

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

生活效率手册



自我记录卡

姓名

出生年月日

属相

血型

家庭住址

邮政编码

电话

单位名称

地址

邮政编码

电话

居民身份证号码

工作证号码

保险单号码

自行车执照号码

摩托车执照号码

汽车执照号码

其它

(如拾到此手册, 请通知本人。谢谢!)

卷首语

世间最宝贵的是生命。人们最渴望的是效率。效率，能为您赢得时间，能使您感到快乐，能助您延长生命，能令您获得成功！

传统的因袭劳作，传统的生息之术，已跟不上现代生活和工作的节奏，已满足不了当今世界突飞猛进的变化，怎样冲破扰人的束缚，使您的思想受到启迪，让您工作得更顺心？怎样解决衣食住行方面碰到的各种问题，使您摆脱烦恼，让您生活得潇洒甜润呢？我们为您编了一本《生活效率手册》！它是个生活咨询处，您遇到生活问题感到束手无策时，可以求助于它，它会为您排忧解难。它也是个资料库，许多生活上的不便，翻翻它，都可以迎刃而解。

它采取知识与日历相伴的方式，使您日日有所收获。“历史上的今天”，把发生在过去年代的事情，以“今天”的形式出现，使您在感觉上缩短了今昔的距离，增强了历史的亲切感，这有利于发挥历史特有的借鉴和教育功能，并便于您点滴积累历史知识。“每日格言”中不乏饱含哲理、富于启迪的名言佳句，它能帮助您明晰事理、坚定信念、陶冶情操。“知识卡片”，可以说是衣食住行的宝典，生活窍门之大观。一册在手，效率倍增！这本手册具有实用性、知识性和趣味性。您还可以把它作为礼物，赠给好友亲朋，则知识传播，人人受益，皆大欢喜。

诚望我们的初衷得以实现。但愿我们能够看到您的成功！

编者

生活效率手册

柯维 薛平 编

新华出版社

1月1日

【历史上的今天】

孙中山在南京就任临时大总统，宣告中华民国成立。（1912）

【每日格言】

年华一去不复返，事业放弃再难成。

——白朗宁

【知识卡片】

增强记忆十法

1. 训练大脑。背诵一些诗词，学一种外语，或学习使用电脑。
2. 阅读。每天阅读或重复阅读大量的报纸和杂志。
3. 听取别人的意见，学习、聆听和吸取别人意见中对自己有用的东西。
4. 尽快承认错误。清除了错误观念，便能及早记住正确处理事情的方法。
5. 将难以记忆的资料和号码拼写成字母或字句以帮助记忆。
6. 多吃有益大脑的食物。如果仁、高纤维面食、水果、蔬菜、肝、鱼、蛋类和维生素B等，为身体和大脑提供营养。
7. 运动。步行、游泳、骑自行车和慢跑等，有益于增强记忆和开发智力。
8. 睡眠充足，能使头脑清醒。
9. 静坐。每天抽出一定时间，在安静的地方坐上片刻，可锻炼精神集中。
10. 姿势正确。头部比身体其他器官需要多30倍的血液，如果站、坐等姿势不正，将有碍血液流向大脑。

【计划·记事】

1月2日

【历史上的今天】

日寇占领锦州，东北三省全部沦陷。（1932）

【每日格言】

立志是事业的大门，工作是登堂入室的旅程。

——巴斯德

【知识卡片】

与人相处十原则

与人相处是一种艺术，注意以下几条，就能够与人相处得好。

1. 要记住别人的名字。能叫出对方的名字，使人感到亲切。
2. 和蔼可亲，不要使人和你在一起感到拘束。
3. 要养成开朗活泼的性格，使人与你相处感到心情舒畅。
4. 切不可成为炫耀自己的人。要多学别人的长处。
5. 培养自己成为博学的人，以便和你交往的人有所受益。
6. 要努力消除交往中的误会。
7. 要关心和尊重别人，让人感到你是真诚的朋友。
8. 要及时祝贺成功者，不失时机地安慰悲伤者和失望者。
9. 要化“敌”为友，对待中伤，要学会一笑了之。
10. 有了错误，就要认错。如果你不好，就不要掩盖。认错是正直、坦荡的表现。

【计划·记事】

1月3日

【历史上的今天】

武汉 20 万人举行庆祝国民政府北迁和北伐战争胜利大会。（1927）

【每日格言】

把一切失望和沮丧都抛弃，成功之路就在你的脚下。

——无名者

【知识卡片】

最佳思考七步法

英国剑桥大学心理学家提出最佳思考七步法：

1．不怀先人之见法。要求人们在观察事物时不能预先带有成见。那样很容易陷入困境。

2．细大不捐法。人们在做出决定之前，对各有关方面，不论其大小巨细，都应加以考虑。

3．慎始善终法。要预想自己行为的后果，而且要方法得当。使预想的准确性大大提高。

4．有志不分法。人们做事必须目的明确，并唯目的而奔忙，避免盲目性。

5．重点优先法。遇事不仅要多方面思考，尤其要找出重点，并予以优先考虑。

6．博采广选法。要学会“狂想”，考虑到事物发展的各种可能性。凡想得出来的，便认真去考虑，最后在辨别、判断中去伪存真。

7．设身处地法。遇到不同意见，要设身处地替对方想一想，以打破僵局，找到解决问题的好办法。

【计划·记事】

1月4日

【历史上的今天】

第三届全国人大第一次会议在北京闭幕。大会选举刘少奇为国家主席。

(1965)

【每日格言】

今天能做的事，切勿拖延到明天。

——富兰克林

【知识卡片】

用脑的艺术

1. 思考问题时要力戒紧张。
2. 对一时实在考虑不出答案的问题，要平静心绪，整理思路，过一段时间要思考。
3. 要充分利用大脑的“最佳时限”，将棘手的问题安排在脑子最好使的时候考虑。
4. 当思路被他人或事打断时，不要勉强作徒劳的追思。
5. 对短时间内不能考虑出答案的重大问题，应采取“分节法”和“跳跃式”思考，可先易后难，先外围，后中心。
6. 应具备良好的修养和气质，不要在自己思想有压力的情况下，烦躁而轻率地处理问题。
7. 对问题要养成逻辑分析、综合推理的习惯。

【计划·记事】

1月5日

【历史上的今天】

林则徐就任两广总督。他一生中最光辉的业绩是严厉禁烟、坚决抵抗英国侵略。（1840）

【每日格言】

强中更有强中手，莫向人前满自夸。

——冯梦龙

【知识卡片】

二十一世纪的住宅

为了缩短建筑时间，提高住宅质量，二十一世纪将会大量普及装配式住宅，可以根据住房购买者的兴趣和需要决定不同的住宅结构。新住宅里安装着微处理机，能自动调节室内的温度、湿度、亮度和通风状况。房间里摆着大型的图像装置，在家里就能看到大银幕电影。

下一世纪的住宅还将最大限度地利用自然能，以节约能源。除使用特殊的隔热材料外，还将普及有效的太阳能利用法，构筑热能节约型房屋。

由于医疗技术发达，下世纪会出现高龄化社会的特点。因此，在住宅空间设计方面将会考虑老人的房屋结构和保护装置。那时，家用电脑廉价普及，许多人将在家庭电脑指挥下干活。电脑还将充当防灾、防盗、采购物品等角色。

总的说来，二十一世纪的住宅将有两个特点：一是住宅设计以人的生活舒适为主，充分体现人情味；二是将建成独立的、多功能的综合型新城。

【计划·记事】

1月6日

【历史上的今天】

中华人民共和国元帅陈毅在北京逝世，终年71岁。（1972）

【每日格言】

要善于接受并且寻求对你有益的忠告。不要把那些“好管闲事”的热心人拒之门外。

——培根

【知识卡片】

家庭简便消毒法

一般家庭用开水泡烫茶杯或餐具，实际上这样消毒效果是很差的。这里介绍四种简便消毒法，不妨一试。

【1）煮沸消毒法。水开后沸腾20分钟，病菌基本上被杀，此法简便、有效，适用于餐具、毛巾等物的消毒。如果采用压力锅，由于水蒸气压力高，效果更佳。

【2）对无法水煮的物品，可用酒精消毒。将酒精用冷开水配成75%的溶液，取干净棉球浸透，用来擦拭筷子、水果刀、切熟食的砧板、不能煮沸的塑料食具等。

【3）使用化学消毒液，常用的有碘伏和高锰酸钾，按说明书配成溶液浸泡。

【4）如有微波炉，可用来消毒书籍、钞票等纸制品，同时要放杯水，谨防烧焦。羊毛衫也可用微波炉处理，既消毒，又能干燥，可谓一举两得。

【计划·记事】

1月7日

【历史上的今天】

蒋介石掀起第二次反共高潮，发动皖南事变。奉命北移的新四军 9000 多人，在安徽泾县遭国民党军伏击。（1941）

【每日格言】

老老实实最能打动人心。

——莎士比亚

【知识卡片】

眼镜片的选择

市场上有下列几种眼镜片，配镜时可自由选择。

1. 变色片。它是一种受周围环境光线强弱而自动产生颜色变化的镜片，在室内颜色变弱，在阳光下变为深色，这种变色镜既能矫正视力，又能防止强光对眼睛的危害。

2. 超薄片。它比普通眼镜片约薄三分之一，高度近视眼宜用此种镜片。

3. 克罗克斯片。有蓝片和红片两种。蓝片有较好地吸收紫外线和红外线的作用，红片有吸收紫外线的功能。这两种镜片适合室外工作者使用。

4. 白托片。又称白片，透光率较好，适合配制室内常戴的老花眼镜、一般近视眼镜和高度近视眼镜。

5. 胶片。主要特点是质轻、不易碎，所以配戴时有舒适安全感，它特别适合于儿童和高度近视者。

【计划·记事】

1月8日

【历史上的今天】

老一辈无产阶级革命家、党和国家的卓越领导人周恩来总理逝世。

(1976)

【每日格言】

适当的发扬自己的长处，具体的纠正自己的短处。

——周恩来

【知识卡片】

饭后六不宜

1. 饭后不要急于吸烟。因为饭后胃肠蠕动加快，血液循环加快，这时吸烟对健康极为不利。

2. 不要马上吃水果。饭后马上吃水果很容易被堵塞在胃中，以致胀气、便秘。

3. 不宜立即喝茶。因为茶叶中的大量单宁酸能使食物中的蛋白质变成不易消化的凝固物质。

4. 有些人吃饭过量，感到肚皮不适，便把裤带放松，这样会使腹腔内压下降，出现胃下垂。

5. 最忌讳饭后洗澡。这时候洗澡，四肢体表的血流量会增加，胃肠道的血流量相应减少，影响消化功能。

6. 饭后立即“百步走”，会因运动量增加，影响消化道对营养物质的消化吸收，应休息片刻再散步。

【计划·记事】

1月9日

【历史上的今天】

老一辈无产阶级革命家、国务院副总理李富春逝世。（1975）

【每日格言】

良药苦口而利于病，忠言逆耳而利于行。

——《孔子家语》

【知识卡片】

人生训示八条

下列八条，应引以为戒：

1. 少年时期遭受不良环境和坏人的影响，成年后亦不注意改正。
2. 缺乏恒心。总是好的“起始者”，不好的“完成者”，仅仅把恒心当作标语。
3. 习惯于拖延等待。似乎想等待一个最佳时机，但往往失去了时机。
4. 缺乏自制力。不是征服自己的错误思想，而是被错误思想征服。
5. 缺乏专一精神，经常见异思迁。
6. 无法与他人合作。有些人天赋很好，能力也很强，但自命清高，无法与别人通力合作，结果带来的是令人难熬的“内耗”。
7. 享有来经自身努力而就获得的权势。世袭常常会使一个人饱食终日，无所事事，成为前进的包袱。
8. 选错了职业。没有一个人能从事他所不喜欢的工作而获得成功的。成功者的第一步是选准自己愿意全力以赴的职业。

【计划·记事】

1月10日

【历史上的今天】

淮海战役结束，歼国民党军 55 万人。（1949）

【每日格言】

我没有什么特别的才能，不过喜欢寻根刨底地追究问题罢了。

——爱因斯坦

【知识卡片】

三餐食物与脑功能

人们吃不同的食物会对情绪、记忆力、思维等产生不同影响。现提醒大家注意三餐。

早餐：营养学家认为，早餐应吃低脂肪食品，如瘦肉、火腿，喝一两杯咖啡和茶，可使脑子敏锐。三杯以上，咖啡因可引起过度兴奋，反而使脑子不清晰，敏锐性降低。

午餐：“午餐三杯酒”是有害的，这会使人下午头脑迟钝。但中午仅吃碳水化合物食物，下午也会使人昏昏欲睡。中午吃鱼、禽等高蛋白食物有助于集中精力。鱼、肉、蛋黄、豆制品、花生、核桃、燕麦粥等食物中的胆碱，能增强记忆力。

晚餐：除非你需要夜里工作，否则就应避免吃鱼、肉之类蛋白质食物，应吃碳水化合物类食物。同样道理，睡觉前最好是喝碗燕麦粥。

【计划·记事】

1月11日

【历史上的今天】

中国共产党四大在上海召开。大会明确提出了无产阶级领导权和工农联盟问题。（1925）

【每日格言】

要学会思考，不要一碰到困难就向别人伸手。

——爱因斯坦

【知识卡片】

水仙花的养殖

水仙花是不可多得的冬季室内花卉。它素雅秀丽，香气袭人，深受人们喜爱。福建漳州的水仙是世界闻名的水仙品种。每年初冬季节，北方许多城市都能买到漳州水仙的鳞茎。

春节前35天左右，把选好的鳞茎理净，在上部芽间纵切十字花纹，深度约为鳞茎高的二分之一，以利花芽长出。浸入清水中一天后捞出，洗去粘液放盆中，周围壅些石子。注入清水浸过鳞茎基部。每晚将陈水倾出，次日早晨添上新水。中午最好给水仙喷一次水。白天温度控制在16℃左右，夜间8℃左右。应有充足的光照，以防叶片疯长，叶色发黄。在温暖晴朗的中午，将水仙端至屋外晒太阳，可延长花期。

春节前的第6天，如花蕾欲绽，应降低温度至4℃左右，减少光照。若花蕾未露，表明它预期无法开放，应升高温度至20℃左右，增加光照，以保证春节如期开花。

【计划·记事】

1月12日

【历史上的今天】香港海员在中华海员联合总会林伟民、苏兆征领导下开始举行大罢工。要求增加工资、恢复工会。（1922）

【每日格言】

日省其身，有则改之，无则加勉。

——朱嘉

【知识卡片】

柑桔保鲜四法

家庭小量贮藏柑桔，可用以下方法保鲜：

1. 煮饭滤出的米汤加适量的苏打，冷后将柑桔浸入米汤液中，随即捞出晾干，装入木箱、纸盒、果筐或塑料袋等容器内。半月内容器敞口，半月以后才能封闭。

2. 先在贮藏器内垫上3厘米厚的细糠，果蒂朝上摆一层柑桔，然后在果上用细糠盖住果蒂，再摆柑桔。依此类推，埋8—10层，最后用5厘米厚的细糠盖实，贮藏期间应翻果两次，每隔20天左右翻一次。

3. 将青蒜1斤切片，加水10斤煮开晾凉后把桔子放在水中浸三五分钟，然后捞出存放，可保鲜3至5个月。

4. 准备一个木箱，箱底垫二寸厚锯末，把桔子底朝上放箱子里，一层桔子一层马尾松，箱满后加马尾松封严，置通风处，隔一个月翻一次，可保鲜6个月。

【计划·记事】

1月13日

【历史上的今天】

全国四届人大一次会议在北京召开，选举朱德为委员长。（1975）

【每日格言】

踌躇的人，休想成就大功业。

——佚名

【知识卡片】

预防感冒的方法

1. 冷脸热足法。每日早晚冷水浴面、热水灌足，可提高身体抗病能力。
2. 盐水漱口法。用淡盐水饭后漱口，可杀死口腔病菌。
3. 体育健身法。秋冬时节在室外做操、练拳，可提高御寒能力，防止感冒发生。
4. 通风透气法。每天早晚各开窗通风半小时以上，清新的空气会使人心爽体壮。
5. 饮用姜茶法。以生姜、红糖煮水代茶饮，能防治感冒。
6. 食醋熏蒸法。每日用食醋在室内熏蒸 15—20 分钟，能杀除居室病菌，保障健康。
7. 科学衣着法。秋天不要过早穿棉衣，可提高身体耐寒抗病能力。冬天因劳动或运动大量出汗时，勿在室外大量脱衣。
8. 服药防范法。发现可能流行感冒时，提前饮感冒茶，可起预防作用。

【计划·记事】

1月14日

【历史上的今天】知识分子问题会议在北京召开。首次提出我国知识分子是劳动人民的一部分的观点。（1956）

【每日格言】

学问是苦根上长出来的甜果。

——大加图

【知识卡片】

室雅还需花暖春

新春佳节，居室布置尤为重要。

水仙花冰肌玉骨，亭亭玉立，清香四溢，姿态婆娑，给人带来一片春意。如能买到好的水仙花头，适时雕刻造型，注意充足的阳光，让其春节开花，白花、黄蕊、绿叶非常美观，摆放床头或书桌之上，一盆在案，满室清香。

初冬把梅树移入室温 6 左右的向阳室内，每两天向枝叶喷洒一次清水，防止梢顶枯萎，春节前根据室温高低不同提前把梅树移入温度高的向阳室内，（室温 10 左右提前 4 周，室温 15 左右提前 3 周）新春佳节，梅花怒放，将给你的节日增添不少情趣。

兰花与梅、竹、菊合称“四君子”。它不与桃李争艳，不因霜雪变色，花朵怒放时，气味芳香。把兰花置于客厅或卧室，显得清静高雅。

【计划·记事】

1月15日

【历史上的今天】

遵义会议召开，确立了以毛泽东为代表的党中央新领导。（1935）

【每日格言】

凡在事业上有成就的人，无不是利用时间的能手。

——华罗庚

【知识卡片】

冬拍雪景须知

千里冰封、万里雪飘的北国风光，给万木萧杀的严冬带来了生气。这时，广大摄影爱好者纷纷外出拍摄雪景。

冬拍雪景须注意下面一些问题。

冬季寒冷，环境气温都在0℃以下，有时可达零下30—40℃。在严寒条件下，照相机一些金属部件因热胀冷缩，造成快门速度过慢，导致底片曝光过度。相机的测光系统、闪光灯、自动卷片器等所用电池的电压降低，从而影响照相机的正常功能。另外，胶片在低温下会变脆，极易产生静电和出现胶片断裂等现象。

为此，冬季到室外拍摄时或拍摄后走向室内，都要将相机、胶卷和电池等放到大衣内靠体温来保暖。

雪景照片，宜用侧光或侧逆光拍摄。这样，能把雪颗粒状的质感表现得充分些。拍摄雪景，不宜用大面积的原色，而恰当地利用间色，可以使画面色彩柔和、协调。选择多层景物作为拍摄对象，能够增加画面的层次。

【计划·记事】

1月16日

【历史上的今天】

中共中央政治局召开扩大会议，接受胡耀邦辞去党中央总书记的请求，推选赵紫阳代理总书记的职务。（1987）

【每日格言】

去探索生活的海洋究竟有多深多广吧，人不能永远只看见沙滩上的五彩贝壳。

——佚名

【知识卡片】

思维的钥匙

1. 质“疑”。学起于思，思源于疑。心理学家认为：疑能引起定向而探究反射。有了这种反射，思维便应运而生。

2. 勤“学”。知识是思想的动力。一般他说，学习愈勤奋，知识愈丰富，思维就愈敏捷。

3. 攻“难”。思维的“脾性”是不喜欢与容易的问题打交道，而爱与疑难的问题交朋友。

4. 求“变”。将现存的知识结构进行调整，重新组合，可以激发思维。对自己熟悉的事物变换一个角度来认识，可以引起新的思考。

5. 务“本”。树立辩证唯物主义世界观，全面地考虑问题，思维才能开出娇艳瑰丽的花朵。

6. 力“撞”。思维碰撞才能产生火花，许多重大的发明创造就是在讨论、争论等多思维的不断碰撞之中产生的。

【计划·记事】

1月17日

【历史上的今天】

中国科学院生物学部决定，授予研究生徐功巧理学博士学位。这是新中国第一位女博士“（1983）

【每日格言】

知识犹如人体的血液。书与实践是知识的泉源！

——佚名

【知识卡片】

衣服除渍的窍门

1. 除血渍：可用冷水浸泡过夜，再用盐水洗或用白萝卜煎水洗涤。
2. 除酱油渍：可用藕节煎水洗。也可在温洗衣粉溶液中加入2%的氨水或2%硼砂溶液后洗涤，然后用清水洗净。
3. 除烟油污：可用少量的西瓜汁洗净污渍。
4. 除菜汤、乳汁污渍：先用汽油擦洗，再用肥皂或洗涤剂揉洗，最后用清水冲洗。
5. 除茶、咖啡渍：先用洗衣粉洗，然后再用水里加几滴氨水和甘油的混合液洗净。也可用热肥皂水洗。
6. 除水果渍：用食盐水揉洗，如还有痕迹，要用氨水（与水比 1：20）擦搓，再用清水冲洗。羊毛织物不能用氨水，需用10%的甘油溶液洗。

【计划·记事】

1月18日

【历史上的今天】

南京长江大桥正式动工修建。这是我国自行设计和施工建造的双线、双层的铁路和公路两用桥。（1960）

【每日格言】

循序而渐进，熟读而精思。

——朱嘉谈读书

【知识卡片】

居室色彩的配置

首先，室内色彩应有一个主色调，忌讳大红大绿对比强烈、刺激性的色调，也不宜选配暗淡无光的灰颜色，一般以明快、淡雅、柔和的色彩为宜。

其次，四周墙壁要用大块面、有延伸感的明快色彩，切忌在一面墙上使用对比色彩来装饰，否则，限制了人的视觉感。如果墙壁选用白色、浅棕色、柔和的蓝色、绿色等，可使小的居室有空间扩大的感觉。

再次，室内家具、窗帘、床罩、台布、沙发面料，甚至小摆设的色彩，都应注意与室内主色调相和谐。

最后，还要考虑灯光对色彩的作用。用什么色配什么光是不可忽视的。如在日光灯下的红润脸色呈灰紫调，白色的墙面会带青色；而在白炽灯下红润的脸颊变红紫色，白色的墙面呈橙黄色。掌握好光和色的配合变化，会使居室产生光色柔和、舒服的效果。

【计划·记事】

1月19日

【历史上的今天】

中、美、苏、英等 11 国组成远东国际法庭，在东京审判日本战犯。(1946)

【每日格言】

志不强者智不达，言不信者行不果。

——墨翟

【知识卡片】

居室的布置

精心布置居室，不仅能使室内变得生动活泼，而且也反映主人的生活情趣。

墙面可装饰绘画、挂毯、浮雕，选择最完整、最适于观赏的墙面做陈列位置。要注意画本身与墙面、家具的比例关系。墙小画大，显得拥挤不堪，反之，则显得空旷。

工艺品和古董可通过博古架进行展示，需注意的是，橱架本身的造型、色彩要尽量单纯，要和居室的其它家具相协调。摆设品的数量以少为佳，也可定期更换，保持新鲜感，创造出不同的室内气氛。

喜欢看书、写作的人，可在室内开辟“学习角”。“学习角”的特点是，要有舒适、宁静的写作环境，宽裕的工作平面和充分的自然光照。此外，宜留些空间摆一些盆果或常青植物，可调节气氛、减轻工作的疲劳。

爱好书画艺术的人，布置书画时要考虑与房间的整体格调相一致。若房间是古色古香的风格，宜配国画、书法艺术；如房间摆满了现代家具，则要选择现代油画、装饰画。

【计划·记事】

1月20日

【历史上的今天】

中国国民党一大在广州召开。孙中山宣布联俄、联共、扶助农工三大政策。（1924）

【每日格言】

有所作为是生活中的最高境界。

——恩格斯

【知识卡片】

室内灯饰

灯饰是迷人的，它可以创造各种各样优美的生活环境，给人们美的享受。

灯饰可以很好地渲染气氛。例如，西班牙式蜡烛形吊灯，可使厅堂显得庄严、肃穆；皇冠形吊灯可使宴会厅富丽堂皇；玻璃棒水帘珠式水晶灯可使人产生亲切、活泼的感觉；光源隐蔽的筒灯槽灯，可以明显地夸大室内的空间高度。客厅里挂一盏白炽灯光的吊灯，会给人们的学习带来种种方便；阳台上装置亭园灯，会使这个小天地富于园情趣。

更有趣的是，在水晶灯下用膳，会使人胃口大开，增加食欲；若置身于迪斯科舞厅的激光灯下，你会变得年轻，充满青春活力……灯饰在室内布置中扮演着重要的角色。

【计划·记事】

1月21日

【历史上的今天】

蒋介石宣告“引退”，由李宗仁代理总统，并派邵力子、张治中等5人为代表与中共和谈。（1949）

【每日格言】

耐心是一切聪明才智的基础。

——柏拉图

【知识卡片】

交际中的应变力

口齿伶俐、反应敏捷、富于幽默的人，即是交际中应变力强的人。交际中的应变力包括以下几个方面：

1. 积极鼓动能力。能用热情洋溢的语言，激起大家的共鸣。
2. 借题发挥能力。能把大家举入到艺术的迷宫。
3. 欲扬先抑能力。能把听者的心震惊，使注意力集中起来。
4. 设置悬念能力。能利用听者的好奇心理，用词句或秘而不宣的语言吸引读者。
5. 大智若愚能力。用大智若愚来作反驳技巧也可借鉴。
6. 顺势反问能力。先不反驳对方，而是承认其正确，引导对方说话，然后顺着对方的语气，用其之矛，攻其之盾，突然反问一句，用对方的语气推导出荒谬的结论，使对方哑口无言。

此外，交际中的应变力还有承上启下能力、遇乱不惊能力、组织管理能力等。

【计划·记事】

1月22日

【历史上的今天】

方志敏、邵式平等领导赣东北弋阳、横峰农民武装起义。（1928）

【每日格言】

点起真理的火把，抛弃错误的尘沙。

——佚名

【知识卡片】

皮鞋的选购与保养

选购皮鞋有学问。鞋面要平滑细致，无皱纹、暗伤，颜色均匀光亮，手感柔韧，有弹性，用手折压褶皱均匀，还原力强；皮革厚薄均匀适度。鞋底表面光亮平滑，厚薄均匀，颜色一致，无油斑、污点和伤痕，手感坚实，用手轻弹击声清脆。若为胶底，其表面也应光滑一致。鞋底的长短、宽窄一致，鞋跟平正，上线针孔均匀，鞋里平整，试穿不卡脚。

皮鞋经久耐穿，舒适干燥，但保养不好则会缩短寿命。因此应注意：经常保持干燥，不穿时要置于通风干爽处。要经常擦油，有褶皱处要多擦些油。切忌曝晒、火烤，以防发脆、干裂、收缩。忌潮湿，不能当雨鞋穿，否则会霉烂。不可久置不穿，否则皮鞋易老化、发脆。若变硬可涂擦鸡油或牛油，使之滋润。鞋底上的泥土要经常刮干净，以保持皮鞋底的清洁。

【计划·记事】

1月23日

【历史上的今天】

朱元璋即皇帝位，明朝开始，年号洪武，建都南京。（1368）

【每日格言】

人生应该如蜡烛一样，从顶燃到底，一直都是光明的。

——萧楚女

【知识卡片】

洗油瓶（壶）的诀窍

每个家庭都使用瓶子或聚乙烯塑料壶装酱油、醋或油等，当瓶内或壶内有污垢时，不甚好刷，这里有几种方法，不妨一试：

1. 将淘米水注入瓶（壶）内约一半处，用手揪住瓶（壶）口，用力晃动，即可去掉油污。如油垢较重，则可放入一把米，再行冲洗。

2. 可放入少许熟石灰，再加少许热水，然后用筷子搅动，不久，油垢便会浮起，倒掉之后，再用温水洗一洗，控干后即可用来装油。

3. 油垢一时不易冲净，可用一根细长铁丝，将头微弯成钩状，卷上棉花，对准积垢擦拭，即可清除。

4. 小口径瓶子比较难洗，要是把一根挂钥匙的链条放进瓶中，再倒进一些去污粉和水，使劲地摇晃一会，瓶子便会洗得干干净净。用完的链条，可洗净、擦干，下次再用。

5. 用水稀释食用小苏打粉，灌入油瓶（壶）内洗一次，再用少量食用碱水灌入摇晃，然后用食盐热水冲洗。

【计划·记事】

1月24日

【历史上的今天】

昆明开往上海的 80 次特快行至昆明—贵阳线的且午到邓家村间 ,发生严重颠覆事故。死亡 88 人，重伤 66 人。（1988）

【每日格言】

虚心使人进步，骄傲使人落后。

——毛泽东

【知识卡片】

化妆小技巧

1. 眼眉毛稀疏怎么办？

用眉笔填补并不恰当。要取得自然效果，可用小扫刷涂上些深棕色眼影粉，从眉中央开始往外描，最后才描眉头。扫子要依眉毛的生长方向描。

2. 如何遮掩黑眼圈？

用黄色遮瑕膏在眼下部位点上数点，再用化妆棉打匀，然后再涂粉底、上妆。

3. 鼻翼至嘴角的两条笑纹令人老相，如何藏拙？

在笑纹上涂上比日常粉底色浅一个号的粉底，用指尖向外涂抹开去，然后再上粉底，便可藏拙。

4. 如何画眼线？

由于下眼睑边较上眼睑边湿润，因此先描下眼睑，再画上眼线。这样，眼线笔就不会被柔嫩肌肤所阻，眼线亦较为明显。描上眼线时还可以用一只手轻轻拉起眉变，更易下笔。

【计划·记事】

1月25日

【历史上的今天】

最高人民法院特别法庭判处江青、张春桥死刑，缓期两年执行。（1981）

【每日格言】

谁要是游戏人生，他就一事无成；谁不能主宰自己，永远是一个奴隶。

【知识卡片】

冬季养生术

1. 宜早睡晚起。冬季三个月是万物生机潜伏闭藏的季节，应早睡晚起，让自身潜伏的阳气不受干扰。

2. 宜避寒就温。冬季三个月气候寒冷，人们须避寒就暖。老年及体弱者，宜居处温室。

3. 慎洗澡。冬季每周洗1次澡较为合适。而老年人则再长一些。

4. 宜洗足。冬季临睡之前用热水洗足，可促使血液循环，消除疲劳，促进睡眠。

5. 冬寒防病变。冬至节之前是阴寒最严重的阶段，重症患者，往往病情加重，甚至危及生命。故对重病患者在“立冬”后，可预先加强调理，以增强机体的抗病能力。

6. 调饮食。早起外出宜进姜汤热饮以和身体；若内火旺者，可饮淡盐开水1杯，以清热滋肾。晚服消痰凉膈之品以平和心气，不令热气上涌。

【计划·记事】

1月26日

【历史上的今天】

英国强占我国香港。（1841）

【每日格言】

朋友间必须是患难相济，那才能谈得上真正友谊。

——莎士比亚

【知识卡片】

待客的艺术

1. 接待客人最好准备一点糖果、香烟、茶水等。天冷时一碗热茶，炎夏一杯冷饮，一条热毛巾等，都表示出待客的诚意。

2. 与客人交谈时最忌讳冷场，做主人的应引出各种话题，谈些客人感兴趣的事。

3. 来了不速之客，不必手忙脚乱。若手中有活时，可先把手中的活计停下来，招待客人就坐，然后赶快腾出手来陪客。

4. 客人来访，而自己早另已有约，非出去不可的话，你应该既坦白又婉转他说明原委，以得到客人的理解。事后，可以打个电话或写信表示道歉，或登门回拜。

5. 当你正在看电视时，客人来了应该关掉电视，绝不能一边做着恋恋不舍的样子，一边心不在焉地招呼客人。

6. 如客人在家谈话，时间较长，已到了吃饭的时候，应诚恳地留客人在家吃饭。

7. 事先约人来访，请切记要在约定时间前半小时，把一切准备妥当，静待客人来临。

【计划·记事】

1月27日

【历史上的今天】

南宋高宗、秦桧杀害民族英雄岳飞，（1142）

【每日格言】

做人不可有傲态，不可无傲骨。

——陇陆其

【知识卡片】

伤湿止痛膏的妙用

治腮腺炎。将伤湿止痛膏贴患处，一日更换一次，一般三天内痊愈，患处肿痛消失，体温降至正常，食欲好，精神好，无并发症。

止咳。取伤湿止痛膏一片或二分之一片，贴于喉头，三、五分钟内可止咳。

治婴幼儿腹泻。将伤湿止痛膏剪成4×4厘米的方块，贴在患儿肚脐（神阙穴）中央，每天更换一次。在使用前，先用温盐水洗涤脐部或用75%的酒精消毒脐孔，再贴用伤湿膏。腹泻停止后，再贴1—2次，以巩固疗效。

防晕车晕船。乘车船之前，将伤湿止痛膏贴在肚脐上或内关、外关穴上，可预防晕车晕船。

治冻疮。把晒干的红辣椒研细末撒在伤湿膏上，贴冻疮处，本法可用于未破溃的冻疮。

【计划·记事】

1月28日

【历史上的今天】

日本侵略军进攻上海，驻守上海的十九路军奋起抗战，“一·二八事变”发生。（1932）

【每日格言】

常思奋不顾身，而殉国家之急。

——司马迁

【知识卡片】

饮酒的学问

1. 饮酒的量。饮酒过多，体内乙醇含量增加，对机体有损伤。乙醇代谢产物乙醛，对机体也有较强毒性。专家们认为：每天摄入乙醇的量不应超过45克，相当于啤酒两瓶。

2. 饮酒的方式。空腹饮酒，对消化道粘膜有较强刺激作用，不利于健康，适当伴食一些菜肴，既可降低胃中乙醇浓度，又可促进食欲。

3. 饮酒的好处。乙醇进入机体内，会产生热量。因此高寒地区的人们及从事户外作业的人员，适当饮酒可增强机体御寒能力。

4. 饮酒的害处。孕妇不应饮酒，否则易影响胎儿发育，导致畸形。大量饮酒，会造成机体脂质代谢失调，引起高血脂，进而导致动脉粥样硬化。

【计划·记事】

1月29日

【历史上的今天】

康有为第六次上书光绪帝，提出变法措施。（1898）

【每日格言】

世界上能为别人减轻负担的，都不是庸庸碌碌之徒。

——狄更斯

【知识卡片】

夫妻生活之道

1. 夫妻之间要充满柔情。夫妻关系的一个重要纽带就是感情。为此，双方可用交谈、亲吻、拥抱等来满足彼此的感情需要。

2. 要学会同甘共苦。夫妻双方要互相分担痛苦，共享幸福和快乐。一方有了荣誉，另一方要及时给予祝贺，一方有了困难，另一方要多多给予安慰和理解。

3. 彼此要互相承担义务。夫妻双方无论是在家庭生活、抚老育子还是在事业上，彼此尽可能多尽义务，多做些事情。

4. 使性生活完美有趣。和谐的性生活能给夫妻双方带来感情上乃至生活上的满足，是使婚姻关系保持幸福的一个重要方面。

5. 自我调节和相互适应。双方注意自我调节，学会适应对方的性格和脾气，这是使婚姻幸福美满的重要条件。

6. 互相谅解。各自体谅对方，用善意对待爱人，避免说出那些日后产生懊悔的话。

【计划·记事】

1月30日

【历史上的今天】

印度国大党领袖莫·卡·甘地遇刺身亡。他是印度民族独立运动领袖，被尊称为“圣雄”。（1948）

【每日格言】

生气，是拿别人的错误惩罚自己。

——康德

【知识卡片】

瘦人的饮食

首先要保证足够的蛋白质和热能的供给，食物中动物性蛋白质和豆类蛋白质要占蛋白质总量的 $1/3$ 至 $1/2$ 。一般来说，高蛋白膳食不如多蛋白膳食，食物少而精不如粗而犷。平时除食含动物性蛋白质丰富的禽蛋肉类外，可吃些豆制品、薏米、赤豆、百合、蔬菜、瓜果等食物，其他性平偏凉的食物，如黑木耳、蘑菇、花生、芝麻、核桃、绿豆等，可按个人口味适量选食。

其次，为了刺激食欲，烹调加工尽可能讲究方法。肉类食品以蒸煮为好，“光喝汤不吃肉”的吃法是不可取的。平时要尽量少吃煎炒食物，尤其是辣椒、姜、蒜、葱以及虾、蟹等助火散气的食物，更应该少吃。可适当增加进餐次数，如增加 1—2 次甜点心更为理想。

【计划·记事】

1月31日

【历史上的今天】

北平和平解放。人民解放军开始入城，接管北平的防务。（1949）

【每日格言】

一个志在有大成就的人，他必须如歌德所说，知道限制自己。

——黑格尔

【知识卡片】

几种不好的交谈方式

1. 打断他人的谈话或抢接别人的话头，扰乱人家的思路。
2. 忽略了使用解释与概括的方法，使对方一时难以领会您的意图。
3. 由于自己注意力的分散，迫使别人再次重复谈过的话题。
4. 像倾泻炮弹般地连续发问，让人觉得您过分热心和要求太高，以至难以应付。
5. 对待他人的提问漫不经心，言谈空洞，使人感到您不愿为对方的困难助一臂之力。
6. 随便解释某种现象，轻率地下断语，借以表现自己是内行。
7. 当别人对某话题兴趣不减时，您却感到不耐烦，立即将话题转到自己感兴趣的方面去。
8. 将正确的观点、中肯的劝告佯称为是错误和不适当的，使对方怀疑您话中有戏弄之意。

【计划·记事】

2月1日

【历史上的今天】

郑成功率领将士数万人击败荷兰殖民者，收复台湾。（1662）

【每日格言】

务持重，不急近功小利。

——欧阳修

【知识卡片】

老年人的饮食

1. 适当降低每日总热量，每顿饭吃八分饱，不放纵食欲，避免吃得过饱。
2. 选用优质蛋白质、如豆浆、豆腐、牛奶、鸡蛋、鱼、虾、瘦肉等。
3. 要限制脂肪。老年人不应多吃动物油，植物油也不能吃得过多，每天除了吃定量的肉、蛋外，烹调时用的植物油不超过 17 克。
4. 碳水化合物要适量。老年人应避免多吃纯糖，如蔗糖及糖果等。
5. 注意补充丰富的维生素。维生素 C、E、A 对老年人是有益的，因此，膳食中应有新鲜有色的叶菜或各种水果。
6. 不要忽视无机盐和水。老年人应多吃含铁质的食物。饮食中要有定量的水。老年人应当少吃盐。

【计划·记事】

2月2日

【历史上的今天】

赵匡胤“陈桥兵变”，宋朝开始。

他改革政治，勘平割据，统一国家，转变了唐末以来的混乱局面，进入繁荣时期。（960）

【每日格言】

良好的开端，等于成功的一半。

——柏拉图

【知识卡片】

女子健美误区

中青年女性因生育等原因而变得腹肌松弛，身体发胖。跳健身舞、做健美操是恢复苗条体态的良方。但健美更要健身，健美时要避免做下列会对身体肌肉、韧带、背部、膝部和足踝造成伤害的动作。

1. 深蹲。这是最危险的一种常见运动。深蹲令膝部疲劳，并能导致骨结构受破坏。较佳的替代动作是双膝微曲，背部挺直。这样做能使大腿、小腿和下围的肌肉发达结实。

2. 直腿仰卧起坐。这动作能改善下围曲线。但不良的后果是它可致下背部出现伤痛。较理想的做法是仰卧起坐时双腿屈曲。

3. 指尖触脚尖。变曲身体并用指尖触及脚尖的运动会，不但容易拉伤腿筋，而且使背部增加压力。最好改为坐在地板上，双腿紧贴在一起，双膝微微弯曲，才用手指触及脚尖。

【计划·记事】

2月3日

【历史上的今天】

四胞胎试管婴儿在法国诞生。（1987）

【每日格言】

困难是块磨刀石。

——佚名

【知识卡片】

窗帘的选择与洗涤

在选择涤纶乔其纱和针织天鹅绒窗帘的颜色时，要考虑与主人的年龄、家具色调和风格等相协调。浅黄色的窗帘会使室内显得高雅而明快；草绿和浅驼色使室内显得温馨而富有生气；朱红和绛紫色使室内欢快、热烈；浅粉色和橙红色显得温暖、华丽。

洗涤时，如果采用水洗，须在微温或冷水中进行。用洗涤剂或中性洗衣粉轻轻揉洗，不能用搓板或板刷搓或刷。如果用洗衣机洗，要用慢速洗，洗涤时间不宜超过 10 分钟。注意不要在冷水或洗涤液中长时间浸泡，随浸随洗。切忌拧绞，双手挤出部分水后带水晾干。晾干后轻轻叠好，不能受重压，以防乔其纱变形、天鹅绒板结。

【计划·记事】

2月4日

【历史上的今天】

美、英、苏三国首脑在雅尔塔举行会议，讨论攻击法西斯德国等问题。2月11日签订《雅尔塔协定》。（1945）

【每日格言】

不会做小事的人，也做不出大事来。

——罗蒙诺索夫

【知识卡片】

各类水果的药用价值

水果营养丰富，探望病人，买什么水果好呢？

1. 苹果：多数病人均可食用。苹果含钾较多，吃苹果可以开胃，对高血压患者能帮助降压。

2. 梨：有清热、止咳、平喘等作用。麻疹、慢性支气管炎、高热、半身不遂等患者，都宜吃梨。

3. 桃：给病人多送罐装蜜桃，桃内含有苹果酸、柠檬酸、维生素C，能调整消化道功能。

4. 橙：有治风热咳嗽的作用。

5. 杏：有止渴、定喘、解瘟的作用。

6. 山楂：适用于腰痛、高血压、冠心病、动脉硬化患者。

7. 香蕉：含有维生素A、B、C、E，适合于便秘患者，宜老年人。高血压病人不宜多吃香蕉。

8. 红枣：含有丰富的维生素和糖类。枣可促进蛋白质的合成，增加机体抵抗力，还有益于保肝、镇静、降压、抗过敏、抗癌、抗菌、镇咳的作用。

【计划·记事】

2月5日

【历史上的今天】

美国“阿波罗14”的宇航员登上月球。（1971）

【每日格言】

举大事者，不忌小怨。

——《后汉书》

【知识卡片】

喝水的学问

1. 清晨喝凉开水有清脑提神、开胃通便的作用。凉水入胃能收缩血管，减轻胃粘膜和抑制胃酸分泌。对经常反胃、“胃实热”体质的人颇为适宜。

2. 肝炎黄疸期的病人，大量喝水或吃多汁的水果（如西瓜）能帮助退黄。这主要是靠水的“内洗涤”作用。

3. 高血压病人即使没有浮肿也要强调低钠饮食。因为过量的钠会使血管紧张性增强，血压升高，但若病人心脏和肾脏功能良好，也不妨多喝水，这样能调节体内钠的代谢，使尿出的钠增多，利于降低血压。

4. 淡水是不解渴的。因为人体排出的汗里有许多食盐。如果大量出汗后光喝不加盐的淡水，那么进入体内的水分不但不能保留在细胞内，反而更容易随尿或汗液排出体外，结果是越喝越渴，有时还会引起心慌、乏力等低钠症状。

【计划·记事】

2月6日

【历史上的今天】

四川省甘孜藏族自治州境内发生7.9级地震。(1973)

【每日格言】

一张胶片能摄下人的外表，而一件小事却能勾画人的内心。

——无名者

【知识卡片】

巧用磁化杯

磁化杯以其强场磁化水调节神经，激活细胞，疏通循环系统沉积物，对许多疾病都有一定疗效。但若使用不当，其功效就难以发挥。

首先，磁化时间要长，一般为15分钟左右，长一些效果更好。如果每晚临睡前倒水进行磁化，次晨空腹饮一杯磁化水，不仅对胃肠是一次“大洗漱”，而且可使血液循环畅快，完成对细胞的充磁，则疗效最为明显。

其次，要坚持长期使用。人长期生活在磁场中间，补充磁力以保健，治疗才能奏效。

再次，还需治疗服药。磁化杯对各种疾病均有一定疗效，但非包治百病的“神物”。由于致病原因十分复杂，所以对患有各种疾病的人，除了坚持使用磁化杯，还需求医治疗，配以对症药物，才能达到治病、保健的双重效果。

【计划·记事】

2月7日

【历史上的今天】

京汉铁路工人大罢工，受到北洋军阀吴佩孚的血腥屠杀，造成二·七惨案。（1923）

【每日格言】

业精于勤荒于嬉，行成于思毁于随。

——韩愈

【知识卡片】

食物美容

番茄——热能量低，多食也不会肥胖。它含有维生素 A、C，令皮肤增加弹性和水分。

大豆芽——含维生素 B、C，可预防雀斑、黑斑，促使皮肤洁白，对脚气病患者有帮助。

草菇——促进女性荷尔蒙的分泌，令肌肤红润，细嫩。

花豆——含丰富的蛋白质，增加眼睛角膜的营养，使眼睛更明亮。

橙——富含维生素 C，防止皮肤出现皱纹和斑点等老化现象。

烟、酒、辣椒及煎炸的食物，尽量少吃，食多了有损美容。人体若吸收脂肪和碳水化合物过多，血液会变得污浊，皮肤会出现暗疮，并变得粗糙，容易老化。我们日常所食的米及肉类，使胃液产生酸性，需要蔬菜、水果类的碱性食物来中和。所以，多吃些蔬菜和水果，对美容有好处。

【计划·记事】

2月8日

【历史上的今天】

李自成在西安建国，国号大顺，年号永昌。（1644）

【每日格言】

改过不吝，从善如流。

——苏轼

【知识卡片】

牙痛病人的饮食

中医认为，牙病除因虫牙引起外，也与肾亏有关。牙痛病人咀嚼困难和肾亏需补，食药粥为宜。

枸杞子粥：补精血，益骨气。

芡实粥：固精气。

薯蓣粥：补肾精，固肠胃。

鹿骨粥：助元阳，益肾气。

此外，牙痛发作时，还可食具有安神作用的酸枣仁粥。

胃炎所致牙龈肿痛的病人，宜吃绿豆粥，以清热解毒，吃莲子粥，以健脾骨。

牙痛病患者平素适宜食用富含纤维素的食物，使牙齿受到磨练，粗纤维还会起到牙刷一样的洁齿作用。另外，应改变有损牙齿的生活习惯，少吃糖果和酸、辣、冷、热等刺激性食物，并应戒烟酒。

【计划·记事】

2月9日

【历史上的今天】

国际红十字会在日内瓦成立。它是一个战时照顾伤员、平时预防灾难、救济难民的机构。（1863）

【每日格言】

若喜爱自己的价值，你就得给世界创造价值。

——歌德

【知识卡片】

自我保健按摩

常做胸、腹、腰、背的自我保健按摩，可以防治内脏器官的疾病，增强体质。

1. 胸部保健按摩。右手掌心放在左侧胸部第五肋骨处，五指伸直，在左侧胸壁从左至右旋转按摩64次。右手掌心放在两乳之间、锁骨下面，五指伸直，上下来回按摩64次。常做此按摩，可防治冠心病、高血压病和胸部软组织损伤。

2. 腹部保健按摩。右手掌心放在脐中央，五指伸直，放在左侧腹壁处，从左至右旋转按摩64次。右手掌放在左右肋缘下，腹直线中央，上下来回按摩64次。常做此按摩，可以预防肝胆病、胃下垂，慢性胃肠炎、便秘等。

3. 腰、背、颈部保健按摩。右手掌心放在腰部中央，五指伸直，用手掌手指从左至右旋转按摩64次。两手手指伸直并拢放在颈后，从上至下（斜向）来回按摩64次。常做此按摩，可以防治腰部软组织损伤、慢性肾炎、气管炎、颈椎病、落枕等。

【计划·记事】

2月10日

【历史上的今天】

日本军队占领我国海南岛。（1939）

【每日格言】

认真是成功的秘诀，粗心是失败的伴侣。

——童弟周

【知识卡片】

吃西餐的学问

西餐指欧美的餐式。西餐上菜有一定的程序，第一道冷盘上色拉等冷菜；第二道上汤；第三道上炸鱼、猪排之类，这时可喝一些红葡萄酒；第四道上主菜如牛排、鸡肉等，然后吃些甜食点；最后喝一杯咖啡等饮料。西餐的吃法是上一道菜，吃一道菜。因此点菜时可以边吃边点，不必一下子点得太多。

西餐使用餐具规定右手用餐刀、汤匙，左手用餐叉，不可左右混用。应尽量避免刀叉碰击盆子发出声响。

吃西餐还要注意：吃猪排不要将一块猪排全部切碎，应当边吃边切；吃鸡肉不可用手抓起鸡腿并带骨放到嘴里啃，而应当将刀叉把骨头去掉，然后边吃边切；鱼吃完了上层，不必将鱼翻过身，而应用刀叉将鱼骨取下，放在盘子边上，再吃下面的鱼肉。

【计划·记事】

2月11日

【历史上的今天】

“汉语拼音方案”发表。（1958）

【每日格言】

人生的道路，漫长而坎坷，重要的是要能主宰自己。

——佚名

【知识卡片】

语言交际的原则

1. 合作原则。 尽量提供对方所需的信息，但不提供非所需的信息。努力使话语真实。 努力使话语和正在进行的会话有关系。 努力使话语清楚，尽量避免话语含混不清、颠三倒四和产生歧义。

2. 礼貌原则。 尽量少表示有损于他人的意见或态度，尽量多地表示使他人受益的意见或态度。 尽量减少对自己的益处，扩大自己付出的代价。 尽量避免贬损他人，多称赞他人。 尽量减少与他人的不一致性。 尽量减少对他人的厌恶，扩大对他人的同情。

3. 现实原则。 在人们的言语交际过程中，如果不顾现实情况而随便断章取义，那么有许多话语可以有两种或两种以上的各种解释，其中除说话人原意以外的解释都是不现实的，甚至是荒唐的。

【计划·记事】

2月12日

【历史上的今天】

宣统皇帝宣布退位，清朝统治结束。辛亥革命推翻了中国长达两千多年的封建专制统治。（1912）

【每日格言】

骄傲多半基于无知。

——莱辛

【知识卡片】

金首饰“换新”法

金戒指、金项链等戴久了，色泽会变得暗淡。想使金首饰“焕然一新”，有下面几种处理方法。

一是把金首饰放在稀释的硫酸中浸泡10分钟左右，然后取出用清水冲洗一会儿，再用柔软的布擦干。

二是用酒精灯烧一下，金饰品上的白斑可去除，然后再用稀释的硫酸蘸一蘸，便可光亮如新。

三是买一小包洗像片用的显影粉，加入一公斤左右的清水搅拌成溶液，把金首饰浸泡在溶液中，5分钟后取出用清水漂净，再用软布擦干即可。如果首饰花纹里的污垢清除不净，可放在肥皂水中用软毛刷轻轻洗刷，再清水洗净，擦干。

采取上述某一方法处理后，若觉得首饰光泽不足，用玛瑙石在金首饰上轻轻蹭几下，可恢复原有光亮。若再涂上一层无色指甲油，金首饰的光亮和色泽能保持较长时间。

【计划·记事】

2月13日

【历史上的今天】

甲午战争，中国溃败，清政府派李鸿章赴日议和。（1895）

【每日格言】

好奇心造就科学家和诗人。

——法朗士

【知识卡片】

老年人的春季防寒

春天是气候变化无常的季节，老年人要特别注意防寒。

早春寒冷，气候干燥，容易发生和传播流行性感冒、腮腺炎、病毒性肝炎、伤寒等传染病。气管炎、高血压、中风、冠心病诱发心绞痛以及心肌梗塞等，春天也是高发期。还有，消化性溃疡、慢性腰腿痛、关节炎以及癌症等，也会因气候变化，导致旧病复发、病情加重或恶化。

春季务必注意防寒保暖，适时增减衣服。要合理调节饮食，从冬季的膏粱厚味，逐渐过渡为清淡饮食。要保证充足的睡眠，养志除疲，以利“春夏养阳”。还要到户外散步、练拳，做健身活动。多到柳枝吐绿、百鸟争鸣的大自然怀抱中去，享受“空气浴”和“日光浴”。这些都对身心健康大为有益。

【计划·记事】

2月14日

【历史上的今天】

孙中山以袁世凯宣布赞成共和，并遵守《中华民国临时约法》为条件，辞去临时大总统职务。（1912）

【每日格言】

友情——生活中的一盏明灯。

——佚名

【知识卡片】

毛线的选购

市面上的毛线，一种是纯毛线，另一种是混纺毛线。纯毛线手感柔软，富有弹性，不起皱不变形，穿着松紧自如，耐用性较高。纯毛线分高级粗绒线、中级粗绒线、细绒线三种。中粗线适合织男女成年人的上衣和背心，高粗线适于老年人穿用。纯毛细线，色彩鲜嫩雅致，适宜于女同志织毛衫、毛背心、围巾和童帽。对于活动量大的青壮年，应选用混纺毛线来织毛衣、毛裤。混毛线有毛粘和腈纶两种。毛粘混纺线是由羊毛和粘胶人造毛混合，其干强和耐磨性好，但弹性和色泽比纯毛线稍差。毛腈纶线，是羊毛和腈纶混纺，手感、弹性和保暖性都接近纯毛线，特别是断裂强度比羊毛高1—2.5倍，而重量则比羊毛轻10%，所以又很适合正在发育的少年儿童织服装用。

近来出现一种纯腈纶线，价格便宜，适合给儿童织毛裤，还有一种氯纶线，它不仅具有比纯毛线高12%的保暖性，断裂强度大于羊毛，色泽鲜艳，并耐穿耐磨，还有较强的静电作用，关节炎患者穿用氯纶线织成的毛裤有疗效。

【计划·记事】

2月15日

【历史上的今天】

美国总统国家安全事务助理基辛格访问我国，商定中美互建联络处。

(1973)

【每日格言】

节省时间，也就是使一个人的有限的生命更加有效，也即等于延长了人的生命。

——鲁迅

【知识卡片】

食用油的存效

1. 新打的油可暂时存放起来，先吃以前打的油，这样互相轮换，可避免存放时间过长。

2. 食用油不宜在金属容器中存放。因铁、铜、锰、镍、铅等金属，都具有加速油脂氧化酸败的催化作用。

3. 盛油的容器必须干净、干燥，封口必须严密，否则容器中的水分和杂质与外界进入的水分、微生物和空气就会使油发生霉变，从而加速油脂酸败。

4. 应把食用油存放在背光的阴凉通风处，因为油脂除怕潮湿外，还怕阳光和高温。

5. 在食用油中加入抗氧化物可以延长存放时间。如加入花椒、大料、茴香、桂皮、鲜姜等。

此外，在存放食油期间，应定期检查、品尝油脂的色香味，如发现油脂（尤其是熟油）变色，甚至变成黄色、红棕色，散发出难闻气味，透明度降低时，就不能吃了，因为酸败的食用油含有致癌物质。

【计划·记事】

12月16日

【历史上的今天】

世界第一台电子计算机诞生。（1946）

【每日格言】

事业常成于坚忍，毁于急躁。

——萨迪

【知识卡片】

花的药用

人们在品评观赏名花的风姿佳态时，特别赞美花的药用价值。

梅花，有开郁和中、化痰解毒之功。可用于郁闷心烦、肝胃气涌和咽哽咽感。

牡丹，能清热凉血、活血化瘀。牡丹的根皮可用于吐血衄血和无汗骨蒸的症候。

菊花，具有疏风清热、平肝明目及解毒的功能。

君子兰，具有活络利尿、止咳化痰等作用。

建兰鲜叶有理气解郁、清利湿热和凉血的作用。

月季，可用于月经不调、痛经等妇科疾病。

桂花，具有散瘀温中祛寒的功用。用于痰饮咳喘、肠风止痢、牙痛、口臭等。

荷花，有清暑热、定喘、止血之功，为夏令之佳药。荷花全身都是宝。

【计划·记事】

2月17日

【历史上的今天】

努尔哈赤在赫图阿拉（今属辽宁）称汗，国号后金。后金在统一过程中，创建了军政合一的八旗制度，并创制了满文。（1616）

【每日格言】

时时间要吝啬，莫放松分分秒秒。对知识要贪心，应争取点点滴滴。

——佚名

【知识卡片】

年龄的学问

人的年龄有5种：

1. 日历年龄：随着时间的消逝均等地增长着。
2. 外貌年龄：由于遗传素质和后天保养的差异，日历年龄相同的人其外貌年龄也会大相径庭。
3. 生理年龄：日历年龄相同的人其生理年龄不一定相同，有些人未老先衰、百病缠身，有些人则宝刀不老，青春常驻。
4. 心理年龄：人们在心理年龄面前并不是平等的，有些人年纪轻轻，其心理者得很，有些人即使达到垂暮之年也童心未泯。
5. 社会年龄：人们的社会年龄是与其经验、知识和才能的积累成正比的。但有些人年纪一大把，办起事来却幼稚可笑，有些人则“人小心大”，少年老成。

【计划·记事】

2月18日

【历史上的今天】

俄国“二月革命”。这是俄国第二次资产阶级民主革命，推翻了沙皇专制制度。（1917）

【每日格言】

健康的体魄是事业成功和精神愉快的基础。

——佚名

【知识卡片】

年龄的称谓

关于年龄的称谓，各个国家不一。我国传统的年龄称谓丰富多彩。即使在今天，大部分年龄称谓，仍为许多人沿用。

对童稚阶段的小孩，称“总角之年”。

女子13—14岁，称“豆蔻之年”，15岁称“及笄之年”，16岁称“破瓜之年”。

男子20岁，称“弱冠之年”。30岁称“而立之年”。40岁谓“不惑之年”。50岁谓“知命之年”。60岁称“耳顺之年”。70岁称“古稀之年”。

七八十岁的年纪为耄，八九十岁的年纪为耄。耄耄之年，泛指老年。

“期颐之年”，则是对百岁老人的称谓。

【计划·记事】

2月19日

【历史上的今天】

波兰天文学家、“地动说”的创立人哥白尼诞生。（1473）

【每日格言】

有规律的生活是健康与长寿的秘诀。

——巴尔扎克

【知识卡片】

巧煮面条和饺子

1. 有些人喜欢吃硬面条，煮面条时，水刚烧沸就将面条捞出。这样煮的面条里面往往不熟。如果煮的时间太长了，面条又太烂。煮面条时，先在沸水中放点盐，然后再下面条，面条就不会煮烂，吃时还有筋性。

2. 俗话说“煮饺先煮皮，后煮馅”，“盖锅煮馅、敞锅煮皮”，这话很有道理。因为水的沸点是 100℃，若盖上锅，蒸气排不出去，温度就可能超出 100℃，这样就很容易把浮出水面的饺子皮煮破而馅还不熟，且汤又不清。倘若敞开锅煮，水温只能达到百度，饺子随着沸水不断地滚动，均匀地传递着热量。等饺子皮熟了，再盖上锅煮馅，蒸气和沸水就能很快将热量传递给馅，这样煮的饺子，皮不容易破，汤也清，饺子不粘。如煮的过程中怕饺子粘连，可在水中加点盐。要使拌饺馅不出汤，可放一个生鸡蛋搅拌在生菜馅中，这样包饺子时就容易捏拢了。

【计划·记事】

2月20日

【历史上的今天】

中国开办国家邮政。(1897)

【每日格言】

只要乐意创造，即使粗陋的树根也会成为艺术珍品。

——无名者

【知识卡片】

鱼的烹饪诀窍

1. 炖鱼时放几个红枣，即可除腥味，又能增添鱼肉和汤的香味。若加一汤匙牛奶，不仅能除腥味，而且鱼肉酥软鲜嫩，鱼汤雪白味美。炖鱼应先将放入调料（酒、醋、葱、姜片、花椒等）的水烧开，然后再放鱼。烧鱼时，先在鱼身上撒些盐，鱼肉不易破。

2. 煎鱼时，先将鱼清洗干净，用净布吸干水分或晾干水分，以减低炸声及防皮烂。然后用一小块鲜姜在温热的锅内涂擦一遍，再放入油，待油热煎鱼，这样不致粘坏鱼皮。煎鱼时要用小火慢煎，不要胡乱翻转鱼身，待一面煎熟后，再翻转鱼身。两面都煎成金黄色，便可小心盛起上碟。

3. 蒸鱼时应先将水烧得滚开，这样能使鱼外部突然遇高温蒸气而立即凝缩，内部鲜汁不外流，熟后味道鲜美有光泽。蒸鱼前，可先把鱼放在啤酒里浸泡10分钟，捞起后再加调味品烹制，这样能减少鱼腥味，而且能产生一种近似蟹的香味。

【计划·记事】

2月21日

【历史上的今天】

美国总统尼克松访问中国。27日发表中美“上海联合公报”。双方愿意在和平共处五项原则基础上，实现两国关系正常化。（1972）

【每日格言】

智慧是宝石，如果用谦虚镶边，就会更加灿烂夺目。

——高尔基

【知识卡片】

猪肉的烹饪诀窍

1. 将切好的肉片、肉丝放在漏勺里，浸入开水中烫1—2分钟，待肉刚变色时捞起，然后，再下锅炒，这样炒出的肉只需3—4分钟就能熟，并且鲜嫩可口。

2. 用啤酒调淀粉炒肉，炒出来的肉又鲜又嫩。因啤酒中的酶能使肉中蛋白质迅速分解。也可以把肉片先炒片刻，再加入用啤酒调和的淀粉，这样炒出的肉松软、滑嫩。

3. 将切好的肉丝放在小苏打溶液里浸一下再炒，这样炒出的肉丝疏松可口。

4. 把鲜姜切成末或薄片与肉一起烹调，能使肉柔软易烂。

5. 煮肉时，往锅里放些山楂，会使猪肉很快煮熟。

6. 炖肉汤时，先将肉放在冷水中，文火慢煮，使肉所含的营养成分溶解到汤里，肉汤就会鲜美可口。

7. 炖肉时，若放入两三块桔皮，炖出的肉汤味道美而不腻。

【计划·记事】

2月22日

【历史上的今天】

法国“二月革命”开始。巴黎人民示威游行，继而发展成武装起义。国王路易·菲力普被迫退位。（1848）

【每日格言】

抱负是高尚行为成长的萌芽。

——莫格利希

【知识卡片】

牛肉的烹饪诀窍

1. 先用冷水把牛肉洗净，吹干水分，切成细丝，放入碗内，拌上盐。然后将茶油或菜油烧熟，把牛肉倒入锅内，不要翻动，盖上锅盖，待牛肉在锅内炸得“嘞嘞”直响时，再打开锅盖翻动几下，同时放入甜酒、大蒜、辣椒、味精即成。这样炒出的牛肉吃起来松香可口。

2. 牛肉切成细丝后，放在稀薄的小苏打溶液中拌一下，炒出来的牛肉丝纤维疏松，吃起来又嫩又香。

3. 煮牛肉的前一天晚上，在牛肉上涂一层芥末，第二天清洗后煮炖，既易熟又味美。

4. 用高压锅炖牛肉，肉虽易烂，但不进味。倘若先用高压锅炖至五成熟后改用砂锅炖半小时左右，则味美又省时。

5. 炖牛肉时，加几粒凤仙子或一点冰糖，可缩短炖煮时间，且味道鲜美。

6. 先将水烧沸，再下入牛肉，这样炖出的牛肉能保存大量的营养物质，味道也香。

【计划·记事】

2月23日

【历史上的今天】

中共十一届五中全会在北京举行。会议决定胡耀邦为总书记，并为刘少奇平反。（1980）

【每日格言】

如果你希望成功，当以恒心为良友，以经验为参谋，以谨慎为兄弟，以希望为哨兵。

——爱迪生

【知识卡片】

家具保养十诀

1. 放置时应放平稳，以防损坏榫眼结构。
2. 切勿在阳光下曝晒，以防变形。
3. 不宜放在潮湿不通风的地方，否则易受潮膨胀而损坏。
4. 大衣柜等家具，柜顶不能压放重物，不然易使门框变形。
5. 胶合板制作的家具，切勿用水冲洗，以防夹板脱胶。
6. 家具若有裂缝，应用油灰和颜料拌匀后嵌平，以防裂缝延伸、扩大。
7. 家具内放点花椒、樟脑或烟叶，可防老鼠、蛀虫及蟑螂进入。
8. 切忌用碱水和开水洗刷，以防损坏漆面。
9. 家具表面万一沾上碱水或污渍，要及时用水擦净，干后打上光蜡。
10. 最好每隔几年再刷一层泡立水或清漆，以保持色鲜有光。

【计划·记事】

2月24日

【历史上的今天】

科学共产主义的第一个纲领性文献《共产党宣言》出版。它全面阐述了马克思主义的世界观。（1848）

【每日格言】

机遇只垂青那些懂得怎样追求她的人。

——查理·尼科尔

【知识卡片】

服药时间的选择

1. 滋补类药物，如人参蜂王浆、蜂乳等，适于早晨空腹或夜晚临睡前服用。

2. 助消化药物，宜在饭前10分钟服用，以促进消化液的分泌，充分与食物混合。

3. 催眠、缓泻、驱虫、避孕药，一般在夜晚临睡前半小时服用。作用快的泻药在早晨空腹时服用。

4. 维生素类药物，一般宜在两餐之间服用。用维生素K止血时应及时服。

5. 抗菌素类药物排泄较快，为了在血液中保持一定浓度，每隔六小时应服药一次。

6. 降血压药，根据人体生物钟的节律，服降血压药一日三次，分别安排在早上七时，下午三时和晚上七时。并且早晚两次的用药量比下午的少些。临睡前不可服用降压药。

7. 镇痛解热类药，如可待因、阿斯匹林、安痛定等必须在剧痛或发热时使用。

此外，服用汤剂多在早晨或睡前空腹服，中药的补品药可在饭前服。

【计划·记事】

2月25日

【历史上的今天】

国民党最大巡洋舰“重庆号”在吴淞口起义”。（1949）

【每日格言】

人们不能只爱温柔的春天、金黄的秋天，要活得有意义，还须经得起严冬和酷暑的考验。

——无名者

【知识卡片】

领带的使用与保养

领带一般以纯真丝或人造丝与真丝交织丝绸为面料。怎样使用与保养领带呢？

丝绸领带装饰性强，为保持色泽鲜艳，一般不宜洗涤。佩带时，手指要清洁，最好根据西服和衬衫的颜色多备几条，经常调换。

领带用后，宜将其拦腰垂挂于衣架中，以保持平挺。领带不要折叠，以免起皱。

任何质地的领带只能干洗，不能水洗。因为领带的面料、里料不一样。下水后会退色和缩水，从而引起整条领带变形。干洗最好用120号以上溶剂汽油。领带不宜在阳光下曝晒，否则会造成丝质泛黄，影响美观。

领带若长期不用，存放前最好熨烫一次，以达到杀虫灭菌之目的。熨烫时先把里衬辅平，用低中温度，速度要快，防止烫黄或发光；毛料领带应垫白布，喷水后熨烫。存放领带要保持干燥，不要放樟脑丸防蛀，最好用樟脑精块。

【计划·记事】

2月26日

【历史上的今天】

广东水师提督关天培在英军进攻虎门时壮烈牺牲。（1841）

【每日格言】

生活是欺骗不了的，一个人要生活得光明磊落。

——冯雪峰

【知识卡片】

食用豆浆五忌

一忌冲鸡蛋。鸡蛋中的粘液性蛋白容易和豆浆中的胰蛋白酶结合，产生不易被人体吸收的物质。因而失去了原有的营养成分。

二忌冲红糖。因为红糖里的有机酸能和豆浆中的蛋白质结合，产生变钙等矿性沉淀物。

三忌不煮透。豆浆里含有胰蛋白酶抑制物，如果不煮透生食，或食用生豆浆，可能在食后5分钟产生恶心、呕吐、头痛、腹泻等症状。

四忌装温瓶。豆浆中的皂甙等能除掉保温瓶里的水垢，时间长了，细菌繁殖，能使豆浆变质，对人体造成不良后果。

五忌喝超量，豆浆中有大量的植物蛋白，如果一次喝得过多，容易引起过食性蛋白质消化不良，出现胀满、腹泻等不适症。

【计划·记事】

2月27日

【历史上的今天】

英国下院通过法案限制有色人种移居英国。（1968）

【每日格言】

生活中没有友谊，就像没有清泉的戈壁，就像没有润滑油的齿轮。

——无名者

【知识卡片】

防止晕车船良方

1. 将鲜生姜片随时放到鼻前嗅，冬天可把鲜生姜片放在口罩里戴上。
2. 把一片鲜生姜，男左女右敷于内关穴位上，用胶布或手绢固定好。
3. 用一片鲜生姜，贴在肚脐眼上，用风湿膏或胶布固定。或将伤湿止痛膏贴在肚脐眼上或内关穴位上。
4. 乘船时多喝些浓茶，愈多愈好，可防止晕船。
5. 乘船前将生姜 50 克捣成糊状，加适量白糖口服。
6. 出发前饮一小杯加醋的温开水，也可防止晕车船。
7. 乘车前半小时，可口服一些防晕车的药物，如晕海宁、抗眩啉、苯海拉明、扑尔敏等。
8. 有轻度不适时，可在前额部、鼻唇沟等处涂一些清凉油或薄荷油。

【计划·记事】

2月28日

【历史上的今天】

为反对国民党打死打伤游行群众，台湾人民举行“二·二八”武装起义。
(1947)

【每日格言】

多听是一种收入。多听长者的话，可增长经验；多听专家的话，可增加知识；多听众人的话，可集思广益。

——于右任

【知识卡片】

穿西装的学问

1. 有些人穿西装不系领带，解开衬衫领口，衬衫领子耷拉下来，在领下形成一个不规则的三角形开口，即使你的面料和做工考究，也难免给人以不修边幅的印象。

穿西装，则应系领带。如不系领带，可把衬衫领子翻在西装领上面。如果打领带而又穿背心或毛衣，则领带必须放在背心或毛衣里面。

2. 穿西装走路时双手背在身后，有失雅观；把双手插在西装口袋里，再将两只口袋向外撑开，也给人以不伦不类的感觉。

3. 西装胸前的口袋叫“手帕袋”，是放装饰手绢用的，不宜插钢笔。钢笔应插在西装里面的口袋。

4. 领带不宜留得过长，一般来说，领带宽的一头垂至第一粒纽扣处为宜，不能超过第二粒扣。如穿马甲，领带不能从马甲下露出来。

【计划·记事】

3月1日

【历史上的今天】

中国人民银行发行新人民币。（1955）

【每日格言】

骄狂是一堵闸门，它阻断了来自智慧之海的潮水。

——无名者

【知识卡片】

流行性腮腺炎患者的饮食

流行性腮腺炎是由腮腺病毒引起的，病毒存在于病人唾液及鼻、咽分泌物中，通过空气传播，可以污染呼吸道。此病多见于儿童，也有成年人感染此病的。

腮腺炎病人的营养，要求有一定的热量、蛋白质和维生素，尤其是富含维生素B族和维生素C的食物。

腮腺炎病人的饮食有两个显著特点。一是要多饮水，二是避免酸性食物。酸性食物可刺激腮腺，产生疼痛，所以酸菜、醋、酸梅汤、酸牛奶、发酵面包、山楂、话梅、柠檬、桔子、番茄酱及辣椒、大蒜、咖啡、茴香等刺激性食物不宜食用。在口服维生素C等酸性药物时，应一吞而下，或研碎成药粉掺入饮食中吃下，以避免刺激腮腺。

【计划·记事】

3月2日

【历史上的今天】

鲁迅、茅盾等 50 多人在上海成立“左翼作家联盟”。（1930）

【每日格言】

真正的朋友应该说真话，不管话多么尖锐……

——奥斯特洛夫斯基

【知识卡片】

孩子健康成长的家庭气氛

1. 家庭各成员之间经常交流思想，相互尊重，不使用污言秽语，孩子对父母和长辈自然也使用敬语和尊称。
2. 全家人常在一起作体育活动或游戏，尽可能一起到公园玩玩。
3. 当家庭某一成员讲话时，其他人都有细心听的习惯。
4. 家里某人外出，其他人能有大概的了解（如去向和回家时间等）。
5. 家庭某一成员生病时，大家都能给予关心和照顾。
6. 对家庭的重大问题，如购买贵重物品、安排节假日活动等，大家在一起商量决定。
7. 不过多地限制孩子的兴趣和爱好，当发现孩子做得不对时，和善地给予启发和教育。
8. 对孩子的各种提问，父母能耐心地、不厌其烦地给予答复。
9. 不无故训斥孩子。
10. 答应替孩子办的事情而没有办到，家长应向孩子作解释。

【计划·记事】

3月3日

【历史上的今天】

我国发射一颗科学实验人造地球卫星。卫星向地面发回各项科学实验数据。

【1971）

【每日格言】

天下无难事，有志者成之；天下无易事，有恒者得之。

——陈垣

【知识卡片】

羊肉去膻小窍门

1. 米醋去膻法：把羊肉切成块放入开水锅中，加点米醋（半公斤羊肉放半公斤水，加25克醋），煮沸以后，捞出羊肉，再进行烹调就没膻味了。

2. 萝卜去膻法：烧煮羊肉时，加一些扎了洞眼的萝卜或胡萝卜同烧，膻味就被萝卜吸收去。烧好羊肉，把萝卜扔掉。

3. 药料去膻法：烧羊肉时，用纱布包好碾碎的山楂、丁香、砂仁、豆蔻、紫苏等药料同烧，不但可以去膻，羊肉还会有独特风味。

4. 绿豆去膻法：煮羊肉时，如果放上7—8粒绿豆同烧，能除去膻味。

5. 咖喱去膻法：烧羊肉时加入适量的咖喱粉同烧（半公斤羊肉加入半包咖喱粉），烧后即成没有膻味的咖喱羊肉。

【计划·记事】

3月4日

【历史上的今天】

著名女作家丁玲逝世，终年 82 岁。丁玲的代表作有《莎菲女士的日记》《太阳照在桑乾河上》。（1986）

【每日格言】

卓越的人一大优点是：在不利与艰难的遭遇里百折不挠。

——贝多芬

【知识卡片】

尊敬老人八项注意

全球人口已 50 亿，老年人约有 15 亿左右。尊敬老人、爱护老人、赡养老人，已成为文明国家的传统美德。家有老人要注意下列几点：

1. 家庭大事应主动征求并尊重老人的意见。
2. 经常关心老人健康，老人身体不适要主动陪伴就诊。
3. 多跟老人聊天，谈他们关心的事，使他们顺心。
4. 上公园、看电影、看戏或其他活动，最好邀请老人同去。
5. 节假日，要留心多做些老人爱吃的食物，买些老人喜欢的东西。
6. 教育子女尊重老人，出入有礼貌。
7. 对老人的合理要求尽可能满足，做不到的，要耐心解释。
8. 不要任意顶撞老人，即使是老人说错了，也不要当众驳他们，可事后解释清楚。

【计划·记事】

3月5日

【历史上的今天】

有重大历史意义的中共七届二中全会在河北省平山县西柏坡召开。

(1949)

【每日格言】

少说些漂亮话，多做些日常平凡的事情……

——列宁

【知识卡片】

春季养生术

1. 春日气候乍暖乍寒，不可骤然脱衣，要“捂三春”。
2. 如身体不适，轻者不必眼药，可赏花观鱼或外出散步，但不可乏力。
3. 若胃口不开，畏寒肢冷，大便溏泻，可用胡椒加猪肝煮食；也可用中药砂仁、党参、杞子、淮山等与鸡肉或猪脚煮食；还可以内服中成药纯阳正气丸。
4. 若原有风湿性关节炎，现旧病复发，可用北芪、党参、杞子与猪脚或鸡肉同煮食，且避寒湿，忌食生冷。
5. 春季锻炼必须遵循以下的科学原则：（一）锻炼身体要全面，既要选做四肢伸展的动作，又要顾全背腹和胸腰部的屈伸运动。（二）锻炼前需做10分钟左右的徒手操、慢跑等准备活动；锻炼后，要做10分钟左右的整理活动，以活血化淤，防止肌肉僵化或“重力性休克”。（三）锻炼中或锻炼后，不要在茸茸草地上随处躺卧，因为这样容易引起风湿性腰疼或关节炎。同时要注意切勿锻炼起来就“乐而忘返”，不注意控制运动量和时间，从而造成运动过度，身体过于疲劳。

【计划·记事】

3月6日

【历史上的今天】

清政府与德签订《胶澳租界条约》，使山东成为德国的势力范围。（1898）

【每日格言】

没有激流就称不上勇进，没有山峰则谈不上登攀。

——无名者

【知识卡片】

唇膏的使用

唇膏也叫口红，它不仅能润色口唇、衬托面容，而且对嘴唇也有滋润、防燥裂作用。

涂唇膏要和年龄、脸色、服饰、性格相协调。中年妇女用深色以示稳重。年轻女子用浅色显示活泼。淡妆时用浅色的，浓妆时用鲜艳的。外出参加宴会应用鲜红膏，穿西装时涂深色为庄重，穿花裙、旗袍时涂浅色，气派上才显得协调。平时上下班用色泽接近口唇的红色唇膏，涂上后较自然。口红很快就掉色、脱落，怎么上唇膏才会固定、持久呢？

应该先上点护唇膏，顺便按点粉饼，润一下唇，再涂口红，这样唇色也会显得饱满而富光泽。

要口红持久，涂抹后，抿一抿嘴，或者在唇部按张化妆纸，再用粉扑或棉花棒沾些透明粉底，轻压几回，让粉底渗透，以固定唇膏。

【计划·记事】

3月7日

【历史上的今天】

共青团授予高位截瘫、以惊人的毅力自学成才的张海迪“优秀共青团员”称号。（1983）

【每日格言】

精神的浩瀚、想象的活跃、心灵的勤奋：就是天才。

——狄德罗

【知识卡片】

牙膏的妙用

牙膏除刷牙外，还有以下几种用途：

1. 轻度烧烫伤，涂些牙膏可止痛。
2. 蚊叮虫咬，涂些牙膏可消肿止痛、止痒。
3. 衣服粘有油垢，挤点牙膏于污染处轻轻揉搓后洗净，油垢可清除。
4. 剖鱼后，用少量牙膏洗手，再用清水冲洗，可除去手上的腥味。
5. 生了小疖子，先用温水洗净疖子周围皮肤，再涂些牙膏，能消肿止痛。

淘米水的妙用

淘米水除用来喂猪外，还有别的用途：

1. 用来擦拭新漆器，连擦四至五次，就可把漆器的臭味消除。
2. 用来洗脸，可保持皮肤洁白。
3. 用来洗白色衣服，可除去污垢。
4. 将生锈的铁器杂件，泡上两至五个小时，捞起擦干，就能除锈。
5. 用淘米水浇花木，可使花木长得茁壮肥美。

【计划·记事】

3月8日

【历史上的今天】

国际妇女节。今天是世界各国劳动妇女为争取和平民主、妇女解放而斗争的节日。（1910）

【每日格言】

大勇若怯，大智如愚。

——苏轼

【知识卡片】

冬衣的收藏

各种衣服都不宜直接在阳光下曝晒，不然会晒退颜色，甚至损坏衣料。

洗涤毛衣时应轻轻搓洗，洗后盛于网线袋中让水沥干，或用毛巾卷裹后揸压，使水分泄出，切忌用手绞干。

丝棉和驼绒棉衣料的领圈、袖口有污垢，可用汽油轻轻揩擦，也可用中性皂液，用洗衣的刷子去污。污垢较少的呢绒衣料，只需晾晒，再用毛刷拍刷便可。

各种皮衣都不能水洗，如遇水，要放通风处阴干，切莫曝晒，更不可用熨斗烫、炉火烤，以防发硬发脆而折裂。

裘皮衣服收藏前须加清理。清理方法，先把裘皮衣服放在温柔的阳光下吹晒，拍去尘埃，然后用酒精喷洒一遍，再用冷水把面粉调成厚浆，顺着毛皮面擦刷，然后用手轻搓，使污渍沾在面粉上。搓完将粉粒抖去，边晾晒边用藤棍拍打衣面或毛面，弹去粉末。

存放时不重压，须放入几粒用纸包好的卫生球，不能和化学物品存放一块。

【计划·记事】

3月9日

【历史上的今天】

伪“满洲国”在长春成立。这是日本帝国主义侵占中国东北后制造的傀儡政权。

扶溥仪为“皇帝”。（1932）

【每日格言】

过而不改，是谓过矣！

——孔丘

【知识卡片】

厨房小窍门（一）

1. 凡需要加醋的热菜，在起锅前将醋沿锅边淋入，比直接淋在菜肴上香味更加醇厚浓郁。

2. 炒猪肝前，可以用点硼砂和白醋腌制，硼砂能使猪肝爽脆，白醋可使猪肝不渗血水。

3. 扣肉用酸料炖制，可开胃去腻。

4. 猪腰切好后，加少许白醋，用水浸泡十分钟，腰片会发大，无血水，炒熟后洁白脆口。

5. 在蒸制馒头时，如果在发面里揉进一小块猪油，那么蒸出来的馒头就会膨松、洁白，而且香甜。

6. 煮排骨汤，放点醋，可使骨头中的钙、磷、铁等溶解出来，味道鲜美，营养价值更高。醋还可以防止食物中的维生素被破坏。

【计划·记事】

3月10日

【历史上的今天】

九大行星聚会。九大行星分布在太阳同一侧的扇形区域里，张角为 96°，这叫“九星连珠”。每隔 179 年发生 1 次。（1982）

【每日格言】

真正的健康来自“营养——休息——运动”三者的平衡。

——增田靖弘

【知识卡片】

厨房小窍门（二）

7. 热牛奶时，锅子用水冲一下，可防奶粘底。
8. 在煮饭的水中加一匙植物油，煮成的米饭酥松不粘锅底。
9. 鱼放入冰箱储存常会变得太干，如果放在盐水中冰冻，可防止发干。
10. 先用茶叶水泡，再取茶叶擦洗并用清水冲净，即除铁锅腥味。
11. 将有裂缝的鸡蛋放在刚沸的盐水里煮，则蛋白蛋黄就不会流出来。
12. 切肉的案板上有鱼肉的腥味时，可浸入淘米水中加盐擦洗，再用热水清过，腥味可去除。
13. 海货在不吃时不必冲洗，因为海水有防腐作用。
14. 菜汤中放盐过多时，可放入一个洗净的生土豆，煮五分钟汤就变淡了。
15. 在做饭烧焦了的热锅底上泼些冷水，有利于糊焦的食物渣刷掉。

【计划·记事】

3月11日

【历史上的今天】

孙中山公布《中华民国临时约法》。“约法”体现了资产阶级民主主义的要求，在当时有进步意义。（1912）

【每日格言】

学然后知不足，教然后知困。知不足，然后能自反；知困，然后能自强。

——孔丘

【知识卡片】

电饭锅的使用

电饭锅煮饭，按1斤米放1.5斤水的比例加水，然后把内胆放入外壳，并左右转几次，使内胆与电热板紧密接触。接通电源后，指示灯亮，开始工作。当水温达到103℃时，电源自动切断，这时指示灯熄灭，表示米饭已熟，但仍需再蒸十分钟后才能熟透。

使用时注意：内胆和电热板表面要保持干净，以免接触不良。只有在煮饭时才会自动跳闸，如果炖其他食物，则要煮到水干时才会自动断电，所以应掌握火候，拔掉电源插头。内胆应避免碰撞变形，如果内胆和电热板接触不吻合，会烧毁电热板和控温器。不宜煮酸、碱类物质，也不宜放在潮湿处，以防锈蚀。要先放内胆，再插电源插头。取内胆时，也应将电源插头拔掉，以免触电。

【计划·记事】

70

3月12日

【历史上的今天】

我国的革命先行者孙中山在北京病逝，终年 59 岁。（1925）

【每日格言】

时间应分配得精密，使每年、每月、每天和每小时都有它特殊的任务。

——夸美纽斯

【知识卡片】

洗涤小窍门

1. 洗衣服不脱色。一是洗得勤洗得轻，二是用肥皂和碱水洗的话，必须在水桶里放些盐（小桶水 1 小匙。最好是精盐），然后用清水漂洗干净。

2. 硬毛巾变软。毛巾用久了，就会变硬，用起来很不舒服。把硬毛巾放进洗衣粉或碱溶液中煮沸 30 分钟，然后用清水漂净，毛巾即可变软。

3. 毛料服装除亮。毛料服装穿的时间长了，肘、膝、臂等处常常因磨擦而发亮光。若在这些地方涂上食醋和水各一半的混合液，略干之后，再涂一次，然后垫上干净的布熨烫，即可把光亮除去。

4. 用茶水洗毛线。毛衣脏了，有的同志用洗衣粉揉搓，有时还不一定洗净。如果用茶水清洗毛线，洗后毛线不硬，还很干净。所用茶水要浓一点，将毛线泡入茶水中 20 分钟后，用清水洗净，放阴凉处散干即可。

【计划·记事】

3月13日

【历史上的今天】

我国和大不列颠及北爱尔兰联合王国在北京签署联合公报。（1972）

【每日格言】

多见者博，多闻者知，距谏者塞，专己者孤。

——桓宽

【知识卡片】

烟茶饭水皆可醉

接连不断地抽烟，容易使人头晕目眩，恶心想吐，胸闷不适，这便是急性烟醉。长期无节制抽烟者，会出现失眠、震颤、流涎、心悸等症状，有人称之为慢性烟醉。

短时间内喝下大量浓茶，经常有失眠、头痛、恶心、站立不稳、手足颤抖等异常情况发生，这就是茶醉。茶叶中的咖啡碱，可使人发生肌肉颤动、心律紊乱，甚至惊厥抽搐。

饱食之后神疲懒言，昏昏想睡，动作笨拙，目光呆滞，这意味着已进入饭醉状态。如果口贪还吃，有时会发生单侧手足麻木及活动不便，甚至口角歪斜。

口渴了就“牛饮”一番，有时可以出现疲乏无力、手足酸软、口角流涎、腹部胀满、心悸胸闷等症状，重者会突然倒地，人事不省。这种现象被称为水醉。

烟、茶、饭、水如果过量，与酒醉一样，对健康的损害不可低估。望您提高警惕。

【计划·记事】

3月14日

【历史上的今天】

马克思主义的创始人、全世界无产阶级的伟大导师马克思逝世。(1883)

【每日格言】

酒极则乱，乐极则悲。

——司马迁

【知识卡片】

春秋服装的选择

春秋两季，气候宜人，人们总想添置一些漂亮、合体的服装，把自己打扮得更加潇洒一些。那么，如何选择春秋服装呢？

在衣料上，春秋服装一般应用轻软的面料。如针织涤纶、化纤、涤毛花呢和涤粘布料等。在色彩上，主要从冷色、暖色和中间色中根据自己的性别、年龄、性格、爱好、肤色去选择。一般来说，绿、蓝、青、紫称为冷色，色调清新、淡雅、素静，适用于中老年人。红、橙、黄称为暖色，色调热烈、明快、艳丽，适子女青年和儿童穿用。青蓝色给人以纯朴、沉静、稳重的感觉，是与我国人民的皮肤、发色非常协调的色彩，男女老少皆宜。在款式上，既要注意样式和色彩美观大方，又要使服装图案表现自己的性格和感情，达到意境美的效果。不管什么服装，都应符合艺术规律，具有自己的民族风格。做到“一衣在身，入室生辉”。另外，还要考虑到上下装的互相搭配衬托，力求大方庄重，潇洒脱俗。

【计划·记事】

3月15日

【历史上的今天】

哈尔滨亚麻厂发生重大爆炸事故，死亡56人，受伤179人。事故由亚麻粉尘超过安全系数引起。（1987）

【每日格言】

被邪恶所青睐，说明你已经成了它的同流。

——无名者

【知识卡片】

中老年人的保健

心血管系统的疾病是中老年人的常见病，如冠心病、高血压、动脉硬化等。动脉粥样硬化的主要因素是血脂过高，而血脂过高的原因，既有饮食的因素，如膳食中胆固醇、甘油、三脂等含量过高，又有体内代谢的因素，如糖尿病继发的高血脂症等。其引起的严重后果如心肌梗塞、脑中风、偏瘫、痴呆等，常令人痛不欲生。慢性前列腺炎、前列腺肥大、肿瘤和糖尿病等，也是困扰中老年人的另一类常见疾病。

中老年人要防治这些疾病，首先应身心愉快，劳逸结合，做力所能及的运动，要多吃富含蛋白质、维生素、低脂肪的食品，少吃肥腻食物，保证充足的休息。应定期检查身体，一旦发现问题及时治疗。

肝脏是人体的化工厂，是生理运作的根本，强化了肝脏的功能，就等于提供了生理上必需的营养剂。康维强肝补血剂对加强中老年人的体质，增强抵抗力有显著的疗效。

【计划·记事】

3月16日

【历史上的今天】

国际筑波博览会在日本开幕。（1985）

【每日格言】

任风雨飘飘，然悬崖顶端有劲松；虽温情脉脉，而浓荫底下无鲜花。

——无名者

【知识卡片】

制怒养身之法

时常发怒，有害身心健康。养身之道最重要的一条，是学会控制自己的感情，不要轻易发怒。其方法有：

1. 将心比心。设身处地替别人着想，你就会逐渐了解他人的观点和行为，这样你的怒气也会因此而烟消云散。

2. 自我解嘲。当你为猜疑别人而动怒时，你不妨嘲笑一下自己好猜疑的性格。幽默感是摆脱疑忌和消除愤怒的有效办法。

3. 好好说明。任何人受到不公平待遇时都会生气。正确的态度是好好说明，切勿恶言相伤。

4. 学会宽容。摆脱憎恨与报复之心，找出生气的根源，有助于忘记自己所受的委屈，进而达到宽恕别人的目的。

5. 控制情绪。让配偶与亲密的朋友们知道，你已经认识到生气的危害性，学会了控制它，让他们帮助监督。

【计划·记事】

3月17日

【历史上的今天】

中国对全部在押战犯实行特赦。（1975）

【每日格言】

上交不谄，下交不骄。

——杨雄

【知识卡片】

养发五诀

我国古人很重视养发，并积累了不少经验。概而言之有以下几点：

1．力戒七情过盛。“忧愁早白”，“多怒则百脉不定，鬓发惟焦”，说明喜、怒、忧、思、悲、恐、惊影响头发的健康生长。养发要做到“意境从容，善于自养”。

2．起居有常。生活要规律化，保持充足的睡眠和休息，要“房事有节”。保持肾的精气充盈，可防止头发早白、早脱。

3．发宜常梳。每日早、中、晚梳头数十次至百余次，还可边梳边按摩头皮，以增强发根部的血液供应和头发的营养。

4．发不宜多洗。洗头可除灰尘、止头痒，有利于头部皮肤的呼吸。但不宜多洗，以每星期洗一两次为宜。洗发时宜用洗头膏或洗头水，不宜用肥皂。

5．注意营养。白发、脱发多因精血不足，营养匮乏所致。可多吃些含铁、钙和A族维生素等对头发有滋补作用的食物，如牛奶、鸡蛋、鱼和芝麻等。

【计划·记事】

3月18日

【历史上的今天】

北洋军阀段祺瑞屠杀在北京天安门前游行、请愿的爱国群众，制造三·一八惨案。（1926）

【每日格言】

一切真正美好的东西都是从斗争和牺牲中获得的，而美好的将来也要以同样的方法来获取。

——车尔尼雪夫斯基

【知识卡片】

健脑的营养素食物

1. 卵磷脂：有助于提高记忆力。可从大豆、芝麻等豆类食品中摄取。美国临床实验发现，老年呆痴症患者连续食用豆类食品能恢复记忆力。

2. 脂肪酸：可提高记忆力。只能从食物中吸收，宜多吃秋刀鱼、金枪鱼等鱼类。

3. 葡萄糖：成年人的大脑每天需消耗 120 克葡萄糖。如果不能适当补充葡萄糖，会导致大脑迟钝，并经常感到睡眠不足。可从米、面包中吸取。

4. 蛋白质：能使人的判断力和感受力更敏锐。在脑细胞的构成物质中，除脂肪（约 50%）外，蛋白质是占最大比重的物质，约有 40%。多饮牛奶和乳酪食品，可以增加蛋白质的吸收。

5. 维生素 B1、C、E：能够提高智商水平，加强记忆力和集中力。可进食主果、花生、蔬菜、海藻类（如紫藻菜、海带）等。此外，多喝绿茶可以明目安神。

6. 钙质：能提高记忆力和集中力。可多吃含钙质的蔬菜、瓜果，如菠菜等。

【计划·记事】

3月19日

【历史上的今天】

墨西哥没收英美石油公司财产。（1938）

【每日格言】

不读书就没有真正的教养，同时也不可能有什么鉴别力。

——赫尔岑

【知识卡片】

钓鱼的最佳时间

季节和天气对钓鱼的影响极大。从全年看，农历三至十月是最适合的钓鱼季节。俗话说：“阳春三月好钓鱼，霜降前后正捉鳖。”清明以后，天气逐渐变暖，水温不断增高，鱼儿经过冬休后，开始寻食产卵，日益活跃，所以好钓鱼。不过，大、小嘴链鱼和小杂鱼则四季可钓。

从一天来看，夏天和秋天最适合钓鱼的时间是上午6时至9时，下午4时至7时。除阴雨天外，只有夏初和秋末才能全天钓鱼。冬天能钓鱼的时间，是上午10点以后，下午3点以前。夏秋两季的夜晚也可钓鱼，只是鱼儿不如白昼活跃，同时，要备钓灯（最好选用矿工灯）。

一年四季若按温度掌握钓鱼时机，一般在15至30之间为好，且要求温差相对稳定，不宜变化太快。夏秋季节，暴雨过后，空气新鲜，也是钓鱼的好时机。

【计划·记事】

3月20日

【历史上的今天】

英国物理学家牛顿逝世。他建立了经典力学基础的“牛顿运动定律”，发现了“万有引力定律”。（1727）

【每日格言】

逆境是达到真理的一条通路。

——拜伦

【知识卡片】

金属制品清洁妙法

1. 铜器。用热肥皂水洗净，用软皮擦干，然后置通风处晾干。非常脏的铜器，可放入加盐和白醋的开水锅内煮沸几小时。假如铜器失去光泽，则用盐和白醋的混合物擦拭，擦完立即洗干净，放在热肥皂水中洗，取出后再用清水冲洗、擦干。

2. 铁制品。保养得好的铁制品，只需用细砂纸（金刚砂）轻轻擦拭，再用软布蘸食油揩擦即可。如铁器已生锈，可在煤油中浸1~2天，然后趁湿用砂纸擦拭去锈斑。

3. 银饰物。可涂上牙膏或湿牙粉，用软布或棉纱擦，然后用温水冲洗干净，再以软皮擦亮。

4. 纯金物件。可用温肥皂水洗濯，然后用布擦干，再拿鹿皮擦亮。金的缠丝饰品，可用温肥皂水加一点点氨水洗净，擦干后用鹿皮擦亮。

【计划·记事】

3月21日

【历史上的今天】

上海工人在周恩来、罗亦农等领导下举行第三次武装起义。占领上海，取得胜利。（1927）

【每日格言】

锲而不舍，金石可镂。

——荀况

【知识卡片】

高血压病人须知

1. 切忌不问病因，盲目降压。对一些继发性高血压，只有找出病因才能根治。
2. 用药剂量和种类不能千篇一律。应按病情、程度和个人差异选择用药。
3. 除轻型高血压，一般不要单一用药。应综合用药，复方治疗，以减少单一药的副作用。
4. 不要断断续续地用药。应该坚持长期合理用药，勤测血压，及时调整剂量，巩固疗效。
5. 不宜急剧降压，而应逐渐降压，最好维持在 18.7 / kpa(140 / 90mmHg) 左右。
6. 不宜骤然停药，尤其是可乐宁等多种药物，因骤然停药易引起血压反跳增高。
7. 治疗中避免情绪激动、用脑过度。应保证充足的睡眠和心情舒畅。
8. 防止体力过度，生活要有规律，可进行散步、太极拳、体操、气功等体育锻炼。
9. 戒烟。避免过量饮酒。
10. 防止饮食过腻、过饱，总热量不宜太高，少进食盐和胆固醇含量高的食物。
11. 高血压病宜吃山楂、香蕉、桔子或橙子、苹果和大枣等水果。

【计划·记事】

3月22日

【历史上的今天】

袁世凯被迫取消帝制。袁窃取大总统职位后，改“中华民国”为“中华帝国”。在声势浩大的反袁护国运动中被淘汰。（1916）

【每日格言】

错误是不可避免的，但是不要重复错误。

——周恩来

【知识卡片】

香蕉的药用

香蕉含丰富的蛋白质、淀粉、脂肪、糖和各种维生素，营养丰富，香甜可口。现代研究发现香蕉有抑真菌、细菌的作用，能治多种病症。

1. 治疗高血压。香蕉含钠量很低，没有胆固醇，却含有较多的降血的钾离子。钾离子可抵消钠离子的升高和损伤血管的作用。同时，香蕉还有改善血管的功能。所以高血压及心脑血管病患者宜多吃些香蕉。此外，用香蕉皮30~60克煎汤服用，或用香蕉适量煎服，还能防治脑溢血。

2. 治疗咳嗽。由于香蕉有润肺的作用，故可用于治疗肺燥之干咳者。方法：用香蕉2~3只，冰糖20~30克，加适量水服，每日1~3次，连服数日，即有一定疗效。

3. 治疗痔疮出血、大便淤结。由于香蕉有润肠作用，故适于痔疮出血、大便淤结者服用。方法：每日早晨空腹食2~3只香蕉，连吃数日，即有效。此外，香蕉对胃溃疡还有医治作用。

【计划·记事】

3月23日

【历史上的今天】

胡宗南部队大举进攻陕北，毛泽东率中共中央机关撤离延安。（1948）

【每日格言】

最好是把真理比做燧石，它受到的敲打越厉害，发射出的光辉就越灿烂。
——马克思

【知识卡片】

电冰箱的选购

选购电冰箱时注意下列几点：

1. 温度等级。以星号表示：——温度在6℃以下，食物可以冷藏1周；
——温度在12℃以下，食物可以冷藏4周；——温度在18℃以下，
食物可冷藏3个月；——冷冻室可以在24小时内冻结食物。家用冰
箱一般选购两颗星即可。

2. 除霜方式。除霜装置分按钮式半自动、全自动、无霜式等几种。目前
国内半自动除霜的较为普遍，价格较低，耗电量少。

3. 制冷效能高低。将几台冰箱同时通电运转3~5分钟后，箱背的冷凝
器热得快而且均匀者效能较高。

4. 检查冰箱门与箱体的贴合程度，取一张韧性好的薄纸，放在门框与箱
体之间的不同位置，把门关好，抽纸，紧的说明门密封良好。

5. 检查漏电。将接地线拆下，用试电笔检查冰箱的金属部分是否有电。
再将电源插头的相线和零线对换后检查一次。

6. 检查附件。如照明灯泡、制冰盘、内搁板等附件是否齐全完好。

【计划·记事】

3月24日

【历史上的今天】

中华全国妇女联合会在北平成立。（1949）

【每日格言】

惨痛教训是巨大的精神财富。

——佚名

【知识卡片】

方便面不宜久存

方便面是深受大众欢迎的一种快餐食品。

人们购买方便面时，往往一购就是一大箱、几十包，贮藏起来慢慢吃。这种做法是不妥当的。因为方便面在制作过程中加入了很多油脂，这些油脂经过较长时间的空气氧化往往会发生酸败变质。

油脂变质以后产生一种难闻的哈喇味，食品中的营养被破坏，而且产生一种叫过氧脂质的物质，这种物质被摄入人体后，对人体的霉菌有一定的破坏作用。长时间食用酸败变质的方便面，会破坏人体消化机能，影响营养吸收，使人衰老。

所以，方便面不宜久存。一般情况下其保存期不超过3个月，最好的包装，不宜超过6个月。保存时应放在通风避光干燥处。

【计划·记事】

3月25日

【历史上的今天】

中共中央由河北平山县西柏坡迁至北平。毛泽东主席和朱德总司令在西苑机场举行阅兵式。（1949）

【每日格言】

伟大的事业需要始终不渝的精神。

——伏尔泰

【知识卡片】

健康心理六特征

现代心理医生认为，健康心理需具备以下六个特征：

1．了解自己，认识自己。了解自己思想与行为背后的动机，了解自己的优点和缺点而不过于自责或自夸。

2．有适度的自信及自尊。可以肯定自己的价值、成就与尊严，并适度接受自己的基本需要，不勉强压抑或过于放纵。

3．具有与别人建立友善及亲密关系的能力。不过于自我孤立、自我为中心或一味利己主义，对别人的感受和需要，应了解和体谅。

4．在群体中有适度的合作能力以及独立自主能力。能适度控制纯粹私人的欲望，但另一方面亦不盲目从众或一味只想获得别人的认可与赞许。

5．与现实保持良好接触，对失败有一定的面对能力及容忍能力。

6．性格具有弹性（不固执僵化，能随着时代与环境的变化而转化）、完整性以及和谐性。

【计划·记事】

3月26日

【历史上的今天】

中共中央和国务院召开沿海部分城市座谈会，开放大连、秦皇岛等 14 个沿海港口城市。同时开放海南岛。（1984）

【每日格言】

最贫的是无才，最贱的是无志。

——约翰生

【知识卡片】

人参的鉴别和食用

目前参药店供应的西洋参大部分来自美国、加拿大，规格有特大支、大支、中支、小支 4 种。特征：螺纹呈青色，表皮比较紧密自然，色泽呈黄色，切片断面略带灰色，香味自然。而地摊上出售的西洋参一部分来自东北地区引种自种，一部分也有假冒伪劣产品，谨防上当。

1. 红参。也称别直参，产地朝鲜。特征：芦矮、短大，有皮有肉，皮壳黄亮，体肥壮、挺秀，有一种特殊的香味。不具备上述条件的，则是伪劣产品。

2. 野山人参。特征：芦长碗密，大多数是圆芦，下部芦碗因参龄年久，逐渐消失，有三节芦、马牙芦、堆花芦、竹节芦、线芦等，体型多数是灵体、横灵体、笨体、顺长体等。纹肩部纹紧细密，深似螺旋，多数肩下无纹，皮黄白色，皮细而紧，有光泽，须细长，清而不乱，有明显的珍珠疙瘩，有弹性，类似皮条。

各类西洋参、红参、野山人参，一般可以入药或家庭炖服、切片空食、开水泡服、口内咀嚼皆可，其中西洋参、红参每日服 3—5 克，野山人参每日 1—2 克，最好在医生指导下进服。

【计划·记事】

3月27日

【历史上的今天】

著名作家茅盾逝世，终年 85 岁。茅盾的代表作有《子夜》《腐蚀》《林家铺子》。（1981）

【每日格言】

对一个有思想的人来说，没有一个地方是荒凉偏僻的。在任何逆境中，她都能够充实和丰富自己。

——丁玲

【知识卡片】

消除疲劳五法

1. 睡眠充足。成年人每天晚上大约需要 6 至 8 小时睡眠。睡醒后觉得精神奕奕，就是睡眠充足了。

2. 节制饮食驱除疲劳。午饭不要吃得太饱。吃了太多的食物会使脑部的血液和氧转到消化道去，令你昏头昏脑。晚上睡觉前吃得太多，你的消化系统会因此超时工作，使你难以入睡，不能很好地休息。

3. 吸收足量的维生素和铁质。多吃维生素或是欠缺维生素都会引起疲劳。能溶在水里的维生素 C 和复合维生素 B 会首先被排出体外，因此，你得补充它们。

4. 找出引起疲劳的内因。咖啡会使你觉得疲倦。吸烟会损害身体使用氧的机能，削弱你的精力。服用控制高血压或心脏病的抗组胺会使人昏昏欲睡。

5. 运动保持精力。有计划地运动，例如每天做 20 到 40 分钟激烈程度在低至中等的韵律操，并持之以恒。

【计划·记事】

3月28日

【历史上的今天】

世界上第一个无产阶级政权——“巴黎公社”成立。（1871）

【每日格言】

友谊是人生的调味品，也是人生的止痛药。

——爱默生

【知识卡片】

盆花浇水的学问

盆的容积小，存水量少，干了植物发蔫，甚至枯死，过湿通气性不好容易烂根。浇水以井水、河水为好，浇自来水，最好晾晒几天再用。浇水多少和次数须视季节、天气及花卉生长习性来定。一般情况，春秋天，2~4天浇一次，冬天7~10天浇一次，夏天1~2天浇一次，入伏可每天2次。气温高、风大多浇水，阴天、天凉则少浇。生长期多浇，开花期少浇，过多会掉花。喜湿的如瓜叶菊多浇，如君子兰还要往叶子上喷些水，文竹则不要过干或过湿。浇水以早晨为宜，一般情况下应做到“干透浇透”。

盆花的出户时间

春天，不要对盆花出户操之过急，等盆花能适应室外温度时，再移出户外。耐低温的盆花如石榴、迎春、月季、梅花、碧桃等，可以先移出去。不耐寒的常绿盆花，如米兰、茉莉、君子兰、仙人掌等，需较高的生长温度，出户时间宜迟不宜早。气温骤降时，还须暂时移回室内。

【计划·记事】

3月29日

【历史上的今天】

法国退出北大西洋联盟。这个联盟是由美、英、法等西方主要国家组成的军事集团。（1967）

【每日格言】

世间有思想的人应当先想到事情的终局，然后着手去做。

——伊索

【知识卡片】

摄影取景技巧

1. 表现高大。一般以竖线为主的物体宜表现高大，如高山、高大建筑物和一些竖长的物体等，拍摄时应将取景框竖起来，也可把镜头仰起拍摄，使景物向上延伸，更能表现高大。

2. 表现宽度。一般以横线条为主的景物，尽可能用横画面，使景物向两方引伸，突出宽大。

3. 表现深远。一可取近景作陪衬和对比，二可将照相机作一定角度的俯摄，这都能取得深远的效果。

4. 表现动向。取景时在被摄物前方留出前进的空隙，以产生动的效果。

5. 表现平稳。水平线要平，景物在画面上部和下部的安排也要平稳，不可倾斜。

【计划·记事】

3月30日

【历史上的今天】

关东军日共党员伊田助男，用汽车送给中共游击队10万发子弹后，自杀身亡。（1933）

【每日格言】

兼听则明，偏信则暗。

——魏徵

【知识卡片】

道歉的艺术

在人际交往中，免不了会出现一些有碍他人的言行，因此需要学会道歉。诚挚的道歉不仅能够和解被损坏的关系，而且还可以使这种关系变得更为牢固。

1. 如果你没能用语言来表示你的歉意，那么就传递一个表示和解的信号。一场争吵之后一束花可抚慰被尖酸刻薄话语刺伤的心。

2. 记住，向人表示道歉不是一件丢脸的事，而是成熟和诚实的表现。

3. 除非你的道歉意味着真正的悔悟，否则也就不会起到和解的作用，因此务必说的是真话。

4. 道歉要保持一种尊严——不要卑躬屈膝。你是试图纠正你的错误，这是应当得到尊敬的。

5. 如果理应道歉，要当机立断。推延会使这种表示更为困难，有时甚至成为不可能。

应该指出，接受道歉和向人道歉同样重要，大多数人觉得很难向对方开口道歉，接受道歉的人应该钦佩对方的高姿态。

【计划·记事】

3月31日

【历史上的今天】

北京大学教授李大钊等发起组织“马克思学说研究会”。（1920）

【每日格言】

希望在探索中孕育，成功在拼搏中积聚，幸福在苦斗中获得。

——佚名

【知识卡片】

感冒简易治疗法

取一只茶杯，倒满开水，鼻孔对着杯口冒出的热蒸气吸（调节鼻孔与杯口的距离，以患者能够忍受的热熏程度为限），直到开水变凉无热蒸气冒出。每日反复数次。

世界诺贝尔医学奖获得者、法国劳夫博士，1983年发明了鼻腔加热器，即把适温的热蒸气输入鼻腔，患者只需接受2次治疗，每次半小时，即可杀死全部感冒病毒。本治疗法是受到这一启发而创立的。感冒病毒有怕热的弱点，加热56℃，30分钟便可将其完全杀灭，热蒸气具有蕴热量大、穿透力强的物理特性。通过吸入热蒸气便可杀死存于鼻粘膜上的感冒病毒，从根本上治疗了感冒。

把大蒜切成细条塞入鼻孔，可防治感冒。

晚上经常用10枚大枣、5片生姜熬水喝，可增强人体抗寒能力，能防治感冒。如遇流感盛行，可将醋加热或将醋泼到暖气片上，散发出的蒸气能预防流感。

【计划·记事】

4月1日

【历史上的今天】

中共九大在北京召开。林彪、江青一伙主要成员进入中央政治局。(1969)

【每日格言】

生活最沉重的负担，不是工作，而是无聊。工作繁重，脚步却轻松；无所事事，心有千斤重。

——佚名

【计划·记事】

【知识卡片】

皮肤病与饮食关系密切

许多皮肤病与饮食有密切的关系，如湿疹、荨麻疹等变态反应性皮肤病的发生，食物是重要原因之一。鱼、肉、蛋类，虾、蟹等海物，以及蛋白类食物如牛奶、乳制品、豆制品，或者罐头等食物的添加剂、防腐剂，均可诱发上述疾病，或使已发病者病情加重。

脂溢性皮炎、酒渣鼻、搔痒症、银屑病、螨虫、皮炎等患者，不宜食用刺激性食物，如葱、蒜、辣椒、姜、芥末、酒、茶、巧克力、咖啡等。脂溢性皮炎、酒渣鼻和痤疮患者还应少食含糖类和脂肪过多的食物。

食物中缺乏某些维生素，也可导致皮肤病。缺乏维生素A可致皮肤干燥角化，甚至夜盲症；缺乏维生素B2(核黄素)可致口角炎、舌炎及阴囊炎；缺乏维生素C可致坏血病(齿龈松动、出血、皮肤瘀斑、内脏出血等)；缺乏维生素D可致儿童佝偻病或成人软骨病；缺乏维生素K可致皮肤出血和各器官出血；缺乏维生素pp(烟酸)可致糙皮病。总之，皮肤病的发生和加重与饮食关系密切，不可忽视。

4月2日

【历史上的今天】

老一辈无产阶级革命家董必武在北京逝世，终年90岁。（1975）

【每日格言】

沉醉于春光而忘却辛勤耕耘的人，就不能获得秋后的硕果。

——佚名

【知识卡片】

跳交谊舞的礼节

1. 衣着整洁、得体大方，须发干净。

2. 举止文明，不穿行舞池，不大声说笑。找坐位时，如一张桌上已坐了男女二人，应有礼貌地问：“这里有人坐吗？”邀请跳舞一般应男方主动。如不相识，应向女方微微欠身，说：“可以请你跳舞吗？”女方一般不应拒绝，可微微点头，并女前男后或并肩入舞池。如女方有男伴或女伴在一起，邀请者应向他们致意，说：“对不起”。如女方不愿接受邀请，可以说：“对不起，我想休息一下。”邀请者应说：“没关系”。如自己舞伴被别人邀请，应大方地同意。没有特殊原因，在一支舞曲未奏完时不宜半途停舞。

3. 跳舞姿势要大方，不要将对方搂得很紧，或老盯住对方看。脸部朝向正前方，只用目光注视邻近情况，不要转头去看。身体换方向时，头部随体一致转向。相握着的手放松自在，不要随音乐节拍上下摆动。注意保持身体均匀节奏协调的起伏，切不要耸肩膀。

4. 舞毕，男方应向女方致谢后才离开，有的还陪女方到原位。

【计划·记事】

4月3日

【历史上的今天】

巴基斯坦前总理佐·阿·布托被齐亚·哈克推翻后押在狱中，本日处以绞刑。（1979）

【每日格言】

静以修身，俭以养德。

——诸葛亮

【知识卡片】

补益气血火锅的做法

主料：鱼 400 克，冻豆腐 3 大块，冬菇 10 朵，当归 30 克，黄芪 30 克。
辅料：鸡汤 4—5 碗，白菜酌量。

调料：精盐、黄酒、酱油、葱段、味精等。

制法：鱼切片，冻豆腐切成小块，白菜切段，冬菇泡软后切丝，当归和黄芪洗净切末。

先将鸡汤放入火锅内（汤料不够酌加开水），加入当归、黄芪末煮 20 分钟。将鱼片、豆腐、冬菇丝下锅，煮熟后加入调味品，最后将白菜段放入，煮熟嫩食。可供 4—6 人食用。

功效：当归补血，黄芪补气，两者合用补益气血，配用具有丰富蛋白质、维生素等营养成分的鱼片、豆腐、白菜、冬菇等食品，中老年常食可增强体质。对常有心悸气短、倦怠乏力、失眠梦多、面色苍黄等贫血或体弱者尤为适宜。妇女月经过多、导致贫血者，经常食用亦有裨益。

【计划·记事】

4月4日

【历史上的今天】

美国黑人领袖马丁·路德·金遇刺逝世。（1968）

【每日格言】

不论你是一个男人还是一个女人，待人温和宽大才配得上人的名称。

——萨迪

【知识卡片】

照相机的使用和保养

照相机使用得当，保养得好，就会延长使用期，使用效果也好。

1．拍照时，快门应随拍随挂栏，以免弹簧长期处于工作状态失去拉力，影响速度的精确及使用寿命。

2．存放时忌用塑料布等不透气的物品包相机，应放在干燥通风处。

3．如果长期不使用，隔一时期应打开后盖通通风，并逐一启动自拍机、慢速档几次，避免长期不用生锈失灵。

4．保养镜头。如发现有灰尘或指纹，切忌用手帕擦试，应先用橡皮球将镜头表面灰尘吹去。然后用镜头刷轻掸，再用擦镜纸或镜头清洁剂从里向外轻轻擦拭。不用时把装有变色硅胶细砂的布袋放入后镜箱内，避免发霉。

【计划·记事】

4月5日

【历史上的今天】

蒋介石在台北逝世。（1975）

【每日格言】

一朵鲜花打扮不出美丽的春天，一个人先进总是单枪匹马，众人先进才能移山填海。

——雷锋

【知识卡片】

手表的保养

1. 机械表的保养。 定时上满。上发条注意不要用力过猛，以免扭断。注意防水。洗衣服时摘下手表。手上的汗水对表壳有腐蚀性，应经常用软布揩去汗水。 注意防震。不要戴手表打球、砍柴等，以免受震走时不准。

避免与磁场接触。手表摘下后，不要放在收音机、电视机等有磁场的物体上，以免手表零件被磁化。 不要随意打开表后盖，以免尘埃进入，影响正常运转。

2. 电子表的保养。 不要震动。石英振荡器和显示板受强烈震动容易损坏，使用时应特别注意。 不要受潮进水。电子电路最怕水和潮湿，应避免和水接触，不要放在潮湿的地方。 不要在阳光下长时间照射，以免影响液晶显示板的寿命。电子表在 10℃ 以下、60℃ 以上可能出现快慢误差，回到常温处，还能恢复准确性。

【计划·记事】

4月6日

【历史上的今天】

爱国华侨领袖陈嘉庚创办厦门大学。（1921）

【每日格言】

临渊羡鱼不如退而结网。

——班固

【知识卡片】

把握时机五诀

有许多生活中的不幸和坏运气，只不过是看准时机。为了恰到好处地把握时机，需要牢记5个必要条件。

1. 经常提醒自己：掌握好时间，在待人处事上意义重大。人间万事都有一个涨潮的时刻，如果把握住潮头，就会领你走向好运。

2. 当你被愤怒、恐惧、嫉妒或怨恨的漩涡所驱使时，千万不要做什么或者说什么。这些情绪的破坏力量可以毁坏你精心建立起来的“观时机制”。

3. 加强自己的预见能力。未来并不是一本闭上了的书，大多数将要发生的事都是由现在正在发生的事而决定的。

4. 学会忍耐。忍耐力是一种智慧与自制力的微妙的结合体。必须明白，过早的行动往往是欲速则不达。

5. 学会做一个局外人。了解他人是怎样看问题的，才能更好地把握时机。

【计划·记事】

4月7日

【历史上的今天】

世界卫生组织宣布今日为“世界无烟日”。呼吁在今天停止吸烟和卖烟。
(1988)

【每日格言】

想不付出任何代价而得到幸福，那是神话。

——徐特立

【知识卡片】

儿童的计划免疫

计划免疫规定，每个孩子从出生到12岁这段时间里，要有计划地接受“四苗”预防注射，即卡介苗、脊髓灰质炎三价混合疫苗、白百破混合制剂、麻疹疫苗。接种“四苗”后，孩子就具有预防“六病”的能力，即结核、脊髓灰质炎（小儿麻痹症）、百日咳、白喉、破伤风和麻疹。

“四苗”接种有一个程序，要求婴儿出生后两个月内进行卡介苗接种，称为初种，初种后2—3个月进行结核菌素皮试，如为阴性，表示初种失败，必须补种；到7岁与12岁时分别进行一次复种，即完成了卡介苗全量注射。孩子出生两个月以后要连续口服三次脊髓灰质炎病毒疫苗，每次间隔一月；4岁时再服苗一次，即完成了全量免疫。孩子在1岁内要接受白、百、破混合疫苗注射三次，每一次间隔一个月，1岁与7岁再各复种一次。孩子在出生8个月时要初种麻疹疫苗，1岁与7岁时再各复种一次。孩子1岁时要初种乙型脑炎疫苗，在2岁与6岁时再分别复种一次。

【计划·记事】

4月8日

【历史上的今天】

中共同国民党政府谈判代表团成员王若飞、秦邦宪、叶挺、邓发等，由重庆返回延安途中，飞机失事遇难。（1946）

【每日格言】

富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈。

——孟轲

【知识卡片】

补气益肝肾火锅的做法

主料：母鸡腿4—10只（每人一只，按人计算），生晒参10—15克切片，枸杞子40克。

辅料：嫩青菜250克，黑木耳、冬菇适量。

调料：精盐、黄酒、葱段、味精等。

制法：青菜切段，冬菇切丝，黑木耳开水泡软，母鸡腿油炸至熟，均备用。

先用鸡汤（或用开水）适量放入火锅内，将生晒参片和枸杞放入火锅内煮20分钟。再将黑木耳、冬菇放入煮熟。然后将鸡腿放入锅内，并加调料煮沸，最后将青菜段放入，煮熟即可食用。

功效：生晒参大补元气，鸡腿亦可温中补气，枸杞子益肝肾。冬菇、黑木耳、青菜含有丰富蛋白质、糖、维生素B、C、钙、铁等营养成分。药食合用，补益健体。尤对病后、中老年体虚、腰酸膝软、倦怠乏力、失眠心慌、头晕目眩、视力减退者，经常食用，有辅助治疗作用。

【计划·记事】

4月9日

【历史上的今天】

周恩来与张学良在延安就联合抗日问题进行会谈。（1936）

【每日格言】

君子坦荡荡，小人长戚戚。

——孔丘

【知识卡片】

愉快性格的培养

每个人都有一种最有助于健康的力量，这就是良好的情绪。如果你没有天生的愉快性格，现在培养还来得及，只要奉行下列几项原则，就能养成愉快的性格。

1. 对简单事物保持兴趣。这些事物就在你身边随时供你欣赏。一棵树、一朵花、一块石头都能成为我们感兴趣的对象。

2. 不要老担心生病。世界上最痛苦的人，就是那些老以为自己身体有大毛病的人。这种人整日忧心忡忡，满脸愁苦，随着时间的推移，其结果只会越来越糟。

3. 干一行，爱一行。积极参与人类的共同事业，以贡献一己之功。领略到生活的意义，自会心情舒畅。

4. 广交朋友，助人为乐。人生最美好的东西，是同别人的友谊。把许多人的心灵结合在一起，自会感到人间的温暖，生活的甜蜜。乐在其中矣！

【计划·记事】

4月10日

【历史上的今天】

法国强租中国广州湾，强迫清政府宣布两广、云南不割让与他国。(1898)

【每日格言】

有志者自有千方百计，无志者只感千难万难。

——佚名

【知识卡片】

傻瓜照相机的巧用

在各种各样的照相机中，傻瓜照相机价格便宜，使用方便，不需对光圈对焦距便可成像，并很清晰，赢得许多摄影爱好者的喜爱。

但它也有一些缺点，如在拍摄中，照相机根据当时的光线条件，在预定的景深范围内进行拍摄，尽管可得到一张曝光正确、成像清晰的照片，但是摄影含的意图却不能得到体现，如有意增加或减弱曝光等，这无疑是一件小的憾事。这里介绍一种可将傻瓜相机任意调光的方法：如使用 ISO100 胶卷，要使曝光增加一档时，可将相机上标明胶卷感光度的刻度转过一档，使之成为 ISO50（即将 ISO100 胶卷当 ISO50 来拍）；如要减少一档，可将刻度转至 ISO200（即将 ISO100 胶卷当 ISO200 来拍）。如欲增加或减少两档、三档，均可依此类推。

另外，傻瓜机上均无两次重拍装置，想要做到这一点，只要将照相机底部的倒片按钮按下，同时转动卷片扳手，使上快门与卷片装置脱开，仍可达到既上了快门而又不进片的目的。下次再上快门时，倒片按键又会自动复位。这样就又多了一种使用功能。

【计划·记事】

4月11日

【历史上的今天】

直布罗陀成为英国殖民地。直布罗陀属于西班牙，此地具有战略价值，故被英国占领。（1713）

【每日格言】

聪明人跌倒一次，从中吸取教训；愚蠢人跌倒一次，从此不再爬起。

——佚名

【知识卡片】

墙纸的选购和裱贴

塑料墙纸具有施工方便、品种色彩多、能清洗、使用寿命长等优点，目前使用很普遍。

选购墙纸，一定要注意裱贴这种墙纸所产生的大面积的效果，不能只看展现在眼前的小面积效果。同时要结合居室的功能要求与形式要求有的放矢地进行挑选。如卧室宜选软线条的图案，书房宜选规则几何图形；要求具有向上伸展感的墙面，可选竖条纹墙纸，要求具备宽阔平稳的墙面，则可选横条纹墙纸。

裱贴墙纸的质量标准是：

1．图案要对齐；2．纸面要干净；3．不得有空鼓、气泡；4．接缝不可张口或有死褶；5．对光看时纸面无胶迹或起光；6．站在离墙1.5米处，看不出接缝。

【计划·记事】

4月12日

【历史上的今天】

蒋介石发动反革命政变。大肆捕杀共产党人和革命群众。（1927）

【每日格言】

明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。

——钱鹤滩

【知识卡片】

花卉的扦插繁殖

春季是花卉扦插繁殖的最好季节。由于气温常保持在 15~20℃，湿度大，故成活率高。

花卉扦插大致分为两种：一是软材扦插，即用生长期的半木质化枝条作扦插材料；二是硬材扦插，指采用秋季落叶后至春季萌芽时的枝、芽、根作扦插材料。

在软材扦插中，草本花卉宜选取当年的稍硬质化枝条，如四季秋海棠、五星花、大丽花等；木本花卉，应取当年生的木质化枝条，最好采取花后近梢部偏下端的半木质化枝条，如月季、茉莉、栀子、杜鹃等。

扦插的方法是：将插条剪成每段长 5~10 厘米，约有 4~6 个叶节。再在枝条下端斜剪成马耳形切口，并剪去插条的叶，仅在顶梢留一、二片叶。有的植物切口会流出液体，如夹竹桃、一品红等，应待伤口干燥后再插。其它花木则宜随剪随插，保持其新鲜状态。

扦插的土壤可用干净河砂或腐殖土掺入 1/3 河砂。扦插的深度为插条的 2/3。插后浇一次水，以后保持土壤湿润，增加环境温度。但要防止土壤过湿。喜阳的花卉，要逐步增加光照。

移栽成活的幼苗时最好带泥团，移植后放半阴处保养几天，待生长健壮后再放阳光下进行日常管理。

【计划·记事】

4月13日

【历史上的今天】

三门峡水利枢纽动工。（1957）

【每日格言】

只有在患难的时候，才能看见朋友的真心。

——克雷洛夫

【知识卡片】

彩色电视机的使用

1. 放置彩色电视机时，要考虑周围杂散磁场的影响，如电机电力变压器、永久磁铁等，都应该远离它。杂散磁场会影响显像管中红、绿、蓝三色的三根电子束在荧光屏上的重合，使重合彩色图像出现红、绿或蓝的色边现象。如果发现比较严重的色边现象，应移动位置。要避免带磁性的东西接近荧光屏。

2. 要避免振动。电视机的红、绿、蓝三色图像的重合是主要问题，且调整复杂。如果出现了严重不重合现象，最好请专业人员调整。

3. 加高天线，增加接收信号的强度。接收彩色图像比黑色图像难一些，在距离电视台远的地方，若将天线加高，可能收到彩色图像，尤其在一会儿彩色一会儿黑白的临界情况下，很有效果。

【计划·记事】

4月14日

【历史上的今天】

美国哥伦比亚号航天飞机返回地面。首次环绕地球载人飞行成功。
(1981)

【每日格言】

困难是人生的教科书。不幸是一所最好的大学。

——别林斯基

【知识卡片】

服食人参三法

1. 切段水蒸法。将人参切成若干段，每段2厘米左右，放入陶瓷小碗中，用冷水浸泡，水漫过参段即可。然后文火隔水蒸半小时左右，再压火焖炖一段时间。服用时加火煮开。

2. 杯中泡软法。将小人参或参须剪成米粒大小，放入保温杯中，将100开水倒入杯内，加盖泡30分钟，便可当茶饮服。通常泡4至5次，直至参粒无味为止。

3. 整只焖蒸法。先把人参盘入陶瓷碗内，放适量的冷水，将蒸碗盖严密放在饭锅中蒸，待盛饭时将蒸参碗取出，倒出人参液汁，便可饮食。

以上三种方法各有千秋。杯中泡软法简便易行，但补效较差；整只焖蒸法元气多，汁液浓，补效好，但须防温补过度，不适用高血压、结核病等阳热之体和阴虚燥热之人；切段水蒸法参效比整只蒸焖法略低，但无温补过度之虑，适合多数人饮服。

【计划·记事】

4月15日

【历史上的今天】

意大利文艺复兴时期著名画家达·芬奇诞辰。其代表作有壁画《最后的晚餐》等。（1452）

【每日格言】

最可怕的敌人，就是没有坚强的信念。

——罗曼·罗兰

【知识卡片】

巧治牙疼七法

1. 咬黄荆根。取黄荆根一小段，洗净捣烂，咬于患牙处15~30分钟后吐掉。一般于咬药3~5分钟后见效，药切勿吞下。

2. 咬嚼啤酒花。牙疼时将一枚啤酒花放入嘴中，用痛牙咬往，连续嚼几枚、嚼碎后咽下。

3. 醋椒汤含漱。食醋2两，花椒10克，水煎后待温热时含漱。

4. 咬杏仁。取杏仁1个，放在火上点着，吹灭后咬于痛牙处，连续咬2~3次。

5. 咬生姜片。牙痛时切1片生姜咬在痛处。

6. 乌地丸咬合。乌梅肉、生地各30克，共捣烂搓成如黄豆大药丸，放于痛牙上，上下牙咬合，张口使涎水外流，如不流涎则再换一粒。重者可用5~6粒，轻者用2~3粒。

7. 大蒜煨熟熨烫。独头蒜2~3个，去皮，放在火炉上煨熟，趁热切开熨烫痛牙处。蒜凉后再换一个，连续几次。

【计划·记事】

4月16日

【历史上的今天】

邓小平会见香港基本法起草委员会委员时阐明：香港回归祖国后其现行制度50年不变，50年后更没有变的必要。这个精神也适用于澳门、台湾。（1987）

【每日格言】

节制饮食常常使人头脑清醒、思想敏捷。

——富兰克林

【知识卡片】

高血压病食疗方

1. 葡萄汁、芹菜汁各1盅，温开水送服。每天饮2~3次，20天为1疗程。
2. 鲜山楂10个捣碎，加冰糖适量，水蒸服。
3. 香蕉梗25克、白菜根1个，水蒸服。亦可取香蕉皮或果柄30~60克，煎汤服。香蕉花水煎服还可以防治脑溢血。
4. 荸荠10个，海带、玉米须各25克，水煎服。
5. 花生米浸于醋中，5日后取出食用，每晨吃10粒。
6. 葵瓜子早晚各1把，剥壳食仁，同时配服芹菜汁半杯，连服1月。
7. 芹菜250克，大枣10枚，水煎后食枣饮汤。或仅以芹菜500克。稍煮后当茶饮。
8. 黑木耳6克，用清水浸泡1夜，蒸1小时，加适量冰糖，睡前服。每日1次，至症状及血压有所缓解。
9. 绿豆100克，海带50克，加水煮烂，放入适量冰糖后服用。
10. 青菜、萝卜适量取汁，每次饮1酒盅，每日2次，连服10日。

【计划·记事】

4月17日

【历史上的今天】

日本强迫清政府订立结束中日甲午战争的不平等条约——《马关条约》。
(1895)

【每日格言】

失败也是我需要的，它和成功对我一样有价值。

——爱迪生

【知识卡片】

瓶胆去水垢妙法

1. 往暖瓶里倒入两汤匙食盐，再装满热水，10分钟以后将水瓶转动几下，再浸泡一小时左右，水垢即可去除。

2. 将半瓶食醋加入温热水装满瓶胆，浸泡1—2天，直到水垢脱落。

3. 将酸菜200克左右，用水煮热后一并倒入瓶胆内，浸泡一天左右即可去除水垢。

另外，在清除水垢之前一定要注意：瓶内的温热水不要倒净。因为有少量温水留在瓶内，可以大大减缓收缩速度；同时，水瓶放置的地方以较温暖为宜。

经化学分析，水垢含有大量对人体有害的重金属物质。因此，抓紧寒冬来临之前去除水垢，不但防爆，还防病健身。

【计划·记事】

4月18日

【历史上的今天】

二届人大首次会议选举刘少奇为中华人民共和国主席。（1959）

【每日格言】

平坦的路上往往有人摔跤，因为他们很少留心生活的坎坷。

——无名者

【知识卡片】

八哥的驯养与调教

八哥是我国的笼养名鸟，性灵，不畏人，能模仿多种鸟叫，即使在换羽期也能正常鸣叫，这是许多其他观赏鸟类所不及的。经过调教的八哥，还能模仿简单的人语，所以它深得人们的喜爱。

上品的八哥其尾羽短而自然下垂，不能散开或向下翘起，羽黑而有光泽，两翼白斑洁白，胆大灵活。调教八哥要从雏鸟开始，以不足一龄的幼鸟为好。将挑选的八哥单独养在笼内，每次喂食前发口令使它上架、下架，能按口令做的雏鸟给以少量食物以资鼓励，早、中、晚都要进行，调教后给以饱食。经两周反复调教后，基本能达到听口令的要求。然后，早上和中午将笼衣放下，把鸟笼挂在有鸡啼、画眉鸣叫的地方，目的是让其注意力集中，学得快。聪明的八哥能学会十几种鸟的鸣叫声，甚至达到乱真的程度。八哥喜清洁，爱洗澡，天热时每天要洗澡1次，也要常晒太阳，以增强其体质。

【计划·记事】

4月19日

【历史上的今天】

日军占领我国东北三省。（1928）

【每日格言】

智慧并不产生于学历，而是来自对于知识的终生不懈的追求。

——爱因斯坦

【知识卡片】

气质的培养

气质，可以在人的面容上清楚地反映出来。所以生性自私、心胸狭窄之辈，在日常生活中的言行举止，容易给人一种猥琐的小人作风。相反，处事光明磊落的人，往往是有修养、内涵湛深的君子，令他身边的人如沐春风，人人喜欢跟他交朋友。应该怎样培养自己的气质呢？

1. 不要总是滔滔不绝，应多聆听别人的谈话，你会发现很多有趣的事情，也可学到不少宝贵的东西。

2. 多看书籍固然重要，它能够令你心胸开阔，了解很多自己未必有机会经历的事情，增广见闻，但珍惜与各阶层人士相处的机会，也十分重要。有时更要到处旅行、游览，参观旅游能使人知识渊博、气度恢宏、志向高大。

3. 每天留给自己一段思考的时间，不管工作如何繁重，也不要宝贵的时间全部消耗在日常事务中。多想出智慧，你可以全面地看问题，遇事胸有成竹，干工作有条有理。有政治家的眼光，企业家的气度。

【计划·记事】

4月20日

【历史上的今天】

郭沫若率代表团出席在布拉格举行的世界拥护和平大会。在会上谴责美军在中国的罪行。（1949）

【每日格言】

勤能补拙是良训，一分辛劳一分才。

——华罗庚

【知识卡片】

韭菜的药用

韭菜，含蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、核黄素、硫胺素、尼克酸、抗坏血酸和丰富的钙、磷、铁，具有较高的药用价值。中医认为，韭菜性味辛温，有温中行气、散血解毒的功能，可以治疗胸痹、吐血衄血、痢疾痔漏、小便频数等多种疾病。

1. 治阴虚血热引起的鼻衄。韭菜 250 克，捣烂取汁，分三次温服。
2. 治脾胃虚寒的噎膈反胃，进食即吐。鲜韭菜挤汁二汤匙，生姜汁一汤匙，鲜牛奶 250 克，隔水炖热，饭前服。
3. 治腰腿萎弱无力，阳萎遗精尿频。每次可用韭菜 150 克，鲜虾 250 克去壳，炒热佐膳。
4. 治慢性便秘。韭菜根叶捣汁一杯，温开水加少许酒冲服。

【计划·记事】

4月21日

【历史上的今天】

人民解放军渡江战役开始。在西起湖口、东至江阴，长达500多公里的战线上强渡长江。（1949）

【每日格言】

无知者是不自由的，因为和他对立的是一个陌生的世界。

——黑格尔

【知识卡片】

生梨的药用

1. 经常食用能防治口舌生疮和咽喉肿痛。
2. 每天空腹食生梨数个，对小便黄赤、大便淤结有疗效。
3. 生梨取汁加入蜂蜜熬制成膏，每日一匙，用温水调服，能生津液、止烦渴。
4. 把生梨切成片，贴于水火烫伤处，有收敛止痛之效。
5. 把生梨切碎，以水煮取汁，加入粳米熬粥食之，能治小儿风热。
6. 取梨一个，连皮切碎，加入冰糖水煎，或切下梨盖，挖除内心，加入川贝粉3克，覆上其盖，蒸后每日一个，能治感冒、急性支气管炎和咳嗽。
7. 取梨一个，以丁香15粒注入梨内，煨熟食之，能治反胃、呕吐、呃逆等症。
8. 将梨切下盖，去心，填满黑豆，然后合上盖，以弱火煨熟捣作饼。每日适量服用，能化痰止咳，对气喘气急症，尤有疗效。

【计划·记事】

4月22日

【历史上的今天】

俄国无产阶级革命家列宁诞辰。（1870）

【每日格言】

未来的文盲不是不识字的人，而是没有学会学习的人。

——托夫勒

【知识卡片】

旅游食品的选购

选购旅游食品要注意下述五个方面：

1. 柔软——人们在旅游中容易口干身软，食欲不振。柔软食品既适合口味，又易于消化。
2. 多汁——例如汽水和富含维生素的饮料等，可以减轻旅途疲劳。
3. 色鲜——有关专家认为：绿色地带选择食品应多偏红色，黄土地带应多偏蓝色，城市灰色区域宜多褐、绿、蓝色，才能收到显著效果。若在绿林之中，再吃绿色食品，如同染上保护色一般，就不利于提高绿色食品。
4. 营养——一个成年旅行者，相当于一个轻体力者的消耗；需要吃些多热量食品，如多糖面食，多维熏肠，浓汁营养丸等，但不宜吃得过饱。
5. 风味——要多色多味，促进食欲；另外品尝一些地方风味，不仅是一种美的享受，而且能增加食品知识。

【计划·记事】

4月23日

【历史上的今天】

中共“七大”在延安召开。“七大”总结了民主革命二十多年的曲折发展，教育全党掌握我国民主革命的规律。（1945）

【每日格言】

三人行，必有我师焉，择其善者而从之，其不善者而改之。

——孔丘

【知识卡片】

穿袜的艺术

如今，妇女在夏季以及春、秋季喜好穿裙，因而长筒袜便成为与裙子配套的必需品。长筒袜可以美化裙下裸露的双腿，使之呈现出柔和的线条。在选配袜子时，既要考虑与裙子协调相配，又要注意自己的腿形。

袜子的长度一定要高于裙子的下部边缘，且留较大的余地，否则一迈步就露出腿来，极为不雅。同时，穿短袜还会造成腿粗、短的感觉，穿迷你裙或后面开叉的直身裙，则应配连裤袜。

长筒袜的颜色以肉色为最好，它可与任何颜色的裙子相配。浅肉色可使皮肤呈现一层光泽，显得细腻娇嫩，深肉色则给人一种修长健美的感觉。深色长裙与相同颜色长袜相配，能增添女性的魅力，对于腿较短的人更有矫正作用。着全套黑色的衣服若要选择黑袜，应挑有透明感的，再配戴金色胸针或有光泽的丝围巾会显得高贵典雅。花俏衣裙应配素色或单色丝袜，以免显得俗气。纯白色加厚袜，无论如何都过于孩童化，只宜少女穿着。如果腿较粗，最好挑选颜色较深的直条丝袜子。因为深色有收缩的感觉，可使腿显得细一些。相反，腿细的人穿浅色的袜，能起到膨胀视觉的效果，增添女性的美。

【计划·记事】

4月24日

【历史上的今天】

中国第一颗人造地球卫星发射成功。（1970）

【每日格言】

有些人对你恭维不离口，可全都不是能共患难的朋友。

——莎士比亚

【知识卡片】

禽蛋小常识

1. 检查鸡蛋新鲜不新鲜，除了在灯光下检查外，还可以把它们放到盐水中去，新鲜的鸡蛋沉入水下，而不新鲜的鸡蛋浮在水面。

2. 在日常生活中，很多人常把刚煮熟的鸡蛋立即投入冷水中浸泡，这是不科学的。刚生下的蛋因有壳上膜覆盖，不易被细菌侵入。鸡蛋煮熟后，壳上膜被破坏，同时由于鸡蛋壳和壳内的双层内膜上都分布着许多小孔，当冷水进入蛋内，细菌、霉菌等微生物也会随之进入蛋内，引起鸡蛋腐败变质。

3. 贮藏鲜蛋有以下几种方法：取50克生石灰，投入1000克清水中，充分搅拌，放置澄清后将上层清液澄入小瓷坛内，把新鲜鸡蛋浸入石灰水中，可保持半年而不坏。将蛋放在60℃左右水中，浸10分钟再在100℃的水中烫5—7秒钟，使蛋白的最外一层凝固，并与壳内膜连接起来，可以阻止微生物侵害，此法可贮存2个月。将鲜鸡蛋埋在盐里，可以保存一年时间。吃时不腐不臭，炒吃或蒸吃又鲜又香，而且不咸。鲜蛋一时吃不了，可以用明矾200克加温开水溶化，待水凉后，将鲜蛋逐个放入水中，能保持鲜蛋长时间不坏。

【计划·记事】

4月25日

【历史上的今天】

崇祯帝朱由检自缢于景山树上，明朝灭亡。（1644）

【每日格言】

格言，是人类智慧的火花，是前人宝贵人生经验之结晶。

——佚名

【知识卡片】

鸡鸭的烹饪诀窍

1. 蒸鸡时先将鸡放入浓度为 20% 的啤酒水里，浸泡半小时左右再入锅蒸，这样做出的鸡味道新鲜。
2. 炖老鸭时，在锅里放进几颗螺丝同煮，则鸭肉很容易炖烂。
3. 老鸡不易炖烂，若在宰杀前先灌一匙醋待过几分钟后再杀，炖时用文火，鸡肉烂得快。
4. 老鸡鸭不宜用猛火煮，如果先用凉水加入少许食醋泡半小时，再用微火炖，肉就会变得鲜嫩可口。
5. 煮老鸡鸭时，加入几块生木瓜同煮，鸡鸭肉容易煮烂。
6. 隔年老鸡宜吃汤，当年鸡吃肉，仔鸡最细嫩，宜炸、炒等。
7. 特别指出鸡屁股吃不得。因为鸡屁股有许多淋巴小结，内含大量吞噬细胞，这些细胞能吞食进入鸡体的各种致病物质，但不能分解它们，因此，鸡屁股应弃之。

【计划·记事】

4月26日

【历史上的今天】

晋王司马睿在建康（今南京市）即皇帝位，东晋开始。（318）

【每日格言】

保持健全的身体，保持合理的规律生活，这是自我修养的物质基础。

——周恩来

【知识卡片】

家用瓷器的选购

怎样才能购到称心的瓷器呢？

一要“细心看”。看见造形别致、图案新颖的瓷器，不要急着买，重要的是看它的质量和实用功能。要求釉面光滑洁润，无裂痕，因此不要在晚上的弱灯光下挑选瓷器。薄的瓷器，则要对着太阳光或灯光照着观察，看其透明度如何，透明度好则质量好。

二要“细心听”。用食指轻弹一下瓷器，如发出悦耳的叮当声，说明瓷胎细致密实，如釉面无裂痕，便能耐高温，不发裂，不漏水。反之，如声音沙哑，就是瓷釉面破损或瓷胎质劣。这类瓷器即使表面好看，寿命也不长，经冷热变化和搬运震动就会开裂，只能当次品或四级品出售。还有碗、盘、匙等最好选用无铅中毒的高温烧成的瓷器，如青花瓷、釉下彩瓷、青花玲珑瓷等。

选购成套陶瓷，还要看看各件釉色、画面、光泽、式样等是否一致、协调、配套等。

【计划·记事】

4月27日

【历史上的今天】

中共“五大”在武昌召开。大会批判了陈独秀的错误，但未能制止右倾投降主义。

【每日格言】

使用对方能接受的语言。世上就不会有无谓的争吵。

——无名者

【知识卡片】

业余时间的安排

业余时间是人们生活的一大领域，利用好业余时间资源，可以获得更高的效益。

一是陶冶情操。在生活中增加高雅的因素，文化的内容，如阅读名著、欣赏音乐等。

二是增长知识。一天学一点，日积月累，使自己的头脑更为丰富、充实，视野更为开阔。

三是增进健康。舍得花时间锻炼身体，这是现代家庭生活中的一个重要内容。如夫妻清晨慢跑，父子打羽毛球等。

四是增添生活的优美和情趣。注意打扮得体，学一点健身美容技巧，美化居住的环境等。

五是积极参加各种有益的社会活动。如“家庭征文”、“合家欢音乐比赛”等活动，都是很有意义的。

六是立体安排时间。例如早晨起床后，先点煤气炉做早饭，再打开收音机，边听广播边洗漱；或边洗衣服边背诵外文单词。

【计划·记事】

4月28日

【历史上的今天】

中共创始人之一李大钊被军阀张作霖杀害。（1927）

【每日格言】

必须承认，幸运喜欢照顾勇敢的人。

——达尔文

【知识卡片】

盆栽花卉的选购

当你到苗圃、花市去选购花卉时，必然要考虑：怎样才能选得称心如意的花卉呢？

首先应该挑选生长茂盛，形状美观，没有徒长、污损、残缺、蔫萎，无病虫害的植株。然后，再根据欲购花卉的主要部位，进一步挑选，例如，扶桑、月季、瓜叶菊、仙客来等以观花为主的，应选那些花色正常鲜艳，花朵刚开放不久，带有较多花蕾的植株；购买早伞草、君子兰、橡皮树、万年青等以赏叶为主的花卉，则应选叶子肥大、充实、舒展，颜色正常光泽，叶子边缘没有枯焦，叶片枯黄脱落较少的植株，应选茎部颜色鲜明，没有较多尘土沉积的植株；石榴、五色椒等以观果为主的，应选那些疏密相当、果实即将成熟的植株。

还可依据居室的情况来选购：光照较强的房间，可选购变叶木、榕树、吊兰、常青藤等喜光照的花卉，背阴的居室，应选购富贵木、鸭脚木、巴西木等耐荫的品种。

【计划·记事】

4月29日

【历史上的今天】

著名地质学家李四光逝世。他创立了地质力学。用力学的观点探索地壳运动与矿产分布的规律。大庆等油田的发现，证实了他的论断。（1971）

【每日格言】

在革命事业中，认识到自己的缺点就等于改正了一大半。

——列宁

【知识卡片】

洗衣机的选购

选购洗衣机时，主要注意以下几点：注意洗衣机耗电量大小和输入与输出功率大小，不要超出家里所使用的电度表的容量。注意洗衣机的主要性能和主要部件的材质。对洗衣机外观要求稳固（开机不颤抖）、表面漆膜光滑、平整、美观，没有明显的砂粒泡、皱纹、裂痕、划伤和漆膜脱落等现象。面板商标图案应清晰逼真。旋钮操作灵活，没有异常磨擦和松脱现象。至于色彩或式样可根据个人爱好选择。扭动定时器时，没有阻卡现象，走动均匀有力，旋钮不刮面板，不松动。通电运转时，振动小，噪音低。在运转过程中，各机件和螺丝不松动，没有不正常的声音。此外，排水管不漏水。

买回洗衣机以后，如果摆放在厨房，应经常开窗，使空气流通，以免电动机潮湿。

【计划·记事】

4月30日

【历史上的今天】

在二次世战中苏军攻克法西斯德国首都柏林。（1945）

【每日格言】

毫无理想而又优柔寡断是一种可悲的心理。

——培根

【知识卡片】

需要拔除的牙齿

1. 龋齿严重、无法充填或修复的牙齿。
2. 可疑为引起关节炎、肾炎等全身疾病的病灶牙，通过治疗不能彻底清除的病灶牙。
3. 牙髓受感染并坏死，经常疼痛，治疗无效的牙齿。
4. 牙根周围有慢性感染，牙周反复肿胀，或有疹管、经常流脓、明显松动的病牙。
5. 牙位不正、多生牙、异位牙、阻生牙、无相对咬合的伸长牙等。
6. 牙冠破坏过多，或外伤缺损过多，牙根折断，无法保留的牙。
7. 延迟脱落而阻碍恒牙正常萌出的乳牙。
8. 对镶假牙有影响的牙。

拔牙的目的是为了解除病人的痛苦，以及防止因病牙的存在而引起其他病症。但拔牙也会造成局部组织不同程度的损伤，还会对全身带来某些不良影响，以及影响食物的咀嚼等。因此不到万不得已时不要轻易拔牙。

【计划·记事】

5月1日

【历史上的今天】

国际劳动节。为纪念美国工人争取8小时工作制总罢工的胜利，第二国际把本日定为国际劳动节。（1889）

【每日格言】

史鉴使人明智，诗歌使人巧慧，数学使人精细，博物使人深沉，伦理之学使人庄重，逻辑与修辞使人善辩。

——培根

【知识卡片】

蜜月里的饮食

新婚阶段，性生活比较频繁，应该适当补充一些蛋白质。比如多食用一些瘦肉、豆制品、乳制品、禽类、鱼类。

新婚之后，生儿育女的问题接踵而至，聪明健康的孩子会使小家庭锦上添花，若想达到这个目的，新郎、新娘不能酗酒。如新婚时期，天天过量的夫妻对饮，会导致内分泌紊乱，染色体随之发生种种异常变化。西方社会出现的“星期天婴儿”，就是周末夫妻喝得酩酊大醉而同房造成的恶果。

如果人体内缺少锌，会使性欲低下，性交能力减退，男性发生睾丸萎缩，妻子怀孕易导致胎儿畸形。食用牡蛎、牛肉、牛肝、鸡肝、鸡蛋、花生米、猪肉等含锌量较高的食物会很有好处。

新婚时期，应避免食用刺激性比较强的食物，诸如芥末、辣椒、胡椒等。而应多食富含食物纤维的新鲜蔬菜，这对预防盆腔淤血、无菌性前列腺炎、精囊炎均有重要作用。

【计划·记事】

5月2日

【历史上的今天】

中共中央宣传部召开延安文艺座谈会。（1942）

【每日格言】

勇士是在战场上厮杀出来的，运动冠军是在比赛场上拼搏出来的。

——冯骥才

【知识卡片】

读书的艺术

要使读书效率高，收获大，必须讲究读书的艺术。如下方法不失为有效途径。

1. 阅读筛选读物。世上书籍浩如烟海，靠一味提高阅读速度，仍难以遍历书林。会读书的人，总是先选出必读书，然后在必读书中再分优劣高低，择优选高，先读最上乘的书，而不在二三流书籍上打疲劳战和消耗战。

2. 阅读浓缩读物。浓缩读物以集约性、浓缩性取胜，它取长篇名著删简浓缩，变成简缩读本，使读者在等量时间内能涉取更多的名作巨著。还有一种浓缩的百科全书，它不是对于大而全的辞海的删繁就简，而是立足于浓缩知识海洋的新颖实用之作。

3. 阅读首次文摘。首次文摘是相对二次文摘而言的。当前全世界约有5000种文摘杂志，大多数是二次文摘。二次文摘虽有便于建档、利于查找、摘要省时、益于信息传播和知识渗透等特点，却也暴露出重复辗转等时效不佳的弊端。因此，阅读首次文摘可以进一步提高单元阅读时间的效率。

【计划·记事】

5月3日

【历史上的今天】

日本飞机 27 架轰炸重庆，死伤数千人。（1939）

【每日格言】

路是脚踏出来的，历史是人写出来的。人的每一步行动都在书写自己的历史。

——吉鸿昌

【知识卡片】

提高阅读速度的技巧

1. 阅读时切忌出声。人的发音器官的运动速度比眼睛和大脑的运动速度要慢得多，如果读出声就会降低阅读的速度。

2. 要学会找“提前量”。“提前量”就是眼睛看书的速度要超过大脑思维的速度。在大脑消化、处理眼睛传来的信息时，眼睛已经在识别新的信息了。

3. 要一段一段地看书，不要一字一字地看书。一段一段地看书，使字变成句子，意思比较完整，简化了大脑整理和贮存信息的过程，加快了阅读速度。

4. “一目十行”。在阅读不大重要或比较熟悉的地方时，不必逐句逐字地读，可以略读，只要知道意思就行了。

5. 请教工具书。在精读较为重要的材料时，遇到生僻的字、词、概念，公式等，随手就可以从工具书中查到，可以节约很多时间。

6. 先读头尾。在读一般论文时，可先读文章的头尾。弄清文章的结论和主题，使阅读时思路清晰，便于理解文章内容，可提高阅读速度。

【计划·记事】

5月4日

【历史上的今天】

中国人民反帝反封建的爱国运动——“五四运动”爆发。（1919）

【每日格言】

品德，应该高尚些；处世，应该坦率些；举止，应该礼貌些。

——孟德斯鸠

【知识卡片】

电子计算器的使用与保养

初次使用电子计算器，要先看说明书，熟悉其性质、特点及使用方法，配用符合要求的电池，并注意正、负极不能接错。在使用和存放过程中，要注意其环境温度，液晶显示器一般应在 0~40 范围内工作，否则影响其性能和使用寿命。

操作时动作要轻，按键用力方向应与按键平面相垂直，避免用湿手、脏手按键，更不能同时按下两个键，以防内部线路受损。表面有灰尘时，应该用软布擦净，不能浸洗。不能放在阳光下直接曝晒，更不能受雨雪风尘和严寒的侵袭，以免早期老化。

电子计算器要避开强电场和磁场，不能将它置于电视机、音箱等电器设备上：带有机外磁性记录卡的电子计算器，切忌将记录卡放在磁性物体附近。换配电池要符合规定，不能任意代用。电池出现乏电迹象即应更换，不要勉强使用，否则会发生电池漏液，腐蚀机件。长期放置不用，要把电池取出。更换电池时应先将电源关闭。

【计划·记事】

5月5日

【历史上的今天】

玛·撒切尔开始组阁，成为英国第一位女首相。（1979）

【每日格言】

一个能思想的人，才真是一个力量无边的人。

——巴尔扎克

【知识卡片】

高效记忆的时间

生物学家指出，人的大脑功能每天有4个记忆高潮点：

第一是早晨起床后，大脑在睡眠过程后对第一次输入的信息识记印象清晰。

第二是上午8至10点，这时精力上升到旺盛期，处理识记效率高，识记量大。

第三是下午6至8点，这是一天中记忆佳期。

第四是临睡前1小时左右，因为识记材料后就入睡，不存在倒摄抑制的影响。

四种读书方法

（1）带题求解法。带着渴望解答的问题读书。（2）钩玄提要法。通观全篇，反复琢磨，融会贯通，然后提炼出文章的主旨。（3）鲸吞牛食法。价值低的书，用鲸吞式的快读泛读，得其梗概；价值高的书，像老牛反刍，慢读精读，含英嚼华。（4）同类比较法。多找几本论述同一问题的书，比较着读。

【计划·记事】

5月6日

【历史上的今天】

英国发行世界第一张邮票。（1840）

【每日格言】

不懂得休息的人，就不懂得工作。

——列宁

【知识卡片】

夏季养生术

天一热，人容易烦躁。要让自己的思想平静下来，不要激动，让神经系统处于宁静的状态，会收降温之效。尽量少讲话，不作剧烈的体力活动和紧张的脑力思考。

减少外出，特别是中午12点至14点半这一段时间。必须外出办事，也需要使用墨镜、凉帽，选择有遮荫处，涂防晒剂，减少炎热对肌体的威胁。使用夏令药品决不是可有可无的，要配备和应用风油精、清凉油、十滴水、藿香正气水、人丹等等。尤其需要注意饮食卫生，要吃得清淡些，大鱼大肉少吃，多喝一些汤很有好处。

不能饮烈性酒，可适量饮一些啤酒，有利于消除暑气。可多吃些西瓜，适量饮一些盐开水。冷饮品种繁多，适量进食可以，但不宜过量。

在生活和工作场所，要充分利用降温设施，如空调、电风扇、冷风机等。

【计划·记事】

5月7日

【历史上的今天】

越南“奠边府大捷”。抗法战争的伟大胜利，为日内瓦会议的召开创造了条件。（1954）

【每日格言】

心情愉快是肉体和精神的最佳卫生法。

——乔治·桑

【知识卡片】

微波炉及其使用

微波炉加热不同于传统的烧、炒、煮、烤。磁控管振荡器发出的微波，直接透入或经过炉内腔金属壁的反射后透入被加热的物体，物体不断吸收微波，自身加热。它高效、节能、缩短烹饪时间，具有高温杀菌防腐、食物保持营养、维持原色香味、加热均匀等优点。与传统的方法相比，微波炉加热的食物存放期增加3倍，节能约3倍，缩短烹饪时间约3/4。

使用微波炉必须注意：不是所有食品都可用微波炉来处理，例如：脱水蔬菜、肉脯之类就不适合。微波炉不适合做油炸食品，因为微波炉加热很快，油过热会有很大危险。用微波炉加热冷冻食物和糕点时，要注意每次食品量不要太多。微波炉不能用来煮带壳的鸡蛋，因为鸡蛋内部会产生压力而炸开。如果用微波炉烹煮外皮不易渗透的食物必须先在外皮上戳几个洞，以防内部产生压力而炸开。千万不要用微波炉加热封闭式的瓶瓶罐罐，这是最危险的。

【计划·记事】

5月8日

【历史上的今天】

在二次世战中，德国宣布无条件投降。（1945）

【每日格言】

学会关心人、体贴人。体贴并非故意做作姿态让人知道，而是细微的，不露声色。要有这种美德。

——佚名

【知识卡片】

食用味精的学问

味精不但味道鲜美，在人体的代谢中也起着作用。味精的化学名称是谷氨酸钠，其生理作用和谷氨酸相同，参与脑细胞蛋白质和碳水化合物的代谢，促进氧化过程，是脑组织代谢作用较活跃的成分，也是脑细胞一种可以利用的氨基酸。不过，谷氨酸钠是一种钠盐，故对于患有心脏病、肾炎等需限制钠盐的人，以慎用为宜。

婴儿不宜食用味精。原因是相当一部分婴幼儿厌食的原因跟体内缺乏微量元素锌有关。由于缺锌，致使体内核酸及蛋白质合成形成障碍。因而受损最明显的是细胞周期极短的味蕾，缺锌可使味蕾功能下降，进食无味。

据研究，味精实际上是氯化钠的助味剂，没有食盐就感觉不出鲜味。有些老年人需限制钠盐，加之食量又小，锌的摄入往往不足，多吃味精容易形成恶性循环。

【计划·记事】

5月9日

【历史上的今天】

我国首次成功地进行了含有热核材料的核爆炸。（1966）

【每日格言】

人的毅力不是天生的，你与困难不断地作斗争，毅力便会在你身上萌生。

——佚名

【知识卡片】

扑克牌里的人像

54张扑克牌中K、Q、J12张是有人像的，他们是谁？红桃K是法查理大帝，他左手执剑，右手按着长袍的镶边，镶边华服即是当时的御服。黑桃K，人像左手执长剑，是《圣经》中的大卫王。方块K，是古罗马的凯撒大帝，他举起一只手，这是古罗马帝国的举手礼，牌角上的大斧，象征罗马王朝时代的统治力量。梅花K，是亚历山大大帝，他右手捧着地球仪，这是象征着他欲统治世界的野心。红桃Q，是莱铁芙；黑桃Q，是希腊女神雅典娜；方块Q，是《圣经》上雅各的妻子拉结；梅花Q，是大力士参孙的情人抹大拉（出自《圣经·旧约》的故事）。方块J是法国“圣女”贞德，他手执宝剑；红桃J，右手握块小东西，据说是指挥仗，左手执大斧，是武士克陀；黑桃J，是查理大帝手下骑士奥芝；梅花J，是年轻的连斯洛勋，他执箭，是因为他的箭法从小出名。

【计划·记事】

5月10日

【历史上的今天】

著名经济学家、人口学家马寅初逝世。（1982）

【每日格言】

善于利用时间的人，永远找得到充裕的时间。

——歌德

【知识卡片】

各种笔的由来

1. 毛笔。始于中国，有“蒙恬始作秦笔”之说。从湖南长沙左家公山与河南信阳长台关的战国楚墓中发现的毛笔看，可以断定，秦朝以前就已使用兔子毛做成的笔了。

2. 铅笔。1760年，法国人法尔贝研制成世界上第一支比较完美的木制铅笔。1790年，法国画家对石墨的材质进行分析、试验，分别制出了绘画用的和写字用的两种铅笔。

3. 钢笔。1884年，美国商人华特曼在英国人詹姆士和美国人古德伊尔的发明基础上，研制出比较理想的第一支自来水笔（俗称钢笔）。

4. 圆珠笔。1888年，美国人劳德在华特曼的自来水笔启发下，在笔尖处装有一个圆珠，为以后的圆珠笔奠定了基础。1938年，匈牙利雕刻家拜罗兄弟制出了一种改进的圆珠笔。1945年，美国实业家雷诺又把拜罗的圆珠笔加以改进，当时正值美国原子弹试验爆炸成功，他为了招揽生意，把圆珠笔改名为“原子笔”。

【计划·记事】

5月11日

【历史上的今天】

《光明日报》发表《实践是检验真理的唯一标准》，促进了全国性的马克思主义的思想解放运动。（1978）

【每日格言】

人的正确思想，只能从社会实践中来，只能从社会的生产斗争、阶级斗争和科学实验这三项实践中来。

——毛泽东

【知识卡片】

公关的艺术

在公关活动中，怎样让人欢迎你？美好的外貌及风趣的谈吐是重要的，诚挚的态度和良好的修养也不容忽视。要尽量充实自己，具体表现是：

1．要拓宽知识面，培养多方面的兴趣，使自己有幽默的谈吐能力。大多数人喜欢和有知识、兴趣广泛并有幽默感的人交往。

2．要真诚相见，多赞赏对方，关心他人的工作、家庭、兴趣和爱好。关心他人是打开与人交往的最佳渠道，最容易取得别人的信任。

3．对任何言谈行事要充满信心。人生的乐观态度是由信心产生的。几乎所有的人喜欢和稳重又乐观的人交朋友。

4．要观点鲜明、态度积极地对待一切事物。不避实就虚，事事模棱两可只能让人厌烦。谈话办事要讲究方法策略。

5．言谈行事要机敏。搞公关工作要避免和人抬杠、顶牛。要善于把握事情变化的契机，灵活机动又不失原则地达到自己的目的。

【计划·记事】

5月12日

【历史上的今天】

今天是护理学和护理教育奠基人、英国女护士南丁格尔诞辰。国际红十字会于1912年把这天订为国际护士节。

【每日格言】

发牢骚的人所能获得的并非同情，而是轻蔑。

——约翰逊

【知识卡片】

电动剃须刀的使用与保养

1. 使用电动剃须刀，刮胡子要勤，最好两三天刮一次，一般不宜刮过长的胡子。

2. 刮胡子时要两手配合，一只手把面皮皮肤抻紧，另一只手拿剃须刀转着圈前进，要轻轻贴于皮肤表面胡须处，切忌用力揸按，否则容易磨损外刀片，又有损刀片锋利。

3. 剃须刀用完后用包装盒中附带的毛刷把内外刀片和壳端处的胡子渣和污垢清除干净，然后将盖子盖好拧紧。

4. 使用一个月左右，将电池反装，让电机倒转一分钟，这样做，可使内外刀片变得锋利，延长刀片的使用寿命。

5. 经过一个时期的使用，电动剃须刀会出现不快、刮不尽胡须的现象。其实不是刀片不快，而是活动刀刃与固定刀刃间隙过大造成的。可用细软纸揉成小块团，加在活动刀片底座上。有时噪声过大，是间隙过小造成的，应及时调整，以免损坏刀片。调整方法是：在丝圈上加垫塑料薄膜或纸。

【计划·记事】

5月13日

【历史上的今天】

美国和北越在巴黎开始和平会谈。（1968）

【每日格言】

只顾议论他人，也要看看自己。

——申居邨

【知识卡片】

饮用牛奶的学问

1. 喝牛奶应适量。成年人喝牛奶大多时易引起腹胀、腹痛或腹泻，一般来说，每天饮用不超过500克。

2. 有些人不宜喝牛奶。例如：牛奶过敏者；返流性食管炎患者；胃次全切除者；溃疡性结肠炎患者；胆囊炎及胰腺炎患者；平时有腹胀、多屁、腹痛，腹泻患者。

3. 牛奶不应久煮，加热到100℃左右时，乳糖开始分解成乳酸，产生少量甲酸，使牛奶味道变酸。

4. 喝完牛奶不要立即喝果汁露、桔子汁等，这些酸性饮料在胃内能使牛奶中的某些蛋白质凝固成块，不利消化吸收。

5. 煮牛奶时不宜加糖。牛奶中的赖氨酸与果糖在高温下会生成一种有毒物质——果糖基赖氨酸，这种物质不能被人们消化吸收。最好是牛奶煮开晾一会再放糖。

6. 煮牛奶时，先把锅用水冲一下，可防止牛奶粘锅底。

7. 夏日牛奶易变质，在牛奶中加点盐，能使牛奶保鲜的时间加长。

【计划·记事】

5月14日

【历史上的今天】

中国 329 位在日本殉难的抗日烈士骨灰，从日本运回天津。（1957）

【每日格言】

如果说我看得远，那是因为我站在巨人们的肩上。

——牛顿

【知识卡片】

抗衰老的食品——小磨麻油

小磨麻油清香爽口，营养特别丰富，是抗衰老食品。中医认为，芝麻不仅有抗衰老功能，而且能开胃健脾、利小便、和五脏、助消化、化积滞、降血压、顺气和中、平喘止咳、治神经衰弱。而今科学证实，芝麻含有丰富的抗衰老成分——维生素 E，能促进细胞分裂，推迟人体细胞衰老。小磨麻油是芝麻之精髓——38%左右的脂肪，常食此油，可抵销或中和细胞的衰老物质“游离基”的积累，提高人体免疫能力，起抗衰老和延年益寿作用。小磨麻油还含有丰富的卵磷脂，不但可以润肤美容，而且还可以防止头发过早变白和脱落，保持头发秀美，促进人体恢复青春的活力。

小磨麻油味道芳香，不仅是做菜的调味品，而且是食品厂生产高级糖果、糕点的香料之一，还是糖尿病、高血压、冠心病、贫血、冻裂、便秘等病症的食疗辅助良药。

【计划·记事】

5月15日

【历史上的今天】

以色列发动侵略巴勒斯坦的战争。（1948）

【每日格言】

科学家不是依赖于个人的思想，而是综合了几千人的智慧。

——卢瑟福

【知识卡片】

液化气的“回火”现象

使用液化石油气的家庭都关心怎样节省液化气，又能使饭菜熟得快的问題。有人认为，开大灶器的气阀，火焰增高，饭菜就会熟得快，从而也节省了液化气，事实并非如此。

液化气是经过液化压缩的石油气体，燃烧时产生的火焰分为焰心、内焰和外焰三部分。其中，只有外焰才得到充分的燃烧，放出的热量最高，内焰和焰心由于不能与空气充分接触，故得不到充分燃烧，温度也较外焰低。如果开大气阀，放出的液化气量过多时，外焰就不能很好地与有限的锅底接触，也得不到充分燃烧，这样既延缓了做饭的时间，又造成不应有的浪费。一旦燃烧器内油泥过多，堵隔火眼，问断通路，还容易产生“回火”，熄灭火焰。若处理不当或发现不及时，就可能造成大量跑气，使液化气在空气中迅速膨胀扩散，一遇明火，酿成火灾或爆炸事故。

因此，我们在煮饭做菜时，一定不要将气阀开得过大，应以外焰与锅底面接触为宜。

【计划·记事】

5月16日

【历史上的今天】

中共中央政治局扩大会议通过了指导“文化大革命”的纲领性文件（即“五、一六通知”）。一场历时10年的“文化大革命”发动起来了。

【每日格言】

前事不忘，后事之师。

——《国策·赵策一》

【知识卡片】

录像机的保养与使用

录像机是精密贵重电器。正确使用和保养录像机除认真阅读使用说明书外，还应特别注意以下几点：

1．录像机应安放在空气流通、清洁干燥的房间，避免强磁场、强震动及阳光直射。室温要求在5—40℃，相对湿度在30—60%为宜。否则，不仅影响图像质量，还会缩短录像机（特别是录像磁头）的使用寿命。

2．录像机的视频磁头、各种磁头、主导轴走带导柱等部件要定期清洁。污垢和脱落的磁粉往往会粘附于磁鼓上，糊住磁头，直接影响图像质量。清洁视频磁头时，可将麂皮片沾上无水酒精，轻轻地贴在磁鼓的磁头位置上，然后用手慢慢地转动磁鼓。千万不要沿磁头垂直方向擦拭，以免损伤磁头。

3．通电之前，先要检查录像机的交流电源电压是否与室内供电电压一致。

4．从冷的环境到热的环境不能立即开机，要等到机器温度与环境温度一致后方能开机。

【计划·记事】

5月17日

【历史上的今天】

世界电信日（1968）

【每日格言】

智是谋之本，有智才有谋，所以智比谋更重要。

——邓拓

【知识卡片】

女性游泳和泳衣的选择

炎炎夏日，会游泳的女性，去游泳、嬉水，是最美的享受。但须注意，最好是到海滩或泳池去游泳。如果到江河湖泊去游泳，必须注意是否安全和卫生。水底最好是沙底，没有淤泥、乱石，水草、坑洼、漩涡以及伤人的鱼类。有血吸虫、钉螺狮的水域，绝对不能游泳。

女性对泳装的选择，应该小心从事。

1. 体型过于丰满的宜选用深色的泳衣，浅色的会显示出身材更肥胖。
2. 相反来说，瘦削体型的却忌穿深色的。如果穿上鲜明色彩的泳衣，则显现颀长身段的线条。
3. 平胸和手脚较粗大的宜穿大花大朵、色彩缤纷的“一件头”，目的是要分散他人对自己缺点的注意力。
4. 腰粗的宜穿两截式的，下一截略为高些更好，借以掩饰粗大的腰部。

【计划·记事】

5月18日

【历史上的今天】

我国成功地向太平洋预定海域发射了第一枚运载火箭。（1980）

【每日格言】

一个人只有拿自己的缺点与别人的优点相比，才能感到自己不足，才会进步。

——王杰

【知识卡片】

啤酒的妙用

1. 啤酒调菱粉，淋在肉片、肉丝上，啤酒中的酶能使肉的蛋白质迅速分解，增加鲜嫩程度，炒时味道更佳。
2. 用啤酒代水焖烧牛肉，异香扑鼻，肉嫩质鲜。
3. 啤酒炖鱼，在炖制过程中，啤酒和鱼能产生脂化反应，香益浓，味更美。
4. 啤酒蒸鸡，以含 20%啤酒的水，作为制作清蒸鸡的辅料。将鸡除毛洗净后，先放在料液中浸泡 20 分钟，按常法蒸煮，其味纯正，鲜嫩可口。
5. 拌凉菜时，将菜浸在啤酒中煮一下，待酒一沸腾就取出，冷却后加调味剂，可增美味。
6. 在烹调脂肪较多的肉或鱼时，加一杯啤酒，可去掉油腻的味道，吃时会使人感到爽口。
7. 烧制小薄面饼时，在面粉中掺一些啤酒，烤出来的饼又脆又香。

【计划·记事】

5月19日

【历史上的今天】

哈雷慧星经过地球。它的轨道是一个很扁长的椭圆，以约76年的周期绕太阳运行。（1910）

【每日格言】

没有学习，不会有创造，没有继承，不会有发展。

——马铁丁

【知识卡片】

睡前美容三法

人们习惯于早晨起床美容，若从保护皮肤角度出发，晚间睡前美容更为必要。

1. 睡前用温水洗脸，动作要轻柔，用软毛巾轻擦。
2. 用手掌轻柔地摩擦面部3—5分钟，有利于皮肤细胞的新陈代谢。
3. 洗脸后，可用优质护肤品涂面。即选用松软、滋润性强的护肤品，不宜用油性化妆品。涂上护肤品就寝，可保护面部皮肤少量水分不再蒸发，否则睡觉时面部皮肤变得干涩，有碍于美容。

卫生间中光的设置

在卫生间的装修中，灯光的设置不可忽略，一般在浴盆的顶上或壁上装照明灯，在脸盆上方的镜子上部安装饰灯。在镜面旁设置玻璃架，既增加了功能作用，又产生了艺术效果。卫生间使用的镜子可以选大一些的，增强室内反射光量，造成空间宽敞、清新的感觉。此外卫生间还不妨放置各种各样的绿色植物，把大自然气息带进室内，可使人精神为之一振。

【计划·记事】

5月20日

【历史上的今天】

古巴共和国成立。1898年美西战争后古巴曾被美国占领。如今独立了。
(1902)

【每日格言】

建筑在别人痛苦上的幸福不是真正的幸福。

——阿·巴巴耶娃

【知识卡片】

生姜食品加工

1. 酱姜。原料配比：姜坯1公斤，豆鼓0.15公斤，一级酱油0.03公斤，60度白酒若干，操作时，将姜切成3—4片，曝晒之，同时将豆鼓放在木甑内蒸发。将蒸好的豆鼓拌入晒干的姜片内，以一层姜、一层豆鼓的方法，装入坛内压紧。经10—15天酱腋后取出，筛去豆鼓，在姜片内放入酱油、白酒等辅料拌匀，装坛压紧，密封，再经20—30天即为黄褐色、味鲜辛辣、脆嫩可口的酱姜。

2. 糖姜片。原料：鲜姜1公斤，白砂糖0.6公斤，白糖粉0.08公斤。制作时，将生姜横向斜切成薄片，加清水0.8公斤放在锅内煮沸。捞出漂洗干净，榨出水分，再将白砂糖加清水0.3公斤，放入锅中煮沸，倒入姜片，上下翻动煮一个小时，至糖液浓厚，下滴成珠时，即可离火捞出。再用预先磨好的白糖粉拌匀，筛出多余的糖粉，晒一天，干燥后即成品。

【计划·记事】

5月21日

【历史上的今天】

长征中，红一方面军军长刘伯承与彝族沽鸡头人小叶丹饮血盟誓。
(1935)

【每日格言】

友谊需要忠诚去播种，热情去浇灌，原则去培养，谅解去护理。

——刘吉

【知识卡片】

夏季服装的选择

布料，天然纤维棉、麻、丝织物透气性好，吸湿性强，轻薄，柔软，凉爽，是消暑佳品。

用蚕丝纤维纺织而成的真丝双皱，衣料表面有皱纹，很薄，很轻，又很透气、凉爽，也是理想的夏季衣料。

化学纤维中的合成纤维涤纶、锦纶等和天然纤维或人造纤维混纺的织物，耐穿耐用，易洗快干，挺拔不皱，经加工后具有轻、滑、挺、爽的特色；纬丝大中长是用中长纱或线，纬用涤纶长丝织造，色彩鲜艳，比的确凉轻、滑、挺、爽，用树脂整理后不易变形，易洗快干，具有光泽；中长凉爽呢是用涤纶和睛纶纤维混纺而成的，挺括、耐用、免烫、不缩、透气性较好，价格低廉，也都适合做夏季衣料。

夏季服装以浅色为好，尺寸要比身体宽松些才凉爽舒适。特别是男仕的衣服比身体宽出5厘米为宜。

【计划·记事】

5月22日

【历史上的今天】

31个非洲国家元首、政府首脑举行会议，决定成立非洲统一组织。
(1963)

【每日格言】

信念，理想，是使人奋斗的精神支柱和力量。

——苏叔阳

【知识卡片】

家养金鱼须知

1. 家养金鱼用什么水？可以用自来水。但自来水用漂白粉消毒过，马上使用不行。可将水暴露在空气中存放24小时，夏天可存放更长时间，消除水中的游离氯后即可使用。

2. 金鱼浮头怎么办？一般刚买来的金鱼常常浮头。这是因为金鱼尚不适应家庭中小鱼缸的环境，水中的氧气供应不足；或是喂食过多、过急，金鱼贪食过量不适。故新买金鱼的头两天，暂时不要喂食，待鱼适应新的环境后，再给予饲料，并掌握喂食量。夏季气温高，水中氧气相对减少，且金鱼活动量大，需氧量增加，鱼喜浮在水面呼吸，因而要勤换水，保证水中有充分的氧气。

3. 金鱼的饲料：动物性饲料有红虫、蚯蚓、熟蛋黄、虾皮粉等；植物性饲料有干面条（捻断，用开水浸泡至半熟、放入冷水备用）干面包屑、饭粒等。

【计划·记事】

5月23日

【历史上的今天】

西藏和平解放。（1951）

【每日格言】

对搞科学的人来说，勤奋就是成功之母！

——茅以升

【知识卡片】

怎样防止打呼噜

打呼噜就是打鼾，鼾声来自咽喉腔，是气流振动软腭、悬雍垂（即小舌头）发出的声音，任何人睡觉姿势不对都会打鼾。当人们仰卧熟睡之后，由于中枢神经系统处于抑制状态，会使软腭及悬雍垂过度松弛而打呼噜。枕头过高或过低则会使呼吸时的气流受到阻力而发出鼾声。另外，鼻子因伤风感冒、鼻炎、鼻息肉或有粘稠的鼻涕堵塞鼻道，不得不张嘴呼吸时也会振动软腭及悬雍垂而发出鼾声。还有些人因过度疲劳或饮酒后人睡较深，使神经中枢抑制得比较彻底，也会打呼噜。

为防止打呼噜，首先要请医生检查一下是否患有鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、鼻肿瘤等使鼻道受阻的疾病，同时注意一下自己睡觉的姿势，不要仰卧或俯卧，最好向右侧卧睡。枕头高矮要适度，改正用嘴呼吸的不良习惯，不要过量饮酒。老年人还要注意劳逸结合，避免过度劳累。

【计划·记事】

5月24日

【历史上的今天】

美国电报发明者莫尔斯拍发世界第一份电报。（1844）

【每日格言】

读书不必求多，而要求精。这是历来读书人的共同经验。

——邓拓

【知识卡片】

家庭化妆须知

1. 朱唇不退色。用唇笔勾划好轮廓，用同一支笔在轮廓内填上颜色，然后用唇扫蘸唇膏再涂一层。
2. 眼影要柔和。鲜艳的眼影加上粗粗的眼线，是最失败的化妆。美丽的化妆主要是靠颜料混合交融，而最自然的眼影是冷艳的棕色及含蓄的灰褐色。
3. 遮住黑眼圈。遮暇膏色要浅一号。
4. 均匀的腮红。用一个大大的腮红刷，来回多刷几次。不要用小小的腮红刷。
5. 让睫毛根根分开。刷眼睫毛液应分两次进行，每次不能涂得太厚，最好在于后再刷第二次。如果睫毛仍粘在一起，可用睫毛梳梳一下。
6. 眼线勿太明显。划好眼线后，用尾扫或棉花棒抹开，使眼部看上去自然。
7. 扑粉不宜用大力，粉扑愈大愈好，最后将多余的粉扫去。
8. 眉毛须整齐。用眉笔将双眉的颜色加深，用眉扫刷眼眉，使眉毛方向一致。
9. 下颚分界线要模糊，搽粉底或扑粉，一定要兼顾颈部。
10. 记住补妆。进食或半天活动后，要补唇膏或扑粉，使你再度容光焕发。

【计划·记事】

5月25日

【历史上的今天】

中国登山队登上珠穆朗玛峰。（1960）

【每日格言】

希望使你年轻，因为希望和青春是同胞兄弟。

——雪莱

便血的自我诊断

便血，是消化道出血的特有症状，一般可分为上消化道出血和下消化道出血两种。若自我感觉良好，无昏厥、休克者，解出的大便为黑色，则多为上消化道出血；若解出的大便为鲜红色，则多为下消化道出血。

慢性、周期性、节律性上腹痛，特别是在出血前疼痛加剧，而出血后疼痛反而减轻或缓解者，多为消化性溃疡；而有服用乙酰水杨酸等损伤胃粘膜的药物、酗酒或有应激病史者，应考虑糜烂出血性胃炎的可能性。对于年过40岁而近期出现上腹疼痛，伴有厌食、消瘦、反复呕吐咖啡渣样物与经久不断的黑便者，应高度怀疑癌的可能。

大便外挂少量鲜血，排便时肛门剧痛者，为肛裂出血；大便之末有鲜血滴出或喷射出，则为痔疮出血；中年以上久治不愈的脓血便，大便呈细条，有食欲不振及进行性消瘦者，应考虑直肠或结肠癌的可能。

【计划·记事】

5月26日

【历史上的今天】

召开抗日战争研究会，会议期间，毛泽东作《论持久战》讲演。（1938）

【每日格言】

笑，就是阳光，它能消除人们脸上的冬色。

——雨果

【知识卡片】

时间的魅力

时间就是生命，时间就是效益。

时间无影无踪。可是，我们在春天的土地里却能见到时间的“播种”。

时间无法标价。然而，我们在秋季的收获中却领略到时间的“价值”。

时间难以捕捉。但是，我们在晨光熹微中却看到了“捕捉时间”的人们。

正是从他们的身上，人们看到了振兴中华的热切愿望，看到了“黎明即起，寸阴必争”的社会风貌。

时间无声无息。不过，人们在夜深入静时却能听见“时间的流逝声”。

夜幕降临，知识大厦的营建者正在计算一天的“时间得失”，把逝去的时间变成永存的书稿、蓝图、创造和巨大的经济效益。

时间是人们的忠实伙伴，唯有知音者了解它的脾性。对于戏弄时间的人们，时间就毫不留情！

【计划·记事】

5月27日

【历史上的今天】

上海全部解放。（1949）

【每日格言】

你盼望彩虹，就应该容忍风雨。

——佚名

【知识卡片】

慢性气管炎患者的饮食

患慢性气管炎者大多久为病魔所折磨，体质比较虚弱。因此，应多吃一点含蛋白质丰富而又易于消化吸收的食物，如牛奶、鸡蛋、鱼、瘦肉、豆制品和动物肝脏等。到冬季时，最好吃些牛、羊、狗等热性畜肉，以达到温补之功效，增强机体对寒冷的抗御能力。维生素A和维生素C有保护呼吸道粘膜和增强身体抵抗力的作用，所以还要多吃些含这两类维生素较多的食物，像新鲜的绿色蔬菜、水果等。

患慢性气管炎的人可以多选用有健脾、补肾。益肺理气、化痰止咳等功效的食物，如梨、桔子、大枣、百合、莲子、杏仁、核桃等；但应免进刺激性食物，辣椒等辛辣食品会直接刺激呼吸道粘膜，导致支气管平滑肌痉挛，且使咳嗽、气喘加重，痰液增多，故应禁食。

慢性气管炎患者一般消化功能欠佳，肥肉等油腻和油炸的食物应尽量少吃。

【计划·记事】

5月28日

【历史上的今天】

中央文化革命小组成立。它逐步成为“文化大革命”的实际指挥机构。

(1966)

【每日格言】

度尽劫波兄弟在，相逢一笑泯恩仇。

——鲁迅

【知识卡片】

吃油条的学问

油条，可称是色、香、味俱全的大众化食品，男女老少都爱吃，但不能天天吃。原因有两点：油条的配料中，每500克面粉，要加15克明矾，如果每天吃两根油条，就等于每天吃3克明矾。明矾是一种含铝的无机物，经常摄入对人体有害。被摄入人体后，一部分从尿中排出，还有一部分留在体内，如果天天积累起来，体内含铝量达到一定数量时，便对大脑及神经细胞产生毒害作用，特别是对老年人会产生老年性痴呆症，出现智力低下、行动呆滞、视听不灵等精神症状，进而失去生活自理和自控能力。炸油条的油，天天反复高温加热，使油脂中的脂肪酸发生聚合作用，产生有毒的甘油酯一聚物、二聚物等10多种非挥发性有毒物质，并随油条进入人体内被吸收，在酸类作用下会使人发生腹痛、腹泻、呕吐等消化道炎症。久之，还会使人体生长停滞、肝脾肿大、肝功能损伤，甚至成为诱发癌症的因素之一。

【计划·记事】

5月29日

【历史上的今天】

国家名誉主席宋庆龄在北京逝世。终年90岁。（1981）

【每日格言】

思想活跃的时代，定是繁荣昌盛的时代；
思想僵化的时期，定是缺乏生气的时期。

——费孝通

【知识卡片】

喝茶的学问

茶叶所含成分主要有茶碱、鞣酸、茶多酚、芳香油、多种矿物质、维生素和氨基酸。茶叶除供饮用外，还常作为药用，它有治痢、清热、解毒、消暑、利尿、强心等作用。

显然，喝茶对健康十分有益，但是不能常饮浓茶。浓茶中茶碱含量高，对中枢神经刺激很大，尤其是睡前喝浓茶，更会影响睡眠。浓茶中过多的鞣酸会与人体中维生素B发生永久性结合，容易使人引起维生素B缺乏症。鞣酸还可使胃粘膜收缩，蛋白质凝固沉淀，影响消化功能。浓茶还会减弱胃肠对食物中铁质的吸收等，时间久了会引起贫血。因茶多酚对乳汁有收敛作用，所以浓茶还会导致哺乳期妇女乳汁分泌减少。老年体弱者喝浓茶，茶叶寒凉侵袭脾胃，时间长了，将会逐渐损耗元气，甚至诱发肠胃病。茶碱能增强胃酸分泌，消化性溃疡病者不宜喝浓茶，否则会加重病情。

经常喝淡茶有益身体。窦性心动过缓的人如能做到经常多喝点茶，能提高心率，改善胸闷，对头昏无力等症状有明显效果。

【计划·记事】

5月30日

【历史上的今天】

英国巡捕在上海屠杀中国革命群众，“五卅惨案”发生。（1925）

【每日格言】

既异想天开，又实事求是，这是科学工作者特有的风格。

——郭沫若

【知识卡片】

石英表的使用要诀

为了使指针式石英表经久耐用，保持“青春”，在使用时应注意以下几点：

1. 注意防水。目前国内销售的石英表由于价格限制，一般都不能防水。水及其蒸汽如进入表中，除了会使机械零件锈蚀、表盘变色外，还会造成绝缘电阻下降，电耗增大，严重的会造成 CMOS 电路不能工作，影响表的正常使用和寿命。水气如果进入表内，可打开后盖，取出电池和表芯，用干净脱脂棉擦净表面玻璃上和表壳内的水珠，将表芯放入置有硅胶的容器内，干燥后重新装上。如果进水严重且时间较长，则应送钟表店清洗。

2. 注意防磁。一般石英表防磁性能虽好，但强磁场会影响表的走时精度，所以不要放在收音机、电视机旁。

3. 不要随意打开后盖，防止灰尘、纤维等进入表芯，影响表壳的密封和防水性能。

4. 避免猛烈地冲击、碰撞，以免造成石英晶体和轮系轴尖的损伤。

5. 一般 6—7 年擦洗一次油泥，二三年更换一次电池。

【计划·记事】

5月31日

【历史上的今天】

全国各界救国会在上海成立，通过《抗日救国初步政策》。（1936）

【每日格言】

以势交者，势倾则绝。以利交者，利穷则散。

——王通

【知识卡片】

家庭档案的建立

家庭档案的建立作为一种高雅的生活情趣，已被愈来愈多的家庭所重视。

一般来说，家庭档案可按以下几方面分类：

1. 家谱类。如遗嘱遗照、生卒日期、荣誉证书、家谱族书等。
2. 教育类。如学历、学位证书、学习成绩报告单、论文著述手稿、学习奖励证书等。
3. 卫生类，如病历单、医疗手册、病理照片、体检记录、疗养纪实等。
4. 经济类。如收支日记帐、存折、人身财产保险证书、承包合同、契约文条等。
5. 文件类。如落实政策时的文件、法律文件、聘书、日记、备忘录、名片等。
6. 音像类。如照片、录音带、录相带等。
7. 其它类。

将以上材料分门别类，科学管理，做到存放安全，取用方便，既能为家庭成员的学习、生活提供条件，又能为社会提供有益的材料。

【计划·记事】

6月1日

【历史上的今天】

国际儿童节，国际妇联为保障儿童权利，反对战争贩子虐杀儿童，决定每年6月1日为国际儿童节。（1949）

【每日格言】

牢骚太盛防肠断，风物长宜放眼量。

——毛泽东

【知识卡片】

近视眼儿童的饮食

有些孩子小小年纪就戴上了近视眼镜。眼睛近视的原因虽然很多，但其中与食物营养不良有直接关系。

近视的主要病理表现为眼球伸展和眼轴延长。这种变化与眼轴外层——巩膜的坚韧性有关。当食物中的营养素过高或不足时，都可改变巩膜正常的生理功能，使眼睛的屈光度发生变化而造成近视。人体内需要一种叫铬元素的物质，儿童对铬的需要量要比成年人多。有些家长终日让孩子吃精细食物，这些食品经过精加工，所含的铬元素剩下很少，这样就造成孩子体内铬的缺乏，从而造成近视。

另外，儿童喜欢吃甜食，使体内糖量过大，而糖的代谢又会消耗大量的维生素B1，这样也会促使近视眼的发生。

家长应使孩子的膳食多样化，并多吃粗粮，少吃含糖高的食品，以防止饮食不当引起的近视眼。

【计划·记事】

6月2日

【历史上的今天】

俄国征服克里米亚半岛。（1771）

【每日格言】

假如生活欺骗了你，不要悲伤，不要心急！阴郁的日子需要镇静。

——普希金

【知识卡片】

旅游七趣

一趣在于情。大西北草原的豪放之情，西南山水的神秘之情，江南湖光山色的柔美之情，亭台楼阁的怀古之情，风情、人情、物情乃至爱情，均可在旅游中得到加深。

二趣在于景。北国故都，杭州西湖，庐山飞瀑，黄山奇景，让你心潮澎湃的哈萨克草原，令人悠然神往的边陲小镇等美景，都在旅游中获得。

三趣在于新。行程不断变换，景点不断出现，新的感受，新的经历，令人心旷神怡。

四趣在于险。海上有沉船之险，沙漠有迷途之险，涉水有沉溺之险，这一切都会使人精神振奋，其趣无穷。

五趣在于累。旅途奔波，不仅长见识，而且会使身体得到锻炼。因为旅途劳累，所以睡得沉、吃得香。

六趣在自由。旅游外出，一切听由自己安排，暂将生活中的其他烦恼抛置脑后，实为人生之一乐。

七趣在博识，历史、文化、美学、经济、风土人情等种种知识，均可在旅游中得到加深。

【计划·记事】

6月3日

【历史上的今天】

李自成在北京武英殿即皇帝位。（1644）

【每日格言】

但攻吾过，毋议人非。

——陈确

【知识卡片】

口部的按摩保健

口为纳谷之门，舌为心之苗，齿为骨之舍。食物要经过口、牙、舌方能输入胃海，滋养全身。所以，口部的保健，历来为养生家所重视。

1. 叩齿。静坐调息，嘴唇微闭，先以上前牙叩下前牙36次；再以下前牙叩上前牙36次；继以左后牙上下相叩36次；又以右后牙上下相叩36次。

2. 搅海。放松舌体，先以舌尖搅上门牙及上唇9次，次以舌尖搅下门牙及下唇9次，继以舌尖顺运搅外牙周上下一圈各18次，最后用舌尖在内牙周顺逆上下搅海各18次。

3. 咽津。叩齿及搅海功后，主津玉液必然满口，用鼓漱法将津液鼓漱成百浪神水，分三口慢慢用意送归下丹田。

4. 虎啸。慢慢将嘴张至极度，张口时为吸气两目圆睁，口如血盆，气吞一切，合口时呼气，发出轻微的虎啸声。

5. 嘴唇微合，捏唇运白，以左右手拇、食指各慢慢点捏上下嘴唇各9次，再运转下已及齿白部左右各9次。

这套功法能改善口部血液循环，预防老年牙齿松动和脱落，促进消化功能，化解体内百毒。

【计划·记事】

6月4日

【历史上的今天】

皇姑屯事件——奉系军阀张作霖专列被日本关东军炸毁。（1928）

【每日格言】

推心置腹的谈话就是心灵的展示。

——温·卡维林

【知识卡片】

耳部的按摩保健

耳部可说是人体的缩影，全身各部位都可在耳朵上找到敏感的治疗穴位，所以，经常按摩耳部有益健康。

1. 点揉耳穴。端坐放松，凝神调息，气归丹田，自然呼吸6次，将丹田之气运于指尖，双手慢慢托气至脸部，用中指指尖顺序点压听宫穴（耳中）、听会穴（耳屏前下陷中）、医风穴（耳后根5分处），再先内向外和由外向里用指腹按揉。

2. 鸣天鼓法，运功于双手劳宫穴，以两手掌心紧按两耳孔（指尖向脑后），两手中间三指击后枕骨小脑后部6—12次，然后手指紧按头枕骨部不动，掌心按压耳孔后，再骤然抬高，接连开闭放响6—12次，最后将中指或食指插入耳孔内转动3—5次，再骤然拔开，这样共进行6—12次。

3. 拉耳揉壳。双手拇、食指分别揪住双耳中部，先由外向里拉转9次，再由里向外拉转9次；以同样揪法将耳垂向下揉拉9次，再用同样揪法将耳尖向上揪拉9次。

【计划·记事】

6月5日

【历史上的今天】

我国第一台太阳射电望远镜试制成功。（1965）

【每日格言】

说假话的人会得到这样的下场：他说真话，也没人相信。

——伊索

【知识卡片】

儿童电视病的防治

看电视已成为儿童文化娱乐生活的重要手段。它可以丰富孩子们的想象力，增长孩子们的知识，但是，过度看电视或打游戏机也给孩子带来危害，家长们应该重视。

近期日本报道，游戏机癫痫病患者日益增多，我国儿童医院也有一些儿童因过度看电视或打游戏机，受强烈灯光刺激引起的全身抽搐的病例，这就是光源性癫痫。一些孩子打游戏机时受快速变换的画面、强烈的闪光及震耳欲聋的声音刺激，过度兴奋紧张，因而频繁地眨眼、耸鼻、张嘴，连头和四肢一起抽动。甚至上课也把手里的铅笔、橡皮当按键，嘴里不停地叨咕，这种孩子患的是多动症。一些孩子边看电视边吃饭，影响消化。

儿童看电视、玩游戏机的时间要合理安排，不宜过长。如发现光源性癫痫、抽动症，怀疑有多动症，要及时到医院去检查。

【计划·记事】

6月6日

【历史上的今天】

国民党政府聘请毛泽东、林祖涵、董必武等为国民参政会参政员。(1938)

【每日格言】

话不在多，在于说中了事和理的要害，能打动听众的心。

——谢觉哉

【知识卡片】

家庭用具的擦洗

木制家具平时用干擦和上蜡来保养。至于有些难于擦掉的污垢，可先沾少许牙膏擦，然后再用绞干的抹布擦除。胶合板做的家具，一般污迹可用洗涤剂去除，严重的污迹可用掺有甘油酯的清洁剂去除。

金属制作的家庭用具，一般用抹布即可擦去灰尘。若是污垢重，可先抹上家用洗涤剂，再用劲干擦。如果某部分已生锈，则先用砂纸磨掉锈斑。凡是镀铬的用具，用一块抹布沾水一擦，就会发出亮光。

塑料用具若有轻度污迹，可用家庭洗涤剂去除；重度污迹，则须用热毛巾沾洗涤剂擦洗，或者用刷子刷洗。最后都要用水擦或干擦去净洗涤剂成分。

藤制家具的网眼里容易积存灰尘，可用毛头柔和的刷子拂去。遇到污迹严重的，可用家庭洗涤剂抹去，再干擦。若是白色藤制家具，则最后还须抹醋，使之和洗涤剂中和，以防变色。

【计划·记事】

6月7日

【历史上的今天】

在山东临沂掘出的西汉前期的两座墓葬中，发现《孙子兵法》和已失传1000多年的《孙臏兵法》。（1974）

【每日格言】

作风即其人。一个人的作风最足以表现其人的个性。

——杨献珍

【知识卡片】

人生的最佳时期

1. 最聪明的时候。根据智商分数，人生在18—25岁最聪明，而随着年龄的增长，将更富于智慧和经验。

2. 最漂亮的时候。女性在17至21岁最漂亮，21岁的姑娘达到巅峰。

3. 最健康的时候。男子在15~25岁之间，女子在15~30岁之间，身体最健康。这时，人的肌肉最为结实，对寒冷及疾病的抵抗力最强，新陈代谢也最旺盛。

4. 最佳的恋爱年龄。男女青年在22岁开始谈恋爱是最佳时候。此时，性心理以及身体发育已日渐成熟，且能把握和控制自己的感情和理智。

5. 最佳生育年龄。女子24~27岁之间，男子30岁时是生育的最佳年龄。这时，女子情绪稳定，精力充沛；男子精子质量高，所以生育的子女素质较好。

6. 最富创造力的时候。一般在30~39岁之间，但创造力的高峰因职业不同亦有差别。

【计划·记事】

6月8日

【历史上的今天】

伊斯兰教创始人穆罕默德逝世。（632）

【每日格言】

真有才能的人总是善良的，坦白的，爽直的，决不矜持。

——巴尔扎克

【知识卡片】

批评孩子五忌

一忌说过头话。不能因为对孩子有气，就把一说成十。“过犹不及”，这只会使孩子感到“不公平”，抵消了批评应有的正效应。

二忌算老帐。今天有什么问题就讲什么问题，别把他过去的旧帐也抖出来。

三忌当着客人的面批评。似乎亲朋好友人多势众，可以借这场面给孩子点压力，让他改得快一点。其实恰恰相反。人，都是有自尊心的，你丢他的脸面，他哪里还愿接受你的忠告，还是“关起门批评”更适合。

四忌情境选择失当。如果在孩子读书有难处，情绪不高，或有病、伤时，你却去批评他的过失，便不合时宜。另外，孩子正玩得高兴时你去批评，那也太扫兴。

五忌以骂代教。批评不是骂骂口列口列，而是一种教育。重在说明原委，指出方向。任何高声恫吓，任何讽刺挖苦都会损害孩子纯真的心灵，都会使其怀疑大人究竟是否真心为他好。对孩子也应当讲平等，讲尊重，这对培养健全的性格有利。

【计划·记事】

6月9日

【历史上的今天】

贺龙元帅被林彪、江青反革命集团迫害致死。（1969）

【每日格言】

一个心灵脆弱的人做不了政治家。把良心看得太重，往往使人优柔寡断。
——雨果

【知识卡片】

食物催乳七法

小宝宝呱呱坠地，母乳不足会使年轻的母亲伤透脑筋。下面介绍几种有效的食疗生乳法，以供一试。

1. 鸡蛋3个，鲜藕250克，加水同煮至熟，去蛋壳，汤、藕、蛋一同服食，连用2~5日。

2. 大鲫鱼1条，清炖，加黄油3匙，食鱼喝汤。

3. 羊肉250克，猪蹄2个。加入葱、姜、盐适量共炖，食羊肉、猪蹄、喝汤。每日1次，连用3~5日。

4. 花生仁60克，红糖30克，黄酒50毫升。先将花生煮熟，再放入红糖、黄酒略煮一下，食花生喝汤。

5. 花生仁、黄豆各60克，猪蹄2个，一同炖熟，分早晚两餐吃完，连用3天。

6. 赤小豆250克，煮汤，去豆饮浓汤，每日早晚各1次。一般连用3~4天，乳汁即足。

7. 黑芝麻适量，炒后研末，以猪蹄汤冲服。每日3次，每次15~30克。

【计划·记事】

6月10日

【历史上的今天】

中共第三次全国代表大会在广州开幕。会议决定国共合作。（1923）

【每日格言】

交友，还要交净友。就是要同那些刚正不阿、直言无讳、敢于提出不同意见和批评的人做朋友。

——习仲勋

【知识卡片】

交友的途径

现实生活中，完全靠自然发生的朋友非常有限，这就需要我们去寻找多方位广交朋友的途径。

自己主动找上门“打开通道”。

——朋友要自己去找。找上门，并不难为情，恰是真情实意的表露。

借助“他人的舞台”广开门路，——你出席别的单位举办的招待会、联欢会，或参加舞会，这是结识朋友的好机会。在这种场合，要拿出点勇气，自我介绍，广泛交谈，能结识很多朋友。

通过朋友介绍“拓宽渠道”——朋友把你介绍给对方，气氛和谐，自然得体。“朋友的朋友也是我的朋友”，这正是“交往定律”的效应。

接受他人委托“拉开战线”——受他人之托办事，在“完成任务”中，不妨施展交际的才华，进行一次有意义的交往。

利用外出机会“攀搭关系”——出差，是结识外地朋友的良好机会。出差路上，通过交谈可以与周围的人成为坦诚的好友，有的可以成为路友。

【计划·记事】

6月11日

【历史上的今天】

光绪皇帝宣布变法维新。（1898）

【每日格言】

人之所以犯错误，不是因为他们不懂，而是因为他们自己以为什么都懂。

——卢梭

【知识卡片】

中年人的饮食

1. 合理吃好三餐：早吃好，午吃饱，晚吃少。有些人不吃早饭或吃得很少，这种习惯不好。因为经过一夜消化，胃内食物基本排空，如不补充食物，则血糖降低，人会感到疲乏，不利于上午的工作和学习。早饭要吃些高质量的食品，如牛奶、蛋类、豆制品等。午饭也要吃些营养丰富的，人们比较注意，这里不再多说。要多说的是晚饭问题，不少人晚饭质量很高，而且吃得过饱。这样，一是胃里不舒服，影响睡眠；二是入睡后新陈代谢降低，日久就要发胖；三是脂肪过多会导致动脉硬化或高血压。所以晚饭不仅要少吃，而且以清淡为宜。

2. 多吃蛋白质，少吃糖和盐。蛋白质是营养中的支柱，如供应不足，会体重减轻，肌肉萎缩，贫血浮肿。人到中年，特别是患了心血管病和肥胖的人要少吃糖。还要少吃盐，正常人每天吃3—5克盐即可。患有高血压、冠心病、肾脏病的人，应吃低盐食物。

3. 要吃些杂粮和蔬菜。主食吃杂粮，可增加营养成分。人体需要的各种无机盐和维生素，大部分来自蔬菜。

【计划·记事】

6月12日

【历史上的今天】

著名作家郭沫若逝世。（1978）

数学家华罗庚在日本东京讲学时心脏病突发逝世。（1985）

【每日格言】

卓越的人一大优点是：在不利与艰难的遭遇里百折不挠。

——贝多芬

【知识卡片】

邮票的传情

邮票本是邮资凭证，但在西方的某些国家，它的用途则被扩大化了。西德一份青年画报，就曾汇编了7种在谈情说爱时用邮票代替语言的表达方法。

邮票的上端向下，表示“我很爱你，但是却不敢向你倾吐衷情”。

邮票向右倾斜，表示“我决不再生你的气”。

邮票向左倾斜，表示“实在太抱歉了，请你原谅我吧”。

邮票的上端向左，表示“我盼望你能再次光临”。

邮票的上端向右，表示“我的嫉妒心很强，失去你我会担惊受怕”。

两张邮票对贴，表示“看到你与别人嬉闹，我简直就要发疯，你应该更多地体谅我才是”。

两张连着的邮票贴在一起，表示“你真是美丽极了，能和你交朋友，我实在感到荣幸”。

【计划·记事】

6月13日

【历史上的今天】

也门共和国军队发动不流血政变，夺取政权。

【1974】

【每日格言】

有一些推心置腹时所说的私房话，日后有被知己用来作为武器的危险。

——罗曼·罗兰

【知识卡片】

吉它的选购

吉它是一种拨弦乐器。六弦，又称“六弦琴”。有指板和品，按三、四度关系定弦。常用以伴奏民间舞蹈和歌唱。选购吉它时应注意下面几点：

1. 用手指关节敲击共鸣箱各处，如有杂音，说明内部有脱胶处，日久可能会开裂。

2. 从各方面观察琴颈本身是否成直线，有的琴由于琴弦离指板上的品位过高，不仅增加了演奏者的困难，并且导致音不准。一般在吉它的第十二品位处，弦到品的距离约为4.5毫米。

3. 把琴弦调至标准音后，试听一下六条弦发音是否平衡，注意高音必须清晰明亮，低音必须浑厚。再听听是否有杂音，产生杂音往往是音品高低不一，弦碰品所致。

上面三点检查完毕，最后再听一下琴的音准如何，如音准明显欠佳，则是不合格产品。

【计划·记事】

6月14日

【历史上的今天】

北上长征的红一、四方面军在懋功会师。

【1935】

【每日格言】

为人要雪中送炭，何必锦上添花。

——新凤霞

【知识卡片】

消暑的诀窍

1. 用清凉的湿毛巾擦头部。因为头是调节体温的重要部位，要经常使之凉爽。从外面回家时，如使用这种湿毛巾擦脸，汗和热气就会立即消除。
2. 不要把家具放在通风处，以免阻碍空气的流通。
3. 在窗外栽种有蔓的植物或树木。树木最好是落叶树，夏天可遮盖日光，而冬季叶子落下，阳光能射入室内。
4. 居室的颜色控制在3色以内，颜色越凌乱，就越使人感觉热。
5. 在风扇前挂几条喷有香水的绸带，通过香味可使人感到清凉。
6. 尽量少开电视机、收录机、电灯等。
7. 洗完澡和穿衣服前，将爽身粉在腋下、胸口、膝盖等处擦拭，会使人顿感凉爽。
8. 天气炎热时，使用湿热毛巾擦汗或除污垢，心情很舒畅，如再滴上几滴花露水则更好。
9. 就寝前1小时，洗澡或淋浴，冲掉汗气，可熟睡。

【计划·记事】

6月15日

【历史上的今天】

新政协筹备会在北京召开。（1949）

【每日格言】

真正伟大的人是不压制人也不受人压制的。

——纪伯伦

【知识卡片】

怀孕十不宜

1. 父母生物钟低潮时不宜受孕。因为父母双方生物钟处于低潮时，其生理、心理和心智行为三种状态相对较差。

2. 年龄过小不宜受孕。过早怀孕难产率高，而且会影响胎儿发育和母亲身体健康。

3. 年龄过大不宜受孕。过晚怀孕易生痴呆、畸形儿，早产难产率也较高。

4. 过度疲劳不宜受孕。在极度疲劳下受孕，对胎儿健康发育不利，母体易患“妊娠中毒症”。

5. 患病期不宜受孕。病妇怀孕，易流产、早产或生畸胎。凡有严重心脏病、肠胃病、高血压、甲亢、活动性肺结核、血液病、糖尿病、精神病的妇女均不宜受孕。

6. 女子吸烟不宜受孕。

7. 酒后不宜孕。酒后受孕，会导致胎儿发育迟钝和畸形。

8. 受孕后不宜多照X射线。

9. 身处严重污染环境的妇女不宜受孕。

10. 孕妇不宜在人群嘈杂环境中逗留。

【计划·记事】

6月16日

【历史上的今天】

黄埔军官学校成立，这是孙中山得到共产党的帮助，在改组国民党后国共合作创办的军事学校。（1924）

【每日格言】

正确对待错误可使人变得比较聪明。

——佚名

【知识卡片】

电风扇的使用

天热，当空气温度在35摄氏度以上时，人体内多余的热主要靠汗蒸发出来消散，而人体蒸发散热的快慢，与空气的温度及流动速度有直接关系。天热时，电风扇吹来的风之所以会使我们感到凉爽就是因为空气的流动，如果用热温毛巾擦一下身子再在电风扇前吹，会感到更为凉爽。

夏天消暑不能过分依赖电风扇，在使用电风扇时，一定要注意卫生。首先，使用电风扇的时间不宜过长，以30—60分钟为宜，而且转速不要太快。其次，电风扇不能直吹人体，也不要距离太近，适宜的距离应是使人感到微风阵阵为好，吹一段时间后，应调换一下电风扇的位置，或人体变换一下位置，以免一侧受凉过久；睡觉时最好不用电风扇，避免受凉。注意将电风扇远离床铺，高于或低于床沿水平的位置，用慢速和摇头轻吹。第三，身体虚弱的人，如：久病初愈、感冒、关节炎等疾病患者尽可能不用电风扇。

【计划·记事】

6月17日

【历史上的今天】

中国第一颗氢弹爆炸成功。（1967）

【每日格言】

最爱发牢骚的人就是没有能力反抗、不会或不愿工作的人。

——高尔基

【知识卡片】

严防病从耳入

俗话说“病从口入”，病从耳入，却很少引起人们的注意。

纺织工人的失眠、心慌和全身乏力等症，就是纺织噪声进入耳孔后，作用于中枢神经系统，使大脑皮层的兴奋和抑制平衡失调。久而久之，就会形成神经衰弱症。噪声除了致人耳聋外，还会作用于消化系统、心血管系统、植物神经系统，对人体的健康产生不良影响，而对女工还有特殊的伤害。

因此，世界上发达国家都制订了噪声卫生标准以及预防措施。1979年，我国卫生部、国家劳动总局颁发了“工业企业噪声卫生标准”，凡噪声超过85分贝的生产车间和作业场所，必须采取行之有效的控制措施，限期达到标准要求。在未达到标准前，厂矿企业必须发放个人防护用品——耳塞或耳罩，以保障工人的身心健康。

【计划·记事】

6月18日

【历史上的今天】

中共第六次全国代表大会在莫斯科举行。大会批判了“左”倾盲动主义和右倾投降主义。（1928）

【每日格言】

批评与自我批评是正常的血液循环。

——佚名

【知识卡片】

家用电器的摆放

1. 方向位置的选择。凡是依靠天线接收信号的收音、收录、电视机，其接收能力与摆放方向位置十分有关，要精心选择。

2. 避免强光的照射。几乎所有的电器产品，尤其是电视机，如果强光照射，会影响其使用寿命。

3. 减少湿热的影响。湿热会使电气性能严重恶化、击穿、短路甚至完全失效。因此家用电器要离水源、热源远些。

4. 通风防尘。良好的透气性和无尘的房间，能保证电器元件的散热条件，而且有利于提高其工作效率，延长其使用寿命。

5. 平稳牢固的安放。特别是大型家用电器平稳牢固安装，可防止使用过程中引起剧烈振动，造成精密零件的变形。

6. 远离磁场的感应。有些电器如音箱会产生强大的磁场，有些电器又非常怕磁，例如彩色电视机。一般情况下，家用电器都要避开磁场。

【计划·记事】

6月19日

【历史上的今天】

香港工人大罢工，支援上海人民反帝斗争。

【1925】

【每日格言】

人生是花，而爱便是花的蜜。

——佚名

【知识卡片】

自身修养八条

1. 衣着要整洁大方，同自己的身份相符。邋邋遢遢，使人看了不舒服；油头粉面，会给人浮滑轻薄的印象。

2. 言行举止要文明礼貌，不要以为是“小事”而不在乎。

3. 不要当众揭别人短处，或讲别人忌讳的事情。拿别人的弱点来开玩笑，更属于不道德之举。

4. 待人不亢不卑。不卑，就是不卑躬屈膝，做出一副讨好、巴结的样子。不亢，就是不傲慢自居，似乎自己比别人高一等。

5. 不要不懂装懂。知之为知之，不知为不知，不要强不知为知。海阔天空乱侃一通，反而贻笑大方。

6. 讲信用，守时间。说能办到的事情一定要准时办到。自己没有把握的事情，不要贸然许诺。

7. 不要问自己不需要知道的事情。多嘴多舌，常会引起别人的反感，尤其是冒然发问别人难以启齿的私事，更使别人尴尬，从而不想同你交往。

8. 为人不要过分敏感。有些话，对方出于无心，你过分敏感了，就显出性格的多疑与偏狭。

【计划·记事】

6月20日

【历史上的今天】

我国第一个乒乓球世界冠军容国团遭“四人帮”迫害逝世，年仅30岁。
(1968)

【每日格言】

点起真理的火把，抛弃错误的尘沙。

——佚名

【知识卡片】

治疗腋臭的良方

1. 注意个人清洁卫生，洗澡后在腋窝下擦上爽身粉，勤换衣，务使腋部保持干燥。

2. 少吃葱、蒜、辣等刺激性的食物，以防止大汗腺受刺激而分泌更多的汗液，加重腋臭。

3. 用中、西药物治疗。可用1/1000新洁尔灭溶液，5%福尔马林溶液，25%甲醛水等每天洗腋窝1次。中药密佗僧和滑石粉适量，碾成细粉，涂擦腋窝，也有较好的疗效。

4. 食盐磨擦方法。将食盐250克在锅中炒热，用两层纱布包好，趁其温热之时磨擦双腋窝部。热盐有杀菌收敛作用，可去狐臭。

5. 涂擦番茄。洗澡后，取已熟但又未熟透变软的番茄1个，用刀平削一切口，然后涂擦双腋窝部。症状轻者每周涂擦2次，重者每天1次。不洗澡时应将双腋擦干净后再涂擦，有良好的效果。

【计划·记事】

6月21日

【历史上的今天】

最高人民检察院对在押的第一批 335 名日本战犯，免予起诉，当日释放。

(1956)

【每日格言】

钢筋撑起了幢幢高楼，但它决不显露自己。

——无名者

【知识卡片】

花卉与居室美化

现代家庭起居室内，不仅需要摆放一些工艺美术品来装饰，还应当放置一些可供观赏、又能调剂空气的植物来美化。花卉是美化居室不可缺少的物品，然而如何美化却颇有讲究。首先，要根据房间面积大小，光线条件，选择花卉种类，突出重点，有主有从，种类不宜过多。一般来说，客厅通常较为明朗向阳，用树桩盆景、金橘、君子兰等会显出古朴大方，典雅别致；书房宜用文竹、麦冬、万年青等，植株别太大；卧室要求恬静舒适，用米兰、茉莉、兰花等，阵阵幽香会使人呼吸舒畅，精神饱满。其次，用花卉点缀居室还应注意四时变化。如早春要以花为主，配以青绿；夏季宜以芳香为主，配以树桩盆景；晚秋以果为主，配以叶花；寒冬以看青为主，配以花果。总之，数量不求多，只要选择适当，区区几盆就能使居室环境生机盎然，充满朝气。

【计划·记事】

6月22日

【历史上的今天】

在二次世战中，德军入侵苏联。（1941）

【每日格言】

思想就是力量。智慧之门，要用思索的钥匙打开。

——佚名

【知识卡片】

吃西瓜的学问

盛夏，西瓜是人们消暑的佳品。它有清热解毒、消烦止渴、宽中下气、利小便、解酒毒之功能。中医古书称西瓜为天生白虎汤，原因是西瓜具有退热的作用。但是，西瓜适量食之，有利于人体健康，过食对人体则无益。

这是因为西瓜吃得多会伤脾助湿。因此，凡胃脾虚寒湿盛、消化不良、腹胀腹泻、食欲不振、肾功能不好者均应慎食或忌食。胃溃疡者也不宜多食西瓜，以免引起胃穿孔。糖尿病患者也不宜食之过多，以免痰湿阻盛。

一般人食之过多，一是会冲淡胃液，影响胃酸，引起消化不良或腹泻；二是脾胃湿阻过盛，容易引起胃扩张。老年人一般脾胃虚弱，食之过多不易消化吸收。

西瓜有新鲜吃法。将一只鸡宰杀洗净，割下精肉切成小方块，加入适量的黄酒、味精、葱、姜、盐、糖，拌匀。挑一个熟西瓜在蒂部切开一个口，挖出瓜瓢，将鸡肉塞入，加些水，把瓜蒂原封安好，放锅内蒸一小时，清香味美的西瓜鸡做成。

【计划·记事】

6月23日

【历史上的今天】

《国际歌》诞生（1888）。国际奥委会成立。（1894）

【每日格言】

身体的健康，很大程度取决于精神的健康。

——约翰·格雷

【知识卡片】

夏令化妆品的选择

夏令气候炎热，人体容易出汗，使用下列化妆品为宜。

1. 防晒剂。阳光中紫外线不仅能将皮肤晒黑，而且能使皮肤角质化失去弹性，使表皮早衰，严重时还会患日光疹，黄褐斑等皮肤疾病，所以不能轻视防晒。常用防晒剂有膏、霜、蜜、脂剂型，它们均能减少紫外线对皮肤的伤害。

2. 花露水。它是由3%左右的香精和70%左右酒精以及适量水分配制而成的，具有杀菌作用。在夏天可作为消毒菌剂使用，如在洗脸水、浴水、卧室、客厅内或身上洒些花露水，不仅能除去汗气，杀菌止痒，且能提神醒脑，提高活动效率。

3. 爽身粉与痱子粉。它们都有凉爽肌肤、吸收汗液、止痒等作用，但必须在洁净干爽的皮肤上使用。

4. 香水。它的主要功能是给人以芳香和美感，一年四季均可使用。香水的使用部位主要是服装、手帕、头发。

【计划·记事】

6月24日

【历史上的今天】

唐朝太后武则天颁书，文武官员以及百姓皆可自荐以求进用。（685）

【每日格言】

如果有一天，我对公共利益有所贡献，我就是世界上最幸福的人了。

——果戈理

【知识卡片】

小儿夏季发热食疗法

小儿在闷热的暑天发热生病的比较多，怎么办？用食疗方法可以退热治病。

1. 西瓜汁。用洁净的纱布挤出西瓜的汁液，日饮数次，可治发热。
2. 番茄汁。将番茄用开水冲洗，剥皮去籽，用洁净纱布挤出汁液，代水饮用，可治发热口渴、小便赤色。
3. 丝瓜叶汤。将老丝瓜叶5至10片洗净，加少许冰糖，煮汤。日饮数次，适合医治发热初起。
4. 荷叶粥。荷叶一个，洗净切细。先用粳米煮粥，粥接近成熟时，放入切细的荷叶，煮熟后食之。可治暑热。
5. 青蒿茶。取青蒿5至10克，当茶泡着喝。此法适合感冒低烧不退的症状，有解毒清热的功效。
6. 梨汁粥。把生梨洗净切碎，以水煮取汁，加入粳米熬粥食用，可治小儿风热。

【计划·记事】

6月25日

【历史上的今天】

美帝侵朝战争爆发。（1950）

【每日格言】

对一个有优越才能的人来说，懂得平等待人，是最伟大、最正直的品质。

——理查德·斯蒂尔

【知识卡片】

良种信鸽的鉴别

一般说来，良种信鸽具有体健、轻盈、劲短、尾紧束、腹部转薄、前胸略圆、龙骨与耻骨间距短、羽毛润滑有光泽等特点。

良种信鸽的头均较大，前额发达，头顶宽圆，后脑饱满。鼻孔大对信鸽高速飞行有利，一般健康的鸽子鼻瘤下皆有白色脂粉。优良信鸽眼睛明亮清澈，眼球上下抖动，瞳孔呈圆体，神采飞扬。

信鸽体型要求匀称，背部平坦，呈圆形的更佳。体短而略呈三角形。腹部紧缩的信鸽飞翔速度较好；体长的则耐久力较强。对胸肌的要求是结实发达，用手指压下去有弹性，肌肉厚实。

龙骨要求直，弯曲的应淘汰。龙骨与耻骨之间距一般以1~2指宽为宜。对鸽翼的要求是展翅幅度大，羽质致密，富有弹性，手感平滑如绢绒，主翼居中，细型为佳，鸽尾在飞翔时起控制方向及平衡身体的作用，故尾翼应紧实，与体躯呈一直线。

【计划·记事】

6月26日

【历史上的今天】

在押的原国民党县团以下党、政、军、特人员，全部宽大释放完毕。(1982)

【每日格言】

一个真正的人，他就应当在大言不惭和矫揉造作之间保持等距离。

——雨果

【知识卡片】

夏季家庭药浴

1. 醋酸浴。取稀醋酸 10~20 毫升，与浴水配制成浓度为 1:600~1:3000 左右，适用于老年性瘙痒病、慢性荨麻疹等疾患，具有良好的止痒作用。

2. 高锰酸钾浴。取高锰酸钾 3 克，小儿用 1 克左右，将其配成 1:8000~1:10000 左右浓度的药液洗浴。适于疖病、毛囊炎、疥疮等皮肤病患者使用，也可用于消除分泌物的恶臭。

3. 淀粉浴。取 250~500 克淀粉或麦皮，加水煮熟，再用于全身浴。该浴不仅可用于多种急性或亚急性皮肤病，还具有美容润肤作用，且无明显的刺激性。

4. 小苏打浴。取小苏打(碳酸氢钠)250~500 克(局部浴可用 50~100 克)，溶于 100 公升的浴水中使用。可作为银屑病、掌跖角化病等疾病的配合治疗。

5. 秕糠浴。用麦糠或稻糠 1~1.5 公斤，加水煮沸 15 分钟，滤过后倒入浴水中使用。适用于慢性湿疹、神经性皮炎、银屑病、皮肤瘙痒症、脂溢性皮炎等患者作用。

【计划·记事】

6月27日

【历史上的今天】

中共十一届六中全会在北京召开。全会同意华国锋辞去党中央主席和中央军委主席职务。选举胡耀邦为党中央主席。（1981）。

【每日格言】

古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。

——苏轼

【知识卡片】

家用空调器的选购

家用空调器按结构型式可分为窗式和分体式两大类；按工作形式分，有冷风型、电热型、热泵型和热泵热型。目前一般家庭适于选择窗式结构的热泵型（适宜南方气候）和热泵热型空调器。在选购时要注意下列几点：

1. 确定适宜的空调器规格。
2. 选择单位功率制冷量高和噪声低的空调器。
3. 检查冷凝器和蒸发器的质量：蒸发器、冷凝器的散热肋片应排列均匀整齐，不“倒塌”；散热肋片翻边无裂纹，铝肋片光亮清洁无氧化腐蚀斑点；散热肋片应紧紧胀接在钢管，不得松动。
4. 检查空调器运行情况：离心风扇和轴流风扇运行是否正常，有无异常声音，高低速是否分明；压缩机启动运行是否正常、振动小、噪音低；热泵空调器的电磁换向阀是否能换向；电热型空调器的电加热器工作是否正常，各保护元件能否起到过热保护作用。

【计划·记事】

6月28日

【历史上的今天】

中英鸦片战争正式爆发。（1840）

【每日格言】

忍辱偷生的人，绝不会受人尊重。

——高乃依

【知识卡片】

香水的选用

正确地选用香水，将使你芳香四溢，施展出青春的活力。香水通常可分为三类：植物类、动物类、合成类。植物类香水以绿色植物之香为基础，带有一股森林中清凉而芬芳的气息，是一种稳定而高雅的香味。喜欢运动、性情活泼、又多在户外活动的人最适合用。动物类香水是以麝香为基础，香气持久浓郁，与人体气味混合，能产生独特的吸引异性的香气。适合个性特色强、稳重、华贵的人使用。合成类香水有多种多样的香味，有清甜的花香、水果香、苔藓清香等等。

选用香水首先是自己喜爱，配合打扮和仪表，使其发出独特有韵味的芳香，但还要注意场合和个人身份。白天和气候炎热的夏天宜于使用清淡幽香的香水，夜间和寒冷的冬天以浓香为宜。

擦香水的部位，一般人习惯于洒在身后、颈背、喉、胸、肘内侧、手腕、裙角里侧、膝内侧等处。

【计划·记事】

6月29日

【历史上的今天】

我国政府最强烈、最严重地抗议缅甸政府反华排华暴行。（1967）

【每日格言】

心灵中的黑暗必须用知识来驱除。

——卢克莱修

【知识卡片】

小心扁豆中毒

扁豆是人们喜爱的蔬菜。它营养丰富，所含的蛋白质多于白菜、柿椒、黄瓜、西红柿；还含有钾、磷、钙、铁、锌等微量元素。

但扁豆中也含有两种对人体有害的成分，即红细胞凝集毒和皂素。红细胞凝集毒可以破坏人体细胞，降低其携氧功能，具有凝血作用；皂素则对胃粘膜有较强的刺激作用，可引起局部充血、肿胀及出血性炎症。这两种成分只有经较长时间的加热才能破坏分解。所以，烹调扁豆一走要烧熟煮透，使扁豆的颜色由绿变黄，才能食用。吃了烧煮不够火候的扁豆，由于这两种成分未被破坏，能引起中毒。扁豆中毒多数发生在秋冬季，下霜后摘的扁豆最易发生中毒。

有人喜欢吃开水焯的扁豆，以为焯过就没有毒素了。其实，焯过的扁豆毒素依然存在，引起中毒的可能性更大。必须认真烧熟煮透，使扁豆脱尽绿色，变成深黄色，才能保险。

【计划·记事】

6月30日

【历史上的今天】

中国第一座核反应堆建成。（1958）

【每日格言】

欢乐就是健康，反之忧郁就是病魔。

——哈利伯顿

【知识卡片】

鲜肉保鲜六法

鲜肉上如有污物，应用刀修割，切勿用水冲洗。除冷冻保鲜外，还有以下几种方法。

1. 醋布裹存法。醋能抑制细菌的繁殖，用醋液浸过的布将肉包裹起来，可保鲜1~2昼夜。

2. 油炸保存法。将鲜肉切成块，用油炸一下，可在短时间内保鲜。

3. 高压锅存法。将鲜肉放入高压锅内，上火蒸至排气孔冒气，然后扣上减压阀端下，可保持两昼夜。

4. 与芥末面共存法。把调好的芥末面盛在一个盘子里，和鲜肉放在一个密闭的容器里（如放在高压锅里），可存数日，肉不变质。

5. 蜂蜜涂存法。将鲜肉切成三寸见方的方块，肉面涂上蜂蜜，用线把肉穿起来，挂在通风处，可存放一段时间，肉味会更加鲜美。

6. 猪油封存法，将鲜肉煮熟，趁热放入刚熬好的猪油里，肉可保存较长时间，但吃时必须用干净餐具取拿，以防带入污物，使肉变质。

【计划·记事】

7月1日

【历史上的今天】

中国共产党成立。（1921）

【每日格言】

人只怕自己倒，别人骂不倒。

——郭沫若

【知识卡片】

静坐养生法

“静坐”是祖国养生学中的瑰宝。通过静坐，能使人体阴阳平衡，经络通畅，气血调和，扶正祛邪，从而达到健身强体、延年益寿的目的，“静坐”养生法简单易行，尤其适合于老年人。

1. 静坐姿势。静坐的椅子应与静坐者的小腿同高。静坐时大腿要平，小腿要直，头颈正直，两手放于膝部，两腿微合，用鼻自然呼吸。

2. 注意放松。形体放松为：静坐的姿势摆好后，气向下沉至丹田（脐下3厘米左右处）。当气息平静后，用意念由上而下地放松。精神放松为：在形体放松的基础上，进一步收精敛神。使之出现似醉似迷，悠悠荡荡的感觉。

3. 逐渐入静。即在放松的同时，排除各种杂念，使精神逐渐集中，以一种有益的意念来代替其它杂念，即所谓“万念归一”，达到心平气和。

4. 收功。静坐完毕，慢慢使精神清醒，待精神完全清醒后，即可站起来活动腰腿，也可做各种轻微的身体活动。

【计划·记事】

7月2日

【历史上的今天】

从本日起，中共中央在庐山先后举行政治局会议和八届八中全会。8月16日结束。（1959）

【每日格言】

真理的标准只能是社会的实践。

——毛泽东

【知识卡片】

西瓜的药用

西瓜是所有瓜果中果汁最充沛者，含水量高达96%，既能利便解渴，又可去暑散热。近代医学研究证明：西瓜瓤汁含有蛋白酶，可把不溶性蛋白质转变为可溶性蛋白质，所含糖甙具有降血压作用。西瓜皮性味甘凉，含有葡萄糖、枸杞碱、氨基酸、番茄素及维生素C等营养物质，不仅解热法暑，还有促进人体新陈代谢、减少胆固醇沉积、软化和扩张血管的功能。民间还有许多西瓜治病的良方：

1. 西瓜肉切条，曝晒半天，加糖拌匀腌渍，再曝晒至干，加白糖少许即可食用，这是治红眼病的辅助食疗简方。

2. 口患热疮或喝醉酒的人，饮西瓜汁，可很快减轻症状。

3. 西瓜（最好用白皮、白瓤、白籽的三白西瓜）取瓤去籽，用洁净纱布绞挤出汁液，对水大量饮服，可治疗感染性高热、口渴、烦躁、神昏、尿少等症。如与蕃茄汁两液合并，对水饮用，可治疗感冒、发热、口渴、烦躁、食欲不振、消化不良以及小便赤热等症。

【计划·记事】

7月3日

【历史上的今天】

俄、土爆发克里米亚战争。（1853）

【每日格言】

路是从有荆棘的地方开辟出来的。

——佚名

【知识卡片】

吸尘器的选购

家庭用吸尘器主要由主机室和贮尘室（桶）两部分组成。主机室必须排气快，贮尘室必须吸气快。选购时，要察看主机室排气是否流畅急速（一般在桶体四周或尾部设有排气孔）。贮尘室是否密不通风（检查密封圈紧密否和吸尘口以及管子套接处是否漏气）。测定吸力大小时，可用手掌心紧贴吸尘口，然后，推、拉吸尘器，如能进退自如，吸尘口紧紧地“粘”住手掌心，吸力就符合要求。然后，打开机器检查主机室和贮尘室之间的隔离装置。隔离装置是吸尘器寿命长短的关键部位，隔离装置越多，隔离层（布质或塑料网）越厚实、坚固，则主机受到保护就越严，寿命也越长。

同时，还要检查一下卸、装是否灵活，机体、管子、刷子是否棱角清晰（这由模具开得好坏决定）。对国产塑质吸尘器还要拎一拎重量，越重塑料越厚，就不易老化、碰裂。

【计划·记事】

7月4日

【历史上的今天】

北美大陆会议通过《独立宣言》。宣告美国脱离英国而独立，成为自由独立的合众国。（1776）

【每日格言】

骄傲自满就是自己封闭了认识真理的道路。

——杨献珍

【知识卡片】

夏令生活六招

1. 夏天买回来的豆腐如变酸，用 50% 的热碱水浸泡二三十分钟，再用清水漂洗干净、酸味即除。

2. 夏天煮饭，按 1.5 公斤米加 2~3 毫升醋的比例加入食醋，这样煮出来的饭不易变馊也无醋味。

3. 夏天猪油放久了，会有股辣味。先切二至三片生萝卜放入盛油器皿里再将油倒入，这样油就不会有怪味了。

4. 夏天做凉面时，如面条结成团，可喷一些米酒在面条上，面条团就会自行散开。

5. 夏天在房间里放置盛着开水的器皿，然后缓缓注入一小勺松节油，房间里顿时会充溢一股清香味。

6. 夏天多汗，易生疖子，可取西瓜皮若干用匙取下西瓜靠近皮的汁，或外敷，或内服，以解毒清暑。

【计划·记事】

7月5日

【历史上的今天】

《人民日报》发表马寅初的《新人口论》。主张实行计划生育，提高人口质量。（1957）

【每日格言】

有信心的人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。

——肖伯纳

【知识卡片】

电热灭蚊药片的妙用

使用电热灭蚊药片前，不要拆开铝箔包装，刚通电使用时，应先关窗15~30分钟，当药效发生作用后再打开窗户。对较小居室，如小于10平方米的，可将药片减半或将药片分层使用。一次使用后的药片若颜色还呈蓝色，说明还有一定药效，可将其放到新的药片之上，让其继续发挥药力。每次使用后的药片不要扔掉，可放在一深色玻璃瓶内，内盖盖好，待积到一定数量，可用明火点燃，用来熏蚊子。若家中停电，可将药片架到煤油灯玻璃罩上面，调小灯芯使用。

旧皮手袋的妙用

从旧皮手袋或皮包上剪下两块椭圆形的皮革，缝在毛衣的肘部或牛仔裤的膝部，可延长衣服穿着寿命。

【计划·记事】

7月6日

【历史上的今天】

无产阶级革命家、军事家，全国人大常委会委员长朱德逝世。终年 90 岁。（1976）

【每日格言】

马克思主义的活的灵魂：就在于具体地分析具体的情况。

——列宁

【知识卡片】

洗脸的学问

洗脸也有比较深奥的学问，只有掌握了有关知识，才能更好地运用洗脸来维护美容。

洗脸最好用软水，雨水更为理想。硬水软化，可将水煮沸 1 小时，然后澄清。另一种方法是在 1 公升水里加 1—1.5 茶匙苏打或者硼砂。不要用特别冷或特别热的水洗脸。冷水容易使皮肤干燥以致脱皮。

长期用热水可引起血管过度扩张，皮肤变得松弛、萎缩，比使用冷水更坏。干燥性皮肤对外界的影响非常敏感，因此应用同室内温度相等的软水洗脸。

油性皮肤早晚洗脸应使用香皂。早晨用比较凉的水，晚上有时可用冷水，有时用热水。如有粉刺，可用海绵或药棉浸泡香皂搽洗。洗后如果感到皮肤紧缩，可搽些油脂，20~30 分钟后，用软纸擦净。

皮肤正常的人，每天早晚各洗脸一次即可，但是晚上应洗得干净一些。油脂分泌能力低的部位（眼睑、鼻唇皱纹处），洗后应当立即擦上润肤油，20—30 分钟后用软纸擦掉多余的油脂。

【计划·记事】

7月7日

【历史上的今天】

日本侵略军炮击芦沟桥，中国驻军奋起抗战。（1937）

【每日格言】

常思奋不顾身，而殉国家之急

——司马迁

【知识卡片】

治便秘食疗良方

1. 每日早晨空腹吃香蕉1~2只，可治痔疮出血、大便于结；香蕉两条，加冰糖煮食，每日1~2次，连食数日，可治咳嗽、便秘。
2. 鲜菠菜煮汤服食，能治小便不畅、肠胃积热、胸膈烦闷和便秘。
3. 韭菜茎或根捣汁1小杯，用温开水略加酒冲服，用于治慢便秘。
4. 每日早晨空腹吃苹果1~2个，可治大便燥结。
5. 白木耳5克，用清水浸泡12小时，放置碗中，加白糖或冰糖适量，隔水蒸约1小时即成。早晨空腹吃，可治肺结核、咳嗽咯血、痰中带血、月经不调和大便秘结。若晚上睡前服，可防治血管硬化、高血压、眼底出血。
6. 青皮甘蔗汁和蜂蜜各1小杯拌匀，每日早晚空腹服，可治大便燥结。
7. 蜂蜜50克，水冲服，早晚各1次，可治干咳和老年性便秘。
8. 无花果2个生食，或用干果10个与猪大肠一段，共煮熟食，可治痔疮、脱肛、便秘。

【计划·记事】

7月8日

【历史上的今天】

中国国内卫星通信网开通。(1986)

【每日格言】

伟大的心胸，应该表现出这样的气概——用笑脸来迎接悲惨的厄运，用百倍的勇气来应付一切的不幸。

——鲁迅

【知识卡片】

家庭制果酱

1. 苹果酱。选取新鲜无虫害的苹果，洗净煮软后，除掉皮和籽，搅碎成泥状。再用煮果的汤汁混入果泥中拌和，放入锅中煮沸后改用中火煮，并不停搅动。待水分蒸发掉一部分后（切记不要烧焦）把锅离火，加入0.25公斤糖搅匀。再用小火煮，随煮随搅，约10—20分钟即可。

2. 桔皮酱。选取新鲜桔皮，剪去蒂头，洗净后在另一清水中浸泡24小时，用小刀刮去皮内白色部分，余下的切碎后放入铝锅，加水浸没桔皮，用旺火煮沸，再用小火焖4—6小时，待桔皮手捏即碎时全部捞出，捣烂，过筛，成酱状时加水拌入糖，放入锅中熬1小时左右取出装入洁净的瓶内晾凉，盖严，置阴凉处贮存。

3. 红果酱。选新鲜红果洗净，每个切成两半，剔除虫蛀和腐烂的，挖去籽后加水，放入锅内，置炉火上煮沸10分钟，然后加入白糖，改用文火煮，煮至汤汁浓稠快收干时停火。最后趁热将红果酱装入带盖的瓶内，冷却后盖严瓶盖贮存。

【计划·记事】

7月9日

【历史上的今天】

周恩来、基辛格在北京秘密会谈。（1971）

【每日格言】

平静的湖面，炼不出精悍的水手；安逸的环境，造不出时代的伟人。

——列别捷夫

【知识卡片】

蟋蟀的挑选

玩斗蟋蟀的人，都希望自己的蟋蟀“打胜仗”。为此，如何挑选优良品种便是关键。

头是蟋蟀的指挥中心，选虫必先审视头部，头大者得先天之气；头形高圆则牙长夹重；头顶发光则中气充足。两边有角、中心突出的三尖头，两边有棱角的大方头、小方头、圆大结绽的柿子头均为理想的头形。头色则以色明、发光、麻路清晰、细丝直而透顶者为上品。头部线路分明、细长、直透者斗性强悍。

蟋蟀的脸色，有黑、紫、赤、黄、白等数种，其中以墨黑色为最佳。最忌猫儿花脸，斗败北。

蟋蟀的牙是格斗的武器，象白牙、血红牙、黄光牙都不错。牙贵在长大而壮实，唯紫红牙宜细长如钉。若牙如蜈蚣钳，色如乌金子则为上品。另一种“重牙”，生内外两副牙钳：大小均等、是罕见的珍品。斗遍三秋从无敌手。

蟋蟀腿宜圆长，足宜粗壮，斗时力大无比。触须贵粗长，粗长则牙实，格斗时凶猛异常。

【计划·记事】

7月10日

【历史上的今天】

秦皇陵兵马俑出土。这些兵马俑，排列有序，造型生动，反映了我国古代雕塑艺术的成就。（1974）

【每日格言】

多个朋友多条路，多个冤家多堵墙。

——佚名

【知识卡片】

胸罩的选择和使用

1. 胸罩大小选择要恰当，以不紧不松正好罩着两个乳房为宜。
2. 胸罩应使用质地柔软且较薄的布料制成，不宜采用的确凉、尼龙等闷气的材料。乳房较小的或萎瘪的女子不宜采用较厚的胸罩或填塞棉花。
3. 胸罩应保持清洁，夏天每日更换，冬天每周至少更换两次。
4. 一般主张睡眠时也使用胸罩，对保持乳房的形态和健康都有好处。
5. 哺乳期妇女可以在胸罩中央相当乳头部位开洞，另做一个小罩帘。罩帘用漱纽扣扣在胸罩上。

【计划·记事】

7月11日

【历史上的今天】

世界 50 亿人口日。联合国确定这个时期的目的是，引起各国严重关注人口问题。（1987）

【每日格言】

经得起各种诱惑和烦恼的考验，才算达到了最完美的心灵的健康。

——培根

【知识卡片】

毛巾除味法

一、盐水搓洗法。取食盐少许，均匀地撒落在毛巾上，用双手轻轻地揉搓，最后用清水漂洗干净，这样洗出的毛巾，不仅清洁如新，而且异味全除。

二、高压锅蒸煮法。先将毛巾放在洗涤剂溶液中浸泡一会儿，然后将其搓洗干净，用清水漂净，再放入高压锅内蒸煮 15 分钟，也可有效地消除汗迹和异味。

夏季酱油防霉法

夏季温度高，人们买回来的酱油，放上没几天，表面就可能形成一层“白霉花”。为了预防酱油霉变：可采取以下几种方法：将酱油煮沸，冷却后装入盛器内，在酱油里放几段葱白、几片大蒜、或加一点白酒，既可起到防霉的作用，又能保持酱油的色、香、味；酱油装到瓶口时，上面滴一层熟豆油或麻油，隔绝空气，可防止生霉；用纱布做个小袋子，装一些芥子，浸入酱油中，也可使酱油经久不霉。

【计划·记事】

7月12日

【历史上的今天】

第一面五星红旗在南极升起。（1986）

【每日格言】

所谓强者是既有意志，又能等待时机。

——巴尔扎克

【知识卡片】

电动自行车的使用与保养

现在街面上日渐增多的电力助动自行车是一种新颖的交通工具，具有速度快、无污染、噪声小等优点。这种电动车的使用和保养要注意以下几点：

1．新购的电动车，使用前要认真阅读说明书，对车辆的各个部分进行检查，确无问题后，再打开电钥匙，电压指示器应指示在黄灯或电表指针在 25 伏左右；如果显示红灯或指示在红色区域，必须充电后方能行驶。

2．启动时，最好用脚踏一下，帮助起动，待车轮转动后，再慢慢拉起控制把手，不要一下子拉到底，以免保险丝熔断。上桥、上坡应脚踏与电动配合，并拉大电门。

3．应经常检查蓄电池的液面线，低于蓄电池液面下，要立即加蒸馏水。

4．充电不宜过度频繁，否则会发生“过充电”而损坏电瓶。

5．电动车使用 100 小时后，电机的电刷要用酒精或汽油清洗。

6．不要载重物、带人，应做到专人专用。

【计划·记事】

7月13日

【历史上的今天】

长春第一汽车制造厂建成，并试制成功第一批国产汽车。（1956）

【每日格言】

一经打击就灰心丧气的人，永远是个失败者。

——毛姆

【知识卡片】

防止脚臭六法

脚臭并不是什么疾病，但常影响家庭的和谐和集体生活。对于因某些疾病引起的脚臭，只要将溃疡、感染等原发病治愈，每天洗脚，臭味即可消除。因出汗多而引起的脚臭，需要采取某些特殊的措施才能消除。具体方法有：

1. 由于植物神经功能失调，使足部出汗过多而引起脚臭，可服用一些调节植物神经功能的药物，如谷维素等。
2. 如果脚汗多与情绪紧张有关，可用溴化物等镇静剂。
3. 全身多汗者可服用普鲁本辛、阿托品或颠茄合剂。
4. 经常换洗鞋袜，每晚临睡前用加盐的温水洗脚，或用3%明矾水洗脚，均可减轻脚臭。洗脚后应涂上5~10%福尔马林溶液、0.5%醋酸铝溶液、20%乌洛托品等止汗药水。
5. 使用具有除臭效果的药用鞋垫。
6. 使用市售“鞋里香喷雾剂”祛臭效果达97.4%，喷射一次，可维持1~10天。

【计划·记事】

7月14日

【历史上的今天】

八国联军攻占天津。义和团英勇还击。（1900）

【每日格言】

患难可以试验一个人的品格。

——莎士比亚

【知识卡片】

真丝织物的穿着与保养

1. 穿着时不宜在席子、木板上及粗糙物品上磨擦，以免发生挑丝、断丝现象。

2. 真丝织物易吸汗水，而人体汗液内含有盐和蛋白质，进入衣料过久会使衣料变色、变质，故要勤换勤洗。

3. 洗涤。浅色织物可侵入冷却的中性皂片液或皂粉液中，随即用手轻轻搓，洗完后即用清水漂净；深色织物只能在清水中反复漂洗、轻轻揉搓，不能使用皂液，以免产生皂渍，发花或泛白的现象。洗毕后轻轻挤去水，将衣服反面向外，置于通风处晾干。

4. 熨烫。宜在衣服反面熨烫，如烫绣衣应在绣花部位喷上水雾，盖上薄型白布后再烫。熨斗温度不宜过高，这样可以保持色泽不变和挺括。

【计划·记事】

7月15日

【历史上的今天】

西南联大闻一多教授被国民党特务杀害。(1946)

【每日格言】

知识就是力量？用起来的知识才是力量。

——陈新言

【知识卡片】

生活中的最佳高度

1. 桌子。应为身体直立、两手掌平放于桌面上而不必弯腰或屈肘关节为佳，约75—80厘米。

2. 座椅。椅面距地面的高度应低于小腿长度1厘米左右。这样下肢可着力于整个脚掌，便于两腿前后移动。

3. 照明。白炽灯的灯泡距桌面高度：60瓦为100厘米，25瓦为50厘米，15瓦为30厘米。日光灯距桌面高度：40瓦为150厘米，20瓦为110厘米，8瓦为55厘米。

4. 鞋跟。男青年不应超过3厘米，女鞋后跟以4—6厘米为宜，老年人最好为2厘米，少年儿童和孕妇宜穿平跟鞋。

5. 床铺。以略高于使用者的膝盖为宜，使上下感到方便。

6. 灶台。一般在65~70厘米，锅离火口4厘米为宜。

7. 枕头。应以一侧肩宽相等，高度约为15厘米，儿童相应降低，周岁以内婴儿不应高于6厘米。老人枕头不宜过高，以免头部供血不足。

8. 淋浴喷头。喷头距地面一般为200—220厘米，人既不会碰到喷头上，水流又恰到好处。

【计划·记事】

7月16日

【历史上的今天】

苏联政府片面撕毁了同我国签订的600个合同，并撤走专家。（1960）

【每日格言】

灾祸常成为人们的学问。

——伊索

【知识卡片】

惰性有害健康

1. 引起思维迟钝，人的大脑是用进废退的。勤于用脑的人，能使大脑增加释放脑啡肽等特殊生化物质，脑内的核糖核酸含量比一般人高10—20%。核糖核酸能促进脑垂体分泌神经激素——多肽组成的新的蛋白质分子——“记忆分子”，对促进记忆和智力的发展具有重要作用。懒惰的人由于大脑机能得不到充分发挥，脑啡肽及核糖核酸等生物活性物质水平会降低。

2. 机体素质下降。人体的免疫功能动则盛，情则衰。懒散者四肢不勤，活动甚少，久而久之机体的免疫功能就会降低，以致罹患多种疾病。

3. 导致未老先衰。研究表明：中年人的健康有赖于心理上的平衡，有赖于神经系统保持一定的紧张性。惰性可使人对外界环境的适应能力降低，导致未老先衰。

4. 易患身心疾病。惰性产生的不良心理会影响内分泌功能，内分泌功能的改变又会反过来增加人的紧张心理，如此恶性循环，对身心疾病的发展起推波助澜的作用。

【计划·记事】

7月17日

【历史上的今天】

作曲家聂耳在日本游泳不幸溺水逝世。（1935）

【每日格言】

天下作伪是最苦恼的事情。老老实实是最愉快的事情。

——邹韬奋

【知识卡片】

清晨查病 11 法

清晨洗漱完毕，照照镜子，几乎是常人的共同习惯。那么你通过照镜子、是否从中发现了什么？是否意识到了面部与健康的特殊关系？下面作些简单提示。

1. 眼圈发乌：说明你疲劳过度。应注意调整休息时间。
2. 眼带血丝：熬夜过多，睡眠太少。
3. 眼圈红肿：你的肾脏太虚弱，应及时到医院检查小便。
4. 眼皮阵跳：多属神经性疲劳，应松弛精神。
5. 嘴唇发黄：心脏衰弱，是该适量吸烟或戒烟的时候了。
6. 舌苔发白：说明你胃有毛病，应合理调整饮食。
7. 齿龈出血：缺少维生素 C，应多吃蔬菜。
8. 皮肤斑点：缺少维生素 C、B，要多吃水果或借助药物补充。
9. 面部折皱：说明你睡姿不正确，枕头过硬，应学会轻松入睡。

【计划·记事】

7月18日

【历史上的今天】

郑和七下西洋回到北京。促进了中国同亚非各国的经济与文化交流。

(1433)

【每日格言】

苍龙日暮还行雨，老树春深更著花。

——顾炎武

【知识卡片】

拍照景深的掌握

景深是指被摄的纵深景物通过镜头在底片上结成清晰影象的深度。要掌握好景深，需了解以下知识。

1. 景深与光圈大小成反比。光圈越小，景深越大；光圈越大，景深越小。
2. 景深范围的大小与镜头焦距的长短成反比。焦距长，结影大，景深范围就小；反之，焦距短，景深范围就大。
3. 景物距离照相机远，景深大，影象清晰范围大；景物距离照相机近，则景深小，影象清晰范围小。拍摄时，有意识地距离景物远一些，可增大景深范围。

胶卷的存放

把照相胶卷存放在冰箱内，可延长其使用期，不跑光不变质。即使是过期的胶卷，经过冷藏，也能恢复其拍摄效果。

【计划·记事】

7月19日

【历史上的今天】

著名画家徐悲鸿诞辰。他擅长油画、中国画，精于素描，尤以画马驰名中外。（1875）

【每日格言】

过分的严肃就是最大的滑稽，过分的谦逊就是最辛辣的讽刺。

——马克思

【知识卡片】

丝绸服装的洗涤和保藏

1. 洗涤：采用薄形丝绸织物制成的衬衫和连衣裙，一般都可水洗。先把衣服浸入水中10~15分钟，然后捞出浸入溶于中性皂片或高级洗衣粉的温水（10℃左右）中，浸泡20分钟后用手轻轻地大把揉捏（领子和袖口处可加用中性皂片或高级洗衣粉轻轻搓洗），最后用清水漂净。把衣服从水中捞出（不绞）挂在衣架上，放在荫凉通风处晾干。待衣服八成干时取下，铺平，用白布覆盖熨烫平整（不喷水，深色衣服反晾反烫）。丝绸衣服不能用洗衣机、搓板、尼龙刷子等机具洗涤，也不能挂在阳光下曝晒。晾晒时不能直接把衣服挂在晒衣竹杆或绳子上。

丝绸衬衫和连衣裙要勤换勤洗。

2. 保藏：丝绸衣服应干燥后才能放入箱内。白色丝绸衣服不要放置樟脑丸，以免泛黄。真丝衣物，不适宜与柞蚕丝衣物放在一起（因柞蚕丝衣物的原料大都经过硫磺熏蒸），以防真丝衣物变色。

【计划·记事】

7月20日

【历史上的今天】

原国民党代总统李宗仁回到北京。（1965）

【每日格言】

一种美好的心情，比十副良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。

——马克思

【知识卡片】

彩照的拍摄和鉴别

彩色照片日益受到人们的青睐。拍摄彩照，关键是把握好正确的曝光量。在曝光把握不大的情况下，应稍过勿欠。实践证明，彩色负片的曝光过一倍也比欠 $1/4$ 的效果好，这是因为彩色底片上有足够的染料密度，后期放照片时才能得到足够的染料还原，使色变饱和。

彩照的起码要求是色彩还原逼真，不偏色（即不偏重哪一种颜色）。鉴别是否偏色通常可从三个方面来看：一看白色的部分。如果白色变成其他颜色，这照片必然偏色了。二看黑色部分。黑色部分的纯度越高（即越黑），这照片的色彩还原就逼真。如黑中带黄仿佛棕色，说明照片偏黄；如黑中带红似紫色，则偏红。三看人物的肤色。如出现令人难以接受的颜色，这照片就失去了“彩色”的意义了。

需要指出的是冲印胶卷时，由于操作人员对某种色彩的偏好或视觉对某种色彩的适应性不同，这细微的差别常常会在照片上反映出来。所以，认准哪一家扩印的颜色比较合自己的胃口，最好以后定点扩印。

【计划·记事】

7月21日

【历史上的今天】

第一次奥运会在古希腊举行。（公元前77）

【每日格言】

好和坏是比出来的，不看坏的感觉不出好的可贵。

——梅兰芳

【知识卡片】

家庭制清凉饮料

1. 金银花汤。用料：金银花、白糖各20克，开水2公斤。制法：将金银花、白糖放入锅内，用开水冲泡，凉后代茶饮用。

2. 酸梅汤。用料：乌梅、白糖适量。制法：先将乌梅洗净，放锅内加少量水煮沸20分钟，滤去乌梅渣，加入白糖搅匀置凉。再倒入适量的冷开水，调至甜爽适口为度。

3. 菊花冷饮。用料：白菊花6克，白糖适量，开水1公斤。制法：将菊花放入锅内，用开水冰、浸泡，凉后代茶饮。

4. 西瓜翠衣汤。用料：西瓜皮、白糖适量。制法：将西瓜皮层的绿皮削去，洗净，切成块，加水煮烂，再放入适量白糖，凉后饮用。由于西瓜皮含有糖分、维生素B、维生素C、瓜氨酸和钾盐，因而，西瓜翠衣汤有清热消暑、止渴生津、泄火利尿的功效。

【计划·记事】

7月22日

【历史上的今天】

江青提出“文攻武卫”口号，在全国范围开始“武斗”。（1967）

【每日格言】

暴力是扭不转历史发展法则的。

——张伯苓

【知识卡片】

家庭制果汁

1. 杨梅汁。将杨梅洗净，沥干水，装入容器；加上糖腌1—2日，腌出汁，然后将汁置于文火上煮沸即离火，再将汁倒入消毒过的瓶内，凉后放入冰箱待用。饮用时，取适量加水或冰块即可。

2. 西瓜汁。将西瓜洗净，一刀开成两半，再用经消毒的汤匙刮去瓢，并搅至碎烂，先使部分瓜汁溢出，然后用消毒过的纱布压包挤住，使汁流入干净的杯内。西瓜汁可直接饮用，或加入适量的白糖，搅匀盖好后放入冰箱保存。3. 番茄汁。将番茄洗净切成小块，用消毒过的纱布包住挤汁。将汁置旺火上烧沸即取下冷却后饮用。也可加入冰糖水、冰汽水或冰块混合饮用。如加入蜂蜜，则另有一番滋味。

4. 鲜桔汁。剥出桔瓣，剥去白衣，将桔肉置于容器内，用消毒过的纱布包着桔肉挤出汁。最好是现吃现做，避免维生素的损失，或放入冰箱保存。

【计划·记事】

7月23日

【历史上的今天】

中共一大在上海法租界望志路106号举行。出席会议代表12人。(1921)

【每日格言】

不幸，是天才的进身之阶，能人的无价之宝，弱者的无底之渊，

——巴尔扎克

【知识卡片】

插花的艺术

插花艺术构图的基本规律是多样统一和不对称的均衡，具体地说要掌握六法：

1. 高低错落。即花架的位置要高低前后错开，切忌插在同一横线或直线上。
 2. 疏密有致。每架花，每张叶，过密嫌繁杂，过疏显空荡，应有疏有密。
 3. 虚实结合。花为实，叶为虚，有花无叶欠陪衬，有叶无花缺实体。
 4. 仰俯呼应。上下左右的花架枝叶，要围绕中心顾盼呼应。
 5. 上轻下重。花苞在上，盛花在下；浅色在上，深色在下，显得均衡自然。
 6. 上散下聚。花架枝叶，基部聚拢，似同根生，上部疏散，多姿多态。
- 【计划·记事】**

7月24日

【历史上的今天】

著名记者、出版家邹韬奋在上海逝世。

【1944）

【每日格言】

如果一个人仅仅想到自己，那么他一生里。伤心的事情一定比快乐的事情来得多。

——马明—西比利亚克

【知识卡片】

五味与人体健康

辣、酸、苦、甜、咸，五种味道对人体的健康具有独特的作用：分别补养心、肝、脾、肺、肾五脏，综合而补养血气。

辣，可消除体内气滞、血滞等症，但辣味有较强的刺激性，如食过量，会使肺气过盛，肛门灼热。所以息痔疮等肛门疾病及胃、十二指肠溃疡、便秘、尿道炎、咽喉炎等症者，不宜多食。

酸，可增强肝脏的功能，防止某些肝脏疾病。但食酸过多，会引起消化功能紊乱。尤其是胃酸过多的人，患关节炎及肾功能差者切勿多吃。

苦，有除燥热和利尿等作用，但脾虚或便秘的人应少吃，多吃会引起恶心、呕吐。

甜，常吃能补气血，解除肌肉紧张，还有解毒作用。但甜食过多，会导致血糖升高、血液中胆固醇增加，使身体虚胖。因此肥胖者一般应少吃甜，糖尿病患者更不能食。

咸，它是人体血液中不可缺少的成分，食它能软化体内酸性的肿块。但食量过分，会加重心、肾机能的负担，加重高血压等症状。

【计划·记事】

7月25日

【历史上的今天】

日本海军突然袭击护送陆军去朝鲜的中国海军。中、日甲午战争开始。

(1894)

【每日格言】

人找到生活的意义才是幸福的。

——尤·邦达列夫

【知识卡片】

成功者的生活准则

1. 节制欲望：吃饭与喝酒要有节制。
2. 自我控制：对待别人要能控制忍让，不可怀有仇恨。
3. 沉默寡言：少说废话。
4. 有条不紊：自己所有的物品都要井然有序，所有的事情，都要按计划去做。
5. 信心坚定：信守诺言，出色地完成你所承诺的任务。
6. 勤奋努力：永远要抓紧时间做有益的事情，不要浪费时间。
7. 忠诚老实：不要说有害于人的谎话，要表里如一。
8. 待人公正：不以不端的行为或办事不诚实去伤害他人。
9. 心胸开阔：不要为令人不快的区区小事而心烦意乱，悲观失望。
10. 谨言慎行，谦虚有礼。

【计划·记事】

7月26日

【历史上的今天】

中、美、英发表“波斯坦公告”。（1945）

【每日格言】

君子淡如水，岁久情愈真；小人口如蜜，转眼若仇人。

——莎士比亚

【知识卡片】

钢琴的维护

钢琴是一种表现力很强的击弦键盘乐器，其结构相当精密，故日常维护非常重要。

1. 钢琴须放在不潮、不晒、不靠近暖气设备的地方。钢琴的外壳多为胶合，受潮后极易脱胶变形，可在琴内置石灰等干燥剂来防潮。钢琴晒、烤久了，不仅漆面易起皱纹，内部音板也易燥裂，要谨防晒、烤。

2. 平时不可在钢琴上放置盛流汁或发烫的器皿，否则器皿倒翻流汁会损坏钢琴。

3. 钢琴须防虫蛀，因为其内部的呢或毡都用鱼胶粘合。为防虫蛀，可做两只小布袋，内置樟脑丸，挂在琴内两边。

4. 钢琴内部容易损坏的零件也应好好维护：将磨损较快的小槌和弦线接触部位包上麂皮；制音器下部的调羹呢也易损坏，可在其上涂一层石墨粉与石蜡混合而成的石墨蜡；过渡杠杆上的卡定呢也涂上一层石墨蜡；为增强键盘下面揸手呢的耐磨性，可在其上涂一层石墨油（石墨粉与牛油混合而成）。

【计划·记事】

7月27日

【历史上的今天】

朝鲜停战协定正式签字。抗美援朝战争历时3年，以朝中人民取得胜利而告终。（1953）

【每日格言】

逆境是磨练人的最高学府。

——苏格拉底

【知识卡片】

录像带的选用与保养

选购录像带，除考虑制式、价格和录像时间外，要考虑其质量的好坏。从外观看，优质录像带磁带表面光滑，磁粉特别细小且不易脱落，带盒尺寸精确且加工精细。从录、放像质量看，优质录像带重放的影像画面清晰、层次分明、色彩鲜明自然，音响不失真，且经多次录像后重放质量仍保持不变。因此，应当尽量购买名牌厂家的优质产品。

录像带使用完毕，应立即放入带盒，以防灰尘、污物的污染。

录像带应竖直摆放，使其受力均匀而避免磁带卷边或变形。同时磁带的重心落在带盘芯上，也可避免因卷绕松弛而造成的磁带损伤。

放置录像带的地方，应避免潮湿、高温、阳光直射，并远离磁场（如彩色电视机、音箱等）。最佳存放环境是18—25℃，相对湿度为35—45%。

此外，录像带还要注意防止剧烈振动和跌落，以免盒内部件受损。

【计划·记事】

7月28日

【历史上的今天】

唐山发生7.9级地震。百万人口的工业城市变成一片废墟。（1976）

【每日格言】

聪明人从别人的过错中吸取经验，傻子非要自己犯了错误才能得到教训。

——波恩

【知识卡片】

苹果的家庭贮藏

家庭贮藏苹果应选择晚熟和耐贮存的品种。常见的有国光、青香蕉、印度香、红玉等。这些品种一般在10月以后成熟，此时气温在5℃上下，是贮存苹果的适宜温度。小批量贮存可用以下几种方法：

1. 水缸贮藏。把水缸洗净晾干，缸底放一个盛满凉水的罐头瓶，然后把苹果层层装进缸里，装满后用两层塑料布封闭缸口，放在阴凉处即可。

2. 纸箱贮藏。箱子要清洁无味，箱底和四周放两三层纸，每个苹果用柔软较薄的白纸包好，整齐地摆在箱子里。红玉、香蕉等圆形苹果要横着放。国光、印度香等扁圆形苹果要立着放。果实应使梗萼相对，以免刺伤。

苹果贮存的最适温度是0—2℃，温度过高易腐烂；温度过低会受冻变质。每隔1个月要检查一次，个别腐烂的苹果要及时清除，防止“传染”。只要方法得当，一般可贮存半年以上。

【计划·记事】

7月29日

【历史上的今天】

中国无偿军事援助，巴基斯坦议定书在北京签订。（1966）

【每日格言】

被克服的困难就是胜利的契机。

——邱吉尔

【知识卡片】

预防酒醉与解酒妙法

当你要上酒席的时候，先吃一个生鸡蛋，或一小块牛油。生鸡蛋或牛油在胃里先造成一层“防壁”，能减弱酒精对胃壁的刺激，可预防酒醉。即使醉，程度也会轻些。

解除酒醉可选用下列方法：

1. 用两条毛巾，浸上冷水，一条敷在后脑上，一条敷在胸膈上，并不断地用清水灌入口中。

2. 用500克新鲜白萝卜捣烂取汁，加醋饮下。

3. 喝两杯热咖啡，起兴奋、利尿作用，以缓解酒精。

4. 用热毛巾滴上数滴花露水，敷在醉者脸上，对止吐有奇效。

5. 食醋50克，红糖25克，生姜3片，用温开水冲服。

6. 挤芹菜汁服用，可解醉者的头晕、脑胀。

7. 取松花蛋2个，蘸醋吃。

8. 喝绿豆汤，吃绿豆。

【计划·记事】

7月30日

【历史上的今天】

苏联共产党成立。(1903)

【每日格言】

气度狭小就被逆境驯服，宽宏大量则足以克服逆境。

——欧文

【知识卡片】

鲜鱼保鲜四法

1. 首先把鲜鱼洗净，切成3厘米见方小块，晾干后，在鱼块表面洒点盐和酒，喜欢辣味的可加点辣椒粉，然后放入陶制小缸或坛子内，再加点芝麻油或菜油。鱼、盐、酒、油的比例为：5公斤鲜鱼、200克盐、100克酒、300克油。密封坛口，放在阴凉干燥处，可保存一年久而风味不变。2. 鲜鱼当天不吃，可将鱼的内脏取出，不去鳞甲，不用水洗，把鱼放入冷却的食盐水中浸泡一天，取出晾干，涂些菜油，挂起晒干可保存四五天。

3. 去除鱼鳞、内脏、鱼腮，然后泡冷盐水（温度摄氏零度至零下二度，浓度是3—3.5%），放置冷藏室，这样，鲜度两三天都不会降低。若放在冷冻室，鱼体内的水分结成水晶，会影响肉质，变得粗糙。

4. 鲜鱼死后，在两腮中滴几滴白酒，可保持一天不臭。

【计划·记事】

7月31日

【历史上的今天】

朝鲜最高人民会议授予彭德怀以“朝鲜人民共和国英雄”称号及一级国旗勋章。（1953）

【每日格言】

头脑用得愈多，便有愈多的头脑可用。

——乔治·A·杜尔西

【知识卡片】

脱发忌者须知

不少脱发患者，常常不问青红皂白，随意到市场上购买生发水或生发剂使用，殊不知这样做并不足取。

脱发只是病理现象或“症状表现”，如果属于脂溢性脱发或斑秃，在医师指导下，选用生发水有所裨益。还有一些属于功能性脱发，若使用生发水效果就不理想。

功能性脱发常见者有以下几种：

精神紧张型脱发：用脑过度，忧愁烦闷，情绪绝望，愤怒急躁，由于头部血管处于收缩状态，导致头皮血液供应不足，造成头发脱落。

营养障碍性脱发：头发的生长需要蛋白质及各种维生素等，当体内缺乏这种营养时，便出现功能型脱发。

药物型脱发：长期使用某些药物也可以导致脱发。如环磷酰胺，肝素、氮芥以及大剂量维生素A等，尤其是抗肿瘤药物，能影响头发再生功能，导致脱发。

上述几种功能型脱发，均不需要涂抹生发水，只要找出病因，调整情绪，调配饮食即可。

【计划·记事】

8月1日

【历史上的今天】

中国人民解放军建军节。南昌起义是中国共产党独立地领导武装革命的开始，故定本日为建军节。（1927）

【每日格言】

人很容易被他所喜爱的事物欺骗。

——莫里哀

【知识卡片】

感冒时不宜坚持锻炼

不少人认为，感冒是小病，不必特别治疗，只要运动一番，出一身大汗，便会好转。其实这是不对的。

感冒后通过体育运动，有时症状确实会减轻，这是因为运动时体内的白血球和其他抗体所组成的防御系统的机能提高，加之出汗可使体内毒素较快地排出，但是这种情况只见于少数体质强、感冒初期和症状较轻的人身上。对于少儿、老者、体弱者或症状较重者来说，感冒时锻炼常常有害无益。因为感冒是由细菌或病毒引起的急性上呼吸道传染病，患病时体内防御机能和代谢增强，体温升高，这时坚持锻炼，势必造成体温过高，引起体内调节失常，中枢神经兴奋过度，消耗增大，反倒会削弱病人抵抗力，还可继发一些疾病。而且有些病的初期症状与感冒相似，这时从事体育锻炼，后果就更为严重。因此，患了感冒应在医生指导下休息、服药，待痊愈后再坚持锻炼。

【计划·记事】

8月2日

【历史上的今天】

光绪帝谕令广开言路。翰林院、詹事府以及科道官员，轮班召对。（1898）

【每日格言】

外观往往和事物的本质完全不符，世人却容易为表面的装饰所欺骗。

——莎士比亚

【知识卡片】

唾液止血的奥秘

前苏联科学家对于久治不愈的一些顽固性皮肤疾病，采用唾液疗法获得成功。

传统的唾液止血奥秘，最终为美国著名科学家斯坦·科恩博士所揭开。他发现了唾液中一种叫 EGF 的活细胞，而这种由 53 个氨基酸组成的多肽类物质，最大的特点就是能促进细胞的增殖分化，以新生年轻的细胞代替衰老和死亡的细胞。EGF 无疑已撩开人类智者数百年来孜孜追求探索的生长与衰老之谜的面纱。科恩博士为此荣获 1986 年度诺贝尔生理医学奖。

科恩的划时代发现，意外地触发了化妆品制造商的灵感，唾液能止血说明 EGF 具有加速皮肤和粘膜创伤的愈合、消炎镇痛、防止溃疡的特效。进一步的研究还发现 EGF 的各种抗皱霜、沐浴剂、洗面奶、护发素等，已成为新一代国际化妆品。从初生公牛犊涎腺等提取的 EGF 是最有效的抗衰老添加剂。

【计划·记事】

8月3日

【历史上的今天】

哥伦布率领三艘船只、百名船员从西班牙出发，航海探险。（1492）

【每日格言】

一次冷静的裁决，胜过千次草率的会议。

——威尔逊

【知识卡片】

夏秋衣物的处理

1. 暑天浸泡衣物以半小时到一小时为宜，因为天热，水温高，加之衣物染有汗液皮脂等物，浸泡时间过长，衣服纤维会发生水解作用，从而降低衣物的牢度。

2. 开箱时，如发现衣裤有霉斑，不要用刷子刷，也不宜用肥皂洗，只要调制适量的有粘滑手感的明矾水浸泡一会儿，然后搓洗，霉斑自会溶解，不留痕迹。

3. 热天洗色彩鲜艳的衣物时，可在水中放一点盐，能较好地保持色彩的鲜艳度。

4. 夏秋季衣物易染汗迹皮脂，白色衣裤易发黄，先在百分之三的盐水里浸泡，然后用肥皂水清水漂洗，或先用生姜片涂在汗迹上揉搓一下，再用水漂洗，衣物能保持洁白的颜色。

5. 翻晒皮货衣物，要在上面罩一层蚊帐纱之类，减少红外线直射，能防止断毛。晒热的皮货待阴凉后入藏，也不易断毛。皮货驱虫防蛀宜放烟草，不要放樟脑球。

【计划·记事】

8月4日

【历史上的今天】

以讽刺专横愚昧、反映贫富悬殊闻名于世的丹麦童话作家安徒生逝世。

(1895)

【每日格言】

你们要给自己的热心找到一个不可分离的伴侣，这个伴侣就是严格的观察。

——巴斯德

【知识卡片】

药酒的服用

药酒是用含醇的白酒，按一定比例加入中药浸泡而成。凡把中药内的有效成分溶解在酒中，即成药酒。如虎骨酒、跌打损伤酒、国公酒、枸杞酒等。药酒要在睡前或饭前服用。酒量小的人，可把药酒按一比一至一比十的比例兑在葡萄酒、黄酒或加糖的冷开水中服用。一般可根据病人耐受性一次服十五至三十毫升。药酒中含酒精浓度不高，服用量小，服用时间长一点，对人体无害。少量饮用可使唾液、胃液分泌增多，有助于胃肠的消化吸收。

患有肝肾疾病、高血压、胃溃疡、过敏性疾病、皮肤病以及阴虚火旺者，不宜服用药酒，以免加重病情。如必须服用时，可把药酒按量兑加十倍的水放在药锅里用微火煮炖一下，除去大部分酒气后再饮用。孕妇应禁用药酒，因为酒里的有害成分会通过胎盘进入婴儿体内，影响胎儿发育。

药酒不要和安眠药、镇静药、抗高血压药、阿斯匹林和治疗糖尿病的药物一起服用，以免降低药效或引起不良反应。

【计划·记事】

8月5日

【历史上的今天】

国务院会议通过《农村粮食统购统销暂行办法》。（1955）

【每日格言】

过分老实就是愚蠢。

——裴斯泰洛齐

【知识卡片】

维生素 B₁ 与脾气

人的性情、脾气不仅与平常的教育、修养和学习有关，而且与经常吸收的营养，特别是人体的维生素 B₁ 的含量有密切的关系。

据营养学专家研究发现，维生素 B₁ 在体内能协助葡萄糖转变为酶，缺少了维生素 B₁，这种酶就无法形成。当葡萄糖在体内分解产生能量时，会产生丙酮酸和乳酸，含有维生素 B₁ 的酶能帮助丙酮酸分解为二氧化碳和水；还可以帮助乳酸转变为甘糖，然后再转为葡萄糖为人体吸收。如果体内维生素 B₁ 不足，就会导致这种酶不足，于是就会使丙酮酸和乳酸堆积在体内的组织中，倘若堆积在脑组织中，就会使人脾气暴躁；若是堆积在肌肉中，就会使人容易感到疲劳，肌肉酸软乏力。

因此，我们在日常生活中，应当注意经常吃含维生素 B₁ 的食物，如：豆类、玉米面、小米、动物的肝脏等。

【计划·记事】

8月6日

【历史上的今天】

在第二次世战中，美国向日本广岛空投原子弹。（1945）

【每日格言】

当你幸福的时候，切勿丧失使你成为幸福的德性。

——莫罗阿

【知识卡片】

吃糖小常识

吃糖的最佳时候： 洗澡之前。洗澡会大量出汗和消耗体力，需要补充水和能量，吃糖可防虚脱。 运动之前。运动要消耗热能，糖比其它食物能迅速地提供热量。 疲劳饥饿时。与其它食物相比，糖能更快地吸收，能更快提高血糖水平。 患胃肠疾病吐泻时。病人消化功能不佳，脱水、营养不足，吃些糖或饮少许加盐的糖水，等于服补药。 头晕恶心时，吃些糖可升高血糖，稳定情绪，利于恢复正常。

不宜吃糖的时候： 饭前。降低食欲，影响正常进食量。 睡前。糖遗留在口腔牙齿里，利于细菌繁殖，损害牙齿。巧克力等糖果还会造成神经兴奋、失眠。 饱食后。会使人发胖，而且还会诱发糖尿病。 有牙病时。诱发牙病，加重病情。

应特别指出的是，糖不可多吃。因为吃糖过多，会导致血糖过高，体内维生素不足，对消化道粘膜有一定破坏作用。还使人容易患龋齿牙病等等。

【计划·记事】

8月7日

【历史上的今天】

中共中央在汉口举行紧急会议，纠正了陈独秀的投降主义路线。（1927）

【每日格言】

越是严肃的场面，越有必要把机智搬出来。

——普利尼斯

【知识卡片】

多味葵瓜子的制作

1. 配方原料：向日葵瓜子 50 公斤，大料 0.9 公斤，桂皮 2 公斤，麦冬 0.25 公斤，甘草 0.15 公斤，盐 7 公斤，白糖 1.5 公斤，糖精 50 克，奶油香精 40 克，水 25 公斤。

2. 加工方法：把大料、桂皮、麦冬、甘草等香料用纱布袋装好，放入开水中煮沸 15 分钟左右，加入葵花子、糖精、白糖、食盐，并加水 60—75 公斤，小火煮两个半小时左右，直到葵花子已经胀起，锅里的水也基本熬干为止，在此期间要勤翻动。然后，把煮好的葵花子捞出来晾凉。再把晾好的葵花子放进烘干脱皮机中烘干，并脱下葵花子外边的黑皮，如手边没有这种机器，用黄豆脱皮机脱皮也可以。最后，再用锅炒干，也可以置于烘房中烘干或阳光下晒干。烘干之后用小喷雾器喷洒香精，一边喷一边翻动，一定要喷洒均匀，防止由于喷洒不均而出现苦味，另外，也可根据销售地区群众习惯适当调配原料用量。还可加少量胡椒粉，一般每 50 公斤向日葵子力 25 克就行了。

【计划·记事】

8月8日

【历史上的今天】

著名京剧表演艺术家梅兰芳逝世。他对旦角的唱腔、念白、舞蹈等各方面均有创造和发展，形成自己的艺术风格。（1961）

【每日格言】

友谊播下种子，了解产生爱情。

——佚名

【知识卡片】

收录机的使用

1. 收录机须放干燥通风的地方，不要放在潮湿、多尘、振动、冷热骤变和有腐蚀性气体的地方。

2. 除录、放音键可同时按下外，其他键不可同时按下。

3. 禁止在按快键之后即按倒带键，两者的转换应按停止键过渡。

4. 不使用时要拔掉电源插头。

5. 长期不用收录机，应取出电池。

6. 对于磁头组件（录放头、抹音头、压带轮、驱动轴等），应每周清抹一次，可用市售的高级清洁剂或窗式清洁带，或用竹棉签蘸少许无水酒精，从带窗伸进去擦拭（注意不要残留棉花在里面）。

7. 收录机各转轴（除驱动轴面和轴承外），需每年注油润滑一次，每次用缝纫机油滴1~2滴，严防溅溢。

8. 磁头使用50~100小时后，应进行消磁，可用盒式消磁器。

【计划·记事】

8月9日

【历史上的今天】

美国总统尼克松因水门事件辞职。水门事件是：为尼克松竞选的共和党人到水门大厦民主党总部偷拍文件，被揭发。（1974）

【每日格言】

最贫的是无才，最贱的是无志。

——约翰生

【知识卡片】

用餐与时间

现代医学认为，一日三餐都应细嚼慢咽。而近年来人们都吃得快了，每天用餐时间在缩短。

据调查，1950年，法国人每天的用餐时间为3小时，目前已缩短到每天1个半小时；有1/3的德国人只吃冷冻食品和快餐。

在我国，用餐时间虽未作精确调查统计，但也有“越来越短”的趋向。早上大饼油条，中午一碗面，晚上烧点饭菜的现象较为普遍，三餐加在一起，每天的用餐时间也不超过40—60分钟。这对孩子们的健康成长尤为有害。

保健专家认为，应该认认真真地吃好三顿饭，早餐不能少于20分钟，中晚餐均不应少于30分钟，要细嚼慢咽。否则，日久天长我们的胃肠功能会受到损害。即使吃方便食品和快餐，也不应吃得过快。惟有细嚼慢咽，才能很好地消化吸收。

【计划·记事】

8月10日

【历史上的今天】

麦哲伦奉西班牙政府之命，率船 5 艘，水手 265 人，由圣罗卡开始环球航行。（1519）

【每日格言】

友谊增进快乐，减轻苦难，因为它能增添我们的喜悦，分担烦恼。

——爱迪生

【知识卡片】

常吃快餐须知

快餐食品如汉堡包、热狗、肯德基鸡等，多偏重于肉食。这些食物本身的胆固醇含量甚高，如一个 105 克的汉堡包便含有 30 毫克胆固醇；而一只重 154 克的快餐鸡腿，更含有多达 103 毫克的胆固醇。

此外，快餐食品烹制方式以煎炸为主，加上肉食类动物性脂肪，造成食物的脂肪总含量偏高。因而血液的胆固醇也会增高。血液的胆固醇过高，就会沉淀在血管壁，使血管壁变得狭窄，形成动脉粥样硬化，引至血压升高和血管闭塞。高血压可引起一连串致命的并发症；而心脏的血管狭窄，使血液流量减少，对心脏的血液供应不足，造成心脏功能受损。其后果是相当危险的。

因此，西式快餐店食物偶尔吃吃可以，不宜常吃，而且要注意多吃水果和蔬菜，以平衡体内胆固醇含量。

【计划·记事】

8月11日

【历史上的今天】

清政府首次派留学生出洋。（1872）

【每日格言】

科学上的发现都是日积月累长期辛勤思考的结果。

——华罗庚

【知识卡片】

中风的防治

中医认为，导致中风的原因在于内伤七情，饮食劳倦，起居失宜。暴怒则伤肝，怒则气上，以致肝阳上亢，肝风内动，上冲头面，血随气上，则易发中风。

如何防治？在日常生活中不宜情感过激。尤其不可过喜、过怒、过忧愁、过思虑，要心胸开阔，性情豁达，以防五脏的劳伤。自己的愿望要与现实结合，否则会出现各种心理的不平衡。饮食结构要合理，粗细搭配，不可偏食，以防痰湿内生。不可纵欲，过度房事，以防肝肾精血的耗伤。劳逸有度，过度劳倦应避免，过度安逸也不可取，生命在于运动。若坚持此生活准则，就会阴平阳秘，身体健壮，精神百倍，不仅可预防中风，其它疾病也很少发生。

“醒脑开窍”针刺法，对中风及其合并症如半身不遂、肢体麻木无力、失语、吞咽发呛等均有良好疗效，很多病人，一经针刺，肢体运动功能、语言等立即得到不同程度的恢复。

【计划·记事】

8月12日

【历史上的今天】

中共十一大召开，总结了同“四人帮”的斗争情况，宣告“文化大革命”已结束。（1977）

【每日格言】

如果说法西斯暴行留下的是难以数计的血淋淋的尸体，“文革”浩劫留下的是难以数计的创伤累累的灵魂。

——冯骥才

【知识卡片】

冬病要夏防

某些冬季好发的病，病因往往受之于夏季，由于当时天气炎热，没有立即发作而潜伏在体内，到冬季天气寒冷时才发病或转严重。所以在夏天就须注意与这些致病因素有关的生活习惯。

1．各类关节痛。包括风湿性、类风湿性、外伤性等等多种原因导致的关节痛，往往天气寒冷时发作，天热时消失。有关节病的人，在夏季必须禁止洗冷水浴与游泳，禁止睡地板，不穿短裤与裙子。

2．肢体麻木。多数患者冬季发病严重，夏季虽病隐而不发。此类患者须少用冷水洗澡、洗衣、洗菜，以免风寒湿气伏积于经络之中。

3．慢性支气管炎、哮喘。这类病人有冬发夏止的、有冬发剧烈夏发轻微的。在夏季必须防止感染风寒，除应注意做到关节痛的禁忌事项之外，还须少服甚至禁服冷饮，尤其对儿童患者，家长须禁止。

4．虚寒性胃痛、腹痛。往往夏季病情稳定，秋后发作，故夏季中就应注意少食冷饮，注意保暖。

【计划·记事】

8月13日

【历史上的今天】

日军进攻上海，挑起“八·一三事变”。（1937）

【每日格言】

没有理想等于没有灵魂。

——佚名

【知识卡片】

女性心中的男性美

1. 诚实、正直，不阿谀奉承，与人肝胆相照。自信而又不自负，谦让而又不随从。不卑不亢，光明磊落。

2. 有大将风度。果断但不武断，沉着而不呆板，刚毅却不鲁莽。在艰险和威吓面前不退缩，为真理敢挺而走险。不斤斤计较小事，不婆婆妈妈，大事认真，小事糊涂。

3. 博学多识，勇于进取，有强烈的事业心。不人云亦云，有胆识有独创，在事业上百折不挠，稳重坚定，认准了目标，不干好不放手。

4. 爱憎分明，驱邪扶正。平时或危急关头能牺牲自己的利益甚至生命去保护弱者，伸张正义。

5. 懂得生活，兴趣广泛，会体贴人。

6. 体态魁梧，五官端正，身材匀称，举止大方，自然潇洒。男性美的核心是要有力度，要体现出男子的内在力量，同时又富于人情味，既热情奔放，又冷静沉着。

【计划·记事】

8月14日

【历史上的今天】

英、美、德、法、俄、日、意、奥八国联军攻陷北京。（1900）

【每日格言】

去做你害怕的事，害怕自然会消逝。

——爱默生

【知识卡片】

家用卫星电视接收机的选择

目前，全世界已有很多卫星接收机在工作，其中日本约 350 万部，美国约 300 万部，台湾近 30 万部。由于卫星电视接收的图像清晰效果好，覆盖面积大，具有地面电视台不具备的优越性，故发展极其迅速。我国幅员辽阔，地理环境变化大，云贵山多，新疆土地范围广，只有用卫星电视广播才能达到百分之百的覆盖率。据统计，我国现有卫星接收机已达 25000 部。

家用卫星电视接收机由蝶形天线、电动馈源和高频头、同轴电缆、调频解调器（俗称接收机）五个部分组成，用一台全制式国际线路的彩色电视机配合使用。卫星接收机的安装非常简单，天线朝南对准卫星所在方向即可，地点可随意选择，在阳台或地上安装都行，只要无阻挡物，就能取得较好的接收效果。从高频头输出端用同轴电缆引入室内接收机的高频头专用插座上，用 AV 连接线连接彩电机，用接收机调出多个电视节目，就可以收看了。

【计划·记事】

8月15日

【历史上的今天】

在二次世战中，日本无条件投降。（1945）

【每日格言】

在知识的山峰上登得越高，眼前展现的景色就越壮阔。

——拉季谢夫

【知识卡片】

老人卧床保健操

（1）舔腭叩齿。先静心凝神，后用舌尖轻舔上腭，待津液增多再缓缓咽下。稍停片刻，将牙齿上下合齐，先叩大牙，再叩前齿各15次。

（2）旋睛弹耳。双眼珠顺时针旋转10次，向前注视片刻，再逆时针旋转10次，运转完毕，双目紧闭少许睁开。两手掌心紧掩双耳孔，十指托后脑勺，以第二指弹敲中指，听咚咚响声，计敲弹10次。

（3）引颈摩椎。仰卧，十指交叉托住后脑，引颈缓缓伸向前下方，以下颌抵近锁骨为度，连续进行7次；然后头部分别向左右两侧转动，以耳触枕为度，各7次。侧卧，将拇指和食指分开，沿腰椎两侧由上而下、左右推摩，来回7—10次。

（4）耸肩扩胸。两手握拳，双肩用力向上耸起，然后放下，连续进行7次。两手垂直，手掌向外，略向左右拉开，同时扩胸，以肩和胸部有舒展感为度，重复7次。

（5）按肚摩腹。仰卧，下肢略叉开。将左右手按腹部两侧，先以掌心顺向按摩7圈，再按上法逆向按摩7圈。最后两手相叠，沿脐四周按摩，手指渐渐展开，扩大摩区范围，以舒适为度。

【计划·记事】

8月16日

【历史上的今天】

中国加入国际卫星通讯组织。（1977）

【每日格言】

人不能像走兽那样活着，应该追求知识和美德。

——但丁

【知识卡片】

登楼梯与长春

英国有两位医生做了一次试验，一个健康的成人，爬10分钟楼梯要消耗250卡的热量，跟其他运动项目消耗的热量相比，在同样的时间里，爬楼梯比游泳多2.5倍；比散步多4倍；比打羽毛球多94%；比跑步多23%。所以，爬楼梯确是很好的锻炼项目，而对超重或肥胖的人更为适宜。

最近一份调查报告显示，人们登一级楼梯，便可以把生命延长4秒钟。

这一份由史丹福大学巴非巴格博士努力完成的研究报告，是以一万七千多名哈佛大学毕业生为调查对象，发觉男性每星期在步行、游戏或上楼梯这些运动上所消耗的热量，约为二千卡路里，而他们的死亡率，竟比那些不喜欢运动的人，低四分之一至三分之一不等。

以博士的计算推论，当一个人爬完七十级楼梯之后，他便可以消耗二十八个卡路里的热量。如果希望一星期消耗二千个热量的话，则必须爬足五千级楼梯（即每天七百一十级），待他到达八十岁时，便可以比别人多活两年。

【计划·记事】

8月17日

【历史上的今天】

中共中央杭州会议，讨论同孙中山领导的国民党建立统一战线问题。

(1922)

【每日格言】

青年人对爱情，要提得起，放得下，那才是一个智者。

——西塞罗

【知识卡片】

糖尿病患者的饮食

治疗糖尿病若离开正确的饮食调养，仅靠药物治疗是很难奏效的，故有针对性地选择食物，对糖尿病患者来说，具有十分重要的意义。其基本原则是，饮食应节制，宜清淡，无论初起和久病，切忌辛辣厚味，甜腻、酒醴之品，刺激、耗气、伤阴之物也为禁忌范围。一般可选用参芪、山药、枸杞、银耳、猪肺等配制的药膳，并配合蔬菜、豆类、瘦肉、鸡蛋等食品。这里介绍三个常用的食疗方：

(一) 苦瓜 250 克，蚌肉 100 克，将活蚌用清水养两天，清除泥味后取出其肉，同苦瓜煮汤，用油盐调味，喝汤吃苦瓜和蚌肉。

(二) 猪胰子 1—2 条，慧苡仁 30 克，黄芪 30 克，淮山药 120 克。将黄芪、淮山药煎取汁，与猪胰子、慧苡仁共煮汤服。

(三) 新鲜韭菜 30—60 克(或韭菜籽 5—10 克)，粳米 100 克，细盐少许。先煮粳米为粥，待粥沸后，加入洗净切细的韭菜或韭菜籽细末、精盐，同煮为稀粥食用。

【计划·记事】

8月18日

【历史上的今天】

《人间喜剧》等世界名著作者、法国作家巴尔扎克逝世。（1850）

【每日格言】

学到很多东西的诀窍，就是一下子不要学很多东西。

——约翰·洛克

【知识卡片】

组合家具的选购

1. 根据房间的面积和空间大小选购适量的件数。组合式家具占据 1~2 块墙面，其余可配套摆放沙发等其他家具。

2. 根据房间的采光和灯光，选购相宜的色彩。采光较好的可选用深色的家具，采光较差的可选用浅色家具。若房间的灯光布置得较活泼，可选用粉红、奶黄等彩色家具。

3. 检查木料质量。正宗的组合式家具选用干燥处理过的木板，两面粘贴三夹板，牢固不变型，敲上去是实心的。

4. 选购多功能型的。设计良好的组合式的家具都镶嵌或配有电子钟、灯具和衣架等，既造型别致，又省去了附件的安装位置。

5. 仔细检查贴面和油漆颜色是否一致、均匀，柜门的安装是否妥贴。

组合家具应注意尽可能少搬动，如必须搬动时则要抬离地面，不要拖拉。组合式家具多采用贴面，有些贴面是选用红木或柚木的，应减少硬物碰撞，以免脱落。

【计划·记事】

8月19日

【历史上的今天】

发明蒸汽机的英国发明家瓦特逝世。（1819）

【每日格言】

我一生中所有的成功。都归功于总是提早十五分钟。

——纳尔逊爵士

【知识卡片】

掌式游戏机使用四忌

1. 忌挤压。掌式游戏机内液晶与机芯之间密集的连接，是靠胶状膜粘接的，稍受外力就会脱胶，造面图形不显示。因此，按压键时，用力不能太大；携带和放置时，不要受到挤压、撞击；使用完毕，应及时装入护套内。

2. 忌温度过高过低。掌式游戏机对温度比较敏感，它一般在0~40 范围内才能正常工作。温度过高，显示屏变黑，显示模糊；温度过低，显示屏对比度变得很淡，看不清楚。因此，游戏机应在温度适宜的环境中使用。

3. 忌潮湿。掌式游戏机的密封性较差，使用时一定要注意防水防潮。游戏机一旦受潮，水分就会渗入机内，使集成电路、显示屏等特性变差，甚至会损坏电路，使游戏机报废。所以游戏机要尽量在通风干燥的场合使用。

4. 忌腐蚀。掌式游戏机使用日久，其表面会沉积一层尘垢。清扫时，可用柔软的细纹绸布蘸少量中性洗涤剂擦净揩干，切勿使用酸、碱性洗涤剂，亦不能使用汽油、酒精等有机溶剂来擦洗，以免损坏游戏机的壳体或内部电路。

【计划·记事】

8月20日

【历史上的今天】

中共中央决定，永远开除林彪及其反革命集团主要成员陈伯达等的党籍。（1973）

【每日格言】

敌人的笑脸会伤人，朋友的责难能治病。

——佚名

【知识卡片】

睡觉的学问

1. 每天睡8小时的人寿命最长。前不久，美国癌症协会科研人员的一项调查表明，人的睡眠时间与寿命长短关系极为密切，但绝非是睡觉时间越长寿命也越长。这项调查通过数字表明，每晚平均睡7—8小时的人，寿命最长；每晚平均睡不到4小时的人，死亡率是前者的两倍；而每晚睡眠10或10小时以上的人，有80%可能短命。

2. 饭后睡一睡活到一百岁。国内外医学工作者经过长期研究认为，绝大多数人，特别是中老年人饭后适当静坐或仰卧三十至五十分钟，然后再适当活动，是大有益处的。因为人们吃过饭，大量食物集中在胃里，需要大量的消化液和血液来帮助胃把食物消化掉。这时适当休息，全身的血液就能流进消化器官，有利身体健康。

3. 睡前美容有益健康。用头刷将头发所粘附的尘垢刷掉。用各种方法做柔软体操一分钟左右。用清水洗脸。

【计划·记事】

8月21日

【历史上的今天】

中国工农红军长征队伍开始穿越草地。（1935）

【每日格言】

顽强的毅力可以征服世界上任何一座高峰！

——狄更斯

【知识卡片】

老年妇科病的防治

妇女进入老年期后，卵巢功能衰弱，雌激素分泌减少，常会导致阴道粘膜上皮细胞变薄，抵抗力下降，发生老年性阴道炎、尿道炎、无菌性复发性膀胱炎，出现尿频、尿急、尿痛、小便失禁等症状，严重者还会造成阴道粘膜溃疡，甚至积脓，非常痛苦。

预防老年妇科病的办法是：每晚临睡前用温开水洗外阴；洗澡最好淋浴，不要在不干净的浴池洗澡，以防滴虫或霉菌感染；不要穿过紧的裤子，以防阻碍湿气散发而细菌繁殖，引起阴道炎等病。

经常用高锰酸钾洗外阴，容易引起菌群失调，会使外阴皮肤干枯老化。

治疗老年性阴道炎，可用百分之零点五的醋酸或百分之一的乳酸冲洗阴道，或每晚洗净外阴部后，将一位雌激素栓剂塞入阴道内。如脓性白带多，冲洗阴道后，可涂擦抗生素类软膏。对尿道炎或膀胱炎，可服用雌激素制剂，配合抗生素类药物。此外，进入老年期后，可在医生指导下服用雌激素，并配合孕激素，能预防老年妇科病的发生。

【计划·记事】

8月22日

【历史上的今天】

首都和各地红卫兵走上街头，横扫所谓的“四旧”。（1966）

【每日格言】

知难而进是勇士，知难而退是懦夫。

——马铁丁

【知识卡片】

皮肤烫灼伤的紧急处理

1. 配制浓盐水，涂于患处，或用清洁的布块、毛巾浸盐水敷贴创面。
 2. 用肥皂水涂创面，让它干，不要洗掉，以保持它的滑润皮肤的作用。
 3. 用 95% 的酒精或白酒浸湿手中或纱布，立即敷贴患处。因酒有迅速挥发的特点，敷料容易干燥，为了防止产生水泡，减轻疼痛，可反复多次用酒湿敷创面。
 4. 药疗： 兰油烃油膏，涂于受伤的皮肤上，每日 1—2 次。 烧伤科专用的红药水，涂 1—2 次即可。 万花油涂患处，每日 1—3 次。 正红花油涂患处，每日 1—3 次。此药很好，可防起水泡，止痛效果也很好。
- 以上种种方法，不要同时都用上，可任选一种，用药次数以痛而定，不痛则 1—2 次，疼痛厉害时可多敷几次，止痛为止。如果疼痛不止，可换用另一种方法。

【计划·记事】

8月23日

【历史上的今天】

英国占领我国香港。（1839）

【每日格言】

如果你希望成功，当以恒心为良友，以经验为参谋，以当心为兄弟，以希望为哨兵。

——爱迪生

【知识卡片】

身心健康十法

1. 一心一意地从事某项事业，记住：“工作是维护身心健康的无价之宝”。
2. 关心时事，扩大视野，把自己从狭小的圈子里解脱出来。
3. 阅读名人传记和优秀的文学作品，可使胸怀开阔，对生活充满希望。
4. 参加文化娱乐活动，活跃情绪，消除孤独寂寞。
5. 坚持散步、慢跑、太极拳等体育锻炼，舒展肢体，沐浴身心。
6. 旅游、探亲、访友，借大自然的魅力和知音者的思想交流，以悦耳目，排干扰，解脱忧虑。
7. 脑力劳动者或其他专业人员，抽出一定的时间从事家务劳动，可获得别有一番滋味的精神享受。
8. 种花、种草，改善环境，丰富生活内容，增添情趣。
9. 注意文明礼貌，谦虚谨慎，培养坦率开朗的性格。
10. 忧伤、忿怒，不可强行抑制，应当采取适当的方式发泄，以防抑郁成疾。

【计划·记事】

8月24日

【历史上的今天】

中共十大召开，“四人帮”江青、张春桥等进入政治局。（1973）

【每日格言】

自己应为之事，勿求他人，今日应为之事，勿待明日。

——孙中山

【知识卡片】

红眼病的预防

红眼病的传染途径主要是接触传染，如一个健康人用了病人的毛巾、手帕、脸盆，或在已受污染的浴池洗澡，都可能感染。

在感染红眼病毒后一至二天，眼部即会有异物感、灼热感，结膜充血，外观双眼发红，眼睑肿胀，眼分泌物明显增多，流泪，怕光，先发痒后疼痛，重者可影响视力，一部分病人还会有耳前淋巴结肿痛，有的还出现呼吸道感染症状。

预防红眼病，主要是注意个人卫生，不乱用别人的毛巾、手帕、脸盆，不要用脏手揉眼睛，浴室、理发等服务行业要加强公共卫生管理，浴巾、毛巾、脸盆等用具，要做到一人一套。用后立即煮沸消毒，以防交叉感染，要严禁红眼睛病人进入浴池。

患了红眼病不宜包扎，不要用热水冲洗，可用1%冷盐水冲洗、湿敷，保持患眼的清洁；选用0.5%金霉素眼药水，每隔1至2小时，滴上二、三滴，临睡前擦金霉素或红霉素眼膏。严重的红眼病人，应去医院治疗。

【计划·记事】

8月25日

【历史上的今天】

中国工农红军改编为国民革命军第八路军。（1937）

【每日格言】

艰难之日要坚定，顺利之时要谨慎。

——佚名

【知识卡片】

蜂蜜是治病良药

蜂蜜含有约60种营养成分，其中的维生素、矿物质、花粉、激素、酒石酸、柠檬酸、苹果酸、乳酸和草酸等，都具有一定的医疗价值。

患动脉硬化和高血压的老年人，每天食用40克蜂蜜并配以花粉作为综合治疗，可以减少心前区疼痛、耳鸣、失眠，降低神经兴奋性、动脉压和血中的胆固醇。食用蜂蜜对治肠炎、胃溃疡和痔疮有一定疗效。蜂蜜能降低胃酸，胃酸偏高的人，可以在饭前1.5—2小时服用以温开水稀释的蜂蜜（每天用量不超过70—80克）或把蜂蜜拌入食物中食用。

暗褐色或暗黄色的蜂蜜富有铁质，适于贫血患者食用。

蜂蜜中含有一种特殊的抑制素，具有抗菌能力，该抑制素在透明的蜂蜜中比色暗的蜂蜜几乎多两倍。

但蜂蜜不能大量食用，因为蜜中的碳水化合物由葡萄糖组成，如饮用过量可对胰岛素引起刺激，导致糖尿病。有些人食用蜂蜜后有过敏反应，特别是小孩容易发生皮疹、瘙痒、胃功能混乱。未满周岁的婴儿不要吃蜂蜜。老年人每天食用一汤匙（30克），不宜过多。

【计划·记事】

8月26日

【历史上的今天】

五届人大常委会15次会议批准深圳、珠海、汕头、厦门设置经济特区。
(1980)

【每日格言】

谁若游戏人生，他就一事无成；谁不能主宰自己，永远是一个奴隶。

——歌德

【知识卡片】

赴宴的礼仪

1. 准时到达。穿着整洁合时。
2. 到达时先向主人致意，再向其他客人问好。进餐前应自由地与其他客人交谈。勿静坐，勿只找“老相识”。
3. 服务员送上的第一道湿毛巾只用作擦手。
4. 餐巾可平铺腿上，不要挂在胸前。
5. 咀嚼食物与喝汤不要发出响声。鱼刺、骨头不要吐在桌面上，应放在菜盘里。
6. 别人为你倒酒时则应把杯子举起。喝酒应控制在本人酒量的二分之一以内，以免过量失态。
7. 举杯祝酒时，只需互相凝视，不要故意碰撞酒杯发出声响。在主人致辞、祝酒时，应暂停进餐，停止交谈。
8. 因不慎餐具掉地、酒具打翻酒溅到邻座身上时，切勿紧张，别忘了向主人或被影响的邻座致歉，并尽快协助清理现场。

【计划·记事】

8月27日

【历史上的今天】

全国人民防空领导小组成立。开展了大规模的、群众性的深挖洞活动。

(1969)

【每日格言】

自由是做法律所许可的一切事情的权利。

——孟德斯鸠

【知识卡片】

“吃啥补啥”有道理

我国民间流传着“吃啥补啥”的说法，意思是吃动物的心可以补心，吃肝可以补肝。现代医学认为，这有一定道理。

比如，猪心含有丰富的蛋白质和钙、磷、铁、维生素等，能加强心肌营养，增加心肌收缩力，有补心安神的功效。动物的肝脏含有丰富的蛋白质、微量元素、维生素等，其中含量最多的维生素A具有补肝、养血明目的功效。羊、猪、兔肝补血最好，可用来治疗肝血不足、萎弱眩晕、夜盲症等。猪肺适用于虚烦咳嗽、吐血、咯血，最好与青萝卜同煮服用；羊肺适合肺虚、小便不利者，可与杏仁、柿霜、白蜜等同煮食用；牛肺适合肺虚气逆等症。中医认为猪脑有补骨髓、益虚劳、滋肾补脑的作用，主治眩晕、偏正头痛、神经衰弱等，与枸杞、天麻同用，效果更好。羊脑不仅可以补脑益髓，而且还治风寒入脑，适合于头痛久不愈者。

【计划·记事】

8月28日

【历史上的今天】

毛泽东、周恩来、王若飞赴重庆与国民党蒋介石进行和平谈判。(1945)

【每日格言】

有教养的人，须具备渊博的知识、思考的习惯和高尚的情操。

——车尔尼雪夫斯基

【知识卡片】

抽油烟机的使用

随着科学技术的发展，人民生活水平的提高，人们开始逐渐对自己生存环境的空气质量关注起来，抽油烟机也纷纷进入了家庭。但是，在无明火油烟时，很多人往往不开启抽油烟机。此时，厨房空气污染情况怎么样呢？科学测定发现，煤气在不排烟的情况下燃烧20分钟，对身体健康有危害作用的氮氧化物可超过标准9.47倍，一氧化碳可超过标准10.75倍，而在一烧煤气后就使用排烟设备，则分别只超过标准1.73倍和4.55倍。经过实验与分析发现，厨房排烟设备对二氧化硫、氮氧化物、一氧化碳排除效果明显，排除率分别是85.1%、78.2%和73%，如果再延长排烟时间，可很快将燃烧所产生的有害物质排除干净。为了您的身体健康，请在点燃煤气的同时就开启抽油烟机。关火后，再开一会儿抽油烟机，以使有害物质排除干净。

【计划·记事】

8月29日

【历史上的今天】

清政府在鸦片战争失败后与英国签订《南京条约》。这是中国第一个国耻日。

(1842)

【每日格言】

时间是由分秒积成的，善于利用零星时间的人，才会做出更大的成绩来。

——郭沫若

【知识卡片】

吃冬瓜的学问

冬瓜有粉皮、青皮之分。青皮冬瓜肉厚，肉质细嫩，清甜可口；粉皮冬瓜肉薄，甜而略酸。在食用上青皮冬瓜优于粉皮冬瓜。冬瓜是夏秋季节人们喜爱的食物。它含水量多，清淡爽口，去油除腻，荤素皆宜，诸病不忌。冬瓜除炒、煮、烩、煲、汤之外，还可做馅，包包子、饺子、馄饨等，如在馅中加放海米，味道更鲜美。冬瓜食用，以烩汤、煲汤为佳，清汤原汁为好，忌用酱油，用之必酸，在夏季，凉拌冬瓜，一般少见，其实将冬瓜切成薄片或丝，在沸水中焯五分钟，晾干水分，以香油、蒜泥、姜末、精盐、味精等佐料调拌，清爽鲜嫩，别具风味。

冬瓜中含有亚油酸、油酸，以及能抑制黑色素沉着所形成的活性物质，是润肤、美容之佳品。故冬瓜作“汤饮”，使人“颜色光泽”，肤似凝脂。冬瓜是无脂肪低钠的食物，常食有减肥、轻身的效果。

【计划·记事】

8月30日

【历史上的今天】

武汉警备司令部宣布：武汉长江水势猛涨，水标达53.7尺。全省共淹45县，灾民一千万以上。（1931）

【每日格言】

谁肯认真地工作，谁就能做出许多成绩，就能超群出众。

——恩格斯

【知识卡片】

秋燥的饮食

时已凉秋，雨水稀少，天气干燥，空气中相对湿度低，因而，人体皮肤往往干涩，口干鼻燥，易唇裂，有些人甚至出现干咳、目赤、牙痛、咽痛、小便少、大便结等秋燥症。

要重视饮食保健，多饮些淡茶水、豆浆、牛奶，吃些番茄、柿子、梨、苹果、香蕉以及萝卜、莲藕、新鲜蔬菜等，尽量少饮烈酒，少吃辣椒、生姜等燥热食品，并可根据症状，进行“食疗”防燥。

一、萝卜梨汁。以萝卜与梨捣烂布包绞汁饮服，治声音嘶哑失语。

二、糖拌藕片。温开水洗净嫩藕，切片，白糖拌后食用，治干咳、痰中带血。

三、蜜浸荸荠。荸荠洗净去皮，浸入蜂蜜中2—3日后，即可食用，治咳嗽吐黄痰，肠燥便秘。

四、冰糖黑木耳。黑木耳10克，冰糖30克，文火炖熟后服食，治口鼻干燥，滋阴。

五、百合、莲子粥。百合、莲子各适量煮粥食，可益气、强身、聪耳、明目、润肺养阴。

【计划·记事】

8月31日

【历史上的今天】

唐德宗赐刘晏死。刘晏是中国古代一位卓越的大财政家，功绩昭著，受宰相杨炎诬陷，含冤而死。（780）

【每日格言】

如烟往事俱忘却，心底无私天地宽。

——陶铸

【知识卡片】

妇女便秘的隐患

统计资料表明，约 20～30%的妇女经常便秘。便秘导致痔疮、肛裂、直肠癌等病症，而且还有如下之隐患。

一、便秘可以引起乳腺癌的发生。据美国加利福尼亚大学的专家们对 1418 名妇女进行乳房疾病检查时，发现便秘习惯与乳房组织细胞发育情况有关。专家们对乳汁及分泌物进行细胞学检查，结果表明，乳腺细胞发育异常的比率在每天大便一次以上的妇女中占 5%；而在重度便秘妇女中竟占 23%。乳房细胞发育异常大都表现为乳腺和导管上皮的不典型增生，而这种增生往往是乳癌的病灶。

二、便秘可以导致不孕。加拿大麦克马斯医院的西尔博士证实：患习惯性便秘的妇女，其不孕症的发生率也高。他说，经常便秘的妇女，由于粪便在肠道中存留时间较长，粪中的某些物质在大肠中的细菌作用下，分解出一种叫“Sp—GZ”的化合物，这种物质经血流入下丘脑，阻断下丘脑—垂体—卵巢系统的作用，从而抑制排卵，导致不孕。

【计划·记事】

9月1日

【历史上的今天】

中共十二大在北京举行。胡耀邦代表党中央作《全面开创社会主义现代化建设的新局面》的报告。（1982）

【每日格言】

谦虚，能使智慧的宝石更加灿烂夺目。

——佚名

【知识卡片】

人的生理节律

凌晨 1 时：大多数人进入浅睡阶段，对痛特别敏感。2 时：除肝外，体内大部分器官工作节律极慢。3 时：全身休息，这时血压低，脉搏和呼吸次数少。4 时：全身器官工作节律慢，但听觉很灵敏，稍有声响就会醒。5 时：肾不分泌。6 时：血压升高，心跳加快。7 时：人体的免疫功能特别强，此时对病毒和致病菌抵抗力最强。8 时：肝内毒性物质全部排泄，此时绝对不要喝酒，因为会给肝带来很大负担。9 时：精神提高，痛感减弱。10 时：精力充沛，是最好的工作时间。11 时：心脏照样努力工作，人体不易感到疲劳。13 时：上半天的最佳工作时间即将过去，感到疲倦，需要休息。14 时：这是一天 24 小时中的第二最低点，反应迟钝。15 时：人体器官最为敏感，工作能力逐渐恢复。16 时，血液中的糖分增加。17 时：工作效率更高。18 时：痛感重新减弱。19 时：血压增高，精神最不稳定，任何小事都会引起口角。20 时：反应异常迅速。22 时：血液中白细胞增加，体温下降。23 时：人体休息。24 时：进入梦乡。

【计划·记事】

9月2日

【历史上的今天】

日本无条件投降签字仪式在东京湾美国“密苏里号”军舰上举行。(1945)

【每日格言】

机会，不能等待，而要去创造。

——佚名

【知识卡片】

气盛有损皮肤健美

皮肤是人体的保护屏障。皮肤的好坏，不仅能表现健康与否，而且还能衡量容貌的俊丑。

人在气盛时，会导致大脑与神经高度兴奋，引起皮肤神经末梢紧张、毛细管收缩、血流缓慢或阻滞，造成氧气对皮肤的供应减少，皮肤会出现程度不同的发紫。经常如此，肤色就容易变深甚至发黑。

同时，由于毛细血管微循环障碍，输送皮肤的各种营养物质就会减少。皮肤便易发生干燥、萎缩起皱、松弛、枯黄、没有光泽。皮肤细胞因缺乏营养容易变性，引起色素沉着，产生黄褐斑、雀斑、痣等，甚至坏死。皮肤营养不良、敏感度减退、反应性迟钝、抵抗力降低，容易被病菌、病毒和寄生虫等感染，也容易被物理性和化学性物质侵蚀，发生皮炎或其他皮肤病，经不住磨擦和摔打，一遇外力很容易破损。

【计划·记事】

9月3日

【历史上的今天】

科学民主社正式定名为“九三学社”。

(1945)

【每日格言】

你若喜爱自己的价值，就得给世界创造价值。

——歌德

【知识卡片】

晨起练功莫憋便

有人说：晨练前解大小便就“泄了气”，练不到所谓的“真功夫”。这种说法极不科学。

首先，人在憋尿时，全身神经处于高度紧张状态，胃肠功能和交感神经会发生暂时性紊乱，血压明显增高。这不仅影响动作的灵活，增加运动的负担，而且很容易因意外撞击使膀胱受伤。如果憋尿时间过久，末梢神经由过度紧张转入“麻痹”状态，久而久之会发生排尿困难，严重的还可能造成终身病痛。

其次，憋大便会形成便秘，诱发痔疮的发生。特别是妇女可能影响月经功能（如月经不调、痛经）；或是引起子宫后倾。长期子宫后倾，阔韧带内的静脉血流则因弯曲受压而不能畅通。从而使子宫壁也发生充血，并且失去弹性，进而发生骶部疼痛，腰痛，月经障碍等。

【计划·记事】

9月4日

【历史上的今天】

孙中山在上海召开有共产党人参加的会议，研究国民党改组问题。

(1922)

【每日格言】

不敢解剖自己的弱点，永远不会成为强者。

——刘吉

【知识卡片】

神秘的电话

1. 新闻电话。在南斯拉夫首都贝尔格莱德，只要拨通“989”这个电话，话筒里立即传来连续3分钟的简明新闻。隔两小时后，又可听到不同内容的新闻。

2. 教学电话。美国旧金山有一所电话大学，学员可以通过电话听课、提问，甚至接受考试。学习结业时，学校照发毕业证书，并授予相应学位。新加坡也有“电话华语课程”，很受华人欢迎。

3. 童话电话。在保加利亚首都索非亚，孩子们只要拨通“童话电话”，话筒里就会传来古老而有趣的神话故事。

4. 音乐电话。在著名的欧洲音乐故乡奥地利首都维也纳，只要拨通了音乐电话号码“1509”，话筒里就会响起美妙的音乐，满足人们听音乐的愿望。

【计划·记事】

9月5日

【历史上的今天】

毛泽东在张思德同志的追悼会上作《为人民服务》的讲话。（1944）

【每日格言】

挫折和失败往往是成功的铺路石。

——佚名

【知识卡片】

体内结石的奥秘

1. 胆结石症。发病时有剧烈的右上腹疼痛、恶心呕吐，甚至发高烧、眼白黄等症状。胆结石是怎样形成的呢？肝脏分泌的胆汁中含有胆固醇、胆色素、胆盐、卵磷脂等成分，当这些成分之间的比例失调时，胆固醇和胆色素就有可能沉淀下来形成结石。当胆囊或胆管发生炎症，导致上皮细胞脱落，或与细菌团块混在一起，便可形成结石的核心，胆固醇和胆色素逐渐沉淀附着，使结石由小变大。结石形成又可导致胆汁淤滞而诱发感染，二者互为因果，所以胆囊炎和胆石症常常象孪生兄弟一样合并存在。

2. 尿路结石。位于肾脏、输尿管或膀胱内。尿液中含有多种代谢产物及无机盐（草酸盐、尿酸盐、磷酸盐等），并含有晶体聚合抑制物质如焦磷酸盐、尿素、枸橼酸等，可阻止尿中晶体聚合。若因某种原因破坏了尿液中成分的平衡，例如无机盐晶体过多，或晶体聚合抑制物减少，均可使晶体沉演而形成结石。平时多饮水、不偏食、防止泌尿道感染，可预防或减少尿路结石的发生。

【计划·记事】

9月6日

【历史上的今天】

中国驻军击毙进行间谍活动的日本参谋本部中村大尉，日寇借此调集大军，发动侵华战争。（1931）

【每日格言】

凡事当留余地，得意不宜再往。

——朱柏庐

【知识卡片】

食蟹妙法

鲜活的清水大闸蟹买来后不要用水洗，先放入一个干净的缸或坛里。用糙米加上两只去壳的鸡蛋，再撒上两把黑芝麻将蟹盖没。然后用棉布蒙在缸口，既要让空气流通，又不能让蟹见到光亮。养三天左右（可随时检查，以防胀死、干死），即可取出。因螃蟹吸取了营养，重量明显增加，蟹肚壮实丰满，没有泥土味。

先用牙刷把螃蟹洗净，再挤出蟹脐中的粪便，然后每只蟹脐中放一片老姜，一个葱结，捆扎好，螃蟹朝天放入平底锅中，用猛火烧煮。锅中不放清水，可倒入啤酒（按四斤螃蟹一瓶啤酒的比例），等啤酒煮干，螃蟹即可煮熟。

此时蟹壳鲜红发光，香味四溢，成为色香味俱全的清水大闸蟹。

【计划·记事】

9月7日

【历史上的今天】

我国第一次发射气象卫星“风云一号”。（1988）

【每日格言】

苦难是人生的老师。

——巴尔扎克

【知识卡片】

把握自信的度

自信，是对自己的禀赋、才能在心理上的一种自我肯定。一个人具有自信心，就能摆脱世俗的偏见，为自己开拓一条走向成功的道路。和任何事物一样，自信也要适度，不要超越其上限和下限。自信下限的临界点就是自卑。这是一种自认低人一等的惭愧、畏缩甚至灰心的情感，认为自己处处不如别人。在自卑心理的作用下，凡事没有主见，盲目追随别人，工作无所事事，生活默默无闻，缺乏进取、向上的朝气，终将一事无成。自信上限的临界点是自傲。自傲的人往往过高地估计自己，听不进别人的意见和批评，看问题、办事情常常固执己见，一意孤行。自信一旦超出了一定的限度，很可能导致灾难性的悲剧，历史和现实中不乏这样的事例。正确地评价和对待自己，是把握自信的度的关键。只有实事求是地估计自己的禀赋、才能和本领，自信的效能才能得到充分的发挥，才能走向成功。

【计划·记事】

9月8日

【历史上的今天】

国民党政府中央银行、中国银行、交通银行、中国农民银行联合办事处成立。蒋介石任主席，宋子文为常务理事。蒋宋家族垄断了整个金融大权。
(1937)

【每日格言】

科学的态度，有两个要点：一为尊疑，一为重据。

——李大钊

【知识卡片】

脂肪与健脑

由于过多摄取脂肪会引起胆固醇增高，造成身体肥胖，引起脑溢血、心脏病等，所以有些人不敢吃红烧肉。实际上，这是对脂肪的片面认识。脂肪大致分为两类：一类是能源脂肪，另一类是结构脂肪。能源脂肪的发热量大，是糖、淀粉和蛋白质的2倍，是人们从事各种活动的重要能源。这类脂肪可以从糖、淀粉和蛋白质那里转化而来，也可以从食物中直接蓄积的脂肪而来。这类脂肪摄取过多，超过人体的能源需要，就会积存在人的腹部、臀部和颈部等处，造成肥胖。结构脂肪是以构成身体各部分细胞成分的形式，广泛存在于脑、肝、心、脾以及肌肉组织中。这类脂肪是许多脂肪成分的复合体，只能从食物中获得，特别是从动物性食物中获得。

科学家研究了除去水分的脑，其中脂肪占50%至60%。要使大脑发育健全，功能良好，就必须给大脑提供数量适当、质量优良的能源脂肪和结构脂肪。营养学家特别提出食用野生动物肉、脑和内脏，可以供给人脑所特殊需要的脂肪。

【计划·记事】

9月9日

【历史上的今天】

伟大的无产阶级革命家、中共中央主席、中央军委主席毛泽东逝世。终年83岁。（1976）

【每日格言】

一个人思虑太多，就会失去做人的乐趣。

——莎士比亚

【知识卡片】

孕妇的饮食

1. 妊娠早期：指怀孕后1—12周，饮食原则应是：富于营养，容易消化，一日多餐，以软面条、稀粥、牛奶、豆浆、藕粉、蛋类、新鲜蔬菜和水果为佳。不宜食用油腻、油炸、辛辣等不易消化和刺激性大的食物，以防消化不良或便秘而造成先兆流产。

2. 妊娠中期：指怀孕后12—18周，饮食原则应是：补充热量，兼顾其它，营养丰富，易于消化。一般来说，主食要吃饱，大米、面粉是糖的主要来源，是补充热量的主要途径。副食则应以富含蛋白质的食物为主，如瘦肉、禽蛋、鱼虾、大豆制品、奶制品等，还应多吃蔬菜和水果，以补充维生素的需要。

3. 妊娠末期：指怀孕后28—40周，饮食原则是：品种多样，营养均衡，尤应注意钙、铁、磷等微量元素的补充，要多摄取动物肝脏、猪血、鸡蛋、胡萝卜、大豆制品、新鲜蔬菜、水果及海产品、骨头汤等食物。这个时期热量摄入不宜过多，否则，胎儿体重增加过快，容易造成难产。

【计划·记事】

9月10日

【历史上的今天】

中国教师节。全国各地都开展庆祝活动，在全社会倡导尊师重教的风气。
(1985)

【每日格言】

精神的浩瀚、想象的活跃、心灵的勤奋：就是天才。

——狄德罗

【知识卡片】

警惕老年性头痛

人在50岁后，年龄愈大，头痛愈少。一则因为老年人对疼痛的敏感性下降；二则因常见的偏头痛、肌肉收缩性头痛在老年期渐趋自然减轻或痊愈。但是，老年期一旦出现突然的头痛，虽然程度不重，往往是隐伏着严重的病症。常见的有以下几种症状：

1. 鼻咽癌。首次出现头痛，并伴有鼻出血或鼻涕中带血丝。
2. 中风。在咳嗽、大便或活动时，突然出现剧烈头痛。
3. 脑肿瘤。头痛伴有恶心呕吐或视力模糊。
4. 舌咽神经痛。在吞咽食物、唾液时，出现舌的后部或耳的深部发作性疼痛。
5. 颞动脉炎。在耳朵的前方或太阳穴后边有搏动性疼痛。
6. 三叉神经痛。在说话、呵欠等张口动作，或刷牙、洗脸、剃须时，引起一侧面部剧烈疼痛。

上述症状都是严重病症的危险信号，切勿掉以轻心，应及早求治。

【计划·记事】

9月11日

【历史上的今天】

引滦入津工程正式通水。（1983）

【每日格言】

骄傲多半基于无知。

——佚名

【知识卡片】

核酸与衰老

有一些人年龄并不太大，但却老态龙钟；而有些人虽已年近古稀，却显得很年轻。

科学家认为，造成这种差别的原因之一，是与人体内的核酸有关。如果一个人的食物中长期缺乏核酸，他就难逃早衰的厄运；相反，每天食物中核酸丰富的人，衰老的进程就会延缓。每人每天最少需要1~1.5克核酸。补充核酸非常简单，只要每周吃1—2次新鲜鱼类，有1—2次以扁豆、碗豆或大豆作为正餐以外的配菜，每餐至少吃一种如芦笋、胡萝卜、洋葱、蘑菇、芹菜之类的蔬菜即可。条件允许，还可每天喝两杯牛奶。

健康的人即使摄取再多的核酸食物，也不会发生肾结石或痛风，只有原来血液中尿酸值很高的人，才会产生障碍。因此，血液中尿酸值高的人，在补充核酸的同时，应饮一些水。因为饮水多，能促进尿酸随尿液或汗液排出体外。

【计划·记事】

9月12日

【历史上的今天】

“辽沈战役”开始。这是第三次国内革命战争时期东北野战军在辽西和沈阳、长春地区进行的一次巨大战役。（1948）

【每日格言】

历览古今多少事，成由谦逊败由奢。

——陈毅

【知识卡片】

名人成功的秘诀

德国物理学家爱因斯但“三秘诀”：艰苦劳动；正确的方法；少说空话。

法国天文学家戴布劳格“三大原则”：广见闻；多阅读；勤实验。

苏联科学家巴甫洛夫“三个要求”：循序渐进；谦虚；热情。

美国科学家爱迪生“五心”：开始工作有决心；碰到困难有信心；研究问题要专心；反复学习要耐心；向人请教要虚心。

科幻小说之父儒勒·凡尔纳“五多”：多谈；多想；多比；多用；多记。

科普专家高士其“三回”学习法：一回见生；二回见熟；三回就成朋友。

数学家华罗庚“三学习”：不断地学习；勤奋地学习；有创造性地学习。

史学家翦伯赞“三条方法”：一是通读；二是重点读；三是作笔记。

数学家苏步青“三种学风”：第一是严肃；第二是谦虚；第三是刻苦钻研。

【计划·记事】

9月13日

【历史上的今天】

林彪驾机私逃，摔死在蒙古温都尔汗。（1971）

【每日格言】

对骄傲的人不要谦虚，对谦虚的人不要骄傲。

——杰弗逊

【知识卡片】

“席梦思”床垫的使用与维护

“席梦思”床垫以其美观高雅、睡卧舒适的优点赢得越来越多的人们的青睐。如何正确地使用和维护“席梦思”床垫呢？首先应了解“席梦思”床垫的构造，一个 1.5×2 （米）的床垫约由300~400个直径约7厘米的弹簧组成，边沿由直径4毫米的钢丝围成方框，簧与簧之间又有小拉簧连在一起。弹簧架的表面铺有麻布、棕片、海绵等衬料，外蒙色彩华丽的各种面料，上下两面相同。针对“席梦思”床垫的这种构造，使用和维护时须注意：

（1）床垫要经常两面使用，使弹簧受力均匀，不易变形。

（2）应尽量避免在床垫上站立、久坐，尤其在床边，这是最易变形的地方。

（3）保持面料的清洁，无论白天黑夜都应罩床单，一般不要用水冲洗床垫，以免床垫内的弹簧受潮生锈。

（4）用久的床垫若变形，可以拆开蒙布，将内部的弹簧作物理修整，床垫就完好如初了。

【计划·记事】

9月14日

【历史上的今天】

明军攻入元大都，元朝灭亡。（1368）

【每日格言】

生活中，谅解可以挽回感情上的损失。

——穆尼尔·纳素夫

【知识卡片】

卫生间的合理布置

卫生间的洗脸盆，最好安置在便桶的同一侧，便于人体在狭小的卫生间活动。卫生间的浴室与盥洗室可用半墙玻璃屏隔，也可在地隆上用铝合金装置玻璃门，建成一个封闭式的浴室，加强保暖性能。为避免水气凝结和空气流通不畅，可在卫生间装置排气扇。如欲除去秽气可把2~3盒清凉油打开盖放在卫生间的角落低处，2~3个月换一次。卫生间墙角可安装简易敞开式玻璃吊柜，放置各种杂物和卫生用具。但吊柜不可太大太多，以免造成空间压抑感。洗脸盆下设个储物柜，不但能将突见的喉位隐蔽起来，而且能将所有的洗浴用品贮藏起来，使空间整洁利落。同样，卫生间的粪管或通气管，可用胶合板或三夹板置蔽，装置脸盆，或将这些管道涂上油漆，然后再装饰些塑料花草藤木。不仅遮了“丑”，还起到装饰效果。

【计划·记事】

9月15日

【历史上的今天】

第一届全国人民代表大会在北京召开。（1954）

【每日格言】

爱挑剔的人总是得不到满足，永远也不会幸福。

——拉封丹

【知识卡片】

“创造型”人才的个性特征

- 一、主动性旺盛的求知欲和强烈的好奇心，驱使他积极进取。
- 二、洞察力对环境有敏锐的感受力，可以觉察到别人未注意到的情况甚至细节。
- 三、变通性善于举一反三、触类旁通，能想出较多的点子，提出非同凡响的主张，做出不同寻常的成绩。
- 四、独创性有别出心裁的见解，与众不同的方法。勇于弃旧图新，别开生面。
- 五、自信心深信自己所做事情的价值，即使遭到阻挠和诽谤，也不改变初衷，直到实现自己的理想或预期的目的。
- 六、想象力思想中新的观点、形象，来自合理的联想、幻想或来自偶然的机遇，想象力丰富的人联想多、幻想奇，有利于去揭开创造的序幕。
- 七、严密性灵感的火花闪过之后，深思熟虑，精细推敲，以达到完美的结果。

这里应该注意的是，探索的方向性，应是有利于社会发展和历史进步。

【计划·记事】

9月16日

【历史上的今天】

有独特艺术风格、擅长花鸟虫鱼的著名画家齐白石逝世。（1957）

【每日格言】

礼貌经常可以替代最高贵的感情。

——梅里美

【知识卡片】

肥胖与减肥

在人们的传统认识中，似乎身体肥胖都是由于营养过剩引起的。

然而，最近美国两位著名肥胖治疗专家发现，有的人身体肥胖，是由于喝水太少。当人的饮水量不足时，身体会像海绵一样留住水分作为一种补偿，使身体发胖。

肥胖既有碍形体美观，又会带来高血压、冠心病、脑动脉硬化等病症，对健康造成很大威胁。现代医学研究表明，肥胖症随季节的变化而改变。夏季，由于天气热，出汗多，能量的消耗较大，脂肪细胞代谢也较快，因而肥胖程度有所减轻。到了秋天，天气逐渐转凉，脂肪细胞开始逐渐积聚，以防止热量扩散，起到冬季保温作用。这时，人体开始趋于肥胖。但是，这时也是减肥的最好季节。因为脂肪细胞的组织结构较好，并具有极强的化学活性。如果这时不加以抑制，就会增加肥胖程度。

另外，按摩腹部能刺激末梢神经，可使皮肤及皮下脂肪的毛细血管得以开放，并让皮肤组织间的废物排出体外，从而促进机体的代谢过程，起到“去腹消油”之功效。此外，摩腹可增强脾胃功能，疏通胃肠气机，有助于对食物的消化吸收，并能促进大便排出体外。所以，摩腹有减肥、健身、防病之功效。

【计划·记事】

9月17日

【历史上的今天】

我国科学工作者在世界上第一次用人工方法合成结晶胰岛素。（1965）

【每日格言】

唯有诚心地去爱人，以诚相待，方能被人接受，被人所爱。

——佚名

【知识卡片】

食用海带的学问

海带含纤维素、粗蛋白、碳水化合物、甘露醇、钾、碘等，是养生保健、再现活力的美食之一。据有关专家统计，长年食用海带的老年人，患病率平均低5—8%，寿命平均高4—8岁。长期食用海带，对高血压、血吸虫病及清除血脂等有明显疗效，对减肥和抗癌也有显著效果。朝鲜妇女把海带作为生育期间的主要滋补品；日本人把它作为健美的主要食品；俄罗斯人把它作为食物构成的重头菜。在我国众食家对其有“食了海带等于吃了鱼和菜”的赞誉。海带的吃法很多，凉拌、炒食、做汤、做馅，可素可荤，美味可口。用海带制作的方便食品有：属糖浆蜜饯的海带酱、话梅海带片；属糕点糖果的有海带月饼、海带糖、海带酥心糖、海带饼干；属罐头食品的有原汁海带、海灵糕；属饮料食品的有海带红茶菌、海带冰淇淋；属调味品的有辣味海带、酸味海带、五味海带丝。另外还有海带汤和海带红绿丝、江白青红丝等等。随着我国方便食品的不断增加，海带制品正在逐步进入旅游方便食品的行列。

【计划·记事】

9月18日

【历史上的今天】

“九一八事变”：日本帝国主义大规模武装侵略我国东北。（1931）

【每日格言】

人生最严峻的考验，常常不在逆境之中，而在成功之后。

——佚名

【知识卡片】

做人的艺术

自爱：不仅是洁身自好，还是一柄护卫名誉的银剑。

自珍：犹如一道坚固的思想防线，邪恶永远也休想逾越过去。

自信：当你迈人生活征途之前，一定要先去拜访它，请它与你结伴同行。

自足：物质享受上要与它亲密相处，事业追求上须同它分道扬镳。

自学：虽寂苦，有志者却乐此不疲，因而总比别人得到更多的知识和智慧。

自省：一天将过去的时候，请它评判得失，并作扬弃，它能促人奋进，使人完善。

自谅：是一贴麻醉剂，使人对过失漠视，对错误轻视，渐渐将人导向灭顶深渊。

自卑：像一条啃噬上进心、事业心的蛀虫，在无知觉中将人的前程撕得支离破碎。

愿朋友们从自我中找到一些生活的答案。

【计划·记事】

9月19日

【历史上的今天】

中国民主政团同盟在重庆召开大会，改组为中国民主同盟。（1944）

【每日格言】

当发现自己幼稚的时候，你就开始走向成熟了。

——佚名

【知识卡片】

秋季养生术

1. 宜早睡早起。使意志安逸宁静，使肺气不受秋燥的损害，从而保持肺的清肃功能。

2. 宜秋冻。秋季早晚气温相差较大，青壮年人不可顿添厚衣，宜稍待寒冷，这样有利于人体对气候变化的适应。对老人和小孩来说，秋季易旧病复发，或发新病，则宜逐渐增添衣服。

3. 宜宁志、保持乐观的情绪。老年人白天宜以平素兴趣所好的事物，随意玩乐，转移目标，精神负担自释。

4. 防秋燥。秋季空气干燥，病菌易从口鼻而入，故易患秋燥。立秋之后要适当服用滋阴补品。

5. 调饮食。人体经夏日开泄之后，体质较差，应通过饮食补充人体之不足。老年人脾胃虚弱，如过食生冷，易引起秋泄，所以宜吃温热熟软之食品。

6. 勤习吐纳。秋令习吐纳对肺、肾、目均有较好的保健效果。清晨起床后，宜于室内闭目静坐，缓缓做腹式呼吸。

【计划·记事】

9月20日

【历史上的今天】

《中华人民共和国宪法》颁布。（1954）

【每日格言】

顺境里也有许多可怖和不称心的事；逆境中未尝就没有慰藉和希望。

——培根

【知识卡片】

新房的布置

新房用什么色调最合适？应从精神因素、卫生要求、住房的具体情况及个人性格、爱好等多方面来考虑。从地理位置上看，南方炎热时间长，应考虑冷色或中间色，如乳白、淡绿等；北京寒冷的时间长，可用暖色或中间色，如淡红、米黄等。从朝向看，南向或东向的房间用中间色为好，西向可用冷色，北向则用暖色较合适。一般说来，性格外向的人喜欢暖色，性格内向的人喜欢冷色和中间色。通常来看，新婚洞房采用淡红色调较为多见。淡红属于暖色和亮色，它给人以欢快、喜庆、典雅、温和的感觉，但切忌采用鲜红色、大红色调为主体，这样容易引起精神兴奋。长此以往，会引起精神烦躁或神经衰弱，影响身心健康。

室内陈设应本着少而精、实用而不浮华、和谐而不庞杂、典雅而不庸俗的原则。除了床、桌、椅、柜等必要家具外，其它东西应尽量减少，从而使房间显得宽敞、明亮。住室的用具、书画等装饰品应给人以美的享受，切忌雍肿、繁杂，家具配套及卧房的诸项用品都要错落得当，统一和谐。

【计划·记事】

9月21日

【历史上的今天】

中国人民政治协商会议第一届会议在北平开幕。（1949）

【每日格言】

埋怨对于人生永远是个负数。

——佚名

【知识卡片】

生活中的健身法

你如果感到身体疲劳，又抽不出时间来锻炼，不妨试试下面几种生活中的健身法。

做饭。利用每天在厨房做饭的空闲时间，进行下蹲锻炼，弯曲膝关节和小腿，可以使膝部及小腿柔软并富有弹性。

看电视不要过多地坐在椅子上特别是不能支撑后背的椅子上。应伸展身体的各个部位，尽量变换姿势。

排队购物可进行腹部肌肉的锻炼，收紧腹部2—3秒钟，然后放松。也可用同样的方法收紧臀部和腿部的肌肉。

等车可以活动脚趾和踝关节，放松肌肉，向两个方向转动踝关节，使之更为灵活。也可以把腰弯下去，以减轻腰部的压力。

科学家研究证明，每周从运动中消耗8千焦耳热量的人平均寿命可延长4—5年。这种消耗量属低强度运动量，生活中的许多活动与做家务的活动量均可列为低强度运动。

【计划·记事】

264

9月22日

【历史上的今天】

第二次国共合作宣言发表。以国共两党合作为基础的抗日民族统一战线正式形成。（1937）

【每日格言】

以铜为镜，可以正衣冠；以古为镜，可以见兴替；以人为镜，可以知得失。

——李世民

【知识卡片】

废旧唱片的妙用

将废旧唱片放在炉火上烤软，用手轻轻地捏成荷花状，这样就制成了一个别致的水果盘。也可以随心所欲地捏成各种样式，或用来盛装物品，或作摆设装饰，别具特色。破裂的唱片，将剩余部分沿着纹路剪成圆式，可当作杯垫。

旧丝袜的妙用

在旧丝袜内塞些软布用来擦皮鞋非常方便。旧丝袜内放入卫生球、防腐剂等，挂在衣橱内，能防止衣物发霉生虫。装满香料放于内衣橱中，能使内衣香气四溢。将旧丝袜脚掌部分剪掉，套在扫帚上（扫帚头露出10厘米），能防止扫帚变形而且更耐用。

废瓶盖的妙用

找三个铁质的酒瓶或汽水瓶盖，盖里向上，依次靠紧钉在一块大小合适的木板上，即成刮鳞器，用它刮鱼鳞，既好用又安全。

【计划·记事】

9月23日

【历史上的今天】

我国成功地进行了首次地下核试验。（1969）

【每日格言】

人们最出色的工作往往在处于逆境的情况下做出。

——贝弗里奇

【知识卡片】

刷牙的学问

正确的刷牙方法应该是竖刷法，方法是：

刷上前牙的唇面及上后牙的颊、腭面：刷毛与牙的长轴平行，并紧贴牙面，毛端指向龈缘，转动牙刷使毛与牙的长轴成45度（此时有一部分毛压在牙龈与牙冠的交界区，而另一部分则压入了牙间隙），然后由上而下作拂刷动作，就像用刷子顺着刷梳子缝一样，把缝里东西刷干净，每一部分要反复刷8—10次。

刷下前牙的唇面和下后牙的颊、舌面：方法与上牙相同，但方向相反，刷毛向下、由下而上拂刷。

刷前牙的舌、腭面：将牙刷垂直，用牙刷前端的毛压在舌、腭侧的牙龈上，顺着牙的缝隙向外拉刷。

刷咬合面：用牙刷在咬合面上呈水平状来回拉动。

坚持每天早晚用正确的方法刷牙，就能有效地清除牙齿及牙周组织上的食物残渣、软垢以及牙菌斑，保持口腔清洁卫生，防止牙病发生。另外，竖刷法对牙龈还有按摩作用，能促进牙周组织的健康。

【计划·记事】

9月24日

【历史上的今天】

北京人民大会堂建成。建筑面积 17 万多平方米。（1959）

【每日格言】

人生的道路虽然漫畏，但紧要处常常只有几步，特别是当人年轻的时候。
——柳青

【知识卡片】

午睡的学问

午睡可以消除疲劳，恢复体力和脑力，使人心情愉快，工作效率提高，还可以减少冠心病的发作。

那么午睡多长时间才适宜呢？科学家认为，在午间一时左右开睡最好。因为这时人体警觉自然下降，容易入睡。午睡时间以一个小时左右为宜。

午睡还要注意姿势。俯卧式会压迫胸部，影响呼吸，使肺工作量加重，且容易做梦。最理想的是向右侧卧睡，既不会使心脏受压，又有助于胃内的食物向十二指肠移动。人在睡眠时，体温调节机能降低，所以天气热时，不要直接对着电扇吹；天气凉爽时，要盖些被子。

值得注意的是，午睡并非人人皆宜。睡眠不足者，脑力劳动者和中小學生以及体弱多病者应该午睡。重体力劳动者，高温作业者，也需要争取午睡，这对安全生产很有好处。以下几种人不适宜午睡：65 岁以上，体重超过标准体重 20% 的人；血压过低的人；血液循环系统有严重障碍的人；特别是由于脑血管变窄而经常出现头昏、头晕的人。

【计划·记事】

9月25日

【历史上的今天】

抗日战争时，“狼牙山五壮士”把日寇引到悬崖绝路，跳下悬崖。（1941）

【每日格言】

不读书就没有真正的教养，也不可能有鉴别力。

——赫尔岑

【知识卡片】

儿童不宜多吃的几种食品

一、可乐饮料。可乐饮料中含有一定量的咖啡因，对机体中枢神经系统有较强的兴奋作用，对儿童机体有潜在的危害。

二、爆米花。爆米花含铅量较高，铅进入体内，会损害神经系统、消化系统和造血功能。儿童常吃爆米花易产生铅中毒，出现食欲减退、腹泻等症状，甚至导致儿童抵抗力下降、生长发育迟缓。

三、泡泡糖。泡泡糖含有增塑剂等多种添加剂，这些物质都有一定毒性，对儿童身体有潜在危险。

四、菠菜。儿童吃多了菠菜，会使体内缺钙，导致骨骼发育不良、牙齿生长不正常和身材矮小等不良后果。

五、糖精。糖精中含有致癌物质，食用过量会引起血小板减少、心力衰竭、肺水肿等疾病，并对胃、肾、脑、膀胱等脏器有损害，所以儿童应少食含糖精的饮料和食品。

【计划·记事】

9月26日

【历史上的今天】

中英两国政府发表联合声明：1997年7月1日中国对香港恢复主权。
(1984)

【每日格言】

一知半解的人，多不谦虚；见多识广有本领的人，一定谦虚。

——谢觉哉

【知识卡片】

饮料瓶的妙用

将“高橙”“雪碧”之类的饮料瓶从中间剪开，下半部留得略长一些，可用来盛洗衣粉、去污粉等物品。上半部倒过来用，去掉瓶盖，挂在水池里面，既能控净水，取拿也方便。

旧凉席的妙用

将旧凉席避开破损的部位，按照沙发的形状大小剪裁，把剪开断头的地方用布条包缝起来，缝上两条带子，就成了沙发靠垫。照此方法，旧凉席也可做成枕垫、椅垫。

废旧自行车内胎的妙用

洗衣机排水管经常弯来弯去，很容易破裂而漏水。遇此情况不妨剪一小段废旧自行车内胎，套在排水管的漏水处，即可有效地堵住漏水。剪一段自行车内胎直接套在吸尘器的管头上，可以帮助清理难以接近的缝隙或角落里的灰尘，同时也能起到保护吸尘器管的作用。

【计划·记事】

9月27日

【历史上的今天】

中共八大闭幕。这是中共在全国执政以后召开的第一次全国代表大会，是显示了党的团结和党的事业兴旺发达的一次代表大会。

【1956）

【每日格言】

拓荒者的可贵，在于他不向荒原屈服。

——佚名

【知识卡片】

旧雨伞的妙用

无修理价值的旧尼龙伞，其伞衣大部很牢固，因而可将伞衣取下，改制成图案花色各异的大小号尼龙手提袋。其制作方法是：先把旧伞衣顺缝合处拆成小块（共八块）洗净、烫平，然后用其中六片颠倒拼成长方形，两片做成提带或背带。

牙膏皮的妙用

搪瓷器皿出现小洞时，先用铁钉把小洞磨圆，然后将牙膏皮卷成小圆棒，插入洞中，在洞的两端露出3~5毫米，进行铆补即可。

风油精的妙用

1. 吹电扇时，往扇片洒数滴风油精，不仅满室清香，而且有驱除蚊虫的作用。
2. 入夜，当你点燃蚊香驱蚊时，在蚊香上洒几滴风油精，蚊香燃放的烟不仅不呛人，还清香扑鼻，且灭蚊效果也好。
3. 洗澡时，在浴水中加入几滴风油精，浴后浑身清凉舒爽，还有防治痱子、防蚊叮咬、祛除汗臭的作用。
4. 喝凉开水时，加几滴风油精，有解暑去热之功效，而且顿觉耳聪目明，周身清爽。

【计划·记事】

9月28日

【历史上的今天】

谭嗣同等“戊戌六君子”被慈禧处死于北京菜市口。（1898）

【每日格言】

立志很重要。工作随着志向走，成功随着工作来，这是规律。

——巴斯德

【知识卡片】

衣着的搭配

1. 浅色丝裤最忌跟深色鞋搭配，应配同色或类似颜色的鞋子；深色丝裤宜配深色鞋。

2. 一个色调的穿着法不再流行，最好是以相近的颜色配衬。

3. 太短的汗衫配紧身裤的穿法，不好；配一件大码的宽松的汗衫，才是时髦的打扮。

4. 如果你颇为肥胖，别穿太宽松的衣裙，以免看来更肥；收窄的衣服可使你看来苗条。深绿色、深玫瑰红能使肥胖者显得收紧。

5. 如果你的胸部大，千万别穿高领上衣，领口略低，效果较佳。如果胸部小，切勿穿V字领的上衣，摆布领为好。

6. 穿套装时，如果手提一个巨型购物袋，会破坏一身打扮；可配一个小型、线条简单的挂肩袋。

【计划·记事】

9月29日

【历史上的今天】

中日建交。双方宣布，在和平共处五项原则的基础上，建立持久的和平友好关系。（1972）

【每日格言】

一个能思考的人，才真正是一个力量无边的人。

——巴尔扎克

【知识卡片】

新娘美容

化妆前，必须先用清水和香皂彻底清洁面部皮肤，在不洁的皮肤上化妆对皮肤损害很大，而且不易达到满意的美容效果。新娘化妆的重点在眼部。眼部化妆可包括画眼线、涂眼影、上睫毛膏。眼线画在上、下眼睑靠近睫毛的部位。下眼线因没有睫毛遮盖，不要画得太浓太粗，最好在眼尾轻轻描一道。涂眼影是用小毛刷或海绵棒粘着比肤色略深的眼影从眼眶向外逐渐淡薄地抹过去，从而使眼睛显得有深度。新娘的眼影不要使用过于暗浊的颜色，如深棕、黑等颜色，选用淡紫、橙红等比较明丽的色彩为宜。

唇部化妆，应先用颜色鲜艳的唇膏将唇部的轮廓涂画出来，然后均匀涂满双唇口红，涂好后，用纸巾在嘴唇上轻按几下，粘去浮在表层的口红，再轻涂一层无色唇油，就会使双唇显得更丰润、自然。

面颊的化妆要自然，选择接近自己肤色的胭脂，不要留下涂抹的痕迹。

【计划·记事】

9月30日

【历史上的今天】

郑州黄河大桥建成。（1986）

【每日格言】

知识不多就愚昧；不习惯于思考，就粗鲁或蠢笨；没有高尚的情操，就卑俗。

——车尔尼雪夫斯基

【知识卡片】

钓鱼与健身

当今世界，人们已把钓鱼作为一种健身方法，其实我国历史上早就出现了以垂钓而健身的著名人物。譬如周朝的名相、那位活了97岁的健康老人姜子牙就是其中的一个。据现代医学研究，垂钓至少有三个方面的健身作用。

垂钓之处，水浪翻花，草木葱茏，且随时散发出氧气、负离子、杀菌素和芳香物质。垂钓者吸入这清新空气，有益大脑健康，增强记忆力。

垂钓姿势，时而站、蹲，时而坐、跪；垂钓时注意力集中，直视浮标，全神贯注。动静相宜，静时可以清气换脑，存养元气，积累精力；动时可以活动筋骨，按摩内脏，产生抗力，增强体质，颐养气质。

河湖垂钓，一是视野广阔，可以看那天边流水、上空翔鸟、水中映影、花丛蝶飞等美景；二是听觉活跃，哗哗涛声、呼呼风声、叽叽鸟声，皆可调节视听，聪耳明目。

【计划·记事】

10月1日

【历史上的今天】

中华人民共和国成立。今天是我国的国庆节。

(1949)

【每日格言】

机遇只垂青于那些懂得怎样追求她的人。

——尼科尔

【知识卡片】

教育子女十诀

1. 公平对待子女。
2. 子女有任何良好的表现，都应给予应得的赞许和鼓励。
3. 尽力协助其养成独立的人格，能对事对人作出正确的判断。
4. 以爱为出发点，不论责备、批评甚至处罚，都要让他们体验到责之深、爱之切的心意。
5. 对子女的爱，不应附带任何条件。
6. 信赖子女的判断力，不要越俎代庖，以加强他们的自信心。
7. 容许子女自己去解决问题，不要助长他们的依赖性。
8. 以身作则，树立好榜样。
9. 尊重子女的感情。
10. 让子女自己对前途或事业作出决定和选择，不要强逼子女按照父母意思去做。

【计划·记事】

10月2日

【历史上的今天】

国共两党达成协议，将南方游击队改编为新四军。（1938）

【每日格言】

荣誉就像玩具，只能玩玩而已，决不能永远守着它，否则就将一事无成。

——居里夫人

【知识卡片】

男性美容的技巧

1. 发式应该配合脸型，头发长短适中。一般脸型的人，可留鬓脚，头发适当留长些。脸型长瘦的人，留海不宜留得过长，免得长发遮盖脸面。

2. 面部皮肤滋润按摩。具体做法：双手掌心对搓，搓得发热，由下而上，从里向外，在额部双目周围、太阳穴、面颊两侧、鼻梁两侧、下巴等处，每天揉搓多次，每次约8分钟，可使面部皮肤滋润细腻，达到护肤效果。漂面（即使用面膜）也是减少浅皱纹的好办法。

3. 修整眉形。凡英俊男子总是“眉清目秀”。三角形眉毛看上去一副凶相，应该拔去尖头多余眉毛，修整成直形眉毛；断眉毛者，应该通过修饰，连接为一体，着色加浓；如两头淡中间浓的眉毛，应该拔去中间多余眉毛，两头着色加浓统为一体。

4. 营养皮肤，调整肤色，可搽抹营养霜（适宜中性干性皮肤者）或搽抹营养蜜（适宜油性偏油性者）。

【计划·记事】

10月3日

【历史上的今天】

陈景润在数论研究中取得世界领先成就，推出“1+2”定理。（1977）

【每日格言】

人的思想是了不起的，只要专注于某一项事业，那就一走会做出使自己感到吃惊的成绩来。

——马克·吐温

【知识卡片】

气味与健康

人体在新陈代谢过程中能产生释放出各种不同的气味来，据测定有九百多种。这些污染物中包括二氧化碳、一氧化碳、烃、丙酮、苯、甲烷、醛等，它们随着空气流通而扩散着气味，特别是污浊的卧室里、长途火车和船舱里，人们便会明显地感觉到。人体受到疾病的侵染，也会产生出特异的气味来，如齿龈发炎者、消化道病者、内分泌失调者，都会散发出口臭、腋臭、脚汗臭等怪异气味来。

人们在各种不良气味的包围中生活着，病菌侵染人体，就会带来疾病，特别是有许多传染病菌，原来停留在呼吸道粘膜表面的粘液中，随着咳嗽，喷嚏，可喷出一万至四万个飞沫，与周围空气接触而形成飞沫核混并在空气中污染开去。因此，要注意室内、公共场所通风，阳光的照射与经常消毒，净化空气。据测定，房内打开门窗后，只需三十至四十分钟，便可以使房内空气得以净化，特别是日光照射，可以起到很好的消毒作用，因日光中紫外线可以杀死细菌，减少异味对人体的影响。

【计划·记事】

10月4日

【历史上的今天】

苏联第一颗卫星发射成功。（1957）

【每日格言】

谁虚度年华，青春就要退色，生命就会抛弃他们。

——雨果

【知识卡片】

地毯的选购

如何选择一块优质地毯呢？可从以下几个方面去鉴别：

一、规格（即尺寸），根据自己所需要规格去选择，选购尺寸应略大于标准尺寸为好，这主要是防止地毯在使用过程中因遇水、遇冷等原因而发生收缩。

二、毯型，应周正，不应有歪斜、长短不一致。

三、毯面，要平整、无毛头，毯面的光泽和色泽要一致。

四、厚度，要一致，应符合标准厚度或略大于标准厚度。厚度越薄，越会影响使用寿命，同时也减少了地毯的舒适感。

五、毯背，要平整、干净、均匀。

六、纹样（图案），要美观、不走形，图案深浅要调和，大小边宽度应一致，抱角花、叶等图案要对称。

另外，剪花地毯要剪痕清晰、明显，剪口宽度一致。地毯的绕边要均匀，底穗要长短一致。

【计划·记事】

10月5日

【历史上的今天】

全国归国华侨第一次代表大会在北京举行，选举陈嘉庚为侨联主席。

(1956)

【每日格言】

不幸，是天才的进身之阶；信徒的洗礼之水；能人的无价之宝；弱者的无底之渊。

——巴尔扎克

【知识卡片】

去除地毯污迹的方法

1. 去除动植物油迹：用棉纱蘸取纯度较高的汽油擦拭，也可以用洗涤剂刷洗油污处。

2. 去除墨水迹：新墨水迹可往污处撒些细盐，然后用温肥皂液刷除。除墨水迹可用牛奶浸润片刻，再用毛刷蘸牛奶刷除。然后用清水擦净。

3. 去除烟油迹：用刷子蘸浓盐水刷除，也可用汽油擦洗。

4. 去除咖啡、茶水迹：先用棉纱蘸温洗衣粉溶液擦洗，再用温水加少许食盐而成的溶液清洗。

5. 去除水果迹：用10%浓度的氨水溶液（即阿莫尼亚水。药店有售）稍浸污迹处，再用毛刷蘸该溶液刷除，后用清水擦净。

如果地毯污迹很多，自己洗涤有困难，就送到洗染店去洗。

【计划·记事】

10月6日

【历史上的今天】

中共中央政治局采取断然措施粉碎“四人帮”。（1976）

【每日格言】

见贤思齐，见不贤而内自省。

——孔丘

【知识卡片】

领巾与服装的搭配

领巾能和各种颜色、面料、样式的服装搭配。只要充分利用各物特点，互相搭配得好，不必花很多的钱，就能形成极抢眼的流行款式。

我们可以把颜色明亮的衣服和领巾配合在一起，例如荧光蓝搭配紫红色或亮黄色配深紫色，也可以利用柔和的浅色系，配合优雅的中间色调和暗色系，使我们的皮肤看起来明亮而有光泽。

领巾中的编织方式，在流行主题中要占相当重要的地位。如波纹状的棉布、疏织的编织品或球状编织的羊毛织品，都能与类似编织物的服装配合。

领巾的花色最好能和各类样式的上装配合。例如穿一件印有花朵的简单背心，另外颈部加一条同样印有花色的亮线领巾，看似都简单，却会产生别致的搭配效果。又如素色的绉褶式丝质衬衫配以同质料的长领巾，看来就醒目、华丽。

【计划·记事】

10月7日

【历史上的今天】

中国人民解放军杰出指挥员刘伯承元帅逝世。（1986）

【每日格言】

凡过于把幸运之事归功于自己的聪明和智谋的人多半是结局很不幸的。

——培根

【知识卡片】

孩子潜能的激发

孩子的潜能需要激发，专家们提供的一些方法可以参考：

1. 允许孩子有新奇的荒谬的想法，并让他们说出缘由。
2. 给予适当的休息时间，让他们自由探索并吸收新知。
3. 给予温暖、关怀与了解，唯有如此，他才能充分发挥潜能。
4. 提供给孩子丰富的文化刺激，如带他们到博物馆、看书展，并买一些他们感兴趣的图书供他们阅读。
5. 鼓励孩子思考，碰到问题时不要马上给他答案，应让他对问题好好思索一番。

香烟灰的妙用

家庭养的盆花，到了仲夏时节，盆土易生虫子，令人烦恼。当然，不妨从花卉市场买杀虫药喷洒。除此以外，还可妙用香烟灰。

可将制熄的香烟灰均匀地弹洒在盆土表面，待浇水时，烟灰便会渗入盆中，烟灰中的有毒物就足以杀灭盆土中的虫子。

烟灰除了有杀死虫子的作用外，还有利于花卉迅速生长：同时，烟灰也是草木灰，混在盆土中也是有机肥料；烟灰又属碱性，对常施腐豆水肥的盆土（呈酸性）能起中和作用。

【计划·记事】

10月8日

【历史上的今天】

国民党中央常委通过，蒋介石任国民党政府主席。（1928）

【每日格言】

不下决心培养思考的人，便失去了生活中的最大乐趣。

——法朗士

【知识卡片】

日光浴的学问

日光分为光线、红外线和紫外线。我们常见的光线中有红、橙、黄、绿、青、蓝、紫七种颜色。这七种颜色对人体所起的作用却不一样，如红色光起兴奋作用，黄绿色光起镇静作用，青蓝色光起抑制作用。

红外线占阳光的百分之六十，能使深层组织的血管扩张，促使血液循环，故对风湿性关节炎、冻疮等患者很有好处，还能使心跳有力，呼吸加深，新陈代谢旺盛，增加人体免疫能力。

紫外线具有强大的杀菌能力，如大肠杆菌受阳光直射四十五至六十分钟即死亡，结核菌照射几分钟就无法生存。

日光浴除理想的海滨沙滩外，其它有阳光照射的草皮、操场、阳台等地方也可进行。它最适宜的温度是摄氏18度至32度之间。儿童最好在摄氏20度至30度之间进行。时间在上午十时左右及下午四时前后为最佳。

日光浴时，必须戴上有色眼镜和草帽，保护眼睛及头部。饭前餐后、经期妇女以及病后体质极度衰弱的人不宜日光浴。

【计划·记事】

10月9日

【历史上的今天】

美国总统顾问基辛格和北越代表在巴黎进行秘密谈判。（1972）

【每日格言】

没有理想，就没有坚定的方向，而没有方向，就没有生活。

——列·托尔斯泰

【知识卡片】

土豆的医用

1. 可消除肌肉注射后的硬肿。

长期接受肌肉注射的病人，因药物不易被吸收而致注射部位产生硬肿，不仅影响再次注射治疗，且因常常隐隐作痛令患者坐立不安。若将削皮的生土豆切成0.5—1公分的、比硬肿范围稍大些的薄片，敷于硬肿外，24小时后就可使硬结变软或消失。

2. 可包敷烧伤伤口。

国外学者长期研究和试验表明，土豆皮包敷烧伤伤口疗效特佳。具体方法是，取下煮熟剥落的土豆薄皮直接敷在患处。与传统的纱布、绷带包扎法相比，土豆皮不仅可防止水分的蒸发，有助于烧伤处迅速痊愈，而且换药时不会粘连伤口，无任何疼痛、包扎等不适之感；同时因其纤维素少、皮薄，与伤口“吻合”程度高，更有利于防止伤口感染。

【计划·记事】

10月10日

【历史上的今天】

孙中山领导的革命党人在武昌起义，推翻清朝封建统治。（1911）

【每日格言】

我的最高原则是：不论对任何困难，都决不屈服。

——居里夫人

【知识卡片】

名牌服装的识别

掌握识别名牌服装的常识，可使您避免不应有的损失。

1. 看外表。名牌服装做工精细，用料考究，无卷折、压皱，外观挺括。
2. 看商标，名牌西装除在衣服里面钉有商标，在左袖口也钉有一只临时商标以便识别，穿着时应拆掉。
3. 看袋口。为了防止服装在陈列时袋下挂、变形，名牌服装多在袋口用明线、大针脚进行封口，穿着时再拆开。
4. 看衣里，名牌服装的衣里与面料同色，高档名牌里料上织有本商标标志。
5. 看配件。名牌时装的纽扣、拉链头及其它小配件上，均有本商标标志。
6. 看包装。名牌服装采用一条龙包装。商标、吊牌、备用料及备用扣齐备，商标是丝织的，而不应是印制的。外包装如包、袋、盒等上面，生产厂家的地址等均齐全。

【计划·记事】

10月11日

【历史上的今天】

我国几个民主党派和全国工商联在北京分别举行全国代表大会。(1979)

【每日格言】

好动与不满足是进步的第一必需品。

——爱迪生

【知识卡片】

人尿的妙用

人尿也有用。十岁以下的童尿，中药叫童便，它味咸、性寒，含有尿素、尿酸、硫酸盐、硝酸盐、水等成分，具有滋补身体，治疗内出血的作用，可适用于肺癆、出血及吐血、经常性鼻出血等症，并能治疗跌打损伤，但中医认为“脾肾虚寒”的患者，不宜采用童尿治病，以免加重病情。老尿盆上的沉积物，洗净干燥后入药，谓之“人中白”，能治疗结核病、小孩软骨病。最近，药物科研工作者用男性的尿液提取的“不激酶”，是治疗冠心病的静脉血栓症的特效药。从孕妇的尿液中制取的“绒促性素”是治疗不孕症的特效药。这两种药比黄金还贵。

蜡烛的妙用

个人的书籍往往记有购书时间、地点或者写着留言，如在字面涂上蜡油，再用刀刮平，字迹会永不退色。搪瓷器皿的漆剥落，露出的铁皮生锈了，可把锈磨光，涂一层蜡油，起一定防锈作用。缝纫时，把线和蜡烛一起扎在缝纫机头上，可使线润滑，不断线，不断针。

【计划·记事】

10月12日

【历史上的今天】

日本前首相田中角荣被判四年徒刑。（1975）

【每日格言】

和平、友谊，是世界上最美丽的花朵。

——无名氏

【知识卡片】

皮革服装的选购与保养

在选购皮革服装时，要选择皮质柔软、手感丰满、伤残较少、具有弹性（伸张力）、色泽纹理基本一致的面料革。

里子要尽量选择质量较好的美丽绸，羽纱绸的牢固程度较差。袖口、领子、里面长短要适宜、平整。

脑力劳动者因活动量较小，可穿着细腻美观的绵羊皮服装；体力劳动者活动量较大，可穿着结实耐用的山羊皮、牛皮、猪皮等革制服装。一般来讲，上衣选择山羊革最适宜，因为山羊革纹理适中，耐磨力也强。裤子的选择最好是牛皮革或者山羊革，因为这两种革均牢固耐磨。皮裙子最好选择绵羊革，因为绵羊革手感柔软，穿着舒适。当然，猪皮革服装也不错，它的主要特点是耐穿耐磨，价格低廉。皮革服装穿脏了不要用水洗，用绒布把革面上的尘埃污物揩掉（太脏可用酒精擦洗），再涂上一些夹克油，便可继续穿着。还可以取几只调匀了的鸡蛋清，用软布蘸上擦拭，能收到整旧如新的效果。皮革服装严禁接触油污、酸性和碱性等物质。如遇淋雨受潮或发霉，可用细绒布擦去，在阴凉处晾干，切忌在烈日下曝晒。

【计划·记事】

10月13日

【历史上的今天】

中国少年先锋队建队。（1949）

【每日格言】

平庸的人关心怎样消磨时间，有才能的人竭力利用时间。

——叔本华

【知识卡片】

日常起居调理方法

1. 晨醒宜作保健按摩。可将两手搓热擦面，用拇指背上下摩鼻，轻熨两目。
2. 起床后洗漱，并梳发百余次，早餐宜淡索。
3. 清晨宜至户外活动。早晨空气清新，外出活动可促进体内新陈代谢，改善心肺功能。
4. 早出须避风寒、露湿。人体经一夜睡眠，骤然外出须注意衣着适当，以免日久损身患病。
5. 中午须静息。经半日劳作后，宜略作休息，再进午餐，食后宜摩腹。
6. 上下午工作之余皆应安排适当的文体活动。
7. 晚餐前应稍作休整，餐后可摩腹、散步，不宜困卧。
8. 晚上在工作、学习之后，宜做气功或练太极拳等，然后沐浴，按摩。
9. 睡前应漱口，使日间饮食的残渣尽去。漱口后不可再吃东西。

【计划·记事】

10月14日

【历史上的今天】

中国人民志愿军在朝鲜与美军进行“上甘岭战役”。（1952）

【每日格言】

古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。

——苏轼

【知识卡片】

电冰箱的使用与保养

1. 怎样调节温度调节器？

平常应调在“正常”（MED）位置上，如是数字式的调节器，应调在“4”字上，快速制冷或冷冻食品时可调在最冷点（“7”或MAD），但时间应控制在5小时以内。室内温度较低，冷藏室温度低于6℃时，应调在“较冷”（“2”或MIN）上。

2. 怎样节电？要正确调节温度调节器，此外要尽量减少开门次数和开门时间。冰箱应有较好的散热环境，宜放在阴凉通风处，经常清除冷凝器上的灰尘。

3. 怎样保护好冰箱的电机？目前各种型号的电冰箱（包括进口的）一般无稳压装置，但冰箱对电源电压的要求却很高，所以电压不稳定的地区，必须配用稳压电源器。冰箱在运行中，突然停电或人为关机后，不能立即又开机，以免电机升温而致烧坏。停机后，最少应等10分钟后再开机。

4. 怎样清洗冰箱？

外面和里面附件可用软布蘸温水清洗，如有较脏的污点，可蘸餐具用的清洁剂清洗，但务必用清水洗干净。

【计划·记事】

10月15日

【历史上的今天】

赫鲁晓夫被解除苏共第一书记职务。（1964）

【每日格言】

一个从事脑力劳动的人，如果不经常活动四肢，那是一件极其痛苦的事。
——托尔斯泰

【知识卡片】

穿鞋的学问

人们穿鞋子，不是单纯为了舒适和美观，更重要的作用在于维持人体直立、行走的需要，维护足弓缓冲外界的震荡。当穿用不合脚的鞋子时，足部受到的不适刺激经由腰椎、脊髓上传至脑，可能会破坏血液循环和激素分泌的平衡，而引起腰痛、肩周炎、头痛、注意力不集中、焦躁、食欲不振、溃疡等。面对市场上销售品种繁多的鞋子，选择什么样的更符合人们的生理要求呢？

鞋的选择要合脚，即穿上鞋后脚趾感到自然、舒适，没有挤压感。要注意鞋号和式样是否适合自己的脚形。青年人鞋跟高度，以不超过3厘米为宜。老年人鞋跟高度不要超过2厘米。这样的鞋，才有利于维持老年人的足弓，便于负重和行走，减少足部疾息的发生。女性的高跟鞋，鞋跟不要过高。因为鞋跟过高，会因身体重心移于足前部而引起足和踝部的扭伤、足部肌肉和韧带的劳损。

少年儿童的足和足弓发育尚未成熟，为了使足弓发育正常，弹性优良，选择松软适度、大小合脚的鞋，有助于足形、足弓的发育；太紧、太松、太硬、高帮的鞋不宜穿。

【计划·记事】

10月16日

【历史上的今天】

中国自行制造的第一颗原子弹爆炸成功。（1964）

【每日格言】

有所作为是生活中的最高境界。

——恩格斯

【知识卡片】

孩子看电视须知

近年来不少家庭购买了彩色电视机，孩子们看电视的时间也日益增多。孩子只要在观赏电视时遵照看电视的要领，就不会伤及眼睛和生活作息。看电视是益智的课外教材。

孩子看电视，对于节目应有选择，父母也应该尽量少看娱乐性的节目。而多观赏益智的节目，同时陪着孩子看新闻与专题，可能对孩子的心智成熟有益得多。

专家们认为，看电视时保护眼睛最重要，以下的要领必须严格遵守，才不会成为电视机的受害人。

1. 与电视机要保持三米以上的距离。
2. 不要坐在地板上仰头看电视，也不要居高临下地看电视，尽量使画面和眼睛保持同一水平高度。
3. 看电视时不要开灯，也不适宜在强光下或反射光线中看电视，看电视是休闲活动，最好要有柔和的光度。
4. 不可一次看太久，并且时时移动眼睛的视点。
5. 患眼病或太疲倦、眼睛酸痛时，不要看电视。

【计划·记事】

10月17日

【历史上的今天】

被特赦的中国最后一个皇帝溥仪在北京逝世。终年60岁。（1967）

【每日格言】

古来雄才大略之士，无不陷于逆境，千辛万苦，不辞劳瘁，始能成一伟大之事业。

——管绿荫

【知识卡片】

六种怪味去除妙法

1. 室内放上几桶冷水或盐水，油漆味可很快消除。
2. 在室内不同位置放几条湿毛巾，或点燃两支蜡烛，烟味会很快消失。
3. 皮箱中有异味，可用蜡在箱内涂擦，然后晒干，异味即可消失。
4. 炒菜锅里有鱼腥味，可在锅烧热时，放进一些湿菜叶，异味便消失。
5. 除厕所臭味，可将一盒清凉袖打开盖放在角落低处，即可除臭。一盒清凉油可用2~3个月。
6. 除花肥臭味，可将桔子皮放入肥料液内，臭味就可消除，而且桔皮本身也是很好的肥料。

清凉油的妙用

衣物沾上油漆污渍，用汽油、香蕉水可清除，但有损于衣料质地。可在刚沾上漆渍的衣服正反两面涂上清凉油，几分钟后，用棉花球顺着衣料的布纹擦一下，漆渍便被清除掉。除陈漆渍时，要多涂些清凉油，等漆皮自行起纹皱，即可剥下漆皮，再将衣服洗一遍，漆渍便会完全去掉。

【计划·记事】

10月18日

【历史上的今天】

侵华英军焚毁圆明园。（1860）

【每日格言】

良好的健康状况和由之而来的愉快情绪，是幸福的最好资金。

——斯宾塞

【知识卡片】

悬挂字画的艺术

随着城乡住房装饰热的兴起，字画已成为人们用来装饰房间的时髦艺术品，显示出它独有的艺术魅力。那么，在悬挂字画时注意些什么呢？

首先，要注意选择好字画的种类，字画各类的选择应根据主人的爱好，墙面的大小、形状，以及室内的色调来综合权衡。一般来讲，国画、书法是大众化的艺术品，能适宜不同职业、不同爱好的人们；油画，较适宜知识界、艺术界、医务界人士的家庭，但要与色调浓重的居室和色彩浑厚的家具相配，才能给人以富丽、高雅的意境；水彩画，与浅淡色的墙壁、家具相配，方能给人以清新、淡雅的意境；挂版画，要求家具线条整齐、边角突出、色调沉稳。

其次，要注意选好字画内容。字画内容的选择，有许多讲究。风景画，能增加室内的空间感，使人感到敞亮；花卉、静物画，能增添室内的气息，给人以热情而文雅的感受。

【计划·记事】

10月19日

【历史上的今天】

中国现代伟大的文学家鲁迅逝世。其代表作有《阿Q正传》《狂人日记》等。（1936）

【每日格言】

少而好学，如日出之阳；壮而好学，如日中之光；老而好学，如炳烛之明。

——刘向

【知识卡片】

羊毛衫的洗涤与保养

羊毛衫正在由单纯的内衣向外衣发展。因为它具有流行的色调，款式不断更新，造型日益丰富，柔和谐调，受到广大男女青年的喜爱。

怎样洗涤与保养羊毛衫呢？

羊毛衫和兔毛衫部是由高中档的兔、羊毛纱编织而成的，洗涤时一般使用中性肥皂片或高级洗衣粉，用量为织物的2%左右。用清水将羊毛衫浸透，放在水温40℃左右的不烫手的中性洗涤剂溶液里浸20分钟，再用手小心地在织物的主要沾污部轻轻地搓洗，切忌紧绞，但必须及时地牵拉搓洗部位，以免织物粘缩。然后将羊毛衫放在30—35℃的温水中过清，到水质不浑浊时，即可将衣服取出，把它包卷在毛巾内吸干水，再缓缓抖开，平摊晾干，切忌在烈日下曝晒。

羊毛衫和兔毛衫的纤维含有油脂，所以收藏前要洗涤晾干。熨烫时，上面要加湿布。收藏前要在太阳下晒过。

【计划·记事】

10月20日

【历史上的今天】

新疆和平解放。（1949）

【每日格言】

做学问的功夫，是细嚼慢咽。好比吃饭一样，要嚼得烂，才好消化，才会对人体有益。

——陶铸

【知识卡片】

人工呼吸要领

施行口对口的人工呼吸，抢救者在用仰头抬额法保持气道通畅的同时，用放在前额上的拇指和食指夹住病人的鼻翼闭紧鼻孔，防止空气从鼻孔泄出。抢救者做一深呼吸，张大口，用双唇完全密封包住患者的嘴，使之不漏气，做两次全力吹气。两次吹气中间应间隔1.5秒，在这个间歇期抢救者应自己深呼一次。每次通气量为800~1200毫升，通气合适时就能看到胸廓起伏和感到气流逸出。如通气困难，应重新调整患者头部位置。

如果患者口腔紧闭难以打开，或口部有严重外伤，这时可采用口对鼻的人工呼吸法，即仍使用仰头抬额法，但用抬颞的手使患者口唇密闭，抢救者用口对病人鼻孔吹气；患者被动向外呼气时，须用拇指将其双唇分开，让空气充分排出，以防鼻塞。

【计划·记事】

10月21日

【历史上的今天】

美国发明家爱迪生发明电灯。（1879）

【每日格言】

本来无望的事，大胆尝试，往往能成功。

——莎士比亚

【知识卡片】

厨房的设计与利用

1. 厨房的设计。厨房的面积一般都不大，而容纳的东西确实真不少，炉灶、洗涤池、餐具柜等都是应该放入的，有可能的话，还应该有电冰箱、洗衣机等电器的位置。合理的设计要求是方便操作、提高空间的利用率。在厨房的一边，使用系统式家具，将洗衣机、电冰箱等电器嵌入系统式家具内，在灶台上方或贴墙顶一圈做吊柜，并把排烟机嵌入吊柜。这样既满足了生活功能需要，又增加储物容量，可将食品、清洁剂、餐具、玻璃杯等摆置在柜内，分开排列，取拿方便，整个厨房的布置不显得凌乱，无压迫感，给人非常整洁的感觉。

2. 厨房死角的利用。厨房里容易形成死角的地方有：家具、冰箱与墙壁之间的空隙。我们可以根据空隙的大小，用板架与箱子组成篮架放入空隙内，篮架的高度与冰箱的高度或碗橱的高度相同，既给人整洁的感受，又能便利放置蔬菜之类的什物。墙壁、家具的侧面，可以用市场上销售的网架，或在墙壁上自制些钩子，放置各种用具。

【计划·记事】

10月22日

【历史上的今天】

中国工农红军长征结束。历时22个月，途经11个省，行程二万五千里，
(1936)

【每日格言】

命运的建筑师就是你自己。

——佚名

【知识卡片】

成功者的经验

1. 有强烈的事业心，不苟安于现状。生活有明确的目标，并对实现自己的目标充满信心，百折不挠。他们往往把目标订得比实际能力高50%，使自己处于永远不停顿的追求中。

2. 勤奋学习，抓住一切使自己增长才干的机会，重视各种信息，不断丰富自己的知识宝库。

3. 训练自己的决策能力，多谋善断，从客观实际出发，不贸然从事。

4. 善于驾驭自己的感情；能克服自卑、恐怖及盲目乐观情绪；敢于坚持原则，果断处理问题。

5. 寻找正直、开明的领导。不随波逐流，不老于世故。

6. 能科学地安排时间，有效地利用时间，不虚度光阴。

7. 善于捕捉机会，能仔细观察周围事物的变化，时机未到时，能耐心等待。时机来临时，能果断行事，勇于冒风险。

8. 不断克服心理上的阴暗面，思想永远光明，不回避问题，敢于接受各种挑战。

【计划·记事】

10月23日

【历史上的今天】

为进一步占领中国市场，扩大第一次鸦片战争中掠夺的权益，英国以“亚罗号事件”为借口，又挑起第二次鸦片战争。（1856）

【每日格言】

沿着别人的脚迹行进并不困难，为自己开拓道路要困难得多，但也光荣得多。

——科拉斯

【知识卡片】

盆景的取材

树桩盆景，多取材于山野、僻道和园地栽植的树木、花卉。晚冬时节或早春可去山坡沟涧、岩崖石缝挖掘出树桩，然后栽入园地，精心培育；还可有意识地在园中栽植花木，修剪作势，待春季装盆栽植后再作其他技术处理。这样一盆令人赏心悦目、心旷神怡的盆景便制作成了。

古人曾对树桩材料作过分类：四家，指金雀、黄杨、迎春、绒针柏；七贤，指黄山松、缨络柏、榆、枫、冬青、银杏、雀梅；十八学士，指梅、桃、枸杞、杜鹃、翠柏等。

现代树桩盆景的取材范围更广泛了。五针松、黑松、无花果、金银花等都是常见的树桩好材料。总之，自然界里一切树木花草，凡能引种成活且造型优美的都可作盆景选材。

山石盆景的石料，源于多处。依石料的质地不同，分为硬质石料（不吸水）和松质石料（吸水）两类。硬质石料有：英石、钟乳石、斧劈石等；松质石料有：砂积石、浮石、海母石等。其实，凡自然界中姿态优美、纹理好看的石料，均可取作盆景的材料。

【计划·记事】

10月24日

【历史上的今天】

首都百万军民在天安门广场热烈庆祝粉碎“四人帮”。（1976）

【每日格言】

认朋友，急不来，急来的朋友去得也快。

——三毛

【知识卡片】

幼儿意外伤害病的处理

1. 鼻出血。用适量消毒棉花或纱布塞进鼻孔，用手指轻压鼻翼数分钟，病孩头部抬高或采取半卧位，前额和鼻部放冷水毛巾或冰袋帮助止血，止血后在2~3小时内不要活动。

2. 烫伤。轻度的可用苏打水清洗伤处，涂1%紫药水；如起泡，不要弄破，以免感染。衣裤鞋袜不要用力拉脱，要用剪刀慢慢剪开揭脱。严重的用于净湿被单包裹后立即送医院。

3. 异物。儿童吞服了小玻璃球、纽扣等异物，或吃进了有针刺的物品，应立即将其头部放低，用手轻拍背部，使异物咳出；如无效，应急送医院抢救，千万别用手掏，以免伤及口腔，异物反而不易取出。

异物进入耳朵时不要乱挖。如虫子误入耳道，可用手电筒照射，虫子一般见光后即爬出来。无效时应及时到医院取出。

异物误入鼻孔后不要用于掏，可压紧无异物的鼻孔用力擤出。无效时送医院处理。

异物进入眼内，不要用力去揉，让孩子闭上眼睛片刻。如无效，请送医院处理。

【计划·记事】

10月25日

【历史上的今天】

中国人民志愿军参加抗美援朝战争。（1950）

【每日格言】

最大的罪过莫过于自暴自弃。

——程颐

【知识卡片】

起居健身十宜

1. 面宜多擦：两手搓面，可使面容红润光泽。
2. 发宜多梳：用十指梳头可消除疲劳，清醒头脑，还起降血压作用。
3. 目宜常运：闭目，以眼球左旋右转各9遍，闭目少顷，忽大睁开，可清肝明目。
4. 耳宜常凝：以两手掩耳，低头仰头5至7次，头脑要清静，去掉杂念，可去头旋之疾。
5. 津宜常咽：平时口中的津液，应随时咽下，可健脾胃，助消化。
6. 背宜常暖：背部为督脉之所居，是太阳膀胱经之所舍，人受风寒，多从背部起始，故背部经常保持温暖，可以预防感冒，固肾强腰。
7. 腹宜常摩：食后用手摩腹，可助消化，可治疗腹胀，便秘。
8. 胸宜常护：经常用手摩擦胸部，可宽胸理气，增强心肺功能。
9. 言语宜常缄默：多言则耗气，缄默则养气。故言不宜过多。
10. 皮肤宜常干沐：两手搓热，常搓摩周身皮肤，状若沐浴，可使周身气血通畅。

【计划·记事】

10月26日

【历史上的今天】

洪秀全、冯云山率“拜上帝会”会众捣毁广西象州甘王庙。（1847）

【每日格言】

每天清晨饱吸一顿新鲜空气，胜过饱尝一顿午餐。

——肖伯纳

【知识卡片】

衣物熨烫常识

熨烫时，应将衣物铺在光滑、平整的台板上，并准备棉质干、湿布各一块，供熨烫时垫在衣物上使用，以免衣料泛色和发亮光。熨烫薄料衣物，先垫上衬布，边喷水边移动熨斗。在湿衬布上熨烫，所熨衣物不应等全干后进行，应趁衣物7—8成干时铺在台板上熨烫。此外，熨烫时，手对熨斗的压力要适当，并移动熨斗，以使衣服舒展平整。

各类织物熨烫温度

织物名称	温度	织物名称	温度
涤毛粘（混）花呢	120	纯毛厚呢	200
涤棉、中长纤维	150 ~ 160	纯毛薄花呢	120
涤清中长纤维	140	涤毛混纺呢	150 ~ 160
纯涤纶丝	130 ± 10	纯棉纶丝（尼龙）	100 ± 10
纯真丝绸	120 ± 10	各种混交织丝绸	130 ± 10

【计划·记事】

10月27日

【历史上的今天】

中国无产阶级革命家、中共中央政治局委员、书记处书记任弼时逝世。
(1950)

【每日格言】

从容不迫的举止，比起咄咄逼人的态度，更能令人心折。

——三毛

【知识卡片】

剪影照的拍摄

剪影照片的主要特征是背景明亮，主体只有一个黑色轮廓。拍这种照，一般在清晨或黄昏的逆光下进行。因为这时的阳光与地平线几乎平行，勾勒出被摄体的轮廓最为完整。也可以在白天逆光下拍摄，曝光应以背景的亮度为准，使处在阴影下的被摄体因曝光不足而呈全黑色。拍摄剪影还要善于选择角度。如拍人物，宜选择人物侧面，这样剪影的轮廓才显得特征突出，生动鲜明；若拍景物，宜选择有起伏、多变化的物体。

桔皮的妙用

做炒米、花生糖时，放入少量切成细丁的桔皮，其味更香甜可口。

冲糖水喝时，泡入两小块桔皮，糖水格外好喝。

将桔皮切成小块，用蜂蜜或白糖浸泡两周，即可作糖包、汤丸、糕饼的馅，吃起来香甜可口，风味独特。

【计划·记事】

10月28日

【历史上的今天】

美苏就古巴导弹危机达成协议。赫鲁晓夫宣布，他已下令把苏联导弹撤出古巴。（1962）

【每日格言】

勤能补拙是良训，一分辛劳一分才。

——华罗庚

【知识卡片】

藕和莲的药用

藕是去瘀生新的佳品，含有淀粉、鞣质、维生素B、C等，营养丰富，生吃熟食皆可，并可入药。多用于烦渴、醉酒、咳血、吐血等病症。生藕性寒，甘凉入胃，可消瘀除热、清热、止呕、解渴。熟藕性温，已无消瘀去热的作用，但可滋补胃阴，对脾胃虚弱和年老者有益。藕节专治各种出血，诸如吐血、咳血、尿血、便血、鼻血不止等症。藕中淀粉含量高，提出后可制成藕粉，纯藕粉含有多量的铁质和还原糖等成分，是一种不负盛誉的传统滋养品，适合于病人和产妇及老幼体弱者食用。

莲子也是一种滋养品，含有淀粉、蛋白质、脂肪、天门冬素、蜜三糖及磷、钙、铁等营养成分。莲子性平、味甘涩，其功能是补脾养心，益肾固精，可用来降血压，治疗脾虚泻痢、崩漏带、睡眠不安、遗精等症。日常食用莲子时，可用开水浸泡，去皮去心，再放入锅中煮烂。亦可与米同煮，加冰糖、制成莲子粥食用。

【计划·记事】

10月29日

【历史上的今天】

阿以苏伊士运河战争爆发。该运河原由英、法管理。1956年埃及收归国有。英、法、以为此发动侵埃战争。（1956）

【每日格言】

最困难的时候，也就是我们离成功不远的时候。

——拿破仑

【知识卡片】

可食用的花卉

许多花卉都是可以吃的。菊花、梅花、桂花、玫瑰、茉莉、荷花、百合、玉兰、牡丹花、夜来香均属上品。如菊米切碎和入肉糜，制成菊花肉圆，和入鱼糜制成鱼丸，就别有风味。另外，用菊花瓣炒蛋，烧豆腐羹，口味更是鲜美。玉兰花炒肉片、鱼片或煮好玉兰花香蛋，早已成为名饌。牡丹花和肉烹出肉制牡丹，是一种上乘的时令菜。有“第一香”之誉的茉莉，烹饪时，采上几朵，撒在成菜或汤上，平添美色，撩人食欲。就连那些够不上名花异卉的鸡冠花、南瓜花、槐花等，只要稍加调料，亦能制成美味佳肴。

花卉中含有极丰富的蛋白质、脂肪、淀粉、氨基酸等多种营养物质，并含有维他命A、B、C、E及铁、锌、镁、钾、等微量元素。这些营养物质能增强体质，益寿延年。餐花还具有独特药效，如菊花粥能明目养肝，白菊粥能清肺。其他如芍药花还有行血中气之功，月季有活血清肿之效，茉莉可长发助肌，梨花能清热化痰。研究证明，餐花中还可能含有增强人们体质的高效生物性物质。

【计划·记事】

10月30日

【历史上的今天】

清朝定都北京。(1644)

【每日格言】

一种真心的爱慕发出的时候，常常激起别人的爱慕。

——但丁

【知识卡片】

现代住宅的卫生要求

人的一生约有60~70%的时间是在室内度过的，居住条件的好坏与人们健康有着密切的关系，现代人越来越重视到这一点。经研究，专家确定了五个方面的卫生标准。

1.日照：指太阳光照在居室内的时间和强度。居室里每天照射2小时是维护人体健康的最低限度。

2.采光：是指住宅内能得到的光线。窗户的有效透光面积和房间面积之比不应小于1:15。

3.层高：一般指地面到天花板的高度。由于呼吸造成一定范围内的空气污染，因此，南方住宅层高不应小于2.8米，北方住宅以2.8~3.0米为宜。

4.微小气候：温度要求在12~30为宜，相对湿度不应大于65%，风速在夏天不应少于0.15米/秒，冬天不应大于0.3米/秒。

5.空气清洁度：是指室内空气中某些有害气体、代谢产物、飘尘和细菌总数不能超过一定含量，这些气体主要有二氧化碳、二氧化硫、甲醛等。这些物质对人体十分有害，浓度过高会引起心血管、呼吸系统的各种疾病，甚至有致癌危险。

【计划·记事】

10月31日

【历史上的今天】

资产阶级民主革命家、革命军总司令黄兴逝世。（1916）

【每日格言】

没有知识的人总爱议论别人的无知，知识丰富的人却时时发现自己的无知。

——笛卡尔

【知识卡片】

各种皮革的识别

1. 山羊皮革：革面细致，纤维紧密，有大量细绒毛孔，呈半圆形排列，手感坚韧。常用以制造猎装、手套、提包等。

2. 绵羊皮革：革面较松，毛孔细小；手感柔软，但牢度不如山羊皮。多用以制作中空茄克衫、提包等。

3. 黄牛皮革：革面丰满，细致光亮，毛孔细小，呈圆形排列，手感坚实而富于弹性，但有松面现象。大都用以制作皮鞋。

4. 水牛皮革：革面粗糙，真皮层表面凹凸不平，毛孔较黄牛皮粗大、稀少。用途制鞋。

5. 猪皮革：革面粗糙，毛孔粗大，呈三角形排列，手感坚实、挺括。常用以制作皮鞋、箱包等。

6. 马皮革：革面松软，不如牛皮革光亮，毛孔椭圆形，比牛皮革毛孔略大，斜入革内呈山脉状排列。多用以制作箱包。

【计划·记事】

11月1日

【历史上的今天】

美国第一颗氢弹爆炸成功。（1952）

【每日格言】

父母的爱是崇高的爱——只是给予，不求索取。不溯既往，不讨恩情。

——佚名

【知识卡片】

儿童驱虫的最佳季节

我国儿童蛔虫感染率高达80%。蛔虫对孩子的身体健康和智力发育有不同程度的影响。感染蛔虫的儿童经常腹痛、恶心、呕吐、厌食、偏食，导致儿童营养不良、贫血，发育迟缓。

儿童在什么时候驱蛔虫好呢？从蛔虫的生活特性来看，秋末冬初是驱蛔虫的最佳时机。因为雄雌成虫寄生在人体的小肠里，交配后雌虫产卵，虫卵随粪便排出，如污染食物、手、玩具、饮用水等，虫卵便可进入人体，在小肠内发育为成虫，这段时间需要三个月左右。在炎热的夏季，生吃了瓜果、凉拌菜，感染机会就比其它季节要多。可是到了秋末冬初，蛔虫已长成成虫在肠里定居，此时蛔虫的生命已进入“晚年”，体质比较脆弱，对药物的抵抗力差，这时服用蛔虫药，效果极佳。

驱虫药量应在医生指导下使用，不能随便乱服，如果药量过大，对孩子的健康不利；药量过小，不仅驱不了蛔虫，还会使蛔虫在腹内骚扰，腹痛难忍，增加孩子的痛苦。因此，吃驱虫药也不是一件小事情，应该引起足够的重视。

【计划·记事】

11月2日

【历史上的今天】

慈禧太后联络恭亲王奕訢在北京逮捕肃顺等八大臣，发动祺祥政变。

【每日格言】

生活不全是甜的，更多的是苦、辣、酸、涩……。

——佚名

【知识卡片】

治冻疮的妙方

1. 鸡蛋黄油外敷能治疗溃烂冻疮，取蛋黄油的方法是：把新鲜鸡蛋煮熟，取出蛋黄，然后把蛋黄放入铁勺中，用微火慢慢烤熬，蛋黄油就会渗出，待蛋黄油凉时，装入瓶内存放，以供使用。

2. 选择十来个红尖辣椒，用开水冲泡，最好放在火上煮一会儿。趁热用此液熏患处，熏后再洗。熏洗完后，把辣椒撕破，用内皮轻轻擦涂冻疮部位。涂擦如同着色一样，越浓越好。擦洗后第二天痛痒会减轻，连续熏洗涂擦一周，轻度冻疮即可痊愈。

3. 用生姜片 50 克与 60 度白酒 100 克煮开，用瓶装好。每天涂患处 2~3 次，一般 3~5 天即可治愈。

4. 用拳轻轻叩击手脚的常发冻疮部位，每天 2~3 次，每次 10 分钟，可预防冻疮再发。

5. 用 7 份蜂蜜加 3 份化了的猪油充分搅匀后，再加入少许樟脑，用纱布包好来回擦冻疮处，早晚各一次。

6. 把洋葱切开，以平滑的切面轻轻擦拭冻疮处，每天数次。

【计划·记事】

11月3日

【历史上的今天】

陕西兰田发现猿人头盖骨。(1964)

【每日格言】

欢乐就是健康，愉快的情绪是长寿的最好秘诀。

——佚名

【知识卡片】

西装的保养

1. 清洁。为使西装保持清洁，要经常用较硬的刷子刷掉西装表面的灰尘。每个星期应把西装吊在衣架上在室外晾一小时，并用藤条轻轻拍打，以把浮尘去掉。

2. 平整。为了保持西装的平整，每天脱下后应把口袋里的东西都掏出来，以免口袋变形。西装上出现皱纹时，最好能挂在充满蒸气的浴室里，让蒸气熏一熏后在通风处晾干，西装便会平整如初。

3. 耐久。应该让衣料有休息的时间，最好能有两套以上西装换穿，使衣料得以休息。

家庭阳台的绿化

如果你的阳台朝南，可种些喜阳性的植物，如米兰、茉莉、扶桑、月季等。夏秋两季鲜花怒放，满台生香。

朝东或朝西的阳台，可种些蔓生植物，如凌霄、茑萝、牵牛等；如欲观赏田园风光，可种些丝瓜、眉豆、葫芦等，既可减少阳光对室内的照射，又可享受劳动果实。

朝北的阳台，可种些耐阴或半耐阴性植物，如玉春棒、文竹、万年青、龟背竹等，显得清幽雅致，情趣盎然。

【计划·记事】

11月4日

【历史上的今天】

联合国教科文组织成立。其宗旨是：增进各国在教育、科学、文化方面的合作与交流。（1946）

【每日格言】

困惑孕育着一个全新的选择。没有困惑便不会有反思，不会有突破、超越。

——佚名

【知识卡片】

冠心病患者的过冬

冬天，是冠心病心绞痛急性发作的季节，尤其是初冬和冬末季节转换的日子更易发作。因此，冠心病患者除需坚持服药处，还要做到以下几点：

1. 身边备好随时可取的急救药品，如硝酸甘油等。
2. 要定期复查，注意前后的对比。根据心电图的变化和自觉症状，及时按医生的调整方案治疗。
3. 坚持力所能及的体育锻炼，如户外散步、打太极拳等。遇有骤冷、风雪等天气变化时，应适当减少室外活动。
4. 要适应冷水洗脸，用温水洗澡，从而提高抗寒能力。
5. 要注意保暖，根据气候的变化更换衣服，并积极防治感冒、支气管炎及上呼吸道感染等疾病。
6. 有条件的最好在晚上睡前吸氧10~20分钟。无条件的可以每天清晨到室外呼吸新鲜空气，以防冠心病的发作。

【计划·记事】

11月5日

【历史上的今天】

延安新华广播电台开始播音。（1945）

【每日格言】

天才人物指的就是有毅力的人、勤奋的人、入迷的人和忘我的人。

——木村久一

【知识卡片】

收录机常用功能符号

ON 开 OFF 关 PLAY 放音键 MIC 话筒 FWD 快进键 PAUSE 暂停键 VOLUME 音量调节 REC 录音键 REW 倒带键 PHONO 唱机输入插孔 STOP / EJECT 停止键 MON 监听键 LEFT 左声道 RIGHT 右声道 MONO 单声道 TONE 音调调节 AC 交流 DC 直流 POWER 电源键 GND 触地端 LW 长波 SW 短波 MW 中波 MIN 小 MAX 大 FM 调频 BASS 低音 MED 中音 DIN 内录线插孔 HIGH 高 TREBLE 高音 PHONES 立体声耳机插孔 LOW 低 SLEEP 定时键 EXTMIC 微音器输入插孔 LINEIN 线路输入插孔 LINEOUT 线路输出插孔 EAR 耳机插孔 AUXIN 备用输入插孔 REM 遥控插孔

【计划·记事】

11月6日

【历史上的今天】

晋察冀野战军发起石家庄战役。9日发起总攻，激战至12日，解放了石家庄。（1947）

【每日格言】

节制：食不过饱，酒不过量。

——富兰克林

【知识卡片】

扑克牌的奥秘

人们只知道扑克牌是一种文娱用品，然而对于扑克牌中的数字及花色的寓意却未必了解。

一、扑克牌是历法的缩影。54张牌中，有52张是正牌，表示一年有52个星期；2张是副牌，大王代表太阳，小王代表月亮；一年四季春夏秋冬，用桃、心、梅、方来表示，其中红心、方块代表白昼，黑桃、梅花代表黑夜。

二、每一季度是13个星期，扑克牌中每一花色正好是13张牌；每一季度是91天，13张牌点数加起来正好是91；每年四个季度，再加上小王的一点，是365天，如果再加上大王的一点，那正好是闰年的天数。

三、扑克牌中的J、Q、K，共12张牌，即表示太阳在一年中要经过12个星座。

四、扑克牌中的花色，有不同的寓意：黑桃象征橄榄叶，表示和平；红桃是心形，表示智慧；梅花是黑色三叶，源于三叶草；方块表示钻石，意味着财富。这四种花色，是对人们在一年中美好的祝愿！

【计划·记事】

11月7日

【历史上的今天】

列宁在彼得堡领导反对克伦斯基临时政府的革命。（1917）

【每日格言】

乐观主义的人是积极向前奋斗的人，是战胜愁虑穷苦的人。

——邹韬奋

【知识卡片】

家庭生活用灯的学问

1. 书写与阅读——光线应该和人的视线同交于书本。一般可放在使用者的前方且略微低于人头，避免书写者直接看到光源。

2. 会客——一般可用落地、台式两种，形式为方向性照明。这样，便可造成会客区域与周围其它相对隔绝的状态之中。同时，宾主双方都有一种亲切感。

3. 化妆——可采用方向性照明，如小的射壁灯。但要注意，不能把灯具装在镜子的上方，这样，人的眼眶底下会出现明显的阴影。将灯具放在镜子的两侧，用它照人而不照镜子。

4. 收看电视——可以在电视机旁或上方对着墙或天花板和地面照射。由此，可以减少对人眼的伤害，同时也可避免电视屏幕的干扰。

5. 用餐——灯的光线最好照射在餐桌表面上，而不要射入到用餐者的眼里。光线也不宜强烈，以促进人们的食欲。

6. 睡觉——一丝淡淡的光线足以使人产生一种睡意。过于明亮会破坏这种宁静的气氛。用反射照明最为理想。

【计划·记事】

11月8日

【历史上的今天】

法国卢浮宫博物馆向公众开放。（1793）

【每日格言】

人不能像走兽那样活着，应该追求知识和美德。

——但丁

【知识卡片】

服式与体型

人的体型有高、矮、胖、瘦之分，再细分则有脸圆、脸长、颈短、颈长、溜肩、宽肩等区别。一般脸宽颈短者，不宜穿横条的高领上衣，也不宜系围巾，而应选矮领、尖领的服装。颈长而消瘦的，则应选择竖领、横条的服装。腰低腿短的，不宜穿紧身上衣，或竖条图案的衬衫下穿裙子，也不宜穿臀围中部有横条裁剪式样的服装。而宜穿上衣较短的连衣裙，或腰部裁剪较高的大衣。臀部大的，不宜将带褶的裙子穿在上衣外面，切勿穿紧身上衣，而宜穿半卡腰、流线型服装。窄肩的人不宜穿无袖或连袖的上衣，不宜穿下摆饰有横向图案的连衣裙，而宜穿泡泡袖、胸部或衣袖有横向图案的上衣。

哪些衣服不宜曝晒

蚕丝、锦纶织品、粘胶纤维衣物，洗涤后不能曝晒，宜在阴凉通风处晾干。柞蚕丝、涤纶、丙纶织品衣物，洗涤后可挂在日光下晒至五六成干，然后移至阴凉通风处晾干。

【计划·记事】

11月9日

【历史上的今天】

日本军队占领上海。（1937）

【每日格言】

蠢才妄自尊大：他自鸣得意的，正好是受人讥笑奚落的短处，而且往往把应该引为奇耻大辱的事，大吹大擂。

【知识卡片】

内衣的选择

穿着合理、舒适的内衣有助于衬托外衣的美观造型。按照内衣的功能，可将其分为三种：

1. 贴身内衣：它能保护、调节体温，吸收汗水等分泌物并使之不沾染外衣，主要有汗衫、背心、衬裤、内三角裤等。其用料要求轻盈、柔软，吸湿性、保温性、透气性好，对皮肤无刺激，以全棉、真丝织物为最佳。

2. 补正内衣：它有助于修正体型某些不足，或帮助显示外衣轮廓，常见的有胸罩、束腰、腹带、紧身褙、健美裤等。一套合身的补正内衣，能使外衣的穿着富于曲线变化，使身体显得苗条、匀称，增加魅力。

3. 装饰内衣，它穿在贴身内衣外面，可使穿在外面的衣裙润滑，不打皱折，保证外衣的挺平、圆顺和轮廓分明。这类内衣有套裙及长、短衬裙等，大都用轻薄滑爽的绸料或化纤衣料裁制，并在边沿镶以尼龙花边或刺绣。与较透薄的外衣配套，于隐约显现中更富情趣。

内衣和外衣是一个整体，为了更好地美化自己，请讲究内衣的配套穿着。

【计划·记事】

11月10日

【历史上的今天】

美国国务卿基辛格到达北京并作出保证，美国决心尽快同中国关系正常化。（1973）

【每日格言】

难得是诤友，当面敢批评。

——陈毅

【知识卡片】

家庭用电十忌

1. 电气设备线路坏了，忌外行修理。
2. 电灯电线安装好了，忌自行乱接。
3. 电灯泡忌靠近衣被、蚊帐、草纸等可燃物品，忌用布料等包裹灯泡。
4. 忌用铜丝或铁丝代替保险线。
5. 忌用铁丝或广播线代替电线。
6. 擦拭及调换灯泡、灯管，忌用湿布湿手进行。
7. 拆修或调换灯头，即使已切断电源，也忌用手直接触及电线。
8. 电视机忌阳光曝晒或靠近炉灶。
9. 台扇、吊扇、落地风扇、电冰箱、洗衣机等家用电器，忌用两芯电源插头。
10. 电器起火，忌用水直接扑救。

【计划·记事】

11月11日

【历史上的今天】

周恩来由上海赴法勤工俭学。同行者 400 多人。（1920）

【每日格言】

你要记住，永远要愉快地多给别人，少从别人那里索取。

——高尔基

【知识卡片】

胖人穿衣的学问

1. 身上的衣物要尽量采用单一颜色系列，胖人最忌穿撞色的衣服，最好连鞋袜也同一色调。
2. 不要穿横条纹或大印花的衣料，短胖男士不要穿高腰的裤子。
3. 引开别人对臀部的注意，女士们可戴帽子或耳环。
4. 不要穿过紧的衣服，过紧的衣服容易使肚子和肥胖的肌肉更显得突出。
5. 衣物式样要力求简单，不要穿有皱褶和衣袋太多的款式，款式越简单越好。
6. 所穿衣物要保持干净和挺直，衣服又皱又脏污，便会显得更肥胖和无精打采。
7. 要了解自己的缺陷所在，多站在镜前打量自己，想办法遮掩自己身上的缺点。
8. 不要穿追求潮流的花巧款式，潮流花巧款式的打扮，只会令人注意胖人的身材。
9. 出门前一定要检查衣物有没有出错，如拉链、纽扣等，胖人身上的小瑕疵最易引人注意。
10. 要有自信，不要为自己的缺陷而尴尬局促。

【计划·记事】

11月12日

【历史上的今天】

中共中央副主席、中华人民共和国主席刘少奇，受林彪、“四人帮”残酷迫害，在开封逝世。（1969）

【每日格言】

趋炎附势的小人，不可能共患难。

——拜伦

【知识卡片】

手指健脑法

国外研究发现，通过活动手指来刺激大脑，远比死记硬背更能增强大脑的活力，延缓脑细胞的衰老。方法是：

1．交替使用左右手。

左手受右侧大脑支配，右手受左侧大脑支配。交替使用和锻炼左右手，可以更好地开发大脑右半球和左半球智力。

2．锻炼手的皮肤感觉。

应经常给予手的皮肤以有力的刺激，如把双手交替伸进冷热水中，用梅花针轻叩手掌，以此锻炼神经反射。

3．增强手指的柔韧性。

如常伸屈手指，练习书法绘画，闭上眼睛摁扣儿，这样的锻炼有利于提高大脑的工作效率。

4．锻炼手指的灵巧性。

应使手指常作一些比较精细的活动，以增强大脑和手指间的信息传递，如打球投篮、摆弄智力玩具等，边做边思考，手脑齐动，这样健脑效果会更好。

【计划·记事】

11月13日

【历史上的今天】

世界卫生组织宣布：亚洲消灭了天花。（1975）

【每日格言】

真诚的友谊好像健康，失去时才知道它的可贵。

——哥尔顿

【和识卡片】

居室装饰的原则

1. 要与物质条件和经济条件相适应。

2. 确定基调：是东方式的、西方式的、传统式的、现代式的、华丽式的、还是朴素式的。这样，结构、位置、主要表现形式也就比较明确。室内装饰、陈设器物、物质材料、布置格局都要同基调协调一致。

3. 色调统一：室内装饰要有一个主色调，避免色彩对比过分强烈，或过于复杂而影响房间布局的整体性。同时要考虑物体固有色、环境色和光源色的影响等特性。

4. 实用舒适：室内的所有安排、摆设，都要考虑到人在室内生活的各种方便，使人感到实用舒适。

5. 艺术性和个性：室内装饰设计，要研究构图章法，有疏密，有对比，有照应。通过空间设计扩大空间感，使空间在统一中显出层次、变化和个性，通过室内装饰小品、室内织物、室内绿化、壁挂字画的设计、制作或选用，使室内取得与众不同的个性艺术效果。

【计划·记事】

11月14日

【历史上的今天】

沙俄利用第二次鸦片战争趁火打劫，签订中俄《北京条约》。（1860）

【每日格言】

目标越接近，困难越增加。

——歌德

【知识卡片】

怎样计算火车票的有效期

1. 客票和加快票的有效期，按乘车里程计算。300公里以内为二日，301公里以上每增加500公里增加一日，不足500公里的尾数也按一日计算。

2. 直达特快车票、卧铺票按指定的乘车日期和车次使用有效。空调票、变径票随同原票使用有效。

3. 各种客票和加快票的有效期间，从指定乘车日起至有效期间最后一日的24点止计算。

4. 市郊客票当日当次车有效。

5. 改签后的客票、加快票提前乘车时，有效期应从实际乘车日起计算，改晚乘车时，按原票指定乘车日起计算。

遇到下列情况，车站可适当延长客票（市郊客票除外）、加快票的有效时间。因列车满员、晚点等铁路责任不能按客票、加快票有效期间到站时；

旅客因病，在客票、加快票有效期内提出医疗证明或经车站证实时，可按实际医疗日数延长，但最多不得超过十天。卧铺票不能延长，可以办理退票手续。

【计划·记事】

11月15日

【历史上的今天】

国民党在南京召开“国民大会”。中共坚决反对“国大”。（1946）

【每日格言】

好的书籍是最贵重的珍宝。

——佚名

【知识卡片】

冬令进补的学问

冬令进补，要防进补反被进补误。有关研究部门指出，进补无论是药补还是食补，应注意把好“补不对症”、“服用过量”、“应忌不忌”三道关。阴虚火旺者不宜服鹿茸补品；阳虚畏寒者，不可服甲鱼；气虚和产后体虚者，不可过量服人参、猪肉、鸡、鸡蛋等；感冒发热，食积腹胀者，应暂忌服鸡、鸭、猪肉。五脏调补品要有的放矢选用：滋补肺阴可选银耳、梨、百合、冬虫夏草、川贝母等；补气健脾可选山药、大枣、香菇、猪肉、党参、芹菜、番茄、蒜等；养心安神可选大枣、百合等；滋补肾阴可选用甲鱼和其他鱼类、枸杞、猪脊髓、银耳等；补血的有当归、鸡肉、羊肉、龙眼、阿胶等；滋补肝肾的有猪肝、鸡肝、菠菜、女贞子、天门冬等。

有些人认为，常服补品的方法不可取。其实这是不懂养生之道的偏见。正常的营养补品，能益气提神、健体养颜、延年益寿。这是人类长期的医疗保健经验证实了的。常服补品，对人来说，只有好处，没有坏处。

【计划·记事】

11月16日

【历史上的今天】

中国女排荣获三连冠。（1984）

【每日格言】

世间最美好的东西，莫过于有几个头脑和心地都很正直的严正的朋友。

——爱因斯坦

【知识卡片】

使用羽绒被常识

1. 一般厂家生产的羽绒被是选用高密度防绒布做面料制成的，不配被套，所以购买羽绒被时应根据其规格和自己的爱好来选购布料制作被套。这样美观实用，又对羽绒被有保护作用，外套脏了也便于洗涤。

2. 羽绒被经常与人体接触，大量汗渍浸人被褥内会使羽绒腐蚀、变质、结块。要经常将其拿到室外通风处晾晒，释放汗气，防止细菌滋生；收被时，用手掌或藤条轻轻拍打，弹去灰尘，使羽绒保持自然蓬松状态，以延长使用寿命。

3. 起床后整理被褥或存放羽绒被时，不要将衣物或其它东西重压在上面，也不要多层折叠，尽量让其通风透气，否则，会降低羽绒被的保暖性能。

4. 不要在羽绒被头上缝被头巾之类的防脏物或装饰品，以免经常拉动线眼，使线眼增大而发生跑绒现象。

【计划·记事】

11月17日

【历史上的今天】

埃及开通连接地中海和红海的苏伊士运河。（1869）

【每日格言】

轻信和软心肠其实常常是束缚老实人的枷锁。

——培根

【知识卡片】

音乐与健康

用音乐治病，已成了国外某些大医院的治疗措施，音乐已被人们称为“特殊营养药品”。

科学家在研究人体疾病时发现，人体健康与人的情绪变化紧密相联，而情绪的好坏又时时受到外部事物的影响。在生活中，威武雄壮、激越高昂的乐曲，能使人热血沸腾；悠扬清新的田园牧歌，又让人赏心悦目；妈妈轻柔的催眠曲，可让没有睡意的孩子进入甜蜜的梦乡……。

音乐为什么会有如此奇妙和特殊的魅力呢？科学家们研究发现，当人脑接受系统在音乐的有益刺激中，整个神经系统，以及内分泌、心血管、消化等器官的功能都会得到改善。另外，音乐的速度、节拍和旋律的不同，不仅起到调节人体节律的作用，还对大脑边缘系统和脑干网状结构有直接影响。因此，音乐对青少年的大脑乃至身体的发育，可起到不可估量的促进作用。

【计划·记事】

11月18日

【历史上的今天】

司马光主编、历时19年完成的《资治通鉴》成书。该书旨在供封建统治者从历代治乱兴亡中取得鉴戒。（1084）

【每日格言】

骄傲者，喜欢依附或谄媚他的人，而厌恶高尚的人。而这些人迎合他那软弱的心灵，把他弄成一个狂人。

【知识卡片】

盆景、花卉的摆设

盆景与花卉不同于一般工艺品，它们千姿百态、生气盎然，布置得当，能与家具摆设相衬辉映，美化生活环境，为主人增添情趣。

居室内可放的花卉很多，但要坚持少而精、巧而小的原则，选择一两盆精品即可。如果一室之内要放多盆花卉，则应力求和谐一致，突出重点，有主有从。

一年四季，早春应以花卉为主，配以青叶；盛夏以芳香为主，配以绿色盆景；晚秋以果为主，配以叶花；寒冬以青叶为主，配以花果。

配置花卉时，还应根据不同的家具摆设进行选择；如：在写字台上，可放置一盆起伏有致的水竹、文竹、风尾竹等；在书橱上端，安放一盆书带草或悦景山草、常春藤等，可使整个书房充满诗情画意；在客厅内，可利用墙角空间，安置高脚花架，上摆大叶植物如龟背竹或蒲葵等；在中央的面桌或沙发的茶几上，还可摆设铁树、棕竹等。

布置盆景、花卉的目的就是要达到引人注目的效果。所以切忌将花卉与杂物堆放一起，也不要放在与它形体相似的物体旁边。

【计划·记事】

11月19日

【历史上的今天】

刘少奇主席发布特赦第二批战犯令。（1960）

【每日格言】

一本好书就是一个好的社会，它能够陶冶人的感情与气质，使人高尚。

——皮罗果夫

【知识卡片】

生活十“伴侣”

1. 《效率手册》。可供记载每天的主要活动，有电话号码登记页，还载有提高效益的方法及知识，全国大城市地图、车站、机场、码头，旅社等，是很好的“备忘录”。

2. 小型电子计算器。是演算、购物的良友。

3. 记事台历。记事方便，一目了然，又可学到许多百科知识。

4. 名片。人际交往，省时省事，又体面。

5. 三用圆珠笔。不论走到哪里，随用随写。

6. 摩托车。既省时，又省油。

7. 家用电话，在八小时之外利用它进行联系和交往，它为你节省时间所创造的效益，远超过电话费的支出。

8. 电脑和复印机。它们是你的记忆储存库和高级文学秘书，要学会使用。

9. 家用电器。使用电饭煲、吸尘器、洗衣机等，减省家务劳动所花费的时间、精力。

10. 报刊和书籍。有益的书刊既丰富知识，又充实生活。

【计划·记事】

11月20日

【历史上的今天】

《战争与和平》《安娜·卡列尼娜》等世界名著作者、俄国作家列·托尔斯泰逝世。（1910）

【每日格言】

有信心的人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。

——肖伯纳

【知识卡片】

儿童服装的卫生要求

儿童服装的设计，首先要适合儿童生长发育的特点。孩子的头和躯干发育早，四肢发育晚，颈部较短。根据这个特点，儿童服装应该是低领或无领，婴幼儿最好穿“和尚服”。衣服的袖子、裤腿要宽大，使四肢活动自如，胸腹部不要约束得太紧，以免影响胸廓的运动、呼吸和血液循环，所以穿背带裤、裙是比较合适的。大小便能控制的孩子，不宜再穿开裆裤，以免引起泌尿道感染，也不利于蛲虫病的防治。

其次，儿童服装的质料要适合儿童皮肤的特点。儿童的皮肤娇嫩，抵抗力差，容易出汗，皮脂腺分泌多。因此最好用棉布做衣服。因为棉织品易于吸水，质地柔软，通透性好，又容易洗涤。布的颜色以浅淡为宜，因为深色布料容易退色，会刺激孩子的皮肤，甚至引起皮炎。

总之，做父母的千万不要凭自己的爱好给孩子设计或购买服装，更不要把孩子打扮成小大人，以免影响孩子的生长发育和身心健康。

【计划·记事】

11月21日

【历史上的今天】

重庆长江大桥建成。(1959)

【每日格言】

才能不是天生的，可以任其自便的，而要钻研艺术，请教良师，才会成材。

——歌德

【知识卡片】

食醋的妙用

1. 玻璃有了油漆污点，涂些醋就容易擦干净；铜、铝器变黑生锈，涂上一层醋，干后用水冲洗擦过便可以光亮；棉织品沾上果汁迹，在斑点上添几滴醋，揉擦后，再用清水洗净，斑点就能脱掉。

2. 将食醋滴在鞋油上（约二三滴），用醋和鞋油混合后擦出的皮鞋色彩鲜艳，能保持较久时间。

3. 如果把肉包在蘸过醋的干净餐巾里，过一昼夜还能保持新鲜；烧鱼时加占醋可解除腥味。

4. 洗鱼时，可把鱼放在冷水里泡2小时，水中放些醋（每升水放2汤匙），鱼鳞就很容易刮干净，夏天喝点醋，有预防肠道传染病的作用。

5. 煮肉和马铃薯时，稍加一些醋，就容易煮烂，味道也好。

6. 磨墨时滴点醋，墨汁黑而发亮，不易退色。

【计划·记事】

11月22日

【历史上的今天】

美国总统肯尼迪被刺。他在总统任内发动侵越战争，制造入侵古巴的吉隆滩事件。（1963）

【每日格言】

毫无理想而又优柔寡断是一种可悲的心理。

——培根

【知识卡片】

居室节奏与整体美

居室的节奏，是居室整体美的重要组成部分，恰到好处居室节奏可使从静态中感受到美的流动，带给人们以轻松、愉快、舒适美好的享受。我们所说的居室节奏，主要是通过家具用品的排列组合，以及它们的线条连接而得到体现的。一般他说，直接能给人以庄严感，美的流动较慢；曲线能给人以活泼感，美的流动较快。所以，家庭居室之中，注意家具的形状搭配，家具与住房线条搭配，无疑显得十分重要。性格活泼的人，可将家具搭配得多变一些，以形成明显的起伏感；性格沉静的人，可将家具的排列次序尽量整齐划一，形成直线变化，使居室显得典雅而沉稳；住房较窄的家庭、可由门里将家具大体上由高到低排列，效果上造成视觉的远方交叉，居室看起来就显得宽阔一些。居室的节奏，还体现在家具的规格与住房规格的相称性上。家具的档级应与住房的档级相匹配，家具的大小多少还应与住房的空间比例关系相称。

【计划·记事】

11月23日

【历史上的今天】

国民党政府坚持卖国内战政策，逮捕了沈钧儒等七君子。（1936）

【每日格言】

事情做不好往往不是因为能力，大都是由于缺乏恒心。

——亚米契斯

【知识卡片】

睡衣的选择

现在通常所说的睡衣，是纯粹的睡衣与起居便服的统称，而且往往多指后者。其形式大多为长裙、长袍等。

睡衣一般有厚薄两类，春末秋初穿厚的，如毛巾布睡衣，真丝夹睡衣；到了夏天花样就多了，其面料的主要特点是薄、透、软、轻，有尼龙绸、真丝、棉布、涤棉、巴厘纱等，其款式也应有尽有。因其是在单元房内穿着，所以一般比较露，无袖无领，有吊带背心式、太阳裙式等。其细部加工也非常讲究，花边镶嵌、彩线滚边、绣花、系带。绣花还分小绣大绣，高档睡衣往往采用镂空绣、大绣，显得雍容华贵。

睡衣有男女之分，但男性睡衣大多是较厚的，主要于天气凉爽时穿用。

睡衣是一种情调服装，因此穿着时不必顾忌大众的审美眼光，只要自己和家人喜欢就行了。但如果你处在一个大家庭或住房不是单元配套的，那么选择睡衣不要袒胸露背的。

【计划·记事】

11月24日

【历史上的今天】

英国博物学家查理·达尔文《物种起源》问世。（1859）

【每日格言】

行动要看时机，就像开船要趁涨潮。

——莎士比亚

【知识卡片】

头发与营养

头发是靠血液来供给营养的，营养的来源有赖于人体从外界食物中不断吸取。碘质对头发非常有益，如人体缺乏碘质，则某些内分泌腺，尤其甲状腺就会发生毛病，于是头发就容易脱落，发色灰暗。含碘质丰富的食物有鱼类、贝类、海带、紫菜等。蛋白质缺乏会使发色失去光彩，因此要多摄入含蛋白质高的食物，如肉、鱼、蛋、奶等。缺乏维生素A会使发质粗糙，发色无华，要多吃维生素A丰富的食物，如鱼肝油、牛奶、牛油、蛋、肝脏、新鲜蔬菜等。维生素D能使头发变得柔细，发色鲜明，含维生素D的食物有牛奶、蛋、鱼肝油、新鲜蔬菜等，时常晒太阳亦可摄取维生素D。

黑芝麻具有补肝肾、润肺、养血、乌须发的功能。将黑芝麻洗净晒干，文火炒热，碾成粉末，加入适当的白糖，贮存好，随吃随取。用时以温开水调服，也可冲入牛奶、豆浆、稀饭中同吃。核桃亦具有温肺补肾、止喘咳、补气血、乌发等功能。把核桃仁炒热，加糖或加盐，随时可食用。鸡油有主发功效。将生鸡油放置碗内，放在锅里蒸煮，去其残渣。液体鸡油可作菜、汤的调味品服用。

常用以上食品，能避免毛发过早脱落。

【计划·记事】

11月25日

【历史上的今天】

中共中央革命军事委员会组成，主席朱德，副主席王稼祥、彭德怀。

(1931)

【每日格言】

在下决心之前，犹豫也许是必要的。然而，一旦下了决心，就应该一直往前走。

——石川达三

【知识卡片】

蛋壳的妙用

吃了蛋把蛋壳白白扔掉是十分可惜的，下面介绍几种蛋壳的妙用：

1. 蛋壳洗净后放在锅中微火焙酥，然后研成粉末，掺入米中煮成饭，便是“钙质米饭”，对缺钙者和正常人都有益处。

2. 把蛋壳搞碎，装在薄布袋里，放入盆中，用热水浸泡五分钟左右的，然后用这种水洗衣服，就能把衣服洗得格外白净。五个鸡蛋壳泡的水可以洗衣服七八件。

3. 把蛋壳用火煨成微焦，以后研成粉，撒在墙角上，可以杀死蚂蚁。蛋壳埋在花盆里还是很好的肥料。

4. 把蛋壳搞碎，用纸包好，生炉子时可不用引火木柴。

5. 蛋壳研成粉还可以代替去污粉，用来洗涤陶瓷器皿，效果比肥皂更佳。

6. 新鲜蛋壳在水中洗后，可得一种蛋白与水的混合溶液，用这种溶液擦玻璃或其它家具，可增加光泽。

7. 在上述溶液里加入少许白糖，可作为化妆品，能使皮肤细腻。

8. 煮咖啡时加一些蛋壳（约两杯咖啡加半个蛋壳），可以使咖啡澄清味甘。

【计划·记事】

11月26日

【历史上的今天】

我国在国际奥委会的合法席位恢复。（1979）

【每日格言】

追两只兔子——将会一无所获。

——陀思妥耶夫斯基

【知识卡片】

牙齿保健食品

1. 核桃。核桃仁中的油和涩性物质等，可渗透到牙本质小管里，起隔离作用，治疗牙质过敏症，生嚼和烤温后反复咀嚼，每日3~4次。
2. 鸭梨。饭后吃梨可洗刷牙面，按摩牙龈，改善口腔末梢血液循环，尤其对胃火引起的牙床红肿和火牙疼痛有辅助治疗作用。
3. 泡泡糖。饭后咀嚼泡泡糖，可消除牙缝中的食物残渣，反复咀嚼可促进牙龈组织血流畅通，还可除去口腔异味。

胖人的饮食

1. 绿豆芽。含水分较多，被吸收后产生热量较少，更不易形成脂肪堆积于皮下。
2. 韭菜。含纤维颇多，有通便作用，能排出肠道中过多的营养。
3. 黄瓜。含有丙醇二酸，能抑制食物中的碳水化合物在体内转化成脂肪。
4. 白萝卜。含有芥子油等物质，能促使脂肪类物质更好地新陈代谢，防止其在皮下堆积。常吃冬瓜，也可以使肥胖者逐渐消瘦。

【计划·记事】

11月27日

【历史上的今天】

瑞典化学家诺贝尔遗嘱：将其遗产一部分 920 万美元作为基金，以其利息（每年约 20 万美元）分设物理、化学等五种奖金。

（1895）

【每日格言】

不考虑事情的后果者，必为时代所遗弃。

——《一千零一夜》

【知识卡片】

世界未来八大发达产业

1. 综合性娱乐业生产力的发展，使人们的闲暇时间增加，对旅游和游乐活动日益感兴趣。

2. 与录相机相关的产业录像机的普及是现代生活发展的必然趋势。相应的录像设备、录像带的制作与租赁及修理服务业迅速发展。

3. 与彩色电视相关的产业信息社会的发展使个人对信息和咨询的需求量越来越大，彩电成了每个家庭和个人获取各种信息的主要手段，与之相关的各种产业也迅速发展。

4. 有特殊风味的饮食业人们在吃的方面追求更高的享受和个性化，因此有特殊风味的饮食业发展很快。

5. 自动售货服务业自动售货机已不仅销售食品和饮料，连货币都可以自动兑换。

6. 便利服务业这类公司提供快速服务，代办各种登记，生鲜食品代购、代送，代买车、船、机票等。

7. 专业销售中心消费向个性化方向发展，商品销售也要求专业化，专营一种或几种同类商品的专业销售中心将发展。

8. 高科技服务业电脑、激光等新技术革命带动高科技服务业发展。

【计划·记事】

11月28日

【历史上的今天】

马克思主义创始人之一恩格斯诞辰。（1820）

【每日格言】

要注意留神任何有利的瞬时，机会到了，莫失之交臂！

——歌德

【知识卡片】

眼睛的保护

1.看书、写字时，眼睛距离不要太远也不要太近，以25到30厘米的距离最好，既看得清楚，眼睛又不易疲劳。这个距离叫“明视距离”。

2.不要在光线太暗的地方看书、写字。因为光线不足，就得低着头，靠得近，而且眼睛睁得大大的，日子长了，就会变成近视眼。

3.太强的光线对眼睛也有损害，不要直接用眼睛看太阳，不要看烧电焊，也不要再在光线太强的地方看书、写字。

4.不要在车、船上看书。因为车、船行进时不停的振动，使眼睛和书的距离一会儿远一会儿近，最容易引起眼睛疲劳。

5.看书、写字的时间不易太长，每隔半小时最好向远处的云彩、山、树看上一会，使眼睛得到调节。

6.不要在灰、沙、烟雾很多的地方玩耍，以防异物进入眼中。

【计划·记事】

11月29日

【历史上的今天】

深受人民爱戴的杰出的军事家、中国人民解放军创始人之一彭德怀元帅，遭林、江集团迫害逝世。（1974）

【每日格言】

一时强弱在于力，千秋胜负在于理。

——曹禺

【知识卡片】

洗脚的学问

脚，被人们称为人体的第二心脏。这里穴位多，是“三阴交之始末”，五脏六腑在此都有相应的投影区。

科学的洗脚，不仅为了洗去污垢消除疲劳，更重要的是利用水和手对脚的按摩刺激作用，达到舒经活络，防病治病的健身功效。因此，有条件最好是早、晚各洗脚一次。

临睡前和早上运动后用热水烫脚（水温越高越好，以自己接受能力为限），最好是用深盆或小桶，使水面没过脚踝骨。在水中浸泡半小时，同时用双手对脚背和脚掌进行擦洗和按摩。这样不仅能使末梢神经受到刺激、血管扩张，增加血液流量，促进全身血液循环，还能协调神经和内分泌以及大脑和心脏的生理功能，从而起到健脑强身的功效。按摩小趾，能治疗小儿遗尿症，矫正妇女子宫位置；按摩涌泉穴，能治疗肾虚体亏等疾病；对那些足踝扭伤的人来说，按摩可以起到药物难以起到的独特效果。

【计划·记事】

11月30日

【历史上的今天】

中国无产阶级革命家、中共中央政治局常委陶铸在文化大革命中遭迫害致死。（1969）

【每日格言】

凡是无法逃避的事情，如果光害怕、着急，那只能算是幼稚、软弱。

——莎士比亚

【知识卡片】

衣物去污妙法

汁迹：用淡的氨水轻擦，即可去除。对于白织物上的陈旧汁迹，还需进行漂白。

血迹：主要成分是蛋白质，遇热就会凝固，洗时要用冷水。可用加酶洗衣粉或氨水洗除。

尿迹：新的尿迹，用温水洗除；旧尿迹，用温的洗衣粉溶液、氨水或加硼砂的清水处理。

霉斑：新的霉斑，先用刷子刷清，再用酒精除痕。陈旧的霉斑，则需要涂上氨水，放置一会儿，再涂上高锰酸钾溶液，最后用亚硫酸氢钠溶液处理并水洗，处理时要防止霉斑扩散。

铁锈：用1%的温草酸溶液洗，然后漂净。

墨汁：用水洗后，再用洗衣粉和饭粒一起搓揉，然后用纱布或脱脂棉将脏物除去洗净。

蓝墨水：先用洗衣粉洗，然后用1%的酒精溶液洗除。

酱油：在温的洗衣粉溶液中，加进氨水或硼砂，然后搓洗，即能去除。

【计划·记事】

12月1日

【历史上的今天】

人民币首次发行。(1948)

【每日格言】

非常的境遇方可显出非常的气节。

——莎士比亚

【知识卡片】

家用空调器的冬季保养

家用空调器一般分为单温、双温两种。单温是指主要供夏天制冷降温，双温夏天制冷冬天制热；而制热又分为二种，热泵型和电热管加热型。家用空调冬天维护主要是清污除尘，除锈防腐，检查电源，加固支架。

空调器回风道有一块丝过滤网，可以取出除尘。过滤网上沾的一般都是干灰，只要用鸡毛帚掸掸即可，千万不能用水洗或放日光下曝晒，否则会变形失去作用。

空调器有两套热交换装置，对室内是制冷翅片蒸发器，时间长了二部件翅片管道上都会沾上灰尘，灰尘积厚直接影响空调的效率器。除尘方法很简单，有条件的家庭用空气压缩机加压到 $3\text{kg}/\text{cm}^2$ 用喷枪对准翅片一路一路吹上一二次，翅片上的灰尘能很快吹掉。没有空压机可用自行车打气筒（最好是高压气筒），边打边吹，直到翅片无尘即可。

检查电源线是否有破损，接地线是否有松动、断路，电源插头接触是否良好。如坏了要及时更换。单个空调器冬天不使用可装箱放置起来。

【计划·记事】

12月2日

【历史上的今天】

古生物学家裴文中在北京周口店发现中国猿人第一个头盖骨。（1929）

【每日格言】

自觉心是进步之母，自贱心是堕落之源。

——邹韬奋

【知识卡片】

戴手套的学问

冬天气候寒冷，需戴上手套御寒。然而人们对这常戴的手套与健康有什么关系，就不太关注了。其实戴手套也有许多讲究。

首先在选购手套时，大小要适宜。太大降低了保暖效果，并使手指活动不便；太小则使手部血液循环受阻，引起不适。

其次手套要固定自己使用，以免传染皮肤病和其他疾病。

多汗症的人冬天手部皮肤青紫，自觉湿冷，但掌心却易出汗，应选用棉织手套，既保暖又吸水，并应经常换洗。

患有手足皴裂的人由于手部经常擦药，最好戴双层手套，里层为薄棉手套，以利洗涤。

小孩皮嫩，宜戴棉绒、绒线或弹性尼龙手套。老人皮肤干燥，且怕冷，以毛皮、绒线、棉绒手套为宜。对某种化纤过敏者则应避免该种材料的手套。

骑自行车时戴手套不宜选用人造革、尼龙材料，人造革冬天发硬，尼龙太滑，骑车时易滑手。手套也不宜过厚，否则会使手指活动不便，不利安全。

【计划·记事】

12月3日

【历史上的今天】

陕西彩色显像管厂建成。（1982）

【每日格言】

幸福就在于创造新的生活。

——奥斯特洛夫斯基

【知识卡片】

电热毯使用须知

1. 使用之前，必须详读产品说明书，对进口的产品和安全型电热毯尤其要核查其工作电压数值，若不是220伏电压，而直接使用220伏电源，就会发生事故。接插电源时应注意莫出差错。

2. 电热毯应展开平铺床上，不允许叠成多折通电，也不能集堆打褶或重叠包在人体上使用。

3. 电热毯不要与其它热源如热水袋、电脚炉、火盆共同使用。

4. 给病残人和婴儿使用，一定要有正常人照料，经常查看床上温度，防止过热。

5. 离家时，必须把电热毯电源插头拔下。

6. 遇有断丝不热等故障，应送厂检修。

7. 使用4年后，最好送厂检修一次。

【计划·记事】

12月4日

【历史上的今天】

明朝改走孔子谥号为“至圣先师孔子”。（1530）

【每日格言】

经过费力才得到的东西，较能令人喜爱。

——薄伽丘

【知识卡片】

用时的艺术

1. 决定先后次序，订下长短期目标。
2. 专心致志，把他人干扰减到最低限度。
3. 切实订下重要事情完成的期限。
4. 把重要计划分成几部分去做，使你具有成就感，便于追查进度，避免操之过急。
5. 列一张单子，写下所有的约会。
6. 说“不”，学会拒绝别人。
7. 列出待办事情的清单，以便确实执行计划。
8. 定期修正长、短期目标。
9. 把重心放在目前，勿为未来担忧。
10. 有不明白的事，应该不耻下问。
11. 避免高峰时间上街购物、吃饭等。
12. 一次多采购些物品，节省购物时间。
13. 找出处理事情的最好方法：电话或信。
14. 精确计算时间，按时出门，准时到场。
15. 定期整理，清除多余的东西。
16. 在接信或电话的同一天给以回复。
17. 先做必办的事，而非容易或喜欢的事。
18. 记住你自己是生活和时间的主人。

【计划·记事】

12月5日

【历史上的今天】

新华社报道，至12月18日，对在押国民党县、团以上党、政、军、特人员全部宽大释放。（1975）

【每日格言】

表里如一，恪守本分，无欺无诈，正人君子为人处世应该这样。

——简·奥斯丁

【知识卡片】

服用中药须知

一般来说，服用中药应根据药物的性能和患者的病情来决定。像冬季进补，对一些身体虚弱及病后、手术后的人来说，服用滋补益气中药，应在清晨或晚上睡前。一日二次的中成药，如十全大补丸、补中益气丸、归脾丸、人参养荣丸、全鹿丸等，也应根据这个原则服用。这样，补药在人体内容易被吸收，增加康复功能。

镇静安神药、舒筋活血药及各类药酒可在晚上睡前服用，达到治疗效果。健胃药、驱肠虫药应饭前服用。泻下、润肠药则宜饭后服，这样，可减少对胃肠的刺激。

治疗感冒的发散风汗药，最好在饭后二小时服用，药效能更好发挥，趁热服用，疗效更好。

急救的药物，如至归丹、牛黄清心丸、麝香保心丸、苏合香丸等，则不应拘泥于时间，中药应尽早煎服，中成药即刻服用。有些特殊的药物，应遵医嘱服用。

【计划·记事】

12月6日

【历史上的今天】

美国“阿波罗”登月发射在佛罗里达州开始。（1972）

【每日格言】

品质高尚的人永远年轻美丽。

——冯雪峰

【知识卡片】

牛奶的妙用

1. 早晨起床眼皮肿了，用牛奶加点醋和开水混合，然后，用棉球蘸着在眼皮上擦3~5分钟，再用热毛巾捂一下，眼皮很快就会消肿。
2. 吃过大蒜后，口中会有一股难闻的蒜臭味儿。这时，你若喝杯牛奶，或用牛奶漱口，蒜臭味儿即除。
3. 烹炒时，若酱油放多了，在菜中加入少许牛奶，可使味道变美。
4. 炸鱼前，将鱼用牛奶浸泡片刻，这样炸出来的鱼不仅无腥味儿，且异常鲜美。
5. 洗浴后，用鲜牛奶擦脸。常此，可使皮肤保持光滑柔软。
6. 衣服沾上墨水迹，先用牛奶洗，再用洗洁净浸泡后搓洗，污迹可除。
7. 夏天，发馊变质的牛奶兑入适量水浇花，花会开得更艳。

【计划·记事】

12月7日

【历史上的今天】

苏联不载人的空间飞船从火星向地球发回无线电和电视讯号。（1971）

【每日格言】

习惯是一种顽强而巨大的力量。它可以主宰人生。因此，人自幼就应该通过完美的教育，建立一种好的习惯。

——培根

【知识卡片】

熬汤的学问

熬汤最好是用冷水。因为一般的肉骨头上总带有一点肉，如果一开始就往锅里倒热水或开水，肉的表面突然受到高温，肉的外层蛋白质就会马上凝固，使得里层的蛋白质不能充分地溶解到汤里，只有一次加足冷水，并慢慢地加温，蛋白质才能够充分溶解到汤里，汤的味道才会鲜美。另外，熬汤不宜过早放盐，因为盐能使肉里的水分很快地跑出来，也会加快蛋白质的凝固，影响汤的鲜味，酱油也不宜早加，其它的佐料，像葱、姜和酒不宜放得太多，否则会影响汤汁本身的鲜味。

要想汤清，不浑浊，必须用微火烧，使汤只开锅，不滚烫。因为大滚大开，会使汤里的蛋白质分子凝结成许多白色颗粒，汤汁自然就浑浊不清了。

用鸡、鸭或猪、牛肉熬汤，汤浓油厚，若加少许鲜鸡血或鸭血，汤会由浓转清。

【计划·记事】

12月8日

【历史上的今天】

日本未经宣战偷袭珍珠港，美英对日宣战。德意对美宣战。太平洋战争爆发。（1941）

【每日格言】

你应记取前人的痛苦经验，勿作后人取得教训的前例。

——萨迪

【知识卡片】

居室的“软装饰”

居室环境的优劣，对人起着潜移默化的作用。对一般家庭来说，若要规模淘汰旧家具，按现代标准重新布置居室，显然是很困难的。然而，室内装饰也有一条最简易、最急功近利而又经济实惠的捷径，这就是“软装饰”。

在装修天花板和四壁的同时，选购一些质感、色泽、图案搭配得当的纺织面料，缝制成罩、套、垫之类的东西，将不配套、不协调的大面积家具（如沙发、餐桌等）和窗户装饰起来。如果室内明亮宽敞，家具又比较整体简单，杂物也不多的话，可选用大图案的印花面料或颜色较鲜艳的暗花面料，窗帘、沙发套等可选用多褶或带花边等做工较为复杂的款式，还可在沙发上放几个颜色鲜艳、对比较强的腰垫。对于空间小、人口多、杂物多的家庭来说，最好是选用带灰的单色或有暗花的提花织物，图案不宜过大，款式尽量从简，这样可使环境变得朴素安静。其他小件如电视机、电风扇等，也可用与居室色调统一或弱对比的套子罩上。

【计划·记事】

12月9日

【历史上的今天】

“一二·九”学生爱国运动，北平学生六千余人示威游行，要求“停止内战，一致对外”。（1935）

【每日格言】

平日若无正义气，临时休说生死交。

——施耐庵

【知识卡片】

调味香料使用须知

姜、蒜、辣椒、花椒、芥末等调味香料以它们特殊的香气和刺激作用来增进人的食欲，帮助人们消化，还能消除一些肉类食物中令人不快的腥臭味，因此，一直为人们喜爱。这些香料如使用不当，也会危害身体。

姜——有利尿、止呕、止咳的效果。用它可除去菜肴中的腥臭味，但它对粘膜的刺激性很强，所以不能用量太多。

蒜——有杀菌作用和除肉臭的效果，但刺激性强，大量食之就会引起剧烈下泻。

辣椒——含丰富的维生素 A 和维生素 C，有增进食欲和杀虫的效果，但如用得过多则会使胃粘膜糜烂，造成溃疡。

花椒——自古被人们用来健胃、利尿和驱蛔虫。花椒中含有香茅醛、二戊烯等成分，如果大量使用，香气成分中的二戊烯就会对人体有害。

芥末——辛辣的气味能刺激人的食欲，同时它还有止血作用，但它含微量鸦片生物硷，所以不应多用。

【计划·记事】

12月10日

【历史上的今天】

康有为写《上清帝第一书》，请求变法。（1888）

【每日格言】

失败时，不垂头丧气；成功时，不得得意忘形。

——《五卷书》

【知识卡片】

猫的饲养

猫是肉食性动物，以吃肉为主。养好猫的关键是必须满足它的营养需要。猫所需要的营养物质是：水、蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素。平时可喂一些动物肝脏、瘦肉、鱼、牛奶、鸡蛋、馒头、大米饭、熟土豆等。

猫喜欢在安静的环境中吃食，一般每天吃1~2次。生长发育期的幼猫或哺乳期的母猫，一天需要吃食数次，以满足其营养需求。猫的食欲常受周围环境的影响，如光、声音、食具是否清洁、旁边是否有人，都能影响猫的进食。猫对食物的选择主要取决于食物的气味、浓度、味道。猫爱吃半湿的食物，对不爱吃的东西，纵然饥饿也拒而不食。

健康猫是酷爱清洁的。猫的舌面粗糙，好似一把毛刷或梳子，经常用它来梳理身上的毛。不过长毛猫的猫主人每天至少要给它梳理1次。要注意及时定期给猫洗澡，水温不能太低或太高，以不烫为宜。平时要注意观察它的生活习性，见有食欲不振、呕吐、腹泻、流涎等异常现象，要请兽医诊治。

【计划·记事】

12月11日

【历史上的今天】

张太雷、苏兆征等领导工人和革命士兵举行“广州起义”。（1927）

【每日格言】

尺有所短，寸有所长；物有所不足，智有所不明。

——屈原

【知识卡片】

洗澡的学问

一、水温要适度。老年人宜洗热水澡（高于37℃），青少年宜洗冷水澡（低于25℃），小儿宜洗温水澡（33℃左右）。

二、选用肥皂要适宜。不要用含碱多的肥皂洗澡，有皮肤病的人宜用药皂硫磺皂洗浴，小儿宜用小儿浴皂。

三、淋浴、池浴要选择。中老年人喜欢池浴，但时间不宜长；女士们应洗淋浴为宜。

四、洗澡时间要适当。空腹或刚吃饱饭都不宜洗澡，夏季每日洗一次，春秋季节一周两次，冬季一周一次为宜。

五、洗澡莫受凉。室温要在20~25℃为宜。

六、老人洗澡勿过勤。因为年老体虚，皮脂腺萎缩，勤洗澡易疲乏，皮肤也易干燥而引起搔痒。

七、淋浴时，用喷水莲蓬头靠近皮肤，使水有力地喷射在身上，可使皮肤光洁。从不同的角度喷射，能促进血液循环和新陈代谢。

八、将两个橙子的汁挤到温暖的浴水里，躺在浴池内浸10分钟，能使人体皮肤吸收维生素C，促进健美。

【计划·记事】

12月12日

【历史上的今天】

张学良、杨虎成在西安扣留蒋介石，实行“兵谏”：迫其停止内战，联共抗日。（1936）

【每日格言】

只有逆流而上，才能找到水的源头。

——佚名

【知识卡片】

烫伤自治八法

1. 烫伤时，用茶水冲洗，这样能减轻灼痛感。
2. 如被热水烫伤，家中无烫伤药，又不便去医院时，立即向烫伤处涂抹一层浆糊封闭患处。这样既止痛，又可避免起水泡。
3. 用豆腐一块加白糖 50 克拌匀，敷于患处，豆腐干了就换，连换几次即可止痛。如伤口已烂，可加大黄 3 克与豆腐搅拌一起敷，效果更好，几小时即可治愈。
4. 火烧、水烫伤，立即用食盐、大酱、酱油涂抹烫伤处，不会起水泡，能减轻烧烫之痛苦。
5. 酸枣树皮 100 克加水 500 毫升，煎一小时后去渣，取汁涂在创面。
6. 黄柏末 15 克，鸡蛋黄 2 个，调匀，放在阴凉处后研末外用。用时先将香油涂在创面，再将药末撒上。
7. 生大黄 15 克，香油适量，食盐少许。先用香油涂患处，然后把盐和生大黄研细，用香油调膏外用。
8. 生石灰 1 份，加水 4 份，充分搅拌后，取上层清液，并将等量香油缓慢加入，搅成糊状，再加适量冰片，涂于创面，每日 1~2 次。

【计划·记事】

12月13日

【历史上的今天】

日军侵占南京。展开绝灭人性的“南京大屠杀”。六周内，集体屠杀19万人，零星屠杀15万人。（1937）

【每日格言】

成功是甜蜜的，但要经过痛苦和寻觅。

——佚名

【知识卡片】

烫发和洗发的学问

烫发以半年一次为好，如果过勤烫发会使头发中胱氨酸、酪氨酸、蛋氨酸明显减少，苯丙氨酸增多，使头发的内在结构损伤，弹性降低，有的变成橡胶状，特别是用过量的冷烫精，易引起头发断裂。

洗发也不宜太勤，否则会洗去有润发和抑菌作用的皮脂，招致细菌或头癣的侵袭。一般来说，干性头发10~15天洗一次；中性头发7天洗一次；油性头发5天洗一次。年轻人最好选用脱脂的洗发剂，中年人应选用不至于过分降低皮脂的洗发剂。干燥型和中性头发用含碱量少的高级香皂；油腻重的可用硫磺香皂。

洗发精可使头发富有弹性和光泽，可根据头发的情况选用相应的型号。

洗过头发后，再用茶水冲洗，可去垢涤腻，使头发乌黑柔软，光泽美丽。

【计划·记事】

12月14日

【历史上的今天】

国民党二十六路军在赵博生率领下，万余人在江西宁都起义，组成红五军团。（1931）

【每日格言】

爱祖国就要首先为祖国服务。

——巴甫洛夫

【知识卡片】

废茶叶的妙用

1. 驱赶蚊虫。夏天将晒干的茶叶点燃，可以驱赶蚊虫，且对人体无害。
2. 消除各种恶臭。饮泡过的茶叶晒干后可防臭、除臭。如将晒干的茶叶装在纱布袋内，放在冰箱里，可解除鱼、肉类散发出来的腥味；放在厨房里，可消除因烹饪而产生的气味；放在厕所里，可排除其散发出来的臭味；还可驱除沾附在衣物上的香烟味，放在鞋箱中可清除臭味。
3. 做成枕芯，枕在头下，脑清神爽，睡眠舒适。
4. 冲泡过的茶叶，仍含有无机盐、碳水化合物等养分，在刚种植的花木周围铺上废茶叶，可帮助花木吸收水分，又有肥效。
5. 茶浴可使皮肤润滑，浴盆内放上装有废茶叶的纱布袋，可减少皮肤病的发生，使皮肤光泽。

【计划·记事】

12月15日

【历史上的今天】

卡特总统宣布中美建交。（1978）

【每日格言】

健全自己的身体，保持合理的规律生活，这是自我修养的物质基础。

——周恩来

【知识卡片】

室内空气清净器的选择

空调和取暖器日益普及，门窗紧闭的时候也就随之增多，结果室内空气混浊就在所难免了。清净器如一台竖起的小型收录机大小，启动后，前面的吸风器就能大量吸进室内的污浊空气，经过机内活性炭层和电热板后，从顶部或背部流出的却是净化了的带有高浓度负氧离子的新鲜空气。房间越小，效果越好，可连续使用，国产每台售价一般在300元左右。

家用电子消毒箱的选择

远红外电子消毒箱如冰箱冷冻室大小，它采用红外线消毒，120℃的高温足以杀灭碗碟杯盅上的致病菌，功率一般为1000W左右，箱体有不锈钢和喷漆两种，价格在500元上下。由于每次消毒只需10分钟，耗电量微乎其微，对保证家庭健康生活大有裨益。

【计划·记事】

12月16日

【历史上的今天】

中国人民解放军杰出领导人罗荣桓元帅逝世。（1963）

【每日格言】

一个人追求的目标越高，他的才力就发展得越快，对社会就越有益。

——高尔基

【知识卡片】

恣情纵欲有损视力

适度的性生活，有助于增进夫妻身心健康，融洽婚后感情。但是，如果恣情纵欲则有损身体，对视力的危害尤为明显。性生活频繁的夫妇，每次房事之后，常常会感到眼睛疲劳、眼眶胀痛、视物模糊、眼珠转动不灵活，持续时间至少一天左右。如果长期恣情纵欲，就会使眼睛昏花、视力减退等症更为严重，持续时间也就越长。

现代医学认为，性生活影响视力的原因是，由人体脑部发出的12对脑神经，有5对分布在眼睛上，直接影响着视力；另一方面，视觉血管里的血液主要由颈内动脉和大脑后动脉供应。性生活是一种剧烈而复杂的生理、心理活动。性交时，人的精力、思维高度集中，神经活动高度紧张，血管也随之强烈收缩，使脑细胞出现一时性的疲劳，相应地导致了眼睛的疲劳。祖国医学认为，贪迷色情会导致肾亏，使人腰酸背痛，四肢乏力，眼花，耳鸣。因此，性生活应适度。

【计划·记事】

12月17日

【历史上的今天】

全国抗日大同盟成立，总部设在汉口。（1937）

【每日格言】

他在决定性关头做了为人类社会的利益所需要做的事，这是英雄。

——伏契克

【知识卡片】

裘皮料品质的鉴别

裘皮的品质可从视、吹、触、闻几个方面鉴别。视：裘皮毛由针毛、绒毛、皮板组成，针毛露在表面，绒毛短而被覆在下面，要看它们是否丰厚、光润，有无大面积缺少针毛的现象；吹：是观察通过吹气后毛绒是否灵活，有无缠结，恢复原状是否快；触：手触应柔软而丰满，没有皮板硬而无弹性感觉，绒毛无脱毛现象；闻：用鼻子闻一下动物本身气味有无处理好，有无其他异味。

仿羊皮服装的保养

仿羊皮服装抗老化强，柔软性好。冬季天气寒冷，皮质弹性下降，脆性加大。从寒冷的户外走进温暖的室内，千万不要马上折叠仿羊皮服装，以防止发生断裂。平时注意不要接触高酸高碱性物质，以免腐蚀皮面。穿脏了时，不要用肥皂等高碱洗涤剂清洗，也不要用刷子刷洗，否则会使皮面失去光泽。正确的洗涤方法是，用柔软的湿毛巾浸沾按比例稀释后的中性洗涤剂擦洗皮面，然后再沾清水擦两遍，迅速擦干水迹，略干后涂一层很薄的皮革油。

【计划·记事】

12月18日

【历史上的今天】

中共十一届三中全会召开，冲破了长期“左”倾错误的严重束缚，端正了党的指导思想。（1978）

【每日格言】

人从虎豹丛中健，天在峰峦缺处明。

——张问陶

【知识卡片】

蔬菜与健康

有的人不喜欢吃蔬菜，或者只吃某种蔬菜，总觉得吃蔬菜不如吃鱼吃肉那样对胃口，这种偏食的习惯对身体健康是很不利的。因为人类食物中所含的营养物质主要是糖类、蛋白质、脂肪、矿物质及维生素，而维生素和矿物质在蔬菜中的含量是非常丰富的，特别是蔬菜中有较多的粗纤维，它是维持人体健康的一个重要因素，因为粗纤维进入肠子后能刺激肠子的蠕动，缩短排便时间，使粪便与肠接触的时间减少，如果吃进的粗纤维含量太低，有可能造成结肠癌。因此，常吃蔬菜对健康是十分重要的。

有些蔬菜还有一定的药用价值，如：冬瓜的肉有消暑作用，皮有利尿作用，子有清肺热、祛痰、排脓等功效。生姜具有发汗、散寒气、健胃、止呕、解毒等功效。苦瓜有消暑、解毒的功效，近年发现，苦瓜中可能含有抗癌物质。茄子含有维生素 P，具有降低毛细血管脆性、防止出血、降低血中胆固醇浓度和降压作用。高血压、动脉硬化、咯血、紫斑症及坏血病患者吃茄子，有辅助治疗作用。

【计划·记事】

12月19日

【历史上的今天】

宋庆龄在上海发表《国民党已不再是一个政治力量》的时局宣言。(1931)

【每日格言】

掩饰一个缺点，结果会暴露另一个缺点。

——伊索

【知识卡片】

猪血的药用

据现代医学专家研究发现，猪血具有抗癌作用，尤其对血癌病人，口服新鲜猪血，可以使病情得到缓解和改善。

医学专家们还发现，食猪血还有一定的防止粉尘和金属微粒的吸收作用。经研究证实，猪血中血浆蛋白被人的胃酸分解后，便会产生消毒、润肠等分解物，这种新的物质，可与侵入人体的粉尘及有害金属微粒发生生物反应，然后从消化道排出体外，因此，在有污染场所工作的人员常吃些猪血是有好处的。

吃花生的学问

花生的几种不同吃法，对人体所起的作用也各不相同。

吃炒花生米，对人体有健胃、补脾、滑肠、润燥、益气和行血的作用。盐水煮花生米，有养肺的功能。冰糖花生，适宜于久咳、患百日咳的小儿吃。哺乳期妇女，如果奶汁淡和不足，用花生米煮猪蹄，吃后可使奶汁既多又浓。动脉硬化和冠心病患者每天早上吃几粒醋泡的花生米有软化血管的效用。

【计划·记事】

12月20日

【历史上的今天】

孙中山派汪精卫去奉天与张作霖接洽，希望促成南北统一。（1922）

【每日格言】

为失策找理由，反而使该失策更明显。

——莎士比亚

【知识卡片】

洗手的学问

1. 洗手的肥皂应选用温和的油性皂，用后要用清水彻底洗净。用软毛巾将手抹干，但不要用力擦。

2. 洗后用润手液涂抹，如觉得润手液过粘，可用纸巾吸去手掌上多余的油，手背的则不要抹掉，晚上临睡前可再涂些油质润手膏。

3. 如觉得手掌又干又粗时，可在洗手后甩去手掌上的水滴，趁湿涂上润手液，再戴上塑胶手套1个小时。

4. 洗手后，在手背上涂些防晒油以防老年斑。

5. 剪指甲，先用润手液使指甲变软，并要用利剪。但锉指甲一定要等指甲干后再锉，应朝同一方向锉，不要来回锉。

6. 涂指甲油可保护指甲，先用棉球蘸点醋，把指甲擦干净，等醋完全干了以后，再涂指甲油，不但不易脱落，还可光亮生辉。指甲油每周洗去一次为宜。

7. 使用化学剂洗涤衣物时应戴胶手套，双手免受刺激。

【计划·记事】

12月21日

【历史上的今天】

科学家皮埃尔和玛丽·居里发现镭。(1898)

【每日格言】

知识和才能，燃起了成功者手中的火炬！

——佚名

【知识卡片】

肉皮的抗衰老功能

肉皮中含有大量的胶原纤维与弹性纤维，丰富的胶原蛋白与弹性蛋白，这些都是延缓衰老必需的营养物质。人的面部出现皱纹，是因皮肤组织细胞缺水，弹性下降所致，而胶原蛋白正好能提高细胞结合水的能力。肉皮、软骨、肌腱中含的胶原蛋白，比猪肉要高出2—3倍，但脂肪含量则仅为猪肉的一半。所以，经常吃些肉皮，可使面部皮肤得到保养，还可补益精血，光泽头发，增加肌腱韧性，从而达到延缓衰老之目的。

水果明星——苹果

现代医学认为，苹果含有丰富的碳水化合物，其中大部分是果糖，还有维生素、脂肪、有机酸等对人体有益的物质。饭后吃苹果能增强消化力，胃酸过多的人，吃苹果可以开胃制酸。祖国医学认为，苹果具有解毒、收敛、利尿等功能，对冠心病、腹泻、脾胃病均有一定的疗效。此外，苹果是著名的美容佳品，不仅能减肥，还可使皮肤润滑柔嫩，这是因为苹果中含有少量的铜、碘、锰、锌，人体如果缺乏这些成分，皮肤就会变得干燥、易裂。

【计划·记事】

12月22日

【历史上的今天】

德国物理学家威·康·伦琴发现X射线（俗称X光）。（1895）

【每日格言】

人在智慧上应当是明豁的，道德上应该是清白的，身体上应该是洁净的。

——契诃夫

【知识卡片】

肥皂的妙用

1. 新绳子太硬，放在肥皂水中浸五分钟，会变柔软。
2. 壁橱、衣箱里放肥皂一块，可防陈腐的霉气味道。
3. 糊壁纸的浆糊中加一点肥皂，不但糊时容易，且日后壁纸也不会因浆糊硬化而剥落。
4. 戴眼镜的人，最怕热气，用肥皂在镜片两面抹匀，再擦干净，即可免此烦恼。
5. 旋螺丝钉之前，把钉头刺一下肥皂，就容易旋进去。
6. 水火烫伤后马上在伤处抹些肥皂可暂时消肿止痛。
7. 煤气管漏气时，可用湿肥皂将破裂处腻住，煤气就不会外漏，便于修理。
8. 把肥皂涂在手表金属壳上，再用布擦拭干净，可防止汗液浸蚀。
9. 粉刷墙壁用过的刷子泡在肥皂水里，10多个小时后把刷子洗刷一下就干净了。

【计划·记事】

12月23日

【历史上的今天】

上海宝山钢铁总厂动工。（1978）

【每日格言】

正确对待错误，可使人变得比较聪明。

——佚名

【知识卡片】

利用时间四原则

一、用精力最好的时间干最重要的事。

精力最好的时间因人而异。每个人都应掌握好自己的生活规律，在自己精力最充沛的时间专心去处理最费精力、最重要的工作。否则，常会把最有效的时间切割成无用的或者低效率的碎片。

二、要制定时间使用计划

在制定时间使用计划时，要有战略眼光，应根据自己的特点和工作学习的需要去进行安排。防止好高骛远，使计划成为一纸空文。

三、保持时间上的弹性

文武之道，一张一弛。弦太紧，易断，弦太松，无力。使用时间，要注意劳逸结合和精力的调节，调节适当，才能保证高效率，才能有持久性。

四、养成检查时间利用情况的习惯

充分利用日记、台历、效率手册等工具，及时把自己的时间利用情况记录下来，经常检查，找出浪费时间的因素，并及时改正。

【计划·记事】

12月24日

【历史上的今天】

中国进行第七次核试验，在西北部爆炸了一个小型装置。（1967）

【每日格言】

有四件事一去不回：出口之音，发出之箭，过去之时，忽略了的机会。

——佚名

【知识卡片】

液化石油气灶的安全使用

使用液化石油气灶的家庭越来越多，事故时有发生。一种是着火事故，另一种是爆炸事故（液化石油气是易燃易爆气体，它和空气混合达到2%—9%时，就有爆炸的危险）。

如果发生了着火事故，要用湿毛巾垫着手，迅速把气瓶总开关关闭，断绝气源，即可灭火。千万不可用被褥等物品盖压，否则，不但不能把火扑灭，还会酿成更大的事故。

防止爆炸事故应注意以下几点：

1. 每次换气，在装减压器前，首先要检查减压器上的密封胶圈是否脱落或破裂。密封胶圈完好无损，才能再上减压器。并要逆时针拧，一直拧到减压器不能左右晃动为止。

2. 气瓶不可躺放、倒放，也不能用热水浇、明火烤，更不能擅自排放气瓶内的残液。

3. 发现气瓶角阀开关不严，要立即停止使用，拿到供应站处理，不要擅自修理。

4. 减压器和气瓶角阀连接不严或连接不上时，应停止使用，拿到供应站调换，不能凑合使用。

5. 使用液化石油气灶之前，必须先检查是否漏气，方法是用肥皂水涂在灶具备输气连接部位，如发现冒泡，就证明漏气，在没有解决漏气问题之前不能使用。

【计划·记事】

12月25日

【历史上的今天】

中共召开瓦窑堡会议，批判王明的关门主义错误观点，决定建立民族统一战线策略。（1935）

【每日格言】

有了理想，就有坚定的方向；有了方向，就有壮美的生活。

——佚名

【知识卡片】

降血脂的食品

1. 姜。姜中的含油树脂可抑制人体对胆固醇的吸收，使粪中胆固醇的排泄增加，防止肝脏和血清胆固醇水平升高。

2. 豆制品。服用大豆粉可增加粪便中胆固醇的排泄，高血脂症患者服用豆制品二周后，血清胆固醇平均减少14%。

3. 酸牛奶。含有一种“牛奶因子”，能降低血清里胆固醇浓度，奶中的钙能减少胆固醇的吸收。

4. 蘑菇。从蘑菇中分离出来的腺嘌呤衍生物具有的降血脂作用比安妥明强10倍。

5. 大蒜。可促进胃酸分泌，降低血脂含量。

6. 葱。含有增加纤维蛋白溶解活性和降低血脂的作用，对心血管疾病有一定疗效。

7. 香菇。所含香菇嘌呤和香菇干粉可抑制体内胆固醇的形成与吸收，促进胆固醇的分解与排泄，防止血脂升高。

8. 洋葱、甲鱼、茶叶、海藻、玉米油、苜蓿、豆荚等，也有降血脂作用。

【计划·记事】

12月26日

【历史上的今天】

毛泽东同志诞辰。他生于湖南省湘潭韶山冲。

(1893)

【每日格言】

处在顺境中，别高兴得忘乎所以。顺境常常是两个逆境之间的联接点。

——邓友梅

【知识卡片】

电冰箱的妙用

1. 因受潮而软化的肥皂，可放在冰箱中使它恢复坚硬。
2. 各种染发品，在室温和炎热的天气中，都会失去部分效能或改变色泽。若放在冰箱中，可长期保持原有的功能，不致变质。
3. 蜡烛放在冰箱中可以保持不变形。且点燃时也不会“流泪”了。
4. 拍照用的胶卷，如果放在冰箱中，可以保持更长时间，可用期超过原定的失效期限。
5. 如果您购买多量的香烟，短时期内不能吸完，最好存放在冰箱中，会保持新鲜而不变味。
6. 将牙膏、油唇膏、鞋油等放入冰箱10来个小时，便能保持其柔软度。

【计划·记事】

12月27日

【历史上的今天】

苏联军队入侵阿富汗。（1979）

【每日格言】

慷慨，尤其是谦虚，会使人赢得好感。

——歌德

【知识卡片】

电视机的冬季保养

首先是防冻，放置电视机的适宜温度是 15 左右，如果室内温度较低，要用棉套盖住，如果电视机从寒冷的室外搬进室内时，不要急于接通电源，应让它在温暖的环境内适应一会，或者使室内温度升高一些以后再开机。否则，电视机的温度突然升高，容易损坏机内的电器原件，甚至还会使显像管爆裂。

同样，电视机也怕热，应把它放在离火炉较远的地方。如离火炉太近，电视机受热后内部的绝缘性能会下降。

电视机更怕水蒸气。用蒸气或热力取暖的家庭，不要把电视机放在暖气管道的附近，也不要靠近暖气片。不要使室内有过多的水蒸气，因为温度大也会使电视机的绝缘能力降低。室外天线馈线接头处，易被腐蚀，影响接收效果。安装室外天线时，可用沥青或蜡烛加热溶化，裹住天线与馈线接头，再用胶布缠好。

【计划·记事】

12月28日

【历史上的今天】

朝鲜人民军和中国人民志愿军把美国侵略军和李承晚伪军打过三八线。
(1950)

【每日格言】

希望，纵使仅留下千分之一，也仍是可贵的契机。

——佚名

【知识卡片】

不卫生的“卫生习惯”

人们往往认为脚比手要脏，因而区分洗脸和洗脚用盆。其实，脸和手接触外界多，比脚脏，能洗脚自然可以洗脸。重要的是，每个人应固定用盆，以防家庭成员之间互相传染疾病。

有人认为卫生纸是消过毒的，因而把普通卫生纸用于擦餐具、水果和嘴。化验表明，许多卫生纸未经消毒或消毒不彻底，含有大量细菌。只有经过严格消毒的卫生纸才是干净的。

许多人只知道刷牙是卫生行为，却忽视了牙刷的卫生要求，有的牙刷毛卷起，毛根部发黑，牙刷上面所含的大量细菌，会通过刷牙过程直接吞咽或从破损的口腔粘膜侵入人体。

人们认为自来水是生水，不卫生。凡用自来水洗过的餐具、水果等都要用抹布擦干，却不知道一擦拭却将抹布上的细菌带到洗净的物体、食品上。目前，我们使用的自来水，大都经过消毒处理，经自来水洗刷的物品只要晾干基本上都是干净的。

【计划·记事】

12月29日

【历史上的今天】

南京长江大桥建成。(1968)

【每日格言】

友谊的基础，在于两个人的心肠和灵魂有着最大的相似！

——佚名

【知识卡片】

使用太空棉的学问

太空棉也叫金属棉，是一种超轻、超薄、高效保温的新材料，依靠金属层辐射作用保暖。缝制衣服时，应使金属膜层面贴着人体。为减少太空棉受挤压过度而损坏，人体活动部位尺寸要宽松些。洗涤时不宜搓和拧，刷洗或用洗衣机脱洗。缝纫时针距适当大些为好；减少裂断的产生。太空棉不怕虫蛀、霉烂潮湿，保存时不必放樟脑丸，适于做服装、鞋帽、被褥、帐篷等保暖用品。

鞋号、鞋型的含义

鞋号是鞋子大小长短的标志，鞋型是鞋子肥瘦形状的代表。统一鞋号以脚长为基础，1厘米为1个鞋号，0.5厘米为0.5个号。例如，26.5号的鞋子适合脚长26.5厘米的人。每个鞋号的鞋又设几个鞋型，根据脚的跖趾围长确定肥瘦。如I型瘦，V型肥。每个鞋型之间差0.7厘米，半个鞋型之间差0.35厘米。您一旦确定了自己的脚的号、型，问时何地选购同一号、型的任何式样、品种的鞋子，都应合脚，否则就是鞋子不标准，不合格。

【计划·记事】

12月30日

【历史上的今天】

中国临时革命议会选举孙中山为中国第一任大总统。（1911）

【每日格言】

在人生道路上，谦让三分，就能天地宽阔。

——祖馨

【知识卡片】

催眠妙法（一）

1. 食醋催眠。有些人长途旅行后，劳累过度，夜难安睡，可用一汤匙食醋兑入一杯温开水内慢服。

2. 糖水催眠。若因烦躁发怒而难入睡时，可饮一杯糖水。因为糖分在体内能转化为大量血清素，这种物质进入大脑后，可使大脑皮层受到抑制而入睡。

3. 牛奶催眠。牛奶中色氨酸是人体八种必须的氨基酸之一，它有抑制兴奋的作用。夜间入睡前喝一杯牛奶，可较快进入梦乡。

4. 水果催眠。因过度疲劳而造成失眠的人，临睡前吃苹果、香蕉或梨等水果，可抗肌肉疲劳，若把桔橙一类的水果放在枕边，其香味也能促进睡眠。

5. 摇摆催眠。仰卧将头部从正位向右侧轻轻摇摆10度左右，1—2秒1次，并且默数摇摆次数1~300，随着摆动次数的增加，摆动角度可愈来愈小，至慢慢入睡。

【计划·记事】

12月31日

【历史上的今天】

邓小平《建设有中国特色的社会主义》一书出版。（1984）

【每日格言】

发光的不只是珠宝，还有心灵深处的智慧。

——佚名

【知识卡片】

催眠妙法（二）

6. 呼吸催眠法：双手放于身体两侧，闭目仰卧、鼻徐徐吸气，人自感将气送入腹部，并充满两肺下部、肋部向两侧扩张。然后慢慢举起双臂到头颈部位。尔后慢慢呼气收缩下腹，呼气并屏息1~3秒。每做一次，要自我幻想已入梦境，这样反复10~30次使人安然入眠。

7. 头脚反作用方向扭曲催眠：仰卧吸气头向右、下肢向左扭曲。呼气身体复原，再呼气头向左，下肢向右扭曲，呼气身体复原位，重复5~10次。

8. 叩齿催眠：仰卧、轻轻叩齿，其速度为每秒两次，同时默数叩齿次数，由1~100，再回头从1数起，一般情况下200次左右即进入梦乡。

9. 活动双脚趾催眠：双手掌心枕住后脑仰卧，吸气时用力使双脚趾向头部方向倒拉，呼气时才能放松脚趾为一次，入睡前可做6~15次。

【计划·记事】

(附录)

1. 全国统一特种服务电话

112 市内电话障碍台	117 报时台
113 长途人工电话登记台	119 火警
114 市内电话查号台	110 匪警
116 长途人工电话查询台	125 询问电视节目
173 长途半自动电话登记台	126 无线寻呼服务台
174 长途电话查号台	121 天气预报
176 长途半自动电话查询台	120 急救中心

