。

⑤注意防尘防潮。因笔记本电脑关闭时，上下两面间总有一定的空隙，因此在不使用时，最好将笔记本装在包内，置于适温、干燥的地方。

Quality of Commodity

日用品

日用品的种类繁多，不同的日用品能够满足我们不同的生活需要。我们日常生活的很多地方，几乎都离不开它。日用品大多个体比较小，价钱也不太高，因而在居家生活中往往被视作小件，更换的频率较高。当然，也有一些日用品属于比较高档的耐用品，所以需要我们平时的用心保养和合理使用。另外，值得一提的是，很多日用品都具有其常用功能之外的许多功用，充分合理地使用这些特殊功用，将会给您的生活带来许多便利。

• 日用品的质量鉴定 •

如果您一个月要去商店和超市几次，除了食品，您会买什么？大多数人的回答肯定是各种日用品。要是每次买回家的东西总是有毛病，如毛毯脱毛、高压锅漏气、热水瓶不保温等等，肯定会给您的生活带来许多麻烦。鉴于日用品的常用性和较高的购买频率，我们应该练就一双“火眼金睛”，掌握日用品质量鉴定的技巧。

钢琴的质量鉴定

随着人们购买力的增强和美育教育的普及，钢琴逐渐成为许多家庭的常用品。但它毕竟价格不菲，在选购前要对其质量有个认真的鉴定。

①首先看外观。好的钢琴油漆光彩照人，表面无碰擦痕迹，十分精致。

②以每秒 8 次的频率敲击某个琴键，以检验键子及其组合件的灵敏度，看其复位是否顺利，键与键之间的间隙是否均匀平整。单个键子的静阻力，低音约 80 克重量即可使键子沉到底，高音只需 50 克，超过这一重量，弹奏者的手指极易疲劳。弹奏和使用踏板时应无破坏整体效果的杂音。

③听音准、音色、音量。新琴由于运输及其他原因，到使用者手里时，是要重新检查和调频的。整个琴的音色要均匀深沉，不能有个别偏高或偏低。高音要明快、清晰；低音区音色不能短促发木、声音僵硬。

电子琴的质量鉴定

相对于钢琴来说，电子琴早已进入了寻常百姓家。电子琴是培养少儿乐感的基础工具，因而也需要对其音色音质做认真鉴定。

鉴定时，首先接通电子琴电源，按住某一琴键，则应听到相应的音。接着用另外指头按该键左右的琴键（原来按下的键不松开）。如除了听到原来的音外还能听到其他键的音，则此类琴内部采用的是功能较好的电子琴专用集成电路，发音稳定。如只能听到原来的音而听不到后按的音，则此琴内部采用的是功能较一般的电子琴专用集成电路，技术含量较低但发音也还稳定。如果后弹出来的声音取代了前弹出来的声音，则此类琴内部采用的是小规模集成电路或分立元件组成的电路，其稳定性差，发音不准，并在弹奏一段时间后会因琴键对应的开关接触不良而发出奇怪的噪音。当然，电子琴的外观也应重点检查一下。

席梦思床垫的质量鉴定

席梦思床垫的质量鉴定，主要看其软硬度。其软硬程度取决于弹簧钢丝的质量高低和直径大小，直径以 2.4 毫米为最佳。把床垫平放后，用力下压，另一头放一杯水，以水杯不倾覆为佳；把床垫竖直放置，应该像墙一样不坍塌歪斜。

毛毯的质量鉴定

首先要分清毛毯的质地。纯毛毛毯的色调比较暗淡自然，并且有兽毛的光泽，绒毛有粗有细，不很均匀，手摸时感觉质地厚实并微感扎手。化纤毛毯的色泽比较鲜艳，花型清晰分明，毛软并且十分均匀，手感薄，分量轻。鉴别毛毯质量要先看绒毛。优质毛毯毯面上的绒毛应当丰满、整齐，没有露底和脱毛现象；毯面手感柔软、厚实、有弹性，光泽自然柔和，色彩美观新鲜，整体色彩搭配合理；毯边应平直、整齐，无破损、弯曲。

电子钟的质量鉴定

在墙壁上安装一个电子挂钟，可以很方便地提醒您的作息。

检查电子钟的质量要在未装电池时，摆轮上的磁钢应停在线圈的当中并偏离线圈的中心处。用手指把摆轮轻轻转动半圈，摆轮往回摆动，秒针应能走动5秒以上。安上电池后，秒针能自行起步走动，不论是正放还是斜放、倒放。走动过程中，摆轮上的磁钢与线圈之间的空隙，上下应相等，摆轮的摆动应平稳而有节奏感，游丝应平整。检查电子钟启动的性能时，可用旧电池，如果在这种情况下，电子钟仍能正常摆动，说明电子钟的性能良好。如果有闹铃装置，闹铃开关要灵活，闹声准时响亮，不应有不闹、断续闹和长闹不断等现象。带有日历的电子钟，要检查日历是否在指示窗口中间，每 24 小时应跳字，不应不跳或多跳，快拨日历结构应灵活可靠。

名表的真伪鉴别技巧

佩戴一块名表，能很好地提升个人的气质。但如果手表不是在有信誉的专营店购买的，则需要认真鉴别，识其真伪。首先要看商标和标志。名牌手表表盘、表把和后盖的标记肯定统一一致，外表精致，后盖钢印字迹清楚，合格证的印刷较精致。其次看表内部件。打开表的后盖，正牌表的摆轮是镀金的，呈金黄色；冒牌表则是白色的。正牌手表机芯的每个轴孔大多有红宝石或蓝宝石，防震表摆轮上方的轴孔里的红宝石周围有一圈金边，这是防震簧；而冒牌表大多为独钻表，轴孔里的红宝石是染色加工的，其轴孔镶的铜眼与夹板的颜色一样，不耐磨损，时间越久误差越大，甚至造成停摆。正牌表的机芯夹板应是钢制品，塑料制品即为冒牌表。再次，听声音。若声音有异常，就可能是用残次零件拼装的假表。

◆ 金属表带的质量鉴定 ◆

买表不仅要看表盘，还要看表带。常用的表带以金属质地的较多。看表带时可将松紧式表带两头轻轻拉开，拉长到原来长度的1.5倍，然后放松让其回缩，应感到有弹力，强度均匀，拉开与回缩都无明显的响声。拉开前与回缩后，无畸形变化。坦克式表带的关合处必须松紧适中，弹性良好。还要看表带镀层光亮是否均匀，色泽是否一致，反光是否明显。表带上平面的或凹凸的花纹应图案清晰，排列整齐，表面无麻点。试戴一会儿，看手腕有无不适感及透气性如何。

电子表的质量鉴定

电子表因科技含量高，功能较齐全，价格较便宜也为年轻人和时尚专业人士所喜爱。有四种方法可帮您鉴定电子表的质量。①液晶盘上显示的数字要清晰、完整，各种信号的闪动要有规律，阳光下不应出现无字现象也不应出现全“8”现象。②表壳上的每个按钮都灵活好用。逐个按动按钮，以检查其功能正常与否。③用螺丝刀撬开后盖，表内有微型电容说明质量较有保证。④用万能表测试一下表的电流，如不超过 5 微安则较好。

雨伞的质量鉴定

在多雨的季节，雨伞是行人最出色的“伴侣”，挑选好的雨伞，要掌握几个小技巧。

第一，看伞面是否饱满，有无脱线现象。第二，连续打开几次，撑肩不能脱落，撑键应坚实。第三，各个部位均应完整无损，电镀件应光滑。第四，面料防雨性能应强，用嘴吹，尼龙材质的伞面不透风。第五，自动伞开启按钮应灵活，轻轻晃动，不致自行开启。

下雨外出时使用的雨伞，需特别强调结实坚固和良好的防水功能，在面料上通常选用超泼水处理后的面料。这种面料的特点是雨水落到伞面上会很快滑落下来，不易沾在伞面

上。伞骨架的选用上最好选择 55 厘米～60厘米的直杆伞，这样大小的尺寸比较适合遮雨，中杆材料有铁、木和纤维等多种材质，但直杆伞携带不便，若选用二折伞或三折伞时，则可选择铁骨架伞为好，坚固实用。

草席的质量鉴定

草席也是夏天里的常用品，质量好的草席有三个特征：①席形平整，编织紧密，不露筋、无断草，幅度恰当。②草色清白，草料匀净，席面平整光顺，边道整齐，长度合适。一般席面应比床窄，以免席面露出床沿，容易折断边道。③凉席的麻为白麻的较好，不易断裂。

太阳镜的质量鉴定

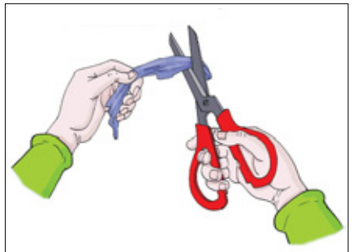
炎热的夏天，刺眼的阳光下戴一副太阳镜，既保护了眼睛，又显得十分潇洒。买好的太阳镜，首先要检查镜片的失真度，拿着眼镜对着前面 3 米左右的人或物体上、下、前、后移动，如发现线条摇晃、扭动、弯曲，则说明镜片是变形的。其次，仔细检查外观是否缺损，镜架、镜脚是否平整。如果太阳镜是变色的，那么可放一薄纸片在镜片上，将眼镜放在阳光下晒一会儿，一部分部位发白而其余部位发黑，则是真的变色镜。镜片要求变色快，褪色也快。在阳光照射下 40 秒就应全部变色，在阴凉处 2 分钟，镜片应接近于无色。变色镜镜片颜色深浅随阳光强弱而发生变化，色彩变化要均匀，不能有不变色的白条纹出现，两块镜片变色后色调不能深浅不一。另外，镜片上应没有气泡和结石，否则会影响视线和导致镜片破裂。

肥皂的质量鉴定

肥皂是家庭的常用去污洗剂用品，因它物美价廉，故而很受居家人士的欢迎。鉴定肥皂的质量，首先要看肥皂的颜色。洗衣皂的正常颜色是淡黄色，其他色泽的质量较差。肥皂表面有黄褐色斑点，说明肥皂所用的油脂原料不正，已酸败；皂体发绿，说明配方中植物油过多或脱色不良；皂体呈暗褐色，说明深色松香使用过多，会影响肥皂的去污力；皂体色泽发灰无光，很可能是非盐析法的产品或是填充料较多以及杂质较多的盐析皂。然后，可用手指捏皂体表面，有指头印迹的硬度适中，质量较好。过软则不利于存放使用，过硬也不利于洗涤，二者都不好。最后，把肥皂放在鼻子前轻轻闻一下，如果发出油腥臭味则说明油脂不纯，脱臭不好，容易酸败。

剪刀的质量鉴定

剪刀是家庭常用的工具之一。挑选剪刀，既要看其质量，又要看其造型。首先，看剪刀的质量第一要看锋刀。镶钢要均匀，厚度要一致，可



1. 用剪刀剪断尼龙织品，看其质量。

2. 开合剪刀，两尖同齐，合缝平直的剪刀质量为佳。

剪刀的质量鉴定

小心地用指甲试试锋刀，平直又锋利的为好。也可拿尼龙织品来试验，如果剪不断或剪口不齐，有挂丝现象，则说明剪刀的质量不太令人满意。其次，并上剪刀，两个尖要一样齐，里外合缝要平直，咬合得很严密且很合适；再用手将剪刀开合数次，轴心灵活而不松动，能够轻松自如地使用，则该剪刀的质量较好。再次，看其外形是否美观，用在手上是否舒适。

不锈钢器皿的品质鉴别

不锈钢器皿因为相对比较卫生，而为越来越多的人所接受。因为不锈钢是合金，加上又有不锈铁的搅和，就不太容易挑选准确，但也不是没有办法。首先看器皿上的代号。我国的不锈钢器皿一般印有“13～0”、“18～0”、“18～8”三种代号，前一数字表示含铬量，后一数字表示含镍量。含铬不含镍的属不锈铁，既含铬又含镍的是不锈钢。区别不锈钢和不锈铁最有效的工具就是磁石和磁铁。能被磁石和磁铁吸起的为不锈铁，反之为不锈钢。

高压锅的质量鉴定

高压锅在现在的家庭饮食制作中发挥着越来越重要的作用。它可以较迅速地加工好那些不易熟烂的食品，满足忙碌的您的饮食要求。选高压锅，首先要看表面。表面要光滑明亮没有磕碰。其次看手柄。胶木手柄应坚固，上下手柄对齐，不松动。再次，最重要的一点就是看顶针和气孔。安全阀内的顶针一定要能盖住气孔管上的气孔；安全阀上的气孔必须光滑通畅。最后，还要查验一下，看易溶阀上的螺帽是否能灵活拧动。

鉴别菜刀的技巧

要选一把好的菜刀需要从不同的部位入手，认真挑选。首先，要看刀刃。刀的刃口应平直，未开刃前的刃口厚度较均匀。其次，看刀面。刀面应平整、有光泽，刀身由刀背到刀刃和从前部到后部刀柄处，都应由厚到薄逐渐过渡。刀身上无气眼、裂纹，刀柄应牢固而无裂缝。同时要试试手感，看是否磨手，是否有利于切菜时发力，与虎口接触的部位是否光滑、不硌手。另外，不同的用途需选不同的菜刀。如果是切熟食的，可选清洁卫生但不甚锋利的不锈钢刀，如果是用来切割生肉的，则选锋利且廉价的白铁刀，物美耐用。

铁锅的质量鉴定

用不锈钢锅和不粘锅的优势是干净便捷，用铁锅的好处则是物美价廉，且有益于健康。鉴定铁锅的质量，首先看锅的表面。表面光滑略有不规则浅纹属正常，若纹路较深，则属不正常。看锅体，应无砂眼、气眼。锅体薄则锅底传热快，且省燃料，省时间。可将锅底朝天，手指顶住中心用硬物敲，锅声响、手感震动大者为好锅。还要看锅体厚薄是否均匀。将铁锅放在平整处，若厚薄不匀，锅会倾向厚的一边。看锈斑，铁锅有锈斑，表明存放时间长，锅不易破裂，较耐用。

铝质器皿的质量鉴定

铝质器皿的特点就是轻、传热快，因而使用起来比较方便。铝制食具有 3 种：精铝、铸铝、铸铝刨光。从食品卫生角度来看，精铝制品较好，铸铝刨光制品次之。铸铝制品因有害金属容易溶出，最好不选这种材质做的食用器皿。好的铝制品帮薄底厚，整体盖合，铆接牢固，表面光滑，有铝合金特有的光泽，整体色泽均匀自然。表面粗糙，光泽灰暗，底部、表面有气孔、夹渣等的铝制品质量低劣。

瓷质餐具的质量鉴定

拥有一套精美的瓷质餐具，可以大大增加就餐时的情调。挑选瓷质餐具，首先要看容器口。彩绘边线要均匀整齐，图案应清晰美观，内外壁应无釉泡、黑斑、裂纹。其次用木筷轻敲，声音应清脆悦耳，沉厚混浊的次之，沙哑、有颤丝音的说明质量较差，器物内部可能有裂痕或砂眼。再次，将容器反扣在玻璃台上，边沿无空隙者是圆正的，否则是偏的或钮边的。第四，看其整体外观是否有珠圆玉润的感觉，边缘是否光滑完整。最后，要看艺术水平。图案不仅要整齐，还要看是贴图还是手绘，是釉上彩还是釉下彩。

热水瓶胆的质量鉴定

热水瓶的主要作用是保温，保温效果好坏的关键在瓶胆。

挑选瓶胆时，首先看热水瓶胆的口是否圆而光滑，瓶身不能有水泡、纹路。然后用手指轻轻弹击，外层玻璃声音应清脆。把耳朵放在瓶胆口，应可听到嗡嗡声。再看瓶胆内壁上的3个褐色圆点距离应相等，不相等则说明瓶胆较易破裂。最后看瓶胆的镀银是否均匀、明亮，不透光、不脱银。

• 日用品的选购 •

仅仅了解如何鉴定日用品的质量，是不够的，在购买相关产品的时候，如果您走进了一个商品质量都不错的商场，琳琅满目的商品会让您看花了眼，不知道究竟该买什么种类和型号的。但如果您已经掌握了一些日用品选购方面的知识和技巧，就能做到买得放心，用着舒心了。

餐具的选用

巧用美器已将用餐变成了一种艺术。无论是西式的浪漫晚餐，还是中式的热闹宴席，餐具细腻的质地、精致的彩绘，都是一种视觉的盛宴。追求工艺精制，风格细腻，典雅华贵，可选雕金艺术瓷餐具；追求古典韵味，那汉玉餐具将是不错的选择；景德镇的名瓷，古典园林图案的餐具体现了瓷都的大气与不凡。若求吉庆，可选红色；若求奢华，可选金色；若求庄重，可选墨绿色。红色餐垫适合深色餐桌，而华贵的黄色餐垫装饰则具有现代感，可以用于白色现代系列的装点。如果您家餐桌的色彩不适合这些明快的中式餐厅装饰，您可购买大的餐布将餐桌覆盖起来。购买餐具时，骨质瓷制品是上佳选择，这样的餐具显得洁白、坚硬和清澈。手捧一只碗平置于一束光线下，透过它竟能看到自己的手。它外表非常洁雅，而内部却特别坚韧，是目前所有瓷体中最坚韧的，比其他陶瓷体更能抗击打，十分经久耐用。进口的酒器，包括冰桶、杯垫、酒杯等。半透明水晶玻璃杯与冰桶的搭配有着难以言说的和谐和对比。锡器也是一种精美典雅的工艺品和桌上艺术品。目前市场上多以进口锡器为主。锡制酒具具有浓厚的西洋风味，在品尝西洋名酒时使用更具效果。如今西方各式各样的专业的品酒工具也渐渐多起来，包括铝箔切割器、倒酒器等，高硬度金属与良好的做工使您品酒的时候得心应手，且非常适合品尝红酒时使用。

茶具巧选购

喝茶是一件很雅的事情。茶叶有很多种，喝茶的方法也有很多种，需要与茶相配的器具也颇有讲究。

茶具中首推陶瓷杯，然后是白瓷杯，再后是玻璃杯。若用搪瓷杯和塑料杯、保温杯，就只能叫喝水，而不能叫品茶了。因为搪瓷杯泡茶效果较差，只适合自己解渴，不能用来招待客人；保温杯使茶汤泛黄，香气沉闷；塑料杯会产生异味，更不适合用来沏茶。如果您喜欢品尝茶的清香味道，最好选用有盖的陶、瓷茶具；如果您有观赏茶汤颜色、茶叶姿态的爱好，透明的玻璃杯是上佳之选。

被面的选用技巧

购买被褥的时候，除了对被芯的用料需要特别注意外，还需要对被面认真挑选。

不同质地的被面有不同的特点，具体来说：

真丝软缎被面是用富有弹性的真丝与富有光泽的人造丝交织而成的，挺括光滑，花纹清晰，图案丰满，色泽艳丽，显得较为富丽堂皇。

单丝软缎被面比真丝软缎轻而薄，手感较差，相对来说，属于低质低价的产品。

织锦缎被面用 3 种以上有色人造丝与真丝交织而成，质地比软缎更丰满厚实，花纹图案更丰富多彩，而且立体感强。

古香缎被面平挺光滑，手感柔软，质地坚固，大多采用栩栩如生、古色古香的人物、鱼鸟、花卉、风景等图案，格调很传统雅致。

绣花被面系在素色软缎上手绣或机绣而成，做工精细，高贵豪华。

印花缎被面用真丝与人造丝交织而成，印上的花形图案色彩鲜艳，绸身细洁，光滑度好，手感厚实。

线绨被面用人造丝与棉线交织而成，分丝光线与蜡线两种，外观不及软缎，但耐磨、耐洗，价格低廉，比较适合一般的消费者。

床单床垫巧选购

在“居室装饰”一节中，我们曾提到床单在装饰卧室上的作用。下面，我们就介绍如何具体选购床单。

首先，床单最好选用柔软舒适、吸湿性强的全棉织物或维纶布。其他布料的床单，如涤棉床单，吸湿性不好，容易产生静电，最好不选用。

纱支较细、织造紧密的薄型床单，既美观又舒适，洗涤也较方便；而粗糙的织物，布面虽厚，质地却不牢，洗涤也麻烦。

床单能起装饰房间的作用，新婚夫妇可选用色彩鲜艳、多套色大型图案，以烘托热烈欢快的气氛。

下面再介绍一下床垫的选购技巧。成人可选用弹簧床垫（席梦思）或泡沫塑料等床垫。单人床垫的宽度通常以人体肩宽的2.5倍为宜，双人床垫的宽度以两人肩宽的 2 倍为宜。以厚薄适宜的褥子作床垫比较适合儿童和青少年的成长发育需要。

枕头巧选用

枕头也是人们离不开的日常用品，不同的枕头有不同的效果和价位。

海绵枕头比较柔软，弹性足，可用水洗，可是因为比较吸水，不易散发潮气，需要经常晾晒。木棉枕头价格经济，较为实用，但用久了不透气。鸭绒、鹅绒枕头柔软富有弹性，让人感觉很舒服，但因价格昂贵，所以不太适合一般的消费者。用家禽羽毛做的枕头经久耐用，透气性不错，价格也较便宜，但不太柔软。荞麦皮枕头：是将荞麦种子的外壳洗净后，装在枕芯里做成的，比较清洁透气，有利于睡眠休息。茶叶枕头是用吃剩的茶叶渣洗净晒干后做成的，有去头火的功效。

另外，还有各种药用枕头。如棉籽枕头对头颈、面部出汗较多，腰膝酸软等症状较适用。菊花枕头用久了，对人的眼睛有好处，可治各种眼疾。决明子枕头不仅治眼疾，还治头晕。头、面部湿疹可用松花枕头。高血压患者可用槐花枕头。

药物香皂的选择技巧

个人的日常清洁卫生中，经常使用药物香皂，会很好地保护好皮肤，防止各种皮肤病。

药皂的种类很多，不同的药皂有不同的性能。

硫磺香药皂：适用于皮脂溢出、头屑多、头皮发痒、粉刺、狐臭、汗斑和脂溢性皮炎、疥疮患者。

酚类香药皂：能有效地抑制细菌的繁殖，防止细菌的感染。对去痱止痒、脓疱疮、毛囊炎、湿疹、化脓性皮肤病、粉刺、狐臭均有较好疗效。

多脂型香皂：性质温和、无碱性刺激，具有清洁、滋润、保护皮肤的作用，适用于干性皮肤、粗糙皲裂和皮肤病患者及使用一般香皂过敏者，多为婴儿护肤用品。

洗衣粉巧选用

洗衣粉的分类有多种标准，泡沫多少是较常参考的标准。

洗衣粉可按泡沫多少、消泡特性和用途分为低泡型、中泡型和多泡型。低泡型洗衣粉去污力强、泡沫少、容易漂清，洗涤后织物洁净、手感好，因而适用于各种型号的家用洗衣机。中泡型洗衣粉泡沫适中，去污力强，较易于漂清，低温洗涤性能好，适合洗涤各类纤维，手工搓洗和洗衣机皆宜，性能兼有低泡和多泡两种洗衣粉之长。多泡型洗衣粉，具有丰富的泡沫，可在不同水质中洗涤各类织物，去污力强，最适于手工洗涤，但是不太利于漂洗，因为较耗水。

• 日用品的妙用 •

相对于其他用品、工具而言，日用品的特殊用途应该是最多的。无论是酒精、蜡烛、花露水，还是毛巾、蚊香和热水瓶，几乎所有的日用物品都有着“不本分”的用途。了解这些日用品本身的特点，掌握了妙用这些日用品的小窍门，在日常生活中，您就会有化腐朽为神奇，信手拈来却妙手偶得的快乐。

蜡烛的妙用

在供电相对比较充足的今天，虽然蜡烛已变得不太常用，多数都是用做节庆装饰品，但是，其很多特殊的用途却是日常生活中需要用到的。

电视机室内拉杆天线使用一段时间后，根部转向轴因为进了脏东西而生锈，导致转动不灵活。如果在轴内注上些蜡烛油，则能长时间保持不生锈，保证转轴灵活。

洗衣机外侧、底部的螺钉容易生锈，在进行维修时，很难取下。若在螺钉的洞孔内滴几滴蜡烛油，使螺钉洞全部封住，则会长期保持螺钉不锈，拆卸装修也方便。

日光灯常发出“嗡嗡”声，可拆下镇流器，去除外壳，将已熔化的蜡烛油浇进硅钢片内，干透后，重新装在日光灯上即可消除“嗡嗡”声。

一般的干电池，闲置不用时，经常会漏电。预防漏电的方法之一，就是在电池负极涂上一层薄薄的蜡烛油，然后把电池存放在干燥通风的地方。

日光灯管脚使用时会发生松动现象，如果没有万能胶，在熔化的蜡液内加入适量明矾，搅匀后注入灯脚松动处，搁置一边干透后，灯脚将会变得极其牢固。

音响设备中的大小喇叭底盘破裂，就会使音箱音质失真减色。解决这一问题的方法是，把一张很薄的略大于破洞的白纸片，贴到喇叭上，再滴几滴蜡烛油，然后用电烙铁沿纸片四周将蜡化平，蜡烛油干透后喇叭的功能将恢复正常。

如果家具抽屉抽动不够灵活，在其底部的滑道内滴几滴蜡油，就可使抽屉抽动轻巧，且不易磨损木质。

巧用热水瓶

向热水瓶中冲入开水时，切勿将水瓶倒满，应使水与瓶塞之间稍有空隙，可延长保温时间。

烹制海参时，先将数只海参用冷水洗净，放入空热水瓶中，再灌入开水，水要刚好淹没海参。8小时以后取出海参，可顺利破肚清洗脏物，即可用来烹制。

1．将蜡烛溶化。

2．将蜡烛油涂在电池的负极上。

蜡烛的妙用

热水瓶还可以煮面。将适量面条放入已倒好开水的热水瓶中，1小时后，面条就会焖熟，即可加调料食用。

热水瓶还可以做米饭。将适量大米淘净后，放入大口热水瓶内，然后倒入开水，不能灌满，盖紧瓶塞，5小时左右，米饭即可煮熟。

在暖瓶中放入适量大米，再倒入开水，容量以浸没大米数倍为度，由自己适当掌握，8小时后即可煮成香糯的大米粥。

将蒸熟后稍显干燥疏松的糯米饭，不开盖放凉至30℃（以手触摸不热为宜）左右，洗净热水瓶，将甜酒酿药碾成粉末，在热水瓶底部先撒上少许，再在糯米饭中和入酒药，和匀后放入热水瓶，用汤匙轻轻压紧，中间开一孔，瓶口处的米饭上再撒少许酒药，淋上一些冷开水，不要浸出水，盖紧瓶塞，将热水瓶静置1～2天，香甜的酒酿即可做成。

感冒时，将开水倒入热水瓶，迅速将口、鼻对准瓶口热气，进行缓慢的深呼吸（以不灼伤为宜），每日2～3次，每次10分钟，可抑制、杀灭感冒病毒而治愈感冒。

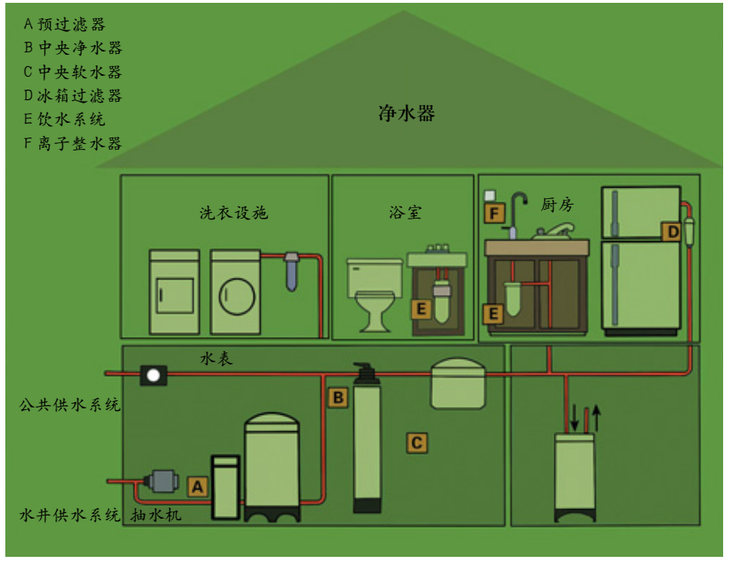
将各种中草药剪成小块，再用锤子砸碎，装进热水瓶中，并按药物体积的1．7倍加入开水，塞紧瓶塞，浸泡数小时，药已煎好，即可服用。

净水器的使用技巧

有很多家庭都在水龙头上安装了净水器，以图食用水干干净净，用着放心。

要注意的是，在每次使用前，最好先放水几分钟，把净水器内的剩水冲走，换成新鲜的干净水。使用时，将净水器的下端进水套管套在水龙头上，不要把龙头一下子开启到底，使水慢慢流入容器，出水量应控制在每分钟出水1升左右，出水量越小水就越容易清换干净。净水器要经常清洗，使用一段时间后，应拆开净水器，将活性炭倒出，用自来水清洗内壁和管口，然后再装好继续使用。如果一段时间内不使用，应将净水器筒内剩水倒净，用清水冲洗，擦干，挂在阴凉通风的地方。要按时更换活性炭，每年至少要更换一次活性炭，以保证净水效果。需要注意的是，净水器中的网布和带子等是化学吸附纤维，如有破损，须用同质材料替换，切勿用其他材料代用。净化后的水，仍须烧开后饮用。

净水装置结构图



酒精的妙用

酒精的用处多多，甚至数不胜数。

计数器失灵，可用酒精棉球将传动皮带上的油污和尘土擦净，即可恢复使用。

电烙铁因污损不再沾锡时，可将其烧热，断电后即浸入酒精中，可整旧如新。

铺设塑料地板块时，地板表面被胶水污染，铺完后可用工业酒精轻擦，即可除尽。

冬季，眼镜片上容易蒙上一层水汽，影响视线，可用酒精加甘油等量搅匀，在镜片上薄薄涂上一层，即无水汽。

丝绒上的绒毛被压皱了，可用酒精将绒毛湿润，放在蒸汽上蒸3～4分钟，然后趁热用稀而硬的毛刷逆着绒毛刷拂，如此反复进行几次，绒毛即可恢复原状。

用棉花蘸少量酒精，揩擦陈旧或弄脏的照片，便可使照片焕然一新。

木本花卉，用锋利小刀切下后，放入酒精中浸泡1分钟 ，能起到梗塞切口、防止花枝组织中液汁外溢的作用，从而延长花卉的鲜艳时间。

衣服上的新霉斑，可用软刷刷净，再用酒精洗除。

衣服上的红墨水迹可用40%的洗涤剂溶液清洗后，再用酒精擦拭，最后用清水漂净。也可用酒精和氨水混合液揉洗掉。

毛皮衣上的污垢，可用工业酒精和氨水按1∶1的比例混合液，先刷去衣上污尘，再用混合液擦刷，最后用清水洗净，晒干后把毛皮拍打至松即可。

清洗羊皮衣时，可先喷洒酒精，再将干面粉撒入毛皮内，搓洗后拍打干净。

旧皮革服装，先用湿软布擦拭表面，去除灰尘后，再用干净布蘸按1∶1∶1.5的酒精、氨水和清水混合剂，用力擦拭油污处，晒干后再涂刷底色，即可焕然一新。

电镀、烤漆家具出现锈斑，可用棉花蘸少量酒精反复擦除。

人造毛皮干洗，可用纱布蘸酒精少许轻轻擦拭，污秽即可消失，晒干后，再喷少量酒精稀释液，顺毛用熨斗轻熨，温度控制在90℃左右为宜。

1.衣服上沾上酱油渍，可用酒精擦拭。

2.电镀、烤漆家具上出现锈斑可用棉花蘸少量酒精，反复擦除。

酒精的妙用

衣服上的酱油或醋迹，可用酒精溶液清洗。

衣服上的墨汁陈迹，先用温水刷洗，再取1∶2∶2的酒精、肥皂、牙膏混合糊状物涂于污处，用手搓揉，再用水漂净。

严重红肿但未溃烂的冻疮，可在75%酒精中浸入细辛、花椒、红花、鲜姜各1份，用药液每日擦洗患处2～3次，1周内可基本治愈。

带状疱疹患者，可在100毫升浓度为50%的酒精中浸入石灰30克，密贮24小时，使用前需摇匀后外敷患处，干后用纱布包扎，每日5次，多次可愈。

妇女痛经时，将浸湿的75%的酒精棉球挤干，缓缓塞入患者的外耳道。多数病人在塞棉球数分钟后疼痛消失，90%以上的患者半小时内可止痛。

牙痛患者，可取少许药棉，放在75%的酒精中浸透，取出挤干，缓缓塞入患者的外耳道。左侧牙痛塞左耳，右侧牙痛塞右耳。多数患者在塞入酒精药棉数分钟后疼痛即可消失。

小儿患蛲虫，可用药棉蘸医用酒精，于晚上蛲虫活动较活跃时，涂擦小儿肛门周围，不久即可止痒，连擦数晚即可取得很好的效果。

燃油的妙用

汽油、煤油等各种燃油不仅可以用来做各种动力机械的燃料，还可以用来去污和杀灭害虫。

衣服上的油迹，可用汽油和肥皂的混合液轻搓，使其溶解脱落，再用肥皂水擦洗，最后用清水漂净。

新的涤纶衬衫，穿着前用脱脂棉花球蘸上汽油（最好是优质的白汽油）在硬领和袖口处轻轻擦拭一二遍，等汽油挥发后，再用清水洗干净。以后穿用该衬衫时，领口和袖口即使弄脏了或沾上污渍，也很易清洗干净。

旅游鞋上的油污，可先用汽油擦拭，然后泡入清水中数分钟，拿出刷净即可。

陈旧螺丝难以取出时，可在螺丝上滴些汽油，片刻后再旋出，即可轻易拔除。

切断玻璃瓶时，将棉纱线扎在玻璃瓶要切断的部位，再把汽油滴到棉线上，手握瓶颈，点燃棉线，缓缓转动玻璃瓶。棉线烧尽后，速将瓶子放入冷水中，玻璃就会自动断开。

久放的干涸鞋油，如滴些汽油进去，渗透后鞋油即软化可用。

塑料地板上沾了墨水、汤汁和油渍，只要用少量汽油轻拭，即可除污。

用软布蘸少许缝纫机油，然后在家具上反复擦拭，最后用干净软布擦拭干净，可使家具恢复其光泽。

座钟、挂钟内的灰尘较多时，可用一团棉花蘸上煤油，放在小瓶盖内，然后放入钟内，关紧钟门。几天后取出时，棉花团上已沾满污尘，等于清洗了一遍钟内零件。

用过的油漆刷子，放入倒有煤油的塑料袋中，数分钟后即可去除油漆。

在湿布上滴些煤油，擦拭玻璃窗，一切污迹都可擦除，玻璃也显得更加明亮光洁。

被蝎子等毒虫咬蜇，可用碱粉和煤油混匀涂在患处，即可消肿止痛。

将少量煤油洒在室内角落处，可杀除一切害虫。

轻度烫伤时，速将伤处浸入煤油中，数分钟后即可止痛消肿而不起泡。

竹制家具生了蛀虫，可在晴天将家具放在太阳光下，用刷子蘸柴油，涂抹竹器后，晒数小时，再抹一遍柴油，即可看到蛀虫死在蛀洞口，此时用洗衣粉水刷洗干净即可。

为了防止铜器老化，可经常用机油擦拭，铜器将保持光亮如新。

铁器生锈，可放入盛有废机油的容器内浸泡一夜，如是大件铁器，可用棉纱蘸废机油，先涂抹锈处再擦拭，便可去除锈斑。

老鼠窜入室内，可将1份废机油和2份松香混合在一起熬成液体，涂在硬纸板上，中间放些点心做诱饵，放在老鼠出没之处，老鼠因贪食而被粘住即可捕杀。

猪、牛等家畜生了虱子，可将适量废机油涂在生虱处，隔天涂抹1次，连续数次，即可杀灭虱子。

厨房抽油烟机上的油垢，可用煤油或机油擦洗，不论多脏多黏的油污，都能很快清洗干净，但切忌用汽油，更不能在使用燃具时擦洗，以免发生火灾。

毛巾的妙用

毛巾不仅可用来擦洗，还有许多其他用处。

用两条较厚实的毛巾被或浴巾，三边缝合，做成小睡袋，婴儿睡在里边，便不会着凉生病。

玻璃板下的照片因受潮而不能取出时，可用干净毛巾，在热水中浸片刻，再拧干水分，敷在照片上，即可揭下而不会损坏。

清晨醒来时，可用毛巾擦拭按摩脸庞和前胸后背，有保健之功。

地毯因受家具重压而出现凹痕时，可将热毛巾拧干，敷在凹痕处5～10分钟后移去毛巾，再用电吹风机和细毛刷边吹边刷，即可恢复原状，使凹痕消失。

绒面沙发表面沾上灰尘时，可把湿毛巾拧干，铺在沙发上，用木棍轻轻敲打，灰尘便会吸附到湿毛巾上。在清水内洗净毛巾，再按上法抽打，如此反复多次，灰尘可彻底清除。

呢绒大衣沾染上灰尘，可将大衣平铺在桌上，将一条在45℃左右的温水中浸透的厚毛巾稍稍拧去水分，放在大衣上，用手或细棍反复拍打，尘土即可被湿毛巾吸去，此时将毛巾洗净，再如上法反复操作数次，呢绒大衣即可恢复洁净。

拆旧毛衣时会灰尘飞扬，如将湿毛巾搭包在要拆的毛衣上，使拆出的绒线从湿毛巾中通过，灰尘就会吸附在毛巾上而不会飞扬。

裘皮大衣上不慎沾上油污脏物时，可把拧干的热毛巾顺着绒毛轻轻擦拭，即可擦净，再将皮大衣放在太阳下暴晒，晒好后用小棍轻敲，皮毛即会恢复蓬松柔顺。

收录机的电机传动胶带使用日久，常会出现打滑现象，可把胶带从收录机上拆下来，用水轻轻擦洗，然后用干毛巾擦干即可继续使用。但胶带严重拉伸变长则不适合用这个办法。

电熨斗产生锈污时，把1条湿毛巾叠成与熨斗底部相仿的形状，在毛巾上均匀地撒上一层苏打粉，然后接通熨斗电源。当熨斗温度达到100℃时，将其在湿毛巾上揉擦，待消除水汽时，再擦去熨斗底部附着的苏打粉，锈污即可去除。

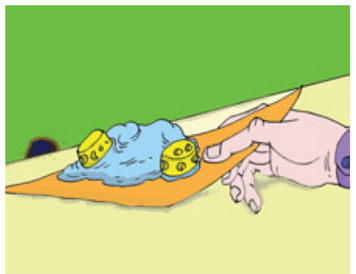
擦地板或楼梯等范围较大的地方时，如果每次都要换洗抹布，却是一件相当麻烦的事，而且接触水的次数多了，对手也是一种伤害。不妨用旧毛巾缝制一块书本形的抹布，第一面擦脏后，只要翻一面便可以继续擦拭。这样，即使是大范围的地方也可以一次搞定，无需中间换抹布，省劲又省时。制作时，将旧毛巾对折后缝合两端，3条毛巾重叠，再用缝纫机在中央缝几道线固定，一块书本形抹布便做成了。一般的抹布只有正反两面可用，这块书本形抹布却有12面可供利用。整体脏污时，只要丢进洗衣机里清洗，再吊挂晾干即可。

1.手上沾有油污，开启冰箱就会弄脏冰箱表面。

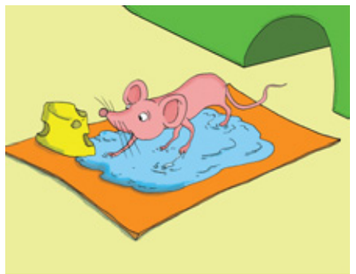
2.手上握着小毛巾开冰箱，就不会弄脏冰箱。

毛巾的妙用

机油灭鼠法



1.将涂有松香和机油混合液的纸板放在老鼠出没的地方，纸板上放些点心。



2.老鼠吃点心时便被粘在纸板上。

肥皂的妙用

肥皂的作用也不仅限于洗涤，其妙用也很多。

新铝锅在使用前，先在锅底用肥皂涂一涂，锅底的煤烟黑斑就容易洗掉。

在抽屉、壁橱、衣箱里放入一块肥皂，可有效去除陈腐的霉味。

用香皂水清洗垃圾桶，洗净后撒些小苏打，可以清除垃圾桶里的臭味。

粉刷过墙壁的刷子放在肥皂水里浸泡一段时间就干净了。

新绳子太硬使用不便，放在肥皂水中浸泡5分钟，便会变得柔软好用。

在糊壁纸的浆糊中加一点肥皂，糊时相对容易，壁纸也不会因浆糊硬化而剥落。

在木箱或台布上写毛笔字时，往墨汁里加入少量肥皂，写出的字迹会更清晰。

如果您是一个技术不高明的家具修理工，锯木头时，在锯条两面涂点肥皂，锯起来既轻松又不会夹锯条。

一般的刀难以切割橡胶或皮革，在刀刃上涂一些肥皂，就比较容易切割了。

煤气管漏气时，可用湿肥皂将破裂处按住，煤气就不会外漏，这样可便于修理。

百叶窗帘如果难以拉动，可以在窗帘的拉绳上抹香皂，来回拉动几次后，合启窗帘就会轻松多了。

被火烫伤后，马上在伤处抹些肥皂，可暂时消肿止痛。

花露水的妙用

花露水在生活中的用处也很多。

洗涤色彩鲜艳的衣物，特别是洗涤棉织品和毛线织品时，可在温水中加入几滴花露水，搅拌均匀后，将洗净的衣物放入，浸泡10分钟，然后漂洗干净，放在阴凉通风处晾干，会使衣物的色泽更加鲜艳。

用花露水擦拭旧家具，可使光泽暗淡的家具旧貌重现新颜。

当您工作、家习感到疲倦时，在纸巾上洒上 1 ～2 滴花露水拭拭鼻尖，抹抹额角，就会顿觉精神振作，让您忘记疲劳。

假如喝醉了酒，只要在热毛巾上洒上2～3滴花露水，在胸、背、肘和太阳穴等处拭抹几遍，醉意会明显减轻。

当然，驱蚊止痒的作用是大家熟知的。被蚊虫叮咬后，只要抹上一点花露水，痒感和红肿便会很快消失，还可防止发炎。

1.洗涤鲜艳衣物的盒中加几滴花露水，可保持衣物的色彩。

2.被蚊虫叮咬后擦花露水可止痒，防止发炎。

3.用花露水擦拭旧家具，可使家具翻新。

4.醉酒后，在热毛巾上滴几滴花露水擦身可以醒酒。

花露水的妙用

蚊香的使用技巧

买蚊香时，先要闻一闻有无滴滴涕、六六六等农药味，看一看表面有无白色或黄色霉斑。有农药味或霉斑的，质量不合格，用了会对人体有害。

常用同一牌号的蚊香，时间长了，蚊子会产生抗药性，降低蚊香的驱蚊效果，故而要经常轮换点用多种牌号和产地的蚊香。

蚊香点燃后不要开电扇，以免使除虫菊素随烟雾挥发，影响驱蚊效果。

蚊香不可点燃过多，一般一间15平方米的房间点一盘就可以了。

蚊香灰也有许多妙处。蚊香灰很细，磨刀或其他金属器具时，放些蚊香灰在磨石上，磨出来的效果好，能使金属面光洁平滑，不留印痕。蚊香灰内含钾，是理想的盆栽肥料。在花盆里撒些蚊香灰，然后略微洒些水，灰便可渗入土中，很容易被花草吸收利用。

清凉油的妙用

清凉油俗称“万金油”，其用处当然不少，现列举一二。

皮肤上不慎沾了油漆，身边如果没有汽油、酒精等溶剂擦洗，可用清凉油少许搽抹，2分钟后，再用干净的棉花轻轻擦洗，很容易洗净。如油漆已干，擦清凉油3分钟后，皮肤上的漆皮就会自动卷起，用手指撕下即可。

清凉油味有较强的驱蚊作用。如在房间内的各个阴暗处，分别放置揭开盖的清凉油盒，可使蚊子在整个夏天都不敢进入房间内。

鸡眼患者可每天将清凉油涂在鸡眼上数次，再用点燃的香烟熏烤，使清凉油渗透到鸡眼内。如此治疗一段时间，鸡眼会自动脱落。

皮肤瘙痒时，可在痒处涂些清凉油，就能马上止痒。

牙膏的妙用

日常生活中，牙膏的特殊用途也常常为人们所利用。

衣服染上动植物油垢，挤些牙膏涂于油垢处，然后用刷子轻擦几次，再用清水洗，油垢即可清除干净。

夏季，穿过的衬衣衣领和袖口处特别易脏，如果先将衣服充分浸湿，再在衣领、袖口处均匀涂上一层牙膏，用毛刷轻轻刷洗1～2分钟。清水漂过后，再按常法打上肥皂搓洗，领子和袖口就会分外干净。

擦皮鞋时，在鞋油里和点牙膏，然后挤适量擦拭，皮鞋可光亮如新。

白帆布鞋泛黄时，先用清洁剂处理，然后再用牙膏刷之，白帆布鞋就能重新变白。

眼镜的玻璃片脏了，先在眼镜片上用少许牙膏涂抹，再擦拭，可使玻璃镜片异常清洁光亮。

不锈钢水龙头脏了，用牙膏擦拭，就能使其光亮如新。

新家具上不慎滴上染发水，留下污斑，如果一般的家具清洁剂对它无能为力，就可以考虑用牙膏。将牙膏挤在软布上，再加上一点点水，用力擦家具，不几下就能去掉染发水的污渍。

白色家具泛黄时，用牙膏轻轻擦拭，可使家具重新变得洁白光亮。

电熨斗用久了，其底部会积一层烟锈。可在电熨斗断电冷却的情况下，在底部抹上少许牙膏，用干净的软布轻轻擦拭，即可将烟锈除去。

手表表面有划痕，首饰上有污渍，都可以用牙膏来擦拭。

搪瓷茶杯，使用久了沉积茶垢，不容易洗去，只要用软布涂抹少许牙膏擦洗，茶垢就会很快除去。

手电筒的反光镜，用久发黑时，可用细布涂抹牙膏揩擦，即可光亮如新。

下厨炒菜有时会被沸油灼伤皮肤。如果皮肤灼伤的面积较小，即可用少许药物牙膏涂抹伤处，有消炎止痛、预防感染的功效。

生了痱子后，用牙膏涂抹患处，可使痱子逐渐消退。

被蚊子叮咬后，常会隆起一个疙瘩，奇痒难忍。此时，搽上牙膏，用力按摩一会儿，即能止痒消肿。

刮胡子时，先用温水沾湿胡须，然后涂点牙膏用手擦起泡沫，可代替剃须膏，比用肥皂效果好多了。

香烟的妙用

用小火烤焦烟丝，研成粉和薏米粥及少量食醋调匀，放在苍蝇出没处，苍蝇吸食后即会中毒身亡。

把香烟过滤嘴蘸以酒精，插套在录音机导轴上。2分钟后，按下前进或倒带键，在主导轴转动的同时，上下提拉过滤嘴数次，主导轴上的污物即被酒精溶化而吸附在过滤嘴上。这时取出过滤嘴，再换一只新嘴，重复操作，即可除尽主导轴上的污物。

录音机磁头磨损后，可拆下将磁头表面放在细油石上研磨，再用包香烟的锡箔涂些牙膏继续研磨，直至磁头光洁闪亮。

烟蒂泡在水中1～2天，用来浇花，可防虫害，又能改善土质。

将烟蒂与洗衣粉一起放入水中，取溶解液擦洗玻璃窗或纱窗，有较好的去污效果。

染头发时，不慎染到头皮的手上时，可用一块布略蘸些水(布不能太湿)，再沾些香烟灰，轻轻擦拭被污染处，能很快擦尽，再用清水冲洗，就不留任何痕迹。

纯金首饰变脏后，可将香烟灰与菜油各等份混合擦拭，即可擦得金光闪烁。银制品戴久变色，可用香烟灰擦拭。

圆珠笔用久时，笔尖上积累许多油墨或污秽，此时将笔尖插入吸过的香烟过滤嘴内转几下，即可清除干净。

老年人每到冬季，常患皮肤瘙痒症，非常难受，此时可将香烟头剥出烟丝，加水调成糊状，敷于患处，即可止痒，非常有效。

跌打损伤患者，取烟丝、酒糟各等量，捣烂，外敷伤处，敷药数次可减轻伤痛，直至痊愈。

患蛲虫病时，可取 1.5 厘米～2 厘米长的香烟头，先用温水浸湿，再挤去水分，塞入肛门，第二天随大便排出，每晚一次，直至再无蛲虫。

• 日用品的保养 •

可能很多人一听到日用品，第一感觉就是：经常用，又经常变得很破旧，总是需要购买新的替换旧的。其实，日用品中除了一些更新较快，需要平时经常去超市、商场购买的，也还有一些耐用品，比如地毯、手表、图书和书画等，它们很少更新，或者几乎不可能更新，这就需要您日常用心保养了。

钢琴和小提琴的保养窍门

“乐器之王”——钢琴，音域宽广，结构复杂，由8000多个零件组合而成，同时又是一件贵重的工艺品，保护得当，可以延长其使用寿命。因此，对钢琴进行保养是必不可少的。

下面介绍有关钢琴的几种保养知识：

钢琴不能放在潮湿、阴暗或阳光直射、干燥（如空调旁边）的地方，最好放在温度18℃～26℃左右，湿度40%～ 70%的房间里。

若室内较潮湿，会引起机件不灵活，琴弦生锈，加快机械磨损。因此可在下门板上安装一只电热管，适时打开15～20分钟驱潮。若室内干燥，容易引起机件松动，音律不准，则打开下门板，将水盛在小碗中，放到钢琴里，任其自然蒸发，每周更换一次水。

钢琴应摆放在离墙10厘米～20厘米的地方，琴轮着地平稳，并且每年要在琴轮上滴一点机油，以防锈死。

钢琴上最好不要摆放除节拍器以外的任何物品，以免因共振而引起杂音。

用琴时，除了必须把琴厢盖打开外，一般练琴时，不必把琴厢盖打开，以防灰尘，脏物进入。为保护琴键内的高级毛毯免受蛀损，可在键盘下和琴厢内放些樟脑丸等防蛀咬物品，并保持樟脑味的一定浓度。

钢琴的外壳及键子须经常用干净、柔软的棉布擦拭，并可在棉布上涂些钢琴专用光亮剂，如琴键染有脏物或发黄变色，可用牙粉拌酒精或纯牙膏揩擦琴键，以保持钢琴整洁光亮。

如遇到钢琴弦轴、琴弦生锈，切不可随便点油，以免对钢琴音质造成损坏，甚至调不准音调。

在使用完钢琴后，要及时将弱音踏板归位，以防弱音踏板老化、折断。

除以上基本的保养方法外，定期的请专业调律师上门调律维护也是必要的。

小提琴的保养方法与钢琴有相似之处，也有不同的地方。

小提琴要挂在不潮湿不干燥的空气流通处，忌放在潮湿处在阳光下暴晒。

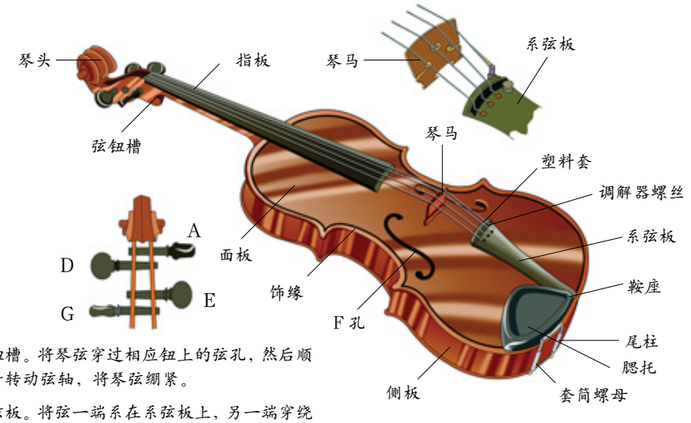
气候潮湿时，应适当将琴弦放松，提琴有裂缝或开胶时，要立即进行修理。

提琴久存于潮湿处，会出现弦轴拧不动的现象，遇此情况不可强拧，应将其放在通风干燥处，等提琴收缩后再拧。

小提琴的琴身上不能积存尘土，应保持清洁，漆面要光亮。取提琴时，要手握琴颈，不可手拿琴板。

经常使用的小提琴，琴弦定紧后就不必再放松了，避免因琴弦时紧时松而使提琴受到不同程度的压力。

提琴弓子在不常用时，不可上得太紧，否则会失去弹性。弓子和琴盒里要放些防虫剂，以防止马尾和琴盒衬绒生虫。



弦钮槽。将琴弦穿过相应钮上的弦孔，然后顺时针转动弦轴，将琴弦绷紧。

系弦板。将弦一端系在系弦板上，另一端穿绕在弦钮上。按E、A、D、G顺序换弦。

小提琴结构图

地毯保养窍门

地毯是最怕湿的，若不保持干燥，就会发霉，被虫蛀，减少使用寿命。地毯最好每年在阳光下晾晒二三次。晒时要用木棍敲打，把地毯里的灰尘掸出。地毯如果溅上酱油、菜汤和其他油脂类东西，应立即用干净的干抹布轻轻擦去，切忌用湿抹布擦。

床垫的使用与保养窍门

床垫在刚使用的前半年，每个月应将床垫的头尾前后对调翻动一次，可以使每个部分弹簧受力均匀。

应避免经常坐在床缘及在床上跳跃，破坏弹簧原本的弹性。

一年四季都应用吸尘器清理床垫，以免堆积的灰尘对人体造成不良影响。

床垫最忌水分浸入，上面若铺层床单或保洁垫，不仅可吸汗也便于清洗。

如果床垫不小心弄湿了，可先用卫生纸以重压方式将污渍的水分吸干，再用吹风机吹干，不要使用水或清洁剂清洗，否则会影响床垫的品质。

床单的保养技巧

床单保养的重点是图案。床单要经常换洗，以免污渍被纤维充分吸附，难以去除。床单要放在冷水或温水中搓洗，不能用沸水浸泡。用肥皂或洗衣粉揉搓后要立即漂净。用清水漂洗时，可在水中加少许食醋，中和酸碱，保持本来颜色。晾晒时要反面向外，不要暴晒，最好置于通风干燥处，如此可防止床单图案褪色。

平时不要在床上放置尖锐的物品，以免划伤床单。

凉席的保养窍门

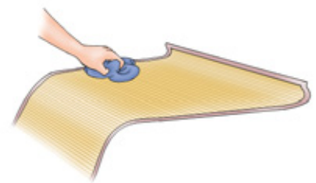
凉席要铺平整，不要在席下随便塞东西，以免将席拱起折断。

凉席脏了，忌用水冲洗，可用毛巾蘸温水顺席纹揩擦。

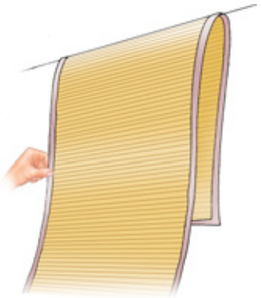
凉席受潮，应拿到室外晾晒，刷去霉斑，但不宜放在烈日下暴晒，以免过分干燥而断裂。

凉席出现破损时，要及时修补。如果破损严重，可将双人席改成单人席，或者改为沙发席或枕席。

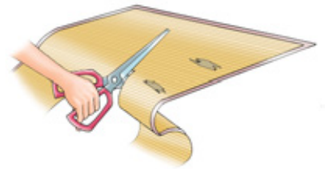
收存凉席，应擦净、晾干、卷好，外面用纸包好，收放在通风干燥处。



1.使用过的凉席可用毛巾蘸温水揩擦。



2.凉席受潮，应拿到室外晾晒。



3.如凉席出现破损，可将双人席改成单人席。

4.保存凉席时应擦净、晾干、卷好，放在通风干燥的地方。

凉席巧收藏

高压锅的保养技巧

使用高压锅时，也需要掌握一些保养技巧

用高压锅焖煮食物时，食物连同水不可超过总容量的4/5。

加盖前，排气孔、安全阀座下孔洞应无残留物。

加盖时，上下两手柄必须完全重合。

限压阀扣上阀座，必须在蒸汽从泄压孔中排出之后。当限压阀发出“嘶嘶”声时，要立即改用小火。

发现安全塞有排气现象，应立即将高压锅移离火源。 离火后，不可立即开盖，如急于开盖，可用冷水冲锅盖，使锅内气压降低。

老化的安全塞应及时更换，以保证安全。

使用中的限压阀上不能放任何重物，否则不仅会损坏限压阀，还会带来安全隐患。

高压锅用过后，要全面、彻底地洗净、擦干，并将锅盖反置锅体上。

紫砂茶具巧保养

茶具属于娇贵的日用品，紫砂茶具更是茶具中的高档品。紫砂茶具的保养并不难。

每次使用茶具后立即用清水洗净，然后晾干，千万不要用手或抹布（无论是新的还是旧的）擦洗其内部，也不要用嘴直接在壶嘴上吸，以防串味及弄脏。这样，茶具用久了，不放茶叶时也能泡出色香俱佳的茶水。长期不用的茶具应洗净擦干后打一层蜡，再收藏于干燥清洁处，避免被脏物、杂味玷污。如此保养，可保证紫砂茶具经久耐用。

沙锅的保养技巧

沙锅常被用来炖制食物，对沙锅的保养多在平时对其的使用中。

炖煮食物时，不可让锅中的汤汁溢出锅外。千万不能空烧，万一将锅烧干，而沙锅仍未破裂时，应立即停火，让沙锅自行冷却，千万不能往上浇水。在烧煮过程中，只能加热水，不可加凉水。以防因热胀冷缩造成沙锅破裂。刚从火上端下来的沙锅不能直接放在冰凉瓷砖或水泥地上，用温水泡过的大盘子或草垫等隔热物是不错的承载物。

不锈钢炊具的保养技巧

不锈钢炊具也比较娇嫩，容易被腐蚀或划伤，所以使用时要注意小心保养。

使用不锈钢炊具烹煮烧烤食物时火力不能过大，应使底部受热面广而均匀。清洗炊具时，锅底如有食物烧焦黏结，不能用锐器铲刮，以免造成划痕，可用水浸软后再用竹、木器刮去。对外表面的雾状物或熏黑的烟气，可用软布蘸去污粉或洗洁精揩抹。使用时，锅底不能有水渍，否则，燃烧时产生的二氧化硫或三氧化硫会对锅底起腐蚀作用，而且容易造成黑底现象。

搪瓷器皿的保养技巧

搪瓷面盆、搪瓷茶杯等搪瓷器皿具有轻便、光洁、美观和不易被污物或潮湿侵蚀等优点，但是搪瓷器皿的瓷面容易爆裂、剥落，从而影响它的使用寿命。延长搪瓷器皿的使用寿命，最基本的要求就是保护好搪瓷面。

搪瓷器皿的坯胎都是用金属片制成的，比较坚固耐用，不易损坏，但是瓷面经不起碰撞，稍用力的碰撞都会使瓷面损伤或剥落。瓷面剥落，铁胎露在外面，遇水就会被锈蚀，从而大大缩短了使用时间。因此，使用搪瓷器皿时应稳拿轻放，尽量避免磕碰。

搪瓷器皿不易热烤，因而搪瓷面盆绝不能用来煮饭、炒菜、烧水，否则器皿的瓷面容易崩裂。

普通的搪瓷器皿虽有耐酸耐碱的性能，但对酸类抵抗性较低。因而不能过久地在搪瓷器内存放酸性东西。

搪瓷器皿表面的尘埃、油腻，应用肥皂水、去污粉或蘸些细食盐擦一下，切勿使用砂粒或硬质物摩擦，以免损伤瓷面光泽。

搪瓷器皿掉了瓷而露出铁皮时，最好抹上些瓷漆或铅油，以防生锈。

雨伞的保养窍门

雨伞较易损坏，因而平时要注意保养，免得下雨时才发现没有雨伞可用。

雨伞用过后，应立即放在通风、干燥处撑开晾干后再收起。有条件的话，在伞骨、伞柄处涂上少量润滑油，以防止生锈、发霉。

撑开雨伞前，应抖松伞面，理直伞骨，然后缓慢地撑开，以免雨伞上捆绑伞骨的绳子被撑断。

雨伞不是扁担，因而不应用来挑东西，也不能当手杖。注意要让雨伞远离高温环境，以防止伞变形。

雨伞溅了泥，不要急于清洗，可等晾干后用软刷子刷去污泥。布伞和绸布伞宜用酒精溶液或稀洗衣粉溶液洗刷，然后用清水洗净再晾干；绸布伞不能撑开洗刷，否则干后容易破裂；布伞忌用汽油、煤油洗刷；深颜色布伞可用浓茶水洗刷；花布伞有污迹时，用醋、水各50%的溶液清洗比较容易清洗干净。

使用沙锅的注意事项

1.沙锅在烧煮食物时不能向锅内注入冷水。

2.刚从火上端下来的沙锅可放在用温水泡过的大盘子上或其他隔热垫上。

保养拉链的技巧

拉链虽小，却是各种箱包、衣物的关键部分，一不小心，就会损坏拉链，影响整体的使用。

拉动拉链时，应先将两边的齿靠拢对齐，然后捏住拉链头顺着轨道轻轻向前拉动，不要用力猛拉，以免造成“牙齿歪斜”、“破肚”和“脱齿”。如果拉链发涩，拉动不灵活时，可以先用布擦干净后在“牙齿”上打一层白蜡。

带拉链的各种箱包、口袋或皮夹，不要装得过满，不然容易使拉链造成“破肚”、“脱齿”、歪斜和布软等现象。

铝合金的拉链较易受腐蚀，因此应保持干燥，切勿受潮，以防铝齿生成白色的氧化物，日久还会蚀坏拉链，影响使用；同时也要注意不与碱性和酸性的物质接触。

平时使用时，要注意拉链上有无“破肚”、“脱齿”、歪斜等毛病，有这些毛病要及时修理，不要再硬拉。拉链如发松与脱齿，可用小锤在拉链头上轻轻敲几下，使上下链齿咬得紧一些，就不会再脱齿了。

手表的保养窍门

手表虽然经久耐用，不易损坏，但也要注意保差养。

①手表不能和收音机、吸铁石、电视机放在一起，否则表机中的钢质零件容易磁化。②手表不能放在装衣服的箱子里，因为易挥发的樟脑分子钻进表内会使机油变质，影响使用寿命。③手表不用时，最好每月上发条一次，防止表内机油凝固。④戴着手表睡觉，易沾染皮肤屑与纤维物，就寝前，应将手表取下，柄头朝上，竖直放在五斗橱上，但不宜平放，因为平放易磨损机芯。

眼镜巧保养

镜片应避免与硬物或尖东西相碰，不要经常把镜片凸出部分朝下放在桌上或其他硬东西上，以免把镜片擦伤或磨花。

金属镜架要勤擦拭，不用时揩干净，以免汗水腐蚀镜架。

镜片脏了，不要用手指、粗布或其他粗糙的东西擦，应用柔软绒布、药棉或擦镜纸擦。擦时注意不要捏镜腿，要捏住眼镜梁，以防止连轴处折断。

图书的保养窍门

平常的清洁卫生有一个鸡毛掸子就差不多了；但对书的清洁就要加倍精心了。

墨水污渍的去除

此方也可用于图书上的墨渍去除。

1.将硼砂、百草霜、明矾按6∶2∶3的比例一起研成细末。

2.将研好的细末与蛋清调和后倒入壳中晒干。

3.使用时将混和物调成糊状，涂于墨污处的背后面。

4.待半干时，用指轻弹，墨汁就会随变干的糊糊落下。

蛀蚀甲、皮囊甲、书虱等都是图书的大敌。一旦发现虫害，要及时处理，以免蔓延，可用溴甲烷、福尔马林等密封熏蒸。

潮气对图书的伤害也很大，因而图书最好安放在干燥通风的书架上。对因受潮而发霉的书籍，应及时晾干后用软刷或干布去除霉斑。

图书不能放在阳光下暴晒。书房的窗户可配毛玻璃或安上窗帘、竹帘子、百叶窗等，以防阳光直接照晒。

图书在阅读或保存的时候，也会沾上各种污迹。如果是油污，可以在污渍上放一张吸水纸，用熨斗轻轻熨几遍，直到油渍被吸尽。

•日用品的清洁卫生•

日用品由于使用频率很高，因而比较容易沾染上各种灰尘污迹，这不仅会影响以后的进一步使用，还可能传播疾病，影响人们的健康。所以，保持日用品的清洁卫生就显得非常重要了。但有些日用品被弄脏后不太容易清洗干净，这时就需要一些技巧了。

新铁锅的清洁技巧

很多新买的铁锅不能拿来就用，需要对其加以清洁处理后才可以用来炒菜做饭。

新锅的铁味重，可以放一些红薯皮在锅内煮一会儿，倒出后将锅洗净即可除去新铁锅的铁味。

新铁锅上往往有黑色粉末，其成分是四氧化三铁，可以用食醋或稀盐酸来去除。把新铁锅加热再加入约250毫升食醋刷洗，铁粉很容易洗净。用稀盐刷洗，可以不用加热直接洗，也会很容易去掉铁粉。无论是食醋还是稀盐酸，刷洗完后，一定要再用水冲洗几次才可使用。

新铁锅铁粉多，身边没盐酸，用醋又觉得浪费，可以取一束完整的韭菜放进锅里，加少量水，放在火上烧开。烧开的过程当中，反复用锅铲压着韭菜刷锅，一二次即可非常见效。相对于其他方法，这个方法比较简单实用。

还有一种方法：在新铁锅里放一些洗衣粉或洗涤灵，加进少量的水，充分搅拌溶解后，用丝瓜络四面洗刷。等锅里的水变黑了，再换新的洗衣粉溶液。这样洗刷2～3遍，再用清水冲洗干净，铁粉基本也可去除。

新锅往往带有锈斑，可在铁锅中加上两碗清水，放进100克白矾，将其煮沸，关火放凉10分钟左右后，用刷子或毛巾在锅中反复擦洗几次，铁锈就会很容易除净。

在新锅里放少许食盐，然后放在小火上炒至发黄，边炒边用盐擦锅。炒10分钟后，去掉盐，再用干净布把锅擦净，最后往锅里放些水和一匙油，煮开水后，油就会均匀地涂在锅面上，锅就就不易生锈了。

用植物油在锅里涂擦后，把锅扣在火上烤几分钟，然后用毛巾或棉花擦一会儿，铁锈就会被除净，而且一直用到破旧时铁锅也不会生锈。

巧除热水瓶水垢

用久了的热水瓶瓶底总有一层水垢，这不仅影响热水瓶的保温效果，还不卫生。下面介绍五种去除水垢的技巧。

①用纸巾做两个圆球形小纸团，然后放入热水瓶中，往里注入热水，盖好木塞，横过来边转动边左右摇晃，几分钟后，就可去除瓶胆内的水垢。

②将食醋加热后灌入热水瓶内，静置浸泡数小时后，倒出食醋用清水洗几次，也可除垢。

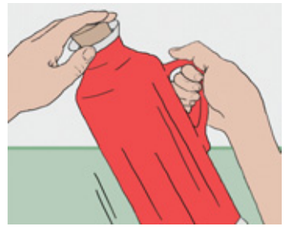
③往热水瓶里放少许食盐，再灌满热水，浸泡十几分钟，再用清水冲洗几次，也可以有效去除水垢。

④用小苏打50克加水一杯，倒入瓶内轻轻摇晃，水垢也可轻松去除。

⑤将少许茶叶放在热水瓶里，再灌进滚开的水，盖好瓶盖。半个小时之后，瓶里的水垢在茶碱的作用下，就会脱落一些下来。连泡几次，直至完全脱落。

1.将纸团放入热水瓶中。

2.向水瓶内倒入热水。



3.摇晃水瓶，可去除瓶胆内水垢。

热水瓶的水垢去除法

金属器具除锈的技巧

一般家用的金属器具都不是由结构很稳定的金属，如金、银制造的，所以很容易氧化生锈。居室内只要有氧和水，生锈就不可避免，所以要学会一些除锈的技巧。

将石蜡捣成细末，加入等量的煤油，放在温暖处使石蜡溶解，和煤油充分混合，将其涂在生锈的器具上，过24小时后再用布擦拭，锈迹便可清除。如果有铁器一段时间内不用，可以用这种溶液涂在器皿上，能有效防锈。

用萝卜片或土豆片加少许细砂末擦洗菜刀的锈迹，锈迹很易去除。

铜器去锈，可用纱布蘸醋加盐水使劲擦后，清水冲洗再用洗涤剂洗，在未完全干燥时，用铜器专用油擦拭，最后再用干燥的毛巾将水分擦干。

经常将铁器浸泡在淘米水中，可防止铁器生锈；已生锈的铁器，用淘米水浸泡5小时，捞起擦拭，很容易除去锈迹。

将溶解的蓝矾涂在锈蚀处，1小时后，铁锈便容易擦去，严重的锈迹可再擦一遍。

白色瓷砖和陶瓷脸盆、浴缸等的黄褐色斑迹，用等量的食盐和醋调配加热，涂在需擦洗的地方，静置半小时后再擦洗，就可使瓷器恢复白色。

用切开的葱头擦拭生锈的菜刀刀叉，锈迹即除。

巧除水壶水垢五法

水壶里生了水垢，就会破坏水壶的传热性能，进而影响烧水的速度，甚至烧坏水壶。

①取15厘米的丝瓜络，洗净后放入铝壶，然后加水烧开，如此烧水，不久水中的碳酸钙会逐渐附着在丝瓜络上，丝瓜络变硬后可换新的，用完两三个丝瓜络后，铝壶内的积垢将被彻底洗净。因为丝瓜络无毒并有益健康，用它煮的水大可放心饮用，不用倒掉。

②铝壶积了水垢，可在烧水时放少许苏打粉，沸腾几分钟后，即可去垢，但里面的水已不能饮用。

③把几个土豆放在壶里用小火煮几小时，壶里的水垢就会成片脱落，效果明显又不会损坏铝壶，而且煮熟的土豆还可以做土豆泥，一举两得。

④往水壶里加1/3的水，再放入半小碗食醋，在火上烧开，水垢就会起层掉下来。

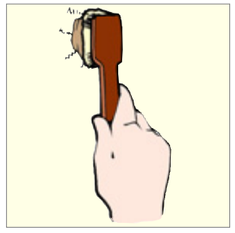
⑤可先把壶水倒干净，放在火上烧烤，当水壶一丝水蒸气也不冒时取下立刻浸入冷水盆中，但不要让水进入壶内。由于铝、铁等金属和水垢的膨胀系数相差很大，壶底接触冷水收缩，厚厚的水垢就会碎裂，从壶底剥落下来。

清除地毯上口香糖的技巧

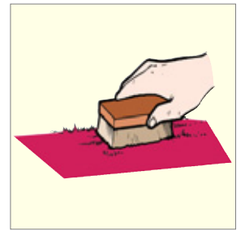
如果不小心将口香糖粘在了地毯上，用装有冰块的食品袋罩在口香糖上，等口香糖冰冻变硬后，再用刷子或牙刷将之刮除，最后用刷子将其彻底刷净，这样就不会损坏地毯。

巧除地毯上的口香糖

1.先用冰块将口香糖冻硬。



2.再用刷子或牙刷刮除。



3.用刷子彻底刷干净。

Provide of Traffic 交通工具

各种交通工具能够有效地缩短异地间的距离，使人们较迅速地由此达彼。随着生活节奏的加快，人们已经不满足于交通工具一般的省时省力功能，对其的要求越来越高。人们要求舒适，要求便捷，要求环保，还要求健康。另外，随着生活水平的日益提高，私家车正在逐渐开进很多家庭，对私家车的使用和保养已成为很多人日常生活的重要话题之一。当然，自行车和摩托车因为具有自己独有的特点，在当下的日常交通中仍占据重要的位置。

• 汽车的选购 •

私人汽车已日益成为人们重要的代步工具，拥有一部性能良好的私人汽车是很多年轻人的理想和追求。几乎所有的人都知道，购买汽车要认真挑选，不能盲目。对于一般的小康家庭来说，可能购买汽车的花费仅次于购买房子的花费，在家庭开销中所占份额太大。不过，您也大可不必过于担心，掌握了购车技巧，会让您轻松实现驾车梦。

巧选购车时机

购买私家车时，能不能选准时机很重要。时机选准了，买到的车不仅价格好，而且综合服务也比较令人满意。

一般购车应选择在汽车市场比较平稳的阶段，在市场不稳定时买车，风险太大。为此，需要多方面了解生产商和销售商的举措，如价格的涨落、车型的改进情况、市场发展目标等等。

就最近几年中国的汽车消费现状看，春夏季节市场相对比较清淡，在此期间，购买者相对较少，而销售商的服务力度相对比较大。因此在这一时期，您可以充分挑选、试驾各种看好的车型，同时又可以得到专业性较强的优质便捷的售中、售后服务。相比之下，秋冬季节汽车销售最为火爆，是汽车交易的“黄金季节”。也正因为购车人多，如果跟着扎堆，有时商家对个人的服务力度反倒会跟不上。

最好是在正常上班时间内去购车。因为在这个时间段，多数人都没空去看车，而如果您去，业务清淡的销售人员肯定会备加珍惜您这个“唯一消费者”，因而服务态度上佳，您也可以较为轻松随意地挑选自己想要的车。到了周末或假期，因为时间充裕，购车看车的人特别多，针对每个人的服务力度肯定会大大下降。

选购进口车的技巧

进口车的车型、性能多不同于国产车，因而是追求个性、成功人士之所爱。

购买进口车时，首先要保证该车走的是正规渠道。国际汽车公司正式向中国出口的车型，其一系列的配套服务措施都已经展开，一旦出现问题，可在其维修中心或特约维修站获得维修服务。零部件损坏时能及时更换高质量、稳定性强的原厂原配件。如果是海关缉私截获的车，购买时相对便宜，却缺少服务，因此购前需要权衡清楚。

购买进口车时，一定要检验销售商的购车手续和各类证件及随车附件，不要一味贪图其价格上的便宜。如果只图省钱，购买到手的是走私车和来历不明的私售车，就会给日后使用带来许多不必要的麻烦。

如果您对进口车的相关性能不了解，最好请有经验的朋友或圈内人士帮您验车。在验车时，不仅要全面检查汽车的外表品相是否破损刮蹭，还要检查汽车的重要部件和附带工具是否齐全，尤其要重点检查发动机、制动系统、转向系统和各种仪表是否工作正常。

在购买进口车时，一定要与销售方签订购车合同，不要图省事。要在合同上写明进口车辆的车名、型号及质量保证期，如果在合同规定的时间内，汽车的某些部位或系统出了问题，可以及时向销售方索赔，或向质检部门投诉，从而保证自己的合法权益。

试车的技巧

试车的目的是全面了解所要汽车的运行是否顺畅，驾驶是否舒适以及是否适合自己的驾驶习惯，因此，需要对汽车进行全面的检查。

发动机是重中之重。启动发动机，检查其运转是否轻快、连续、平稳，有无杂音。

检查离合器时，缓加油门，轻抬离合，看车辆起步是否平稳 。看挂挡换挡与摘挡是否顺利，如果汽车在行驶中换挡时有噪声，则说明离合器分离有问题。

上下坡时，通过加、减挡位，轻打转向盘，感觉转向系统是否满意，以考察加速和动力情况。

按不同车速测试紧急刹车的感

觉，以检查制动时方向的稳定性。

在稍微颠簸的路段上行驶一会，检查汽车零配件的安装是否结实，发动机在怠速状态下是否会熄火。

试车的距离应适当放长，以检查水温及变速器、驱动桥的油温等各项数据指标是否正常。

都市女性的选车技巧

与男性不同，都市女性购车时，需要着重注意四点。

①流线型的新车型不是必然的首选，要根据自己的爱好和实际情况有所侧重。小康家庭的知识女性，不妨选择外形偏小、造型较为庄重的车型。年轻而追求时尚的女性，较为喜欢标新立异，造型独特、改装套件较多的时髦车型应该是不错的选择。经常穿裙子的女士，最好买那些底盘较低的汽车，这样上下车都很方便。女士天生爱逛街购物，因此，选一个后备厢比较大或车内空间较大的车较合理。

②因为女性力气相对较小，配备了自动变速器的汽车操控起来较省力，驾驶起来也更轻松自如。动力转向的汽车，转向盘转动起来较轻松，而且价格比非动力转向的车型高不了多少，因此购买时可多加考虑。

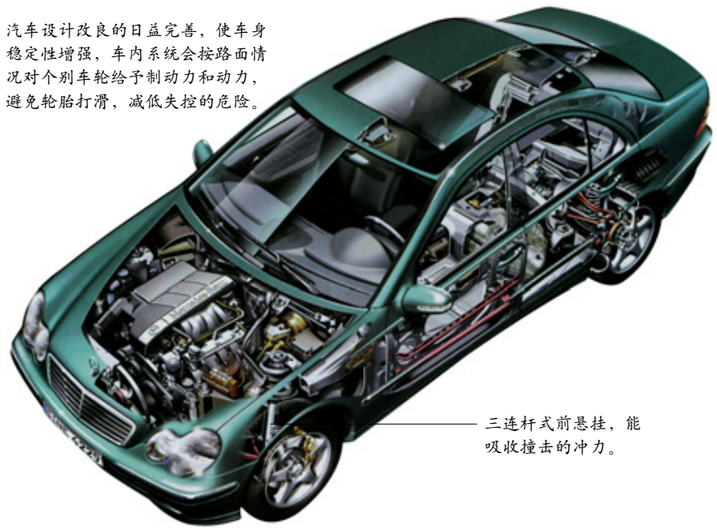
③富有但身材娇小的女士，一定要买安全性强的汽车，经常独自驾车的女性，这些安全配置会给你更多的保障。对女性来说，中控门锁可在汽车启动后自动锁上车门，增加驾驶者的安全感，因而是必不可少的。

④女性购车也要考虑到口袋里的钱。最近油价持续上涨，而那些省油的车，如重量较轻、车型较小、发动机排量较小、使用的是电喷机、车身造型呈流线型的车，都应是大家挑选的重点。轿车的乘坐舒适性当然也很重要。检查舒适性的最好的办法是，自己坐进去开一开、跑一跑，亲自体会一下是否舒适。

新车验收的技巧

新车验收也需要一些技巧。简单说来，首先要核对汽车型号。多数汽车的型号代码比较长，核对时一定要细心。核对发动机型号与说明书、发票上的是否相同，发动机是进口机还是国产机。核对发动机号码、车身（架）号码，要与说明书上的一致，还要查看汽车出厂日期。其次，要重点检查漏水漏油的状况。检查散热器是否有漏水现象以及发动机和供油系统是否漏油。再次，对车内设施做一个全面检查。看各个部位是否无破损，安装得是否牢固严密，使用起来是否顺利便捷，还要看乘坐起来是否舒适。第四，出于安全起见，对仪表、喇叭和车灯等设备要重点检查。看灯是否工作正常，喇叭是否响亮，各种仪表及报警装备是否正常等。

最后是对边角部位的检查。要仔细检查轮胎、润滑油和附件维修工具。



汽车设计改良的日益完善，使车身稳定性增强，车内系统会按路面情况对个别车轮给予制动力和动力，避免轮胎打滑，减低失控的危险。

三连杆式前悬挂，能吸收撞击的冲力。

• 手续申办 •

选购完汽车不等于自己就可以马上开车上路了，一系列的相关手续正等着您去申请办理。漏办了任何一个手续或证件，都将妨碍您的正常行车。汽车的相关手续和证件比较多，办理起来比较繁琐。一般情况下，光是给汽车上个户口就得过十来关，更不用说把所有的证都办齐了。因此，还是先了解几点相关知识吧，毕竟磨刀不误砍柴工。

新车入户的办理

正常情况下，给自己新买的车上个户口，需要过好几关，应该说非常的麻烦。不过，熟悉了需要走的程序后，事情就会变得比较简单了。

①购车后的第一步是，到汽车市场管理所办理发票验证手续，并加盖工商验证章。

②验证后本地居民还要到当地交通部门办理车辆移动证，方能准许上路。

③到车管所指定的验车场验车，检验合格后填发驻场民警签字的汽车登记表。验车时须带齐所需的车主身份证、车辆合格证等证件。

④去税务部门缴纳车款10%的购置税。

⑤去保险公司或市场内的保险代办处购买第三者责任险，交纳保险费，以防发生意外事故。

⑥到指定的车管所领牌。领牌时需带齐各种相关证件。诸证齐备方可领取车牌照、临时行车执照和“检”字牌。私家车的牌证必须由车主本人亲自前往领取。

⑦到车主所在地养路费征稽所交纳养路费，到车主所在地居委会为新车登记备案。

⑧带上新车照片和证件到车管所换正式行车执照。

⑨再到购置税征稽处建档，然后去所在地税务局(或购车时在其驻场代征处)缴纳车船使用税。

汽车的注册登记

要合法拥有和驾驶一辆自己的汽车，都必须办理注册登记，领取汽车号牌《机动车行驶证》和《机动车登记证书》，之后才可上路。

在办理注册登记时，一定要保证自己所提供的各种证明与证件相关信息一致，且证明与证件真实有效，以免给自己以后的行车带来许多不必要的麻烦。

当然，应避免购买未获得国家生产许可的汽车或非法组装改装的汽车，要保证汽车的各项性能都达到国家标准。需要说明的是，若所购车是被盗或销赃的汽车，不仅不予办理注册登记，还要被追究法律责任。

给汽车办理注册登记前，必须缴纳有关税费和办理汽车第三责任人保险。

◆ 登记证书的补发与换发 ◆

因为各种原因，比如火灾、失窃等，《机动车登记证书》被毁坏或遗失了，车主就应当及时填写《补领、换领机动车牌证申请表》，向车辆管理所申请补发证书，并交验车辆。

如果因为泡水或其他原因，造成《机动车登记证书》字迹模糊，无法辨认时，车主也应当填写《补领、换领机动车牌证申请表》，及时向车辆管理所申请换发，并交出旧有的《机动车登记证书》。

已注册的汽车，被行政执法部门依法没收并拍卖或者被仲裁机构依法仲裁裁决或被人民法院调解、裁定、判决汽车所有权转移时，原汽车所有人未向现汽车所有人提供《机动车登记证书》的，现汽车所有人应当在申请过户登记或转出登记时，提交行政执法部门出具的未得到《机动车登记证书》的证明或者人民法院出具的《协助执行通知书》。车辆管理所应当公告原《机动车登记证书》作废，在办理过户或者转出登记的同时，补发《机动车登记证书》。

申请补换登记证时需要带上《补领、换领机动车牌证申请表》和车主的身份证明。

汽车的过户登记

汽车的过户主要是针对二手车的买卖而言的。已注册登记的汽车的车主想把车卖出去，如果原车主和新车主的住所在同一车辆管理所管辖区的，新车主应当于汽车所有权转移之日起30日内持有关资料，去车辆管理所办理过户登记手续，并交验车辆。

因车速过快，汽车受到撞击时，安全气囊会自动打开。

在购买二手车的时候，一定要看其是否快到报废期限，如果不小心购买了快要报废的车，过户登记手续是批不下来的。如果是赠予、抵偿或继承的车，在办理过户手续时，一定要提供相关文书和公证机关出具的《公证证明》。

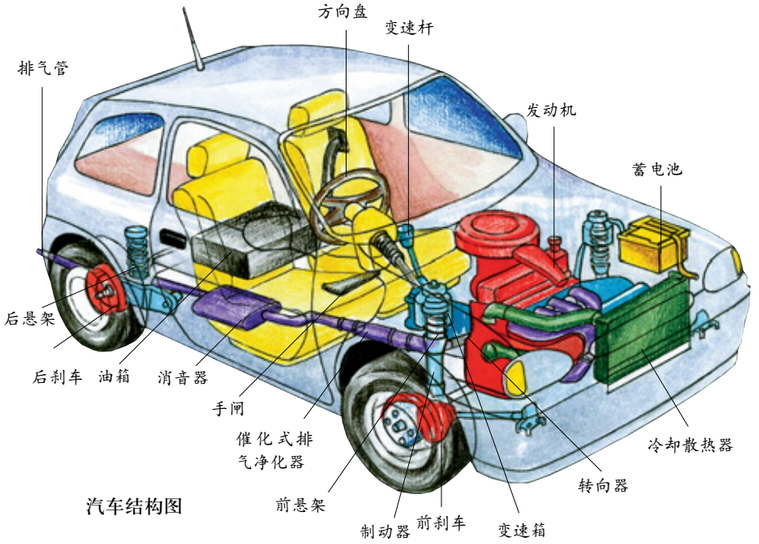
过户后使用不足半年，不准再次出售。所有旧汽车，由原车主到指定的汽车检测场经车辆检验合格，在其行车执照上加盖“售前检验合格章”后方准出售。

这时，新车主首先要保证汽车的来路清楚，汽车不能正在被抵押或被行政执法部门依法查封、扣押。

公车持旧汽车交易市场发票和该行车执照，由新车主填写过户审批申请表，盖单位公章办理过户手续。单位出售或购买控购车辆，须持有批准手续，新车主单位按规定交纳专项控制商品附加费方准办理过户手续。

私人汽车。持旧汽车交易市场发票，新车主填写过户审批申请表并签名盖章，持新车主身份证及其复印件，一寸免冠照片办理过户手续。直系亲属间过户，凭双方户口簿或双方单位证明信，证实确属直系亲属的，可不经交易市场填写审批过户表，经审查无误直接办理过户。

去办理过户登记手续时，一定要带上新旧车主的身份证件、《机动车登记证书》、机动车来历凭证、《机动车驾驶证》和旧机动车交易凭证，缺少了其中任何一个证件，过户手续都不好办下来。



汽车结构图

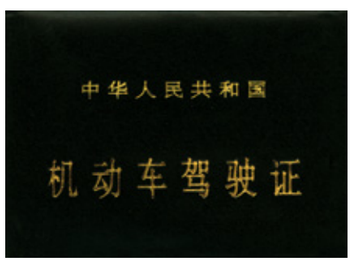
驾驶证的申办

当然，买车之前，一定要先申领机动车驾驶证。只有申领到机动车驾驶证，你才有资格驾车上路。

初次申领学习驾驶证，申请A本的年龄要求为21周岁至45周岁，B本的为18周岁至50周岁，C本的为18周岁至60周岁。显然申领A本的难度大于B本，B本又大于C本。难度大级别高的驾驶证可以换成难度小级别低的驾驶证。

对于私家车一族来说，A本就没什么意义了，B本一般也用不上，拿到C本才是我们的目的。

申领驾驶证（无论是什么本）时，必须带上身份证及复印件，然后填写《机动车驾驶证申请表》，再持《机动车驾驶证申请表》到县级以上医院接受体检并签章。然后带上本人近期、正面、免冠、便装的红底小1寸彩色照片4张去车辆管理所申领驾驶证。



经审核符合申请条件的，通过交通法规和安全驾驶相关知识等交通安全教育，凭准考证参加交通法规与相关知识考试，合格者发给机动车驾驶证。

我国新的道路交通安全法实施条例自2004年5月1日起施行。

道路交通安全法

《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》于2004年5月1日起施行。新手上路前，一定要学习好道路交通安全法。

相较旧法，新交法有了一些变化。比如，条例规定，公安机关交通管理部门对机动驾驶人道路交通安全违法行为除给予行政处罚外，实行道路交通安全违法行为累积记分制度，记分周期为12个月。机动车驾驶人记分达到12分，拒不参加公安机关交通管理部门通知的学习，也不接受考试的，由公安机关交通管理部门公告其机动车驾驶证停止使用。

• 汽车的驾驶技巧 •

拿到了驾驶证只能说明一个人可以驾车上路了，但并不等于他就是一个出色的汽车驾驶者。更多的时候，车况和路况并不令人满意，稍不留神就容易出现各种故障甚至发生交通事故。所以，从实战的角度来讲，掌握一些有针对性的驾驶技巧，可以有效地帮助您顺利通过各种复杂的道路，做到行车安全、迅速、轻松。

出车前的检查

安全行车是掌握驾驶技巧的基础，在每次行车前，都必须先检查车辆，保证车辆本身的安全稳定。

具体说来，首先要检查三证是否齐全；然后，看随车工具是否齐备；再看轮胎气压是否正常；燃油和机油是否足够用；散热器水位是否符合要求；蓄电池液面高度是否达标；最后看脚踏制动踏板，检查制动性能是否良好；离合器是否分离彻底；手动变速杆，检查变速器是否挂空挡。

◆ 发动机舱的5分钟检查方法 ◆

发动机舱内的重要装置比较集中，所以检查项目十分多。本来应该逐项地进行检查，但平时不可能总有那么多的时间，为了确保行车安全，建议对其进行简便有效的检查。

检查制动油的储油罐，看制动油的油面是否位于两条基准线之间。在发动机内所使用的各种油料当中以制动油最为重要，油量不足时十分危险，很可能引发交通事故。

看一下储水罐中的水面，检查冷却水量。检查完冷却水量之后，检查一下机油的油量以及动力转向油的油量是否合适。检查蓄电池的液量是否足够，检查接线端子和蓄电池电极的接触状态。这是两项十分重要的检查。

最后，检查发动机皮带，检查皮带有无异常情况。

◆ 低温启动的技巧 ◆

冬天，气温比较低，汽车往往很难启动。其实，在低温下启动汽车并不难。

低温启动时要预热。主要的预热措施有：直接将开水或热水注入散热器；将热蒸汽用导管从散热器口或放水开关引入，使冷气排出，待发动机体升温后再启动；烘烤曲轴箱，用此种方法预热时要摇转曲轴，待阻力明显减小并有压缩感时方可启动，用此法预热要注意防火！

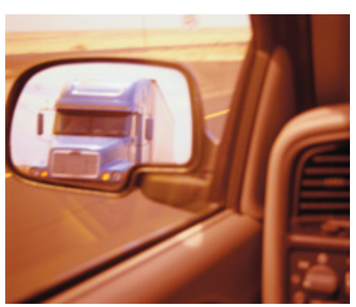
低温下汽车起步，首先要保证汽车无油路、电路故障，这就需要在低温下加强对汽车的保养。在起步时不要猛轰油门，要等到水温升到4℃以上后再用低速挡起步行驶一段距离，待各装置充分润滑后，方可逐级加挡行驶，以免造成意想不到的机件损伤。

巧防驾车中的错觉

经验不足的驾车者，在高速行车中，总会因为出现各种错觉而引发交通事故，给自己带来麻烦。防错觉，要注意六点。

①驾车者在参照物较少和雨雪雾天气距离感不太准确时，要注意观察路边界标，同时要注意减速行车。

②长时间驾车，容易出现速度错觉。防速度错觉的技巧是，在行车中，必须以车速指示表为准，要保证车速表的正常工作。



③时间错觉易导致因急躁而开快车或凭时间估计行程而车速过慢。避免的方法是驾车者要时常保证心态平稳。

④光线的明亮变化常引起驾驶员判断错误。防光线错觉的方法是，在驾车行驶中应避免光线变化的刺激，避开强光或明亮的物体，在遇到光线频繁变化时，应立即减速行驶。

⑤在弯道上行车也会因参照物的影响对弯度产生错觉。因此弯道行车，也必须减速行驶。

⑥颜色最易引起人的错觉。在五彩缤纷的市区道路行车，驾车者要注意力高度集中，必要时应减速行驶。

道路与电车轨道交叉

禁止宽度

注意牲畜

三种交通标识

注意视野死角

在交通事故中，有不少是因为驾车者与行人或者驾车者之间不警惕视野死角而引起的意外。因而，注意道路上的视野死角，非常重要。

路边停放的车辆，会对附近朝其驶来的车辆的驾驶员和横穿道路的行人构成视野死角。路过此地时，驾车者要及时减速，并鸣笛发出警示。

交叉路的两边及急转弯路的内侧是山丘、建筑物或茂密的树林，也会构成驾驶员及行人的视野死角。在进入弯路之前，驾车者应鸣笛减速，靠边行驶。

超车时，前面的慢车会给超车者造成视野死角，容易造成与慢车前方相对驶来的车辆发生碰撞。避免撞车的方法是，鸣笛提示慢车靠边，让出主行道，保证安全时再超车。另外，还要警惕前面刚停车辆的下车乘客，防止其突然冲出而相撞。

夜晚相向急速驶来的车没有关远光灯，灯光十分刺眼，驾驶者要马上靠边减速，同时鸣笛。

恶劣的天气里行车，如果视线较模糊，一定要靠边减速甚至停靠，并打开远光灯，鸣笛。

节油驾驶的技巧

如今，油价不断上涨，造成汽车日常维护的费用大大增加。此处给您介绍十种节油的驾驶技巧，包您随学随省。

①应根据本地的海拔和当时的气温，对化油器进行适当调整，将它调整到最佳状态位置，会减少不必要的燃油损耗。

②不要让空气滤清器里积留过多的灰尘。它会对进气形成阻力，进而影响汽油的雾化，增加油耗。

③让汽油泵保持正常的供油压力。压力过高会使化油器三角针阀难以封闭，造成“呛油”现象，浪费汽油。压力过低又会导致供油不足，且在行车中需要使用阻风门来加浓混合气或经常使用较低的挡位，增加油耗。

④经常检查测试气缸压力。当气缸压力低于原厂标准的25%或各缸之间压力差超过10%时，要立即研磨气门或者更换活塞环。

⑤气门间隙过大过小都会导致油耗增高，所以发动机使用一段时间后，要及时检查调整。

⑥火花塞电极的间隙和清洁状况应经常检查。对六缸发动机而言，有一只火花塞不工作，就会让你白白耗油15%～20%。

⑦根据汽油的牌号、车辆的运行条件和运载情况，通过反复调整来确定最佳点火提前角。

⑧每行驶3000千米～4000千米，调整一次轮毂轴承，并检查制动器的间隙，避免消耗油料。

⑨为汽车制作一些导流罩，能够大大改善车身的流线形状，减少空气阻力，因而可节省汽油。

⑩多滑行，少刹车。如果道路不是十分平坦宽阔，不要熄火放空挡滑行，最好放空挡而让发动机怠速运转。

十字交叉　T型交叉　Y型交叉

交通标识

正确使用ABS

ABS又叫防抱死，其作用是，在突发交通事故中，帮助驾驶者紧急避险。ABS使用是否得当，直接关系到行车安全。

ABS制动时，会产生较大的声音，制动踏板也会有抖动和顶脚现象。驾驶时不要被这种现象所困扰，在紧急情况下使用ABS制动要毫不犹豫，用力直接把刹车踩到底，不能放松。

由于ABS紧急制动时车轮不抱死，前轮仍有导向作用，驾驶员可以边刹车边打转向盘进行紧急避险。添加制动液应严格按照使用说明书上的要求。ABS的车轮传感器及齿

交通标识

慢行

注意危险

停

停车让行

禁止驶车

圈均安装在各个车轮上，所以要经常保持传感器探头及齿圈的清洁，避免传感器失效或输给计算机的信号错误而影响其正常工作。另外，还应严格按规定保持标准轮胎气压，同时要保持同轴轮胎气压的均衡，严禁使用不同规格的轮胎。此外，要注意检查轮速传感器探头与齿圈之间的间隙。在行车中，如发现警告灯闪烁或发亮不灭，说明ABS系统已脱离工作状态，此时制动系统，回归常规制动工作界面，车是可以继续行驶的，但已不具有ABS功能，建议尽快检修。

巧过汽车磨合期

汽车磨合期，是指新车或大修后初运行阶段。汽车磨合的目的是提升机体各部件机能适应环境的能力。汽车磨合的优劣，会对汽车寿命、安全性和经济性产生重要影响。

在汽车磨合期，需要注意的是：

由于新零件表面较粗糙，其间有较多的金属粒脱落，使磨损加剧。所以要定期检查零部件，及时更新，保证安全。

由于装配时存在偏差，其中可能存在着一些难以发现的隐患，在磨合期间要注意，经常检查变速器、驱动桥和轮毂的温度，及时预防机件卡死、发热和渗漏等故障。

磨合期间，机油易氧化变质，致使较多的金属粒混入机油，使机油质量下降，因此要及时选用优质的机油更换。

磨合期间，化油器安装了限速片，造成混合气偏浓。同时，机件之间较大的摩擦阻力也使油耗增加，因此及时加油也是必需的。

汽车行驶至一定里程时，应该进行检修和例行保养。磨合期满应更换润滑油，拆除限速片，进行全面调整、紧固，使车辆达到正常技术状态。

高温行车的技巧

在高温下行车，不仅对驾驶者有影响，对车本身也有影响。因此在高温下行车，需要注意：

①加强对发动机冷却系统的检查、保养，及时清除水箱、水套中的水垢和散热器芯片间嵌入的杂物，保证发动机的正常运转，防止发动机爆燃。

②及时清洗燃油滤清器，保证油路畅通。一旦燃油系统产生气阻时，应立即停车降温，并扳动手油泵使油路中充满燃油。

③经常检查蓄电池内液面高度，并及时添加蒸馏水，避免蓄电池因“亏水”而损坏。

④及时检查调整制动系统，及时添加或更换制动液，彻底排净液压制动系统中的空气，并保证制动皮碗、制动软管和制动蹄片完好。

⑤换用夏季用机油，经常检查油量油质，并及时添加或更换。

⑥预防中暑。驾驶员要多食用新鲜蔬菜，多饮用清凉饮料，并注意补充盐分。

⑦高温路面上的灰尘较多，路面附着系数下降，降低了制动性能，需要小心驾驶。

雨天行车的技巧

汽车很容易受坏天气的影响，因而雨中行车与平时行车的感觉差别很大，所以，要特别小心地行车，避免损坏车辆和发生交通事故。

雨天制动的效果显然会较晴天差得多，因此雨天行车要慢速行驶，提前制动。

把轮胎气压放至轮胎变形以后，在雨中踩刹车，制动距离比轮胎气压高时要长。因此，在雨中高速行驶时，不要轻易降低胎压。

在刚下雨、路面未湿透时特别要当心，因为地面未湿透时更易打滑。

如果雨中视线不清，除了使用雨刷外，要亮起前灯提示自己的位置。如果雨太大，雨刷也不起作用时，应立刻靠路边停车等待。

汽车涉水前，要注意观察前车通过的路线和速度，并借此观察积水深度，判断汽车是否能通过。行驶中应稳住转向盘，不要换挡和停车。

冰雪路面的行车技巧

冬天下雪后，路况往往变得非常复杂，各种交通事故很容易发生。因而，行车时要特别小心，注意驾驶技巧。

出车前对汽车进行全方位的检查，保证车况良好。

起步时如果发现轮胎已和地面冻结在一起，不要急于启动，先挖开轮胎周围的冰雪、泥土，以防损坏轮胎和传动机件。

行车过程中，应根据行道树、路标、水渠等仔细观察，判明行车路线，沿着道路中心或积雪较浅处通过。

一定要控制车速，特别是转弯或下坡时必须将车速控制在能随时停车为好。

根据实际情况，与前车的距离适当拉大，避免刹车不及，造成追尾。

尽量少超车，超车时一定要选择宽敞、平坦、冰雪较少的路段，不得强行超车。

转向时，一定要提前最大限度地降低车速，慢转慢回，尽量加大转弯半径，以防侧滑横甩。

多用手制动、排气制动，少用脚制动，避免紧急制动。如果情况紧急，可强行减挡，以大油门低车速阻碍汽车前进，同时间歇使用手、脚制动。

需要在冰雪路面上停车时，尽量选择朝阳、避风、平坦干燥处，不

得紧靠其他较大物体，以防侧滑而发生碰撞。

雪对阳光的反射，容易导致雪盲症，所以在行车中应配戴有色防护眼镜，并注意调整。

雾中行车的技巧

雾中行车，可盯住路中的白线；及时擦净玻璃，保证视线；低速行驶，保持足够的安全车距；路边光线阴暗，靠边行驶或停车，但要注意提防路沟；打开雾灯、近光灯，会车时可开、关灯光以示意；不断鸣笛，提醒行人和车辆；他车鸣笛，要及时鸣笛回应，提醒自己的位置。

雾中紧急停车要靠路边，停靠好后，驾驶者最好在车外安全的地方等候，以防止意外。

超车的技巧

在行车过程中经常要超车，但是，超车不当，很容易引发交通事故。在超车时需要注意五点技巧。

①先开左转向灯并鸣笛示意。夜间超车时应不断开关灯光示意，等前车有让路表示后，方可从前车的左侧超越。

②超越前车后，在同被超车辆保持必要的安全距离后，再打开右转向灯驶回原车道。

③要注意对面驶来的车辆，为安全起见，必须在有百分之百把握的情况下才能超车。

④即使前车不让开，也不要强行超越，在不具备超车条件的路面上坚决不超车。

⑤前车正在超车，后车不准在此时超前车。强行超越正在超车的车辆，会形成多车并行，很容易发生交通事故。

长途驾车的技巧

跑长途或者长途驾车旅行时，对驾驶者的驾驶技术要求很高。要保证在长时间内的驾驶安全，就要注意掌握驾车的方法。

长途旅行，一般都会选择走高速公路，但高速公路上由于车速快，一旦发生事故就会比较严重，所以一定要注意车速不要过快。

国道的路面通常不错，但比较窄，很多上下行车道间没有硬隔离，路况比较复杂，所以在国道开车要特别小心，注意及时避让。

山路似乎很可怕，但只要驾驶者更加全神贯注，注意保持车距，不要追尾，超车时格外小心，不要频繁地刹车、过分地使用离合器、乱调挡位，就可安全行驶。

长途公路大部分没有路灯，夜间对面车的远光灯极其刺眼，而前方车的后灯经常不亮，速度太快时就容易追尾，因而比较危险，所以夜间行驶时应减速慢行。尽量不要夜间赶路。

• 车体装修 •

其实，客观地说，任何一款汽车在生产商制造完成时，就已经是精心设计完美的产品了，汽车的造型和内外设计及性能都已经充分考虑到了购车者的需要。但是，如果您追求时尚，追求个性，追求舒适，追求完善，不妨根据自己的需要和设想，对自己的私家车做一次里里外外的装饰和改造。

汽车装修的技巧

买了新车大都要进行一番装饰，装饰轿车应掌握五点原则，即协调、实用、整洁、安全和舒适。

①协调：即饰材和饰物颜色必须同轿车的外表颜色、车内顶部与四周的颜色配合适当。如黑色的轿车配以浅茶色的太阳膜；在深灰色的驾驶室里配以黄色的座套与白色枕套以及棕色车毯，在驾驶室前放一瓶外形美观的香水或语音报时钟等。这样，整个驾驶室就会显得大方、豪华、和谐。

②实用：根据车内有限的空间尽可能选用一些小巧、美观、实用的饰物。但要注意最好是能反映车主个性的艺术品。

③整洁：即要求车内装饰得井井有条，无任何污染或杂物。同时车内所有的饰物必须便于拆装清洗或更换。

④安全：车内的饰物不得有碍于司机安全行车或乘坐人员安全乘车。

⑤舒适：车内的装饰色彩和质感符合司机的审美观。因为，只有舒适的工作环境，才有可能令司机产生心情舒畅、轻松自在的感觉。

最后，需要提醒的是，装饰轿车应掌握一定的步骤。即由表及里、先主后辅。具体步骤是先装饰车窗玻璃，后装饰车里的前部与后部，前排座中央位置，坐垫或背垫及其他饰物。

选购汽车音响的技巧

汽车音响是汽车的重要娱乐部件。由于其种类繁多，所以在挑选时，需要运用一些技巧。

①品牌。选购知名品牌的汽车音响是比较让人放心的做法。当然，即使这样，也要看其是否来自正规渠道，相关售后服务如何。

②主机。要注意主机在阻抗值变化后输出功率的指数变化，借以判断设备的品质优劣。

③放大器。选用功率放大器的功率应大于喇叭的指示功率。如果功率放大器的功率偏小，在长期使用大功率输出时会容易烧坏，还会导致音质差、失真等故障出现。

④试听。选择时，必须试听音响的音质、音色效果。对各种音响效果的纯真度进行鉴别，以判断质量好坏。

⑤安装。一定要找高手来安装选好的音响。汽车音响的工作环境相对来说较为恶劣，安装不好很容易出毛病。

需要注意的是，扬声器并不是越大越好，也不要一味地追求低价位，要选择适合自己并且有质量保证的。

◆ 了解GPS ◆

GPS是指全球定位系统（Global Positioning System），它由美国于1994年全面建成，具有海、陆、空全方位实时三维导航与定位能力的卫星导航与定位系统。目前人们利用得较好的是GPS的防盗功能。GPS防盗系统就是应用全球卫星定位系统、GSM全球移动通讯系统、GIS地理信息系统和计算机网络通信与数据处理技术开发的汽车防盗系统。可以这样说，如今GPS防盗系统无论是硬件产品，还是监控系统的软件都已十分稳定 、成熟了。

汽车的隔音降噪

大多数汽车都或多或少存在着噪声，随着人们对汽车舒适度的要求不断提高，对私家车进行隔音降噪处理已成时尚。

在进行隔音降噪改造前，要选准装修部位。一般来说，发动机噪声是改造的重点。通过对发动机盖、挡火墙、两边裙墙及叶子板的治震及密封，可以有效地控制并降低发动机舱的噪声，减少发动机噪声传入驾驶室。后备厢是第二个噪声源，因为其内部是一个大空腔，会产生很大的共鸣。车门在行驶过程中，容易产生风噪，因而也是改造的重点。当然，不同的汽车有不同的特点，要具体问题具体分析以求找到合理的方法解决问题。

在进行隔音改造时，隔音材料的选择也要有针对性，因为不同的隔音材料解决的问题不一样。泡沫吸音材料有将声波转换为热能的能力，能取得最佳的吸音效果；厚浆强化覆盖材料能够在施工难以触及的角落、缝隙等处起到控制共振及震动的作用；减震复合材料主要用于车体钢板的强化处理；覆铝膜隔热隔音泡沫板最适合在汽车发动机舱内使用，除了拥有优秀的吸音效果外，更能够把绝大部分的热量反射出去，有效降低发动机盖的温度，从而保护了表面漆。

汽车隔音改造不需要改变车身结构与各种线路、油路及动力系统，只要严格施工，就不会损伤车体及内饰件，所以专业化的汽车隔音降噪店应该是首选。

隔音的效果因不同的车况而有所不同。通过正确的安装，车内噪声会大大减弱。如果采用更为细致的顶级隔音方案，效果还可以更好。改善后的车内视听环境，可以让音乐发烧友尽情享受。

贴防爆太阳膜的技巧

防爆太阳膜不仅可以有效阻挡强紫外线的照射，保护驾乘人员和车内装饰，还有保密隐蔽的作用。

首先，因为贴膜最怕灰尘和沙砾，而一般的街头作业很难保证没有沙尘，因此要找一家有封闭车间的太阳膜装饰店。

正规品牌的防爆膜背面都印有防伪标志。在决定使用哪种防爆膜之前，最好先向店方要一块边角料，揭开背膜露出胶层，然后在地上摩擦，如果掉色或有划痕则说明质量不好。

前、后挡风玻璃上的防爆膜一定要整张贴，否则不仅会失去防爆性能，而且影响美观。

贴完膜后坐在车内观察颜色是否均匀，沙砾是否过多，向外看会不会影响视线。

最后，要记住向店家索要贴膜保证卡，有问题及时找店家。

◆ 汽车用膜的识别 ◆

汽车用膜自面市以来，经历过三个阶段，先后有“茶纸”，“防爆膜”，“防晒隔热膜”。鉴别汽车用膜的简便技巧也不少。

一般具备室内装贴条件的装贴店，它们的贴膜质量都比较有保证。

查看外包装盒，正品包装印刷精致，有清楚的产品标签或暗记。大部分品牌正品有浮水印，如“3M”等。

选用前将1米长整幅膜料对阳光查看，高档纯色膜不会有着色、涂胶不均匀的现象。

请装贴店先贴一扇侧窗，用500瓦热灯照射测试隔热效果是否与店方提供的样品一致，防止不法商贩用假货冒充正品。

尽量不要选用反光强烈的产品，以选好的膜样对着阳光时不会有强烈刺眼的反光为标准。否则，会影响驾驶员的视线造成驾驶安全隐患。

安装方法有区别，正规前挡风玻璃的贴膜方法为玻璃外侧定型，如未经定型，完全利用胶的粘性将膜硬粘在玻璃上，在阳光的暴晒下，容易出现脱胶翻卷现象。

高档膜具极好的抗磨性能，可以用钢板作为工具在膜层上面做试验。

• 应急处理 •

汽车运行了一段时间后，就开始出现这样或那样的问题。有时是因为汽车零配件的过度磨损或运转失灵造成的，有许多时候是因为对路况不明或个人的驾驶技术不够熟练。无论问题出在哪里，大多是处在汽车的行驶过程中，因而危险性较大，需要采取一些应急的措施，迅速合理地把问题解决掉。

制动器失灵

在快速驾车时需要减速(如遇到红灯)时，突然发现制动器失灵了！怎么办？掌握了以下几个技巧，您就不会在情急之下惊慌失措了。

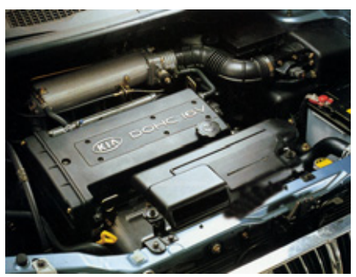
平稳地使用手制动器，同时反复踩动制动踏板，以使主制动系统恢复一些液压；同时另一只手牢牢把住方向盘，因为使用手制动器有可能将后轮刹住，使车子的后部发生横向滑移。如果后轮刹住了，可以放松一下手制动器。

当手制动器使车速减慢后，应逐步换到低挡来帮助减慢速度。如果汽车有自动变速箱，可以将选择器扳到低挡或二挡。

如果利用手制动和换低挡还不足以将车速减慢到能避免事故，应当尽量将车子开上斜坡或边坡，或者擦着栅栏或篱笆行驶，甚至不惜让车子受些损伤，来使其进一步减速，以便尽量避免撞车。

如果将车子停于一个陡峭的小山坡上时，发现手制动器失灵了，要想制止下滑是困难的，这时可以用“足跟、足尖”技术将汽车开动起来。用足尖踩下制动踏板，同时转动足部使足跟能够踩下油门踏板，同时选用第一排挡，再用另外一只脚踩在离合器踏板。当车子向前开动时，再将足尖从制动器踏板上移开，踩住油门踏板，让车子正常加速。不管什么时候，如果制动液面高度出现明显下降，就说明系统发生泄漏，必须尽快请修车行检修。

如果在平路上正常行驶时，发现制动器失灵而前方又没有障碍物，除采取上述措施外，应迅速打开危险警告灯和前大灯，并持续鸣笛。



当然，日常的检查非常重要。要定期如每星期对汽车的制动系统进行检查，消除在行驶时出现全部制动器失灵的可能性。

液压系统的渗漏，造成液压油流失，是制动器失灵的最常见的原因，因此要对制动主泵上贮油器的液面高度进行检查，长途旅行之前要仔细检查。

转向失灵

转向失灵是驾车时最危险的突发状况之一。出现转向失灵之前，汽车通常无任何征兆，因而往往给驾驶者的应急处理带来极大的困难。造成这种情况的原因是，转向机构中的一些零件质量不高，或机件损坏、松脱、助力装置失效。在这种情况下，首先要考虑周围的人的人身安全。在努力使转向系统恢复正常的同时，要不断地对周围的人员、车辆作出明显表示，如向前方的人大声喊叫、鸣笛、开紧急闪烁灯等。一般转向失灵时，车辆都不会走正道。解决这一问题的唯一方法，就是快速制动。对使用转向助力器的转向机构来说，如果助力失效，应用力打转向盘，不可盲目制动，以免造成严重后果。总而言之避免转向失灵问题出现的前提是，要定期检查和维护转向系统，保证其工作正常，防患于未然。

车轮悬空

由于路况复杂，加之驾驶者对路况不够熟悉，在汽车失控或急停转弯时很容易造成车轮悬空。出现

车轮悬空的情况后，驾驶者首先要从比较安全的一侧车门下车，然后仔细观察汽车和周围的情况，要有针对性的对具体情况采取相应的措施。首先要稳定车身，保证汽车不倾覆。可将车内重量较大的物品集中搬到靠路边的一侧，以增大路面上的轮胎压力。当车身基本稳定后，用铁锹或其他尖硬的器物挖去路面上轮胎周围的泥土，使轮胎下沉（有时，会采取给轮胎放气的方法）。如果发现汽车底盘处于触地的情况，要挖开泥土，保证底盘悬起，直至使车身平衡并能驶到路边为止。在车身未平稳前，不可冒险开动车辆，以防翻车。

当然，如果情况比较严重，汽车有随时倾覆的危险，那就应用绳系住车身并拴在路边树木或桩上，并及时打电话求救，不要因为心急而盲目采取措施。

车轮打滑

车轮打滑也是发生频率比较高的紧急事故之一。车轮打滑时已经无法咬住地面，这时，车轮不是在路面上滚动，而是在路面上滑动。一旦出现了车轮打滑现象，千万不能着急，只要小心驾驶，就可以把车轮打滑的危险减到最低。针对不同的打滑类型，我们可以采用不同的解决技巧。

如果汽车后轮打滑，首先用脚松开油门踏板，然后以方向盘控制汽车的滑行。如果汽车后部滑向右侧，则把方向盘向右转；反之则向左转。

后轮打滑时，不要刹车，也不要脱开离合器，要握住方向盘，直到感到轮胎又重新咬住地面时，立即转正方向盘，使四个轮子回复直线方向，然后恢复正常驾驶。

汽车在转弯时，前轮也会经常打滑，使汽车向前滑行，方向盘无法控制。这时不要刹车，也不要脱开离合器。

对于后轮驱动的汽车，须松开油门踏板，同时转正方向盘，使前轮与行驶方向保持一致，等到轮子咬住地面，再慢慢加速。

对于前轮驱动的汽车，须放松一些油门踏板，但仍保持使汽车刚好能行驶的动力，使汽车继续转弯，待四个轮子方向成直线后，再慢慢加速。

突然猛烈的制动有可能会使四个打滑的轮子全部刹住，这时汽车按惯性向前滑动，无法转向。当轮子刚刚开始刹住时，应将制动器放松一些，使轮子尚能转动，然后再将制动器作一连串快速的“一紧一松”动作。

◆ 沙地车轮打滑 ◆

沙地车轮打滑是车轮打滑的几个常见状况之一。汽车通过沙地时，不要随便无谓地停车，应稳住油门，低速行驶，转向盘不能来回猛打，不要沿着前车走过的辙痕走。在行驶中一旦操作不当而发生车轮打滑空转时，应立即停车，不要勉强进退，更不可猛踩加速踏板，以免越陷越深。急救的办法是把随车所带的衣物被褥或者周围的杂草垫在车轮底下，然后慢慢行驶，车轮即可停止打滑，开出打滑地点。把车胎内的气放掉一些，可增大轮胎和地面的摩擦，也能有效制止沙地打滑。

汽车侧翻

路况不好或转弯不当时，汽车会发生侧翻。汽车侧翻后，要有安全意识，驾乘者被救出后，要及时卸下蓄电池，把油箱内的燃油放出并用

容器装好，以避免引起火灾和爆炸。调正车身时，车辆半侧翻的可利用木杠撬抬，同时在另一侧用绳索牵拉，也可用千斤顶在侧翻的一侧顶抬。当千斤顶将车身升起一点后，用路边顺手的硬物塞垫在底下，然后用千斤顶继续抬。要有耐心，如此不断反复可逐渐将车身调正。如果车上有比较重的物品，最好先把这些物品卸下，这样既可以较省力地调正车身，也可以保护物品不致被挤压损坏。

轮胎爆裂

在行车过程中，轮胎爆裂的情况不多见，但也并不少见。一旦发生轮胎爆裂，及时迅速地将汽车安全停下来是第一位的。轮胎突爆后，不要慌张，一定要冷静地面对险情。如果汽车的行驶速度很快，要使汽车突然停下来就不太容易了。这时盲目采取紧急制动的措施，常常会发生意外，造成翻车或撞车等伤亡事故，因而非常不可取。

如果爆裂的是后轮胎，汽车会出现较大颤动，但倾斜度不会太大，方向也不会出现大的摆动，把车停下来就相对比较容易。这时，只要轻踩制动，让汽车缓缓停下，就不会出现意外。

如果爆裂的是前轮胎，车辆则立即会出现跑偏或严重摇摆。此时不要惊慌，尤其不要采取紧急制动，以免酿成翻车事故，应双手用力控制住转向盘，放松油门踏板，让汽车沿原行驶方向继续行驶一段路程，直至自行停车。

◆ 轮胎打气 ◆

避免轮胎爆裂的一个很重要的方面，就是日常给汽车轮胎充气时要注意技巧。

汽车停驶后要等轮胎散热后再充气，这是因为车辆行驶时胎温会上升，对气压有影响。

要检查气门嘴。气门嘴和气门芯如果配合不平整，有凸出凹进的现象及其他缺陷，都不便于充气和量气压。

充气操作要仔细。充气前应将气门嘴上的灰尘擦净，不要松动气门芯。充气完毕后应用肥皂沫（不方便时，也可用唾液）抹在气门嘴上，检查是否漏气。而后将气门帽拧紧，防止泥沙进入气门嘴内部。

充气要注意清洁。充入的空气不能含有水分和油液，以防内胎橡胶变质损坏。

充气不应超过标准过多也不可因长期在外出差充气不便而一次性过多地充气。因为超标准过多会促使帘线过分伸张，引起其强度降低，影响轮胎的使用寿命。

车灯突然熄灭

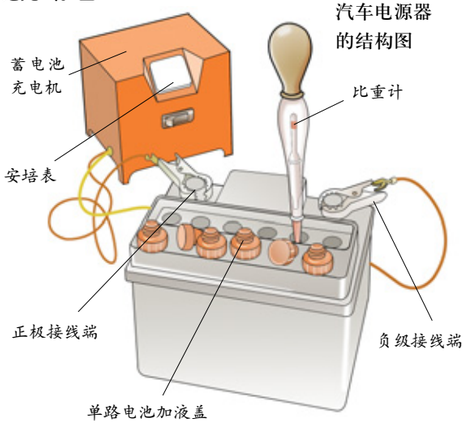
夜间行车，车灯的作用简直太大了。但是，如果在行车过程中，车内电路被损坏、老化，甚至发生短路，就会使车灯突然熄灭。车灯突然熄灭后，要马上打开示宽灯或驾驶室顶灯，将车驶向路边。如果所有的车灯都不能开启照明，千万不要慌，要根据熄灭前观察到的路面状况，稳稳地掌握住汽车行驶方向，不要轻易变向，让车按原正常行驶路线前进，同时应迅速减小油门，熄火停车，排除故障。停车后，应就地取材，利用手电筒、烛光或有荧光效果的物品设置警告标志，以防来往车辆碰撞。

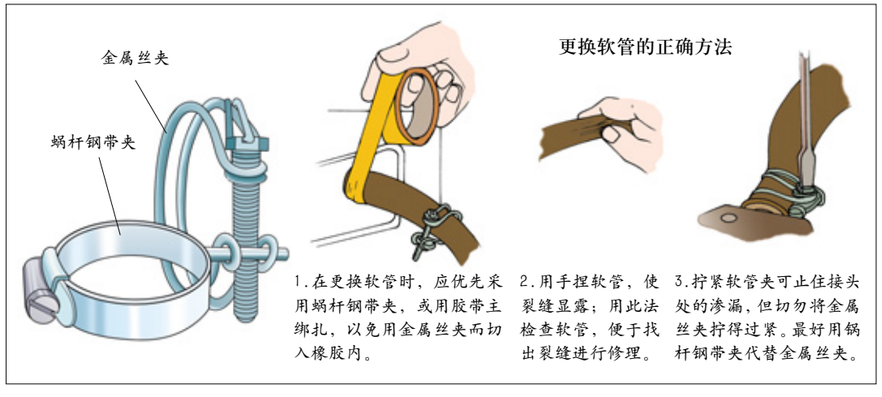
如果故障一时不能排除又急于赶路，要不停地鸣笛，同时车速要尽量减慢，先找就近的汽车修理点解决问题。

发动机“飞车”

在行车过程中，发动机突然失去控制，无法减速，即为发动机“飞车”。

如果路上人车不多，可以先试





着连续踩几下油门或用手、脚尖抬起油门，看能否解决问题。

对于采用点火开关熄火的发动机可采用关闭点火开关的方法使发动机熄火。需要提醒的是，熄火会使转向和制动助力系统失效，使之操作困难，所以要先摘挡制动，然后关闭点火开关。如果必须不摘挡制动并关闭点火开关时，千万不要将点火开关置于“锁止”的位置，以免锁住转向盘。

汽车掉进深水里

在雨季，突降的暴雨会将在低洼路段行驶的汽车浸泡或使之淹没在深水里。一旦汽车掉进深水里，保证驾乘人员的人身安全是第一位的。如果汽车已掉进水中，应立即松开安全带，然后，最好尽快设法从车窗出来。如果是电动车窗，会因在水中发生短路而打不开，要设法从车门出来。开始时，水的压力可能使车门打不开，但不要惊慌，随着水位上升，压力逐渐平衡，车门就可以打开了。出车后，如果不会游泳，可以借助汽车把自己固定住，并向周围求救。水退后，汽车可能受损较大，要及时修理，并向保险公司索赔。

汽车着火

高温下行车，发动机舱内不易散热，热量积压后，如果电路短路，就极容易造成汽车着火。汽车着火时，驾乘者要沉着冷静、勇敢果断地根据不同情况，采取相应的灭火对策。

因交通事故起火，应首先抢救人员，然后采取相应的灭火措施。

如果电器着火了，除应迅速切断电源外，还应拆除蓄电池接铁线，防止电流助长火势。

一旦发动机着火，应戴上手套，将脸偏向一侧打开发动机盖，对准火源低姿势用灭火器灭火。如无灭

火器，可用路边沙土或泥土进行覆盖，灭火效果也很不错。

燃油箱着火后，应用两个以上的灭火器从左右或多方向将火围住进行扑救，千万不要用水浇或拍打。

当火势危及附近房屋、电线杆、易燃易爆物品时，应隔离火场，以防损失进一步扩大。

如果觉得火灾不易控制，应及时报警。

发动机过热

发动机过热十分危险，很容易把发动机烧坏。在高速公路上高速行驶时，或在汽车爬坡时，如果水温表的指针进入了红区，居高不下，或反复地在红区震动，这时必须采取紧急措施。

如果在普通公路上发动机出现过热，应该尽快地降低车速把汽车驶到树阴下，或驶到相对比较凉快的地方，把汽车停下来，打开发动机罩，让发动机怠速运转，等待其温度逐渐恢复正常。在发动机水温恢复正常之后，将其熄火，然后等待一段时间，直到发动机的水温充分地下降了之后，再检查发动机的冷却水量。这时发动机的冷却水量大都严重不足。按照规定量把冷却水补足之后，再检查一下冷却系统，确认没有其他故障之后，可以起动发动机，继续行驶。

如果在高速公路上出现了发动机过热，必须立刻把暖风全部打开并打开车窗。由于有暖风能帮助冷却水散热，能使水温大幅度地下降。这时可以持续开车，就近找到高速公路的出口，把汽车驶到安全的场所停下来。接下来，只要按照上述方法，使发动机的温度降下来就行。注意，最好不要把汽车停在路边，以免影响交通或被撞车，必须把汽车停在安全的场所。

油门踏板卡住

在行车中，一旦油门踏板卡住，不要着急，可以先试着用鞋尖勾住踏板往上提。如果副驾驶座上有乘车者，请他伸手到下面往上提。驾驶者的眼睛不能离开路面，自己伸手到下面操作。如果汽车是手动挡，踩下离合器踏板，你就可以把车安全开到路边。如果是自动排挡，就放到空挡位置。关上点火开关不是个好办法，因为某些汽车可能因此锁住转向盘。

• 汽车的保养与保险 •

买车花钱，养车也要花钱。汽车是高档耐用品，但是很娇贵，很容易受到各种伤害。这些伤害有时不仅会破坏汽车的美观，还会影响到汽车的正常性能。所以，平时在汽车的日常保养上要多留心，养成合理开车的好习惯，学习一些发现汽车故障的方法技巧，尽量做到防患于未然。另外上车险也是保护私家车的一个必然手段和选择。

更换机油的技巧

最好到厂家指定的维修站或是信誉比较好的大型汽配商店去买。市场上有许多纯合成机油，各方面性能可能优于原厂成品。

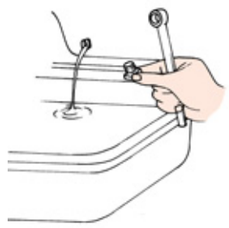
自己动手换机油，应该准备合适的工具，如千斤顶、机滤扳手、普通扳手、钳子、改锥，还应准备工作服、机油盆和一些破布，以防弄脏衣服和地面。

要先放净旧机油，拔下分电器盖上的中央高压线，启动发动机5秒钟左右，将残存的机油强制排出，再装好高压线，拧紧放油螺丝。

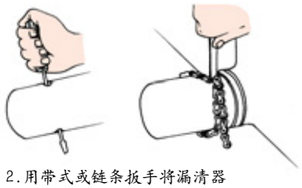
安装新的机油滤清器前，必须把滤清器注满油，密封胶圈上也要涂上适量机油以防安装时挤坏。

加注机油后，启动发动机，这时机油压力灯应熄灭，怠速运转1分钟左右，检查各部位有无渗漏，熄火后稍等片刻再检查油尺，如不足应适量添加。

更换机油的正确方法



1.打开加油孔盖，放净旧机油，注意不要被热油烫伤手。



2.用带式或链条扳手将漏清器拧松，然后卸下。

3.拧下中心螺栓，然后卸下罩壳、取出滤芯、夹板和夹板下的弹簧，从引擎边的凸缘上取下密封圈。

汽车故障巧预测

汽车在发生故障之前，我们可以通过经验技巧对其做一个简便的检测，以保证我们的行车安全。

经常观察车上的各种仪表，如果其指示读数异常，就说明车辆有了故障。

用手摸的方法来判定车辆各部位温度是否正常。如触摸制动鼓、后桥壳、变速器外壳等，其温度使手无法忍受，表明温度异常，存在故障。

如果闻到不正常的气味，表明有零件磨损过度，机器超负荷运转，或者漏油。

如果出现油耗量明显增加，表明有隐存故障。

在行车中感到汽车使用性能突然变坏，说明存在故障。

车辆的密封性能出了问题，有漏水、漏气、漏油、漏电等现象，表明存在故障。

各部位的间隙都有其标准数值，如果间隙有异，表明其存在故障。

汽车发生异响，表明它的有些部件出了问题。

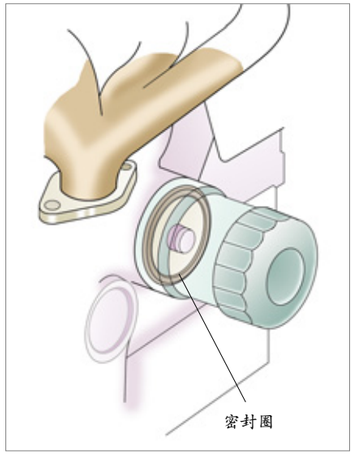
◆ 观尾气识故障 ◆

汽车尾气是反映汽车状况的风向标，仔细观察汽车的尾气，您就可以了解自己的车哪些方面有问题。

如果在平坦的路上也冒彩烟，则该车可能内部已经损坏得非常严重了；如果尾气无色或者略带点白色，表明汽车的性能尚好；如果尾气呈现黑色、蓝色或浓白色，就可能是出问题了。

如果尾气呈黑色，则说明缸内混合气的汽油成分超出了正常水平。要么是空气滤清器脏了，进气不足；要么是化油器出故障了；若是没有化油器的电喷车，还可能是排气管内的氧传感器污染了，无法给配气电脑提供正确的信息。这些毛病将导致气门积炭，影响燃烧室的密封性，致使发动机功率下降，造成车辆的动力性下降，加速缓慢，动力不足。一般来说，使用化油器的汽车发生此类现象比较多。

如果尾气呈蓝色，则说明发动机正在烧机油。汽缸壁与活塞间隙过大，进入汽缸的机油过多；油底壳内的机油加多了，飞溅润滑时，大量的机油窜入汽缸；汽缸内的高温气体窜入油底壳，使机油变质污染、变稀，影响润滑效果，这些都可能造成发动机燃烧机油。



安装滤清器必须把密封圈正确地安在新的滤清器上。将干净的机油涂在密封圈外表面，旋上滤清器至密封圈与凸缘相接触，然后再拧紧四分之三圈。

使用防冻夜的技巧

冬天低温季节使用防冻液时，不能乱用，要注意使用技巧。

不同型号的防冻液不能混合使用，否则会降低使用效果。换新防冻液，要把旧残液洗净。

根据当地的气温条件来选用适合的防冻液，所选用防冻液的冰点应低于当地最低气温10℃～15℃。如果防冻液冰点偏高，就会失去效用。

在使用中，要及时更换新的冷冻液，同时，注意保持冷却系统的清洁卫生。

酒精防冻液容易挥发，使用中应注意防火。因酒精挥发液面降低时，可用80%的酒精加注补充。

乙二醇防冻液的腐蚀性很强，使用时要小心，以免造成机件损坏或皮肤受伤。

要保持常年使用防冻液，否则容易造成发动机冷却系统机件损坏和金属部件产生氧化腐蚀。严重时会使发动机因过热而产生“开锅”现象，甚至还可能使气缸盖产生裂纹，从而大大缩短汽车的使用寿命。

制动系统的保养技巧

保养好制动系统，首先要选用清洁的、高质量的制动液。如果制动液脏了，放掉并且冲净整个系统，然后用新液灌满主油缸。注意，制动液不能重复使用。

定期检查制动液面是最重要的，最好每月一次。

制动系统上的灰尘泥垢含有石棉纤维，应该用专除石棉的吸尘器来清除，而且应该用防尘模式。

检查刹车之前，小心地擦净主油缸上泥垢，以免有脏东西掉入储油罐。要保证日常制动液足够用。如果主缸需要加油，应加入符合DOT3或DOT4规范的刹车油。

制动液有很强的腐蚀性，会毁坏面漆，所以使用时要小心。

如果已经添加过几次制动油，还总报缺，就说明制动系统出了故障。制动液颜色过深，或像烧过的样子，也说明制动系统出了问题。

冷却系统的保养技巧

如果汽车的冷却系统得不到重视保养，也会给车辆带来很多麻烦。

在日常保养中，应注意几点：

每次停车时，检查车下有无大量水迹，发动机室内有无水痕；

平时注意车前水箱和冷凝器的清洁；

水温高时观察电子风扇是否运行；

按照要求添加防冻液，可使冷却水的沸点提高，不易产生水垢，内含杂质也可减少；

一旦发现缺水应当及时补充。

如果在车辆使用中发现车辆水温过高警告灯亮或仪表指针异常时应当立即停车，并从副水箱观看液面高度，让水慢慢冷却并设法将车送到修理厂。

发动机的保养技巧

要注意磨合期的使用，这是延长发动机使用寿命的基础。

螺栓、螺母容易松动，需要经常检查紧固，各部位的调整螺栓都要仔细检查，以免造成因松动而损坏机件。

发动机的各个相关配件都应及时检查、调整，以保证发动机的正常运行，延长发动机使用寿命。

注意保持燃油、机油、冷冻液、用水、机体等的清洁卫生，保证燃油、机油、冷冻液、用水的充分够用，可以有效避免发动机的额外摩擦和损坏。

此外，要经常检查，发现故障及时排除，要做好日常的保养工作。

汽车空调的保养技巧

汽车空调系统的使用寿命在很大程度上取决于它能否得到正确的维护保养。

压缩机的安装支架不得松动。压缩机冷冻机油油面高度应在规定范围内，如从压缩机的视油镜片中看不到冷冻机油，则说明冷气系统中存在泄漏现象，应及时维修。

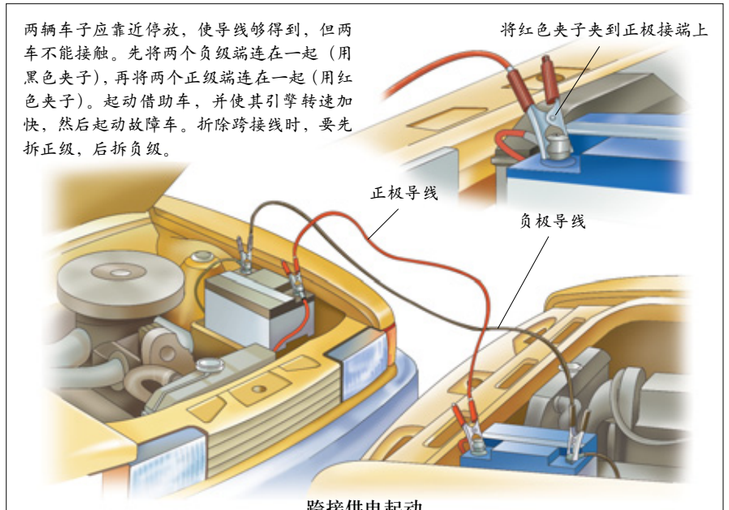
保证制冷效果，保持冷凝器表面的洁净至关重要。经常清洗冷凝器，防止油污、泥土及其他杂物附在冷凝器上。清洗时注意不要碰到冷凝器散热片，更不能损伤管子。

蒸发器的进风口处的空气滤网应定期清洗，以免车内的灰尘、杂物吸附在空气滤网上而阻碍空气流通，造成制冷量不足。

要经常检查空调系统各软管有无磨损、老化现象。一定要经常检查橡胶软管，发现有摩擦的情况要及时处理，对已破了口的部件要用布把破口包扎好，并停止使用空调，尽快送去维修。

定期检查空调的电线情况，防止电线的绝缘层磨破，以防烧坏整个线路，并对汽车上的其他电路产生不良影响。

在停用时期，每隔一周最好让压缩机运转十多分钟，以便检查各部分是否正常。



跨接供电起动

空气滤清器巧保养

空气滤清器对汽车的正常运行，有着非常关键的作用，保养良好的空气滤清器可使发动机保持高效率运转。

滤清器的过滤芯能够有效滤掉外界的绝大部分灰尘。轻微的积尘虽然能改善滤芯的过滤性能，但积尘过厚则会影响空气流通。

当滤芯积尘过厚时，进入发动机的空气量将减少，致使燃油燃烧不完全，积炭增加，油耗加大，严重时发动机会发出噼啪的声响。其实，滤清器的保养方法十分简便。定期拆开空气滤清罩的盖子，取出滤芯查看，若只是有少许污垢，用一小棍子轻轻敲敲滤芯，掸去污垢即可；若污垢比较重，不易清理，最好更换新的滤芯。

装新滤芯时应先将滤清器罩的里面擦干净，装配时注意所有的固件都应拧紧。

汽车火花塞

汽车漆面巧保养

汽车的漆面正如人的面孔，需要精心呵护。

要避免漆面被磕碰和划伤，尤其要注意避免在行车中与尖硬物体划碰。

轿车应停放在车库或阴凉的地方，避免日光曝晒和冰冻。

车身漆面无大的损坏，不要轻易进行二次喷漆，防止接合不好造成漆面脱落。

冲洗车辆时，尽量少用碱水，以保护电镀层。擦洗车时，要用干净柔软的抹布或海绵擦拭。抹布和海绵内要防止混入金属和沙粒，以免擦伤漆面。不要用带有有机溶剂的抹布擦洗外表，并且不要把这种抹布或物品放在漆面表面上。不要用脏手摸车身漆面，手印留在漆面上较难消除。

停放在室外的车辆尽量不要罩车衣，以免在汽车上留下细小的划痕，不但不易被清除，时间一长还会造成漆面发乌。

漆面较软的汽车的前期保养十分重要。新车的时候，应该在车身上上一层镜面釉，形成如同网状的牢固的保护膜，能大大提高漆面的硬度。镜面釉耐高温抗紫外线的特性也能有效保护车漆，如果定时洗车打蜡的话，镜面釉的保护作用可达一年。

满身浅痕的汽车，还可以用抛光的方法恢复车漆的光亮。若配合使用抛光增艳剂，更会达到增艳如新的效果。

如果车身上的划痕已经露出了底漆，就要尽快到修复店去修，以免划痕部位生锈，腐蚀周围漆面。

高温行驶巧保养

汽车在高温下行驶，容易引发各种问题，零部件极易损坏。因此对汽车做认真的保养是非常必要的。

在高温条件下行驶时，轮胎散热较慢，车胎内空气受热膨胀，容易导致轮胎爆破。因此，在高温条件下运行要注意轮胎的气压，保证不超过规定的气压标准。发现缺气要及时补，但也不要太足。长途运行的汽车，按时停靠在阴凉地点，使轮胎温度降低后再继续行驶。

选用辛烷值低于要求的汽油时，要注意保持发动机的正常温度，适当推迟点火提前角和加浓混合气，同时，要及时对燃烧室、气门头等部位的积炭进行彻底地清除，以防汽车爆燃。

要修正电解液的密度，还要经常检查蓄电池液面高度，及时补充蒸馏水，并保持通气孔畅通。为防止因温度高造成电解液消耗量过大，需调整发电机调节器，减少发动机充电电流。

清洗汽油滤清器、燃油箱和油路管道，使之保持清洁畅通。一旦出现气阻，应停车降温。采用冷敷降温和加装隔热垫的方法，可有效防止供油系统产生的气阻。

液压制动车辆，要检查制动总泵和分泵，更换刹车油，彻底排净制动管道的空气，并检查、调整刹车踏板的高度。气压制动车辆，要注意检查制动皮碗和制动软管的良好程度，发现损坏应及时更换。

在高温季节，要对全车进行技术检查和调整：检查冷却系统机件，保证齐全完好；改善润件，减轻机件磨损。

冬季巧保养

汽车在寒冷的冬季也比较脆弱，需要您的悉心照料。

在冬季来临时，应及时将油底层、空气压缩机内的机油换成冬季用的机油。

将变速器、分动器、差速器、转向器内的齿轮油，换成冬季用的齿轮油；将轮毂轴承清洗后，加入黏度较低的轴承润滑油。

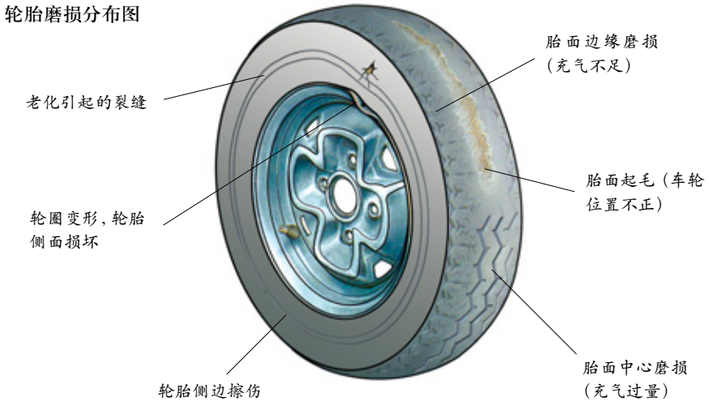
将防冻液按照生产厂商的规定，调制成符合要求的冷却液，加注到发动机中。为保证发动机良好的冷却，建议长年使用长效防冻液。

检查蓄电池的性能，如果已比较老化，最好换一块新的，以保证蓄电池电力充足

有预热混合器装置的汽车，应将进排气歧管上的预热闸门拨到冬季的位置上。

拆检气缸体和散热器的放水开关，并进行润滑；将机油散热器开关关上；调整发动机调节器，调整充电电压，冬季要比夏季度高0.6伏左右。

轮胎磨损分布图



• 摩托车 •

买不起汽车，买摩托车也是一个不错的选择。摩托车相对于汽车和自行车有自己的特别之处——轻巧、迅捷、停靠方便、适应多种路况。居住在城市里的上班族，因为工作很忙碌，搭乘公共汽车有时又不很方便，拥有一辆摩托车会让您省心不少。但是，即使有了摩托车，也不应成为飙车一族，以免给行人和自己的生命安全带来很多潜在的危险。

选购摩托车的技巧

选购摩托车时，一定要考虑到车型、可靠性、经济性及路况。

根据国际标准，摩托车按气缸排气量划分为轻便摩托车、小型摩托车和公路型摩托车。工薪阶层可选购排放量较小的轻便摩托车做代步工具。速度不是太快的小型摩托车适合于女性和老人。但年轻男士身体健壮，可以选择排气量较大的公路型摩托车。

要充分考虑到可靠性指标，因其与维修及零部件更换费用有直接关系。一般来说，世界知名品牌的摩托车在正常使用条件下，可保证在2000千米～20000千米的行驶距离内完全不出故障，在30000千米～150000千米内主要部件不出故障。因为可靠性指标与维修和零部件更换费用有直接关系，在选购时应予充分考虑。

购车时一定还要考虑经常性的费用，如保养和维修费用。根据自己的收入水平，选购适合自己的车型和品牌。有些车造型美观，雨天行驶，泥水不会溅到双脚，很适合于城市年轻女性。

最后，还要根据经常行驶的路面情况选购。不同的路面行驶时的负荷不一样，因而对车的要求也不一样。

摩托车的合理使用

摩托车对驾驶者的技术要求比较高。在每次出车时，都必须先对车做一个全面检查，以保证行驶安全。

启动前按规定比例加混合油，检查变速箱内润滑油是否充足，轮胎气压是否充足，如不足，应及时给轮胎充气。

检查汽油箱的存油量及变速器润滑油是否足够，蓄电池是否有足够的存电，电解液平面是否达到标准。

检查汽油箱盖、机油口盖、蓄电池盖、气门嘴盖是否严实紧密；灯光、喇叭、反光镜是否正常；水冷式发动机是否漏水；检查转向、制动、油门、离合器及传动部分是否牢固可靠，操纵灵活；检查随车工具和备件是否带齐。

启动发动机，检查有无异响，检查怠速、加速及发电机的工作情况。摩托车起步时，先预热一两分钟后将挡位变至一挡并逐渐松开离合器手柄，同时逐渐加大油门，注意离合手柄放松不能太急，否则易使车身向前猛冲或造成熄火。

在行驶过程中，尽量采用高挡小油门，这样降低了噪音和空气污染，也节省了汽油。

需较长时间停车时最好熄火，停车时熄火对散热有利，可减少汽缸活塞的磨损。

摩托车在减速或急刹车时，尽可能减少油门变低速挡位后再制动。

摩托车各组成部分

摩托车节油技巧

对驾车途中将要发生的情况提前采取措施，提前减速行驶，准时加速前进，可省油20%。

做好发动机火花塞、空气滤清器的检修、保养工作，能使每升汽油多跑10%的路程。

要保持轮胎气压正常，轮胎气压不足会增加摩托车行驶阻力，多耗50%的汽油。

及时添加规定的机油，保证发动机润滑良好，避免零件早期磨损，多耗燃油。

如果停车时间较长，最好将发动机熄火，避免发动机空转。

根据车辆及道路状况选择适当车速，也可以节油不少。

摩合期巧保养

摩托车的磨合期也比较长，在这一时期保养好摩托车，可以很好地延长其使用寿命。

磨合期间，发动机不能过热，高温中行驶15千米左右应停车散热。启动时，加速要柔和，不要猛加空油门。

机油可以选择质量良好的混合油，注意曲轴箱润滑油情况，必要时更换。

经常检查全车部件是否紧固，不够紧固的就及时紧固。调整操纵机构自由行程，注意链条的松紧度。

因为磨合期比较长，所以，在磨合的不同阶段，要检查和更换润滑油，磨合结束时要清洗或更换滤清器。

摩托车冬季巧保养

在低温的冬季，发动机比较难启动，如果摩托车保养不当，就会加速发动机的磨损，缩短其使用寿命。

冬季保养摩托车，要及时更换冬季燃油和润滑油。

不用时，最好把摩托车放在室内，不仅免于冻坏，还可保证适当的机温，便于启动。

电启动的摩托车应增加蓄电池电解液的浓度并注意保温和补充充电。用电启动时，若一次不能启动，要间隔一会儿再启动，每次启动时间不能超过5秒。

启动时油门不能太大，以免空转转速过高，加速磨损。

停车后，要及时向燃油箱加油，以驱赶其中潮湿空气，要定期清理出燃油箱中的沉淀物。

可在摩托车水箱和发动机部位增设保温装置。

启动前，用热水预热发动机，以加热油底壳和变速箱中的润滑油。

启动长期不用的摩托车，用脚踏启动杆数十次，以保证润滑油及时流到磨擦表面而避免磨损，防止造成烧瓦事故。

摩托车外观巧保养

对摩托车来说，摩托车的漆面外观保养很重要。

在行驶途中，要根据路况的不同而随时调整车速，避免由于车速过快而使蹦起的沙石对涂膜造成冲击。

不要在高温强光下暴晒摩托车；在低温季节，摩托车最好存放于室内，以防涂膜因低温受冻而失光老化。

严禁使用有腐蚀性的清洗剂清洗摩托车，以免溶解涂膜。中性洗涤剂、去污剂是上佳之选。清洗后应立即将水擦拭干净，以免生锈。

涂膜损伤不严重，可用专门的细砂纸打磨擦净，然后喷涂同一色相的自干修补漆即可；若损伤严重，底材已被破坏，可先用腻子填平打磨，然后喷涂同一色相的自干修补漆。

• 自行车 •

我国号称自行车王国，自行车在我国通行的交通工具中，是最大众化、平民化的。从环保的角度考虑，应大力提倡骑自行车；从锻炼身体的角度考虑，还是应该提倡骑自行车。除了上班以外，周末骑自行车去郊游，感觉也很不错。最近几年，电动自行车开始在城市里流行，又大大方便了赶路的人们。

自行车质量的鉴定

首先看自行车外表是否光滑，然后再仔细观察车圈的边缘处有否明显的凸起。各部位的焊接处，以光滑无缝为好。转动车轮，从正后方看，两个车圈应在同一条直线上。

如果是山地车，还要重点检查车架、前叉有否碰伤，转动车轮检查钢圈是否摆动过大，对接部位是否错位。看车链有否死节、磕碰，传动应顺畅。按动变速手柄逐级变速，看是否灵活柔顺。刹车时看制动是否自如，闸线是否润油牢固。

选购电动自行车的技巧

电动自行车作为一种新型代步工具，具有操作简单、舒适轻快、价格适中等优点，已越来越受到消费者的欢迎和喜爱。目前市场上电动自行车品牌繁多、款式新颖，购买时需要用心挑选。

①选购电动自行车首先应尽可能选购信誉好的名牌产品。电动自行车是有一定技术含量的产品，对电机、电瓶、车架等动力的控制系统的稳定性、可靠性、安全性都有着较为严格的要求。只有设施完善、技术雄厚、管理严谨的生产厂家生产的名牌产品使用起来才比较放心。

②注重电动自行车的核心部件。电动自行车的核心部件是电池。铅酸电池在报废后处理不当将会严重污染环境。因而要尽量选择购买使用镍氢电池和锂电池电动自行车，虽然价格相对较高，但性能优越、寿命长、清洁环保。

③慎买轻摩化电动自行车。电动自行车的消费群体一般都是中老年人和女性。轻摩化的电动自行车不仅个头相对笨重，而且速度过快，会有一定的安全隐患。

④要关注厂家售后服务。电动车一旦电路出现故障不易修理，因此要购车时厂家良好的售后服务也是必须考虑的因素。

自行车的保养技巧

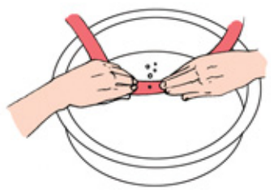
自行车虽然价格相对比较物美价廉，但并不是不需要保养。如果平时不注意保养，在需要用车的时候就会手忙脚乱。

经常用干布或棉丝擦去车体上的灰尘、污泥。雨淋过以后应放在通风处，等雨水蒸发干再擦。擦车不要用柴油、汽油，否则会使漆面黯淡无光。不要用塑料或布把自行车架包起来，否则会使漆皮脱落。

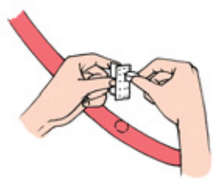
冬天，气门芯弹性不足引起自行车漏气，在金属气门芯上涂一层黄油，就可以解决问题。

1.将气门嘴从轮圈的气门孔中顶出，使内胎退出轮圈。然后转动轮圈，逐段拉出内胎，动作要轻，不能用力猛拉。

2.放掉胎内空气，在气门嘴两边将撬板插入外胎与轮胎间，撬出一段外胎，再用另一把撬板在相距10厘米处撬出一段胎边。用手拉出其余的外胎。



3.将充入少许空气的内胎放在盛水的盆中确定漏气部位。用笔做一记号，将漏气处的水擦干，把胎内的气放掉。



4.用补胎锉将漏气处表面锉净锉毛，再取一块旧内胎皮做补丁，也锉净锉毛。用补胎胶水薄薄地涂在漏气部位和补丁上，待稍干后将补丁贴上，压紧30秒钟。再在补丁边缘撒上些滑石粉。

自行车内胎的修补技巧

打气要适当。不足会压坏轮胎，太足容易使车胎爆破。

在前天芯、后天芯、总天芯、飞轮、车链、踏脚等传动和转动零件上，应经常加些黄油或润滑油。

适当的时候，把传动和转动部分拆下来，彻底清洗检修一次。

不要超载，以免车筐和后架变形。

平时将车停放在干燥通风处，以免生锈。暂时不用时，也要打足气，以免车胎裂开或变形。要防止锈损，应将电镀件涂上中性油脂，有条件的最好把全车挂起来保存。

◆ 山地车的保养技巧 ◆

新山地车骑行几天后要检查车轮，拧紧螺丝，变速器、闸线管内用一次性管灌注优质润滑油。平时骑车可挂2挡，在上下坡及逆风时可做相应调整，这样可均衡飞轮的磨损程度。定期清洗润滑部件，加注优质润滑油，减少磨损。更换零件时，要注意所换零件的大小多为英制尺寸。

电动自行车的合理使用

电动自行车是一种介于自行车和摩托车之间的新型车，在使用上，与自行车和摩托车既有相同之处，也有不同的地方。

出车前，应检查轮胎气压是否充足，车把转向是否可靠，刹车是否灵活有效，电池箱的电气插座、插头是否牢固、电池箱是否锁好。

电动自行车完全依靠电力行驶时的最大时速小于20千米，应在自行车道行驶，保证安全。

电动自行车加速较快，为保证您的安全，请在骑行稳定后再启动电机，以避免您在车流中手忙脚乱，更不要原地启动。

电池完全放电时充满电一般需要3～5小时，多充几个小时对电池更好，请务必选择优质充电器。

加速手把有时回位不完全，要养成加速完成后即将手把推回的好习惯。如果加速手把还在加速位置，电机将立即得到电流前进，往往带来危险，所以，一定要在加速完成后立即将手把推回。

冬天骑行时，尽量多用脚蹬，这样不仅锻炼了身体，还利于延长电池的使用寿命。

电动自行车的载重量不太大，所以尽量不要超载。

一般的电动自行车防雨防晒性能都不错，但最好还是避免直接日晒和雨淋。

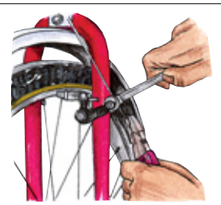
自行车巧维修

自行车的车身结构相对比较简单，所以，出了故障，几乎都可以用比较简单的方法迅速修复好（为某种目的安装了特殊设备的自行车除外）。

骑行时空踏的原因是飞轮千斤弹簧失灵、磨损或折断，可用煤油清洗飞轮的污垢，使千斤弹簧不被粘住，或者校正、更换千斤弹簧。

因为磨损而被拉长的车链，在乘骑时比较容易掉下来。可以通过调整后轴左右螺母的方法解决这一问题。若是链条过松，可交替拧紧左右调链螺母；若链条过紧，则拧松调链螺母，并将后轮稍往前推，然后装正后轮，拧紧后轴左右螺母。

曲柄和中轴棍配合松动，要找出松动的原因，然后在松动处的曲柄下面撑一根木棒，闩紧曲柄销，拧紧螺母。如果曲柄销磨损或插曲柄销的孔扩大，可在曲柄销和中轴棍的圆弧面间垫铁皮，防止松动。



拧紧刹车片

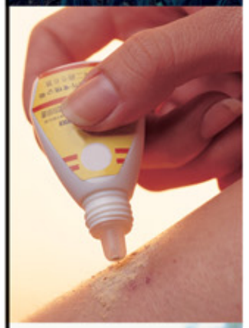
给链子上油

自行车的保养

车圈歪斜，不在一个平面上。其原因是车条松紧不匀，调整时，可用粉笔测试出车圈偏扁处，然后放松这一部位的车条，拧紧偏宽处的车条，再进行测试。

车闸不好使，会给骑车带来很大隐患。如果前后闸失去刹车性能，应将松紧闸螺丝母松开，将闸拉紧，使闸皮与车圈的间距为0.5厘米左右，再拧紧紧闸螺丝母。若是左右闸皮不对称，刹车时，一边闸皮和车圈接触面积大，一边闸皮和车圈接触面积小，则应装正前后轮，消除车圈的轴向飘动，或校正闸叉。

自行车各组成部分



COMPLETE BOOK OF FAMILY LIFE SKILLS
家庭生活实用技巧全书

本书汇集了适用于当代家庭生活的各种实用技巧，对人们关心的问题，如购房与家装、家电的购买与维修、服饰的选择以及食品与厨艺、宠物、美容、医疗、安全等，都做了详尽的解答。全书提供了千余条锦囊妙计，使您的生活如鱼得水，处处左右逢源。

查询

装饰材料的选购 • 家电的选购 • 汽车的选购 • 服装的选购
食品的选择技巧 • 宠物的选择及饲养方法 • 化妆品的选择
花卉的栽培与养护 • 旅游前的准备 • 家庭常用药品的使用方法

学习

怎样正确维护居室环境的健康 • 汽车如何维修与保养
服装的保养与修补的技巧 • 食品的加工、存放及烹饪的知识
美容及养生的各种技巧 • 各类常见疾病的应对措施
家庭急救的基本常识与简要步骤 • 自身安全的保障与防范

了解

购房与家装应当注意哪些方面 • 哪些宠物真正适合自己饲养
家电选择与使用时应避免哪些错误方法
旅游中如何玩得好又能保证自身安全 • 常见疾病怎样进行家庭养护

家庭生活实用技巧全书 中

COMPLETE BOOK OF FAMILY LIFE SKILLS

北京出版社

COMPLETE BOOK OF FAMILY LIFE SKILLS • 家庭生活实用技巧全书 • COMPLETE BOOK OF FAMILY LIFE SKILLS

家庭生活实用技巧全书
COMPLETE BOOK OF FAMILY LIFE SKILLS

中卷

服饰
食品与厨艺
宠物
花草

北京出版社

COMPLETE BOOK OF FAMILY LIFE SKILLS • 家庭生活实用技巧全书 • COMPLETE BOOK OF FAMILY LIFE SKILLS • 家庭生活实用技巧全书

COMPLETE BOOK
OF FAMILY LIFE SKILLS

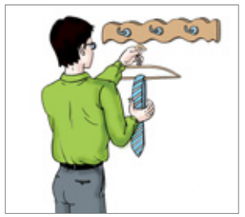
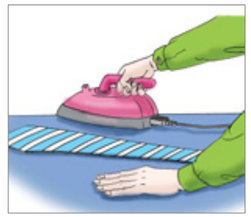
家庭生活实用技巧全书

中 卷

北 京 出 版 社

目 录
CONTENTS

服饰

衣料和服装的品质鉴别
布料的感官鉴别技巧 120
识别真丝绸与化纤绸的技巧 120
亚麻布的识别方法 120
衣料的质量鉴定 120
皮革质量鉴定法 120
巧选夏令衣料 121
衣料品质标记的识别 121
羊毛衫的质量鉴定 121
上衣型号规格的识别 121

服装的选购
婴儿服装的选购 122
巧购西装 122
男裤的选购 122
男士衬衫巧选购 122
男士购衣方案 123
女鞋的选购 123
皮衣的选购 123

服装的洗涤
纯毛服装的水洗方法 124
巧洗羊毛衫 124
洗涤毛衣防起球法 124
羊绒衫的洗涤 124
纯毛西装的洗涤 125
羽绒服的洗涤 125
风衣的洗涤 125
牛仔服洗涤法 125
领带的洗涤方法 125
巧洗泡泡纱衣物 125
巧洗丝绸夏装 126
巧洗人造丝汗衫 126
丝绸小方巾的洗涤 126
衬衫领口、袖口洗涤法 126
棉麻衣物巧去污 127
巧洗汗衣 127
巧用砂糖洗涤衣物 127
内衣的洗涤与存放 128
灯心绒衣物的洗涤 128
化纤衣物的洗涤 128
皮革衣物的洗涤方法 128
皮毛衣物污渍的清洁方法 129
巧洗旅游鞋 129

服装的熨烫
熨烫衣服的技巧 130
真丝衣服的熨烫技巧 130
衣服熨焦后的补救绝招 130
熨烫变形裤的技巧 131
熨烫领带的技巧 131
围巾的熨烫法 131

服装的保养
皮衣的保养方法 132
皮衣的收藏 132
皮件巧防霉 132
毛料西装的保养技巧 132
丝绸衣物的保养诀窍 133
羊毛衫的养护 133
羊毛衫的防虫蛀技巧 133
内衣的收藏 133
丝袜的保养 133
衣服分类收藏法 134
领带的保养 134
巧擦皮鞋 134
巧擦白皮（凉）鞋 134
皮鞋的收藏技巧 134
皮鞋日常保养的技巧 135
新皮鞋保养诀窍 135
防止皮鞋变形诀窍 135
如何保护你的皮鞋 135
磨砂皮鞋的保养 135
如何存放棉皮鞋 135
皮凉鞋的存放技巧 135

着装与搭配
服装颜色搭配的原则 136
红绿巧搭配 136
服色和环境的协调 136
男士的着装技巧 136
巧打领带 137
职业女性的着装技巧 138
女性服肤搭配着装 138
高大女士的着装技巧 138
矮个男士的着装技巧 139
矫正体形的着装技巧 139
不同脸形的着装技巧 139
优雅巧装扮 140
交际场合着装要领 140

挎包巧选择 140
围巾的妙用 141
女性夏天着装五忌 141
个性休闲装 141

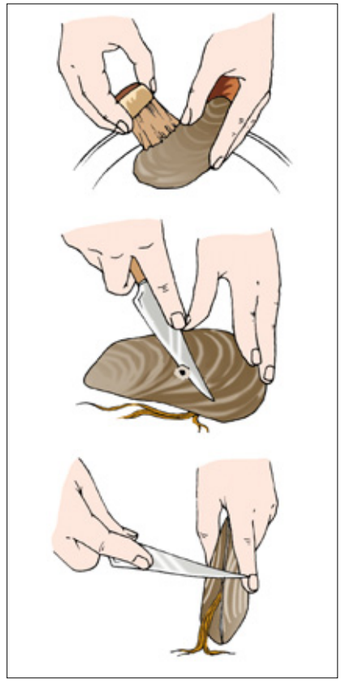
服装的修补与自制
巧补羊毛衫 142
多股毛线合编搭配法 142
缝衣针巧穿线 142
隐针缝补法 142
T 恤的装饰技巧 142
织毛衣的基本技巧 142

饰物的佩戴
首饰与体型巧搭配 144
首饰与服装巧搭配 144
耳环的色彩与服装的搭配 144
项链与服装巧搭配 144
佩戴项链注意防过敏 145
戒指的佩戴原则 145
胸针的佩戴技巧 145
各种首饰的保养方法 145

食品与厨艺

食品的选择技巧
胡椒、花椒、大料的选购 148
选购食醋和酱油的技巧 148
巧选食用油 148
花生油质量巧鉴定 148
巧选香油 148
巧选大米 149
巧选面粉 149
淀粉质量巧鉴定 149
巧选巧克力 150
选购豆腐的技巧 150
巧选干豆腐 150
蜂蜜的选择技巧 150
选购竹笋的技巧 150
巧选黄瓜 151
腐竹的挑选技巧 151
香菇的选购技巧 151
葡萄的选购技巧 151
西瓜生熟巧判断 151
巧选桃子 151
巧选哈密瓜 152
挑选鸡蛋的技巧 152
牛羊肉巧选购 152
山羊肉和绵羊肉巧区分 152
禽肉巧选择 152
巧辨注水禽肉 152
巧识冰冻禽肉的鲜度 153
劣质猪肉巧鉴别 153
巧选鲜鱼 153

食品的贮存与保鲜
鲜猪肉巧保存 154
贮存肉馅的技巧 154
鸡蛋的保鲜技巧 154
活鱼巧保鲜 155
巧用冰箱保存活鱼 155
河蟹巧保鲜 155
贮存盐腌食品的技巧 156
腊肉巧贮存 156



食糖巧贮存 156
酱油、醋的贮存技巧 156
面包的贮存技巧 157
柠檬的贮存技巧 157
荔枝的保鲜技巧 157
西瓜巧贮存 157

食品的清洗与异味的去除
米饭焦味去除法 158
鱼类巧清洗 158
巧去鱼的土腥味 158
巧洗贝类 159
鲜虾的清洗技巧 159
清洗其他食物的技巧 159

蔬菜的加工
切蔬菜的顺序安排 160
菜切好后不变色的窍门 160
巧防切黄瓜片时贴刀 160
切番茄的窍门 160
切辣椒、洋葱防辣眼 160
巧腌上海什锦菜 160
四川泡菜巧腌制 160
笋干的泡发技巧 160
腐竹和银耳的泡发技巧 161
玉兰片的泡发技巧 161
干蘑菇的泡发技巧 161
木耳的泡发技巧 161
蔬菜去皮的窍门 161

肉禽蛋鱼的加工
切肉的技巧 162
羊肉膻味巧去除 162
巧发肉皮 163
巧发蹄筋 163
猪肚胀厚的技巧 163
巧除鸡腥味 163
皮蛋去壳法 163
菜刀切白煮蛋法 163
一般鱼类的宰杀技巧 163
鱼胆被弄破后的处理技巧 163
切鱼片的窍门 163

划鳝丝的技巧 164
巧去鱼骨 164
加工鲜活甲鱼的窍门 164
海味海鲜的加工技巧 164
剖取河蚌肉的窍门 165
出蟹肉的技巧 165

主食和粥

发面的技巧 166
发面酸碱度巧识别 166
煮饺子不粘连的技巧 166
夏天巧做凉面 167
巧作西北凉面 167
清除米中沙粒的技巧 167
煮粥六招 167

水果和饮品

橙子、板栗的剥皮技巧 168
柿子脱涩的技巧 168
巧做果汁饮料 168
加工椒盐小核桃的妙法 168
巧制酸奶 168
泡茶的技巧 169
煮咖啡的技巧 169

厨具和厨房的卫生

厨房清洗的窍门 170
餐具如何消毒 170
厨房用品巧存放 170
橱柜台面巧养护 171
夏季厨房卫生保持 171

烹调技艺

炖牛肉的技巧 172
炒牛肉的技巧 172
炒猪肉的技巧 172
制烤肉的技法 173
油温巧识别 173
防油溅的技巧 173
快速巧炖鸡 173
炖鸡不破皮的技巧 174
速制鸡蛋羹的技巧 174
炒鸡蛋的技巧 174
做荷包蛋的窍门 174
巧做烧鱼 174
巧做鱼汤 174
巧做清蒸鱼 174
蒸鱼味美的技巧 175
切菜的刀法技巧 175

西餐

沙拉的制作诀窍 176
巧做三明治 176
自制冰淇淋 176
煎五分熟牛排的窍门 177
调制鸡尾酒的技巧 177
西餐配酒小常识 177
西餐烹汤的技巧 177

食物的妙用

食盐的妙用 178
食醋的妙用 178
茶的妙用 179
酒的妙用 179
鸡蛋的妙用 179
蒜的妙用 180
洋葱的妙用 180
姜的妙用 180
橘子的妙用 181
牛奶的妙用 181
面米的妙用 181

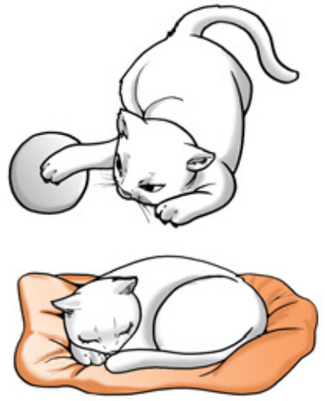
食物的营养与搭配

酸碱食物巧搭配 182
三餐营养巧搭配 182
孕妇膳食巧搭配 182
儿童饮食营养巧搭配 183
中年人膳食巧安排 183
上班族巧饮食 183

宠物

养狗

狗的选购 186



买狗后的注意事项 186
常为狗做体检 187
喂食的技巧 187
教狗定地排便的技巧 188
禁止狗的不良行为的训练技巧 188
巧止狗吠 188
给狗洗澡的技巧 189
给狗梳毛的技巧 189

养猫

猫的品质鉴定技巧 190
猫的选购 190
买猫后的准备 190
对所购的猫进行体检 191
猫的喂养技巧 192
猫食七忌 192
给猫洗澡的技巧 192
猫耳的清洗技巧 192
梳理猫毛的技巧 192
怎样调教小猫 193
抓猫的技巧 193

养鸟

鸟的挑选技巧 194
巧选画眉 194
信鸽的选购 194
鸟笼的选用技巧 195
鸟笼水槽保洁法 195
鸟笼的安放技巧 195
鸟饲料的配制技巧 195

养鱼

金鱼的挑选技巧 196
金鱼容器的选用 196
鱼饲料的选择技巧 197
鱼的寿命 197
夏季金鱼的喂养技巧 197
金鱼安全过冬的技巧 197
冬季热带鱼的喂养技巧 198
家庭养鱼换水常识 198
养金鱼不换水的技巧 198
幼鱼喂食法 198
巧选水族箱 198
养鱼水温控制技巧 199
热带鱼搭配混养技巧 199
金鱼幼苗的喂养要领 199
观赏鱼家庭饲养常备药 199

其他小宠物的饲养

上等蟋蟀的识别技巧 200
巧训蟋蟀的斗性 200
亲近宠物兔的技巧 201
巧选天竺鼠的笼子 201
挑选健康宠物的技巧 201

宠物疾病的防治和防疫

疯狗巧识别 202
病狗的识别方法 202
为宠物打疫苗 202
猫的常见病防治技巧 202
巧治宠物跳蚤 203
常见鸟病的防治 203

花草

花卉的挑选与栽种

花卉巧挑选 206
巧选水仙头 206
南花北种的技巧 206
盆花缺水巧鉴别 206
花卉浇水小技巧 207
冬季盆花浇水小经验 207
巧用废水浇花 208
花卉土壤湿度巧调节 208
巧制花卉培养土 208
土壤冬季巧消毒 209
盆花土壤巧消毒 209
盆花巧换土 209
巧择花期施肥 210
正确使用花肥 210
巧用米醋养花 210
盆花安全越冬的技巧 211
秋菊冬季巧养护 211
四季鲜花常开 211
兰花巧栽培 211

盆景

盆景艺术造型的技巧 212
山水盆景巧制作 212
山水盆景点缀物的放置技巧 213
激活假山 213
培植青苔的技巧 213
栽活树桩盆景的技巧 213

花卉的繁殖

花卉扦插法 214
花卉育种法 214
花卉播种法 214
树种采集 214
米兰的繁殖技巧 215
梅花的繁殖技巧 215

插花技巧

插花巧选材 216
巧选花器 216
插花的基本形式 216
修剪花材的技巧 217
自制干花 217
插花保鲜五法 217

养花的特殊技巧

花卉光线巧调整 218
花卉巧摆设 218
光照不好的地方如何绿化 218
识别有毒花卉 219
巧用啤酒养花 219
变化花色有办法 219
巧让昙花白天开放 219
巧用蔬菜废弃物作观赏植物 219
怎样使文竹开花 220
养花整形修剪的技巧 220
盆花的整形与修剪 221
米兰的修剪要领 221
水仙花巧造型 221
修剪越冬花卉的技巧 221

病虫害的防治

盆景防治病虫法 222
室内养花预防枯萎法 222
米兰防病虫害 222
识别花卉害虫 222
兰花水腐病害预防方法 222
巧用韭菜防病虫害 223
花卉病毒病的综合防治 223
仙人掌的病虫害防治 223

Finery 服饰

服装是人们日常生活的重要组成元素之一。五颜六色的服装丰富了整个生活环境的色彩，要想穿上一身舒服、潇洒、靓丽的衣服，首先要根据季节和材质把好选择衣服的第一关。衣服穿在外面，很容易被各种灰尘污物弄脏，怎么保证洗涤后的衣服既干净又不破坏原来的质地和造型就显得非常关键。衣服破损后，还需要耐心地修补。而衣服搭配的方法方式可能也是很多人最需要改进的，要不然，再好的衣服穿在身上也精神不起来。

• 衣料和服装的品质鉴别 •

服装和人们的日常生活息息相关。曾经有人说过："服装和女人分不开"，还有人声称"时装是女人自信的良药"。女性爱逛街，她们大多数时候都是奔着好看的衣服去的。的确，一件得体的衣服能让人瞬间变得光彩照人。因此，不论您是为了他或者她，掌握一些购衣技巧肯定能为"逛街"增添不少乐趣。

布料的感官鉴别技巧

我们平时在挑选布料时，主要通过眼看、手摸等简单方法来辨别各种布料的类别。在这向您介绍几种常见布料的识别方法：

①全棉织品：手感柔软。将一根棉线拉断后，断处纤维不整齐，长短不一。

②蚕丝：蚕丝面料手感柔软，富有光泽，光泽柔和均匀，虽然明亮但不刺目，触摸时有冰凉感觉，伸长率较人造丝大，且弹性极好。蚕丝拉断处参差不齐。

③涤棉麻纱：布面呈罗纹状，面料轻薄，手感爽挺，具有麻纱织品的风格。

④涤棉府绸：富有光泽，光泽均匀，外观挺括。

⑤合成纤维：合成面料的突出特点是不易拉断，布料轻，有温暖感。但面料光泽较差，表面有一层涂蜡感，没有蚕丝柔软。

⑥人造毛、人造丝、人造棉：这些人造纤维面料柔软，但缺乏弹性，弹力低，浸湿后易拉断，断处较整齐，但有散乱的纤毛。

◆ 识别真丝绸与化纤绸的技巧 ◆

手摸。真丝织品手感柔软，有拉手感，触摸有寒凉和刺手的感觉；而其他化纤织品均无这种感觉；人造丝织品虽手感滑爽柔软，但不挺括；棉纶丝织品手感较硬挺，但缺少柔和感；涤纶丝织品手感滑爽，但柔软感要差一些。

手捏。真丝织品用手捏紧后再放开，因弹性好不会有折痕，但难于恢复原状；棉纶丝织品虽有折痕，但能缓慢地恢复原状。

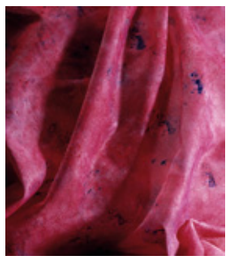
拉断。在织品边缘分别抽出几根丝线（纤维），用舌尖将纤维浸湿后用手使劲拉，如正好是被浸湿的地方拉断，则是人造丝；若是浸湿以外的地方被拉断，则是真蚕丝；如果纤维在干的或浸湿的状态下，都不易被拉断，则为锦纶或涤纶丝。

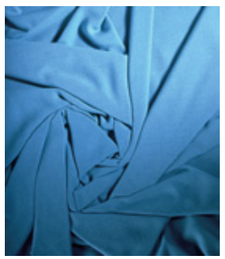
声响。真丝织品，由于蚕丝外表有丝织保护而耐磨擦，干燥的真丝相互摩擦时会发出一种声响，俗称"丝鸣"或"绢鸣"，而其他化纤织品都没有此声响。

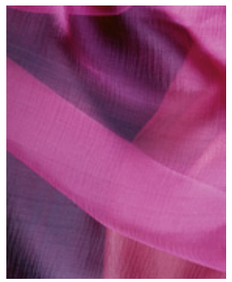
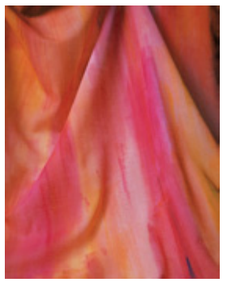
◆ 亚麻布的识别方法 ◆

纯亚麻布（100% 亚麻）：因亚麻纤维比较粗硬，所以织物表面纹理不均匀，有较多不规则的粗结、麻粒，手感挺括、滑爽，光泽柔和，易出现折皱，燃烧快并且留下灰色粉末，用手一捻即碎。

仿亚麻织品：这种织品多为纯化纤仿亚麻产品，弹性好，不易出现折皱，手感粗糙不滑爽、不挺括，且无麻粒，不吸汗，穿着略显闷热，燃烧后留下黄褐色的坚硬圆壳。





衣料的质量鉴定

有时您可能对各种布料的特点记得不是很清楚，不过这没关系，掌握了下面的四种简单方法，您基本就能挑选好衣料了。

①看布边。布边整齐，则料子本身的织法也整齐。

②看纹路。较好织物的纵横纹路应呈垂直交叉状。

③对光照。可以清楚地看出线结的多少及有没有脱线处。用此法观察毛料最为可靠。

④闻气味。毛料不应有油味，化纤面料不应有药味。

◆ 皮革质量鉴定法 ◆

好的皮革应皮质丰满柔软，厚薄均匀，表面细致，手感滑爽，花纹均匀细小，平服而无皱裂，涂层牢固、不脱色、不松面、不裂浆，用手轻压皮革表面仅出现细微皱纹，松手后立即恢复平整如初。需要提醒您的是，如果皮革表面有少数糙斑、虱叮，若不在明显的部位就没什么大碍，而且，这也可以成为您要求卖主降价的条件。当然，皮革材料有关质量方面的标准也可用仪器测试，但在您逛商场时，这个办法似乎不太现实。

◆ 巧选夏令衣料 ◆

看质地。合成纤维织物由于不吸湿，穿着会感觉闷气；而天然织物如棉、麻、丝等都具有良好的吸湿透气性，穿着时会感觉凉爽。

看织法。天然织物面料组织较稀薄、表面凹凸不平、弹性也较好，如布、绉绸、泡泡纱、亚麻布、纱罗织物等，它们吸湿透气、不沾身，穿在身上出汗时也不觉闷气。

看颜色。浅色对日光的反射力强，因此夏天穿浅色衣服可减少日光对皮肤的辐射。但浅色对皮肤散发的热量也有很强的反射力，同样会使人觉得闷热。所以夏季衣物颜色不宜过浅，颜色稍深一点更为理想。

衣料品质标记的识别

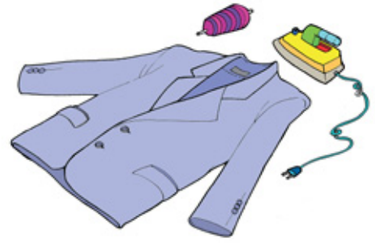
质量上乘的衣料一般都有特有的品质标记，这一方面是企业实现自我保护的手段，一方面也是国家给予这些衣料生产企业的支持，还有最重要的一方面，那就是国家对消费者权益的保护。

①识别丝绵等级，只需看其商标的颜色。红色商标为一等品，绿色商标为二等品，白色商标为三等品。

②真皮标志适用于国内天然皮革、毛皮制作的优质产品。标志正面的黑色主体图案由一对牛角、一张猪脸和一只金羊组成。猪脸上有"GLP"3个红色字母。真皮标志有两种规格：A型3.5厘米×5厘米，供皮鞋及小皮件使用；B型7厘米×5厘米，为皮革服装及大皮件使用。两种标牌正反两面图案完全相同，且都印有防伪印记。若用验钞机照射标牌正面，图案正中就会出现红色手写体"真皮"二字，中间还有手写体字母"HQ"。标牌反面上部贴有激光全息防伪标签，下部编号在验钞机照射下会由浅红色变为黄色。消费者挑选皮革制品时，只要认准真皮标志，便可以放心购买。

西装的质量鉴别

1.外观：袖子、大身、门襟处都要顺直平服；曲线要柔和自然；驳头不起泡，后背不起吊，两边对称。



2.做工：做工考究，线迹整齐，无跳针、漏针、脱针，熨烫平伏，无极光。

3.颜色：有黑、藏蓝、棕、驼、米、灰等色，正式场合以前两种颜色为主，但总体上西装的颜色要大方漂亮，有气派，有内蕴，易与上下内外服装及个人身材、气质相配。

4.合体：衣长要与手的虎口平，袖长要与手腕齐，肩阔与上臂平，胸围以能内加一件羊毛衫为宜。

羊毛衫的质量鉴定

用手指将羊毛衫轻轻拉开，条干均匀无断头，色泽和谐无色差，织物紧密无漏针，手感柔软有弹性的为上品；光泽灰暗、外观粗糙、手感僵硬的是劣品。

◆ 上衣型号规格的识别 ◆

衣服要合体，不然穿在身上会很难看，也不舒服，所以知道自己的身材以及相应的服装尺寸也是很有必要的。

①内销服装号型识别

我国新服装号型规定，先标明人体高度，加一道斜线，再标明胸围尺寸，然后加上表示体型特征的字母Y、A、B、C，如170／30A。Y型指胸大腰细的体型，A型指一般体型，B型指微胖的体型，C型指胖体型。测定体型的方法是用胸围减去腰围的数值。男性Y为17～22，A为12～16，B为7～11，C为2～6；女性Y为19～24，A为14～18，B为3～13，C为4～8。计量单位一律为厘米。

②出口转内销服装型号的识别

出口转内销（或进口）服装有的以英寸计算，可根据1英寸＝2.54厘米的公式换算；有的英文字母表示型号：XXS表示特小，S表示小号，M表示中号，L表示大号，XL表示加大，XXL表示特大号。

• 服装的选购 •

穿衣注重搭配，讲究风格，有许多细节需要注意。就要去郊游了，当您满心欢喜地打开衣柜，精心挑选衣服时，您心里想得最多的也许不是郊游的快乐，而是如何让自己的穿着令家人或朋友为之瞩目，从而在精彩的相片上留下最美好的回忆。看来，要想丰采照人，最最重要的还是选购好适合自己的衣服。

婴儿服装的选购

大多数母亲都喜欢给宝宝选购衣物，但她们一般都是初为人母，所以学会如何购买婴儿衣服是非常必要的。顺便提醒您，给小宝宝买衣服不必太讲究，买些经济实惠的衣服，或亲手缝制衣服将更添乐趣。

①看面料：婴儿服装的面料应柔软、保暖、轻松、耐洗，可选棉布、绒布、棉针织品等面料。

②看色彩：色彩以浅色为好。

③看式样：婴儿服装的式样以宽大、方便、牢固、轻巧为好，一般可做成和尚服。

巧购西装

西装是男士尤其钟情的一类重要衣装，特别能够体现出男士的气质和魅力，因此应精心挑选。

①要根据自身特点来选择。身材高大者宜选深色，颜色太浅则给人刺眼和臃肿的感觉；身材矮小者，就宜选浅色，能给人以伸展感、扩张感。脸宽的人，选择宽驳头的款式较相称；脸窄的人，则配以窄驳头款式较为合适。老年人宜选花形及颜色朦胧暗淡的面料，以衬托稳重深沉气质；年轻人宜选花形明快的鲜艳面料，以显示朝气蓬勃的风采。

②要根据西服的特点来选择。领子要平服，领窗要圆顺，翻领要平贴于领窗一圈。一般高档西服的领底用绒料，质地平，容易平贴于领窗四周，而中低档西服则多用本料做领底，质地较平，但不易平贴；好的西服肩缝直顺，有自然的“翘肩”；驳头看上去舒展、饱满。

③做工要精细。缝纫线条应平直，无断线、重线、跑线；里与面应平贴，无鼓凸、折皱；面料拼接应经纬协调、自然；光泽一致，无烫损处。

④用料要高档。面料纤维有弹性，伸拉适体，脱下后会恢复原状；内衬和里外4个口袋的用料应与面料相配。

⑤检查商标、厂家和产品质量合格证。

男裤的选购

有了一件自己青睐的上衣，如果再搭配好一条心仪的裤子，您就会变得更潇洒，更自信。因此，您有必要了解如何挑选裤子。

①根据自己的身材。体型较瘦的男士适合穿无裥裤；大腹便便的男士则应选择有裥裤；体型矮胖的男士应选择萝卜裤。腿长的男士裤子颜色宜浅，腿短的男士裤子颜色宜深。

②注意与上装的搭配。穿传统西裤再配西服会使您显得端庄、潇洒；穿西裤配夹克能给人洒脱的感觉；穿牛仔裤配T恤、休闲衬衫或休闲服会使您变得十分阳光、帅气。另外裤子面料应与上装面料质地相配，厚重面料的裤子不宜配轻薄面料的上衣，反之亦然。

男士衬衫巧选购

春夏季节，男士魅力体现于贴心衬衫；秋冬时令，男性风采又表现在衬衫与西服等正装的适宜搭配。可见选择衬衫十分关键。

①高品质衬衫特点：条纹、格子或图案的连接妥当，尤其是两侧车缝、衬衫前幅及口袋处。

②领子的讲究：首先是领子与脸型的搭配。先认清自己的脸型，再决定哪种领子比较适合自己。圆脸、宽脸宜选较长的领子，如长领型或领子带扣型；长脸、狭脸宜选中长度领子，如领尖全开型或者圆领型；如果颈项长，最好穿领子比较高的；反之，应找领子比较低的搭配。其次是领子的款式。领子有三种标准款式：下扣型、标准型和全开型。下扣型的领子适合商务、休闲或非正式社交场合，但不适宜隆重的社交场合。经典的标准型领子有不同形状和大小，领尖有短或长、宽或细之分，需要严格搭配。此种类型领子比下扣式领子更正式，更适合商务和社交场合穿着。全开型领子较宽，但领尖较短，分得较开，易于搭配，适宜商务、半正式或半休闲场合。再次是领子的尺寸。合乎尺寸的领子，应该有足够的空隙让您舒服地系上领带，可用一根手指放在领子和颈项之间试探领子是否合适。

③手臂和肩膀：如果您的手臂很粗，肌肉丰满，则需要宽松的袖子。如果袖子太窄，就会拉紧托肩，使领子起皱纹。袖子的长度在您垂直双手时，应能遮住手腕骨。

◆ 男士购衣方案 ◆

这里只是为您提供一个最基本的方案，给不会购置衣物的男士一个小小的启发。把自己武装一下吧！

①西装：各季应有供正式场合穿着的正统西装至少一套；供周末和非正式聚会穿着的休闲西服1～2套。

②便装：四季应有1～2件夹克衫或取代西装的短外衣；不同薄厚、不同颜色的羊毛衫2～3件；舒适、柔软的长袖衫2件，T恤2～3件。

③裤子：春夏和秋冬季各有两条常规颜色的正统西裤，另需休闲裤至少3条。

④衬衣和领带：一位男士至少应有3条领带；还可以准备2条丝巾或围巾；白色和浅色衬衫是必不可少的，至少要有3～4件；还应备2件休闲衬衣，以备郊游时穿。

⑤外套：大衣或风衣1～2件；旅游服或休闲服1件。

⑥鞋袜：正装皮鞋2双，其中黑色、棕色各1双；运动鞋、便装皮鞋至少1双；黑、白、灰色系，不同质地的袜子多双。

⑦皮具：上班用公用包1个，长途旅行用皮箱1只，优质钱夹1～2个，皮腰带1～2条。

女鞋的选购

适宜的女鞋能充分体现女性的气质，因此掌握一些基本的购买标准或方法是很有必要的。

①别选太笨重的鞋，否则会显得您腿短；式样简约的浅色鞋，则会使您显得苗条。

②高跟鞋除了能使您的身材变高外，还能引起小腿肌肉收缩变细，所以不能过高，否则穿着易疲劳，还易崴脚，一般4厘米～6厘米为宜。

③要注意鞋与裤、袜颜色的搭配。要注意保持裤子与鞋的连贯线，否则会使人有变矮的感觉。

④鞋子与服装搭配不太严格，但必须与服装的式样相协调。如不要将笨重的鞋与柔软的纱绸衣服相搭配。

⑤冷天穿靴子时，如果穿裙子，裙边应将靴子盖住，不要露出腿来。

皮衣的选购

不少人喜欢穿皮衣。但由于皮衣价格较高，许多人特别担心买到假货，于是索性就不买了。下面向您介绍一些鉴别技巧，也许能让您做出购买皮衣的决定。

选购皮革服装应注意：首先，皮革表面应不脱色、不散光、不裂面、不发黏，革面光滑，皮纹细致清晰，色泽光亮柔和，不出现极光或暗淡无光。其次，质地应丰满柔软，厚薄应均匀，手感滑爽而富有弹性。主要部位均忌“松壳”。“松壳”即皮革拉面层和网状层连接的纤维组织遭受较重损伤，既影响结实度又有损美观，尤其不能忽视胸部和背部的“松壳”。再次，做工要精细。皮革服装要求周身平展，不得歪斜，不可有荷叶边现象。大贴袋，双插袋大小、高低要一致；嵌线、拉线的粗细、进出要一致；缝纫线针脚也要均匀一致，自然平整。

选购皮衣

1．看皮革表面的色泽和质地。

2．看皮衣的做工和整体效果。摸手感。

• 服装的洗涤 •

衣服穿脏了，就需要洗涤。关于洗衣有很多学问和窍门，尤其是一些特殊面料衣服上的顽固污渍，用一般的方法洗涤可能不能取得较好的效果。本节为您提供多种不同质地衣物的洗涤去渍方法，希望能够帮助您省时、省力地轻松搞定脏衣服。

纯毛服装的水洗方法

在40℃的温水中，加入适量洗衣粉，先将衣物浸泡5分钟左右，再用手轻轻揉搓约2～5分钟，切忌用力搓洗，最后用清水漂洗干净。切忌用搓板搓洗。衣物出水后，用双手挤掉水，放在通风处阴干，不要拧，也不要在阳光下暴晒。因为纯毛织物会缩水，阴干后还应该加强熨烫，熨烫平整后即可穿用。

纯毛服装的水洗方法

1.将纯毛服装放入洗衣物溶液中浸泡5分钟。

2.用手轻揉轻搓几分钟。

3.在清水中漂洗干净即可。

◆ 巧洗羊毛衫 ◆

先用冷水将衣物轻洗一遍，然后挤去水分。在水温最高不超过30℃的水中放入含碱低的中性洗衣粉或皂片，将衣物浸泡片刻，再用手轻揉轻搓，切记不能用力拧干，清洗后晾干。如污渍较难清洗，这里有两个窍门解决：一是取一脸盆已滤掉茶叶的凉茶水，将羊毛衫放入水中浸泡15分钟，再轻轻揉搓，取出后用温水漂净；二是在最后一次漂洗的水中加入一勺甘油，将羊毛衫浸泡10分钟后取出晾干。这两种方法都能保证洗出的羊毛衫干净、柔软、不退色。

◆ 洗涤毛衣防起球法 ◆

毛衣很容易起球，尤其是在洗涤时，下面介绍两种防止起球的方法。

①洗涤时把毛衣里面翻过来，减少毛衣表面的摩擦度，可防止毛衣起球。

②用洗发精洗毛衣，可使毛衣柔顺自然。

羊绒衫的洗涤

一般情况下，羊绒衫应采用干洗，但也可水洗，只要方法得当，不仅能洗干净衣服，还能省下干洗的费用。

①检查是否有严重脏污，如有，做好记号。洗前先将胸围、身长、袖长尺寸量好做好记录，并将衬里翻出。

②把羊绒衫放入35℃左右的水中浸透，放入专用洗涤剂浸泡15～30分钟后，在重点脏污处及领口用浓度高的洗涤剂，采取挤揉的方法洗涤，其余部位轻轻拍揉。

③用30℃左右的清水漂洗羊绒衫，洗干净后，可将配套柔软剂按说明用量放入，洗后衣物的手感会更好。

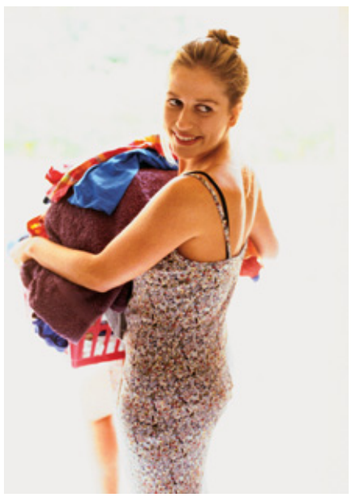
④将洗后的羊绒衫内的水挤出，放入洗衣机的脱水筒中脱水。

⑤将脱水后的羊绒衫平铺在有毛巾被的桌子上，用尺量到原有的尺寸，再用手整理成原型，伸展挂在衣架上阴干，切忌暴晒。

⑥阴干后，可用中温(140℃左右)蒸汽熨斗整熨，熨斗与羊绒衫保持0.5厘米～1厘米的距离，切忌压在羊绒衫上面，如用其他熨斗必须垫湿毛巾。

⑦提花或多色羊绒衫不宜浸泡，不同颜色的羊绒衫也不宜一起洗涤，以免染色。

⑧如果衣物上沾有咖啡、果汁及血渍等，应送专业洗涤店洗涤。



1.在温水中加入适量中性洗剂，将羽绒服浸泡其中。

2.洗净后，不要拧干羽绒服，用干布压挤掉水分。

3.将羽绒服抖散拉平挂在阴凉处晾干。

4.晾干后，将羽绒服叠平整放入衣箱。

羽绒服的洗涤

◆ 纯毛西装的洗涤 ◆

首先将衣袋翻过来清理里面的垃圾，再将衬里翻过来在阳光下晾晒1～2小时。然后用刷子将衣服自上而下顺着毛绒或布纹刷去灰尘，特别要注意清理肩缝和绲柏线处以及领子、侧摆缝等处。清除污物时先清除局部的脏迹。用水雾将其喷湿，用棉花团或布团将脏迹擦除，或用汽油擦拭。再喷水雾，使汽油散开，均匀挥发。这时再将少量洗涤液加入热水中，用干毛巾蘸上热水在整个衣服的表面擦洗。要特别注意将领口、袖口、衣摆、门襟、袋口等易磨之处多擦拭。擦完一遍后，将毛巾洗净，换来清水，再擦拭一遍，直至完全擦净为止。最后用干毛巾将衣服上的水分吸掉。在通风处晾干，用熨斗熨平即可。

羽绒服的洗涤

羽绒服较难清洗，有一个小窍门可帮助除掉小的脏迹。对于领子、袖口、下摆等易脏处，可随时用棉球蘸上120号汽油擦拭，再用工业酒精擦一擦就可去污。需要水洗时，在20℃～30℃的温水加入中性洗涤剂或肥皂粉，将羽绒服浸泡5～10分钟。洗时不可用搓板搓，以防鸭绒堆拢。只能用软毛刷子轻轻洗刷，待污渍洗去后，用清水过净。洗净后不要拧干，可用干毛巾压挤掉水分。将衣物抖散、摊开、拉平，用衣架将羽绒服挂在阴凉处晾干，不能让阳光暴晒。收藏时，将羽绒服折叠平整，放入衣箱。由于羽绒服装不会被虫蛀，所以衣箱中不必放樟脑丸。

风衣的洗涤

洗涤风衣时，可先用冷水把风衣浸泡一会儿，然后在20℃～30℃的温水中放入洗衣粉，把风衣放在洗衣机里轻洗或用手轻轻揉搓，注意千万不能用搓板，也不能用力拧，否则会使风衣出现皱褶，破坏风衣的防水性。洗净后，再用清水漂洗两遍即可。

牛仔服洗涤法

牛仔服一般较难洗涤，因此洗涤前应先用中性洗衣粉浸泡2～3小时，待污渍基本泡除后，再系好牛仔服的纽扣和拉锁，并把衣服的里子翻到外面，放入洗衣机中洗涤。这样既可避免纽扣或拉锁等物划伤机体，同时也保护了衣服表面，减低磨损程度。

领带的洗涤方法

先将领带放到120号以上的溶剂汽油或者高纯度酒精里浸泡，10分钟后，用干净无刺的小棍敲打脏处。如污迹面积大，可用手轻轻揉洗。洗净后将领带放在干净的小盆中，用清水上下反复淋洗干净，再用衣架挂起。待汽油和酒精挥发完，检查一下，如仍有污迹，可把领带放到铺布的桌上，用蘸有清洁剂的软毛刷加温水轻轻刷洗，注意要顺丝刷。然后在上面喷些清水，喷得要均匀。如有水渍，可用白色毛巾轻轻蘸干，最后熨烫。

丝绸料子的领带绝不可以用水洗。可将挥发油倒在干净空瓶里，然后放入领带，再盖紧瓶盖。隔一会儿摇动一下瓶子。大约20～30分钟后，取出领带，放在阴凉通风处阴干即可。

巧洗泡泡纱衣物

洗泡泡纱衣物可以依照以下三个步骤：

①最好用温水，忌用碱水，以免泡泡纱收缩。

②忌用搓板洗，洗净后忌用手拧，应把衣服铺平，把水分压出，以免泡泡纱伸长。

③湿衣服晾到八、九成干时就收下来，然后即把衣服折好压平，但不要用熨斗来熨平。这样就能保持泡泡纱的泡泡经久不变。

1.用热水溶解中性洗衣剂，冷却后将丝绸衣物泡入盆中。

2.用手大把轻轻揉搓衣服。

3.洗净后，将衣服挂在通风处阴干。

4.衣服晾干八成时取下用熨斗熨平整。

巧洗丝绸夏装

巧洗丝绸夏装

洗涤丝绸夏装最好选用中性肥皂或高档洗涤剂。先用热水溶解皂片或洗涤剂，冷却后方能将衣服浸入，用手大把轻轻揉搓，不能用搓衣板搓，更要避免拧绞。洗净后用清水冲净，不然衣料易发花。

洗涤深色丝绸夏装只能在净水中反复投漂，不能使用皂片或洗涤剂，以免出现皂渍或泛白现象。丝绸在阳光紫外线作用下易脆化，加之其色泽牢度较差，故不能置于阳光下暴晒，应挂于通风处阴干。待晾至八成干时，以白布覆盖，用熨斗熨烫，温度不可高于130℃，否则丝绸会受损。

巧洗人造丝汗衫

人造丝汗衫质地柔软轻盈，穿着凉爽舒适，因此很受老年人欢迎。人造丝汗衫要勤换洗，洗涤时要注意以下几点：

①衣物应用冷水洗，不能用热水，以免变形。

②用碱性低的肥皂或者中性肥皂洗涤，因为碱能破坏人造纤维。

③洗涤时轻轻揉搓，不能用力拧，以免拧断纤维。

④洗净后，将衣物放在通风阴凉处阴干，不要在阳光下暴晒。

丝绸小方巾的洗涤

丝绸小方巾的洗涤也有一些注意事项。因为蚕丝是一种蛋白纤维，不耐碱，故宜用中性洗涤剂洗。温度控制在30℃以下，以防止丝绸退色、泛黄、变色、光泽黯淡。洗净后，在加有几滴醋的水中浸几分钟，可使丝绸色泽更加鲜亮。洗后不得拧干，应在阴凉处晾干。方巾洗净不用时，应放在暗处，以免丝绸吸收紫外线而泛黄、变色。

衬衫领口、袖口洗涤法

衬衫的领和袖很容易脏，且污渍顽固，去掉不太容易。这里提供一个洗涤和保养的小窍门，帮您轻松解决问题。

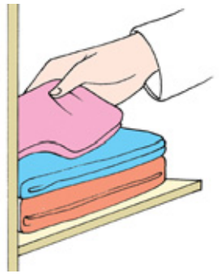
衬衫的领、袖如用肥皂难以洗净的话，可将领、袖浸湿，然后在上面均匀地涂一层牙膏，再用刷子轻轻刷洗。待基本刷洗干净后，用清水漂净，再用肥皂洗，领、袖就会格外干净。衬衫的领衬材料多数是麻布或树脂麻布，为保持其平直挺括不变形，宜用洗衣粉溶液浸泡15分钟，再用毛刷轻轻刷洗，而不宜用力拧绞、揉搓。当然，对于人们经常穿的衬衫，如果平时注意保洁，洗涤时就会省时省力。比如，在新的衬衫领口、袖口易脏处，用蘸上汽油的棉花球轻轻擦拭一遍。汽油挥发后，再投入清水漂洗。这样处理过的衬衫领口和袖口，穿时就不容易弄脏，即使穿脏了也容易洗净。

丝绸方巾的洗涤

1.将方巾放入水中，加入洗涤剂。

2.洗净后可在盆中加几滴醋，浸泡几分钟。

3.将方巾挂在阴凉处晾干。



4.方巾洗净后，暂时不用应收入衣柜中保存好。

棉麻衣物巧去污

棉麻衣物吸水性强，粘上污渍就很难去除，但如果掌握了正确的去污方法，您就不会为此犯愁了。

①菜汤、乳汁渍。先用汽油揉搓染有污渍部分，然后用1份氨水、5份水配成的溶液搓洗，去渍后再用洗涤剂洗。

②茶渍。用滑石粉擦后再用水洗。也可用灯芯草煎汤后再加少许食盐洗涤。洗后若仍留有斑迹，白衣用漂白粉洗，深色衣用硼砂水洗。

③蛋黄渍。可用35℃左右的甘油擦拭，再用肥皂、酒精在温水中洗刷，最后漂清即可。

④酱油渍。新渍可立即用冷水搓洗，再用洗涤剂洗去；陈渍可在温的洗涤剂溶液中加少量氨水(2%的溶液浓度)或硼砂洗去。

⑤番茄酱渍。刮去干污渍，用温皂液清洗，然后用汽油与酒精交替洗拭，或用葡萄酒加些盐一起揉搓。

⑥霉斑渍。用冬瓜擦洗或用绿豆芽搓洗，也可先用毛刷干刷，再用酒精揉搓。麻织物可浸入氯化钙溶液，待污渍消除后再用洗涤剂洗。

⑦圆珠笔渍。先用冷水浸湿，在污渍上涂些牙膏，加少许肥皂轻轻揉搓。如有残迹，再用酒精清洗，即可干净。也可浸湿后，在衣服下垫块毛巾，用棉球蘸煮沸的牛奶在污迹处反复擦拭，直到污渍去除。

⑧墨渍。在墨污处涂些牙膏，反复揉搓后，用肥皂洗净即可。

⑨巧克力渍。刚沾上的巧克力渍，应马上用布蘸凉水或温水擦拭。如未能除净，需换下后用洗洁剂清洗，或用布蘸挥发油轻拍即可。

◆ 巧洗汗衣 ◆

衣服染上汗水，时间稍长就容易出现黄色斑渍，用洗衣粉、肥皂都不容易洗净，您不妨用下列方法试试。

①把汗渍衣服放入20%浓度的淡氨水溶液里进行漂洗，再用清水搓洗。

②把汗渍衣服放入3%～5%浓度的食盐水中浸泡30分钟左右，用清水漂净，再用洗衣粉或肥皂洗净。

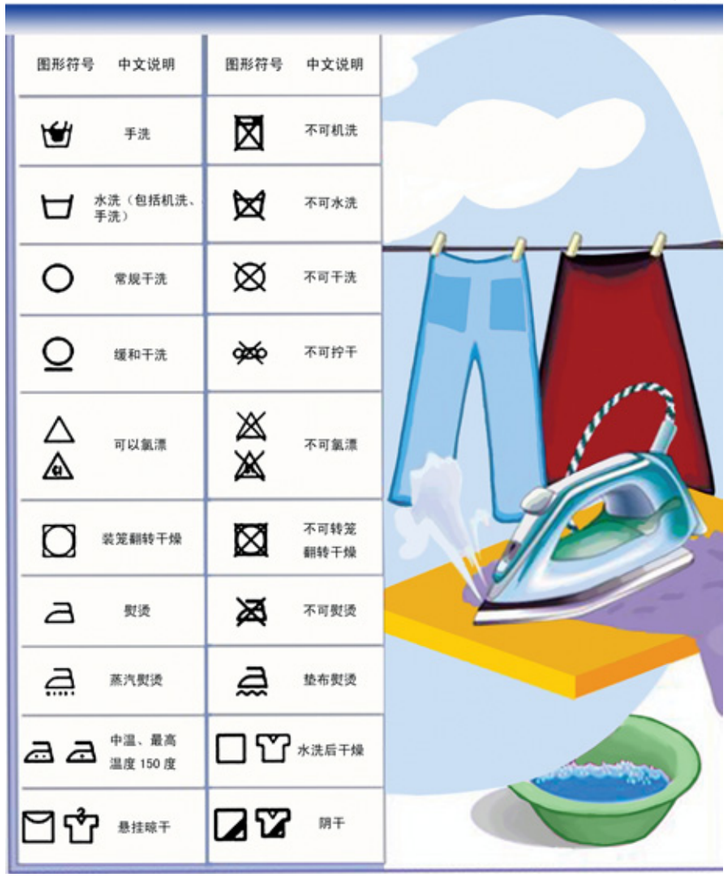
③将生姜切成碎末，撒在有汗渍的地方，蘸水搓洗。

④用淘米水或豆浆水洗效果甚佳，且具有一定的漂白作用。

◆ 巧用砂糖洗涤衣物 ◆

洗丝绸织物时，放一点砂糖，能使丝绸保持鲜艳光泽，但要注意，须在洗到最后时才放砂糖。另外，使用了一个冬天的皮革手套及皮帽，在硝处理时，用砂糖溶液浸泡一下，能保持其皮质柔软、光亮。

衣服洗涤标识



内衣的洗涤与存放

洗涤：文胸需用冷水手洗，先滴一点洗涤剂在水里面。注意，洗涤剂未完全溶解之前，请勿将文胸放入，以防出现斑点。把文胸放进去浸泡大约5～10分钟。若时间过久，则污垢又会附着在衣物上面。洗时必须把扣子扣好，以免和其他衣物钩住。特别脏的地方用手揉一揉，罩杯部分只需用水轻轻洗净即可。如果钢圈的天鹅绒部分还有些脏，可以用背带摩擦或用小牙刷刷一刷。由于残留的洗涤剂容易造成衣物变色，对皮肤也有害，所以应用清水充分清洗，但勿长时间浸泡在自来水中，因水中的氯也会使文胸变色。

洗涤文胸的其他注意事项：

①洗涤剂不可直接沾于衣物，应先溶解于水中后再将文胸放入，同时不能用热水洗，热水会让文胸弹性减弱，强碱性的洗衣粉碱性太强，会让文胸泛黄，变得难看。

②尽量用手洗，不用洗衣机、甩干机。否则文胸的肩带或其他纤细部分易受拉扯，而且文胸上细致的蕾丝也容易被破坏，钢圈也会被拧变形。

③勿将深色及印花衣物混洗，以免沾染颜色 。

④勿使用漂白剂，以免文胸材质变坏、脆化。有色文胸绝不能漂白。

⑤应该使用弱碱性或中性洗衣粉，或用冷洗精，除洗感好外，还可减少退色、变色的忧虑。

晾晒：①洗后用手轻轻挤或用毛巾把文胸包在中间吸取水分。然后甩几下，拉平，尽量把皱纹弄平，用夹子夹住没有弹性的地方，倒挂起来。因为文胸的花边浸水后变沉向下堆着，晾干后变得很难看，所以要倒挂在通风处晾干。

②文胸洗完后应马上晾干，以免长久处在湿润的状况下，产生皱折或退色。

③阳光的直射是文胸变黄、退色、布料弱化的一大原因，室内暖气亦会造成文胸变黄。所以晾晒时应放在没有阳光照射和暖气熏烤的地方，例如背阴的小晾台或者晚间的阳台。

存放：把文胸折起，背带、肩带放进罩杯内，放在所有衣物的最上端，或是两三件文胸叠起来放一起，这样不易变形。如果往衣服下面随便一塞，衣服太重容易将钢圈压变形。

灯心绒衣物的洗涤

灯心绒面料正面不怕磨、不怕刷，但最怕拉拔绒毛。所以洗涤时，只能轻刷正面，不要刷洗反面。否则，绒根一断就会脱绒。绒面有黏着物时，如胶类、糨糊等，应用水洗，不能干刷，以免刷掉绒毛。

化纤衣物的洗涤

洗涤化纤织物应注意：不要用力搓或刷，以防起球；不要用开水烫洗，因为化纤耐热性差，超过它的耐热温度，衣物就会收缩变形，甚至起皱；洗涤时一定要漂洗干净，否则残留于其中的洗涤用品容易导致衣物泛黄，变色；洗好后不要在阳光下暴晒，应该放在阴凉通风处晾干，防止化学纤维受到紫外线损害而弹力下降。

皮革衣物的洗涤方法

清洗：一般人以为皮衣不能沾水，其实只要小心处理，一样可用水处理皮衣上的污渍。先在皮衣内侧不显眼处试试是否会退色，如不退色，可以用棉绒布擦去皮衣表面灰尘，然后用稀释的中性洗剂擦洗，再用干毛巾擦净。皮衣衬里脏了，可用小牙刷沾上稀释的洗剂，顺着纹理刷去污迹，再用干毛巾吸收水分，这样可避免水分渗入皮质。

皮革衣物的清洗方法

1．先拿软布擦去皮革服装表面的灰尘。

2．用牙刷蘸上稀释后的中性洗剂清洗皮衣衬里。

3．在皮衣表面涂层凡士林油。

4．清洗后的皮衣要放在阴凉处晾干。

清洗人造皮衣，可用温水浸湿衣服，然后在洗剂溶液中泡一会儿，挤出脏水。擦净衬里，再用纱布蘸洗剂溶液拭擦衣面，然后用温水冲净。如果人造皮衣不是太脏，用湿布擦洗即可。 皮衣轻微玷污，可用橡皮擦直接拭擦，这个方法对人造皮革特别有效。

晾晒：清洗过后或被雨淋湿的皮衣，不能直接暴露于阳光下晒干，而应先以毛巾将水分吸干，再在水渍处均匀地涂上甘油或凡士林，挂在衣架上，置于温暖的室内待其慢慢晾干。衬里清洁后，则应把衬里翻出，挂于阴凉处晾干。

防霉：皮衣受潮发霉，要用天鹅绒或灯芯绒擦去霉斑，然后再用皮革去污剂擦拭。顽固霉斑可用洗剂加9倍水，用软毛刷蘸上刷净。晾干后再以蘸有少量四氧化硅的抹布擦亮皮面（四氧化硅可在化工原料店购买）。用干布擦一遍皮面，涂上一层凡士林油，15分钟后用干布擦去，霉点便会消失。

其他：想令失去光泽的皮衣恢复光彩，可用毛巾蘸稀释后的蛋白轻拭；皮衣表面有刮花痕，可用棉花蘸少许与皮衣颜色相同的鞋油涂擦，再以棉质软布擦亮。

皮毛衣物污渍的清洁方法

皮毛衣物种类繁多，不同的种类应采用不同的洗涤方法，现分述如下：

①麂皮帽稍稍沾上污渍后，可用软布沾细盐擦拭，即可起到洗涤作用。但过多擦拭会使麂皮磨光。

② 皮帽可用切成片的洋葱擦净；裘皮帽可用软布蘸汽油顺毛擦拭，即可起到洗涤的作用。

③小米粉可以去除裘皮服装的污迹。裘皮服装晒后拍去灰尘，用冷水调匀的小米粉遍擦毛皮，并擦到毛根处，然后用手搓揉，使污物全部粘在小米粉上，再将粉末抖去，晒干后用藤拍将粉末拍净即可。

④皮革服装上面的污垢，可用布蘸鸡、鸭蛋清擦抹弄脏处，待污渍除净，再用清洁的软布擦去蛋清。如领口、袖口和前襟处油垢过重，可在油污处滴几滴氨水和酒精配制的去油剂，再用布擦净。

⑤皮手套除污，可取鲜牛奶100毫升、纯碱0.5克调匀，将用脏的皮手套套在手上，用绒布蘸牛奶轻轻擦洗，然后用另一块干绒布将手套擦干净即可。

⑥凡士林去除皮革油污，先用布擦去皮革上的浮尘，然后用干净布蘸凡士林擦拭皮革，可去除油污，恢复光泽。

⑦皮质服装上的脏污，小面积的可用橡皮擦拭，程度严重而面积又大的，可用蓖麻油10克、松节油45克、黄蜡40克、松香5克调成糊状，稍稍加热，然后涂在皮革上反复擦拭，直到洁净发亮为止。

⑧干洗裘皮服装的一般步骤是：先用铁梳将裘皮服装表面梳通，用专用干洗剂顺毛擦洗，短毛裘装或污渍较大的裘装则可逆毛擦洗；洗净风干后，再用旧毛巾蘸醋揉擦其皮毛，以增加光泽；晾干后再用稀齿梳将皮毛梳整顺通。

⑨裘皮服装上有了污迹，可用棉团蘸汽油或酒精擦在毛皮上，但不能润湿皮板；再将滑石粉撒在毛皮上，用手揉擦，使粉末逐渐变脏而毛皮逐渐干净，如粉末太脏，可换干净的再搓。最后将衣服挂起，用藤拍拍去污物，晾干收藏。

巧洗旅游鞋

很多人都喜欢穿旅游鞋，但穿脏之后的旅游鞋较难清洗干净，这里向您推荐一个较好的洗刷方法，能使您心爱的旅游鞋干净如新。

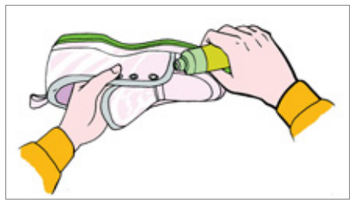
①先用溶剂汽油去掉油污，然后将旅游鞋放入清水中浸泡 3 ～5 分钟。

②把洗衣粉放入30℃的温水中完全溶解，再把经过浸泡的鞋放入溶液里反复刷洗，直至干净。

③再用清水投洗几次，白鞋可在最后一次漂洗时放入少量米醋，以防止鞋干后发黄。

④用干毛巾吸尽鞋内的水，再放在阴凉通风处晾干。

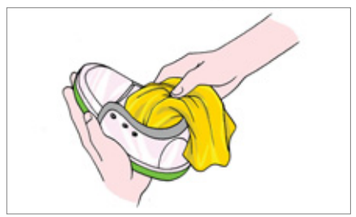
巧洗旅游鞋



1．先用溶剂汽油去掉油污。

3．在清水中加几滴米醋漂洗鞋子。

2．再用洗衣粉水反复刷洗。



4．用干毛巾吸尽鞋内的水。

• 服装的熨烫 •

衣服既要洁净，也要平整，这样穿在身上才能使人显得干净利落，所以对衣服的熨烫是必不可少的。但熨烫衣服所需温度较高，有时甚至超过200℃，而且有的衣服极易被烫坏，稍不注意就会出现意外，从而损坏了衣服的质地和美观。因此要想把衣服穿出风采，您还得掌握一些切实有效的熨烫知识和技巧。

熨烫衣服的技巧

熨丝绸织品时，要从反面用热熨斗轻轻地熨，最好不喷水，若喷水不均匀，熨后会有局部皱褶；熨尼龙和人造丝织品时，要特别小心，温度切忌过高，否则会使织物的染色部分遭到破坏，出现点点白斑；毛料衣服有收缩性，最好从反面铺垫上湿布再熨，如果要从正面熨则要求毛料较湿，熨斗要热；未洗净或未熨干的衣服，贮藏久了会生出霉点，用醋水洗净再熨，霉点就会消失；拆洗的毛线弯曲缠结，解决这个问题可先在毛线上喷水，再覆盖上拧干的毛巾，左手将毛线拉直，右手用电熨斗熨烫，即可使毛线恢复平直。

◆ 真丝衣服的熨烫技巧 ◆

洗过的真丝衣服一般很难熨平，但若把它装进尼龙袋，放入电冰箱内冻上片刻，取出来再熨，效果就很理想。熨烫时，要从反面轻熨，且不宜喷水。

除去真丝衣服上的褶皱还有一种简单的方法：将衣服泡在30℃～50℃左右，加了醋的水中（一件衬衣以一匙食醋兑入半盆水为宜），半小时后捞出，勿拧，抖几下，用衣架挂在通风处晾干即可。

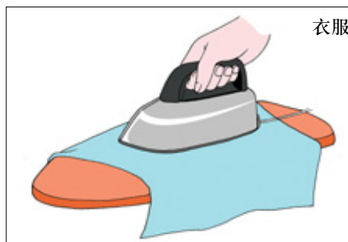
真丝衬衫洗后，往往容易起皱，为美观起见，每次洗后均需熨烫，这很不方便，其实有简单的办法可以做到不熨也不让真丝衬衫起皱：首先，准备两条干毛巾，一条铺在桌上，由于衬衫面积较大，可将洗好的真丝衬衫（不要晒干）一部分一部分平整地铺在毛巾上。再取另一条干毛巾覆盖在衬衫上面，用手轻轻地撸干。衬衫的袖子、领口等部位，均依次用此法施行。最后用衣架将衬衫挂起，晾干后，其挺拔程度与熨过感觉一样，穿时就会平整无皱。

衣服熨焦后的补救绝招

衣服烫焦后，心里又痛又急，学会下面十个绝招，您就会处之泰然了。

①白矾可以去除呢绒衣物的熨焦烫黄。先把一小块白矾溶于晾温的开水中，将白矾水刷在衣物烫焦处，然后放在阳光下晒，就能减轻焦痕；呢料烫黄时，也是如前法先刷洗，让因烫黄而无绒毛的地方露出底纱，然后用针尖轻轻摩挑无绒毛处，直至挑起新的绒毛，再垫上湿布顺着绒毛熨烫。

衣服的熨烫技巧



1．熨烫丝绸织品时，要从衣服反面用热熨斗轻轻地熨烫，最好不喷水。

2．熨烫毛料衣服时，要从衣服反面铺垫上湿布熨烫。

②熏蒸可以去除毛料或布料衣服熨焦烫黄。先用牙刷刷洗后，再用开水的蒸汽熏蒸，可减轻焦痕。

③暴晒也可去除衣服烫焦。先用纸或其他东西遮严未焦部分，再用凉水喷湿烫黄部位，放在阳光下暴晒。水干后再喷些水，直到各部位颜色相近为止。

④用醋也能消除衣服上的褶纹和熨烫痕迹。可将食用醋滴在毛边纸上，盖在褶皱处，用电熨斗烫一下，痕迹就会消失，衣物即恢复平整。

⑤棉织衣服烫出焦痕，可在焦痕处撒上一些细盐，然后用手轻轻揉搓，在阳光下晒一会，再用清水洗净，焦痕即可减轻，乃至渐渐消失。

⑥绸料衣服出了焦痕，可取适量苏打粉，掺水搅成糊状，涂在焦痕处，然后让其自然干燥。这样焦痕会随着干苏打粉的脱落而消除。

⑦化纤织物烫黄时，要立即垫上湿毛巾再熨烫一下，较轻的烫黄痕迹可去除，使衣服恢复原状。

⑧冬季的外套不宜经常洗烫。如果厚外套不慎烫焦了，可用上好的细砂纸摩擦烫焦处，再用刷子轻轻刷一下。焦痕就不见了。衣料烫黄后要立即垫上湿毛巾再熨烫一下，轻者可以恢复原状，严重烫伤，就只能用相同颜色布料补上了。

⑨用砂糖也可去除熨迹。要消除熨烫出的痕迹，应先把衣料用水浸透，晾至半干，将电熨斗通电并朝上放置，再在熨斗底部放上几粒砂糖，糖溶化后即断电，用干布轻拭一下电熨斗的底面，趁热熨烫痕迹处，反复几次，即可消除熨迹。

⑩用切成环状的洋葱擦拭熨焦的部位，然后用冷水冲洗，焦痕便会减轻。

衣物熨焦后的补救

1．将白矾水刷在衣服上，经阳光晒后可减轻焦痕。

2．用熏蒸的方法减轻衣物焦痕。

3．熨焦的部分喷水后放在阳光下暴晒可减轻烫黄痕迹。

4．将食醋滴在毛边纸上，盖在衣服被烫黄的部分，用熨斗熨烫可减轻焦痕。

5．用洋葱擦拭熨焦的部位可减轻焦痕。

熨烫变形裤的技巧

熨烫已经变形的裤子，要先熨烫裤子的后半部，熨时先用手把裤子的后半部拉直，拽开皱褶后再熨，直至裤子的后半部恢复正常状态。然后再熨裤子的前半部。熨烫时，因前半部的膝盖已起鼓，如将裤子拉直，前半部可能会起褶皱。所以，这样的裤子应先从裤子的后半部熨起。熨烫时，熨斗要先轻轻放在裤子上，使已起皱褶的部位在熨斗的热力下自然回缩，恢复正常。熨到最后时，只留下膝盖部这一个“鼓包”。这时不要急于求成，可先让裤子有一些弯度，使膝盖部位的大鼓包变成小皱褶后，再采取以上办法熨平。然后逐步减小弯曲度再熨平，直至全部恢复原状。最后再把裤子熨烫一遍，一条裤线笔直的裤子就熨成了。

熨烫领带的技巧

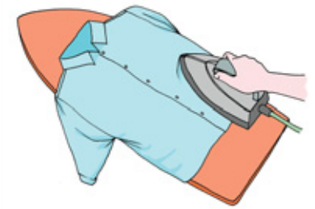
领带不论是何种面料，一般都不宜下水洗涤，以免退色、缩水。但领带系的时间长了，难免出现污渍和变得弯曲，这时就需要熨烫来恢复。熨烫前可先用软毛刷蘸少量汽油，刷洗领带污处，待汽油挥发后，再用洁净的湿毛巾擦几遍。熨烫时，熨斗温度以70℃为佳。毛料领带应喷水，垫白布熨烫；丝绸领带可以明熨，熨烫速度要快，以防止出现“极光”和“黄斑”。

熨领带时，可先按其式样，用厚一点的纸剪一块衬板，插进领带正反面之间，然后用温熨斗熨。这样不致使领带反面的开缝痕迹显现到正面，影响正面的平整美。

1．将衬衫两侧领肩拎起，摊平在熨衣板上，沿衣领四周将后肩部分烫平整。

2．将袖口打开从内部开始熨，再熨正面袖口，纽扣四周可用熨斗尖熨烫，然后将整只袖子扣平熨。

3．将领子及后半部分熨烫平整。



4．最后，熨衬衫的正面，将衬衫的前后身对在一起，由衣角往肩部熨烫。

熨衬衣的方法

围巾的熨烫法

围巾的质料不同，熨烫方法也有很大区别。

①腈纶厚绒围巾晾至九成干时，平铺在熨衣板上，将湿润的白纱布平盖在围巾上；将电熨斗温度调至中温，然后平压均匀，用力烫平即可。

②羊毛围巾晾干后平铺在熨衣板上，均匀地喷上水雾，再平盖上湿润的白纱布；把电熨斗温度调至中温，然后根据围巾纹路的经纬走向按顺序烫平即可，切忌斜线熨烫以防止围巾变形。

• 服装的保养 •

任何服装如果不仔细护理保养，都会日久失色，或变形走样，或虫蛀破损，一件您所钟爱的衣服就这样成为无法弥补的“遗憾”。避免这些情况的发生不是没有可能，只是需要您花费一些时间去学习如何保养衣物的技巧。这个章节中向您推荐的各种方法大多经济实用，便于操作。简简单单的生活技巧就可以帮您保管好衣物，让它们常保靓丽。

皮衣的保养方法

首先用专门的皮衣清洁剂将皮衣上的污渍擦干净。如果没有皮衣专用清洁剂，可以用软布蘸些鸡蛋清将污渍擦净后，再将鸡蛋清擦干净，这样既能除掉污渍，又能起到保护皮衣的作用。切忌用汽油擦洗污渍，虽然汽油能很快地去掉污渍，但同时也会把皮革的鞣草剂去掉，使皮革油脂挥发，皮质发硬变脆，造成断裂。也不能用皮鞋油擦皮革服装，用皮鞋油擦皮革服装，不仅不能起到保养作用，反而还会使皮革服装失去光泽和柔软性。同时，皮鞋油中所含的汽油等成分渗透到皮革内，会使皮革服装发硬变脆。

如果皮革服装起皱，可以用电熨斗或蒸汽熨斗熨平，但其温度不能过高，应掌握在85℃以内。同时，熨烫时要用棉布做衬布，并不停地反复移动熨斗，防止熨斗直接接触皮革而将其烫伤。

皮革服装收藏时要注意防潮，将皮衣收拾干净后打少许凡士林油擦光亮后收放。

皮衣的收藏

收藏皮革服装要注意防潮。皮革服装如果受潮，应挂在通风处吹干，不能在阳光下暴晒或在炉火旁烘烤。因为皮革受潮后，其纤维组织会膨胀，如暴晒或火烤，会使皮革油脂挥发，加速皮革老化。

皮革服装如果失去了光泽，可购买同色的皮衣光亮剂，按其说明进行上光。一般皮革服装每隔一年左右上光一次，这样既可使皮革服装保持柔和光泽，同时，又能起到保护皮革的作用。如果没有皮衣光亮剂，也可用鸡油代替。另外，用变质的牛奶擦拭皮鞋、皮包、皮衣等皮革制品，除了可防止皮质干裂外，还能使之柔软、光亮、洁净。

收藏皮革服装时，先将皮革衣物表面处理干净，晾干，再涂上一层夹克油，2小时后，用洁净的干布把衣物擦净，晾干后装入放有防虫剂的箱柜。最好用衣架将其挂起来，如果平放一定要放在其他衣物的上面，切忌重压，以免将其压皱，影响美观。

皮衣收藏的步骤是：

① 收藏前的处置：收藏前，将衣物用抹布擦净，打少许凡士林油，然后用软布擦出光泽来。

1.毛料西装在收藏前，先洗涤干净，晾干、熨平整。如果只是有尘土，可以用软刷将衣服刷扫一遍。

2.收放时，在衣服的口袋或柜中放一些用纸包好的樟脑丸，以防虫蛀。

毛料西装的保养技巧

② 禁接触防虫剂：收藏时，不可接触卫生球或樟脑丸等除虫剂，以免影响皮革的光泽与质量。

③不能装在塑料袋中：不要将皮革衣物装在塑料袋里，因塑料袋不透气，会影响皮革表面的光泽。

④防止皱痕：皮革衣物折叠时间长了，会产生皱痕，如用一个布袋套在皮革衣物上，然后用衣架挂在衣柜里，就不会产生皱痕了。

◆ 皮件巧防霉 ◆

皮件(皮衣、皮手套等)上长了霉，不宜用湿布擦，应该晒干后把霉刷掉，再自配一些防霉药水涂上。具体的做法是：对硝基酚3份、肥皂10份、水100份，溶化后涂在皮件上(对硝基酚可在化工原料商场购买)，可以有效防止皮件发霉。

毛料西装的保养技巧

毛料西装在收藏之前，必须洗涤干净、晾干、烫平，以防细菌的生长和繁殖。如果只是有些尘土，应用扫帚或软刷将衣服刷扫一遍，以防虫蛀。

夏季天气炎热，应定期将衣服拿出来挂在干燥、阴凉处通通风。存放衣服的衣箱要垫起半尺高，离墙半尺左右为宜，主要是防潮。在梅雨季节之前，最好每月通风阴晾一次，切忌在阳光下暴晒。有条件的话，可将衣服挂起来存放通风处。在衣服的口袋或衣柜、衣箱内放一些用白纸包好的樟脑丸，这样衣服就不会被虫蛀了。

丝绸衣物的保养诀窍

丝绸衣物具有较强的吸湿性。当空气比较潮湿时，丝绸衣物会吸收空气中的水分，时间久了就会生出霉斑。因此，在收藏丝绸衣物前，要将丝绸衣物晾干晾透。存放丝绸衣物的箱柜要保持清洁、干燥，最好放在樟木箱内，以防止虫蛀。

真丝印花绸的衣物，尤其是浅色面料，最好不要贴身穿，衣服吸汗过多，汗液会侵蚀衣服面料，导致变色、变质、破损。同时，应注意勤换勤洗，脱下后切勿搁置，并避免其与席子、藤椅、木板等粗糙的物品摩擦。

服装的分类收藏

充分利用衣橱的空间，妥善使用敞开的搁板，横杆，抽屉和金属网篮，可充分利用衣橱的空间，贮放衣物。

羊毛衫的养护

穿羊毛衫时不能生拉硬套，如果过度拉伸，羊毛衫会难以恢复原状。羊毛衫穿了一些日子后，要放置一段时间，以恢复其原有的弹性。

羊毛衫初穿时容易起球，千万不能用力拉扯，以免将羊毛纤维扯断。

羊毛衫不宜贴身穿，以防汗渍、油脂吸附在羊毛衫上，引起虫蛀和霉烂。

日常穿着羊毛衫要勤保养，换季时要拿去干洗收藏。最好每次穿后，用较硬的毛刷由上至下清刷一遍。每星期一次，将羊毛衣物挂在阳光照射不到的干爽处，晾晒一小时，以散发湿气。为防衣物变形，口袋里勿放太重的东西。

羊毛衫的防虫蛀技巧

可将羊毛衣物洗净阴干，用白布或白纸隔开包好，放入樟脑丸等防虫剂，装入箱柜内。此外，还有一个简便的方法：将羊毛衫或其他羊毛制品清洗晾干后，放置于微波炉内处理半分钟，达到温热后即取出，等冷却后再套上塑料袋，即可达到防蛀效果，而且不必再放防虫剂。

内衣的收藏

收藏内裤时，为方便拿取，可先将其对折后卷成一小长条，放置于收藏内衣裤的抽屉中。由于内裤多数采用富伸缩性布料制作，所以适合平放，可一件件叠起来，若要折叠，只宜对折一次。很多女性习惯在文胸内洒点香水再穿上，这样活动时就会有香味飘散，但最好使用香味较淡的香水。此外，收藏内衣裤的抽屉内可放入一块高级香皂，并用纱布包裹，这样香皂的芬芳会渐渐浸入衣服中。

丝袜的保养

要使丝袜耐穿，可先将穿过的丝袜洗净，然后放入滴了几滴食醋的温水里，浸泡片刻再捞起晒干。经醋泡过的尼龙丝袜，纤维会变得更加坚韧，且能消除袜子的臭味。

此外，如果丝袜起了毛球，但还没有破时，可将它翻过来穿。这样等于又有了一双新袜子。对于不小心挂破了一点的丝袜，可以用指甲油涂在破口处，既能掩饰轻微的瑕疵，又能避免破口的扩大。

衣服分类收藏法

衣服怕潮湿，因而收藏时必须按照纤维的性质分层存放：

①棉质衣物、合成纤维较不怕湿，可放在衣柜的下层；毛织物放在中层；绢织品则必须放在顶层。

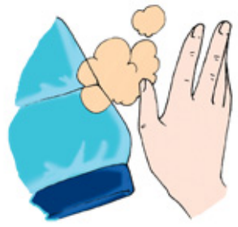
②粘胶衣物收藏时，要将深色和浅色的衣物分别放置，或用白纸隔离，因为粘胶织物对染料的吸附性较强。樟脑丸之类的防虫剂须用纸包裹后再放入柜中，以免弄脏或腐蚀衣物。

③羽绒服洗净晒干后，应悬挂或平展地放入干燥洁净的柜橱内，另用小布袋装入樟脑丸放在衣柜底部，以防虫蛀。金属电镀纽扣上可涂一层蜡，有拉链的要拉上拉链，并经常将衣物取出晾晒。

④呢绒衣物尽量吊挂在衣柜内收藏，若不能吊挂，应将衣领翻起，并将衣里朝外叠好，尽量平整地装入衣箱，并避免重压。如果要放入樟脑丸等防虫剂，也应用纸包裹好。

巧选优质羽绒服

1. 在选购羽绒服时，先看面料上有没有钻绒跑毛，各个部分充绒是否均匀。



2. 用手拍打羽绒服表面，如果针脚缝合的地方有粉尘溢出，说明羽绒内含有灰粉多，质量不好。

3. 抓一把随即放松，能很快恢复原状，证明羽绒蓬松，弹性大，质量好。

4. 用鼻子贴进羽绒闻一闻，没有异味的是质量好的产品；如果有异味或是腥臭味，证明羽绒消毒不够好。

领带的保养

领带的保养及收藏主要有以下六个方面。

①不要经常洗涤，以防色泽消退。

②佩戴领带时，要注意手指洁净。

③挂领带时，要将领带拦腰挂在衣架上，以保持其平挺。

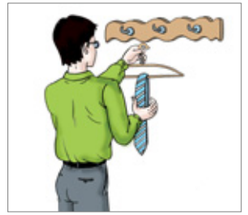
④存放领带要保持其干燥，不要放樟脑丸防蛀，避免其腐蚀领带面料。

⑤领带不要在阳光下暴晒，以防丝质泛黄走色。

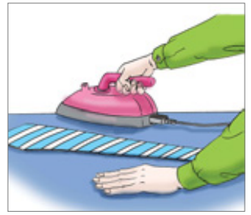
⑥领带收藏时，最好熨烫一次，以达到杀虫、灭菌、防霉、防蛀的目的。

领带的清洁与保养

1. 戴领带时，手指需清洁干净。



2. 摘下领带后，应将其拦腰挂在衣架上。



3. 领带收藏前应熨烫平整，可以防蛀杀菌。

巧擦皮鞋

皮鞋能很好地展现一个人的风度，尤其是男士的皮鞋，其是否光亮洁净已成为评价男士风度好坏的重要“指标”。因此，您很有必要掌握一些擦鞋技巧。

①先将皮鞋上的灰尘用软布擦净，然后挤上适量鞋油，再在鞋油上滴2～4滴食用醋。醋和鞋油混合后，擦出的皮鞋色鲜皮亮，且能保持较长的时间。

②将生鸡蛋清放入砚里，用墨磨成浓墨汁，用毛笔蘸此汁涂抹皮鞋的退色部分，然后将鞋阴干涂上鞋油，用刷子轻刷，皮鞋就油黑发亮，即使被水淋湿，颜色也不易退掉。

③如要皮鞋光亮照人，不妨在打完鞋油之后，涂抹上一层膏状的打蜡油，洒上一些水，用软布擦拭。另外，往鞋油中滴些食用油，效果也不错。

④用柠檬汁涂在鞋面上，再擦鞋油也能使皮鞋光亮如新。

◆ 巧擦白皮(凉)鞋 ◆

白皮鞋脏了，可先用普通橡皮将弄脏的地方擦一擦，然后用干布把鞋面擦拭一遍，再擦上白色鞋油。过几分钟后，再用干布擦试一次皮鞋即可洁白如新。

皮鞋的收藏技巧

把暂时不穿的皮鞋涂上鞋油存放，皮鞋的皮面会干燥裂口(鞋油只适于擦天天穿的皮鞋)，应该在皮鞋表面涂上一层生物油，才能使皮鞋保存长久。皮鞋如果长久不穿，灰尘易附在鞋面上，最简便的方法就是把皮鞋用旧丝袜套起来收藏，既方便又干净。

皮鞋的保养

1. 用软布将皮鞋上的灰尘擦净。

2. 擦鞋时在鞋面滴几滴醋。

3. 把醋和鞋油混合后，擦出的皮鞋特别光亮。

4. 香蕉皮中含有单宁，用来擦皮鞋、皮包等皮制品上的油污，可使皮面洁净，油光发亮。

5. 用柠檬汁涂在鞋面上，擦出的皮鞋十分光亮。

◆ 皮鞋日常保养的技巧 ◆

①皮鞋穿一二个星期，就要擦一次油，以保持鞋面柔软耐穿，增加皮鞋的防水及防蛀性能。

②皮鞋擦过后，涂上一层鲜牛奶，过几分钟再用鞋油擦亮，这样处理过的皮鞋特别耐穿。此外，皮鞋干裂后，在干裂处滴几滴鲜牛奶，待其变软后再涂擦上鞋油，皮鞋就会变得光亮如初；也可以将石蜡嵌入裂痕中，用电熨斗仔细熨平，再上油擦拭。

◆ 新皮鞋保养诀窍 ◆

新皮鞋先别急着穿，取一块生鸡油，将皮鞋擦一遍，晾干后，再用干净的布擦一遍，刷上鞋油，这样能使皮鞋不怕雨、雪和水的溅湿。

◆ 防止皮鞋变形诀窍 ◆

皮鞋不可过大或过小，以不夹脚，不顶脚，走起路来舒适、跟脚为宜。

畸形脚的人应去鞋厂订做皮鞋，否则会很快使皮鞋变形。

走路的姿势要正确，如走路不把鞋后跟抬到应有的高度，就容易使皮鞋底部变形。

皮鞋收藏前应先擦干净，用鞋撑把鞋撑好，再存放在干燥处保存。

如何保护你的皮鞋

常换常新。对使用率极高的上班鞋，最好同时拥有2～3双以上，交替着穿，可以延长皮鞋寿命，更能体验新鲜感。切忌长期固定穿用一双鞋，否则容易造成皮鞋弹性疲乏、变形、破损。

定期保养。每周至少上一次鞋油，先将鞋面污垢用毛刷拭去，再用布沾上鞋油均匀地涂敷于鞋面上，注意油不能太多，不然易造成皮面断裂。上油后将鞋置于通风处，几分钟后再用软布来回多次擦拭，必能使皮鞋光亮如新。

遭遇雨季。倘若穿着皮鞋遭遇雨天，比较现实有效的保护措施是找两个大的方便袋(塑料袋)分别套在双脚上，并把袋口系严实。这个办法非常有效，能在最大程度上保护您的皮鞋免遭雨水浸泡。但为了保护好皮鞋，回到家后还是应将浸湿的皮鞋置于通风阴凉处风干，接着再上油擦亮，切忌用烘干机或暴晒等快速干燥的办法，那是造成皮鞋变形脱线的“祸首”。

◆ 磨砂皮鞋的保养 ◆

磨砂皮鞋最好用清洁刷顺方向轻刷或用专用橡皮、鞋粉清洁，不能沾油或腐蚀剂，以免遇水后变粘。鞋上的灰尘、泥土等污物，可用软质毛刷刷净。若需清洗，可用清水把鞋沾湿，但不能过多浸水，然后涂上牙膏轻刷，刷后稍微用水冲洗，干后再用干净鞋刷刷一下即可。鞋湿时不能刷鞋，以免留下痕迹，也不能在烈日下暴晒。鞋上如有油污，可用毛刷蘸上汽油，均匀地轻轻弹在鞋上油渍处，鞋面干后油渍会随汽油的挥发而自动消失。磨砂皮鞋穿上几年后，如果毛感渐退，可请皮匠师傅打上鞋油，便又焕然一新。

◆ 如何存放棉皮鞋 ◆

穿过的棉皮鞋，最好先解去鞋带或松开鞋扣，放在通风处晾干。到立夏以后雨季之前，将皮鞋舌头向上翻开，在不太强烈的日光下稍晒片刻，待鞋夹里和鞋托底全部干燥后，刷去里外灰尘，然后给鞋上鞋油，缚紧鞋带，并在每只鞋内放上两粒用薄纸包好的樟脑丸，将鞋放在盒里置于干燥的地方即可。

◆ 皮凉鞋的存放技巧 ◆

先用净布擦去鞋面灰尘及污物，然后均匀地涂上一层色拉油，再用布条打拭光亮后收藏即可。

巧擦皮鞋

1. 将生鸡蛋清放入砚里，用墨磨成浓墨汁。

2. 用笔蘸墨汁涂在鞋面退色部分。

3. 将鞋阴干后涂上鞋油，用刷子轻刷。

• 着装与搭配 •

衣服越来越多，衣柜几乎装不下了，可是您在出门时还找不到合适的衣服，这是为什么呢？如果您学习一些“服装搭配”的知识，情况也许立刻就能好转。在国外，很多人都专门学习过服装搭配训练课；在生活中，电视里播音员的着装是经过精心选择的，明星的穿着也是卓而不凡，而发表讲话的领导人的打扮更是一丝不苟。既然“服装搭配”无处不在，那您何不好好学习学习呢？

服装颜色搭配的原则

衣服的搭配最好不超过三种颜色，而且最好其中一种颜色是白色，不然就容易不协调。若是两种对比强烈的色彩搭配，而且两种颜色比例相同，搭配起来就会缺少主次之分，也很难达到美的效果。最好是以其中一色为基础，另外一色使用的份量尽量少一些。

身材肥胖的人最好不要穿红、黄、白等色彩鲜明的服装，因为明亮的色调会给人一种扩张感，使本来就肥胖的身材显得更加肥大。相反，身材纤细的人也不宜穿暗色调的服装，因为深暗色调给人一种收缩感，会使体形更为纤细，而让人觉得缺乏力量。另外，下肢较短的人，上下装的色彩最好统一，不要使上、下装的色彩对比强烈，明显分开，否则，会使自己身材的弱点更加明显。

同种色搭配要注意色与色之间的明度相差不能太近也不能过远，例如，黑色与白色明度对比太大，则需用灰色加以过渡。用作过渡的色调，可施之于背包、腰带、围巾等附属饰物。

同种色搭配时，最好有深、中、浅三个层次的变化。少于三个层次的搭配会显得比较单调，层次过多则易产生繁琐散漫的感觉。

与同种色服装搭配相比，相似色搭配略多变化，但整体效果也应统一协调。例如，适合少女春夏或夏秋之交的穿着是：青铜绿色宽松套衫，搭配豆绿、鹅黄、天蓝、黑和铁灰构成的印花布裙裤、腰带，脚穿白色凉鞋。又如，黑底绸衬衫上印有橙、土黄、金茶或褐灰细条构成的彩格，配穿黑色长裤、茶褐色皮腰带，都十分漂亮。

◆ 红绿巧搭配 ◆

红色和绿色是对比极其明显的色彩，在搭配时必须注意它们的明度、彩度、饱和度是否和谐。应该以明暗、深浅都相当的红和绿来搭配，否则会有失衡之感。

①“红＋绿”：利用“撞色”将对比色搭配起来。大胆摒弃安全却平庸的同色系搭配法则，改变色彩的明度、饱和度。红、绿的强烈对比能体现明快、热烈的性格。

②“粉红＋淡绿”：在恬淡中抒发妩媚、甜蜜之感。在春夏季节选择这样色调的长裙或背心再合适不过，能与大自然的气息丝丝相扣。

③“酒红十墨绿”：降低红绿两种颜色的明度，呈现出完全不同的感觉，具有浓郁的艺术感和欧洲风情，在内敛中蕴含着狂野气质，适合低调而讲究品位的女士。

④“橘红色＋青绿”：两种饱和度极强的色彩相遇，可营造出明朗而热烈的效果。

服色和环境的协调

一个人的服装颜色必须与周围环境及气氛相吻合、协调，才能显示其魅力：

①参加野外活动或体育比赛时，服装的颜色应鲜艳一点，能给人以热烈、振奋的美感。

②参加正规会议或业务谈判时，服装的颜色则以庄重、素雅的色调为佳，可显得精明能干而又不失稳重矜持。

③居家休闲时，服装的颜色可以轻松活泼一些，式样宽大随便些，这样能增加家庭的温馨感。

男士的着装技巧

男士着装，最基本的原则有两个字——“有型”，您不妨结合下面六点技巧，将自己打扮成一个“有型”的男人。

①男士最忌长裤过短，连站立时都能见到袜子；男士更忌皮鞋不光亮。男士还应注意自己的袜子，如

果袜子已脏或已破损应赶快换掉。

现今的男士们已经懂得不能穿得寒酸、滑稽，但整洁仍然常被忽略。生活中常能见到某些男士上身崭新西装，下面却穿着已经没有裤线的西裤和布满灰尘的皮鞋。未经修饰的胡须、一头乱发、外套内露出层层叠叠的内衣领、过长的裤角或各种显脏的颜色，这一切均会给人不整洁的印象。在穿衣搭配上要避免犯上述的错误。

②如果男士想穿白色长裤，则内裤一定要选择白色。内裤一旦发黄，不宜再配白色长裤。在穿衬衣时，衬衣应是平整熨烫过的，不能穿袖口领口有污渍的衬衣。

③喜爱首饰的男士，身上最好至多配两件饰物。男士穿衣时，要讲究搭配，不可不顾颜色和款式乱配衣。男士衣着不能太过随便，又不能太过讲究，只求穿出个性，摆脱单调。时装界提供给男性的服装款式本来就比女性少得多，如果自己再不精心挑选多种服饰，只在几种颜色式样中取舍，难免陷于单调。如要打破沉闷不妨从模仿开始，您可以留意一些大众男明星的衣饰打扮，他们一般由形象设计师设计过，衣饰品位自然不俗，从中找到一个与自己气质相符的对象，多多观察他的衣饰品位，模仿中取长补短展现自己的魅力。相信不久您也会变成一个有魅力的男人。

④不要忽略色彩魅力。有些男士穿西装看上去无懈可击，一旦换上便装便流于庸俗。原因就在于这类男士缺少色彩意识，老是将自己定位于蓝、灰、咖啡色之类的颜色中。鲜亮一些的颜色用在男士身上，不仅能让您显出精神和活力，也可令您的形象更引人注目。

⑤细节传递品位。想象一下以下的打扮：红豆色的棉质衬衫套上薄背心，这样的打扮很有活力。在办公室中，这样的穿着或许显得过于活泼，但下班后就相当醒目了。领带、丝巾、皮带都是不可多得的点缀，在冬春季，可将丝巾打双重结塞入高领毛衣内，露出一点丝质的耀目华彩，搭配的效果就显现出来了。

⑥风格需要确定。根据季节和场合变换衣饰，一套有味道、有特色的服装，如果适合您的气质身材，适合所处场合，那么连续穿上3天也不显得单调，反而对塑造您个人形象有利。

◆ 巧打领带 ◆

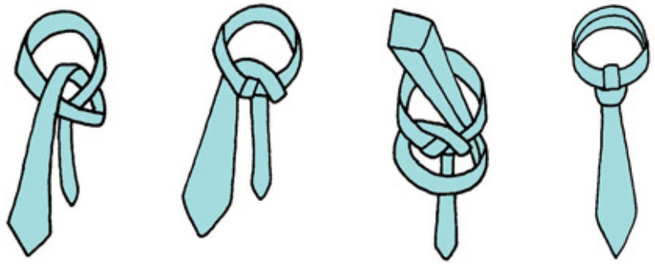
传统的打领带方法也叫打活结，呈细管状，其具体步骤如下：

①将领带绕过衣领后部，两端垂于胸前，宽端在右，窄端在左，宽端比窄端长出约 25 厘米。

②将宽端缠绕窄端一圈半，从窄端正面绕到其背面，再绕到正面，这样宽端就位于左胸了。

③将宽端提起，从领带结圈后面向前穿出。

④将宽端塞进领带交叉所形成的环孔，再往下抽紧，宽端将窄端遮住，且比窄端略长，即打成活结领带。



1.将宽端交搭在窄端上面，再从窄端下面绕过，从咽喉前领带结圈内穿出。

2.将位于右胸前的宽端从窄端下面绕到左胸，再提起宽端从颈部结圈上方穿进，由结圈下方穿出。

3.将位于右胸的宽端从窄端上面绕到左胸，再提起宽端由领部结圈下方穿进。

4.将宽端塞进咽喉前领带交叉所形成的环孔，再往下抽紧，即打成温莎结。

温莎结　这种结宽大呈三角形，又叫三角结，比活结更平整服帖。温莎结仅适用于薄料制成的狭领带。

职业女性的着装技巧

作为上班族的女性，在春秋季节，可多准备几套西装裙，款式力求简洁大方，以便与工作环境相协调，不宜过分夸张或花哨，变化可体现在领形、纽扣、裙形。当然，要求款式简洁并不意味着一年四季的服装一成不变。单一不变的服装会流于单调重复，给人以对工作缺乏热情、安于现状的印象。您可以时常在着装上有一些小小的变化，如换条丝巾，使用新发卡，佩戴胸花等，在愉悦自己的同时，给同事们一些惊喜，给办公室添一些亮色，也是对生活的点缀。

夏季，一袭雅致飘逸的长裙，一件做工精良的衬衫，一串美丽的珠饰，自然形成优雅的搭配。不过，不拘成规，也是现代服装穿着的一种新趋向，把两个完全不属于同一季节的服饰元素加以组合，使室内外装束的差别加大，穿衣也就有了艺术性再创造的可能。比如，上身穿姜黄色高领细花短袖毛衫，下身配一条咖啡色新款瘦型西裤，脚踏一双棕色时款皮鞋，胸前一枚别致胸针，整体为同类色系，和谐的搭配中蕴含有节奏的变化，清新利落的风格一览无遗，不会给人拖泥带水的印象，又因颜色明亮，柔和宽厚有余，很易令人亲近信任。倘要逛街购物，只需换双软皮便鞋，放下手袋，背起双肩包，就可上路，各种场合都可适应。

春寒秋凉时，上下班的路上，可披件风衣，既御寒又洒脱，风衣质料最好是挺括的羊毛织物，长度可以根据体型与喜好，选择中长的或是稍短的，带些时装化的款式亦未尝不可。夏季雨后，短袖毛衫也能帮您抵御雨后的清凉。

隆冬季节，就需要一件厚厚暖暖的大衣了。粗纺毛织物的料子，柔软、富有弹性又保暖，可以是明快简洁的立领，也可以是稳重大方的西装领。根据您的体型与喜好，来选择不同的款式：宽肩收腰的X型，宽大收腰的H型，或是抽褶放摆的A型，这些都会为寒冷季节中的您增添几分动人魅力。

女性服肤搭配着装

女性要根据皮肤颜色来选择服装的色调，以求互为映衬、浑然一体的效果。

①肤色白皙者：对服装色彩的要求不很严格，适应度较宽。

②肤色萎黄者：穿上粉红色或浅紫色的服装会使脸部增加亮度，显出生气勃勃的活力。

③肤色较深者：不宜穿颜色过暗的服装，也不宜穿太鲜嫩的颜色；可选择咖啡色、茶色系列色彩，但肤色暗褐者不要穿这种颜色或其他色调浑浊的衣服。

④白色和海军蓝几乎可以适应各种肤色的人。

高大女士的着装技巧

对于高而瘦的女士来说，质地厚、粗的衣料容易使您“胖”起来。如果再加上格子及色彩鲜明的图案，不但会使您丰满起来，而且会稍稍“减”低您在别人眼中的高度。如果您喜欢条纹图形，那您可以用横纹图案的面料来裁剪成衣。如果您感觉自己过于高了些，除了上述注意事项外，还请不要穿太短的裙子。长裙同横格纹、大印花一样也能掩饰您的个头。

如果是个子高而胖的女士，那么注意不要穿大格大花的衣服，不然会显得更胖。穿长裙是比较合适的选择，但衣料花色应统一。上衣不要做得太紧，太紧会显露您身材的不足之处。款式要尽量简洁、清雅。此外，款式的线条，如V字领、背心都会减低“高大”的印象。

矮个男士的着装技巧

个子矮可能是男士致命的弱点，别人往往将其看成长不大的孩子，所以应选择一些比较老成的服装，尤其是较为正式的绅士派服装。这类服装要求质地高贵，看上去简练优稚，如浅紫灰西装和淡黄灰衬衫配同色西裤加一条高贵领带。

矮个儿男士也可以和一般人一样选择衣饰，但应注意不要让自己的衣着过于单调，或过于花哨，过于鲜艳的图案或大型图案印花要避免出现在身上。特别注意整体服饰的比例匀称、剪裁合体。细节的把握对矮个儿男士至关重要，如一块珍贵而精美的手表、皮带、高档领带、随身备用的名笔。如果需要戴眼镜，镜框应当稍宽，以增添其面部力度。您还应当随身携带一个自己买得起的最具有男子气概的手提公文箱。皮带和衣服的颜色应协调，而且不宜太宽。皮鞋以传统的纯色或近色拼皮的尖头鞋为佳，切忌穿高跟鞋，因为高跟也许会增加您的身高，但会使走路姿态不佳。另外，对自己的仪容也应有足够的重视，您必须有意识地做出努力，永远把自己的头发梳理得整整齐齐，把胡须刮得干干净净，把皮鞋擦得铮亮，时时确保自己的衬衫洁净可人，适时喷点古龙水。唯有这样，您才会越来越有信心，不仅为自己培养了良好的生活习惯，也给周围人以清爽利落、高品位之感。

矫正体形的着装技巧

①平胸装扮方法：穿上宽松的上衣(有荷叶边的最好)，或穿着胸前打褶的衣服，效果会很不错。不要穿那些突出胸部的紧身衣服。

②巨胸装扮方法：找一件较挺括的胸罩，再配上简单而宽松的上衣，开领的衣服也可以。不要穿双排扣的夹克以及紧身、有前排扣款式的背心。

③肥臀装扮法：轻柔些的打褶裙或一片裙就很适合臀围大的人。剪裁不合身的衣服会凸显您的问题。长裤要宽松些的，上衣也要宽大。

④大腹装扮法：最适合的裙子和长裤是前面和旁边都打褶的。避免宽大或紧身的腰带和上衣，那会突出您的小腹。

⑤小臀装扮法：穿长马甲，衣服的长度要正好到臀围，不妨试试剪裁宽松的长裤和牛仔裤。但是，迷你短裤是一大禁忌。如果把上衣塞进裙子或裤腰里，也会使您的臀部看起来凸一点。

不同脸型的着装技巧

在选择衣服时，千万不要忽略自己的脸型与服装及衣领的配合。穿着适合自己脸型的衣服，可以突出优点，冲淡缺陷。

①国字脸：这种脸型线条鲜明突出，颇富个性美，如果选穿V字领、椭圆式高领的衣服，会使脸部柔美，给人以温柔感。

②圆脸：圆脸，大大的眼睛，加上面带笑容，那必定是受欢迎的女孩子。但圆脸会给人脸型过短的感觉，那就要在衣领上下功夫了，最好选穿V字领、马蹄领的上衣，这样可以加长脸部与衣领的距离。

③长型脸：人在不高兴时常把脸拉长，所以长型脸的女孩子，看起来似乎很严肃，不够活泼，那就要选穿船领、樽领、方领或衬衣领的服装。

④瓜子脸：在东方人眼中，瓜子脸是标准的美人脸型，但多数瓜子脸显得娇瘦，如穿上秀气的小和尚领、缀上花边的小翻领或大衣领的上衣，就可使脸部显得丰满些。

优雅巧装扮

鞋子。鞋子的颜色通常应比裤、裙的颜色深，白鞋通常配白裤和白裙，或配以白色为主的套装。夏天则例外，只要上衣是白色的，白鞋和深色裤、裙相配也不错。

裙长。裙子的长度以达到您腿部最美的部分为合适，这可增强美感。除非您身材高挑，腿形修长，否则不宜穿长至小腿中部的裙子。如果您的脚踝很美，则适合穿长裙。短裙的长度以在膝上15厘米～20厘米或刚过膝为好。

内裤。内裤的轮廓和线条显现在外裤或裙子上是很不雅观的。在穿紧身的下装时尤其应注意避免这一问题。

外套的长度，应在您身体最粗部位的下方，如果刚好在臀部或腹部，则会使您显得较胖。切勿敞开双排扣外套。双排扣外套的设计是要扣上纽扣的(坐下时当然可以解开)；不扣纽扣的话，则显得既无式样，也无美感，好似披上了一只麻袋。

◆ 交际场合着装要领 ◆

女性无论是参加各种形式的聚会，或是与情人一起徜徉街头，或是和朋友一起听音乐看戏，或是出席宴会，都希望给人留

下良好的印象，要达到这种效果，得体的着装非常重要。

在舞会上，年轻女士特别适合穿露肩的束腰拖地宽摆裙，裙子的质地柔软且闪闪发亮，给人以华丽考究的印象。白色的连衣裙美丽端庄，葡萄酒色的天鹅绒舞裙最能强调阴影效果和优美曲线，在夜色的映衬下显得成熟妩媚。

舞会装束要和环境融为一体。过于灰暗的衣服与舞会气氛不协调，应以红、橙、黄等暖色为主调。但一些素雅的色调也应占相当的比重，以便起衬托作用。舞会装束最能突出体型美的，莫过于针织服装。不同的色泽、图案和编织结构，会产生不同的艺术效果，引起人们无限的联想。身材较丰满的姑娘应利用绛紫、墨绿等深色调来收缩体型。四季吐芳的上品还有旗袍，其造型优美，腰身熨贴合体，可充分表现女性的整体美。男士穿适宜的深色、浅色、中间色时装、西装均可。如果西装是格、条、花点面料，领带要用单色；西装外衣是单色，领带可用条、格、花点图案。舞会的着装，还应舒适合体，过肥、过瘦的服装都会影响轻盈的舞姿。

应邀去高档次的音乐厅聆听音乐会，体态优美的女士应倾向于考虑贴身的天鹅绒套装，这将会使您更加动人，令人印象深刻。

参加白天的宴会不应佩戴过多珠光宝气的首饰，而应以高雅素淡的衣着包装自己。在夜晚举行的宴会则以争奇斗妍为基调，女士们尽可以将华贵闪光的晚礼服穿上，裸肩露背袒胸均不受限制，钻石的艳光和白金的耀目，这时能极大地美化女性的柔情。

参加丧礼没有必要挖空心思变换式样，可以进行适当点缀，不妨以黑色为主，在黑色套装领口处翻出白衬衫领子，或手握一束白色马蹄莲、菊花表示哀悼，表示出对逝者的一种哀思和尊重。

夜间化妆，可适当夸张一些、浓些，口红可以红些，眼影可以深些，粉底霜可以白些，耳环、项链可以亮些。白天不能穿出的发光闪亮的衣服，这时就可以穿上赴宴了。但应注意的是，所有这些夸张，并不是指在脸上加许多颜色，仅指增强视觉感。夜间赴宴的服装，并不一定非要是昂贵的。现在欧美许多国家，赴宴时长裙、短裙、长裤都可以穿。如果是隆重的晚宴，着裤装时一般选用丝绸面料的裙裤或宽大的长裤配上缎或丝的高跟鞋。穿高跟鞋可以使您显得挺拔，个子高一些，引人注目。最后提醒您，晚宴适合穿长裙长裤，使身材修长，更具淑女风范。

挎包巧选择

穿什么衣服，用什么包，没有绝对的规定，但是有一些原则可循，以便让您的挎包与服装搭配相得益彰。比如说，穿牛仔裤，配上宽松的麻布T恤衫时，不妨提个大划袋，无论逛街、郊游，都显得轻松自在。而身着整齐华丽的时装出门访友或出席某些正式场合，最好携带与您的服装同色系的皮包，这样比较般配。如果您想以一个包和您的任何衣服配套，那就购买一只黑色或是米色的真皮包，无论是手提式还是背带式，这样的包都不会过时，能够搭配您所有类型、款式的衣服，而且无论上班、访客或旅行，都可使用。

女式提包巧选择的注意事项：

①要注意同年龄相称。中老年女性则以中型提包为宜，显得稳重，款式力求美观大方。

②要注意同体型搭配。身材高大的女性，不宜选择太小的提包；身材矮小的女性，不宜用过大的提包；身材肥胖的女性，不宜选用圆形提包；身材瘦弱的女性，宜选用圆形、柔边的提包。

③要注意同季节相匹配。夏季选用白色提包、挎包，颇有清凉、大方的美感；春秋季如挎上一个草、麻编手提包，又显出浪漫。

④要注意同服装颜色相协调。红色提包或挎包适合配蓝、灰色的

服装。黑色和棕色提包不管什么颜色的服装都适用。此外，还得注意提包的颜色与鞋子、手套、纱巾等其他配饰相协调。

⑤要注意视用途而变化。一般逛街、买菜以轻便小型为主，上下班时宜选用大型、质量较好、式样大方的提包，出差或旅游宜选用帆布提包，使用方便，又给人一种轻松感。

围巾的妙用

①身材丰满、个子不高的人，最好选择颜色较为深沉的冷色调围巾，在视觉上易产生错觉，看起来较为苗条。

②胸部太丰满，体态较胖的人，应选择小花的印花围巾或素色围巾，还要考虑和服装色调接近，大花型、大格、大条等色彩对比强烈的围巾不宜佩戴。可选用褐、蓝黑、墨绿等颜色，给人以清新俊俏感。

③身材矮小者，可选用条格围巾或小围巾，色彩对比可强烈些，如：大红大绿，它会衬出柔和与优雅的风韵。

④身材修长体态苗条但平胸、凹胸或胸围偏小的女士，应选用大花图案且色彩对比强烈、尺寸较大的围巾，也可以选择蓬松感强的纱巾，对称垂悬于前胸，这样可增加胸部的丰满感。

⑤溜肩形的男性，可选用长度相当于身高的素色加长围巾，采用不绕脖悬系法，能在视角上使肩部显得匀称得体，风度翩翩。

女性夏天着装五忌

炎炎夏日，既是女性充分展示魅力之时，也会让女性出现因疏忽带来的尴尬之相。注意如下几点，便能轻松度过优雅夏季。

①忌内衣外穿：现代女性的内衣日趋新潮时髦，睡衣睡裙被设计的越来越漂亮。但是，内衣毕竟是穿在里面或在家中穿着的。一些女性图省事或凉快，走出家门也不更衣，穿着睡衣睡裙招摇过市，这样会使您的优雅形象大打折扣。

②忌提裙角骑车：女性穿长裙独具魅力，但骑自行车时却十分不便。为此，一些穿长裙的女士骑自行车时便用手提着裙角骑车，风一吹就露出大腿和内裤。有时候场面会令人十分难堪。

③忌穿裙时随便蹲坐：女士穿裙装下蹲或坐立要落落大方，应避免不良姿势。如蹲坐时不要让裙脚落地，不要露出大腿和内裤。

④忌衣裙拉链不到位：女性的汗衫、裙子等若安装有拉链，要注意经常检查是否到位。

⑤忌穿袜呈“三截”：长筒袜，连裤袜是女性的“腿部时装”，袜子的颜色要与裙装协调相配，而且袜口应隐于裙子之中，以保持整体美感。

◆ 个性休闲装 ◆

青春时尚一族酷爱休闲装。现在的休闲装在概念上有所扩大，穿着年龄更加广泛。宽松的运动服、旅行装、便装都可被称作休闲装。由此，休闲装被广泛穿用，并成为一种时髦。休闲装最大的魅力是没有特定的款式，完全靠自己的喜好来搭配、组合。这样可以很好地发挥个人的想像力，充分体现其独特的个性。休闲装组合的最大趋势是回归自然，从服装面料到服装款式再到搭配形式，还有各种饰物都带有返朴归真的韵味，有一种淡淡的浪漫主义情调。许多休闲装的样式多有田园风味与怀旧的气息，如休闲装面料多为纯棉、真丝、全毛和各种麻类等天然纤维制成，色彩多为成熟、自然、古朴。真丝面料制成的休闲服装深受人们的喜爱，男士可以将宽松的真丝印花衬衫与垂感好的西裤相搭配，这样给人的印象是真正的轻松。棉质针织T恤与牛仔裤或其他棉、麻质地的长裤组合是一种较普遍的休闲装组合形式。天气变凉时，可以在衬衫外套一件宽松、随意的麻质西装外套，这样显得洒脱自如。宽松、肥大的印花棉质衬衫松松散散地放在水洗布瘦腿裤外，搭配一件短短的夹克，敞开衣襟，这样的组合有层次感、韵律感，背一只宽而大的包就更显个性。

• 服装的修补与自制 •

人们穿衣，一为遮体、御寒、消暑，满足生理方面的需要；二为美观、漂亮，从精神方面表现人的风度、气质、思想境界。服装色彩繁多，搭配艺术手法也多种多样。为了能创造出更多新意，您也可以发挥想像创意，自己动手制作，使您的打扮更加婀娜多姿，激情盎然，尽显无穷魅力。

巧补羊毛衫

羊毛衫如果清洗不善，就会缩短变硬，要想使其恢复柔软，可将羊毛衫卷入干净的白布中，放在蒸笼里蒸10分钟，取出后再拉成原来的尺寸，平放在熨衣板上，将四周固定住，即可防止回缩，晾干后即柔软如初。

羊毛衫袖口或下摆的罗口失去伸缩性后，可将罗口部位浸泡在热水中，20分钟后取出挤掉水分，晾干后即可使罗口恢复弹性。

羊毛丝袜出现破洞，会引起大片脱丝，所以应在袜子刚出现破洞时就破损的边上涂一点透明指甲油，将破洞封住，使其不再扩大，这样处理后即使水洗也无妨。此法对人造纤维等织物同样适用。

◆ 多股毛线合编搭配法 ◆

用多种颜色的毛线合股编织形成的复合，会产生出乎意料的艺术效果。合理的颜色搭配方法有：大红色—淡黄色—米色—茶绿色；鲜红色—豆绿色—米色—蓝色；紫红色—淡黄色—白色—墨绿色；桃红色—米色—藏青色—姜黄色；铁锈红色—黑色—白色—米色；茶绿色—金黄色—淡黄色—咖啡色；墨绿色—灰色—黄色—豆沙色；天蓝色—桃红色—米色—紫色；白色—咖啡色—淡黄色—褐色；银灰色—天蓝色—米色—茶绿色。

缝衣针巧穿线

缝衣针穿黑线时，可用白布或白纸作衬底；穿白线时，则用黑纸或黑布作衬底；穿针时，应让光线从后面或侧面射来，这样针孔清晰易见，线容易通过。

◆ 隐针缝补法 ◆

这种手工缝合的针脚几乎看不见，常用来缝合两片褶边，或将一片褶边缝到另一块布料上。隐针缝法分均匀的和非均匀的两种。

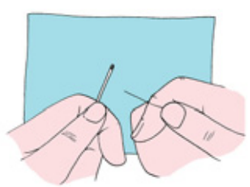
①均匀的隐针缝法。这种缝法用来缝合两片褶边。例如，一条不可能将手伸到下面去缝的线脚松脱了，可用此法缝合。此外，垫子套和其他填塞物的包套的封口、斜角接缝处等，也可用此法缝合。

②非均匀的隐针缝法。这种缝法是把一片褶边缝到另一块布料上。例如缝窗帘或衣服的衬里，打补丁，或者缝褶边时，可用来代替缲边针。

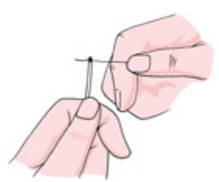
T恤的装饰技巧

在T恤衫上作适当的装饰，会使您的着装更有韵味：①用油性签字笔在浅色T恤衫上涂画，可用英文字母或汉语拼音写上自己或心中偶像的名字，也可随意画上几笔简单而充满情趣的简笔画，显得潇洒别致。②用五彩毛线在T恤衫的两袖上挑出斑斑点点的小碎花或简单的几何图形，会增添情趣。③把两件花色不同的T恤衫纵向剪成两半，互换后拼缝起来，就会形成风格迥异的T恤衫。④把T恤衫下沿剪下一圈，作为发带使用，飘逸的系在在头上，显得活泼可爱，充满浪漫情调。

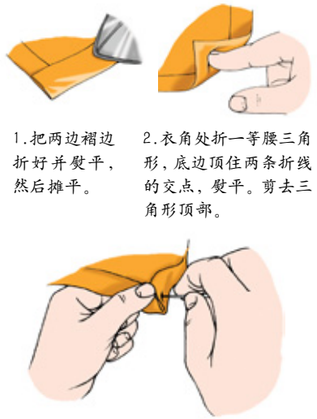
缝衣针巧穿线



1.缝衣针穿黑线时可以用白布或白纸做衬底，反之亦可。



2.将缝衣针孔对着光线可以很容易将线穿过。



1.把两边褶边折好并熨平，然后摊平。

2.衣角处折一等腰三角形，底边顶住两条折线的交点，熨平。剪去三角形顶部。

3.按原折线宽度使两条褶边端部的斜面吻合，用隐针缝补法将两斜面缝合。

衣角褶边接缝

织毛衣的基本技巧

棒针编织入门有两种基本针法：下针和上针。同时有两种变换针法：滑针和扭针。编织前，要在一根针上先起好一行针，这种仅用一根针的起针也有两种方法：单线起针和双线起针。

下针织法。这种编织法，是用左手拿着起好针、绕上线的针，右手持另一根针。以右手针从左手针下方插入左手针的第一个线圈的左方，接着右手食指把连接线团的线以逆时针方向绕在右手针尖上，并从左手针的第一个线圈中挑出，然后把左手针上第一个线圈滑出，这时右手针上有了第一个线圈。接着再以右手针按同样方法插入左手针的第二个线圈，如此一针针织下去。经过实践，这种织法织起毛衣来能又快又平整。

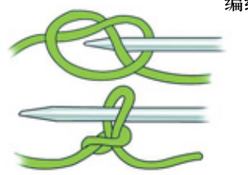
上针织法。起针与拿针方法同下针。编织开始时，右手针针尖从左手针上方插入左手针第一个线圈的左方，接着右手食指把连接线团的线以逆时针方向绕在右针针尖上，并从左手针的线圈中挑出，使其留在右手针上，把左手针的第一个线圈滑出。上针织出来比下针松，织得有经验了，就能织得很平整。重要的是要使食指靠近织物，绕线时应拽紧些。全部织上针或下针的称为平针。一行上针一行下针编织的称长袜针，一针上针，一针下针的称罗纹针。在棒针编织书籍中所指的平针，除特别指明者外，指的是全由下针编织的织法。

滑针。所谓滑针，只是把线圈从左针滑到右针，并不编织，线可以从前面带过，也可以从后面带过。如果从前面带过，线段形成一种图案。如果从后面带过，滑针本身形成图案。织下针滑针时，线放在织物的背面；织上针滑针时，线放在正面。如果在一行下针中织一个上针滑针，线放在织物背面。

扭针。链状图案是用扭针织出来的。织扭针时，不论织上针或下针，右手针都从左手针线圈的右方插入，使线圈扭一下。织下针扭针时，线放在背面，织上针扭针时，线放在正面。

收针。简单而最常用的收针方法是平收针，在棒针编织书中除有特别说明者外，收针总是从右面开始，顺序跟编织时相同，即下针用下针收，上针用上针收。在行首先织两针，线放在织物后面，左针从前面插到第一线圈中，把第一线圈拉至第二线圈上，再从针上脱出。如此一直收下去，直至所需收针的针数收完为止，在行末剪断线，把线头穿过最后一针并拉紧，使之不会松脱。

编织的基本技法



活结。无论是单线或双线起针，都得用线先打个活结套在针上。

单线起针。在离线头大约15厘米处打一个活结，作为第一针。左手拇指挑起连着线团的线，形成一个线圈，把针插入线圈，拇指从圈中滑出，拉紧线，使线圈紧绕在针上。重复上述动作，直至达到所需针数为止。这种起针方法织的边较软，适合于做褶边。但是第一行针编织起来比较麻烦一些。

双线起针1：左手拇指在短的那段线上绕个圈，食指在连着线团的线上绕个圈。

双线起针2：右手拿针插入拇指的线圈中，再绕到食指的线圈里。

双线起针3：用针把食指线圈从拇指线圈中挑出，抽出拇指，拉紧线圈。

下针1：右手针从左手针下插到左手针第一个线圈内，把线绕在右手针上。

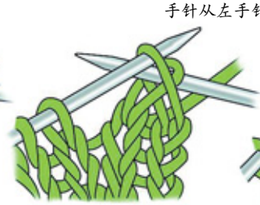
下针2：用右手针将线从左手针的线圈中挑出来。

下针3：让左手针的第一个线圈脱出并拉紧，这时右手针上有一个线圈。

上针：右手针从左手针上面插入左手针的第一个线圈内，把线绕在右手针上，从左手针的针圈中将线挑出来。

扭针：织下针扭针时，右手针从左手针下面插入线圈右方。织上针扭针时，右手针从左手针上方插入线圈右方。

收针1：先连织两针，再用左手针挑起第一线圈。

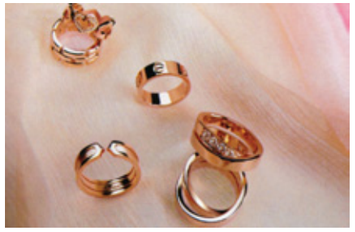


收针2：把第一线圈套过第二线圈，脱出右手针。

收针3：按照1、2的收针方法再织该行第三针。

• 饰物的佩戴 •

首饰如果佩戴适宜，可以画龙点睛，倍增风采，否则会成为沉重的负担，俗不可耐。首饰佩戴最好不要超过3件。一两件首饰搭配好了就足以起到陪衬作用，使女性增加妩媚的风姿。所以只有掌握首饰正确的比例相配法，才能使首饰的佩戴显示出个人特有的品位。



首饰与体型巧搭配

①体型粗短、臃肿，脖子较短者，相应的佩戴首饰时就要求削弱身体两侧。耳环、戒指、手镯等宜选择色调暗淡，造型简洁的款式；项链的挂坠造型宜选长而细，大而多姿的，这类首饰明亮迷人，容易吸引他人视线，使人不太注意佩戴者的体型。

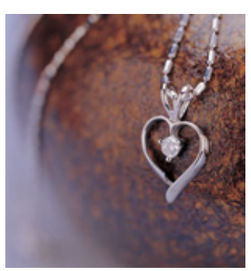
②体型单薄、瘦弱、脖子细长者。应选择淡化中央而光彩两侧。为了使脖子显得短些，项链与挂坠宜选细长而简洁的，但不宜过长；而耳环、戒指、手镯则应选较华丽的；如戴垂饰面积大的荡环，腕部戴有较粗的手镯，可使人觉得不太消瘦。

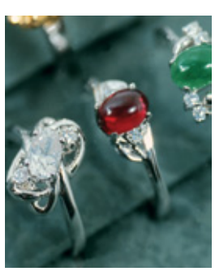
③体型不高且结实者。选择首饰应以柔克刚，冲淡硬气增添纤柔感。项链宜选细长而造型简洁的，最好选择淡雅的珍珠挂坠与之相配；耳环、戒指应粗细得当，过粗令人觉得您矮胖，过细则又与其较粗的手指不相称。

④体型高大、体格健壮者。打扮原则与清瘦型类似，应是光彩两侧而淡化中央。项链宜粗而长，挂坠的造型要大而丰富，戒指和耳环上镶嵌的珠宝宜选择有主次搭配的。

首饰与服装巧搭配

首饰的佩戴，一种是服装配首饰，一种是首饰配服装，不管怎样，服装与首饰要相匹配。花哨的服装与色彩淡雅的首饰相匹配。黑色服装可配一些色彩明亮的首饰。若服装有许多花边，首饰就应该简练，以免互相冲突。宽大中袖服装，配一副玉石环镯，可显示出中年妇女丰韵的体态。一件较厚的羊毛衫或棒针衫，可选用玛瑙、紫晶、虎石等玉料制作的项链。夏日里，真丝衬衫配上一条简单的金项链，足可使您显得简洁、美丽。如果项链较长而又有垂坠，再加上一条金手链，将使您显得稳重而高雅。春季服装轻巧细柔，多彩多姿，与之相配的首饰也应该是活泼明朗、轻快动人的。秋装搭配柔和简洁，色彩稳重的首饰，能表现出刚柔相济的秋日风情。冬季，浓艳鲜明的首饰，能使粗厚的毛呢服装充满勃勃生气。



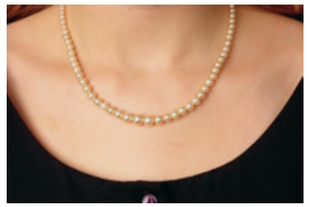


◆ 耳环的色彩与服装的搭配 ◆

耳环的色彩选择最好能与服装的色彩相协调，如穿淡绿的连衫裙，则宜佩戴浅黄、浅绿色的耳环、耳坠，若佩戴红玛瑙似的耳环，即使是真正的玛瑙，也会显得不伦不类。一般讲，纯白色的耳环和金银耳环可配任何衣服，鲜艳色彩的耳环则需与衣服相一致。

◆ 项链与服装巧搭配 ◆

佩戴项链要讲究不同质料搭配的效果。项链质料中常用的有金银、象牙、珍珠，不同质料与不同服装款式相搭配能产生不同的效果。比如，金银项链是一种尊贵及富有的象征。春夏时，如果穿一件薄呢黑色长袖连衣裙，再配上一根金项链，适合出席喜庆宴席等场合，会显得端庄高雅、热情洋溢；在紧身的运动裙服上，配上一根金项链，也会使您显得更加轻盈活泼可爱。象牙项链属于中、高档装饰品。象牙项链分粗、中、细几种规格。大粗的粗型项链，一般在穿羊毛衫、套裙时装时佩戴。如果穿一身牙红或墨绿色真丝双绉连衣裙，戴上一串中细型象牙项链，将使您显得柔和文雅。珍珠以体积越大越珍贵，形状越圆越好，颜色一般以银白、蓝白、粉红色为佳。珍珠项链可以贴身佩戴，夏季尤为适宜。如果穿上一件淡绿色和白色小花相间的纱料连衣裙，配上一根银白色珍珠项链，会使您充满明朗凉爽的气息。如果您穿上一身洁白的真丝绸连衣裙，配上粉红色珍珠项链，将使您显得更加俏丽。



◆ 佩戴项链注意防过敏 ◆

项链是人们广泛佩戴的饰物。女性佩戴项链可以给人以美感，但应注意的是，一定要佩戴得当。有些年轻姑娘戴上项链后，长年累月舍不得取下来，以致引起对皮肤的伤害，出现红斑、脱皮、丘疹、水泡，有瘙痒和烧灼感，这些都是由于对金属过敏所致。而因过敏引起的奇痒部位被抓破后可能造成局部感染和溃疡，伤口愈合也可能留下疤痕和色素沉淀。属于过敏体质的人尽量不要长期佩戴项链，尤其不要佩戴金属项链，以免引起哮喘或全身性荨麻疹的发作。睡觉、洗澡时应将项链取下，否则容易引起缠绕，导致窒息。

戒指的佩戴原则

手指多肉，适合戴一些没有花纹、体积较小的戒指，例如纯金无花戒指。

手指纤瘦，可以佩戴设计夸张的大戒指。如镶有大蝴蝶或宝石的，这样可令您手指不会显得太单薄。

手指短小，“V”字形指环在视觉上能造成拉长效果，令您玉指纤细。

手指关节粗则不适合戴镶宝石的戒指，可选择一些圆形而且戒指上刻有花纹的或扭绳状的指环。

如果有人特别喜欢在一只手上佩戴超过两只的指环，这时应注意选择两种款式不同、质地相同的戒指搭配，反之就会造成累赘、俗气的感觉。而当两只手同时戴数只戒指时，左右数目不能相同，如左3只右2只、或左2只右1只，才能突出美感。

胸针的佩戴技巧

夏季最好选择佩戴非金属的胸针。烈日炎炎，过复杂的款式容易造成心理上的不舒服。冬季可选择佩戴金属类胸针。另外，白天使用的胸针色彩可丰富些。

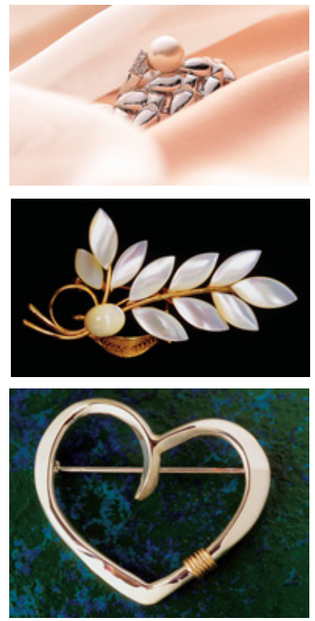
不同场合也应选择不同款式的胸针相配。正规的社交场合，如参加宴会、出入沙龙，胸针的款式以大为好，样式隆重，会受到主人尊敬，若过于随便则会使主人不快。如果是在日常生活中或外出度假，款式大小就无一定的限制，材料也可据自己爱好选。

不同年龄选择胸针要与自己的气质相符。少女或少妇使用的胸针不要过大；中年妇女使用的款式，其形状、大小均可自由选定；老年人使用的款式宜大些。

冬季穿西装、大衣，选择胸针的款式要大一些，材料也要好一些；春秋季节穿衬衫、薄型羊毛衫较多，胸针的款式应别致些。

◆ 各种首饰的保养方法 ◆

首饰多是较为精巧的工艺品，要很好地保护，特别是K金首饰含有一定数量的银。银是一种活跃的金属元素，易和硫化物质发生化学反应，生成黑色的硫化银膜，覆盖在首饰表面，影响首饰的美感。这就要求人们佩戴这种首饰时，离有化学气体的地方远一些。有些香气或臭气会给银饰带来一定的损害，同时汗水中的氯化物对银色也有影响。发生这种情况时用清水漂一下银饰，除去表面变质的物质，再晾干就可防止其化学反应继续进行。金银饰品如变黑，可用牙膏涂上清水刷一刷。最好的防护方法是：当您买了金饰饰品后，在它的表面薄薄地涂一层透明的指甲油，这既可以保留饰品的光泽，又能防止它发黑发暗。佩戴玉、宝石、珍珠等装饰物时，要避免与硬物碰撞和摩擦，不然会使抛光面因擦痕而失去光亮。首饰不佩戴时，应用软的丝绒布或脱脂棉包好，装入饰品盒内。



戒指的佩戴原则

1.手指多肉，应戴样式简单，体积较小的戒指。

2.手指纤瘦，可戴设计夸张的戒指。

3.手指短小，可戴在视觉上有拉长效果的戒指。

4.手指关节较粗，可戴刻有花纹的圆形戒指。

5.双手戴戒指左右数目不能相同。

Foodstuff & Cook Skill

食品与厨艺

民以食为天。正因为食物在人们日常生活中的重要性，所以在摄取食物方面应该多加小心。食品的社会消耗很大，不法商贩经常以次充好损害消费者的利益，对此，可要擦亮眼睛。现在冰箱虽已广泛使用，但食品保鲜仍是个大问题。很多食品在收获之前大都用过农药，食用前怎样清洗加工也是非常重要的。吃西餐已逐渐成为一种时尚，最好是自己在家里做，这样既卫生又省钱。合理的饮食搭配才能让您吃好又吃饱。

• 食品的选择技巧 •

食品本身有许多种类，每类食品都有优劣之分，而有些不法分子为了牟取暴利，不惜在各种食品上作假，以次充好，以假换真，有些人作假甚至不顾人民群众的生命安全。因此，我们不仅要打假，用法律的手段来捍卫自己的利益，同时在购买食品的过程中，也需认真挑选好食品，严防买假，免得伤害了自己，便宜了不法分子。

胡椒、花椒、大料的选购

胡椒以粒大、均匀、饱满、洁净、干燥、香味纯正、无霉、无虫者为好。

花椒以干燥、色泽深红油润、气味香浓、开口子少、无枝杆、无花壳者为佳品。

大料以个大肥壮、色泽红褐鲜明、无枝梗、形状完整无缺损、呈八角形、香味浓烈者为质优。

选购食醋和酱油的技巧

质量好的食醋，应呈琥珀色或红棕色；具有食醋特有的香气，无其他不良气味；酸味柔和，稍有甜口，不涩，无其他异味；体态澄清、浓度适当，无悬浮物、沉淀物，无霉花、浮膜等。质量差的食醋一般杂有异味，或滋味清淡，体态混浊，有悬浊物。

质量好的酱油，颜色鲜艳，呈红褐色或棕褐色，有光泽，不发乌；摇一摇，液体澄清、浓度适当，无沉淀物，无霉花、浮膜；闻起来有酱香和酶香气，无其他不良气味；滴一滴在口中，咸甜适口，鲜美醇厚，柔和味长，没有苦、酸、涩等异味。

巧选食用油

按提炼和提纯的程度分，食用油类别从低到高可分为二级油、一级油、高级烹饪油及色拉油。一般来说，级别越高，越卫生、健康。如果您购买的食用油是散装的，或者您想鉴定一下买回家的密封包装的食用油的真伪，可用以下四种方法鉴别。

闻：每种植物油都有它特殊的气味，通过嗅觉能分辨出油的品种和品质。豆油有较浓的豆腥味，菜子油有清淡的菜子香气，卫生油有棉籽味掺杂着火碱味，胡麻油则有些鱼腥气味。把油加温到45℃～50℃时气味更加容易分辨。食用油中若有变质味或臭味，则表明食用油已变质酸败，不宜食用。

尝：用手指蘸少许油，涂抹在舌头上辨别一下滋味，一般应没有异味。如带有酸、苦、辣、麻等味，说明油已变质。具有焦煳味的油质量也不好。

看色：食用油多呈淡黄色或黄棕色，品质正常的油脂一般应该完全透明。

加温：水分大的食用油呈混浊状，味道不好又不适合贮存。鉴别时可取油少许放入锅或小勺里加温至一定的温度，若油中出现大量泡沫，又发出“吱吱”声响，说明油中水分较大；若油烟有钻嗓子的苦辣味，说明油中蛋白质已酸败。

花生油质量巧鉴定

将一根光滑明亮的小铁丝烧红后插入花生油中，提起铁棒，油很快流净，并且不沾任何煳物，说明油质量纯正；如果铁棒上有许多煳物，则为劣质油。

巧选香油

市场上出售的香油如掺入菜子油、棉籽油或其他油，可用以下方法鉴别：

看：纯小磨香油呈红铜色，榨麻油俗称大槽油，比小磨麻油色泽浅淡；熟菜油色泽则深黄，若掺入猪油，加热后就发白；掺入冬瓜汤、米汤则颜色较深，且半小时后有沉淀。

闻：纯小磨香油，因芝麻经过火炒，所含芝麻醚变为具有香味的芝麻酚，香味醇厚浓郁，如果掺上花生油或菜油，醇香味则差，并带有花生或油菜籽气味。如果香味不浓，而且有一种特殊的刺激味。说明香油已经氧化分解，油质变坏了。

观形：小磨香油在日光下呈透明，如掺入15%的水，在光照下便呈不透明的液体，如掺入了35%的水，油就会自动分层并容易沉淀。

巧选大米

一看：看大米的色泽和外观。正常大米大小均匀、丰满光滑，有光泽，色泽正常，少有碎米和黄粒米。

二抓：抓一把大米在手中，摊开手后，观察手中粘有糠粉情况，合格大米糠粉很少。

三闻：闻大米的气味。用手取少量大米，向大米哈一口热气，或用手摩擦发热，然后立即嗅其气味。正常大米具有清香味，无异味。

四尝：尝大米的味道。取几粒大米放入口中细嚼，正常大米微甜，无异味。

此外，消费者最好不要购买无标签的大米，不要只图价格便宜而购买色泽、气味不正常、发霉变质的大米。

巧选面粉

水分：用手抓一把面粉，用力捏紧，松手后面粉随之散开的水分正常。

颜色：富强粉色泽白净；标准粉呈淡黄色；质量差的面粉颜色较深或过白。

味道：好面粉气味正常，略带香甜味。

捻搓：手指捻搓面粉有绵软感的质优，感觉过分光滑的质量有问题，可能掺进了滑石粉。

另外，还要检查是否贴有QS标签。馒头、面条等面制品，看起来过白的也不要购买。

淀粉质量巧鉴定

用手搓捻，手感应光滑、细腻，有吱吱响声的是优质淀粉；掺假的淀粉手感粗糙，响声小或无声。

优质淀粉溶于清水中应很快沉淀，水色清澈；水浑浊或有其他悬浮物，则质量较差或有掺假。

巧选巧克力

优质巧克力在常温下有坚实的质地，遇冷变硬变脆，入口迅速软化、融化，有可可、牛奶的香味，口感细腻、滑润。如果口感较涩，吃完后，口里有残渣剩余，而且没有可可和奶香，却有羊奶腥味或怪异味的功克力为伪劣产品。

优质巧克力必须块型整齐，包装紧密，重量准确。100克块形巧克力允许误差正负3克，50克以下的块形巧克力允许误差正负1克。巧克力表面无光泽，呈花白色，质地疏松，呈蜂窝状的为质量低劣产品。

选购豆腐的技巧

豆腐是营养丰富的食品，它是由大豆经过多道工序加工而成。我国的豆腐品种有“北豆腐”和“南豆腐”之分。

北豆腐又叫老豆腐，其表面光润，四角平整，厚薄一致，有弹性，无杂质，无异味，颜色微微呈浅黄色或奶白色的，质量较好；颜色过黄的则不新鲜。

南豆腐又叫嫩豆腐，应选购洁白细嫩，周体完全整齐不裂，不流脑，无杂质，无异味的。

另外，豆腐的保质期较短，购买前一定要看好生产日期。

◆ 巧选干豆腐 ◆

干豆腐也叫豆腐片、百页或千张。豆腐片的厚度从0.5毫米至2毫米不等，选购时，以色淡黄或奶白，柔软而富有弹性，厚薄均匀，片形整齐，无杂质、异味为佳。

蜂蜜的选择技巧

蜂蜜是人们经常食用的食品之一。挑选蜂蜜，先要看蜂蜜的品级。

从色泽上看，浅色和特浅琥珀色最好，其次为浅琥珀色和琥珀色，深琥珀色和深色较差。从浓度上看，一级蜜的浓度为42度以上，二级为41度，三级为40度，四级为39度。从花种上看，山桂花、荔枝、桂圆、柑橘、椴树、刺槐、紫云英、白荆条等花种蜜为一等蜜；油菜花、枣花、棉花、瓜花、葵花等花种蜜为二等蜜；乌桕、桉树、荞麦等及含有刺激味的花种蜜为三等蜜。

除了以上三点，挑选蜂蜜时还要注意四点：

味道：入口柔软细腻、清润爽口、甘甜清新、回味轻悠的为优质蜂蜜；入口绵润、喉感麻辣、味道甜腻、回味较重的为质次蜂蜜。

黏度：优质蜂蜜应为稠厚液体，把蜂蜜滴在掌心，用手指搓揉，指感沾腻的质量为佳。将蜂蜜滴在纸上，如凝结到一处呈珠状且不渗透的为纯蜜；渗透散开且含有杂质的是质量较差的蜜。用筷子挑起能拉成长丝状的为好蜜；不易挑起或挑起呈滴状下落、有断流的质量较差。

气味：单一品种的花香气味明显，如紫云英蜜有青草气息，枇杷蜜有苦杏仁味，槐花蜜有槐花香味，气味纯正无杂味的为质优；花香味差的为次质蜂蜜。

沉淀：以1∶5的比例将蜂蜜与水混合稀释，静置一整天后，如无沉淀则为优质蜂蜜。

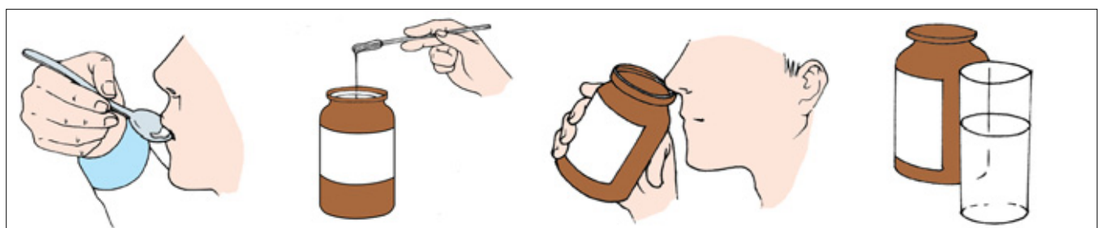
选购竹笋的技巧

鲜嫩的竹笋，颜色稍黄，笋肉柔软，竹皮紧贴，外表平滑，底部切口较洁白。若底部切口呈深黄色，黄中泛青，这样的笋就较老，吃起来口感较差；如壳松、根头发空，根部上一节有疤斑，则是被黄褐虫蛀了的竹笋。

春笋是春季出芽长出地面的笋。应挑选粗短、紫皮带茸，肉为白色，形如鞭子的为好。

购买毛笋时，应选个大粗壮，皮黄灰色，肉为黄白色，单个重量在1千克以上的为佳。

购买冬笋时要挑选枣核形为好，即两头小中间大的笋。这样的笋损失率小，当剥开笋壳后有较多的笋肉，可食率高。冬笋不要过大，也不要过小。冬笋过大往往偏老，不仅根部发达，而且分量也重，吃起来口感很差。冬笋过小发育未成熟，而且过嫩吃起来没有嚼头，口感不好。



巧选蜂蜜

巧选黄瓜

黄瓜是人们餐桌上必不可少的蔬菜之一，常吃的黄瓜有三种：刺黄瓜、秋黄瓜和鞭黄瓜。正常情况下，刺黄瓜5月上市，风味品质俱佳，正面色绿，背面和瓜顶端较浅，表面有突起的纵棱和果瘤，瓜条呈棒形，瓜把稍细，皮薄、瓤小、粒少，肉脆而清香。秋黄瓜旺季在夏末时，品质较佳，皮深绿色，呈棒形，有光泽，肉厚、脆嫩、瓤小，水分多。鞭黄瓜上市时间晚，相对不大流行，瓜条形似鞭子，瓤较大，肉质松软，口感一般。因为现在大量采取温室种植蔬菜，三种黄瓜也可能同时上市，有的商贩会混卖，购买时要结合黄瓜质量和自己的口感习惯认真挑选。

腐竹的挑选技巧

质量好的腐竹呈淡黄色，在较强的光线下观察，可见纤维组织；质量差的颜色不均匀，无纤维状组织。如果卖腐竹的地方用温水浸泡着腐竹向您展示，要拎起来仔细观察，质量好的腐竹水色黄而不浑浊，泡好的腐竹用手拉有弹性，并能顺条撕成丝；质量差的腐竹弹性较差，不成丝状，泡出的水浑浊。

香菇的选购技巧

香菇是人们最常吃的蘑菇品种。香菇按级别可分为花菇、厚菇、平菇、菇丁四种。花菇最好，菌伞直径为1.5厘米～3厘米，顶面呈淡黑色，多有花纹，褐色菇盖内卷，上有白色裂纹，菇底褶线呈淡黄色，菇肉肥厚。以菇柄短而粗壮、无潮湿霉变和虫蛀、香气浓郁为佳品。厚菇次之，菌伞直径约2.5厘米，顶面呈黑色，无花纹，褐色菇盖内卷，且边缘破裂较多，褶线呈黄色。以菇肉厚、柄短、足干、无霉变、无虫蛀者为佳品。平菇一般朵大肉薄，直径约2.5厘米，伞面边缘完整，破裂口较少，褶线呈黄色。以菇肉厚、柄稍长、足干、无霉变、无虫蛀的为上品。菇盖直径在1厘米以下的平菇称为菇丁。

在香菇中的四个品种中，平菇以其鲜美、廉价广受人们喜爱。

口感上，菌伞呈乳白色、菌柄较长的鲜平菇口感香脆；菌伞呈浅灰色或黑褐色、菌柄较短的鲜平菇味道鲜美。

从外型上看，好的鲜平菇应外形整齐，完整无损，色泽正常，质地脆嫩而肥厚，闻起来清香纯正，无杂味，表面无病虫害。

八成熟的鲜平菇最适合食用，这时菌伞的边缘向内卷曲，而不是翻张开，此时营养价值高，味道最鲜美。

葡萄的选购技巧

挑选水果当然以新鲜的为佳。葡萄以果实新鲜，果穗丰满，果珠均匀为好。具体挑选的方法是：

色泽：以果梗青鲜，果面果粉完整，皮上无斑痕为好；果梗霉锈，果粉残缺，果皮暗淡无光，果面湿黏或有褐斑者，则说明不新鲜。

果粒：以果粒饱满，大小均匀，成熟度适中为好。

果穗：轻轻提起果穗主梗，微微抖动，凡果粒牢固，落子少说明果实比较新鲜；若果粒纷纷落下表明存放已久。

尝味：肉质脆嫩，果浆多而浓，甜味足，酸味少，带有玫瑰香或草莓香味者为上品，甜少酸多则为下品。

西瓜生熟巧判断

买西瓜，关键是挑选生熟。具体说来，西瓜蒂部凹入较深，皮色灰暗的为熟瓜。用手指弹西瓜声音钝浊、沉重的是熟瓜。一只手托西瓜，另一只手轻拍，托瓜手微感震荡的是熟瓜。将西瓜放耳边，用手轻压发现沙裂声响的是熟瓜。瓜形较圆润的瓜肉较均匀香甜，瓜的外表如果不平整，形状怪异，则瓜肉中含糖不均匀，有部分味道欠佳，可能会扔掉。如果买半个，则带瓜蒂的一半甜度大，较好。

巧选桃子

好的桃子果体大，形状端正，外皮无伤、无虫蛀斑；果色鲜亮，成熟时果皮多为黄白色，顶端和向阳面现微红。用手捏一下，手感过硬多是尚未成熟的，过软的为过熟桃，肉质

极易下陷的已腐烂变质，都不好。如果让您先尝后买的话，果肉白净，肉质细嫩，果汁多，甜味浓并有该品种桃特色的为上品。

巧选哈密瓜

哈密瓜皮色分果绿色带网纹、金黄色、花青色等几种，优质瓜成熟后瓜皮色泽鲜艳；成熟的瓜有瓜香，没成熟的瓜无香味或香味很淡；成熟的瓜摸起来坚实而微软，太硬的没熟，太软有则过熟。

挑选鸡蛋的技巧

新鲜鸡蛋用灯光照，空头很小，蛋内完全透亮，呈橘红色，蛋内无黑点，无红影。

将蛋对日光处照看，新鲜蛋呈微红色，半透明状，蛋黄轮廓清晰；陈蛋则是模糊的。

新鲜蛋分量重，陈蛋轻。如将蛋浸于浓度为10%的盐水中，新鲜蛋沉入水底，陈蛋则漂在水中，而臭蛋则浮于盐水表面。

新鲜蛋的蛋壳比较粗糙，上附一层霜状粉末；陈蛋蛋壳光滑有亮光；受雨淋或受潮发霉的蛋壳有灰黑斑点；臭蛋外壳发乌，有的还有油渍。

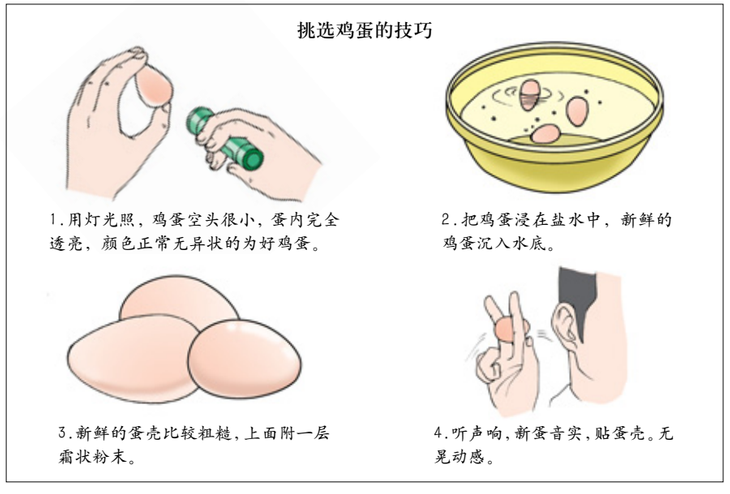
把鸡蛋夹在两指之间放在耳边摇晃。鲜蛋音实，贴蛋壳，无晃动感。臭蛋有喳喳声，空头大的有空洞声。裂纹蛋有啪啦声。

把鸡蛋浸在冷水里，如果它平躺在水里，说明十分新鲜；如果它倾斜在水中，它至少已存放了3～5天了；如果它笔直立在水中，可能存放了10来天了；如果它浮在水面上，这种蛋有可能已变质了。

牛羊肉巧选购

挑选牛羊肉的关键是看肉是否新鲜。先说挑选牛肉。

肌肉红色均匀、脂肪洁白或淡黄、有光泽的是新鲜牛肉；色暗淡而无光泽的是变质的肉。新鲜肉外表微干或有风干膜，不粘手；变质肉外表极度干燥或粘手，且新切面发黏。新鲜肉指压后凹陷恢复；变质肉指压后凹陷不能恢复。新鲜的牛肉有清新的微腥味，而变质的牛肉则带有臭味。



羊肉新鲜度识别的方法与识别牛肉类似。新鲜羊肉色红有光泽，肉质细密结实，有弹性，不粘手，无异味；不新鲜羊肉色暗，质松，无弹性，干燥或粘手，略有酸味；色暗、无光泽、粘手、有臭味的是变质羊肉。

◆ 山羊肉和绵羊肉巧区分 ◆

人们在购买羊肉时，往往分不清到底哪个是绵羊肉，哪个是山羊肉。其实二者区分起来并不难。一般说来，山羊肉有较重的膻味，绵羊肉的膻味则相对较轻；绵羊肌肉纤维细短，山羊肉纤维粗长；绵羊肉粘手，山羊肉不粘手；绵羊肉上粘留的毛卷曲，山羊毛则又硬又直。

禽肉巧选择

查眼球：新鲜的禽肉眼球饱满，角膜有光泽；次鲜的禽肉眼球皱缩凹陷，晶体稍混浊；变质的眼球干缩凹陷，晶体混浊。

观色泽：新鲜禽肉皮肤有光泽，肌肉切面有光亮；次鲜的皮肤色泽较暗，肌肉切面稍有光泽；变质的体表无光泽。

探粘度：新鲜的外表微干或微湿润，不粘手；次鲜外表干燥或粘手，新切面湿润；变质的外表干燥或粘手，新切面发粘。

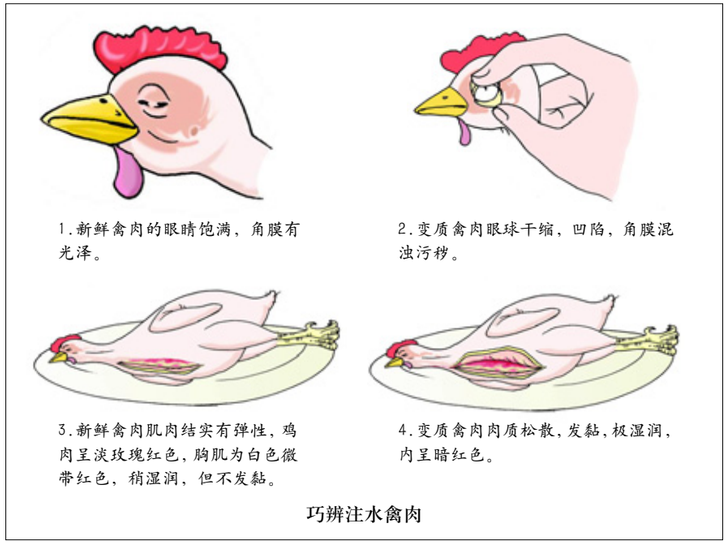
试弹性：新鲜的指压后凹陷立即恢复，次鲜的则恢复较慢，变质的不能恢复并留有痕迹。

闻气味：新鲜的气味正常，次鲜的无异味，变质的体表和腹部均有异味或臭味。

如果要买活禽现场宰杀，则要挑选健康的买。一般说来，两翅紧贴身体，羽毛有光泽，较整齐，肛门处绒毛洁净的大多是健康活禽；两翅下垂，羽毛蓬松粗乱，肛门灰黑色，沾有白色粪便的多是病禽，最好不要买。

◆ 巧辨注水禽肉 ◆

同畜肉一样，最近市场上禽肉也多有



巧辨注水禽肉

注水的，因而，在挑选禽肉时，一定要看其是否是注水肉。在挑选时，先翻起翅膀，如周围有呈乌黑色的红色针眼，说明已注水；朝胸部肌肉轻拍几下，如果发出“啵啵”声，则说明已经注水；注过水的禽肉用手指甲掐皮层下，会明显打滑；身上高低不平，摸上去像长有肿块，就是注过水的。如果是散装禽肉，前三种方法就不太灵了，这时，您可以用一张干燥易燃的薄纸，贴在散装肉的表面上，用手按一会儿再取下，如果不能燃烧，说明已注水。

◆ 巧识冰冻禽肉的鲜度 ◆

去超市买到的禽肉多是冰冻的。挑选冰冻禽肉的技巧和挑选非冰冻禽肉的技巧有同有异。

新鲜禽肉的眼睛饱满，角膜有光泽；变质禽肉眼球干缩，凹陷，角膜混浊污秽。

新鲜禽肉口腔黏膜有光泽，淡玫瑰红色，洁净无异常气味；变质禽肉口腔上盖有黏液，呈灰色，带有霉斑，或腐败气味。

新鲜禽肉皮肤光泽自然，表面不粘手，具有正常的固有气味；变质禽肉体表无光泽，头颈部常有暗褐色，皮肤表面湿润发黏，或有霉斑，腐败气味。

新鲜禽肉肌肉结实富弹性，鸡肉呈淡玫瑰红色，鸭、鹅肉呈红色，胸肌为白色微带红色，幼禽肌肉稍湿润，但不发黏，具有各种禽肉所固有的气味；变质禽肉肉质松散、发黏，极湿润，呈暗红、淡绿或灰色，有酸腐气味或腐败气味。

新鲜禽肉的脂肪呈淡黄色，有光泽，无异常气味，变质禽肉的脂肪色泽稍淡或呈淡灰色，有时发绿发黏，有涩味、腐化味。

新鲜禽肉烧煮的汤汁透明、芳香，表面有黄色油滴，味道纯正鲜美。

劣质猪肉巧鉴别

米猪肉，即患有囊虫病的死猪肉，其瘦肉及内脏中有黄豆大小、半透明的小水泡，泡内有米样疙瘩。而且，这种病猪的肉在冷冻之后，小疙瘩会变小，变成绿豆大小的白色瘪粒。

正常猪淋巴结呈灰白色或淡黄色，而淋巴结病变猪的淋巴结有樱红色肿胀或呈红色、暗红色出血，其脂肪为浅玫瑰色或红色，肌肉为黑红色。

病死猪肉的肉色暗红，脂肪呈粉红或黄色，肌肉无弹性，无光泽，皮肤上有出血点或出血斑。瘟猪肉猪皮上有出血点或出血性斑块，去皮猪肉的脂肪、腱膜或内脏上有出血点。骨髓成黑色的是瘟猪肉，正常的猪骨髓应为无色。

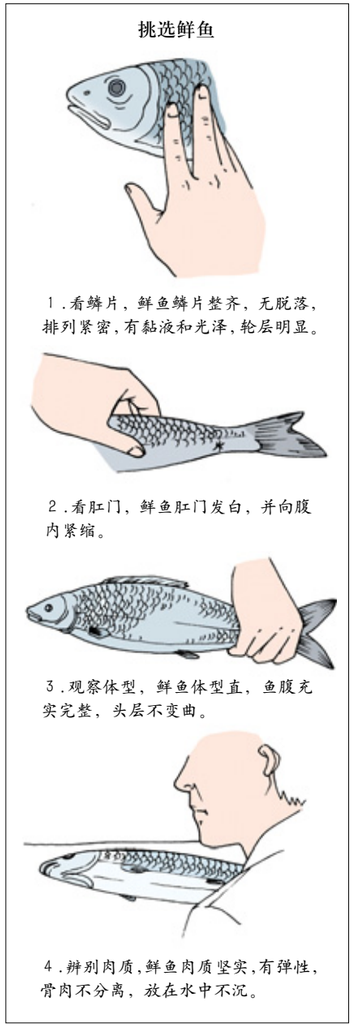
灌水猪肉呈白色，弹性差；正常猪肉色红，弹性好。灌水猪肉的水容易渗出，用报纸贴在猪肉上，很快就湿透。灌水猪肉用手指按一下，指间无黏性，只有潮湿；正常猪肉有黏性无水湿感。

巧选鲜鱼

鲜鱼的眼睛凸起，澄清有光泽；不新鲜的鱼眼睛凹陷，表面附有一层灰色污物，用手触摸时粘手，眼睛色泽混浊不清，并呈微蓝色。

鲜鱼的鳃盖紧闭，鳃片呈鲜红色，无黏液；不新鲜的鱼，鳃发暗，呈红、灰紫或灰色，并有污垢。

新鲜鱼体表有清洁透明的黏液层，鳞片整齐，没有脱落现象，排列紧密，有黏液和光泽，轮层明显；不新鲜的鱼鳞片松弛，没有光泽，轮层不明显；腐败的鱼有鳞片松弛和脱落现象。



• 食品的贮存与保鲜 •

现在人们的生活忙忙碌碌，一般没有足够的时间用来逛商店、超市和菜市场，因而，大多数人购买来的食品不是为一天的生活准备的，而是给几天的生活准备的，有的食品甚至是为几十天的生活准备的。这些采购回家的食物，当天吃不完，就得贮存和保鲜，但是很多人并不清楚如何正确保鲜，往往还没保到最后就早已不鲜了。常见的保鲜方法很多，如罐装、冰冻、真空袋等。本章向您介绍一些方便实用的保鲜方法。学习一些贮存食物的方法技巧，会有力地帮助您解决一些难题。

鲜猪肉巧保存

一不小心，买肉时秤高了，吃不完，怎么办？还是想办法保存到吃完吧，省得浪费。

将肉切成肉片，放入塑料盒里，喷上一层黄酒，盖上盖，放入冰箱的冷藏室，可贮藏 1 天不变味。

将肉切成片，然后将肉片平摊在金属盆中，置冷冻室冻硬，再用塑料薄膜将冻肉片逐层包裹起来，置冰箱冰冻室贮存，可保存1个月不变质。用时取出，在室温下将肉解冻后，即可进行加工。

将煮沸的花椒盐水盛入容器里，晾凉，将鲜肉放入(让盐水没过肉)，2～3 天不会变质。

将肉切成肉片。在铁锅内加适量的油，用旺火加热，油热后将肉片放入，煸炒至肉片转色，盛出，晾凉后放进冰箱的冷藏室里，可贮藏 2～3 天。

将鲜肉煮熟，趁热放进刚熬好的猪油里，可保存较长时间。

将鲜肉切成条，在肉表面上涂些蜂蜜后，再用线穿起来，挂在通风处，可存放一段时间，且肉味更加鲜美。

醋能抑制细菌的繁殖，若把肉包在蘸过醋的干净餐巾里，1 昼夜后，肉仍很新鲜。

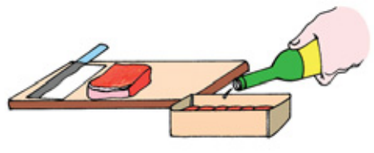
将鲜猪肉喷少许白酒后，装入干净无霉无孔的塑料袋里，便能够防腐保鲜。

将没沾过水的鲜猪肉，用米酒浸渍（或搓搽）后，挂于通风处，可久放不坏，且能保持肉的鲜味。

把肉浸在葡萄酒内，由于葡萄酒含有酒精和多种酵素，与肉的蛋白质发生作用可使肉变软，能使肉保持一定的新鲜度，且煮熟后鲜嫩可口。

将新鲜的猪肉切成400克～500克的块，装进干净的盆里。然后把酱油煮沸，放凉后倒进盆中，以淹没猪肉为宜，再盖上盖。用这种方法贮藏猪肉，就是2～3个月也不会有异味。

猪肉巧保存



1.将肉切成肉片，放入塑料盒中，喷上1层黄酒，放入冰箱冷藏室，可保存1天不变味。

2.将肉切片放在冷冻室里冻硬，再用保鲜膜将冻肉片逐层包裹起来，放在冰箱冷冻层，可保存1个月不变质。

3.把鲜肉放进煮沸后晾凉的花椒盐水中，可2、3天不变质。

4.将鲜肉煮熟，趁热放进刚熬好的猪油里，可保存较长时间。

5。把肉包在蘸过醋的干净餐巾里，1天后，肉仍很新鲜。

6.把肉浸在葡萄酒中，能使肉保持一定的新鲜度。

◆ 贮存肉馅的技巧 ◆

肉馅如一时用不完，可将其盛在碗里，将表面抹平，再浇1层熟食油，可隔绝空气，这样存放不易变质。

将肉馅用油炒一下，晾凉后，装入塑料袋，封好，放入冰箱，也可以存放一段时间。

鸡蛋的保鲜技巧

取 50 克生石灰，放入 1 升清水

内泡开，充分搅拌，放置澄清后将上层清液注入小瓷坛内，把鸡蛋浸在石灰水内，可以保存半年不坏。存放时间较久的鸡蛋，最好和新蛋分坛贮存。

在缸、箱或盒内，铺一层谷糠，放一层蛋，再铺一层谷糠，再放一层蛋，装满后放在阴凉地方。每隔 10 天翻蛋检查 1 次，1 个月照光检查 1 次，发现霉蛋，及时剔除。这样贮藏鸡蛋一般几个月内不会变质。

在鸡蛋的表面涂一层食油，可以防止蛋壳内的二氧化碳和水的蒸发，并能阻止细菌浸入，夏天可以保存 1 个月以上。

鸡蛋在炎热季节容易变质，如果把鸡蛋贮藏在大豆、赤豆、小米等杂粮中，日子稍久也不会变质。

买来的鲜蛋一时吃不了，也可用明矾水贮存。用明矾200克加适量温水溶化，待水凉后，将鲜蛋逐个放入水中，能保持鲜蛋长时间不坏。

将存放鲜蛋的容器里加满盐，鲜蛋可以保存 1 年时间。吃时不腐不臭，炒吃或蒸吃又鲜又香，而且不咸。

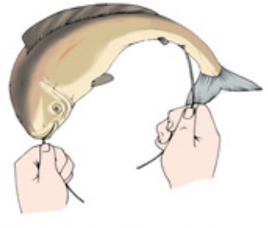
将蛋放在60℃左右热水中，浸10分钟，或在100℃的水中烫 5～7 秒，使蛋白的最外一薄层凝固，并与壳内膜连结起来，可以阻止微生物侵害，此法可贮存 2 个月。

活鱼保鲜技巧

1.贴鱼眼可使活鱼存活时间延长三四个小时。

3.用纸巾将鱼全身包起来放入冷藏室可将鱼的存活时间延长。

2.给鱼灌白酒，可延长鱼的存活时间。



4.用铁丝从鱼的肛门穿入并拴住，在穿透鱼唇使活鱼成半月型，在将鱼放入水中，可减少其在水中挣扎程度，延长存活时间。

活鱼巧保鲜

巧贴鱼眼：鱼眼内的视神经后面有 1 条“死亡腺”，死亡腺离开水便会断裂，而活鱼也会因此而死亡。为防止死亡腺断裂，可取浸湿的软纸贴在活鱼的眼睛上，可使活鱼的存活时间延长三四个小时。

白酒“醉”活鱼：清晨，当您从农贸市场买回活鱼，又想留到傍晚全家一起尝鲜时，可向活鱼嘴中滴灌几滴白酒。当活鱼“醉”后，便可将其放回水中，再将盛水的容器放在阴凉通风、黑暗潮湿的地方，让活鱼“小睡”一会儿。这样，傍晚食用时，鱼还活着呢。

巧用细铁丝：取一根细铁丝，一头从鱼肛门处穿入并拴住，另一头穿透鱼唇，使活鱼变成一个半月形。然后，把鱼放入水中，可有效地节制活鱼在少量水中的挣扎程度，延长活鱼的生存时间。

◆ 巧用冰箱保存活鱼 ◆

电冰箱内温度低，有充足的氧气，可使鱼减少活动量，因此，暂时不吃的活鱼，可在电冰箱果蔬盒内放养，可养活几天，随时取食，十分方便。

如果用纸巾把活鱼全身包裹起来，再码放在冰箱的冷藏室内，两三天后，去掉纸巾，把鱼放在水盆里，不久鱼就会活过来。

河蟹巧保鲜

吃河蟹要吃鲜活的，死的不能食用。新鲜、活力强的河蟹，壳有光泽，蟹螯夹力大，腿毛顺，腿完整而饱满坚实，爬得快，安静时可以听到其细微的吐沫声。

河蟹食用前最好用清水养一段时间，使之洗净腹内的污物，然后摘除蟹胃，蒸熟食之。您可以用大口瓮、坛等器皿，底部铺一层泥，稍放些水，将蟹放入其中，然后移放到阴凉处。如器皿浅，上面要加透气的盖盖住，以防爬出。

如买来的蟹较瘦，想把它养肥

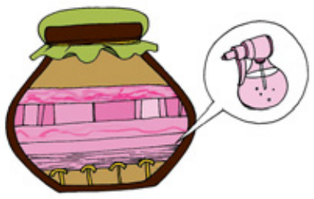
一点再吃，或暂时贮存着怕瘦下去，可喂些芝麻或打碎的鸡蛋（加些黄酒），这样还能催肥。但是，不能放得太多，以防蟹吃得太多而胀死。

买回来的活河蟹一时吃不了，可用冰箱来贮存活蟹。首先将冰箱底部的抽屉盒取出，把需要贮存的活蟹放在盒内，让蟹呈自由状态，撒些蟹喜欢吃的食物（如黑芝麻），这样贮藏的河蟹3～5天也不会死。

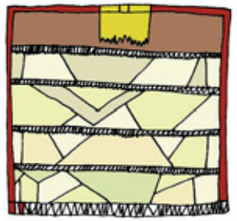
贮存盐腌食品的技巧

盐腌食品不但能防腐，还可增加食品的风味。保存盐腌食品时，可在上面撒些花椒、生姜、丁香等，放在阴凉、通风、干燥的地方。贮存中一定要防潮，因为，咸鱼、咸肉受潮后含水量增加，微生物容易生长繁殖，使食品变质。干鱼、干虾、海带等海味，易发霉变质。贮藏前，先将海味烘干，把剥开的大蒜瓣铺在罐子下面，把海味放进去，将盖旋紧，不使漏气，能保存很长时间不会变质。

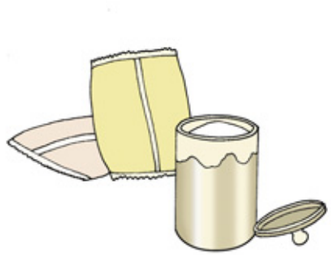
腊肉巧贮存



1.取一大罐子，在罐底放上竹架，撒上食盐，将风干的腊肉放入罐内，每层喷一层白酒，最上一层撒些盐，盖上牛皮纸，然后用盐水调泥封口不要漏气。

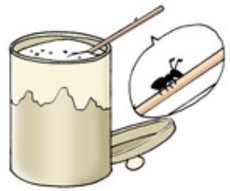


2.把腊肉一块块用纸包好放入家电包装箱内，每层放一层草垫，包装箱的口要封好，放在干燥通风处。



1.将食糖存放在密闭性好的玻璃罐内。

2.在糖罐中放入一片苹果可以使结块的食糖复原。



3.在罐内插一根竹筷可以除净糖罐中的蚂蚁。

4.在红糖中放入一根洗净的胡萝卜，可以避免红糖结块。

食糖巧贮存

腊肉巧贮存

腊肉风干后浸入植物油中，可保存一年不坏。

取一个大罐子，在罐底放上竹架，撒点食盐，将风干的腊肉放入罐内，每层喷一层白酒，最上一层撒些盐，盖上牛皮纸。然后用盐水调泥封口，不要漏气，可保证腊肉一年内都很新鲜。

将风干的腊肉放入陶器中，用布蒙好，盖上木板。找一干燥处铺上6厘米～7厘米生石灰，将缸压在石灰上，可使腊味的干燥期延至4个月以上。

把腊肉一块块用纸包好，放入家电的包装箱内，每层放一层草垫，包装箱的口要盖好，然后放在干燥通风处即可。这样可以保证腊肉几个月都很新鲜。

食糖巧贮存

买回的食糖通常装在塑料袋或包装纸内，如将其移至瓷罐、玻璃罐内，既方便取用，又可防止食糖受潮或风干。当然，每次取用时宜及时盖紧盖子，否则蚂蚁喜食甜食，会闻到甜味而进入瓶罐内。

家庭存放的白糖若风干结块，通常是由于失去水分引起的。这时只要切片苹果放入糖罐，结块的白糖不久即可复原。每次取白糖，及时拧紧盖子，或在白糖罐中放个小鲜果，也可避免白糖风干。

白糖罐内发现蚂蚁后不要惊慌，取竹筷1根插入糖中，蚂蚁便会顺竹筷爬出。如此重复操作多次，即可将糖罐中的蚂蚁除净。

家庭存放红糖因不常食用最易结块。如能在将红糖倒入糖罐的同时，取一根洗净的胡萝卜插在糖罐的中央，则可避免红糖发硬结块。

酱油、醋的贮存技巧

在酱油里滴几滴白酒，可防止酱油发霉。

将酱油煮沸，冷却后装入容器内，再加一点盐，就不易发霉了。

在酱油里放几枚尖辣椒，也可以防止酱油发霉。

在酱油里滴几滴麻油（菜子油、花生油亦可），油浮在酱油上面，隔绝了空气，可以有效地防止酱油发霉。

用纱布做成小袋，装一些芥子，浸入酱油中，能使酱油保质期延长。

在酱油或醋里放几瓣大蒜，可以防止酱油或醋发霉。

酱油或醋里放2段大葱，可以防止酱油或醋发霉。

在醋里滴几滴白酒，再放少许盐，不仅会使醋变得更香，而且能防止醋变质生霉。

面包的贮存技巧

面包越新鲜的越好吃，但通常袋装的面包一顿吃不完。如果把面包放在不加盖的容器里，面包很快就会变得干硬；如果放在加盖的容器里，面包又易发霉。如何解决这些问题呢？您可以在装面包的塑料袋里放1小束新鲜芹菜，就能保持面包的新鲜。如果把面包放在容器里，可在容器底部放1块新鲜的土豆或撒一些食盐，然后盖上容器盖子，就可避免面包干硬和发霉。如再放入一些新鲜苹果，效果更好。

柠檬的贮存技巧

柠檬是常用的保鲜品，其自身的贮存也有技巧。

若想长期贮存柠檬，可将柠檬的汁挤掉，具体的方法是：把塑料吸管的一端斜剪变尖后，插入柠檬里，然后挤压柠檬，柠檬汁便顺管流出了。当柠檬汁挤出后，可用聚乙烯包装纸把柠檬包好，放进冰箱里就行了。

在托盘上滴几滴醋，把切开的柠檬倒扣在托盘上，这样柠檬就可留作下次再用。

将柠檬埋在食盐中，可以保存数日不变质。短时间内，用了已经切开的柠檬，余下的可在切口处撒少许精盐，就可以留作下次使用。

荔枝的保鲜技巧

鲜荔枝适合在比较密封的容器内贮存。因为荔枝本身具有呼吸作用，吸收氧气，放出二氧化碳，容器内氧气少而二氧化碳多，就会形成一个自发的氧气含量低、二氧化碳含量高的贮藏环境。这种用较密封的容器贮存鲜荔枝的方法，在1℃～5℃的低温下，能使荔枝保鲜30天，在常温下能保存6天，而且品质变化不大，其中维生素C会有减少，但不影响口味。家里如果没有贮藏设备，也可用食品袋将荔枝密封置于阴凉处，这样也可使荔枝保鲜6天左右。

西瓜巧贮存

西瓜不是稀缺易坏食品，但是到了冬天或者换季时节，西瓜就成了较贵的美味。如果您想省钱又不嫌麻烦，就在换季前学学如何保存西瓜吧。

您可以买几个表皮无损伤的六七成熟的西瓜，将它们放入30%的盐水溶液中浸泡48～60小时。这样，溶液中的盐分便浸入西瓜表皮，形成防腐保护膜。再取吃剩的其他西瓜的西瓜皮或西瓜枝蔓，挤出其汁液，涂在浸盐的西瓜表面，便形成防腐加强膜。经过以上处理后的西瓜，可保存1个月左右不变质；如装入塑料食品袋，并放入菜窖或冷凉、干燥、通风处，贮藏和保鲜时间更长。

取无疤无伤带蒂的七八成熟的西瓜，放在阴凉干燥的地方。用绳子把瓜蒂弯起来拥扎牢固，每逢单日，用蘸有白酒或盐水的湿布将西瓜表皮擦拭一遍，目的是除去西瓜表皮的细菌；每逢双日，用干净的软毛巾将西瓜表皮擦拭1遍，目的是堵住西瓜的气孔，这样可保证较长时间内西瓜都比较新鲜。

当然，如果是切开的西瓜吃不完，用保鲜膜加盖后存放在冰箱冷藏室里，可保存24小时不变质。

• 食物的清洗与异味的去除 •

食品买回家里以后，在食用前，对其进行清洗处理是非常必要的。空气污染的加剧，农药的大量使用，各种生鲜食物本身自带的杂质，人们清洁卫生观念的提高等等，这一切都让食物清洗变得非常必要。有些食品还带有一些特殊的污物，需要一些比较巧妙的方法来清洗它们。而有些食物不但需要彻底的清洁，还要收拾其所特有的异味，因为这些异味不但会影响食物的味道，也会影响您用餐时的心情。所以您用心看过本章后就能轻松解除异味的困扰。

米饭焦味去除法

初学做饭的人，在煮米饭时水放的可能会不够多，煮的时间没掌握好，有时便会把米饭做糊。如何去除米饭的焦糊味呢？您可以盛1碗冷水，放在饭锅中间，压入饭里，使碗边与饭持平，盖上锅盖，用小火焖1～2分钟即可；也可以关火或关掉电源，放3～5根鲜葱在饭上，再盖上锅盖焖几分钟；或者在饭上放1块面包皮，盖上盖子，5分钟后即可食用。最简单的办法就是，把饭锅浸入6厘米深的冷水中，3分钟即可去除焦味。

鱼类巧清洗

洗鲜鱼时，只要在放鱼的盆中滴入1～2滴生植物油，即可除去鱼身上的黏液。将鱼泡入冷水中，加入少许醋，过两小时再去鳞，则很易刮干净。

墨斗鱼内含有许多墨汁，不易清洗。可先撕去表皮，剥开背皮，拉掉灰骨，将墨斗鱼放在有水的盆中，在水中拉出其头和内脏，再在水中挖掉墨斗鱼的眼珠，流尽墨汁。然后多换几次清水将内外洗净即可。

清洗带鱼时，将带鱼放入80℃的热水中烫10分钟，然后放入冷水中，用刷子刷一下，鳞就会去掉；如果将带鱼放入热盐水中浸泡一下，取出后再用清水冲一下，就很容易把它洗净了，且鱼体变白，特别清爽。而且，手上也不会沾得油腻。

在清洗泥鳅前，必须让泥鳅把腹中的泥全部吐出来。可在水中放一两个辣椒或滴几滴植物油，再将泥鳅放入水中，泥鳅很快就会将腹中的泥吐出来。

黄花鱼是人们经常吃的一种鱼。一般洗黄花鱼都是剖腹清洗，其实洗黄花鱼的时候，不一定非要剖腹，只要用两根筷子从鱼嘴插入鱼腹，夹住肠子后转搅数下，便可以往外拉出肠肚。如果鱼已不新鲜，稍有臭味，则还是剖腹清洗为好。

如果买回来的是鱼块，可将鱼块排在竹箩内，用水来回冲洗，然后用净布或纸巾将水擦干。

清洗海蜇皮时，可将海蜇皮摊在砧板上，切成细丝，泡入浓度为50%的盐水中，用手搓洗片刻后捞出，把盐水倒掉，再用盐水泡。如此反复两三次，就能把夹在海蜇皮里的泥沙全部洗掉。

◆ 巧去鱼的土腥味 ◆

新鲜鱼放在盐水里洗一洗，可除去其土腥味，做出来的鱼味道更鲜。

鲤鱼的侧面皮下各有一条白筋，是制造腥味的东西，收拾鱼时把白筋抽掉，就去了腥气。

在烹饪时加入适量的黄酒或醋，也是去腥的好办法。因为酒中的乙醇是很好的有机溶剂，鱼身上能产生腥味的三甲基氨碰到乙醇就会被溶解，并随着加热而挥发掉。除用黄酒之外，白酒和果酒都行。醋能去腥味，是因为鱼的腥味很大成分属胺化物，呈弱碱性，而食醋中的醋酸与碱性的胺化物能结合成中性盐，从而可以使鱼腥味减少。

巧洗贝类

清洗贝类时，最关键的是要让它把腹中的泥沙吐净。贝类如果闻到铁的气味就会吐出泥沙。所以，将文蛤、蛏子、田螺等贝类泡在水里，再放入一把菜刀或其他铁器，2～3小时，这些贝类就会把泥沙吐出来。

把贝类放入盐水中，浸泡一个晚上。调配的盐水要比海水稍淡些，并放在暗处，贝类就会把沙子吐出来。

蛤蜊也是很难清洗的贝类。清洗前，先将蛤蜊放于水中浸泡，并且加几滴麻油，蛤蜊耐不住麻油的刺激，就会乖乖地将沙子吐出来。您也可以将蛤蜊放在一只小篮里，再将小篮放入装有盐水的盆里，直至淹没蛤蜊为上，放置一夜后，蛤蜊腹里的泥沙即会全部吐出。

贻贝清洗方法

1.把贻贝放入一盆冷盐水中，用一把硬刷子刷掉贝壳上的沙砾。

2.用刀将外壳刮净，撬去壳上附着的藤壳等物，然后用冷水冲洗掉残留的沙砾。

3.拿着贝壳的一头，剥去壳边伸出的海藻状足丝。

鲜虾的清洗技巧

虾体中的直肠里充满了黑褐色的消化残渣，其中含有细菌，而且非常的腥，在吃之前必须清洗掉。清洗鲜虾时，用剪刀将虾头的前部剪去，挤去胃中的残留物。但虾的肝脏味道鲜美，可以保留。将虾煮到半熟，剥去外壳，此时虾的背肌容易翻起，可把直肠去掉，然后即可将虾加工成各种菜肴。对于比较大的虾，用刀沿背部切开，直接取出直肠，用清水洗净，便可烹调食用。

清洗其他食物的技巧

鲜蘑菇表面有黏液，泥沙粘在上面不容易洗净。洗蘑菇时，在水里放点食盐拌和，泡一会儿再洗，就极易洗去泥沙。

将木耳放在淡盐水里浸泡1小时左右，然后抓洗，再用冷水洗几次，即可洗除沙子。也可在洗木耳的水中加少许食醋，然后轻轻搓洗，可除沙子。

从市场上买回来的鲜肉，上面粘附着许多脏物，用自来水冲洗时油腻腻的，不易洗净。如果用热的淘米水洗鲜肉，就能轻松洗去肉上的脏物。也可拿一团和好的面团，在肉上面来回滚动，也能很快地将脏物粘下。

用清水漂洗并不能达到使咸肉退咸的目的，应用盐水来浸洗。只是所用盐水的浓度要低于咸肉中所含盐分的浓度。漂洗几次，咸肉中所含的盐分就会逐渐溶解在盐水中，最后再用淡淡的盐水清洗一下就可烹制了。

猪板油脏了很不容易洗干净。如果将猪板油放进30℃～40℃的温水中，用干净的纸巾，慢慢地擦洗，就比较容易将板油洗干净。

清洗大肠或肚时，把大肠或肚内翻外，用清水洗一遍略沥干水后，每个肚或每1000克大肠放入植物油15克，用双手反复揉搓2～4分钟，再用水冲洗，这样就能把肠肚洗干净，且煮熟后的肠肚既可口又带芳香味。使用的素油最好是花生油，菜油、豆油亦可。

猪肝和猪心都有一种秽气，放些面粉擦一下，就可使其洁净，消除秽气。经这样处理后，再进行加工烹调，味正鲜美。

洗猪舌、牛舌时，可先用开水浸泡，一直泡至舌苔发白，再用小刀刮去白苔，然后用清水洗净即可。

用盐水浸泡洗刷螃蟹，先将蟹体外的脏物洗净，再放入淡盐水中浸泡，让它吐掉胃内的污物，反复换水，使其自净。

豆腐上有了污物不太好洗。如将豆腐放在碗中，上覆以蒸盘（如电饭锅中蒸馒头用的有眼的铝盘），再放到自来水龙头下轻轻冲洗，既可保持豆腐完整不碎，又可将弄脏了的豆腐清洗干净。

从市场上买回来的冷冻食物，在煮前洗时，可先用姜汁浸洗3～5分钟，这样可起到“返鲜”作用，除去一些异味。

• 蔬菜的加工 •

由于蔬菜富含各种维生素和矿物质，这些营养成分对人体的新陈代谢起着非常重要的作用，因而在人们的日常食谱中占据着越来越重要的位置。正因为如此，在您对蔬菜的加工过程中，必须充分保留蔬菜的这些营养成分，避免不必要的营养流失。而且，在厨房加工蔬菜也有很多技巧，它能让您的烹饪时间变得更加轻松愉快。

切蔬菜的顺序安排

菠菜、白菜等要先洗后切，不要切碎了再洗。否则，营养素会流失很多。在切菜时，若合理地选择顺序就可消除遗留在菜板上的气味。如切洋葱、青椒和芹菜时，应先切洋葱，然后切青椒，最后切芹菜，即可消除菜板上的洋葱味，又不会影响其他青菜的味道。

菜切好后不变色的窍门

有些菜切好后很快就变色了，如莲藕、茄子和土豆等，变色后的菜会影响菜肴的色泽。解决的办法很简单可将切好的上述蔬菜放在水中，色泽就不会变了。

◆ 巧防切黄瓜片时贴刀 ◆

切菜，尤其是切诸如黄瓜之类蔬菜的时候，瓜片好像特别迷恋菜刀，总是赖在上边非用手往下拨楞才肯下来。怎么办呢？可将牙签劈成两半用水打湿，然后贴在距刀刃一寸见方的刀面，就能起到很好的效果，不让黄瓜再贴在刀上。

◆ 切番茄的窍门 ◆

切番茄时，要先弄清番茄表面的纹路，然后依着纹路切下去，能使切口的籽不与果肉分离，番茄汁也不会流失。

切辣椒、洋葱防辣眼

切辣椒和洋葱时，眼睛往往会被辣得流泪。如果把菜放进冰箱冷冻一下再切，或者先把菜刀放在凉水里浸一下再切，或者在菜板旁放一盆凉水，刀边蘸水边切，均可有效地减轻辣味的散发，使眼睛不受刺激。

巧腌上海什锦菜

做什锦菜前，首先要把主料备好：咸萝卜丁、咸生瓜丁、咸大头菜丝、咸青萝卜丝、咸白萝卜丝、咸红干丝、咸乌笋片、咸地姜片、咸宝塔菜、咸青尖椒。因为每个人的口味并不一样，因而您大可以自己自由发挥，选用多种腌菜。把备好的各种腌菜加水浸泡 2 小时，随手翻动几下，捞出后沥干，压榨 1 小时后，在甜面酱和酱油中浸泡24小时，捞出装进塑料袋，扎好袋口，再放入大容器里酱渍 3 天，每天把袋子拎起来翻一下。如此3天后出袋，加入生姜丝，用原汁甜面酱复浸，加入适量砂糖、糖精、味精，每天用筷子搅几下，如此2天后捞出，即做成上海什锦菜。食用时，根据个人口味加入麻油、芝麻等调味。

四川泡菜巧腌制

去超市买一个较大的广口玻璃杯做器皿，往其中倒入 500 毫升冷开水，再加入 350 克盐、5 克花椒、150 克红尖椒、150克姜片、150毫升黄酒，用干净的筷子调匀。再将白萝卜、胡萝卜、白菜、豇豆角、柿子椒等蔬菜清洗切块，稍微晾干，再混放装入杯中，再注入凉开水，并使之没过蔬菜，扣上杯盖，放在阴凉的地方，一周后即可食用。泡菜吃完后，可加入蔬菜重新泡制，2～3 天后又可食用。

笋干的泡发技巧

将笋干放在铁锅内，加水煮沸 30 分钟后，转为小火焖煮。煮好后捞出，切除老根，洗净。然后浸泡在淘米水或石灰水中待用，隔 2～3 天换 1 次水即可。

腐竹和银耳的泡发技巧

腐竹用温水浸泡才能软硬一致。如用热水泡发，则容易出现软硬不匀，甚至外烂里硬的现象。

泡发银耳时，可先将其放入凉水浸泡 1 小时(冬天可用温水)，然后去根，去杂质，洗净即可烹饪。

玉兰片的泡发技巧

想吃泡好的玉兰片，就不能嫌麻烦。将玉兰片放进带盖容器内，倒入热开水，浸没玉兰片，盖紧，焖泡 10个小时左右，取出放入锅中烧煮，水沸后改用文火煮 10 分钟，捞出放在淘米水中浸泡 10 小时，最好换 2 次淘米水。用刀横切玉兰片，内无“白茬”，即表示已发透；如有“白茬”，应继续浸泡。有些人泡发玉兰片时使用化学药剂，其实这样不卫生，并不可取。

干蘑菇的泡发技巧

香菇等蘑菇类食品多干制后贮藏，因而在烹制前应用冷水将干蘑菇浸泡1～2 小时，洗去泥砂。然后用手在水中捏住蘑菇，一捏一放，除净泥砂。再用温水发开皱褶，轻轻刷净杂物。把洗净的蘑菇加 70℃的热水浸泡 15～20 分钟（能大大增加香菇的鲜香味）就可以了，这次浸泡的水澄清后可作为烧菜汤汁。

木耳的泡发技巧

将木耳放入烧开的米汤里，盖好盖子，焖半个小时到 1 个小时，把木耳捞出，用清水洗净，木耳就发好了，而且泡过的木耳肥大，松软，烹调后味道鲜美。

泡发木耳时，可先去除杂质，再用开水泡开，摘去根，洗净泥沙即可食用。

木耳在生长过程中吸收并贮存了大量水分，干燥后变成革质，如用凉水浸泡，缓缓地渗透，可使木耳恢复到生长期的半透明状，吃起来脆嫩爽口。

蔬菜去皮的窍门

番茄含有丰富的维生素和矿物质，且生熟皆能食用，深受人们喜爱。只是食用时番茄的外皮难以去除。若将其放入盆中，淋浇开水；然后倒去开水，再用冷水淋浇，则可轻而易举地撕去外皮。找一把汤匙，从蕃茄尖部到底部都细细地用汤匙刮一遍，这样，蕃茄皮和内部的果肉贴得就不是那么紧密了，这时再用手番茄皮就很容易了。用一根筷子或竹棍穿过蕃茄，炉灶开小火，拿起筷子或竹棍的另一头，使蕃茄的每个地方都均匀受热后，就可将皮轻松剥下。

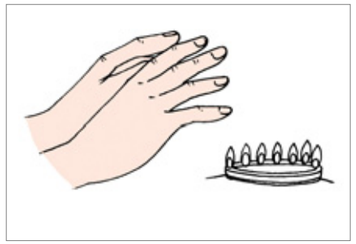
剥芋头皮时，先将芋头洗干净，再将芋头放进开水里，稍微焯一下捞出，芋头的皮就容易剥了，而且能剥得很薄。

胡萝卜皮除了刮以外，也可以用开水去掉。如果在去皮前把胡萝卜放入水中煮一下，皮就好剥了。

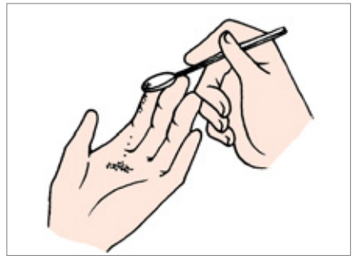
经常食用大蒜的人，常为剥蒜皮而苦恼。其实，剥蒜皮时，您大可以将蒜掰成小瓣，放人温水中浸 3～5分钟，用手一揉，蒜皮即脱落。另外，将蒜掰成小瓣后，在砧板上用刀背轻轻拍打，即能去皮。

干蚕豆皮虽然硬挺，但也有去除办法。把干蚕豆放人容器内，加适量碱，用开水焖15 分钟，就很容易去皮。不过蚕豆瓣要用清水冲洗，除去碱味才能食用。

巧除手痒



1．先将手放在炉火上烤一下，当手上沾着的皂式被破坏后，手就不痒了。



2.取 1 匙白糖放在手心，抹于双手，反复搓手掌、手背，手痒的感觉便可逐渐消失。

巧除蔬菜皮

1.找一把汤匙，从番茄尖部到底部都细细地用汤匙刮一遍。再用手撕番茄皮，就很容易剥下。

2.先将芋头洗干净，再将芋头放进开水里，稍微焯一下捞出，芋头的皮就容易剥。

3.剥蒜皮时，将蒜掰成小瓣后，在砧板上用刀背轻轻拍打，即能去皮。

4.将土豆放在热水中浸泡片刻，再放进冷水中，就容易将皮去掉，这样比用刀削安全省事多了。

• 肉禽蛋鱼的加工 •

富含蛋白质、脂肪以及磷、钙等多种矿物质的肉、禽、蛋、鱼等动物类食物，与蔬菜一样，是我们餐桌上的必需品。在中国菜中，肉、禽、蛋、鱼有很多种吃法，而且其加工处理方法远比蔬菜的加工处理方法多得多，所以需要热爱厨房的诸位学习和摸索一些经验和技巧。另外，动物类食物处理起来大多比较麻烦，不仅需要技巧，还得有点儿耐心。

切肉的技巧

切羊肉：羊肉中的黏膜较多，切丝前应将其剔除，否则炒熟后肉烂膜硬，吃到嘴里难以下咽。

切牛肉：牛肉因筋腱较多，并且是顺着肉纤维纹路夹杂其间，如不仔细观察操刀顺切，许多筋就会整条地保留在肉丝内。用这样的肉丝炒出来的菜，就难以嚼烂，显得“老”，所以牛肉丝应当横切。

切猪肉：猪肉丝的切法与牛肉相反，因为猪肉的肉质细腻、筋少，若横切，炒熟后就会变得零乱散碎，不成肉丝了。所以猪肉要斜切，这样既不会吃着塞牙，也不会碎散。

切鲜肝：鲜肝切片后，应迅速用调料水、面粉拌匀浆好，否则肝汁会流出，这样不仅会造成营养流失，而且炒熟后还会有许多颗粒凝结在肝片上，影响菜的外观和口感。

切肥肉：在切肥肉时，可先将肥肉蘸上凉水，然后放在砧板上，一边切一边洒凉水，这样切着既省力，肉又不会滑动，也不易粘案板。

切熟肉：熟肉的肥瘦部分各自的软硬程度不同，肥肉较软，瘦肉较硬，如切肉方法不得当，就不容易切出完整的块或片。如用直切法切硬的瘦肉，就能切得整齐；用锯切法切软的肥肉，就会切得光滑。切熟肉必须掌握方法，先用锯切法下刀，切开表面软的肥肉，在切瘦肉时使用直切法，用力均匀直切下去。这样切出来的熟肉将会不碎不烂，整齐好看。

羊肉膻味巧去除

在烹煮羊肉的锅中加入七八粒绿豆，可去除羊肉膻味，

炒羊肉时加入25克蒜头，翻炒后加水煮，羊肉膻味即可去除。

把几个山楂放入锅中与羊肉同煮，能除去膻味，且羊肉还熟得快。

煮羊肉时放入几个红枣，可除去羊肉膻味。

羊肉500克切块，加开水，倒入25克左右米醋，煮沸后捞出，再烹调可无膻味。

在羊肉馅中拌入一些花椒水，

再放入葱、姜末，羊肉馅无膻味，且更鲜嫩。

在切好的羊肉中拌进鱼块一起清炖，羊肉既无膻味又无腥味。

在羊肉中加入适量咖喱粉，即成没有膻味的咖喱羊肉。

茉莉花茶装在纱布袋里与羊肉同煮，可除膻味。

炒羊肉时，将羊肉中水分炒干，洒进浓茶，连续3～5次，羊肉膻味即可去除，且香脆可口。

把草果、丁香、砂仁、豆蔻、紫苏等药料碾碎，用纱布包好与羊肉同烧，可去膻味，且有独特风味。

在500克羊肉中加入100克剖开的甘蔗同煮，可除膻味。

500克羊肉加100克大蒜，炒几分钟后加水煮，可除羊肉膻味。

用2～3个带壳核桃与羊肉同煮，可除羊肉膻味。

煮羊肉时，放入几块橘皮，可以去除膻味，且羊肉味道鲜美。

萝卜（或胡萝卜）扎上些小洞与羊肉同烧，膻味会被萝卜吸收。羊肉烧好后，可将萝卜扔掉。

在500克羊肉中加鲜笋250克，先炒后炖，可除膻味。

巧发肉皮

市场上买回来的肉皮，多数是干制的，需要将其充分泡发后，使用起来才会比较方便。

①取一只锅，点火后，将弄干净的干肉皮和冷油一起下锅，油要多，火不宜过大。待肉皮受热卷起并有小白泡时捞出，待气泡瘪去，使油温升至六七成，将肉皮入锅回炸至发泡膨胀。使用时，先放在热水中浸泡（水中加少许食碱），洗去肉皮上的油腻，漂洗干净即可。

②高压锅也可以泡发肉皮。在的高压锅中放入植物油200克，然后将十来片刮去油膘晾干的肉皮放入锅内，盖紧锅盖，用小火烧20分钟，然后用大火烧5分钟。端开锅，焖5分钟后再打开锅盖，然后将肉皮放入冷水中浸4小时即可。

巧发蹄筋

蹄筋好吃，但是泡发不好，烹制出来后，就很难嚼烂。这里教您两招。

①水发法：烹制前，用温水将蹄筋浸泡过夜。然后蒸4小时，使蹄筋绵软。再放入清水浸泡2小时，剥去外层筋膜，洗净。如果急用，也可放在开水中煮沸，再浸泡1小时即可。

②油发法：将洗过的蹄筋放入温油锅中炸，炸至用手一掰即断，断面呈海绵状，然后放入加有微量碱的温水中浸泡，并将其中的油挤出洗净即可。

猪肚胀厚的技巧

猪肚烧熟后，切成长条和片状，放在碗内，加点汤水和黄酒，再放置于锅里蒸，猪肚会胀厚1倍，既香脆又可口。注意不要先放盐，否则猪肚反而会紧缩。

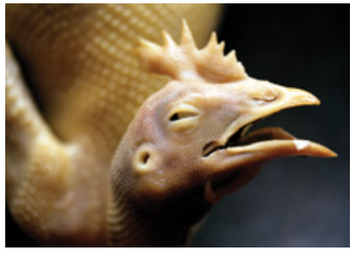
巧除鸡腥味

用鸡肉做出来的菜，多少都带点鸡腥味，如果按照下面的步骤去做，就能有效降低鸡肉菜里的腥味：洗鸡时，一定要把鸡屁股切掉，并将鸡身内外黏附的血块内脏挖干净；在下锅烹饪前，不论是整只烹煮，还是剁块焖炒，都要先放在水里烫透。因为鸡肉表皮受热后，毛孔张开，可以排除一些表皮脂肪油，达到去腥味的目的；在炒、炸之前，最好用酱油、料酒腌一下。

经过这样几个环节的处理，鸡肉成菜后就会没有腥气。

皮蛋去壳法

先将皮蛋两头的厚泥剥去，大头剥到最大直径处，小头露出蛋壳即可。然后将大头的蛋壳也剥到最



大直径处，小头敲出一个小孔，用嘴向小孔中用力吹气，整个皮蛋就会完整无损地滑出。

◆ 菜刀切白煮蛋法 ◆

把白煮蛋切成瓣状很不容易。其实只要先将菜刀在热水中浸一下，即可顺利地切蛋。

一般鱼类的宰杀技巧

用刀把鱼拍昏，刮去鳞，开膛取出鱼鳃和肠脏，注意不要弄破苦胆，还要将它的牙骨剔除（有苦味），洗净后斩去鱼鳍，尾鳍按形状斩去鳍边。鱼的腥味常分布在鳃和鳞以及肚内的黑衣和脂肪处，要刮洗干净，开肚一定要在正中。

◆ 鱼胆被弄破后的处理技巧 ◆

做鱼时，不小心把鱼胆弄破了，如果先在沾了鱼胆汁的地方涂些酒或小苏打，再用清水冲洗，做出的鱼就不会有苦味了。

切鱼片的窍门

鱼片一般是用作熘、炒菜肴的。选择新鲜的活鱼是前提，否则鱼肉质地松软、无弹性，切片后容易碎，味道也不好。

买回鱼后要及时活杀，洗净，切下鱼头鱼尾，沿脊椎骨平刀剖开，去鱼皮和鱼骨。然后将鱼肉横摊在砧板上，斜刀自上而下地切成3厘米长的鱼片，放在容器里，上浆挂糊待用。

鱼肉极易碎，切片时应鱼皮朝下，刀口斜着切入，这样切起来既干

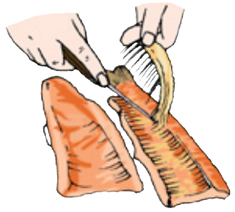
净利落，又能保持形状完好。鱼的表皮有一层非常滑的黏液，所以切鱼时手常抓不住，弄不好还会切伤手。若在切鱼前，先将手放在盐水中泡一下，手就能抓住鱼了，此法非常有效。

咸鱼干质地韧硬，很难切开。如果在切的时候往刀上涂些姜汁和麻油的话，那么再硬的鱼干也可以比较容易地切开。

筒形鱼的切片

1.在鱼的脊骨处用刀切入。

2.沿着脊骨从头至尾剖成两片。



3.从下片鱼肉上，剔去鱼骨，切除鱼尾。

◆ 划鳝丝的技巧 ◆

划鳝丝可采用滚淡盐水浇烫法。其做法是：将鳝鱼放入大桶中，盖上密竹盖，用勺浇烧开的淡盐水，浇烫至鳝鱼变色、口张开即捞出。这样鳝鱼肉略收缩，划时易于成丝，而又不致碎断。

巧去鱼骨

砧板上，先置鱼头于另一边，鱼腹放左，鱼背置右，左手按住鱼腹，右手持刀使刀刃紧贴鱼背骨，深入鱼背部位，自鳃切至尾，划出一条沟。若将按住鱼腹的左手往下移，此条沟纹即会裂开。再由此沟痕，贴紧刀刃于骨，向内切入，切至超过背脊的位置，当经过胸骨与背骨相连处时，注意不要弄破鱼腹皮肉。

将单面背脊的鱼与骨完全切离以后，将鱼头转回，仍将鱼腹放左，鱼背置右，放在砧板上。再以刀刃同背脊处横切，切法同前，切离胸骨与背骨连接处。从背部切口拔出背骨，切断并取鱼头与尾的背脊骨，而鱼头与鱼尾仍旧连接鱼肉。

加工鲜活甲鱼的窍门

甲鱼是上好的滋补食品，但是加工不好，就很容易丢失其中的营养成分，味道也会变坏。这里给您介绍一下如何加工鲜活甲鱼的窍门。

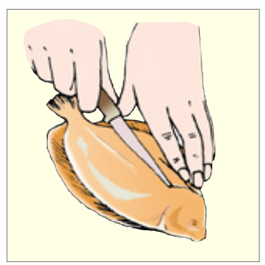
首先，要预备好一只锅，锅中放入半锅热水，水温约70℃～80℃。然后，将宰杀后的甲鱼放入，烫2～5

分钟（具体时间和温度须根据甲鱼的老嫩和季节掌握）捞出。放凉后（迫不及待者可以用凉水浸泡降温），用小刀将甲鱼全身的乌黑污皮轻轻刮净。注意不要把裙边（也叫飞边，位于甲鱼周围，是甲鱼身上滋味最香美的部分）刮破或刮掉。刮净黑皮后，再将甲鱼清洗干净。从甲鱼的裙边底下沿周边割开，将盖掀开，去除内脏。还有一种方法，是用剪刀或尖刀在甲鱼的腹部切开十字刀口，挖出内脏。内脏掏净后，将甲鱼洗净，斩掉四爪尖和尾稍，去掉四脚附着的黄油。这样，甲鱼的初步加工就已完成。事实上，诀窍没有别的，就是胆大心细，下手迅速心不慌。另外，甲鱼体内的黄油腥味异常，一定要除净。

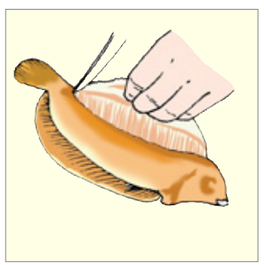
海味海鲜的加工技巧

海参：发海参不能用开水泡，以

扁形鱼切片



1.在鱼头下方沿着鱼脊骨切开。



2.把鱼纵向一切为二，然后将鱼翻身，重复上述方法。

3.将鱼的腹部剖开，背部向上摊开，鱼皮朝上，手指沿着鱼脊骨用劲按压一遍。

4.将鱼翻身，用拇指剔起肋骨，把背骨从鱼肉里取出。

免外皮被烫烂，而里面却还是又干又硬。应先将干海参放入40℃的温水中泡软，剪开参体，除去内脏，洗净泥沙，用开水煮10分钟左右，迅速倒在碗里盖好，用开水浸泡3～4小时，再煮至水开，就算发好了。也可头天晚上将海参浸在温水中（保温瓶内），翌日早上便可发透。海参经剪肠去腹后，可与猪肉或鸡、鸭、虾、蟹、鱼、蛋、笋、黑木耳、黄花菜、蘑菇等配合烹调，也可红烧、清炒或做羹汤。

鱼翅：可先用温水漂1小时左右，再用沸水煮透，既可去沙又使鱼翅变软，可清蒸、红烧。若加以鸡汁、高汤、火腿与少量绍兴酒，其味更美。

墨鱼：先将墨鱼用清水泡发（用温水时间较快），约2～3小时后，加入少量纯碱再发2～3小时即可做菜。煨肉汤、炒菜烧肉皆可。

海蜇：用清水将海蜇皮发透，除净矾质，切成细丝，再加酱油、麻油，既可生吃又能配菜，不失为既省工又脆嫩可口的一道好菜；将海蜇放冷水中浸泡2小时后，洗净泥沙，切成细丝，放进清水里，再放入苏打（按500克海蜇放10克苏打的比例），泡20分钟后捞出，用清水洗净即可食用；将海蜇切成细丝后，在清水中浸泡半个小时后捞出来，用凉开水冲洗几遍，再浸入凉开水中，5分钟后即可食用；将海蜇皮放入清水中搓洗，剥去其褐色薄皮，再将海蜇皮切成细丝，浸泡在50%的盐水中，搓洗后用干净盐水冲洗2～3遍即可。

干贝：干贝是水中最鲜美的食物之一，食用时以清水洗净，再用开水浸泡2小时，使其发软。然后清炒、炒蛋、熘干贝或与其他荤素菜搭配，皆成一道佳肴。

鱿鱼：用清水漂洗，放少量食用碱在鱿鱼内，用手拌匀，使碱质浸入其全身，2～3小时后，再换清水漂尽碱质，此时鱿鱼亦发透可做菜。

剖取河蚌肉的窍门

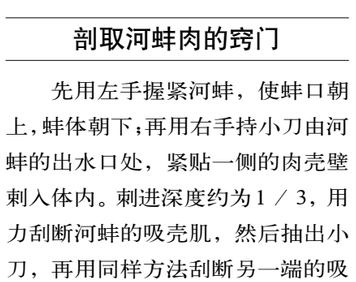
先用左手握紧河蚌，使蚌口朝上，蚌体朝下；再用右手持小刀由河蚌的出水口处，紧贴一侧的肉壳壁刺入体内。刺进深度约为1／3，用力刮断河蚌的吸壳肌，然后抽出小刀，再用同样方法刮断另一端的吸壳肌，打开蚌壳，蚌肉即可完整无损地取出来。

出蟹肉的技巧

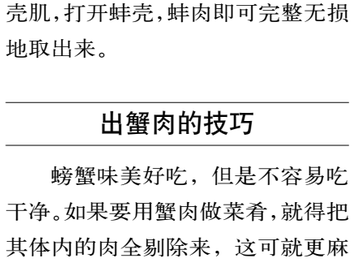
螃蟹味美好吃，但是不容易吃干净。如果要用蟹肉做菜肴，就得把其体内的肉全剔除来，这可就更麻烦了。这里介绍一个比较简便的方法给您。

出蟹肉也称出蟹粉，先把蟹煮或蒸至壳红黄时捞出（大致需要15～20分钟）。出肉时分腿、螯、脐、身四个部分（注意死蟹多变质有毒，

牡蛎撬壳和取肉的方法



1.用刀插入牡蛎壳缝中，拧动刀刃，撬开外壳。



2.将下半片壳里的牡蛎肉与壳割开，带汁液一起装盘。

不宜食用）按顺序出。在出肉前，要先备好出蟹用的工具：小擀杖、小锤子、剪子、小刀和镊子。

①出腿肉：蟹肚朝上，头朝外，用手向前扳下蟹腿，将蟹腿剪去两头，用杆杖在蟹腿上滚压，即可挤出腿肉。

②出螯肉：扳下蟹螯（即蟹的两个钳子似的腿），先用小捶子轻敲两下使之破壳，再剥壳，肉即出来。

③出蟹黄：先扳下蟹脐，用小挖勺挖出小黄，再剥去蟹斗（蟹的背甲），用小挖勺挖出蟹黄。

④出身肉：整只蟹除去腿、螯、背、脐后，即为蟹身。用小刀将蟹身劈开，再用小刀刮或小镊子摄出蟹肉来。

蟹肉出完后，即可做出各种美味的菜肴。

巧出蟹肉

1.去掉蟹脚和蟹螯将蟹翻过来，去掉腹部鳃盖。

2.使蟹身竖立、双手握住，用双手拇指把蟹身推向蟹壳。

3.去掉白色鳃茎状的鳃和黏附着的羽状物，务必去除干净。

4.将蟹壳洗净，把褐色蟹肉放在中间，白色蟹肉搁置两旁。

• 主食和粥 •

主食主要指能给我们提供大量碳水化合物的各种粮食制品，其中又以面粉制品和大米制品最为常见，比如米饭、馒头、水饺、面条、元宵等。主食能够给我们的日常活动和身体锻炼提供足够的热量，而且副作用很小。与其他食品相比，粥很养人，因此学几手煲粥的本事，可以给您的家庭生活带来欢乐和健康。

发面的技巧

现在的普通家庭，自己动手做面食，尤其是馒头时，第一步都是发面。

如果面还没有发好又急于蒸馒头时，可在面块上按一个坑窝，倒入少量白酒，用湿布捂上几分钟即可发起。若仍发得不理想，可在馒头上屉后，在蒸锅中间放一小杯白酒，这样蒸出的馒头照样松软好吃。

冷天用发酵粉发面，加上一些白糖，可缩短发酵时间，效果很好。

发面时，若放一点盐水调和，可以缩短发酵时间，蒸出来的馒头也更加松软。

发好面后，以盐代碱揉面（每500克面放5克盐），既能去除发面的酸味，又可防止馒头发黄。

发面酸碱度巧识别

发完面，很多人往往判断不准其是偏酸还是偏碱，还是正合适，这里给您介绍三种办法。

①用刀将面团切开，看其剖面。如果剖面出现有芝麻粒大小的孔洞，而且分布均匀，说明碱放得合适；如果剖面出现的孔洞小，而且是细长条形，面团色泽发黄，说明碱放多了；如果剖面出现的孔洞大，而且不均匀，面团色泽发暗，说明碱放少了。

②用手拍打面团，如果发出“嘭嘭”的声音就说明酸碱度合适；如果发出“空空”的声音，就说明碱放少了；如果拍打后发出“吧嗒、吧嗒”声音，则说明碱放多了。

③用手抓面团，如果面团发沉，没有弹性，说明碱放多了；如果面团不发黏，又不发沉，而且有一定弹性，说明碱放得合适。

煮饺子不粘连的技巧

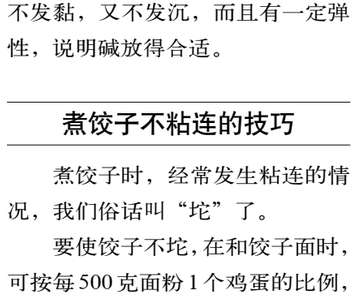
煮饺子时，经常发生粘连的情况，我们俗话叫“坨”了。

要使饺子不坨，在和饺子面时，可按每500克面粉1个鸡蛋的比例，往面粉里加鸡蛋，这样可使蛋白质含量增多，下锅煮时，蛋白质收缩凝固，就会使饺子皮变得结实，不会坨在锅里。

在煮水饺时，等水烧开后加入少量食盐，用笊篱搅几下，然后再下饺子，直到煮熟，不用点水，不用翻动。这样，水开时既不会外溢，饺子也不粘锅或连皮。

煮饺子时，如果在锅里放几段大葱，也可使煮出的饺子不坨。

饺子煮熟后，先用笊篱把饺子捞出放入温开水中过一下水，然后再装盘，这样做出的饺子也不会坨。



巧和饺子面

1.在和饺子面时，往面粉里加1个鸡蛋，可以使饺子皮不粘锅。

2.将面团揉成球形并向下窝。

3.用手掌将面团向下和向前搓揉。

4.将面团边转边揉，至少揉10分钟，直至面团有劲，有弹性，然后将面团揉成圆球形。

夏天巧做凉面

凉面是夏季不可或缺的美食之一。这里为您介绍两种做凉面的方法。

①取植物油250克、花椒10克，将油烧至六成热，放入花椒炸香，然后控出花椒，留下花椒油，备用。将煮熟的面条捞出，过水后放入大的调味斗里，用电扇直吹，用筷子拌开面条，同时慢浇花椒油（以每碗面2茶匙为宜），不停搅拌，至面凉且根根清爽，凉透。再按自己的口味调好酱汁，倒入调味斗，调匀即可食用，佐料可放入蒜、盐、醋、胡椒、盐等，以清爽为主。

②将蒜做成蒜末，冲上凉开水放在小碗里，然后将芝麻酱倒入小碗里（适量），并倒入开水拌匀。取2根洗净的黄瓜，去皮切成细条放入碗里。再切上一些香椿芽咸菜，切成末放入小碗里。切上一些胡萝卜咸菜，切成末放入小碗里。把水烧开，下面条，等面条熟后，放入备好的凉开水里，淘两遍，捞入碗里，放入上述备好的料，就可以美美的吃上凉面了。

◆ 巧做西北凉面 ◆

西北凉面的特点是凉、辣、酸、香。做法和一般凉面大同小异。先将面煮刚熟，然后用熟植物油少许拌开晾凉。再把已经备好的醋、酱油、芝麻酱、蒜末、芥末、韭菜末等调味品，依次倒入面中，可以边吃边调。

清除米中沙粒的技巧

米中有了沙子，确实很让人讨厌，不过也不用急，其实淘米时，把沙子去掉还是比较简单的。

①取大小两个盆，向大盆里倒入大半盆清水，然后将米放入小盆，将小盆浸入大盆的水中。小盆来回摇动，不时地将处于悬浮状态的米和水倾入大盆，不要倒净，小盆也不必提起。如此来回几次，小盆底部就只剩沙粒了。

②取两个盆，其中之一盛有淘洗好的米和适量的水。把盛有米和水的盆端起，缓缓倒向空盆。在倒时手要轻轻地筛动，米在水中浮起，落入下面盆中，最后上面的盆只剩沙粒和少量的米。把米挑出，沙子倒掉，盆中洗净，再重复来回几次，沙子就清除干净了。

煮粥六招

熬粥比较费时费力，一不小心，做出来的粥就会非常难吃。掌握了下面的六招，您就会成为煮粥的小专家。

①浸泡：煮粥前先将米用冷水浸泡半小时，让米粒膨胀。这样做的好处是熬起粥来节省时间。搅动时顺着一个方向转，这样熬出的粥比较酥、口感好。

②开水下锅：真正的行家里手是用开水煮粥，因为如果用冷水煮粥，就会糊底，而开水下锅就不会有此现象，而且它比冷水熬粥更省时间。

③火候：先用大火煮开，再转文火即小火熬煮约30分钟。

④搅拌：在煮粥时，搅拌也是很讲究技巧的。开水下锅时搅几下，盖上锅盖至文火熬20分钟时，开始不停地搅动，一直持续约10分钟，到粥呈酥稠状出锅为止。

⑤点油：粥改文火后约10分钟时点入少许色拉油，您会发现这样煮出来的粥不光色泽鲜亮，而且入口别样鲜滑。

⑥底、料分煮：大多数人煮粥时习惯将所有的东西一股脑全倒进锅里，有经验的人不会这样做。要做到，粥底是粥底，料是料，分头煮的煮、焯的焯，最后再搁一块儿熬煮片刻，且绝不超过10分钟。这样熬出的粥品清爽不浑浊，每样东西的味道都熬出来了又不串味。特别是辅料为肉类及海鲜时，更应粥底和辅料分开来做。

• 水果和饮品 •

色彩丰富、形状各异、美味可口的各种水果，是人体摄取维生素的重要来源，用水果做成的果汁，也非常可口。奶、茶和咖啡，都是人们常用的饮品，在饮用前也都需要一些处理技巧。算起来，酒也是重要的饮品，但是，我们应该提倡健康饮食，把酒排除在正常的饮品之外。

橙子、板栗的剥皮技巧

橙子好吃皮难剥。于是人们图省事，食用时把橙子切成一块块，这样，汁水外溢，浪费不少。其实，只要把橙子放在两手中间用力揉搓，直到皮软，就可像剥橘子那样很容易将皮剥掉了。

板栗内部有一层膜，很不好剥下来，您可先用刀把板栗的外壳剖开剥除，再将板栗放入沸水中煮3～5分钟，然后捞出，再放入冷水中浸泡3～5分钟，这时如用手指甲或小刀就很容易将皮剥去了。

柿子脱涩的技巧

不太熟的柿子多少都带有一些涩味，用以下两个方法就可使其脱涩。

①把柿子放进摄氏30℃～50℃的水中，让水面没过柿子，约24小时以后即可脱涩。

②将柿子放进坛子里，用酒或酒精喷洒在果面上，密封3～5天，即可以脱涩。

经过这两种脱涩方法处理后的柿子，吃时还需剥皮。

巧做果汁饮料

柠檬饮料：将柠檬及碎陈皮掺糖一起捣碎研磨，然后再加入半个柠檬挤出的果汁、1杯白葡萄酒和开水，搅匀，过滤后倒入杯中即可饮用。

草莓饮料：取1杯草莓，洗净捣碎，加3/4杯牛奶，1汤匙白糖和少许盐，搅匀，冰镇后即可饮用。

加工椒盐小核桃的妙法

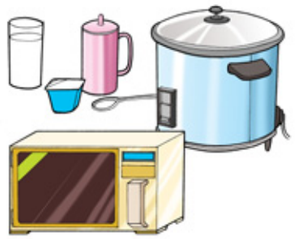
椒盐小核桃是很多人都爱吃的食品。自己制作椒盐小核桃时，要先准备好精盐500克和生小核桃2500克，将二者一同倒入铁锅，用旺火炒，利用小核桃外壳合缝外遇热开裂的特点，使细盐进入裂缝。炒熟后，将小核桃浸入盐水中，使咸味渗入核桃仁后，捞出晾干，再炒至干燥即成。

巧制酸奶

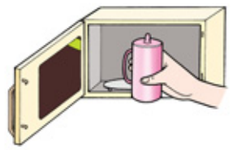
酸奶的营养价值远远超过新鲜牛（羊）奶。它含有多种乳酸、乳糖、氨基酸、矿物质、维生素、酶等。有胃病的人喝了它，可促进胃酸分泌，食后非但不气胀、腹泻，反而通气、消食。

自制酸奶时，要先备好材料和工具：纯牛奶500毫升、原味酸奶125毫升（所用菌种酸奶不可以用加入果料的，更不可用果味酸奶）；电饭锅、带盖瓷杯、勺子、微波炉（也可以用其他方法加热牛奶，但用微波炉不仅速度快，而且加热温度好掌握）。

自制酸奶



1.制做酸奶前首先备好材料及工具。



2.将牛奶放入微波炉中加热。

3.在温牛奶中加入酸奶，用勺子搅拌均匀，盖好盖子。

4.将电饭锅中的热水倒掉，将瓷杯放入电饭锅，上面用干净的毛巾覆盖，利用锅中余热进行发酵。

先将瓷杯（连同盖子）、勺子放在电饭锅中加水煮开10分钟消毒，然后将杯子取出倒入牛奶（七分满，牛奶如果是新开封的，本身已消毒得很好，可以不用煮开消毒），将牛奶放入微波炉加热，牛奶加热的温度如过高，会杀死酸奶中的乳酸菌造成发酵失败，如温度过低又会造成发酵缓慢，以摸着不烫手为度。在温牛奶中加入酸奶，用勺子搅拌均匀，盖好盖子。将电饭锅断电，锅中的热水倒掉，将瓷杯放入电饭锅，盖好电饭锅盖，上面用干净的毛巾或其他保温物品覆盖，利用锅中余热进行发酵。8～10小时后，低糖酸奶就做好了。如果是晚上做的，第二天早晨就能喝到美味的酸奶了。

泡茶的技巧

要想喝上好茶，泡茶的技巧很讲究，首先要准备好热水、茶壶和茶叶罐。

最好用矿泉水，如用自来水，过滤一下为好。将松散的茶叶或袋泡茶放进茶壶里，放的量根据不同的茶和口味来确定，每杯一茶匙或一袋为适宜。茶叶的用量，有“细茶粗吃，粗茶细吃”之说。一般说来，细嫩的茶含茶汁较少，冲泡时要多放一点；粗茶含茶汁多，要少放些。以250毫升一杯水为计，一般茶叶可放3克～5克，而乌龙等精细茶应放8克左右。将水烧开，冲泡茶叶的水温，要看水的质量和茶叶的等级。水质较好，烧开即可泡茶，过沸会降低水中的微量元素，使茶汤失去香味。俗话说，“老茶宜沏，嫩茶宜泡”。所谓沏，就是用刚烧开的水，所谓泡，就是用开后温度稍低的水。高级细嫩的绿茶，水温最好是80℃～90℃，特别嫩的，如“天目青顶”、“黄山毛峰”，水温还可以再低一些。其他中低档茶，可用100℃的滚水冲泡。至于红茶、花茶，则宜用刚煮沸的水冲泡，并加以杯盖，以免释放香味。往茶壶里注入少量的开水，盖上壶盖，然后摇一摇，让茶壶预热。将开水冲进茶壶，泡茶3～5分钟。这样一壶茶就泡好了。

煮咖啡的技巧

煮好咖啡不容易，需要在多个方面倍加注意。

用专门的咖啡机煮咖啡时，下瓶要擦干，不能有水滴；拔开上座时要朝右斜回正往上拔，切勿打破；中间过滤网下面的弹簧要拉紧，挂钩要钩住，且拨到正中央；插上座时要往下插紧；注意水质：纯水、净水、磁化水、蒸馏水均可，勿用矿泉水；温度在80℃～90℃之间；冲煮时间：全部50～60秒（勿超过时间太久）；咖啡豆要新鲜，勿受潮或放置太久；咖啡最好以现磨现煮为佳；煮咖啡时注意风向，勿直吹火源；注意火源大小：强火、大火、中火、小火、微火；煮过的咖啡粉先拍打松散，倒掉后再用清水冲洗上瓶；磨豆段数约在2.5～3.5段之间，基本原则是：酸性豆粗磨，苦味豆细磨；新机段高，旧机段低；咖啡杯要先温杯；过滤网要泡在清水中备用或放进冰箱冷藏可延长滤布使用期限；拔上座时，重点在于左手要抓紧下座的把手；下座内的水最好用热开水，可节省煮沸的时间；拨动方法要正确，勿用搅拌法；下座的剩余清水最好要倒掉，咖啡快下降完成时，剩余的泡沫也隔开；木棒拨动时，只要插入2/3处，勿刮到底下过滤网；木棒于煮沸中途勿沾其他水分再拿回去拨动；咖啡粉及水量要正确；煮好时可用手盖住上座，用鼻闻，或用手扇风，再用鼻闻；用湿布擦拭下座，须先擦底部，再擦左右两旁；咖啡豆配方要正确；一定要等水煮滚，才可插入上座。

• 厨具和厨房的卫生 •

厨具和厨房的服务对象都是直接进入人们口中的各种食品，因而它们卫生与否，直接或间接地影响到人们的身体健康。具体说来，厨具需要清洗好，厨柜台面卫生需要保持好，厨房垃圾要处理好，只有这样，才能保证整个厨房的清洁与卫生。

厨房清洗的窍门

对很多家庭主妇来说，收拾油腻腻的厨房是件令人头痛的事情，下面为您介绍一些清洗小窍门：

盆、碗上沾有油污，可用面汤（饺子汤）洗涤，洗完后用清水冲一下，去污的效果不亚于洗涤剂。

铝锅用的时间长了，锅内会变黑。将新鲜的苹果皮放入锅中，加水适量，煮沸一刻钟，然后用清水冲洗，“黑锅”会变得光亮如新。如若外壳有一层黑烟，可用少许食醋，用布蘸着来回擦拭，烟灰就很容易被擦掉了。

塑料食具上的污垢，只能用布蘸碱、醋或肥皂水擦洗，不宜用去污粉，以免磨去光泽。

瓦罐、沙锅结了污垢，可用烧热的淘米水浸泡，用刷子把里面刷净，再用水冲洗。

玻璃制品及陶器上的污垢，可用少许食盐和醋，兑成醋盐溶液，洗刷这些器具即可除去污垢。

新铁锅炒出的菜会发黑，可将铁锅置于火上烧烫，倒入200毫升～250毫升醋，用刷子擦洗，然后洗净即可除黑。

绞肉机绞完肉后，放入一块面包或馒头再绞一下，就可以带出滞留在机内的油脂、肉末，然后就很容易清洗干净。

餐具如何消毒

餐具上常会沾染各种细菌、病毒和寄生虫卵，家用餐具经常消毒，是防止“病从口入”的好办法。

消毒前，应先将餐具洗净，用热水或碱除去油垢，以使消毒效果更好一些。消毒的方法有：

①煮沸消毒。将碗、筷、抹布等餐具放在锅里煮沸3～5分钟或半小时左右，捞出晾干，不要用未煮过的抹布擦拭，以防污染，然后置于洁净的橱柜中。

②蒸汽消毒。把餐具放到锅里，将水烧开，隔水蒸5分钟，就可达到消毒目的。

③漂白粉消毒。2500毫升水加漂白粉1克，就可制成漂白粉溶液。将餐具浸泡在该溶液中5分钟即可。

厨房用品巧存放

厨房用品要保证干燥清洁，才能避免滋生细菌。

刀和案板尤其是案板，由于表面容易残留生鲜物品的残渣，如果不能彻底清洗干净，存放位置又通风不良，很容易滋生细菌。现在大多数的家庭是把刀放在不通风的刀架或抽屉里，把案板平放在厨房的操作台面上或插在某个缝隙里。插在缝隙里则通风不良，平放在操作台面上则更有占用操作平面的缺点。

擦拭餐桌和台面用的抹布经常都非常油腻，难以清洗得很干净，也没有很好的存放位置，大多是随手撂在水池边上或操作台面上。有的家庭是在厨房墙上设置挂钩，将抹布挂在挂钩上。这样抹布常处在潮湿的状态下，为细菌生长创造了环境。

勺和筷子洗完之后需要沥水，现在一般的做法是将其放在筷筒中。但筷筒有很多小的网格，容易积垢，且不易清洗。也有的家庭将勺和筷子存放在抽屉里，这种做法由于存放环境潮湿且不通风，更容易导致细菌滋生。

对于上述这些问题，解决办法之一是采用消毒柜。购买消毒柜时，要依据中国人用餐的习惯挑选，应考虑筷子、勺的存放位置及深碗和深盘的存放形式。另外搁置架应设计为多种形式或带有配件，以便让不同餐饮习惯、不同餐具爱好的家庭选用。采用沥水架也是一个不错的解决办法。沥水架实用经济，可以设在水池的上方，省空间并且拿取方便。将碗具包括洗菜筐等扣放在沥水架上就可以自动沥掉水分，并能保持良好的通风。

餐具消毒

1.将碗、筷、抹布等放在锅里煮沸半小时左右，即可很好的消毒。

2.将餐具放到锅里隔水蒸5分钟，就可达到消毒目的。

3.将餐具浸泡在漂白粉溶液中，也可达到消毒的目的。

橱柜台面巧养护

台面表面尽量保持干燥，避免长期浸水，防止台面开胶变形。人造石台面要防止水中漂白剂和水垢使台面颜色变浅、影响美观。

严防烈性化学品接触台面，若不慎与以上物品接触，应立即用大量肥皂水冲洗表面。

不要让过重或尖锐物体直接接触台面，超大或超重器皿不可长时间置于台面之上，也不要用冷水冲洗后马上再用开水烫。

一般情况下，台面用肥皂水或洗洁精清洗即可，对于水垢可以用湿抹布将水垢除去再用干布擦净。

对于刀痕、灼痕及剐伤，如果台面光洁度要求是哑光，可用砂纸磨光，再用清洁剂和百洁布恢复原状。如果台面光洁度是镜面，先用砂纸磨光，然后使用低速抛光机抛光，再用干净的棉布清洁台面。细小白痕用食用油和干抹布润湿轻擦表面即可。

夏季厨房卫生保持

夏季天气炎热，由于细菌等微生物容易滋生，是食物中毒的高发季节，因此大家要格外注意以下几个方面的厨房卫生：

①防霉菌污染。室温25℃～35℃，相对湿度在70%左右是霉菌生长繁殖的最佳条件，因此夏天要特别注意防止霉菌污染。霉菌会产生对人体危害很大的毒素，有的霉菌还会引起各种疾病。夏天厨房里贮存的食物、蔬菜及用具等，由于放置时间长或受潮，上面会长出绿色、黄色、黑色霉斑，并散发出难闻的气味，这就是霉菌污染的原因。要避免霉菌污染，必须注意时刻保持厨房通风、干燥，同时要注意缩短粮食、蔬菜贮存时间，切忌为怕“浪费”而盲目食用。

②不把冰箱当作“保险柜”。食物放进冰箱并不意味着万事大吉，其实受过细菌污染的食品放入冰箱后，低温并不能把细菌冻死，只是抑制其繁殖，细菌仍然活着，取出后在室温下很快会生长繁殖。科学的贮存方法是，生熟食品在冰箱里要分架存放，熟食放在上层，生食放在下层。蔬菜等生食要洗净或装入塑料袋后放进冰箱，防止交叉污染。除了罐头食品外，一般食品存放时间不应超过一周，冰箱内保存熟食品最好用带盖的盒，或扣上个盘子或碗，水果最好单个完整保存，如吃剩下最好置于容器内保存或加保鲜膜。另外，冰箱要经常清洗，每隔1～2个月使用肥皂水擦洗，最后用流动水冲干净。

③注意餐、炊具清洁。夏季厨房里的餐具、炊具，很容易受到蟑螂、苍蝇等害虫的侵袭，家人如使用了这些被污染的器皿，易染上各种疾病。因此厨房里的餐具、炊具，应存放在密封完好的碗橱内，每次用前要再次清洗，如有条件，最好使用消毒柜。另外，塑料耐热性能差易老化，最好不要使用塑料器皿装食油、酱油、醋、酒等，避免酸败变质。木质餐、厨具不能放进洗碗机清洗，也不适合放在洗涤剂中长时间浸泡。您可以在加入洗涤剂的温水中倒几滴矿物油，然后用带有金属丝的刷碗巾用力擦洗木质厨具的表面，特别是当木质器具沾满油渍的时候。洗净后用纸巾擦掉水分、自然风干。木质餐具清洗的确比较麻烦，您也可以换成高品质塑料或者橡胶厨具，这些厨具不但不会划伤其他餐、厨具，而且更容易清洗和保存。

• 烹调技艺 •

前面介绍了不少有关食品方面的基本技巧和知识，或许会显得有些枯燥，更多的人关注的重点可能还是在烹调技艺上。在这里首先要说明的是，我们不是在罗列菜谱，而是以介绍一些较为普遍的处理技巧为重点。掌握了这些技巧，无论做什么菜，您都能在此基础上举一反三，做出营养可口的菜肴来。

炖牛肉的技巧

炖牛肉大家都爱吃，可是都不爱做，为什么？当然是因为牛肉很难炖烂了。这里介绍四个炖牛肉的技巧，让您从此爱上炖牛肉。

①加料酒或醋：炖牛肉时，在锅里放一些料酒或醋，牛肉就会比较容易炖烂。

②用啤酒炖肉：在炖牛肉时，用啤酒代水，牛肉将会质嫩味美。

③放山楂：在炖牛肉时，先放进5～6个鲜山楂，水沸后将牛肉捞出来浸入冷水中，过一会儿再放进锅里炖，这样牛肉也容易炖烂。

④加萝卜：在炖牛肉时，如在锅里加入几块萝卜，肉不仅熟得快，而且还会去膻味。

炒牛肉的技巧

一般炒牛肉都容易炒老。如果按以下方法，牛肉也会炒得同猪肉一样嫩。

①先加作料炒法：炒牛肉片或牛肉丝时，先在牛肉片或牛肉丝中下作料，再加上2～3匙生油拌匀，腌泡20～30分钟后再下锅。这样炒出来的牛肉金黄玉润、肉质细嫩、松软可口。

②挂浆法：做法是先将牛肉取精肉切成薄片，放入各种调味品和水与牛肉混合搅拌片刻，然后放淀粉拌匀，再放少许油，腌渍1小时。在锅里放800毫升～1000毫升油，用旺火加热，牛肉下锅划散，炒匀，倒去余油，再加入作料同炒即成。炒牛肉丝亦可如此操作。

③小苏打水浸泡炒法：炒牛肉丝时，若将牛肉放在含有少量小苏打的水里浸泡几分钟，捞出控干后，下锅烹炒，炒出来的牛肉就会纤维疏松，吃起来又嫩又香了。

④抹芥末法：老牛肉不易炒烂，如在炒前先在牛肉上涂一层芥末，放置七八个小时后用冷水冲去芥末，然后再烹饪．那么牛肉就容易炒烂了。

炒猪肉的技巧

猪肉是大多数中国人最经常吃的肉食，此处有八个技巧能帮您炒好猪肉菜。

①加淀粉：用手将切好的肉片或肉丝用淀粉进行充分调和，然后再下锅炒，这样炒出来的肉白嫩可口。

②勾芡：炒肉片或肉丝时，先在肉片或肉丝上拌好酱油、盐、葱、姜、淀粉等作料（专业名叫“挂浆”），若适量加点凉水拌匀，效果会更为理想。油热后，将肉倒入锅内，先迅速拌炒，然后再加少量水翻炒，并加入其他菜炒熟即可。这样炒出的肉比不加水的要柔嫩得多。

③加啤酒：炒肉片或肉丝前，先用啤酒将淀粉调稀，拌在肉片或肉丝上，当啤酒中的酶发挥作用时，肉的蛋白质就会分解，可增加肉的鲜嫩程度，若用此法炒牛肉效果最佳。

④开水烫：将切好的肉片或肉丝放在漏勺里，浸入开水中烫1～2分钟，等肉稍一变色立刻捞出来，然

后再下锅炒3～4分钟，即可炒熟。由于炒的时间短，吃起来鲜嫩可口。

⑤热锅油涮：先把空锅烧热，再倒入油涮一下锅后，立即下入肉丝或肉片煸炒，这样炒制的肉菜就不会粘锅了。

⑥滴冷水炒法：将肉片或肉丝快速倒入高温的油锅里翻动几下，等肉变色时，往锅里滴几滴冷水，让油爆一下，然后再放入调料煎炒，这样炒出的肉就会鲜嫩可口。

⑦滴醋：炒肉时，放盐过早肉熟得慢，最好在肉要熟时放盐，在出锅前加几滴醋，将会鲜嫩可口。

⑧晚加盐：炒肉时要晚些加盐，这样可缩短盐对肉的作用时间，减少肉的脱水量（脱水是肉变老的主要原因），炒时火适当加大，就可使肉炒得鲜嫩。

制烤肉的技法

最近几年非常流行吃烤肉，即使去饭店吃，一般也都自助，所以要想在家里吃烤肉，一定要了解一些烧烤的技巧。烤肉时，在肉放进烤架和烤炉前，若先用开水或热清汤将它浸一会儿，可使烤出来的肉松软。同时，必须注意烤制顺序，烤熟一面后，再翻过来烤另一面，不要总是翻来翻去地烤，那样既费时费力，还不易熟透。另外，如果是

在家用烤炉烤，可在烤炉中放只盛水器，因为水受热蒸发，可使烤肉不焦黑，不变硬。

油温巧识别

大多不经常做饭的人，甚至一些经常做饭的人，都觉得自己掌控不好油温，不知道油开到什么程度最合适。这里给您介绍一下如何识别油温。

三成到四成热：80℃～130℃，油面平静，无烟和声响，菜入锅后，有少量气泡，伴有沙沙声。这一温度适合做软炸食品。五成到六成热：140℃～180℃，油面波动，有青烟，原料下锅后，气泡较多，伴哔哔声。这一温度适合炒一般的菜。七成到八成热：190℃～240℃，油面平静，有青烟，菜勺搅动时有声响，菜下锅后，有大量气泡，并伴有噼啪的爆破声。这一温度适合急火爆炒。九成到十成热：250℃以上，油面平静，油烟密而急，有灼人的热气，原料下锅后，大泡翻腾伴有爆炸声。一般烹制菜肴都不会让油温达到这一温度，因为这样做出来的食品不卫生。

◆ 防油溅的技巧 ◆

炸食物时，油的体积很快增大，有时会溢出锅外，只要投入几颗花椒，胀起的油就会消下去，不致外溢。在热油中先放少许盐，再煎炒食物时油就不会外溅。油热泛起泡沫后，弹入一点水，油沫就消除了。用植物油起油锅时，会涌出大量油沫，只要在油内放几段葱叶，稍炸片刻，油沫自会消除。

快速巧炖鸡

先把肉鸡收拾干净，切成相当于红烧肉块大小的块状，倒入热油锅内翻炒，待水分炒干时，倒入香醋50克，再迅速翻炒，炒3～5分钟后，至鸡块发出噼噼啪啪的爆响声时，立即加热水（热水要没过鸡块），再用旺火烧10分钟，即可放入酱油、盐，葱、姜、豆瓣酱和白糖，移小火上再炖20分钟左右，待鸡软烂后，淋上香油，就可出锅。其味鲜美，色泽红润，清香不腻。

◆ 炖鸡不破皮的技巧 ◆

炖全鸡时，外形要保持完整，鸡皮不破裂，就要先用大针在鸡身上扎孔，入锅炖煮时要盖上锅盖。由于传热和蒸汽压力均匀，鸡皮就能保持光滑不破。

速制鸡蛋羹的技巧

根据鸡蛋的多少，准备一定量的凉开水盛入奶锅（使用不粘奶锅最为适宜），一般每个鸡蛋用水约50克左右。同时，在奶锅里放入少许盐（或糖）和鸡精。然后，将水烧至80℃左右。接着，将打均匀的鸡蛋倒入奶锅。为了不让鸡蛋粘锅底，可用筷子适当搅动。最后，小火煮半分钟左右即可关火，这样可以去除锅中多余的水分，并使之熟透。吃的时候若再放几滴香油，味道会更好。

炒鸡蛋的技巧

滴醋：炒蛋时，在出锅前加点醋。炒出来的蛋味道鲜美。

冷水搅拌：把蛋打入碗中，加些冷水、作料搅匀再炒，可使炒出的蛋松软可口。

滴酒：炒蛋时，如滴几滴啤酒或米酒，搅拌均匀，炒出来的蛋就会松软味香，而且光泽鲜艳。

做荷包蛋的窍门

先将平底煎锅烧热，然后放适量油，随后打一个鸡蛋，等底层结皮后，用锅铲将蛋的一半铲起包裹蛋黄成荷包形。两面煎成嫩黄色出锅（此时，蛋黄基本是生的），放入另一只已经准备好调味汤的锅中。将汤

锅端到旺火上，加适量葱花，酒、盐，味精，烧沸后改用小火，约5分钟后，蛋硬则为熟。荷包蛋煎一个就用铲刀将蛋铲起放汤锅中，不能放入无汤汁的盛器中，以免压破。如果做的荷包蛋多的话，在汤锅底最好铺几张生菜叶，以免粘底。

巧做烧鱼

①在切鱼块时，最好顺鱼刺下刀，这样烧出来的鱼块就不易碎了。

②烧鱼之前，先将鱼用油炸一下。如果烧鱼块，最好先薄薄地裹上1层水淀粉，再下锅烧，鱼就不会碎了。

③烧鱼时，先用醋和水各半，配成醋水。将鱼放入醋水中浸一下之后再烧，鱼肉会更鲜，同时也可去掉淡水鱼的泥腥味。

④烧鱼时，放1～2块橘皮，可去腥除腻，使鱼味鲜美。

⑤烧鱼时，放入一些糖和醋，就能使鱼、鱼刺及纤维软化，较适合儿童食用。

巧做鱼汤

①在做鱼汤时，放几颗红枣，既可去鱼腥，又能增添鱼肉和汤的香味。

②做鱼汤之前，先在盆里放适量的水，再滴几滴醋，把鱼放进盆里泡一会儿再炖，这样炖出来的鱼肉嫩汤美。

③在做鱼汤时，先将要放入的调料用水烧开，然后再将鱼放入锅里，适当加1汤匙牛奶，不仅可除腥味，而且能使鱼肉变得酥软鲜嫩，鱼汤乳白味美。

④在做鱼汤时，放入少量啤酒，有助脂肪溶解，还能产生脂化反应消除腥味，使鱼肉鲜美。

巧做清蒸鱼

①做清蒸鱼时，除了放好作料

巧做荷包蛋

1.将锅烧热，放入适量油，打个蛋入锅，用锅铲将蛋铲起包裹成荷包形。

3.不能将蛋放在没有汤汁的锅中，以免压破。

2.将荷包蛋放入装有调味汤的锅中，放入调料。

4.如果做的荷包蛋多的话，可在汤锅底铺几张生菜叶。

外，最好能再把成块鸡油放在鱼肉上面，这样鱼肉吸收了鸡油，蒸出来后便滑溜好吃了。

②蒸鱼时，先在鱼身上涂抹一些干淀粉，蒸时不揭锅盖。一斤重的鱼，在鱼身厚薄一致的情况下，蒸13～15分钟即可。

③将鱼洗净后控干，撒上细盐，均匀地抹遍鱼身。如果是大鱼，应在腹内也抹上盐，腌渍半个小时，再制作。经过这样处理的鱼，蒸熟不易碎，成菜能入味。

④蒸鱼时，等锅里的水烧开后再上屉蒸，而且要将锅盖盖严。这样蒸出来的鱼便会新鲜可口，香味纯正。

⑤如果鱼头比较小，而且吃起来肉比较少，可先将鱼头放在案板上，用刀剁成细屑，放入碗中，加适量的面粉及味精、料酒、胡椒粉、葱姜末，搅拌均匀后，用旺火蒸10多分钟，就可做成可口的鱼头羹。

◆ 蒸鱼味美的技巧 ◆

蒸鱼之前，先将鱼身上的水分用干净布抹干，以免其鲜味被冲淡。

必须待水烧沸后将鱼放入蒸锅，再加大火力。

在所蒸的鱼身上放些动物油脂，蒸熟的鱼肉不仅滑溜，而且味道也十分鲜美。

如果您吃鱼只求鲜，那么，建议您除用配料外，千万不要再加食盐了，因鱼肉吸收盐分后鲜味会减退。

切菜的刀法技巧

掌握刀法：正确使用刀法对拌菜形状美观、保存营养成分意义重大。凉拌菜一般使用切刀法，按其施刀方法又分为直切、推切、拉切、锯切、铡切和滚刀切等多种刀法。

直切，要求刀具垂直向下，左手按稳原料，右手执刀，一刀一刀切下去。这种刀法适用于萝卜、白菜、马铃薯、苹果等脆性的根菜或鲜果，是凉拌菜最常用的刀法之一。

推切，适用于质地松散的原料。要求刀具垂直向下，切时刀由后向前推，着力点在刀的后端。

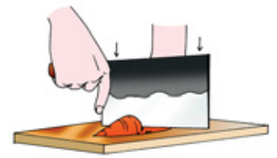
拉切，适用于韧性较强的原料。切时刀与原料垂直，由前向后拉，着力点在刀的前端。

锯切，适用于质地厚实坚韧的原料。若拉、推刀法切不断时，可像拉锯那样，一推一拉地来回切下去。

铡切，适用于切带有软骨和滑性的原料。着力点在刀的前后端，要一手握刀柄，一手压刀背，两手交替用力，以铡断原料。

滚刀切，是使原料呈一定形状的刀法。每切一刀或两刀，将原料滚

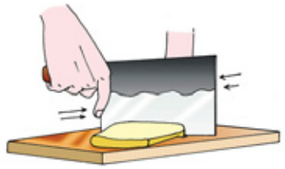
切菜的刀法



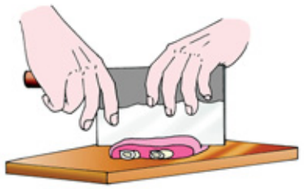
1.直切，要求刀具垂直向下，左手按稳原料，右手执刀，一刀一刀切下去。

2.推切，适用于质地松散的原料。切时刀具垂直向下，刀由后向前推，着力点在刀的后端。

3.拉切，适用于韧性较强的原料。切时刀与原料垂直，由前向后拉，着力点在刀的前端。



4.锯切，适用于质地厚实坚韧的原料。在拉、推刀法切不断时，可像拉据那样，一推一拉地来回切下去。



5.铡切，适用于切带有软骨和滑性的原料。着力点在刀的前后端，要一手握刀柄，一手压刀背，两手交替用力，以铡断原料。

动一次，用这种刀法可切出梳背块、菱角块、剪刀蓼等形状。

切菜前，要视原料的质地软硬程度，正确运用刀法，才能收到理想的效果。

• 西餐 •

随着我国同世界各国在政治、经济、文化等方面的交往日益广泛紧密，我们的餐桌上也多了一些新元素，比如西餐。平常吃的西餐，如麦当劳、肯德基、必胜客等，多属西式快餐，这些西餐已吸收了中国饮食的一些特点，加之本身较简易，所以不能算是真正意义上的西餐。学好做西餐，需要全心投入，限于篇幅，我们只能给您介绍几种常见的西餐食品的制做方法。

沙拉的制作诀窍

沙拉是受中国人欢迎的西式食品之一，做好沙拉需要掌握以下几个技巧。

结球类蔬菜（如莴苣），在食用前可用凉水浸泡约10分钟，以便口感清脆，而菜叶则不必泡水。结球类蔬菜味道微甜，口感好，可搭配味道微甜带酸的水果沙拉酱。

颜色较深的蔬菜，如紫甘蓝，通常略带苦味，油醋类沙拉酱可以平衡较重的口味。

清淡的蔬菜，如生菜，适合柔和口味的千岛沙拉酱。

如果用坚果类拌沙拉，可以倒入少许红酒以去掉坚果的苦涩味道。

用瓜果和生菜搭配一起食用，口感会非常清爽、丰富。

您也可以尝试在沙拉中加入酸奶，或者干脆用酸奶做沙拉酱，这样能避免油腻的感觉，而且非常爽口。不过需要用浓稠的酸奶，比如帕玛拉特、光明等品牌的纯酸奶，而不能用太稀的果味酸奶。

拌完沙拉酱之后，可以撒上一些饼干碎末和干面包丁，口味更佳。

做沙拉时，要尽量选择颜色丰富的蔬菜，因为这样您可以摄取更多的抗癌物质。种子或坚果虽然味美，但因其油脂含量高，应少吃。鸡肉是比较清淡的选择，而海鲜沙拉除了低油脂外，其所含的脂肪酸对身体非常有好处，还能让您更聪明。尽量不把酱汁淋在沙拉上，这样可以避免多吃沙拉酱。

巧做三明治

早餐三明治以丹麦式三明治较常见。丹麦式三明治的制作约需20分钟。先在每片面包上涂满牛油直到边沿。然后用一半奶油（或牛奶顶层油）加鸡蛋一起打散，加些盐和胡椒粉调味。在锅里放25克牛油，加热后再加入打好的鸡蛋混合物放在小火上，同时不断搅拌，直到鸡蛋形成奶油状的薄片。将其从火上移开，倒入另一半奶油（或牛奶）中搅拌，然后舀出放在涂牛油的面包片上。在每块面包上放一块鲱鱼片、两片洋葱、一片柠檬和一小支茴香或腌制香草。

儿童聚会时，可用白面包片做成迷你三明治，再用专门的刀将三明治切成圆形、椭圆形或其他有趣的形状。在三明治上薄薄涂上牛油，并可夹上多种食物，如鱼片、奶酪、鸡蛋、生菜、火腿、鱼子酱等。

刚做好的三明治味道最鲜美。如一时吃不完，需放置较长时间，可用保鲜膜将盘子上的三明治包住，放入冰箱中。这样能有效地保鲜6～8小时。

自制冰淇淋

在家里做冰淇淋不需要特殊的设备，因而操作起来很容易。以香草冰淇淋为例，在做前一小时，要把冰箱调到最低温度，冰淇淋冷冻后，再调到正常温度。

把牛奶倒入奶锅，然后放入香草荚果，等牛奶快烧开的时候，把锅挪开，放凉15分钟，捞出香草荚果。

搅打鸡蛋和蛋黄直至呈乳白色，然后加糖再搅打几分钟，放入牛奶中搅匀。再把混合液倒入洁净的锅

中，用文火加热，并一直搅拌，约10分钟，直至变稠，能粘在木匙背上为止。倒入碗中让其冷却，不时搅拌，以免结皮。冷却后缓缓地调入奶油，搅拌成牛奶蛋糊。

把牛奶蛋糊放入约1升大的玻璃容器中，不加盖子，冰冻45分钟，直至在边缘形成冰雪状。然后倒入碗中，搅打均匀。再放入冰冻容器，不上盖冰冻数小时，直至冻硬，盖上盖，重新冰冻。

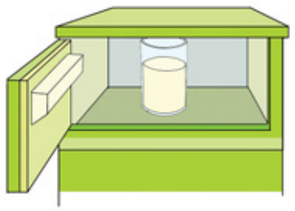
吃前1小时从冷冻室内将其取出放入冷藏室，使其柔软，上面再装饰一些樱桃、草莓、香草，即可食用。

煎五分熟牛排的窍门

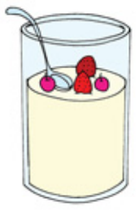
说到西餐，不能不说牛排。上等牛排以煎到五分熟的火候最好吃，但是火候不太好把握。煎时首先在肉片上抹上盐和胡椒，再把大量的油倒入锅中加热到五六成热，放入牛排，快速将一面煎成金黄色后，翻边盖上锅盖，转小火。过一会掀盖用手指压肉的中央．若稍有凹下感，即为五分熟。

自制冰淇淋

1．将牛奶倒入奶锅，然后放入香草荚果。把鸡蛋加糖搅打至呈乳白色，放入牛奶中搅匀。



2．将冷却后的牛奶蛋糊倒入冰冻容器，不上盖冰冻数小时，直至冻硬。



3．吃前1小时从冷冻室内将其取出放入冷藏室，使其柔软，上面再装饰一些樱桃、草莓、香草，即可食用。

调制鸡尾酒的技巧

同牛排一样，鸡尾酒也是西餐中不可或缺的内容。我们不提倡大量饮酒，但喝的适量可以为一顿丰盛的西餐增色不少。

威士忌沙瓦：往调酒杯内倒入45毫升威士忌，加入45毫升柠檬汁和8毫升糖水，加盖摇匀。在酒杯中加入数个冰块，把摇匀的酒倒入，往里加汽水至八分满，再用一片柠檬和一颗樱桃穿签作装饰。

红粉佳人：往调酒杯内倒入45毫升杜松子酒，再加入15毫升柠檬汁、一个鸡蛋的蛋清、加入少许糖水和数枚冰块，盖住调酒杯摇动；加入8毫升红石榴汁，倒入杯中并将1片柠檬片和1颗樱桃嵌于杯缘作装饰。

幻彩：往调酒杯内倒入五粮液酒60毫升，加入15毫升柠檬汁、一个鸡蛋清和少许碎冰，摇匀至起泡沫倒入杯中，用牙签串上一颗杏仁置于杯口。

火树银花：将汾酒45毫升倒入调酒杯中，再加入洞庭酒5～8滴，搅匀后倒入杯中；用白木耳（水发）一小朵，置红樱桃嵌在白木耳中间，放入杯中。

◆ 西餐配酒小常识 ◆

吃肥腻或浓味的牛羊肉和野味时应配以红葡萄酒；吃牛排、猪排、羊排时可配喝低度红葡萄酒；吃奶酪时喝红葡萄酒；吃禽类肉食时配低度红葡萄酒或中性无甜味白葡萄酒及玫瑰色葡萄酒；吃羹汤时配白葡萄酒；吃鱼和带壳的鲜肴时配无甜味的白葡萄酒；吃面包片、西饼时配低度白葡萄酒；吃布丁时配甜味葡萄酒或香槟酒。

◆ 西餐烹汤的技巧 ◆

汤在西餐中非常重要，在正餐中必须吃汤。这里简单介绍一下汤的做法。

骨头汤：用骨头制汤料前，应先用手槌将骨头敲裂，或请肉店帮忙，把它锯开。炖前若能将骨头在低温烤炉中先烘烤30～35分钟，则制得的汤料味道最佳。将肉和骨头炖约3小时后，加入蔬菜，再炖2小时，见骨头表面出现坑坑洼洼的小洞即可。

做蔬菜汤料，需炖约2小时；鱼汤料根据情况而异，最多需炖30分钟。

• 食物的妙用 •

看到一堆食物，您首先会联想到什么？大多数人的回答是这堆食物的味道如何，怎样食用。而事实上，正如日用品一样，各种食物除了其常用的食用功能外，还有许许多多的其他用途。在日常生活中，您可以就近取材，充分发挥各种食物的不同功用，这会给您的生活带来更多的乐趣。

食盐的妙用

将水果在盐中浸泡30分钟左右，即可去除瓜果表皮残存的农药和寄生虫卵，也可杀灭某些病菌。

切好苦瓜，放入少量盐水渍一下，滤汁再炒，并加些糖和醋，炒出的苦瓜既无苦味，又清香适口。

碗碟和玻璃器皿，使用前在盐水中煮沸就不易破碎。

在污垢的油瓶中放入食盐，再加半小瓶碱水，按住瓶口，不停地摇动，污垢会很快清除。

陈旧家具的积垢，可先用盐水擦拭，再以热水洗刷，即可洁净如新。

在白酒中加些食盐溶化后，可替代去污剂，很容易擦洗掉器具上的油垢和污渍。

火炉烟筒漏烟时，可将旧布剪成布条，放在盐水中浸泡一会儿，取出后趁湿缠扎在漏烟处，烟筒越热布条粘得越紧，永不脱落，杜绝漏烟。

邮票受潮而出现黄斑，可将少许食盐放入热牛奶中溶化，冷却后将变色邮票浸入盐水1个多小时，取出用软布拭后，再用清水冲净；阴干后黄斑即除，图案和色泽恢复如初。

在浇花水中放少许盐，能使花卉开得更加鲜艳，而且能延长花期。

在雨水中稍加些盐、糖和阿司匹林及0.1%的硼砂用以插花，可延长花期，使花色更艳丽。

金鱼患白点病或肠炎时，在鱼缸中放入1000毫升水和3克食盐的混合液，能使金鱼很快恢复健康。

容易退色的衣服，先放在5%的盐水中泡半小时，再用清水洗净，即可防止退色，黑色和红色衣服效果更显著。

衣服上有果汁渍，可撒些盐在上面，滴上清水使盐溶化，再浸入肥皂水中，即可洗净。

衣服沾上墨汁时，先放入清水中搓洗，再取些饭粒拌和少许盐放在墨渍处搓洗，即可洗干净。

食醋的妙用

烹食水产品时，蘸些醋，能预防肠道传染病；在拌制凉菜中放少许醋，不但味鲜可口，还能杀灭细菌。

如感到食物辣味过重、难以入口时，可在菜肴内加些食醋，即可减轻辣味。

鱼、肉类食品贮藏过久不够新鲜时，可放些食醋，既可杀菌，味道也适口。

厨房中有难闻的异味时，可在锅中放少量食醋后加热，异味即可消失。

不小心将咖啡或茶水洒到地毯上，可先用干布或面巾纸吸取水分，再将白醋洒在污渍上，用干布拍拭清除即可。

用洗衣粉或肥皂洗涤好的尿布，再放入滴有少许醋的清水中浸泡片刻，既可中和残留的碱性物质，又不会刺激婴孩娇嫩的皮肤。

丝袜洗涤后，在加少许醋的温水中浸泡一会儿，再晒干，丝袜会更耐穿，且不易勾破，还可防止绽线，又能消除异味。

在4升温水中加入约600毫升醋，用毛巾浸湿拧干后擦拭地毯，可防止地毯变色或退色，还可消除宠物留下的异味。

刀用久变钝需要磨时，先放入醋中浸泡半天，再磨时不但省力又容易磨锋利。

玻璃上沾了油漆，用绒布蘸少许醋擦拭，可轻松擦掉油漆。

磨墨时，如在水中加些醋，磨出的墨特别清亮，用以写字作画不会退色。

茶的妙用

将肉放入浓度5%的好茶水中浸泡片刻后再冷藏，经过这种方式处理后的肉类保鲜效果不仅更好，而且不易腐烂变质。

因天气寒冷或干燥致使手脚开裂时，可将少量的茶叶捣碎敷在裂处，用纱布或胶布包好，裂口会很快愈合。

颜色鲜艳的衣服退色后，如果用茶汁来漂洗，可恢复它们原来的色泽。

上车前喝些浓茶水，或在车上不断嚼几片绿茶茶叶，可预防晕车。

把茶叶泡湿捣烂后敷在蜂虫蜇咬处，可消肿、止痛、止痒。

酒的妙用

奶酪如干结成块时，可切成小块，放入米酒中浸泡，再取出隔水蒸，可很快变软而且味美。

未成熟的水果如青李、青桃等，放入缸中喷上白酒，封闭缸口，数天后启封，水果即变红，成熟而有甜味。

饭烧好后，趁热取出，在锅巴上洒些白酒，再盖锅闷片刻，锅巴很易取出。

切掰辣椒后，手上留有辣味，可用白酒擦手再洗去，即不会有辣痛感。

如饭做得夹生，可在锅中洒些白酒蒸一会儿，饭即好吃，同样馒头如果夹生，也可用此法。

在冷冻鱼上洒些米酒，鱼即迅速解冻。

餐桌上的油污，用少许白酒倒在桌上，再用布擦，油污即可去除。

盆栽菊花，在出现花蕾时喷些酒，开花时特别香郁。

鲜花买回来后，先将花茎浸在水中，把尾端剪去4厘米，然后插入花瓶中，再在花瓶内滴几滴酒精，即可使鲜花更持入地保持盛开。

君子兰在拔箭时，如分多次喷少量啤酒，可避免花朵夹箭。

炒肉丝或炒肉片时，如用啤酒调淀粉上浆，炒成后特别鲜嫩。

用啤酒和少许生姜片浸泡牛羊肉或鱼肉2～3小时，待啤酒香渗入肉或鱼中后，再加2～3滴醋浸泡半小时，最后捞出，沥干，烹调。勾芡时，须用啤酒加适量水调淀粉。这样做出的菜肴不膻、不腥，而且清香可口，味道极佳。

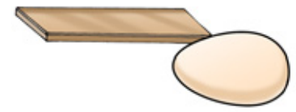
将啤酒洒在毛巾上，拧干后揩拭冰箱，不但干净且有消毒杀菌作用。

鸡蛋的妙用

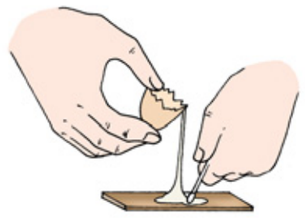
将1只鸡蛋放在未煮的米酒里，2小时后，蛋壳颜色变深，能使米酒的保鲜时间延长2.5倍，而鸡蛋仍可食用。

在咖啡中放些蛋壳，煮成的咖啡风味特佳。

巧粘玻璃拉手



1．准备1块长方形玻璃和1只鸡蛋。



2．在玻璃的一面涂上鸡蛋清。

3．将玻璃块贴在拉门的合适位置。

4．2小时后，玻璃拉手就粘牢了。

皮革制品的表面出现裂痕，可在裂痕处涂少许鸡蛋清，裂痕即可粘合。

皮鞋上出现较小的皱纹，可先涂少许鸡蛋清于皱裂处，再涂上鞋油，就可恢复原状。

瓦罐有了裂缝，可将裂缝处洗净，用鸡蛋清涂裂缝，平整后晾干，其会粘牢如初。

搪瓷器皿若碰掉了瓷，很容易

生锈，可用鸡蛋清调细石灰成糊糊，再加色彩相同的油漆适量，调匀后涂在掉瓷处，置放阴凉处风干。

用鸡蛋清涂在小瓷器或玻璃制品的断裂处，拼合后擦净溢出的蛋清，数天后即粘合牢固。将一块长5厘米、宽1.5厘米的长方形玻璃，磨平碴面，在其一面涂上鸡蛋清，贴在玻璃拉门的合适处，稍稍轻压，2小时后，一只玻璃拉手就牢牢粘在玻璃门上了。

用洗刷新鲜碎蛋壳的水来擦玻璃，即能有效擦掉脏污。

煮鸡蛋水中含有丰富的矿物质，冷却后浇花，能促进花木生长。

在花木植株四周的泥土上挖些小洞，埋入干净的鸡蛋壳，有助花木生长。

蒜的妙用

瓷器或玻璃器皿破碎时，立即将大蒜头去皮捣烂取汁，混合蛋清调匀，置阴凉处片刻，涂在破裂处粘合，即牢固如初。

在蚕豆和赤豆容器中，放入数只大蒜头，即可久存不生虫。

收藏干鱼、干虾、海带时，先将其进一步烘干，放入剥开的大蒜瓣适量，密封盖子，即不易变质。

衣服上有皱纹时，可将衣服洗一下，放入加少许食醋和大蒜汁的水中浸泡1～2小时，再用清水冲净，取出，不可拧水，抻开晒干，皱纹即除。

皮鞋面有豁口时，涂上些大蒜汁即可沾牢。

花盆中有蚯蚓，先用水浇透花盆，将3～4只大蒜头捣烂加水浸泡数10分钟，将溶液倒入盆中，蚯蚓即会自动钻出。

植物上的各种害虫，可用大蒜头200克～300克捣烂取汁，加10升水稀释，喷洒植株，即可杀灭。

烹调肉类、家禽、鱼虾时，稍加几瓣大蒜，能去腥增鲜。

炒苋菜、茄子等蔬菜，加入蒜瓣适量，可散发香味，更能去除毒素。

洋葱的妙用

洋葱抹上盐，擦拭铜器，可清除铜锈。

用煮洋葱的水清洗锡器，既可去污，又能使其恢复光亮。

油漆味太浓时，可将洋葱切片放入室内，不久即可除去漆味。

墙壁粉刷后，气味多日不散，可把1只洋葱头切成碎片，浸在水桶中，把桶放于屋子中央，气味会很快消除。

镜子面上如有苍蝇叮过的污迹，用生洋葱头切片擦拭，很快除去，而且苍蝇不会再叮。

姜的妙用

冷冻的肉、禽、海味和河鲜在加热前，用姜汁浸渍，可起返鲜作用。

在荤菜内加些姜片烧煮，有去膻解腥、醇香开胃之功。

砧板用久了，会有一种怪味，如用生姜抹一遍，再用热水洗净，异味即除。

煎鱼前，用鲜姜擦锅内，再倒入食油搅动，油热后再煎鱼，鱼皮即不会粘锅，保持外形完整。

炒黄豆芽或烧豆腐时，放一些生姜，可去豆腥味。

要洗去衣服上的汗渍和人乳迹，可把生姜切成碎末，放入水中，和衣服一起搓洗后，用清水冲净，污渍可除。

衣服上的血迹，用生姜擦洗再用清水搓净，即不留污迹。污泥渍也可用此法去除。

将有黑斑的汗衫、背心放入用鲜姜煮的水中浸泡10分钟，反复搓洗几遍，黑斑即消除。

蚊帐用久污黑，用生姜1块煮水1盆，浸入蚊帐3～4小时，揉搓后再用肥皂搓洗漂净。

蒜、洋葱、姜的妙用

橘子的妙用

煮稀饭时，在将熟之际放入几块橘皮，饭成时芳香可口。

炖肉汤时，放入1～2片橘皮，汤味不仅鲜美而且不腻口。

烧鱼时放些橘皮，可去除鱼腥味。

浸泡或煎煮橘皮的水，有去油腻及杀菌防腐作用，可用来洗涤油腻物品或喷洒阴沟、墙角等处，达到清洁灭菌目的。

冬天在室内火炉或取暖器边放几块橘皮，则满室生香，令人神清气爽。

给花上肥后会散发出肥料发酵的恶臭味令人难以忍受，如果上肥时加入一些橘子皮，既可增加肥效，又可大大减少花肥的臭味。

橘皮中含碱，用橘皮蘸食盐擦拭陶瓷器皿，可去除油污和茶垢，使其洁净光亮。橘皮还可用来清除梳妆品以及皮革制品上的污垢。

在擦皮鞋之前，先用鲜橘子皮的内壁擦拭，再擦上鞋油，皮鞋会特别光亮。

把晒干的橘皮在厕所中焚烧，厕所中难闻的臭味立即消失。橘皮燃烧时散发出的强烈气味，还能驱逐蚊蝇。

用开水浸泡橘皮，水凉后喷洒在宠物身上，可有效驱赶宠物身上的跳蚤。

牛奶的妙用

衣服染上墨水时，先用清水洗后再将牛奶滴在墨迹处搓洗，最后用洗洁精洗，墨水即可洗掉。

吃过大蒜后，喝一杯牛奶，可消除蒜的臭味。

用鲜牛奶少许擦脸擦手，可使皮肤光滑柔软，对预防和减少面部皱纹的出现，效果显著，与使用润肤化妆品差不多。

面米的妙用

在抹布上沾些面粉，轻轻地擦拭厨房抽油烟机风扇叶上的油污，洁白的面粉吸收了油污马上变成橘黄色，多擦几次，油污就被面粉吸收掉，可使抽油烟机光洁如新，其效果并不比清洁剂差。

将面粉加水后做成小面团，可用来清除电话机、台灯、灯罩等不宜用水洗刷的家用电器上的灰尘。

厨房中的纱窗易沾大量油污，刷洗时可用100克面粉，加热水打成稀面糊，趁热刷在纱窗的两面，10分钟后，用刷子反复刷几遍，最后用水冲洗，纱窗的油腻即可刷洗干净。

翻毛裘皮衣服上如沾上油渍，可以在油污处撒些生面粉，再用刷子顺着毛刷擦，直至去掉油渍，最后用藤条拍打毛面，去掉余粉，油渍可彻底清除。

滑雪衫上的油渍，可把少许面粉加水冲调成糊，涂在油渍处，几小时后，刷去粉末，油渍即可去掉。

取少许面粉调成糨糊，涂在衣服的污处两面，在阳光下暴晒，再揭去面壳搓洗，即可去除油污。也可在油污处放少量面粉搓洗，其洁净效果甚至优于肥皂、洗涤剂的清洗。

翻毛皮鞋脏污时，可用酒精加黄米面粉调成糊，涂在鞋面上，晾干后刷去面粉，鞋上脏污也一起去掉而干净。

羊皮袄污秽时，可先用酒精喷在衣服上，再把干面粉撒到皮毛上，展平皮袄，轻揉绒毛，最后拍去面粉，皮袄即恢复原来的洁白色彩。

被刺毛虫蜇伤后，可用少量面粉加水和合成面团，在蜇伤处来回擦拭，能将毒毛粘尽。

灶具油污时，可将煮饭的米汤淋在上面，待干燥后，米汤结痂，会把油污粘在一起，用软布揩拭，油污随米痂一起除去。

烤焦的面包片不要丢弃，它可以作为冰箱的除臭剂使用，因为它具有与木炭一样的功效。

• 食物的营养与搭配 •

大家都知道，肉类富含脂肪，蔬菜富含维生素，谷物富含膳食纤维，鱼类富含蛋白质，等等。人的生命机体是靠多种营养成分来维持的，对不同营养成分的需求量不同，其中有一个较固定的比例关系。而一旦破坏了这个比例关系，就会直接危及人们的身体健康，饮食营养平衡的重要性由此可见一斑。

酸碱食物巧搭配

在日常饮食中，人们常常忽略了绿色食品酸碱性的合理搭配。其实，绿色食品的酸碱性和其本身所含有的营养成分一样，与人体健康有着非常密切的关系。

人体内环境呈弱碱性，保持pH值在7.35～7.45之间。低于7.35或高于7.45时就会发生中毒，前者叫酸中毒，后者叫碱中毒，都会影响人体的健康。

大米、白面和肉、禽、鱼、贝、虾、蛋、花生等含非金属元素磷、硫、氯等较多的食物，属于酸性食物，酸度大小依次为：鸡肉、猪肉、牛肉、鱼肉、蛋、糙米、大麦、蚕豆、面粉。

大多数水果、蔬菜、豆类、茶叶、牛奶等含金属元素钠、钾、钙、镁等较多的食物，属于碱性食物。部分碱性食物的碱度大小依次为：海带、黄豆、甘薯、土豆、萝卜、柑橘、番茄、苹果。

在日常的饮食过程中，要注意高热量酸性食物与富含维生素、矿物质、微量元素的碱性食物的合理搭配，在吃零食的时候，尽量稍微多吃些碱性食物。既要注意主食和副食之间的搭配，也要注意肉蛋鱼类和蔬菜水果的合理搭配，还要注意主食本身的粗细合理搭配。

食物的酸碱度

鳗鱼	－6.6	牛肉	－5.2	猪肉	－5.6
芦笋	－0.2	花生	－3.0	紫菜	－0.6
干鱿鱼	－4.8	大麦	－2.5	牡蛎	－10.4
鸡肉	－7.6	面包	－0.8	糙米	－10.6
蛋类	－8.8	白米	－11.7	虾	－1.8
啤酒	－4.3	面粉	－6.5	鲤鱼	－6.4
萝卜	＋9.3	豆腐	＋0.2	藕	＋3.4
大豆	＋2.2	苹果	＋8.2	葱头	＋2.4
南瓜	＋3.8	柿子	＋6.2	胡萝卜	＋8.3
扁豆	＋5.2	草莓	－7.8	牛奶	＋0.3
菠菜	＋12.0	海带	＋14.6	黄瓜	＋4.6
莴苣	＋6.2	梨	＋8.4	土豆	＋5.2
西瓜	＋9.0	香蕉	＋8.4	茶	＋8.9

“＋”表示呈碱性程度（代表呈碱性食物）。“－”表示呈酸性程度（代表呈酸性食物）。

三餐营养巧搭配

一日三餐不仅要定时定量，更重要的是要能保证营养的供应，做到膳食平衡。一般情况下，一日三餐的热量，早餐应该占25%～30%，午餐占40%，晚餐占30%～35%。

早餐不但要注意数量，而且还要讲究质量。主食一般吃含淀粉的食物，如馒头、豆包、玉米面窝头等，还要适当地增加一些含蛋白质丰富的食物，如牛奶、豆浆、鸡蛋等，使体内的血糖迅速升高到正常或超过正常标准，从而使人精神振奋，能精力充沛地工作学习。

午餐应适当多吃一些，而且质量要高。主食如米饭，馒头、玉米面发糕、豆包等，副食要增加些富含蛋白质和脂肪的食物，如鱼类、肉类、蛋类、豆制品等，以及新鲜蔬菜，使体内血糖继续维持在高水平，以保证下午的工作和学习。

晚餐要吃得少，以清淡、容易消化为原则，至少要在就寝前两个小时进餐。如果晚餐吃得过多，并且吃进大量含蛋白质和脂肪的食物，不容易消化也影响睡眠。另外，人在夜间不活动，吃多了易营养过剩，也会导致肥胖，还可能使脂肪沉积到动脉血管壁上，导致心血管疾病。

孕妇膳食巧搭配

孕期营养的优劣，对胎儿的智力、身高、体重、外貌等关系极大。为了适应孕期的各种生理变化和满足胎儿生长发育的需要，孕妇应注意合理膳食。

怀孕初期的膳食原则是，应易消化、少油腻、味清淡、少食多餐。在不妨碍身体健康的前提下，尽量适应孕妇胃口，供给孕妇所喜好的食物。呕吐严重者，应多吃蔬菜、水果等，或清淡爽口的食物，如藕粉、稀粥、豆浆、牛奶、蛋类等。还应适当给予碱性食物，以防止酸中毒；同时补充足够的B族维生素及维生素C，以减轻妊娠反应。

怀孕中期胎儿生长较快，营养素摄入也应随之增加。孕妇应多摄入营养丰富的食物，如蛋类、乳类、瘦肉、鱼类、豆类和蔬菜、水果，并可供给富含纤维素的食物，如芹菜、韭菜、苹果、香蕉等，以预防便秘的发生。

数据资料 怀孕期的营养日需要量表

营养素	日需要量
热量(千卡)	2200～3000
蛋白质(克)	75～90
钙(毫克)	2000
镁(毫克)	800
铁(毫克)	12
锌(毫克)	10～15
碘(毫克)	3～4
胆汁素(毫克)	1000
纤维醇(毫克)	1000
维生素A(国际单位)	2500
维生素B_1(毫克)	4～5
维生素B_2(毫克)	5～10
烟碱酸(毫克)	50
维生素B_6(毫克)	10～20
维生素B_{12}(毫克)	15
泛酸(毫克)	100～500
叶酸(毫克)	1～5
维生素C(毫克)	500～2500
维生素D(国际单位)	2000～2500
维生素E，a－助孕素(国际单位)	200～600

发生。

怀孕末期是胎儿脑细胞和脂肪细胞增殖的“敏感期”，要多吃奶类、蛋黄、肝、鱼、青菜和豆制品等，使蛋白质、磷脂和维生素供应充足，有利于胎儿的智力发育；多吃核桃、芝麻、花生等不饱和脂肪酸含量丰富的食物，可减小幼儿皮肤病的发生率；多吃富含铁的食物和维生素B_{12}的食物，可减小孩子出生后贫血的发生几率。经常吃一些富含碘的食物可减小幼儿痴呆病的发生率。孕妇如有下肢浮肿的状况，应限制膳食中的食盐量。

儿童饮食营养巧搭配

儿童正处于长身体的阶段，搞好饮食营养搭配，可促进孩子健康成长。

首先，要保证充足的蛋白质。动物性食品，如鱼、肉、蛋、奶类等人体必需的氨基酸含量齐全，营养价值高，大豆的蛋白质也很优良，都是补充蛋白质的上好选择。豆类、花生、蔬菜与动物性食物搭配食用，可增加人体对维生素和矿物质的吸收。

其次，要保证丰富的钙质。奶类、豆类及其制品，芝麻酱、海带、虾皮、瓜子仁及绿叶菜等含钙量较高，适当多吃对儿童长高有好处。

再次，不要吃太多的糖。茭白、竹笋、青蒜、菠菜等食物含草酸较多，食用后影响人体对钙的吸收利用，所以儿童要尽量少食用。

最后，食谱应注意多样化，注意食物的色、香、味、型和营养搭配，多种食物混合吃，以达到食物的互补作用，使身体获得各种必需的营养素。要纠正孩子偏食、挑食等不良饮食习惯。

中年人膳食巧安排

中年人处于机体衰老阶段，如不注意合理调配饮食，衰老就可能加速。因此，合理饮食非常重要。少吃热量高的食物，避免肥胖；适量多吃富含蛋白质的食物如牛奶、禽蛋、瘦肉、鱼类、家禽、豆类与豆制品等；糖要少吃或不吃，以免诱发糖尿病；动物内脏、鱼子、乌贼和贝类等要适量进食，以避免胆固醇过高。

另外，新鲜蔬菜、水果和大蒜、葱头要多吃。多吃含钙丰富的食品，以预防骨质疏松症。

上班族巧饮食

要每天吃一顿丰盛的早餐。不吃早餐会严重伤害您的胃，使您无精打采，而且还容易“显老”。

晚餐尽可能清淡，不要太丰盛，也不要吃得太饱。

上班族压力大，想提神，最好多喝茶，尽量少喝咖啡。喝咖啡过多，会降低工作能力和效率，而且还可能会诱发心脏病。

筋疲力尽时，可在口中嚼上一些花生、杏仁、腰果、胡桃等干果，对恢复体能有神奇的功效。

眼睛使用过度时，可食鳗鱼，鳗鱼含有丰富的人体所必需的维生素A，吃韭菜炒猪肝也有此功效。

上班族应酬多，饮酒不要太经常，更不能过量，必须喝时，果酒是首选。不胜酒力时，多吃鱼、肉、蛋、豆腐、奶酪等蛋白质高的食物可以防止酒醉，且有补给营养效果。这样可有效保护您的肝脏和生殖、泌尿系统。

饭后尽量不要抽烟，饭后吸一支烟，中毒量大于平时吸10支烟的总和。

数据资料 中年期的营养需要量（天）

性别	类别数量	劳动状况	热量(千卡)	蛋白质(克)	钙(克)	铁(克)	维生素A		维生素B_1(毫克)	维生素B_2(毫克)	维生素C(毫克)
							维生素A(国际单位)	胡萝卜素(毫克)			
男		脑力劳动	2500	80	0.6	12	2200	4	1.5	1.3	75
		轻体力劳动	3000	90	0.6	12	2200	4	1.8	1.5	80
		重体力劳动	3800	100	0.6	12	2200	4	2.1	1.8	100
女		脑力劳动	2400	70	0.6	12	2200	4	1.2	1.2	70
		轻体力劳动	2800	75	0.6	12	2200	4	1.4	1.4	75
		重体力劳动	3500	80	0.6	12	2200	4	1.6	1.7	80

Pets 宠物

宠物是人类亲近的朋友，传统的狗、猫、鸟、鱼等宠物依然为广大家庭所喜爱。现在，各种新的动物品种也成为许多家庭的宠物，比如各种兔类、鼠类，甚至蜥蜴、乌龟等爬行类动物都很受人喜爱。一些宠物经过特殊驯教，大多可以掌握一些简单的技巧，从而给我们的生活带来更多的快乐。宠物不仅要饲养好、训练好，还要及时防病防疫，注意经常给自家的宠物做体检，搞好平时的清洁卫生工作，在保护好宠物的同时，也保护好我们自己。

• 养狗 •

狗是现代家庭喜欢饲养的宠物品种之一，但是在您决定养狗之前必须考虑清楚，因为狗的寿命长达15年左右，如果养了以后不想继续养，便会引起很多麻烦。在决定养狗之后，要考虑居住的环境和条件，居所的大小，饲养所需的时间与精力等。所以当您一旦决定养狗，就要爱护您的宠物，这些可爱的小生灵将给您的生活带来无限的乐趣。

狗的选购

各种狗有其各自的特点及优点，要根据个人的喜好及饲养目的，结合居住条件和空间、时间来选择。养狗最好从幼犬养起。一般杂种狗比较聪明，养纯种狗则对其长大后的外形及大小比较有把握，不过价格也较昂贵。挑选幼犬最好挑已经断奶的。健康的幼犬一定眼睛明亮有神，没有眼屎眼泪，鼻端湿润，毛皮厚实油亮，身体较胖，没有皮肤病及秃斑。幼犬可向亲友或熟人购买，比较可靠，也可向狗店或根据广告向出售幼犬的人购买，但应该挑选可靠而有信誉的狗店，或请内行的朋友陪同前往，以免上当。

狗的种类繁多，特性各异，用途也不尽相同。因此，要根据我们每个人的审美观点、个人喜好、饲养狗的目的、家庭经济状况、住房条件等综合情况考虑，是买伴侣玩赏狗，还是看家护院的看护狗、猎狗等。如果您的工作繁忙，最好选择短毛狗，因为长毛狗每天要花费掉您很多时间为狗梳理皮毛以及洗澡。狗的体型差别也很大，从十几厘米、20厘米到100多厘米大小不等。如果您在室内养狗，而且运动场地狭小有限，就不应该养大型狗，如圣伯纳、藏獒狗，而应选择室内饲养的小型狗，这类狗品种较多，如京巴、西施、吉娃娃。总之，决定了饲养的目的后，才可进一步挑选。

性别对于狗的感情、忠诚和性情并无多大影响，关键取决于狗的品种。但在同一品种内，公狗一般性情刚毅、活泼、好动、勇敢威武、体力强壮，若不是以繁殖为目的，则选择公狗更为便利。母狗性情温顺，易于调教训练，如果不是以繁殖为目的的饲养，每年的怀孕产仔会增加您许多麻烦。所以要按照个人的喜好选择性别。也有人喜欢饲养阉割后的狗。

◆ 买狗后的注意事项 ◆

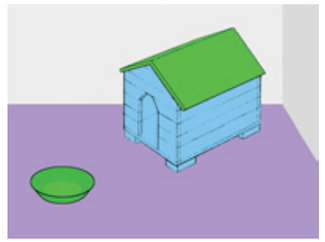
当您决定购买或领养一只幼狗时，您一定要问清原来主人喂养狗的食物、狗的住所、性格等情况，最好能带回一些狗原来的玩具、食具之类的东西，以便狗能更快适应新的环境。最好在中午之前把狗抱回家，因为宠物可以有一个下午的时间熟悉新主人和新环境，而且要抱着狗回家，这有利于消除狗对新主人的恐惧感。若乘汽车回家，途中不要让狗看到窗外移动的景色，以免受到惊吓。可把它放在身后或车内角落。此外，乘车之前不要让狗吃东西，免得晕车呕吐。

在接狗回家之前，一定要想好是养在室内或是室外。如果养在室内（一般是玩赏狗或小型狗），就要考虑安置它的场所和睡箱；如果狗没有日常固定住所，就会显得心神不安了。睡床可利用菜篮、木箱等加以改造，最好在睡床内铺上小狗原来窝中的垫布，会增加狗的安全感，睡床的大小应以铺上垫布后恰好可容下狗的身体为宜。只要用心布置都得能为您的小狗带来舒适的环境。当小狗骚动不安时，多让它喝水，适当吃点东西，过一段时间习惯了新环境的气味，它便会开始走动，这是安心的表现。当小狗来回走动时，已意识到自己的势力范围。

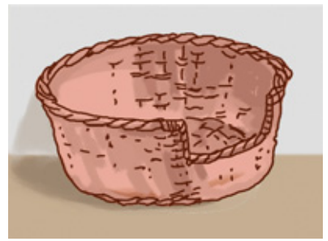
如果是准备在户外饲养的大型狗，最好给狗建造一个小房子。房子的大小以狗长大后仍能居住为宜。位置选择冬暖夏凉的地方，而且地势干燥，每日有二三个钟头以上的时间可晒到太阳。噪音多的地方容易引起狗心神不定，建狗舍时也要考虑这一点。

修建好小狗的居所之后，接下来就该为它准备厕所了。可用适当大小的搪瓷盆内铺上布条，垫上旧报纸制成。也可用塑料浅盘、木制的小箱等做成狗的厕所。厕所可放在屋子一角、走廊转角或阳台、卫生间。对室外饲养的狗，在庭院的一角铺上沙子便是理想的厕所。

开始喂食时，应先喂小狗以前吃惯的食品，并且量要少，不要一次给得太多。因为狗到新环境会紧张害怕，这一时期如果喂养不当最容易发病。注意消除狗的孤独感。狗来到新的环境自然会忧虑、不安，此时家人不要过多打扰它，最好让它安静地躺在窝内，但一到夜里它会因孤独寂寞而哀鸣、吠叫。可想一些办法，例如在它身边放置一个闹钟，滴嗒声可消除它的寂寞。千万不要觉得吵就去看它。因为狗会记住：只要一叫就有人来看它，从而叫得更厉害。要忍耐两天。等狗适应了新环境就会单独睡在窝内，不会再叫了。千万不要因为狗的到来打破主人的作息规律去适应它，而应让狗适应我们。

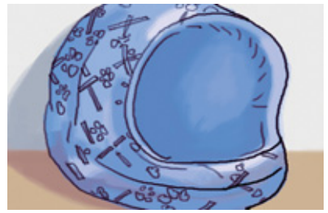


1.室外狗窝可以搭建成一个小屋的样子。



2.可将竹篮改制成狗窝，也可直接购买编好的柳条篮。

3.刚性塑胶狗窝方便耐用，可在里面垫上一个软垫给小狗使用。

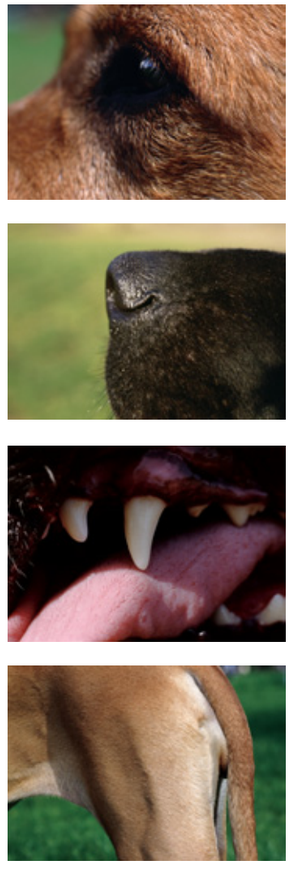


4.这种专门为小狗制做的爱斯基摩圆顶型狗窝温暖舒适，是室内狗窝的理想选择。

各种类型的狗窝

常为狗做体检

健康狗的标准：①眼。狗与人类沟通主要靠其眼睛的传神。健康狗眼睛明亮有神，干净无眼屎或眼泪，结膜呈粉红色。②鼻。狗有独特而灵敏的嗅觉，约为人的1200倍，靠其嗅觉鉴别事物，识别同类、人类和路标等。健康狗鼻头潮湿发凉(睡觉时稍干)，鼻孔周围洁净无分泌物。③耳。狗耳听力十分灵敏，约为人的16倍。健康狗双耳廓对称，但由于狗品种和遗传等因素，狗耳有直立或下垂等区别。耳内侧皮肤呈粉红色、耳道清洁无臭味。当狗睡醒时，常喜欢摇摇头，也是其正常现象。④口腔。健康狗口周围洁净，口内无异味，黏膜(牙床和舌）湿润，光滑呈粉红色。牙齿洁白，无缺齿。让狗嘴开闭，观察牙齿咬合是否良好。但要注意有些品种，如北京犬，拳师犬，属相反咬合，即下颌的齿列稍突出于上颌的齿列，这是品种的特征而非病态。炎热季节或剧烈运动后，狗张口伸舌来增加体液蒸发散热，调节体温。此外，健康狗食欲旺盛，咀嚼及吞咽自如。⑤皮肤，健康狗被毛光泽、平顺、分布均称，除换毛期外，一般用手拉不下被毛。皮肤柔软而有弹性，清洁无皮屑、油脂、污垢和异味，趾爪对称，整齐干净，脚垫柔软而富有弹性。⑥肛门。肛门紧缩，用手指接触肛门周围的皮肤，能感觉狗在迅速有力地收缩肛门。肛门周围清洁不黏附粪便或其他污物，粪便软硬适度。⑦尾。当从狗群呼叫示意某一只狗时，狗尾应上翘并灵活摆动，快活地蹦跳过来。健康狗还应活泼好动、机警、反应灵敏和充满生命力。当您在购买狗或饲养狗的过程中发现狗发现不良征兆疑为不健康时，请不要购买或及时看兽医。



喂食的技巧

喂食时要做到“四定”，即定时、定量、定温、定质。

定时，就是喂食的时间要固定。每天到时间就喂，这样做可使狗每到喂食时间其胃液分泌和胃肠蠕动就会有规律地加强，饥饿感加剧，对增强食欲及消化吸收大有益处。如果不定时，则将破坏这一规律，不但影响狗的采食和消化，还易使其患

消化道疾病。每天的喂食次数应根据年龄和活动量决定。通常幼狗胃容积狭窄，消化力较弱，宜以少量多次为原则。一般2～3个月的幼狗每天喂4～5次；4～6个月的小狗喂3～4次；半岁至1岁的狗喂2～3次；1岁以上的狗每天喂1～2次。另外，工作量大、活动剧烈的猎狗、警犬、军犬，一般每天喂2次，而家庭守卫狗每天喂一次就可满足需要了。小型狗喂食的次数多于大型狗。妊娠期狗或哺乳期的狗一天饲喂3～4次。此外还要注意剧烈运动后不能立即喂狗，喂后也不要进行剧烈运动。

定量，是指每天饲喂的食物量要相对稳定，不可时多时少，防止狗吃不饱或暴饮暴食。应根据狗的需要来定量，这取决于狗的品种、年龄和工作性质或活动强度等。如果喂完食，狗仍然啃咬空盆低声吠叫，可能是食量不够；如果经常剩食就可能食物过量。食物过量和食物不足都会影响狗的正常发育，尤其对于幼狗，食物过量会出现腹大、四肢变形等症状，所以最好喂八九分饱。

定温，就是食物的温度宜掌握在40℃左右最好，避免过冷、过热。当食物温度超过50℃时，狗有可能拒食。夏季天热，食物应充分晾凉。冬季天冷，食物必须加温，喂冰冷的饲料会消耗狗体大量热能，有时还可能导致孕狗流产或造成狗的胃肠道疾病。

定质，就是喂食时注意卫生。食具要定期消毒，饲料应现做现喂，最好不过夜，发霉变质的食品一定不要用来喂狗。如果您选用的是宠物成品食品，最好是品质优秀的。同时必须使狗养成非“盆中料”不吃，非“主人料”不吃的习惯，防止狗养成到处随意捡食吃的习惯。饮用水要用清洁的自来水，不能用厨房里的污水和地表积水，以免引起食物中毒、寄生虫病和消化器官疾病。

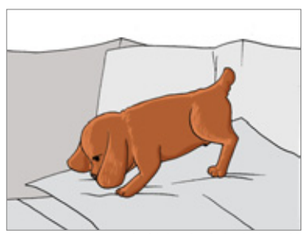
教狗定地排便的技巧

狗崽出生后两三个月，是迅速适应新环境和智力急速发展的时期。这时养成的习惯，一生都不会忘记，所以应在这段时间对它进行训练，首先是训练它上厕所。

训练狗上厕所，首先确定厕所的场所，狗崽一边嗅着气味，一边在室内走来走去，这是想排泄的信号。这时要及时地将狗崽送到厕所，并告诉狗崽“撒尿”。狗崽顺利地排泄后，不要忘记说“好，好”表扬它。之后，将弄脏了的报纸留下一张，以便留下狗崽自己排泄物的气味，作厕所的记号。如果狗崽在厕所以外的地方排泄，要快速地将狗崽抱起，同时叱责说“不行”，然后送到厕所。如果制止不管用，排泄途中不要叱责，在排泄后，要立即在错误排泄的地方，按着狗头使鼻子贴在地上，并强调叱责“不行”，让狗崽知道是它做错了。叱责必须时机适合，如当时不及时叱责，以后再叱责，狗崽不会理解。要坚持在狗崽排泄行为错误时立刻叱责。

教狗定地排便的技巧

1.把小狗关在易于清洁的房间里，地板上铺满报纸。当小狗对某一区域特别喜好时，就可以把其余的报纸拿掉。然后你可以逐渐移动报纸，最后将其放在门边。



2.选一个晴天，把报纸放到户外去。第二天索性把纸拿掉，有可能小狗就此在户外方便，如果这样就表扬他，但仍得留神警告信号，包括小狗在门口寻找他的报纸的情况。

◆ 禁止狗的不良行为的训练技巧 ◆

如果幼狗跳到沙发上、床上、写字台上，或啃咬家具，或进入厨房，或做其他不该干的事，那您发现时应立即对其发出“不行”的口令，声音应清晰，态度要坚决。注意：我们禁止狗的某些不良行为的口令应该简短，常使用“不”或“不行”等词。无论用什么词都应该统一、固定，绝不能您用“不”，他用“不行”或今天说“不”，明天又说“不行”。起初幼狗常不理解口令的意思，但会好奇地停下来注视着您，这时您就要把它叫到身边，给以爱抚并温和地说些类似于“好”、“对”等表扬的话。

如果幼狗互相殴斗，您可以投掷一串钥匙或链子等物来作为口令的辅助。投掷物件时要用一定的弧度，使幼狗感到这个东西是从天而降的，在钥匙落到狗身边的一刹那，同时发出“非”的口令，狗就会好奇的停下来。这时您要立即走到它的身边，亲切地喊它的名字并进行抚摸。狗在做别的不该干的事情时，也可采取这个办法。

对非常顽皮的幼狗，必要时可拴上牵引带，当禁止狗的某些不良行为时，就拉牵引带，把它拉到身边；当狗停止这一行为时，就用“好”的口令加以奖励，并抚摸其头颈。一定要注意不要用训斥、打骂的方法禁止狗的不良行为。

巧止狗吠

新买回的小狗，由于环境发生了变化而且离开了同伴，会因为孤独寂寞而叫个不停。此时，如果主人能陪着它，抚摸它，或抱抱它，这样小狗就不觉得冷清而且有安全感，马上就会自然而然地停止吠叫。有

些狗是由于兴奋而吠叫不停，如训斥它无效，则可用纸盒或杂志一类能发出声音的东西对着它掷过去，同时大声制止它。突然地惊吓，可使狗发呆，从而也就立刻安静下来。在户外养的狗，也应看作是家庭的一员，所以也应经常想到它，常对它呼叫、抚摸或拍拍它，要和它保持良好的联系，这样就会缓解狗的不满情绪。狗在乱叫时犬主一定要训斥、向它扔空罐头或用水泼它，直到它不叫为止。但必须注意平时要多和它保持良好的关系。经长期调教，狗也就知道乱叫是不好的，以后就不会乱叫了。这样的调教必须从幼狗开始。对易吠叫狗的训斥不宜过分严厉，因为狗表达出来的这种行为往往是出于对主人的依赖，主人责备的太过严厉，会使它失去忠诚服从的心情。

给狗洗澡的技巧

在为狗洗澡前应先为它梳毛，并且选择暖和天气在太阳底下为它洗澡，避免使它产生恐惧感。在盆内铺上木板条或毛巾，让它脚底站稳，它便会温顺地让人洗澡了。切不可用强劲的水力浇它或重手重脚地强迫它。

洗澡的目的是清除狗体皮肤及被毛上的污垢，防止皮肤病的发生，还能有效地消除体臭。洗澡的次数应根据季节和狗体的脏污情况及不同品种而定。一般以每月洗1～2次为佳，夏季可1～2周洗一次，冬季可每月洗一次。洗澡太勤，皮肤和被毛上的油脂会被彻底洗掉，则使皮干毛焦，其正常保护功能被削弱，不利于狗的健康。

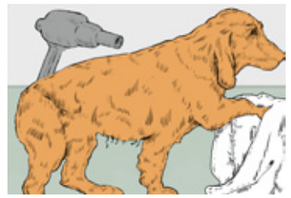
给狗洗澡时，让狗站在浴盆中，水没过四肢的一半即可，不必让狗全身浸在水中，如有淋浴装置则更为方便。水应温热到舒适程度，气温在15℃以下时，要用温水洗浴，冬季水温要稍高些。狗入水后，先用水轻洒在狗背部，并浸透背部和侧面的毛，再逐渐淋湿全身，待狗平静后，用毛巾或海绵擦洗皮毛。先在背部涂一些清洗剂并进行搓揉，再向狗的臀部扩展并沿腿部向下，最后洗头部。当心别让清洗剂流进狗的眼睛里，以防狗猛力地抖动。最后用清水冲洗全身，要从头部开始逐渐向后，挤出身上过多的水后，再用毛巾擦干。在夏季，可以带狗去屋外跑上一阵，然后刷一下，就能弄干身上的水。在冬季，用毛巾擦完后，放在温暖处晾干或者用电吹风吹干被毛。可边吹边用梳子梳理，切忌用太阳光晒干。为了梳理方便，可以在狗毛上撒少量爽身粉。洗澡时，不要用家用洗涤剂、碱性强的肥皂，可以使用柔和的人用肥皂，最好是狗专用洗涤剂或婴儿洗发剂，洗涤剂以中性为好。

给狗洗澡的技巧

1.把狗放入浴缸，先淋湿背部，让水浸透背部和侧面的毛。

2.先在背部涂些清洗剂，进行揉搓，一直向臀部扩展并沿腿部向下，最后洗头。

3.替狗冲洗全身，从头部向后。



4.用毛巾擦干水后，再用吹风吹干。

◆ 给狗梳毛的技巧 ◆

为狗梳毛，可除去死毛，使狗体清洁，被毛光顺，使狗显得更加可爱、适于玩赏。更重要的是梳刷能刺激皮肤，促进血液循环，增强代谢，有助于被毛的生长，预防皮肤病，并能除去体表寄生虫，从而有利于狗的健康。梳刷狗体要经常进行，最好在散步后或每天的户外运动后定时进行，在春秋换毛季节应每天进行梳刷。

给狗梳毛的技巧

1.用宽齿梳子梳开毛皮并去除缠结。

2.按狗的不同品种要求顺毛势梳刷毛皮。

3.用剪刀修剪眼睛、生殖器和肛门周围的毛。

4.最后全身再刷一次，可以上些亮光油。

• 养猫 •

猫是一种独立性颇强的动物，不过要使猫健康和活泼，也需要适当的照料和关心。如果您想养猫，就应该了解它的特性。要和猫建立良好的关系，您就不应该将它当成财产来拥有，而应把它视为旅居家中的客人。猫愿意和您一起消磨时光，除了需要简朴的食物之外，它不会要求任何报酬。猫和狗不同，它不会出于盲目的忠诚而和贫困的主人厮守在一起。但是另一方面，如果主人理解它、赏识它，它是能领受的，并会报以感情和尊敬。

猫的品质鉴定技巧

简单的说，鉴别一只猫的品质好坏主要有下列四点：

①毛色纯黄、纯黑、纯白的为好猫；肚灰背黑、身白尾黄、全身有花纹的也属好猫。

②身形似狐狸，面如虎，毛软齿利，嘴角有几根硬须，尾长腰短，眼似金星，上腭多棱的猫绝佳。

③短身、短耳、短嘴、短足、短尾的五短猫要比五长猫好。

④将猫笼提起，突然吹气，只微缩一下的矮窝猫为上品；而张牙舞爪，呼呼威声的高窝猫为次品。

如果想养猫，应该选择一只皮毛光滑，没有皮肤病和秃斑，后腿和尾巴干净，动作活泼、双眼明亮有神，反应敏捷的猫。猫大体分短毛和长毛两大类，短毛的如暹罗猫，长毛的如波斯猫。

猫的选购

①老人家庭饲养普通猫种的短毛猫。这种猫的生活能力强、适应性强、健壮，不需要特殊饲养。如灰色花纹的中国猫、日本猫、近于日本猫的美国休斯特帕猫。

②住大楼家庭饲养叫声小的猫。如埃塞俄比亚猫、有光亮毛的神秘的巴米芝猫，还有巴米芝猫，像撒娇的小孩子一样温顺、有趣。

③人多的家庭喜欢玩猫，可以饲养俄罗斯灰猫。

④有小孩的家庭建议饲养短毛种猫。如活泼的美国休斯特帕猫、敏捷的埃塞俄比亚猫，以及身体苗条的暹罗猫等。

⑤年轻女性可饲养长毛种猫。长毛猫小巧灵玲珑毛又长，每天需要梳洗打扮，否则，长毛易纠缠、打结，有损它美丽的样子。年轻女性善于给心爱的长毛猫梳洗，每天梳理五六分钟，小猫会变得和主人一样光彩照人。如雪白长毛大眼睛的波斯猫，绿色的西尔巴猫。

⑥年轻夫妇的家庭可以饲养珍贵种猫。如暹罗猫与波斯猫交配培育的喜马拉雅猫，波斯猫和埃塞俄比亚猫。

◆ 买猫后的准备 ◆

在把新买的小猫或大猫带回家以前，您最好事先在家中准备一些设备。首先要为新来的宠物准备好的用具是便盆和猫窝。虽然猫很可能会把它找到的最舒服的地方用来睡觉，但是仍然应该使它有自己的窝 。至于需要准备便盆的原因，则不言而喻。还要准备的必需品是食盆和水碗。每只猫需有各自的食盆，而且应该经常保持洁净，要和家中其他器具分开来单独清洗。最后还要为猫准备一些梳理用具，玩具以及一根附有姓名标签的项圈。项圈的一部分须用松紧带制成，以免项圈被勾住时(例如猫爬树时，被树枝勾住)，猫会窒息。

除了以上必需品外，还需一个活动围栏。在小猫习惯新家之前，活动围栏会给小猫提供安全的环境。准备一个供猫扒抓用的木桩或衬垫可以阻止猫用家具来磨利猫

1.将小猫抓起来时，为了不弄伤它，应该把一只手放在猫前腿后面的肚子上，另一只手放在猫的两条腿下面，这样就可以把猫抱起来了。

2.把小猫抱到齐胸的位置，另一只手稳稳地托住猫的两条后腿下面，以便支撑它的整个重量。

3.让猫靠在自己的身上，用双臂和手托住它。为了把猫抱稳，可把一只手放在它胸部靠近脖颈的地方。

抱猫的技巧

爪，这对被关养在屋内的猫，尤为需要。如果想让猫到室外活动，有条件的话还可安装一个供猫出入的小门，这样，您便不必亲自开门让猫出入了。猫都喜欢嬉戏，市场上有许多猫用的玩具。像纱绵球一类简单的家庭用品，同样也可以成为猫玩耍的好东西。但是不要用软橡胶做的物品给猫当玩具，因为猫吞食软胶后，会引起窒息或体内疾病。

把新猫介绍给家中其他宠物。当您把新买的猫带回家时，要把它和其他宠物分开住，直到它对新的环境熟悉为止。只有到这时，您才可以把新猫介绍给其他动物。初次“介绍”时，可以把其他宠物放进关新猫的地方，仔细观察它们初次会面的情景。大多数情况下，双方会有反感。这种情况可能持续几个小时，甚至几个星期的时间，但是反感的情绪会逐渐消失。最后，会建立良好的友谊。您对动物要一视同仁地宠爱，不要喜新厌旧。记住!猫是有地盘观念的动物；新猫现在闯入了旧宠物的活动范围。所以必须在它们之间进行调解，而且只有动物本身才能使调解成功。

养猫应注意的问题有，要做到定期给猫注射狂犬病等疫苗，当被猫咬伤、挠伤时，应及时到医院治疗。要定期给猫驱虫。家庭养猫时，还应注意人吃的食物要尽量保管好，不要让猫啃食。一旦发现被猫啃食过的食物，最好扔掉，不可再食用。用动物的肝脏喂猫时，每周最好不要超过1～2次。否则，猫吃得过多容易下痢。在猫的生长发育时期以及怀孕和哺乳幼猫时期，可适当喂食一些生肉、生肝脏和牛奶，这样可以防止猫患维生素缺乏症。如果发现猫有口腔溃疡以及消瘦等症状时，也可喂些生肉或生的动物肝脏。调教幼猫时，应做到刚柔兼施。刚就是严格要求，发现问题，马上予以斥责；柔就是态度和蔼，耐心细致，及时地给予奖励。避免打骂和粗暴对待幼猫。

对于怀孕的猫来说，最好不要让它过于偏食，否则会使孕猫过肥，尤其是怀孕后期，容易造成孕猫的难产。孕猫在分娩时，应注意保持环境的安静，光线要暗，切忌让人随便观看，更忌动手触摸孕猫。否则的话，将影响孕猫的正常分娩，出现母猫拒哺或食仔现象。

对所购的猫进行体检

无论您想要养哪种猫，或从什么地方买到猫，一定要明确猫的健康状况。千万别买病猫或未达到健康标准的猫。您提出要检查猫时如果遭到拒绝就别买，因为任何负责任的卖主都会理解，要求彻底检查新买的宠物是合理的。检查猫以前，先把手洗干净，逗猫玩一会儿，消除猫的紧张情绪。检查时，要又稳又轻地抓住猫的身体，防止猫逃走。

检查被毛。摸一摸小猫被毛的质地，是否光滑，有没有缠结，找找看有没有跳蚤或其他害虫。

检查眼睛和鼻子。眼睑不可突出，眼睛应清洁；鼻子应湿润。

检查耳朵。小猫的耳朵应该清洁而且干燥，要确认耳中没有塞满

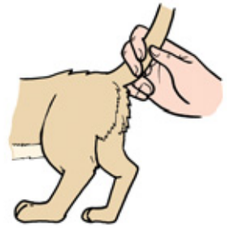
为猫做体检

1.检查时要先用手固定住猫的身体，防止它逃走。检查猫被毛的质地是否优良。

2. 检查眼睑。猫眼睛应清洁。

3.检查耳朵。小猫的耳朵应该清洁干燥，确认耳中没有塞满耳屎。

4.检查口腔和牙齿。健康的小猫口腔为粉红色，牙齿洁白，牙龈没有发炎。



5.检查肛门。健康的猫肛门应该清洁无粪迹。

6.检查腹部。健康的猫腹部应稍圆，不发硬。

耳屎。

检查口腔和牙齿。健康的小猫口腔为粉红色，牙齿洁白，牙龈没有发炎。

检查肛门。掀起猫的尾巴，找找有无腹泻的迹象。健康猫的肛门应该清洁无粪迹。

检查腹部。用一支手轻摸猫腹的下方，腹部应稍圆，不发硬。查明有无肿块(疝气的现象)，然后，松手让猫自由走动，以便看看它是否跛脚。

猫的喂养技巧

猫吃东西时非常“挑剔”，它们喜欢新鲜的食物，吃得不多，但要吃很多次。猫的食盆要清洁，而且要在远离嘈杂没有强烈光线的环境里进食；猫进食的地点应该是固定的，这样猫可以在那儿不受干扰地进食；在猫食盆下放一个大盘子、垫子或报纸，以便接住从食盆里溅出的食物。不要在室外喂猫，因为在露天里，食物容易受到污染，还可能会招来老鼠。

应给猫喂多少饮食?科学家已经计算出，一只猫对蛋白质的食物的每日需要量是，每450克重需14克蛋白质食物。然而，这只是理论上的规定。实际上，如同人类一样，猫的食量差异很大。猫和狗及人类的情况不同，肥胖的猫，一般没有健康问题。参加展览的猫可能必须遵守体重方面的规定，但是一般养在家中的猫咪，没有必要减肥。因为猫“必须”吃新鲜的食物和清水，所以喂食的主要原则是：少吃多餐。这样可以避免浪费。猫有着嗅觉灵敏的鼻子，如果嗅出食物好像是陈腐的话，它便会傲然阔步地走开。

◆ 猫食七忌 ◆

①不要用屠宰场出售的老弱牲畜的肉喂猫，那种肉细菌可能很多。

②不要用家禽的骨头喂猫，这些骨头

小而易碎，会卡住猫的喉咙。

③不要用蛋白喂猫。因为其中含有抗生物素蛋白质，这种化学物质能中和维生素，从而使猫无法取得必需的维生素。

④喂猫吃鸡蛋，一周不要超过两个。

⑤鱼不要煮熟后喂猫，否则会破坏鱼中所含的营养成分。

⑥患膀胱疾病的猫不能吃干燥食品。

⑦不要用狗食喂猫，因为其中肉类的蛋白质成分不够高。

给猫洗澡的技巧

①猫洗澡的适宜水温为30℃～35℃。可以用手试温，以不烫手为好。室内要保温，防止猫感冒，尤其在冬季；②洗澡前让猫进行轻微运动以排便排尿，洗澡时将猫放在浴盆中，动作宜轻，不要推或扔，不要让它受惊，然后从头部往下搓洗，动作要迅速，尽可能在短时间内洗完，并换水冲洗干净，用浴巾将水吸干；③要防止洗澡水进入猫的眼内和耳内，洗澡前可将眼药膏挤入小猫眼睑内少许，起预防和保护作用，将脱脂棉球堵塞猫耳，洗完后将外耳道内的水吸干；④猫最易把尾巴弄脏，特别是公猫，由于从尾巴根部排泄分泌物，尾巴常沾有污垢，这种污垢要用牙刷蘸洗涤剂刷洗，并用温水冲净；⑥病猫或身体不适的猫暂时不要洗澡。

◆ 猫耳的清洗技巧 ◆

在为猫梳理毛之前，应趁此机会检查猫耳、猫眼和猫爪是否清洁，有无潜在疾病的现象。

如果您的猫很健康，对它的耳朵无需多加注意。检查耳朵里面有无污物，可用一个棉花球蘸上橄榄油，将污物清除掉。如果猫总是不断地抓耳朵，就很可能患有耳病，看看耳内有无黑色物质的斑痕，猫总是抓耳的另一个原因，可能是耳朵被耳屎堵塞，设法在耳朵外面帮猫按摩，以缓解堵塞。如果猫继续抓搔，应请兽医诊断。

梳理猫毛的技巧

短毛猫不需要每天梳理，因为它的毛比长毛猫的被毛容易打理。而且，短毛猫的舌头比长毛猫的舌头长，能够有效地自我修饰。因此，短毛猫每周梳理两次，每次花半小时就足够了。具体的梳理方法是：

给猫洗澡的技巧

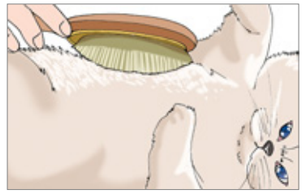
1.洗澡水的温度要适宜，防止猫感冒。

2.将猫放在浴盆中，动作要轻。

3.洗澡前在猫眼睑内挤一点眼药膏，将脱脂棉球堵住猫耳，做好防护。

4.刷干净。猫尾巴容易弄脏，所以要用小刷子刷干净。

1.先用稀齿梳子清除猫身上的皮屑，梳顺缠结的毛。能顺畅的梳毛后，改用密齿梳子梳理。



2.用钢丝刷清除掉所有脱落的毛。要认真的梳理臀部，这个部位掉毛较多。

3.往猫毛里洒些爽身粉，这样可以使被毛蓬松，增加丰满感，而且有助于使毛分开，然后立即将粉刷掉。

4.用密齿梳子向上梳毛，把颈部周围脱落的毛梳掉，这样可以形成蓬松的颈毛。

5.用牙刷轻轻刷理猫脸部的短毛。要注意避开眼睛。

6.最后，将猫再从头到尾梳理一次即可。

梳理长毛猫的技巧

① 用一把金属密齿梳，顺着毛由头部向尾部往下梳。梳理时注意看有无黑色发亮的小粒，那就是跳蚤。

② 用一把橡皮刷子，沿着毛的方向刷。如果您养的是卷毛猫，这种刷子必不可少，因为它不会抓破表皮。

③某些品种的短毛猫，您最好用质地软的毛刷，而不用橡皮刷。同样，也是顺着毛的方向刷。

④梳刷完以后，搽上一些月桂油，可以使猫的毛色光亮。

⑤最后，为了使短毛猫的毛显出光泽，可用一块绸子、丝绒或麂皮，把被毛“磨亮”。在两次梳理的间歇时间，用干净手顺着毛的方向轻轻按摩也能保持猫毛的光泽。

长毛家猫由于长时间被饲养在明亮和温暖的环境中，它们一整年都会换毛。因此，长毛猫需要每天梳理被毛两次，每次15～30分钟，否则毛就会缠在一起。如果不及时处理缠结的毛球，猫会十分疼痛。这样不仅猫要受苦，您还得破财。所以最好天天坚持为长毛猫梳理被毛。在开始给猫梳理之前，可趁此机会检查猫的眼、耳、口腔、爪，看看是否干净，有无疾病的症状。

怎样调教小猫

上厕所。小猫“上厕所”要诱导。开始时，要每天检查它大小便的地方，如果不是在规定地点排便，则要加以惩罚。或者在猫首次大小便的地点放置存便器皿，把“厕所”建在那里，这样也可以培养猫的良好卫生习惯。

不夜游。猫喜昼伏夜出，但作为宠物饲养的小猫则不能任其到处游荡。可对小猫晚间实行笼饲，使其养成不夜游习惯。

不吃死鼠。猫误吃死鼠会造成致命的后果，防止猫吃死鼠是重要的训练内容。可拣死鼠让猫叼着玩，但不许它吃，吃就用棍棒敲打。每隔1～2小时试验一次，使它养成不吃死鼠的习惯。

提高智力。可用皮球训练其跑、跳、旋、咬能力，还可用小活鼠训练其捕鼠能力，提高食鼠欲望。

不乱跑乱跳和不上床钻被窝。要从小训练猫不跳桌子，不爬书架，不上床钻被窝。要培养猫在自己窝中睡觉的良好习惯。

抓猫的技巧

家中有了可爱的猫，您几乎会情不自禁想要把它抱起来。如果人们抱猫的姿势正确，大多数猫喜欢被人抓起来，抱在怀中。猫一定要感到舒适、安全，才会喜欢破人抓起来。必须随时用手托住猫的身体：如果您将猫抓起来的方法不正确，用手提着猫的前腿，而猫身体其余部分倒挂在半空中，有忍耐性的猫会摇尾巴，表示不悦，而不够温顺的猫，为了逃脱，可能会挣扎，甚至咬人。抓取小猫时姿势正确尤为重要。因为小猫的胸腔很脆弱，非常容易挫伤。抱起生病的猫时也需要特别注意。

调教小猫

1.用皮球训练小猫跑、跳、旋、咬的能力。

2.要培养小猫在自己窝中睡觉的习惯。

• 养鸟 •

养鸟是乐事，不管是养只美丽的宠物鸟在屋里做伴，还是在花园里修建一座鸟舍，使五颜六色的鸟儿有个悠游自在的小天地，都可以使环境得到美化，还能怡情养性，何乐而不为！

鸟的挑选技巧

鸟类天性活泼、机敏，因此如果一只鸟变得反应迟钝，就表示健康状况欠佳。幼鸟往往不如成鸟活泼，而且栖息时羽毛较蓬乱，这种情况不必太介意，属正常现象，但如果成鸟出现这种情况，则表示这只鸟生病了。

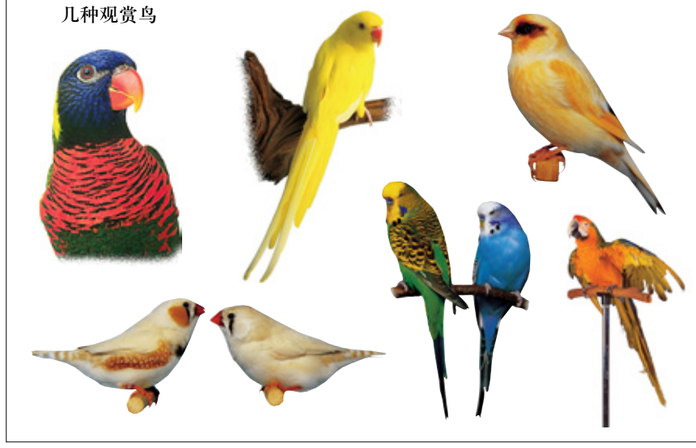
在买鸟之前，要仔细检查它的头部、羽毛和脚。先看头部，检查鼻孔是否通畅，大小是否一致。鼻孔堵塞可能是患了衣原体引起的局部感染，这些微生物存在于呼吸道上端，通常会引起呼吸困难，如果长期受感染，鼻孔就会被侵蚀，鼻孔的开口会逐渐变大。有时感染还会影响鼻窦，导致眼睛周围肿胀，这种现象在亚马逊鹦鹉中比较常见，可能与维生素 A 的缺乏有关，因此应检查眼睛，看是否有分泌物。对于红眼睛的黄化虎皮鹦鹉之类的鸟，更要仔细检查它们的眼睛，因为这些鸟比黑眼睛的鸟更可能患白内障和失明。

检查鸟的呼吸情况，听听有无任何喘息的现象，如有，则可能是寄生虫病或真菌感染的前兆。注意鸟尾的运动，也可观察出鸟的呼吸状况，这在鸟休息时很容易观察到。

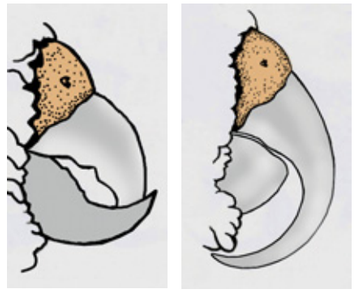
检查鸟喙是否变型也很重要，虎皮鹦鹉的幼鸟容易患一种上喙弯曲、下喙突出的病，上下喙不吻合，下喙长成不正常的角度。这种鸟如果要保持进食不发生困难的话，就必须经常剪短它的喙。鹦鹉常有上喙的过度生长的现象，这种现象通常是由于缺乏啃咬的机会而引起，长尾小鹦鹉和虎皮鹦鹉特别多见，只要提供适当的木头供它们啃咬，即可矫正上喙过长的毛病，不用再刻意剪短，因为鸟喙越剪会长得越快。

疥癣症是一种常见的鸟类寄生虫病，在买鸟前一定要仔细检查，因为这种病会在一群鸟中很快传播。感染的早期症状通常在鸟的上喙较明显。被感染的虎皮鹦鹉早期症状很明显：上喙呈现出微小的蜗牛状痕迹和疤痕。在较严重的病例中，喙的边缘和眼睛的周围可看见小肿胀。只要喙不过度变形，就很容易治愈，但需将受感染的鸟单独喂养一个月以上。疥癣症感染时也可能传染到腿部，导致脚环以下的部位肿胀，即使如此也还是可以治愈的。

几种观赏鸟



鸟喙不正常的虎皮鹦鹉



1. 下喙突出的虎皮鹦鹉　2. 上喙过长的虎皮鹦鹉

◆ 巧选画眉 ◆

好的画眉鸟嘴壳削长而微弯，眉线清晰对称，眼与嘴叉在同一线上，眼突而有光，顶毛紧密而薄，毛的纹路顺，以青毛、紫毛为佳。鸣叫时，头高昂，尾内勾，出声圆润有共鸣声，富有音律变化则更佳。两雄鸟照面，摆开斗式，双翅不停地扇动，嘴里不断地发出“吧吧”声，表明鸟的品质很好。

鉴别画眉性别有两种方法：①观外形。雄鸟比雌鸟体形略大而长，雄鸟的头门较宽，雌鸟的头扁圆而小；雄鸟腿脚粗壮，后趾肉瘤较大。②听鸣声。把鸟分别装入单一的小笼里，用布蒙上使之有安定感，在其他鸟的带动下，或在模仿雌鸟叫声的哨子引领下，雄鸟便会鸣叫起来。

◆ 信鸽的选购 ◆

信鸽品种繁多，可分大鼻子和小鼻子两大类。大鼻子品种有“亮斑”、“黑斑”、“沙军”、“黑军”、“瓦灰”、“米汤”和“花”等，小鼻子品种有和“青毛”、“点子”和“白”等。“大鼻子”的优点是飞得远，耐力强，而

“小鼻子”则飞得远，冲刺快。不论哪类信鸽，在选种时，首先是看出生地、第几代、平辈放翔的成绩如何。弄清血统后再看外形，看眼睛。外形要雄壮有力，生气勃勃；眼睛要收放好（眼睛一伸一缩叫放），“收放”好的信鸽，即使飞到高层楼房的高度，仍可清晰地看清地面上的米粒。看眼睛极有学问，好鸽子的眼睛底沙板、眼水透亮。瞳孔内线口宽。锯口形耳腮在前半部。因此，血统好，外形好，眼睛好的鸽子基本上是只好鸽子。

鸟笼的选用技巧

选择鸟笼首先看外观质量。鸟笼应各面均清晰可见，不留死角。笼体转角圆滑，防止碰伤鸟儿。鸟笼应对称，闭上一只眼，用一只眼睛从前向后瞄准，笼栏应完全叠合，排列均匀。金属鸟笼不可有锈迹。再看规格造型。体型较大的鸟应配标准圆形笼；体型纤小的鸟应配标准方形笼；云雀、百灵等地栖性鸟类，则应选用非标准圆形笼，笼内设一高台，供鸟儿登台鸣唱；鹦鹉等嘴形特殊的硬食鸟，应选用金属架笼。

信鸽的种类

◆ 鸟笼水槽保洁法 ◆

清洗鸟笼水槽上绿色的黏物时，应先倒掉水，然后用纸巾沾上清水，贴在水槽内侧，撒上漂白剂，放置15～20分钟，再用纸巾清洗水槽。洗后可保水槽6个星期不长黏物。

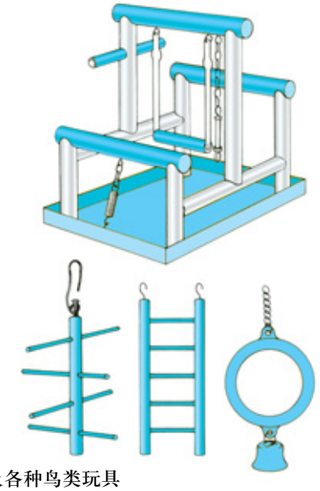
◆ 鸟笼的安放技巧 ◆

虽然很多种鹦鹉都原产于热带地区，但它们仍很容易中暑。因此在温暖的天气里，不要把鸟笼直接放在阳光直射的窗前，或未遮荫和不通风的花园里，对于其他种类的鸟也是一样，因为过热可能会导致鸟类死亡。此外也要避免把鸟笼挂在暖气旁，因为鸟如果无法正常散热，会影响其换羽。饲养雀类和软嘴鸟的鸟笼放在干扰少的卧室内较为理想，放置的位置要避开厨房，除了饮食卫生的考虑外，鸟的健康也有可能受危害。鸟类对有毒气体特别敏感，它们的身体对毒气吸收很快，宠物鸟吸入不沾锅过热产生的聚四氟乙烯气体而能导致死亡，万一鸟从笼中逃出，还有被烫伤或烧伤的危险。厨房中特有的忽高忽低的温度，也会使鸟儿受到刺激，从而导致换羽不规则的现象。将鸟养在起居室内，会减少它们受伤害和危险的机会，并且可以通过安排来减低这些危险的发生。让鸟感觉处在安全的环境中是很重要的，因此，可将鸟笼放在墙角，让鸟儿能看到周围的一举一动，并且能够退到鸟笼后侧而不用害怕后面有人接近。鸟笼离地的高度也很重要，放在比视线略低的位置最为理想，这样可使主人直接和鸟说话，鼓励鸟吃手中的食物；这种高度使鸟感觉较安全，而更容易对主人产生反应。可以将鸟笼挂在牢固的架子上或家具上。因为如果家中有小孩，他们可能会把架子移来移去，而弄伤鸟儿或他们自己。

鸟饲料的配制技巧

蛋米配制鸟食。将 500 克大米放在锅内炒至微黄盛起，稍凉后，放入 250 克鸡蛋黄拌匀，搁置半天即可。

蛋粉配制鸟食。将炒熟的苞米粉 300 克与熟黄豆粉 100 克混合，把 250 克煮熟的鸡蛋去壳后放入粉中搓碎，现制现喂，喂百灵鸟最好改用豌豆粉。



精致的鸟笼及各种鸟类玩具

• 养鱼 •

人们对鱼的兴趣可分两类——食用与观赏。养鱼起初是作为储存鲜活食物的一种方式，后来才逐渐将色彩及形态独特的鱼作为观赏目的养殖。现在，不管家居条件如何，任何人都能养鱼。对于住在大厦高层的居民来说，饲养其他宠物可能行不通，或是被禁止，但却可以养鱼。除此之外，宠物鱼无需训练，没有会弄脏屋子的毛皮，不会逃离，生性安静，不会吵到家人或邻居。对观赏鱼的饲养管理会增长您的知识。如对鱼习性的观赏，可加深您对生物学的兴趣；对生活在自然环境中鱼种的研究，将丰富您的地理知识；即便是放养密度的测算也锻炼了您的计算能力。养鱼，还可培养孩子关心并爱护其他生物的品质，可以说是引导小朋友热爱动物的理想途径。

金鱼的挑选技巧

金鱼品种繁多，特征不一，有好有次，购买时应认真挑选。一般来讲，上品金鱼应是肥胖匀称，体宽圆而短，左右两眼对称，头部肉瘤丰满发达而无畸形。在挑选时要注意金鱼应无破鳍、掉鳞；鳍是否分叉成四开，如不是四开而是三开或不开叉，就是次品。在游动时，鱼鳍应宽大舒展，形如飘带。金鱼遍体要肤色光泽明亮，清晰鲜艳，颜色纯正。如有的金鱼品种原是黑色的，如变成灰色或黑灰色则不是佳品。在挑选金鱼时，还要注意金鱼在水中是否游动？游动时是否合群；是否经常摇头(即叫水)；如果是靠在一旁不动或只是晃着脑袋而不动身子，显得很疲倦的样子，那则是一尾病鱼。好的金鱼应合群、不浮头。此外购买金鱼时，最好用塑料袋将金鱼和水同时装进，以免碰破鱼鳞。

金鱼在2～3个月后即可鉴别雌雄。雌鱼一般身短而有明确的分界痕迹，四鳍呈椭圆形且软。腹部柔软膨大，泄殖孔松而大，在繁殖期胸鳍和鳃盖上无白色小点；而雄鱼身较雌者为长。腹呈椭圆状，腹部鳞片排列紧密，泄殖孔紧而小。四鳍呈菱形且硬，行动较雌鱼活泼，在繁殖期胸鳍和鳃盖上生有排列整齐的银色星点。在春季金鱼产卵时，雌鱼表现为大腹便便，雄鱼则犹如灿灿银星，细心观察是不难区别的。

金鱼容器的选用

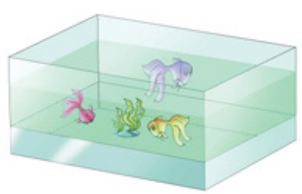
庭院养金鱼，可选用陶盆，内植水浮萍、槐叶莲、慈菇等水生植物，陶盆口上加盖铁丝网。陶盆内壁颜色最好是浅色的，不要有花纹。

室内养金鱼常用的是玻璃器皿，按外形分三种类别：①圆形缸。宜养5厘米～7厘米长的小金鱼，一般养2～4条为限，有折光效果，侧面看金鱼有放大作用。②长方形缸。容积大，可养8厘米以上的大金鱼。③挂壁鱼缸。呈三角形，向外一面配上镜框，犹如一幅活动的画。

金鱼容器的选用

1.庭院饲养金鱼，可选用陶盆，内植水浮萍、槐叶莲、慈菇等水生植物。陶盆内壁颜色最好是浅色的，不要有花纹。

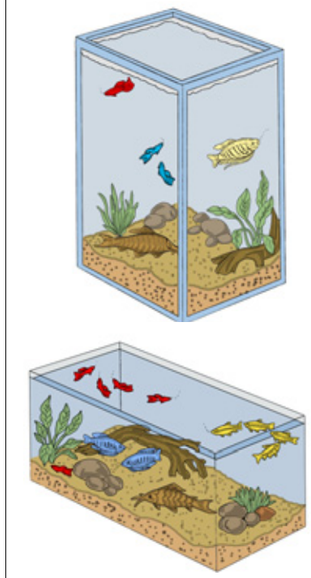
2.室内养金鱼常用的是玻璃器皿。圆形玻璃缸，适合养5厘米～7厘米长的小金鱼，一般养2～4条为限。这种鱼缸具有折光效果，侧面看金鱼有放大作用。



3.长方形玻璃缸，容积大，可养8厘米以上的大金鱼。

4.挂壁鱼缸，呈三角形，向外一面配上镜框，犹如一幅活动的画，具有非常艺术的家居装饰效果。

水族箱的景观布置



水族箱的景观布置，可以使毫无生气的水族箱成为一件真正的艺术品，引人入胜，同时也为鱼类的生存提供了必备条件。

鱼饲料的选择技巧

热带鱼饲料的选择：食肉性热带鱼，红蜘蛛虫是最好的饲料，投喂前要洗干净。在北方冬季时，水蚯蚓可作为活饵喂食，将其置于容器中可活1个月。另外草履虫、轮虫也可喂食。其他饵料大致与金鱼同。

金鱼饲料的选择：饲养金鱼的鱼虫要反复清洗，待颜色由酱紫色变为鲜红色时，方可喂食。刚死的鱼虫可喂一般金鱼，变质的鱼虫则不能再喂食金鱼。晒干加工后的鱼虫应颗粒松软。水蚯蚓是最好的饲料之一，新鲜的色泽鲜红或深红色，可放在浅水器皿中保存，并经常换水。如要喂食蛋糕，应先用纸将其包好，48小时后待油脂被纸吸收，再切碎晒干，但切记喂食量宜少不宜多。至于饼干、面包可弄碎后直接投喂，面条和米粒均需煮熟，用水冲洗后喂食。其他如人工合成饵料，也可适当投喂。

◆ 鱼的寿命 ◆

一般来说，体形大的鱼，寿命也较长。人工饲养的鱼因不受食肉动物的危害，比自然环境中的鱼寿命更长一些。鱼的寿命因鱼种不同而各异，有些“季节性”鱼类只能活一年；而体大的淡水热带鱼和冷水性鱼则能活10年之久。海水鱼因人工饲养历史较短，暂时无法准确估计其生命极限。

夏季金鱼的喂养技巧

盛夏，是金鱼主要食料“红虫”生长最多、最快的季节，加上水温、气温偏高，使金鱼活动量增大，食欲旺盛。因此，如果饲养和管理得好，盛夏将是金鱼成长发育的最佳时节。但盛夏酷暑时气候闷热，饲养管理应特别小心。首先是在鱼缸(盆)内要适当加深水位，尽量控制水温不超过28℃，日中和下午阳光较强烈时，可将鱼缸搬到室内阴凉处，切忌在日中喂食。其次是盛夏水温高，水中溶氧量少，浮游生物容易死亡、腐败，若遇上阵雨更容易缺氧。可在每天傍晚(最好在七八点钟左右)清除水面污物，吸除缸(盆)底鱼粪和污垢，同时注入贮存好的干净水；另外，盛夏换水次数增加了，水温的温差不可疏忽，要把鱼缸(盆)和贮存的淑水都放在室内，使更换后的水温和原水温相差无几，这样有利于金鱼自由活动。

金鱼安全过冬的技巧

霜降后，气温低冷，这时金鱼的活动和吃食大大减少，处于半休眠状态。为了防止金鱼失膘，保持其健康的体质和正常的性腺发育，让它们安全过冬，管理上应注意：①鱼缸要置于室内光线充足的地方，室温要保持在4℃以上，使金鱼有一定的食欲。②保持清新的水质，少换水。换水要在中午进行。换水时只需抽

几种观赏金鱼

去缸底鱼粪和污物即可，然后注入新水。③少投饵，投精饵。每隔2～4天，在中午投饵一次。如果与换水时间重合，则在换水后投饵。饵料以活蚯蚓、蚯蚓干体或合成饵料为好，投饵量以半小时内吃完为准，并随气温高低增减。冬眠的鱼不用喂食，只要加强管理，金鱼就能安全越冬。若是池养鱼，越冬前，应将养鱼池中的污垢和青苔彻底洗去，防止产生硫化氢破坏水质。若需换水，须预先沉淀几天，然后再使用。背风向阳、水深能达到40厘米左右的鱼池，可以露地越冬，整个冬季可以不换水。

冬季热带鱼的喂养技巧

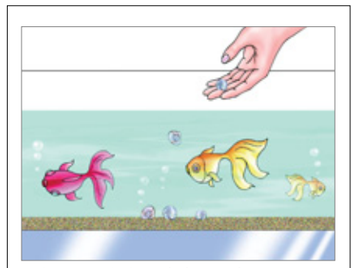
刚买回来的热带鱼，不能立即放入已有鱼的鱼缸中。应将鱼和盛鱼的容器一起放入鱼缸约半小时，使前者和后者的水温一致，然后再将鱼放入鱼缸。鱼缸中的水温一般应保持在25℃左右。鱼缸中鱼的密度不宜过大。如果鱼缸中的水表面有一层灰白色的沉淀物，就应该换水。自来水和开水不能直接注入鱼缸，要将二者混合放凉，或者将自来水放置3～4天后和开水混合，当其温度与鱼缸中的水温相接近时，方可注入鱼缸。鱼食最好是活虫，一次投食不宜过多，一天投两次即可。

家庭养鱼换水常识

养鱼虽然简单，但是换水却是一门并不简单的学问。要想养好鱼，就必须掌握换水的一些基本常识。大多数鱼类都喜欢生活在原来的水中，若将鱼缸内的水全部更换，加入新鲜的自来水，对鱼儿的生命就有极大的危险。这是因为自来水中含有不少氯化物，它们是鱼类的慢性毒药，鱼类吃下这些“毒药”后，轻者鱼体受损，重则立即暴死。所以在换水前，要先将水放置一天。待水中部分化学品蒸散掉才可以使用，而且每次换水量也不宜超过一半，这是为了使鱼儿有一个适应过程。在换缸水时还要注意水温差别，彼此水温差别不宜太大，一般以2℃～5℃为宜。但也要根据鱼的种类而定，比如金鱼、红剑之类的鱼可以忍受较大温差，而七彩神仙却不行。如果水温差距较大，鱼会显得无精打采，过很久才能恢复过来，严重时，甚至会立即窒息死亡。

◆ 养金鱼不换水的技巧 ◆

给金鱼换水是喜欢养金鱼的人们常感到烦恼的事。现在介绍一种方法，能解除换水的麻烦。田螺是吃肥水长大的，把几颗田螺投放在金鱼缸内，田螺能把金鱼的粪便吃得一干二净，起到消除垃圾、清除沉垢的净水作用；而且，田螺粪便还含有肥水成分。再在金鱼容器内放入一把水草或青苔，再加上几座小山石、几颗晶亮的小石子，不久，水就变得清澈明亮了。清除了金鱼的粪便，田螺释放的污物又由水草、青苔来吸收，且能吸收二氧化碳放出氧气，为金鱼生存提供了有利的条件。



1.把几颗田螺投放在金鱼缸内。

2.田螺能将金鱼的粪便吃得一干二净，可以起到消除垃圾、清除沉垢的净水作用。

养金鱼不换水的技巧

幼鱼喂食法

刚孵化出的鱼苗有卵黄囊供给营养，无需喂食。两天后，将煮熟的蛋黄包在纱布中，每天上午9～10时放在鱼缸中揉挤，使蛋黄细末浮于水中，鱼苗自会吞食。一周后，因鱼苗已会觅食，可改喂活水蚤。

巧选水族箱

任何形状的水族箱，无论箱体高低、容水量多少，只要箱口宽畅就可以。因为在箱口面积、箱高以及容水量三者中，箱口面积是最主要的关键，会直接影响鱼的放养量。窄而高的水族箱，虽然美观又新颖，但是放养量却不及长方形。“同等水体最大放养量”排列为：淡水热带鱼，淡水冷水性鱼，最后是海水热带鱼。确切地说，放养水槽深度为40厘米时，水深长度分别不得小于60厘米，90

厘米和120厘米，水体的大小不仅影响溶氧的水面面积，与水质也有直接的关系。

一般来说，大水族箱中的生态系统和水温比较稳定，海水热带鱼尤需宽畅的生存环境。“标准型”水族箱为双立方体；最长一面呈水平状，并且与水深成正比。比狭窄型的水族箱箱口有更理想的“视窗”，便于从各个侧面，观赏鱼体斑斓的色彩以及飘逸的游姿。标准型水族箱除了仔鱼箱外，箱宽一般为30厘米～38厘米。至于饲养仔鱼的水族箱，箱体宜浅而面宽，以使水体与空气接触面积尽量的大，那样才能从空气中溶进更多的氧气。

养鱼水温控制技巧

养金鱼的水温控制：在0℃～39℃的水温中，金鱼都可以成活，但水温不可变化太大，换水时要考虑这点。金鱼生存的最适水温是18℃～28℃，−4℃时便开始冬眠。

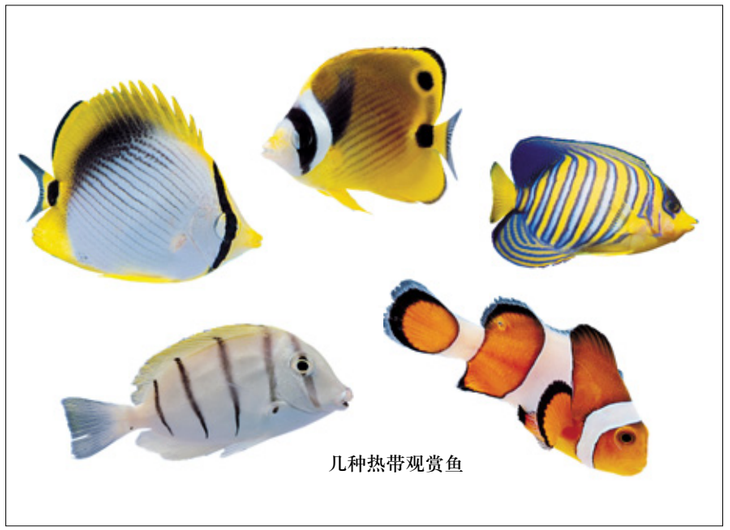
养热带鱼的水温控制：多数热带鱼水温宜为20℃～24℃，可将水缸放在朝阳的房间，也可用火炉、火坑、暖气、电热器控制。电热器最好配备恒温装置，放入与取出时，要先断电。同时，要调解好水中溶解氧的含量。

◆ 热带鱼搭配混养技巧 ◆

热带鱼搭配混养，能增添情趣。原则是把水质相近、性情混合相宜的鱼类加以混养。主养鱼类占多数，可搭配极少数其他鱼类，搭配鱼宜为偶数和雌雄成对，性格宜相近，色彩需搭配，才能相得益彰。

金鱼幼苗的喂养要领

挑好了鱼苗，还要注意喂养，否则，常会导致早夭。经孵化出来约1周后的鱼苗，大约能长到1厘米长，并开始觅食，可以在喂蛋黄的同时，加进鱼虫，以鲜鱼虫为好。盆中的水是很重要的，不要以为水越清越好，而是应该加进一些“老绿水”（被污染的不能用）。因为老绿水中含有大量人眼看不见的微生物，是鱼苗极好的辅助饲料。大约经2～3周后，鱼苗长到2厘米～3厘米长，这时，应留意换水。先用橡皮管把盆、缸底部的沉积物吸去。再兑上适量新水。水温应与鱼缸中的水温相当。当鱼苗长到1寸以上时，便要分盆喂，因鱼多、池小，有限的养料、氧气将不利于鱼苗的发育生长。此外鱼苗还有互相撕咬的坏习性，如不分养，势必出现一些伤残者。鱼盆或者鱼缸应放置在通风而温暖处，但不要放在太阳下暴晒，也不要在上面加盖或放入过多水草。



几种热带观赏鱼

观赏鱼家庭饲养常备药

家庭饲养观赏鱼，平时可自备以下常用药物：

①氯四环素，疾病对象是烂鳍、水棉病、溃烂症等，用药浓度10mg/L～20mg/L，鱼病时可持续药浴4～6天，可根据需要重复药浴。

②呋喃西林，疾病对象是烂鳍、烂尾、水棉病、溃烂症等，鱼病时持续药浴5天，可重复药浴，用药浓度0.1 mg/L～0.3mg/L。

③羟四环素 Oxytetracycline hydrochloride，疾病对象是全身细菌感染如溃疡症，大型鱼直接注射，可重复使用至症状消失，剂量10～20mg/ 鱼重 kg。小型鱼可按 60～75mg/ 鱼重 kg 的比例与饵料混合饲喂，持续1～2周。

④福尔马林，疾病对象是鱼体表黏液症、皮肤及鳃寄生吸虫(钟形虫、三代虫、车轮虫等)，持续药浴数天，用药浓度20cc/T～25cc/T水。

⑤孔雀绿，疾病对象是霉菌、白点虫、皮肤黏液症等，持续药浴数天，用药浓度为0.1ppm～0.3ppm。

⑥甲基蓝，疾病对象是霉菌、白点虫、丝绒病、皮肤黏液症等，持续药浴数天，用药浓度为1ppm～2ppm。

⑦高锰酸钾，疾病对象是鱼虱等外寄生虫，短时间药浴30分钟，用药浓度为1ppm～3ppm。

• 其他小宠物的饲养 •

除了饲养狗、猫、鸟和鱼等宠物外，很多人还喜欢饲养其他一些小型宠物，例如蟋蟀、兔子、仓鼠等等。据史载，我国家庭饲养蟋蟀始于唐代，当时无论朝中官员，还是平民百姓，人们在闲暇之余都喜欢带上自己的“宝贝”，聚到一起一争高下。即使今日，在北京和天津等地，依然有许多人热衷于“斗蟋蟀”。可见饲养小型宠物的内涵是多么的丰富。所以，当您不想饲养猫、狗等较大型而且“麻烦”的宠物，却还想为家里增添一些生机的时候，您不妨考虑养一两种小型的宠物。

上等蟋蟀的识别技巧

蟋蟀的颜色主要有青、白、黑、红、黄、紫六种。各种颜色都有上品，不能简单的论定哪种颜色为最佳。青色虫：有一种叫红沙青的，颜色重青中透红，额上斗线是红的，斗性极猛，听到其他虫子鸣叫便四处觅斗，一触即发，不将对手咬死不松口，被誉为“虫王”。还有一种真色青，遍体纯青，头如珍珠闪光，六足洗玉，牙色乌金，也是青虫中的“虫王”。白色虫：以透隐血色为上品，透血色中气最足。另一种真色白，出土头如芦花色珍珠，白银斗线贯顶，项如冬瓜皮带霜，养至深秋，翅生白雾肉如霜，腿关节上透出红点，牙呈绛红色。黑色虫：真色黑，无其他混色，头如色漆发亮，翅闪金色，银斗线贯顶，项是铁色，额面抹金，唯足、肚、牙是白色。红色虫：色如石榴红，如红中泛绿则为杂品。石榴红一般形体不大，但相貌美艳，头如珊瑚，顶如重枣，肉色粉红，翅如红缎，六足及斗线玉白。黄色虫：虫王是紫黄虫，头红、肢金、项蓝、脸黑、爪赤、腿白、肉紫、牙色绛红或樱桃色。还有一种油黄色，遍身油黄，金色六足，唯项蓝、牙色配紫红，也是上品。紫色虫：紫头、紫翅、紫肉、紫尾、铁锈项、足头浅金红，此亦虫王，格斗时善于拖翻敌手，咬断对手颈项。

巧训蟋蟀的斗性

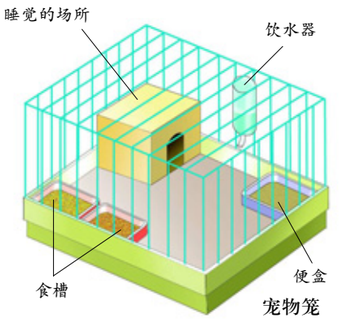
玩虫行家在参加格斗前，都要对蟋蟀进行“临战训练”，目的是激发它的斗性，以增加获胜的希望。千军易得，良将难求，素质好的蟋蟀如果训练得法，就会如虎添翼，勇力大增。训练方法不外乎几种：①“校牙”。即每隔三两天，取一头下品劣虫放入盆内，与选定的好蟋蟀格斗，劣虫往往经不起几个回合交锋便匆匆败北，好蟋蟀自然振翅欢叫，耀武扬威，这样反复数次。以后就选一实力较强之虫与其配斗。如遇两虫杀得难分难解时，就用草将它们隔开停斗，免得一旦败阵而难萌斗志。这样训练一段时间，它的傲劲和斗性日趋高涨，格斗技巧炉火纯青，且熬得住痛，待正式上阵时，它就会与对手一拼到底，直至最后取胜。②“轮”。就是把蟋蟀放在一只手掌上，让它往前爬，爬到指尖再接上另一只手掌，如此循环数十次，然后再放入斗盆。此时蟋蟀的韧性和斗性俱佳，一遇对方触须，便立即龇牙扑斗，凶猛异常，绝不会轻易服输。也有人采用“抛掷法”、“荡秋千法”、“吹翅法”、“摇晃法”进行训练，但是，这四种只是下品劣虫的训练法，仅供孩童玩耍而已。当然，成年玩虫者如果是出于随意玩玩的想法，倒也可以试一试。

亲近宠物兔的技巧

兔子是警戒心非常强的动物，因此和它亲近时必须小心翼翼地慢慢接近它。为了让兔子放松警戒，能够放心地适应饲主，必须慢慢地训练它。①兔子来到家里的第一天处于惊吓状态，所以最好不要触碰它。如果您带回家的是幼兔，那要注意保暖，因为幼兔们通常会贴在一起相互取暖，突然被分开，就会感觉到寒冷。②2～3天后，兔子对环境会慢慢适应，这时您可以慢慢呼唤它的名字。③4～5天后，可以慢慢地抚摸它，而且可以用手去喂饲料。如果此时兔子的眼睛仍会转到他处的话，表示它仍具有警戒心，这时不要故意去瞪它。④当兔子适应了抚摸后就可以把它抱起来。用手抓住兔子脖子的后方，另一只手托起兔子的屁股，且将兔子的肚子靠到自己的身上。如果兔子不喜欢，就要等到它熟悉为止。如果要把兔子放在膝盖上面，饲主需要把自己的身体放低，比如坐在地板上，才能将兔子放在膝盖上。⑤当兔子舔饲主的手或摩挲饲主的脸时，就是与饲主很亲近的表现，此时就可以开始帮它梳理毛发或剪指甲了。

巧选天竺鼠的笼子

天竺鼠是怕冷的动物，所以最好将笼子放在室内饲养。笼子可以准备大一点的，好让它能在里面尽情玩耍。即使笼子不高也没关系，但要选择宽的笼子，因为无竺鼠的腿很短，不能奔跑也不能爬高，但它喜欢在宽一点的地方玩耍，只要笼子的高度20厘米以上就不需要天花板。材料最好使用不会被啃食坏的金属或合成材料。铁栏制成的笼底容易使天竺鼠的脚被钩到而导致受伤，所以最好盖上报纸或宠物用地毯。像软木屑之类颗粒细小的东西，对天竺鼠的呼吸器官不好，最好不要使用。天竺鼠不怕热但是很怕冷，所以最好多塞一些报纸和卫生纸在它的窝里，以便让它温暖地睡觉。



挑选健康宠物的技巧

摸鼻子。如果鼻子微凉并湿润，则表示动物的身体状况良好，因为动物如果发烧，鼻子附近的皮肤就会出现干燥、温热等反常现象。

检查肛门。动物在正常情况下，排便呈固体状，肛门附近干净，没有黏着物。此外，这也是具有良好卫生习惯的表现。

观察眼睛。眼睛以明亮、清澈、转动灵活，以及对外界刺激反应敏捷为好。

让动物跑动。身体强健的动物，跑动时动作协调，平衡感好，精神活泼，喜欢嬉闹。若掌握以上几个要点，一般来说就能挑到比较称心的动物。

• 宠物疾病的防治和防疫 •

您精心饲养的宠物有时候会因为某些原因受伤或生病，这会给这些小动物带来很大的痛苦。不论宠物因为什么原因患病或受伤，都应立即带它去看兽医。带宠物去就医前，尽可能先自行处理一下，以减轻宠物的不安与痛苦。但如果您在平时与宠物相处时就能提前发现某些征兆，或者提前采取一些预防疾病的措施，将会使宠物免受病痛的折磨，更加活泼健康。

疯狗巧识别

识别疯狗主要从以下几点来辨别：①家养的狗突然变得不认识主人，往往是疯狗的征兆。②好狗性情活泼，食欲正常。精神沉郁、易受刺激、食欲反常的常常是初期疯狗。③中期疯狗则极度兴奋，双眼发红，四处游荡，尾巴下垂，吠声嘶哑，口流唾液，见人畜猛扑乱咬，口渴但喝不进水。④后期疯狗极度消瘦，皮毛散乱，行走摇摆，有下颌下垂、舌吐口外等麻痹症状。

◆ 病狗的识别方法 ◆

如果饲养的狗生病了，会有几个明显的特征：①有明显臭味。可查其臭处，分析其病源。②见了主人无精打采，不爱活动，必是衰老或有病。③眼睛发红，怕光流泪，皮毛粗乱肮脏。④粪便过硬且结粒，或过软如糕状、稀糊状，一定是生病了。⑤每晨第一泡小便有各种颜色，必得病；浓茶色为发热；桃红色系尿血症。少尿、频尿多为肾或膀胱溃疡；尿干后有白色粉末必是膀胱结石。⑥常用屁股磨地面，患有寄生虫或肛门囊肿发炎。⑦经常摇头或以爪搔耳朵，患耳炎或耳内有异物。⑧犬鼻上出现水珠，则得了初期感冒。⑨母犬腹部有黑色斑块或黑褐色疙瘩，是怀胎，乃哺乳期的正常现象。

为宠物打疫苗

根据幼犬断奶时间的不同，一般在生后第42～50天起给幼犬接种犬的六联疫苗。如果第一次接种时，犬不超过3月龄，则每4周接种1次，第一年共3次；如果第一次接种时，犬已经超过3月龄，还是每4周接种1次，第一年共2次；以后，每年1次。狂犬病疫苗在3月龄后接种，每年1次。幼猫在3月龄开始接种猫瘟疫苗(有国产的猫瘟疫苗、进口的含有猫瘟疫苗的三联疫苗)；间隔1个月再接种1次；以后每年1次。还需给猫每年接种一次狂犬病疫苗。

猫的常见病防治技巧

猫蛔虫病防治方法。蛔虫病是幼年猫容易患的主要疾病之一，也是人畜共患病。猫体有蛔虫寄生时，会影响猫的正常生长发育，精神不振。当蛔虫寄生过多时，虫子会纠集成团，导致肠道阻塞。严重时引起合并症，如肠穿孔并发腹膜炎，堵塞胆道引起胆道炎、肝脓疡、肝出血等。为确诊猫是否患蛔虫病，可取猫粪进行虫卵检查。治疗时可用丙硫苯咪唑，用药量为10毫克／千克体重～15毫克／千克体重，一次服用。蛔虫病要加强预防，注意环境、食具以及食物的清洁卫生，防止污染。对幼猫最好在春、秋两季做粪便寄生虫检查，以便及时发现治疗。

猫皮肤真菌病防治法。皮肤真菌病亦称“癣”。猫感染此病以后，病区开始脱毛，有一个个圆形或椭圆形的斑秃，由面部、耳壳、头部、四肢迅速向全身蔓延，脱毛区由红变灰，皮肤增厚变并生出粗糙的痂皮和皱裂。这种病还能传染给人，特别

识别疯狗

1.家养的狗突然变得不认识主人。

2.好狗性情活泼，食欲正常。精神沉郁、易受刺激、食欲反常的常常是早期疯狗。

3.中期疯狗则极度兴奋、双眼发红、四处游荡、尾巴下垂、吠声嘶哑、口流唾液，看见人畜猛扑乱咬，口渴但喝不进水。

4.晚期疯狗极度消瘦、皮毛散乱、行走摇摆，有下颌下垂、舌吐口外等麻痹症状。

是妇女和儿童，所以应及时治疗。治疗时让猫可口服灰黄霉素，再用克霉唑或癣净软膏局部涂敷。此病应重在预防，定期洗澡，保持皮肤卫生；猫舍要常打扫，保持通风。还要隔离病猫，不要抱猫玩，不许猫上床和钻被窝。

猫胃毛球阻塞症的防治。胃毛球阻塞症尤以长毛猫多发。患胃毛球阻塞症后，可每天灌服液体石蜡油2～3次，每次3毫升～5毫升，以有利毛球经肠道排泄出体外或呕吐出来。重者应请医生手术取出毛球。此病是猫在梳理自身毛发时，将毛发吞咽入胃，经黏附积聚，形成毛球阻塞而致。因此，经常给猫梳毛，是个很好的预防毛纠结的措施。常给猫喂些新鲜青菜或蔬菜，也可帮助猫将胃中的毛吐出。

◆ 巧治宠物跳蚤 ◆

现在不少人家中养有宠物，而宠物身上往往会有跳蚤，若不及时防治会对人造成危害。防治跳蚤的主要方法是加强宠物及其居住场所的清洁卫生，定期消毒。具体做法是：居室内用0.5%～1%的来苏水喷洒消毒。宠物应经常用专用宠物药液香波洗浴，然后佩带“灭蚤项圈”，这是比较有效的治蚤方法。没有养宠物的家庭可在自家门前的垫物上喷洒来苏水，不仅能防止跳蚤，也能防止其他病毒的侵害。

常见鸟病的防治

春季是鸟类易染病的时节，许多鸟因“内热”而生病。这时要摘些柳芽、挖苦菜喂食谷鸟和杂食鸟或捉一些蜘蛛喂食虫鸟，给它们“去火”；也可减去脂肪性饲料，每周喂一次盐酸黄连素水(用1/4片，约0.1克的黄连素溶于水喂鸟)。

夏季除加强食、水、笼及用具的清洁卫生，防止蚊虫叮咬外，给食谷鸟喂马齿苋、鲜谷穗和鲜玉米，给食虫鸟喂蟋蟀、蝉等都能防病和增进笼鸟抵抗疾病的能力。当然，还应针对鸟的病情，进行具体的防治。

尾脂腺炎。鸟尾部的尾脂腺，能分泌出一种油脂，供鸟擦拭羽毛。鸟受到惊吓、尾脂腺受伤感染或因中暑、感冒以及饲料或饮水缺乏等原因，都能引起鸟尾脂腺炎症。患鸟精神萎靡，羽毛蓬松，食欲减退，尾脂腺红肿发热，并有白色脓状分泌物。这时要用碘酒对尾脂腺进行消毒，然后用消过毒的钢针将尾脂腺刺破，用手指自前至后挤出尾脂腺内的脓状黏液，使之通畅，直至冒出血为止，然后再涂上碘酒。应将患鸟放在静处喂养，注意防寒，不能受热，并喂以营养较高的饲料。

脚趾病。笼养鸟的脚趾被尖锐的物体划伤，或被蚊虫叮咬的伤口因感染而发炎化脓，使鸟趾肿胀变成疙瘩状，严重时会使趾关节坏死，造成趾爪脱落。预防脚趾病应经常对鸟笼进行消毒，不能将锐器物放入鸟笼。鸟患病后，可用经过消毒的利刀，划开肿块排脓，再用生理食盐水或0.1%的高锰酸钾液冲洗伤口，然后涂上碘酒，涂敷消炎药膏，使其静养。

寄生虫病。常见的外寄生虫病是由羽虱、螨、蜱等寄生虫引起的。这些寄生虫很小，寄生在鸟类的羽毛和皮肤上，蚀食皮屑和羽毛，有的还吸食鸟血。预防寄生虫的关键是保持笼具和鸟体的清洁和干燥。发现鸟羽中有寄生虫时应及时用药物驱杀。笼具消毒可用开水淋烫。鸟巢垫料应全部烧掉。对患有寄生虫病的鸟，可在水中投放少许煤油，供鸟洗浴。同时，用20%的樟脑粉撒在鸟羽内，并轻轻搓揉羽毛使药粉进入羽毛内，起到杀灭寄生虫的作用。

脂肪过多症。笼养鸟由于长期摄食油脂饲料，又缺乏运动，易患脂肪过多症。患鸟体型肥胖，吹开腹部羽毛能看到皮下一层黄色脂肪，行动迟缓，不再鸣唱，呼吸急促，有的甚至在跳跃过程中突然心力衰竭而死。防治方法：一要限制鸟的饮食，减少油脂性饲料，增加青绿饲料；二要增加鸟的运动量，每天可诱使患鸟在笼中飞扑跳跃，并延长其运动时间。

Flower &Grass 花草

在家里养花种草是久居城市的人们回归自然的一种寄托，也是人们追求健康的需要，与宠物一样，花卉也有愉悦人们心情的作用。养花种草非常需要您的耐心。在养花之前，了解一些花草种植方面的知识是非常必要的。如果想把家里的花养得别有一番风致，不妨学习一些特殊的小技巧。在过节访客的时候，顺便送上几株自己精心养护的花草，确是一件美事。

• 花卉的挑选与栽种 •

养花是许多人的一大爱好。种花之前需要先挑选，根据自己的喜好，挑选合适的花种。俗语说“种菜容易种花难”，花不仅要认真挑选，更需要悉心地栽种和养护。栽种前学习一些基本的技巧和知识，会让您在养花的过程中得到乐趣。近些年来，各地的时令花卉几乎都能在市场上见到，对异地花卉的栽培与养护就更需要用心了。

花卉巧挑选

如果您是一位尚未入门的准养花人，在挑选花卉时，就要掌握一定的技巧和原则。如果您喜欢种植花香味淡雅、花色艳丽的观花花卉，可选择花期较长且花形端庄的花卉，木本科可选牡丹、月季，草本科可选菊花、

天竺葵、一串红、瓜叶菊、美人蕉、大丽花等。如果您喜欢具有浓密的绿色、叶片翠绿奇特、花形和花色平淡无奇的观叶花卉，如龟背竹、棕榈、橡皮树、万年青等则是当然之选。如果您是一位关注养生的人，枝茎独具风姿、叶片稀少或呈针刺状、花少而小且色淡的仙人掌类花卉是比较合适的选择。如果您是一位观果爱好者，大可选择果实丰满、色泽艳丽的石榴、金橘、佛手等。文雅之士则可选择米兰、茉莉、桂花、栀子、白兰、丁香等花种种植，这些花卉花型小，花色平淡，而香味浓郁，持续时间长。喜静的人可选择五针松、罗汉松、黑松、六月雪、龙柏、福建茶等。

◆ 巧选水仙头 ◆

水仙是很大众化的花卉品种之一，购买它的鳞茎时，首先要看色泽，表层枯鳞片呈深褐色并有光泽为优。如果鳞茎外形扁圆，且个大，相对较重，手感坚实且有弹性的比较好。底部的凹陷大而深者，表明花头已成熟，再种几天就可较早开花。花芽饱满，但不要太多，大头两旁的侧芽要对称，这样的花开出来会很漂亮。

南花北种的技巧

南方花卉本生长在酸性土壤中，北方土壤盐碱含量较高，同时，北方有些地区水中的含盐量也较高。在蒸发量较大的情况下，浇水次数增加，使土壤中的盐碱含量也不断增加，盐碱含量达到一定浓度时，南方花卉就出现生长缓慢、叶片干尖等现象，严重时还会引起花卉死亡。

解决的方法是：要换盆更换通透性良好的土壤，以增加土壤的渗水能力，用好水通过渗透来降低土壤盐碱的含量。同时还需每隔半月左右施一次黑矾水，改变土壤中的pH值，增加土壤酸性，以利于花卉生长。

南方花卉喜欢在温暖潮湿的条件下生长，生长适宜温度在20℃～25℃左右，全年相对湿度在70%～80%左右。而北方的全年相对湿度仅为50%～60%左右，尤其是春夏季的干热风，对南方花卉的生长影响更坏。当外界条件不利于其生长和发育时，往往造成叶片出现干尖现象。可增加相对湿度，采取蔽阴和喷水的方法，以便给南方花卉创造良好的生长、发育条件。

盆花缺水巧鉴别

花卉需要经常浇水，养花者需要根据缺水情况，及时给花卉补充水分。判断盆养花是否缺水，首先要

看花卉的叶子，如果盆花枝叶萎蔫下垂，则说明已缺水一段时间了。观察一下盆土，若盆土表面发白，则说明该浇水了。如果盆土表面有覆盖物，可用手指压盆土表面，如盆土很硬，也表明该浇水了。如果不方便把手伸进花盆中，可用手指叩击盆壁，如果发出清脆声，需要及时浇水。

检验盆花是否缺水，同时采用上述方法中的两种以上的方法会比较准确。

花卉浇水小技巧

盆栽花卉浇水，应掌握“不干不浇，见干就浇；不浇则已，浇则浇透”的原则。浇水的具体诀窍是：

从盆自上向下(土壤)直接浇水。此法简便易行。但缺点是容易使下层盆土长期干燥乃至造成土壤板结，不利根系发育，所以用此法时，一定要确认水从盆底排水孔溢出方可。

将花盆放在另一较大的盛有清水的容器中，使水由盆底湿至盆表。这种方法优点是吸水面大，能防止土壤板结，促进根部发育，尤对深根性花卉更好。

在各个所需浇水的盆株周围，用一根塑料管架在上方，在靠近每个植物茎干的地方，在塑料管上用刺一两个小孔，管子两端封闭，接通水源后，水缓慢由小孔滴出，供给植物水分。

上盆或换盆时，在花盆底部埋一条尼龙绳，绳的一端平铺在盆底，另一端从排水孔里伸出来，盆底垫一个盛水盘，绳端浸在水里。当盆土干时，只要往盛水盘里注水，水分便会由绳子自动带入盆里。

在给花上盆或换盆时，先在空盆中竖几根铁管，然后填土压实，随即用粗沙填充管子，完毕拔掉空管，盆土中即形成沙柱。以后只需向沙柱浇水，使水分通过沙柱均匀地向四周盆土扩散，可避免土壤板结，对植物生长有利。

家中无人时，可在花盆旁放一个盛满凉水的器皿，用纱布搓成一条绳子，一端放入器皿水中，另一端埋入花盆土里。这样，至少半个月左右土质可保持湿润，花不致枯死。

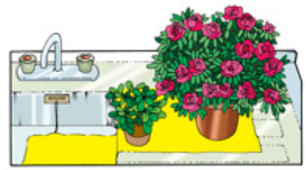
当然，理想的浇水方法是几种方法交叉使用，以避免各种副作用。

没有排水孔的花盆不易排水，可以在普通大小的没有排水孔的盆底，铺一层较厚的碎瓦片或碎泥盆片、小石子、粗煤渣作衬垫物。如果用的是深度为4寸～5寸的小盆，衬垫物的厚度必须在3厘米以上。

◆ 冬季盆花浇水小经验 ◆

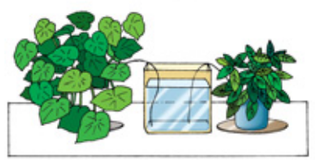
绝大部分花卉在冬季都进入休眠期，其新陈代谢活动比其他时期有了明显的下降，此时盆花浇灌应和其他时期有所区别。休眠期花卉需水量较少，因此浇水的原则是宁少勿多，当然过少也不行。辨别盆花是否需要浇水的方法很简单，可用手指弹弹花盆中上部，如果发出“登登”的较清脆的声音，就说明盆干，应该浇水了；如果发出像拍熟的西瓜那样较低闷的声音，则说明盆土尚潮，暂时还不需要浇水。冬天天气比较寒冷，只有中午前后是一天中气温较高的时候，为防止花卉受冻，浇水的时间应选在上午10点至下午3点，水温以20℃左右为宜。若用温度过低的水浇花，会造成根部冻伤，从而影响开春后的复苏、生长。不同品种的盆花需水量亦不同，对喜潮湿花卉品种可酌情多浇一些水，而对喜干旱的花卉则可酌情少浇一些水。

暂时自动浇水技巧



1.将一块稍大的垫布放在浴缸或洗手台旁的架子上，让至少一半的垫布垂到装满水的浴缸或洗手台中。因为垫布可以将水分传导给植物，然后植物再藉由毛细作用吸取需要的水分。最好使用塑料花盆，因为其厚度和底部的许多洞口极容易导流水分。陶盆则过厚，水分被花盆本身吸收，很难传给植物。

2.您还可以用大塑料袋或特制的圆罩盖住植物。植物呼吸和光合作用所产生的水蒸气会凝结在袋子或圆罩上。



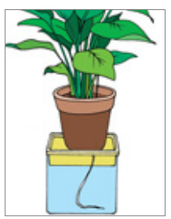
3.短期内可以使用简单的棉条作为吸水材质，如酒精灯的灯芯、棉质鞋带或旧丝袜。将棉条的一端放在水盆里，另一端则固定在培养土内，即可达到浇水的目的。

花卉长期浇水的技巧

1.小心的将植株从花盆中移出，注意不要伤害到根部和茎。

2.用棉线或尼龙线作成条状，穿入花盆底部。

3.用细木棒或铅笔，小心的将棉条的一端推进根部的土壤中。



4.将植株放回花盆内，然后放在储水箱上，确定棉条的另一端伸入水中。

巧用废水浇花

很多生活废水都含有一些特殊的养分，用来浇花再合适不过了。

冲过的废茶叶不要倒掉，把它们用清水浸泡，可以用作浇花的肥料。喝剩的茶水也可以浇花，有一定的肥效。但是隔夜的茶叶水不宜浇如仙人球之类的碱性花卉。

洗鱼肉的水和洗牛奶瓶的水都含有很高的营养成分，用来浇花，能促使花木叶茂花繁。

将泡过咸鱼咸肉的水稀释后浇花，能够使花卉开得更加鲜艳并可以延长花期。

淘米水中充满蛋白质、淀粉、维生素等，其营养丰富，用来浇花，会使花卉长得更加茁壮。

煮蛋的水含有丰富的矿物质，冷却之后用来浇花，可以使土壤增加肥力，促进花卉生长，使花朵开得更肥硕鲜艳。

植物缺水的急救技巧

1.叶片垂靡、花梗软弱不支，此植株明显枯萎。

2.先用叉子松开干掉的土壤，小心不要伤害植物根部。

3.将花盆浸在装满水的水桶里，直到气泡从培养土内冒出。用喷雾器在叶片上喷水。

4.排除多余水分，将植株放在凉爽处。数小时内植株将开始恢复生气，重新挺直生长。

花卉土壤湿度巧调节

给花卉进行一般的浇水只是对花卉土壤湿度进行调节的一种基本方式，除此之外，还有几个调节土壤湿度的技巧。

在翻盆换土时，如果挖掉的宿土过多，必然会伤害大量根系，造成许多伤口，一些不耐水湿的兰花和松柏盆景上盆后，如把盆土浇透则常常引起烂根而死亡。因此上盆时多使用潮湿的培养土，墩实后不要浇水，只向植株上喷一些水，待新芽萌发后再向盆内浇水。这种做法叫作“扣水”。

如果种植的是大片的花卉，就需要经常寻找个别缺水的盆花进行补浇，以补充漏浇或浇水不足而缺少的水，从而避免个别盆花发生凋萎。这种做法叫作“找水”。冬季室内养护阶段的浇水工作都应采用找水方式，不要全面浇水。

如果连日阴雨或平时浇水量过大，就会使盆土缺氧导致根系部分腐烂，进而叶片变黄，或脱落，这时应停止浇水并立即松土，直到盆土干透后再浇。这种做法叫作“勒水”。

在生长旺季，为满足花卉快速生长的需要，需要追肥，同时需要配合着加大浇水量，即使盆内暂时积水也无妨。这种做法叫作“放水”。

大棚内栽培的花卉大都要求较高的空气湿度和较小的土壤含水量，为了清洗叶面上的灰尘，提高空气湿度，以及在追施液肥以后，都应当全面喷水，顺便把淋在植株上的肥液冲洗干净。因此除每周向盆土内浇一次透水外，每天还须用喷壶向植株上喷洒水1～2次。这种做法叫作“喷水”，大棚花卉常采用这种给水方式。

巧制花卉培养土

土壤的好坏是育花能否成功的关键。种植的花卉比较多时，可根据大多数花卉要求土质疏松、肥沃、排水和透气良好的特点，自己配制出各种类型培养土。

首先是选料。培养土多由腐植土、细河沙、炉渣、锯木屑、草木灰等制成。腐植土作为培养土的主体，由一般的田土、枯叶、豆类植物根须或豆粕、鸡鸭鱼的内脏及金属碎屑等沤制而成，富含植物所需的磷、铁、钙、镁等金属元素和有机质；锯木屑起疏松土壤，兼有在腐烂后补充有机肥的作用；细河沙或炉渣能改善土质，调节土壤中的酸碱度；草木灰可供给植物所需的钾肥。

在配制前，要将腐植土和炉渣分别碾碎，再分别将腐植土、木屑、河沙或炉渣、草木灰过筛，目的是剔去杂物和控制花土的细度。要据花卉对土壤的具体需求，配制成不同用途的培养土。对喜微酸性的花卉，培养土可将腐植土、木屑、细河沙按3∶1∶1的比例配制，另加少许草木灰。对喜中性土壤的花卉，可将腐值土、木屑、炉渣按2∶1∶1的比例配制，另加一定量的草木灰。对喜碱性的花卉，可将腐植土、炉渣、草木灰按3∶4∶1的比例配制，也可加一些木屑。

在使用新培养土之前，一定要将已配制好的培养土，在日光下暴晒或置于废铁锅中炒干，以消除病菌及虫卵。冷却后，才可使用。

光合作用

水分和矿物质在培养土内为根部所吸收，借由光合作用产生糖。

土壤冬季巧消毒

很多引起花卉生病的病菌是躲在土壤里过冬的，因此，在冬天很有必要对土壤进行彻底的消毒。

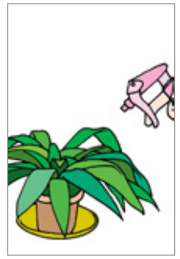
首先，可用甲醛（福尔马林）或五氯硝基苯等药剂杀灭土壤里的病菌。每50克这种药剂兑水2升～2.5升，可喷洒15厘米～20厘米厚的土壤1平方米。喷洒要均匀。喷药后用塑料布盖严，熏蒸四五天，然后去掉塑料布，翻动土壤，使其散去药味，15天后方可栽花。如果需要杀灭的是线虫，则可按每平方米用80%二溴丙烷油10克兑水3升的比例，调治好后均匀喷在土上，立即用塑料布盖严，六七天后去掉塑料布，翻动土壤，15天左右就可用来栽种花卉了。

如果花卉的种植面积不大，大可采用烧土法和炒土法来给土壤杀毒。烧土法是把土平摊在地面上，厚度约30厘米，在上面堆上柴草燃烧20分钟以上；炒土法是用破锅炒土，温度保持在90℃以上，炒20～30分钟后晾干。

◆ 盆花土壤巧消毒 ◆

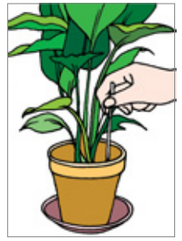
具体到盆花的土壤，您可以采用以下三种方法消毒：①炒土法。将土壤弄湿，放入大锅内，拿到室外用火炒。②蒸土法。将

1.用慢释型栓剂为植物施肥。最好将栓剂插在培养土边缘，适度浇水帮助肥料溶解。



2.将浓缩肥料加以正确比例的水份稀释，再用喷雾器喷洒在叶片的两边，如此肥料可立即被吸收。

3.将液态肥料加入平常浇花的水中，浇入盆中即可。



4.用铅笔粗钝的一侧将慢释型肥料丸推至培养土的深处，注意不要伤害根部。

盆花施肥技巧

土壤弄湿，放入15磅压力的高压锅内，蒸20分钟。③药剂法。把甲醇、溴化物等化学品与土壤一起装入密封容器中熏蒸。经过这些方法消毒的土壤，都要过2～3天后才能使用。

盆花巧换土

在换土前2天，停止浇水，以使盆土稍干，便于盆土脱离。换土时，要先将花盆斜放，用手轻敲花盆的四周，使土团与盆分离。然后一手握住花茎，用另一手的拇指从排水孔顶出土团。然后用锋利的花铲沿土团四周及上下连根带土切去1/4～1/3，并除去老根、坏根。在换土前，将新盆先放在水中浸透，若能在肥水中浸泡则更好。若使用旧盆，则应充分消毒，清洗干净。先将盆底排水孔从外面堵上，然后在盆底铺层培养土，放入适量饼肥、骨粉等作为底肥，再盖一层土，将带土球的植株置于花盆正中，四周再植土压实。换完土后，一般的花应立即浇一次透水，使盆土沉实黏

合成为一体。在随后的一段时间内，以保持盆土湿润为原则，不可过多浇水。待植株长出新根、恢复生机之后，再适当增加浇水量。

巧择花期施肥

花卉还需要定期施肥，施肥时要根据不同的成长阶段增减施用不同的化肥。

在幼苗期，为使植株迅速生长、枝叶茂盛、叶色浓绿、茎干粗壮、根系发达，要多施氮肥、钾肥，能有效促进营养生长。

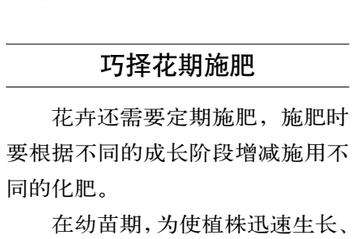
孕蕾期：花卉从营养生长期转入生殖生长期，要停止施氮肥，增施磷肥，以促进花芽的分化和形成。

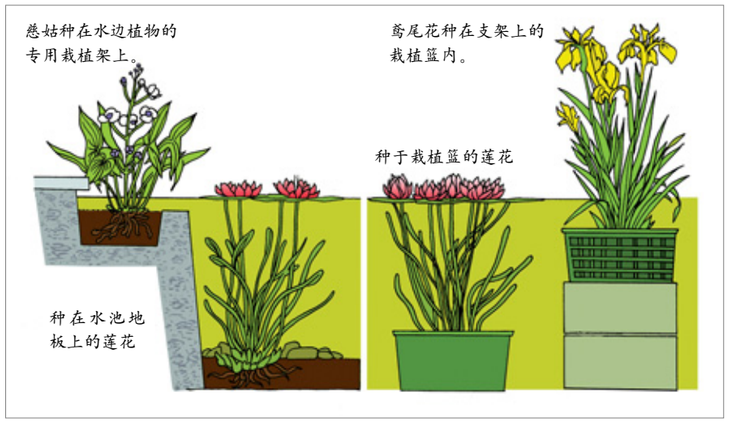
开花期：要停止施任何肥料，否则，只能使花朵早凋谢。但在开花前期，要多施磷肥，使花朵大而艳。

挂果期：有些结果的花卉，挂果后要增施磷肥、硼肥，既可使果实长得大，又能防止落果。

◆ 正确使用花肥 ◆

尿素和硫酸铵：它们是速效性氮肥，肥力大，见效快，但持效期不长。尿素偏碱，适用于北方花卉；硫酸铵偏酸，适用于南方花卉。用时最好加水1000～1500倍稀释，然后浇灌。不要在盆土中施肥，否则





培养不同水生花卉的技巧

常因用量不准而将花木烧死。

过磷酸钙：是迟效性磷肥，呈微酸性，肥力比较柔和。用时可按1∶100的重量比和培养土相混合，或在种植前撒入花圃、花坛，翻耕后做基肥。追肥时需事先加水100倍，浸泡一昼夜后取上面的澄清液浇灌。

磷酸二氢钾：是高级速效磷钾肥料，无臭无味，肥效显著，又相当卫生。对菊花、月季、大丽花、金橘等观花类花卉，以及君子兰、鹤望兰等名贵花卉的生长发育效果显著。能使植株健壮、叶色翠绿、花蕾繁多、花果硕大、色泽艳丽。施用时应溶于500～1000倍水中稀释，然后浇灌。

④硼酸：硼是植物营养中的微量元素，对促进花芽分化、孕育花蕾和防止落果有显著功效。如能在孕蕾前和孕蕾后向植株喷布几次2000～2500倍硼酸稀释液，可大大增加花蕾的数量和提高花朵的质量，对促进果实发育也有一定效果。

⑤硫酸亚铁：在北方栽培南方酸性土花卉时，叶片常发黄脱落。为了防止叶片黄化，可定期浇灌硫酸亚铁500倍稀释液，每隔15～20天浇一次，既能中和土壤中的碱，又能补充铁离子。浇灌时应现配现用，不能存放，更不要干撒在盆土上，否则亚特离子会被氧化失效，而且对根系有害。

⑥石灰：在南方的酸性土壤中施入少量石灰，不但可以中和土壤中的酸，而且能

够促进土壤中有机物的分解，同时补充钙。对一些适合在中性和微碱性土壤中生长的菊花、石竹梅、月季、唐菖蒲等，以及其他一些一二年生草花、花灌木和常绿针叶观赏树木的生长发育都有显著效果。在北方则不能施用。

巧用米醋养花

米醋妙用多多，仅对养花就有五大益处。

①去碱性：用米醋改良盆土碱化，没有副作用，效果十分理想。种植一些偏酸性花木时，如果盆土酸度不够，可将米醋加水10倍，让土干燥后吸入拌匀。如果盆栽花木因常浇自来水、施碱性肥等引起土壤碱化，花木出现枝叶黄化时，可浇食醋加水20倍稀释液，数天后即可使花木枝叶返绿。北方碱性水质地区给花木浇水时，可每次加些米醋改良水质，可防盆土碱化板结。

②治害虫：用米醋防治茶花介壳虫，效果很好。可用米醋约一酒盅，将一团脱脂棉在醋内浸湿，然后用蘸有米醋的棉花团在患叶上轻轻揩擦，便能将粘在叶子上的介壳虫擦掉杀灭。用这一方法既安全又可使曾被介壳虫侵害过的叶片重新恢复光泽。如一年使用两次，第二年茶花的病虫害明显减少。米醋还可以用来清除兰花叶片上的兰虱，将旧牙刷蘸米醋液轻轻将兰叶上的兰虱

刷除，效果也很好。

③防病毒：白粉病常危害梅花、月季等的嫩叶。受害叶片先是出现白粉状斑块，继而卷曲脱落，严重时整株枯死，在空气温湿度大的情况下为害更甚。发现这种病毒后，可用食醋加水制成5%溶液，喷洒到患病植株的叶片正反面，喷一二次就可治好，数日后重复一次就可使其不再复发。如果用浸泡过蒜头的醋液加水200倍稀释后喷施，整株复喷一次即可见效，10天后再喷一次就可使白粉病绝迹，同时对蚜虫、红蜘蛛也有明显的防治效果。

④助扦插：米醋有助于喜酸性植物如山茶、杜鹃等的扦插繁殖。可于5～9月间取当年生健壮枝条，将下端在米醋溶液中浸泡半小时左右，可见插穗形成层出现膨胀的青绿色，即按正常方法进行扦插和管理。对比观察表明，经米醋浸泡处理过的插穗，细胞分裂加快，伤口愈合迅速，易生根，成活率也高。有人做过试验，用这种方法扦插繁殖的山茶小苗可当年分盆，第二年就出现抽梢，成活率可达90%以上。因其安全简便，易行实用，对家庭养花尤为适宜。

⑤清盆垢：用瓦盆或紫砂盆等栽花，有时花盆外壁会渗出白色盐垢，日积月累，难以擦除，不仅影响美观，也阻碍花盆通气。出现这种情况，可用小花铲大概铲净，再用尼龙刷蘸米醋10倍水稀释液刷洗数次，即可清除干净。

盆花安全越冬的技巧

长江流域的养花者通常应在立冬前将盆花移至室内。

秋季时给花卉施数次磷、钾肥料，促进根茎健壮，增强抗寒能力。

花卉低于适宜温度后，即入休眠状态，其时根系呼吸力极弱，切忌

水大过湿。常有因浇水过多导致死亡，所以掌握好浇水是其中关键。

花卉最畏寒风侵袭，以米兰为例，冬季要求不低于5℃。但根据经验，室内温度渐降到0℃也不会死亡，最怕是寒风侵袭温度骤降。

春后盆花出房亦要待温度稳定，让其渐渐适应室外环境，否则受到早春寒风极易受伤。

◆ 秋菊冬季巧养护 ◆

宿根保存法：花谢后剪掉老根，然后浇一次透水，放在有阳光的冷室内，室温以0℃～3℃为宜。严格控制浇水，盆土不太干燥不要浇水，浇水时水量也宜少不宜多，盆土保持微潮即可，但要防止风干。至来年3月份天气渐暖后，逐步适当增加浇水量，移到室外向阳处养护，促进老根萌发新芽，可分株繁殖，也可留作扦插用。

存芽法：秋末冬初，选根芽第一代新芽进行扦插。选芽时要选芽头丰满抱头的芽，用利刀深入土中约2厘米处连同泥土一起挖出，插入用培养土和细沙土各半的筒子盆中，插后放在有光照的冷室内，室温保持在3℃左右，少浇水，使盆土保持微潮。来年3月中旬移到室外，放背风向阳处7～10天，即可分盆或地栽。

◆ 四季鲜花常开 ◆

人们喜爱树木葱茏、鲜花盛开的环境。那么，怎样做到四季鲜花常开呢？这里有一个种植“配方”：春天种植梅花，因为梅花是早春的主要花卉。此外，还有迎春花、金钟花、云南素馨花以及贴梗海棠、垂丝海棠等，这些花卉在三月份前后盛开；要在闷热的夏季赏花，可种植金丝桃、栀子花、花石榴等。这些花不畏酷暑，于五到七月陆续开花；石竹、金鱼草、凤仙花等也于此时竞相争艳；在金秋时节，除桂花给人们扑鼻的芬芳外，还有艳丽烂漫的紫薇花、朝开暮落的木槿花以及抗污染性较强的夹竹桃花等也相继开放；寒冬腊月，百花凋零，唯独腊梅傲霜斗雪，幽香阵阵。此外，还可种植山茶花，它的早花品种元旦后也会开出美丽的花朵。“花中皇后”——月季花，它的品种多达7000余个，多数品种从5～10月花开不绝。

◆ 兰花巧栽培 ◆

栽培兰花，宜挑选根系健壮，叶丛完整，每棵叶束有4～5束者，修除空瘪断折根系，洗净置向阳处晒干。选用泄水及透气性强的泥盆，于泄水孔处垫上薄瓦片，上覆一层泥粒，再把弱酸性的土壤盖至盆腰处，放上根系，边填土边理顺，直到假球茎被埋没为止。浇水时勿喷湿叶丛，以盆底见水为止。花蕾绽开，花萼露色时不宜让阳光直射。开花后，盆土也不宜过湿，盆栽兰花，室温在15℃左右，室外正值此温时，可移至露天，但剑兰、报岁兰可稍推迟。

• 盆景 •

说到养花，就不能不说一说盆景。盆景是一种非常幽雅的栽培品，也是家庭植物栽培中的一个非常特殊的门类，它能够将各种各样的花草树木山石，经过奇妙的修剪、搭配，营造出一种以小见大的微缩景观。市面上卖的盆景多数价钱都比较贵，许多人购买盆景的目的是当礼品送人。其实，盆景本身的造价并不高，大多制作盆景的原材料都很常见且比较便宜，如果您想自制盆景的话，只需要一些稍专业的技巧和您颇具创意的想法。

盆景艺术造型的技巧

欲做盆之“景”，造型是关键，具体如下列十种。①古：多为树桩盆景。以松为主，塑造古老苍劲的形象。②幽：用茂密的植物和山石构成。表达一种丛林峡谷的意境。③雅：取材以兰为主，形成幽雅、温馨的气氛。④俏：以梅为主，形成俏丽多姿的格调。⑤雄：以山石为主，配以树木、建筑，气势磅礴，姿态雄伟。⑥险：也以山石为主，但形成陡峭崎岖之势。⑦清：以竹为主，幽雅清新。⑧秀：用材广泛，有山、水、花木等，构成秀丽脱俗的景观。⑨奇：多选造型奇特的山石，构成奇丽险峻的胜景。⑩旷：多为水石盆景，构成空阔、迤逦的海滨风光。

山水盆景巧制作

选择石料：硬质石料的特点是质地坚硬，不易吸水，难以生长苔藓，如常见的斧劈石、英德石、石笋石、宣石、钟乳石、木化石等；松质石料的特点是质地松软，易于吸水，能生长苔藓，如常见的斧劈石、芦管石、浮水石、海母石等。如果缺乏石料，也可用朽木、木炭、煤渣以及砖头等材料代替，只要制作精细巧妙，也可以假乱真，别有韵律。选择石料可就地取材，因陋就简，但要具有特色，富于变化，切忌平淡无奇。

加工处理：第一步先用锯、锤、凿等工具对石料进行截锯、雕琢，使其具有峰峦丘壑的大体轮廓；第二步再进行精细加工，借鉴山水画的手法，仔细雕琢出峰峦的细部纹理及洞穴，使盆景更符合峰峦的自然面貌。有时为表现万仞高峰或崇山峻岭，还须用水泥等把几块石料拼接成一个整体。拼接时石料的质地、颜色、纹理必须自然和谐，不露人工痕迹；松质石料不能上下连接，以免阻断水分，影响植物生长。

布局造景：如果盆景以水景为主，山水比例应为1∶2；如果以山景为主，山水比例应为2∶1。另外，山水之间也应注意主次分明，先后有序，层次清晰，似隐似现，意境深远。

绿化点缀：为增添生活情趣，使山水青翠碧绿，应适当在盆景中种植青苔、草木，点缀上亭台、楼阁、宝塔、桥涵、舟船、人物等小配件；但比例关系一定要合理，符合自然，突出地方风格和特点：如广西盆景主要表现奇特秀丽的桂林山水，盆景风格应讲究清、通、险、阔；四川盆景主要表现雄伟险峻的巴山蜀水，盆景的风格特点是幽、秀、险、雄。

注意配盆：山水盆景均用浅盆，一般以白色的大理石浅盆为佳，可使山水景色大为增辉。

题名贴切：题名可根据盆景的表现主题，取一佳句或一句古诗作标题，如“画中蓬莱”、“溪山清远”、“枯木逢春”、“七十二峰青未断”、“春风又绿江南岸”等等。

1.用铁丝沿着树干绕圈，然后将铁丝做成希望的形状，让枝干顺势生长。

2.将茎剪至缠有铁丝的位置，剪下叶片，让新枝长出。

盆景的整枝技巧

3.剪掉所有不需要的分枝，将长枝修短成1/2。再剪短所有的茎枝，将原来聚挤在一起的众多嫩枝修剪至单一嫩枝。

◆ 山水盆景点缀物的放置技巧 ◆

点缀，是山水盆景的有机组成部分，有人物、动物、楼台、亭榭、房屋、塔、桥、帆船等。点缀要适当，不宜太多。一般地说，宝塔不宜置于主峰，而应放在陪衬的山峰，亭子宜放在山腰，亭榭宜临水际。人物在高远意境中，宜前置，站在前山看后山，成了望之势；在平远意境中，宜后置，应站在高处，呈俯瞰之态。建筑物应合理设置，如桥梁的架设，房屋的安置，人物的姿势，应视情况而定。应避免杂乱，主次不分，画蛇添足，破坏了原来的构思。

◆ 激活假山 ◆

长苔植物法。苔是孢子繁殖后代，它喜阴湿，惧暴晒。故将苔孢子粉撒在假山上或把苔洗净捣碎用毛笔涂抹在假山上，就可快速长苔。时间长了苔长满凹处，此时要将凸处的刮掉一些，显出清晰的石纹，使人如见国画之笔触。不吸水的硬质山石，除充分利用其天然纹理，形面表现裸露的崖壁外，可于适当处涂以沥青或胶质物再敷上泥土长苔，或者干脆涂苔色的颜料。在假山的缝穴中，种植草木更能使假山充满生机。选用的草木越细小，越接近自然比例越好。还可代用，如观音手可代表竹林，文竹代表松、杉类树木，黄扬可以代表榕樟树等。

“活”水法。过去一般只指保持盆水清新和多留孔穴蓄水，其实有人在假山暗藏处接丝水管或微型水泵，使“泉”喷“瀑”流，这种“激活”效果更佳。

◆ 培植青苔的技巧 ◆

移植法。先把整块的青苔掘起放在纸上，再用刀片把表面薄薄的一层青苔切出，

放在预先盛好清水的小碟子里，并将绿色青苔与碟中清水完全混合。然后把混入青苔的水均匀地撒播于盆面上，以后每天用细眼喷壶喷一次水。最后要把盆景放到阳光能照射到的地方，但要避免强烈的阳光照射。一个月后，整个盆面上就会长出郁郁葱葱的青苔。

涂浆法。先将黏土掺入少量淀粉，并加淘米水调成稀状胶体，然后将长满青苔的地皮轻轻搓碎，放在泥浆里搅拌。然后将假山置于泥浆里翻动，使假山表面沾满泥浆。浸水涂泥浆后的假山要放在阴湿处。很快就会生出许多青苔来。

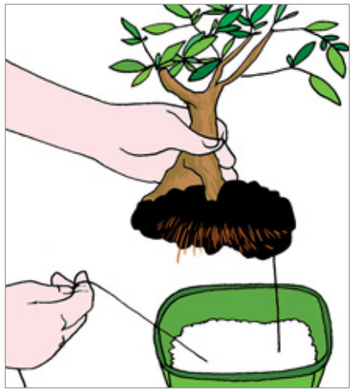
栽活树桩盆景的技巧

一般说来，只要盆景植物栽种季节适宜，大多是容易种活的。栽活树桩盆景，首先要学会树桩的挑选工作。仔细观察其根、枝各部是否新鲜。其次是购买树桩时要讲究天时地利，尽管树桩一年四季都有卖，但实际上只有早春季节栽种最易成活。除以上两个关键外，树桩能否成活还要在善种善养上下功夫。要点为：一应精细修剪，将无用的老粗根，杂乱无章的枝条、主干与主枝杈适当截短。二应合理种植，新种植的树桩覆土可高于根部。对于成活较难的树桩，上盆后应将树桩连盆一起埋植于避风温暖的泥土中，以接受地气之利，直到清明后，树枝发青萌芽时再出土，这样可避免失水与受冻。三要经常喷水，不使树桩的枝条表皮干燥，促使枝条发青萌芽。至于盆土，不宜太湿，应略偏燥，保持上层松软，才有利于促发新根。

盆景的修根与换盆

1.将植物从花盆中移出，用专用的整根器或叉子慢慢梳开根部，除去多余的培养土。

2.用修根剪修整根部，将根部剪去一半并去除坏根部分。



3.在花盆底部铺上珍珠石及蜒石碎片。用麻绳绑紧根部，并且将麻绳的一端穿过排水孔。

• 花卉的繁殖 •

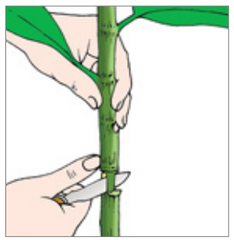
养花的一项重要内容就是繁殖。很多花卉都是一年生或两年生的，如果您不想每年都准时大老远地跑到花卉市场上花不少钱去购买别人培育好的新花的话，最好自己试着学学繁殖花卉。自己动手繁殖花卉本身就有很多乐趣，如果能把自己精心繁殖养育出来的花卉分送给亲朋好友的话，那就更让您自豪和开心了。

花卉扦插法

插花是繁殖花卉的基本技巧之一，主要有下列三种方式：

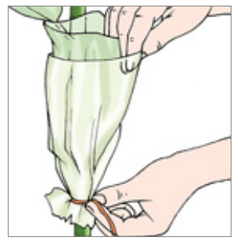
①在枝条茎部采取环状剥皮，不久树皮会形成膨大的节瘤，至休眠期剪下，用于扦插。②春季萌芽前，把苗木母株斜植，抹去顶尖，可多发侧枝，其上盖黑塑料布，下部留一通气孔。当枝条生长到6厘米～7厘米后，除去塑料布，将黄化新梢茎部3厘米处用棉花缠裹，并包上黑塑料布，待黄化的叶片转绿后，可剪下扦插。③先锯断母枝，待其萌发新枝后，用生长素处理，即可剪下扦插。

压条的繁殖技巧



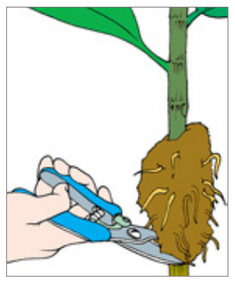
1.在茎干底部的健康叶片下方划开相隔1厘米～2厘米的两个环圈。剥开其中的树皮，留下完整的茎部组织。

2.在茎干环状剥皮处涂上薄薄的激素生根粉，促进新根快速成长。



3.用胶带或硬线，将塑胶膜的下端固定在环状剥皮处的下方。

4.在环状塑胶套内装入湿水苔。将塑胶套上端绑在茎干上，确保水气不会蒸散。



5.数星期后，新根会自水苔内长出。移走封套并从根部下侧整齐切离原株。

6.将新根团放入盆内，花盆大小应足够让根团周围留有5厘米的空间。填入适合的培养土，在植株安置前应浇入少量水。

花卉育种法

分盆播和地播两种。温室花卉以盆播为主，草花多用地播。播前应将种子、盆、箱、土壤消毒，防止花苗生病。大粒种子宜点播或条播，覆土厚度为种子直径的2～3倍；细小种子可掺些细沙撒播，以不见种子为度，蒲包花、秋海棠等特别细小的种子应覆土极薄或不覆土。还可把装有种子的小盆放入大盆内的湿水苔中，使种子易发芽。播后，土壤宜保持不湿不干。发芽温度因不同花卉而异，多数为20℃～25℃，春播20℃，秋播25℃。播种土宜疏松、通气、排水良好。播后要放在通风处，光照条件视种子品种不同而有所不同。花苗出土之前，可用塑料布、报纸或木板覆盖。

花卉播种法

直接播种：如四季海棠、指甲花等种子。温水浸种：外壳坚硬的种子可用60℃温水浸泡一天后再播种。草木灰拌种：外壳有油蜡的种子，要用草木灰加水合成糊状拌入种子，可帮助脱蜡。锉伤种皮：用锉刀把种皮锉伤，再经温水浸泡一天，可使种子快速发芽，如美人蕉等。

树种采集

①选好母树：要选取生长健壮、形状良好、结实正常的优良母树，单采、单收、采好、采净。

②适时采种：要根据不同树种而定，注意观察种子的成熟期，外表颜色较深、种仁饱满、坚韧而有光泽的种子已成熟。

③保护树木：要保护好母树及母树林，取果实或果穗要用适当工具，防止损伤枝条。

米兰的繁殖技巧

扦插：一般在6～8月进行。插穗要选择当年生已木质化的枝条，长10厘米～15厘米，剪去下部叶子，仅在先端保留2～3片叶子。用利刀将插穗下端削干，插到消过毒的粗沙或蛭石中，插入深度为插穗长度的1／2，上面覆盖玻璃或塑料薄膜。要保持一定的湿度和温度，大约经过两个月即可生根。如果用奈乙酸或吲哚丁酸水溶液浸蘸插穗，可以加速生根，提高成活率。

高空压条：选择一年生已木质化的健壮枝条，在距离基部10厘米～15厘米处进行环状剥皮，剥皮要深达木质部，宽度约2厘米～3厘植土包敷在剥皮部位，再用塑料布包紧，经常浇水，保持湿润，约经3个多月伤口部位即可生根，此时可以从母株上切取，栽于盆内。此法安全可靠，并可获得粗大植株。时间一般选择在7～8月，因为此时空气的温度、湿度都比较大，有利于保湿、生根。高空压条除环剥外，也可将枝条由下向上斜切一刀，劈开切口，将小石子等物夹在枝条劈开处，同时在伤口处涂上维生素B_{12}针液，再敷上青苔或蛭石，然后用塑料布扎紧，经常保持湿润，待生根后从母株上剪下，就成为一株新的米兰。

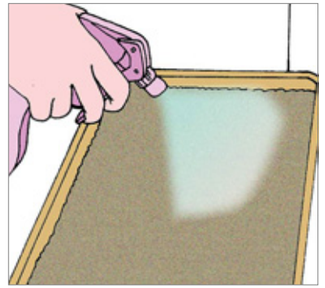
梅花的繁殖技巧

播种：梅花果实6月成熟后，放在室内使其充分熟透，然后洗出种子晾干。一般为秋播。如果春播，应在秋季用湿沙层积处理种子。由于播种的实生苗多发生变异，不能保持母本的花色、花香等优良特性，故此法除用来繁殖新品种和培育砧木外，一般多不采用。

育苗的方法

1.在盘子底部先铺上薄薄一层碎石，以方便排水且避免积水。然后在碎石上覆盖适当的生根培养土。

2.做出数个浅沟以供播种。撒下细小种子或沿着浅沟个别放入大种子。



3.如果条件允许，将种子覆盖起来，并用喷雾器喷湿培养土。然后在盘上放置一块玻璃或清晰的塑胶板，将盘子移至温暖处。

4.整理密生的实生苗，让苗间的距离约等于其高度。用指间固定每株实生苗周围的培养土。

扦插：一般在11月进行，此时梅花已经落叶，枝条贮有充足的养料，扦插有利于生根。方法是截取一年生15厘米～20厘米长的粗壮枝条，选择疏松、排水良好的土壤，把插穗的2／3部分插入土中，土面保留1～2个芽即可。插后一次浇透水，然后在上面盖上玻璃或塑料布，并经常喷水，保持湿度，能提高成活率。

嫁接：此为常用的繁殖方法。砧木采用毛桃、杏、李、实生梅等，其中以实生梅做砧木最好，因其亲和力强，成活率高，长势好，而且寿命长；桃作为砧木比较耐干旱，但怕水涝，寿命短；以杏为砧木能使梅花花色增浓，寿命也比较长；李为砧木比较耐水湿，但根际萌蘖太多，不易管理。

嫁接方法可分为枝接和芽接两种。枝接一般在春季3月进行，在二年生砧木上进行切接，接后用土埋实，待愈合发芽后，扒去土即可。芽接在8～9月进行，选用充实饱满的枝芽，削成盾状，在靠近砧木5厘米～7厘米处嫁接。芽接一般当年不发芽，翌年春季才萌芽抽叶。成活后应对砧木进行截梢，并经常清除其他萌芽。

梅花也可压条繁殖，方法是在春季选择一二年生枝条，将压入土中部分环状剥皮，然后覆土压实，生根后截离母体。

• 插花技巧 •

插花是一项比较高雅的艺术，它能够陶冶人们的情操，很多时候，人们更愿意称其为“花艺”。流行的插花”艺术”有中式、日式、西式等几种基本风格，但我们在插花时，一般都是综合运用了各种插花技巧。于是，自由式插花也成为时尚。不管怎么说，学会一些插花的基本技巧，总是一件让人开心的事情。

插花巧选材

对于初学者来说，选材的重点是枝材、花材、叶材，首先要掌握的原则就是选择的品种不可过多、过杂，一般两三种足够。同时，选材时要心中有数，先想好要插什么样的作品，然后根据需要一样样配齐。实在心中无数时，不妨按照老师教的，或仿效一些成功的作品来配材。切勿全凭感觉把漂亮的材料都往一这可不是美的加法，而是美在互相抵消的减法。对于深造者来说，选材不仅是品种的选择，而且是寻找符合自己需要的具有独特美感的材料。犹如伯乐相马一样，这是一种修养，要不断训练与培养，要勤于观察与思考，才能不断提高。

巧选花器

花器、花材相互辉映，这盆花才能达到最佳视觉效果。从花瓶的形状和装饰花纹到花朵和绿叶的本身，其色彩与形态最好都能有互补的效果。当然，也有许多花器是不规则形状的。

您可以选用的陶瓷材料范围相当广泛。一般而言，比起那些装饰过度的花瓶，素色或者以抽象、几何图形设计的花器更适合用来插花。如果您的花瓶形状很迷人，但是图案或设计却相当难看，可以拿布或是花材稍加遮掩。白色系的陶瓷花瓶可以搭配许多种花材的组合。然而，形状更是重要，花瓶的形式可以左右花材本身的外观。球茎状的金鱼缸花瓶。当然需要大幅度曲线的造型；而直立式的长形花器，则需要高而直线形生长的花材。如果要反过来搭配也不是不可能，但遵照这种原则会比较可靠。

篮子的外形种类繁多，从传统的、深底的、放花材的浅框到方形的购物篮，都可以用来放置花材或插花。篮子一向都是很引人注意的，尤其是搭配一些简朴、枝叶茂密的花卉，这方法可是全世界都盛行。

玻璃是花卉最佳的媒介。只要花材的花茎保持在良好的状态下，清澈透明的玻璃花器，就可以巧妙地展示花艺的美。随着花器形状的不同，花茎可能被放大。玻璃容器的形状各异，从大型的金鱼缸到优雅的单管式花器，还有精致的不透明花瓶。

暖色调的陶器和赤陶都罐是不错的装饰性花器。然而，因为赤陶不防水，里面必须放入塑胶容器盛水。木质花器也要藉由这种方式来处理。盛水的问题也许比较麻烦，不过它们简朴的质地与风格，成为乡间野花的最佳搭配，正好适合悠闲的田野风味花饰。

插花的基本形式

插花根据东、西方艺术风格的不同及现代花艺的发展，分别有以下数种基本形式。这些形式虽不是插花的全部，但学习插花必须从这些基本的形式开始。熟练掌握了这些之后基本再创作其他花形，也就容易了。

①东方式插花有：直立形（亦叫直立式）、倾斜形、悬垂形，另外还有介于这些形之间的直上形、临水形等。

②西方式插花有：圆形、三角形、“L”形、“S”形、弯月形、倒“T”形、圆锥形等7个基本形式，此外介于圆形和三角形之间，还有“扇形”等等。

③自由式插花形态变化万千，不过，归纳起来，大约也不外乎竖形、横形、旋转形、折转形、斜形等几个大类。

修剪花材的技巧

修剪分有整理性质的一般修剪和造型修剪两种情况。一般性修剪比较简单，即前边讲过的剪去枝条、花梗上所有枯萎的、受到损伤的、有病虫害斑点的叶片，这是必须的，有上述情况的叶片、枝条、花朵都不可保留，否则会影响整体。枝条的造型性质的修剪，是东方传统艺术中普遍使用且技术性颇强的工作。例如梅枝在插花中一般都用来表达苍劲、坚韧、高洁的气质，修剪造型时，要求去掉柔嫩、僵直的小枝而保留虬曲、苍老的部分；桃枝多用于表达春天及明媚景象，因此应保留光洁、柔嫩的形态，去掉苍老蟠杂的部分。总之，不同性质的枝条，都有一定的修剪方法，这些只有在实践中逐步理解和掌握。这里，可以介绍一些一般性的原则：

①确定最佳主干。拿到枝条后，反复观察，找出最美的一根作保留主干，剪去高于保留主干及与主干平行的枝条。

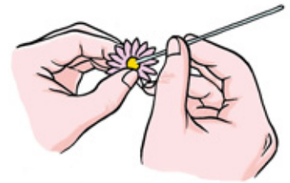
②确定保留侧干，选出两三枝方向不同、姿态较好的作保留侧干，去掉其余侧枝(注意，不可保留枝梢直冲正前方的侧枝)。

自制干花

如果从未涉及制做干花，则先选择花瓣略见厚度的花，如玫瑰花、康乃馨之类进行试制。下面是初入门的简易制干花法。材料是硅胶（蓝色防潮珠）和熟硼砂（中药店售），以一两支玫瑰花为试造物料，花枝要鲜花朵半开为好。准备一个窄长的玻璃瓶，彻底抹干，把一两枝花朵倒转吊放入瓶里，然后把防潮珠和熟硼砂按3:1的比例份量预先调匀，徐徐倾入瓶里（注意花朵要略高瓶底两公分），直到注满，近瓶口为止。花枝则随药液表面剪齐，旋紧瓶盖。为了保证不会泄漏空气，最好用胶布缠紧瓶盖边缘，甚至加蜡滴紧。这样任花枝在瓶中密封五六天才解除封口。先把所藏药料小心倾出，勿伤花瓣，便见挺立的干花成品了。一般因为迅速脱水，花瓣形态不变，但花朵色泽则较原来略微加深，所以选花时以略浅色的为佳。

插花保鲜五法

剪枝法：每天或隔一天修剪花枝末端切口处，使花枝切口保持新鲜，可使花枝的吸水功能通畅。此法适用于各种花卉。



1.将金属丝一端弯个钩，另一端向下插入花中心。

2.用金属丝把花钩住。

3.将金属丝盘起来，花面朝上置于干燥剂上，再撒上干燥剂，将花埋没。

自制干花

烧枝法：先把花枝末端切口处2厘米～3厘米用火烧一下，使它变色后，再插进瓶水中。此法适用于花枝茎质较硬的花卉。如梅花、桃花、李花、蔷薇花、芙蓉花等。

烫枝法：先把鲜花枝条末端切口约2厘米～3厘米处放进滚开水中浸烫2分钟，再将其插进瓶水中。如牡丹、芍药、郁金香、大丽花等。

浸盐水法：先在瓶水中加些食盐，拌匀后插入鲜花。此法适于喜碱性的花卉，如梅花、山茶花、水仙花等。

浸糖法：方法同加盐水法，适合于百合花等花卉。

• 养花的特殊技巧 •

因为花的种类繁多，所以养好花本身就需要很多具体的技巧。如果您是一位注重生活细节的人，已经介绍的常用的养花技巧是远远不够的。养花的经验多了，技术长了，就会获得一些相对特殊的技巧。运用这些技巧，您可以将自己亲手栽培的花卉调养得更加美丽多姿；您也可以在种植搭配和园林布景上做一些文章，使您的整个庭院呈现出一种很别致的效果，给自己和家人带来不一般的享受。

花卉光线巧调整

人造灯光。植株一旦受到人工灯光的照明，晚间观赏的机会将和白天一样多。除了背景灯光之外，您还可以使用投射灯，凸显植株与花卉。投射灯的光照范围极窄，可针对单一物体，显出植株的形状、色彩及质感。投射灯可藉由光线与阴影的互动，达到戏剧性的效果，即使平凡无奇的植株也能呈现出色的感觉。另一项考虑要点为所需的光质。白炽钨丝灯泡最受欢迎，散发柔和光芒并凸显了黄红两色，而白炽卤素灯泡则散发较多的冷束光，一般不太受欢迎。若要增加光线的温暖感觉，不妨购买彩膜灯泡。植株不应紧临光源，因为灯泡所传出的热会伤害叶片。

自然光。光线可影响植株内的叶绿素进行光合作用。蓝、紫及红色光对植物的生长最为重要，蓝色光会促进叶片生长，而红色光则刺激开花。白炽灯泡的蓝光少，对植物生长的影响有限，不过目前有种特殊灯光可以用来取代日光。植物所需的光量与光质必须视其原生环境而定。有些植物需要充分日照，有些喜好遮滤光线——可以借由百叶窗、蕾丝与细棉布遮拦日光，有些则偏爱间接日照。当然，室内自然光的品质会影响植株的摆放位置。

花卉巧摆设

若想要有大而强烈的排列效果，不妨将多株植物组合在单一花盆里。群集在一起的植物生长状况较佳，而某一植物所排出的湿气会被旁边的植物所接收，因而形成微气候。各种植物会习惯彼此，并相互映衬，虽然植物品种各不相同，但逐渐会形成相同的生长需求。另外，您也可以将同种植物并植，相异的色彩和叶片形状会加强视觉效果。或者采用相同品种的不同变种，营造出色彩、叶片图案及质感的互动关系。组合植物时，可以将植物从花盆移开，植于普通的培养土上，而若仅作为暂时的摆设，不妨将植物留在个别的花盆内，置于湿泥炭土上。假如您想为植物换盆，最好选择具相当深度的花盆，这样培养土才不会很快的干掉，而且要是花器没有排水孔，记得在底部铺上一层透水材质，让植物有较多空间伸展，缺点是这样不易去除生病物质，也无法将不同水分需求的植物组合在一起。有时将上述两种方法结合起来，可将不同的植物进行不同方式的维护管理，效果甚佳。

光照不好的地方如何绿化

有些住房，平常难得照到太阳，家庭养花受到一定限制。解决的办法是种植一些喜阴的或者既喜阳又耐阴的花木，例如：夹竹桃、棕榈、天竹、铁树、万年青、黄扬、丝兰、麦冬、石菖蒲、常春藤、爬山虎等。这类花木，可供赏花的虽不多，但绿叶葱郁，别具风采。有些花木还可作为盆景的材料，通过造型修饰，形成攀缠缭绕或盘根错节等多种姿态。这些花木，养护管理比较

方便，除日常浇水外，只需在春秋两季各施1～2次以氮肥为主的肥料即可。

识别有毒花卉

多种花卉都有毒，其作用是保护花卉自身不受病虫危害。人如果不注意误食或误用，也要深受其害。最常见的有：

①一品红，全身有毒。其白色乳汁能刺激皮肤红肿。如误吃茎叶，可引起死亡。

②水仙花美丽雅洁，但其头（鳞茎）内含拉可丁。如果误食，会引起肠炎、腹泻或呕吐。叶和花的汁液，能使皮肤红肿。

③万年青的汁液有毒，一旦触及皮肤，奇痒难受。

④夹竹桃的枝、叶、皮中含有夹竹桃甙。即使误食几克，都会引起中毒。

⑤松柏类植物放出的松香油气味，影响人的食欲，使孕妇恶心。

⑥郁金香的花朵含有毒碱。

⑦夜来香在不进行光合作用的情况下，大量排放废气，使高血压和心脏病患者感到心烦气闷。

⑧洋绣球会使有些人产生过敏。

⑨含羞草有含羞草，接触过多，会使人毛发脱落。

巧用啤酒养花

1. 用啤酒擦拭叶片，可以除尘杀菌，对叶面施肥。

2. 用啤酒喷洒叶片，可以起到同擦拭叶片一样的效果。

3. 用啤酒浇花，可以为花增加养分。

鲜花插花。插花时，只要在花瓶中倒入一点啤酒，就能使插花的色香比一般情况延长15～20天。

盆栽花卉。①用啤酒擦拭叶片。凡观叶花卉，可用脱脂棉或洁净的软布蘸上啤酒，轻轻擦拭叶片。不仅能除尘杀菌，而且还有对叶面施肥的作用，能使叶片更翠绿光洁，叶的质感也较厚。②用啤酒喷洒叶片。用水和啤酒按一比一的比例混合后，用细眼喷壶喷洒文竹、吊兰、伞竹、海棠和天竺葵等叶片细小的花卉，也能收到与用啤酒擦拭叶片同样好的效果。③用啤酒浇花。啤酒是极好的芳香肥料，用其浇花，不仅营养好，而且养分吸收快。

变化花色有办法

让花变紫。将白色的茶花、菊花、粉色的杜鹃等，栽在中性土壤中，花青素就会变化，花色会出现紫色。若把白菊花放在日光下照10小时左右，白色可变为紫色或白中串紫或红紫色。白色的大丽花在阳光下，也能出现红色或紫色。

让花变黄。将煮熟的胡萝卜，放在水中沤制25天，充分腐烂，加水30倍，浇在花盆里。每月浇1次，连续浇6次，粉色的茶花、杜鹃花便能变为橘黄色、橘红色。

让花变蓝：在绣球花根部钉进一颗生锈的铁钉，绣球花即会明显地变为蓝色了。

巧让昙花白天开放

昙花夜间开花，而且花期短，故有“昙花一现”之说。要让它白天开放也不难，办法是当花蕾已经出现并且向上翘起时，将昙花搬入不见光的暗室，从上午8点起遮光12小时，然后从晚8时到早8时用灯光照射。当受光与遮光相互交替时，打开门窗通风1小时。采取这种黑夜与白天倒置的方法处理4～6天，昙花就会迎着朝霞而开放了。

巧用蔬菜废弃物作观赏植物

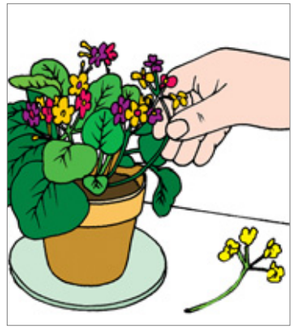
利用蔬菜废弃物，也可以种植出饶有趣味的观赏植物，诸如胡萝

卜、甜菜等各种根菜类的顶部，都是用来栽培的好材料。如利用胡萝卜头可制作一株悬吊观赏植物。其方法是：选择一根色鲜、粗壮的胡萝卜，连同顶部的叶芽一起，切下约7厘米～10厘米长，然后用刀挖去另一头的中心部分，使其成为一个深约5厘米的漏斗形，将它倒挂起来，再浇满水置于光线充足处。1周后，顶部的叶芽便会开始往外长，形成一株姿态优美、红绿分明的观赏植物。山芋也可以作为一种室内观赏植物。其制作方法是：选择一块壮实的芋头，把长根的一头浸泡在盛有水的玻璃容器内，放在阳光充足的窗前，长根之后加一定的沙泥或河泥把根部固定住，一个月后就会长出一株形态别致的植物来。荸荠、慈菇、藕等也可以栽培成观赏植物。要是种植土豆、生姜，就不必用水泡。

葱头水仙：取一盆清水，再将葱头放入，用卵石、有色玻璃、贝壳等将葱头固定住，以后每隔三五日换一次清水。两星期后葱头叶子便长得郁郁葱葱，煞是好看。若能在水中放上几尾塑料金鱼、蜡制小鸭、小船等工艺品，一幅“水乡仙境”便尽收眼底了。

姜叶翠竹：用鲜姜若干块，置于浅盆中，盖上1厘米厚的土，浇透水。不久，鲜姜便可长出嫩芽，继而抽出绿叶，形似竹叶。

植株的正确修剪方法



1.长梗上的花朵的修剪方法。花是从植株底部长出的植物，有了枯花时须捻断整个花梗。

2.短梗上的花朵的修剪方法。若枯花生长在由主茎冒出地短梗上，可用拇指和食指摘除。

3.摘心。用食指和拇指摘除植株的生长点，以保有茂密的形状并阻止枝条蔓生及茎干过于细长。

怎样使文竹开花

文竹开花并不罕见，它不仅能开白色的小花朵，而且还会结出圆形的小果实。那么怎样使文竹开花并结果呢?把4年生以上的文竹，种植在花棚或温室向阳的一角（缸栽或地栽均可），按照它的特性，通过架索，引它自然地攀引生长。在春夏秋季的生长期中，除浇水防干和防止烈日暴晒外，每月施入1～2次氮磷钾复合性薄肥。这样到秋季8～9月间就会分批开花，至12月份果实成熟，呈紫绛色时采下，于次年3月间播种。一般通过喷水防干后，约30天左右就会发芽生根，后再移植分种即可。家庭盆养文竹，若使之开花结果，可参考上述方法。但要注意的是：第一，要放置在窗外半阴处，忌烈日照晒和防寒冻。第二，在开花时期中，不要随意移动盆栽位置，如必须移的话，要轻搬轻放，不要让微小的花朵掉下落地，否则就不会结籽了。

养花整形修剪的技巧

剪枝。包括疏枝和短截两种。疏枝就是疏去病虫枝、交叉枝、重叠枝、纤细枝、枯枝、徒长枝和过密枝等，以利通风透光，调节营养，促进生长。短截在休眠期宜重，在生长期宜轻。早春先开花后长叶的花卉，如迎春、梅花等一定要在开花后修剪，不然会把花枝剪去，影响开花。

摘心。就是用手或剪刀摘除嫩梢的顶端，以培养丛生或矮壮株型，也可促进侧芽分枝开花多而整齐。摘心适用于草本和木本花卉并多在幼苗期进行。

抹芽。就是用手抹去腋芽、刚萌生的嫩枝或花蕾，目的是为了集中营养，保证主干健壮生长、花大艳丽、果实丰硕。如独木菊就是经过抹芽而培养的。

除叶。就是摘除植株过密的叶片及黄叶、枯叶，可改善通风透光条件，促进植株生长和开花，保持植株整洁美观。观果花卉，通过适当摘叶，还可以使果实色泽艳丽。花木移植上盆，适当摘叶，可以减少水分蒸发，有利于成活。

去叶。就是及剪去植株根部长出的叶枝，有利于节省养分，美化植株。常用于菊花、石榴、夹竹桃和嫁接的月季、金橘等花木。

疏果。就是摘去过多的幼果，促进果实肥大和改善果实品质。

支缚。绑扎、诱引，都属于此类整形措施。根据养花者的爱好需要，通过艺术加工处理，使花卉姿态活泼美观，提高观赏效果。如藤本花卉莴苣、牵牛花、紫藤、凌霄、迎春、旱金莲等，通过支架或搭架，整形成棚架式、圆球式、扇面式、篱垣式等形式，使其株型美观。

◆ 盆花的整形与修剪 ◆

整形与修剪是盆花栽培与养护工作的重要一环，它不仅可能创造和维持良好的株形，还可以调节生长和发育，促进开花结果，从而提高观赏价值。

整形与修剪的方式因人们的栽培目的和植物类型不同而种类繁多，大体上可分为自然式和人工式两种。这两种方法均应使自然美与人工美相结合。对一些高大的针叶树，可就自然株略作疏删，即可保持或更加突出其株形的完美；对单细、长，树冠中空的花，则应捍形作弯，使株形显得饱满浑圆。

对盆花进行整形修剪时，必须充分了解花卉的开花习性。如在当年生枝条上开花的扶桑、倒挂金钟等，均可在春季进行重剪。而对一些二年生枝条上开花的杜鹃、山茶等则不能在早春剪短。否则势必将花芽剪掉，故应在花后修剪，促其形成更多的侧枝，为来年增加着花部位做准备。对月季、紫薇等花则应在花后及早将残花剪去，以免浪费营养而影响再次开花。

盆花整形修剪的方法分为支架与诱引法及绑扎与捏形法。支架与诱引法常针对于一些攀援性很强，枝条、主干柔软的花，如常春藤、文竹、旱金莲、昙花、令箭荷花等。通过支架与诱引可使枝叶分布均匀，利于通风透光，也可引诱枝条向某个方向生长。支架可为单柱式、几何图形式（半圆形、椭圆形、矩形等）、螺旋形及其他形式。支架应选用粗细适当、光滑美观的材料，如8号铅丝、细芦苇、细毛竹等。绑扎与捏形法多用于草本盆花花卉，它是我国传统的花卉整形技艺，常利用盆花的枝条，通过造型技艺，把整株花卉绑扎捏形成为动物、鸟类、字样等各种形态，让整株花卉形成崭新的株形，令人赏心悦目。

◆ 米兰的修剪要领 ◆

米兰在夏秋季节开花最盛，其他季节也常有花开。米兰生长茂盛，分枝多且密，为了维持一定的树形，应在收花或开花后进行适当修剪。修剪时，以“疏”为主，即剪去一部分侧枝，改善内部通风条件。因为米兰花序着生在枝顶叶腋，所以一般不采用“截”的方法，即不用剪断主干枝。

◆ 水仙花巧造型 ◆

花篮的雕刻造型：从距根部1厘米处下刀，顺着圆周将所有的白鳞片全部刻光，只留下绿叶和花箭。花梗一般控制在2厘米以内，且要使各花箭朝着东、南、西、北四个方向弯曲，让花篮显出立体感。随后平放于花盆中，将两个小球长出的叶子和花拢在一起，形成提篮。

花壶的雕刻造型：在主球顶部刻掉1厘米左右的白鳞片，作为壶口，而后用弯的刻刀往下挖掉白鳞片，使其成为一圈谷沟。但要保住中间柱状花和叶，只留一两支花箭，不要碰伤花苞、扎破壶墙。再以左手轻拢左边叶片，右手提刀从叶中劈下直到基部，右边叶片也同样处理。最后要在中间花苞下的茎中削下去，使花和叶卷缩而弯曲覆盖在花球上。

◆ 修剪越冬花卉的技巧 ◆

五色梅。修剪过长枝条，尤其是对老枝更要剪。

藤本花木。一般应该从基部进行剪枝，保留新枝和侧枝。

月季等花木。入室前，地栽或盆栽的都要修剪，剪掉过密枝、过细枝、交叉枝、枯枝、老枝、病虫枝。对过长枝条，只要在冬季适当打顶，就能在第二年春天促其增生。

盆栽金橘。花后不结实者，应当进行修剪、疏果，控制氧分消耗。入冬前，应该剪去交叉枝、重叠枝、徒长枝、病虫枝，以利通风透光，集中养分；并疏剪一部分正常枝条，保持枝型美观。总之，越冬前只要合理进行修剪，就能保证花木安全越冬。

从花盆移出植株的技巧

1.将手掌小心的放在培养土表面上，手指夹住植株的主干。

2.将花盆倒转，盆边轻敲桌边，如此可以轻松将植株根团移出。

3.然后植株和根团应该可以轻易地滑至手中，此时应用手掌保持根系的完整。

换盆的技巧

1.除去植物表面的青苔之后，在新盆底部铺上排水物质。

2.在新盆和旧盆之间填入培养土，做成一个模型。

3.将植物插入模型中，在根团侧边的空隙填入培养土，并慢慢将植物稳固。

• 病虫害的防治 •

与几乎所有的农作物一样，家庭中栽培的各种花卉也会经常受到一些病虫害的侵扰。病虫害包括两个方面，即病害和虫害。一般来说，病害多数是由于管理不善，没有真正了解花卉的生长习性，光照、湿度、营养等没有控制好所致；也有一些病害是因为感染了有害真菌或病毒而引起的，因这类病害可以传染，故其危害更大。虫害多数是指那些常见的害虫啃噬花卉或“居住”在花卉上，导致花卉被咬坏或出现各种发育生长不良的情况。

盆景防治病虫法

蛾类、凤蝶等食叶性害虫的防治，一般不用农药，而用人工清除法，将未成虫的卵块消灭掉。

天牛、吉丁虫等蛀干性害虫的防治：可用内吸剂氧化乐果加水5～8倍稀释液滴注虫孔杀除。

蚜虫、介壳虫、红蜘蛛等刺吸性害虫的防治：蚜虫宜用鱼藤精1000倍液或烟草石灰水60倍液喷杀；其他几种虫可用内吸剂农药杀螟松加水800倍液防治。

室内养花预防枯萎法

室内养花要远离空调、电视机、电脑等电器。如在使用电视机时，电视机会发出人眼看不到的电磁辐射线，能影响2米以内的植物正常生长，时间一长就会使其枯萎。因此在室内养的盆花，不要离电视机等电器太近。

米兰防病虫害

米兰茎腐病的防治方法：及时清理并烧毁病、死株；发病初期可用0.5%～1%波尔多液涂抹株干，也可用波美1～2度的石硫合剂或70%的托布津800倍液涂抹，均有较好的防治效果。

米兰炭疽的防治方法：精心养护，发现病叶或有病叶柄，应及时清除，改善通风透光条件。也可用高锰酸钾加1000～1200倍水溶液进行喷洒防治。

白蛾蜡蝉的防治方法：在发生成虫和若虫危害时，可喷90%的敌百虫原药1000倍液(或50%磷胺乳油1000倍液)防治，效果较好。

若蚜虫、红蜘蛛危害米兰，用40%的乐果加1000～1500倍水喷洒防治，即可见效。

识别花卉害虫

危害花卉的昆虫种类很多，通常将其分为刺吸、食叶、蛀干及地下害虫四类。这四类害虫大多属于以下各目：

①鳞翅目：通称蛾、蝶类。有多个种类，较为常见。

②鞘翅目：通称甲虫。本目常见的害虫有天牛、象甲、金龟子、吉丁虫、叩头虫、瓢虫等。

③半翅目：具有刺吸式口器，有翅2对，前翅基半部角质或革质，端半部膜质。常见的害虫有椿象等。

④膜翅目：通称蜂、蚁。常见的害虫有蜂类和蚁类等。

⑤同翅目：具翅2对，膜质或革质，刺吸式口器。常见的害虫有蚜虫、粉虱、介壳虫、叶蝉等。

⑥直翅目：后足为跳跃足或前足为开掘；口器为咀嚼式；前胸背板发达，多呈马鞍形；多数有2对翅，前翅革质，后翅膜质。常见的害虫有蝼蛄、蝗虫、蟋蟀等。

兰花水腐病害预防方法

立夏前后是兰花发芽的旺盛期。这期间出的兰苗壮实，而且长得快。但是，如不注意合理浇水和控制盆土湿度，则易使兰苗得水腐病害，以至造成死苗。预防此病害的办法如下：

将兰花种成馒头形，即中间的土垒高，盆边的土下陷，使水分往下渗透。

兰苗的嫩叶抽长开口时，不要喷水，同时不要让水滴滴入嫩叶中，以保持嫩叶叶心清洁无污染。

浇水从盆边浇下去，不要往兰株中心浇水。同时，控制浇水量，浸盆或漫灌，水线到盆半腰即可。

巧给兰花浇水

1.将兰花种成馒头形，即中间垒高，盆边的土下陷，便水分往下渗透。

2.给兰花浇水时，不要往兰株中心浇水，应从盆边浇下去。

3.兰苗的嫩叶抽长开口时，不能喷水，不能让水滴滴入嫩叶中，保持嫩叶叶心清洁无污染。

巧用韭菜防病虫害

杜鹃花染上黑斑病、霜霉病、白粉病、立枯病，将影响杜鹃花的生长和开花，严重时还会导致死亡。这里介绍三个简便的小偏方。

①在众多的杜鹃花盆旁放一盆韭菜，或把杜鹃花盆放在韭菜畦的附近，一切病害均无。

②把韭菜叶放水中泡24小时，用此水浇杜鹃花，每天一两次，可预防黑斑病和白粉病。试验表明浇韭菜水的杜鹃无病率为100%，不浇的发病株率在60%左右。

③喷韭菜叶水。每天清晨用韭菜泡的水，喷洒患黑斑病的杜鹃叶面，喷7～10天即可病愈且枝繁叶茂。

花卉生了蚜虫，可将500克韭菜榨滤得汁，加水6500毫升，用毛刷涂在生有蚜虫的叶片上，可消灭15盆左右花卉的蚜虫，此法对软体害虫及白粉病的危害也有一定效果。

花卉病毒病的综合防治

花卉病毒病的防治工作向来令人棘手，很难找到一种彻底而有效的治疗方法。因而需要采用以预防为主的多种措施进行综合防治才能取得较好效果，控制其发展，减轻其危害。现将一些防治措施介绍给大家，以供参考。

①选用耐病和抗病性能优良的品种是防治病毒病的根本途径。

②严格挑选无毒繁殖材料，如块根、块茎、种子、幼苗、插条、接穗、砧木等，以减少传染来源。

③铲除杂草，注意田园卫生，减少病毒侵染来源。

④及时喷洒40%的乐果乳剂1000～1500倍液或其他农药，把蚜虫、叶蝉、粉虱等传毒昆虫消灭在传播之前。

⑤发现病株，及时拔除并烧毁，防止人为的摩擦传毒。接触过病株的手和工具都要及时洗净。

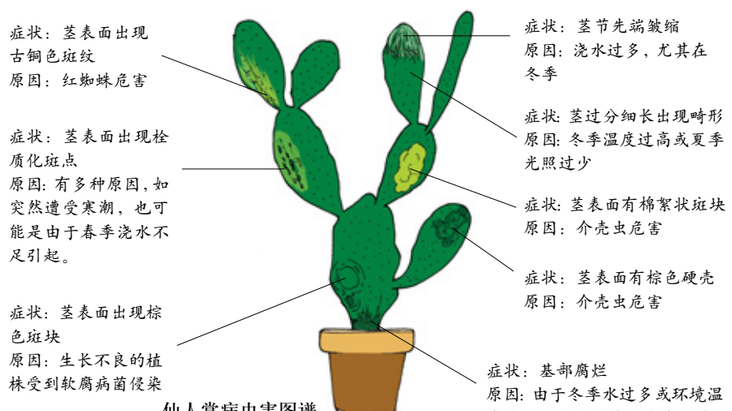
⑥加强栽培管理，注意通风透气，合理施肥与浇水，促进花卉生长健壮，可减轻病毒的危害。

仙人掌的病虫害防治

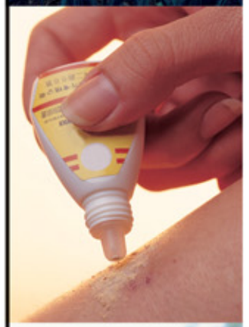
仙人掌一般不易染病，但植物界常见的虫害如：红蜘蛛、介壳虫、线虫等等，都能对仙人掌构成威胁。一旦发现害虫，要及时捕捉，或用1/200敌杀死，或40%乐果1000倍稀液（须视其纯度）喷杀，对杀死这些害虫效果很好。

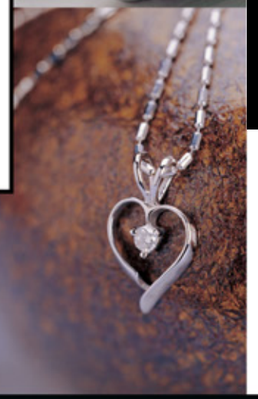
仙人掌的病害有金黄斑点病、凹斑病及赤腐病等，这些病害在我国大部分地区并不严重，可定期喷含量75%百菌清1/800(或含量50%多菌灵)，或含量70%甲基托布津1/600喷露预防。对于刚刚种植后的仙人掌种片，必须每天仔细观察，发现腐烂严重者，要及时拔出，用利刃削掉腐烂部分，切口用50%多菌灵800倍化液或70%甲基托布津600倍化液浸泡一分钟消毒后，放在干燥的地方晾晒5～7日重新定植。

平时注意清除杂草，定期喷药（每20天一次），定期疏松土壤。



仙人掌病虫害图谱





COMPLETE BOOK OF FAMILY LIFE SKILLS
家庭生活实用技巧全书

本书汇集了适用于当代家庭生活的各种实用技巧，对人们关心的问题，如购房与家装、家电的购买与维修、服饰的选择以及食品与厨艺、宠物、美容、医疗、安全等，都做了详尽的解答。全书提供了千余条锦囊妙计，使您的生活如鱼得水，处处左右逢源。

查询

装饰材料的选购 • 家电的选购 • 汽车的选购 • 服装的选购
食品的选择技巧 • 宠物的选择及饲养方法 • 化妆品的选择
花卉的栽培与养护 • 旅游前的准备 • 家庭常用药品的使用方法

学习

怎样正确维护居室环境的健康 • 汽车如何维修与保养
服装的保养与修补的技巧 • 食品的加工、存放及烹饪的知识
美容及养生的各种技巧 • 各类常见疾病的应对措施
家庭急救的基本常识与简要步骤 • 自身安全的保障与防范

了解

购房与家装应当注意哪些方面 • 哪些宠物真正适合自己饲养
家电选择与使用时应避免哪些错误方法
旅游中如何玩得好又能保证自身安全 • 常见疾病怎样进行家庭养护

家庭生活实用技巧全书 下

COMPLETE BOOK OF FAMILY LIFE SKILLS

北京出版社

COMPLETE BOOK OF FAMILY LIFE SKILLS • 家庭生活实用技巧全书 • COMPLETE BOOK OF FAMILY LIFE SKILLS

家庭生活实用技巧全书
COMPLETE BOOK OF FAMILY LIFE SKILLS

下卷

美容与保健养生
旅游
医疗
安全

北京出版社

COMPLETE BOOK OF FAMILY LIFE SKILLS • 家庭生活实用技巧全书 • COMPLETE BOOK OF FAMILY LIFE SKILLS • 家庭生活实用技巧全书

COMPLETE BOOK
OF FAMILY LIFE SKILLS

家庭生活实用技巧全书

下 卷

北 京 出 版 社

目录
CONTENTS

美容与保健养生

美发技巧
洗发护发的技巧 232
染发的技巧 233
脸型与发型的搭配 233
保持发型的方法 233

护肤技巧
清洁皮肤的技巧 234
面部美容妙法 234
洗脸美容巧法 235
巧使面嫩 235
皮肤黑变白的方法 235

化妆品的选择
化妆品的选择技巧 236
巧识伪劣化妆品 236
巧选洗面奶 236
巧选香水 237
选购唇膏的方法 237
巧选粉底霜 237

化妆技巧
粉底的巧妙用法 238
眼部巧美化 238
眉毛巧修饰 239
美甲技巧 239

男士美容技巧
巧选男士化妆品 240
男士巧选发型 240
男士皮肤巧保养 240
巧除男士“青春痘” 240
男士巧洗脸 241
刮胡子的诀窍 241

生活与美容
睡觉巧美容 242
睡前巧美容 242
良好生活习惯减皱纹 242
消除鱼尾纹的窍门 242
唾液巧健美 242
饮水巧美容 243
几个美容小窍门 243
“吃醋”巧美容 243

塑身技巧
步行巧减肥 244
泡澡巧瘦身 244
食物巧减肥 244
胸部巧健美 244
腹部巧减肥 245
腹部巧健美 245
腿部巧健美 245
两种减肥小方法 245

养生的基本诀窍
养生的口诀 246
道德养生 246
静坐可养生 247
摄生防过用 247
养生宜忌 247

运动与健身
散步巧健身 248
赤足行走巧健身 248
椅上健身技巧 248
床上巧健身 249

生活、卫生与保健
沐浴巧健身 250
琐碎生活中巧健身 250
睡觉巧养生 251
快速入睡的技巧 251
梳头养生 251

四季健身
春季健身的技巧 252
夏季健身的技巧 252
秋季健身的技巧 253
冬季健身的技巧 253

钓鱼
配制诱饵的技巧 254

流水中钓鱼的技巧 254
夏秋巧垂钓 254
冰钓的技巧 254
四季钓鱼要诀 255
莲藕湖池野钓四要 255

食品保健
春季巧进补 256
夏季巧进补 256
秋季巧进补 256
冬季保健须知 257
冬季合理饮食方法 257
青春期合理膳食 258
青壮年合理膳食 259
老年人的饮食保健 259

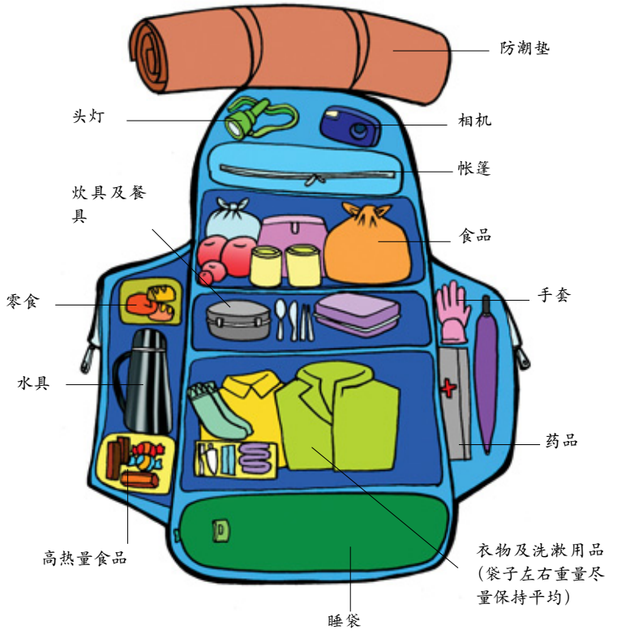
旅游

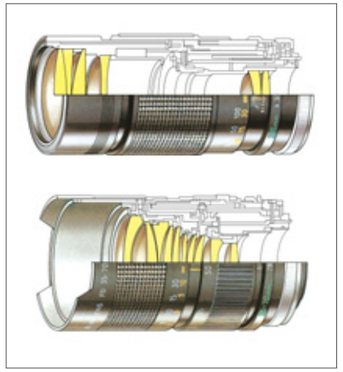
旅游前的准备
旅游方式巧选择 262
外出旅游牢记八要 263
旅游前做好健康检查 263
旅游开支巧预算 263

野外旅游
登山旅游巧准备 264
帐篷的搭建技巧 264
防潮垫的选用技巧 265
野外旅行的求生技巧 265
野外生活必需品 265

旅游中的吃穿住用行
旅游巧着装 266
巧选旅游鞋 266
旅游巧饮食 266
巧选露天餐点 267
旅行巧饮水 267
旅游纪念品巧选购 267
旅游道德和环保 268
旅店的选择 268
旅途中巧美容 268
徒步旅行的十大技巧 268
骑自行车旅行的技巧 269

旅游中的医疗保健
避免晕动病的技巧 270
旅行防上火 270





旅途疲劳巧解除 270
坐长途车要防脚浮肿 271
旅途中的睡眠技巧 271
巧治旅途失眠 271
春游要防花粉症 271
旅游防暑要领 271
出行备好小药箱 272
高原反应的防治 272
旅游中巧用醋和蒜 272
巧防旅游腹泻 272
巧防疟疾 273
旅途中防动植物伤害的技巧 273
旅游防水土不服 273
盛夏旅游当心皮肤病 273

摄影与摄像
使用“傻瓜”相机的技巧 274
拿稳相机的技巧 274
胶卷正确选用法 274
识别真假胶卷的技巧 275
拍摄角度巧选择 275
拍摄剪影照片的技巧 276
拍好雪景的技巧 276
突出照片透视感的技巧 276
巧用1/3法则 277
拍摄快速移动物体的技巧 277
肖像摄影的技巧 278
底片的保存技巧 278
照片的保存技巧 279
相机的保养与存放 279

闪光灯的保养技巧 279
闪光灯巧省电 279
数码相机的挑选技巧 280
拍好数码相片的技巧 280
DV 故障的检查技巧 281

医疗

常见疾病的自诊

面容识病方法 284
观舌识病的技巧 284
指甲识病方法 285
五官异常与疾病 285
牙痛识病方法 285
口味识病方法 285
尿液识病方法 286
粪便识病方法 286
心脏病的自测技巧 286
心绞痛发作识别方法 286
前列腺增生的早期自测技巧 287
癌症自测技巧 287
动脉硬化的自测技巧 287
最佳医疗保健时间 287

家庭用药

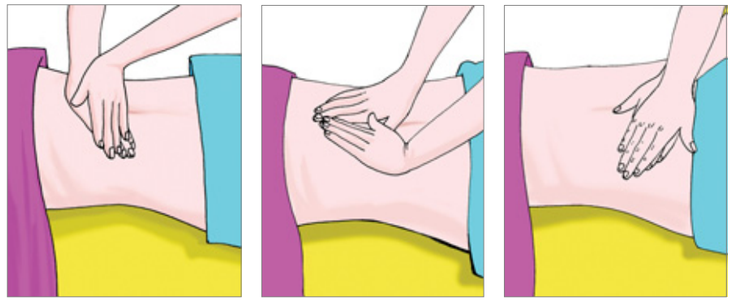
巧选用药时间 288
家庭常备药品 288
药物误服急治技巧 288
药物变质巧辨别 289
家庭存放药品常识 289
煎中药的技巧 289

家庭常见病的防治

感冒的治疗技巧 290
头痛的治疗技巧 291
咳嗽的治疗技巧 291
腹泻的治疗技巧 291
颈椎病的治疗技巧 291

家庭食疗

糖尿病的食疗技巧 292



失眠的食疗技巧 293
便秘的食疗技巧 293
食物巧止牙疼 294
止血的食疗技巧 294
催乳的食疗技巧 294
水肿的食疗技巧 295
百合粥治痛风 295
降血压的食疗技巧 295
贫血的食疗技巧 296
经期病症的食疗技巧 296
食用菌的药用价值 296
哪些人不宜喝牛奶 297
哪些病症尤需忌口 297
豆浆防气喘 297
食肉健体的正确方法 297
饮食防癌应注意的几要素 297
消除食物中的致癌物 297

按摩与体疗

揉腹按摩祛百病 298
摸耳疗法 298
瑜伽疗法 299
睡眠疗法 299
巧用拔火罐 299

卫生与预防

巧选消毒液 300
家庭消毒技巧 300
家用消毒剂使用的注意事项 300
乙型肝炎的防治技巧 301

家庭急救

心脏病发作的急救技巧 302
烧伤急救技巧 302
中暑急救 302
急性酒精中毒急救 303
休克急救 303
家庭急救知识 303
小儿气管堵塞急救 303
骨折急救 304
深度割伤急救 305
触电急救 305

家庭实用医疗偏方

巧治打呃 306
蜂蜜茶治咽痛 306
风油精治咽喉疼痛 306
巧止牙痛几法 306
吹气止鼻血 307
消除鼻塞的几种方法 307
腮腺炎的治疗方法 307
麦粒肿的治疗方法 307
清楚眼内异物的方法 307
蒸馏水治口角发炎 307
轻拍巧治冠心病 307
醋蛋白巧治灰指甲 307
治冻疮的几种方法 308

风油精治烫伤 308
烧烫伤的治疗偏方 308
久坐者的简易保健 308
急性腰扭伤的自治方法 308
弯腰强肾的方法 309
萝卜汁治偏头痛 309
鱼肝油治疗外伤的方法 309
黄豆治皲裂 309
刷脚可健身防病 309
巧治脚气 309
热水擦颈防梗塞 310
巧治狐臭 310
热敷治疗毛囊炎 310
叮咬瘙痒治疗方法 310
胃痛的自我调治 311
核桃仁治便频 311
口腔疾病的治疗方法 311
痔疮的治疗方法 311

疾病的防治禁忌

食物的忌用 312
肝炎病人忌多糖 312
拔牙后忌吸烟 312
贫血儿童不宜吃菠菜 312
服药的禁忌 312
便秘忌服泻药 313
疼痛忌轻易服止痛药 313
须忌口的西药 313

孕妇护理

孕妇的活动与休息技巧 314
巧做妊娠体操 314
巧防妊娠便秘 315
孕妇稍微多卧有益胎儿 315

婴幼儿护理

婴儿生病巧诊断 316
孩子发烧的护理技巧 317
按摩巧治幼儿便秘 317
巧止婴儿啼哭 317

安全

防盗

巧识窃贼 320
居民日常防盗技巧 320
外出期间的家庭防盗 321
汽车内物品巧防盗 321

防劫

抢劫的防范技巧 322
日常防抢的技巧 322
遇抢后巧应对 323

防火

慎用家电巧防火 324
火警请拨 119 325
安全使用液化气 325
火场逃生的一般技巧 325
家中发生火灾时的应对 327

防骗与心理安全

日常防骗技巧 328
求职防骗 328
网上防骗手则 329
巧识旅行社骗术 329

防御自然灾害

洪水来时的躲避技巧 330
大风天气中求安全 330
大风天气护好家 331
户外巧避雷 331

家庭安全与意外事故

家庭安全小窍门 332
浴室安全巧保障 332
幼儿意外巧防范 332
中小学生的家庭安全技巧 333
女孩摆脱坏人跟踪的技巧 333
女性日常自我保护技巧 334
毒气泄漏后的逃生技巧 334
十项防灾必备物品 335
游泳安全 335

Face-lifting & health

美容与保健养生

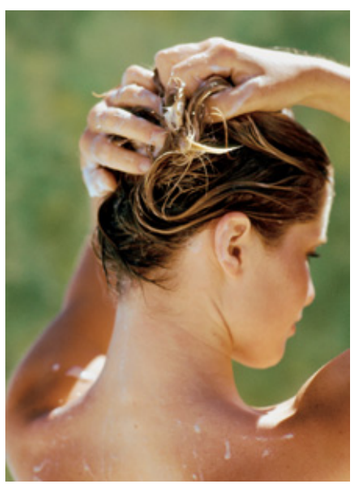
追求美和健康是现代人的一大特点。生活水平提高了，生活条件改善了，人们会想到如何进一步完善自己，让自己活得更自信、更有活力。对美的追求是女人的天性，而现代男人对美的追求也不再躲躲闪闪。皮肤是反映人们身体状况的一面镜子，也是人们进行日常美容的基础，所以要加倍呵护。现代美容已不再是仅仅对脸部的改造，手脚和身体也都成为被关注的地方，塑身也要讲究科学。运动和养生更是保证年轻靓丽、延缓衰老的基础和最好方法。

• 美发技巧 •

想要拥有完美出色的秀发，仅靠技术一流的发型师来为您造型并不能从根本上解决问题，只有发质健康完美，才能使发型师的技艺完全发挥。而选择合适的洗发用品，则是迈进美发之门的第一步，其道理就如同正确使用保养品一样。女人的发丝之美，在古代可以寄情，在现代则要散发出自然的清香。为了让发丝飘扬，需要您对秀发倍加爱护，使其散发独特的迷人韵味。

洗发护发的技巧

洗发护发用品的正确选用，对于头发的保养非常重要。一种好的洗发用品应具备的特质是：能适度地把头发洗干净，也能有许多泡沫，还能保护头发在清洗过程不会受到摩擦和破坏。洗发后不仅有舒适感，还应有柔顺感以及自然光泽。使用中，不会使眼睛感到疼痛或是皮肤受到刺激。



悉心保养秀发的注意要领：首先，生活作息要健康。拥有优质的饮食和睡眠是保养头发的基础。生活作息稳定均衡，体内的代谢运作才会正常，毒素才会随之排除。除此之外，新鲜果蔬、动物肝脏、乳类制品等食品，含有丰富的维生素 B_6（牛肉、肝脏）、维生素A（胡萝卜、菠菜）、维生素C（橘子、番茄）、蛋白质等营养素，经常食用可促进头发生长，防止掉发。

在洗头前应该先将纠结的头发梳开，可从发尾处先慢慢梳开，再从发根部从头梳至尾，也可以将头朝下，从脑勺部往前梳开，让发丝顺畅、增进血液循环，这样清洁头发才能事半功倍。洗发着重彻底清洁。洗发就如同护肤一般，必须从基本的清洁工作做起，彻底的清洁工作才能除去阻碍头发吸收养分的物质，后续的滋养工作才能有效。洗发的水温不可超过40℃。太高的水温容易伤害头皮与发丝，过低的水温又无法洗净残留物，理想的洗头水温应与人体温度相当，最好不超过40℃。洗发时将洗发精置于掌心，搓揉起泡后均匀抹在头发上，由发根洗至发梢，并让头发自然下垂，用指腹轻推，按摩头皮各处，来回两三次，可止痒又有助于血液循环。不能用指甲抓头。用尖指甲抓头，会刺激头皮屑的产生。接下来用流动的温水冲洗。将发丝相互搓洗是一大错误，最好用手指轻柔地抚顺每一束发丝，顺着它生长的方向，将脏的泡沫挤掉，头发自然会恢复清洁。润丝时不能拼命按摩。正确的按摩时机应是洗发时，而不是润丝时。洗发精或润丝精要冲洗干净。如果不冲洗干净，会残留在头发上，不仅使头发很快变脏，更会伤害发质。因此，冲洗时应该多冲一会儿，直到确定没有泡沫为止。护发的过程也不能省。润丝精、护发素这两种产品的功效迥然而异，润丝精着重保护，避免整烫吹风等对头发的伤害，可天天使用，也可着重于发梢的部分加强使用。至于护发素是着重修缮的功能，修补受损发质，隔离紫外线的入侵，一周一次即可，由头皮至发梢，揉进头发各部位，再使用清水冲洗干净。洗完头后不能用毛巾大力揉搓头发，并马上使用吹风机。应先用手轻轻挤掉水滴，再以一条吸水性较强的手巾拍一拍头发，吸掉大部分水分，再用宽齿梳将头发轻轻地分开，再慢慢往上梳至发根部分，等头发半干时，再用吹风机吹，这样才不会使毛鳞片因热风吹袭而受伤。深层洁净一周一次。深层清洁的工作，可促进头皮的活动，亦会使人精神倍爽，彻底将头发中的污垢扫除干净。

染发的技巧

自己在家中染发，常常会不小心将面部的皮肤染黑，而且不易清洗干净。为了避免这样的情形，可以先在皮肤有可能被染黑的地方涂抹上浓稠的肥皂液和皂沫，当染完头发后，再洗去肥皂沫，便可以达到预期的效果。

避免染黑皮肤的技巧

1.染发时，在皮肤可能被染黑的地方涂抹些浓稠的肥皂液和皂沫。

2.染完头发后，洗掉肥皂沫即可达到预期的效果。

脸型与发型的搭配

圆脸型。凡脸的长度与宽度相近似，通称圆脸型。因此，发型必须以升高头发顶上的高度为重点，使脸部显得修长些。一般这种脸型不适于梳直发或披肩长发。

长脸型。如果头发直梳，会使脸部显得更长，所以这种脸型的人，前额最好梳斜角型刘海或两旁较为浓密的发式，或让头发两边做自然卷曲的样式这些都能使脸部看起来圆一些。

方脸型。脸部角度突出。这种脸型必须用柔和的线条来消除下巴的角度。有人误以为把头发堆积在耳下腮旁，就能遮盖突出的两腮以达到美发的效果，这样做其实适得其反。

低额头。此种脸型应注意把前额的头发稍稍向上梳，使额头显出来，拉长脸部的长度。

窄额头。此种脸型的头发要沿着两鬓向后梳，尽量使两太阳穴露出来，这样可以增加额头的宽度。

宽额头。此种脸型宜将前额的发梢从中间分向两边，以自然的波浪线条来遮盖过分宽大的额头。

高颧骨。此种脸型的人应将两鬓头发往前梳，超过耳线，盖住颧骨，刘海可略长些，但不适合梳中分式。

鹅蛋脸型。这是一种理想的脸型，由于这种脸型的脸部三等分很匀称，所以，只要选对一种合适的发型，便可收到非常好的效果。

◆ 保持发型的方法 ◆

多梳理。每天早晚至少梳刷头发两次。还可用手配合，把顶部轮廓梳松，帮助发根挺立自然，推出起伏变化来；还可用手指将头发拉出各种弧形线条和各种块面、花样等，并用手掌拍压或揉压局部过高点，使之平伏地与周围趋向协调，保持头发丝纹清晰，鲜泽柔润。

1.假发套一般两个月左右清洗一次。洗前先将假发全部梳通。

2.用温水加皂粉边洗边梳，切忌揉搓。

3.不能将头套全部浸在水里，以免将头套弄乱，造成头发打结，在洗涤过程中要始终保持头发通顺。最后用清水顺着头发方向漂洗。

4.假发阴干后，可用电吹风、电热梳、塑料卷筒等家用理发工具进行美化和定型。如果是烫过的假发，还可以按个人的喜好梳理出各种发型。

假发的护理技巧

勤盘卷。烫过的头发要经常盘卷。在晚上睡觉前，应先将头发梳理通顺；如头发局部变形，可按需要的卷曲方向束起来，第二天早晨拆开，稍加整理，就能恢复原样。

要防潮。烫过的头发对温度非常敏感。因为烫发后，毛孔松软，吸湿性强，一旦碰到湿潮，头发水分增加，弹性消失，就会失去原来的形状。因此在洗脸时最好将头发朝上夹起来，以防湿潮。遇下雨或潮湿天气，可适当搽些发蜡、发油之类的防护物，以减少水分对头发的软化作用。

常洗发。烫过的头发，一般10天左右洗一次。洗好后，用卷发筒盘起，过3小时放开，用小风吹干就能恢复原样。

喷陈醋。在理发吹风前，往头发上喷一点陈醋，可使发型持久，还能使头发变得黑亮，柔软润泽，增添美感。

• 护肤技巧 •

“云想衣裳花想容”，女性对美的追求就像花儿对春的追随，从来就没有停止过。新世纪的女性不仅需要有外貌上的美丽，更要具备健康、美貌、智慧，要独立，要自由，还要有对美好生活的渴望。生活在繁忙都市里的人，忙碌了一天，身心倦怠，往往忽略了对皮肤的保养。在此提醒您，别忘了每天坚持为皮肤做些基础保养，这样才会拥有健康、美丽的肌肤。

清洁皮肤的技巧

许多人总有一种错误观念，认为在洗脸的时候，用力搓洗才能达到彻底清洁的效果。其实使用脸部清洁用品只需轻轻搓揉，并用清水彻底冲洗干净，便能有效带走脸上的脏东西，过度用力或过度清洁都会带来相反效果而破坏肌肤表面的皮脂膜。

去角质是皮肤保养的重要环节。角质层是由皮肤基底细胞层中的细胞不断分裂，并逐渐向外层移动而形成的，也叫“死皮”，是皮肤对外界刺激所产生的防御性反应。角质层能提供表皮基本的抗摩擦、防晒、保湿等功能，但如果它贴在皮肤表层影响了皮肤的光泽和滋润，就需要借助去角质霜和磨砂膏去角质，使肌肤重现莹润、光泽、透明的光彩。此外，正常肌肤的角质层代谢有一定的周期。一般油性皮肤，角质增生较粗厚，可以两周去除一次；干性皮肤，角质代谢比较缓慢，可以一个月去除一次；敏感性皮肤最好不要去角质。人工去角质不能过度，经常去角质会使皮肤过薄，变得敏感，抵抗力减弱，甚至发炎，破坏正常的肌肤健康。所以，为了让肌肤美丽与健康兼备，一定注意不要过度去角质。

面部美容妙法

将毛巾在热水中浸湿后拧去水分，趁热敷在面部，每次2分钟，反复数次。有舒爽、轻松、明目的效果。

将热水倒入脸盆。以蒸汽熏蒸面部，待水降温后用中性肥皂或香皂洗脸，每日早晚各1次。可消除面部皮肤过剩的油脂。

将牛奶涂于面部，收缩后再用柠檬片擦面部，能使日晒出现的斑点变淡；再用黄瓜捣碎掺上葛根粉、蛋清擦面几次，可使斑点清除。

将晒干的玫瑰花瓣浸泡在水中，滴上几滴橄榄油擦面，可使皮肤显得润泽光洁。

将鲜鸡蛋清打成泡状，涂敷于面部，数分钟后用浸有温热柠檬水的脱脂棉擦去，能使面部皮肤毛孔收敛，效果甚佳。

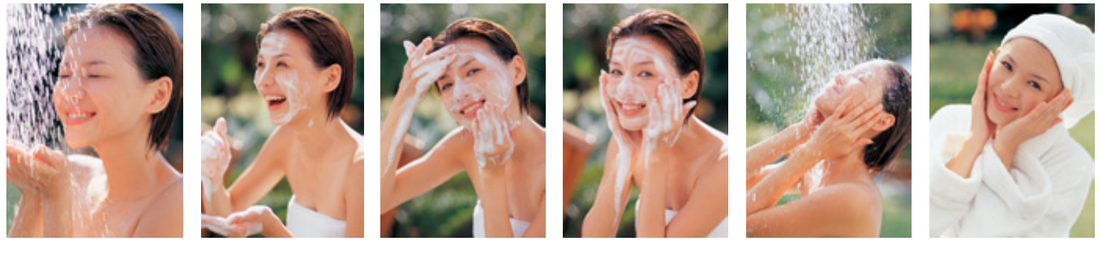
将胡萝卜捣碎，加上藕粉和鸡蛋黄拌匀，洗脸后涂于面部，数分钟后用清水洗去。能使粗糙皮肤变得柔嫩光滑，减少皱纹。

将鲜黄瓜切片贴在面部，用手

面部美容

1.将毛巾在热水中浸湿后拧去水分，趁热敷在面部，每次2分钟，反复数次。

2.将热水倒入脸盆。以蒸汽熏蒸面部，待水降温后用中性肥皂或香皂洗脸，每日早晚各1次。



轻轻压实，20分钟后揭下，能使皮肤嫩滑细腻。

将香蕉去皮捣碎涂擦面部，20分钟后用加少量水的鲜奶洗净，每天1次，能使皮肤白嫩、光滑。

将草莓捣碎取汁，加生奶油和蜂蜜适量搅匀，涂于面部，20分钟后用浸有鲜奶的脱脂棉拭净，能使干燥皮肤润泽、细嫩。

淘米水头道倒掉，将二道搓揉米粒后的水倒入脸盆中，略加温，边泼湿脸部边用手在脸部轻轻揉抚，5分钟后用清水洗净，每日2次，可去斑。

◆ 洗脸美容巧法 ◆

如果您的皮肤是属于干燥型的，一般在早晨应用温水洗脸，这样可使脸上的血管收缩又扩张，从而加强血液流动，使皮肤得到更多的营养。如果是在夏季或在气候炎热的地区，早晨应该用冷水洗脸，这样可使皮肤得到锻炼，感觉凉爽。晚上最好用热水洗脸，热度以皮肤感觉不凉不烫为宜。

冷热水交替洗脸可以促进脸部的血液循环。先用冷水，后用热水，再用冷热水交替洗脸，然后在脸部轻轻按摩一会。坚持下去，可使你的面部皮肤变得柔润、白皙。在洗脸时，一般应少用肥皂洗脸，即使要用，也要选择刺激性小的香皂，不能用洗衣皂。

皮肤干燥者，洗脸次数不宜过多，最好多用冷水洗；皮肤多脂者，最好在早晨用冷水洗脸，晚上用冷热水交替洗；皮肤正常者，保证在早晚各洗1次就可以了。还可以在洗脸盆内倒入热水，先把脸用洁面乳洗净，然后用干毛巾把头和脸一起蒙在脸盆里蒸洗，一般每周1～2次，有光滑皮肤的功效。

在洗脸水中加一点醋，酸化洗脸水，可使面部保持一定的酸性，并缓和肥皂等去污剂的碱性损害，从而可保护面部皮肤不致脱水枯燥，使之润嫩并减少皱纹。

◆ 巧使面嫩 ◆

要想皮肤娇嫩滑润，首先就要有乐观的情绪。这是效果最好的“润肤剂”。俗话说：“笑一笑，十年少。”这是有科学道理的。笑能引起人体内产生化学刺激反应，它能激发人体各个器官，尤其激发头脑和内分泌系统活动。经常笑，可以使面色红润，容光焕发，给人一种年轻和健康的美感。

还有就是要有良好的睡眠。晚上好好睡一觉，会感到精神振奋，心旷神怡，容光焕发，眼睛明亮。在睡眠状态下，人体所有的器官（包括皮肤在内）都能自动休整，细胞加速更新；皮肤可以获得更多的氧，用于满足代谢的需要。

常梳头。梳头不仅是健脑提神的良方，也是一种美容的要诀。因为梳头会经过百会、风池、印堂等近50个穴位。梳头时，能使这些穴位得到按摩，促进血液循环，不仅对防治脑动脉硬化、脑血栓症、脑溢血症、头晕脑涨和头痛症等多种疾病有效，而且对面部美容也大有好处。

注意防晒。紫外线对皮肤的弹力纤维有着明显的破坏作用。如过度曰晒，会导致弹力纤维断裂，使皮肤粗糙，并出现皱纹。因此，阳光强烈的时候，出门一定要带伞。如果皮肤被太阳晒黑后，可用稀释的柠檬汁洗脸，再用清水洗净，然后用干毛巾铺在脸上轻轻按摩，能使皮肤重新变得洁白光滑。

要学会“放松”。一天的工作，情绪紧张，非常劳累，需要松弛一下。每天能坚持放松10分钟，全身放松，什么也不想，平静地仰卧在床上，使脚的位置比头高，这样可以增加面部的血液供应，加速面部皮肤的新陈代谢，能起到很好的美容作用。

用蜂蜜涂面。蜂蜜既是一种保健的佳品，也是一种美容剂。蜂蜜含有大量的果糖、葡萄糖、维生素、微量元素、酶和激素。每天用蜂蜜涂敷面部（蜂蜜加2～3倍的水稀释后再涂），可以促进面部肌肤的新陈代谢，消除色素沉着，减少皱纹，使面部皮肤光滑细嫩。

重视做“面膜”。面膜是护肤的重要方法。即将药物、营养素混合制成的面膜液（如漂白面膜、蛋清面膜、黄瓜面膜、中草药面膜等），涂敷在脸上，保持10～20分钟，然后洗去，对于肌肤的美容，效果十分明显迅速。

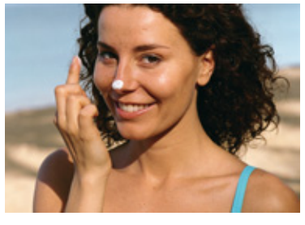
皮肤黑变白的方法

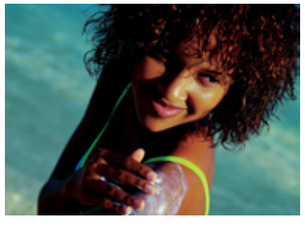
皮肤黑是由于皮肤里含有较多的黑色素，而黑色素的多少主要取决于遗传，另外还与内分泌激素及营养状况有关，此外皮肤黑也与工作、环境、光线等因素有关。要想让皮肤变白需要注意下面的几点：

①注意饮食。平时要多饮水。要使皮肤滋润、细嫩，每天起码要保证饮2000毫升水，每天晚上睡觉前喝一杯冷开水，这对肌肤有很大的好处。多吃蔬菜、山楂、胡萝卜及各种水果，少吃食盐，可以减少黑色素的形成，

②口服大剂量维生素C。每天口服1克左右，可以抑制黑色素的形成。

③夏天出门，要戴草帽或打遮阳伞，擦一些防晒增白霜，尽量避免直接在阳光下暴晒。





• 化妆品的选择 •

无可否认，要化出一张完美无瑕的脸孔，的确需要许多精力。大多时候，您并没有那么充裕的时间，从容地坐在化妆台前仔细地打扮自己。针对现代女性快节奏的工作和生活特点，彩妆设计师们研究出不需要太多技巧的霜状软质彩妆品，这类彩妆品大多妆效自然，极好地满足了现代女性的需要。而如何选用和辨别这类化妆品，则成了女性朋友首先关心的问题。在这一章中，向您介绍一些如何挑选化妆品的小技巧，帮您买到满意的产品。

化妆品的选择技巧

用手指蘸上少许膏霜或乳液化妆品，均匀地涂抹在手腕关节活动处，然后将手腕上下活动几下。几秒钟后观察，如果化妆品均匀地附着在皮肤上，且手腕上有皱纹的部分没有淡色条纹的痕迹，则是质地细致的化妆品；反之，则该品粗糙，质地不佳。

化妆品的选择首先要适合自己皮肤的性质。干性皮肤由于皮肤缺少水分和油分，宜用不含碱性物质的膏霜型洁肤品。护肤品宜用含水的化妆品(乳液化妆水)，同时使用含有大量油分的冷霜型化妆品，还可用面膜增加皮肤的代谢。

油性皮肤由于油脂分泌过多、易生痤疮，可用高中档香皂洁肤。护肤品宜用水质型化妆品，使皮肤清爽，去除油脂。如已生痤疮，可使用含药物的化妆品进行调理。

中性皮肤宜用性质温和的高级香皂和洗面奶清洁皮肤。护肤品可用乳液、化妆水和含有适量油分的营养霜。

选择化妆品的颜色一定要适合自己的特色，这样才能达到美容效果。就化妆品色泽而言，不但要配合五官、脸型轮廓，还要与个人的年龄、气质、职业相配。如五官端正圆型脸的活泼少女，适合桃红色、橙色的妆色；脸型较长的斯文少女，适合柔和的颊红，如水红色、温暖的淡紫色；年龄稍大的女性，宜用淡橙色、玫瑰红和橙棕色的妆色。

选择化妆品要根据自己的经济条件，不要一味迷信和追求价格昂贵的化妆品。另外应掌握一些鉴别伪劣化妆品的知识，可避免上当。

◆ 巧识伪劣化妆品 ◆

化妆品的颜色发生改变。因细菌能产生色素，使化妆品变得发黄、发褐、发黑等。

化妆品出现气泡和怪味。因细菌发酵，使化妆品中的有机物分解成酸或气，闻之不是扑鼻的芳香而是令人作呕的异味。

化妆品变稀、出水。因菌体里含有水解蛋白质和脂类的酶，使化妆品里的蛋白质和脂类分解，乳化程度受到破坏。

化妆品表面出现各种颜色的霉斑。这是由于霉菌污染导致发霉的缘故。

巧识伪劣化妆品

1．化妆品的颜色因细菌的作用而发生改变，由原来的颜色变得发黄、发褐、发黑等。

2．化妆品因细菌发酵出现气泡，并散发出令人作呕怪味。

3．化妆品中的蛋白质和脂类被细菌分解，乳化程度受到破坏，导致化妆品变稀、出水。

4．化妆品受霉菌污染后表面出现各种颜色的霉斑。

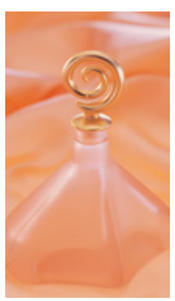
巧选洗面奶

购买洗面奶时，要根据自己皮肤是油性、干性还是过敏性来选择。洗面奶与香皂不能一起使用。洗面奶大多呈酸性，而香皂呈碱性，两者同时使用，酸碱中和，会大大影响洗面奶的洗面效果。洗面奶是一种呈弱酸性的面部清洗剂，使用次数过多，会侵蚀人的皮肤。正常皮肤每日使用一次即可，且在晚上睡觉前使用为宜。洗面奶洗面后，要及时用清水冲洗干净，防止剩余洗面奶对面部产生侵蚀作用。

巧选香水

选购香水时，首先应弄清楚香水的香型和浓度，根据自己所处的环境和将要去的场合选择适合自己的、且能展示自己魅力的香水。人们将香水按其香味的主调分为东方香型、合成香型、花香型等。但无论香水属于哪一类香型，它们大致可分为香精、香水、淡香水和古龙香水4种浓度。选择香水时，最好用香水或淡香水来试验，因为过于浓烈的香味会使嗅觉迟钝。正确的选择方法是：喷一点淡香水在手腕内侧，轻挥手腕，过1～2分钟，让香水完全干透，先闻一下，这时是香水的头香；10分钟后再闻一下，这时是香水的体香，接近香水的主调，是保持时间相对较长的香味；至于香水的尾香(也即留香)，则要待到几小时以后去品味了。若要选择令人满意的香水，需要仔细品味各阶段香气是否谐调平和，当然最终要看香味是否合心意，是否能体现自己的个性。

香水不同于其他物品，选择要通过人的嗅觉。而人的嗅觉在白天，尤其是早晨和午后最迟钝，这个时候辨别香水的气味，恐怕就欠准确了。在傍晚时人的嗅觉最灵敏，此时可以选出最准确的香型。在购买香水时，宜不断变换不同香型的香水。这是因为长期使用一种香水，会使您自身对它失去接受能力。需要提醒您的是：不能同时选购两种以上香型的香水混合使用，这样既失去了原有的纯香味，香水又易变质。即使是非常适合自己的香水，也不宜一次选购太多，一浓一淡即可。浓的香水在冬天、晚上或赴宴时使用；淡的香水宜在夏天、白天使用。



选购唇膏的方法

应根据年龄来选购口红：年轻而皮肤较白嫩者，口红色彩可略鲜明些，如淡红、变色口红及桃红色；中年妇女，应选用深红、土红等庄重的色彩。

挑选优质口红的技巧

1．看口红的外观。金属管应涂层表面光洁、耐用不脱落；塑料管应美观光滑，无麻点，不变形走样。

2．膏体表面应滋润平滑，无麻点裂纹，附着力强，不易脱落；不因气温变化而发生膏体变色、开裂或渗汗现象。

3．口红颜色应鲜艳、均匀，用后不易脱色，涂抹后不化开。

4．口红管盖应松紧适宜，管身与膏体应伸缩自如。

应根据肤色来选购口红：

①肤色白皙的人，适合任何颜色的口红，但以明亮度较高的品种为最佳。

②肤色较黑的人适合赭红、暗红等亮度低的色系。

③粉红色给人以年轻、温馨、柔美的感觉。若用粉红色口红，搭配一套相同色调的服饰，会使您的仪容绽放出春天般的色彩。

④红色给人以鲜艳而醒目的感觉，所以您若涂上鲜红的唇膏，整个人会变得神采飞扬、热情奔放。

⑤赭红色系是一种接近咖啡色的颜色。擦上这种色系的口红，会显得端庄、典雅，颇具古典韵味。

⑥橘色有红色的热情与黄色的明亮。涂上橘色唇膏，会给人以热情、活跃的感觉，非常适合年轻活泼的姑娘使用。

◆ 巧选粉底霜 ◆

选购粉底霜要根据自己皮肤的性质、状态以及季节为目的，粉底霜一般可分为以下三种类型：

①雪花膏型粉底霜。这种粉底油分比重大，形态如雪花膏，富于光泽，遮盖力强，适宜于出席宴会、集会等场合郑重化妆时使用。但由于它的遮盖力强，最好选用与自己肤色相近的，以免造成不自然的感觉。

②液体形粉底霜。含水分较多，使用后皮肤显得滋润、娇嫩、清淡，如果您的皮肤比较干燥或希望化淡妆，这是最佳的选择。

③浮剂型粉底霜。这种粉底用水化开后，涂布在皮肤上所形成的薄膜有斥水性，很少掉妆，适用于夏季或油性皮肤使用。

• 化妆技巧 •

爱美是女人的天性，聪明的女人总会找到适合自己的风格，不会跟着潮流乱装扮自己。世界上没有丑女人，只有不化妆的女人；世界上也没有懒女人，只有不勤于寻找美丽的女人。在这个章节中将教您一些化妆的小技巧，让您轻轻松松化出美丽的妆容。抛开繁杂与无用功，让您瞬间做个美丽而自信的女人。

粉底的巧妙用法

化妆可以说是展示女性美丽面容的一个武器，要化出一个看上去很自然的妆容，上粉底是必不可少的。

首先要注意粉底的涂抹顺序。想化出完美的底妆，需要三种不同的粉底色彩来创造立体感。顺序为：浅色在先，而后使用中间色，最后用深色修饰。

浅色粉底用于涂在脸部的“T”字部位。

中间色粉底因为与您肤色最接近，所以应作为整个脸部的底色。

深色粉底用于修饰脸形，如两颊、下巴等处。

粉底的选用技巧是：

①如果您使用的是粉底液，使用前应将其摇匀。这样可以防止粉底液沉淀不均匀。

②上完粉底后，用无名指轻轻地弹肌肤，可以使妆容更薄更透。

③用湿海绵轻轻点擦整个面部，可以使妆更加服贴。海绵的湿度标准是：将海绵湿水后先拧干，然后拿一张纸巾包着再拧一次，这个湿度刚好。

④选择粉底时，选好自己喜欢的种类和颜色，最好将粉底在面颊和腮骨之间试抹，等待15分钟，观察粉底有没有被氧化变暗等现象。

⑤不要在百货公司的专柜灯下挑选粉底，因为这里灯光较为昏黄，选出来的粉底会和实际的肤色有差异。

⑥为避免粉底涂抹的太厚，应将其从面部中央处开始涂抹，再往额头、面颊方向推开。

⑦在面颊和眉骨处加重粉底，能突出面部的立体感。

⑧不要用均匀涂抹的方式，只需在脸色比较暗的地方或有斑点的地方涂上一些，额头、鼻尖、下巴等处只需涂一点就够了。

⑨要留意发际线处一定也要涂上粉底，甚至连耳朵也不例外。

眼部巧美化

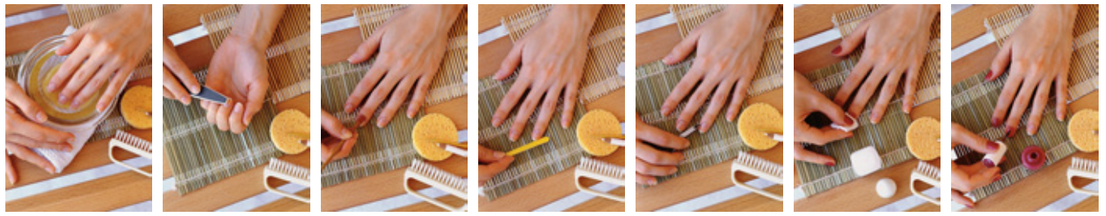
化妆还可以掩饰一些眼部缺陷。

两眼长得太近，可在眼外侧涂深色眼影，这样可使两眼看上去离得远一点。两眼长得太远，可在眼内侧涂深色眼影，这样会使两眼看上去离得近一点。

眼睛细长者，可用眉笔由眼睫毛的发际上面2毫米左右处画成很自然的线条，使眼尾的线与上面的眼线联结在一起，以使影子在眼尾横向延伸。

眼尾上翘者，可用眉笔沿着眼睛的轮廓轻画，眼尾微向下延伸，再将眼角的眼影涂浓点并由眼尾稍向下延伸。

眼窝深者，不要画眼线，可在眼角和眼尾画上较明亮的眼影，中间宜较明亮一点。眼小的人，可在眼周围抹上浅棕或粉红眼影，以扩大眼睛的



整体范围。再从双眼皮线以上直到眉毛，涂上棕色或灰色眼影，用墨笔蘸睫毛膏，沿睫毛内线描画眼线。

有黑眼圈和眼袋者，可用营养霜打底，再取少量的面霜，在脸上呈现阴影的地方抹匀，风干以后，打上比肤色稍淡的粉底霜，再抹粉并刷上一点腮红即可。

眼浮肿者，大多属皮下脂肪较多的人。化妆时，可在上眼睑中间画浓一点的影子，周围须涂成均匀朦胧状态。不过，画影子时，最宜用棕色，且眼线须沿着上眼睫毛画成细线，眉毛画自然些。单眼皮者，画眼线时，可在眼睑眼睫毛的发际处稍画粗一点，眼尾稍向上；画眼影时，将眼睫毛的边缘画浓一点，上面淡一点。

眉毛巧修饰

眉型以自然为基础，选择眉型时应注意以下几点：如果您喜欢以豪爽的形象示人，可把眉描直一点，线条略粗也无妨；如果您想给人一种聪明能干的印象，可把眉毛描尖一点，接近眉梢处稍微上翘，更显得决断和自信；如果您想变得温柔文静、青春可人，可把眉毛描弯一点，而眉线平直收笔，流畅而圆滑。

眉型除配合自己的气质外，还须考虑到配合脸型的特点。长脸型的人，眉型应取直线形，眉梢略向下弯，长度宜稍短而粗，以中和脸的长度；圆脸型的人，眉头稍画高些，能弥补圆脸太圆太扁平的缺点；方脸型的人，最好采用较清俊的眉峰，调和太宽太方正的两颊，以加强精明和冷静形象。

美甲技巧

先确定适合自己的颜色。一般说来，肤色浅的人，选择指甲油颜色范围比较宽，可深可浅；肤色深的人，最好选择深色指甲油，这样可显得手部清爽干净；如果手形干瘦，最好选择明亮色系，过深的颜色只会让双手看起来更加干瘦。正红色指甲油是永远的流行色，无论潮流怎样轮回，正红色永远可以作为必备的颜色，它适合任何肤色。

尝试新产品。新配方指甲油能迅速蒸发指甲油溶剂，让指甲油一分钟就干透，完全符合现代女性的快节奏生活。

美甲有以下技巧：

由宽变窄的秀甲方法。使用深色指甲油时，无须将指甲涂满，仅在指甲两旁留出1毫米～2毫米的空隙，便能呈现出修长优美的指甲。

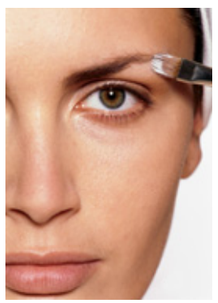
双色指甲油的运用。用深色作底，浅色做画，一个指甲一种颜色，梦幻般的感觉，全靠您对色彩的精心构思。

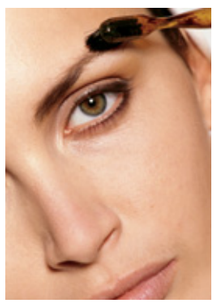
变沉闷为活泼的花甲技巧。用胶条盖住指甲的一部分，然后在未盖胶条部分涂上指甲油，等指甲油干后，揭去胶条，单色的指甲油就不再单调。

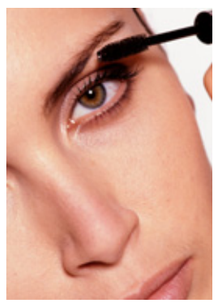
想让指甲油快些干透，可以使用速干指甲油，效果很好。在涂上指甲油后，将手浸入凉水中，也可以使指甲油快速变干。

白净的指尖已成为流行。在内层指尖上涂上一层白色甲油，再在指甲外层轻抹一层透明的甲油，是时下很流行的像上过釉彩般晶莹剔透的美甲新方案。

卸去指甲油的正确方法应是：将洗甲水倒在棉片上，然后用棉片盖住要洗的指甲，半分钟后，由甲根向甲梢方向擦。一个指甲最好只用一张棉片，洗甲水也不用倒太多，只要将棉片蘸湿，面积可盖住指甲就可以了。







• 男士美容技巧 •

爱美之心，人皆有之。现在，男士也同女性一样，喜欢用各式各样的物品来美化装扮自己，这其中当然也包括对化妆品的使用。男用化妆品和女用化妆品一样，具有美容、护肤、祛臭、杀菌等功效，正确使用，可使人显得精神饱满，生气勃勃。

巧选男士化妆品

根据皮肤选化妆品。一般来说，干性皮肤红白细嫩，毛孔较细，不冒油，但经不起风吹日晒；油性皮肤一般毛孔较粗，经常分泌一些油脂，毛孔容易堵塞，脸部会有斑疹、粉刺等炎症。所以，前者应选择油质的护肤化妆品，如冷霜、人参霜、香脂、珍珠霜等，有了这层油脂作为保护膜，皮肤就经得起风吹日晒了；而后者最好选用水质化妆品，如含水较多的蜜类、奶液。中性皮肤可选择刺激性小的含油、含水适中的化妆品。

根据年龄选化妆品。青壮年男士因新陈代谢旺盛，皮下脂肪丰富，宜选用霜类和蜜类化装品。

根据职业选化妆品。常在野外作业的人，宜用防晒膏或用紫罗兰药用香粉施于面部或其他常被日晒的皮肤上，以防紫外线的过度照射，预防日光性皮炎的发生。一些重体力劳动者，工作时出汗多，汗味较重，则可在劳动后洗完澡涂些健肤净。这种化妆品为中草药配方制成，对出汗较多，祛除汗臭有良好的效果。

◆ 男士巧选发型 ◆

一款合适而又入时的发式可以让男士显得更加潇洒。下面向您推荐的四款男士发型，即容易打理又十分时髦，让您轻松成为魅力男士。

自由乱发：这款发式发缕稍长、层次分明，既可以凸显男性的豪放、张扬、狂野，又可表现其温文含蓄的一面，所以成为很多商场精英的至爱。

新式波浪卷：顶着一头长而蓬松卷发的男人显得那么桀骜不驯，别具一种阳刚、野性之美——但前提是发卷要柔软，服帖，容易打理。以前，自来卷男子总爱把头发剃成短平头，但现在，他们突然意识到：如果修剪恰当，长长的卷发也可以非常可爱。

时髦寸头：小平头过去通常与军人联系在一起，因此它一般是中规中矩的代名词。但现在它却受到长了一头硬直刺猬式头发的男子的欢迎。新式寸头有别于过去的小平头，因为传统的寸头后脑勺和两侧的头发较短，头顶头发削平；而新款平头，各处头发长度都一样，因而更显锋芒毕露。它之所以受到男士们的喜欢，因为这款发型几乎不需要费什么心思去整理——不要吹风机，不要梳子，也无须摩丝什么的，甚至还能节省洗发水呢！

现代古典式：这四款发型中，以这款最为传统、最经典了，几乎适合所有的男士。两侧和后脑部头发短，前额至头顶的发缕削剪成约二、三厘米长的尖齿状，看上去既精神又不失平和朴素。打理起来也很方便，唯一需注意的是：由于它需要涂抹定型物品等来使头发丝直竖起来，因此使用时注意别抹得太多。

男士皮肤巧保养

青年男性比较显著的一个特点是皮肤油性分泌物多，所以宜选含油少的化妆品。为了保护皮肤，男士应尽量不吸烟、少喝酒，忌食刺激性以及油腻多的食品。

面部皮肤较黑者，可用面粉加蛋清拌成糊状涂于脸上，静卧10分钟后洗去，对皮肤变白效果十分显著，可在每晚洗脸后进行。

◆ 巧除男士“青春痘” ◆

青年男士脸部容易出现暗疮、甚至严重的毛囊炎，以致于留下难以恢复的疤痕。如果您现在脸上正生长着这种令人烦恼的“痘痘”，或是已留下了令人烦恼的疤痕，那么，不妨想想自己是否有过下列错误护肤的行为或不良生活及饮食习惯：

①平时所用的洗脸剂含有碱性或清洁剂的成分，破坏了皮肤表面具有抵抗、保护及平衡作用的酸性保护膜，皮肤内油外干，毛孔受到阻塞。

②本身属于油性皮肤，但是在清洁方面不经常进行彻底的处理。

③日常的卫生习惯不是很好，或是经常用不干净的手去挤或触摸皮肤发炎的部位，造成细菌感染。

④内分泌失调。

⑤饮食不均衡。

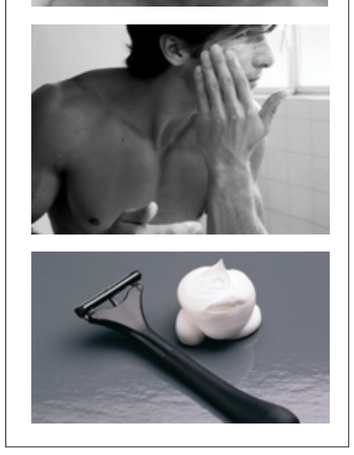
⑥喜食或过食一些味道浓重的食品，或油腻、辛辣刺激、过甜、油炸食品、烟、酒、咖啡、巧克力、花生等。

⑦不注意维生素C的补充，摄取水分不够等。

⑧经常熬夜。

⑨情绪不稳定。

通过以上的介绍，相信您已经找到了问题的关键。其实，只要您每天能够认真的清洁皮肤，并且外出时采取一些防晒措施，保护好自己的皮肤，您就能重新拥有健康的皮肤。



男士巧洗脸

从生理角度上讲，男性的分泌系统比较旺盛，因此，面部油脂较多，毛孔也相对粗大，不但容易受污染，还容易因脂溶性有害物质及许多微生物的积蓄而诱发炎症和感染。所以，洗面皂，洗面乳，甚至磨砂膏，并不是女士们的专利，男士同样应当注意脸部的清洁。

在洗面皂的选择上，应以泡沫丰富，无刺激性，洗后能使脸部有清爽感者为佳。如果洗完脸后有刺痛感，或是皮肤变红，则表明此类型洗面皂不适合您的皮肤，必须更换。加入磨砂微粒的磨砂膏，不但可更深层的清洁皮肤，还可以去除皮肤表面的角质，使皮肤更加柔软。但是不宜经常使用，1星期左右用一次即可。

对于过于油腻的油性皮肤，每周还可以用洗面刷进行2～3次的清洁。洗面刷需选择弹性好的，通过洗面刷的刺激，还可以促进皮肤的新陈代谢。

清洁面部皮肤能把皮肤表面的死细胞沾染的污垢除掉，让肌肤的青春活力呈现出来。净面时，先用清洁霜或洗面奶涂在额头、鼻梁、面颊、下颌及脖颈处，然后用指尖在脸上各部位做圆圈状轻揉，使灰尘和皮垢溶解于清洁霜或洗面奶中，并混在一起浮离皮肤。清洁霜和洗面奶不但能比一般肥皂、香皂更好地清除毛孔中残留的污垢，而且能溶解面部油污，还能溶于水。轻柔的按摩可以促进血液循环。按摩后用温水冲洗干净面部即可。

洗完脸后用清洁松软的干毛巾轻轻吸干脸上的水分，千万不要用力擦拭，以免使已经张开的毛孔受损。面部水分吸干后，用紧肤化妆水调理皮肤。紧肤水可以收缩毛孔，使皮肤恢复弹性，均衡皮肤的酸碱度，并为皮肤戴上一层保护膜，减轻化妆品对面部皮肤的直接刺激。

◆ 刮胡子的诀窍 ◆

不论您用电动刮胡刀还是手动刮胡刀刮胡子，卫生都是最重要的。每次刮完胡子，都应该彻底清洁刮刀，否则，刮胡刀内长期积蓄的细菌会通过刀片进入您的皮肤，引起皮肤感染。在清洁刀片后，要将刀片擦拭干净，以防刀片长时间受潮变钝，以后使用时刮伤皮肤。

其实有办法可以使刮脸变得比较容易且刮得很干净，用什么工具无关紧要，关键在使用。在这有个诀窍介绍给您：

①不要一起床就剃胡子，因为夜间集聚在脸上的体液使脸肿胀，既容易刮破脸又难刮净。所以刮胡子要在起床10～15分钟以后进行。

②用热水和肥皂彻底清洁面部，再用清水洗净，除去脸上的汗、沙粒和油。让皮肤湿润，用热毛巾的蒸气使胡茬变得柔软。

③将刀片用热水打湿，边刮胡子边冲净。先刮较易刮的鬓角和面颊，顺着胡须生长的方向刮，把皮肤稍微扯紧使之较平，然后刮下巴和唇上的胡须。

④刮完后在脸上涂一点润肤品，会使皮肤舒适、清爽，而且会有清新气味。

• 生活与美容 •

一些爱美的女性为了能够让自己的容貌无懈可击，经常会花费不菲的价格去美容院做美容，但有时收到的效果并不尽如人意。其实，美容不必那么麻烦，在日常生活中就有许许多多能够使您容貌靓丽的技巧。在这章中就为您介绍一些既常见、又行之有效的美容妙法，让您轻松拥有一张美丽的面容。

睡觉巧美容

正确的睡眠姿势能帮助减少脸部皱纹，甚至超过化妆品的去皱效果。坚持仰着睡觉，有助于消除面部皱纹。如果不用枕头睡觉，效果会更佳。因为一个人仰着睡觉时，面部的肌肉是松弛的。侧着睡觉时，面部皮肤自然会绷紧。如果枕头过高，脸部皮肤会有下滑的趋势，时间久了，就可能出现双下巴。

◆ 睡前巧美容 ◆

临睡前是美容的最佳时间。人入睡后，皮肤毛孔将全部张开。皮肤的新陈代谢在夜间12时至凌晨6时最为旺盛。化妆品所含的养分最易为皮肤吸收，能真正起到促进新陈代谢和保护皮肤健美的作用。所以，睡前是美容的最佳时间。

睡前，最好保持房间内适宜的湿度，以保持肌肤不干燥。可用加湿器将蒸汽播散在空气中。

每晚临睡前用温和的清洁剂彻底清洗面部，不要用磨砂清洁剂或者是收敛剂，当然，油性皮肤除外。

临睡前做些轻微运动，可使血液均匀地分散到全身，有助于肌肤的新陈代谢。轻微按摩脸部，从脸中心至四周逐渐按摩，可以加速脸部的血液循环。使用温和的滋润剂、乳液和夜用面霜，防止肌肤因干燥产生皱纹。睡觉时不要把头埋入被中，那样会妨碍脸部皮肤呼吸，导致脸部出现皱纹。

良好生活习惯减皱纹

不少女性常用面部动作来表达自己的感情，如挤眼、耸鼻、嘟嘴等，一旦习惯了，就易形成面部皱纹。同时，躺着看电视、电视放置的位置太高，时间久了会使人产生抬头纹。短时间内盲目节食来减肥，不仅减去了脂肪及水分，同时也使肌肉收缩并失去弹性，皱纹随之产生而造成未老先衰。长期抽烟的妇女，不仅脸部皱纹出现较早，而且肤色也容易发黄或呈灰黑色。只要将以上所介绍的不好的生活习惯改正过来，就能有效地减少脸上的皱纹。

◆ 消除鱼尾纹的窍门 ◆

用双手的大拇指分别按住太阳穴，食指由外眼角向内，直到内眼角处，做螺旋形按摩。每日做两回，每回往复5次，力度要适中。

用双手的食指、中指、无名指三个指头，先压眼角眉3次，再压眼下方3次，3～5分钟后，眼睛会感到格外明亮有神。每日可进行数次。

眼球先做上下运动，再做左右转动，最后做波浪状运动，可缓解眼部疲劳，消除皱纹。

将用过的茶叶或袋茶包敷贴于眼部四周，闭上眼睛休息20～30分钟，可有效地缓解眼部的鱼尾纹。

唾液巧健美

唾液是人体津液的一部分，并且具有健美作用。一是其中含有可杀死或抑制外来细菌的“溶菌酶”；二是唾液腺中分泌的“腮腺素”与间叶组织，如纤维结缔组织、网状内皮组织、肌肉韧带、软骨组织等发育营养有关。因此，唾液分泌障碍，不但使感染疾病的机会增加，也会招致皮肤萎缩、弹性减弱、色素沉着、脱发、皮脂分泌减少，以及变形性脊椎病变而影响人体健美。相反，有意识地吞食唾液，能促进唾液分泌，增大唾液的杀菌和营养作用，从而达到健美功效。早晨未起床时，用舌舔唇齿，使口中唾液渐满，然后咽下，如此反复咽唾液3次即可。可以健身健齿，容颜焕发。

饮水巧美容

多饮水是美容的一大法宝。不要等到口渴时才去喝水，应经常少量地喝些白开水，尤其是在空调室里工作的人，更应多喝水。早晨空腹喝一杯水与洗澡前喝一杯水是十分必须的。每天喝开水6杯，少饮含酒精的饮料有助于美容。另外，也可用简单的方法直接补充水分，用一条湿毛巾直接盖在脸上，敷15分钟，使水分渗入皮肤，然后再搽润肤霜可使面色红润，减少皱纹，这些方法持之以恒，效果显著。

◆ 几个美容小窍门 ◆

巧除脸上睡痕的窍门。早上起床后，有时面部会出现在枕头上压出的痕迹。此时，您可以用热水轻拍面部或用清洁剂、润肤剂轻柔按摩，睡痕即可消除。

茶叶美容。用茶水洗头发，可使头发洁净柔软，且富有光泽，还有助于固定烫发后的发型。经常用冷茶水涂在皮肤上，让其自干，可起到保健皮肤的作用。

按摩可使皮肤增加弹性。皮肤失去弹性及光泽的最大原因是血液循环不顺畅。每日不间断地做2～3分钟的按摩最见效果。按摩时首先要注意沿着肌肉生长的方向进行，眼睛与口部周围的肌肉是圆形，两颊的肌肉向外侧生长，鼻子的肌肉向下生长，额头的肌肉则向发际做辐射状生长。按摩眼睛周围时，力量要特别轻，以免生出小皱纹。

鸡蛋美容窍门。①在用洗面奶洗净皮肤后，用蛋清涂面部15～20分钟，此间应保持沉默和安静。然后用清水洗净，拍上收缩水，搽上面霜，可使皮肤收紧，光泽柔滑。②用1个鸡蛋黄的1/3或全部，维生素E油5滴，混合调匀，涂面部和颈部，15～20分钟后用清水冲洗干净。此法适用于干性皮肤，可抗衰老，去除皱纹。③用蛋清加5滴柠檬汁调匀、涂于面部15～20分钟，洗净，可使皮肤润白，减淡雀斑色素，油性皮肤适宜采用此法。④用1/3或1/2个蛋黄，再加5滴橄榄油，调匀涂于面部和颈部，15～20分钟后用清水冲洗干净。此法适用于中性皮肤。

西红柿美容窍门。西红柿性微寒，含有大量维生素C。将西红柿捣烂取汁，加入少许白糖，涂于面部等外露部位皮肤，能使皮肤洁白、细腻。

橘皮水美容窍门。把少许橘皮放入脸盆或浴盆中，热水浸泡，可发出阵阵清香。用这样的橘皮水洗脸、浴身，能润肤，治皮肤粗糙。

盐水美容窍门。每天早上用30%浓度的盐水搽脸部，然后用米汤或淘米水洗脸，再用珍珠雪花膏混合搽面，半个月后，皮肤可由粗糙变白嫩。

牛奶美容的窍门。用牛奶数滴搽脸，搽手，可使皮肤光滑柔松，其效果不亚于化妆品。

“吃醋”巧美容

食醋可使皮肤光滑滋润富有弹性，还能抑制粉刺生长。每天早晚洗脸时，在水中加入少许食醋，用双手轻揉面部，最后让洗脸水留在脸上待干。

醋泡黄豆：挑好黄豆250克，炒熟，倒入广口瓶中，以食醋浸泡，半个月后可用。每天取醋泡黄豆10粒嚼食，有治疗便秘、高血压和肥胖症的效果。醋豆含有磷脂及多种氨基酸，能促进皮肤细胞新陈代谢、柔软皮肤、淡化色素，并能保持肌肤润泽、延缓衰老。

醋蛋液：取鸡蛋5只，在250毫升米醋中浸4～6天，待蛋壳软化，用筷子捅破，把蛋清与蛋黄和米醋混匀。每天服2汤匙醋蛋液，长期饮用能使肌肤红润，并对高血压、支气管哮喘、糖尿病有一定的辅助疗效。

醋蜜液：醋200毫升、蜂蜜100毫升混合，用瓶密封。每天早晚服用2汤匙，也可用少量温水稀释后服用。能帮助消化、促进吸收，长期坚持食用还可使皮肤润滑细腻，皱纹减少。

• 塑身技巧 •

爱美之心人皆有之，美丽是从不会被人们所拒绝的。许多明星姣好的面容、乌黑亮丽的头发、婀娜多姿的身材都令人们羡慕不已。瘦身、塑身成为当下女性追求的时尚。但时下的减肥方法，常常隐藏着一些弊病，减肥方法不当的话，轻则伤身，重则丧命。所以要正确地认识减肥瘦身的概念，做一个健康时尚的美丽女性。

步行巧减肥

步行就能达到减肥目的，但步速应尽量加快，绝不能比散步还慢。还须特别注意保持步频，一般不应低于1分钟140步。每次步行可坚持30分钟，脉搏次数在锻炼后应超过平静时的15%左右，体内多余脂肪才可能被有效消耗。

要注意步行姿势。头应微扬，上身稍稍前倾，肩膀放松，背部挺直，腹部微收，脚跟先着地，步子尽量轻捷，双臂可呈直角自然摆动，呼吸均匀，精神集中，如能模拟竞走姿势，步态则更好。慢慢加大运动量(包括时间和速度)。如：刚开始第一周每天步行仅30分钟，速度可稍慢；第二周可每天增加10分钟，步频可增加10%；直至一个月后每天可坚持40分钟，步频则增加50%。持之以恒。如果在一段时间的锻炼后体重减轻仍不明显，那就必须更加坚定信心，坚持下去，半途而废意味着前功尽弃。

泡澡巧瘦身

泡澡时做运动能促进新陈代谢，瘦掉想瘦的部位。

利用浴缸来瘦身。可以用手抓住浴缸边缘，将大腿往后抬高数次，达到瘦身的效果。接着坐在浴缸里将双膝立起，上半身左右扭转。动作简单又能对腰部起到很好的去脂功效。

利用水压来瘦身。泡澡时，在身体最易聚积脂肪的部位，以双手画圆的方式轻轻按摩。腰部则由后往前捏肉般压推。搓洗身体时也可以顺便按摩一下。还可以用双手抓住脚，由下往上揉按促进新陈代谢，能消除脚部浮肿现象，让小腿更健美。

要特别注意的是，泡澡能让血液循环变快，经期可能会大量出血，故生理期间最好以淋浴方式洗澡，经痛严重的话可用热毛巾敷腰部，

食物巧减肥

想要减轻体重，就要注意饮食。应该在早上吃阻滞脂肪的食物，而在下午吃帮助脂肪燃烧的食物。这样，您就能将身体燃烧脂肪的能力发挥到最大，并能平衡血糖，不会感觉到饥饿、保持良好的情绪。

阻滞脂肪的食物包括：

水果：苹果、杏、鳄梨、菠萝等。

蔬菜：芦笋、鹰嘴豆、甜菜、绿豆、绿洋芋。

主食：燕麦粥，米饭(白米或黑米)、面包(最好是全麦)、荞麦、玉米。

零食：薄烤饼、爆米花、饼干。

帮助脂肪燃烧的食物有：鸡蛋或蛋制品、小羊肉、瘦肉、花生黄油、脱脂牛奶、去皮火鸡、脱脂或低脂奶酪、豆腐或豆制品、素食。

胸部巧健美

荷尔蒙法：随着年龄的增大，有些女性胸部开始干瘦、下垂。为使胸部保持健美，可经常往乳房上涂一些含荷尔蒙的油脂进行按摩。

屈臂法：双膝跪在地板上，手臂伸直撑地，向下做屈臂动作，一直弯曲到下额和胸着地为止，屈臂时一定要注意不使臂部向后，而将重心移到手腕上，用手臂和手腕支撑身体重量，并维持片刻，使乳房充分下垂。每天做8～10次，可使胸部健美。

挺胸法：自然地仰卧于地板上，

头和臀部不离开地板，向上做挺胸动作并保持片刻，重复6～8次。

双手对推法：双膝跪于地板上，上体直立，双手合掌置于胸前。两手用力做对推动作，注意肘关节不要下垂，两前臂成一字形，并要挺胸抬头，配合进行深呼吸，重复8～10次。

腹部巧减肥

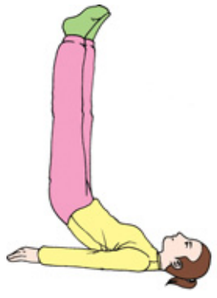
仰卧起坐：双手抱脑后，身体伸直或屈膝，连续做起、卧动作，反复数次。若身体“起”到一半就“卧”下，则效果更佳。

仰卧举腿：双腿并拢、伸直。运用腰腹部力量，尽量使双腿上举，最好腰背和臀部，离开床板向上挺直，然后慢落，反复数次。

仰卧屈体：运用腰腹部力量向上举腿，同时双臂向上平行屈体，与双腿在屈体过程中相碰，连续进行。

以上三种锻炼法可单独运用，

腹部减肥法



1.仰卧举腿：双腿并拢、伸直。运用腰腹部力量，尽量使双腿上举，腰背和臀部尽量离开床板向上挺直，然后慢落，反复数次。

2.仰卧屈体：运用腰腹部力量向上举腿，同时双臂向前平行屈体，与双腿在屈体过程中相碰，连续进行。

也可结合进行。每周4～5次，每次10分钟左右。坚持3个月，效果显著。还可以在每晚临睡及晨起前，采取仰卧屈腿或左右侧卧位，用手尽力抓起肚皮，从左到右或从右到左，顺序捏揉15分钟。再从上至下或由下至上，顺序捏揉。自感酸、胀、微疼，能承受为宜。15分钟后，再平行按摩腹部。也可让家人帮助按摩。半月后，即可收到很好的减肥效果。按摩后，如果再做数个仰卧起坐或俯卧撑，则效果更佳。

腹部巧健美

踏车法：平躺在床上，两臂左右伸开，两手贴床，双脚提起，轮流踩动(像踏自行车一般)，做60次。

抬腿法：平躺在床上，双手放在臀部两边，平贴床面，两腿并齐，慢慢抬起，形成直角，再慢慢放下，做12次。

仰卧起坐法：仰卧于床，腿伸直，双手伸向头顶。利用腹部肌肉力量，慢慢坐起来，直到手触到脚尖，反复12次。

刷身法：将刷子涂上肥皂，待完全变成泡沫后，在腹部按顺时针方向摩擦。摩擦腹部时，如能同时扭动腰部，则效果更好。如腹部已有赘肉，则自上而下，有规律地用力摩擦。刷洗左半身，以左手持刷，由左侧臂部上方直到左侧臂下，右边亦然。

腿部巧健美

徒手深蹲：两足开立，两臂前平

举，胸挺背直，头部也伸直，两眼前视，然后缓缓屈膝下蹲，当蹲至不能再低时，慢慢地用力起立，还原，重复15～18次。

肩负哑铃深蹲：两足分开站立，两手将哑铃提至肩处，哑铃两头前面较后面高，然后缓慢屈膝下蹲，当蹲至不能再蹲时起立，臀部及两腿肌肉极力紧缩。重复做10～16次。

两手持哑铃深蹲：两腿站于牢固的矮凳上，两手分别握着较重的哑铃，然后极慢地屈膝下蹲，当蹲至不能再蹲时起立，腿部完全伸直，股四头肌和臀部肌肉极力收缩，使小腿肌肉极力紧缩。重复做15～18次。

◆ 两种减肥小方法 ◆

胶布巧减肥：

①绕拇指瘦脸。

②绕拇指的第一关节和中指的第二关节减轻体重。

③绕无名指上，收缩下腹肌肉。

④绕食指上的第一关节和第二关节的中间部分，美化手臂。

⑤绕小指，修长腿部。

吹气球：只需花一点点钱来买气球。每天吹10个！据说这种方法是从日本传过来的。若您懒得吃减肥餐，懒得每天做烦人的减肥运动，这就刚好适合您。之后，您还可以把气球绑在腿上，来玩踩气球的游戏。

• 养生的基本诀窍 •

养生是现代生活中人们特别关注的一个话题，因为身体健康是人生大事。重视养生，说明现代人对自己生命质量的重视。的确，人的生命只有一次，健康的重要性可想而知。"防患于未然，未雨而绸缪"，爱惜自己，先要懂得保重身体，懂得养生补益。为了满足您对养生、保健、益寿等方面知识的需求与渴望，在这章中，我们向您介绍一些养生保健方法，使您对养生有个基本了解。

养生的口诀

对于养生之道，有下列十二"要"字诀。

①发要常梳。每日用十指干揉、干梳头，有明目祛风、稳固发根之效。

②面要常擦。以双掌浴面，可使脸部生光，少起皱纹。

③目要常运。两眼经常活动，以防近、远视。

④耳要常弹。用手掩耳，使耳活动并轻拍耳部，可防耳鸣头晕，并益补丹田。

⑤齿要常叩。每日使上下齿互叩数十下，达到固齿、坚齿之目的，以利消化。

⑥舌要抵颚。以舌尖轻抵上颚，使生津液。

⑦津要数咽。将所生津液咽下，一日数次，有利消化。

⑧浊要常呵。大小便均用力排出，不使积聚，以免膀胱、直肠发生病变。

⑨腹要常擦。每天经常用手掌按正反时针方向摩擦腹部，能使腹部脂肪消散，加强腹肌力量，可防治胃下垂。

⑩肛要常提。每天将肛门收缩数十下，可免生痔疮，收缩括约肌，不生便秘。

⑪肢节要常摇。四肢常活动，可使血液流通顺畅。

⑫皮肤要常摩。常以手掌在身体各处作干浴，能运行气血，使肌肤生辉。

以上十二"要"如能经常运用，会产生一定效果。如从中年开始，收效更加显著。从老年开始也不算迟。

道德养生

早在春秋时期，孔子就提出"仁者寿"的观点，并多次对弟子们强调"大德必得其寿"。历代医学家们都将修性养德作为养生之首务，这不仅是对道德高尚的人的一种赞扬，而且也包蕴着丰富的科学依据。

①诚实有益健康。医学家指出，诚实的人，心地无私，襟怀坦荡，生活坦然，能保持最佳心理状态，这就增强了免疫系统功能，抵御各种疾病的侵入。私心重和说谎的人，体内会分泌一种激素物质，可加速心脏跳动，使血压上升，白细胞数量下降；虚伪的人精神常处于一种紧张状态，最终导致机体的生化代谢和神经调节功能的紊乱，造成内伤。

②善良使人健康。宽厚、善良能使人更健康长寿。而当人不怀好意和愤怒时，肾上腺的分泌加强，呼吸和心跳加快。肌肉紧张，有损于心脏健康。医学家建议，要做心地善良的人，就要学会控制怒气和多理解他人，真诚待人，还要冷静对待自己被误解，并能自我解脱。

③多做好事利于健康。有学者经实验证明，人们做好事后唾液中免疫蛋白A的含量大大增加，这是一种抵御感染性疾病的抗体。经常做好事的人，心血管疾病和感染性疾病的发病率低，非常有利于身心保健。

④人际关系和谐增进健康。人际关系和谐，会让人感到温暖而愉快，获得精神上的平静和舒展，从而使人的神经、内分泌、心血管等系统的功能调节处在最佳水平。人际关系紧张时，血液和尿中的儿茶酚胺含量明显增加，促使血脂升高，血管平滑肌细胞增殖形成动脉硬化；剧烈情绪往往使冠心病、心肌梗塞突然发作，其引起的内分泌紊乱，能引发糖尿病、溃疡病等。

自然界						五行	人体				
五味	五色	五化	五气	五方	五季		五脏	五液	五官	五形	情志
酸	青	生	风	东	春	木	肝	泪	目	筋	怒
苦	赤	长	暑	南	夏	火	心	汗	舌	脉	喜
甘	黄	化	湿	中	长夏	土	脾	涎	口	肉	思
辛	白	收	燥	西	秋	金	肺	涕	鼻	皮毛	悲
咸	黑	藏	寒	北	冬	水	肾	唾	耳	骨	恐

静坐可养生

场地力求适宜。静坐的环境不应忽视。应选择无噪音干扰、无秽浊杂物、无他人搅扰而且空气清新流通的场所，如宽敞明净的居室、休息室或室外空旷平地，均可进行。

选择最佳时间。静坐最好选择在每天晨起后和晚睡前，早晚各1次，每次应练30分钟。当然，那些终日伏案的脑力劳动者，不必局限于此，而应在上午10点、下午4点工作最紧张的时刻，分别稍事停歇，于僻静处静坐15～30分钟。

把握坐姿要领。静坐者应端正坐姿，可端坐于椅子上、床上或沙发上，面朝前、眼微闭、唇略合、牙不咬、舌抵上腭、下腭微收；前胸不张，后背微圆，两肩下垂，两手交叉放于腹部，两拇指按于肚脐上，手掌交叠捂于脐下；上腹内凹，臀部后突；大腿平放，两膝不并(相距10厘米)，脚位分离，全身放松。

入静的目的在于"澄心"。静坐是静与坐的有机结合，一个"静"字至关重要。所谓入静，就是排除一切杂念，即静坐的"调心"。初学者往往不易排除杂念，所以要学会"澄心"的方法：心如平镜深潭水，一眼见底不闻声。可在心里默默诵念："入静好，入静宁心，入静健身。眼望鼻，鼻望口，口望心，心无杂念，益智长生。"通过自我良性心理暗示，慢慢掌握入静之法。入静中要主动采用腹式呼吸。尽量轻慢地鼓起下腹做深吸气，力点专注于脐下手握处(丹田穴)。呼气应短而稍促，使腹部恢复正常。总之，应求自然，行于不经意之间，达到调身、调心、调息的"三结合"境地。这样就会感到全身非常轻松舒适。

当静坐结束后，静坐者可将两手搓热，按摩面颊双腿以活动气血。此时会顿感神清气爽，身体轻盈。

摄生防过用

摄生也就是养生，目的是强健体质，预防疾病，防止早衰而延年益寿。中医历来就非常重视身心保养，数千年前的经典医著《黄帝内经》说："春秋冬夏，四时阴阳，生病起于过用。"所谓过用，就是指体内与体外诸因素超出了一定常数，违反了事物固有的正常规律，机体疲于耐受而发病，应该牢记此言，谨防过用。

①顺应四时。在正常情况下，春温、夏热、秋凉、冬寒，人与天相应，应随气候的不断更替而进行自我调节，使冷暖得宜，但不得过用。若自恃身体强健，不顾四季阴阳盛衰的特点，为所欲为，如在冬秋之季，劳力纵欲过度，伤及肾中阳气，使机体阳衰阴盛，必将导致寒厥为患。

②调摄情志。祖国医学在防病治病方面，对精神情志的调摄极为重视，告诫人们，必须要有纯正的思想，不要贪心奢求，患得患失，而且情志活动也应随着季节加以适当调节，不要过用，才能使正气旺盛，保持精力充沛，就可防病延年。

③饮食有节。大饥大饱或饮食过寒过热，饮食偏嗜，如过食酸、苦、甘、辛、咸五味，都属过用，从而使人体发病或病情加重。

◆ 养生宜忌 ◆

目宜常转不宜凝：双目久视物后要远眺近旋、闭目瞬养；久凝不动会目干脸涩，视觉疲劳。

齿宜常叩不宜磨：上下牙齿轻轻对叩，振动根系，使血运旺盛祛牙病；磨牙却有损牙表面釉质的坚固。

心宜欢不宜愁：开怀常乐，谈笑风生，心情自然舒畅。

肝宜温和不宜燥：遇烦恼事只有以温克怒，肝胆才能疏泄通达。

肺宜温润不宜燥：呼吸温润的空气，有助于呼吸道防病，避免唇干，咽痛、咳浓痰。

胃宜规律不宜暴：饮食须有规律，定时定量方有补益。

腹宜常暖不宜凉：腹部要注意保暖。

皮肤宜干不宜湿：要衣着干燥、清洁。

手脚宜动不宜静：勤动手脚、四肢关节，可活跃经络，通达调解全身。

• 运动与健身 •

生命在于运动。但随着社会的迅速发展，人们的生活水平有了很大的提高，出门多以车代步，居家则以家电代替家务劳动，晚饭后常常坐在电视机前一部接一部地看电视剧。这种生活状态使很多人长期缺乏活动，新陈代谢缓慢，脂肪过多地堆积在体内，身体各部分机能下降，最终导致引发各种疾病。为了摆脱这种不健康的生活方式，您可以根据自己的健康状况，进行科学的运动健身，掌握适合自己的锻炼方式，这样既可强健身体又能达到防病治病的目的。

散步巧健身

端正姿势。头正平视，收腹缩臀；双脚平行，脚尖朝前；步幅均匀，步态稳健；手臂适度摆动，或用力前后摆动，以增进肩和胸廓的活动；这对有呼吸系统慢性病者尤为适用；患有消化不良者可一边行走一边按摩腹部，以促进胃液分泌和胃的排空。

掌握呼吸。呼吸应采用吸气鼓腹、呼气收腹的方法，呼气应均匀缓慢，比吸气时间长。老年人和心血管病患者开始时不宜走得太快，否则心跳容易过快，导致呼吸困难；应放慢速度，过一段时间再逐渐加快步伐。

选择步频。普通散步为每分钟60～90步，快速散步为每分钟100步以上。普通散步适用于一般的自我保健；快速散步适用于健身锻炼，一般以7天为一个阶段，应根据自我感觉和脉搏来决定是否转入下一个阶段，不要操之过急。

散步时间。应尽量避开每天空气污染高峰，即太阳升、落前后1小时左右。注意不要在污染严重的工业区散步。

穿着舒适。散步时穿着应轻便一些，衣裤不宜过分绷紧，不要穿高跟鞋。

持之以恒。散步锻炼，贵在坚持，每周最少5天，每天最少45分钟。养成锻炼的习惯以后，可适当延长散步的距离和时间，以稍出一点汗为好。

◆ 赤足行走巧健身 ◆

赤脚行走是对脚部按摩的方法之一。刺激双脚能给大脑带来营养、改善调节功能，有益健康，还可以预防流感。

赤脚行走的方法是：早晚穿着袜子在室内行走15～30分钟，并逐渐延长至1小时。还有一种脚尖按摩法，即用脚尖轻轻落地，两脚交替有节奏地以每分钟140～180次的频率原地跑步，并全神贯注，默数次数，每次3～5分钟，有改善情绪，集中精力，增强记忆的效果。

椅上健身技巧

持续伏案工作，或长时间以同一种姿势坐在椅子上，不仅会引起腰背肌肉紧张，而且极易产生腰背酸痛、下肢肿胀、坐骨神经痛等“坐椅病”。针对上述情况编制的这套椅上健身法，可以在短时间内很快地消除疲劳，强健四肢和躯干，促进血液循环，振作精神，提高工作效率，并能防止因“久坐伤肉”而产生的疾病，从而达到强身健体的目的。具体方法如下：

①坐在椅子上，上身伸直，做1次深呼吸，紧腰收腹，保持这种姿势2～3秒，重复4～8次。可强健腰、腹部肌力，预防腰背酸痛。

②坐在椅子上，上身伸直，两肩向后用使背部肌收紧，两肩胛骨靠拢，保持这种姿势4～6秒，重复4～8次。可滑润肩胛关节，强健肩背肌，预防肩肌僵硬、酸痛。

③坐在椅子上，上身伸直，两手撑住坐板，用力支撑，尽量将身体抬起，保持这种姿势3～4秒。重复4～8次。有助于消除疲劳，强健上肢和腰背部肌力，可祛除腹部多余脂肪，健美腰围。

椅上健身

1.坐在椅子上，上身伸直，两肩向后用使背部肌收紧，两肩胛骨靠拢，保持这种姿势4～6秒。重复4～8次。

2.坐在椅子上，上身伸直、两手撑住坐板，用力支撑，尽量抬起身体，保持这种姿势3～4秒。重复4～8次。

3.坐在椅子上，两腿屈膝、抬起，两手抱住小腿，尽力往回使膝部贴近胸部。重复4～8次。

4.坐在椅子上，两手叉腰，两脚踩地，左右转动腰部至最大幅度。重复8～12次。

5.坐在椅子上，两腿轮流快速压膝向上提起，两臂屈肘于体侧，交替前后摆动，模仿跑步动作。重复30次。

6.坐在椅子上，上身伸直，两脚平放，脚趾踩在地上，脚跟尽量提起，持续6秒钟。重复8～12次。

④坐在椅子上，身体紧缩、收腹，两手用力支撑坐板，收紧臂大肌，并使臀部从椅子上微微抬起，保持这种姿势4～6秒，重复4～8次。可强健上肢、腰、腹、臂和腿部的肌力，使之富有弹性，预防腰痛、痔疮和坐骨神经痛。

⑤坐在椅子上，两腿屈膝、抬起，两手抱住小腿，尽力往回使膝部贴近胸部，重复4～8次。可促进腿部血液循环，活动膝关节，强健腹、胸部肌力、预防下肢肿胀。

⑥坐在椅子上，两手叉腰，两脚踩地，左右转动腰部至最大幅度，重复8～12次。可使腰部、脊柱得到锻炼，强健腰、腹部肌力和增强柔韧性，健美腰围。

⑦坐在椅子上，两腿轮流快速屈膝向上提起，两臂屈肘于体侧，交替前后摆动，模仿跑步动作。重复30次。可促进全身血液循环，强健全身肌力，防止“久坐伤肉。”

⑧坐在椅子上，上身伸直，两脚平放，脚趾踩在地上，脚跟尽量提起，持续6秒钟，重复8～12次。有助于促进下肢血液循环，强健小腿和踝关节肌力，预防下肢肿胀。

◆ 床上巧健身 ◆

人每天都离不开睡觉的床，只要能够很好地利用它，它就会给您带来健康的回报。老年朋友们每天清晨睡醒后，不必立即披衣下床，花上10～20分钟的时间做一些床上健身运动，只要持之以恒，必获良效。床上健身功是锻炼经络的极为有效的方法。

①搓脸。用双手中指轻揉鼻翼两侧的“迎香穴”10次，然后双手往上搓到额头，再从两颊往下搓到颏尖汇合。如此反复20次，可促进面部血液循环，收到预防感冒、美容之功效。

②叩齿。平坐，上下牙齿之间相互叩击50次左右，此法可防止牙病发生。

③转目。端坐在床上，两手叠放在丹田，眼球先向左再向右各转36次。此法可起到增强视力、预防眼疾、防止眼底动脉硬化的作用。

④梳头。平坐，十指代梳，从前额到枕部反复数十次，可减少脱发、白发，并有提神醒脑降低血压之效。

⑤挺腹。平卧，双腿伸直，做深呼吸。吸气时，腹部有力地向上挺起，呼气时松下。一呼一吸为1次，做10次。此法可增强肠胃消化功能和腹肌弹力。

⑥撞膝。两手十指交叉，枕于脑后，两腿屈膝靠拢，以两手食指、中指按揉两侧血海穴70～100次，然后两膝内侧相撞7～9次。此法可预防膝关节疾患，缓解动脉硬化。

⑦揉足。按摩足部肾和膀胱区、胃和十二指肠区、心和脾区及头颈区各30余次，有促进消化、防治高血压、冠心病等作用。

⑧猫身。趴在床上，撑开双手，伸直合拢双腿，撅起臀部，用力拱腰，再放下高翘的臀部，反复10余次，可促进全身气血流畅防治腰酸背痛等症。

⑨收肛。姿势同上。吸气时收小腹、提肛；呼气时鼓小腹、放肛。反复18次，具有壮阳、减肥、预防前列腺增生等功效。

以上方法不必每法都做，可视身体状况及时间择项来做。

• 生活、卫生与保健 •

现代生活方式病是现代生活中的特有病症，它严重影响着人们的生命和健康。时代在前进，科学在发展，人们的生活方式也日新月异。现代威胁人类健康和生命的不仅有疾病、细菌、病毒，还有多种不健康、不科学的生活方式以及错综复杂的环境和心理因素。只有认识到这些不利因素对人体产生的负面影响，并引起足够的关注，才能采取有效的措施来改善这种状况，使您安心地生活，拥有良好的情绪、健康的身体和幸福的人生。

沐浴巧健身

日光浴身法：①上午10时～下午2时，太阳紫外线最强，会损害皮肤细胞，所以适合在上午10时之前，下午2时之后晒太阳，这样才有益健康。②早春三月，阳光温热，这时晒太阳对健康大有益处，儿童还可预防佝偻病。③在市区晒太阳，可以选择公园、绿化区、水滨、人车流量少的地方，避免大气污染。

冷水浴健身法：冷水浴对神经系统和心血管系统有很好的锻炼作用，有“血管体操”之誉。经常冷水浴能预防感冒、支气管炎、扁桃体炎、肺炎等多种疾病，还能改善皮肤的血液循环，使皮肤柔软、滑润、富有弹性，还有助于预防动脉硬化症。

洗冷水浴健身要注意：①从夏季开始，一直坚持到秋冬季，逐步适应，不要中断。②浴后要将身体擦干，冬天更须揩干擦红。③当身体刚接触冷水时，全身会打颤，属寒冷期，过一会儿皮肤微红，感到温暖舒适，则属温暖期，此时应及时出浴，否则身体将再次进入寒冷期，会因肌肉剧烈收缩而颤抖。只要沐浴时感到温暖、舒适、轻松，即使在0℃以下也可以坚持冷水浴。④身体有炎症，或体温过高时，则应暂停冷水浴。

食盐浴：食盐不仅是一种调味品，也是一种物美价廉的保健品。将200克食盐溶于热水中，用此水洗澡15～20分钟。食盐对角质化皮肤表面有很好的溶解作用，洗后不仅能光滑皮肤、改善肤色，还能消除疲劳，使人精力充沛。

琐碎生活中巧健身

如果您想锻炼身体又抽不出时间，这里为您介绍几种易行又不费时间的锻炼方法。

等车时，可以活动脚趾和踝关节，放松肌肉，向两个方向转动踝关节，使之更为灵活。还可以活动双腿，以减轻腰部的压力。

排队买东西时，可进行腹部肌肉锻炼，收紧腹部2～3秒，然后放松休息，如果反复进行，可增强腹部肌力。

做饭时，利用空闲进行下蹲锻炼，弯曲膝关节和小腿，可以使膝部以及小腿柔软并富有弹性。

看电视时，不能总是坐在椅子上不动，应经常伸展身体的各个部位促进身体的血液循环。

伏案工作时，可进行转动脖子和双肩的练习，也可做深呼吸。

饭后稍卧。每当进食后全身的血液多流进消化器官以帮助消化。从胃进入肠的食物，由小肠壁吸收，经血液将营养物质运送到内脏，这时，肝脏的血液流动趋盛。因此，饭后稍卧有益消化，有益血液循环。

骑自行车。骑自行车能加强心血管的功能，增强耐力，促进新陈代谢，消耗人体脂肪。

冥思静坐。每天静坐两次，能延长寿命，改善健康状况。

引吭高歌。唱歌是一种呼吸新鲜空气的良好活动，它可以加强胸廓肌肉的力量，实际上，它同游泳、划船一样，具有健身效果。

睡觉巧养生

睡觉，几乎占我们生命1/3的时间，但是关于这个神秘的状态，人类现在才开始探讨几个基本的问题：什么是睡眠？人类为什么需要睡觉?研究显示，睡得饱、睡得好可以预防许多令人提早老化的疾病。超过两周以上睡不好，罹患精神疾病(包括忧郁症及焦虑症)、中风、心脏病、高血压的几率都会增加。

①睡眠可以增强免疫力。疲劳、压力过大、睡得不够，就容易感冒，全身也会觉得不舒服，可见睡眠和免疫系统有很大的关联。一般来说，早上3点到6点是人们睡得最沉的时候，因为依照身体原本的设定，这段时间应该要睡觉，睡眠不足就会导致身体暂时降低了保护自己的能力。

②熟睡才能真正休息。真正的休息，需要好几个小时、毫无间断的睡眠，而且其间必须经过不同的睡眠阶段。正常情况下，人晚上会有四个睡眠阶段。第一阶段是清醒和睡眠的过渡期。第二阶段称为“快速眼球活动”睡眠，就是做梦的时候，最多可占睡眠时间的50%到60%。这时脑子会清除、归档和组织白天遗留下来的情绪、记忆和学习。第三及第四阶段，则是熟睡，这时脑波活动大幅减慢，同时身体释放出生长激素等物质，以修补肌肉和组织。小睡时，通常不会到达第三及第四睡眠阶段，所以人需要整夜的睡眠来恢复体力。体力消耗大或晚睡以及非常疲倦的时候，身体会自动延长熟睡的时间。一般人从二十几岁开始，身体就慢慢丧失熟睡的能力。到了五六十岁，可能完全没有第四睡眠阶段，但是年纪大的人有时也不需要很多熟睡。如果睡不够，白天可以小睡一下，补充一下睡眠，对健康也大有好处。

◆ 快速入睡的技巧 ◆

失眠令人烦恼。下面就介绍几个快速入睡的方法：

①临睡前用热水洗脚或用手由里向外搓脚心90～100次，以加速血液循环和疏通经络，可使您尽快入睡。

②睡觉前，用手抚弄自己的耳垂。耳垂受到按摩后心跳减慢，达到松弛的效果，从而帮助您进入梦乡。

③睡前，盘起双腿坐在床上把身子后仰，约1分钟后，把手脚伸展开，尽量使肌肉放松，同时保持均匀的呼吸，不一会儿，睡意就会自然袭来。

④睡前，将1汤匙食醋倒入1杯冷开水中，搅匀喝下，即可迅速入睡，且睡得很香。

⑤晚上睡觉前，仰卧闭目，左掌掩左耳，右掌掩右耳，10个指头同时弹击抬起的后脑勺，使耳朵里能听到“咚咚”的响声。弹击次数几十至百余，自觉微累为止。停止弹击后，头睡枕上，两手自然安放于身体两侧，静静地躺着，很快就会入睡。

⑥在入睡前或醒后难以成眠时，取仰卧位，用一枕巾纵向折三叠，将其中部盖在双眼上。然后围绕头部，把枕巾两端压于后脑下。由于避免了光线对眼睛的刺激和枕巾本身重量对神经有一定的镇静作用，即可使人很快入睡。

⑦失眠患者在入睡前15分钟，可取红糖25克，用300毫升沸水化开，待放温后一次服下，便可很快入睡。

梳头养生

经常用多排短刺梳子梳头，可防止脱发，延缓脸部衰老。每天梳头，由前向后，再由后到前；由左至右，再由右至左，这样来回多梳几次，使梳子充分摩擦头皮及发根，从而达到按摩作用。

快速入睡的技巧

1.临睡前用热水洗脚或用手由里向外搓脚心，可以帮助睡眠。

2.用手按摩自己的耳垂，可使心跳减慢，达到松弛的效果。

3.睡前盘起双腿坐在床上把身子后仰，把手脚伸展开，尽量使肌肉放松，保持均匀的呼吸。

4.躺下后，将枕巾纵向折三叠，将其中部盖在双眼上，然后围绕头部，把枕巾两端压于后脑下，此法可帮助入睡。

• 四季健身 •

四季更替，气候变换。环境的变化会对人体产生很大的影响，尤其是对体质较弱者及老年人影响更加明显，稍不注意就可能引起身体不适，诱发疾病。所以每个季节都应采用相应的保健养生的方法，帮助您一年四季常保健康，身心愉悦。

春季健身的技巧

春回大地，阳气升发，万物复苏，生机勃勃。根据春季春阳升发，乍暖还凉等特点，要科学、合理地调节人们的精神、起居、衣着、饮食、运动等，以达到养生健身，预防疾病的目的。

在精神上，保持精神情志的舒畅，可以促进肝气的疏泄，有助于肝气的升发与春阳升发相统一，从而增强身体对外界的适应能力。

在起居上，宜适当晚睡，早起，外出散步，吸取大自然的活力，使人保持旺盛的精力。随着气温的逐渐升高，各种细菌、病毒等致病微生物开始生长繁殖、传播疾病，这时就要注意室内外环境卫生，保持室内空气新鲜，阳光充足。

在衣着上，春天虽已开始变暖和，但别急着减衣服，因为早春气温乍暖乍寒，常有寒潮来袭。骤冷会使血管痉挛，血液黏稠，血流速度减慢，脏器缺血，于是感冒、肺炎、气管炎、哮喘、关节炎、偏头痛、冠心病等疾病便会接踵而至。特别是老年人，气弱骨疏，抗病力差，稍受风寒，易发宿疾。所以在这个时候，应防风御寒，时备夹衣，遇暖易之，棉衣不要过早脱掉。

在饮食上，宜选甘、辛、温的食物，清淡可口，忌油腻、生冷、黏硬食物。由于春天人体新陈代谢加快，营养消耗相应增加，因此应多选用既升发又富营养的食物，如黄豆芽、绿豆芽、豆腐、豆豉、大麦、小麦、大枣、瘦肉、鱼类、蛋类、花生、黑芝麻、柑橘、葱、姜、蒜、香菜、蜂蜜等；由于冬季新鲜蔬菜较少，摄入维生素不足，聚积一冬的内热要散发出去，所以还要多吃些新鲜蔬菜，如竹笋，春韭、油菜、菠菜，芹菜等。这些食品对于因冬季过食高脂厚味导致内热偏盛者，还可起到清热泻火、凉血明目、消肿利尿，增进食欲等作用。对于体质过敏，易患

孢粉过敏、荨麻疹、皮肤病等疾病的人，应禁食某些刺激性食物，如羊肉、狗肉、猪头、鸡头、海腥鱼、虾、蟹之类。

在运动上，动作宜舒展、畅达缓慢，运动量不宜过大，以免大汗淋漓而伤阳气，以运动后精力充沛，身体轻松，舒服为度。一般可选择简单易行而富有兴趣的活动为好，如散步、慢跑、春游，乃至放风筝、荡秋千等，老年人还可选择一些简单的保健功法，如八段锦、太极拳、易筋经等。

夏季健身的技巧

从立夏到立秋这段时间的气候特点是酷热多雨，人体阳气此时最难发泄，新陈代谢也极其旺盛。夏天养生的基本指导思想：第一，要防止暑热之邪伤人；第二，不要为了避暑而伤了人体阳气，即还要注意保养阳气。

重视饮食养生。在菜和菜汤中要加适量的盐，这是由于在高温下，大量出汗，体内有一定分量的盐分随汗液排出，需要及时补充。盐的供给量，包括普通饮食中的食盐在内，每日有20克～30克即可，不宜太多。其次，要多喝点饮料，但饮水需注意多次少量饮用，每次不超过300毫升～500毫升，清凉饮料

温度以10℃为宜。茶叶、可可、咖啡、绿豆汤、乌梅汤等饮品，除能补充水分外，还有轻度兴奋作用，有助于解除疲劳，改善食欲。在夏天，最好多吃点西瓜，既解渴，又祛暑。还有，应适当补充维生素。

要多食些水果、蔬菜、瘦肉、动物内脏、鸡、鸭、蛋等。而脂肪的供应量应适当减少，若过于油腻，就容易引起厌食。夏天，往往食欲下降，所以，在饮食中要注意色、香、味，并适当吃些粗粮。酸味和辛辣的调味剂，有增进食欲作用，可适当多食。

不可忽略睡眠保健。夏天，身体能量消耗较大，因此，睡眠质量的好坏就显得十分重要。身体虚弱的人、高温作业工作者，尤其不能忽视。睡眠保健的另一方面，是要节制性生活，以免损伤身体健康。

身体锻炼讲方法。夏天炎热的气候往往使人烦闷、焦躁、容易“生火”，因而，这时的健身应以避暑热而从清爽为主。保持精神上的自我宁静，是炎夏保健的一个重要内容。旅游、避暑、游泳等诸项活动，是暑天健身的最佳选择。置身于自然之中，精神轻松愉快，既能避暑消夏，又可锻炼身体，是盛夏有益的健身活动。

秋季健身的技巧

秋季，天高气爽，气候逐渐转凉，昼夜温差变大，若预防不好就容易着凉感冒或导致腹泻，所以夜间睡觉时，要盖好被子，尤其要保护好

腹部。

对于秋季的养生保健，首先要注意随着天气的变化而适当地增换衣服，保持精神愉快、情志安定，以及顺应四时而养生的方法。秋季要常用冷水洗手、洗脸，有条件的也可进行冷水浴，这些都要循序渐进，持之以恒。秋季锻炼身体非常重要，同时要养成早睡早起的生活习惯，清晨坚持到户外活动，可以提高人体的耐寒和抗病能力。

秋季天气十分干燥人们会感到咽干鼻燥，皮肤干涩，经常口渴。所以秋季的饮食应以清淡滋润为宜。豆浆、稀粥、牛奶是必要的饮料，还需适当地多饮开水。蔬菜应选用新鲜汁多的品种，如萝卜、冬瓜、西红柿等，水果应食用养阴生津之品，如葡萄、香蕉、梨等。药食兼优的芡实，有生津开胃、滋阴止渴之效，用银耳泡发后煮烂加糖服食，也是秋季的润补之品。百合，既是佳蔬，又是良药，能够清热生津、润肺止咳。秋季的饮食，以滋润为宜，忌食过咸以及辛辣油炸之物，少嗑瓜子，饮酒不可贪杯，以防助燥伤津。

冬季健身的技巧

冬季，自然界阳衰阴盛，草木凋零，冰封雪飘，寒气袭人，易损人体阳气。所以冬季养生要顺应阳气潜藏，敛阴护阳，从而预防疾病的发生。

冬季是万物生机潜伏闭藏的季节，人们早睡晚起，可使意志安静，自身潜伏的阳气不受干扰。冬季可根据个人自身状况选择性的进行锻炼，如慢跑、散步、球类、练气功、习剑、登山、做保健操等。

冬季要注意背部的保暖。因为背为阳中之阳，风寒之邪极易通过人的背部侵入人体，发生疾病。老人、小孩及体弱者冬日宜穿背心，睡时也要保暖背部，避免寒邪的侵袭，阳气的损伤。

冬日气候寒冷，人们尤须避寒就暖，气候骤寒或寒潮过境时，量好不要外出；如要外出，应戴好帽子，穿上保暖衣服和鞋袜。另外，老人、冠心病患者及体弱者宜居住温室。

洗澡能清洁皮肤，促进血液循环和新陈代谢，对健康十分有益。但冬季气候寒冷，稍有不慎，易发生伤风感冒，并诱发呼吸道疾病和心血管疾病。因此每周洗一次澡为宜，而老年人及患有心脏疾病的人洗澡时间，间隔稍长一些为宜。

• 钓鱼 •

钓鱼的乐趣不在于能钓到多少鱼，而在于垂钓的过程，它能让您在一片喧嚣中寻求心灵的宁静。古时候的人们常是迫于生计而钓鱼，他们大多不是在享受钓鱼的乐趣，而是追求钓鱼的结果，对他们而言，钓鱼是一项工作，而不是一项休闲运动。而现在，钓鱼已经成为一种消遣、一种文化、一种艺术，钓竿、浮漂、竿架、座椅、帐篷等等都日趋美化，在大自然的秀丽风光中，钓鱼作为一种休闲运动，陶冶着人们的身心。

配制诱饵的技巧

为了使自己所配置的诱饵做到使鱼“吃不饱、化不了，又不会跑”，配制诱饵时应掌握以下原则：

①诱饵一定要“散、香”。由于诱饵很香，又是分散的，鱼就会舍不得离开，而且怎么也无法吃饱。

②诱饵一定要有鲜艳的颜色。鱼最敏感的颜色是红、白、黄三种颜色，鱼的视力约1米左右，所制的诱饵要尽量接近这三种颜色，并且比重大一些，这样撒入水中后才能沉底。一次撒量不宜太多，以免招引浮在水面的小鱼。

③诱饵要有一定的粒状物，同时又带有粉末。颗粒应有一定黏度，落水后才能慢慢松散，这样能稳住鱼在窝内巡游，而粉末可引诱鱼儿入窝。

④鱼喜欢香味、腥味、臭味，因此，诱饵必须有香、腥、臭等特点才能使鱼聚集。

钓饵可分为“荤饵”和“素饵”。荤饵主要指蚯蚓、红虫、小鱼、小虾、螺蛳、青蛙、苍蝇等。素饵主要有面食、白薯丁及米饭粒等。不同的鱼需要不同的鱼饵，就是同一种鱼，在不同的季节需要的鱼饵也不同。因此，选择鱼饵要根据不同的鱼和不同的季节灵活掌握。

蚯蚓是主要的鱼饵。用蚯蚓做饵时，有两点要注意：①最好不要用现挖的蚯蚓，因其体内泥多且皮肉较嫩，易被鱼儿啄掉；②使用时，先将其拍死，否则由于蚯蚓蠕动，可能会从钩上脱落。

流水中钓鱼的技巧

①钓鱼地点应设在水流较缓慢、有回流的地方，溪河弯道的内侧，支流的入口处或农田排水口。

②要识水性、知鱼情。根据水性、鱼情确定浮钓或半浮钓的垂钓方式。

③钓具方面要求鱼竿的弹性好、线粗、钩大，而且匹配合理。

④应使用蚯蚓、各种昆虫和鸡鸭肠做钓饵，因为这些饵料不易被水冲走。

⑤适时提竿。当浮漂沉入水中或水面不流动的时候便可提竿。

夏秋巧垂钓

钓晨。夏秋之交，早晨天气凉爽，水温较低，鱼儿都到水边觅食，因此，晨钓效果好，特别是雨过的清晨，水中有充足的氧气和饵料，这时垂钓最佳。

钓阴。中午11点～下午3点钟，水面经太阳暴晒温度增高，只有在大树底下阴凉处鱼才最多，是垂钓的好去处。

钓缓。静水或水流慢的地方鱼多。因此，石头边、桥头下和河湾处是夏秋之交垂钓的好地方。

冰钓的技巧

在中国北方地区可以冰钓的品种有鲫鱼、鲤鱼、草鱼、青鱼、黄颡鱼、翘嘴红舶、鳜鱼等。冰钓的方法主要采用底钓。底钓是垂钓技法之一。是指将饵投于选定的钓点，使其落入水底，垂钓栖息于水体底层的鱼类的方法。

底钓的主要对象是鲫鱼、鲤鱼、鳊鱼、青鱼。

冰钓中底钓的具体方法，与其他季节的底钓法大致相同。只是冬季水温低，鱼的活动能力弱，摄食动作亦缓慢，吞钩时应注意浮漂，只要一起一落反复几次就可提竿。

在流动水域中进行底钓可以不装浮漂，只是根据水的流速，选取重量适宜的坠子，使钓饵稳定在水底，将线绷紧，有鱼吞钩时竿尖会颤动或向下弯曲，此时即可提竿。

◆ 四季钓鱼要诀 ◆

①春钓滩——春天，随着气温升高，鱼的活动能力加强，喜欢游到浅水处寻找食物。

②夏钓潭——夏季，天气炎热，鱼在中午前后纷纷游到深水背阴处或水草底下乘凉。

③秋钓阴——秋天，风浪的起伏使空气中的氧溶于水中，所以此时的鱼非常活跃。为了给过冬积存较多的脂肪，鱼吃食也特别多，而且喜欢在水底藻草附近或在水的中上层游动。

④冬钓草——冬天，鱼大都已游入朝阳避风的杂草水藻丛中避寒取暖，如能选择此处下钩，必将有所收获。

除此之外，在刮风的天气应到背风处下钓；夏天雷雨后钓鱼，鱼特别易上钩。

莲藕湖池野钓四要

其一：选点撒窝，集中一点。

莲藕湖池的面积一般都很大，鱼的密度很小，要想钓得过瘾，首先必须选点撒食窝子。初春时节，湖池面上没有成片的荷花和荷叶，由于湖池的水浅，食窝应选在离岸较远的深水处；夏秋季节，满塘荷叶连天碧，食窝则应选在荷叶稀疏之处，水的深浅无妨，离岸2米～4米处最佳。撒食窝子要做到高度集中，把鱼儿尽量引到一块。要做到这一点，必须准备如下工具：取一个易拉罐，剪掉2/3，将有底的1/3固定在钓竿尖端处，装上浸泡好的酒米，然后把钓竿伸向选好的荷叶空隙水面，转动钓竿，把酒米倒在理想之处。这样撒食窝子，可以做到高度集中，不让鱼儿分散。当水面有水泡向上冒时，便可下钩垂钓了。

其二：竿尖要硬，钓线宜短。

一般莲藕湖池里没有专门放养家鱼，大都是鲫、鲤、鲇和游条子等杂色鱼，这些鱼的个体一般都不大，大都在500克以下。钓鱼时不宜选用尖子又细又软，钓线比钓竿长的钓具。由于食窝的地方四周荷杆林立，荷叶遮天，露天的水面小。因此，渔竿尖宜硬不宜软；钓线宜短不宜长。钓线的长短，根据钓竿的长短而定，钓线的长度一般是钓竿长度的2/3。这样在当鱼上钩后，由于竿尖硬，不易弯曲，加上钓线短，一把就能将鱼提出水面，避免了钓线缠荷竿的麻烦。

其三：坠子宜轻，浮漂适中。

莲藕湖池的水较浅，水底的残沉的荷杆较多，而这些荷杆大都有一截埋在污泥里，难以拔出，又很容易被鱼钩挂住。一旦鱼钩挂住了水底的荷杆等物，不是钩断，就是线断竿断，还会把刚刚引诱到食窝子里的鱼儿吓跑。因此，在这样的情况下确定浮漂的高度至关重要。

到莲藕湖池垂钓，要选定较轻的坠子，浮力较大的浮漂。其基本标准是坠子不落地、悬在水中时不能让浮漂下沉，即浮漂的浮力大于坠子的下沉力。下钓前，测准食窝子处水的深度，调试好浮漂，不使鱼钩落在水底，而让其离开水底2厘米～4厘米，这样不但让鱼儿能清楚地看见鱼饵，而且鱼钩也不会挂在水底的残沉的荷杆上，避免不必要的麻烦。

其四：蚯蚓作钓饵，鱼儿皆上钩。

在莲藕湖池里，都是杂色鱼。因此，选择用什么样的钓饵也至关重要。用面粉拌油糠，虽然宜于钓鲫鲤和游鱼，但不宜钓鲶鱼、黄刺鼓和泥鳅等鱼类。而用红蚯蚓作钓饵，这些鱼都喜欢咬钩。

• 食品保健 •

俗话说“民以食为天”，这充分说明了饮食对人的重要性。饮食不仅解决饥饿问题，也是人生存及获取健康所必需的营养物质的来源。因此，合理的饮食直接关系着人的健康和生命。摄取饮食是人的本能行为，但并非人人都吃得合理，食得科学。因此要想健康长寿，就要合理地安排饮食。

春季巧进补

春季进补宜顺应阳气升发的特性，药性应轻灵宜透，清轻升发，温养阳气。但是又应升而不散，温而不热。春天多风，易动善变，肝阳、肝火、肝风每易随春气上升，而影响脾胃功能，所以肝炎、胃炎、胃或十二指肠溃疡、高血压、眩晕、失眠等消化系统和神经系统的疾病容易复发。所以进补时不能忽视这些症状，选药组方要兼顾加入疏肝理气(柴胡、佛手、郁金、陈皮)、平肝和阳(珍珠母、龙骨、牡蛎、滁菊)、清肝宁神(赤白芍)的药材。同时，有慢性病的人，春天切忌服食“发物”，如海鱼、虾、蟹、咸菜、竹笋及一些辛辣的食物，否则极易诱发旧疾。

夏季巧进补

夏季，阳气旺盛，天气炎热，稍有不慎就容易引发疾病。暑天容易让人食欲减退，所以食物的选择要以清淡芳香为主，清淡易消化，芳香刺激食欲。同时，进食应定时定量，可促进胃液分秘量，提高食欲。适当吃些瓜果冷饮，可起到降温防暑的作用，特别是新鲜果汁，如橙汁、苹果汁、柠檬汁、番茄汁、西瓜汁、菠萝汁等，营养丰富，有助消化，促进食欲。也可适量喝些汽水、啤酒，防暑解渴，通便利尿，但是不能吃得过多，否则，冷饮刺激肠胃道内壁，会减少消化酶的分泌，从而引发肠胃疾病，造成食欲减退，消化不良。

夏天进补，冬病夏治，是夏季养生保健的一项重要措施。自夏至日至立秋后的三伏天，是最炎热的一段时间，也是进补的最佳时机。对于冬季易发的慢性病，利用夏季病情平衡时期进行调补，对治愈或减轻慢性病的复发有较好的作用。

此外，夏季万物繁茂，生长力最旺盛。人体生理活动也处于最旺盛时期，消耗的营养物质也最多，宜适当补充，才能将身体调理平衡。盛夏炎热，药性要偏于清凉，如菊花、芦根、沙参、元参、百合、绿豆、扁豆、

山药、冬瓜之类，单味或配伍煎水代茶、煮粥均可。补药的药性切忌过于温热，损伤阴津；也不宜过于寒凉滋腻，避免暑热内伏，不能透发。

秋季巧进补

根据季节变化和补品性味，人们将秋季服食平和补品称为“引补”或“底补”，也就是为冬季进补打基础的意思。在秋天气候凉爽时，先服食一些较为平和的补品，可以调整脏腑功能，使其适应冬季严寒的气候，以利达到健身与“底补”的目的。秋季的“底补”既是冬季“进补”的准备，又是预防冬季多发病的措施。

秋高气爽，气候偏干燥，秋气应肺，燥气可耗伤肺阴，产生口干咽燥、干咳少痰、皮肤干燥、便秘等症状，这些都是进补时应考虑的因素。秋天选择药物应偏于柔润温养，但又应温而不热，凉而不寒，以不伤阳不耗阴为要。清燥救肺汤(沙参、麦冬、桑叶、胡麻仁、甘草、杏仁、石膏、阿胶、枇杷叶)是重要的秋令进补方之一。

秋季食补应循序渐进，以容易消化吸收的食品进补。如芡实，即是一味极富营养又易消化的补品，既可单服，又可配合瘦牛肉、花生、红枣、糖等煮服。又如燕窝，也是

一味极好的食疗补品，其具有滋养肺阴、和胃补虚的功效。慢性支气管炎缓解期、肺结核阴虚病人都可服用。可加冰糖，或加鸡蛋、鸽蛋，文火炖服。

秋季“底补”，可食用山药、大枣、龙眼肉、百合、莲子、苡仁等性味平和的滋补品，皆有补益气血、健脾补肾的作用。

一般体虚的老年人可适当多吃一些瘦猪肉、牛肉、鸡肉，以及蜂蜜、蜂王浆、牛奶、鸡蛋、豆浆、红枣等食品，这些食品有扶正祛邪的功效。也可在医生指导下，适当服用生晒参或西洋参，以补气生津、健脾安神。

风湿病为年老体弱者的冬季多发病。凡由于肝肾亏虚、气血不足、寒湿痹阻所致者，如能在秋季服用独活寄生丸以扶正祛邪，则能在冬季拒外邪于门户之外。慢性支气管炎与支气管哮喘等症为肺肾两虚之病。冬季寒冷时，常使咳嗽、气喘的症状加剧，如能在秋季服用蛤蚧大补丸或肾气丸，并食用核桃肉等，以补肺益肾纳气，则可减轻上述症状在冬季的发作时的痛苦。

秋季“底补”不仅补养了身体，而且作为进补的先导，使人体渐渐适应补品的作用，在冬季进补时，使补品更加易于身体接受，而不致发生“虚不受补”的情况。

秋燥伤津，要多吃些蔬菜水果，以润肺生津，如生梨、荸荠、甘蔗之类，尤以柚子为最佳果品。柚子果肉的酸味可刺激消食开胃，汁液润滑通便。柚皮浓煎代茶，有通气消积之功。

冬季保健须知

寒冬腊月，草木凋零，冰冻虫伏，自然界万物闭藏。冬季养生要顺应体内阳气的潜藏，以敛阴护阳为原则。年老体弱的人应该早睡晚起，等到日光比较充足时再开始进行体育锻炼。老年人冬季锻炼应以室内为主。冬季室内的温度要恒定、适当。老年人血液循环功能较差，如果室温过低，老人的手脚就很容易冻伤，而如果室温过高，室内外温差过大，又很容易感冒，所以老年人一定要随时注意保暖防病。衣服尽量穿宽暖的，要有一件贴身的皮毛背心，棉鞋要稍稍大一点，在鞋底的毡垫上均匀地撒一层生附子末，然后用棉布缝好，放在鞋里，这样可预防冻疮，使四肢气血流通。

初冬时节常常出现气候由冷转暖的现象，老百姓称做“小阳春”。冬季已寒而骤然转暖，就像春季已暖而骤然转寒一样，都是不正常的气候。这时，就会流行一些传染病。其中对老年人威胁最大的莫过于流行性感冒。为了有效地预防流感，在流感盛行期间应尽量避免去影剧院、商场等公共场所。居室内部要经常通风，床头经常摆放几只橘子或一小瓶薄荷油，也可用米醋熏房间，祛除病毒。

冬季药补，必须适合自己的体质和病情，最好能在中医的指导下进行。否则，胡乱进补不但对身体无益，还会造成不良后果。冬季常用的补药有人参和阿胶。冬天服用人参可用其蒸液，每日用2克人参，切成薄片，放在小瓷碗内，加2～3匙清水，隔水蒸，水开后文火续蒸20～30分钟即可。此为头汁，服两汁可连人参渣一起细嚼咽服下，每周连服4～5天，停药2～3天。服用阿胶的方法很多，一般可用阿胶250毫升，敲碎放入陶瓷瓶中，加黄酒350克，浸泡1～2天，然后放入冰糖，或白砂糖250克，加清水250毫升，放在锅内隔水蒸炖，常用筷子搅拌，待全部溶化后冷却备用，每天1～2次，每次1汤匙，开水送服。

◆ 冬季合理饮食方法 ◆

为了安度冬日，祛病健身和保持形体健美，冬季的饮食调理应做到以下几点：

①多吃杂食。因为冬天人们大多偏好肉类、鱼、蛋、糖等高热量食物，粗粮、蔬菜、瓜果则吃得少，所以品种多样、粗精搭配、荤素兼食十分必要。否则，易使人发生便秘、口角炎、牙龈出血、缺铁性贫血等疾

病。对于有肥胖倾向的人来说，冬季注意控制饮食量，尤其不贪嗜精、酒、肥腻食品，这有助于避免或预防动脉粥样硬化、高血压、冠心病和糖尿病等症。

②适当进补。中医认为，冬季人体“精气”呈“封闭”状态，进食滋补食物或药物，能够改善机体营养状况，增强身体素质，提高脏器功能，促进慢性病康复。冬腊月，一般人可适当多吃些栗子、大枣、糯米、羊肉、牛肉、狗肉、鸡肉、鸽肉、鹌鹑蛋、虾米、鲢鱼、辣椒、洋葱等生热御寒的甘温或辛热食物。但酗酒之举不可取，酒伤神损体，且酒性一过更容易着凉感冒。体虚多病者，冬至前后宜对症服食人参、鹿茸、蜂王浆或鱼膘、莲子、银耳、香菇等补品。

③趁热进餐。遵照中医“天人相应”说，即人体必须与天气、时令、环境相适应。冬日饮食宜于饭菜烹熟之后，趁热进餐。

青春期合理膳食

青少年在青春期正值身体发育，是从青少年过渡到成人阶段的关键时期。生长发育在这时进入第二个高峰，身体处于迅速发育阶段，并且性征和性器官开始发育并成熟，脑力和体力活动都显著增多。所以对青少年青春期的膳食安排应符合他们生长发育快、对营养要求高的特点。

热量必须充足。由于这一时期能量消耗大，蛋白质的需求高，主食的量应较儿童时期大大增加，一般每餐应达150克～200克，以保证主要供能的碳水化合物的供给。可吃些产热量高的馒头、烧饼、米饭、油条、糕点等，粗粮细粮应交替搭配，使各类谷物营养素起互补作用。辅食应多样化，荤素菜应合理搭配，以供给足够的蛋白质、脂肪以及各类维生素和钙、磷、铁、碘等必需营养素。

供给充足的优质蛋白质。蛋白质每日每千克体重应供给1.6克～1.9克，并保证量足、质优，其中1/3～1/2的蛋白质应来自动物蛋白或豆制品，以满足快速生长和智力发展的需要，提高抗病能力。

补充钙、铁、碘、锌等元素。这几种元素是中学生在青春发育期需要较多也最易缺乏的。青少年骨骼生长迅速，特别需要补充钙和磷，应多食富含钙、磷的蔬菜、豆类、海产和乳类。每天喝一杯牛乳或豆浆可获得较多的蛋白质和钙，有利于防止青少年期的晚发性佝偻病和骨软化症。随着体格增大，血容量也随之扩增，为此需要供给大量的铁，以便用来制造红细胞，防止引起缺铁性贫血。男孩每日约需铁15毫克；女孩月经来潮时体内每日都有铁的损失，故需每日供给18毫克，不然女孩更易发生贫血。青春期性腺性器官发育达到高峰，锌的供应也十分重要。肉类含锌量高，所以每日应摄入一定量的肉食。碘也是生长发育必须的微量元素，青春期需要量较童年增加，供应不足易发生甲状腺肿大。所以含碘量多的海产品如紫菜、海带、海鱼、虾等也应经常食用。

注意补充各种维生素。青少年在读书时用眼多，维生素A供应充足有助于保护视力，又可预防呼吸道感染。维生素B与补充能量消耗有关，维生素C可促进铁吸收，同时又为许多酶的辅酶，都须充分供给。青少年户外活动接触日光的机会多，一般不需额外增加维生素D，但在北方和户外活动少的寒冷季节也应考虑适量补充维生素D制剂。

良好的饮食习惯。青少年喜欢结伴行动，互相模仿，在饮食习惯上也常相互影响，容易发生饮食无节制，暴饮暴食，偏食、忌食、挑食，爱吃零食，以及女孩子因为怕肥胖而节食，减食等行为。因此，应引导启发他们自觉制止这类不良习性，养成良好的饮食习惯。

重视集体伙食的营养。大多数在校的青少年需在学校或居民区搭食，所以应重视办好集体伙食，要每周有食谱，做到平衡膳食，品种多样化，并注意色香味的搭配。还要定期进行营养计算，保证营养素的充足供给量；重视饮食卫生，防止肠道传染病。

注意家庭膳食。家庭膳食要量足且质优，菜谱也应多样化，每日供应肉蛋类荤菜100克～150克，豆类50克，每日供牛乳或豆浆一瓶。每日粮食供应量为500克～750克，蔬菜约为300克～500克。三餐不足时可补充点心，供应富含能量和蛋白质的肉包子、蛋糕等，但不宜多吃零食，如糖果、话梅、瓜子等。

青壮年合理膳食

根据我国膳食结构和饮食习惯，营养学家提出了下列八条膳食指导原则，当然这不仅适用于成人阶段，对各年龄阶段也有广泛的指导意义：

①食物要多样。就目前所知，人体需要的营养素有40多种，营养学工作者将它们概括为蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质（包括微量元素），水和膳食纤维七类。各种食物的营养价值是不同的，任何一种天然食物都不能单独提供人体所需要的全部营养素。因此，合理的膳食必须由多种食物组成，才能达到平衡膳食的目的。

②饥饱要适当。太胖或太瘦都不利于人体健康，各国膳食指南都把维持正常体重放在重要位置。我国人民根据长期的养生经验提出“食不过饱”的主张，也就是饮食要适度，饥饱要适当，以达到营养适宜的程度，使热能和蛋白质的摄入与消耗相适应，以达到营养适宜的度，使热能和蛋白质的摄入与消耗相适应，避免身体超重或消瘦。

③油脂要适量。中国营养学会建议，老年人膳食中总脂肪所提供的热能以占膳食总热能的20%～25%为宜。世界卫生组织建议以不超过30%为限。在我国小康水平的食物结构中，预期食用植物油的消耗量每月约为750毫升，相当于每日25毫升，其余油脂来自各种食物。如果食物选择适当，预计油脂所提供的热能，一般不会超过膳食总热能的30%。

④粗细要搭配。营养学研究结果表明，不能为人体消化酶分解的膳食纤维对人体健康很有益处。每天要吃不同种类富含膳食纤维的食物，如粗粮、杂粮、豆类、蔬菜、水果等。提倡多吃一些粗粮，少吃精、白面，因为稻米碾磨太精，其所含维

生素、矿物质和膳食纤维等营养素，大部分流失到糠麸之中，对人体健康不利。

⑤食盐要限量。成年人对钠的需要，每日平均约为2克，折合成食盐为5克左右。我国膳食中食盐的用量较多，平均每日食用盐量以不超过10克为宜，原则是：“食不过咸”。

⑥甜食要少吃。食糖是纯热量食物，除提供热量外不含其他营养素。对于只需低热量的人来说，要避免经常食用含有大量糖分的甜食，以免影响其他营养素的摄入量。

⑦饮酒要节制。高浓度酒精饮料热量很高，且无其他营养素。无节制地饮用高度白酒，会使人食欲下降，食物摄取量减少，以致发生营养缺乏，严重的还会诱发酒精性肝硬化。

⑧三餐要合理。建立合理饮食制度，切记暴饮暴食，提倡少吃零食，每个人都要安排好一日三餐，每餐的热量分配以早餐占全日总热量的30%、午餐40%、晚餐30%较为合适。当然还要照顾到生活习惯和工作制度。要按时吃早餐，并且吃得好一些，因为上午的工作和学习都比较紧张，营养不足难以坚持高效。

老年人的饮食保健

随着年龄的增高，老年人的消化吸收机能降低，味觉、食欲较差，吃东西常觉得缺少滋味。因此，老年人饮食要注意色、香、味俱全，但要多素少荤、少食盐，忌肥甘厚味。老年人每日脂肪总摄入量应限制在总热量的20%～25%。老年人所需的亚油酸等饱和脂肪酸应保持适当的比例，一般以1.25∶1为宜，因此宜选用植物油和饱和脂肪酸少的瘦肉、鱼、禽类，不宜多吃肥肉及猪油、牛油。对于由于身体原因不能吃油荤的老人，少吃些鱼肉完全是应该的。但对大多数老年人来讲，适当地进食一些肉、鱼和蛋类，对身体也是有益的。

焦香的食品和浓烈的调味品容易造成口腔损伤；熏烤、腌渍的食品，有的不易消化，有的含有某些致癌物质，所以这类食品以少吃或不吃为好。

老年人的进食方式最好是少食多餐，定时定量。并且，由于老年人多牙齿松动或缺牙，或者有其他牙病，咀嚼困难，因此老年人的饮食既要照顾牙齿，又要防止过分选用精细食物的偏向，宜适量吃一些含纤维素的食品。在食物的加工上要将饭菜做得软一些，烂一些，以利于咀嚼和消化。另外，老年人进食应慢一些。有些老年人习惯于吃快食，不充分咀嚼便吞咽下去，不但不利于消化，还容易呛噎。

Tourism

旅游

旅游不仅可以放松、调节身心，还可以增长见识，让自己更加热爱生活。无论是去城市、著名景点旅游，还是去野外探险、登山，出发前做好充分的物质准备，并尽可能详尽地了解行程路线是必须的。旅途之中，需要解决好衣食住行等方方面面的问题，一时照顾不周就会让整个旅途变得一团糟。旅游中身体状况显得尤为重要，如果身子骨跟不上，旅程也就成了四处求医的过程，所以一定要注意旅途中的卫生和保健。掌握一些摄影知识还可以帮您留下最美好的回忆。

• 旅游前的准备 •

“工欲善其事，必先利其器。”旅游当然也不例外。出门在外毕竟不比在家里待着更舒服、更安全。在旅途中，不熟悉当时当地情况的您，如果再不熟悉自己的身体和钱包，就会遇到解决不完的问题。做好旅游前的准备工作，可以让您在旅游途中免除许许多多不必要的麻烦，让您在轻松愉快中充分享受旅游的快乐。

旅游方式巧选择

时下，旅行方式多种多样，选择余地很大，出发之前不妨做个比较。

1.自助旅行。吃、住、行、游、购、娱，所有事情全由自己搞定，操作起来比较繁琐，特别是国庆节等旅游旺季，购买机票、车票以及在旅游热点地区解决住宿问题时可能会遇到麻烦。但困难也是挑战，只要找到窍门，问题也容易解决，方法如下：

①避开旅游热点地区，选择一些风光秀美、旅游的“冷点”地区旅游。

②提前订房订票。认真计算好旅途时间，提前委托朋友或旅行社订房订票，可避免临时抱佛脚的不知所措。

③结伴同行。与情侣或家人同事相约一起旅行，2人也可成行，4～5人最佳，十数人也可，好处是旅途不寂寞，互相有照应，费用也可节省很多。记住，结伴同行一定要推举一位精明能干的领头人，负责统一解决大家的吃、住、行等问题，千万不能各行其是，否则会一团糟。

④采取半自助方式，即通过旅行社解决往返车票和机票，到达旅游点后游客自己解决吃、住、游等其他问题。自助旅游虽然有一点麻烦，但游客吃、住、行、游客全凭自己做主，自由自在，特别是在一些风光迷人或文化底蕴深厚的地方，可以有足够时间去体会和流连。

自助旅游的不足之处在于：首先，旅行时间加长，常常因为不熟悉当地情况而导致等待、搭错车等情况发生，因此不适合跨地区旅行。其次，费用将增加，常会有预算外支出，机票、酒店房价等也不能拿到更大的折扣。再次，自助旅行也较辛苦，需要很好的身体条件，特别是到一些未开发好的地方，路上的颠簸、折腾是避免不了的。

2.随团旅游。此方式已逐渐被大多数游客所接受，因此每到节假日便是旅行社最繁忙的时候。随团旅行最大的好处是省钱省心（特别是全包团），可以独自一人也可全家大小一起参团，旅途中的吃喝拉撒几乎不用自己操心，您只需要养好精神一路吃喝玩乐便可。

随团旅游在费用方面一般比自助旅游要节省的多，因其在机票、酒店、用车及吃饭、门票等方面均属集体消费，而且当地有熟悉情况的旅行社接待，费用几乎可压至最低。

另外，旅行社设计的游览行程一般较为科学合理，选择景点也以最具有代表性部分或精华部分为基础，适当增减次要景点，基本上能满足大多游客的要求。游客的主要任务在于选择最佳旅游线路。

3.自驾车旅行。此方式只是少部分人的选择，满足部分具备条件的人，自己驾车出外旅游，乐得更加逍遥自在。

自驾车旅行分自备车和到旅行社租车两种形式，一般是游客先到旅行社咨询情况，问清路线、里程、时间安排及价格之后，自己开车去旅行。自驾车旅行不适合长时间、长距离旅行，因为长途跋涉会使驾驶者过于疲劳而增加不安全因素，也容易迷路。自驾车旅行最好有多位持驾照的朋友同行，便于途中交替开车，减少旅途中的安全隐患，增加旅途乐趣。

其他旅行方式还有骑自行车旅游、徒走背包旅游、野营、探险考察旅行等等，可视情况而定。

外出旅游牢记八要

①要有周密的旅游计划。即事先要制定时间、路线、膳宿的具体计划和带好导游图、有关地图及车、船时间表及必需的行装（衣衫、卫生用品等）。

②带个小药包。外出旅游要带上一些常用药，因为旅行难免会碰上一些意外情况，如果随身带上个小药包，做到有备无患。

③注意旅途安全。旅游有时会经过一些危险区域景点，如陡坡密林、悬崖蹊径、急流深洞等，在这些危险区域，要尽量结伴而行，千万不要独自冒险前往。

④讲文明礼貌。任何时候、任何场合，对人都要有礼貌，事事谦逊忍让，自觉遵守公共秩序。

⑤爱护文物古迹。旅游者每到一地都应自觉爱护文物古迹和景区的花草树木，不任意在景区、古迹上乱刻乱涂。

⑥尊重当地的习俗。我国是一个多民族的国家，许多少数民族有不同的宗教信仰和习俗忌讳。俗话说：“入乡随俗”。在进入少数民族聚居区旅游时，要尊重他们的传统习俗和生活中的禁忌，切不可忽视礼俗或由于行动上的不慎而伤害他们的民族自尊心。

⑦注意卫生与健康。旅游在外，品尝当地名菜、名点，无疑是一种“饮食文化”的享受，但一定要注意饮食饮水卫生，切忌暴饮暴食。

⑧警惕上当受骗。目前社会上存在着一小部分偷、诈、抢的坏人，因此，“萍水相逢”时，切忌轻易深交，勿泄“机密”，以防上当受骗造成自己经济、财物上的损失。

◆ 旅游前做好健康检查 ◆

外出旅行，一路上能不能过得轻松愉快，顺利达到预期的目的除了相应的物质条件和必要的准备工作外，还必须有健康的身体。因此建议准备外出旅行的人（尤其是老年人），最好做一次健康检查再决定是否适合外出旅行。

①耳鼻喉科检查。以了解是否可以乘坐飞机、游泳，是否要特别注意预防上呼吸道感染。

②内科检查。包括血压、脉搏、呼吸、体温测量、物理检查、心电图检查（对中老年人应做负荷试验），必要时作超声心动图、肝功能、腹部超声波检查。根据这些检查，医生可以确定是否患有不适合旅行的重要疾病，并对患有一般疾病的人提出建议和预防措施。

③中老年人应进行神经科及眼底检查。需要注意有没有发生脑动脉粥样硬化，尤其需要警惕有没有发生短暂性脑缺血、脑出血及脑栓塞的先兆。据此，医生能事前指出可能发生的危险，或提出意见、建议和防治措施。

④外科检查。需要特别注意直肠的情况，特别关注痔疮、前列腺肥大、疝气、慢性阑尾炎等疾病，以便提前采取防治措施。

⑤骨科检查。对中老年久尤需注意有没有颈椎病、腰椎骨质增生症、足跟骨刺。一般人应注意是否患有腰椎间盘突出症、扁平足等，以便对可能发生的情况采取措施。

⑥针对个人所患的疾病进行单项或单科复查，以便判明是否具备旅行的条件。妊娠妇女外出旅行应特别慎重，应经妇产科医生检查，并听取医生的意见和建议。

◆ 旅游开支巧预算 ◆

出门旅游要带够现金（带信用卡也能解决一部分问题），但太多了就成了负担，少了又影响旅行计划，一般收入的旅游者应事先做出旅行预算，旅途中最好每天记账以使旅游计划顺利实施。旅途中一般包括以下几项开支：

①交通费。这是一项较大的开支，要找准适合自己的交通工具，可以省不少钱。②住宿费。一般按中下标准的价格计算，有时要做好选择借宿农家的准备。③膳食费。除日常饮食外。还要准备品尝各地风味菜的费用。夏季冷饮费用也要计划进去。④摄影费用。洗印照片的费用要比买胶卷的费用高好几倍。⑤购物费。包括采买各地土特产、纪念品和礼品的费用。⑥娱乐费。包括门票和游乐票。

• 野外旅游 •

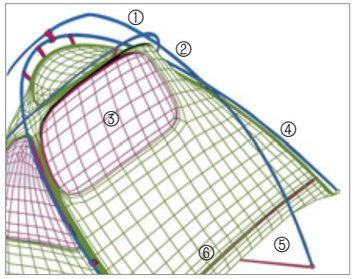
去野外旅游已日益成为现代都市年轻人的一大喜好。众所周知的是，去野外旅游或者探险，总会有许许多多意外的安全隐患，如果是跟团出游的话，尚可相互之间有个照应；但若是单人或极少数人自助去野外旅游，那就需要格外的小心了。所以，掌握一些野外生存的知识和技巧，就显得尤为重要了。

登山旅游巧准备

应精简行装，以“轻装”为原则，带上“必需品”。所谓必需品，包括导游图及相关资料、方便食品、饮料、雨具、拐杖等。山上食品饮料供应点较少，自己携带可随时吃喝，补充体力。海拔较高的山峰，气温也比较低，所以还需带上御寒衣物。

须穿上一双适合登山的鞋子，要求鞋底摩擦力较大、软底、软帮、系带，如登山鞋、胶鞋等。登山全靠走路，而山路一般崎岖难行甚至陡峭无路，如穿上高跟鞋或其他不合适的鞋子就要吃足苦头，甚至寸步难行。

应安排好登山计划。天黑前一定要到达食宿地点，以免露宿山野，带来诸多不便。登山时须根据各人的体质量力而行，碎石路要防滑，陡坡上别攀草，下山路上往往容易出事，需倍加小心。一些年轻人喜欢乘着登顶的兴致顺着山坡一溜小跑下山，殊不知登山时用力过多，腿肚发胀，脚尖易充血，因此，这样下山很容易发生危险。



帐篷分解图

1.快装夹子不但可以减少搭建帐篷和拆卸帐篷的时间，而且重量也很轻且坚固。
2.帐杆的数量较少意味着重量上的降低和易于搭建，而帐杆的数量较多则在风大的时候更加牢固，增加安全性。
3.内帐上的纱网面积越大，通风性能就会越好，帐篷内侧所凝结的水珠也就越少。
4.以颜色做标记的快装夹子和帐杆，使帐篷的搭建及拆卸变得更简便。
5.独立式帐篷不仅方便搭建，在宿营地区域内小范围移动也无需全部拆卸，但是需要地钉支持。
6.帐底和内帐的接缝处应该紧密，至少应该有防水压胶。

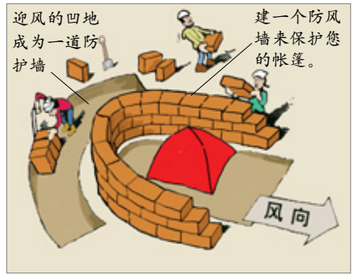
帐篷的搭建技巧

常见的帐篷有三种搭建方法：

①内撑外披：即用帐杆撑起内帐，然后将防水外帐披上，固定好。这种撑法比较便捷，市面上可见的多数三季帐篷都采用内撑外披的支撑方法。

背包的正确装填方法

袋子左右重量尽量保持平均



迎风搭建帐篷

②外撑内挂：即先撑起外帐，然后把内帐挂到外帐上。这种撑法更有利于防雨，因为内挂的内帐总是和外帐保持一定的距离，但第一次支撑时要费些时间。

③单架支撑，再用地钉和拉绳固定：这种帐篷对支撑环境有局限性，必须是能够扎地钉或系绳子的环境，在水泥地面和硬石地面，这种帐篷不能自动站立。

在架设帐篷时，需要注意，尽量选择平坦的营地，将地面上的凸起物清除，这样可避免睡觉时背部不适，也可以避免帐篷底部被损坏。

准备额外的地席，搭建帐篷前将地席铺在帐篷的底下。原则上说地席放在帐篷里外都可以，不过我们建议将地席铺在帐篷下面。这样既可以保持帐篷底部干净，又可以避免地上的小石块和树枝刺破帐篷的底部。

连接帐杆时，尽可能一节一节地组合起来，而不是抓住一头甩开。拆卸帐杆时从中间开始拆，再拆卸两端，这样可以保持帐杆中间弹性绳芯的弹性。

下面，我们就市面上比较常见的采用内撑外披方法搭建的帐篷来做一个详细说明：

①先选好地点。识别好风向及地形后，选择一处平坦之地，清理干净地面上的杂物。

②检查帐篷用具。将袋中收藏的用品倒出，逐一检查各部分零件，为了撤收帐篷时的方便和不遗漏东西，多余的地钉要放入地钉袋中收好。

③铺设地席。地席铺好后，将外帐帐底铺在地席上面，整理平整。

④穿帐杆。先将帐杆穿入帐篷上穿帐杆的通道，再将帐杆下方穿入帐角两端的孔中，支起帐篷，这样帐篷的主体就成型了。

⑤打地钉。先将帐篷的一个角用地钉固定，然后固定对角线上另一端的地钉，再固定旁边的两个地钉，最后将其余的地钉固定好。打地钉的时候，注意地钉应该与篷底部成45°角插入地面。

⑥拉防风绳。防风绳末端用地钉固定，防风绳与地钉成90°角最牢固。

⑦挖排水沟。距帐篷四周30厘米左右，挖一道深约10厘米的排水沟，排水沟的排水口选在地势最低处。

特别提示：出于环保的角度考虑，如果不是宿营于低洼或多雨环境中。尽量不要挖排水沟而破坏宿营地的生态环境。

◆ 防潮垫的选用技巧 ◆

在野外露营时有一个好的防潮垫是非常重要的，野外防潮垫按类型可分为两种，一种是泡沫材料的防潮垫，另一种是可自动充气的气垫。

泡沫防潮垫的优点在于质量轻、价格较低、使用方便，不足之处是易磨损、耐久性差。按其构造分为三种：平板型防潮垫是最简洁也是最廉价的一种防潮垫，但其舒适性、保暖性及耐用性不理想，通常作为一般旅游或沙滩休闲使用。搓板型防潮垫会在您的身体与防潮垫及地面之间形成气室，使热空气得以保存，从而达到保温效果。懒汉型防潮垫折叠方便，易于携带。

自动充气防潮垫是防潮垫家族的贵族，是高档品，最好的垫子可以卖到几千元，常常是出行户外“腐败”游的首选产品，使用起来非常舒适，其感受类似家庭中的席梦思。

野外旅行的求生技巧

在野外旅行，不可能只靠自己身上带的一点食物和衣物应付，能够合理利用周围的环境和动植物，是求生的一大法宝。

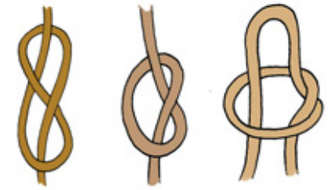
①无论被困在什么地方，都应该找到一个既能避风雨，又能防寒暑的临时栖身之地。在寒冷的季节和地区，人藏在里面只能养神，绝不要睡着，以免被冻坏；洞口应用雪封上，洞外要做出能让人产生疑问或猜想的记号，可引人好奇而获得救助。

②野外旅游中，水是生存的基础。雪地水源最丰富，不过要烧开才能饮用，否则会引起腹泻；在平川上找到的水，多为死水，要烧开后再煮上10分钟后饮用才保险。

③食物是体力的源泉。困在野外，许多昆虫都是美味的高蛋白食品，植物的果实也是重要的食物来源。采食这些食物时应选择颜色不太鲜艳的，因颜色太鲜艳的野外食物有毒的可能性较大。此外，一定要注意生态保护，不能伤害动植物环境。

④取暖和加热食物，甚至驱蚊虫都离不开火。干草、老树皮和干树枝都可用来生火。注意保管好火柴和打火机。在森林和草原用火，用完一定要及时熄灭，以免引发火灾。

打结小技巧



8字结：这种结受力后不会从绳索下滑。首先绕一个下环，然后绕一个上环，最后把绳头穿过第一个环，形成一个像8字形的结。

简单结和活结：简单结是极其简单的栓结。绕一个环，绳头从环中穿过。如把绳头弯折成双股来穿过，就成了活结。

野外生活必需品

①足够的钞票。

②要带上帐篷和睡袋（在野外休息的必需品）、雨具（以雨衣裤和斗篷式雨衣为佳）。

③小刀(以多功能小刀为首选)、救生专用绳(一旦遇到紧急情况，它将会起到很大的作用)、军用水壶、酒精炉子、不锈钢快餐杯、汤匙。

④打火机或火柴、蜡烛若干(火柴一定要妥善保管，避免受潮)，水壶(最好是保温又不易碎的钢胆壶)。

⑤手电(别忘了带备用电池和灯泡)、高压强光灯（狼怕强光）。

⑥垃圾袋(现代人应有起码的环保意识)。

⑦卫生纸(多带一些，会很有用)。

⑧针线包(占地不大，用途却会出乎意料)。

⑨药(几种常见多发病的药一定要有所准备)、干毛巾和备份的防寒衣物(出外最忌着凉，要防患于未然)。

⑩身份证 、结婚证、工作证等重要证件（遇特殊情况被盘查时可减少很多麻烦）。

• 旅游中的吃穿住用行 •

吃穿住用行是人们日常生活中五个重要的组成部分，在旅游途中，人们仍然离不开这几个方面。出门旅游，您不仅需要玩好，还需要吃饱、穿暖、住得舒服、行得安全。当然，这里的饱暖都是泛指。掌握了一些相关技巧，旅途中的您就会发现自己越来越会照顾自己了。不仅如此，您甚至还能为同行者提供一些有效的帮助，给整个旅途带来许多快乐。

旅游巧着装

出门旅游，尤其是野外旅游时，衣服只需带几件用得上的就可以了，不能像在家那样，随意更换，需要穿得科学。旅游时的着装，要首先考虑其实用性，应以宽松、舒适、耐磨、随意为基本原则，在此基础上适当体现一下个性。

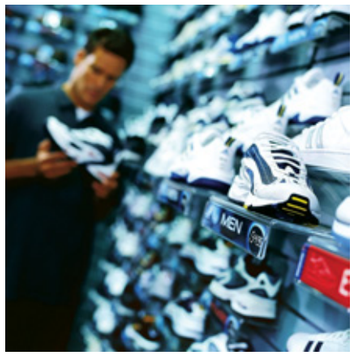
①不要短打扮。这一点在前面已经提到过。即使是盛夏，也应尽量避免短装打扮。野外各种虫子繁多，一不小心被毒虫叮咬了，整个旅程就变成求医过程了。除了各种害人的虫子，各种带刺的植物也极具杀伤力，很容易划伤您的胳膊和腿。所以，应尽量减少皮肤的裸露部分。

②旅游服应选择具有通风好、吸热少、吸水性强、耐脏、易洗等特点的优质产品。外衣要防风防水，且耐磨；到寒冷的地方不要带很多件行衣，毛衣是末选；不要穿棉质或其他排汗性不好的内衣。春秋两季外套一件，纯棉或纯毛宽松外套或一件防风衣就可以了。

③裤子的耐磨程度非常重要，一般的野外活动，各种类型的运动长裤便是不错的选择，但注意不要穿很紧身、立裆很短的裤子，那会使您行动不便，坐卧也很痛苦。宽松式牛仔裤和棉质休闲裤都可使您舒适和潇洒。

◆ 巧选旅游鞋 ◆

旅游，就是要走。因此，双脚要承担很重的任务，必须有合脚的鞋才行。最合适的是旅游鞋，没有旅游鞋，布鞋、胶鞋、便鞋、皮鞋也可以，但以轻便、柔软为好，要稍微宽松一些，不要过小。鞋小，脚在里面受挤压，血液流通不畅，时间长了，容易麻木、疼痛，腿脚疲劳得快，不利于走路。弄不好，还会把脚磨破，打血泡。鞋过大也不行。鞋过大，不合脚，走路时脚在中间逛荡，腿脚易累，也易打泡。女同胞最好不要穿高跟鞋。登山涉水，路多不平，尤其是下山，穿高跟鞋很难应付。



旅游鞋有着很多优点，其鞋帮采用薄型翻毛皮，正面为皮料或彩色帆布、尼龙布等面料。鞋底用橡胶底、海绵垫。鞋前鞋后都有防护贴，保护脚趾与脚跟。鞋口贴有海绵，不磨脚面。鞋舌比一般鞋舌长1倍，中间夹一层聚胺脂微片衬里，脚面舒适，有利于血液循环。鞋子需要弯曲的地方，柔韧性能要好，这样，双脚长时间走路、奔跑才不致受到不必要的应力。丁苯橡胶鞋底较轻软，脚落地时能减少冲击力，提脚时能给脚以辅助力量。这种鞋，具有布鞋的透气性、胶鞋的耐磨性、皮鞋的保暖性、运动鞋的轻盈性。晴天，可当布鞋；雨天，可作胶鞋；冬天，可当棉鞋；运动时，可作运动鞋；登山时，可当爬山鞋。

另外，需要注意的是，如果经常走山区，走的地方越崎岖不平所需要鞋的鞋底应越硬，而且一定要高帮，这样才能保护好双脚，使其走一天也不会酸软。

旅游巧饮食

旅游中，饮食是需要特别注意的一项内容。尤其是对长途旅行者来说，只有安排好自己的饮食，才能保证整个旅程的顺利进展。

首先，饮食要有规律性，要尽量保持旅途中的饮食习惯与平常的习惯一致，不要暴饮暴食，更不能饿好长时间后再暴撮一顿。

其次，要尽量避免饱餐后立即进行登山、骑马、游泳等剧烈活动，也不应该一边走路一边进食。在徒步长途旅行时要带够饮料和食物，按时休息、进餐。应选背风、向阳的地方休息一会儿后再进餐。食物要细嚼慢咽，以八成饱为宜。进食后休息半小时左右再继续前进。

再次，旅游时的饮食应以清淡为主，应多吃些寒凉性的瓜果、蔬菜，不要多吃辛辣油腻等难以消化的食物，避免上火、便秘等不适症状给旅游带来麻烦。

夏天旅行出汗多，体内水分和

营养消耗较大，常常感到口渴难忍，可适当喝一些淡盐水。除多补充水分还要加强营养，应多吃一些瘦肉、蛋、奶制品等。

在旅途中不要吃霉烂、变质的食品，不要随便采食不认识的野果、野菜、蘑菇等。吃水产品要选经过卫生加工的；吃生拌凉菜要多放些大蒜、生姜、食醋，可起到预防肠道疾病的作用。

老年人、孕妇以及有冠心病、糖尿病的病人在旅游中更应注意饮食卫生，应根据自己的身体状况或病情的禁忌选用适当的饮料和食品。

◆ 巧选露天餐点 ◆

出门旅游的人，大都会在旅游地区的露天餐点品尝一些当地特色小吃，这些露天餐点服务快捷，方便了游人，很受欢迎。但游人在选食时首先要考虑其卫生状况：

①摊点与马路、闹市有一定的距离，置有防尘、蝇设备。

②经营者的手和衣帽清洁，不留长指甲，最好戴口罩。

③食物新鲜，颜色正常，无异味。

④餐具一次性使用或清洗干净后彻底消毒过。

⑤生食、熟食及其用具能分开放置；收费时有专用的夹子和盘子，经营者的手不同时接触食物和钱物。

◆ 旅行巧饮水 ◆

对于旅游者来说，水就是生命，水就是力量。尤其是夏天旅游，消耗水分很多，缺了水，简直寸步难行。

人体每天大约消耗水2500毫升，除了体内物质代谢氧化出300毫升水外，一个人每天至少要补充2200毫升水。旅游者消耗的水

分，要大大超出这个数字。出汗太多，不及时补水，体液丧失超过体重的2%，体温就要上升，出现脱水状况，影响继续旅游。

科学的饮水法是按时正常饮水，不是渴了才喝水。一般应在饭前空腹饮水，即在每顿饭前半小时到一小时之间，喝一些水，以促进消化系统分泌出足够的消化液，增进食欲，帮助消化吸收，保持体内组织细胞中生理含水量。吃饭时要喝点汤，有利于消化，还能增加体内的水分。

饭后不要马上喝水。饭后胃里加水过多，影响消化吸收。过一阵子再喝水才好。

有经验的旅游者，从旅馆出发前把水喝足，游览过程中一般不喝水，真的感到口干，也只喝一两口润润嗓子。这样的饮水法，对保存体力很有好处。

没有经验的旅游者，平时不注意科学饮水，等到游览中出汗多了，口渴得厉害，才大量喝水。这样的喝水法，常常喝多少也不解渴。有时，肚子已经喝鼓了，口里还渴。这是过量的水刺激胃引起的反常现象，是旅游者要尽力避免的。

空腹喝水，一般应喝温开水、茶水、清淡饮料。牛奶，豆浆等要在吃主食时一起喝，或饭后喝。出汗过多时，饮水中可适当加点食盐。食欲不振的人，饮料中不妨加些维生素C、复合维生素B和食糖，不仅味美好喝，也有助于调节消化能力。

夏天旅游，天热汗多，适当地用点清凉饮料，清爽宜人，利于旅游。但不可贪食。大量吃冰棍、冰淇淋，会使胃肠血管突然收缩，导致胃酸和消化酶分泌减少，影响食欲，影响消化，甚至造成腹泻、胃炎等病。汽水也不可多喝。有胃肠溃疡病或胃酸过多症的人，更不宜多喝汽水。汽水中的柠檬酸和碳酸氢钠在胃里产生大量的二氧化碳气体，使胃肠膨胀，容易给有溃疡病的人造成胃肠穿孔。汽水中的碳酸钠，能刺激胃多分泌胃酸，使胃酸过多的患者病情加重。

目前市场上袋装饮料很多，喝时要注意挑选。袋装饮料不便于消毒，其中加入的防腐剂也只能暂时起作用，热天里，两天以后就不能饮用。所以，购买时，一定要朝着太阳检查一下，袋中有絮状沉淀物及杂质的，或颜色变淡，甚至无色的，说明已经变质了，不要买它。

旅游中要自带水壶，供随时饮用。万一没了饮用水，尽量喝流动的泉水。不要喝生水，尤其是易被污染的河水、湖水等。不得不喝潭水时，可以在潭边挖一小坑，让潭水自然渗出，澄清后再喝。如果带有明矾，加入一点，沉淀净化后，更好一些。游览名山，应从山下带些饮料，由于运输困难，山上的饮料都很贵。

旅游纪念品巧选购

购买旅游胜地的纪念品也是整个旅途中的一项重要内容。购买纪念品时，一定要买那些非此地才能买到而他处没有的。要选择那些好

保管、易携带的物品，否则一路上为物品担心费神。最好到大商店或有营业执照的个体零售点购买纪念品（当然，价格也要考虑在内），最好不要买那些游贩兜售的物品。一定要购买带有商品标签即有出厂厂家、日期等标志的物品，而且一定索要购物发票，这样一旦发现伪劣产品可以退换。一定要掌握选购各种物品的基本常识，尤其在购买价格比较贵重，或为他人代买的物品时，自己心中拿不准就不要贸然购买。

到了一个地方，不要急于购物，首先要了解所去地方有哪些名特产品，还要先看看当地市场各类物品的基本行情，做到心中有数。有计划地购买，不要见东西就买。

◆ 旅游道德和环保 ◆

外出旅游所经之处全是公共场所，公共场所必须有秩序，才能保证各项活动顺利进行。旅途中要认真遵守公共秩序，购票排队，上车、乘船主动谦让，有秩序地进入。碰撞了别人，要主动道歉；有人妨碍了自己，向自己道歉时，要客客气气地回说："不要紧，没关系！"这样，不愉快的争吵都可以避免。因小事口角，影响旅行快乐是很不值得的。关心别人，帮助别人，可能会给整个旅途增加许多收获和快乐。条件允许的话，旅途中乘车、坐船，扶一扶老年人，替他们拿拿东西；车上有病人，把自己带的药拿出来帮他减轻病痛，坐公共汽车，向老、弱、病、残者让个座等。

环境保护也是旅游者们需要经常注意的。我们不能走一个地方就污染破坏一个地方，要有社会公德意识，垃圾存放丢弃要合理，不随处搞破坏，不在建筑物和植被上题字刻画，更不要乱拿偷取，为当地和以后来此旅游的人留下一个美好的旅游环境。

◆ 旅店的选择 ◆

大型旅店设备先进，陈设豪华，服务周到。中型旅店，服务设施相对不够齐全。一般的小型旅店，尤其是各地的个体小旅社，除客房、暂存处，很少有其他设施。

在旅游中租住房间时，要按照自己的身份和经济能力行事。对于公务旅行者，其单位都有按不同身份报销宿费的标准，当然要按章办事。自费旅游者把许多钱花在住宿上也不值得，住得不妨简朴些，把钱用于旅游项目上，用以增加精神享受，充实精神财富。选择旅店，要考虑旅游方便，选择靠近风景区、名胜地的旅店，能为游览提供较多方便。不然，也要选一个临近车站的旅店，到各旅游点去，乘车、换车都方便才好。住在交通不方便的旅店，把时间都扔在路上，影响旅游效率，无疑是一大损失。如果去农村或野外旅游，不妨住在附近淳朴的老乡家。

旅店房间选择，选背街朝阳的最佳。背街的房间肃静，利于睡眠，睡得好才能有旺盛的精力保证旅游。面街的房间，早晚人声喧哗，一到夜里行车不断，睡眠不佳的人很难休息好。临厕、靠近接待室的房间，也不肃静，最好不选或要求调换。

目前，到车站接站的旅店人员很多，其中一些个体旅店人员，"挑近的说，拣好的讲"，花说柳说，招揽旅客。一定要问清情况再随其前往；弄不清情况，盲目跟随，往往上当。

旅途中巧美容

旅途匆匆，如果没有洗面奶等护肤品，在早晨起床后，可先用温水洗去面部油脂污垢，再用冷水洗脸，可使皮肤增加弹性。

奔波了一天，晚上到了住所，可就地取材，选用黄瓜、西红柿、胡萝卜等新鲜蔬菜，切成片状，贴在脸部、颈部。片刻后取下，之后按摩几分钟，可使皮肤湿润白净。

如果是野外山水旅游，大可用山里的水洗脸美容。因为山泉水污染少，富含多种矿物质，对皮肤极其有益，可增加皮肤韧性和弹性，防止皮肤皱裂，延缓衰老。

徒步旅行的十大技巧

在野外结伴探险、徒步旅行，也是不少旅游者的一大爱好。应该说，徒步旅行相对比较累，下面给您介绍一些安全又省力的技巧。

①徒步旅行最好是结伴而行，至少是三个人以上，途中可以互相帮助，互相照顾。但最好不要人太多，否则互相干扰，行动不便。行李要带得少而轻，但一定要带一些常用药。

②出发前就应对所需要经过的地区各方面的情况、自己的身体状况（例如有下肢血管病、皮肤溃疡及扁平足症者不宜徒步旅行）以及当时的气候条件有所了解。如果是进行长途徒步旅行，出发前最好进行几次适应性训练，逐渐加大运动量，以增强耐力。行走时，用脚板着地，用力要适中，保持身体平衡。

③徒步时要穿软底平跟鞋，如旅游鞋、登山鞋，切勿穿高跟鞋、松糕鞋。最为理想的是穿旅游鞋，因为

此种鞋有一定弹性，对大脑震荡能起到适度的缓冲作用，还能减少因长距离行走而引起的脚胀，也可以穿半新半旧的胶鞋。

④如果是背着旅行包走路，物品少可用腰包携带，那样最省力，其次是双肩式背包。单肩挎包及手提物品最费力。

⑤长时间走路，最好是匀速行走，这样最省体力，而且有利于保持良好心态。要掌握步行速度，一般是两头稍慢，中间稍快，开始行走要慢行，逐渐加快速度。每天途中应好好休息一次，一般选在中午。休息地点应避免烈日直晒和低洼、潮湿处。上午出游的路可走得稍快，傍晚返程则要慢些走，以免疲劳的关节、肌腱受伤。

⑥上下山尽量走台阶，少走山面斜坡。这样较符合科学和生理要求，安全又省力。在水泥、沥青、石板等硬地上行走比在草地、河滩、湿地等软地面行走更省劲，也更安全。但宁可绕点路从软涩的雪地、草坡走，也不要走又滑又危险的冰面、砂石坡。上坡时，步子放小些，每一步都要稳。如果上坡太陡，可走"之"字形。下坡时，也不要破坏原来行走的节奏，应扎扎实实地走。可把鞋带系得紧一些，特别是在踝部，以免脚尖受挤伤。要走不要跳，三步并作两步走或蹦蹦跳跳会加重脚踝负担，容易劳累或受伤。

⑦通过吊桥时，吊桥很容易摇荡，最好一个一个地过。如有恐高者，眼睛向前看，注意保持节奏。过独木桥时，将脚步变为外"八"字，眼睛看着前方一两米处。通过速度的快慢要根据独木桥的长短、宽窄而定。如独木桥又窄又长，要小心慢行，注意保持平衡。

⑧渡河时，最好结伴而行。要先了解河水深浅。遇河水较深时，应选择其他路线，河水没有没过大腿时，可以涉水过河，但赤脚不安全，当然涉水过河只适合在夏天或春秋两季。天冷时，要选择河中干燥的石头通过，注意石头的稳固性和自身的平衡。

⑨夏季徒步旅游时，要避开上午11时至下午3时这段最热的时间，而且要戴草帽，水壶灌满水，以免中暑。要保证足够的睡眠时间和营养的补充，不要长时间仅仅食用干粮，要尽量多吃新鲜的水果、蔬菜。

⑩长途旅行需适当休息。一般行进一小时左右，休息5～10分钟。由于每个人的体能不同，休息要视个人情况而定。休息时不要呆着不动，应做些放松运动。每天步行结束后要用温水洗脚，以解除疲劳。脚掌有水泡时，可用针（先用酒精棉球擦一下或在火上烧一下）穿孔引出水，再涂上红药水，防止感染。

骑自行车旅行的技巧

骑车旅行，全程要有大计划，每天行程要有小目标，以便按目标安排速度、分配体力。首先要根据旅程选择适合自己的自行车，要保证轻松、舒适。行前要作好必要的物质准备，要携带宽松的夹克衫，半袖背心、短裤、旅游鞋、太阳帽、太阳镜、手提肩背两用背包，自行车后架上可拴系帆布袋，车把前安装小筐，带上食品、水果、饮料、常用药品等，还要带上自行车零件及修车工具、地图、指南针、望远镜、雨具、手套、手电筒、火柴、蜡烛、酒精炉、固体燃料、饭盒、水杯、水果刀、勺、水壶、洗漱用具、绳索、网袋、包装纸、摄影绘图用品等。

蹬车时，可用脚前部、脚后部轮流用力，使腿的各部分肌肉轮流休息，延长耐久力。开始时，对自己的耐力不太了解，可以先骑慢些；适应后，再适当加速。不过，一般每小时也不要超出15公里。蹬车时，注意经常调整脚的部位和两臂扶把姿势。每过两三小时，可以休息一次，喝点水，擦擦汗，再上路。

• 旅游中的医疗保健 •

每次旅游，不仅是对精神的一次尽情放松，也是对身体健康的一次全面考验。旅途中的颠簸劳累，长途奔袭，加上各地水土气候的巨大差异，往往造成许多旅行者的身体不适。身板硬朗、准备充分的人，虽然也会感到些许不适，但能够保证旅途愉快，旅游结束后，也能够很快调整过来。如果身体本身欠佳，要想玩得开心，做好旅游中的医疗保健就是这类旅行者必不可少的工作了。

避免晕动病的技巧

晕车晕船等都属晕动病，旅途中一定要避免晕动病，以免破坏旅游的心情。

您可选择最佳座位，通常都是位于船的中间、飞机的机翼上方、汽车的前排，在这些地方，多余的运动可以减到最少。自己驾车是最为适宜的。应当尽力保持身体相对静止，如果可能，保持半斜倚的姿势。

让眼睛盯着远处的物体，如地平线，或者交通工具内部电视屏幕上的任何东西，这有助于保持内耳相对稳定，因为内耳是负责平衡身体的。

不要食用油腻的食物、喝酒和吸烟，尽量设法呼吸到新鲜空气。不要在运动中读书。对于儿童，要尽量让他们忙于玩耍，以分散他们的注意力，否则，他们就会受到晕动病的困扰，而您恐怕也不得安生了。

当然，备上一些防晕动病的药物也是必要的，如乘晕宁片、氢溴酸东莨菪碱贴片、清凉油、仁丹等。

旅行防上火

上火也是旅游中不受欢迎的常见症状。

出门旅游前对于旅行的路线，乘车坐船的时间，携带的衣物等要有充分准备。这样，遇到任何事情都能从容自如，心境平和。

起居生活尽量有规律。日程安排最好按事前准备好的作息制度进行，不要随便打乱行程计划。

注意劳逸结合，保证充足的睡眠时间，以免过度疲劳，抵抗力下降而致病。

多吃“清火”食物，如新鲜的瓜果蔬菜等。味道苦的蔬菜，如苦瓜、苦菜，也能够很好的帮您败火。

口服一些清凉退火冲剂，如夏桑菊冲剂、板蓝根冲剂等。上火比较严重的也可服用一些中成药，如黄连上清丸等。

秋季出游，在满足游兴的同时，饮食上除补充足够的蛋白质、脂肪、糖和各种维生素以外，特别强调要多喝开水，多吃一些清润温和的水果，如梨、苹果、香蕉、柿子等，以及降燥火的动植物食品，如鱼类、鸭、鸡蛋、牛肉、猪肉、萝卜、新鲜蔬菜等，尽量少吃冰制品、老姜、蒜、烈酒和特别刺激性食品。

旅途疲劳巧解除

走的路多了，身体再好的旅行者也会劳累。这里为您介绍五种解除疲劳的办法。

①用温热水洗脚。睡前用热水洗脚，能预防下肢酸痛的发生，消除疲劳、肿胀。如果再用手反复按摩脚心、脚趾，更可以防止腰腿酸痛，防治疾病。

②有条件时应每天归来后洗一个温水澡。

③慢慢喝温茶水。心平气和慢慢地喝茶。炎热天可适量喝些冷饮。

④仰卧床上，放松腰带，四肢舒展，下肢可稍垫高，两眼微闭，心神平静，做深长缓慢的呼吸，放松10～20分钟缓解疲劳。

⑤即使十分困乏，也应在吃完饭并洗漱后入睡。否则不利于健康，不易解除疲劳。

另外，必须始终注意劳逸结合，不应搞连续“作战”。

坐长途车要防脚浮肿

有不少体质一般的旅游爱好者，由于乘车船、站立或行走时间过长，血管中的血液循环速度变慢，加上重力的作用，导致心脏以下水平的静脉血回流减慢，血液回心量下降，较多的血液滞留在静脉，特别是下肢静脉，从而导致毛细血管中的液体过多地渗透血管壁进入组织间隙，发生腿肿。这种现象，在医学上称为“旅游性水肿”，但一般不会产生不良后果。为使旅途愉快，防止腿肿现象发生，就要积极预防，做好旅途保健。要妥善安排旅游时间和路线，不要搞得太紧张，参观一个景点后要休息一会儿，再参观下一个景点，不要疲于“参观”。乘车船时要注意变换体位，站立、行走一段时间后，要坐一会儿或躺一会儿，最好把两腿翘起来。每天旅游归来后，最好洗个热水澡，至少要用热水烫烫脚，使腿部血流畅通，使血液很快回流到心脏。一旦发生腿肿，要停止活动，平卧休息一两天，抬高腿脚(高于心脏位置)。若仍不见好，需去医院就医，或在医生指导下进行药物治疗。

旅途中的睡眠技巧

充足的睡眠是及时消除旅途疲劳，恢复体力和精力的重要保证。在睡眠时还应预防疾病，需要注意以下几点：

①旅途中出汗、劳累时不要随意在道路旁、山洞里或湿地上小睡，以防罹患风湿性疾病。

②不要在树下、草地上躺卧入睡，防止小昆虫叮咬或爬入耳道、鼻腔等处。

③海滨、山谷、沙漠地带往往昼夜温差较大，到深夜时气温较低，在入睡前要盖好被子，必要时关上门窗。

④风雨天气应避免在门窗下迎风而卧，也不宜开着电风扇入睡，这样容易受凉感冒。

⑤在蚊子多的地方投宿，最好挂蚊帐。若无蚊帐，可采用其他防蚊措施，如点蚊香、艾条，身上擦清凉油、风油精或花露水等。睡前用被单等将身体尽量盖严实。

◆ 巧治旅途失眠 ◆

不少人会在旅游中失眠，给整个旅途带来很多烦恼。要减少和避免旅途中的失眠，睡前不要喝茶、抽烟；不要和旅伴聊天聊得太久太兴奋；尽量让被褥的厚薄、枕头的厚薄高低和自己平时所习惯的相似；洗温水澡或泡热水脚，这些都能促进睡眠。在晚餐时饮少量的酒或睡前饮热牛奶也能很好地帮助睡眠。

如果一旦失眠，要尽力保持情绪安定，尽量找一个舒适的姿势，令全身肌肉放松，思绪平静，慢慢培养睡意，直至感到眼皮沉重而自然入睡。即使一时难以入睡，闭目养神也比翻来覆去烦躁不安要好得多。另外，服用安眠药也是办法之一，但不到不得已时不要用药物来帮助入睡。

春游要防花粉症

花粉症是一种过敏性疾病，对于一些有花粉过敏病史的人来说，它是春游时特别要注意预防的疾病。在春游中，一旦发生花粉过敏，症状轻者只要离开致敏环境，可不治自愈，但严重者必须及时送医院治疗。有花粉症病史的人在春季外出旅游时最好带上抗过敏药，如扑尔敏、息斯敏、去敏灵、强的松等。病发并起风疹块的患者，可用肤轻松软膏外擦患处；引起过敏性鼻炎的人可用扑尔敏麻黄素液、可的松麻黄素液滴入鼻腔。如情况严重，引起血管水肿并出现窒息者，应立即送医院抢救。

旅游防暑要领

夏天外出旅游很容易发生中暑的情况，有时会给旅游者的生命带来巨大威胁。预防炎夏中暑，首先在穿着上应多加注意，宜穿棉布、丝绸衣服。因其吸热慢、散热快，穿着凉爽，不易引起中暑，而尼龙、化纤服装吸热快、散热慢，穿着闷热易中暑。要戴隔热草帽，不仅遮阳，也可隔热。

中午要休息。早晨空气新鲜，气候凉爽。因此夏季旅游，出发时间宜早，中午休息，下午三四点钟以后再进行活动。

多喝盐开水。夏季旅游出汗多，体内盐分减少也会引起中暑，多喝些盐开水可以补充体内失掉的盐分，喝时，要每次少量，分多次喝才能有效的防止中暑，还可带上仁丹、清凉油等防暑药物。平时吃饭时，可喝些绿豆汤解暑。各种新鲜的瓜果食品要适当多吃一些。

◆ 出行备好小药箱 ◆

感冒药：感冒清热冲剂、羚羊感冒片、扑尔敏等。

消化不良：乳酶生，保和丸、山楂丸、吗丁啉等。

腹泻：黄连素片、保济丸、藿香正气软胶囊等。

晕车：镇静，催眠及抗胆碱药。

上火：牛黄解毒丸或黄连上清丸。

其他必备药包括：创可贴，用于应付意外受伤。清凉油，用于应付蚊虫咬，头晕。眼药水，用于游泳或泡温泉后或灰沙入眼。活络油，用于跌打损伤，风湿骨痛。

建议：旅游时应避免吃生冷、不清洁或不熟悉的食物；肠胃敏感者应请医生开些止泻剂带着出行。

高原反应的防治

高原反应是初入高原的旅行者身体经常出现的状况。轻症者会在一至两周内自愈；较重者可给予吸氧，或口服镇静、止吐药物。若出现高原昏迷，就要及时送往医院抢救。治疗方法包括吸氧、降低颅内压、给予能量合剂、脑细胞营养剂等。

高原反应是完全可以预防的。首先，在去高原地区旅行前，应进行体格检查，有严重心血管疾病、严重支气管炎、肺病、血液病、癫痫病的人以及孕妇和幼儿等，一般不宜前往。即使健康人，在临行前也要做好充分的准备。在饮食上，多吃含高糖、高蛋白的食物，禁烟酒以减少氧的耗散。口服维生素C、参麦片、复方党参片、黄芪茯苓片、苯海拉明等药，也有预防和减轻症状的作用。有条件的旅游者，还可以配备氧气袋以应急。

另外，高原地带气候干寒，空气稀薄，紫外线特别强烈，容易引起皮肤皲裂、脱皮和因强光刺目而造成“雪盲”等症状，因此，应多涂些防晒霜及防裂膏，并带上白色的帽子和墨镜。

旅游中巧用醋和蒜

外出旅游，发生一些小伤病，身边有醋可代替药品进行临时的应急处理。由于饮食不卫生而引起呕吐腹泻，可用醋加盐煎服、能减轻症状；鼻孔出血，用棉花蘸醋塞鼻可止血；蚊虫叮咬或疖肿初起，涂些醋可止痒消毒、散淤消炎；吃饭打嗝、鱼刺哽喉，喝点醋也会有明显效果。此外，旅途疲劳时，在洗澡水中加点醋，浴后会感觉肌肉轻松，身体爽适；晕车船者，在出发前喝上一小杯加醋的温开水，途中会感到舒服得多；如由于环境改变引起失眠时，可在临睡前在一小杯冷开水中加一小匙醋，喝下后能安然入睡。

出发前，把大蒜切成一小片贴在肚脐上，用胶布固定，能使晕车、晕船、晕机现象减轻或消失。旅游途中天气炎热、不幸发生中暑时，可将大蒜捣成汁用冷开水稀释后滴鼻，有醒脑益神之效。因饮食不卫生引起腹泻、肠炎等疾病时，可取大蒜一枚捣烂用温开水服用，疗效显著。如不慎吃了有毒食物，可内服大蒜3～5瓣，有一定的解毒作用。将大蒜捣成泥状，混和蜂蜜、开水送服，对抑止呕吐有良效。如发生流鼻血现象，可将捣烂后的蒜泥敷在足心涌泉穴能很快止血。

巧防旅游腹泻

腹泻可以说是旅游中最常见的疾病之一，尤其是夏秋季节，极易发生。旅游中急性腹泻的致病原体主要是通过对食物和水源造成污染后才得以传播并感染的。要预防腹泻，需注意以下事项：

①注意饮食卫生，养成良好的个人卫生习惯。要记着在旅途中经常洗手，饭前便后都要及时洗手。不吃不卫生和不熟悉、不成熟的蔬果。

②适当地服用药物预防腹泻。黄连素片是预防和治疗腹泻的良药，如果在旅途中感到进食后胃肠不适，或饮食店的卫生不尽如人意，或进食的食物不太新鲜，均可立即服用黄连素片2～3片，定能起到预防作用。一些常用食品，如上面提到的醋和大蒜，也是防腹泻的良药。

巧防疟疾

对任何前往湿热地方旅游的人来说，疟疾都是对身体健康的一个威胁。蚊子是传播疟疾的主要媒介，所以在这些地区旅游的人，一定要防蚊虫叮咬。预防蚊虫叮咬，要从具体小事做起。如傍晚时分，应在室内穿着长袖衣服、长裤和袜子。可以使用含有避蚊胺的驱虫剂，但是其浓度不要高于35%，并且使用时要谨慎小心。也可以使用其他类型的驱虫剂，如香茅油和雅芳霜，但是它们提供的防护时间远远少于避蚊胺驱虫剂。如果可能，要在密封较好，带有空调的房间，或者在经扑灭司林浸泡过的蚊帐内休息。但是，在多数疟疾流行区，都有抗氯喹的恶性疟原虫疟疾。如果您必须前往这些地区，预防药物的首选就是甲氟喹。

旅途中防动植物伤害的技巧

进行野外徒步旅游的旅行者们，在较荒僻的山里，可能会遇上各种野兽。除狼常袭击人外，其他猛兽一般很少主动袭击人。建议旅行者们不要冒险进入荒僻的山区，一旦遭遇危险，也不必害怕，只要不慌不忙避开就可，切忌仓皇逃窜，这反而会引起麻烦。晚上，狼怕火和亮光。可将手电、打火机、火柴等使用起来。若狼扑来时，您就要与它拼斗，狼是“铁脑袋，豆腐腰”，要向它的腰部猛击。除狼外，伤人的动物主要是蛇。毒蛇毒性大，分布广，也不容易发现，因此对广大旅行者们来说，危害很大。不妨用长棍子边走边“打草惊蛇”，如有蛇，它受惊后会悄悄溜掉。万一被蛇咬了，应尽量少动，赶紧治疗。

在游山观景中，有时难免被蜈蚣、蝎子、蜜蜂、蚊子等毒虫叮咬致伤，这些虫子体内有毒腺，被它们叮咬受伤后，不单是局部红肿、疼痛，还可能发生急性中毒。预防方法是：不赤足，勿露臂野外行走，不赶夜路，在野外露宿时，随身带上花露水、风油精、肥皂等物，一旦被虫子叮咬后，就在局部涂擦，可减少疼痛，防止感染。预防植物的伤害，一般是当心有毒植物。有些野生蘑菇、野果有毒，千万不能随便吃，否则会引起食物中毒。另外，有些植物有刺，要当心被其刺伤引发感染。

旅游防水土不服

一般人到了一个陌生的地方后，会突然出现食欲减退，睡眠不好，头昏乏力和精神不振等症状，严重的甚至出现消瘦、腹泻、皮肤发痒起水泡等情形，这就是人们常说的“水土不服”。一般来说，“水土不服”并不需要特殊治疗。如果症状明显，可服用少量抗过敏或镇静剂药物对症处理。容易“水土不服”的旅游者，不妨随身携带几瓶中成药“霍香正气丸”，不适时可用开水吞服，即能消除症状。该药芳香辟秽，宽胸理气，能调节人体的植物神经功能，并有抗过敏作用。实践证明是防治“水土不服”的良药。为了消除“水土不服”症状，有经验者建议，最好带点家乡的蜂蜜、茶叶等食品，能使您较快适应，不妨一试。

◆ 盛夏旅游当心皮肤病 ◆

旅游者盛夏到海边游玩、要注意防止长时间在太阳下暴晒，避免引起各种皮肤病，影响身体健康。

晒斑是烈日暴晒数小时后在皮肤上出现的红斑，暴晒部皮肤发红、有烧灼感，严重的还会起泡，对紫外线敏感的人即使是多云天气，也可由经过大气层反射到地面的紫外线照射而产生晒斑。

日光性皮炎是由于摄入或接触某些食物，药物、化妆品等，再加上日晒而形成的皮肤炎症反应。晒斑和日光性皮炎是皮肤对紫外线的急性反应，而长期接触日光可以引起慢性的皮肤损害，而这些慢性损害往往是不容易恢复的，甚至会导致皮肤癌。

防治日光皮肤病应避免过多日晒或暴晒。防晒可用草帽或遮阳伞。防晒药物可采用钛－萨罗软膏以及一些避光油等，必要时可服氯化喹啉，每次125毫克。使用化妆品，或因工作需要接触某些光敏性物质时，应先作皮肤过敏试验。对于红肿起水疱、渗液的患者，应采用3%硼酸水湿敷，或用马齿苋、枇杷叶煎水湿敷。再外搽氧化锌油。如皮肤出现红斑、丘疹，可以外搽炉甘石洗剂。对于伴有全身发热等症状的患者，应及时采用皮质激素等药物。要用适合的化妆品，食物上也要多加注意。

• 摄影与摄像 •

摄影和摄像本来不只出现在旅游途中，因为在日常生活中，我们也经常会用到相机和DV机。但不可否认的是，在旅途中，您最大的乐趣就是把看到的几乎所有的东西都拍摄下来。给每一次旅游做一个记录，留下美好的回忆，是旅途中最重要的组成元素之一，甚至是很多人旅游的动因。学好摄影与摄像，您就可以做一个成功的旅途记录者了。

使用“傻瓜”相机的技巧

“傻瓜”相机是最初级的相机，也是最不需要太多技术的相机。但是，用这种相机，不是怎么拍都可以拍出清晰的照片的，也需要掌握一些技巧。

首先，要把握好拍摄距离。“傻瓜”相机多为35毫米小广角，摄入场面较大。拍家庭生活照时，人不可离镜头太远，也不可太近，应将距离控制在2米左右为宜。

其次，要善用闪光灯。“傻瓜”闪光灯指数（即光亮度）较小，闪光灯距离远了就会失效，拍出的照片一片黑，近了拍出的照片一片白，距离也以2米左右为宜。

再次，相机要拿稳。“傻瓜”速度一般为1/125秒，只要拍照时不抖动，是不会影响照片清晰度的。但如按快门时用力过大造成机身晃动，就会使照片模糊。因此，拍摄时握机要稳，不要抖动，按快门要轻。

拿稳相机的技巧

有经验的摄影爱好者都知道，拍照时必须把相机拿稳，特别是在按动快门的刹那，决不能让相机上下或左右晃动，不然就会因为相机抖动，使照片影像重叠，模糊不清。

拍照时，不管用哪一种速度拍照，在按动快门时要轻轻按下，先按动一档（预备档）级上，然后稍微暂停一下，等情绪稳定后，再稳稳地按到底。

如果是用慢速度拍照，最好把相机固定在三脚架或放在桌椅、石块上，并加用快门线控制快门。如果没有三脚架或找不到固定放相机的地方，可把相机的背带套在脖子上。俯视取景要用两手拿住相机，用力向下拉，把背带拉直绷紧；平视取景时，要平举相机，贴在鼻梁和眼眶上，两臂夹紧。一般说来，不管哪种方法取景，按快门时都要暂停一下呼吸，力争相机在快门启动过程中不出现抖动。

抢拍镜头时，因为时间不允许多加考虑，相机也很难靠在胸前或鼻梁部位，遇到这种情况，速度应放在1/250秒以上，拿相机的手也不能抖动。

胶卷正确选用法

面对市面上种类繁多的胶卷，你是否心有疑惑，该怎么正确选择标有感光度100度、200度、400度的负片胶卷呢？

感光度就是表示感光材料对光线感受的灵敏程度的标志。感光度愈高的，如200度、400度、1000度的胶卷（也称高速片），宽容度也就愈大，能在光线不好的条件下拍摄，但是颗粒较粗，解像力较低，反差较平（小），立体感较差，同时灰雾度也较高，色彩饱和度不够，放大效果也不佳。高感光度的胶卷通常只用于拍摄运动中的物体，或在傍晚、室内、晚间等光线不好或光线反差大的情况下拍摄所用，反之，感光度愈低（如ASA25、64，它称低速片），颗粒愈细，解像力较高，反差大，层次好，色彩饱和，放大效果好，多用于拍摄自然风光和需放大展览用。

市面上最新包装的“柯达100”、“富士100”胶卷，其宽容度较大，基本上能满足外出旅游拍摄所用。通常认为“富士”对绿色还原较好，而“柯达”看起来呈暖色调。如果是偏好自然风光摄影的，则建议选用“柯达25”或“柯达PJ100”的胶卷。

选用胶卷的正确方法：

第一，需制作大尺寸的展览照片时，则选用颗粒较细的低速或中速专业胶卷，如“柯达25”、“柯尼卡64”、“柯达PJ100”。

第二，旅游自然风光及人物拍摄，选用“柯达100”、“富士100”、“柯尼卡100”。

第三，室外拍摄运动着的物体照片，如赛马、舞蹈、运动会等。选用高速片，如“柯达200”、“柯达400”。

第四，室内利用自然光拍摄，或室内灯光下拍摄，以及傍晚、晨曦、篝火晚会、舞台摄影等，选用高速片。

第五，在没有脚架的情况下使用长焦镜头拍摄，或者手持变焦长镜头拍摄时，选用高速片，便于选用较高的快门速度，避免手持不稳而模糊。

第六、当光线不好时，用高速片可取到较大的场景。

◆ 识别真假胶卷的技巧 ◆

在外旅游，景点旁的摊点经常有胶卷卖，但不留神的旅客经常会发现自己买到的竟是假胶卷。要防骗，鉴别胶卷需要五看。

一看包装：胶卷的外包装纸盒一般都很讲究，图像清晰，印刷精美，色彩鲜艳。如果纸盒的色彩晦暗，印刷粗糙，图像不清晰，甚至纸盒有折痕或污迹，一般说来是假冒产品。

二看包装盒封口：如果是用普通胶水或者糨糊封口的，且纸盒两端封口胶面积较大，形状不规的则是假冒品。因为正品富士卷是用乳胶三点封装的，柯达卷为瓜子大的椭圆状点封装的，都很有规则。

三看塑料圆盒：彩卷的内包装圆盒是全新的，塑料的色彩明亮，纯度极高，光滑、圆润而有光泽。假货色彩晦暗，光洁度不高，甚至有划痕。冲印后胶片齿孔两边字迹模糊，底片齿孔边缘没有红、绿色的数据条码，无乳剂号或与纸盒上乳剂号不同。底片上有局部意外曝光现象。

四看胶卷片舌：由于胶卷片舌是由机器冲压而成的，大小形状和长短一样，边角过渡圆滑。而假货则是手工剪成的，其大小、形状、长短均不一样，且边角的过渡也不圆滑，常见的有刺头或有棱角。

五看是否有说明书：胶卷的说明书印刷精美，每个彩卷内都附有一张。而假货的说明书多为复印件，有的甚至没有说明书。

拍摄角度巧选择

同一被摄物，由于拍摄角度不同，其形体就会发生变化，其效果也不同。

按相机角度高低的变化，可分为：

①平摄：相机镜头的高度与被摄物的高度相近，即平视角度拍摄，简称平摄。平摄时，视心正处于被摄物的中心，视平线也正好在画面的几何位置，因而，拍摄物基本不发生变形。它适用肖像、实物资料等的拍摄。

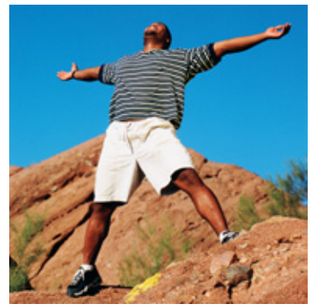
②仰摄：相机的位置低于被摄物的拍摄，即仰视角度拍摄，简称仰摄。仰摄时，视平线的位置在画面的下方。画面上前景升高并突出，给人以高大雄伟的感觉，有利于突出被摄主体，但仰得过分会出现变形现象。仰摄适宜于拍摄竖线条物体。

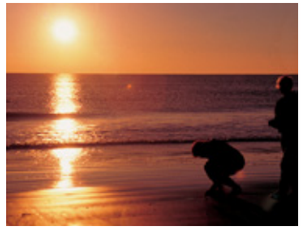
③俯摄：拍摄时，相机的位置高于被摄物，即为俯视角度拍摄，简称俯摄。俯摄时，视平线处于画面的上方，视角范围十分广阔，使画面上能展现出广阔的场景，常被用来拍摄建筑工地、城市面貌、风光、集会的场面及海面的景色等。但俯摄人物时如俯得过分，会给人以矮小和压抑之感。

按相机的拍摄方向，又分为：

①正面拍摄：相机对着被摄物的正面拍摄，在画面上能够看到被摄物的正面全景，这种拍摄方向能够充分反映被摄物的规模和面貌。

②侧面拍摄：相机对着被摄物





的侧面拍摄，这种拍摄方向，能够看到被摄物的侧面全景，反映被摄物的侧面规模和面貌。

③斜侧面拍摄：在被摄物的斜侧方向拍摄，画面比较丰富、形式比较活泼，可以充分表现被摄物的深度感和立体感，在摄影中经常被采用。又分前侧面拍摄和后侧面拍摄。

④背面拍摄：在被摄物的背面方向拍摄，以显示被摄物背部特征，还可将人们的视线导向画面的纵深方向。它常用于掩盖被摄人面目，只求其轮廓姿态的拍摄，一般较少应用。

拍摄剪影照片的技巧

几乎每个摄影爱好者都有个心愿，那就是在夕阳余辉下拍一张具有剪影效果的艺术照片。怎样才能获得一张富有魅力的剪影照片呢?首先，要选择清晨和傍晚在逆光下进行拍摄。逆光是指对着照相机镜头方向而从被摄体背后射来的光线。拍摄时一般多选取人物的正侧面，从而勾画出人物的轮廓线条。曝光要以背景亮度为准(水面、天空)，使逆光下的人物曝光不足，聚焦仍要以人物主体为准。切不可使用闪光灯，否则会破坏剪影效果。

拍好雪景的技巧

雪景不好拍，但也不是拍不好。要拍好雪景就需掌握以下技巧。

首先，曝光要准确。以雪景为背景拍摄人物时，要以人物脸部的亮度进行曝光(若以雪的亮度曝光，会造成人物脸部曝光不足而难以辨认)。初学摄影者，对雪景的曝光量并无把握，又没有测光表，那么可采用“包围曝光法”，即以“1/60秒、光圈11”作为曝光基准，然后速度不变，用上下邻近光圈，或光圈不变，变换速度不停地多拍几张，回来后选张最好的。

其次，充分利用光线。为了充分表现雪的质感和层次，应尽量避免在阴天拍摄雪景，在阳光下拍摄雪景，可以使雪表现得晶莹剔透。通常运用逆光、侧逆光和侧光拍摄雪景，尽量少用顺光。早、晚的斜射光最适合拍摄雪景，此时光线柔和，表现雪的表面结构和层次效果甚佳。若有条件，配用深黄或中黄滤色镜(彩色片不能用)，雪的层次和质感效果就更为理想。拍摄雪花纷飞的景色，一般速度控制在1/30～1/60秒，即可使雪花在画面上形成虚线，增加雪花纷飞的动感。用彩色胶卷拍摄雪景时，由于雪反射出的蓝紫光很多，必须在镜头前加用紫外线滤色镜(UV镜)，滤去蓝紫光，降低色温，使彩色照片的颜色更为逼真。拍摄雪景的最佳时机是雪后初霁，此时大地雪白晶莹，天空高远明净，最适合拍摄。

突出照片透视感的技巧

照片的透视感是一种空间的效果。基本上，透视让人产生三度空间的视觉印象。摄景上用的透视法有直线、大气层、轮廓重复、尺寸退减和不同焦点等方法。

大气层透视法的原理是景物退

一般常用滤镜的型号与效果

名称／系数	曝光增加量	黑白彩色	效果
淡黄×2	1档	黑白	黄色变淡，蓝色稍微变暗
黄×2.5	1.3档	黑白	蓝天转暗，皮肤色调趋亮
黄／绿×4	2档	黑白	强化雾气效果，绿色（如树叶）变淡
橙×4	2档	黑白	产生戏剧性的暗调天空，消除身体上的斑点
红×8	3档	黑白	青色变亮，加强蓝天的色调对比；消除阴影的细节
深红×20	4.3档	黑白	夜间摄影产生日间摄影的效果
天光	—	彩色	淡红色滤镜可使软片色调变暖
紫外线	—	两者皆可	过滤过多的紫外线，改善色彩与色调的呈现
各式偏光滤镜		两者皆可	蓝天会转暗，使云彩的效果更突出；消除或减低非金属表面的反光
85B ×1.5—2.75	0.5—1.5档	彩色	自然光下，采用灯光型软片时适用
80A ×1.5—2.75	0.5—1.5档	彩色	钨丝灯照明下，采用日光型软片时适用

的越远，颜色和色调变得越淡，越倾向蓝色。轮廓重复法是藉由和相机距离不同的物体，呈现远近感。尺寸退减法是景物退得越远，尺寸看起来越小。至于直线透视法，则是两条平行线(如火车轨道)会在远方聚合或消失。不同焦点法的原理是利用物体距离相机不一，对焦时，有的在焦点内，有的在焦点外。

①尺寸退减法。照片前景物体的尺寸最大，而背景的类似物体变小许多，经由前后物体的视线引导对比，带出照片的空间感。

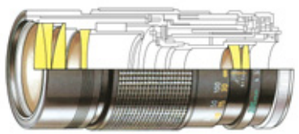
②直线透视法。虽然照片有许多不同的图案，但照片上最显眼的是中间的一条醒目的直线状物，它制造了直线透视，广角镜头更能强化此效果。

③不同焦点法。为了达到这个效果，可用最大的光圈与最短的对焦距离。当其他的景物被推远后，核心景物自然朝前挺出。

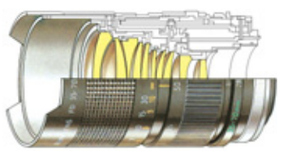
④大气透视法。在拍摄城市楼群或者群山时，充分利用氤氲的大气，使得照片中的景物色调越变越淡，距离我们也越来越远。

⑤轮廓重复法。利用远近景物轮廓的近似，将其以一定的角度重叠起来，从而塑造出空间感，同时隐含着尺寸退减。

变焦镜头



1.长镜头会让有限区域的远端主题看起来较为靠近，并且使透视平面化，让不同平面的主题似乎靠近在一起。镜头的焦距越长，景深越浅。



2.这个变焦距镜头可以在35毫米～70毫米之间作改变。您可以将镜头转近或转出来变更焦距。如果您对焦在特定的主题位置上，仍是会由变焦装置对焦。

巧用1/3法则

按照“1/3的法则”安排被摄物的位置，可以将被摄物的重要性强调出来。如果将照片的横向与直向都划分成三等分，任何的被摄物放在这些划分的线条上，特别是线条的交叉点上，都将受到加倍的瞩目。

摄景构图时，大多数的人本能地会遵守1/3的法则。举例来说，通常不会将地平线摆在照片的中央，而是放在距离顶端或底部1/3的位置，或者将一栋建筑物或一棵树等放在照片左边或右边1/3的地方，不过，这并不是绝对该遵守的法则。您可找一处地平线能清楚呈现的开阔空间，首先取地平线在照片正中的角度拍摄，然后再取地平线距底部1/3的角度(强调天空)拍摄，最后拍摄地平线距顶部1/3的照片(强调地面)。从这些照片可以了解如何安排主题的位置，让照片更完美。

运用1/3法则时，要营造1/3交叉。您在以圆形景物为主题的照片中，将核心景物要正好放在垂直与水平1/3的交叉点上，从而形成整个照片最显眼的一点。

强调造型时，可按一定角度将照片中的远近各种景物依次排列，造成一种韵律感，颜色或外形最有特点的景物正好落在1/3的交叉点上。

拍人物照时，可将重要的人物放在照片的中央而不是放在1/3处，就可营造些微不真实的感觉，使周围的景物成了戏剧化的道具。

虽然1/3法则是构图时重要的考虑因素，但它并不是绝对的，通常还得依照照片气氛的要求，考虑许多其他因素。就构图的各个面向而言，适当安排被摄物的位置比使用特殊相机或镜头所产生的效果，更能给观赏者留下深刻的印象。

拍摄快速移动物体的技巧

抓拍快速移动的物体是进行动作摄影的第一步。妥善地利用快门速度、相机位置（如果可以选择的话）和构图可以创造出吸引人的影像。同时，事先预测动作的发生也是基本要求。

认为快速的动作一定要以高速的快门拍摄是一种错误的想法。相较之下，慢速快门有时反而可得到较好的效果。被摄的背景（追踪摄影）以模糊的状态出现可以传达一种真实的动感。另外，拍摄角度与镜头的焦距可以决定照片其他元素与主体之间的大小及位置关系，因此对动作影像的形成也有一定的影响。您可以选择两种不同类型的运动拍摄主题。一种以慢速快门进行追踪拍摄，另一种利用最高速快门冻结瞬间的动作。

对快速移动的被摄物，以1/15秒的快门速度追踪拍摄，照片中奔

跑的人一片模糊，照片的动感因而呈现出来。

一些移动速度超快的物体，如旋转着的直升飞机的螺旋桨，即使采用1/1000秒快门，也不足将它冻结。它需要超高速的快门。

另外，可采用追踪摄影的方式来拍摄移动物体，这样可使被摄物得到充分冻结。如站在一辆汽车上拍摄并行的另一辆车。拍摄移动物体时，也要注意选好拍摄角度和构图。

拍摄动作和运动时，多留意专业拍摄者的做法将会得到不少的启发，不过，本身也要注意预测动作的发生。可能的话，使用马达传动胶片或具有自动卷片功能的相机。

肖像摄影的技巧

拍摄人物肖像时，需要捕捉人物的特性与表情。除非是专业模特，否则大部分的人面对相机时，表情都会显得有些僵硬。所以，拍摄肖像时，最重要的就是要使被摄者放松，让他们将生命和活力释放出来。

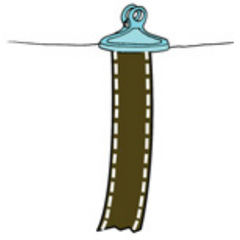
如果您是初学者，可选几个人，分别为他们进行肖像的拍摄，拍照片时除了捕捉表情外，还要让人们表现出他们每个人的特性。找一个不认识的人做模特，他可能更放得开。肖像拍摄一般都经过安排，而不要在对方不知情的状况下抢拍，但也不一定要在摄影棚里进行。您可以和拍摄的对象不断的交谈，未必是谈拍摄，只要是他们喜欢的事都可以谈。一旦谈开，引得他们滔滔不绝，那就成功了一半。当然，有机会，您可以找一个自然的表演者，让他陶醉在镜头前面。

拍摄时，您可以选在模特的工作场合（或营造类似的场合），模特就会显得十分的轻松自在，您就可以拍出比较出色的肖像来。

底片的保存技巧

1.底片应装在底片袋内或透明袋中，并标明内容与编号。

2.底片容易受潮、发霉、变色或黏在一起，如黏在一起不可强行撕揭，而应浸入清水中，待其自然分开。



3.底片经清洗后放在阴暗处挂起来晾干。

4.收藏底片时要防止粘上手印，取用底片时必须拿它的四边或四角。

模特多变的情绪和各种姿态是拍摄肖像需要准确和及时把握的。

拍摄此类型的照片，最好不要有偏见存在。拍摄期间，要注意一些随时可能发生的微妙变化，同时要顺应这些变化的发生，不要意图改变它们。拍摄人物肖像最常用的镜头是80毫米～135毫米之间，不过28毫米～35毫米的广角镜头效果也相当不错。

底片的保存技巧

能否拍摄出好的照片，很大程度上决定于底片的优势。如果底片受到损伤，洗印出照片的质量也会受到影响。因此，底片需要很好的保存，无论是正片还是负片。

①编号。底片要装在底片袋内或透明的纸袋中保存并写上内容与编号，这样不仅可避免各种损坏，查找时也较方便。底片可以剪成单张或多张连在一起存放，张数的多少要视袋的大小而定，但不可两张重叠放在一个袋内，更不可随意乱放。

②存放。底片要放在通风干燥、温度变化不大的地方。温度和湿度都不能高，否则底片容易受潮、发霉、变色或黏在一起，如黏在一起不可强行撕揭，而应浸入清水中，待其自然分开，经清洗后再挂起来晾干保存。底片上有了霉斑，可将发霉的底片放入清水中清洗10分钟，待底片上的药膜彻底浸透后，用脱脂棉轻轻将霉斑擦去即可。如果霉斑较严重，可将底片放入新鲜的D－72显影液中浸泡，并不断翻动，使其均匀接触药液，5分钟后取出，再用5%的冰醋酸溶液洗去底片上残留的碱性物，最后用清水漂洗15分钟，晾干即可。如果底片表面不光洁，只要用脱脂棉蘸酒精擦拭，便可光洁如新。

卷曲的底片容易磨擦损伤，因而不要整卷存放。卷曲太甚的底片，可重新浸入清水中一段时间，然后取出晾干，即可矫正；或用卷片的保护纸反卷起来，时间久后也能矫正。

③要防止油污和尘埃。底片要是粘上了尘埃，可用柔软的毛刷轻轻扫去。要防止粘上手印，取出底片时最好戴上薄质手套，手上有汗应避免接触底片。如果没有手套，取用底片时必须拿持它的四边或四角。底片上有了指纹，可先将有指纹的底片放在清水中，漂洗5分钟，再配制500毫升温水(50℃)和25毫升无水亚硫酸钠的混合溶液，将底片放入浸泡30～40分钟，最后用清水漂洗干净。

④底片不可与樟脑、硫磺等挥发性物质以及化学气体接触，以防胶面变质变色。

⑤底片若出现红、蓝颜色，可将底片放在50%的无水亚硫酸钠溶液中，很快即可除去红蓝颜色。底片上有黄迹，可将底片放入25%的柠檬酸、硫脲的混合液中，浸洗3～5分钟，即能复原。

⑥底片上有划痕，可先将底片放进清水中漂洗，约5分钟后，底片药膜吸水膨胀，然后取出晾干，药膜干燥后收缩，轻微划痕可消除。

⑦要经常检查。存放时间较长，又有价值的底片，要经常拿出来通通风，一旦发现质量有问题，应立即进行处理。

◆ 照片的保存技巧 ◆

照片是每个摄影者精心创造出来的艺术品，记载着一段美丽的回忆，因而不应乱丢乱放。将照片放在高质量的相册里是个不错的选择。相册有纸板粘胶薄膜覆盖型的、纸板粘贴型的、透明薄膜袋装型的、相角固定型的。其中袋装型的，易装易取，经久耐用，不损伤照片，经常为广大摄影爱好者所采用。相册要置于通风干燥的地方。不要受火炉、煤气等熏染。也要避免挤压，放置时最好竖放。照片不宜长期暴露在自然光中，更不宜置于太阳光下暴晒。长期见光，照片容易变黄及褪色，并失去原有的光泽。同时照片还需经常翻阅，以保证通风、干燥，防止照片因为受潮而发霉、变质。有的照片上未曾印上纪念性的文字，为了不致忘却纪念，应于照片背面或照片下方（或下角）写上拍摄时间、拍摄地点及照片中人的姓名。然后按年代顺序装入相册。

◆ 相机的保养与存放 ◆

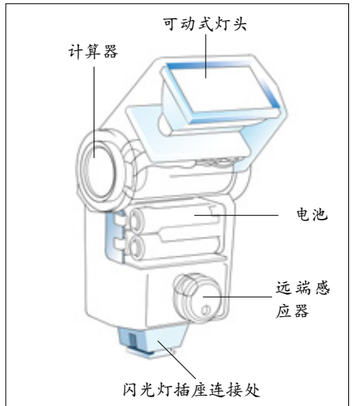
镜头擦拭。镜头是照相机最主要的部件。镜头的光学玻璃硬度不高，不但不能碰撞，也不能随便擦拭。所以您应该尽量避免灰尘、水滴、指印弄脏镜头，不用的时候最好随时加镜头盖保护。如镜头上已沾有灰尘，您可用软毛刷轻轻拂拭。记住，擦镜头前要先拂去灰尘，灰尘中含有一些硬度较高的微粒，因而会划伤镜头。

擦拭镜头的正确方法是：首先使用液化压缩气瓶或吹气毛刷吹掉镜片上的灰尘，如有吹不掉的附着物，可用毛刷轻轻刷掉。毛刷要放在专用的盒子里保存，手指不能接触刷头，否则会沾上油污。镜片如果沾上油污或按上了指纹，除了吹、刷之外还要用极柔软、清洁的薄绸子沾上一两滴镜头水轻轻擦掉。擦镜头不能只擦脏的地方，必须整个镜面一起擦，并要不断换用干净的绸子，最后用镜头水尚未干燥的绸子把镜片表面轻轻精擦一遍。擦过镜头的绸子必须洗净晾干保存在密闭的容器中，以备再用。

取出电池。长期存放照相机，一定要把机内电池取出来，以防电池腐蚀机体。快门、自拍机、计数器和反光镜必须释放使其复位，有内测光装置的照相机还要把镜头光圈开到最大，使测光拨杆放松，以免拉簧弹性下降。

防潮防霉。存放前应先把皮套、机身和镜头上的指纹、灰尘擦拭干净，还要特别注意取景目镜，因为取景时你的睫毛、眼眶和鼻子会接触这些地方，留下一些油迹。一旦温湿度适合，霉菌就会首先在这些地方繁殖起来。

切记：照相机的皮套要与机身、镜头分开存放，因为皮套（特别是真皮制品）更容易吸湿、发霉。



闪光灯分解图

闪光灯的保养技巧

闪光灯是相机最重要的配件之一，需要在使用时好好保养。新购或久置不用的电子闪光灯，在使用时不要急于试闪，要静置充电5分钟，使灯内的电容恢复功能。如闪光灯说明书无特别规定，则尽量避免使用镍镉电池，因为此种电池的内阻较小，在负载相同的情况下，输出的电流较大，有可能烧毁闪光灯震荡升压电路的三极管。最好使用LR6碱性电池或高容量锌锰电池。普通的碳锌电池空载与常载电压、短路电流、放电时间、防漏液等性能较差，低温时性能降低，如漏液进入闪光灯，会使灯内机件受到腐蚀而损坏，因而也要尽量不采用。灯体如有积灰污痕，应用软布擦拭，不能用汽油、香蕉水或其他有机溶剂擦拭，防止这些溶剂腐蚀灯体、灯头，造成透光率下降。如是自动灯，还要注意电眼的清洁。闪光灯每次用完后，最好充电一次，但不要放掉电，包装袋不要封口，长期不用的闪光灯，要定期充电，每次至少5分钟。

◆ 闪光灯巧省电 ◆

如果在野外旅游，不易更换闪光灯电池和给已有电池充电，就需要尽可能节约闪光灯的电，以多拍几张照片。在拍摄过程中，一旦闪光灯的指示灯发光，表明已经充分充电之后，您就应该马上关闭充电开关，

使电池停止供电。这样不但可以节电，也可以延长电池的使用寿命。一般两节5号电池供电的闪光灯在正确使用时，可以闪光达200次。

数码相机的挑选技巧

“像素数”和“CCD尺寸”。总像素数顾名思义是指数码相机拍摄照片所具有的像素总数。但实际上，摄像元件外围的像素在生成图像数据时并未使用。因此，除去不被使用的像素以外的可用于照片的像素数就是“有效像素数”。由于现有相机的规格一般会标明“有效像素数”，因此最好以此加以比较。

另外，感光元件（CCD）尺寸也很重要。如果像素数相同，感光元件越大，每个像素的尺寸就越大。像素尺寸越大，所能处理的数据量就会增加，从而就能够区别细微光线的颜色和强度，也就是说就能够生成层次感丰富的照片。所以像素数和CCD尺寸都是越大越好。

“变焦倍率”。数码相机外在部分最重要的部件就是镜头，对于数码相机来说，变焦倍率越大，远景拍摄就越方便。但相应地镜头也就越大，价格也就越高。

在选购数码相机的时候要区分“光学变焦倍率”和“数码变焦倍率”这两个概念。其中体现镜头性能的是前者，如果您追求照片质量，尤其要注意这个方面的问题。

对于既非专业摄影也非数码相机发烧友的一般人来说，有3倍左右的变焦性能也就足够用了。

顺便提一下，由于镜头的焦距会因感光元件的尺寸而有所不同，因此直接进行比较没有太大的意义。基本上所有的规格中都会标明换算成35毫米相机后的焦距。

“F值”。表示镜头光圈。不用闪光灯在中午进行拍摄时，达到F4.5左右就足够了。但是当经常在傍晚时分或光线昏暗的室内拍摄时，最好达到F3.5或F2.8左右。

虽说如此，镜头的性能并不能仅由此规格来判断。模糊度、色彩表现性能以及外部光量和像差等数据并不写在规格中。另外，摄影目的和

个人兴趣不同，喜好也就不同。这方面可以去专门的数码摄影网站看相关产品的测试报告。

选购中还要注意：①相机速度还包括从打开电源到可以拍摄之间的启动时间、可连续拍摄的最短时间，以及从按下快门到快门关闭之间的时滞。为了不放过任何拍摄时机，显然这些指标的数值越小越好。②电池兼容性也应该引起重视。只能使用专用电池的数码相机有时候会给拍摄带来麻烦，能够兼容多种类型电池的数码相机更加方便。③存储卡兼容性：数码相机应该朝着多存储卡兼容的方向发展，能够支持多类型存储卡的数码相机自然适应性更强。

拍好数码相片的技巧

要想拍出更多的好相片，并非一件易事。下面介绍一些“笨招”，对于初学者也许会有一些参考价值。

①多拍精选。从具体来说就是不妨多试试镜头，不满意消去重来就是了，以多为胜，多中选优，或者在探索出最优方案后重新精心拍摄某一场景。这是一个笨招，可确实是

充分发挥数码相机优势的绝招，光学相机摄影者是没法办到的。

②不要轻视对焦和测光设定这些基本操作。程序控制方式（program）是数码摄影特有的方式和功能，光学相机是没有的，您一定要善于利用它的特点，不要像全自动摄影那样对待它，以免弄巧成拙，反而被它拖累了。

③曝光时力求保持相机的稳定。要保持相机稳定，一是要持机姿态和力度正确，二是要按快门键的力度适当。实用技巧：其一，最简单，就是给身体或手找个依靠；其二，把相机皮带挂在脖子上，把相机向前抻至皮带拉紧，就形成了3点支撑，持相机的稳定度就大大提高了；第三个办法就是三脚架加快门线（线控快门触发器），不过有的相机不具备快门线接口，快门线也相当贵，相应的有效替代办法就是利用延时功能。如果您的相机有2秒延时功能就最好了，“脚架+2秒延时”就是最稳当而方便的办法。没有2秒延时功能也不要紧，可用10秒延时，浪费点时间没关系，效果好就行。

④不用和善用闪光灯。对于一般摄影爱好者来说，过度依赖闪光灯，拍出来的照片就会比较呆板生硬，缺少层次。如果拍室内，光线不足可使用夜景功能来提高感光功能。现在很多人把“强制不闪光”（即强迫数码相机不闪光）优先作为室内外摄影的一种基本手段了。当然，闪光灯用处还是很多的，在逆光条件下或是在阴影下拍摄人物时，用闪光灯就能大大提高影像质量，有时甚至还缺它不可。

⑤扬长还要注意避短。数码相机的摄影相应比较迟钝，所以拍摄运动中的物体时往往抓不住或抓不准镜头，相机有连拍功能的影友不妨用这个功能来弥补其不足。构图时，可适当留白，之后再剪切。

⑥善用电脑处理技术。电脑处理的首要目的是提高摄影成果的还原度，并进而提高主题的艺术表现力，所以不应加以排斥。一般情况下，在外摄成果输入电脑以后，可用软件Acdsee把所有相片“过”上一遍。包括：纠正偏斜、裁剪画面、调整亮度和对比度。

⑦硬件保障。物质到底是成功的保障，所以只要经济条件允许，在完成入门锻炼之后，您还是下决心升级一台高档点的相机吧。

DV故障的检查技巧

根据故障现象初步判断出故障部位之后，接下来应进一步深入查寻故障点。由于一体化数码摄像机结构精密复杂、元件繁多，所以为了尽快找出故障，查寻时不可能逐个元件进行检测。为此，可以借助电子设备用以下方法进行查找。

①比较法。将正常设备与故障设备予以比较，进而找出故障。可利用测试仪器对相关的测试点的电压、电流、电阻及波形等进行对比，便能较快查寻到确切故障点。

②置换法。借用正常设备上的部件置换故障设备上的可疑部件，从而快速找到故障。该方法常用于可方便置换的电路板或接插件。

③对分法。查寻时选择一个分割测试点将故障范围分成两部分，并通过该测试点确定故障范围在其中哪一部分。然后再从确定的故障范围里选择一个分割测试点，将故障范围进一步分成两个部分，再通过这个测试点进一步确定故障范围，以此类推，故障范围迅速缩小，便可很快找出故障点。

④断路与短路法。查寻短路故障时采用断路方式，往往会收到事半功倍的效果。须注意的是，断路与短路法对某些电路是不宜采用的，例如电源电路以及高压电路是不能短路的。

⑤人体感应法。查寻故障时利用人体这个最方便的噪声信号源向测试点注入噪声信号是经常采用的方法。这种方法具有简便、迅速的特点，但必须注意安全，防止误碰高压点。

Medical Treatment

医疗

时下，工作压力、生活节奏、安全等各种因素，时刻威胁着人们的身心健康。保养好照顾好自己的身体，让自己和家人轻松开心地生活，是广大家庭衷心期盼的。医疗重在预防，掌握一些简单的识病技巧，尽早发现各种疾病的征兆，及时了解自己和家人的身体状况，才能为治病求医争取主动。对一些生活中常见的小疾病，应学会用简易的方法治疗。各种体表按摩和身体锻炼，也是治病抗病的好方法。毕竟，“身体是革命的本钱”。

• 常见疾病的自诊 •

随着生活水平的日益提高，人们在充分享受物质生活的同时，也越来越关注自身及家人的身体健康。但在现代快节奏、高效率的社会环境下，您可能没有很多时间和精力去深入研究各种医学书籍。如何在最短的时间内获得最需要的医疗资讯？怎样才能以最科学的方法了解全家人的健康状况？怎样应对家庭中突然出现的紧急情况？在这个章节中将为您介绍一些简单实用的识病技巧，让您对自己及家人的健康状况有个基本的了解。如果身体长期不适，还是尽早就医为好。

面容识病方法

“望”为中医四诊之首。俗话说“健不健，看容颜”，这也是观察身体是否健康的科学依据。下面就为您介绍几种看面色识病的方法。

①脸色发黄。脸色黄如橘皮而明显，是急性黄疸型肝炎的症状；脸色深黄明亮，并伴有全身皮肤发黄是胆道堵塞的症状；脸色淡黄无华，大多是慢性肠胃病，消化不良或有肠道寄生虫。

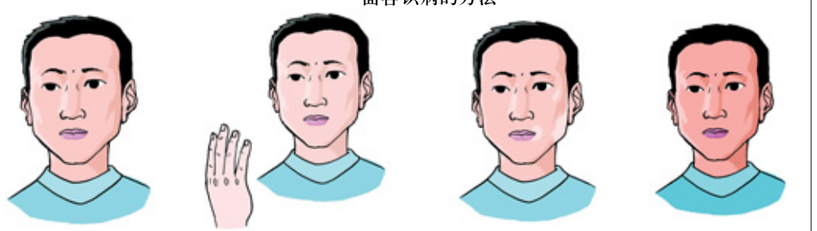
②脸色发白。面色苍白无华，嘴唇与指甲也呈淡白色，这是由于贫血或外伤失血、咯血、吐血较多的缘故；面色苍白浮肿，多见于肾病；面色苍白，双眼无神，神情萎靡，则可能是神经衰弱或长期受精神刺激的缘故。身体局部皮肤变白且与周围肤色有明显界限，是“白癜风”的症状。

③脸色发红。面色发红且伴有目赤，喉痛红肿，多为外感风热，若午后出现此类症状则是阴虚内热；两颊紫红，口唇较晦暗，这种多见于风湿性心脏病人；若每天午后两颊绯红，并伴有低热、干咳，夜间还有盗汗现象，多是肺结核病的症状。

④脸色青紫。面色带青紫多为有疼痛、淤血，或小儿惊风所致；若患有癫痫病，脸部也会出现青紫。

⑤脸色晦暗，多为久病、重病患者，这种晦暗一旦突然变得两颊泛红如妆，被称为“回光返照、残灯复明”，一般是死亡的预兆。除此之外，患有慢性肾炎、月经不调等症，除面色晦暗外，唇边及眼圈还会出现明显的晦暗黑缘。肝硬化、慢性肝炎、肝癌患者，即“肝病”患者，症状之一是面如烟熏，更为晦暗。

面容识病的方法



1．脸色黄如橘皮而明显，是急性黄疸型肝炎的症状。

2．脸色发白，面色苍白无华，唇与指甲也呈淡白色，是由于失血过多或贫血的缘故。

3．局部皮肤变白与周围肤色有明显界限，是“白癜风”症状。

4．脸色发红且伴有目赤，喉痛红肿，多为外感风热的症状。

◆ 观舌识病的技巧 ◆

舌头因与脏腑气血、津液及经络相连，所以一旦身体患病，舌头便会发生微妙的变化。

①舌体胖嫩。一般是由于慢性营养障碍，血浆蛋白减少，舌组织水肿引起的，也可能是因结蒂组织增生，内分泌功能减弱或水代谢障碍而表现出舌体胖嫩。

②舌头增大。病人可能患甲状腺机能低下或肢端肥大症。

③舌头上有芒刺。一般是患猩红热、重症肺炎及其他引发高烧症状的疾病。

④舌头僵硬，运动不灵或偏斜，说话不清。常是脑血管破裂的先兆，或中风后遗症。

⑤舌上味蕾丛聚在一起，形成沟脊。这表明患者长期缺乏维生素。

⑥舌头伸出震颤。说明患者神经衰弱，久病体虚，酒精中毒或甲状腺机能亢进也有此症状。

⑦舌苔变厚。多为肠中腐败有机物增多，此外还会导致食欲不振、消化不良。

⑧舌质干燥。是腹泻失水，阴虚火旺的缘故。

⑨舌面有咬伤疤痕。多是癫痫病患者发病时造成。

⑩镜面舌。舌头光滑像是镜子，没有舌苔。轻则是营养不良，重则为体液亏乏。如患者久病会出现镜面舌 并兼有绛色，这就要防止出现败血症。

此外，舌苔的颜色也有助于辨识疾病。如：

①舌苔薄白，色淡红、活动自如。这是身体健康，内脏无病的正常舌象。

②舌色淡白，无苔。表明气血虚弱。

③舌色苍白、光滑无苔。表示体质虚寒或缺乏维生素B_{12}、叶酸等。

④舌呈红绛色。多为体内热盛有炎症。

⑤舌色青紫。多为缺氧。

⑥舌尖、舌两边散布圆形红色小点。表示肠内有蛔虫。

⑦白苔。多为寒证。

⑧黄苔。多为热证。

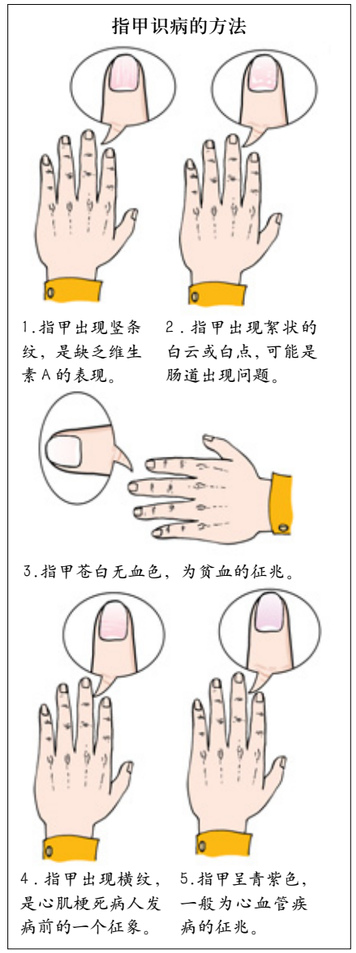
⑨舌灰、黑苔。如非饮茶或吃水果染上的颜色，多为危重里热证或寒湿证。

⑩舌尖红。是心肺积热症状，多见于失眠、感冒、肺炎患者。

指甲识病方法

俗话说“十指连心”。通过查看指甲表面的变化，不仅能知晓身体的营养状况，还能及时发现身体的内部疾患。

指甲识病的方法



1．指甲出现竖条纹，是缺乏维生素A的表现。

2．指甲出现絮状的白云或白点，可能是肠道出现问题。

3．指甲苍白无血色，为贫血的征兆。

4．指甲出现横纹，是心肌梗死病人发病前的一个征象。

5．指甲呈青紫色，一般为心血管疾病的征兆。

①指甲表面出现竖条纹，是缺乏维生素A的表现。

②指甲内出现絮状的白云或白点，可能是肠道内出现了问题。

③指甲淡白无华，无亮光，是虚寒的症状。

④指甲苍白无血色，是贫血的征兆。

⑤指甲表面出现横纹，是心肌梗死病人发病前的一个症状。

⑥指甲柔软不坚，是消化不好、营养不良的表现。

⑦指甲表面平坦、凹陷或呈匙状，无光泽而且脆弱，表明体内缺乏氧气及患有缺铁性贫血。此种症状指甲常见于肺心病患者之手。

⑧指甲表面条纹明显而且紊乱，并呈深褐色，多半是脱水的一种表现。

⑨指甲表面呈青紫色，一般为心血管疾病的征兆。

⑩指甲部分脱色，或全部脱色，表明身体新陈代谢紊乱。

◆ 五官异常与疾病 ◆

人的五官与人们日常生活关系十分密切，如果出现异常，尤其是中老年人面部五官出现异状，就表示可能已患上某种疾病了。

①眼睛突然看不见东西了，这是肝功能衰弱的标志。

②嗅觉越来越不灵敏了，这是肺脏功能衰弱的标志。

③嘴唇感觉迟钝了，这是胰脏功能衰弱的标志。

④耳朵不灵、听不清声音了，这是肾脏功能衰弱的标志。

⑤味觉迟钝、尝不出味道了，这是心脏功能衰弱的标志。

牙痛识病方法

引起牙齿疼痛的牙病主要有龋齿和牙龈炎，但也可能是因为牙髓病、根尖病和牙周炎引发的牙疼，这些都应引起注意。

①龄齿(蛀牙)有酸痛感，病牙上已看到被蛀出的小洞。②牙齿磨损症。由于长期咀嚼及饮食习惯等原因，会造成牙齿的过度磨损，牙本质暴露，出现酸痛症状。③楔状缺损。长期选用毛硬头大的牙刷，且又采取用力猛刷的刷牙方法，如横刷法等，结果造成牙齿的颈部呈楔状，遇冷、热、甜、酸等刺激时产生酸痛感。④酸蚀症。长期在酸雾弥漫的环境中工作，牙齿受到酸的腐蚀而脱钙，当碰到刺激物时牙齿也会有酸痛感。⑤隐裂。一般来讲，人们的牙齿在咬到硬物后有一个明显的酸痛感觉，但如果是忽然感到这种酸痛，则可能有牙齿隐裂现象。

口味识病方法

口味异常多是体内有病症的表现：

①口香：多见于糖尿病重症。②口甜：多为脾胃湿热或年老气血不足。③口苦：多为肝胆有热、胆气蒸腾。④口咸：多见肾虚患者。⑤口酸：多为肝热或脾虚。⑥口淡：多见脾胃虚寒或病后脾虚。⑦口臭：多为消化不良，食积或胃热。⑧口辣：多为肺热壅盛。当发现口味异常时，应及时向医生说明，及早治疗，并适当调理。

尿液识病方法

人体内的多余水分和水溶性废物，大都是随尿液排出体外的。因此，通过对尿液的观察和分析，能够发现疾病和掌握病情变化。

从尿量看病情。①多尿：正常成年人24小时的尿量约为1500毫升。如在24小时以内尿量多达2500毫升以上，就是多尿，表示肾脏本身有了病变，应去医院详细检查。

②夜尿：夜间排尿显著增多，甚至超过白天尿量，称之为夜尿。除表示肾脏本身有病变外，还可能患有糖尿病。

③少尿：如24小时内尿量减少到500毫升时，称之为少尿。表示病情严重，是肾功能显著减退的重要信号。不可轻视。这种情况多见于急性肾炎、大失血、脱水、心力衰竭和休克病人。

④无尿：如果24小时不排尿，这表示有病危症状，应设法积极抢救。

从尿色看病情。①淡黄色尿：尿液呈淡黄色，这是因为尿液中含有尿黄素，表示正常无病。

②黄绿色与黄褐色尿：这可能是因为吃了某些含有黄色的食物或药品所致。如胡萝卜、维生素B_2、利福平、金霉素、痢特灵等，尿液就会变成黄绿色或黄褐色，这属正常现象，不是患有疾病的征兆。

③淡红色和红色尿：这是患有急性肾炎、肾结核、肾和膀胱肿瘤或肾结石的征兆，由于尿中带有多量的红细胞，所以尿液呈淡红色或红色，也称尿血。这是一种泌尿系统有严重疾病的信号，不可忽视，应及时诊断治疗。

④浑浊脓性尿：这种症状是泌尿系统发生了较严重的炎症，使排出的尿呈乳白色，急需诊断治疗。另外，糖尿病和外伤骨折的患者尿色也会变成乳白色。

从尿痛、尿频、尿急上看病情。

①尿痛：排尿时感觉尿路疼痛，有烧灼感。

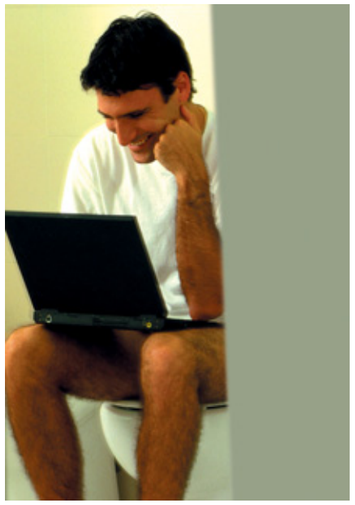
②尿频：即排尿次数显著增多。

③尿急：有尿急于排泄(俗称憋不住尿)。

以上三种症状同时出现，多为尿道及膀胱发生炎症、肿瘤或结石所致。最常见的是膀胱炎、尿道炎、膀胱及尿路结石等症。

◆ 粪便识病方法 ◆

大便的颜色、形状变化与疾病的关系十分密切：①看大便的颜色。健康人的大便呈棕黄色。如果大便颜色是白色或灰白色，则表示有胆道梗阻、胆结石、胆道肿瘤的可能。如果大便颜色是白色黏液状，则有可能是慢性肠炎、肠息肉或肿瘤。如果大便颜色是鲜红色，常见于下消化道出血。如外层沾有鲜血，量少，并伴剧痛，便后疼痛消失，是肛裂症状；若血色鲜红，量多少不一或呈血块，附在粪便外层，可能是内痔出血；若血色鲜红并与粪便混在一起，则有可能为肠息肉或直肠癌、结肠癌所致。直肠癌的血便中常混有糜烂组织，结肠癌的血便特点为鲜血，量少，伴有大量黏液或脓液。如果大便颜色是暗红色，常见于阿米巴痢疾、结肠息肉和结肠肿瘤。正常人进食过量的咖啡、巧克力、可可、樱桃等食品也可能会出现暗红色大便，这要同病态区别开来。如果大便颜色是黑色，犹如马路上的柏油，这是常见的上消化道出血症状，包括十二指肠溃疡、胃溃疡、胃窦炎、肝硬化等症状的食道胃底静脉曲张破裂出血。但是，食用



过多的肉类、动物血、肝脏、菠菜、口服铁剂、活性炭等，粪便也可呈黑色，应加以区别。②看大便的形状。如果大便呈稀水样，可能是消化不良或肠滴虫所引起的腹泻。如果大便为食糜样，常见于感染或非感染性腹泻。如果大便呈黏液状，常见于肠炎、痢疾和血吸虫病等。如果大便呈细条、扁平带状，说明直肠或肛门狭窄，多见于直肠肿瘤。大便一侧有沟纹，表示直肠或肛门有赘生物，应警惕直肠癌。

心脏病的自测技巧

心脏病的自测方法：①嘴唇、指甲是否呈青紫色。②上坡、上楼时是否气喘吁吁，十分疲累。③用力运动时是否感到胸中憋闷。④脉搏跳动每分钟是否经常在100次以上。⑤腿脚是否经常浮肿。如同时出现上述两种以上的情况应去医院详细检查。

◆ 心绞痛发作识别方法 ◆

①胸正中、手臂内侧疼痛，以左侧为常见。

②左胸骨或整个上胸部疼痛。

③胸正中疼痛并牵涉到颈、颌部疼痛。

④胸部较大面积疼痛，并伴随颈、颌、手臂内侧疼痛。

⑤颈中部下端、直到颈上部两侧，两耳间的颌部疼痛。

⑥上腹部疼痛。

⑦两块胛骨间疼痛。

有下列情况者易发冠心病，平时应当注意预防：①进入中年及老年的男性比女性容易患冠心病。②高血压患者。③糖尿病患者。④高血脂者。⑤长期食用过于肥腻的食物及甜食者。⑥身体肥胖者。⑦长期从事脑力劳动者。⑧缺少体力活动者。⑨有冠心病家族史者。⑩经常心情抑郁，容易动怒者。⑪烟酒成癖者。⑫白细胞增多者。

心脏病自测

1.嘴唇、指甲呈青紫色。

2.上坡、上楼时气喘吁吁。

3.腿脚浮肿，用力工作时感到胸中憋闷。

前列腺增生的早期自测技巧

①尿频是前列腺增生早期的一个主要症状，尤其是夜尿次数增多。患者可以每夜排尿2～5次或更多，这是因为前列腺增生后使尿不能完全排干净。②排尿费力是前列腺增生早期的另一症状。患者排尿时要花上好大功夫才能排出，而且排出的尿流很细，尿流向外喷射的距离也很短。③前列腺增生早期会出现血尿现象。当使劲排尿时，会造成表面血管的破裂而导致出血。④前列腺增生的早期，患者会表现出与年龄不相符合的性欲增强。

所以，老年男性一旦出现了以上所说的这些信号后，切不可听之任之，应尽快去医院诊治，同时，要避免饮酒及进食刺激性食物，防止受凉感冒，减少房事，以免病情加重。

癌症自测技巧

时常干咳或痰中带血而又长期吸烟者，应检查是否有肺癌。

妇女出现阴道不规则出血或白带增多，应注意是否患子宫癌。

有消瘦、长期消化不良、肝区疼痛、大便发黑等症状，应检查是否有肝癌或胃癌。

乳房出现无痛性的硬块，或乳头排出少量血液时，应检查是否有患乳癌的可能性。

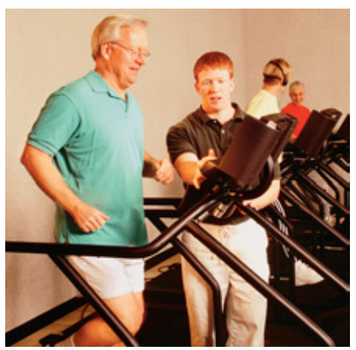
经常鼻塞、鼻出血，尤其是单侧鼻出血，应注意是否患上鼻咽癌。

有吞咽梗阻感，胸部闷胀或胸骨呈烧灼状，应怀疑是否患有食管癌。

发热、贫血、出血是白血病的常见症状，如有此现象，应及时检查医治。

动脉硬化的自测技巧

动脉是否硬化，可用下述方法自我判断：①记忆力减退，人名、数字、日期常记不住，要做的事转身就被忘掉。②拿筷子、拿笔时手指明显



地不断哆嗦。行动变得缓慢，反应迟钝。④有时会有局部皮肤有蚂蚁在爬的感觉。⑤头晕、头痛经常发作，时轻时重。⑥情绪不稳定、遇事易冲动，说话语无伦次。

◆ 最佳医疗保健时间 ◆

散步减肥的最佳时间：饭后45分钟左右进行散步，最有利于减肥。

最佳的睡眠时间：人深度睡眠时间一般是在晚上8～12点之间。

面部皮肤去皱手术最佳时间：一般到40岁以后进行此类手术为宜。

保护肝脏的最佳时间：早晨8时，肝内所有的有毒物质全部排尽，若此时喝酒对肝脏危害最重。

妇女产后离床活动的最佳时间：正常分娩后6～8小时即可下床用餐和排尿；剖腹产，则需术后待肛门排气方可开始缓慢走动。

起床的最佳时间：早晨5～6点是生物钟“高潮”，此时起床体温升高会感到精神抖擞。

用脑的最佳时间：上午8时大脑有严谨周密的思考能力，10时精力充沛，下午3时反应最敏捷，晚上8点记忆力最强，推理力在白天12小时内逐渐减弱。

饮水的最佳时间：早起后喝一杯水，可以补充体内水分，有“洗涤”肠胃作用；餐前1小时饮一杯水，有助消化液分泌，促进食欲的作用。

锻炼身体的最佳时间：冬春季头一二个月锻炼时间至少应避开早晨6～7点；夏秋季节太阳出来得早，早晨5～6点锻炼，气候凉爽，空气新鲜；平时，上午10时，下午3时，做健身操对健康有益。

• 家庭用药 •

日常生活中，人们常会遇到一些头痛脑热的小毛病，这时您就需要借助一些常备药物来疗伤止痛。如今，人们对医药知识及自我疗法兴趣的兴起，使家庭药箱成为每个家庭的必备物品。家庭药箱可以帮助您处理一些日常疾病及轻微创伤引起的医疗紧急情况。购买药品补充药箱时，应尽量购买小包装的品种，以免药品过期造成浪费。每隔半年或一年的时间，要检查一下您的药品箱，淘汰掉已过期的药品，随时补充缺少的种类。同时，还要注意药品的保存，避免潮湿、高温、日晒对药品效力产生的影响，保证服用者的健康。

巧选用药时间

用药时间与治疗效果关系密切，但这却往往被人们忽视。有关专家指出：驱虫药，必须空腹服用，而且要在清晨。一般来说，大部分药物在饭后15～30分钟服用较好，特别是对胃有刺激性的药物，如消炎痛、抗生素等。

助消化药物需在吃饭时服用才能发挥作用，如胃蛋白酶、淀粉酶、多酶片等；保护胃黏膜的药物最好在饭前30～60分钟服用，如七味散、乳酶生等；止吐药、利胆药等都应在饭前服用。

睡前服用的药物一般应在睡前15～30分钟服用最好，如安眠药等。

补益药宜在饭前服，因为补益药性味甘温、无刺激性，饭前服用既无副作用，又有利于消化。

◆ 家庭常备药品 ◆

家庭药箱的常备药物要根据家庭成员的年龄及健康状况配备。一般常备药品应该有：碘酒、红药水、紫药水、胶布、绷带、纱布、脱脂棉、高锰酸钾、消炎粉、云南白药、磺胺软膏、止痛片、常用感冒药及体温计、镊子、剪刀等器械。有婴幼儿的家庭，还要备小儿常用药品，如胖得生、小儿金丹、小儿清肺散、百炎灵、病毒灵等。此外，家庭药箱的药物配备还要根据季节变换增添常备药。夏秋两季要配备防暑降温和治疗蚊虫叮咬的药，如藿香正气丸、人丹、风油精、清凉油及治疗胃肠炎等病的药物，如氯霉素片、乳酸菌素片、痢特灵等。春冬季节要备有冻疮膏和消喘、化痰、止咳药，如川贝精片、止咳糖浆、化痰片、扑热息痛片、甘草片等。

根据家庭成员的健康状况，还可以制作一个家庭急救包，放在家庭药箱一隅。急救包中药品的配备要因不同病人的不同需要而确定，一旦发生紧急情况，药品使用很方便。

药物误服急治技巧

如不慎误服了药物，除催吐外，还必须洗胃。洗胃可用清水，有条件时还可用一些洗胃剂，实用的有浓度为0.01%～0.02%的高锰酸钾溶液，它能使有机物氧化失去毒性。茶水也是很好的洗胃剂，茶叶中含有鞣酸，有沉淀重金属和生物碱的作用，能有效解毒。肥皂水和3%～5%浓度的小苏打水也可用作洗胃剂。如果误服碘酒，应赶紧喝稠米汤、面糊或其他含淀粉的液体，淀粉与碘作用后，能生成一种稳定的蓝墨水样的化合物，然后吐出来。这样反复地喝、吐，直到吐出来的东西不再是蓝色，就表明胃内的碘已基本上吐干净了。误服来苏水或石炭酸时，因为它们对食管和胃黏膜刺激性很大，应尽快让病人喝生蛋清、牛奶、稠米汤或豆浆类的饮料，这类饮料可以附着在食管和胃黏膜上，起到一定的保护作用。误服外用药后，一定要重视初步的急救处理，以减轻药物对胃黏膜的腐蚀。初步处理后，要立即将病人送往医院，并将吃错的药物和瓶子或药袋带上，以供医生参考。

药物变质巧辨别

片剂：凡变色、发霉、有臭味，药片松散或变形，表面出现斑点或出现结晶，糖衣片发生粘连或出现较多斑点的药品，不可再使用。

丸剂：出现发霉、变形、变色，有臭味的，表明药物已变质。

针剂：药液颜色有变化或色度异常、发浑、沉淀或盛药瓶有裂纹，有絮状物出现或有结晶析出时，表明已变质。

胶囊：发霉、变软或碎裂者，说明已变质。

内服药水：出现发霉、变色、有絮状物或沉淀者，说明已变质。

眼药水：变色和色度异常、发浑、有沉淀物等，千万不可再用。

眼药膏：出现颗粒、有败油臭味或出现液状物时，表明已变质，不能使用。

◆ 家庭存放药品常识 ◆

家庭药箱里的药品应放置整齐，外用药和内服药要分开摆放，箱内不要放置自己不知道用途的药物。

盛药的药瓶或药盒上应贴有该药的正确名称标签，并标明标准的服用方法、用量、失效日期等。

用药前要仔细看好药品性能说明、用量、出厂日期、失效日期。过期药物要坚决扔掉，千万不可服用，尤其是水剂。

家庭药箱应选择避光和温度较低的地方保存，但要防止冰冻。

家庭药箱不应上锁，但要放在孩子拿不到的地方。

煎中药的技巧

中医处方一般都包括好几种药物，煎药的时应该按照药物性能、药质分别处理，不可简单划一进行煎煮。常见的煎法是合药，就是把药物放入容器里混合，加清水到恰好把药物淹没，浸泡30分钟，再添水高出药约3厘米，然后加热到沸点，加热过程中要不断搅拌。用煤火加热，约需30分钟，用煤气加热，只需15分钟左右。煎成后，倒出药汁，过滤，取汁150毫升(约1茶杯)，这就是头煎药。二煎药再次加水，高出药物1厘米，加热至沸点，加热过程中作仍需经常搅拌。用煤火需煎煮20分钟，用煤气只需煎煮10分钟以内，将两次所煎煮的药汁混合均匀，每天1剂分2次或3次温暖服用。除合煎外，根据药物不同性质，还有分煎法。先将处方上的矿物药、贝壳药及其他质硬药先放入容器，一般要加4茶杯的水，加热至沸点，延续30～60分钟，然后再加入其他药，按合煎法煎煮。若遇有气味芳香或含有挥发性成分的药，则还要晚煎一些时候，一般情况下，其他药物按合煎法煎煮25分钟后，再加入这些药，搅拌均匀，过5分钟即可倒取药汁了。

煎中药，讲究一个“火”字。党参、黄芪、何首乌、枸杞子这类益气固本、滋补肝肾的药，药质较重，煎煮时间短了不易煎透，要多加些水，煎1小时左右。煎时要用“文火”，就是微火或弱火。相反，对那些体轻质薄、气味较香、解表发散、清热理气的药，要用“武火”煎煮。所谓“武火”即为急火或冲火，只要煎煮20分钟就可以。至于煎药容器，可用沙锅、搪瓷锅或铝锅，而忌用铁制容器，铁器容易与药物中的化学成分起作用，使药汁变质。

变质药物的识别

1.胶囊：发霉、变软或碎裂表明药已变质。

2.片剂：变色、发霉、有臭味，药片松散或变形，表面出现斑点或出现结晶，糖衣片发生粘连或出现较多斑点，说明已经变质。

3.内服药水：出现发霉、变色、有絮状物或沉淀者，说明已变质。

4.眼药水：变色和色度异常、发浑、有沉淀物就不能在使用了。

• 家庭常见病的防治 •

如果您想照顾好家人的身体健康，最好先熟悉家庭成员的健康状况。因为每个人的体质不同，生病的界限也有不同划分，了解家人健康状况的最好方法就是定期进行健康体检，通过对身体基本状况的检查，可以发现一些疾病的早期征兆，从而防患于未然。日常生活中养成利用空闲时间与家人一起多做运动、锻炼身体，注意饮食，安排养成合理的作息时间等良好的生活习惯，疾病就不会轻易找上您了。

感冒的治疗技巧

①感冒头痛时，将一条干净的毛巾放在脸盆内，以适量热开水浸湿，稍拧去一些水，叠厚放在患者眼、鼻或头颈部的风池穴等部位，可减轻患者的头痛症状。

②将葡萄酒25毫升倒入锅中煮，蒸发掉酒精后，再打入1个鸡蛋，搅散加1匙白糖。服用时加开水冲淡饮用，然后盖被休息，次日鼻塞、流涕、喉咙痛等症状均可明显减轻或消失。

③准备梨子1个，生姜25克，将其切成薄片，加水1碗，煎服，1次喝完，治疗感冒当天就能见效。

④用葱白100克，生姜3片，煎汤或用开水冲服。也可用葱白20克，生姜5片，白糖1匙，茶叶1小撮，水1碗，煎服，均可减轻感冒症状。

⑤准备花生壳20个，大葱白(连须)3根，把材料用清水洗净，放锅内，加入适量冷水，烧沸后文火煎15分钟，滤出汤汁，趁热饮下，及时加衣盖被，令患者全身微微出汗。如伴有呕吐，恶心，可在此方中加生姜4片共煎。若兼有咽痛、咳嗽，水煎时再加鸭梨数片。

⑥用麝香止痛膏或麝香追风膏外贴可治疗各种感冒。取5厘米×5厘米的膏药两张，将速效伤风胶囊中的药粉少许，均匀撒在膏药上，分别贴在两脚心的涌泉穴上，每日换1次，按摩二三分钟，一般感冒只需1～3次即可减轻或治愈感冒。

⑦有的人患感冒后不愿吃药，可用酒浴法治疗。即在患者的关节等处，比如耳根下方，颈部两侧、腋窝、手臂内侧、手腕、大腿根处、膝盖内侧、脚踝两侧、脚心等处，用纱布蘸酒(高浓度酒)来回擦拭三四十次，然后盖被睡一觉病情即可好转。此法特别适用于在怀孕期间感冒而不能轻易服药的妇女。

⑧将7根葱根，7片姜，少许茶叶、紫苏和陈皮，再加上所有材料10倍的水，煮二三十分钟，放在热水瓶中，感冒第一天当茶喝，治疗效果非常好。

感冒的治疗技巧

1.将热毛巾，叠厚放在患者眼、鼻或头颈部的风池穴等部位，可减轻头痛症状。

2.在患者的耳根下方，颈部两侧用纱布蘸酒擦拭。

3.在腋窝、手臂内侧、手腕处用纱布蘸酒擦拭。

4.在大腿根处、膝盖内侧、脚踝两侧、脚心等处，用纱布蘸酒来回擦拭。

头痛的治疗技巧

头痛发作时让人十分痛苦，又苦于没有特效的方法解除疼痛。在这里向您介绍几个治疗头痛的小技巧，希望能帮您减轻病痛。

①偏头痛发作时，取湿毛巾敷在痛处，毛巾捂热后就随时更换，一般20分钟左右就能减轻疼痛。

②用一只手的拇指和中指使劲按两边的太阳穴，另一只手的拇指和食指按揉后颈部的颈窝，可减轻头痛。

③每天反复梳头，再用木梳齿轻轻叩击头皮3～5分钟，可治疗神经性头痛、偏头痛等。若能针对头部穴位和疼痛部位叩击，疗效会更好。

④将25克葱白捣烂如泥，将白附子、川芎各25克研成细末，与葱白调和，摊于牛皮纸上，敷于两侧太阳穴，1小时后取下，可缓解头痛。

头痛的治疗技巧

1.用一只手的拇指和中指使劲按揉两边的太阳穴，可减轻头痛。

2.用一只手的拇指和食指按揉后颈部的颈窝，可缓解头痛。

咳嗽的治疗技巧

用冬瓜皮治疗咳嗽。经过霜打的冬瓜皮适量，加蜜糖少许煲汤，服用，可治咳嗽。

花椒梨治疗咳嗽。取生梨1只，在上面戳5个小孔，每孔内塞入花椒1粒，隔水蒸熟，待冷却后去掉花椒，食梨饮汁，可止咳消痰、定喘。

姜蛋治疗咳嗽。取生姜1块切碎，鸡蛋1个，香油少许，像煎荷包蛋一样，把姜和鸡蛋一起煎熟，趁热吃下，每日2次，对于治疗咳嗽很有效。

柚皮鸡冠油治疗咳嗽。老年咳嗽气喘，可用柚子皮蒸鸡冠油服用，具有很好的疗效。

腹泻的治疗技巧

①取黄瓜鲜叶切碎调醋煎鸡蛋，对于治疗腹泻很有效果。

②取荞麦面煮吃，连吃3天可减轻积滞，消肿痛，治疗腹泻。

③准备半熟苹果8只，将这些苹果加水适量煮熟后吃下，可治疗常泻不止。

④取栗子适量磨粉煮糊，用白糖调味食用。栗子厚肠胃，益气，止内寒暴泄。细嚼，连液咽。可治疗过饱伤脾，幼儿腹泻。

⑤旱莲草150克，糖50克。取上2味加水煎服，可治腹泻。

⑥山药、莲子、红枣、糯米各适量一同煮粥，熟后加白糖调味食用。可治脾虚腹泻。

⑦取粟米锅巴80克研成粉，与莲子80克、白糖适量一起和匀。每次服3匙，日服3次，可治疗脾虚腹泻。

颈椎病的治疗技巧

醋敷治疗颈椎病：选取品质优良的食醋，向其中浸入干净纱布，固定于患处；再将暖水袋装上90℃的热水放在固定好的浸有食醋的纱布上，热敷30～40分钟，热敷后再用热毛巾擦拭2～3分钟，最后用干毛巾擦干。用此法一般半个月后症状有明显的改善。

热水袋防治颈椎病：冬春季节是颈椎病患者发病高峰期，轻者头、颈、肩、臂麻木胀痛；重者全身乏力、头晕、胸闷、心慌等。这里向您介绍一种简易的防治方法。首先，买一只中号橡胶热水袋，每天睡觉前，将热水袋灌入1/2热水(如太烫可用枕巾垫上)，排出空气，将热水袋平放于颈下。每次热敷半小时左右，开始感觉颈部热乎乎，慢慢延伸到双手发热，最后全身发热，而且还有催眠的舒适感。热水袋热敷可扩张颈部血管，改善血液循环，增加大脑氧气，减少颈部神经受压。一般来说持之以恒，坚持半年以上就能产生明显效果。

拍肩治愈颈椎病：取站立位，两脚分开与肩同宽，甩动双手，不断交替拍打肩胛与颈椎交叉处，左手拍右肩，右手拍左肩(用力宜均匀适当)，早晚各一次，每次3～5分钟。拍肩运动有舒筋活血的功效，可以减轻颈部神经末梢处的压迫与刺激，从而起到治疗作用。

• 家庭食疗 •

如果说食物是人类赖以生存的物质基础，那么“吃什么”与“怎样吃”就是一门高深的生活艺术。在生活中，人们对营养往往存在许多误解，认为加强营养就是好吃好喝，而事实上，这样做的后果往往是适得其反。由于食物选择搭配的不合理、不科学，使营养不良症与营养过剩均有出现，这不仅对人的身体产生了重要影响，而且也导致了某些慢性疾病的发生。因此，科学进餐，有效补益，将带领您走入一个饮食营养健康的新天地。

糖尿病的食疗技巧

糖尿病是老年人中常见的一种内分泌代谢性疾病。这种病是由于胰岛素相对或绝对不足，引起机体碳水化合物、脂肪、蛋白质代谢紊乱以及继发引起维生素、水、电解质代谢紊乱。目前对膳食控制和进行营养治疗是针对各种类型糖尿病病人的基本治疗方法，它对于治疗病人代谢紊乱、消除症状、预防并发症的发生以及减少病死率、延长寿命，有非常积极的作用。

饮食原则：①控制热量摄入。正常体重者一般可按每公斤体重105～126千焦(25～30千卡)给予，并可依据劳动强度作适当调整。对肥胖病人采取的方法逐渐控制热量，使其体重下降至正常体重。

②在控制总热能的前提下，碳水化合物的热能比可保持在65%左右，即可以不过多限制热能比。重要的是严格限制单糖类的摄入，如蔗糖、麦芽糖、葡萄糖、果糖等以及含这些糖类较多的食品，而对米、面等主食及含淀粉类多糖较多的食品则不必过分限制。

③供给充足的蛋白质，使蛋白质的热能比提高到15%～20%，但并发肝昏迷、肾功能障碍的患者应另当别论。

④脂肪摄入量可占热能的20%～25%，要限制动物性脂肪及含饱和脂肪酸高的脂肪摄入，胆固醇应限制在每日30毫克以下。

⑤保证从膳食中提供丰富的维生素B_1、维生素B_{12}、尼克酸等B族维生素，以促进碳水化合物代谢。要注意提供含钙、磷、锌、铬、铜、碘等丰富的食物。

⑥保证足够数量的膳食纤维，具有降血糖及改善糖耐量的作用。糖尿病人食用豆胶、果胶对病情有显著疗效。

⑦餐次分配，属胰岛素依赖型病情稳定的，早、午、晚餐及睡前加餐，应按2/7、2/7、2/7及1/7的比例分配热能；而病情不稳定的，早餐、加餐、午餐、加餐、晚餐、睡前加餐，按2/10、1/10、2/10、1/10、3/10、1/10的比例分配热能。非胰岛素依赖型病人可按早、午、晚加餐2/7、2/7、3/7、或1/5、2/5、2/5或1/3、1/3、1/3的比例分配热能。

食物选择要点：①含胆固醇低的优质蛋白质食物可供选食，如奶类、蛋类、豆制品、鱼、瘦肉类等食品，而动物肝脏及其他内脏应限制食用。

②米、面、薯类、粉条等含淀粉高的食物应在总热能比不提高的情况下可任意选食。但忌食白糖、巧克力、蜂蜜、蜜饯、糖浆、水果糖、含糖饮料及甜糕点等食品。烹调及食品加工时以低热能的糖精、甜菊甙等甜味剂代替糖类。

③增加膳食纤维摄入，除粗粮、含纤维高的蔬菜、水果外，还可食用豆胶、果胶、麦麸、藻胶、魔芋等食品。

④保证新鲜蔬菜、水果的供应，但对含糖量较高的蔬菜及水果应加以限制，如甘蔗、鲜枣、山楂、柿饼、红菜头、鲜黄花菜等。

⑤糖尿病病人摄入食物应严格限量，在食用规定量食物后仍觉饥饿时，可采取以下办法：煮三次菜。用含糖量3%以下的蔬菜，如芹菜、西葫芦、冬瓜、韭菜、油菜等，经炖煮后弃汤汁，然后加水再煮，重复3次。食用后可有饱腹感，但热量却很低；去油肉汤。肉汤或鸡汤冷却后将汤上面凝结的油皮去掉，然后加热再冷却、去油皮，可重复几次，因鸡汁以大补五脏为主，增之固本。

失眠的食疗技巧

失眠，中医又称“不寐”，是指经常不能获得正常睡眠。失眠的症状不一，轻者入睡困难，或睡而不酣，时睡进醒，醒后又不能再睡，严重者整夜不能入睡。常兼有头晕、心悸、健忘，以及心神不安等症状。

主要的症状类型有：

肝郁化火型：失眠，性情急躁易怒，不思饮食，口渴喜饮，目赤口苦，小便黄赤，大便秘结，舌质红，舌苔黄，脉弦数。

痰热内扰型：失眠头重，痰多胸闷，恶食嗳气，吞酸恶心，心烦口苦，并可产生错觉，幻觉，妄想及冲动或伤害行为，苔黄厚腻，脉滑数。

阴虚火旺型：心烦不寐，心悸不安，头晕、耳鸣、健忘，腰酸梦遗，五心烦热，口干津少，舌质红等症状。

心脾两虚型：多梦易醒，心悸健忘，头晕目眩，肢倦神疲，饮食无味，面色少华，舌质淡，苔薄，脉细弱。

肝郁化火型的食疗配方有：

①栀子仁3克～5克，粳米50克～100克，鲜车前草30克，香附6克。将车前草洗净，煎汁去渣。取汁与粳米煮粥。将栀子仁，香附研末，待粥将好时，调入粥中稍煮即可。

②茵陈30克～60克，香附6克，粳米100克，白糖适量。先煎茵陈取汁与粳米煮粥，沸后，加香附末，然后调入白糖食用。

③鲜车前叶30克～60克，香附6克，葱白1根，粳米50克～100克，先煎鲜车前叶，取汁煮粥。沸后加入香附末及葱白，也可调入适量白糖食用。

④鲜田基黄120克,(或干品30克～60克)，鸡蛋2个，木香3克～5克，将田基黄与鸡蛋入锅中加适量清水同煎，蛋熟后去蛋壳加木香末再煎片刻，煎成一碗，饮汤食蛋。

⑤蒲公英40克～60克(或鲜品用60克～90克)，香附6克，粳米100克，将蒲公英洗净，切碎，煎成后，取汁去渣，入粳米煮粥，沸后放香附末，煮成粥服。

⑥玉米须30克～60克，蛙肉100克～150克，煮汤食用。隔日服1次。

痰热内扰型的食疗配方有：

①薏米20克，鲜竹叶10～15片，厚朴花6克、先煎薏米、竹叶，后入厚朴花或扁豆花、丝瓜花，去渣取汁，随量代茶饮用。

②滑石20克～30克，粳米50克～100克。先将滑石用布包好，放入沙锅内煮成稀粥。每日分2次服用。

③绿豆15克，薏米15克，生石膏30克，粳米30克。先将石膏放入沙锅内加水煎汁，再将绿豆用温水泡胀。取石膏煎汁，放入绿豆、薏米、粳米煮为稀粥，煮沸后用小火慢煮即成。每天分2次服用。

④瓜蒌子10克，莱菔子10克，冬瓜子30克，将3种材料用清水淘洗净，把冬瓜子、瓜蒌子打碎，共煎取汁。每日分2～3次饮用。

阴虚火旺型的食疗配方：沙参15克，玉竹15克，粳米60克。将沙参、玉竹用布包好，同粳米一同煮食。每天1次，连服数天可见效。

心脾两虚型食疗配方：瘦猪肉250克，莲子30克，百合30克。一同放如沙锅内加水煮汤，调味服食。每天1次，连服数天。

便秘的食疗技巧

①将新鲜土豆洗净捣烂取汁，每日早、午餐前各服1次，每次120克左右，可治疗习惯性便秘。

②在250毫升牛奶加入100毫升蜂蜜，再加少量葱汁，一起煮熟后清晨空腹饮完，可治习惯性便秘。

③将等量的芝麻、胡桃仁、松子仁搅匀捣烂，加蜂蜜调拌，每日早晚空腹服食，每次75克，可治便秘，此方尤其适用于老年习惯性便秘。

④取25毫升豆油口服，每日2次，可起到润肠通便之效，治便秘疗效显著，而且无副作用。

⑤冰糖炖香蕉治习惯性便秘。每次将2～3只香蕉去皮加适量冰糖，隔水炖熟服食。

⑥将1～2只鲜茄子洗净后摆放在碟子上，加油、盐少许，放入锅中

隔水蒸熟服用，可治习惯性便秘。

⑦将鲜菠菜500克，洗净，待锅中水煮沸，加入食盐适量调味，把菠菜放入沸盐水中烫约3分钟，取出，加麻油拌匀服食，可有效治疗习惯性便秘。

⑧蜂蜜麻油治便秘。蜂蜜1小勺，麻油数滴，用开水冲饮1杯，临睡前饮食，对有习惯性便秘的人疗效甚佳。

⑨有习惯性便秘的人，可每天临睡前及起床后各吃1只香蕉。如高血压患者并有便秘，可准备500克香蕉，炒香的黑芝麻15克。香蕉去皮后伴芝麻吃，一天内吃完即可。对于治疗便秘有很好的疗效。

食物巧止牙疼

①在桂圆肉上撒少许食盐，贴于牙痛部位，即可止痛。

②将鲜大蒜去皮捣烂成泥，塞入龋齿洞中，数分钟后即能止痛。

③白萝卜治牙痛。将1只白萝卜洗净切丝，挤出汁液，让患者侧卧，向牙痛一侧的耳内滴入3～4滴，5分钟后倒出，重复3次即可止痛。若两侧牙痛，可先治一侧，再治另一侧。

④将1～2粒白胡椒研碎，放于龋齿小洞内，可止龋齿引起的疼痛。

⑤取少量云南白药药粉，加1滴开水，将药粉调成糊状，涂在龋洞内和牙周、牙龈上，可止牙痛。

⑥风火牙痛患者，可将伤湿止痛膏贴在患牙相应的面部，一般3～4小时后即可消肿止痛。

止血的食疗技巧

南瓜根止鼻出血：将南瓜根(约250克)洗净切成3厘米左右长，加酒酿100克，再加入少许冷水，煮沸20分钟后挑出南瓜根，将剩余的酒酿汤加进适量的白糖便可服用，最好分2次服完。

枇杷叶煮肉可止鼻出血：取枇杷叶30克，去其毛，切成适当小片，与切成小块的瘦猪肉150克，一起加水炖，待肉熟后吃肉喝汤，连续服用10天，可治经常性的鼻出血。

豆腐渣治便血：将豆腐渣入锅炒焦后研细，用红糖水送服，每次6克～9克，每日2次，可治长期不愈的便血。

苦瓜根治大便带血：用120克鲜苦瓜根加水煎服，可治大便带血。

荔枝治便血：取6枚荔枝、6个胡桃仁、6枚红枣肉，9克茶叶，加水煎汤当茶饮服，可治非痔疮性便血。

萝卜治鼻出血：取适量生萝卜洗净捣烂取汁，滴入鼻内，每次3滴，同时每次饮汁10毫升，每日各3次，连续服用，即可治愈鼻出血。

催乳的食疗技巧

①取鸡蛋3只，鲜藕250克，加水同煮至熟。煮熟后去蛋壳，汤、藕，蛋同食，连用2～5天。

②大鲫鱼1条。清炖，加黄酒3杯，食鱼喝汤。

③羊肉250克，猪蹄2只。加入葱、姜、盐适量共炖，食羊肉、猪蹄、喝汤。每日1次，连用3～5天。

④花生仁、黄豆各60克，猪蹄2只，一同炖熟，分早晚吃完，连用3～4天，乳汁即足。

⑤花生仁60克、红糖30克、黄酒50毫升。先将花生煮熟，再放入红糖、黄酒略煎一下，食花生喝汤。

⑥取黑芝麻适量，炒后研细，以炖猪蹄汤冲服。每日3次，每次15克～30克。

⑦取河蟹2只，虾60克，一起捣烂，加黄酒适量煮熟服用。

⑧母鸡1只，炒王不留行60克。将母鸡剖腹去内脏洗净，再把王不留行装入洗净的鸡腹中，缝住，用文火煮至鸡肉熟透，食肉喝汤。1只鸡分2天吃完，一般吃2只鸡即可见效。

⑨豆腐500克、皂角刺15克、炒王不留行30克，加水共煎，喝汤吃豆腐，每日一服。

⑩取鲜鲫鱼500克、黄豆芽60克，煮汤喝。每天吃2次，连吃3～5天。

⑪将鲜鲤鱼500克切成小块，与大米或小米一起煮粥，不放盐，淡食。

⑫猪骨500克、通草6克，加水2000毫升，炖1～2小时，将汤1次喝完，连喝1周，效果明显。

⑬生花生150克、大米200克，将花生捣烂后与大米一同煮粥，分2次喝完，连喝3天。

⑭红薯400克、狗脊髓骨500克，同煮至烂熟后调味饮服。一般1剂乳水即下。

⑮红糖100克和豆腐250克加水煮沸后，再加入2毫升米酒，一次吃完，连吃5日，可治产妇乳少。

水肿的食疗技巧

大蒜炖生鱼治水肿：取150克左右的生鱼1条，去肠脏，留鱼鳞，再将50克去皮大蒜放入鱼腹内，稍放盐或不放盐，加适量水炖熟服食，可治脚气病水肿、营养不良性水肿、脾虚水肿、肾病及心脏病引起的水肿等。

冬瓜皮治水肿：取60克～90克干冬瓜皮，鲜品加倍，煎汤饮服，每日3次，能消除肾脏病、心脏病和肝硬化造成的水肿。

花生红枣赤豆治水肿：将40克花生仁、10枚去核红枣、40克赤豆一起煎汤服食，可治疗虚性水肿、营养不良性水肿。

鲤鱼治水肿：将1条鲤鱼、120克赤豆，6克橘皮一同煮烂食用，可治孕妇水肿、营养不良性水肿。

冬瓜治水肿：取小冬瓜1个，放入火灰中煨熟，挖破瓜皮，取自然汁饮之，切忌放盐，无论何种水肿，都能获得短期的显著效果。如无草木灰，可将冬瓜切碎，放在搪瓷锅或高压锅中(不加水)，徐徐加热，不使水分蒸发，取自然汁饮之，效果相同。

百合粥治痛风

百合50克(鲜品)或25克(干品)，精制糯米或粳米100克，冰糖适量。入锅(最好用沙锅)加水500毫升左右。煮至米花汤稠，温热服食。急性发作期，日饮3～4次。缓解期早晚各食一次。要持之以恒，连吃30天以上，可有效缓解和治疗痛风。

百合甘寒质润，历来用于润肺止咳，清心安神。由于其含有秋水仙碱，能抑制癌症细胞的增殖。故为抗癌食物，但其具有使白细胞及血小板减少的副作用。百合粥的疗效主要是利用大米养胃的特性，米粥的利尿作用，以及营养的补充，将百合所含秋水仙碱的副作用明显减少，温和的发挥治疗作用，这是药物不能相比的。

降血压的食疗技巧

醋浸花生米降血压：将带红衣的生花生米浸入食醋中，量可随意，以花生米完全浸入醋中为宜，密封1周后即可。服用时，每晚临睡前取3～5粒嚼碎后吞服，2周为一个疗程，一般服一个疗程即可见效。长期服用，无副作用，可使血压稳定下来。

糖醋汁降血压：优质醋500毫升放锅内煮沸，加入冰糖50克～100克，待冰糖溶化，冷却后装瓶。每日饭后喝1小勺。或将生花生10粒，浸入醋内，每晚浸入，第二天晨起将花生米连醋一并吃下，连服半月，既降血压又可降胆固醇。

大蒜降血压：每天清晨空腹吃糖醋蒜1～2瓣，并喝些糖醋汁，连服10～15日，对降低血压有很好的效果。

山楂荷叶治高血压：将山楂略加煸炒，加适量荷叶，泡水代茶常饮，对治疗冠心病、高血压和高血脂有很好疗效。

木耳、冰糖治高血压：将3克黑木耳用清水浸泡12小时，隔水蒸1～2小时，蒸好后加入适量冰糖，睡前服用，可治高血压、血管硬化、眼底出血等症。

玉米须治高血压：每日取60克玉米须，煎水3碗，分3次饮服，可治高血压。

绿豆降血压：适量用绿豆煮汤，常食有助于降低血压，减轻高

血压症状。

决明子降血压：决明子15克～30克，加水煮沸，放凉后当茶喝，对降血压有明显作用。

花生壳治高血压：花生壳煎汤当茶饮用，可治疗高血压及降低血清胆固醇，对冠心病、动脉硬化等症也有很好疗效。

贫血的食疗技巧

大枣粥可治贫血：在100克粳米中加10～15枚大枣煮粥，早、晚各吃一餐，可治气血两虚型贫血。

黄芪粥治贫血：将30克黄芪煎后取浓汁，加100克粳米、10～15枚红枣煮粥，快熟时加入1克陈皮，煮开服食，可治心脾两虚型贫血。

木耳、红枣治贫血：取30克黑木耳、30枚红枣加水煎汤，温服，可治贫血。

当归、羊肉治贫血：将当归、黄芪、党参各25克装入纱布袋内，扎紧袋口，放入500克羊肉和适量葱、姜、盐、酒，加水煮，先用猛火，煮沸后改用文火，炖至羊肉呈粑状食用，可治病后气血不足和各种贫血。

黄豆、猪肝治贫血：先将黄豆煮至八成熟，再加入等量猪肝一起煮熟，再加适量调味品，每次服100克～200克，每日2次，连服2周，可治疗缺铁性贫血。

经期病症的食疗技巧

鸡蛋乌贼治白带增多：用温水将1只乌贼干泡软，然后切成细丝，加3只鸡蛋拌匀，用少许植物油炒熟，再加入25毫升甜米酒或葡萄酒，略炒数下盛碗，趁热服食，一般2～3次即可治愈白带过多症。

木耳治经期紊乱：将60克木耳炒香，加250毫升水煮熟，加砂糖服食，可治经期紊乱。身体虚弱者勿用。

丝瓜治痛经：取1只干丝瓜，加400毫升水煎服，可治痛经。

油菜治痛经：油菜有行淤散血、消肿解毒、温经散寒的功效。常食可治妇女经期小腹下坠疼涌，对产后淤血腹痛、乳痈阴疽等症也有很好疗效。

西瓜子仁可治经血过多：取9克西瓜子仁研成细末，用温开水冲服，每日2次，可治经血过多。

荔枝壳治月经过多：将荔枝壳煅灰，内服6克，可治妇女月经过多。

藕治月经不调：妇女月经提前，颜色鲜红或红紫黏稠，量多，可多食藕。藕有凉血、止血、去淤的功效。

丹参酒治痛经：将60克丹参放在500毫升白酒中浸泡备用。月经来潮前服用，每次10毫升，可治痛经。

◆ 食用菌的药用价值 ◆

香菇：能降低胆固醇、防癌抗癌，对白血病、酸性食物中毒、婴儿佝偻病也有防治效果。

平菇：对肥胖者、老年人心血管疾病、腿痛、腰疼等症有辅助治疗作用。

金针菇：对儿童智力发育有特殊作用。孕妇常食鲜金针菇，有利于防止胎儿软骨病或畸形。

猴头菇：有助消化，利五脏的功能。消化道恶性肿瘤患者服用猴头菇制成的猴菇菌片后，可改善症状，增加食欲，缓解病痛，缩小肿块，延长生命，显示出较好的治疗效果。

黑木耳：被誉为“素中之荤”，具有强身止血、活血镇痛等功能，能治疗寒湿性腰痛、手足抽筋、麻木、痔疮，痢疾等症，还有减缓动脉硬化和润肺作用，是四季皆宜的保健品。

哪些人不宜喝牛奶

①缺铁性贫血患者；②腹部手术者；③消化道溃疡病患者；④肾结石患者；⑤患返流性食道炎患者；⑥胆囊炎和胰腺炎患者；⑦乳糖酸缺乏患者；⑧铅作业者。

◆ 哪些病症尤需忌口 ◆

①肝炎病人应尽量限制食用油腻及辛辣刺激性食物。②糖尿病患者要注意控制进食谷物、薯类和糖类。③高血压、冠心病等病人对蛋黄、鱼子、肥肉、动物内脏等高脂肪、高胆固醇的食物要严格限制摄入量。④心脏病、心力衰竭、肾炎、肝硬化等病症患者要注意限制食盐和控制饮水量。⑤哮喘、荨麻疹、过敏性紫癜等患者应忌食带有过敏原的食物，如蚌、蟹、虾、鲜蘑菇、牛奶、鸡蛋、蛤蜊等。⑥在服驱蛔灵、驱虫净、四氯乙烯等驱虫药时应忌饮酒和食油腻食物。⑦缺铁性贫血患者，在服硫酸亚铁等铁剂治疗期间，忌饮浓茶、咖啡以及服氨茶碱药物。

豆浆防气喘

气喘病多发生于有过敏体质的人，患者往往对冷、热的抵抗力弱，易患伤风感冒。据研究，凡体质虚弱者、老年人、过敏体质者，血液中的游离氨基酸比健康人要少得多。血液中控制过敏症最具有效果的物质是谷氨酸，其次是天门冬氨酸，它们具有使支气管扩张的功效，气喘时呈收缩状态的气管，碰到这些氨基酸便扩张开来，气喘症状也就随之减轻或消失了。若平时常使血液中的这两种氨基酸保持较高的含量，则气管就不会收缩，气喘也就不会发作。因此，以这两种氨基酸为主要成分的饮食，可抑制气喘等过敏症状。

在众多食品中，乳制品，如牛乳中含有丰富的谷氨酸和天门冬氨酸，但含量最多的是用大豆制成的豆浆。所以，有气喘等过敏症的人，应当多喝豆浆，最好是喝较浓的豆浆。

食肉健体的正确方法

牛肉：黄牛肉能安中益气，健脾养胃，强骨壮筋。水牛肉能安胎补血。经常进食黄牛肉，有益脾胃保健，且能健壮机体。孕妇适量进食水牛肉，可预防流产、早产、安胎补血。

羊肉：羊肉可主暖中止痛，对产妇很有好处；羊头肉，主风眩瘦疾。食用时将羊肉与白萝卜同煮片刻后捞出烹饪，羊肉腥味即除。

狗肉：温暖脾胃、补虚寒、壮阳。常食狗肉有助治疗小儿遗尿、老人耳聋、中老年人阳萎。

猪肉：能补益肾精，滋肝阴，润肌肤，补胃液，利二便，止消渴。猪尾1～2条，与杜仲30克同煮食之，可治肾虚肝。

鸡肉：黄雌鸡能添髓补精，助阳气，暖小肠，止泄精，补水气；食母鸡肉可治风寒湿脾，病(产)后体弱身虚；公鸡肉有益于肾虚阳痿者痊愈；食鸡心对于心悸、失眠、健忘者康复有益；鸡脑可用于梦惊、小儿惊痫的治疗；月经不调之妇女，食鸡冠可调经血；夜盲及眼疾者多食鸡肝可以起到很好的疗效。

鸭肉：鸭温中补虚，扶阳利水，是其本性。男子阳气不正者，食之最宜，患水肿用之最妥。

鹅肉：鹅肉利五脏，解五脏热，煮汁止消渴。白鹅脂，治卒聋，润皮肤，消肿痛。鹅血不仅可以解毒，还有助治疗胃癌。鹅胆外用可治痔疮。每次吞服一只鹅胆，一日两次，可治疗咳嗽、气喘、慢性气管炎。以鹅油搽涂不仅可治手足皲裂，还有嫩肤美容之功效。

◆ 饮食防癌应注意的几要素 ◆

要少吃脂肪、肉类和能使身体过于肥胖的食物。

不要吃霉变的花生米、黄豆、玉米、油脂。

要多吃新鲜的蔬菜、水果、菇类等。

要多吃含维生素A、维生素B的食物。

要多吃含粗纤维的食物。

要少吃含盐腌制品，如熏制食物及泡菜等。

要少喝含酒精的饮料，以防喉癌、食道癌。

要适当控制热量的摄入，能明显降低直肠癌的发病率。

要合理进补能提高人体免疫功能的滋补品。

要少用辛辣调味品，如肉桂、茴香、花椒、肉蔻等。过量食入，可能促进癌细胞增生。

◆ 消除食物中的致癌物 ◆

香肠、咸肉等肉制品不要油煎烹调。

虾皮、虾米食用前最好用水煮或暴晒几小时。

咸鱼食用时最好用水煮一下，或日光照射。

盐腌菜一般通过水煮、日晒、热水洗涤等方法消除致癌物。

• 按摩与体疗 •

优越的现代生活提高了人们养生的档次。有时药物和保健品未必能给您的身体带来多大的好处，它们远不如您自己锻炼身体得到的益处多。如果您有闲暇的时间，不妨试一下按摩与各种体疗健身的养护方法。在健身的过程中您会体验到身体中血液流动的舒畅感觉，在愉悦身心的同时，也使您拥有了一个健康的身体。

揉腹按摩祛百病

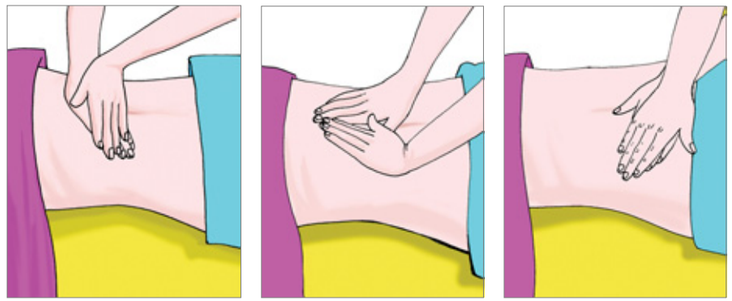
揉腹按摩的养生方法，是一种简便易行的自我保健方法，既适宜于儿童被动治疗，又适合中老年人自我保健。揉腹按摩一般可选择在晚上入睡前及早上起床前各进行一次，如有午睡习惯的人也可以在午睡起床前再进行一次。

揉腹的方法简便易行：两手指合并自胸肋下上下来回按摩20次，然后交替用左右手两手掌交合，即左手掌叠于右手掌上和右手掌叠于左手掌上，分别以顺时针和逆时针方向绕脐周揉腹按摩各50次，按摩时轻度用力，以不引起腹部疼痛或不适为准。

如是临睡上床前和起床后，还可先压腿，活动踝、髋关节，再用两手半握拳，用两虎口分别以顺、逆时针揉、按摩两肾腧穴，再活动腰部。然后再进行腹部按、揉、摩。

揉腹按摩可使肠胃及腹壁肌肉强健，促进血液循环，增加肠蠕动功能。对消化、内分泌、心脑神经、呼吸诸系统疾病，特别是对胆囊炎、胃肠功能紊乱、神经衰弱、糖尿病、肾炎、高血压、肺心病、冠心病均有显著的疗效。注意的是揉腹按摩前，必须排空小便，并且不宜在过饥和过饱的时候进行。如有胃肠穿孔和腹部急性炎症或是恶性肿瘤时，不宜作揉腹按摩。

揉腹按摩



1.两手手指合并自胸肋上下来回按摩，

2.按摩腹部时轻度用力，以不引起疼痛或不适为准。

3.左手掌叠于右手掌上和右手掌叠于左手掌上，分别以顺时针和逆时针方向绕脐周揉腹按摩。

摸耳疗法

①揉耳廓。两手掌心对向太阳穴，按握住耳廓，顺时针揉动15次，以耳边红而充血为限。

摸耳疗法

1.揉耳廓。两手掌心对向太阳穴，按握住耳廓，顺时针揉动，以耳边红而充血为限。

2.钻耳眼。两手食指分别轻轻插进两侧耳孔转动。

3.捏耳垂。用拇指、食指捏耳垂，反复搓揉，并时而向下牵引。

4.掐痛点。以用食指尖在耳朵上寻找一个敏感的痛点，然后用食指掐捏。

②钻耳眼。两手食指分别轻轻插进两侧耳孔，如同钻井打水一样，来回转动十几次。必须注意：用力要均匀，切勿损伤外耳道皮肤。

③捏耳垂。用拇指、食指捏耳垂，反复搓揉，并时而向下牵引，拉捏的力量以不使耳根及耳廓部分疼痛为限。

④掐痛点。如果自己患病时，可以用食指尖在耳朵上寻找一个敏感的痛点，然后用食指尖掐捏十几次，以疼痛点有点胀痛感为限。

这种按摩耳朵的方法不仅对耳鸣、头痛、眼花等病症有一定的疗效，而且能延年益寿、养身健身。

◆ 瑜珈疗法 ◆

“瑜珈”是古印度佛教中的术语，意即修行，主要强调调息、静坐等修行方法。国外流行的瑜珈锻炼法的要点就是使“身体伸长”，恢复和保持优雅、健美的体态，促进骨骼的生长。锻炼方法如下：

身体直立，两腿并拢，收紧肛门，挺直背骨。在呼气的同时将两手臂举在头上，左右两手互相握住肘部，保持住这个姿势，反复进行脚跟离地，着地运动。离地时吐气，以脚尖着地，重心落于双脚拇趾，收紧骨盘，脚跟着地时吸气。

这套锻炼法的重点在于，注意力要集中在背部，身体好像由上面牵引似的向上。

◆ 睡眠疗法 ◆

睡眠在人的生命中占有极其重要的地位，现代科学称睡眠为天然补药。实验证明，动物可以30日不食，却不能10日不眠。睡眠时间长短因人而异，青壮年人睡眠较多，老年人睡眠较少，体力劳动者睡眠较多，脑力劳动者睡眠较少。

在实际生活中，常有这样的情况，某些人即使是睡8小时，起床后仍然无精打采，相反，另一些人虽然只睡6小时，醒来后却轻松愉快。这是因为睡眠是有节奏的，能掌握节奏，效果就好，反之就差。一般来讲，上床半小时之内能入睡者为最佳，如躺在床上辗转反侧睡不着，就不要硬睡，可冲一杯热牛奶喝下再睡，或到外面散散步再睡，均有一定效果。

◆ 巧用拔火罐 ◆

拔火罐可以散寒、化瘀、止痛，是民间常用的治病方法。具体做法是，取一只边缘光滑的玻璃瓶或雪花膏瓶、小搪瓷杯等，当做火罐用。让病人躺好或坐好，露出要拔罐的部位，将蘸了酒精的棉花球用夹子夹住点燃，放入罐内，几秒钟后迅速抽出，随即将罐子扣在患处，放置10～20分钟取下。也可用一小张薄纸点燃放入罐内，待纸烧灭，立即将火罐扣在患部。启罐时，只要用手压一下患旁的皮肤，使空气进入罐内，火罐就自然脱离患部。启罐后，患部皮肤呈紫红色隆起，患者顿觉轻松。

拔火罐具有简便易行，疗效显著等优点，但并不是包治百病的。也不是随便什么人都可以用的。心脏部位、乳头部位、毛发部位及生湿病和患有皮肤病的地方不要拔；急性传染病、严重心脏病、水肿、腹水及婴幼儿、久病体弱病人以及孕妇的腰部和腹部都不能拔火罐。

足部按摩的基本手法

1.示指扣拳法：
施力点：示指第一指关节顶点。
适宜反射区：肩关节、三叉神经、肾上腺、肾、输尿管、膀胱、尿道(及阴道)、上肢、下肢、盆腔、失眠区、闪腰区。

2.示指横按法：
施力点：指第二指关节背侧面。
适宜反射区：胃、胰、十二指肠、斜方肌、肺及支气管等。

3.中指扣拳法：
施力点：中指第一指关节顶点。
适宜反射区：肾上腺、肾、输尿管、膀胱、尿道(及阴道)、额窦、三叉神经、大脑、脾、横结肠、降结肠、直肠及肛门、肝、胆囊、淋巴腺、垂体、膝、生殖腺、阑尾、回盲瓣等。

4.拇－示指钳压法：
施力点：示指第一指节侧面及拇指端。
适宜反射区：颈椎、甲状旁腺等。

5.示指钩拳法：
施力点：示指第一关节外侧缘。
适宜反射区：生殖腺(足外侧)、子宫或前列腺等。

6.中指－示指刮按法：
施力点：中指－示指第一关节顶点。
适宜反射区：小肠等。

7.拇指压推法：
施力点：拇指端。
适宜反射区：胸椎、腰椎、骶椎、髋关节、坐骨神经、直肠及肛门、下腹部、心、甲状腺、食管、气管、眼、耳、颈项等。

8.示指钩刮法：
施力点：示指第一关节顶点。
适宜反射区：外侧尾骨、内侧尾骨等。

9.拇指揉按法：
施力点：拇指端。
适宜反射区:腹股沟、肋骨、牙、上颚、下颌、血压区、舌、声带、癌根Ⅰ区、癌根Ⅱ区、癌根Ⅲ区、小脑及脑干、喉、气管。

10.中指－示指扣按法：
施力点：中指－示指第二指节。
适宜反射区：肘关节等。

11.中示指推压法：
施力点：中指－示指端。
适宜反射区：喉及气管、食管、胸部淋巴腺、内耳迷路等。

12.双拇指推按法：
施力点：双拇指指端。
适宜反射区：肩胛骨、胸、腹腔神经丛等。

13.双拇指扣拳法：
施力点：双拇指指端。
适宜反射区：扁桃体、闪腰区。

• 卫生与预防 •

家庭卫生与预防疫病已经比以往更引起人们的关注。这是因为那一场突如其来的非典疫病给人们敲响了警钟。在以往的日常生活中，人们对于家庭卫生、防疫、防病的意识过于淡漠，缺乏预防疾病传染的知识，一旦面对紧急状况很多人束手无策。所以本章的内容主要是为了加强您对家庭卫生与预防这方面的认识，学习科学有效的方法，真正为您的家庭，为我们所爱和爱我们的人提供一个安全、洁净、健康的欢乐之所。

巧选消毒液

随着人们生活水平的提高，迎合用户各种需要的化学消毒剂应运而生，如何正确选择和使用，有以下几个方面需要注意：

①消毒的需要。首先应明确需杀灭何种致病微生物，而且要了解不是所有的消毒剂都有效。各种微生物对消毒剂的抵抗力可分为高、中、低三种水平，因此，消毒剂也相应分为高效，中效、低效三种。低效消毒剂只能杀灭抵抗力较低的微生物，如一般肠道致病菌与呼吸道病毒；中效消毒剂能杀灭抵抗力中等的结核杆菌、肝炎病毒、真菌等绝大部分致病微生物；高效消毒剂，又称灭菌剂，可杀灭一切微生物，包括抵抗力最强的细菌芽胞与真菌孢子。因此，必须根据消毒对象污染情况

来选择相应水平的消毒剂。

②了解被消毒对象的性质。使用消毒剂时除了考虑消毒效果外，还应考虑消毒剂对被消毒物品或对象是否有损害作用。含酒精的消毒剂常用于皮肤消毒；过氧乙酸对金属物品有腐蚀作用；醛类、酚类消毒剂不能用于食具消毒；含氯消毒剂，如次氯酸钠、次氯酸钙和优氯净(二氯乙氰尿酸钠)等，应用广泛，杀菌效果好，但危害人体健康；二氧化氯消毒剂是一种新型的安全、高效的广谱消毒剂，无“三致效应”，是联合国卫生组织(WHO)推荐的A1级消毒产品。

还请您在购买时注意：

①消毒剂的生产批号及有效期，不要购买失效或接近有效期的产品。

②消毒剂的有效成分、杀菌性能、适用范围、使用方法及注意事项等。

家庭消毒技巧

家庭中进行消毒隔离是预防疾病的重要环节之一，起着预防和保健的双重作用。对室内的空气和物品进行消毒，是保持家庭环境卫生，消除疾病隐患的主要措施。

通风换气。室内空气要保持新鲜，必须经常开窗换气。最好在早、中、晚各1次，每次15～20分钟。特别是在冬季，每天要开窗通气10～30分钟。室内空气净化，除使用空气净化器以外，还应避免在室内吸烟。

煮沸消毒。高温能使细菌的蛋白质凝固变性。消毒时间要从水沸后开始计算，经过15～20分钟的煮沸能杀灭一般细菌。病人的食具或棉织品，适宜采用这种方法进行消毒。煮沸消毒的时候，被消毒的物品要全部浸没在水中。

阳光消毒。空气消毒多选用紫外线照射法。日光中含有紫外线和红外线。照射3～6小时，就能达到消毒的要求。病人的被褥、衣服和日用品等，可以拿到日光下暴晒消毒。

药物消毒。3%的“来苏儿”溶液，可以用来儿童玩具的消毒，浸泡2小时即可。也可以用0.5%的过氧乙酸擦拭消毒。

◆ 家用消毒剂使用的注意事项 ◆

配制消毒液的容器要清洁，不能留有洗涤剂，现配现用，不宜积压。应该严格遵守各种消毒剂的使用说明，浓度要按说明书精确配制，特别是皮肤、织物、金属物品，消毒液如使用过量会产生损害作用；浓度

不足则无效。

如果家中没有量器，可以采用估计方法。一杯水约250毫升，一面盆水约5000毫升，一桶水约10000毫升，一痰盂水约2000毫升～3000毫升，一调羹消毒剂约相当于10克固体粉末或10毫升液体，如需配制1万毫升0.5%过氧乙酸，即可在1桶水中加入5调羹过氧乙酸原液而成。

被消毒物品必须完全被消毒液浸没或湿润，并达到规定作用时间才能达到消毒效果。

如果家庭或社区出现传染病人或疑似病人，最好请防疫部门专业人士进行彻底的消毒处理。

避免消毒剂与不适合的物质(如肥皂、洗涤剂、还原剂等)接触，以免与消毒剂产生对抗作用。如被消毒物品太脏或含有太多有机物会影响消毒效果，最好进行消毒→清洁→再消毒过程。被消毒物品经消毒液作用后，要用冷开水或清水过滤，除去化学剂残留，以免对人体及其皮肤黏膜产生伤害。

不同的消毒剂严禁混合使用，尤其是不能将过氧化物与含有卤素消毒剂混用，以免发生化学反应，产生氯气等强毒性物质。

各种消毒剂均系外用品，严禁进入口腔和眼睛，如果不慎进入，需立即用清水冲洗或及时到医院治疗。

不宜让儿童和幼儿直接接触和单独使用各种消毒品，进行手和皮肤消毒时应在成人帮助或监督下进行。

对手和皮肤消毒不宜过勤，否则可能会损伤皮肤、黏膜等软组织或者造成过敏，甚至导致其他严重疾病。

乙型肝炎的防治技巧

乙型肝炎是具有慢性携带状态的传染病，临床表现多样化，会出现厌食、恶心、呕吐、腹胀、腹泻、乏力、头晕、失眠、肝区不适、肝肿大压痛等诸多症状。乙肝主要通过血液和血液制品传播、母婴传播和接触传播。血液及制品中只要有微量乙肝病毒即可使使用者感染；此外皮肤划痕、针灸、共用剃刀、牙刷等极易经破损的皮肤黏膜传播乙肝病毒，还可经日常生活接触传播及性接触传播。

虽然乙肝很可怕，也还是可以预防的：

①注射乙肝疫苗是预防乙型肝炎最经济、最有效、最安全、最可靠的措施。

②讲究家庭与个人卫生，尤其是饮食卫生。不能在外面很脏的地方吃饭，也不能混用剃须刀、牙刷等容易破损皮肤，引起感染的用品。

③在医院看病时，一定要求使用一次性的注射用具。尽量去那些正规，可靠，安全的医院，那里的血液用品相对安全很多。

治疗措施：急性乙肝，应早发

现，早治疗，以对症支持治疗为主，充分休息，合理饮食，忌烟酒，避免病情发展为重症肝炎或者慢性肝炎；慢性乙肝，治疗措施包括抗病毒治疗、免疫调节治疗，心理、对症治疗等。目前认为，由于病毒的持续感染导致肝炎慢性化，继续发展可能导致肝硬化和HBV相关性肝癌，因此抗病毒治疗是慢性乙肝治疗的关键。

在照料乙肝病人尤其是慢性患者时应充分注意饮食中的营养均衡，在料理家庭饭菜时可以考虑每天保证病人摄入以下四类食物以帮助肝脏康复：

①牛奶、奶制品、鸡蛋等富含蛋白质、矿物质、维生素，脂肪的食物，这类食物以营养丰富而见长。

②鱼、肉、豆制品等食物，这类食物被人体吸收后有助于人体血液、肌肉组织的生长。

③蔬菜、瓜果、芋类、菌菇类、海带等富含维生素和矿物质的食物，这类食物有助于人体的营养平衡。

④米饭、谷类等碳水化合物以及糖、油等食物，这类食物可以补充人体热量，提供人体生命活动的基本能量。

• 家庭急救 •

紧急情况常会冷不防地发生。我们在家里或是外出时，不管怎么小心，还是会遇上一些意外状况，如突然发病或受伤。这时，必须立刻采取措施，挽救生命。但前提是需要有一定的急救知识，这样才能保证正确的救治并且不会对伤病者造成其他的伤害。这个章节中为您介绍的一些急救方法及技巧，在日常生活中行之有效，只要正确地操作就能使一个需要帮助的人脱离险境。

心脏病发作急救

1.让患者保持休息姿势，坐在或靠坐在椅子上。

2.将患者翻转侧卧，检查其呼吸道是否畅通。

3.帮助病患者服药，缓解病情。

4.检查患者的脉搏和呼吸频率。

心脏病发作的急救技巧

心脏病发作常是由于血栓堵塞向心肌供血的某根冠状动脉而引起。若抢救及时，患者就可以脱离危险完全复原。

如果遇到心脏病人胸部剧痛，呼吸困难、恶心、面色苍白、皮肤湿冷、呼吸短促、颤抖和焦虑、虚脱，那么这时就要采取相应的紧急救护。

①让患者保持休息姿势，尽量不要使其劳累。安慰患者，让其精神放松，只要完全休息，胸痛会减轻。不要提供茶、咖啡、酒或香烟之类的刺激物以免加重病情。

②若出现虚脱，将病人翻转侧卧，检查其呼吸道是否畅通。如有必要，准备做心肺复苏术。

③若病人神志清醒且备有治疗胸痛的处方药物，就帮助其服药。每隔一定时间检查病人的脉搏和呼吸频率，并记录任何变化。注意患者的皮肤颜色和病情变化，特别是嘴唇和指尖颜色的变化。要及时将病人送到医院救治。

烧伤急救技巧

现场急救是治疗烧伤的重要环节，其要领可概括为：一灭、二查、三防、四包、五送。

一灭：即采取各种有效措施迅速灭火，使伤员脱离险境不再受伤。

二查：检查伤员全身状况有无合并损伤，如有其他损伤要注意采取相应措施。

三防：防休克、防窒息、防创面污染。伤口疼痛可服止痛药，口渴可少饮淡盐水。呼吸道烧伤，要清除中异物，保持呼吸通畅，同时要注意保护创面，防止感染。

四包：用较干净的衣物，把受伤处包裹起来防止伤口感染细菌，在现场，除化学烧伤外，一般不对创面处理，尽量不弄破水泡，冬天要注意创面保温。

五送：迅速离开现场，把伤员送往医院。

中暑急救

当排汗(人体的天然降温系统)终止时，人的体温可升至40℃以上。若不及时急救降温，并补充因大量出汗而失去的体液，人就会中暑。患者的主要症状可表现为：体温高、皮肤红、烫而干燥，呼吸忽快忽慢，刚开始脉搏强而整齐，渐渐变得弱而快，患者出现急躁或神志混乱。这时就要采取相应的急救措施：

①让患者到阴凉处躺下，保持完全休息状态。脱去所有外衣。将头部和肩部垫高。

②若患者神志完全清醒，可不时喂其饮几口凉水。将用冷水浸湿

中暑急救

1.让中暑患者到阴凉处躺下，脱去所有外衣。用枕头或卷起的衣服将头和肩垫高，保持完全休息状态。

2.给其喂饮几口凉水。用浸湿的毯子包在患者身上，并为其扇风降温。

3.为中暑病人测体温，看其是否恢复正常。

4.若患者昏迷，将其翻转侧卧，并检查呼吸道是否畅通。严重时要立即做心肺复苏术。

的毯子包在患者身上，并为其扇风。若患者开始发抖，就用干毯子将其裹住，并测体温。若体温降至38℃，主动降温措施可以停止(体温有可能再次上升)。若患者体温再次上升，需要再次将其裹上湿毯子，并对其扇风。

③若患者昏迷，将其翻转侧卧，并检查呼吸道是否畅通。立即做心肺复苏术。必要时要立即送往医院。

急性酒精中毒急救

一次大量饮酒，会引起急性酒精中毒。急性酒精中毒表现因人而异，大致分三期。兴奋期：面色红或苍白，欣快，多语，感情用事，大喜大悲。共济失调期：动作笨拙，步态蹒跚。昏睡期：皮肤湿冷，心跳加快，呕吐、躁动，或转入昏睡，或发生昏迷，甚至呼吸、循环衰竭而死亡。

轻者可以喝解酒汤或清凉果汁饮料，重者用1%碳酸氢钠液洗胃，但需在2小时内进行。可静滴能量合剂。有脑水肿者给甘露醇脱水。昏睡、昏迷者可用纳络酮肌肉注射或静滴，效果尤佳。

休克急救

遇到休克病人，如能立即找出休克原因，予以有效的对症治疗最为理想。然而在紧急情况下，有一些病不能马上明确原因，但也必须立即采取措施。对休克病人的一般处理办法是：

尽量少搬动，少打扰病人，保持其安静。可松解其衣领、裤带，使之平卧。应将休克严重者头部放低，床脚稍予抬高。但头部受伤、呼吸困难或有肺水肿者不宜采用此法，而应稍抬高头部。要注意病人保温，但勿过热。有时可给病人喝些姜糖水、浓茶等热饮料。若有肺水肿、呼吸困难者，应给予氧气吸入。对某些明确原因造成休克者，如外伤大出血，应立即用止血带结扎，但要注意定时放松，在转运中必须有明确标志，以免时间过久造成肢体坏死。骨折疼痛所致休克，应固定患肢，并服用止痛药以止痛，休克病人经上述处理后要送往医院进一步对症治疗。

休克急救

给休克的病人松解其衣领、裤带，让其平卧。休克严重者头部放低，脚稍予抬高。

有人会因为伤痛、疾病、中毒、身体衰弱等引起休克，如发现脉搏微弱神志淡漠，面色苍白或发紫，手足冰凉等症状，这表明伤员已陷入休克。这时可用拇指掐伤病员的人中、涌泉等穴位使其呼吸主循环系统兴奋，以便苏醒，需让伤病员平躺，用以保证伤病员心、胸的血氧供应。

◆ 家庭急救知识 ◆

①心绞痛：病人应立即口含硝酸甘油片，安静休息，一般用药几分钟后疼痛即可缓解消失，然后送医院诊治。

②心肌梗死：应让病人就地躺下，同时立即与医院联系，在医生未到之前，如病人突然脉搏消失，心跳停止，应迅速在其胸前区叩击几下，一般可使心脏复跳；如仍不奏效，应做胸外心脏挤压；如呼吸停止，应作人工呼吸。胸外心脏挤压应在胸廓正中间胸骨下大约1／2处进行，每分钟挤压60次为宜。人口呼吸，每分钟以12～15次为宜。

③高血压引起脑出血：切勿对病人乱加搬动，以免增高血压而加重出血，应把病人头部稍微垫高并偏向一侧，千万别让其摔跤。如病人呕吐，要及时清除吐物，以免吸入气管阻塞呼吸造成窒息。同时，应立即挂急诊电话请医院派人抢救。

④食物中毒：如有头晕眼花、恶心、麻木、发冷发热，但神志尚清，应让病人喝清水洗胃，并用筷子刺激咽喉部，让其呕吐，反复几次，可达到排毒洗胃的目的。最好是请医生及时进行抢救。

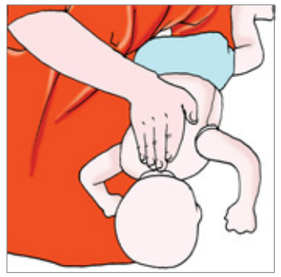
⑤高烧抽搐：发生抽搐时，不要把衣服捂得太紧，应让热量充分散发，并用棉球蘸酒精或高纯度白酒擦身，及时送医院诊治。

小儿气管堵塞急救

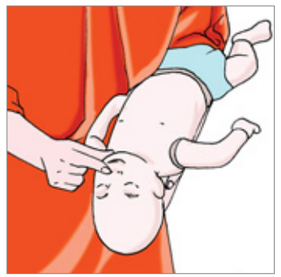
若小儿还能呼吸、讲话、哭泣或咳嗽(气管部分阻塞)，应让其找到最容易呼吸的姿势。不要用力击打其背部，因为这样可能使哽塞物更加深入气管内。若小儿呼吸声变响，速召救护车送院抢救。若小儿不能呼吸、讲话、哭泣或咳嗽(气管完全阻塞)小儿很快就会昏迷。应让其脸朝下，俯卧於救援者的膝上，或者侧

卧在地板上。用手掌跟在其背后肩胛骨之间部位拍打5次。若小儿仍然不能呼吸，改做4次胸部推压。将两手放于胸部两侧，近腋窝处。快速做四次向内的推压，试图压迫肺部空气上流，以移去气管中的哽塞物。若小儿仍无呼吸，检查呼吸道是否畅通。若可以看见或感觉到阻塞物在喉咙后部，只用一个手指，立刻将它取出。若呼吸道畅通，但仍无呼吸，应做人工呼吸复苏术，尽量将空气吹过阻塞物。

小儿气管堵塞急救



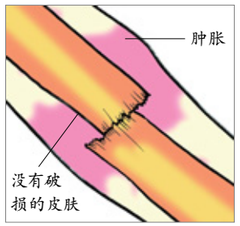
1.如果婴儿被什么东西噎住了，让其脸冲下趴在救援者的小臂上，用手掌平击他的两个肩膀之间的位置5次。



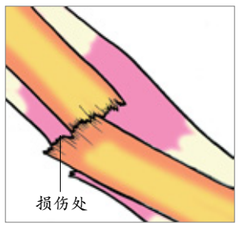
2.检查婴儿的口腔。用一只手指清除婴儿口中能看见的异物，但不要触到婴儿的喉咙。

3.如果婴儿脉搏消失或很慢，这时要把食指和无名指放在婴儿下胸骨上低于乳头线下方的位置，用力下压2厘米（3秒钟5次），并进行人工呼吸。

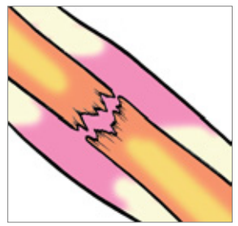
骨折类型



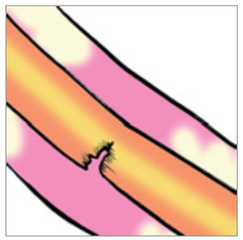
1.闭合性骨折。闭合性骨折即骨折周围的皮肤未受损伤的骨折，这种骨折的周围常出现淤血和肿胀。



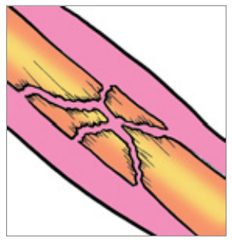
2.开放性骨折。在开放性骨折（或称复合性骨折）的情况下，部分骨头可刺穿皮肤，造成伤口和出血，并且易于被皮肤和空气中的细菌感染。



3.简单骨折。骨头上可以显见的一种骨折。



4.骨裂。常见于成长期儿童的骨骼。



5.粉碎性骨折。可以出现多个骨头碎片的骨折。

骨折急救

骨头断裂或折断，称为骨折，它可能由直接暴力或间接暴力引起，前者如汽车撞伤大腿，后者如从高处跌下时伸直的手先着地，以致锁骨骨折。

判断自己或他人是否骨折其实并不太难，下列症状可以帮助你做出正确判断：

①受伤时伤者往往听到骨头折断声，或感到骨头折断了，骨折断口互相摩擦，有时还可听到摩擦声。

②伤肢可能失去活动能力，勉强活动但能感到疼痛。

③骨折周围有压痛感，肿胀，伤口处显出蓝色淤伤。

骨折急救

1.用无菌敷料或干净的纱布垫盖住伤处，适当按压，控制出血。

2.如果断骨刺穿皮肤，先用柔软而不蓬松的布垫垫在伤骨周围，然后再缠绷带。

3.小心地把纱布垫或敷料放在伤处及周围，不要用手指接触伤口。

4.恰当地放置敷料或布垫，用绷带包扎起来，但不要缠得过紧，以免影响血液循环。

④受伤一侧肢体可能歪斜不正或变形。

处理方法：首先应为患者止血和保持伤者呼吸畅通，止住严重出血。如患者是露出型骨折，将患处外面的衣服剪开，用大块消毒敷料覆盖伤口止血。如患者失去知觉或有头伤、颈痛、刺痛或臂腿部的麻痹，表示可能有骨折或脊椎受伤，此时应先进行人工呼吸和心肺复苏，然后再处理骨折。如非必要，切勿移动伤者。让伤者以最舒适的姿势躺下，伤肢下面以卷好的毯子、大衣或枕头承托。如无必要，切勿移动骨折部位。注意避免伤者休克。如必须移动伤者，且有足够时间，可把伤肢绑在伤者身体上以限制其活动。尽快叫救护车，将伤者送往医院处理。

包扎伤口时，不要企图将突出的骨头推回原位。不要清洗伤口或将包括药物在内的任何东西塞进伤口。用敷布将伤口和突出的骨头盖住，如果找不到专业医护人员，则需要给伤肢打上夹板，各类骨折使用夹板的方法都相同。

用夹板固定断肢。夹板是用来固定伤处免于移动的。它可以减轻疼痛，防止骨头断处恶化，协助防止休克。

深度割伤急救

从表面看，深度割伤的创面可能并不大，但里面的血管、神经、肌腱、韧带及肌肉可能已受损伤。若是长利器造成的伤害，可以预想到内部组织或已受损。割伤多半应立刻止血及送医诊治，因为可能产生并发症(包括破伤风感染)。

对于深度割伤的处理方法：

①用消毒敷料牢牢地按压伤口。用以止血。由患者自行按压，还是由救护人员来做，要取决于受伤部位。若找不到消毒敷料，可用摺起的面纸代替。

深度割伤急救

1.深度割伤后，应紧压伤口止血。

2.将伤肢垫高，减少血液流向伤口，用绷带包扎。

②用几个软垫或摺起的毯子垫高伤肢，以减少血液流向伤口。用绷带包扎敷料。包扎完后，比较双脚脚趾的颜色，若太紧，就放松绷带。

③检查鲜血是否渗出敷料和绷带。如有此情况，立刻松开并重新包扎。不要在第一层敷料外再加敷料。应速打电话请救护车。

触电急救

触电具有致命危险，它能造成严重的灼伤和窒息，同时触电的救助者如果贸然行事也会相当危险。所以救助的第一步必须先确定本身无触电危险时，才可接触伤者，下面是实施急救的三个步骤：

首先切断电源。如果可能，拉掉电闸或关掉总开关。如果不能做到，或患者位于户外，可请人打电话给电力部门切断电源。

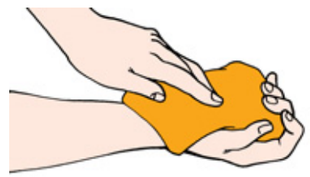
用干的绝缘物体将患者从触电处移开。如果需要将患者从带电总开关上移开，要极为小心。先站在干的东西上，如报纸、木板、毯子、橡皮垫或布上。如果可能，佩戴绝缘的手套。用干的木板棍子或扫把柄，将患者推离电线，也可以用干的索环套住患者臂部或腿部将他拉开。绝对不可以用金属的或潮湿的东西碰触患者。除非患者已经脱离电线，否则不可以碰触患者。

如果患者昏迷，马上进行急救。在断开电源，并确定自己没有触电危险后，就马上进行紧急救助。

注意：如果您是第一个提供急救的人——保持冷静极为重要。除非电流已关掉或患者不再接触到电流，否则不要直接接触患者；不然，您就会有被电死的危险。被闪电击中的人就可以立刻碰触，因为他不再接触连续电流。对于高压电源导致的触电，在未切断电源前，千万勿走近伤者，因为在18米的范围内都有触电危险。

触电急救

1.在电源还未切断时，接触患者是不安全的。应立刻拔下电源插头，或切断主电源。



2.若皮肤被电灼伤，用冷水冷却伤口并镇痛。

3.检查患者有无知觉，如有必要应马上做心肺复苏术。若患者还能呼吸，有脉搏，检查皮肤上的灼伤创口（电流进出身体处可能有创口）。

• 家庭实用医疗偏方 •

在人们日益注重保健的今天，每个人都应多少了解一些医学常识，在身体不适的时候能够迅速而方便地进行自我调理。在这个章节中我们向您推荐一些医疗偏方，希望能为您解决一些日常的轻微病症，但是如果您身体长期患有某种疾病，还是应该及时就医治疗，不要耽误病情，以确保身体健康。

巧治打呃

压眼球。打呃时用手掌按在眼球上，稍加压力，此时有一种气体从胃中排出，呃逆即止。如果压眼球效果不佳，可改按压上眼眶边缘，在眼眶边缘寻出压痛点，然后用力按揉几下，打呃就可消除。

舌头拉伸。打呃时，用一块干净纱布包垫在舌头上，用手指捏住舌头向外拉伸，此时，会感到腹部有气体上升，打呃自然停止。

饮糖醋汁或温开水。用 2 汤匙醋，加1汤匙白糖，调成糖醋汁，饮服后可止呃。如喝上一大口温开水含着，分7次咽下，稍等片刻即能有效地止呃。此外，服 15 毫升食醋也能止呃。

食橘或柿蒂。取橘子一个吃二三瓣，或用鲜橘汁 15 克，打呃时服下，或者用柿蒂几只煎汤饮用也可止呃。

诱嚏。用小纸卷插入鼻腔抓捻动，诱发鼻子打几个喷嚏可以止呃。

压喉结凹陷处或锁骨凹处。用食指按压喉结下面的凹陷处或以中指或食指按压锁骨凹处，垂直向下揉压膈神经，揉压片刻也可止呃。

挤眉。将眉弓分为三等分，内 1/3 交界偏眉下眼眶处，可摸及一小凹陷处，按之有痛感，用双手拇指尖对两眉此处按压片刻可止呃。

刮腭。用一食指伸入打呃者口中，反复刮上腭，打呃可逐步缓解。

蜂蜜茶治咽痛

取适量茶叶用小纱布袋装好，然后置于杯中用沸水泡制茶叶(比饮用的茶汁稍浓)，待其稍凉后，再加蜂蜜适量搅匀，每隔半小时用此溶液漱喉并咽下，一般 2 日即可痊愈。蜂蜜茶既是可口饮料，又是治病良药，咽喉疼痛者不妨一试。

◆ 风油精治咽喉疼痛 ◆

具体方法：取风油精2～4滴，老人、小儿酌情减量，口服，慢慢吞下，不必用水送服，以免影响疗效。每日口服 5 次，如咽喉红肿，加服抗炎药效果更好。一般咽喉疼痛可于当天痊愈，较重者多服几天也能见效。对喉痒干咳也有同样效果，并可立即解除喉痒之苦。

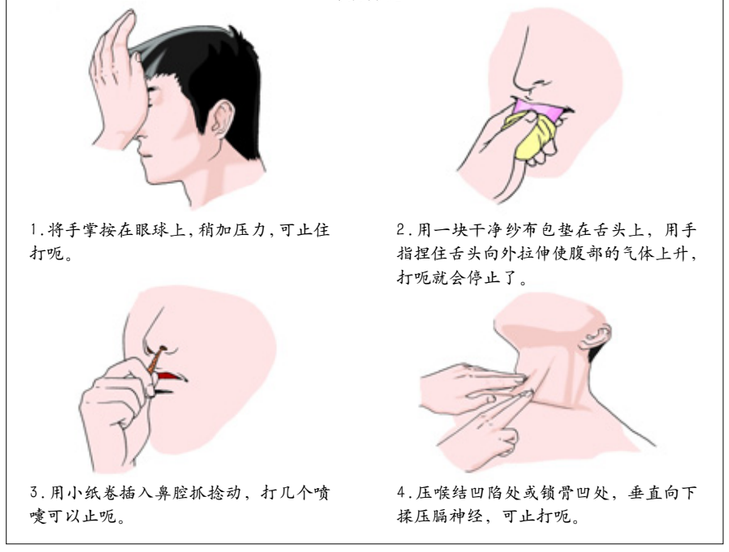
巧止牙痛几法

云南白药止牙痛。用牙签挑取云南白药粉少量，加一滴开水在汤匙里将药粉调制成稀糊状，面对镜子用牙签将药糊直接涂在龋齿洞内或牙周、牙龈上，3～5 分钟后即可使疼痛明显减轻或逐渐消失。

酒精棉塞耳止牙痛。取药棉少许，放在70%酒精或烧酒内浸透，然后取出少许塞入患者的外耳道。左侧牙痛塞左耳，右侧牙痛塞右耳。此法也可用于头痛、头晕或痛经。

生姜止牙痛。牙痛时切一小片生姜，咬在痛处，必要时可重复施为，睡觉时含在口中也不妨，直至疼痛消失为止。

大蒜疗法。独头蒜 2～3 个，去皮放在火炉上煨热。趁热切开熨烫痛牙处，蒜凉后再更换，连续多次，颇具疗效。有龋齿的人牙痛时，把牙洞里的东西剔除来，塞进一点蒜泥，可以止痛防腐。



吹气止鼻血

用嘴对耳内吹气可治因热症、摔跤等造成的鼻出血、急性鼻炎出血。方法是用两手将患者的耳道口适当张大，用力缓缓地向内吹气，两耳各连续吹3次气即可。若血未完全止住，待1～2分钟后，再吹一次。其机理是因气流刺激内耳神经反射弧及交感神经，使鼻黏膜微血管收缩，以达到凝血的效果。

◆ 消除鼻塞的几种方法 ◆

叩击枕部治鼻塞。鼻塞者取站立姿势，头放正，嘴微张，上下齿咬合，用手掌尺侧叩击枕骨粗隆处(即后脑勺颅枕骨突出处)，连续叩击 10～15 次，鼻塞即通。

鼻塞是感冒的主要症状之一，轻者仅夜间睡眠时出现，严重者白天亦鼻塞，讲话时伴有鼻音，给休息和工作带来许多不便。消除鼻塞除就医外，也可用以下方法：

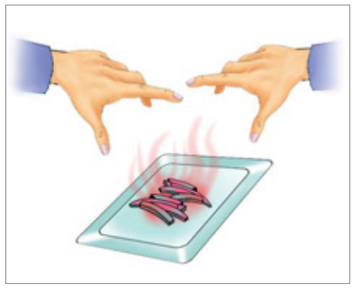
①气味刺激法。食醋 50 克烧开，嗅其蒸汽；或用大蒜一瓣削成与鼻孔吻合的形状，塞于鼻孔。

②自我按摩法。右侧鼻塞向左侧卧，反之向右侧卧，用食指按揉鼻翼两侧的“迎香穴”，数分钟内可奏效。

③体位变换法。此法适用于婴儿。婴儿鼻塞常于卧位时出现，而立位时则减轻。鼻塞时，婴儿显得烦躁并哭闹。此时可将婴儿抱入怀中，保持其身体处于立位姿势，孩子便可安然入睡。

④婴儿不慎着凉，就会有鼻塞、呼气急促，并带有明显的响声，有进还打喷嚏。如有这些症状，您不妨用下面这个简单的办法试试：用炭火将您的拇指和食指烤热，然后迅速地用烤热的两指轻轻地捏住孩子的鼻梁来回烫几下，待手指冷了再烤再熨，反复多次即可见效。

巧治婴儿鼻塞



1.用炭火将您的手指烤热，

2.用烤热的两指轻轻地捏住孩子的鼻梁来回熨几下，就可缓解婴儿鼻塞。

腮腺炎的治疗方法

将鲜丝瓜茎、叶捣烂取汁，涂于腮部，可治腮腺炎。

取100克赤豆，加水浸泡，捣烂后敷于患处，可治腮腺炎。

绿豆粉研细，用蛋清调成糊状，涂于患处，每日数次，可治腮腺炎，一般 4 日左右可愈。

取板蓝根15克～20克，加水煎用，每日2次，对治流行性腮腺炎有疗效。

文火烧开醋，用棉球蘸以涂患处；等稍凉，用纱布浸以湿敷患处，用胶带固定，每日换数次。可治腮腺炎。

麦粒肿的治疗方法

麦粒肿的线扎疗法：生了麦粒肿(俗称偷针眼)，切勿用手去挤压，或用针挑拨。可用30厘米长的细麻线，绕扎紧生麦粒肿一边的中指第二节中部，扎6～8小时后解开即可。

麦粒肿的牵拉疗法：在麦粒肿刚刚肿起的时候，只需用食指压着患侧的眼角，并向耳朵方向牵拉向下，使患有麦粒肿的眼皮有被牵拉的感觉即可。肿起的当天多牵拉几次，第二天便可痊愈。

热茶熏治麦粒肿：以绿茶浓泡于杯中，随后借助茶之热气熏治患处。熏时睁开患眼，靠近热茶，病眼即有轻松舒适感。一般每次熏10分钟以上，1～3次可望痛止、肿消、病愈。

◆ 清除眼内异物的方法 ◆

当灰尘、砂石等异物进入眼内后，用同侧手(即左眼用左手，右眼用右手)的拇指和食指轻轻撑开上眼皮，头微低，然后用力咳嗽几下，眼内异物就会因震动而落下。用此法清除黏附在眼内的异物，简便安全，而且很灵。注意：当异物已嵌入结膜或角膜，用此法则无效，应及时去医院就诊。

蒸馏水治口角发炎

口角发炎俗称火气，可采用蒸馏水治疗。具体方法是：用煮饭时锅盖上的热蒸馏水均匀地涂在患处，连续涂 2～3 次，便可见效。注意：一定要用刚刚掀开锅盖的热蒸馏水。

轻拍巧治冠心病

两脚平行站立，与肩同宽，思想集中，排除杂念，用普通呼吸调息3分钟，使身体放松。先拍打两眉间的印堂穴，然后自上而下依次拍打后颈部、上下嘴唇、下颌两侧、两肩、两肘、十指、胸背、腰骶、脚趾。吸气时默念“静”字，呼气时意守涌泉穴(足掌心前 1/3 与后 2/3 交界处)。最后搓热双手，以手浴面，缓缓睁眼，舌离上腭，散步收功。

醋蛋白巧治灰指甲

熟鸡蛋1个，取下蛋白放在食醋中浸泡一星期。

治疗方法：将浸过醋的蛋白取指甲般大小一块敷在指甲上。用不漏气的医用旧手套，剪下指头的一端，连蛋白一起套在灰指甲上，使指甲不与外界接触。一星期后取下用热水洗净，再换上一块蛋白敷上，一星

期就可除去。但短时期内不要遇冷水。1个月后就会长出新指甲，灰指甲即自行脱去。

治冻疮的几种方法

大蒜治冻疮：夏天取十几瓣大蒜头捣烂，在烈日下暴晒至发热，然后敷于冻疮易发部位，每日3次，一连6～7天，可预防生冻疮。冬天，将大蒜剥去外皮，用器皿装好，放锅内蒸熟，取出后在冻伤处擦拭，轻者1次，重者2次即愈。

鸡蛋黄油治冻疮：用鸡蛋黄油外敷治疗溃烂冻疮，效果很好。治疗时先用3%过氧化氢(双氧水)溶液清洗伤口后，敷上鸡蛋黄油，外用纱布包扎，往往3～5天后伤口可愈合结痂。

苹果治冻疮：苹果炖膏，加樟脑粉少许，调匀外擦冻疮患处，其效甚佳。

十滴水治冻疮：用“十滴水”治冻疮，疗效颇佳。把脱脂棉捏成球状，蘸“十滴水”涂擦患处，每日3～4次，3天内可愈。

人丹治冻疮：取人丹1包，研成粉末，加雪花膏10克调成糊状，临睡前涂擦患处，可治脸上冻疮。

风油精治烫伤

烫伤后用风油精涂抹受伤处，不到5分钟剧痛便可消除，且愈后不留任何痕迹。若水泡破裂则先涂上风油精，再涂上些抗生素软膏如红霉素、四环素等疗效更好。风油精可每隔2～3小时擦涂，重者2～4天痊愈。无疼痛感染，且不结痂留痕。

烧烫伤的治疗偏方

把生姜捣烂取汁，用药棉蘸姜汁敷于烫伤处，有消炎、止痛、退肿、去泡的功效；略严重者可不断滴上姜汁，保持湿润数小时。

皮肤烫伤而未破者，可用麻油直接涂在烫伤处，一般5分钟即可止痛。

将红糖放在瓦片上焙干研碎，用菜油调匀，敷在患处，可治烧伤烫伤，疗效显著。

将白糖溶于3倍的凉开水中，然后不断涂抹灼伤处，保持湿润1～2小时。手指、脚趾烫伤可直接浸在糖水溶液中。

将丝瓜叶晒干，研成细末。加少许冰片，拌以菜油，可治灼伤。

取适量冬瓜皮，焙干研成细末，用麻油调匀，涂于患处，可治烧伤、烫伤。

取1只新鲜鸡蛋的内膜，将贴近蛋清的一面贴在伤口上，可使烫伤部位组织免受细菌感染。每日更换1次，3～5日便可痊愈。

不慎烫伤，可在凉水里加进冰块，将烫伤处（如手指）浸入水中，不仅可以止痛，还可防止出现红肿、水泡。

对小面积烫伤可立即涂上牙膏，即能止痛，又可抑制起水泡，已起的水泡也会逐渐消退。

皮肤被热水、火焰烫伤后立即抹上肥皂，可消肿止痛。

久坐者的简易保健

运目：双目按顺时针和逆时针方向交替旋转，各运转10次左右，可缓解眼部疲劳。

鼓腮：口作吹气状将腮鼓起，然后分别将口中所含气体向两侧颊部推送，反复多次，可锻炼脸部肌肉及刺激腮腺分泌。

弄舌：张口吞舌向两侧方向运动，反复多次，可锻炼舌肌，增加舌下腺分泌。

叩齿：将上下齿轻轻叩击20次，可锻炼咀嚼肌，促进齿槽齿龈的血液循环。

咽津：将运动中所产生的唾液反复咽下，以吞咽10口唾液为宜。此法对吞咽肌及胃肠的蠕动及消化有益。

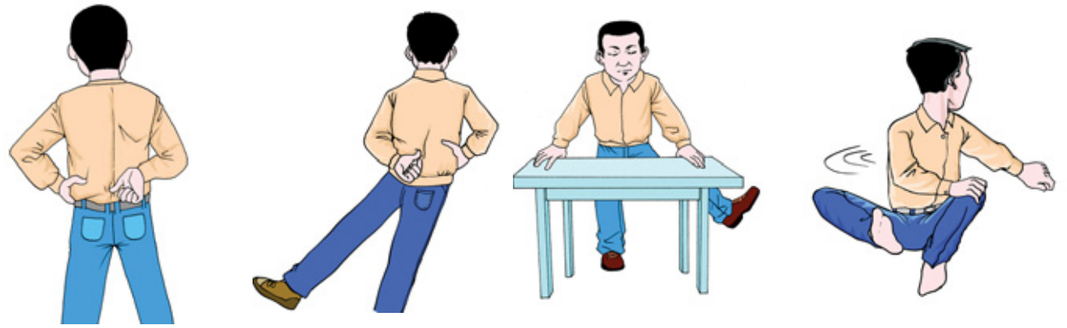
肩部环转：双手自然下垂，将肩左右旋转多次。此法可锻炼肩颈及相关肌肉。

手足按摩：五指相对搓摩，掌心掌背互相摩擦，反复握拳张开，直至发热。足也照样。足趾作屈曲和直伸动作。此法通过刺激手足丰富的血管神经末梢以及有关肌肉活动，可促进肌体的血液循环。

◆ 急性腰扭伤的自治方法 ◆

首先，腰扭伤后不要紧张，稍稍活动腰部，用手确定疼痛部位。若疼痛限于一侧时，可用下面四步方法处理(以右侧腰扭伤为例)：站立位，两腿分开略宽于肩，左手插腰，右手拇指迫压痛点，并缓缓地从外向内推按，同时腰徐徐弯向右侧。如此一推一弯反复3～5次，然后轻轻按揉其痛点。第二步，体位同前。右手拇指轻按痛点，由下向上推按，同时腰部徐徐后伸，如此一推一伸

急性腰扭伤的自治方法



1.取站立位，两腿分开略宽一肩，左手插腰，右手拇指迫压痛点，腰弯向右侧。

2.体位同前。右手拇指轻按痛点，由下向上推按，同时腰部后伸。

3.面桌而立，双手扶桌沿，身体前倾，腰部微曲，随之将右腿朝外横向抬起，腰则左右侧弯。

4.取坐姿，右腿架于左腿之上，以左手握住右膝关节掰向左侧，身体猛地转向右侧。

反复3～5次，之后再轻揉其痛处。第三步，面桌而立，双手扶桌沿，身体前倾，腰部微曲，随之将右腿朝外横向抬起，腰则左右侧弯，持续2分钟左右，再将右腿用力向下伸。使损伤的软组织在牵拉作用下得以疏顺。第四步，取坐姿，右腿架于左腿之上，以左手握住右膝关节用力掰向左侧，身体猛地转向右侧，这时腰部往往会发出一声弹响。完成上述四步后，立身走几步，活动腰部，此时症状便可基本消除。若双侧腰痛，则可按以下方法治疗：活动一下腰部，确定哪一角度受限，然后站立双手叉腰，两拇指分别按于脊柱两侧的痛点处，若前屈受限，则将腰向后伸至最大限度。若前屈后仰均受限，便可将腰向一侧弯曲，先左再右至最大限度。然后，再按单侧腰扭伤的疗法，左右各行一遍即可。若经自我治疗无效或效果不佳应立即去医院加以治疗。

◆ 弯腰强肾的方法 ◆

人上了年龄，各种疾病就会不知不觉地冒出来，如耳鸣、牙痛、腰酸背痛、肛门下垂等，这些疾病，中医称之为“肾虚”。弯腰强肾，做法简单，即每日早晚各行鞠躬礼，弯腰120下，做时要有节奏，尽量慢一些，坚持做必会收到不错的效果。

萝卜汁治偏头痛

取大白萝卜2枚，洗净后切成小丝，以纱布包后拧取其汁约20毫升。如左侧偏头痛则将汁液一次注入右侧鼻孔中，右侧偏头痛则将汁液注入左侧鼻孔中。病程短者2～3次即可痊愈病程长者在连续使用1周后病情多有显著改善。

◆ 鱼肝油治疗外伤的方法 ◆

鱼肝油含有丰富的维生素，不但是滋补健身之佳品，而且具有长肌肉、愈合伤口的良好疗效，堪称外科良药。使用时先将伤口清洗干净，然后把鱼肝油丸剪破滴于患处，1～2天即愈。用量以鱼肝油完全覆盖伤口为宜。

黄豆治皲裂

黄豆，又名大豆，全国各地均有栽培。用其治手足皲裂的具体方法是：取黄豆100克，洗净，晾干，研细，过筛取末，与凡士林200克混匀，装瓶备用。用时先洗净患处皮肤，然后将药膏填平裂口，外用纱布敷裹，每隔3日换药1次。一般换药2～4次即可痊愈。中医认为，黄豆味甘性平，有健脾宽中、润燥消水之功效。黄豆与凡士林制成的药膏，具有祛风润肤之功能，对手足皮肤干燥、脱屑、皲裂、疼痛者均有效验。

◆ 刷脚可健身防病 ◆

准备一两支牙刷或衣刷(新旧不论)与肥皂(或牙膏、牙粉)，先在脚底涂上肥皂，然后用刷子轻刷有关部位，每天至少刷一次，可在浴盆中操作，最好在临睡前进行。每只脚至少要刷5分钟，可能时，早上再刷一次。有头痛、耳鸣症的刷脚底5个脚趾。肩周炎刷脚底第2脚趾至第5脚趾下面区域(宽约3厘米)。有腰痛、坐骨神经痛症的刷双脚脚底弓形部分。高血压、低血压刷脚底中央区域(涌泉穴下面小圆形部分)。患糖尿病、肥胖症的刷脚底弓形部分。患便秘、腹泻、痔疮症的刷脚底下方(距离脚跟约3厘米)，范围约4厘米。眼病患者刷第二、三脚趾。预防痴呆病刷脚后跟。

巧治脚气

脚上患有脚气、脚癣，连续用生大蒜擦磨便可治愈。

用食醋将雪花膏调成糊状，涂于患处。随配随用，轻者1次，重者2～3次可愈。

用茄子根加盐煮的水洗脚，反复数次即可治好脚气。

夏天脚癣病犯了，可将患脚洗净擦干，再用风油精涂擦患处，每天1～2次，一般数次便可见效。

取香烟灰撒在脚趾湿痒处，可治脚趾间水泡瘙痒。

患有多年脚气，可用牙膏涂擦，效果十分明显。

绿茶含有鞣酸，具有抑菌作用，尤其对治疗香港脚有特效。

取麦饭石1000克，加开水2000毫升浸泡，每天用此水擦洗脚、痤疮、湿疹、痱子等病患处，有显著疗效。

◆ 热水擦颈防梗塞 ◆

祖国医学认，颈部为任脉、督脉及足阳明胃经、足太阳膀胱经等人体主要经络循行汇集之处，分布着70多个重要腧穴。通过热水擦颈，集中地给这些经络和腧穴以良性刺激，推动气血运行，增强调节功能，防止因痰涎聚积，阻滞经络引发的中风症。方法：在每日早晚洗浴之际，以50℃左右的热水擦洗、按摩颈部四周，以皮肤发红、发热为度。长期坚持能使颈部血管平滑肌松弛、改善对血管壁的营养供给，使业已硬化的血管逐渐变软，恢复其弹性，减少或化解动脉内膜内因胆固醇沉积所形成的“粥样斑块”，确保脑组织的血氧供应。

巧治狐臭

麝香0.5克，明矾1克，清水1.5毫升，田螺2个。先将螺盖拔下，然后将上述3种药放入田螺内，置放一夜，螺肉即会化为水。用此水搽抹腋下，一日2～3次，狐臭即会随粪便排出体外，有特效。

辣椒3～5个，洗净切碎，在100毫升碘酒中浸泡2天。先将两腋窝用温开水洗净，然后用棉球蘸上此溶液涂抹腋窝，每日1～2次，狐臭可治。

冰片3克，浓度为50%的酒精20毫升。将冰片放入酒精中密封，让其自行溶解。先将腋窝用香皂水洗净、擦干，再用此溶液涂搽腋部，一日2次，10天为一个疗程，坚持几个疗程，狐臭可去。

滑石70克，冰片5克，炉甘石15克，密陀僧15克，一起研为极细的粉末，拌匀装瓶密封备用。治疗时，擦干腋窝，随即将药粉搽上，每日1次。

食用饼半个，加热，再将密陀僧细末10克放在饼上，趁热夹在腋下，哪边有狐臭就夹在哪边，略睡片刻，待饼凉后扔掉。此时狐臭味就会大减。

轻粉7克，枯白矾21克，共研为细末，混合拌匀，装瓶备用。每逢出汗时，将药粉搽涂腋窝，揉擦片刻，每日数次。不出汗时，每日早晚各搽1次。20天为一疗程，每1疗程间隔3天，治好为止。

滑石25克，三仙丹2克，紫花地丁1克，共研为细末，搽涂腋下，疗效显著。

洗浴后在浴盆中加入500毫升番茄汁，将两腋在水中浸泡15分钟，每周两次，可收到消除狐臭的理想效果。

热敷治疗毛囊炎

热敷治疗毛囊炎。毛囊炎虽属外科小病，但如治疗不及时，常可发展成疖痈。家庭治疗毛囊炎可采用简单易行的热敷法。具体做法是：用清洁的毛巾蘸热水敷患处，每天两次，每次3～5分钟。水温宜高，以不烫伤皮肤为度，毛巾凉后，更换一次。一般病情3天可愈。

叮咬瘙痒治疗方法

人乳治蚊叮。婴儿被蚊叮后，可用母乳涂红肿处，每日4次，可消肿。

大蒜治蚊叮。将捣烂的大蒜涂在蚊虫叮咬处，可止痒消肿。

大蒜、醋治螟蚣叮咬。将大蒜捣烂，加醋调匀，敷螟蚣咬伤处，可止肿痛。

火焰治蜂蝎蜇伤。用酒精灯或蜡烛、火柴的火焰小心地烘烤蜜蜂、蝎子蜇伤处，即可止痛.

火罐治蜂蜇法。被蜜蜂蜇后，发生水肿而胀痛时，立即用火罐拔一下，使蜂毒排出体外，可立即止痛消肿。

药物牙膏治蜜蜂蜇伤。被蜜蜂蜇伤后，立即涂点药物牙膏，便能消肿止痛。

茶水止痒去屑。用隔夜茶水洗头，并坚持经常洗，可收到止痒效果。

蚊子、跳蚤叮咬后引起的红肿奇痒，可用捣烂的洋葱涂抹来止痒。

冰块止痒。身上出现痒块，用手抓挠只能一时止痒，过后痒会更加剧烈。可将冰块敷于痒处，痒感就会彻底消除。

火罐治蜂蜇法

1.先将罐内变成真空状态。

2.迅速将火罐放在患者身上被蜜蜂蜇伤的地方。

胃痛的自我调治

1.平躺于床上，腹部放松，手指轻贴于腹部，上下颤动，如鸟啄之势。

2.从上腹部开始，由剑突下缓缓下行，至脐部，来回往复移动。

胃痛的自我调治

感到胃痛即将发作时，可平躺于床上，腹部放松，手指稍微弯曲并使指尖布于同一平面，轻贴于腹部，上下颤动，如鸟啄之势。颤动频率以每秒3～4次为宜，用力应均匀柔和。可从上腹部开始，由上腹剑突下缓缓下行，至脐部，来回往复移动。左右手可轮换交替进行。如此颤动10余分钟，便可听到肠鸣音，产生矢气下行并排出，即已达到了治疗效果。此法对于胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、腹痛腹胀等症，均有较好的疗效。

核桃仁治便频

小便频繁多系肾阳虚、下元亏损。核桃肉有温补肾阳作用，采用核桃肉治疗，效果很好。方法是：每晚临睡前，吃核桃肉3～5枚，并服温米酒60毫升。坚持服1个月，小便频繁会有好转。但因本品性温，含大量油脂，故多吃会影响脾胃消化。

口腔疾病的治疗方法

蜂蜜治口腔溃疡。取10%蜂蜜含漱，能消炎止痛，促进口腔黏膜溃疡部位的愈合。

云南白药可治口腔溃疡。将云南白药外敷患处，每日2次，可治口腔溃疡。

西瓜皮冰片治口腔炎症。将西瓜皮晒干炒焦，加少许冰片，研成细末，用蜂蜜调匀，涂于患处，可治口腔炎。

米汤治嘴角溃疡。嘴角溃疡，可将冷却的米汤涂在溃烂处，能形成一层柔韧的保护膜，溃疡可愈。

牛奶去除蒜味。吃过大蒜后，口内留下的一股蒜臭味，喝杯牛奶或用牛奶漱口，即能消除。

花生去除蒜味。取十来颗花生仁反复咀嚼后吞下，口腔中的蒜味即可去除。

橘皮甘草白糖去除口臭。等量橘皮、甘草、白糖，开水冲服，常服可除口臭。

茶叶去除口臭。慢慢咀嚼若干片茶叶，可暂时消除口臭；坚持每日喝1杯新茶叶泡的茶水，半月左右可根除。

痔疮的治疗方法

取500克新鲜荸荠、100克红糖，加适量水煮1小时，取汤饮服，每日1剂，连服3日，可治痔疮出血。

取6克黑木耳、1只柿饼、少量白糖，加水煮熟，每天服食2次，可治痔疮出血，大便淤结。

取30克黑木耳、适量砂糖，煮1小碗汤服食，可治内外痔疮及大便时肛痛、出血。

韭菜加水煮，每晚用其汁液洗外痔患处，能使肛门逐渐收敛以至痊愈。

取几只甲鱼头，焙干后研成细末，加些冰片，用麻油调匀。当痔核露出时，洗净后涂抹，次日可见效，继续使用可基本治愈。

痔疮将发作时，可先用温水清洗肛门，然后取适量薄荷牙膏涂在肛门内，每日3次，可控制内、外痔的发作。

取适量云南白药，用白酒调成糊状，涂于患处，每日3～5次，可治痔疮。

• 疾病的防治禁忌 •

疾病经常防不胜防，侵害着您和家人的身体。虽然平时已采取了很多防范疾病的措施，但仍有被病毒感染的可能。怎样才能在享受生活的同时大大降低患严重疾病的风险，已成为人们十分关心的话题。其实只要养成良好的生活习惯，摒弃陋习，就能拥有一个健康的身体。如果一旦生病，也不要过分担心害怕，按照医生的嘱咐，正确地调理，不去服用禁忌的食物和药品，很快您就又能拥有健康的身体。

食物的忌用

浮肿病(心脏性、肝脏性、肾脏性)均需忌食盐，肾脏性浮肿病还要忌碱。

胆结石、胆囊炎和腹泻者忌油腻。

肺结核、痔疮、胃病忌辛辣。

高血压、冠心病忌肥肉、蛋黄等高胆固醇食物。

糖尿病忌糖质多的食物。

肾炎病人忌香蕉。

◆ 肝炎病人忌多糖 ◆

肝炎病人适当吃糖对身体康复是有益的。糖经胃肠消化吸收，进入肝脏的糖分可以转化为肝糖原贮存起来。肝糖原可以保护肝脏，防止肝细胞损害，具有修补作用。但并非吃糖越多越好。吃糖过多，反而有害。

因为吃糖过多，糖分在体内转化为脂肪，不但使人发胖，而且引起血清转氨酶升高，加重肝病，甚至形成肝硬化。慢性肝炎病人，有并发糖尿病的趋势，若吃糖过多，更易诱发糖尿病。此外，若吃糖过多，还会影响饮食，使蛋白质、维生素和矿物质摄入减少，从而引起营养失衡。因此，肝炎病人不宜多吃糖。

◆ 拔牙后忌吸烟 ◆

拔牙后吸烟，尤其是拔牙后两三天内吸烟，所造成的痛苦将比原有的牙病更为严重。因为香烟燃烧的烟雾会污染手术区，或因香烟中某种成分作用于局部血块引起拔牙处发生骨炎，从而出现严重疼痛、化脓、恶臭，甚至骨质裸露，造成慢性感染而长期不愈。据牙科医生统计，拔牙后吸烟所发生骨炎并发症，比不吸烟者高4倍之多。

贫血儿童不宜吃菠菜

“贫血”按字面上讲是少血，其实医学上的含义是指红血球的数目减少和血红蛋白浓度降低。婴幼儿的贫血多数是由于营养缺乏、胃肠功能障碍或造血物质相对缺乏所导致的缺铁性贫血。有人认为菠菜中的铁质含量特别多，如果常给贫血的儿童多吃些菠菜，即可达到防治贫血目的。其实这是事与愿违的做法。菠菜中的铁确实含量较高。但是，它所含的这种铁很难被小肠吸收。因为菠菜中还含有一种叫草酸的物质，铁和草酸互相作用的结果生成沉淀物，使铁不能被人体所利用，失去了治疗贫血的作用。

此外，菠菜中的草酸遇到钙，也会凝固形成不易溶解的草酸钙。儿童在生长发育阶段，骨骼和牙齿的发育都需要大量的钙，如果为了治贫血，长期大量吃菠菜，草酸就会夺去儿童所需的钙，影响儿童的发育，严重时将导致佝偻病等。可见，儿童吃菠菜非但达不到补血的目的，反而会影响身体发育。一般来说，婴幼儿的主食人乳和牛乳中铁质含量并不多。因此，四个月以上的婴幼儿除了哺乳外，必须另加含铁较多的食物，如菜泥、蛋黄、肝末等，特别是早产儿和双胞胎，因先天不足，如不注意，很容易引起贫血。

服药的禁忌

服药时，千万不能用茶水、饮料送服，否则，会影响药效。这是因为：

①茶叶的成分中含有大量单宁酸，而很多药物含有碱，当药物中的碱和酸碰到一起时，会发生化学作用，生成不能溶解的物质，因而不能被身体吸收，其药效也会因此被减弱。由于补药一般都含有铁质，吃补药时若以茶水吞服，会导致补药中的铁质与酸发生作用，不仅失去其效用，而且还会引起胃部不适、肠胃绞痛、腹泻等疾病，或带来大便秘结等副作用。

②由于果汁、饮料等也是属于酸性的饮品，如果用来服药，也会像茶水与药物发生化学作用那样，生成不能被肠胃吸收的物质，从而影响药物疗效。所以，也不能用果汁、饮料服药。

③吞药忌用牛奶。有一些病人在吞药片或胶囊时，不用开水，而是用牛奶，这是不对的。因为牛奶

中含有比较丰富的钙、铁等离子，这些离子同某些药物发生化学反应后，会生成稳定的难以溶解的化合物，这样，药物的有效成分难以被肠道吸收，有些药物还会因被牛奶破坏而失效，所以，在服药时，不宜用牛奶送服。而且，在吃药前后一小时内都不能喝牛奶，以免影响药物的疗效。

④醉酒后忌服用安眠药。人喝醉了酒，躁动不安，有时可能还危及他人。此时，如果想用镇静药使他安静可就错了。这样做常可致醉酒者生命发生危险。因为所有的醇类都具有麻醉作用，它能引起人体细胞的兴奋。乙醇(酒精)作用较弱，血浓度大于4克／升时才致死，一般醉酒时血浓度达不到这个界限。但此时若火上烧油，加上有抑制细胞兴奋的镇静药物如巴比妥、冬眠灵、安定片等，就会发生致死性中毒。这种致死中毒很难抢救。只能用胸外心脏起搏器维持生命，等待心肌自然恢复，或许能使患者得救。可见，喝醉酒的人即使躁动不安，胡言乱语，也切忌不可用镇静药。可以引吐或静脉补液体以使其恢复清醒。

⑤忌空腹吞药。有相当一部分人认为空腹时服药，药物容易快速进入肠胃，从而加快药效。其实不然。因为，不同的药物有不同的服药时间。凡是希望在胃肠内发挥作用的药物，均宜在饭前半小时服用，如胃药，止泻药。反之，要求在消化过程中发挥作用的，或者避免对胃肠刺激的药物，则需要在饭后15～30分钟服药，至于安眠药宜在睡前10～30分钟服用。

⑥胶囊里的药物忌倒出来服用。有些人服用胶囊剂型的药物时，常把胶囊里的药粉倒出来调服，认为这有利于充分吸收。其实，这是不妥的。因为，一些药粉制成胶囊剂型的目的是为了掩盖某些药物的异味或避免其对胃肠道的刺激。有些药物需要在肠道中溶解吸收，这些药物需要制成肠溶胶囊剂，否则就不能充分发挥药物应有的作用。因此，服药时千万不要把胶囊里的药粉倒出来服用，否则不能很好地发挥药物治疗作用。

便秘忌服泻药

许多便秘患者不加选择地使用含有番泻叶和大黄等成分的泻剂来治疗便秘，认为只要泻了就能清除体内垃圾、排除毒素。其实，泻剂是不能乱用的，尤其是儿童、中老年、孕产妇和肝肾疾病患者。因为，这种方式会磨损小肠上的纤维绒毛，影响对营养物质的吸收，使血液循环不畅，血液质量差，从而造成贫血，加深由便秘引起的面色枯黄、雀斑、失眠等症状。所以，对付肠道问题——便秘，不能简单的以治本的“泻”字来解决。

疼痛忌轻易服止痛药

疼痛是身体的一种保护性反应，通过疼痛常常可以比较容易的找到病灶及其原因。盲目使用止痛药，就会掩盖病情，使病情得不到及时有效的治疗。譬如，胃痛时大剂量使用止痛药，由于各种止痛片中含有乙酸水杨酸、非那西丁、咖啡因等成分，会促进胃酸分泌，胃酸再次对黏膜及溃疡产生强烈刺激，致使胃肠炎症加重，溃疡出血，更加疼痛。所以胃痛时乱用止痛片止痛是得不偿失的。

◆ 须忌口的西药 ◆

有些人认为中药是需要忌口的，而西药却“百无禁忌”，但大量实践证明，这纯属误解。有不少西药同样需要忌口。例如服用应用肝素、双香豆素，以及枸橼酸钠等抗凝血药物后，不宜进食番茄、菠菜、猪肝和木耳等食物，不然会使药物失去应有的疗效。甲状腺患者使用甲碘安、甲状腺片和甲状腺素等药物，需禁止食用萝卜、黄豆、卷心菜、油菜和大头菜等食物，因为这些食物中含有硫脲等物质，经过酶水解后，会抑制甲状腺激素分泌，进而引起甲状腺肿。高血压与风湿性关节炎病人服药时，不宜吃咸食与腌制品，否则会使治疗失败或加剧病情；炎症病人用抗菌类药物不宜与鲜橘汁同服，否则尿液会呈酸性，易引起血尿、疼痛等症。

• 孕妇护理 •

优生优育是当今年轻夫妇的美好追求和愿望。然而，实现优生优育，需要掌握的实际知识还很多。婴幼儿时期的健康对人的一生都有深远的影响，而孕妇的营养与健康又是决定婴幼儿健康的关键因素。人们对于营养的知识愈丰富，就愈能使自己健康，对于孕妇及成长中的儿童亦然。母亲们有了丰富的营养知识，许多与怀孕有关的问题就能轻松解决，并进而孕育出健康可爱的孩子。所以，即将做母亲或想要做妈妈的女性请仔细阅读本章节，它会给您带来极大的收获。

孕妇的活动与休息技巧

怀孕期间参加室外运动可获得充足的阳光和新鲜空气，运动量应根据孕妇的具体情况决定，以孕妇不感疲劳为宜。室外散步是最好的运动方式，散步简单易行，可以刺激全身肌肉的活动，并增强身体某些部位尤其是与分娩有关的几组盆底肌肉的力量。

除散步外，还可以适当参加一些娱乐活动，如看看电影、听听音乐，以及走亲串友等，也有助于松弛即将当母亲的焦急空虚心理，减轻精神压力，增加家庭轻松愉快的气氛。

孕妇的体位及休息时间直接影响胎盘的血液循环，妊娠早期子宫增大不明显，体位对胎儿的影响不大，孕妇可平卧、膝下垫枕，使全身肌肉易于松弛。妊娠5个月后，子宫增大，侧卧时子宫压迫脊柱前方血管，右侧卧位时下腔静脉受压，阻碍下肢、盆腔以及肾脏的血液回流入心脏，降低心脏排血量，引起子宫胎盘血流的灌注减少；若平卧，腹主动脉受压直接降低子宫胎盘血流量，胎盘血液灌注长期不足，胎儿缺氧及养料，均会导致胎儿宫内发育迟缓。所以，休息时主张左侧卧位的姿势。除保证每晚8小时的休息和睡眠时间外，孕妇每天至少还应有一个小时的午休睡眠。

◆ 巧做妊娠体操 ◆

第一节 坐椅子

①尽可能坐靠背椅，以减轻孕后上半身体重增加的负担；

②两脚并拢，左脚平稳地向后挪动，轻稳地坐在椅子的中部；

③挪动臀部，后背自然地靠在椅子上，稳稳坐定，脊背伸展放松。

第二节 脚部运动

①活动踝骨和脚尖的关节，由于胎儿体重的增加，直接影响到母亲的腰部和下肢，因此，脚部运动应经常坚持进行；

②脚心不离开地面，脚尖尽量向上翘，呼吸一次，把脚放平一次，如此反复进行；

③把腿搭起来，以上面一只脚脚尖和脚腕为中心点，慢慢地上下活动。

第三节 鼓胸呼吸运动

①每天练习几次为宜，先把身体保持松弛状态，把两手放在胸前；

②随着慢慢地吸气，让胸部向两侧扩展再轻轻把气吐出来。

第四节 从站到坐的姿势

①孕妇由于重心不稳，日常生活动作要从容，防止跌倒等事故发生；

②上身垂直站立，然后一个膝盖跪地取得平衡；

③两膝着地，脊背伸直，注意身体要垂直；

④两膝直立的姿态放松，慢慢地变成横坐。

第五节 使乳腺发达的动作

松软地坐在椅子上，将两手放在肩上，边画圈边转动，直到肩部酸痛时为止。

第六节 盘腿坐运动

这项运动可以起到放松腰关节，伸展骨盆肌肉的作用，有利于分娩时胎儿顺利通过产道。

①盘腿坐定，把两手交叉着放在膝盖上；

②两手轻轻向下推；

③每呼吸一次，把手放松收回一次；早晚各作一次，每次2～3分钟，可逐渐延长至10分钟左右。

第七节 从侧坐到就寝的姿势

①改变姿势时不要过急，动作应徐缓自然，感觉疲劳后，可稍躺一会儿就可恢复；

②由侧坐使上身慢慢躺下，用胳膊支撑，把头部缓缓放在枕头上；

③取右侧姿势躺着，以减轻胃的负担，有利于消化，是饭后休息的良好姿势。

第八节 松弛法

①为防止肌肉持续紧张引起的疲劳，要注意松弛一下，每次一二分钟即可；

②头部枕着枕头，微微侧卧，让手和脚弯曲着，什么也不想，使身心完全放松。

第九节 按摩和压迫运动

①这项运动主要在分娩阵痛时进行，平时感到疲劳时可适当按摩，应和呼吸练习结合进行；

②按摩腹部进行鼓腹深呼吸，吸气时手向上抚摸，边呼气边向下抚摸；

③用拇指按压腰骨内侧，呼气时用力压，吸气时放松。

第十节 鼓腹呼吸

从分娩阵痛开始时进行，平时要多练习，以便熟练掌握，下分两个步骤；

①仰卧，身体完全放松，嘴微闭，呼气时要发现“噗、噗”声音；

②身体一上一下慢慢地做深呼吸，每呼吸一次十秒钟左右。

第十一节 骨盆的振动运动

①在骨盆、腰关节松弛的同时，锻炼下腹部及产道出口的肌肉；

②把腰贴在床上，使肚子轻轻挺起，让背和床之间出现空隙，可慢慢做十次，然后放松休息；

③膝盖着床，头下垂，脊背向上弓，支撑住上半身的重心；

④抬头，把腰向前移动，使重心也随之前移，再逐渐恢复原姿势。

第十二节 短促呼吸运动

这个运动可减少分娩痛苦，方法是略微提气，用鼻子短促地反复呼吸五六次，然后再慢慢把气呼出来，嘴要轻轻张开；这种呼吸方式也适于在妊娠晚期进行。

巧防妊娠便秘

由于妊娠期间有某些荷尔蒙值升高，因而造成排泄迟缓(肠的肌肉组织更为松弛)；此外，日渐膨胀的子宫压迫到肠，因而抑制肠的正常运动。而便秘的后果之一是引起痔疮的产生。解决方法有以下几点。

①要多吃含纤维素的食物：如新鲜水果和蔬菜、豆类(干豆荚和豌豆)以及脱水水果(葡萄干、梅干、杏干、无花果)；倘若平素吃纤维素类的食物很少，则要不断增加这类高纤维食物，否则胃难以适应；亦可将每天的纤维摄取量分散在所吃的每餐里。

②要水分充足：因为摄取足够的流质，便秘就毫无立足之地，原因是大部分的流质——尤其是开水、水果和蔬菜汁，可以软化大便和促进消化道内食物的推进。

③适当运动：至少轻快散步半小时，并把这些运动变成日常的习惯；此外，尽量增加几项喜欢而顾及安全的运动。

孕妇稍微多卧有益胎儿

胎儿生活在母体子宫内，他的血液是由母体通过胎盘提供的，孕妇如果卧床休息，身体能量消耗就大为减少，血液供应就可以减少，则母亲的血液可以集中供应胎盘和胎儿，反之，如果孕妇体力活动增多，能量消耗随之增加，本身需要大量血液供应，提供胎盘的血液必然会减少。有人以两组孕妇做对比，观察研究一组照常活动，而另一组则卧床休息，结果后者所产婴儿平均体重比前者重400克～500克。子宫对胎儿来说，是舒适的温床，胎儿在子宫内生活月份足，对其生长发育无疑是十分有利的，怀孕期间如果适当增加卧床休息的时间，减少重体力劳动，流产和早产的发生率就会大大降低。有些发达国家对这方面十分重视，让一些感觉异常的孕妇住进医院，其主要措施就是卧床休息，对预防早产有显著的效果。

• 婴幼儿护理 •

婴幼儿的身体娇嫩脆弱，很容易受到外来病菌的感染。如何护理好自己心爱的宝宝，是年轻父母们十分关心的问题。要知道婴幼儿是否患病是件不太容易的事情，所以在这里向您介绍一些辨识婴幼儿身体状况的技巧，希望能帮助您照顾好您的宝宝，让他们健康快乐地成长。但是如果孩子症状持续恶化，应当尽快送到医院进行专业的医治。

婴儿生病巧诊断

一般来说，婴儿生病时有下列症兆：

①哭。哭是婴儿寻求帮助的唯一方式。新生儿哭时一般不流泪，因此难以知道他需要什么。正常新生儿的哭，常是因为饥饿、口渴或尿布湿、环境湿度过低或过高引起的。哭还是婴儿的语言，正常新生儿每天总会哭几阵的。如果他很安静，不哭不闹，反而不正常了，这时就得检查一下他的大脑发育是否正常。

②呻吟。如果新生儿有呼吸道或心脏疾病，导致肺功能紊乱，或因脑部有疾患，呼气时有“哼哼”的呻吟声，这表示病情严重。持续呻吟要比间断呻吟病情更重，应马上送医院诊治以免延误时机。

③呕吐和漾奶。呕吐是指乳汁自胃经口吐出，吐出时有较大的冲

力，常伴有腹部肌肉的强烈收缩；漾奶是指乳汁自食道或胃经口溢出，一般用力不大，并不伴有腹部肌肉的强烈收缩。不论呕吐或漾奶，都可能是喂养方法不当，或食物摄入量过多引起，也可能是胃肠道功能紊乱或先天性肠闭锁、食道闭锁等疾病造成。一般情况，只要婴儿食欲好，日见发胖，这就不要紧，但要注意喂养方法，喂奶时取右侧卧位，防止吐出物吸入呼吸道。如果呕吐或漾奶伴有下列表现时，应引起重视，请医生检查：食欲减退，精神萎靡；发烧或前囟饱满；体重减轻或有脱水现象；呕吐物带血或呈黄绿色；常吐泡沫状液或流涎；腹胀或可见到胃、肠的蠕动波形；便秘或出生后未排出胎粪者。

④黄疸。新生儿在生后一周左右大多出现黄疸，这是正常生理现象。但是，由于是新生儿的特点，使得可能引发别的疾病或加重黄疸。因此，当黄疸出现时，要区分是生理性还是病理性的。如果黄疸具备下列特征之一时，可能是病理性的：

在生后24小时内黄疸即相当明显。

黄疸遍及全身，呈橙黄色，并在短期内明显加深。

黄疸一度减退后又加深，出生后2～3周仍很明显。

大便颜色淡或呈白色，而尿色深黄。

全身状况不正常：发烧，食欲不佳，精神不好，两眼发呆。

出现上述情况要及时治疗。

⑤呼吸。新生儿正常呼吸时不费劲。每分钟40次左右。若呼吸次数少，有些快慢不匀，幅度时深时浅，只要不伴有皮肤青紫或心跳减慢等现象，则属正常。呼吸异常是指呼吸窘迫和呼吸暂停。

呼吸窘迫：呼吸很费劲，吸气时胸廓的软组织及上腹部凹陷，呼气时发出哼哼的呻吟声；呼吸时两侧鼻翼扇动。呼吸速率明显增快(每分钟60次以上)或减慢(每分钟30次以下)，常伴有皮肤青紫。

呼吸暂停：呼吸暂停指病儿的呼吸停顿15秒以上，并且伴有面色青灰、心跳减慢。早产儿发病率较高。

以上两种情况都要引起重视，及时去医院治疗。

⑥皮肤苍白。皮肤和黏膜苍白也是一种病态，原因有以下几种：

表皮血管收缩，见于环境温度过低或婴儿有疾病时。

贫血，因失血或溶血引起。出现这种情况也应及时加以治疗。

⑦腹泻。母乳喂养的新生儿，每天大便可多达4～6次，外观呈厚糊状，有时稍带绿色，是正常的。如果大便稀薄，水分多，呈蛋花汤样或绿色稀便则为腹泻。腹泻严重者水分甚多而粪质很少。腹泻的原因很多，病毒或细菌感染、喂奶量或乳中含糖量过多、受凉等均可引起。也有少数婴儿因为对牛奶过敏或肠道缺少消化、吸收乳糖的酶所致。

食量过少时大便次数也可增多，称为“饥饿性腹泻”，这时大便较松、色绿、次数虽多但量少，不能与其他腹泻相混淆。发生腹泻应及时治疗。

⑧皮肤青紫。皮肤呈现蓝紫色即为病变，新生儿刚出生时，由于生活环境骤然改变，心肺动能需要调整，皮肤有些青紫，但在出生20分钟后应逐渐消失，如不消失，则可能是病态。引起新生儿皮肤青紫原因很多：单纯青紫多为青紫型先天性心脏病，阵阵发青则由于中枢神经系统疾病或严重感染所致。另外，环境温度低时，婴儿会发生唇部及四肢末端青紫，经保暖可随之消失。有的婴儿在宫内受压，局部淤血，出生后面部会有紫色斑，称“损伤性出血”，出生后可逐渐消失，一般不用处理。

⑨身体发烧。发烧也是新生儿在细菌或病毒感染时的重要症状之一。常常是在吮奶时，妈妈感觉到婴儿口腔发烫，才知道婴儿生了病。可是新生儿感染后不一定都发烧，有的是体温偏低，特别是出生体重轻或病情重的婴儿，甚至体温低于平常。另外，环境温度过高，也可使体温上升，因此，不能仅仅从体温上判断婴儿是否生了病。

⑩婴儿惊厥。新生儿惊厥具有典型的抽搐症状，有时只表现为：

两眼凝视、震颤或不断眨眼。

口部不停地作咀嚼、吸吮动作。

呼吸没有规律、暂停并伴有皮肤青紫。

面部肌肉抽动。

少数新生儿表现为：全身或一侧肢体肌肉，一阵阵地抽颤或肌肉持续紧张。

惊厥是一种神经系统症状，但不一定都是脑子里有病，可由多种原因引起，如发高烧、水电解质失调、先天性心脏病引起脑缺氧、黄疸太重、败血症等。一旦发生，要查清原因，及时处理，切勿延误。新生儿睡眠时，出现手指、足趾小抽动，醒后又恢复正常，这不要误认为惊厥。

孩子发烧的护理技巧

必须让孩子卧休息，保持安静。

多喂些糖盐水，一方面可补充因发烧而使体内水分和营养消耗，同时也能促进尿液和汗液的排泄，以起到降低体温和排出体内毒素的作用。糖盐水的配法：每500毫升开水中加葡萄糖或白糖50克、盐5克。

卧室要通风良好，空气新鲜，室内禁止吸烟。

孩子热度过高时，可用冷水毛巾敷头，并在医生指导下合理服用退烧药。

少食多餐，吃有营养、易消化的食物，及时被充营养。

治疗小儿便秘

1.让小儿仰睡在床上。

2.您的右手四指并拢，按在小儿脐中。

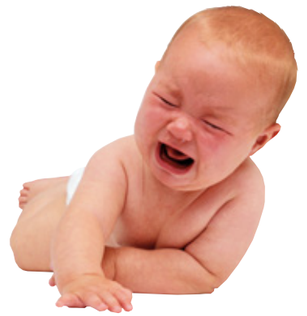
3.顺时针方向为小儿作环行按摩。

按摩巧治幼儿便秘

让幼儿仰睡在床上，按摩者右手四指并拢，按在幼儿脐中，顺时针方向作环形按摩，不轻不重，均匀地按摩300次，每日早晚各1次。此法不但能使大便通畅，且能增进婴幼儿食欲。

巧止婴儿啼哭

如果婴儿半夜醒来哭叫不停，可给孩子洗洗脸。孩子清醒了，便会停止啼哭，然后再喂点水，或是抱起来边亲边吻边摇动，孩子即可渐渐入睡。



Safety 安全

平安就是福。如今，安全已经成为人们越来越关注的问题。许许多多的社会不稳定因素，使得本来就比较弱小的家庭和个人变得更加脆弱。很多时候，在安全问题上，您不妨更敏感一点儿，更神经质一点儿。各种自然灾害，虽不常见，危害却极大。各种家庭常见的不安全因素也一定要及时排除。为了强化安全意识，我们把安全单独列为一章，目的就是一句话：祝您一生平安。

• 防盗 •

在人们的日常生活中，盗窃几乎是最常见的被他人侵犯的现象。对很多人来说，丢失一些东西，不仅仅是财产的损失，而且意味着更多的麻烦，甚至给人们的心理也带来很坏的影响。我们不能单凭一己之力改变社会生存大环境，但我们可以通过自己的努力改变自己周围小环境的状况，保证自己的财产安全，进而影响大环境。

巧识窃贼

扒手行踪与众不同，大致可从三方面与正常人相区别：

举止：扒手贼眉鼠眼，东张西望。由于其犯罪行为所致，无论坐、立、行，总是紧紧盯住过往行人的衣袋、提包（现在少女流行的挂带钱包诱惑力更大），有时抵近行人衣袋、物品试探察看钱物。

穿着：头戴松松垮垮的帽子，便于被发现时遮面逃离现场。下穿大裆裤，便于隐藏扒窃工具和赃物，且行动方便。脚穿便鞋，便于长跑、登山、上下车。

神态：左右挤动，东游西荡，心神不定，既要寻找扒窃对象，又要提防被人发现。

扒手在行扒前，有两个过程：

寻找对象：扒手首先判定被扒对象身份，一般以农民、少女、妇女、外地单个出差人员、近视眼、老年人为主要对象。特殊情况，也对其他人员下手。

试探：多次对行窃对象试探，看其警惕性高与低。如警惕性高，便小心行事；如不高，便大胆行窃。

扒手行窃，一般抓住三个时机：

乘机：在拥挤的市集、车站、码头、影剧院、上下车门口下手，这时被扒者往往毫无察觉。

乘挤：由于事故或发生混乱，人员惊慌拥挤，使被扒者误以为钱物在慌乱中丢失。

乘人之危：扒手几个人围被扒者于单独角落、明挤暗扒，使被扒者无可奈何，不敢声张。

识贼防窃

1.在人多拥挤的场合要看好自己的财物，留意窃贼。

2.窃贼的穿着多为了方便其作案。

3.要保护好自己的财物，不给窃贼可乘之机。

4.扒手多选择像车站一类人多的地方作案。

5.在发生紧急状况时，要冷静应对，不给坏人可乘之机。

6.当发现扒手团伙作案时，应发动群众，将坏人绳之以法。

居民日常防盗技巧

选装防盗窗门时，要选择持有公安部门鉴定书的正规厂家生产的防盗门，切忌在街头订做，在安装时，防盗门尽量往门洞里装，不给翘棍着力。注意门框、门体是否坚固，门缝是否密封。

选装防盗窗栏时，要注意材料的厚度和强度。切忌安装超墙体护栏。阳台防护栏在家中无人时，一定要锁上。

家中无人时，贵重物品、现金要存放在不显眼的地方，家中避免存放大量现金，存折与身份证或其他证件分开存放。随手关门，锁好防盗门、防盗窗，特别注意厨房、洗手间的窗户及排气孔，空调口是否严实。

夜间睡觉时，关好门窗、反锁防盗门，注意将厨房、厕所、阳台窗户关好，四楼以下住户切忌开着易攀爬的窗户睡觉，贵重物品及衣物应远离窗口，尽量往房间里放，防止窃贼从窗口勾钩盗窃。

家庭装修时，对施工人员身份证进行登记、核查，保存好复印件，尽量不要暴露家庭财产情况。装修后，及时更换门锁，防止不法之徒趁机行窃。特别是老人、妇女、儿童单独在家时，不要让陌生人进入。对曾经为家进行装修的施工人员再次登门，要提高警惕，防止不法行为的发生。

积极配合小区保安管理人员的管理，同时自觉爱护小区内的各种防盗设施，出入公共防盗门要随手关门，不要将公共防盗门的钥匙借朋友，不随便为不认识的人开启防盗门。

家中的各个门、窗、排气口、空调口要经常检查，窗、门损坏要及时更换，出入家门随手关锁门，门锁损坏或钥匙遗失要及时更换。门框、门体除美观外，主要是要注意是否坚固，门缝是否密封，固定锁体锁扣部位的门体、门框是否牢固、结实。

外出乘坐公共汽车，准备好坐车的零钱，尽量不要在公共场所翻弄钱款，以免引起扒手注意，尾随作案。钱款如要随身携带，不要将钱款放在外衣口袋或裤子插袋等易被他人看见或摸到的位置，带较多现金时，应将钱款与其他物品混杂放在包袋内，将拉链拉上，并尽可能将拉链面紧贴身体置挂在身前。乘车时，尽量往车里头走，不要挤在门口，注意故意碰撞您的人及您周围两三个紧贴您的人。

在公共场合不要翻弄钱款，票夹放在内侧袋，将包放在身体前；在超市里，包袋勿放在车篮内；就餐时，椅背勿挂贵重物品；娱乐时，贵重物品不要放在远离自己的地方；更不要随意委托他人代看所携物品，不要随便接受陌生人的香烟、食品和饮料。

◆ 外出期间的家庭防盗 ◆

外出旅游住宿时，要检查门窗是否关好。晚间有人敲门时要弄清楚来访者是谁才能开门。

外出时，不要在门上留下“一会儿就回来”等字条。外出时间不长，最好把电灯、收音机或电视机开着，给盗窃者造成屋中有人的错觉。另外，在外出旅游前，应把自己的行程表告知家人。这样一旦发生意外，家人便可按行程表和当地旅行社或有关部门取得联系。

使用防盗器材时，必须按照防盗器材的使用说明严格做好“专业”安装、“专业”使用。

家庭防盗

1. 夜间睡觉时，要关好门窗，保证安全。

2. 对于来家中进行装修的人员要核实好人员的身份，不要暴露家中财产情况。

汽车内物品巧防盗

当您停车后离开时，一定要养成随手锁门的习惯，应将车内贵重物品，诸如手提包等物品随身携带；车辆启动前，先要检查车轮下有无被人放尖钉；刚起步，听到有人喊“您的车轮漏了气”时小心有人设圈套：一人把您引下车，同伙乘机将包窃。

乘车防窃的技巧

1. 乘车前准备好零钱，不要在车上翻钱包，不给窃贼下手机会。

2. 乘车时要排队，不要拥挤，以免混乱中丢失财物。

3. 上车后，往车厢中间走，保护好随身的财物。

4. 发现窃贼要立即呼喊，让车内人员共同抓贼。

• 防劫 •

抢劫也是较常见的威胁人们日常生活安全的现象，与盗窃不同的是，抢劫很多时候针对的不仅仅是财物，而且还会给人们的人身安全带来重大威胁，因而也更为人们所深恶痛绝。任何人，当然肯定也包括您在内，一定不甘心自己的财物被一帮强盗肆无忌惮地劫掠一空，采取必要的保护措施是必然的，但不要一味蛮干，需要有策略，以免遭受不必要的侵害。

抢劫的防范技巧

提高被害意识警觉，是防范被抢劫的最重要方法，如到金融机构提款、单身在偏僻巷道行走、碰到车祸意外、在地下停车场停车、有形迹可疑之人借机接近、搭讪时，都是身处危险时刻、情境，应提高警觉迅速离开。

财物暴露常是引起歹徒觊觎而遭抢劫的原因，所以在独处的时候，女士不要穿戴贵重珠宝或到金融机构提巨款。

如果您不嫌麻烦，平时即应对所拥有的贵重财物加以标记，或者是拍照留存，以便于以后万一被盗可以赃物指认。

如果您的收入允许的话，可在住宅装配铁窗、双道铁门，大门窥视孔、电视对讲机、保安系统等设备，这些均是有效的住宅防抢措施。

如遇抢劫，可用“身上没有带钱”，“跟我回住处取”等方法与之周旋，并寻机会向附近的派出所报案。

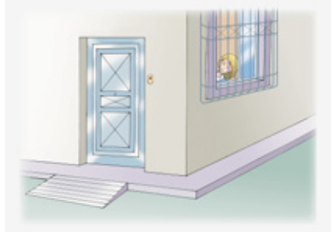
要尽量少在挎包里放贵重物品、钱、信用卡和重要证件。以免被抢走或挣抢时被损坏。钱物不要放在后裤兜，可以放在前裤兜，把钱包放在腰包里比较安全。

如果不幸遇到几个抢劫者，他们可能袭击您并要您把钱交出来。一旦遇到这种情况，千万不要慌，要保持镇静，也许还可友好些，给强盗一些钱，不要打架。您的身体比您的钱更重要。

防劫技巧

1.要提防行迹可疑人物借机接近。

2.独自在小巷或偏僻之处行走时，要留意是否有人尾随，如感觉有危险，应尽快走到人多的地方。



3.条件允许的话可在住宅装上铁窗、防盗门等各种安全设施。

4.如遇到团伙作案时，保持镇静，尽量保障人身安全。

日常防抢的技巧

日常生活中，您有时会处在潜在的抢劫威胁之中，只要您平时多个心眼，这些潜在的危险都会在轻松随意之间被化解掉。

到银行取款或存款时，如取、存大额款项，须有人陪同，在校验密码时，注意一米范围内人员。请不要把填写有误的存、取款单随手扔掉，应带到别处撕碎，因为存款单上可能留有您的账号及身份证号。

遇到上门推销。生活中常遇到上门推销的情况，请记住，天上不会掉馅饼的，一概拒绝，不要与其纠缠，更不要开门让其进屋。

有陌生人称替您家人代送物品，您不妨打个电话先核实一下，向家人问清情况后，再开门，千万不要轻信马上开门。

老人小孩在家防抢。有人以抄水表、煤气表、维修之类理由想进家门，您在无法确定真假时，不妨婉言拒绝，待家人回来后再说，千万不要轻易开门。

遇到意外交通事故被抢时。迅速呼救，记下肇事车辆车牌号，让他人迅速报警并与家人取得联系，记住目击证人，尽量不要单独追肇事车辆、人员。

遇生人尾随。当您在上下楼之间、楼梯口或院子门口遇到生人时，要留心，发现生人尾随要警惕，特别

日常防抢技巧

1. 独自在家中时，如有陌生人登门，不可轻易开门。

2. 如遇意外被抢时，应迅速报警并与家人取得联系。

3. 一个人在外时，不要随便接受别人给的食物、饮品等。

是进家门，勿与陌生人同进楼，必要时突然大声问：“找谁？”防止对方突然袭击。

行进中的自行车突然骑不动。当您在正常行驶时，发生自行车突然骑不动等故障，首先要将车篓内物品抓牢，将包背在身上，因为常有犯罪分子往后车轮扔布条、钢丝等，然后趁您查找原因时，趁机抢包。

街头防抢。家中的老人和女士单独外出时，不要随身携带大量贵重物品。有些歹徒采用骑着摩托车或徒步尾随的方式，选择在道路、巷道进行抢劫，下手对象主要是老人和女性。

僻静处防抢。人群行走出入较少的地方，例如公园、地下停车场、电梯间、学校角落、夜晚小巷道等，是歹徒作案的优选场所，路过这些地方时，要小心并迅速地通过。

驾车防抢。很多抢劫者通常是以出租车、名贵轿车及金融机构的运钞车为主要对象，歹徒通常持械搜括车主财物，并将其赶下车，将车子一并抢走，有时歹徒会用抢劫来的赃车作为下一步作案的交通工具。您一旦被抢，要及时向公安部门报告您的车型车牌号以及歹徒的相关特征。遇到有人与您所驾驶的车辆擦撞，在下车处理时，要先把车门锁好，以防止车内财物被抢。

防迷药抢劫。遇到有陌生人给您食品或饮料时，不要轻易地拿过来就喝，因为里面可能会有镇静剂或迷药，歹徒可能趁您在昏睡之中，劫掠您的财物。

遇到拾金不还。如果拾到的物品价值巨大，拒不归还者，将构成侵占罪，可处二年以上五年以下有期徒刑，并处罚金，因此，当您发现您丢失了物品，而拾到者系明拾暗抢，要及时向公安部门报案。

遇抢后巧应对

如果您实在没机会带着您的财物从抢劫者手里全身而退，要在保障自己的生命安全的同时，记清楚抢劫者的一些特征，为公安部门及时破案提供信息。

①在自身安全的前提下，延迟歹徒滞留现场的时间，或随时依情况迅速脱离现场及采取有利措施保护自己，以免受伤害。

②保持冷静，暗记歹徒特征，是否抵抗歹徒须看情况而为，如不能对抗歹徒，应避免和他正面冲突，记住“金钱财物不比生命重要”，同时避免成为人质。

③在自身安全有保障的情况下，可大声呼叫惊吓歹徒，呼喊现场民众围捕，但要记住歹徒特征、疤记、身高、体型、年龄、口音、穿着等及歹徒是否触摸过任何物品，留下指纹，以便将来报案指认。

④登高远眺或安全尾随，强记歹徒逃亡路径、车号、车型、车辆颜色等。

⑤留住现场证人，协助其回忆、描述现场一切，包括歹徒特征、疤记、身高、体型、年龄、口音、穿着等，并保持现场原貌，包括任何痕迹、遗留物等。

⑥立即报警与民警充分合作，配合案件的侦查，尽可能提供各方面信息。

⑦回忆最近自己的活动以及与他人交往情形，判断是否与本案有关。

遇抢后巧应对

1.发动群众的力量共同制服歹徒。

2.在保障自身安全的前提下，记住歹徒的一切特征，以便报案指认。

3.与警察充分合作，配合案件调查。

• 防火 •

火灾是可怕无情的，它会给人们的生命和财产安全带来巨大的威胁。但是，火灾是可以尽量避免的。只要您在日常生活中多留心，防患于未然，就可把火灾隐患消除于无形，有效降低火灾发生的几率。当然，发生了火灾，也不意味着一切都完了，平时适当练习掌握一些逃生技巧，遇火灾时冷静而不慌张，有利于保障人身安全，有时也能把财产损失降到最低。

慎用家电巧防火

电热式家用电器发生火灾的频率较高，一大原因是用户使用不当。

①电热炉具：电源未及时切断，电热丝持续加热使炉具可燃部分或所接触物品升温起火。使用电热炉具由于在使用时没有专人守护而造成火灾是家庭用电引起火灾的主要原因。接头、插头、插座受潮或接触不良致使用电器通电后局部发热，升温过高，也会导致起火。

防范的措施是，首先要购买合格的电器产品；电热炉具在使用过程中，应有人看护；电炉、电热壶在使用时，其下方的台面必须为耐火材料制作。附近不得有可燃物质存放；注意电热炉具的功率和导线型号的匹配，防止由于导线过负荷而发热融化，引起火灾；接、插头部分保持接触良好，并保持干燥；防止电热炉具余热接触可燃物引起火灾。

②电热取暖器：电压波动或长期过载使用，使电热取暖用具的绝缘强度降低，或击穿绝缘引起短路导致火灾；电热取暖用具散热不良，局部热能累积升温引起火灾。

防范的措施是，避免电热器具与周围物品靠得太近，以免热能积聚而升温起火；注意接线型号与电器功率的配套；防止过电压或低电压长期运行；防止绝缘材料长期受热老化引起短路；设置短路、漏电保护装置。

③空调器：空调器中油浸电容器有时会被击穿起火。空调器油浸电容器质量太差或超负荷使用都会导致电容器击穿，工作温度迅速上升，使空调器的分隔板和衬垫受高温产生火花引燃；电热型空调器的风扇停转起火。风扇突然停转会使电热部分热量积聚引燃电热管附近的可燃物而起火；空调器停、开过于频繁。由于空调器中的电热部分电热惯性很大，过于频繁地停、开操作易增加压缩机负荷，电流剧增导致电动机被烧毁。

防范的措施是，不要将可燃窗帘靠近窗式空调器，以免窗帘受热起火；电热型空调器关机时牢记切断电热部分电源。需冷却的，应坚持冷却2分钟；勿在短时间内连续停、开空调器。停电时勿忘将开关置于“停”的位置；空调器电源线路的安装和连接应符合额定电流不小于5～15安的要求。并应设单独的过载保护装置。

④电视机：电视机若在过电压下长时间工作会使其功耗猛增，温升过高烧坏电压调整管，使变压器失去电压保护，在高压下发生剧烈升温而起火；电视机内部电极间电压极高，若机内积灰、受潮等，容易引起高压包放电打火，引燃周围的可燃零件而起火。这一问题一般在老式电视机中出现的可能性较大；电视机长期工作在通风条件不良的环境中，机内热量的积聚加速零件老化，进而引起故障而起火；电视机遭受雷击而起火。

慎用家电

1.在使用电热炉的过程中要有人看护。

2.电热取暖器放置的应离周围物体特别是电器远些。

3.不要长时间连续收看电视，以免电视机内热量积聚。关电视的同时应关掉电源开关。

4.保证电冰箱干燥通风，可有效防火。

防范的措施是，不宜长时间连续收看电视，以免机内热量积聚。高温季节尤应如此；关闭电视时，关闭机身开关的同时应关闭电源开关，切断电源；保证电视机周围通风良好，以利散热；防止电视机受潮，防止因潮湿损坏内部零件或造成短路；雷雨天尽量不用室外天线以免遭受雷击。

⑤电冰箱：压缩机、冷凝器与易燃物质或电源线接触。电冰箱工作时，压缩机和冷凝器表面温度很高，易使与之接触的物品受热融化而起火；电冰箱内存放易燃易挥发性液体，当易燃液体浓度达到爆炸极限时，控制触点的电火花可能将其引燃；温控电气开关受潮，产生漏电打火引燃内胆等塑料材料；短时间内持续地开、停会使压缩机温升过大被烧毁而起火。

防范的措施是，保证电冰箱后部干燥通风，新买的冰箱的可燃性包装材料应及时拆走；防止压缩机、冷凝器与电源线等接触；勿在电冰箱中储存乙醚等低沸点易燃液体，若需存放时，应先将温控器改装机外；不要用水冲洗电冰箱，防止温控电气开关受潮失灵；不要频繁停、启电冰箱，每次停机5分钟后方可再启动；电源接地线勿与煤气管道相连，否则发生火灾时，损失惨重。

◆ 火警请拨 119 ◆

报告火警是公民应尽的消防义务，但如何报警却有一定的要求：

每个社会成员发现火灾时不得隐瞒火情，排除一切疑虑，立即拨通“119”电话，一般直接拨打即可。对装有小程控机的电话分机，可先拨通外线号码，再打“119”。

为使消防队能够迅速准确地到达火场进行火灾扑救，在拨通“119”电话后，一定要将起火单位的名称、地址、燃烧物质性质、有无被困人员、有无爆炸和毒气泄漏、火势情况、报警人的姓名、电话号码等讲明，并说出起火部位及附近有无明显标志，然后派人到主要路口迎候消防车。在报告起火单位、地址时，不仅要报清某某单位、门牌号码，而且还要报清火场附近的主要参照物。

在报警过程中，任何单位、个人都应当无偿为报警提供方便，或提供电话或代打电话报警，不得以种种借口和理由阻拦报警或贻误报警时间。

不准谎报火警。

安全使用液化气

1.液化气应放在室内通风处。

2.使用燃气时，在一定范围内不能有明火和热源。

◆ 安全使用液化气 ◆

液化气瓶应该置于通风良好的地方，在一定距离范围内不能有明火和热源。气瓶阀门和管路接头等处应保证不漏气。严禁用明火试漏，气瓶内剩余残液不得自行倾倒，防止残液流散和蒸发而燃烧起火。

一旦遇到家中煤气、液化气泄漏时，首先关掉煤气总开关、液化气总阀，打开门窗，让空气自然流通。千万不能开灯，不能在室内打电话或手机，不能开启或关闭家用电器，以免产生电火花，引起爆炸，赶快疏散老人、儿童到安全处，并打电话报修；通知周围邻居做好相应准备。

家庭防火

1.家中发生火灾时，先将老人、儿童疏散到安全的地方，并报火警。如火势可以控制，应先进行抢险。

2.火势增大并蔓延时，应保护好自身安全，迅速撤离。

火场逃生的一般技巧

遇到火灾不用急，更不用怕，只要冷静机智运用火场自救与逃生知识，就有最大可能拯救自己。因此，多掌握一些火场自救的技巧，困境中就比较容易实施自救。

事前预演，将会事半功倍。对自己工作、学习或居住所在的建筑物的结构及逃生路径要做到了然于胸，必要时可集中组织应急逃生预演，使大家熟悉建筑物内的消防设施及自救逃生的方法。这样，火灾发生时，就不会觉得走投无路了。

熟悉环境，暗记出口。在安全无事时，一定要居安思危，给自己预留一条通路。当您处在陌生的环境时，如入住酒店、商场购物、进入娱乐场

火场逃生

1.到一个新环境时，为了自身安全，要先认清各处的安全通道所在位置。

2.不要在消防通道里堆放杂物，堵塞出口。

3.遇到较小火情时，可先采取措施，控制火势。

4.遇到火灾时，保持镇静，辨清方向，迅速撤离。

5.逃生时做好简易防护，蒙好口鼻，匍匐撤离。

6.火灾时，可利用房屋外的凸出部分逃生。

7.火烧到身上时，不要惊慌乱窜，可就地打滚，熄灭火苗。

8.万不得已需跳楼逃生时，要选择保护较多的地方跳，还可抱些柔软物或拿伞跳下，多做一些保护措施。

所时，为了自身安全，务必留心疏散通道、安全出口及楼梯方位等，以便关键时刻能尽快逃离现场。

平常自己居住或工作的地方，楼梯、通道、安全出口等是火灾发生时最重要的逃生之路，应保证畅通无阻，切不可堆放杂物或设闸上锁，以便紧急时能安全迅速地通过。

争分夺秒扑灭“初期火灾”。当发生火灾时，如果发现火势并不大，且尚未对人造成很大威胁，周围又有足够的消防器材，如灭火器、消防栓等，应奋力将小火控制、扑灭；千万不要惊惶失措地乱叫乱窜，置小火于不顾而酿成大灾。

保持镇静，明辨方向，迅速撤离。人只有沉着镇静，才能想出好办法。突遇火灾，面对浓烟和烈火，首先要强令自己保持镇静，迅速判断危险地点和安全地点，决定逃生的办法，尽快撤离险地。千万不要盲目地跟从人流相互拥挤、乱冲乱窜。撤离时要注意，朝明亮处或空旷地方跑，要尽量往楼层下面跑，若通道已被烟火封阻，则应背向烟火方向离开，通过阳台、气窗、天台等往室外逃生。

不要冲入险地，更不能贪恋财物。在火场中，人的生命是最重要的。身处险境，应尽快撤离，不要因害羞或顾及贵重物品，而把宝贵的逃生时间浪费在穿衣或寻找、搬离贵重物品上。已经逃离险境的人员，千万不要重返险地，为了财物重投火网。

逃生时要有简易防护，蒙着鼻子匍匐逃出。多一件防护工具在手，总比赤手空拳好。逃生时经过充满烟雾的路线，要防止烟雾中毒、预防窒息。为了防止火场浓烟呛入，可用毛巾、口罩保护好口鼻、呼吸道，匍匐撤离。烟气较空气轻而飘于上部，贴近地面撤离是避免吸入烟气、滤去毒气的最佳方法。穿过烟火封锁区，可向头部、身上浇冷水或用湿毛巾、湿棉被、湿毯子等将头、身裹好，再冲出去。

火灾时，善用通道，不要搭乘电梯逃生。一定要记住，逃生的时候，乘电梯非常危险。按规范标准设计建造的建筑物，都会有两条以上逃生楼梯、通道或安全出口。发生火灾时，要根据情况选择相对较为安全的楼梯通道。除可以利用楼梯外，还可以利用建筑物的阳台、窗台、天台屋顶等攀到周围的安全地点，沿着落水管、避雷线等建筑结构中凸出物滑下楼也可脱险。在高层建筑中，电梯的供电系统在火灾时随时会断电或因热的作用导致电梯变形而使人被困在电梯内，同时由于电梯井犹如贯通的烟囱般直通各楼层，有毒的烟雾将直接威胁被困人员的生命，因此，千万不要乘普通的电梯逃生。

发生火灾时，可以缓降逃生，或者制作滑绳自救。高层、多层公共建筑内一般都设有高空缓降器或救生绳，受困人员可以通过这些设施安全地离开危险的楼层。如果在没有这些专门设施，而安全通道又已被

堵，救援人员不能及时赶到的情况下，您可以迅速利用身边的绳索或床单、窗帘、衣服等自制简易救生绳，并用水打湿，然后从窗台或阳台沿绳缓滑到下面楼层或地面，安全逃生。

创造避难场所，固守待援。假如用手摸房门已感到烫手，此时一旦开门，火焰与浓烟势必迎面扑来。逃生通道被切断且短时间内无人救援。这时候，可采取创造避难场所、固守待援的办法。首先应关紧迎火的门窗，打开背火的门窗，用湿毛巾或湿布塞堵门缝或用水浸湿棉被蒙上门窗然后不停用水淋透房门，防止烟火渗入，固守在房内，直到救援人员到达。

充分暴露自己，才能争取机会拯救自己。被烟火围困暂时无法逃离的人员，应尽量呆在阳台、窗口等易于被人发现和能避免烟火近身的地方。在白天，可以向窗外晃动鲜艳衣物，或外抛轻型晃眼的东西；在晚上可以用手电筒不停地在窗口闪动或者敲击东西，及时发出有效的求救信号，引起救援者的注意。因为消防人员进入室内都是沿墙壁摸索行进，所以在被烟气窒息失去自救能力时，应努力滚到墙边或门边，便于消防人员寻找、营救；此外，滚到墙边也可防止房屋塌落砸伤自己。

发现火烧到身上后，不要惊慌乱窜，可就地打滚，虽然狼狈，却可免除烈火焚身。火场中的人如果发现身上着了火，千万不可惊跑或用手拍打，因为奔跑或拍打时会形成风势，加速氧气的补充，促旺火势。当身上衣服着火时，应赶紧设法脱掉衣服或就地打滚，压灭火苗；能及时跳进水中或让人向身上浇水、喷灭火剂就更有效了。

火很大，自己又实在没辙了，也可谨慎选择跳楼。身处火灾烟气中的人，精神上往往陷于极端恐慌和接近崩溃，惊慌的心理极易导致不顾一切的自我伤害性行为，如跳楼逃生。应该注意的是：只有消防队员准备好救生气垫并指挥跳楼时或楼层不高（一般4层以下），非跳楼即烧死的情况下，才采取跳楼的方法。即使已没有任何退路，若生命还未受到严重威胁，也要冷静地等待消防人员的救援。

跳楼也要讲技巧，跳楼时应尽量往救生气垫中部跳或选择有水池、软雨篷、草的地方跳；如有可能，要尽量抱些棉被、沙发垫等松软物品或打开大雨伞跳下，以减缓冲击力。如果徒手跳楼一定要扒窗台或阳台使身体自然下垂跳下，以尽量减小垂直距离，落地前要双手抱紧头部身体弯曲蜷成一团，以减少伤害。跳楼虽可求生，但会对身体造成一定的伤害，所以要慎之又慎。

家中发生火灾时的应对

一旦家中发生了火灾，心中不要慌，保持头脑冷静。

①打119报警，向周围邻居大声呼救求助；

②疏散家中的老人、儿童到安全处；

③切断家中电源；

④在保障自身安全前提下，利用附近现有条件来灭火，疏散物品，千万不要贪恋财物，当然，如果提前有保险公司做担保，您可义无反顾地带着家人逃离火灾；

⑤远离火灾现场时，可用湿毛巾捂住口鼻，低身弯腰，向着火点相反方向撤到安全地区。如家处高层建筑的较高层，而安全通道被火封堵时，可将上半身探出窗外，呼吸新鲜空气，等待救援，切不可轻易跳楼。

应对火灾

1.用湿被子裹住身体冲出火场。

2.打破阳台间的分隔墙，进入另一个单元逃生，再从疏散通道逃生。

3.将室内（卫生间，厨房都可以，室内有水源最好）的可燃物清除干净，同时清除与此室相连室内的部分可燃物，清除明火对门窗的威胁。

4.封好门窗，不让燃烧的有毒气体进入空间内。

5.将绳索一端系于窗户的横框或室内其他固定构件上，无绳索，可用床单和窗帘撕成布条代替，沿绳索滑下。

• 防骗与心理安全 •

生活中，人们经常会遇到一些不诚实本分的人，他们施展种种眼花缭乱的骗术，会让您防不胜防。其实，您之所以会上当受骗，一个很重要的原因就是您生活经验的缺乏，缺少识破这些伎俩的敏锐感，让骗子利用了您的善良。当然，也有很多时候，是骗子利用了一些人爱占小便宜、急功近利的心态。这里先提醒您，要踏实工作，别幻想天上掉馅饼，遇好事儿多个心眼。

日常防骗技巧

①街上丢包陷阱。生活中您可能会遇到这种情况，一个人在您面前“无意”丢下一包东西，被丢的包里往往装满“钞票”、“金首饰”，另一个人上前假意与您一起发现被丢的包，要求平分您拾到的东西，并花言巧语让您得其中大部分，但要您拿出身上的钱或佩戴的贵重物品抵押，这时请您不要贪图小利，应将拾到的东西送交派出所或打110报警，这是您的第一选择，有可能的话先稳住骗子，以利公安机关打击违法犯罪。

②假金器、假药诈骗。骗子们往往利用假金元宝、假药草及电子零件、假邮票等，称家里急用钱，希望低价出售，再安排一些“托儿”假购买，您在对货物判断不出真伪的情况下，千万不要轻易掏钱购买。

③用外币兑换人民币。外币兑换应在指定的银行办理。如遇到有人要与您私下兑换时，在辨别不出该外币是何币种及真伪的情况下，最好不要理睬这些人，以免上当。

④免费推销商品中奖。当您行走在街头时，遇到有人向您免费推销产品，当您打开产品，恭喜您中奖时，您可千万别上当，因为当您领完奖品时，骗子常会谎称奖品必须交纳一部分税金，从而骗取您的钱财。

⑤无赖讹诈。当您外出时，遇到无赖突然歪倒在您的车前，谎称您将他撞倒，要求您赔偿医药费，损失费。或是他们故意与您迎面相撞，将不值几文的变色镜，所谓的“金表”扔到地上，说您把他撞坏了，必须赔他。您不必跟他争吵，可以让他与您一同到派出所处理，这招不灵，您可以称身上没有带钱，让其随您回住处取等方法与之周旋，并寻机会向附近的派出所报案。

日常防骗技巧

1.当有人与您同时发现一个装有贵重的包袋，并要与您平分时，不要被财物诱惑，应及时报警交出财物。

2.遇到有人要与您兑换外币时，在辨别不出其是何种货币及真伪的情况下，不要理睬这些人，以免上当。

3.当您在街头遇到推销产品的人时，应谨慎避开，不要受骗上当，损失财物。

4.外出旅行时，遇到热情的同路人请您共同用餐时，要保持警惕，婉言谢绝，保护好自身安全。

求职防骗

在求职过程中，缺乏求职经验的您，可能会被急于找到工作的焦躁情绪所鼓动，容易接受种种许诺的迷惑，上当受骗。下面教您几招防骗技巧：

①看“两证”。很多城市出台规定，职介机构必须持有《职业介绍许可证》或《人才交流许可证》，凡有“两证”中其中一证的中介机构方为正规合法职介，否则就是非法职介。

②莫贪小便宜，被私招滥雇。非法中介常常以找不到工作不收费为幌子，伺机寻找“猎物”，诱惑求职者入套，趁机向求职者敲诈勒索。

③拒交各种名义的费用。招聘单位以任何名义向求职者收取各种费用的行为，都属非法行为。

④索要正式发票。求职时一定要向收费的职介机构索要税务局或财政局核发的正式发票，有了正式发票等于多了一道护身符。

⑤不轻信许诺到外地上岗。如果要求去外地上班，不论其待遇多么好，求职时也不要轻信他的口头许诺，一是不去，二是到劳动保障部门咨询，并办理相关的手续，以免上当。

⑥发觉被骗，及时报案。求职时一旦发觉上当受骗，要及时向招聘单位所在地区的管理部门和公安部门报案，寻求法律保护。

网上防骗手则

您在上网时可能收到过一些大谈让您发财致富的邮件，看后让人激动万分。但您要知道，天上绝不会掉下馅饼来。这时，您一定要冷静地想清楚。

高价回收骗局：利用登启事要求应征者花巨资买回生产材料、生产商品，他们负责回收；但回收时又以“质量未达标准”为由拒绝回收，使许多人损失惨重。

不劳而获的秘方：其实是利用非法的“套汇”方法，通过电子结算让网民在国际货币市场赚取利润。

免费赠品的诱惑：“恭喜您中大奖，可以免费获得电脑、手机等高价商品”，但总是通知您先支付一笔不菲的“邮资”。结果是付钱后，奖品就遥遥无期了。

信用卡信用不保：在电子邮件中保证能免费获得信用卡，但消费者提供个人资料后，可能会因“信用”被冒用而背负巨债。

慎待网上商业先机：骗子会针对那些一心想创业但又缺乏资金的网民，常强调不需辛苦工作，不用投入资金，便能在短期内赚取大量金钱，进而会将您输入的个人资料，包括地址、银行户口号码，泄露给其他商业机构。

拒绝恐吓连锁信：这是一种历史久悠的行销手法，专门欺骗迷信的网友。骗子强调是命运的安排，不寄出邮件便有危险，显然带有恐吓成分，只要按照电邮指示，既可赚钱，亦能逢凶化吉。手法是利用网友的羊群心理，将电邮一传五，五再传十，如此类推，当然，每封信要附上小量金钱。其实每位收件人及寄件人都已被骗，只有第一位寄件人才是赢家。

冷眼看待旅游礼券：旅游礼券是一种非常流行的骗财伎俩。骗子通常以E－mail通知您已是他们这个月的特别幸运儿，奖品是超级豪华邮轮海上游之类，只要预付手续费，旅游礼券短期内寄出，而等您将钱寄出后，旅游礼券却杳无音信。

巧识旅行社骗术

近年来，外出旅游已成为一种新时尚。但是，一些旅行社受利益驱使，不讲企业信誉，不履行协议书，变相欺骗旅游者的现象越来越多。这里提醒您如何识破旅行社的种种骗术。

①酒店地点。一些旅行社在广告中宣称住宿的酒店与其他旅行社的星级相同，但价钱却更便宜。这是因为不在景区内或不在市区，价钱通常比较低，却给旅客带来诸多不便。

②航班。时间安排不好的航班价钱相对低一点，旅行社为了省钱就经常把航班起飞时间安排在晚上，有的甚至是子夜。但这些旅行社的广告单上却只讲机型，而不谈起飞时间，游客抵达目的地后第二天往往需要休息，浪费了一天旅游时间。

③饮食。旅行社打出的广告单上，往往会注明包多少餐，似乎很优惠，但实质上每餐的标准不同，有的只值六七元钱。游客们肯定吃不到好饭菜。

④行程。行程可以有多样，住宿、停留的时间不同，在价格上也会产生很大的差异。有的走法价格便宜，但行程辗转，浪费了旅游者大量的时间。

⑤旅游车。正规的旅游车一般都有保险，但因为其需要申请资格，价格相对要贵一点。如果旅游车没有这些资格，没有买保险，价格就相对便宜，但一旦出事，游客没有保障。另外，不正规的司机，则可能因为不熟悉当地路况，走错路，白白浪费您的时间。

• 防御自然灾害 •

其实，很多自然灾害都严重威胁着人们的人身安全。自然灾害的种类比较多，我们在这里只能拣一些相对比较常见的，就其防治知识和技巧做一个简单的介绍。其中大多技巧是您在日常生活中很难用得上的，也很难拿去实验的。这里之所以对其做这样一个介绍，直接的目的还是提高您的安全意识，防患于未然。

1.在来势凶猛的洪水中，要抓住有浮力的物品使身体不沉到水里。

2.在平原遇到洪水要转移到山岗、楼房等有高层建筑的地方。

躲避洪水

洪水来时的躲避技巧

在平原遇洪水，要向山岗、楼房等高层建筑处转移。如洪水来势很猛，附近无高地及楼房可避，也应就近抓住有浮力的物品如木盆、木椅、木板等，船则更好。必要时爬上高树也可暂避。如若洪水继续上涨，估计所待之处已不安全，要迅速找一些木板桌椅等有浮力的物品扎成筏，准备逃生，无绳子也可用布条，但要扎紧，到房已没顶时上筏。

不要爬到泥坯墙的屋顶，这种房屋水浸后很快会塌。平原洪水一般能较快地得到救助，只要度过紧急时刻就易获救。

野外旅游或外出前要了解目的地及经过路段是否经常有山洪或泥石流暴发，要避开这些地区。山洪和泥石流的发生通常有一定季节特征，在多发季节内不应到这些地区旅游。

在不熟悉的山区旅行，要有向导，避开一些地质不稳定地区。要注意天气预报，凡有暴雨或山洪暴发的可能，就不要贸然前往。

在山间如因洪水将桥梁冲垮，无法过河，而又必须向对岸目的地进发时，可沿山涧行走找河岸较直、水流不急的河段试行过河，一般来说河面宽、水浅处其流速自然慢，是过河的好地方。会游泳者可游泳过河，一般要斜着向上流方向游，避免被水流冲向岸上。可在会游泳者腰上系上安全绳，另一端扎在岸边大树或岩石上，并由旅伴抓住，下水探河水深度，河床是否结实。试探可以涉水时，游到对岸，将绳子扎牢在树上等处，其他人再行涉水，抓住绳子，比较安全。有数人时，可2～3人相互挽在一起过河。

如因山洪暴发，河水猛涨已无法前进或返回，困在山中，要选一高处平地或高处的山洞，离行洪道远的地方休息求救。将能带的食物、火种以及必须用品带上并保管好，作好需待救1～2日的准备，节约粮食和熟食。

大风天气中求安全

不要在广告牌和老树下长期逗留。有的广告牌由于安装不牢，在强大风力的作用下有可能倒塌。

走路、骑车要少走高层楼之间的狭长通道。因为狭长通道会形成“狭管效应”，风力加大，会给您带来危险。

强风中尽量少骑自行车。顺风虽不会对骑车造成太大危险，但是一旦侧风向骑行，很有可能被大风刮倒，造成摔伤。

如果当时您正在驾车，就需要：

①集中精力驾驶车辆，注意自行车的动向，尤其应注意低头骑车者，提防他们只顾行路而不顾机动车辆和突然闯入机动车道。同时坚持中低速度行驶，随时准备紧急停车。

②如果您开的是轻型车，在大风中行驶要在车上放一些重物，或

大风天气巧护家

1.在大风天气中，用木板或沉重的家具顶住向内开的窗户，在窗户上贴上胶带。

2.准备好蜡烛、火柴、手电筒以备停电时使用。如果窗户上有漏洞可用塑料布和胶带将破洞封住。

者慢速行驶，必要时还要停车。遇到不确定的目标，要用力鸣笛。

③过交叉路口或在混合交通道路上行车时，更提防行人和骑自行车的人突然闯入自己的行车线范围内。

④如果驾驶的是敞开式货运车辆，对车上装载的物品要捆扎牢固，防止被大风吹走或散落。

⑤在大风中行驶，尽量把车窗摇紧，防止沙尘飞进驾驶室影响驾驶员的呼吸和驾驶。

⑥在大风伴有扬沙时，应打开雾灯，使其他车辆能提早发现您。

◆ 大风天气护好家 ◆

①把容易被风卷走的东西搬进屋里或在原地固定住，如花盆、晾衣架等。要及时把露天阳台上的东西搬进屋，以免掉下去砸伤路人。

②门窗要关锁妥当，迎风一面的门窗更应如此。如风势猛烈，不妨用木板或沉重的家具顶住向内开的窗户。在玻璃窗贴上胶布，以免玻璃被击碎时碎片伤人。

③准备好蜡烛、火柴和手电筒。如果大风造成停电时可随手拿到。如果有野营用的煤油灯等一些露营用具，也拿出来准备应急。

④可以提前准备塑料袋和防水胶布，用来封住吹坏的窗户和漏洞。

⑤起大风时，在屋内不要站在迎风一侧的玻璃窗前，同时要将贵重物品远离迎风的玻璃。

⑥狂风大作时，常常雷电交加，此时应拔下电器插头（包括落地灯和台灯插头），另外，电视天线引入线最好也要从电视机背后或录音机上拔下。

如果您住在楼房顶层或瓦房里，狂风大作时，若窗户玻璃或落地大窗破碎，应迅速把贵重物品搬到别的房间，如果因此沾湿衣服、手脚，切勿碰触电器开关。屋顶瓦片被大风掀起时，暂时先不要到室外查看，以免被坠落的瓦片砸伤。用竹木、镀锌铁皮等材料搭建的房屋，一旦被大风掀了顶就可能整间塌毁，因此，狂风暴雨来临之前最好及时躲避。如果下大雨时天花板漏水，可能是屋顶渗漏或有破洞，除了拿水桶接水以外，还可以用塑料袋等物从里面临时堵住漏水处，待风雨过后再修补。

家庭防风平时要注意：留意天气预报，做好防风工作；检查门窗能否关紧，门扣和门锁是否牢靠；定期检查屋瓦、楼顶防水层；接近窗户的树枝要及时修剪。

户外巧避雷

在雷电大作时，您在户外应遵守以下规则，以确保安全。

①雷雨天气时不要停留在高楼平台上，在户外空旷处不宜进入孤立的棚屋、岗亭等。

②远离建筑物外露的水管、煤气管等金属物体及电力设备。

③不宜在大树下躲避雷雨，如万不得已，则须与树干保持3米距离，下蹲并双腿靠拢。

④如果在雷电交加时，头、颈、手处有蚂蚁爬走感，头发竖起，说明将发生雷击，应赶紧蹲在地上，并摘下身上佩戴的金属饰品和发卡、项链等，这样可以减少遭雷击的危险。

⑤如果在户外遭遇雷雨，来不及离开高大物体时，应马上找些干燥的绝缘物放在地上，并将双脚合拢坐在上面，千万不要将脚放在绝缘物以外的地面上，因为水能导电。

⑥在户外躲避雷雨时，应注意

不要用手撑地，同时双手抱膝，胸口紧贴膝盖，尽量低下头，因为头部较之身体其他部位更易遭到雷击。

⑦当在户外看见闪电几秒钟内就听见雷声时，说明正处于近雷暴的危险环境，此时应停止行走，两脚并拢并立即下蹲，不要与人拉在一起，最好使用塑料雨具、雨衣等。

⑧在雷雨天气中，不宜在旷野中打伞，或高举羽毛球拍、高尔夫球棍、锄头等；不宜进行户外球类运动；不宜在水面和水边停留；不宜在河边洗衣服、钓鱼、游泳、玩耍。

⑨在雷雨天气中，不宜快速开摩托、快骑自行车和在雨中狂奔，因为身体的跨步越大，电压就越大，也越容易伤人。

户外巧避雷

1.在户外遇到雷雨来不及离开时，可找些干燥的绝缘物坐在上面。

2.在躲避雷雨时，尽量不要用手撑地，双手抱膝下蹲避免受到雷击。

3.在雷雨天气中要远离建筑物外露的水管、煤气管等金属物体及电子设备。

4.看到被雷击断的高压电线应远离，身处高压附近的人此时千万不能跑动，而应双脚并拢，慢慢撤离。

• 家庭安全与意外事故 •

家庭永远是我们的自留地，家人的安全也是我们自己的安全。在家中，我们需要合理使用各种家具和电器，避免老人和孩子受到意外的伤害。不在家的时候，要提醒和帮助孩子时时刻刻注意自身的安全。女性也是弱势群体，不仅需要男士的关心，也需要自己平时多加自我保护。一些意外的事故发生后，要知道怎样处理最合适。

家庭安全小窍门

浴缸：淋浴时，在浴缸外铺上垫子，以免因脚底潮湿而滑倒。

楼梯：对楼梯要及时维护，做好防滑处理。

电线与插座：墙上用不着的插座应套上安全盖，保险丝的负荷必须与定电流指数相符。要特别注意别让小孩把手指插入插座内。

家具：家具摆设应该远离易燃物品。

有害人体的药剂：用来灭虫或除臭用的药剂，应装在密闭的容器内，妥善保存，特别要放在小孩拿不到的地方。

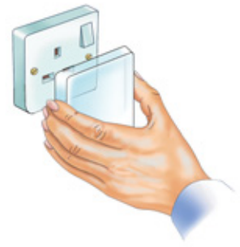
玻璃门窗：选择彩色标签贴在玻璃门窗上，以防不慎撞破玻璃。

防火设备：家中要配备灭火器。家庭成员要掌握必要的防火知识和应变措施。

液体燃料：如酒精、汽油、烯料等少量易燃液体均应附上标签，注明物品名称，并装在密封容器内，放在远离火种的地方。

家庭安全小窍门

1.沐浴时，脚下热地上防滑垫可防止跌倒。



2.暂时不用的插座应套上安全盖。

3.液体燃料应有专门的收放地方。

4.家中应配备防火器具，家庭成员也应掌握一些防火知识。

浴室安全巧保障

人们进出浴缸时极易摔倒，因此应在浴室安装防滑草席，磨砂地或有纹地板，可以考虑增加一个淋浴专用间，也可以使用抗滑地板或地毯，地毯应该覆有橡胶层，由抗滑材料制成。淋浴时为避免烫伤，先将热水水温降至45℃，往浴缸里加水时，先加凉水，然后再加热水直到浴缸水够用为止。在进入浴缸或淋浴前要常测水温，儿童或老人要尤其注意这一点。测水温时，可将手放进浴缸，来回移动几秒钟。进出浴缸时，要坐在浴缸边上，逐次挪动两条腿，不要站在浴缸边，防止不小心滑倒。请勿将小孩子独自留在浴室里。

避免在浴室里使用电器，除非电器上面已做特殊标明。站在潮湿地面或浴缸里时，不要用湿手触摸电器设备。电灯不应安装在人坐或站在浴缸或淋浴时伸手可及的地方。如果您一定要在浴室里使用电器，可选择安装使用电池的器具，或者把电器安装在适当位置上，以确保它们不会掉进浴缸、洗涤槽或马桶里。在浴室中应安装带有地面故障电路阻碍器和防止儿童触摸表面的电源插口。

如果您戴眼镜或隐形眼镜，要随身多带一副，许多事故是因人们看不清楚而造成的。在淋浴或浴缸安装抗震龙头和不带尖头的把手。最好安装能从两边开锁的门把手，以便在发生意外时，外边的人可以很快进入。小心放置剃须刀片。喝饮料时可使用塑料杯或纸杯。

幼儿意外巧防范

幼儿好奇心强，因而最容易发生意外事故，家长应格外注意。

①防烫伤：热水瓶应放在幼儿够不着的地方，正在烧煮的炉子、滚烫的沸水也应避开幼儿。

热水袋、取暖器不宜直接放进幼儿被窝，洗盆浴先放冷水后放热水，以防幼儿伸脚试探而被烫伤。

处理：遇到烫伤应先脱去衣服鞋袜，马上用冷水冲洗10分钟以上，如果面积小，又比较表浅，可用蓝油烃或玉树油涂在创面止痛，小的水泡不必挑破，大的水泡可以用消毒针从底部挑破，约一周后，水泡会结痂自愈。大面积或严重烫伤应在降温冷却后用干净纱布覆盖创面，马上送医院治疗。

②防跌伤、骨折：幼儿户外活动游戏应有大人予以保护，推婴儿车散步要防止婴儿从车中爬出。

处理：擦伤、挫伤轻者涂红汞，重者需消毒包扎。刺伤创口虽小，但易有污物带入，用肥皂清洗创口后要用抗生素及破伤风类药物。切割伤，创口浅表者局部清洁涂以红汞，包上创可贴或用蝶形胶布牵拉创口，若创口较大，则需去医院处理，送往医院的途中，注意止血与保护创面。头部血肿。早期用冷敷，用纱布包冰块压迫局部，达到止血目的，48小时后可用热敷。如血肿不断增大，经加压冷敷无效，应去医院治疗。骨折。不论是闭合性或开放性，应先将骨折处用竹竿或木板固定，防止疼痛引起休克，便于运送。

③防溺水：不让幼儿在无大人陪伴的情况下到水边、井边玩耍，水井、水缸要加盖。

一旦溺水，必需分秒必争，就地抢救，先使呼吸道通畅，倒出积水。

将衣服解开，拉出其舌，将小儿头部下垂，其腹部置于肩部（救护者）快步奔跑，使积水迅速排出。然后进行人工呼吸：口对口或口对鼻吹气，每分钟吹14～20次，如果心跳已停止，用手掌按压左侧乳头处（相当于心脏），每分钟80～100次，坚持到心跳呼吸恢复或到达医院为止。

④防脑震荡：幼儿跌跤后头部着地，容易发生脑震荡。出现下列情况要警惕脑震荡：受伤后出现暂时性意识障碍或伤后发昏或叫喊；出现休克，面色苍白、恶心，嗜睡或不安；头痛、恶心、呕吐或眩晕，甚至失去知觉。

处理：轻者卧床休息1～2天即可下床活动。有休克、昏迷、头痛、呕吐症状者者应速送到医院，并观察有无脑出血、脑血肿和颅骨骨折。

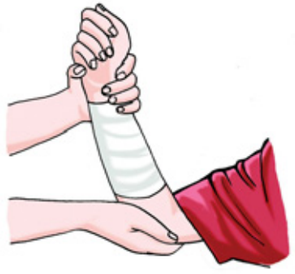
⑤防中毒：家长的避孕药、降压灵、冬眠灵、巴比妥类药物，农村使用的农药等都要放置在安全处，避免孩子误吃。不吃河豚、毒蕈、发芽的马铃薯等有毒食物。

一般的食物中毒后，要及时催吐、导泻、补液，并把幼儿立即送往就近医院急救。

⑥防异物：不把豆类、纪念章、钮扣、硬币等易入口的东西当作玩具给孩子玩，这类东西应放好，不让孩子抓摸；吃鱼时要挑尽鱼刺。幼儿有时会误吞一些硬物，小的钮扣和一分的硬币，大多能随食物自行排出，只要吃点炒熟的韭菜即可。若幼儿吞下别针、纪念章、一元的硬币均须及时去医院处理。

割伤救护

1.先对伤口进行消毒处理，然后包扎伤处。



2.包扎好伤口，注意止血和保护伤口。

中小学生的家庭安全技巧

在家里时，中小学生也要注意安全，提醒大家注意以下各方面：

①要防滑。家中铺的地板砖本身就滑，所以更要及时擦干上面的水或油渍，为防止打滑可铺上几块小地毯。

②要防摔。如果居室空间小，有的东西搁放在柜顶。取东西时，要格外小心，特别不要凳子摞凳子。登高拿东西时需大人保护或帮助。

③防磕碰。不要在床上、地上翻跟头、蹦跳。如果空间有限，居室狭窄，很容易碰伤。

④防坠落。住楼房，特别是三层以上，不要从窗户、阳台往下探身，以防不慎掉下去。

⑤防扎伤。不要拿棍棒在屋内打逗，家里来人更要小心。使用刀、剪、锥子、改锥等工具，要注意安全，不要随便乱放。掉地上的图钉要随手捡起，以免扎伤脚。

⑥防夹手。房门、柜门、窗户、抽屉等开关时，容易夹手。木质的夹一下都很疼，何况铁、钢制的。所以不要猛开关，处处当心。

⑦防烫伤。暖瓶、开水壶要放妥当，以免打破、踢倒。玻璃杯在寒冷季节使用，突然倒入开水会炸裂，不小心就会烫伤或扎伤。所以用之前，先用温水涮一下。

女孩摆脱坏人跟踪的技巧

一个女孩独自走在回家的路上，偶然间回头，发现有人时隐时现的尾随在后边，当您注意他时，他不自然地躲开；您走他也走，您停他也停，这表明您被坏人跟踪了。

面对这种情况，您应该：

①不能惊惶失措，要镇静。

②迅速观察环境，看清道路情况，哪儿畅通，哪儿不通；哪儿人多，哪儿是单位。

③立即甩开坏人。向附近的单位跑；向有行人、有人群的地方跑。如果是夜晚，哪处灯光明亮，就往哪跑。如果附近有居民家，跑到居民家里求救也可以。

④可以正面相视，厉声喝问："你要干什么？"用自己的正气把对方吓倒、吓跑；如果对方不逃，可大声呼喊，引来行人。如果坏人不跑，那么您就要立即做出反应，自己跑开。

⑤如果被坏人动手缠住，除了高声喊，要奋起反抗，击打其要害部位，或抓打其面部；您身上或身边有什么东西可用，您就用什么东西，制止坏人接触自己身体、侵害自己。

女性日常自我保护技巧

女性不论在家中还是在街上遭到劫色者袭击，最好选择逃走，保障自身的安全，迫不得已再还击。

如果独居于一所房子，应安装有防盗眼的防盗门。开门之前一定要借此查明来者身份。

跟朋友约定使用特别的敲门方式，但在开门之前，仍需先确定来者身份，以防匪徒可能偷学了，冒充友人。

如果感觉此时来者不善，又正巧独自一人在家，走进大门时，可故意提高嗓门作对话样，然后从防盗眼察看来者身份。

尽可能结伴同行直至家门。

若乘出租车回家，可请司机尽可能送抵家门前。

晚上出门应走在灯光明亮的街道，不要走进偏僻的小巷或荒地；应走在靠近车道的人行道上，如果人行道较黑，在保证安全的情况下，可走在马路边。这样即使有人埋伏在小巷，也不能马上接近自己。

在马路上行走时，最好沿着迎面有车来的一边行走，这样突然袭击者就无法悄悄从背后接近。不要搭乘陌生人的便车。

若路上有多个可疑的人，尽可能绕开他们走。

天黑外出，最好携带手电筒，万一遇袭，可用手电筒照射袭击者的眼睛，使其眼花，便于自己逃脱。手电筒也可用作短棒，进行自卫。

怀疑有人跟踪，应穿过马路并观察周围情况，判断此人是否紧随；若确实被跟踪，立刻向人多的地方走。尽快在公共场所，如商店、餐厅等借电话报警。告诉警察跟踪者的相貌特征等情况。

切勿在僻静街上的电话亭内打电话求救，以免被匪徒堵在电话亭内。

如无路可走，在劫匪靠近前，抓住一些硬物在手中，如梳子、钥匙、瓶子等。将钥匙之类的硬物，夹在食指和中指间握拳，使钥匙的末端从拳头中伸出，用以打击匪徒；可用梳子的尖端戳其脸、眼；使用这些临时武器时，事先要隐蔽。待匪徒扑上来时，乘其不备，猛烈打击；若手无寸铁，可高声痛骂，义正辞严，以泼辣姿态吓退匪徒；如果被匪徒抓住，自己动弹不得，最好的办法就是佯装顺从，从而尽量拖延时间，伺机逃脱。或施展口才，设法说服匪徒。一旦有机会接近他人，马上呼救。

脱险后应立即打电话报警，向警方详细描述匪徒的身材和相貌等特征。

女子自我保护技巧

1．对付匪徒可采用有效的自卫招式。提脚用鞋跟猛蹬匪徒的胫骨并猛踩其脚尖。穿高跟鞋的女性用此法特别有效。

2．将食指和中指叉成"V"形，猛戳匪徒双眼，令其剧痛和暂时失明。

3．用雨伞或手杖自卫。双手握伞或手杖，以尖端猛戳匪徒脸部、腹部或阴部。

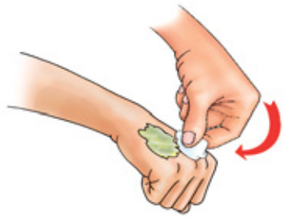
毒气泄露后的逃生技巧

一旦发现毒气泄露，要及时冲出毒气的包围。

①发现自己和同伴处于毒气环境、正在吸入有毒物质时，应立即屏住呼吸、闭眼，并采用口罩、毛巾、手帕、衣服等简易器材（最好将其用洗衣粉水或尿液打湿）进行防护，阻止继续吸入毒气。②判断风向，沿侧上风方向离开毒气环境。③不惊惶、不叫喊、不乱跑，脱换衣服后在新鲜空气环境中救护、消毒，并安静休息。④当有人呼吸、心跳停止时，脱离有毒环境后，要立刻进行心肺复苏，同时向医疗救护部门求救。

如果撤离途中，必须通过另外的染毒区域，那么：①尽量选一条染毒轻、距离近、路面硬、不扬尘的路段。②沿着上风方向快速通过，最好使用交通工具通过。③有条件的话，戴防毒面具、穿防毒服或者用隔

1．发现自己和同伴正处在毒气环境中应采取保护措施，尽快离开。



2．用棉花或干净的软布快速吸去沾在皮肤上的液态毒物。

3．染上有毒物质的衣物要放在沸水中清毒30分钟再做处理。

毒气泄露后的逃生技巧

绝材料包裹身体，扎紧袖口、领口、裤口，穿高帮革质雨靴。同时，携带物品要用密封口袋包好。④徒步穿越染毒区时，要快步行走、不坐靠，避开染毒草丛、泥坑。⑤通过染毒区边界后，迅速脱去染毒衣物，防止用手直接触摸染毒衣物造成二次染毒，对怀疑染有毒剂的皮肤，要及时消毒或清洗。

一旦发现身上已经粘上了有毒物质，要马上清洗。①因某种原因突然溅落到身上大量有毒液体时，应立刻离开染毒现场向上风方向走去，同时脱去染毒衣服，戴上面具或者防毒口罩，防止继续吸入有毒空气。②设法用柔软干净的衣服或者纸巾擦去暴露在皮肤上的液态毒物。擦拭时要快吸快擦，由斑点外向内擦，以免扩大面积。③尽快用大量温水淋洗身体。

现在，恐怖活动较猖獗，一旦发现了化武毒气，就应该：①如果在人口密集的地方，在施工作业中挖出可疑物的，一定要把现场封闭，同时阻拦行人靠近。②不明液体喷溅在皮肤上，要在第一时间用棉花、吸水的布在皮肤上吸，千万不要擦拭。③不明液体若溅到衣服上，应立即把衣服脱掉，放在沸水中至少消毒30分钟再处理。④如果不明液体喷溅到皮肤上当时没有发现，过后发现有水泡，千万不要把水泡挑破，应立即到医院就医。

◆ 十项防灾必备物品 ◆

①干净的水。平均每人每天需要3升水。带上够全家3天饮用的食用水，最好是瓶装水。②简易食品。几天的干粮，压缩饼干是首选。③常用药物。除了准备慢性病人常用药品外，再带一些预防感冒、痢疾的药品和维生素片。④雨具。最好能带有弯柄的雨伞，除了下雨时用外，还能给老人当拐杖使用。⑤手电筒。夜间行路或者找东西必备之物。⑥保暖的衣物。简单的时令衣服，被褥或毛毯，毛巾和手纸。⑦半导体收音机。随时听取政府部门发布的灾害发展情况和预防措施，不要听信谣传。⑧手机。随时与外界保持联系。⑨哨子或其他求救时可使用的东西。⑩适量现金。以备随时购买必备之物。

如果处在有毒气的环境中，尽量选择上风方向离开。有条件的话，可用隔绝材料包裹身体，扎紧袖口、领口、裤口。

游泳安全

一定要记住，不要轻易游野泳。如果游野泳，要远离太凉的水面，冷水会造成游泳者的体温过低，几分钟后就会失去知觉。要接近岸边游泳，因为河流有时会突然变得很急，所以应尽量在河弯处或回水中游泳，这里的水流势会较缓。游泳前先观察天气情况，天气恶劣时，不要游泳，如果听到雷声或看到闪电，应立刻从水中出来。和孩子一起游泳时，一定要照看好孩子，采取一些必要的防护措施。

溺水时的抢救

1．如果架小船去拯救溺水者，应从船尾处拉溺者者，若从船侧去拉，容易翻船。把双脚勾住固定座位，身体探出船尾，将木棍或船桨递给溺水者，将其救起。

2．如果在拯救溺水者时水面有浪涛，可用一手自其后背向前抱住其下肋，并用臂部托住其腰部，使溺水者头部完全露出水面，用侧泳游向岸边。

3．如果救援者身处岸边或泳池边，可找一根竿子，或把衣服等物连成绳子，抛给溺水者抓牢，拉他上岸。