

家家有难事 民间有妙方 何嫂来架桥 万事难不倒

家家有难事 民间有妙方 何嫂来架桥 万事难不倒



何嫂百事通

姜红艳 主编



中国地质大学出版社

家家有难事 民间有妙方 何嫂来架桥 万事难不倒

“何嫂”的主角是观众

我叫何明兰，是湖北省话剧团的一名话剧演员，由于一个偶然的会被湖北经济电视台邀请走进了《何嫂五分钟》（以下简称《何嫂》），谁知这一“主持”就是整整两年。两年间，我和我们《何嫂》节目组风来雨去，走家串户，先后走进二百多个家庭搜集了近三百条生活的经验和窍门。和这些原本素不相识的普普通通的观众成为了朋友。现在这个节目能得到大家的喜爱、有一定的影响，这主要还是归功于热心支持和参与的观众朋友们！

《何嫂》是一个真正“走进民间、贴近生活”的节目，不光是我这个主持人没有华丽的“包装”，也许和您邻家的大嫂没什么两样；而更主要的是这个节目的内容全部来自老百姓的生活，问题由观众提出，答案也在观众当中，我们只不过是把百姓当中的能人巧匠的“奇谋怪招”、“奇思妙想”通过电视这面镜子拍出来，给大家看、让大家学。所以说，《何嫂》节目的真正主角正是观众您自己！没有广大老百姓的参与，就不可能有我们的《何嫂》！

为了这个“贴近”，两年来，我们这个由一个“党代表”（男摄像员）和二三个“娘子军”（编辑）组成的何嫂组，无论大街小巷路途远近，也不论酷暑严寒刮风下雨，总是全副武装（摄像器材），深入一个个普通人家。最有趣的是，每次为了找到与我们从未谋面的参与者，我们把戏里种种“接头”的招都用上了。尽管如此，有时还是费了不少周折、走了不少冤枉路。比如，一次观众让我们到“同济”大门见面，等我们到了找不着，后来才知道她家在“同济”的附属“协和”。还有呢，只要是问路，不管问到哪儿，得到的回答都是“在前面”。好不容易到了“前面”，再问谁谁家，住附近的邻居居然回答“不知道”，这点让我们不理解。

要说电视机走进家庭现在已不足为奇，但在您家里摆开架式拍电视、由您自己上荧屏，可能还是“头一回”。黄陂观众吴纯、汉阳观众周桃芝见我面就说，昨天打电话才说试试看，没想到你们今天真的就到我们家来了。每到一家，我们先是认真听“窍门”，不放过每一个细节，然后是一遍又一遍耐心地拍，有时我坐在镜头的前面，看到满头是汗的摄像员和一手举灯、一手举录音话筒、口里还得不提词“说戏”的编辑，觉得要办好一个节目可真不容易呀！

好在现在观众对《何嫂》已相当熟悉，到我们的节目来“露一手”的家庭越来越多，有年长80岁的老先生，有小到9岁的小学生，有一家之主的主妇，有“模范先生”，还有工程师、学者，甚至还有“老外”。有的朋友参与兴致非常高，一人贡献了好几条“小绝招”，有的还动员亲戚朋友、街坊邻里一齐参加进来。我们二百期特别节目是在观众胡海文家学做灌香肠，我们《何嫂》组全体编辑记者和观众家人亲亲热热围在一起，充分体现了“走进《何嫂五分钟》，就是亲亲热热一家人”的情景。

两年来我们与这些普普通通的人们结下了一种“情缘”，大家也把我们看成他们中的一员，主动为我们排忧解难。我在电视上戴的“何嫂”字样的围兜是观众张小胡一针一线缝制的，装蓄电池、录像磁带的包破了，黄枝香老师就为我们赶做了一个工作包，罗通的母亲大冷天为我们烧水泡手，下雨他们大老远拿伞来接我们，周大夫得知我生病还为我配方熬药，最让我感动的是，1996年元旦那天我们还在外面拍片，刘国方、黄宝珍两家得知后，同

时都准备了丰盛的火锅要接我们组去他们家过节，情真意切让我们感动得不知说什么话才好，那一天我们创下了一大吃了“两顿”中午饭的记录。正是为了这些“感动”，两年间我一心为大家主持好这个节目，为此失去和拒绝了不是外出拍影视剧的“美差”。干事情总有得有失，我虽然失去了一些本行业的工作。但也为自己开辟了一条新路，同时还结识了这么多好朋友，增长了不少连书本上都有的知识，这种“得”是金钱换不来的。

每当我走在街上，不经意听到身边有人说“这不是何嫂吗？”，或者议论“昨天的《何嫂》你看了没有……”，甚至我还听说有的观众在节目播出时拿笔抄下字幕或者用录像机录下我们的节目，这个时候，我觉得两年的辛苦没有白费。这么一个小栏目持续办了整整两年的确不容易，我会永远记住这段时光，永远不会忘记支持、帮助我们的热心朋友们！

常言道，处处有心皆学问。愿生活中的“有心人”越来越多，愿他们的“学问”——通过我们的《何嫂百事通》，成为您的“学问”！

您们的何嫂：

何明兰

1997年5月武汉

何明兰：女，湖北省话剧团国家一级演员，曾在话剧《寻找山泉》、《五二班日志》、《搭积木》、电视剧《我在生活》、《戏剧人生》、《还是汉正街》、《山高路远》等剧小饰演过多种“嫂子”的形象。1990年获湖北省首届牡丹花戏剧奖。1995年5月起做湖北经济电视台《何嫂五分钟》特地节目主持人至今。

让“何嫂”成为您生活的好帮手

浩瀚的自然界有滔滔长河，也有涓涓细流，而细流未必不壮观：
多彩的生活中有轰轰烈烈，也有平平淡淡，而平淡未必皆无奇。

《何嫂百事通》正是平中有“奇”。

《何嫂百事通》源于湖北经济电视台1995年5月间推出的《社会中来》（现改为《经视生活圈》）栏目的一个子栏目——《何嫂五分钟》。这个小栏目，把千家万户过日子当中的小窍门、小发明、小制作收集起来，拍摄出来以飨观众，给人知识、给人智慧、给人启迪。“何嫂来架桥，万事难不倒”正是这个小节目全体编创人员的美好愿望。

十年以前，人们打开电视，充其量只能收看到中央及省、市台三四个频道的节目，因而电视传媒长期以来形成了“我播你看”的固定格式。而现在的电视，观众随时打开，都可收看到少则八九个，多则十几个频道。对老百姓而言，“你播我未必看”，对节目内容有了很大的选择余地。面对激烈的频道竞争，怎样办出“好看”的节目来吸引观众，提高收视率，一直是电视人苦苦思索的问题。而《何嫂五分钟》则从“生活”的角度，述生活难题，揭民间妙方。因为无论您身处何时何地，也无论您为官为民，衣食住行用，吃喝拉撒睡都是每天必不可免的，这构成了生活的基本要素。《何嫂五分钟》一开播就以它的贴近性和生活化，很快就被观众认可，并拥有一批固定观众群。出乎意料的是，像这样一个小小的节目，不仅颇受女同志青睐，许多男同志对此也饶有兴趣，甚至一些大学教授也爱看爱学。由此可见，《何嫂五分钟》在拓宽媒体服务、赢得电视市场方面，不失为有益的探索。

有人说电视是“俗文化”，是指它的大众化属性。“俗”应该是贴近生活、贴近群众、通俗生动、深入浅出。大到“电脑入网”，小到“巧用肥皂头”，凡是百姓生活中触及的问题，《何嫂五分钟》都加以反应。为了这个“俗”，《何嫂五分钟》的编导们颇费一番心思：主持人的包装突出了“嫂子”形象；选题选材照顾大多数人；节目定位在平实、无华，让人一听即懂，一学就会。因而《何嫂五分钟》献出的是一个个妙方，营造的是一份份温馨。同时，该节目开播当年即被评为湖北省社教类节目一等奖。

然而，电视虽然声画并茂，形象生动，传递迅速，但稍纵即逝的缺憾常常令电视人扼腕叹息，也令观众观不尽兴。《何嫂五分钟》在播出中，常常就有不少观众询问有否与之配套的书籍，以便细细品味，慢慢琢磨。于是湖北经济电视台《何嫂五分钟》节目组的同志又不辞辛苦，将两年间播出的内容加以整理，形成文字，汇集成册。出版《何嫂百事通》，无疑对电视《何嫂五分钟》是个极好的补充和延伸。

电视是喉舌，也是桥梁。

电视是多棱镜，《何嫂五分钟》是镜边折射的一束美丽的光；

电视是百花园，《何嫂五分钟》是园中开放的一朵温馨的花；

电视是故事集，《何嫂五分钟》是讲述普通人的新奇事；

电视是百宝箱，《何嫂五分钟》是其中收藏的智慧晶石。

愿《何嫂五分钟》越办越好，为老百姓的生活解难释疑、带来方便。为增加人们的生活情趣、丰富人们的生活内容、提高人们的生活质量多做努力，从而达到陶冶情操、建树美德、强化社会主义精神文明建设的目的。愿《何

嫂百事通》的续集越出越多，愿它成为您生活的好帮手！

李昆麟

1997年5月5日

李昆麟：女，湖北广播电视厅副厅长。

</PGNF10.TXT/PGN>

平和、亲近、入情 ——观湖北经济电视台《何嫂五分钟》

湖北经济电视台《何嫂五分钟》栏目开办两年来，以它的参与性、实用性和可视性，加上主持人“何嫂”朴实、亲切的主持风格，深得广大居家妇女同志的喜爱。许多热爱生活的女同志，把它当作展现自己手艺和理家才能的“竞技台”；更多的家庭则把它当作是学习生活、解决难题的“服务台”。

《何嫂五分钟》可以说是一个“从群众中来、到群众中去”的节目，它围绕着衣、食、住、行、用、看、乐、医等等与老百姓日常生活密切相关的内容做文章。由于做这一类节目的要求，可以看出《何嫂五分钟》的编导们和主持人，是在以一种平视的眼光、平和的心态，深入下去，走进民间，真诚地将生活当中的能人巧匠请上荧屏，建立起“以观众为师、以观众为友”的良好联系。观众朋友在台前参与或是收看虽只有短短的五分钟，但台下电视台的编导、记者们却要进行多少收集、发现、筛选、整理和组织拍摄工作呀！

《何嫂五分钟》不仅奉献的是一个生活小窍门，而且以“电视交友”，切磋生活技艺，在它的周闲聚集了一大批“家庭电视明星”（理家能人巧妇、民间发明家、民间手工艺者等），通过电视这一媒体交流居家、理财、教子、保健等方面的生活经验。今后，还可以开辟“何嫂家庭学艺热线”，即由何嫂带一个有生活难题的观众到一个有绝活的观众家里串门子、学手艺，达到相互交流、相互学习、共同提高生活质量的目的。

《何嫂五分钟》还有一个特点，即没有停留在为知识而知识、为窍门而窍门上，而是进一步表现了这些普通人们热爱生活、善于生活的内心美好的情感，倡导了具有中国特色的勤俭持家的传统美德。

我们的主持人通过平实的语言，将一个个普通人的生活本领介绍出来，而这些人中间或许就有你的邻居、亲戚和熟人。他们只需要在自己家里、也不需要费多大事就能完成的事情，相信你一定有信心、有兴趣地加以收看和学做。这些朴实无华的语言蕴含着老百姓的生活哲学，看后非常感染人，可以陶冶人们的情操、建树民族的美德。

现在根据《何嫂五分钟》节目编写的《何嫂百事通》一书即将与广大的观众和读者见面，相信它对社会主义精神文明的建设将产生一定的积极作用，对每一个热爱生活、渴望提高生活质量的家庭来说，又是一本必备的参考书。

梁淑芬

1997年5月20日

梁淑芬：女，全国人大代表，湖北省人大常委会副主任，湖北省科协主席。

贴近百姓 贴近生活

办出更多更有特色的电视节目

中共湖北省委常委、湖北省委宣传部部长 王重农

电视，伴随着改革开放的进程，日益发挥着它的影响力，也日益呈献着它的丰富性，成为广大人民群众生活中不可缺少的组成部分。

电视，是党和政府的“喉舌”，在“正确引导人”中起着重要的作用；同时也是普通百姓获得知识的形象化的“百科全书”。

充分发挥电视的多种功能、办出丰富而有特色的电视节目，更好地为社会主义服务，为人民服务，是广大电视工作者着力追求的目标。近几年来，湖北经济电视台在这方面进行了不懈的努力，取得了引人注目的丰硕成果。

湖北经济电视台诞生于改革开放的大潮，是我国最早的经济电视台。成立八年来，始终坚持以经济建设为中心，坚持以科学的理论武装人，以正确的舆论引导人，以高尚的精神塑造人，以优秀的作品鼓舞人，制作和播出了大量弘扬主旋律，贴近现实、贴近群众、贴近生活，有经济台特色的电视节目，走出了一条以节目特色赢得观众、以节目质量促进自身发展的新路子。尤其是近一年来推出的“经视系列”自办栏目，内容丰富、形式鲜活、各具特色，得到了荆楚大地广大群众的衷心喜爱。

《经视生活圈》栏目中的《何嫂五分钟》，就是其中一个比较有代表性的、在群众中影响非常广泛的小栏目。它每期都给观众一个实在的生活知识，解除人们在日常生活中种种烦恼，于平淡中寓启迪，于细微处传真情。这个小栏目之所以办得老百姓爱看爱学，是因为它从家庭的需要出发，普及那些新鲜而有用的生活经验与知识；用群众自己的生活实例，进行热爱生活、美化生活、提高生活质量的教育与引导，实现了电视与家庭直接融合，提高了电视节目的可视性和服务性。

现在，湖北经济电视台应广大观众朋友的要求，将两年来《何嫂五分钟》播出的内容编撰成《何嫂百事通》一书，无疑又使电视的服务功能得到进一步的延伸与扩展。

电视事业是为人民大众服务的，电视工作者对服务质量与服务艺术（手段）的追求应该是永远没有止境的。希望湖北经济电视台再接再厉，制作和播出更多更好的为群众喜闻乐见的电视节目，进一步丰富人民群众的精神文化生活，为推动社会主义精神文明做出新的更大的贡献！

王重农

1997年6月26日

内容提要

湖北经济电视台《何嫂五分钟》是一个深受老百姓喜爱的生活服务性小栏目，至今已播出了各类居家生活的小经验、小窍门、小制作、小发明和小绝招近三百条，这些来自于民间的小“绝招”既方便实用，又省时省事，不断有观众要求重播和保存。为了方便大众参考，特将其形成文字，并配以多幅插图，奉献给广大读者。愿您的生活少一点难事，多一点轻松！

一、厨房事

1. 做饭、做菜小窍门系列

何嫂：下面这些问题，是每个家庭主妇下厨房做饭时经常会遇上的麻烦，有位细心的观众将解决这些问题的小窍门汇集成系列，非常只有针对性和实用性。

1. 大米存放时间久了，怎么做好吃？

煮之前多淘洗几次，蒸的时候滴几滴食用油。另外，醋或料酒的效果也不错。这样煮出的饭就没有陈米味。

2. 剩米饭如何返鲜？

剩饭再蒸时，总有一股味，这时可用两种方法返鲜：如果用蒸锅，可以在蒸锅的水里加一匙盐；再就是和新米一块煮，按新米所需的比例把水加好然后把剩米饭倒进放好水的新米上。

3. 剩米饭煮粥不好吃，怎么办？

先把剩饭装进筛子里用水冲一道，再加水煮粥，就会像新米煮出的粥一样好吃，也不会粘糊糊的。

4. 熬粥溢锅，怎么办？

煮的时候先滴几滴食用油。

5. 热粥怎样快速冷却？

热粥端起后把锅放在水龙头下，拧成小水不停冲凉。这种方法比浸在凉水里冷却的速度要快得多。

6. 煮饭怎样不糊底？

不同类型的锅处理的方法各不相同：

新铝锅：启用前先煮一次面条，做饭时糊锅的现象相对减少。

铝锅、不锈钢锅：停火后需马上放在凉水中浸 1~2 分钟。

高压锅有两种办法：

(1) 煮好后不急于松开阀门，而是让蒸气慢慢地自然放尽之后再拿阀开锅。

(2) 开始煮时，等热气从阀中冲出后再加限压阀；发出“刺刺”的响声时立即熄火，让饭焖一会儿，等蒸气自然放尽压力消失后才开锅。

7. 米饭做夹生了，怎么办？

应该视夹生程度做不同处理：

(1) 全部夹生：用筷子扎若干个直通锅底的小眼，加少许温水重新焖一会儿。

(2) 局部夹生：只在夹生的地方扎眼，然后加温水重焖。

(3) 表面夹生：把夹生部分翻到锅的中部或底层，蒸熟的翻到表面，再加温水重焖。

8. 饭烧糊了，怎么除去糊味？

视饭糊的程度，插 1~3 根长约 2 寸的大葱或香葱，仅露头一小段，把锅盖盖紧捂一阵子，糊味就小多了；或放一小碗清水在锅里，盖上锅盖 10 分钟后取出；也可将一块烧红的木炭装在小碗中，放入锅中盖好锅盖。炭有吸除

异味的作用，10 分钟后将炭取出，饭的焦糊味也能除去。

9. 电饭锅煮饭用开水好还是用冷水好？

生水中的氯气会使维生素 B1 损失较大，所以用电饭锅煮饭应该用开水，另外，还能节省电能。

(胡海文)

柴米油盐锅碗瓢勺，每个家庭天天都要和它打交道。养成好的饮食习惯，掌握科学的做饭做菜方法，对一家老小的身体健康十分重要。以下厨房里的小常识，您是否注意了呢？

1. “热锅冷油”。炒菜时先将锅烧热，油加进去后则不要烧得过热就可炒菜。油温高甚至冒烟，容量分解出致癌物。

2. 炒一道菜洗一次锅。锅垢如不及时清掉，经过高温会产生致癌物。

3. 铝锅不宜久存饭菜。吃不完的菜、汤盛在铝锅、铝饭盒里，时间长会溶解其表面的氧化铝薄膜。长期食用含铝食物会对人体骨骼、肠胃消化系统有不良影响。

4. 菠菜、豆腐不能同煮。两者组合产生不易溶解的草酸钙，影响人体对钙的吸收。

5. 隔夜的韭菜不要吃。过夜的韭菜会产生亚硝酸盐，对人体有害。

6. 炒豆角要后放盐。过早放盐，豆角变得发硬、难熟。

7. 炒豆腐易碎，先在开水煮一下就好了。

8. 蒸鸡蛋羹粘碗，事先在碗里抹点食用油。

9. 味精、酱油等佐料要在临出锅时放。

(曾晓云)

2. 怎样煮饺子、元宵不粘连

何嫂：北方吃饺子、南方做元宵，是我国新春佳节的传统习俗。逢年过节亲友们欢聚一堂包上一顿饺子、汤元，表达一种向往喜庆、团圆的美好愿望。做的时候如果相互粘连或是煮破了皮，不仅影响口感和外观，还破坏了一份祥和、热闹的气氛。

会包饺子的人都有这样的经验：首先，擀饺子皮就要擀得中间厚一点、四周薄一点，不要中间、四周一样薄。手法要得要领，馅也不能包得太满。饺子皮合拢时要捏紧，不然就“露馅”。

煮饺子不粘不破、且汤水清爽是有些窍门的：

1. 水烧开后放入小半匙盐，使饺子更经煮。

2. 俗话说“敞锅煮皮、盖锅煮馅”，意思是饺子下锅后应该先敞开锅盖煮一会儿，将饺子皮煮熟；等皮子熟后再盖上锅盖煮馅。注意先后顺序不能弄反了，否则先盖锅盖，热气排不出来，一下子就会把饺子皮冲破，最后煮成了一锅“片汤”。

3. 水开后还要点 3 次凉水，使饺子均匀受热全部煮熟浮起来时再出锅。

煮元宵不粘连的窍门：

4. 水开前放一小匙盐。

5. 准备一小碗冷水，元宵下锅前先逐个蘸一蘸，煮时就不粘连了。

6. 将水烧开后，用勺子把水搅成旋涡状，元宵下锅后会跟着水旋转，不

会粘锅。

7. 当水再开后汤元浮起时，用小火慢慢地煮，并随时往锅里点冷水，这样可使汤元受热均匀，不会开裂。当汤元外表变柔软呈现米色时就煮好了。

(范友玉)

3. 怎样做宁波汤元

何嫂：中国民间的传统习俗，在一年复始、大地回春的第一个月圆之夜，家家户户都要亲人团聚、共同欢庆，这就是正月十五元宵节。过元宵节自然少不了吃汤元，汤元种类繁多，南北口味各不相同；但武汉人对宁波汤元似乎情有独钟。

我是宁波人，来武汉许多年了，要说吃汤元，我还是喜欢家乡的，因为宁波汤元味道醇香，口感绵软，非常好吃。要说包汤元，可能人人都会包，但是要自己调制汤元的馅，却是一般人没有把握的，他们多半是到商店去买现成的，其实家庭里自己调制也不难。

如果是做上十来个人吃的汤元，就需水磨糯米粉 1500 克；调馅需要黑芝麻 150 克，要炒熟磨成细粉，猪板油 500 克，绵白糖 500 克，糖桂花适量。

制做过程：

1. 将生猪板油光用于撕碎，去掉其中的筋。调馅一定要用生猪板油，这样比熟猪油味道更鲜美，这是宁波汤元的特点。

2. 把白糖、芝麻粉与猪板油置于盆内，充分拌匀，不停轻揉，揉的过程中不要加水，直至揉成面团状。

3. 水磨粉加水揉透，搓成小粉团、压扁，捏成窝头状，包入馅芯，捏拢收口，搓圆成生汤元。

煮汤元时要讲究“圆满”（吉祥意），不要“破圆”了。这里有窍门的：

1. 沸水下锅，下锅时要一个一个地放，以免粘连。

2. 煮时可加 1~2 次冷水，攸锅中保持微开状态，但不要用勺子搅动，以免破馅、糊汤。

3. 点 2~3 次冷水后，汤元全部浮出水面即可盛出。

(周爱娣)

4. 怎样腌咸蛋

何嫂：端午节，人们自然是少不了包粽子和腌咸蛋。传统的方法一般是用红砂泥来腌制，这不但很麻烦，而且时间也要得长。有什么办法腌蛋既快又好呢？

最简单的方法是直接用盐水腌制，比例是：1 千克凉开水加 100 克盐。放置坛于内 15~20 天，即可。这里有个小窍门：盐水必须把蛋全部浸盖，再用一块大一点的纱布，对叠起来，压盖在蛋上，以防蛋浮在水面造成细菌繁殖。

要想咸蛋的味道更好，除了在凉开水中加盐之外，还可以加少许花椒、八角、生姜和一点酒。

这种方法可以腌鸭蛋也可以腌鸡蛋，但必须是新鲜、无裂缝的，腌制时要逐个仔细检查。

(龙和平、李艳娇夫妇)

妇)

5. 冻肉返鲜小窍门

何嫂：大家都有这样的体会，冰冻过的鱼肉怎么做总好像有股冻肉味，不像鲜肉那么好吃。那么冻肉如何返鲜呢？

一般人喜欢把它放在水里泡着让它自然解冻，如果是冬天气温比较低，解冻时间比较长，那么肉泡得太久当然不好吃。用热水或开水急化，营养和鲜味又都受到破坏。冻肉要想快速解冻。或是让水流动起来，或是在化冻肉的冷水里加点盐。

冻肉要想做出鲜肉的效果，可以把切好的肉丝放在生姜片的汁（或姜末水）里浸泡3~5分钟，然后滤出姜水，下锅爆炒。

另外，在较短时间里要吃的鲜肉，就不要上冷冻室冻起来，可以用一块浸泡过醋的纱布包起来，放在冰箱下面的冷藏室，既保鲜又不会串上别的食品味。

(罗通)

6. 炒肉片的小窍门：“激”、“焯”

何嫂：有时候我们炒出来的（猪、牛）肉片，又硬又老，没有鲜味，还有嚼不动的感觉。要想嫩爽，窍门有两个：“激”和“焯”。

首先要爆炒的肉片必须新鲜，切的刀功要好，尽量薄一些，其次是火候。另外，在炒的过程有两个小窍门，不妨一试。

1. 激：常言“热锅冷油”。炒肉的锅先预热，再加油（色拉油），油不要烧得很热甚至冒烟，将肉片倒入油锅随即翻炒几下，炒至肉刚有些变色时，舀少许冷水激一下，炒出来的肉片比不激的要松软、滑嫩一些。

2. 焯：在锅里烧一点开水，另准备一把漏勺，将肉片放在漏勺里，在开水里焯一下，待肉刚有些变色就立即拿出锅外。这样焯了一下再爆炒出来的肉片也要嫩爽得多。

当然，有了“激”和“焯”，并不妨碍您平时那些常用的方法，如拌淀粉、加蛋清、加啤酒等，也可以一起使用。

(黄山娇)

7. 喝汤讲营养、做汤讲科学

何嫂：俗话说，无汤不成席，这在我们湖北体现得更为充分。逢年过节家人团聚、平时遇有贵客临门，都要喂上一锅香浓的肉汤。这时，汤就成为一桌菜当中的“主角”。那么人们喝汤，到底是喝什么呢？喝口味、还是喝营养？做好一道汤又有什么讲究呢？

人为什么要喝汤？首先是因为它味道鲜，所谓汤为“百味之鲜”。在没有味精之前，中国历代的厨师都是自己熬制一种“毛汤”，多是用动物的骨、皮等下脚料熬成的，这种汤是专门用来做菜时加进去起提鲜作用的。除此之外，就是用鸡鸭鱼肉等主料煨出来的汤，是直接饮用的汤，也就是人们当主

菜喝的汤。

今天的人们从科学的角度来研究汤的价值，发现喝汤更重要的是喝“营养”，甚至发现“惟楚有才”，历史上楚国人聪明，是不是与湖北人爱喝汤有关系。因为汤里溶解了肉类的蛋白质、氨基酸、钙质、脂肪和部分微量元素，是一种复合的、水溶的“营养液”，易于被人们的肠胃直接吸收，以补充体能。

一道好汤的标准是什么？应该是好口感、好味道（气味）、好颜色和好营养的综合。比如清汤要清爽见底，奶汤要醇而不腻，高汤就要脂浓饱满；不管哪种汤，没有浮沫杂质、没有毛腥异味是最基本的要求。

汤要达到“好营养”，是最难的境界。因为“营养”摸不着、看不见，如何在加工与烹煮过程中，保证其营养的完好呢？我们要在以下3个方面加以注意：

1. 在粗加工时应避免营养素的不当流失；
2. 在烹制时既要熬出营养素又能不破坏营养素；
3. 主料与配料（荤素）的合理搭配，这里面是大有科学可讲的。

营养素怎么会流失呢？比如过分清洗，有的主妇对买回来的肉不放心，切块之前洗，切成块还洗，上锅前还要拼命焯水，焯水后还要用冷水浸泡，而这中间的水大多都泼掉了，以为这么做汤就很干净，没有异味。其实有没有腥味不在于洗而在于后面的几道工序。正确的做法是：将肉整块地洗一下，不要先剁后洗，焯过的水、浸泡的水不要扔了，加进汤吊中当煨汤的水，这样可以减少营养素不必要的流失。

烹煮时如何避免营养素被破坏？有的人在煨汤中见火大汤少，就不时加水，殊不知这就破坏了蛋白质及氨基酸的分解，所以加水要一次性加足，不能中途再兑冷水，以免造成汤味不鲜，营养下降。

肉汤直接饮用有些油腻，可以和时令鲜菜一起煨，中和一下油分。那么什么蔬菜能和肉一起煨、什么又不能，这也有些固定搭配，总之不能破坏汤的营养价值。在煨的过程中一般不加什么调料，讲究原汤原味。如果是煮排骨汤，可以在沸汤中加一小匙醋，能促使骨头中的磷、钙溶解在汤里，便于人体的吸收。

最后讲一讲喝汤的最佳时间。一般我们习惯喝汤都是现煨现喝，喝急汤、热汤，其实汤煨好后应静置4小时左右，因为汤冷却的过程是一个充分融合各种营养成分的过程。放凉后，要喝之前再稍微热一下，这时候味道最好，这就像人们说“二道茶”好喝一样，其实“二道汤”也是这样。再还有，饭前喝汤比饭后喝要更好，这样有利于消化道的润滑。

汤一般一年四季都可以喝，但冬夏两季更宜多喝，冬季喝浓汤更御寒滋补，夏季喝清汤补充人体氨基酸的过分流失。

（小南京健康美食城一级厨师刘国梁）

8. 煨排骨藕汤的窍门

何嫂：湖北人爱喝汤，尤其爱喝排骨藕汤。逢年过节，家家户户都要煨上一“吊子”排骨藕汤。要说这煨汤，也许家家都会做，但要说能把汤煨得汤味浓、汤色清、藕绵烂，却不是人人都做得到的。因为煨汤这里面是有窍门可讲的。

窍门之一：什么样的藕煨得烂？

莲藕煨不煨得烂，与它的生长周期有关。一般来说，春夏成熟的藕，纤维较多，煨出的效果不理想；随着季节变更到重阳节之后，藕的纤维多转化为淀粉，因此，重阳节以后直至冬季上市的藕要容易煨得烂些。

买回的脆藕不易煨烂也有办法补救使其易煨烂：切成块后加少量盐和碱，腌制 15 分钟左右再下锅。

窍门之二：怎样煨排骨藕汤既烂又香？

1. 藕是要事先去皮、去结。

2. 排骨剁好后要除一道水，可以除去生排骨的毛腥味。

3. 煨汤前要先将排骨放进烧热的油锅中加葱、姜等佐料，干煸一会儿。再加适量的凉水（不要用开水）。凉水要一次给足，然后加点花椒油调味。

4. 俗话说“大火煮汤，小火熬肉”。煨汤的火候也有讲究：先用大火将汤煮沸，再用小火慢慢地熬肉。

5. 要等肉已经熬到六成熟，即肉与骨头开始分离时，才能把藕倒进锅里煨。

窍门之三：怎样煨汤汤色好、不发黑？

许多人煨出的汤颜色发黑、不清亮，这是因为用铁锅之类煨汤、或中途用铁勺搅拌过。铁器容易与藕所富含的淀粉起反应，使汤色变黑，因此煨汤的容器最好选用“吊子”（砂锅），汤勺和菜刀也最好使用铝合金或不锈钢的，这样就不会出现发黑的问题了。

（肖伟成）

9. 做红烧肉的小诀窍

何嫂：红烧肉是一代伟人毛泽东一生嗜好的一道菜，百姓人家对它更是情有独钟，隔一段时间不吃还挺馋它，到了节日，餐桌上自然也少不了它。红烧肉要想做得不油不腻，色味俱佳，有几个小诀窍是您必须掌握的。

做红烧肉的选料有讲究，猪排骨附近的五花肉肥瘦适中，最适合红烧。另外，一定要选带皮的五花肉，而且越嫩越好。

制作过程：

1. 切块：先将猪肉刮洗干净，再切成大小均匀的方块；

2. 焯水：将切好的肉块在开水锅中烫一下，再捞出沥水，除掉毛腥味；

3. 上色：将白糖在烧热的油锅里炒至起泡，再倒进肉块，炸去油腻，翻成糖色。炒糖色过程中还可加一匙料酒，帮助去腥；

4. 焖油：用小火慢慢焖出一部分油分；

5. 调料：焖烧至九成熟时，加入姜、蒜、香叶及少许糖、盐，稍翻一下锅，再焖片刻即可。

烹制要点：

1. 用酱油上色不如用糖炒色好看；

2. 切勿用大火烹调；

3. 不要加八角、桂皮等大料，以保持肉的原味。

做红烧肉还可与板栗、萝卜等时令素菜同烧，不仅可以中和一部分油分，而且荤素搭配，风味更佳。

（武汉东湖宾馆袁义祥）

10. 怎样做羊肉没膻味

何嫂：冬季天冷，人们都爱吃羊肉火锅，因为羊肉既滋补又驱寒。但是一般家庭做出来的羊肉往往有股膻味，很影响食欲。要想做出来的羊肉不仅好吃，而且还没有膻味，这里面有没有什么窍门呢？

首先选购的羊肉一定要新鲜，以肉色淡红，触摸有弹性的为好。购买时，不能像买猪肉排骨那样现买现剁，图个方便，而是要整块买回家。

其次一定是要“先洗后剁”，烧一大盆70~80℃的温水，充分浸泡，这样有利于清除羊肉表层的细毛和杂质，还可以用小刷子刷掉羊肉上残留的细毛。

切成小块后在锅里焯水，焯的时间一定要长一点，直到不断把血水煮出，再用勺子把浮起的血水泡舀出，捞出来后再用清水冲一道。上锅干偏。先将生姜、干辣椒、大葱在油（牛油）里爆一下，然后加进羊肉爆炒，爆炒时间要长一些，直至把肉表面的水分偏干。闻至有肉香味后加适量水，一直煮到七八成熟。加进配料上小锅边烧边吃。行话说：“羊肉萝卜牛肉茶”，做羊肉火锅最好的配料是胡萝卜。再加上大蒜苗、糖、味精、胡椒，上小火锅，边煮边吃。

（杨君高）

上述除膻方法是厨房师傅在烹调羊肉过程中常常用到的，其实这方面的办法民间百姓中还有很多，您可以根据自己的饮食习惯，加以选用：

1. 花椒具有一定的去膻效果，做羊肉时可适当添加。不喜吃花椒的人可将花椒在油中炸一下后捞出花椒籽。

2. 在炖羊肉时放点料酒或醋，可通过酒精和醋的挥发带走一部分膻味。

3. 取一截白萝卜，在表面扎一些孔，与羊肉同时下锅，煮半小时后将白萝卜捞出，羊肉就没有膻味了。

4. 用纱布包一点茶叶，与羊肉同煮，肉煮熟后捞出茶叶袋，可吸去部分膻味。

5. 烧羊肉时放少许桔子皮或绿豆，不但能去膻，还能使味道更为鲜。

6. 烧羊肉时放2~3颗带壳核桃或山楂（山楂片也可），既能除去膻味，又能使羊肉熟得快。

7. 羊肉做好后放点香菜，可正味添香。

（李鹏哲）

11. 苦瓜怎样做苦味少

何嫂：苦瓜，味苦性凉，清热去火，又可降血压、血糖，在盛夏初秋时节多吃一点苦瓜有益于健康。不过良“菜”苦口，有不少人吃不惯它的苦味，只好敬而远之。苦瓜怎样做苦味才少呢？

关键在于炒之前的处理工序。处理的办法有两种：腌制和除水，这样可以析出苦瓜中的一部分苦汁。

1. 如果苦瓜切成小薄片，那么就用“盐腌法”。盐用得不能过量，2根苦瓜大约需用10克左右的盐，用手轻轻挤揉。腌制3~5分钟后，就有苦汁

析出来，用水冲去苦汁及多余的盐分之后再炒出来的苦瓜，苦味就会少多了。

2. 如果苦瓜要切成厚一点的大块，就适合用“除水法”。即水烧开后倒进苦瓜块，不要盖锅盖，煮上2~3分钟捞起来待用，这样做出的苦瓜烧肉也不难吃。

另外，还有人用“干煸法”除苦味，效果也不错。即锅里先不放油，等烧热后倒进苦瓜在锅里煸炒，锅太干了可适当点些水。苦瓜煸到七八成熟时起锅待用。

以上三种方法只是在一定程度上减少一点苦瓜的苦味，但不是要完全除掉苦味。苦瓜之苦，先涩后甘，有如人生诸事，留有余味：况且苦有苦的保健功效，稍苦何妨？

（吴丹）

12. 怎样煎鱼不粘锅

何嫂：湖北是千湖之省、鱼米之乡，湖北人平时都爱做鱼吃。但是呢，煎鱼粘锅，是个颇让主妇们头疼的问题，因为一旦粘锅既损坏外观、影响食欲，糊锅也不好清洗。虽然有不少人都听说过用盐用姜可以使鱼不粘锅，但究竟怎么个弄法，是我们最近向一个厨房事的行家里手打听清楚的。

盐、生姜等一些调料的确能使煎鱼不粘锅，但是只有巧妙使用才会有效果。

方法一：巧擦姜、盐

将锅洗净，烧热，加入几滴素油，把生姜切开后，用横断面擦拭锅面，主要擦锅底以及下半部锅面。然后再倒油煎鱼，鱼滑入锅内后不停转动锅沿，使鱼均匀受热。鱼翻面之前，先在鱼面上撒少许盐，这样煎出的鱼，不容易粘锅，鱼肉也不会煎老。

方法二：巧裹淀粉

淀粉（面粉也可）和少许水调匀。鱼下锅前在芡汁里滚一道，薄薄地裹上一层“外衣”，这样煎的鱼也不会粘锅；如果再打一只鸡蛋在芡汁中，不但鱼不粘锅，鱼的味道还会更鲜美。

方法三：巧用素油

先将锅彻底刷干净，锅底烧热之后，倒入少许素油（不要冷锅放油）：转动锅沿，让油向四周均匀散开。油热后倒出来，然后放入适量冷油，油再烧热时打小火才开始煎鱼。需要提醒的是，这种方法只适用于生铁锅，用熟铁锅较容易起火。

说起鱼的营养价值，新近科学研究表明，多吃鱼补脑，尤其有利于孩子的智力发展，比吃一些保健品来得实在。做家长的应该有意识地给自己的孩子多做鱼，做好鱼。

（伍军芳）

13. 怎样做凉面不结团

何嫂：提起热干面，我们武汉人对它是情有独钟。天冷的时候它可以烫着吃叫热干面；而天热的时候它又可以做成凉面。在食欲不振的暑热天，随时吃上一碗清清爽爽、佐料齐全的凉面，立刻会令人胃口顿开。

大热天，气温高，蚊蝇多，易生细菌，人们总不放心到街上去吃凉面，但自己动手做吧，手忙脚乱地，又是用水煮、又是用油拌、还得用风吹，做出来的凉面保不准还是粘成了一团糟。

我经过许多次地摸索，终于找到了做凉面不粘连、不结团的关键所在。

1. 做凉面不结团的关键恰恰在于不能用水煮，而是将买来的水切面在蒸笼上蒸5~6分钟，通过水蒸气使面条分离，避免粘连。

2. 将蒸熟的面条在开水里烫一下马上捞起来，去除面条的碱味，使其更松软。

3. 将面条摊凉，隔一会儿用筷子抖一抖。

经过这几道工序做出来的凉面就不会粘连、结团，而且吃起来很有“筋斗”（有嚼劲）。另外，吃的时候再根据自己的口味添加调料，还可以拌一点海带丝、黄瓜等凉拌菜，这样调配吃起来有菜有面，风味更佳，是夏日清凉开胃的一种好方法。

（刘君娅）

14. 怎样自制夏令泡菜

何嫂：夏令时节，温度较高，做泡菜发酵快，周期短，而且夏天时令蔬菜又多又便宜，做点泡菜可以调剂一家老少的胃口，增进食欲。泡菜做得好应该是又脆爽又干净，坛子里没有白沫和异味。

夏季可以用来做泡菜的蔬菜很多，像白菜、萝卜、茼蒿、蒜苔、包菜、黄瓜乃至西瓜皮等都行。下面介绍的是我家乡四川泡菜的做法。

盐与水配比：1千克凉开水加50克盐，配好的盐水倒进坛子应以浸盖过泡菜为宜。

准备佐料：少许花椒、姜、大蒜、一匙酒、红糖、红辣椒若干只。若能再加进一些芥末、芹菜屑和鱿鱼屑，就可以使泡菜的风味更加特别。

新鲜蔬菜泡之前必须洗净、晾干；做泡菜的坛子要用带有荷叶边的陶瓷坛。将配好的盐水、佐料、晾干的蔬菜分别装入坛中，蔬菜要压实，完全浸在水中。盖上坛盖，每隔1~2天往檐边加一次水，保持水分不干涸。

黄瓜和茼蒿容易“坏坛子”，应与大坛分开泡制。用一只小瓶取大坛的母液来泡，夏天里一天一夜即可食用。

泡菜坛最忌生水和油滴，拿取时要注意洁净。泡菜坛子如果生了一层白颜色的薄膜（俗称“生花”），特别在夏天更是难免，可以在生了白膜的盐水里放少许红糖或滴几滴白酒，白膜就会慢慢散去，还可增加泡菜的鲜香味儿；要么取250克干蚕豆，炒熟晾干后用纱布包好，放进坛里，第2天取出来，可以彻底去除白膜。

（高淑清）

15. 怎样制作辣椒酢

何嫂：世间滋味酸甜苦辣。对于辣，四川人说他辣不怕，湖南人说他不怕辣，其实我们湖北人也算得上是怕不辣。湖北风味的辣椒酢，恐怕就能代表湖北人的爱辣。那么，怎样才能做出一坛风味地道的辣椒酢呢？

辣椒酢辣中带酸，酸中带辣，非常增进食欲，湖北人都爱吃。在我家乡

鄂西地区一带的老百姓家家户户一年四季都做这种辣椒酢。在过去生活不太富裕的日子，它还是人们的当家菜。虽然现在的人们有鱼有肉吃了，但是还是有不少人时时会想起它的味道来。

制作辣椒酢的原料和容器：

1. 红辣椒。不怕辣的人可选取尖椒、牛角椒、朝天椒。想要不太辣的就选用肉厚一些的灯笼椒。

2. 米粉。最好是玉米粉，颗粒要磨得稍粗一些。

3. 容器。选用陶器或瓷器坛子，最好是带荷叶边的坛子。

制作方法：

1. 将红辣椒洗干净，晒去表皮的水分，千万不能留生水。然后将辣椒剁成小碎块。

2. 将辣椒和米粉按比例混合。辣椒、米粉的比例一般为 1：3，不怕辣的人可采用 1：2。喜欢吃酸一点的口味，不需要加盐。怕酸的，加少许盐。

3. 辣椒与米粉拌匀后即可装坛，装时应一层一层地压紧。封好坛后，再在坛边放上水。一星期后就可取出食用了。

烹饪方法：辣椒酢可单独蒸、煮、炒，也可与荤食搭配，如辣椒酢炒肥肠、辣椒酢炒腊肉。具体步骤是先将锅烧热，放油，倒入辣椒酢，在锅里摊开，放半碗水，盖上锅盖 5 分钟。待水分快蒸干时，再炒几下就可起锅。再将肥肠、腊肉在锅里焙出油后，倒进辣椒酢一起翻炒，加上少许生姜末、大蒜、味精等佐料，即可。

(湖北电视台播音员许晓红)

16. 家庭制作糖炒板栗

何嫂：仲秋时节，街头巷尾便会摆出许多炒板栗的小摊，重油糖炒板栗浓郁的香味飘得老远，诱人食欲。几块钱一斤的板栗用糖炒一炒，转眼间就卖到了十多块钱，价钱实在不低。在这板栗收获的季节，人们在家里是不是也能饱尝那金灿灿、香喷喷的糖炒栗子呢？

当然可以，而且做法出乎意料的简单，根本用不着什么大锅、大铲和炒砂等那么费事，一只家用高压锅和少许白糖就足够了。

制作过程：

1. 板栗洗净，在表皮上切开一个小口，横切、竖切都行，但不能切太深，伤及果肉。

2. 将高压锅水分烧干，浇上一匙植物油，倒进板栗，然后浇上白糖、水。比例为：500 克板栗需要半匙白糖、1/3 碗凉水。

3. 盖上锅盖（注意：不要上限压阀门），隔 3~4 分钟倒几下，使板栗均匀受热。

4. 等锅内的水分烧干后（不冒水蒸气了），将火拧小，然后隔上 1 分钟就倒一次。这样不停地“板动”，15 分钟后，自制的糖炒板栗就“大功告成”了。再看它个个金黄饱满、甜香四溢，丝毫不亚于街上摊贩卖的。

有人认为白糖容易粘锅，只要注意以下两点就不会出现粘锅现象：

1. 白糖要放得适量。板栗本身就味甜，加糖只是起上色的作用，不需太多：

2. 使用铝制的高压锅、不锈钢高压锅比较容易粘锅。

(谭学英)

17. 怎样腌制五香腊肉

何嫂：无“腊”不成年。进入腊月之后，家家门口就陆续挂出了腊鱼腊肉，这已经成为湖北地区一道特有的风景线。爱动脑筋的湖北人不拘于传统，不断推陈出新，在腊肉传统做法上精加工出了“五香腊肉”，它具有五香味浓，腊味更足，保存时间更长的特点。

“五香腊肉”必须在冬至至立春前10天这一段时间里制作。原料、配料要求细而全。

原料：活鲜鱼最好选4~7千克一条的，其它肉类切割成1千克一块，便于进味。鱼、肉要将血腥污垢处理洗净再用，以保证风味的纯正。

配料：除常用的花椒、盐外，还有桂皮、八角、茴香、干桔子皮、干椒、丁香、佛山酱油、浙江黄酒，一共10样。众多的香料可以使腊鱼腊肉香味浓郁，余香长久。由于加了黄酒，还可达到杀菌防腐、久存不变质的作用。

腌制方法。

第一步：按500克肉40克盐的比例，将盐以及酱油、黄酒除外的七味调料（按口味适量加）炒热，自然冷却后待用。

第二步：将冷却后的调料均匀抹在肉块表面，然后抹上酱油、黄酒。

第三步：各种肉类最好一起进坛腌制，这样腌出来味道互相交融，更加丰富，成为“多味腌肉”，所以鸡、鸭、鱼、猪等肉类要交叉放置，层层码紧。全部入坛后撒上剩余的香料，然后用大块的干净的鹅卵石压紧，再用牛皮纸、塑料纸紧紧封住坛口，做到密不透风。

第四步：3天翻坛一次，使其充分均匀入味，腌到10天就可出坛。

第五步：腌好的腊肉拿到太阳下晾晒4~5天，八成干后再挂到通风处阴干保存，或密封装进塑料袋内，放进冰箱冷藏室贮藏。这样五香腊肉一直可以吃到当年8月份。

“五香腊肉”腊味纯正，咸鲜适口，食后余香绵绵，是待客佐酒的上品。

“五香腊肉”风味独特，是因为它独特的配方和腌制过程操作得当，还因为它带有浓郁的湖北地方特色，且保质期较长，因而有一定的市场潜力。如果条件允许，完全可以精加工形成湖北的特色产品，进入市场，推向全国。

(王润兰)

18. 家庭自灌香肠

何嫂：进入腊月，家家都要灌香肠备年菜。家庭自制香肠，一是原料上可以保证质量，吃着放心；二是配料可以随心所欲。甜咸由己。那么怎样灌制省时省事呢？

原料有讲究：做香肠的猪肉要选膘白、肉细的腿肉，肉要有肥有瘦，肥瘦的比例为3:7。切的时候，肥肉切成薄片后再稍微剁碎一点，便于进味；瘦肉只需切成薄片，不必剁得像“饺子馅”。

配比有讲究：这里提供“麻辣香肠”和“广式香肠”两种口味的配比。

麻辣香肠		广式香肠	
鲜肉以5000克为例		鲜肉以5000克为例	
盐	150克	盐	150克
糖	100克	糖	300克
白酒	50克	白酒	100克
味精	50克	味精	50克
胡椒	25克	可适当加一点红葡萄酒上色	
生姜末	500克	拌均后须放置3~4	
花椒末和辣椒末多		个小时后再灌制	
少依个人中味放			

肠衣的加工：买回的猪小肠，先将外面冲干净，然后用筷子翻卷过来，用刀背刮去油脂和污物，套在水龙头上冲洗，再用盐、醋浸泡杀菌。

灌香肠所需工具：利用高橙瓶的瓶嘴做成一个“漏斗”，另外准备一些细线和一根小针。

灌的过程中，如果有空气在肠内，灌成的香肠风干后就会松散，所以用针扎一些小孔“放气”，以保持肠内充实、紧密。

香肠全部灌好后，必须用温热水清除其表面的油渍，以利于风干和保存。

白天可拿出去晒腊月天的太阳，晚上放通风处风干，半月后即可享用了。

（胡海文）

19. 腊月里做腊八豆

何嫂：腊八豆，是流传于民间的一种传统食品。顾名思义，腊八豆是在农历腊月间做成，喜欢吃的人不少。随着时光流逝，会做腊八豆的人越来越少，它基本上是四五十岁以上的中老年人的保留手艺了。腊八豆已有成为“昨日黄花”之忧，因此有必要详细记录下它的制作方法。

我做腊八豆的方法还是从父辈、甚至祖辈那儿学来的。原料很简单，只有一样——黄豆。黄豆要选择颗粒饱满的新鲜黄豆。

把黄豆洗净后浸泡在凉水中，一直到黄豆泡软（便于煮烂）；然后以一半黄豆一半凉水的比例一齐倒进高压锅内，将黄豆煮烂（大致需要一刻钟左右）；把已煮烂的黄豆用干净的纱布包好，沥干水，凉透，切忌与油、盐之物接触。

下面是制作腊八豆很关键的一步：准备一只中等大小的纸盒，盒内垫上一层泡沫（或棉絮，起保温作用）；用纱布包好黄豆放入盒中，盖紧盒盖，密封发酵；室温若保持 10℃ 以上需发酵 7~8 天，若在 10℃ 以下则需上 10 天。发酵比较成功的黄豆，表面覆生白霉，有褐色粘状物相连，用筷子拈一拈可以像糖稀一样拉起来。如果生的是绿霉或黑霉，发酵就失败了。

再往下就是准备各种调料：生姜末（按 1 千克黄豆 500 克姜的比例），适量盐、辣椒粉、白酒，与发酵好的黄豆拌匀装入带荷叶边的坛子中，盖好密封存。坛檐边需不断换水。密封 7~8 天后，腊八豆就做成了。

腊八豆的吃法很多，凉拌、蒸腊肉、炒肉类、香干都很好吃。

（杨振玉）

20. 家庭自制豆腐脑

何嫂：豆类制品，是当今时尚的保健食品，其营养价值重新受到人们的重视。由豆类加工成的豆腐脑以其质嫩绵软、入口清甜，成为不少武汉人每天过早的必备。有时街面摊贩那儿买来的总嫌白得不够自然，也怕不卫生干净，要是能在自家制作豆腐脑岂不是更好？

家庭自制豆腐脑并不比打豆浆难多少。只需准备以下原料和工具：新鲜黄豆、熟石膏、生粉、家用搅拌机、一只棉布袋。

我们以做一家三口所用的量为例。

制作过程：

1. 取 50 克黄豆（可做成 3 碗豆腐脑），筛选一下杂质。
2. 将黄豆冲洗干净，浸泡在凉水中，直至泡得发胀、发开（夏季需用 8 个小时，冬季温水约 12 个小时左右）。
3. 当黄豆已经泡开，就用双手夹住黄豆轻轻一搓就可搓掉豆子的表皮。
4. 将去皮的黄豆倒入家用搅拌机，加水（盛满到大半即可），启动机器搅拌一分钟左右，就打成了豆浆。
5. 把豆浆倒入棉布袋中，使劲挤出水分（下面用容器接住），然后反复加水挤压，直至挤出的豆浆水颜色变得清淡，布袋中只剩下豆渣为止。
6. 用勺舀去浮在豆浆面上的白沫，将豆浆倒进锅中煮沸，再用小火煮 5 分钟，边煮边舀去白沫。

与此同时将熟石膏、淀粉用少许水调匀，比例为：1 小勺熟石膏、2 勺淀粉（还是以 50 克黄豆为标准），再倒进另外准备的稍大一点的容器内，摇匀，使四壁全粘上石膏液。再把刚才用小火煮开后的豆浆倒进装有石膏液的容器内，切勿搅拌，加盖静置 2 分钟后，豆浆就凝固成了白嫩的豆腐脑了。

这种方法自制的豆腐脑，质地极嫩，口感好，而且绝对卫生放心。

顺便再说说喝豆浆的一些小常识。在家里自制的生豆浆，必须煮沸、煮透再喝，否则会发生恶心、呕吐和腹泻；在豆浆中冲鸡蛋的做法也不科学，两者相互作用破坏了营养价值。喝豆浆最好不加糖，如果喜欢喝甜的，也不要加红糖。

（滕家秀）

21. 杀鸡（鸭）时如何去细毛

何嫂：宰鸡、鸭时如果不能除干净表面的细毛，吃起来会很影响食欲的。鸡、鸭好杀，可是细毛难拔，怎么办呢？

其实鸡、鸭杀的得法，根本用不着一根一根地去拔小细毛。窍门是：

1. 现杀现烫现除。中间不要耽搁，鸡、鸭刚死，毛孔疏松。细毛易于褪下。另外，烫时水温不要滚开，80~90 就可以了。以免烫破表皮，做出来的菜肴外观不好看。

2. 动作要得要领。行话叫“三把一抓”。“一把”：从鸡头顺鸡脊背到鸡尾，“二把”和“三把”：从鸡头分别沿两侧到两只鸡腿。“一抓”：最后前三把的毛都拢到鸡尾顺势一抓，全部解决问题。这里有个诀窍就是，手上要带着点劲，要从鸡头至鸡腿顺毛推，以毛推毛、以毛卷毛，又快又干净。

3. 杀鸭与杀鸡的部位有所不同。“鸡杀颈、鸭杀腮”，这是因为鸭靠近嘴处血管粗，放血快。另外，鸭杀过后在热水中烫的时间要长一点。

当然，民间还有人在杀鸡、鸭之前，用米醋或白酒喂灌家禽，也有人说在烫家禽的热水中加点醋，都会使褪毛变得容易一些，不妨也试试。

(韩杰)

22. 家养活鱼小窍门

何嫂：我们经常看到一些海鲜城门口的池子里一年四季都养着活鱼，随吃随杀总能吃个鲜活，但一般家庭要是从市场上挑活鱼买回来，可就有问题了。很多人抱怨，鱼儿买回来还是活蹦乱跳的，没养一两天就翻白肚皮，结果还是尝不到鲜。家养活鱼要想养得时间长一点有些什么诀窍呢？

氧气是鱼儿的生存之源，如果水中的氧气被鱼耗尽又得不到及时补充的话，鱼就会死掉。因此大的海鲜城都是采用换水补氧的专用器械。而一般家庭养鱼就用不着这么费事，可以用些土方法来补氧。

小窍门之一：换水

鱼放入盛满水的盆或桶中，置于水龙头之下。水龙头微微拧开，让水一滴一滴地滴进盆中，水满则溢，盆中的水常换常新，鱼儿就不会断氧了。

小窍门之二：避光

黑暗中，鱼的新陈代谢减慢，耗氧速度随之减缓，在同样多的氧气下，存活的时间就会相对延长，所以使鱼尽量避光，也能延长它的寿命。方法是找一个略大些的盆子，斜扣在养了鱼的盆上，露出一线缝隙，既隔绝了绝大部分光线，又不使鱼缺氧。鱼的新陈代谢渐渐放慢，就能多存活几天。

小窍门之三：降温

与避光的原理一样，在适当的低温中，鱼的新陈代谢也会趋缓。冰箱是家庭最合适的降温器。将保鲜盒盛满清水，放进活鱼放回冷藏室。需要注意的是，保鲜盒要稍稍拉出一条缝；冷藏室的室温不要调得过低，10℃左右就可以了。

这几条养鱼小窍门都是了解和利用了鱼的生活特点。如果人们在生活中多学一点科学，多用一点科学，再多的生活小难题也会迎刃而解。

(薛传秀、徐兆芹)

23. 刨芋头痒手怎么办

何嫂：很多人都有这样的经历，就是在刨芋头、切芋头时感觉双手发痒，有时奇痒难忍而且越抓越痒。这到底是怎么回事？有没有什么办法能迅速止痒呢？

都知道芋头会痒手，可是芋头为什么会痒手人们往往不得而知。有人猜测是芋头表面的茸毛使皮肤过敏发痒，也有人说是芋头渗出的白汁使人发痒。

究竟是什么原因会致痒呢？原来是芋头里含有的草酸钙针状结晶在“作怪”，它对皮肤具有较强的刺激性，因而会引起皮肤发痒、发麻。人们在刨芋头、切芋头时候，破坏了芋头里的草酸钙结晶，使它随芋头的汁液一起溢出。如果皮肤与它接触，立即就会发痒、发麻。草酸钙结晶有个特性，即遇

热分解，分解后就不再对皮肤具有刺激性了，这也就是为什么芋头做熟后就不再使人发痒的原因。根据这一特性，在刨、切芋头时如果感觉皮肤发痒难受，只需要将双手放在微火上烤一烤，便能很快地解痒了。

（华中农业大学植物学系黄燕文）

刨芋头手痒，立即将双手放在兑了食醋的水中泡一泡，或用风油精、澄清的淡石灰水擦在手上，片刻之后也能起到止痒的作用。

（周桃芝）

24. 解酒小绝招

何嫂：人逢喜事千杯少，逢年过节，家人团聚，朋友相逢，都免不了要喝上一点酒。酗酒自然不好，但万一饮酒过量了或者已经醉了，有没有什么办法迅速加以解酒呢？

1. 不少男同志都爱喝一点酒，少喝可以促进血液循环，驱风解乏，多喝则无益，最忌的是空腹饮酒，因为白酒直接刺激胃壁，容量产生醉酒。所以当有些场合非要喝酒时，可预先喝1杯牛奶或吃2只鸡蛋的蛋清，这样可以起到隔绝酒精的作用。

2. 一旦感觉有些醉意，最简单的方法是多吃一些酸水果（苹果、桔子）或50克老陈醋。

3. 当发现有人醉得比较厉害，旁边的人可以立即用白醋和红糖，按2:1的比例，再加3片生姜，在火上煎开后让他饮用。

4. 还可制作凉拌菜来解酒。将大白菜梗切细丝，加少许醋、糖，凉拌吃。

5. 菜汁解酒。将新鲜的芹菜、莲藕（具有清气正胃作用），洗净切成细末，用一块干净的纱布包起来，挤出其中的菜汁直接饮用。

（甘山华）

解酒还有一个小绝招：取胡、白萝卜等量，切成细丝，用盐腌制5分钟，再加少许白糖拌匀后食用，效果尤其明显。

（罗通）

25. 高压锅垫圈如何经久耐用

何嫂：同样一只高压锅垫圈，有的家里没用上多久就老化断裂，有的家里使用了很长时间还是坚韧结实、密封性良好。所以高压锅垫圈是否经久耐用，关键还在于怎么用。

合理地使用高压锅，按照正确的程序去操作，是保证垫圈寿命的关键。

1. 盖高压锅盖时，先不要压紧，待气阀开始出气后，试试锅盖有没有松动感，如果还有松动再慢慢压紧。为什么高压锅盖不能一下压紧呢？这是因为：金属和橡皮垫圈因质地不同，遇热的膨胀速度也就不一样，金属快而橡皮慢。如果上炉就压紧锅盖，膨胀的速度不一致，锅盖外胀而里面的垫圈膨胀速度跟不上，垫圈与锅盖间就容易露出缝隙来，这样不但漏气、漏水，垫圈也容易损坏。气阀出气后，金属和橡皮已膨胀到极致，若锅盖还有松动，此时再压紧，高压锅就能密密实实盖严了。

2. 一旦食物蒸熟、气压阀的气流放完后，应马上拧松锅盖，以免垫圈过度承受压力。

3. 每次高压锅使用之后, 要将垫白也洗干净, 锅盖朝上反扣, 使垫圈在上不再受压。

使用高压锅要注意安全, 它涉及家庭的人财安危, 非常重要, 有几点务必强调:

1. 使用前检查锅盖上保险阀, 如果松动应马上拧紧, 有损坏情况要立即更换。2. 洗净气压阀, 看有没有异物堵塞阀口, 检查通气是否通畅。3. 检查垫圈是否有损坏, 出现老化、裂痕, 应立即更换。

4. 煮汤、水时不要放满, 应留出至少 2 厘米以上的空间, 以免汤水煮沸外溢堵塞气孔造成意外。如果使用不合格高压锅造成的事故是难以预防的, 因此购买时要买“正牌货”, 注意查询厂址、出厂日期、合格证明是否齐全, 千万不能上“水货”的当。

(曾秋林)

26. 玻璃杯防裂小实验

何嫂: 冬季气温很低, 玻璃杯倒进开水后很容易炸裂。为了弄清楚玻璃杯炸裂的原因以及有效的预防方法, 我们在观众周立兵家里做了几组有趣的小实验。实验一: 玻璃杯遇热会怎样? 在 3 个完全相同的玻璃杯里倒入等量的沸水, 由于倒的方法不同, 结果如下:

	操作过程	实验结果
1号杯	平放杯子, 急冲沸水	“咔嚓”一声, 杯壁四裂
2号杯	先倒温水, 感到杯壁温热后倒掉温水, 再急冲沸水	安然无恙
3号杯	沿杯壁慢慢注入少许沸水, 稍后再冲满开水	安然无恙

实验表明: 当冰冷的 1 号玻璃杯冲进开水, 内外杯壁的温差急速增大。内壁受热膨胀而外壁没有变化, 这样, 杯壁如同上了一道“箍”, 当外壁承受不住内壁的张力时, 玻璃杯就会炸裂。而 2 号、3 号玻璃杯经过了“预热”, 使杯壁内外的温差减少, 热胀冷缩的程度降低, 杯壁没有承受过度的压力, 因而安然无恙。

实验二: 盐水煮过的玻璃杯能够防裂吗?

	操作过程	实验结果
1号杯	不用盐水煮, 直接急冲沸水	马上炸裂
2号杯	在盐水里煮十分钟左右, 凉透后, 急冲沸水	还是炸裂

实验表明: 用盐水处理的说法经不起实践和理论的考验。

其一, 玻璃杯的元素为硅, 盐为氯化钠, 硅和氯化钠在一起并不起任何化学反应, 其化学成分、化学性质都没有改变, 因而就不可能凭空增添出耐高温的性能:

其二, 不起化学反应, 没有新的物质产生, 也就不可能有类似“镀铬”的保护作用:

其三, 2 号玻璃杯壁内外的温差没有因此而有任何改变, 当它承受与 1 号杯同样的热力时仍然会破裂。

还要提醒的是, 倒开水时最好把杯子放在桌子等物体上, 不要手执、触摸, 要稍微离远一点, 以防杯于裂口时划伤皮肤。

另外，如果两个玻璃杯搽在一起一时难以分开，怎么办？还是用热胀冷缩的原理，只需将杯子放入冰箱的冷冻室里冻几个小时，分开它们就容易多了。

生活无不蕴藏科学，科学又能指导人们更好地生活。

（周立兵）

27. 怎样贮存和淘洗芝麻

何嫂：大家都知道芝麻具有润肺、补肾、乌发等作用，老年人每天食用一点对身体很有好处。但买来的芝麻往往夹杂一些细小泥沙不容易淘洗干净，怎么办？

芝麻贮存小窍门：芝麻贮存不好易生虫，暂时吃不完的芝麻，可以装在一个喝过高橙的塑料瓶里密封起来，常温下可放置好长时间不生虫。

淘洗芝麻所需工具：一碗一盆两个容器；一块干净的纱布。

淘洗步骤：

1. 将芝麻倒入碗里，加进清水，稍微倾斜一点不停摇动，让浮在上面的芝麻随水流到盆里；再在碗里加进清水，如此反复几次，最后泥沙和小石子都沉在小碗的底部了。

2. 将盆里的芝麻用纱布滤起来，再用清水清一道。

芝麻有多种吃法：炒熟后加白糖一块拌着吃，每天早晨吃1~2勺；做小点心时可放几粒；磨粉做芝麻糊喝。

（陈一非）

28. 洗海带的小窍门

何嫂：很多人洗海带又是刷又是搓，有时连海带都洗破了也未必洗得干净。这里有个小窍门，不需要费神，海带自自然然就干净了。

有个观念首先要强调，就是一个“泡”字。人们平时吃干的海制品或新鲜蔬菜时，总喜欢现吃现洗，用大水急冲，一般都忽略了浸泡这一环节。其实，浸泡，可以溶解许多农药残渍、微量毒素以及各种海水污染物，哪怕浸泡5分钟也比大水冲洗10分钟起的作用大。

吃海带更是如此，因为干海带中有毒物质——砷的含量比较高。吃海带必须提前浸泡，因为砷最容易溶于水。

另外，在盆里的清水中放入稍微多一点的盐，一盆水加50克左右盐，在盐水中浸泡10分钟，泥沙、杂质等都沉积在盆底了。再用清水泡一会，最后清一道，海带不但干净，而且摸着一点粘乎乎的感觉也没有。当然，还不放心的话，可以再在开水里焯一道。

这个方法还适于给过咸的腌鱼腌肉“褪盐”，即“以盐褪盐”，只要泡的时候，盐水的比重不超过咸肉就行了。

另外，海带的收藏也有个窍门：在放海带或其它干海味的容器底部铺一层剥好的大蒜瓣，并将容器盖严，可保持长时间不发霉变质。

（谢彩云）

29. 怎样发干海参

何嫂：海参，是烩“全家福”中的一项重要配料，买回来的干海参怎样才能将它发成又大又软的海参肉呢？

干巴巴、硬梆梆的海参，如果是用冷水来发，即使泡上一天一夜，您会发现它纹丝不动，依然如故。如果我们用开水来发，结果就会大不相同了。

准备一只空开水瓶，再烧上一壶开水；将3~4只干海参放进瓶内，再注入开水，盖紧瓶塞，让它自行焖上8个小时。根据热胀冷缩的原理，海参吸聚了高温会逐渐膨胀。

8个小时后，海参就差不多发大成像开水瓶口那么粗了，倒出来后，要用剪子一一剪开，将其内脏污物全部清除掉，最后再用清水浸泡半天左右，就可美美地食用了。

发海参的过程中有一点是必须注意的：就是在开水中以及瓶胆里面，千万不能沾上食用油，否则发出来的海参又碎又散，成了“一盘散沙”。

（武汉大学朱莲香）

30．吃果蔬不妨多浸泡

何嫂：越是新鲜光亮的水果和蔬菜，人们越是好像舍不得洗一样，生怕破坏其维生素含量。其实，附着其上的残留物更加坏事。

1．高温爆炒能导致维生素的流失，但认真的清洗和浸泡则不会。蔬菜不要即洗即炒，要有个浸泡的过程，以溶解农药的残留物。水果则最好削皮食用。某些农药进入人体后，能损害神经系统，破坏肝功能，甚至危害人的健康。

2．青蛙肉最好不要吃，因为青蛙带有大量寄生虫和农药的残留物。

3．厨房里用“洗洁净”洗过的碗碟等餐具，最好再用白醋水清一遍，以防化学制剂的残留物。

1．自来水不要现接现烧饮用，最好先存放几小时再用，以释放其中的氯气和漂白粉气味。

（谢彩云）

31．她家抽油烟机为什么不沾油

何嫂：清洗抽油烟机恐怕是家庭主妇最头痛的事情，不但麻烦，而且经常拆卸、水洗，对电机也不利。观众涂允萍家的抽油烟机一年难得清洗一次，但看上去却十分干净，这是为什么呢？

关键在于采取了种种防止沾油的措施。

1.用废旧报纸或废旧挂历纸，中间挖两个窟窿，盖在抽油烟机的顶部，定期换掉沾油的报纸，这样可以保持抽油烟机外观的清洁。

2．抽油烟机的两个接油盒是最难清洁的，可以裁两张长条形的塑料纸，垫在油盒内，待油接满时，只需抽掉接油的塑料纸片，再换上新的塑料纸片。

3．不要等抽油烟机挂满了油时再来清洗，要定期烧一大锅开水，不加锅盖，开启抽油烟机空转，利用蒸气自行清洁抽油烟机的内轮及内部通道。

另外，抽油烟机下端的卫生墙面也是最容易沾油的地方，也同样可以用

双面胶张贴废旧的挂历纸，贴的时候白色的一面朝外，这样使厨房显得明亮、干净。

（涂允萍）

32．冰箱快速除霜法

何嫂：前几年买的电冰箱大部爱结霜，尤其是很长时间不除或者由于无人在家时停电食物解冻后再冻、那么冷冻室里往往会结上厚厚的冰和霜。所以冰箱最好 1~2 个月清洁一次，清洁时如果是让冰自然融化，时间要得很长，这里有个办法既快又好。

家庭除霜切忌用很热的水来化冰，因为急冷急热容易拉伤冰箱四壁；也不可用冰铲硬刮，那样也会损伤内壁。我们可以借助一只家用电吹风来快速除霜，因为冰和霜最怕风和热，电吹风吹出的是热流，正好可以加快融化的过程。

除霜步骤：

1．切断电源，将冷冻的肉食移至下面的冷藏室，以免冻肉解冻。

2．电吹风一定要打弱风档，不可打强热强风档。先用电吹风大致将冷冻室的冷空气赶一赶，然后对冰霜较厚的地方反复吹一吹。不一会功夫就会看见大块大块的冰往下脱落，然后就可以清走这些冰块。因为不必等冰块完全化掉，所以就可以节约时间。

3．再将毛巾打湿后拧干，吸走箱内少量化冻的积水，用清水多抹几次，顺便给冷冻室做做清洁。

4．最后再用弱档的小风吹一吹内壁，起个干燥作用。

用这种方法前后不过 10 分钟左右，所以再把冻肉放回冷冻室，也不会造成反复解冻。

（武汉市文联刘国方）

33．怎样除冰箱异味

何嫂：由于冰箱长年开启使用，向内存放的食物很杂，时间一长，冰箱内会有股了怪味，令人不快，也很不卫生，如何消除冰箱里的异味呢？

有一些物品如同天然的除味器，把它们装在敞口或透气的小袋中，置于冰箱的内侧，异味就可清除。如桔子皮、板炭、茶叶、开包的香烟都是可利用的材料。

板炭（或烧过的蜂窝煤）以活性炭的吸收作用来清除异味，使用时间一长，它吸收异味的能力就会减弱，因此要定期更换。

茶叶不用更换，只需隔上 1 个月左右取出晒干或炒干，仍可继续使用。

使冰箱不生异味最有效的方法是勤擦冰箱。每 1~2 个月清洗一次，贮藏的食品不易产生异味。

清洁时应注意：

1．先切断电源，避免产生意外。

2．清洗前要化冰。可让其自然化冰，如果想快速除冰，应让箱内均匀受热，不要在一个地方急剧加热，也不要用力硬刮冰、霜。

3．要用软布蘸温水清洗，绝不能用热开水、汽油、苯等有机溶剂或去污

粉来擦洗冰箱的油漆表面和塑料零部件。

4. 清洁完毕后揩干箱体。

(陈天英)

34. 怎样消灭居室内蚂蚁

何嫂：家里一旦出现蚂蚁，可是件令人头痛的事情。因为蚂蚁虽小，危害可不小。常言道“千里之堤，毁于蚁穴”。那么用什么办法来消灭居室内的蚂蚁呢？

蚂蚁的种类有很多，我们通常可以看到的是红蚂蚁、黑蚂蚁和黄蚂蚁。另外，白蚁也是最常见的害蚁。但白蚁与蚂蚁不是一类昆虫。白蚁为“等翅目昆虫”，有啮食任何含纤维质的物品的习性。蚂蚁为“膜翅目昆虫”，喜肉食，食性杂，有贮粮习性。

(红、黑、黄)蚂蚁出入厨房角落，污染食物，传播病疫，危害人体健康。

白蚁的危害就更大。它啃食房屋结构件，还有家具、衣物、书籍等，重则能造成大型建筑倒塌，公共设施损毁，河防堤坝崩溃。

一旦发现有蚂蚁与白蚁大军进驻房间，您可以采取以下措施加以消灭：

方法一：蚂蚁最喜欢在阴暗、潮湿、不易搬动的死角里滋生，如厨房、储藏间、地毯、沙发角下等处，所以居室内要保持通风、干燥，要经常打扫卫生“死角”。发现了活动的蚂蚁可用蝇拍当即扑杀。

方法二：春季是蚁类长翅分群的繁殖期，可用“灯光诱杀法”来消灭有翅飞蚁，这样可以有效地剿灭其有生力量。具体方法是在灯光下放一盆水，利用飞蚁的驱光性，使其纷纷“投水自尽”。方法三：秋季的蚂蚁忙着贮粮，可在其出没频繁处放置专门的药剂，造成蚂蚁传染性中毒死亡。方法四：如果壁橱上有蚂蚁，可放一些香叶、芹菜叶等有味蔬菜，可以驱赶蚂蚁。或者在蚂蚁经常出没的地方放一些核桃叶或烟蒂、烟丝，也能起到驱逐蚂蚁的作用。方法五：鸡蛋壳用火烧焦研成粉末后，撒在墙角或蚁穴附近，可置蚂蚁于死地。最后，再说说驱赶蟑螂的土办法。新鲜的夹竹桃叶、花以及树皮都有毒，含强心苷，蟑螂对此非常敏感，闻后即逃。您可以在衣柜、厨柜或抽屉角落放上一些夹竹桃叶，蟑螂就会避而远之。

(武汉白蚁防治研究所王许生)

35. 怎样防止米生虫

何嫂：在多雨的夏季，温度高、湿度大，大米最容易长虫，那么民间有什么办法来防止米生虫呢？

方法一：将新蒜表皮的水分吹干，分解成一瓣瓣的，直接放置米缸中，在深的、浅的地方都埋上一些。这个方法也可用来防止绿豆生虫。

方法二：准备几块干净的小纱布块，每块都包上少许的花椒籽，扎好后放置米中。若是用米袋来装米的话，可以先将米袋浸在烧开的花椒汁里 10 分钟，晾干后再盛米，也有防虫效果。

(何秋云)

方法三：将干的海带或者干的桔子皮放在米中，可以同时起到防潮防霉

的作用。

方法四：若米已经长虫了，可用新鲜的生姜放在米中，把虫子驱赶出来。另外，在晴好的天气，应拿出去多晒晒。

（张润萍）

36．板栗贮存三法

何嫂：板栗，属山毛榉科，落叶乔木，初夏开花，十月收果。收获的新鲜板栗，由于内含丰富的水分、淀粉、糖分，所以很容易在几天的时间里就发酵、霉变或蛀虫。经过多少年的实践和摸索，民间找到各种方法来贮存。

方法一：布袋风干法。将新鲜板栗用簸箕摊开，在阴凉处吹2~3天，然后用布袋装起来，吊在阴凉、通风处，并且每天要摇动、撞击1~2次。俗话说，板栗、板栗，就是天天要“板”。不能让板栗“睡眠”，这样经常“板动”，板栗不仅不长虫、不霉烂，吃起来味道会更好。

这种方法贮存得好，板栗一般可存放4个月之久。但一定得注意，是要用布袋而不能塑料，因为塑料袋不透气，不通风，板栗最容易“捂”烂。

方法二：冰箱贮存法。首先取半盆凉开水，再加上1小匙盐，然后将板栗浸泡在盐开水中3~5分钟，起到杀菌、消毒的作用。浸泡后再用凉开水（不加盐）冲洗一道，放置簸箕里摊开晾晒1~2天，待摇晃时板栗发出干燥的声响，就可以用塑料袋装好、扎紧，放进冰箱的冷藏室贮存。

这种方法则强调是塑料袋而不用布袋子，这是因为冰箱会吸干板栗内所有的水分，使它变是干瘪、坚硬，食之无味。另外，加盐的比例一定要掌握好，不可过多。盐分过多一是会影响到它本身的甜味，二是导致外壳返潮，减少贮存期。此法掌握得好可使板栗存放1个多月，并且经过这样处理过的板栗，肉质甜而脆，生吃别有风味。

以上两种方法，还可以使板栗里面的那层细毛绒毛皮与栗肉分离，不剥自掉。

方法三：沙土埋藏法。这种方法比较适用于大批量的板栗贮存。在湖北省板栗出产地，如罗田、英山、五峰、京山等地，当地的农民为了让孩子们在过年的时候有板栗吃，常用此法。做法是将收获的板栗晾晒1~2天，深埋在沙土中，踩紧压实，密不透风、透气。此法可保存2~3个月，而且吃起来如同新鲜的。

（晓莉）

37．暂时吃不了的月饼怎样存放

何嫂：中秋月圆、饼圆、人团圆，月饼是中国人传统的中秋节食品。正因为是节日才吃的东西，所以一到了八月十五前后，家里买的、亲友送的、单位发的，各种月饼一时间也大团圆了。如果月饼一时吃不完，怎样存放才能长时间保持原色原味呢？

好些人是将月饼放在冰箱里贮存，但结果月饼变硬发干，风味尽失。

我用的是一种土方法，即用陶瓷坛子贮存的月饼，放上十几天也不风干、不走油，味道反而比刚买的月饼更绵软、更好吃。

贮放步骤：

1. 将干净的陶瓷坛子用干布擦干，不留任何水分。
 2. 在干燥的底部铺层餐巾纸，放入暂时吃不了的月饼。
 3. 用干净的纱布蒙住坛口，四周用绳子系紧。
 4. 将坛子放在阴凉通风处（切忌日晒），每隔将3~5天翻动一次月饼。
- 由于陶瓷容器透气、保鲜，可以使月饼保质时间长一点，一般软馅月饼可保质半月以上，硬馅月饼达一个月以上。

（张翠娣）

38. 怎样贮存水果不腐烂、不脱水

何嫂：水果的贮存是有专门的学问的，一般买回家来的水果虽然不像刚采摘的那么水灵，但也算得上比较新鲜。如果我们是小批量买回来的水果，就存在着“二次保鲜”的问题。怎样贮存水果能够在较长一点时间里，保持水果的原色、原味呢？

苹果的贮存

方法一：贮放苹果的坛子洗干净，盛上清水，浅浅覆盖住底部。倒扣一只比缸口略小的簸箕，将水隔开，上面层层码放苹果（苹果千万不能沾上水），果柄朝下放，装满后用塑料布将坛口密封，阴凉处放置。这样清水增加了坛内空气的湿度，可使水果贮存4个月仍不脱水。梨子也可用此方法贮存，但码放时需梨柄向上。

方法二：选一清洁的纸箱，箱底与四周垫层纸：将苹果在加糖的葡萄酒中稍稍浸一会儿，擦干后一一用软纸包好再入箱贮存，这样贮存也能长时间不腐烂、不走味，吃起来还有股特别的风味。

柑、橘的贮存

方法一：将柑、橘表面水分阴干，在贮存水果的箱底铺一层新鲜干燥的松枝松针，码上一层柑桔，再铺上一层松针，再码上一层水果，直到一箱装满，最上面一层柑桔上再放一层松针，最后盖上箱盖，置阴凉处存放。柑桔最好按大小分类，同样大小的放在一层，蒂巴朝上码放。

方法二：买一点小苏打配成水，将柑桔在小苏打水中浸泡2~3分钟，捞起后将其表面水分阴干，然后装入塑料袋中密封，阴凉处存放。这样贮存柑、橘保质期可达3个多月，色味无损。

葡萄的贮存

方法：吃不完的葡萄贮存时，去梗成为单颗，用清水洗干净，将表面水分阴干，装入铝锅内（或其它金属容器）放入冰箱冷冻室内，冷冻一天后取出，再将葡萄装入塑料袋密封，放入冰箱冷藏室内，存放1~2个月葡萄都不会腐烂变味。43

草莓的贮存

方法：洗干净后挨个放在盘里，不能叠放，然后撒上少许盐放入冰箱冷藏室内存放，既保鲜，又可使草莓长时间保持“红颜依旧”。

用上述方法进行贮放前，需将已出现变质、腐烂或已不太新鲜的水果拣

出来，以免影响其它水果的保质。

(胡凤娇)

39. 巧贮绿豆

何嫂：夏天里的绿豆最爱生虫，如不及时采取措施，几天之内，绿豆就会被小虫全钻上窟窿眼。因此，人们要寻到一个好的办法来贮存绿豆，使之既保质又不生虫。

巧贮绿豆的办法不止一种，光处理的方式就有两大类：冷处理和热处理。目的只有一个：防虫和除虫。首先将买来的绿豆进行挑拣，剔除杂质和坏豆了。

冷冻处理法

方法一：将需要贮存的绿豆用塑料袋密封后，放在冰箱冷冻室冷冻一个星期。取出后装入密封性较好的罐中（如麦乳精瓶、铁皮饼干盒等）贮存。

方法二：绿豆量较少，可装入干燥的塑料可乐瓶中，尽量装满，少留空隙，把盖拧紧，直接放入冰箱冷藏室中贮存。

高温处理法

方法一：绿豆装在稍大的容器中，倒入滚烫的开水，烫一分钟；烫好的绿豆倒在笊箕上，将水滤去，把绿豆摊开，阴干后装进密封好的容器中贮藏。

方法二：量少的绿豆可以用小火在锅内翻炒，用手触摸，感觉很烫手时，趁热把绿豆倒在罐中，然后密封贮存。

经过处理后的绿豆，贮存整个夏天都不会生虫，甚至存到来年夏天都完好如初。如果绿豆的数量太多而不便处理，就在绿豆中埋入多一些的大蒜瓣，装绿豆的容器尽量保证密封，就可以达到理想的贮存效果。

(周桃芝)

40. 白沙糖结块蛮硬怎么办

何嫂：白沙糖放在瓶子（盒子）里，时间一长总爱结一些小“疙瘩”，又结又硬不好吃了，不知有什么办法能将硬块还原成沙糖？

如果白沙糖干燥结块但并没变质变味，就可以采取这个小窍门加以解决，即将小苹果（梨也可以）去核，切成小方块，放入白糖中，几天后“疙瘩”自然解散，还原如初。

还有一个小办法是将一块干净的纱布，用凉开水打湿，拧干水后放在糖盒子里盖严，也可以使白沙糖变得松软。

(周汉喜)

41. 喝剩的茶叶巧利用

何嫂：生活中有很多具有慧心的人，大多数人眼里毫无作用的边角余料、废旧物品，到了她们的手中就会“变废为宝”。就拿喝剩的茶叶来说，会有多少用途呢？我们还是来看看一位有心人是怎么巧利用的吧！45

先前和别人一样，我家喝过的茶叶就随手倒掉。一次被母亲看到，她说，喝剩的茶叶直接倒进花盆里，就是很好的花肥，白白扔掉了多可惜！一试果

然不错。想一想，茶叶的功效不少，因此平时过日子就多留了个心，发现剩茶叶晒干后的用途更多：

1. 茶叶枕头。专备一个旧簸箕，放到经常见光的地方，平常喝剩的茶叶顺手倒进去，久而久之就可以积累一大簸箕的干茶叶。

截取一只旧衣服的衣袖，做成一个长方形的枕头芯，只留出一个“活口”，把积攒下来的干茶叶塞进去，装得略微鼓胀，然后缝上活口，再套上枕套，就做成了一个“茶叶枕头”。因茶叶本身有清火去热之效，加上夜半茶香幽幽，“茶叶枕头”尤其适合夏天枕用。

2. 除味香袋。晒干的剩茶叶还能除去冰箱、厕所、厨房和鞋子里的异味。厕所、厨房的异味要将干茶叶点燃熏除。冰箱、鞋子里的异味将茶叶装包放进去就能够清除。

用干净的纱布包装固然省事，如果花心思利用边角余料，将它做成形形色色的茶叶香包，不是更漂亮、更有情趣吗？比方说，您可以将过时不用的花布剪下巴掌大小的一块，用一根同色缎带沿圆周（距边沿留出1.2厘米的间隔）间隔穿绕。将干茶叶往中间堆一小堆，然后扎紧缎带，打上一个花结。做出的香包就形似“烧梅”。香包扎口也犹如一朵绽放的梅花，是很有意思的。

再比方，鞋子狭小，放一个个头太圆的“烧梅”香包显然不合适，可以依鞋的样子做成扁平的香包，如“茄子”形。取紫色的布头做茄身，一小块绿布做成茄头，干茶叶塞进茄身，不就是只形神兼备的除臭“茄子鞋垫”吗？

再比方前面说的茶叶枕头，就可以利用一只色彩较鲜艳的旧衣袖做成“糖果”形。将衣袖剪下，翻成反面，分别在左右两边距中心1/2处，缝上松紧带（以达到束口的效果），再翻成正面，从松紧口塞进大小合适的茶叶枕芯，一只可爱的“糖果枕头”就可伴着孩子香香甜甜地入梦乡了。

您还可以根据手头的边角余料的情况，充分发挥想象力，做出更多的形状、组合更丰富的色彩；虽然只是“依葫芦画瓢”，不也充满着生活的情趣和动手的乐趣吗？

（张昭艺）

42. 桔子皮巧利用

何嫂：很多人都知道中药“陈皮”就是晒干的桔子皮。除了入药外，桔子皮在平时居家中还有不少的妙用，既可以用它解决一些生活中常遇到的小麻烦，还可以起到除病保健的作用。

家庭巧用桔子皮，归纳起来有3类：

1. 制成饮品，发挥药效。

中医记载，桔皮具有化痰止咳、润肺健脾之功效。家庭里不妨自制几种简单的桔皮饮品。

（1）桔皮茶：

将新鲜桔皮洗净，撕成小块，加开水。在加盖的容器中泡制；3~5分钟后将茶汁滗出来，适量加点白糖。桔皮茶还有健美肌肤的作用，添点茶叶又可解酒。

（2）桔皮粥：

150克大米配250克新鲜桔皮，兑入1千克清水，用火慢慢熬。粥熬熟

后，再拣出桔皮即可食用，有健胃、理气、化痰、止咳之功效。47

2. 去油腻，增清香。

卤肉、炖肉、蒸排骨和煨排骨汤时，如嫌油厚味腻，可在烹饪时放进几片新鲜桔皮，可以解油腻，并伴有一股清香气味，肉汤味也更鲜美。

3. 去污臭，防蚊虫。

用新鲜桔皮蘸上盐擦拭不锈钢器皿、茶杯上的茶渍茶垢，不仅不会出现擦痕，而且去污迅速，擦拭后的器皿还格外亮净。

入冬寒冷，花卉植物要入室养殖。由于经常浇淘米水与剩茶水，加上室温偏高，有的花盆内滋生黑色小飞虫。这时可以用新鲜桔皮泡水，浇在花盆里（当天泡当天用），几天后小飞虫就没有了，同时盆内肥料的异味也会减淡。浇花的肥料中也可同时泡几瓣新鲜桔皮，臭味可明显减轻。

放几瓣新鲜桔子皮能除冰箱异味、将干桔皮燃烧可除去厕所异味，已是人所共知的小常识，自然不用多说了。

（徐峰、彭秋萍夫妇）

43. 发芽的蒜头种蒜黄

何嫂：到了冬天，大蒜头自然是要发芽的。发了芽的大蒜头，很多人以为不能吃了或者不知道怎么吃。这里有个好办法，可以在家庭里种出好吃的“蒜黄”来。

大家都知道把发了芽的大蒜头栽在花盆里，如果让其自生自长，种出来的肯定是绿绿的大蒜苗了。如果不让它见阳光，不发生光和作用，最后种出来的就是鹅黄、鹅黄的“蒜黄”了。所以关键是要用一个黑色的纸袋（黑塑料袋也可）罩起来养，让它“捂着长”。

常温下一般10~15天就可“收获”；冬天可移至室内，靠近暖气片，促进快生速长。还有一个特点就是，“蒜黄”为再生作物，收割之后还可再长、再割。

“蒜黄炒蛋”是一道鲜美的小菜，炒的时间要短，不要加过多的佐料，吃的是个“鲜味”。

（长江日报宫强）

44. 牙膏的妙用

何嫂：您知道吗？小小牙膏除了刷牙以外，还有多种用途：

1. 去油污。衣服上沾了油垢，挤点牙膏于污染处，轻轻揉搓用水清洗，油渍可除。

2. 除茶垢。茶杯经常泡茶就会生茶垢，一般不太容易清除，但用干抹布蘸牙膏来擦洗，很快就能焕然一新。

3. 擦皮鞋时在鞋油中混少许牙膏，能更增添皮鞋的洁净、光亮。

4. 治痱子。夏天，小孩易生痱子，在洗澡时挤点牙膏代替肥皂，尤其是痱子多的颈部、背部和肘弯处可多抹一些，并进行摩擦。由于牙膏中含有发泡剂，加上有薄荷、丁香等杀菌消毒的香料，小孩浴后会通身凉爽，感到舒服，连续几天使用就会使痱子很快消失。

1. 被蚊虫叮咬蛰伤，涂抹些牙膏，可消肿、止痛、止痒。

2. 止血止痛。小面积皮肤损伤或烧烫伤，抹上少许牙膏（尤以田七等药物牙膏为佳），可止血、止痛，也可防止感染。

3. 除腥味。剖洗鱼后，手上有腥味，先用肥皂洗，再抹上牙膏，揉搓一会洗净，腥味可除。

4. 如手表表蒙、BP机液晶显示屏上已有轻微擦痕，也可用棉布蘸牙膏反复擦拭去掉。

5. 银饰及白金首饰上的污渍，用软布蘸牙膏可以擦拭干净。

6. 家具上的污迹。小孩子在家具上乱涂的蜡笔印、画笔印，也可以用软布蘸牙膏擦掉，且不会划伤家具。

（郭敏）

45. 肥皂零头巧利用

何嫂：肥皂头，家家的厨房和卫生间都会有个三五块。这些小肥皂零头，用起来不方便，扔掉它又觉可惜，毕竟它还是肥皂。有位生活的有心人将这些肥皂零头统统利用起来，派上新的用途。

因为肥皂主要用来洗涤，所以肥皂零头的利用，第一招还是继续发挥其洗涤作用。

用途一：剪一块长方形布头（化纤布为好），做成一个带“活口”的小布提袋。平常挂在洗涮间里，随时把肥皂零头随手扔进去。积得差不多时，便拿来使用，先把袋口小绳拉紧，再蘸上水用来洗手、洗一些袜子、手绢等小物品十分方便。

用途二：将收集的肥皂零头兑上热水化成肥皂液，一些不好洗的塑料制品、工艺品，如梳子、塑料花、塑料桌布等，在里面泡一阵子就容易清洗多了。

用途三：粉刷过墙壁的刷子，一时并不好洗。将它放在肥皂水中浸泡一夜，再稍微用水冲一冲就干净了。

除了洗涤之外，肥皂还有其它一些小用途。

用途四：扁扁平平的肥皂零头，临时可以拿来当裁衣服的粉饼（画笔），而且用后比粉饼更容易洗掉痕迹。

用途五：手表贴近皮肤的那一面表板，长时间使用易沾上污迹和汗渍，面积小不好清洗。肥皂零头正好管用，小巧灵活，更能重点“攻击”顽固污渍。

用途六：房屋木制地板、楼梯，在有人走动时总发出“咯吱咯吱”声。如果在地板缝里嵌进肥皂零头，就可以防止再发出令人不愉快的声响，同时，又填补了地板上出现的缝隙，鼠、虫、蚂蚁也不易啃噬。

顺便再介绍两个有关肥皂的小窍门：

1. 新买的固体肥皂比较潮湿，立即使用损耗较快。如果先在冰箱冷冻室里冷冻几天取出来再用，就坚固耐用多了。

2. 新买的香肥皂可夹在衣柜、壁橱的衣物间，使柜内飘逸清香，驱除异味，不易生虫；另外衣物穿着时也带有清香气。

（蔡秀英）

46. 废旧驱蚊片再利用

何嫂：现在很多家庭用上了电蚊香器，那么您算过没有，一个夏天要用掉多少像这样的驱蚊片呢？一个观众粗算了一下，一盒 20 片原装的驱蚊片得十来元钱，每片花四五角钱。如果是用一次就扔了，显然不划算。如何再利用呢？

用过一次的驱蚊片虽然有些发白，但不一定药力就被充分利用了。

再利用的方法有两个：

1. 可以在上面滴几滴风油精、花露水或“敌杀死”之类的灭蚊剂，像新的一样反复再用 1~2 次。

2. 反复用过的驱蚊片也不要扔掉，将它们收集起来。把房间门窗关好，取十几片堆在一块，滴几滴酒精助燃，可以充分释放 51 药力，熏杀房间死角里的蚊子。

(郑莉)

47. 一次性塑料袋巧利用

何嫂：当我们上街买菜或买其它一些小东西时，总会带回家里一些塑料袋。平时我们用后可能会随手丢掉了。其实收集起来，可以派上一些小用场。

1. 当一次性垃圾袋用。垃圾随时有随时装，出门顺手带到垃圾箱，干净卫生，又免去了经常洗撮箕的麻烦。

2. 当一次性接油袋用。垫在抽油烟机上的两个小接油盒内，油满时只用清掉塑料袋，再也不用清洗油盒了。

3. 当一次性手套用。把两个小角系好，手在里面可自如地活动，这样就避免了手直接接触辛辣、油垢或带刺激性的东西。

4. 搽黑油时用。女同志在家自己搽黑发油或擦黑皮鞋油时，还有在平常做清洁、擦东西时，都可以当做手套用，以保护皮肤。

(涂允萍)

48. 报废的录像带巧利用

何嫂：家用录像带有时因为各种原因外壳会损坏、变形，内面磁带也会发霉、卷边或断脱，严重时只好报废。但里面的一些小零件可以派上用场。两个轴轮做成简易“蜡烛台”：将报废的磁带盒四角的螺丝钉打开，取出里面的两个白色的轴轮，其中间的小孔直径正好能插住一只普通的蜡烛，这样不就很好地解决了蜡烛细而长不易生根的小难题了吗？另外，烛泪也不会到处溅溢，污染桌面。

另外，废弃的带边可用来镶画边。将磁带上的霉点轻轻抹去，镶在一幅画的四周做边，有种“反光”效果。

(罗通)

49. 点滴瓶盖巧利用

何嫂：厨房里的水龙头，每天频繁使用，没多久时间总会出现滴水、漏水、拧不紧的毛病，无奈之下只得去买个新的水龙头整个地将原有的换下来。

其实这种情况，多半只是里边的一个小小的橡皮垫圈坏了，那么找个什么材料来代替它呢？

不知道您注意过没有，医院里打过点滴的小药瓶，那上面的橡皮塞盖，比较厚实，也比较柔软，替代水龙头里的废垫圈，形状大小和耐磨度再合适不过了。

找到这么一个小药瓶的橡皮盖后，先切掉中间凸出来的部分，再在正圆心钻个孔，一个垫圈就做好了。我曾试过多次，用它做水龙头垫圈比一般的橡皮垫圈要经久耐用得多，而且密封程度也最好，关上之后没有什么滴水、跑水的现象。

（汪光耀）

二、新样菜

1. 春淡时节巧做菜三例

何嫂：新春伊始，大地返青。从这个时候起将有很长的一段时间，人们吃不到像夏天那么多的新鲜蔬菜。有人还专门把这一段时间叫作“春淡”。在春淡时节，人们的餐桌上也显得“青黄不接”。许多家庭主妇可能就在犯愁了，这个时候该做些什么菜好呢？

青豆泥春淡时节，人们可以在一些常备菜上做些花样。比如青豆、蚕豆、黄豆、红薯、土豆等等，都可以拿来作“泥”。家庭里只需要一瓶几元钱的青豆罐头（新鲜豌豆当然也可）就可以做出一盘美味可口的“青豆泥”。制作过程：

1. 先用清水过一道罐装的青豆，倒入搅拌器，再加入适量的清水，一起捣成青豆浆状。
2. 在热锅里倒 100 克花生油（冬春时用花生油，夏季可用猪油），烧热后倒入青豆浆。
3. 加入白糖、桂花、葡萄干少许作配料，不停地翻动锅里的青豆浆，直至将水分蒸干。
4. 起锅前再加一勺猪油调匀即可。青豆泥绵软可口，趁热吃最好。青豆泥还可与土豆泥或红薯泥组成黄绿相间的拼盘。

（孙富强）

蜜荔红枣

所需原料：红枣、汤圆粉。57

制作过程：

1. 选个大、肉厚一点的红枣 500 克，用温水发开，然后逐个去核，再搓好小汤圆，夹在每颗红枣中间。

2. 把包好汤圆心的红枣放进开水里煮 3~5 分钟，用漏勺捞起。

3. 就着锅里煮过红枣的水，加入白糖 100 克、桂花少许，最后勾芡熬成蜜汁。

4. 再把先前捞起的红枣倒进蜜汁中煮一小会儿，起到进味和上色双重作用，最后起锅上盘。

这道菜不但色润味香，而且具有养颜、健脾、生血等滋补作用，妇女、小孩吃尤佳。

（黄丽云）

春卷

春卷有油炸着吃的，就是用春卷皮包地菜肉馅再炸熟，这是大家最常见

的，它味道虽好但多食油炸食物容易上火。其实春卷也有不用油炸着吃的，也就是现烙皮现卷熟菜现品尝，有点类似北方人的煎饼卷大葱的吃法。

制作方法：

1. 自制春卷皮：将面粉和水调开，再倒入适量清水泡2分钟左右。动手和面直全面团软而不粘手，不粘盆壁。

2. 随意调馅。只要是市场上能买到的菜都可入馅。像一些常备菜：香菇、豆芽、干子、肉丝等都可以。把要做馅的菜都洗净切丝，一一放在油锅里爆炒，先炒难熟后炒易熟的，再放上各种调料炒熟。

3. 边烙皮边包馅：准备一块平面钢板（不粘锅、铁锅也可以代用），放在炉上，板上抹上素油。捞起面团，抖动手腕，来回收放，待钢板烧热后，快而轻地抹上一层面皮，烙干后揭开，再烙下一张。这时家人可以在一旁打个下手，将已炒熟的馅包进热的春卷皮。边烙边包，不一会满满一盘春卷就做好了。

接下来还用油炸吗？不用了！剩下的任务就是趁热品尝！馅熟皮热，干净清爽，风味独特。这样做春卷，不用煎不用炸，吃起来不上火，而且各色小菜都能入馅，家庭主妇们不必再感叹春淡时节菜难为了吧。

（张九枚）

2. 什锦凉菜大拼盘

何嫂：盛夏时节，酷暑难当，人们的食欲普遍下降，这时不妨自己动手做几样凉拌菜尝尝，既开胃增食欲，又可补给夏天里人体的消耗。这道“什锦凉菜大拼盘”是山八道凉拌菜组成的，是一道花式拼盘，合在一起色彩缤纷，款待宾客可为筵席增色不少；单独做来也不失秀色。连凉碟小菜也能做出如此繁多的花样来，可见中国食文化的丰富。蜜汁苹果制作的诀窍在一个“腌”字。选料为脆嫩的苹果，削皮去核，切成小片，加适量白糖、糖桂花进行腌制。特点：酸甜可口，适合当饭后水果；夏季冷藏后食用，风味尤佳。

话梅嫩藕

嫩藕一段，话梅以酸甜适中为好。

制作方法：

1. 藕切成薄片，用清水漂一道；
2. 加入若干颗话梅，少许白糖，用滚开的水泡上几分钟，相互进味；
3. 待水凉后取出藕片、话梅，拼盘即成。

特点：揉合藕的嫩爽与话梅的酸甜，配料别出心裁。

多味黄瓜

黄瓜、萝卜丝等含水分多的瓜果蔬菜凉拌时，很多人忽略了“挤水”这道工序，因此口味欠佳。

制作方法：

1. 取新鲜黄瓜数根，去瓢后切成小长条状；
2. 放入适量盐、白糖（根据自己的口味定）、细辣椒丝、姜丝，拌匀后进行腌制。约20分钟后，黄瓜条能够对折时说明已经腌好，用干净纱布包住腌好的黄瓜条，挤出水分；

3. 再淋上花椒油、白醋，略加搅拌，便于黄瓜条进味。

特点：进口酸甜，回味麻辣，是一道大众化口味的小菜。

糖醋萝卜丝

制作方法：

1. 新鲜萝卜切成细丝，放入适量盐、白糖、蒜末后进行腌制；
2. 将腌好的萝卜丝用干净的纱布包住挤水，尽量挤干，以除去萝卜原有的苦涩味；
3. 加入适量白醋拌匀，即可。

特点：口感脆嫩，适于佐酒。

葱油金针菇

集市上卖的新鲜金针菇不适合凉拌，应选择罐装的金针菇。

制作方法：

1. 除水后立即浸入凉水中冷却，以保持金针菇的鲜脆；
2. 调料以香油和葱花为主，适当加入盐、味精、蒜泥。

特点：既香且脆，鲜嫩滑爽。

凉拌苦瓜

苦瓜味苦清火，凉拌时需减弱苦味，使之鲜甘而爽口。

制作方法：

1. 将新鲜苦瓜数根，去瓢切片，焯一道水（这是减弱苦味的必要步骤），焯水的时间要短（1分钟即可），焯水过程中不要盖锅盖，否则失去鲜绿的颜色；

2. 调料多样，有盐、味精、少许白糖、胡椒、麻油，拌匀即可。

特点：清热解暑、鲜甘爽口。

凉拌粉皮

制作方法：

1. 将粉皮切块，再切一点熟猪肉片（肥、瘦由己）；
2. 调料以芝麻酱为主，加入味精、蒜泥、胡椒、酱油、醋、白糖、姜丝、香油、少许盐，与粉皮、肉片调匀。

特点：荤素搭配，酱香浓郁。

姜汁豆角

制作方法：

1. 将豆角掐成小段，焯水，焯水时需放一点盐；
2. 冷却后加入姜丝水、味精、盐、胡椒、麻油拌匀。

特点：姜汁味重，清脆可口，也有消热去火的功效。

这八道凉拌菜制作方法简单，只要将上述每个步骤到位，做出的凉菜就可与厨师相媲美了。

（刘雨频）

3. 西瓜皮六吃

何嫂：西瓜皮能入菜不是什么新鲜事，但能将西瓜皮的做法翻出五六种花样来，就得费点心思了。

西瓜皮做菜吃可谓是在那“吃不上菜”的困难年代中的一大“发明”，到现在我还是觉得那绿油油的瓜皮扔掉了挺可惜，时常拿它做菜吃，孩子们还觉得这样吃法挺新鲜的。

制作过程：

1. 选稍厚稍嫩一点的瓜皮为好，先去掉残留的内瓤和外层青皮。
 2. 切薄片，加盐腌制 2~3 小时，用纱布包紧用劲挤干水分。
 3. 加食用油、花椒、大蒜、盐、糖、醋，爆炒一下，盛盘冷却，凉吃。
- 特点：酸甜麻辣、清脆爽口、开胃助食。

(孙惠平)

除了上面介绍的炒着吃外，西瓜皮还可直接凉拌、腌、泡、烧等多种吃法，可随个人喜好制作。

1. 凉拌：将瓜皮切成稍大一点的块，撒上盐腌 10~15 分钟，挤出水分。准备一个干净瓶子，加入少许糖和白醋。再把腌好的瓜皮块装进瓶中，摇匀，盖上盖子密封 2 小时，取出外观晶莹，食用味道酸甜。

2. 腌：将瓜皮晒干至外表发蔫，加盐挤揉，还可同时加些五香粉、辣椒粉等调料一起揉，风味更佳。装入瓶里，压紧，滴几滴白醋，密封后放入冰箱冷藏室贮存 20 天，腌至酱黄色即可食用，味道有点像五香萝卜干。

3. 泡：与夏天做其它泡菜一样，先将瓜皮去青皮，晒干后，放入泡菜坛子。为防瓜皮“坏坛了”，可滴入几滴白酒或白醋。

4. 配菜：炒猪、牛、鸡肉片时，可用西瓜皮做素菜配菜，不过切片要斜着切成大而薄的片片，这样易进味。

5. 烧：西瓜皮烧菜前要过道油，这样烹饪起来不易烂软，吃起来有点坚脆感。

6. 炸：西瓜皮去外层青皮后切成细条，裹上面粉用油一炸，即炸即吃，风味特别。

(滕家珍)

4. 巧吃茄子二法

何嫂：到了夏天，主妇们从市场上买回最多的要算茄子、两红柿和黄瓜了，这些菜价钱便宜，也有营养价值，但是天天都吃一种方法，自然也觉得乏味。有没有比较新鲜一点的吃法呢？

生活是靠自己创造出来的，办法是靠自己想出来的。既然藕可以做藕夹，茄子也就可以做茄夹。

鱼香茄夹

选料：做茄夹的茄子必须是肥大而且较圆的为好，细长的茄子做出来的形状就不好看了。

制作过程：

1. 圆茄子洗净，切去头尾蒂巴后，开始切出茄夹的形状。要领是第一刀只切断 2/3，第二刀完全切断。

2. 将调好的肉馅塞入茄夹的刀口子里。茄夹馅根据各人不同口味调和。

3. 将面粉、水、盐、味精、胡椒粉、少许生粉和熟油调成面浆，茄夹在面浆里打个滚，像裹上一件“白衣”。

4. 待油烧热后放入生茄夹，一次不要放得太多，等待表皮炸至金黄色便可捞起。63

炸好的茄夹再蘸上佐料汁品尝，味道就更好。这里介绍鱼香茄夹佐料的调制方法：把剥好的蒜捣一小半碗蒜泥，加上酱油、醋、盐、味精和少许白糖，调匀后，加少量的油在锅里煎炒一分钟左右即成。茄夹、藕夹等油炸菜

都可配上这种佐料。

酱烧茄子

选料与茄夹相反，酱烧茄子需要细长形的茄子，每根 10 厘米左右。

制作过程：

1. 将茄子切成 10 厘米一段，头上再切出个十字刀口，便于茄子容易烧透。

2. 油热后（茄子吃油，稍微多放一点），倒入茄子翻炒；用铲子压压，感到软塌、起皱时就起锅。

3. 将蒜末、酱油、醋、白糖，在锅里炒片刻，再放入烧好的茄子烩一烩，直至茄子进味。

这两种做法的不同特征是，鱼香茄夹外酥内软，留有茄子的清鲜味，而酱烧茄子的特点是油厚味重，酱香四溢，开胃助食。

（景新宇）

5. 大蒜根入菜：油炸龙须

何嫂：大蒜浑身是宝，蒜苗、蒜黄、蒜头都能入菜。但是蒜根能吃，会做的人就不多了。要是把大蒜根也做成美味佳肴，那才算得上是真正的“浑身是宝”呢！

我这道用大蒜根做的菜，年纪大一点的人可能听说过，叫“油炸龙须”，因为它做出来的颜色金黄，根须张扬，形状很像一把长胡须。

制作过程：

1. 切下来的蒜根必须彻底洗净，包括根须里的细沙。

2. 取适量面粉、水盐、胡椒、味精调成稠状的面浆，给蒜根裹上一层白浆。

3. 油热后放入裹上浆的蒜根。注意用小火，一根一根依次进锅，边炸边用筷子翻动，以免根须相互粘结，影响外观。炸成金黄色时用筷子捞出。

“油炸龙须”不仅外形特别，而且吃起来油香酥脆，没有大蒜味的辛味却有大蒜的香味。推而广之，根须较长的，如芹菜根也能做成“油炸龙须”，而且它有降血压的功效，尤其适合老年人食用。

（华云清）

6. 鱼鳞巧入菜：鱼鳞冻

何嫂：人们做鱼吃的头道工序就是刮鳞，鱼鳞刮下来后，多数家庭都是把它给扔掉。其实鱼鳞上附着一层胶质，富含蛋白质，扔掉了实在可惜。有位有心人用鱼鳞做成鱼鳞冻，是一道风味独特的佐酒凉菜。

做“鱼鳞冻”之前先介绍一个刮鱼鳞的小窍门：把鱼放在冷水里浸泡 2~3 小时，再用醋抹遍鱼的全身，鱼鳞就很容易刮掉了。

制作过程：

1. 鱼洗净，刮下鳞，再加上适量凉水（一条中等大小的鱼刮下的鱼鳞大约需一碗凉水）。在火上反复煮沸，煮到鱼鳞变白、形状翻卷，表明上面胶质已经煮溶，然后停火，滤出鱼鳞汁。

2. 这时鱼鳞汁还有些腥味，需加入盐、姜、蒜、味精、胡椒 65 等调料

后，再点上料酒，以减轻鱼腥味。

3. 再用小火将加了佐料的鳞汁煮沸，凉透后放入冰箱冷藏室，冻成膏状（冬季最好攸之自然冷却凝结），食用时将它切成条块状。

“鱼鳞冻”清爽透明，伴有调味味香，不但好吃，营养价值也高，在五六十年代两湖地区很流行。当时物质较贫乏，吃鱼只是过年、过节的事，所以才有人动心思利用鱼鳞做菜。“鱼鳞冻”带上那个时代的特征，而现在会做的就越来越少了。现在的孩子吃起来，或许会赞叹：“妈妈真能干，鱼鳞也能做成菜！”

（舒冬芳）

7. 椒丝鱼皮、豉汁蒸鱼嘴

何嫂：湖北人爱吃鱼，而且有的人还专爱吃鱼的某一部分。这里就介绍两道专用鱼皮、鱼头做出的美味佳肴。

椒丝鱼皮

做这道菜的原料——鱼皮是有讲究的。鱼皮要相对肉厚一点的，最好是海鱼的鱼皮，比较有吃头。好在市场上就有现成的海鱼皮出售，通常有风干的鱼皮和冰冻的鱼皮两种。干的鱼皮食用前要浸泡发开，冰冻的化开后可直接做菜。

制作步骤：

1. 将海鱼皮洗干净后切成细丝状。
2. 将生鱼皮丝在开水里稍微焯一下，即捞起。
3. 拌上各种调料：酱油、香醋、味精、盐、糖、辣椒油、香油、姜丝、红椒丝、大葱丝，另外还要加少许日本芥末，具有杀菌、去腥的作用。
4. 最后撒上一层芝麻，更添香味。

特点：这是一道吃起来很有“嚼劲”的凉拌菜，味道非常接近海蜇皮，是夏季佐酒的好菜。

（杨伟忠）

豉汁蒸鱼嘴

制作方法：

1. 取胖头鱼鱼头一个，鱼头要先洗净后切开，避免头骨髓流掉。
2. 去掉鱼腮，并用清水再清一道鱼腮的周围，再将鱼头剁成几大块。
3. 加盐、味精、糖、胡椒、生粉、豆豉酱，拌匀后舀1勺猪油，撒上少许姜丝，放入蒸笼清蒸15分钟左右。
4. 起笼后撒上红椒丝、大葱、麻油等，即可食用。

胖头鱼的头骨髓具有丰富的蛋白质和矿物质，因而多吃鱼头有助聪明。这道菜不仅营养价值高，而且对感冒、水肿病人有一定的食疗作用。

（小南京健康美食城刘朝晖）

8. 莲藕巧做：水晶藕丸

何嫂：藕丸，如果用一般的做法做出来，它的色调是灰暗的，味道也很普通。前不久我到朋友家做客，看到她做出的藕丸晶莹水亮，味道更胜一筹，使我顿时觉得就像是灰姑娘穿上了一双水晶鞋一样。她是用什么方法点“藕”

成“晶”的呢？

因为它的外观晶亮，所以就叫它“水晶藕丸”。

制作过程：67

1. 擦泥：准备一只干净的笊箕垫在盆子上，莲藕洗净去皮后，在笊箕里面来回擦动，擦出的藕泥从缝隙自动滑落进盆子。有人用铁制器具擦藕泥，最易使莲藕发黑，因而达不到水晶般的效果。还有人将擦出的藕泥挤出水分，这样做会使藕丸失去嫩滑感。

2. 制馅：馅的做法不拘一格，甜咸由人。选用猪油、芝麻、冰糖、白糖、金钱桔饼、桂花糖作原料，制作出的甜馅风味尤佳。

3. 上粉：馅捏成圆团，用藕泥厚薄均匀地包好，然后用质优、色白的藕粉，在藕丸表面均匀裹上一层，这是做成水晶状的关键一步。

4. 蒸熟：蒸锅内垫上一层干净的纱布。将上粉的藕丸间隔排好，以免相互粘连。只需 10~15 分钟蒸熟。时间过长反而使馅里的猪油外溢。

“水晶藕丸”晶莹润泽，香软嫩滑，吃后齿颊留香。

制作要点：

1. 忌用铁器擦泥；
2. 忌挤出水分；
3. 外层裹上藕粉。

（陈惠蓉）

9. 特殊的家宴菜

何嫂：郭万利是《何嫂》节目的一位热心观众。去年秋天，郭万利失散近 50 年的大姐从台湾归来，广西的二姐也赶来团圆。48 载春秋，亲人重逢一堂，摆开了一桌难得的家宴。郭万利三姐妹各显身手做出了各自的拿手好菜，让我们也有缘一见台湾、广西两地的特色菜。

台湾什锦年菜

什锦年菜，顾名思义是过年宴席上的佳肴，但实际上它并非大鱼大肉，而是多种素菜的杂烩，味道鲜香，反而受到人们特别的喜爱。

台湾年菜至少需要 10 种原料：红萝卜干、干张皮、酸腌菜、豆腐干、冬笋、黄花菜、香菇、芹菜、榨菜、黑木耳、蒿芭、泡菜、咸腌菜等。

制作过程：各种素菜原料分别配料，分别一样一样地炒熟（每种份量不需太多）。最后将炒熟的原料统统烩在一起，不必再加佐料。吃的时候，每次只夹出一盘（再要再盛），保证一上桌就被吃得盘空见底。因为这道什锦年菜将各种新鲜素菜杂烩，咸香适口，过年的时候吃最受欢迎不过了。

玉米排骨汤

这是一道台湾做法的汤。制作过程：

1. 将新鲜玉米棒洗净，切成小段。每段一指长左右。
2. 排骨除水后加水煮汤，煮至翻滚白沫时放进玉米段，等待肉熬至七八成烂即可食用。

“玉米排骨汤”汤味鲜美，带有玉米的清甜气。

（郭慧枝）

酿苦瓜

这是一道广西特色菜，它实际上是苦瓜灌肉。

制作过程：

1. 苦瓜去皮挖瓢，斜着切成一段段小圆筒。
2. 猪肉剁碎，肥瘦各半，加盐、味精、胡椒、香油搅匀。打进一只蛋清，使肉馅更有粘性。
3. 肉馅塞进苦瓜芯里，塞满塞实，否则肉馅易从芯子里脱落。
4. 待油热后将苦瓜依个平排在锅内，不断松动，以免煎焦了。一面煎好后再依次翻动煎熟另一面，翻动时要轻、快，不要破坏酿苦瓜的外形。两面煎熟就可以起锅了。

“酿苦瓜”素菜荤做，又减弱了苦瓜的苦味，在夏天人们食欲普遍下降时，既可消暑去火，又能开胃助食。

（郭慧琴）

10. 西红柿巧煨排骨汤

何嫂：湖北人爱煨汤是出了名的，排骨汤单喝总是有点油腻，因而将些时令素菜加以搭配，最常见的有排骨藕汤、冬瓜排骨汤、萝卜排骨汤等。但湖北人煨汤是一年四季、随时随地想煨就煨。

有一回一个朋友请我喝一道汤，我尝了一口大加称赞：这鸡汤味道可真好！朋友笑道：这可不是什么鸡汤，是西红柿排骨汤！

眼下正是西红柿大量上市的季节，供应充足，价格不高，主妇们每天都要买上几斤，那么回家后也不妨按我这位朋友介绍的方法做一道两红柿排骨汤尝个新鲜味。

西红柿煨汤要比煨任何一种排骨汤简单、明快得多。

首先，两红柿洗净，每个只切两刀成4大块，太小容易煨化。排骨越新鲜越好，不焯水、不爆炒，直接下锅。西红柿与排骨的比例为3：2。

用什么锅煨？高压锅。这样时间短、味道鲜，西红柿又没被煮化。

将排骨、西红柿放入高压锅后，一次性加足凉水（爱喝汤水的，可多加些凉水）。大火一上汽后，就拧成文火煨15分钟左右，也是“大火煮汤，小火熬肉”的道理。

起锅时，只加适量盐调味，而不需要生姜、胡椒、味精、香葱等佐料，减少调味料的“刺激”，主要想喝个原汁本味。

西红柿排骨汤，并没有像人们担心的那样成了“一锅粥”，而是西红柿和排骨仍然有形有状，汤是清清爽爽，呈微红黄色，口感清香，甜中微酸，不是鸡汤，却胜似鸡汤的鲜美，而且这样荤素搭配，营养又好，在夏天食欲不佳时喝，实为绝妙享受。

（黄丽云）

11. 开胃野菜：马齿苋

何嫂：以野菜入馔，可以说是现在人们饮食的又一新潮流。有许多人喜欢把马齿苋这种夏秋时节路边地头随处可见的野菜做成开胃小菜，点缀餐桌。

家庭做马齿苋一般有3种做法，即用新鲜的、晒到半干的和完全晒干的马齿苋来烹调。这3种风味的做法都首先要除一道水，去掉野菜的土腥味。

1. 新鲜的马齿苋洗净、除水后，直接加佐料爆炒，这种做法较简单，讲究的是“新鲜”和“野味”。

2. 马齿苋除水后晒到半干再爆炒，这样炒出的菜中就带有一点腌菜的味道。

3. 马齿苋除水后晒3~5天，直至完全晒干，有利于长时间贮存，随吃随取。吃时可用水发开，洗净后同肉蒸或烧，与“梅干菜蒸肉”的做法相似。

用马齿苋做小菜，不但风味独特，生津开胃，而且还具有清热解毒的食疗作用，能帮助人们排除夏季体内集聚的热毒，秋季爱长痤疮的人宜多吃。

(孙海堂) 71

12. 新疆风味：手抓饭

何嫂：我们武汉人可能只有在电影、电视上见过新疆的“抓饭”，而我同事小王的朋友就是一个生活在武汉的新疆姑娘，她今天就打算教我们“手抓饭”的做法。我到武汉已经好几年了，衣食住行很多方面都渐渐习惯了，如武汉的油炸面窝、热干面，我也挺喜欢吃的，但有时间我也经常做一做我们家乡的“抓饭”。我这个“抓饭”其实已经把武汉的菜和饭的特点揉合在一起了，味道非常好，做起来也非常方便。

主料：大米 1000 克，胡萝卜 250 克，卤熟的牛肉 250 克。当然生牛肉也行，用熟肉做起来更节省时间。在新疆，人们用羊肉做，味道还要好，只是武汉人好像更喜欢牛肉的味道。

配料：食用油 250 克，少许茴香，食盐。

制作过程：

1. 牛肉切成小块，胡萝卜切成丝；
2. 待油锅烧热后，加入适量食盐，放进肉块和胡萝卜丝，煎 1~2 分钟；
3. 加适量的水，加盖焖烧；
4. 水烧开后，挟出牛肉，而将胡萝卜与汤一起倒入电饭煲；
5. 将淘洗好的大米倒入电饭煲与汤和匀，加适量茴香，再把牛肉放在表面，插上电源烧煮；
6. 煮熟后盛出装在大盘里，牛肉另切成小片放盘边，食用时一口饭蘸一片牛肉吃。

“抓饭”是维吾尔族人过节和招待贵宾时才做的一道佳肴，“抓饭”做好后装在一个大盘子里，主客洗净手后围坐一起，于欢声笑语中，用手将饭很优雅地送入口中，“抓饭”因此得名。

这种维吾尔人的传统习俗现在也有所改变，有很多人也开始用勺子来吃“抓饭”了。

(阿米娜·伊斯拉姆)

13. 川味新样菜：清汤鱼

何嫂：湖北人爱吃川菜，就像买东西爱买上海货一样。大大小小的川菜餐馆遍布各地，竞争激烈。川菜厨师更是不断推陈出新，亮出新样拿手菜、招牌菜来。“清汤鱼”就是其中的一款。

主料：鱼（鱼的种类不限）、排骨汤。

佐料：味精、猪油、大蒜、香葱、白糖、盐、生粉、蛋清和生姜片。

制作过程：

1. 将鱼洗净，剁头，去骨剔刺，斜切成鱼片。鱼片中加入盐、生粉、蛋清、少量糖和味精，轻轻揉进鱼肉里。

2. 油锅烧热，放入盐、大蒜、生姜片，炸出香味后舀进几大勺排骨汤。不等汤沸，把鱼头、鱼骨放进去熬。

3. 汤烧开了，撇去泛起的白沫，捞起鱼头、鱼骨，再把鱼片倒进汤里。注意掌握好火候，一待鱼片浮起就迅速起锅，撒上香葱，鱼片才有嫩、滑的口感。

“清汤鱼”以前出现在四川一条小街的小店内，后因其汤鲜鱼嫩，而且用排骨汤作料，所以特别适合湖北人的口味。

(刘九高)

14. 荷兰菜肴：啤酒牛肉

英语主持人：《何嫂五分钟》节目办了一年多，不光我们武汉的观众爱看、爱学，还引起了我的一位荷兰籍的朋友——博克曼先生的兴趣。他很愿意借这样一个节目向中国的家庭介绍一道他家乡的特色菜肴——啤酒牛肉。吃惯了中式菜的朋友也不妨换换口味。

我还是第一次在中国的电视上表演做这道菜呢。它实际上是由“配菜”和“啤酒牛肉”构成。做这道菜的原料都很好找，你们当地都有。另外，它也很适合家庭烹饪。下面要做的这道菜的份量是供4人食用的。

配菜的原料及做法：胡萝卜块400克，洋葱块400克，土豆块400克，火腿丝100克，鸡粉10克和少许盐、胡椒粉。

1. 把胡萝卜块和洋葱块倒入锅中，加上鸡粉和一些水上炉煮熟。

2. 把土豆也切成小块在加了盐的水里煮熟，煮熟后滤掉水，用勺子捣成泥状。

3. 最后把胡萝卜、洋葱滤出与土豆泥、火腿丝混合在一起，加上盐和胡椒调味，配菜就做好了。

啤酒牛肉的原料及做法：牛肉600克，洋葱圈300克，牛油200克，面粉100克，啤酒2罐，几片香叶，盐和胡椒粉。

1. 把洋葱切成圆形片，然后几片叠在一起用拇指朝中间一推就成了“圈”了；牛肉平均切成4等份（每份150克），然后两面都蘸上面粉。

2. 将牛油在煎锅里融化，再把4片牛肉两面都煎成金黄色。注意：牛肉下锅时，您必须是由身里向外一顺放，这样油就不会溅到自己身上。

3. 把洋葱圈倒入油锅里炒一下，这样它的颜色就会变得很好看；再把刚才蘸牛肉剩下的面粉也倒入锅里，然后再加上你们中国的啤酒，一般人加3听，我通常只用2听。加啤酒可以使牛肉的味道显得独特，这是做啤酒牛肉的关键。

4. 把刚才煎成金黄的牛肉再放回到煎锅里，让它和佐料充分混合，这时候就可以把火打小，将啤酒牛肉焖1个小时。

最后要做的就是将煮好的配菜和啤酒牛肉一起装盘。先把配菜平均分装在4个盘子里，再在每个上面放一块牛肉，把锅里余下的肉汁浇在牛肉上，一切就做好了。不知道您的胃口是否大开？

关于这道菜的来历还有一段故事。它产生于 300 年前的荷兰，那时候正是兵荒马乱的战争时期，人们能够食用的东西很有限，只有土豆、胡萝卜和洋葱，当地的人们便把这些蔬菜混合在一起煮，结果发现它的味道还不错，后来它就逐渐发展成为荷兰的传统菜肴。

(武汉天安假日酒店博克曼先生)

15. 湖南风味：粉鸭

何嫂：过年的时候，人们都爱想起家乡、想起小时候的年夜饭，总觉得现在吃什么也不比从前有味道了。有一位湖南邵阳的观众向我们介绍了她家乡的名菜——粉鸭，适合秋冬季过年的时候吃。

粉鸭，称得上是邵阳地区的一道传统名菜。它以等量的米粉和鸭肉同作主料，正是这道菜的特色所在。制作过程：

1. 鸭去毛、洗净后剁成小块；米粉干炒至黄色，炒出香味。

2. 佐料要配置齐全：盐、生姜、八角葵、辣椒、五香粉、料酒、味精、胡椒、红腐乳、葱花、一小碗凉水。

3. 先将辣椒、生姜、八角葵在油锅里炸一下，再放入鸭块。放入的顺序是盐、五香粉、味精、胡椒，点上水，不断炒动，直至鸭块缩水变小，水分被炒干。

4. 这时再加米粉。米粉要边加边炒，均匀地裹上鸭块，不能使米粉结块成团。米粉的妙处在于去鸭腥、除油腻、增清香。

5. 直到米粉已看不出白色颗粒，表明已完全进味，此时再添入红腐乳调味增色。最后撒上葱花，起锅。

炒制“粉鸭”的要领：不停翻炒，利于炒干水分，分散米粉。

秋冬时节乃至过年的时候吃这道“粉鸭”，不仅滋补清火，而且味道香辣酥脆，油厚而不腻，是一道色、香、味俱佳的风味菜。

(毛家丽)

16. 秋冬家庭滋补菜二款

何嫂：俗话说，秋冬进补，春天打虎。说的是秋冬时节是人体宜于滋补的时候。那么在做家常菜的同时能不能又加进滋补的功效呢？

清炖八宝鸡

原料需要八样：枸杞、西参片、红枣、火腿、冬笋、香菇、糯米和一只乌鸡。

制作过程：

1. 将乌鸡内脏掏掉，洗净，除一道水。

2. 备好的各种原料一一塞到鸡膛内。

3. 把鸡放入砂锅，加水，再加少许香葱、生姜、盐、料酒、胡椒和鸡精粉等佐料。

4. 上笼清炖 25 分钟，即可食用。“八宝炖乌鸡”的滋补作用主要是治疗头昏、健脾补血、温补元气。

明珠素丸

俗话说，冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开处方。“明珠素丸”的主要原料

就是白萝卜。

制作过程：

1. 选一只大一点的白萝卜，两头部分不要，只取中间一段，切成极细的丝。

2. 加少许白糖、盐，腌制 10 分钟。

3. 挤出萝卜丝中的水分后，加入生粉拌匀。

4. 用萝卜丝做皮，包入豆沙馅，做成一个个的小丸子。

5. 上笼蒸 10 分钟，取出后再浇上一些由浅色佐料调成的味汁，萝卜丸子立刻就成了晶莹透亮的“明珠”了。

(周天义)

17. 年菜新做二例

何嫂：年年忙过年，年年菜相似。鸡鸭鱼肉天天吃，过年的时候倒不知吃什么更好。有的人说生猛海鲜大流行，有的人却在传统菜上做新文章。今天我们要以豆腐、玉米所谓平常菜做出一点高档味。

杂粮炒鱼米

原料：鲜鱼肉 250 克、松子仁 100 克、青豆玉米合 150 克。

配料：蒜末、姜末、料酒、淀粉。

制作过程：

1. 先把新鲜鱼肉切成小丁状，然后放入清水里浸泡片刻，这样有利于清除血水，使鱼肉看上去晶莹白嫩。

2. 把鱼丁、青豆、玉米走一道油后滤出，再加上各种备好的佐料，上锅翻炒片刻，立即起锅。

这道菜的特点是清香怡人，黄、绿、白色调淡雅，诱人食欲，是目前较为流行的搭配。

香煎豆腐饼

原料：新鲜豆腐 5 块，鸡蛋 2 个，芝麻少许。

配料：淀粉、盐、味精、生姜末。

制作过程：

1. 先将豆腐捣碎，然后用干净纱布包住，将水轻轻挤出，倒在碗里。

2. 放适量的淀粉、盐、味精、姜末，再打两个鸡蛋，用手搅拌均匀。

3. 将搅拌好的豆腐捏成小圆饼状，再裹上一层芝麻，上锅煎制。

火候一定要注意：先用小火将豆腐饼的正、反两面煎至焦黄色，再调至大火煎，以便把渗进豆腐饼内的油分逼出来，这样吃起来不会太油腻。

(何君)

18. 冬季滋补汤三款

何嫂：汤为百味之鲜，我们湖北人最爱喝汤。别人是“无汤不成宴”，湖北人甚至是“无汤不开饭”，什么荤汤、素汤、咸汤、甜汤，有的是饭前喝的，有的是饭后饮的，但一般人们喝汤只注重的是口感好不好，往往忽略它的营养、滋补和保健功能。这里介绍几款冬季滋补汤的做法。

八宝盅

原料：鸭梨、花旗参片、党参、红枣、枸杞、淮山、莲子、桂圆。

做法：先将鸭梨去皮，切成小块；中药材中大块的可以弄得小一点，每样各取10~20片（颗），与鸭梨一块放入“煲”里，煲半个小时左右。取出之前，再加少许冰糖。

（张玉贵）

清心润肺汤

原料：剑花、蜜枣、玉竹、南杏、罗汉果、枸杞，还要有少许瘦肉。

做法：先将瘦肉切细丝，在热水里焯一道，除去血腥味，再与其它中药材每样各少许一起放入锅里，煮1个小时左右，即可饮用。

（潘师傅）

贵妃养颜茶

原料：玉竹、淮山、桂圆、百合、蜜枣、“花椒”。

做法：“花椒”，即黄鱼肚晒干后制成的干制品。煲这道汤之前，一定要用开水将花椒泡软后，再与其它中药材原料一起，煲半小时左右即可。

这3款滋补汤，风味独特，甘甜爽口，食疗作用明显。

（郭强）

19. 腊鱼腊肉巧烹饪

何嫂：腊鱼腊肉年年做，但是它的烹饪方式却很单调，无非是蒸熟了吃。看来，传统食品又遇上了如何出新的问题了。

我国的烹饪手法多种多样，换个角度想，只要把腊肉、腊鱼当作普通的肉类烹制，就不愁做不出花样来。这里展示蒸、炸、煨、炒等多种腊制品的烹饪方法。

黄花肉丝

肉质纤维较粗的肉类（鸡、鸭、鹅、鱼等）均能作原料。

制作过程：

1. 腊肉蒸熟后，依纹路撕成细丝，状如黄花菜。

2. 淋上麻油、香葱、姜丝，拌匀即成。

特点：香软可口、易消化，适合老人、小孩食用。

腊香口蘑

制作过程：

这道菜需新鲜肉和腊肉各半，剁碎，加盐、味精、胡椒、葱、姜末、一个鸡蛋，和肉馅搅拌均匀。

1. 买来的新鲜口蘑剥去蒂把，如一只小碗，填满拌好的肉馅。

2. 放入电饭堡中蒸一刻钟左右即可。

特点：外形美观，鲜香松嫩而不油腻。

酥炸腊鱼

制作方法：将淀粉打进鸡蛋，加水搅成汁，给腊鱼裹层浆汁后放入油锅内翻炸，炸至金黄色便可出锅。

特点：外酥内嫩，香咸适口，且有健脾开胃的作用。

团圆三味

制作方法：取腊肉、鲜肉各半，切成块加盐、姜、酱油炒至七八成熟，然后加入已蒸熟剥皮的鹌鹑蛋，烩一烩即可。

特点：色泽酱黄，肉蛋搭配，寄予团圆喜庆的寓意。

腊味藕汤

煨排骨汤时，不妨加点腊鱼的头、尾或是腊肉、鸡、鸭、鹅的骨架。这样煨出来的汤香味鲜，腊香四溢，而且没有一般排骨汤的油膩。

动动脑筋，动动手，没准腊鱼腊肉又能多出几款口味来！

（王润兰）

20. 肉皮巧入高档菜

何嫂：“广肚”是一种名贵海鲜，也是名菜“全家福”中一道重要配料，然而它价格不菲，一般的工薪阶层难以问津。有位观众做的“全家福”，却用了一种极普通的原料代替它，而做出的“全家福”味道一点儿不差。

这种替用的“广肚”就是猪肉皮。平时我们可以把吃肉剥下的皮收集起来，到时候一起加工。猪肉皮巧做“全家福”这样的高档菜，可以说是民间的智慧和发明了。其实做法并不难，关键有3个步骤：

第一步：阴干。猪皮洗净，挂在通风处阴干，干透后呈棕色半透明状。

第二步：油炸。做“广肚”前先用碱水将干猪皮洗一遍，这样炸出来的猪皮才会蓬松。乘油未热时，倒入肉皮翻炸，注意要用小火，油温保持在70左右，不能将油烧开，这是很关键的。盖上锅盖，以免“炸锅”。10分钟后揭开锅盖，可以看到干瘪的肉皮已炸得体积开始发大了，变得蓬松。

第三步：浸软。肉皮起锅前准备好一盆凉水。将刚炸好的滚烫的肉皮迅速倒入凉水里。由于内热外冷温差极大，肉皮迅速泡起，体积进一步像吹气球一样膨胀起来。待肉皮不再膨胀，再用热水将肉皮泡软。如果时间宽松，最好用凉水浸一夜，肉皮自然泡软的效果更好。

经过以上3个步骤处理后的猪肉皮，其外观已经和真正的广肚相差无几。再把它和其它配料一齐烩出的“全家福”，色、香、味俱全，是逢年过节餐桌上必不可少的美味佳肴。

（孙富强）

21. 猪肉皮其它二吃

何嫂：常言道吃哪补哪。猪肉皮能养颜美容，这是大家都知道的。但是大多数爱美的女性对之望而却步，担心肉皮过于肥膩，吃了容易发胖。如何巧做猪肉皮，可以令“鱼与熊掌兼得”呢？猪肉皮冻和肉皮甜汤制作方法简便，既保持了猪肉皮自身的营养价值，又消减了油膩感，尽可打消爱俏又怕吃肥肉的女性的顾虑。猪肉皮冻关键在一个“熬”字。制作过程：

1. 将肉皮拔毛洗净，用刀解成小块，解得越细小越好。

2. 肉皮块倒进锅里，一边点水一边用文火慢慢地熬。水的份量大约是肉皮的1倍。

3. 当肉皮近乎熬烂时再加佐料：盐、胡椒、味精、姜末、葱花，盖上锅盖继续熬。

4. 总共熬2个小时左右后，肉皮差不多煮溶成一团面糊，就可以停火。肉糊自然冷却就成了“猪肉皮冻”。

“猪肉皮冻”是种传统吃法，在我国北方很普遍。鲜香而不膩口，吃法

也多，如打汤，做配菜，还可以凉拌着吃。

肉皮甜汤：

将猪肉皮和其它滋补原料，如：红枣、桂圆、莲子等煎煮成汤。因肉皮、红枣美容养颜，桂圆、莲子性温进补，因此这道汤特别适合在干燥的冬天饮用。

制作过程：

1. 用刀背刮净肉皮上的肥肉、脂肪，除道水，尽量减少肉腥气，以免影响甜汤的清香。

2. 除过水的肉皮切成条状，加入同等份量的红枣、莲子、桂圆和适量的白糖（冰糖更好）、凉水。

3. 在高压锅上用小火压上 20 分钟左右，就可以享用这道香甜滋补的“肉皮甜汤”了。

（张小银）

22. 皮蛋巧做：溜松花

何嫂：松花蛋（又称皮蛋），通常的吃法是皮蛋拌豆腐、皮蛋熬粥或是直接食用，这里介绍一种比较新的做法——“溜松花”。

首先告诉大家剥皮蛋和“切”皮蛋的两个小窍门：

1. 皮蛋去壳时，如果就这么生剥硬揭，速度慢不说，还有可能把皮蛋弄得残缺不全。怎么做好呢？先将皮蛋磕裂，再在砧板上平着来回推揉几圈，让壳与肉分离一些，剥起来就容易多了，剥到只剩下一点粘连处时，就用嘴对准吹一口气，壳就自然掉下来，这样整只皮蛋的外观完好无损。

2. 如何把皮蛋切成均匀的小瓣，用刀来切是最容易粘刀也容易切碎。怎么做好呢？这时可以用细线来“切”，就是用一根细线绷紧了，从中间轻拉几道，皮蛋瓣的形状就出来了。

皮蛋瓣准备好了，下面就可以开始做这道“溜松花”。

具体步骤：

1. 将皮蛋瓣裹上一层面粉。

2. 另外再用鸡蛋、面粉、淀粉和少许盐调成蛋糊。

3. 将裹了面粉的皮蛋瓣在蛋糊中滚一下，放进热油锅里炸。

4. 炸至金黄后捞起，再淋上一层油，可使皮蛋表面酥脆。

5. 装盘后即浇上调味汁食用。味汁汤可根据自己口味而定。例如调成鱼香汁、麻辣汁。

（吕国方）

23. 新鲜银耳新吃法

何嫂：许多朋友都见过干的银耳（脱水白木耳），但新鲜的银耳长得啥样子呢？最近在武汉市和平乡建成了一个大型食用菌生产基地，使人们在不远的时候可以在早市上像买小白菜一样买到新鲜的白木耳了。

新鲜银耳清炖起来比干的银耳要容易烂得多，时间短不说，汤还特别稠，味道也特别清醇。除了清炖之外，新鲜银耳还有些吃法：

银耳炒肉片

先将瘦肉片爆炒一下，后加入鲜耳略微烩一下即可。炒的时间不要长，

以免破坏鲜耳的营养价值。

凉拌银耳

取两朵鲜耳，撕成小块用水洗净，用盐腌 5 分钟，再冲去多余盐分，加上醋、糖、麻油，配一些黄瓜条、蒜瓣，凉拌着吃。鲜耳吃起来很有脆性，有点类似凉拌海蜇皮的感觉。

油炸银耳

将鲜耳分成小朵，洗净后，在加入了白糖、盐和干的生粉中裹一下，这样可以吸干鲜耳表层的水分。再放入油锅里炸几分钟，捞起即可食用。外焦内韧，吃起来有点“嚼劲”，可当佐酒小菜，也可当小点心吃。

(曾友荣)

24. 巧食花生米

何嫂：油炸花生米，是我们平常见最多的一种吃法，但长期吃油炸的食物，容易“上火”，对身体健康也不利。下面介绍四种花生米的不同吃法。

蜂蜜泡花生

将生的花生米洗净、晒干，直接泡在蜂蜜里，待泡软后，每天早晚吃几颗，具有补血、润肺的保健作用。

鱼皮花生豆

需要一点面粉、盐、糖做配料。

制作过程：

1. 首先和好面粉，加上一点盐和糖等调料一起和，不干不稀。
2. 把花生米一个、一个地用面粉包好，搓成小团。
3. 倒上油（不必太多，因为花生本身出油），在油锅炒至金黄时，捞起。冷却后再食用又脆又香。

花生蘸

制作过程：

1. 首先将生的花生米，上电烤炉（箱）或微波炉烤熟。
2. 去掉红皮，用两手对搓几下可以很快完成。
3. 炒糖稀。取白糖和水按 1：1 的比例倒入锅内，用小火将糖熬成糖稀状后，就把火关掉，立即把花生米倒进锅里，不停地炒几下，花生米就好像打上了一层“白霜”。这样的方法也适合家庭做“冰糖葫芦”。

花生蚕豆酱

这是一道开胃咸菜酱，除了花生米外，还需要蚕豆、辣椒、花椒和白酒。

制作过程：

1. 首先将蚕豆泡开、去皮、上霉、晒干，这大约需要 10~15 天。
2. 花生米同样需要烤熟和去皮。
3. 蚕豆和花生米按 1：1 的比例放入坛子，再加上白酒、盐、辣椒、花椒等调料，封坛腌 10~15 天即可享用了。

(胡海文)

25. 红薯巧吃二法

何嫂：做红薯丸子、吃红薯片在记忆中似乎是老远的事儿，现在的孩了

们都是伴着旺旺饼、金源米、康师傅的广告长大的，对于红薯做的小食品大概很少能吃到。其实吃点粗粮，均衡补充营养，更有益于孩子们的健康。红薯巧做，越发顺应了粗粮细作的潮流，细心的母亲们闲暇时不妨给小孩子做点粗粮小食品尝尝。

红薯丸子

制作过程：

1. 将红薯（红心薯味甜易烂，胜过白薯）洗净，去皮，切成小块。放进锅内蒸烂。

2. 把烂熟的红薯用擀面杖捣成薯泥，其间加入少量的桔子皮末（红薯胀气，桔子皮则有顺气之效）和红糖（能增添甜味和颜色）。

3. 捣好的红薯泥搓成肉丸子大小，滚上芝麻，然后将红薯丸子挨个倒入烧热的油中炸成黄灿灿的颜色后捞出即可。

红薯丸子香软润甜，可作饭后甜点。

红薯片

制作过程：

1. 洗净、去皮、切片，捣成泥（前几步和红薯丸子的制法相同），在捣红薯泥时稍加点面粉，增加粘性（面粉不能过量，以免薯泥过于干燥）。

2. 将一整团红薯泥用手压成饼子，再用擀面杖擀成薄薄的一张“皮”，厚薄要均匀。擀时桌上可以铺一层干净的薄塑料纸，如一次性薄膜桌布，以免红薯皮与桌而粘连，揭下来时产生破损。

3. 小心揭下红薯皮摊在平整、干净的地方（簸箕、凳面都行），放到阳光下晒。不能一次性晒干，要等半干时把红薯皮切成所需要的形状（干透时薯皮太脆，再用刀切就容易破裂了）。

4. 红薯片完全晒得干透了，手感硬硬的就可放进密封性很好的盒子里贮存。等到要吃时，吃多少再炸多少。

这种小零食甜脆可口，是传统的东方小食品，不亚于洋式的炸薯条。

（黄宝珍及她 71 岁的外婆柳凤华）

26. 家庭巧做绿豆沙

何嫂：绿豆汤原本不过是最普通的大众化的解渴消暑品，但一旦叫了什么“泥”呀、“沙”呀、“爽”呀的，顿时身价翻倍，就说一罐小小的“绿豆沙”也要卖到四五块钱。其实这些所谓“新饮品”只不过是在加工方法上与传统略有不同而已。

绿豆沙不过是在绿豆汤的基础上精作而成，原料还是绿豆，在家里完全能够自己动手做。要想把绿豆汤做成绿豆沙有二个关键步骤：“去壳”和“磨沙”。

制作过程：

1. 适量绿豆洗净，加水煮汤，一直煮到绿豆开壳。

2. 准备一只漏勺和圆勺。一手执漏勺捞起开壳的绿豆，一手拿圆勺压住绿豆像划圆圈似的来回磨动，直到豆壳和豆蓉基本分离。

3. 用勺搅搅观察到所有绿豆的壳与蓉都分开了，然后再加一点冷水，用圆勺不停搅动，这样豆壳就会全部浮到水面上，再用漏勺把豆壳全部捞出。

4. 再煮上 10 分钟，这时还是绿豆汤，要做成绿豆沙还得进行“磨沙”，

手法同刚才去壳一样，直到把豆蓉全部磨成细细的豆沙（磨成的粗细程度依个人口味）。

5. 滤去多余的绿豆汤（留下少许汤液），剩下的就是绿豆沙了。因豆沙较稠，白糖可适当多放一点，再加进莲肉，多食可益肝明目。另外，绿豆沙加糖和芝麻，用干净的纱布包住，挤尽水分，便可做成绿豆沙馅，包豆沙包子。

捞出的绿豆壳也有个妙用，据医书记载，绿豆壳有清火、通便之功能，所以捞起的豆壳可以加糖拌拌，宜给老人、小孩或患便秘者食用。

（陈国清）

27. 家庭自制水果刨冰

何嫂：当您的家人从炎炎烈日之下回到家里，一杯爽心悦目的水果刨冰，该能带给您几多惬意、几多关心。其实一杯富于情调的水果刨冰，家庭里同样能制作。

家庭自制水果刨冰既经济又卫生，夏季既消暑又可补充人体所需维生素。

做水果刨冰所需原料一定要新鲜的时令水果，如西瓜、西红柿、苹果、菠萝等等。工具则需要家用搅拌器和家用刨冰机。下面我们以做一杯西瓜刨冰为例。

制作过程：

1. 将西瓜瓤取出，切成小块，不需要剔除瓜子。

2. 倒入搅拌器内，再加少量的矿泉水，开始搅拌。成汁后倒在一只玻璃杯里，瓜子会自然沉在下面。

3. 用刨冰机打一杯刨冰花，分两次加进西瓜汁。先加一半使瓜汁降温，然后再加进的刨冰花就会浮在上面，有一种“雪山”的感觉。

4. 最后还可以用红、绿樱桃做些点缀，增加情调。

另外，如果买到了较生的西瓜，也可以用上面的方法做成西瓜刨冰，只是上搅拌器之前需要加少许白糖腌制1小时。

如果没有家用搅拌器，生西瓜还有一种做法，将西瓜切成小方丁，另取一只容器加冰糖、凉开水溶解，再倒入西瓜丁，置于冰箱冷却后食用，口感就好多了。

（邬建明）

28. 家庭自制水果拼盘

何嫂：各种水果都有自己不同的味道，所含营养成分也各不相同，哪几种水果搁在一块品尝，不但营养搭配合理，而且还可以增添一点家庭情趣呢？这里我们介绍两款夏令水果拼盘的制作方法。

什果香瓜盅

主要水果：香瓜一个。

配料水果：西瓜片、菠萝丁、香蕉丁、荔枝、红椒丝、青椒丝、车厘子（樱桃的一种）。

制作步骤：

1. 在香瓜 1/3 的高度处，用雕刀雕成锯齿状，然后揭开香瓜盖，将内瓢掏空。

2. 用空心的小铁筒在香瓜的每一个锯齿内戳一个小窟窿。再用一根筷子将红椒、青椒嵌进香瓜的窟窿眼里，起到点缀的作用。将准备好的以上各种水果配料，切成小丁状，一一盛进被掏空的香瓜内。

3. 沿香瓜的外沿再摆上西瓜片和车厘子，一盘五颜六色、维生素丰富的水果拼盘就做好了。

西瓜船

主要水果：西瓜。

配料水果：苹果、梨子。

制作步骤：

1. 将西瓜竖着切成 4 大块，取其中一块，用刀在瓜瓢与瓜皮处划开，但瓜瓢仍放在瓜皮上。

2. 用刀在瓜瓢上划成小片，然后用小刀一左一右向两边推开一点，这样显得错落有致。

3. 取几块苹果片、梨子片，将每片沿中线两边对称地斜着切，再用小刀一层层推成梯田状。

4. 最后插上小花伞增添情趣并配上小竹签便于食用。

(李学磊)

29. 家庭自配冰淇淋

何嫂：夏天我们有许多家庭喜欢到市面上买那种大盒装的冰淇淋，因为它价格相对便宜。如果买回来就这么食用，口味未免单调；如果加以简单的配搭，感觉就完全不一样了。

主要原料：筒装冰淇淋。

配料：新鲜水果丁、樱桃罐头、薄荷酒、咖啡、饮料等等。

“清凉雪山”：用圆球型的勺挖出 3 个冰淇淋球，放入一只广口浅底的玻璃杯，再取一颗绿色的樱桃做点缀。

“午后绿荫”：取 3 个冰淇淋球，再找一些刨冰花放在上面，最后加少许清绿的薄荷酒。

水果冰淇淋：切一些新鲜的苹果丁和菠萝丁，与冰淇淋混合吃。

冰淇淋茶：冰淇淋分别与凉冻的柠檬茶、咖啡、可乐等各种饮料也可以搭配饮用。

(马骅)

30. 山野葛粉“水晶爽”

何嫂：如今的城里人一到夏天喝的是五花八门的罐装饮料，一瓶得花上三四元钱不说，有的还甜腻腻的不一定解渴。这使得一位叫晓蓓的女士怀念起小时候在家乡喝到过的一种清凉饮料来。

什么是葛粉呢？它是一种生长在高山上的植物——葛藤，它的根常常被山区农民采回来碾磨成粉食用。葛粉有点类似于我们常用的淀粉，但它却是纯天然植物。据《本草纲目》记载：葛味甘性凉，清凉解热，生津止渴，抗

菌解毒，扩张冠脉，增加脑血流量，对喉痛口疮，小孩清火泻痢非常有效果。由于它是天然的植物根系所成，它含有丰富的微量元素和氨基酸可以为夏日中的人体所需。以前只有山区的人们能吃到的葛粉，现在在城市里的不少商店也可以看到有售。

用这种山野葛粉可以做成一种清凉饮料——“水晶爽”。

制作过程：

1. 取 50 克葛粉倒进锅里，再用 500 克凉水和匀，点上火后在锅里不停地翻炒，直至成为糊状。

2. 冷却后放入冰箱冷藏室，一直到成为一种皮冻状再取出。

3. 用小刀在上面划成有规则的长条形小块。另外准备一大碗凉开水，然后把划好的葛粉冻一下倒在凉开水中，最后还可以加一点白糖和白醋，稍微搅拌一下即可食用了。它看上去晶莹透亮，吃起来酸甜可口，非常清凉解渴。

另外喜欢吃咸食的人，也可以将葛粉做成凉拌菜，方法与前相同，只是在划好了的葛粉冻中直接加进葱花、生姜、胡椒、酱油、盐、醋，拌匀即可。

(晓蓓)

31. 家庭自制清凉饮料

何嫂：盛夏时节，有许多清凉、解暑的食品都可以拿来制作各色消暑饮料。

葡萄果冻

原料：葡萄干、生粉、白糖。

制作过程：

1. 将葡萄干洗净后，再浸泡 10 分钟。

2. 取一只稍微大一点的容器，加入生粉和白糖，先用一点水溶化。

3. 再烧 500 克开水，加进葡萄干后再煮沸，倒入生粉、白糖的容器内，不停地搅动，直至糊状。

4. 可以分装在不同形状的小盘、小碟，放置冰箱冷藏室。几小时后，就可以吃到清爽、透明的“葡萄果冻”了。

海带绿豆汤

原料：海带、绿豆等量。

制作过程：海带发开、洗净、切丝后，与绿豆一起煮汤。置于冰箱冷却后再食用，味道尤佳。它的特点是制作简单，风味独特，清凉可口，在我国南方很流行。

(兰芳)

32. 品春茶有讲究

何嫂：鲁迅先生说，有好茶喝又会喝茶是一种福气。眼下又是一年之春，绿绿的春茶就要上市了。酒以陈为美，茶以新为贵，您能鉴别出新茶和陈茶吗？您品茶的功夫怎么样，有没有鲁迅先生所说的那种“福气”呢？

所谓春茶，一般是指当年春天采摘的绿茶，所谓“清汤绿叶”。但并不是越新鲜越好，新采摘的鲜叶必须经过高温杀青、揉捻和干燥，以固定色形，增进滋味。

新茶与陈茶的鉴别：

1. 新茶颜色翠绿而有光泽，陈茶颜色晦暗、发枯。
2. 新茶汤色碧绿、清澈，陈茶汤色混浊、发暗。
3. 新茶冲泡有新鲜的清香气，类似“豆腥味”或“熟栗子”香气，陈茶则是无香气或是其它异味。

冲泡春茶适宜用无色透明的玻璃杯来泡，便于欣赏玩味。注意：千万不要用真空杯来泡新茶，这样把嫩叶“焖”熟了，有损茶叶的“真香灵味”。

正确的冲泡步骤：

1. 用 80~90 的开水来冲泡。
2. 冲泡的头道茶汤应倒掉，就叫做“洗去凡尘”。
3. 冲二边时，先倒进 1/3 的开水，静置 1~2 分钟后，再倒至七八成满，茶就可以了。

茶文化在我国有几千年的历史，光品茶就有许多讲究。我们在品一杯好茶的时候，应注意以下 3 点：

1. 品茶时要有一个相对安静的环境和相对平和的心境，比方说一天工作劳累之余或朋友相聚聊天之时。不要急匆匆地品茶。

2. 何谓“品”字？3 个小口即为“品”，所以品茶要一小口、一小口地喝，不可“牛饮”。应让茶汤与舌尖充分接触、润泽，茶在口中并不急于下咽，回旋玩味片刻，直到满口清香。

3. 品茶不光要“品味”，还要会“品香”。杯至鼻端，深吸香气，在呼吸茶香的同时放松自己、品味人生。这恐怕就是品茶与喝茶的不同吧。

(武汉茶叶公司评茶师程国平)

33. 自制秋冬保健茶

何嫂：对于爱喝茶的朋友，春天有绿茶品香，秋天喝什么茶好呢？能不能将饮茶与保健结合起来，做些秋冬保健茶呢？

泡制保健茶有两个基本原则：

1. 宜选红茶作为原料茶。因为绿茶采于春季，赏的是清汤绿叶，品的是原汁原味。红茶是将茶叶经过高温处理的茶叶粉，更具有速溶性，能充分与配料溶和。

2. 添加的辅助料最好有特定的香气和营养成分，可以根据自己的口味选择各种时令果蔬、干果、牛奶、参片及其它中药材等。

下面介绍几款常见的保健茶的做法：

柠檬蜂蜜红茶

以泡好的红茶为原料茶，加入蜂蜜、鲜柠檬片 1~2 片调制而成。此款保健茶汤色明亮、味道酸甜，具有润泽肌肤、顺气平喘的功效，睡前饮用还能起到定气安神、有助睡眠的作用。

生姜红茶

将生姜洗净切成丝，在锅中稍稍干煸，装入瓶中封好。要饮用时取几丝加入泡开的红茶中调制。常饮生姜红茶能起到除菌杀菌、预防感冒、治疗痢疾的作用。

青豆陈皮红茶

取 1~2 片新鲜桔皮（或九制陈皮），再取十来颗炒好的青豆（脆的），

加在冲好的红茶中一起饮用，它具有一定的预防疾病的功效，民间就有“常饮青豆陈皮茶，闲得大夫腿发麻”的谚语。

（程国平）

34．自制西式营养茶

何嫂：进补，其实随时随地都可以进行，比如喝茶也可以讲营养。我们不妨借鉴一点西式营养茶的配制方法，不但花样口感繁多，而且营养价值也高。

鸡蛋奶茶

用开水冲泡一杯红茶，在其中冲一个打匀的鸡蛋，再加少许鲜奶或牛奶炼乳。它的特点是营养丰富，含有高蛋白，适宜配合早点饮用。

巧克力红茶

在红茶中溶入巧克力口味，能迅速补充体能，适合青年人。

果汁咖啡奶茶

在果汁中加入咖啡、牛奶调制，具有西式情调，它色泽鲜润，口感浓香，常饮能滋颜养容，提神解乏，促进新陈代谢。

（王胜利）

35．开封宫廷杏仁茶

何嫂：开封古都，文化悠久，古迹遍地，古风尤存。去年冬天有幸在开封马道街夜市一游，喝了一碗热腾腾的“宫廷杏仁茶”，那滋味竟然到了武汉还在回味。

那杏仁茶是否就是宫庭秘传、皇贵所享，无从考就，但坐在夜市中观看开封师傅现场冲泡的架式，确实有些古风古意。单看王师傅冲水用的龙嘴大茶壶就很特别：以黄铜打造，足有半人高，一抱有余，壶嘴尺许长，壶盖镇以龙头。再说这杏仁茶的做法也很有特色，我们不免向王师傅细细讨教了一番。

宫廷杏仁茶需要的原料营养非常丰富，以甜味为主：银耳、百合、果脯、杏仁、核桃仁、葡萄干、枸杞、莲子、红樱桃、杏仁粉、藕粉、花生末、白糖、糖桂花、芝麻。这么多的材料一时难以配全的话，也可以略去几样，但杏仁粉、藕粉是必不可少的。

制作方法：

1．冲小半碗开水，兑点凉白开水，加进杏仁粉和少量藕粉，搅拌均匀后再用沸开的水冲开成为糊状。

2．取所有准备好的配料各一勺，加在糊中，趁热边拌边吃。

宫廷杏仁茶醇香可口，各种配料点缀其中，每样量不多而多味，而且这些原料本身都具一些滋补功能，所以常饮能止咳润肺、乌发养颜、抗癌健脑，秋冬进补极佳。

（开封王师傅）

36．十分钟营养早餐

何嫂：现在有许多年轻人都有不爱吃早餐的毛病，一是早晨想在床上多睡一会，二是嫌自己动手做太麻烦：还有些人呢，起床后匆匆忙忙在外面吃点油条、面窝、热干面之类的，天天如此。其实，一日三餐，早餐最为重要。那么一顿家庭早餐的标准是什么呢？

首先应该是营养、卫生，另外做起来当然也要简便，花的时间不要太多。这里我们不妨借鉴两式营养早餐的某些做法，下面介绍的三款早餐做法，每款要不了10分钟就可以做好，当然有些原料必须是头天晚上就买好。

鸡蛋火腿三明治

原料：面包片3片，西红柿1只，火腿肉，鸡蛋2只，另外还配一杯热牛奶。

制作过程：

1. 首先切两片火腿肉和两片西红柿。西红柿要切成大圆型片，这样就会好看些。

2. 然后在煎锅里煎一个鸡蛋。

3. 再做调料：打一个鸡蛋，加少许味精、糖、盐，还有色拉油，一起搅拌，就像平时我们打鸡蛋那样，不停地打，直到发白、成为糊状。

4. 最后在每两片面包片之间，夹上火腿肉、煎鸡蛋和西红柿片，并且每夹一样都要涂上一层调好的味料，这样就做成了“鸡蛋火腿三明治”了。如果再配上一杯热的牛奶，那么营养就足够了，可以保证人们一整个上午精力充沛。

果酱三明治

原料：各种瓶装果酱（苹果、草莓、西红柿、山楂等），面包片3片，另外再配1杯热的咖啡。

做法相当简单，只需要在每两片面包之间，夹上各人喜爱的口味的果酱就行了。如果觉得吃起来太甜的话，不妨冲上一杯热的咖啡，这样口味会更好。

热狗调理

原料：咸棍面包1根，火腿肠1根，几片生菜叶，还有新鲜西红柿和西红柿酱。

制作过程：

1. 先将咸棍面包划一个小口子，把切好的西红柿片夹两片进去。

2. 将生菜叶用开水烫一下后，盖在西红柿上。

3. 最后把火腿肠（用油煎一下也可以）涂上西红柿酱后，夹在最中间。这样一个色彩非常好看的“热狗调理”就做好了。

有人担心长期吃这样的早餐会不会发胖，其实像我上面用的都是“三低一高”的食品，即低盐、低糖、低脂肪、高蛋白，很少用什么黄油、奶油等，因而不必有此担心。

（王胜利）

37. 家庭做蛋糕的窍门

何嫂：想在家里给孩子做个蛋糕，结果做出来的像“石头”，许多家庭主妇为此犯愁不小。蛋糕怎样才能蓬松、香软，制作过程中是不是有些窍门她们没有掌握？

做蛋糕有一定的专业性，讲究原配料的精确比例和工序的到位，否则“差之毫厘，失之千里”。家庭制作蛋糕不能借助专业器械，因此要做出松软的蛋糕，不但要掌握一定的诀窍，还得考验一下制作者的耐心。

原料、配料的比例：以做一个1000克的蛋糕为例，需500克鸡蛋、250克白糖、250克面粉、10克发酵粉（发酵粉的份量必须称得精确）。

制作方法：

第一步：打好鸡蛋，与白糖混合，搅拌，最好使用家用搅拌器。如果人工搅拌，需不停地搅20多分钟，得有些耐心。

这里有个小窍门：搅拌的程度必须达到液体发白、发粘，体积膨胀到原有的1.5倍左右，有点像麦当劳里常看到的“奶昔”。

第二步：发酵粉与面粉混匀。

这里也有个小窍门：两粉混合后必须用筛网滤一道，使颗粒均匀，做出的蛋糕口感才会细腻。

第三步：将混合好的粉和蛋液完全拌匀，看不见粉状颗粒。如果要制作水果蛋糕，这时就要加进水果汁，然后倒进容器准备烘烤。

必须注意：先将电烤箱预热，等温度升至180℃时，才能把蛋糕放进箱内烘烤。

第四步：烤25~30分钟后，蛋糕就可以出箱了。

如果原料、配料比例和制作过程中的几个小窍门都能准确把握，家庭主妇们就能自己做出和糕点店里一样的又喷香又松软的蛋糕了。

（周晋）

38. 家庭自制面包

何嫂：“油条面窝热干面，吃了一辈又一辈。孙女来把奶奶问，啥时换个新口味？”这是一家面包房的广告语，它有趣而又贴切地描写出了武汉人口味的潜移默化。面包、蛋糕等西点逐渐被越来越多的市民接受，加之拥有电烤箱的家庭不断增多，使家庭自制面包成为可能。但是烤制面包，对于大多数人来说，还是门新鲜技艺。

准备原料：必须选购专门做面包的高精粉，普通面粉制作效果欠佳。

500克高精粉所需配料的份量：糖150克，鸡蛋1个，麦淇淋油（可用猪油代替）50克，干酵粉3.5克，水200克，奶粉、添加剂少量。

制作过程：

1. 将高精粉、奶粉、添加剂混合后，中部挖空，加入糖、麦淇淋油，打进鸡蛋，慢慢注水，面粉往中间合拢，直到和匀。

2. 连续三次发酵。第一次发酵：和匀后放置30分钟，第二次发酵：分切成每个25克（拳头大小）的面团，放置10分钟后。面包体积会发大近1倍；第三次发酵：依个人口味夹馅（如豆沙、果酱等）、定形（如佛手型、梅花型等），涂上一层鸡蛋汁后，进行最后一次发酵，时间要1个小时，周围环境温度须保持在40℃左右。

3. 先把电烤箱预热至180℃，然后将发酵好的面包放入烘烤。大约13分钟后，面包烤得金黄泛亮，一家老小就可美食刚出炉的新鲜面包了。

（陈慧）

三、巧衣着

1. 西服、衬衣与领带怎样搭配

何嫂：西服，是男士一年四季的主要着装。西服也可以穿出各种风格，有时潇洒、有时正统、有时优雅、有时随意。但是一旦要出入正式场合、特殊仪式或者探望长者、上司等时候，就要求着装尽可能正规、搭配尽可能规范。

（姜先生一家三口正准备出门去给父母拜年）

今天是大年初一，我这就要给岳父岳母大人去拜年，当然要穿得好一些、正规一些。一般来说，到这种场合，西服要选一套质地比较高档、做工比较讲究、颜色偏重深色调的，要显得比较庄重、得体，而着便装西服、牛仔裤之类就不合适了。除西服要成套穿着外，同时它与衬衣、领带、皮鞋等搭配也要符合规范。

1. 西服必须穿套装，上、下装的二件套或加马甲的三件套穿着要合体。色调以黑、蓝、灰、褐等深色为主。单排扣西服，要么只扣一粒扣，也可不扣，坐时也可打开；双排扣西服则应扣好纽扣。

2. 衬衣以明亮的白色硬领衬衣为正规。大小的标准应与西服配套：衬衣领须紧贴西服领并高出西服领 1.2 厘米，衬衣袖须长出西服袖 1~2 厘米。

3. 领带的配色，要么与西服的色系相邻近，要么与西服同一色系但深浅明亮度可以有对比。这里有个窍门就是，您佩戴的领带的颜色当中一定要有衬衣的颜色。如果出入正规场合，领带的结法应打“标准结”，即领结紧实，呈上宽下窄的倒梯形，有立体感，下摆不偏不倚，宽摆下垂至皮带 1~2 厘米。

5. 穿西服要注重精神面貌和仪表修养。穿西服的顺序应是先穿衬衣扎领带，后整理头发、皮鞋，最后穿上装。穿西服时个人卫生要特别注意，忌蓬头垢面、不修胡须。另外，穿西服者应该精神饱满，忌猴腰驼背，站坐随便。

（姜健）

2. 领带的几种系法

何嫂：领带，是穿西服的必备配件，同时也是装饰点缀。对它的选用与扎系都是有一定规范的。领带，在什么样的场合、穿什么样的西服、什么样体型的人，系结方法略有不同。

领带标准的长度是 137 厘米。西服前打领带的门襟部分是男士服饰最漂亮的地方。在正式场合，领带是非要打好不可的；而一些非正式场合，则可打可不打。

打领带有几个最基本的要求：

1. 必须扎在硬领的衬衣上，衣领的尺寸大小要合适，过松过大影响美观；

1. 扎领带必须宽片在前，窄片在后；

2. 下端的领带尖不要遮住裤腰，如果穿毛背心，领带尖也不要露出背心；

如果扎的是领结，那么就必须与西服中的正规礼服搭配，颜色也要与礼服相同，另外衬衣也要是小竖领的。

领带通常的系法有几种。如果按系结的大小可分：小结、中结、大结；如果按感觉类型看，分为潇洒型、经常型、标准型。

1. 潇洒型的系法步骤图如下：

特点：结小，领带显得细长，适合颈粗体胖的人，比较多的情况是与休闲西服和尖型衬衣配套。由于只绕一圈，此种系法难于平稳、紧实。

2. 经常型的系法步骤图如下：

特点：属于中结，是一种简化的系法，适合各种质地领带、西服与普通型衬衣，为较多数人经常使用。

3. 标准型的系法步骤图如下：

特点：领结紧实，呈上宽下窄的倒梯形，有立体感，是一种最稳重、标准的系法，适合穿着最正规的西服，扎较高级的真丝领带；另外，领带的下摆要不偏不倚，宽摆要下垂至皮带1~2厘米。

(李海)

3. 服装标识知多少

何嫂：人们在购买服装时，常常会在衣领内或下摆内缝处发现这样一些数字、字母或图形符号。例如：“Y、A、B、C”或是“170/88A”或是以下这些图示：那么它们都表示什么意思呢？和我们平常的购买和穿着又有什么关系呢？我们在几家大的商场问过好多消费者和营业员，回答是“不清楚”和“不知道”。最后我们找到了湖北省标准局。

以上几组标识是我们经常能见到的关于服装的号型和使用说明图形符号。国家在1988年2月就发布了各类纺织品和服装的有关标准。按标准规定：第一类，英语字母“Y、A、B、C”是代表体型分类代号，它的数值为胸围与腰围之差数。具体数值为：

女装：Y(24~19cm) 男装：Y(21~17cm)

A(18~14cm) A(16~12cm)

B(13~9cm) B(11~7cm)

C(8~4cm) c(6~3cm)

胸围与腰围之差越大表明体型越瘦，差越小则越胖，所以Y为瘦型，A为中等偏瘦型，B为中等偏胖型，C为胖型。

第二类，“170/88A”，是服装号与体型的联合表示方法，意为：

上装：身高/胸围体型

下装：身高/腰围体型

如果“170/88A”标在女上装时，表明适穿身高168~172(厘米)、胸围86~89(厘米)以及胸与腰差18~14(厘米)体型。如果是男士的衬衣，在领部都会有3个数字，如“40-74-60”(厘米)，它们分别表示的是“衣领长-衣身长-衣袖长”。如果是女式衬衣，衣领处一般有两个数字，如“64-94”(厘米)，则表示的是“衣身长-胸围宽”。

第三类，就是服装的图型符号。它实际上相当于一个简单的产品使用说明书一样，用于指导人们对衣物的洗涤、收藏和保养。服装图型符号共有5大类：水洗、氯漂、熨烫、干洗、水洗后干燥。具体如下表所示：

4. 女士着装技巧漫谈

何嫂：“云想衣裳花想容”，女人无论高矮胖瘦，也无论钱多钱少，总愿以时装为永远的“伴侣”。但是，这位“伴侣”是否总能时时为您壮行色、

添风采呢，这全部得看您自己如何“选择”！

一件衣裳，可以使您锦上添花，也可以使您“大走形象”，这里面有个着装技巧的问题。

首先是要懂得一些关于色彩与线条的通感法则。例如，体胖的女性，宜穿具有“收缩感”的色彩（黑、蓝、褐等偏暗、偏冷的色调）以及有竖道条纹的衣服；瘦一点的人则应穿红、黄、橙等大块明亮色调的、并带有横向条纹的衣服，会显得“丰满”一些。

腿部过粗的女士，就应穿着宽松一点的裤子，如直筒裤、长筒裙。短裙也未必不能穿，但袜子一定要选深色的，同时上衣不要过于紧收，因为上细下粗就更不协调了。腿部较短的女士，上衣不要过长，最好不要包住臀部，也不要穿长裙。

腰节短的女孩，宜多穿高腰裤，如时下流行的吊带裤，会使腰看上去显得长一些。

胸部较平坦的，则多穿前胸有花饰点缀的或印有图案的上衣，转移别人的注意力。

圆脸的或脖子短的人，衣领宜选“V”字形的。而方脸、菱形的脸型，则穿圆形、弧形领，使生硬的脸部线条变得柔和一些。

除了以上外在的、易见的法则要掌握之外，着装技巧更重要的是对整体风格的把握。年轻的女孩子自然不用说了，亦庄亦谐自由度很大。中年女士可不能“粗服乱发”，也不可堆砌奢华，应更着重服饰的质地与做工，突出“稳重”与“得体”。但是人之老年，本来肤色渐已黯淡，如再着深重色调服饰就愈显老态龙钟，所以可穿得鲜艳一些、大花大朵也无妨，着装应重突出“活力”，令人精神倍爽。

另外呢，服装同时要与首饰、扣饰、头饰、鞋饰等和谐地配搭起来。这里有几种配搭方法：

1. 统一法：上下用同一色调，产生和谐效果。如白色的连衣裙配以白色的皮鞋、白色的手套，方法简单但也易流于平淡。

2. 呼应法：利用色彩的呼应产生节奏感。如黑底红白花上衣、黑色裙子，配以红色镶黑边的帽子、红提包、黑皮带等，上下红、白、黑三色相互呼应，使人感到又协调又活泼。

3. 陪衬法：利用强对比色调相互衬托。如红色或黑色外套配以白色的内衣、白色的项链。要注意两色的多与少的运用。

4. 点缀法：在统一色调中，点缀不同色或相反色度。如白色的连衣裙配以红色的腰带、手提包，起到画龙点睛的作用。

时装，千变万化且日新月异，您不必追新逐奇，关键在于找到属于自己的那个“伴侣”。只有适合自己的，才是最好的。

（吴君）

5. 千变万化系丝巾

何嫂：秋冬季节，人们的着装显得厚重而深沉。这时如果能配上一条靓丽的丝巾，立即会给您的服装增色不少。所以有人说，丝巾是时装的宠儿。丝巾以它柔软的质感、精美的花案和变化多样的扎系魔力，给人以新的冲击，倍受女士的宠爱。这里介绍几款今秋流行的丝巾扎系方法。

小方巾的系法

小方巾在今年秋冬特别流行。小方巾可以系出简洁而紧凑的感觉。小方巾以及小方巾再借助一枚丝巾扣花可系出不同的样式。

1. 双叶式步骤图如下：

- (1) 对角对折，靠一端处打一个松结。
- (2) 打结不动，另一端绕颈一圈，在正面穿过刚才的松结
- (3) 展开整形。

2. 花簇式步骤图如下：

- (1) 对折后叠出扇褶，戴在颈上。
- (2) 颈前交叉，打一个活结。
- (3) 再打一个结，展开两端，使其对称。

3. 领结型（要丝巾扣）步骤图如下：

- (1) 对角折叠后，上颈，两端在颈部前面。
- (2) 两端穿过丝巾扣圈，压扣，整理两角。
- (3) 两角可放脖前，也可侧向一肩，一角放在肩后。

4. 单翅蝴蝶型（要丝巾扣）步骤图如下：

- (1) 对角折叠后，上颈，两端在颈部前。
- (2) 两端穿过丝巾扣圈，拉出一端长端。
- (3) 长端再穿过扣圈，成蝴蝶形。

5. 波丝猫型（要丝巾扣）步骤图如下：

- (1) 抖开丝巾，一正一反，折叠出扇褶。
- (2) 上颈后，两端在前，慢慢穿过扣圈。
- (3) 两边打开，整理成倒扇面形。此款适合少女和恋爱中人，十分浪漫。

6. 晚妆型（要丝巾扣）步骤图如下：

- (1) 先对角，再折叠成细长条状。
- (2) 上颈，拉紧两端，在颈前穿过扣圈。
- (3) 拉紧两端，再绕到颈后，交叉一道，两个小角藏入第一层丝巾里。此款高贵、典雅，适穿无领或低领衣服，适合宴会场合。

大方巾的系法

同一条方巾，不同的系法，会有不同的感觉。

1. 蝴蝶结式步骤图如下：

- (1) 丝巾对角折叠形成褶裥。
- (2) 上颈交叉，长端在短端上面交叉。
- (3) 长端绕短端穿出，系一个结。
- (4) 系一个蝴蝶结并整理成形。

2. 休闲式步骤图如下：

- (1) 将丝巾对角折叠成条形，左右交叉。
- (2) 长端再绕颈部，调整两端成等长。
- (3) 将两端在颈部侧面系一个结。

此款结要放至衣外，体现周末的轻松舒适。

3. 牛仔式步骤图如下：

- (1) 叠丝巾成三角形，长端由颈前向后绕一圈。
- (2) 两端在前面系一个结，最后整理成形。

此款突出随意、洒脱的感觉。

4. 链结式步骤图如下：

(1) 对角对折，两端成等长，上颈。

(2) 在颈前交叉两次。

(3) 将交叉部分留在前面，将两端绕向颈后，打一个小结，并藏在衣领里。

(4) 将正面的交叉形成链花整理成形。

5. 拧花式步骤图如下：

(1) 对角对折后，将中间部分拧麻花状。

(2) 围上颈，在颈后打一个结。

(3) 将两端绕到胸前，再与环绞合一次。

(4) 最后在颈前打一个结。

6. 双层蝴蝶型（要丝巾扣）步骤图如下：

(1) 对角对折后披上肩，两端放至胸前。

(2) 在 1/2 处的内侧拉起，穿过扣圈，形成左右两瓣，整理成蝴蝶型。

7. 蜻蜓型（要丝巾扣）步骤图如下：

(1) 平折成长方形，拉住两个斜角，再绕一下成“W”型。

(2) 上肩，底角穿过扣圈约 10 厘米高，整理成型。

8. 三叶型（要丝巾扣）步骤图如下：

(1) 与前“蜻蜓型”相同。

(2) 将一角里面的一层打开，立即成为三片叶。

9. 枫叶型（要丝巾扣）步骤图如下：

(1) 与前“蜻蜓型”相同。

(2) 松开扣花，往上推至领口处。

(3) 再将两角的尾部，慢慢穿过扣圈，展开整理成型。

长丝巾的系法

净色长外套配一席长丝巾，可点缀出成熟、优雅和异域风情。

1. 阿拉伯风情型（要丝巾扣）步骤图如下：

(1) 完全展开，搭上头上和肩上。

(2) 两个底角穿过扣圈约 20 厘米。

(3) 将额前多出来的部分撩起放在头上。

2. 风雪帽型（要丝巾扣）步骤图如右：

(1) 与前“阿型”相同。

(2) 将扣花一直推至领口处，余下两端向后搭在双肩。

3. 坎肩型（要丝巾扣）步骤图如右：

(1) 与前“阿型”相同。

(2) 把搭在头上部分放下来，完全披至肩上。

（刘君）

6. 丝袜脱丝、卷落怎么办

何嫂：夏天穿长筒袜的女士也许都会遇到这样的尴尬：丝袜一旦挂断了一根，不一会儿就会“全军溃散”，惨不忍睹；或要么是稍不留神丝袜就向外翻卷甚至滑落到脚下，让人一走三扯，有伤风雅。别看这是小小的疏漏，却会令爱雅女士的形象大打折扣。那么丝袜的挂丝、卷落有没有事先预防和

应急补救的方法呢？

女同志爱打扮，随身携带着不少化妆品。外出如果发现丝袜挂丝，就应马上停步，以免脱丝越拉越长，可以蘸点透明的指甲油，点在挂丝的两头。等片刻指甲油干了再行走。

丝袜爱不爱卷落，与本身质量有关。购买时应选择较薄、较长、附着性较好的丝袜。如市场上出售的“防卷落丝袜”，在上部束口层做了加厚、加紧处理，防滑效果也不错。

新丝袜买回后，有一个防滑处理小办法，即将其用水浸透。装进包装袋里放入冰箱冷冻室。冷冻1天左右再取出，让其自然解冻，晾干后再穿用。除此之外，还有2种防卷落方法更实用、更有效：

1. 废旧利用，将已破损不用的旧丝袜任意剪下一截，稍留得长一点。待穿丝袜时卷成一圈，套在丝袜根部，可以起固定丝袜的作用。

2. 在穿丝袜时，套好后在上部袜根处，把袜边往内翻卷1~2厘米左右。

丝袜洗涤时还要注意两个问题：

1. 不要用温度过高的水：

2. 如果是用洗衣机洗，就应该将丝袜打成一个小结，只留出穿脏的脚掌部分，或在洗衣网里面（商店有售），以免洗衣机搅动时，丝袜太长而缠绕其它衣物。

（杨杰）

7. 巧补长丝袜

何嫂：对于已经脱丝的丝袜，许多女士都是用胶水（或指甲油）粘补，虽然这个方法有明显的不足（如上胶补过的地方不美观、穿着也不舒服），但似乎也没有更好的办法了。

在我手里很少有要扔的破丝袜，只要您开动脑筋动一动手，都有办法加以补救。

1. 长袜破了改短袜。长筒袜要破，大都破在下端脚趾部分。所以只需要从破损处剪开，将剩下的好的上半截用缝纫机扎一下即可。这里有个小窍门，就是从哪儿扎线为好呢？一定要离剪开处有1.5寸。这预留的部分在扎好后就翻过来，穿着时在脚趾处就自然形成了双层，这样就更耐磨经用。

另外，还有一个细节也得注意：因为丝袜太薄，直接走缝纫针就会簇紧在一起，所以应该在丝袜底下垫一张餐巾纸一块扎线，扎好后再撕掉纸。

2. 若长袜不是破在下端，而是在腿上部分竖着挂了一长条丝，怎么办？更简单，只要将丝袜翻过来，用缝纫机在抽丝处扎一道，下面也要垫餐巾纸扎。虽然从正面看留下一条细细的缝线印，但它却可以完全阻止破损再向四周扩散。

3. 若连裤袜下端破了，就可以像第一种方法一样把破损处截掉，把它改短一点继续给孩子穿。若是两条一模一样的连裤袜各破了一只腿，那么还可以把两条破的改成一条好的继续穿。

（张波）

8. 缩水后的羊毛衫怎样还原

何嫂：爱穿羊毛衫的朋友都有这样的烦恼，那就是羊毛衫一洗就缩水，一件好好的羊毛衫就这样变得“小”了，不能穿了，那么有没有办法，让变了型的羊毛衫还能恢复原样呢？

羊毛衫洗涤后都有不同程度的缩水，要想还原，关键在于洗后的整烫工作。首先羊毛衫最好不要用洗衣粉或用洗衣机洗涤，而应该用专门的羊毛衫洗涤剂手洗，这样便于后期的整烫出效果。

家庭整烫所需工具：

1. 蒸气熨斗：

2. 大、小号两块作正身的三夹板及袖片板（硬纸板亦可做）。

衬板正身及袖片形状如下图所示。

小号（身高1.65米以下）衬板尺寸：宽15寸，长16寸；

大号（身高1.65米以上）衬板尺寸：宽18寸，长19寸。

整烫顺序是先烫两个衣袖，后烫正身。根据热胀冷缩原理，利用蒸气可使羊毛衫受热加大。

注意：千万不要趁热就取出衬板，必须等到羊毛衫彻底冷却、完全定型之后再撤，否则毛衣又缩回去了。

另外，下衣摆变得松垮了也有办法使它紧密些，方法是直接用烫斗（此时不需加衬板）整烫下摆，边烫边用手归拢，衣边就会立即变得紧缩，使毛衣有点“茄克”的效果。

（曹卓梅）

9. 席梦思怎样防脏、防滑

何嫂：席梦思柔软舒适，为众多的人所喜爱，但是用席梦思又有些小麻烦，这就是席梦思脏了不易清洗，另外，铺在上面的棉絮很爱滑动。有没有什么好方法能解除这些麻烦呢？

方法一：可以用一条旧的棉布床单铺在席梦思上，并在席梦思四周边缘，用疏松的针脚缝好固定，这就好像是给它做了一个“面子”，将席梦思的光滑的一面与上面的棉絮隔开，棉絮就自然不会滑动了。缝在上面的床单，既可遮挡灰尘，又方便随时拆洗，这样就不用担心席梦思脏了。

（方青仙）

方法二：大家都见过枕头套子，我的方法就是给席梦思做个大“枕头套子”。首先找两条旧布单子，铺在席梦思的上、下两层，然后缝合，只需要将三面缝死，留一头做“活头”，再在活口处钉些扣子与扣绊，这样装上、拆下都特别方便。我家用这个方法，席梦思使用了很多年，外观还保持得像新的一样。

（李艳莉）

方法三：大家都知道电视机不是有防尘罩子吗？那么我的方法就是给席梦思做一个像电视机罩那样的防尘罩子，最好是用粗棉布做。首先将棉布单罩在席梦思上，底下的口子全部安上松紧带，这样罩子下端会自然束紧，灰尘不易进去，另外，它有弹性，拆装清洗都很方便。

（晓蓉）

10. 旧毛线如何拉直

何嫂：毛衣穿旧、过时了，勤俭的主妇就会想着拿来拆洗，重新织成新样式。但拆下来的毛线弯弯曲曲，如一团乱麻，如果不拉直再织出的毛衣也不均匀、平整。有人以为把旧毛线放在开水里一烫就能行，结果是毛线都烫褪色了也还是一堆“麻花卷”。要将旧毛线拉直，又不能掉色，怎样才能两全其美呢？

其实方法是再简单不过了，就是用汽蒸。

方法一：如果是已经拆洗成一支一支的旧毛线，可以在炉子上烧一锅开水，打开锅盖，放出蒸气。取一支旧毛线，双手拉住两头，双手往两边“逮”紧，这样在蒸气上来回蒸，同时不断翻动里面的毛线。几分钟后，毛线就完全变直了，这时候再把毛线卷成团织东西，效果就和新毛线一样了。

方法二：如果是已经洗干净也绕成团的弯曲毛线，可以将它放进一个蒸锅里，烧上开水，再取下锅盖上的铰钮，露出小眼，把毛线的线头从锅盖小眼里穿出来；等蒸气从孔中喷出来时，牵起线头一边向外拉一边挽，当毛线从蒸气中拉出来的时候就已经是直的了，而且线也很蓬松，颜色也没有损坏。

蒸气拉直毛线的方法，同样适用于将变得松松垮垮的毛衣恢复弹性。家有浴缸的，可在洗澡时将毛衣挂在浴缸蒸气上方，热气不断蒸腾，使毛衣自行原还。有蒸气熨斗的，可将熨斗对毛衣做“飘烫”（不直接压在毛衣上），喷出的蒸气可以令毛衣略微收缩，然后晾干，松垮的毛衣也可恢复原有的弹性。

（庄曙黎）

11. 皮带老化怎么办

何嫂：皮带用久了以后，常常会出现干硬、打皱现象，由于承力不均匀还会出现变型、扭曲现象，如何整旧如新？

选用蒸气熨斗，将老化的皮带正反两面来回熨烫一下，温度不宜过高。熨烫之后，再涂擦上一层鸡油，恢复光泽。

（陶维建）

12. 衣服烫糊了怎么办

何嫂：烫衣服的时候，假如一不小心将衣服烫亮、烫黄甚至烫焦，影响美观和牢度，遇到这种情况该怎么办呢？

这种情况其实是有办法补救的，您可以根据不同的衣料来进行处理。

1. 化纤衣物烫黄后，要立即垫上湿毛巾再熨烫一下，利用毛巾吸走亮光、焦痕，轻者可恢复原状；如果亮点、黄渍比较严重，也可先用牙刷蘸醋在痕迹处反复刷洗，再垫上湿毛巾熨烫，利用化学反应减轻衣物的烫伤。

2. 棉织品烫黄后，可在焦痕处撒些细盐，加水轻轻揉搓，再放到太阳底下晒，黄斑可消除。

3. 丝绸织物可用少许苏打粉调成稀糊，涂在焦痕处，待水分干后，焦痕便会消失。

4. 呢料衣物烫黄后，会失去绒毛露出底纱，您可用针尖轻轻挑起新的绒毛，再垫上湿布，用熨斗顺原织物绒毛的倒向多熨烫几遍，直至复原。

(张冬玲)

13. 衣服破了怎么补救

何嫂：一件好的衣服，由于它取自动物自然长成的皮毛，又经过许多道工序处理后制做而成，因而价格相对比较昂贵。如果万一不慎造成了衣服挂破或烧个窟窿，就会影响到穿着与美观。怎么样才能补旧如新呢？

衣服划破了，一般人以为用粘胶粘一下就万事大吉了，其实这管不了多久。用胶硬贴上去的地方，经不住四周拉力的拉扯，容易开裂，另外下雨天胶合处也容易开胶，不怎么牢靠。

我们可以采取先缝再粘的办法来解决。但是怎样缝才能使表面看起来天衣无缝呢？这里面是有窍门的。首先要选细而长的缝衣针，线要与衣服颜色最接近的细线（结实一点的），再把破皮处稍稍熨平一下。

缝的时候，针法是关键。通常我们看到缝补破衣服时，在表面留下的一排“之”字型的、类似蜈蚣腿的线脚，虽然很整齐但是也很明显，一望而知是补过的痕迹。

我用的方法是把这一排明线做在衣服的内面，即平推针线，让针线只在皮子的底下穿梭，而在面上只扎一点点的针脚，那么缝好后的衣服表面上只留下两行很细微的针脚，不会引人注意。在收针时也不用在表面打结，可直接剪去线头。如下图所示。如果衣服破损边缘不那么平展，那么在缝补之后就会在“结合处”有一道痕迹，为了使它看起来不那么明显，这时再用针挑上一点粘胶来填补，抹匀，待于即可。

如果是衣服被烧了个窟窿的情况，那么就需要另外找一块质地、颜色最相近的皮子，塞到破洞下，然后也按上面一样的方法先缝补、再粘缝。

(殷足萍)

14. 毛料衣物的家庭洗涤法

何嫂：毛料衣物是精纺织品，档次高，质地好，但脏了确实不好伺候，搞不好不但衣物洗不干净，毛质和衣型还会受到破坏。拿去干洗吧，外观还原得很好，但织物间的污垢是不是清除干净了呢？有位研究轻工业科学的工程师根据几十年的经验，结合科学原理总结出一套行之有效的毛料衣物去污法，简单易学，去污彻底，而且适用于任何家庭。

我认为要清洁彻底，还是得用水洗，不过在洗的中间有些讲究、费点心而已。我们以清洗一件精纺毛料西服作为示范。

1. 首先要找一块平展的地面来作洗衣的场地，地面要有排水的地漏，如卫生间铺了瓷砖的地面、凉台等都可以。将要洗西服扣子全部扣好，平整地贴于地面。

2. 普通洗衣粉 2 匙，用 50~60 的热水稀释溶解。将它浇洒在西服上，内外全部湿透，放置 3~5 分钟，让洗衣粉中的表面活性剂及碱性成分慢慢渗透，这样西服上的油污及污染物就会被“活化”，浮在织物纤维的表面。浸泡的时间不宜过长，否则，水中的污垢又会被纤维吸收。

3. 5 分钟后，将预先准备好的 80~90 的开水，慢慢浇在整件西服上，等水浸透衣物开始溢出时，就用双手频频拍打西服。注意：这时不能移动西

服，以免热效应使西服变型或产生皱褶。在不断拍打下，已浮在纤维表面的污垢会随水溢出流走。

4. 脏水溢出后进行局部重点清洗。如果有多年未洗过的或是污渍较重的部分，如存留人体蛋白的衣领，沾满油污的袖口以及下摆、袋部等地方，用手加力拍扫”，衣袖处可稍稍进行局部搓洗，仍然洗不干净的部位可滴几滴溶液，如乙醚、香蕉水进行处理。

5. 最后作进一步的清洁，还是用 80~90 开水湿透西服，双手拍打，直至流出的水由黑变清。还有最后一道清洗程序，就是用清水冲洗西服，冲洗过程中也用手拍打一下，将残留在衣物间的洗衣粉清除干净。当从西服里溢出的是没有泡沫的清水，整件西服的清洁工作就完成了。

注意：整个过程中西服须保持平摊，位置不能随意挪动。

全部洗好后的西服，用一个宽肩衣架托好西服，顺势提起，使其自然滴水阴干。八成干时再稍微整一次型，完全晾干后套上西服罩，挂进衣橱。

这样洗西服只去污、不走型，洗出来的西服依然笔挺，焕然一新。这种洗涤方法还适用于呢大衣、中山服、西裤、羊毛衫等毛料衣物，对化纤衣物更不成问题。

(湖北轻工业科学研究设计院王守澄)

15. 怎样洗领带不褪色、不变形

何嫂：领带，为男士装点风度，同时也跟着男士在外面吃灰揩油。领带一旦脏了，男士们又往往显得没辙。领带，多为真丝、绢丝等精细面料，洗一水弄不好又毁色、又走形。有一位富于爱心的女士，摸索出了一套好方法。

我们家三位“领带先生”，领带脏了就往那一搁。我想，领带天生娇贵，而且一条好的领带都是二三百元，我不敢轻举妄动。还是拿到外面去干洗吧，人家干洗店嫌生意太小不给洗，原因是领带太长怕把别人的衣服缠绕，我只好自己洗了。刚开始我尝试先洗一个角，后来我终于琢磨出了如何洗得跟新的一样的方法。

1. 洗的时候“忌搓忌拧”。洗之前只在特别脏的地方喷一点“衣领净”，保留 5 分钟。洗涤剂选中性的丝绸专业洗涤剂。水温控制在 30 以内。将领带有序地折叠起来，放入温水浸泡 20 分钟，切忌用手搓，可以用一只很软的小毛刷来回轻轻刷拭一遍。出水时，也应该有序地平折起来，双手轻轻把水压出。再用清水清三道后，挂起来阴干。

2. 烫的时候要“飘烫”。烫之前有一个观念需要明确一下：人们原以为领带应该是越平展、越服贴越好，其实新买的领带并不是像一张生硬的“薄片”，而是具有一定厚度和弹性，佩带起来很活泼、自然。因此，领带宽边就不能“烫死”，怎么才能做到有“泡”的效果呢？

我有个小发明。不知您发现没有，领带的背面原来就是个“活口”，我用一张废旧的报纸，随意地折叠成一头大一头小的“喇叭筒”，稍微把它压扁一点，塞进领带内面的“活口”里，起个支撑作用，如下图所示。

熨烫时，一定要用蒸气熨斗，开到大气量档，熨斗不直接接触领带，而用蒸气来蒸，这叫“飘烫”，这样不会损伤丝面。

领带细的一端因为是贴身的，要平整，所以这一头就可以用一般压烫了。全部烫好后，感觉满意了就抽出塞在里边的报纸。

这样洗出来的领带，感觉既标准，又很美观、活泼，与新的没什么两样。
(武汉大学朱莲香)

16. 真丝衣物怎样洗涤不起皱、不褪色

何嫂：丝绸，有“衣中皇后”之称，说明它质地娇贵。真丝衣服轻柔飘逸，滑顺透气，成为众多设计师首选面料，也成为消费者的偏爱。但丝绸色泽浅淡、质料轻薄，使人们在洗涤时谨小慎微。夏天人们穿着和洗涤丝绸衣服比较频繁，因此学会清洗真丝衣物的技巧自然是非常必要的。

真丝衣物切忌用肥皂洗。正确方法是：先将冷水浸泡衣物，时间不能超过5分钟，以免褪色或搭色。倒掉多余的冷水，将1小匙中性洗涤剂，加少量40℃左右温水浸泡。不含护发素的价格也便宜的洗发精(如蜂花洗发精)，是最好的中性洗涤剂，并伴有清香。洗揉不要过分使劲，以免损伤丝质，因为丝质纤维上的污物较易清洗，只需大把轻揉几下。衣领、袖口等重污部位可以再加一点洗发精进行重点搓揉。

漂洗过程是先用温水投漂1次，再用凉水投漂2次，直到没有泡沫即可。如果再加入1小匙白醋和少量温水浸泡几分钟，用凉水漂干净，更可保证洗出的真丝衣物不掉色，色彩还原更好。

晾晒时，用于毛巾包住衣物稍稍拧一下，挤出水分。有人不拧水直接拿出去晾是不正确的，衣物上水分的重力会把衣物拉走形。再将衣物翻成反面，轻轻抖伸后，挂在阴凉通风处。切忌在阳光下曝晒，导致褪色。

夏季真丝衣物洗涤频繁，经常整烫不方便，可以在晾晒过程中进行整型，将衣袖、衣领、衣身抖展平整。待衣物晾到八成干时就取下来，按衣型折好压平，放置2~3小时左右再挂出去晾晒一下，这样不用整烫也一样平整无皱。

(张淑君)

17. 毛巾发粘、发硬怎么办

何嫂：有个成语叫“整旧如新”。在日常生活中，人们的确积累了不少经验和窍门做到这一点。比如经常用的毛巾，日子久了，尤其是夏天，就会变硬、发粘，发出难闻的气味。有人就能将毛巾“整旧如新”，让它重新柔软、干净。

毛巾变硬是因为长期使用，毛巾的棉纤维严重磨损造成的，而汗渍渗入纤维内没能洗去，久而久之毛巾就会发粘，并且伴有一股异味。了解毛巾变硬、发粘的原因，就可找到一种办法解决难题。清洗步骤：

先将毛巾用洗衣粉搓洗1次，洗干净。

1. 清好的毛巾放进锅内，兑入适量凉水和少许洗衣粉(也有人用的是碱)，煮到沸腾。这样煮一下会把污物煮出来。

2. 挑起毛巾，洗干净晾干即可。

为什么煮一煮就能干净了呢？因为热汽能修复磨损的毛纤维，使其恢复弹性，同时热效应能使洗涤剂中的表面活性剂渗透毛纤维，使污物油渍活化，浮在纤维表面，煮化在水中，这样变硬、发粘的毛巾自然重新变得柔软和干净了。

(宋谦谦)

18. 怎样除汗渍、西红柿汁和雨水印

何嫂：都说一张白纸要做画，可我们居家的主妇们每天免不了要面对的却是各种各样难以清洁的污渍。比如，夏天里男士们衬衣领上的汗渍，西红柿汁渍，还有雨天里裤褪上带的黄泥印等等，都是比较顽固的污渍。有没有什么巧办法来对付这些麻烦事呢？

有些人一遇上清洁方面的问题，总迷信商店里卖的这个“精”那个“剂”的，而我更喜欢琢磨和尝试用身边的一些居家过日子常用的“便宜货”来洗，如姜、醋、盐、汽油等，效果或许更好。

19. 怎样除泡泡糖渣、蜡烛油印

何嫂：不少人都有过这样尴尬的情形：坐公汽不小心就会坐在了别人吃剩的泡泡糖上，粘乎乎的，怎么也弄不掉；城市停电手忙脚乱地点蜡烛，弄得蜡液四溅，又是刮又是搓的，总也搞不干净。这里有几个立竿见影的小方法。

巧除泡泡糖渣

1. 沾了大块的糖迹的衣物，首先放在冷冻室内冻一下，因为泡泡糖主要成分是糖和少量胶，遇冷后变硬变脆，稍微搓一搓即可剥落。

2. 一些深藏在织物纤维内的细小糖渣不易弄出，怎么办？可在少量的汽油中浸泡一下，衣物的残留物立刻被溶解掉了。

(李兰)

3. 香蕉水浸泡一下，胶状物的东西立即被分解。

(王勤)

巧除蜡烛油印

先用手大致搓一下，搓掉表面的大块的蜡质，然后用餐巾纸分别垫在沾了蜡迹的织物的上、下处，用温热的熨斗熨一下，立即可见上、下两张餐巾纸上油迹斑斑，而织物便干干净净了。这是因为蜡遇热融化，而餐巾纸将融化的蜡油吸走所致。

(王晓丽)

20. 如何去铜油膏污渍

何嫂：我们在给头发铜油时，常常会出现铜油膏掉在衣服上的情况，用肥皂、洗衣粉一时都难以洗净，有何妙法去除污渍呢？

美发店的师傅们给顾客铜油时，如果不慎将铜油膏滴在皮肤上，就赶快用烫发的冷烫精来擦洗。用这种方法来去除衣物上的铜油膏污渍同样有效，您只需在衣物染上铜油膏的地方，马上倒一点冷烫精，然后稍加洗衣粉搓洗即可洗去污渍。要提醒您的是，衣物上如果染上铜油膏应尽快清洗，以免时间长了不易洗净。

(张桂萍)

21. 巧用磁铁除水垢

何嫂：水壶时间用长了，底部会结上一层厚厚的水垢，影响饮水的质量。要刮掉它，不仅费时费力，而且又怕把壶壁给刮坏了。除水垢有没有更灵巧的方法呢？

如何除掉水垢有几个省事的办法：

1. 水垢较轻，可将水壶装些水，再加入少许盐、几匙醋一起烧开，将水壶放置半天，水垢即可掉落；或加土豆皮一块煮，烧沸后再煮 10 分钟左右，水垢也可除掉。

2. 水垢较厚，坚硬难除，则将空水壶在火上烘烤，直至水垢发白，或壶底“嘭”然作响时，迅速把壶提放在水笼头下，用冷水冲洗，或用抹布包住壶嘴，将壶迅速按在冷水中。由于热胀冷缩，壶底水垢自然脱落。如果一次未成，可将上述做法重复 2~3 遍。

上面几种除垢方法只是在事后“亡羊补牢”，而不能从根本上防止水垢的产生。我家里的这把水壶用了一年多，从来不结水垢，是什么办法能防止生水垢呢？——就是磁铁。水垢的产生，是因为自来水水质硬，而磁铁的磁化作用可将水软化，从而杜绝“隐患”。

可以根据具体情况进行操作。如废旧的收音机扬声器上有个环形磁铁，把它洗干净后放进水壶里烧水，也就是当作水壶的一个配件。即使已生成的水垢，加磁铁后烧过几次水，水垢会自然脱落。也可以在家里的水龙头上做文章，可以把环形磁铁紧套在水笼头上，那么流出的就是软化水，无论用什么器具烧它，都不会产生水垢。这时的磁铁就像一个天然的“除垢器”，流过的自来水经过它的磁化处理，就不会产生水垢，而且还有一定的医疗保健作用呢！

（李全顺）

防水垢还有一个最简单的土办法：将一块干净的纱布口罩（取下绳子）放在壶里，每次跟着一起烧开水。一段时间取出来，发现上面结了不少的水垢，而壶却很干净，那么只需要一段时间换一个干净的纱布口罩即可。

（吴小宁）

22. 开水瓶胆水垢怎么除

何嫂：开水瓶胆口小、易碎，结了水垢有个最简单的除垢办法。

将 50 克大米和 50 克醋倒入瓶胆内，再用一块抹布捂住瓶口的木塞，不停地来回摇动，动作要均匀缓和一些。然后让它再充分浸泡一晚上。取出前再摇动几次，最后可见成块、成块的水垢一齐倒出。再用清水清洗一道即可干净。

如果是咖啡壶内结了棕色的垢，洗涤时加少许盐，反复摇晃，直至清除干净。

（陶维建）

23. 家庭怎样清洁瓷砖

何嫂：瓷砖，在人们的居室装修中占了很大比例，如地面上铺的、墙面

上贴的、客厅、厨房、卫生间无所不用。瓷砖刚铺上时确实今居室熠熠生辉，但大长日久清洁起来却异常麻烦。一般家庭用瓷砖主要有3种：地面上铺的地板砖、墙面贴的釉面砖、厨房厕所地面上铺的马赛克。这3种瓷砖的粗细特性不同，因而有不同的清洁方法。

1. 地板砖的清洁方法。客厅或房间地面上如果沾了大面积的污渍，应先洒上清水，再滴几滴洗洁净或撒上少许洗衣粉，等待几分钟后再用拖把来回拖和擦几遍，污渍即可擦洗掉，最后用清水擦几遍。

局部的小面积污渍，可用钢丝球蘸上清水，加几滴洗洁净重点擦洗。注意千万不能用钢丝球干擦，会给砖面留下划痕。如果地砖上有铁锈印迹，除用清水、洗洁净，还要加少量食醋一起擦洗，效果明显。

2. 墙面砖的清洁方法。釉面砖表面是一层釉质，光洁稚嫩，清洁时最好用一把鸡毛或丝瓜瓢等柔软物，沾水和洗洁净清洗，以温水为佳。瓷砖缝的积垢可用废旧的牙刷沾清洁剂刷洗。这时就千万不要用钢丝球等质坚之物。

3. 马赛克的清洁方法。马赛克较难清洁，是因为它的表面粗糙，易沾污垢。可以备点细沙，在刚铺上时和使用一段时间时撒上一些细沙，穿双破旧的胶底鞋、皮鞋来回踩着细沙在马赛克上来回磨几趟，然后清扫干净，这样既清除了污垢又可防止污垢的再沉积。

(孙富强)

24. 厨房油垢、厕所水锈如何除

何嫂：厨房的油垢、厕所的水锈，对于家庭主妇来说，恐怕是所有污渍当中最难除掉的两个“顽固分子”。厨房、厕所天天都要使用，最容易弄脏，天天大扫除又没有那么多时间，但是到了一段时间再来清洗，像灶具上的干黄的油泥、厕所里的水锈和尿碱，无论您是怎样擦、刷、甚至刮呀，也无论您用什么去污粉、剂、精呀，最后双手都泡得发白起皮，也未见得把污渍消灭干净。您只好叹气：何时能让女人们从没完没了的做清洁当中解放出来呢？

这种体会我也有，女同志整天又要上班忙工作，好容易周末又被一大堆清洁包围。要是一番辛苦换来了用具的光洁也还令人欣慰，要是斗不过顽固污渍那才叫气人呢！

我总是羡慕那些星级大饭店，餐具是那么光亮无瑕，卫生间一尘不染，还带有香味呢。

有一次我无意地问起一个宾馆卫生间服务员，她告诉我，没那么难的，只要是哪里脏了，就往上喷一点这种叫作“洁厕灵”的水剂，几分钟之后，一冲一刷就掉了。

“洁厕灵”原来是我们武汉的产品，是由武汉天意日化公司生产，由于它长期只对大型酒店配送，因而市面上少有见到。经过使用，我发现它清除污渍的确很灵。

这种水剂是专门为清除厕盆、浴盆、墙壁及瓷砖上顽固水锈、尿碱而配制，除污力强，不但没有难闻的刺激气味，还有杀灭细菌、除去异味的特殊功效。它的配方中注意了对卫生用具釉面的保护，不含侵蚀作用，用后呈现自然的光洁。

天意的“厨房宝”是专门为清除煤气灶、抽油烟机、微波炉等厨房用具上的重油（油泥、油垢）而配制，富含多种活性剂，能迅速渗透油渍、污垢

内层，去污强劲。用起来也很轻松，只需要喷涂在油污面上，1 分钟后用布或刷子轻轻冲洗干净，就行了。另外它无毒无害，经常使用对皮肤也没什么损伤。

如果有了这样好的清洁剂，随脏随喷随洗，使家庭的清洁变得轻松无比，使女士不再为污渍伤脑筋了。

（张进）

25．玻璃、镜子简捷除污法

何嫂：经常擦玻璃和镜子的人都有一个体会：污物跟着抹布跑，抹到那儿，污垢就带到哪，尤其是油垢，更难抹干净了，原本还不算太脏的玻璃、镜子硬抹成了个“花脸”。

大凡出现这种情况，说明人们用的抹布是棉麻质一类的布。而我有一次做家务时发现，用化纤布就容易擦得多。我想这是因为化纤布质地较韧，而且摩擦时产生静电，使吸附污尘的能力增强，除污自然有效。所以，我总结出擦玻璃、镜子的最佳工具是化纤布。

积淀时间较长的污迹和油垢，可用化纤布沾白酒或酒精、废汽油擦一遍，再用清水冲洗，污垢很快抹去。对付在玻璃镜面上的油漆，也是用化纤布沾废汽油擦一下。稍等 1 分钟左右，再用力擦拭，即可。

一般污渍可涂上粉笔灰水或石膏粉水再用化纤布擦拭，也可用洋葱片或残茶叶水擦洗，去污快，而且擦后玻璃、镜面还特别明亮。

（郭万利）

26．怎样清洁电视屏

何嫂：电视机、电脑，对于一个家庭都是大件家当，不用时不少家庭都是用罩子罩上。但是天长日久，电视屏上还是会积下一层灰尘和斑点影响收看。什么是正确的清洁方法呢？

电视屏爱沾灰是由于电视机工作时产生的静电将灰尘吸附上去所致，与平时不看时罩起来防尘关系不大，所以电视屏应该隔一段时间（半个月～1 个月）清洁一下。

现在市面上已有一些专业洁屏剂出售，如一时找不到，最简单的方法是用脱脂棉沾酒精来清洁。

清洁的步骤：

1．首先切断电源。

2．用脱脂棉（药棉）沾 75% 的医药酒精来擦拭。擦时有个小窍门就是一定要从屏幕中心点开始起，一圈一圈地向外划圈似地擦，这样就能把灰尘往外赶，不致把屏幕擦“花”了。如屏幕特别脏，可按此办法再擦一遍。

3．最后用于的脱脂棉清理一道，注意也是从中心点开始向四周划圈圈。

（祝胜红）

27．百叶窗的洗与穿

何嫂：使用百叶窗的家庭不少，但熟知其原理和结构的并不多。当百叶

窗的某一根绳子断开，面对错综复杂的绳网，就明白了什么是“无从下乎”，这千“头”万“线”怎样理清呢？还有百叶窗清洗起来也是件麻烦事，怎样洗才省时省力呢？

百叶窗的清洗可以取下来水洗，也可以挂着直接干擦。

方法一：如果上面只是接了一层浅灰，可以准备一把长一点硬棕刷子，把百叶窗调至全开状，这时每片叶子都与人体垂直，竖起刷子直直地伸进每两片叶子间，来回横扫清掉灰尘。长一点的刷子可一次多扫几层叶片。

方法二：如果是既沾灰又沾油，就得取下来用水洗，取下之前，将它调到全关闭状态。取下后平摊于地面，用水加洗涤剂可大面积刷洗，而不用一根根地清洁，一面冲干净后，再洗另一面。

如果发现百叶窗有断绳现象，就应及时重穿。百叶窗最爱断的是主绳，因为它带动百叶窗上下拉动，经常性与叶片相互摩擦，时间一长绳线就会拉毛、直至断开。

1. 主绳断裂的穿法

(1) 准备一卷细尼龙绳、一根包针（或是小发卡、一段细铁丝）。将百叶窗取下平摊于地面，叶片凹面向上。

(2) 用剪刀或起子把百叶窗底部固定绳线的盖子撬开，露出小孔，把断绳抽开，将尼龙绳一头烧焦，穿过小孔，固定在发卡（或细铁丝、包针）上，然后开始穿叶片上的绳孔。

(3) 由于每格窗叶之间都有互相平行的一根白线，新绳一定要一格向前绕过来，一格向后绕过去，交错着穿，使主绳与白线从侧面看，呈蛇形缠绕。这样起到固定窗叶、保持叶片之间平行整齐的作用。

(4) 穿完最后一页窗叶，新绳头系在百叶窗顶部其它几根没有断的旧绳上，借助旧绳把新绳从顶部孔隙间带出来。

(5) 百页窗拉开伸平，把新穿好的主绳与其它几根旧绳顺成一路，保持相同的长度。最后把底部窗叶的绳头打结，安上按扣固定，绳子就穿好了。

2. 拉毛的绳子重穿法

(1) 相对完全断开的主绳，拉毛要好穿得多。撬开固定绳线的盖子，把磨损的绳子抽出来。

(2) 用火柴把新绳的绳头烧焦，以便穿过小孔，然后把新绳和旧绳系在一起。结打得越小就越容易穿。

(3) 抽动旧绳，通过它把新绳一直带到窗叶的另一头。最后留出和旧绳相同的长度，固定新绳的另一绳头，安上按扣即可。

（孙富强、陈永革夫妇）

妇）

28. 丝绸衣物收藏“四忌”

何嫂：由夏入秋，天气逐渐转凉，一些夏天穿过的衣物要考虑进柜了。衣物的收藏是门学问，有许多讲究和诀窍。尤其像丝绸这样娇贵的料子，如果收藏不得当，等到来年开箱时，或许就发现变硬、变形甚至褪色、虫蛀。

丝绸衣物的收藏有“四忌”，即必须做到4个“不”：

1. 不能挂放。因为挂放的时间一长，娇贵的丝绸会因滞重关系越挂越长，衣服就变了形。叠好后平放，才是正确的收藏方式。

2. 不能和樟脑丸直接放在一起。因为白色丝绸与樟脑接触容易变成黄旧色，而且很难洗掉。既需要樟脑丸的“保护”（防虫蛀），又不能碰到一起，只有将衣物和樟脑丸各自包起来。如果是用蓝色的布将白色的丝绸衣物包起来收藏，就能保持白的更洁白。

3. 不能把柞蚕丝绸衣服与真丝衣服混放。因为柞蚕丝绸衣服的衣料大多经过硫磺的熏蒸，真丝衣物遇到它就会变色。收藏时务必将两类丝绸衣物分柜叠放。

4. 不能重压。不能压在衣柜的下部，使之压皱，还原起来很费事。正确的做法是洗净晾干后，叠放在衣柜的上层。

做到了这4个“不”，收藏的丝绸衣赐到了来年夏天仍可光亮如新。

（曾华丽）

29. 皮服怎样除霉与收藏

何嫂：进入秋天，秋高气爽，日照充足，每到双休日人们可以看见不少家庭忙着清洗和翻晒冬季穿的毛皮衣物和用的被褥被单等大件家什。尤其是皮服，经过多雨的夏季后很可能长上层星点点的霉斑。那么在家庭里是否能做简单的除霉工作呢？

动物皮革制品，简单地讲是蛋白质，如遇较高温度和较大湿度，是很容易长霉的。如果发现长霉现象，家庭里可自行做些清洁工作。

除霉最简单的办法是用湿抹布擦。

步骤如下：

1. 用一块柔软一点的抹布，接一盆清水，把抹布打湿后一定要拧干，把霉点擦掉，注意用力不要过猛，以免擦伤皮革。

2. 若衣领、衣袖处沾了油迹污渍，则用纱布沾少许酒精反复涂擦。

3. 霉菌全部清理干净之后，将皮服挂在通风处吹干，不可曝晒。

收藏清洁和翻晒工作之后，需要收藏起来。

步骤如下：

1. 在收藏前，要先上层皮革保护油（膏），防止皮革的老化发硬，失去弹性。

2. 上油后30分钟，待皮革充分吸收保护油之后，这时将皮服的里子朝外、皮面朝内，大致叠一下。

3. 最后用一张牛皮纸把皮服包好，放入衣柜。纸袋可以起到吸潮防霉的作用。

4. 隔一段时间也要拿出来吹吹风，保持干燥。

另外，如果是裘皮类大衣，在阳光下晾晒时，最好在外面罩上一层薄薄的棉布，这样既散发了潮气，又避免了曝晒。

（詹华英）

30. 皮靴收藏“五步曲”

何嫂：秋去冬来，又是该穿皮靴的季节了。这个时候时常听到一些女士抱怨：好好的一双真皮皮靴，怎么就长满了星星点点的霉点，皮子也变得硬帮帮的，远不如头年柔滑。

这是因为，真皮犹如人的皮肤，如果得不到细致的护理，皮质就会发硬、失去弹性。收藏皮靴不等于放进鞋盒就了事。怎样收藏和护理皮靴呢？有五个步骤是必不可少的，只要您按部就班地走完这“五部曲”，可以常保皮质如新。第一步：阴干。把旧报纸（或碎纸片、旧棉絮）捏成团塞入靴内，放在阴凉通风处阴干。靴内的汗水、潮气吸走了，就不会发生霉变。真皮靴不能曝晒，以免皮面干裂。第二步：清洁。将鞋底污泥除干净，靴面的灰尘用干燥的软布拂去，较脏的地方沾上皮革清洁剂擦拭。擦皮靴的过程中不能沾水，不能用湿抹布。第三步：上油。很多人收藏皮靴都要上鞋油，以为这样会保护皮鞋，其实这是错误观念。因为鞋油属于干燥性油，多用蜡质固着物，如果是天天穿天天擦的皮靴倒不会受其影响，但长期存放的皮靴，不经常擦，那么堆积在靴面上的鞋油就会令皮质板结，失去弹性，如同人的皮肤得不到呼吸就会衰老一样。因此收藏皮靴忌上鞋油。这里指的“上油”是上猎油，将炼过的猪油涂在皮面上反复擦拭，可以确保靴面不干燥、不裂口。如果用生猪皮擦，必须先晾晒一会，除去水分后再使用。

第四步：定型。取出靴内已经潮湿的旧报纸，重新再塞入一些干的报纸团，以保持靴头、靴体挺括不变形，并且随时吸去潮气，保持靴内干燥。

第五步：存放。皮靴用塑料袋包好后，再放入鞋盒中存放，里面最好加进干燥剂（如买一些小食品、药品时随盒附送的）。

长统皮靴的靴帮容易起皱，在定型时报纸团要一直塞到靴帮那儿；存放时皮靴不要直立，平放入盒才是正确的方法。

以上方法也适用于皮鞋、皮包、皮手套等皮具的收藏。

（陈薇）

31. 皮鞋防潮、防霉小方法

何嫂：皮鞋打湿后很容易受潮变形，而且难以复原，所以在多雨的季节尤其要注重防水防潮。但是天有不测风云，如果出门突然遇上下雨，好好的一双皮鞋全被打湿了，那该怎么办呢？

首先，将打湿的皮鞋，用软布擦干净表面的水渍，然后再用电吹风打弱档，将鞋的内面吹干。

在上鞋油的同时蘸上少许醋一起擦拭皮鞋，既可以防止皮鞋干透后变硬、变形，也可以防止皮鞋长霉点。

如果到了夏天，冬大的皮鞋不穿了，长期放置必须注意：

1. 将皮鞋彻底清洁、阴干之后，再擦上鞋油。
2. 上油时也可以加上点食醋。
3. 收藏之前，为了保持皮鞋不走形，可以将一些破旧的丝袜子塞到鞋子里。到一定时间将旧袜子拿出去晒晒，再放到鞋里。
4. 如果是白色的皮鞋，可以先用牙膏将表面的污渍处理掉，阴干后再收藏。

另外，我还自制了一种“皮鞋擦”，是用我们女同志夏天穿破的尼龙丝袜做的。方法是：将几只破了的丝袜挽在一起，最后用最外层的往里一拢，形成一个椭圆鞋擦。这样一擦一大片，擦起来又快又方便，还不伤皮质。

（李艳丽）

32 . 电扇收藏时的注意事项

何嫂：多数人认为换季时节收藏电扇是件简单事、力气活，就像一台机器必须定期拆洗、正确安装才能保证长期正常运转。电扇的收藏也应该包括拆卸、清洗、上油、重装，最后一道才是存放。电扇是机械电动产品，原件结构要求一丝不苟，收藏的步骤又要步步要到位，因而有些事项不能不加以注意。

电扇的品种很多，有吊扇、坐扇、鸿运扇等等，但它们的收藏方法大体一致。

其中以鸿运扇较为复杂，就以它为例来说明收藏的要点。

拆装所需工具：梅花起、一字起、纸、机油、洗衣粉、抹布。

第一步：拆下电扇的清洗零件，包括前盖、后盖和扇叶。

注意事项：

1. 电扇的品种不同，前后盖的拆装方式也不一样。一定要分清电扇的前拆、后拆形式。

1. 拧下的镙钉、小零部件放到一边捡好，以免散失。

第二步：将拆下的零件放入温热的洗衣粉溶液中浸泡，同时用纸片擦拭扇架，再用浸过温热洗衣粉溶液的毛巾擦洗，然后沾清水擦干净，放于通风处阴干。

注意事项：

1. 清洁的纸片要光滑，不能用卫生纸、餐巾纸，以免纸巾的纤维阻塞机件。

2. 毛巾必须拧至半干状态再擦，以免水分浸入机件，导致生锈。

第三步：将扇架阴干的同时，清洗已浸泡过的扇叶、扇盖。然后将之阴干。

注意事项：

1. 扇叶、扇盖质地薄，必须用百洁布擦拭，不能用刷子刷洗。

2. 用力不能过大，以免致使扇叶受损、变形。

第四步：等扇架晾干后上机油，最后按照拆卸时相反的顺序装好电扇。最后用布和塑料纸将电扇层层包好，放到干燥的地方存放。

注意事项：

1. 边用手转动机芯边点机油，使机油浸润芯内各个部分。

2. 电扇安装完毕后须通电试机，若运转不正常，拆下来找出差错，排除故障。

(张晓鸣)

33 . 空调不用时怎样保养与收藏

何嫂：日新月异的科技发展，推动物质生活水平的提高。从“旧三大件”到“新三大件”。空调越来越广泛地走入普通市民的家庭。空调虽属大件耐用商品，但换季不用时，就让它那么风吹雨淋着总不忍心，那空调到底该如何进行保养呢？

在武汉进入秋冬，单制式空调将有很长一个时期用不着，人们在这之前应该进行一些相应的保养和收藏。

正确的方法是：

第一步：送风 2~3 小时，使空调机内干燥；

第二步：拨下电源插头，取出遥控器的电池。电池置于其中又长期不用，容易发生化学反应，腐蚀遥控器的机件；

第三步：打开空调的外壳，取出滤尘网，用吸尘器清扫滤尘网，或用中性洗涤剂（忌偏酸、偏碱）加温水用软刷刷洗。记住，滤尘网要阴干后装入空调器；

第四步：清洗干净室外机，用小管直接冲洗即可。水分干净后用塑料袋罩好，避免风吹雨淋和灰尘的侵入；

程序虽不复杂，但关键的几步，如送风、断电、取电池、忌酸碱等等，一定要加以特别地注意。

（李晓华）

34. 养“席”一时、用“席”千日

何嫂：一般人家里的凉席顶多用个三五年就得换新的了，如果有超过了十年的，那简直可以称之为凉席“爷爷”了，可它比起家住汉口的一对夫妇家庭的凉席来说，还算得上年轻的呢！她们家的凉席据说已经用了二十多年，还在继续使用呢！

铺在大床上的那张凉席，是我们结婚时一起买的，如今算来已有二十三年了：这边小床的凉席，是“文革”前一年买的，正好二十年。它陪着我们度过了多少盛夏酷暑，送来多少清爽凉意！

凉席能用二十几年的原因是什么呢？要说咱们都是工薪阶层，赚钱不容易，花钱买来的东西要懂得珍惜。凉席买什么样的，怎么用法，又怎么收藏，都是认认真真，谨慎从事。

挑选时，要多看多挑。看编织是否紧密、平顺：包边是否整齐、结实；接头是否隐蔽；有没有破口。要挑选手感厚实一点的，长度要合乎要求，大小不能超过床，宁可小点，要不然四边容易折断。

平时使用要勤抹勤晾，不让汗渍和其它污渍积淀在凉席里。清洁时不能让水浸进去，所以抹布浸湿后要拧得半干，反复擦拭直到水清为止。如果是草编类凉席，切忌用水冲洗，如把草席浸在水中，席草吸水膨胀，晒干后韧性下降，就容易脆断。竹编凉席不宜放在烈日下曝晒，过分干燥也易脆断。

凉席一年收藏一次，更加应该细心。收藏前，将凉席松松卷成筒，用尺子或轻木棍击打凉席，打出里面积存的灰尘，然后正反两面用抹布沾温水擦干净，吊挂在阴凉处阴干。晾干后可以撒点痱子粉（或滑石粉、樟脑粉）防止虫蛀。把凉席正面向内卷成圆筒，用报纸扎好，包括凉席两头，最后装进用棉布缝成的布袋筒里（布袋可以用废旧床单缝制），这样可以防尘防霉。放置时要注意是直立着放在门后墙角，保持通风干燥。

二十年年年年如此，因此席子到现在没有一点破损断裂。是这样的想法：平时多花一点工夫保养，什么东西就都能多用上几年。咱们这辈的人勤俭惯了，一分钱掰成两半用，这等于是给自己涨工资。而现在的年轻人很少这样了。

（梁汉林、夏元芬夫

妇）

35 . 巧补凉席法

何嫂：炎炎夏日，人们休息总离不了凉席，凉席已成为夏日每个家庭不可缺少的“好伙伴”。凉席大多是由竹、篾、草编织而成，使用的时间一长，就会出现小面积的破损与断裂。如果是比较高档一点的席子，那么还是可以修补一下再用的。

蔑席越是用得旧越是透凉，所以有点断裂人们是不舍得丢的；而竹席更是要上百元一床，有点破损就丢了更不划算，可以有两种不同的方法来修补这两种不同质地的席子。

篾席的修补

篾席新买回来时，就应该用同色粗棉布，将其四周边包上缝好，以保护席子的周边，另外也可避免人们在坐时扎皮肤。如果发现篾席已有小面积的破损，要找到同样的篾条来替代又不太容易，这时我们完全可以利用软塑料包装条来补救。

步骤如下：

1. 准备好一个喝过的高橙瓶、一把剪子、锥子、起子。
2. 将高橙瓶剪成与篾席条一样宽窄的细条子，再按席子原来的纹路，借助锥子、起子，使塑料条经纬交叉编织于破损处，最后剪去刺头，修整一下。

竹席的修补

竹凉席是近年来最流行的床上用品，它是用一根根竹细条串连起来的。如果有1~2根断裂了，睡在上面就会很不舒服。这个时候我们则要用针和线来缝补。

步骤如下：

1. 剪一小块与凉席颜色接近的小布块。
2. 再将竹席的断头处用布包好，用针线缝紧。
1. 缝好后要将留在表面的布缝头，用小针慢慢推至凉席的背面去，这样修补过的竹席表面相对比较平展，不会再有断结翘起来扎皮肤了。

(张波)

36 . 照片及底片的保存

何嫂：我们每个人都照过不少的照片，因为它能将美好的瞬间变成永远。倘若我们能将这些珍贵的照片保管好，那么当岁月流逝，我们随手翻起，将是多么美好的回忆。但是假使照片存放不当，就会出现像我们常常见到的发黄、褪色，甚至损伤等情形，假使这又是张无法复制的照片那就会留下无比的遗憾。

对于照片，确实有很多人不太注重保存，比如随手将照片夹在书本里，或者为了方便观看而压在玻璃板底下……其实这些做法部容易造成照片受潮粘连，揭时损伤，时间一长，照片还会有褪色。所以，照片一定要存放在影集内，影集要坚立着放。在干燥的天气里还要经常拿出来翻一下，拨动塑料薄膜，以免照片受潮。有条件的还可以拿到照像馆做“过塑”处理，照得特别满意的照片还可以进行冷、热裱处理，通过化学处理在整个照片上敷一层膜，使照片与空气完全隔绝，这样处理后的照片不怕水、不怕潮，色泽牢固，

可长久保存，脏了后拿湿抹布擦都不要紧。

(武汉品芳照相馆王勇、王福成)

底片是照片之母，照片损坏了可再用底片冲洗，而底片一旦损坏就很难弥补了，为了延长底片的使用寿命，保证底片的质量，在保存中要注意以下几点：

1. 取、摸底片最好戴细绒白手套，以免划伤底片，或在底片上留下指印、汗液等。

2. 拿底片时应拿其边缘或空白处。

3. 对已照好的胶卷要尽快冲洗。冲洗完毕晾干的底片，应马上逐张剪下，不要长久卷放。也不要整条放在片夹内，以免抽拉时擦伤底片表面药膜。

4. 用光滑柔软的纸做底片袋，每袋放一张，不要两张重叠放置，以免造成药膜粘连，日久生霉。

5. 底片的保存要防高温、潮湿、强光照射和有刺激的气体。要始终保持通风干燥。

(武汉品芳照相馆蔡子元、刘植宗)

底片如果已经长了黄斑，处理的方法是：先将底片放进清水中漂洗，然后再将它放在 25% 的柠檬酸与硫脲的混合液中浸洗 3~5 分钟，再用清水漂干净即可。

(陈丽)

37. 巧揭粘连的照片

何嫂：照片记载着人生时光，它随时唤起人们美好的记忆，因此有不少人习惯将照片压在玻璃板下留作永久的记忆。记忆可永久，那照片是否能“永久”呢？时间一久，照片就不知怎么地和玻璃粘连到一块、想揭都揭不下来了；若要硬揭，只能落得白纸片一张。这又怎么办呢？

照片的表面是一层乳化物，受潮或遇热时，乳化物就会溶解，与玻璃板相粘连。这时用力撕，自然会损坏照片。

粘连的照片要想完整地揭下来，用的是“巧劲”。

方法有 3 种：

方法一：受潮较轻的照片用“烘烤法”。将电吹风推到热风档，对准照片均匀送热，直到照片自然剥离。电吹风不要离照片太近，不要集中一点送热，过大过猛的热风会使照片发黄、卷边。揭下来后再放入清水里漂一道，将照片的正面紧贴在冰箱面、镜面上晾干即可。

方法二：受潮较重的照片用“浸湿法”。将被粘住的照片与粘连的物体（玻璃板）一同浸入清水中，照片朝下放。不久照片会慢慢地从粘连物体上脱落下来。再用清水漂一道晾干，照片即平整如初。

方法三：照片与大块玻璃相粘、受潮情况又比较重的，可用“蒸气法”。烧半锅水，高压锅的限压阀打开，让蒸气从阀门冲出，这时端起粘连照片的玻璃，将照片朝下，让水蒸气蒸一会儿，等照片渐渐自然剥离玻璃板，立即取下送入清水中漂洗，晾干即可。

以上 3 种方法可以称得上“以毒攻毒”，即照片在重新受潮或遇热的状况下乳化物再次溶解，从粘连物体上脱离出来。

如果非要压在玻璃板下欣赏的话，那么得做好预防粘连的工作。如将照

片过塑，薄薄地涂上滑石粉后，再压在玻璃板下，一般就不会出现粘连的现象。还有夹在影集里的照片也容易粘边，可以用干净的薄玻璃纸将照片包住，一起夹进影集里，即使出现了粘连，夹在中间的照片就被“保护”起来依然完好。

(张震)

38. 怎样巧揭不干胶纸

何嫂：在我们买回家的许多商品上面都贴了不少的不干胶商标，再有就是小孩子喜欢在墙上、桌上、玻璃杯上贴一些不干胶的美术画，刚开始还觉得挺好看，可是时间一久弄脏了，要想把它揭下来，真不是件容易的事，小刀刮呀、用水洗呀都无济于事。怎么办好呢？

最简单的办法就是沾香蕉水（女同志用的洗甲水也可）来擦。有一次在洗衣物上的口香糖时，发现香蕉水有根强的分解能力。口香糖的主要成分也是胶，那么不干胶能不能用香蕉水来溶化分解掉呢，结果效果非常好。

具体方法是用一只小镊子，夹上一点白棉，沾上足够的香蕉水，先将要接掉的不干胶纸打湿、浸透，几分钟后轻轻一擦，不干胶可以完整地揭下来。

这种方法适用于去掉冰箱家电上的、木质家具上的、玻璃镜子上的和墙壁上的各种不干胶贴画。另外，还有人是用电吹风来加热和溶解不干胶，使之更容易揭下。

(王勤)

39. 书本卷角怎么办

何嫂：“读书破万卷”，至于古人的书是怎么“破”法不得而知，而今天的学童在读课本书时，往往把书的边角弄得破损了、翻卷了。如何使得要频繁翻看的书仍不卷角、破边呢？这里有位小学生提供的几种方法。

1. 用透明胶贴好。取1寸多长的透明胶带，对准书角等腰贴上去，多余部分折到书背后贴上。如下图所示。

2. 用牙膏皮包好。将用完的牙膏剥开，剖成一张平整的“皮”，按书角大小剪下一个1寸见方的正方形，对折成两个三角形，从中间对角线剪开，变成了两个小三角形，然后将每个三角形再对折一次夹住一个书角，这样就等于给书角穿上了一双小“铁靴”，既不卷角也不容易翻烂。如下图所示。

3. 用蒸气熨还原。用冷水将书的卷角处打湿，然后用盛满热水的平底杯压着打湿的书角，来回熨烫1~2分钟，卷角就平整了。

4. 用硬纸板夹平。用两块硬纸板（木板、画夹亦可）夹住书本。然后用大铁夹子夹住，着重夹书本卷角的地方，过一夜后卷角就夹平整了。

5. 新书不妨给它穿上件“衣裳”。包书时应在两个卷角处多折几道，形成两个“保护角”，书的封面就自然不容易翻卷了。

爱惜书本，轻拿轻翻，阅后送入书橱，养成用书的好习惯，那么就能做到读万卷书而不“破”万卷书，这样岂不是更好吗？

(中华路小学刘彦)

40. 邮票雨季防潮霉

何嫂：邮票以方寸之小包罗万象，不少朋友对它情有独钟。武汉的春夏时节，雨水较多，邮票容易受潮发黄、长霉。怎样防止邮票受潮发霉呢？

要使邮票不受潮发霉，关键在于一个“防”字：

1. 老式集邮册多为较厚的纸板制成，遇潮本身发黄会感染邮票，所以邮票应该使用护邮袋或用薄的腊纸衬在邮票的背后，将它与纸板隔开；也有人用滑石粉或爽身粉撒在邮票与纸板之间。

2. 邮票的保存最好使用新型的定位册，它既可以保护邮票的正、反两面不受损伤，同时也减少了邮票受潮发霉的可能。

3. 邮票册应直立存放于干燥的柜中，不可平放、重压。

4. 下雨天，空气湿度大，应尽量少翻阅邮册，而在晴好的天气则让邮册多透透气。对万一受潮已经发黄有霉斑的邮票，目前尚无既可去掉斑迹又不影响邮票本身色彩的特效办法，只能将有黄斑的邮票放在洁净的温水中浸泡半小时左右，再用手指在水中轻轻擦拭票背面，可以减轻斑黄的程度并使之不再继续发展。所以，做好保管工作，是预防和减少邮票受潮产生斑黄霉点的一种有效途径。

(湖北省邮协理事姜士楚)

四、实真货

1. 怎样挑选“放心肉”

何嫂：又是一年关到，家家户户开始忙年货，吃年夜饭鸡鸭鱼肉自然少不了。最近备级有关部门为让群众吃上“放心肉”做了不少的努力，那么老百姓自己怎样识别病死猪肉、避免吃亏上当？

国家对上市的生猪是有明确管理规定的，即十六字方针：“定点屠宰、集中检疫、统一纳税、分散经营”。那么按规定，一头生猪必须经过宰前验证、宰中检疫、出厂发证等等严格把关才能在各集贸市场出售。所以我们要尽量到一些大的、正规的集市上去挑选、购买。

什么样的肉才是“放心肉”？

1. 肉皮上应有蓝色的印章。
2. 摊位上应出示有卫生检疫合格证。
3. 在一些部位应有检验过的刀痕。

要想肉更鲜嫩爽口，挑的时候应注意5个“一点”：

1. 肉皮薄一点。
2. 膘白一点。
3. 瘦肉红色淡一点。
4. 肌纤维细一点。
5. 肉的整体要有光泽一点。

另外，要提醒大家两点：

1. 不要在傍晚时集市快结束之前买那种流动摊贩的猪肉，在买一些加工好了的香肠、熏肉等再制品时也要千万谨慎小心。

2. 鲜肉买回家后要注意加工和贮存的卫生，比如不论烧炸炒涮都要把肉热透弄熟，另外卤熟的肉和生肉要分开切。

(武汉市动物检疫站张昌华)

2. 怎样挑选鲜活鱼

何嫂：吃鱼当然要吃个新鲜，但如果不会挑选，买回家的鱼又是洗又是炸的费了好一番功夫，等吃到嘴里才发现是药水鱼，只好一咬牙——“丢！”。那么怎样辨别鱼类是否新鲜、无污染呢？

目前市场上出售的鱼类一般有活鱼、鲜鱼和冻鱼等，活鱼一般较易挑选，质量好的活鱼，鱼表面无损伤，游动自如不翻背，呼吸均匀。

鱼死了也并非就不新鲜了，我们可以根据其色泽、鱼鳞、鱼鳃、鱼眼的状态以及鱼体的外形松紧程度、气味等来识别其新鲜程度。新鲜的鱼，表皮有光泽，鱼鳞完整、贴伏，鱼背坚实有弹性，体硬不打弯；用手指压一下，凹陷处立即平复；肚腹不膨胀。肛门紧缩，将鱼放在水中不下沉；鱼鳃鲜红，鱼嘴紧闭，无粘液，无臭味，鱼眼透明、洁净而突出。

不新鲜、甚至变质的鱼，鱼鳞色泽发暗，鳞片松动，鱼体松软发胀，粘液增多，用手拿起后弯曲弧度较大，用手指压其腹部，凹陷部分很难平复，鱼眼塌陷，眼睛灰暗，有时因内脏溢血而发红；鳃盖松弛，色呈暗红或灰白色，肛门凸起发红。如果肉色发青、鱼鳞脱落，闻起来有陈腐味和臭味，则说明鱼死时间过长，质量更差。螃蟹、甲鱼、鳝鱼死后会分解毒素，千万不要食用。

各种种类的、大小不同的鱼都可以从以上这几方面来识别其新鲜程度。

就冻鱼来说，质量好的冻鱼，表面清洁，光泽明显，鱼肉、鱼骨连接牢固不脱离。用温水解冻后，呈鲜鱼本身的外形特点，如带鱼为银灰色，鲤鱼为金黄色，闻起来无异味。假如解冻后的鱼腹部发黑，鱼体无弹性，肉、骨脱离，说明冷冻前已经是不新鲜的鱼了；要是已有难闻的腥臭异味，说明是腐败变质的鱼了。

在武汉及其周边地区还常常见到被农药、污水等污染过的鱼，老百姓称之为药水鱼或污水鱼。这种鱼吃起来往往有股肥皂味或药水味，对人体健康也有不良影响，所以买鱼时也要避免药水鱼。识别方法是：药水鱼眼球浑浊，明显外凸，鳃浅白色，闻起来有一种类似肥皂的气味。污染严重的鱼，形态不规则，体型畸形，如头大尾小，脊椎弯曲等。有些被农药毒死的鱼，腰鳍张开且硬，嘴巴闭得紧紧的，不易拉开，鳃色呈紫红或黑褐色，连苍蝇也很少去叮。

如果不是药物突然致死的鱼，而只是患“肤霉病”的鱼，剥掉受伤或霉菌感染部位后可食用。每年9~11月份时，鱼易感染寄生虫，在其体表呈现猫爪状红点，这样的鱼去掉鳞、腮、肠后不影响食用。特别要指出的是，螃蟹、甲鱼、鳝鱼死后千万不可食用，因为这类鱼死后，细菌会在其体内大量繁殖，引起腐败变质，其蛋白质在分解过程中还会产生胺类、有机酸等有害物质，因而吃了容易发生食物中毒。

（孙昌华）

3. 怎样挑选松花蛋

何嫂：松花蛋（湖北人叫皮蛋），味道清凉爽口，而且还具有清热泻火、润肠通便的功效，所以有很多人都爱吃。但是买皮蛋不像买青菜，一眼就能

看出个优劣好坏，所以选购时需要我们运用一些小经验和小方法来慢慢挑细拣。

目前市场上出售的皮蛋有裹了糠壳和不带糠壳的两种，其质最好坏可以通过一看、二掂、三摇来鉴别。

1. 看：凡裹糠颜色金黄、鲜润的皮蛋，其质量一般较好；剥去泥和裹糠的皮蛋，其外壳灰白，无黑斑、裂纹，对光照射时空室面积小，一般质量较好。

2. 掂：将皮蛋放在乎掌里掂一掂，感觉颤动大的是好蛋，反之则差，也可用乎指在皮蛋不同部位轻轻弹动，弹性大的是好蛋，没有弹性的是次蛋，声音嘶哑的是损壳蛋。

3. 摇：将蛋放在手上轻轻摇动，没有声响的是好蛋，质量差的皮蛋有“咚咚”的声音；一时吃不了的新鲜皮蛋，可以放在陶瓷坛内，坛口用塑料纸封好，这样可以贮存很长时间，随吃随取。

（吕国方）

4. 怎样挑选西瓜

何嫂：武汉的六月，对于西瓜的上市似乎还早了些，但我们还是能看到不少早熟瓜和外地瓜在水果摊上预报着暑夏的到来。如果是这个时候想买瓜尝鲜的话，价钱自然也便宜小了，再要是万一挑不好买个生瓜回去，肯定是件扫兴的事。

大家平时挑西瓜，一半是碰运气，一半是受卖瓜人的宣传，最后在一声“就它了”的豪迈声中完成了买卖，其实心里还是没底。西瓜要想买到熟而甜的，经常买瓜、挑瓜可以不断总结一些规律性的东西。

1. 眼观：

（1）外观长得圆满、周正，无明显的缺陷为熟瓜，像什么梨状的、葫芦状的、一头大一头小的可能就没完全成熟。

（2）瓜柄（瓜蒂）由粗到细，呈弯曲状延伸的为熟瓜，或者是正常的瓜熟蒂落。

（3）瓜脐结得小一点的并且凹陷进去的为熟瓜。

（4）熟瓜的瓜肚（卧在土里长的那一面）呈深黄色，表面有些麻点显得粗糙。

（5）瓜皮上黑色花纹明显，除了纵向的粗大花纹外，如有横向的呈散开状的细小花纹的一般为熟瓜。

（6）熟瓜外观有光泽、显得油亮亮的。

2. 手触：

（1）用手摸，瓜皮较硬朗的为熟瓜。

（2）用一手托起，一手轻拍感觉有弹性，手上有微微震动感的为熟瓜。

3. 听声：

轻拍听其声。“膨膨膨”为熟瓜声；“扑扑扑”为倒瓢瓜声；“噔噔噔”为生瓜声。

4. 测重：

熟瓜与生瓜相比要轻些，所以放置水中可以浮起，生瓜较重则沉入水底。

挑瓜时，一般同时使用以上标准中的某几条基本上就可以了，重在自己

的摸索和总结。

(江汉大学商品学系谭学英)

5. 月饼的选购与品尝

何嫂：中秋赏月，吃月饼是咱们中华民族的传统习俗，但说起购买、品尝月饼的一些常识并不是人人都清楚。

月饼是一种即食食品，所以购买时不要光看其包装，一定要注重其卫生质量。一盒月饼，包装再漂亮、再精美，也一定要留意其是否印有“三期”：生产期、出厂期和保质期，印有“三期”的月饼才是符合国家规定的。

散装月饼还可以进一步从皮和馅两方面来辨别。新鲜的优质月饼皮薄不露馅，软硬适中：饼面花纹清晰可辨、色泽金黄油润：饼也是金边白肚，腰间鼓起，月饼底光滑洁净，周围没有焦斑；皮与馅紧贴，没有脱离现象。

品尝月饼时要先把月饼切成块，细嚼慢咽，才能品出美味。此外，吃饼时最好先泡一壶茶，把月饼当作茶点来食用。吃甜月饼以喝乌龙茶相配好，吃咸月饼以饮花茶为佳，使咸淡相宜，甜香结合。

由于月饼含脂肪、糖分较高，有些人应忌吃月饼。一是糖尿病患者，吃后会使血糖增高；二是胃病患者，吃月饼过量会使胃酸大量分泌，增加胃的负担；三是胆囊炎、胆石症患者，吃月饼会使疾病发作，所以患有这些疾病的患者最好不吃或者少吃月饼。

(孙伟荣)

6. 怎样选粽叶

包粽子的粽叶一定要选好。叶子首先要新鲜、呈青绿色、表面光洁，无破损和腐败味；大小适中，以并拢的四指宽为好。

包粽子之前必须处理一下。用开水稍微烫一下，消消毒，叶子也会变得柔软些，易于包馅，但不可在锅里久煮，以免破坏其清香味。

(毛建华)

7. 怎样选花

何嫂：许多朋友或许赠送过、或许收到过芬芳、美丽的鲜花，可是您读得出每枝花、每束花里的所包含的语言吗？人说“鸟语花香”，其实不光鸟有鸟语，花也有约定俗成的花语。读懂了它，您才能恰如其分地表达和领会心意和祝福。所以怎样选花是有一定的讲究的。

每一种鲜花人们根据其形态、物性，赋予它特定的含义，久而久之，成为约定俗成的习惯。比如常见的：

康乃馨代表“健康快乐”。

菊花代表“健康长寿”：

勿忘我代表“优雅和友情”：

玫瑰代表“爱情”：

马蹄莲代表“洁白高尚”；

剑兰代表“健康进步”；

百合代表“百年好合”：

富贵竹代表“大福大贵”：

红掌代表“一颗心”：

天堂鸟代表“富贵升天”。

而情人草、满天星、排草等属于配花，没有特殊的含义。

表达友情可以送：康乃馨、勿忘我、剑兰等。在母亲节或看望病人时，也应送康乃馨，表达感激、关心和祝福健康的心意。

搭配方法可以是康乃馨或剑兰为主花，配以满天星或排草；也可用剑兰、马蹄莲为主花，康乃馨和满天星为配花；勿忘我和康乃馨为主花，配上满天星，也是颇有品味的搭配。

表达爱情非玫瑰莫属。百合也有爱情之意，但它准确的表达为百年好合，应在结婚时的婚礼上送出。而对恋爱火候未到的朋友，送百合未免不合适，有“操之过急”之嫌。

玫瑰不同的朵数也有它既定的含义，送出时要因人因情而异。如：

一朵玫瑰：“你是我的唯一”；

二朵玫瑰：“我和你”；

三朵玫瑰：“我爱你”；

九朵玫瑰：“地久天长”；

十朵玫瑰：“十全十美”（与百合同义）；

十一朵玫瑰：“一生一世”；

十二朵玫瑰：“完美的爱情”（表示求婚，恋人们可要慎用）。

玫瑰配上满天星是最普通，也是最完美的一种搭配。

因花生情，以花品意，送花的技巧您可不能不懂！

（晓君）

8. 珍珠真假优劣的识别

何嫂：爱美之心古已有之，我们的祖先早在开采黄金之前就知道用天然的珍珠来装饰自己了。珍珠以其珠圆玉润、出自天然、高贵典雅，受到不少女士们的珍爱和佩带。但现在市而上出售的珍珠饰品往往良莠不齐，价格悬殊也很大，这恐怕是造成珍珠不像黄金那么“热”的原因之一。那么，珍珠的真与假、优与劣如何判定呢？

所谓“黄金有价珠无价”，珍珠的珍贵不在其少而在天成。真珍珠，简单地讲就是天然珍珠，就是在河蚌里自然长成的而非人工或化学合成的。

长江流域是我国最适合珍珠生长、也是我国最大的淡水珍珠产地。但人们买珍珠往往总爱出差到一些沿海旅游城市如青岛、珠海、三亚等地去买，这是因为人们的误解，以为珍珠产在海边。其实，海里是长不出淡水珍珠来的，就是海水珠，也只有我国北海的合浦海湾才有产珠的自然条件。

海水珠一定比淡水珠好吗？海水珠是人们先用一颗用贝壳之类做成的圆核植入海蚌内，那么蚌内在植核表面不断生成珍珠质，最后生成海水珠，所以它又叫“有核珍珠”，因为植入了内核它一般比淡水珠外形要大、要圆。但淡水珠是纯天然“无核珍珠”，它必须历经三夏二冬，珍珠质一点一点地分泌、一层一层地沉淀，逐渐长大变圆。

下面我们讲的是有关淡水珍珠方面的知识。

珍珠真、假的辨别方法：

1. 用手掂重量；因为珍珠的相对密度在钢、铁之间，与金属差不多，故而它的份量较假的要重。塑料制品或表层镀珍珠粉的仿真品，重量明显要轻。

2. 观外形：珍珠因为是天然长成，因而它们的外形没有绝对一样的两颗。

3. 用手感觉温差：珍珠性凉，握在手中有持久的凉意，所以珍珠具有一定的降压镇定和滋润皮肤的作用。

4. 用牙试表面的阻力：珍珠在显微镜下呈不平的鱼鳞状，因而用牙轻擦，应该有阻涩感。

珍珠虽然出自天然，但身价却有天壤之别，品质的优、劣用什么标准来判断？方法如下：

1. 单粒直径越大，价格越昂贵。所谓“七珠八宝”，7毫米以下还是珠饰，到了8毫米以上就是具有收藏价值的无价之宝了。

2. 表面富有光泽，无疵点、白道的为上品。

3. 东方人以选择银白色、肉红色、深紫色为佳。

4. 形状越接近正圆，价格越高，椭圆、扁圆次之。用于戒指的珍珠，则以卵型为上，用于做耳坠的珍珠，则以水滴型为上。

珍珠的保养：珍珠因为是从河蚌中取出来的“活物”，所以它在“呼吸”。佩带时要注意保持它的洁净，避免汗液堵塞它的毛孔；收藏时，也不要裹得太紧，影响它的“吸氧”。珍珠保养得好可以延缓所谓“人老珠黄”的现象产生。

(中澳合资神女珠贝有限公司古正华)

9. 金饰鉴别小常识

何嫂：人们爱用“穿金戴银”来形容一个人的富有。黄金，不仅具有很强的装饰性，而且它作为国际金融市场的“硬通货”，一直是人们收藏保值的宠物。黄金价格以克计算，可见其昂贵，某些人利用消费者对黄金知识的不熟悉，鱼目混珠，从中牟取暴利，因此购买金饰时应掌握一些常识，以辨其真伪、识其优劣。

1. 到定点销售商店购买。

国家(中国人民银行)授权只有国营企业才能经营足金(含金量99.99%)，因此购买足金肯定是要到颁有“中国人民银行黄金饰品定点销售单位”的商店，没有这样挂牌的商店，只能以工艺品形式出售足金以外的金饰品。

2. 检查饰品有无标识。

只要是正规厂家出品，戒指内圈口、项链、手链搭扣处应有厂家打印的说明成色、品种标识，如“24K”、“KGp”。亚金、锡金和仿真金饰品才会没有标识。它们的名字虽然“含金”，但实际质地一点“金”都不含。

3. 弄清各种标识的含义。

通常标识中的阿拉伯数字表示成色，英文字母表示品种。

阿拉伯数字“24”是指含金99.99% (这是黄金所能提炼的最高纯度)，
“18”是指含金75%，
“14”是指含金58.3%：

英文字母“K”是指“金”，“KGp”是指“镀金”，“KGF”是指“包金”或“仿金”。

例如：“24K”表示纯金、足金：

- “18K”表示含金量75%的黄金；
- “18KGp”表示镀金含量为75%。
- “18KGF”表示包上一层含量为75%的金箔。

4. 足白金与K白金不是同一种金属。

由于金饰的品种日益繁多，各种新名词让人眼花缭乱、莫衷一是。很多人认为“足白金”和“K白金”是一码事儿，实际上它们是风马牛不相及的两种不同类金属。

K白金还是黄金，它的元素符号是Au，由于提炼中加入铑等元素，颜色发生改变。根据加入元素的不同而呈现不同的色泽，又称“彩色黄金”。它的价格应与同类黄金相同。

足白金（又称纯白金），实际上它是金属铂，它的元素符号是Pt，比黄金更加稀有，价格也高于黄金。

5. 18K黄金与24K黄金的鉴别。

24K金与18K金是最常购买的两种金饰，鉴别方法如下表：

10. 金饰的保养与清洁

何嫂：黄金首饰价值不菲，日常佩戴与收藏是须加以特别爱护。保养方法妥当，时光的流逝并不能使其失去灿烂的光辉。

黄金质软，人们在于重活或与硬物接触时，不小心就会拉出划痕，因此要先解下饰物再做事。

如果与自来水、化妆品长期接触，其含有的漂白粉、汞等，易与黄金产生化学反应，影响黄金的质地，因此我们常看到一些妇女戴着戒指、手钥洗菜做家务，时间一长金饰品就会发黑、发暗，也就是这个原因，因此清洁、游泳、化妆前不要忘记摘下饰物。解下饰物时，注意掰动搭扣一定要前后方向分开，如果是左右掰动的话，则会在弯折处产生扭痕。

如果已经出现积沉的污垢，色泽变得陈旧，就要及时予以清洁。黄金饰品的日常清洁方法有2种：

1. 清污渍。用冷开水与中性洗衣粉调和，将饰品浸泡15分钟。忌用自来水和偏酸、偏碱的洗衣粉，以免发生化学反应，损坏金质。选用软毛刷（刷毛过硬易产生划痕）轻轻刷洗表面，重点刷积污渍处，最后用冷开水将洗涤残液清洗干净，取出后要用于毛巾擦干。

2. 去杂质。所谓“真金不怕火炼”，杂质却经不起火的考验，因此用火烧能彻底去除杂质，保证金质的纯洁。方法不难：用钳子夹住饰物两头，在火面上快速来回拉动几趟，然后在凉开水中浸冷。

另外，有人询问银器表面发暗、变黑如何让它返光？银器最容易发黑，是因为银与空气中的硫化氢产生缓慢的化学反应，逐渐生成硫化银沉淀，附着在银器表面。因此，银器在不用时要避免与空气的接触，可以用棉纸包起来存放。如果已经生成了硫化银，可将其浸泡在有稀盐酸（或白醋）的液体中，使它们发生中和反应，这样变黑的银器就可复原。如果因为银质太差而变黑，目前还没有特效方法复原。

（陈建林）

11. 翡翠鉴别小常识

何嫂：“黄金有价玉无价”，当黄金保值热过后，人们的眼光逐渐转向了观赏价值更高、更具保值性的玉器。其中翡翠最受青睐。关于翡翠的知识，比如它的种类、产地、真假、优劣的鉴别以及如何保养等等，人们却又知之甚少。因此我们专门邀请了珠宝鉴定师，搞了一个翡翠常识“小讲座”，希望人们买到“物有所值”的玉器珠宝。

1. 开采渊源。

翡翠，又称硬玉，因其仅产于缅甸，故称缅甸玉，为玉中极品。行家说“千种玛瑙万种玉”。玉，根据其不同的矿物成分有上百种。翡翠，是玉的一种，也是世界公认最好的一种玉，有“玉中极品”之称。我们现在购买的翡翠都是经云南从缅甸进口的，国内并无出产。那么为什么又有“云南产翡翠”之说呢？这有它的历史渊源。清朝之前缅甸归属中国的领土，由云南直接管辖，因此自古就有“云南出翡翠”之说。清朝以后缅甸从中国的版图划分出去，云南就再无翡翠可产。现在云南出的假翡翠很多，就是借了这一段历史渊源畅行。那么我国境内出产的什么玉品质最好？是新疆和阗地区出产的“软玉”，又称“和阗玉”。外来翡翠在清朝后期才在我国流传开来，之前国内最为流行的就是软玉。古人诗文中的“冰清玉洁”、“冰肌玉肤”都是山软玉之质形容而来。软玉以色泽洁白为上品，又称“羊脂白玉”；绿色次之，又称“碧玉”；黄色再次之，又称“黄玉”。

2. 真假鉴别。

现在市面上出现一种“马玉”，外形酷似翡翠，“鱼目混珠”迷惑了不少消费者盲目购买。实际上马玉不是玉，它是人造品，学名“人造脱玻化玻璃”，是用玻璃熔炼而成的。只要掌握了几种鉴别方法，识真辨假并不难。

(1) 透光法。将玉石置于强光照射下，强光透过马玉，肉眼观察，其边缘十分透明，像水一样澄清，内部呈现蛤蚶翅膀状的绿色网纹。翡翠透过强光后，边缘呈半透明，整体色泽匀润，从中心向四周由浓至淡，逐渐晕开。

(2) 刻试硬度法。翡翠的硬度是钢的200多倍，用剪刀、钢刀无论如何刻划，翡翠都丝毫无损，马玉其实就是玻璃，用剪刀或钢刀一划，立刻出现划痕。这里要纠正一种方法，即民间流传甚广的火烧头发鉴别玉石的方法。有人说把一根头发丝缠在玉石上，用打火机烧的发丝不断，即为真玉，反之则假。这种方法其实并无科学依据，我们来做这个小实验：把发丝缠在普通玻璃杯上，用火烧，发丝也不会断。这是因为玻璃和玉一样，也能导热，热量经传导后，温度就不够高了，发丝自然烧不断。所以说燃烧发丝的方法并不能区分玉石和玻璃。

3. 优劣鉴别。

翡翠的评价是个综合评价的过程，古人辨玉讲究“首德次服”。“德”就是玉的颜色，“服”指玉的质地。

翡翠的颜色以绿色为上品，红色次之，紫罗兰色再次之，白色最次。评价颜色有4字要诀，即“浓、阳、正、和”。

“浓”，指颜色的饱和度越高，颜色越深沉，即色浓且深，价值越高。如果翡翠的颜色达到松树的苍翠，价值就不可估量了。

“阳”，指颜色俏丽、明亮，看上去明度要高。

“正”，指颜色很纯，不带其它杂色调。如绿翡翠带上些红色、黄色、蓝色，等级就次了。

“和”，指颜色要均匀。

如果一块翡翠兼具“浓、阳、正、和”，价值就很高了。

玉的质地，最重要的是翡翠的透明度。透明度越高，价值就越高，就是说翡翠的质地以它的透明度来衡量，俗称“水头”，行家常说的翡翠干不干，水不水灵，不是指的是否含水，而是指它的透明度。鉴别时可以将翡翠垫在有字的纸上，透过玉面能看清下面的字，这块翡翠的水头就很足，价值高；如果字模糊难辨，说明这块玉很干，水头不足。

现在市面上还出现一种“染色翡翠”，它是把翡翠扔进有机浴液中煮、浸泡，使翡翠表面得到您所希望的颜色。染色翡翠的颜色是山玉表面的裂隙渗入，只敷于表面。用棉球蘸上酒精或丙酮就可擦去染色，因此染色翡翠和天然翡翠的区分是很明显的。

4. 收藏与保养。

翡翠是玉中之王，价值昂贵，但它的保养和收藏并不需要特别的注意，因为翡翠质坚，性质稳定，平时只需不用力磕碰，不去与强酸接触就可以了。时间长了将它浸入凡士林或头油、发蜡中，还能增添光泽。

翡翠含有一些微量元素，并具有光定效应，佩戴它有降血压、镇定安神的作用，因此患有低血压、低血糖的不能长期佩戴。

（陈建林）

12. 首饰新宠——铂（白金）

何嫂：继黄金、宝石热后，白金饰品又成为近年来首饰中的新宠，其优雅、端庄的风格，为不少中青年人所喜爱。在选购白金饰品时该怎样识别真假与成色呢？

铂，俗称白金，它是一种具有天然白色光泽的贵金属，其稀有程度是黄金的 20 倍，并且永远不会失去光泽或改变颜色，也绝不会随时间的流逝而磨损，常被人们当作“传家宝”世代相传。正因为铂（白金）的珍稀、纯净、恒久和坚固，再加上设计者的创造性、想象力和制作者巧妙的抛光工艺技巧，所以白金饰品一般价值都很昂贵，那么人们在购买时就要格外注意了。

首先要注意的是，并非所有白颜色的首饰都是白金（铂）制作的，也有可能是白色 K 金，这两种金属材料的名称在中文字体上也十分相似，而且第一眼看上去它们在外表上也是很相像的，但事实上，两者是截然不同的材料，白色 K 金绝不是真正的白颜色，它是在黄金中加入镍、钯等金属才使其发白的，为了使白色 K 金看上去和铂一样闪烁生辉，通常在其表面镀一层其他金属。但随着时间的流失，这一镀层很快就会被磨损。

那么铂与白银又怎样区分呢？铂是白中略带青，银则是单纯的亮色。铂的首饰打“PT”印记，银饰则打“S925”印记。铂比同样大小的白银明显重一倍。铂坚固不变形，白银较软，用手捏即可变形。

那么，怎样才能确信自己所买的是真铂首饰呢？

在首饰产品的国家标准中，规定了在铂首饰上打有“PT”或“PT”再加上其纯度的印记。如“PT900”一般表示该首饰中含有 90% 的铂。白色 K 金首饰一般标有“18K”，白银的印记是“S925”，所以在购买时一定要找一找“PT”的印记。除此之外，还有一些方法可以帮助我们识别。

1. 看颜色：铂（白金）首饰根据成色高低，一般分 3 种颜色：青白微灰

色为本色，成色较高；青白微黄色是白金内含有黄金或铜的成分，成色稍次；白银色是白金内含有较多的白银成分，成色更低。假白金一般白中发黑或为单纯的亮白色。

2. 掂轻重：白金的相对密度为金属之冠，用手掂有明显沉重感，假品则明显感觉轻。

3. 用手捏：白金坚固不变形，假品较软，用力可捏动。

铂（白金）饰品如果表面沾有污渍，可放在专门的清洗剂中浸泡，再用柔软的刷子轻轻刷洗。不要用于布或比较硬的材料来摩擦它，以免对其光泽有所磨损。

（湖北珠宝质检站杨明星）

13. 钻饰的鉴别与保养

何嫂：钻石，至坚至硬、璀璨生辉，在西方一直被视为坚贞爱情的象征。现在这一源自两方的传统也为我国的年青一代接纳，年轻人以钻戒订情、婚嫁，以表永摯不渝的真心、爱心，正因为如此，选购钻饰也是一件慎而又慎的事情。

钻石，取自于天然，是大自然中最坚硬的宝石，它是一种碳化物。在几千万年前，碳在地壳深处因承受无比的热力与压力而晶化成钻石。火山爆发期间，熔岩又把含有钻石的岩石带上地面，当火山消退，熔岩凝固，形成金巴利管状脉，现今世界大部分的钻石都是在此发现的。钻石形成的过程中，由于会遭遇各种不同因素的影响，世界上没有两颗完全一样的钻石，因而每一颗钻石都是独一无二。

钻饰天生稀贵，购买时一定要到正规的、有国家经营许可证的珠宝商店去购买，这样可以享有全套专业的服务。如每一件钻饰都应有与自己一一对应的“身份证”，即由国家技术监督局法定检测部门配发的“宝石检测证”和“检测标鉴”，如果没有这样的“身份证”，其质量是令人怀疑的。比较常见的假钻石有水钻、“白鲁宾”（又叫人造钻石）、锅兰钻、玻璃料等，这些假钻石放在手上是看不见手纹的，这也是一个最简单实用的鉴别方法。

要懂得如何鉴赏一颗钻石，就必须留意四个因素：颜色、净度、切割和大小，即“4C”，这些可以通过放大镜来观察。

1. 颜色：钻石有粉红、微黄、浅褐色等，以无色为上佳。

2. 净度：主要看钻石内含杂质多少，无杂质、纯净度高者为上佳。

3. 切割：切割得非常适宜的钻石，可折射更多光线，倍添闪烁光辉。市面上较为常见的钻石形状有圆形、榄尖形、梨形、心形等。

4. 大小：钻石大小以克拉来计算，每1克拉是1/5克，但钻石的价值应视素质而定，最大最重的未必最佳。

有很多人以为南非钻素质最好，其实，南非只是产钻较多的地方而已，而“南非钻”未必质量就最佳。

为使钻石能够保持最璨灿的光辉，应该采用以下简易的护理方法：

1. 钻石硬度大，但脆性也大，佩戴时要防止磕、碰。

2. 钻石具有亲油性，所以不要经常用手触摸，以免沾上油污。

3. 必须防止钻石沾上漂白水。

4. 做运动、粗重工作或烹饪时，一定要先将钻饰除下，以免摩擦、刮花。

5. 每年到珠宝店检验一次。

6. 平常可用麂皮等软布轻擦灰尘，最好能定期到珠宝店清洗一次。如果自己清洗，可将钻饰浸在一小盘加了宝石清洁液的温水中，再用小软刷轻轻洗擦后，放在滤网上冲洗，然后用纸吸干水分。

(杨明星)

14. 怎样鉴别皮鞋的真假优劣

何嫂：每年的“3.15 消费者权益日”中，老百姓投诉最多的假冒伪劣商品中就有皮鞋。那么，皮鞋皮质的真假、优劣如何判断？

所谓“真皮”，一般是指直接从牛、羊、猪等动物身上剥离下来的动物皮。而所谓“假皮”，则是人造皮革，是通过各种化学材料合成而成的。

各类皮革的特点：牛皮，质地坚挺、光泽耐久。羊皮，质地柔软，色泽艳丽。猪皮，富有弹性，价格较低。人造革，不怕水浸，雨天照样使用。

真皮假皮的鉴别方法：

1. 目测。用眼睛细看，真皮有动物皮的纹路和毛孔眼，光泽由里向外渗透，假皮则无。

2. 鼻闻。真皮有动物的肉皮味，假皮的味道更像汽油或其它化学原料的味道。

3. 手感。用手从鞋里向上“顶”，可见真皮有细细的纹路；用手“摁”，真皮有皱折；用手“捏”，真皮有弹性亦丰满，而这些是假皮所没有的。

同样是动物的皮做的皮鞋，价格为什么会有很大的不同？首先是动物种类不同其毛皮卖价不一样，一双羊皮鞋可能就比猪皮的卖得贵，鳄鱼皮的就更贵，越是稀少罕见的动物皮毛就越是值钱。

就是同一种类的动物皮也有质量优劣之分。鉴别的标准如下：

1. 手感。用手挤压后，发现皮的表层与里层有脱离现象的皮质为下乘，无松面现象、纹路细而均匀的为质量好的皮。

2. 目测。用眼睛观察，发现有“亮疔”（动物被蚊虫叮咬的痕迹），有“伤痕”（动物生长期中受外伤或机器加工时造成的破损现象），有“肥纹”（动物毛细血管长到皮面上或制作时没有将其从皮上搞干净）等现象的皮质就为下乘。

(武汉茂记林伟平)

15. 怎样识别羊毛织物的真假优劣

何嫂：目前市场上供应的各种羊毛织物，如羊毛衫、羊毛裙、羊毛袜、羊毛围巾等，色彩鲜艳、款式多样、质地柔软、保暖舒适，似有永不过时的魅力。但市场上多而又多的羊毛织物是鱼目混珠，以次充好的事情也常有发生，但如果我们掌握了识别羊毛织物真假、优劣的小方法后，就不用担心上当受骗了。

羊毛织物有纯羊毛、羊毛混纺和纯化纤羊毛织物之分，我们可以用感官鉴别和燃烧鉴别等方法来识别。

感官鉴别法就是利用人的感觉器官来识别，即通过眼睛观察织物的外观光泽，用手摸、拧等来感觉织物的柔软性、弹性和光滑程度。

如果经感官鉴别后还不能确定，还可以进一步用燃烧法来鉴别，即从织物上取少量纤维点燃，观察其接近火焰时的变化、燃烧当中产生的气味、燃烧后灰烬的颜色、形状和硬度等特征，从而判断其是纯毛羊毛衫、混纺羊毛衫，还是纯化纤的仿羊毛衫。

具体识别方法如下表：

16．羊绒衫为何身价昂贵

何嫂：近一二年来各式各样的羊绒衫在市场上悄然兴起，其标价比羊毛衫要超出几倍，有很多人弄不明白了：羊绒衫为何身价那般昂贵，是否物有所值，羊绒衫究竟有哪些优点呢？

羊绒，轻、软、暖、滑，是毛纺织品中十分名贵的一个品种，它比羊毛衫要明显的轻、薄，其保暖性却明显优于羊毛衫。每一件羊绒衫都来之不易，其原料要求特别严格，必须是生活在寒带的山羊、在五、六月份褪绒期产的、紧贴皮肤的那层细绒毛，一只山羊每年只产 100 克可供利用的绒毛，而制成一件普通羊绒衫至少得需 300~400 克羊绒，所以“有一两绒一两金”的比喻。

羊绒在国际上有一种叫法——“开司米”，系地名“克什米尔”的谐音，因克什米尔产的山羊绒织品毛质细软，质地优良而得名。羊绒一般只与高级羊毛、蚕丝等高档的原料混纺，以保持它原有的优良性能。

羊绒系属蛋白质纤维，收藏时应特别注意防虫蛀。

（金璐）

17．云丝棉是怎样纺出来的

何嫂：不少人都见过棉花是怎样经过纺弹成为一床棉被的。随着人民生活水平提高，现在不少家庭开始用上了云丝被。前不久一位观众突然问起我，云丝棉究竟是什么东西，云丝被是怎样纺出来的呢？以前人们结婚准备的是八铺八盖的大棉被，现在流行的都是云丝被了，这说明现代人的床上用品在更新换代。云丝被也有人叫踏花被、真空棉、高弹棉等等，那它们叫棉究竟是不是棉呢？不是的。这些只是民间形象的叫法，形容它像云朵、像蚕丝，其实它的学名叫“三维弯曲螺旋中空纤维”，所以它不是真正的天然棉花。由于现代科技的进步，这种中空纤维被大量生产出来。由于它不受种植产地、产量以及自然条件的影响和局限，而且各方面性能已接近或超过棉花，正在逐步成为替代棉。

云丝棉到底有哪些特点呢？它是无毒无害无污染的现代材料。它与天然棉花相比，有以下特点：

1．“保暖”：它像云一样轻，但是它的保暖性特强，1 千克云丝棉相当 3 公斤的棉花的保暖效果。

2．“透气”：因为它是中空的，每丝纤维内部都有细微的小孔，少则 4 个，多达 7 个。气孔越多，回弹性越好，反复使用不会变形。

3．“不吸潮”：它不像普通棉花容易吸水吸潮、经常还要反复晾晒，云丝棉总能保持透气、干燥。

一床云丝被又是怎样纺出来的呢？

1．将这些中空纤维原料进入梳理机，梳理的过程就是将弯曲的细短的纤

维拉直，然后梳理成一层薄薄的棉网。

2. 铺网机把上道工序梳理好的棉网来回折叠成多层，直到成为有一定厚度的棉被。

3. 把云丝棉装进棉布被套中，再上绗缝机，将云丝棉固定在被套中，这样一床云丝被就做好了。当然，云丝被买回家可以直接盖，也可以再罩上一个布套使用。

(朱伯耀)

18. 挑选瓷器看符号

何嫂：到商店或市场上购买瓷器产品，除了用眼观其质量之外，最简单的方法就是学会看上面的标识。

正规厂家出品的瓷器产品，上面都会标有特定的符号，从这些符号中一望而知其质量、等级。

“ ”：一等品的符号：

“ ”：二等品的符号：

“ ”：三等品的符号；

“次品”字样：表示是次品。

(吴军)

19. 刷墙涂料用量如何估算

何嫂：对于买布料做衣服的人，想做多大的衣要扯多少布，心里都会有个数。而对于装修新房或粉刷旧房的刷墙涂料买多少最为合适、能不能也像买布料一样计算得出来呢？刷墙的涂料是一次性用品，买多了浪费不划算；但万一买少了不够用，也很麻烦，怎么样才是最合适，这里有个简便的计算公式：房间总面积（平方米）÷4 + 墙壁粉刷的高度（米）÷0.4 所得数便是所需涂料的公斤数。例如，如果准备粉刷的房间总面积是16个平方米，墙壁粉刷高度为1.6米，按上面公式计算，便算出只要买8千克涂料就行了。据实验，像这样买回来的涂料，足够粉刷两遍，既不多也不少。

(刘翔)

20. 怎样选购与使用移动电话

何嫂：移动电话以它不受时间、空间的限制，越来越成为人们交流信息、联络感情的重要通信工具。随着我国各地的移动通信网络的建立和联网，使容纳更多使用用户成为可能。那么，作为个人购机、持机要注意些什么问题呢？

从目前市场上看，移动电话有模拟和数字两种机型，这也是由目前我国同时存在着两种传输方式的通信网络所决定的。两种机型各有其优。模拟机在我国建网较早，系统和产品本身的技术已近成熟，价格也相对较低，但存在容量不足的局限。数字机网络容量大，抗干扰性强，保密性能好，技术指标更进一步，前景看好。但数字网络目前暂没有覆盖所有的中小城市，出差到小地方使用不便，另外价格相对居高。购买什么样的手机要根据自己的需

要而定。

但不管是模拟机还是数字机，都有一个质量标准，那就是由国家邮电部门检测通过颁发的激光防伪标签，如果机身后盖上没有标签的话，说明不是正规厂家生产的或是“外来货”。

除此之外，像外观线形、携带是否方便、连续通话时间长短，天线灵敏度、抢信道快不快，都是必须综合考虑的因素。

手机上号后，必须认真阅读使用说明，避免出现一些错误操作。比如模拟机有个“换网”问题，因为不同的城市有的是使用A网（摩托罗拉网），有的城市使用的是B网（爱立信网），如果出差到不同的城市，可能会出现这类问题。还有数字机有密码功能，连续3次输入不对就锁机。还有电池用到一定时候就会产生“记忆功能”，必须隔一段时间放空一次再充电等等。

有用户反应打手机总有不好打、打不通的情况，这有着很复杂的多种原因，也可能是网络信道有限，高峰期或繁华区有许多人同时打时就有人抢不上信道；也有可能是高楼林立产生了屏蔽作用，这时只需要走到室外或较空旷一点的地方再打。

（胡平）

21. 湖北观众怎样收看加密电视

何嫂：电视在我国的发展，从黑白—彩色—加密电视，今天的老百姓可以收看到比过去丰富得多的电视节目。中央电视台已从1995年的11月30日正式开通了卫星加密电视，一时间“加密电视”成为人们谈论的新名词。那么，加密电视是如何走进我们湖北的千家万户呢？

没有闭路电视之前，电视信号的传递方式都是无线发射的开路电视。闭路电视是由原来的共用天线系统发展到现在的有线电视系统。在中国，无线电视节目是免费收看的，而有线电视实行有偿服务，这是为了更好地满足观众需求、丰富屏幕内容。

什么是“加密电视”呢？就是用特殊的技术手段将电视信号做一些处理，使普通的电视机无法接收收看，这就好比加了一把锁：如果要收看，必须采取“解密”技术，这又好比有了开锁的钥匙，就可以使加密的电视信号还原正常的电视信号。各有线台将该信号进行调制，送到光发射机房，通过光纤光缆送到千家万户，便可收到正常的电视节目了。

目前中央台播出的有4套加密电视节目，这就是大家所说的中央电视台的体育频道、电影频道、综合文艺频道、少儿军事农业科技频道。

湖北有线台在中央台正式开通的卫星加密电视的同时从中央台购置了4套加密电视的解码器，这样凡是加入了湖北有线电视网的用户，都能收看到各套加密的电视节目。

湖北有线电视台采用的是750MHz的前端设备，它的选型是目前世界上最先进的设备，具有传送54套电视节目、16套调频广播的传输功能。在传送中央加密电视节目外，还传送外省的多套卫星节目，与此同时还自办了3套节目（综艺、电影和图文信息）。

由于节目频道一下子增多了许多，湖北有线台为了保证广大用户收看好中央台的加密频道节目，特意安排在电视的标准频道上，即体育频道在5频道上，电影频道安排在16频道上，综合文艺在17频道，少儿军事农业科技

在 18 频道,同时把在湖北包括武汉地区观众收视率比较好的开路电视节目也放在标准的频道上,如湖北电视台、湖北经济电视台、武汉电视台、山东卫视、浙江卫视等等,这样无论是新老彩色电视都能收看到中央台加密电视和本地区好的无线电视节目。

(湖北有线电视台陈崇玉)

22. 家庭选电脑要注意什么

何嫂:电脑将我们带进了现代化的电子信息时代,在当今西方国家,电脑已广泛进入工厂、商店、银行、学院,甚至每一个家庭。在我国,电脑业的发展也相当快,一些先进的软、硬件技术被介绍给广大的中国市场。电脑,进入中国的家庭不再是一个遥远的梦。用不了多久,电脑也不再成为工薪阶层和中等收入者高不可攀的东西。那么,目前个人买电脑时需要注意一些什么问题呢?

电脑业的确是当今世界发展最快的行业之一,它的技术日新月异,它的生产和销售随之扩大,而它的价格却随之不断下降。所以,电脑正越来越近地向普通人们的家庭走来。

电脑进入家庭主要为人们提供以下几方面的服务:

1. 辅助孩子学习,增加各类科普知识,打好电脑基础。
2. 成人用于文字处理,如写作、报告等,或技术人员进行专业设计。另外,还可以进行一些简单的家政管理,如把家庭成员大事记、简单的家庭支出、通讯联络等加以记载和管理。
3. 视听娱乐、电子游戏,这也是电脑在家庭中最能引起人们兴趣的东西。这就是所谓多媒体功能。
4. 连接 Internet 网络,使您步入信息高速公路到世界各地漫游。

作为个人购买电脑,要根据以上的需求,本着“适用、够用、会用”这 3 个原则,不要盲目追新求全。因为今天您认为最先进的电脑设备,可能明年就会变得落后了,“新”永远是没有止尽的,所以购买时一定要注意结合家庭实际需要的功能,我需我买。

根据个人经济能力,购买电脑时可一次到位也可逐步到位。如果经济条件比较好,可以购买速度快、容量大、性能强以及各种多媒体齐全、带网卡和 FAX / MODEN 的电脑,如 586 / 166 或现时流行的 MMX 芯片的电脑;如果能力有限,也可以分几步走,先购一台能满足基本需求的电脑,如 586 / 100 或 586 / 133,以后有了条件以后,再增加各种多媒体功能和网卡功能,或对 CPU 的速度进行升级。

由于现在市场上电脑的品牌很多,还有各种各样的兼容机,所以同样配置的电脑质量和性能也备有差异,家庭购买时,应尽量选购国际与国内的比较知名的品牌。如国产联想、金长城、同创、方正电脑都进入了 1996 年中国大陆综合竞争能力前十一强,这些优秀的国产微机质量不比进口的逊色,但价格相对要低,同时又提供质保服务。

无论您是买原机或兼容机,也无论是买哪种品牌的电脑,您都可以要求公司人员安装必要的软件,并当场演示其应有的各项功能。还有当您回家后使用时出现问题时,也不必过分紧张,如果是电脑本身的问题,可与经销商联系修理或更换;如果是操作不当,则由技术人员对软件系统重新调试一下

即可。

愿您所购买的电脑能为您带来无限乐趣。

(王谦)

23. 中文输入新概念

何嫂：让计算机也能像笔一样，记录我们汉民族的历史和现在，这可以算是我们中国人的又一大发明，也是中国人对世界计算机技术的一大贡献。继“五笔”等汉字输入法之后，相继出现了以单字或词组输入的各种千军万“码”。但对一个准备“换笔”写字的人来说，易学、好用、速度快是当然的目的。今天我们要介绍的语节输入法，是比以往输入法更进一步的新的中文输入法。

说它“新”，是指它输入概念新，即以语节为单位输入。这一概念的发明人是湖北省青年田轩，所以又叫“田氏语节输入法”。

首先，我们要弄清什么是“语节”？语节就是——语句中自然停顿的单位，如“基本上”、“也就是说”、“据不完全统计”等等，语节输入法就是使中文在输入时是一段一段（非单字、单词）的输入，这样既快，又对写作时的思维影响小。

田氏语节输入法根据现有计算机硬件运算速度快的特点，以十几万条的常用词组和短语为主要编码对象，以人们语气的自然停顿为单位进行中文输入。

语节输入法分“形码”和“音码”两种独立的输入方式。音码，对有拼音基础的人即学即会。形码按《象形归类大字根》进行编码，把形状相似的字根归并在一起，对应于键盘的26个字母上，使字根与字母的映射关系变得直观、容易记忆，一经学会，不易忘记。如：

“品”可用3个0输入：

“可”用J、0输入：

“红”用E、I输入；

“据不完全统计”用JP（据）M（不）G（完）I（计）输入：

“邓小平建设有中国特色的社会主义理论”用RP（邓）E（建）X（有）I（论）输入。

形码输入系统库存容量大，除有12万通用型词汇码外，还设计有金融类、电子类、医药类、化工类、法律类、文学类等十几个专业词汇库存。比如，法律类根据律师写作时需整段输入的特点，设计了有关法律条文的整段输入码。如使用到未编码范围的新语节，可以自行马上运用其造字系统定义存入系统中。

语节输入法（软件）对计算机的要求只要是386机型、4M以上（含4M）内存即可，在各种WINDOWS或DOS操作系统下均可调用。

可以说，语节输入法实现了键盘中文输入方式上的字、词、句多功能、全方位的编码，使中文输入变得轻松易学、高效快速。

(田轩)

24. 家用电脑如何上网

何嫂：计算机的发展一日千里，如同一列疾驰的列车，不等我们完全反应，它的身影已掠过身边。对于家用电脑，普通老百姓前一年听得多的还是486的普及，后来是586的冲击，而现在“国际互联网”又以强劲的势头向我们铺盖而来。试想全球上的计算机大联网，那将会给人们的工作方式、通信方式、思想交流方式以及生活、购物方式带来一系列的改变。那么，作为一个中国普通的家庭电脑用户，如何走进国际互联网的大家庭呢？

“国际互联网”又称Internet网，是当前世界范围的计算机网间网，它由各国的Internet骨干网、企业网、大学校园网等联在一起组成。目前它已联接一百多个国家和地区的两百多万台计算机。

1994年底开通的中国公用Internet网(CHINANET)是Internet在中国的骨干网，是由邮电部门经营管理向中国用户提供Internet全功能服务。

Internet融合了计算机、现代通信和信息处理技术，成为信息时代的“佼佼者”。它改变了人们对时间、空间和知识的理解，可以使人不受时空限制，随时随地地获取信息与交流信息。

Internet网是一个“信息的海洋”，它上面的信息可以说应有尽有。目前在我国的CHINANET，就可以为入网用户提供电子邮件(E-mail)、新闻论坛(USENETNews)、远程登录(Telnet)、文件传送(FTP)、游览(Browsing)、查询(Searching)等多种业务。比方说用它收发个人信件，下载一些网上的免费软件，了解世界即时新闻、查询和调用各类数据库为我所用，甚至在网上学、交易、购物和办公。

如果您想成为CHINANET大家族的一员，只需到当地电信局办理简单的入网手续即可实现。入网手续，如果是个人上网，须带身份证复印件、外籍人员的护照复印件和最近一个月的电话缴费凭据；单位入网要有单位介绍信，并在“用户责任书”上加盖公章。

当然对要入网的个人计算机软、硬件有些先决条件。硬件要求：一台386以上微机、一条电话线和一个9.6KB/S以上速率的调制解调器(Modem)。软件要求：PPP软件，如Intentinabox。

入网查询世界各地信息是否也像打国际长途电话一样需付高额费用呢？这是许多以电话拨号入网用户比较担心的。目前规定是，如果是拨号入网，开户加手续费116元，使用1小时费用大体在20元左右，使用网络的同时，电话费还需照常计费。有了计算机和计算机的国际互联网，实现“把办公室搬到家里”、“足不出户，便知天下事”已不是什么梦想。

(武汉电信局周明)

25. 父母怎样为孩子买保险

何嫂：孩子是祖国的花朵，也是各家各户的希望。天下做父母的，谁不是“望子成龙”、“望女成凤”，但又怎样将希望变成现实呢？对于每个家庭，孩子就像一只载着父母爱心和希望的小船，在人生的长河慢慢行驶，直到到达成功的彼岸。谁不想自己的孩子一帆风顺：无病无灾、健康成长，受最好的教育、上最好的大学，将来有一份好的工作和富裕的家庭生活，到老有幸福的晚年……但是人的一生是风雨兼程，一只小船怎抵千难万挫！为了孩子的生存与发展，父母为自己孩子买份保险，实际上是在为孩子“保驾护航”，增加小船抗风浪的能力，为让它平安靠岸而做出现实的努力。

家长在孩子 0~14 岁这段成长时期内，随时都可以为孩子买保险。至于选哪种险项好呢？原则上应该选择投资省、受益多、

险项设计合理、安全性好的险种。目前有投保 120 元 / 年和 360 元 / 年两种形式的少儿人身保险。家长只需每月节约 10 元钱或每天节省 1 元钱，就可以为您的孩子保险。

我们来具体看一看家长如果孩子投保，将带来哪些方面的保障。以平安保险公司的“少儿终身平安保险”为例，孩子从 0~14 岁每年投保 360 元，那么从 15 岁起将陆续得到如下表所示的收益。

年龄不满 14 岁的儿童，家长随时都可为他（她）投保，另外允许投保多份，多投多得。

手续的办理：一般只需要父母身份证、或户口等有效证件，填写保单即可。“人身保险合同书”属有价证券，需妥善保存。

（刘小军）

五、动手做

此部分由于直观性与操作性较强，另配有电视录像带，需要者可与《何嫂五分钟》节目组联系。

1. 废旧毛线做夹毯

何嫂：平常爱织点毛线活的人，家里一定积有很多花花绿绿的毛线零头，或者是孩子小时候穿的旧毛衣，拆了都是些很便宜的膨体纱线，平时真还犯愁不知把它们怎么办呢？

我把这些旧线统统都集中起来，经过一番颜色的搭配，用钩针可以钩出一床毛线夹毯。在不冷不热的季节，尤其是在夏天里室内开空调的时候，夜间盖就正合适。

钩一床夹毯，针法不限，您可以用最简单的“辫子针”和“柱子针”来钩。关键是配色要讲究美感。以手头毛线最多的几种颜色为主色条，其它色条配搭在中间，形成有规律的色彩的相间与重复。最后的效果很类似于西藏妇女长袍前扎的彩条围兜，色彩非常艳丽好看。

如果是要钩一床双人床大的夹毯，起针要钩大约 2 米长的辫子，这便是夹毯的正中间线。从中间起针钩起，然后向左右两边对称地钩，毛线配色左右两边也要对称。

长方形的夹毯成形后，再在四周钩一圈太阳花边作装饰。全部做好后，还得找一条旧的被里布或者棉布，铺在夹毯的背面做里衬，最后用细线行缝固定，这样毛线夹毯盖在身上就小会扎皮肤了。

（陈志红）

2. 毛线拖鞋

何嫂：用废旧毛线做拖鞋最早始于民间的何时何地，当然说也说不清楚，反正我们武汉的观众庄曙友在电视上表演了她手工制作的毛线拖鞋后，在一些地方家家户户打毛线拖鞋形成了风。为什么那么多的女同志都很喜爱这种

手工制作呢？

大概是因为自己动手编织毛线拖鞋，一是可以利用家里扔得乱七八糟的废旧毛线零头，如小孩子穿小了的毛衣拆的旧线或打毛衣剩下的一点点线都可以利用起来了；二是织法简单，厚薄、样式都随心所欲。三是经济实惠，减少家庭开支。

我们先来分解一下一双拖鞋的组成。它是山鞋面（用毛线织）、鞋垫（也可用毛线织，也可剪一小块废旧的人造毛来做）、鞋底（可以到小市场上去批发泡沫鞋底）三部分构成。

1. 织鞋面。准备好毛线，可以将几股细线合成粗一点的。拖鞋从鞋尖部分开始打起，起头 10 针。针法不限。平打 1 排后，两边开始逐步加针，加到 15 针后，开始减缓加针频率，每隔 2 排才加 1 针，加到 23 针时，再织 1 排边子，最后收针。织出来的鞋面应该如“舌型”，如右图所示。

2. 剪鞋垫。有两种方法，一是用深色的毛线（稍细一点）织一对鞋垫；二是家里有小孩穿旧不要了的人造毛大衣，可以比着鞋底的大小剪出一对待用。

3. 上鞋底。白泡沫鞋底到处都有买，汉正街批发价只需七八角钱一双。这种底子很柔软，走针不费劲。鞋面和鞋垫都完成后，就可以和鞋底上在一起了。

上鞋的线先用蜡打一道，这样处理一下的线既光滑又结实些。上的时候有个窍门，就是把三部分的鞋尖同时对齐，从鞋尖处开始上起，这样不容易歪斜。另外，在鞋面上完处的两个点得多加几针，增强坚固性。

如有兴趣，可以在配线上加以讲究，使拖鞋变得色彩纷呈。样式上，如想做成毛线靴的话，可以在此基础上，另加织一片长方形片做鞋的后帮即可。

（庄曙友）

3. 毛线鱼尾裙

何嫂：今年秋冬武汉大街小巷的女士们风靡穿一种毛线织的鱼尾裙。它山膝下渐渐放开，形状极像鱼尾。由于长至脚踝，保暖性好，又能显得身材的修长窈窕，因而广受老中青妇女的青睐。很多人以为要织出鱼尾的形状，一定很复杂，其实不然，略通针法的女同志看了下面的介绍，肯定一学就会。

1. 起针：混纺或全毛的中粗毛线一斤半左右，用 10 号环形针起针。体胖腰粗的起 180~190 针，体型稍纤细的起 160~170 针。务必以 10 针为基础加减起针的针数，不然分针就有麻烦。

2. 织腰身：起针后开始织腰部，用平针织 2 寸宽。

3. 加针：织出裙腰后，换成 8 号环形针，在下一排（圈）里均匀地加 10 针。再平针织 9 寸后再开始分针。

4. 分针：染分针稍微复杂点。以织一条起针 160 针的裙子为例，加针后有 170 针。把 170 针分成十等份，即分成 10 个以 17 针为一组的单位。每个单位即由 16 针下针、1 针上针构成。

5. 裙身加针：织到 13 排时，在上针左右各加 1 针，之后每打 13 排后，再左右各加 1 针。

6. 收针：鱼尾裙长度以盖住脚踝为宜，比穿一般长裤约短一厘米。比着织到合适长度即收针，如果还会用钩针将裙边钩出波浪花形，就更显美观了。

如右图所示。

编织过程中手不要把毛线带得太紧，以免织出的裙身硬板，失去坠感。另外，鱼尾裙织完后可用熨斗熨一道，就更加平整、挺拔。

鱼尾裙穿着起来通常是与中长外套搭配，如呢大衣、长毛衣、中褙等上下搭配，可以增加身材的修长感。

(冷三清)

4. 毛线防寒马桶垫

何嫂：冬天坐马桶凉冰冰的，这恐怕是人们都不大好意思启口的烦恼。多年来大多数人们也就这么“认”了，那么有没有办法改造一下这凉冰冰的世界呢？有人就想了一个简单又巧妙的办法。

我用废旧的毛线，照着马桶盖的形状做了一个防寒垫子，固定在马桶盖上，这样就不会感觉凉冰冰了。织一个马桶垫只需要1~2两毛线。

1. 整个垫子形状如马桶盖。从后面起头，起针5~6寸、25针左右，针法可用最简单的正反针：

2. 织到2~3寸宽时，中间收去10针，分成两边织：

3. 先织一边，里圈收1针，外圈加1针，保持针数一致，织一半后不加不收平着织：

4. 平织2寸后，里加外收织5寸左右再停下织另一边：

5. 另一边与织好的一边对称着织，织法相同；

6. 两边织到等长时合并在一根针上一齐织，左右都收针。

7. 收到只剩10针时，一齐平收掉即可。如右图所示。

防寒垫的主体织好后，可用钩针在垫子里圈、外圈各钩1~2圈小环，另钩一根长长的带子，将防寒垫套在马桶盖上，在背面用长带穿过里圈、外圈的小环，就像上鞋带一样，系紧后即可将防寒垫固定住。上带子有个好处就是拆下来清洗很方便，我们可以同时织上两个这样的垫子对换，以保持卫生。有了这样的毛线防寒垫，相信人们冬天上厕所不会再有凉冰冰的感觉了。

(刘萍)

5. 毛线防寒垫

何嫂：寒冷的冬天，板凳、椅子、木质沙发不管坐在哪，都会有冰凉的感觉，于是就有人想到在家里的椅子、凳子上做几个毛线防寒垫。

织毛线垫子的针法并没有什么讲究，随自己的喜好，平针都可以，但是织出来的垫子大小要和椅凳面相配，是正方形就织正方形，是长方形的就织长方形。

椅子、凳子垫中间部分要用多股毛线相拼，要织得厚实而紧密一些，而四周边子则用细一点的线钩花边做装饰，4个角上还得各钩一根毛线带子，便于系在椅凳腿上，即固定座垫，同时拆装也很灵活。另外，小方座垫要想美观，配色可用点心思，如用黑、白两色毛线交叉着织方块，会有黑白棋盘的效果，可与房间家具相映成趣。如右图所示。

沙发垫比较大，所以更要注意配色协调，可以织成像毛线夹毯那样的彩条形，铺在沙发上既防寒又美观，还有一定的装饰作用。

现在不少家庭都铺上了地板砖或木质地板，为了保持地面清洁，不少人家在门口放一个踩脚垫。一般家庭都是买一块地毯的边角余料来做踩脚垫，但用过一段时间，就会发现它四角和周边容易翻卷起来，那么您也可以同样用废旧毛线编织一个“毛线踩脚垫”，就不会出现这样的情况。“踩脚垫”要编得厚实、紧密。其大小要与门的宽窄相配。

(陈志红)

6. 八拼毛线靠垫

何嫂：女人与毛线有着天生的情缘，毛线在女人们的双手穿梭之间，仿佛有了生命与灵气，什么衣、裙、鞋、帽，这些实用的物件自然不在话下，而像什么毛线床罩、沙发垫、座靠垫，甚至艺术壁挂，更带有创造性与装饰性。这里介绍的用毛线织的靠垫更是美观实用、简便易学。

一般有图案的小方靠垫，都是首先在坐标纸上用“打叉叉”的办法画个设计稿，然后“照图施工”，边织边算还要边换不同颜色的线，这是一种比较传统而死板的方法。

我自己织的小方靠垫就随意得多。它每个都是由八片完全相同的三角形组成，正反两面各用四片三角形拼成正方形，最后缝合成一个靠垫，因而叫“八拼毛线靠垫”。

我们只要学会一片“三角形”的织法就可以了。

每片三角形都由统一的两种颜色的毛线搭配，每片都由一个“小花叶”和一个“小倒三角形”图案组成。

起针用钩针起“活结针”7~8针，平织2~3排后两边同时边织边加针，最后形成一个“三角形”。

中间的“小花叶”织法都是在反面加针，正面保持平针。而中间的“小倒三角形”图案都是在正面加针。

八片一样的“三角形”全部织好后，4个一组，抽去起头的“活结”，用同色的一根毛线将4个起头部分穿在一起，再两两相逢即可。

(李杰)

7. 毛线制作小玩具

何嫂：生活靠勤劳的双手创造，美丽花饰也因此盛开。一间不足20平方米的低矮小平房，经过当家巧妇的精心设计，使人仿佛置身于一个毛线编织的美丽世界：神态各异的小动物、挂的门帘，铺的床垫、枕垫、靠的沙发垫、甚至小孩穿的鞋子、盖电话的方巾，全都是编织“作品”，琳琅满目，绚丽多彩。

这些都是用钩针钩出来的，现在很少有人钩了。它们所用的材料都是一团团毛线零头，什么颜色都有，经过用心搭配，就产生了花色效果。像床垫、枕垫、沙发垫等，就是若干圈不同色彩的毛线围着钩出来的。靠垫多半定成圆形的，从中心起针，以它的圆心绕圈钩，每圈钩一针加一针，一种色彩钩几圈，再换成其他颜色，直到所需的大小。针法变幻全由自己喜好。床垫、线毯也从中间起针，不过它是长方形的，加针的方法不同。四个毯角每圈加6针，夹在中间的4段每圈加4针，围钩而成，颜色图案的变化和靠垫配成

套。

用钩针还可以钩出一些小动物之类的小玩具给孩子玩。想钩什么样的玩具、什么颜色、什么形态、利用什么边角余料全靠发挥自己的想象力和创造力。

现在我们来试着钩一只“胖小猪”玩具，一定觉着很有意思。

先从嘴开始，钩十来针，大小自定，连结成圆环，用针钩成一圈，这就是小猪的嘴巴。然后钩“猪身”，只要钩出一个两头小、肚子大的“水桶”形就行了。再塞进棉花或旧布头，把猪肚子填得圆滚滚的，一只胖胖的小猪就成形了。再钩条小尾巴缝在猪尾部，用黑色软胶皮或黑绒布、晶亮的小扣子等小零件，做出小猪的嘴、眼、耳等细节，一只憨态可掬的“胖小猪”已跃然眼前。如右图所示。

白兔、小猫咪，还有憨憨的大熊猫、黑猩猩都可以想着法儿钩出来。闲暇时不妨今日钩一圈，明天钩几针，边角余料没几天就会变成实用、美观的居家用品。

并非心灵手巧，而是需要一颗爱心！爱孩子和家人，爱并不堂皇的家，爱并不富裕的生活，您就会发现美，并且去寻找她、创造她！

（王剑娇）

8. 活动毛衣领、简易风雪帽

何嫂：我们通常所见的毛衣领都是一次性打上去的，衣领脏了连整个衣服都得洗。大冬天里洗呀、晒呀，自然是不方便的。由此有人想到“发明”活动的毛衣领。

活动毛衣领

我比较爱穿白色的毛衣，白色也最容易脏，但我观察到毛衣一般也就脏在衣领，要是在织毛衣的时候，把毛衣领另织，这样拆装都能很灵活，便于清洗。另外，把毛衣领织成活动的，可以“一件衣”织“多个领”，低领的、高领的、花边领的，每个领的样式都设计得不同，这样不就有一衣多穿的效果了吗！

要把毛衣织成活动毛衣领，关键是衣与领的接口处，大小要吻合，衔接要自然。这里有个便于掌握的方法，就是您只要记住“54”这个数。

1. 毛衣的上端要留“54”组针。毛衣打好后要开衣领时，就要比平常打法的颈部开得下一些。这时不管是收边后再挑针还是预留针数，针上的总针数应该是“54”组针。那么颈圈最后共多少针呢？一般是“54x4”，也就是54组，每组4针。您可以打2针上，2针下，这样接着再织1.56寸长的“颈圈”，最后将它收针。

2. 衣领起针“54”组针。衣领另外织，要想织成高领的或低领的可随个人的喜好，但起头的针数是不同的。低领，起针数为“54x2”；高领，起针数为“54x3”。即：

低领：54组，每组2针，1上1下，织大约6~7寸长即可。

高领：54组，每组3针，1上2下，织到大约1.5寸长时，将2针下针并为1针，然后1上1下继续织下去，长短由己。

3. 在衣与领的接口处，各钩“54”个小圈圈。为了方便衣与领的连接，必须在毛衣的颈圈处，以及（高、低）毛衣领的起针处，用钩针分别钩出54

个一指大小的小圈圈（每组钩 1 个圈）。这样上下都有 54 个圈，最后用一根同色毛线（丝带更漂亮）对穿进来即可，要折洗时只需把线抽出就行了。

简易风雪帽

这是一个同时又可当围脖又可当帽子的毛线小织品，外形就像是个大“袜跟”或者像烟囱拐弯处的那么一小截。冬天骑车使用最合适。

织法：需中粗毛线 3.5 两，起针是 156 针（帽沿处），收针后有 79 针（围脖处）。针法可以打那种“鱼骨头”针。织法与织袜子差不多，只是两头都不收口罢了。如右图所示。

（邱健）

9. 可拆洗被套

何嫂：生活中经常会碰到不方便，比如大冬天里睡脏了的被套，换下来是又难洗又难干。有位非常有爱心的男同志由此发明了一种“可拆洗被套”，使他爱人不再为整天洗又不干而发愁了。这个“发明”化不便为简便，是个绝妙的想法。

其实好好想一想，我们为什么要整天洗被套，不就是因为被子头有些脏了。因为冬天盖被子直接触摸的只是被头，只有这个部位容易弄脏，但其它地方还是干干净净的。人们不得已为了这被头弄脏了也只好将整个被套一齐洗了。

当我看到有些上年纪的人用毛巾来缝在被头上防污，一下受到启发。与其硬包上、缝上一个套子，不如将原有被套改成活套，于是设计出“可拆洗被套”。说明白了简单得很，就是让被头与被套一分为二，用拉链相连。被头弄脏了拉链一拉，拆下来就只洗一条小被头，洗干净了再拉上拉链继续使用。这样可拆可上，清洗方便，用坏了被头布就重换一条大小一样的，被套也经用多了。

普通的被套要改成“可拆洗被套”是很容易的事。将原来的被套活口缝死，再剪开被头部分，两边安上拉链即可。拉链宜用塑料拉链，且拉链锁条应留在被套上面，如果嫌太明显，可以在剪下的被头布边安上一条同色花边，盖住拉链锁条，这样就不会刮皮肤，也很美观好看。如右图所示。仅仅一条拉链，解决了生活中的一个难题，想来不可思议。往往在生活中，困难与办法之间只隔一条小溪。如果您只是安于现状、习惯了麻烦，那么就永远也不会想办法去趟过小溪。

（范良海）

10. 防寒活动护胸

何嫂：隆冬时节，寒风凛冽，骑车上班的女同志前胸后背都会被吹得透骨凉，弄不好还会着凉。穿多点衣服又嫌臃肿，行动起来也不方便。有位女同志发明制作了一件“防寒活动护胸”，就很好地解决了这方面的问题。

“防寒活动护胸”有些像背心，但有心无背，背面是两条背带，所以称它是“护胸”。穿戴很方便，套进去扣上背带就成。护胸有里子，因此还有个夹层。寺秋骑车就足以抵挡冷风，如果是大冬天里觉得它单薄，还可以往护胸夹层里塞入毛料、人造棉等质地较厚的内膛，内膛做成单片的背心形状，

上面钉上 3 个尼龙搭扣，可以固定在护胸里，再凛冽的寒风也用不着害怕了。

制作护胸之前先画好纸样。纸样如下图所示。

各人可根据自己的身材照此画样。破旧不穿的罩衣、棉袄都是可利用的材料。比着纸样剪好衣片。剪裁时注意放出一点缝头，里子裁剪时要略小于衣面。

先缝好里子，塞入内膛，然后在领口、肩头钉上尼龙搭扣（或暗扣），另一半则钉在内膛上，这样上下拆装都很方便。再做两条背带。

正身、背身、背带和内膛全部缝好后，背后钉上两粒钮扣，一件方便实用的“防寒活动护胸”就做好了。

护胸可以穿在毛衣的外面，也可穿在里面，再套上外套。如果觉得领口过于单调，还可以设计一些花边、假领，增强它的装饰性。

（张小胡）

11. “活动”小头饰

何嫂：头饰的款式、花色愈来愈多，在每个商店几乎都设有头饰专柜，大概是因为头饰虽小利润可不小。对于大多数女性消费者，这些头饰一只动辄就要几十元，如果想和不同的衣服搭配而多买几只，那恐怕更显囊中羞涩。但如果能自己动手做上一二个，那可以说是不花钱的美丽。

我自己做了一种“活动”头饰，可以变化款式，不必担心搭配，而它的制作成本，可以称得上一文不花，是真正的“价廉物美”。

“活动”头饰的原材料是些零布头、旧海棉、塑料盖等，但这不影响它的美观与装饰性。“活动”头饰有两大基本类型：

1. 发簪式，即头饰用根簪子固定：

2. 搭扣式，即常见的头饰夹。不过它的头饰面与发夹之间用尼龙搭扣相连，随时可以更换饰面的“外衣”，来达到改头换面、一夹多款的效果，所以叫它“活动”头饰，这样可以变换各种花样的头饰，来和服装、发型以及心情相配套。如下图所示。

具体制作方法：先做最基本的头饰面。取软而厚的塑料盖（“必是”饮料罐上的软、最合适）、海绵，剪成相同大小所需要的形状，如圆形、椭圆、心形、菱形等等，各随爱好，将两者粘紧。如果做发簪式，还要在两侧剪两个对称的小孔。然后用裁衣服的边角余料做“外衣”，把布头剪成相应形状，不过要稍大点，放出缝头。沿着布料的斜纹剪下一长条布，缠裹住一根扎头发用的橡皮筋，沿缝头与做好的一部分“外衣”缝合，便于“外衣”包住头饰。

发簪式的簪子用根筷子就能做。将取一截旧筷子削成略尖的形状，表面打平滑。搭扣式的发夹就更可就地取材，将已弃置不用的旧头饰的发夹取下来，再粘上尼龙搭扣的另一半。

不同的“外衣”包住相同的头饰面，又变换出多种的花样。除了更换“外衣”，搭扣式头饰由于是两部分相接，更有“活动”余地。一根发夹，可粘上一个头饰面，也可并列粘二三个小饰面。可统一花色，也可间隔配色。变化多端尽可发挥想象力，满足一颗爱美之心。

（滕家珍）

12. 张小胡防寒系列小制作

何嫂：走进一个普通的家庭，和张小胡这样一位普通的女性交谈，她没有高深的学问，也缺乏优雅的谈吐，但是人生的磨砺使她的心灵、双手格外地灵巧，她的家简直是个小发明与小制作的展览，她用最朴素也是最直接的方法，回答了生活提出的难题，体现了那种只能是来自于生活的智慧。

可拆洗手套

冬天用的两指棉手套，一般棉布和棉花是一次缝死做好的。如果棉手套经常戴用，表面脏了就很难清洗，因为棉花洗一次水就会板结、不保暖了。

我的办法是用废旧的棉布头、呢绒布头缝成个外胆，穿戴手套时将外胆套在原来的棉手套外面，就成了一双“可拆洗手套”。

用布缝的外胆要略大于内胆（原来的棉手套），外胆的拢口处再缝上一根松紧带，外胆套上去后起固定作用。这样手套用脏了，只需拆下薄薄的外胆清洗就行了，方便省事。如下图所示。

防滑鞋垫

冬天人们爱垫一双鞋垫保暖，但这样也带来一个小小的烦恼：鞋垫在鞋里老爱“乱跑”，要么跑到脚趾处挤成一团，要么自己溜到脚后根，总之踏在脚底下很不舒服，令人不免在行进中驻足弯腰整理、扯平，但总不能从根本上解决“隐患”。

我的办法是在鞋垫的脚尖部位缝上个单层的布“鞋托”，大小能套住脚趾到脚掌之间的部位。这样鞋垫其实上就成了“拖鞋”，就不会在鞋子里滑动了。如下图所示。

活动拖鞋后帮

冬天穿的棉拖鞋一般只护住脚掌、脚背，但后脚跟、脚踝都还露在外头挨着冻，晚上坐下来学习、看电视就会特别觉得冷。

我的办法是做个“活动拖鞋后帮”，天冷时从后面围着脚跟、脚踝，天暖不需要时又能拆下，又实用又保暖。

做法更简单：将废旧的绒毯或厚毛料布，拼起来，剪成长1尺、宽3.5寸的长方形。再找块旧布做里衬，再用一条有弹性的布条给它包个边，一起缝好。后帮做好后，比着自己脚踝的粗细，一头钉扣绊，一头钉扣子，这就做好了。如下图所示。

我还用碎布零头缝制了洋娃娃、动物书包、女式手提袋，我的街坊邻居看了都很喜欢。在生活中我总相信一条：办法总比困难多！生活中的困难不该消减人对生活的热情，反而会逼着人们想办法克服它。

（张小胡）

13. 制作自行车防晒披风

何嫂：烈日炎炎之下的大街小巷，您可以看到骑自行车的女士们披着各式各样的防晒披风，飞来飞去之间仿佛蝴蝶一般美丽。这些防晒披风都是出自爱美女士的双手，虽然是旧衣旧裙所做，但款式拼花却可尽情发挥。

其实利用一件穿过时的百褶裙，稍微裁剪、缝纫一下，就能一下子改出商件别致的自行车防晒披风。

制作过程：

1. 去裙腰，将裙身沿侧缝，裁成大小相等的两片，每片可做一件披风。
2. 取一片裙身，首先剪去上面的 2 寸，做成披风的系带。
3. 将裙身对折后量尺寸画裁剪线：颈背处有 7 寸距离，袖口留 5 寸宽，中心最宽处留 1 尺，依这三点画弧线进行裁剪。
4. 将弧形剪开处压上边，披风就基本成形。
5. 缝上系带，在两个手背处，各安一段松紧带（橡皮筋），这样就可以将披风固定在手臂处而不至于随风乱舞。如下图所示。

经过这简单的裁剪、制作，一件旧百褶裙就可以改成两件防晒披风。在裁剪过程中剩余的布料正好像蝶形，如果您有心的话，还可以将它做成蝴蝶结装饰在披风的背后正中间，这件披风看起来就更加漂亮、别致了。

（曾贤珍）

14. 破旧牛仔裤巧改牛仔包

何嫂：牛仔裤在我国流行了十年之久，是唯一不分男女老少的大众时装。要说穿破、穿旧的牛仔裤，恐怕人人家里都会有那么几条。继续再穿吧，有的地方毛边了、有的地方磨白了；就这么扔掉吧，总觉得这牛仔布料还挺结实的，所以只好把它留在柜子里睡大觉。那破旧的牛仔裤还能做什么用呢？

看看这个牛仔包，式样和商店里卖几十块钱的没多大差别，但它一分钱也没有花，因为它就是用破旧的牛仔裤改做的。乍一看包的外形，完全看不出哪儿是哪几做的，画个图纸一比划就清楚了。一条裤子正好够改一个包，除了裤腰，几乎全部被派上用场。如下图所示。

第一步：拆。

1. 把裤腰拆下来，可以用刀片慢慢地拆线，绝对不能用剪刀剪掉它，否则牛仔包内外的口袋就不容易缝制。

2. 拆下拉链，留做牛仔包的内兜的拉链用。

3. 拆开裤腿内侧线。把两条裤腿的内侧缝线拆开，一直拆到裤裆。而裤腿的外侧缝线绝对不能拆开。因为它就是将来牛仔包前后的整片包身。

第二步：剪。

将拆好的牛仔裤打开，以原拉链处作边线对折成对称的两片。从大腿根部即裤裆处横着笔直地剪断，剪下来的裤肚部分留作口袋，下边裤腿部分即做包身。

第三步：裁。

1. 把画好的纸样比在裤腿部分画线，画好线之后就可以清楚地看出一个包形，然后沿着画好的线裁剪出包形。

2. 再将原裤肚部分剪成口袋。前面一片剪出稍小两片，对折起来做个内口袋，后面一片剪成两片大一点的外口袋。裁剪完成后应有 6 大件：2 个相同的包身，2 片外口袋，1 个内口袋及 1 条拉链。

第四步：缝制。

1. 先将两片包身锁边以免稀线，背带部分不用锁。牛仔布较厚，应准备好 16 号针：

2. 先将 2 片外口袋缝到包身上，上口袋得对齐包身中线，踩双线缝制，一边窝边一边缝。另一只口袋也对称缝好；

3. 把内口袋的 2 片对齐，较长一片包住较小一片，先缝上拉链，然后四

周沿边缝合成一只内口袋，再把它缝在包身的内侧做暗口袋：

4. 取二段 2 寸长的松紧带，分别缝在专门在包口留出的“1 寸”处；
5. 把背带缝合。另外剪下两小块牛仔布，垫在背带内侧一起缝合，这样缝合的背带更加结实耐用。
6. 把背带（连同上好的松紧带）一一窝边、缝合：
7. 把两片包身用单线缝合：
8. 最后窝角。把包的两角先拉齐，然后把两角同时向内折 4 寸，固定住。这样两端窝角后的牛仔包就有包包的立体感了。

（李文惠）

15. 成人旧衣改童装

何嫂：不少做妈妈的都有这样的感受：现在的童装都很贵，而孩子呢长得又很快，总买新的实在不划算。而有些大人的衣服只是由于过时了或有小的破损就不再穿了，如何加以利用与改造呢？

有人说过，女人的衣服永远少一件。意思是说时装的潮流变化太快。每个人的衣柜里都会有几件还没有怎么穿就过时的服装。怎么办呢？当废旧物品处理又不舍得，挂着不穿也是负担。这时只要稍加改动，就可以推陈出新。

服装的改型，也是服装设计的一项内容，是裁缝的一项基本功。服装的改型是一个再创造的过程，您可以在这个过程中加进自己的喜好、个性和创意，并在“以旧换新”的过程中体验动手与创作的乐趣。当然，实在是改失败了，也没什么遗憾的。改装必须注意一些基本的原则。通常有两个改型的思路，一是就衣改衣，即局部改动，一是多件组合巧搭配。比如，有些服装款式总体还算可以，但领、袖等处已经过时或已经磨损，这时只要稍加改动，效果截然不同。像什么长袖衬衣改无袖、大摆裙改 A 字裙，还有领的变化都属这一类。如果是边角部分已有破损，裁了就没有原来那么大了，这时就可以考虑改改给孩子穿。

如果在过时的衣物中，自己觉得这件有一个地方好，那件又有一个地方好，我们就可以考虑将它们重新组合，成为一件时髦的衣裳。这中间不同的图案、颜色、质地要经过设计，和谐地配在一起。如一件白绸子衬衣的两只袖子可以和一件碎花的连衣裙的正身组合在一起，有两件套的感觉。

我们这里以一件男式的短袖衬衣改成小女童裙为例。

这件大人的短袖衬衣，只是下摆处有一点破损，其余部分完好，并且颜色花型较好，面料柔软透气，适合给孩子改件花裙。如下图所示。制作步骤：

1. 首先沿边拆掉领、袖，剪去下摆破损处，只留下 1 大片后身和 2 小片正身，看起来像较完整的 3 片花布，在此基础上设计出纸样。

2. 将拆好的 3 片有用部分整烫一下，开始裁剪。

最后缝合成一件无袖的连衣裙。再可在袖口、领口和裙边处缝一道好看的花边，用以装饰。

（中霖服饰周中霖）

16. 刘国方的家庭小发明

何嫂：刘国方是武汉市文联的一名退休干部，由于喜爱一些小电子制作，

他将自己家里许多个不方便的地方都进行了改造，实现了许多小的“自动化”，我们来看看他的发明。

自动开关的过道灯

有不少家庭的房屋结构都是一进门处有一个窄长的过道，人们习惯把鞋柜就放在这里，但这里的光线一般比较暗，如果从外面回来（尤其是晚上），开门后换拖鞋和找电灯开关，就得摸黑，很不方便。老刘利用一只废旧的闹钟自己动手制作了一个“联动定时开关”。当房门一开，大门即碰上了安在门后的“开关器”，这时过道灯就自动开启，当人从外面进来关上门后，灯在定时器的控制下，亮了5分钟又自动关闭，这样很节能。

自动开关的衣橱灯

家里的衣橱和储藏间里也是光线暗的地方，利用冰箱灯自动开关的原理，也把衣橱的照明灯的开关做在衣橱的门边上，只要一开柜门，衣橱里的灯就亮，拿完东西之后，关上柜门时，里面的灯也就自动关闭，这样方便、省电。

卫生间排风扇自动开关

把卫生间的照明灯和排风扇的开关控制器同时都做在卫生间的大门的背后处，需要上卫生间推开门时，里面的灯与排风扇都自动开启工作，当人从卫生间出来随手关上门时，4分钟后灯与排风扇又都自动关闭，停止运转。

“螺旋气流发声器”

这是老刘自己动手做的，专门用于水烧开时向人们发声报警的专利小产品，只要对普通的水壶进行小改装，就可以使水壶在烧开水时不溢水，只发出持续的响声，这样避免了开水外溢将炉火扑熄，既安全又节能。

（刘国方）

17. 高压锅式热水器

何嫂：家用的普通高压锅，可以用来做饭、蒸菜、煮汤，甚至炒板栗、爆米花，除此之外，还能做什么用？有位爱动脑筋的年轻人想出了一个绝妙的主意，他把高压锅改装成了一个“热水淋浴器”，并且效果十分理想，这一新型发明使高压锅又增添了一个新的用途。

我琢磨如何利用高压锅烧水来洗淋浴这件事情已经有一二年了，从原理上讲就是蒸气压大于大气压的道理。我只需从技术上多考虑一些。今年冬天我终于成功地安装了一个“高压锅式热淋浴器”，并且一整个冬天都是用它洗澡的，非常舒适和安全。为此我还专门申请了国家专利（ZL96212864.3）。

乍一听是用高压锅洗澡，人们肯定会觉得挺吓人的，让我们来看看下面的工作原理简图，也就不足以为奇了。

1. 高压锅内的水（水不能完全注满）经过加热沸腾，产生蒸压，这时再换最小档热源，锅内的水就会源源不断地从安装在锅盖上的热水管流出。

2. 再把热水接到卫生间，通过冷、热水开关龙头控制，兑出适当温度的洗澡水。

为了防止锅内的水用完引起锅体干烧，插在锅里的热水管与锅底保持一定的警戒高度，以保持锅内有水。另外安全阀与保险阀起双重保险，使锅体安全可靠。

我自己实验用的是28厘米的普通高压锅，一锅开水淋浴时间冬天可达

20 分钟，比较节能。由于热水管所有接头，我采用的都是可拆卸式安装，这样不淋浴时仍可还原，这样一锅就可多用。这一发明从原理上是简单的，但安装起来可不简单。所以在没有专业技术人员在场时不要自行改装，如果对此感兴趣可与专利人交流。

我平时喜欢观察和动手，在这里说这个小发明，是想抛砖引玉、启发思路。只要人们勤于动脑，运用科学，很多“奇思妙想”有朝一日也会变成现实的。

(张左力)

18. 自制刮鳞器

何嫂：鱼好吃，但刮鱼鳞却是件伤神的事情。用刀刮干净不容易，稍不留神就会伤手。什么时候刮鱼鳞才会变成“闭着眼睛都能干”的事情呢？

刮鱼鳞不能直接用手来刮，就当然需要借助一个工具。什么样的工具既简便又安全呢？我发明了一个小小的“鱼鳞器”，问题立刻就解决了。

做一把鱼鳞器，只需要几样废旧物品，一把旧牙刷、一个汽水瓶瓶盖、一颗螺丝帽。如右图所示。

制作过程：

1. 剪去旧牙刷的刷毛。
2. 用烧红的铁丝在牙刷头部正中央、瓶盖正中央分别烙穿一个洞。
3. 再拧紧一颗螺丝帽，把牙刷与瓶盖紧紧合拢，瓶盖朝外就做成了。

当然您也可以按照这个思路，在同一根牙刷把上同时安 2~3 个汽水瓶瓶盖，这样刮大的鱼就更快。

在使用时手执牙刷柄，要逆着鱼鳞方向刮，瓶盖边沿小的波浪形的锐利“牙齿”，就会把鱼鳞轻而易举地刮掉了，它的特点是速度快、刮得干净，手也很安全。

只花上几分钟，就能解决大麻烦，何乐而不为？

(张济平)

19. 易清洁的排风扇

何嫂：安装在厨房里的排风扇整天吃苦耐劳，弄得自己满面油垢，不仅如此，因排风扇只排烟不接油，会连同灶台、窗台都弄得油乎乎的一大片污渍。要想给排风扇做一次清洁，可不是一件轻巧的事，光想想要把手伸进扇叶之间来回擦拭就挺难办的。

这样的麻烦我们每天都遇到，为什么那么多的生产厂家就没有想到为老百姓着想，设计出更周到、更方便的排风扇呢？

我把家里原来的排风扇进行了一番改装，就使它工作干得更多、更称职了。经过改装后的排风扇有以下几个优点：

1. 整个中间部分做成“活”的，可转动 90~360 度，那么扇叶就能正对着我们，清洁起来就自如了。
2. 在排风扇上加一个“门盖”的设计，使用时将门盖撑起，可以阻挡向上方扩散的油烟；不用时关上门盖可以挡住蚊虫飞进和冷风倒灌。
3. 在下方底座做一个较大的接油盘，防止油泥四溢。

4. 开关设计成双向排风控制,既可向外抽油烟,夏天还可以当电扇吹风散热。

这样一个“易清洁的排风扇”是怎么改装成的呢?如右图所示。

“秘密”就是在原发动机和风叶上安(焊)上了一根“轴”,有了这根“轴”就可以带动扇叶前后左右灵活转动,无论清洁扇叶的哪个旮旯,都伸手可触。

由于轴带动扇叶 360 度范围内旋转,所以得另外用铁皮敲一个四方外壳即可。

(柯兰溪)

20. 节能燃气盘

何嫂:现在一般人家都烧上了煤气或液化气,但燃气在燃烧的过程中往往没有充分利用,出现红黄色的火苗,饮具放在上面常常被熏沾上黑烟;另外,有风吹时,还十分担心炉子被吹熄。我们看到杨工程师家就没有这样的担心,因为他自己做了一个燃气盘,放在炉子上,又安全、又节能。

炉子上的这个网状的小圆盘,可以说是“节能燃气盘”,因为它放在炉子上,火点着时首先是将盘烧红,然后通过这个盘来传导热量,这样就没有黄火苗出现,可以使燃气燃烧更加充分,提高利用率。在同等条件下,用了盘的比不用盘的火力大,煮饭做菜都来得快些。同时没有黑烟,不会污染用具,厨房便会干净,当然更不用担心风吹灭炉火了。

做这么一个燃气盘,所需成本不到 2 元钱,就是买 2 根普通的电炉丝(别的金属丝没有这好),另外再准备一根 42 厘米长像圆珠笔芯那么粗的铁丝,一点点旧的棉纱线。如下图所示。

制作步骤:

1. 首先将 42 厘米长铁丝弯成一个圆圈圈。

2. 在圆圈上再缠上一些棉纱线,这是为了增加磨擦,使下一步盘绕金属丝时不打滑。

3. 把电炉丝一边拉直一边往铁圈上缠。缠的时候,先在中间走十字交叉,织成网状,到了边子上就走三角形,这样缠就不会散。来回要多缠几道,缠得密一点。缠的过程中,手上要带力,电炉丝也要尽量拉得直些。

节能盘做好后放置炉上时要注意,节能盘与炉子的喷头要留有一点距离,不要直接就搁在喷头上,可以用粗铁丝弯个小三角型架在当中;另外,要加热的炊具容器与放好的节能盘之间又要有 2 厘米的距离,这样才能使燃烧彻底,使节能更有效。

(杨玉荣)

21. 简便晒衣架

何嫂:人们晒衣服一般在阳台上搭起个长长方方的大铁架。要是洗了什么大件衣被,往往就要撑出一只长竹篙,人费力不说,还得把身子探出阳台外也很不安全。有一位富于爱心的先生,动脑筋设计和发明了一种“简便晒衣架”,改变了人们传统的晒衣方式。

我这个简便被服晾晒架(专利号:zL94221152.9)还是“爱心”牌的呢!

发明的灵感来自对家人的关爱。有一次下班回家，正看见妻子很吃力地用竹竿往外晒很重很重的衣被，吓得我赶忙上前帮忙。事后我想要是能发明一种简便、安全的新型晒衣架代替传统的晒衣架就好了。

很多时候人们都只是顺着一个方向想问题，有时候反过来思量还会有不小的发现，这就是“逆向思维”。传统晒衣服的竹竿总是竖着架，横过来行不行？能不能让竹竿动起来，离人近一点、远一点都很灵活？琢磨着，一件新型的晒衣架就成形了。如右下图所示。

衣架还是长方形，材质全部改作不锈钢（不生铁锈）。两根主架做成中空的“【”形轨道。中间有4根横向的晒衣杆（衣被直接晾在上面），杆与杆之间由细钢链相连，每根杆子的两头各安上一个滑轮，可以在衣架两边的“【”形轨道中自如滑动，滑轮与滑轮之间用粗尼龙绳相连，成为一根导绳。只要拉动导绳，就可带动滑轮，使晒衣杆自动伸出。要收衣物时，只需把就近的衣杆往回一拉，所有的衣杆就跟着被带回来，依次就可把由近到远的每一根衣杆上的衣物回收。

简便晒衣架安装也比以往简便。在凉台上面的两角装上2个铁钩，套上两根环链，拉住伸出晒衣架。下面与普通晒衣架一样的方法固定在凉台的栏杆上。

与传统晒衣架相比简便晒衣架具有两个显著的优点：

1. 操作简易，晾晒省力、方便；
2. 人无需倾向窗外，十分安全。

（段建明）

22. 家庭自制无烟灶台

何嫂：以前厨房里的灶台离窗子还有一定距离，要用一根很长的排气筒来排油烟，后来人们发现排烟效果不大好，许多家庭就把灶台做在了窗子下面或者干脆做到窗外。做这么一项改造，请人做少说也要花上上千元，那么有无可能自己制作一个无烟灶台呢？

我家爱人患有高血压、冠心病，一闻到油烟味就很不舒服，没有改造前厨房是黑乎乎的，炒菜时油烟倒灌四溢，无法站人。我利用一些边角余料制作的无烟灶台，整个只花了三四百元钱，非常实用和实惠。

自己制作无烟灶台者，要有一定动手能力和知识基础。比如自己要懂一点安装和设计，那么就可以按照各人厨房结构，因地制宜地改造。在设计上有几点是必须考虑的：

1. 灶台的最下端，因为紧靠炉子，可以采用白铁皮来围而不用玻璃，以防热胀冷缩。
2. 排风扇安装的位置不要太高，离灶台面高50厘米就可以了，便于油烟一起来就被抽走。
3. 从无烟灶的上端到人站时头顶的上方处，应设计一个“眉子”，以阻挡倒灌的油烟。
4. 在无烟灶的顶上留有一个小排烟孔，以防停电急用。

（郭万利）

23. 窗式空调改遥控

何嫂：窗式空调，尤其是早几年买的，大多数都还是手控开关的；而且呢，大多数人们买回家也都是安装在门或窗的上方的，这样一来，每开关一次都得要爬上爬下，十分不方便。能不能把这种传统的窗式空调也变成电子遥控的呢？

现在先进的遥控空调与窗式空调制冷原理都是一样，差别只在很小的开关部分。所以只需要在其外部，另加上遥控发射器与电子接收器两个小装置，即可解决问题，无需对空调器本身“伤筋动骨”，全部安装只需几分钟就可完成。安装：只需把接收盒挂在墙上，通上电，然后再把空调的电源插头插在接收盒上的插孔上，空调打到开档上，两者立即连通，就可以通过遥控操作使用了。原理：利用微电脑与集成电路技术，发射器（遥控器）将人的各种指令发给接收器，再由它转换成机械认知的语言，完成整个遥控工作。功能：改装后功能有所提升。1. 突然停电后再来电，它可以自动延时3分钟再启动，保护了空调。

2. 在接收盒上有温度数字直接显示。

3. 温度自行设定、还可定时开/关机。

4. 睡眠舒适功能，即在下半夜温度控制会自动上调一点，以免得空调病。

（安德科技开发公司王尧）

24. 怎样修补羽毛球拍

何嫂：打羽毛球是一项群众性很强的体育活动，天气好的时候在草坪空地上，不论男女老少都爱打一打，活动活动筋骨。再扎实的羽毛球拍的拍弦也难免有断开的时候，而自己换一付新弦不过块把钱，但问题是怎么个换法？

这在常人看来是个问题，面对专业运动员这只是基本功。因为羽毛球拍是运动员的随身武器，每个人都得必须懂得如何整理和保养它。一般运动员训练和比赛2个星期，球拍的弦就会断了，断了之后都是自己来修理。自己换的弦，松紧山自己掌握，打起来比较顺手。

断弦一般有两种情况：

1. 局部只断1~2根，那么可以将断的地方接起来，再维持一阵，也可以麻烦一点拆了再重新穿一只；

2. 多处断开或基本上已经全散了，就只好重新换弦。

补弦、换弦所需的工具：一个用来拉紧线的小棍、锥子、钳子和剪子，还有新弦。

1. 如何补弦：

（1）从拍框边的小孔里，将断的那根弦退出，用小棍缠住后带紧，再用小锥插在小孔中固定，将弦在边框外打个结。

（2）新弦穿过断弦空出的小孔，向拍内原在的弦上一上一下走经纬线。

（3）新、旧线在边框外打上一个结，最好多打一道，然后剪掉多余线头。

其中有个窍门：凡是结头处都打在拍框的外边，保持中间的紧绷与平整。

2. 如何换弦：一根新弦的长度正好够一只拍子从头穿到尾的，所以一根弦要完整地穿下来，必须按照以下步骤进行。

（1）从什么地方开始穿呢？一般拍子正上方的正中间处有一个表示中心的点，穿过这个点开始，先穿竖着方向的纬线。如果没有这个点，就从手柄

边开始数 36 个孔处就是正中间。

(2) 竖着穿到第 10 根后,第 11 根得空 1 根,再横着穿经线。穿的时候,经线与纬线要一上一下地交织着穿,手上要带上劲。

(3) 全部完成后,打结也打在边框外。要想弹力大一点,就绷得紧一点,总之不能穿得太松软。

(湖北体工大队樊林华)

25. 乒乓球拍的修补

何嫂:乒乓球拍用过一段时间后就会出现脱胶、残缺或老化现象,为此换新球拍自然不划算,而且经常打乒乓球的人都习惯用自己的旧球拍,所以,学会自己修补乒乓球拍也很有必要。

乒乓球拍用久之后,最常见的毛病就是脱胶。如果是局部脱胶,可以用橡胶胶水来粘紧,注意一定要等胶水干透后再抵上胶皮,一次压拢。

若是要更换老化的反胶皮,就比较复杂一点,具体步骤是:

1. 将开胶面在电炉(或煤气炉上)慢慢烘烤,使胶皮与海绵自然分开。待胶皮起泡后,一手捏住海绵,一手慢慢撕去胶皮。

2. 找一块平板玻璃,在上面均匀地抹上一层胶水。

3. 选择相同型号的反胶皮,将边缘剪齐。

4. 将胶皮用手平稳地按在玻璃板上,使胶皮一面的颗粒均匀、自然地粘上胶水后撕下来。

5. 海绵也要均匀地抹上胶水。

6. 待海绵与胶皮上的胶水干透后,就可以将两者粘在一起了。粘的时候要在中间隔层纸,一边粘合,一边将纸慢慢往外抽。

7. 换好了后,再修剪新胶皮,攸之与球拍边缘等齐即可,最好能一刀完成,保持外观的整齐。

用这种方法换上的胶皮,平整如新,而且结实耐用、不会凸起变形。

(史铁君)

26. 春季花草勤护理

何嫂:新春伊始,万物复苏。经过一个冬大体眠的花花草草,又开始进入新一轮萌芽生长时期。俗话说得好:“一年之季在于春”,家养盆花春季养护工作做得好,对花草一年的生长都很有益处。

花草在室内过冬,立春到清明前后,就应将它搬到室外阳台上,让它见见阳光和呼吸新鲜空气。刚刚入春时搬出去的时间不易太长,最好是在早晨 10 点到下午 4 点,注意千万不要让花草在室外过夜,不然娇嫩的花草经不住早春夜间的寒气。

春季家养盆花的养护主要有 3 项工作:移盆、施肥浇水和修剪。

1. 移盆换土。花草经过一冬后,土质养分一般比较贫瘠,入春后需要移盆(“倒钵”)一次,以更新土质、改善营养。移盆时,要将花连根带须及泥球一起脱盆而出,稍微抖落一下陈土,再剪去一些过多或烂了的老根须,最后植入装有新土的花盆。新土最好用腐叶土和荷塘泥两者混合发酵而成,养分比较充足。

如果在换新盆的同时，在花盆底部放置一点废旧的海绵，再在上面覆盖泥土养花，那么海绵能吸水，可以长时间保存花的水分。

（杨清枝）

2. 春季花草生长旺盛，特别需要氮、磷、钾类复合肥料。市场上出售的各种肥粉和肥片，大都含有多种营养元素，既卫生又方便，但使用时必须严格按照各类化肥的性质、成分及含量等合理使用，不要使用过量、过浓，以免引起肥害。

这里介绍一种家庭可以自己配制的花肥——豆饼肥，即在冬“季里，将黄豆（或其它豆类）加上硫酸亚铁（花木商店或化工原料商店常有出售），加上水封闭发酵。比例是1千克黄豆加0.1千克硫酸亚铁再加水10千克的水，发酵一个冬季，开春稀释后再施用。

不管施什么肥，施肥时都注意不要浇在花叶上，以免灼伤花叶，应直接浇在土里。

有很多家庭喜欢用废弃的食物如烂菜、动物内脏等作花肥，这类肥料虽然也含有多种元素，但它本身带菌，在腐烂的过程中易烧伤花根和产生多种病虫害，因而不宜使用。

蛋壳，也有不少家庭喜欢使用，一般的做法是将蛋壳倒扣在花土上，其实这样隔绝了植物根部的透气。正确的方法是将蛋壳完全敲碎当磷肥，拌入泥土中。

除了春天施肥之外，就是日常的浇水。山于春天蒸发慢，花草刚复苏，水分不能浇得太多，以免烂根。在给盆花浇水时，我们有个行话即“见干见湿”。应该待花土完全干透后，再一次性把水浇透，这样不会有积水烂根之虞。如果我们是用自来水、淘米水浇花，那么最好先存放1~2大后再使用。

3. 到了春季还应该给盆花做些修剪工作，剪掉病枝、细弱枝、过密枝以及往年开过花的茎干，除去这些残枝败叶，可以减少养分消耗，促进花草植物长得更加健壮。

（湖北省林业花木盆景公司闵汉枝）

27. 室内观时植物的养护

何嫂，身处繁华都市的人们，住在一个个由钢筋水泥构筑的小方格子里，心中尤其渴望一片绿色，所以近年来有不少人喜欢用一些常绿观叶植物来装点居室。

观叶植物如果养扩得好，一年四季青绿常在，确实能令人赏心悦目，给居室带来勃勃生机。现在家庭消费比较多的室内观叶植物有：棕竹、吊兰、龟背竹、南洋松、橡皮树（又叫美国金蕉）、巴西木等，它们基本上都属阴性植物，喜阴耐阴，通常长年放在居室内阴凉通风的地方。

对于这些喜阴的植物，也必须时常搬到露台或阳台上，适当地晒晒太阳、接露水。

室内观叶植物生长一段时间后，要进行适当的修剪，剪掉病叶、黄叶、过密过长叶，以保持其原有树形、树姿，促进新叶生长。

如果有家庭想在原有的植物上再繁殖出新的，那么可以通过扦插或嫁接的方法，使一株变多株。一般繁殖时间最好选择在每年5~9月间，这段时间气候适宜，有利于植物根系生长。

以橡皮树为例，橡皮树的繁殖要用扦插的方法。扦插所需插枝要选健壮植物上成熟适度的当年生出的枝条，并以枝条中、上部位的一段质量最好。下部太老了则不易发根，顶端部太嫩则易腐烂。

插枝取6~10厘米长，上部平削，下部斜削，摘除一部分叶片，尽快垂直剪下插入沙床中。插入后要保持土壤湿润并给它遮荫，夜间可揭掉荫棚让它接露水，两周后再逐渐增多阳光照射，一般扦插后1个月可生根，2个月可植入盆中。

(湖北省林业花木盆景公司李元竹)

28. 鲜花保鲜小知识

何嫂：常言道：花无百日红。买花送花已是时尚，鲜花如何才能让它的美丽更加持久、不带给人们来去匆匆的遗憾呢？

如果是整把买回的鲜花，需要进行适当的修剪。剪去枯枝败叶和过长的花茎。不同的花材切插的方法稍有不同。如玫瑰，需将花茎浸在一盆清水中，在水中剪出斜切口（即水切），以增大吸水面。康乃馨的花茎带结头，就应在结头上部进行斜切，以保证吸水畅通。马蹄莲等枝茎较粗的花材，水切后马上将切口浸在热醋或酒精中约2~3分钟，等于给“创口消炎”。梅花为杆状植物，方法有些小同：将枝茎末端敲碎，或用火烧焦2~3厘米，可防止水分的流失。

每枝鲜花都这样修剪后，可以用买现成的“营养花泥”来保鲜（可保鲜10~15天），也可以自制保鲜营养液来延长花期。方法有：

1. 取10克糖、5克盐，按1:20的比例兑水混合。井水、矿泉水最好，自来水则需沉淀一天再用。加微量的糖和盐，是因为既能杀菌又能补充葡萄糖。

2. 在以上糖、盐混合液中再加入1~2片维生素C片，以促进细胞活跃有生机。3. 如果是在夏季，营养液中再加1/4片阿斯匹林，防止鲜花脱水。

营养液还需常换常新，冬天每2天换1次，夏天每天换1次，每次换水都要再做一次“水切”。摆放鲜花的房间空气湿度要大一点，避免阳光直射，并经常给花喷一点清水；晚上可罩一个塑料袋，保持水分。如果要外出一、两人，可将鲜花从花瓶里取出放在冰箱冷藏空中保存。只要您稍微费一点心，就可以为居室平添三分春色、几日花红。

(陈之)

29. 小庭院的绿化

何嫂：随着城市的发展，住在平房的现在都搬到了楼房，分到了楼房的还要想方设法挑个“高层次”，似乎谁都不愿意住一楼。然而当您来到青山区这户人家的门前小庭院，在这花草绿树下美美地蔽阴纳凉，这个时候，您一定会觉得一楼自有一楼的好。

其实，门前绿化大有可为，住一楼的居民就有这个义务、也有这个条件来美化自家门前和楼道门前小片空地，使它四季树绿、月月花红。

您们看我这个小院，别人都称它是“都市里的村庄”。以前这儿是光秃秃的，环境也很不好。现在它以青竹筑门、竹篱围绕。竹篱脚下依着一排兰

花，正待吐艳：竹篱外种植的是一丛丛矮的灌木，与街外的嘈杂、灰尘隔绝，使小院自得一派世外清静。

从竹门走进，两排桅子花形成一米多长的绿色走廊，仿佛一道“屏风”，使院内景物若隐若现，有一种“曲径通幽”之妙。走廊上方搭起的是密密的葡萄蔓，每年的七八月间，就能又享瓜果美味又闻桅子飘香。

走廊将庭院一分为二：小的这块种上无花果、桔子树，可以叫它“丰收园”。大的这块，设计了一个小水池，还有假山怪石，实际上是个放大的园林盆景。山中有亭，小桥有水，水中有鱼。鱼游萍下，山野情趣几人能享？

门前庭院绿化讲究“树分上中下”、“庭开四季花”。上有高大阔叶树木，中层有桃树、梅树等中高树木，地下种植兰花等低矮植物，空地铺上草坪。四季花有：春开桃花，夏闻桅花，秋赏菊花，冬看梅花，蔷薇四季从不寂寞。再有雅兴，养几只鸚鵡、画眉，那真是鸟语花香，不羨古人梅妻鹤子之美。

山水亭台，错落有致，水池边不远处设有几把石桌石凳，乘凉品茗，老友絮唠，自是人生一大快事。

国家现在提出了“建设绿色家园”，其实住在石灰水泥的房间里，谁又不曾向往绿色呢？如果我们人人都多一点环境意识，家家都动手绿化阳台楼前，那么我们的祖国不就是个美丽的大花园了吗？

（陶维喜）

30. 盆景的选材与培植

何嫂：盆景是“无声的诗、立体的画”，是浓缩的自然，也是匠心的营造。正因为它独特的美感，吸引着越来越多的寻常百姓对它爱好和玩赏。对于一个初玩盆景的人来说，每年清明前的几天是最好时机。

选择一截将来能成为好的盆景的树桩，必须是清明前新挖出来的树桩，因为它内部很湿润易于成活，而清明越往后，桩子就很干燥不好养活。

在每年的清明前夕，一般花鸟市场就会有这样的木桩出售，有榆树、冬青、牡荆、对叶等树种的桩子，这些都是用于培养盆景的木本类树种（不靠根须成活的）。初玩者可选择榆树桩比较容易培养。

一截榆桩，拿起来首先要判断它是否成活和将来成活的希望大不大，用手抠掉一点树的表皮，如果里面呈青绿色而且很湿润，表明是“活”的；再一个主干要比较粗壮、稳重一点的为好，易于成活与造型。至于树桩选什么样的外形，要根据自己后来的造型而定，比如有人喜欢悬崖凌空式、卧干式、丛林式等等，那么在选材时就要有所考虑。一截树桩买回家来，最初怎么培植成活呢？有许多人采取的办法都是将它栽在院里的空地上，等到成活后一直到来年的春天再移入花盆内。而我却是直接在花盆里培育，一样成活生长。具体步骤如下：

1. 先打掉树桩上所有的小绿叶了以及多余杂枝，以免夺走主干的氧分。
2. 准备一些干净的棉花，撕成片，充分浸湿，分别裹住树桩的几个树干部位；为的是起到保湿、保温、保氧的作用。
3. 裹好棉花后，开始入盆，培植时用的花盆要深一点的、透气性好一点，等成活后再换漂亮的花盆。土质一定要选疏松的酸性泥土。可以到山坡上或大树根旁取松软一点的土，而不要用黄泥巴等板结的土。

4. 栽好树桩后第一次浇水要浇透。我这里有个窍门，即将花钵整个地浸在一个大的水桶里，直到浸湿、浸透。

5. 取出后稍微滤一下水，立即套上一个塑料袋，要将花钵整个地也套进去。这样既防止水分、氧分的蒸发，又可以防大风和倒春寒的侵袭。

6. 常温下一周后，观察枝头是否出芽。出芽了，表示树桩已成活，这时便可以在塑料袋上剪出一些小洞洞，让它呼吸、透气。

一截光秃秃的木头桩子要想变成一盆生机盎然的盆景，以上的成活工作是最基础的，但这时的“活”，行家称“假活”，还不能急于人为造型，要等到来年才能进行艺术上的加工，到时候就可以发挥您的想象、去创造千变万化、鬼斧神功的造型。

(孙富强)

31. 家庭装修的误区

何嫂：家庭装修，恐怕是现在人们最热门的话题。我们时常听见楼道里“叮咛”之声不绝入耳，就知道谁家又在搞装修了。现在是有钱的也装，没钱的也装，因为好歹有了自己的房，谁不想一辈子住得舒服一点？但是装修，给许多家庭带来的是辛苦和辛苦过后的尴尬，因为发现自己装修的家与别人的是那么相似。那么如何在装修设计之中，加进自己的想法，体现自己的个性呢？

如果您家里要添置一宗大件商品的话，您肯定是不惜花上几个周末的时间小厌其烦地跑几家商场反复比较之后才决定要什么样的，其实这就是亲身了解的过程。同样，一个对装修毫无知识的人，也应该有个“自学”过程。其实这并不难，就是多看装修好的实例，多研究它的得失，反复比较和感觉，直到找出适合自己的风格。家庭装修中有几个误区是您必须避免的：

1. 追求豪华。家庭装修不光是包装地板墙壁的事情，更重要的是营造家的氛围，要有回家的感觉。人们工作一天辛苦了，回到家就想有亲切、温暖和舒适的自我天地。而现在有些人一味攀比豪华、比气派、比入时，看见别人搞了自己也要搞，别人搞了什么流行的，自家就得搞成什么样，如吊顶、墙围、包门还有吧台、视听屋等等，结果把家搞成了宾馆、娱乐城，虽然“豪华”。也是千篇一律的那种豪华。家，应有家的功能，它是家人相互之间的天伦所乐，是亲情的慰藉与交流，也是个人学习与休息的私人领地，所以要布置得既充满暖意，又很雅致，具有个人的欣赏情调。

2. 材料的堆砌。有人以为只要是用上最现代的装璜材料就是装修，所以家里好像是装修材料的大展览一样，铝合金门窗、大理石地板、乳胶漆墙面、水晶吊灯，木材夹板就更不在话下。其实，材料没有高、低之分，只看运用得合不合理。选材选料本身就决定了最后房间的装修风格。材料的运用要考虑整个房间的冷暖色、灯光效果以及整体风格，不要杂乱无章，见好就堆或者相互喧宾夺主。

3. “伤筋动骨”。现在有些人搞装修，动辙就敲敲打打、穿墙打洞，就要改变房间的结构，其实这是很不明智的做法。比如有人把房间与房间之间的墙掏空改成一面壁柜，把客厅墙打掉延伸到阳台上去等等，这种不尊重原有建筑结构的做法，对楼上楼下及整个楼房的建筑安全都会带来隐患。之所以这么做是想使房间大几个平米，其实使房间在视觉上变“大”的方法是多

种多样。比如采用镜子和带纵深感的墙画等等。4. 装修不属有钱人。二室一厅的居室稍微装修一下都要花上大几万，这对工薪阶层的家庭可能是一生所有。其实，我们仔细想一下，有些钱是可以不花或者少花的。这笔钱中有很大部分是花在了购置成套家具和某些高档的装饰品上。买现成的套装家具，大小样式很难正好与您所拥有房间合适，这时您可以把衣柜、酒柜、地柜等都做在墙上，甚至背面的夹板和里衬都可以节下材料，只求正面效果。如果原来一些旧的家什也可利用做一些小件，如旧的木结构沙发，您可以买与做窗帘一样的装饰布重新包一下，立即变旧如新。还有地板也不一定非要是木头的，色彩选得合适的石英地板，所有房间地板装下来也不过五、六百元。

总之，装修是门实践性很强的学问，您若有兴趣完全可以参与到它的设计中来，甚至动手制作其中一些小的工程与配件，完全不必依赖和盲从。

(武汉室内装饰协会会员吴小宁)

32. “一厅”怎样装修好

何嫂：对于一个三口之家，拥有二室一厅的住房，恐怕是城市工薪族的理想水平了。那么每间都只十来平米的三个房间，又该怎样合理布局与装修呢？

“厅”是家庭活动的中心，利用率最高。一般家庭的“厅”，同时要作为进餐、会客、视听及消闲等多种用途，所以要“寸土必争”，尽量充分发挥它的实用性。厅如何才能显得既紧凑又不杂乱呢？有一个原则就是按功能划分大的区域。比如我们家的客厅是一间横向的长方形，进门可见有两个半开敞角落，我就利用两角，装修成沙发会客区和餐饮吧台区，中间用一层地台来划分，会客区在木质地台上，吧区在低一点的孔雀绿的大理石地面上。如前图所示。

1. 沙发区：采用桔色的灯光和沙发布、窗帘布，造出一种温暖的一角，家人可以在此休闲。沙发对面的墙上是视觉的中心，贴的是一幅《奥地利幽谷钟声》的巨幅墙纸画，画上的风景近大远小，有一种纵深感，延伸了视野，使人有一种投身大自然的回归感。墙画的下面是一大件自己做的倚墙的地柜，造型也有些仿欧古典风格，地柜上可放电视及音响，同时也可作为视听中心。如右图所示。

2. 吧台区：上方做了一个漂亮的窗花吊顶，中间是倚墙的两个酒柜，下方的吧台桌面做得稍宽一些，可作为三口之家平时进餐、品茶、聊天，还有晚上大人看书之用。吧的对面，贴了一整面小方块拼成的蓝玻璃墙，可以从镜中欣赏到吧区的景观，同时也拓展了纵向空间。

3. 厅的吊顶：最好采用沿周边吊顶，中间保持原有顶程的高度，这样不使人感到压抑。边式吊顶如果是正正规规的四边形，未免太呆板，可以采用一点弧形和流线形，这样在统一之中又富于变化。

灯光是灵魂。边式吊顶的背面按有蓝、粉两色日光灯管，冬天开粉红增添暖意，夏季开淡蓝灯使人凉爽。吧区的灯光采取筒灯，造成金壁辉煌的感觉。

(吴小宁)

33. “二室”怎样装修好

何嫂：三口之家的“二室一厅”住房中的二室，通常一室是孩子的世界，一室是夫妻的两人世界。它布置得怎么样，往往是主人文化修养、生活情趣的体现。

当孩子还是婴幼儿时，大人们很少考虑他们单独的空间，甚至在床边给孩子搭张床就是了。而当孩子入幼儿园、特别是上小学了，就应该有孩子自己的世界，这样十分有利于培养孩子生活自理能力和良好的学习习惯。

儿童房：是孩子学习、休息和娱乐的主要场所，这3个功能区在布局时要考虑相对各自独立。写字桌不要紧靠床边，柜、床、桌等家具要靠四周墙边摆放，中间要留有一定的活动空间。

儿童房的家具不要太多，只要一个衣柜、书桌、博物架（书架）和床即可，每天孩子房里的事情要让孩子自己去做。儿童家具造型可以设计得尽量活泼些且周边处理成浑圆没有棱角。

儿童房的整个色调应采用明快的蓝、白调，地板是深蓝色石英地板，墙壁处理成淡蓝，顶是白色，营造出蓝天白云的效果，这样有利于培养孩子开朗、健康的性格。

卧房：夫妻的“两人世界”整体采用暖调，吊顶上方反射出的是桔红色灯光、窗帘、床罩，床头灯还有床头画都选用暖调系列，体现温馨、甜蜜的气息。

衣橱倚一面墙壁而打制，内面的夹板和里衬都可以不要，这样可以节省空间和材料。为了使房间显得纵深距离大一些，床头墙壁可做成镜子，造成一种“屏风”效果。如上图所示。

另外，如果需要一个相对安静的学习间，那么封闭的阳台是最好利用的。在阳台的门后再可以倚墙做一个隐蔽的鞋柜，既美观又实用。

（吴小宁）

34．墙画的自贴方法

何嫂：一幅漂亮的纸画，我们通常看的是它被龕在大玻璃里，四周再加上昂贵的边框，这样“包装”下来，哪怕是一幅普通的画好像都要“豆腐盘成肉价钱”。其实，由于现代的电脑分色技术和铜板造纸技术，现在的纸画完全可以直接贴于墙面，而成为真正意义的墙画。据了解，武汉已有不少家庭喜好用巨幅墙画来装饰客厅或餐厅。直接买一张纸画，当然就已经很省了，如果还能自己把它贴上墙去，那就更是好上加省。自己贴时有些窍门是必须要掌握的。墙画小到报纸那么小，大到一面墙那么大。小面积的画不用多说，而大到3.92×2.74（米）的八拼巨幅画，又该怎么贴呢？

所需工具：水桶、美工刀、刷子、沙纸、干布、卷尺、铅笔、白乳胶。

步骤如下：

1. 将墙面剖平、打光，尽量使其平整、光滑。
2. 用尺和笔先定好位，在墙上打好相应的8个格子。可以先定下来中间两张位置，再定周边几张，如果画比墙大和宽，就裁去最边一张的靠边部分，这样不会影响到整幅画的构图效果。
3. 将墙壁喷上水，将白乳胶也用水稀释，然后同时涂在墙上和画的背面。
4. 先贴中间靠上面的一张，每贴上一张都必须用软刷迅速地赶掉中间的

气泡，使它平展地紧附于墙上。其次是贴中间靠下面的一张，凡是一张与一张之间的衔接处，要相互重叠0.5厘米，因为画纸干透后要自然收缩一点。如果不重叠0.5厘米，到时候画与画之间就会有一道裂缝，内容就分离、不连贯了。

5.全部贴完后，要用一块湿抹布把滴在画纸表面多余的胶水抹去，即可。

6.为了美观还可以在四周贴上专门的墙画花边做装饰。

墙画不怕水也不怕潮，保存得好可以使用5年以上。另外所选的墙画，必须与房间的功用、灯光与色调相协调，要锦上添花而不能给房间添乱。

(迪卡墙画吴兆盈)

35. 怎样学插花篮

何嫂：用鲜花装点居室已成时尚，一个漂亮的花篮的确能给家居环境增色不少，那么，一枝枝的鲜花怎样才能插成一个好看的花篮呢？

插花是一门艺术，与个人的审美情趣和实践都有很大关系。东方式插花讲究意境与神韵，色调“淡雅”；西式插花讲究几何型的对称与规整，花色艳丽。初学插花者可按西式“对称”插花方法进行插花练习。

鲜花如果插在花篮中的花泥上，常温下可保鲜2周左右，因为花泥配有一定营养成分，能保湿、保鲜，同时还起固定花材的作用。

1.确立主花位置。在花泥中间偏低处插一、两枝主花，以确定整个花篮的重心和中轴。主花的选择也有讲究，如摆放在中、老人居室内的花篮就应以菊花和康乃馨为主要花材，摆放在年轻人居室内的花篮以玫瑰为主花。在确定花篮重心的主花两边再对称插几枝次主花，花材也可略有变化。例如以一枝非洲菊确定重心后，可在左、右两边对称插上两枝其它菊花。

2.配花的点缀。配花的点缀较随意，总的原则是形大、色重的花往下端、往中间靠，而小花、色浅的花在靠上、靠外一层，整个花篮保持放射状形态，避免头重脚轻、左右失衡。配花的颜色不宜太杂，整个花篮应2~3种颜色为主，以免颜色堆砌。花篮基本成形后，可适当点缀一些满天星，整个花篮就更丰满、活泼。

这种讲究对称的西式插花方法易于掌握，适合初学插花者。熟练者可根据花卉特定含义、大小、颜色、花校长短、花篮(或容器)外观形状、背景装饰等综合考虑、灵活安排，总的原则是看上去既有层次又很和谐。

花篮不可摆放在离热源太近的地方，如暖气片上等处，每天要给花泥喷几次清水来使花保湿、保鲜，开得更长久。

(万家春花店董海珍)

36. 养鱼不需常换水

何嫂：家庭养金鱼三天两头换水可是件麻烦事，如果换水不及时就会造成水质混浊，鱼儿死去。要想减少换水的次数，这里有一个小窍门。

大家知道，水中的杂质只有在水静止的情况下，才能沉淀下来。鱼缸里的鱼不停游动，搅动鱼缸里的清水，使水变得浑浊。能否在鱼缸中创造一个相对静止的空间，使水中的杂质沉淀下来呢？

我的办法是将一个塑料筛子倒扣着用铁锤(或其它重物)固定在鱼缸底

部，这样鱼儿进不去，筛子里的水相对静止，浮散在水中的杂质就会集中沉淀到筛子底下，从而保持了整缸水的清澈、纯净。如右图所示。

如果鱼缸还装有吹氧管，也采用以上这一办法，那么即使2~3个月不换水，鱼缸还会是清澈见底，鱼儿也安然无恙。

另外，养鱼的鱼缸时间长了四壁会附着一层青苔，如果用棕树皮来擦拭，又快又干净。

(屈厚义)

37. 王远征的“蜡烛花”

何嫂：蜡烛在我国的使用已有上千年的历史了，我们通常所见到的蜡烛是一根根白色的“小棍棍”，即使在有些特殊的场合偶然也能见到红烛，但这些都还局限在实用的范围内。当我们第一次见到武汉市青年雕刻家王远征朋友制作的艺术蜡烛，眼前为之一亮，仿佛看到了五彩斑斓的烛花世界。

传统蜡烛的形与色，一直由它的照明和某种纪念（红、白喜事）作用所决定，而在现代人们的生活中，蜡烛虽然有所保留，但它的作用已改变了，更带有增添情趣和营造气氛的作用。或许有人已注意到歌舞厅、茶馆或夜总会，用了一些不同形状的红烛来烘托气氛，但它基本上还是一个净色的（只有一种颜色）、不透明的死“疙瘩”。

古人云“洞房花烛夜”。花烛，什么是真正的花烛？能不能用现代先进的工艺技术，制作出现代生活的“花烛”来呢？我于是琢磨出了这种“蜡烛花”。

最初的灵感也许来自于灯笼、皮影、还有窗花，也可能是它们的全部。总之，它必须同时具有光与影、色彩与图案，也就是集观赏、摆饰、实用于一体，更应该具有丰富的内涵、缤纷的色彩和新颖的造型，或许这样才能算是真正的突破。

首先，在造型上改变是很容易做到的，如做成蛋形、球形、酒坛、花瓶、蘑菇、动物生肖等各种形状。

其次，在色彩上突破挣色的框框，我用了彩蜡作外层，体现温柔、甜美的意味。这样，它实际上是山内层的纯度白蜡与外层多色的彩蜡用现代工艺一次挤压成形的，这些被叫作“女儿红”、“情侣星”、“四季花”的花烛，会令人无限遐想，文思泉涌，谈兴倍增。如下图所示。

最后，剩下的就是造出“透明”效果，这个也好解决，内层采用高纯度的白蜡与莹光粉的混合，这样还有个好处，燃烧时没有黑烟，也就减少了对空气的污染。

当这样一朵“蜡烛花”被点燃时，您立即会发现它是通体透明的，它的图案与色彩更是妙不可言。

由于内、外两层的燃点控制得不一样，内层低、外层高，所以它总是先燃内层，即武汉人说的“窝着烧”，这样就不会有“伤心的眼泪”（蜡液外溢）。当内层白蜡燃尽后，会留下一个美丽的“空壳”，这时您还可以找一只小灯泡放在中间，通电后仍有透明效果（如同灯罩），所以它是一朵开不败的“蜡烛花”。

有了这么一朵“蜡烛花”，朋友相聚、情侣相伴、家人团圆，一切美好的聚会，都会显得情趣盎然，幸福难忘。有一首小诗是这么写“蜡烛花”的：

有一种相聚 / 使人渴望 / 有一种理解 / 不可企及 / 有一种友谊 / 天长地久 / 有一种感觉 / 无法说出

当这温柔的烛光燃起 / 所有的话语 / 都是多余 / 所有的默契 / 无需传递 / 啊 / 这静夜的烛花 / 是多彩的梦幻 / 是愉悦的燃烧 / 没有眼泪 / 也不会凋谢

(九头鸟美术制品公司王远征)

38. 变废为美的“玻璃山水画”

何嫂：我们经过玻璃制品厂，常常可以看到一些被丢弃的碎玻璃块。如果用技术的眼光看它们，不过是一堆生产过程中被淘汰掉的废品，但武汉制瓶厂的工程师范良海假想自己是艺术家，用艺术的眼光再来看它，结果就完全不同了。

起初我也觉得它们不过是几块没有生命的碎玻璃，但我用一种欣赏的眼光琢磨它时，就发现了它“美”的所在。首先，它们的外形，大大小小，奇形怪状，没有一块是规则的和重复的，很像自然界里的山和石，有的形态接近桂林山石，有的更像险峻的华山。

更有意思的是，这些玻璃块中都有着“花纹”。原来这是由于在生产过程中，空气气泡和细微杂质进入了玻璃溶液中造成的。正是由于这种“不纯”，形成了这些千姿百态、很像珊瑚树一样的暗花。如果再用一些小米粒灯泡，镶嵌在其中，灯光的折射使它立即显得色彩斑斓，有点像冰灯的感觉。

一块玻璃石头还没有什么好看与稀奇，如果是多块组合，立体交错，下面再衬一块玻璃镜子，立即就有了“水”和倒影，再准备一些小亭子和树草（做盆景用的），随意点缀其间，一幅九曲回环、风景独好的立体山水画就完成了。

由于这幅山水画中每一块石头都是“活”的，所以您可以任意拼拆，随心造型，可做大一点，也可做得小一点，妙就妙在一切全凭自己的想象与发挥。

(范良海)

39. 七彩布贴绣黄昏

何嫂：最美不过夕阳红。当了一辈子老师的黄枝香，退休之后找到了一项令她喜爱、令她着迷的事情，这就是布贴手工制作。在别人看来很不起眼的碎布头，经她剪剪贴贴，缝缝绣绣，竟是一幅幅七彩的布艺作品，这七彩的布贴绘出了黄老师的多彩黄昏。

布贴，是我国传统的民间工艺，非常具有群众性。因为它只需要有一把剪子、针线和一些碎布零头就行了。起初，我试着剪了一些很简单的彩布图案，再把它一点点地绣在净面桌布的四个角，觉得非常好看。后来我又做了布贴门帘、坐靠垫和各种各样的布贴小手提袋，现在是一发不可收、越做越有兴趣。我觉得，对于进入老年的朋友们来说，这是一项手、脑并用的好活动。

它的基本程序是这样的：首先准备一张白纸板，再用各种颜色的小纸片剪出您所喜爱的图案，然后一一按构好图贴在白纸板上，就形成了一个纸样；

再按照纸样找到相应的碎布片，剪成形后，在背后刮一层薄浆衬上里衬，就贴到包包布上，最后用绣线锁边，彩色的绣线还起到了勾勒轮廓的作用。

做这些布贴小玩意，同时也是脑力劳动，您可以根据自己的喜好创作出千变万化、风格各异的图案构图来。比如那种传统的“花好月圆”图、“荷塘戏鱼”图等等。我做了一个工艺包，叫“跳绳的女孩”，正反面各用花色碎布绣了一个小女孩，小女孩手上拿着一根跳绳，正好就是包包的提手部分，实用与艺术融为一体了。如下图所示。

我因为当过老师，很喜欢孩子，平时爱注意收集动画片中的故事和卡通人物，还有各种有趣的小动物形象，并且把它们描下来。我为我的孩子每个人都绣了一块桌布，4个角上的四幅布贴画就是一个系列故事，有小鸭子比赛得了第一，脖子上挂了一块金光闪闪的大奖牌，有小鸭子吃饭米粒撒在桌子上正在受批评，还有小鸭子爱劳动浇花等等，非常有童趣。我把这些亲手绣的桌布，作为送给孩子们结婚的礼物，让她们看到这些故事和寄予在故事里的爱心。

(黄枝香)

40. 竹雕小工艺

何嫂：郭础老先生，今年81岁，是《何嫂五分钟》节目最年长的一位参与者。郭老先生一生很喜爱竹子，并用竹制作了许多件手工艺品。

竹子，素来是冰清玉洁、高风亮节的象征，同时竹了成材后，大到用来做建筑材料，小到做各种生活器具，它的可塑性非常强。用竹制作的工艺美术品就更多了。我们的祖先就曾把文字记载在竹简之上。

我平时也很喜爱在竹板上写写刻刻，这是一幅竹板对联，上面是我自己刻的两句话：“老自退闲非世弃，贫蒙强健是天怜”，意思是人老了也可以对社会有所为，不要自暴自弃。还有我自己散步时用的拐杖，也是用竹子削的。

墙上挂的这些人物雕像，都是我照着别人从外地旅游带回来的竹雕工艺品仿制的。这些东西，您要存心买还得花不少钱，其实自己做只需要几片小竹片。

就以这尊“少女头像”为例。初看上去似乎很复杂，其实它是几片小零件拼粘成的。如右图所示。

只需要一截一尺来长的竹筒（从正中间劈开，可一次做两个头像），工具为锯、锉、钻、砂纸和普通白乳胶。

制作过程：

1. 将竹筒从中间劈开，只取其中一半，在上面先用铅笔画出整个头型和头顶的两片大羽毛的轮廓，这就是主件，用锯子沿轮廓线锯出主件的外形。

2. 另外再锯两片1.5寸高的弧型竹片做少女的帽子。削6片小薄片做帽子上小装饰片，同样在一根细的竹条上锯6颗小圆柱，相当于帽饰上小珍珠。最后就是五官。两只眼睛、鼻、嘴、耳朵等小散件，都是利用细竹条上的“节巴”做成的，有非常逼真的效果，宛如天成。3. 剩下的工作就是用白乳胶将它们一一粘到主件上。粘的顺序是，先粘两片大的帽子，再粘帽子上的6个小薄片及上面的小珍珠点。五官是先粘耳朵、鼻、眼和嘴。粘上后就不要再动，让其自然粘合。

4. 最后用清漆刷一道, 就显得更精致了。

(郭础)

41. 鱼骨巧拼小白鹤

何嫂: 不知道您听说过这等巧事没有: 鱼头里会飞出小白鹤。这当然不会是真的小白鹤了, 而是把5块鱼头的头骨拼在一起, 正巧是一只飞翔的小白鹤。

我小的时候就听老人说过“鱼头里有只小仙鹤”, 起先还以为是童话故事。直到有一次吃“胖头鱼”时, 从一大堆乱七八糟的骨刺当中, 真的找到了那有用的5块, 就这么拼在一起, 很像是一只展翅欲飞的白色的小鹤, 基本上用不着人为加工, 完全是天然之作。

如果您想动手做一只“小白鹤”, 最好选大一点的“胖头鱼”, 这样拼出来的鹤“个头”也大一些。另外, 在吃鱼头的时候, 要小心拨弄, 以免将所需要的几块骨刺破坏。

如下图形状的5块均分布在鱼头骨中。“5块”的组成: 一左一右2片“鹤翅”、1个“鹤身”、1个“鹤尾”和1个细长的“鹤头”。拼的过程:

1. 先在“鹤身”的背脊中间和尾部用针穿根彩线, 用于悬挂。

2. 再用剪刀在“鹤身”脊梁中间处扎个小口, 将两片“鹤翅”一左一右插在小口处固定起来。动作要轻些, 以免扎裂鱼骨。

3. 提起彩线, “鹤翅”应保持平衡, 这时再插上“鹤尾”。在“鹤尾”骨的前端有一个小叉子, 正好可以直接插在“鹤身”的尾部。

4. 将“鹤头”的较尖锐的一头, 插进“鹤身”的顶端缝隙间, 一只栩栩如生的“小白鹤”就成形了。

如果嫌5个部分拼接不够牢靠, 可以再用胶水固定一下更好。最后, 提醒一下您, 最好是边吃鱼时边做, 这样骨头还保持有韧性, 相互拼接更方便。

(罗志华)

42. 巧做门窗帘

何嫂: 现在市面上出售的一种小袋装的儿童食品, 为了吸引顾客购买, 几乎都随袋奉送一只小玩具——“奇多圈”。孩子在吃完零食后, 往往将这些小圈圈玩个新鲜后就随处乱扔。有位非常有心的家长将这些小圈一一收集起来, 自有妙用。

“奇多圈”是一个个圆型的小塑料制品, 大小一样, 形状规整, 同时它的颜色五颜六色, 花花绿绿的非常好看, 再有它里面的小画也是形形色色, 千姿百态, 丢了实在可惜。完全应该想个办法用它来做点什么东西, 后来我发现做门帘、窗帘和各种小吊饰最好。

方法简单得不能再简单, 就是将小圈圈用细线一个一个地串起来。颜色搭配讲究对称一点, 另外将一长串奇多圈挂得多大多小, 要看房间居室的具体情况, 要显得错落有致, 又要和谐好看。比如做窗帘, 窗眉要横着挂成波浪形, 下面的两扇窗要竖着挂若干条, 然后左右分开成“八”字型, 中间系一下。微风过处, 小圈相互撞击, 叮叮当当自有风铃的雅趣。

(罗通)

43. 易拉罐巧做“宫廷椅”

何嫂：不知道有没有人统计过，世界上每天有多少人在喝易拉罐饮料，每天又将产生多少个易拉罐废弃物。但在以“化腐朽为神奇”为美德的我国民间，对于小小的易拉罐的利用，似乎有过一阵接一阵的手工艺品热。先是做成小烟灰缸，后来编成花篮，现在又是制作成微型“宫廷椅”，花样是越来越繁多，欣赏性也越来越强。

我是中学劳动技术课的教师，我用易拉罐做的三件套宫廷椅（2椅带1个茶几），曾多次参赛，还有人要我搞拍卖。它看上去好像很复杂，其实做法一学就会。

要做一套（3件）宫廷椅，只需要3个一样的易拉罐和1把剪刀。如下图所示。

椅子的制作

一把椅由椅腿、椅背和正面下端的倒三角形门襟3个部分组成。制作步骤：

1. 首先去掉易拉罐上端的出水盖。+2. 预留出整个圆周的 $\frac{1}{5}$ 做正面门襟部分，其余 $\frac{4}{5}$ 平均剪出60根细条。

3. 这60根细条需分出：每只椅腿要用6根，4只椅腿共24根细条；剩下的36根分3等份，分别做3个椅背。

4. 将易拉罐倒扣过来，凡是做椅腿的24根细条，就留在下面，凡是做椅背的细条统统朝上翻折。

5. 每条椅腿的6根细条都绑在一起，只在最下端的椅脚处弯卷成小圆圈，起装饰作用。

6. 椅背的扎法可灵活些，3个椅背只要首尾相联，相互呼应成为一体。

7. 椅子正面下端门襟部分，平均地剪出奇数根细条，像5根、7根、9根，然后卷成一个倒三角形，起个装饰作用。

茶几的制作

1. 同样是去掉上面的小盖，将罐身部分平均剪出60根细条。

2. 椅腿4条（每只6根细条），腿与腿之间是4个倒三角型的门襟（每个9根细条）。

3. 椅腿和椅四周的门襟的制作，与上面做椅子的方法相同。另外，还可以剪3个小圆垫，放在这三件套的座垫上，这样就更像是真的宫廷椅一样。

想动手制作的朋友，当然要有耐心，如每根细金属条一定剪得粗细一致，每根细条的尾端卷成的小圈松紧也要一样，可以借助一个小铁镊子来卷。

（黄陂前川三中吴纯）

44. 废旧挂历巧利用

何嫂：除旧迎新，新年的挂历自然要取代旧挂历了。那么“退了休”的旧挂历还能不能发挥“余热”呢？一些年轻女孩就动心思，把它们做成了林林总总的既美观、又实用的小物品。

1. 挂历圆锥花瓶

把这只“花瓶”打开，就是一张正正方方的长方形挂历纸。

做法很简单：挂历按所需的大小剪出的一个长方形，以长边的一角向内卷，卷的松紧决定花瓶的能瘦。把卷在瓶身的一边用胶纸固定，即成一只小巧的圆锥形花瓶，然后将它固定在床头、书桌前的墙上，随意插上一二支馨香的鲜花，很适合少女的情趣。

花瓶的要点是要精选，一张颜色与图案都富有装饰性的挂历纸。如下图所示。

2. 挂历立体挂瓶

造型类似半个青花瓷瓶，正面富于立体感；如果用有山水画的挂历纸制作，更显古色古香，庄重典雅。

制作方法：

(1) 把挂历纸裁成长方形，折成宽窄均匀的皱褶。

(2) 在皱褶的上部，分别向里压出一个垂直于皱褶的小三角形，叠紧定型。

(3) 在距顶端 1/3 处及底端对称处，分别折出一反一正同上的两个三角形，每个皱褶折一个小三角形，一一压实。花瓶的瓶颈、瓶身、瓶座就成形了。

(4) 将背面贴在墙面上，就是一个形状别致、色调古雅的立体花瓶了。如下图所示。

3. 挂历门帘

一副门帘得由上千个用挂历花纸卷成的“纺锤体”小件吊联而成。

我们先做其中的一个“纺锤体”。把挂历裁成一个个高 1.2 尺，底边 1.2 寸的三角形；把回形针掰直，两头窝成扁扁的小圈，再把三角形的底边夹在回形针中，左手带紧，不断向内卷，并保持两头的对称，露出回形针的两头（相互联结用）；卷到“纺锤体”的尖端，用胶水固定好，一个就做成了。

要做好一半数量的“纺锤体”后，就开始在一个“纺锤体”下挂一个空回形针，然后再挂另一个做好的“纺锤体”，此时必须再把中间的空回形针也卷成“纺锤体”。这些“纺锤体”串起来不但可以做成门帘、窗帘，还可以做成钥匙链，挂链等等。如下图所示。

4. 挂历钱包用普通挂历纸做内芯，再用玻璃挂历纸做钱包封皮折叠而成。

(黄宝珍、戴剑)

45. 室内壁挂巧制作

何嫂：去旧迎新，在新年来时人们往往会把旧的挂历随手扔掉。其实有些图案精美、质地良好的挂历纸，除了它作为日历的作用过时了之外，它作为欣赏和美化居室的价值还是仍然存在的。这一点就被一些聪明的观众认识到了。

现在的挂历比以前的印得要好得多，纸也用得比较高级，很多都是透明的胶印纸，上面的内容也很丰富，有风光、人物、花鸟或是室内装璜摄影，非常精美而且永不过时。以前我们常将这些挂历纸拿来包书或是做些小钱袋什么的，其实都还不能发挥其欣赏作用，尤其是精美的人物像拿来包东西显然不文明。最好的方法还是把它稍加制作成为一幅画挂起来，装点生活，美化居室。

挂历壁挂制作所需要的工具：一块小三夹板（硬纸板也可）、小木条、

透明胶布、图钉、剪刀和旧挂历。

制作步骤：

1. 先设计好所需要画的大小尺寸。从挂历上找出自己喜欢的一幅或几幅，把日期截掉后，剩下的部分随自己房间大小所需，可做大也可只取其中一部分来构图。

2. 小木条的长度要比硬纸板的窄一点，先把木条用图钉固定在硬纸板上。小木条钉在画的背后起挂画的作用。

3. 硬纸板尺寸准备得比挂历纸小一圈。将挂历纸四周折压一下，然后包住硬纸板，贴上透明胶布，即可。

这里有个防止画沾灰、受潮的小窍门：在画的下方两个角的背面各按上一个图钉，使画框与墙壁间有一点距离，由于空气的流通，就可以起到防灰、防潮的作用。

这种方法很简单，花不了几分钟就能做好一幅。当然您也可以同时做好几张，做成一个系列，比如国外风光系列，名人明星像系列等等，同一个主题但做得大小尺寸不一样，挂在墙上的位置也是高低错落有致，那么居室一定会布置得很有个性。

另外，如果有人会自己放大照片，那么也可以将自己的照片放大，用同样的方法制作成壁挂挂在墙上，使自己有种“画中人”的感觉。

有人问我怎么会想到动手做这些挂画的，我想起一位诗人的诗句：

朋友 / 请不要将您的心智 / 和您的双手闲置起来 / 快用您丰富的天性 / 去创造生活吧 / 只有这样 / 我们才会远离枯萎

(李敏)

46. “种”上一棵“龟背竹”

何嫂：不用花盆、不用养护就能让家里长出一棵枝繁叶茂、四季常青的龟背竹。这话说来您也许不信，但只要收集好5个空高橙瓶（这里要绿色的雪碧瓶），就能在家里“种”上这样一棵“龟背竹”了。赶快动手吧，您会觉得非常有趣。喝过饮料的软塑料瓶，以前卖废品还值二三角钱呢，如今却没有人收了。那么好的塑料瓶用了一次就丢掉，总觉得有些可惜。我想到把它们剪成各种造型的小工艺品，让这些软包装材料焕发出“第二次生命”。刚开始我用单个的雪碧瓶制作出比较简单的小件作品，如花篮、盆景。后来发现可以用多个瓶子组合起来。制作出比较大件的、造型复杂的装饰品，如娃娃、铁树、龟背竹等。今天我们要学做的“龟背竹”，就是用5个雪碧瓶做成的。另外，再准备1把剪刀和一些用易拉罐剪成的小软铁条。初看起来，“龟背竹”枝繁叶茂的好像挺复杂，实际上它是由底座和4层茎叶共5部分组成，每一个部分用一只瓶剪成，分解开来制作就不难了。如下图所示。“底座”的制作：取一个雪碧瓶，先剪掉瓶底凸凸凹凹的部分，然后将瓶身剪出平均的16根细条，每根细条只剪到直的瓶身部分，而留出一段瓶颈部分。另从高橙瓶的黑色底盖上剪一半，像个小箍一样套在瓶颈上。再将所有16根细条向外翻卷，每根分别穿过“小箍”，尾端用一根准备好的小铁条包紧，起到固定的作用。圆形的底座就做成了。

第一层茎叶：也就是最下一层，要做出4片叶子，所以要将一个瓶子的瓶身部分平均四等份。这时要求一直剪到瓶嘴处。在每一等份上分别剪出一

片“勺子”状（也像龟背形）的叶片，大小占总长的 $1/2$ 。每个叶片上要用剪刀剪几下，形成一个“米”字型花纹。4个茎叶剪完后再剩下一些小片也不浪费，可以把它们做成藤蔓。剪法类似于我们平常见到的“蓑衣干子”。

第二层茎叶：做法与第一层基本相同，只是为了树形好看，每片叶子要剪得比第一层小些，只占瓶身长的 $2/5$ ，另 $3/5$ 做叶柄。

第三层茎叶：这一层共要做6片叶子了，需要将瓶身平均剪成6等份。每等份上叶片的大小只占 $1/3$ ，另 $2/3$ 做叶柄就显长了，可以打一个圈用小铁条扎上，这样每层叶片就是下大上小，叶干就是下长上短，整个树形就呈“塔”形，重心稳。

第四层茎叶：也就是最上一层，这一层共要剪出12片叶子。怎么剪呢？还是分成六等份，但是不要一直剪到瓶嘴处了，只剪到半中腰。先照以前一样剪出6片大一点的叶子来，而相邻的两片大叶间剩下部分就不做成藤蔓了，而是再修剪出6片小一点的叶子，这样上下两层就有12片叶子了。最后靠瓶嘴中间处还剩一点小片，把它剪成极细的小细条，往中间一拢，就像是一个小花苞。

5个分件全部做好后，再找一根细棍，最好是空心塑料管，插入底座，再将茎叶一层层套上去，套时要注意将每层叶片叉开

当这样一棵“龟背竹”摆在家中，一定会给居室增添几分绿色；另外，您还可以在它的花苞里安上一个小灯泡，电线从空心的塑料管中走，“龟背竹”又成了别致的台灯，在夜间使整个房间笼罩在柔柔的绿意之中。

（武汉大学郑克非）

47. 照片剪贴出新意

何嫂：春暖花开，春光明媚，春天人们不免外出春游。为了留住“千万和春住”的美好感觉，人们不免又要照上一二卷照片。照像时是表情生动，兴致勃勃，可等回家冲洗出来一瞧，嗨！真正满意的没有几张。那么，一大堆不太满意的照片怎么办呢？

对于一个业余摄影者来说，这是常有的事，不足为奇。因为摄影受到自身水平和照像环境的影响，每张都照得那么到位肯定是不可能的。但是一大堆照得不满意的，是不是就一塌糊涂、完全看不过去呢？也不是，它们只是存在一定的构图偏差、光线不足、背景杂乱或比例失调，而某些局部仍有可取之处，所以，我们可以从这些照片中挑出照得不完全失败的加以重新利用，况且这些同样也是花了钱洗出来的照片，扔掉了实在可惜。

利用的方法可以是多种多样，我是用一把剪刀，一点双面胶，将多幅重新剪贴成为一幅，然后再拿到小照像馆去压一道膜，就一点也看不出粘贴的痕迹了。至于怎么剪拼，全凭自己的美感和兴趣，怎么好看就怎么剪。以我的经验总结无外乎有两种方法：补救法和创意法。

1. 补救法：以补救为目的，取长补短将多幅照片剪贴成一幅。最简单的，比方说背景明亮而人脸太暗，可以从另一幅照片中剪同样人物的轮廓，覆盖于黑脸的人像上。再比方，背景太乱的照片，只取人物贴于另一景致中。这里有些基本视觉原则，就是近大远小，比例适当。

2. 创意法：灵活性更大，也更有意思，您可以发挥想象，根据手头照片的情况，任意组合成“情节剧”和“连环画”。

这里有三张我的小孩子在沙滩上的照片，单看都有些毛病，那么就选取一张背景干净、开阔的作底张，再剪出其余各张上小孩的表情部分，最后贴在同一个背景中。这样在一张照片中就有孩子戏闹玩笑等各种表情。如下图所示。

连续动画的效果又是怎样的呢？

这里有三张同一孩子的照片，分别是进游乐场大门、登吊索梯子、吊在索道半中腰时拍得。由于是临时抓拍，单张看起来都有缺陷，但把它们合三为一，就成了有连续动作的“连环画”了。如下图所示。再比方，我在同样一张挂毯前照了三张体操动作的全身像，我就取人物站在中间的一张作底张，其余两张只抠出人物的动作轮廓，一左一右贴成扇面状，天衣无缝，别人还以为是用多次曝光的特技做出来的效果呢（参看本书彩色插页）！

（陈琳）

六、自我保健

健康长寿，百病不侵，是人们美好的希望，但人食五谷杂粮，难免病患缠身。本章“自我保健”，专门将民间百姓自己摸索与亲身实用过的一些偏方、验方录制出来，仅供参考。如有类似症状者，可向供方人详询，比较之后再慎用。

1. 偏方治疗静脉炎

何嫂：有位观众反映四肢上的血管明显突出，如蚯蚓缠身，时时感受到发痒发胀，疼痛难忍，有严重者甚至于溃烂，大面积坏死，也知道这叫静脉炎，不知有什么好方子能治愈？

静脉曲张（包括血栓性静脉炎）

内服方：

之一：银花、高参、当归、甘草各 50 克，煎汤内服，早晚 1 小碗。

之二：生地、色彩花、蒲公英各 12 克，当归尾、桃红、丝瓜络各 10 克，丹皮 6 克、甘草 3 克，牛膝、苡米 10 克，水煎内服，清晨服用为佳。

外服方：

之一：冬青树叶 100 克，红糖 250 克，加水 500 克，煮成糊状，去渣涂贴患处。涂擦前先用浓茶叶水清洗干净患处。

之二：柃柏叶、黄柏各 25 克，研成细末，温水调敷患处。

脉管炎（血栓闭塞性周围血管病）

内服方：当归 15 克、白芍 10 克、生地 10 克、黄芪 30 克、桂枝 10 克、牛膝 10 克、红花 15 克、木瓜 12、威灵仙 12 克，煎汁内服，每清晨 5~7 时服用 1 碗。

脐敷散：地龙 3 条、土别虫 6、川芎 15 克、甲珠 12 克、元胡 10 克、冰片少许，一起研末，装入小布袋，贴于肚脐处，一个月见效。

（武昌武铁宿舍 21 栋 1 单元 4 号周钟明）

2. 口腔溃疡不可忽视

何嫂：有位观众打电话问我，他经常口腔出现溃疡，有时三五天溃疡能自行愈合，有时十天半月也不见好转，这是怎么回事？

口腔溃疡引起的原因不尽相同，常见有创伤性溃疡，多见于老年人。因为老年人口腔中常有残根残冠，这些破坏较大的牙齿，带有锐利的边缘，容易损伤唇、颊、舌部的粘膜，造成组织的损伤，这就是创伤性溃疡。如果不及时治疗，长期机械刺激，容易造成组织恶变。

另外，婴儿期如果下颌乳前牙萌出，容易造成舌带的溃疡，医学上称李弗氏溃疡。原因是下颌乳前牙萌出，而婴儿仍然吸奶。吸吮时乳前牙的边缘摩擦舌带造成溃疡。这种情况，要么磨改下颌乳前牙边缘，要么断奶，改用汤匙喂养。再在局部用外用药物，内服维生素类，溃疡就会愈合。

常见在1~2岁的婴幼儿中，舌头、唇部、牙龈的粘膜处有米粒大小或粟米大小的溃疡，不能进食，这种情况是由于单位疱疹病毒感染引起的，称为疱疹性口腔炎，治疗主要抗感染、抗病毒。

最后常见的溃疡就是复发性口疮，也称“阿弗它溃疡”，其特点具有周期性复发，一般7~10天自行愈合。有些病人一月复发两次，有的人半年复发一次，也有些溃疡复发无间歇期，也就是说这个溃疡未好，另一个又发生了。由于对该病的真正原因还不清楚，所以目前为止还没有特别有效的药物治疗。复发性口疮临床上表现为：轻型，溃疡只有几处，7~10天自行愈合。重型，溃疡大而深，直径可达1厘米，长时间不愈合，甚至长达3~6月才愈合，多发生在咽喉部。再有是口腔炎型，溃疡数目多但并不大，病人不能说话和进食，非常痛苦。如果是除了口腔复发性口疮的表现外，还伴有结节性红斑或注射部位的皮肤发生脓症，甚至生殖器有溃疡、伴有眼疾，这就是白塞氏病。

复发性口疮是一个慢性病，病因十分复杂，所以爱得口腔溃疡的人，时常应该加以注意：

1. 首先要有战胜疾病的信心。由于病程长，给饮食和生活带来诸多不便，容易引人烦躁。但是常言道“久病成良医”，患者可自行摸索复发的规律和形成条件，比如是休息不好容易复发，则要注意调整作息制度。如果是感冒着凉容易复发，就要注意季节变化、适当增减衣服。如果是过食辛辣刺激物引起复发，则饮食就要注意加以克制。总之要调节好自己的饮食、起居和情绪。

2. 要把溃疡控制在萌芽状态。每次溃疡发作一般有些先兆感觉，比如有点疼痛，这时就应及时使用药物（西瓜霜、华素片、口腔炎喷雾剂等），这样可以减轻痛苦。如果是久发不愈、溃疡面大，应到医院诊治。

3. 与牙齿的健康有关。如果有残根残冠要及时拔出，老年人要进行镶牙治疗，保持牙齿完整，无疑有利于健康。

4. 口腔溃疡以预防为主。平常要少吃过烫、过硬的食物，吃东西要细嚼慢咽，避免造成软组织外伤。另外，口腔卫生也得注重，除了早晚刷牙，饭后嗽口无疑更有利于口腔健康。

（湖北医科大学口腔医院口腔内科陈汉正）

3. 空调室里过夏天要注意什么

何嫂：现代人有现代人的烦恼。夏天里没有空调易发生中暑，有了空调使用不当也会生病。那么所谓的“空调病”到底是什么回事？又该如何防治呢？有不少人在空调房间里呆久了，都会感到有不同程度的头昏舌燥、浑身无力，类似感冒的感觉，还有不少的孩子在空调里腹泻、发烧、感冒等，这些症状都与使用空调器有关，是一种“空调病”。这并不是说使用了空调，就一定要得“空调病”，而是不正确使用空调是导致问题的所在。哪些属于不当的行为呢？

1. 密封时间太长。如果一天到晚都在空调房间里呆着，尤其是在空调房间里过夜，空气长时间的不流通，容易致使各类细菌的滋生与传播，造成一些病毒性感染疾病，继而表现为发烧、感冒。

2. 设定温度太低。夜间睡眠，新陈代谢减缓，抵抗力下降，如果室温过低，容易导致着凉、腹泻、呕吐。

3. 小儿体温调节功能不健全，如果频繁进出空调房间，也容易感冒、发烧。

因此，在空调房间里过夏天的时候，一定要注意以下几个事项：

1. 定时开门、开窗通风换气，最好早、晚两次，每次 10~20 分钟。通风时不必关机。

2. 空调房间里呆的人不要太多，不要在空调房间里抽烟。

3. 空调设定温度不宜过低，室内、室外温差不要超过 10℃，一般定在 27℃ 左右就可以了。

4. 室内保持一定湿度，睡前可以在室内放一盆清水。在空调房间里的人要多喝点白开水。

5. 小儿好动，出出进进，急冷急热，容易造成不适。要减少进出的次数。晚上睡觉时，小儿的腹部应加盖毛巾被。

6. 有关节炎的人在空调房间里过夜要穿长裤长衣。

7. 有人认为已经发烧、感冒的病人就不能呆在空调里养病，其实适当的温度可以帮助退热、退烧。

(武汉市儿童医院急诊科孙继民)

4. 胃寒自我小疗法

何嫂：要是冬天里人们着了凉，或是逢年过节稍微吃多了一点油腻的东西，肠胃就会胀气、疼痛或总感到不舒适，民间有一些小方法可以快速缓解这方面的症状。

1. 热敷法。用热水袋做胃部的轻轻按敷；用热水泡脚 10 分钟。

2. 食亦清淡、促消化。如萝卜、荸荠和各种水果。

3. 足部按摩法。医学研究表明，人的五脏六腑在人的双足上都有其相应的反射区。按摩反射区可以促进人体相应部位的血脉流通。

人肠胃的反射区在脚的什么地方呢？如果一只脚脚板分成 3 等份，它就在正中间部分，重点按大脚趾以下部分。如右图所示。

按摩手法：因受凉引起的绞痛，手要稍微轻按一点；对于积食引起的胀气，手法要重一点。

按摩方向：从脚趾往脚板心方向按。可以用手直接按，也可以借助小按摩器来按。一般胃痛时当即就开始按摩双脚，一次 10 分钟，一天按 2 次。一般按一次，胃部就有明显舒适的感觉。这个方法最适合自我治疗，不但方便，

而且效果来得最快。

(武汉大学校医邱健)

5 . 失眠的自我疗法

何嫂：人们常用“吃不香、睡不好”来形容精神状态，充足而有质量的睡眠，则是人们工作和学习的基本保障。卧枕难眠的滋味不但不好受，第二天起来也会无精打采，影响办事效率和效果。几乎每个人都有失眠的时候，但它究竟是怎么造成的呢？有没有解决的灵丹妙药呢？

产生失眠的原因大致可分为 4 个方面：

- 1 . 由于过度紧张、焦虑，大喜大悲等一些心理因素引起的神经衰弱。
- 2 . 肝脏、肺脏等器官出现疾患；
- 3 . 患有精神分裂症、抑郁症；
- 4 . 患有原发性睡眠障碍。

检查出失眠的原因为精神分裂症、抑郁症或患内脏疾病，应及时就医；而只是由于心理因素和原发性睡眠障碍引起的失眠，则可以通过自我调节加以缓解。

一般性失眠，可采用自我进行的按摩方法以及食疗法。

按摩法：临睡前用温水泡脚，擦干后用双手搓热，然后在两脚脚板心各按摩 80 次。因为足心属足少阴肾经，起于脚心，止于胸上部。搓脚心可引导肾脏虚火，使上身浊气下降，有舒肝明目，补肾保健之功，对失眠有疗效。

食疗法：临睡前可食一些食物，有助安神促眠。

- 1 . 吃点面包。因为体内胰腺分泌素，对面包所含的氨基酸进行代谢，其中一种叫作五羟包胺的氨基酸能镇静安神。
- 2 . 喝一杯加醋的温开水，也容易入眠。
- 3 . 大枣 20 颗、葱白 7 根，加水煎服。治疗虚劳烦闷引起的失眠。
- 4 . 由于心内烦躁不得入睡，可喝一杯糖水。体内摄入糖水产生大量血清素，使大脑皮层受到抑制。
- 5 . 临睡前喝一碗小米粥，可使人迅速发困，进入睡眠。
- 6 . 睡前喝杯热牛奶，可温和胃肠，营养滋润全身，从而使肌体放松、舒坦，顺利入睡。

当然，食物不易过饱，食后稍等一会儿再上床就寝，还可以听一听轻音乐，帮助放松思想，排出异念，更快地进入梦乡。

(湖北人民医院内科万启凡)

6 . 习惯性流鼻血的防治

何嫂：在生活中，我们经常会看到有人突然无缘无故地流鼻血，这是怎么回事？遇到这种情况又该怎么处理呢？

有两种原因可引发流鼻血，一是由于鼻血管脆弱引起的习惯性流鼻血，也就是人们通常所说的“沙鼻子”。还有一种情况就是人在患某些病症后表现出的临床反应。所以，如果是经常流鼻血的话，就应该先到医院查明病因，如果属于第一种情况，一般问题不大，可作些简易治疗。若属于第二种情况，就必须慎重对待，及时就医。

我曾用一个民间小偏方治好了多年的习惯性流鼻血，方法挺简单，就是将大蒜拍扁后，用纱布包在洗净的脚心上，如果是左鼻孔经常流血，就包右脚心，如果是右鼻孔经常流血，就包左脚心。包扎期间避免沾水，两天后拿掉大蒜。几天后包扎过的地方就会起水泡，用消过毒的针挑破水泡就行了。

（武汉化工职业病防治所胡光斌）

我试过两种方法可以快速止鼻血：

1. 用凉水拍后颈窝；
2. 用橡皮筋（或细线），将与出血鼻孔左右相反的手中指的第一个关节缠紧，2 分钟后再松开，即可止住鼻血。譬如左鼻孔流血，就要将右手中指的第一个关节缠紧。

（刘兰）

7. 晕车、晕船怎么办

何嫂：熟悉我的人都送我一个雅号——“汽车迷”，这倒不是因为我真的就对汽车着迷，而是我这个人一上汽车就头晕、恶心、迷迷糊糊。不光是我，很多人都有这种晕车、晕船的毛病。那么，该怎样防止和减轻这些症状呢？

有很多人坐车、坐船的时候，会感到头晕、恶心、面色苍白，甚至呕吐、出冷汗、四肢无力，这就是晕车、晕船。

其主要原因是：车、船在行驶时摇摆动荡，运动方向和速度经常改变，使人体内维持身体平衡的功能器官（内耳等）受到刺激，从而使身体发生平衡失调。中医一般认为，痰湿型体质的人容易晕车、晕船，由于体质所致，决定了晕车、晕船的根治是不太容易的，但我们仍然可以采取以下措施防治和减轻这种毛病：

1. 在出门乘车、乘船之前，不宜空腹，应当吃些容易消化的食物，但也不要吃得过饱。

2. 容易晕车、晕船的人上车后要选择车、船内颠簸比较轻的位置，如车的前部、船的中部，这样可以减少颠簸幅度。

3. 对汽油味敏感的人，要坐得离驾驶室远一些，尽量靠近比较通风的地方。

4. 车、船颠簸较大的时候，最好伏在椅背上，闭上眼睛，同时打开车、船窗户使空气流通，保持心情平静，不要恐惧和焦急。

5. 车、船开动时尽量不要观看窗外快速移动的树木、电线杆或起伏的波涛。

6. 出门前可以吃一些晕车宁、苯海拉明之类的抗过敏药，也可备一些风油精、清凉油之类的外用药，必要的时候在太阳、合谷、内关等穴位上擦一擦。

另外，有晕车、晕船毛病的人，平素要少摄入油腻和盐分，因为中医认为“肉生痰，咸生湿”。痰湿型体质的人平时要加强体育锻炼，通过增强体质来防治或减轻晕车、晕船症状。

（同济医大协和医院中医科彭汉光）

我多年来晕车、晕船，后来我用了一个民间的方法，缓解晕车、晕船很灵验。

具体办法是：将新鲜生姜洗净后拍碎，在上车（船）半小时之前，用“麝香风湿膏”贴在肚脐上。晕车、晕船毛病比较严重的人，还可以在两手内关穴位，取两片生姜再用麝香风湿膏一起贴上。据中医解释，生姜可以和胃止呕、驱寒祛湿，在内关穴和肚脐（神阙穴）上贴生姜可以和胃止呕、提神、补气，从而防治和减轻在车、船上的晕眩。

（蒲圻市人民医院中西医结合科朱素珍）

8. 中暑了怎么办

何嫂：武汉素有“火炉城”之称，每到夏季人们都会感到不同程度的头晕、恶心、全身乏力，特别是野外作业、长途跋涉、在高温车间里劳动、或在通风的场所活动，有时会看到有人因为经受不住炎热突然晕倒，老百姓称之为“发痧”。如果一旦发现有人中暑，该采取哪些措施来缓解或急救呢？

中暑是气温明显升高，超出人体正常体温范围，体温调节功能中枢和汗腺功能发生障碍所导致的一种综合症。正常人的体温，一般保持在37左右，上下波动不超过0.5。这是由于人体里有一个“体温调节中枢”在控制管理着体温，使产热、散热保持平衡。但在炎热的夏季，由于环境温度过高，空气湿度又大，体内余热难以散发，使热量越积越多，以致“体温调节中枢”无能为力，就会发生中暑。在气温高、通风差的地方活动或作业时，容易诱发中暑，老年人以及心血管病、糖尿病患者也比较容易中暑。

中暑之后，病人先有头晕、恶心、全身乏力等症状，继而出现口渴、面孔潮红、脉细而快、呼吸急促等症状，并很快陷入昏睡或当场昏倒。由于大量出汗，人体水分和盐分来不及补充，有的病人还会发生小腿肌肉痉挛。

由于中暑是过热所致，因此应该迅速将患者移到荫凉通风处，让其平卧，解开衣服散热，采用物理降温。如用冷毛巾敷其头部，用酒精擦浴人体大动脉血管处：太阳穴、颈部、腋窝、手心等，同时用电风扇吹风，以加速散热。病人能喝水的，应鼓励其多喝清凉饮料，如冰镇盐汽水、绿豆汤，还可内服人丹、十滴水。此外，还可以掐人中穴，用清凉油或风油精擦太阳穴。

经过上述处理后轻度中暑者能很快好转，对中暑较重的人可在用冷毛巾擦其全身的同时，在头部、颈部和腋窝等处敷上冰袋，再用电扇对着吹风。在用冷水擦身时，注意开始不要用过冷的水，以免皮肤神经末梢突然受到冷刺激后，造成毛细血管迅速收缩而体内余热更难以散发，而且过于寒冷的刺激，可能导致身体发生虚脱。如果患者中暑严重，在采取上述物理降温的同时，还要请医生前来处理或迅速送往医院急救。

（同济医大协和医院急救中心韩继媛）

9. 土方巧治蚊虫叮咬

何嫂：盛夏时节，人们在野外、树荫下活动时，常会被蚊虫叮咬，轻则皮肤起疙瘩、又痒又痛，严重的还可能引起皮炎，被蚊虫叮咬后有什么办法能很快地消炎止痒呢？

被蚊子、跳蚤、蚂蚁、毛虫、黄蜂等昆虫叮咬、刺伤后引起的皮肤发痒、灼痛、小出血点、丘疹、风团等，医学上称为“虫咬皮炎”。对程度较轻的虫咬皮炎，我们可以利用日常生活中一些平常之物就能起到消炎止痒的作

用。

1. 用茶叶冲泡后的茶汁冲洗伤处，也可将冲泡后的茶叶捣成泥状外敷伤处：

2. 鲜韭菜捣成泥状外敷；

3. 苦瓜去子洗净后捣成泥状外敷；

4. 鲜大蒜球去皮后切开，涂擦患处，可消炎止痒；也可将大蒜切碎后用7%的酒精或50度以上的白酒浸泡5~7天，泡成蒜酒，可随时用来擦洗被蚊虫叮咬后的部位；鲜车前草、野菊花等都可煎水洗或湿敷患处：

5. 如果不慎被黄蜂刺伤，应先拔出毒刺而后可用醋和水按1:5的比例调好清洗患处，严重者应及时就医。

6. 用牙膏涂抹在患处也能起到一定的消炎止痒作用。

当然，现在很多人家里都常备有清凉油、花露水、风油精之类的生活用品，都可以用来涂擦叮咬处，但以上的民间方法也不妨拿来应急用。

(同济医大协和医院皮肤科曾昭明)

10. 糖醋大蒜治拉肚

何嫂：很多人家里都会备有一些预防感冒、消炎之类的常用药，平常有点小病小痛的就可以应急。那么，一罐糖醋大蒜，别看它不起眼，有时候还真能起大作用呢。

我家多年来就一直喜欢吃泡糖醋大蒜，它对预防感冒，尤其是夏天治拉肚子特别有效。夏季是肠道疾病的多发季节，我总是让孩子常喝一点泡糖醋大蒜的汁水，能起到杀菌消炎、预防肠道疾病的作用。

糖醋大蒜泡制方法：准备好凉开水，将新蒜剥皮成蒜瓣，将买来的红糖稍微蒸一下，然后用一个干净的罐头瓶，倒入凉开水，放入蒜瓣，再加入等量的红糖和食醋，即可。这样泡好的糖醋大蒜，可存放好长时间不坏，平时常饮有益无害。

另外，在感冒之初时，口含一瓣生大蒜，直到辣味消除时就吐掉，连续2~3瓣，感冒症状会消除。

(武昌新河街纺织村 314 号彭桂兰)

11. 偏方巧治小儿支气管炎

何嫂：如果自己的孩子患过小儿支气管炎，每到秋去冬来或者冬去春来的换季时节家长们都是比较担心的，因为换季时节小儿支气管炎是最常见、多发的，而且是反复无常、难以断根的疾病。其实我国中医根据千百年来的摸索，已有不少记载防治小儿支气管炎的好方子。

小儿支气管炎的情况比较复杂，由于引起的原因不同，表现出来的症状也有差别。应根据自己的具体情况对症慎用。

1. 急性支气管咳嗽并带烧症状：咳嗽痰稀，伴流清涕，夜咳严重，咳中带呕，此为寒症。

方法一：生姜片3~4片，桔皮半只，蜂蜜1匙(或蜜制甘草)熬汤服用。

方法二：金银花1小匙，陈皮半只，红糖1匙，熬汤服用。

方法三：取发开、洗净的海带1小张(巴掌大)，切碎后加入红糖或白

糖，用开水浸泡，早晚各饮海带汁 1 小杯，效果甚好。

2. 慢性咳嗽（百日咳）

方法一：先用新鲜大米炒成焦黄，再把白萝卜洗净切碎后，与焦米同煮饭吃，一周见疗效。

方法二：炒麦芽糖 50 克，加金银花 1 小匙，煮水当茶饮用。

方法三：把陈茶叶（但不变质）在锅里炒焦，用个小罐装好。每次取焦叶 1 小撮、冰糖 1 小块（或蜂蜜少许），用开水冲泡频饮。

方法四：萝卜籽 50 克，炒焦研成末泡茶饮用，最好加入 1 小把嫩柳叶同泡。

方法五：睡前喝 1 小勺小麻油。（杨杰）

如果再加上蜜制甘草片，睡前与小麻油一起服用，效果更好。

3. 间歇性咳嗽及波浪热咳

症状：干咳少痰，痰稠难咳，呼呼作响，午后渐热，面红心燥，昼咳重夜咳轻。

方法一：秋梨 1 个，贝母 10 克，冰糖少许。秋梨去核，加贝母、冰糖一起蒸熟后食梨饮汁，能润肺、清心、化痰、止咳。

方法二：天冬、麦冬、沙参、枇杷叶各 50 克，煮汁后分 3 天喝完。能起到清肺火、解热毒、去痰止咳、通调肺气的作用。

另外，作为保健，患儿每天早晨起来可以喝 1 小杯淡盐汤（加盐的凉开水），因为它可以起到清洁和按摩肠道的作用，同时也能促进新旧代谢，改善免疫功能。最后要提醒家长的是要让孩子远离“感染源”，为什么有的孩子住院打针吃药已有好转、回家之后又有反复呢？这是因为有的孩子对各种各样的化学制剂的气味（美发品和杀虫剂）、冬天取暖烧煤的气味、春天的花粉等等反应非常敏感，应该及时清除或远离这些外部的感染源。可以时常用醋薰一薰房间，起杀菌消毒的作用。房间经常通通风，保持空气新鲜。

（周钟明）

12. 春季预防小儿流行性疾病

何嫂：春季万物生长繁殖，各种病菌也活动频繁起来，加之气候反复无常，“乍暖还寒”，每年这个时候，家长带孩子到医院里就医的特别多。其实，春季小儿流行性疾病主要还在于预防。春季是病菌复苏、繁殖开始活跃起来的时候，小儿如果是抵抗能力较弱的话，极易患呼吸道感染（俗称“感冒”），病症包括急性鼻炎、咽炎、扁桃体炎等，这些炎症又容易带来一些并发症，如鼻窦炎、中耳炎、支气管炎、肺炎、脑膜炎等，如侵入血液，还可能引起败血症。预防小儿流行性疾病要从多方面综合做起。

1. 要保持室内的通风和空气的新鲜，晚上可开窗睡觉。室内可放一盆清水，增加一点空气的湿度。

2. 加强锻炼，增强体质。可带孩子多进行一些户外活动和体育锻炼，但不要带孩子去商场、影院等人多、空气污染大的地方，要远离感染源和感染者。

3. 气候反复多变，要勤增减衣物。给小孩子的衣物不能穿得太多、捂得太严，尤其不要捂盖头部，小孩子“额头凉、手脚热”一般是比较正常的。以前老人们有种说法叫“秋冻春捂”，其实没有什么科学依据，捂得过多，

头脑发热，身体里的温度不能自然调节，会得一种“蒙头综合征”。另外，小孩子好动，一旦出了热汗，不要急于吹冷风，应用于毛巾擦干或及时换一身干的内衣。

预防感冒还可以在房间里（关上门窗），用煮开的醋熏一熏。能起到消灭室内细菌和预防呼吸道感染的作用。

（武汉市儿童医院呼吸内科袁伟雄）

13. 儿童好动与“多动症”的区别

何嫂：父母都希望自己的孩子健康活泼，但有的家长一看到自己的孩子特别好动，有“坐不住”或者“人来疯”的倾向，又担心孩子是否得了“多动症”。那么什么是“多动症”呢？又该如何防止呢？

儿童天性活泼好动与多动症是有区别的。多动症，是指活动过于频繁，但注意力涣散，有与年龄很不相称的行为冲动。

1. 多动症发病年龄较早（多发于学龄前儿童），并且有持续半年以上的症状。

2. “活动过多”与“注意力涣散”同时存在、兼而有之才是多动症。有的孩子虽然好玩，但能较长时间地专注于某一项游戏或一件玩具，就不能说是多动症；再有，有的初入学的儿童，上课虽然思想不能集中，但基本上还是能控制自己的行为的，也不能算多动症。只有那些又不注意听讲，又不停搞小动作的孩子，如一会找别人讲话，一会玩文具，一会看窗外，才有可能有多动症。

3. “有意注意力”达到多长时间为正常呢？一般5~7岁儿童有意注意力应达到15分钟，7~10岁儿童应达20分钟，10~12岁儿童应达25分钟。

有的家长担心多动症儿童是不是智力有问题，其实大多数多动症儿童的智力都为正常，有的甚至智商还比较高；只是在某些精细动作的协调性稍差，比如，做手指轮替动作、双脚走直线等就做得不标准。

如果家长发现孩子有多动的倾向可以自行判断，若拿不准的话，可向有关儿童心理学大夫咨询。对于学龄前儿童如果是特别好动的，家长应该加以适当注意和引导。

首先，给孩子制订一个简单可行的规矩，要做就好好地做好一件事，不要三心二意。譬如，不要边看电视边玩玩具，边吃东西边听故事。

其次，观察孩子的兴趣点，适时加以引导，逐步培养孩子的有意注意力，但要注意一次学习的时间不要过长，以免孩子产生厌烦，丧失兴趣。

三是，现在孩子的玩具都特别多，家长要注意一次拿给孩子的玩具不要太多，一次1~2个，玩完一个再拿一个。

（武汉市儿童医院儿童心理咨询门诊吴克颖）

14. 新主入园须知

何嫂：现在大多数双职工的孩子，到2~3岁左右，白天都要送到幼儿园或者托儿所去，多数孩子都能顺利度过入园期，但也有不少孩子过惯和了和父母、爷爷奶奶在一起的生活，初送幼儿园时往往要大哭大闹或闷闷不乐，而且好长时间都不能适应新的环境。那么年轻的家长和幼儿园老师应该怎样

做，才能使孩子顺利度过刚入园这一段不适应期呢？

孩子能否顺利入园，是需要家长和教师双方配合、一起做好工作的。对于刚入园的新生，作为教师应该热情接待，主动上去拉拉孩子的手，问问他（她）的小名叫什么呀、几岁了，这样可以很快地增进感情、缩短距离。教师多称呼孩子的小名，可以给孩子以一种“妈妈”和“在家”的感觉。如果孩子哭闹不止，教师不要大声呵斥，还是要多做正面的、耐心的鼓励，以激发孩子入园的兴趣。

对年轻的父母来说，入园之前就可以抽空多带孩子到幼儿园周围去看一看、玩一玩，让他（她）熟悉一下新的环境和新的新朋友，以免入园后感到生疏。如果邻居有小朋友在托儿所，最好让孩子们结成伴一起去。

在可能情况下，家长开始几天要争取早一些接走自己的孩子，如果别的孩子都走光了，只剩他（她）一个人的话，就会使孩子产生孤独感，第二天他（她）就可能不愿再去幼儿园了。

第一天送孩子入园，家长送完孩子之后应该坚决离去，如果家长自己再三和孩子道别，恋恋不舍，这种情绪就会感染孩子，使孩子更加依恋家长，不肯留在幼儿园。在入园初期，家长应该坚持天天送孩子上幼儿园，使孩子尽快适应新环境。

只要家长，教师配合得好，即使最难办的孩子，也可以在数天到一周内适应幼儿园的生活，像鱼儿得水那么快乐自在了。

（湖北省广播电视厅幼儿园沈丽）

15．小儿痱子防治法

何嫂：夏天里小儿长痱子，是家长比较心烦的事情。婴幼儿，尤其是新生儿，全身都长满痱子，哭闹不止，轻则起的是小红点，重则起的是白色小水泡，痒痛难忍，抓挠以致造成皮肤感染，许多家长都想知道有没有什么好的方法来防治呢？

小儿为什么会生痱子，而成人却很少长痱子呢？这是因为婴幼儿的体温调节中枢发育不成熟，对热的气候不适应，出汗多而排泄不及，汗液滞留在皮肤表面堵塞毛孔，因而生痱子。

我国民间有许多简便易行的方法来帮助清热解毒，消除痱子：

1．将苦瓜切成薄片，在少量清水里焯一焯水，焯过的水就用来加到温水中给小孩洗澡。

2．用西瓜皮或者苦瓜皮，每天擦拭皮肤若干次，对集中的大面积的痱子尤其有效。

3．用鲜薄荷叶 200 克（或干薄荷叶 50 克）煎水，然后将它兑上温水给孩子洗澡。

4．小孩子进空调房间之前，应该洗个澡，扑上痱子粉，再穿上松软的棉布衣服。切忌让小孩光着身子进入空调房间。

5．搞好体内的防暑降温工作，夏日里应给孩子多喝绿豆汤、金银花茶或淡盐水之类的消暑饮品。

（武汉市儿童医院皮肤科黄美莲）

16．治冻疮土方十则

何嫂：我们编辑小张的一双手，夏天还是玉指纤纤，可刚一进入冬季，就变得又红又肿，轻时发痒，重生冻疮，而且每年反复很难治愈，影响工作与生活，令人十分苦恼。这里有治冻疮的民间土方十则，可以不妨试用。

冻疮从西医学上讲是皮肤表层微循环受阻或皮下脂肪供血不足引起的，中医上一般说是因为气血不调、虚弱而致。民间有不少治疮秘方可彻底断根。

方法一：羊油膏。最好以山羊油用火熔炼，稍凉后擦手，直到微微有些疼感为好，每天早晚各 1 次，坚持 1 星期可痊愈。

方法二：“三椒油”。即川椒、花椒、胡椒各取等量，加盐少许，在油锅里煎炸，油用纯净的芝麻油或菜籽油。炸至川椒变焦后关火，倒出油来，待温热涂擦患处，来回搓揉，早晚各擦 1 次。

方法三：“二枝水”，取桂枝、桑枝等量，加水煎开，水开后将药汁倒入小盆中，让双手在不断上升的热汽中熏蒸一会儿，待水温凉后将手浸泡于内，然后相互搓揉。可使血管扩张，加快血液循环，促进体表发汗。

方法四：樱桃酒。樱桃性甘温，酒又可活血行药。用新鲜的樱桃（每年 5 月份）加粮食酒泡制，用它内服、外擦兼可，早晚 1 次，具有法除皮肤寒气，治愈冻疮和美容护肤的作用。

方法五：水仙粉。取水仙花连叶、芭蕉连根带叶，一起研成灰后用米饭敷于患处，与羊油同效。

方法六：生桐油。寒冷到来之前，以生桐油涂抹患处或浸入油中，片刻后洗掉，可以使冻疮不再复发。

方法七：川椒、食盐各 30 克，45 度的白酒 400 克，浸泡 1~2 天或更长，每日深擦患处，活血止疼。

方法八：艾叶煎水温洗手面可治冻疮。

方法九：地骨皮、明矾（或食盐）煎水热洗，气血融合，皮肤舒畅。

方法十：治手足干裂症，可以准备桐树叶 2.5 公斤，每晚取 250 克，加水 2 千克煎煮，待水呈黑棕色，有浓厚的桐油味时，待温时将手放入浸泡擦洗。如果一次效果不佳，就再将煮过的桐叶水多洗几道。

（周钟明）

冬天脚后跟易干裂，疼痛难忍。这主要是由于秋冬空气寒冷而干燥，皮肤水分散失太快的原故。有个土方法可以加以缓解，即每晚用热水泡过双脚后，趁热涂上一层凡士林油（膏），马上就用两只软塑料袋分别套在两只脚上，塑料袋口系紧，保持相对密封的状态。第二天早上起床再取下塑料袋。坚持几天后，裂口自然愈合不再开裂，因为塑料袋起到了保湿、保温的作用。

（徐菡）

17. 冻疮夏治

何嫂：爱患冻疮的人，不一定非要等到冬天发作时再治，还可以在夏季就做些预防工作。

夏天人体体内寒凉，体表温热，皮肤毛孔开放，这时可以做些外部治疗，有利于改善皮肤的微循环和排湿解毒。方法有：

1. 将大蒜拍碎去皮后，在烈日下曝晒，晒出蒜汁，然后用晒热的大蒜使劲涂擦往年生冻疮的部位，直到蒜汁渗入皮肤微微有些发热。如此每天反复

3次，坚持3~5天，到了冬天就可见效。

2. 冬天用过羊油擦涂过的患处，到了来年的六月间，再用新鲜生姜片涂抹数次，可以便冻疮不再复发。

(华中理工大学图书馆李桂珠)

18. 春季护肤小顾问

何嫂：“吹面不寒杨柳风”，和煦的春风吹走了一冬的阴郁。如何使冬日干燥暗淡的肌肤重焕春天般的光彩，在这灿烂的季节有个美丽的心情呢？

经过一个冬天的皮肤，到了春季格外需要水分的滋润，所以春季护肤的关键在于补水。女性应在饮食、化妆和日常洗浴时有意识地加以保养。

成人春季里每天至少需要饮水1千毫升以上，普通大小的水杯约合4~5杯。水是美容的“护身符”，多喝水是最直接的保健法。另外，还应多摄取维生素A、维生素C，或者富含A、C的食物，如胡萝卜、青菜、香菇以及各种水果。

这里介绍几种家庭果汁、菜汁的配制方法：

1. 多味果汁：取生菜28克，西红柿70克，香菜28克，草莓6个，小苹果1个。把它们用盐水洗净，水果去皮后，一齐倒进搅拌机打成汁。它含有丰富的维生素和矿物质，是配合春季美容的上好饮品。

2. 钙汁：取香菜70克，油菜70克，小苹果1个，柠檬1/3个。先把前三样搅拌成汁，最后加柠檬汁即可，富含维生素B1、B2、C，可以美容养颜。

3. 菠菜苹果汁：菠菜70克，柠檬1/2个，小苹果1个。把前二样搅拌好了再加柠檬汁，含维生素A、C以及铁质，对贫血也有效果。

4. 薏仁粗粉汁：薏苡仁1/4杯，水2杯，海带5cm宽4块，梅子1/2个。把薏苡仁洗净，海带浸在水中4~5小时后搅成海带汁，将薏苡仁浸入海带汁在小火上煮沸，冷却后再放入切碎的梅肉。常饮能使肌肤富有光泽。

除了以上从内部的补充水分的方法外，还要进行一些外部给水。方法有：

1. 用40℃左右的温水与冷水交互冲洗，洗完后不忙擦干，用手轻拍面部。

2. 家庭蒸气美容法。打一盆开水，让面部置于上升的蒸气中，每次3~5分钟，每星期做3~4次。

春季女性在选择护肤品时，白天应以滋润型日霜（或橄榄油），晚间卸妆后宜用维生素E、维生素B₆的营养霜，还要经常使用富含叶绿素的面膜作护理。

(丽都女子健美中心美容师李星燕)

19. 夏季护肤小顾问

何嫂：夏日酷暑，烈日炎炎，强烈的紫外线“烤”验着人们的皮肤。那么，女士们在夏季应该如何呵护自己的皮肤呢？

夏季皮肤的两个“天敌”是紫外线的伤和汗渍堵塞毛孔。

夏季选用护肤品，宜用那种不易堵塞毛孔、含油少、含水分多的清爽型护肤品，尽量少化妆，以免阻碍皮肤的正常“呼吸”。

如果人们在夏季不得不外出的话，应该在暴露部位涂上防晒霜，面部选用含椰子油、棕榈油的防晒霜为好。另外，出门要用遮挡阳光的工具。

如果不小心已经将皮肤晒伤了（发红、起小水泡），就不要继续暴晒，应该马上用凉水轻敷，吸取皮肤的热力，等皮肤不再觉得太热太红时，再进行滋润护理。选用温和型的护肤品（不要急于涂擦有刺激性的药膏），或用黄瓜片、柠檬片、冰西瓜片敷在晒伤部位，每人坚持几分钟，直至皮肤晒斑自然消除。

可以自制两种果菜汁在夏大饮用对皮肤美容有好处：

1. 夏季多味果汁：取生菜半株，香瓜 1/2 个，柠檬 1/4，荷兰芹 40 克，西红柿 1 个，菠萝 100 克，香菜 25 克洗净一齐搅拌成汁，再兑上柠檬汁，每天一杯。

2. 香菜柠檬汁：香菜 50 克，柠檬 1 个，柑 1 个。香菜切碎挤出菜汁，再与柑、柠檬汁混合饮用，对防紫外线、黑斑、雀斑有一定疗效。

（品芳公司美容师崔臻）

20. 秋季护肤小顾问

何嫂：一叶知秋。绿色的树叶到了秋天自然会变得枯黄。由于季节的变化，人们的皮肤自然也会受到影响、发生变化，那么秋冬季节，女士们又应如何保养自己的容颜呢？

谁都希望自己拥有一张细嫩白净、富于弹性和光泽的脸，但年龄的增长和季节的变换，使我们健康的皮肤在不知不觉中发生着变化。一般说来，在一年四季中每一季末与开始以及季节与季节的交替之中，是最容易形成皱纹的时期。比如在入秋季节、深秋季节和秋冬季节，人们会觉得皮肤比较干燥、紧绷，暗淡无光，中年女性还会发现自己的皮肤好像衰老了许多而且皱纹明显增加。这是因为经过一个夏季的烘烤和蒸发，人们皮肤的水分和营养消耗殆尽。如不及时补充与护理，就会生成一些细小的皱纹，使皮肤过早衰老。其实秋天刚开始出现的细小皱纹是“假性皱纹”，是可以通过及时护理和耐心的保养加以消除的。

秋季皮肤护理的关键在于补充水分和加强营养以滋润皮肤。这样的护理，除了我们自己平时在家里做些简单的养护外，还可以定期到美容店去做。如果是受过专业培训的、有丰富经验的美容师，会根据每个人的皮肤性质来对症下药，全套洁肤：去除死皮、修护、滋润，会使皮肤立显光亮。一般说来，干性皮肤每周得做 1~2 次正规的护理，其他类型皮肤一周也得做 1 次全套护理。

我们来看一套具体的护理步骤：

第一步：彻底清洁。由于户外灰尘和自身化妆品的附着，工作一天下来的人们，应该及时而彻底洗脸。先用温水（40~50℃）洗脸，选用适当的洗面奶在脸上打圈 1~2 分钟，然后用温水清洗干净。用温水可以帮助毛孔扩张，有利于下一步的深层清洁工作。

第二步：去除死皮。选用适当的去死皮膏或磨砂膏去掉已失去活力的细胞，干性皮肤避免用去污力强的磨砂膏，而选用温和的去死皮膏，否则会将皮肤的皮脂膜破坏，使皮肤失去抵抗力。每月 1~2 次。油性皮肤可选用磨砂膏，每月 2~4 次。有暗疮者不可在暗疮上磨。

第三步：必要的按摩。选用较滋润的按摩膏，如人参按摩膏、维他命 E 按摩膏，植物精华按摩油等，可促进皮肤血液循环，舒缓精力，解除疲劳，这样可以加速皮肤对营养与水分及润肤品的吸收。注意，人最好是平躺着做，还有脸部的按摩要从下往上赶，这样可以预防脸部肌肉向下垂坠，过早失去弹性。

第四步：选用面膜。应选用能提高水分吸收能力和滋润成分高的面膜，如南韩水果面膜，香港天使面膜及海藻膜等。将半流质或糊状的面膜敷在脸上大约 20~30 分钟。面膜的作用不仅是使皮肤吸收到面膜里的水分与营养，更重要的是能加速皮下组织的新陈代谢，巩固及滋润肌肤皮层，使皮肤变得光滑。

第五步：收缩水。去掉面膜后，选用适当的收缩水拍在脸部，有助于收缩毛孔，平衡油脂分泌，改善皮肤结构，为下一步润肤做准备。

第六步：润肤霜。润肤霜（剂）的主要成分是水，还有软化剂和水分离物，如动物脂肪植物或矿物油，另外还有保湿剂、甘油，因而它的作用是补充水分和营养，使皮肤润泽并减缓水分的流失。

如果您能耐心而正确地做以上护理，那些刚刚形成的细小皱纹就不会过早地在您的脸刻上下岁月的年轮。

（武汉市丽都美容公司美容师郭家湘）

21 . 日常美容与按摩

何嫂：面部的美容，其实我们每时每刻都在进行，当我们用毛巾洗脸擦脸时、当我们涂擦护肤霜膏时，不知不觉地都在按摩皮肤。这些看似都会做的事情，其中也有不少学问。人们的面部，犹如一尊精致的工艺品，只有对它进行细心而正确的护理，才能永葆光华。

在平时生活中，常常可以看到不少人洗脸时用毛巾上下使劲擦洗，涂护肤霜膏时上下胡乱地抹开，这些对面部皮肤的间接按摩方法在手法上存在明显问题。

正确的洗脸方法是，首先应选用柔软的毛巾，使用时间过长而变得粗糙、发硬的毛巾应考虑及时更换。香皂或洗面奶等不要直接往脸上抹，而应在手上揉成泡沫后再清洁面部。在用毛巾或涂洁面品时，手法要由下至上，尽量把面部肌肤向上提，减少下垂。同时动作要轻柔、缓慢些，避免牵拉皮肤，日久失去皮肤弹性。

擦抹霜的同时可有意识地进行穴位按摩。把要用的霜膏点在太阳穴、地仓穴、迎香穴、眼部四周、耳根的穴位以及耳垂。为什么要按摩耳垂呢？中医认为，人的耳朵如同一个倒置的人体，耳朵穴位密布，而耳垂正好对应人的面部。按摩耳垂，等于刺激了面部众多的穴位，起到美容之效。如右图所示。

按摩的手法也有讲究，要用手指的“指肚”部位（最柔软），自下而上，由内向外划小圈圈。

有条件的还可以用专门的按摩膏来做穴位按摩，以促进血液循环。步骤：

1. 从额头开始，用指肚，从下向上，山内向外打小圈。

2. 两手的中指、食指在鼻子两侧上下搓动，再用两指将嘴部夹住，左右搓动。

3. 从颊和嘴部下方由下自上用手指打圈，再从鼻旁向两边轻轻按摩，方向斜上。

4. 用手掌按住脸部，轻轻向上向外按摩。如下图所示。

面部按摩可在平时洗脸擦霜时进行，专门的按摩一星期也要有1~2次，每次3~5分钟。

越来越多的研究发现，健康的心态对容颜常驻很重要，所以日常的美容当然也包括“心理按摩”，即要保持开朗、豁达、宽容的心境，多一分笑容，也就多一分健康。

(武汉市丽都女子健美中心美容师陈美华)

22. 民间美容三法

何嫂：美容，是不是一定要用高级的化妆品、上高级的美容店呢？咱们老百姓平常在家里有没有“土”方法来进行自我美容呢？

我在日常生活当中摸索了两个小办法来洁肤和美容，效果很明显。

1. 自制“洗面奶”。

原料：蛋清、蜂蜜。

调制方法：首先打一个鸡蛋，把蛋清留在蛋壳里，就着加入少许蜂蜜调匀之后，均匀地涂抹在脸上。保持五分钟，再用清水清洗干净。每天坚持用这种“洗面奶”，皮肤会有种滋润、清爽的感觉。

2. 自制“美容膏”。

原料：350~400克重的猪蹄膀、100克粟米。

制作方法：先将粟米熬汤，滤出米汤，用米汤来煮猪蹄膀，文火熬2个小时；最后只取最上面一层胶状物，置入一个小瓶内，待冷却后即可使用。这种“美容膏”除了能补给皮肤营养外，冬天里用它来擦手和脚，还能防冻防裂。

3. 自制“水果面膜”。

将香蕉捣烂，加一点蛋清一起调成糊状，敷于脸部半个小时左右，再用清水洗掉，可以补充维生素，缓解皮肤干燥、消减皱纹。

如果发现眼皮浮肿，可以用纱布包一块冰，或者用棉花球蘸上冷牛奶，敷在眼部四周（双眼闭上），可以迅速使双眼皮消肿。

(武汉市水泥制品厂张小胡)

23. 卸妆也重要

何嫂：有人说爱美和表现美是女人的天性，现在的女士大都通过化妆来美化容颜，使自己光彩照人。但人们通常看到的是，不管浓装也好，淡抹也好，化妆是一笔一画毫不马虎，精雕细琢有时要花上一个时辰，但对卸妆的环节却是知之甚少，往往是草草行事，一笔带过。其实，卸妆与化妆是一样重要。

就像俗话说的那样“是药三分毒”，各种化妆品也会对人脸部皮肤带来损伤。因为化妆品是多种化学物质（粉饼含铅）的混合物，也是细菌繁殖的着陆地，长时间附着皮肤，日积月累会侵害皮肤。加之，化妆品的品质高低优劣相差很大，使用不合格的、过期的化妆品危害就更大。一般说来，干性

皮肤如不注重卸妆，就显得更加干涩，易出皱纹；中性及油性皮肤，则会长出很多痘痘和色素沉着。

一天的外出或工作下来，女士们好似戴了化妆品面具的脸已是满面尘埃，特别需要认真卸妆与清洁。

卸妆的步骤与方法：

第一步：先卸眼影妆。眼部的周围皮肤是最娇嫩也最易生皱纹的，最好用专业一点的“眼部卸妆液”涂擦，最后用清水来清洁一次。

第二步：面部卸妆。用卸妆液在脸上轻轻划圈清洁2~3分钟，一般地也可以用洗面奶，先大致清洁整个面部的表层的污染物，用温水清洗干净。再用“深层洁肤霜”，清除皮肤深层的沉积物，用温水彻底清洁。

第三步：补充水分。卸妆后一定要马上给皮肤增加水分。可以用营养水或玫瑰养颜水轻轻拍脸3~5分钟，最后再涂上适合自己皮肤的护肤品。

提醒大家注意的是，一般人习惯睡前才洗脸、卸妆，其实应该是从外面一回到家立即就做。另外，长时间看电视或坐在电脑前工作的人，也应该过后用清水洗洗脸。

（郭家湘）

24. 职业女性速成妆

何嫂：现代的职业女性都爱化点妆，一来是增加自己的自信和魅力，二来是美化办公环境，与人容易形成良好的人际关系。但是现代生活节奏加快，每天工作来去匆匆，早上时间更是紧张，不能仔仔细细地扮靓一番，这使许多年轻的朋友常常唉声叹气，无从下手。

其实问题解决的关键取决于化妆的技巧和熟练程度。如何在很短的时间里化好一个非常得体的职业妆呢？必须省去那些过繁的化妆细节和晕染过程，而只强化那些突出五官轮廓的必要步骤。另外，要想化得快，必须掌握化妆的先后顺序。这里有个小技巧，就是凡是要用笔勾画的，一次性都勾完，如眉线、眼线、唇线：剩下的全是用刷子的工作，打出阴影。不要一会儿用笔一会儿用刷，显得手忙脚乱。

简化步骤：

第一步：清洁面部之后擦上一层润肤剂或维生素底霜，可以起到阻隔化妆品直接贴近和伤害皮肤的作用。

第二步：上粉底。将化妆用的粉底霜（或粉条），在脸上进行“五点法”，即点在前额、鼻尖、两颊和下巴处，用手抹匀，并且要抹到位，像眼下帘（下眼圈处）、腮下至脖颈处很容易被忽视。动作宜轻微。假如脸上的色斑明显可先用遮盖霜在局部点一下，然后再上粉底遮盖。

第三步：勾画轮廓。先画眉，色调不宜太浓，用灰黑色或咖啡色为好。然后是眼线，用黑色。最后是勾唇线轮廓。凡用笔勾的部分都先完成。

第四步：上色。用眼影刷旋眼影，用大号化妆刷在脸两颊由上而下轻轻扫刷，不可太明艳，要与自己的肤色相协调。最后填唇膏，要填满抹匀但不要溢出唇线外。年轻女子唇色可用鲜亮一点的，这样与整个淡妆形成对比。

因为是职业妆，所以整体给人感觉应该是靓丽而不妖俗，清丽、大方而不失自然之美。

（郭家湘）

25 . 特殊脸型化妆要点

何嫂：年年岁岁花相似，男男女女脸不同。有经验的化妆师会根据不同脸型化出不同效果，那么，一些比较特殊的、有不尽人意的缺陷的脸型，如过宽、过胖、过窄、过瘦，化妆师通常的化妆修饰方法都有哪些？

常言道，金无足赤，人无完人。天生的容貌或多或少都会存在一些缺陷。现代化妆技术几乎可以弥补这些不足。特殊脸型的化妆必须遵循4个大的原则，即以研究五官为基础，以修补轮廓为手段，以肤色深浅作参考，以着妆整体完美自然为目的。以下是两例具体修饰方法。

方脸型（宽胖型）化妆要点

由于方脸型给人感觉是脸庞较大，看上去有严峻感，所以化妆要领是使脸部线条变得柔和。

1. 修饰脸型。用深色（如咖啡色）的粉条，在头发边的方角和颧腮的方角部分打出阴影，涂阴影时一定要抹匀，不要有明显的分界线。深色的阴影部具有收缩感，可以使脸蛋视觉上显得窄一点。

2. 修饰眉型。这种脸型的眉毛设计要呈上升的曲线美（也不可挑得太高，给人怒气冲天的感觉），眉端画得要稍粗一点，使脸部看起来有纵长的效果。方脸显然不宜画细长眉，使人感觉脸更宽。

3. 修饰鼻型。脸型较宽的人，鼻子就得尽量显长。鼻影从眉尖处就开始向下勾勒轮廓并向两侧晕染，最后再从额中央向鼻尖涂高色调粉底。

4. 修饰唇型。嘴唇要尽量处理得圆润，勾轮廓线时应向上、下方往外扩展些，使五官的感觉尽量往脸部的中间靠一点，整个脸孔也相对感觉小些。

5. 最后发型也很重要，上额前不要留短“刘海”，而要在脸两颊的耳边梳下几缕长“流海”，可以将较宽的脸部遮挡一点。另外，那种向内梳的“毛边头”也可以将脸两侧遮盖一点，使视觉感觉变“瘦”了。

长脸型（瘦窄型）化妆要点

长脸型有古典、端庄、凝重的感觉，但对少女显得缺少青春气息，化妆的要领是使纵长距离显得短一点。

1. 脸型的修饰。用深色（如咖啡色）的粉条在下巴尖和上额头顶处打出阴影，不要有明显分界线，这样给人一种活泼、可爱的感觉。

2. 眉毛画成直线形，即平眉。眼线、眼影都要拉长横向距离。

3. 鼻影从眼内角下端才开始向下勾轮廓打阴影，鼻影切忌拉得太长。

4. 两颊的腮红适当向外扩展地扫刷，使脸有横向拉宽的效果。

5. 唇型尽量避免太圆，要稍扁、宽一点。涂口红时在嘴角两端附近涂以较厚的口红，使面孔看起来宽松一点。如果是少女，唇膏色彩可鲜艳一点，起点缀作用，使别人的注意力忽略那些不尽人意的地方。

总之，修饰的目的是为了美，要因人而异，扬长避短，直到塑造出一个整体美观、和谐自然的自我形象来

（郭家湘）

26 . 色素斑的形成与防治

何嫂：有人说“30岁以前的美丽是父母给的，30岁以后的美丽是自己挣

的”，人到中年的女性，如果还想保持面部的白净无瑕，就必须精心呵护。那么有哪些正确的护理方法可以延缓色素沉着产生呢？

色素斑的形成原因很多，主要可归纳为4点：

1. 与遗传有关，父母亲某些色素性皮肤病，有可能遗传给下一代。
2. 内分泌失调引起色素沉着。
3. 不规律的生活习惯，长时间的精神压力也容易造成皮肤色素沉着。
4. 外伤、痤疮等留下的疤痕，也可以留下色素沉着。

有一种非常简单的日常美容的方法——“饭膜疗法”，治疗面部色素斑很有疗效。具体方法是将米饭趁热捏成团，在脸上来回滚动，每天两次，每次5~10分钟。这样长期坚持下去，能起到一定的美容去斑的效果，对青春痘疗效尤为明显。因为米饭是一种极具粘性的纯天然食品，能慢慢地粘掉皮脂腺开口处的污垢，从而起到美容的作用。另外，将黄瓜捣碎或切成薄片敷脸，用西瓜削去红瓢的白皮擦脸等，都是些简单有效的生活美容方法。

女性到中年后，皮肤新陈代谢减慢，开始走向衰老，更有必要注重保养。平时要保持精神愉快，养成良好的生活习惯和饮食习惯，要少熬夜，多运动，不偏食，多吃富含维生素的蔬菜、水果。外出时要避免阳光直接暴晒。尽量少用化妆品，特别是质量不太好的化妆品。随着医学美容的发展，一些过去无法医治的先天性胎痣、色斑等，也可以用特殊的激光治疗仪来消除，而不必担心它伴随一生了。

(同济医大协和医院皮肤科万兴祥)

27. 老年斑的生成与预防

何嫂：面部是人们的第一道风景线，一旦上面有了什么斑、痣、瘤等，自然会影响到它的亮丽。为什么有些年龄并不是很大的人就长了老年斑呢？

“老年斑”是人体暴露部位的一种色素性改变，是皮肤的老化现象。老年斑不一定只是老年人才长，也不是所有的老年斑都会病变。具体说，老年斑的生成有以下几大原因：

1. 随着年岁的增大，皮肤自然老化。
2. 与遗传有关。
3. 与内分泌激素水平有关。
4. 与外部刺激有关，如紫外线照射、酸碱化学物质的接触、蚊虫叮咬引起的炎症。
5. 化妆品选择不当或使用过多也有可能。

老年斑以预防为主。

1. 夏季要注意防晒，户外工作要防止紫外线的直接照射。
2. 避免酸碱化学物的直接刺激，减少皮肤炎症的可能。
3. 饮食上要多吃蔬菜、水果、鱼、蛋等维生素和蛋白质丰富的食品，比如黄瓜、西红柿、菠菜、萝卜、洋葱头、芹菜、大白菜以及红枣、葡萄干、橄榄还有各类新鲜水果，都是保护皮肤、延缓衰老的佳品。

(同济医大协和医院皮肤科刘贞富)

28. 浸渍性皮炎的防治

何嫂：皮肤如果长期浸泡在污泥浊水中，就会发白、起皱、脱皮甚至红肿溃烂，发痒疼痛，医学上称为浸渍糜烂性皮炎，在洪涝期间较为多见。

程度较轻的浸渍性皮炎，患者可进行一些自我简易治疗，首先应彻底洗净污水脏物，再用鲜车前草煎水清洗患处。若皮肤红肿发烂较重，可用生理盐水或淡盐水（或高锰酸钾水）湿敷患处。若皮肤轻度肿胀或局部溃烂，可外擦“肤轻松”。若皮肤发白起皱，病情较轻，可在患处扑上痱子粉。

预防浸渍性皮炎，应避免污水直接接触皮肤，下水时要尽量穿胶鞋或扎紧裤脚。浸水后要及时清洁皮肤，扑上痱子粉，以保持皮肤干燥。

（曾昭明）

29．夏季怎样防治日晒性皮炎

何嫂：夏季烈日当空，不少人被太阳晒过后，皮肤会起微小颗粒或红肿，严重的还会水肿、瘙痒、灼痛。遇到这种情况该怎么办？

高温环境下，皮肤受太阳曝晒，最容易患日晒性皮炎，也就是出现以上所说的症状。在夏日里人们要尽量避免在上午 11 点到下午 3 点这个时间段外出；不得不外出时，要穿长袖上衣和长裤，戴帽或打伞，搽防晒霜剂，等等，以避免太阳对皮肤的直接照射。另外，平常适当补充维生素 B，也可降低皮肤对光的敏感度，从而减少阳光对皮肤的伤害。

已有轻度日晒性皮炎症状者（轻度水肿，起微小红色颗粒或红斑），可以自己用凉开水毛巾湿敷患处进行简易治疗，如果皮肤上的红斑、水肿较明显，甚至起水疱、瘙痒、灼痛，最好是到医院皮肤科请医生诊治。

（刘贞富）

30．头发护理小细节

何嫂：怎么样洗发？很多人听到这个问题，大概会一笑：这还用问？洗了几十年的头发了，怎么还不会洗？正是这看起来不是问题的问题，在人们的洗头过程中就被忽视甚至使用的是错误的方法，比如用指甲使劲抓挠，用电吹风猛吹，等等，别看它们都是些小细节，但久而久之就会造成发质的损伤。

一头好发，除了广告所说的要选用好的洗发水外，更重要的是如何正确地来洗。如果洗发、护发方法不正确，是造成头发枯黄、断裂的“罪魁祸首”，因此，头发护理过程中的一些细枝末节需要格外地注意。

1．洗发前要将头发梳顺。多梳可以使皮垢容易清除。长发一时难以梳顺，应该先从发尾梳顺起，再往上一点点地梳顺，最后梳理到头皮。如果一开始就从发际往下梳，纠缠不清的长发很容易被拉断。

2．洗发水选用要适合头发发质。不要有什么洗发水就用什么洗发水，像正规厂家出品的洗发水上面都有标明适合什么发质的头发使用，中性、油性或干性头发要根据自身发质选择相宜的洗发水。

3．洗发水不要每次老打在同一个地方，如头顶处，而是要均匀地抹在头发上，因为洗发水剂浓度高，长期刺激头皮某一个地方，不利于头发的生长。

4．用指肚按而不是用指甲抠。很多人因为头皮发痒就用指甲边洗边抠，用力抓挠，这样很容易抓伤头皮，引起头皮感染。正确的方法是用指肚部分

自上而下边洗边按摩头皮，同时达到促进血液循环和新陈代谢之效。

5. 冲洗要仔细。要将头发内残留的洗发水彻底清除。

6. 洗发后用干毛巾包住头发，将水分吸干。再换一条干毛巾从两侧轻轻夹住头发，吸走水分。切忌用毛巾使劲搓发和拍打头发，容易造成断裂。

7. 让头发自然风干容易使人受凉、头痛，因此最好用电风吹干。注意电吹风不应过分贴近头发，不要集中一处猛吹，也不需要把头发完全吹干，否则会造成枯黄、分叉。正确的方法是，将电吹风拿至离头发 10 厘米，作短时间均匀送风，头发吹至八成干即可。最后将头发梳顺，抹上发油或护发露，从发尖开始抹，使头发更加柔顺，并易于梳理。

如果发现头发下端已经枯黄、分叉，应及时加以修剪，除旧促新。如果头皮发痒、头屑增多，民间有用食醋、隔夜茶水等方法洗头来加以缓解。

有不少人发现在春秋换季期间，头发掉得格外多些。这个时期头发比平时脱落多一点是属于正常的，但是如果出现成把、成把地脱落，就有可能属于病变症状，应及时到医院就诊。

(莎莎国际美容美发中心美容师黄一鸣)

31. 治风湿药酒二方

何嫂：在前些年人们见面还用“吃了吗”打招呼，现在人们见面就问“发了吧”，就说明人们的生活水平确实是提高了。在生活相对富裕之后，许多人越来越关心自己身体的健康，希望百病不侵。在各种各样的保健品热过之后，又有些人反过头来喜爱我国传统的中医药酒。那么，家庭自己配制药酒需要懂得哪些基本知识呢？

什么是药酒？简单的讲就是“药+酒”。酒在医学上的应用是中国祖先的一大发明。为什么要用酒泡药而不用别的呢？《汉书食货志》记载“酒为百药之长”。酒能“通血脉、散湿气”，“温肠胃、御风寒”，“行药势、杀百邪恶毒气”，“开胃下食，除风下气”。古代除夕，男女老少都必饮“屠苏酒”，用大黄、白术、桂枝、桔梗、防风等泡酒而成。端午节喝艾叶酒，重阳节饮菊花酒等。

现代医学研究表明，用酒泡药，不仅使药中的成分充分溶解出来，便于人体吸收，酒还能“宣通血脉，善行引导药物直达病所，提高疗效。”用酒泡药，不仅不易变质，而且便于保存，可以随时饮用。

李时珍《本草纲目》中列举了 369 种不同功效的药酒。如五加皮酒，能“祛风湿痿痹，壮筋骨，填精髓”。当阳酒，能“和血脉，壮筋骨，止诸痛，调经”。人参酒，能“补中气，通活诸虚”。黄精酒，能“壮筋骨，益精髓，衰白发”。

从功能上分，药酒分为医疗类药酒和滋补类药酒两大类。

今天，我们介绍治疗风湿性关节炎的药酒。风湿性关节炎，中医属于“痹症”，由于它病程长，缠绵难愈，反复发作无常，导致丧失工作与生活能力。

风湿性关节炎由于症状不同又分风、寒、湿、热 4 种，有时它们相互结合，侵犯人体。它们的症状为：

风——游走性的关节痛；

寒——固定性的剧痛、冷痛，遇寒则痛，得热则减；

湿——痛处感觉紧、困、沉重、麻木。

热——局部灼热、红肿、疼痛，得冷则舒。

为了方便大家判断，这4类还可归划为两个截然不同的大类：“风寒湿型”、“风湿热型”。

下面介绍一适合各类风湿的常用药酒——蕲蛇药酒。

功能：祛风除湿，活络止痛，强筋壮骨。

配方：蕲蛇12克、独活10克、羌活10克、红花10克、防风10克、天麻10克、当归10克、秦艽10克、五加皮10克，加白酒（45~55度）2千克、冰糖200克泡制。

方一：偏“风寒湿型”。

如果您能判断自己是“风寒湿型”（冷痛、酸痛），则在上面九位药的基础上，再加两位药：川乌10克和草乌10克。

方二：偏“风湿热型”。

如果您能判断自己是“风湿热型”（灼痛、红肿），则在上面九位药的基础上，另加两位不同的药：黄藤10克和虎杖10克。

泡制要点：

1. 浸泡时间为夏天5日，冬天10日。
2. 泡制容器为玻璃或瓷器，不可用金属器皿。
3. 每天控制饮量为2小盅，切忌滥饮、酗酒。

（湖北中医学院中西医结合门诊部俞良栋）

32. 治跌打损伤药酒二方

何嫂：医疗类药酒除了治风湿痹症有特殊疗效之外，对于治疗跌打损伤、化瘀止痛等症也是用得最常见的。下面再介绍这方面的药酒二方。

田七药酒

配方：田七100克、低度白酒2千克。

制法：将田七粉碎成粗末，兑入低度白酒2千克，浸渍10~15天，即可服用。

服法：每次服50~100克，一天3次。

功能：祛瘀止血，行瘀止痛。

主治：各种出血，各种瘀滞疼痛，跌打伤痛。

地鳖虫酒

配方：地鳖50~100克、低度白酒2千克。（如果骨折，还可加乳香、没药、骨碎补各50克，海马1对。）

制法：干地鳖研成末，酒浸7天后，即可服用。

服法：每次服50~100克，一天3次。

功能：破血逐瘀，疗伤止痛。

主治：跌打损伤，骨折后接骨、续筋、止痛。

（俞良栋）

33. 家庭自配滋补药酒

何嫂：现在人们可以发现在一些大、中型饭店和酒楼，开宴之前都时兴为客人准备一小杯药酒，这就是所谓养生滋补型药酒。其实老百姓在家庭里

同样能配制。

常见的用于滋补的中草药材有西洋参、红参、枸杞、桂圆、龙眼、海马等。它们的滋补功能如下：

西洋参：大补元气，提精益神，增强体力，偏重补阴。

红参：大补元气，提精益神，增强体力，偏重壮阳。

枸杞：补肾益精，养肝明目。

桂圆肉：补心滋脾，养血安神。

海马：补肾壮阳，祛风除湿。

以上这些药材既可单独泡酒，也可根据个人身体需要选用其中几种合泡。

用量比：西洋参 20 克或红参 20 克、枸杞 100 克、桂圆 200 克、海马(公母) 1 对，加黄酒或葡萄酒 2 千克。

饮酒须知：

1. 浸泡 10 余日方开取。

2. 忌服生冷、辛辣食物，如萝卜、大蒜、浓茶等。

3. 严格控制饮量，每天 1 小盅为宜。人参酒药性烈，过量无益。

4. 肝病、高血压患者不宜饮用。

红参与洋参的加工小窍门：

1. 红参较硬，用小火稍微烤一烤，就会变得软，再切成薄片就会很容易了。

2. 洋参虽硬，但不用烤，而放在锅里用汽蒸一下，变软后再切成薄片泡制。

(俞良栋)

34. 家庭健身小答疑

何嫂：随着生活水平的提高，家庭健身渐渐在市民中“热”起来。不少家庭购买了各种健身器材，甚至花上好几千元购买多功能家用健身机。但是由于“健身”还属“初来乍到”，人们对它的方式、方法还存在着种种疑问。

1. 中途停止运动会发胖吗？

许多人认为，一旦开始运动就得不不停地运动下去。一旦停止，绷紧的肌肉就会一下子松弛，人就会发胖。这种说法并不准确。

准确他讲，只有超负荷运动中途停止才会致人发胖，而只有专业运动员的运动量才能称得上超负荷的运动，我们往往看到一些运动员退役后变胖了，就是这个道理。而一般人在家进行的健身练习远远达不到超负荷的程度，因此，中途停止下来对身型并没有什么影响。

2. 跑步会使腿变粗吗？

不同的跑步方式会产生不同的效果，并非只要是跑步腿就会变粗。一般来说，傻身性的跑步只会使腿部力量加强，只有进行一些腿部用劲、用力蹬踏的运动，才会使腿变粗，变得有力。腿较细的人可以采用此方式健美腿部。而小步跑或做一些空腿运动、“有氧健美操”则可以使粗腿变得纤细一些。

3. 运动量是否越大越好？

有的人急于求成，想迅速达到健美的效果而拼命加大运动量，这是不合适的。各人要根据自身的身体情况、承受能力来确定合理的运动量，循序渐

进、持之以恒才是通向健美之道，而并非是运动量越大越好，如果突然加大运动量反而不利于健康。

健身的方式因人而异，不能盲目从众，而是一定要针对自身情况科学地选择合理的运动方式，从而达到健美的目的。

(武汉市丽都女子健美中心健美教练李金凤)

35. 科学减肥健身法

何嫂：试问女人尤其中年女性最大的烦恼是什么？大概很多人会说——发胖！天下最难的事呢？——减肥！要不然那么多人又是节食、喝减肥茶、吃减肥药，又是做运动、练气功，十八般武艺轮番上场了，也没看到腰围有一点点的消减、腿部有一点点苗条呢？减肥，真的有那么难吗？

难度是有的，但不是不可能做到。节食、吃药都是些急功进利、治标不治本的做法。真正科学而有效的减肥方法还是持之以恒地坚持进行合理的运动。

有人腰粗、有人腿粗，减肥者应根据自身的肥胖部位有针对性地选择练习的方式。

1. 全身肥胖：选择诸如有氧健美操、热身操、垫上练习等全身性的运动，如打开手臂、蹬腿等伸展性动作。“有氧运动”是指在规定的时间内连续做同一动作的运动方式，在做有氧运动时最好有音乐伴奏，从静止逐渐过渡到较为剧烈的原地跑跳动作，前后大约需做10分钟左右。

2. 颈部松弛或肥胖：经常做一些颈部伸展运动，如前后点头、颈部绕环等等，最好早晚都做，可以减掉颈部多余的脂肪。

3. 手臂较粗：可多做些加力的手臂绕环练习，或徒手的手臂伸展练习。

4. 腹部肥胖：练习方法较多。

(1) 两手撑地，坐起，两腿反复打开、交叉。

(2) 平躺，一腿屈起，一腿向上绷直，然后双手打开，腹部用力，尽量使头部、两手向伸起的一腿靠近，躺下。换腿再做。

(3) 平躺，然后同手同脚向上伸展。

(4) 两手撑地，半坐起，脚尖绷紧，做来回打水动作。

(5) 俯势，两手两腿撑地，使身体屈起，然后身体用力向下压，同时头部抬起，再屈起，再压，反复练习。

5. 大腿较粗：除有氧运动外，还可多做些垫上空腿练习，即不借助器械的腿部练习。

(1) 两手撑地，坐起；两腿交替着用力向前蹬。

(2) 平躺，两腿向上伸直，不断做交叉动作。

(3) 平躺，两腿屈起做蹬车动作。

(4) 平躺，两腿交替向上伸直。

(5) 坐起，两手撑地，两腿交换做屈伸运动。

(6) 坐起，两手撑地，一腿用力蹬直，凭空上下运动，多做几个来回，然后换另一只腿。

(7) 侧躺，两手扶地，一腿侧屈，然后向上伸直，来回运动。

所有的动作必须在保持收腹、挺胸等身体基本姿态的基础上练习。

减肥，不是一天、两天的事，关键还是在持之以恒，每天坚持练习，连

续不辍，才会达到减肥健身的目的。

(李金凤)

36. “五爪金龙”健身法

何嫂：如今，健美与健身不光是爱俏的女子在健身房里的事，全民健身，重在参与。我们民间有许多人不仅健身而且动脑，根据自身的特点，自创或自编了各种简便易学而行之有效的健身套路。“五爪金龙”就是其中一套练功法。

“五爪金龙功”是我吸收各家功法为我所用自编的一套动作，好学好记，坚持锻炼，祛病强身，百病不侵。为什么叫“五爪金龙”呢？是因为要将双手的五指握成龙爪状，然后从头到脚进行按摩，达到调理气血，舒筋活络的作用。

整套功法分4组动作：

1. 头部按摩。双手握成龙爪状，手上感觉紧张些，从前额向后刮，直到后颈部，像梳头那样，共36圈。这个动作还可以在早上未起床时躺在床上完成。它可改善头痛、失眠、神经衰弱的症状。

2. 腹部按摩。双手互相叠起，放置肚脐，绕肚脐做正、反时针的划圈按摩，也是各36圈。

3. 肩肿运动。双臂往前、后绕环各36圈。

4. 腿部运动。两腿分立，左、右交替压腿，尽可能下压。

5. 后收功，再轻轻拍打全身关节一遍。

这套功法既简单，又有实效，而且不受场地的局限，随时随地都可以进行。

(武汉市青山区5街73门罗先声)

37. 吴木庭的养生法

何嫂：吴木庭，69岁，原武汉钢铁公司的一名普通干部，曾因患肝硬化等多种疾病而提前退休。退休后坚持练太极拳（剑）长达数十年，身体状况明显改善，精神也比以前好多了。他还多次代表武钢老年人参加湖北省、武汉市业余太极剑比赛并获奖，他对养生有自己的体会。

“生命在于运动”一点不假，年轻时“锻炼身体保卫祖国”，老年人则是“锻炼身体保卫自己”。但是老年人进行锻炼，绝对不能搞什么急跑急跳的项目。我觉得传统的太极拳、剑是最适合老年人的，它如行云流水，不火不燥，锻炼身体的同时，心情也很放松。

我每天早上6点起床，步行40分钟来到青山公园，先做一些热身运动，然后要打一个多小时的太极拳和剑。老年人的运动量可以自行来定，不能急于求成，贵在坚持不懈。

老年人的生活要有规律，合理安排作息时间。早上起早锻炼，那么中午就应睡个午觉。晚上看电视不要太晚。另外，老年人最忌“久”，长时间地坐、站、卧或看电视，不利于健康。

饮食要忌生、冷、硬、炸，定时定量，多品种，食量少，什么鱼、肉、蛋之类的高蛋白，能吃就吃，不必忌口。

心情愉快，遇事不烦。读书、写字、钓鱼，逗孙子玩，做做家务，要乐在其中。

（武汉市青山区白玉山生活二区吴木庭）

38．老人的养怡之道

何嫂：忙碌了大半辈子的老人们退休之后，突然改变过去紧张而有节奏的生活，往往容易感到孤独寂寞，如果心理健康状况不佳，就更加懒得行动，整天显得烦闷不乐。但我们院里的陶永全老先生，今年六七十岁的人了，每天进进出出，写写画画，总是一副乐乐呵呵、精神十足的样子。他的养怡之道又是什么呢？

一般人认为，人过了60岁就进入了老年期，由于生理功能的慢慢衰退，特别是退休之后无事可做，就会感到“人老了，不中用了”，这个时候很多人变得对生活淡漠，孤僻好静，伤感失落。但我就从来不这么想。以前我们上班就得做上班的事，每天忙着上班下班，上、下班加起来就是一个“卡”字，人的身子被“卡”住了，自然就有许多想干的事没有时间干。现在退休了，也就有时间和精力来发展自己的爱好，实现自己的理想。像我早年是话剧演员，后因手术离开舞台做文字工作，我对舞台人物脸谱特别喜爱，每天描描画画，还有喜欢拾掇根雕，养花养草，种种葫芦什么的，结的葫芦也拿来画脸谱。

或许有的人会抱怨搞这些“艺术”的东西，自己没条件也没钱。其实呀，关键是有没有那个“心”。我这满屋子的脸谱作品，有的是在石头上画的、有的是用核桃壳、开心果壳，还有干葫芦做的，这些材料随处可得，不用花一分一厘。根雕是我每天早晨到东湖锻炼时拾的，我喜欢边散步边留心残枝弃根，一旦发现可造之材，就捡回家来又是磨又是漆，直到自己满意为止。所以说“生活中不是没有美，而是缺少发现。”

当然，健康的心态来自于健康的身体做基础。我每天的生活都是安排得充实、丰富的。每天早上坚持到湖边散步，舒展筋骨，呼吸新鲜空气，攒足一大的精气。回来路上顺便买点小菜。上午画画脸谱，累了就到平台上侍弄我的花花草草，一天下来劳逸结合，松紧有度，身心都不感到疲惫。

我还有一个体会是，老年人关起门有自己的“艺术”天地，走出家门又要广交朋友。老人最忌自我封闭、离群寡语。我就经常与一些老友互相走动，或在一起下下棋，聊聊天，议论国事家事，互通一些信息。与年轻人在一起更是能感染到他们的思想和活力，对一切事情采取宽容和淡化的态度，时刻提醒自己保持愉快的心境。所以，真正的衰老是心理的衰老。晨晖、夕阳各有各的美、各有各的爱。

（湖北省话剧团演员陶永全）

39．保龄球小常识

何嫂：一度具有“贵族运动”之称保龄球，如今也在我国的大中城市安家落户，成为普通人们的休闲运动。但人们对于这项源于西方的运动有多少了解呢？有朋友问起我，保龄球是不是老年人打的保健球？其实我也说不上来。保龄球到底是怎么山来的呢？我们还是请个“内行”来说吧。

保龄球是由英文“Bowling”音译而来的，这项运动起源于德国，距今已有700多年的历史了。

打保龄球不需要很大的运动量，但可以使人的身体各部分，特别是腿、胳膊、腰腹部都得到协调的锻炼，是一项老少咸宜的运动。

保龄球场馆设备好不好，特别是球道是否平滑，对走球很有影响。球道上的箭头标明走球的线路，可帮助判断球是否打偏。被球击倒的对象，我们称为木瓶。木瓶以枫木为主要材料，重1.26~1.46千克，高38.85厘米。

保龄球由球核、重量堡垒和外壳3部分组成。一般球的重量从6磅到16磅有11种规格。作为一个专业保龄球运动员，一般都有3个以上的专用球，那么它的重量及球孔间距都是按个人的要求特别制作。一般选球标准是以体重的1/10为依据，如体重在40~49千克，选10磅；体重在50~54千克，选11磅，依此类推。

一般握球方法，以右下握球为例：左手靠左腹把球托住，右手的中指和无名指插入指孔，再把大拇指深插进拇指孔，手心贴着球弧面，把球牢牢握住，现在基本可以打球了。

打球首先要助跑，助跑分4步和5步两种步法，如果采用5步助跑法需先出左脚，采用4步助跑就先出右脚，保证出球时左脚在前，右脚在后，身体面向球道。

助跑的同时，手臂自然摆动，利用手臂摆动的力量，出球摆动过程中，掌心始终向前，这样就可以轻轻松松地出球，而且比较容易击中目标。初学者打球往往容易“阴沟里翻船”，即球偏离跑道落到球沟里，而且打了个一会就会感到腕酸腿疼，就是因为没有掌握这个技术要点，手腕用力的缘故。

只要掌握这些基本动作要领，您就可以潇潇洒洒打“保龄”，轻轻松松得“满贯”了。

(长酒保龄球馆李奕)

40. 碘缺乏，看不见的杀手

何嫂：说起碘缺乏，许多城镇居民认为它是一种“穷病”，只存在于一些老少边穷地区。其实，城市同样也存在着碘缺乏的威胁。碘缺乏，虽然不像流感和温疫那样引人注目，然而它却是一个看不见的“杀手”。那么，碘缺乏带给人们的危害究竟是什么呢？

碘缺乏病是因外部环境缺碘使人机体摄入碘不足而产生的一系列的疾病与损害。据统计，全球约有10亿人口生活在碘缺乏病地区，其中，中国有4.25亿，约占40%左右。碘缺乏地区不仅包括边远不发达地区，也包括生活水平较高的大中城市。碘缺乏病，最典型的是人们通常所称“大脖子病”的人体甲状腺肿。碘缺乏，同样还可以引起流产、早产、死产和胎儿畸形，甚至导致新生儿和儿童发育迟缓，身材矮小等。碘缺乏最具潜在的杀伤力，是对儿童智力的损害。世界卫生组织统计资料表明，缺碘地区儿童比不缺碘地区儿童智力平均低10~15个百分点。我们知道，我国的“希望工程”每年能使30万个失学儿童复学，而碘缺乏病每年却可导致100万个智力低下的婴儿出生。

碘缺乏影响儿童智力与体格的发育，保护新生儿智力不受损害是提高全民族人口素质的重要措施。我国政府已充分认识到这一点，1991年李鹏总理

代表我国政府向国际社会庄严承诺：中国 2000 年消除碘缺乏病，并把每年的 5 月 5 日定为全国“防治碘缺乏病日”。

那么，在日常生活中，我们可以通过哪些途径进行补碘呢？当然多食含碘量高的食品（如海洋类产品）和服用碘糖等可以补碘，但这些都有一定的局限性。如海带含碘量虽高，但清洗和做熟过程中，碘很容易流失。同时，碘又是人体内的微量元素，少不得，也多不得。于是碘防治专家提出，在人们每天食用的食盐中配上一定比例的碘，只有通过食用合格碘盐，来有效、经济、安全地防止碘缺乏病的产生。

作为消费者如何识别真假碘盐呢？首先查看外包装，是不是国家盐业公司生产的、有没有激光防伪标志。另外，山卫生防疫部门研制开发的碘盐含碘量检测试剂，也可从一定程度上打击假冒伪劣碘盐。这种试剂原理就是它能与盐中的碘起化学反应，呈现不同的颜色，人们以此来判断含碘量是否达到国家规定标准。

碘盐，一次不要购买很多，因为保存不好往往会造成碘流失。买回家后用玻璃罐装好，存放要防潮、防晒、防高温，要离炒菜炉远一点。不要用盐爆锅，也不要早早地就放盐在锅里，最好的办法是起锅时再加盐。另外，也小要和两红柿等一类酸性蔬菜一道煮得时间过长。

只要做菜时使用合格碘盐，就可以阻止这个看不见的杀手，其实就是这么简单。为了您的孩子、为了 2000 年中国消灭碘缺乏病，请您食用合格碘盐。

（湖北省卫生防疫站地方病防治科刘列钧）

后记

小时候，吃妈妈做的菜，觉得好吃。

长大了，看妈妈做饭做菜，觉得好平常。

等结了婚，看着如今吃“旺旺饼”和“康师傅面”渐渐长大的孩子，听到她说“妈妈做的菜好难吃”，才觉得自己好无奈。

有朋友告诉我，在其他一些东方国家还开设有专门的“家政学”和“理家训练课”呢。我在想，我们民间生活当中像我妈妈那样的热爱生活又会生活的巧子能人肯定不会少，如何才能把她们应付生活的本事学到手呢？

电视是个多情的朋友，有时多情得让人回避但又让人时时忍不住地把她邀请，就因它快、广、鲜、活。湖北经济电视台“创造”出来的《何嫂五分钟》就是这样一个小栏目。它充分利用电视辐射广、观众多的优势，把老百姓当中的那些——您没想到的他想到了、您做不好的他做起来易如反掌的那些个生活经验与技巧，加以收集和拍摄，让它们为大众所分享、所掌握。如果人人都能自如地应付生活，人生不就富足、平安了么？

《何嫂五分钟》节目到今天已播出了 200 多个普通家庭的近 300 条生活小窍门。有的家庭参加了一次还有兴趣再参加，有的家庭夫妻、母女甚至祖孙三代一起参与表演。同时，对于我们，每拍一个节目，不仅向这些普通的人们学到了知识，也常常被他们的情感和真情所感动。这些“平凡”的人们，有着无比聪颖的想象和无比丰富的内心，正像一首流行歌曲中唱到的那样：“灿烂星空，谁是真的英雄？平凡的人们给我最多感动。”我有时在想，这个小节目，究竟为什么观众爱看、爱学呢？大概是因为《何嫂五分钟》的主角其实就是——观众您自己！观众张小胡说，您们这个节目给像我们这样喜欢做家务事又会做家务事的人提供了展示才华的舞台。观众黄宝珍说，没想

到您们把我家拍得这么美，这真是“何嫂进我家，我更爱我家”。观众刘国方说，这个节目很有意思，别人或许要用一生时间摸索出来的经验、窍门，我只需花上五分钟就学会了，何乐而不看呢？观众王剑娇说，并非我们心灵手巧，而是需要一颗爱心！爱孩子和家人、爱并不堂皇的家、爱并不富裕的生活，您就会发现美，并去寻找她、创造她！

《何嫂五分钟》节目伴随观众朋友已走过两个春秋，不仅受到了居家老百姓的喜爱，也得到电视专家的好评。现在应广大观众的要求，我们在湖北经济电视台领导的支持与策划下，尽全力将两年间播出的内容，赶写成文字，汇集成书。我在想，现在市面上关于生活知识的书籍已不少，为什么还要来个《何嫂百事通》呢？——况且我们由于是先有电视而后成书，总不免带有庞杂性与随机性，不够“系统”与“精致”，但我们认为“电视味”正是它的特点，所以在书中也尽量保持了“原味”（如主持人提示语、观众部分口语等）。其实，我们所要做的事情，就好比是到地里拔了几棵新鲜的萝卜，上面不免还带有土腥味，怎样将它烹饪成一盘精美的菜肴，那就是大师们的事情了。

由于时间仓促和水平有限，书中难免有疏漏与不足，恳请观众、读者和行家们批评、指正。

姜红艳

1997年4月15日 316

