

<<生活历书>>

图书基本信息

书名：<<生活历书>>

13位ISBN编号：9787807535416

10位ISBN编号：7807535415

出版时间：2009-3

出版时间：哈尔滨出版社

作者：刘懿 策划，博文 主编

页数：365

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>

## <<生活历书>>

### 内容概要

这是一本简单有效的现代家庭生活手册，一个取之不尽、用之不竭的百宝箱。全书包括饮食，健康是吃出来的，一日三餐，从食物搭配、营养瘦身到饮食禁忌，为您详细解读日常饮食应注意的细节；家用，居家生活窍门全收录，1000个立竿见影的小经验、小窍门、小技巧，帮您解决居家难题，轻松打理家务；健康，1000条简单实用的健康和医疗知识，一年365天，每天两三条，即查即用、形式新颖、内容翔实，适于每日茶余饭后随手翻阅！

<<生活历书>>

作者简介

陈倩，98年毕业于华中农业大学，毕业后一直供职于武汉某大型杂志社，担任生活版主编，2008年来京从事创作生活类图书，曾与人合作出版生活类畅销书《窍门》、《常识》等书。

## &lt;&lt;生活历书&gt;&gt;

## 书籍目录

一月——物品选购，居室美化 1月1日 饮食 如何鉴别肉类品质 家用 厨房装饰小窍门 客厅装饰小窍门 卧室装饰小窍门 健康 天冷护发要慎重 1月2日 饮食 如何鉴别动物内脏 如何选购核桃 家用 如何摆放电视机更科学 去除咖啡污迹的妙招 健康 常开窗户有利健康 筷子要半年换一次 1月3日 饮食 如何选购虾 如何鉴别有毒水产品 家用 居室如何配色 健康 正确看电视的方式 1月4日 饮食 如何辨别香油真假 辨别酱油有妙招 家用 卫生间装饰小窍门 墙上钉钉的窍门 健康 如何挑选保鲜膜 慎防食物保鲜剂 1月5日 饮食 如何辨别虾皮质量 如何选购羊肉 家用 如何使居室明亮 如何布置储藏室 如何选购装饰布 健康 妙用药枕益保健 1月6日 饮食 如何选购水产品 家用 如何选购墙纸 健康 防治口臭的窍门 1月7日 饮食 如何选购鲜鱼 羊肉选购与鉴别 家用 居室冬季的立体绿化 健康 晚餐禁忌 1月8日 饮食 如何选购海鲜 家用 选购墙面挂饰的小窍门 放置电冰箱的窍门 健康 不宜常用同一种牙膏 1月9日 饮食 如何选购蔬菜 家用 床单的选购技巧 健康 保护视力小窍门 1月10日 饮食 如何识别新陈大米 如何选购面粉 家用 选购玉器的技巧 健康 腌制类食品不宜多吃 1月11日 饮食 如何选购禽蛋 家用 如何选购木砧板 选购床垫的窍门 健康 冬季健康小常识 1月12日 饮食 如何鉴别劣质猪肉 家用 如何选购筷子 如何鉴别电饭锅的优劣 健康 冬季洗浴别太频 男性冬季健康小知识 1月13日 饮食 如何鉴别注水鸡鸭 家用 巧挂照片 巧辨红木家具 健康 饼干不宜多吃 冬季吃什么不怕冷 1月14日 饮食 如何挑选腊鸭肫肝 如何鉴别香蕉、芭蕉 家用 选购玛瑙的技巧 健康 男性保健 幼儿用筷子健脑益智 1月15日 饮食 如何选购苹果 家用 如何选好电磁炉 冰箱食物防串味的窍门 健康 孕妇不宜多食酸性食物 婴儿忌多照相 1月16日 饮食 如何鉴别香肠 家用 如何选购电热水器 健康 孕妇少用电吹风 小儿患流感莫用阿司匹林 1月17日 饮食 肉类的鉴别 家用 如何鉴别皮制品 健康 孕妇不宜睡电热毯 如何开发孩子的右脑 1月18日 饮食 怎样识别催熟番茄 黄花菜选购常识 家用 如何鉴别黄金纯度 健康 谨防春运“旅途综合征” 1月19日 饮食 如何挑选优质松花蛋 如何选购葡萄酒 家用 如何识别银首饰 健康 春运乘车必备药品 1月20日 饮食 如何选购西洋参 如何选购白酒 家用 如何清洁木地板 健康 欢度春节的禁忌 1月21日 1月22日 1月23日 1月24日 1月25日 1月26日 1月27日 1月28日 1月29日 1月30日 1月31日 二月——烹调加工，健胃排毒 三月——储藏保养，防治疾病 四月——家居休闲，日常保健 五月——住房常识，急救护理 六月——舒适度夏，祛暑防病 七月——家庭节约，防腐保鲜 八月——健康饮食，物尽其用 九月——食物禁忌，养生保健 十月——食疗祛病，保洁洗涤 十一月——美容减肥，服饰穿戴 十二月——运动保健，生活窍门

## &lt;&lt;生活历书&gt;&gt;

## 章节摘录

如何鉴别肉类品质1.灌肠制品。

在购买灌肠制品时.要挑选那种外皮完整、肠衣干燥、色泽正常、线绳扎得紧、无霉点、肠头不发黑、肠体坚实有弹性的产品。

2.咸肉。

质量好的咸肉肉皮干硬，色白、无霉斑及黏液渗出，脂肪色白或带微红、质硬、肌肉切面平整，有光泽、结构紧密而结实，呈鲜红或玫瑰红色，且均匀无斑、无虫蛀。

3.牛肉的选购与鉴别。

新鲜的黄牛肉呈棕色或暗红色，剖面有光泽，结缔组织为白色，脂肪为黄色，肌肉间无脂肪杂质。

新鲜的水牛肉呈深棕红色.纤维粗糙而松弛，脂肪较干燥。

新鲜的牦牛肉质较嫩，微有酸味。

厨房装饰小窍门1.轻餐桌重餐具。

餐桌是用于支撑而不是直接使用的物品，不用花费太多心思，而餐具和桌布要仔细挑选，精心搭配。

2.轻橱柜重电器。

橱柜中实用的工具是电器和灶具.电器的合理配置，工具使用得心应手.会使繁重的烹饪劳动变得简单轻松而愉快。

客厅装饰小窍门1.轻家具重装饰。

客厅中的家具通常会占去很大的家庭预算，可以用些简简单单的家具，然后靠饰物美化客厅。

2.轻墙面重细节。

让墙回归它的本色，靠墙面的配饰完全可以令满室生辉。

卧室装饰小窍门1.轻床屉重床垫。

床屉只要牢固耐用就可以了.颜色款式不必张扬，但一定要力所能及地买一个好的床垫，它可使主人的身心得到充分的休息，令人精神百倍。

2.轻家具重布艺。

太多的家具和装饰会使人烦躁，而藏书室的布艺会使家变得温馨，卧室的窗帘、床单、抱枕、脚踏、坐凳，如果色彩协调统一，会使人心旷神怡.天冷护发要慎重1.扎辫子别太紧。

辫子扎得过紧，会使发根，尤其是发辫外缘头发的发根因拉力过大而易于脱落。

2.洗发莫过勤。

洗发过勤会将头发有保护作用的皮脂洗去，使头发失去保护膜，造成头皮干燥、发痒，头发枯黄并脱落，从而缩短了头发的正常寿命。

3.洗发用的水别太烫。

如果用过热的水洗发，不仅可能会烫伤头皮，还会把给予头发滋润的皮脂洗掉，令头皮和头发变得干燥，而头发的主要成分——蛋白质同时也会被破坏.对头发造成伤害。

最好的办法是先使用温水彻底清洗头发，然后再用较冷的水把头发冲洗一遍，能使头发更亮泽、更服帖。

如何鉴别动物内脏1.猪牛羊心。

新鲜的猪牛羊心，用手挤压一下，有鲜红的血液流出，组织坚实，有弹性；不新鲜的心与此相反，并有黏液和异味。

2.猪牛羊肚儿。

新鲜的猪牛羊肚儿有弹性和光泽，白色中略带些浅黄色，黏液多，质地坚而厚实；不新鲜的肚白中带青，无弹性和光泽，黏液少.肉质松软。

如将肚儿翻开，内部有硬的小疙瘩，系病症，不宜食用。

3.猪牛羊肠。

新鲜的肠，色泽白，黏液多。

不新鲜的肠，色泽有青有白，黏液少，腐臭味较重，容易碰破。

如何选购核桃质量好的核桃壳体为浅黄褐色，有光泽，核桃仁整齐、肥大，无虫蛀，味道醇香，未出

## &lt;&lt;生活历书&gt;&gt;

过油，用手掂掂有一定分量。

如壳体为深褐色，晦暗无光泽，则是陈年核桃，不宜选购。

如何摆放电视机更科学彩电荧光屏的方向应朝南或朝北。

因为彩电显像色彩的好坏与地球磁场有关，只有放在朝南或朝北方向时，显像管内电子束的扫描方向才与地球磁场方向相一致，收看的效果才最佳。

同时应注意不要经常改变方向，因为每调换一次方向，会使机内的自动消磁电路长时间不能稳定，反而会造成色彩反复无常。去除咖啡污迹的妙招1.如果咖啡迹没有干透，可立刻洒上矿泉水，然后在有污渍的布料上涂上一点儿酒精和醋的混合液。

搓洗几下，即可去除污渍。

2.如污渍已干，可蘸上甘油，使其变软。再蘸上一点儿肥皂，将布稍稍弄湿，最后用水洗净。

常开窗户有利健康人体在新陈代谢过程中，会产生各种废气，仅是人体呼出的废气中，就至少含有25种有毒物质。

如常开窗户，使空气不断交换，人体排出的废气、有毒物质和吸烟者的烟雾及大部分病菌病毒，可随流通的空气飘走。

同时，室内光线充足、明亮和干燥，各种病菌病毒也不易滋生、繁殖，所以，应当常开窗户。

筷子要半年换一次一双筷子用了半年以后，在筷子上面细小的凹槽里就会残留许多细菌和清洁剂。如果继续使用，对人体健康是极为不利的。

筷子最容易传播幽门螺杆菌，它是导致十二指肠疾病、胃溃疡、非溃疡性消化不良的重要因素。

要防止筷子传播疾病，最好的办法是经常进行消毒。

将筷子洗后再放入开水中煮沸3分钟，或者放入蒸锅中蒸5分钟，都能够起到杀灭大部分细菌的作用。

除了消毒以外，一双筷子的使用时间不可过长，至少每半年要更换一次。

如果长时间不换筷子，还会引发伤寒、痢疾等疾病。

如何选购虾1.外形挑选。

新鲜对虾头尾完整，有一定的弯曲度。虾身较挺。

不新鲜的对虾，头尾容易脱落或易离开，不能保持其原有的弯曲度。

2.颜色挑选。

新鲜对虾皮壳发亮，呈青白色，即保持原色。

不新鲜的对虾，皮壳发暗，原色变为红色或灰紫色。

3.肉质挑选。

新鲜对虾肉质坚实，细嫩。

不新鲜的对虾肉质松软。而且，优质对虾的体色依雌雄不同而各异，雌虾为微显褐色和蓝色，雄虾为微褐和黄色。

如何鉴别有毒水产品1.眼看。

即看水发产品颜色是否正常。

如果食品非常白，超过其应有的白色，而且体积肥大。应慎重购买和食用。

2.鼻嗅。

泡发食品留有一些刺激性的异味，所以通过闻的方法可初步鉴别。

3.手摸。

用甲醛泡发的食品会失去食品原有的特征，手一捏食品很容易碎。

如果水发食品在加热后迅速萎缩，那很可能就是甲醛泡发食品，应停止食用。

居室如何配色1.客厅。

浅玫瑰红或浅紫红色调，再加上少许玉蓝色的点缀，是最“快乐”的客厅颜色，令人一进客厅便觉得温馨、舒适。

2.饭厅。

以接近土地的颜色，如棕、棕黄、杏色等为宜，避免那种令人倒胃口的灰、芥末黄、紫或青绿色。

3.卧室。

浅绿色或浅桃色令人有春天的温暖感觉。

## <<生活历书>>

浅蓝色则可起镇静作用，令人身心舒畅。

### 4.浴室。

浅粉色或近似肉色令人感觉放松愉快。

最好不要选择绿色，因为从墙上反射过来的光线，会使人照镜子时觉得面如菜色。

正确看电视的方式1.电视机安放高度要合适。

电视机的荧光屏中心应在观看的水平视线下方3~5厘米，避免因仰视或俯视而引起颈部肌肉疲劳。

### 2.观察角度不应小于45度。

要求观看者尽可能坐在荧光屏的前方.不要太靠两侧，以免斜着看，斜看电视眼费力。

在看电视时，最好要避免避开荧光屏的正中线，以免荧光屏强光刺激引起视疲劳。

### 3.看电视要有一定照明。

晚上看电视时可开一盏5~8瓦的红色小灯，放在观者的后方或一侧，以减轻由明到暗或由暗到明的不适应。

### 4.看电视的距离要适中。

看电视的距离不能太近，人与屏幕的距离常为荧屏的对角线的6倍。

<<生活历书>>

编辑推荐



<<生活历书>>

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>