

A close-up photograph of a person's hands squeezing a clear plastic bottle. The hands are positioned at the top and bottom of the bottle, with fingers wrapped around it. The bottle is being compressed, and the liquid inside is visible. The background is a solid light blue color.

生活小窍门(续集)1200例

SHENGHUO XIAOQIAOMEN (XU JI) 1200LI

生 活 百 科
青 草 出 版 社 电 子 图 书 系 列

生活小窍门（续集）1200 例

戴治平 葛莉萍 编

内 容 提 要

本书为第一届北京图书节“十大优秀畅销书”之一的《生活小窍门 1400 例》的续篇，是根据作者新近收集整理的条目，仍按烹调、果饮、服饰、用品、卫生、医疗、家电、美容、文化、花鸟等十项分类编排。其内容与前书相比，知识的层面更深更贴近现代生活。两书互补，相得益彰，使所介绍的生活知识更系统、更科学、更实用，从而能够更好地为广大读者的生活服务。

前 言

《生活小窍门 1400 例》自 1991 年 8 月出版以来，深受广大读者的欢迎，曾被第一届北京图书节列为“十大优秀畅销书”之一，经一版再版，累计印数已达 120 万册。

为了进一步普及生活科学知识，为广大读者服务，作者新近又收集整理出部分生活小窍门条目，仍按烹调、果饮、服饰、用品、卫生、医疗、家电、美容、文化、花鸟等十项进行分类，编辑成书，定名为《生活小窍门（续集）1200 例》，作为《生活小窍门 1400 例》的续篇。

《续集》与《1400 例》相比，两书的条目分类虽然相同，但新书所载内容的知识层面更深，并增加了许多现代生活方面的条目。两书互补，相得益彰，使它们介绍的生活知识更加系统、更加科学、更加实用，从而能够更好地为读者的生活服务。

“生活小窍门”这两本书的两千多个条目，都是作者依据从各方面收集来的资料编写而成的。它主要适用于解决家庭生活方面的一些小问题，不是为商品生产和经营提供技术指导。读者在用以解决生活方面的问题时，要因时因地制宜。本书在医药方面介绍的某些简易疗法和应急措施，读者在应用时，要针对患者的具体情况，在如法处置后注意观察，需要医生诊治的应找医生诊治，不要耽误对患者的进一步治疗。

编 者

目 录

一、烹调类	(1)
猪肉加工烹制	(1)
1 肉片嫩炒一法	(1)
2 如何做好肉丸子	(1)
3 巧做四喜丸子	(2)
4 肉馅增粘性	(2)
5 肉皮四食	(2)
6 炖肉易烂一法	(3)
7 酒浸肉鲜嫩	(3)
8 巧煮火腿易烂法	(3)
9 烧猪爪应加醋	(3)
10 巧除咸肉异味	(4)
11 煲汤巧用水	(4)
12 巧洗猪内脏二法	(4)
13 清洗猪蹄法	(4)
14 巧发蹄筋	(5)
15 猪肉用酱油保鲜	(5)
16 猪油除异味二法	(5)
17 咸肉咸鱼贮存法	(5)
18 巧存火腿	(6)
19 剁肉如何不粘刀	(6)
20 巧辨病猪肉	(6)
21 老母猪肉的鉴别	(6)

22 水猪肉的识别	(6)
23 羊肉除膻二法	(6)
24 如何将牛肉炒得鲜嫩	(7)
25 如何烧牛肉味美	(7)
26 怎样煮牛肉易烂	(7)
鸡鸭烹制加工	(8)
27 巧炸酥鸡	(8)
28 炸鸡别忘去鸡眼	(8)
29 炖鸡如何不破皮	(8)
30 快速炖鸡法	(8)
31 炖老鸡易烂法	(9)
32 啤酒烧鸡味美	(9)
33 巧除冻鸡怪味	(9)
34 炖鸡除腥味	(9)
35 巧使老鸡鸭肉变嫩	(9)
36 如何炖鸭味更美	(10)
37 烤鸭巧复酥	(10)
38 洗洁精快速拔鸭毛	(10)
39 烫鸡鸭防止破皮法	(10)
40 如何辨别家禽活宰死宰	(10)
41 巧辨鸡鸭肉质量	(11)
42 如何挑选活鸡	(11)
水产品烹制加工	(11)
43 蒸鱼、肉巧用水	(11)
44 醋水渍鱼香味浓	(12)
45 如何蒸鱼味美	(12)
46 烧鱼不粘锅	(12)

47 炸鱼一法	(13)
48 鱼头三味	(13)
49 美味鱼丸制法	(14)
50 巧洗黄鱼	(14)
51 除鱼异味四法	(14)
52 咸鱼去咸法	(15)
53 巧切咸鱼干	(15)
54 鱼和肉不宜反复冷冻	(15)
55 怎样区分胖头鱼和白鲢鱼	(16)
56 如何识别河豚鱼	(16)
57 识别污染鱼四法	(16)
58 巧除带鱼鳞	(17)
59 去除虾腥味二法	(17)
60 如何制取虾仁	(17)
61 虾仁如何上浆与贮存	(18)
62 虾子不宜爆炒	(18)
63 如何选购鲜虾	(18)
64 巧洗螺蚌	(19)
65 迫使蟹咬松口法	(19)
66 购蟹辨雌雄	(19)
67 如何识别海蜇皮优劣	(19)
68 巧洗海蜇皮	(20)
69 巧发海参	(20)
70 海参炒前防缩水	(20)
71 巧发鱿鱼	(20)
72 巧发燕窝	(21)
73 如何清除贝类的泥沙	(21)

74 巧发干贝	(21)
75 如何保留海带的营养	(21)
76 海味简易保存法	(22)
77 巧做鱼丸鲜汤	(22)
禽蛋加工烹制	(22)
78 蛋清变稠法	(22)
79 奶油味蛋汤的制法	(23)
80 炒鸡蛋不宜放味精	(23)
81 煮鸡蛋的小窍门	(23)
82 巧煎荷包蛋	(23)
83 鸡蛋羹速制法	(24)
84 夏季鸡蛋保鲜三法	(24)
85 如何挑选蛋品	(24)
86 速制五香皮蛋	(25)
87 皮蛋去涩法	(25)
88 腌蛋一法	(25)
89 如何减少咸蛋的咸味	(26)
90 如何消除咸鸭蛋的臭味	(26)
91 咸鸭蛋久贮一法	(26)
92 咸鸭蛋风味食法	(26)
综 合 类	(27)
93 烹调方法与营养	(27)
94 食物营养含量之最	(28)
95 营养最丰富和最差的食物	(28)
96 如何掌握高压锅烹调的火候	(28)
97 进口食品标记识读	(29)
98 冰箱冷藏食品的时间	(30)

99 湿淀粉类食物不宜冷藏	(30)
100 冷冻食物解冻法	(31)
101 肉食分份冷藏好	(31)
102 微波炉可作消毒柜	(31)
103 合理配食吸收铁质	(31)
104 用铁锅炒菜好	(32)
105 铁锅也有忌用时	(32)
106 做汤七法	(32)
107 砂糖质量鉴别	(33)
二、饮料、水果、奶类	(34)
饮料及其加工制作	(34)
1 四季饮茶有讲究	(34)
2 橘皮泡茶可清热	(34)
3 泡茶味浓一法	(34)
4 开水沏茶并不好	(35)
5 如何贮存新茶	(35)
6 烧水省火法	(35)
7 冲煮咖啡法	(35)
8 真假矿泉水辨别法	(36)
9 巧制多种饮料	(36)
10 巧制彩色冷饮	(37)
11 一种独特的解暑饮料	(38)
12 夏季存放鲜牛奶法	(38)
13 鉴别奶粉真伪五法	(38)
14 奶粉结块后不宜吃	(39)
15 快速冲奶粉	(39)
16 酸奶饮用勿过量	(39)

17 如何识别变质酸奶	(40)
18 变味奶油更新	(40)
19 啤酒冷饮新做三法	(40)
20 自制消暑冷食七法	(40)
21 冰淇淋制作四法	(42)
酒类质量鉴别及饮用	(44)
22 如何识别真假名酒	(44)
23 如何识读洋酒的年份标志	(45)
24 如何选购瓶装啤酒	(45)
25 巧倒啤酒	(47)
26 冬饮啤酒宜加温	(47)
27 啤酒不宜长期冷冻	(47)
28 三种人不宜饮啤酒	(48)
29 巧制果酒冻	(48)
果品食用、贮存与加工	(48)
30 巧剥橙子皮	(48)
31 干了皮的橘子复原法	(49)
32 巧去苹果皮	(49)
33 盐水去桃毛	(49)
34 水果上的白霜要清除	(49)
35 菠萝宜用盐水浸	(50)
36 香蕉双吃	(50)
37 水果宜早晨吃	(50)
38 家庭巧制苹果酱	(51)
39 水果和海鲜不宜同食	(51)
40 巧辨西瓜生熟	(51)
41 明矾煮板栗味道香	(52)

42 板栗巧去膜	(52)
43 板栗贮存一法	(52)
44 巧去莲子皮	(53)
45 龙眼保鲜三法	(53)
46 如何识别真假桂圆	(53)
47 柿子脱涩法	(54)
48 用塑料袋贮存红枣好	(54)
49 柑橘简易保鲜二法	(54)
50 巧做橘皮菜	(55)
饮食食用、贮存与加工	(55)
51 饮食温度适宜味道好	(55)
52 部分食品饮料的保质时间	(56)
53 干面包回软法	(57)
54 金属器皿不宜装蜂蜜	(57)
55 月饼存放有讲究	(58)
56 用高压锅和微波炉炒干货	(58)
57 自制百果糕	(58)
三、服饰类	(60)
除衣物污渍	(60)
1 除茶水、咖啡渍	(60)
2 除果汁渍	(60)
3 除食醋、酱油渍	(60)
4 除汗渍	(60)
5 除泥污渍	(60)
6 除烟油渍	(61)
7 除油渍	(61)
8 巧除滑雪衫上的油渍	(61)

9 除鞋油渍	(61)
10 除圆珠笔油渍	(61)
11 除碘酒渍	(61)
12 除红汞药渍	(61)
13 除高锰酸钾药渍	(62)
14 除龙胆紫药渍	(62)
15 除血渍	(62)
16 除蓝墨水渍	(62)
17 除铁锈渍	(62)
18 除煤油渍	(62)
19 除衣物霉斑三法	(63)
衣物清洗	(63)
20 衣物防退色四法	(63)
21 洗衣增艳二法	(64)
22 洗背心增白法	(64)
23 如何洗涤泛黄的白色衣服	(64)
24 的确良衣服复原法	(65)
25 尼龙衣服整新法	(65)
26 如何自己干洗毛呢服装	(65)
27 如何洗涤羊毛织物	(65)
28 羊毛衫清洗消毒	(66)
29 巧洗绒布复原法	(66)
30 如何清洗拉绒织物	(66)
31 羊毛衫的洗涤收藏	(67)
32 腈纶毯洗涤法	(68)
33 巧洗毛毯	(68)
34 丝绸的洗涤与收藏	(68)

- 35 巧洗真丝服装 (69)
- 36 白色丝绸增白法 (69)
- 37 如何使蓝色绸缎衣物恢复原色 (69)
- 38 洗丝绸衣物复原增色法 (69)
- 39 丝绸被面洗涤二法 (70)
- 40 如何清除软缎被面的霉斑 (70)
- 41 拆洗毛衣的简便方法 (70)
- 42 衣服洗前不宜久泡 (71)
- 43 洗衣服清洁剂的用量要适当 (71)
- 44 如何使洗过的衣物蓬松亮泽 (71)
- 45 嵌金银丝衣物的洗涤 (72)
- 46 如何洗棉衣 (72)
- 47 垫肩衣服洗涤法 (72)
- 48 新内衣应当洗后穿 (73)
- 49 洗衣要“内外有别” (73)
- 50 乳罩莫进洗衣机 (73)
- 51 巧洗旧毛巾 (74)
- 52 棉布漂白法 (74)
- 53 洋葱皮可作染料 (74)
- 54 绣花织物洗涤法 (75)
- 55 如何洗高档绣花绒床罩 (75)
- 56 干洗后的衣服不宜马上穿 (76)
- 57 怎样使用干洗精 (76)
- 58 如何洗薄型毛料服装 (77)
- 59 呢料服装巧除尘 (77)
- 60 呢绒服装巧整新 (77)
- 61 如何洗呢料大衣 (77)

62 如何洗毛料西服	(78)
衣物熨烫	(78)
63 熨衣必须注意之点	(78)
64 巧除衣物褶皱	(79)
65 化纤衣物的熨烫	(79)
66 如何熨烫领带	(79)
67 熨衣留香法	(79)
服装缝纫、穿着及其它	(80)
68 自制服装衬头	(80)
69 巧做衬裙	(80)
70 使裙摆下坠的方法	(80)
71 毛料裤起包消除法	(81)
72 如何使裤线笔挺持久	(81)
73 如何在 T 恤衫上作画	(81)
74 做棉袄巧絮棉花	(81)
75 旧衣物利用三法	(81)
76 夏天穿何种内衣好	(82)
77 穿什么夏衣更凉快	(83)
78 夏季巧配装	(83)
79 方巾做胸衣	(83)
80 夏季除汗味	(83)
81 防止黑色织物变脆	(84)
82 巧配服装纽扣	(84)
83 巧穿针线	(84)
84 巧拔缝衣针	(85)
85 着西服六要诀	(85)
86 如何挑选茄克衫	(86)

- 87 怎样选购冬装 (86)
- 88 穿色调鲜明的服装显得苗条 (87)
- 89 胖人配衣五注意 (87)
- 90 老人服装面料选择 (88)
- 91 如何晾晒衣服 (89)
- 92 服装四季巧收藏 (89)
- 93 收藏衣物放置的顺序 (90)
- 94 用纸箱收藏衣物 (90)
- 羊毛、丝绸、羽绒、针棉织品类 (90)
- 95 如何选购羊绒衫 (90)
- 96 羽绒服平整法 (91)
- 97 羽绒服的洗涤与收藏 (91)
- 98 羽绒服真伪鉴别 (92)
- 99 毛巾被的选购与使用 (92)
- 100 如何选购毛巾毯 (93)
- 101 如何选购毛料织物 (93)
- 102 毛料衣服防虫蛀 (94)
- 103 全毛、混纺呢商标的认读 (95)
- 104 家庭装饰布选用 (95)
- 105 袜、帽、鞋规格的表示 (96)
- 106 怎样认读进口服装上的符号 (96)
- 107 有趣的尺寸 (96)
- 108 看商标识商品 (97)
- 109 借火识货 (97)
- 110 巧防白毛衣变黄 (98)
- 111 如何清除白毛衣上的灰尘 (98)
- 112 如何使宽大的毛衣变得体 (99)

113 旧毛线可拉直	(99)
114 羊毛衫的养护	(99)
115 羊毛衫保养五注意	(100)
116 羊毛衫防虫蛀	(100)
117 毛线的识别	(101)
118 毛线的重量	(101)
119 不同颜色毛线的搭配使用	(101)
120 拆毛衣防尘法	(102)
121 如何去除毛衣上的小绒球	(102)
鞋 袜 类	(103)
122 皮鞋除湿	(103)
123 巧除鞋臭	(103)
124 如何使旧皮鞋光亮如新	(103)
125 如何保持白皮鞋的颜色	(104)
126 巧补皮鞋	(104)
127 皮鞋如何除霉	(105)
128 如何防止皮鞋鞋面掉色	(105)
129 新鞋宜在下午买	(105)
130 新买的高跟皮鞋不宜钉后掌	(105)
131 如何防止皮鞋磨脚	(106)
132 如何收藏皮鞋	(106)
133 化妆品可作鞋油	(106)
134 干硬鞋油复原法	(106)
135 方便鞋带	(107)
136 自制简易拖鞋	(107)
137 如何选购皮鞋	(107)
138 怎样使新鞋更合脚	(108)

139 皮鞋保养六注意	(108)
140 如何保持白色袜子的颜色	(108)
141 丝袜经冰冻处理后更耐穿	(108)
142 长筒丝袜不宜久穿	(109)
143 毛巾袜的选择与穿用	(109)
裘皮服装及皮革制品类	(109)
144 巧补皮装二法	(109)
145 如何消除皮箱划痕	(110)
146 如何洗涤人造毛大衣	(110)
147 怎样洗羊毛皮	(111)
148 巧除裘皮衣物的膻气	(111)
149 皮帽皮衣干洗法	(111)
150 如何选购皮装	(111)
151 如何收藏裘皮大衣	(112)
152 皮装保养七注意	(112)
153 真皮仿皮辨	(113)
154 如何保养仿羊皮服装	(114)
155 皮毛简易防蛀法	(115)
首饰真伪鉴别、佩戴与保养	(115)
156 珍珠真伪识别	(115)
157 巧识玉器真假	(115)
158 真假翡翠鉴别	(116)
159 巧辨钻石真假	(116)
160 宝石戒指辨真伪	(117)
161 白金首饰的鉴别	(117)
162 如何选择佩戴耳环	(118)
163 首饰不宜天天戴	(118)

164 项链防脱落装置	(119)
165 黄金饰品保养三法	(119)
166 如何保持金银饰品的光泽	(120)
167 珍珠项链保养六法	(120)
168 银首饰清洗法	(121)
169 象牙制品清洗	(121)
170 塑胶制品复原法	(122)
171 珍珠项链与肤色如何适配	(122)
172 选购订婚戒指的学问	(122)
四、日用杂品、居室设施与装饰类	(123)
日用杂品的制作、保养与修理	(123)
1 自制保鲜纸	(123)
2 自制香味餐巾纸	(123)
3 餐桌上纸盒的妙用	(123)
4 自制家用塑料薄膜手套	(124)
5 巧用胶带纸	(124)
6 易拉罐巧作保温杯胆	(124)
7 墙壁上挂盆一法	(125)
8 巧用毛巾	(125)
9 节省肥皂一法	(125)
10 日常生活中的几个最佳高度	(125)
11 如何使缝纫机缝厚走针	(126)
12 缝纫机皮带断后应急处理	(127)
13 缝纫机的使用保养	(127)
14 保养拉链的窍门	(127)
15 防铁器生锈的窍门	(127)
16 水瓶装开水不宜过满	(128)

17 如何防止热水瓶外壳锈蚀	(128)
18 搪瓷器皿规格质量的几种标记	(128)
19 怎样除去家具上的标签及其贴痕	(128)
20 如何去除雨伞上的污迹	(129)
21 巧开塑料瓶盖	(129)
22 热水袋的保养	(129)
23 如何防止热水袋水温过快散失	(130)
24 塑料雨衣养护三法	(130)
25 如何辨别塑料薄膜食品袋是否有毒	(130)
26 塑料制品养护方法	(131)
27 巧拧生锈木螺钉	(132)
28 钉钉防裂法	(132)
29 如何使铁钉钉得更牢固	(132)
30 巧取螺丝	(132)
31 如何使干蜡好用	(132)
32 瓷砖上面巧钻孔	(133)
33 玻璃毛边打磨法	(133)
34 巧刻玻璃图案	(133)
35 如何携带大块玻璃	(134)
36 自制玻璃器皿粘合剂	(134)
37 自制胶水一法	(134)
38 巧补漏桶	(134)
39 容器简易修补	(135)
40 搪瓷器皿防锈	(135)
41 蜂窝煤炉炉心裂缝修补	(135)
42 修补塑料制品三法	(136)
43 修补热水袋一法	(136)

44 修补门窗玻璃破缺	(136)
45 巧补镜子漏光点	(137)
46 木材裂缝的修补	(137)
47 抽水马桶节水一法	(137)
48 金属表带去污二法	(137)
49 使手表保持光亮一法	(138)
50 尼龙表带的修复	(138)
51 检测手表是否被磁化	(138)
52 手表上条有讲究	(139)
53 如何消除表内水汽	(139)
54 巧防眼镜生水汽	(139)
55 如何防止眼镜下滑	(140)
56 电吹风巧修眼镜架	(140)
57 戴隐形眼镜要注意清洁卫生	(140)
58 夏季使用自行车四忌	(140)
59 巧去自行车锈痕	(141)
60 保养车锁的窍门	(141)
61 给自行车中轴加油一法	(141)
62 线闸自行车车锁装法	(142)
63 自行车应急打气法	(142)
64 延长自行车链条使用寿命一法	(142)
65 用螺丝帽修线闸	(142)
66 补自行车内胎一法	(143)
67 巧补自行车内胎砂眼	(143)
68 自行车慢撒气的检修	(143)
厨房用品的使用与维护	(144)
69 新铁锅和钢精锅的使用	(144)

70 锅盖上的方便钩	(144)
71 高压锅密封圈延寿二法	(145)
72 铝壶外面的水珠应及时擦干	(145)
73 开水不宜久煮	(146)
74 餐具快干一法	(146)
75 煎锅巧处理食物不烧糊	(146)
76 不锈钢厨具使用要得当	(147)
77 不锈钢炊具的识别与保养	(147)
78 菜刀防锈二法	(147)
79 防止菜墩开裂二法	(148)
80 方便实用的切菜板	(148)
81 如何使塑料砧板平稳不滑动	(148)
82 烧煤如何减少煤气	(148)
83 自制易烧节能蜂窝煤	(149)
84 烧煤助烧四法	(149)
85 冬天生炉火防倒烟	(149)
86 巧点燃炭火锅	(150)
87 火锅助燃一法	(150)
88 烧煤油炉怎样能做到无烟	(150)
89 液化气安全烧尽法	(151)
90 煤气火力不可调到最小程度	(151)
91 巧护液化气瓶皮管	(151)
92 用打气筒疏通液化气炉	(152)
93 如何检修液化气炉的减压阀	(152)
94 高压锅煮绿豆巧防塞	(152)
家具及室内设施的制作、使用与维护	(153)
95 巧除家具烫痕	(153)

96 如何使家具光泽美观	(153)
97 保护家具漆面一法	(153)
98 家具脱漆二法	(153)
99 快速溶解漆片法	(154)
100 用灯烟美化家具	(154)
101 蜡在家具上的妙用	(155)
102 巧移家具	(155)
103 电镀家具的维护	(155)
104 如何保护软家具	(156)
105 塑面家具的维护	(156)
106 如何养护家具	(157)
107 如何选购木制家具	(157)
108 席梦思床的挑选与保养	(158)
109 弹簧床垫要经常翻转使用	(159)
110 水银镜面的保护	(159)
111 扎染窗帘制作法	(159)
112 居室美化八法	(160)
113 香水在衣柜里的用途	(161)
114 衣柜防霉法	(161)
115 居室巧配色	(162)
116 室内飘香法	(162)
117 凉席的选用与收藏	(163)
118 巧去凉席毛刺	(164)
119 自己动手漆墙裙	(164)
120 如何粉饰墙上的污迹	(165)
121 新油漆刷子使用前要先去疵毛	(165)
122 巧用纸浆补墙眼	(166)

123 巧除墙上蜡笔污迹	(166)
124 巧揭旧墙纸	(166)
125 自制墙上打孔钻	(167)
126 家庭便器蹲池换坐桶	(167)
127 自制弹性挡门块	(168)
128 巧使房门不被风吹开	(168)
129 弹子门锁防涩一法	(169)
130 自制防撬门锁挡板	(169)
131 巧装纱窗	(169)
132 铁门铁窗装纱法	(170)
133 冬季巧填窗缝	(170)
134 如何清除地毯上的污物	(170)
135 巧防地毯卷角	(171)
136 巧防地毯滑动	(172)
137 地毯的使用与维护	(172)
138 如何铺塑料地板	(173)
139 如何铺纸地板	(173)
140 如何裱糊壁纸	(174)
141 水泥地面如何刷地板漆	(175)
142 如何去除洒在地板上的乳胶	(176)
143 地板上蜡光亮法	(176)
144 家庭地板清洁五法	(176)
五、家庭卫生保洁类	(178)
厨具餐具等用具的清洁	(178)
1 巧除茶杯和不锈钢器皿上的污垢	(178)
2 如何清除咖啡壶内的沉淀物	(178)
3 如何擦亮银器	(179)

4 铜制器皿去污三法	(179)
5 铝制品去污三法	(179)
6 铁制器皿去污四法	(180)
7 不锈钢餐具的清洗	(180)
8 巧除电饭锅焦底	(181)
9 陶瓷搪瓷器皿去污四法	(181)
10 锡器去污一法	(181)
11 餐具去油污二法	(181)
12 蒸鸡蛋羹怎样才不沾碗	(182)
13 巧除碗碟污迹	(182)
14 如何清洗塑料餐具	(182)
15 如何清洗砧板	(182)
16 纸灰可当去污粉	(183)
17 一些植物的叶片可洗擦污垢	(183)
18 煤气灶常擦常净	(183)
19 煤气炉的清洗	(184)
20 如何除去拔火筒内的焦油	(184)
21 烟筒防锈法	(184)
22 废油可作去污剂	(184)
23 巧洗绒制玩具	(185)
24 巧去玻璃杯污垢	(185)
25 如何清除花瓶上的污垢	(185)
26 如何使瓶罐内洗后快干	(185)
27 藤器洗洁法	(185)
28 竹器防蛀二法	(186)
29 如何清除柏油污迹	(186)
30 巧去油漆污迹	(186)

31 巧除漆器油污	(186)
32 巧除墙壁上的油污	(186)
33 巧除餐具上的鱼腥味	(187)
34 巧除搪瓷和金属容器异味	(187)
35 巧除砧板异味二法	(187)
36 菜刀除异味二法	(187)
37 巧除新铁锅锈味	(188)
38 巧去室内油漆味	(188)
39 利用橘皮去异味	(188)
40 去除手上腥味一法	(188)
41 食醋去手上辣味	(188)
42 如何洗去手上沾染的污迹	(189)
43 如何去除沾在皮肤上的油漆	(189)
玻璃及镜面的清洁	(189)
44 玻璃保洁七法	(189)
45 玻璃结霜盐水擦	(190)
46 镜子擦拭三法	(190)
47 如何去除镜面上的油污	(190)
48 巧防油漆沾污玻璃	(191)
49 自制简易长柄玻璃刷	(191)
50 巧洗人造花	(191)
51 梳子清洗二法	(192)
52 热水器防水垢	(192)
53 巧除不干胶痕迹	(192)
54 巧除家电缝隙内的灰尘	(192)
55 巧用肥皂头儿	(193)
56 自制小鸡毛掸子	(193)

57 怎样掌握肥皂和洗衣粉的用量	(193)
58 洗衣粉不可乱用	(193)
门窗、地面、浴厕间等的清洁	(194)
59 巧擦纱门纱窗	(194)
60 如何清除地板上的蛋液污迹	(194)
61 酸败牛奶的妙用	(194)
62 巧除水泥地面上的墨迹	(195)
63 松节油可用于清洁地板	(195)
64 关窗避光居室凉爽	(195)
65 便盆去垢四法	(195)
66 浴缸可用醋来擦洗	(196)
67 疏通便池下水管二法	(196)
68 葵花子可作吸潮剂	(196)
69 家庭防霉五法	(197)
去除虫害	(197)
70 巧灭蟑螂三法	(197)
71 灭鼠三法	(198)
72 老鼠夹要用开水烫	(198)
73 巧灭蚊蝇六法	(199)
74 蚊香驱蚊何时最佳	(199)
75 用风油精驱蚊二法	(200)
76 电蚊香片再利用	(200)
77 如何识别蚊香是否有毒	(200)
六、家用电器类	(201)
电视机和录象机的维护	(201)
1 彩电不宜接地线	(201)
2 巧除电视“雪花”	(201)

3 电视屏幕除尘	(202)
4 电视机节电	(202)
5 收看有线电视必须注意之点	(202)
6 彩电图象调节	(203)
7 家电遥控器使用必须注意之点	(203)
8 彩电遥控器失灵的修理	(204)
9 彩电朝向有讲究	(204)
10 巧制立体电视眼镜	(204)
11 看电视知天气	(205)
12 用老花镜看电视更清晰	(206)
13 看电视要注意保护眼睛	(206)
14 电视机套的正确使用	(206)
15 自制电视机旋转台	(207)
16 泡沫塑料不宜垫在电视机下面	(207)
17 彩电消磁	(207)
18 电视夏冬季维护	(208)
19 彩电三怕	(209)
20 录象机维护	(210)
21 录象机磁头消磁法	(211)
22 慎用录象带倒带机	(211)
23 购买录象带辨标记	(212)
音响、影碟等设备的维护	(213)
24 巧辨录音机磁头是否磁化	(213)
25 录音机磁头衰老的判断	(213)
26 巧修录音机磁头	(213)
27 磁带不转故障的排除	(214)
28 如何使录音磁带转动平稳	(214)

29 袖珍收放机传动故障排除	(214)
30 一盘录音磁带当两盘用	(215)
31 如何排除磁带放音时的吱吱声	(215)
32 如何粘接折断的录音带	(215)
33 原装录音磁带辨真伪	(216)
34 喇叭纸盒的修复	(216)
35 喇叭底盘的修复	(217)
36“随身听”耳机保护二法	(217)
37 巧修十字插头	(217)
38 如何修复家电玻璃管状保险丝	(217)
39 巧使话筒增强功能	(218)
40 唱片折皱修复法	(218)
41 激光唱碟维护	(219)
42 如何使变形唱碟复原	(219)
43CD 唱机维护九法	(219)
44 影碟机故障判别与排除	(220)
电冰箱的维护	(222)
45 冰箱除味四法	(222)
46 如何使冰箱短时间断电后保持低温	(222)
47 冰箱快速化霜二法	(222)
48 冰箱简易冷冻室	(223)
49 冰箱减小噪声三法	(223)
50 冰箱故障判断七法	(224)
51 冰箱制冷功能测试	(224)
52 巧查冰箱门的密封性能	(225)
53 如何使冰箱门关得更严	(225)
54 冰箱排水不畅的修理	(225)

55 冰箱冬季不结冰的处理	(226)
56 冬季如何封存电冰箱	(226)
57 如何延长冰箱的使用寿命	(227)
58 电冰箱节电九要点	(228)
59 电冰箱滴水冷却节电法	(229)
60 自制化学冰袋	(230)
61 巧算冰箱耗电量	(230)
洗衣机的维护	(231)
62 使用洗衣机的经济洗衣法	(231)
63 洗衣机防潮法	(231)
64 巧修洗衣机排水管	(232)
65 洗衣机排水不畅的处理	(232)
66 巧修洗衣机密封圈	(232)
67 如何排除洗衣机的噪声	(233)
68 如何降低洗衣机排水响声	(233)
69 如何排除掉进洗衣机里的硬物	(234)
70 定时开关不会自停怎么办	(234)
71 洗衣机波轮转动无力的修理	(234)
72 洗衣机使用十忌	(235)
73 洗衣机巧改洗碗机	(235)
74 洗衣机漏水巧处理	(236)
小家电的维护	(236)
75 让电扇吹出香风	(236)
76 吊扇简易拆装法	(236)
77 电扇收藏六忌	(237)
78 日光灯延寿二法	(237)
79 启辉器应急修理法	(238)

80 电压长期不稳巧用镇流器	(238)
81 橡皮巧除开关的电火花	(239)
82 家庭生活巧用灯	(239)
83 利用旧灯管美化环境	(240)
84 巧用盆花叶子做台灯开关	(240)
85 用电熨斗省电法	(241)
86 蒸汽熨斗保养一法	(241)
87 冬天巧用电熨斗暖被	(242)
88 巧修电热杯	(242)
89 电热壶的选购与保养	(242)
90 如何使用电咖啡壶	(243)
91 如何清洗家用多功能食品加工机	(244)
92 电饭锅节电三法	(244)
93 电饭锅使用八忌	(245)
94 巧修电饭煲开关早跳	(245)
95 如何选购微波炉	(246)
96 巧查微波炉是否泄漏	(246)
97 怎样使用电烤箱	(247)
98 如何防止抽油烟机倒烟	(248)
99 如何使抽油烟机尽可能排尽有害气体	(248)
100 巧去抽油烟机污垢	(249)
101 抽油烟机的安装与保养	(249)
102 电子打火灶使用要领	(250)
103 厨具使用节能四法	(250)
104 巧修电炉丝断头	(251)
105 如何使用电动按摩器	(251)
106 怎样清洗电热毯	(251)

107 电热毯安全节电	(252)
108 如何使用吸尘器	(252)
109 换气扇巧作小空调	(253)
110 家庭减少噪音三法	(254)
111 八种家电使用之忌	(254)
112 巧修电子表三法	(255)
113 家用干电池防漏电	(255)
114 电池乏力的应急处理	(256)
115 家庭巧用电池	(256)
116 自制小型简易电池	(256)
117 如何使手电筒更加光亮	(257)
118 手电筒灯泡烧坏后的应急修复	(257)
119 家用电表准确度的测试	(257)
120 自制方便接线板	(258)
121 家庭用电小常识	(258)
122 巧算电表负荷	(259)
123 热水器三个小故障的排除	(259)
124 巧除热水器结炭	(260)
125 节省电话费七法	(260)
126 全国特种电话的号码	(261)
127BP 机受潮不宜烘烤	(262)
128 如何给移动电话充电	(262)
129 空调内部应清洗消毒	(263)
七、医疗保健类	(264)
五官科疾病、头痛感冒的防治	(264)
1 巧治牙痛六法	(264)
2 大蒜治牙酸	(264)

3 冷水漱口固齿	(265)
4 巧使黄牙变白	(265)
5 刷牙时间宜延长	(265)
6 拔牙后何时镶牙好	(265)
7 怎样保护假牙	(266)
8 治口角溃烂	(266)
9 口腔溃疡的治疗	(266)
10 苹果熟吃消内热	(267)
11 香油消炎法	(267)
12 巧治咽喉肿痛	(267)
13 排除耳内进水的方法	(268)
14 治中耳炎三法	(269)
15 异物入眼的处理	(269)
16 治倒睫毛方	(270)
17 眼睛红肿忌热敷	(270)
18 眼部用药的正确方法	(270)
19 长期饮茶不易患白内障	(271)
20 有利于眼睛保健的食品	(271)
21 眼睛保健二法	(271)
22 养眼明目四法	(272)
23 桑叶、黄豆熬汁能治某些眼病	(272)
24 巧通鼻塞	(272)
25 家庭止鼻血法	(273)
26 治鼻出血验方八则	(274)
27 巧治慢性鼻炎	(275)
28 打喷嚏排鼻内异物	(275)
29 鼻部用药的正确方法	(275)

30 治红鼻头(酒渣鼻)六法	(276)
31 自我按摩防感冒	(277)
32 感冒的初期治疗	(277)
33 速效伤风胶囊的使用	(277)
34 治疗感冒七法	(278)
35 感冒退烧二法	(279)
36 治疗头痛二法	(279)
37 治疗偏头痛三法	(279)
外科疾病的防治	(280)
38 治疗痤疮五法	(280)
39 如何去除痤疮疤痕	(281)
40 治疣二法	(282)
41 菜花汁除肉赘	(282)
42 漆疮的预防	(282)
43 治漆疮验方	(282)
44 防石灰水灼手一法	(283)
45 贴黄瓜片治晒伤	(283)
46 碱面巧治水火烫伤烧伤	(283)
47 巧治烫伤二法	(283)
48 烫烧伤简易疗法	(284)
49 电吹风机吹热风配合治伤	(284)
50 简易止血二法	(284)
51 外伤感染处理	(285)
52 冰块防感染	(285)
53 牙膏治溃烂	(285)
54 小伤口止血结痂一法	(285)
55 巧除无名肿毒一法	(286)

56 蜂蜜治伤不留痕	(286)
57 如何使止痛膏增强效用	(286)
58 治蜂蜇伤五法	(286)
59 拔火罐防烫伤法	(287)
60 巧除肉中扎刺四法	(287)
61 醋精治疗灰指甲	(288)
62 鱼肝油治手癣	(288)
63 止痒十法	(288)
64 消除痱子二法	(289)
65 六神丸可治蜘蛛丹	(290)
66 汗脚治疗七法	(290)
67 治脚癣九法	(291)
68 治鸡眼六法	(292)
69 自治厚趾甲和脚茧	(293)
70 洗脚健身法	(293)
71 捏人中穴治腿脚抽筋	(293)
72 防治手脚冻疮干裂十六法	(294)
73 溃烂冻疮治疗	(295)
74 自制冻疮膏	(296)
75 多吃蒜薹防痔疮	(296)
76 单脚站立防治痔疮	(296)
77 痔疮患者饮食的宜忌	(296)
78 褥疮的预防	(297)
79 盐饭膏巧治关节痛	(297)
80 治风湿关节炎二方	(298)
81 仙人掌姜泥治急性炎症	(298)
82 电吹风治肩周炎	(298)

83 巧治腰痛三法	(298)
84 体表肿块辨良恶十法	(299)
85 巧去扁平疣	(300)
内科疾病的防治	(300)
86 止噎四法	(300)
87 治顽固性呃逆四法	(301)
88 一针止呕吐	(301)
89 养胃八法	(301)
90 巧治胃炎二法	(302)
91 巧治慢性胃炎	(302)
92 花生米治胃痛二法	(303)
93 治胃痛三法	(303)
94 治胃下垂二法	(303)
95 土豆汁治胃溃疡	(304)
96 胃痛的自我疗法	(304)
97 消食十法	(305)
98 简易消胀法	(306)
99 治疗腹泻四法	(306)
100 治疗便秘四法	(307)
101 习惯性便秘简易疗法	(308)
102 习惯性便秘食疗七法	(308)
103 巧治咳嗽十五法	(309)
104 喝牛奶可预防支气管炎	(310)
105 巧治慢性支气管炎	(311)
106 治疗支气管哮喘二法	(311)
107 巧治急慢性咽炎	(311)
108 按摩手指降血压	(312)

109 降血压茶五方	(312)
110 洗足疗法降血压	(313)
111 食疗降血压三法	(313)
112 治低血压四法	(314)
113 掐中指甲根可缓解心绞痛	(314)
114 食物相克中毒与解救	(315)
115 巧解中草药中毒	(315)
116 大蒜可防铅中毒	(316)
117 煤气中毒的饮食治疗	(316)
118 解毒药宜冷服	(316)
119 怎样从菜窖中救人	(317)
其它医疗保健方法	(317)
120 饮酒者须注意之点	(317)
121 家庭自制保健药酒十一种	(318)
122 酒后忌服的一些药物	(319)
123 醉酒处理十八法	(319)
124 中年人保健四法	(321)
125 中年人晚间四不宜	(322)
126 促使精神愉快十法	(323)
127 十种健康放松方式	(324)
128 按摩消除脑疲劳	(325)
129 简易健身功二法	(326)
130 健康的性格	(327)
131 皮肤与健康	(327)
132 指甲与健康	(328)
133 肚脐与健康	(328)
134 助眠十法	(329)

135 午觉短睡最相宜	(330)
136 治失眠二法	(330)
137 冬盖棉被不宜过厚	(330)
138 巧测体温	(331)
139 体温计折断防水银污染	(331)
140 炎夏巧消干渴	(331)
141 火灾之中毛巾的防护作用	(332)
142 促进身体健康五法	(332)
143 身体疲劳巧休息	(333)
144 某些常见症状预示疾病	(333)
145 饮食控制体重法	(334)
146 失眠食疗四法	(335)
147 拍打脊背强身法	(336)
148 常看电视应补充维生素 A	(336)
149 有助于增强记忆力的食品	(336)
150 考生考前食补三法	(337)
妇婴疾病的防治与保健	(337)
151 如何清除婴儿口腔内的奶垢	(337)
152 治小儿流口涎验方	(338)
153 婴儿出牙止痒法	(338)
154 小儿鼻出血的处理	(338)
155 小儿头发发黄的治疗	(339)
156 新生儿睡什么样的枕头好	(339)
157 孩子手掌脱皮的处理	(340)
158 婴幼儿多汗的治疗	(340)
159 夏季小儿长痱的治疗	(340)
160 牛奶加盐防婴儿上火	(341)

161 小儿发热期须注意饮食	(341)
162 小孩疖肿的防治	(341)
163 治小儿脓疱疮验方	(342)
164 治小儿腹泻七方	(343)
165 小儿痢疾食疗方	(344)
166 按摩治小儿便秘	(344)
167 伤湿止痛膏治蛲虫	(344)
168 治小儿腮腺炎二法	(345)
169 治小儿遗尿二方	(345)
170 治小儿夜间啼哭	(345)
171 治小儿尿布皮炎	(346)
172 云南白药治脐炎	(346)
173 治小儿肠麻痹症	(346)
174 小儿戴兜肚好处多	(346)
175 婴幼儿服装存放忌用卫生球	(347)
176 婴儿反穿内衣防过敏	(348)
177 巧除婴儿头顶胎垢	(348)
178 婴儿不宜天天洗澡	(348)
179 严防婴儿口含物堵塞气管	(348)
180 洗尿布放点醋	(349)
181 小儿误食防腐剂应急处理	(349)
182 小儿手脚骨折应急处理	(349)
183 小儿抽风的紧急处理	(350)
184 打针不痛	(350)
185 巧给婴幼儿喂水药	(350)
186 儿童饭前应饮水	(351)
187 有助于孩子长高的体育运动	(351)

188 孕妇常见病痛的防治	(351)
189 产妇防脱发	(352)
190 孕妇面部按摩美容	(352)
191 催乳十方	(353)
192 巧治乳少	(354)
193 巧治孕妇呕吐四法	(354)
194 怎样计算预产期	(355)
科学用药及药品选购与保存	(355)
195 服药前食姜防呕吐	(355)
196 中药不宜过夜服	(355)
197 不宜用开水服用的药	(356)
198 服药后不宜吸烟	(356)
199 几种药品的最佳用药时间	(357)
200 煎药宜用凉白开	(358)
201 保温瓶浸药法	(358)
202 服用洋参五法	(359)
203 如何保存名贵中药	(360)
204 夏天家庭药物的存放	(361)
205 保存中药材的方法	(361)
206 如何辨别天麻真伪	(362)
207 进口西洋参的识别	(363)
208 旅行巧备药	(363)
八、美容类	(365)
护 发	(365)
1 巧去头屑六法	(365)
2 如何梳理睡翘的头发	(366)
3 食盐水洗头治掉发	(366)

4 治青少年白发验方	(366)
5 加醋洗头好	(366)
6 烫发后头发的保养	(367)
7 男士发型护理四法	(367)
8 勤梳头既护发又健脑	(368)
9 如何节省发胶	(369)
10 哪些人不宜染发	(369)
11 戴假发仍须勤洗头	(370)
12 正确梳洗假发	(370)
13 脸型与发式	(371)
14 按不同发型佩戴耳环	(372)
丽 面	(372)
15 消除雀斑二法	(372)
16 维生素 C 可防生雀斑	(373)
17 皂角治痤疮和粉刺	(373)
18 巧除脸上的睡痕	(373)
19 柠檬助您消倦容	(373)
20 巧妆掩倦容	(374)
21 护脸有方	(374)
22 看完电视应洗脸	(374)
23 洗脸选用什么香皂好	(374)
24 防止面部生皱九法	(375)
25 如何消除鱼尾纹	(376)
26 茶叶缓解鱼尾纹	(377)
27 仰睡有助美容	(377)
28 防皱一方	(377)
29 美容六法	(377)

- 30 自制蛋黄牛奶面膜 (379)
- 31 自制菠萝面膜 (379)
- 32 自制橄榄油面膜 (379)
- 33 面部“容光焕发”按摩法 (379)
- 34 男士美容法 (380)
- 35 养目九法 (380)
- 36 冷水洗脸对眼睛有益 (381)
- 37 柿子可治黑眼圈 (381)
- 38 化妆巧掩黑眼圈 (382)
- 39 眼睛浮肿者巧妆二法 (382)
- 40 眼角下垂化妆法 (382)
- 41 眼睛下凹化妆法 (383)
- 42 眼影和眼线的涂画 (383)
- 43 刷睫毛的小技巧 (383)
- 44 巧卷睫毛 (384)
- 45 如何修饰眉毛 (384)
- 46 佩戴隐形眼镜化妆有讲究 (384)
- 47 慎戴水晶眼镜 (384)
- 48 洁齿二法 (385)
- 49 红糖巧除牙齿烟垢 (385)
- 50 拌蜜西瓜助戒烟 (385)
- 51 巧除口臭二法 (386)
- 52 巧除口中的酒味 (386)
- 53 刮脸抹牙膏或凡士林脸不烧 (386)
- 54 口红与肤色 (387)
- 55 如何正确涂抹口红 (387)
- 56 正确使用口红 (388)

57 化妆掩饰红鼻子	(388)
58 依脸型施脂粉	(388)
59 化妆粉底选择	(389)
60 粉底的选择与妙用	(389)
61 睫毛巧扮妆	(390)
62 女士化妆四忌	(391)
护 肤	(391)
63 滋润肌肤六法	(391)
64 根据肤质采取不同的护肤方法	(392)
65 健美皮肤的维生素	(393)
66 少食盐肌肤白	(393)
67 如何保养皮肤	(394)
68 夏季护肤法	(394)
69 晒太阳应有时	(395)
70 护肤药皂选择	(395)
71 巧治狐臭四法	(396)
72 如何使皮肤更健美	(396)
73 春夏之交如何护肤	(396)
74 米醋能护手	(397)
化妆品的正确使用	(397)
75 化妆品的使用与保存	(397)
76 粉盒里的薄膜不应丢弃	(398)
77 化妆品也有保质期	(399)
78 自制冬季护肤霜	(399)
79 巧用香水六法	(400)
80 莫用香水搽面	(400)
81 胭脂巧施妆	(401)

82 如何涂胭脂才能持久	(401)
83 化妆败笔的应急处理	(401)
84 化妆与做家务两不误	(402)
85 日常化妆法	(403)
86 沐浴请用橄榄油	(404)
87 淋浴时间不宜长	(404)
88 毛巾擦背好处多	(404)
89 冬季洗澡增暖三法	(405)
90 酒后不宜洗澡	(405)
91 浴后不宜化妆	(405)
祛乏与减肥	(406)
92 消除疲劳五法	(406)
93 如何消除伏案工作的劳累感	(407)
94 消除烦恼小招	(407)
95 减肥七法	(408)
96 女性体型美的标准	(410)
97 胖人如何扮装	(410)
98 女性腹带选择	(411)
99 女子胸部健美五法	(412)
100 腹部健美五法	(412)
101 女子腿部健美七法	(413)
102 脚部健美五法	(413)
九、文化、旅游类	(415)
1 图书封面保护	(415)
2 图书封面的修复	(415)
3 湿书复原法	(415)
4 书籍除尘污	(415)

5 家庭巧装报刊合订本	(416)
6 对联巧贴新漆门	(416)
7 巧洗砚台	(416)
8 砚墨防冻法	(417)
9 自制浮雕画框	(417)
10 如何选择室内装饰画	(418)
11 如何收藏字画	(418)
12 巧使圆珠笔下油三法	(419)
13 巧使圆珠笔心加长	(419)
14 消字妙法	(420)
15 肥皂液助写字	(420)
16 自制文字涂改液	(420)
17 墨迹速干一法	(420)
18 如何使皱折的身份证复原	(421)
19 邮件超重自知	(421)
20 巧查邮政编码	(421)
21 巧使折坏的硬纸片复原	(422)
22 自制简易留言板	(422)
23 巧除不干胶痕迹	(422)
24 乒乓球瘪破后的修复	(423)
25 如何推知自己的所属生肖	(423)
26 存折保管有讲究	(424)
27 如何识别假币	(424)
28 如何分离粘连的邮票	(425)
29 邮票防霉	(425)
30 如何在像册上张贴照片	(425)
31 照片巧更新	(426)

32 巧取粘在玻璃板下的照片	(426)
33 如何保存彩色照片	(426)
34 巧制艺术瓷盘像	(427)
35 如何从荧屏上拍照	(427)
36 冲洗黑白胶卷快干法	(428)
37 巧用过期胶卷	(428)
38 使用国产彩卷应注意之点	(428)
39 冬日拍照防目镜起雾	(429)
40 暗房洗像巧定时	(429)
41 旅游的必备物品	(430)
42 火车票上获信息	(430)
43 按旅程以远点购火车票省钱	(431)
44 识别伪造火车票三法	(431)
45 乘飞机不适的临时处置	(432)
十、花鸟鱼虫类	(433)
1 瓶花延寿十三法	(433)
2 延长盆花花期一法	(434)
3 温水浇花好	(434)
4 室内盆花浇水一法	(434)
5 茶水浇花不好	(435)
6 外出旅游时对室内花木的处置	(435)
7 如何使观叶植物增加光泽	(435)
8 巧制手花	(435)
9 如何扦插花木	(436)
10 茶花的养护	(437)
11 如何快速栽培微型盆菊	(437)
12 如何治疗月季白粉病	(438)

13 巧治兰花黑斑病	(439)
14 如何使文竹结籽	(439)
15 如何使盆栽米兰安全越冬	(440)
16 君子兰烂根的处理	(440)
17 君子兰的夏季护养	(441)
18 春季如何给花卉翻盆	(441)
19 花盆的选用	(442)
20 巧做木花盆	(442)
21 如何增强盆花土质的酸性和碱性	(443)
22 观花知缺肥	(443)
23 花叶发黄的处理	(444)
24 家庭自制有机肥	(445)
25 巧用煤渣制盆景	(446)
26 盆栽花卉除虫六法	(446)
27 养鱼如何换水	(447)
28 养金鱼不需换水	(448)
29 金鱼缺氧应急处理	(448)
30 巧用铜丝防鱼病	(448)
31 自制冬季金鱼饲料	(449)
32 自制鱼缸吸污器	(449)
33 自制鱼饵八法	(450)
34 水族新秀——幼鳖	(451)
35 如何钓鳖	(452)
36 捉泥鳅一法	(453)
37 观赏鸟辨雌雄	(453)
38 鸟笼选择	(454)

（本书封面封底彩照拍摄：程炳新）

一、烹 调 类

猪肉加工烹制

1 肉片嫩炒一法

将瘦肉片切好，放少许盐、酒、水，加鸡蛋清（用量视肉片多少而定），再用淀粉拌和。然后锅内放油，用旺火加热，将肉片下锅，勺子搅散，随即捞起，倒出锅内余油，再加作料炒成即可。无论是肉丝、肉丁还是肉条，均可如此炒得滑嫩可口。

2 如何做好肉丸子

肉丸几乎人人都会做，但并不是人人都能做好。好的肉丸外表圆润光滑，烧时不破散，吃起来鲜嫩喷香。欲达到这一标准，必须将原料打好。即在肉糜中加好盐、味精、葱姜末、酒、胡椒粉、水、蛋清后，用手将肉糜使劲搅 2~3 分钟，然后加入淀粉，再搅打片刻，做一个小肉丸放入凉水中，看能否浮起，浮起的为好，不能浮起的则需再搅打。搅打时要顺着一个方向。做时用油余、水余均可。

3 巧做四喜丸子

馒头干了，弃之可惜。若用它加肉末做成四喜丸子，既避免浪费，又十分可口。

其做法是，先把干馒头用温水泡软，然后把水挤出，加入适量的盐、葱、姜末。如果用两个馒头（每个约合 100 克面粉），可加入 1 个鸡蛋、半斤较肥的肉末，搅匀，做成若干核桃大的丸子。每做好一个丸子，就在丸子上抹一层事先准备好的浓淀粉浆。边做边逐个放入油锅，炸至表面呈金黄色，捞出后摆在盘子里，上笼蒸熟。

用剩下的淀粉浆，再加入适量的葱、姜、蒜、糖、醋、盐、酱油等调料和少许水，熬成透明的芡汁。待丸子蒸熟端出，把芡汁浇在丸子上即可。

4 肉馅增粘性

要使肉馅粘性强、成型后不散，可在调肉馅时先加入一些盐再搅，可使肉馅越搅粘度越大，并使打入馅中的水渗不出来，馅料成团不散，吃起来松软鲜嫩。

5 肉皮四食

（1）肉皮馅。将肉皮煮熟、剁碎，加入切碎的蔬菜、调料等，就成为肉皮馅。用来包饺子、馄饨、包子等，其味与猪肉不相上下。

（2）肉皮冻。把洗净的肉皮切成小块，加入盐、酱油、花椒等调料用水煮，离火冷却后即成肉皮冻。夏天气温高，可

加适量面粉促使其凝固。

（3）肉皮酱。把肉皮煮熟后切成丁，与黄豆、辣椒、豆瓣酱等一起烩炒，即成可口开胃的肉皮酱。

（4）卤肉皮。将猪肉皮放进卤汤里卤煮，卤熟后切成条丝，用来炒芹菜等小菜，味道特别好。

6 炖肉易烂一法

炖肉或排骨时，放进 2~3 片橘子皮，肉易炖烂，其味也鲜美，且不油腻。

7 酒浸肉鲜嫩

猪肉、牛肉、禽肉用葡萄酒浸泡，肉会变软，保持新鲜，肉烧熟后，鲜嫩可口。

8 巧煮火腿易烂法

煮火腿最讨厌的是皮不易煮烂。要想使其易烂，火腿入锅前，先在皮上涂些白糖并腌制一会儿再煮，就会一煮便烂，味道还会更加鲜美。

9 烧猪爪应加醋

家庭烧猪爪时可在汤里加少许食醋，能使猪爪中的蛋白质更容易被人体吸收，并使骨细胞中的胶质分解出钙和磷，增加其营养价值。供产妇食用，可增加奶量；供婴儿食用，可增加钙质，预防软骨病。

10 巧除咸肉异味

煮咸肉时，放入几个钻有小孔的核桃同煮，就会去掉其哈喇味，使咸肉香醇可口。

11 煲汤巧用水

煮肉汤要一次加足水，而且要用冷水，并要在熬至将要起锅之前才加盐。这样熬出的肉汤浓度好而味道鲜美。因为肉类骤遇高温或加盐煮的时间太长，其表面的蛋白质就会凝固，肉和骨里面的鲜味不易析出；若是中途加冷水，肉会突然收缩，影响蛋白质析出。

12 巧洗猪内脏二法

(1) 将 50 克白酒从猪肺气管里慢慢倒入，然后不断地拍打两肺，让酒渗透到肺的各个支气管里。约半小时后，再灌入清水拍打，即可除去腥味。

(2) 猪心、猪肝、猪肚、猪肠都有股异味。买回后可将其在面粉中滚一下，放置 1 小时左右，其粘液、脏物和异味会全部被粘去。这样处理，既干净，又省时、省力。

13 清洗猪蹄法

买回来的猪蹄上往往残留有毛垢难以洗净。可用沙罐烧水至八成开，将猪蹄毛垢一端置入罐中浸烫 1 分钟左右，取出用手一搓，毛垢即可脱尽。

14 巧发蹄筋

先刮净蹄筋杂质，用热水涮洗，再冲净，晾干。而后用温水浸泡，放置保暖处焐一焐，水冷后取出，换温水再焐，直至其胀发变软。

15 猪肉用酱油保鲜

将猪肉切成 400~500 克重的方形或长方形大块，放入食用盆中或罐里。把酱油（数量以淹没猪肉块为宜）在锅里煮沸，晾凉后倒入盛肉的盆罐里，盖上盖。用这种方法可以贮藏保鲜一个月左右。

16 猪油除异味二法

（1）炼好的猪油如果存放时间长了，或保管不得法，会产生哈喇味。可在用油时，把 1 匙白糖和冷猪油一起放进锅里，烧到油开、白糖变成黑渣后，傍火稍待片刻，澄出油液，弃掉黑渣即可。此法不但可消除油的哈喇味，而且油的颜色也清亮。（2）熟猪油存放时间久了会有一股哈喇味。如果在炼油时按 500 克猪油加入 1 粒维生素 B 胶囊口服液（用针刺破胶皮，将溶液滴入拌匀），可使猪油存放一年而不变质。

17 咸肉咸鱼贮存法

在咸肉、咸鱼上撒些丁香、花椒、生姜片、大豆粉或玉米粉，可防变味。

把咸肉、咸鱼埋在米糠中也有同样的效果。

18 巧存火腿

把火腿埋在柴灰内，可防止变质和虫蛀。

19 剁肉如何不粘刀

在剁肉时，只要在肉里倒上少许酒，剁起来肉末就不会粘在刀上，既快又省力，而且成菜味道也香。

20 巧辨病猪肉

在买猪肉时，不妨拔 1 根或数根猪毛，仔细辨认毛根的颜色：如果毛根白净，则不是病猪肉；毛根发红则为病猪肉。

21 老母猪肉的鉴别

生过几窝猪仔的老母猪，其瘦肉呈黑红色（老红），含水量较少，脂肪含量也较低；肥肉呈浅黄色，指头触摸所沾油脂不多；猪皮厚，奶头长而硬，乳腺孔明显。

22 水猪肉的识别

取普通软纸 1 片，紧贴于瘦肉部分，1 分钟后揭下，因正常肉内不含游离水，故软纸不湿，只沾油腻，易揭不易烂；而掺水肉中含游离水，纸片很快变湿，容易揭烂。

23 羊肉除膻二法

（1）炖羊肉时，在锅内放 1 包用干净纱布包好的茉莉花，即可除去膻味。

(2) 炖羊肉时，放进一点鲜鱼（每 500 克羊肉配 100 克鱼），炖出来的肉和汤极其鲜美。

24 如何将牛肉炒得鲜嫩

一般炒牛肉都容易炒老。如果按以下方法，牛肉会炒得同猪肉一样嫩。做法是先将牛肉剔除筋骨，取精肉切成薄片（切片时要注意牛肉纹路，要横丝切，不可顺丝切），放盐、酒、胡椒粉、蛋清、水（500 克牛肉放 300 克水）、少许苏打粉和糖，与牛肉混合搅拌片刻，放淀粉拌匀，再放少许油，腌渍 1 小时。锅里放 800~1000 克油，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。

25 如何烧牛肉味美

红烧牛肉时，加少许雪里蕻，可使牛肉味道更加鲜美。

26 怎样煮牛肉易烂

煮牛肉时，可将牛肉切成碎块，与山楂片、调料及足量的水一起入锅煮，煮至熟烂起锅前再放盐。这样煮牛肉烂得快、味道香。

鸡鸭烹制加工

27 巧炸酥鸡

将切好的鸡肉放入作料先腌一会儿，再贴上食品保护膜放进冰箱内冷冻片刻，然后取出再炸。这样炸出的鸡肉便酥脆可口。

28 炸鸡别忘去鸡眼

炸鸡时，鸡的眼睛遇高温会突然爆裂滚油溅出容易烫伤人。故鸡下锅油炸前，应先把鸡的眼睛挖去。

29 炖鸡如何不破皮

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。由于传热和蒸气压力均匀，鸡皮就光滑不破。

30 快速炖鸡法

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 50~100 克，再迅速翻炒，炒 3~5 分钟后，至鸡块发出劈劈啪啪的爆响声时，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，就可出锅了。其味鲜美，色

泽红润，清香不腻。

31 炖老鸡易烂法

宰杀老鸡前，先捏开鸡嘴灌进 1 汤匙醋，然后再杀。炖时在锅中放几个山楂或加进一两把黄豆与鸡同煮，就会使老鸡烂得快。

32 啤酒烧鸡味美

将嫩鸡块放入锅中，放盐、胡椒粉、大蒜和醋爆香，当汤汁收干时，加入 1 杯啤酒，继续将鸡炖至稍熟后，加入四匙番茄酱、四块洋葱和土豆，再以小火煨至土豆熟透、汤汁收干时，即可起锅。这样烧出的鸡块，味道极为鲜美。

33 巧除冻鸡怪味

冷冻的鸡有一股怪味。烧煮前将其用姜汁浸渍 3~5 分钟，不但能除怪味，而且使鸡肉的味道更加鲜美。

34 炖鸡除腥味

炖鸡前，先把切好的鸡块放在冷水锅中烧开，稍等片刻即捞出鸡块，将锅中的水全部倒掉，换新水再放入鸡块，置火上烧，并加放作料。这样炖出的鸡纯香无腥味。

35 巧使老鸡鸭肉变嫩

在煮老鸡、鸭时，先将其用凉水和少许食醋泡两个小时，再用微火炖，其肉就会变得香嫩可口了。

36 如何炖鸭味更美

烧鸭子前，应先把鸭子尾端两侧的臊豆去掉。而炖鸭子时，则取猪胰一小块切碎同煮，或在锅里放几个螺蛳肉同煮，鸭肉易烂味鲜。

37 烤鸭巧复酥

买回的烤鸭搁久后会回软。使其复酥的办法是，将烤鸭平放在擦干的压力锅内，加盖（不上阀），放在文火上烤焖 30 分钟，烤鸭便可恢复到像刚出炉时那样的酥脆香嫩。

38 洗洁精快速拔鸭毛

把鸭（鹅）割喉放血后，用清水湿透羽毛后盛起。把水烧沸，滴入一些洗洁精，再将鸭（鹅）投入沸水里，翻几个个儿，然后提起，顺着毛的生长方向拔，便很容易将毛拔除，细毛只需用手轻轻搓几下，就会脱落。这样，宰杀一只鸭（鹅），只需 3~5 分钟，就可把毛拔净了。

39 烫鸡鸭防止破皮法

烫鸡、鸭前，先在沸水中化入 1 汤匙食盐，然后先烫鸡、鸭的脚爪和翅膀，再烫身子，便能防止拔毛时破皮。

40 如何辨别家禽活宰死宰

活宰家禽放血良好，有鲜红色血凝块，刀口不平整。表皮细腻干燥、平滑有光，皮肤紧缩呈淡红色。脂肪呈乳白色

或淡黄色。肌肉切面干燥有光，富有弹性，呈玫瑰色或白中带红。

家禽因病、伤死后宰杀时，几乎放不出血或放血不良，故死宰的家禽呈暗红色，刀口平整，无凝血块。表皮粗糙无光，皮肤松弛呈暗红色或有出血斑和紫色死斑。脂肪呈暗红色。血管中留有紫红色的血液。肌肉切面湿腻，颜色暗红，并有少量紫黑色血滴析出。

41 巧辨鸡鸭肉质量

新鲜家禽肉，表面上看为油黄色，眼球有光泽，肛门处不发黑、不发臭；坏的家禽肉呈深黄色、紫黄色或暗黄色，眼球混浊或眼睛紧闭，肛门灰黑色、有臭味。

42 如何挑选活鸡

健康的活鸡，大多冠子雪红，而病鸡冠子多萎缩而且呈暗紫色；健康活鸡头部肌肉呈微红健康肤色，病鸡为深红或暗红色。

水产品烹制加工

43 蒸鱼、肉巧用水

蒸鱼或蒸肉时，如果以开水足气入锅，能使鱼或肉的外部突然遇到高温蒸气而立即收缩，内部鲜汁不会外流，熟后味道既鲜美，表面又有光泽。若炖鱼，应用冷水下锅，这样

不仅能去除其腥味，而且味道鲜美可口；不过应当一次加足水，若中途加水，容易冲淡原汁的鲜味。

44 醋水渍鱼香味浓

烹鱼之前，先把鱼放在加醋的水中浸渍片刻，然后捞出，沥干水烹制。这样做成的鱼，吃起来别有一番鲜嫩甜软的风味。

45 如何蒸鱼味美

蒸鱼之前，先将鱼身上的水分用洁布抹干，以免其鲜味被冲淡。

必须待水烧沸后将鱼放入蒸锅内，再加大火力。

还可在鱼上放些鸡油，鱼肉吸入鸡油，则更鲜美、滑溜。除用配料外，切勿加食盐，因鱼肉吸收盐分后鲜味会减退。

46 烧鱼不粘锅

烧鱼前在锅中炒一道青菜，如小白菜、空心菜、豆芽等。炒青菜时不放酱油。炒好后将青菜盛出，不洗锅。把锅置火上烧干，再加入食油，油烧开后将锅稍为转动，使锅内均匀铺油，再趁热把鱼放入锅中，当鱼一面炸得呈金黄色时，用锅铲翻面，鱼绝不粘锅。这样烧出的鱼外表美观，味道鲜美可口。

47 炸鱼一法

炸鱼前，一般习惯将鱼块先用酱油、料酒拌匀，浸渍片刻，然后放油锅内炸，炸完后锅内余油往往呈黑褐色，大部分被倒掉，十分可惜。但如果炸前不用酱油而改用少许盐、料酒拌和，则可避免这种现象，余油仍旧是干净的，并可改善炸鱼的色泽。

48 鱼头三味

鱼头一般不被看重，整条鱼做熟上桌，鱼肉吃完，鱼头就同鱼骨、鱼刺一起被扔掉了，有的甚至在烹前就将鱼头剁下丢弃，甚为可惜。下面介绍鱼头的三种吃法，它们能将不起眼的鱼头变成鲜美可口的菜肴。

（1）清蒸双头。把重 250 克左右一个大鲢鱼头两个去鳃洗净，和切成 3 厘米见方的芋头或青萝卜 300 克一起放入搪瓷汤盆内，加入清水，放适量的盐、花椒、大料、姜、大葱段、酒，将汤盆放入高压锅内蒸 20~30 分钟，端出加入少许香油即成。

（2）清炖鱼头银耳汤。把较大的鲢鱼头、鲤鱼头去鳃洗净，切成两半。汤锅内放清水，把鱼头放入，再放入适量的姜、胡椒、盐。旺火烧开后，用中火炖 40 分钟。滤去骨渣，汤锅内留乳白色汤汁，放入发好的银耳再炖 20 分钟，放味精起锅，盛入汤盆内即成。

（3）干炸五香鱼头。无论是鲢鱼、鲤鱼、鲫鱼，只要是重 1000 克以下的鱼的头即可。将鱼头去鳃洗净，每个切成两

半，用少量的料酒、花椒粉、细盐拌和后再加湿淀粉拌匀，腌渍 1~2 小时入味，然后逐块下入八成热的油锅内，不停翻动，炸至两面呈焦黄色、相碰发出脆响时捞出装盘。由于炸鱼头块大小形状一致，还可拼配其它凉菜摆成各种图案的拼盘，供家宴用。其特点是外面香脆，里面鲜嫩。

49 美味鱼丸制法

要选择肌肉组织弹性好的新鲜白鱼、花鲢、青鱼、草鱼等作原料。将鱼宰杀洗净，剁去头尾，剔去骨刺，鱼皮朝下放在干净的砧板上，用刀背将鱼肉砸烂，刮下鱼肉，放在干净的肉皮上剁成鱼茸。

将鱼茸放入盆内，先加适量葱、姜、味精、鸡蛋清、料酒和水（鱼肉与水的重量比为 1 : 2.5），用右手顺一个方向搅拌，然后再加盐用力搅拌至有粘性，成浓厚的鱼胶。用手试捏一个鱼丸，投入冷水中浮起则成。

取锅一只，放半锅水，用左手抓起鱼胶捏成一个个小丸子，右手拿一把汤匙舀住鱼丸，放在清水锅里，全部做好后，上炉用小火烧至水将开、鱼丸浮起时，即可捞出食用。

50 巧洗黄鱼

洗黄鱼时，不一定要剖腹。只要用两根筷子从鱼嘴插入鱼腹，夹住肠子后搅转几下，便可往外抽出肠肚。

51 除鱼异味四法

（1）长期生活在受农药污染水域中的鱼，吃起来会有一

股极浓的火油味。如果能将这种鱼在宰杀之前先放在碱水（一脸盆清水，加蚕豆大小的纯碱 2 粒）中养 1 小时左右，就能使鱼身上的农药在碱性条件下逐渐被破坏，火油味和毒性就消失了，即使买回来的是死鱼，宰杀后先放到碱水中泡一会儿，再清洗干净下锅，也是有利无害的。

（2）河鱼常常有股泥腥味。若用 250 克盐和 250 克水对成盐水，再将活鱼放入，使盐水通过鱼的两鳃浸入血液，1 小时后泥腥味即可消失。如果是死鱼，则需浸泡 2 小时以上。

（3）烧鱼时，放一点橘皮，可去掉鱼腥味。

（4）烧黄花鱼时，把鱼头上的皮撕掉，可大大减少腥味。

52 咸鱼去咸法

在市场上买回来的咸鱼往往太咸，或者家里把鱼腌咸了，可采取以下办法去除一些咸味。把咸鱼放入盆内，然后倒入一些温水（水量以全部浸没咸鱼为度），再倒进二三小勺醋，浸泡三四小时即可。也可用一盆淘米水加一二小勺食碱，将咸鱼放入，泡四五小时，捞出用清水洗净。咸鱼采用此法泡后烹制，不仅能使其变淡，而且肉质也会变得更加鲜嫩。

53 巧切咸鱼干

咸鱼干质地韧硬难切。如果在切的时候往刀刃上涂些生姜汁和麻油，再硬的咸鱼干也能顺利切断。

54 鱼和肉不宜反复冷冻

有些家庭主妇从冰箱取出冷冻的鱼和肉，吃不完的，仍

旧放回冰箱冷冻起来，以为这样鱼肉就不会变质。其实，鱼或肉从超低温的冷冻状态到冰点以上的解冻状态，其细胞膜已被严重破坏，此时若再行冷冻，就不能再起保鲜作用了。更值得注意的是，这些肉中会产生一种致癌物 B—二硝酸胺，冷冻次数越多，生成的此种致癌物的浓度就越高。

55 怎样区分胖头鱼和白鲢鱼

白鲢鱼头小，约为其体长的 $1/4$ ，胖头鱼的头大，约为其体长的 $1/3$ 。

白鲢鱼体色较浅，背面灰白色，腹部银白色，胖头鱼背面暗褐色，腹部灰白色。

白鲢鱼胸鳍较短，仅达腹鳍基部，胖头鱼胸鳍较长，超过腹鳍基部很多。

56 如何识别河豚鱼

河豚鱼毒性大，人误食严重者会中毒死亡。因此，对其要仔细识别，严防中毒。河豚鱼种类很多，体色也多种多样，最常见的有十余种，其共同特征是：（1）体大尾小，头腹肥大，形似棒槌。（2）全身无鳞，鱼体多带表刺，呈各种色彩的花纹或斑块。（3）嘴部多为黑灰色。（4）腹部多为乳白色。

57 识别污染鱼四法

（1）观鱼形。受到严重污染的鱼，会变畸形，如头大尾细、脊椎弯曲等，有的甚至连鱼鳞的颜色也变了。

（2）看鱼眼。未受到污染的鱼，鱼眼微突，富有色光，光

泽清新。受污染的鱼眼珠浑浊，失去正常的光泽，有的甚至会向外鼓出来。

(3) 察鱼鳃。正常鱼鳃颜色鲜红，排列整齐。受污染的鱼，鱼鳃较粗糙，不光滑，呈暗红色或褐色。

(4) 闻气味。正常鱼有一种新鲜湿润的腥味，受污染的鱼气味异常，有股大蒜味、氨味、煤油味、火药味等，完全失去了正常鱼类应有的新鲜鱼腥味。

58 巧除带鱼鳞

将带鱼放入 80°C 左右的水中浸 10 秒钟，然后捞出立即放入冷水里，再用软毛刷轻刷或用手捋一下，粉鳞即可除去。

59 去除虾腥味二法

(1) 虾在烹制前腌渍时或在制作过程中，加入少许柠檬汁，可去除腥味，使味道更鲜美。

(2) 虾在烹前用开水烫煮，并在水中放 1 根肉桂棒，既可消除虾腥味，又不影响虾的鲜味。

60 如何制取虾仁

(1) 小虾取肉一般用手挤。方法是左手的三个指头捏住虾头，右手的两个指头捏住虾尾，将虾身向背颈部一挤，虾肉即脱壳而出。

(2) 个大肉多的大虾一般采取剥壳法。先用冷水洗净鲜虾，剪去须脚，挑开虾的背脊，剥下虾壳，去除泥肠，挑去脑中的沙袋即成。

鲜活河虾胶质多，出肉比较困难。为了挤虾仁方便和提高出肉率，可先在虾体上洒些水，再盖上湿布捂一会儿，将虾闷死后，再挤虾仁，虾肉易离壳。也可用淡明矾水将虾浸泡一会儿，再挤虾仁，效果也很好。

61 虾仁如何上浆与贮存

虾仁挤出后，应放在清水中，用几根竹筷顺着一个方向搅打，并反复换水，直到虾仁发白。再将虾仁捞出控干水分，用洁布将虾仁中的水吸干，并加入少许食盐和干淀粉（同时加少许料酒亦可），顺一个方向搅打，直至上劲为止。这样处理过的虾仁，既便于烹制菜肴，又可贮存待用。

62 虾子不宜爆炒

虾子是淡水虾的卵，干制品味极鲜美。菜肴中常以虾子作配料，如烧豆腐、扒鲜菇、烩海参、炒面筋丝等。但是虾子不能在油锅中爆炒，因其颗粒极小，容易炒焦，反而失去其固有的香鲜味。所以要在主料煮熟以后，将其连同调味料一起入锅，炒匀就可以了。

63 如何选购鲜虾

购买鲜虾时，要选择无臭味、整齐、新鲜的为好。如果虾肉已呈白色或头脑脱落，则表明其捕捞贮藏时间过长，已不新鲜。

64 巧洗螺蚌

水产食品螺蚌味道鲜美，几乎人人爱吃。但若不掌握洗涤螺蚌的诀窍，则难尝其鲜，原因是螺蚌内含有泥沙不能倾吐干净。除去螺蚌泥沙的方法是：将购回的螺蚌放在水盆里养 2~3 天，并在水中滴入少许植物食油，螺蚌闻到油味，即会将肚中泥沙吐尽。

65 迫使鳖咬松口法

若在捉甲鱼时，不慎被其咬住，它是很难松口的。迫使其松口的方法很简单，只要用一盆冷水慢慢浇在甲鱼的头上，它的嘴就会自然松开。

66 购蟹辨雌雄

螃蟹肉味鲜美，特别是雌蟹的膏，煮熟后呈金黄色，甘香鲜美，洁白的蟹肉，鲜香可口，确为美味佳肴。选购螃蟹时，辨认其雌雄的方法很简单：蟹的腹面有脐，圆脐的为雌蟹，脐大而圆；尖脐的为雄蟹，脐小而尖。要挑选背部呈墨绿色，拿起来较重者为佳。螃蟹应挑选肥大者，可用手指按蟹壳的两侧，壳坚者为丰满的肥蟹。

螃蟹虽好吃，但死蟹含毒素，千万不能吃。选购时要注意其是否新鲜生猛。

67 如何识别海蜇皮优劣

看：优质海蜇皮呈白色或黄色，有光泽，无红衣、红斑

和泥沙。

闻：可以闻一闻是否有腥臭味。

捏：用手指轻轻捏一下，看看肉质是否有韧性。还可把海蜇头提起，如果容易破裂而且肉质发酥变质呈紫黑色就不能吃了。

68 巧洗海蜇皮

海蜇皮上粘有不少细沙粒，若清洗不净，食时会咯牙。清洗时先将其放在 50% 的盐水中浸泡片刻，再放到淘米水中清洗，最后在自来水下冲一遍，海蜇皮上的沙粒即可洗净。

69 巧发海参

先将海参用凉水浸泡 1 天，捞出后放入暖水瓶中，倒入大半开的热水，盖上瓶塞，浸泡 1 天，待海参发软即可剖开洗净。如还有硬心，可换水再泡，至无硬心为止。如海参上有硬皮，须先用火燎去硬皮，否则发不开。

70 海参炒前防缩水

欲使海参炒后保持饱满亮泽的外形，洗净、切好后，绝对不能沾油及盐。否则海参即会缩水，而且愈炒愈小，无论采取什么措施也无法挽救，炒出的海参既不美观，又不够分量。

71 巧发鱿鱼

先用清水将鱿鱼浸泡 1 天左右捞出。根据鱿鱼的数量，按

每 500 克鱿鱼 50 克烧碱的比例，将烧碱用清水化开，加适量水（以能淹没鱿鱼为度），把鱿鱼放入浸泡，勤加翻动，使其吃碱均匀。待鱿鱼体软变厚时，捞入清水中浸泡即成。

72 巧发燕窝

将燕窝用清水稍加涮洗，即可放入 80℃ 的热水中浸泡 2 小时，至松软后去毛，然后再换热水闷发 1 小时即成。

73 如何清除贝类的泥沙

把贝类养在淡水里，水中放入几件铁器（如菜刀等），这样泡上 2~3 小时，贝类闻到铁器的气味，会很快吐出泥沙，就可以将其彻底清洗干净了。

74 巧发干贝

干贝洗净后，用开水浸泡，揭去贝主筋，放碗内，入锅蒸酥取出即可。

75 如何保留海带的营养

海带有海中蔬菜之称，营养丰富，碘的含量最高。海带上附有一层名叫甘露醇的白霜，也富有营养。人们常以为它是污垢，用刷子刷掉，这就在无形中丢弃了它宝贵的养分。因此，加工烹制海带，只宜除净灰沙，无须浸泡，最好是即洗即煮，以充分保留其营养成分。

76 海味简易保存法

干鱼、干虾、海带等海味原料，收藏前，先烘干，晾凉，把剥开的大蒜片铺在罐子下面，把海味放进去，将盖旋紧即可。

77 巧做鱼丸鲜汤

选择新鲜鱼（如花鲢、青鱼、草鱼），宰杀洗净，去头剁尾，剔骨刺，皮朝下平放砧板上，用刀背将鱼肉砸烂，刮下鱼肉，再剁成细肉泥备用。

将鱼肉泥放进盆内，加葱姜水、味精、鸡蛋清、料酒和清水（鱼肉与水的重量比为 1：2），用筷子顺一个方向不断地搅拌，再加入细盐，用力搅拌至有粘性、呈浓厚的鱼胶状。可试挤一个鱼丸投入冷水中，如能浮起，则说明已搅拌好。

汤锅盛水上火，左手抓起鱼泥轻轻一捏从虎口处挤出鱼丸，右手用一汤匙刮下鱼丸，放入清水锅里。待鱼丸全部做完入锅后，将水烧开，再倒入其它作料、青菜即可。

用此法做成的鱼丸汤味道鲜美，佐餐最佳。

禽蛋加工烹制

78 蛋清变稠法

在分离好的蛋清中放入几滴柠檬汁，可使其变稠。

79 奶油味蛋汤的制法

将两个鸡蛋调匀，用猪油炒，蛋液快凝结时，放入适量白开水，然后用旺火烧至呈乳白色，倒入装有调料的汤碗内，便成味鲜可口、香味浓郁的蛋汤。在炒鸡蛋时，如炒成圆饼状，再加水烧煮，不但味美，形状也美。

80 炒鸡蛋不宜放味精

鸡蛋本身含有多量的谷氨酸及一定量的氯化钠。加温后这两种物质会生成一种新的物质——谷氨酸钠，此种物质即是味精的主要成分，有很纯正的鲜味。这是鸡蛋遇热后自身产生的鲜味。如在炒鸡蛋里放味精，产生的鲜味就会影响鸡蛋的自然鲜味，吃起来口感不好，同时鲜味的重复也是一种浪费。因此，炒鸡蛋不必加味精。

81 煮鸡蛋的小窍门

先将鸡蛋放在冷水里浸泡一会儿，然后再放进热水里煮，这样煮出的鸡蛋蛋壳不会破裂，也容易剥取。

82 巧煎荷包蛋

用平底锅煎荷包蛋时，往往会因蛋清扩散成一大块，且不规则。若要在平底锅里煎出漂亮的荷包蛋，可找一个矮小的铁皮空罐头盒，去掉上盖、下底，盖子剪掉时，可留一点作把手。煎荷包蛋时，只要把该罐头盒放在平底锅上，把蛋打入罐中，就能煎成漂亮的荷包蛋。

83 鸡蛋羹速制法

先根据鸡蛋的个数，准备一定量的水盛入奶锅（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）和味精。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，用小火稍炖片刻，其目的主要是为了去除锅中多余的水分，并使之熟透。这样，一锅味美、鲜嫩的鸡蛋羹就制成了。吃的时候若再放几滴香油，味道会更好。

84 夏季鸡蛋保鲜三法

（1）草木灰贮藏法。把鲜蛋分层放在土缸或瓷坛里，逐层用草木灰盖好，装满以后加盖密封，放置阴凉、干燥、避光的地方，可保鲜几个月。

（2）石膏贮藏法。取坛罐 1 个，放入冷开水 1000 克、熟石膏 1000 克、白矾 400 克，搅和溶化成乳状液，将鲜蛋浸没在溶液里，加盖封存，能保鲜数月。

（3）热烫贮藏法。把鲜蛋洗净，用 60℃ 左右的热热水浸烫 10 分钟，使蛋清的最外层受热凝固，形成一层保护膜，防止细菌侵入，可保鲜数月不坏。

85 如何挑选蛋品

鸡、鸭蛋：先看外观，好的蛋蛋壳洁净，颜色调和，有光泽，蛋壳上附有石灰质的颗粒犹如一层白霜，拿在手中比

较沉重。还可用灯光照射检查，蛋壳无裂痕、蛋白清晰、蛋黄完整、没有黑点的就是好蛋；反之，灯照之下蛋黄不完整、摆动时见有云状物流动，说明这只蛋已经“散黄”了。

皮蛋：将皮蛋摇动一下，好蛋是没有水样震动感觉的；也可轻轻敲打蛋壳，如果有震感，便是好的皮蛋。

咸蛋：最理想的方法是除灰后用灯照，好蛋蛋白清纯，蛋黄完整。

86 速制五香皮蛋

取 50 个新鲜鸭蛋，配纯碱 200 克、生石灰 500 克，食盐、红茶末各 100 克，草木灰、花椒和茴香各 50 克，丁香、豆蔻、桂皮、山楂、生姜各少许。将除生石灰以外的配料放入锅内，加水煮好后滗取料液，慢慢加入生石灰拌成糊状。待冷却后，将鲜鸭蛋逐个涂上料糊，装罐密封 10 天，即可食用。

87 皮蛋去涩法

食用皮蛋时，往往会有一股难闻的碱涩味，口感欠佳。可将鲜姜捣成碎末，加些醋调成汁，浇在切开的松花蛋上，即可去除涩味。

88 腌蛋一法

将选好洗净的蛋放在高度酒（如 60 度）里浸泡一会儿后捞出，滚上一层细盐放入坛内，在上面再撒一层细盐，将坛口封严，大约 40 天后即可出坛食用。这样腌出的蛋，可久存而味道不变。

89 如何减少咸蛋的咸味

咸鸭蛋腌得过咸而无法食用时，可将生咸鸭蛋 1 个磕入碗内，加入鲜鸡蛋 2 个，用筷子将蛋黄挟碎，然后将蛋液打散，并加入适当冷水搅匀，再放入葱花、味精、香油（或猪油），入锅用急火蒸 10 分钟，取出即成一碗可口的鲜蛋羹。

90 如何消除咸鸭蛋的臭味

腌咸鸭蛋时，有时会腌出些“臭蛋”（有臭味但没坏）。可先把臭蛋用碱水洗净，放入锅里，倒入凉水没过咸蛋，按 1500 克水、50 克香醋、50~100 克白酒、50 克八角、25 克胡椒的比例放到锅里，等咸鸭蛋煮到八成熟时，即把锅里的热水倒掉，留下香料，再放入同样数量的温开水稍煮。这样，咸鸭蛋煮熟之时，其臭味就基本上被消除了。

91 咸鸭蛋久贮一法

家庭腌制的咸鸭蛋腌好时，可将咸蛋捞出煮熟，并将腌蛋的汤汁也倒入锅内煮沸，盛入泡咸蛋的容器内晾凉，仍将腌蛋放回汤里，随吃随取，这样就能长期保存而不变味。

92 咸鸭蛋风味食法

把熟咸鸭蛋切成小块放碗内，放入适量豆制香干，再拌入少许白糖、香油、味精、食醋等，其味鲜香、甜酸，具有开胃作用。咸蛋黄捣碎，与蒸后晾凉的豆腐拌和，再加入切碎的皮蛋和酱油、香油、味精、葱花及韭菜花，香嫩可口，别

具风味。

综 合 类

93 烹调方法与营养

煮：对糖类及蛋白质起部分水解作用，对脂肪影响不大，但会使水溶性维生素及矿物质溶于水中。

蒸：对营养素的影响和煮相似，但所含矿物质不会因蒸而遭破坏。

炖：可使水溶性维生素和矿物质溶于汤内，只有一部分维生素受到破坏。

焖：焖的时间长短同营养素损失的大小成正比，时间越长，维生素 B、C 的损失越大；反之越小。但焖熟的菜肴易于消化。

炸：由于温度高，对所含营养素都有不同程度的破坏。蛋白质因高温而严重变性，脂肪也因之而失去其功用。

煎：对维生素及其它营养素并无严重影响。

溜：因食品原料外面裹上了一层糊，从而减少了营养素的损失。

爆：因食物外面裹有蛋清或湿淀粉，形成保护膜，故营养素损失不大。

烤：不但使维生素 A、B、C 受到相当大的破坏，也损失了部分脂肪。如用明火直接烤，还会使食物产生致癌物质。

熏：会使维生素 C 受到破坏，损失部分脂肪，同时会有

致癌物质产生。

94 食物营养含量之最

粳米、糯米：含碳水化合物最多，每 500 克中含 395 克。

肉松：含蛋白质最多，每 500 克中含 270.5 克。

羊肝：含维生素 A 最多，每 500 克中含 15.5 国际单位。

花生米：含维生素 B 最多，每 500 克含 5.15 克。

鲜枣：含维生素 E 最多，每 500 克含 17.25 毫克。

蛋黄：含胡萝卜素最多，每 500 克含 17.25 毫克。

虾米皮：含磷、钙最多，每 500 克分别含 0.25 克和 10 克。

木耳：含铁最多，每 500 克含 0.9 克。

猪脑：含胆固醇最高，每 500 克含 15.5 克。

豆油、花生油、香油：含热量最高，每 500 克均为 4.5 千卡。

95 营养最丰富和最差的食物

营养最丰富的食物有：苹果、鸭梨、香蕉、花椰、鸡、鱼、柑橙、马铃薯、脱脂奶、粗面包等。

营养最差的食物有：咸肉、糖果、巧克力、罐头咸牛肉、蛋黄、肥猪肉、猪牛肉混合香肠、炸薯片、熏肉、全脂奶制品等。

96 如何掌握高压锅烹调的火候

高压锅的烹调时间是从限压阀第一次出气算起。

鸡 1000 克加水 2000 克，18 分钟即可脱骨。

猪肘子 1500 克加水 3000 克，20 分钟可使肉脱骨。

排骨 1000 克加水 1000 克，20 分钟内可脱骨。

猪肉 1000 克加水 2000 克，17 分钟肉烂。

牛肉 1000 克加水 2000 克，17 分钟肉烂。

大米 1500 克加水 1000 克，9 分钟即熟。

馒头，不扣限压阀，13 分钟可熟。

97 进口食品标记识读

Natural（天然型）指食品中不含防腐剂和人工添加剂。
Low Calorie（低热量型）表示食品每单位释放热量在 40 大卡以下。

Reduced Calorie（减少热量型）即食品所含热量比一般食品少 $1/3$ 。

Low Sodium（低钠型）表示食品中每单位含钠量低于 140 毫克。

Sodium Free（无钠型）表示每单位食品中钠含量少于 5 毫克。

Light（清淡型）表示食品中所含各成份均比一般同类食品低 15% 左右。

Sugar Free（无糖型）指食品中不含蔗糖，但不表示不含糖醇。

Organic（有机型）指制造食品所用的原料在生长过程中没有使用杀虫剂或化学肥料。

Low Cholesterol（低胆固醇）表示每单位食品中胆固醇

含量少于 5 毫克，脂肪含量少于 5 克，饱和脂肪酸少于 6%。

Cholesterol Free(无胆固醇)表示每单位食品中胆固醇含量少于 2 毫克，脂肪含量少于 5 克，饱和脂肪酸含量在 6% 以下。

98 冰箱冷藏食品的时间

鸡肉：冷藏 2~3 天；冷冻 1 年。

鱼：冷藏 1~2 天；冷冻 3~6 个月。

鲜鸡蛋：冷藏 1~2 个月。

牛肉：冷藏 1~2 天；冷冻 3 个月。

香肠：冷藏 2~3 天；冷冻 2 个月。

面包：冷藏 3~6 天；冷冻 2~3 个月。

罐头：冷藏 1 年。

午餐肉：冷藏 4~6 天。

苹果：冷藏 1~3 周。

柑橘：冷藏 1 周。

熟梨：冷藏 1~2 天；冷冻 1 年。

熟西红柿：冷藏 1~2 天。

甜菜：冷藏 1~2 周。

胡萝卜、芹菜：冷藏 1~2 周。

菠菜：冷藏 3~5 天。

99 湿淀粉类食物不宜冷藏

夏季人们习惯把食物放在冰箱里，以保鲜保洁。然而，淀粉类食品都不宜在冰箱中存放。因为淀粉易吸水糊化，搁置

过久后则会凝结沉淀，逐渐老化。淀粉一经老化，再加热也不能还原到糊化状态。而温度过低，则是导致淀粉老化的重要原因。

100 冷冻食物解冻法

食物解冻的适宜温度为 $5^{\circ}\sim 10^{\circ}\text{C}$ 。食物解冻时可在流动的水中进行，切忌放入静水中浸泡或放在热水中。因为食物解冻后，组织结构已有损伤，静水浸泡解冻会加速其内部营养物质的损失。热水解冻的鱼、肉，其表皮蛋白质易变质变性，影响食用。

101 肉食分份冷藏好

临时切割加工冷冻食品原料费时费事。可将买回来的鱼除鳞、去内脏，洗净，切块，按全家一餐用量分成若干份，分别装入小食品袋内扎好。把肉也切块放进食品袋内，连鱼一同放进冰箱冷冻备用。这样贮存冷冻食品原料，取用既省力又方便。

102 微波炉可作消毒柜

家庭生活食品用具的消毒，除开水煮烫外，还可将食品用具（金属制品除外）置于微波炉内进行消毒处理，非常方便有效。

103 合理配食吸收铁质

家畜、家禽、海鲜、谷类等食品中含有较丰富的铁质，在

食用上述食品时，可搭配维生素 C 或一小杯橙汁共用，会使铁质的吸收量大大增加。

吃蔬菜和谷类食物时，配一杯白葡萄酒，也会增加人体对铁质的吸收。

104 用铁锅炒菜好

经常使用铁制餐具，用铁锅、铁铲炒菜，避免使用铝制餐具，特别不要用铝制餐具来存放有咸味或酸性碱性食物，可防止老年痴呆症的发生。

105 铁锅也有忌用时

使用铁锅有许多益处，但若用铁锅来煮杨梅、山楂、海棠等酸性果品是有害的。因为这类酸性果品中含有一种果酸，遇到铁后会引起化学反应，产生低铁化合物，人吃后 1 小时左右便可出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

此外，煮绿豆也忌用铁锅。这是因为绿豆皮中所含的单宁质遇到铁后也能产生化学反应，生成黑色的单宁铁，并使绿豆的汤汁变为黑色，影响其味道及人体的消化吸收。

106 做汤七法

(1) 做鱼汤时，先将水烧开再放鱼，鱼汤味道会更鲜美。
(2) 做鱼汤加几滴牛奶或放点啤酒，鱼汤色白，鱼肉细嫩，味道鲜美。

(3) 煮肉汤时，先将水烧开后再放肉，吃时口感不觉得那么肥腻。

（4）先将肉放在冷水中，开锅后文火慢煮，肉内的养分就会析出到汤里。

（5）煮菜汤时，先将水烧开再放菜，可保存菜中的养分。

（6）做汤加适量的淀粉，可减少汤中维生素的损失。

（7）用刚宰杀的鸡做汤应在水煮沸后放入；用腌过的鸡做汤，须冷水下锅。

107 砂糖质量鉴别

白砂糖：晶体均匀，干燥、松散，颜色洁白，不带色糖和糖块。

绵白糖：色泽雪白明亮，晶粒细小均匀，质地绵软细腻。

冰糖：呈均匀的洁白色或稍带黄色，半透明，有结晶光泽，味清甜纯正，无异味，无明显杂质，水溶液清澈明亮，无沉淀。

二、饮料、水果、奶类

饮料及其加工制作

1 四季饮茶有讲究

(1) 春季应饮花茶。饮花茶可以散发一冬积在人体内的寒邪，浓郁的香茶能促使人体内阳气的发生。

(2) 夏季饮绿茶为佳。绿茶性味苦寒，可以清热，消暑解毒，止渴强心。

(3) 秋季宜饮青茶。此茶不寒不热，能消除人体内的余热，恢复津液，一举两得。

(4) 冬季最好饮红茶。红茶味甘性温，含有丰富的蛋白质，能助消化、补身体，使人气旺。

2 橘皮泡茶可清热

橘皮洗净放入杯中，加适量白糖，用开水冲泡，片刻后当茶饮用，可清热化痰。

3 泡茶味浓一法

将柠檬和茶叶放在一起用 $70^{\circ}\sim 80^{\circ}\text{C}$ 开水冲后饮用，可使茶的味道更加浓郁清香。

4 开水沏茶并不好

人们常习惯用刚烧开的沸水泡茶。殊不知用 100°C 的沸水泡茶，会破坏茶中的维生素 C，而茶中的有害物质茶碱会大量析出，饮后有害健康。最好是用 70°C 的温开水泡茶，大约 10~15 分钟即可泡开，而维生素 C 可保持 60~70%，茶汤的色、香、味俱佳。

5 如何贮存新茶

将一年所需的新茶买足，分装成若干小包，放进铁桶或玻璃瓶内密封起来，放入冰箱，随泡随取，直到来年新茶上市。这样，每年都能用上新鲜清香的茶叶。

6 烧水省火法

要选用熟铝壶。因为壶壁越薄，越易传热，消耗热量越少。要经常消除壶中的水垢。水垢对壶壁传热影响很大，当水垢厚度每增加 1 毫米时，就会多消耗 5% 的燃料。

烧水要先用小火，待水温升高后再把火焰调大。

7 冲煮咖啡法

冲咖啡时，把咖啡粉按需要量放入壶内，先将开水倒入少许，使咖啡粉充分渗透水份至饱和状态，再倒进开水即可。

煮咖啡时，咖啡粒不能与冷水同时放入壶内，必须取出壶的隔层，倒进适量的水。将咖啡倒入壶的隔层中再放进壶里开始烧水，4 分钟后即可取出隔层，倒出咖啡饮用。

8 真假矿泉水辨别法

真矿泉水放在阳光下观察，颜色透明、不含杂质、无混浊现象，口感无异味（碳酸型矿泉水略有苦涩感），而自来水则有漂白粉味。真矿泉水在夏季高温季节，其瓶内壁有冷凝小水珠出现。

9 巧制多种饮料

盐汽水：凉开水 2500 克，加食醋 50 克、小苏打少量、盐 3 克、白糖适量、香精少许，混合后放入冰箱，镇凉后即可饮用。

橘子水：凉开水 1000 克，加柠檬酸 3 克、白糖适量、橘子香精 3 滴或橘子粉（汁）少许，溶解后放入冰箱，镇凉后即可饮用。

奶油橙子汁：将半个熟蛋黄打散放入杯中，加 2 匙糖、半杯橙子汁，搅拌均匀，倒入高脚酒杯，加奶油搅匀即可。

乌梅汁：取乌梅 40 克，洗净捣碎，放入锅中，加水 2500 克，烧沸后再用小火熬 15 分钟，离火冷却，用双层纱布过滤去渣，加适量白糖，放进冰箱即可。

柠檬汁：将新鲜柠檬洗净，连皮一起切成薄片，和白糖一起装入干净的瓦罐或大口玻璃瓶中。装时放一层柠檬片，铺一层约 1 厘米厚的白糖，如此一层层摆好，封口保存。存放一段时间后查看，如汁太干，可追加些白糖。待天气炎热时，从瓶中倒原汁对开水，即成甜酸爽口的天然柠檬饮料。

葡萄汁：将新鲜葡萄洗净，去梗破碎，加热到 72℃ 左右，

保持 5 分钟，促使果皮中的色素溶解在果汁中（但白葡萄可不加热）。将作上述处理后的原料进行压榨，榨出的果汁用筛网或纱布过滤，并加热到 85℃ 左右，将上浮的泡沫除去，注入瓷缸或玻璃瓶里密封，置于 0℃ 低温下冷藏，经过一段时间的沉淀，使果汁完全澄清。将上层澄清液吸出，并经细滤，用 80℃ 温度杀菌，保持 30 分钟，装瓶密封，随时食用。

糖水苹果：苹果 1 个去皮核，切成 8 小块，放入冷水中，加少许柠檬酸以免苹果变黑。锅中放糖，加 2 杯热水，倒入切好的苹果，烧开后改用文火煮软，约 10~15 分钟，加少许碎柠檬皮、桂皮或橙子皮即成。用晚熟苹果煮羹时，煮开就行。

西瓜露：取成熟西瓜 1 个洗净，去皮、去籽，把瓜瓢切成小方丁，连汁倒入盆中，放入冰箱冷藏 1 小时左右。将冰糖、白糖入锅加水熬化，撇去浮沫，倒入大碗内，冷却后放进冰箱冷藏室。食用时将瓜瓢丁倒入冰镇的糖水中即可。

番茄甜汤：取新鲜番茄 500 克，洗净、切片，放铝锅内，加水煮 20 分钟，取汁，放入少量白糖搅匀，凉后即可。

10 巧制彩色冷饮

家庭自制的带香味彩色饮料，孩子们喜欢饮用。下面介绍一种简便的制法，即在制作冰块的凉开水中加些柠檬等带色果皮泡一会儿，用此冻成的冰块制作的饮料，便带有柠檬的淡黄色等漂亮的颜色。

11 一种独特的解暑饮料

夏季喝饮料时，在饮料中滴入 1~2 滴风油精，可增强饮料的消暑作用，其味独特。

12 夏季存放鲜牛奶法

购回的鲜奶应立即煮开，喝多少取多少。剩奶要用干净纱布盖好，放低温处或冰箱内贮存，但不能使其结冰。

不马上喝的牛奶不要放糖，糖多了易被细菌分解变酸。喝不完的鲜奶不要加生水，否则容易变质。

盛奶器皿要随时清洗，否则也易使奶变质。

13 鉴别奶粉真伪五法

(1) 用手捏。袋装奶粉，用手指捏住包装袋来摩擦，真奶粉质地细腻，发出“吱吱”声；而假奶粉由于拌有白糖、葡萄糖，颗粒较粗，有“沙沙”声。

(2) 观色泽。真奶粉呈天然乳黄色；假奶粉颜色较白，细观有结晶和光泽，或呈漂白色等其它不自然的颜色。

(3) 闻奶香。打开包装袋，真奶粉有牛奶特有的乳香味；假奶粉乳香甚微或没有乳香味。

(4) 嘴品尝。把少许奶粉放入嘴里细细品尝，真奶粉细腻发粘，溶解速度慢，无糖的甜味；假奶粉在口中的溶解速度快，不粘牙，有甜味。

(5) 看溶解。把奶粉放入杯中，用冷开水冲，真奶粉需经搅拌才能溶解成乳白色悬浊液；假奶粉不经搅拌自动溶解

或发生沉淀。用热开水冲，真奶粉形成的悬浮物上浮，搅拌时粘勺子；假奶粉溶解迅速，没有天然乳汁的香味和颜色。

14 奶粉结块后不宜吃

奶粉中含有较多的乳糖，这种乳糖具有很强的吸湿性，如果奶粉没有很好地密封保存在干燥的地方，则空气中的水分就有可能被乳糖吸收，并与奶粉中的蛋白质互相粘结成团块。这种奶粉应该及时吃掉，否则容易滋生细菌，甚至会发出臭味。如果奶粉有了臭味，就不能再吃了。一般袋装奶粉的保质期为 3 个月，应该在保质期内吃完。

15 快速冲奶粉

在要冲的干奶粉中掺进适量白糖，用汤匙拌匀使其充分混合，再倒入开水冲奶粉。这样奶粉既不结块，又节省了搅拌的时间。

16 酸奶饮用勿过量

每天适量饮用一些酸牛奶，对人体健康是有益的。但如过量饮用则对人体健康不利。因为过量饮用会使胃酸浓度过高，对胃肠粘膜、正常消化酶的分泌等产生不良影响，并影响食欲与消化功能。儿童的新陈代谢较成年人旺盛，肾脏浓缩机能又较差，比成人更多地需要水分。所以儿童每天应饮用白开水，不要把酸牛奶当饮料或水给儿童大量饮用。

17 如何识别变质酸奶

正常的酸奶颜色应为白色和淡黄色，并伴有一股清香的乳酸味。从外观看，应是凝块稠密、均匀，无气泡、无杂质；而变质的酸奶则有一股臭味，而且凝块破碎，奶清析出，有气泡，这样的酸奶就不能饮用了。

18 变味奶油更新

家里存放的奶油由于时间过长而变味，用下述方法可以去掉异味使之更新。即取一杯酸奶放进奶油里，然后放在大火上煮几分钟，奶油的味道就鲜香如初。

19 啤酒冷饮新做三法

（1）啤酒冰淇淋。倒一杯啤酒，杯中放入适量冰淇淋或一支雪糕，用筷子拌匀，放进冰箱，半小时后即可取出饮用。其味香甜微苦，清凉爽口。

（2）啤酒红茶。红茶泡好后滤去茶叶，将茶水倒入啤酒中，放入冰箱，过一会儿即可饮用。其味茶香酒香共存，沁人心脾，美不可言。

（3）啤酒冰块。用凉开水制成冰块。杯中倒入啤酒后再放入冰块。此时，冰块在酒中噼啪作响，酒香四溢，酒色格外清澈晶莹。听其声，观其色，闻其香，品其味，令人陶醉。

20 自制消暑冷食七法

（1）冰镇糖番茄。原料：新鲜番茄 500 克，白糖 2 匙。制

法：番茄洗净，用开水泡 2 分钟，捞出去皮、切片，撒上白糖，腌渍半小时后放入冰箱，冷冻好即可食用。应现吃现做，不宜久存，以减少维生素 C 的损失。

（2）苹果沙司。原料：新鲜苹果 1000 克，白糖适量。制法：苹果洗净，削皮、去核，加少量水煮软，捣成泥状，加糖煮开，趁热装瓶，盖好盖，晾凉后置冰箱冷藏室。此种冷食可用于冷饮及食用冰冻点心。

（3）香蕉冰淇淋。原料：成熟香蕉 500 克，柠檬半个，砂糖、奶油各 300 克。制法：将柠檬洗净，挤汁待用；砂糖放入 500 克水中，加热溶解，煮沸过滤；香蕉去皮捣烂呈泥状，加入糖浆与柠檬汁调匀；待拌后的蕉泥冷却，再拌入奶油，注入冰冻容器中，冻结后即可食用。

（4）冰冻红枣泥。原料：干红枣 500 克，白糖适量。制法：红枣用清水漂净，用水浸泡 1 小时，捞入锅内，加水煮软，过筛去皮核，捣烂，取枣泥及汁待用。将糖加入枣泥内，边煮边搅，煮稠后离火冷却，盛入容器内，放冰箱冷藏即成。

（5）冰镇嫩蛋羹。原料：生鸡蛋黄 3 个，白糖 6 匙，牛奶 1000 克，麦淀粉 1 匙，食盐少许，香草香精数滴。制法：蛋黄打散，加入白糖、食盐及淀粉，再将牛奶缓缓调入，放入蒸锅内蒸熟，在加热过程中应经常搅拌。蒸罢取出冷却，加香精，置冰箱内冷冻后即可食用。

（6）瑞士果冻。原料：麦淀粉 1 匙，白糖 4 匙，甜果泥 1 小碗，柠檬汁 2 匙，1 个鸡蛋的蛋清，食盐少许。制法：先将麦淀粉、糖、盐混匀，加入半碗水和果泥，放在蒸锅中蒸稠。取出加柠檬汁，然后把蛋清打散，慢慢加入搅匀，盛于

盘中，放冰箱冷藏即成。

（7）藕片银耳汤。原料：鲜藕 1 节，银耳 15 克，白糖适量。制法：银耳用水发好，洗净，放锅内，加水适量，煮沸后改小火煨至银耳软烂，即成银耳汤；将藕去皮，切成滚刀块，于开水内焯后捞出，放入银耳汤内，再用小火煮沸，放入白糖搅匀，晾凉后放入冰箱即成。

21 冰淇淋制作四法

（1）蛋奶冰淇淋

原料：鲜奶或炼奶 150 克，白糖 50 克，果胶 2 克，鸡蛋 2 个，生粉 15 克，菠萝香橙等味型的食用香精少许。

制法：①鸡蛋磕入碗内打散。②生粉用少量清水调匀。③果胶先用水浸透，再放入锅内炖溶备用。④锅内放清水，加白糖以文火煮溶，再加入炼奶煮沸，将稀释的生粉、炖溶的果胶徐徐倒入，边倒边用筷子搅拌。待再煮沸时，即冲入蛋液，边冲边搅匀，防止锅内温度太高而使液汁起焦粒。离火晾凉后，调入香精，倒进若干小杯内，放入冰箱冷藏，即可食用。

（2）花生冰淇淋

原料：牛奶 300 克，花生酱、奶粉各 100 克，奶油或花生油 50 克，白糖 150 克，生鸡蛋黄 2 个，玉米淀粉 15 克，香草香精 2 滴。

制法：①将白糖加入蛋黄中搅拌。奶粉用少量水调和成糊状，再放入牛奶中煮沸。②在花生酱中加入少量热牛奶，调成稀糊状，放入热牛奶中，再将蛋黄和糖的混合液注入牛奶

里，充分搅打均匀，然后倒入玉米淀粉混合拌匀。③锅中的混合液汁用微火加热，使温度保持在 $70^{\circ}\sim 75^{\circ}\text{C}$ 约 20 分钟，并不停地搅动，避免粘底。④将锅离火，继续搅动，使温度逐渐下降，直至液汁有一定稠度为止。然后用两层纱布将稠汁过滤，晾凉，加奶油和香草香精搅匀，装入模具，放冰箱内冷冻。⑤在放入冰箱冷冻后，还应进行 1~2 次搅拌。在放入冰箱 30 分钟后，将冰淇淋取出大力搅拌，搅至膨胀、松散，再放回冰箱冷冻室内。再过 30 分钟后，照此法再搅拌一次，放回冷冻室内。冷冻 1 小时后，取出放在冷藏室内，以免吃时太凉、太硬。

（3）香蕉冰淇淋

原料：新鲜熟透的香蕉 500 克，白糖 250 克，橘子汁或柠檬汁 50 克，奶油 100 克。

制法：①白糖加 400 毫升水，入锅加热溶解，煮沸过滤。②香蕉去皮，捣成泥浆状，加入糖汁，充分调和均匀，再加入橘子汁或柠檬汁。晾凉后放入奶油，搅拌均匀，然后注入模具中，放入冰箱内冷冻（冷冻及搅拌方法同上）。

（4）核桃冰淇淋

原料：核桃仁、白糖各 75 克，鸡蛋 2 个，牛奶 150 克，果胶 0.3 克。

制法：①核桃仁用温水浸泡，剥去软皮，碾碎。②牛奶入锅煮沸离火待用。③用核桃仁、白糖 15 克、牛奶 30 克捣成细糊。④鸡蛋磕入碗内，用筷子打至起泡沫为止，加白糖搅匀成混合液，再加入牛奶调匀，入锅在小火上边搅动边加热，不要煮沸。用少量热水将果胶溶化后，缓缓倒入混合液

中，并不断搅拌。当锅内糊状物的白沫消失、全部熟透（约在 $70^{\circ}\sim 75^{\circ}\text{C}$ 下煮 20 分钟左右），即可离火晾凉。随后加入核桃浆，注入冰淇淋模具内，放入冰箱内冷冻（冷冻及搅拌方法同上）。

酒类质量鉴别及饮用

22 如何识别真假名酒

（1）看包装。真酒一般都用固定型瓶，瓶上有特定标记。瓶盖使用扭断式防盗盖或印有厂名的热塑胶套。而假酒却使用杂瓶或者真酒的旧瓶。瓶盖使用一般塑料盖或铁皮盖。仔细察看可以看出封口胶膜有折皱，且没有厂名。有的虽有防盗盖，却是铁制品或者是使用过的旧盖，而且盖子短 0.5 厘米，并有明显的焊迹。盖子上的字迹、图案模糊不清。

（2）看商标。真酒商标做工精细，工艺考究，使用的是特定颜色。颜色纯正，裁边整齐，背面有出厂日期、检验代号。假酒商标粗制滥造，字迹不清，裁边不齐，图案偏色，有的甚至还有重影。

（3）看酒液。如果酒瓶是浅色或无色的，可以倒置酒瓶观察，真酒清澈透明，没有杂质和悬浮物；假酒多数会出现下沉的物质或有云雾状混浊现象，酒中杂质多。

（4）细品尝。多数名优酒，只要一入口，就会香气满口，咽下后余香不断。白酒口味醇厚、绵柔，落口干冽，余味纯净悠长。葡萄酒应爽口清快，口味和谐完整，洁净舒顺。黄

酒鲜美爽口，醇厚柔和，氨基酸味突出。啤酒应有酒花的香气和苦味以及麦芽的清香味，并有充足的二氧化碳气，给人以愉快的杀口感。假冒酒多数味道不纯，入口有苦涩麻辣的感觉。

23 如何识读洋酒的年份标志

如今在许多饭店、宾馆、商场、酒吧的柜台里，常常见到“人头马”、“拿破仑”等世界名酒，而在它们的商标上都有“V·O”、“X·O”等字样，人们一时弄不懂它们的真实含义。原来，这都是每瓶酒酿制年份的缩写，以此反映该酒的价值。酿制时间越长，酒的价值越高。法国政府规定的统一标准分别为：X——一星，5 年。

XX——二星，10 年。

XXX——三星，15 年。

V·O——15 年以上。

V·S·O——20 年以上。

V·S·O·P——30 年以上。

XO——40 年以上。

EXTra——50 年以上。

24 如何选购瓶装啤酒

（1）看外观

①啤酒的色泽呈淡黄色或淡黄绿色而不暗的为好。如呈暗褐色，则为质量差的啤酒。

②举起酒瓶，对光察看，酒汁清亮透明、无悬浮物或沉

淀物的为好。轻微失光或完全失光、有悬浮物、沉淀物的为差酒。

③将酒瓶正放，看瓶盖是否压紧。如果漏气、漏酒，酒的口味就一定不好。

（2）察酒质

①如系整箱购买的啤酒，可先启开一瓶，倒入一洁净无色的杯中，察看其泡沫是否挂杯较高、是否洁白细腻（象奶油一样），泡沫挂杯高、洁白细腻而持久者为好酒。如果泡沫低、粗大而不挂杯，或在 5 分钟以下泡沫完全消失，均为差酒。

②用鼻子闻一闻倒入杯中的啤酒，如果有较浓的新鲜酒花香气，浓色啤酒还有较浓的麦芽香气，即为好酒。如有生酒花气味和老化气味，则为差酒。

（3）品酒味

①饮后无怪味、杂味、酵母味、酸味等不正常味道的为好酒，否则为差酒。

②饮后口感柔和、协调而畅快，苦味清爽而且消失快、没有明显的涩味的为好酒。若饮后口感不协调、不柔和、有后苦味和焦糖味的，则为差酒。

③饮后口中有二氧化碳的刺激感并使人愉快清爽的为好酒。杀口力不强的为差酒。

④饮后酒味醇厚圆满、口味不单调的为好酒。如饮后口感淡而无味的为差酒。

25 巧倒啤酒

倾斜酒杯，将啤酒沿酒杯内壁倒入，至半杯后把杯子立起来，继续倾注，先慢倒，后快倒，杯中酒将满时，则轻轻注入，泡沫最多。

26 冬饮啤酒宜加温

人们普遍认为啤酒是夏季清凉饮料，其实它在冬季也是佐餐的佳品。一般来讲，啤酒的饮用温度在 15°C 左右时，口味纯正，爽口舒适。啤酒太凉则酒味淡薄，饮后身体发冷，太热则酒味苦涩。所以，冬季喝啤酒最好先将酒瓶放进 30°C 左右的温水中温热一下，然后取出摇匀即可。但不能将啤酒直接放到火上煮沸。

冬季饮用加温后的啤酒，不仅口味好，而且也会使周身发热，祛寒解乏。

27 啤酒不宜长期冷冻

夏季，有的人为了喝啤酒解暑，常把啤酒存放在冰箱里冷冻，饮用时才取出来。其实这种作法是不可取的。因为贮存啤酒的适宜温度夏季为 $5^{\circ}\sim 8^{\circ}\text{C}$ ，冬季为 $9^{\circ}\sim 12^{\circ}\text{C}$ 。如果温度低于 0°C ，啤酒不但泡沫很少，而且酒中的蛋白质可与鞣质结合，生成沉淀物，使啤酒出现“冷混浊”。如果这种现象出现的时间不长，可将酒瓶放进热水中浸泡，此现象即可消除与改善。若将啤酒长时间处于低温环境下，酒中的沉淀物可能被氧化，其口味和营养价值会大大降低。因此，夏天不宜

将啤酒长时间地放在冰箱里贮存。

28 三种人不宜饮啤酒

(1) 慢性胃炎患者不宜饮啤酒。因为啤酒会减少胃粘膜合成前列腺 E, 易导致胃壁粘膜受到损害, 往往引起或加重病人上腹部胀满、烧灼感剧烈、食欲逐渐减退。尤其是萎缩性胃炎患者, 症状会更为明显。

(2) 泌尿系统结石患者不宜饮啤酒。在酿造啤酒的麦芽汁中, 不但含有钙、草酸, 而且还含有乌核苷酸, 它们可促使肾结石的发生。为此, 患有泌尿系统结石的病人, 应尽可能少饮或不饮啤酒。

(3) 哺乳期妇女不宜饮啤酒。因酿制啤酒的主要原料是大麦和酒花, 用麦芽酿制成的啤酒会抑制妇女乳水的分泌。不过, 对想给婴幼儿断奶的妇女, 则可多饮一些啤酒。

29 巧制果酒冻

用红葡萄酒做成的果冻, 颜色美观, 味道独特。而用白葡萄酒加柠檬汁做成的果冻, 味道甘爽。

果品食用、贮存与加工

30 巧剥橙子皮

人们吃橙子大都用刀切, 汁液流溢, 既浪费又不卫生。其实, 橙子剥皮并不难, 下面介绍一种比较简便的方法。可把

橙子放在桌面上，用手掌压住慢慢地来回揉搓，只要用力均匀地揉搓一会儿再剥，橙子就会像橘子一样容易剥皮，吃起来既干净又方便。

31 干了皮的橘子复原法

将皮干了的橘子泡在凉开水中，24 小时后，橘皮易剥；48 小时后，橘肉水分显著增加，味道香甜如初。

32 巧去苹果皮

苹果好吃，但削皮很麻烦。若要使苹果去皮简便，可将苹果放入开水中浸泡 1 分钟左右，取出再用手搓一搓，苹果皮就会自然脱落了。

33 盐水去桃毛

在温水中化入少许食盐，再把桃子放入水中，用手轻轻搓一搓，桃毛就很快脱落，然后再用清水将桃子冲洗干净即可。

34 水果上的白霜要清除

苹果、梨等水果表皮上常见有一层白霜，这是果农使用硫酸铜和石灰混合加水制成的杀虫剂的残留物，对人体有一定的毒性。因此，对这类水果，应先用清水洗净，削皮后再吃。

35 菠萝宜用盐水浸

食用新鲜菠萝，宜用盐水浸泡。因为盐水可以破坏菠萝所含的生物甙和菠萝蛋白酶，吃起来既没有涩味，又能减少或避免发生过敏现象。

36 香蕉双吃

(1) 冰冻香蕉巧克力。香蕉剥皮切成薄片，盛于甜菜碟内。锅内放白糖，加适量清水和果味甜酒，微火调成糖汁，起锅淋在香蕉片上，再拌上奶油，撒上黑巧克力碎末，放入冰箱镇凉后即可食用，别有风味。

(2) 香蕉夹心果。选大个香蕉剥皮，从一头划开成两长片（勿切断），中间放入豆沙夹紧，切成约 3 厘米长的小段，裹上鸡蛋面糊，放入热油锅内，炸至呈金黄色时，捞出装盘即可。

37 水果宜早晨吃

俗话说：早晨吃水果，犹如吃金果。同样吃水果，还是在早晨吃最好。因为在这个时候吃水果，其酸味不仅能使身心爽快，而且它所含的成分有促进消化、利于通便的功能。如果在晚间、睡觉之前吃水果，特别是香蕉和西瓜之类水果的纤维不易消化，对肠胃比较弱的小孩和病人来说是尤其不宜的。

38 家庭巧制苹果酱

若将受轻伤或过熟的水果加工成果酱，既可长期贮藏，吃起来又别具风味，清香可口。下面以苹果为例介绍果酱的简易加工方法（其它水果可参照此法制作）。

苹果用清水洗净，切除腐烂部分，削去果皮，为防止去皮后的果肉变色，可将苹果放入食盐水中浸 1 分钟左右。取出将苹果每个切成两半，挖去核心部分，切成薄片。把苹果片放入锅中熬煮，并不停地搅拌，使之呈粘稠状，然后将占原料重量 70% 的砂糖，分 3 次加入即可。将果酱盛入容器内晾凉，密封贮存于低温、阴凉通风处。

39 水果和海鲜不宜同食

有人在品尝海鲜的同时，爱吃葡萄、山楂、石榴、柿子等酸性水果，这样容易出现呕吐、腹胀、腹痛、腹泻等食物中毒现象。这是因为酸性水果含有单宁酸，遇到水产蛋白质会沉淀凝固成不容易消化的物质。单宁酸还有收敛作用，能抑制消化液的分泌，使凝固物质长时间滞留在肠道内发酵。因此，吃海鲜后应再过 4 小时才能吃酸性水果。

40 巧辨西瓜生熟

辨色泽。瓜皮表面光滑，花斑清晰，纹路明朗，底面发黄，表明瓜已充分成熟。

听声音。用手指弹瓜，如发出“当当”的清脆声，表明瓜尚未成熟；如发出“嘭嘭”的声音，表明已经成熟；如发

出“噗噗”声，则表明过熟。

看头尾。两端匀称，脐部及瓜蒂凹陷较深，表明瓜的发育良好。

比弹性。成熟的瓜外皮较薄，用手指压一压，会感到有弹性，用指甲易划破。如没有弹性，且已发软，则是过熟的现象。

41 明矾煮板栗味道香

煮板栗如果用 2 公升水对 1 茶匙明矾，便可除去板栗的涩味，煮好后再用水冲洗一次，板栗既好剥皮，味道又香。

42 板栗巧去膜

生板栗如果连皮煮熟食用，其内膜便会同果肉粘在一起，很不容易剥开。解决此问题的简便方法是：可先用滚烫的水把板栗泡一会儿，使肉膜和栗壳粘在一起，然后再煮熟，剥开板栗壳便可取出干净的栗肉了。

另外，还可将板栗一切两瓣，去壳后放入盆内，加开水稍泡（时间不宜过长），然后用筷子搅拌几下，板栗内膜就会脱去。

43 板栗贮存一法

将无破损、无霉变的板栗放在干燥、通风的地方摊晾 2～3 天，使之释放部分水分，并促使其充分成熟。将板栗倒入一只干燥的陶土罐里，罐口用双层油纸或塑料膜封住扎紧，过半月或 20 天左右翻拣一次，把已变黑的板栗挑出来食用，并

让罐内的板栗透气半天，然后仍如法封藏。以后每月检查一次。用此法贮存板栗可长达数月之久。

44 巧去莲子皮

莲子皮很薄，不容易去掉。可先将莲子洗净，放入刚烧开的滚水中，再加入适量的碱，稍闷片刻后，将莲子倒出用力揉搓，莲子皮便很快脱落了。

45 龙眼保鲜三法

(1) 热烫保鲜法。将果穗浸入沸水中烫半分钟，取出挂于通风处，使果壳逐渐干硬，以保护果肉。20~30 天后果肉仍能保持新鲜。

(2) 通风保鲜法。取新鲜蕉叶垫于竹箩底部，再将龙眼放竹箩内，上面用新鲜蕉叶覆盖，放阴凉通风处，可保鲜 10~15 天。

(3) 药剂保鲜法。将龙眼果浸入仲丁胺 25~30 倍的稀释液中 8~10 分钟，捞起沥干，装于塑料薄膜袋内，密封袋口，可保鲜 35~40 天不腐烂变质，食之风味正常。

46 如何识别真假桂圆

桂圆果壳较平，少数呈不明显的鳞斑状，果蒂旁有一个小“芽”，果蒂周围有纹路；壳内壁为棕黄色，较平滑，有亮泽；果肉不粘手，易剥离，果肉有点透明，有韧性，果肉完全覆盖种子；果核圆形而光亮，无纹路，果核切开后，棕黑的壳和籽容易分开；果肉具有桂圆特有的香甜味。

疯人果（假桂圆），外壳一般涂有黄粉，无果蒂及小“芽”，无纹路，果壳有明显的鳞状突起，很像荔枝；壳内壁发白或呈淡黄色，不平滑，无光泽；果肉粘手不易剥离，不完全覆盖种子，剥下的果肉无韧性；果核椭圆形，有一明显的沟与槽，切开后棕黄色的皮壳与籽不易分开；无桂圆的香味，仅有微带苦涩的甜味。

47 柿子脱涩法

按重量用 1 份石灰粉、5 份水，混合搅拌后，取澄清的石灰水倒入缸内，将柿子投入石灰水缸中，加盖密封 1 周，柿子的涩味就消除了。

48 用塑料袋贮存红枣好

将干燥的红枣装入塑料袋内（每袋约装 1000~2000 克），封紧袋口，放到阴凉通风的地方，可贮存较长时间并免遭虫害。若装入袋内之前红枣已感染虫害，由于袋内缺氧，也能使害虫窒息死亡。此外，用此法贮存红枣还能使其水分保持稳定，枣皮不干缩，果实丰满，维生素的损失较少。

49 柑橘简易保鲜二法

（1）粗糠贮藏保鲜法。先在贮藏箱内垫上一层约 3 厘米厚的粗糠，糠上放一层柑橘，果蒂向上，然后在柑橘上再铺一层粗糠，糠上再放一层柑橘。这样一层一层铺放，直至装满为止，在最上层覆盖 5 厘米厚的粗糠。每月检查一次，除去烂橘。此法可贮藏保鲜数月，一般好果率达 90% 左右。若

无粗糠，可用麦壳、木屑、干稻草代替，效果相仿。

（2）塑料袋贮藏保鲜法。选用食品塑料袋，先在袋上开几个小洞，以通风排除湿气，然后把柑橘装入袋内，封好袋口，挂在室内或放在纸箱里，发现烂果应及时拣除。用此法贮藏柑橘，可保鲜几个月，好果率在 96% 以上。

50 巧做橘皮菜

（1）将新鲜的橘皮放在盆里用清水浸泡，每天换一次水。浸泡 1 星期左右，将苦辣味漂掉后，取出备用。

（2）将浸泡后的橘皮 150 克、茭白和瘦肉各 100 克、鲜红辣椒 50 克、生姜 2.5 克，分别切成细丝。同时取植物油 100 克，酱油、食盐、味精各少许待用。

（3）炒锅上火，放油 50 克烧热，放肉丝、酱油，用旺火爆炒至熟，起锅备用。

（4）净锅上火，放油 50 克，待油烧至冒青烟时，先放橘皮丝、红辣椒丝、茭白丝，接着放盐、酱油、肉丝、姜丝及 100 克水，盖锅烧开，再放味精，起锅装盘。

饮食食用、贮存与加工

51 饮食温度适宜味道好

热咖啡在 70℃ 时，才香甜可口。

热牛奶、热茶在 65℃ 左右最好喝。

凉开水在 12℃~15℃ 时，冷感最好。

果汁在 10℃ 时饮用最适宜。

西瓜在 8℃ 左右口味最佳。低于此温度，便吃不出真正又甜又沙的味道。

冷咖啡在 6℃ 时最可口。

汽水在 5℃ 时最好喝。

冰淇淋在 0℃~6℃ 时吃最爽口。

52 部分食品饮料的保质时间

(1) 鱼、肉、禽类罐头 24 个月（铁罐 12 个月、瓶装 6 个月）。

(2) 水果、蔬菜类罐头 15 个月。

(3) 油炸干果、番茄酱罐头 12 个月。

(4) 玻璃瓶汽水、聚酯瓶汽水 3 个月。

(5) 易拉罐饮料 6 个月。

(6) 玻璃瓶果汁、蔬菜汁饮料 6 个月。

(7) 玻璃瓶装植物蛋白饮料，省优以上的 4 个月，普通的 2 个月。

(8) 8℃~12℃ 熟啤酒，省优以上的 4 个月，普通的 2 个月。
18℃ 啤酒 3 个月。

(9) 汽酒 3 个月。

(10) 葡萄酒、果酒 6 个月。

(11) 镀锡罐装麦乳精 12 个月；玻璃瓶装麦乳精 9 个月；袋装麦乳精 4 个月。

(12) 罐装奶粉 12 个月；塑料袋装奶粉 9 个月。

(13) 镀锡铁罐装饼干 3 个月；袋装饼干第一、四季度为

2 个月，第二、三季度为 1 个月；散装饼干第一、四季度为 40 天，第二、三季度为 20 天。

(14) 塑料袋装方便面 3 个月。

(15) 夹心巧克力 3 个月；纯巧克力 6 个月。

(16) 蛋糕第一季度为 10 天，第二、三季度为 7 天，第四季度为 15 天。

(17) 面包第一、四季度为 5~7 天，第二、三季度为 3~4 天。

53 干面包回软法

面包干后，难以食用，丢掉可惜。采用以下简单方法，可使之回软。即在蒸锅里倒进小半锅温水，再放一点醋，然后放好蒸屉，将干面包放在屉上，盖严锅盖，过一夜面包就回软了。

如果是旅游，出差在外，可以把干面包用原来的包装蜡纸包好，把几张浸过水的纸叠在一起包在包装蜡纸外层，然后装进一个里层沾了水的塑料袋里，把口扎紧，过一夜就可以吃了。

54 金属器皿不宜装蜂蜜

蜂蜜带有弱酸性，与金属接触时，容易引起氧化反应，析出铁、铅、锌等金属离子，使蜂蜜变色呈黑色，其营养价值也会遭到破坏。有的人吃了这种蜂蜜会出现恶心、呕吐等中毒症状。因此，蜂蜜不要用金属器皿贮存，而应该用玻璃瓶、木桶、瓦罐等容器贮存。

55 月饼存放有讲究

月饼的饼馅一般可分为软、硬两种。软馅主要有莲蓉、豆沙、椰蓉、枣泥等品种；硬馅有白果、五仁、火腿、烧鸡等。软馅中含水分比较多，只能保存 7~10 天左右，而硬馅月饼则可保存 30 天左右。买回来的月饼，一般不宜在密封的容器内久藏，最好存放在竹篮里，上面加盖一张干净纸，然后挂在通风阴凉处。盒装月饼，应将包装盒打开，使其通风。因月饼中含脂肪较多，存放时还应注意避光，以防油脂氧化酸败。

56 用高压锅和微波炉炒干货

用高压锅炒花生。将花生放在高压锅内，不加水、不加砂、合上盖、不上阀，用文火烧约 25 分钟。其间要端起高压锅摇晃几次，使花生在锅内自然翻动，受热均匀。还可用高压锅炒板栗，与炒花生不同的是要放上限压阀，时间要稍长些，大约 40 分钟。

用微波炉烘烤花生、瓜子。将花生、瓜子放在烤盘中，置入微波炉内烘烤。所需时间不长，烘烤的花生、瓜子既香又脆。

57 自制百果糕

将面粉 500 克、白糖 150 克和水及发面一起揉匀，把葡萄干 50 克、冬瓜条和红樱桃各 25 克、桃仁 5 克揉在面里，然后做成一个大馒头形。取一只大碗，碗内抹上大油，把做好

的馒头生坯光面朝下放在碗里，盖上一块湿布放在温度较高的地方，冬天放置 5 个小时，夏天放置 1 个小时，待面发好后，取出扣在屉上，蒸熟即成。

三、服 饰 类

除衣物污渍

1 除茶水、咖啡渍

白色衣物沾上茶水、咖啡污渍，可用漂白剂或酒精擦拭，即可除去。

2 除果汁渍

棉毛织品上的果汁污渍，可用少量稀氨水搓揉，然后用清水洗净。

3 除食醋、酱油渍

一般衣服上的食醋、酱油污渍，可用少量藕汁揉搓，再用清水洗净。

4 除汗渍

用少量冬瓜汁搓洗，可除掉白色衣服上的汗迹。

5 除泥污渍

用少量马铃薯汁先擦后清洗，可除掉衣服上的泥污渍。

6 除烟油渍

可用少量西瓜汁搓洗，效果明显。

7 除油渍

取 1 片萝卜擦洗污处，然后再用热水洗净。

8 巧除滑雪衫上的油渍

滑雪衫上染有油渍，可用冷水调少许面粉呈糊状，涂在油渍上，待面粉干后，再用刷子蘸一点清水，刷去粉末，沾在滑雪衫上的油渍就会消失。

9 除鞋油渍

可用少许汽油擦洗衣服上的污处，然后用清水洗净即可。

10 除圆珠笔油渍

用肥皂洗后，再用 95% 的酒精擦洗。

11 除碘酒渍

用面粉涂抹污处，片刻后清水洗净。也可用小苏打溶液或铵类药物的溶液擦拭。还可将衣物置于沸水中浸泡，也可除去。

12 除红汞药渍

新鲜的红汞药迹，可用稀氨水擦去。陈旧的红汞药迹，则

需涂以 2% 高锰酸钾溶液反复揉搓，红汞药迹除去后，再以 1% 维生素 C 水溶液洗去高锰酸钾色素。

13 除高锰酸钾药渍

用 1% 维生素 C 水溶液洗涤，药渍可立即消除。

14 除龙胆紫药渍

先用含 3% 浓盐酸的酒精揉擦，再用肥皂水与清水洗净。

15 除血渍

只要先用双氧水棉球擦拭污渍，然后再用酒精或清水漂洗，晒干后绝无任何痕迹。

16 除蓝墨水渍

衣服先用洗衣粉洗，然后用 10% 的酒精溶液洗除。也可用少量浓牛奶搓揉后清洗。

17 除铁锈渍

衣服上沾染了铁锈，可用柠檬汁和食盐调成的糊抹在上面，搓一搓，再用水洗两次，铁锈就可除掉。

18 除煤油渍

衣服上沾染的煤油渍，用橘皮擦抹污处，再用清水漂洗干净即可。

19 除衣物霉斑三法

(1) 衣服上出现霉点，可先把绿豆芽放在霉渍处，搓一搓，待霉点消失后，清水洗净即可。

(2) 丝绸衣服上的霉斑，轻微的可用软刷子将霉斑轻轻刷去，较重的刷时可喷洒些稀氨水；白色丝绸衣服则用 50% 的酒精擦拭，然后用清水洗净。

(3) 化纤衣服上的霉斑，用 50% 的酒精、5% 的氨水或松节油揩擦。难以除去的霉迹先用 2% 的肥皂、酒精混合液揩擦，再用医用双氧水揩拭，然后用清水洗净。

衣物清洗

20 衣物防退色四法

(1) 新买的纯棉背心、汗衫，用开水浸洗后再穿，耐磨不退色。

(2) 牛仔裤洗时易退色，洗前先将其放在冷浓盐水中浸泡 2 小时，再用肥皂洗刷就不退色了。

(3) 洗易退色的衣服，先将衣物放入盐水中泡 30 分钟，然后用清水洗净，再按一般洗涤方法洗涤。这样就可以防止衣服退色，尤其是黑色或红色的衣服，效果更为显著。

(4) 有色衣料退色会影响美观。染料大多易在水里溶化；潮湿状态下染料在阳光的作用下也易退色；染料和纤维纹路结合得不够牢固的，洗涤也会退色。

为使衣料不退色，除应注意洗涤时不要在热水、肥皂水、碱水中泡，不要用洗衣板或毛刷搓刷以外，洗时可在水中放些盐，再用清水漂洗干净，也是防止衣料退色的好方法。

21 洗衣增艳二法

(1) 洗涤色泽鲜艳的衣物，尤其是洗涤棉织品和毛线织品，可在温水中加入几滴花露水，搅拌均匀后，将洗净的衣物放入再浸泡 10 分钟，然后捞出拧干，挂在阴凉通风处晾干，会使衣物的色彩更加鲜艳。

(2) 洗衣服的水里一般都含有钙、镁等离子。这些离子与肥皂接触，会生成一层油酸盐，附着在有色衣服特别是花衣服上，会使其失去鲜艳的色彩。如在漂衣服的水中加点食醋，使油酸盐变成可溶性物质，就可以保持衣服鲜艳的颜色了。

22 洗背心增白法

先将要洗的白色背心放在水中浸泡一会儿，然后捞出搓一搓，再打上肥皂轻轻揉搓。清洗后，再打上一道肥皂，轻轻搓揉，不漂洗，然后放入透明的塑料袋里扎好口，置日光下晒 1 小时左右，取出冲洗干净，即可使之洁白如初。

23 如何洗涤泛黄的白色衣服

(1) 夏季沾汗水的衣服，一定要用冷水洗，切不可用热水烫洗，否则会越洗越黄。已发黄的白色衣裤，可用 3% 医用双氧水 100 毫升浸泡半小时，取出后用清水漂洗干净，其漂

白效果比漂白粉还好。

(2) 白衣服穿久了常常会发黄。如果把它浸泡在加有蓝靛的溶液里漂洗，就可使之洁白如新。

24 的确良衣服复原法

将穿旧发暗的的确良衣服放入醋水中浸泡几分钟，然后捞出洗净，即可使之变得清爽洁净。

25 尼龙衣服整新法

旧尼龙衣服洗涤后熨烫时，可用清水一小盆，加少许氨水，然后用白布浸湿拧干，垫在要熨烫的尼龙衣服上，用热熨斗熨烫，即可使其色形清新又无皱褶。

26 如何自己干洗毛呢服装

毛呢服装以干洗为宜。如果有条件的话，可以自己动手干洗。干洗前先在日光下稍晾一会儿，将灰尘拍打干净。衣服上的油腻之处，可用软布蘸汽油等有机溶剂擦洗。将衣服平铺在台子上，用潮湿毛巾盖在上面，反复拍打或熨烫，即可将衣服上的尘土清除干净。

27 如何洗涤羊毛织物

(1) 毛线、毛衣等羊毛织物，洗的次数多了会逐渐失去原有的光泽。遇到这种情况，可先把衣物放在清水中加一点醋（用量视衣物多少而定），使酸碱性中和，毛线、毛衣等羊毛织物就会恢复原来的光泽。

(2) 羊毛衫衣物容易吸尘，而且容易产生静电。如用一般洗衣粉洗，洗后会出现打结、松散、起毛头等现象。可用防尘柔软洗衣液，每件用 8~10 克，置盆中以温水稀释，将要洗的羊毛衫浸湿后放入盆中，轻揉慢压，再用清水漂净，用洗衣机甩干桶甩干（如无甩干桶，可用大毛巾吸去水分），然后挂通风处晾干，衣物便可保持原貌。

28 羊毛衫清洗消毒

将穿脏用旧的羊毛衫清除尘土后，先用酒精把领口、袖口等处的油渍擦去，再将其送入微波炉内开机几分钟，便可杀去全部霉菌。经过这样处理后收藏的羊毛衫就不容易生霉和虫蛀了。

29 巧洗绒布复原法

绒布弄脏后易变硬，可先将绒布放在肥皂水中煮沸，几分钟后捞出，备一大盆清水，加入硼砂溶液 2 勺、甘油 1 勺，再把绒布放入水中，浸泡 12 小时后再取出洗净晾干，用硬毛刷轻轻刷至起毛，绒布便能柔软复原。

30 如何清洗拉绒织物

拉绒织物有拉绒毛衣、围巾、方巾、脖套、绒帽等，质地以腈纶产品居多，纯毛次之。腈纶有静电吸尘的特性，绒毛容易积存尘垢。如洗涤不当，拉绒衣服容易变形，收缩板结，失去弹性，更多的是使绒毛倒伏，影响柔软蓬松。

拉绒织物的洗涤方法是：把中性洗衣粉或肥皂片，用热

水冲开搅匀，用凉水对至 30℃ 左右。先用清水把衣物浸透，再放入洗涤液中反复揉搓和上下提动，使绒毛内的尘垢流出。衣领、袖口尘垢较多的地方，也可擦些肥皂，用手搓洗一下。洗后的衣服再用清水漂净，然后挤压去水分，不要强力拧绞，晾晒时最好平展置放，并且用手自上而下地捋一捋，使绒毛初步捋顺，待晾至七成干时再用软毛刷顺毛刷绒，使之顺齐，然后用衣架挂晾至全干。这样不仅毛绒蓬松如新，而且衣形不变，如果没有来得及顺绒而洗件已全干，即可将其放在蒸气上熏一下，趁潮湿立即刷绒，也可顺齐绒毛。

拉绒围巾脏了，可先在冷水中泡一下，然后放入温水中，加洗涤剂轻轻揉洗，再在同样温度的清水中漂洗几次，最后在冷水中放一点醋，泡 1 分钟左右，用手捞起，用甩干桶甩干或用手轻轻拧干，晾阴凉处。干后用软刷顺着毛绒轻轻刷好。这样，拉毛围巾毛绒松软膨起，光泽不减。

洗涤拉绒围巾时要特别注意一点，即切勿用温度过高的水，否则容易使围巾变硬。

31 羊毛衫的洗涤收藏

洗涤羊毛衫最好用中性洗涤剂，不宜用强力、浓缩、加酶等化学添加剂之类的洗涤剂，水温控制在 35℃ 左右为宜，洗涤干净后甩干，用手轻轻拍抖平整，晾晒时最好用较圆滑的木制衣架挂通风处晾干。

收藏时不宜用衣架挂，长时间撑挂容易使羊毛绒服装变形，只要整平叠好放入箱内，再放入防虫剂就行了。但要注意，不管羊毛绒服装穿多长时间，哪怕只穿一次，也要洗涤

后收藏，因为羊毛绒纤维是一种高蛋白合成物，汗渍后极易受腐蚀和虫蛀。

32 腈纶毯洗涤法

腈纶毯容易吸尘沾污，因而需勤洗。方法是：先在冷水中浸泡半小时，然后放入 $40^{\circ}\sim 50^{\circ}\text{C}$ 溶有中性皂片的温水中。注意不能用碱性太大的肥皂或洗衣粉。洗时要不断翻动，漂洗时间一般不超过 15 分钟。由于腈纶毯耐磨性较差，洗涤时应轻揉轻搓，漂洗时同样不要猛搓，以防结球。漂洗后甩干。如无甩干桶，可将其叠合后用手压出水分晾晒，半干时将毯子抖动几下，使其绒毛松散，恢复其丰满外观。

33 巧洗毛毯

用开水将中性肥皂液体溶解并加 1 汤匙硼砂，等温度降到 60°C 后，再把毛毯放入，浸泡 3~4 小时。然后捞入 $40^{\circ}\sim 50^{\circ}\text{C}$ 的温水中轻轻揉洗，最后用温清水漂洗干净。如有洗不净的污染处，可用小毛刷蘸洗涤液轻轻刷洗。

34 丝绸的洗涤与收藏

(1) 勿长时间泡在水里。蚕丝的保护层是丝胶、丝素和矿物质等成分，故丝绸制品不宜常洗，特别是不应用热水和肥皂水浸泡，同时不应搓、拧，以免起毛，失去光泽。

(2) 蚕丝很怕热，在高温下丝的强度、拉力都会明显下降。洗后应挂阴凉处晾干，以免脆化。

(3) 碱和强酸对蚕丝都有破坏作用。强酸在高温下易使

其溶解，但弱酸可起保护作用，如洗涤时稍加点醋会使其色泽更加光亮。

（4）真丝是动物丝，丝胶是一种蛋白质，易遭虫蛀，故收藏时应放些樟脑丸。

35 巧洗真丝服装

由于夏天的自来水中含有较多的氯气，故洗涤真丝服装应用隔日的自来水。真丝服装怕碱，应选用弱酸性或中性的洗涤剂。为保持衣服的光泽，衣服漂洗后最好浸泡在单宁酸溶液中 30 分钟左右，然后取出脱水，置于阴凉通风处晾干，防止日晒退色。

36 白色丝绸增白法

白色的丝绸衣服极易泛黄，可用冬瓜片在污渍上擦洗（冬瓜汁液可将黄渍除去），再用清水冲洗。如是大面积泛黄，可以放入适量的鲜柠檬汁，也可将黄渍洗去。

37 如何使蓝色绸缎衣物恢复原色

蓝色的绸缎衣服，穿久后会变成淡紫色。可用硼酸溶液浸泡 1 小时左右，然后取出漂洗干净，即能恢复原有的色泽。

38 洗丝绸衣物复原增色法

将洗净后的丝绸织品放入加有少许食糖的水中漂洗，然后取出晾干。这样洗出的丝绸会更有光泽。

39 丝绸被面洗涤二法

(1) 丝绸被面大致有软缎、真丝、线绉等三种。丝绸被面的纤维都比较柔弱，拉力较差，洗涤时不宜使用温度过高的水，不能用力揉搓。先将需要洗涤的被面放在冷水中浸湿，轻轻摆动，然后放入 45℃ 左右低温、中性洗涤液中上下左右摆动。真丝和线绉被面可以轻轻搓揉。软缎被面不可搓揉。洗涤后再用冷水过清。洗净后，被面拉直晾在阴凉通风处，切忌在阳光下曝晒，在熨丝绸时要盖上一层湿润的布。

(2) 缎子被面被油渍污染时，应先用棉球蘸汽油擦去油渍，然后放入溶有洗衣粉的温水中浸泡几分钟，再用手顺着被面纬线方向轻轻揉搓，放入清水中漂洗，将污渍用洗涤剂洗净，取出抖伸，不拧水，晾在阴凉处，至半干后，将其放在铺有干净棉毯的桌面上，用熨斗顺着纬线方向熨干即可。

40 如何清除软缎被面的霉斑

软缎被面存放不当发了霉，可用棉球沾适量酒精擦拭。若霉变严重，则可在酒精中放少量的白碱，搅匀后用棉球擦拭。然后用湿毛巾复擦一次即可。

41 拆洗毛衣的简便方法

一般拆洗旧毛衣，都是先拆开将毛线绕成大圈再洗烫、晾干，然后挽成团，很是麻烦，而且效果也不好。下面介绍一种拆洗毛衣的简便方法，可使您称心如意。

(1) 先将旧毛衣洗好晾干，拆时直接绕成线球。

(2) 将铝锅盛水置火上，锅内放个小搪瓷盆。待水蒸汽腾起时，将毛线团放入盆中，放一根竹筷于锅沿，拉出线头，盖好锅盖，将毛线从锅缝处引出，边蒸边绕成线球。此法绕毛线，线直且毛感强。

42 衣服洗前不宜久泡

生活中有些人喜欢把脏衣服浸泡很长时间再洗，认为只有这样才洗得干净。殊不知这样做不仅徒劳无功，还会使衣服更难洗净。因为，衣物纤维中的污垢，在十多分钟内会析入水中，若在这段时间洗涤，就容易将污垢洗净。如果超过这段时间，析入水中的污垢又会被纤维吸收，衣服就不容易洗干净了。

43 洗衣服清洁剂的用量要适当

有的人洗衣服，以为多用清洁剂会提高去污效果。其实，洗衣服使用超量的清洁剂并不能发挥更大的去污作用，因为一定量的水只能溶解一定量的清洁剂，若超过此饱和度，加更多的清洁剂也无效。如果你觉得衣服太脏，干脆将洗过的脏水倒掉，再用清水加清洁剂清洗，切勿在脏水中加清洁剂。因为第一次使用的清洁剂中的主要成分——界面活性剂已发生作用，把污垢乳化、溶解并加以包围，形成另一种形式的物质，故再加清洁剂无疑是浪费。

44 如何使洗过的衣物蓬松亮泽

羽绒服、毛衣、毛料服装等，水洗后就会板结、不柔软

蓬松。如果在最后一次漂洗衣物的水里倒些护发素，轻揉数分钟后脱水（最好用洗衣机的甩干桶脱水），衣物晾干后就会变得色泽鲜亮、柔软蓬松，并留有护发素的馨香。其它衣物如绒衣、腈纶织物等亦可按此法清洗，效果也很好。

45 嵌金银丝衣物的洗涤

随着人们生活水平的提高，穿嵌金、银丝衣服的人越来越多。这类衣服的突出特点是怕酸碱、怕高温、怕拧绞。因此，洗涤这类衣服，只宜用合成洗衣粉或中性皂液溶于 $30^{\circ}\sim 40^{\circ}\text{C}$ 的水中浸泡，浸透后用手轻轻翻动即可。洗后用清水漂净泡沫，捞出后不要拧，直接挂在衣架上，自然滴水晾干。这样洗就可以保证衣服上的金银丝熠熠闪光，华丽如初。

46 如何洗棉衣

洗棉衣，要用烫手的热水洗；清洗时，衣服上的肥皂水或洗涤剂要完全清漂干净；洗净捞出后，不要拧绞，用块黑布趁湿包起来，埋在草木灰堆里，过一天一夜，再打开包，将棉衣晒干。这样洗法，棉衣里絮的棉花仍然很松软，穿着暖和舒适。

47 垫肩衣服洗涤法

现在带垫肩的衣服越来越多，为了防止垫肩在洗衣机中洗涤时变形，洗前可把垫肩对折，用能扣住针尖的别针把垫肩的边缘别起来，洗涤时垫肩就不会变形了。

48 新内衣应当洗后穿

刚买来的新内衣，应洗后再穿。因为服装在制作过程中，为了美观，经常使用多种添加剂，如防缩，采用甲醛树脂处理；增白，采用荧光增白剂处理。这些化学物质，会残留在衣服上，买回如不清洗就穿，它与人的皮肤接触，穿着者就可能引起过敏反应，轻者皮肤发红刺痒，重者会引发皮疹。

49 洗衣要“内外有别”

很多人洗衣服不分内衣外衣，从来都是“一锅烩”，很不卫生。我们生活的环境里充满大量灰尘：有生产性灰尘，如纺织厂的纤维绒毛、化工厂的原料微粒等，粘在皮肤上容易发生过敏性反应，导致皮疹、皮炎；还有生活性灰尘，如马路尘土、烟囱烟尘，汽车废气与空气中的尘埃一起形成的二氧化硫降尘等，而且这些尘埃附着很多致病微生物，包括癣、疥等皮肤病的霉菌孢子、疥虫等。洗衣服时如果内衣外衣混在一起，那些致病微生物粘在内衣上，漂洗不净，就很容易使人患各种皮肤病。因此，洗衣服一定要“内外有别”，不要放在一起洗。

50 乳罩莫进洗衣机

乳罩不要放洗衣机里洗。因为如果将乳罩连同其它衣物放到洗衣机中搅拌，随着波轮的转动和冲甩，其它衣物上的绒毛、绒头、纤维就会粘附在乳罩上，戴用它以后，这些细微物质就有可能堵塞乳腺管，妨碍乳汁的正常分泌，引起乳

房肿胀、化脓，诱发乳腺炎症。

不仅如此，洗衣机采用的洗涤剂是洗衣粉，洗衣粉漂洗难度大，粘附在乳罩上，戴用后同样可能引发乳腺炎。

因此，乳罩最好用手打肥皂或香皂搓洗，尽可能不让机器代劳。

51 巧洗旧毛巾

毛巾使用后变得污硬油腻。可将毛巾浸湿，涂上肥皂，稍加揉搓后，装入搪瓷缸内盖好，放进锅内蒸一会儿，取出冷却后搓洗漂净，毛巾就会变得洁白柔软如新。

52 棉布漂白法

如果要使白布（包括土布或细布）增白，可用灰菜叶子挤出液汁和冷水搅匀，将布浸在里面，半小时后取出，用清水过净晾干，布色即变得更加洁白。

53 洋葱皮可作染料

洋葱皮可以制成优等的金棕色染料。制作方法是：把洋葱皮捣碎，倒入适量不含矿物质的雨水或河水，再加苏打，入锅熬煮。然后把煮好的汁倒进干净器皿里，用薄布过滤，再加以煮沸，并搅拌均匀，直到煮成浆状为止，离火晾凉后盛入瓶子里。染布料时，先将其配成颜色相当的溶液，再把要染的料子放到溶液中煮 1~2 小时，然后捞入清水中漂洗一下即成。

54 绣花织物洗涤法

绣花枕巾、窗帘、门帘以及收音机、电视机罩等绣花装饰品，脏后要进行洗涤。但如果洗涤方法不当，会引起脱色，甚至使整个织物染上间杂的颜色，影响美观。那么如何洗涤绣花织物呢？先按 1000 克热水（不超过 20℃）加食盐 1 汤匙、洗衣粉和食醋各半汤匙的比例配成洗涤液，然后将脏织物放进洗涤液内泡湿，即可洗涤。洗时注意不要拧，轻轻揉搓几下，再用清水冲几次，稍微挤去水分，置于阴凉的地方晾干，切忌在阳光下曝晒。

55 如何洗高档绣花绒床罩

高档绣花绒床罩，是用优质的原料，采用簇绒技术制作而成，绒面美观富丽。

洗涤时，先将床罩过一道清水，再在盆内放适量皂粉调匀，将床罩放入，浸泡半个小时后，用手轻轻地揉一遍。然后将床罩放在搓板上揸干，再用清水过净，再揸干。反复多次，洗净为止。

将床罩带水晾到竹竿上，任其自然沥干。晾干后不需用熨斗烫，可用软刷子在正面干刷，使绒面恢复立体感。簇绒织物洗涤后忌用手拉手拨，也不能接触粗糙、有棱角的物体。

若在洗衣机内清洗，需将床罩绒毛向外团揉放入机内，“弱洗”旋转 5 分钟，清水过洗后将绒毛向外放入脱水机内甩水。晾干后不宜熨烫，用梳刷子在正面刷齐绒毛就可以了。

56 干洗后的衣服不宜马上穿

目前大部分衣物干洗是用一类叫做高氯化合物的化学品作为活性溶剂的。试验证明，该化学品对人体的神经系统有害，如果人们长期与它接触，就有可能患肾癌。

衣服在干洗过程中，该化学品会被衣物的纤维所吸附，待衣物干燥时它又会从衣物内释放到空气中，从而影响人的健康。

因此，衣物刚从干洗店取回时，不要立即穿用，应挂在通风处，让衣物释放出来的化学气体随风飘走；也切忌将取回的衣物立即放入衣柜或衣帽间，以免衣柜或衣帽间污染化学挥发物。另外，干洗衣物存放要离小孩远些，因小孩对高氯化合物尤为敏感。

57 怎样使用干洗精

干洗精是用高级表面活性剂及助剂复配而成，特别适于呢绒织物的清洗，去污力强，洗后不用漂洗，没有水痕，衣服不变形，对织物无损伤，色泽也没影响。

干洗精使用前，要用 10~15 倍清水稀释，用毛刷蘸洗液将要洗的衣服浸湿，并反复刷洗，然后立即用拧干的湿毛巾把泡沫吸走（整件洗或局部洗都可以），晾晒半小时后即可穿用。如有条件，熨烫一下效果会更好。

干洗浅色薄料衣服，切忌将洗涤液对得太浓，刷子不能太湿，泡沫出现较多时及时擦净，效果最好，否则可能出现印痕。

58 如何洗薄型毛料服装

凡立丁、派力司属于薄型毛料，人们多在夏天穿用，衣服上往往汗渍较多。洗涤时，用有机溶剂干洗，虽然可将油污除净，但洗后会出现圈痕。故在蘸有机溶剂干洗后，宜用小毛刷蘸少量清水刷净，然后再用干毛巾把水分吸干。

59 呢料服装巧除尘

冬天下雪时，可用净雪撒在呢子服装上，再用干净的小扫帚掸刷几遍，即可将附在呢料衣服上的灰尘除净。

60 呢绒服装巧整新

呢绒服装穿旧以后，可用氨水熨烫整新。方法是：用少量氨水倒入一盆清水中搅匀，把一块干净白布浸透溶液，取出拧干，铺在要整新的呢绒服装上，再用熨斗熨烫。经过这样处理之后，呢绒服装便会恢复原有的色泽并平整如新。

61 如何洗呢料大衣

呢料大衣穿脏了不宜用水洗，可用毛巾沾些衣物去渍剂，在污渍的地方先行洗抹，然后用适量热水稀释外衣干洗剂 15 克，在衣服上洗抹一遍，再用湿毛巾铺在衣服上，用熨斗熨烫，反复数次，便能使污物吸附到毛巾上，然后将大衣挂起来，用毛刷自上而下扫擦一遍即成。

62 如何洗毛料西服

首先将西服放在冷水中浸泡 20 分钟左右，使沾在西服表面的灰尘脱落，织物纤维膨胀，污垢充分润湿，以提高洗涤质量。浸泡后捞出，双手大把挤出水分，放入 40℃ 左右的中性洗衣粉（每件 1 汤匙）溶液中浸泡几分钟。然后将衣服带水捞出，平铺在光滑洁净的台板上，用板刷按顺序刷洗。刷洗的重点，上衣是：翻领、前襟、下摆、口袋、袖口和两肩；西裤是：腰头、裤袋、前后片和裤角。注意一定不能用搓板搓洗，否则会使毛料发生缩绒、扞毡，以致不能再穿用。

刷洗后再把衣服放回洗涤液中拎刷几次。挤除洗涤液后，用温水（加白醋 25 克）洗净，再用冷水漂洗两次。晾晒时把衣服各部位理平，挂在阴凉通风处阴干即可。

衣物熨烫

63 熨衣必须注意之点

（1）要熨的衣服必须洗净，不要晾得太干。如衣服太干，熨前则需放在光滑的板面上均匀喷水，或在衣服上铺垫拧干的湿布，方可熨平。

（2）夏天，未洗净或未晾干的衣服如久置塑料袋内会出现小霉点，这时可用含醋的水洗刷干净后再熨。

（3）要顺衣料的纹线熨，如遇斜剪的衣料，亦应顺纹而熨。

64 巧除衣物褶皱

衣服下摆放长后很难消除原来折叠的褶皱。此时可用食醋沿褶皱擦一擦，再用烧热的熨斗熨烫，就很容易平整了。

65 化纤衣物的熨烫

洗净的化纤衣物，一般不必熨烫。如需熨烫，一定要掌握好方法，关键是确保温度适宜。不同化纤衣物的耐热特性不同，其熨烫温度也各异：粘胶衣物为 $120^{\circ}\sim 160^{\circ}\text{C}$ ，涤纶是 $120^{\circ}\sim 150^{\circ}\text{C}$ ；锦纶是 $120^{\circ}\sim 140^{\circ}\text{C}$ ；腈纶为 $110^{\circ}\sim 130^{\circ}\text{C}$ ；维纶是 $120^{\circ}\sim 130^{\circ}\text{C}$ ；丙纶 90°C 即可，而氯纶则不宜熨烫。还要注意，熨烫时熨斗不能直接接触衣物，以防衣物变色、收缩。熨烫前要在衣物反面均匀喷水，正面垫一层湿布；熨时熨斗不能长久停留在衣物的某一处，要随时移动。由于维纶在干燥状态比潮湿状态的耐热性能好，所以维纶衣物只能干熨。

66 如何熨烫领带

熨领带的时候，把报纸叠好塞进领带中间，这样领带既不会熨得太扁，又不会熨出皱纹来。

67 熨衣留香法

熨衣服时，在垫布上喷洒一些花露水，然后再熨，会使熨烫后的衣服上面有香味。

服装缝纫、穿着及其它

68 自制服装衬头

将新的白色细布缩一下水，晾干、烫平、对折，在两层布中间夹一层透明塑料薄膜（如剪开的薄膜食品袋，薄膜不能有破洞）。然后用温度较高的熨斗在布上来回熨烫，烫好一面，再烫另一面，使塑料薄膜完全融化于布上，两层布紧紧粘在一起。待布冷却后，一块挺括的衬头就做成了。这种衬头用来做领衬、腰衬都很适宜。

69 巧做衬裙

眼下流行的夏季时装套裙五光十色。有的裙子太透怎么办？可用男式薄针织大背心（半旧带袖不带袖的均可），将“挎篮”或带袖部位横着剪掉，然后用手针缝边，腰边穿上松紧带即成。

70 使裙摆下坠的方法

有些裙子因布料的关系，穿上后裙摆支支楞楞不好看，可采取钉扣子的方法解决。即找些家里积存的旧扣子，最好颜色大小一致，每隔 5~6 厘米缝在裙子下摆的折缝里，穿上后便可增加裙子的悬垂感，使裙子飘逸、潇洒。

71 毛料裤起包消除法

毛料裤子穿一段时间后，在膝处常会发生起包现象，影响美观。可先用汽油将起包处擦净，再用沾水的毛巾平铺在裤子上进行熨烫，起包处是重点，多熨几遍，然后挂起在通风处晾干。按此法平均每月熨烫一次，可保持毛料裤子的平整、挺拔，消除起包现象。

72 如何使裤线笔挺持久

洗涤时，在水里加 1~2% 的氧化铝，洗净后可使西裤的裤线保持笔挺持久。

73 如何在 T 恤衫上作画

将自己设计好的富有个性、独树一帜的图形，用蜡笔画在 T 恤衫上，在绘画处铺上纸张，用熨斗烫一下，只要熨斗的热量适宜，熔化的蜡就会被纸吸收，而颜料却留在了 T 恤衫上，以后要洗要烫都不会退色。

74 做棉袄巧絮棉花

做棉袄全部用新棉花，这样并不暖和。做棉袄絮棉花时，可在靠袄面的一层用旧花，靠里子一层用新花。这种絮双层花的棉袄，具有更强的隔热保暖作用。

75 旧衣物利用三法

(1) 用旧围巾改制儿童毛衣

曾流行多年的女用长围巾，一般都是纯毛织物，扔了可惜，可用以改制儿童毛衣或背心。具体做法是，先将长 4.4 尺、宽 1.1 尺的纯毛开司米围巾的拴穗解除，然后将围巾剪开成四段。取锁边的两片作衣身（每片 1.25 尺长），将锁边的一端作衣身的下摆。在衣身前片剪出 V 形或圆形领口。将肩部缝合（为防止活套脱落，可以锁缝，也可先用线将活套穿过，拱针缝合）。将另两片缝成筒状为袖子，与衣身联结。再用丝带将领口、袖口滚边。这样，一件宽松、搭袖的儿童毛衣就做成了。若给不太胖的孩子穿，在五岁至七岁期间都能穿。如果袖口只要 6 寸，那么剪下来的三角接在袖根处，再将袖子与衣片联结，就制成一件小蝙蝠袖衫了。如果改做背心，采用上述办法不要袖子就可以了。

（2）巧改旧呢大衣

将旧呢料中大衣，用小刀片拆成完整的衣片。自己动手或请裁缝帮忙，将衣服翻新，改制成无领、刀背式中短大衣，里料、面料以及扣子都可保留加以利用。

（3）旧内衣做棉衣里子

缝制一件厚度适宜的棉衣，可用穿旧了的成人棉毛衫或秋衣、秋裤作里子。棉毛衫有伸缩性，做棉衣里子既松软又暖和，这比两三件毛衣套着穿要舒服得多。

76 夏天穿何种内衣好

人们在炎热的夏天或在参加较重的体力劳动时，会大量出汗。大部分汗水会来不及蒸发而流溢在皮肤表面，多半被贴身内衣所吸附。随着温度增加，微生物即迅速繁殖，使皮

肤受到异常的刺激而诱发皮炎、痱子等，若有霉菌繁殖，还会生成带色的污秽。尼龙化纤织物制成的内衣，通气透湿性差，易被汗湿，穿着汗湿的衣服易患感冒。由此可见，夏天宜选用真丝、麻、棉、毛等通气透湿性能好的织物缝制的内衣。

77 穿什么夏衣更凉快

在夏季，穿宽松的深色服装比穿浅色服装更凉快。因为，虽然深色服装比浅色服装吸热多，但吸收的辐射热，在宽松的深色服装下，会形成空气对流，可将人体表皮汗液和部分热量带走。所以，在夏季穿深色宽松服装最凉快。

78 夏季巧配装

夏季服装，色彩比较明亮。如穿浅黄色服装，适宜配一双米黄色凉鞋，或一双咖啡色凉鞋。乳白色、米色以及各种浅色凉鞋，由于适应性强，容易与服装配色。如果你要经常更换各类花色和样式的服装，就可以买这类颜色的凉鞋，可使全身服饰颜色协调、雅致大方，有好的匹配效果。

79 方巾做胸衣

将两条方巾折成三角形，把两方巾的尖角系紧结成蝴蝶结，然后将两个上角系在颈后，另两个下角系在背后即可。

80 夏季除汗味

夏季，如在自己的手帕、汗衫、内衣上洒几滴风油精，就

能除去身上的汗臭味。

81 防止黑色织物变脆

黑线团、黑布或黑灯心绒等黑色棉织物，存放时间长了容易变脆。这是因为这些织物的黑色染料系多硫化合物，染色时游离硫残留于棉线和布面上，很容易氧化生成硫酸，在硫酸作用下，棉纤维会变成水解纤维素，从而降低纤维的强度，使织物变脆。

因此，黑色织物存放时间不宜过长，一般最好现买现用。如果需要存放较长时间，可先用清水漂洗过后，再晾干收藏。这样可以除去布料上的游离硫。另外，存放衣物的地方应保持通风干燥，避免潮湿，否则也将加速织物变质。

82 巧配服装纽扣

深色的毛料衣服，配发亮的有机玻璃扣，会给人以爽眼之感。

黑色和蓝色的呢大衣，要配大而亮的纽扣，给人以高雅之感。

衬衫要配小巧玲珑的金属纽扣，或小巧的有机玻璃扣，给人以协调感。

妇女穿的中国式外罩衣，要配民间流行的各式盘扣，会显示出民族风格的独特美感。

83 巧穿针线

当线穿不上针眼时，可将线头蘸一点指甲油，即可穿上。

84 巧拔缝衣针

缝补衣服时，如果衣服布料较厚，要用手指自如地把缝衣针拔过来拔过去就比较困难。解决办法是，可先把针尖在头发里擦一擦（起润滑作用），针身过一半时再用两枚硬币夹着缝衣针，稍稍用力即可拔出。此法简单易行，而且也没有被针扎着的危险。

85 着西服六要诀

（1）衣袖不要过长，最好是在手臂向前伸直时，衬衫袖子要露出 2~4 厘米。

（2）衣领不要过高，一般在伸直脖子时，衬衫领口以外露 2 厘米左右为宜。

（3）纽扣一般不要系上。原因是较精制的西装在设计裁剪时，两块衣襟的重叠尺寸少于纽扣系结时的重叠尺寸，如果系纽扣，纽扣部位容易皱折，影响服装的原有形状。

（4）服装买回时，要拆掉缀在袖口上的布条。因为这类布条是服装公司的广告标签，如不拆就穿，会显得很不好看。

（5）雨天不宜穿西装。因为衣服淋湿后，粘衬容易与面料脱离，从而使衣服变形。

（6）衣服的纤维有类似橡胶的伸缩性能。衣服穿在身上，纤维伸拉适度，衣服脱下会回缩恢复原状，只不过恢复的时间较长罢了。因此，穿西装最好准备两套，穿一天，存放一天，两套轮流穿着。这不仅能保持西装原有的式样不变，而且可以大大减少衣服的磨损。

86 如何挑选茄克衫

茄克衫不可过长。衣长在穿着后下摆边缘一般位于腰部下方 10~15 厘米处即可。

茄克衫袖长则必须在穿着者手腕处，不可过长或过短。

茄克衫及其袖子的长度适宜，才能保持其精干利落风格特征。

另外，还应注意茄克衫下摆、袖口装橡筋或收口后的宽度是否能满足穿着者腰腹部及手腕部的穿着需要，不可过紧，也不可过松。

茄克衫表面镶拼部位很多。挑选时应特别重视缝制质量。购买茄克衫要仔细察看各部位的拼接缝和缝制线，看它们是否顺直牢固，有无毛出、脱线、漏做等现象；缝纫针线距是否一致，线的颜色与面料是否匹配。

对用尼龙等质地疏松原料作里料的茄克衫，还应鉴别夹里的缝头是否拷过边，因为未拷过边的夹里缝头洗涤后很容易毛出，影响穿着寿命。此外，还应检查产品的表面是否整洁及其对称部位的协调性。

87 怎样选购冬装

(1) 要保暖。棉絮疏松，里面能保存空气，穿着暖和。

(2) 要轻便。有的冬装是以丙纶棉絮代替棉絮，不仅保暖性好，而且絮层不易板结、变旧，遇火不易燃烧，重量比棉花减少 40% 以上，穿着轻便，也较暖和。

(3) 要选暖色。美术工作者把棕、红、橙、黄称为暖色。

冬装选用暖色，可使人产生温暖感。

（4）体形与颜色要相配合。胖人不宜穿黄、橙暖色调冬装，因为这会使胖人显得更臃肿。瘦人不宜穿黑、紫一类冷色冬装，否则会显得更瘦。

88 穿色调鲜明的服装显得苗条

衣服的颜色，在整体印象中占相当重要的地位。可偏偏有不少女性害怕穿着色调鲜明的衣服，而情愿选择深色、不显眼的衣服，以遮掩体形上的不足。其实为使自己显得朝气蓬勃，充满活力，应穿着一些色调鲜明的服装。

不要把个人的衣着色调局限化，您不妨尝试一下从未穿过的一些颜色，特别是色调鲜明的衣服，例如橙色套装，您可以在饰物方面选择棕色、咖啡色或黑色项链、手袋、皮鞋，这样就不会有刺眼的感觉。全套鲜色的打扮有一个突出的优点，就是使您看起来较为苗条。

89 胖人配衣五注意

（1）面料不要太厚或太薄。太厚有扩张感，会显得更胖；太薄又易显露肥胖体形。最好选用柔软而挺括的面料。

（2）最好选择深色的衣服。可选择颜色深而有光泽的藏青、蓝灰、绿灰、咖啡色等。这样可以显得有收缩感，看上去较为瘦削。

（3）切忌大花纹、横条纹、大方格衣料，以避免造成体形横宽的错觉。

（4）不要款式、花色、饰物繁多，条纹重叠，应简单、朴

实，衣肩适当窄些，中腰略瘦些，后背扎一中缝更好。

(5) 胖人一般颈部较短，领子款式要合适，切忌关门领、圆角领，领口稍低为好。

90 老人服装面料选择

外衣面料：适合老年人用的外衣面料有涤棉防雨府绸、毛型华达呢、“混纺”花呢、啥味呢等，花型以暗花线条、牙签条为主。藏青华达呢、麦尔登、女式呢等很适合乡镇老年人的穿着。此外，牛仔布、水洗布、绉布等时装面料也能够得到一部分老年人的喜爱。

内衣面料：全棉高支府绸、条文色织、印花涤棉布、丝绸衬衫等。夏季老年妇女的内衣、睡衣裤，大多可采用印花人造棉、涤麻布等。

下装面料：春夏季老年男士的裤料以化纤、毛混纺凉爽呢、凡立丁、派力司、薄花呢为主，秋冬季裤料以华达呢、花呢为主。老年妇女喜欢穿的套装裙一般采用薄女式呢、凡立丁，色泽以浅咖啡、中灰色为主。素色仿丝绸、富春纺也很适合大多数老年妇女穿着。秋冬季老年妇女较适合穿的衣料是花格呢，穿这种面料的衣服能使人显得素静高雅。另一种比较合适的面料是粗花呢，穿这种面料的衣服，能使人显得端庄大方。

大衣面料：冬季城市老年人适合穿直贡呢、巧克丁、缎背华达呢、马裤呢等制成的大衣。此外，拷花呢、格子女式呢等对老年妇女十分合适。城市老年妇女也可穿马海毛、粗绒线、羊绒等编织的大衣。

91 如何晾晒衣服

夏季日光强烈，晒衣服要特别注意，以免衣服受损。毛料衣服对日光的抵抗力较强，一般经日光照射 1120 个小时，强度才降低 5% 左右。因此，毛料衣服洗后可以在日光下晒。棉纤维对日光的耐受力稍微差一些，原色布经日光照射 940 小时，强度降低 5%，布质变脆、硬，故棉质衣物洗后虽可在日光下晒干，但应及时收回。蚕丝最经不起日晒，夏天经 10 小时日晒后，其强度降低 3%，故丝织品洗后以阴干为宜。在合成纤维中，腈纶织物最耐晒，氯纶、涤纶稍次。锦纶最怕日晒，故用锦纶织成的衣服、袜子洗后都应阴干，而不宜在阳光下久晒。

92 服装四季巧收藏

春季：天气暖和灰尘多，穿过的衣物要先拍去灰尘，洗净后，挂于通风处晾干。要用衣套或塑料袋套住衣物，以免沾染灰尘。

夏季：气候炎热出汗多，衣物要勤洗勤晒。对要收藏的夏衣，只要洗净、晒干，烫好即可，不必作特殊处理。收藏时，装入塑料袋中保存，可防潮气。

秋季：湿气重，衣服最易发霉受损。穿过的衣物务必挂在通风处，洗净后晒烫干燥，再加以收藏。最关键的是应始终保持衣柜的干燥，可装一只小灯除湿气。

冬季：冬衣厚且多，冬日又少太阳，故应选择放晴之日将衣物洗晒，再加以收藏。如果住平房很潮湿，衣物容易发

霉，可将生石灰用布包好，放入衣柜，以防霉湿。

93 收藏衣物放置的顺序

在柜中、箱中存放衣服要注意顺序：纤维性质不同的衣服最好分开放置；纤维大多怕潮湿，不要放在最下层；最下层可放较耐潮湿的丝织品；毛衣可放在中间部位；绢类最易发霉，应放在湿气最少的上层。

94 用纸箱收藏衣物

随着人们生活水平的提高，不少家庭购买了冰箱、排烟罩、洗衣机等家用电器。如利用其包装纸箱收藏衣物，则可补充或代替衣柜。

收藏的方法是：先在底部垫两层报纸，再铺上白纸，然后再放入衣物，盖上白纸和报纸，最后放入防虫剂。这样收藏的衣物至来年再穿用，就不会有虫蛀发霉的现象了。

如果用盛水果或其它物品的小型包装纸盒收藏，使用起来则会更加方便。

羊毛、丝绸、羽绒、针棉织品类

95 如何选购羊绒衫

(1) 查商标。首先看商标，此产品是否为名牌厂家生产，然后看商标上的其它标记，看其是否适合自己的需要。名优产品一般都标有产品商标名称、货号、色号、规格、尺寸型

号、等级、洗涤方法和纯羊绒标志等。

(2) 看质量。高质量的羊绒衫，外观光泽柔和，绒面丰满，毛型感强，衫面经缩绒处理，外表覆盖有一层细绒，与普通羊毛衫有明显的差别。横向、纵向线圈密度均匀，如果将它拿起来对着亮光照看就更加明显。

(3) 手感强。优质羊绒衫手感柔软、轻暖、滑糯，富有弹性、丰厚性、柔和性，使人体皮肤没有刺痒的感觉，可贴身穿着。吸湿性很强，对人身体皮肤具有良好的排湿作用，因此穿着舒适。

96 羽绒服平整法

羽绒服穿久了表面会出现许多皱褶。如用一般的熨斗熨烫，温度不易掌握，弄不好容易将面料烫坏。可用一个大号搪瓷杯，倒满开水，在羽绒服上放一块薄布，借杯中开水的热力熨烫，皱褶处很快就熨平了。

97 羽绒服的洗涤与收藏

将要洗的羽绒服放在清水中浸泡 15 分钟，再把衣服完全浸泡在合成洗衣粉溶液里约 20 分钟（洗衣粉可用 30℃ 的温水化开，不要用沸水）。不要用碱性较重的肥皂洗涤。然后用软毛刷轻刷。刷完一定要漂洗干净，并用挤压的办法挤出水分和气体，不宜用手拧干。然后挂在阴凉通风处晾干，用小木棒轻轻拍打，使羽绒恢复自然的蓬松状态。不要直接在太阳光下曝晒，也不要用火烘烤或熨斗熨烫。收藏时，可在箱柜内放两包防潮粉（不用樟脑丸），并经常拿出来晾晾。这样

就能避免其受潮影响绒质，延长使用寿命。

98 羽绒服真伪鉴别

把羽绒服平放在桌上，用手轻轻拍打，如里面填充的是羽绒，其蓬松程度就比较高，绒内充满气体。若蓬松不起来，一片死硬，则其中可能混有腈纶棉或其它充填物。

假羽绒服，一般在靠面料一层絮羽绒，贴里一层絮腈纶棉。因此，用手仔细一摸，里外手感不一样。

真羽绒服内所絮的羽绒，都含有一定比例的毛片、毛梗，用手摸可以感觉出来，如果摸不到毛片、毛梗，就有可能掺假。

99 毛巾被的选购与使用

(1) 选购。选购毛巾被，应考虑被的大小、质地、颜色、图案等。其厚薄应根据使用者的年龄和体质挑选。颜色以冷色为宜。图案应大方、美观，编织要细密。

(2) 使用。盖毛巾被的时间，一般在夏秋季节。使用毛巾被时，不要强拉硬扯，以免挂线、抽线，使织物结构和图案变形。如果挂断线圈，不要将线头向外拉而要立即用针将断线头钩进原位（还原），千万别拉，否则会越拉越长，造成脱针。

(3) 洗涤。洗涤最好加适量洗衣粉轻揉，不宜用搓板搓洗。如用洗衣机洗涤，应开慢速档，水要多些，尽量减少其在洗衣机桶内的摩擦。洗后将水轻轻挤出或用洗衣机甩干，不要用力拧绞脱水，也不要放在烈日下曝晒。

（4）收藏。洗净晾干存放，防止受潮发霉。

100 如何选购毛巾毯

一看毛圈。质量好的毛巾毯，正反面每个方眼里的毛圈多而长，丰富柔软，具有易于储水吸水等优点；质量差的毛巾毯，毛圈短而少。

二看重量。质量好的毛巾毯，份量重，选购时挑几种用手掂量比较一下。

三看是生纱还是熟纱。熟纱产品柔软耐用，吸汗力强，生纱产品手感硬，吸水力弱。如果手感不明显，可取少量清水，从 30 厘米高处向毛巾毯滴注，水滴立刻被毛巾毯吸进的是熟纱，吸收缓慢的是生纱。

四看织造质量。将毛巾毯平铺或对阳光透视观察，看其有无断经、断纬、露底、拉毛、稀路、毛圈不齐、毛边、卷边和跳针等织造疵点。

五看是否有渗色、污渍或图案模糊不清等外观缺点。

101 如何选购毛料织物

一看外观质量。毛料的外观质量通常指花型、颜色、光泽、织物表面四个方面。购买毛料时，首先选取自己喜好的花型、颜色；再把料子用手托起来，看织物表面是否有长毛或毛绒；然后检查是否有结头、毛粒、粗节纱等疵点。一般来说，表面平整、没有长毛和疵点的料子比较好。毛料的光泽要自然、柔和，料子太亮，就没有毛型感；料子太暗，则没有高级感。

二看织物质量。优质毛料挺而不硬，滑而不软。用手触摸料子，没有粗糙感。有些人错误地把“挺”和“硬”混为一谈，认为只有硬了才有裤线。其实不然，挺是柔中带刚，硬是粗糙死板的，穿着别扭，裤线也未必挺括美观。

三看毛料的弹性。挑选时用手很自然地把料子抓起来，然后再放开，看一看它恢复原状的情况，恢复得快、不失原样、没有皱痕的，则弹性好，穿时不会起皱。长时间不复原、有褶子就是弹性差。但切记不要用力抓，因为好的料子，经过用力抓，也要出现褶子皱痕。

四看料子纹路是否清楚。如挑选华达呢、哔叽等毛料织物时，看它的纹路是否清晰，以斜纹清楚、整齐的为佳。

102 毛料衣服防虫蛀

毛料衣服存放前，必须洗涤干净，晾干，烫平。不要穿过后看表面不太脏，不经洗涤就收藏。新做的衣服不穿或长期存放，也需经洗涤去掉浆性（因衣服里子、垫肩、衬布等处涂有浆糊和胶液）再存放，以防细菌生长繁殖。为了使存放衣服的衣箱干燥防潮，要从地面垫起半尺高，离墙半尺左右。在雷雨季节到来之前，最好每月通风阴晾一次，但不要在阳光下直晒。有条件的话，可将衣服挂起来存放在通风干燥处。衣服的口袋或衣柜、衣箱内放一些白纸包好的樟脑丸，这样衣服就不会被虫蛀了。或者在衣料上滴些花椒水，用熨斗熨平，或者用纱布包点新花椒，放在衣橱、箱子内，也可防止虫蛀。

103 全毛、混纺呢商标的认读

不论是全毛呢还是混纺呢，生产厂家都编有全国统一的五位数编号，要分辨它们，只需认清前面两位数就行。因为第一位数表示产品的毛料品质，第二位数表示产品的类别，而后面三位数则为厂家的自编序号。

在第一位数中，如为 2 或 0 的，一般为全毛产品，如 22037 即表示全毛华达呢；01011 则表示全毛麦尔登。第一位数为 1 或 3 的，则是混纺产品，1 表示粗纺混纺；3 为精纺混纺。

在第二位数中，1 代表麦尔登呢，2 表示大衣呢，3 表示制服呢、海军呢，4 表示派力司，5 表示女式呢，6 表示法兰绒，7 表示花呢，8 表示大众呢，9 表示劳动呢，比如：14015 表示混纺派力司，03007 表示全毛制服呢或全毛海军呢等等，依次类推。

104 家庭装饰布选用

(1) 电视机、电风扇罩以柔软的棉布为好，因其透气性好，散热快。

(2) 沙发罩应选用丙纶。其耐磨性胜过棉布和涤纶，而耐晒程度又与棉布相同。

(3) 床罩用腈纶最好。它不仅色泽鲜艳、耐磨性好，而且毛型感强，美观耐用。

(4) 窗帘布要求耐晒，不要求耐磨，可选用色泽鲜明的人造棉布，其价格低廉，耐晒，悬垂性能好。

105 袜、帽、鞋规格的表达

袜子的号数是指袜底的长度，用厘米表示，袜底长 25 厘米就是 25 号。

帽子的尺寸大小是按帽口的周长来计算的，以厘米为单位，56 号就是指帽口的周长为 56 厘米。

鞋长的表示是以脚长为基础的，每 1 厘米为 1 号计算单位，半厘米为半号。

106 怎样认读进口服装上的符号

一些进口的男式服装上标有大写的英文字母，选购时应注意弄清其含义。

“L”表示大号，“M”表示中号，“S”表示小号。

表示胸围与腰围相关尺寸的符号为：Y 型表示相差 16 厘米；“YA”型表示相差 14 厘米；“AB”型表示相差 10 厘米；“B”型表示相差 8 厘米；“BE”型表示相差 4 厘米；“E”型表示腰围与胸围相差无几。

1 代表身高 150 厘米；2 代表 155 厘米；3 代表 160 厘米；4 代表 165 厘米；8 代表 185 厘米。例如“Y8”表示胸围与腰围相差 16 厘米，适合 185 厘米身高者穿着。

107 有趣的尺寸

每个人身体有关部位的长度，相互或直接相等，或经有规律地加减后相等，不妨一试：

（1）脚底的长度刚好是拳头的周长。

- (2) 鼻尖到耳根的距离等于眉毛到下巴的长度。
- (3) 脖子的周长等于两个手腕的周长。
- (4) 两臂左右平伸的长度等于身高。
- (5) 七个脚底的长等于身長。
- (6) 人的正常体重等于自己身長（厘米）减 100。
- (7) 胸围长度等于身長的一半。
- (8) 人体心脏的大小相当于自己拳头的大小。

108 看商标识商品

布匹：成匹的布上挂有小标签，其上印有不同颜色的字，表示不同的质量等级。红字是一等品，绿字是二等品，蓝字是三等品，黑字则为等外品。

丝棉：通常以商标颜色来区分等级，红牌商标为一等品，绿牌商标为二等品，白牌商标为三等品。

衬衫：衣领上印有规格，如 40—74—60，男衬衫表示领围 40、衣长 74、袖长 60；女衬衫最后一组数则表示胸围。（以上数字的计算单位均为厘米）

109 借火识货

从纺织品或服装边缝处取几根纤维，用火柴点燃，仔细观察纤维燃烧时的烟、火焰、气味、灰烬等这几方面的特征，就能正确地辨别其原料的种类。

棉：燃烧很快，产生黄色火焰及蓝烟，并具有纸张燃烧的气味，灰烬少，灰末细软，呈浅灰色。

麻：燃烧快，产生黄色火焰及蓝烟，具有烧草的气味，灰

烬少，灰末呈灰白色。

羊毛：燃烧缓慢，燃烧时一边徐徐发泡，一边发出火焰，烧后形成黑色易碎的圆球，发出如毛发燃烧的臭味，剩余物为黑褐色块状。

蚕丝（真丝）：燃烧慢，烧时缩成一团，有燃毛发的臭味，灰为黑褐色小球，用手指一压即碎。

涤纶：燃烧时纤维卷缩，一面熔化，一面冒烟燃烧，有黄色火焰，有芳香气味，灰为黑褐色硬块，用手可捻碎。

锦纶：一面熔化，一面缓慢燃烧，烧时无烟，或略有白烟，火焰很小，呈蓝色，具有芹菜香味，灰为浅褐色硬块，不易捻碎。

维纶：烧时纤维迅速收缩，燃烧缓慢，火焰很小，呈红色，有特殊的臭味，灰为黑色硬块，可用手捻碎。

腈纶：一面熔化，一面缓慢燃烧，火焰呈白色，明亮有力，有时略有黑烟，有鱼腥臭味。

110 巧防白毛衣变黄

白毛衣穿久了会逐渐发黄或变黑，您不妨这样试试看，即将毛衣洗后置入冰箱冷冻格，1 小时后再取出晾干，就可防止其变黄了。

111 如何清除白毛衣上的灰尘

毛衣上沾了灰尘，很不好处理，您可以用下列方法去清除：

用胶布粘。剥一条 20 厘米长的胶布，两头卷着筷子，轻

轻在毛衣上粘擦，即可将灰尘粘去。

用海绵块擦。用海绵沾水后拧干，然后轻轻地在毛衣上擦拭，就可将灰尘擦掉。

112 如何使宽大的毛衣变得体

毛衣穿的时间长了，很容易变得松松垮垮的。这时，可以给毛衣来一次蒸气浴，使其恢复弹性。其做法是：在洗澡时将毛衣带进浴室，挂在浴缸热水冒蒸气的上方。毛衣遇上蒸气就会自行收缩。洗完澡后再将毛衣带出浴室，挂在阴凉处晾干，毛衣即可恢复原有的弹性了。

113 旧毛线可拉直

将旧毛衣拆开，把毛线先放入 40℃ 左右的洗衣粉溶液中浸泡 15 分钟，用手轻搓片刻，然后在温水中过几次，最后在盆中加入 2~3 滴醋，用冷水过清后，把毛线夹在两手掌中间挤去水分，不要绞拧，挂起晾干水气，用两手绷住毛绒两端，置于一盛满开水冒蒸气的水壶上，用热气熏 10 分钟，毛线既可伸直，且柔软蓬松，光洁如新。

114 羊毛衫的养护

羊毛衫每次穿后，最好用较硬的毛刷由上至下清刷一遍（至少每周一次），然后晾在干爽处（避光），散散湿气，再挂入衣柜。羊毛衫穿后，最好放在蒸气上（如浴室里、烧开蒸气的水壶上），蒸一会儿，再挂到通风处吹干，即可恢复平滑挺直。但是要注意羊毛衫的口袋里不要放过重的东西，以免

衣服变形。

115 羊毛衫保养五注意

(1) 羊毛衫（包括羊毛和其它原料混纺的产品）虽弹性强，但选购时宜大不宜小。

(2) 由于动物纤维含有油脂，容易引起虫蛀，不穿时必须洗净晒干后收藏，并放入樟脑丸。

(3) 羊毛等遇碱易腐蚀，洗时要选择中性洗涤剂，如香皂、合成洗衣粉等。

(4) 洗涤羊毛衫时，把衣服放在温水里浸泡 10 分钟，然后放入碱性较小的洗衣粉溶液中，用手轻轻挤压数分钟，再用清水过几遍，直到洗衣粉末过清为止。洗时切不可用力揉搓，以免产生缩绒现象而使衣衫变形缩小。

(5) 洗好后，切勿用穿衣架晾晒，否则，会使羊毛衫变形；应将羊毛衫挤干水分后抖松、摊平，上面用干毛巾盖住，吸去水分，再放到阴凉处晾干，晾时仍须摊放在席子上或放入网兜里，不能曝晒。待半干时进行熨烫，整熨定型后折叠，放入樟脑丸后收藏。

116 羊毛衫防虫蛀

羊毛衫及羊毛制品，在清洗晾干透后，放入微波炉内加热几分钟，取出冷却，放入塑料袋收藏，不必再用防虫剂，即可获得防虫蛀效果。

117 毛线的识别

一般毛线分粗线（12 支以下）、细线（12~20 支）、针织线（21 支以上）。而各种毛线又有纯毛、混纺、化纤之别。

一般毛线由商标来定。商标上第一位数字表示原料及纺织系统：

1——国产羊毛、2——进口羊毛、3——进口羊毛和粘胶纤维混纺、4——新产品、5——国产羊毛和粘胶纤维混纺、6——进口羊毛和腈纶混纺、7——国产羊毛和腈纶混纺、8——纯腈纶。

商标后两位数字表示支数，此数越大说明线越细。例如商标上标明“113”，则表示该毛线为国产羊毛 13 支纱；“224”则表示该毛线是进口羊毛 24 支纱。

四位数字的商标第一位数字表示为新产品。

118 毛线的重量

在选购毛线时，选好优质毛线后，就要衡量其重量了。毛线的重量是由其长度来决定的，每 50 克为 1 绞，粗毛线每绞有 50~52 圈，每圈长 180 厘米；细毛线每绞有 138 圈，每圈长 173 厘米。

119 不同颜色毛线的搭配使用

时下，人们流行合股混色织毛衣。如何使不同色彩的毛线搭配得当，不妨按以下所列一试。

鲜红、豆绿、米色、蓝色为一组。

大红、淡黄、米色、茶绿为一组。

桃红、米色、藏青、姜黄为一组。

紫红、淡黄、白色、墨绿为一组。

铁锈红、黑色、白色、米色为一组。

茶绿、金黄、淡黄、咖啡色为一组。

墨绿、灰色、黄色、豆沙色为一组。

天蓝、桃红、米色、紫色为一组。

白色、咖啡色、淡黄、褐色为一组。

银灰、天蓝、米黄、茶绿色为一组。

120 拆毛衣防尘法

拆毛衣时，会扬起眼睛看不见的灰尘，很容易把身上弄脏，令人不舒服。最好把要拆的毛衣装在塑料袋里，把线头拉出，这样拆毛衣就可防止扬起灰尘了。

121 如何去除毛衣上的小绒球

毛衣因穿久了或者经常摩擦，很容易起毛球。最好的处理办法是，用男士的刮胡刀（非电动刮胡刀），轻轻在毛衣的表面滑过，毛衣上的毛球就很容易被刮掉，而毛衣则不受损伤。

鞋 袜 类

122 皮鞋除湿

皮鞋在雨天打湿后，千万不要弃之不管或用火烤，最好是阴干。应先用干布抹去皮鞋内外的水分，再用卫生纸包裹着旧报纸，塞进鞋内，直至鞋头，以吸取剩余水气，每日换纸两三次，两日之内就会有八成干了，此时，最好改用木鞋楦撑住皮鞋，以保持其外形，待皮鞋干后，方可再打一次蜡，即可使用。

123 巧除鞋臭

穿胶鞋、球鞋易臭。这是因为胶鞋、球鞋的透气性能差，穿时鞋腔内容易潮湿而使细菌大量繁殖的缘故。可把几粒樟脑丸压成粉末，撒在洗干净的鞋内，再垫上一块鞋垫，这样穿时就不会臭脚了。

124 如何使旧皮鞋光亮如新

(1) 皮鞋穿久了，便会失去光泽而显得陈旧。可用干净棉纱蘸上适量烯料或者洁净汽油，轻轻在鞋面上擦拭一遍，重点地方多擦几下，然后立即上一遍鞋油，再用擦鞋布来回蹭几下，就会使旧皮鞋锃亮如新了。

(2) 在擦皮鞋的时候，如果要使皮鞋光亮无比，可在打完油后，再涂抹一层膏状的打蜡油，洒上一些水，用柔软的

布擦拭，就会使皮鞋，尤其是长筒靴，光亮夺目。

125 如何保持白皮鞋的颜色

(1) 将学生用的软橡皮在鞋的脏污处来回擦拭，然后用干布将碎屑清除掉即可。鞋上若有带油迹的污物，可用棉布蘸少许煤油擦拭，皮鞋便会光亮如新，如果再擦上白鞋油，效果更好。

(2) 可用白色牙膏薄薄地涂在污点上，起遮盖作用，然后再打白色或无色鞋油即可。

(3) 如果事先在白皮鞋的易磨部位涂上透明的指甲油，就既能保持它洁白的色泽，又能起保护皮革的作用。如指甲油涂多了，可用化工原料香蕉水稀释。

126 巧补皮鞋

当皮鞋由于穿着日久而出现裂缝或开口时，可采用一种简便易行的化学补鞋方法，使补好的皮鞋既完好又美观。

具体做法是：先用一小瓶装入约 5 毫升氯仿（三氯甲烷），然后加入约 2 克与鞋面同色的聚乙烯塑料，盖好瓶盖，任其自然溶解成浆糊状，即成补鞋用的粘胶剂。

补鞋时，将鞋面刷净，在破损处滴上数滴氯仿，取少许脱脂棉花，放入粘胶剂内用匙子将其搅匀，然后取出均匀地涂在鞋面破损处，把破损处填满，再用匙子抹平，在阴凉处放置一昼夜即可。穿时若擦上鞋油，便能做到天衣无缝，不留痕迹。

127 皮鞋如何除霉

皮鞋久放发霉时，可用软布蘸酒精加水（1：1）擦拭，然后放在通风处晾干。对发霉的皮包也可按此法处理。

128 如何防止皮鞋鞋面掉色

取甲醛 1 份（纯度 30%）溶化在 3 份水中，先用溶液涂擦鞋面，干后再用虫胶液（1 份虫胶溶于 10 份酒精中）涂抹。经过这样处理后的皮鞋鞋面就不容易掉色了。

129 新鞋宜在下午买

为了使新鞋穿起来宽松舒适，购鞋时间最好在下午。因为这时人们的脚比一天中其它时候都稍为涨大一点，在这个时候穿得下，任何时候也就穿得下了。试穿时应让拇指尽量顶住鞋头，脚跟与鞋后帮留有一食指大小的空隙，同时注意鞋的阔度要与脚掌吻合。

130 新买的高跟皮鞋不宜钉后掌

新买的高跟鞋若是钉上后掌，不仅不能保护后跟，反而会使鞋的寿命大大缩短。因为鞋跟的高度与鞋前部的翘度都有一定的比例，如果在新鞋上钉掌，就破坏了比例，致使后跟只有前部（掌口）着地，这必然会加速后跟的磨损。另外，新皮鞋后跟的加高也会使前掌的支撑点向前移，重量几乎全部压在前掌上，这样皮鞋帮面与脚面接触的部位（口门）极易撕裂，整个帮面也会变形。

131 如何防止皮鞋磨脚

刚买的皮鞋常有磨脚的现象。可用湿毛巾在皮鞋磨脚的部位帮里捂一会儿，待该处皮质软化时，即用花露水圆瓶用力擀几下，以消除突出不平整的部位。皮鞋经过这样处理，再穿就不会磨脚了。

132 如何收藏皮鞋

穿过的皮鞋，最好先解去鞋带或松开鞋扣，放在通风处晾干鞋内的潮气（在立夏以后、雨季之前，应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，然后擦上鞋油，缚紧鞋带，并在每只鞋内放入两粒用薄纸包好的樟脑丸，放入塑料袋内，用绳扎紧，装进盒里，置于干燥的地方即可。

133 化妆品可作鞋油

许多人将存放时间太久不宜再用或曾使自己面部过敏的化妆品白白扔掉了，这是很可惜的。许多不用的化妆品可以废物利用，替代鞋油。只要颜色相近，就可将其用于擦皮鞋，不但能把脏的地方擦净，还可使皮面柔软光滑，起到保护作用。

134 干硬鞋油复原法

很多人把干硬的鞋油当做废物扔掉，实在可惜。这里介绍一种能使干硬鞋油复原的简便方法，使废鞋油得到利用。其

做法是：将硬化的鞋油研成细末，加适量（视鞋油多少而定）松节油或鲜牛奶，搅拌成完全没有颗粒的浓糊，然后装到铁盒内或瓶子里，使用起来其质量同新的差不多。

135 方便鞋带

在穿脱有鞋带的鞋时，系、解鞋带很是麻烦。可用与鞋带粗细相仿的松紧带代替鞋带系上，调好松紧度后，将活端系死，这样既方便，又保持了鞋的风貌。

136 自制简易拖鞋

将穿破、旧了的厚泡沫凉鞋底剪下，用灯心绒或平绒布裁成拖鞋面，再用旧毛毯或旧呢衣料裁成拖鞋面的里子，然后用缝纫机缝成一个带夹层的拖鞋面。最后把旧泡沫鞋底放进夹层里，用线缝结实，再裁一双鞋垫铺在里面，这样一双简易实用的拖鞋就做成了。

137 如何选购皮鞋

（1）鞋面要平滑细致，无皱纹、暗伤，颜色均匀光亮，手感柔韧、有弹性；用手折压褶皱均匀，还原力强；皮革厚薄均匀适度。

（2）鞋底表面光亮平滑，厚薄均匀，颜色一致，无油斑、污点和伤痕；手感坚实，用手轻弹声音清脆。若为胶底，其表面也应光滑一致。

（3）两鞋底的长短、宽窄一致，鞋跟平正，上线针孔均匀，鞋里平整，试穿不卡脚。

138 怎样使新鞋更合脚

按脚的大小和鞋号买来的鞋有时穿着不跟脚。遇到这种情况，可先将干布浸入热水中，然后用其浸湿鞋（帮里），再把鞋穿在脚上待其干燥，如此反复做几次，直到合脚为止。也可把报纸揉成团浸入热水中，捞出挤干水，撑放在鞋内，一天后取出，这样反复地做几次，直到鞋合脚为止。

139 皮鞋保养六注意

- (1) 经常保持干燥，不穿时要置于通风干爽处。
- (2) 要经常擦油，有皱纹处要多擦一些。
- (3) 切忌曝晒、火烤，以防发脆、干裂、收缩。
- (4) 忌潮湿，不能当雨鞋穿，否则会发霉腐烂。
- (5) 不可久置不穿。否则皮革易老化、发脆。若已变硬，可涂擦鸡油、牛油，使之滋润。
- (6) 鞋底上的泥土要经常刮擦干净，以保持皮底的清洁。

140 如何保持白色袜子的颜色

白色袜子穿脏了或日久发黄，可将其初步洗涤后，放入撒有少量小苏打的水中浸洗，即可使之洁白如初。

141 丝袜经冰冻处理后更耐穿

将新买回的新长筒丝袜浸泡在水里，待充分浸水后，捞出放入电冰箱冷冻室里，等丝袜结冻后拿出让其自然解冻，并挂在阴凉通风处晾干。经过以上处理后的丝袜不易损坏。

142 长筒丝袜不宜久穿

薄如蝉翼的长筒袜、连裤袜等，历来倍受女士的青睐。然而，从健康的角度来看，若长期穿长筒丝袜则弊多利少。

因为，炎热的盛夏，人体皮表毛孔要大量排泄汗液，以降低体温，而长筒丝袜紧裹在腿上，致使汗毛孔不能“尽情舒张”，从而影响汗液排出，久而久之，不仅体热难熬，而且汗液中滞留的无机盐等还会刺激皮肤产生瘙痒甚至发生汗斑或汗癣。因此，长筒丝袜不宜久穿，穿几天以后，应让皮肤裸露“轻松”一番才比较妥当。

143 毛巾袜的选择与穿用

购买毛巾袜时，应注意选择合脚的尺码规格。过大了会拉得很长，不合脚，过小了穿在脚上会滑到鞋底里，使脚脖子露在外面，而且还会缩短使用寿命。

化纤毛巾袜吸湿性较差，最好准备两双袜子勤洗勤换，保持鞋袜清洁干燥。洗涤后的毛巾袜应放在干燥通风的地方晾干，不宜曝晒。

裘皮服装及皮革制品类

144 巧补皮装二法

(1) 在划破的地方均匀涂上 502 胶水，对齐后用金属笔杆（电镀的或氧化铝的均可）将粘合的地方按平，瞬间即可

粘牢，再刷上夹克油，粘合部位就看不出来了。如果皮夹克划的是一道齐刷刷的直口子，您可在破口下面衬上一块厚实黑布，在衬布和皮革的破口处涂上 502 胶水再粘合，效果同样好。

（2）皮衣的袖子、衣襟、肩头等部位容易受碰撞、挂擦留下划痕。可用棉花蘸少许与皮色相同的皮鞋油涂擦，再用软布打光，即可使之复原。

145 如何消除皮箱划痕

皮箱表面如有划痕，可用一块黄蜡在划痕处轻轻涂抹，使黄蜡盖住痕迹。然后用一块光滑的竹片，在涂有黄蜡的痕迹处来回推磨数次，促使皮面重新发亮，直到感到该处平滑为止，然后拿块稍湿的软布擦一下，即可消除划痕。

146 如何洗涤人造毛大衣

洗涤人造毛大衣时，可先将大衣放在冷水中浸泡 15 分钟左右，待其充分吸饱水分后，取出放于 40℃ 的洗衣粉溶液中，用手拎几次，然后将大衣摊放在木板上，用毛刷均匀刷拭，并用清水多洗几次，将洗净的大衣放进含食醋 3% 的清水中再浸泡几分钟，以除去残留在衣服上的碱液。随后用清水漂去醋液，挤去水分，放在不要太强烈的阳光下晾晒，特别要避免在中午的太阳光下曝晒。晾晒时还应将大衣的肩、胸、袖口、前襟等部位拉平，以防止晒干后出现皱褶。同时要用梳子梳顺绒毛。晾晒干透即可。

147 怎样洗羊毛皮

先用酒精喷一遍，再用干面粉或菱粉撒入毛皮内，轻轻揉搓，再拍打几下，或者用萝卜片当擦布擦洗，然后晾晒。采用上述两种方法洗好的毛皮，洁白柔软如新。

148 巧除裘皮衣物的膻气

把酒精均匀地喷在皮毛和皮板上，将少量黄米面撒在皮毛上，轻轻拍打或用毛刷顺毛刷几遍。等皮衣晾干后，把黄米面抖掉。然后将皮衣紧紧地卷起，放入一些樟脑丸熏闷一段时间（两个月左右），皮衣上的膻气就随酒精和樟脑挥发掉了。

149 皮帽皮衣干洗法

先把皮帽放在通风阴凉处晾干，然后敲打除去浮土，用小毛刷顺向刷理一遍，再用蘸有汽油的毛巾由里至面反复擦洗几次即可。毛皮衣服，则需先用刷子蘸些酒精或汽油，顺着毛绒轻轻刷洗两遍，再用小米（粟）粉撒在毛面上，然后遍擦毛皮（尽量擦到毛根部分），并用手搓擦，使污垢沾在米粉上，再将米粉抖去。之后再晾晒在柔和的阳光下，至完全干燥，用竹棒拍去粉末，污垢就能除去。

150 如何选购皮装

（1）皮革表面不脱色、不散光、不裂面、不发粘，革面光滑，皮纹细微清晰，色泽光亮柔和，不能出现极光感或暗

淡无光。质地丰满柔软，切忌板硬，厚薄应均匀，手感清爽而有弹性。

(2) 主要部位均忌“松壳”。不要只注意皮面无粗糙、虱叮现象而忽视了胸部和背部皮革的“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，既影响牢度又有损美观。

(3) 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、双插袋的大小、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。

151 如何收藏裘皮大衣

清明节和梅雨季节之间，是晾晒裘皮大衣的好时机。裘皮大衣每年只要晒一次就行了。高档名贵的黄狼、貂皮、狐皮大衣，深色的裘皮大衣，晒时外面要罩上一层布，利用早上的阳光晾晒两个小时即可，切忌直接曝晒；紫貂皮大衣只能在通风阴凉处晾一晾，不能晒太阳。兔、羊、狗、貂皮大衣与上述晾晒的方法相同，晒太阳的时间可长一些。

收藏时以防潮为主。把裘皮大衣翻过来，使毛朝里，夹里朝外，把包好的樟脑丸放在毛内，整件大衣用布包好，以防其它衣料的潮气侵入。裘皮大衣不宜挂在衣柜里，因为它容易受潮，应放在密封的箱底为好。

152 皮装保养七注意

(1) 由于牛皮、羊皮、猪皮的主要成分是蛋白质，所以

都容易受潮、起霉、生虫。为此，在穿着皮服装时，要避免接触油污、酸性和碱性等物质。

(2) 皮革服装最好经常穿，并常用细绒布揩擦。如果遇到雨淋受潮或发生霉变，可用软干布擦去水渍或霉点。但千万不要用水和汽油涂擦，因为水能使皮革变硬，汽油能使皮革的油分挥发而干裂。

(3) 皮革服装起皱，可用电熨斗熨烫，温度可掌握在 $60^{\circ}\sim 70^{\circ}\text{C}$ 之间。烫时要用薄棉布作衬烫布，同时要不停地移动熨斗。

(4) 皮革服装失去光泽，可用皮革上光剂上光，切莫用皮鞋油去揩擦。实际上给皮革上光并不难，只要用布蘸点上光剂在皮衣上轻轻涂擦一两遍即可。一般只要每隔两三年上一次光，就可以使皮革保持柔软和光泽，并可延长使用寿命。

(5) 皮革服装如有撕裂或破损时，应及时进行修补。如果是小裂痕，可在裂痕处涂点鸡蛋清，裂痕即可粘合。

(6) 皮革服装不穿时，最好用衣架挂起来；当然平放也可以，但要放在其它衣物的上面，免得将其压瘪起皱，影响美观。

(7) 皮革服装在收藏前要晾一下，不能曝晒，挂在阴凉干燥处通通风即可。为使皮革服装在较长时间内保持色泽美观，在收藏前可在皮面上涂一层牛奶或甘油，这样就能长期存放而不变色。

153 真皮仿皮辨

黄牛皮革：革面丰满，细致光亮，毛孔细小呈圆形排列，

分布均匀而紧密，手感坚实而富有弹性，但有松面现象。

水牛皮革：革面粗糙，真皮层表面凹凸不平，毛孔比黄牛皮粗大、稀少。

山羊皮革：革面细腻，纤维紧密，有大量细绒毛孔，呈半圆形排列，手感坚韧。

绵羊皮革：革面较松，毛孔细小，呈扁圆形，由几个毛孔构成一组长形排列，形似鱼鳞或锯齿，分布很均匀，手感柔软，但牢度不如山羊皮。

猪皮革：革面粗糙，毛孔粗大，手感坚实、挺括。

仿羊皮革：即人造革。外观、手感都类似羊皮革，但细看无毛孔，透气性差。

马皮革：表面松软，不如牛皮革光亮；毛孔呈椭圆形排列，比牛皮革略大。

154 如何保养仿羊皮服装

（1）仿羊皮服装抗老化性能强，柔软性好。但冬季气温寒冷，皮质弹性下降，脆性加大，如穿着它从寒冷的户外走进温暖的室内，脱下后千万不要马上折叠，以防发生断裂。

（2）注意不要接触高酸高碱性物质，以免腐蚀皮面。穿了不要用肥皂等碱性洗涤剂清洗，也不要用刷子刷洗，否则会使皮面失去光泽。

（3）正确的洗涤方法是，用柔软的湿毛巾浸沾按比例稀释后的中性洗涤剂擦洗皮面，然后再沾清水擦两遍，迅速擦干水迹，略干后涂一层很薄的皮革油。

155 皮毛简易防蛀法

取花椒若干，用薄纸分包成小袋，卷入皮毛内，将皮毛服装妥为收藏，即可避免虫蛀。

首饰真伪鉴别、佩戴与保养

156 珍珠真伪识别

(1) 手摸。假珍珠有粘腻感。真珍珠光滑爽手，触摸有凉快感。

(2) 眼看。假珠虽有光亮，但表面有微凹点，不晶莹，缺乏自然光泽。真珍珠表面光滑细腻，呈透明状，通常呈玉兰色或黄橙色、浅蓝色、蓝紫色，有五彩莹光，坚硬结实。

(3) 牙咬。假珠有滚滑感，用力咬时，表面易出现凹痕，甚至表层局部脱落。真珍珠放入口中即觉得凉爽、沉实，用力咬时响声清脆，不出现凹痕和表层局部脱落。

157 巧识玉器真假

一件好玉应具备色美、鲜明、浓郁、纯正、柔和等特点，而常见的假玉多以塑胶、玻璃、大理石、电色石等来假冒。可用以下方法辨别其真假：

察裂纹。电色假玉是在劣质玉器上镀一层美丽的翠绿色外表，很容易误认为是真玉。如仔细观察即可发现上面有一些绿中带蓝的小裂纹，这就是假玉。可将此玉放在热油中，电

镀色即会消退而原形毕露。

光照射。着色玻璃玉只要拿到灯光或日光下察看，就会看到玻璃里有不少气泡。

看质地。塑胶的质地比玉石轻，硬度也差，一般容易辨认。

158 真假翡翠鉴别

真翡翠：（1）质地透明度高。翡翠质地以透明或近似透明为最好；玉质半透明的次之；玉质不透明、发干的档次最低。

（2）色彩最丰富。翡翠的颜色有绿、红、紫、灰、黄、白色等，其中以绿色最为名贵。按绿色的深浅浓淡，又可分为宝石绿、玻璃绿等十多种。优质翡翠，绿色浓艳，透明油润，无杂质、无气泡，用硬器敲击时，其声音清脆响亮。

假翡翠：（1）用玻璃以人工熔炼而成。其结构松散，绿色较均匀，但色泽偏暗，有的还有气泡，用硬器敲击时，其声音沙哑。（2）用无色翡翠、白玉加工而成。将其用强光照射，即可看到它的绿色都在纹内，纹路杂乱而细小。其重量比翡翠稍轻，色泽也没有天然绿色翡翠那么鲜艳漂亮，而且日久会退色，变黄、变蓝。

159 巧辨钻石真假

（1）找一张白纸，在纸上划一直线，把钻石平放在这条直线上，透过钻石观察这条直线，若钻石边缘两端的线与透过钻石的线是折断或变形的，则可断定是真钻石；若线条仍

然是直的，则为假钻石。

（2）将钻石放在手臂或舌尖上，若感觉它是温热的，则为假钻石。由于钻石为热的不良导体，真钻石无论怎么触摸它，其晶体应该是凉的。

（3）在钻石上哈口气，如钻石上的水气立即消失者为真钻石；若水气在钻石上停留几秒钟后才消失的则为假钻石。

（4）将钻石在细砂纸上来回擦几次，其表面有擦痕的是假钻石，无擦痕的是真钻石。

160 宝石戒指辨真伪

（1）真品握在手中有清凉的接触感，赝品则有热感。

（2）真品硬度大，锉刀、刀片或针尖均难以刻划出痕迹，而赝品则容易刻划出痕迹。

（3）真品颜色艳丽、纯正、匀净，并且透明无瑕，光泽灿烂，或呈变彩、变色、星光以及猫眼等特殊物理光学效应。而赝品不但没有上述特征，还常出现球状或拉长的气泡以及流线状和不规则的颜色条带。

（4）把钻石放入一杯水中观察，真品切割面线条明显，赝品切割面线条不明显。

161 白金首饰的鉴别

（1）辨印鉴。首饰上都打印有成分印鉴，凡刻 pt 或 platinum 和 plat 者，就是白金；刻 S 或 sileyr 者，就是白银；刻 SF 者，则是铜质镶银。

（2）称重量。如印鉴模糊或者印鉴已被刮去以及对其真

伪有怀疑时，可用此法。因为白金的比重高于白银约一倍，故同样体积的白银重量只有白金的一半。

（3）比较法。白金呈灰白色，质地硬于白银；白银色洁白，质地较细腻光滑，硬度比白金低。

（4）化学法。将白金磨在试金面上，用硝酸、盐酸混合液滴几滴在上面，如果物质存在，即说明是白金（至于成色高低，则在颜色上呈现区别）；要是此液滴上后物质消失，即为白银。

162 如何选择佩戴耳环

女性佩戴耳环要根据自己的脸型来选择。圆脸型的女性应选佩长方形、Z 形、叶形的垂吊耳环，忌戴贴耳类的纽扣形、圆圈形耳环。方脸型的女性可选择卷曲线条或圆形的耳环。椭圆脸型的女性，适合选择增加宽度感的耳环，如圆形和方形的最理想。心型脸的女性，要选择三角形、大圆形、纽扣形等款式的耳环。

耳环的选择与佩戴，除了和脸型搭配外，还要与肤色相协调。金色耳环适宜任何肤色的女性；而肤色较黑者则使用银色耳环为好；肤色白晰和偏黄者宜戴铜色和淡红色耳环。戴眼镜的女性，佩戴颜色清新淡雅的耳环才是最佳选择。

163 首饰不宜天天戴

目前，随着人们佩戴金银首饰之风的兴起，临床上首饰病患者也不断增加。

最常见的是戴戒指引起的戒指性指畸形，其发病率约占

戴戒指女青年总数的 5% 以上。其病因是由于戴了过紧的戒指，引起手指血液循环障碍所致。

戴金项链戴久了引起颈部皮炎的也不少。有的女青年甚至戴一种用水银涂擦的铜质项链，日久引起汞中毒。

因戴耳环造成急性感染，耳垂化脓未及时治疗，有的由于病菌扩散，引起耳软骨炎。

近年来，有人对数千件首饰作了检验，发现其中 70 多件含有放射性元素，许多人由于经常佩戴这种首饰，引起病变。

因此，首饰应选用无毒性、无放射性的产品和适宜的款式与型号，而且不宜天天戴。

164 项链防脱落装置

先剪一段 3 毫米长的自行车用的气门心胶管，将其套入项链的挂钩，挂上项链后，再将气门心胶管接到挂钩端部，封住挂口即可。加上这一装置后，项链不仅不会掉钩脱落，而且也不易在颈上滑动，减少了整理的次数。

165 黄金饰品保养三法

黄金首饰，一般分为 24K（含纯金 99%），18K（含纯金 75%），14K（含纯金 58.5%）。K 数越高含金量越高，越不容易变色。

（1）金首饰中含有一些银的成分，由于银元素硫化的结果，会使黄金饰品发黑变色。因此，金银首饰的保养基本相同。如果金银首饰使用长久后发黑，一般可用氨水洗擦，或用牙膏挤在绒布块上擦拭，即能使之恢复光亮。

(2) 黄金饰品染上了污垢，不易擦洗。可取一节高粱秆，扒去皮，用里面的白瓤，反复对首饰轻轻擦拭。这样既不会损坏黄金制品，又能使其恢复原有的金黄色泽。

(3) 若是镀金制品，可取一小块质地细软的绒布，蘸一些鸡蛋清，在首饰上轻轻擦拭，即可使其光亮如新。如饰品表面已无光泽，则可用两个鸡蛋的蛋清再加入 1 匙漂白粉，拌匀后擦拭，即可恢复首饰原有的光泽。

166 如何保持金银饰品的光泽

如果在金银饰品上涂一层稀释过的透明指甲油，金银饰品就不会被汗水蚀去它夺目的光泽。如果在镀金（银）的手表壳表面涂上透明的指甲油，它的楞角处也不容易磨出白底来。

167 珍珠项链保养六法

(1) 珍珠质地柔软，不耐磨，所以在佩戴珍珠项链时，应避免它与尖硬的物品接触或磨擦。

(2) 珍珠易受灰尘的污染，可适时用质地细腻的牙膏或冷霜轻轻揉擦，然后放入清水中漂洗干净，最后再用洁净的软布或餐巾纸把珍珠上的水吸干，放在阴凉通风处晾干，切忌在阳光下曝晒。

(3) 珍珠遇到带酸性的汗水腐蚀，久之会使其颜色变黄，影响美观，同时会使串挂珍珠的尼龙线腐烂断线而脱珠。因此爱出汗的妇女在佩戴后，应注意及时将项链洗净并晾干，以防珍珠变色和脱落。

(4) 珍珠不能与香水、花露水、酒精、油脂以及含有酸、盐、硝等化学物品直接接触；在化学气体浓重的场所及紫外线照射环境下，也不可佩戴珍珠项链，以防珍珠受到侵蚀而失光、退色、损质。

(5) 如珍珠表层已变黄，可以放入 10% 的稀盐酸溶液中浸泡一下，随着泡沫的产生，可使表面黄斑被溶解而重放光彩。但是应当注意，切勿浸泡过久。

(6) 清洗珍珠项链时，为保护其珍珠层，最好用浓度较低的肥皂水和微温的热水擦拭，或用适量牙膏轻轻揉擦，然后放在清水中漂洗，取出后用绒布等柔软织物或餐巾纸将水吸干，放在阴凉通风处晾干，最好再用些干蜡、汽车用喷蜡上光。

168 银首饰清洗法

商店出售的银首饰，其含银量一般为 92.5%。银属于相当活跃的金属元素，一般表面易产生黑污色的硫化银膜。在佩戴过程中，化妆品香水、香粉、香脂以及夏令时的汗气、工业的废气、化学药皂等，对银饰品影响很大。因此，银饰品应经常用清水冲洗，再用绒布揩擦干净。

169 象牙制品清洗

先用苏打水洗涤，取出象牙制品再抹上一层糊状的漂白粉，放置 10 小时后，再用软布把漂白粉擦掉，即可恢复原来的洁白色泽。

170 塑胶制品复原法

塑胶手镯、耳环等饰物色彩鲜艳。但塑胶制品容易变色，尤其是在夏季污染上汗渍后更易变暗、泛黄。此时，可将塑胶手镯等放入漂白剂稀释液中浸泡一会儿，取出后再用清水洗净，塑胶饰物便焕然一新了。

171 珍珠项链与肤色如何适配

淡黄肤色：应配奶油色、金黄色、淡玫瑰色和棕色珍珠项链。红白肤色：应配白色、紫色、粉红色、银白色和灰色珍珠项链。棕色肤色：应配蓝色、灰色、深紫色或棕色珍珠项链。

172 选购订婚戒指的学问

不同质地花色的戒指其寓意也有所不同，选购订婚或结婚戒指应根据不同情况加以取舍。

红宝石被认为是爱情专一和忠贞的象征，有助于戴它的人抵御肉欲的诱惑，获得名誉和尊敬；

蓝宝石象征永恒不灭的爱情；

绿宝石象征希望，有助于戴它的人保持身体和人格的清白与贞洁；

紫水晶被认为有保护作用，有助于防止梦魇和酗酒；

日长石据说会带来好运和幸福；

黄金戒指象征着高贵和富有；

一般都不把珍珠作为礼物，因为它被认为会带来眼泪和痛苦。

四、日用杂品、居室设施与装饰类

日用杂品的制作、保养与修理

1 自制保鲜纸

按重量比例计算，取食用明胶 10 份，琥珀酸 1 份，苹果酸钠 2.5 份，山梨酸 2 份，水 300 份。将明胶溶于水中（可适当加热），再加入其余配料搅拌溶解后，用排刷涂于石腊纸或玻璃纸上，晾干即成。纸上涂药的一面作里包装使用。

2 自制香味餐巾纸

将普通餐巾纸用水浸湿，向纸上喷洒些柠檬汁，再将纸卷起来，并排放入微波炉安全盘内，用 100% 功率的高温烤 20～30 秒钟或直烤至热，然后取出，冷却后即可使用。

3 餐桌上纸盒的妙用

进餐时，特别是在招待客人时，乱丢吃剩的骨头、鱼刺之类的废弃物，很不雅观。您若能找一些质地较硬的纸张（如废旧挂历），按照折“官帽”的方法，折叠成一个个小方盒，在进餐时，每人面前摆一个，会收到理想的效果。

4 自制家用塑料薄膜手套

在家务劳动中，常会遇到油腻、煤灰之类的污物弄脏双手，不易洗净。若用废旧塑料袋制成手套，戴上它干活就可以解决这一问题。

塑料手套的做法是，取约长 20 厘米、宽 12 厘米的塑料袋，用烫封塑料袋口的方法，将两片锯条夹住袋口，用蜡烛火沿锯条烧一下露出的余料，袋口便被熔合封住，然后按手指的形状一一烫实熔合，将中间部分剪开，再将其整个翻过来，一只简单实用的塑料手套就制好了。

5 巧用胶带纸

在设计工作中，常常用胶带纸来粘固图纸。然而胶带纸的韧性较大，用手难以撕开，只好借助于刀片，粘一块割一段，操作极不方便，而且容易移动已固定一半的图纸，又重新定位。可在胶带纸使用前，根据需要的长度，在胶带纸圈侧面割三道或两道深 0.5~1 毫米的口子（不要全割透），这样使用起来就能很方便地从割开处撕下粘贴了。

6 易拉罐巧作保温杯胆

保温杯胆（一般是玻璃真空胆或紫砂陶杯胆），容易被碰坏，可用易拉罐代替保温杯胆。其好处是：杯内光亮洁净；挂茶垢后可随时更新；出门旅行携带轻便，不怕挤压。

换杯胆的具体方法是：取一空易拉罐，剪掉整个盖顶，处理好毛边，然后取下原杯口上的塑料套边，罩在易拉罐杯口

上，再在杯底垫上一块厚 1.5 厘米左右的圆形泡沫塑料，以防止易拉罐长度不足而上下晃动，最后拧上杯口，杯胆即告换好。

7 墙壁上挂盆一法

在墙上先钉一颗长钉子，然后在这颗钉子上方 1.5~2 厘米处再钉一颗长钉子，并把这颗钉子向下打弯，使其能挡住盆沿即可。这样在墙上挂盆既方便又有效地利用了空间。

8 巧用毛巾

将毛巾两头的地布边剪去，把两头毛圈的边缘缝合起来，然后使用。这样就能使毛巾的各个部位循环使用，不仅方便实用，还能延长毛巾的使用寿命。

9 节省肥皂一法

日常生活中，人们使用肥皂时难免会将少量的水带入肥皂盒内，时间一长，肥皂就会被水浸成皂液，既不方便，也容易造成浪费。只要剪一块约 1~2 厘米厚、与肥皂盒大小相当的薄海绵放入盒底，就可保持肥皂长期不被水泡软，由此节省了肥皂的使用，下面的海绵还可用来擦洗其它物品。

10 日常生活中的几个最佳高度

(1) 照明。灯具距桌面的高度，白炽灯泡 60 瓦为 100 厘米，40 瓦为 65 厘米，25 瓦为 50 厘米，15 瓦为 30 厘米；日光灯距桌面高度，40 瓦为 150 厘米，30 瓦为 140 厘米，20 瓦

为 110 厘米，8 瓦为 55 厘米。

(2) 办公桌。桌面高度应为身体坐正直立，两手掌平放于桌上时，不必弯腰或弯屈肘关节。使用这一高度的桌子，可以减轻因长时间伏案工作的腰酸背痛。

(3) 座椅。座椅的坐面距地面的高度应低于小腿的长度 1 厘米左右。这样，坐时下肢可着力于整个脚掌，也便于两腿前后移动。

(4) 鞋跟。男青年的鞋跟不应超过 3 厘米，女鞋后跟高度以 4~6 厘米为宜，老年人的鞋跟最好为 2 厘米，少年儿童因足弓尚未发育完全，以穿平跟鞋为好。

(5) 枕头。枕头的高度应与一侧肩宽相等，这样可使头略向前弯曲，颈部肌肉充分放松，呼吸保持通畅，胸部血液供应正常。但不满周岁的婴儿则以不高于 6 厘米为宜。老年人用枕头不宜过高，以免头部供血不足。

(6) 床铺。以略高于使用者的膝盖为宜，使上下床感到方便。

(7) 灶台。灶台一般 65~70 厘米高，锅架离火口 4 厘米为宜。无论使用平底锅还是尖底锅，都应用锅架把锅撑起，以保证最大限度地利用火力。

11 如何使缝纫机缝厚走针

缝纫机在缝纫衣服双层的接缝、裆缝的封口时，常常会出现不走针的现象。只要略把缝纫机的调压螺丝扭低一些，再一面用手慢慢扳动上轮，一面用手帮助往前送布，不走针的现象便容易解决。

12 缝纫机皮带断后应急处理

缝纫机皮带用久后容易断裂，如不能立即换用新皮带，可找一根较结实的布带（约宽 3.3 厘米、长比原皮带多出 6.6 厘米），然后固定一端，另一端用手搓成圆形带子，捏紧两头，放在机头轮上试试扭力是否合适，即可按着松开两头各 3.3 厘米，对缝牢固，在带上打些蜡，便可上机使用。

13 缝纫机的使用保养

每次用后要用木罩和盖布把机头罩好。摆梭、梭心套等主要零件，要注意防锈，不要常用手摸。空车练习时，应把压脚升起，以免磨损送布齿面和压脚底板。梭床易积聚线头、布屑等，影响机器正常转动，使用一段时间后，应把梭床体取出擦干净，再装好。除经常向各油孔注油外，对机器内部的运转滑动部分也要加油。

14 保养拉链的窍门

带拉链的衣服每次洗后，若在拉链上涂点凡士林，拉链就不易卡住，并能延长其使用寿命。

15 防铁器生锈的窍门

将凡士林加热，使其中的水分全部蒸发，然后涂在铁器上，即可防止铁器生锈。

16 水瓶装开水不宜过满

水瓶装开水过满，其保温性能反而不好。这是因为，瓶中开水的热量直接通过木塞不断向外导出散发，水温不断降低。如果水瓶里开水装得略少一些，塞上木塞后，开水与木塞之间保留了一定的空气层，因空气是热的不良导体，故能增强水瓶的保温性能。

17 如何防止热水瓶外壳锈蚀

铁壳热水瓶用旧后，上下铝盖同铁壳会因受潮生锈而粘连，铁壳的下端，由筒里到筒外生锈，使水瓶报废。为避免此种现象的发生，可在新瓶启用前，先旋开上下铝盖，在外壳内侧的下部三分之一处涂上防锈性能好的油漆（注意不要流到下端螺纹上），待油漆干后，再在上下螺纹处抹上黄油，然后照原样装上瓶胆，抹去溢出的黄油，便可长期使用而不锈。

18 搪瓷器皿规格质量的几种标记

搪瓷面盆和口杯的规格都是按口面的直径以厘米为单位来计算的。搪瓷器皿以底部的印记表示等次：圆形的为一等品，方形的为二等品，三角形的为三等品，不合格的产品底部则印有“次品”二字。

19 怎样除去家具上的标签及其贴痕

人们购置新家具后，往往为去除家具上的标签、封条等

大伤脑筋，因为一旦方法不当，就会留下残迹或损伤家具表层。其实，只要用脱脂棉蘸醋擦拭的方法进行处理就可以使您获得满意的效果。只是切忌使用稀释剂或挥发油来擦洗，只有在去除玻璃或镜面上的商标、封条及其贴痕时，才可以用挥发油或指甲除光液等擦洗。

20 如何去除雨伞上的污迹

雨伞溅上泥水以后，要张开晾干，然后用干刷子刷去泥垢。布伞和绸布伞宜用软刷子蘸酒精溶液洗刷，或用温热洗衣粉水洗刷，然后用清水冲洗一遍，晾干。伞上如有污迹，可用一半醋、一半水的溶液洗除。绸布伞不能撑开刷，否则绷得太紧容易破裂。深色布伞用刷子蘸浓茶水或常青藤茶水洗刷，花色布伞用氨水洗刷，可把伞上的污迹洗净，并保持其原有的色泽。布伞和雨衣一样，切忌用汽油、煤油、丙酮和其它有机溶剂洗刷。

21 巧开塑料瓶盖

瓶子上的塑料瓶盖有时因拧得太紧而打不开。遇此情况，可将整个瓶子放进冰箱中（冬季可放在室外），冷冻一会儿，然后再拧，很快就能打开了。

22 热水袋的保养

热水袋灌热水，水温在 80℃ 为宜。为保护热水袋并使用方便，应做个布套套在热水袋的外面。热水袋应避免长时间日晒或接触热源、酸、碱、油类。收藏热水袋时，如果在表

面涂些凡士林，养护效果更佳。

23 如何防止热水袋水温过快散失

为使热水袋里热水的温度保持较长时间不凉，可以在往热水袋里灌注热水的同时，往袋里加少许盐，摇匀后再用。

24 塑料雨衣养护三法

(1) 塑料雨衣沾上了灰尘污垢，可放在桌子上摊平，用软毛刷蘸肥皂水轻轻揩拭，然后用清水冲洗几遍，挂在阴凉通风处晾干，不要放在日光下曝晒。

(2) 穿用过后，应将雨水抖掉，然后悬空晾干，再折叠起来存放好。存放时，不要把重物压在雨衣上，以免日久雨衣产生折缝或裂痕。

(3) 塑料雨衣多用聚乙烯薄膜制成，在 130°C 下就会熔化。如果是轻微的皱褶，可以把雨衣挂在衣架上，让皱褶自行恢复平整；如果皱褶严重，可将雨衣放在 $70^{\circ}\sim 80^{\circ}\text{C}$ 的热水中浸泡 1 分钟，取出晾干，皱褶即可消失。用温水浸泡雨衣时，不能用手拉伸，以免变形或出现裂纹。

25 如何辨别塑料薄膜食品袋是否有毒

现在市场上普遍用塑料薄膜食品袋包装食品。它是否有毒，主要由它是用什么原料制成而决定的，如用聚乙烯、聚丙烯、密安等塑料制成的食品袋无毒，可以用来包装食品；但用聚氯乙烯等有毒塑料制成的袋子就不能包装食品。辨别其是否有毒的简单方法是，把它浸入水中，用手按压后沉于水

中的有毒；浮于水面的无毒。

26 塑料制品养护方法

家用塑料制品雨衣、台布、手提包、凉鞋、茶杯、小孩围嘴等，在使用中一定要注意养护，以延长其使用寿命。

（1）塑料制品不用时，最好不要使之受到重压和折叠存放，应分开放置或卷起来存放。

（2）塑料制品在使用过程中，要避免与酸、酒精、汽油等化学品接触，这样可以长期保持其柔韧的质地和原有的色泽。

（3）塑料制品有了污垢，可用冷水或不超过 35℃ 的温水洗涤。洗涤的方法最好是摊在木板或桌面上，用布蘸水轻轻揩擦，然后再用清水漂洗干净，千万不可放在盆中用力搓揉；洗涤后应挂在阴凉通风处晾干，不能放在阳光下曝晒。

（4）塑料薄膜制品如有皱褶，可将其放入 80℃ 左右的热水中浸泡一下，皱褶即会消失。浸泡后应轻轻将其提出，切不可猛拉，否则会因遇热强度降低，被抻拉而变形。

（5）塑料食具不能用开水烫洗，更不能用它来蒸饭、菜，或放在炉子上烤食物。同时也不能用来装浓酸、浓碱和长期盛放酒、油等。不是专用于盛放食物的塑料制品最好不要用来盛放食物，因为塑料制品内大都加入了有毒的增塑剂，受热后容易析出对人体有害的物质。

（6）塑料手提包不要盛装过重过多的物品，特别是金属制品，以免将提带与包的结合处拉开或把塑料薄膜划破。

27 巧拧生锈木螺钉

木螺钉生锈后不易拧出。此时可将缝纫机油或煤油滴入螺钉缝里，过一会儿就容易拧出了。

28 钉钉防裂法

在薄木板上钉钉，易将木板钉裂。防止钉裂的方法是，用老虎钳将钉尖剪掉，再钉木板就不会裂开了。在用钉子钉木板时，可在钉尖上沾点黄油、肥皂或蜡，钉子就能顺利钉入。

29 如何使铁钉钉得更牢固

在钉前，先把铁钉放到盐水中浸一会儿，取出再钉，钉子钉入后生了锈，就很牢固了。

30 巧取螺丝

取一块小磁铁，吸附于螺丝刀金属杆上部，螺丝刀就会产生磁性，再用它去取或装螺丝，螺丝就会被吸附而顺利取出或拧进，可提高工作效率。此法用于拆装小型螺丝元器件时更为有效。

31 如何使干蜡好用

在市场购买的给家具或地板上光的蜡，放的时间久了会干硬。遇到这种情况时，不要把干蜡扔了，在其中加点煤油调匀，仍可使用。

32 瓷砖上面巧钻孔

在已经贴好的瓷砖上面钻孔，不是很容易，弄不好就会钻裂。若用手提式电钻或冲击电钻来钻，可在瓷砖上需钻孔的部位划一个“×”痕，再贴上宽幅的透明胶带（可多贴几层），即可在瓷砖上钻孔了。用此法钻孔，磁砖不会钻裂，钻出的孔也很规则。

33 玻璃毛边打磨法

市面上购回的玻璃，有时是毛边的，带有棱角，很容易把手划伤，磨去棱角后方可使用。打磨的方法是：先在玻璃的毛边上抹少许煤油，用一块砂轮，与玻璃呈 45° 夹角，在棱角两边单向磨削即可。应注意的是打磨时要多次在玻璃毛边和砂轮上抹煤油。

34 巧刻玻璃图案

（1）原料：萤石粉（氟化钙）、浓硫酸和石蜡。

（2）方法：先用低温加热石蜡。石蜡熔化后，均匀地涂在玻璃上（不要涂得太薄）。冷却后用刀或其它粗细不同的工具在蜡层上刻画，使玻璃上显露出所要的图案。然后，在刻迹处撒少许萤石粉，倒上硫酸。几小时后再撒一层萤石粉及硫酸。从玻璃背面观察刻划深度，如刻痕不明显，可再撒些萤石粉及硫酸。最后除去蜡层，即会出现所刻的图案了。

35 如何携带大块玻璃

在商店购买了大块的玻璃或镜子不易搬运。如能找一根较长的麻绳，两头系在一起，侧立起玻璃，将绳子从玻璃下面穿过，套住玻璃的两个下角，上部夹在腋下，再将绳子套在肩上，手握住双股绳的中部，即可安全省劲地把玻璃提走了。若是多块玻璃，可在几块玻璃之间洒点水，使之相互吸牢，亦按此法套挂，携带时就不易破裂。

36 自制玻璃器皿粘合剂

(1) 取氧化锌 85 克、松香 30 克、氢氧化钠（即烧碱）10 克、水 50 克。将氢氧化钠溶于热水中，加入松香溶解，晾凉，再加入氧化锌，搅拌至呈膏状即成。此剂只适用于玻璃制品的粘合。

(2) 取氧化锌 20 克、二氧化锰 25 克、水玻璃 30 克。将氧化锌、二氧化锰置于玻璃板上，用水玻璃调成糊状即可。此剂适合于玻璃制品或瓷器的粘合。

37 自制胶水一法

将椿树或桃树干上流出来的半透明胶状树脂刮下，每 100 克加水 700 毫升，浸泡 1~5 天后，将其置文火上熬煮，使之充分溶化，再加入小苏打片 20 片，冷却后即可使用。

38 巧补漏桶

水桶裂缝渗水，可将水桶内壁、桶底擦干净，然后置于

火炉上烤约半分钟，趁热用一根蜡沿底缝、壁缝迅速涂擦，使熔化的蜡将渗漏的缝隙填住即可。

39 容器简易修补

家用容器如陶缸、铁桶，容易破裂渗漏，留下无用，丢弃可惜。下面介绍一种用 107 胶水泥浆修补的方法。

先用粗砂布将渗漏、破裂处磨擦干净，用清水润湿。然后用 107 胶和 425 号水泥拌成 107 胶浆（水泥、107 胶、水的配比为 5 : 1 : 1，调成糊状）。把 107 胶水泥浆涂在破裂处，厚度为 3~5 毫米，渗水处内外各涂两层。涂完后用湿布盖上，过 3 天即可使用。

用此法修补容器，简便可靠，经济实惠。

40 搪瓷器皿防锈

搪瓷器皿掉瓷后，容易生锈损坏，下面介绍一种简单的补救方法。即将掉瓷处擦净，剪一块比掉落搪瓷面略大的食品袋薄膜，把掉瓷处在炉子上烧烤至发烫，然后将塑料薄膜贴上压紧，使其牢固粘贴于器皿掉瓷处的表面即可。

41 蜂窝煤炉炉心裂缝修补

家用蜂窝煤炉炉心裂缝，可采用以下方法修补：取碱土 2 份、草木灰 1 份、食盐 1 份，先将碱土和草木灰搓细拌均，再用温开水将盐溶化，与碱土、草木灰和成泥状，抹炉心裂缝内，待泥浆晾干后，便可生火使用了。用此法修补炉心裂缝，粘着力强，坚固耐用。

42 修补塑料制品三法

(1) 比较硬的塑料零件、制品（如农药喷雾器、塑料管、设备塑料外壳等）破裂，可把破口按原样对齐，找一块品种与其相同、大小适宜的塑料硬片，用烤热的铁棒或烙铁把它熔化了，滴在破口里，直到把破口填满，再用热烙铁烙平，凉后就粘住了。

(2) 塑料手提包、钱包等较厚的软塑料膜制品折断或脱胶、裂口后，可用一根烧热的铁棒把需要修补的地方烫至发粘，赶紧对接好，再用力压紧就补好了。

(3) 农用薄膜、雨衣等比较薄而软的塑料制品，被撕破或有了裂口时，先把裂口对好、对齐，上面铺一块玻璃纸，再用烧热的铁棍或烙铁在开裂处压几下，就能粘好。如果塑料布破了洞，可拿一块比洞口略大的塑料布盖在上面，用同样办法进行粘补。

43 修补热水袋一法

热水袋漏水，用普通补胎胶水补不牢，因补胎胶水在 $90^{\circ}\sim 120^{\circ}\text{C}$ 即开始软化漏水。因此，热水袋必须用万能胶（环氧树脂）修补。方法是把漏洞四周揩干净，用毛笔蘸万能胶涂敷，堵上漏眼即可。

44 修补门窗玻璃破缺

门窗玻璃如有小的破损，可用以下方法修补：用开水将红糖溶化成稠液，然后加进一些面粉，再把它倒入锅内，加

热调成糊状，涂抹在透明的塑料薄膜上，用它粘堵在玻璃破损的地方即可。采用此法修补玻璃，不仅粘补得牢固，而且远看不易看出补痕，如同原有的门窗玻璃一样。

45 巧补镜子漏光点

如镜子背面的银光镀层局部脱落而漏光时，可找一片比漏光点略大一点的锡箔（如烟盒中的锡纸），用透明胶从背面把它粘在漏光点处，即可消除漏光点，使之完好如初。

46 木材裂缝的修补

木材上的小裂缝或小洞，可用乳白胶拌木屑（按重量计 1 : 1），调和均匀，堵进开裂或小洞处，待干后刨光，或用砂纸磨光，木材就完好无缺了。

47 抽水马桶节水一法

有些家庭往厕所抽水马桶的水箱中放入几块砖头，以达到节水目的。但有的水箱是挂在墙壁上的，不宜在其中多放重物。可找两个用完的小饮料瓶，装满水，盖好盖，固定在水箱里，几乎不增加水箱的重量，也能达到节水的目的。

48 金属表带去污二法

金属表带戴久了，其缝隙内会积藏一些污垢。下面介绍两种清洗的方法：

（1）用旧书卷成一个粗于手腕的圆筒，把表带套在书筒上，使其尽量撑开，再用一把旧牙刷顺着接缝来回刷一刷，即

可将污垢清除。如果能蘸点酒精或汽油来刷，则去污效果更佳。

(2) 将沸水倒入干净的器皿里，放入表带浸烫 5 分钟后，取出放入冷水中，再用小毛刷清刷，嵌在表带缝隙里的尘垢就会很快脱落，最后再用清水冲洗干净，表带即能焕然一新。

49 使手表保持光亮一法

新买的镀金、镀银手表在佩戴前，表壳用绒布揩净，再均匀地涂上一层指甲油，晾干后再戴。镀金、镀银手表经过这样处理之后，不仅可保持其金黄、银白的色泽，而且能保护镀层不被磨损。

50 尼龙表带的修复

尼龙表带用久了，容易起毛烂丝。可将其毛刺剪除，然后在火上略为烧灼，表带即可复原。但一定要注意火候，不要把表带烧坏。如果表带的扣眼烂豁了，可用一根比扣眼略细的铁丝，放在火上加热，穿入扣眼转一两圈，便能将扣眼重新锁好。

51 检测手表是否被磁化

手表磁化后走时不准确。如果您不知道自己的手表是否被磁化了，可以这样一试：用一个指北针平放桌上，向手表慢慢靠近，如果指北针指针方向发生偏转，即表明该表已被磁化。磁化了的手表，必须送到钟表店里作消磁处理，才能恢复正常走时。

52 手表上条有讲究

手表上条有两种方法，一种是一直顺上，一种是正反来回上。两相比较，还是正反来回上好。因为发条越接近上满时，它的反弹力越强，如果顺着一把一把地上，每上一把就要回弹一下，在回弹时，大钢轮齿容易折断。正反来回上是手不离柄头，上一把又随手带转回来，就可防止齿轮相撞。平时应定时上条，而且要一次上满。如果不上满，走 24 小时就不准了。在接近上满条时，手劲要放轻放慢，以免损坏条轮。

53 如何消除表内水汽

有时因使用不慎，会使表内渗进一些水汽，在表蒙凹面结成一片小水珠。可找一截粉笔或裁剪衣服用的画粉，放在表蒙上面，然后用手绢包好固定住。一昼夜后，表内的水汽就会被粉笔或画粉吸去，手表完好如初。

54 巧防眼镜生水汽

在吃冒热气的汤菜食品或去浴室时，戴的眼镜容易生水汽，挡住视线。只要事先在镜片上涂少许药液，即可防止此种现象的发生。药液的配方是：在 30 克甘油和 70 克浓肥皂液的混合液中，加入几滴松节油，拌匀后装瓶备用。使用时，用棉签蘸少许药液擦拭镜片，再用绒布擦净。这样镜片在三四小时内不会蒙上水汽。

55 如何防止眼镜下滑

经常戴眼镜者有时会遇到眼镜因镜腿松脱下滑的麻烦。可找一根自行车胎气门心上用的小橡皮管，用剪刀横向剪下两段宽约 3 毫米的橡皮圆环，分别套入两条镜腿与镜架之间的连结处。这样，当两条镜腿向外张时，镜腿就会被橡皮圆环衬紧，使镜腿贴紧脸颊，眼镜自然就不容易下滑了。

56 电吹风巧修眼镜架

眼镜镜腿的长度和弯度不合适，戴着很不舒服。可用电吹风的热风对着镜腿吹几分钟，使之受热变软，然后按适宜的 lengths 和弯度，用手轻轻进行调整。

57 戴隐形眼镜要注意清洁卫生

戴隐形眼镜一定要注意清洁卫生。手指脏了千万别用手碰镜片，可以用不含香味的肥皂将双手洗净，自然风干后（不要用毛巾擦手，因为用毛巾擦手时，残留的细微线纱会粘在手上，从而带入眼内，造成不适）再去拿镜片。另外，不要留长指甲，以免划坏镜片。不要用毛巾或纸巾清洁镜片。如镜片产生灰膜，看不清楚，可拿到专营眼镜店清洗。盛放镜片的器具，要保持洁净。

58 夏季使用自行车四忌

一忌将自行车停放在烈日下曝晒。阳光不但会损坏油漆层和电镀层的光泽，而且还会使油漆层和电镀层起泡、脱落；

另外自行车久晒后温度过高，会加速外胎老化，使之变脆、开裂。

二忌车胎充气过足。夏季气温高，车胎内的空气遇热会膨胀，充气过足容易使内胎炸裂。

三忌在淹没车圈以上深度的水中行驶。因为这样水可从车圈钢条帽口进入车圈内，使车圈生锈。

四忌雨中行车后，反复用力擦拭或放在阳光下晒。因为这样会损坏车上的油漆层和电镀层。自行车淋雨后，应用软而干的布或废棉纱头，轻轻将车身上的雨水擦干，然后在中轴、飞轮和链条等动件和传动部件上加少量机油，防止生锈。

59 巧去自行车锈痕

自行车保养不善，其车把、车圈等部件常会生锈。遇此情况，只要拿一块软布，涂上少许清洁剂，在锈痕处用力擦拭，黄色锈痕即可渐渐去除。

60 保养车锁的窍门

在严寒时，往汽车门锁和自行车锁内灌入几滴凡士林油，会使门锁和车锁启闭灵活自如，避免因车门车锁打不开而费事。

61 给自行车中轴加油一法

给自行车中轴加油一般要将中轴卸下，比较费事。下面介绍一种简便易行的方法，即将车座卸下，取黄油至少 150 克，用手搓成细圆条，从车座钢管口塞入，然后再找根粗细

合适的木棍捅一捅，使黄油下沉到底即可。这样黄油可长期渗透中轴，在三年以内不必加油。

62 线闸自行车车锁装法

线闸自行车的后闸大多装在车锁的位置上。因此，当人们买回线闸自行车装锁时，只能把车锁倒装在后车叉的下面。这样，既不方便，也不美观。若将其后闸卸下，反装在后车叉下，再把锁装在车闸原来的位置上，这样，既方便开锁，又不会影响刹车。

63 自行车应急打气法

在给自行车车胎打气时，常因气筒的鸭嘴漏气而很难打进。只要在车胎的气门嘴上套一节长 8 毫米的气门心（橡皮管），再用气筒打气，就很容易打进了。

64 延长自行车链条使用寿命一法

自行车链条长期使用后，其接触链轮的一圈会受到磨损。可卸下链条，脱开连接卡子，将链条翻转，使原先的外圈变为里圈，再连接好，装回车上，能使一条车链变两条使用。此法对三轮车等其它用链条传动的车辆也有效。

65 用螺丝帽修线闸

目前，轻便型自行车以使用线闸者居多。线闸容易磨断。而磨断之处往往又是线闸“锡头”部位。如发生此种情况，可将一螺丝帽套在线闸一头，用铁锤砸结实，这样，一个简易

的“锡头”便做成了，装上线闸便可使用。

66 补自行车内胎一法

找出内胎漏气处，不用锉，不用胶皮和胶水粘补，只需用布揩擦干净，把医用胶布粘贴在小洞上，一层比一层大，贴5~6层即可。

67 巧补自行车内胎砂眼

自行车内胎有砂眼引起慢撒气不必费事补胎，用以下方法就能堵漏：先将气放掉，拧下气门针，往气门嘴内滴入7~10滴汽油，再拧上气门针，立即充气。由于内胎气压升高，使汽油分子急剧扩散，便会把砂眼处的一些橡胶溶胀成糊状，最后板结一体，砂眼就会很快被封闭。

68 自行车慢撒气的检修

自行车慢撒气，主要指充气几个小时后内胎逐渐变软。检查时，内胎充气在水中不见气泡，气门皮、气门心、气门大箍均无破损，常使人无从着手修理。发生这种现象的原因往往是由于内胎嘴子与内胎连结不严所致。如果把内胎充足气（使内胎膨胀直径大于嘴子周围的直径，甚至胎壁较薄处鼓起一个球形），然后按在水盆里，用手挤压内胎并拨弄嘴子，就会发现，从嘴子根部通过六方螺母，缓慢地冒出气泡。

修理时可用旧内胎剪一小皮钱，中间剪一个火柴头大小的眼，朝下的一面涂一层胶水（不用锉），捋到嘴子根部，压上垫圈，旋紧上面的六方螺母，就不会再撒气了。但用钳子

夹旋螺母时，用力要适中，否则容易把嘴子夹裂。

厨房用品的使用与维护

69 新铁锅和钢精锅的使用

（1）新铁锅上的铁锈难除。有的用砂纸打，有的用砖头磨，但效果总不理想，炒出来的菜多少带点儿铁锈味儿。其实，只要在铁锅里盛满满一锅面糊或用剩米饭熬粥（即便馊了的也可以），在炉子上煮 1 小时左右，然后用清水洗净，铁锈即可除净。

（2）新买的铁锅若使用维护不好，顶多年把时间，就会漏底报废。新锅使用中，如每隔一周用肥肉擦拭锅底凸面，即可保持锅底久不锈蚀。

（3）新买的钢精锅，如先将其用来煮一次大米粥，即可防止以后锅的内面颜色变黑。

70 锅盖上的方便钩

日常使用铝饭锅、汤锅、蒸锅，揭下的烫锅盖如何放置，常使人犯难：扑着放吧，锅盖内面易受污染，并且盖上的高温水汽易烫坏桌面的油漆；仰着放吧，盖子又易绕滴子旋转打滑，甚至从桌面上跌落碰撞变形。为解决此问题，可在锅盖中心的滴子螺丝上装一个用粗细适宜的铅丝窝成的小钩。揭下锅盖，可随手挂在锅帮上。

71 高压锅密封圈延寿二法

(1) 密封圈使用一段时间后，取下用水洗净晾干，表面薄薄地涂上一层食用油（例如花生油）。密封圈橡胶与油类物质接触，就会发生溶胀现象，防止其老化瘪缩。故密封圈经过这样处理后，就可有效地延长使用寿命，一个可以顶两三个用。

此法不仅可防止使用中的密封圈漏气，就是已经老化、变硬，但无裂缝或严重变质的密封圈，如一时买不到新的替换，也可将其厚厚地涂上一层食用油，放置一昼夜后，同样可以继续使用。

(2) 取一段直径 2~2.5 毫米、平直光滑的不锈钢丝，窝成一个规则的圆圈（自然状态下它的直径比密封圈直径约大 3 厘米），放在密封圈的內槽里，密封圈在钢丝充填和弹性的作用下扩张而紧贴槽底，密封不漏气。钢丝两端的接头处应留 5 毫米空隙，并用钢锉打磨光滑。这样在使用中就会既方便又安全了。

72 铝壶外面的水珠应及时擦干

煤在燃烧过程中会生成二氧化碳和三氧化硫。如果铝壶外面的水珠未擦干，它就会跟二氧化碳和三氧化硫结合生成具有腐蚀作用的亚硫酸或硫酸，腐蚀壶体。另外，壶外的水珠在加热蒸发时，要带走很多热量，增加燃料的损耗。

73 开水不宜久煮

将生水烧开，是为了消毒灭菌。有的人认为，水烧开后应再烧 20 分钟甚至半小时以上，这样更合乎卫生要求。其实，水烧沸以后，其中的病菌已被消灭，可不必再延长烧煮时间。开水久煮，消毒虽较彻底，却会带来其它的害处。

开水久煮，一部分水变为蒸气跑掉了，溶解在水中的矿物质、无机盐和一些化学元素，如钙、镁离子，硫酸根、硝酸根离子，以及一些重金属汞、铬、铅、砷、锰、铜、锌等有害物质的含量就会相应地增高。特别值得注意的是，水中的硝酸根离子，在长时间烧煮过程中，会被还原成亚硝酸根离子，这是一种有毒物质。它能与人体血液中的低铁血红蛋白结合成不能输送氧气的高铁血红蛋白，使血液中毒。同时，亚硝酸根离子还能与人体内的仲胺类物质结合成对人体健康危害较大的亚硝酸类化合物。因此，水烧开即可，不要久煮。

74 餐具快干一法

餐具洗后再用毛巾擦干，费时费事，还不卫生。若将洗净的餐具放入开水中浸烫片刻，或用开水慢慢浇淋一遍，既可消毒，又可使餐具很快变干。

75 煎锅巧处理食物不烧糊

新买的煎锅，倒点油，放在炉子上烧热烧红，然后离火，用食盐擦干净，在以后使用中，食物被烧焦的现象会大大减少。

76 不锈钢厨具使用要得当

(1) 用不锈钢锅烧煮食物时，火力不宜过大，并且应尽量使其底部受热均匀。

(2) 不锈钢锅底如有食物粘结烧焦，可注水浸泡，用竹片刮去，切不可用锐器铲刮。

(3) 不锈钢厨具使用一段时间后，其表面会产生一些雾状物。可用软布沾去污粉或洗洁精擦拭，使其恢复光亮。

77 不锈钢炊具的识别与保养

不锈钢和不锈钢炊具，从表面看有时难以识别。要弄清楚是不锈钢还是不锈钢，只要用磁铁吸一下就知道了：若能被吸起来的是不锈钢，反之则是不锈钢。

不锈钢炊具在使用后，必须揩干并放在干燥的地方，若长期不用，还应抹上食用油，以防锈蚀。

使用不锈钢炊具时要注意，火力不要太旺，以免烧焦食物。

78 菜刀防锈二法

(1) 菜刀使用之后，如不及时擦干，就容易生锈，尤其切过酸味、辣味食物（如西红柿、大蒜）之后更易生锈。所以，菜刀使用后，一定要用洗洁剂和清水刷洗干净，然后在热水中过一下，再用干抹布擦干，就不会生锈了。

(2) 菜刀用后侧放（忌平放）在炉灶旁温热干燥处，也不会生锈。

79 防止菜墩开裂二法

（1）菜墩在使用前，先在菜墩轮纹中心处打一个直径为 1 厘米的洞孔，然后削一段其它木头楔进洞孔内，填平即可。菜墩经过这样处理之后，使用再久也不会开裂。

（2）买回新的菜墩，可先除去树皮，再晒干、刨光，处理干净后，用菜油对其进行全面的反复涂抹，使菜油浸透菜墩，放半个月后即可使用。经过这样处理后的菜墩，美观、清洁、光亮、耐用，不会裂口。

80 方便实用的切菜板

这种切菜板的一端有一个大圆洞，切好菜只要轻轻一带，就可装入事先放置在洞口下方的盛器内。切菜板一端的下面装有一只脚，将另一端放在台子的边缘上，菜板下面的这只板脚就能将菜板支撑起来。板脚可用一段木棍嵌入在菜板上事先开好的小洞中，也可以简单地用数枚钉子将其钉牢。

81 如何使塑料砧板平稳不滑动

塑料切菜板美观、实用又合乎卫生要求，缺点是使用时容易滑动。如果使用前在它的下面平铺一块湿抹布，即可使之平稳而不会滑动。

82 烧煤如何减少煤气

家里烧煤时产生的一氧化碳容易使人中毒。如系自制煤球或蜂窝煤，在制作时可用石灰水和煤泥，做成型煤再烧，就

能减少煤气的产生。如使用的是购买的成品蜂窝煤，也可将煤块的 $\frac{2}{3}$ 浸入拌好的石灰浆糊中蘸上灰浆，取出后放置阴暗处，即可使用（应现浸现用，不可晒干或长期贮存），同样能减少煤气的产生。使用时，应将没有灰浆的一端朝上，放入炉中。

83 自制易烧节能蜂窝煤

家庭自制蜂窝煤时，掺入锯末和草木灰，可使蜂窝煤易燃又节能。这种蜂窝煤的具体制法是：用锯末、草木灰、粘土各 $\frac{1}{6}$ ，无烟煤粉 $\frac{3}{6}$ ，拌匀加水和成煤泥，然后用蜂窝煤模具制成蜂窝煤块，晒干即成。做易燃节能煤球也按此配比备料。

84 烧煤助烧四法

（1）在生蜂窝煤炉子时，蜂窝煤放进炉膛后，可往炉子里撒些食盐，煤块易燃。

（2）将用过的茶叶晒干揉碎贮存起来，冬天放入火炉里作火种，煤块易燃，火旺耐久。

（3）用过的茶叶晒干后，和炭末混合在一起，盖在燃烧的煤炭上，可维持较旺的火力。

（4）使用煤炉做饭，遇到炉火不旺时，可用电吹风在煤炉底部向上吹入暖风，就能很快使炉火旺起来。

85 冬天生炉火防倒烟

冬天生炉子时，冷炉冷灶常会倒烟，即烟不从烟囱出去，

却从炉门和炉口的缝隙倒灌出来，弄得室内浓烟弥漫，十分呛人。

产生这种现象的原因是：燃料刚点燃时的烟气不太热，其上升的力量较小，无法把烟囱内的冷空气顶出去，因而出现倒灌现象。

防止倒烟的方法是：生炉子时，要先预热一下烟筒，把引火柴放好，不要点燃，先在烟筒下口处点燃一些引火纸，然后把炉盖盖上，听到烟筒内有引火纸燃烧的声音后，迅速点燃炉膛内的柴禾，烟就会顺利地 from 烟囱冒出去。

86 巧点燃炭火锅

使用燃炭火锅，生火是件麻烦事，往往要受烟熏火燎之苦，还不容易生着。下面介绍一种点燃炭火锅的简易方法，即在生火前用 4~5 片晒干的橘子皮垫在炉条上，上面再放适量的炭，这样只需半张废报纸就可将火锅点燃，既省时省事，烟又少。

87 火锅助燃一法

冬季吃火锅时，生炭火需要送风助燃。此时可使用理发用的电吹风机送风助燃，既省力又省时。

88 烧煤油炉怎样能做到无烟

先将煤油炉捻用浓碱水浸泡脱脂，然后用清水洗净，晾干后再使用。这样处理后，炉捻在燃烧时就不冒黑烟了，而且还能省油。

89 液化气安全烧尽法

秋冬时节，瓶装液化气往往很难烧尽。在火力减弱时，有的人使劲摇动液化气瓶，这样虽能暂时增强一点火力，但不能解决根本问题，还常使液化气中的杂质液体堵塞灶具的气孔而发生事故。在液化气火力减弱时，可将液化气瓶放入一个大盆里，再慢慢倒入一瓶温热水，即可使其增大火力，继续使用。如此重复几次，便能将瓶内的液化气全部烧尽。

90 煤气火力不可调到最小程度

许多家庭在焖米饭时，都爱将煤气火力调到最小程度，且持续很长时间。这样做是很危险的。因为煤气及其燃烧量在最小的时候，煤气中的可燃元素处于非白炽状态，会产生较多的一氧化碳，若室内通风不好，就会造成一氧化碳积聚，影响人的健康。久而久之还可能造成慢性蓄积性中毒，主要症状是头痛、失眠、乏力、记忆力差、神经衰弱等。人们常会感到，在煤气火力拧到最小的时候，散发出的煤气味道要比大火时浓，就是这个道理。

91 巧护液化气瓶皮管

家用液化气钢瓶上的橡皮管，常会被油污弄脏，又不容易清洗。如果在皮管上包一层锡纸或包装硬纸，再定期更换，既免除了清洗的麻烦，又起到了一定的保护作用。

92 用打气筒疏通液化气炉

液化气炉有时会因为灰尘或锅底的铁锈堵塞炉头的小孔而使火焰低弱，甚至灭火。遇此情况，可用打气筒来疏通修理。具体方法是：先把液化气瓶的角阀关严，将胶管从进气管上拔下来，把打气筒胶管前端的铁夹拆下来，使打气筒胶管口对准气炉进气弯管（注意不要漏气），然后向液化气炉打气，直到畅通为止。

93 如何检修液化气炉的减压阀

瓶装液化气炉的减压阀漏气是一件十分棘手的事，有时越修漏得越厉害。其原因是有的将减压阀拆修后不将盖儿上的调节弹簧卸下就装配，结果使橡皮膜在弹簧压力下变形，根本起不到密封作用。正确的装配方法是：先将阀盖儿上的调压螺丝旋下，取出调压簧，将橡皮膜放在正确位置，然后将阀盖儿盖上，拧紧螺丝时，应按上、下、左、右的顺序拧紧，并且应分几次进行，最后放进调压簧，拧上调压螺丝。修好的减压阀装到灶上后，应在连接部位涂抹肥皂水，关掉灶上所有开关，打开气瓶开关，检查是否漏气。如不漏气，则可点燃煤气灶，调节好调压弹簧，再盖上盖儿即可。

液化气减压阀的检修调试，必须由熟悉该件结构的人认真仔细进行，千万不能马虎大意，否则容易发生严重事故。

94 高压锅煮绿豆巧防塞

用细纱布缝制一个小口袋，将浸泡过的绿豆放入袋中，用

细绳扎紧袋口，把口袋放进高压锅里，倒入适量的水烧煮，一刻钟后即焖熟。食用时，将袋中绿豆倒入汤中即可。

家具及室内设施的制作、使用与维护

95 巧除家具烫痕

用火漆（中国漆）油漆的家具，如出现烫痕，可在烫痕处倒上少许酒精或烧酒，用火点着烧一下，烫痕就会消失。

96 如何使家具光泽美观

用块软布滴上缝纫机油，在家具漆面上擦拭数次，再用清洁的软布擦干，即可使家具恢复光泽。

97 保护家具漆面一法

为防止家具的漆面被器物划伤，可在经常放置于油漆家具上的器物底座上粘一张相应大小的吹塑纸。

98 家具脱漆二法

（1）脱漆剂法。用脱漆剂直接刷在旧家具的漆面上，连续刷三遍，旧油漆会自动皱起，刮掉后用刷子蘸着热水清洗干净。如经过脱漆仍有残留漆片吃进木头的榫眼里，可用布蘸着少许酒精反复揩拭，直到旧漆全部脱落为止。采用这种方法脱漆对木材没有腐蚀作用。

（2）碱脱法。用开水把碱泡开，趁水热用刷子往旧家具

的漆面上涂抹，旧油漆很快皱起，用木板刮掉后，再用清水反复擦洗，以减轻碱液对木材组织的破坏作用，使新刷油漆附着牢固。这种脱漆法经济实用，但碱的腐蚀性较强，配水时不宜过浓。

旧家具脱漆、洗净、晾干后，用砂纸打磨平滑，再按油漆工序刷好新漆，家具就可整旧如新。

99 快速溶解漆片法

用酒精来溶解漆片，一般需要 24 小时左右。如果经过 24 小时后有些漆片仍不能溶解时，可在漆片酒精溶液中加入几滴稀盐酸，就能大大加快漆片的溶解速度。

100 用灯烟美化家具

为了满足人们美化生活的需要，民间各种油漆家具的方法先后问世。现介绍一种用煤油灯烟熏成花纹美化家具的方法。

（1）将木制家具用 0 号水砂纸顺木纹打磨两遍，然后用干净布擦净木屑，再刮油性石膏腻子两遍。腻子要刮平整。

（2）待腻子干透后（一般需 20~24 小时），用细砂纸打磨两遍，使腻子表面光滑平整，再涂刷混合调和漆或铅油漆两遍。

（3）刷漆采用传统涂刷法。油漆颜色最好浅一些。在涂刷家具时，先横后竖，操作轻巧快速，不易出现皱皮及刷痕。

（4）两次刷漆之间必须相隔 24 小时。刷第二道漆 30 分钟后，用点燃的煤油灯烟熏烤花纹。

(5) 点燃的煤油灯火苗，离油漆家具表面约 20~30 厘米。熏烤要一带而过，以便形成美观大方、流畅自然的花纹。

(6) 熏好花纹后，过 24 小时，涂刷酚醛清漆或醇酸清漆两遍。两遍刷漆之间必须相距 18~20 小时，待清漆全部干透后，即可使用。

101 蜡在家具上的妙用

(1) 家具刷油漆后，为了消除油漆刷痕流挂等疵病，使漆膜表面细腻光亮，可将沙蜡研磨后粘在砂布上来回打磨漆面，便可得到理想的效果。

(2) 对涂刷树脂漆的家具，可用绒布蘸汽车蜡、地板蜡或自行车上光蜡，涂抹均匀后再抛光，既可增强家具表面的光洁度，又可保护漆膜经久耐用。

(3) 硬木家具，如红木、柚木、檀木等，有时只需打磨抛光，不需涂层。在此类家具上涂蜡后再抛光，就更能衬托出木材的天然色泽和纹理。

102 巧移家具

在移动沉重的家具时，可在家具的每条腿（或每个角）下，放一块柑橘皮，这样，只要一个人就可以将它推动了，十分省力省事。如果没有柑橘皮，也可用土豆片、西瓜皮等代替。

103 电镀家具的维护

(1) 电镀家具不要放在潮湿的地方，不能用湿布擦拭，尤其不能用肥皂水或洗衣粉水擦洗。

(2) 此类家具的电镀件表面如出现黄褐色网状斑纹，应用机油擦拭，以防网纹面积扩大。

(3) 电镀家具不要放在煤烟熏烤处。

(4) 家具上的电镀件要避免与盐酸、食盐、盐卤之类的物质接触。

(5) 生锈的电镀家具可用刷子或棉纱蘸机油涂于锈处，约 10 分钟后，再来回擦拭几次，即可除去锈迹。

(6) 不用的电镀家具，可在铬层上涂一层防锈剂，在漆件上涂一层甘油，存放在干燥处。

104 如何保护软家具

(1) 软家具放置要垫平放稳。要防止受到剧烈冲击。

(2) 要避免油、水等液体洒在上面，以免浸蚀家具面层和内部构造。

(3) 挪动时要防止生拉硬拖，以免人为地造成损坏。

105 塑面家具的维护

塑料贴面家具的放置，应尽量离暖气片等热源远一些，以免受热变形。塑料贴面板的表面虽然耐水、耐烫，但也应避免直接放上刚开的水壶或过热的器具。桌面有了积水应及时擦干，以免积水沿胶缝渗入，使板面凸起。

不可用锤子等硬物敲击板面或用刀子在板面上刻割东西，以防敲击、刻划出各种伤痕。如发现塑料贴面板有局部开缝，应及时修理，否则日久裂缝将加大和胀起，使家具损坏。

106 如何养护家具

(1) 对表面的保护。家具表面要常打上光蜡，平时每月擦一次，霉雨季节应常擦。表面如有贴附物，可用棉花蘸少许煤油擦去，禁用汽油和香蕉水揩擦。

(2) 防潮。家具一般宜垫高。雨季时可在家具背面刷几层熔化的石蜡。小型的木制品可涂几道防水胶。其配方是：松香 10 克，蜂蜡 3 克，放在一起熔化后趁热涂上。

(3) 防热与防火。家具不能曝晒和用热水擦洗。贵重家具表面可涂耐火液。其配方是：苏打 1 克，硼砂 2 克，明矾 5 克，芒硝 4 克，热水 50 毫升，溶解冷却后使用。

(4) 防蛀。家具发现虫蛀，可用甲醛调六六六粉或用甘油环氧树脂甲醇涂于蛀处。或将甲醛装在开口瓶里置于家具内，一月后取出。

107 如何选购木制家具

(1) 造型和结构要好。家具的造型，就是人们常说的家具式样。要根据自己的爱好选择家具，造型要新颖美观，结构要符合人体活动习惯，各部件的连接要牢固，稳定性好，方便实用。

(2) 表面处理要好。家具的表面处理包括颜色、油饰质量和其它外表装饰。成套家具的颜色应该以素雅为好；每套家具的各件或一件家具各部位的颜色深浅要基本一致；如果家里还保留有旧家具，就要考虑新旧家具的色调应相协调。油饰质量应该以漆膜饱满平整、光亮洁净的为好。

(3) 检查家具的门、锁等活动部件的启闭、折叠、升降是否灵活；镜子、玻璃和漆膜有无损坏；钥匙、插销和塞帽等零件是否齐全。

(4) 要根据自己的实际情况选购家具。现在出售的套装家具，每套少则几件，多的有 20 多件。面积宽、经济条件好的家庭可选择件数多的家具，否则相反。总之，家具摆在室内，既要紧凑，又要舒适。

(5) 最好选购本地制作的家具。木材是吸湿性物质，干缩和湿涨是它的固有特性。它吸收和排除水分的能力，决定于当地大气中的温度和湿度。各地厂家用木材制作家具前，都要按本地区的气候条件对木材进行干燥处理。因此，应该尽量选购当地制作的家具，才能避免家具变形。

108 席梦思床的挑选与保养

(1) 挑选席梦思床首先要注意外观。好的席梦思床不仅是实用的家具，而且是室内装饰的一种艺术品。因此，其花型图案的立体感要强，面料质量要好，花色要新颖并能与其它家具的颜色相协调。

(2) 整体结构要好。席梦思床垫的结构要严密，弹性要好，横放平整，竖放如墙，受压后不松弛塌瘪。挑选时可将床垫平放，一端放一杯水，另一端使之受力，水杯如能纹丝不动，即表明其结构上乘。

(3) 软硬要适度。床垫必须平均而适度地支撑身体各部位的重量，保持脊骨平直，才有益于人体健康。床垫太硬，无法随人体曲线变化而变化，睡着不舒服，太软不易保持脊骨

平直，翻身困难又不解乏，睡久了会产生腰痛病。因此挑选时，除注意弹簧的数量外，还要注意钢丝的质量及其直径的大小。通常用直径为 2.4 毫米的同质钢丝最适宜。

席梦思床在使用过程中要注意保养和维护，以延长其使用寿命。①床垫上不要长期堆放重物或让人在床上跳跃。②不要用硬物划碰床垫、床架，或用肥皂、碱水刷洗床沿和床头木质部位，以防掉漆。③春夏季要注意防潮、防虫蛀。房间要经常通风。不要将床垫放在日光下曝晒。可在床垫下放一些樟脑丸。

109 弹簧床垫要经常翻转使用

弹簧床垫在使用中，如果长期不翻转挪动位置，经常受力处就会出现凹塌现象，容易受到损坏。如果每隔 2~3 个月翻转一次（上下左右翻转放置使用），使床体的受压面相对平均，就可延长床垫的使用寿命。

110 水银镜面的保护

在水银镜子反面的水银镀层上，均匀地刷一层油漆，即可使水银镜面长期保持光洁明亮，不出现斑点。

111 扎染窗帘制作法

窗帘，不仅可以遮光，还可美化房间。人们在选购窗帘布时往往感到不足，一是品种单调，色泽、花型、图案不尽如意；二是尺寸不太理想，一般都要拼幅，容易造成浪费。下面向您介绍一种我国民间的传统艺术——扎染法，即可使您

得到称心如意的窗帘布。其制法简单，经济实惠，典雅古朴，别具一格。

(1) 按所需尺寸购买好漂白布或白色府绸布，用铅笔在布料欲装饰的部位，画上各种图案，圆形、三角形、棱形、斜形均可。

(2) 用针线沿着铅笔画线缝好（用粗丝光棉线）。缝好后将线的一端徐徐抽拢，把抽出的线将走线部位的布缠几道，捆扎紧密，以免染色时渗进颜色。

(3) 布料扎好后，先用清水浸透。将一般染衣染料（颜色视各人爱好而定），倒入盆内，对水冲开，再把扎好的布料放入，移至火上煮沸 20 分钟后，将布取出，以清水漂净，拆去扎布用的线绳，晾干熨平即可。

112 居室美化八法

(1) 壁镜反射法。在适当的墙面上安装整块的反射玻璃，可使人的视觉产生居室空间扩大一倍的感觉。

(2) 以柜代墙法。可用组合柜代替隔墙，或用屏风、挂帘等作为分隔屏障，既可减少隔墙所用面积，又美化了居室。

(3) 巧用空间法。利用居室空间高度，在房顶下四周安装一排吊柜，既可使家具空置化，又可与顶饰巧妙组合。

(4) 窗帘增大法。将居室窗帘扩大为能遮盖整个墙面的壁帘，并采用双道式窗帘（前道用白色网扣作反光帘；后道用色泽鲜艳的色布作遮光帘），既能显示居室的豪华气派，又可使房间显得宽大而舒适。

(5) 壁画装饰法。在光线比较好的墙面，贴上几张画面

意境深远、立体感强的风景画或视觉壁画，不仅能使居室格调高雅，还可增大视觉的开阔度。

（6）增加采光法。将靠阳台的窗户改成落地式窗户，增加朝阳窗户的宽度，大件家具不要放置在靠窗门一边，可增加采光，提高室内的明亮度，也可增强居室的宽敞感。

（7）活动家具法。采用活动式家具，如折叠床、折叠桌椅等，可减少家具占用面积。还可采用日式移门或左右都能开关的门，这也是增加居室宽敞度的一种办法。

（8）统一色调法。要想使房间显得宽敞，房内的基本色彩不能超过三种。家具、壁纸和窗幔的色调以清新淡雅为好，不要过于刺眼。特别是在小房间里，色彩要给人一种环形流畅的感觉，因此不能用反差太大的颜色去充当“礁石”。

113 香水在衣柜里的用途

香水用完之后，可将空瓶打开盖子放进衣柜里，或者在衣柜里洒些香水，不仅能使衣物香气四溢，而且还有防虫的效果。

114 衣柜防霉法

为防止衣柜中的衣物受潮生霉，每隔一段时间，应打开通风，尤其是在夏天，更应经常打开衣柜通风，以免衣物发霉。

但是，如果居住的房间潮湿，那么，只打开柜门通风是不够的。必须将吸湿剂或石灰等，用纸包一小包，再用布包好，放入衣柜里，才更有效。

115 居室巧配色

明快的粉红色、奶油色，令人感到天真、可爱、漂亮。

柔和的粉红色系列，令人感到甜美、纯洁、罗曼蒂克。

清澈的淡蓝色系列，给人以朴实、清爽的感觉。

轻快的黄色、橙色，令人感到轻松、快活。

柔和的自然米色系列，令人感到温柔、朴素。

清爽的自然嫩草色系列，给人以淡雅、爽快的感觉。

优美的玫瑰色、淡紫色，给人以雅致、优美的感受。

清爽的绿色、蓝色，令人感到轻松、舒畅。

豪华的酒红色、金色、蓝色，令人感到富丽堂皇。

时髦的褐色、蓝色，给人以素雅、漂亮的感觉。

典雅的深咖啡色、深橄榄色，给人以沉稳、持重之感。

充满生气的红色，给人以热情、大胆、豪放的感觉。

116 室内飘香法

将各种花瓣晒干后混合置于一匣中，放在起居室或餐厅，就能使满室飘香。或将其置于袋中，放在衣柜里，能把柜内的衣物熏上一股淡淡的幽香。如果您喜爱更生活化的香气，那么就把荷兰芹或薄荷放在篮子里，放置在适当的地方，就能获得置身乡野般的情趣。或者在放衣物的木箱里搁些咖喱粉、桂皮、丁香之类的香料包，也同样可以得到新奇味觉的享受。

把有香气的干树叶用布袋盛起来吊在床边，也是一种很好的办法。也可以将香水喷洒在台灯、吊灯、壁灯上，利用灯泡的热量将香味扩散到整个房间。还可用吸墨纸在香水里

浸泡后，拿出塞进抽屉、柜子、床褥等角落，香味可保留较长时间。

117 凉席的选用与收藏

选购凉席要注意四点：

（1）席的宽窄要适当。5 尺床用 4. 5 尺席，4. 5 尺床用 4. 05 尺席，较为适宜。

（2）席的草色要清白，席面要平顺、匀称。切忌夹有黑色、霉变、枯萎草和黄草。

（3）编织要紧密。如松紧不一，极易露筋。草编的席，席肚要阔要齐。

（4）检查有无断草、断筋、断边、毛梢、结疤。席的两头要直，席边要整齐，手感要光滑。

凉席使用三忌：一忌水洗。凉席一般用席草作纬，以黄麻、棉纱或席草为经编织而成。如果为了除去汗污，把席子泡在水里刷洗，这样就容易造成草席缩筋、霉变损坏。要去除席子上的汗污，应该用干净的湿毛巾或布，顺凉席的纬向轻轻擦拭，直至清洁为止。二忌曝晒。凉席用湿布擦拭后，不要放在烈日下曝晒，以免发脆，应挂在背阴通风处晾干。三忌折压。铺席子一定要保持平整，折压容易使席草断裂。

凉席的收藏。夏过秋凉，床上的凉席该换下来了。竹席在收藏前，先用软布或硬刷蘸肥皂水或淡碱水，顺席缝和编织纹路擦刷，正面反面都擦刷好后，再用水冲洗一下，晾干（不要曝晒，以免竹席收缩或变形，发脆断篾），然后卷起来，用几粒樟脑丸研成细末，撒在里面，以防虫蛀，再用报纸或

塑料布包好，存放在干燥处。草席的收藏按前述方法擦净晾干卷好后与竹席的收藏相同。

118 巧去凉席毛刺

新买的竹凉席上，常常毗露着很多篾丝、毛刺，如不收拾干净，用时就会刺扎皮肤。可以用洗衣刷在席子上面来回刷两三遍，使毛刺立起来，再用明火（如用铁钩绑上棉球，蘸酒精点着火），快速而均匀地在凉席表面来回掠过，就可将毛刺烧掉，使凉席表面平整光滑。

119 自己动手漆墙裙

自己动手油漆墙裙，墙面光滑，省工省料，操作简便。具体做法分三步：

第一步：墙面处理。在离地面 1.2 米处（厨房、厕所可适当加高），沿屋子四面墙壁，用铅笔轻轻划出水平线。将水平线以下的墙壁，用刮刀清理干净，用腻子找平坑凹。等腻子干燥后，用细砂纸仔细磨光墙面。这样做，一是可以节省油漆，二是可以保证墙面光亮。

第二步：刷两遍水胶稀释溶液。操作方法是：将水胶和清水以 1：8 的比例倒入铁桶内，放在火上加热煮沸，约 30 分钟后，待水胶完全溶化时，离火自然冷却到 20℃ 以下，即可先用毛刷顺墙面自上而下竖向满刷一遍。用刷子蘸水胶溶液时不可过量，避免涂刷时流坠，以保持墙面的平整光滑。

第三步：刷调和漆。待水胶稀释液干透以后，即可刷调和漆。为了节省油漆和使之较快干燥，必须将从市场上买回

的调和漆，用油稀释到一定的稠度（以涂刷时油漆不流坠、不显露刷纹为宜），并配制成自己所喜爱的颜色。但须注意，应避免两次配制，以防墙面颜色深浅不一。配制完毕，即可刷第一遍调和漆，等干透以后，再刷第二遍。至此，墙裙油漆即告完成。

120 如何粉饰墙上的污迹

雨季里，一些房屋由于漏雨或渗水，灰顶棚或墙壁上，常会出现片片黄迹，厨房或居室因生火、做饭烟熏火燎，造成墙面局部或大部黑黄色的污迹，在粉刷时都很难掩盖。下面介绍两种可以掩盖这些污迹的方法。

（1）取青灰若干置于盆中，倒入适量清水，搅匀成粥状。然后找一块旧铁窗纱或旧纱布过滤一下，即可用排笔蘸灰浆对污迹处涂刷一遍。干后用细砂纸稍加打磨，就可用大白浆来粉刷整个房间了。但应首先粉刷没涂青灰浆处，最后再刷该处。两遍大白浆刷过后，房间墙壁便会雪白如初。（2）将乳白调和漆用醇酸稀释，用其对有黄黑色污迹处刷一遍，干后再刷一遍。用细砂纸打磨后，再刷两遍大白浆即成。

121 新油漆刷子使用前要先去疵毛

新房墙壁粉刷完后，墙上往往会留些刷子毛，影响美观。有的在油刷过程中，边刷边择毛。倘若在刷油前，先把刷子在水泥板上捋一捋，将容易脱落的毛全部去掉，这不仅能使刷毛更齐整，而且用其刷过的墙壁不会留残毛，更加漂亮。

122 巧用纸浆补墙眼

对墙上的洞或伤痕，最理想的当然是用石膏来补了。但如果是不大的伤痕，用纸浆来修补，既简单方便，又十分经济。

纸浆可利用旧报纸制成。由于墙壁多数是白的，所以我们可以更多地利用零碎白纸。先将制作纸浆用的废纸撕小，然后放入面盆等容器内加水拌和，浸泡一晚上，第二天将水滤去，把泡过的碎纸揉一揉，捏紧，就成为补墙用的纸浆了。补墙时要注意的是，填入的纸浆要比四周墙壁稍微隆起一点，因为纸浆补上后，水分蒸发，会自然凹下去。

用纸浆嵌平以后，再用与原来墙壁颜色相同的涂料刷一下，就变得天衣无缝了。

123 巧除墙上蜡笔污迹

要除掉墙上蜡笔涂写的污迹，可利用细砂纸将污迹轻轻磨去。假如这样还除不干净的话，可用布（以法兰绒为最佳）磨擦该处，再用热熨斗熨一下（蜡笔污迹遇热就会熔化），最后再用布把污垢擦干净。

124 巧揭旧墙纸

撕掉贴在墙上的旧墙纸很费劲。可找一块旧毛巾浸湿，用左手拎着一头，将它紧贴在墙纸上，右手持一烧热的熨斗，在湿毛巾上熨烫，粘墙纸的粉胶会逐渐被熔化，墙纸就很容易揭下来了。

125 自制墙上打孔钻

找两根直径 20 毫米、长 30 厘米的管子（可利用安装水管或煤气管道时的剩料），用小钢锯将一根管子的一端锯成 45° 的锐角形（ $\angle$ ），另一根锯成犬牙形（ Σ ）。然后将两根管子的齿部在煤炉或煤气炉上加热至呈红色略带橘黄色（约 800°C ），将其迅速放入水中冷却淬硬即成。用它们在墙上打圆孔或方孔皆可，打穿墙瓷管的小圆孔更有独特之功效。使用该工具打孔时，应使其绕本身轴线不时转动。用钝后可在砂轮上打磨锋利后再用。

该工具利用了枪钻原理，易于排屑，打出的孔洞无喇叭形。如在齿尖处焊上一小块硬质合金，则可在混凝土墙或构件上打孔，效果远胜于一般常用工具。

126 家庭便器蹲池换坐桶

要把家中的蹲便池换成坐式马桶，必须经过以下几道工序：

（1）挑桶型。购置坐桶时，务必挑选桶底前面出水的。因为蹲池的泄水孔在前，而一般的坐桶出水口在后，后面出水的马桶不适用。

（2）堵孔洞。在拆除旧蹲池时，要严防渣土杂物堵塞泄水孔。故事前可以找块破布或废报纸揉成团，堵在池中的泄水孔上，以防堵塞管道，不便清掏。

（3）填蹲池。旧蹲池拆掉后，可用“三合土”将池坑填平、夯实，以防坐桶在使用时受压下沉或倾斜。

(4) 接管口。就是要把坐桶的出水口与蹲池的排水接口连接好，防止漏水。由于蹲池的排水接口是在地面以下，而坐桶的接口却接近地面，两者高矮相差 10 厘米左右，故为使其连接严密，必须安装长度与直径适宜的立管。具体做法是：可利用一个容量为 400 克的装麦乳精的空罐，把底、盖剪下，将空罐的一端插在地下进水管口上，另一端将坐桶的出水口包住（有的还必须同时在底座上装好固定螺栓），随后将空罐周围用水泥糊上 2~3 厘米厚，使其形成一个自制的水泥立管。此法既简便又牢固还不容易漏水。

(5) 抹地面。换好坐桶，检查无误后，即可用水泥抹平地面。如果需要装修厕所地面，铺地砖或马赛克什么的，也可一并进行。坐桶与水箱水管的连接，可待地面水泥凝固后再做处理。

127 自制弹性挡门块

家里的房门打开后，往往直接抵着墙，时间久了，门上的锁盒或拉手容易将墙面碰出印痕，很不美观。可找一块约 5 厘米厚的橡皮块或在小木块上钉一块厚橡皮，将其钉在房门里侧靠合页一边的下角即可。

128 巧使房门不被风吹开

由于各种原因，有些房门关上后容易被风吹开或不启自开，很不方便。可找一块大小适宜的强力磁铁，平埋在门框上方约为门高的 $1/4$ 处，再在门扇与之相吻合的地方钉上一块铁皮，关门后使其相互吸住，即可防止门被风吹开。碗柜、

衣柜、窗户等处也可采用此法处理。

129 弹子门锁防涩一法

弹子门锁用久了，往往会干涩失灵，启闭不便。遇此情况，可在活动锁舌的两面滴点机油或用肥皂擦抹几下，门锁就伸缩灵活、启闭方便了。

130 自制防撬门锁挡板

选一段长 20 厘米、两角边宽各为 5 厘米的角铁，将其一面锯去 3 厘米宽的一根长条，在其另一面的中段开一个长 7 厘米、宽 3 厘米的口子（以能将门框上的锁壳刚好放在当中为宜），并在上下两端各钻三个螺丝孔，然后将其用螺丝钉固定在门框上。由于门锁的前面有 2 厘米宽的铁板挡护，故窃贼就很难将门锁撬开了。

131 巧装纱窗

没有装纱窗的木窗户，可以自己动手安装简易纱窗。其做法是：每扇窗户裁 4 个各呈 90° “人”字形的薄铁板，分别用螺钉拧在窗户外框的 4 个角上（暂不拧紧），再把剪好的窗纱（留足边子）铺在窗框上的铁板下，然后取 4 根平直的窄木板条（铁条、竹条亦可）依次插在“人”字形薄铁板和窗纱之间，将窗纱的四边拉紧拉平，拧紧螺钉即可。这样安装的纱窗易于拆卸、更换，可随季节使用，不失为一种较为经济适用的方法。

132 铁门铁窗装纱法

先将窗纱剪裁成与铁门（窗）内框大小相等的尺寸，然后在四边滚一道窄条布加固，使之不起毛边，再用尼龙搭扣的一条分别缝在窗纱四边的布条上，将与之搭配的尼龙搭扣用“即时贴”在铁门（窗）框的四周粘牢，最后将窗纱装上即可。这样制成的纱窗可随时拆下洗涤，既方便又实用。

133 冬季巧填窗缝

冬季为防寒风从窗缝吹进，可用棉织白带或旧布剪成 2~3 厘米宽的布条，抹上浆糊，粘贴在窗缝处，或压入钢窗的边缝里，这样就可使窗户关得更加严实，不用时也便于拆除。

134 如何清除地毯上的污物

（1）清除灰尘。取精细盐末撒在地毯上，用洗干净的湿扫帚将细盐末扫匀，10 分钟后再用吸尘器除去盐末和灰尘，地毯即可变得干净亮泽。

（2）清除玻璃渣。玻璃渣散落在地毯上，肉眼看得见的，可用带粘性的胶带将其粘去；剩下的粉状玻璃渣，可用棉花蘸水粘起，或是撒点饭粒，用干净的扫帚轻轻扫一下，使之粘附在饭粒上，将饭粒撮走后，再用吸尘器吸干净即可。

（3）清除油污。用洗衣粉（如无洗衣粉，爽身粉、面粉亦可）堆在油迹上面，稍加扫拂，让它吸附地毯上的油污，然后用畚箕撮去。如地毯上还留有残迹，可用刷子沾中性皂液刷洗，然后用清水刷几遍即可。

(4) 清除果汁迹。如系刚洒在地毯上的果汁，应先用吸水纸将果汁的水分吸尽，然后用沾有中性洗涤剂的布块，铺在上面，轻轻拍打；为防止果汁的色素残留在地毯上，可再用布块蘸醋水铺上轻拍，即可将果汁迹清除。

(5) 清除墨水迹。用布蘸醋水或是中性洗洁剂擦拭，如果是价格昂贵的绒毯，就用布蘸牛奶小心地轻拭，墨水迹即可除去。

(6) 清除铁锈迹。地毯上如果粘了铁锈，可用 3% 的草酸、10% 的氨水擦拭，然后用清水再擦洗干净。

(7) 清除尿迹。用苏打水或相同比例的白醋和水对成混合液，可洗去地毯上的尿迹。若尿迹已干，可用水重新浇湿，然后再采用上述方法清洗。

(8) 清除虫蛀。取厚毛巾蘸水略拧干铺在毛毯上，用高热熨斗熨烫，使热气熏蒸毛毯，即可除去虫蛀。

(9) 清除唇膏迹。先用干洗剂轻轻涂擦污迹，然后用酸性溶液洗涤，最后在一杯水中放入 1 茶匙氨水，混合均匀后轻轻漂洗，即可将唇膏迹除去。

(10) 清除涂料迹。油基涂料迹用松节油涂擦；水基涂料迹用温水涂擦。

135 巧防地毯卷角

地毯如出现卷角，可在其四个角的下面分别缝一个三角形布袋，在每个三角形布袋里塞进一块三角形硬塑料片，即可防止卷角。

136 巧防地毯滑动

为防止地毯在擦亮的地板上滑动，可在地毯四个角的下面各缝上一块薄胶皮（如废热水袋等胶皮）。为防止地毯缓慢移动，可在地毯下面缝上一块网状织物。

137 地毯的使用与维护

纯毛地毯，应注意以下事项：

（1）纯毛地毯在收藏期间，需要在卷缝内放入一些萘粉或樟脑球，以防虫蛀。

（2）要注意防潮。地毯在使用和收藏中，要防止受潮。地毯长时间受潮，会引起霉烂。

（3）避免日光长时间地和直接地照射，否则会使地毯的色泽变得不协调。

（4）不要把碱水洒在地毯上。因为羊毛地毯用的是酸性媒介染料，如果洒上碱水，会使地毯变色。

化纤簇绒地毯，应注意以下事项：

（1）要注意防火。由于丙纶会在 $145^{\circ}\sim 150^{\circ}\text{C}$ 时软化、 170°C 时熔融，因而切不可使化纤地毯接触燃着的烟火和明火，以免损坏地毯，引起火灾。

（2）地毯上如果洒了水，产生痕迹，只要用干净的布蘸上清水多擦几遍即可除去。

（3）地毯上如果洒上红、蓝墨水和咖啡等，只要用洗洁剂多擦几遍，再用清水擦净就行了。

138 如何铺塑料地板

(1) 先把需要铺设的地面画出平面图并标上尺寸，然后根据地板的门幅（91 厘米或 182 厘米）算出塑料地板的用量。每张塑料地板的两端各留出 5 厘米余量。

(2) 第一块塑料地板的尺寸应比地面的尺寸长约 10 厘米，用剪刀剪下，长的两端靠墙，各留出 5 厘米放平，把中央的胶带纸揭下固定地板。

(3) 由于双面胶带不能在很脏的地面上粘牢，因此先要把地面用洗涤剂洗净，在墙脚边把双面胶带全部贴好，中央贴上固定塑料地板的胶带，两端各离墙根 50 厘米。

(4) 塑料地板靠墙多余的部分，用竹刀划一道痕迹，沿墙根用美工刀贴着油灰刀截下。

(5) 铺第二块时需同第一块拼接花纹。第二块和第一块要有 2 厘米的重叠。放平后，两块上的每一组花纹都要相互对齐，然后揭开中央的胶带纸固定。

(6) 在第一、第二块塑料地板重叠部分的中间用美工刀划开，使接缝靠紧。靠墙的多余部分用刀裁下。

(7) 在拼接的两张塑料地板之间粘上双面胶带再揭朝上一面的胶带纸，把两张塑料地板靠紧并固定住，要用地板密封胶封闭接缝，以防渗漏。

139 如何铺纸地板

(1) 将旧报纸均匀涂刷稀化学浆糊，放置 1~2 分钟，待其吃透水分后粘贴在水泥地面上，并用橡胶辊或软布擀平、压

实，使之牢固地贴在地面上。每贴完一层，必须待其全部干透后，再糊下一层，这样糊上 5~6 层，然后再粘上一层牛皮纸。需要注意的是在每层纸的边缘都应留有一定的余量糊在踢脚线上，每上面一层比下面一层要多留一些，边缘也应多刷些浆糊，这样才可使其紧贴在踢脚线上而不翘角。

(2) 将木纹纸裁成一定规格（一般为 300 毫米×300 毫米~600 毫米×600 毫米），均匀涂刷上浆糊，按设计好的拼贴图案，粘贴在已经贴好的牛皮纸上。注意每张纸间的接缝要平直。木纹纸干后，再在其上面均匀地刷一层薄薄的办公用胶水，主要起与漆层隔绝、保持木纹纸颜色的作用。

(3) 待铺好的纸层全部干后，再刷 1~2 道清漆。第一道清漆刷后，至少要过 12 小时方可再刷第二道。(4) 上蜡。新地面要连续上两次蜡。第一次上蜡量可以多些，使其吃透。第一次上蜡，过 1 小时后，用旧干布擦亮，再上第二次蜡，第二次上蜡量可以少些。第二次上蜡后，再进行揩擦，地面就光洁鲜艳了。

140 如何裱糊壁纸

壁纸美观、耐用，裱糊方便，是一种较好的室内饰面材料。裱糊壁纸必须注意以下六点：

(1) 壁纸裁剪的尺寸要比墙面高度略长一些，两端留一定余量以备修剪。

(2) 裱糊前将壁纸放在水中浸泡几分钟，或刷胶后静置 10 分钟左右，使其充分膨胀，然后再进行裱糊。这样壁纸干后会自行收缩，使饰面更平整。

(3) 为使壁纸裱糊得垂直而不歪斜，在贴每个墙面的第一条壁纸时，都要用垂线做基准进行裱糊。

(4) 有图案的壁纸，应先裱贴一条，经仔细吻合花纹后，再剪贴第二条，其余类推。

(5) 墙角处一般不做对接缝，而应做搭接缝。壁纸转到另一墙面时，转过去的壁纸尺寸为 1~2 厘米，多余部分应裁去。

(6) 遇上电源开关或插座时，可在壁纸相应的位置剪一个“×”字形开口，用铅笔标出开关插座的轮廓，剪去多余部分，再将壁纸压实贴紧。

141 水泥地面如何刷地板漆

在水泥地面上刷地板漆，既美观又卫生。其配料和刷法如下：

先把地面清洗干净，晾干。

用重量 1（熟桐油）：2.5（汽油或松香水）对成涂料，均匀地刷在地面上，以增强水泥地面与腻子的粘结性。

腻子有石膏的和血料的两种。石膏腻子成分重量比为 16（石膏粉）：5（熟桐油）：1（松香水）：6（水），对在一起制成。血料腻子的成分重量比为 16（猪血）：56（大白粉），为增强耐磨和防水性能，最好适当加些熟桐油，拌和均匀。

腻子调拌均匀后，便可用铲刀刮到刷好涂料的地面上，约刮 2~3 遍，以刮平为准。待刮上的最后一遍腻子干燥后，要用砂纸磨光，然后刷地板漆。

地板漆以刷得薄些为宜，避免起皱。刷完第一遍漆要等

干透后，才能刷第二遍。油漆完全干透了，最后用地板蜡上光。这样，一块光洁妍丽的地板漆地面就做成了。

但是，必须注意泛潮的水泥地面不宜刷地板漆，因为刷上的腻子受潮后要起鼓，会引起漆层的损坏。腻子要随用随调，免得凝固，造成浪费。

142 如何去除洒在地板上的乳胶

乳胶洒在地板上不易去掉。此时，只要用布块蘸点醋，轻轻一擦，乳胶就容易去掉了。

143 地板上蜡光亮法

木地板上蜡应分两次或多次涂刷。第一次上蜡后，必须待其干了，再上第二次。这样要比只上一次厚厚的蜡更加光亮而且不会打滑。

144 家庭地板清洁五法

（1）瓷砖地板。瓷砖地板沾上污迹后，应立即用软布蘸普通清洁剂轻轻擦拭，即可除去。

（2）大理石地板。大理石板材防污防侵蚀性能差，一旦表面沾污后，要用稀释后的清洁剂清洗，切忌使用肥皂或苏打粉等易损大理石面的清洁剂来清洗。

（3）木质地板。木地板要经常扫、抹、擦便能保持清洁、光亮。若沾染了饮料或香水，必须用蘸有家具油的软布擦拭清除。如浸染的顽固性污渍，可用钢丝球轻轻擦除。

（4）纤维地板。因纤维是化学物质，经特别处理而成，故

本身大多能够防尘防污，即使有污渍，也只会积于表面，只需用一般清洁剂擦拭即可。

（5）地毯地板。地毯污渍最好是在弄脏后立即处理。可用卫生纸擦去污点，使用清洁剂配合柔软清洁刷刷掉。

五、家庭卫生保洁类

厨具餐具等用具的清洁

1 巧除茶杯和不锈钢器皿上的污垢

(1) 茶杯用久了会留下褐色茶垢。可用湿软布蘸香烟灰用力擦拭，茶垢即可除尽。

(2) 茶杯内壁上的污垢，用冷水往往无法洗净。可将浓盐水倒入茶杯内，再滴入少许食醋，搁一个晚上，第二天再刷洗，就很容易把污垢去掉了。

(3) 茶杯内有茶垢，可将少量柠檬酸倒入杯中，然后加入热水使柠檬酸溶解，浸泡数分钟后，茶垢即可用布擦去。将食用柠檬剖开后擦洗或用富含柠檬酸的饮料清洗，同样有效。柠檬酸是一种有机酸，可以从许多水果汁（尤其是柠檬汁）中得到，对人体无害。

(4) 在不锈钢器皿上，如果出现由硬水构成的水垢，可用食醋擦洗干净。

2 如何清除咖啡壶内的沉淀物

咖啡壶用久了，壶的内壁上会形成一层棕色沉淀物，很难洗干净。洗壶时可以放入少许食盐，反复摇晃，便可把壶

内的沉淀物清洗干净了。

3 如何擦亮银器

银器用久了，色泽会变暗，显得陈旧。可用粉状的明矾 28 克、滑石粉 113 克，加入 270 克冷水，混合均匀后，再加入 4 汤匙氨水和 4 汤匙松节油，猛力振摇，充分混合，装瓶塞紧。用时摇匀，将溶液涂在银器上，用软布反复擦拭，即可使其光亮如新。

4 铜制器皿去污三法

（1）铜制器皿上的一般污迹，可用热肥皂水洗净，再用软布擦干，即可除去。若是铜器上沾有油污，则可将其放入加有盐和白醋的开水锅内煮沸几小时，或是用柠檬汁拌少许食盐擦拭，即可将油污除净。

（2）铜器失去光泽，可用盐和白醋的混合物擦拭，擦完立即洗干净，然后用热肥皂水刷洗，取出后再用清水冲净，擦干，即可恢复其耀眼的光泽。

（3）铜器上如有较多的油腻，用刷子蘸煤油刷洗擦拭，然后用肥皂水洗净，揩干、擦亮，即可除去油腻，恢复光亮。

5 铝制品去污三法

（1）铝锅表面常用纱布蘸盐擦拭，可使其光洁如新。

（2）铝制器皿用旧了，可用醋涂抹，干后用水洗刷，即可恢复光亮。

（3）用淘米水擦洗旧铝器效果好。用一桶较浓的淘米水，

让其自然发酵 5 天以上，将烟熏、油腻的旧铝器放入，浸泡 5~7 天取出，稍加擦洗便可使之恢复原有的光泽。

6 铁制器皿去污四法

(1) 铁器上沾了油垢，只须用细砂纸（金刚砂）轻轻擦拭，再用软布蘸食油揩擦，即可将油垢除净。

(2) 旧铁锅的锅底上常常沾满烧焦的油垢，很难除去。只要在烧焦的油垢上撒些苏打粉，洒点水，放置约 30 分钟，再用刷子刷洗，即可将油垢除去。

(3) 要除去铁器上的锈斑，可将铁器放在煤油中浸 1~2 天，然后取出，趁湿用砂纸轻轻打磨，即可将锈斑擦去。

(4) 铁桶锈污，用碎布沾透煤油在铁桶壁上擦拭，可使铁桶光亮如新。也可用 2 份煤油和 1 份食油配成溶液，涂在铁桶上，几小时后擦拭，也能去铁锈。

7 不锈钢餐具的清洗

不锈钢餐具用后要及时清洗，如不及时清洗，将会导致表面暗淡或出现凹痕，缩短使用寿命。下面简要介绍其使用和清洗方法：

(1) 使用过后要及时清洗、擦干，勿使受潮。

(2) 不要用水浸泡。

(3) 无论用水洗或其它方法清洗，洗后都要立即擦干，不能让其自然晾干。

(4) 不要用硬物擦刮。如果有难以擦去的斑痕，可用软布蘸不锈钢蜡，涂在斑痕上擦拭，便可将斑痕除净。

(5) 不能用火烧烤。

8 巧除电饭锅焦底

电饭锅煮饭有时会出现焦底，一时难以洗净。可在电饭锅内加少许清水（稍浸过焦面），再插上电源煮几分钟，待水沸后焦痕发透，关掉电源刷洗，即可除去焦痕。

9 陶瓷搪瓷器皿去污四法

(1) 陶瓷器皿上的积垢，可用醋与食盐的混合液刷洗。

(2) 搪瓷器具上的积垢，可用刷子蘸少许牙膏擦拭；若有黄色斑痕，可用湿布蘸少许苏打反复擦拭。

(3) 搪瓷器皿脏了，可用热碱水刷洗，然后用清水冲洗，擦干；如有色斑，可用柠檬汁和盐擦拭，再用清水冲洗，擦干。

(4) 浴缸、脸盆和自来水龙头上的污垢，用布蘸煤油擦拭，效果很好。

10 锡器去污一法

锡器上有油污，可将其放在煤油中泡几天，然后取出，用刷子使劲刷擦，再用吸水纸吸干，即可使之光洁如新。

11 餐具去油污二法

(1) 油污的餐具，用淘米水洗，容易洗净。但是如果餐具上的油腻较大，也洗不干净。这时可向淘米水中加 1 勺醋，油腻再大的餐具也可以洗净。

(2) 锅、碗、勺、匙等炊餐具上沾了油垢，用大葱头上的须根擦洗，即可将油垢擦净。

12 蒸鸡蛋羹怎样才不沾碗

蒸鸡蛋羹的碗很难洗净。如果在蒸鸡蛋羹前，先在碗内涂上一层熟油，再将蛋打入碗内搅拌蒸制，这样洗碗时只要用布一抹就能洗净。也可将蛋磕入碗内搅好后，再倒入涂过油的碗内蒸制，洗涤时就更加方便。

13 巧除碗碟污迹

碗碟长期使用后，其凹面上往往形成难以洗去的一小块黑斑，很不雅观。可将半汤匙细食盐和半汤匙洗洁精，倒入碗内混匀，用软布蘸盐擦拭碗碟，即可将污迹除去。盐和洗洁精的用量，视碗碟的多少增减。

14 如何清洗塑料餐具

塑料餐具轻便耐用，如今它已越来越多地取代了玻璃餐具。但是，由于使用久了，其表面会沾满污垢，不容易清除干净。这时，如果用漂白剂加水来清洗，就可以将它洗干净。同时，漂白剂还具有杀菌作用；清洗剩下的漂白剂溶液还可用来清洗抹布等物品。

15 如何清洗砧板

清洗砧板的正确方法是：将洗洁精倒在上面，拿刷子用力洗刷，用冷水冲净，再倒少许烧酒抹匀，然后用热水冲洗，

放通风处晾干。砧板切忌放在潮湿的地方，否则细菌会迅速滋生。塑料砧板不宜用去污粉擦洗，因去污粉的粉末会残留在暗纹里，不易洗净，应用刷子蘸洗洁精刷洗，再用清水冲净。

16 纸灰可当去污粉

取白废纸若干，将其烧成灰，用其灰烬擦拭碗、碟、杯、盘等瓷器，可使之光洁如新。

17 一些植物的叶片可洗擦污垢

脸盆、茶杯、茶壶、灶面等生活用品上产生污垢，可先将其浸湿，再用几片无毒植物（如南瓜、黄瓜等）的叶片，在有污垢的用品上轻轻擦拭，即可迅速除去上面的各种污垢，再用水冲净即可。因为这些植物的叶片多皱纹或密被绒毛，擦洗时它还可释放出某些生物碱，这些生物碱有助于除掉酸性污垢和油渍，并具有一定的杀菌消毒作用。

18 煤气灶常擦常净

煤气灶是家庭经常使用而又极易弄脏的地方，因此，用后要及时将上面的油垢或污物擦净。

如果长时间不擦洗，油垢污物就会积少成多，结成硬层，就很难除掉了。您如果想使煤气炉灶经常保持洁净，最佳的方法是，在炉边放一块专用的湿抹布，每次用完炉子后，立即将溅上的油污擦拭干净，即随用随擦，常擦常净。

19 煤气炉的清洗

面汤是清洗煤气灶、煤气罐污垢的实用清洁剂，也可用来擦洗厨房内其它用品和易污染部位的污垢。清洗的方法是：将面汤涂在污处，多涂两遍，浸 5 分钟左右，用刷子刷擦，然后用清水冲净即可。

20 如何除去拔火筒内的焦油

小煤炉上用的拔火筒，用久了内壁上会沾满焦油，难以清除掉。可在煤炉生燃后，向炉内投入几粒卫生球，将拔火筒放在煤炉上拔火，其内壁上的煤焦油即可除去。

21 烟筒防锈法

先用清水把烟筒内外壁冲刷干净，然后在内壁上刷抹一层均匀的石灰水（浓度 30%）。刷上去的石灰水不仅中和掉了烟筒内壁上的酸性物质，而且很快地与空气中的二氧化碳结合，生成坚硬的碳酸钙，如同一层保护膜，阻隔了潮湿空气与铁的直接接触，减轻了铁烟筒的腐蚀。刷抹石灰水时，应反复多刷几遍，以增强其防锈的可靠性。

22 废油可作去污剂

排风扇和抽油烟机排沥的废油是最佳的去污剂，可将它收集起来，擦除各种物品上的污迹。做法是用破旧布或破毛巾块，在废油中蘸一下，涂在油污处，再用布擦净，然后用干净布擦亮；油污厚的物件，可先用废油浸泡几分钟，等油

污软化后，再用布揩擦，即可擦拭干净。

23 巧洗绒制玩具

绒制玩具脏了，可用蘸有煤油的棉花团擦拭，过几小时后再用刷地毯的粉擦拭，放在通风处晾干，再将粉刷掉即可。

24 巧去玻璃杯污垢

使用过的玻璃杯，尤其是酒席上用过的玻璃杯，如果只用水来刷洗，不仅洗不干净，而且会使玻璃杯上的油腻扩展模糊。这时若抓一小撮盐放在水中，用盐水来清洗，玻璃杯上的油腻就很容易洗干净，杯子会更加光亮滑爽。另外，盐可杀菌，用它洗玻璃杯，清洁又卫生。

25 如何清除花瓶上的污垢

花瓶用久了，内壁上会产生污垢。这时只要将花瓶盛上水，再滴入几滴醋，污垢就自然消失，瓶壁干净如初。

26 如何使瓶罐内洗后快干

瓶（罐）洗完后，肚内干燥较慢，电吹风可使之迅速干燥。做法是，把瓶（罐）内的水沥干，将电吹风机的热风吹进去，很快即可将里面的残水蒸发干净。

27 藤器洗洁法

藤器脏了，可先用水浸湿刷洗，然后用点燃的硫磺熏烤，藤器就会色白如新。

28 竹器防蛀二法

(1) 把新买的竹制品放进石灰池里浸泡 1~2 天，若是小件的可放入开水锅里煮 2 小时左右，即可防止虫蛀。

(2) 用煤油在竹器里外仔细涂抹 3 遍，放置几天，使煤油气味自然挥发。经过这样处理的竹制品，就不会被虫蛀了。

29 如何清除柏油污迹

如果不慎在手上或器具上沾了柏油（即沥青），用肥皂是洗不掉的，最好用汽油或煤油来洗。若无汽油或煤油，也可用花生油、机器油、擦头发的油等，涂擦在沾有柏油的地方，待柏油被溶解软化后，就很容易擦掉了。

30 巧去油漆污迹

油漆房门窗户时不能将把手卸下来，故门窗把手上常会沾上油漆。可在油漆之前，往门窗把手上涂点煤油，待门窗油漆干后，沾在把手上的漆迹就很容易擦去。

31 巧除漆器油污

漆器上沾染了油污，用青菜叶擦拭，即可将油污擦掉。

32 巧除墙壁上的油污

使用管道煤气或液化石油气做饭，时间长了，厨房的墙壁上会沾满油垢，很难除掉。这里介绍一个清除墙上油垢的小窍门：将滚热的稠面糊汤或浓米汤泼在油污处，或用刷子

厚厚地涂上一层。待其干透并在墙壁上起皮时，便会将墙上的油垢粘住，随之开裂落下，露出洁净的墙面。若一次清除不净，可再重复进行。

33 巧除餐具上的鱼腥味

盛过鱼的餐具，洗净后往往还会带些鱼腥味。盛过鱼的餐具在刷洗前，先用干芥末擦拭一下，然后再洗干净，即可除去鱼腥味。

34 巧除搪瓷和金属容器异味

搪瓷或金属容器如有腥味及其它异味，可在容器中放入一些残茶叶，然后放在炉火上煎炒片刻，异味即可去掉。

35 巧除砧板异味二法

(1) 切肉的砧板用久了，会有异味。洗刷时先用淘米水或豆腐水浸泡 10 分钟，再加碱和食盐洗刷，然后用热水冲净，即可去除异味。

(2) 用圆葱或生姜将砧板擦遍，然后用热水刷洗，异味就会消失。

36 菜刀除异味二法

(1) 菜刀如有异味，可用姜擦一下，或擦上一点醋，还可将胡萝卜片擦几下，异味即可去除。刀上若有葱蒜气味，可将刀插入泥地中，片刻即可将其除去。

(2) 常用生姜片擦拭菜刀，不但可防锈，而且还能除掉

菜刀上的异味。

37 巧除新铁锅锈味

新买的铁锅常带有铁锈味。可在使用之前，在铁锅内烧一些稻草，稻草灰冷却后倒掉，然后用食用油涂在铁锅内壁上，放到文火上烘干，即可除去铁锈味。

38 巧去室内油漆味

屋里刚油漆过的家具或墙壁，往往带有很浓的油漆味，不易除去。这时，可取一面盆，盛上清水，将大葱切烂浸在水中，把盆子放在房屋的中间，几小时后，油漆味就会去掉很多，连放几次，即可完全消除。

39 利用橘皮去异味

在寒冷的冬天，家家户户都长时间紧闭门窗，室内难免有些异味。可将橘子皮剪成蚊香药块大小放入电蚊香盘中，通电片刻，即可去除室内的异味。

40 去除手上腥味一法

洗过鱼的手，不管怎样洗，总有一股难闻的腥味。洗鱼后可先用肥皂洗手，擦干后在手心中滴两滴风油精，用双手搓匀，最后用水稍冲一下擦干，腥味即可去除。

41 食醋去手上辣味

切辣椒时，往往会把辣味沾在手上。这时只要用食醋洗

洗手，就可去除辣味。

42 如何洗去手上沾染的污迹

在干擦洗自行车油腻等活儿时，常弄得满手油污，难以洗去。如果在干此类较脏的活儿前，手上先抹一点凡士林，手上的油污就容易洗净了。

43 如何去除沾在皮肤上的油漆

在油漆家具、门窗时，稍不注意，皮肤上就会沾染油漆。此时，可先用食用油将沾漆处擦一遍，然后用肥皂搓洗，既容易洗净又不伤皮肤。

玻璃及镜面的清洁

44 玻璃保洁七法

(1) 冬季用湿布擦玻璃，水膜容易冻结，玻璃不易擦亮。若改用小块干布蘸些白酒来擦，玻璃会很快擦得干净明亮，绝不会冻结。

(2) 用毛巾蘸啤酒擦玻璃，可清除玻璃上的尘垢、污迹。

(3) 洗发时，如果有用洗发精两次洗发习惯的，那么，不妨将第二次洗发的冲洗液接下来，用它擦玻璃，尤其是擦柜橱的玻璃，会显得格外干净明亮。

(4) 用干净的布蘸些温热的食醋擦玻璃，容易将玻璃上的污垢擦净。

(5) 玻璃上先抹些煤油，然后再用布或棉纱团擦，也容易擦亮。

(6) 玻璃上先涂点石膏粉或粉笔灰水，干后再用布擦，效果也很好。

(7) 擦玻璃先用旧报纸蘸水擦，然后再用干报纸擦，既快又好。

45 玻璃结霜盐水擦

在寒冷的冬天，门窗玻璃上的水气会结成薄霜，很难擦净。此时，可用抹布蘸较浓的食盐溶液反复擦，一直擦到冰霜消失为止，尔后再用柔软的干抹布将玻璃擦干净。

46 镜子擦拭三法

(1) 镜子脏了可用脱脂棉蘸纯酒精擦拭，也可用布蘸对水的白醋擦，然后用干布揩干，镜面就明亮如初了。

(2) 用白萝卜擦镜子、眼镜和手电筒，又亮又清晰。方法是：将萝卜切下一块，在镜子正面用力擦几下，然后用干净柔软的细纱布擦干净就行了。

(3) 镜面上如有斑迹，一般用钢丝绒轻轻擦拭即可除去，也可用保险刀片刮除。

47 如何去除镜面上的油污

如果镜子的表面沾了油污，可用茶叶水或清洗剂擦洗，也可用两匙氨和醋的混合液擦洗。在用清洗剂擦洗时，必须注意，不要让清洗剂渗到镜面的边缘或溅到镜子的背面，以免

损坏银光镀层。

48 巧防油漆沾污玻璃

在油漆门窗时，常把油漆刷到玻璃上，干后很难擦掉，影响美观。若在油漆门窗前，用一小块肥皂对水调成皂液，然后用小刷或抹布蘸皂液，在沿窗框、门框的玻璃上擦抹一遍，待皂液干后，再开始油漆。这样，即使油漆沾到玻璃上也无妨，待油漆干后，用湿布一擦，油漆便去掉了。

49 自制简易长柄玻璃刷

擦高处的玻璃，既危险又不容易擦干净。如果自制一个简易的长柄玻璃刷，就方便多了。刷子的具体做法是：取一根粗细和长短适宜的木棍，将一个玩具电动机固定在木棍顶端，再用一个瓶盖和一块毛毡做一个毛毡刷，固定在电动机的轴上，然后把木棍做成折叠的木把，用塑料盒制成电池盒，固定在木把上，装上与电动机联结的导线，开关装在把子的下端。这样，一把制作容易又使用方便的长柄玻璃刷就制成了。

50 巧洗人造花

用绢、尼龙绸和塑料制成的花束，脏了较难清洗。下面介绍一种简易的清洗方法，就是先将其置于滚开蒸锅上的蒸气中熏蒸一下，然后再用喷发剂喷一喷，即可使之洁净如初，颜色翻新。

51 梳子清洗二法

（1）梳子脏了，可先用热水冲洗，再撒上一些小苏打粉，过一会儿再将梳子洗刷一下，即可清洗干净。

（2）梳子沾上发垢、灰尘后较难清洗。可将弄脏的梳子先用温水浸湿，然后用旧牙刷粘肥皂来回刷一刷，再用清水冲洗，即可洗净。

52 热水器防水垢

热水器（燃气热水器、电热水器）使用完毕，在关掉燃气或电源后，再开启自来水阀，让冷水通过循环水管（储水箱）10 秒钟左右，使热交换水管内的热水和水汽排出来，这样循环水管（储水箱）内就不会结水垢，又能使元部件及时冷却，延长使用寿命。因为热水留在循环水管或储水箱内容易沉淀而产生水垢，不易消除，日久水垢增厚，势必造成排水不畅。

53 巧除不干胶痕迹

首先把不干胶装饰贴撕掉，用干净毛巾蘸温水在不干胶痕迹处擦拭几次，然后用打上肥皂的温湿毛巾，再重复擦拭几下，最后用清洁的温湿毛巾将肥皂沫擦净，不干胶痕迹就去掉了。

54 巧除家电缝隙内的灰尘

家用电器的缝隙和凸凹不平的地方常常积藏很多灰尘，

用布是擦不干净的。如果把用坏的废旧毛笔或画笔，洗净晾干，用来清除缝隙里的灰尘是很方便的。

55 巧用肥皂头儿

肥皂在使用中由大变小最后变成小头儿时，一般都会变软，这时可取来新肥皂，将皂头儿用力按压在有花纹的面上（注意不要使新皂沾水，否则皂头儿不易压实），并将皂头儿的四周与新皂压紧，就可以使用了。如皂头儿太硬，可将其放在皂盒中用水泡一下，就变软了，然后再按在新肥皂上。香皂头儿也可采用此法处理。

56 自制小鸡毛掸子

用线绳将鸡毛扎成小捆，蘸水擦洗面盆、浴缸等生活用品上的油腻，效果较好。

57 怎样掌握肥皂和洗衣粉的用量

用肥皂洗衣服并非用得越多越好，肥皂水的浓度在 0.2%~0.5% 时，表面活性最强，去污效果也好。如果皂液过浓，它的表面活性降低，去污能力也会减弱。洗衣粉的使用也是如此。一般情况下，在 2 公斤水中，可放入 1/20 块肥皂（或 10 克洗衣粉），其去污效果最好。

58 洗衣粉不可乱用

一般洗衣粉中都含有一种叫 4—硝基喹啉的物质。该化合物具有较强的毒性，对人体的主要危害是造成肝脏的损伤。

所以，在使用洗衣粉时，应注意做到以下几点：

（1）不用洗衣粉代替洗涤剂去洗餐具、酒具及茶具等物品。（2）不用洗衣粉洗水果、蔬菜，更不能使用洗衣粉洗脸、洗头 and 洗澡。

（3）用洗衣粉洗衣服时，应用清水多漂洗几次，尽量将衣服表面残留的洗衣粉去除干净。

门窗、地面、浴厕间等的清洁

59 巧擦纱门纱窗

取两块海绵，蘸一些肥皂水或洗衣粉溶液，一只手握一块，两面夹住纱门纱窗的同一部位，同时擦拭，先由上而下，再由左至右。这样纱门纱窗上的灰尘、污垢就可清除掉而不会嵌附在纱缝中了。

60 如何清除地板上的蛋液污迹

若不小心把生鸡蛋掉在地板上，沾上的蛋液用一般方法是不容易清除干净的。可在残留的蛋液污迹上撒些食盐，过 20 分钟后再打扫，便能将蛋液污迹去除干净。

61 酸败牛奶的妙用

盛夏季节，牛奶容易发酸。不要将酸败的牛奶倒掉，可用它来擦地板，不但可擦去地板上的污垢，而且还能使地板擦得更加光亮。擦地板时，如果没有酸败的牛奶，可在涮墩

布的水中加几滴沙拉油，也可起到同样的作用。

62 巧除水泥地面上的墨迹

水泥地面若洒上墨汁，一般很难去除干净。可将少许食醋倒在墨迹处，过 20 分钟后，再用湿布反复擦拭，即可将墨迹除掉。

63 松节油可用于清洁地板

用松节油和漂白粉按 1 : 1 的比例掺对成溶液，然后用这种溶液擦拭地板，可使地板擦得更加洁净、亮泽。打蜡地板上的油迹，可先用松节油擦拭干净，然后再重新打蜡。

64 关窗避光居室凉爽

在炎热的夏季，房间经过一夜通风散热，到清晨 7 时左右，一般是室内气温最低时刻，7 时以后太阳出来，室温就会升高。故从清晨 7 时到下午 5 时，可将居室的门窗关上，保持室内较低的温度（一般可比室外低 3℃ 左右）。门窗关闭后，如感到闷热时，可用电扇通风，并可在地上洒点水，就会感到凉爽。居室内安装绿色窗帘，也可增加舒适感。

65 便盆去垢四法

(1) 便盆内的积垢不易洗去。在洗涤时，若加点稀盐酸，积垢就很容易除去。

(2) 把少许草酸滴入便盆内，随即用废扫帚头迅速擦洗，然后再用清水冲刷几次，即可将污垢清除掉。

(3) 将醋和清水的混合液倒入便盆内，浸泡半天后，一刷即净。

(4) 将小苏打两大把撒进便盆里，用开水冲泡半小时，即可刷净。

66 浴缸可用醋来擦洗

浴缸脏了很难擦洗干净。可先用醋擦洗一遍，再用碳酸氢钠抹一次，最后用清水冲洗，所有的积垢、污斑便一扫而光。

67 疏通便池下水管二法

(1) 如果家中便池的下水道不慎堵塞，可用拖把将便池的下水口塞住，打开冲水阀，将便池内的水放满（将满未满），然后间断地迅速上下抽动拖把，使堵塞下水管的污物，在空气与水的吸力和压力的作用下，蠕动松散而被冲走。

(2) 家中的便池，如系被卫生纸堵塞，可买 500 克鲜活的泥鳅，倒进便池的下水管里，让其在里面乱钻，堵塞管道的卫生纸就被钻通了，这时只要放大水冲洗，泥鳅和堵塞的纸团就会被冲下去，下水管道也就被疏通了。但是如是堵塞的不是易碎的卫生纸，而是韧硬的其它东西，这个办法是无效的。

68 葵花子可作吸潮剂

取 50~100 克葵花子炒熟，冷却后装入一普通信封中，折上口，然后连同需要防潮的饼干、糕点等一起贮存于罐、瓶

或食品袋内，可防止食品受潮，长时间保持其酥脆质地。过段时间如果葵花子回软，即取出重炒后再放入，其吸潮作用不减。

69 家庭防霉五法

（1）晾晒。衣物、鞋子、中药、粮食等物品，应在天气晴朗时晾晒。

（2）去湿。将需要去湿防霉的高中档药材、照相机等贵重物品，置于密封容器内，再放入硅胶、氯化钙或石灰等干燥剂去湿。

（3）降氧。将照相机、中药材等贵重物品置于密封容器内，放入除氧剂，亦可防霉。

（4）用药。将防霉药水均匀地涂刷或喷雾于室内一些物品的表面，可以防霉。如墙壁或物品表面已经生霉，则必须首先将霉迹擦净，然后再喷涂防霉药水。

（5）优选建材。为防止内墙和天花板生霉，可使用 CD 水性乳胶防霉涂料，其防霉性能很理想。

去除虫害

70 巧灭蟑螂三法

（1）将新鲜夹竹桃叶置于蟑螂活动之处，蟑螂便不再靠近此处。其它富含强心苷的一些药用观赏植物，如洋地黄、羊角拗、铃兰、黄夹桃等，也可用它们的叶子来驱赶蟑螂，它

们的气味同样可使蟑螂退避三舍。

（2）洗衣粉是一种高效的诱杀蟑螂的药剂，其作用甚至胜过一些化学杀虫剂。做法是把洗衣粉撒在蟑螂可能出没之处，蟑螂吃掉洗衣粉后就会中毒死去。

（3）取硼砂、面粉各 1 份，糖少许，调匀做成米粒大小的丸子，撒在蟑螂出没处，蟑螂吃后即被毒死。

71 灭鼠三法

（1）找到老鼠洞口，取漂白粉 30~50 克，投入鼠洞中，用少许水泥封住前后洞口，24 小时后老鼠就全部死于洞中。也可往鼠洞内灌清水，投入漂白粉，使其产生氯气，将老鼠毒死。

（2）取适量石膏粉和少许八角茴香粉，混匀炒熟搓丸，放在老鼠出没之处，老鼠食后口渴，大量饮水后即被胀死。

（3）取糖精 1 克、味精 10 克、粮食 150 克，混合浸泡在 100 克酒精中，3~5 天后取出，投放于老鼠经常活动处，老鼠吃后即会中毒而死。

72 老鼠夹要用开水烫

使用后的老鼠夹，要彻底清洗，消除夹过老鼠的痕迹和气味。如果不洗或只用冷水冲洗，就不容易再夹到老鼠。因此，用过的老鼠夹，必须用开水冲烫或是在火上烤一烤，老鼠就会再次上钩了。

73 巧灭蚊蝇六法

(1) 将夜来香盆花白天放在太阳下晒，晚上放在凉爽的上风处，夜来香的香味可使蚊子闻之即逃。

(2) 在居室内放些新鲜的薄荷叶，驱赶蚊蝇，其特殊的清凉味可使之不敢靠近。蚊虫叮咬后，用干净的薄荷叶擦患处，可止痒、消肿。

(3) 西红柿植株的气味能驱赶蚊蝇。居室内可多放几棵盆栽西红柿，每日将几盆西红柿轮流搬出去晒太阳，使房间里总保持有几盆西红柿，这样既能利用其驱赶蚊蝇，又不影响其开花结果。

(4) 将晒干后的残茶叶点燃当熏香，可驱除蚊蝇。

(5) 睡前服维生素 B_1 200 毫克，维生素 B_1 进入人体后，能通过汗腺排出一种特殊气味，使蚊子闻而生畏。

(6) 将风油精瓶盖揭开，把风油精连瓶放在橱柜内、床头上、卫生间里，便可驱赶蚊、蝇、小虫，消除霉臭味。

74 蚊香驱蚊何时最佳

炎热盛夏，一般家庭多用蚊香来驱赶蚊子。要想获得最佳驱蚊效果，就需要针对蚊子的活动规律使用蚊香。观察发现，家蚊常在傍晚和黎明时分，成群飞舞在屋檐、走廊等处，在空中交尾，有些雌蚊乘隙飞入室内；疟蚊则多喜欢在黄昏交尾，日落后入室。由此可见，在傍晚时分、天黑之前点燃蚊香，可获得驱蚊的最佳效果。

75 用风油精驱蚊二法

(1) 点蚊香驱蚊时，可往蚊香上滴几滴风油精，不仅能增强驱蚊效果，而且能使满室飘香，令人心旷神怡。

(2) 将废弃的电热蚊香片烘干，在上面滴几滴风油精，放入电蚊香盘内，插上电源，室内便会清香扑鼻，蚊子也闻风而逃。一块用过的蚊香片，可以这样使用多次。

76 电蚊香片再利用

电蚊香片用过之后，大都被人扔掉，甚为可惜。可仿效点盘式蚊香的方法，把用过的蚊香片点燃，吹灭明火，使其自燃，能驱赶蚊子；如将门窗关闭驱蚊效果更佳。

77 如何识别蚊香是否有毒

(1) 观色泽。无毒蚊香加工精细，色泽均匀，一盘蚊香可点燃 5~7 小时；有毒蚊香加工粗糙，有较大颗粒杂质，色泽深浅不匀，分盘时极易断裂，点燃后易熄灭。

(2) 看火焰。无毒蚊香点燃时，火焰呈黄色，烟雾为白色或青白色；有毒蚊香点燃时，火焰呈绿色，冒黑烟。

(3) 闻气味。无毒蚊香点燃后，烟雾清薄淡雅，有令人愉悦的芳香气味；有毒蚊香点燃后，有股令人厌恶的刺鼻气味，闻后头晕恶心。

(4) 察灰烬。无毒蚊香点燃后，烟灰呈白色；有毒蚊香的烟灰呈黑色。

六、家用电器类

电视机和录象机的维护

1 彩电不宜接地线

彩色电视机和一些新式的黑白电视机，不能自行装接地线。因为这些电视机的供电系统采用开关电源，而不是传统的变压电源。220 伏的电源直接送入机内整流工作，机内采用特殊接地方式，使人体所触及的电视机上的一些金属导体不与电视机底内板相通。如果装接地线，一旦电源插头接反时，会使机内地线与电源的火线接通，从而使机架等部件带电，这样有触电的危险。因此，彩色电视机不宜安装地线。

2 巧除电视“雪花”

电视机使用一段时间后，有时荧光屏上会产生花点多、重影、音像不同步等现象，原因多为天线特别是室外天线在作怪。解决的办法是：把馈线与天线振子接点上的锈污清除干净，将螺丝重新拧紧扎好，再涂上一层蜡（可点燃蜡烛滴上），上述毛病即可去除。

3 电视屏幕除尘

电视机使用时间长了，屏幕上会积附不少灰尘，不但影响亮度，而且使反差增大。可用两三块拇指大小蘸酒精的棉花轻轻擦拭，千万不要用手帕和擦镜纸擦。擦时，最好从屏幕的中心开始，逐渐向外打圈擦拭，直到屏幕的四周，这样可擦得更干净。

4 电视机节电

电视机收视时，屏幕最亮状态比最暗状态多耗电 50%；音量开得越大耗电量也越大。如果把电视机收视时的亮度及音量调至最佳状态，这样每年可减少一半的耗电量。

5 收看有线电视必须注意之点

(1) 馈线与天线插头连接处一定要紧固，馈线的两个端点和实心线不能相碰。电视机离终端盒应尽量近些，并注意不要让馈线打折，以减少电视信号的衰减。

(2) 有线电视系统虽都有避雷装置，但在雷雨天，由于闪电的电脉冲较强，会影响收看效果，甚至会引起机内放大器等元器件的损坏，所以在雷雨天最好停止收看，并应将电视机的电源插头和天线插头拔掉，以确保电视机的安全。

(3) 如果电视机的光栅正常，但图象重影或收不到图象，首先应检查终端盒和电视机馈线的连结是否松脱，以及馈线端点是否有松动、短路或接触不良等现象，如果这些部分都很完好，那就要请技术人员检查电视机本身了。

(4) 有线电视系统中的设备和连接馈线不能随意拆卸或挪位。终端盒不要随意拆开。电缆在室内走线有一定技术要求，不要随便移动，也不要再在电缆线上悬挂东西。

6 彩电图象调节

彩电图象的状况，可借助中央电视台开播前的彩色测试图进行调节。调节亮度和底色：调整亮度旋钮，使图象亮度适中，然后调整彩色饱和度调节钮，使底色不带颜色，只呈现黑白两色。调节图象对比度：调出可以明显分辨的六个灰度级，使最左边的一级刚好不亮，最右边的一级亮度适当。调节彩色饱和度：应在播出节目时进行。使男人的肤色比女人的肤色稍深，并接近于通常的肤色；太浅了，女人的肤色会近于白色，太深了，男人的肤色发红，会分不清男女肤色。彩电经过这样的综合调试之后，收视时才能获得最佳图象和色彩的效果。

7 家电遥控器使用必须注意之点

目前，带遥控的家用电器越来越多，使用时应注意以下几点：

遥控发射器应避免阳光直射，电器上的“小红窗”（遥控接收器），也应避免强光直射，以防遥控器失灵或失控。

遥控器使用时，室内灯光不要过强。因为室内光线过强，会影响遥控装置的正常发射和接收。

在用遥控器关闭家电之后，还要关掉家电的电源开关。否则，遥控接收器仍将继续工作，造成电能的无谓消耗。

此外，遥控器的一些元件比较特殊，不容易维修和更换，应防止碰压或摔坏。

8 彩电遥控器失灵的修理

彩电遥控器失灵的原因，大多是由于按键上的导电橡胶磨损造成的。遇此情况，可打开遥控器，将需要修理的按键擦拭干净，找一张香烟盒内的金属包装纸，在其平整处剪下一长条（宽度与遥控器按键宽度相同或稍宽），将需修理的按键和纸条的反面（非金属面）涂上强力胶，待胶水稍干后，将纸条按按键大小剪下，粘在按键上，将遥控器安装复原即可。

9 彩电朝向有讲究

彩色电视机荧光屏朝南或朝北方向放置，收看效果最佳。因为这就使电子束的运动方向与地球的磁极方向相一致，地球磁场不会对电子束的着屏位置产生附加误差，所以色线度最好。反之，如果彩电东西方向放置，效果就差一些。因此，如果住房条件允许，彩色电视机最好朝南或朝北放置。

10 巧制立体电视眼镜

一般家庭都有几副墨镜，人们用它遮挡阳光，保护眼睛，但是用它能改制成立体电视眼镜却鲜为人知了。戴上这种改制成的眼镜看普通电视图象，能够产生一定的三维空间立体感。改制方法和步骤如下：

- （1）取墨镜一副（以棕色或茶色的为佳，浅蓝色次之）。
- （2）将右边镜框的固定螺丝旋松，摘下右镜片。

(3) 如果镜片的颜色较浅，可将右镜片平行重叠在左镜片上，然后用胶布将两块镜片固定起来。

(4) 在右镜框内装上平光镜片（不装也行）。左右镜片可以互换位置。

用这种立体电视眼镜看普通电视，为什么能够产生立体效果呢？其原理是：从暗采光（适应暗光）的眼睛到大脑视神经皮层，光在传递过程中有一个延时，叫做“普尔菲斯效应”。延时的光与不延时的光同时送到大脑，使人对图象产生不同深度的幻觉，即对平面图象产生立体图象的感觉。这种眼镜适合看图象清晰、色彩鲜明、层次丰富、运动性强和特技镜头多的风光、体育、科幻、惊险片以及电视广告等等。电视图象中的物体运动性愈强，立体感愈强，反之则弱。看图象的定格时无此感觉。患有立体盲和一只眼睛的人，不宜戴此镜观看。

11 看电视知天气

晴天信号——电视荧光屏上图象清晰，伴音宏亮，无任何杂音，水平扫描变得纤细。表示本地区温度变化较小，将以晴天为主。

阴雨信号——当电视荧光屏上的水平扫描线明显变粗，并扭曲成波浪状，表示本地区受到低压控制，预示本地区将以阴雨天为主。

雷雨信号——在荧光屏上出现阴雨信号的同时，一束束密集小亮点时隐时现，且有“咯噔咯噔”的声音。

大风信号——荧光屏水平方向呈现长宽不等的一束束黑

色条纹，在与图象重叠时，还伴有“吱吱嗡嗡”的声音。

12 用老花镜看电视更清晰

戴老花镜看书报方便，可看电视就不行了。因为电视摆放的位置距人坐着的距离有 2~3 米远，屏幕上的图象看不清楚。现介绍一种简单的弥补方法，使您戴着老花镜看电视看得更清楚。

若配戴 400 度老花镜看书报的，请改用 200 度看电视；如戴 300 度的改用 50 度；戴不到 300 度的，改用 100 度。戴上这样的老花镜看电视，不仅屏幕上图象格外清晰，就是到电影院里坐在最后排，到商店里看橱窗里和货架上的商品标签，看 50 米以外较小的景物，也都能一目了然。

13 看电视要注意保护眼睛

看电视保护视力应从以下两个方面注意：

（1）座位与荧光屏的距离一般不应少于荧光屏对角线长度的 5 倍。

（2）持续时间不宜过长。一般看 1~1.5 小时后最好能有短时间的休息。

14 电视机套的正确使用

有的看完电视，等电视机完全冷却后再罩上套子。其实，这样反而会失去防尘作用。因为关机后，电视机遇冷空气会收缩，灰尘和空气一起进入电视机内，日久天长就会积起厚厚一层灰尘。正确的做法是：电视关机后，应马上罩上套子，

随着机内温度降低，外面的冷空气被吸入机内，而灰尘却被套子挡住了。但这种做法只限于能透气的布织电视机套，不透气的机套会使机内水气凝聚，造成电视机件的锈蚀损坏。

15 自制电视机旋转台

为扩大观看电视的视角，可自制一个电视机旋转台。其方法是：先取一块面积与电视机底座稍大一点的厚木板作机座，再把用于旋转餐桌上的环形轴承用螺钉拧在一块比环形轴承稍大一点的木板上作底座，然后用螺钉将机座板拧在环形轴承上，使两块木板可以相对旋转，然后把底座固定起来，把电视机放在机座上，这样一个自制的电视机旋转台便制作成功了。

16 泡沫塑料不宜垫在电视机下面

包装箱内避震用的白色泡沫塑料易燃，一遇明火即着而且不易扑灭。它的另一特点是隔热性好。电视机长时间工作后机内的温度会升高，部分电视机的散热孔分布在机箱底部，如果电视机垫上这种泡沫塑料，机内的热量就不容易散发出去，机内的温度就会上升，影响电视机的使用寿命。因此，不宜用泡沫塑料垫在电视机下。

17 彩电消磁

彩电连续使用时间超过两年，应对其作一次消磁处理。这是因为彩电中装有一支电子枪使屏幕上能够显现出红、绿、蓝三种颜色的合成彩色图象。在距离荧屏不远处，安装有一种

特殊钢材制成的栅网，它能使电子枪中三种颜色的电子束正好各自击中相应的荧光小点。在正常情况下，栅网是没有磁性的。但是如果带有磁场的物体（如收音机、电风扇、电吹风等）靠近或接触彩电后，就会使栅网局部磁化，从而造成图象色彩失真或出现黑色斑点。这时就需要对彩电进行消磁处理。

消磁的具体方法是：找一根长 100 米左右长的普通电线卷成卷，用一只 100 瓦以上的灯泡与其串联，接通电源后，把成捆的电线沿平面慢慢地靠近彩色电视的荧光屏，从中间向外慢慢转几圈，然后与荧光屏中心保持平行，缓缓离开至 5 米以外，并关掉电源，彩电的栅网即可被消磁。对磁性较强的彩电，可按上述方法重复进行处理，直到图象色彩恢复正常为止。

18 电视夏冬季维护

（1）夏季维护

夏季气温高，电视机应放在远离热源通风的地方。如果要较长时间收看，最好每看两三个小时关机休息 10~20 分钟。电视机放置，离墙不应少于 10 厘米，不要放在柜内或用遮盖物将外壳盖上，以便通风散热。

夏季雨水多，空气湿度大，电视机容易受潮，所以要经常开机，使机内产生的热量驱散潮气。也可在电视机后面放置几袋生石灰、硅胶等干燥剂吸潮。

注意防雷击。室外天线应妥善接地。关机后最好拔下电源插头，防止发生意外情况时损坏电视机。

夏季灰尘增多，轻者使电视机性能下降，影响收看效果，重者造成绝缘不良引起放电打火甚至爆炸，所以应定期除尘。

不要用电风扇吹电视机。因为电风扇上的电机工作时产生的强磁场会影响彩电的收视效果；另外，电风扇工作时的震动会引起显象管灯丝震动，使彩色图象紊乱，缩短彩电的使用寿命。

（2）冬季维护

电视机应远离火炉或暖气片及其它散热装置，也不要将电视机置放在烟筒底下。

冬天太阳光入射角度大，日照时间长，注意不要让阳光直接照射到显象管表面。

不要将电视机在冷、热温度相差很大的房间里搬来搬去。看完电视后不要马上把电视机从热房间搬到冷房间里去，以免显象管因忽冷忽热变化而引起爆炸。

在收看电视过程中或刚看完电视时，不要用冷湿布擦拭显象管表面。

19 彩电三怕

一怕尘。彩电能吸尘。灰尘的来源有三：一是电视机内的电器元件通电发热，由于温度变化会把周围尘埃吸附到机身上；二是电视机上的显象管工作时需要上万伏高电压，会产生静电而吸尘；三是空气中的尘埃会从电视机上的散热孔进入。观察表明，在无处不有尘埃的环境中，电视机内的积尘犹如铺上一层厚厚的“尘絮”。

潮湿尘埃会导电，当它粘附在电器元件上时，会使其电

性能减弱，轻者造成电视机失去同步，出现跳台或频道偏移，使图象模糊，产生噪声；重则损坏电视机上的集成电路块及其它元件。

为减少尘埃进入电视机，一是要保持洁净的收视环境，勿将电视机置于窗口、大门等通风线上，以防尘埃直扑电视机；二是在断电情况下（关机至少半小时后），在内行指导下清除机内积尘；三是擦拭电视荧屏时，用柔软织物从屏幕中心开始，采取划圈的方法由内向外擦，不要直上直下擦。

二怕磁。几乎所有用电器内部都带有磁性物质。据测量，一只小小的磁化杯，其磁场强度高达 100 多高斯（磁场强度单位）。彩色电视机由于外部磁场的作用，会使图象失真，严重时屏幕上会出现朵朵色斑，直接影响收视效果。为避免彩色电视机受到外部磁场的干扰，电视机摆放时不要与其它家用电器放置在一起。磁化杯、收录机、录象机等用品和电器使用后，不要信手放在彩色电视机附近。

三怕震。电视机显象管中的灯丝，通电时最怕震动，震动可能使其折断，有些元器件的引线也怕震。为防止电视机受震，放置电视机的桌子要稳；夏日气温高，用电风扇使电视机降温时，二者的距离要远一点，不要同置于一张桌上；若在收看过程中调整方位以获最佳收视效果时，也要注意手劲平稳、轻移轻放。

20 录象机维护

（1）录象机应安放在空气流通、清洁干燥的处所，避免强磁场干扰、剧烈震动及阳光直射。要求室内温度在 $5^{\circ}\sim$

40℃、相对湿度在 30~60% 为宜。否则，不仅影响图象质量，还会缩短录象机（特别是录象磁头）的使用寿命。

(2) 录象机的磁头、主导轴走带导柱等部件，要定期除尘。尘垢和脱落的磁粉，常常会粘附在磁鼓上，糊住磁头，直接影响图象质量。清洁视频磁头时，可将麂皮片沾上无水酒精，轻轻地贴在磁鼓的磁头位置上，然后用手慢慢地转动磁鼓，千万不要沿磁头垂直方向擦拭，以免损伤磁头。

(3) 通电之前，先要检查录象机的交流电源电压是否与室内供电电压一致。

(4) 录象磁带变形、划伤、性能减退，均会直接影响图象质量。使用时应注意：不要随意开启磁带盒；不要使用有接头的录象带；停电时不要强行从录象机内取出磁带；尽量缩短停象时间；存放好录象磁带。

21 录象机磁头消磁法

录象机视频磁头被磁化后，只要用一盘空白带子放入机中，同时按下放象与录象两个按钮，10 分钟后停机取出带子，换上录相带，屏幕上即可出现色彩鲜艳的图象。原来，空白录象带子经过消磁磁头时，由于磁头有较强的多变磁场，打乱了空白带表面磁分子的排布规律，当磁带再经过视频磁头时，就可以对被磁化了的视频磁头产生良好的消磁作用。

22 慎用录象带倒带机

倒带机是代替录象机完成录象带倒带工作的。但是，如果倒带机使用不当，不仅达不到保护录象机的目的，还会损

坏录象机。

现在市场上出售的各种型号的录象磁带倒带机，大多结构简单，其精密度和录象机无法相比。例如，录象带在卷绕过程中的张力大小是很重要的，过大过小或忽大忽小，在放象时都会造成磁带的忽紧忽松。再有，磁带倒带后的排列是否整齐，对录象机放象质量也十分重要。如果倒带机在工作中出现上述问题，在放象中就会有一定程度的反应，如长久使用，就会对录象机产生不良影响。一般录象机在快速倒带时，磁头并不与录象带表面直接接触，因此并不会损伤磁头。有的录象机在倒带时，虽磁头仍与磁带表面接触，但这种接触与放象时的接触不同，是一种软接触，不会损伤磁头。因此，对录象带倒带机的使用一定要慎重，最好还是用录象机倒带。

23 购买录象带辨标记

一般来说，录象带按其适用的录象机种类，可分为 VHS 型、Beta 型、V2000 型以及 8 毫米录象带几种。目前家庭普通使用的录象机都是 VHS 型的。因此，购买空白录象带时，首先要购买具有 VHS 标记的。其次是要认清录象带的类型档次。VHS 型录象带按其性能，可细分为标准型录象带、高级录象带和高保真录象带几种类型。

标准型录象带有 ST（标准型）、HS（高标准型）、SP（超高标准型）和 FR（优质分辨型）几种标记，它适合于一般普通型录象机使用。

高保真录象带有 Hi-Fi 标记，它适合具有高保真伴音功

能的录象机使用，可用来录制有保存价值的电视节目。

音响、影碟等设备的维护

24 巧辨录音机磁头是否磁化

录音机在使用较长一段时间后，放音时会出现声音失真、噪声大等现象。其原因除了录音机磁头磨损及沾有污物外，多半是由于磁头磁化所致。要弄清磁头是否磁化，先拔掉电源线，可用一根细线穿一根缝衣针，打开磁带仓门，将针慢慢吊进仓门内并靠近录放磁头，若针被磁头吸住，说明该磁头已被磁化，则需作消磁处理。

25 录音机磁头衰老的判断

(1) 在电路部分工作正常、磁带质量没有问题的情况下，放音时音量变小或严重失真。

(2) 在电路部分工作正常、磁带质量完好的情况下，录音音量小、噪音大、声音失真。

(3) 录音时出现抹音不净的现象。

录音机在使用中如出现以上三种问题，而且磁头在经过清洗和调整仍不能改善录放音效果时，即表明磁头已接近衰老，须进行检修更换。

26 巧修录音机磁头

录音机磁头磨损后，会使录放灵敏度下降。录音机如出

现了这种情况，可取下磁头，在细油石上研磨，然后在包香烟的锡箔纸上涂少量牙膏，用以继续对其进行研磨，至磁头弧面光洁、闪亮为止，即可使之恢复正常工作状态。

27 磁带不转故障的排除

将磁带放入磁带仓里，按下放音键，若听到电机起动而磁带不转时，可将磁带取出平放在手掌上，用爽身粉少许放入卷盘的两孔中，然后用另一只手对带盒轻轻拍打几下，使粉末通过卷带盘间隙进入盒内，然后用布抹去带盒表面沾附的粉末，即可放入录音机使用，磁带就会转动自如了。

28 如何使录音磁带转动平稳

磁带在放音时若出现规律性走带不稳，可将磁带从头快进、快退一次再放，或将磁带盒上的 5 个螺丝松一下，在带盒底部中间填一点硬纸片，再将螺丝适当上紧就可以了。

29 袖珍收放机传动故障排除

袖珍收放机使用时间长后，会出现按放音键轮轴不转，或者转动但声音走调的毛病。其原因绝大部分是由于传动部分存在故障，而不是电路的问题。

常见故障是主导轴轮与靠轮之间的传动皮带松动或打滑所致。此时，只要将收放机外壳的螺丝取下，卸下底板，再用洁净软布沾少许酒精来回擦拭传动皮带，将皮带表面上的污垢擦净即可。如两轮仍不转动，则应考虑换上新的传动皮带。若一时无法买到同样型号的传动皮带，则可用旧自行车

内胎替代。其具体方法是：先按传动皮带的内外径，用铅笔在内胎上画好所需的尺寸（对变形松弛的皮带应量出机器内两个皮带传动轮之间的实际尺寸），然后再用剪刀剪去多余的橡皮，最后仔细修正，一条自制的应急传动皮带就制成了。

当然，收放机的轮子不转的原因，除传动皮带的问题外，还要注意检查传动部分是否被其它异物卡住，如被异物卡住，将其排除即可。

30 一盘录音磁带当两盘用

怎样提高磁带的利用率是许多人所关心的问题。盒式录音机的标准带速是每秒 4.75 厘米，这个速度是根据音乐频响的要求以及目前磁头磁带等工艺的要求确定的。而学习外语时的频响要求却没有音乐那么高，因此可以用降低带速的方法来延长录放时间，以提高磁带的利用率。如果将带速降低到原来的 $\frac{2}{5}$ 时，在一盘 60 分钟（C—60）的磁带上就可以录下两个半小时的节目内容。

31 如何排除磁带放音时的吱吱声

磁带在放音时伴有吱吱声或发现带子不动（此种现象多发生在新购磁带）。此时可将带盒打开，并把里面两个磁带盘对换一下（磁带盘的面也要随之反过来）即可。

32 如何粘接折断的录音带

磁带断了以后，可将断带处剪成长度为 12 毫米、角度为 75° 的斜口，然后用宽 2.5 毫米的涤纶胶带将断处对齐粘平，

最后剪去多余的胶带即可。

33 原装录音磁带辨真伪

原装磁带是在有正规录音系统的工厂内，用多声道录音系统录制的高质量磁带，具有立体声感强、效果好、无杂音等优点。但市场上常有复制带混充原装带出售，购买时不注意就容易上当。那么怎样鉴别其真伪呢？

（1）看磁带盒上螺孔是否有拆装过的痕迹，如发现有缺口和轻微的损伤，则是复制带。

（2）查磁带头尾是否有一段白色半透明的带基，如有则是原装带，没有则是复制带。

（3）听音质是否有失真现象。原装带在每段录音之间的空隙无杂音和交流声，复制带则有比较明显的交流声，两者很容易识别。

（4）看包装。原装带包装精美，并附有磁带录音内容说明，复制带盒内附有衬纸，一般印刷比较粗糙，色彩亦不醒目，不附录音内容说明。

34 喇叭纸盒的修复

音响设备等的喇叭纸盒，有时会由于自然老化、虫蛀、霉变等原因发生破裂或出现漏孔，大大影响使用效果。可用打字蜡纸的衬纸或照相机擦镜头纸，粘几层贴在喇叭破损处，会使其效果恢复如初。

35 喇叭底盘的修复

家庭音响设备中的一些大小喇叭，有时会因其底盘破裂而使音质失真沙哑。可找一张很薄的白纸片，剪成比破裂处略大的一块，贴到喇叭上，再滴上几滴蜡烛油，然后用电烙铁沿四周将蜡化平，干透后即可复原。

36 “随身听”耳机保护二法

(1) 卸下耳机海绵套，用小刀在耳机壳的外沿刮一圈，除去边缘上的棱角，可使海绵套免于被磨损破裂。

(2) 在耳机导线的引出孔内注入胶水（能粘住塑料的胶水即可），以减少使用过程中导线连接处的拉力和扭曲力，延长耳机的使用寿命。

37 巧修十字插头

直流稳压小电源的十字插头导线很容易损坏，损坏的部位大都在十字插头与导线的连结处。这种插头的外壳一般是注塑成一体的，不能拆开，断线后就很难修复。

下面介绍一个简单的修复方法。其步骤是：用小刀将损坏的插头导线齐外壳处切下，用胶水（如 801 胶）封闭切口，在十字插头的其余三个插头中选一个不常用的插头，分清正负极后焊上导线，包上胶布，十字插头就修复成功了。

38 如何修复家电玻璃管状保险丝

许多家用电器，如电视机、收录机、各种类型的调压器

等，使用的都是玻璃管状保险丝，其主要特点是灵敏度高，更换方便。在使用过程中，这种保险丝有时会烧断。它的内部结构，实际就是将一根细铜丝焊接在玻璃管两头的铜帽上。只要有同样粗细的铜丝，就可以将熔断的玻璃管状保险丝修复。修复的方法：焊去玻璃管状保险丝两头金属帽上的焊锡，使两头露出小圆孔，再串入一段同样粗细的铜丝，焊接在玻璃管状保险丝的两头（铜丝的焊接部位要用小刀刮去绝缘层），玻璃管状保险丝就可以重新使用了。

39 巧使话筒增强功能

（1）将普通话筒前端的防护罩卸下，根据防护罩的大小，用稍厚一点的硬纸，剪一扇形纸片，放在防护罩内靠近与话筒连接的那一边，接头处用一小块胶布固定。其作用是使周围的声波被阻挡，只让正前方的声波传入话筒。

（2）紧接前述工序，暂不装上防护罩，将受话器四周的受话孔用胶布缠绕两圈，以进一步遮挡旁边的声波进入，增强话筒的指向性。

对话筒进行以上两项处理后，再将防护罩装回原处，改装即告完成。

40 唱片折皱修复法

薄膜唱片在使用或保存过程中若不慎发生折皱，可将起折的唱片平放在玻璃板上，然后用一只塑料袋装满 80℃ 左右的热水，压在唱片起折处，大约 5 分钟后，起折处便会逐渐平整，即使留下较浅的折痕，也不影响放音。

41 激光唱碟维护

激光唱碟上沾有污渍，一般用软布从唱碟中心开始，转圈向外轻轻擦拭即可将污渍除去。如表面污渍较多，可用棉花蘸清水轻轻擦拭唱碟表面，也应从唱碟中心向外呈放射状方向轻擦，防止造成弧形痕迹，影响机器扫描，然后用干净的棉花抹去污液，待干燥后方可使用。切勿用浓清洁剂或酒精清洗，以免损坏唱片表面的保护膜。

42 如何使变形唱碟复原

激光唱碟因保存不善而变形，会影响收听效果。可将变形的唱碟装入原套内，夹在两块洁净的 5 毫米厚的平面玻璃中间，再找些厚厚的书籍压在玻璃板上，一天后取出，唱碟即恢复正常。如果唱碟严重变形，在玻璃板上压书的重量，第一次宜超过 3 公斤，待唱碟形状初步恢复，再加重到 5 公斤，压一段时间，便可使之复原。

43CD 唱机维护九法

(1) 应尽量避免震动和冲击。CD 唱机内部的机件十分精密，剧烈的震动和冲击会使光学检出装置变形而无法工作。严重时甚至会出现“跳槽”现象，使音乐节目声音间断和跳变。因此，CD 唱机应防止剧烈的震动和冲击。

(2) 唱机使用后，应取出唱片并随即将唱片盘关闭，以防灰尘沾附于唱片盘背面的聚透镜表面；也不可触摸这个透镜。否则将使唱机的放音质量下降。

(3) 不要用手接触 CD 唱片下的激光镜头。若镜头沾有灰尘，可用橡胶球吹净，也可用相机镜头刷轻轻刷净。

(4) CD 唱机会因与带磁性的物体接触而产生磁场。因此，切不可把它与录象带或录音带放在一起。

(5) 唱机切忌随便拆开，更不可除去机心内部的安全装置或保护屏蔽，以防激光伤人。

(6) CD 唱机受潮结露后，可取出唱片，让机子通电约 30 分钟，以驱除机内潮气，使透镜上的露水蒸发干净。

(7) 切忌用手接触 CD 唱片的表面，在取出或放入 CD 唱片时，手指只应接触唱片的边缘底部。

(8) 对 CD 唱片，应尽量避免擦拭。唱片上沾有灰尘，最好是用极软的羊毛刷将灰尘掸去。因 CD 唱片表面的防护层并无足够的硬度，多次擦拭难免会造成划伤。

(9) CD 唱机还必须防止阳光直照和靠近热源，并应注意通风散热。

44 影碟机故障判别与排除

播放键按下后，刚开始播放就自动停下。检查碟片放置是否正确，碟片表面是否太脏。

画面不清晰或者无画面，但影碟旋转。检查 AV 系统连接是否正确，电视机转换开关是否接通，碟片有无严重污染或划伤。

碟片托盘不复位。检查碟片是否弯曲变形，机器是否过于潮湿，碟片托盘受外力损伤而变形。若是由于机器受潮所致，可以开机数小时，利用机器本身散发的热量除湿。

声音不正常或者失真，按下 D/A/CX 键，关掉 CX 系统。

播放中途停顿。检查碟片是否变形、碟面是否太脏、碟面有无严重划伤。如发现碟片存在上述问题，应停止使用受损伤的碟片，或将碟片上的污迹清除干净。

不能静止播放或静止前进（后退）播放。唯有 CAV 碟可作此种播放，其它如 CLV、CDV 等型碟均无此种特殊播放功能。

画面上出现条纹干扰或垂直移动。检查影碟机电源线是否与电视机天线并行排列或缠在一起了。调整电视机垂直同步电位器。

卡拉 OK 演唱时没有声音。检查选择器是否置于 KARAOKE 位置。

播放时有交流电源声。检查影碟机输出线是否接触良好，重新压紧接插件。

遥控器不起作用。检查遥控器电池是否接触良好或电池电量是否耗尽，影碟机与遥控器之间是否有障碍物。

在清洗激光影碟机时，应按碟机说明书上要求的步骤一步一步地去做，切不可用湿布或质硬的布去抹拭，也不可用洗涤剂去擦，以防碟片变形。另外，使用变形的碟片或粗制滥造盗版的影碟，都会对碟机的放象和伴音系统造成损害。

影碟机在发生此类故障后，如采取上述办法仍不能排除故障，就应将其送修理部门修理，切不可自行开盖，以免激光灼伤人体或因不懂修理技术而使零部件受到损坏。

电冰箱的维护

45 冰箱除味四法

(1) 蒸馒头时剩一小块生面，放在碗中，置于冰箱冷藏室的最上层，可使冰箱 2~3 个月内没有异味。

(2) 把家里吃不了的面包装在盒内，放在冰箱里，其作用与除臭剂完全相同。

(3) 用一条干净的纯棉毛巾，折叠整齐放在冰箱上层网架边，毛巾上的微细小孔可吸附冰箱中的气味。过段时间将毛巾取出用温水洗净，晒干后还可使用。

(4) 用几块活性炭放入平盘内，将平盘放在冰箱内的上层搁架上，就可长时间地清除冰箱内的种种异味。

46 如何使冰箱短时间断电后保持低温

假如您要出门，为了安全想把电源切断，但又怕冰箱里的食物化冻。这时您只要在冰箱速冻室里放上一块铜块，就能使冰箱内的低温持续 8~10 个小时不上升。为了卫生起见，铜块最好用乙烯薄膜包一下。

47 冰箱快速化霜二法

(1) 化霜前先拔掉电源插头，将冰箱的调温开关拨到“0”，取出冰箱内所有食品。在冷冻室内放入一盆开水，利用开水的热气加速化霜。约 10~20 分钟，冰霜开始溶化、剥落。

这时可用手将已经溶化、将落未落的冰霜轻轻取下，切勿用金属利器去剥离敲刮，待冰霜全部剥落后，用温水将冰箱内擦洗干净，揩干，让其自然通风片刻，待水分全部吹干，即可将食品放入，关上门，将旋钮转到原来位置，接通电源即可。

这样给冰箱化霜，省电省时、简单方便，而且可同时将冰箱擦洗一遍。

(2) 切断冰箱电源，用大搪瓷碗盛热水后放在冰箱冷冻室内，一会儿冰箱内的温度就会上升，即可快速除霜。

48 冰箱简易冷冻室

家用冰箱的冷冻室一般较小，有时要冷冻贮藏的食品较多，无法冷冻贮藏。此时可在冰箱冷冻室的下面——冷藏室的最上层搁架上，铺一张薄牛皮纸，阻止冷气向下扩散。这样可使该层的温度降到 $-1^{\circ}\sim 2^{\circ}\text{C}$ ，形成一个简易的冷冻室，其冷冻效果颇佳。

49 冰箱减小噪声三法

(1) 冰箱的噪音太大，应注意检查以下几点：冰箱放置是否平稳；冰箱后背或两侧是否靠墙太近；还有压缩机周围的制冷管路是否因震动而互相碰撞；压缩机固定装置是否松动。如发现存在此类问题，应尽快加以排除。

(2) 可在冰箱的底部加垫木板胶皮或泡沫塑料块等物，使冰箱保持平稳，减小噪声。

(3) 用废旧自行车外胎，剪成直径 25 毫米、内径 6 毫米

左右带孔的圆块（约 20 只左右），将其分别套在可能产生噪声的制冷管上，也能减小冰箱的噪声。

50 冰箱故障判断七法

（1）电冰箱运行时应无明显振动及声响。如果手感振动较大或声音明显，说明压缩机工作不正常。

（2）冰箱处于工作状态时，其管道中会发出“丝丝”的流水声和气流声。若通电后听不到这种声音或只听到很微弱的流水声及间断的“噼啪”声，说明冰箱制冷系统出了故障。

（3）正常运转的冰箱箱体蒸发器表面及冷冻室内的食物上都有一层均匀的白霜。若蒸发器及所藏食物上全部无霜或局部无霜，或者只有水珠不结霜，说明冰箱制冷系统出了故障。

（4）如压缩机运转不停，而冰箱内的温度又与温控器读数相一致，说明温控器有毛病。

（5）冰箱后面的蒸发管有不结霜或半结霜现象，则表明可能是循环制冷剂用量不足。

（6）用手触摸处于工作状态的冰箱，感觉应是电机压缩机、冷凝器是热的，低压管是凉的。如有差异或冷凝器半冷半热，即表明冰箱发生了故障。

（7）冰箱门缝四周和铰链处发现锈斑或水痕，则说明密封性能差，应检查更换门封磁条。

51 冰箱制冷功能测试

单门冰箱买回后可先做制冷功能试验。将冰箱放在 32℃

的环境下，温度控制器调到强冷点，运行稳定后，把占冰箱有效容积 5% 的冰盒装入 25℃ 温水，放到蒸发器内，冰盒与蒸发器的接触面洒少量水，两小时后，冰盒中的水应结成实冰。

52 巧查冰箱门的密封性能

冰箱门与箱体之间装有磁性门封条。电冰箱不运行，关门 1 小时后，用弹簧秤挂钩钩住门把手，测试箱门的开启力，要求达到 1~7 公斤。门面四周应闭合严密，用一张宽 50 毫米、厚 0.08 毫米、长 200 毫米的纸条，夹在门封的任何一个位置，纸条都应被夹住而不应自由脱落。

53 如何使冰箱门关得更严

电冰箱使用一段时间后，会出现门封不严的毛病。下面介绍两个简单的解决方法：

(1) 将门封不严处的塑胶磁条用手轻轻拉起，用电吹风的热风稍吹一下，使原来塌陷的地方恢复原状，然后用冷水浸湿的毛巾蒙在调整过的塑胶磁条上，使之冷却定型。如此反复数次，即可使门封关闭严密。

(2) 可将冰箱稍向后倾一些，利用箱门的重力作用，增加门封的密封接触性，使冰箱门关得更严。

54 冰箱排水不畅的修理

电冰箱在使用过程中，有时会有一些食品碎屑沾附在冷藏室后板上，停电时这些食品碎屑会随水流下，堵塞冷藏室

的排水孔，使水从果菜盒底部的冰箱门下流出。如果遇此故障，可用自行车的打气筒来修理。先把电冰箱后面连接排水孔的塑料胶管拆下来，卸下自行车打气筒胶管前端的铁夹，把打气筒胶管对准电冰箱的排水孔打气，将堵塞排水孔的食品碎屑吹出来，即可使冰箱排水畅通。

55 冰箱冬季不结冰的处理

(1) 天气寒冷时，冰箱温控器的读数若仍设定在夏天工作时的位置，就容易出现不结冰的现象。如夏天设在“3”就能制冷，而冬天则常常需要设在“5”或“6”才行。这主要是由于温控器的感温元件热胀冷缩的效果不明显所致，并不是冰箱的毛病，只要使用得当，不结冰的现象即可以消除。

(2) 具有半自动化霜功能的电冰箱，在环境温度低于 8°C 时，也会出现不结冰的现象。因为半自动化霜开关的复位功能，必须在一定的温度条件下才能实现。天冷时，这一温度条件就可能难以达到而使开关复位功能失效，这时冰箱虽化霜已经完毕，但开关仍处在停机状态，这样就不能自动恢复制冷了。如冰箱出现半自动化霜开关复位失灵的现象，可用热水袋焐一下化霜开关的盒体，待开关复位后，即可自动启动恢复制冷。

56 冬季如何封存电冰箱

(1) 拔去电源插头，把电冰箱内外擦拭干净。擦拭内部时，宜用温水或肥皂水（切不可用开水，用去污粉、碱水、汽油、稀有机溶剂擦洗）。擦洗后用干净软布擦干，打开箱门晾

干一天。

(2) 用鸡毛掸或油漆刷轻轻扫去冷凝器上的灰尘，注意不要碰伤管子。可在冰箱表面涂一层打光蜡，这样能更好地保护冰箱表面的电镀层和漆膜。

(3) 对电冰箱进行全面检查，如有毛病，要修理好再封存。

(4) 要将温度控制器旋钮开关旋至“0”点位置。

(5) 要关紧箱门。为避免磁性门封条受压粘连，可在门封条上薄薄涂一层滑石粉，或用牛皮纸剪成 5 厘米宽的条子，夹入门缝中（注意不要让其滑落）。

(6) 封存期间，最好每月通电 2~4 小时，使机件灵活运转一下，以防受潮锈蚀。运转结束后，要用软布把箱内的水汽擦掉，晾干后再关门包装。

(7) 用原包装薄膜塑料袋包装，也可用布覆盖。

57 如何延长冰箱的使用寿命

(1) 电冰箱应放在距墙 10 厘米以上，通风良好，不被强烈阳光照射或高温辐射的地方。要放置平稳，防止震动。

(2) 电冰箱不宜时开时停，或长期闲置不用。因重新开启电冰箱，压缩机一般要运转 2 小时后才能使箱内温度达到存放食物的要求。开停次数越多，压缩机电机受冲击的次数也越多，制冷系统就容易出故障。冰箱长期闲置不用，冷冻系统和需要润滑的部位还会发生干涩凝固，使部件之间的摩擦力增大，使用就很难启动，严重时还会烧毁电机。

(3) 如发生非正常停电（时断时停），必须切断冰箱的电

源。待再来电时，不应立即接通电源，应等 5 分钟后再接通，以免在制冷系统内的压力尚未平衡的情况下，强行启动，容易损坏机件。

（4）电冰箱使用时，电压应符合其说明书的要求，不可超压或欠压使用电冰箱，以免烧毁压缩机电机绕组及启动继电器。

（5）不要在箱内温度尚未稳定时，就一次放入大量食品。这会造成机器负载过大，使压缩机长时间工作而加速各部件的磨损，增大噪音，缩短使用寿命。

（6）不要经常打开箱门，尽量缩短开门时间，以免热空气进入，额外增加压缩机的工作量。另外，要经常除霜，但不可用金属器具刮铲，以防损坏蒸发器。压缩机壳和冷凝器上的积尘，要定期用软毛刷清扫。冰箱倾斜度一般不能超过 45° ，防止箱后的冷凝器被碰折损坏。

58 电冰箱节电九要点

（1）电冰箱要放在室内凉爽通风的地方，冰箱与墙壁间应保持一定距离。因为电冰箱的背面装有散热器，如间隙小，散热不好，耗电量就会增加。冰箱背面与墙壁间的距离至少要在 10 厘米以上，其左右也应各留出 3 厘米间隙。为保持散热器良好的散热功能，必须经常消除散热器上的积尘。冰箱离热源不能太近，如果电冰箱外的温度上升 5°C ，电能消耗就要多增加 25% 左右。

（2）要保持冷冻室内的清洁，及时除霜。除霜、擦洗后，要稍晾让其干燥，不然又会立即结霜，这样也会增加耗电量。

的。

(3) 不要把热的或温的食物放入电冰箱内。因为食物的热气会冷凝成霜沉积。

(4) 开电冰箱门的时间越短，冷气的损失就越少。因此冰箱内外需要取出或放入的物品，要放在顺手的位置，以减少冰箱开启的时间。

(5) 要选择合适的材料包装冷冻物品。不适宜的包装会使食品变味、发干，水汽亦会很快结霜沉积。一般来说，包装得越紧，食品质量就保持得越好，水分挥发得也少。

(6) 根据食品的体积与数量确定包装的大小。通常用四方形的容器较好，因为这种容器堆积体积大，能充分利用空间。

(7) 小包装比较省电。因体积越小，冻透就越快。故在准备贮存较多的食品时，可按每次用量，分成几份包装后贮存。

(8) 冷冻温度控制在 -18°C 为宜，不需降至 -22°C ，这样耗电量可节省 30% 左右。

(9) 冷冻的食品，食用前，从冷冻室取出后，可先放在冷藏室内慢慢解冻，这样也可以节省电能。

59 电冰箱滴水冷却节电法

电冰箱是耗电量较多的一种家用电器。我们知道，冬天电冰箱的耗电量要比夏天省得多，其主要原因，是冷凝器所处的环境温度比夏天低。此外，由于在同一时间内，电冰箱的冷凝器散发的热量越快越多，冷冻室内的温度会降得越快

越低，压缩机的工作时间会缩短，因而耗电就省。根据这个原理，冰箱可用滴水冷却的方法来省电。具体做法是：在电冰箱背后的冷凝器散热架上，整体覆盖一层纱布，在冰箱顶上放一盆常温自来水，用一根软管把水缓慢地引滴到纱布的上端，流量大小可通过夹在软管上的活动夹来调节，一般一天滴一脸盆水，就能取得较好的节电效果。

60 自制化学冰袋

找一个 51×25 厘米左右的塑料食品袋，先装入结晶的纯碱（ Na_2CO_3 ）250 克，然后在袋子外面的中部用两根小木棍将袋子夹住，小木棍两端用绳子绑住。这样，塑料袋就一隔为二，将纯碱先封闭在袋子的下半部。接着在袋子的上半部装入硝酸铵（化肥）190 克，再把塑料袋口用铬铁封死，一只化学冰袋就做好了。

在使用时，只要把夹在塑料袋外面的木棍除去，让两种药品充分混合，就会发生吸热反应。反应可持续 10 多小时，最低温度可达 0°C 。

这种自制的化学冰袋，适用于夏季旅游中的食品贮存和室内食品冷藏，也可作小化验室恒温水浴的致冷源，用起来很方便。

61 巧算冰箱耗电量

冰箱启动进入稳定状态后即开始计时。先观察记录压缩机在一个运转周期内，其运转时间与停机时间之比。如：一台冰箱运转时间为 5 分钟，停机时间为 15 分钟，则其运停时

间之比即为 1 : 3。由此可算出 24 小时内运停时间分别为 6 小时和 18 小时。然后将压缩机标准功率乘以运转时间，即可得出一天的耗电量。若压缩机功率为 110 瓦，则应以 110 瓦乘以 6 小时，等于 660 瓦/时。据此得知，该电冰箱每小时的耗电量为 0. 66 度。

洗衣机的维护

62 使用洗衣机的经济洗衣法

首先要将浅色衣物与深色衣服分开，先洗浅色的，后洗深色的。

其次要将脏衣服先用清水漂洗一次，再换水放入低泡洗衣粉洗涤。

这样的洗法，既可省水、省电、省洗衣粉，还可减少洗衣机的磨损。

63 洗衣机防潮法

洗衣机比较容易受潮损坏的部位，是底部和嵌板内部的机械，而从外表上却看不出它们受潮破损的痕迹。为防止洗衣机受潮损坏，在每次使用之后，应用干布擦去外部水珠，并使机身底部不接触地面。每使用 1 个月，应将机身翻倒一次，使底部得以充分通风去潮。

64 巧修洗衣机排水管

洗衣机的排水管是塑料制的螺纹软管，用久了会老化，经常弯曲的地方容易断裂。排水管断裂后，可将管断裂处剪断修齐，然后取长约 20 厘米的一段旧自行车内胎，将两端分别套在排水管的两个断口上（各套入约 3 厘米左右），将连接的地方分别用铁丝扎牢，使之不漏水。这样，断裂的排水管便修理好了。使用时注意不要使这段自行车内胎拧转折叠起来，以利排水。

65 洗衣机排水不畅的处理

洗衣机排水不畅，如果是由于洗衣桶底部的排水筛网积存太多的脏物所致，可将排水筛网取出清洗。同时还应疏通泄水孔，调整排水阀上控制拉带松紧的拉簧。拉簧因为长期使用，失去弹性，不能充分拉开排水阀中的橡胶阀堵，排水孔张不大，引起排水不畅，所以必须调整控制拉带的拉簧，使排水孔张大，以利排水。

66 巧修洗衣机密封圈

洗衣机转动轴上的密封圈，使用一二年后就会漏水。如发现密封圈漏水，可先将密封圈里面的弹簧圈取出，将弹簧接口打开，用钳子把不尖的一端剪去 2~3 毫米，照原样的将两头接起来。这样，密封圈的口径虽然变小了，但却增加了弹性。然后，将弹簧圈装配在密封圈里，并在密封圈与波轮相接处充填一点黄油即可。

67 如何排除洗衣机的噪声

双缸洗衣机的脱水桶使用久了，往往会突然发出刺耳的啸叫声。此时，可先拔去电源插头，打开脱水缸的盖板，用左手把脱水桶从正中拉向缸体左侧，使脱水桶倾斜，在脱水桶右侧与脱水缸壁间形成一个较大的缝隙。用右手中指和食指抹一些洁净的黄油（用量要适中），沿脱水桶右侧与脱水缸壁间的缝隙伸向脱水桶的底部，把黄油均匀地涂沫在脱水桶的转动轴上。然后，放开左手，让脱水桶复位，用手轻轻转动脱水桶数次，再接通电源，启动脱水定时器，让脱水桶高速转动半分钟。这样便可使脱水桶的转动轴得到润滑，从而消除其啸叫声。

68 如何降低洗衣机排水响声

有的半自动双缸洗衣机在排水时发出很大的蜂鸣声，其原因是排水电磁铁质量欠佳，拉力不足。

解决的简单方法是：打开洗衣机控制面板，去掉排水阀的拉带，把拉杆铁片和塑料支架从机座上拆下来，将拉杆铁片的支点向中心移位 10 毫米。为了使拉带保持原状，其塑料支架也必须作相应的移动，可在机座上重新钻孔，装好支架和拉杆铁片，照原样插上销子，挂好拉带，检查排水阀动作是否自如，最后装上控制面板。经以上改装调整，可大大减轻排水电磁铁的负荷，从而减小排水时的噪声。

69 如何排除掉进洗衣机里的硬物

用洗衣机洗衣时，常常不慎将硬币、纽扣之类的硬物掉进洗衣桶内，夹在波轮下面，造成波轮与洗衣机内筒的强力磨擦，若不及时排除，就可能导致洗衣机的损坏。此时，可将洗衣机背板拆下，把洗衣机的皮带轮推至外筒底端，将洗衣机斜靠在矮凳上，波轮向上，使旋口向下，约呈 45° 倾斜，然后将水倒入波轮底部，硬物即可被水冲出。

70 定时开关不会自停怎么办

洗衣机的定时开关有时会失灵，设定的时间已到洗涤装置不会自停。其原因可能是由于定时器触点接触后不能脱离所致。可拆开定时器，用砂纸打光触点上的电弧烧毛部分，并调整接触簧片，使开关在“停”的位置上触点不接触。如果是由于装配不当，造成定时器塑料外壳变形、齿轮位移，失去定时开关的功能，可拆下定时器，纠正齿轮位移，使塑料外壳复原，定时开关的功能即可恢复。

71 洗衣机波轮转动无力的修理

洗衣机出现洗涤无力故障时，应先通电开机试其波轮空转是否正常，再断电拨转波轮试其运转是否正常。若上述情况都正常，则需进一步察看波轮下面的传动皮带是否过于松弛，如果松弛，可将电机向外侧移动，使皮带绷紧，增加其摩擦力。对于波轮传动皮带松弛不太严重的，经过上述处理后一般都能恢复正常。如果已经把电机与波轮转动轴之间的

距离调整到最大也不能将皮带绷紧时，就需要换上一条新的传动皮带了。

72 洗衣机使用十忌

一忌泥沙、硬物。沙土钻入洗涤桶内，会磨损转动轴和轴封，造成漏水；硬物能损伤或卡住波轮，造成过载而烧坏电机。

二忌超定量洗涤。超定量洗涤会引起过载，烧坏电机。

三忌用水过量和过少。用水过量外溢，影响机器的安全操作，缩短使用寿命；用水过少，影响洗涤效果，增加被洗衣物的磨损。

四忌水温过高。如需用热水洗涤，要先放冷水，后加热水。水温一般以 $5^{\circ}\sim 40^{\circ}\text{C}$ 为宜，不要超过 60°C 。

五忌同时按下两个按键。

六忌定时器反向旋转。

七忌用硬物捅排水管等被堵塞的部位。

八忌通电空转。

九忌废水杂物残留。

十忌用塑料薄膜等不透气的物品罩住机身，或将洗衣机放在温度过高、阳光直射的地方。

73 洗衣机巧改洗碗机

根据洗衣桶的大小，找些铁条焊成框架，放进洗衣桶内，不使其底部与波轮接触，再将需要洗的碗碟放进框架，启动后任水流充分洗刷，不一会儿就洗得干干净净。但必须注意

的是：因用过的餐具上常常沾有食品的残渣，在洗衣桶的泄水口最好加装一个过滤网，以免发生堵塞；另外洗衣桶若为铝质的，则不宜用浓热碱水洗碗。

74 洗衣机漏水巧处理

洗衣机使用多年后，其波轮轴会出现漏水现象。这主要是由于波轮轴密封圈的钢丝弹簧生锈后而缺乏弹性，使密封圈内胶皮口不能紧密贴合波轮轴颈造成的。这时可拆下波轮轴，先将锈蚀的弹簧去掉，然后找一根扎头发的软橡皮筋剪断，再用小螺丝刀将橡皮筋嵌进密封圈的环形槽内，嵌满嵌紧，其密封效果特别好。

小家电的维护

75 让电扇吹出香风

在电风扇的风孔中放上或用短线拴上蘸风油精的棉球或布块，一开电扇，一股带清香味的风就扑面而来，使人感到凉爽、舒畅。

76 吊扇简易拆装法

夏天过后，一般家庭会将扇叶拆下，只留下扇头和吊杆悬挂在天花板上。这样，扇头和吊杆不仅容易沾染灰尘，而且有碍观瞻。其实只要稍加改制，即可很容易将整个吊扇卸下、装上。方法是先将吊扇内预留的外接电源线接长 20 厘米

左右，并装一个插头，接着将扇叶和吊杆都装配好，然后，在天花板上挂吊扇的挂钩旁，安装一个插座，连接吊扇的调速器。夏天，将吊扇挂上，插上插头，便能使用；秋天，只需拔出插头，就可取下吊扇收藏，非常方便。

77 电扇收藏六忌

一忌用汽油、柴油、煤油擦洗电扇，因为它们会腐蚀电扇的漆面。

二忌用粗布、毛刷擦洗电扇，应用细纱布擦拭。

三忌用塑料布遮罩电扇，因塑料中含有苯二酸钾，它会腐蚀漆面。

四忌将电扇放在高温处和潮湿的地方，因高温易脱漆，潮湿易生锈。

五忌用水冲洗电扇，因电扇沾水容易生锈和损坏内部零件。

六忌用汽油、柴油、煤油作润滑剂，以用缝纫机油为佳。

78 日光灯延寿二法

(1) 要尽量减少开关次数。日光灯每启动一次，灯管两端灯丝上的电子发射物质就要受一次高压的冲击，这种冲击造成发射物质的消耗要远远超过正常发光时发射物质的消耗。

日光灯每开关一次，就相当于点燃了 2 小时。日光灯的使用寿命一般不少于 3000 小时，但条件是每启动一次应连续点燃 3 小时，如果点燃时间不足 3 小时，灯管的寿命就会缩

短；超过 3 小时，其寿命比一般额定值反而会延长。

(2) 在打开日光灯开关，见灯管两端发红而不起跳时，要立即关闭开关，进行修理。因为两端灯丝加热时间过长，会大大地消耗电子发射物质，导致灯管很快发黑，寿命急剧缩短。出现这种故障的原因，一般是启辉器内电容器短路，或是动静触片接触点跳不开，因而不能产生断电瞬间高压，致使灯管处于“欲发不能”的状态，这时只要换个启辉器就行了。

79 启辉器应急修理法

日光灯启辉器损坏之后，一般都是换上新的。笔者通过检查发现，很多启辉器损坏的原因是由于里面的纸介电容器被击穿短路，而起主要作用的玻璃跳泡还是好的，只要把短路的电容器剪掉，按原样装上铝壳，还可照常使用。

80 电压长期不稳巧用镇流器

有些地区，由于电压偏低，日光灯往往无法启动。为了使日光灯正常启动，可选用功率较大一点的镇流器，例如 30W 的日光灯配 40W 的镇流器，20W 的日光灯配 30W 的镇流器（但应注意镇流器也不宜太大）。这样，日光灯不但启动快，而且亮度也会有所提高。

相反，在一些电压较高的地方，日光灯又可选用功率稍小一点的镇流器，这样，可以防止灯管早期发黑，延长使用寿命。

但是，必须注意，一旦电压能持久正常，应及时更换镇

流器，以免缩短日光灯的使用寿命或难以启动。

81 橡皮巧除开关的电火花

电灯、电器等的开关在开启时若经常出现火花，可切断电源，将开关拆开，开关内的铜片上会有烟黑或斑点，可用一块擦字橡皮，在铜片烟黑处擦几下，再用布将烟黑（斑点）擦净，装上使用，火花即可消除。

82 家庭生活巧用灯

客厅：客厅的照明装饰，色调宜暖、宜柔，使室内形成一种温馨、柔和的环境气氛。一般来说，客厅以选用庄重、明亮的吊灯或吸顶灯为宜。地面至天花板的高度在 2.8 米以上的，宜布置吊灯，2.8 米以下者宜用吸顶灯。客厅面积较大，可在墙壁上安一对壁灯；配有沙发的客厅，在茶几后面可装一盏落地灯。灯具的造型与色彩要与客厅的家具相协调，注意风格上的统一。

书房：书房照明应以明亮、柔和为原则，故选用白炽灯泡的台灯为宜。款式各异的台灯不但装饰性强，而且可根据光照需要移动、调整，使用方便，有益视力。书橱内可装设一盏小型鱼眼灯，不但可帮助辨别书名，还可除湿防潮，保护书籍。

卧室：卧室采光要求舒适、雅致而富有情调。因此，可安装三四个不同照射角度和方向的壁灯。若配以红黄绿等不同色彩的灯泡，让卧室内形成几个不同光晕的照射区，而每个光源的光照又相互融合，就能使卧室更加充满抒情、浪漫、

怡人的情调。

其它处所：厨房、卫生间和过道里一般使用吸顶灯较好。因为这些地方需要的照明度不大，而且水汽大、灰尘多，用吸顶灯便于保洁并使灯泡不受碰撞。

83 利用旧灯管美化环境

老化了的日光灯管往往作为废物给丢弃了。其实，把它们收集起来略经加工，即可成为一种美化环境的装饰品。

其具体做法是：收集废弃的日光灯管若干支，将其一端用细砂轮片切割后折断（有条件的也可在砂轮机上磨切，但动作要轻巧），磨平切口。如灯管太长，可按所需长度裁切，也可将一支灯管裁成几段使用。将事先调配好的彩色水（可用彩色笔里用的各色墨水加水稀释，颜色宜淡），注入灯管中。注满以后，将其切口的断面用硬纸板加石蜡封住。然后将这些分别注有各种色水的灯管，按所需的各种形状排列起来，用木板或铝片作托架，内侧的中心用一盏日光灯照明，使周围的灯管透射出五颜六色的彩光。

这种装饰可用于家庭的门楣上、工厂企业等的大门上，细的灯管也可用于室内装饰，使环境增色，尤其是在节日期间，更能增添喜庆欢乐的气氛。

84 巧用盆花叶子做台灯开关

如果您使用的是触摸式开关的台灯，那么，稍加改制，就可以使盆花的叶子成为台灯的开关，只要触摸它一下，就可使台灯开启和关闭，让人感到新奇而有趣。

其改制方法是：用一根绝缘管子做灯杆，在灯杆的内壁贴上一层金属箔，把管底密封后插入花盆内，这样，灯杆内的金属箔与杆外潮湿的泥土形成了一只电容器，金属箔和泥土是电容器的两块极板。然后将灯杆内的金属箔与原触摸开关的触摸端相连接，盆花叶子就成为台灯的触摸式开关了。当有人触摸盆花的叶子时，相当于触摸了电容器的一极（泥土），就改变了电容值，使开关电路翻转，变换原来的工作状态，使灯点亮（或熄灭），一直保持至第二次有人触摸盆花的叶子时，开关电路再次翻转，使灯灭（或点亮）。但必须注意，花盆应放在一块绝缘底板上。

85 用电熨斗省电法

在用电熨斗熨衣服前 3 分钟再接通熨斗的电源。使用蒸气熨斗，最好加热水，既可使熨斗加速升温，又能省电。熨斗在最高温时，应熨烫麻质或棉质衣服。绢质手帕或化纤之类的衣物，可在拔下熨斗电源插头后，利用余热熨烫。每次熨衣时，最好将皱痕一次熨平，如果反复熨烫，一则更慢，二则多耗电。

86 蒸汽熨斗保养一法

为了防止蒸气熨斗内部生锈、积垢，堵塞喷口，在每次使用之后，可再次通电，加热 2~3 分钟，再拔掉插头，自然冷却，使其内部的水分完全蒸发掉。

87 冬天巧用电熨斗暖被

在寒冷的冬天，人们脱衣就寝时，冰凉的被窝往往难以使人一时入睡。此时，可在睡前用电熨斗将被褥熨热，然后再上床，会使人感到温暖舒适，很快进入梦乡。

88 巧修电热杯

电热杯如果损坏，可找一个电工接线用的五眼白瓷接头，卸下电热杯底座和加热盘的固定螺丝，将螺丝穿过白瓷接头的中间孔眼，将其重新固定在加热盘上，再将电热丝的两个接头接在白瓷接头一侧的两个孔眼内，同时将电源线接在另一侧的两孔眼内，重新安上底座，把电源线从损坏插头处引出，即告修复。

89 电热壶的选购与保养

选购电热壶应注意以下四点：

（1）要考虑水壶的容量是否适宜。家庭使用应选用小些的，办公室或公共场所应选容量大些的。水壶的容量和功率成正比，也和耗电量成正比，应选用其效益和能耗量都比较相宜的型号，避免不敷应用或造成浪费。

（2）要检查电水壶的发热器与壶身连接是否牢固，电源接头与壶身连接是否松紧适度、是否漏电。

（3）购买自动控温型电水壶时，应注意其控温器是否灵敏可靠，开水供应开关是否灵活，密封性能是否良好等。

（4）带有气压供水的电热保温瓶，其供水装置应灵活，外

盖、内盖、内胆的拆卸应方便，密封性要好。

使用电水壶要注意如下三点：

(1) 要按程序使用，即先装水或其它饮料，然后接通电源，否则发热器过热会烧坏。

(2) 装水不能超过额定的水位线，以免沸腾时溢出。但也不能使水低于电热圈，至少水应将电热圈覆盖，以防干烧。

(3) 金属材料的电水壶，不宜用来煮酸性或碱性食物。每次加热牛奶或其它稀薄饮料后，应立即洗净擦干。壶内壁、发热器表面若附有水垢或污物，应及时清洗。清洗时不能浸入水中，以免电器部位受潮，使用时发生短路现象。

90 如何使用电咖啡壶

(1) 加水。渗滤式咖啡壶须取出输水管和咖啡滤器方可加水，并要加冷水，以保证泡制过程中有足够的渗滤周期，保证咖啡的浓度。滴漏式咖啡壶的加水比较方便，只要打开储水箱的盖子，按规定加入适量的水便可。真空式咖啡壶则要取下壶，往下壶内加水。

(2) 放末。咖啡末的投放量按各人喜好而定。一般一杯水放 5~10 克咖啡末。加咖啡末的方法：渗滤式咖啡壶取出滤器上面的分布板再加咖啡末。滴漏式咖啡壶要先放好滤片或滤纸才能放咖啡末，并用少量开水将咖啡末和滤片稍加湿润。真空咖啡壶打开上壶的盖子倒入咖啡末即可，但要注意不要把咖啡末撒在输入管里。

(3) 开启。开启前，须检查电咖啡壶各部分是否已按规定位置安装好，需要密封的部位关闭了没有，浓淡控制开关

和高低热控制开关调整好了没有。

（4）提取。渗滤式咖啡壶又分自动结构和非自动结构两种。非自动结构的，见大量蒸汽从壶盖蒸汽口排出，便可切断电源，准备提取饮用；自动结构的，见指示灯亮后便可断电，马上倒出饮用。滴漏式咖啡壶又分单热式和双热式两种。单热式的，待指示灯熄灭后按开关，让水缓慢通过过滤器进入咖啡瓶，随开随用，不必切断电源；双热式的，待指示灯熄灭后移开滤器，从咖啡瓶里倒出咖啡饮用。真空式咖啡壶，见上壶里的水完全降到下壶，变成深褐色的咖啡流体时，便可拔出插头，切断电源，从下壶倒出咖啡饮用。

91 如何清洗家用多功能食品加工机

家用多功能食品加工机使用后，很不容易清洗。在清洗时，可取下刀具和杯体先用清水冲一下，再往杯内倒入适量清水及数滴洗洁精，旋上杯盖，按动开关，使其旋转几秒钟，取下刀具和杯体，将水倒掉，再用清水冲一遍，用布揩干，即洁净如新，收藏备用。

92 电饭锅节电三法

（1）做饭前先将米泡一会儿，这样既能省电，做出来的米饭又好吃。

（2）最好用开水做饭。

（3）在电饭锅通电后，用特制布棉套或毛巾盖住锅盖，在米饭开锅将要溢出时，关闭电源，大约 5~10 分钟后，再接通电源，直到自动关闭，然后让米饭在锅内闷 10 分钟左右即

可。

93 电饭锅使用八忌

(1) 铝锅底部和电热盘应保持清洁，切忌饭粒等异物掉入。

(2) 在煮饭或保温过程中，透气嘴灼热，手、脸切忌接近，以免烫伤。

(3) 电饭锅在煮过含酸、碱的食物后，必须及时将铝制锅体清洗干净，切忌不洁存放，防止腐蚀。

(4) 外锅和电热盘切忌浸在水中刷洗，只能用湿布擦拭。

(5) 蒸煮食品时，应先放入食品和水，再接通电源，切忌先插上电源，然后将食物放入。

(6) 装拆电饭锅底板或取出铝锅时，应先切断电源，切忌在未切断电源的情况下进行装拆。电源线应采用三相插座，插座需接地线。

(7) 如果饭未熟，电饭锅的按键开关提前跳起，切忌强行按下，以免烧坏电器。此时应断电检查故障原因，予以调整、修复。

(8) 电饭锅切忌放在有腐蚀性气体的地方和潮湿处，以免影响使用寿命。

94 巧修电饭煲开关早跳

电饭煲开关早跳，主要是由于温度控制器内的软、硬磁铁之间的顺合力不够造成的。修理时只须打开电饭煲底盖，将调节螺丝往上拧半个至一个螺距，使软磁铁与硬磁铁之间的

顺合力加强即可。

95 如何选购微波炉

微波炉可分为普及式和电脑控制式两大类。普及式微波炉的控制装置一般有定时器、功能选择器、火力选择器等，它结构简单，使用方便，维修容易，价格便宜，适宜于食品烹调、加热、解冻等。电脑控制式微波炉，采用微电脑控制，将烹调程序、加热功率、时间、温度等储存在微电脑的记忆系统中，故其自动程度高，只要按动按键，就能自动完成烹调工作。但这种炉子价格较贵。家用微波炉一般选购 750W 至 1000W 的，就能满足烹调需要。

在选购时，应注意：

(1) 看外观。外观表面颜色应均匀一致，漆层附着力好，硬度高，光亮，无掉漆、划伤等现象。外观形状、箱体外壳和内壁，应无裂痕和变形。炉门与炉腔的接触部位应平整无凹凸痕。炉门开关应灵活自如，门封严密。

(2) 听噪声。微波炉正常工作时，除风机和转盘电机的运转声、变压器轻微的振动声外，不应有其它的噪声。在通电检查时，把炉门关好，从门缝处观察炉灯的光线，门缝不应透光。

(3) 试加热。可放一杯 200 毫升的水，接通电源，按微波炉功率的大小，应在 2~5 分钟内加热至沸腾。

96 巧查微波炉是否泄漏

您如果要弄清楚家中的微波炉是否泄漏，可将电脑热敏

打印机打印出来的字纸，放在微波炉防护网的周围，开机约 2~3 分钟后，如有微波泄漏，打印纸上的字就会变得模糊或字迹消失；如无泄漏，字迹则无变化。

97 怎样使用电烤箱

(1) 新购的电烤箱，应先检查电热元件、螺丝等是否松动，绝缘性能是否良好，各个旋钮是否灵活，附件是否齐全，额定电压应与使用电压相同。安装使用前要装好专用电源插座并接好地线，以确保使用安全。

(2) 放置电烤箱的台面应平整，并且要远离煤气罐和易燃物品。

(3) 待烘烤的食品，要预先调配好作料（鱼、肉类则应提前用作料腌一会儿），并在食品上抹些食用油，以增加食品的色、香、味，同时也便于烤好后从盘中取出。但腌渍、涂抹的作料、食油要适量，不要溅到箱内，以免腔壁及电热元件受潮腐蚀。

(4) 将待烤的食品放到用食油擦过的烤盘内，按使用说明书的要求调好温度旋钮，并接通电源，先预热 3~5 分钟，然后用手柄将烤盘放到箱内适当高的格架上，最后定好时间，接通电源。

(5) 无论烤哪种食品，每次只能烤一盘，以便使其上下受热均匀。取放食品时，应用手柄卡住烤盘或烤网，切勿用手触及发热元件或箱内其它部位，以免烫伤。

(6) 烤制大块食品时，应在烤制过程中打开箱门 1~2 次，用手柄或铲翻转食品或转动烤盘方向。

(7) 插头、插座及电热元件等电气部位不得弄湿，如沾上了水则要及时擦干，以防漏电。还要注意，不要让冷水溅在门玻璃上，在严冬季节用后不能移至室外冷却，以免玻璃炸裂。

(8) 平时勿将烤箱侧面挡板打开，以免灰尘、油污进入，影响电器性能。在使用过程中，更不能打开侧面板。使用完毕后，要把开关、温度控制旋钮拧到“关”的位置，然后再打开箱门取出食品。取出食品后，箱门仍应开一会儿，让热气排出，避免在箱内壁凝成水渍，锈蚀箱体和元件。

(9) 开箱清洗时，请用干抹布擦拭。加热元件不得用湿布揩洗，更不得用水冲洗，以防使用时漏电。如果箱内壁、烤盘、烤网有炭化斑迹，可用墨鱼骨头蘸水轻轻擦除，不得用刃器干刮，以免刮伤表层，影响表面光泽。

98 如何防止抽油烟机倒烟

家用抽油烟机，常发生倒烟现象，给家庭带来烦恼。可找一块深色的软布缝一个和抽油烟机的烟道直径差不多的长约 30 厘米的布筒（也可找一段旧裤管代替）。用细绳在布筒长度的 $\frac{1}{3}$ 处口向上在烟道下端系结实即可。开抽油烟机时，布筒会被自然吹开，抽烟效果不变，当抽油烟机停止工作时，布筒的 $\frac{2}{3}$ 部分会自然落下来将烟道封住，即可防止倒烟。

99 如何使抽油烟机尽可能排尽有害气体

液化气、煤气在不开抽油烟机的情况下燃烧 20 分钟，能产生对人体健康有危害的氮氧化物可超标 9 倍以上，一氧化

碳超标 10 倍以上，而在点燃后就使用排烟设备，则只超标 1~4 倍。抽油烟机对二氧化硫的抽排效果同样明显。如果延长排烟时间，就能将燃烧所产生的有害物质排除干净。因此，在点燃液化气、煤气的同时，就应开启抽油烟机，关闭液化气和煤气炉后不要立即关掉抽油烟机，这样才能最大限度地发挥抽油烟机抽排作用，将煤气燃烧及烹饪油烟产生的有害气体排除干净。

100 巧去抽油烟机污垢

将家里用的肥皂，最好是日常用剩的肥皂头，用水泡成糊状，然后在抽油烟机易挂油污的部位薄薄地涂上一层，抽油烟机内可多涂一些，涂好后晾干，组装好即可使用。经过一段时间的使用后，粘在抽油烟机表面的油污只要用湿布一擦，即可除掉。机内的油污可以每隔一年或更长一些时间擦洗一次。擦洗干净后，还应再涂上一层肥皂糊。

用这种方法擦洗抽油烟机，不仅省时、省力，而且还不破坏抽油烟机外表的油漆光洁度，使之长久地亮泽如新。

101 抽油烟机的安装与保养

(1) 抽油烟机应尽量安装在产生油烟及其它污浊空气源头的上方，机箱底与灶面的距离最好在 60~80 厘米。

(2) 安装抽油烟机的厨房，门窗不能过多。门窗过多，空气对流太大，会影响抽油烟机的功效。

(3) 要保持机体水平放置（有的要求稍向集油盒一端倾斜）。还必须要有可靠的接地装置，以确保用电安全。(4) 擦洗

保养一定要在切断电源后进行。

(5) 视环境条件，经常擦洗机身。如进行拆卸清洗，必须按说明书的要求，对零部件用中性清洁剂小心清洗擦拭，不得用硬器刮、削，以免损坏零部件。

102 电子打火灶使用要领

(1) 使用电子打火开关时，应先将其转到位，然后再转动打火。操作不要太快太猛，否则燃气尚未通过点火道而不易点燃。

(2) 打火器打不着火，一般是由于油烟污染电极所致。可用软布擦去污垢，或将电极距离稍微扳近一点。如仍打不着火，说明需要更换打火器中的压电陶瓷了。

(3) 打火后如有回火现象，应立即关掉开关，稍等一下再重新打火。若仍有回火现象，则应检查燃烧器上的扇形孔中心是否对准了喷嘴，如未对准，调整后即不再回火。

(4) 火头发黄、发虚，主要是燃烧器偏离位置造成的，应予以调整，使扇形孔中心与喷嘴相对。如火力仍很弱，则可能是由于燃气压力不足造成的。

(5) 火头小，主要是由于喷嘴堵塞影响的，只要用细钢丝捅一下就行了。如果是打火器堵塞造成的，则应请维修部门检修。

103 厨具使用节能四法

(1) 锅的大小和使用火力的强弱要适当。最好购置与灶具火焰直径相仿的有柄平底锅。用小锅烹饪时不宜用大火，只

有烹调需要时才用稍大的火，烧煮沸腾。

(2) 如果您使用的是电炊具，在烧煮结束前，先关掉开关，这样足能持续保温数分钟。

(3) 经常擦洗锅具、灶具，尤其是燃烧嘴，以保持最佳性能，发挥最佳烹饪效力。

(4) 尽可能“趁热打铁”，集中烹调食物。

104 巧修电炉丝断头

电炉的电热丝断了，可把断头搭起来（搭接处长 5~6 毫米），上放一小块玻璃，接通电源，使玻璃熔化在搭接处的外面，电炉丝就不会在这儿断了。

105 如何使用电动按摩器

在使用电动按摩器时，不要以人为的过重压力来增强按摩效果。因为用力太重会引起按摩器电机或电磁铁负载过重，使之发烫甚至烧坏。如果皮肤上有因发炎引起的肿胀或破裂现象，以及原因不明的隐痛及甲状腺部位，则切忌使用按摩器。此外，电动按摩器每次连续使用的时间以不超过半小时为宜。按摩过程中，如身体感觉不舒服应暂停使用。按摩器通电后，如果出现振动头不振动或冒烟以及漏电等现象时，应立即断电，待故障彻底排除后再使用。

106 怎样清洗电热毯

电热毯最好用手洗，不宜用洗衣机洗。因为手洗可以避免将开关、插头、控温器等浸泡在水中。一般电热毯有两面，

一面是布料，另一面是棉毯或毛毯，电热丝缝合在布料和毯子之间，固定在布料上。洗涤布料一面时，最好将其平铺开，淋上洗衣粉或肥皂水，用刷子刷洗。洗涤棉毯一面时，最好用手搓洗，搓洗时尽量避开电热丝，以免折断损坏。

清洗干净后，也不要拧绞，可以将其挂起，让水自然沥干。如果把开关或控温器弄湿了，一定要待其完全晾干后再使用。

107 电热毯安全节电

使用电热毯时，通电的时间太长使之过热，不但费电，引起人体不适，还不大安全。最好是在睡前 5 分钟开大档，当温度调到自身感觉舒适时即开小档。睡时关掉，这样既舒适、节电又安全。

108 如何使用吸尘器

(1) 吸尘器启用之前，应首先检查机体上的集层过滤袋，框格是否放平放妥，机体上应该关紧的门、搭扣或盖是否关好、盖严和搭紧，检查确认无误后才可启用。

(2) 除了干湿两用吸尘器外，一般家用吸尘器不能吸取液体和潮湿尘团，也不能吸金属末，以免引起马达短路烧坏。

(3) 使用吸尘器时，应注意不要吸进易燃物（如沾有汤油的尘团、火柴头、易燃药粉等），因主机高速运转发热，易引燃此类物品，导致机器损坏。

(4) 吸尘器使用一段时间后，手感吸力会减弱。此时，只需彻底清除管内、网罩表面和内层（双层隔离层内部）的堵

塞物和积尘，就能恢复原有的吸力。

(5) 对于一般化纤地毯、地板、沙发床等的清洁吸尘，输入功率为 600W 左右的吸尘器吸力已经足够。对于羊毛长绒地毯的吸尘，功率可大一些，但大于 1000W 的，在地毯吸尘时，反而有推不动吸刷的感觉。因此，选择功率大小适宜的吸尘器，既方便使用，也利于节省电力。

(6) 对可调速的吸尘器不同吸力的使用，一般把最大的用于地毯吸尘，其次的用于地板吸尘，再次的用于床及沙发吸尘，最小的用于窗帘、挂件等的吸尘。

(7) 吸尘器用毕，尽管开关已在关的位置，但仍须把电源线插头从插座上拔出来，以利安全。

(8) 吸尘器并非万能的垃圾收集箱。它对大的和极微小的东西也不能用，如大的垃圾因管道口径和吸力有限，自然吸不进去；极细微的粉末（如复印机的碳粉），吸尘器不能有效过滤，这些粉末对吸尘器主机危害甚大。

(9) 只要科学使用吸尘器，而不必考虑省电，几个星期才使用一次（在环境清洁的情况下当然不必每天使用）。建议您每天临睡前用它对床单吸尘一次，主要是吸去尘螨，以利健康。

109 换气扇巧作小空调

拆掉换气扇背的百叶窗，将换气扇翻个面安装在卧室的纱窗外面。太阳落山后 1~2 小时打开换气扇，从外面吹进来的风既柔和又凉快（晚上的开关时间可根据需要掌握），您可以舒适地休息睡眠。安装时要尽量装牢固，以免振动太大，产

生噪音。

110 家庭减少噪音三法

(1) 家庭卧室不宜摆放电器。音响电器最好集中放在同一室内，以便隔离噪声源。

(2) 家用电器不应同时开启使用，否则会造成高分贝噪声，对人体造成危害。

(3) 避免使家用电器负重工作。家电在故障状态下产生的噪声更大，如电冰箱、洗衣机的故障噪声可达 100 分贝。对于有故障或超过使用年限的电器，该修的修，该换的换，以消除噪声和安全隐患。

111 八种家电使用之忌

黑白电视机：最怕无节制地开关。因为每开一次，显象管灯丝就遇热一次，日久即会加速其老化。

彩色电视机：最怕强磁干扰。平时不宜让带磁性的物体在荧光屏前移动，否则，其色彩容易受到干扰而呈现紊乱状态。

录音机：最怕加润滑油过多和碰弯主导轴。润滑油过多会流到压带轮、跨轮和橡胶传动带上，造成元件打滑并加速老化。装卸磁带不小心碰弯主导轴，会产生难以消除的颤音。

收音机：最怕受潮。受潮会使收音机零件发霉，各种电容变质以致损坏。平时要经常使用，使收音机发出的热量驱赶潮气。

冰箱：最怕倾斜。压缩机是用三根弹簧装在密封金属器

中的，一倾斜就有脱钩的危险。

洗衣机：最怕倒进开水。开水会使塑料箱体或塑料组件变形，也会造成波轮密封漏水。

电风扇：最怕碰撞风叶。风叶变形会导致运转不平衡，震动大，噪音强，缩短电扇的使用寿命。

袖珍录音机：最怕乱捣乱挖。袖珍录音机的体积小、元件密度大，随便捅鼓、调换元件，极易损坏电路板。

112 巧修电子表三法

(1) 电子表型圆珠笔笔心漏出的油渗入电子表的笔盖，会影响电子表的准确性。遇到这种情况，可以取出电池，往里注入酒精，晃动数下后，甩净酒精，待酒精挥发后再装入电池，电子表即可恢复准确走时。

(2) 如发现电子表串字，可打开电子表的后盖，放在 25W 灯泡上烘烤几分钟，即可看到数字逐渐清晰。也可将表后盖打开，表盘朝下，放在阳光下曝晒一会儿，潮气晒干后也可获得同样效果。

(3) 电子表不显字时，可打开后盖，检查电压应为 1.3 ~ 1.55V，如电压低了应更换电池。如电池电压正常而电池与线路的连接片上有锈蚀现象，可用小刀刮净锈迹即可。

113 家用干电池防漏电

家用干电池若暂不使用，会出现漏电现象。可在电池负极上涂一层薄薄的蜡烛油，然后搁置干燥通风处，可有效防止其漏电。

114 电池乏力的应急处理

若正在使用电动剃须刀或是听微型收音机时，电池的能量突然耗尽，影响使用，而身边又没有新电池可替代。此时，可把电池取出，将电池使劲捏一捏，把电池外皮捏瘪之后再装回去，即可继续使用。

115 家庭巧用电池

目前，家庭中使用电池的物品很多，像袖珍收录音机、遥控器、电动玩具、小手电、BP 机、剃须刀、电子钟等，都使用电池，但其耗电量却有大有小。如果耗电量相对大的小家电，因电池电不足而影响使用时，可将其电池取出，放入耗电量小些的家电中使用。这样对电池进行梯次接力使用，一些耗电量小的家用电器就不必专门买新的电池了。

116 自制小型简易电池

取若干旧电池，把外壳上的纸剥掉，在电池上垂直钻两个孔，取一段胶电线，一端扎在电池上面的铜帽上，另一端扎在电池的锌壳上，然后将电池分别放入杯中，倒进浓盐水和碱、尿素（盐 17%、碱 20%、尿素 15%），会立即产生直流电，保证一做成功。

一节一号电池的电压是 1.5V，可根据自己需要电压的大小进行装配。要分清正极负极，电池上的铜帽是正极，外壳锌皮为负极，千万不可弄反。

117 如何使手电筒更加光亮

手电筒灯泡四周的反光镜，用久后容易发黑，影响照明的亮度。可用细布涂抹牙膏，将其擦拭干净，即可使之恢复光亮。

118 手电筒灯泡烧坏后的应急修复

手电筒的小灯泡烧坏后，可将电筒灯罩部件扭开，保持开关键在通电位置，一手持电筒边旋转，另一手中指或食指用适当力量不断地弹小灯泡，当遇到合适的角度和震动，灯泡内断开的灯丝会重新接到一起放光。修复后的电珠使用寿命可达 1~2 天，可解决燃眉之急。这种应急的修复法对同一灯泡只能用使用 1~2 次。

119 家用电表准确度的测试

先弄清家里电表的盘转数，这一数据，电表上都有标志。如一般电表上都标有 2400R/KWH，这表示每消耗 1 度电，圆盘转 2400 圈，1 度电又表示 1000 瓦小时。由此可推算出：100 瓦电器使用 1 小时，消耗 0.1 度电，圆盘应转 240 圈，每分钟则转 4 圈。开一盏 25 瓦的电灯，电表每分钟应转 1 圈。如果我们看着手表的秒针测圆盘的转速，圆盘转 1 圈的时间为 1 分钟，则说明电表是准确的，否则便是有毛病，应送供电部门修理校正。

测试电表是否潜动（即俗话说的不用电也转的毛病），可采用甩下负荷的方法。就是将电表盘上的负荷保险开关拉开，

观察圆盘是否转动。如果不转，说明电表正常；如果转动，则说明电表潜动，需要更换或检修。

120 自制方便接线板

电源插板的电源线不论设计多长，在使用中总会出现或长或短的现象，十分不便。下面介绍一种制作容易的电源插板，能很好地解决这个问题。

用五合板（或硬塑料板），加工两个直径为 120 毫米的圆板，并用木砂纸打磨光洁，再做一个圆木心，都涂上一层清漆备用。最后在一面圆板上安装一个市售的多用电源插座，并将木心与另一个圆板组合在一起，取长度合适的电源线接好，平时将多余的线绕在盘中，需要时放出，非常方便。

121 家庭用电小常识

（1）经常查看室内安装较低的分路电源线，发现外皮裂口或破皮时，要立即用绝缘胶布包好。切忌用医用橡皮膏或伤湿止疼膏包导线外皮，以防漏电。

（2）电冰箱与电视机必须分开安装电源插座，以防电视机受到干扰和磁化。落地扇、洗衣机、电冰箱等电器应使用三相电源插头和插座，并有可靠的接地装置。

（3）室内控制闸安装的保险丝要与实际使用的电器额定电流相互匹配。一般来讲，在不同时间使用电器的情况下，用电没有太大的负荷，选用 3~5A（安倍）的保险丝就可以了。切不可用铜丝、铁丝代替保险丝使用，以防烧坏电器、电线或引起火灾。

(4) 家用电器使用的电流量不可超过自用电表的额定电流量，以防电表过载被烧坏。

(5) 擦灯泡、灯管时，脚要站在木凳上。擦前最好先断开电源，不可带电用湿布去擦。

(6) 卧室内安装的吊扇，不可与床铺垂直相对，防止发生意外伤害事故。

122 巧算电表负荷

在家庭购买空调、取暖器等大功率电器时，对家用电表能否承受表示怀疑，但又不知电表的负荷。其实只要按电流 = 功率 / 电压的公式推算就可知晓。如果空调使用 220 伏的电压、功率 1000W，则其电流为 4.5A（安培）。一般电表上都有 A（安培）标志，如电表标 3A（安培），显然小于 4.5A（安培），即说明无法承受。

123 热水器三个小故障的排除

(1) 莲蓬头滑落。淋浴器上使用的莲蓬喷头，由于头柄偏细而容易掉落。可在莲蓬头柄外贴一圈胶布，也可以用蝴蝶螺母的卡箍卡紧，反压式套嘴可在下部套一圆环，再拧上莲蓬头就牢固了。

(2) 淋浴器的塑料管脱节。淋浴器的软管脱节，可从软管一端剪下一段，套到软管头部，也可以到商店去买一卡头，改装一下。

(3) 淋浴器不吸热水。可检查一下水龙头是否开足，水压是否偏低。如果是水压偏低，可把热水器垫高或吊挂起来

进行补救，热水就畅通无阻了。还可以找一段长度、外径适宜的硬管，用软管把它与水管连在一起，然后吊高热水器，这样效果更好。

124 巧除热水器结炭

燃气热水器在使用数月后，有时在使用中会出现顶部冒黑烟、火力减弱、水烧不热的现象。原因是热水器顶部吸热片间隙遭堵塞，这种现象称为吸热片结炭。清除吸热片结炭的方法是：用块小铁片，仔细地将吸热片间的焦化物剔除，然后再轻轻振动热水器，除掉残渣，让燃烧室气流通畅，便可恢复热水器的效用。

125 节省电话费七法

(1) 挂市内电话时，每次通话时间一般不要超过 3 分钟，因为超过 3 分钟，即便是 3 分零 1 秒钟，也要按通话两次计费。故家庭最好选购带计时的电话机，便于掌握通话时间。

(2) 电话拨通后，受话人不在，切莫持机等待，应在对方找人的同时先挂断电话，过一会估计已找到受话人时，再第二次拨打。

(3) 通话完毕，受话方挂机后，如呼话方未挂机，仍会继续计费。所以，通完话应立即挂机并检查一下电话听筒是否放好。

(4) 以“0”打头的号码，均为国内长途；以“00”打头的号码，均为国际电话。因此，在打电话时，拨号要准确，如果不小心拨错了，特别是不要误拨“0”字打头的号码，否则

便会造成收费偏差。

（5）挂长途直拨电话时，要掌握好时间，精练通话内容。因为计费是按分钟计算的，那怕是只超过几秒钟，也要按 1 分钟计费。

（6）在法定节假日的 24 小时里，以及每日 21 时至次日 7 时内通话的国内长途电话费减半收取。因此，若无紧急的事情，最好在上述时间内通话，可享受半价优惠。

（7）如今，学生们用电话做作业、聊天、收听 168 点歌的情况较多，都会使电话费陡增。应教育子女不要乱打电话。另外，在用户线上串接电话机偷打盗用电话的情况也时有发生。为防止盗用电话，不妨给自己的电话增加“呼出限制”功能，也就是在电话上安一把电子密码锁。

126 全国特种电话的号码

100——国际长途自动电话话费查询台

103——国际半自动长话挂号台

110——匪警台

112——市话障碍查修台

113——国内人工长途电话挂号台

114——市话号码查询台

115——国际人工长途电话挂号台

116——国内人工长途电话挂号台

117——报时台

118——郊区人工长途电话挂号台

119——火警台

- 120——急救中心台
- 121——天气预报台
- 126——无线人工寻呼台
- 127——无线自动寻呼台
- 160——人工信息服务台
- 168——自动声讯信息服务台
- 170——国内长途自动电话查询台
- 172——国内长途自动电话障碍查询台
- 173——国内半自动长途电话挂号台
- 174——国内长途电话查号台
- 176——国内长途电话半自动查询台
- 186——邮政编码查询台

127 BP 机受潮不宜烘烤

当前使用 BP 机的人越来越多，由于 BP 机是随身携带的，往往淋雨受潮，如果不及时处理，会大大缩短 BP 机和机内电池的使用寿命。有的急于消除 BP 机的潮气，就将其放在炉子上烘烤，以致造成机子的损坏。正确的方法是：把受潮的 BP 机放在通风处，晾干即可；如果受潮严重，应及时送到维修部进行保养和维修，切忌盲目烘烤。

128 如何给移动电话充电

给移动电话充电要保证足够的时间，直到绿色指示灯亮，电量充满为止。一般中型手提机的电池至少应充电 10 小时，小型手提机充电应为 14 小时。移动电话的电池应掌握用光用

足的原则。对于新电池或已高度放电的电池，最初一定要采用慢速充电，使其达到最大容量，以后充电才可以采用快速充电。

129 空调内部应清洗消毒

空调停用近一年后，其过滤网、接水盘及风道等藏污纳垢的部位会滋生出大量的各种霉菌和致病菌。若在重新使用前不注意清洗消毒，就极易诱发咳嗽、哮喘、鼻炎、感冒甚至皮肤瘙痒等疾病。为此在重新开机前，要清除过滤网上的灰尘，从进风口喷入空气清新消毒剂，然后再启动。如果空调使用年限较长，在停机后首次开机即有下水道一样的潮腥气味，就必须开盖进行清洗消毒处理。

七、医疗保健类

五官科疾病、头痛感冒的防治

1 巧治牙痛六法

- (1) 用棉球蘸十滴水少许放在牙痛处，可止牙痛。
- (2) 用棉球蘸清凉油少许放在病齿处，可缓解牙痛症状。
- (3) 取一小块冰放在“合谷”穴上，并略做按摩，亦可止牙痛。
- (4) 用酒精棉球塞耳，有临时减轻牙痛效果。
- (5) 茄子蒂浸于烧酒中，用棉球蘸酒塞龋孔或用茄蒂做成卷烟吸，也可将茄蒂烧成灰、细辛研成末，二者等份混合，涂搽患处。
- (6) 将麝香虎骨膏剪成 5×5 厘米大小，用樟脑丸研末，取末少许，撒于膏上，贴在痛牙一侧的腮部，一日换一次。主要用于牙龈红肿疼痛，效果较显著。

2 大蒜治牙酸

吃水果后，突感牙酸。可将大蒜去皮，切下半块，轻擦患处，即可消除酸感。

3 冷水漱口固齿

每天用冷水漱口，无论春夏秋冬，坚持不懈，可除齿疾，齿坚如故。

4 巧使黄牙变白

用等分的食盐和苏打各少许，加在牙膏里，混合成膏状，每周用它刷牙 1~2 次，长期使用，可渐使黄牙变白。

5 刷牙时间宜延长

牙齿健全是长寿的保证。你如果想在 70 岁时仍有 20 枚好牙，您就要从中年做起：第一是正确地刷牙。许多人刷牙方法不对，使牙根留下一道磨痕，从此牙齿慢慢被腐蚀，乃至过早脱落。第二是每次刷牙时间至少需要 15 分钟。足够的刷牙时间可以防治齿槽炎症。如果是常患齿槽脓肿者，每次刷牙时间还需再长些。

6 拔牙后何时镶牙好

人的牙齿因疾病、外伤等原因拔除后，必须镶上假牙，以恢复原有的牙齿功能。

一般来说，牙齿拔除 1~3 月内，镶假牙比较恰当，但不能马上镶牙。这是因为，牙齿拔除以后，牙槽上有伤口创面，如果马上取模镶牙，一段时间后，牙槽的伤口逐渐愈合，与开始取下下来的模型不一样，做成的假牙戴上就会动，不贴合，易产生疼痛，无法配戴。拔牙 1 个月后，伤口已经愈合，牙

槽不会再有什么变化，镶上假牙才会收到满意的效果。

但是，如果拔牙 3 个月之后，或者再长一点的时间，才去镶牙，效果也不好。由于拔牙的部位，长时间没有牙齿，其对合的牙齿会逐渐地伸长，两边的邻牙也会向缺失间隙方向慢慢倾斜，形成一个上小下大的倒凹，给镶假牙带来一定的困难，影响镶牙的效果，而且还影响了美观，对发音、咀嚼等功能也有影响。

因此，当您的牙齿缺失后，最好是在 1~3 个月内，到医院去镶牙。

7 怎样保护假牙

全口假牙，牙（齿）与牙托全是塑料制成的，怕摔、怕压、怕沸水煮烫。白天戴一天后，晚上要摘下，洗刷干净，放在漱口杯里，用冷水泡上，可以防止变形。每顿饭后，要把假牙摘下，冲洗干净。吸烟、喝茶的人，假牙上常有色素沉积，可用去污粉洗刷。

8 治口角溃烂

洗漱后，用风油精擦于患处，每日 2~3 次，一两天即可治愈。

9 口腔溃疡的治疗

用棉球蘸庆大霉素注射液，涂擦口腔溃疡处约 1 分钟，少顷，再重复一次。一日三餐后及睡觉前进行这样的治疗，数日后即可痊愈。

10 苹果熟吃消内热

遇嘴唇边生热疮、牙龈发炎、舌头碎裂等内热现象时，可将苹果（大小不论）连皮切成六至八瓣，放入冷水锅内煮，待水开，即将苹果取出，连皮吃下。每天一次，每次 1 个，连吃 7~10 个可愈。此法还有润肠通便的功效。

11 香油消炎法

香油有祛腐生肌的功效，患牙周炎、口臭、龋齿、地图舌、扁桃体炎、牙龈出血等，常口含香油治疗会有意想不到的效果。

12 巧治咽喉肿痛

（1）取风油精 2~4 滴，口服慢慢咽下（注意不可用水送下，否则会影响治疗效果），每日 4~5 次，老人、幼儿用量酌减。此法对咽炎及喉痒干咳也有良效。

（2）口舌干燥、咽喉肿痛，可泡浓茶 1 杯（绿茶最好），加蜂蜜 1 汤匙搅拌，待蜂蜜完全搅匀后，用以嗽口，然后缓慢咽下。每日三次，数次后便能使咽喉肿痛症状消失。

（3）根据人体经络路线，轻提耳尖，可使耳朵部分充血，以减轻喉部的压力，促进颌下腺、腮下腺、舌下腺腺体分泌，喉咙由干燥转为湿润，从而缓解咽喉的疼痛。

具体方法是：用双手提起两耳的耳尖，然后放下，有节奏地连续提放 100 次。之后，喝适量白开水或橘子水，一天三次，便会使咽喉的疼痛减轻以至消失。

13 排除耳内进水的方法

（1）灌水引水法。用窝着的手掌舀些水，灌进有水的耳朵里，然后立刻把头歪向进水的一侧，耳朵里面的水就会随之流出，此时您会感到耳内有一股温热的水流出来。若没这种感觉，就表明灌进去的水没有将耳内的水引出来，可重复此法，直到耳朵内的水被引出来为止。

（2）跳动倒水法。把头部歪向一侧，使进水耳朵一侧向下（右耳进水头歪右侧，左耳进水头歪左侧），用同侧的脚原地连跳几次，同时用手扯拉耳朵，把耳道拉直，耳内的水就流出来了。

（3）手掌吸引法。把头歪向进水的耳朵一侧，用同侧手掌紧压于耳郭上，屏住呼吸，然后迅速松开手掌，耳内的水便可被吸出，一次不成，可重复进行，直到耳内的水被吸出为止。

（4）棉花沾吸法。用消毒的脱脂棉或软性吸水纸卷成捻子，缓慢地、轻轻地伸入进水耳内，当棉花或软纸捻碰到水时，水就会被沾吸在捻子上。进水多者，可反复沾吸，直到把水吸干为止。

若耳内进水时间过长，上述方法就不一定能够见效，因灌进耳内的水已被耳垢或鼓膜吸收了，采用上述方法就难以见效。如果觉得耳内疼痛、发热或流脓，应及时到医院五官科检查治疗。

14 治中耳炎三法

(1) 将蛇蜕（中药店有售）放在洗净的瓦片上，用微火焙制成灰，晾凉后加入冰片末混合均匀（蛇壳粉和冰片末按重量约 1 : 1）。

使用时，先将白纸做个喇叭形的小纸筒，取药粉少许放入筒内，然后将纸筒尖口套入患者耳中，用嘴将药粉吹入，每天一次。此药对患耳收脓消肿效果较好。

(2) 取鲜柿蒂数个、冰片（中药店有售）适量。将柿蒂洗净晒干，烧灰存性，再加入冰片少许，共同研末，储瓶备用。

用药时，先将患者耳内分泌物用棉球擦干净，再用药棉沾 9% 双氧水擦洗外耳道。然后将少许药末轻轻吹入耳内。一次用药即可见效，两次就能治愈。

(3) 用双氧水将耳内脓水洗净，往耳内滴入几滴鲤鱼胆汁，以棉球塞耳，每日一次，三次即愈。此法治急性和慢性中耳炎均有效。

15 异物入眼的处理

(1) 小虫和灰尘等飞入眼内，应立即闭上眼睛，待眼泪大量涌出后，再不断地转动眼球，使小虫和灰尘随眼泪排出。

(2) 闭上眼睛后，用手的拇指与食指提起和放下眼皮，反复做几次，小虫和灰尘也会随眼泪排出。

(3) 请人将上下眼皮向外翻出仔细察看，如发现粘有小虫等异物，可用冷水或温开水浸湿手帕或棉签，轻轻将小虫

等异物擦去。

（4）辣椒汁溅入眼内，疼痛难忍。可速取食盐少许放在舌尖上，闭上眼睛，过十几秒钟，眼痛即会消失。

16 治倒睫毛方

五倍子 12 克，蜂蜜 15 克，将五倍子捣成细末，用蜂蜜调匀，取适量敷于眼皮上（外侧），每日一次，连续 4~5 次，睫毛可起。

17 眼睛红肿忌热敷

手脚碰伤红肿淤血，一般都采用热敷的方法，加速血液循环，促进对淤血的吸收。有些人眼睛红肿，以为也可以用热敷的方法来加速痊愈。殊不知这样往往适得其反，严重时甚至会导致眼睛失明。因为如果眼睛只是轻度外伤，眼球内仅少量毛细血管破裂，出血很少，一般不用治疗淤血也可自行被吸收，不久便可痊愈。如在眼上热敷，就会使眼部血管扩张，血液循环加快，造成再次大出血堵塞角膜，导致眼压增高，继发青光眼，轻者会头痛、恶心呕吐，严重者可能使患眼失明。

18 眼部用药的正确方法

滴眼药时，患眼必须向上转，右手拿药瓶，左手轻轻拉开下眼皮，将药液滴在下穹窿部结膜囊内，然后，用手指分别将上下眼皮轻轻拎起，使药液向整个结膜囊弥散，再闭上眼睛 1~2 分钟。

19 长期饮茶不易患白内障

白内障患者眼睛晶状体和房水内维生素 C 的含量比健康人明显降低，而茶叶中含有丰富的维生素 C，故长期饮茶能防止白内障的形成。

20 有利于眼睛保健的食品

(1) 富含维生素 A 的食品，主要有动物肝（肉）类、牛奶、羊奶、鸡蛋黄、黄油、维生素 A 强化的人造黄油等。

(2) 富含维生素 B₂（核黄素）的食品，主要有牛肉、羊奶、瘦猪肉、蛋类、扁豆、绿色蔬菜等。

(3) 富含类胡萝卜素的食物，主要有南瓜、青豆、番茄、绿色蔬菜、胡萝卜等。植物中的胡萝卜素必须依靠脂肪的帮助才能被人体吸收。所以，烹食这类食物最好同肉或油一起煮着吃或加些香油凉拌吃；小孩和老人还应适当服用些鱼肝油。

(4) 注意供给含有适量维生素 B₁（硫胺素）和尼克酸的食物，如小麦、玉米、鱼、肉等。

21 眼睛保健二法

(1) 转眼珠。不定时地（尤其是在阅读疲劳时）闭上眼，顺时针、逆时针各转眼十数次，再上下、左右拉几下，停 3～5 分钟后睁开眼睛。

(2) 气功法。即将双手搓热后，五指微弯捂在眼上，将手掌中心的劳宫穴对准眼睛，意念“保护视力、改善视力、增

强视力”。

22 养眼明目四法

（1）熨眼法。早晨起床后，先将双手互相摩擦，待手搓热后，以手掌置于双眼上方，反复 3 次以后，再以食指、中指及无名指轻微按压眼球片刻，可使双眼炯炯有神。

（2）吐气法。身体坐端正，鼻子徐徐吸气，待气吸到最大限度时，然后用手捏住鼻孔，紧闭两眼，再用口慢慢吐气，可消除目暗不明，防治眼睛时常流泪等症。

（3）抓筋脉法。身体取仰卧位，先缓缓吸气 3 次，再用双手抓两侧颈旁的筋脉 5 次，能清心明目。

（4）低头法。身体取下蹲姿，使臀部接近小腿，用双手分别攀住两脚五趾，并稍微用力往上扳，同时尽量朝下低头，这样便可使五脏六腑的精气上升至头部，从而起到营养耳目之作用，能防治眼睛视物模糊及耳聋。

23 桑叶、黄豆熬汁能治某些眼病

取嫩桑叶 15 克、黄豆 30 克，加水蒸煮，取汁当茶喝，可治眼红、眼痛、眼眵（即眼屎）、畏光等症。

24 巧通鼻塞

（1）风油精治伤风鼻塞。在上唇涂少许风油精，片刻即令人神清气爽，七窍通畅。

（2）嚼服姜汁通鼻塞。当您感到鼻塞时，可取鲜姜 1 块（大小不计），洗净，切成薄片，取出 1 片放入口中咀嚼，吞

服生姜汁，吐出姜渣，可通鼻塞。一次无效可连服，一般只需 2~3 片，鼻塞即可解除。

（3）按摩鼻通点治感冒鼻塞。鼻通点的位置在双侧瞳仁向上二横指处。相当于“阳白”穴。鼻通点的按摩方法是：用自己的双手中指指尖准确地按压在鼻通点上，双手大拇指紧靠双侧的太阳穴，然后稍用力在鼻通点上作按摩，同时鼻子缓缓吸气，立时就能感觉到堵塞的鼻腔粘膜在“扎扎”发响收缩，再继续按摩几分钟即可使其通畅。若无上述反应，则表明未准确按摩到鼻通点，可分别在此点上下、左右稍稍移动位置。别人帮助按摩也行，可改用大拇指指尖按摩鼻通点，双手其余四指并拢，按住患者太阳穴。

25 家庭止鼻血法

家里如果有人鼻子出血，不必过于紧张，可将其头部保持后仰位，随时吐出鼻血，切勿将鼻血咽下，因为这样既可以估计血量，又可防止因咽下过多的血刺激胃部，发生呕血而使病情更趋复杂。如果出血量不多，在家中可采取以下一些比较简易的止血方法：

冷敷。用浸（装）有冰水或冷水的毛巾、手帕或冰袋，敷贴在前额前部、鼻两侧和颈部两侧，以冷刺激使血管收缩，进而止血。

填塞。用蘸有止血药（肾上腺素、白矾粉、麻黄素、云南白药或三七粉）的纱条、棉球，填塞在前鼻腔内，要塞紧，才能压迫止血。

捏鼻。用拇指、食指紧紧地捏住鼻翼，约 5~10 分钟，也

能压迫血管，达到止血的目的。

捏脚。即捏脚后跟止鼻血。鼻出血时，立即用拇指和食指捏住患者的脚后跟（左鼻孔出血捏右脚后跟，右鼻孔出血捏左脚后跟），即可止血。

举手。鼻子突然出血，可采用举手法止血。即左鼻孔出血举右手，右鼻孔出血举左手，两鼻孔出血举双手。举手时注意手应与地面垂直。

压穴。可以用手指或针，压迫手上的合谷穴，力量要强烈些，有时也可用针刺合谷穴。还可用于拇指重压患者双侧百劳穴（在第七颈椎与第一胸棘突之间，大椎穴上 2 寸、旁开 1 寸为百劳穴）2~5 分钟。

一般鼻出血经过这些简易处置后，基本上能够达到止血的目的。如果仍然出血不止而且出血量较多时，就要迅速送医院止血和治疗了。

26 治鼻出血验方八则

（1）生小蓟苗连根拔出，去净泥土，用手拧出汁，小儿服半碗，成人服 1 碗，饮后即愈。

（2）车前草 30 克，白茅根 15 克，焦枝子 9 克，防风 6 克，金银花为引子，水煎服。

（3）当归（酒炒）15 克，生地炭 15 克，白芍（酒炒）15 克，川芎 9 克，焦地榆 9 克，焦蒲黄 9 克，侧柏叶炭 9 克，荷叶 15 克，竹茹 3 克，醋艾叶 3 克，水煎服。小儿剂量酌减。

（4）槐花 6 克，金银花 9 克，水煎服。

（5）取海带 30~50 克，冷水浸泡，洗净切细，水煎服。

可酌加冰糖或白糖调味，每日 3~4 次，连服 5~7 天。

（6）白萝卜捣烂取汁，早晚各服 100~150 毫升。

（7）生地 30 克，麦冬 60 克，玄参 30 克，水煎，每日一剂口服。

（8）生莲藕捣汁 1 茶杯，冲适量蜂蜜，分一次或两次服，连服数天。或取莲藕一段，把一边的藕节切断，将适量蜂蜜倒入藕管内，再把切断的藕节用竹签接好，蒸熟后食用。每天一次，连食数天。（此法也可用于治疗吐血、咳血等症）

27 巧治慢性鼻炎

慢性鼻炎患者可将滴有风油精的药棉，塞入鼻孔，一日数次，对慢性鼻炎有一定疗效。每次风油精的用量不要超过两滴。

28 打喷嚏排鼻内异物

花生、豆粉之类异物误入鼻孔时，最好不要用镊子去夹取，否则会陷得更深。可在塞有异物的鼻孔滴香油后，用纸捻刺激另一个鼻孔，引起打喷嚏，就会把异物扬喷出来。

29 鼻部用药的正确方法

鼻部用药、滴鼻药前，应将鼻腔内的分泌物轻轻地擤出来。滴药时可取仰卧位或坐位。取仰卧位时，肩下垫枕或将头悬于床缘外，使头部向后伸，鼻孔朝上，然后往鼻腔内滴药。药量成人一般每侧 3~5 滴，儿童 1~2 滴。取坐位时，背靠椅背，头尽量后仰，然后滴药。应注意鼻腔须低于口腔，以

免药液流入咽部。浓度较高的鼻眼净及麻黄素等药，小儿一般不用，以免吸收中毒，要用只能用低浓度的。成年人也最好不用或不长期用鼻眼净，以防鼻粘膜反应性充血，形成药物性鼻炎。

30 治红鼻头（酒渣鼻）六法

（1）内治

①生地 9 克，赤芍 9 克，玄参 9 克，当归 9 克，川芎 4.5 克，黄芩 9 克，生山栀 9 克，蛇舌草 30 克，杭菊 9 克，枇杷叶 9 克，煎水服，每日一剂。

②金银花、桑白皮、苦参各 15 克，鱼腥草 20 克，薄荷、甘草各 5 克，每日一剂煎汤，分两次服，连服 20 剂。

（2）外治

①用颠倒散制剂（取硫黄 7.5 克、生大黄 7.5 克、石灰水 1000 毫升，将硫黄、大黄研成细末后，加入石灰水混和即成）涂擦，每日 3~4 次。

②取大黄 20 克、白芷 5 克，共研细末，加入玄明粉 5 克、冰片 2 克，将诸药末加少许麻油或菜油调匀（不宜用茶油），每日涂擦局部 2 次。

需要注意的是，用药期间不可食大蒜、辣椒、胡椒、姜、芥末等辛辣食品。

③用百部、苦参、雷丸研成极细的末，以 5：2：2 的重量比混合均匀，取此药粉 15~20 克与雪花膏 80~85 克混合，制成 15~20% 的药物雪花膏，每晚睡前用硫磺皂清洗面部，然后外搽，翌日洗去，20 天为一疗程，治酒渣鼻疗效较好。

（3）针刺

以七星针轻刺患处，每日一次。

31 自我按摩防感冒

擦鼻。两手掌大鱼际肌互相对搓致热，或两侧拇指指节相互摩擦至热，然后将擦热的大鱼际肌或大拇指甲从印堂穴开始，沿鼻两侧下擦至鼻翼外下方的迎香穴（可两手同时进行，也可单手轮流进行），共 32 下。

洗面拉耳。两手掌心相互擦热，用掌根贴住额前发际，从上向下擦至下颌部，沿下颌骨分擦至两耳，用拇指和食指夹住耳垂部轻轻向外拉，然后两手掌擦至两侧颞部，回至前额，重复 16 次，至两耳发热、面部有舒适感为宜。因耳垂部有很多穴位与面部器官相对应，所以活动耳垂有预防感冒的作用。

揉合谷穴。先取一侧合谷穴，用另一只手拇指指腹在该穴上做正、反时针方向摩擦各 16 次，然后换手。注意不要偏离该穴，摩擦后在该穴上加压 15 秒钟，必须有酸胀麻的感觉方为有效。

32 感冒的初期治疗

将双脚用温水洗净，擦干，用小块麝香虎骨膏贴于双脚涌泉穴，24 小时更换一次。用于治疗感冒初起的发热、恶寒、头痛、鼻塞等症。

33 速效伤风胶囊的使用

速效伤风胶囊的功效，主要是解热镇痛，很少有抗菌作

用。故在感冒初期服速效伤风胶囊，才会收到速效，如感冒并发扁桃腺炎、急性支气管炎时再用，就晚了。所以，速效伤风胶囊一定要在感冒初起时服用。

34 治疗感冒七法

(1) 当患者出现轻度头晕头痛、鼻塞、咽痛、咳嗽等感冒症状时，只要用电吹风对准患者的嘴鼻部，或加上对两侧太阳穴和后颈部的大椎穴（即第七颈椎处），吹热风，时间约4~5分钟，距离以患者感到适度为宜，每天3~4次，一般几天后即可痊愈，至少可以明显减轻症状。

(2) 将铁夹放入热开水中加热后取出，夹在鼻翼上（以不烫手、夹鼻不痛为度），铁夹冷后再加热，每次反复烫夹半小时，两天即可见效。

(3) 在头部两侧的太阳穴、额前正中的天庭穴及鼻孔下嘴唇上的人中穴，分别挤上一小段牙膏，静候10分钟，感冒症状就会有所减轻。

(4) 伤风感冒、咽喉红痛，可在盐水里加适量苏打粉，用来漱口，可消炎、润喉。

(5) 感冒恶寒、伤风鼻塞、头痛发热，用鲜姜片按擦迎香穴至发热；或用鲜姜50克，切碎加红糖，开水冲服。

(6) 冬天感冒后，用生姜加适量白萝卜和红糖，煮水饮服，疗效甚佳。

(7) 鸡汤加一些胡椒、生姜等调味品，趁热喝下，可治感冒。也可做成鸡汤面条吃，效果相同。

35 感冒退烧二法

(1) 感冒烧到 $39^{\circ}\sim 40^{\circ}\text{C}$ ，用药或未用药高烧几天不退，可在耳朵上的耳尖穴进行常规消毒后，用三棱针（或毫针、缝纫针），双侧点刺放血。见血后一般 15~20 分钟开始退烧，3~5 小时后体温恢复正常。

(2) 取 $30^{\circ}\sim 40^{\circ}\text{C}$ 的温水一盆，用毛巾浸温水进行擦浴，重点擦腹、背、额、腋、腹股沟等部位，即可起降温作用。温水还能降低痛觉神经的兴奋性，使痉挛、强直的肌肉得到松弛。

36 治疗头痛二法

(1) 将香附子用醋炒焦，研成极细的末，糖开水送服，每日早晚各服一次，每次 1 克，连服 10~15 天，对肝郁头痛有效。

(2) 把双脚浸入约 40°C 左右的热水中，15~20 分钟后，头痛会明显缓解。这是因为双脚血管扩张，血液从头部流向脚部，可相对减少脑充血，从而缓解头痛。泡脚时，热水最好能浸没整个小腿，直到膝部，这样效果更好。对风寒感冒发热引起的头痛，热水泡脚除能减轻头痛症状外，还有助于退热。在热水泡脚时，还可用手不断按摩足心的涌泉穴，按压大脚趾后方偏外侧足背的太冲穴，有助于降低血压。

37 治疗偏头痛三法

(1) 减少大脑的供氧量治偏头痛。偏头痛通常是由于大

脑供氧过量引起的。当头痛刚发作时，可拿一个圆锥形的小纸袋或小塑料袋（最好无透孔），将袋口张开罩住鼻子和嘴，用力向袋内呼气，以减少对大脑的氧气供应。上述做法反复数次后，偏头痛症状就会缓解，乃至最后消失。

（2）白萝卜汁治偏头痛。取大白萝卜 2 个，洗净后切成细丝，以纱布包住拧取其汁约 20 毫升，如左侧偏头痛，则将其一次注入右侧鼻孔中，右侧偏头痛则注入左侧鼻孔中。病程短者 2~3 次即可痊愈，病程长者在连续治疗一周后病情多有显著改善。对使用此疗法患者的临床观察发现，有部分因吸烟而导致偏头痛的患者，在治疗后，不仅偏头痛治愈，而且还戒了烟。

（3）中药末塞鼻治偏头痛。取川芎、白芷、远志各 20 克，冰片 3 克，共研细末，密闭备用。使用时，取药末少许，用纱布包裹，塞入鼻孔中，每日一次，每次 0.5 克。

外科疾病的防治

38 治疗痤疮五法

（1）氯霉素注射液 20 毫升，加 50% 酒精 20 毫升，混合后擦患部。每天三次，10 天一个疗程。如果效果不明显，可在此混合液中再加入 5 克氧化锌粉，再继续用药治疗。

（2）取大黄、硫磺各等量，研成细末混合，每晚临睡前，以 5 克药末用适量茶水调成糊状，涂于面部，次日晨洗净，连用 3~5 天可愈。

(3) 灭滴灵 2 克，氯霉素 2 克，乙烯雌粉 100 毫克，加入含量为 75% 的酒精，对成 100 毫升溶液，每日数次搽患处，数日见效。

(4) 当感到面部局部发痒、发红或有肿疖时，即将金霉素眼膏涂患处，一日三次，痤疮初起的症状自然消退，若痤疮已经形成，也按此法用药，仍有一定的疗效，又不损害皮肤。

(5) 晚间用香皂把面部洗干净，然后用一盆温水（水温要适宜），把面部浸入水中呼气，再把头抬起来吸气，再浸入水中呼气，如此反复数次。面部温水浴后不要施以任何化妆品，让皮肤在夜间进行自由呼吸。次日清晨，温水洗脸后涂以薄薄的水质护肤品即可。

39 如何去除痤疮疤痕

(1) 早晚用温开水加少许醋洗脸。要注意：疤痕处不要用手去抓；避免吃刺激性食物及吸烟喝酒；少吃油腻厚味，多吃蔬菜。

(2) 热敷。用滚烫的茶叶水倒在毛巾上，敷于疤痕处，每次约 1 分钟，可以促使毛细孔张开，排除毛细孔内的脏物，使色素变浅。

(3) 药疗。每晚用维生素 E 胶囊 1 粒，破皮用里面的药液涂患处，并加以按摩，效果较好。坚持用两个月，同时口服维生素 C 片，一日三次，每次 3 片，服用两个月。

40 治疣二法

(1) 用鸡眼膏治疣。以温水洗净患处，取鸡眼膏贴上，24 小时后撕下，再贴上新药膏。在治疗期间，如患处经常接触水，则效果更佳。连续贴药膏 10 天左右，疣体就会缩小变软，最后消失。若是多处患疣，只要将长得最大、生长最快的疣治愈，其它小疣均能自然消失。

(2) 取经霜茄子 1 个，用刀切去蒂部，将切面在火上烘热，使其汁流出即搽疣部，反复烘烤、涂搽（切面搽后可再切），以搽至局部发热为宜。每日搽 2~3 次，连续搽 10 天左右，疣体会逐渐脱落而愈。此法治疗扁平疣亦有效。

41 菜花汁除肉赘

脸上如果长了肉赘（瘰子），可将菜花汁涂在长肉赘的地方，15~20 分钟后再将它洗掉，坚持用此法治疗一段时间，会取得明显效果。

42 漆疮的预防

有的人一接触生漆，皮肤就过敏，由恶痒红肿至溃烂成漆疮。如在接触生漆前，将凡士林搽于皮肤暴露部位，就可防止生漆疮。

43 治漆疮验方

剥取杉树皮一小捆（约 1 千克）晒干，分作两次用。第一次取一半煎水（水量约 1500 克），水沸后再煮 10 分钟离火，

把水倒出一半，待水温降至适宜时，用以洗涤患处。余下的一半水，过 5~8 小时后烧热再洗。这样共洗 4 次，漆疮便可望治愈。

44 防石灰水灼手一法

用石灰水粉刷墙壁时，手往往会被石灰水灼伤。刷墙前可将手的裸露部位涂上一层凡士林，就可以保护手部皮肤不被灼伤了。

45 贴黄瓜片治晒伤

身体如果长时间暴露在强烈的阳光下，很容易被晒伤。晒伤后，可将黄瓜切成片放于晒伤部位，具有很好的止痛和恢复皮肤的效果。若将其贴到眼角或贴满脸部，过一阵儿再取下来，可以起到吸油和滋润皮肤的作用，如经常使用，还可预防粉刺的发生。

46 碱面巧治水火烫伤烧伤

对于人体轻度的水火烫伤烧伤，可用一小块碱，加少许温开水化开，擦涂患部，既能止痛，又能防止起泡。

47 巧治烫伤二法

(1) 假如身体的某个部位被烫伤，可将被烫伤的部位马上浸入放有冰块的气水中，或者用冰块轻轻地擦拭烫伤处，疼痛会很快消失，这时烫伤处会略为肿起，但不会有水泡产生，而且很快就会恢复。

(2) 把适量石灰放在碗里，加凉水搅拌，然后澄清一会儿，将石灰上面的净水倒出，往沉淀的石灰浆内滴入香油，边滴边搅（最好用银具搅），调成淡灰色的油膏。将油膏涂在烧伤烫伤处，不用包扎，不到 1 小时，伤处就不痛了，并有清凉的感觉。如果伤处出水，要先用药棉擦干后再涂油膏。一天涂 5~6 次。此法对 2 度以下烧伤烫伤的治疗效果明显。

48 烫烧伤简易疗法

取鲜蚯蚓 10~15 条，冷水洗净后放入碗中，再倒入白糖适量，稍顷碗中即浸出清亮液体。然后用药棉签蘸液体轻轻涂于烫、烧伤处，还可撒些消炎粉在创面上，不需包扎。每日一次，数日即愈。

49 电吹风机吹热风配合治伤

治疗跌打损伤常用的方法，除使用松节油、按摩乳等外用药物擦揉外，还要配合热敷，以利活血化淤、消肿止痛。此时，可用电吹风机向患处吹热风，代替毛巾热敷，使患处局部被加热，也可达到同样的目的，这比用毛巾热敷简便，效果也不错。

50 简易止血二法

(1) 冰块冷敷止血。冰块冷敷不仅能有效地制止外出血，而且对内出血也有较好的止血作用。碰伤所造成的乌青是由皮下血管破裂出血引起的，将冰块放在碰伤处，能使血管收缩，从而使出血量大大减少。眼睛出血，也能用冰块来止血。

(2) 生姜涂敷止血。将生姜捣烂，敷在流血的伤口上，用量视伤口大小和流血多少而定，一般以敷满伤口为宜。生姜还有灭菌、消肿、加快伤口愈合的作用。

51 外伤感染处理

外伤发生感染，可先将患处清洗干净，再用棉球蘸庆大霉素注射液轻涂伤面，然后用无菌纱布覆盖扎好，对控制和消除感染有较好的效果。

52 冰块防感染

用清洁的水制成冰块，放在伤口上，能有效地防止伤口感染，因冰块冷敷导致患处的低温能抑制细菌的繁殖。

53 牙膏治溃烂

外伤感染溃烂，如暂时得不到医务部门的外科治疗，可采取一种简便的处理方法，来控制和治疗感染。具体做法是：把少许药物牙膏溶解在适量清水中，使之呈糊状，先将溃烂的伤口洗净，再往伤口上涂一层薄薄的牙膏糊。这不但能阻断伤口与外界灰尘和病原微生物的接触，还能使伤口保持干燥，减轻水肿，杀灭细菌。

54 小伤口止血结痂一法

人们在日常生活中，有时不慎会将身体的某一部位划破。此时若借助于电吹风机向伤口吹热风，短时间内就可使伤口结痂干固。这对防止伤口感染和加速伤口愈合有很大的帮助。

55 巧除无名肿毒一法

把晒干的茄子蒂放在火盆里燃烧，用硬纸做一个下大上小的锥形罩子，顶上开一小孔，下面罩住燃烧的茄蒂，罩口对着患处，让茄蒂的烟蒸熏，每日熏 3~4 次。数日可见效，未化脓者可消肿，已化脓红肿者可受到控制，坚持蒸熏即可治愈。

56 蜂蜜治伤不留痕

以蜂蜜代替消毒剂，适量涂抹在伤口部位，可使伤口加快愈合，不留疤痕。

57 如何使止痛膏增强效用

市售止痛膏有多种，如关节止痛膏、消炎镇痛膏、风湿祛痛膏等，都是一种含药的橡皮膏，有消炎镇痛作用。在使用止痛膏时，若想增加其止痛效果，可在其胶面上撒一些药粉，如云南白药、三七伤药，或用西药止痛片、强的松、维生素 C 各 1 片研为细末，均匀撒在膏上，要留出一些边缘，以利贴敷。经长期实用证明，此法使止痛膏的止痛效果大为增强。

58 治蜂蜇伤五法

- (1) 取葱头适量，洗净后切成片，反复摩擦蜇伤处。
- (2) 韭菜 30 克，洗净捣烂，外敷蜇伤处。
- (3) 生姜适量，洗净捣烂，外敷蜇伤处。

(4) 鲜蒲公英或野菊花适量，洗净捣烂，外敷蜇伤处。

(5) 老黄瓜适量，洗净捣烂，外敷蜇伤处。

59 拔火罐防烫伤法

取面粉约 50 克，用适量清水和好，然后将它捏成小圆饼（厚约 5 毫米，直径略大于罐口），放在欲施罐的部位，点燃一小块纸或酒精棉球投入罐内，迅速对准面饼扣罐。起罐时只要按压罐口的一点，使罐子内充满空气即可取下。如需继续拔罐，可将拔过的面捏成面饼再使用。

60 巧除肉中扎刺四法

(1) 皮肤扎进木刺或竹刺时，可先在扎刺处滴一滴风油精，然后用针将刺轻轻挑出。这样做既不痛又不会出血，还可防止伤处发炎化脓。也可将一小块冰放在刺入的部位约 15 分钟，然后用一枚经过消毒的针去挑刺，也会在毫不疼痛的情况下很快地将刺取出来。

(2) 皮肤扎进仙人掌之类的植物软刺时，只要用伤湿止痛膏贴在扎刺的部位，在电灯泡下烘烤一会儿，然后快速地将伤湿止痛膏揭去，刺就会随之被拔出。

(3) 铁屑刺入肉中，可先用经过消毒的针，在被刺入处的皮肤表面，按铁屑的形状，拨开一条细缝，然后将磁铁放在细缝上，铁屑就能被吸出。

(4) 如果不慎将碎玻璃粘在皮肤或伤口上时，可用一块大小合适、清洁的医用胶布，平整而缓慢地贴放在粘碎玻璃处，片刻后轻轻地剥下胶布，碎玻璃就会被粘下来了。如果

一次未能清除干净，可换上一块新胶布再粘，直到清除干净为止。

61 醋精治疗灰指甲

醋精（即白醋）可治愈灰指甲。治疗时间宜在夏天。具体做法是；每天晚上将手指洗净，将醋精涂在患指上，让其自然晾干。此时必须注意，手指不可再沾凉水，也不要碰湿的物品。这样，反复涂抹 2~3 次，一个星期之后，灰指甲就会明显好转，接连涂抹几个星期，便可彻底治愈。此法也可治疗脚趾灰指甲，效果同样显著。有的患者经一个夏天的治疗，不但将手和脚的灰指甲治愈，连皮肤裂口也能完全治愈，后来没有复发过。

62 鱼肝油治手癣

手上如果长了手癣，可将鱼肝油丸挤破，先取少许外敷，几小时后如无任何过敏反应，即可放心涂敷，每日 3~4 次，一般一周左右即愈。

63 止痒十法

（1）当您身体某一部位的皮肤发痒时，您会情不自禁地用手去抓或摩擦，但用这种方法止痒的效果很差，有时甚至会痒得更厉害。假如您使用冰块去摩擦，则能有效地止痒。

（2）当您因穿尼龙内衣裤而引起局部皮肤瘙痒、刺痛时，可用风油精少许直接涂擦患处，止痒效果极好。

（3）用肥皂头在热水中浸湿，在虫咬处反复涂擦，即可

止痒，而且可消除肿块。

(4) 用棉花球蘸温热的农用氨水或者石灰水，敷在虫咬处，也可以止痒消肿。

(5) 将香蕉皮捣烂，涂抹在皮肤瘙痒部位，即可止痒。

(6) 身上长疙瘩或发痒，可到野外采一点鱼腥草或蒲公英，用水熬煮后洗患处，止痒效果也很好。

(7) 冬季，干性皮肤的人，易起皮屑，有的部位还出现小红点疙瘩，晚上奇痒难忍，影响睡眠。可用大蒜叶擦患处止痒，方法是：临睡前，把大蒜叶揉成团或捣烂用白纱布包好，每日在患处反复擦 3 分钟左右，即可止痒，连续擦药 3~5 日。此法对湿疹、疥疮、脚气病、皮肤病均有良好的疗效。

(8) 猪蹄骨熬水治中老年顽固性皮肤瘙痒。取 2~3 只猪蹄的骨头熬水，水开后再熬 3~4 分钟，熬后的水量得盛满一大碗，不能超过也不能少于这个标准。每天晚饭后或临睡前，用卫生棉或洁净的白布条，蘸此水在皮肤瘙痒处涂洗一次，连续涂洗四次，其症状便会基本消失而痊愈。如果病情严重，可再多涂洗两三次。此法疗效显著，既经济又方便，还无副作用。

(9) 身上长股癣、体癣发痒，用老姜、荸荠各 50 克，取汁混匀，每日搽患部数次，可止痒。

(10) 削切芋头时，易导致手痒。可用棉球蘸少许食醋，在手上轻轻擦几遍，痒感会马上消失。

64 消除痱子二法

(1) 把相当于平日每次刷牙用量 4~5 倍的牙膏放入适量

的温水中，让其充分溶解后，用它给孩子洗澡，可使痱子退去。

(2) 将患处用温水洗净，用棉球蘸庆大霉素注射液涂擦患处，每天两次，1~2 次后痱子即消。

65 六神丸可治蜘蛛丹

蜘蛛丹亦称带状疱疹，表现为胸、腰等部位疱样皮疹，疼痛不已并伴有发烧、头痛等症状。可在患部用酒精作常规消毒，使用六神丸 20 粒左右，调以米醋或盐水 2~3 滴，将药丸研化后，涂于患处皮肤，每日三次，直至痊愈。一般涂药三次后疼痛即可减轻，次日可见疮疹干涸，红斑消散。用此法治疗，局部不留色素沉着，无副作用。

66 汗脚治疗七法

(1) 每天用 50°~60℃ 热水烫脚掌，每次把脚掌放到热水中烫 20 下，连续烫脚不超过 20 天。切记不要烫伤脚，当脚不再出汗并发干时，应立即停止烫脚。

(2) 用 10% 的福尔马林擦脚掌。此法近期效果好。

(3) 用乌洛托平片研末擦脚，并在穿袜和鞋之前，每只袜内放入 1 片此药片。

(4) 取煅龙骨 30 克、枯矾 30 克，共研细末，每次洗完脚后在脚掌上涂擦一层，每日 1~2 次。

(5) 在脚掌、脚心处各贴上一张伤湿止痛膏，可消除脚臭。

(6) 将樟脑球研末，均匀撒在鞋垫底下，可防脚臭，每

隔 20 天撒一次。

(7) 挑选比较老的丝瓜晒干，取瓢去籽，用重物压平，剪成鞋垫，冬天使用既暖和又可防脚汗。

67 治脚癣九法

(1) 将患足洗净揩干，如有水泡，可先用经过消毒的针将其挑破，然后用药棉将流出的水吸净，再用风油精涂擦患处，每天 1~2 次，症状较重者可同时配合使用龙胆紫或碘酒，一般数日即可见效。

(2) 每天晚上，先把脚洗净擦干，然后用克癣灵粉与脚气膏擦于趾间，用一次即可止痒，收湿结痂，三次用药就可逐渐治愈。

(3) 用水杨酸粉和水溶石膏调成糊状，涂于患处，每天两次。

(4) 用鱼石脂软膏，加上一些吸水性强的中药如黄柏、石膏，调成糊状，敷于患处，外用纱布包扎好，三天换一次药。

(5) 篇蓄、大葱、蛇床子、皂矾各 15 克，煮水熏洗，疗效快，痛苦小。

(6) 取去痛片数片压成细末，再取牙膏适量（不要用药膏），一起调成糊状，将脚洗净擦干，敷在患处，一次奏效。

(7) 取 APC（退热剂）、磺胺等药片研成粉末，涂撒在患处，能祛湿、消炎、止痒、消肿。

(8) 脚趾缝腐烂，可摘几片嫩柳树叶，用手指拧捏成小丸，夹在趾缝腐烂处，头天晚上夹上，第二天即可见效。如

腐烂面积较大，可用柳叶一把加水熬煮，用熬得的温水泡脚，效果亦佳。

（9）当脚趾间患脚癣时，可取一块卫生纸，卷成大小适当的小纸卷，夹在趾间的患处。这样，卫生纸既可以吸去患处的黄水，又可产生一种摩擦作用，如此更换几次纸卷，脚癣便可痊愈。

68 治鸡眼六法

（1）取茉莉花茶叶 3 克，放在嘴里嚼成糊状，敷在患处，然后用胶布贴盖。每五日换一次，用药 3~5 次，鸡眼一般即可逐渐脱落治愈。

（2）把乌梅肉捣烂成泥，用盐水调匀敷患处，每日换药一次，连续用药七天后鸡眼便可逐渐消失。

（3）取生芋头 1 个，洗净切片，摩擦患部，一日数次，每次擦 10 分钟左右，疗效颇佳。

（4）用未成熟的无花果捣烂敷贴患部，一日换药两次，一般 3~5 日见效。

（5）取大蒜头 1 个、10 厘米长的葱白 1 根、花椒 3~5 粒，一起捣碎呈泥状，取药泥适量敷在鸡眼处，再用卫生纸搓一细条围住药泥，上用胶布包扎，勿使掉药和漏气，24 小时后除去胶布和药泥。每天敷药一次，三天后鸡眼会变黑，逐渐脱落。如效果不佳，可继续用药数次。

（6）用左手拇指、食指，使劲卡住鸡眼的基底部（用力大小以局部发生麻木为准），再用 5 号或 6 号灭菌针头，从鸡眼的顶部到根部反复针刺 5~10 次，刺后包扎。此法能破坏

鸡眼的基底组织，一般针刺 1~2 次，即可使其脱落痊愈。

69 自治厚趾甲和脚茧

老年人的脚趾甲大多逐渐增厚，脚掌和脚趾边经常角化成茧，后跟干裂，非常痛苦。使用水杨酸软膏治疗，患疾可大大减轻。其方法是：热水洗脚擦干，趁脚还潮润时，用水杨酸软膏揉搽患处，厚趾甲上敷药厚些，每日早晚各用药一次。坚持较长一段时间用药后，厚趾甲便会一块块掉下来，以使之平滑而无痛感为度，继续敷药，尽量少用剪子剪。必须长期坚持，每天用药、换袜，因为一旦断药，它又会继续角化。

70 洗脚健身法

准备两盆水：一盆较热的水，水温约 35°~40℃，一盆温水，水温约 20°~25℃。先将双脚在热水盆里浸泡 5~10 秒钟，再在温水盆里泡 5~10 秒钟，如此反复三五次，然后擦干，用毛巾包着双脚，以双手用力摩擦约 2 分钟。此法能促进脚部的血液循环，上身和头部的血压就会自然降低。最好每晚就寝前洗一次，坚持下去，有很大好处。对冻伤、感冒、高血压、失眠和神经衰弱患者，疗效显著。

71 捏人中穴治腿脚抽筋

遇到腿或脚抽筋时，可立即用大拇指和食指捏住人中穴，用力捏 20~30 秒钟后，抽筋的肌肉会得到松弛，疼痛即可缓解，有效率可达 90%。

72 防治手脚冻疮干裂十六法

(1) 冬季气候寒冷干燥是造成手脚干裂的一个原因，而冬季新鲜蔬菜水果摄取量的相对减少也是手脚干裂的一个重要原因。因此，您如果每天喝一杯果汁水，就有预防手脚干裂、冻伤的作用。

(2) 将用过的 8 厘米大小的干净塑料袋（如奶袋），对角剪开，取带底部的一半（呈三角形的一个兜儿），早晨套在脚后跟上，再穿袜子和鞋。一天下来，脚后跟湿润润的，就不会再干裂了。视干裂程度，每隔 2~3 天套一次，效果极佳。

(3) 取生姜捣烂，放入适量的白酒里浸泡几天，蘸酒搽洗患处，疗效较好。

(4) 用生姜 1 块，在热灰中煨热，切开擦患处。

(5) 葱须、葱根各 120 克，煎水洗患处。

(6) 尖角辣椒切成丝，放入 60°白酒中浸泡 10 天，用酒涂擦患处，每天数次，有较好的疗效。

(7) 将茄子秆和辣椒秆各半把，用剪刀剪成短节，放入盆中，倒入大半盆水，煎熬约半小时，待水稍凉不烫时，将冻伤的手足放入盆中浸洗，或用毛巾蘸洗冻伤的部位，每天一次，每次浸洗 20~30 分钟。一般的冻伤一次就能减痛止痒，浸洗 2~3 次即可治愈。

(8) 取花生仁 100~200 克（用量视冻疮范围大小增减），放入口中嚼烂，将吐出的花生糜敷于冻伤处，每天敷一次。如肿胀、灼痛、瘙痒，一天敷三次。如溃烂者，先用过氧化氢液洗净，涂紫药水消毒，再把花生糜敷于患处，贴上消毒纱

布块，用胶布固定，每天换一次。

(9) 取蜂蜜、熟猪油各 60 克，生姜汁 1 汤匙，调匀敷患处，或将橘子皮焙焦碾成粉，用植物油、蜂蜜调匀敷患处，可治冻疮。

(10) 山楂用火烧熟去籽，趁热扒开，敷于冻伤部位，止痛止痒，效果较好。

(11) 用香蕉皮内面在皲裂处涂擦几遍，数日皲裂会很快消除。每隔三天涂擦一次，可防皮肤皲裂。

(12) 将芦荟的叶茎切断，取流出的液汁，涂擦足后跟的皮肤粗糙处，可去除皮肤的坏死细胞，促进足部的组织再生，消除皲裂。在使用芦荟汁擦足部的同时，再配用滋润剂，消除皲裂的效果更好。

(13) 将伤湿止痛膏剪成小块，贴在冻疮部位，每日换药一次，一般贴 2~4 次，即可痊愈。

(14) 用十滴水涂抹患处，对冻疮也有疗效。

(15) 冻疮初起，患处皮肤未破，可将风油精涂于患处，轻轻按摩至发热。已经溃破的不能使用。

(16) 用鸽子粪 30~60 克，放盆内，加水煮开，先熏后浸，每日 1~2 次，连用有效。

73 溃烂冻疮治疗

内服中药桂枝加归汤。取桂枝 6 克、当归 9 克、赤芍 9 克、炙草 3 克、大枣 10 克、干姜 3 克，加水煎汤（复煎后混合）饮服，每日一剂。同时取鞣酸、石松粉各 1 份，熟猪油 2 份，三者拌匀成膏，敷贴患处，每日换药一次。

74 自制冻疮膏

取紫草、当归各 30 克，麻油 1000 毫升，黄蜡 15 克。先将麻油煎去水分后，加黄蜡熔化，然后投入当归，熬焦枯后除渣，再加入紫草，便呈紫赤色，经过滤去渣，冷后即成此膏。使用时，先将膏摊在布上，然后贴于患处，再用绷带固定，每日换药一次。此膏适用于对溃烂严重冻疮的治疗。

75 多吃蒜薹防痔疮

蒜薹是人们喜欢吃的一种蔬菜，其所含大蒜素、大蒜新素，能抑制金黄色葡萄球菌、链球菌、伤寒杆菌、痢疾杆菌、大肠杆菌、霍乱弧菌等细菌的生长繁殖。蒜薹的外皮含有丰富的纤维素，能刺激大肠排便，调治便秘。平时多吃一些蒜薹，能预防痔疮的发生，降低痔疮的复发次数，并对轻中度痔疮有一定的治疗作用。

76 单脚站立防治痔疮

单脚站立时，臀部肌肉的用力一张一弛，能促进肛周的血液循环，减轻静脉内的压力，故经常作单脚站立活动，可防患痔疮。

已患痔疮者，可每天坚持单脚跳跃 20 分钟，10 天后痔疮症状会有不同程度的减轻。

77 痔疮患者饮食的宜忌

患了痔疮，除手术和药物治疗外，还要注意饮食调养，否

则常会增加患者的痛苦。

- (1) 宜食含丰富植物纤维素的食品，如菠菜、冬瓜、丝瓜、南瓜等新鲜蔬菜和水果。
- (2) 饭后和睡前饮用少量蜂蜜水。
- (3) 禁吃诸如辣椒等辛辣刺激性的食品。

78 褥疮的预防

褥疮是由于病人长期卧床，身体局部皮肤及皮下组织受压过久，导致血液循环障碍，发生溃疡和坏死而形成的。

为预防褥疮的发生，要注意从以下几个方面护理好病人：

- (1) 保持床铺整洁、柔软、干燥。
- (2) 定时帮助病人翻身。
- (3) 经常按摩局部。按摩时勿用力过大，以防损伤皮肤。
- (4) 保持皮肤清洁干燥，病人衣服要常换洗。
- (5) 加强营养，提高病人的抗病能力。

如果已有褥疮发生，应及时医治。

79 盐饭膏巧治关节痛

将精细食盐与粳米饭按重量 1 : 3 的比例掺和捣匀，使其呈膏状。用时，把盐饭膏放在碗里，置于热水中加热，趁热把盐饭膏敷在肿痛的关节部位，四周敷均匀整齐，盖上一张干净的塑料纸，再用纱布包好。每晚睡前敷用，早起取下，一日一次，若关节痛严重，可一日二次（早晚各一次），连续敷一两个星期可好转。

80 治风湿关节炎二方

(1) 取食盐 1000 克、小茴香 500 克，同入锅内炒热，用布包紧，趁热熨敷痛处。

(2) 取鲜松针 3000 克，捣碎，铺于热炕上，用布盖严，再洒热米醋 300 克，然后睡在上面，盖被至发汗，每日一次。

81 仙人掌姜泥治急性炎症

取仙人掌 20 克、生姜 10 克，洗净去刺去皮，共捣呈稀泥状，均匀地摊铺在塑料膜或凡士林布块上，外加敷料，贴敷在炎症部位，用宽胶布沿周边固定，使其保持湿润状态，每日换药一次。药泥以新鲜配制为佳。此药配制简单，使用方便，疗效可靠，无副作用。

82 电吹风治肩周炎

肩周炎亦称“五十肩”和“漏肩风”。可用电吹风对准患者肩部，保持适当的距离，吹热风，约 5~10 分钟（若先在患者肩部擦上药酒，然后再吹，效果更佳），每天两次，一般三周可愈。

83 巧治腰痛三法

(1) 腰痛病中以急性扭伤和肾虚腰痛居多。患者俯卧在床上，暴露腰部，用电吹风对着两侧腰肌吹热风，每侧吹 4~5 分钟，每天一次。用此法治疗，急性扭伤腰痛一周可愈，肾虚腰痛数周可愈。

(2) 新老伤痛、腰肌劳损、坐骨神经痛、腰痛。用老姜适量，切成极细的末，浸入 75% 的酒精内，点燃，用手掌蘸燃烧之姜酒，快速推按患部。夏季可单用姜汁代酒推按。

(3) 脾湿也会导致腰痛。这种腰痛的特点是腰部酸胀疼痛，绵绵不休，腰间如系重物，患者舌苔白而厚腻。治疗应健脾祛湿，则腰痛自除。用白术 60 克、薏苡仁 45 克，加水 3 碗，煎至 1 碗，分三次一日内服，一般三日后即有显著疗效。

84 体表肿块辨良恶十法

(1) 看年龄。青壮年一般为良性，中年以上应先考虑恶性。

(2) 看部位。同样的淋巴结肿大，若在锁骨上下，则应想到癌细胞转移；长在阴茎龟头上的肿物，也有较大的危险；一般部位的黑痣癌变甚少，而手掌、足部和腰际等部位的黑痣，较易恶变。

(3) 看形状。形状规则，呈圆形或椭圆形，边缘清楚者，大多为良性；相反，形状不规则、边缘不清晰、表面凹凸不平者，多为恶性。

(4) 看软硬度。肿物越硬，恶性可能性越大。

(5) 看生长速度。恶性肿瘤生长速度快，而生长速度慢，几年乃至十几年变化不大的肿物，多为良性。另外，原来生长速度慢的突然变快，要警惕其癌变的可能。

(6) 看活动度。良性活动度较大，即与周围组织分离。而恶性者则活动度小，甚至不活动，常与皮肤及基底部粘连。

(7) 看频发度。如在颈部、腹股沟处发现多个硬度较大

的淋巴结，由可活动到融合成团，应想到恶性淋巴瘤的可能；相反，在发生急、慢性炎症病灶附近，发现少数淋巴结肿大，且有触痛，不硬，一般为炎症所致。

（8）看有无破溃。体表肿物若发生破溃，除了结核，就应想到恶性肿瘤。

（9）看是否疼痛。初发的肿物如有触痛，大多是炎症引起，因恶性肿物初期一般不会疼痛。

（10）看伴有症状。伴有食欲不振、消瘦、贫血等消耗症状，恶性的可能性更大些。

85 巧去扁平疣

春夏之际，一些青少年常患扁平疣，奇痒难忍，影响美观。可用古参子仁 15 克剥壳捣碎，与麻油搅拌成糊状，每日搽患处 1~2 次，数日后即可见效。

内科疾病的防治

86 止嗝四法

（1）用鼻子闻一下胡椒粉，打一个喷嚏，打嗝即止。

（2）用中药五味子 5 粒，放入口中慢慢咀嚼，约 3 分钟左右即可止嗝。

（3）用两手拇指指端压在头部两侧的太阳穴上，两手食指同时在眉骨上顺两边稍用力连刮三下，可止嗝。

（4）呃逆发作时，用右手拇食指紧压左手少商穴（此穴

位于拇指桡侧指甲根旁），使酸痛感持续半分钟，呃逆即可停止。

87 治顽固性呃逆四法

（1）指压耳轮脚。患者取仰卧位或坐位，术者位于患者的头顶侧或面对患者，用两个大拇指指腹同时按压患者两侧耳轮脚，由轻到重，持续加压，直到呃逆终止。

（2）左（右）手举起压在头顶上，用另一只的手指捏住右（左）侧耳郭上端，往上提，不松手，1 分钟即可止呃。

（3）取 2.5 寸或 3 寸长的针灸针二根，在手腕双侧内关穴位上用 75% 酒精消毒皮肤后进针（以不穿透对面皮肤为度），进行上下提插并捻转，同时嘱患者深呼吸，待呃止后留针 5 分钟拔出。此法安全可靠，无副作用。

（4）有的患者呃逆持续 10 天，服食皮蛋两个呃逆即止，未服用其它药品；第三日下午呃逆又发，遂再食皮蛋 1 个，呃逆未再发作。

88 一针止呕吐

病人恶性呕吐，汤药难进口时，可在耳部的耳中穴常规消毒后用毫针扎上一针，呕吐立止，汤药可进。如无法扎针，可把右手的大拇指放右耳背一侧，食指相对，挟耳中穴，同样有止吐效果。

89 养胃八法

（1）饭前半小时饮点水，但不能过量，否则过量的水会

稀释胃液，减弱其消化能力。餐前先喝点开胃汤，促使胃液分泌活跃起来，使胃处于消化吸收的准备状态。

(2) 吃饭时要心情愉快，最好能在轻松愉快的音乐声中就餐。在这种气氛下，胃液的分泌比在沉闷的气氛下多得多。

(3) 吃饭时要细嚼慢咽，使食物与唾液充分搅拌，这将有助于对食物的消化吸收。

(4) 食物的温度和调味要适中，不能过冷过热、过咸过辣，否则都将对胃壁形成刺激。

(5) 不可暴饮暴食，否则会使胃受到伤害。如果吃饭过量，应及时服用一些帮助消化的药，以减轻胃的负担。

(6) 饭后休息要充分，使胃肠能够正常地工作。晚餐宜吃约八成饱，使胃在晚上能够安稳休息。

(7) 饮酒要限量。少量地喝点低度酒可解除胃的紧张感，促进胃液分泌，过量则有害。

(8) 养成一日三餐定时进餐的习惯，使胃的活动有规律。

90 巧治胃炎二法

(1) 对各种胃炎或胃寒作呕，可用鲜姜片按擦胃腕部和足三里穴位至发热；或用老姜、陈皮各 50 克水煎服。

(2) 患慢性胃炎或吃饭不香、胃痛、消化不良，可在饭前和饭后用“痒痒挠”抓搔脾俞穴和胃俞穴，每次搔 15 下左右，坚持天天抓搔，一般半月过后可使病情改善，食欲增强。

91 巧治慢性胃炎

患慢性胃炎，服云南白药，每次 0.2 克，日服六次，连

续服 1~2 个月。患溃疡性结肠炎，每次服云南白药 0.2 克，口服三次，连服七天为一个疗程。

92 花生米治胃痛二法

(1) 有些人受冷风刺激后，常会引发胃痛。可吃些炒熟、煮熟甚至生的花生米，胃疼即可减轻或消失。

(2) 生花生米对治疗胃酸过多有奇效。每日三次，于饭前嚼食生花生米 12~15 粒，轻、中、重度胃酸过多患者，分别嚼食治疗一、二、三周后，胃酸可显著减少。此法对胃炎、消化性溃疡也有辅助疗效。

93 治胃痛三法

(1) 将风油精数滴滴入肚脐眼中，用伤湿止痛膏或普通医用胶布封固，可起止痛作用。此法对于因受凉、贪食冷饮等引起的寒性腹痛或胃痛，效果尤佳。

(2) 每晚睡前，温水送服锡类散 0.9 克，连用三个星期，胃痛病可愈。

(3) 取肉桂 20 克研粉，饴糖 250 克。每次用肉桂粉 3 克、饴糖 1 匙，调匀后用开水冲服，每天 1~2 次。肉桂辛甘大热，饴糖性甘微温，二药相伍，甘温相得，止痛功效显著，对于虚寒胃痛最为适宜。

94 治胃下垂二法

(1) 胃下垂患者，最痛苦的是，饭后的胃垂负荷增加，疼痛难忍。最简便的治疗方法是，饭后蹲 15 分钟，使胃中食物

大部分进入十二指肠及小肠，使胃在最大负荷时能得以休息。只要经常蹲着用餐或餐后稍蹲一会儿，胃下垂的症状可得到缓解或痊愈。

（2）宰仔母鸡 1 只，去毛洗净，剖开，保留心、肺、肝，切成小块，象平时炖肉一样炖好后，加入干姜、公丁香、砂仁各 3 克（均研成细粉），分两次食服，每三天食服 1 只，一般食用 1~5 只鸡后即能收效。

95 土豆汁治胃溃疡

取适量新鲜土豆，用凉开水洗净，不要去皮，用刀切碎，放入碗中捣烂，挤出汁液，患者每天空腹喝 1~3 匙。此法也适于治疗十二指肠溃疡和习惯性便秘。胃溃疡患者如果再多吃一些用土豆做的菜肴，对胃溃疡的辅助治疗和身体康复大有好处。

96 胃痛的自我疗法

罹患胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性胃炎等疾病的患者，由于胃脘疼痛频繁发作，并常暖气、反酸、恶心、呕吐，故体型消瘦，甚为痛苦。下面介绍一种能解除胃痛的自我按摩方法。

预感胃痛即将发作时，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。可以从上腹部开始，由剑突下缓缓下行，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（短者仅

几分钟），便可听到肠鸣音，即腹内矢气下行并排出，表明已达到治疗效果。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，有病可治，无病可防。指颤按摩可改善交感神经和植物性神经的兴奋与抑制过程，增强血液与淋巴的循环，疏通气血郁滞，促进胃肠蠕动，故对消除胃脘疼痛有良好的作用。

97 消食十法

面食伤食。可炒萝卜籽 12 克，捣烂水蒸服，或用生姜捣汁，少许温酒送服。

谷米伤食。取米饭锅巴烧焦研末，用白糖调服，每次 15 克，日服 2~3 次。或炒麦芽 30 克，水煎服。

年糕、元宵伤食。将白萝卜连皮一起磨成泥吃下即可。但萝卜的温度不能超过 40℃，也不要加醋或酱油。还可生蓖麻仁 20 粒、生姜 1 块，混合捣成泥状，用开水一次冲服。

豆食积滞。可用生萝卜捣取鲜汁一杯，分次饮服。

肉积伤食。可嚼食山楂片适量。或用炒山楂 15 克，熬水代茶饮。或用干稻草一把，加水熬成浓汤，趁热饮服。

鱼肉积滞。可用红曲 15 克，水煎服。

蛋类积滞。可用醋 1 汤匙，对米汤服。

果品伤食。可用神曲 15 克、丁香 2 克，泡水代茶饮。

食积腹泻。可用午时茶 1 包、生姜 2 片，沸水泡服，连服两次。或用馒头 1 个，以微火烤呈焦黄色，研成细末，饮热茶一次服用。

伤食恶心。取大葱头须 7 段、竹芯 1 克，水煎后当茶频

饮。

一般性消化不良。用橘皮 2.9 克，水煎服或泡水代茶饮。

98 简易消胀法

若是消化不良或者月经来潮时引起腹胀，可俯卧床上，自己或别人用手掌以第三、四腰椎为中心，反复揉擦（一般揉擦 2~3 分钟，长则 10 分钟），使局部发热，即可使腹胀减轻或消失。也可热敷或理疗第三、四腰椎，疗效更佳。

99 治疗腹泻四法

（1）若是因受凉或消化不良引起腹泻，可取白砂糖 100 克（小孩酌减）放入碗内，连碗放在锅内蒸 20~30 分钟（不加水，用蒸气中的水使糖溶化），待白糖化成粘稠糖糊时，取出稍凉（时间不要过长，否则会结成糖块），趁热空腹服下，半小时后再饮水。一般拉肚子只需服一次便可痊愈。

（2）用搪瓷器皿或小锅盛食醋 100 克，磕入两个鸡蛋共煮，蛋熟离火，将鸡蛋连同食醋一起服下。通常吃一次即可痊愈，若效果不理想可再服一次。

（3）苹果纤维较细，含果胶和鞣酸，具有吸附收敛作用。婴儿如有腹泻，将苹果用水洗净，切成两半，用汤匙将苹果肉轻刮成泥，边刮边喂，腹泻可渐愈。

（4）老年人脾胃功能减弱，阳气渐衰，时常发生腹泻，可选择上好的人参（如吉林人参）5 克，煮饭时把人参竖插在米中熬煮（锅一定要用沙锅），饭熟后取出人参（晾干保存待用），吃饭即可。每日一次，连续烹煮服用一周后应更换新人

参。坚持一两个月即能见效。

100 治疗便秘四法

便秘是老年人常见的一种症状。有的为治疗便秘长期服泻药，这是不可取的。下面介绍几种简便的按摩治疗方法，清理肠胃积滞，调节肠胃植物神经功能，增强胃蠕动，以推导排便。

(1) 揉按腹部治便秘。①右中指置中脘穴（位于脐上 4 寸处），其它手指贴在腹部，稍用力做顺时针方向揉腹 50 次；②两手中指置于天枢穴（脐旁开 2 寸处），其它手指贴在腹部，稍用力由外向内揉按 50 次；③右手掌按于脐部，左手掌按在右手背上，稍加重力量作顺时针方向揉动 30 次，然后回摩全腹 3 次；④用左手掌的内侧面在左下腹部自上而下用力推按 30 次。

(2) 按摩腹部可解除或缓解便秘症状。用右手从心窝顺摩而下，摩至脐下，上下反复按摩 40~50 次。按摩时要闭目养神，放松肌肉，切忌过于用力。如按摩时腹中作响，且有温热感，这说明按摩已产生良好作用。在按摩前，适量喝一点优质蜂蜜水效果更好。

(3) 大便时以左手中指点压左侧天枢穴（位于肚脐左侧 2 寸处），至有明显酸胀感即按住不动，坚持 1 分钟左右就有便意，然后屏气，增加腹内压力即可排便。

(4) 按摩贴药膏，治功能性便秘。在背部 1~5 腰椎两侧，擦净汗渍，稍作按摩后，用麝香虎骨膏 2~3 贴外敷局部，如疗效显著，可 3~4 日更换一次；疗效一般，1~2 日更换一次。

101 习惯性便秘简易疗法

每天清晨起来，先空腹饮两杯水。饮水后尽量不要小便。过 1 小时再吃早饭，最好吃稀饭烂面，至少两碗。实在吃不了的，面、饭可以更稀薄一些，但仍要保持两碗的食量。早饭要站着吃，并要吃得快，下饭菜可选利胆通气的萝卜类酱菜。吃过早饭，不论有无便意立即去大便，有意识地使肛门外扩。即使排不出便，也要用力三四分钟。大多数患者严格按此法去做，2~3 天即可解决问题。

如果两天后仍无大便，可辅用轻泻剂。即在临睡前服中药麻仁丸 9 克，第二天清晨仍用上法，如再无大便，需再增加空腹饮水量，并多吃些蔬菜，次日晚间再用一次麻仁丸。如第三天早上排出大便，当晚应停服麻仁丸。

102 习惯性便秘食疗七法

(1) 菠菜猪血汤。每日用新鲜菠菜 500 克，洗净切成小段，猪血 250 克，切成小块，加水适量，煮汤，调味服用。

(2) 冰糖炖香蕉。用香蕉 2~3 只，去皮，加冰糖适量，清水炖熟服食。

(3) 芋头煮粥。用大米 50 克、芋头 250 克（去皮切块），加水煮粥，油、盐调味服食。

(4) 麻油拌菠菜。用鲜菠菜 250 克，洗净，待锅中水煮沸，加入食盐适量调味，把菠菜放入沸水中烫约 3 分钟，取出，加麻油拌匀服食。

(5) 马蹄薤菜汤。用鲜薤菜（空心菜）250 克、马蹄（荸

荠）10 个（去皮），加水煮汤，调味服食。

（6）清蒸茄子。用鲜茄子 1~2 个，洗净，加油、盐少许，放入锅中，隔水蒸熟服食。

（7）将韭菜洗净，捣烂，取汁 1 杯，倒入适量黄酒调匀，每日一次，开水冲服。

103 巧治咳嗽十五法

（1）百合 30 克，冬花 10 克，水煎取汁，趁热加入冰糖 20 克，化开服下，每日一次，连服三日。

（2）紫菀 10 克，水煎取汁，加蜂蜜 30 毫升，和匀服下，每日一次，连服三日。

（3）浙贝 5 克研末，加入荸荠汁 20 毫升，口服，每日二次，连服三日。

（4）柿饼 1 个，去籽，取川贝末 3 克放于饼内，蒸熟食之，每日二次，连服三日。

（5）麦冬 30 克，桑皮 10 克，水煎取汁，趁热加入冰糖 20 克，化开服下，每日一次，连服三日。

（6）取桃仁 10 克，用水浸泡，去皮，研碎取汁和粳米 100 克煮粥食用，具有补肺益肾、和胃调中，治咳嗽胸满气喘、支气管炎的功效。

（7）取茄子秸 90~120 克，水煎服，每日 2~3 次。也可将茄秸烧灰研末，用水冲服，每日三次，每次 9 克。年久咳嗽，用生白茄子 30~60 克，煮后去渣，加蜂蜜适量，每日二次分服。

（8）秋冬时节，天气日渐变冷，人们容易受凉，咳嗽不

止。此时，可取冬瓜籽 15 克，加冰糖适量，水煎服，每日服三次。

（9）大梨一个，劈为两半，去核洗净，以川贝末 4 克填于其中，蒸熟食之，每日一次，连服三日。

（10）取新鲜雪梨外皮半两左右，煮水饮，有清心润肺、止咳化痰、滋胃益阳、除燥去湿等功效。

（11）老人虚咳多痰，用鲜姜 50 克，取汁加饴糖 1 匙，每日早晨用开水冲服。

（12）将大蒜数瓣捣烂成泥，加冰糖（可用红糖）适量，用沸水冲泡，温服数次，具有快速止咳化痰之功效。

（13）取豆腐 500 克，当中挖一个窝，纳入红、白糖各 100 克，放入碗内，隔水蒸 30 分钟。一次吃完，连服四次，能清热、生津、润燥，具有治疗咳嗽痰喘的功效。

（14）久咳不止，可用鲤鱼 250 克与川贝末少量，煮汤服。或鲫鱼 250 克，加红糖炖服。

（15）用伤湿祛痛膏，贴于气管发痒处，两三天即可痊愈。如果不知道哪里痒，可用手触摸气管，触到就咳即是患处。颈项贴块白药膏，白天不雅观，可在晚睡前贴上，第二天早晨揭下，晚上再换新的贴上。

104 喝牛奶可预防支气管炎

每天饮用牛奶的吸烟者，比不喝牛奶的吸烟者，患支气管炎的概率低 20% 左右。这是由于牛奶中所含的维生素 A 对气管壁有保护作用，使它减少发炎的机会。

105 巧治慢性支气管炎

您如果患慢性支气管炎，可以在夏天用“痒痒挠”的小指头，对两侧背脊肩胛骨上方各叩击几十下，在整个三伏期间，每天坚持进行 1~2 次。这样，您的气管炎在冬天就可能不会复发，即使复发，症状也会减轻。如果每年夏天都能坚持叩击治疗，一般 3~5 年，可望治愈。

106 治疗支气管哮喘二法

(1) 选底部较扁平的苹果 1 个，用小刀将顶部连蒂旋一个倒三角形，取出果核，挖出部分果肉，使其内部成杯状，但不能挖漏。取鲜鸡蛋 1 个，破壳将蛋清、蛋黄倒入苹果内，将倒三角形果蒂盖上，放笼屉内蒸 40 分钟。取出趁热服，每日一个，连服三个，效果较好。小儿一次吃不完，下次加热继续服。

(2) 成熟的丝瓜藤根 300 克，净白母鸡 1 只（重约 750 克），白砂糖 300 克，加水适量，放入沙锅里密封，文火炖 2 小时，离火稍凉后食用。每日一剂，汤和鸡肉各分两次食，一般食五剂即可痊愈。

107 巧治急慢性咽炎

将鲜芝麻叶洗干净，嚼烂慢慢吞咽，每日三次，每次 6 片叶，连服三日即愈。

嚼烂的鲜芝麻叶，味甘微凉质粘，入肺、肝、肾经，并能牢固粘贴在咽部凸凹不平的红肿粘膜表面，直达病灶处，具

有清热解毒、利咽消肿之功效，故治疗急慢性咽炎的效果较好。

108 按摩手指降血压

按摩刺激手的拇指指甲根，有助于降低血压。方法是：用一只手的大拇指和食指，将另一只手大拇指的指甲根部夹住，转动揉搓，然后，以柔软的指腹自指甲边缘朝指根方向慢慢地揉搓下去，勿用力过度，吸气时放松，呼气时施压，左右大拇指各揉搓 5 分钟左右，尽可能于早起、午间和就寝前各做一次。这样，可使血管扩张，血压下降，因为手足指甲的根部是中医经络的始点和终点，如果对手足指甲进行刺激，可使气血流通活泼，促进血液循环。

109 降血压茶五方

（1）龙茶散方。绿茶 50 克，龙胆草 30 克，共研细末，温水冲服，每次 3 克，每日二次。

功效：清热泻火，平肝降压。用于治肝火旺盛所致的高血压。脾胃虚弱泄泻时禁用。

（2）菊槐茶方。菊花、槐花、绿茶各 3 克，以沸水冲沏，待浓后饮用，每日代茶常饮。

功效：清热，散风，降压。用于治疗高血压眩晕。胃寒者慎用。

（3）菊花山楂茶方。菊花、山楂、茶叶各 10 克，用沸水暴沏，代茶，每日一剂，常饮。

功效：清热，去痰，消食健胃，降脂。用于治疗高血压、

冠心病及高血脂症。脾胃虚弱者慎用。

(4) 玉米须茶方。玉米须 30 克，茶叶 5 克，用开水冲沏，代茶，每日饮用。

功效：清热利尿，消肿，降压。用于治疗肾炎合并高血压，无副作用。

(5) 决明子茶方。决明子（炒后打碎）300 克，罗布麻叶、槐花各 150 克，以开水冲泡，当茶饮。

功效：平肝火，降血压，并能降低胆固醇和血脂，故又可用以治疗与预防中老年人动脉硬化等症。

110 洗足疗法降血压

取钩藤 20 克，剪碎，加少量冰片，用布包好，每日晨起和晚睡前放入盆内，加温水浴脚，每次 30~45 分钟。洗时可不断加温水，以保持水温，每天 1 包，10 天为一疗程。

111 食疗降血压三法

(1) 高血压患者不能吃得太咸，提倡低盐化饮食。因为食盐中含有大量的钠，钠在血液中浓度过高，往往会导致高血压。为抑制盐分摄取，应在每天早晚各饮一杯纯正的蜂蜜水，对高血压将起到良好的防治作用。因为蜂蜜中含有丰富的钾，钾有利于排泄体内多余的钠，从而使血压维持在正常水平上。

(2) 患肾脏病和高血压的人应少吃盐，可用柠檬汁代替盐来调味。新鲜蔬菜或肉类在烹制时，少放盐，滴点柠檬汁，可使淡然无味的食物变成风味极佳的菜肴，患者与健康的人

皆可食用。

（3）高血压患者，如能长期坚持每天早晨起床后饮一杯温开水，能使血压下降，并能防治大便干燥，预防脑血栓和心肌梗塞。

112 治低血压四法

（1）甘草、肉桂、桂枝各 15 克，五味子 25 克，水煎服，每日一剂，早晚两次分服，4~7 天为一个疗程。当血压回升、症状消失后，应继续服药四日，以巩固疗效。

（2）甘草、五味子各 6~12 克，茯苓 15 克，每日一剂，分两次煎服或泡茶饮用。一般服此药 3~10 剂后，血压可平均上升 20~30 毫米汞柱。

（3）黄芪、党参各 30 克，五味子 20 克，麦冬 10 克，北柴胡 3 克，每日一剂，水煎服，分早晚两次服用，15 日为一个疗程。一般服药一个疗程即可见效。

（4）用中国红葡萄酒 1 瓶（其它高级红葡萄酒也行），放入 1 根党参，浸泡三天。每天晚上临睡前喝一小杯（约 25 克）。一般患者，喝一瓶即可见效。

113 掐中指甲根可缓解心绞痛

心绞痛发作，如一时无法找到硝酸甘油片服用，旁人可用拇指甲掐患者中指甲根部，略为使力，使其有明显痛感，亦可一压一放，坚持 3~5 分钟，症状便可缓解。

114 食物相克中毒与解救

羊肉忌梅子、西瓜。服人奶可解。

兔肉忌芥菜，多吃有害。解法服杨梅水。

狗肉忌绿豆，多吃则腹胀。解法食薤菜。

鸡肉忌蜜，吃则致病。服人奶解。

皮蛋忌红糖，食后会腹泻。解法用槟榔烧灰冲水服。

鲤鱼忌甘草。服麻油可解。

甲鱼忌苋菜。服薤菜汁解。

螃蟹忌五加皮酒及柿子，吃则不适，甚至酿成大疾，解法服莲藕汁。

龟肉忌薄荷，误吃易患小肠疝气。解法：甘草 15 克、桃仁 25 克，煮水服。

田螺忌与蚕豆同吃，否则绞肠肚痛。解法服童便。

黄瓜忌花生，吃则泻肚不止。解法服霍香丸。

梨子忌热茶，食之大泻。解法用樟树皮煮水服。

香蕉忌芋头。解法急服桐油 10 克。

毒菇中毒。用新鲜空心菜 250 克，捣碎取汁，一次饮服。

误食碱性毒物。可用灌喝大剂量醋水的方法来急救。因碱性毒物碰到酸性的醋，会中和而解毒。

115 巧解中草药中毒

曼陀罗中毒。用生菠菜熬汤饮服即解。

天南星中毒。食醋 100 克或蛋清数个，频频饮服。

百部中毒。姜汁或食醋饮服。

鸟头中毒。绿豆 200 克熬汤饮用。

猪牙皂中毒。生姜、甘草各 15 克，熬浓汁饮服。

雪上一枝蒿中毒。红糖或蜂蜜熬稀饭吃。

116 大蒜可防铅中毒

工作中经常接触铅的人，容易引起铅中毒。如果大量、经常性地食用大蒜，就能起到防毒作用。试验证明，在接触铅的工人中，每人每天吃大蒜 1.5 克，连续吃三个月，竟没有一人出现中毒症状。

117 煤气中毒的饮食治疗

(1) 饮醋。取食醋 50 克，冲入温水，分几次服下（不可直接大量饮醋，否则易伤食道及胃）。如有头晕现象，可用热醋熏鼻。

(2) 饮绿豆汤。取绿豆 100 克煮汤频服，或取绿豆粉 50 克，分几次用热水冲服，可缓解煤气中毒引起的各种症状。

(3) 多吃富含维生素 C 和 B 族的食物。如各种新鲜蔬菜、水果、豆芽、花生、黄豆皮（黄豆泡开取皮）、小米、发酵食品（如鲜酵母发酵的面包、馒头）、豆瓣酱及肉、肝、蛋、乳等，以恢复机体，改善脑组织代谢。

(4) 多吃些利尿食品。如冬瓜、萝卜、赤豆等，以预防水肿、尿毒等并发症。

118 解毒药宜冷服

中毒病人喝药宜冷服。因为热服将会促进毒物的吸收，不

利于解毒。

119 怎样从菜窖中救人

菜窖一般挖得越深，通风越是不好。所以，人一下菜窖就感到胸闷。贮有蔬菜的窖内，空气中二氧化碳的浓度大，人若下去，就容易发生意外。

如果发现有人晕倒在菜窖里，窖外的人不可贸然下去抢救，应立即打开菜窖所有的通风口，使空气流通。最好能用扇子、风箱、电扇等加速通风。救护人员下窖前，先点燃一支蜡烛或一盏油灯，用绳子吊入窖内，如果灯火不灭，说明窖内氧气已足，可派人下窖把中毒者救出来。整个过程越快越好，否则中毒的人容易窒息而死。

中毒者救出后，应立即移到空气新鲜处，解开衣扣、裤带，保持呼吸通畅。神志昏迷者，可强刺激人中、少商、十宣、涌泉、合谷、足三里等穴位。呼吸已停止者，应立即作口对口的人工呼吸；心跳停止时，应施胸外心脏挤压术。病情危重者，在积极抢救的同时，应迅速同医院联系急救或将病人送医院抢救。

其它医疗保健方法

120 饮酒者须注意之点

饮酒者宜饮适量的低度酒如葡萄酒、啤酒等，切忌急饮、暴饮。

患高血压、心脏病、肝病、胃溃疡病及其它各种疾病的急性期不宜饮酒。服用阿斯匹林、维体舒、甲磺丁脲、优降糖、降糖灵等药物者不能饮酒。神经衰弱者饮酒会加重失眠症。

不要空腹饮酒，应边吃边饮。可多吃些豆制品、动物食品、蛋黄和新鲜蔬菜等。

选用一些醒酒食物，如凉拌萝卜丝、糖醋白菜心、新鲜水果等。

酒后不宜饮浓茶或咖啡，不宜过多活动。

121 家庭自制保健药酒十一种

(1) 用丹参、赤芍、川芎、红花、降香、首乌、黄精各 30 克浸酒，可治冠状动脉硬化心脏病，以及胸闷、心绞痛反复发作和血脂偏高等症。

(2) 用木香、砂仁各 20 克，党参、白术、半夏、陈皮、茯苓、甘草、白芍各 30 克浸酒，可治胃气痛。

(3) 用威灵仙 60 克、木瓜 18 克，当归、鸡血藤、柔枝、乌梢蛇各 30 克浸酒，可治关节风湿痛。

(4) 用柏子仁、枣仁、夜交藤各 60 克，合欢皮、茯苓、莲子各 30 克浸酒，睡前服用，可治失眠症。

(5) 用枸杞子、生地、石决明各 60 克，白蒺藜、杭菊花、五味子各 30 克浸酒，可治头晕眼花。

(6) 用杜仲、川续断、金毛狗脊、胡桃肉各 60 克，补骨脂 18 克浸酒，可治腰痛。

(7) 用川朴、陈皮、苍术各 30 克，砂仁、薏仁各 20 克，

佛手片 60 克浸酒，可治食欲不振、胃纳很差、舌苔厚腻。

(8) 用人参 100 克，附片、肉桂各 18 克，巴戟肉、菟丝子、熟地、鹿角片各 60 克浸酒，可治阳虚体弱、平时畏寒、四肢冰冷、腰酸膝软等症。

(9) 将完好的枸杞洗净晾干，装入瓶内，然后加入适度的白酒浸泡。枸杞酒具有益气健胃、补肾强精、消除疲劳等功效，适用于神疲肢倦、胃纳不佳、失眠、胃寒等病症。

(10) 将剥好的大蒜洗净晾干，浸泡在酒内。大蒜酒具有杀菌、止痛的功效，适用于关节炎、神经痛、失眠、慢性气管炎等疾病。

(11) 用新鲜金橘浸酒，其味芳香适口，可作为四季保健药酒，具有舒肝健脾、祛风止咳的功效，能治咳嗽、感冒等症。

122 酒后忌服的一些药物

酒后不能马上服用催眠药、镇静药、安定药、麻醉性镇痛药、抗组织胺药，也不能服用胰岛素。因为上述药物包含巴比妥、鲁米那、水合氯醛、溴化物、导眠能、安定、氯丙素、阿米妥、扑尔敏、杜冷丁等成分。这些药物若和酒中的乙醇（酒精）结合，就会产生协同作用，加速吸收，容易发生危险。

123 醉酒处理十八法

(1) 饮牛奶。牛奶与酒精混合，可使蛋白凝固，缓解酒精在胃内的吸收，并有保护胃粘膜的作用。

(2) 饮浓米汤。浓米汤里含有多糖和维生素 A、B，有调和解毒醒酒之功效，如加入适量白糖，效果更好。

(3) 饮酸醋。醋与酒精结合即生成乙酸乙酯和水，可以减轻酒精对人体的伤害。醉酒时，用酸醋或陈醋 50 克、红糖 25 克、生姜 3 片煎水服，解酒效果更佳。

(4) 饮蛋清。酒精可使蛋白质凝固而沉淀，醉酒时服下生鸡蛋清，可缓解酒精在胃内的吸收，有保护胃粘膜的作用。

(5) 食橘皮。取鲜橘皮数块洗净，加水适量煎服，或将干净的橘皮焙干研末，加入少许食盐，以开水冲服。

(6) 食柿子。取鲜柿子，去皮食用，或用“带霜”柿饼，切碎，加水少量，煎后饮服。

(7) 饮蔗汁。将甘蔗洗净，去皮，嚼食甘蔗饮汁，或将洗净除皮的甘蔗，切成小段，榨汁饮服。

(8) 食水果。食用梨、橙、柑、橘、苹果、香蕉、西瓜、荸荠、桑椹等水果，具有冲淡血液中的酒精浓度，加速排泄而解酒的功效。

(9) 食藕汁。鲜藕洗净，捣碎取汁饮服。

(10) 食橄榄。青橄榄生吃，或者用来沏茶喝，效果都不错。

(11) 食萝卜。用生白萝卜 500 克洗净，去皮捣汁，代茶饮服，或在白萝卜汁中加适量食醋、白糖调味饮服。每次一杯，连饮几次，有解酒和消除酒气的功效。

(12) 食芹菜。将鲜芹菜洗净，切碎、捣烂，挤汁饮服，对酒后头痛、脑胀、颜面潮红者有效。

(13) 食白菜。将大白菜洗净，切成细丝，加些食醋和白

糖，拌匀腌渍 10 分钟左右食用，既清凉酸甜爽口，又有解酒之功效。

(14) 食红薯。生红薯绞碎，拌适量白糖食下，解酒效果极佳。

(15) 食菜汤。饮用清炖冬瓜汤，或喝一些味道清淡的其它菜汤。

(16) 食皮蛋。取松花蛋 1~2 个，去皮洗净，蘸醋吃。

(17) 食绿豆。取绿豆 100 克，加水适量，煮后饮服，或用温水将绿豆洗净，捣碎，加适量开水冲服。

(18) 浸冷水。取两条毛巾浸冷水，一条敷在后脑上，一条敷在胸膈上，并且不断用清水灌入口中，可使醉酒者渐渐苏醒。

124 中年人保健四法

(1) 静坐收心法

舒适地端坐在凳子上，身体放松，闭上眼睛，舌尖顶着上颚，两手放在膝上，排除杂念，平心静坐，百事不思，坐一刻钟，可调节神经，防止早衰。

(2) 梳头养生法

以手指代梳，五指微张，用两手的指尖由额前经过头顶徐徐推按到枕后部，反复数十次。指尖所经穴位有眉神、通天、百会、玉枕、风池等近 50 个，可平肝息风，开窍宁神，促进血液循环。

(3) 扭腰健肾法

取站立姿势，两脚开立同肩宽，两手叉腰，拇指在前，其

余四指在后，按肾俞穴，腰部缓缓左右转动，至腰部感到发热为止。每日早晚各一次。

（4）搓脚心养生法

每晚用热水洗脚后，将双手搓热。用手掌手指按摩脚心，每次 10 分钟，可益精补肾，强身健体。

125 中年人晚间四不宜

（1）晚餐不宜过饱。夜间保健应始于晚餐。调查表明，晚餐吃得过好、过饱，夜里发生意外事件的极多，也极容易引起肥胖症。晚餐应吃清淡、味美、可口的饭菜，特别是新鲜蔬菜不能缺少。

（2）用脑不宜过度。中年人上班用脑一整天，大脑已经疲劳，饭后又立即坐到书桌旁继续看书或写字，是不妥的。实在必要的业务活动，一般不应超过 2 小时。

（3）娱乐不宜单调。晚饭后，休息一会儿，可到附近的公园住宅庭院里散散步，与家人邻里谈谈心，活动活动筋骨，呼吸新鲜空气，松弛一下紧张的情绪，对健康十分有益。每天晚间，如果听一段自己喜欢的音乐或欣赏优雅的歌曲，可增进身心健康。

（4）睡前不宜急躁。临睡之前，可到庭院或阳台上做几节体操，呼吸一下新鲜空气；再洗一次温水澡，或用温水擦擦身，用热水洗洗脚；睡前切勿吸烟，也不要看书或与家里人进行激烈交谈；睡眠以右侧卧位为好。这样能使您睡个舒适香甜的好觉。

126 促使精神愉快十法

(1) 直言。当您遇到烦恼事情的时候，应该说出来，向值得您信赖的头脑冷静的人倾诉，而不要闷在心里。

(2) 回避。当您遇到不顺利的事情时，您应该暂时避开一下，去看一场电影或看一本书，或去随便走走，改变一下环境，这一切能使您稍有松弛。如果强使自己一直处于紧张状态，继续忍受下去，这无异于自我惩罚，对健康极为不利。当您适当改变环境，情绪趋于稳定时，您可以再回过头来解决问题。

(3) 制怒。如果您被别人激怒，想要骂激怒您的某个人，您应该尽量克制一会儿，然后把它拖到明天。同时将蓄积起来的精力去做一些有意义的事情。

(4) 谦让。如果您经常与人争吵，就要考虑自己是否过分主观和固执。您可以坚持自己正确的东西，冷静而又审慎地去做，给自己留有余地，因为您所坚持的东西也可能是错误的。

(5) 为善。试一试为他人做些事情，这将使您的烦恼转化为精力，并且产生愉快感。

(6) 规划。一次只做一件事情，先做最迫切的事情，把其余的事情暂时搁到一边。一旦把事情做好了，您会发现事情本不那么困难，这样在做其余事情的时候，就容易多了。

(7) 尽责。避免“超人”的冲动，不要凡事都要求尽善尽美。这种想法虽然极好，但容易导致工作的失败。没有一个人能把所有的事情都做得完美无缺。做不到的事不要勉为

其难地去做。

（8）宽容。对人要宽容，不要去苛求；应发现其优点，并帮助他发扬优点。这不仅能使您得到满足，而且能使您对自己的看法更趋正确。

（9）豁达。您可以给别人以超过自己的机会，这不会妨碍您自己的前进，别人也不再感到您对他是个阻碍，他也不会对您产生阻碍。

（10）主动。许多人总觉得自己被忽视了，这实际上可能是您自己看不起自己。您不要退缩，不要避开，而应继续把自己变得“有用”。您要做出一些主动表示，而不要等着别人向您提出要求。

127 十种健康放松方式

（1）打盹。学会在一切场合，如家中、办公室、走廊，甚至汽车里打盹，只需 10 分钟就会使您精神振奋。

（2）想象。通过想象一个您所喜爱的地方，如大海、高山或自家的小院等，放松大脑。此时，应把您的思绪集中在对所想象东西的“看、闻、听”上，由此而达到精神放松。

（3）按摩。紧闭双目，用自己的手指尖用力按摩前额和后脖处。

（4）呼吸。为更好放松，应慢慢吸气、屏气，然后呼气，每一上述过程持续 8 拍。

（5）腹部呼吸。平躺在地板上，面朝上，身体放松，紧闭双目，呼气，把肺部的气全部呼出，腹部鼓出，然后紧缩腹部，吸气之后放松，使腹部恢复原状。正常呼吸数分钟后，

再重复这一过程。

(6) 摆脱常规做事。经常试用一些各种不同的新方法，做一些您不常做的事情。

(7) 沐浴唱歌。每天洗澡时，放开您的歌喉，尽量拉长音调。因为大声唱歌需要不停地深呼吸，这样您可以得到很好的放松，使心情愉快。

(8) 发展兴趣。培养对各种有益活动的兴趣，并从中尽情地享受。

(9) 伸展运动。伸展身体对消除紧张十分有益，它可以使全身肌肉得到放松。

(10) 放松反应。舒适地坐在一个安静的地方，紧闭双目，放松肌肉，默默地进行一呼一吸，以深呼吸为主。

128 按摩消除脑疲劳

长时间连续工作或学习，感到头脑发胀，在两侧太阳穴处、头顶以及头后部出现疼痛、重压之感。这时可进行自我按摩，能解除大脑疲劳，振作精神，增强记忆力。

揉按太阳穴。用拇指指腹按住眉毛到耳朵之间最凹陷的地方，前后左右移动，试探着按压，感到最疼痛的地方就是太阳穴。找到太阳穴后，再调整好坐的姿势，端坐椅上，脊梁挺直，臀部微突，安静平和，做两次腹式呼吸。然后以两手拇指指腹分别按住两侧太阳穴处，先顺时针方向揉按 32 次，再逆时针方向揉按 32 次，再两手四指并拢，从太阳穴处向耳朵上方平推 32 次。

揉按风池穴。弯曲两手拇指，用拇指关节适当用力顶压

揉按两风池穴（在颈后枕骨下缘两大筋外侧凹陷处），顺时针方向揉按 32 次，再逆时针方向揉按 32 次，然后两手拇指沿颈后大筋外缘向肩部推按 32 次。按时要抬起下巴，脑袋后仰，效果才会明显。

揉按百会穴。食指按于百会穴，先顺时针方向揉按 32 次，再逆时针方向揉按 32 次。

手指梳头。两手五指分开微屈，从前额的头顶直至脑后，做梳头动作，共做 32 次。

以上自我按摩法，在感到疲劳时可随时做。自我按摩时，两眼闭合，手指揉按，心里默默数次数。按摩后会觉得头脑清醒，耳聪目明，全身舒服。

129 简易健身功二法

（1）一天抓三百。两脚分开，略宽于肩，两腿弯曲，身体下蹲，两膝成八字形，两臂向前平伸与肩同宽，两手用力抓空，在一分半钟之内连抓一百下；然后身体复原，双臂下垂，在身前交叉自由摆七八下。以上动作，在早晨起床后、午饭前和晚上睡觉前各做一遍，故称“一天抓三百”。在练此功期间，要注意早睡早起，确保每晚 8 小时的睡眠。

（2）睡前按摩脐部。身体仰卧，两腿弓起，先以右掌心按于脐部，左掌放于右手背之上，顺时针方向轻轻按摩 36 圈，然后换左掌心按于脐部，右掌放于左手背之上，逆时针方向轻轻按摩 36 圈。按摩后很快即能入睡，且能防治大便秘结。

130 健康的性格

(1) 现实态度。面对现实，不管对现实是否喜欢和感到愉快。

(2) 独立性。办事凭理智，行为稳重，并能适当吸取合理建议。

(3) 具有尊重人和爱别人的美德，并能够从中得到乐趣。

(4) 适当依靠他人，乐于接受友谊。

(5) 发怒时能自控，把握分寸，不失去理智。

(6) 有长远打算。为了长远利益而放弃眼前的利益，哪怕眼前利益有很迷人的吸引力。

(7) 善于休息。在做好本职工作的同时，善于享受闲暇和休假。

(8) 对调换工作持慎重态度，不见异思迁。

(9) 对孩子钟爱和宽容。喜爱孩子，并肯花时间去了解孩子的特殊要求。

(10) 对他人宽容和谅解。

(11) 不断地学习和培养情趣，当年逾花甲时也不感到沮丧。

131 皮肤与健康

肤色蜡黄。皮肤（包括手心和眼内部）发黄，表明患肝炎。

手心温热。体内压力大或甲状腺机能亢进。

手心湿凉。心情焦躁。

皮肤极度干燥。有较大可能患慢性甲状腺病。

皮肤发痒难忍。有过敏症，患肠寄生虫感染或腰部疾病。

皮肤发黑并出现黑斑。有可能缺少肾上腺素。

肤色发蓝。有患心脏病和肺病之嫌疑。

脂肪沉积而产生肉结。很可能有肝或胆固醇新陈代谢的问题。

132 指甲与健康

指甲容易碎裂。缺乏铁质可能是原因之一。

指甲白斑。显示体内缺锌。

指甲发黄。体内缺乏维生素 E，也可能表明淋巴系统或呼吸系统有问题。

指甲发白。可能表明患慢性贫血，或者肝脏、肾脏有问题。

133 肚脐与健康

圆形。肚脐呈圆形，下半部丰厚而朝上，这是男性肚脐类型中最好的一种。表明血压正常，肝、肠和胃等内脏健康。

满月形。肚脐外形结实、丰满，下腹有弹性，这是女性肚脐类型中最好的。表明身心健康，卵巢机能良好。

向上形。肚脐向上延长几乎呈三角形，多半表明胃、胆囊、胰脏有问题，要多注意饮食的调节。

向下形。形状与向上形相反。表明患有胃下垂、便秘等病；同时亦要注意是否患有慢性肠胃病及妇科病。

偏右形。易患肝炎、十二指肠溃疡等病。

偏左形。肠胃不佳，并应注意防止便秘。

浅小形。身体较虚弱，激素分泌不正常，浑身无力。

134 助眠十法

(1) 遵守规则的睡眠时间表。人体内有一只生理时钟。如果生活总是没有规律，那么各种疾病便会找上门来。

(2) 睡前精神应当放松，避免紧张情绪，如生气、恐慌等。可采用超然入神法，即静坐、深呼吸，使心情平静下来，或听些令人感到轻松、愉快的音乐，帮助入睡。

(3) 安排舒适的环境。如舒适的床、适当的光亮度、适宜的室温等，如果构成舒适环境的诸因素中有一个或缺或安排不当，入睡的时间就会延长。

(4) 您如果睡不着觉，可采取躺靠床头闭目养神的方法帮助入睡。因为这样可以增加大脑的疲劳，使瞌睡翩然而至。

(5) 睡前吃些东西。医生认为，睡前吃些含有氨基酸的食品，会使人很快入睡。

(6) 在莴笋的茎、叶中含有一种乳白色的浆液，其催眠作用类似吗啡，但不会成瘾，也没有毒性。可用一小匙这种浆液，对一小杯凉开水，睡前服下，催眠效果很好。

(7) 运动法催眠。即在睡觉前 2 小时进行体育锻炼。锻炼时间安排得越早越好，否则，锻炼不是为了催眠，倒成为一种兴奋剂了。

(8) 不饮用含咖啡因的饮料和食品。睡前不宜饮用大量的软饮料和巧克力，因为它们含有咖啡因，咖啡因所发挥的兴奋作用，可以在饮后 2~4 小时内达到最高峰。

(9) 小心酒精的作用。睡前饮酒的确能使人在前半夜酣睡。可是到了后半夜，酒精就会使人烦躁不安，睡不踏实了。

(10) 如果上述各种方法都不起作用，还可以试用数羊法。羊的温驯可爱形象，有助于人们忘掉脑子里那些扰得人无法入睡的琐事。

135 午觉短睡最相宜

夏季昼长夜短，人体的新陈代谢旺盛，消耗较大。午睡对调剂身心、保持健康、恢复精力是十分有益的。最宜入睡的时间是在中午人体警觉自然下降时，睡 1 个小时即可恢复精神；相反如果长时间地午睡，醒来后反而会觉得困倦。同时要注意，午饭不可吃得太饱，不要睡在风口处，腹部要加盖毛巾被，以免着凉感冒。

136 治失眠二法

(1) 夜间难以入睡时，可用少量风油精涂于两侧的“太阳穴”与“风池穴”，头昏脑胀感觉即可消失，渐渐入睡。

(2) 取磁石 30 克，菊花、黄芩、夜交藤各 15 克，水煎过滤，加热水洗足，每晚睡前一次，洗后入睡，并保持室内安静。

137 冬盖棉被不宜过厚

冬季天冷，有的人喜欢多盖一层棉被，以为这样可以睡得更暖和。其实这种做法是不科学的，因为棉被盖得太厚，会影响睡眠和休息，第二天会有疲乏感。棉被盖多了会压迫胸

部，影响呼吸，人体代谢旺盛，能量消耗大，容易使人多梦、疲劳、困倦，头昏脑胀，抗寒能力降低，易患伤风感冒等呼吸道疾病。特别是一些上了年岁的老人，冬季更不宜盖过厚的棉被，以免身体受到压迫，保证血脉畅通。因此，冬天盖棉被并非越厚越好，一般 3 公斤左右为宜。

138 巧测体温

感冒发热，测量体温，一时找不到体温计怎么办？下面介绍一种简便的方法可得知发热时的体温。即人的体温是相对稳定的，脉搏也是相对稳定的，在一般情况下，体温每上升 1°C ，其脉搏每分钟也将增加 $10\sim 20$ 次，只要您记住自己平时的脉率，一旦发热时，只要数出脉搏数，就可以推算出体温了。当然心脏病患者不适用此法。

139 体温计折断防水银污染

体温计是居家必备的辅助诊病工具。由于它是玻璃制成的，稍有不慎就容易折断，里面的水银含有剧毒，处理不当，毒气会蒸发到空气中，为人体吸收；任意丢弃的水银，也极可能造成环境无可挽救的污染。如体温计折断，简单正确的处置方法是：先在水银四周撒上一层痱子粉，使它凝固，以便于清理，然后再将其收集在小瓶或小罐中，妥善处理。

140 炎夏巧消干渴

炎热的夏季，口渴难忍，往往大量喝水也不解渴。但是如果立即喝几杯香茶或吃几块西瓜，就顿感热解渴消。这

是因为口渴不仅仅是缺水，缺乏微量元素和维生素也是导致口渴的重要原因。因此，口渴时除了适当饮水之外，若能及时补充微量元素和维生素，干渴定会迅速解除。可用橘子汁或其它果汁，加入一倍量的凉开水，将几片维生素 C 化开后放入，再加入少量食盐，其消暑止渴效果较佳。

141 火灾之中毛巾的防护作用

(1) 万一煤气或液化气管道漏气失火，可迅速用湿毛巾捂住口、鼻，立即关闭阀门。

(2) 在浓烟弥漫的楼房火灾现场，毛巾可以暂时代替防毒面具。将毛巾折叠 8 层，用水淋湿，捂住口、鼻，可消除 60% 的烟雾。

(3) 人被大火和烟雾围困在高层建筑中，可在窗外挂出毛巾，作为求救信号，以及时得到营救。

142 促进身体健康五法

(1) 饮食健康法。饮食与健康关系极大。目前，有许多科学饮食法，如营养平衡饮食法，节制食欲饮食法，方便快餐饮法，以纤维素为主的饮食法等，对身体健康大有好处。

(2) 速走健康法。甩开双臂，大步行走，步速每分钟 150 步，两臂自然弯曲，前后摆动的幅度尽量大一些，使全身的肌肉和关节都能运动。

(3) 入浴健康法。入浴前先喝一杯开水，浴池的水温以 43℃ 为宜，如有条件，应每天一次，至少每星期两次。经常入浴可以清洁皮肤，较快地恢复体力和精力，调节神经，增

强食欲。

（4）快便健康法。便秘会使人感到倦怠、头痛、失眠，还会引起口臭和食欲不振等等。因此，要养成快便的习惯，多吃含纤维素的食物，起居规律化，按时排便。

（5）心理健康法。心理健康是身体健康的一个重要标志，忧郁、烦躁、猜疑、嫉妒是不正常的心理状态，容易诱发心脏、神经和消化系统疾病。因此遇事要学会克制，冷静思索；对人要宽宏大量，说话和气；遇事要乐观大度，充满信心。

143 身体疲劳巧休息

（1）体力疲劳时，四肢乏力，肌肉酸痛。此时最好能睡上一觉。睡前洗个热水澡或用温水泡泡脚，会使疲劳消除得快一些。合理的营养，也是消除体力疲劳的必要措施。

（2）大脑疲劳时，头昏脑胀，食欲不振，记忆力下降，注意力不集中。消除脑力疲劳的主要方法是必要的休息和放松，适当参加体育活动。

（3）心理疲劳时，精神焦虑，情绪抑郁，意志消沉。应及时宣泄自己的不良情绪，不要闷在心里，可找知心朋友谈谈心，或参加一些健康向上的文体活动。

144 某些常见症状预示疾病

（1）头痛。经常头痛是一种严重的警告信号，最常见的原因是身体和精神过度紧张和血管痉挛。头痛也可能预示眼睛屈光不正。突然出现头痛，则可能是三叉神经受到损伤和刺激的反应。

(2) 掉发。每个健康人每天都要掉一些头发。但是如果每天掉 100 多根头发，就是异常现象了，应到医院就诊。

(3) 口臭。如果呼吸时有丙酮的气味，即有患糖尿病的嫌疑；如是黏土味的口臭，也许是肝硬变或肝炎等疾病所致；若是尿味，则可能是得了肾脏病；如果有腐烂气味，则表明牙齿发炎或牙龈发炎。

(4) 耳鸣。若耳朵里有嗡嗡声，可能是患中耳炎的最初症状；若耳内有叩击声，预示可能患了高血压病。

(5) 小腿肚痉挛。肌肉的血液供血量减少，体内水分和盐分含量不均或低钙，也会导致此病的发生。

(6) 体重减轻。人体重量增加或减轻 2~3 公斤是正常现象。但原因不明的减轻，说明可能患有疾病。如果体重突然急剧下降，就表明有可能患了癌症。

145 饮食控制体重法

(1) 匀速进食。在您开始吃饭后 20 分钟，营养成分才能被吸收。因此，匀速进食既能使体内充分吸收食物的养分，又有助于控制食量。

(2) 不要忽略早餐。与此同时，不要过分依赖于熏肉、鸡蛋、加糖的面食等高糖及高胆固醇食物。

(3) 经常准备低卡路里、低脂肪食物。这样，无论您的心情如何，无论是平时还是周末、节假日，都不会影响您的减肥目标。

(4) 烹制肉食时，剔掉所有肥肉及家禽的皮。

(5) 做菜尽量用植物油，不用猪油。

(6) 把诱人的高卡路里食物放在冰箱、食柜的最里边，不要把容易引起发胖的食品摆在眼前。

(7) 把洗过的水果放在厨房、卧室或饭厅。芹菜、胡萝卜常放冰箱里。

(8) 饭前先喝汤，吃凉拌菜。清汤减胃口，能让您少吃些。柠檬、醋或其它低卡路里作料拌的凉菜，也有助于减少食量。

(9) 每顿饭至少有两种蔬菜。

(10) 做菜和糕点少放糖，有时可用捣碎的胡萝卜代替一部分糖。

(11) 饭后尽量少吃甜点，可用布丁、果冻和水果代替。

146 失眠食疗四法

(1) 莲子汤（或粥）。莲子是莲藕的果实，中医认为它能“补中养神”，“治夜寐多梦”。晚餐吃碗莲子粥或睡前喝碗莲子汤，能使人安然入睡。

(2) 糯米粥。糯米中含有蛋白质、糖类、脂肪、矿物质等，具有“补脾肺，坚大便，缩小便，昏五脏，令人贪睡”之功效。因此，失眠者、夜间多尿者，睡前吃碗糯米粥，能使酣睡，减少夜尿。

(3) 大枣汤（粥）。大枣富含蛋白质、糖、维生素 C 和铝、磷、铁等，有补脾安神作用。长期失眠者，晚饭后用 50 枚大枣加水煎汁服用，能加快入睡。也可用大枣与百合煮粥食用。

(4) 葵花子。葵花子含有亚油酸、多种氨基酸、钾、维生素等多种养分，其中丰富的维生素 B₂ 能调节人脑细胞正常

代谢，提高神经中枢抑制机能。每晚睡前嗑一把葵花子，有助于睡眠。

147 拍打脊背强身法

每天用双手掌轻轻拍打腰背 10 分钟，然后再用双手掌重点按摩两侧肾脏处 10 分钟。年老体弱者可由别人代替，速度和力度以自我感觉良好为准。这样拍打，可以反射性地调节内脏活动，舒筋活络，诱导止痛，消导积滞，改善皮肤营养，促进血液和淋巴系统循环，促使水肿吸收。

148 常看电视应补充维生素 A

经常看电视的人，眼睛常有干涩、视物模糊的感觉。这是由于长时间在暗光下看电视，体内缺乏维生素 A 造成的。因此，常食富含维生素 A 的牛奶、鸡蛋、红枣、橘子、豆芽、胡萝卜等食物，能消除上述症状。

149 有助于增强记忆力的食品

杏：含有丰富的维生素 A 和 C，能改善血液循环，抵抗感染，有助减轻忧郁和失眠症状。

香蕉：含大量矿物质，钾的含量也很丰富，有助于预防和消除精神疲倦。

橙：维生素 C 含量丰富，有助于促进脑的功能。

葡萄：含丰富的维生素 A、B、C，对增强记忆力有帮助。

甘笋：含大量维生素 A，能预防动脉硬化，而动脉硬化能导致记忆衰退。

卷心菜：帮助清除血液中的不洁成分，促进脑部血液循环，也含有大量维生素 B，可防止和消除记忆疲劳。

蛋黄：含蛋黄素和胆碱，能给记忆库带来活力。

鲱鱼：含有大量胆碱和维生素 C，有助于促进脑功能。

150 考生考前食补三法

(1) 牛奶煮鸡蛋。牛奶 1 瓶、鸡蛋 2 个，共同煮熟后，睡前食用，可镇静神经，防治烦躁不安。

(2) 糯米大枣粥。糯米 60 克，红枣 20 克，桂圆（肉）10 个，加水文火煮熟，睡前食用。红枣有安神补血功效，糯米食后能使人沉睡，主治心烦健忘、睡眠不香。

(3) 莲子桂圆百合汤。莲子适量，桂圆肉 7~8 个，百合 3 颗，加冰糖及适量冷水，用文火煎汤，睡前一同服下。莲子能补气养血，治夜晚多梦；桂圆能益智宁心，养血补神；百合能安神定胆，治疗睡眠不宁。

妇婴疾病的防治与保健

151 如何清除婴儿口腔内的奶菇

未满月的新生儿，牙根部和舌头上有时会出现一些白色块状物，俗称奶菇。由于婴儿口腔皮肉细嫩，长奶菇后要及时清除，否则会加重症状而酿成疾病。清除办法很简单，先用冷开水淘米，用经过消毒的纱布，蘸淘米水，轻轻擦洗口内奶菇，每天早晚各擦洗一次，很快就能将其清除掉。

152 治小儿流口涎验方

用益智仁、淮山药、生白术各 10 克，红枣 15 克，每日一剂，水煎，分 2~3 次服，连服 3~5 日。

153 婴儿出牙止痒法

宝宝要长牙时，牙根发痒，见了什么都会咬，有的啃手指，啃大人的脸，啃玩具。这样，既没有滋味，又容易吃进大量细菌。这时，可给他啃嚼一些干货，如干贝、鸡腿骨等，宝宝既可以啃嚼止痒，又干净有味。

154 小儿鼻出血的处理

- (1) 病儿取半卧位。不要将血咽下。
- (2) 情绪不要激动慌张，要安定镇静，因为大脑神经系统高度兴奋不利于止血。
- (3) 用冷毛巾贴敷在病人头额两侧、前额和鼻子两侧。
- (4) 用清洁的棉花或柔软手纸，塞入鼻腔。
- (5) 可将沾有外用止血粉或含麻黄素滴鼻剂的棉花塞入鼻腔，帮助止血。
- (6) 用烂蒜泥贴敷在脚心。
- (7) 用针刺或手压合谷、迎香等穴位，帮助止血。
- (8) 取紫皮大蒜 1 个，去皮捣烂，贴敷涌泉穴（左鼻衄贴右涌泉穴，右鼻衄贴左涌泉穴，两鼻孔都出血贴双足涌泉穴），胶布固定，待有灼热感时取下。此法治小儿鼻出血，一般一次见效。

155 小儿头发发黄的治疗

导致孩子头发发黄一般有三种因素：遗传；先天或后天营养不良；消化不好，疳积。

中医认为，孩子头发发黄，除遗传因素外，一般多为脾虚、血虚所致。可多食胡萝卜、红枣等食品。消化不良、疳积者，服用健脾冲剂、小儿至宝锭或乳酶生，年龄稍大的孩子可服首乌片、养血生发胶囊。

另有治小儿头发发黄的中药方剂：黄芪、首乌、焦三仙各 9 克，生地、鸡血藤、当归各 6 克，砂仁、甘草各 2 克，水煎服，每日一剂，也有疗效。

156 新生儿睡什么样的枕头好

在缝制新生儿的枕头时，必须按照他们的生理特点，以适应其身体健康发育的需要。

新生儿的脊柱是直的，平躺时背和脑勺在同一个平面上，新生儿头较大，所以新生儿的枕头的高度以 3.3 厘米左右为宜。枕头过低，容易引起孩子吐奶，过高则会因下颌压抑咽部，导致呼吸不畅，久之可使该部位骨骼弯曲。枕心也应有所选择，如木棉枕心，柔软、通风；生草决明、菊花枕心，清肝明目，四季皆宜；绿豆壳和泡过晒干的茶叶枕心，能清热消暑，适合夏季睡用。枕套以用棉布缝制的为好，勿用化纤织品，因其可产生静电，对孩子健康不利。

157 孩子手掌脱皮的处理

小孩手掌脱皮，可每天用热水泡手 15 分钟，然后用干净毛巾擦干，搽上一层 20% 的三氧化铝液。经过几次搽药之后，如果手上的汗少了，即可停止用药，手掌脱皮自然也就好了。

158 婴幼儿多汗的治疗

周岁左右的孩子特别爱出汗，中医称其为虚汗，一般为身体虚弱或佝偻病所致。可调整加强婴幼儿的饮食营养，多食牛奶、鸡蛋、瘦肉泥和蔬菜馅食品、鱼肝油，并应该多到户外活动。

另外还可服用以下中药：

（1）浮麦 10 克，五味子 6 克，杭芍、木瓜各 5 克，水煎服，每日一剂，连服七日。

（2）五倍子 5 克炒黄研末，加朱砂少许，温水调匀，填满神阙穴（肚脐），塑料纸敷盖后加胶布封贴住，每日换药一次。此法治疗盗汗 2~4 次可愈，对于多汗症亦有疗效。

159 夏季小儿长痱的治疗

取鲜葎草（拉拉藤）、黄菊花各 50 克，加水 1000 毫升，煮 12 分钟后，加入薄荷 15 克，再煮 2 分钟离火，过滤取汁，用一半药汁洗患处，每日 5~6 次，另一半药汁加白糖少许，随时饮服，一般 5~7 天后痱子即可消退。

160 牛奶加盐防婴儿上火

在婴儿喝的鲜牛奶中稍加一点细盐，可以防止婴儿上火。

161 小儿发热期须注意饮食

(1) 不宜多喝浓茶。茶叶含有丰富的茶碱，茶碱不仅能提高人体的温度，而且还能降低退热药物的功效。所以小孩发热期最好不要喝浓茶。

(2) 不宜多吃鸡蛋。鸡蛋含有丰富的蛋白质，小孩发热期吃鸡蛋，蛋白质在体内分解后，会产生一定的额外热量，使肌体热量提高而加重和延长发热，对小孩健康不利。

(3) 不宜多服蜂乳。中医认为发热期应以清热为主，不宜滋补。蜂乳乃益气补中药品，发热期服用，有碍病情康复。

(3) 不宜多食油腻食物。小孩发热期，消化功能减弱，油腻食物不易消化，多食后会加重消化系统的负担，另外，油腻碍邪，能助湿恋热，增长热势，使患者病症不易痊愈。

(4) 不宜多食辛辣食品。小孩发热期，体温较高，体内的新陈代谢比正常情况趋强，故在此期间不宜多吃姜、辣椒、蒜之类的温热辛辣食品，否则会如同火上加油，加重发热病情。

162 小孩疖肿的防治

(1) 注意小儿个人卫生。要勤洗澡、勤擦身、勤换洗衣服、勤理发，保持皮肤清洁和汗腺畅通。

(2) 让小儿多在凉爽通风处玩耍和休息，不要长时间晒

太阳，不要用脏手抓摸面部、颈部和头部。

(3) 孩子应多吃新鲜蔬菜和水果，如青菜、西红柿、黄瓜、茄子、香瓜、西瓜、桃子等。少吃高糖、高脂肪和刺激性的食物。注意保持大便畅通，缩短大便在肠道中的滞留时间，消除引发疖肿的潜在因素。

(4) 让小儿多喝开水，多饮清洁饮料，如绿豆砂仁汤、鲜藕糖水、荸荠糖水、乌梅汤等，以清热、解毒和利湿。

(5) 保持疖肿周围皮肤清洁，不要随便挑刺和挤压，特别是长在面部三角区内的疖肿更不能如此，以防止细菌进入颅内海绵状静脉窦，引起化脓性海绵状静脉窦炎。

(6) 进行药物治疗。①用 2% 的碘酒涂抹，每日 2 次。②用 20% 的鱼石脂软膏外敷或用小红膏外贴。③用干槐米 60 克，加水 1500 毫升，煎水洗患处，或用新槐米捣成糊状，直敷患处。④用金银花、地丁、赤芍各 15 克，菊花、天葵子各 10 克，蒲公英 12 克，甘草 6 克，煎水服用，每日一剂，早晚各服一次。

(7) 取鲜马齿苋或鲜蒲公英、鲜败酱草、鲜车前草各 80 克，洗净晾干，加食盐少许捣烂，外敷患处，每日两次，能消炎止痛（对未化脓者，效果尤佳），三天后疖肿即可消退。对已化脓的疖肿，能吸脓拔毒，促使其成熟溃破，加快痊愈。

163 治小儿脓疱疮验方

取胡黄连 30 克、香白芷 3 克碾成细粉，再加龙脑香粉 3 克和匀待用。将鸡蛋 4 个煮熟，去蛋白熬蛋黄油调药粉适量，敷患处。敷药前先用温盐水将患处洗净。药粉必须随调随用。

个别严重的加服清热解毒剂，其配方是：金银花 30 克，土茯苓 15 克，甘草 10 克，蛇蜕 12 克，连翘 15 克，麦冬 12 克，煎服，每日一剂，小儿酌减。

164 治小儿腹泻七方

(1) 用糯米或小米在文火上炒呈褐黄色（均匀炒焦），然后加水熬 1~2 小时，熬成米汤。暂停喂乳，每日喂米汤 40~60 毫升，每隔 2 小时喂一次，连喂 4~6 次，一般水样便就会消失，然后用米汤和全奶各半喂养，直到大便正常后再用普奶喂养。

(2) 取 10 个熟鸡蛋的蛋黄，放入沙锅内，用慢火烤，烤出油随时用勺盛出，最后剩下的黑渣就不要了。以所出之油，分三天服完，每天早中晚各服一次，多服几次也可以。轻者一剂即愈，如不愈可再服一剂，只用 7 个鸡蛋就可以了。

(3) 芋头中含有一种天然的多糖类高分子植物胶体，有很好的止泻作用，并能增强人体的免疫功能。做法是：取个大壮实的芋头煮熟或烧熟，剥皮蘸白糖吃，不拘多少，每日 1~2 次（单纯腹泻可停用其它药物），一两天后大便即可成形，腹泻停止。

(4) 切鲜姜 1 片盖于神厥穴（肚脐），姜上再加热敷或用艾条隔着姜片熏灸。

(5) 取绿茶茶叶约 10 克，研成粉末，3 岁以下小儿每次口服 0.4 克，一日三次，同时口服冬眠灵 10 毫克，每日两次。3 岁以上小儿两种药的剂量可酌情增加。

(6) 肉桂、苍术、诃子各 1 克混合研成细面，用鲜姜汁

调成稀糊状，涂于脐部，纱布覆盖后用胶布固定。1~2 岁患儿用以上剂量，3~5 岁患儿剂量加倍。

(7)炒五倍子、炒苍术各 5 克，淡吴茱萸、公丁香各 2 克，共研末，温水调匀敷脐中，外面用胶布或膏药贴住，治小儿受凉腹泻，每日换药一次，一般用药 1~2 次即愈。此法对成人腹泻亦有效。

165 小儿痢疾食疗方

乌梅 10 个，山楂片 30 克，茶叶 3 克，冰糖 10 克，放在沙锅中，加水煮沸 15 分钟，去渣取汤饮用。坚持服用，效果很好。

166 按摩治小儿便秘

患儿仰卧床上，取两“天枢穴”（在肚脐眼左右各两横指处），以拇指食指各按一穴，由轻到重顺时针方向按揉 8~10 次，再逆时针方向按揉 8~10 次，以听到小儿腹内鸣响时为有效。

167 伤湿止痛膏治蛲虫

蛲虫是小儿常见寄生虫，它昼伏夜出，在肛门周围蠕动产卵，使小儿夜里瘙痒难眠。此时，只要用一片伤湿止痛膏贴于小儿肛门处，次日早晨揭去，如此一连数天，蛲虫即会被消除。

168 治小儿腮腺炎二法

(1) 用赤小豆或绿豆适量粉碎成细末，加几个鸡蛋的蛋清调成糊状，涂于干净的小块牛皮纸上，贴于腮部，用胶布固定，每天换药一次。

(2) 先找准病孩头部的角孙穴：用手将孩子的耳朵屈折，耳朵上部尖端达到的部位即是该穴。在避开孩子注意力的情况下，擦着一根火柴，等一二秒钟将火吹熄，趁火柴头尚有余火时，迅速对准角孙穴不轻不重地点刺一下。按此法治疗后，一般在第二天病情即见缓解或痊愈。

169 治小儿遗尿二方

(1) 取 6.6 厘米长连须的干净葱白 3 根，硫磺 30 克，共捣成泥，在晚上临睡时，敷在孩子的肚脐上，外用纱布覆盖固定，经 8~10 小时以后去掉，可治小儿夜间遗尿。

(2) 取补骨脂、五倍子、硫磺各 30 克，共研细末，贮瓶备用。每次取 8 克，将大葱白切碎，与药末共捣成膏，贴在肚脐上，外用塑料布及胶布固定。睡前敷贴，翌晨除去，连续贴用（如局部潮红，可向下方移位）。治疗期间，晚上患儿应适当减少饮水，睡前睡中唤其排尿。一般一剂可愈，重症不过两剂。

170 治小儿夜间啼哭

将适量茶叶放口中嚼烂，捏成小饼，敷在孩子的肚脐上，并用棉花盖好扎住，治小儿夜间啼哭。

171 治小儿尿布皮炎

将黄柏 5 份洗净切碎，磨成粉末，再过筛成细粉末。用猛火翻炒蛤蜊壳 5 份，至呈蛋黄色并具有高度脆性时，取出晾凉，研筛成末。用以上两种药末和青黛 1 份、滑石粉 15 份，按比例混合，放入密封（防潮）瓶内备用。用时先洗净患儿臀部，再扑上此粉，每日 2 次或每次大小便后用药。一般用药 2~3 次即可痊愈，未愈者继续用药。

172 云南白药治脐炎

先以生理盐水或新洁尔灭清除局部分泌物，然后将云南白药 1 克撒于患处，以消毒纱布覆盖后用绷带包扎固定，对脐炎有显著疗效。

173 治小儿肠麻痹症

将肉桂、丁香、木香各 1.5 克，麝香 0.09 克，共研细粉，将熟鸡蛋 1 个对半剖开，去掉蛋黄，取半只蛋白压碎纳入药粉中，敷在孩子肚脐外面，并用绷带固定好。一般经两个小时后，便可使肠鸣排气，大便通下，腹痛腹胀消失，呕吐平息，肠蠕动功能恢复正常。

174 小儿戴兜肚好处多

给小儿戴兜肚，是我国传统医学十分重视的小儿保健方法之一。中医认为：“背为阳，腹为阴”，“腹宜常暖”。小儿脏腑娇嫩，脾胃较弱，如腹部肌肉受凉，就容易致病。现代

医学证实：人体腹部肌肉较薄，尤其腹内胃肠平滑肌对温度的变化异常敏感，腹部一旦受凉，胃肠平滑肌受到刺激，便会发生强烈的痉挛性收缩，从而刺激痛觉神经末梢，导致疼痛；同时，胃肠蠕动亢进，致使肠内的食物还没有充分消化和吸收，便连同体内的水分一起排出体外，于是大便稀薄，排便次数增多，即患腹泻。特别是在夏秋之交，头半夜天气较热，人们喜欢开门开窗睡觉，小儿也因闷热不盖被巾，到下半夜，气温降低，小孩肚子受凉，第二天就会腹泻。因此，数千年来，从我们的祖先开始，流行给孩子戴兜肚，能避免孩子腹部受凉，引起腹泻、腹痛。这是一种有科学依据又简便易行的小儿保健方法。

175 婴幼儿服装存放忌用卫生球

为了防止衣服被虫蛀，人们常在箱柜里放些卫生球作驱虫剂，效果的确很好。

但是，在存放婴幼儿服装时却不宜使用卫生球，否则容易导致孩子患病。

卫生球是用从石油或煤焦油中提炼出来的有机物经过加工制成的，其主要成分是萘和樟脑，这两种物质既有强烈的挥发性，又有一定的毒性。婴幼儿由于血液中的红细胞内缺乏对细胞组织有保护作用的葡萄糖醛酸酶，所以当萘和樟脑等挥发性物质随衣服经皮肤进入婴幼儿体内后，便会使细胞解体，从而导致溶血性黄疸病。因此，婴幼儿的衣服不能放卫生球保存。

176 婴儿反穿内衣防过敏

有部分婴儿，当其皮肤一接触到衣服的缝线时，就会产生过敏现象。如果您的宝宝属于这种情况的话，可将其贴身的衣服反过来穿，使其皮肤不直接与衣服的缝线接触，就不会过敏了，而这样做也并不影响美观。

177 巧除婴儿头顶胎垢

用药棉或纱布，蘸经过消毒的植物油（最好是麻油。消毒方法是将其加热熬开，晾凉），涂搽头顶胎垢，一日数次，经油液浸软后，胎垢便容易去除了。

178 婴儿不宜天天洗澡

婴儿便后可以洗洗下身，不需要每天洗澡。因为洗澡会使婴儿疲劳，而且还会洗掉皮肤表面的油脂——这层油脂对婴儿保暖、防止感染和免受外部刺激有重要作用。

一般来说，给婴儿洗澡，冬天每周两次、夏天每周三次就足够了。给婴儿洗澡，宜在饭前进行，水温 36°C ，室温不可低于 20°C ，婴儿在水中的时间不得超过 5 分钟，洗后应仔细揩擦全身，然后在皮肤起皱部位、腋下及两腿间轻轻扑些爽身粉即可。

179 严防婴儿口含物堵塞气管

五六个月大的宝宝，开始断奶了，什么都爱吃，也很爱动，有时候嘴里还含着糖块。

在给婴儿洗澡、换尿布和衣服时要当心：如果宝宝口里含着东西，其体位或四肢活动幅度较大，就很容易一下子把含在口中的东西卡进喉咙里去，这是很危险的。

所以，在宝宝吃东西时，大人要在一边看着，给宝宝洗澡、换衣服或尿布时，要注意先检查口里有没有东西，以保证安全。

180 洗尿布放点醋

一般经洗涤清漂过的尿布上还会残留肉眼看不见的阿摩尼亚和洗衣粉。这些残留物会刺激婴儿娇嫩的皮肤。要消除这些残留物，可以在漂洗尿布时滴几滴醋。同时，醋还有一定的消毒杀菌作用。

181 小儿误食防腐剂应急处理

小儿如误饮防腐剂、清洁剂等，应首先灌服温水、盐水、牛奶或其它含蛋白质的饮料，再用食指伸入小儿口腔内，挤压喉咙眼使其呕吐，然后再送医院诊治。

182 小儿手脚骨折应急处理

若小儿不慎摔倒导致骨折，可先使其安静，再找两块夹板沿患处两侧连同关节以上部分绑紧固定，然后送医院诊治。皮肤与夹板之间应垫一层软布。若一时找不到合适的夹板，也可用几本杂志来代替。

183 小儿抽风的紧急处理

小儿发高烧很容易引起抽风。这是由于小儿中枢神经系统发育不成熟，调节功能不完善，受到疾病刺激时，脑细胞功能发生紊乱造成的。

当小儿抽风时，父母不要慌乱，更不要摇晃病儿，否则会加重病情。应先把孩子平放在床上，头转向一边，解开衣服，保证呼吸通畅。然后用稍细的东西隔开孩子的上下牙，以免咬破舌头。高烧时，可用湿毛巾敷在前额。抽风严重的可掐人中，或针刺人中，待抽风停止后，送医院救治。

184 打针不痛

小孩往往害怕打针，打针时常常哭闹。如果在给孩子注射前，用一小块冰块在注射部位放 15 秒钟左右，然后用药棉擦干、用酒精对皮肤进行消毒再注射，患儿就不会有疼痛的感觉。

185 巧给婴幼儿喂水药

用一副塑料制的一次性注射器去掉金属针头，抽好所需药液后，放在一边。然后左手抱好孩子，右手拿注射器，并将其针乳头对准小孩的舌面，如果小孩的牙齿是咬着的，就把针乳头对准齿面，轻推注射器，让药液顺舌面或齿缝进入食道。喂药时，小孩的体位不要过于倾斜，推压药液的速度也不宜过快，一次推 1~2 毫米（升），每次都要待听到小孩喉部的吞咽声后，再继续推药。这样既可使药液基本上能够

全部进入食道，又不容易使孩子吞咽不及而呛咳。

186 儿童饭前应饮水

儿童在饭前 1 小时左右，饮用适量的白开水，可以使水分及时地补充到全身细胞组织中去，以促使消化器官分泌出足够的消化液，帮助消化吸收。

187 有助于孩子长高的体育运动

有助于孩子身体长高的最有效的锻炼项目是单杠、吊环、打篮球、弹跳、自由体操和游泳等几项运动。引体向上可以拉伸脊柱，促进脊骨生长；跳跃摸高能牵伸肌肉、韧带，有刺激骨骺软骨生长的作用；游泳可使全身各个部分得到充分舒展锻炼。

188 孕妇常见病痛的防治

头痛。大约有 10% 的孕妇早期有头昏、轻度头痛的症状，这是较常见的妊娠反应。倘若在妊娠的后三个月，突然出现头痛，要警惕防止子痫的发生，特别是血压升高和浮肿严重的孕妇，一旦出现头痛症状，应及早就医诊治。

胸痛。孕期胸痛时有发生，多发于肋骨之间，尤以初产妇居多。胸痛系缺钙所致，补充钙质食物即可缓解。

腰肾痛。怀孕 5 个月后，孕妇常会感到腰肾痛。这是为调节身体平衡，孕妇过分“整胸”引起的脊柱痛。可适当休息，减少直立体位，经常换体位和适当运动，症状就会好转。

腿痛。主要原因是由于腿部肌肉痉挛所致。可补充钙或

维生素 B 含量较高的食品。腿部痉挛可采用热敷法治疗。

臂痛。大约有 15% 的孕妇，在妊娠晚期手臂疼痛。这是因为怀孕压迫脊柱神经的缘故，一旦孩子出生后，症状即可消失。

骨盆压痛。有的孕妇，在妊娠末期，随着子宫的长大，骨盆关节韧带被压迫牵拉，常会引起疼痛。休息后可减轻，不需治疗。

189 产妇防脱发

孕妇产后 2~7 个月是脱发较多的时候，每天大约要掉 600 根左右。要想减少脱发，可在每次洗完头发时，以手指尖轻轻按摩头皮。洗发后用毛巾将水吸干，不要用力拉扯头发。吹头发时，不要过度用力梳刷，尤其在头发未干时，梳理不当最容易使头发掉落。可改用宽齿梳，由发尾开始慢慢向上梳，可防止头发打结并使头发容易梳理。

190 孕妇面部按摩美容

妇女怀孕，由于生理上的变化，面部会出现皮肤粗糙、松弛、黑斑和皱纹等现象。为了避免发生这种现象，孕妇可以进行以下 12 个步骤的面部按摩。

(1) 额部按摩。将左右手的中指及无名指放在额头上，分别自额心向左右两边做小圈按摩。连续按摩 6 圈后，在左右两边太阳穴处轻轻压一下。

(2) 眼角按摩。用两手的手指自两边眼角沿着下眼眶按摩 6 小圈，然后绕过上眼眶，回到眼角处，轻轻地按一下。

(3) 眼周围按摩。用手指沿眼圈做绕圈按摩。按摩 6 圈后，在太阳穴处轻轻压一下。

(4) 鼻部按摩。用手指自太阳穴沿额头、鼻梁滑下，在鼻头两侧做小圈按摩。共按摩 8 小圈，由上向下按摩。

(5) 唇上按摩。双手手指放在唇上做 8 小圈按摩。

(6) 嘴角按摩。同样用两手中指及无名指在嘴角两侧各做 8 小圈按摩。

(7) 下巴按摩。在下巴处做 8 小圈按摩。

(8) 嘴唇周围按摩。用双手的两个指头，自下巴沿着嘴角，向上按摩至唇上，再从唇上按摩至下巴，来回共按摩 8 次。

(9) 脸颊按摩。用双手的两指，分别沿脸颊四周做大圈按摩，共按摩 8 次（圈），然后在太阳穴处轻轻压一下。

(10) 拍脸按摩。将四指并拢，左右手交替在脸上轻轻地拍击，各拍击 6 下，反复做 3 次。

(11) 下颌部按摩。将右手四指并拢，轻轻地拍击下颌，自左至右来回，一共拍击 6 次。

(12) 颈部按摩。用双手的四个指头放在颈部由上向下按摩，再由颈部逐步按摩至耳后，一共按摩 6 圈。

按上述诸法每晚睡前用清洁霜做 3~5 分钟的面部按摩，然后用热毛巾敷一下，就可以了。

191 催乳十方

(1) 花生仁 60 克，黄酒 30 毫升，红糖 30 克，先将花生仁煮熟，再放入黄酒、红糖，略煎一下，食花生仁，饮汤。

(2) 老丝瓜 1 个，阴干，烧后研末，黄酒冲服，每次服

9 克。

(3) 鲤鱼 1 尾，煮汤服。鲜鲫鱼 500 克，清炖，加黄酒 3 杯，吃鱼喝汤。

(4) 活虾适量，微炒，以黄酒拌食，连吃 2~3 天。

(5) 猪蹄 2 只或猪骨 500 克，通草 6 克，炖汤服。

(6) 黑芝麻 250 克，炒后研末，以猪蹄汤冲服，每日 3 次，每次 16 克。

(7) 豆腐 500 克，王不留行（炒）30 克，水煎，吃豆腐，喝汤。

(8) 中药黑肝 10 克，猪蹄 1 对，炖汁，连服数次，乳汁增多。

(9) 备小个红薯 250~400 克，新鲜狗脊椎骨 500 克（黄狗为佳，死狗忌用）。将红薯洗净（勿去皮），加水适量，与狗脊椎骨同煮至烂熟后，任意饮服，一般一次即可见效。

(10) 哺乳期妇女，每天喝 200 毫升啤酒，能有效地促进乳汁分泌。

192 巧治乳少

取黄芪 20 克，五味子 9 克，水煎服，每日一剂，连服五日。

193 巧治孕妇呕吐四法

(1) 鲜鲤鱼 1 条（重约 500 克），去鳞和肠肚，置于盘中，放入笼屉中，不放盐，蒸熟后食之。

(2) 甘蔗适量，生姜 5 片，分别取汁，每服甘蔗汁 1 盅，

加生姜汁 5 滴，每日数次。

(3) 柚皮 1 只，每日分数次煎服。

(4) 每天适量服用维生素 B₁、维生素 B₆、维生素 C，注意休息，可缓解呕吐症状。

194 怎样计算预产期

妇女怀孕后，总想知道孩子约在什么时候出生。这里介绍一个简单的计算方法：即最末一次月经来潮的日期，在月数上减“3”或加“9”，在日数上加“7”。比如某孕妇最后一次月经是去年 9 月 3 日来的，按上述方法计算应是：

$$9 - 3 = 6 \text{ (月份)}$$

$$3 + 7 = 10 \text{ (日子)}$$

那么，这个孕妇的预产期大约就在今年的 6 月 10 日（一般按阳历计算）。

科学用药及药品选购与保存

195 服药前食姜防呕吐

易恶心、呕吐的病人，在服药前嚼一点生姜或橘皮，然后再服药，就可以防止呕吐了。

196 中药不宜过夜服

有的人煎好中药，喜欢把药液分成几次服用，当天服不完，就留到次日服。从治病效果或卫生角度来看，这样做都

是不好的。

中药含有淀粉、糖类、蛋白质和维生素、挥发油、氨基酸和各种酶、微量元素等多种成分，煎煮时大部分渗解在汤液里，一般的服法应趁温热时先服一半，4~6 小时后再服一半。如果过夜服用或存放过久服用，不但药效降低，而且由于较长时间受空气、温度和细菌污染等因素的影响，药液中的酶会分解减效，细菌会繁殖孳生，淀粉、糖类等营养成分也会发酵水解，药液容易发馊变质，服用后对人体健康不利。

197 不宜用开水服用的药

（1）西药类药物。多酶片、乳酶生、酵母片、维生素 C、胰酶片、胃蛋白酶合剂及小儿麻痹糖丸等，其药性遇到高温极容易受到破坏而失效。故此类药物以温开水服用为宜。

（2）各类中成药止咳糖浆。这类药物的止咳作用，部分来自糖浆口服后覆盖在发炎的咽部粘膜表面，以减轻对粘膜的刺激而使咳嗽得以缓解，若用开水冲服，会使药液稀释并迅速吞下，失去其应有的治疗作用。

198 服药后不宜吸烟

病人服药后，一般都知道忌吃生冷、辛辣、油腻等食物，却不知道也应忌烟。试验证明，如在服药后半小时内吸烟，药物到达血液的有效成分只有 1.2~1.8%；而不吸烟者药物到达血液的有效成分则为 21~24%。这说明，烟碱可增加肝脏酶的活性，从而加速药物的降解过程，使血液中药物的有效成分降低。因此，在服药后一段时间内不宜吸烟。

199 几种药品的最佳用药时间

(1) 强心药。心脏病患者对洋地黄、地高辛和西地兰等药物，以凌晨 4 时最为敏感，其作用比其它时间约高 40 倍，故此时如仍按常规剂量使用上述药物，极易中毒。还发现暴风雨天气或气压较低时，也会使这些药物的毒性显著增强。

(2) 降血压药。上午是一天内血压的低值时间，服用小剂量胍乙啶即可获得最佳疗效，而且可避免不良反应，如下午和晚上服用，则需增加剂量，才能取得好的效果。

(3) 抗癌药。用阿糖胞苷治疗急性白血病时，上午 8 时与 11 时需给最大剂量，而晚上 8 时与 11 时则给最低剂量，其结果比常规“等量给药法”的疗效要好。若换用阿霉素治疗，则以中午 12 时给药最好。另有人发现，卵巢癌细胞在上午 10 点左右生长最为旺盛，此时投药最为理想。

(4) 降血糖药。糖尿病病人在凌晨 4 时，对胰岛素注射液最为敏感，这时给予较低剂量，也可获得满意效果。上午 8 时口服降糖宁，其效用会增强而且持久，如下午服用则需加大剂量才行。

(5) 抗贫血药。富血铁、硫酸亚铁片等，在晚上 7 时服用最佳。因为此时服用比早上 7 时服用的吸收率要高一倍左右，而且可提高药效四倍左右。

(6) 抗结核药。服用烟肼、利福平、乙胺丁醇等药的疗效，主要取决于血液中的高峰浓度。故在服用此类药物时，可将一天的剂量由分次服用改为一次服用（即“顿服疗法”），其效果会更好。

(7) 抗哮喘药。氨茶碱的治疗量与中毒量比较接近，但以早上 7 时用药，效果最好，毒性最低。

(8) 抗过敏药。赛庚啉如果在早上 7 时服用，其药效可长达 15~17 小时，而在下午 7 时给药，则仅能维持 6~8 小时。

(9) 激素类药。为了避免此类药物对肾上腺皮质功能的抑制，可将用药时间与生理节律同步，即上午 8 时一次性给药，效果最佳。

(10) 抗精神病药。服用碳酸锂，早晨服每日剂量的 1/3，中午 12 时口服余下的 2/3，既可提高疗效，又可降低毒性。

(11) 青霉素皮肤试验。一般中午反应较轻，午夜反应较重。

200 煎药宜用凉白开

人们大都用自来水煎中药。自来水是经过化学处理的，多含有一定量的余氯，而氯是较强的化学剂，能与很多有机物发生化学反应，影响药效。故煎中药最好用经过煮沸的凉开水，因为凉开水中的余氯已经挥发，而且加热后，水中钙、镁离子的含量降低，减少了药物中有效成分与钙、镁离子结合沉淀的机会。一般用 3~5 倍量的凉开水浸泡药材 30 分钟至 1 小时后再煎煮。

201 保温瓶浸药法

此法省时、省力、方便、卫生，尤其适用于长期服中药的患者。做法是：先将中药用温水滤一滤，洗除灰尘（粉末

状中药可不洗），将中药倒入保温瓶中（省却矿物类药先下和芳香类药后下之麻烦），将刚烧开的开水适量冲入保温瓶中，40 分钟后，就可倒出内服。因为 $98^{\circ}\sim 100^{\circ}\text{C}$ 的开水冲入保温瓶中，40 分钟内温度不会低于 $90^{\circ}\sim 95^{\circ}\text{C}$ ，药汁完全可以被浸析出来，药味也不会挥发，是一种简便易行的浸药方法。

保温瓶浸过药后，换个瓶塞，用凉水将瓶胆内壁冲洗干净，还可以用来装开水泡茶。但瓶胆内壁上有污垢的旧水瓶不宜用来浸中药。

202 服用洋参五法

（1）隔水蒸服。将 6~9 克参片，放入带盖的搪瓷杯或碗中，加水适量，盖上盖，放入加好冷水的锅内，用文火蒸煮 60 分钟，稍冷却后即可服用。亦可在参汤中加入冰糖、桂圆、红枣等同时蒸服，效果更好。

（2）煎汤饮用。将洋参切成薄片，放入洗净的沙罐中，然后加冷水（加水量使水平面高出参片 5 厘米左右）浸泡参片，盖上盖放在炉火上煎熬 40~60 分钟，即可离火倒出参汁饮用。

（3）泡茶饮服。取洋参片 5~10 片，放入保温瓶中冲入沸水，闷盖 20 分钟，倒出代茶饮服。可以连泡数次，其味道变淡，即连汁带渣一起服食掉。

（4）研末吞服。将洋参研成粉末，一日两次，每次服 2~3 克，温开水送服，亦可用豆浆、牛奶冲服。

（5）细嚼嚙化。将洋参 2~3 片，放入口中，慢慢嚙化嚼服，每日 3~5 次，早晨空腹、夜间临睡前嚙化效果更好。

进口西洋参虽为滋阴生津之王，但亦忌滥用，譬如畏寒怕冷、大便溏薄的人，以及正在服用温补药品者，宜暂停服用洋参。

203 如何保存名贵中药

人参。有红、白人参之分。红参应用白的棉纸盖上晾晒，以防变色，可放在有变色硅胶的罐头内，当它发白时可用电风吹干，使其恢复原有的紫红色。也可放在瓷瓶内密封保存。白参既易生虫又易霉变，可将其充分晒干，放在盛有变色硅胶的铁盒内。西洋参也可采用保存白人参的方法存放。

三七。要挑选蓝色结实的保存，可将其盛在布袋内，放入生石灰缸中，密封贮存。

阿胶、鹿角胶。胶块遇热、遇潮都易软化，应置于干燥阴凉处。还可用油纸包扎好，埋入谷壳中密封贮存。

冬虫夏草。可将其放在通风阴凉处晾干，装入木盒，垫上防潮纸，置干燥处，或放入生石灰箱内，并且要常检查，以防虫蛀。另外，如果将冬虫夏草与西红花（又名番红花）一起保存在干燥的地方，就可以久藏不坏。

鹿茸。干燥后用细绒布包好，放入木箱或铁饼干盒内，在其周围塞入用小纸包好的花椒粉。这样，既能防止虫蛀、霉烂和过于风干而破裂，又能保持其皮毛的光泽。

蛤蚧。极易受潮、虫蛀。应将其置于木盒或白铁皮箱内，周围放入花椒一起贮存，也可用容器盛装后，放到生石灰缸内，密封贮存。在保存过程中，要特别注意保护其尾巴，因为尾巴的功效特别好。

麝香。可盛装在小瓷瓶或小口玻璃瓶内，用蜡封好口，置于阴凉干燥处保存，防止其香气走失而影响药效。

这些名贵中药，均以在 -5°C 并保持干燥的条件下冷藏，效果最为理想。在低温干燥的环境下，既能杀灭蛀虫，阻止霉菌繁殖，又能防止其变色。

204 夏天家庭药物的存放

夏日气温高、日照强、湿度大。而药物均应在低温、避光、干燥的环境中保存，不同种类药品对存放的要求也有所不同。一般来说，抗菌素类、维生素类以及胶囊剂、软膏剂、糖衣片等挥发性药品，要保存在阴凉干燥处；氨茶碱、维生素类药物要避光，可存放在棕色玻璃瓶中；片剂丸剂、粉剂和中药等药品容易受潮，要放在干燥处保存。

205 保存中药材的方法

(1) 埋藏贮存法。可用广口瓶、坛子等作容器，同时准备好填埋物（石灰、花椒、谷糠等）。具体方法是：

①石灰埋藏。适用于易变色、虫蛀、发霉类药材，如黄芪、三七、天麻、红花、冬虫夏草等。

②花椒大蒜埋藏。利用其挥发物质的作用达到防虫蛀的目的。适用于有腥味的动物类药材如海龙、海马、蛤蚧、鹿茸等。

③谷、麦糠埋藏。此法多用于胶类、根类药材，如阿胶、龟板胶、鹿角胶、人参、党参等。

无论哪种填埋物，都需要用双层净纸将药材包好置于容

器内，同时将填埋物下填上埋，密封，使之与空气隔绝，防潮、防蛀，并置于阴凉干燥处。

（2）酒精贮存法。此法适宜保存含糖量高、不易干燥的药材，如枸杞子、桂圆肉、当归、地黄、藏红花等。具体方法是：

①喷洒。将酒精直接喷洒在药材上和容器内，然后密封容器口。

②瓶装。在存放药材的容器底部，放一个装有酒精的开口瓶子，将药置于瓶口上部，加盖封严即可。

（3）低温贮存法。此法适用广泛，一般在 -5°C 以下的低温条件下，即可杀灭药材的害虫，防止霉菌生长，多用于贵重药材的保管与贮藏。如鹿茸、人参、熊掌等。

（4）密封保存法。贵重中药材，常因虫蛀霉烂而报废。若在微波炉内处理至温热，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机包装，则可存放数年。

在夏季，中药材一般都应存放于阴凉通风处，保持干燥。若发现已经霉变的，必须扔掉，未霉变的和虫蛀轻微的药材，经蒸煮后，还可以用。

206 如何辨别天麻真伪

天麻是一种常用中草药，《神农本草经》中把它列为上品，其性味甘、平，有息风、定惊功效，可治眩晕眼黑、头昏头痛、肢体麻木、半身不遂、语言蹇涩、小儿惊痫动风等病，为中医临床之要药。

天麻的伪品较多。早在 50 年代，国外就有人用马铃薯蒸

熟晒干冒充天麻。迄今国内已经发现的天麻伪品即达 10 种以上，常见的假天麻，实际上是紫茉莉根和大丽根。辨别天麻的真伪，从外形上看应注意三点：一看有无“鹦哥嘴”；二看下端有无圆形根痕；三看有无呈轮状排列的须根痕。若从外形上看具有以上特点，就基本可以判定是天麻；反之，则为伪品。紫茉莉根一般呈长圆锥形，具深纵沟纹，断面中部略带熟粉质。大丽花根呈纺锤形，两端渐细，体轻而中空，质脆，断面呈角质样。掌握真假天麻的这些不同特点，对于真假天麻的辨别是有帮助的。

207 进口西洋参的识别

（1）查外观。进口西洋参外观结实，分量较重，呈灰褐色或黄褐色。

（2）看形态。进口西洋参，外皮螺旋横纹细密，有明显横长空起的皮孔，断面较平坦，粘性较大，有细微菊花心纹理，圆环中有少量朱砂点。西洋参芦头小，芦头残茎呈鳞化瓣状，容易剥落。

（3）品闻参味。进口西洋参香气浓厚，味甘兼苦，口嚼有股清凉感。味能久存口中，在口中能生津者为上品。

208 旅行巧备药

旅行中难免会碰到些意外情况，带上一个小药包，可以有备无患。

首先，外伤药不可少。乘车、登山、游泳都可能碰上外伤，划破的伤口如不立即包扎，不仅容易引起破伤风，还可

能因感染而发生炎症。如果有了外伤，最好立即冲洗，进行包扎。如果身边没有水，也要先包扎上。

其次，旅途上饮食环境不断变化，有时卫生难以保障，小药包中一定要备有防治腹泻的药。

此外，防中暑、防蚊咬的药如风油精以及治感冒的药，也是必不可少的。晕车晕船的人还要带上晕车宁。还有，要根据自己的情况带药，如心脏病患者应带急救药等。

八、美容类

护 发

1 巧去头屑六法

(1) 用鸡蛋白液揉搓。把生鸡蛋入磕碗内，用筷子搅开（如能加点猪胆汁更好），在洗完头后立即浇入发根，并迅速用两手揉搓，10 分钟后再用清水洗净。每周一次，短期内即可见效。

(2) 用温姜水搓。把生姜切成片，煮成姜水，待稍凉至温度合适时，将洗过的头浸入姜水中搓洗，有促进血液循环、刺激头发生长和消炎止痒的功效。常用此法，可使头发粗壮、亮泽，头屑减少。

(3) 用温啤酒擦。用温热的啤酒少许，将头屑多的部位擦湿，15 分钟后再用清水洗净。每天两次，一般四五天后即可除净头屑。

(4) 中药苦参、黄柏有较好的清热、解毒、止痒作用，也有去脂的功效。用它们煎汁洗头，能去头屑、防头癣。

(5) 洗发后洒奎宁水，可除头屑又止痒（洒奎宁水时，瓶口应靠近头皮。奎宁水只用于头部皮肤，而且不宜洒得过多）。洒好奎宁水后，应用两手交叉在头发内摩擦，使之散开。

(6) 头屑较多而且其症状十分严重的人，可在晚上把甜菜根汁涂在头上，第二天早上洗净，效果很好。

2 如何梳理睡翘的头发

假如您发现自己因睡姿不好而使做好的头发往上翘的时候，可用发卷把它卷一卷，或是用一支圆柱形的梳子，每次卷起一部分头发，喷上定型发胶，然后吹干即可。

3 食盐水洗头治掉发

用半盆温水，放入 150 克食盐，待其溶解后，把头发全部浸入并揉搓几分钟，然后再用自己挑选的洗发膏剂，像往常一样继续在温盐水中搓洗。每星期洗 1~2 次，经过三周后，可收到明显效果。

4 治青少年白发验方

取黑大豆 30 克，熟地、首乌各 20 克，水煎，分早晚两次服，一个月为一个疗程。

本方能补益肝肾、乌须发，主治青少年白发。

5 加醋洗头好

如果您要使头发保持柔软、亮泽，可先用肥皂或洗发剂洗发，在用清水清洗时，在水中加入少许醋，然后再清洗干净。

6 烫发后头发的保养

(1) 烫过的头发比较干燥，需要保养，但是也不要用过干油腻的护发用品洗头。通常发尾需要较多的保养，如有分叉，应早日剪掉。头发干的时候，较难抹匀护发用品，但却比较容易吸收。头发洗净后，可以用一些润发品（不必再冲洗掉的那种），保养头发。

(2) 在选用洗发剂时，不妨挑选具有保养头发作用的营养洗发剂和较淡的洗发剂，轮流使用。

(3) 洗头后最好让头发自然风干。可用毛巾擦而不要用电吹风机吹，如果使用吹风机，也不要使吹风机太靠近头发，以免头发受损。如果您想让头发看起来蓬松些，可在吹干头发时将头朝下，会有很好的效果。

(4) 不要用细齿梳用力梳已干的头发，只要用刷梳梳刷一下即可。

(5) 如果在下次洗头之前，想要使头发梳后再卷起来，不妨用浇花的喷雾器灌入清水喷湿头发后再梳，梳后头发就会又卷起来。

7 男士发型护理四法

(1) 涂发油。发油是一种无色无味加羊毛脂衍生物等的矿物油。用于涂抹头发，既可固定发型，又能滋润头发，使头发保持亮泽。

(2) 搽发乳。它是一种油乳混合剂，油性比发油少。搽用后除能固定发型外，并能使头发松软、润滑而无粘腻感，很

受中青年男士特别是油性头发者的欢迎。

(3) 打发蜡。发蜡是一种粘稠的油、脂、蜡的混合物。打发蜡可使松乱的头发易于梳理而服贴，保持原有的发型，并能增加光泽，特别适合于干性发质者使用。

(4) 加护发水。护发水是由乙醇（酒精）和药物配制而成的。它具有刺激头皮、促进血液循环和杀菌的作用，并能防止头发过早脱落。

8 勤梳头既护发又健脑

(1) 梳头可防止头发早脱。梳头实际上是对头皮的一种轻柔舒适的按摩。由于按摩的作用而促进头部的血液循环，增加对头部皮肤和毛囊的营养供给，有利于头发的生长，增强了头发的弹性和韧性，并保持其乌黑的光泽，防止头发折断、分叉和早脱。

(2) 梳头可以保持发型，清洁头发。经常梳头，可使纷乱的头发恢复原有的发型。头发暴露在外，空气中的灰尘和微生物很容易沾在头发上，尤其是溢脂性头发更是如此。这些杂物能与头部皮脂腺分泌物混在一起，形成头屑和污垢，每天梳头可除去部分头屑和污垢。

(3) 梳头可以醒神益智，驱除疲劳。经常梳头，能够刺激头部神经末梢，经神经传递给大脑而产生兴奋。这对于提神益智、增强脑力十分有益。

梳头最好是每日早中晚各一次。梳子以木质的为好。梳理时，梳齿尖部必须与头皮接触，每次梳 2~3 分钟为宜。

9 如何节省发胶

一般的发胶固定发型的时间为 3~4 天，这之后若要重新梳理发型，需要重新喷上发胶。其实，在这段时间内重新喷发胶完全是多余的。因为喷发胶后，只要没洗过头，原来喷在头上的发胶绝大部分仍粘附在头发上，此时只要找一只用过的空发胶瓶，灌入清水，将水像喷发胶一样均匀地喷在头发上，或用梳子蘸水后在头上多梳几次，即可使其恢复对头发的好定型效果，若再用吹风机吹干一下，则效果更佳，不亚于重新喷发胶。

10 哪些人不宜染发

染发剂都是用化学原料制成的，对毛发和皮肤均有不同程度的侵蚀和刺激作用。有些人染发后会产生皮肤过敏、皮炎、色斑及皮肤损伤等短期副作用，甚至还可能导致头发变黄、脱落和引发癌症。因此，有下列情况的人不宜染发：

患有血液系统疾病者不宜染发。因为染发剂中的某些化学成分，对骨髓造血功能有一定的影响，它有可能加重患者的病情。

在使用抗菌素期间不宜染发。因为有些抗菌素，如青霉素、链霉素、庆大霉素和磺胺类药物，容易与染发剂发生交叉过敏反应。

患有荨麻疹、哮喘和过敏性疾病的人，不宜染发，以防引起过敏反应。

头面部有外伤未愈者，不宜染发，防止有害物质直接从

伤口渗入。

尚未发育完善的人，不宜染发。

夫妇要想生育孩子的时候，不宜染发。

孕妇和哺乳期妇女，不宜染发，以免影响胎儿和婴儿发育与健康。

11 戴假发仍须勤洗头

有些人戴假发后，往往对保持头部的清洁有所忽视。须知脱发后，毛囊虽已萎缩，但皮脂腺的功能并未丧失，虽然没有头发，但仍可以长出头皮屑来；虽然看上去是光头，但仍长有绒毛状的汗发，这是一种非常细软的毛。头皮上的毛囊没有完全消失，头皮便会继续分泌出水分和油脂。因此戴假发的人，仍然必须经常保持头部的卫生，最好每天洗一次头。

12 正确梳洗假发

假发可用肥皂水、洗发剂或护发素等泡洗。将假发放在上述洗发液中浸泡数分钟，然后再洗。洗时，一手拉住发套的前额边，一手用小牙刷顺发丝洗刷。洗发套里面时，可以翻过来拉住发套里的中间部位，用牙刷刷边缘布带的油腻处。不可刷网丝，以免把发丝拉出。刷好后用清水把发套冲洗干净，不要用手拧搓，以免影响梳理。梳理假发最好做一个木头型，把洗好的发套撑在头型上，涂上一层头油，用钢丝刷或用木梳，梳齿朝外梳理，按自己的爱好，做成各种发型。发型要经常整理维护，才能达到美容的目的。

13 脸型与发式

长脸型——前顶部头发不宜梳高，发线取侧分，头发向左右两旁分散，须有柔和的髻环波纹，以增加丰满的脸部轮廓。

圆脸型——头前部及顶部头发宜高，稍将两颊及两耳露出，额不可过露，后发要厚而斜，稍垂刘海短发，显得庄重大方。

方脸型——侧分头路不可太偏，前发宜平，两侧及头后应做波纹，左右两颊垂发应成波状，隐掩额侧部分，显得丰盈，前发斜下遮盖一部分额角，可略减方型面部的形状。

椭圆脸型——这个脸型也叫鹅蛋脸或瓜子脸，是东方女性的一种标准脸型，配任何发式都有美感。但以采用中分头路为主，左右均衡款式的发式更为适宜，它具有端庄秀丽之美。

菱形脸型——这种脸型是两颧较大、额较狭，可采用隐藏过宽颜面的发式，将两额角隐掩，两侧垂发，颊旁作髻环或波纹。

杏形脸型——此种脸型有如杏仁形状。前顶部头发不宜过高，额须微隐，两侧垂发应至耳下作髻环或波纹。

金字塔脸型——此脸型颌部左右宽大，给人以上狭下宽的感觉。应采用能充分表现额角阔度的发式，前发不宜向后，不论中分或侧分发线，头前部发应向左右展开，两颊侧面头发应向外蓬出，使之与宽大的左右颌协调起来，以增加其美感。

逆三角脸型——这种脸型，前额宽大，下颌较小。应采用隐藏过宽前额的发式，两颊及后发需多些，以掩饰宽阔脸型的上半部分。

14 按不同发型佩戴耳环

削薄俏丽短发和露出耳朵的短发，最能显露耳环的特色，因此不妨选戴夸张的大耳环。

卷烫活泼短发，适合个性化设计、造型有趣的耳环。无论头发往后拢起或自然垂下，它都不致受到埋没。

平板自然短发，适合造型突出、简单大方的耳环，佩戴时头发不妨拢在耳后。

微卷飘逸长发和长发垂下或单边拢在耳后，不宜佩戴大耳环，以免给人以笨重之感，以佩戴精致小巧的耳饰较为适宜，但当头发往后挽起时，则适合佩戴大耳环，以与挽发平衡。

丽 面

15 消除雀斑二法

(1) 取梅肉、樱桃枝、猪牙皂角、紫背浮萍，等份研细末，于热水洗脸后，倒些药粉在手中，用水调匀，揉擦面部，至有微热感为止，然后用毛巾擦净。也可再涂点普通面脂。按此法经过一段时间擦洗后，雀斑便会在不知不觉中消失。

(2) 将香白芷 30 克研成极细的粉末，用蜂蜜 50 克调匀，

装瓶备用。每晚洗脸后，搽在面部，早晨洗去，持续三个月，雀斑即可全部消除。

16 维生素 C 可防生雀斑

维生素 C 对防止褐斑、雀斑有明显的功效。新鲜蔬菜和水果中含有大量的维生素 C，如甘薯、白菜、甘蓝、雪里蕻中维生素 C 的含量最多。维生素 C 可促进皮肤白嫩，具有防止褐斑的作用。

17 皂角治痤疮和粉刺

取丁香、白蒺藜、白芨、白僵蚕各 90 克，白芷 30 克，白茯苓、白附子各 15 克。将皂角 3 只去皮，与上述各药共研细末，和匀，常用以洗脸，脸会变白，同时脸上的黯色、痤疮和粉刺也会消失。

18 巧除脸上的睡痕

早上起床后，有时面部会出现在枕头上压出的皱纹。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。

19 柠檬助您消倦容

您如果头天晚上没有休息好，脸上会倦怠无色。可用 1 个鸡蛋的蛋清加上半个柠檬的汁水，搅匀搽在脸上，顿时可使您容光焕发，神采奕奕。

20 巧妆掩倦容

您经过熬夜或长时间工作，感到很疲乏，一脸倦容时，化妆请选用灰褐、桃色、琥珀色系列的暖色调粉底，可掩饰您脸上疲惫之色。

21 护脸有方

每天洗脸时，应先把手洗净，再用手沾水或抹上洗面奶，从额头到眉间，然后到眼睑、鼻子、面颊，直至下巴，轻轻按擦抹洗，最后用双手捧水轻打洗净，用毛巾吸干水分。应注意的是要用手洗而不是用毛巾。这样，长期坚持下来，面部就会富有光泽，皱纹减少，充满活力。

22 看完电视应洗脸

长期在电视荧光屏前工作的人，脸上常出现电视斑疹。这是由于电视周围空气污染，影响面部皮肤所致。电视机在工作状态时，机内的电子枪会放射出电子流不断地向荧光屏轰击，使荧光屏表面产生大量的静电荷，而操作微机 and 观看电视的人正面对荧屏，从而将空气中的灰尘、微生物附着在脸上，就易导致电视斑疹。因此，为防止面部病变，看电视后最好用香皂把脸洗干净。

23 洗脸选用什么香皂好

用香皂洗脸是为了能够去除脸上的污垢。由于脸上的污垢是由面部分泌的蛋白质、脂肪、汗液和空气中的尘埃混合

生成的，所以不易脱落，附着力较一般污垢要强，若想将脸部洗得十分干净清爽，就要求洗洁用品具有较强的洗净力。可是洗净力太强，又会将脸部肌肤的皮脂膜一同洗掉，使皮肤组织的细胞直接与外界空气接触，这样不仅不能保护肌肤，反而强烈地刺伤了肌肤，并削弱其抵抗力，使皱纹加速产生。那么，高级香皂是否就符合要求呢？这也并不尽然，因为一些高级香皂含有某些高级香料，有的香料会导致肌肤的过敏反应，甚至是皮肤过敏的主要原因。因此，中性香皂才是最理想的面部清洗剂。方法是先捧水把面部浸湿，然后用香皂搓些泡沫，把泡沫涂抹在脸上，再用清水冲洗干净。切记不要使脸上留有残余的皂液，否则细嫩的肌肤也会因此而干燥、老化，失去原有的光泽。此外，诸如弱酸性药皂等洗洁用品，亦十分适合人体肌肤，它具有保护肌肤不易遭受细菌侵蚀的优点，可以放心使用。

24 防止面部生皱九法

(1) 不曝晒。过强的阳光会破坏皮肤深层的弹性纤维和胶原蛋白。在强光下最好佩戴太阳墨镜，以避免眯眼、皱眉而产生眼角皱纹。

(2) 戒烟酒。吸烟者皮肤易出现皱纹。常喝酒会减少皮肤中的油脂，使皮肤脱水，从而降低毛孔数量，妨碍皮肤的正常呼吸。

(3) 常运动。体育运动能促使血液循环加快，使肌肤活动张弛有度，血脉运动不滞，增加皮肤的湿润度，促进胶原蛋白的生成，使身心放松，消除面部紧张状态。

(4) 多饮水。每日适量饮水可保持皮肤的滋润和弹性。尤其是更年期过后，激素分泌量减少，皮脂腺收缩，油脂分泌量不足，皮肤容易失水。故每天宜饮 6~8 杯水作为补充，但不宜饮含咖啡因的饮料。

(5) 忌干燥。用美容油脂或乳液保护皮肤，可减少水分蒸发。特别在秋冬季节，每当外出回家，定要洗脸洗手，然后涂上面油。

(6) 睡眠足。睡眠不足，皮肤细胞的种种正常活动会受到阻碍。熬夜之后，最好洗洗脸，涂一点乳液，做一次脸部按摩，然后好好睡一觉。

(7) 少皱眉。平常应尽量避免皱眉、眯眼、撇嘴、狂笑等。因为这些表情经常化以后，很容易造成面部皱纹。

(8) 食蔬果。平常应多吃些蔬菜、水果、鸡蛋及奶制品、杂粮等，少吃动物内脏和高脂肪食物。

(9) 会洗脸。洗脸水的水温应该是近于人体体温即 30℃ 的温水才是最理想的水温。这是因为用冷水洗脸时，由于肥皂不易溶化，所以难以发挥去污效果；但是如果水温太高，则会使肌肤的水分被热气所吸收，而使皮肤干燥，日久脸部会产生皱纹，失去肌肤原有的弹性和润泽。

25 如何消除鱼尾纹

(1) 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，作螺旋形按摩。每日做两回，每回往复 5 次，力度要适中。

(2) 用双手的食指、中指、无名指三个指头，先压眼角

眉 3 次，再压眼眶下方 3 次，3~5 分钟后，眼睛会感到格外明亮有神。每日数次。

(3) 眼球先做上下运动，再做左右转动，最后做波浪状运动。

26 茶叶缓解鱼尾纹

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，可有效地缓解面部的鱼尾纹。

27 仰睡有助美容

人侧卧睡眠时，面部皮肤会自然绷紧，容易产生皱纹。而仰着睡觉时，面部的肌肉则是松弛的，有助于消除面部皱纹。如果睡觉不用枕头，效果会更佳。

28 防皱一方

液体维生素 E 5 滴，1 个生鸡蛋的蛋白，蜜糖 1/4 杯，混和均匀后，用以敷面（涂搽），20 分钟后用温水或清水洗去。

29 美容六法

(1) 皮肤粗糙者，可将醋与甘油以 5 : 1 的比例混合后涂抹皮肤，过一段时间，皮肤会逐渐变得细嫩。

每天用香皂洗脸之后，再换一盆清水加醋 1 汤匙洗一次，最后再换一盆清水洗净，能有效地防止面部皮肤衰老，减少皱纹。

(2) 蜂蜜含有大量能被人体吸收的氨基酸、酶、激素、维

生素及糖类，有滋补护肤等美容作用。用蜂蜜加 2~3 倍水稀释后，每日涂敷面部，可使皮肤光洁、细嫩。

(3) 茶叶中所含的营养成分甚多，经常饮茶的人，皮肤显得滋润好看。将红茶和红糖各两汤匙，加水煎化，以适量面粉放碗内，倒入茶糖水，调匀敷面，15 分钟后，再用湿毛巾擦净，每日涂敷一次，一个月后可使容颜滋润白皙。

(4) 取牡蛎壳 100 克、土瓜根 30 克，研为细末，过筛，用白蜜调和，睡时涂面，次晨以温水洗净。避免风吹日晒，坚持以其涂面，久之会使人面部光滑、白润，还可消除皱纹。

(5) 将医用滑石粉 100 克、酿造白醋 50 克、清水 25 克，装入瓶内调匀。每天清晨洗脸后，涂在脸上轻轻揉擦，然后用清水将脸洗净，再往脸上涂些酿造白醋与甘油的混合液滋润皮肤。酿造白醋具有杀菌、消炎并供给人体必需的氨基酸以滋润皮肤的功效，医用滑石粉则可治疗多种湿疹。

(6) 蒸气可使面部皮肤的毛孔扩张，软化皮下腺内的污物，使之容易得到排除，同时可以补充皮肤细胞新陈代谢所需要的水分，从而使干燥、粗糙的皮肤变得柔软细嫩。蒸气美容法的具体做法是：用中性香皂将脸洗净揩干，然后取一只与脸差不多大小的深底大碗，装满热水，将面部伏在碗上，用大毛巾连头带碗一起蒙住，让蒸气熏 15 分钟左右，然后用温水将脸洗一次，再用毛巾覆盖面部 2~3 次，使毛孔收缩，最后擦涂一些收敛性化妆品。

蒸气美容法适宜于任何皮肤。干性皮肤的人，用水温度不宜过高，熏的时间可稍长一点，每周做一次即可；油性皮肤者，用水温度可稍高些，每周二三次为宜。

30 自制蛋黄牛奶面膜

取 1 个生鸡蛋的蛋黄和黄瓜汁、鲜奶油（或鲜牛奶）各 1 汤匙，混合后用力捣拌，调成糊状，用以涂敷 20 分钟后，用冷水洗掉，能使面容红润、柔和，对面部油脂多、皱皮肤特别有益。

31 自制菠萝面膜

菠萝去皮捣碎，取汁，用双层纱布浸汁敷在洗净后的脸上，静卧 15~20 分钟。菠萝汁有发酵作用，适合在酷热潮湿的气候下使用，能收敛膨胀的皮肤。

32 自制橄榄油面膜

取橄榄油 20 毫升、1 个生鸡蛋的蛋液、柠檬汁 1 匙，混合拌匀，均匀地敷于面部。这种面膜适合在寒冷的早春，面部缺乏油脂的干性皮肤使用。

33 面部“容光焕发”按摩法

（1）用双手搓脸，先从下巴搓到头顶，又从头顶搓到耳根，再从脖子转回到下巴。如此重复十几遍。

（2）用两手中指按住两个内眼角边上的小坑，揉两分钟。再用中指按揉四白穴（即离下眼眶二指，脸蛋中间的地方），轻揉两分钟。

（3）双手拇指弯曲，用其余四指握住拇指尖，用拇指的背面轻擦两眼上眼皮，擦十几次后，用手捏住眼皮，往外轻

轻地揪 3~5 次。

(4) 用双手轮流掐左右手虎口处的合谷穴，每次掐至有酸胀感，双手各掐 1 分钟。

(5) 先使劲搓手心，搓热了再放在脸上用力快搓二三十次。

(6) 搓肾俞穴，即两手按住后腰眼靠近脊椎骨的地方，用力反复搓动。

坚持“容光焕发”法按摩，可达到化妆品达不到的效果，是一种比较理想的美容方法。

34 男士美容法

青年男性比较显著的一个特点是皮肤油性分泌物多，宜选含油少的化妆品。为了保护皮肤应尽量不吸烟、少喝酒，忌食刺激性及油腻多的食品。

面部皮肤较黑者可选用洗面粉，加蛋清拌成糊状敷在脸上，静卧 10 分钟后洗去。如面部皮肤十分粗糙，每天晚上洗脸后，用蛋清加橙汁均匀涂在脸上，10 分钟后再洗净。

35 养目九法

(1) 熨目。两手掌快速相搓后按抚于双眼上，可改善眼部血液循环，特别适合于老年人。

(2) 运目。即运转眼球，能舒筋活络，锻炼眼球，改善视力。

(3) 凉目。每天用冰水洗敷眼睛 1~2 次，可保持眼部清爽及四周组织富有光泽、弹性。

(4) 浴目。以热水、菊花茶、热毛巾或蒸气熏浴双眼，促进眼部血液循环，防治眼病。

(5) 养目。即养护眼睛。平时注意饮食的选择和搭配，多食富含维生素及微量元素的食物。

(6) 摩目。即按摩眼睛，可预防视力下降，特别适合于老年人。

(7) 极目。身体直立，平视远处某一目标：树梢、塔尖、山峰均可，以达养目锻炼眼球之效。

(8) 惜目。用眼不可过度，熬夜工作、读书、看电视，会使眼睛感到疲劳。若因此出现眼睛发红或蒙眬时，可用自来水或 2% 硼酸水洗一洗，即可恢复正常，但不可随意使用药水。

(9) 护目。保护眼睛，预防近视。特殊职业需要应及时戴上保护眼睛的眼镜；屈光不正患者，要配戴适合的眼镜。

36 冷水洗脸对眼睛有益

眼睛喜凉怕热，遇有心火、肝火就会长眼垢、发干、红肿以致充血。用流动的凉水洗脸，能使头清眼明，因为凉爽很适合眼睛的需要，常年坚持可以预防沙眼、红眼等疾病，也可以保护视力，增加眼睛对疾病的抵抗力。如果原来眼睛有些小病，用凉水洗脸，小的眼疾也可以慢慢消除。尤其对常患眼红、发干、视物不清、沙眼等眼疾的人，好处更加明显。

37 柿子可治黑眼圈

因通宵熬夜引起的黑眼圈会影响美观。可用半片柿子敷

在眼圈四周，数次即可使黑眼圈消失。

38 化妆巧掩黑眼圈

黑眼圈可能是由于缺乏睡眠、运动和新鲜的空气所致，但也有可能是由于身体内部的气血运行失调引起的，例如贫血或精神沮丧等。要消除黑眼圈，除了加强身体锻炼和在必要时请医生诊治外，在化妆时可将黑眼圈加以掩盖，方法是在黑眼圈的地方抹上盖斑膏掩饰发黑的部位，然后再扑粉上妆。

39 眼睛浮肿者巧妆二法

（1）眼睛皮下脂肪较多的人，化妆时可在上眼皮的中央涂以稍浓的眼影，周围的眼影则描淡些。眼影颜色以棕色为佳。描眼线应沿上眉毛轮廓细细地画，并要画成自然的曲线，这样可以掩饰眼睛浮肿的缺陷。

（2）闭上眼睛，用浸泡过温和收敛性化妆水的面纸盖住双眼，休息 10 分钟后取下。如果只用冷水拍洗脸部，然后就涂上粉底或灰褐色而有掩盖效果的化妆品，那只会更显现眼部的浮肿。

40 眼角下垂化妆法

化妆时先在上眼皮的眼角处描上淡淡的眼影。眼线要由内眼角向外眼角的地方描绘，并画粗一点，外眼角处可稍微向上翘一些。眉毛要画柔缓的曲线。

41 眼睛下凹化妆法

眼睛下凹给人以疲劳之感，可用明亮的眼部妆来弥补。即在上眼皮上涂上明亮的底层面霜，轻轻描绘眼线，并涂上染眉剂。画眉时眉头部分应画粗些，主眼角处转细，并使轮廓略带弧形。

42 眼影和眼线的涂画

“人之有神无神在于目”。眼睛是脸部化妆的主要部位。化妆时，一般都用眼影笔在眼盖部涂出能衬托眼睛的色彩，使眼睛更具魅力。大眼睛的眼影颜色涂得越淡越好，平时可不必描眼线。眼睛小的，眼影可稍深，使其显出一种朦胧的美，眼线可稍粗，能起到放大眼睛，增强立体感的作用。

43 刷睫毛的小技巧

(1) 睫毛必须彻底清洁，以免上睫毛膏时搞得一团污黑或结粒。

(2) 用上睫毛膏的刷子抵住睫毛底部，手持睫毛刷以“S”形动作由底部向顶部刷。

(3) 上完睫毛膏后，立刻刷开睫毛，等它干燥。

(4) 然后再上第二层睫毛膏。这是使睫毛显得浓密的诀窍，淡淡地刷两层比重重地刷一层更显得自然。

(5) 下睫毛应着重底部而非顶部，以强调其浓密而非长度。

44 巧卷睫毛

卷睫毛的操作很细致，也很重要。其具体做法是：用卷睫毛器夹住睫毛根部约 10 分钟，放开之后，再沿睫毛根部滑到睫毛中央，再夹 10 分钟，然后放开，搽上睫毛液。这样可令你的眼睛更引人注目。

45 如何修饰眉毛

眉毛修饰的要诀，不在于加深眉毛的颜色，更为重要的是整理好自己的天然眉形，使之看上去轮廓分明，秀丽自然。修饰眉毛的具体做法是：先用一个清洁的硬毛牙刷顺着眉毛的自然生长方向刷一遍，用眉笔确定好眉头、眉梢和眉的最高点的位置后，再用小型化的笔将合适的眼影粉扫在眉毛上，最后用牙刷把眉毛向上扫一遍即可。

46 佩戴隐形眼镜化妆有讲究

隐形眼镜既实用又美观。但是，女士们戴上它，若还要化妆的话，则应多加注意。因为，化妆品容易将它弄脏，很难清洗。如，油质眼部化妆品，会粘在镜片上；粉质眼部化妆品，颗粒会飘进眼里，同样造成污染，把镜片搞脏。最好用眼影膏、眼线液及不含纤维的睫毛膏。化妆时要格外小心，不要使化妆品直接与镜片接触。

47 慎戴水晶眼镜

人们常常认为，水晶眼镜能养目，可以消除眼睛的火气。

其实，水晶眼镜对眼睛本来就起不到养目的作用。因为，水晶的光学特征，不仅能透过可见光，也能透过一定波长的红外线和几乎全部的紫外线，这些光线的过量照射，对眼睛有伤害作用。在这方面，它连普通玻璃都不如，普通玻璃不仅可以吸收部分红外线，还可阻挡日光中的全部长波紫外线。另外，水晶属于三方晶体，对光线有二重折射作用，当平行光线通过这种镜片时，发生两次屈折，故用其制作的眼镜达不到理想的光学效果。因此，长期佩戴水晶眼镜并非有益。

48 洁齿二法

(1) 将橘子皮磨成粉末，掺在牙膏或牙粉里，在刷牙时使用，有助于保持牙齿的洁白光亮。

(2) 每晚刷牙后，用纱布蘸些柠檬汁，磨擦牙齿。柠檬的洗净力强，并含有维他命 C，既能坚固齿根，又会使牙齿变得洁白光亮。

49 红糖巧除牙齿烟垢

因长期吸烟而被熏黄的牙齿十分难看。可取适量红糖，放在嘴里含十几分钟，接着再用较硬的牙刷反复刷 2~3 分钟，然后再用配制好的淡盐碱水刷牙 1~2 分钟，每日数次，坚持数日，烟垢可除。

50 拌蜜西瓜助戒烟

吸烟对人体的健康危害极大。下面介绍一种用食疗戒烟的简单方法：取西瓜 1 个，切成两半，挖松其中半个西瓜的

瓜瓢，直到瓜皮。再把 400 克纯蜂蜜倒入瓜瓢内拌匀，然后放入烤箱内用 150℃ 的温度烤 2 分钟左右，取出冷却后即可食用。每天食 1 汤勺，连食一周，烟瘾顿减。

51 巧除口臭二法

(1) 饮菜汁除肠胃疾病引起的口臭。将菜叶用水洗净，晾干，切碎，用榨汁机取汁（也可放在容器内捣烂，用布包着绞汁），再用干净的纱布过滤，加入少许冷开水饮用。每天早晚各饮 1 杯，坚持饮用两周，便可见效。菜叶以选用新鲜的青菜叶、茼蒿叶、枸杞叶等为佳，并且应当新鲜。

(2) 嚼茶叶、酸梅除吃大蒜引起的口臭。许多人都知道口中含小撮茶叶可消除蒜味。如果没有茶叶，口中食一粒酸梅或吃些花生米，亦可消除口中的蒜臭。

52 巧除口中的酒味

饮酒后再饮一杯柠檬汁，可消除留在口中的酒味。

53 刮脸抹牙膏或凡士林脸不烧

人们在使用剃刀或刮胡刀刮胡子时，一般都使用肥皂或香皂抹脸，刮过胡子后，面部皮肤产生火辣辣的不适感。如在刮胡子时用牙膏代替肥皂或香皂，或在胡须部位抹些凡士林，刮胡之后皮肤不但没有那种火辣辣的不适，而且还有一种滋润凉爽之感，同时还能保护刀片，使其不易生锈，延长使用寿命。

54 口红与肤色

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。

肤色较黑的人适合赭红、暗红等亮度低的色系。

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光彩。

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。

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，颇具古典的韵味。

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。

55 如何正确涂抹口红

人的嘴有大小、厚薄的差异，应该根据不同的口形，涂描口红。涂抹口红的正确方法是：两眼正视前方，从两眼的瞳孔中心各向下画一条直到下巴两侧的垂直线，再经左右嘴角横着画一条水平直线与两条垂直线相交，这两条垂直线之间的水平线长度就是嘴巴的理想宽度。嘴唇的厚度，可根据嘴巴标准宽度的 $\frac{1}{3}$ 来确定。然后，根据嘴唇的这个宽度和厚度，中间颜色稍深、两侧颜色略浅，涂抹口红，即可达到理想的效果。

56 正确使用口红

口红是女士们常用的美容化妆品。口红的主要成分是羊毛脂、蜡质和染料，其中羊毛脂不仅化学成分复杂，容易引起过敏反应，而且具有较强的吸附性，能将空气中的尘埃、病毒、细菌等有害物质的微小颗粒吸附在嘴唇粘膜上，往往出现嘴唇淡无光泽、唇部粘膜干裂剥落、嘴唇发痒或轻微疼痛红肿等现象，影响健康。因此，涂口红时，可先上润唇膏，再上有色口红，这样可以避免唇部受损伤。临睡前应卸妆，以减轻羊毛脂对嘴唇粘膜的刺激；饭前最好将口红擦净，避免口红随食物进入体内。如在涂抹口红时感觉嘴唇轻微疼痛或发痒，应及时洗净口红，并暂停使用。

57 化妆掩饰红鼻子

长红鼻子的人，化妆时可以用浅灰褐色调的化妆品加以掩饰。但是如果必须经常捏鼻子的话，那么可在颧骨上抹一层隐约的羽毛状粉红，使人看上去红鼻子不那么明显。

58 依脸型施脂粉

长脸型的人胭脂要涂得圆一点，以弥补瘦削脸的缺点。圆脸型的人胭脂要涂成椭圆形，但不要超过脸部的 $1/3$ 。颧骨高的人，胭脂切忌涂在颧骨上。

腮骨大的人，涂胭脂时范围要大，要从两鬓开始，在半颧骨之下涂成长型。

59 化妆粉底选择

颜料型。含颜料较多，油、水成分相对较少，涂后有柔和致密感，宜于油性皮肤和需要快速上妆的人使用。

油分型。含油成分较多，掩盖力和耐湿力较强，上妆状态好。对需要掩盖脸部缺点的人最适宜，也适合浓艳型化妆。

水分型。其中水分较多，使皮肤有细腻明亮感。适于干性皮肤及喜欢自然妆的人使用，但其掩盖力较弱。

夏用粉底。夏季面部多汗多油的人适用。

60 粉底的选择与妙用

选择粉底颜色时，应尽可能选用与自己肤色最接近的颜色，别指望用粉底来改变脸色。

试粉底时，脸上不应有任何颜色的粉底残留，要在自然光下，将粉底施于颧骨处，使色调配合完美，颧线处不应有可见色差。

如果没有适合自己肤色的粉底，可以用两种或几种粉底自己配色。掺色时应有个专用的调色盒，千万别掺到瓶（盒）里。

没有遮瑕膏时，可选比常用粉底颜色浅半度至一度的浅粉底来遮瑕，再上常用粉底。

夏天，皮肤晒黑了，可换一种深一度的粉底。

脸上有雀斑、黑痣等瑕疵需要掩饰，可在抹普通粉底时先留着这些要掩饰的地方不抹，然后在有瑕点的地方涂深色粉底，以瑕疵为中心，向周围慢慢揉开，与浅色粉底接轨，直

到无痕迹为止。

不自然的红颊，不能用加厚粉底来掩盖。应在常用粉底之上再涂一层深色粉底，然后再涂颊红。

如果要想使自己丰满的面部显得清瘦一点，可在脸的周围由太阳穴到下颚线，涂上褐色粉底，大约涂出一个三角形，然后再在其余部位涂上常用粉底，一定要注意两种颜色结合得自然。

运用不同颜色粉底的对比与烘托，使鼻子看去变得更加美观。要使宽鼻子变窄、短鼻子变长，用褐色粉底沿鼻子边缘往下涂，再沿鼻子中央到鼻尖涂上一道白色；若要使长鼻子短些，可在鼻尖上涂深色粉底即可。

61 睫毛巧扮妆

(1) 用睫毛夹子轻轻把睫毛卷起来，这样看上去睫毛较长且密。使用睫毛夹的方法是：尽量将夹子靠近睫毛根部，把睫毛置于软垫和铁夹间，然后轻柔而有力地压挤，维持 30 秒钟后再松开。

(2) 刚开始使用睫毛膏的人，若想避免沾得到处都是，可把睫毛刷自瓶中取出，放置几分钟后再刷。刷睫毛膏时，眼睛先向下看，刷柄保持水平，然后将其涂刷在睫毛表面。这个部位很容易积有残留的粉底，因此，刷时要由根部往上刷，接着将下巴微微抬起，然后在上睫毛的背面转动睫毛刷，也是由根部往上刷，最后将刷柄垂直，再逐一涂刷下睫毛便可。

(3) 若想使双眸持久亮丽，等第一层睫毛膏干后，在睫毛上刷一点蜜粉，再刷第二层，效果会更好。

62 女士化妆四忌

（1）忌眉毛化妆太深。应用细细的羽毛状线条来填补稀疏眉毛的空隙。如果画得过深，会显得呆板。

（2）忌眼线化妆太深。若在眼睛四周画上重重的黑线，看上去会使人觉得您的年龄较大，反之，则会显得年轻。

（3）忌唇线化妆过大。如果上唇较厚，涂唇膏时则不应涂得过亮。

（4）忌胭脂边缘过于明显。胭脂使您双颊近似健康的玫瑰色，其边缘要逐渐变淡，与皮肤融合，不要有截然的分界线。

护 肤

63 滋润肌肤六法

（1）清洁皮肤勿过度。沐浴是清洁肌肤的一种较好的方法，但在沐浴时，不要过度清洗，以免洗去皮肤上面有护肤作用的天然油脂。

（2）为避免皮肤干燥，保持湿润，每次沐浴之后应将润肤油轻轻涂在皮肤上，而不是加进洗浴的水中。

（3）干性皮肤者，应避免使用含大量香料的沐浴用品，因为它可能对皮肤有刺激性。

（4）冬季不要经常使用电热毯，热度过高会导致皮肤干燥。

(5) 室内温度尽可能维持在 20℃ 左右。

(6) 盛夏或寒冬季节，若要外出，可用防晒霜或凡士林保护暴露在外的皮肤。

64 根据肤型采取不同的护肤方法

(1) 干燥型皮肤

把生鸡蛋的蛋黄均匀地涂在脸上，等它完全晾干后，再用清水洗净。

用一个整香蕉，厚厚地涂在脸上，晾 10 分钟，然后用清水洗净。

先在脸上厚厚地涂一层奶油或同水混合调匀的香粉膏，15 分钟后用清水洗掉。

皮肤过于干燥的人，可用杏仁油、蜂蜜和生鸡蛋黄混在一起擦面。皮肤毛孔较粗的人，可用一汤匙番茄汁和两汤匙酸橙汁，拌匀涂在脸上，半小时后洗掉，可使毛孔缩小。

(2) 油腻性皮肤

把一些小苏打同鸡蛋黄混合，加入 12 滴柠檬汁，搅拌均匀后使用，15 分钟后洗掉。

把燕麦片同牛奶混合，调拌成膏状，涂在脸上，停 10～15 分钟，先用温水洗掉，然后再用冷水洗，或用金缕梅作为清凉剂。

把 6 片酿造啤酒用的酵母压碎（或 2 茶匙酿造啤酒用的发酵粉），同 1 茶匙淡酸乳酪混合，在脸上和脖子上光滑地涂抹一薄层，让它晾干 20 分钟后再洗掉。

(3) 一般性皮肤

将 1 个鸡蛋的蛋白倒入容器中，搅拌至起泡沫，涂在皮肤上，停 20 分钟，先用温水洗掉，再用凉水洗。此法对面孔疲倦或浮肿有特效。

把 1 大汤匙温淡蜂蜜同 1 茶匙柠檬汁混合，搅拌匀后涂在脸上，停 30 分钟或更长一点的时间，然后再洗净。

把 1 汤匙蜂蜜同 1 汤匙淡酸乳酪混合，搅拌均匀，涂在湿润的脸上，停 15 分钟再洗去。

65 健美皮肤的维生素

(1) 维生素 A。多食含维生素 A 的食品，能使皮肤更加细腻柔软，减少或消除皱纹。含维生素 A 的食品很多，如动物的肝、蛋黄、黄油、甘薯、栗子以及新鲜青菜中，含量都不少。

(2) 维生素 B₂。维生素 B₂ 的吸收对皮肤的健美至关重要，缺乏这种维生素，可能引起口角炎、皮肤炎等病。维生素 B₂ 多含于肝、牛奶、芹菜、干酪等食品中。

66 少食盐肌肤白

盐吃得过多，不仅会影响人体的新陈代谢，而且会使人的皮肤粗糙。因为在盐的黑色色素的作用下，能使皮肤发黑。夏季在室外工作，分泌含盐过多的汗水，经过日晒，更容易引起皮肤发黑。因此，饮食不宜过咸，以保持皮肤白嫩。如果因为口味需要，摄取盐分较多时，可大量喝水、喝汤、喝茶，这样大量的水分会使细胞中的盐分排出体外。

67 如何保养皮肤

洗脸。采用洗面奶（或乳）洗脸，性质温和，并含养肤成分，不仅能洁面，而且还能减少色素分泌。使用时如能配合按摩，效果更佳。

整肌。洗脸后毛孔扩大，应使用整肌用品，如市售的各种紧肤水，它们能够收敛皮肤，调节皮肤的酸碱度，达到爽肤之目的。

润肤。乳液、霜蜜、奶液，实为异名同物，可用于滋润皮肤，无油腻感，适用于油性皮肤，干性皮肤可用油质润肤霜。

防晒。防晒的护肤品很多，主要是夏季使用，以防紫外线照射对肌肤的不利影响。

营养。为保持皮肤一定的水分，进一步滋养皮肤，可使用营养霜。

按摩。按摩可用按摩霜（或乳）。目前，最流行用磨砂膏。它是一种新型磨面剂，内含天然有机颗粒，能磨去坏死及角化的死细胞层，促进皮肤的新陈代谢，令肌肤白嫩生辉。

敷面。使用面膜敷面，有收敛和清洁作用，并能滋润皮肤，促进血液循环。

68 夏季护肤法

在夏季，皮肤很容易产生疾病。有时臂部、脸部会出现褐色或黑色斑点，那就是日光斑。其形成原因是，这些部位经常受到强烈的紫外线照射。因此要避免强烈阳光直射皮肤，

尤其是脸上有雀斑的女性，外出时可涂些油性的美容霜或防晒膏，戴草帽或打太阳伞。长期早晚使用珍珠霜润肤，可以消除或减轻斑点。用无花果或黄瓜汁液，再加适量面粉，调成漂白敷面剂，也可除去斑点。夏天多汗，人们往往喜欢用香水掩盖汗臭。须知，皮肤抹香水的部位容易吸收紫外线而呈现褐色。所以，在使用香水时，不要将香水喷到阳光可以晒到的身体部位。

69 晒太阳应有时

阳光对人体的免疫系统和大脑有益。人体若缺乏阳光的照射，就会导致精神压抑和缺乏生机。所以经常晒太阳，是有益于身体健康的。但是，晒太阳也有讲究，即晒太阳的时间应在上午 10 时之前或在下午 2 时之后，如果在强烈阳光下暴晒，会对身体产生危害。

70 护肤药皂选择

香药皂。加有少量抗菌剂，如甲酚等。它除具有一般香皂特性外，还具有除臭杀菌作用。适于患有狐臭、鼻炎或经常吸烟者使用。

硫磺香皂。患有疥疮及下身皮肤病的人适用。

苯皂。适于癣患者使用。

石碳酸皂。含有 10% 左右的石碳酸。石碳酸能使细菌菌体的蛋白质凝固而死亡，因而具有较高的杀菌力。适于在阴暗、潮湿、污染严重等环境下工作及传染病流行地区的人使用。

硼酸皂。含有一定的消毒剂，对皮肤刺激较小，能防止细菌繁殖，刺激性极微，对干性皮肤的人较为适用。

71 巧治狐臭四法

(1) 泥鳅 2 条，细切其肉，贴於两边腋下。此法疗效颇佳。

(2) 生姜 1 大块，切成两半敲碎，用来擦拭腋窝，至汁干为止再换。擦时患处会有微痛，但无不良反应，可放心使用。一日数次，至治愈为止。所使用的生姜，愈老愈有效。

(3) 用好米醋（老陈醋最佳）、石灰粉各适量，调匀。先将患部清洗干净，拭干后再将调好的药浆涂上。每日二次，至狐臭除去为止。

(4) 用热馒头切片揉成细末，夹在腋窝，睡片刻，待馒头冷却时除去。

72 如何使皮肤更健美

要使自己的皮肤更健美，应多吃新鲜水果、蔬菜，少吃易发酵和人工精制的食物；多参加运动，促进血液循环，每日进行半小时的日光浴（春天宜在上午 10 点、夏天在上午 7 点进行）；每天早晚先用热水后用冷水洗脸一次；热天体表有汗液，必须立即擦掉；每日进行 15 分钟的按摩，用湿毛巾擦身体；忌用含碳质的化妆品，尽可能少用脂粉。

73 春夏之交如何护肤

春夏之交，随着气温的逐渐升高，人的面部皮肤毛孔开

始放开、扩大，空气中的花粉、尘埃中的细菌及过敏物容易趁虚而入，引起面部炎症。外出回家后，应及时用温水洗净面部，油性皮肤可用香皂，中、干性皮肤可用洗面奶。洗完脸后，要用冷水过一遍，以利毛孔收缩。一天中，不要过久地使皮肤处于浓妆状态，可利用休息时间卸妆、洗脸，让面部皮肤得到休息。如出现过敏症状，可去医院进行护肤处理，并遵医嘱服用抗过敏药物。

74 米醋能护手

家庭主妇们经常要与洗涤剂打交道，久而久之会损坏手的皮肤。如果在使用洗涤剂后，马上用清水将沾在手上的洗涤剂冲洗干净，然后倒 1 勺米醋，涂满手心手背，过一会再冲洗掉，用毛巾擦干，即可达到护手的目的，若再做些辅助性的按摩，效果更佳。

化妆品的正确使用

75 化妆品的使用与保存

您如果时常化妆，化妆品的用量当然就多，买大瓶的比較合算，如果不常化妆，那还是买小瓶的为好。

但是，从使用方便和利于护肤的角度来看，化妆品不论用多用少、不论选购什么样的品种，还是以小瓶装为佳。如果买了大瓶装的化妆品，也可以把它分开来使用。先装一些在小容器里，再将大瓶的盖子拧紧，一旦小容器里的用完了，

再从大瓶里倒出一些。不管化妆品的质地是汁液还是霜蜜，都可以用这种方法保存。

在使用化妆品时，如何取用，必须注意。一是不要用手直接去蘸取，应该把化妆品倒在洁净的棉花上，然后再用手去粘抹；二是如果化妆品取出太多了，用不完，剩余的不应再放回瓶子里去。因为我们的手上有很多细菌，用手直接蘸取和将剩的再放回去都会使化妆品粘上细菌，破坏其原有的品质。由于同样的原因，还有一点要注意，就是别让任何水分进入化妆品内。

化妆品一旦开封，还是早点用完才好。有的人一瓶化妆品用得很久，甚至用到它都变了质，还继续使用，这是很危险的，轻则可能引起皮肤过敏，重则可能导致皮肤发炎。

76 粉盒里的薄膜不应丢弃

化妆盒里的化妆粉或固态粉底，表面常覆盖着一层塑料薄膜。很多人为了使用方便，随意把它丢掉了。其实它并不是可有可无的附属物，而是保护化妆品的一道屏障。粉扑用过之后，底部会粘附脸上的皮肤和汗液，若使用后直接和化妆粉接触，就会污染化妆粉，日久，细粉就会结粒，不能用了。

粉扑用完后，不要直接放到化妆粉上，而应该用塑料薄膜隔着，以阻止污物接触化妆粉。同时对粉扑也要及时进行清洗，可用肥皂和温水以手指轻轻揉擦，然后清洗干净，沥去水分，阴干再使用。

固态粉底经长期使用，表面会干结，可用刀刮削下来使

用。如果没有塑料薄膜盖护，可用保鲜纸代替。

77 化妆品也有保质期

香水。可存放 1 年左右，当其香味变淡，发出酸味，就应丢弃。

眼影。霜状眼影的保质期 1~2 年，粉状眼影因不会氧化，本身也不含水，使用期可维持较久。

眼线笔。液状眼线笔可存放 3~6 个月，一般眼线笔可存放十多年

。睫毛膏。打开后可使用 3~6 个月，一旦开始变浓或结块，就该扔掉。

口红。口红用蜡制成，可使用数年。最好保存在冰箱内或避开阳光与高温处。由于口红会从空气中吸收水分，在使用过程中要小心口红长霉，如果发现其已经长霉，就不能再用了。

粉底。粉底用 1~2 年后会硬化、变色或发出异味，表明其中的油脂成分已经腐坏，不宜再用。

乳液可使用 2~3 年，水状乳液变质较快，一旦发出异味，即表明其已经变质，应该扔掉。

78 自制冬季护肤霜

选购一种适合自己皮肤的护肤霜约 30 克（不要油脂性的），在护肤霜里加入 1.5 毫升维生素（维生素 E、A、D 均可）滴剂和 1 毫升鱼肝油滴剂，充分搅拌均匀，保存备用。

在使用时，先用温水洗脸，不要揩擦得过干，在皮肤湿

润的情况下，涂抹上自制护肤霜。这样维生素 E、A、D 及其它营养成分就会渗透到皮肤中，既能使皮肤保持水分又能滋养皮肤。

79 巧用香水六法

(1) 搽香水之前，如能先搽一点凡士林，留香时间会长一些。

(2) 香水以滴在手腕、胸口及耳坠后部为宜，使其能较长时间均匀散香。夏季穿裙子的姑娘，可滴在膝关节处，行走活动，自然飘香。穿带领服装的，还可滴在领尖的反面。

(3) 不宜直接洒在皮肤上，特别注意不要洒在用肥皂洗过或是抹过香脂、雪花膏的皮肤上，以防串味。任何一种香水，只有喷在干净的头发和洁净的衣物上，才能获得理想的效果。

(4) 夏日出汗后不宜再用香水，否则香水味与汗味混在一起，会给人以不洁净清爽的感觉。

(5) 不要在毛皮衣物上洒香水，因为它的酒精成分会使毛皮失去天然的光泽。

(6) 香水在包装启封后便应尽快使用，否则它在热力、光线、空气的作用下会逐渐挥发掉。

80 莫用香水搽面

不少年轻人喜欢用香水搽面，这是不符合美容要求的。因为香水中含有微量的铜质，常用香水搽面，会加速脸部的皮肤老化，失去自然光泽，并使皮肤的弹性减弱。另外，搽了

香水后，在紫外线的作用下，香水会起化学变化损伤皮肤，如搽过香水的部位变得红肿而灼痛，甚至酿成皮炎。

81 胭脂巧施妆

（1）自然红润色。用胭脂从颧骨下面至发际再向下齐耳边回到颧骨下方，点出一个三角形轮廓，三角形上边的线要涂得深一点，下面的线要涂得浅一些，然后再轻轻地把胭脂揉散。使用这种方法抹胭脂，使人看上去秀丽、自然、大方。

（2）健康红润色。将胭脂淡淡地在面部均匀涂搽，使整个面庞呈微红色，给人以朴实、健康、富有活力的感觉。特别是皮肤略黑的女子，使用此法可显得精神、端庄。

（3）日光红润色。用胭脂先点涂于鼻梁中间，再分别点于鼻角、颧骨、上额等部位。然后用海绵轻轻把红点向四周搽开。此法看去似刚刚沐浴过阳光，白里透红，神采奕奕，清秀妩媚。

胭脂分油质、粉质两种，油质的搽后要用粉扑一下，效果更佳。

82 如何涂胭脂才能持久

皮肤非常干燥的女子，涂上胭脂后，过一两个小时就会消失。因此，在化妆时，可先涂一层薄薄的凡士林，然后再涂胭脂，即可避免其很快消失，因凡士林能将胭脂粘住。

83 化妆败笔的应急处理

（1）睫毛污迹。用棉花球轻轻沾粉底，拭去脸上睫毛液

误涂的污迹。

（2）唇色配得不满意。把纸巾对折，夹在两唇中间，重复抿几次再涂新颜色。

（3）唇线笔滑落。用纸巾擦去已画的色线，用粉底掩盖误处，重新画上唇线。

（4）胭脂太显。用干净的化妆扫帚扫掉多余的胭脂，用化妆海绵轻轻拭误处，重新扫上胭脂。

（5）眼影太深或配色不当。若用的是眼影膏，只需用棉花球轻轻擦掉，重新画上眼影；若用的是粉质眼影，可用干净眼影帚扫去误处化妆粉，用棉花球擦拭，再重扫上眼影。

（6）误涂液剂眼线。用棉花球蘸水（或搽脸用的爽肤水），沾在眼线上，待数秒钟后，拿开棉球即可。

（7）眉毛画得过重或有画错的地方。用棉花球蘸洁面霜轻轻地擦拭误处。

（8）指甲油未干弄污了。用桔梗尖蘸指甲水，轻轻涂在误处，既可溶解污迹，又可使指甲油涂得平滑亮泽。

84 化妆与做家务两不误

双职工家庭的主妇，早晨起床后，既要化妆，又要做早饭，招呼孩子，十分忙碌，有时甚至会顾此失彼。下面介绍一种化妆与做家务两不误的方法：

（1）起床后盥洗完毕，用清水或清洁剂净面。然后涂护肤霜和粉底霜，淡施颊红。5 分钟后，您可以把锅放在火上，开始做简单的早点。近年来有的化妆品生产厂家推出一种快速粉底霜，涂在脸上揉开即可，既不用护肤霜，也不用扑粉

定妆，一次便成，使用起来会更加方便，不妨买些试用。

(2) 接着用眉笔轻勾眉形，用眼影笔涂眼睑，揉开，用眼线笔画眼线。3 分钟可完成第二步。这时早点做成，可招呼孩子起床、吃早餐，同时收拾房间。

(3) 出门前，用唇膏勾出唇形，涂口红，在唇线内充分涂匀。不要忘了在手上涂些护肤脂。再戴上手表、手饰，整理头发，换上得体的服装，使全身协调一致。

85 日常化妆法

先用温水洗净脸面和颈部，然后擦一层薄薄的雪花膏或珍珠霜、营养霜、奶液等护肤用品，用粉扑在脸、颈部均匀地扑上一层粉（不可扑得太厚）。脸色苍白者可以先薄施一层胭脂再扑粉。

描画眼睛时，先用眉笔顺上眼皮画一条线，再涂一点口红在手指上，顺着那条线揉，把黑线揉散，这样眼皮上部的色彩会显得柔和、自然。画下眼皮时，笔尖紧贴下睫毛边，淡画一条线到眼角。描画眉毛则要根据自己的特点，不要一味追求细长，其实，长短、浓淡都有特色。描眉时，可先将眉毛向上理，再从前到后顺序描，勿太硬太重，描眉不宜超过自己眉毛原有的长度。

最后搽口红。先用口红管沿唇边画一条轮廓线，再用手指将口红抹开。口红抹好后，再扑少许香粉在嘴角周围，能使口形显得较为突出。

86 沐浴请用橄榄油

在洗浴的温水里滴入数滴橄榄油，用手搅匀后沐浴，对皮肤有润泽作用。同时如将用剩的柠檬投入洗浴的水中，用此水沐浴对洁白皮肤有意想不到的效果。一面沐浴，一面用手按摩足部，对美腿会有帮助。

87 淋浴时间不宜长

如今许多家庭安装了热水器，虽然方便了生活，但淋浴时间过长，也会给人的身体健康带来不利影响。

热水器在使用时，热水会产生大量水蒸气，水中所含微量的氯甲烷、氯乙烯，以及其它的有机氯化物会随水蒸气蒸发出来，这些有毒物质很容易被人吸入，引起头昏、眼花、心跳加快、胸闷等症状。淋浴 10 分钟比淋浴 5 分钟，水蒸气所含的化学物质要高出 4 倍以上，而洗盆浴时有毒物质的挥发仅是淋浴的一半。所以，淋浴时水温不要太高，而且应当尽量缩短洗浴时间。

88 毛巾擦背好处多

洗澡擦背不但能使皮肤清洁，而且还可以防癌。人体的皮下肌肉组织里潜伏着一种组织细胞，这种细胞平时是处于潜伏的状态，当我们洗澡用干毛巾擦身的时候，皮下肌肉组织会因摩擦而受热，使血管中的血液流动速度加快，这时潜伏的细胞就开始四处活动，一旦发现“危险的目标”，它们就组织起来进行攻击，把癌细胞吞噬并破坏掉，从而有效地起

到防癌的作用。

89 冬季洗澡增暖三法

冬天在家洗澡，气温低，洗不好。若采取以下一些增暖小措施，则可收到满意的效果。

(1) 把艾叶、萝卜和橘皮等装入布袋，置入洗澡水中，洗澡时会倍感温暖，而且对皮肤有润滑和舒张作用。

(2) 洗澡时，用水多擦几次脚趾间部位，再洗澡就会有暖感。

(3) 先以热水淋头，使头部血管扩张，血液流向头部，身体就会变暖。

90 酒后不宜洗澡

人在喝酒后洗澡，体内储存的葡萄糖在洗澡时会被体力活动消耗掉，因为糖含量大幅度下降。同时，酒精抑制肝脏正常活动，阻碍体内葡萄糖储存的恢复。所以，酒后立即洗澡有损健康，甚至会危及人的生命。

91 浴后不宜化妆

假如浴后立即使用化妆品，由于微循环较快，皮肤的毛孔松开，带有某些重金属的化妆品容易被吸收，而且由于浴后皮肤对外界酸碱度还未适应，立即化妆容易引起皮肤过敏或不适。皮肤的酸碱度对各种细菌具有一定的抑制作用，浴后立即化妆，就可给某些细菌侵入以可乘之机，导致皮肤产生炎症。鉴于以上原因，最好在浴后 1 小时，待皮肤的各种

适应能力恢复正常后再化妆。

祛乏与减肥

92 消除疲劳五法

(1) 自然站立，两脚同肩宽，全身放松。双臂自然垂于体侧，两膝微屈，上身稍稍前倾，双膝缓缓一屈一伸（幅度不大），带动全身上下做弹性颤动，速度由慢渐快，再由快渐慢恢复原状，做 2 分钟左右。此法可迅速消除疲劳，放松身心，对多种关节疼痛、内脏患疾，尤其是神经衰弱，有较好的防治作用。

(2) 坐于床上，双腿相互交叉盘屈。双手交叉，左手从右膝弯插入，抓住左脚，右手从左膝弯插入，环握右脚，上身保持平直，两眼平视前方。此时两手应用力牵拉双足，使上身尽量后仰，以拔伸脊柱，同时吸气，手稍停，自然呼气，上身恢复原状。如此一紧一松反复 5 次左右。此法对于消除疲劳、恢复体力有立竿见影之效，它还可防治颈椎、腰椎疾患。

(3) 没有充足休息时间的人，最好能经常活动手指，以便使由于疲劳而减弱了的副肾机能恢复起来。

小指属于心经，它的经络从心脏出发，经过身体正中，穿过横膈膜，和小肠连接。为保持脉络畅通，应经常按摩刺激小指。按摩小指后，双手举在头上，手指相互勾住，向左右拉。静止 5 分钟后，再向左右屈身各 3 次。

(4) 在完成一天紧张的工作后，家庭主妇们还要长时间地站在厨房中做饭，双腿会感到十分疲劳。在这种情况下，若在鞋里铺 1 副用海绵或厚毯子做成的鞋垫，可使您觉得立即轻松了许多。

(5) 当您在长途旅行或爬山之后深感疲劳时，可用半盆热水，倒入 250 克醋，再用毛巾浸湿拧干，热敷于脸和腿肚上，经过几分钟，就会使疲劳顿消，感到特别舒适。

93 如何消除伏案工作的劳累感

两手酸累。两手掌相合，来回快速搓动 12 秒钟，使掌心发热，再将双手摇动 10 次。

头晕脑胀。坐直，头向后仰，用力收缩颈肌，坚持 10 秒钟，然后头低胸前，静坐 15 秒钟。

眼睛胀酸。合上双眼 5 秒钟，然后睁开眼自视鼻梁 5 秒钟。

困乏欲睡。坐正，双肩后弓，下胯微收，双臂下垂于躯干两侧，手心向后，然后用力收缩背部、臂部、肩部和颈部肌肉，坚持 12 秒钟，之后全身放松 15 秒钟。

两腿麻木。两腿放于桌下，用力伸直，然后坐正，放松腿部。

94 消除烦恼小招

(1) 转移兴趣。试图集中精力，把兴趣放在其它事情上，不要让自己闲下来。

(2) 大量运动。利用运动忘掉不如意的事情。如果身体

健康，可选择一些运动量大的项目。

(3) 大声宣泄。可到海边、旷野处大声喊叫，宣泄积愤。

(4) 早入梦乡。进餐时吃饱，肚子饱了，思考力就会减弱，比较容易入睡。

(5) 试做家务。不要让手停下来，空闲时做做家务，手编毛衣是妇女排遣烦恼的一种最佳方法。

(6) 改变形象。改变以往的服饰、发型，心情会好一些。

(7) 结伴出游。邀约几个朋友出门游览，换个环境，可抛弃烦恼，改变心情。

(8) 交新朋友。结交新的朋友，增加新的交往和新话题，会使心境得到改善。

95 减肥七法

(1) 发汗减肥法。据试验，人体每毫升汗水蒸发可消耗 580 卡热量，故发汗可减肥。方法是：洗温度较高的热水澡，出汗后走出浴池休息 2 分钟，然后再进浴池，这样反复进行洗浴发汗。每周三次，习惯后再增加。如果能坚持做下去，每日可减肥 2~3 公斤。但心脏病、高血压、糖尿病患者禁用此法。

(2) 运动减肥法。根据自己的身体状况开展有益的体育活动，如做减肥操、健美操，这样可以消耗体内过剩的热量，加速脂肪的氧化，减少脂肪的储存。

(3) 揉腹减肥法。仰卧床上，以肚脐为中心，以 10 厘米为半径，由上左至下右圆周按揉 30 分钟。每天揉 1~2 次，疗程 1~2 个月，久做有益无害。

(4) 经络减肥法。在膻窝内侧用毛刷自上而下做 5 次螺旋状的局部轻刺激；沿肩胛骨至后腰背脊上，用毛刷由上而下用力擦 5 次；再以该部位作中线，用毛刷分别向左右侧推擦，每侧 10 次。做完之后，再扭腰 50 次左右。坚持做一个月，即可见效。

(5) 以汤代饭减肥法。汤可使胃内食糜充分贴近胃壁，增加饱胀感，从而反射性地兴奋饱食中枢，抑制摄食中枢，降低食欲，减少摄食量。汤的质量应注意具有较多的营养成分。若每周坚持 4~8 次以汤代饭，约经 10~12 周，就能减掉将近 20% 的多余体重。此法既能收到良好的减肥效果，又不会影响对营养的吸收和身体健康。

(6) 搓盐减肥法。只需准备廉价的粗盐，冲凉时先用其擦遍全身，然后加以搓摩，至皮肤呈现红色为止，再用清水冲净，再浸入浴缸内，在 38℃ 的热水中泡 20 分钟，加速血液循环。此法对减除腹间的脂肪特别有效。

(7) 茶叶减肥法。茶叶中含有茶碱、草鞣酸、维生素 C、氟元素等多种物质，具有提神、强心、利尿、消腻、降脂等功效，经常饮茶可以减肥。

① 荷叶茶。味甘微苦，性平，经常饮用，不但能消暑解热，而且能减轻体重。每日用鲜荷叶 50~100 克（干品 25 克）煎汤代茶，连服三天。

② 山楂茶。味酸甘，性微温，含钙、维生素 C、柠檬酸等，有消食化积、降低血脂等功用，冲泡成茶，常饮，可减肥。

96 女性体型美的标准

关于妇女体型美的标准，一般认为必须包括以下几个主要方面：

身高：可用下列等级为标准进行评定：150 厘米以下为低等；151～156 厘米为中下；157～167 厘米为中等；168～175 厘米为高等。一般说来，最能显示女性体型美的身高是 170 厘米左右。

20～29 岁妇女身高与体重的标准比例如下：

身高(厘米)	体重(公斤)
160	55.7～56.8
162	56.8～57.6
164	59.2～65.2
168	60.5～66.5
170	62.0～68.7
172	63.6～69.8

胸、腰和臀围：正常体型的妇女，胸围为其身高的一半或略大 2～3 厘米；腰围以其站立身高减去 100 最为合适；臀围至多比腰围大 30 厘米。

腿长：等于身高的一半或略长 3～8 厘米，即为正常。

97 胖人如何扮装

服装宜穿 V 字形或纵向开领的衣服，不宜穿筒形或带花边衣领的衣服。

应选择纵向翻领或纵向有细长感衣领的衣服。

应选择紧身衣或黑色毛衣，不宜穿宽松的衣服。

服装的色调，一般适宜于黑色、深蓝色，可以穿白色与黑色的纵条纹（黑色条纹应于两侧面）的衣服，或有白色水珠花样的衣服。

装饰品宜采用粗大的项链，不要用细小的项链。宜选用具有粗大感的背带型背包，并竖挂于一边的肩膀上，不宜斜背。注意装饰物要选用无花边并呈轻快型的。

脖子粗短的人，宜选用较粗又较长的项链，以弥补脖子短的缺点。

大腿粗的人，内衣不宜塞在裤腰内，衬衣的下摆应放在裤子外面，上身配以牛仔上装或背心，效果甚佳。但切不可采用细小的腰带。

98 女性腹带选择

臀部丰满者为使臀部看起来小些，而购买小号腹带。事实上腹带太小，会使肌肉扭曲不平。故应选择收缩性良好的、臀部两侧有加强线条设计的硬式腹带，才能平均分担臀部肌肉，托起双臀。

臀部娇小者，软式腹带能美化臀部自然曲线。有的腹带附有能美化臀部曲线的备用衬垫。但应选择加衬垫后的尺码。

臀部下垂者，长腹带比较能显出曲线，而以中间为立体剪裁、臀部下方为“V”字形剪裁并加厚裆布能托起臀部的效果最好。

腹部突出者，腹带以腹部前方交叉剪裁为佳；下腹部突出者，前方以钻石形剪裁为佳。

99 女子胸部健美五法

(1) 盘腿而坐，胸部挺起，两手在背后相勾，数 6 下，胸部放松，再数 6 下，共做 10 次。

(2) 站或坐着，将右肘弯起，前后甩动 10 次；再将左肘弯起，前后甩动 10 次；双臂弯起，前后甩动 10 次。

(3) 背靠墙站立，膝微弯，双手十指在脖子背后交错紧握，双肘向前拉，然后向后拉，使肘碰到墙，反复做 10 次。

(4) 跪在床上，双手平贴床面，双手手指相对，离开约 23 厘米，弯右肘时胸部向右倾，弯左肘时，胸部向左倾，反复做 10 次。

(5) 盘腿而坐，上身挺直，双手掌合拢在腹部，双掌用力相挤，利用胸部肌肉，慢慢举起，举到头顶，再返回，反复 5 次。

100 腹部健美五法

(1) 平躺床上，两臂左右伸开，两手贴床，双脚提起，轮流踩动（像蹬自行车一样），做 50 次。

(2) 平躺床上，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 10 次。

(3) 仰卧床上，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 10 次。

(4) 仰卧床上，双腿用枕头等物垫高 10 厘米，做仰卧起坐，反复 10 次。

(5) 平躺床上，双腿弯曲，做仰卧起坐，反复 10 次。

101 女子腿部健美七法

(1) 仰卧床上，双手左右平伸，右腿伸直高举，然后向左边伸直压下；左腿再绕右腿向右边伸直压下。左右腿交替反复做 10 次。

(2) 脚尖着地，脚跟抬起，双手向前伸直，双膝弯曲，慢慢蹲下，再站起，反复 10 次。

(3) 坐在地板上，双膝弓起靠紧，脚掌贴地，身体向后倾，用双臂支持。臀部离开地板向右扭至腿贴地。再交换扭至左腿。如此左右交替各做 10 次。

(4) 两腿分开站立，双手左右平伸，收小腹，背挺直。身体重心向右倾，弯右膝；身体重心向左倾，弯左膝。每边做 10 次。

(5) 身体站直，双手叉腰，抬起左脚跟，用脚尖着地，接着抬起右脚跟，同样用脚尖着地，连续做 20 次。

(6) 用脚尖站立，手伸直上举，慢慢蹲下至臀部触及小腿，手也随着由头上伸向前胸，再慢慢站起，反复做 5 次。

(7) 平坐椅上，双手略弯放在大腿上，双脚叉开。先并拢脚尖，脚后跟尽量分开，然后再并拢脚跟，尽量分开脚尖，使两脚成一线，反复做 20 次。

102 脚部健美五法

(1) 赤脚在室内走动，先以脚底外边缘走，然后用内边缘走。

(2) 用手转动脚趾，每次转动一个脚趾，分别做 5 次。

(3) 试着用脚趾拾起地上的弹子球或夹起铅笔。

(4) 试着用脚尖站立，每只脚站 6 次。

(5) 用脚钩住椅子横木，双脚交替拉动椅子。

另外，只要有机会就打赤脚，在柔软的地方行走，如草地、沙滩、室内地毯上等。

九、文化、旅游类

1 图书封面保护

现在有些新出版的图书，封面上有树脂加工膜，这很容易和其它书贴在一起，如果从书架里往外取书时不注意，就很容易撕破其它书的封面。可在此类书放入书架之前，在封面上抹上少量的痱子粉，就不会出现上述情况了。

2 图书封面的修复

图书在阅读和传递过程中，封面难免出现折皱、卷角。可将电熨斗温度升至 190℃ 左右（水滴在熨斗底面迅速散开），在折皱的封面上轻轻熨烫几下，封面会立即平整如初。

3 湿书复原法

书本一旦被水浸湿，如用太阳光晒干，书本容易发皱变黄。若将湿书抚平，放入冰箱冷冻室，两天后取出，书便会既干爽又平整，像刚买的新书一样。

4 书籍除尘污

书籍上如有被灰尘污染的痕迹，可用中药白芨粉轻轻擦拭，即可除去。

5 家庭巧装报刊合订本

订阅报刊，在现代家庭消费中已占一定比例。年终岁尾，将有保留价值的报纸杂志，分门别类装订成册，既方便查阅，又美化了居室。现介绍两种家庭报刊装订方法：

线装法。将报刊按顺序整理好后，用旧挂历之类厚质纸作封面，拿铁夹夹牢，以直尺、铅笔在上线处划出一条直线，并点出针孔位置，然后用钢锥穿孔，将双股尼龙线用缝被针反复穿引拉紧，形成“目”字形，最后打结即可。

胶装法。先将报纸、杂志分类叠放整齐，留出报脊或刊脊，以重物（最好是重质木尺或铁尺）压紧，用钢锯条每隔2~3厘米锯出一条1厘米深的口子，然后把乳胶涂入锯缝中，并在报脊或刊脊上涂一层乳胶，把一条纱布带浸少许乳胶，贴在报脊或刊脊上，待干后贴上封面，置阴凉处晾干即可。

6 对联巧贴新漆门

逢年过节，新店开张，乔迁之喜，人们在向油漆一新的门上贴对联时，常常粘不牢。这时可找一个大青萝卜，去皮切成多块，在准备贴对联的地方来回擦抹三四遍，然后把浆糊均匀地刷在对联背面，再贴到门上，对联就不会掉下来了。

7 巧洗砚台

砚台应常清洗，才能保持运笔流利，墨色光润，积墨太久，会冷胶滞笔，并损坏砚台，影响使用效果。用老丝瓜瓢

清洗砚台，效果很好，丝瓜瓢用后洗净晾干，还可再用。

8 砚墨防冻法

书画创作，使用砚台和块墨磨出的墨汁比成品墨汁创作出的作品效果更好。但在寒冷时节砚墨汁容易上冻。若能将砚墨的自来水换成用荔枝壳蒸汤或是川椒蒸汤的汤汁磨墨，即可防止上冻。

9 自制浮雕画框

先将木条制成一个与画或照片大小相等的木框，用比框架略窄并且薄一点的木条在框架的背面钉一圈，其外缘与框架外缘平齐，使内缘形成一个小槽，以使用来安装玻璃（若用来装油画，则可不钉此槽）。

然后把沥青放进废铁罐头盒内加热，熔化后浇在画框的正面，平铺上薄薄的一层，将其塑造成自己喜爱的花边长条，趁热粘在画框上；若一时粘不牢，可用手蘸点水，再将其按压上去。如做花边比较困难，也可将熔化的沥青蘸在刷子上直接滴洒在打底以后的框架上，成型之后则可成为别具一格的画框装饰。

最后，待沥青干结，即可用毛笔蘸上调好的金粉直接刷到框架上（金粉中不需再加其它粘合剂）。至此，一个金光闪闪、具有浮雕式花纹的画框便制作完工了，如果再装上名画、照片，则更加名贵华丽，光彩照人。

10 如何选择室内装饰画

在整洁舒适的房间里挂上几幅适宜的装饰画，会使居室生辉、增添愉悦的气氛。目前市场上的装饰画种类繁多，有摄影画、挂毯画、丙烯画、羽毛写意画、竹编画等等，选购时应根据自己需要和居室条件确定其品类。丙烯画、羽毛写意画具有色彩鲜艳夺目、易于表现热烈感情的特点，宜于新婚家庭布置。挂毯画、竹编画、绳结画古朴端庄、艺术气氛浓厚，适宜和颜色较深的中式家具配套。摄影画则具有画面明朗、层次清晰、视野开阔的特点，尤其是大幅摄影画，挂在有组合家具的居室里，可增强家庭的时代感。在选择室内装饰画时，首先要求有个性特点，其次要使之与整个室内摆设相协调，与房间整体布局浑然一体，形成统一美。

11 如何收藏字画

字画是在宣纸上作画或写字，经装裱形成的艺术品。它是由绫纸或绢、浆糊、木料等装裱制成的。

纸的特性是能吸潮和蒸发水分。浆糊容易受潮孳生霉菌。因此，保养字画主要是防霉烂、虫蛀、鼠咬。收藏时，最好每幅字画配制硬纸盒。也可将其装入长筒布袋，吊挂在柜中，柜内可放置干燥剂及防霉香饼，也可以放烟叶。每隔一段时间，选择晴朗干燥的天气，将收藏的字画逐件悬挂起来，以吹散潮气，但不可曝晒。

悬挂字画切忌长年不换。久晒风化，纸质会发脆，画面会氧化泛黄而黯然失色。悬挂字画应避开阳光长时间的直接

照射，也不要挂在临窗的墙面。

在清除字画上的灰尘时，不要用布或刷子擦刷，可用鸡毛掸子轻拂，若使用吸尘器，效果更好。霉雨季节前，要将字画收起，以免其吸潮发霉。

12 巧使圆珠笔下油三法

(1) 圆珠笔长期不使用，再用时可能写不出字来。只要用电吹风的热风对其吹几秒钟，即可使其流利书写。

(2) 将笔直立起来，在硬纸板上划圈子，笔就下油了。如因日久，采用此法仍不下油，可将笔心取出，在微火上烤一下即可下油。

(3) 圆珠笔不下油或漏油，可将漏油笔心上的铜头用钳子拔出不要，另取一支用毕的圆珠笔心（用毕的笔心，铜头的质量较好），用钳子将铜头拔出，装在写不出或漏油的笔心上，然后用右手捏住笔心的尾部，用力按几下，把油挤入铜头内，即可正常使用。

13 巧使圆珠笔心加长

圆珠笔的种类繁多，笔心的长短不一，特别是进口圆珠笔的笔心，一般较长，在市场上不容易买到。如新的笔心较短，可利用旧的笔心来接长。其方法是：把用毕笔心的圆珠铜头插进新笔心的尾部，在接插前，按所需之长度，将笔心尾部的多余部分剪去，然后插上铜头即可。

14 消字妙法

当您需要消去用钢笔写错的字迹时，可把几粒洗衣粉放在需要消去的字上，再用手指蘸水在字上涂几下，就会把字迹消去了（但是如果错字是用碳素墨水写的，则不宜采用此法）。

15 肥皂液助写字

邮寄包裹用布袋或木板盒时，毛笔往往难以在上面写出字来。这时只要将蘸过墨汁的毛笔再蘸点肥皂液，或者在布袋和木盒上抹一层皂液，字迹就很容易写上了，而且不易退色。

16 自制文字涂改液

用漂白剂（含亚氯碱钙成分）和清水以 1 : 1 的比例搅和，灌入废弃不用的眼药水瓶里，用它来涂改错字，既管用又方便。但在使用时需要注意，在涂改液滴在纸上以后，少顷就要用吸水纸吸去残余水迹，不然等它完全干后不好往上写字。

17 墨迹速干一法

喜欢书法的朋友写字时常常为墨迹干得慢而烦恼，特别是冷湿天气，写后要过十多分钟才能晾干，既耽误时间，又容易弄污作品。下面介绍一种简便易行的催干墨迹的方法，即先在砚台或墨汁碗里放入少许洗衣粉（洗衣粉的用量一般以半汤匙配 100 克墨汁为宜），然后再磨墨或倒入墨汁，搅匀即

可。

用此法催干墨迹，与自然晾干相比至少可节约 $2/3$ 以上的时间，尤其是在冷湿天气，您可以边写边把写好的作品叠在一起。爱好书法的朋友不妨一试。

18 如何使皱折的身份证复原

居民身份证因经常带在身上，若保存不当，会使其折皱变形。这时，可把身份证放在桌上，上面覆盖一两层纸，然后用熨斗隔纸熨烫，烫好一面，再烫另一面，即可使之平展如初。要注意的是必须掌握好熨斗的温度，不要将身份证上的薄膜烫坏。

19 邮件超重自知

按国内邮局现行规定，重 20 克以内的平信，寄往外埠的贴邮资 2 角，若超过重量则需加贴邮资。如果不能准确估计邮件的重量，多贴了浪费，少贴了会被邮局退回。下面介绍一种简单的自测邮件是否超重的方法。一只普通信封重 4 克，一张对开大报重 12 克，一张 4 开小报重 6 克。以普通信封信纸计算，信件不超重的极限是：1 只信封加 9 张信纸；1 只信封加 5 张彩照；1 只信封加 2 张信纸再加 4 张彩照；1 只信封加 2 张信纸再加 1 张大报；1 只信封加 2 张信纸再加 2 张小报。

20 巧查邮政编码

只要仔细审看一下对方在当地寄来的邮件上的邮戳印，

便可知其所在地区的邮政编码。目前国内大部分地区的邮局、所的邮戳印上，除了印有日期、局名外，还印有一组 6 位数字，即是寄发信件者所在地区的邮政编码。当您复信填上该 6 位数码时，投递员就会把您的信件准确地投递到收信人的手中。

21 巧使折坏的硬纸片复原

如果不慎将扑克牌、贺年片等类似的硬纸片折坏了（没有断开），可用 502 胶水在折坏处的正反两面轻轻涂抹一下，1 分钟后，折坏的硬纸片便平整如初了。

22 自制简易留言板

找一块大小、厚薄适宜的木板作留言板底座，把不用的塑料布，按留言板的尺寸剪下一块，用胶水粘贴在留言板底座上，一块简单实用的留言板便制成了。将它放在办公桌前或电话机旁，再准备一支碳素笔，这样家人、同事、亲朋好友，就可以在您外出时给您留言，同时您也可以随时把重要的事情随手记载下来了。写在塑料布上的字，只要用湿布一擦，字迹就可以去掉。

23 巧除不干胶痕迹

时下，各种商品时兴用不干胶做标签。粘贴方便，也很好看。但是，当您揭下不干胶标签时，一般都会留下粘胶的痕迹，很难消除，用湿布擦、小刀刮，既弄不干净，又容易把商品搞脏搞坏。现介绍一种去除不干胶痕迹的简单方法：先

将贴在玻璃或商品表面的不干胶装饰物撕掉，用温水（冬季应用热水）把毛巾湿透，在不干胶痕迹处反复擦拭几遍，再用温湿毛巾蘸肥皂液揩擦，不干胶痕迹就被擦掉了。

24 乒乓球瘪破后的修复

修复踩瘪的球。乒乓球踩瘪，如凹陷处不大不深，可把球放在双手的虎口处，两手的拇指和食指沿球的凹陷边缘用力挤压，直至复原。但必须注意，用力应均匀，不能局部性用力。如果瘪陷部分较大较深，可将瘪陷部分放进在沸水中浸泡片刻，球体受热，即可膨胀复原。但要注意，不能使球泡的时间过长，而使球体变形。

修补破裂的球。如果球已破裂但裂缝不大时，可用火柴棒蘸点丙酮或者香蕉水涂裂缝处，开裂部位即可粘合。另外，如果球已踩烂而无法修复，不要将球扔掉，可将它剪成碎片，溶化在丙酮中，呈胶水状密封保存，用以修补破裂的球。

25 如何推知自己的所属生肖

要想知道自己的所属生肖，可用诞生的年代除以 12，将所得余数（余数小于 12 即不再除，也不四舍五入）对照下列数字，即可找到您的所属生肖：0—猴，1—鸡，2—狗，3—猪，4—鼠，5—牛，6—虎，7—兔，8—龙，9—蛇，10—马，11—羊。需要说明两点：一是“0”指年代被 12 整除，余数可视为 0；二是此生肖对应表，仅适用于公元后的年代。

26 存折保管有讲究

您到银行存款时，在存单上要把自己的工作单位或者家庭住址写清楚，而且要留下真实姓名，最好能留下您的印章的底样，以便银行在必要时与您取得联系。每存入一笔款项，都要及时做好备查记录，把存款银行、存储日期、金额、种类、期限、户名和存单号码等抄记在记录本上。这样，既便于随时查阅得知该于何时到所存银行取多少存款或转存，又利于在存单、存折丢失或被盗后到银行办理挂失手读。还要注意，您的存折、存单，千万不要和户口簿、身份证等证件放在一起，凭印鉴支取的存单存折，还应该将存单、存折与印章分别存放两处，这样会更加安全。应当将存折、存单放在隐蔽、干燥、安全的地方，不要把它夹在书本、杂志里，更不要乱塞乱藏。还要注意，存折、存单不要给小孩儿玩，也别带在身上，以免丢失。

27 如何识别假币

（1）看颜色。假币一般颜色灰暗不匀，图案不清，底纹模糊。真币颜色清晰，图案鲜明，花纹纹路清楚。

（2）看印刷。假币票面平滑，用手摸上面的字、图案及花纹，均无凹凸感。100 元面值的真币，“中国人民银行”字样，从侧面看字迹凸出明显，币面标明的值数和花纹图案、中间的领袖像等，手摸均有突出感。

（3）看币纸。假币币纸绵软、单薄、发脆。真币币纸质韧硬，手感厚实，不易折断撕裂。此外，面值大的真币，票

面左侧均有水印的图案或图象，逆光透照即可看清：100 元的水印是毛主席像；50 元的是炼钢工人头像；10 元的是放光辉的天安门城楼。假钞左侧看起来虽也有图案，但不是水印的，在逆光下一照反而不见了。还有一种拼造币，即用多张人民币分剪拼合而成。这种假币虽然材料是真的，但大小尺寸与真币不同。

28 如何分离粘连的邮票

带有背胶的邮票，由于保管不善，有时会相互粘在一起。如果要想把它们分开而又不损坏邮票，可以把邮票放在热水瓶口，利用热气，使邮票卷曲，即能自动分开。

29 邮票防霉

集邮爱好者最怕邮册中的邮票在霉雨季节发霉，返黄。若用电吹风对邮票驱潮除霉，十分有效。

30 如何在像册上张贴照片

如果仅仅为了把照片完整地保存下来，随便往影集上一贴，未免可惜。如果照片多的话，可经过挑选分类再贴。既可以按时间顺序，也可以适当分类集中，最好把两者结合起来。每一页，应根据照片的内容、大小、横竖、人物视线、景物特点等，把照片位置安排得协调美观，疏密有致，形式多样。相角颜色也注意适当搭配。还可用少许重铬酸钾研成细末，加入墨汁，用其当墨水，在照片上写黑字；用浓度较高的赤血盐和小苏打的混合液能够在照片上写白字。也可以在

旁边贴张小纸条，写上说明，抄上几句诗，或者写上几句生动有趣的话，还不妨给一本影集或影集的一个部分起一个好的名称，写个标题，就能把影集搞得情趣盎然了。

31 照片巧更新

用一小块膨松的面包擦拭旧照片，可使照片变得像新的一样清爽美观。

32 巧取粘在玻璃板下的照片

压在桌面玻璃板下的照片，时间长了会粘在玻璃上，无论怎么撕拉也揭不下来，如果用力撕揭，还会弄坏照片。

若要取下照片，先把玻璃板靠在墙边，找一只理发用的电吹风机，通电启动后对准玻璃上的照片处烘吹热风（吹风机离玻璃板切莫太近，以防玻璃过热而损坏），来回移动吹几分钟后，照片即会自行脱落下来。

另外，也可将玻璃板翻过来放平，取一平底水杯盛上 50℃ 的热水压在照片上并慢慢移动熨几分钟，照片也会自动脱落下来。

33 如何保存彩色照片

为了防止彩色照片退色，在保存时应注意减少与空气的接触和阳光的照射，尤其应注意防潮。需要悬挂的照片最好使用塑料薄膜镜框，而不宜使用玻璃的，因为玻璃能吸收阳光中的紫外线，会加速照片退色。一般的彩色照片最好放在影集内，装入塑料薄膜中，并将影集竖放在阴凉干燥的地方，

与阳光和空气中的水分、氧气隔绝，这样彩照就可以长期保存而不易变色了。

34 巧制艺术瓷盘像

用底片放大一张稍大于瓷盘直径的照片（最好是黑白照片，这样制得的瓷像艺术效果更好），在照片的背面，用水砂纸稍作干磨，然后在瓷盘（金属、塑料、木板、玻璃盘均可）上直接涂清漆，过几分钟，待清漆粘手时，将打磨好的照片，按瓷盘内径剪裁好贴上，随即用一只装有大米的口袋均匀小心地压上一天，照片即可粘合牢固。然后再往像盘上盖一层清漆，将照片密封在里面。清漆干后，用水砂纸在像片上小心打磨平滑，再盖上一层清漆。这时照片就很清晰逼真地显露出来。将其放在木架上，就成为一种高级的艺术品了。它具有防潮和永不退色的优点，与瓷像乳化、烧结制作相比，要简单得多，用料少、成本低、效率高，不仅适用于黑白照片，也适用于彩色照片。

35 如何从荧屏上拍照

拍电视照片与拍普通照片不同。因为电视画面是由电子束扫描而完成的，一幅完整的画面，要在 $1/25$ 秒内扫描两次。所以拍摄电视照片时，快门速度要慢于 $1/25$ 秒，最好选用 $1/15$ 秒。如果快门速度过慢时，画面也会发生变化。为了防止曝光不足和荧光屏表面产生反光，可将电视画面调整到最大亮度和对比度。如用彩卷拍摄，应在镜头上加装琥珀色滤光片，如没有滤光片，可使电视画面呈偏红色，以达到降低色

温的效果，使照片彩色不至偏蓝。这样就能在荧光屏上拍出清晰的电视照片了。

36 冲洗黑白胶卷快干法

黑白胶卷显影冲净后，如用传统的办法晾干，时间比较长，还容易粘附灰尘或形成水迹，影响底片质量。

下面介绍一种能使冲洗后的黑白胶卷快速干燥的方法。即胶卷显影、定影、水洗后，不要从显影芯中取下来（传统方法是取下来晾干），用干毛巾把连芯的胶卷包起来，放进洗衣机的甩干器中，甩一两分钟，若显影芯是不锈钢的，还可用电吹风的热风，对连芯胶卷吹 3~5 分钟，整个胶卷就干透了。

37 巧用过期胶卷

胶卷超过使用期限不长，仍可继续使用。但要考虑到胶卷感光度已下降，拍摄时必须增加适当的曝光量，例如 21 定的胶卷过了期，可当作 17 定的胶卷使用，将相机感光度开关拨至 17 定即可。

38 使用国产彩卷应注意之点

（1）使用国产卷，首先要正确曝光，拍摄时应增加 $1/3$ 的曝光量。这是因为，胶卷在经过一段流通过程后，感光度会不及出厂时那样清晰，适当增加曝光量，则可使彩照的色度饱和。

（2）拍摄时应注意光线的选择。通常在有淡淡的阳光或

薄云遮日时，景物在散射光线下，是拍摄的最佳时机。

（3）掌握拍摄时间尤其重要。拍摄时间一般以上午 9 时至下午 4 时左右较为适宜，但烈日当头的中午时分，由于光线对景物的投射角度会对画面及造型带来不利影响，故应避免拍摄。

39 冬日拍照防目镜起雾

冬季在野外拍照，取景目镜常会罩上一层雾气，轻者影响取景时景物的清晰度，重则根本无法取景。如临时用镜头纸擦，比较麻烦，而且擦后还会重新起雾。可在市场上买一卷透明度较高的塑料胶带，取其一小段，贴于事先擦干净的取景目镜框上，要贴平整，不留空隙。如此处理后，目镜就不会产生雾气了；即使出现雾气，也很容易用手擦掉；胶带脏了，可揭下重换，非常方便。此方法同样适用于其它季节和在灰尘较大的场合拍摄取景。

40 暗房洗像巧定时

在冲洗彩卷和印放彩色照片的过程中，常常需要几种长短不一而又连续和精确的定时来控制操作程序，使用一般的计时器很不方便。下面介绍一种用普通录音机作洗像音响定时器的方法。

首先设计好依暗室操作时间间隔和步骤的预备口令。然后将这些口令依次录制在磁带上，开始和结束的定时要分别录上一个音响信号及其之前的预备信号。为了减少暗室工作的寂寞，还可以在两音响信号之间适当录制一段音乐。录制

时的时间控制可对照电子表的走时设定。

录制好的磁带，需试验无误后，方可使用。用此法可以在暗室全黑的情况下操作。

41 旅游的必备物品

如果是短途旅游，一般应带以下物品：遮阳帽、雨具、照相机、手表、卫生纸、常备药物、水果刀、半导体收音机或录放机、食品、水果、饮料、简单的餐具等。如要野餐，需增加煤油炉、炊具及主副食原料等。

如果是长途旅游，需要的物品有：钱、地图、照相机、手表、半导体收音机或录放机、居民身份证、工作证、学生证或介绍信、信封、信纸、邮票、笔记本、圆珠笔、火车时刻表、轮船班期表、手电筒、遮阳帽、雨具、换洗衣服和鞋袜、卫生纸、针线包、常用药物、水壶、口杯、洗漱用具、肥皂、火柴、背包、塑料布、适宜的文体活动用品等。

旅游必需品还应因人而异，有的还需根据自己的疾病准备必要防治与急救药物，以备不时之需。

42 火车票上获信息

出门旅行，难免要坐火车。旅客从火车票上便可判断列车的种类、等级和去向。

旅客列车包括：（1）特别旅客快车（简称特快）。特快的停车站一般设在省、市、自治区、铁路分局和较大开放城市所在地的站及技术作业站。（2）直通旅客快车（简称直快）。直快的停车站除特快停车站外，还包括主要县城、开放城市

所在地的站和客流量较大的中转站等。（3）管内旅客快车（简称快客）。快客停车站包括三等站及客流量较大的小站。（4）直通旅客列车（简称直客）。（5）管内旅客列车（简称客车）。直客和客车属慢车之列，一般小站均停。（6）市郊旅客列车。此种旅客列车只有北京、上海等大城市才有。

旅客列车的车次从 1~748。其中车次是一位或两位数的是特快；3 位数中以“1”和“2”当头的是直快；“3”字当头的是快客；“4”和“5”当头的为慢车；“6”当头的是临时客车，701~748 是市郊旅客列车。

我国规定，以北京为中心，凡向北京方向运行的旅客列车为上行，车次为双数，反之为下行，车次为单数。

43 按旅程以远点购火车票省钱

怎样买火车票最省钱，对长途旅行的旅客来说是比较关心的。铁路运价里程，是依据递远递减原则确定的。所谓运价里程递远递减，就是旅途越远，比较起来票价就越是便宜。比如您想从沈阳到广州去旅游，途中准备在北京观光两天，尔后再分别在郑州、武昌、长沙观光一天，按照铁路运价里程的这一原则，最好是买到广州的通票，这比到北京、郑州、武昌、长沙等站分别购票便宜得多。

44 识别伪造火车票三法

一看票面。真票票面底纹颜色深浅一致，路徽、五角星、线条无残缺现象，铅字排列规则，油墨均匀。假票票面常出现字体不同或大小差异现象；假票纸有退色、发白，起止地

点和票价等处有被擦抹的痕迹。

二看卡片票板纸。凡伪造的卡片票板纸，都有厚薄不匀、翘楞、卷边等现象。真客票的表层白纸从一角开始可以完整地揭开，假票的表层白纸一般是用浆糊、胶水等粘贴，不能完全揭开。

三是看客票的剪口处。真票剪口的正侧面均较整齐规则，假票剪口的正侧面是不整齐的，而且剪口前后衔接不规则。

45 乘飞机不适的临时处置

有些人乘坐飞机时会出现耳胀、耳鸣、耳痛和听力下降等不适之感，尤其是飞机下降时感觉更为明显。此时，可做些吞咽动作，上述感觉会有所缓解。若不奏效，还可捏住鼻子，同时闭嘴鼓气，以增加鼻腔内外的压差，冲开耳咽管，使气体冲入中耳腔，达到平衡。

十、花鸟鱼虫类

1 瓶花延寿十三法

(1) 摘花时间以清晨露水未干时最佳。花枝剪下后宜立即浸入温水，刺激纤管张开，充分吸水，以免干枯。

(2) 剪花枝应在水中进行，可免使空气进入枝条的吸水细孔，影响吸水作用。

(3) 剪切花枝，切口越斜越好。黑松、杜鹃等粗大木本植物，还可将切口处 3 厘米左右的表皮割开，用锤稍微敲裂，以增强其吸水功能。

(4) 菊花、圣诞花、兰花等吸水力较强的花，花枝可长些，吸水力弱的花枝宜短，越近水越好。

(5) 将插在花瓶里的鲜花茎端表皮削去 6 毫米左右，涂上凡士林，可延长花期。

(6) 木本花茎的切口处，可用火烧数分钟，或在切口处抹些食盐，以防切口过早腐烂。

(7) 若将花枝的茎端在醋中浸一会儿再插瓶，可延长花期。在花瓶中加几滴醋，可使鲜花容易吸水而较长时间地保持生机，醋还有杀菌的作用。

(8) 在瓶中放 1 片阿斯匹林药片，可延长瓶花的寿命。

(9) 花大茎细的鲜花，应用废短枝捆扎成束后插瓶。

(10) 鲜花插瓶后，如在早晨以弱光照射 1 小时，有助于

保持花色鲜艳。

(11) 换水宜勤，最好每天一次。换水宜在晚间。若每天晚上将花瓶移置室外凉处吸收露水，次日清晨可看到瓶花会恢复原有的鲜艳之色。

(12) 盛夏季节，若在花瓶中放点冰块，可使花枝上的叶子保持青翠颜色。

(13) 换水时，应除去花枝切口上的粘附物。

2 延长盆花花期一法

在浇花的水中加入一小勺糖，化开后，浇盛开的盆花，可延长其花期。

3 温水浇花好

常用 30~50℃ 温水浇花，不仅不会把花烫死，反而会增强土壤里有机肥的分解，促进根部细胞吸收、分裂，充分供给叶、茎养分，促进其早发芽、开花。

4 室内盆花浇水一法

在盆花上盆或换盆时，先在空盆中竖几根空心管子（如竹筒、玻璃管、金属管等），然后填土将空管压实，随即用沙填满空管，填满后拔出空管，盆土中即形成几根沙柱。沙柱直径大小、数量多少，依花盆大小而定。浇水时只需向沙柱浇水，使水分通过沙柱均匀地向四周扩散，可避免土壤板结，对盆花生长有利。

5 茶水浇花不好

剩茶水中含有茶碱、咖啡碱和其它生物碱，这些碱类物质，不仅能破坏盆土中的有机成分，而且还会降低盆土的肥力。倒在盆土面上的茶叶，日积月累，形成厚厚的一堆，既不易发酵腐烂，又给及时松土造成困难。表土不能及时疏松，就会影响盆土透气，造成盆花缺氧。所以，用剩茶水浇花并不好。

6 外出旅游时对室内花木的处置

要使盆栽花木在您外出旅游期间不致因缺水而枯萎，可先给花木浇足水，然后用透明塑料袋把花木连同花盆一起罩起来，扎紧袋口，并置于向北采光处。旅游回来，先解开袋口，让花木适应室内的气候，一天后再把塑料袋揭去。

7 如何使观叶植物增加光泽

有的家庭种植的观叶植物由于营养不良而丧失了光泽。这时可用抹布沾一些牛奶，轻轻擦拭叶子的表面，抹几次之后，叶子就会变得翠绿而有光泽。如果没有牛奶而用喝剩的啤酒来擦拭，也可取得同样的效果。

8 巧制手花

手花是将观赏植物的花和叶剪取下来，运用花卉的种类不同和花型色彩的差异，经艺术加工，组配成的花束。

手花所用的花材要求花色鲜艳、花枝坚实、气味芳香、呈

半开状态的花朵。一般常用月季、牡丹、芍药、大丽花、山茶花、晚香玉、金鱼草、一串红、菊花、百合等花卉品种。

首先将花枝按 30~50 厘米的长度剪切好。如叶片太多，应适当修剪，使花多叶少，以突出主体。选 1~3 朵花朵大、色彩浓的花为主体，花朵小、颜色浅的放主体花四周，补充主体花的单调和不足。为使手花美观，四周常配上几片观叶植物作陪衬，弥补本身绿叶的不足，使花叶相映成趣。作衬映用的绿材，常选用文竹、天冬草、南天竹、蕨类、霞草等植物。其次是将组配好的花束用塑料绳把基部扎好，然后用颜色鲜艳的绢绸条系一个花结，就制作成了。对手花制作的总的要求是花枝丰满，色彩热烈，排列有序，花叶比例适当，手握得势。

手花制作好后，用清水喷湿，置阴凉处。使用时，要用塑料薄膜罩住花束，以防尘染风吹。

9 如何扦插花木

春季是花卉扦插繁殖的最好季节。由于气温常保持在 15°~20℃，湿度大，故成活率高。在花木扦插中，草本花卉宜选取当年的稍硬质化枝条，如四季秋海棠、五星花、大丽花等；木本花卉，应取当年生的木质化枝条，最好采取花后近梢部偏下端的半木质化枝条，如月季、茉莉、栀子、杜鹃等。

扦插的方法是：

将枝条剪成每段长 5~10 厘米、约有 4~6 个叶节的插条。在插条下端斜剪成马耳形切口，并剪去插条上的叶子，仅

在顶梢留一二个叶片。有的植物切口会流出液汁，如夹竹桃、一品红等，应待切口干燥后再插。其它花木则宜随剪随插，保持其新鲜状态。

扦插的土壤可用干净河沙或腐殖土掺入 $1/3$ 河沙。扦插的深度为插条长度的 $2/3$ 。插后浇一次水，保持土壤湿润，提高环境温度，但要防止土壤过湿。喜阳的花卉，要逐步增加光照。

成活的幼苗，移植时最好带泥团。移植后放半阴处保养几天，待生长健壮后，再放阳光下进行日常管理。

10 茶花的养护

茶花具有背西向东的习性，如果位置一旦弄错了，茶花就会枯萎而死。另外，茶花最怕阳光直射，非直射阳光每天照射数小时足矣。因此，安放茶花的最佳位置应当是：早上向东、下午背西，尤其是在大小暑节令的前后，更不能随意改变茶花的位置及方向。

给茶花施肥，最好施用花生麸粉，每天薄施一次，至开花前停施。

给茶花浇水，既要充足，但盆底又不能留有积水，以免沤烂其根系，对生长不利。

盆底的鼻涕虫、蚯蚓等虫害，对茶花的生长有障碍，应及时清理驱除。

11 如何快速栽培微型盆菊

一盆高不盈尺的菊株，开出丰美的花朵，置于案头或几

上，会增添秋色与生机。

微型盆菊的培栽方法是：从九月份开始，待菊花现蕾 10 天后，自顶梢至根基 20 厘米处截断，截口要平滑。然后用筷子“引眼法”，将剪下的枝条插入已准备好的沙箱。沙箱可用口径较大的插钵代替。底层放粗沙，表层铺 4 厘米厚的细沙。插好后将箱或盆浸到水里（盆沿高出水面），待沙表层见湿后再移蔽荫通风处。以后逐日增加光照时间，须经常进行叶面喷水，保持周围空间湿度。一周后菊株开始生根，10 天就可以移栽上盆了。移栽时须加倍小心，切勿伤根，盆土以疏松肥沃为好。上盆时一般不需施基肥，视植株生长情况进行液肥叶面喷施，常用尿素水或育花灵配成肥水，再加上矮壮素，同时喷洒。追肥应本着量少次多的原则，浓则伤叶，影响观赏。除此之外，还要及时剥蕾和摘芽，始终保养好基部叶片，约一个月后就渐次开花了。还可根据需要，选择其它花卉品种，按此法进行栽培，也能取得较好的效果。

12 如何治疗月季白粉病

每年 4~10 月，北方地区湿度较高，如果再加上光照较少，通风不良，月季很容易得白粉病。一般先从月季的嫩叶发病，嫩叶表面出现白色斑点，严重时，整个叶片布满白色粉状物，花蕾也会受感染。此时，可把患病的叶片、花蕾剪下烧毁，然后把硫粉用水混匀，配成浓度为 2% 的硫悬浮溶液，喷洒受害月季，每 4 天喷 1 次，4 次即可见效。

13 巧治兰花黑斑病

兰花是一种“看叶胜看花”的观赏植物。在其发生严重的黑斑病时，根治的办法往往是剪除病叶，但这会降低兰花（特别是珍贵品种）的观赏价值和经济价值。为保全叶片，可用龙胆紫涂擦患处，药液略超过病斑面积，斑块即不再扩大，数日内即能痊愈（必须一发现斑病便立即治理），不必剪去叶片。如果不用龙胆紫而用高锰酸钾饱和溶液也一样有效。

14 如何使文竹结籽

播种是繁殖文竹的主要方法，因此人们都非常关心所养的文竹能否结籽。一般来说，生长三年以上的大棵文竹就能结籽。如果这种本来可以结籽的文竹到时候不结籽，那么对其进入花期后的管理，就要注意以下几点：

（1）浇水。平时浇水要适度，不要浇得太多或太少，以防其根系受到伤害。

（2）施肥。可用液体肥料追肥，但注意浓度不要过大，间隔时间不要过长。

（3）光照。最好使文竹接受散射日光。如果让文竹在烈日下曝晒，对其结籽十分有害。

（4）温度。保持在 20℃ 左右为宜，要是不合要求，就要设法调整。

（5）通风。栽培环境保持常有微风，能够加强文竹的同化作用，反之则不利于文竹结籽。

（6）湿度。应该提高空气湿度，可酌情在文竹栽培处的

周围喷水。

15 如何使盆栽米兰安全越冬

米兰生长最适宜的气温是 $25^{\circ}\sim 28^{\circ}\text{C}$ 。 16°C 以下基本停止生长， $10^{\circ}\sim 12^{\circ}\text{C}$ 处于休眠状态， 5°C 以下就会发生冻害。

入冬后，首先应在霜降前将米兰及时搬入室内。室温要保持在 $10^{\circ}\sim 20^{\circ}\text{C}$ ，使米兰处于良好的休眠状态。如果室温过高，米兰会抽生新枝，但因光照不足，枝叶生长细弱，以至影响来年春季开花和枝叶的繁茂。

其次，应将米兰放置在室内阳光充足的地方，并严格控制浇水量，并停止施肥，但应注意叶面喷水，一般 3~5 天喷水一次，冲去叶面灰尘，以有利光合作用的进行。隆冬季节，即使是晴天，也不能搬到室外喷水，以防冻伤。

第三，如发现米兰大量掉叶，应将其从盆中倒出，剥掉部分外围土，剔除烂根，剪去一半枝条，重新栽培浇水，置于室温在 10°C 以上的向阳处，罩上塑料袋，保持湿润使之恢复元气。

16 君子兰烂根的处理

君子兰烂根后，叶子会发黄枯萎。若发现这一情况，应马上将君子兰取出，用水将根冲净，然后放在用高锰酸钾化的水中，浸泡 10 分钟，取出用水将根洗净，再埋入用水洗净的沙子里，一直到长出较长的嫩根后，再植入君子兰土里继续培养即可。

17 君子兰的夏季护养

夏季天气炎热，对君子兰的养护要格外精心。

首先，室温升到 25℃ 以上时，就要减少肥量。因为施肥多，根就吸收不了，肥料在土壤中发酵，产生高温，还容易烧坏肉质根。

其次，控制光照。盛夏季节，每天让君子兰见两小时晨光最为理想。如果没有条件见晨光，可用半遮光办法处理，即把花盆放树荫下。不论采用哪种方法控制光照，在每年 6 月左右，都要调整一次向阳面，以保证叶片长势规整。

第三，通风降温。夏季特别要注意把君子兰放在通风处。还可把君子兰放在水池或水盆上。

第四，适当浇水，夏季浇水量虽然多于其它季节，但仍然要坚持不干透不浇，一浇就浇透的原则。浇水时还要注意不要让水淌进叶心，否则很容易患烂蕊病。

18 春季如何给花卉翻盆

新盆在使用前应先在水中浸透，若能在肥水中浸泡则更为理想。倘仍用旧盆，则应充分清洗干净。盆土一般由粘壤土、沙性土、细煤渣和腐熟的农家肥组成。换盆前两天应事先停止浇水，以便使盆土稍干，易于盆土脱离。脱盆后用锋利的花铲沿土球四周及上下连根带土切去土球的 1/3，并除去老根、朽根。新盆使用前，先用瓦片将盆底泄水孔堵好，然后铺上一层培养土，放入适量饼肥、骨粉等底肥，再盖一层土，将带土球的植株置于花盆正中，四周再填土压实。翻完

盆后立即浇一次透水，使盆土沉实粘合成为一体。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。

19 花盆的选用

花盆既是栽培花卉的器具，又能为花木增光添彩，提高其观赏价值。一般地说，家庭养花的花盆应本着既实用又美观的原则进行选择。

（1）陶土盆。这种盆四壁多孔，质地坚实，能稳定保持土壤的温湿度，有利于花卉根系的生长。

（2）木盆。这种花盆比较容易制作，可以按自己的喜好制作成款式与型号多种多样的花盆，适合栽培各种水生、地生、气生植物。

（3）塑料盆。这种花盆具有色彩鲜明、轻便耐用、不易碎裂等优点，适宜栽植耐阴植物。

20 巧做木花盆

可利用木材的边角料，自制木花盆。

先根据边角料木材的大小确定花盆的大小及形状。花盆的形状多种多样，可随意做成三角形、六棱、八棱、多边形等形状。

以制作四块板、口大底小的反面梯形花盆为例，介绍其制法。先把四块板（不算底部的那块）相连接的部位都锯成凸凹形状，以便各块板之间能吻合对缝，并把四块板上部四个角相连接的部位用铁片或铁丝连接牢固，再将底板钉上，并

采用同样方法连接牢固。盆做好后，再在其底部钻 3~5 个孔，以便排水透气。还可在花盆的内壁，刷一层防腐漆，如没有防腐漆，也可用其它油漆代替。最后再将花盆的内壁和内底部涂一层烛蜡，可以延长其使用寿命。

21 如何增强盆花土质的酸性和碱性

盆花土质的酸碱度对花卉生长的影响很大。对于喜酸性的花卉，为增加土质的酸性，可在盆土中加入少量硫酸亚铁；对喜碱性的花卉，则可在盆土中加入 10% 的老墙石灰或 20% 的草木灰。

22 观花知缺肥

缺氮。从整株看，表现为发育不良，枝条细长发硬，叶片小而薄、呈淡绿色，叶瘦花小，果实萎缩，甚至早熟早衰。下部老叶开始时呈淡黄色，并有明显的红色与紫红色素积累，随后干枯呈褐色。但枯叶一般附着不脱落。

缺磷。盆花叶片变小，叶脉间常出现绿色斑点，茎及叶出现紫红色斑点，植株发育迟缓，新根小，花小而少，果实发育不良，枯叶易脱落。

缺钾。盆花根部老叶叶片有黄、棕、紫等色斑（因品种不同而异），叶尖、叶肉组织焦枯向下卷曲，黄化现象自叶缘向中央扩展，叶片枯萎后易脱落。

缺镁。基部老叶的叶肉组织逐渐失绿变黄，但叶脉仍呈现绿色。叶缘向上或向下卷曲，后期叶常枯萎，导致花朵偏小。

缺铁。主要表现是新生叶肉组织黄化，但叶脉仍呈绿色，一般不发生枯萎。如长期缺铁，叶尖、叶缘也会逐渐枯萎并向内扩展，但大叶脉仍保持绿色。

缺钙。主要表现也是新生叶枯黄，植株顶部疏秃容易死亡，叶尖、叶缘枯萎，叶尖常弯曲成钩状，根系坏死。严重缺钙，会导致全株枯死。

23 花叶发黄的处理

水黄。新梢顶心萎缩，嫩叶淡黄，老叶也渐暗黄。原因是积水久湿、土壤缺氧、部分须根腐烂。应控制浇水并停止施肥。

肥黄。新叶肥厚有光泽，但叶面凹凸不平，老叶渐黄而脱落。这是由于施肥过量造成的。应立即停肥，适当多浇水，向盆内撒些萝卜或小白菜种子，出苗几天后拔去，以消耗盆内多余的肥料。

早黄。顶心和新叶片正常，植株下部和内膛叶片首先干黄脱落。原因是长期没有浇透水导致盆花脱水。应适量浇水，保持盆土上下湿润。

饿黄。盆小苗大，肥水不足，盆内须根密集，土壤很少，花叶变黄。应及时换大盆，剪去衰老枝、过密枝。

荫黄。由于盆花长期置于树荫下，光照不足，使叶片变薄、叶色变浅或叶片发黄、脱落。应逐渐增加光照。

碱黄。喜酸性土的盆花，如茶花、杜鹃、白兰、栀子等，栽植在偏碱的土壤中，会使叶片变黄脱落。可换草炭土或用加有 1% 硫磺粉的培养土栽培，用泡青草（草要腐烂）的水浇

灌也非常有效。

虫黄。受红蜘蛛、浮尘子、白粉虱等危害，叶片失绿，呈土黄色。应及时喷洒杀螨药物。

24 家庭自制有机肥

(1) 将人畜粪便、动物性物质和植物性物质置于容器内发酵，容器口用塑料薄膜扎紧密封。经充分发酵后，以 1 份浓肥加 9 份水稀释后再使用。施用后要在花盆表层撒些盆土覆盖，以防止臭味挥发，并可增强肥效。

(2) 小孩尿肥。用一个大口瓶，倒进小孩尿半瓶，放入少许橘子皮，放在太阳下晒三天后，掺上两倍水，施入花盆内。这样的尿肥不但没有臭味，反而略带一股橘子的香味，可每隔半日浇一次。

(3) 熟黄豆肥。取一把黄豆放在锅中煮熟，涨透冷却，用筷子粗细的小木条，在离植物根部约 3.3 厘米处，戳几个小穴（一般 8 寸盆开 6~7 个穴，深度离盆底约 3.3 厘米），每个穴中放入熟黄豆 3~4 粒，然后用土封住。黄豆经水分解后，肥料会逐渐自然释放。

(4) 以鱼头、鱼肠、腐败变质的牛奶、禽蛋或畜类废料施肥时，不能直接施于盆面，应施于盆底或盆中间。腐败变质的牛奶，应用水稀释后再施用。

(5) 蛋壳、残茶是很好的有机肥料，但这类肥料在施用前，要经过腐熟发酵处理，然后深施于盆土底部。忌用残茶、蛋壳施于盆土表面，这样不但不能为花卉提供营养物质，还会招致苍蝇的孳生。

25 巧用煤渣制盆景

人们常见的山水盆景，大都采用斧劈石、英德石、石笋石、砂积石、芦管石等石料制作而成。如果您想制作山水盆景而又找不到上述石料时，您是否知道，不起眼的锅炉煤渣同样能在咫尺小盆中展现大自然的美景神姿。下面就向您介绍利用煤渣制作山水盆景的方法。

制作煤渣盆景，首先应挑选形状各异、洞穴明显、孔道通畅的锅炉煤渣数块，用水浸透，撒上一层水泥粉，顷刻间，煤渣就变成了褐色“石头”。然后“搜尽奇峰打草稿”，将大小不等的“石料”坯子略加挖、凿、磨、削，排列组合，构图轮廓确定后，再用水泥粘合，置于背阴处保养三天左右，每日喷水 2~3 次，使之坚实牢固。

煤渣盆景吸水性较好，可贴盖青苔，还可在其恰当部位凿洞栽植兰花、半支莲、文竹等小植物。再点缀一些小巧玲珑的人物、亭、塔等，用以衬托山峰的巍峨之势。用盆可选稍深的凿石盆、釉陶盆，但色泽不宜过深。

庭院或居室一隅，陈设一盆自己亲手制作的煤渣盆景，足不出户，便能领略锦绣河山的壮丽风光。

26 盆栽花卉除虫六法

(1) 将洗衣服剩下的肥皂头切成小碎块，加水搅拌成一种碱性皂液，然后注入花盆内，能有效杀死黑蝇。

(2) 将 4 杯面粉和半杯全脂牛奶倒入容器中，再掺入 20 升水中进行搅拌，然后用纱布过滤，把所得液体喷洒在花卉

枝叶上，可杀死大部分壁虱和它们的卵。

(3) 用 1 茶匙洗涤剂与 4 升水搅匀，每隔 5 天喷洒叶的背面一次，直到白蝇被彻底消灭为止。

(4) 把花盆放入水盆或水桶内，使水位略高于盆土表层，放半小时到 1 小时，能使土壤内的蝇蛆窒息而死。

(5) 用辣椒或切碎的夹竹桃叶加 20 倍水，煮沸 20 分钟，晾凉后浇花或滤渣喷雾，有较好的除虫效果。但夹竹桃叶煮液要一次用完，以免人畜误食而中毒。

(6) 在花盆内点燃 1 支蚊香，用塑料袋套住盆花，上开一小口，熏蒸 1 小时，可有效杀死蝶蛾类幼虫和成虫。用 1 : 1000 的中性洗衣粉液喷洒，对白粉虱杀死率极高。用 1 : 600 的风油精液喷洒，可杀灭 95% 以上的害虫。

27 养鱼如何换水

(1) 一般家庭饲养各类观赏鱼，大都使用自来水。因自来水中含有不少的氯化物，它们能使鱼慢性中毒，所以在换水前，要先将待换自来水搁置一天，等水中部分化学物质蒸发后方可使用。

(2) 大多数的鱼类都喜欢生活在原来的水中。若在换水时，将鱼缸内的水全部换成新鲜的自来水，鱼儿需要很长时间才能适应过来。所以，每次换水，不宜超过一半。

(3) 在给鱼换水时，还应注意水温的差别，彼此温差不宜超过 $3^{\circ}\sim 4^{\circ}\text{C}$ 。

28 养金鱼不需换水

给家养金鱼换水，是养鱼爱好者的一件麻烦事。您若想免此麻烦，可把几颗田螺投放在金鱼缸里，田螺能把金鱼的粪便吃得干干净净，起到净水的作用。但是，田螺会排泄粪便，必需再往鱼缸里放入一把水草或青苔，另外加上几块假山石和几颗晶亮的小石子，不久，鱼缸里的水即可变得清澈透明了。田螺能清除金鱼的粪便，青苔、水草会吸收田螺排泄的污物，并且能吸收二氧化碳，放出氧气，为金鱼生存提供了有利的条件。

29 金鱼缺氧应急处理

在炎热的夏天，如果发现缸内的金鱼浮游在水面，嘴半伸出呼吸，用手击缸缘也不下沉或下沉后又立即浮起，这是水中严重缺氧的缘故，应立即把水全部换掉。这时，如果金鱼已经“休克”，应立即轻握鱼体，用嘴对着鱼口猛吹两下，然后放入新水内，朝鱼口拨水 5 分钟，一般能把鱼救活。夏天水温较高，鱼缸要置于阴凉通风处，避免阳光直射。

30 巧用铜丝防鱼病

在金鱼缸里放一段铜丝可防鱼病。这是因为，水在通常情况下，都具有微酸性。酸与铜在水中接触，发生微弱的化学反应，生成硫酸铜（俗称蓝矾）。蓝矾能治皮肤病，所以它对防治鱼病有较好的效果。

31 自制冬季金鱼饲料

瘦肉。将牛、羊、猪的瘦肉，煮熟煮烂，除去油腻，捣碎后便可喂鱼。

鱼肉。把鱼（各种鱼都可以）煮熟，剔去鱼骨，然后制成小块状，但应注意喂时要适量投放。

蚯蚓。一般蚯蚓是生长在潮湿肥沃的泥土中，秋季可以多挖一些养在家中。喂前要把蚯蚓切成小段。

河虾。将河虾煮熟去皮，撕碎喂鱼。

蛋类。鸡蛋或鸭蛋的熟蛋黄，是刚孵化出的仔鱼不可缺少的上好饲料。喂大鱼时最好先将蛋打在碗中，蛋清蛋黄一起搅匀，倒入烧开的水中煮熟，捞出切成小碎块喂鱼。

植物性饲料。植物性饲料的营养价值不如动物性饲料。不过它很容易得到，成本也低，喂起来较为方便，所以仍然是喂鱼的辅助饲料，如面包、面条、馒头、饼干、饭粒以及米花等。

但是为了保持水中有足够的氧气，无论喂哪种饲料，都宜少不宜多，这样就可以避免鱼缸里的水变质。

32 自制鱼缸吸污器

吸污器可由洗洁精瓶、眼药水塑料瓶制成，制法如下：

①把眼药水瓶颈剪去 1 厘米，再将眼药水瓶底部从中间剪掉瓶底。②用水将洗洁精瓶和眼药水瓶内的残液洗净。③将洗洁精瓶口用火烤软捏细（或刀削）至眼药水瓶直径大小，把眼药水瓶底部套在洗洁精瓶口上，并用胶粘牢。④在洗洁

精瓶底部中间，钻一个直径 0.5 厘米的气孔。这样，一个简易的吸污器就制成了。

如果吸污器长度不够，可再找一个洗洁精空瓶与其相连接。具体方法是：在新找来的洗洁精瓶底往上 2 厘米左右剪去瓶底，套入吸污器底部 4 厘米左右，两个瓶底相套部分的接触面要用细砂纸擦光，用胶水粘牢，注意接口要严，不透气，然后在后接的洗洁精瓶盖上钻一个直径为 0.5 厘米的气孔即可。

清除污物时，用手食指堵严吸污器的气孔，把吸污器垂直插入鱼缸底部，移动吸污，同时缓慢打开气孔，由于大气压强的作用，鱼缸底部污物会随水流进入吸污器；取出污物时，要将气孔堵严，把吸污器拿出鱼缸外，放出污物。

33 自制鱼饵八法

(1) 蒜粉鱼饵。即在饵料中加入适量的大蒜粉，使其散发出强烈的气味刺激鱼的嗅觉，达到诱鱼上钩之目的。具体做法：在 10% 烤麸、50% 土豆泥、20% 面包粉和 20% 面筋粉组成的饵料中，加入占饵料总重量 3% 的大蒜粉（大蒜晒干研细），拌匀即成。使用这种饵料垂钓，获鱼率极高。

(2) 鲜味鱼饵。味精的味道很鲜，可利用其鲜味刺激鱼的嗅觉和味觉，以达到诱鱼的目的。其制法是：先用温水将味精泡开，一般以 2~4% 的比例配以面包粉、麦麸（炒熟）、面粉，搅拌成颗粒状，作撒窝之用，效果较好。

(3) 中药阿魏、丁香、山茶、甘松、甘草各 2 克研末，菜籽饼、麦麸（或芝麻饼）各 100 克，文火炒香，同中药末拌

匀，装瓶备用，作诱饵，拌烘香的山芋做成小丸，可作钓饵。

（4）将红砖烧热，放进厕所粪池或粪坑里泡一会儿，捞起装入塑料袋内，垂钓前用以打窝，能使周围的鱼闻味前来。

（5）中药阿魏 50 克研末，拌面粉 50 克，装瓶备用。垂钓时将其做成小丸，挂在钩上作钓饵，或用阿魏粉拌红蚯蚓作钓饵，效果均较好。

（6）人胎盘 1 个，烘干研末，加羊骨头粉和面粉适量，用羊油调制成小丸。

（7）用香兰素、阿魏各 2 克研末，加狗屎 100 克、糖 50 克、米粉 100 克、茶油和白酒各少许，调制成小丸。

（8）菜枯炒香，动物内脏放火中烤香，共研细末，山芋放炭火中煨熟，加陈醋、白酒各少许，调制成小丸。上述配料可用纱布包住，撒饵做窝。

34 水族新秀——幼鳖

幼鳖，体形小巧，颜色艳丽，生命力强，对水质和容器要求不严，用自来水和普通金鱼缸饲养均可，室内能安全越冬，喜食小蚯蚓、动物肺、鱼肉及其内脏，食量一般为其体重的 3~5%，善游弋和潜沙，动作优美，千姿百态，惹人喜爱，有较高的观赏价值。若在容器内，造就小块“岸边”，底层铺 8 厘米厚的河沙，增强大自然感，幼鳖性喜隐藏，对小天地内的沙层如鱼得水，常前肢拨沙，头往下钻，顷刻间即潜入沙中，无踪无迹，妙趣横生。

但鳖的排泄物污染容器，如一个月内不换水，水和沙将变色发臭。故一般需每星期换一次水，将沙洗净，以保持清

洁。

鳖对天气变化较为敏感，可根据其表现预测气候。它在晴天常隐藏沙内，活动正常，雨天游弋频繁；若在沙内伸出头或露出半身时，三天之内会有降雨发生；游弋迅速，姿态异常，不断把头冒出水面，预兆狂风暴雨即将来临。

幼鳖如饲养得法，也可养成食用鳖。家庭饲养 1~2 只，观赏和预测天气，乐趣无穷。

35 如何钓鳖

钩的制法。用一根 2 号缝衣针，把有眼的一头折断，留取连针尖在内共 2.5 厘米长的一段做钩用，把断头磨尖，再用一根长 2 米左右的钓线，一头扎紧在针的中间，一头拴牢在一根 12~15 厘米长的竹桩上。

钓食制作。买猪肝 50 克（最好选用边薄部分），切成 4 厘米长、厚宽各 1~1.5 厘米的长条，装入碗内，挤入半支金霉素眼膏，滴入 5~8 滴开塞露水，再加半小匙鱼肝油，拌匀即可。

钩食法。将针从猪肝条的腰中间插入，插入一半后，再继续插串至一头，待针全部进入时，再退插入另一头，这时钩针就会全部隐藏在肝条内了。

放钓法。最好是在池塘里，选择池水较深或有树丛的蔽静之处，将竹桩插在别人看不到的地方，把钩丢下去，下午或傍晚放，翌日早上起。还要注意，如天气热，猪肝在家放久了，丢在水里时会浮起来，可在离钩 12~15 厘米处扎上一小块石子，钩即会下沉。鳖吃进后即立刻被钩卡住，而不易

逃脱。

36 捉泥鳅一法

把煮熟的羊或猪骨头，放在盆内，用布盖严后，用绳子沿盆口边缘扎紧系牢，再在盖布的中间部位开一个泥鳅般粗细的小孔。日落时将盆子放在水塘泥中（盆口与塘底相平），泥鳅闻到肉香味，就会顺孔钻入盆内，天明时取出，就可以捉到许多泥鳅。

37 观赏鸟辨雌雄

百灵。雄鸟全身羽毛色深，在强光下能见金属般光泽，胸两侧的黑斑色深；雌百灵头和颈上的羽毛色浅，胸两侧的黑斑不如雄鸟明显。

黄雀。雄鸟上体为浅黄色，头顶和喉部黑色，下体大都为绿黄色；雌鸟头顶和喉部没有黑斑，体色较浅，下体几乎近白色，全身杂有褐色纵纹。

金丝雀。雄鸟喜欢鸣叫，鸣声清脆悦耳；雌鸟较少鸣叫，鸣声难听。从外形看，雄鸟个大，尾较长，头顶及全身长有深黄色羽毛；雌鸟个小，尾较短，头顶和全身的羽毛为浅黄色。

虎皮鹦鹉。雌雄鸟的羽毛色彩相同，但鼻孔周围蜡膜的颜色不同，雄鸟蜡膜为青蓝色，雌鸟为白色。

红嘴相思鸟。雌鸟嘴为暗红色，胸部色泽偏黄，尾叉浅；雄鸟嘴赤红色，但胸部为橙红色，尾叉深。

38 鸟笼选择

鸟笼的形状有长方形、圆形、方形、菱形等几种。现在比较讲究的鸟笼是圆形竹笼，因为这种鸟笼没有死角，富有弹性，适应鸟的攀援跳跃活动，不易撞伤。

鸟笼的大小可根据鸟体的大小和活动特点确定，例如八哥、画眉笼子要求高大一些，黄雀、山雀笼子可矮小些；百灵、凤头百灵、云雀喜欢跳跃，为了使它们能够腾空活动，笼子最好高达 1 米以上。

画眉、八哥等吃软食的鸟，笼子最好是双层底，也就是下面有一个托粪板。因为这些鸟粪稀软，容易污染鸟脚，双层底便于经常清扫。

食谷鸟如黄雀等，鸟笼则应该是封底的，以防谷壳漏出。百灵科的鸟喜欢沙浴，笼底可铺些沙土，中央有一个蘑菇形的“鸣台”，饮水罐放置笼外，以防洒水弄湿沙土。