

<<家庭生活小窍门>>

图书基本信息

书名：<<家庭生活小窍门>>

13位ISBN编号：9787807263135

10位ISBN编号：780726313X

出版时间：2009-1

出版时间：天地

作者：李君//李河川

页数：290

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<家庭生活小窍门>>

### 内容概要

居家生活中，人们随时都可能遇到小“难题”，比如：为什么不能用冷水煮饭？

怎样饮水才合理？

有汗的衣服为什么不能用热水浸泡？

等等。

这些看似简单因而易被人们忽略，但又时时困扰人们生活的常识常给我们带来困难和不便。

将生活中有关问题的便捷处理方法收进《中国农村文库：家庭生活小窍门》一书，这《中国农村文库：家庭生活小窍门》分成四个部分：居家生活；洗涤与卫生；营养与健康；生活中的禁忌。

## &lt;&lt;家庭生活小窍门&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章居家生活 家庭安全用电的窍门 家庭节约用电的窍门 家庭生活巧用灯 延长日光灯管寿命的方法 家用电器用毕要拔插头 彩色电视机不必配用稳压器 彩色电视机不宜开得太亮 电视机不宜随意开关 电视机罩不宜套得过早或过晚 室外天线不宜过高 磁带和录音机不宜同处放置 金属桶不宜装磁带 录音机不宜流动使用 耳塞机不宜久戴 使用洗衣机的禁忌 洗衣机用水温度不宜过高 猛拧定时器易损坏 电冰箱内不宜过多存放食品 冬季电冰箱温控器挡位不宜过低 冰箱不能紧挨着落地收音机 冬季不宜停用电冰箱 冰箱存肉不宜时间过长 冰箱与其他家用电器的放置 电冰箱十忌 电冰箱的调温旋钮不宜任意拨动 电扇启动不宜用慢挡 电扇驱热三忌 收藏电风扇六不宜 透视时不宜戴电子表 电子表不宜受热受潮 废旧日光灯管不宜晾毛巾、衣服 瓷电茶壶绝不可脱水空烧 电热锅不宜在自来水龙头下冲洗 使用电饭锅三忌 家庭用电十忌 电度表负荷不宜过大 医用胶布不能包电线 电热毯不能折叠 使用电熨斗五忌 防眼镜生“雾”的窍门 肥皂的多种用途 巧用肥皂头四法 暖瓶除垢的窍门 茶叶除暖水瓶水垢的窍门 开瓶盖二法 巧取瓶中塞 除去家中异味 使用樟脑丸有讲究 保持折叠伞开关灵活法 保养石英电子表的窍门 防止痰盂积垢的窍门 消除尿垢的窍门 仙人掌净水的窍门 怎样去掉茶锈 鱼刺哽喉怎么办 糖的妙用 辣椒的妙用 大蒜的妙用 生姜的妙用 食盐的妙用 花椒的妙用 葱的妙用 ..... 第二章洗涤与卫生 第三章营养与健康 第四章生活中的禁忌

## <<家庭生活小窍门>>

### 章节摘录

版权页：（2）饭前不宜饮茶。

饭前饮茶，唾液、胃液变淡，会造成饮食无味，影响淀粉、蛋白质的消化和吸收，日久可导致营养不良。

（3）饭后不宜立即饮茶。

饭后立即饮茶，茶中鞣质能与食物中的蛋白质、铁质发生凝固，而影响人体对它们的吸收，减少大脑血管的痉挛。

（4）咖啡饮料不可多饮暴饮。

一杯速溶咖啡（放2~3茶匙咖啡）对健康的人也可能引起心搏过速，如果在夜晚饮用则会导致失眠。

（5）患有心血管局部缺血病、高血压病、神经过敏症的病人，不宜多饮速溶咖啡；患胃溃疡、胃炎的病人最好不要喝咖啡。

喝豆浆五忌（1）忌冲鸡蛋。

鸡蛋中的黏液性蛋白容易被豆浆中的胰蛋白酶分解，产生不被人体所能吸收的物质。

（2）忌冲红糖。

因为红糖里的有机酸能够和豆浆中的蛋白质结合，产生沉淀物。

（3）忌不煮熟。

豆浆里含有胰蛋白酶抑制物，如不煮熟，人喝了会发生恶心、呕吐、腹泻等症状。

（4）忌装保温瓶。

豆浆中的皂角苷能除掉保温瓶中的水垢，时间长了细菌繁殖，能使豆浆变质，对人体造成不良后果。

（5）忌超量喝。

一次喝得过多，容易引起过食性蛋白质消化不良，出现胀满或腹泻等不适症。

啤酒忌容器不清洁 喝啤酒最忌容器不清洁。

因为啤酒多在夏季喝，并多以凉菜佐酒，若容器不洁净，易受细菌感染。

此外，如果是沾有脂肪油污，还会使啤酒原有的香味和泡沫完全消失而变苦。

哪些人不宜饮酒（1）患有高血压、冠心病、脑血管动脉硬化等疾病的人，切忌饮酒。

每100毫升血液中酒精浓度超过400~500微克时，就可以引起心跳加快，血压急剧升高，容易导致脑血管破裂。

（2）患肠炎、胃炎、十二指肠溃疡和肝脏疾病的人，切忌饮酒。

患有呼吸系统疾病，如哮喘、气管炎、肺结核等病的人，也不能饮酒。

酒精对呼吸系统有损害，还会降低呼吸道的防御功能，使肺的负担加重。

（3）服用痢特灵、降糖灵、降压灵等药物期间，也不宜饮酒，因为饮酒可能发生中毒现象，引起心跳加快、血压下降等危急症状。

孕妇也不能饮酒，饮酒会使胎儿患“胎儿酒精综合征”，生下的孩子智力低下，身材矮小，甚至畸形。

饮啤酒三忌（1）忌暴饮过量。

啤酒营养丰富，又可促进食欲，但长期大量饮用也会造成体内脂肪堆积，影响心脏功能。

国外流行“啤酒心”即属此症。

## <<家庭生活小窍门>>

### 编辑推荐

《家庭生活小窍门》由天地出版社出版。

<<家庭生活小窍门>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>