

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

一点通生活小窍门



编者的话

《一点通生活小窍门》一书，终于和广大读者见面了。此书是从中国电视报《一点通》栏目文章中选编而成的。此书的问世，不仅是我们的心愿，更是广大读者长期热切盼望的一件好事。

中国电视报在 1989 年开辟《一点通》家庭生活小窍门栏目，一直深受广大读者的欢迎，许多该栏目的读者将自己亲身体会的生活小窍门、小常识、小技巧推荐给报纸，刊登后在读者中产生良好的效果。值此机会，我们向长期支持中国电视报《一点通》栏目的广大读者及作者表示衷心的感谢。

这次汇集成书的文章，是中国电视报《一点通》栏目 1989 年以来刊登的内容，除对部分文字作了修改和调整以外，内容基本保持了原貌，为方便读者在阅读时查找，该书按文章内容进行了科学分类。由于编者经验不足，缺点和错误在所难免，恳请广大读者批评指正。

中国电视报《一点通》栏目将继续为广大读者服务，希望广大读者一如既往地继续予以关心和支持，将自己在生活中积累的小经验、小窍门、小技巧提供给中国电视报，使更多的朋友受益。一点通，一点即通，为使中国电视报《一点通》栏目成为大家生活中的良友，让我们共同奉献出一片爱心。

中国电视报社

内容简介

本书分7个部分，详细介绍了各种日常生活中的小窍门、小常识和小技巧，不仅能帮助您克服生活中的困难，还能使您从中增长学问。本书是从中国电视报《一点通》栏目文章中精选而成的，内容生动有趣，是您生活中不可缺少的科普读物，一点即通各种生活中的小窍门、小技巧能解您的大难题。

一点通生活小窍门

一、食品的烹调小窍门

巧除鱼鳞

按每公斤冷水加醋 10 克配成水液，把活鱼浸泡 2 小时再杀，鱼鳞极易除去。

巧发海带

用淘米水泡发海带或干菜，易胀、易发、煮时易烂，而且味美。

巧洗肉

猪油或是肥肉沾上了水或灰，可放在 30~40 的温水中泡 10 分钟，再用干净的包装纸等慢慢地擦洗，就可干净了。若用热淘米水洗两遍，再用清水洗，脏物就除净了。

巧洗猪肝和猪心

猪肝和猪心都有一种秽气，可放些面粉擦一下，秽气即可消除。经过这样处理后，再进行加工烹调，味道鲜美。

巧洗墨斗鱼

墨斗鱼内含有许多墨汁，不易洗净，可先撕去表皮拉掉灰骨，将墨斗鱼放在有水的盆中，在水中拉出内脏，再在水中挖掉墨斗鱼的眼珠，使其流尽墨汁。然后多换几次清水将内外洗净即可。

巧去腌鱼咸味

为了减轻腌鱼的咸味，有人以为把咸鱼浸在清水里就能漂淡，其实并不是好办法。正确的做法是将腌鱼浸泡在淡盐水中漂去盐分。这样做不仅腌鱼表面接触水的部分盐得到溶化，而且还能使渗透进鱼体的盐分也慢慢地溶解出来。淡盐水的浓度是 1.5%，即三大杯冷水加 2 小匙食盐。

取食青鱼、鳊鱼等咸鱼干时，可将鱼干浸在淘米水中回软，这样既能防止鱼干天然香味和营养成分的逸失，还能去掉脂肪因接触空气发生氧化后产生的鱼干特有的气味。

巧去大蒜臭味

大蒜是烹调中经常使用的调味品，若烦其臭味，可将丁香捣碎拌在大蒜里一起食用，臭味可除去。

巧洗冷冻食物

买回来的冻鸡、冻鱼等冷冻食物，在煮食清洗前，可先将姜汁浸洗 3~5 分钟，这样可起到返鲜作用，且能去掉一些异味。

巧发海参

干的刺参和泥芥参需要先放入冷水锅里煮沸，离火待水凉后捞出，顺肚豁开，再入冷水锅内煮沸，离火放凉，去参肚五脏，洗净，再放入冷水锅内煮几个滚后，离火浸泡，每天煮泡一次，连续 3~4 天后便可以烹制。

巧泡干蘑菇

食用干蘑菇，先要泡发。在 40℃ 左右的温水中加入一把糖，然后将干蘑菇放入，泡开。这样浸泡的蘑菇烧菜，味道更加鲜美。

巧洗蔬菜

蔬菜上若有 虫，可将其放入淡盐水中浸泡 3~5 分钟，然后再用水清洗， 虫很易洗掉。

暖水瓶泡发海参

根据需要取海参数个，用冷水简单洗净，将所用暖水瓶倒空，把海参放入，加热水没过海参，盖上瓶塞放置 8 小时左右（根据海参大小和品种，可延长或缩短时间），然后将泡好的海参倒出，破肚取出脏物即可备用。

假如急等着用，可用上述方法再泡制 1~2 小时，如不着急使用，可将海参放入凉水浸泡 12 小时左右，就可收到满意的效果。

巧洗海蜇皮

将海蜇皮平摊在案板上，切成丝，泡入 50% 的盐水中，用手搓洗片刻后捞出，把盐水倒掉，再用盐水泡。这样连续两三次，就能把夹在海蜇皮里的泥沙全部洗掉。

巧洗猪肉

生猪肉粘上了脏物，用水冲洗时油腻腻的，越洗越脏。如果用温淘米水洗两遍，再用清水洗一下，脏物就除去了。也可拿来一团和好的面，在脏肉上来回滚动，就能很快将脏物粘下。

巧洗蘑菇

蘑菇表面有粘液，泥沙粘着，不易洗净。洗蘑菇时，在水里先放点食盐搅拌使其溶解，将蘑菇放在水里泡一会儿再洗，这样泥沙就很容易洗掉。

巧洗木耳

洗较脏的木耳时，可用少许食醋加入清洗木耳的水中，然后轻轻搓洗，这样就能很决地去除沙土。

炸鱼妙法

人们炸鱼时，往往容易损伤鱼皮，有时甚至连鱼肉也粘在锅上。既妨碍操作，又影响美观。下面介绍几种简易方法，以供选用：

第一、先把鱼晾干，待油滚沸后再放入锅中；第二，炸鱼之前，先用生姜擦一遍油锅和鱼皮，第三，将鱼放入酱油里浸一下，炸时既能上色，又能保护鱼皮；第四，用布擦干鱼身，抓一小撮面粉涂在鱼皮上。要求涂得薄而匀，外表看不出；油温适中时煎炸，鱼皮黄而完整。

羊肉去膻六法

萝卜去膻味法：将萝卜扎上几个洞，和羊肉同煮，然后捞出羊肉，再进行烹调，膻味即除。

绿豆去膻味法：每公斤羊肉放入5克绿豆，煮沸10分钟后，将水和绿豆倒掉，羊肉膻味即无。

甘蔗去膻味法：煮羊肉时，每0.5公斤羊肉加入剖开的甘蔗100克，可除去羊肉的膻味，并能增加羊肉的鲜味。

米醋去膻味法。把羊肉切块放入开水锅中加点米醋（0.5公斤羊肉加0.5公斤水、25克醋），煮沸后，捞出羊肉烹调，膻味消除。

咖喱去膻味法：烧羊肉时，加入适量的咖喱粉同煮（每0.5公斤羊肉加入半包咖喱粉）。烧后即成没有膻味的咖喱羊肉。

药料去膻味法：烧羊肉时，用纱布包好碾碎的丁香、砂仁、草果（豆蔻），紫苏等药料同烧，不但可以去膻，羊肉还有独特的风味。

煮鸡蛋不破裂的窍门

我们在煮鸡蛋时，常会在烧煮过程中鸡蛋破裂，这是由于猛火使蛋内的气体急剧升温膨胀，蛋壳承受不住骤增的内压而造成的。如果我们在煮蛋前，先用针尖在鸡蛋的大端刺一个孔（但深度不得超过3毫米，否则会刺破蛋内薄膜，导致蛋白外溢），然后用文火慢煮，使蛋壳里的贮气缓缓外逸，就可以避免鸡蛋破裂。

巧煎荷包蛋

将鸡蛋打入油锅中煎荷包蛋时，如在蛋的上面和周围洒几滴热水，可使煎出的蛋嫩而四周光滑。

巧腌鸡蛋

1. 把生鸡蛋腌一段时间，煮几个尝一下，如果你认为达到了最佳咸度，就把所腌鸡蛋捞出来煮熟，晾凉，然后重新放入原来的咸水中，这样所腌的鸡蛋就会既不太咸，也不会变质，能保存久长时间。

2. 将选好的鸡蛋在 60 度烧酒里一浸即捞出，再滚上一层盐，置于坛内或一个完好无损的塑料袋内，加盖封好或扎紧口袋，腌制约 40 天即可食用。

巧用高压锅炒花生

将花生放入高压锅内，用少许水滴把花生点潮，盖好锅盖，不加放安全阀；然后把高压锅放在火上加热，待气孔开始冒气时，把底火调小些，两手端锅做颠簸动作，把锅内花生发生翻覆，每 1~2 分钟颠簸一次。从见气开始，颠 3~4 次（约 7~8 分钟），再把锅从火上端下，自然冷却 7~8 分钟，便可开盖食用。

巧煎鸡蛋

煎蛋前，在热油中撒点面粉，煎出的蛋黄光亮好看，且不溢油。

巧炸馒头片

先准备好半碗凉开水，再加入适量细盐（依个人口味而定）搅匀，把馒头再切成片。炸时把馒头片用淡盐水稍浸，立即放入锅里炸，这样炸出来的馒头片颜色金黄外焦里嫩，既好吃又省油。

巧炖老鸡

老鸡在杀之前，先灌给鸡一汤匙食醋，要紧捏其嘴以防吐，然后再杀。用文火煮炖，就会熟得快些。如果加上 1~2 把黄豆同煮，老鸡肉更容易炖烂。

巧炒菜花

在炒菜花时，在菜上加入一匙牛奶，这样炒出来的菜既白净又可口。

巧炒花生米

用冷锅冷油炒花生米，酥而不变色、不脱皮，如油炸的一样。

开水煮饭好

煮饭时，如果用冷水或温水，维生素 B 要损失 30%，所以最好用开水煮饭。

用茶水烧饭好

茶水烧饭、煮粥，不仅可使米饭色、香、味具佳，而且有去腻，洁白，化食和提供维生素等好处。先将茶叶 0.5 至 0.7 克，用 500 克至 1000 克开水浸泡 4~9 分钟，取一小块洁净的纱布，将茶水过滤去渣后待用（隔夜茶水不宜用）再将米放入锅中，使之高出大米面 3 厘米左右，煮熟即可食用。

烹饪窍门种种

1. 调拌牛羊肉馅时，泡点或煮点儿花椒水，可以去腥味和增加鲜味。
2. 用淀粉上浆的肉丁、片等原料，在滑油时容易粘连，如果上浆后拌入凉的植物油，就不会出现粘连了。
3. 烧茄子时，先将切好的茄块放在太阳光下晒一会（大约茄块有些发蔫），过油时就容易上色而且省油。
4. 炸花生米时，可将花生米用清水或盐水浸泡 10 分钟，炸后会又香又脆久放不软。
5. 炒豆腐时，可先把豆腐切成块，在开水里煮一会儿或蒸一会儿，炸时不容易碎，成菜时形状美观。
6. 做拔丝菜的关键是熬糖的火候，其最佳火候可观察糖液，即糖液稍变黄，而且发泡时。
7. 煮豆馅时，应该一次加足水，不要搅锅，否则豆馅会糊锅。
8. 做枣泥馅时，将枣洗净放在案板上，用刀背一拍，枣核就取出来了。
9. 将炒锅烧热再放油，油温后放肉片、肉丝、就不会粘锅了。
10. 将打蔫的芹菜，香菜等放到加食醋的水中浸泡一会儿，很快就会复“鲜”了。

如何冲营养饮料

人参蜜、麦乳精、乳晶、多维葡萄糖等饮料，一般都是选用蜂蜜优质原料精制而成的，营养十分丰富。饮用这类营养补品时，不要用滚开的水冲调，更不要放在锅里煮沸，营养饮料中有不少营养素会在高温条件下分解变质，有些营养成分在 60~80℃ 时就会变质。使用变质的饮料很难获取全面的营养。冲调饮料最好是用 40~50℃ 的温开水。

巧用猪体各部位肉

猪体部位不同，肉质也不同，做法和味道也不一样。

脖肉：俗称槽头肉、血脖，肉老质差，肥瘦不分，一般用做制馅。

前排肉：肉质嫩，瘦中加肥，适合做米粉肉，炖肉。

夹心肉：质老有筋，吸水力强，适合制馅、做丸子。这一部位中有一排肋骨叫小排骨，适合做糖醋排骨、煮汤。

里脊：质嫩无筋，都是瘦肉，加工性好，可切片、切丝、切丁，炸、馏、爆、炒都可。

五花肉：有肥有瘦，适合红烧、白炖、清蒸。

奶脯肉：又叫下五花。质差，泡泡状肥肉。结缔组织多，只可用于熬油。

臀尖肉：质嫩，都是瘦肉，加工性好，可代替里脊肉。

坐臀肉：质老、纤维多，都是瘦肉，可做回锅肉、白切肉。在坐臀和后蹄膀之间还有一块弹子肉，都是瘦肉，质较嫩，可代替里脊肉。

后蹄膀：又名后肘。比前蹄膀质量好，可红烧、清炖等。

巧炒土豆丝

将切好的土豆丝先在清水中泡洗一下，将淀粉洗掉一些，这样炒出的土豆丝脆滑爽口。洗过土豆丝的水待淀粉沉淀后，将水慢慢倒出，剩下的淀粉放入小锅中加水加热，煮熟后加糖，其味道与藕粉相比。

巧吃松花蛋

松花蛋在腌制时放入了茶时、石灰等物质，使松花蛋有一种碱涩味。用姜末和米醋配成的姜醋汁，含有挥发油和醋酸，不仅能除去松花蛋的碱涩味，还有很好的解毒、杀菌作用。

巧煮老牛肉

煮老牛肉的前一天晚上把牛肉涂上一层芥末，第二天用冷水冲洗干净后下锅煮，煮时再放点酒、醋，老牛肉容易煮烂，而且肉质变嫩，色佳味美，香气扑鼻。

巧炒牛肉

炒牛肉片（丝）时，先在牛肉片（丝）中下好佐料，再加上2~3匙生油拌匀泡腌20~30分钟，然后下锅炒，这样炒出来的牛肉，金黄玉润，肉质细嫩，松软可口。

巧食海带

将海带先放入一小匙醋的水中煮一下，使海带柔软，或把海带蒸半小时再用水泡，经过这样处理的海带，再做菜时，又脆又嫩。

巧蒸海带

把成捆的海带解开，放在蒸笼里蒸半小时左右，取出后再用清水泡一夜，捞出即可食用，或捞出晾干随吃随泡。这样处理的海带又脆又嫩，用来炒、炖、凉拌都可以。

快发馒头

每公斤面粉加醋100克，温水700克拌匀，放置10分钟后再加入20克小苏打或碱面，揉至无酸味为止。

烧茄子省油的妙法

茄子吃油，做茄子很费油。但有两种省油妙法可在家庭采用：一种是在烧茄子时把加工好的茄子（片或块），先用盐腌一下，当茄子渗出水分时，

把它挤掉，然后再加油烹调。另一种是把茄子放入砂锅内干煸（不放油），直至把茄子的水分煸掉，肉质变软后，再用油烹调（注意煸时火力不能太旺，防止焦糊）。经过盐腌或干煸方法处理后，再来做菜，用油少而菜的味道好。

煎鱼不粘锅的窍门

先把炒锅洗净，放旺火上烧热，再用切开的生姜把锅擦一遍，然后在炒锅中放鱼的位置上淋上一勺油，油热后倒出，再往锅中加凉油，油热后下鱼煎，即可使鱼不粘锅底。

巧吃胡萝卜

胡萝卜的营养价值很高，含胡萝卜素多。胡萝卜素是脂溶性物质，只有溶解在油脂中，才能被人体吸收。因此，做胡萝卜菜时，一定要多放些油，特别是同肉类一起烧较好。胡萝卜烧肉不但味美，而且胡萝卜素溶在油脂中易被人体吸收。如果炒胡萝卜用油少，营养被人体吸收也很少。生吃胡萝卜，胡萝卜素大约有 90% 被排泄掉。

巧用高压锅烙饼

先在锅底抹点食油，锅热后放饼，盖上锅盖，不要扣限压阀，2 分钟后将饼翻个儿，再盖上锅盖，扣上限压阀，约 1 分钟饼就熟了。注意火要旺些，饼不要太厚。

巧用高压锅煮豆馅

将洗净的红小豆放入锅内，再添入适量的水，水能让豆子伸开腰就行，盖上锅盖，加火煮，开锅后扣上限压阀，煮 15 分钟豆子就烂了。

巧用生姜

生姜具有辛辣和芳香味道，溶解于菜肴之中，使菜的味道更鲜美。所以生姜有“植物味精”之称。炖鸡、鸭、鱼、肉时放入姜后，肉味醇香；做甜酸汤时兑姜汁，有特殊的甜酸味；用姜末、醋、酱油、小磨香油搅拌成汁蘸着吃，别有风味；冷冻肉加热前用姜汁浸渍，可使肉返鲜。

巧去土豆皮

当年出产的新土豆皮较薄且软，用刀削或刮皮既费时，又会将土豆肉一起削去。较简便的办法是：将土豆放入一个棉质布袋中扎紧口，象洗衣服一样用手揉搓，就能很简单地将土豆皮去净，最后用刀剔去有芽部分即成。当然，如用来制作色拉，一定要连皮一起煮熟后再剥皮，否则滋味大减。

巧去核桃壳

将核桃装笼用大火蒸 8 分钟，再入冷水泡 3 分钟，捞出，逐个破壳，即可得整个核桃仁。

巧治咸菜过咸

如果自己腌制的咸菜过咸了，在水中掺些白酒浸泡咸菜，就可以去掉一些咸味。

煮奶何时加糖

不少人在煮奶时，习惯于先加糖再煮沸，或者在煮沸时加糖，其实这样做很不科学，因为食糖与牛奶中的赖氨酸能在高温下发生反应，产生有害于人体的果糖赖氨酸。正确的做法是：将牛奶煮沸后，移离火源，放至不烫手时再加糖。

牛奶的妙用

炖鱼或做鱼汤时，加点牛奶，不但鱼肉白嫩，而且腥味大减，味道鲜美。用少许牛奶调鸡蛋煎蛋卷，煎出的蛋卷，色香味特佳，且鲜嫩而柔软。擦地板时，在水中加发酵的牛奶，既可以去污，又能使地板溜光发亮。衣服上沾染墨水，先用牛奶洗，再用洗洁净浸泡后搓洗，污痕可除。用陈腐的牛奶擦皮鞋或其它皮革制品，可防止皮革干裂，并使其柔软美观。

晨起眼皮肿胀，可在牛奶中加少许醋，搅拌后搽在眼皮上，反复擦拭并热敷片刻而消肿。

巧使甜椒变辣法

圆辣椒往往比尖辣椒上市早，待尖辣椒上市后又比其价格低。但也有人嫌圆椒不辣却甜，为了吃辣味专买价格高的尖辣椒。用下法可巧使甜椒变辣，并且非常可口。油热至无沫时加入葱或蒜并依次放入干尖辣椒 1 至 2 个，五香粉、盐、圆椒、酱油、稍炒一会儿放入味精入盘。

牛奶饮用学问多

牛奶不可久煮，牛奶富含蛋白质，蛋白质在加热情况下发生较大变化。在 60℃，蛋白质微粒由溶液变为凝胶状；达到 100℃ 时，乳糖开始分解成乳酸，使牛奶变酸，营养价值下降。

牛奶何时加糖，牛奶含赖氨酸物质，它易与糖在高温下产生有毒的果糖基赖氨酸 对人体健康有害。故牛奶烧沸后应等到不烫手时再放入糖。

牛奶忌阳光照牛奶经阳光照射后，其营养价值及香味明显下降。据分析，牛奶在阳光下照射 30 分钟，维生素 A、维生素 B 及香味成分等损失近大半。

牛奶不要冰冻牛奶冰冻后，其蛋白质、脂肪等营养发生变化。解冰后，

出现凝固沉淀，及上浮脂肪团，使牛奶营养价值下降。

牛奶保存时间 牛奶在 0℃ 下可保存 48 小时；在 0~10℃ 可保存 24 小时；在 30℃ 左右可保存 3 小时。温度越高，保存时间越短。夏季牛奶不可久放，否则会变质。

牛奶忌放入暖瓶保温瓶中的温度，适宜细菌繁殖。细菌在牛奶中约 20 分钟繁殖 1 次，隔 3~4 小时，保温瓶中的牛奶就会变质。

掺水牛奶忌饮掺水牛奶多半掺有硝酸盐物质，其在人体内可还原成亚硝酸盐，亚硝酸盐可与食物中的胺类形成致癌物亚硝胺。

牛奶忌与酸质同食有些父母让孩子喝完牛奶后，又饮一些酸质饮料，结果孩子面黄肌瘦，原因为牛奶中蛋白与酸质形成凝胶物质，造成孩子消化吸收不好，出现面黄肌瘦。

板栗快速脱皮小窍门

切开外壳，将毛皮栗子放沸水中煮一会儿，捞起，放入冷水中，极易剥皮。

北京烤鸭家中热小窍门

家庭加热烤鸭，如无烤箱，可用烙饼用的饼铛。

饼铛坐在火上，把火量调到比烙饼用的火量稍高一点，然后用铁丝折一个五角星做篦子，把烤鸭放在架子上，烤鸭与饼铛的距离约 1 厘米左右，再用铁盆或铝盆扣在上面，这样就形成了一个简易烤箱。

20 至 30 分钟后，烤鸭就可热透，如同刚出炉的一样。

巧去炸鱼油腥味

去除煎炸过鱼的油中腥味的方法有两种：1. 把腥油加热，投入一些葱段、姜片和花椒（都是解腥物质），炸出香味，促使油中的腥味分解掉一部分；然后端锅离火，抓一把面粉撒入，面粉受热在糊化过程中吸附了溶在油中的腥味物质而沉积，等油晾凉后，清除了油底子及葱、姜、花椒渣滓，把油倒出来，基本上就没有什么腥味了。2. 在腥油内加葱、姜、花椒炸出香味，随即淋入淀粉浆（干淀粉加水调匀），使其遇热炸爆，沉入油底，接着又成粉泡而浮出油面，这时可捞出，离火，把油澄清倒出，腥味即可去除。但在倒入淀粉浆时，应注意安全，防止油爆外溅伤人。

啤酒可去腥除膻

首先将牛羊肉或鱼类洗净，沥干，然后用啤酒加 3 片生姜将其浸泡 2~3 小时。待啤酒香入肉或鱼后再加 2 至 3 滴醋浸泡半小时，最后捞出，沥干，烹调。勾芡时，须用啤酒加适量水调淀粉。这样做出的菜不膻、不腥，而且清香可口，味道极佳。

散啤酒不宜装暖水瓶

有些人喜欢把散啤酒装在盛过开水的暖水瓶里，认为这样既卫生、又不跑气。其实这样做是有害的。因为盛开水的瓶胆里往往聚集着一层灰黄色的水垢，它易被啤酒所溶解，饮后危害健康。

巧煮挂面

当锅底冒小汽泡时就下挂面，搅动几下，盖上锅盖煮至锅内的水开了，再适量添些凉水，沸后捞出挂面即可。这样煮出的挂面柔软耐嚼，汤清味正。如有人希望再煮软一些，可再煮一会儿。

凉拌海蜇有科学

凉拌海蜇是家庭中的美味佳肴，人人喜爱，但吃的方法不当，往往会引起“海蜇中毒”，出现腹泻、发热、呕吐等不同症状。这是一种附在海蜇身上的副溶血性孤菌在作怪。

该菌最大的弱点是对酸敏感，一般在醋中浸泡 5 分钟就会死亡。该菌在淡水中也很难存活，根据该菌以上弱点，我们在凉拌海蜇前先在淡水中将海蜇浸泡几天，吃前切好后用醋浸泡 5 分钟以上，这样处理可以杀死全部孤菌，您就可以放心的吃凉拌海蜇了。

巧洗香菇

先将香菇放入 60℃ 的温水中浸泡 1 小时左右，然后用手朝一个方向旋转搅拌，约 10 分钟左右，被裹在里面的砂粒就随之徐徐落下沉入盆底。最后，将香菇捞出，用清水冲洗干净挤去水，就可以烹制食用了。

巧除菜锅腥味

菜锅烧过鱼后会有一股腥味，这时，如果您放少量的茶水煮一会儿，锅内的腥味就会消失。锅内如有其它异味，用此法亦可除去。

巧去鱼粘液

鱼身上有一层粘液，刮鱼鳞粘糊糊的不好弄，如若在鱼盆中滴几滴生植物油，鱼身上粘液就会除去。

黄豆去腥

黄豆有一种豆腥味，如在炒黄豆或黄豆芽时，滴几滴酒，再放少许盐，这样豆腥味会少得多。或者在炒之前用凉盐水洗一下，也可达到同样的效果。

巧除鱼腥

人们在做鱼的时候放些生姜，为的是除去鱼腥味，但何时放姜最合适，未必人人都知道。加工鱼类时，最好先加热，等到鱼的蛋白质凝固了，然后再添加上生姜，这样可彻底除腥。过早地放姜，鱼体浸出液中的蛋白质能妨碍生姜除腥的作用，使得效果反而欠佳。另外，烧鱼时加醋也可除腥。

甲鱼巧除腥

甲鱼味道鲜美，营养丰富，但如何去掉甲鱼肉的腥味却不太容易。如果仅用姜、葱、酒，往往除腥效果不理想。有一种更简便、更有效的办法：杀甲鱼时，从甲鱼的内脏中捞出胆囊，取出胆汁，待甲鱼洗净后，在甲鱼胆汁中加些水，涂抹在甲鱼全身。稍放些水，涂抹在甲鱼全身。稍放片刻用清水漂洗干净。这样处理后的甲鱼，再烹制时就没有腥味了。

鲤鱼除腥

鲤鱼背上两边有两条白筋，这是产生特殊腥味的东西。在洗鱼时把白筋抽掉，烧出来就不会有那种腥气味。

除河鱼腥味

把活鱼放在盐水里，1 小时后，土腥味即可消除。如鱼已死，可放在盐水中泡 2 小时，也能去掉腥味；把河鱼剖肚洗净之后，放在冷水中，再往水中放少量醋和胡椒粉，或放些月桂叶，泡上一会儿，就可去腥；再有就是炸河鱼时，可先将鱼放在米酒中浸一下，就不会有土腥味了。

巧去咸肉异味

煮咸肉的时候，放十几颗钻了许多小孔的胡桃（核桃）在锅里同煮，就会使讨厌的异味消失，鲜姜味也会突出出来。

巧去虾仁腥味

在烹制之前，先把料酒、葱、姜一起浸泡。在用滚水烫煮虾时，在水中放一根肉桂棒，即可去腥，而且不影响虾的鲜味。

巧除菜锅油腻味

炒菜锅，洗净后烧开水，仍会有油腻味。若在烧开水的锅里，同时放入一双没有油漆过的竹筷子，则油腻味会大大减轻。

巧洗猪肺

将猪肺管套在水龙头上，充满水后再倒出，反复几次便可冲洗干净，最后把它倒入锅中烧开水浸出肺管内的残物，再洗一遍，另换水煮至酥烂即可。

巧洗带鱼

带鱼油腻较大，洗起来比较费劲。如果您将鱼先放在热碱水中浸泡一下，

然后再用清水冲洗，就比较容易洗干净，且鱼体变白，特别清爽。此外，手上也不会弄得粘糊糊的。

巧炖猪肉

炖猪肉不可用急火，否则肉会紧缩不易炖烂。如果炖肉时放一点山楂，猪肉就能炖得很烂，即使牙不好的老人也可食用。

炒菜省油法

炒菜时先放少许油炒，待快炒熟时，再放一些熟油在里面炒，直至炒熟。这样，菜汤减少，油也渗透进菜里，油用得不多，但是油味浓郁，菜味很香。

巧煮红薯

先把锅中的水煮开，将红薯放入，使红薯的表皮在短时间内煮成半熟，然后改用文火煮，使锅中的水不沸腾。10分钟后，再改用旺火煮，这样煮出的红薯香、甜、软。

巧意陈仓米

陈仓米，因存放多年，煮出的饭不仅不香，而且还有一股霉味。如果先把陈仓米用水洗净并浸泡一段时间，下锅煮时再滴入少量食油，煮出来的饭松软，异味少，和新米煮的饭差不多。

巧用菜籽油

菜籽油基本上不含胆固醇，适用于高血压、心血管疾病患者食用，也有助于防止皮肤和头发干燥，营养价值也高，但菜籽油有一种青气味。炒菜时，先在油锅里放几粒芸豆或少量米饭，炸成焦糊状后捞出，油中的异味便可消失。

巧去腌菜的膜

家庭腌制冬菜，表面容易产生一层白膜，而使腌菜腐烂变质。把菜缸、菜罐放在气温低的地方，在腌菜表面洒些白酒，或加上一些洗净切碎的葱头、生姜，把腌菜缸密闭3~5天，白膜即可消失。

巧洗海蜇

先将海蜇放入清水中涨发回软，然后用水洗净藏在海蜇里的砂粒，用刀切成粗丝，再将粗海蜇丝放入微滚的开水里浸烫一下（浸烫时间不宜过长），迅即捞出置冷开水里漂浸2~3小时，最后捞起控水，放入盆内加入调味料进行凉拌，即成爽脆可口味美的佳肴。

巧调味

做菜肴时，要达到色、香、味、形俱佳，其中关键是调味。做菜肴时，要做到三个“准”：口味拿得准，调料比例准，时间顺序准，比如，做鸡，鲜美虾、新鲜菜时，调味宜淡不宜浓，太咸、太酸、太辣、太甜都会失去原料本身的鲜味。又如，原料本味鲜美，但有腥膻味，调味时可酌情加酒，醋、葱、姜、糖等，除去异味，使鲜味突出。

巧辨油温

掌握好烹调时的油温，关系到菜肴制成后的色香味形。在菜谱上，油温常用“成”来表示。油温一二成时，锅底有一些小油泡慢慢泛起；三四成油温，油面开始波动，没有油烟产生；五六成油温，油面波动较大，有油烟袅袅升起；七八成油温，油面趋向平静，出现大量油烟；九成油温，油烟呈密集型上升。

巧用大料

大料属厚味调料，肉、禽类煮、炖时间比较长，大料和其他佐料可以充分水解，使肉的味道变得醇香。在红烧鱼和荤味素菜汤中加入大料，在腌制鸡、鸭蛋或香椿、香菜时加入大料，也是别具风味。

巧炖火腿肉

火腿是坚硬的干制品，很不容易煮烂。如果在煮之前在火腿上涂些白糖，然后再放入水锅中煮，就容易煮烂，且味道鲜美好吃。

夹生饭的补救

如果米饭夹生了，可往锅里撒点米酒再蒸一会儿，饭就会好吃些了。

热油巧消沫

油脂在炼制过程中，不可避免地混入一些蛋白质、色素和磷脂等。当食用油加热时，这些物质就会产生泡沫。如果温度过高，油还会变为粘稠、黑色的胶状物，影响油的色泽和滋味，尤其是豆油含磷脂较多，容易起泡。如果在热油泛沫时，用手指轻弹一点水进去，一阵轻微爆锅后，油沫就没了。

巧炖骨头汤

将脊骨剁成适当段放入清水浸泡半小时后，洗掉血水，待沥去水分后，把骨头放入开水锅内烧开，将血沫撇去捞出骨头，用清水再洗干净放入锅内，一次加足冷水，适量加入葱、姜、料酒，先用旺火烧开，待 10~15 分钟再滗

去污沫，改用小火焖煮约半至1小时，煨烂后，去掉葱、姜、及浮油，加适量食盐，少许味精，溶匀就可盛入器皿内，再撒上蒜花、葱花或蒜泥食用。这样煨出来的骨头汤，其肉软嫩，汤色洁白，味道鲜美。

香椿的烹制

将洗净的香椿用开水焯一下，香椿就会不但浓香四溢，经久不变，而且颜色鲜艳、脆嫩，拌豆腐、炒鸡蛋会更有特色。

巧制清蒸鱼

烹制清蒸鱼时，先将洗净的鱼放入沸水中烫一下，然后再蒸，这有两个好处：一是可以去除腥味，而更重要的是，沸水可使鱼身表面的蛋白质迅速凝固，这样在蒸制过程中，鱼体内的水分不易渗出，有利于保持鱼的鲜嫩度。

巧熬猪油

将猪油用清水洗干净，切成块，放进锅里，加些温水（比猪油略少），再倒一点黄酒并放少许盐，然后盖好盖，放在文火上烧。待锅里发出咔嚓咔嚓的声音时，就是锅里的水分已近蒸发干，再稍熬片刻，待油渣变黄，将油渣捞出，把油倒进干净的容器里即可。

巧煮破鸡蛋

鸡蛋磕破了，在水锅中放一点盐再煮，破蛋就不会再往大处破，蛋白也会凝固。如果破口较大，可用一张柔韧的纸片粘在破口处，再放入盐水里煮，就可防止蛋液外流。

巧用大蒜

大蒜有调味和杀菌作用。炖鱼、炒肉、烧海参时放入蒜片或拍碎的蒜瓣，能去腥提鲜。烧茄子、炒猪肝、做绘菜时放入蒜片，能使菜散发香味。吃饺子时蘸香油、酱油、辣椒油、醋浸泡过的蒜汁，格外好吃。用馒头蘸汁吃，既开胃口，又可防止胃肠疾病。蒜泥拌黄瓜、拌凉粉、拌前泥，菜味更浓。蒜末与葱段、姜末料酒、淀粉兑成汁，用于熘炒类佳肴，更出味。

巧意花主米

在煮花生米时，先将花生米煮至七成熟，然后放入花椒、大料，并加适量食盐。在八成熟时放点碱面（每1斤花生米放入碱1.5克）。搅匀后5分钟捞出。这样煮的花生米粒大，颜色红润，香酥可口，存放时间长。

菠菜涩味怎样除

菠菜中含草酸，吃起来有股涩味。只要把菠菜放进开水中煮 3 分钟，捞出再做菜吃，便无涩味。

巧泡海带

为防止海带表层的甘露醇、碘等营养成分的损失，浸泡海带时用水不宜太多。1 斤成干海带用水不应超过 5 斤，待海带基本把水吸干即可加工制作。

巧制速冻饺子

将电冰箱的冷冻室底部铺一张白纸或塑料食品膜，把包好的饺子整齐地摆放好。然后开动速冻钮，冷冻大约 15 分钟，见饺子外皮已发硬，取出放入塑料食品袋中系好袋口，重新放入冷冻室内储藏，并将速冻钮拧回到原来的位置即可，待吃时再取出来。

巧煮绿豆

先将绿豆洗净，控干，倒入滚水中，水只没过绿豆一指即可。当水快煮干时，再放入滚开水，然后将锅盖严，煮上几十分钟，绿豆便可煮烂，且颜色仍然碧绿。

鲜鱼汤巧变白

想使鲜鱼汤做出奶白色来，可按下列方法。鲜鱼洗干净以后，千万不要加盐腌。这是因为过早地放了盐，鱼里面的蛋白质就会凝固了，鱼汤做出来就不会有奶白色。其次，鱼煎好后，不要加冷水，要加开水炖。这是因为鲜鱼在高热度时容易将蛋白质离析出来，如果用冷水等于降温，做出来的鱼汤只会是清汤。

炒肉片鲜嫩法

肉切成薄片后，加入少许酱油、淀粉、料酒拌匀。这样既去除了异味，又突出了鲜味。注意此时不要放盐，否则肉会变老变硬。待油热后即可放入，用锅铲轻轻拨散，见肉片伸展变色后加其它调料翻炒片刻，马上盛出。这样炒出来的肉片鲜嫩可口。

巧做猪肚

把猪肚烧熟后，切成长条或长块，放在碗里，加点汤水，然后放进锅里蒸，猪肚会涨厚一倍，又嫩又好吃。但注意不能先放盐，否则猪肚就会紧缩得像牛筋一样。

巧用花椒

1. 炝锅。炒菜时，在锅内热油中放几粒花椒，发黑后捞出，留油炒菜，菜香扑鼻。
2. 明浇。用花椒、植物油、酱油烧热，浇在凉拌菜上，清爽可口。
3. 蒸煮鸡、鸭、猪肉时放入花椒，味道鲜美，还可除腥味。但由于鲜鸡、鸭肉内含有较丰富的谷氨酸钠，所以在蒸煮鲜鸡、鸭肉时就不要放花椒，以免遮盖鲜味。
4. 制成花椒盐。将花椒放在勺内在火上烤黄，与精盐在案板上擀成细面，即成花椒盐，吃干炸丸子、干炸里脊时蘸食，味道很好。
5. 腌制萝卜丝时放入花椒，味道绝佳。

巧用芥末

用芥末拌菜，是开胃通窍的调味品。但如调制不当，不但没有通窍的辣味，还会有难吃的苦味。下面介绍几种芥末调辣的方法。

1. 芥末用水调匀（不能太稀），放到火上去烤，然后再盛放到蒸锅内稍蒸一下辣味即可出来。
 2. 用滚开水冲入芥末调和拌匀，然后加盖，放于阴凉处几小时，也可出辣味。
- 调好的芥末食用时，如能加点糖、香油等调匀，味道更好。

切肉的诀窍

1. 牛肉要横切。牛肉的筋腱较多、并且顺着肉纤维纹路夹杂其间。如不仔细观察，随手顺着切，许多筋腱便会整条地保留在肉丝内。这样炒出来的菜，就很难嚼得动。
2. 羊肉要剔膜。羊肉中有很多膜，切丝之前应先将其剔除，否则炒熟后肉烂膜硬，吃起来难以下咽。
3. 猪肉要斜刀。猪肉的肉质比较细，筋少。如横切，炒熟后变得凌乱散碎，如斜切，既可使其不破碎，吃起来又不塞牙。
4. 鸡肉要顺切。相比之下，鸡肉显得更细嫩，其中含筋更少，只有顺着纤维切，炒时才能使肉不散碎，整齐美观。

巧去汤咸味

缝一个干净的小布袋，里面装上面粉或大米，扎紧袋口，放入汤中煮一下，让面粉或大米吸收掉一部分盐分，汤的咸味就会降低了，汤的味道不会改变。如若往汤里加水，往往会影响到汤的鲜味。

巧制干茄片

捡完好无虫吃的茄子洗净，切成条，挂在绳上晾干。将干透的前条装在布袋里，挂在通风的地方，注意不能受潮。吃时，再用温水泡开，炒炖均可。

巧制糖蒜

把新鲜的大蒜去皮和毛根，先在清水中泡五六天，每天换一次水，然后将蒜头腌在 10% 的盐水里泡四五天，再放进糖水里（按每公斤蒜用红糖 300 克，用醋 50 克，加水 300 克），腌制 10 来天，就可食用了。

巧发面

1. 蒸馒头时，如果面团发得似开未开，而又急于做出馒头，可在面团中间扒个小坑，倒进两小杯白酒，停十几分钟面就会发开了。

2. 如果事先没有发面，而又想吃上松软的馒头，您可以每 500 克面粉，加醋 50 克，加温水 350 克揉好，过 10 来分钟，再加 5 克小苏打或碱面，揉至没有酸味时，就可做出馒头上屉，蒸出又白又大的馒头。

巧做馒头

1. 做馒头时，往要发的面里撒上点食盐（或用盐水和面）蒸出的馒头会特别松软好吃。这是因为少量的食盐可以帮助酵母菌加快繁殖，产生更多的二氧化碳气体。

2. 做馒头时，在发面里揉进一小块猪油，蒸出来的馒头就会膨松、洁白，而且香甜可口。

如何泡发玉兰片

将处理好的玉兰片洗净，放入开水中，浸泡 5 至 6 小时，待玉兰片回软后，用火煮 30 至 40 分钟，再捞出放入热米汤里直到发白为止。之后每天早、晚各煮开一次，连续 3 天即可。

如何泡发鱿鱼干

先用凉水将 50 克鱿鱼干泡软，撕去血膜，浸入碱水中（纯碱 50 克，凉水 1 千克搅匀）。压上重物，泡 4 至 5 小时就可发涨。再捞到清水中反复浸泡，直至厚大透明，按之有弹性时，放入清水中加适量天然冰备用。

如何清洗猪肚子

将猪肚子用清水洗一二次，然后放进水快开的锅里，经常翻动，不等水开就把猪肚子取出来，再把猪肚子两面的污物除掉就行了。

柿子如何脱涩

每 100 个鲜柿配上山楂、梨或者苹果 30 至 40 个，混放在缸内，放满后封闭缸口，置于 20 至 25 的环境中，4 至 6 天可脱涩。

蛋清巧分离

将蛋打在漏斗里，蛋清可顺着漏斗流出，而蛋黄仍会留在漏斗中。或将蛋的大头和小头各打一个洞，大头一端略大一些，朝下，让蛋清从中流出，蛋黄仍会留在蛋壳内。待蛋清流完后，打开蛋壳便可取出被分离的蛋黄。

肉类解冻法

冻肉、冻鱼不可放在温水中解冻。如果想快一点解冻，可将冻的鱼肉、鸡肉、猪肉等放入淡盐水内解冻。这样不但解冻快，而且做成菜后味道更加鲜美。

巧做辣椒油

将要炸的辣椒面烘干，盛在碗内。然后将豆油（花生油、菜籽油、葵花籽油均可）放进锅内，等油烧开后，立即倒入盛辣椒面的碗里，同时搅拌几下，以防炸糊。待油凉后即可。

巧做甜姜

取嫩姜 1 千克，刮净外皮，洗净泥沙，切成薄片，用清水漂洗后滤干，加盐 3 克，白醋 15 克，白糖 300 克，腌制两天后，即成味甜、香辣、清脆的甜姜片。

巧腌青椒

选择鲜嫩、光洁的青椒，用清水洗净、晾干，按 1 千克青椒，加食盐 370 克、水 300 克的比例混合，放入缸内。可在青椒周围扎几个眼，并根据口味再放入其它调料，如花椒等，每天翻动两次，4 天后封好缸口，5 天后即可食用。

巧剥松花蛋

将松花蛋两头的厚泥除去，小头处只需露出一点壳，大头剥至松花蛋的最大直径处，在大头处将蛋壳也剥至最大直径，在小头处敲一小孔，然后用嘴自小头处一吹，整个松花蛋即会脱落，既不粘泥也会碎。

巧驱苍蝇

夏天苍蝇较多，如果洗净的食品稍不注意，就会被苍蝇叮上，污染食品。如果在洗净的鱼、肉或豆制品上放几根洗净的葱，就会避免苍蝇叮咬。

巧切面包

切面包时有时容易切碎，如果将刀先烧热后再切，面包既不会粘在一起，

也不会松散易碎，不论厚薄都能切好。

巧吃菠萝

菠萝里含有使人过敏物质，如果生吃菠萝，最好把切好的菠萝放在盐水里浸泡半小时，然后用凉开水洗去咸味，即可食用。

巧吃香椿

香椿具有浓郁的香味，但若不先作处理，就用来做菜其香味会很淡。如果在做菜前，将洗净的香椿用开水浇透或用开水略焯一下，香椿就会浓香四溢，鲜艳脆嫩，再用来拌豆腐、炒鸡蛋就会更具特色。

巧去蚕豆壳

将干蚕豆放入陶瓷或搪瓷器皿内，加入适量的碱，倒上开水闷一分钟，即可将蚕豆皮剥去，但去皮的蚕豆要用水冲除其碱味。

巧去莲心皮

在锅内放适量的水，加热后放入少许食用碱，再倒入莲心，边烧边用勺子搅动，约 10 分钟左右，莲心皮皱起后，即可取出，倒入冷水内。这时只要用手轻轻搓揉，皮就可被全部去净。

油炸巧防溢

油炸东西的时候，有时被炸的食物含有水分，会使油的体积很快增大，甚至从锅里溢出来。遇到这种情况，只要拿几粒花椒投入油里，胀起来的油就会很快地消下去。

油锅巧防溅

炒菜时，在油里先略撒点盐，既可防止倒入蔬菜时热油四溅，又能破坏油中残存的黄曲霉毒素。

巧解白糖板结

绵白糖受热、遇潮或存贮时间太长，容易板结成块，食用很不方便。可取一个不大的青苹果，切成几块放在糖罐内盖好，过 1 至 2 天后，板结的白糖便自然松散了，这时可将苹果取出。

做菜何时放酒好

一般用急火快炒快熘的新鲜鱼肉菜肴。加酒的最佳时间是临出锅前。烹

调不太新鲜的鱼肉时，一般应在烹调前先用酒浸拌一下，使酒中的乙醇充分浸透进鱼肉的纤维组织内，促使胺类物质全部溶解，在煸炒时随乙醇一起全部挥发，达到去腥目的。清蒸鱼肉类菜肴，蒸煮时间较长，加热温度较低，一般开时就加酒，随着锅内温度升高，腥味和乙醇一起挥发，起到去除腥味，增加香、鲜味目的。

二、食品鉴别、保鲜和贮存小窍门

食糖保存妙法

夏季时，将食糖放入瓷罐或玻璃瓶内，用力压紧，把盖盖严，放下阴凉通风处，既可以防止食糖溶化或风干结块，也可防止蛀虫和蚂蚁。

腊肉的鉴别与保存小窍门

挑选腊肉，要先看颜色。若腊肉色泽鲜明，肌肉呈鲜红或暗红色，脂肪透明或呈乳白色，肉身干爽、结实、富有弹性，并且具有腊肉应有的腌腊风味，就是优质腊肉。反之，若肉色灰暗无光、脂肪发黄、有霉斑、肉松软、无弹性，带有粘液，有酸败味或其它异味，则是变质的或次品。

存放腊肉时，应先将腊肉晒干或烤干，放在小口坛子里，上面撒少量食盐，再用塑料薄膜把坛口扎紧。随用随取，取后封严。这样保存的腊肉到来年秋天也不会变质变味。

油炸花生米保脆妙法

大家都会有这样的体会：油炸花生米放过一夜后，第二天再吃就不酥脆了，其实，有法让油炸后的花生米保持几天都酥脆，方法是：

当花生米用油炸熟，盛入盘中后，趁热洒上少许白酒，并搅拌均匀，这同时可听到花生米“啪啪”的爆裂声，稍凉后立刻撒上少许食盐。经过这样处理的花生米，放上几天几夜再吃都酥脆如初。

巧使菜籽油变香

菜籽油有一股异味，许多人吃不惯。这里有一妙法，可以使菜籽油去掉异味而变香。以500克菜籽油为例，需要准备生姜、蒜、葱各10克；桂皮、白醋、料酒各5克；另外如果有大茴香、丁香可备少许。制作方法是：将菜籽油放入热锅中，烧热后改中火，放入葱、姜、蒜、桂皮、大茴香、丁香。炸出香味后，放白醋和料酒，再烧片刻即捞出调料，将油过滤，晾凉后盛瓶，随时可用。

用这种油炒菜，拌凉菜或炸食物，味道格外香，可以与香油媲美，而且这种油不易变质，宜于贮存。

巧防豆类生虫妙法

绿豆、蚕豆、红小豆保存一段时间，特别是春天以后，就容易生虫。为了防止生虫，可将买来的豆类先放到烧开的沸水中烫一烫，捞出，再用冷水浸泡一下，然后摊开晒干，放入容器中加盖封严，这样就不会生虫了。但要注意，烫豆的时间不要长，半分钟左右即可杀死虫蛹；烫时要不断搅拌，烫均匀些，使所有豆中的虫蛹都能杀死，效果才会好。

板栗贮存诀窍

把板栗浸入水里，7~10 天后，取出，将板栗用竹篮子挂在通风处让其自然风干，可经久不坏。

巧辨肉质量

新鲜肉：肌肉有光泽，红色均匀，脂肪整洁，有鲜味，外表微干或湿润，不粘手，有弹性。次鲜肉；肌肉色稍暗，脂肪缺乏光泽，有氨味或鲜味，外表干燥，新切面湿润，粘手、弹性差。变质肉；肌肉色暗，无光泽，脂肪灰绿，有臭味，外表极干，切面发粘，粘手重，无弹性。

巧晒茄片

将茄片洗净，按“之”字形切成茄条，把切好的茄条拉开挂在绳上晾干，干透为止。再用干净的布袋装好，挂在仓棚内，注意通风，不要受潮。吃时，用开水烫软，洗净，炒炖均可。干茄片是冬春季节人们喜爱的干菜。

巧存鲜蘑菇

鲜蘑菇含水分多，组织柔软，容易变质。一般家庭可采用清水和盐水浸泡法来保持蘑菇新鲜。这样可以隔绝空气，使蘑菇变色慢，体态丰满。它适合短期贮存，但要注意不能使用铁质器皿及含铁量高的水浸泡，否则蘑菇容易变黑。将鲜蘑菇放入 0.6% 的盐水浸 10 分钟，捞出沥干，装在塑料袋里，可保鲜 3~5 天。

花生油贮存窍门

将生盐炒热去水，凉后将少量（按 40：1 之比）倒入油里，可保持油的颜色、香、味两三年。

巧存生姜

取黄泥晒干，选阴凉的墙角地，先将泥摊 10 厘米厚，再将生姜放泥上，然后再盖上黄泥至生姜上 15 厘米，摊平稍压紧即可。随用随取，从外向里，不得翻乱。

如何久存香菜的妙法

将香菜根部切除，择去烂叶，黄叶，摊开晾晒一两天，然后编成香肠一般粗细的长辫子，挂在阴凉通风处晾干。或选带根的香菜，将黄叶摘掉，洗净后把香菜逐棵挂在细尼龙绳上（最好不要用麻绳）放在通风处晾干，然后将香菜取下放在容器内贮藏。食用时，用温水把香菜浸泡一会儿，香菜就依然保持绿色不黄，食之其味如初。

巧防食油变质

将一粒维生素 E 丸刺破，滴入 500 克植物油里，搅匀，可久存不变质。

保存食醋的窍门

醋里放些盐摇匀，醋长久不坏。

保管香菇的妙法

香菇是我国南北盛产的一种高等食用菌，营养成份高，有很高的食用价值。但夏季生长的香菇易生虫，保管不慎，到秋季全部会被虫蛀空。现介绍一种保管方法：将香菇放在阳光下曝晒，晒至下午等干燥时，将香菇装入塑料袋内，喷几口白酒或酒精，扎紧袋口，不使其露气，这种保管法可以保证香菇几年不生虫，可随时食用。效果良好，可靠，请大家试用。

巧辨小磨香油质量

纯正的小磨香油呈红铜色，清澈，香味扑鼻。若小磨香油掺猪油，加热就发白，掺棉油，加热会溢锅；掺菜籽油，颜色发清；掺冬瓜汤、米汤，颜色发浑，有沉淀。

巧存豆腐

刚买回的豆腐用清水冲洗后，放在干净的盆里。将食盐化在沸水里，待冷却后倒入放豆腐的盆里（以全部浸没为好）。这样处理过的豆腐放半个月也坏不了。

贮存大葱的妙法

1. 葱怕热喜凉。根据这一特点，要把葱整好，捆成把，根朝下，叶朝上，放在背阴的地方。下雨时要苫盖好，因为葱接触雨水后容易烂。如果放在朝阳通风的地方，葱容易干枯空心，不仅损失大，而且不好吃。
2. 把葱栽在不太暖的地方，让它缓慢生长。

马铃薯的贮存窍门

一时吃不完的马铃薯如何贮存呢？

1. 购买马铃薯时，要挑选外形完好，平滑坚实，芽眼少，无裂痕，无撞伤，无软烂，没有变色的。不要选“绿”色的马铃薯。
2. 马铃薯贮存之前不要洗，因为着水后容易腐烂。干燥黑暗，温度 7~10 的地方存放马铃薯最好，3 个月不会坏。温度高时马铃薯易发芽或皱缩，只能存放一个星期。马铃薯不能放在电冰箱里，因为在 4 以下，它的淀粉

质变成糖，吃起来太甜。如果马铃薯在太冷的地方存放烹调时颜色会变得深暗。

巧存蒜头

将要存的蒜头一粒粒剥去皮洗净后沥干水，然后放进一只干燥的广口瓶内，倒入色拉油至淹没，盖紧口置阴凉处，可长久保存，取用时也十分方便。

巧防大米生虫

大米有丰富的营养，又有一定水分，容易感染虫卵，虫卵遇到合适的温度、湿度，就要生虫子。用纱布小口袋装上花椒，放在米里，如大米较多，可多放几个口袋，把米袋或米缸扎紧或盖严，就可以防止大米生虫。

巧辨真假味精

若想辨别味精的真假并不难。可以取少量味精放在舌尖上。若舌感冰凉，且味道鲜美并有鱼腥味的，为合格品；若尝后有苦咸味而无鱼腥味，说明这种味精掺入了食盐；倘若尝后有冷滑、粘糊之感，并难于溶化，就是掺进了石膏或木薯淀粉。

巧存茶叶

茶叶的长期保存最好是放在锡制的罐中，应尽量不用铁制或木制茶罐。若用不锈钢容器装茶时时，不妨用火在容器外烤一下。若用纸罐装茶叶，应先放少量茶叶吸收罐内气味。而且茶叶罐要放于通风处，并应避免阳光直接照射茶叶罐。另外，如果用低温储存，温度应保持在 5℃ 最佳。

巧制酸白菜

把处理好的白菜放在开水中烫到五成熟，捞出来堆在一起，静放片刻，再用凉水洗净。放入缸中，加入凉水和一块面肥及少许白矾，用石头压住白菜，使水没过白菜，一周后即可食用。

巧存白薯

保存白薯的温度以 10~15℃ 为宜。低于 10℃ 会使薯块萎缩，薯心变软，肉味变苦，抵抗力减弱，易腐烂；高于 15℃ 易使白薯腐烂。储藏时应注意通风。

巧存活鱼

用浸湿的纸贴在鱼眼睛上，可使鱼多活 3~5 个小时。因鱼眼内神经后面有一条死亡线，鱼离开水后，这条死亡线就会断开，继而死亡。买来（或钓

来)活鱼不马上吃,可用此法保鲜。

红枣巧防虫

将红枣用沸水浸泡一下,迅速捞起,沥干水分在阳光下晒干,再装入防潮器皿中,可防虫咬。

巧辨绿豆芽

在农贸市场,常有些用化肥发制的绿豆芽,如食用者不加小心,会引起食物中毒。现介绍几种鉴别方法:

- 1.正常的绿豆芽略呈黄色,不正常的颜色发白,豆粒发蓝;
 - 2.正常的绿豆芽不太粗,不正常的芽茎粗壮;
 - 3.正常的绿豆芽水分适中,不正常的水分较大;
 - 4.正常的绿豆芽无异味,不正常的有化肥味。
- 另外,购豆芽时选择6厘米长左右的为最好。

巧选葱

选购葱,软的部分宜扎实密致,绿色的部分最好能遍及其尖端,整根葱,以白、绿分明为最好。

巧选银耳

好的银耳呈黄白色,干燥,朵大、肉厚且有香味。

巧存干豆角

夏季豆角较多且便宜,将豆角干存后可到冬天缺菜时食用。干存的办法是:将新鲜豆角摘去筋蒂,用水洗净后放进锅里蒸一下,然后用菜刀切成长条段,挂到绳子或摊在木板上晾晒,干透为止。然后将干豆角拌少许精盐,装在塑料袋,放在室外通风处,吃时,用开水洗净,温水浸泡,待泡软后捞出控干水份,再做菜时,味道仍很鲜美。

木耳的鉴别

优质木耳表面黑而光润,有一面呈灰色,手摸干燥,无颗粒感,嘴尝无异味。假木耳看上去较厚,手摸时有潮湿或颗粒感,嘴尝有甜或咸味(一般用糖或盐水浸泡过)。掺假的木耳份量较重。

冬瓜保鲜妙法

冬瓜切开以后,剖切面上便会出现星星点点的粘液,取一张与剖切面差不多大小的干净白纸贴在上面,用手扶紧,可以保存3~5天不会变烂。用无

毒干净的塑料薄膜贴上，存放时间会更长。

香蕉简易保鲜妙法

选完整无缺的香蕉放在食品包装袋或无毒塑料薄膜袋内，扎紧袋口，使之不透气，可保鲜一星期左右。

葡萄巧存放

选中熟期品种（如龙眼、巨峰等），用纸箱垫两三层纸，果蔓横卧，紧密相接地码在箱内，然后放置在阴凉处，温度保持在0℃左右，可以放1~2个月。

巧存花生米

先将花生米摊晒干，去掉杂质，然后用密封的塑料食品袋装起来，每袋装五六百克，密封前放入几片干辣椒（或放入一包花椒），一起密封好，放在干燥、避光的地方。这种方法可使花生米一年内不坏，达到防潮、防霉、防虫的目的。

巧选虾皮

我们在选购虾皮时，如果用手紧握一把虾皮，然后再将虾皮放松后，虾皮能自动散开，说明其质量是好的。这样的虾皮清洁并呈黄色，有光泽，体形完整，颈部和躯体也紧连着，虾眼齐全。如果放松后，虾皮相互粘着不易散开，虾皮外壳污秽无光，体形多不完整，碎末多，颜色呈苍白或暗红色，并有霉味，说明虾皮已经变质。

巧选烧鸡

做熟的鸡怎样证明是不是病鸡，从外部色泽已经看不出来，这时就要看鸡的眼睛，如果双眼半睁半闭状况，则不是病鸡。如果鸡的眼睛是全部闭着的，同时眼眶下陷，鸡冠显得十分干巴，就证明这是病死的鸡。而无病的鸡烧制后眼眶饱满，有的鸡虽然眼睛稍闭，但眼球仍明亮，鸡冠湿润，血线匀细、清晰。

巧选松花蛋

首先检查包蛋的料灰是否完整湿润，有无霉变现象。然后用食指敲打蛋的小头，感到有弹性颤动为好。再将蛋外的泥土料灰去掉，蛋壳灰白并带有少量灰黑色斑点的为最好。皮色越黑则质量越差。如果将蛋皮剥去，好的蛋蛋形完整，蛋白凝固光洁，晶莹透明，不粘壳，呈褐色、棕色或绿褐色，色泽光亮，富有弹性，表面有大小不等的松花纹。

巧存海味品

干鱼、海带、干虾放时间长了易发霉，收藏前，先将其烘干，把剥开的蒜瓣铺在罐子下面，把海味放进去，将盖旋紧不使其漏气，这样处理能使海味保存较长时间。

蒜苗保鲜法

蒜苗（青韭、蒜黄等）可用鲜大白菜叶子将其包住捆好，放到阴凉处，能保鲜四五天。但注意不要着水，以防腐烂。

冻鱼防干

将买来的鱼刮去鱼鳞，掏去内脏，用清水洗净，放入冰箱前，在淡盐水中浸一会儿，然后再用塑料袋装好放入冰箱内，这样处理过的鱼，不宜发干。

巧防茄子变色

茄子切成块或片后，由于氧化作用会很快由白变褐。如果将切成块的茄子立即放入水中浸泡起来，待做菜时再捞起滤干，就可避免茄子变色。

三、家用电器的保养维修小窍门

巧修电吹风

家用电吹风多采用直流型电机，工作一段时间后，常出现电机转速不稳，机身温度过高的故障，若强行使用，可使塑料机壳的电吹风变形，使固定部位烧软、脱落，甚至引起着火和触电事故，其危害较大。这是因为直流电机电刷与换向器处于摩擦接触状态，磨损到一定程度，便会出现接触不良，转速下降。当出现这种故障时，可将电机取出，将电刷弹簧再旋紧 1~2 圈，使电刷与换向器有弹力接触即可。若磨损严重，最好更换电刷，如手边没有电刷，可用小号铅字或其他形金属材料加工代替。

巧用自行车打气筒除尘

灰尘对电视机、收录机的性能、寿命有较大影响，最好经常清除。常用工具是毛刷，用它清扫时，往往容易碰断元件间的连线，造成人为故障。如果用一只打气筒来吹尘，既方便安全，还可清除死角的灰尘。

巧粘风扇叶

用 ABS 塑料制做的风扇叶，使用不慎容易折断，而市面上又不容易买到。用户可采用粘接的方法，不妨试一试。方法是：将白塑料瓶或包装上用的泡沫塑料剪碎，将入盛有甲苯（化工商店有售）的容器里溶化，然后将断叶处修磨成“V”，再将溶化的液体倒入此槽，摆正扇叶角度待凝固后，把凸起部分修平，即可使用。

电视机无线打滑怎么办

电视机的拉杆天线用过一段时间后，就会出现打滑，不能固定方位，影响图像质量。修理方法是：在天线根部的球头与球座之间的空隙中加入少量松香粉，再将天线反复旋转，天线就不会打滑了。

巧用易拉罐制电视无线

如果半波振子天线的直径较粗，就可获得较宽的通频带，可使电视图像清晰、色彩纯正。

第一种简易无线的制作方法，首先在易拉罐开口的外侧用钉子扎一个孔，穿过一个螺丝，把两个易拉罐分别固定在一个绝缘的板条上（这种板条可以用学生用的塑料尺代替），再取一段 300 的馈线（长短根据需要而定，一般两米左右）分别固定在绝缘条上的两个螺丝上，另一头接上匹配器（75—300Ω）。两个易拉罐之间的距离为 60 至 80 毫米。最后找一个漂亮的酒瓶子做为底座，在酒瓶盖上打个孔与绝缘条固定好，天线就做好了。

调试方法：可移动天线的位置；可以旋转天线调试；可以调整天线的夹角。

第二种简易无线的制作方法，用6个易拉罐，1根90厘米长的细铜管（或用8号铜丝），5块绝缘板条。

把5块绝缘板条，用带帽螺丝连接固定，做成如图的支架（框架长边42厘米，宽边12厘米，斜边20厘米）。

将3组易拉罐对称平行地用带帽螺丝固定于支架上。

AB、CD、EF的间距（指易拉罐）为10厘米，AC、CE、BD、DF的间距为20厘米；G、H分别为CE和DF的中点（即10厘米处），将细铜管（或铜丝）弯成环形（直径25厘米），用带帽螺丝固定于G、H孔内，并使铜线环垂直于支架。

将扁馈线的两个头连接在CD组易拉罐的带帽螺丝柱上，并用螺帽固定紧。另用两根短导线（普通电源线即可）将CG、DH连接好并固定紧，即中间一组易拉罐的两个螺丝柱与铜线环的两个头连接通。

将一根小木棒置于框架下方正中“0”处，用木螺丝固定紧，并把小木棒插入一竹竿中并箍紧。将竹竿竖于屋顶或阳台上，将AB组易拉罐一端对准主要电视台发射塔，即可收到满意的效果。

这种全频道易拉罐电视天线特别适用于边远山区。

家用绞肉机的使用

现在不少家庭都配置了绞肉机，绞肉馅很是方便。但每次用完后，绞肉机里总是有剩余的肉馅和油泥等，既浪费又不好清洗。建议在绞完肉馅后，再绞少许素菜，如白菜、萝卜、土豆、大葱等，这样不仅能把肉馅全部挤出，而且绞肉机上的油泥洗起来就很容易。

煮肉皮冻时，肉皮要切成小块，否则煮很长时间也不易煮好。可是生肉皮很难切，建议将肉皮洗净后，用开水滚一下，捞出来用绞肉机将它绞碎，这样煮起来就又快又好。

吸尘器的妙用

夏秋季节，蚊子较多，打开吸尘器电源开关3~4秒钟，待电机达到高速运转时，将吸尘器口对准蚊子出没处，蚊子就会被吸入吸尘器内。清理时，关掉电源开关，打开吸尘器储尘盒盖，倒掉即可。

巧防电冰箱内食物串味

放入冰箱的食物（生、熟）都应放在容器内，如食品塑料袋、饭盒、带盖的瓷盖等。剩饭菜需放入冰箱内时，也应加盖或扣上个盘子。

鱼肉和带腥味的食物应清洗干净，抹干后装入食用塑料袋，系紧袋口，再放入冰箱内。这样存放食物，不仅能防止相互串味，而且还能防止食物中水分蒸发，保持食物的原来风味。

使缝纫机针长寿的诀窍

缝纫机针连续使用 3~4 小时后，要另换一枚。换下来的针可浸在机油里退热，以后仍可继续使用。

巧使绒线针光滑

竹针的绒线针，开始使用时，针的表面不光滑，织起来有些费劲。如果把绒线针放在饭锅里蒸一下，绒线针就会光滑。

淋过雨的自行车不宜马上上油

有些人在雨天骑过自行车后，就马上擦拭，上油，以为这样可以防止生锈。其实恰恰相反，这样做虽然大水珠被擦去了，但无数个不易看见的小水珠却仍然存在，这时如果上油，那么这层油正好阻挡了这些小水珠的挥发。正确的方法是，在大水珠被擦去以后，要等小水珠蒸发，晾干之后再上油。

自行车不宜用缝纫机油

在日常生活中，有些人把缝纫机油用作自行车的润滑油，加注到车轴转钮上去，这是不科学的。缝纫机油属于薄质润滑油，加入车轴后会使得原有的黄油稀释而流失，这反而减低了轴内油脂的润滑性能和防锈性能。因此，给自行车车轴加油，应加 30 号机油或润滑油。

收音机收台少或收不到信号的处理方法

一般收音机使用几年后常出现收台少或无声音等现象。毛病在可变电容器内部。这是由于长时间使用造成可变电容器内干燥或有污垢，影响了接收效果。处理方法，把收音机后盖打开，在可变电容器内加几滴缝纫机油，然后再旋转多次就能恢复正常。

巧除收音机发出的“喀喀”响声打开收音机音量旋钮调大或调小时，常常伴随有“咔嚓”、“咔嚓”电击响声，这是电位器内部接触不良的迹象。可以滴上几滴缝纫机油到电位器中，来回移动几次，就能改善滑动触头和电阻膜的接触性能，清除响声。

巧除电冰箱压缩机散热管焊接处白绿色锈迹

当您为电冰箱清洁时，如果发现散热管焊接处有白绿色锈迹，多是漏氟迹象。日久天长会影响制冷效果。处理方法，用小刀把锈迹轻轻除掉，然后用 502 胶在患处涂上一层，待 502 胶晾干后，再涂上一层即可。

巧换石英钟电池

石英钟运行几个月或更长时间需要更换电池。有的电池使用久了会出现

漏腐蚀液现象。这种液体容易把电路搞坏，为避免损坏电路，在更换新电池的时候，可用一点凡士林或润滑油涂在电池的两端，这样可抑制腐蚀液溢出。

电风扇用慢速档转动不持久怎么办

电扇由高速变到慢速时如越转越慢，甚至停下来而伴随有交流声。这是电扇摇头齿轮箱内的润滑油已变质干燥造成阻力加大，时间久了易烧坏电容器。这时应及时清除掉摇头齿轮箱内的变质的油脂，换上优质润滑油就可以了。

电冰箱故障判断妙法

听声响：冰箱处于工作状态时，管道中会发出“丝丝”的流水声和气流声。若通电后听不到或听到很微弱的流水声及间断的“噼啪”作响，说明冰箱制冷系统出了故障。

摸热度：用手摸一台正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。如果有相差，或冷凝器半冷半热，就是冰箱产生察看外壳有无裂纹及变形部分。接通电源后立即关断，看叶片转动的次数，转动次数越多，说明灵敏度高。接通电源后，观察叶片转动和摇头时是否均匀灵活。二听：当接通电源后，听叶片转动时有无碰撞声、有无杂音及不规则的声响等。质量好的电风扇，运转起来只有轻微、均匀的唰唰声。三摸：当风扇转动时，用手摸摸风扇电机壳部分，就该没有振动感觉。运转一段时间后，用手摸电机壳，如温度略有升高，属正常现象；如灼热烫手，说明电机质量有问题。

巧使电冰箱省电

要想使电冰箱省电，主要应减少开门次数，以减少冷气外泄、热气侵入，但开门存取食物又是必不可少的。能否在必要的开门时减少冷气外泄，热气侵入，下面就介绍一种方法，将塑料薄膜按冰箱是每格的尺寸剪成适当大小，然后用胶布将剪好的塑料薄膜粘在每个隔板故障的现象。

看霜层：正常运转的冰箱，箱体蒸发器表面及食物上会有一层均匀的白霜。若无霜、局部无霜，或只是水珠不结霜，说明冰箱制冷系统有毛病。

延长电热毯使用寿命的窍门

电热毯最怕反复折叠，时间久了会把电热丝弄断。为了减少折叠次数，最好把电热毯铺在下层。这样能延长使用寿命又能保持毯面的清洁。

洗衣机洗衣小窍门

长袖衬衫和其它衣物在洗衣机内一起洗，缠在一起很麻烦，把前襟的两个扣子分别扣入两袖口上的扣眼中，就不会乱缠了；衣领、袖口很脏时，把

这部分浸湿，擦上肥皂或洗衣粉再放进洗衣机内，就可以一次洗净了：洗合成纤维毛衣，很容易起毛毛球，把毛衣翻过来洗就对外无碍：洗尼龙袜、手帕轻薄细长物品等，宜放入尼龙网兜内，扎紧兜口再进行洗涤。

巧用不粘锅

新的不粘锅在使用前，先在锅里倒少许食用油，轻轻涂抹一层，可起到保护作用。在烹调操作时，最好用塑料铲或勺，避免用锐利的铁铲或勺，防止划破内壁的涂料。

新旧电池不能合用

电池用旧了，电池内部的电阻增大、电压降低，就不能输出较强的电流。如果把新旧电池接在一起用，旧电池内的电阻实际上就成了电路中的一个电器，会把电白白消耗掉，而且一直消耗到新旧电池的电压相等时方停止。所以，新旧电池不能合用。

巧修磁带转动不灵

磁带经长期使用或保管不当受潮后，使磁带两侧的润滑片磨损，从而增加了磁带转动阻力。这时，可将磁带平放在手掌上，用爽身粉放入卷带盘的两孔中。然后用另一只手对带盒轻轻地拍打几下，使粉末通过卷带盘间隙，喷入盒内，然后用布抹去带盒表面粘附的粉末，即可放入录音机使用，磁带就会转动自如了。

巧做洗衣机排水管

如果洗衣机排水管太短，一时又买不到合适的，怎么办？这时，你可找一条废旧而不破漏的自行车内胎，在气门嘴处剪断，剪去气门嘴，就成了洗衣机排水管，长短可根据自己的需要取舍，使用时，把它套在洗衣机排水管上，不用时可随时取下收藏。

巧除电熨斗底部污垢

将熨斗加热后，在熨斗底部涂以少量白蜡或蜡烛，然后放在粗布或粗手纸上一擦，污垢即可清除。另外，也可将电熨斗通电数分钟后拔下电源插头，用于布或棉花蘸少量松节油或肥皂水用力擦拭，反复几次，污垢即可除去。

巧修拉线开关

拉线开关失灵了，取缝纫机油或食油少许，在塑料轮齿面上拉线金属转盘内侧接触面之间注入两滴油，就可以灵活地使用数月。当开关失灵时，可以继续采取这个办法以延长开关使用寿命。

巧使日光灯寿命延长

日光灯使用一段时间后，灯管两头会发黑。这时可将灯管旋转 180 度后再使用，即可延长使用寿命。同时，应尽量减少日光灯管的开关次数，因为每开关一次，对灯管的影响相当于点亮 3 至 6 小时。

家用电器最怕什么

1. 黑白电视机最怕无节制地反复开关。因每开一次，显像管灯丝过热一次，所以会加速其老化。

2. 彩色电视机最怕磁场干扰。因此彩电附近不要放置有磁场的物品，否则将引起色彩的紊乱。

3. 收录机最怕碰弯主导轴。如果主导轴稍稍弯曲，就会产生难以消除的颤音，因此在装御磁带时要小心。

4. 计算器最怕挤压。因其液晶是用非常脆弱的材料制成的，如受挤压就易遭损坏。

5. 电冰箱最怕倾斜。因其压缩机是用弹簧固定在金属容器中的，如倾斜就有脱钩的可能。

6. 洗衣机最怕倒进烫水。因倒进烫水有可能使箱体及塑料组件变形，甚至会导致波轮密封不良。

7. 电风扇最怕碰撞风叶。因为风叶如变形就会造成运转不平衡，风量小，噪声大、振动强，进而缩短其使用寿命。

8. 电饭锅最怕煮酸、碱食物。

9. 电热毯最怕将它猛烈折叠。因其内部的发热丝又细又脆，因而易断。即便接好使用，也难以保证其安全性能。

家用电器电源插头的科学使用

1. 电视机，无论黑白电视机还是彩色电视机，除早期生产的部分 12 英寸电视机或印有快速显像字样的进口电视机外，在收看完毕后均不必拔下电源插头。这是因为关闭开关后，机内已把外界电源完全断开。频繁插拔电源插头，容易造成电源线折断或使电源插头松动，使电视机的图像和光栅时有时无，这时显像管的灯丝反复受到强电流冲击，对荧光粉和灯丝都有危害。最不可取的是有人采用插拔电源插头的方法开关电视机，这样极易损坏显像管、晶体管等元器件。

2. 收录机，除部分台式收录机外，其余各种收录机在关闭开关后，机内电源变压器和交直流转换电路仍在工作，时间长了，易使变压器线圈及铁芯发热，甚至烧坏变压器。加之夜间低负载时，电源电压波动大，普遍高于 220 伏，极易引起变压器升温过高，从而使电器产生短路。因此，收录机停用时应即刻拔下电源插头。

3. 电冰箱，一般不应频繁插拔电源插头。必须拔去插头时，也不应立即插上，因为此时制冷系统还未停止循环，如马上插上电源，压缩机就会在制冷剂处于高压状态下启动，由于启动负载过大，一旦电源保护装置失灵就容易烧坏电机。因此，冰箱电源插头拔下需再接上时，必须等待 5~10 分钟。

为什么调频收录机收不到电视伴音

常有人问，听说电视伴音是采用调频波的方式向外发射，为什么我的带调频波段的收录机收不到电视伴音呢？

这是因为电视伴音的调频频率范围很宽，1—68 频道的电视伴音载频频率为 56.25—957.75 兆赫；而收录机的调频频率范围却很窄，仅为 88—108 兆赫。因此绝大部分频道的电视伴音是收不到的，只有 5 频道 91.75 兆赫的电视伴音落在收录机的调频段内。但是为了避免同频和邻频干扰，不可能每个地方都有 5 频道的电视节目，因此也就收不到电视伴音了。

也许有人收到了其它频道的电视伴音，那是收录机振荡频率偏移或是离电视台比较近，收到电视伴音谐波的缘故。

还有人想把收录机调频段改一下，收听当地的电视伴音，我认为没有必要。因为全国各地将陆续开办调频广播或调频立体声广播，到那时候想听还得改回来，这样改来改去容易把收录机弄坏。

选购超声波加湿器的窍门

超声波加湿器是目前国际上流行的小家电产品。它具有湿润空气、防病治病、养颜润肤、保护家具的作用。它正在逐步进入千家万户。

目前国内市场上出售的超声波加湿器，来源和品种较为复杂，其中不乏假冒伪劣产品。谁也不愿花钱买麻烦，为此，我们走访了亚都建筑设备制品研究所，请他们谈谈挑选加湿器的知识。

要注意使用寿命：好的产品使用寿命在 5000 小时以上，而有的还不足 1000 小时。

自动恒湿功能：目前国际上流行的超声波加湿器都具有自动恒湿功能，可以根据使用者的意愿自动控制加湿器工作，使室内空气湿度保持在正常水平上，避免加湿过量。这种作用很象电冰箱的温控器。由于超声波加湿器加湿器量较大，而我国居民住宅面积普遍较小，没有自动恒湿功能，很容易造成室内过分潮湿。目前市场上有一些产品没有这种功能，而用定时器代替。定时器只能控制时间，而不能控制湿度，所以您在选购时要认真看看说明书或问问售货员。

听听噪音：一般来说，在卧室内使用的电器产品其噪音不应超过 35 分贝（A），否则就会影响睡眠和健康。挑选加湿器时，不妨请售货员把不同品种的机器放在一起进行通电试验，比较一下声音大小，并用手摸摸机身。好的加湿器，应当仅能听到轻微而平稳的风声，而且振动很小。

电器安全性：由于超声波加湿器是带水工作，安全性极为重要。您在购买时，应向售货员了解产品是否有国家级质量检验部门的检测证明，同时还要看看是否清楚地标明产品名称、性能、使用条件及生产厂家和产地，而假冒产品往往采用不贴牌子或含糊其辞搞文字游戏的方法。例如，日本产品都标有“日本制造”字样，而假冒产品则用“日本设计”字眼或普通老百姓难于辨认的外文标注，以欺骗消费者和商业部门。

摆安放录像机的窍门

录像机的安放应符合便于操作、收看效果好、通风防尘等原则。

1. 录像机应尽量靠近监视器。以便缩短传输电缆的长度，以减少信号损失及外界的干扰。
2. 录像机应安放在一个平稳的地方，避免受到强烈的振动和碰撞。
3. 录像机应放置在利于通风的位置，避免高温。
4. 录像机不要安放在潮湿和灰尘较多的地方。
5. 录像机切勿安放在强磁场附近使用。录像机在强磁场下工作会影响使用效果。
6. 录像机不要放置在石油精、酒精稀释液及挥发性药品附近。

录像机放不出图像怎么办

当您把录像带插入录像机后，监视器的屏幕如放不出任何图像时，千万别着急。这时您可以用一盘新的（最好是未用过的空白带）录像带放入录像机内，在放像状态空走两三分钟，故障就会消除了。造成上述故障的原因主要是您使用了太旧或质次的录像带。录像机放像过程是通过其磁鼓的高速旋转去摩擦录像带而完成的。如果录像带质量不好，其磁粉掉下粘在磁鼓上，就会造成音像全无的故障。

家用录像带的保存妙法

随着录像机逐步进入家庭，录像磁带在家庭中也占有了一席之地。正确地保管录像磁带，延长其使用寿命，应采取以下措施：

1. 防灰尘。灰尘侵入录像磁带后，不仅会造成信号失落和划伤磁带，而且会沾污或损坏录像机磁头，加速走带机械的磨损。因此，使用时，不要用手去抹磁带的带基，使用完毕后，应注意装入磁带盒套内，放在清洁的环境中保存。
2. 防潮湿。磁带受潮或生霉后，会引起磁带变形，使磁粉脱落，图像不清，堵塞录像机磁头。因此，磁带应避免沾上水滴和水蒸气，长期不用的录像带，应定期倒带一次，以防粘连和生霉。
3. 防磁场。强磁场会使录像磁带退磁或磁化，造成信号失落，声音和图像模糊不清。因此，不能将磁带放在彩电、扬声器、电动机、电源调压器等周围。
4. 防高温。温度过高，会引起磁带变形或粘连。因此，录像磁带不能存放于煤气炉、电炉、暖气片等热源附近，同时，还应避免日光直接照射。
5. 防振动。过强的振动也会造成磁带破损或磁信号的丢失。因此，操作时应防止摔落。

识别原装松下录像带的窍门

识别伪劣松下地球牌（旧版）空白录像带，有人曾介绍可根据编号发白程度，壳体上方“NATIONAL”白字状况，透明窗透明度，磁带光洁度或倒带机中磁带运行状况来识别。但以上方法必须和正宗带作比较，或还要借助倒

带机，才能发现细小差别，由于以上方法都具相对性，难免判断不准。新的识别法十分简便，一目了然，既无需和正宗带比较，也不必用倒带机，而且准确性达 100%。方法如下：

不拆封法：上下左右微微转动录像带，观察 NATIONAL 地球彩色商标。NATIONAL 字样的颜色必须从地球上跳出，和地球颜色绝然不同，如地球为蓝色，它为红色；地球为橙色，它为绿色之类，立体感极强。如果字样和地球在同一平面上，颜色一起变，字跳不出来，就不是正宗原装。

拆封法：观察透明窗，左右窗均有六个间距不等的刻度格，每格中都有半格刻度则为正宗原装；如果左右窗均只有 5 个间距相等的刻度格，且无半格刻度，则是伪劣录像带。

如何正确使用录像机

录像机的安放主要应符合操作和收看效果好以及通风防尘等原则。录像机应安放在一个平稳的地方，避免受到强烈的振动和碰撞；也应放置利于通风的位置避开高温，不要安放在潮湿和灰尘多的地方；应尽量靠近显示器，以缩短传输电缆的长度，减少信号损失及外界的干扰。录像机切勿放在强磁场附近，因为在强磁场下工作会影响使用效果，也不要放置在石油精、酒精等稀释及挥发性药品附近。

正确使用录像带对延长录像机寿命至关重要。不要弄脏磁带表面，否则将会通过录像带污染录像机的内部机件和磁头。每 6 个月应将不用的录像带放一遍。

高级录像机应使用高级录像带，如果经济条件有限，可选择中档录像带，一些廉价的劣质录像带对录像机十分有害。不要轻易使用清洗带，因为清洗带是以磨损磁头的方式来清洁磁头的，需使用时，务必不要超过 10 分钟。受潮的录像带也不要马上放入录像机内使用，必须在干燥的环境中放置 2~3 天后才能使用，否则脱落的磁粉极易阻塞磁头，影响录像机的正常使用。

排除录像机各种故障的诀窍

随着人民生活水平的提高，购买录像机的家庭日渐增多。使用录像机，特别是初次使用，常为录像机不能正常工作而担忧。这里介绍几种录像机故障的排除方法：

1. 放像时，只有伴音而无图像。这是录像机的视频磁头脏了所致。这时，只要小心清洗一下安装视频磁头的磁鼓，故障即可排除。

2. 放像时，图像不稳定或翻滚，有时还伴有干扰带。首先应仔细调节磁路跟踪钮，如不行，再检查电视机的水平钮，若图像依旧，这时可判断录像机的控制磁头脏了，清洗即可排除（控制磁头常与伴音磁头为一体，设在录像带走带出口处）。但如果录像控制磁迹录制得不好，也会出现图像翻滚现象，应注意加以识别。

3. 放像时画面出现网纹干扰。这是录放像机射频输出的频道与当地某个电视台发射的频道相重叠，只要重新选择一下录放像机的输出频道，网纹即可消失。

4. 放像、倒进带时，录像机的计数器不进行计数。这可能是录像机正在

使用未经记录过的空白磁带。

5. 放像过程中，磁带并未放完，录像机却自动倒带了。这主要是因为使用着被损伤过或质量低劣的录像带。

6. 放像机工作几分钟就自动停机，这可能是使用的 220V 交流供电电压偏低所致。

7. 录像机装入磁带，按下录像键或定时录像键，磁带立即排出。这是因为磁带的防消片被掰掉，只要重新贴上防消片孔，录像机就能正常工作了。

8. 录像机电源开关失去作用。这常常是录像机已被设定在定时录像上，关掉电源即恢复正常。

9. 翻录节目带时，录像机录不上节目。这可能是用以录像的机器频道显示未在 RU（即线路输出端上）。录像机接收不到电视台的节目，这种情况多数是录像机线路输入端上已有插头，如松下录像机等。

10. 录像机由低温处移至较高温处，机内会有“结露”现象，此时录像机自动执行保护任务，停止一切工作，这只要将录放像机通电几小时，机器即可恢复正常工作。

使用录像机磁头清洁带的窍门

录像机已开始逐步进入家庭，录像机在使用过程中常需要清洁视频磁头。不少人喜欢用市场上出售的录像机清洁带。这种清洁带实际上是一种非磁性的带子，它是在磁带的带基上涂敷了一层非磁性的、很细而均匀的颗粒状物质，其性能类似于非常细的砂纸。用清洁带清洁磁头，是用它来磨磁头，以便打掉磁头尖上的毛刺和磁头缝隙处的磁粉及其它脏物。因此，这种带子如使用不当对磁头尖的磨损是相当严重的，据有关资料统计，当清洁带以正常重放速度运行时，每 10 秒钟可将视频磁头尖磨掉 1 微米，因此，使用清洁带时要注意以下几点：

1. 清洁带在机内以正常速度放像时，每次仅允许运行 10~20 秒。

2. 清洁带在机内运行完上述规定时间后，应立即将其从机内取出，不得在机内速进或速倒。

3. 如经上述操作，效果仍不好，可以用鹿皮浸取无水乙醇，将鹿皮轻压在视频磁头的位置上，然后再逆时针转动上磁鼓数圈，直到擦不出污垢为止。

4. 清洁带使用寿命通常为 100 次，若超出次数，效果将减弱。

选择录像机和放像机的诀窍

1. 首先把录、放像机射频输出端与彩色电视机的天线输入端相连接。接通电源，把高质量图像节目磁带装入录、放像机，按下重放键，按照录、放像机规定的重放频道，细心调谐电视机使屏幕显示出图像。

2. 反复数次按下停止、快进、倒带，并细心听破测录，放像机能够转动灵活，声音很小。随即按下重放键，荧光屏上出现图像，并且图像出现后是稳定的，则不应有杂波或紊乱的图像。

3. 重放活动图像和彩条信号，再调整跟踪旋钮（TRACKING），若在变化范围较大的情况下仍能重放图像，并能随着跟踪旋钮偏离中间的标准位置，在整个屏幕上能逐渐出现杂波，就可以表明有关系统的性能良好。若调偏的

范围甚小，其屏幕上出现一条杂波带，则表明性能较差。

4. 盒式录、放像机的磁带运行到终端，或倒带到始端，应能自动停止。有的盒式录像机当计数器运转“999”数字时，就自动停止。

5. 伴音的检验，重放音域较宽的音乐节目录像带，其高、低音应该浑厚、丰满、圆润。也可调整跟踪旋钮，当偏调时，也不得出现有颤抖和失真的声音。

6. 录像机接收记录电视节目（或转录原版磁带），复制后的录像带在本机上重放，其图像与伴音质量不应与信号源（即电视台节目或原版磁带）的质量有明显差异。而且，此复制带在其它录、放像机上重放也应有同样的效果。

如何使用电冰箱

许多用户认为，冰箱内储藏的食品越少，就越能省电。其实不然，当食品过少时，冰箱热容量变小，压缩机的开停周期缩短，使冰箱的累计耗电量增加。所以，在食品过少时，应适当存放一些“压仓”食品（如暂不食的罐头食品等），或在冷冻室里放一些冰块。除此外，要降低电冰箱的电耗，还应尽量做到：减少开门次数，缩短存放时间，食品以小包装储贮为宜，热的食品应冷却后再放入，合理调节冰箱温度，蔬菜、水果的表面水分应擦干或晾干后存放，当蒸发器表面霜层达到一定厚度时，应及时除霜，冷凝器表面的灰尘要及时清除。

还有用户反映，家中电冰箱“制冷效果差”，“光结冰，不结霜”，实际上大多是由于用户过分注意温控旋钮位置而造成调节不当的结果。

通常，在温控旋钮的盘面或温控盒面板上都标有“冷”、“较冷”、“强冷”，或一、二、三等指示符号，只要旋动旋钮，就能达到不同的温度。然而，需要说明的是，这些符号并不代表所控制温度的具体数值，由于制造工艺、原材料等因素的影响，加之温度控制器特性偏差，使旋钮位置与所控的箱内温度发生较大的偏离，因此，在调节温度时，不必为温度控制旋钮位置担忧。

哪些人慎用电热毯

随着人们生活水平的提高，电热毯已广泛地进入了人们的家庭，成为冬季抵御寒冷的很好的伴侣，更为某些风湿病患者所喜爱，但并非电热毯对任何人都适宜。

也许很多人都注意到了，使用了电热毯，清晨起床后常发现被褥有潮湿的感觉，甚至可在覆在被褥上的毛毯上见到晶莹的小水珠，这是由于电热毯持续散热，被褥里的温度增高，使人体皮肤水分大量蒸发而引起的，这样，人体皮肤就很干燥；再加上热源本身对皮肤的刺激，使得部分人的皮肤发生损害而引起过敏性皮炎。主要病状表现为瘙痒或身上出现大小不等的小丘疹，抓破后可出血、结痂及脱屑等；这种症状多先从人体背部开始，然后渐渐遍及全身；瘙痒往往使人难忍，彻夜难眠，影响休息和工作。特别是有过敏体质、糖尿病、贫血、肝炎、肾炎、胃肠疾病及老人、儿童，在使用电热毯时，往往更容易发生过敏性皮炎，故应慎用电热毯。

在使用电热毯时如果发生过敏性皮炎或瘙痒等症状时，应立即停止使

用。可口服扑尔敏、苯海拉明等抗过敏药物。全身瘙痒较剧者，切不可乱抓，以免溃破、感染化脓。如皮肤已破烂感染化脓，要及时到医院皮肤科诊治。

判断录音机磁头需消磁的窍门

录音机的磁头与磁带经常紧密接触，时间一长，会使磁头带有磁性。这是因为录音机在工作时，磁带上的磁性对磁头有一定的磁化作用。由于磁带与磁头经常摩擦，也会产生磁性。磁头磁化后，对录音机的音质就会产生影响。因此，对磁头进行消磁是一项经常性的工作。如何判断磁头需要消磁呢？即在其它机件完好的情况下，录音机在录放音时，噪声明显增大，高音明显下降，则表明磁头充磁较严重。也可以用一些铁粉末与磁头接触，如果磁头充磁严重，就会吸住这些铁粉末，吸得越多，充磁越严重。充磁最严重的也可以吸住大头针或小铁钉。这些现象提示我们，非消磁不可了。

判断洗衣机故障的诀窍

利用听觉对洗衣机工作时发出的声响进行“听诊”，就可以对洗衣机的隐患及故障作出判断。下面列出几种症状及相应的病因：

1. 开机后有“嗡嗡”声——电机故障，如线圈断路或短路，轴承中的润滑油干涸，电机超载。
2. 波轮无力有“吱吱”声——传动带松弛或皮带沾了油污而使传动打滑。
3. 运转有“嗒嗒”声——零件松动，传动机构相碰，传动带接头不好。
4. 较强的机械抖动声——机身放置不平，电机轴承间隙过大或轴的前后窜动太大。
5. 出水有“咕咕”声——排水管内残存纤维或硬物堵塞，排水管变形。
6. 有漏水“滴滴”声——主轴密封圈失效，排水管衔接处接缝不严密，桶体有裂缝。

电风扇的保养和存放

清污：拆下电风扇网罩、扇叶，先用柔软干净的布沾肥皂水将上面的污垢擦洗干净，然后用清水冲去肥皂液，最后用干布擦净凉干。注意动作要轻，不要碰撞扇叶，如果是塑料扇叶不能用热水擦洗，以保持扇叶原有的角度，否则，将影响使用。切忌用汽油、酒精等液体擦洗部件，不然会使油漆老化、退色甚至脱落生锈。**保养：**打开电机后盖，先用于布擦去灰尘，然后往加油孔内注入十几滴缝纫机油，以滋润保养轴承。把所有开关按键保持在关的位置上，以防内部弹簧因弹性疲乏而失灵。电镀网罩可涂些自行车上光蜡，以保持光洁。凡落在塑料扇叶及网罩上的机油，一定擦掉，以免时间长起化学反应而受损。

贮藏：一种办法是整体存放，就是把经过上述处理后的部件组装起来，用干净的布罩包好，放在干燥通风又不容易碰撞的地方。

另一种是分体贮存，即把各部件按次序放在原包装箱内。最好用原有的塑料垫铺平，垫稳，保护好扇叶及各部件，然后放在干燥的地方。如果是塑料电扇，存放地点要远离暖气及火炉，以免受热损害部件。

使用电风扇应注意的问题

随着人民生活水平的提高，电风扇走进了千家万户。在炎热的夏天，打开电扇，清风拂面，好不惬意，疲劳也渐渐消失。可在医院门诊部里，医生们发现，因使用电风扇不当而得病的人也不少，究其原因，是因为不少人缺乏使用电风扇的卫生常识和方法。

中医养主学认为：“虚邪贼风，避之有时”，意思是对于自然界能使人致病的风邪，要及时避开它，这是中医养生学的一条基本原则。人是自然界的生物之一，无时无刻不与自然环境接触，对自然界发生的种种变化，人体也必然受到影响，并发生与之相应的反应。电风扇里吹出来的风，虽然与大自然的风不完全相同，但性质是一样的，使用不好，同样使人致病，那么，怎样使用电风扇好呢？

1. 吹风不宜过大：现代科学认为，室内的风速最好控制在0.2~0.5米/秒，最大不宜超过3米/秒，因此，电扇吹风不要太大，尤其是在通风较好的房间和在有过堂风的地方。

2. 不宜对人直吹：直吹，风邪易侵入体内，尤其是在身体虚弱或大汗淋漓时，更不要只图一时痛快，让风直接吹到身上，最好让电扇朝天花板上或某一个角落吹。

3. 睡眠时不宜吹风：祖国医学认为，“阳入于阴谓之寐”，意思是人体睡眠的过程，就是阳气进入阴分的时候。由于阳气入阴，体表阳气虚弱，不管风大，还是风小，吹到身上都易使人得病。所以，任何大小电风扇，都不宜在熟睡时，直接对着身体吹风。对于身体素质较好的人，在入睡前用低速风吹一会，也还是可以的。

4. 不宜持续固定对身体某个部位吹风，宜吹吹停停，宜用摇头电扇，对于小儿、老人、身体虚弱的人，更宜少用电扇吹风，因为“邪之所凑、其气必虚”。但可用电风扇调节室内气流，借以间接降温。

5. 出汗较多时，不要立即在静坐或静卧情况下吹风，因为此时全身表皮血管扩张，突然遭到凉风吹拂，往往会引起血管收缩，排汗立即停止，从而造成体内产热和散热失去平衡，多余的热量反而排泄不出。另外，凉风吹袭后，局部防御功能下降，病毒细菌侵入，可产生上呼吸道感染，肌肉、关节疼痛，有的甚至腹痛、腹泄。

总之，使用电风扇一定要讲究方法，否则好事变坏事，于身体健康反而不利。

四、家庭常用的清洁小窍门

家具漆面除伤渍妙法

擦伤：擦伤但未能及漆膜下的木质，可用软布蘸少许溶化的蜡液，覆盖伤痕。待蜡质变硬后，再涂一层，如此反复涂几次，即可将漆膜伤痕掩盖。

烧痕：灼烧，留下焦痕，而未烧焦膜下的木质，可用一小块细纹硬布，包一根筷子头，轻轻擦抹的烧痕迹，然后，涂上一层薄蜡液即可。

烫痕：家具放置盛有热水、热汤的茶杯、汤盘，有时会出现白色的圆疤。一般只要及时擦抹就会除去。但若烫痕过深，用普通的碘酒轻抹在上面，或在烫痕上涂上凡士林，过两天后，用软布擦抹，可将烫痕除去。

水印：家具漆膜泛起“水印”时，可将水渍印痕上盖上块干净湿布，然后小心地用熨斗压熨湿布。这样，聚集在水印里的水会被蒸发出来，水印也就消失了。

油污：家具漆膜被油类玷污，可用一壶浓茶，待茶水温凉时，用软布蘸些茶水擦洗漆面，反复擦洗几次即可。

巧除汗液染黄的衣服

不少人在夏天因排汗过多，特别是腋下汗液常常把衣服污染了。汗液染黄的衣服往往又不易洗净。这里告诉你一个诀窍：将被汗液染黄的衣服，放在温水里浸十分钟左右，然后在污染处用去污粉搓洗数次，就可洗净。

巧去电视机荧光屏灰尘

电视机荧光屏表面玻璃积聚的灰尘一多，不但影响亮度，还会加大反盖，因此要定期给荧光屏去污。给荧光屏去污千万不能用手拍，最好是用细软的绒布或药棉。擦时应从屏幕的中心开始，轻轻地逐渐向外打圈，直到屏幕的四周。这样既不会损坏屏幕玻璃，也能擦得干干净净。

邮票污迹去除妙法

邮票上出现污霉斑，可把烧开的牛奶倒进碗内凉透，再放入一小撮盐，而后将有霉斑的邮票投入，约一小时后取出用清水洗净即可。

邮票上如果沾上油或蜡，如时间不长，可把邮票夹在两张吸水纸中间用熨斗烫一下，污迹就会除去。如果邮票上沾了墨水迹，除用褪色灵外，还可将食盐放在热水中溶解，降温后把邮票泡入，片刻后墨水迹一般能消除。

假如邮票上沾有红印泥油，可用棉花球沾上汽油轻轻地擦拂。擦时须变换方向，同时不要使棉花球本身沾上红印泥油。

带有背胶的邮票，有时会互相粘连一起，要使它们分开而又不损伤背胶，可把邮票放在热水瓶口，利用热气使邮票卷曲或自动分开。

巧擦荧屏灰尘

取一沾了酒精的棉球，从荧光屏中心轻而均匀地向四周打圈擦干净，这样不会损伤荧屏。

巧擦琴键

钢琴、电子琴、手风琴上的琴键脏了，如用柠檬汁加盐调成清洁剂，可把琴键擦得洁净如新。琴键发了黄，可用软布蘸 1:1 的水与酒精溶液轻拭琴键即可。

巧洗椅垫

海绵椅垫用久了会吸收灰尘而变硬，清洗时将整个垫子放入水中挤压，把脏物挤出，洗净后不可晒太阳，要放在阴凉处风干，才能恢复柔软。

巧除手表水蒸气

手表里因人体出汗或遇冷水易产生一层雾气，这时应及时清除，时间久了表会生锈。处理方法，首先把表柄拉到顶档，用手帕把手表包上两三层，再用嘴在表柄处吸吮多次，直到吸净。

巧使家具复光

家具使用时间一久，表面就会失去光泽，怎样才能使家具恢复原来的光洁明亮呢？下面介绍两种简易方法：

1. 浓茶洗。泡一壶浓茶，待茶凉时用一块软布蘸茶汁洗涤家具表面，即可使漆面光亮。

2. 缝纫机油擦拭。用少许缝纫机油滴在软布上，然后在家具上反复擦拭，最后用干净软布揩干，可使家具恢复其光泽。

巧除水壶中的水垢

铝、铁水壶用过一段时间后，内壁上就会结上一层水垢。用下面的方法，可以比较容易地清除壶内的水垢。先将壶中的水倒净，然后放在火上烤至壶内不冒热气时，立即取下直接放入盛有冷水的器皿中，注意不要让水进入壶口中。此时由于壶底突然遇冷水而急剧收缩，厚厚的水垢就会自然碎裂脱落。

电饭锅焦底清除妙法

电饭锅锅底结焦，一般粘得很牢，有时用清水浸几小时虽可刮掉，但费时费力。为快速简单，可在锅中加一点清水，水刚浸过焦面少许即可，然后插上电源煮几分钟，水沸后待焦饭发泡，停电洗刷便很容易洗干净。

白瓷砖去污小窍门

家庭厨房灶面上铺的白瓷砖沾上污垢后，用抹布往往擦不掉，用肥皂水也洗不净。若用一把鸡毛蘸温水擦拭，一擦就干净，效果颇佳。

巧除茶具上的茶垢

用盐水浸泡 10 分钟，清洗起来就非常方便。如浸泡时间长达几个小时，茶垢还会自行脱落。也可用布蘸点牙膏擦拭。

去掉衣服熨迹的窍门

熨烫衣服时，由于熨斗过热或过凉，往往使衣服上出现烙铁印或亮光，只要立刻向衣服上喷些雾一样的水花，将衣服叠好，约 10~15 分钟后再打开，熨迹便可以去除了。

纱窗去污妙法

把洗衣粉和吸剩下的烟头一起放在水里溶解后，擦洗玻璃，纱窗，效果都很好。原因是烟头中含有一定数量的尼古丁，对玻璃尤其是纱窗上粘的一些微生物起到去污作用。

服装划粉渍的去除妙法

裁剪衣件用的划粉渍，一般用手一拍或用清水略洗即能洗除。但真丝衣件上的划粉渍很难去除，现介绍一种去除方法。采用 10% 的双氧水和 2% 的氨水及 18% 的清水的混和液，将被沾污的真丝织物在此溶液中浸入 1~2 小时，此渍即可去除，然后再用肥皂洗去并漂清。所配置的溶液的比例一定要恰当，不然反而会对真丝织物有所损伤，达不到理想的效果。

巧洗羽绒服

先把羽绒服放在清水里浸泡 20 分钟，然后挤去衣服里的水分，放到掺有洗衣服的温水里浸泡 10 分钟，再把衣服平铺在木板上，用软毛刷蘸洗衣粉溶液刷洗，先里后外，最后刷袖子，刷完后，放在温水里漂洗两次，再用清水漂洗干净，挤去衣服里的水分，放在阴凉处风干，风干后可用一根光滑的小木棍轻轻拍打几下，这样会使羽绒服蓬松如新。

洗衣服溶液浓度不能太大，一盆清水放 2~3 汤匙洗衣粉就行了。头一遍漂洗时要在清水里加一小勺醋，可中和碱性的洗衣粉溶液。如果羽绒服上有白色痕迹，可用工业酒精在痕迹处反复擦几次，再用热毛巾擦，就会消除。

皮革服装巧去污

皮革服装穿脏了或收藏前要除去上面的污垢，但又不能擦皮鞋油，那有什么除污垢妙法吗？有，方法是：先将鸡蛋清或鸭蛋清搅拌一下，然后用布蘸蛋清擦抹沾污处，污渍即可擦净，随后再用清洁柔软的布将蛋清擦净。若

领口、袖口和前襟处有油垢擦不掉，可在油垢处滴几滴氨水和酒精配制的去油剂，再用布擦除。污渍擦净后还要上光，即用软布蘸鸡油或鸭油（不可用猪、牛、羊油）涂抹皮革服装，且要尽量涂薄涂匀，10分钟后擦净多余的鸡油或鸭油，皮革服装就会光亮如新了。

巧除呢绒衣上的灰尘

将呢绒衣平铺在桌子上，把一条较厚的毛巾在温水（45℃左右）中浸透后，不要拧得太干，放在呢绒衣上，用手或细棍进行弹性拍打，使呢绒衣上的灰尘跑到热毛巾上，然后洗涤毛巾，反复几次即可除尘。如有折痕，可以顺毛熨烫。最后将干净的呢绒衣挂在通风处吹晾。

衣服不宜久泡

试验结果表明，衣服纤维中的污垢在14分钟内会渗透到水中，在这段时间内衣服很容易洗干净。如果放在水中泡的时间久了，水中的污垢又会被纤维吸收。所以，要洗的衣服最好不要久泡。

巧做厨房照明灯防污罩

很多家庭的厨房照明灯在长期使用后，附在电线上的油污成粘液状顺着电线往下流进入灯头小孔，很容易造成短路。这种故障往往不易查出。但可以用易拉罐自制一个灯罩，以防止油污流入造成短路。制作程序是这样的：

在开启易拉罐时，不要把缺口拉得太大，只需要拉到能插进吸管即可，然后拆掉拉环。

按高115毫米，用剪刀去掉罐底。

用2毫米厚的橡皮剪成直径61毫米的圆片，中心剪成直径2.5毫米的小孔，让小孔卡住电线，起到防油作用。

安装：依次将电线穿过橡皮中心孔和易拉罐，再将灯头接好，装上一个“蘑菇”灯泡或者小圆灯泡，便可使用。

用牙膏加食醋巧除牙锈

常吸烟喝茶的人牙齿上都有些锈迹。只需用普通牙膏加几滴食醋刷就可以了，一般五六次即可除净。

洗牛仔裤不褪色的妙法

牛仔裤穿脏了洗时易褪色。当需要洗刷时，将牛仔裤放在浓盐水冷水盆中浸泡2小时后，再用肥皂洗刷就不易褪色了。

巧除球鞋臭味

经常穿球鞋、胶鞋的人，鞋里面总是湿漉漉的。如果缝两个小布袋，里

面装上干石粉，扎上口，脱鞋后立即将其放在鞋里，即可以吸湿，又可以去除臭味，再穿时干燥无味，比较舒适。

巧洗翻毛皮鞋

翻毛皮鞋脏了，可先用毛刷蘸温水擦洗，然后，放在阴凉通风处吹晾，待鞋面似干非干时，再用硬毛刷蘸翻毛鞋粉在鞋上轻刷，使翻毛蓬松起来。如果还不能复原，可继续吹晾，刷洗，直到翻毛恢复原状时为止。

巧除室内异味

灯泡上滴些香水，遇热会慢慢散发香味，使室内清香扑鼻；或将桔皮放在炉火旁烘烤，也会芳香四溢，满屋生香。

巧洗拉毛围巾

先将围巾在冷水中浸泡 3~5 分钟，然后用冷水清洗，这样可使毛绒松软，毛纤维膨胀，还可以去掉大部分尘土。清洗后用手拧干，再用热水冲开中性洗涤剂 2~3 汤匙，晾凉到 35~40℃。把浸泡过的围巾放到溶液中揉洗，切忌用搓板洗和用力搓，揉洗时上下提拎多次，然后用手攥一攥，看看是否还有污斑未洗干净，洗完后再放到同样温度的干净水中漂洗 3~4 次，温度不能过高，更不能用开水冲烫，那样易使毛巾收缩变硬。

最后在冷水中放一点醋泡 1 分钟左右，使酸碱中和，恢复围巾原有的柔软和光泽。泡完后用手攥攥，再用大毛巾包好拧去水分晾到荫凉处，搭到竹杆或衣架上，待晾干后，用软刷顺毛绒轻轻刷一刷，使毛绒松软膨起。

选技套用料的窍门

冬天宜用斜纹布做被套。这是因为斜纹布做的被套比平纹布冷的感觉小得多。其道理是，平纹布交织点多，质地较紧，手感较硬，而斜纹布交织点少，布面不但柔软，而且起绒毛，所以比平纹布更能发挥棉纤维多孔隙保暖的特点，因此冷感自然就小了。

巧使皮革服装复新

皮茄克穿旧了，自己可以整染。整染时，先用软布蘸 50% 浓度的酒精擦去皮衣表面的污垢，再用与皮衣颜色相同的刷光浆，用毛刷涂染均匀。稍干，再用福尔马林和食醋配制成混合液涂刷一次。最后用虫胶酒精溶液再涂一遍，即可整旧如新。

新皮鞋巧软化

新皮鞋容易把脚磨出水泡。为防止这种现象，可以用一块湿海绵，将磨脚的部分皮面沾湿，一小时后，皮面就软化多了，穿在脚上就不那么太难受

了。

巧除皮箱霉点

皮箱如果出现霉点，可以用润滑黄油薄薄均匀地涂在霉点上，稍后再用干净毛巾、软布擦拭，即可除去霉点。

巧擦皮鞋

先将皮鞋上的灰尘擦净，然后挤上适量的鞋油，将食用醋往鞋油上滴几滴。醋和鞋油混合后，擦出的皮鞋色鲜皮亮，而且能保持较长时间。

巧洗帽子

帽子戴久了，沾有一层油垢，很多人不知如何洗。怎样才能将油垢洗掉而帽子又不变形呢？在洗帽前先找一和帽子同样大小的东西（如瓷盆、大玻璃瓶等）把帽子套在上面洗刷，晾晒，等快干时再用手整理一下，干了就不会变形。

衣裤巧熨烫

熨衣裤时，如果在折线上铺一块浸泡过醋的布，然后再用熨斗烫，就会非常笔挺。此外，直接用醋弄湿衣裤的折线再烫也可以。

巧除绸缎的斑点

绸缎上的斑点，可用绒布或新毛巾轻轻揩去，较大斑点可将氨液喷洒于丝绸上，再用熨斗烫平，白色绸缎的霉斑，可用酒精轻轻揩擦。

巧除胶布雨衣异味

胶布雨衣穿久后常会出现一般难闻的异味。消除之法很简单，只要在穿用完毕后，尽量将衣服张开通风晾透即可。如果橡胶本身发出的异味，消除该味可用双氧水（药房有售）一小瓶掺入一盆清水，将雨衣浸水湿透，然后再晾干，臭味即可消失。

巧除便盆尿垢

用小苏打两大把放入盆内，冲入热开水，浸泡半小时左右再用刷子刷一会儿，即可干净。也可用稀盐酸溶液，每次往便盆里倒一点，使溶液与尿垢充分反应，然后用水冲尽污液，这样反复几次，即可将尿垢除净。

巧用牙膏除污

衣服上粘污了油垢，可在污染处挤点牙膏，然后轻轻揉搓，再用清水漂净，即可除去油污。

巧除人造革上油漆

人造革一般是用软聚氯乙烯树脂制成的，而油漆主要成分是天然树脂或合成高分子树脂。因此，当人造革沾上油漆时，应立即用能溶解油漆而不溶解聚氯乙烯的有机溶液来擦洗，例如市场上出售的油漆稀料即可。

巧除呕吐迹

先用汽油擦拭，再用 5% 的氨水擦拭，最后用温水洗清；或者用 10% 的氨水将呕吐液迹润湿，再用加有酒精的肥皂液擦拭，最后用洗涤剂洗净。

巧除血迹

如血迹未干，可立即放入清水中揉洗；如血迹已干，可用氨水擦洗，再用清水漂洗，即可除去血迹。

巧除钟内灰尘

清除座钟或挂钟内的尘埃，可用一团棉花浸上煤油放在钟里面，将钟门关紧，几天后棉球上就会沾满灰尘，钟内的零件即可基本干净。

巧洗脏油刷

将脏油刷浸在装有苏打水的容器中（一杯水加 25 克苏打），不要让刷子碰着容器的底部，将容器放在火上加热到 60~80℃，约 15 小时油刷即可软化。软化后，先把刷子放在肥皂水里洗，然后再用清水洗净。

巧擦表蒙

手表蒙上如果划出了很多道纹，可在表蒙上滴几滴清水，再挤一点牙膏擦涂，就可将划痕擦净。

巧除塑料容器怪味

塑料容器，尤其是未用过的塑料容器，有一种怪味。遇到这种情况，可用肥皂水加洗涤剂浸泡 1 至 2 小时后清洗，然后再用温开水冲洗几遍，怪味即可消失。

巧除花肥臭味

给花上肥后会散发发酵后的恶臭味。如果在上肥时加入一些桔子皮，既

可增加肥料的营养，又可大大减低花肥臭味。

巧洗羊毛衣物

用中性皂液，洗时用手轻揉，洗好后加醋（一盆水中加醋 2~3 滴）浸一下，用清水漂净后，将羊毛衣物放在两手掌间挤去水分，不要用力绞拧，然后晾干。

巧防铁锅生锈

锅里积上油垢，可先用钝器把油垢铲掉，然后用浓热碱水刷洗。铁生锈的快慢和环境的酸碱度关系很大，在碱性环境中，铁不易生锈，因此，经常用碱水刷锅，可以保持铁锅的光泽，延长使用寿命。

汗衫的巧洗涤

先将带有汗斑的衣服在 3~5% 的食盐水中浸泡揉洗，再用肥皂洗涤，就可以洗净。洗涤时应用冷水，因为带色的汗衫背心，在热水中容易褪色。

蚊帐的巧洗涤

洗蚊帐时，可用生姜 25 克，切片，煮一盆姜水，将蚊帐浸泡 3 小时左右后，用手轻轻揉搓。最后用洗衣粉洗涤，清水漂净。

呢料衣服除亮妙法

呢料衣服，穿的时间长了，肘、膝、臀部等处因常受摩擦会变亮。若在这些地方敷上一半食醋一半水的混合液，略干之后再敷一次，垫上一块干净的布加以熨烫，即可把亮光除去。

衣领的洗涤窍门

浅色衬衣的领子和袖口脏了，先将衬衣浸湿，然后在脏处均匀地涂上一层牙膏，轻轻搓洗几分钟，再按常规涂上肥皂或浸泡在洗衣粉的溶液里洗涤。

巧去家具上的烫痕

有些油漆家具被烫后会留下白色痕迹。可用以下三种方法进行消除：

1. 在有烫痕的地方涂上凡士林膏，过 1~2 天后再用抹布轻轻磨擦，烫痕即可消除。

2. 用酒精、花露水、煤油擦拭。

3. 泡一杯浓茶，用软布蘸后揩擦。

鞋垫除臭妙法

爱出脚汗的人，可将少量卫生球粉均匀地撒在鞋垫底下，可除去脚臭，一般一星期左右换撒一次。

巧洗汗衫背心

洗时不要用热水，将有汗渍的汗衫背心放入 5% 的盐水中浸泡揉洗一下，再用洗涤剂洗涤，最后用清水漂洗。洗涤时最好不要使搓板，而用双手搓洗。

巧洗衣服

在洗衣机洗衣眼前，先将衣服扣子扣上，然后将衣服翻一下，这样洗衣服时钮扣就不会划着洗衣机的桶，钮扣也不太会损坏了。

巧除瓶内污垢

家庭用于装食油、酱醋的瓶子，时间一长，瓶内会沉淀一层污垢，人们常因不能彻底清除而发愁。如果将鸡蛋壳捣成碎片，装入瓶中，再倒入适量温水，上下反复摇晃后倒出脏物，再用清水冲洗一下，瓶子便会干净如初。

巧除暖瓶水垢

将少量茶叶放在暖水瓶中，再灌进滚开的水，盖好盖，过 20 分钟壳里的水垢在茶碱的作用下逐渐脱落，连泡几次，即可除净；取几片小向日葵叶或白菜叶放进瓶内，加少量清水，将瓶摇晃几下倒出，用水冲洗，瓶垢即净；倒入一些热醋，浸一些时间倒出，用清水冲洗数次，也可除水垢；用小苏打，温盐水或碱水灌入，再放入一些纸屑、碎鸡蛋壳，双手握水瓶摇晃数次，也能除掉水垢。

如何洗胶布雨衣

先把洗衣粉溶解在温水中，再将胶布雨衣浸入其中，用软毛刷轻轻刷洗，切忌用手揉或用搓板洗，以免损伤胶层。刷洗后用清水冲净，晾干。存放时，最好在挂胶的一面撒些滑石粉。

墨迹如何巧除

如是新迹，应及时用冷水洗涤，剩下的痕迹可用米饭或米粥加一点食盐放在墨迹处搓洗，再用洗涤剂搓洗，用清水洗净。也可取稻谷和菖蒲研成粉末，用水调成糊，涂于污迹正反面，晾干后搓净。如果是陈墨迹，可用一份酒精加两份肥皂液反复涂擦。效果也很好。

呢子大衣巧除尘

将呢子大衣平铺在桌上，把一条较厚的毛巾在温水中（45℃左右）浸透后（不要拧得太干）放在呢子大衣上，用细棍进行弹性拍打。使呢绒大衣服装内的脏上跑到热毛巾上，然后洗涤毛巾，这样反复几次即可。如有折痕，可以熨烫。但要注意倒顺毛，一定要顺毛熨烫。最后将干净的衣服挂在通风处吹干。

怎样洗毛织物

贵重的毛织衣物最好干洗，去除衣服上的个别污斑。因为皂液洗涤会损坏衣料，使衣服走样、泛色。一般毛织品可用中性皂片、高级洗涤剂或洗衣皂泡成的溶液浸洗，洗时不要用力搓擦、绞拧。皂液温度控制在40~50℃，过水时最好先用40℃左右温水过几次，再用冷水过清。为避免碱性残留在衣服上，可以在最后过清用的水中加2~3滴醋，使毛织品颜色鲜明、质地柔软，并有光泽。

巧洗毛衣

首先把毛衣最脏的地方用水沾湿，倒上点洗涤剂用手拍打，以吸水纸吸取污迹，或用水漂洗。然后在5公斤左右冷水或温水中，倒入半杯中性洗涤剂，搅至完全溶解。将毛衣折叠成整齐方块，领口、袖口向外。毛衣平放在水中，浸泡2~3分钟，用手轻压20~30次，再漂洗干净，注意不要揉搓。将折好的毛衣原状套入网袋中，放在洗衣机内脱水30秒钟。若还嫌不干净，可重复上述步骤后再脱水。把毛衣平放在通风处阴干。

如何熨褶裥裙

用一块长约1米、宽23厘米的木板，裹上几层棉花，两头用细绳扎紧。然后将洗净凉干的褶裥裙套入木板、裙子的腰头放在靠身的左面，下摆放在靠身的右面，再用大头针将腰头固定。木板的两端分别搭在台上或凳子上均可，使套上裙子的部位悬空。从裙腰开叉处开始，在每个裥子靠边的一端钉上一个大头针。把板面上的褶裥理直后，用湿布覆盖褶裥，然后反复熨烫。烫完后，将大头针拔去，再在大头针部位盖湿布烫几下，此法简便，熨烫的褶裥整齐挺括，效果较好。

衣服烫黄后怎么办

如果熨斗过热将衣服烫黄了，可用牙膏蘸凉水轻轻刷洗，然后拿到太阳光下晒，可减轻黄色。黄渍严重的毛料或布料衣服，用牙刷刷洗后，再用锅炉水烧开时的热气熏蒸，色重变轻，色轻则无。

皮包的保养窍门

春季，各色皮包、皮带、皮箱等皮制品收藏不当易生霉点。对此，可用

干皮子或布擦一遍，然后涂上凡士林油，待 10 分钟后，再用干净布擦一擦，这样可使皮制品象新的一样。

延长毛巾使用寿命的窍门

洗脸的毛巾用久了，常有怪味、发粘，如果用盐水来搓洗，再用清水冲净，可清除异味，而且还能延长毛巾的使用寿命。

巧使钢笔更好用

钢笔尖内的渣滓，用清水很难洗净。若把钢笔尖浸在醋内，吸足后再喷出，反复几次后再用清水吸喷数次，可除干净。

巧洗有酸腥味的容器

盛过咸鱼或咸菜食物的容器，会有一股酸腥味，要想清除这些酸腥味，最简便的方法是用热水加醋冲洗。

果皮妙用

鲜桔皮和水按 1：20 的比例，烧成桔皮汁，待冷却后擦拭家具或地板，可使其光洁，若将它涂在草席上，不但能使草席光滑，而且还能防霉。

香蕉皮含有单宁等润滑物质，用它来擦拭皮鞋、皮包的油垢脏物，可以使皮面洁净如新。

五、居家生活小窍门

怎样打开锈锁

锁如果保养不当，内部的零件很容易生锈。锁一旦生了锈就很难打开或锁上。遇到上述情况，您可以采用下面两种方法：一是用小刀削一些铅笔芯的“铅”末，注入钥匙插孔内。当铅笔末进入锁后，用钥匙慢慢转动，铅末从中起润滑作用，锁就容易打开了。二是在钥匙插孔内滴几滴油，然后慢慢转动钥匙，这样锁也就容易打开了。

克服生活中的不良习惯

有些人习惯用肥皂擦在毛巾上洗脸，我们知道，毛巾表面非常粗糙，在上面打肥皂会使过多的皂液质沾在毛巾上，使毛巾产生一种难闻的气味，既造成浪费，又会减少毛巾的使用时间。

有些人为了美观习惯反复擦洗铝锅。有些家庭主妇，爱用沙子、炉灰或去污粉，反复擦洗铝锅。这样做并不好。因为铝在空气中极容易被氧化而生成氧化铝，它附着在铝的表面，保护铝不致继续被氧化。如果用沙子，去污粉把它擦亮，表面的氧化铝就继续被氧化，反复如此，铝锅就会遭受损失，影响使用寿命。

巧省煤气小经验

首先说明一下，下面提到的节约用气的“气”是个统称，它包括液化石油气、煤气和天然气。

1. 用气前，要把准备工作做好。炒菜前要先把菜洗好、切好，而不要点火再去洗菜、切菜。尽量减少空烧时间。

2. 灶具的气阀开度要适当。不要让火焰冒出锅底，以减少不必要的热量损失。

3. 锅底有水，要擦干后再放在火上烧，这样不仅能节约煤气，还可减少有害气体的产生，并能延长灶具的寿命。

4. 火焰大小要经常调节。该用大火时（如炒菜等）就用大火；该用小火时（如熬汤、烙饼等）就用小火。要根据使用情况，随时调节火焰大小，该停就停，不要火一点着就一烧到底。

5. 选择适当的锅。锅的大小应根据所煮东西的多少来决定，不要用大锅煮很少一点东西。也不要用小得连锅支架也放不上的小锅。一般煮东西时选用平底锅为好。

6. 烧开水时，火焰要大一点，有些人以为把火焰调得较小省气，其实不然。因为这样烧水，向周围散失的热量就多，烧水时间长，反而要多用气。

7. 同样道理，烧热水时，水达到所需温度就可以了，不要将水烧开后再掺凉水当热水用。

8. 烹饪中，尽量多用高压锅。据测定，使用高压锅不仅可以节省时间和煤气，还能减少食物中一些营养成分的损失。

9. 蒸东西时，蒸锅水不要加得太多。一般以蒸好后锅内还剩半碗水为宜。

10.经常检查灶具及管道是否漏气，可用肥皂水涂抹检查，以不冒气泡为合格，如有漏气应及时修理。

巧粘刀、勺柄

如果菜刀或勺子的木柄掉下来了，可用一些碎松香，填到木柄的孔中，然后将刀或勺的尖头烧红，插进柄孔，等冷却以后，就很坚固了。

巧修压力锅圈

用锋利的小刀将旧垫圈内面两侧都修削一周，削后边缘厚度约为原厚度的 1/3。修削时要细心，勿将边缘割破。使用修削过的旧橡皮垫圈，盖、取锅盖时都很松活，但一上蒸气便会贴紧。

巧修皮鞋擦痕

如果皮鞋面被硬物擦出一道裂痕，可先找一块软布，把裂痕处擦洗干净，然后将鸡蛋清均匀地涂在裂痕处，待干后涂上鞋油，裂痕便会消失，也可将石蜡嵌填在裂缝里面，用烫斗烫平，刷上同样颜色的皮革揩光浆，再擦上点鞋油，就可以恢复原有的光泽。

皮鞋的选购窍门

选购皮鞋要根据自己的脚型，如脚背瘦薄而狭长的要穿单底皮鞋比较美观；脚背较高或脚掌较肥的穿有带的皮鞋比较舒适。

巧使皮鞋不磨脚

皮鞋多为动物皮革和人造皮革做成。到了寒冬，温度变低，皮鞋变硬，有些人穿时很容易将脚跟、脚趾磨破。若将一条毛巾放入开水打湿拧干，趁热敷在皮鞋上 15~20 分钟，皮鞋就会变软，穿一天也不会磨脚。

残茶的妙用

把残茶叶放在有腥味的器皿内，然后煮沸数十分钟，腥味即可去掉。吃了生葱、蒜以后，弄点残茶叶在口里嚼上一会儿，葱、蒜味便能解除。把残茶叶晒干后，装在枕头里，睡起来柔软清香，又能去头火，促进睡眠。

夏季和秋季，将晒干后的残茶叶点火燃烧，可以起到驱除蚊虫作用。把残茶叶晒干后，将它和炭末混合在一起，盖在燃烧的煤炭上，能维持燃烧力。

把残茶叶晒干后，放在厕所里或臭水沟渠旁燃烧，能消除恶臭。用残茶叶来擦洗镜子，玻璃、门窗、家具等，具有较好的去污效果。残茶倒在花盆里，能保持土质水份；与泥土混合放入花盆内，可作花卉

肥料。

妙用淘米水

泡海带或干菜，易胀发，易煮烂，味鲜美；洗猪肚、猪肠、除臭效果好；用烧开的淘米水漱口，可治疗口臭和口腔溃疡；将生锈的菜刀放入淘米水中浸泡2小时后，很容易去铁锈；用淘米水浇米兰花，可使枝叶茂盛，花香浓郁；常用淘米水洗手脚有滋润皮肤的作用；用淘米水擦洗家具，干净明亮。

晒被子也要讲究方法

说起晒被子，人人都会。但如何使被子晒得恰到好处，可能很多人不知道，要使被子晒得得而暖，需要注意以下几点：

1. 掌握时间。一般来说棉被在阳光下短时间地晒一下，棉纤维就会膨胀起来。比如冬天，从上午11时晾晒只要晒3小时就可以了。其它3个季节晒两个小时也就可以了。因为时间再长，棉纤维也不会再膨胀，所以无需多晒。另外晾晒最好1小时左右翻个个，也就是让被子全面的晒一下。

2. 不同材料做的被子有不同的晒法。以化纤面料为被里、被面的棉被不宜在阳光下曝晒，以防温度过高烤坏化学纤维，晒时可在被子上盖一层布，防止阳光直接曝晒。羽绒被的吸湿性能和排湿性能都十分好，不需频繁晾晒。若在户外晒时，也要盖上一块布，经过1小时的“通风”就可以了，也可以在阴凉处晾1小时。

3. 切忌拍打。很多人晒被子喜欢拍打，以为这样能把被子里的灰尘除掉，其实不然，因为棉花的纤维粗而短，易碎，拍打棉被会使棉纤维断裂变成棉尘跑出来。如果被子上落了灰尘，可用刷子刷刷。

围巾熨烫的方法

兹将各种原料质地的围巾熨烫方法介绍如下。

1. 腈纶绒围巾。熨前将洗涤后九成晾干的围巾铺平在板上，再用湿润白纱布平贴伏于围巾之上，以避免熨烫时产生熨斗印痕和折光。熨烫温度一般调至中温略偏低，平压用力须均匀略轻微，一般普通熨斗均可使用。

2. 羊毛围巾。熨斗温度调至中温状态，烫前将晾干的围巾均匀喷上水雾，再铺上浸润后挤干的白纱布片，以避免熨烫折痕。熨烫时要顺应经纬向顺序，切忌斜线走向以致围巾变形。熨烫用力视洗涤后变形窄宽度和围巾质地厚薄度而定。

3. 丝织围巾。普通熨斗温度调至中低温状态，将略湿润的白纱布覆盖于丝巾上，用手拍平拍齐，适度用力，熨动速度须轻盈明快，防止因停顿或熨速不匀产生水渍印和烫痕光泽，顺前后次序和左右熨整，直至平整。

巧辩毛线质量

色泽鲜明，颜色不发花，光泽柔和，手感柔软、丰满有弹性，条干光洁，有一些毛茸，单股粗细均匀，四股平伏挺直不僵硬为好毛线。

怎样晾晒毛衣

毛衣洗毕脱水后，可放置于网或帘子上平展整形。待稍稍干燥，便挂吊在衣架上选一个通风背阴处晾干。细毛线晾晒前，可先在衣架上卷上一层毛巾或浴巾，防止变形。

巧使发硬毛巾变软

把毛巾浸入 2~3% 的食用碱水溶液内，用搪瓷脸盆放在小火上煮 15 分钟，然后取出用清水洗净，毛巾就变得白而柔软了。用洗衣粉溶液煮也可以，但效果不如碱水。

衬衣如何养护

新买或新做的的确良衬衫，穿着前用棉花球蘸上汽油（最好是优质白汽油）在硬领头和袖口上轻轻擦拭一二遍，等汽油挥发后，用清水冲洗干净。以后穿用该衬衣时，领口和袖口弄脏了或粘上污渍，很容易清洗干净。

绒布衣发硬了怎么办

绒布衣是一种柔软，舒适受大家欢迎的衣服，但洗过几水以后就有些发硬，如果将绒布衣抖干净，放在加有氨水的水中（按每桶水加两汤匙氨水配合）泡 20 分钟取出，再用肥皂水洗后，在清水里涮洗几次，不经过拧干就晾晒。这样处理后，绒布衣在使用中就不会出现发硬现象。

巧使毛衣恢复伸缩性

毛衣穿时间长了，它的袖口和下摆会失去伸缩性，现介绍一种办法恢复伸缩性：

将毛衣的这两个部位浸泡在热水中 20 分钟，然后取出用手略挤一下水，晾干于通风处，干后便会恢复伸缩性。

选购羊毛衫的一二三

一看。选购时先看整件的颜色、光泽、款式和原料是否喜爱。然后再仔细看羊毛衫的原料条下是否均匀，有否明显的云斑（即斑块）、粗细节、厚薄档、色花、色档、草屑等瑕疵以及有无编结、缝纫方面的缺陷。

二摸。摸一下羊毛衫，手感是否滑爽柔软。手感粗糙的属低劣产品。化纤衫有静电作用，易吸附灰尘，缺乏毛型感。品质越优，手感越好。

三量。在选购时要量一下规格、胸围、身长、肩阔及挂肩是否适合自己的体型。一般来讲，开衫的尺寸选购时应比套衫大一档（5 厘米）。当前的总倾向仍以宽松为主，尤其是购买纯羊毛衫时，更应选略长为宜，以防洗涤后收缩。

怎样延长蚊香点燃时间

1. 夹铁夹蚊香一般点燃两个小时左右，室内蚊虫便可基本杀灭。这时，如再让其燃烧等于白白浪费。因此，蚊香点燃后可在其 1/3 或 1/4 夹上一个铁夹，到时蚊香便会自动熄灭。

2. 喷水雾在点燃蚊香前，除留 10~15 毫米的端部用作点燃用外，其余部分可喷洒些水雾，使其稍带湿润。这样，也可延长蚊香的点燃时间。

3. 放入灰中将点燃的整盘蚊香，放入盛满香灰或干煤灰的盘子中。这样，因蚊香与空气的接触面积较小，燃烧速度减慢，燃烧时间也可相应延长。

4. 拼接短节蚊香将每次点剩下的短节蚊香，拼接成条后接放在盘子中，再从前端点燃。这样，不但能够充分利用蚊香，而且点燃效果如常。

巧修拉锁

手提包及衣服上的金属拉锁，常常出现拉不上的毛病。其主要原因是拉锁上的拉头损坏所致。拉头一般由上下两块铁片做成。使用时间久了，两块铁片的距离就被撑大或撑宽。这时用钳子上下夹一夹，或者左右夹一夹即可。夹的时候，应该慢用劲，边夹边试拉。不能一下子用劲太猛，如果拉到一半拉不动了，可能是两个或几个链齿并在了一起。遇到这种情况，用改锥把它们分开就行了，不能使劲硬拉。

巧粘眼镜架

如果您的眼镜架折断了，可到化工商店或西药店购买少量丙酮，分别滴几滴在断截面上待截面发粘时，将两个端面吻合，变硬后即可使用。

废挂历做花瓶

用废旧挂历或稍硬的纸做室内壁花花瓶，颜色可多种多样，任意选择自己喜爱的花色，把它折成 8 寸长、5 寸宽、再卷成圆筒，上大下小。

然后用小夹子夹住折缝的地方，挂在室内墙上，最好是在墙角，再插上自己喜欢的花。

如果怕花瓶晃动，底下可用图钉按上，这种花瓶制作起来十分简单方便，也很美观大方，尤其是在卧室和客厅，显得十分别致，而且可以随时更换。

不宜直接用自来水冲胶卷

一些业余摄影爱好者冲洗胶卷，喜欢直接用自来水配制显影液、定影液，这是不正确的。因为自来水中含有微量的游离余氯，余氯会与胶卷上的碘化银生成氯化银，容易出现斑点。正确的方法应将自来水放置 24 小时，让游离余氯挥发掉再用。

巧洗毛线

用 25 克茶叶泡成浓茶水，然后配制成 40% 浓度的茶温水溶液，将要洗的毛线和毛线衣浸入温水中，过 20 分钟后，用手轻轻翻动和挤压，随即用温水漂清，用毛巾包着毛线或毛线衣挤压，取出晾在竹竿上或均匀散开铺在木板上阴干，即可使毛线的颜色变得鲜亮如新。

巧用废旧磁带

由于磁带上涂有的磁粉材料不同，它的外表颜色也不同。利用磁带本身的颜色，给浅色的组合家具当套色或装潢组合家具表面，具有线条直、立体感强并有一定亮度等优点。

粘贴方法有两种：一种方法是在油刷组合家具的最后一遍油漆快干时，将磁带拉直粘贴即可；第二种方法是待组合家具油漆干后，用白乳胶涂于磁带背面，然后拉直贴于组合家具上，多余的白乳胶用布蘸水擦干净即可。

巧辨塑料袋有毒无毒

1. 把塑料袋放在水里，用力将其按到水里，稍等片刻，浮出水面的即为无毒塑料袋，沉在水底的即为有毒塑料袋。

2. 用手抚摸塑料袋表面，很光滑的是无毒塑料袋，发粘、发湿的是有毒塑料袋。

3. 用手使劲抖动塑料袋，声音“哗哗啦啦”很清脆的是无毒塑料袋，而声音发闷或没有什么声音的是有毒塑料袋。

保温瓶不宜装水过满

许多人在向保温瓶里冲开水时，往往会冲得水溢出来，然后再塞上塞子，以为这样更有利于保温，其实不然，要使保温瓶保温效果更好，必须注意在热水和瓶塞之间保持适当的空间。因为水的传热系数是空气的 4 倍，热水瓶中水装得过满，热量就以水为媒介传到瓶外。若瓶内保留适当的空气，热量散发就慢些。

新内衣应先洗后穿

服装厂在加工内衣过程中，常用甲醛树脂、荧光增白剂、离子树脂、浆等多种化学添加剂进行处理，以达到防缩、增白、平滑、挺括、美观的目的。如不清洗就穿在身上，残留在衣服上的化学添加剂与人体皮肤接触后，就会使皮肤发痒、发红或引起皮疹等过敏反应。因此，新内衣一定要先洗涤后再穿。

电饭锅焦底快速清除法

在锅中加一点清水，水刚浸过焦面小许即可，然后插上电源煮几分钟，水沸后待焦饭发泡，停电洗刷便很容易洗干净。

怎样使菜板不裂

要使菜板不裂缝，可以将菜板放入浓盐水中浸泡 12~24 小时，然后取出晾干即可。因菜板里“吃”进了盐，盐能吸收空气中的水分，经常保持一定的湿度，就经久不裂。

怎样使新砂锅不漏

新买来的砂锅有许多砂眼，会漏水漏油，若用米汤刷洗一下，再装上米汤煮半小时，就可以止漏。

寄信的诀窍

不少人在书信往来中，常为收到的信件“破相”而苦恼：有的信封被撕坏；有的邮票缺掉一角……诸如此类，当然不排除个别别有用心的人所为。但据邮局反映，这个问题主要还出自在寄件人手里。一般寄件人，比较习惯于“热炒寄信”——即封好信口，贴上邮票，投入邮筒，结果，从邮筒出来的信往往出现“叠件现象”，一厚叠的信被流露在外的浆糊牢牢地粘在一起。待邮局分检员分信时，这些邮件就难免遭受“厄运了”。因此，投寄信件时，浆糊贴好后，最好用嘴把信封口和邮票处吹吹干，再投入邮筒，就可以避免粘贴，使邮件保持完好无损。

橡皮的妙用

黑白电视机的高频头、显像管高压嘴、录音机波段开关以及其它接触部分出现接触不良，一时又找不到无水酒精，可以用小学生的橡皮，在接触不良处，反复擦几次，脏污就能消除，接触也会良好如初，用户不妨试一试。

巧修圆珠笔芯

如遇圆珠笔芯时而出油，时而不出油。这是笔头出了毛病。修理的办法是：用钳子将空芯的笔头拔下，用缝衣针将笔头的钢珠从内向外顶出，放一边。把不好用的笔芯的笔头拔去，把那个好笔头（无钢珠）安上去。然后用打气筒对着这个芯子的尾部向里打点气，使笔头上挤出点油墨为止（注意，芯子上离尾部不远有个小眼，打气时要用手指堵住，以免漏气）。最后把小钢珠重新顶入笔头内，笔就修好了。

巧使干胶软化

补自行车内胎用的胶水干缩成块，不能使用了，这时可将少量苯倒入干缩的胶中，将瓶盖密封半天左右。然后开盖用棒搅几下，干缩的胶便呈糊状，此时便可以使用了。若没有苯，用汽油也可以，不过汽油溶解胶水较慢，而且在修补胶制品时，也没有苯干燥得快，因此补后应过一会儿再装入内胎使

用。

地毯巧防潮

地毯最怕潮湿。塑胶及木质地面不易受潮，地毯可直接铺在上面，如果是水泥地板，铺设前可先糊上一层柔软的纸，再把地毯铺上，这样就能起到防潮作用，防止发霉，以延长使用寿命。

巧辨皮鞋质量

挑选皮鞋时，要想知道皮子的质量与真伪，简单的办法是：用手指按一下皮鞋的表面，皮面皱纹面小，放手后细纹消失，柔软、乌亮、弹性好的是好皮子，如果按后皮面出现大的皱纹，表明皮子不好。

巧拆钮扣

找一把小梳子，插在钮扣下，用刀片割断钮扣的缝线，这样既不损坏衣服，又能把断线拆净。

洗衣服不掉色的妙法

为使有颜色的衣料不掉色，一是洗得勤洗得轻，二是用肥皂水和碱水洗时，必须在水里放些盐（1小桶水一小匙）；三是洗后马上用清水漂洗干净，不要使肥皂或碱久浸或残留在衣料中；四是不要在阳光下曝晒，应放在阴凉处通风晾干。

巧磨指甲刀

将一废钢锯条掰出一新断口，把用钝的指甲刀两刃合拢，然后用锯条锋利的断口处在指甲刀两刃口上来回反复刮10下，指甲刀就会锋利如新了。

巧补砂锅

若家中的砂锅不慎烧裂纹了，可用一点鲜猪肝剁成糊状，均匀地抹在砂锅裂纹处，再用火一烧，裂口即可补住。

巧磨菜刀

磨菜刀之前，先将菜刀放在盐水（盐50克，水2000克）里浸泡20分钟，然后把刀拿出来，仍用盐水浇着磨，这样既省力，刀刃磨得也很锋利。

纯羊毛的鉴别

拿一小段毛线在火焰边燃烧。纯羊毛在燃烧中冒蓝灰色烟并会起泡；离

开火焰能继续燃烧。在燃烧过程中，纯羊毛有一种臭味并会形成有光泽的黑色块状，用手指一压即碎。

蚊香定时熄灭法

用一个铁制的卡子卡在蚊香要点燃的长度上，当蚊香燃烧到卡子卡住的地方，蚊香就会自动熄灭。

鉴别液化气漏气法

先关闭灶具上的开关，再关气瓶上的阀门。过 1 小时后，不开气瓶上的阀门，只开灶具上的开关，同时点燃炉灶，如能燃起一股火苗，说明灶具不漏。

巧辨牛皮猪皮制品

猪皮革毛眼粗大、稀疏，大多是 3 个一组成“品”字型，表面粗纹粗糙，不太光滑。牛皮革毛眼细小、稠密，一般 5~7 个排成一行，表面粒纹细腻、光滑。有时，猪皮革的表面压上牛皮的毛眼粒纹后就难辨认了。这时可以凭借日光的斜射，仔细观察鞋的表面，看它是否有直径为 1~2 毫米的斑晕均布或是从其它部位观察皮革里面是否有直径 2 毫米左右的斑块均布，如果有，可肯定是猪皮。

巧使洗衣机

将要洗的衣物，首先用浓度稍大点的洗衣粉溶液浸泡 10 分钟，再将浸泡过的衣物投进注满清水的洗衣机洗涤。这种洗衣法，不仅可以节约用水，还能节省洗衣时间。因为洗衣机里是清水，既洗涤又心洗，可减少洗涤次数。

巧封塑料袋口

将需封口的塑料薄膜袋两边用废钢锯条或薄片两面夹住，并露出一小段薄膜，然后将露出的薄膜放在酒精灯上烧熔，冷却后，袋口就封住了。

热水袋的保存

天气转暖，热水袋不常用了，需妥善保存起来。由于热水袋是用软橡胶制做的，若保存方法不当，会发生老化现象。较好的保存方法是，将热水袋内水倒净，晾干，然后往里面撒些滑石粉，这样可防止粘连。存放时避免挤压，防止阳光照射。

巧存自行车补胎胶水

粘补自行车内胎的胶水，如果封闭不好，短时期内就会风干失效。如果

在开口处盖一小块塑料薄膜，然后再拧紧其盖，瓶内的胶水就不易挥发掉。

巧修剪刀松紧

剪刀松了，找一铁块垫在剪刀铆钉处，用锤子轻轻砸一下铆钉，即可调紧，如果还嫌松，可多砸几下：如果剪刀紧了，可找一个内孔比剪子上铆钉稍大一些的螺母，垫在剪子铆钉处，用锤子敲一个铆钉，剪刀即可变松。

巧修钢笔不下水

将钢笔各部分拆开，用清水洗净各个零件，吸水管用气吹一下，防止堵塞。将笔重新装好试用。如仍不通畅，可用刮脸刀片通一下笔尖缝隙，就会下水了。

巧选瓷器

好的瓷器，瓷釉应光洁润滑，瓷胎质地细密。劣质瓷器表面粗糙，不光滑，色彩不明亮。也可用手指轻轻弹几下，声音清脆者为好瓷，声音沙哑者不是劣质瓷就是有破损。

巧搬衣柜

在搬家或布置室内家具时，衣柜、书柜等大件家具搬运挪动比较困难。如果用一根粗绳兜住柜或橱的底部，人不仅能站着搬运，而且能较便当地摆放在墙角处，搬起来比较安全。

春冬季室内增湿器

春冬季室内过分干燥，对健康不利。可以用易拉罐装上水，放在暖气上（或炉上）。每间房用六、七个易拉罐即可，注意及时灌水。

六、家庭卫生保健小窍门

蛋膜治脚癣

取一个新鲜鸡蛋壳，将其紧贴蛋壳一层薄膜大块撕下，贴在洗净后的溃烂处，保留 12 小时左右，一般连续贴 2~3 次便可将脚癣治愈。

食醋治脚癣

根据日本医学专家反复试验，将白癣菌投入醋液中，经过 20 分钟后就会被杀灭，就是在 1% 浓度的稀醋液中，白癣菌也无法生存和繁殖。因此，用摄氏 40 度至 50 度温水加醋浸泡患有脚癣的脚，疗效尤为显著。

冬瓜皮水治脚癣

把熬好的冬瓜皮水，倒入洗脚盆中，待冬瓜皮水稍凉后把患脚癣的脚放入盆内，每次洗泡 15 分钟左右，连洗 15~20 天，对脚癣病有明显疗效。初患脚癣病的人一般洗五至七天就可痊愈。如脚部患了冻疮，每天晚上洗一次患处，每次洗 10 分钟左右，连洗 3 天痛痒也会大大减轻，连洗 10 天左右轻度冻疮一般就可痊愈。

葱白治鸡眼

取靠近根部比较好的新鲜葱白 1 小段，剥下最外层的薄皮，将双脚用水洗干净后，把葱白皮贴在脚鸡眼上，并用于干净白布包好。经过一昼夜，患处压痛会明显减轻，连贴数日，脚鸡眼便变软，最后痊愈。

多吃果糖有害

果糖是广泛存在于水果和蜂蜜中的一种糖类，其甜味大约比普通食糖高出一倍。试验表明，食用过多的果糖会使人体缺铜，而缺铜会导致血液内胆固醇增高，引起冠心病。科学家认为，每天只吃一两个水果或只喝少量蜂乳的人对此不必介意。但是，有大量吃水果习惯，或凡饮水必加糖、果汁、蜂蜜的人则应该引起警惕。

巧除胶鞋湿气

胶鞋由于透气性较差，穿着一天后，鞋内显得很湿，有时经过一夜吹晾，第二天仍不能干透，使得再穿时很不舒服。若我们取 100 克脱水矾或氯化钙，分缝在两个布袋内，每晚睡前将二袋分放在脱下的鞋内，次日起床时，鞋内的水分就会被明矾或氯化钙吸干。若及时将两袋置于干燥通风处晾干，晚上又可继续使用。

巧排耳道进水

游泳时耳朵很容易进水，若不及时排出，既影响听力，也容易患外耳道炎或中耳炎。下面介绍三种能排出耳朵内水的办法：

重力法：如果左耳进水，就把头歪向左边，用力拉住耳朵，把外耳道拎直，然后右腿提起，左脚在地上跳，水很会因重力关系流出来。

负压法：如果左耳进水，可用左手心用力压在耳朵上，然后猛力抬起，使耳道外暂时形成负压，耳道里的水就会流出来。

吸引法：用脱脂棉或吸水性强的纸，做成棉棍或纸捻，轻轻地伸入耳道把水吸出来。

巧治头痛

将黄烟叶用热水煮透，趁热敷于两太阳穴及额头上，注意防止黄烟叶水流入眼睛，可主治头痛。

巧治烫伤

取鸡蛋 10 个，放入锅内煮熟。将蛋黄取出，入锅翻炒，待有油泌出时，取蛋油涂于患处，可治各种烫伤、皮破焦烂。

巧防烂生姜中毒

生姜在烂的过程中会发生一系列的化学变化，产生一种有毒物质黄樟素，毒性很强，能使肝细胞变形。人吃了烂生姜，容易引起中毒。中毒后肝脏损害很大。预防的办法是不吃烂生姜。有人说：“烂生姜不烂味”，是没有科学道理的。

巧防酸菜中毒

菜中含有硝酸盐，腌制酸菜时，如果用盐不足，菜中的硝酸盐有可能被还原成有毒的亚硝酸盐。亚硝酸盐在人体内含量在 0.3 至 0.5 克，就会使人急性中毒。预防的办法是腌制酸菜时要放足盐，把菜腌透，腌制 10 天后再吃。

厨房异味的消除

菜板上有鱼腥味，可先用淘米水浸一会，然后加点盐和碱洗擦，再用开水冲洗晾干即可。

铁锅有腥味，先用泡过的茶叶擦洗，再用清水冲净，可去除腥味。

菜刀上有腥味或葱蒜味，可用盐擦一下，再在火上烘烤，可除异味。

冰箱中有异味，可把晒干的茶叶渣放入碗内置于冰箱中，可消除异味。

碗橱里有异味，用布蘸醋擦后晾干，异味很快消除。

炒过菜的锅，烧开水会有油渍味，可在烧开水时在锅内放一双无油渍的筷子，能除油渍。

厕所除臭新法

用香水或风油精滴在小块海绵上，用绳子拴住挂在厕所门上，不仅除臭效果好，而且每 15 天往海绵上滴几滴就可以，比较省事。挂清凉油除臭效果虽然也不错，但需 5 天左右就要抹去上边一层才可继续起到除臭作用。

排除厨房水池堵塞

先将水池内放入可淹没手面的水，然后将手心对准下水道口，不离开水面的上下吸动 5 至 10 下，最后猛的上提手心，堵塞就可排除。

巧治小腿肚抽筋

脚肚子抽筋了，可掐按压痛穴。此穴位在大拇趾外侧第二道横纹下缘，脚掌与脚侧结合部，哪侧腿抽筋就按掐哪侧。此时还可用圆珠笔尖扎按一下，如感到刺痛，就是此穴位。对着穴位用力掐按两三分钟，抽筋即可缓解。常按此穴还可预防腿肚抽筋。

米醋治足跟痛

用 2 斤左右米醋，加热至脚浸入不烫为宜，倒入脸盆内浸入脚跟，每日浸半小时。如米醋温度下降，可再次加热。一般 10~15 天左右，足跟痛便可缓解，可连续浸 1~2 个月。

巧治肩周炎疼痛

肩周疼痛，用按摩法仅 3~5 分钟即可止痛，方法是：先用食指在患处寻找痛点，找到后即可用拇指、食指、无名指并拢在痛点上用力旋转揉捻（以能承受为限），同时再将患肢作摇绳子状大幅度摇动（如病人自动困难，别人可帮助摇动），5 分钟即止疼。

牙膏治皮肤损伤

小面积皮肤损伤（渗写或出血）抹上一些牙膏，既能止血止痛，也可防止感染。

治嘴唇干裂

五倍子适量，用砂锅炒黄，研成细末，用香油调成稀糊状涂患处，轻者一次可愈。重者两三次即可痊愈。

青色番茄吃不得

据测定，未熟番茄与发芽的马铃薯芽眼或马铃薯的黑绿色表皮的毒性相

同，也含有毒化学成分龙葵素，所以吃了未熟的青色番茄后，常会感到不适，特别是口腔会感到苦涩，严重的还会出现中毒现象，因此不要吃未熟的青番茄。

食欲不振原因种种

食欲不振即想到、看到、嗅到的食物皆不思进食，有的甚至入口也不愿下咽，是许多疾病的一个症状，而不是一个独立的疾病。食欲不振最多见于下列几种原因：

1. 消化道疾病。几乎所有消化道疾病皆有食欲不振，这些疾病能使胃的消化液分泌减少，消化酶的活力减低，胃的张力下降，导致食欲不振。

2. 急性传染病。发热能使消化液分泌减少，病原体产生的毒素能影响消化道机能，刺激胃粘膜等，如急性传染性肝炎、痢疾、伤寒、流行性出血热、麻疹等。

3. 心、肺、肾等脏器疾病。当患肺部疾病时，消化道可缺氧缺血，患肺心病时，消化道可水肿，使消化能力下降；患心脏病时，也可因消化道缺血或水肿而影响食欲；肾功能不全时，可使消化道水肿，或代谢不全的非蛋白氮刺激胃肠粘膜，使消化能力下降。

4. 便秘。特别是习惯性便秘时肠道细菌繁殖，产生有害物质，人体吸收后影响肝脏功能和摄食中枢，使患者感到头晕、口臭无味，甚至恶心，食欲低下等。

5. 精神因素。恐惧、焦虑、失望、忧愤等精神状态，精神高度集中，精神上的严重创伤等等，均可使摄食中枢受到强烈的抑制，从而产生不同程度的食欲不振。

6. 饭前吃糖和吸烟。饭前吃糖可使动脉血糖浓度上升，加大动脉与静脉之间糖的浓度差，这种情况正和饭后血糖升高一样，容易引起中枢神经判断失误，发出抑制摄食中枢的指令，实际上这是一种虚假的饱腹现象；烟中的尼古丁能促进身体儿茶酚胺分泌，这也是一种抑制食欲的物质。

7. 其他。饮食习惯、饭菜的味道和外观等等，也可影响食欲。

合理配膳才能使营养平衡

有人认为只要多吃鸡鸭鱼肉或价格高的食品，营养就一定好。其实，只有懂得配比合理的饮食结构，才能使人体对各种营养成分平衡地吸收，使身体保持健康。

人体的营养需求为：蛋白质、碳水化合物，脂肪、维生素、矿物质、纤维素和水。这些营养成分在人体中应当保持一定的比例关系，才能保持人体的正常生长和发育。国内外一些营养学家认为，日常每餐吃的米、面和杂粮应占食量的50%；各类蔬菜、水果应占20%（其中蔬菜为3/4，水果为1/4）；豆类制品含有丰富的蛋白质、维生素，最好每餐都吃，摄入量应占15%，肉、蛋和鱼应占10%；剩下的5%，以牛奶、食用油及未精炼的蔗糖为好。这样的比例配膳，能够较好地维持人体内的营养平衡。应当引起注意的是，在众多食品中，肥猪肉、精制米和面、含糖量过高及带有刺激性的食品，价格虽高但其营养价值却不一定高，还是少食为好。

烹调加工对食物营养的影响

食物在烹调加工过程中，难免会损失一些营养。只有尽量减少营养的损失，才能提高食物的营养价值，增进人体健康。

米面中的水溶性维生素和无机盐等营养素在烹调加工中易遭受损失。通常淘米要 2~3 遍，甚至更好，经测定，维生素 B1 会损失 29~60%，维生素 B2 和尼克酸可损失 24% 左右，无机盐约损失 70%，蛋白质损失 16%，若反复搓洗则情况更为严重。所以淘米次数不宜过多。吃面食时也应注意减少营养素损失。如吃捞面，面条中很多营养素会溶于面汤内，若面汤弃而不用则造成浪费。因此吃汤面比吃捞面营养价值高。另外有些人在熬粥时加碱，其实这种做法适合熬玉米面粥，它能使玉米中的尼克酸从结合型中游离出来，有利于机体吸收。但熬大米粥和小米粥时不宜加碱，因为这会造成大米、小米中的维生素 B1 大量损失。

新鲜蔬菜是人体维生素 C 的最主要的供应者，如何充分利用蔬菜中的维生素 C 呢？第一，洗菜时应尽量保持蔬菜的自然状态，做到先洗后切，否则维生素 C 等水溶性维生素极易从断口处流失。切完后应尽快烹调食用，不能泡在水里或长时间放置。实验表明，蔬菜切完浸泡半小时，维生素 C 损失约 20~30%。鲜黄瓜切成薄片放置两小时，维生素损失 33~35%，放 3 小时损失 41~49%。第二，蔬菜在做馅时不要挤汁。因为菜汁中含大量维生素 C 和其它营养物质，挤去实在可惜。比如包白菜肉馅饺子，可先在肉馅中加入调料，然后和面，最后剁白菜馅，加入肉中混匀，立即开始包即可。这样的饺子营养价值会大大提高。第三，新鲜蔬菜适于急火快炒，而不宜煮、炖。因为急火快炒有利于维生素 C 的保存。

另外家庭中炒肉丝、肉片时，为了保存营养成分，最好的方法是上浆，这样淀粉浆会遇热形成壳，既防止营养成分的流失，也保持了肉的鲜嫩。

制作凉菜要注意卫生

夏天，天气炎热，人们都爱制作凉菜。凉菜清爽可口，防暑降温，增加食欲。但是，制作凉菜，必须注意卫生，否则容易引起肠胃疾病。制作凉菜时，要用肥皂将手洗干净。制作凉菜的刀、砧板、勺、盘等餐具，用清水洗净后，再用开水烫洗。凉拌用的菜，一定要选用新鲜的，制作时用水冲洗干净，最好用开水烫一下，也可用洗涤剂冲洗，这样可大大减少附在蔬菜上的细菌和寄主虫卵。用熟食做凉菜时，最好将熟食重新加热，凉拌时，适当加入醋、蒜、葱等作佐料，这样不但美味可口，而且也能起到一定的杀菌作用。

春季话菠菜

入春，家家户户的餐桌上大概部少不了菠菜，因为它营养丰富，很受人们欢迎。

菠菜含多种维生素、矿物质，特别是胡萝卜素、维生素 C、维生素 K 含量高于一般蔬菜。其中维生素 K 属于止血维生素，有促进血液凝固的作用。另外菠菜中维生素 M、叶酸含量也较多，叶酸能防治恶性贫血，所以食用菠

菜可以避免维生素缺乏。菠菜还含有铁、钙等矿物质，这些都是人体必不可少的。菠菜含有大量植物纤维，对便秘也有一定治疗作用。

菠菜吃法很多。若炒菠菜，应用旺火、热油快炒起锅，这样可保持菠菜原有的营养和青翠的颜色。值得注意的是菠菜不宜和豆腐一起同炒，这是因为菠菜含大量草酸，草酸易和豆腐中的钙形成草酸钙，草酸钙在人体中沉积下来会形成结石，危害健康，而且还不利于人体对钙的吸收。因此食用前一定要用开水把菠菜焯一下，再用凉水一冲，就能除去大部分草酸，菠菜颜色也会更加鲜绿。

菠菜还可凉拌，做汤，做馅也很好。另外利用菠菜的嫩叶和红根点缀菜肴，不但能使菜肴更鲜美，而且您的食欲也会大增。

夏令佳品——大蒜

大蒜，又叫胡蒜，相传是汉代张赛出使西域时带回国内的，因其出于胡地，故有“胡蒜”之名。

人类对蒜的认识和医疗作用，可追溯到 5000 多年以前，早在古埃及时，人们就已经把蒜作为防疾病药品使用了。我国使用大蒜防病治病也有悠久历史，早在汉末三国时名医华佗已用大蒜治疗蛔虫病。到了明代，李时珍在《本草纲目》中系统地归纳了大蒜有“通五脏，达诸窍，去寒湿，辟邪恶，消肿痛，化瘤和肉食”等多种功能。

大蒜不但营养丰富，还有多种防病治病的作用。据测定，每百克鲜蒜含蛋白质 4.6 克，碳水化合物 29.3 克，钙 10 毫克，磷 75 毫克，维生素 B10.03 毫克，核黄素 0.04 毫克，生吃它香辣可口，开胃提神，是人们常用的蔬菜之一。大蒜由于含有挥发性的蒜辣素，它有着很强的杀菌作用，可以杀死流感病毒、金黄色葡萄球菌、脑膜炎球菌、伤寒、痢疾杆菌、大肠杆菌及霍乱、百日咳等病菌，同时对阿米巴原虫、蛲虫、钩虫等，也有很好的杀灭作用，蒜辣素中含硫化物，对高血脂症有明显的防治作用，高胆固醇、高血脂症者若每天吃一些大蒜，血液中胆固醇含量会明显降低。研究还证明，大蒜中还含有激发人体巨噬细胞的吞噬作用，加强人体的免疫功能。若长期坚持吃生大蒜，对产生强致癌物亚硝胺的细菌有一定的抑制作用，可降低胃内亚硝酸盐的含量，使胃癌的发病率大大减少。大蒜的食疗方法也很多，下面选用几则：

1. 大蒜粥。紫皮大蒜 2 头，大米 100 克，同煮成粥，以白糖调服。有杀菌消炎，止咳，止痢，降血压作用。主治肺结核、百日咳、痢疾、肠炎，也可作为高血压患者的食疗。

2. 大蒜烧鲫鱼。鲫鱼 1 条，洗净、去鳞，除去内脏，紫皮蒜 10 克塞入鱼腹中。外面裹以干净白纸，浸湿，置入谷糠中烧熟，食用。每日食 1 条，有补脾消水作用，主治慢性肾炎、浮肿。

3. 大蒜滴鼻。大蒜捣碎绞汁，配制成 10% 溶液。用于流行性感冒时滴鼻，有较好的预防作用。

食用大蒜后，口腔里会留下较大的蒜味，可以用浓茶漱口或一撮茶叶，将蒜的气味去掉。

滋补良药黑木耳

黑木耳是木耳科植物木耳干燥的子实体，寄生于阴湿腐朽的树干上。黑木耳性味甘平，可以益气补虚、润肺健脑、益胃止渴。治疗气血亏虚、体质虚弱、肺阴不足引起的干咳少痰、喉干喉痒、痰中带血。胃阴不足引起的口干口渴、大便秘结。肝肾阴虚引起的头晕耳鸣、心慌心跳、四肢抽搐。《随息居饮食谱》载“补气耐饥、活血、治跌仆伤。凡崩漏血痢，痔患肠风，常食可廖”。

黑木耳的成分有蛋白质、脂肪、糖、粗纤维、钙、磷、铁、镁、胡萝卜素、核黄素、卵磷脂、胆磷脂、鞘磷脂、麦甾醇等。它还含有对人体非常有益的植物胶质。

药理实验证实黑木耳可以强心、收缩血管而止血，还可以改善血管壁的弹性。

治疗动脉硬化、高血压、冠心病、眼底出血：可用黑木耳5克，洗净、浸泡后加适量冰糖烹食。治疗贫血：可用黑木耳和红枣共煮，加适量红糖食用。治疗眼睛流泪：用黑木耳3克、木贼3克，煎汤内服。治疗妇女月经过多，用黑木耳加水煮烂，加红糖适量食用。

用50克粳米加水煮至米已伸开时，加入5克黑木耳，待粥熟后加红糖适量，常食可以健身防病。黑木耳还可以乌发、治疗痔疮出血。

益寿食品——香菇

近年来，香菇越来越受到人们的青睐。它被普遍认为是抗癌食品，具有食疗保健之功效，因此人们称它为“菇中之王”。

香菇按生长季节分为春菇、秋菇、冬菇。挑选香菇时应挑个头大，菇身干燥，颜色黄褐或黑褐，菇面有微霜的为佳。

香菇营养很丰富。干品含蛋白质41.5%，是鸡肉的两倍；而脂肪含量仅为1.7%，是猪肉脂肪含量的1/20，所以香菇属高蛋白、低脂肪食品。香菇所含矿物质如钙、磷、铁比鸡肉约高3倍。维生素含量也是许多普通蔬菜所不能及的，并且含有一般蔬菜缺乏的麦甾醇，它是维生素D的前身，经太阳紫外线照射转为维生素D。维生素D能大大促进钙、磷吸收。香菇中还含有较多核酸和中和解体胆固醇的氨基酸。因此常吃香菇可防止老化，增强体质，降低胆固醇，这对中老年人尤为合适。

香菇可以炒、烧、炖，烹出的菜肴有独特的鲜香味。下面介绍几种适合家庭烹制的香菇菜：

1、香菇菜心

主料：香菇150克，油菜心200克。调料：白糖2克，料酒10克，盐、味精适量
方法：香菇洗净后用温水发透，再放在开水中伸一下，捞出沥水。菜心也用开水稍焯。锅内打底油，烧至七八成热时放少量姜末炝锅，放香菇，再放菜心和调料，铲翻几下，淋香油即成。

2、炖香菇
主料：香菇150克。调料：葱花3克，姜4克，盐5克，酱油4克，糖20克，料酒10克。

方法：香菇用温水涨发，再甩开水焯一下。锅中打底油，烧热放葱姜炒出香味，加调料和少量高汤，然后加香菇，旺火烧开，改中火炖，直到香菇

软烂为止。最后淋点香油即成。3、香菇肉丝主料：瘦肉 200 克，香菇 50 克。
配料：料酒 10 克，胡椒粉少许，盐、糖适量。

方法：锅内打底油，油烧至五六成熟时放入浆好的瘦肉丝，炒片刻后加入香菇丝，稍炒一下，加调料和少量高汤，锅开后勾芡。撒上胡椒粉即成。

席上珍品——金针菜

金针菜的学名叫萱草花，又名“黄花菜”，是萱草上的花蕾部分，植株称“萱草”、“忘忧草”。萱草是一种多年生的宿根草本植物，根呈块状，喜欢生长在背阳潮湿的地方。我国很早就开始种植萱草，现已成为家栽植物。

关于萱草，历史上有许多记载。西晋时，有名的“竹林七贤”中的嵇康，在《养生论》中说：“合欢蠲忿，萱草忘忧，愚智所共知也”。唐代白居易也有：“杜康能解闷，萱草能忘忧”的诗句。

人们所以对金针菜有着这么浓厚的兴趣，不但在于它可以作为一种观赏花卉，而且自古以来，它在我国就是一种美食。金针菜枝条肥厚，色泽金黄，香味浓郁，食之清香、爽滑、嫩糯、甘甜，常与木耳齐名为“席上珍品”。其食用方法很多，炒、煮、溜、烧、做汤，食之都极佳，它既可单食，制成素馐，也可配鸡肉、猪肉等。金针菜的营养价值很高，每百克干品含蛋白质 14.1 克，这几乎与动物肉相近。脂肪 0.4 克，碳水化合物 62.6 克，钙 463 毫克，磷 123 毫克，铁 16.5 毫克，另外含有胡萝卜素、维生素 B1、B2、PX 克酸等。

金针菜的药用价值也很高，其花、茎、叶、根，都是很好的药材，具有利湿热，宽胸膈，利尿、止血、下乳的功效。它的花，常用来治疗大便带血、小便不通、便秘和产后无乳等，水煮后加适量红糖，于早饭前 1 小时服用，对内痔出血颇有效验。金针菜根水煎后服汁，可治黄疸肝炎，捣烂外敷，能治乳腺炎，兑酒饮服，则有治疗腰部扭伤、挫伤之功效。

金针菜不宜鲜食，因为鲜金针菜中含有秋水仙碱素，炒食后能在体内被氧化，产生一种剧毒物质，轻则出现喉干、恶心、呕吐或腹胀、腹泻等，严重时还会出现血尿、血便等。因此，应以蒸煮晒干后存放，而后食用为好。

泡菜的制作方法及其食疗价值

冬季上市的蔬菜，以大白菜、萝卜为多，价廉物美，正是自制泡菜的大好机会。泡菜是我国民间传统食谱，由于制作方法简单，食用方便可口，故为人们所喜爱。

下面先介绍泡菜的制作方法：取泡菜缸一只（中等大小），内放凉开水 2 公斤，花椒 40 粒，蒜头 4 瓣，尖辣椒 4 个，精盐 1/4 匙，生姜 20 克，白酒半汤匙。其中花椒、蒜头、生姜均需洗净，放沸水中煮半分钟，取出待冷却后放入缸内。辣椒切去有蒂的一头，整个放入。封存一周后，再放入洗净、切成条片状（长 5 厘米、宽 1 厘米、厚 0.3 厘米）的白菜、萝卜。白菜先去叶，只用其菜梗和菜心。萝卜以白色的为好，要先洗净，再削去其薄薄的外层表皮，留下内皮可保留其脆性。放入的蔬菜一定先要吹干或擦干，初次制作约 4~7 天后即可食用，以后 2~3 天后即可取出食用。

每次取泡菜时，要有专用的干净筷子，切忌沾有油腥以防变质。若要酸

味浓，可适当延长淹泡时间，但不宜超过一周，否则会变酸、变软。如在泡菜上放置几片去皮洗净的萍果或鸭梨，则可增加泡菜的果香味。

泡菜味道酸、辣、麻、香、脆，五味俱全，且富有营养。据研究，泡菜还有很高的食疗医用价值。

其一，泡菜含有丰富的维生素。大多数新鲜蔬菜均含有大量维生素 C，炒熟后大量维生素 C 会被破坏，而制成泡菜生吃，维生素 C 不受破坏，可被机体全部吸收。

其二，能促进食欲，帮助消化。泡菜因具有酸、辣、麻等味可刺激食欲，增加唾液及胃酸分泌，促进胃内血液循环。其中萝卜泡菜，可增加肠的蠕动，软化大便，对年老体弱者的便秘有治疗作用。另外，萝卜生吃能促进胆汁分泌，有利于脂肪的消化，故进食肉类、油腻物之后，再吃萝卜泡菜，有助消化。

其三，防癌作用。萝卜、白菜都具有抑制癌细胞的物质。如萝卜，所含的多种酶能消除致癌物亚硝酸对细胞的突变作用；它还含有一种木质素，能提高巨噬细胞的活力，能及时将癌细胞吞噬掉。另外，大白菜、萝卜等含大量的纤维素，它可冲淡、稀释大便中的致癌物质，减少肠胃对致癌物质的吸收。泡菜中的维生素 C 的防癌作用在于它能促进免疫功能，使机体产生较多的免疫球蛋白，一旦体内异常细胞出现，免疫球蛋白就可把它们消灭掉。因此，癌症病人常吃泡菜，有可能延长生存期或防止癌症的复发、扩散。

金秋时节话螃蟹

秋风送爽，正是稻熟蟹肥之时。螃蟹是甲壳动物蟹类的总称。蟹类很多，根据其栖息的地方不同，可分为海蟹和河蟹两大类，市场上见到的有海蟹、河蟹、湖蟹、青蟹等食用蟹，其中以河蟹和青蟹尤属上乘。

人们何以对蟹会如此器重呢？究其原因，一是鲜美肥嫩，食之不忍释手；二是富有营养，据营养学分析，每 100 克蟹肉含有蛋白质 14 克、脂肪 2.6 至 5.9 克、钙 130 至 140 毫克、磷 150 至 190 毫克、铁 13 毫克、胡萝卜素 2 至 6 克，还有硫胺素、核黄素及少量碳水化合物等营养物质。

螃蟹还有一定的药用价值。蟹肉味咸性寒，有清热、散血、滋阴之功能。可用于治疗跌打损伤，筋伤骨折，过敏性皮炎，经久不愈的湿癣，各种肿块，体质虚弱，食欲不振等疾病；蟹壳咸凉，有清热解毒、破瘀消积、止痛的效用，将蟹壳煨灰，调以蜂蜜，外敷可治黄蜂蜇伤或其它无名肿毒；以蟹爪 60 克煎酒服用，可用于催产或中止怀孕。

螃蟹既能治病，食用不当亦能引起疾病。蟹体内常污染有沙门氏菌，未经彻底加热杀菌，食后可引起以急性胃肠炎为主要症状的食物中毒，甚至会危及人的生命。因此，吃螃蟹必须注意卫生，讲究吃的方法，必须做到四除：一除蟹腮，蟹腮俗称蟹绵絮，在蟹体两侧，形如眉毛，呈条状排列。二除蟹胃，蟹胃也叫蟹和尚，位于蟹谷前半部，紧连蟹黄，形如三角形小包。三除蟹心，蟹心位于蟹黄或蟹油中间，紧连蟹胃，呈六角形，不易辨别。四除蟹肠，蟹肠位于蟹脐中间，呈条状。这四样东西多沾有大量细菌、病毒、污物，必须剔除。死蟹不能吃，蟹死后，其肉会迅速腐败变质，吃了会中毒。煮蟹也有讲究，应洗净扎牢，然后用旺火煮 15 分钟，这样出锅的蟹不仅卫生，而且肢体俱全，肉质饱满鲜嫩。

蟹肉鲜美而不腻，因此要注意节制食量，食得过多会造成消化不良等。有过敏体质的人或食蟹过敏者不能食用，气喘、哮喘、皮肤病如湿疹、皮炎、荨麻疹、过敏性结肠炎等病人也不宜食用，以免发生过敏反应或加重病情。食蟹后如果出现腹部不适、腹痛、腹泻症状，可用紫苏 15 克，加生姜 5~6 片煎汤内服。

老幼皆宜话虾皮

虾皮又叫虾米皮，是海产小虾经煮熟晒干后而成的一种烹调佐料。其味鲜美，很多人喜欢用来作汤的调味品，或用作拌菜、炒菜、煮粥，也可作饺子的佐料，若在腊肠粉中放入肉末、虾皮，其味更为鲜美，因而很受人们喜爱。虾皮具有特殊的营养价值。它含钙质极高，每 100 克的虾皮含钙达 1 克，有些虾皮甚至高达 2 克，这是其他任何食物所无法相比的。钙是构成骨骼的主要原料，参与凝血过程，维持神经肌肉的兴奋性，调节心脏的活动。人的一生都需要钙，但儿童、孕妇、哺乳妇女和老年人更为需要。

儿童期是生长发育的重要阶段，机体的各个组织都在迅速增长，特别是骨骼的增长更为迅速，这时需要大量的钙质。这些钙质完全来自食物，若饮食中缺钙，机体又同时缺乏维生素 D，儿童就会出现钙化不全的症状，如鸡胸、X 型腿，以及身体软弱、发育停滞等现象，医学上称为佝偻病。为预防佝偻病的发生，应多给儿童食用牛奶或奶制品、大白菜、虾米、蛋等含钙质丰富的食物。其中以虾皮含钙量最高，食用最方便，因此最好在儿童膳食中经常增加一些虾皮。

老年人尤其是老年妇女，容易发生骨质疏松症和骨软化症，这种现象极为普遍，它常常是发生股骨颈骨折及腰背疼痛的重要原因。近来研究还发现，高血压与缺钙的关系比盐和钠过多更为密切。用钙治疗高血压可使收缩压平均下降 20MMHG，使舒张压平均下降 7MMHG。美国一位医师认为，如果饮食中每日增加 1 克钙，则高血压的发病率可以减少 40~54%。由此可见，中老年人多食虾皮，可防止钙的缺乏，对身体健康是很有好处的。

羊肉串不宜多吃

入冬，全国许多城镇到处都可见到卖烤羊肉串的摊点。烤羊肉串以其色美、味香，吸引着众多的食客，但烤羊肉串不宜多食。

羊肉串制作时是在炭火上烤熏，羊肉串直接与炭火接触，加热后羊油滴落在火上燃烧生成的烟雾中含有一种叫做苯并芘的化学物质，它大量附着在羊肉的表面。当人们津津有味地大饱口福的时候，这种化学物质便会随羊肉一起进入人体。苯并芘是一种国际上公认的最强的致癌物质之一，当它在人体内蓄积到一定量时，就会在人体组织内部诱发癌变。台湾一学者曾调查了 280 名癌症病人，发现 80% 与喜食熏烤、腌渍食品有关。

某地一卫生防疫部门，曾对当地的烤羊肉串做过一次抽样检测，街头出售的烤羊肉串每公斤中含苯并芘 4 微克，大大超过了国际卫生组织规定每公斤食物中含苯并芘不得超过 1 微克的规定。检测表明，羊肉串烤的时间越长，所含苯并芘的量就越多，污染就越严重，对人体的危害也越大。

此外，在羊的肌肉内常寄生着一种叫做旋毛虫的寄生虫，假若吃羊肉串

时，烤的火候不到，部分羊肉不熟，就会把旋毛虫幼虫吃进胃内，继而进入肠内发育为成虫。成虫交配繁殖大量幼虫，随血液分布于全身，多在肌肉组织中发育成包囊。包囊内的幼虫，可在人体内存活 30 余年。旋毛虫会引起高烧及损伤心、肝、肾，严重危害人体健康。所以，奉劝大家对烤羊肉串还是少吃为佳。

变质的凉粉不能吃

凉粉，一般是用绿豆、玉米、白薯等为原料制成的。凉粉方便宜做、清凉爽口，是夏季人们爱做的一种凉菜。但是，由于夏天气温高，这种由豆类或薯类制成的食品如保存不当，极易变质，发生霉变。变质的粉块里含有较强的紫青霉素毒素。人若吃了霉变的凉粉，在几小时内就会出现恶心、呕吐、腹胀痛等现象，严重者还会出现抽搐、昏迷甚至死亡。因此，夏天的凉粉要妥善保存，如果凉粉已经出现霉变，就不应吃了，以免发生意外。

怎样识别凉粉是否发生霉变了？方法很简单，只要细心就行。新鲜的凉粉呈白色或青白色，较透明，有弹性，无任何气味。霉变的凉粉呈灰白色或红褐色。表层有时可看到发霉的毛丝或有杂色霉点、霉斑、能嗅到酸臭味，弹性较差，易碎。

谈谈食用油脂

食用油脂分植物油和动物油两大类，常见的有豆油、菜籽油、花生油、猪牛羊油等。植物油中不饱和脂肪酸、必需脂肪酸和维生素的含量比动物油中多，因此植物油的营养价值高。

豆油是营养价值极高的油脂，它含有丰富的卵磷脂和维生素 E，另外必需脂肪酸——亚油酸的含量是上述油脂中最高的，达 53%。亚油酸在人体有着重要的生理功能，当缺乏时，人体代谢会出现障碍，发生皮炎、毛发脱落、伤口愈合缓慢等症。另外更重要的是亚油酸与胆固醇转运有密切关系。缺乏亚油酸，胆固醇代谢就会终止，积存于体内的组织器官及血管壁，而导致动脉粥样硬化、高血压等症。豆油中的亚油酸可有效地防治这些疾病。因此豆油尤其对中老年人是一种理想食用油脂。

菜籽油营养价值不如其它油类，但其消化率比任何油脂都高，而且产量极丰富，所以仍是我国主要食用油之一。不过心脏病病人应少吃菜籽油，因为菜籽油中的大量芥酸会使病人的心血管功能超负荷，极易发生血管壁增厚等病变。另外还有一些食用油，如葵花籽油，它含亚油酸 55%，维生素 E 0.12%，谷固醇含量尤其丰富。谷固醇和胆固醇结构相似，可以和胆固醇竞争吸收点而阻碍胆固醇的吸收。所以葵花籽油是心血管病人良好食用油，它被许多国家称为“高级营养油”。动物性油脂消化率总体来说较低，营养价值远不如植物油，而且胆固醇含量高，不宜多吃。

随着我国人民生活水平的提高，脂类过剩问题越来越引起人们的重视。若脂肪长期摄入量过多，一是会引起肥胖症；二是由于胆固醇过多而引起心血管疾病。正常人每天摄取 50~100 克脂肪就可满足生理需要，其中植物油应占一半左右，这样才能做到膳食合理。

孕产妇的身体补养

祖国医学认为，肾、肝、心、脾和冲任两脉与妇女的生理病理关系密切。从妊娠开始到授乳结束，母体经受着一场剧烈的生理变化，造成了机体阴阳气血的失衡。妊娠时，脏腑经络的气血需下注冲任以养胎，分娩时阴血又被大量损耗，哺乳期机体器官修复和维持乳汁分泌等。这一过程中，母体常处于血不足而气相对有余的状态，极易引起气血失调，脏腑不和及冲任受损，从而产生经、带、胎、产的各种妇科疾病，阻碍了母体对营养的补充和吸收，使母体的身体恢复和婴儿的健康成长受到影响。因而孕产妇的补养必须从调节肾、肝、脾和冲任二脉着手，调气血，和脾胃，疏肝气，补肝肾，同时从日常饮食中补充大量营养物质，如蛋白质、钙、铁、维生素E及B族维生素，使机体功能恢复平衡。

孕产妇由于生理和心理的急剧变化，往往出现精神紧张、食欲不振、消化不良、呕吐等现象，影响了各种食物的正常摄入、消化与吸收，抵抗疾病的能力下降，易患肝炎等传染病。在怀孕早期如染上感冒，还会导致胎儿畸形。另一方面，缺乏对饮食营养知识的了解，加上一些地方的传统陋习等，都会使营养补充难以做到全面、均衡，使孕产妇补养达不到理想效果。

年轻夫妇应该掌握家庭营养保健的知识。在根据实际情况摄入饮食的同时，孕产妇还应适当选择一些能养血益气，对肝肾脾等机能恢复和母体易缺营养素的补充有特效的滋补品，以帮助适应这一阶段的生理波动。日前市场上有一种新型滋补口服液“中华乌鸡精”，含有人体不能合成的8种必需氨基酸和牛奶所没有的维生素E，较适用于孕产妇补充营养，有利于胎儿的正常发育及新生儿的生长。

谈谈高血压病人的饮食

高血压病是一种常见的疾病，男女均可发生，以肥胖者居多。其发病较为缓慢，若能在疾病早期，配合合理用药，适当注意饮食，就可减轻对心、脑、肾等脏器的损害，高血压病也是可以得到控制的。

高血压病人的饮食以低胆固醇、低脂肪、低热量，并多蛋白、多维生素为宜。高血压病常合并动脉粥样硬化性心脏病，因此，饮食中应限制含胆固醇高的食品，如动物的脑、肝、心、肾以及蛋黄、色籽、肥肉、猪油、黄油等。脂肪较广泛地存在于食物中，含量也比胆固醇高得多。长期过多摄入脂肪，由于热量过剩便会造成肥胖。肥胖不仅会加重心脏负担，而且容易并发或加剧高血压、冠心病和糖尿病等。脂肪对动脉硬化的直接作用是可促进胆固醇的吸收，因而使血胆固醇浓度增高。所以，高血压病人应限制脂肪的摄入。

蔬菜、水果中含有丰富的维生素C及其它营养物质，能促进脂肪代谢的功能，并可营养血管，消除胆固醇的沉积，以及保持血管的弹性，防止钙化等，因而应多吃。豆类及豆制品中含有谷固醇，它能抑制小肠吸收胆固醇物质，也可多食用。鱼类、瘦肉、兔肉富含蛋白质，应多食用。

此外，高血压病人还应少吃盐，每日宜在3克以下。因为食盐能引起细小动脉痉挛，使血压升高。“体内食盐聚积过多，还会使机体内水分潴留，引起水肿及增加心脏负担。

现介绍几种高血压病的饮食疗法，对预防和治疗高血压病有一定效果。

- 1.海蜇、大枣等份，炖服，也可用海蜇 100 克煎水服。
- 2.鲜芹菜少许，温开水洗净，捣烂、绞汁，每日 3 次，每次 10~15 滴。
- 3.花生用醋浸泡 7 天，每晚睡前嚼服 7~8 粒。
- 4.大蒜 2~3 瓣，捣汁冲服，或就饭吃，每口 2 次。

哮喘病人的饮食

哮喘是秋冬季节老年人的常见疾病。发病严重时，咳喘达旦，终夜难眠，消耗精力很多，是最使老年人痛苦的一种慢性病。预防和治疗老年人哮喘，除了使用祛痰、平喘、止咳的药物外，饮食防治也很重要。

- 1.多吃些大豆、豆制品和蔬菜等清淡易于消化的食物。大豆及其制品含有人体需要的优质蛋白质，可以补充哮喘对机体消耗的需要，它含的脂肪又多是不饱和脂肪酸和卵磷脂，它们在生理方面有很好的保护作用。蔬菜可以补充人体对各种维生素和无机盐的需要。

- 2.可吃些莲子、百合、山药、大枣、核桃、梨、桔子、柚子等，对祛痰、平喘、止咳、润肺都有一定作用，可以做为辅助性防治食物。

- 3.不吃大鱼、大肉、虾、蟹等食物。“鱼生火、肉生痰，白菜豆腐保平安。”这是一句很有科学道理的养生民谚。哮喘特别是过敏性哮喘病人不吃这些食物，一可防止助湿生痰，二可避免过敏反应。

- 4.不吃辣椒、胡椒、葱、蒜、芥末、韭菜等辛辣食物，以及过咸、过甜、过热和过冷的食物。这些食物对呼吸道有刺激作用，可使病情加重，另外，吸烟和饮酒也不利于哮喘的防治，也应限制。

腹泻病人的饮食

腹泻病人的结肠呈高度过敏状态，若饮食不周，会加重胃肠道的负担。

腹泻的头一天应禁食或每日用一袋口服补液盐(ORS)加水 500 毫升饮用或适当饮茶水。第二、三天起酌情进食浓米汤、稀藕粉、淡果汁，待腹泻次数减少，腹痛减轻时，可进食少渣、少油的半流质饮食，如大米粥、面片汤、蛋花汤、细挂面汤等。患病第四、五天，若粪便无泡沫和酸臭味，即可饮加糖的牛奶、豆浆、烤面包干、细瘦肉末等。

病程中应注意少吃油脂及辛辣的调味品，忌酒及生冷食品。

盛夏预防痢疾

痢疾是由痢疾杆菌引起的一种肠道传染病。得病以后由于结肠粘膜发炎并形成许多小溃疡，因而排出带有脓血的大便。

由痢疾杆菌引起的叫细菌性痢疾，由痢疾原虫引起的叫原虫性痢疾。夏秋季发病最多的是细菌性痢疾。因为夏秋季气温高，病菌繁殖很快。苍蝇是传播痢疾的重要媒介，它在夏季繁殖很快，而且十分活跃。平时人的胃液里有胃酸，可以把吞进胃里的病菌杀死，但在热天出汗多使体内的水和盐分大量损失以致制造胃酸的原料减少，加上喝水比较多胃酸又被冲淡，所以杀菌能力减弱，吃下去的病菌就容易到肠子里去。夏天人们爱吃生冷蔬菜、瓜果，

又不注意消毒，这就增加细菌入口的机会。有些人在夜间图凉快，腹部不盖东西，就容易患腹痛、腹泻并有下坠的感觉。这是因为痢疾杆菌使大肠发炎溃疡，大肠受刺激，人就老想大便；同时大肠吸收水分的功能减退，大便就变稀而形成腹泻并带有粘液的浓血，这便是痢疾。在痢疾患者当中，还有一种特殊的类型，它的病变和普通痢疾相同表现却非常严重，发病急、来热猛，而且伴有高烧、抽风、循环衰竭和呼吸麻痹等中毒症状，往往在短期有生命危险，这就是中毒性痢疾。中毒性痢疾十之八九发生在1岁到5岁的儿童身上，这就要求大人及时发现及时诊治。

预防痢疾的方法，主要是把住“病从口入”这一关。生吃蔬菜瓜果要洗净，用开水烫一烫，最好用消毒水消毒，不吃腐烂变质的食物；不喝生水；食前便后应洗手，接触病人后要把手洗干净。健康人平素进膳，适当地吃点大蒜可消毒杀菌。同时，要采用各种办法积极消灭苍蝇。家里有痢疾病人应及时向当地医院报告，尽早治疗。

喝豆浆的科学

豆浆，是我国人民的传统食品，具有较丰富的营养，对人体有补益，但是喝豆浆应讲究科学，否则会对人体健康很不利。具体地说，喝豆浆要注意以下几点：

1. 豆浆要煮透。豆浆里含有胰蛋白酶抑制物，如煮得不透，人喝了会发生恶心、呕吐、腹泻等症状。

2. 忌冲鸡蛋。鸡蛋中的粘液性蛋白容易和豆浆中的蛋白质结合，产生不被人体所能吸收的物质而失去营养价值。

3. 忌冲红糖。这是因为红糖里含有的有机酸能够和豆浆中的蛋白质结合，产生变性沉淀物，影响人体对营养物质的吸收。

4. 忌用保温瓶盛放豆浆。豆浆中有溶解保温瓶中水垢的物质，使有害物质溶于浆中，而且时间长了造成细菌繁殖，使豆浆变质，对人体不利。

5. 忌过量喝。豆浆一次喝得过多，容易造成过食性蛋白质消化不良，出现腹胀、腹泻等症状。

吃蒜五忌

日本学者梅泽庄亮提出了食用大蒜的五条禁忌：1. 不要过量。每天可吃生蒜一、两瓣儿，熟蒜三、四瓣儿，小孩则应减半。2. 切忌空腹。空腹食用有可能引起急性胃炎。3. 切忌长期食用生蒜。大蒜具有使肠道变硬的作用，这往往是造成便秘的原因。还会杀死大肠内大量的肠内常在菌，由此引起许多皮肤病。4. 禁止外用。大蒜外用是造成皮肤皴裂的原因。5. 要适合自己的体质状况。如果食用后感到不适，就要停止食用。

必须注意忌口

所谓忌口，一般人都认为是不同的疾病，有不同的饮食禁忌。其实不尽然，即使没有疾病，也存在着应该吃什么，不应该吃什么，以及吃多少的问题。尽管人们在天天吃饭，但究竟应该怎样吃，人们并不十分清楚，有的

甚至十分糊涂。现在不少人吃东西，都是喜欢吃什么、就吃什么，什么好吃，就吃什么；菜越丰盛越好，鸡鸭鱼肉最好样样都有，而不是根据自己的身体需要来选择饮食。比如，明明自己已经大腹便便，甚至连路都不方便了，还要吃肥腻厚味等高热、高脂肪的食物，从而导致心脑血管系统疾病的产生；有的人，明明身体很瘦，甚至骨瘦如柴，经常上火、口渴、咽干、大便难、小便黄，还要津津有味地吃姜、葱、蒜、辣椒，火上浇油，瘦而又瘦。还有的得了病，应该忌一些食物，如皮肤病忌发物，糖尿病忌糖，水肿病忌盐。

总而言之，人们吃东西，不应该随心所欲，应该根据自己的身体状况选择饮食，尤其是得病期间更要注意忌口。病中的忌口，一方面与眼药有密切关系，也就是药后忌口；另一方面是要注意与病情的关系，要针对着疾病的寒、热、虚、实、表、里、上、下，五脏六腑等病因、病位、病性诸方面，结合食物的性、味全面加以考虑，凡于病不利的饮食皆为所忌。举例说：大凡体质较虚弱的病人，忌食不易消化的食物，如油炸、油煎的肉类，以及腊肉、鱼干、粘糕、韭菜等，并忌一切生冷，特别是冷水、凉水菜、生菜、生杏等。又比如，一切病人都须忌暴饮暴食，偏嗜五味，忌油腻、油滑、腥臊、煎炸厚味，以及吸烟酗酒等。再比如：凡发热的病人，忌辛辣、油腻之物，如姜、椒、肥肉、酒类等。还有：久病忌食猪头肉、母猪肉、鹅肉、鱼腥类、荞面等发病物品。有关如何忌口的学问很多，这里就不一一列举了。

疗效食品任君选

药补不如食补，食物疗法可防范药物疗法的副作用。当患有某些疾病时，有针对性地选吃食品，有辅助药物医病的疗效。

具有降血脂、降血压、防止血管硬化作用的食物：海藻、紫菜、山楂、黑木耳、蒜、芥菜、荷叶、莲心、洋葱、芹菜、荸荠、海蜇、蜂蜜等；牛奶、大豆、蘑菇、蒜、洋葱、甲鱼、海水鱼等对动脉粥样硬化有预防及降血压的功效。

具有消炎或使炎症减轻作用的食物：蒜、菠菜根、芦根、马齿苋、冬瓜子、油菜、蘑菇等。

具有降血糖及止渴作用的食物：猪胰、马乳、山药、虹豆、豌豆、茭白、苦瓜、洋葱等。

具有清热解毒功效的食物：西瓜、冬瓜、黄瓜、苦瓜、绿豆、扁豆、乌梅、菠萝、田螺等。

具有祛湿利尿作用的食物：西瓜、西瓜皮、冬瓜皮、茶叶、绿豆、玉米须、葫芦、鲫鱼、墨鱼等。

具有强健脾胃功能的食物：生姜、乌梅、鸡内金、麦芽、陈皮、花椒、茴香、葱、蒜、醋、山楂等。

具有润肠通便功效的食物：核桃仁、芝麻、松子、柏子仁、香蕉、蜂蜜等。

具有镇咳祛痰功效的食物：白果、杏仁、冬瓜皮、桔子、梨、冰糖、萝卜、动物胆等。

具有补益作用的食物：饴糖、大枣、花生、莲子、山药可以补脾胃；羊肉、乌龟肉、胡桃、韭菜子、海参、虾等可补肾强阳；桂圆、红枣、桑椹、荔枝可补血；鱼肚、甲鱼、黑、白木耳可滋阴，动物肝脏可补肝明目。

谨防美味综合症

随着生活水平的提高，人们更加讲究饮食的精细、烹调和美味。逢年过节，至亲好友欢聚一堂，共进丰盛筵席，鸡鸭鱼肉等佳肴自然是饭桌上少不了的食物。

鸡鸭鱼肉虽能使人大饱口福，然而吃得太多对身体却是有害的。在美国和欧洲一些国家中，有许多人在食用了过量的鸡鸭鱼肉等佳肴以后，30分钟到一个小时后，常出现头昏脑胀、眼球突出、上肢麻木、下颌发抖、心慌气喘、晕眩无力和心动过速等症状。这些症状原来被认为是饮食过多引起而未加注意，其实这是一种特殊的症候，称为美味综合症。

据分析研究，美味综合症是因为鸡鸭鱼肉等鲜味食品中含有较多的麸酸钠所引起的。麸酸钠是味精中的主要成分，因而可大大刺激味觉。然而，过量的麸酸钠在体内分解为谷氨酸，酪氨酸，酪氨酸在肠道细菌的作用下，随血液到达脑组织，就可以干扰大脑细胞的正常活动，使脑神经生理功能受到抑制而出现一系列症状。若一次摄入的麸酸钠达5克时，即可出现轻度反应，摄入10克以上时，可出现重度症状。

美味综合症的预防很简单，对于餐桌上的美味佳肴不要过分贪食，烹调时味精不要放得太多，多吃点绿叶蔬菜，饭后吃些水果或喝杯浓茶即可。

解酒妙法

1. 将芹菜挤汁服用。可去醉酒后的头痛脑胀、颜面潮红。
2. 口服食醋，或用陈醋50克、红糖20克、生姜3片一起煎水服，有较明显的解酒效果。
3. 可适当吃些鲜橙、柑桔、梨、苹果、西瓜或荸荠等。
4. 取桔皮煎水饮用，亦可饮浓茶。
5. 取松花蛋1至2个，蘸醋吃。
6. 清炖冬瓜汤饮用，或喝一些味道清淡的菜汤。
7. 将大白菜帮洗净，切成条，加醋腌渍15分钟。加糖炒食。炒豌豆苗吃也有效果。
8. 洗净鲜藕，捣碎取汁饮服。
9. 取白萝卜捣汁饮服，也可在白萝卜汁中加适量红糖饮服。
10. 取适量绿豆，用温开水洗净、捣碎后开水冲服。
11. 嚼食甘蔗汁，或榨汁饮服，效果极佳。

如何提高钙磷的利用率

人体含1000克钙。由于排泄，每天要补充0.6克。但影响钙吸收的因素很多，所以缺钙引起的儿童佝偻病、老年骨质疏松时有发生。不过在烹调中注意提高钙的利用率，就会使患病机会大大减少。首先应注意菜肴如何搭配。一般来说荤素混食，豆谷混食较为科学。比如豆腐炖鱼，就很有营养。因为鱼肉中含维生素D，维生素D可促进钙的吸收，使豆腐中钙的利用率大大提高。其次含草酸多的蔬菜在烹调前应用开水焯一下，除去草酸，因为草酸易

和钙形成草酸钙，不利于钙的吸收。所以菠菜应焯后再食用。再次，注意使用醋。醋和草酸虽然都是酸，但醋是促进钙的吸收的。在做醋鱼、糖醋排骨时，醋不仅可以去异味，还能使鱼、排骨中的钙溶出，以利于吸收。

磷被称为智慧的元素。因为人的骨骼、肌肉和脑中都存在有磷。磷较易被人体所利用，但植酸形式的磷是不能被利用的，可以通过发酵或热水浸泡促进植酸水解而提高其利用率。维生素 D 有促进钙磷吸收的功能，对骨骼、牙齿的形成起重要作用。缺少维生素 D，钙、磷吸收率就会下降，从而引起病症。奶油、鱼类之中富含维生素，所以应多吃些含维生素 D 多的食物。

警惕饮食中的致癌因素

据目前统计，全世界每年约有 700 多万人患癌症，其中近 600 万人死亡。在我国每年也有 100 万人发生恶性肿瘤，死亡率在 70% 以上，也就是说平均每小时有 80 人死于癌症。因此，癌症是当前威胁人类生命的大敌。科学家们认为，80—90% 的癌症是由于环境中的致癌物质引起的，而在这些致癌物质中，饮食又是一个极其重要的因素。越来越多的证据表明，妇女癌症中的 50%、男性癌症中的 30% 是直接或间接地由饮食造成的。具体地说，饮食中的致癌因素有以下几种：

吃糖过多：日本大学教授材丰的试验表明，长期食用添加大量白糖饲料的小白鼠，癌发率比常规喂养的小白鼠高 8 倍。从医学观点看，人们大量食用白糖后，所产生的代谢中间物质——丙酮酸，乳酸等，会使机体呈现酸中毒的状态，需要碱性的钙、镁、钠等与之起中和作用。据测定，每进食 10 克糖，需要消耗 3 升牛奶所含的钙，由于钙的大量消耗，不仅导致了肌肉的硬化和张力的减弱，形成代谢紊乱，而且还会诱发某些癌症。平日嗜糖的人，自身免疫功能减退，他们患癌症的机会要比普通人大 4—5 倍，英国一位营养学家甚至疾呼：“糖是一种白色的、纯粹的毒药！”根据我国人民目前的饮食结构情况，营养学家建议：成年人一般每天从膳食中摄入 50 克糖就够了。

大量饮酒、喝咖啡：科学家在对流行病进行分析和动物实验后指出：癌肿的发生与大量饮酒和饮用酒精配制的饮料有密切的关系。常喝酒精饮料的人容易得口腔癌、咽喉癌、食道癌以及原发性肝癌。长期过量饮用咖啡的人，容易患上胰腺癌，这是因为咖啡中所含的咖啡因在作怪。咖啡因是一种生物碱，在 APC、减肥药、镇静剂等药品中都或多或少地含有咖啡因。饮用咖啡象吸烟一样，时间长了会上瘾，瘾头越来越大，这样致癌的机会就会大大增加。当然，健康的人，每天喝杯咖啡，对身体也并非无益，但为了安全起见，还是以少饮咖啡为好。

喜嗜高脂肪食物：世界上有 3 个以拥有大量百岁老人及不患癌症而著名的地区：苏联的南高加索，厄瓜多尔的维尔卡本巴谷和巴基斯坦的罕萨。这些地区的居民饮食都有同一特点，这就是低脂肪。事实证明，如食物中动物脂肪太多，占人体总热量的 40% 以上，乳腺癌和结肠癌的发病率就会增高。

谨防细菌性食物中毒

每年盛夏总会发生一些食物中毒事故，其中，有的事故涉及面广，中毒人数多且严重，给人们的生命带来极大的威胁，因此，我们要严防食物中毒。

食物中毒有动物性、植物性、化学性和微生物性等类型。微生物性食物中毒包括真菌性和细菌性两种，其中以细菌性食物中毒最常见，约占食物中毒总数的 70% 以上，医学上又将细菌性食物中毒分为感染型和毒素型两大类。

感染型细菌性食物中毒是食物中毒最常见的一种，约占总数的一半以上。其常见的致病菌有沙门氏菌和条件致病菌。肠道条件致病菌在自然界和人体内均有分布，平时不引起疾病，在某些条件下，如在食物中繁殖后，会使机体中毒发生疾病。主要有大肠杆菌、变形杆菌、粪产碱杆菌等。

毒素型细菌性食物中毒主要有葡萄球菌和肉毒梭菌毒素中毒。以金黄色葡萄球菌为主要的病菌在食物中繁殖时可产生肠毒素，从而使人体中毒。肉毒梭菌本身虽不引起中毒，但该菌可在食物中（如变质罐头），产生一种毒力很强的外毒素，使中枢神经受到损害，因此，患者死亡率相当高。必须加倍警惕。

细菌性食物中毒的患者有恶心、呕吐、发热、腹痛、腹泻等症状。葡萄球菌毒素中毒的症状更为严重，如剧烈反复呕吐，痉挛性恶心，腹部剧痛。呕吐物或便中可带血。重者有头痛，肌肉颤动及大量出汗等。肉毒梭菌毒素中毒还可出现心窝部疼痛，肌肉乏力，言语困难，吞咽困难，眼睛斜视。重者可出现呼吸困难、紫绀等，死亡率较高。预防措施：1. 选择新鲜食物食用。食物存放应严格采取科学方法，防止被细菌污染。2. 食物应防止苍蝇、老鼠、蟑螂和灰尘等污染。3. 烹调时要杀死食物中的细菌。放久的食物再吃时，应加热消毒。4. 生吃瓜果、蔬菜要洗净、消毒，对食具亦应注意消毒。5. 为预防葡萄球菌引起的中毒，在食用牛乳时应煮沸消毒，对含有乳类的食品如乳酪、冰淇淋、蛋糕或鱼、肉、蔬菜、米饭等应注意不要被污染，若被污染则应丢弃。6. 为预防肉梭菌毒素中毒，除应选择新鲜鱼、肉外，对存放过久的腌鱼、腌肉、香肠等，若发现变色、腐败则不应食用。食用罐头时应查看其出厂日期和失效期，若发现膨罐或开启罐头时有气体逸出或内装食物腐败则不能食用。

哪些食物能抗癌

人类围绕着如何战胜癌症作了不懈的努力，找出了许多行之有效的办法，其中之一，就是应用食物抗癌。那么，究竟哪些食物有抗癌作用呢？

香菇：是食用蘑菇的一个优良品种，为“山珍”之一。在香菇中含有一种叫“1.3-B-葡萄糖苷酶”的物质。这种物质能提高机体抑制癌瘤的能力，加强抗癌作用。各种癌症手术后，持续服香菇，可防止癌细胞转移。

洋葱：对癌细胞有抑制作用。在欧美被称为“菜中皇后”，放在白酒或牛奶里轻炒，是西菜高级佐料。但热病患者不宜进食。

大蒜：大蒜能抑制胃内亚硝胺（致癌物质）形成。在肿瘤调查中，发现我国某地胃癌发病率极低，究其原因，是该地区盛产大蒜。

芦笋：“国际癌症病友协会”在一张通报中提到“有研究证明，芦笋几乎对所有类型的癌症都有疗效……”。芦笋目前是行销欧美市场的高档蔬菜，被称为“健康食品”。

蜂蜜：常食蜂蜜，不仅能有效地防止肿瘤发生，而且能延年益寿。美国有人曾对养蜂人的癌症发生率经过两年多的反复调查和核实，几乎未找到一

位死于癌症的养蜂人。

胡萝卜：有人把胡萝卜比做“小人参”，可见其营养价值之高。胡萝卜中的木质素，有提高机体抗癌免疫力和间接消灭癌细胞的功用。

酸乳：酸乳对于人的长寿而不得癌症是颇有助益的。在苏联的长寿地区——南高加索，酸乳是人们日常饮料。

含维生素c丰富的水果：近代医学发现维生素C具有阻止致癌物质产生的作用。据报导，美国二十世纪五十年代以来，胃癌病例显著减少的主要原因，是因为人们增加了新鲜果汁的饮用量。经过实验，人们发现一个人每天只要吃20毫克左右的维生素C(大约相当于100克柑桔或500克苹果中维生素C的含量)，就可以抑制致癌物亚硝胺的产生。

夏天过量吃糖易生疔

疔疮好发于夏季，而且大多数发生于儿童。许多儿童平时皮肤白嫩，而一到夏天就长出疔疮，既影响容颜，又会因为细菌感染而引起发热、疼痛、化脓，甚至引起败血症，发生生命危险。这是什么原因呢？过去人们总认为，夏天天气炎热，出汗多，污垢多，儿童又不注意卫生。但最近医学研究表明，除上述原因外，更主要的原因是夏季儿童过多的吃糖而引起的。

夏天人们喜欢吃冰牛奶、豆浆、西瓜等冷饮和水果以及各种甜食小吃。这些食品中含有大量的白糖、红糖，这些糖中又都有较丰富的蔗糖、果糖等。糖类经过人体消化道消化后分解成人体容易吸收的葡萄糖，葡萄糖被吸收入血后，机体中的血糖值升高，所以吃的糖越多，血糖含量也越高。人体内血糖的正常值是80~120%毫克，当超过130%毫克时，对体会发生以下两种不利情况：

一是促使金黄色葡萄球菌等化胞细菌生长繁殖，从而引发疔疮、疖子、痛肿的发生；二是当糖在人体内分解产生热量时，会产生多量的丙酮酸、乳酸等酸性代谢物，使机体成酸性体质。科学家们发现，这种体质不但皮肤容易感染发炎，还可能引起其它一些儿童期疾病，如龋齿、软骨病、脚气病、慢性消化不良、性情暴躁等，严重的还可发生免疫功能下降，发生免疫系统更严重的疾病。

冬天能吃冷食吗

炎夏盛暑，吃凉食冷饮可消暑降温，但在寒冬时令为啥有时也喜欢吃凉食冷饮呢？经验告诉我们：当机体脏腑热盛上升、发烧的情况下则喜吃凉食冷饮。如何自我判定冬季是否适宜吃冷食呢？

上焦蕴热上火：舌尖红赤、苔黄，多见于风热型感冒、咽喉炎、扁桃腺炎或心火上升等情况。中焦蕴热生火：多因过多进食肉、蛋、奶、酒、糖等肥甘厚味食物，诱发胃肠蕴热，热感则化火。舌中部位质红绛、苔黄厚腻、小便黄赤，量少，便秘爆结，常喜冷饮。下焦热盛化火：多见于患肾盂肾炎、膀胱炎等泌尿系统感染，舌根部质红、苔黄厚腻。

有三焦热盛化火的情况，均可适当进食冷饮。当前市场上畅销的奶油蛋糕、奶油双把冰棒、雪人、酸奶、冰淇淋、汽水、果子汁等均含丰富营养，并可清热、化滞润燥、利尿、解毒、改善人体新陈代谢功能等。

但一次吃冷食不宜过多，以防损伤脾胃，招致腹泻、胃肠痉挛等。对小儿及老年人尤应注意勿食过量。

谨防变质食油中毒

酸败的动植物油产生低级的醛和酮，使油脂产生一种特殊的刺鼻的气味，俗称“哈喇味”。变质厉害的食用油具有毒性，用它们来烹调蔬菜或煎炸食物，食后可发生急性食物中毒，产生头晕、恶心、呕吐、腹泻等症状。如猪油，还含有酸败胆固醇，它是引起动脉粥样硬化的祸首。

如何识别和防止食用油酸败变质？

食用油包括豆油、菜油、麻油、棉油、花生油等，发生酸败变质后，肉眼可看出，其油色比原来浅，混浊，粘度增大，还可以闻出一种特殊的“哈喇味”，吃上去有异味，又苦又辣。对酸败变质的油不应再吃，以防食后中毒。

家庭防止食用油酸败变质，应注意以下几点：

1. 食用油不宜贮存时间太久，最好当月买，当月吃，先吃贮存的油，再吃新买的油。

2. 贮油的容器，最好是深色的瓶子，如棕色或深蓝色的，可以避免或减少光线的透入，避免使用无色透明的瓶子，量多时亦可选用铁桶，加盖密封保存，容器使用前应洗净，待干燥后再进行贮油。

3. 油瓶放置的地方要避免光线直接照射，最好放在阴暗避光之处，或放在柜子里。

4. 油瓶应距炉、灶远一些，不要使它受热。

5. 油瓶要加盖，平时用油和贮备用油容器应分开，以减少贮备用油的盖子开启次数，如能刚好贮满最佳（瓶内空气存量最少）。

6. 关于塑料容器。用于食品包装的塑料容器可以贮油，因这类塑料桶所使用的增塑剂，如邻苯二甲酸酯类、环氧大豆油等是无毒的，使用比较安全。但贮油时间不宜过久，因上述成分溶于油中，进入体内过多也有害。至于工业用的塑料容器则有一定的毒性，严禁用以贮食用油。

饮食不当会影响视力

很多人都知道长期用眼过度和不注意用眼卫生会造成近视眼，但是，很少人知道饮食和近视眼的关系，饮食对人的视力是有影响的，要预防近视眼，除了应注意避免用眼过度和用眼卫生外，饮食也是非常重要的。

我们知道，一些食物中含有许多对人体的正常发育不可缺少的微量元素，一旦人体缺少这些元素，就会引起某一方面的功能障碍，例如微量元素铬和钙，当人体缺铬时，胰岛素的作用就会明显降低，从而使身体不能有效地利用糖。严重缺铬时，会出现中等程度的空腹高血糖、糖尿和血管变型等现象，这些病变对视力都有一定的影响。特别是血糖高时，容易引起液渗透压的改变，从而导致晶体状和眼房水渗透压的变化，房水可经过晶状体内，促使晶状体变凸，屈光度增加，造成近视。当人体缺钙时，同样可直接影响眼内液压的调节造成近视。

食用过量的糖和烧煮过久的蛋白质类食物对人的视力也有影响。据近年

日本学校近视眼防治委员会的研究证实，甜食可以助长近视眼的发展。这是因为糖分在体内代谢时需要大量维生素 B，如果糖分摄取过多，维生素 B 就显得不足，发生近视的机会就会增多。而且过多地摄取糖分也会降低体内的铬和钙，造成近视。

临床调查资料证实，近视眼者体内普遍缺少铬和钙这两种微量元素以及维生素 B，由此可见，饮食对人的视力的影响是很大的。青少年正处在生长发育的关键时期，更要注意安排好饮食。应多吃含铬和钙丰富的食物，如鱼、虾、牛奶、芝麻酱、瘦肉、蔬菜、水果等，注意不吃过多的糖和烧煮过久的蛋白质类食物。如能坚持这样做，将有助于你的一生有一双明亮的眼睛。

小儿不宜过多喝冷饮

在炎热的夏季，孩子们最喜欢喝冷饮。这不仅因其甜酸适口，更重要的是凉爽宜人。冷饮虽然可以生津止渴，但小儿却不可多饮。否则会出现饮病。

1. “口噤”。小儿暴食冷饮后，由于其消化功能尚不象成人那样健全，尤其是婴幼儿，往往会出现张嘴吃力，下额麻木，严重时牙关紧闭，浑身发抖。这就是“口噤”症状。其原因是由于小儿体温与冷饮温差悬殊，当冷饮过量时，口腔与食道等消化系统形成了冷冻层。血液在流通中突然受到寒冷的侵袭，导致血脉流通受阻，以致神经系统指挥失灵，张嘴困难引起“口噤”。

2. 喉痉挛。当食用冷饮食品过量后，由于冰冷饮食通过咽喉部，使喉部血管急剧收缩，而长时间的收缩，会反射性地引起喉部痉挛。其主要症状是呼吸困难，口唇青紫，严重时还会出现意识障碍；当脑部缺氧严重时，还会有生命危险。此病多发生在小儿，故切不可给小儿吃过多冷食。

3. 三叉神经痛。过食冷饮食品会使少数小儿发生三叉神经痛。人的颜面部活动都是由三叉神经来支配的，而过食冷饮食品便会使凉的刺激通过口腔神经传至三叉神经交叉处（太阳穴），出现疼痛。

4. 气管炎。患有气管炎的小儿是最害怕冷刺激的，过食冷饮后，由于冰冷的刺激使气管粘膜下血管收缩，致使病情加重。

5. 腹痛。有的小儿由于吃冷饮食品过多，而突然大声啼哭，父母惊慌失措。其实，这是过食冷饮食品而造成的小儿腹痛。因为小儿过食冷饮食品后致使胃肠末梢神经骤然受到冷刺激，引起胃肠不规则收缩，而出现不规则腹痛。

不宜同放的物品

蛋与生姜、洋葱不宜同放。蛋壳上有许多小气孔，生姜和洋葱有的气味，易透进小孔使蛋变质。

面包与饼干也不宜放在一起。面包含水分较多，饼干则干而脆，两者存放在一起，面包会变硬，而饼干则失去酥脆感。

茶叶与香皂共存，会使茶叶变味；茶叶与粮食或糖果共存，容易潮湿或发霉。

水果不要与纯碱接触，否则极易发热烂掉。水果与粮食同放一起，水果受热后变得干瘪，而粮食因吸收水分也易霉变。

存放衣物时要注意，尼龙衣物与樟脑在一起，纤维坚固度会大大降低。

属橡胶制品的旅游鞋，与油类接触便会失去弹性。

中年人晚餐不宜过量

人到中年，科学地安排好一日三餐特别是晚餐，对健康长寿极为重要。祖国医学认为，“晚餐中满不消，而脾胃大伤”、“饱食即卧乃生百病”。然而，在日常生活中，晚餐时全家多相聚，人们往往重视晚餐，吃得颇饱，但长期如此进食，容易导致以下疾病。

1.肥胖。人到中年，活动量逐渐减少，能量代谢降低，脂肪存积加快。当晚餐过量时，血糖和血中氨基酸、脂肪酸浓度增高，而促使胰岛素分泌增多，多余的热量在胰岛素的作用下，大量合成脂肪并沉积下来而使人发胖。

2.糖尿病。晚餐长期过量，反复刺激胰岛素（调节糖代谢的主要激素）大量分泌，造成胰岛细胞提前衰竭，进而产生糖尿病。

3.肠癌。由于晚餐过量，吃进去的大部分食物来不及消化，这些食物停留在大肠内受到厌氧菌的作用，可产生许多毒性物质，直接刺激肠壁，有诱发肠癌的可能。

4.冠心病和高血压。晚餐过量，尤其是吃进大量高脂肪、高蛋白的食物，使血脂骤然升高，而睡眠后人体血流减慢，血脂容易沉积下来，使血管壁弹性减弱、硬化、心肌供血减少，造成动脉粥样硬化而引起冠心病和高血压等疾病；同时，晚餐质优量多又会刺激肝脏制造低密度和极低密度脂蛋白，把过多的胆固醇运载到动脉壁堆积起来，成为诱发动脉粥样硬化和冠心病的又一原因。

5.猝死。晚餐过量时，充盈饱满的胃及十二指肠，在躺卧时可压迫肝、胰及胆道出口，使胆管、胰管压力增高；高脂食物和过饱还可加强胆汁运动，促进胰腺分泌。这些因素可使十二指肠乳头水肿，括约肌痉挛，通道阻塞，造成胰管和胰腺泡破裂，胰液溢出或胆汁逆流入胰管，激活胰液中的胰蛋白酶原，使之转变成有强烈消化作用的胰蛋白酶，结果消化了胰腺本身组织和周围组织，引起休克甚至死亡。

由此可见，晚餐过量害处极大，中年人要保持健康长寿，一定要科学地安排一日三餐，做到早餐好，午餐饱，晚餐少。

怎样沏茶饮茶

饮茶可以提神解乏，促进消化、解脂除腻、强心降压，对健康有益。茶叶中的茶多酚，咖啡碱和芳香油是决定茶汤风味和功效的主要成分。茶多酚味苦涩；咖啡碱苦，是中枢神经系统的兴奋剂。这二者都是在冷水中微溶，随着水温升高，其溶解度逐渐增加。沏茶就是要将这些成分适度地浸出到茶汤中。所以除茶叶本身质量好坏之外，用水、用具、技巧等也是能否沏出好茶的关键：

1.最好用新打的、刚烧开水沏茶，因为其中溶解的氧气可以增进茶汤的风味。煮得过久的水，溶氧都被驱出，就会使沏出的茶汤风味淡。

2.软水（经过磁化的水）比硬水好。因为硬水中的某些盐类会与茶多酚反应使茶汤变混浊，并可形成一层膜漂在茶汤表面或粘附在茶杯上。

3.茶汤的颜色、香气、风味受沏茶用水的温度的影响。冷茶壶可先用热

水涮一下,以利保持温度。但沏茶的水应低于沸腾温度,而以微开或落开(85~99)为宜,水温太高时会使茶多酚溶出过多,因而造成茶汤偏于苦涩。

4.茶的浓淡由茶叶对水的量之比和浸泡时间决定。浸渍时间一般为3~5分钟即可,这时茶汤清香柔和。浸渍过久会因茶多酚溶出过多而苦涩。浸渍结束时可用细滤网滤去茶叶,或取出茶袋。

5.茶多酚与金属反应可产生金属味,所以不宜用金属器皿沏茶。如欲变换口味,还可略加些薄荷、果汁、蜂蜜等。加数滴牛奶可减少茶汤的涩味。

夏季饮食驱蚊十法

一法:吃维生素B有驱蚊作用。因人体服用维生素B后,汗液会产生一种蚊子感到讨厌的气味。

二法:夜晚,在屋内放一盆盛开的夜来香,蚊子会退避三舍不敢近前。或在花盆里栽一两株西红柿放在室内。西红柿枝叶发出的气味会把蚊子驱走。

三法:在你工作、学习和休息的座位下和脚旁,放置两三盒打开的清凉油或风油精,蚊虫闻而生畏,绝不会再叮人。

四法:在房间里点燃几块干柑桔皮,蚊子就会仓皇逃窜。

五法:穿白色或浅色衣服,这种颜色的衣服光性较强,对蚊子有驱避作用。

六法:使用防蚊油等化学驱蚊剂。化学驱蚊剂是靠化学药剂的气味“堵塞”蚊子感知暖气温流的传感器,使它迷失叮咬目标。

七法:用西红柿叶、凤仙花叶和薄荷汁擦身,这些花草汁发出的气味都有驱蚊作用。

八法:找一个空玻璃瓶,在里面装上5至10毫升的糖水或啤酒,然后轻轻摇晃几下,使瓶内壁上沾上糖液或酒液,蚊子闻到甜味和酒味,会竞相往里钻,钻进去就被沾上或淹死。

九法:用一个桔红色的玻璃纸罩(绸布也可以,以透光性强的为最好),套在40瓦的灯泡上,使灯光变成桔红色,这样蚊子就逃之夭夭。这是因为蚊子有害怕桔红色的特性。

十法:家中若有吸尘器,可打开其电源开关,待二至四秒钟马达转速最高时,将吸尘器对准落在墙壁上、蚊帐内的蚊子,就可以把它吸入吸尘器内。这样既能清除掉室内的蚊子,又不至于因拍打蚊子而使血液污染墙壁和蚊帐,可谓两全其美。

七、看电视的学问及电视维修小窍门

看电视注意什么

美国麻省理工学院的一份科学报告指出，看电视要注意以下 14 条规则，以保健康。

1. 看电视的房间应通风条件良好，要有足够的空间面积，以保持室内空气新鲜。

2. 电视安放的高度，应在荧光屏中心与观看者的水平视线下 3 至 5 厘米，避免因仰视或俯视引起颈部肌肉疲劳。

3. 人与电视机的距离：9 至 12 英寸的电视机应为 1 至 1.4 米；14 至 17 英寸电视机为 1.5 至 1.8 米；20 英寸电视机为 2 米以上。太远或太近都会影响视力。

4. 观看电视的座位，最好偏离屏幕正中线，成 30° 左右角度，以免荧光屏强光刺激眼睛，引起眼睛疲劳。

5. 看电视时，最好选坐高低合适的椅子，同时注意姿势，以免引起脊柱弯曲。

6. 看电视时间不要持续太久，每隔 60 分钟适当休息一下，避免眼睫状肌疲劳而导致近视。

7. 在看电视期间，应经常站起来稍微活动一下，以促进血液循环。如果久坐不动，会引起下肢静脉曲张和痔疮等疾病。

8. 中途休息时，最好做眼部按摩，以消除眼疲劳。步骤如下：闭上双眼，并拢双手食指和中指，轻揉两眼皮，顺、逆时针方向各 10 次。再揉两太阳穴各 20 次。最后用一拇指与食指按双眉间的印堂穴 10 次。

9. 不要躺在床上看电视，尤其是儿童，以免引起斜视或肢体畸形。

10. 不要边吃饭边看电视，最后在饭后半小时再看。吃饭看电视会影响消化吸收，时间久了会导致消化不良、胃炎，甚至胃溃疡。

11. 看电视时，心情不宜过份兴奋激动或抑郁忧伤。患有冠心病、高血压的人应少看或不看惊险的比赛和节目，以免冠心病急性发作或脑血管破裂。

12. 白天看电视，应用深色窗帘将门窗遮住。晚上看电视，应在室内开一盏瓦数较小的灯，以免亮暗相差太大引起眼睛疲劳。

13. 电视机的亮度和对比度调节应恰当，过亮或过暗都会引起眼疲劳。

14. 看完电视后，应洗净脸、手和皮肤裸露部位。因为荧光屏在电子束的冲击下会产生静电，静电对空气中的灰尘有吸引作用，使屏幕周围的空气中灰尘和微生物的含量大大增加，洗一下有益于健康。

孩子看电视应注意哪些问题

1. 应适当控制孩子看电视的时间。不少家庭对孩子看电视放任自流，不管不问，致使他们每晚观看的时间过长。这样，易造成孩子的视觉疲劳，天长日久、会损害孩子的视力；由于看得过久，还会使孩子睡得较晚，不能保证足够的睡眠时间，影响身体的正常发育。孩子迷上电视，会减少和其他孩子交往的机会。现在独生子女较多，本来独生子女与同龄孩子一起玩的机会有限，又让电视侵占去相当多的时间，这样相互接触的机会就更少了。不善

于与人交往，容易出现性格上的孤僻，而这些性格上的弱点往往会影响孩子一生。因此，孩子看电视，除节假日外，每天晚上宜看1小时左右。

2.要适当限制内容，要在针对性。少儿节目是以孩子为主要观众的节目。在这些节目时间，孩子要求看并不过份，父母最好不要以任何借口禁止孩子，或由于自己要看其他节目而拒绝孩子的要求。对于其他内容也并非要一律禁止，但要从对孩子有教育意义的角度去加以选择。

3.要注意孩子与屏幕的距离。距离太近，容易影响孩子视力。学龄前儿童如果视力受到影响，又不大容易及时发现，这对孩子的健康成长不利。因此，孩子看电视起码要在2米以外。18英寸、20英寸的较大电视，距离则更远些为好。也可根据居室条件，适当调整电视机的位置和角度。

4.不要边看电视边吃东西（即所谓“电视食品”）。否则容易出现两个弊病：一是因为“电视食品”大部分是以孩子喜欢的甜食为主，易使一部分食欲旺盛的小胖墩儿更加肥胖，影响孩子以后的健康；二是易使一部分偏食挑食的孩子晚饭时不愿好好吃，等到饭后边看电视边吃零食。正确的做法是，一方面要给孩子讲明道理；另一方面父母也要以身作则，看电视时自己带头控制，少吃或不吃；另外看电视时最好不要准备或少准备“电视食品”。

简易电视保健操

看电视时间长了，会出现头发胀，眼发疼，颈项和腰背不适等疲劳现象。不妨做上几段电视保健操，以减轻疲劳。

1.揉眼：闭上眼用两手食指分别轻按在眼球上，作顺时针和逆时针按摩各20~40次。

2.梳头：两手食指微弯，以手指代替梳子，从前额到脑后“梳头”6~10次。

3.点头：从低头到抬头，反复5~10次。

4.转颈：缓缓地左右摆动头部。

5.伸臂拍手：双臂前伸，然后合拢，两手合掌，双臂收回放下，连续做6~10次。

6.挺胸弯腰：先深吸一口气，后挺起胸，接着呼气并向前屈身弯腰，重复6~10次。

7.摆手：两手下垂，前后轻轻摆动6~10次。

8.捶脚：用空心拳头，从大腿根部向膝盖外侧捶击，反复5~10次。

9.踢腿：左右腿分别向前踢踏6至10次。

吃饭不宜看电视

1.影响食物的消化和营养的吸收，边吃边看电视，有时看到精彩节目，会哈哈大笑或争论，吃饭时间拖延很长，使热乎乎的饭菜变凉，同时还容易出现咬舌，吃饭咀嚼不细等。时间长了，消化器官功能会减退，引起慢性胃肠病，影响营养吸收。

在吃饭时，需要全身大部分血液集中到胃肠等消化系统，才能保证完成消化食物和吸收营养的任务。如果边吃边看电视，眼睛耳朵必然要不断地往大脑里传递信号，大脑就得不断地分析、综合、判断这些信号，需要有更多

的血液为脑服务。那么。流经胃肠的血液就相对减少了，也会导致消化和吸收的功能受到影响。

2.容易影响食欲。饥饿是引起食欲的主要原因，但食物的色、香、味、形也可以通过条件反射来增强食欲。而边吃边看电视，往往是以看电视为主，很香很好吃的饭菜，也会食而不知其味，使本来已经出现的食欲也因受到电视的抑制降低和消失，甚至会把吃饭当作负担而胡弄了事，减少饭量。特别是少年儿童更是如此，往往半饥半饱地放下碗筷，久而久之会出现营养不良现象。

为了保证身体健康，吃饭时不要看电视，最好是吃完饭休息 20~30 分钟后再看电视。

老人看电视四不要

1.不要吃饭后马上看电视。因为饭后消化器官在消化食物时，需要比平时更多的血液供应来完成这一生理过程。如果饭后马上看电视，血液还要供给大脑活动，从而会影响食物的消化和吸收。

2.不要长时间连续看电视。老年人血液循环比年青人减慢，如果长时间坐着一种姿势看电视，就很容易导致血液流动不畅通，从而造成下肢麻木、全身疼痛和腿脚浮肿等，严重者还可能形成下肢静脉血栓。

3.不要离电视屏幕太近。有的老年人视力不好，看电视时离荧光屏很近，这是不卫生的。收看电视的最佳距离是电视机屏幕对角线的 4~5 倍。

4.不要收看惊险和紧张的节目。特别是对于患有高血压、心脏病的人更要注意这一点。因为紧张，激烈、惊险的情节画面，很容易引起心跳加快、血管收缩、血压升高和心肌缺血等症状。

看电视久了应洗脸和饮茶

看电视可以增长知识，开阔眼界，掌握信息，陶冶情操，使人们得到积极的休息和充分的娱乐。长时间看电视后应洗脸和饮茶，这对人体健康是有好处的。

看电视后要洗脸，这样可避免得“电视斑疹”。皮肤病专家发现，长期在电视荧光屏前工作的人，脸上常出现“电视斑疹”。原来这是由于机内电子流不断地向荧光屏轰击，使荧光屏表面产生大量静电荷，从而将空气中的灰尘、微生物吸附在荧光屏上并污染了电视机周围的空气。大量灰尘、微生物附着在脸上，就会导致“电视斑疹”。因此，看电视后最好用肥皂把脸洗干净。

如连续看电视四五个小时，会使人的视力暂时降低 30%左右。特别是经常看彩色电视机，会大量消耗眼中的视紫红质，造成维生素 A 的缺乏，并使视力减退，甚至引起夜盲症等病。而茶叶，特别是绿茶中含有多种维生素，其中包含大量的维生素 A。此外，现代医学研究还发现，饮茶有消除放射性物质对人体危害的作用。因茶叶的茶多酚类物质，能吸收放射性物质锶 90，茶叶中的脂多糖物质，对造血功能有明显的保护作用，因而能抵抗辐射，增加白血球。

经常看电视应多吃含维生素 A 的食物

随着生活水平的提高，电视已进入千家万户。电视要在光线较暗的环境下才能看清楚，眼睛视网膜中的圆柱细胞对弱光有高度敏感性，眼睛在暗光下看东西时，主要靠圆柱细胞，而圆柱细胞中的视紫质是由维生素 A 合成的。看电视过久会消耗很多圆柱细胞中的视紫质，如不适当补充，久之会造成维生素 A 供给不足，人的视力、视野就会逐渐减退缩小。因此，经常看电视应多吃些含维生素 A 的食物。

在我们日常生活中，含维生素 A 较多的食物不少，如牛奶、鸡蛋、动物肝脏（特别是鱼肝油）、蛋糕、奶糖等，有条件的应多食用。另外，如豆类、豆浆、豆腐、豆芽、白菜、红萝卜、柑桔、红枣等，这些蔬菜和水果中都含有大量的胡萝卜素，胡萝卜素被人体吸收后能转化为维生素 A。

看电视与饮茶水

经常看电视的人，多饮些茶水对身体大有好处。据科学家研究，看电视时饮茶水，不仅能提高收看效果，而且能消除 X 射线对身体的不良影响。

茶叶中有咖啡因，对大脑皮质有兴奋作用，刚看电视时精神高度集中，时间长了容易产生疲劳，喝茶水能提精神、解疲乏，增强思维力和记忆力，提高收看效果。

茶叶中含有维生素 C 和 A，微量元素钙、铁等也不少，对眼睛有营养作用。看电视时，眼睛消耗这些物质较多，可通过喝茶水加以补充。

看电视时身体多取坐位，血液循环缓慢、新陈代谢降低，时间长了，容易影响身体健康。喝茶水有强心作用，能使血液循环加快，新陈代谢增强，有利于身体健康，尤其是老年人和高血压的病人，看电视时喝茶水还能预防冠心病和心肌梗塞。

在大屏幕电视机前看电视；由于电流较强，可能受到微量 X 射线的刺激，使血液中白细胞减少，身体抵抗力降低，而茶叶中的维生素和微量元素，能够抵消 X 射线对身体的不良影响，维持正常的生理功能。

但是，晚上看电视时要喝淡茶不要喝浓茶，以免影响夜间睡眠。

看电视与过敏性眼疾

有些人看电视后，眼睛红肿、怕光流泪、刺痒疼痛、眼角糜烂，有时还产生有异物感与摩擦感，看不清东西。隔几天不看电视，眼睛就会好起来，如果再看，眼睛又会出现上述现象，这是怎么一回事呢？原来，电视机的显像管里，向外放射出一种紫外线，这种紫外线照射到眼睛里以后，能和眼睛里的结膜、角膜发生化学反应，引起过敏性眼炎这种眼病。对电视机的紫外线过敏的人，或看电视的时间过长，容易患这种眼疾。

看电视后万一发生了过敏性眼炎怎么办呢？

首先要暂停看电视，晚上早些睡觉，睡前用热水毛巾在眼上热敷，每次 10 分钟，连续热敷 3 次。热敷后，往眼里滴些煮沸过的牛奶或人奶，也可滴些醋酸可地松眼水，每 20 分钟一次。口服抗过敏药如扑尔敏、强地松、苯海拉明等，每日 3~4 次，每次 1 片。为了预防看电视引起过敏性眼炎，刚买电

视机的家庭，每次看电视时间不要过长，等眼睛适应了再看。眼睛离电视机不可过近，最好在2米以上。对电视机光线过敏的人，初看电视时可戴上黑色或绿色眼镜，等眼睛对这种光线适应后再去掉眼镜看。

看完电视不宜立即睡觉

有些人看电视时，习惯于逐渐进入半睡眠状态，特别是老年人，这时唯恐困意消失，而立即上床睡觉，久而久之，对人体的健康是有害的。

电视机开启后，机内电子流对荧光屏不断轰击，荧光屏表面会产生静电荷。静电荷对荧光屏周围含有大量微生物和变态粒子的灰尘有吸附作用，离荧光屏太近或看电视过久，这些灰尘会附着在人的皮肤上导致皮肤病。因此，看完电视后，应开窗通通风，最好先洗脸和手。然后休息一会再睡觉。

看电视时，人们静坐在一个位置不动，特别是老年人由于血液循环较差，长时间看电视会使下肢静脉受到压迫，血液循环不畅，严重时可出现类似坐骨神经痛的症状，如下肢麻木、酸胀、疼痛、浮肿，甚至出现小腿肌肉强直性痉挛等。因此，看完电视后，应走一走再上床，这样有利于血液循环，防止下肢静脉受压。

另外，有些人看完电视，特别是观看完一些容易使人心情激动的电视时，如果倒头便睡，电视中各种情节还留在脑海中继续活动，兴奋没有平息下来，长此以往，会引起神经官能症。

电视与胆固醇

看电视与体内胆固醇的增高初看起来是风马牛不相及的两回事，但是，最近美国加利福尼亚大学的一项研究表明，看电视与胆固醇之间有着令人瞩目的关系。科学家在调查了1066名年龄2~20岁的男女后发现，血液中胆固醇超过正常标准的人，其半数以上每天看电视超过2小时。

科学家指出，看电视本身虽然不会引起高胆固醇，但是这种长时间坐着的生活方式，以及边看电视边吃零食的习惯，却导致了儿童体内胆固醇的增高。许多研究已经证明，胆固醇增高的青年人，在其以后生命的进程中易诱发动脉栓塞和心脏病。因此，应鼓励儿童多做室外活动。如果看电视时间较长，应尽量少吃零食，并提醒儿童站起来走走，活动活动身体。

看电视要注意脸部卫生

看电视除了注意用眼卫生之外，还要注意脸部卫生。

据挪威皮肤病专家研究，经常在电视机前工作的人，脸上出现的斑疹是一般人的2至3倍，这与长时间离荧光屏太近有关。因为电视机打开后，显像管里的电流对屏幕发生一定影响，使荧光屏表面产生静电，这种静电能够吸附空气中的灰尘、细菌和其它脏东西。据观察，屏幕2米以内的灰尘含量浓度是2米以外灰尘浓度的1~2倍，如果经常看电视或距离电视机太近，由于脸部暴露在外面，这些灰尘、细菌和其它脏东西就容易落在脸上，引起脸部斑疹、痤疮、色素沉着等皮肤病，影响身体健康。

为此，收看电视时应注意以下几点：

1. 保持室内的清洁卫生，打开电视机以后，不要扫地或干其它使尘土飞扬的事情。

2. 看电视时，不要离电视屏幕太近，最好在 2 米以外。

3. 每次看电视的时间不要过长，一般不要超过 3 小时。

4. 每次看完电视后，要用温水把脸洗干净，并涂上一些护肤霜保护皮肤。

看电视勿忘按摩眼部

看电视和看电影不一样，电影显映的是胶片上的影子，对眼睛没有刺激，而电视显映的是一种强光。看电视好像看电灯，时间长了，对眼睛有一定的刺激作用，所以经常看电视的人要注意眼睛保健，看后勿忘按摩眼部。有的人看电视后出现眼睛干涩不适、刺痒疼痛、两眼疲劳、眼皮跳动、看不清东西等，就是电视机里的光线对眼睛的刺激造成的。

看完电视以后按摩按摩眼部，能够增强眼部的血液循环，防止或减轻眼睛的不舒服感觉，并对眼睛有保护作用。看电视后按摩眼部有 5 种方法：一是把食指、中指、无名指合拢起来，从两眉中间顺着两眉向外按摩，一直按摩到两鬓角，横向按摩，反复 20 次。二是从鼻梁两侧顺着下眼皮向外按摩，一直按摩到耳前，横向按摩，反复 20 次。三是从额部向下按摩，一直按摩到颧骨下，竖向按摩，反复 20 次。四是闭住眼睛，在眼圈周围按摩 20 圈，转圈按摩。五是闭住眼睛，用两手中指和无名指，上下轻轻按摩眼球，反复 20 次。看电视后按摩眼部的方法简便，效果可靠，不仅对消除眼部不适有作用，而且对面部美容和预防皮肤病，也有很好的效果。

孩子不宜长时间看电视

看电视和看电影不一样，电影显映的是胶片上的影子，对眼睛没有多大的损害，而电视就不同了，它显映的是直接光源，看电视好象看电灯泡一样，对眼睛有一定的刺激作用。由于电视机的屏幕较小，光线闪烁不定，不但使眼睛发生过度疲劳现象，而且容易引起近视眼、角膜炎等疾病。试验证明，视力 1.5 的人，看 2 小时电视后，视力可降到 1.2，虽然休息一段时间视力还可回升一些，但久而久之，视力便降低了。

2 至 10 岁的孩子，身体正处在生长发育期，眼球前面的角膜较薄，前后径较短，眼肌的力量较弱，晶状体也没有发育成熟，如果长时间看电视，容易使角膜受到刺激，眼球的前后径拉长，眼肌过度疲劳，睫状肌的弹性减弱、晶状体的调节能力降低，眼睛的视力变差，甚至发生各种眼病。

另外，孩子的身体发育快慢，与睡眠和运动有密切的关系。睡眠时脑子下面的脑垂体能分泌一种生长素，刺激身体生长发育。据研究，孩子熟睡时分泌的生长素是清醒时的 2~3 倍，所以孩子在熟睡时长得快。另外，运动时骨骼两端的骺软骨，不断活动、摩擦，骨细胞分裂增快，骺软骨骨化变硬，骨骼不断长粗长长，个子就长得快长得高。如果孩子长时间看电视，每天晚上睡得太晚，势必影响睡眠，使脑垂体分泌的生长素减少，影响身体的生长发育。看电视又处于坐势的静止状态，身体不但得不到运动，而且还会影响腿部的血液循环，下肢骨骼的髓软骨得不到活动和摩擦，骨骼就长得慢，个子就长得矮。

所以，家长不要让孩子长时间看电视。一般来说，孩子连续看电视的时间，2~3岁不要超过半小时，4~6岁不要超过1小时，7~10岁不要超过1.5小时，不管看什么电视节目，都不要影响睡觉。另外，还要让孩子注意看电视的姿势，不要躺着或斜着身子看，看一会活动一下身体，以免影响腿部的血液循环。还有，爱看电视的孩子，平时应多吃些含维生素A多的食物，如鸡蛋、牛奶、芹菜、猪肝、鱼肝油等。

小孩看电视应注意的问题

1. 有计划地选择节目内容。家长最好事先了解节目内容，选择有益于孩子身心健康与儿童年龄特点相适应的节目，如动画片、童话、木偶和儿童电视剧等，并要适当地加以说明讲解，使孩子很好地理解内容，易于看懂。

2. 电视机荧光屏中心要比孩子的水平视线低3到5厘米，眼与电视机的距离以2米左右为宜。看电视时，可开一盏3~8瓦的小日光灯，以减轻荧光屏与黑暗的强度对比，保护视力。

3. 克服看电视时的不良习惯，避免孩子边看电视边吃饭的坏习惯，看电视时要保持正确的姿势，不要躺在被窝里侧身斜颈看电视，或长时间斜躺在沙发上看电视。

4. 合理安排看电视的次数和时间。3岁以下的孩子最好不要看电视，或每次看电视的时间不宜超过半小时。年龄稍大的孩子看电视的次数每周也应在3次以内，每次不超过1个半小时。看电视半小时至1小时应当停下来休息，让孩子做眼保健操或闭目休息片刻，这样对保护视力大有好处。

5. 适当补充营养。孩子经常看电视，要适当补充富含维生素A的食物，如牛奶、鸡蛋、奶糖、鱼肝油、胡萝卜等。使视网膜圆柱细胞及时获得充足的营养，增强眼睛的暗适应能力。

电视保健操

随着电视的普及和文化水平的提高，人们看电视的时间也越来越长。而长时间坐着看电视，大脑活动多，身体其它部分活动少、大脑容易疲劳，这对健康是有害的。因此，长时间坐着看电视，需要结合座位做些适当的活动。这里向大家介绍一种看电视时坐着做的保健操，它可以促进血液循环，增强心脏、关节和肌肉的功能。

1. 坐着学走步。挺胸抬头，两眼平视，轮流提脚跟，尽量往上；同时提双臂，弯曲、形同走路；有节奏地前后摆动，做1~2分钟。

2. 弯腰收腹。弯腰并深吸气，同时足趾上跷，后跟着地；然后再伸腰并深呼气，同时把足趾放回地上。反复做30次。

3. 旋转双肩。双肩放松，轻轻而有节奏地向前向后各旋转15次。

4. 抱颈转体。两手十指交叉抱颈，挺胸，两腿不动，向右转体至最大限度；然后还原，再向左转体至最大限度。左右各做4次。

孕妇可以看电视吗

提起X射线辐射，人们往往会联想到它可引起癌变、白血病及畸胎等可

怕的后果。一听有人说电视机也会产生 X 射线辐射，有些怀了孕的妇女就不敢看电视了，即使是最喜爱的节目，也只好忍痛割爱。这种担心是否真有必要？

我们知道当电压大于 5000 伏时，高速电子束打在物体上，使物质的电子被打出轨道，这些电子必须从高能级回复到低能级的基态，伴随这一过程就会放出低能 X 射线，这种低能 X 射线也称为软 X 射线，因为它的穿透力很弱，射程相对较短。黑白电视机显像管的阳极电压为 1 万伏左右，彩色电视机显像管的阳极电压可高达 2 万多伏。电压越高，产生的 X 线能量越大，穿透性越强，也就是说黑白、彩色电视机显像管部能产生一定量的 X 射线，而且彩色显像管所产生的 X 射线比黑白更大。为了防止这种 X 射线的辐射，电视机厂家在显像屏幕的玻璃内加了铝和钡等化学成份，这些化合物可吸收 X 射线，经过这一系列处理后的显像屏幕，大部分辐射出的 X 射线已被吸收。即使是彩电，所产生的 X 射线本身也是微弱的，再经过屏蔽后，就更微弱了。尽管如此，每一台电视机出厂前，工厂质量监督部门都用特殊仪器，在离机壳 5 厘米，测定 X 线辐射量，必须达到国家限量标准方可出厂。有人曾专门做过这种调查研究工作，结论是现有国内外的黑白、彩电都是符合卫生要求的。由此可见，电视机虽然会产生一定量的 X 射线，但不足以产生辐射危害，更不会引起畸胎。

为了使小宝宝们们在母亲腹中长得更好，怀孕妇女在看电视时应注意以下几点：

1. 看电视时应与电视机保持一定的距离，黑白电视机距离在 1 米以上，彩电一般应距离 1.8 米以上。
2. 看电视时间不宜过长，以防止因视力疲劳而引起其它方面不适。如恶心、呕吐、头晕等症。
3. 看电视时，要经常改变体位和姿势，否则，坐的时间长了，引起下腹部血液循环障碍，会影响胎儿发育。
4. 注意饮食调理。可多吃一些含维生素 A 类胡萝卜素和维生素 B2 多的食物。如动物内脏、牛奶、蛋类及各种绿叶蔬菜。避免因长时间收看电视给眼睛及身体带来的损害。

电视眼 · 电视颈 · 电视腿

随着生活水平的不断提高，电视机已进入众多的普通家庭。但是，请人们切莫忽视由于看电视不当，而潜在的疾病。

1. 电视眼。看电视时，起调节作用的是睫状肌和眼内直肌，如果长时间处于紧张收缩状态，则容易引起近视。看电视的暗环境，需要依靠视网膜杆状细胞中的视紫红质来维持暗视能力，每看 1 小时电视所消耗的视紫红质需要休息半小时才能恢复。特别是长时间看彩色电视，显像管的 X 射线会严重消耗视网膜中的视紫红质，使视力明显下降，甚至造成视网膜萎缩，国外称之为“电视眼”。

2. 电视颈。有些人电视不讲究坐相，千姿百态，或躺在床上斜着颈；或半靠床头，屈颈弯背；还有的背倚沙发，伸颈仰头；或趴在桌子上或椅背上，斜眼歪头，如此种种不良姿势，一旦养成习惯，头颈部经常较长时间维持在过伸与过屈的姿势，极易引起颈部软组织劳损或颈椎病。

3. 电视腿。老年人看电视坐的过久，躯干与大腿形成一定夹角，髂骨静脉间血管随之弯曲，血流受阻，下肢又很少活动，使血流明显减缓，而促使血凝形成血栓，发生下肢静脉血栓形成，出现下肢疼痛、麻木、肿胀、青紫等类似坐骨神经痛的症状，有人为它起了个时髦名称叫“电视腿”。

收看电视需注意的几个问题

要想更好地收看电视，就应该对电视机的使用常识有所了解。以下是几个常识性问题。

1. 电视机的开关方式。和日光灯一样，电视机也不宜频繁开关，因为开机瞬间的冲击电流将加速显像管老化，对此不要误以为电源开关不能多用，而让开关长期处于“开”的状态，甚至通过插拔电源插头来开关电视机。因为插头插座接触面大，在插拔瞬间造成电视机电源多次通断，以易烧的显像管机内其它元件。

2. 亮度对比度的调节。亮度对比度旋钮应调在恰当位置，待显像管性能衰退后仍有调节余地。亮度对比度过大不仅易使眼睛疲劳，而且会影响显像管的使用寿命。

3. 稳压器的选用。电压明显偏低的边远地区必须提升电压才能收看好电视。但应注意，不能拿调压器代替稳压器使用，因为调压器无稳压性能，当电网负荷一轻，电压突然回升时容易烧坏电视机。

4. 馈线的选用。作为天线与电视机间连线的馈线不仅起着连通信号的作用，而且还必须满足阻抗匹配的要求。因此不能用普通胶织线代替扁馈线和同轴电缆馈线，否则会因阻抗不匹配而产生重影和网纹。

5. 放大器的选用。信号微弱地区通常采用天线放大器放大。选用放大器的原则应是：增益要适当，噪声系数越小越好。如果噪声系数过大，增益越高背景噪波则越强，仍旧无法收看。

6. 天线的选用。信号微弱地区不宜选用昂贵的全频道天线。因为这种天线增益并不高。要想进一步提高信号强度，最好采用增益很高的单一频道定向天线。

7. 天线的架设。总的说来，地势高信号较强，但受地形地物的影响，架设天线时应以实际接收为准。天线要适当升高但不能过高，否则增强了的信号又会被长长的馈线衰减掉；馈线要尽量取短，不要将多余的馈线缠绕成一把，否则不仅会使信号不必要的衰减，而且还会影响阻抗匹配。

8. 电视机的摆放。电视机不宜和收录机或组合音响摆放在一起。因为显像管灯丝发热后很脆弱，稍受振动就有断丝的可能，而收录机音箱的振动是比较强烈的。另外，彩色靠近收录机也容易磁化。

使用电视机容易出现的错误

如果对电视机的工作原理和性能缺乏应有的了解，就会误解电视机的使用常识，使用中容易出错。这些错误轻则缩短电视机寿命，影响收录效果，重则损坏电视机。

1. 电视机的开关方式。和日光灯一样，电视机也不宜频繁开关，因为开机瞬间的冲击电流将加速显像管老化。这点常被人误以为“电源开关不能多

用”，于是干脆让开关长期处于“开”位置，而通过插拔电源插头来开关电视机。结果，因插头插座接触面大。在插拔瞬间，造成电视机电源多次通断，极易烧的显像管及机内其它元件。其次，久而久之，有些彩电还会逐渐磁化，因为，不少彩电的消磁电路是通过电源开关起作用的。

2.亮度、对比度调节。有人常将亮度对比度调至最大，以为这才是电视机的最佳状态。结果，不仅易伤人眼，而且危及显像管。正确方法：亮度对比度应调节恰当，待显像管性能衰退后仍有调节余地。

3.稳压源的选用。电压明显偏低的边远地区必须提升电压才能收看好电视。为此，不少用户使用调压器。结果，当电网负荷一轻，电压突然回升时，常常烧坏电视机。应该注意：供电视机用的稳压器不能用无稳压性能的调压器代替。

4.馈线的选用。不少用户为省钱和方便，采用普通胶织线作为天线与电视时间的馈线。结果，收视效果很差。要知道，馈线不仅起到连通信号的作用，而且还必须满足阻抗匹配的要求。因此，最好选用扁馈线或同轴电缆。

5.放大器的选用。信号微弱地区的许多用户选购天线放大器时，只注重其增益而忽视噪声系数。实际使用时背景噪声显著增强，仍旧无法收看。选用放大器的原则应是：增益要适当，噪声系数越小越好。

6.天线的选用。信号微弱地区，有些用户购买了昂贵的全频道室外天线，效果还是不理想。原因是：这种天线增益并不高，要想进一步提高信号强度，最好采用增益很高的单一频道定向天线。

7.天线的架设。有的人架设天线时一味求高，结果增强了的信号又被长长的馈线衰减了；有的则将多余的馈线缠绕成一把，舍不得剪断。结果不仅使信号不必要的衰减，而且影响阻抗匹配。总的说来，地势高处信号较强。但受地形地物的影响，架设天线时应以实际接收为准。天线要适当升高，馈线要尽量截短。

8.电视机的摆放。不少家庭制作组合柜时常将电视机与收录机设计在一起，这是不科学的。因为，显像管灯丝发热后很脆弱，稍受振动就有断丝的可能，而收录机音箱的震动是比较强烈的。另外，彩电靠近收录机也容易磁化。二者应分开摆放。

彩色电视机使用须知

随着人们生活水平的不断提高，家庭买彩色电视机的也越来越多，由于彩色电视机比黑白电视机复杂精密得多。因而，在使用时应注意以下几点：

1.安置彩色电视机时，要考虑周围杂散磁场的影响。不应靠近电机、电力变压器、永久磁铁等物，也不要使带磁性的东西接近荧光屏。这些杂散磁场会影响显像管中红、绿、蓝三根电子束在荧光屏上的重合，使重合彩色图像出现红、绿或蓝的色边现象，就象套色印刷不准的图片一样。在安置电视机时，如发现比较严重的色边时，应挪动它的位置，或移动它的方向，把杂散磁场的影响减至最小程度。

2.要避免震动。要使电视机的红、绿、蓝三色图像重合需要进行复杂的调整工作。老式的彩色电视机为了保证红、绿、蓝三色图像重合，在显像管尾部装有相当复杂的调节线圈和磁铁，来控制电子束的方向，以达到重合的目的。新式的彩色电视机，是“自会聚式”，调整系统比较简单，但它们都

怕震动。如果出现了严重不重合现象，最好请专业人员帮忙。

3. 加高天线，增加接收信号的强度。接收彩色图象比黑白图像难得多，在距离电视台较远的地方，有可能只能看到黑白图像而看不到彩色图像，这就必须增加接收信号的强度。彩色电视机中有一个叫“消色器”的电路，当信号弱时，能保证一个比较好的黑白图像。这时若将天线加高，或采用更复杂的天线，来增加其接收信号的强度，就可能收到彩色图像。尤其在一会出现彩色图像，一会出现黑白图像的临界情况下，改善天线的办法是很有效的。

影响电视机寿命的十种原因

1. 在电源电压超出额定值的 $\pm 10\%$ 时，电视机如连续长期使用将会缩短寿命，可配交流稳压器。

2. 机内温度超出规定值后，每升高 8°C ，电动机寿命将缩短一半。因此，收看时一定要注意散热。

3. 电视机常受水汽侵蚀。会使机件、元器件生锈。机内潮湿，还可能引起高压打火，次数多了会使显像管漏气报废。

4. 电视机长期受阳光照射会使显像管和元器件老化，使整机性能下降。

5. 灰尘过多地进入电视机会缩短机器的使用寿命。要保持干净，经常除尘。

6. 电视机并非越不使用寿命越长，从防尘角度讲，在雷雨季节最好每天开机半小时，利用电视机本身的热量驱除潮气。

7. 亮度和对比度旋钮不要长期放在最亮和最暗两个极端点，否则会降低显像管使用年限。

8. 音量不要开得过大，有条件最好外接扬声器。音量太大，机壳和机内元件受震强烈，时间长了可能发生故障。

9. 不要把带磁性的物品放置在电视机上或荧光屏前，以免干扰电视机工作。

10. 采用室外天线的电视机，一定要注意防雷，即使电视机不直接遭雷击，响雷时感应的电压也会缩短电视机的使用寿命。

电视机的日常维护

电视机的日常维护很重要，维护得好，可以延缓电视机的使用寿命。电视机的维护主要应围绕着防止潮、灰、热来进行。第一，电视机应放置在散热好、灰尘少和比较干燥的地方；第二，不能靠近火炉、暖气片。电视机的背应与墙壁和木柜等相距 10 厘米以上，以便通风散热；第三，在空气潮湿的地区和霉雨季节，最好每天都开机使用一两小时，用电视机本身散发的热量来驱潮；第四，应做一个既通气又防尘、也能防止阳光直接照射荧光屏的深色布罩，在节目收看完后关机断电半小时，再将电视机罩上；第五，掌握电视技术知识的人，最好能定期对电视机进行除尘去灰的保养；不熟悉电视机技术的人切勿盲目取下后盖板。保护显像管要注意以下几点：要避免碰撞，移动或搬运时要格外小心，切忌扑打机壳；通电开机后，荧光屏表面的玻璃上带有静电感应，容易吸附灰尘和小飞虫，可用细软绒布或棉花轻轻擦拭；应力求避免阳光或灯光的直接照射，以免使荧光屏的发光率降低；图像

的亮度不应开得太大，否则会促使显像管阴极发射电子的能力加速衰退和促使荧光材料加速衰老，最后导致整个显像管失效。

电视机一般故障的处理

电视机型号很多，屏幕大小也都不一，但是，可调节的旋钮基本是一样的，只是排列的位置不同而已。一般经常用的旋钮都在正面或侧面，不常用的装在后面或机内。

如何正确使用旋钮，使图像清晰稳定、声音宏亮呢？在收到电视台发出的黑白方格信号以后，可调节天线长度、方向和调节频率微调旋钮，一面仔细观察黑白方格图像，使黑白方格之间垂直边缘的黑白跃变最分明，没有多边多影现象；一面听伴音音质，再适当调节亮度、对比度旋钮，使图像层次分明，亮度适中。

在调试时常出现的一些情况：

1. 电视机开启后无光无声。故障可能在电源部分。若是电子管电视机，首先应看一看电子管的灯丝亮不亮。如不亮，可能是总保险丝烧断或接触不良，电源插销无交流电、电源插头和插销之间接触不良，或者是电视机的交流电源进线电路有断路。如果电子管的灯丝全亮，则说明故障是在低压整流电路，应检查低压保险丝。若保险丝未断，就需要检查低压整流电路。

2. 出现重影。这是由于房屋结构和周围建筑物对电视波的反射所致。应重新考虑电视机的放置地点和天线的长度、方向，必要时改用室外天线。对鞭状天线和羊角天线，在接收二频道节目时，天线长度一般拉到0.8米左右，接收八频道节目时以0.4米左右为佳，但在实际使用中，由于环境比较复杂，要根据具体情况进行调整。

3. 图像模糊，噪声很大。这说明接收信号微弱，除了调整天线和频率微调以外，要检查频道开关是否开错。有远近程开关的电视机，开关要拨到“远”档，有1:1和1:10天线插座的应把天线插在1:1插孔内。如果还不能改善，或者是在离发射塔很近的地方出现的，那就说明电视机有故障了。

4. 有图像，无声音。原因很可能是电视机的声音放大部分发生故障，或频率微调旋钮位置不对。需调节频率微调旋钮即可正常，如仍然无效，那就需全面检查。

5. 荧光屏出现闪烁的亮点或横贯着亮带或黑带子。这种现象可能是天线附近有电机、医疗机械、吹风机、机车运转等造成的干扰。所以，安装天线要尽可能远离上述物体，远离马路，或改用方向性强的天线。

电视机最怕尘土，平时应该加上布罩，使用时要注意通风散热。另外，由于电视机内部机件很精细，因此，要避免经常搬动或震动，以免造成损坏和影响性能。

电视机常见干扰的排除

当您兴致勃勃地收看电视节目时，荧屏出现意外的“干扰”会使您兴味索然。其实，只要弄清了干扰的来源和性质，许多干扰现象是不难排除的。

电视干扰：由彩色亮点或黑白点（黑白机）组成的横线不规则的分布在画面上，并伴随着“吱吱”的杂音。这是由电吹风、电钻及工农业用的电动设备的电机所产生的。解决方法：邻居间相互约定，收看电视时不要使用有干扰的电吹风和电钻；采用室外定向天线，天线与电视机间的连线选用抗干扰能力强的同轴电缆。

日光灯干扰：由白色亮点组成的两条横带分布在荧屏某位置或上下移动，并伴随有“嗡嗡”声。这是即将报废的日光灯产生的干扰。解决办法：关灯或换灯。

50周调制：当市电频率低于50Hz时，屏幕上有一条缓慢移动的横带。解决办法：让专业维修人员更换电视机稳压电源部分的元件，提高其性能。

市电干扰：画面上有一条或数条折痕上下匀速移动。解决方法：调整电视机及其天线位置，尽量远离电视机及其它电器的电源线。

高频干扰：屏幕上出现斜纹状网纹，这是由微波设备及其它高频设备产生的。解决办法：架设室外天线。采用同轴电缆。

同频和邻频干扰：横条状或S状网纹布满荧屏，这是由频率相同或相近的电视信号对主电视信号产生的干扰。解决办法：架设室外定向天线。

人体和物体感应：调整好了的电视图像当人走近时突然扭曲变形，声音异常。这是因人体或金属物体高度与电视信号中心波长相近而产生的感应引起的。解决办法：架设室外天线。

大气电离层反射干扰：夏秋季节，收看低频道节目时，黑白相间的横条纹均匀分布在荧屏上。这是因大气层受太阳光照射而电离，具有了很强的反射能力，将频率相近的远方强电视信号反射过来所致。解决办法：架设室外定向天线。

汽车、火车及飞机干扰：屏幕上出现不规则的白色亮条闪烁。解决办法：电视机尽可能摆放在背对公路、铁路和机房的房间；架设室外天线，采用同轴电缆。

不同方向反射波对主信号的干扰：图像右侧出现镶边或几个暗淡的影子（重影）。这是电视信号经不同方位的障碍物反射后产生的干扰。解决办法：架设室外定向天线。

彩电颜色失真的原因和排除

经常有用户反映，在使用彩色电视时，有时出现颜色失真，偏色。这种现象有的并非是电视机本身的质量问题。下面介绍彩电颜色失真的一些原因和处理方法。

1. 色彩由红变青蓝。应考虑在实况转播、电视剧拍摄、现场新闻报道等特殊场合下，因灯光作用，造成色彩失真。如果以上现象是偶然出现的，有可能是电视台信号问题。

如果出现颜色失真现象固定不变，调换其它频道节目时，色彩的红变青蓝色仍不变，则不是电视信号问题，应该考虑是电视机本身出故障了。这种故障是两个原因造成的：

显像管严重带磁，破坏了三基色色纯的规律。

为什么显像管会带磁呢？主要原因是放置彩电的附近有带磁物体，如电冰箱、录音机等。

怎样消除彩色显像管带磁呢？方法很简单，用一只外加强磁场线圈面对显像管荧光屏通电消磁。

彩色解码有故障，一般更换一下解码集成电路块即可。

2. 肤色失真，偏色现象严重。造成皮肤偏色的主要原因是，彩电经过较长时间使用，机内彩电通道电路输出的三基色束电流不平衡。另一个原因是调整不当，如上面所述的肤色偏青，在通常情况下，可以通过调整平衡来解决。如因调整不当或是调整方法不正确造成偏色，这种情况只要维修人员仔细操作是很容易解决的。综上所述，彩电颜色失真是可以避免和容易解决的。

彩电更应注意防磁化

当用一块磁铁在黑白电视机荧光屏前晃动时，我们会看到电视图像随着磁铁的晃动而扭动，光栅的形状发生变形。可是拿走磁铁，图像立刻恢复正常。同样用一块磁铁在彩色电视荧光屏前晃动时，彩色图像立刻变样，除了图像扭动外，在磁铁晃动过的地方有杂色出现；无图像时，白色光栅也呈现各种颜色。这时把磁铁拿开，图像也不能恢复正常，而且所有的频道都有受到磁场干扰的现象，影响正常收看。因此彩色电视机更应该注意防止外来磁场的干扰。为什么彩色电视机和黑白电视机对磁场的干扰有这种差异呢？原因是由彩色显像管内部结构造成的。老式的三枪三束彩色显像管或新式的单枪三束彩色显像管，其荧光屏上面都有几十万个彩色像素，每个彩色像素由红、绿、蓝三种荧光粉组成。为了重现彩色图像，在距荧光屏1~2厘米处都设有荫罩板或者隙缝障板，它上面的孔隙与荧光屏上的像素相对应，以保证红、绿、蓝电子束准确地打在各自的三色荧光粉上，重现原来的彩色图像。荫罩板或隙缝障板都是由薄钢板制成，此外，显像管的栅网、屏蔽罩、防爆环、固定架等也都是铁磁材料。当具有磁场的物体，如磁铁、扬声器等，靠近彩色电视机时，会使荫罩板或隙缝障板等铁磁材料局部磁化。结果使射向屏幕的电子束随着这种附加磁场而改变原来的运动轨迹，使屏幕上图像色彩失真，在图像背景上出现色斑。

夏季使用电视机应注意的问题

夏季气温高，湿度大，多雷雨，这些都是造成电视机损坏较多的原因。据统计，7到9月电视机的损坏率约为其它月份的3~4倍。所以，在夏季使用电视机要注意以下几点：

1. 注意通风散热。夏季由于气温高，加上开机后电视机本身产生的热量，电视机的通风散热显得格外重要。有些用户为防灰尘，使用时只把屏幕前的防尘罩撩开；还有的把电视机装在四周不通风的柜内，为防灰尘，甚至连通风孔都不留。这些都易造成散热困难，使电视机过热损坏。正确的做法是，电视机四周应留有5至10厘米以上的空间，并要注意机壳四周的通气孔不被遮挡。关机后，应过一段时间再罩上电视机罩。

2. 夏季大气中湿度较大，造成绝缘性能下降。电视机内又有几万伏的高压，容易引起电视机内高压打火、绝缘击穿等现象。而且，电视机如果长期不使用，机内部分零件性能会变差。因此，在比较潮湿的季节，最好每日都能开一会儿电视机，利用机内产生的热量来驱散潮气。

3.注意预防雷击。使用室外天线的用户，应根据周围环境，架设避雷装置（如周围有高层建筑，而且这些建筑上有避雷措施，可不必架设）。在雷雨天气如果不收看电视节目，最好拔下电视机的电源插头，以防雷电形成的高电压由电源线窜入，损坏电视机。

冬季怎样保护电视机

冬天，寒冷干燥，风大灰尘多，电视机容易积尘，也易受骤热骤冷的温度变化的影响，因此，必须注意电视机的保护。

1.看完电视，一定要加盖防尘罩，避免灰尘进入机内，否则，轻者会影响收看效果，重者会造成零件间漏电跳火，损失零件。

2.使用电视机时严禁骤热骤冷。开机、关机时，切不可用冷湿布擦拭显像管。关机后不能马上将电视机搬到温度较低的房间中去。

3.电视机需搬出室外时，最好罩上布罩放进箱里。搬进室内时，不要马上开箱启罩，应等电视机的温度与室内温度相近时，再取出，以防温度的骤变而使电视机内外蒙上一层水汽，损坏电子元件绝缘。

电视机如何省电

电视机耗电多少，取决于它的功耗和使用时间。电视机如何省电？

1.控制亮度。22英寸彩电最亮时功耗85瓦，最暗时55瓦。室内开一盏3~8瓦的日光灯，把电视机亮度调小一点，收看效果就很好。

2.控制音量。音量大，功耗高。每增加1瓦的音频功率要增加3~4瓦的功耗。

3.加防尘罩。加防尘罩可防止电视机吸进灰尘，灰尘多了就可能漏电，增加电耗。还会影响图像和伴音质量。

4.及时关机。看完电视后应及时关机，拔下电源插头。因为有些电视机在关闭后，显像管仍有灯丝预热，遥控电视机关机后仍处在整机待用状态，还在用电。

5.合理选用电视机。尽量选晶体管或集成电路的，而不要选用电子管的，电子管的耗电大。在房间不大，观看的人不多时，尽量选择屏幕尺寸小的电视机。一般说，尺寸越大耗电越多。

彩电使用中的异常情况

彩色电视机使用中遇到以下情况，应送保修部或请专业人员检修：

1.打开电视机，如发现较强烈的“嗡”的交流干扰声，调整预选台微调旋钮与室内或室外天线均不能减弱，而且交流声对图像有很强的干扰。

2.开机一段时间后有焦臭气味，并伴有轻烟从机内散热孔冒出，此时应立即关机。

3.接通电源后，彩电没有光栅和伴音；或有光，没有图像和伴音，调整频道选择器与微调旋钮仍不能改观；或图像严重模糊，并在图像水平方向有拖尾现象。

4.屏幕上图像彩色应该是红色的地方变成绿色，或应该是绿色的地方变

成红色，如红花变成绿花。

5. 电视机的光栅或图像忽明忽暗，接连不停地闪烁。

6. 打开彩电的开关后，光栅上出现了满幅单色回扫线；或刚开机正常，过一段时间，无图像，无伴音，对比度下降。

7. 电视机的彩色不稳定，光栅与彩色一起跳动、闪烁；或彩色不同步，在垂直方向有一些不规则的水平色带。

安放彩电应朝南或朝北

有些用户喜欢按照自己的意愿安放彩电，没有考虑到这样做是否科学。实际上，安放彩电应该把荧光屏的方向朝南或朝北。因为彩电显像色彩好坏与地球磁场影响有关，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影响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。

平面直角电视机有哪些优越性

大家知道，如果单从观看的角度考虑，电视机的荧光屏应该象电影屏幕一样平坦，才能真实地再现摄录的景物。可是在制造显像管时要把它抽成真空，这样外部的大气压力就相当大，容易破裂。为了解决这个问题，专家们进行了不懈的努力。50年代人们把显像管屏幕制成圆形，中间向外鼓起。鼓起的程度用曲率半径表示。当时的曲率半径多在1000毫米以下；60年代日本索尼公司首先提出了球面圆角矩形显像管，曲率半径在1000毫米左右。70年代美国RCA公司研制出柱面矩形显像管，曲率半径可达1500毫米，直到1982年，美国RCA公司、荷兰飞利浦公司、日本东芝公司、日本日立公司和日本松下公司等，才在计算机的辅助设计下，研制出曲率半径大于2000毫米，趋于平面和直角的所谓平面直角电视机，由此可见，平面直角电视机是高科技的产物，是电视机发展的必然趋势。值得一提的是，我国陕西显像管厂从今年3月开始，也能生产平面直角显像管，从而为我国发展普及平面直角电视机奠定了基础。

那么平面直角电视机有哪些优越性呢？

1. 屏幕增大。电视机的型号尺寸是以荧光屏对角线的尺寸而定的。可是普通20英寸彩电的荧光屏对角线尺寸却只有48厘米，而同样大小的平面直角电视机荧光屏对角线就能达到51厘米。由于对角线尺寸增加了3厘米，相当一英寸多，所以称为21英寸电视机。同时荧光屏的有效面积也增加13%。

2. 视角变宽。由于平面直角电视机的屏幕接近平面直角，所以观看范围增大，观看人数增多。一般平面直角电视机比普通电视机视角增大20%。

3. 对比度增强。在制造平面直角显像管时，一般采用着色荧光屏，加之平面直角显像管减少了杂散光线的影响，所以提高了对比度。

4. 清晰度提高。由于平面直角彩色显像管内多采用镍、铁、碳组合荫罩，膨胀系数极小，因此不仅荫罩与荧光屏间距缩小，而且孔距和荧光粉点也缩小，所以清晰度提高。

5. 减少光线反射。看普通电视机，不管你坐到哪，电视机的反射光都朝

着你。平面直角电视机就没有这种现象，它是把光线反射到屏幕下方。这种电视机特别适合在光线较强的场合和白天观看。

6.减小图像失真。由于普通电视机中间鼓起，观众看到的是一个凸起的失真画面。尤其荧光屏的四个角处，图像畸变更明显，而平面直角电视机展现在您面前的则是不失真的画面。

7.减少占地面积。因为平面直角显像管本身就比较规矩，见棱见角，因此用它组成的电视机体积也相应减小。同时这种显像管还便于组装立式电视机。如普通 20 英寸电视机的宽度是 631 毫米，而立式 21 英寸平面直角电视机的宽度才 503 毫米。

正因为平面直角电视机有这么多的优越性，所以它一出现就受到人们的欢迎。在日本每年销售平面直角电视机占总销量的 50% 以上。

电视机故障的辨别

收看电视节目时，不要一碰到异常现象就去调，而应判断是机子本身的毛病还是电视台故障。否则会越调越糟，还会影响电视机的寿命。

1.观看经微波传送的节目时，有时会出现一片杂波，过几秒钟或几分钟图像又好起来，这是由于微波信号中断所造成的。

2.在收看电视录像节目时，画面中有时会出现一段或几段图像水平同步失调，这是由于电视台在放映过程中某一部分信号失去锁相而产生的。

3.当电视台播放电影时，经常见到很多竖条和斑点，特别是旧影片更明显，这是影片本身的划道带来的。

4.收看舞台演出的实况转播时，电视屏幕上的杂波会增大，清晰度变低，彩色电视机甚至失去彩色，这是由于舞台转播灯光较暗，造成节目信号的质量变坏，所以收看效果较差。

5.对体育节目实况转播，常发现画面上亮度对比度和色彩的突变，这是由于实况转播中用几台摄像机摄取的场景亮度不一致，以及几个摄像机可能调节在不同基准上，因而出现此类现象。

6.有时在切换画面时产生图像跳动，这是因为电视台切换系统不健全或实况转播车和中心台没有锁相系统所造成的。

彩电大故障有先兆

彩色电视机在发生大故障前往往有先兆，观众如果细心观察，及时修理，那么就可以避免大故障，减少损失。

1.开机后，整个图像画面逐渐缩小变暗。说明行输出部分或稳压电源有故障，继续使用可能损坏行输出管或电源调压管，造成荧光屏无光。

2.图像忽大忽小不稳。说明电视机的高压供电系统有故障，继续使用，可能造成行输出管或高压硅堆等元器件损坏。

3.使用中，屏幕上突然出现水平或垂直方向一条亮线，其余部分无光。说明扫描部分有故障。如不立刻关机，将会的伤或损坏彩色显像管。

4.若使用中能听到伴音，但屏幕突然一片黑暗。这很可能是行输出变压器上高压包局部短路引起，此时应立即关机，否则将会使行输出管等元件损坏，甚至还可能引起火灾。

5. 伴音出现较大且连续不断的“吱吱”或“咔咔”等杂音，无节目的频道上也有这种杂音出现。说明机内某些元器件正在变质损坏，应及时更换损坏元器件，避免故障扩大。

6. 图像画面有黑色、白色的打火麻点，甚至边缘上出现黑条、黑带，靠近机身可闻到异常气味，这说明机内打火严重，应立即关机进行检修，否则可能引起彩色显像管爆炸。

使用彩电的禁忌

1. 彩电不能接地线，彩电接了地线，一旦电源插反，就使机架带电，就有触电的危险。同时，机内也会产生感应高压，造成集成电路或其它元件的烧坏。

2. 彩电不能乘电车电车上的电动机在起动和行驶时会产生大的磁场，而使彩电图像失真。

3. 彩电不宜常换位每当彩电变换一个位置，消磁电路就要工作相当长一段时间，如经常更换位置，就会影响彩电的使用寿命。

4. 彩电莫近电扇电风扇在工作时所产生的振动，会引起显像管灯丝振动而影响其使用寿命，还会造成图像的紊乱。

5. 彩电莫近电磁炉电磁炉在工作时会放射出电磁波，而彩电是最忌电磁场干扰的。

6. 彩电莫常转旋钮，各个功能旋钮、按钮都是有一定的使用极限次数的。如果经常地揞按、旋转和重压，均会缩短其使用寿命。

7. 彩电不宜与电冰箱、洗衣机放置在一起洗衣机的电动机、电冰箱的空压机工作时，存在着较大的磁场，这对彩电是个“威胁”，故不可摆这种“排场”。

彩色电视机的响声

1. 每次开机时，可听到很短的“噗嗤”、“嘟”或“砰”声，这是机内自动消磁电路正常工作的一种表现。因为彩电消磁电流在0.5~1秒内可达10安培，而且在开机瞬间建立的消磁磁场非常强，这个磁场会对一些铁制件产生相应的作用力，有时会发出“砰”声。同时很大的消磁电流通过线径较小的供电线路时，压强很大，造成直流电源纹波太大，经音频电路放大后通过扬声器发出“噗嗤”或“嘟”声，这些声响对彩电部无不良影响。若在开机瞬间“嘟”声较响，室内灯光随之突然一暗又恢复正常，则说明供电线的线径太小，可考虑装配线径较粗的供电线，声音即可消失或减轻。

2. 开机后关死音量，可听见机内有轻微和平稳的“嗡嗡”声。这是机内行场偏转线圈正常工作时发出的振动声。因为电视机的行场偏转线圈通过的电流较大，电压较高，为散热，线圈匝与匝之间比较松，因而发出声音。有些型号的彩电声音可能稍大一些，如松下TC—830D型18英寸彩电就响一些。这属正常现象，只要音量稍开后，即可被扬声器的伴音淹没，不影响正常收看。

3. 正常收看时，若用手或铅笔靠近荧光屏时，可听见轻微的“嗤嗤”放电声，这是荧光屏上因感应而积聚的电荷通过人体放电产生的现象。因为彩

电内的高压高达 2~2.5 万伏,因此电视机工作时会在显象管及周围形成高压静电场,并有高频电压辐射现象。这样,就会使显像管屏幕上感应一定的电荷。由于这是一种能量微弱的高压感应电,故不会对人的安全发生危险。但长期处在这种电场中也会有害,如极微量的调射线对人体的辐射,屏幕附近的带电尘埃吸附到人的面部上会刺激长出黑色斑疹等。所以看电视时要保持一定的观看距离,特别是孕妇和儿童更应注意,一般 18 英寸和 20 英寸彩电,最佳观看距离分别取 1.8~2.1 米和 1.8~2.3 米较宜。

4. 收看一段时间后或关机停一会,可听到较响的“叭”“啪”声。这是机内紧固件或机壳因热胀冷缩发出的声音。因为观看电视时,机内的显像管灯丝供电时要发热,其它电路也要耗损热量。当机内温度升高时,机内紧固件或机壳受热膨胀,造成这些部件之间有轻微的位移。这样就会发出响声。同理,关机后,机内温度下降,原来受热膨胀的部件又将冷却复原,也会发出响声。这均属正常现象。

不过,为了避免电视机工作前后温度发生骤变而可能损坏,请注意不要在太冷或太热的环境中观看,特别是室内温度过高时,要注意电视机的通风散热,这对延长电视机的寿命是有益的。

电视机简单故障的检修

1. 无光无声。电视机开机后如无光无声,则有两种可能: 没通电。应检查电流插头是否接好、插头连接处是否断开、电源线有无折断处。还应注意当时是否停电。 电视机机内保险丝烧断。需要更换同规格保险丝后开机再试,如又立即烧断保险,说明机内已有故障,应送修理部检修。

2. 接通电源后,电视机有光栅,但收不到图像。这时应检查天线是否接好,天线与电视机连接处,天线与电缆线连接处是否断开,远程近程开关位置是否正确。

3. 有声音无图像。有些 12 英寸电视机使用时间久了会出现这种现象。这时可切断电源,将高频头屏蔽罩打开,用酒精擦洗接点即可。

4. 开机瞬间声音不正常。如开机瞬间声音特别响,调整声音时忽大忽小,调到声音最大时反而无声,说明电位器滑动臂接点接触不良。这时需拆下电位器用酒精进行擦洗,清除掉电阻膜上的油污即可恢复正常。对于严重接触不良者应予更换。

5. 图像漂移或稳不住,专业上称为不同步,图像上下漂移为场(V)不同步:左右漂移或倾斜为行不同步。这时只需分别调整机子后部的场(V)、行(H)同步调节钮至正常即可。如果调整不起作用,则应送专业部门修理。

6. 彩电,接收彩电节目时显示黑白图像。这时可能是电视台的原因,如确认是电视机的原因,则可调节色饱和度钮至最大,变动天线方向,检查天线连接处是否脱开。如仍不出现彩色,则需送检修理。

使用电视机注意防火

随着人民生活水平的提高,电视机已迅速进入千家万户。但是,由于人们对电视机的工作原理不清楚,平时使用保护不当,所以对极易出现的电视机着火缺乏必要的警惕。

一般说来，电视机着火系下列隐患所致，电视机本身元件有缺陷，导致引燃；电视机受潮，内部形成短路引燃；机内灰尘积聚过多，在高压电板间发生火花；电视机刚切断电源后，就急于套上布罩，可能将布罩烤焦。

而最常见的原因是，电视机在收看后没有及时切断电源。电视机内的变压器、电阻等都是容易发热的元器件，特别是变压器，通电后线圈、铁芯都要放出一定的热量，如果放置电视机的地方通风条件比较差，热量不易散发，尤其在高温季节，热量更会积聚。电视机连续使用三四小时后，变压器的温度已相当高，如收看后未切断电源，变压器的温度将会继续升高，当温度达到 109 时，漆包线的绝缘漆就开始熔化，以致绝缘电阻下降，部分线圈的绝缘层可能被击穿，形成短路，迅速发热，引起燃烧。

为防止电视机起火，电视机应放在干燥、通风、灰尘少的地方；不要用湿布擦拭；电视机内要保持清洁，防止灰尘积聚，以一年清扫内部灰尘一次为好。使用中如果闻到焦味或蜡纸气味，要及时切断电源检查。只要做到小心谨慎，电视机起火是能避免的。电视机由于自身或外界的因素，起火燃烧。遇有这种情况，不要慌张，可采取以下措施：1. 立即切断电源，切忌用水浇，防止显像管因热胀冷缩而爆炸。2. 清除电视机周围易引起燃烧的物品。3. 电视机如有明火，在切断电源后，迅速用棉被、毡子把电视机紧紧包住，阻绝空气流通，扑灭火苗，防止显像管爆炸伤人。

学会使用电视机频率微调旋钮

当您打开电视机后，应该对电视机外部各旋钮的作用有个基本了解，其中最重要也最易被人忽略的就是频率微调。一般黑白电视机的频率微调设在频道转换开关上；普通彩电的频率微调是一些可转动的小齿轮或小旋杆；新式彩电的频率微调为频率自动搜索键，设有“+”“-”两个按钮，可使频率向上下两个方向调节。

1. 如果频率微调偏离了正确位置，您的电视机将出现以下现象：有图像而无伴音，或者伴音小杂音大；有伴音而无图像，或者图象扭曲，轮廓模糊，背景粗糙；音像全无。

2. 导致频率偏移的原因大致有：无意中碰动了频率微调或者转换频道后使接收频率偏离了原定值；更换或者转动天线后，电视机与天线之间在原频率点上未能达到良好匹配；有些新式彩电买回后就已调试好，并通过“记忆”键存进了机内微电脑。有时仍出现频率偏移现象，原因是：转播台的差转机使用日久后，有些元器件的性能将会发生轻微变化，以及差转机更换元件。重新调试等都可能使发射频率偏离指定值；有时备用差转机与原机在发射频率上也存在细小偏差。这些都等效于用户电视机的频率偏移。

当出现以上情况后，要求观众通过频率微调对各自的电视机予以调整，使之重新处于最佳接收状态。

电视机的亮度不宜开得太大

彩色显像管与黑白显像管荧光屏都是靠电子束轰击屏幕上的荧光粉而发光的。亮度旋钮开得大，阴极发射的电子数量越多，速度也越快，荧光屏越亮。若荧光屏长期处于过亮状态，就会降低荧光粉的发光效率，并能加速显

像管阴极极板的老化及影响阴极发射电子的能力，缩短显像管的使用寿命。彩色显像管，为了获得良好的会聚和色纯，在荧光屏前都装有荫罩板，荫罩板的存在使电子束投射到荧光粉上的能力有 70% 以上受到阻碍，只有 20 ~ 30 % 的电子真正激发荧光粉，其余的作为热量耗散在荫罩板上。彩色显像管要取得与黑白显像管同样的亮度，电子束的功率需增大 5 ~ 7 倍，可见电子束能量的利用率是很低的。若彩电开得过亮，显像管功耗大，则整机电耗也增大。从延长显像管的使用寿命和节省电能的角度看，彩电的亮度不宜开得太大。此外，荧光屏过亮，会使人的眼睛易于疲劳，对保护视力不利。

为什么彩电要用好天线

大家知道，我国采用的是 CCIR—D/PAL 电视制式，也就是黑白和彩色电视兼容制式。它是在黑白电视原有技术和设备的基础上，增加了对黑白电视信号干扰不大的色度信号。因此不管是黑白电视机还是彩色电视机，收到的都是带有亮度、消隐、同步和色度的全电视信号。然而黑白电视机只需要前三种信号，彩色电视机却需要各种电视信号，尤其是色度信号。但是色度信号在全电视信号中的幅度很小，只占 1/3，并且在每一行的周期中只有 10 个波形，仅有 2.25 微秒，所以如果没有一副好天线，就会使色度信号更弱，甚至收不到色度信号，导致彩电色彩浅淡甚至没有色彩。

彩电的天线要求有较高增益，在离电视台较远的地方应架设屋内多单元定向天线。天线的材料以铜铝管最好，直径不得小于 10 毫米。

另外天线、馈线、电视机三者的匹配也很重要。馈线最好选用传输效率高、信号损耗小的同轴电缆，只有这样，您的彩电才能显示出色彩鲜艳和图像。

自制无线的代用材料

许多人常为制作电视天线用料伤脑筋。毫无疑问，铝铜等空心管是好材料，然而价格偏高且不易找。现介绍一种代用材料，供好奇的爱好者一试。

找一些风干了的直径为 2 厘米左右的竹竿，分别截成天线各振子所需的长度，在这些特定长度的竹子上裹上一层香烟锡箔，然后用刮净了漆皮的漆包线捆扎紧便可取代空心金属管。按欲制天线的振子距离，将这些锡箔竹管钉在一条横截面为 2 × 3 厘米左右的方木条上，欲制的天线便可告竣。

用这种材料制作的天线，其理论根据就在于高频电流的集肤效应，我们不必担心它的接收能力。经笔者试验，效果还是蛮不错的。只是如下几点必须注意：1. 市面上有些香烟的锡箔是导电不良的，用前须将万能表 R × 1 档测其发光面两头，表针摆满零位方可用。2. 裹在竹竿上的锡箔，发光面须在外，且片与片之间的含接口必须保证电气接触良好。用漆包线扎紧后，须用表测振子两头，表针须摆到零位方算合格。3. 有源振子做成折合型的，其两臂端部不必弯成 U 型做成 U 型并加固然后裹以锡箔即可。两馈电点须用刮皮漆包线多层扎紧以减小接触电阻。4. 一时找不到竹子，也可用约 2 × 2 厘米的方木条，将其棱角刨弧后代替。

此外，将健力宝等饮料罐皮剪成长方条片后也可代替锡箔使用，只是这时要用小铁钉将它钉紧在竹竿（或方木条）上。

室内外电视无线方向为何不一致

电视信号属于超短波，主要靠直线传播，因此在传播时就不可避免地受到高大建筑物、树木和山丘的遮挡，从而产生折射和反射。为了减少这些影响，电视发射天线都有一定高度，并且采用水平极化波方式发射，即使电波在平行于地面的一个平面内传播。因此室外的电视接收天线必须与发射天线平行安装，才能有效地收到电视信号，得到清晰的电视图像。

目前，我国新的中央电视塔正在建设中，建成后将是亚洲第一高塔，能同时播放7套电视节目，8套立体声广播。该塔就是为了使电波传播得更远，扩大覆盖面。

也许有人会问，既然电视接收天线必须水平安装才能收到电视信号，为什么室内电视机拉杆天线，不水平放置也能收到电视节目呢？这是因为，室内电视机收到的电视信号不是水平极化波，而是经过几次折射，改变原有极化特性的折射电波。因此室内电视机拉杆天线，就不可能正好在水平方向上收到最佳电视信号，必须经过实地实验，细心调节才能确定拉杆天线的最佳方向，从而获得清晰的电视图像。

电视天线越高越好吗

不少人认为电视接收天线架得越高图像越清晰，伴音越洪亮，于是想方设法增加天线高度。其实这是一种误解。

众所周知，电视信号属于超短波，传播方式是沿直线进行的。但是，由于它具有光的特性，因此也会产生反射。所以电视信号到达某一点的场强大都是直射波和反射波相互干涉的结果，如果两者相位相同则场强便会增加，如果两者相位相反则场强减弱。这是因为电磁波在分界面上的反射角等于入射角，所以随着接收距离的增加，直射波和反射波的时差越来越小，使场强峰点间的高度差越来越大。同时，由于空气媒介质的不均匀性影响，以及接收频率的不同，随着高度的增加，场强也会发生不同的变化，所以并非天线越高接收效果越好。

正确的架设方法是，在距电视台比较近的地方，天线高出屋顶一个波长就可以了（一般为2米）；在距电视台较远的地方，可以适当增加天线高，不过应通过实验决定，不能认为越高越好，否则可能会得到相反的结果，如果你注意观察，这样的例子不少。另外，天线架高了费劲费料，还容易遭雷击。因此请大家在架设天线时注意这个问题。

拉杆无线不应带电

有时调节拉杆天线位置时，手感到发“麻”，用电笔测试拉杆天线，有带电指示。电视机的拉杆天线带电吗？不，拉杆天线是不应该带电的。出现上述现象，可能有两种原因：1. 交流电网通过分布电容等产生的感应电。这种感应电在许多电视机都存在，能量很小，潮湿的手触摸拉杆天线只有“麻”的感觉，没有触电的危险，不必作什么处理。2. 由于漏电而引起拉杆天线带电。漏电的原因多半是因为彩电不用电源变压器，电视机的底板——公共

“地”线与电网不能完全隔离，交流电高压作用于连接天线的电容器，当电容器击穿时，拉杆天线带电。这种漏电很危险，可能造成触电。天线的漏电压，可用万用电表交流电压挡测量。

天线发生漏电现象，要查清原因，修复后才可使用。彩电在使用中还应注意让天线远离与大地相接的金属物，如水管、暖气管等，以免拉杆天线带电而产生瞬间打火，造成其它额外损失。

电视馈线的选用

大家知道，电视机输入端与天线之间的连接线称为馈线。馈线的作用就是把天线接收到的信号以最小的损耗送入电视机，同时不应拾取干扰信号。

目前电视馈线有两种，即扁馈线和同轴电缆。扁馈线一般用聚氯乙烯做绝缘材料，线宽 12.4 毫米，寻线距 10.6 毫米，绝缘厚 0.6 毫米，导线直径 0.96 毫米，其型号为 SBVD，其特性阻抗为 300 欧姆。由于扁馈线中两根导线的对地电容相等，因此也称其为平衡式或对称式馈线。

扁馈线的特点是容易生产，价格便宜，匹配简单，所以大部分城镇和农村的用户多选用这种馈线。它的缺点是平行导线周围的电磁场开放，在高频下会辐射电磁波，信号损耗大，因此不适用于 VHF 频段。

在安装扁馈线时注意不要靠近电力线，不要靠近金属体，不要用钉子钉，否则会影响图像质量。

常见的同轴电缆又分两种，一种是聚氯乙烯绝缘同轴电缆，型号是 SYV；另一种是泡沫聚乙烯同轴电缆，型号是 SYFV。这两种同轴电缆的特性阻抗都是 75 欧姆。由于同轴电缆中芯线周围有屏蔽铜网，所以它的抗干扰能力强，信号损耗小，特别适合 UHF 频段使用，相对来说价格贵一些。

使用同轴电缆时主要应注意匹配问题，很多人换上同轴电缆电视反而不清楚了，就是没匹配好。一般来说，使用 $1/4$ 波长 75 欧姆振子的天线可以直接连接；使用折合振子和“X”型天线的用户应使用 300/75 欧姆阻抗匹配器。电视机的输入也是如此，应接到 75 欧姆输入端，如果两者不符也应使用匹配器。

不要用金属丝绑馈线

凡是有点电学知识的人都知道，在带电导体的周围空间不仅有磁场存在，并且能感应到靠近的导体上。虽然电视天线所收到的信号强度不高，但在馈线周围空间也有磁场。如果您把天线馈线靠近电视机信号输入端，即使不接上，通过感应电视机就能收到模糊的伴音和图像。

为了减小馈线的辐射损耗，工厂设计生产了同轴电缆，但由于它价格较贵、匹配困难，所以大部分电视机用户仍然使用扁馈线做天线馈线。由于扁馈线没有屏蔽层，不能象同轴电缆那样把磁场屏蔽住，本身电视信号损耗就大，如果在安装固定时再使用金属丝绑扎，就形成了短路环，大部分信号就损失了，从而使图像模糊不清，甚至收不到图像。

另外，如果您的天线杆是金属的，固定扁馈线时不要紧贴杆体，应该用绝缘物把馈线支起 2~3 厘米，注意了这些才能减少信号损失，获得清晰的电视图像。

不宜用平绒布做电视机罩

不少人的家里添置了电视机，都喜欢用平绒、金丝绒或灯芯绒布做电视机罩，以为这样既挡灰尘又美观。其实不然。因为电视机工作时，显像管的工作电压高达几万伏，如 21 英寸的彩电，工作电压高达 25000~30000 伏。这么高的电压，很容易使周围的物体极化成正负电荷，使四周的空气电离成正负离子，形成很强的静电场。有时我们去触摸电视天线或机壳表面，感到麻手，有触电的感觉，这就是静电场存在的缘故，关掉电视机，这种电场并不能马上消失。平绒之类的布料，纤维短而极易脱落；上面积聚大量灰尘又不易抖掉，这些绒毛和灰尘被强静电场吸入机内，日积月累，就会造成绝缘和散热不良，很容易损坏电视机。一些发生故障的电视机，打开后盖，里面往往有大量的红色绒毛和灰尘，这些绒尘往往是发生故障的元凶。因此，家庭在做电视机罩时，最好选用化纤纺绸或真丝绸缎等长纤维织物。

请勿乱用调压器

有的电视用户，不看当地电压是否正常，总想买个调压器安上，才觉得全安。其实，这是一种误解。

因为工厂在设计生产电视时，考虑到了电压波动问题，设置了稳压电路，一般都能在 180~240 伏之间正常工作。如果您所在地区电压波动不大，在此范围之内，就没有必要使用调压器。假如您使了调压器，一是多消耗一部分电能，因为调压器本身也耗电。二是电压调高了或是调低了都会影响电视机的使用寿命。

即使在那些电压波动比较大，需要使用调压器的地方，也要注意不使用那种质量低爱发热有噪音，并且采取手动转换电压的调压器。因为一旦电压升高时来不及调整，就会使机内元件发热，甚至烧坏。最好选用自动调压器，功率比电视机要大一些，这种调压器不仅调压迅速，而且还带有电压指示，一目了然，便于监视。有的还带欠压、过压和过流保护，请大家选购和使用时注意。

看完电视要不要拔下电源插头

看完电视要不要拔下电视机电源插头，这是许多人关心的问题。那些每天必看电视，节假日一天开好几次电视机的人们，对这个问题更是关心。有人担心看完电视不拔下电源插头，电视机会象某些收录机那样引起火灾，烧毁电视机和室内其他物品，又有人认为，如果每次看完电视都拔下电源插头，时间长了，由于频繁插拔将会造成电源插头插座松动，电源接触不良导致电视机的声音和图像时有时无，电视机的显像管和机内电路板反复受到强电流的冲击，将会影响电视收视质量和电视机的寿命。看完电视拔不拔电源插头的事虽小，但也不可小看，因为它涉及到千家万户。

要了解看完电视要不要拔下电源插头，办法也很简单，最好的办法是看一下所购的电视机电路图中电源开关是否能将 220 伏的市电断开，如果能断开，看完电视就不必拔下电源插头，只须关上电源开关即可。因为此时电源

开关处于“断开”状态，220 伏市电已经和电视机内部设备完全隔离，再拔电源插头就是多此一举。这种情况适用于绝大部分进口和国产的彩色电视机。可以简单地说，彩电的电源开关就是为断开 220 伏的市电而设置的。

某些早期生产的黑白电视机，如东芝的 12T792 型等，它的电源插头直接接到电源变压器上，使用这种电视机的用户，在看完电视后就必须拔下电源插头以断开电源，如果不拔插头，220 伏的交流电一直与电源变压器接通，不仅白白耗电，时间长了还会发热，甚至烧毁电源变压器，引起火灾。

对于家里找不到电视机电路图，或是看不懂电路符号的用户，有什么简单办法判别看电视后是否要拔下电源插头呢？办法是有的。

第一种办法可以用万用电表测量。先将电视机的电源插头从插座上拔下来，把万用电表的量程开关拨到电阻档，用万用电表的两根表棒接触电视机电源插头的两个极片，当电视机开关断开时，电表量得的电阻为无穷大，开关接通时，电表量得的电阻值为几十欧姆，这表明电视机能直接断开交流电，看完电视关上开关即可，不必拔下电源插头。

如果电视机不论处于开或关的状态，电表阻值都可读出（一般为几十欧姆），那么在看完电视后就必须拔下电源插头，断开市电后才能放心离开。

第二种办法，可以将一个手电筒的小灯泡和一节干电池串联后，将干电池的另一极和小灯泡的另一极分别接到已离开电源插座的电视机电源插头上，电视机开关处于接通状态，小灯泡发光，开关断开，小灯泡的亮光熄灭，这种电视机也不必在看完电视后拔下电源插头。反之，如电源开关不论通与断，小灯泡内发光，就必须在看完电视拔下电源插头。

对于上述需要拔下电源插头的电视机，虽然可以用拔插头的方法断开电源，但这种方法不可取，最好还是购买带开关的电源插座板，使用插座板上的开关来断开电源比较可靠和方便。

如何消除日光灯对电视机的干扰

日光灯对电视机的干扰，一是通过电源线进入电视机，二是通过直接辐射进入电视机，从而出现滚动的水平带状干扰。

按道理说，这些干扰是不会进入电视机的，因为电视机生产厂家在设计电视机线路时考虑到了抗干扰问题。但是随着使用年限的增加，有些元件可能变质失效。如果通过检查始终有干扰，也无需改动线路，可以从外部想办法。

1. 改用室外高增益天线。因为受干扰的程度与接收信号的强度有关，信号强了干扰也就差些。

2. 改用抗干扰能力强的同轴电缆做电视天线馈线，这样可以减小辐射干扰。

3. 在电源变压器初级的两根电源线上，各串上一只用直径 2 毫米绕成的电感 1 毫亨的线圈，后再并接上一只耐压 300 伏，0.01 微法的无极性电容，滤除干扰波。

4. 用金属丝做成一个鼠笼状的屏幕蔽网，固定在日光灯两端的金属箍上，把辐射干扰电磁波屏蔽起来。通过采取以上几项措施，一般都能消除日光灯对电视机的干扰。

如何消除工业对电视的干扰

地处工业区的电视机用户可能会发现，每当邻近企业生产繁忙时，电视图像就会受到干扰。轻者，图像模糊杂波多；重者，上下翻滚不能收看，并伴有各种杂音。那么，这些干扰是怎样产生的呢？

原来，工业生产的各种机电设备都会产生干扰。如电焊机和带碳刷的电钻会产生火花干扰，交流电机和风扇会产生电磁干扰；高频电热设备会产生高频干扰。这些干扰一是通过向空间辐射电磁波，二是顺着电源线进入电视机，对电视图像产生干扰。

因此，相应的消除干扰方法，一是架设室外多单元定向天线，在干扰源方向用接地金属网屏蔽起来。二是在电源变压器初级电源线上加装滤波电容。一般是先把两只耐压 400 伏、0.1 微米的无极性电容串联起来，中点接地，两端分别接到火线和零线上。采取上述措施以后，一般都能收到较好的抗干扰效果。

谨防电视机起火爆炸

电视机自问世以来，国内外发生的电视机起火爆炸事故时有发生。据不完全统计，苏联每年因电视机引起的火灾爆炸事故率达 1% 以上，1985 年就发生了 5490 起，美国一年要发生 800 多起；日本东京都消防厅调查表明，在过去 5 年中，东京共发生 52 起电视机起火事件。近年来，随着我国电视机的迅速普及，由此引起的火灾爆炸事故也开始增多。从 1989 年到 1990 年的 2 年间，全国共发生电视机火灾 21 起，其中城乡居民 18 户，烧毁彩色电视机 16 台，造成经济损失共计 10 万多元。

有关专家通过对电视机起火爆炸事故的调查分析，认为电视机起火爆炸的原因有以下几个方面：

1. 散热不良。电视机通电工作期间，机内的电子元件会产生一定的热量，这是正常的，一般通过机壳的散热孔向外散发。若把电视机放置在不利于散热，或不通风的地方收看，这些热量便会在机内积蓄，出现不正常的高热。尤其在盛夏酷暑和梅雨季节，节温高、湿度大，机内温度会升得更高，如长时间收看，电子元件又会因过热烧坏，可能出现放电打火，或击穿短路故障，使机内元件损坏，冒烟起火。另据分析，电视机内积聚的灰尘太多，也是引起散热不良的原因，沉积的灰尘就好象给电子元件“穿”了一件保暖衣，会使其散热性能下降，出现过热危险。另外，灰尘还能使电子元件的绝缘性下降，以致发生短路或放电故障，损坏电子元件，甚至起火爆炸。

2. 未断电源。有些电视机的电源开关设计在电源变压器的副边（冷线圈）。当电视机关机后，变压器原边（原线圈）仍通电，只有拔下插头才能完全断电。如果不拔下插头，电流会使电源变压器继续升温，时间一长，温度会达 100 以上，电源变压器的线圈和绝缘层就会因短路或炭化而起火。

3. 电压不稳。电视机电源电压一般在 190 至 230 伏范围内可正常工作，电压过高会使电源变压器“体温”迅速升高，在高温作用下线圈的绝缘漆会损坏，从而造成短路起火；电压过低，电源变压器处于超负荷工作状态，也会导致上述结果。

4. 高压放电。电视机内有 1 万伏左右的高电压，最容易起火的部位是高

压部分的高压包、高压线和高压硅堆，如果这些元件质量有问题，就可能发生高压放电现象，产生的电弧或火花能使机内塑料等可燃性零件、导线和线路板等起火燃烧。

5. 遭受雷击。室外架设的电视天线，如果没有安装良好的避雷装置，遇到雷雨天气容易把强大的雷击电流导入电视机内，不仅能破坏电视机，甚至还能使电视机起火，有时能引起显像管爆炸，严重危及人身安全。

因此，安全使用电视机十分重要。首先，看完电视节目关机时，应随时切断电源。电视机不要放在易燃、易爆液体和可燃气体的场所收看，以免由于电视机放电引起火灾。电视机要放在通风良好的地方。夏季闷热，开机时间不宜过久，并可利用电风扇吹风散热。其次，发现电视机出现故障或异常现象，要立即关机，拔掉插头，待检查出原因并修好以后再继续使用。一旦意外失火，千万不要用水去浇，要切断电源，再将棉被弄湿捂盖电视机上采取窒息的方法将火扑灭。另外，雷雨天尽量不使用室外高空天线，必须使用时，天线应当接地，最好装上避雷器。

显像管高压打火故障处理

电视机显像管的高压嘴处，有时会出现打火现象，不但影响正常收看，甚至会损坏元件。常见的原因和处理方法有：

1. 显像管高压嘴或高压帽卡簧上有毛刺，接触不良而引起打火。处理方法是，关机放电以后，翻起高压帽，用尖嘴钳夹住卡簧取下高压帽，然后用小刀和什锦锉，把高压嘴和高压帽卡簧上的毛刺去掉装好即可。注意操作要轻，以免损坏显像管。

2. 高压嘴处脏污，引起打火。处理方法是，先用毛刷或软布把浮尘去掉，然后用脱脂棉蘸上酒精，把高压嘴及四周擦拭干净。注意擦时应由里向外，同时注意不要把石墨层擦掉，它有滤波作用。

3. 显像管外壁受潮引起打火。原因，一是雨季室内湿度大，二是冬季电视机从室外搬到室内，显像管外壁吸附上水气。处理方法是，电视机不要紧靠窗户，防止淋雨，擦地板时不要把地面弄得太潮湿。冬季电视机从室外搬到室内不要急于开机使用，等热平衡一下。受潮的电视机进行干燥处理，透透风或打开后盖晒一下都可以。

电压高低对电视机的影响

电视机供电电压长期过高或经常过低，都会影响其正常工作以及缩短其使用寿命。

1. 电视机电源电压都有一个上限，一般说来不能长期高于 240 伏。否则将出现以下情况：

因工作电压升高，电视机稳压电源部分的负担将加重，以至功耗增加，温度增高，在长时间收看或盛夏季节室温较高的情况下极易烧坏电源部分的元件，导致无声无光。严重时还会烧坏机内其它元件甚至烧断显像管灯丝，致使显像管报废。

因稳压电源部分负担长期过重，稳压性能将变差，使直流输出的纹波增大，从而影响收视效果甚至无法正常收看。所以，供电电压长期过高的地

区，就应该加装稳压器或调压器以降低电视机的工作电压。

2. 电视机电源电压还有一个下限，即不宜低于 180 伏。如果电压经常过低，将会产生以下影响：

因输入电压过低稳压电源的输出电压相应降低，电视机将出现图像暗淡、画面缩小等现象，严重时画面跳动不止，无法正常工作。

稳压电源输出电压偏低的结果，使显像管灯丝电压低于正常值。显像管是靠灯丝加热阴极发射电子，经高压加速后轰击荧光屏发光的。如果灯丝电压经常偏低，阴极就长期处于欠热工作状态，日久天长将导致阴极中毒，发射电子的能力逐渐降低，致使显像管提前衰老。

所以，供电电压明显偏低的地区，就应该给电视机加装稳压器升压。但应注意，不要使用无稳压性能的调压器，以免电网电压突然回升时烧坏电视机。

电视机备用电源的选用

为了解决停电时看电视的问题，不少用户准备购买电瓶和逆变器，作为电视机的备用电源收看电视节目。但如何选用不太清楚，下面简单介绍一下。

大家知道，一般 47 厘米以下的黑白电视机多采用低压供电方式，也就是稳压输出为直流 12 伏。对于这样的电视机，只要买一个 12 伏的电瓶和电视机的稳压输出端接上或插上（有的电视带直流输入插孔）就可以。有的电视机虽然稳压输出也是 12 伏，但伴音电压取自稳压之前，这时可采用 18 伏电瓶电压，接在稳压之前，这样虽然损耗大一些，但效果很好。

如果您使用的是 56 厘米以上黑白电视机或者是彩电，在购买电瓶的同时还要配用逆变器，因为这些电视采用高压供电方式，稳压输出最低 40 多伏。所谓逆变器就是通过内部振荡电路把直流电压变成交流电压，再供给电视机使用，并且有给电瓶充电功能。这种装置市场上有售，选购时功率要比电视机功率大一些。

电瓶有 6 伏和 12 伏之分，一般 3 个格的为 6 伏，6 个格的为 12 伏，容量从 50 安时到 200 安时。如果您的电视机功耗较大，应选用容量大一些的。

电瓶接线时应分清正负极，一般电瓶铝桩上都有标记，弄不清可用表测一下。与电视机的接线要正确无误，用完后要断开，以免再使用时烧坏电视机电源部分。

电视屏幕并非越大越好

日常生活中，有的人认为电视机屏幕越大越好，结果既不经济又不实用，弊大于利。其原因有三：

1. 电视机质量的好坏并不是以屏幕大小为标准。大屏幕电视机和小屏幕电视机比，相对来说大屏幕电视机故障率要高。因为它的元器件承受的电压高、电流大。相应功耗也大，如果人口不多，不是白白消耗许多电能吗？

2. 不管电视机的屏幕多大，它上面扫描线的数量是一样多的。这样小屏幕电视机上的扫描线就密，适合较小的房间使用；大屏幕电视机上的扫描线就疏，适合较大的房间使用。如果您的房间不大，却买了台大屏幕电视机，由于不能保持足够的观看距离，清晰的扫描线把画面分割开，象看竹帘画，

反而不如小屏幕电视机清楚。

3. 屏幕越大阳极电压越高。有关人员经过测试，阳极电压达到 20 千伏时就能产生 X 射线，尽管生产电视机时采取了保护措施，但仍有少量射线泄漏出来，长时间近距离观看电视节目势必有害。

再有就是人们通过实践证明，看电视时眼的水平张角在 17 度，垂直张角在 13 度时效果最好，否则不但眼睛容易疲劳，而且对视力也有影响。因此就要根据屏幕大小掌握最佳观看距离，一般为屏幕对角线尺寸的 6 倍左右。具体尺寸是：14 英寸的电视机为 2.2 米；18 英寸的电视机为 2.8 米；20 英寸的电视机为 3.1 米；22 英寸的电视机为 3.4 米。

因此大家在选购电视机时，首先要考虑房间大小。一般 15 平米以下的房间可选 14 英寸的电视机；15~20 平米的房间可选 14~18 英寸的电视机；20 平米以上的房间可选 18~22 英寸的电视机。

为什么电视机多使用内磁式扬声器

扬声器俗称喇叭，是由电能转换成为声音的关键器件。在电视机中，伴音电路通过处理放大，最后通过扬声器发出声音。由于使用场合和要求的不同，动圈式扬声器多做成内磁式和外磁式两种。内磁式扬声器的磁钢磁件较强，泄漏磁场较小。而外磁式扬声器的磁钢磁性较弱，泄漏磁场较大。

由于电视机内的空间有限，各种元器件距离很近，尤其是显像管，如果受到外磁场的干扰就会被磁化，使电子束脱离原来的轨迹，出现失真和色斑，因此电视机中多使用内磁式扬声器。

所以，如果您使用的电视机扬声器坏了，最好换用同样规格型号的内磁式扬声器。假如一时买不到，也可以用外磁式扬声器，不过应离显像管远些（不小于 15 厘米），同时加装屏蔽。方法是在扬声器和显像管之间用铁板隔开，厚度约 1 毫米即可。但要注意，不能用环形铁罩，否则扬声器磁场会被短路。

