挑选彩电的要点

选购彩色电视机的时候，最好是在电视台有八频道彩色节目播放的时候。主要是着眼于显现彩色图象的质量上，来检查彩电的重合度和失真度。彩色电视图象是由红、绿、蓝三个单色图象重合形成的，如果三种颜色重合得不好，就会使图象带有色边。贴近荧光屏观察图象有没有色边，最好是观察彩色测试图中的竖线和横线。质量好的彩电，这些线条应该是重合的，不应该带有色边。一般来说，只要荧光屏中央面积上不出现明显的色边，就算合格。四角部分的重合度要求可以略低，只要看不出明显的色边就可以了。彩电的失真度是另一个质量指标。这里可以仔细观察荧光屏上的彩色图象，颜色是不是纯正，特别是要注意皮肤的颜色，是不是真实、自然。考虑到电视台发送节目的质量有好有坏，一般情况下最好是在电视台广播高质量图象节目的时候进行挑选，如广告节目。如果有条件的话，最好根据电视台播送的彩色测试图来鉴别彩色图象的质量。彩色测试图一般在正式广播节目之前播送。测试图中心图的上部有两块彩色，分别代表着我国男女的标准肤色，图的下部有白、黄、青、绿、紫、红、蓝、黑八块标准颜色，可以用来对照彩色电视机的失真度，但对于一般没有经验的人来说还是看实际广播节目更直观一些。除了重合度和失真度以外，还要看单色是不是纯净。就是要求底色单一，白字不能带色。彩色电视图象如果底色不均匀，就会使电视图象中的人物在不同位置的时候出现变色现象。另外，电视台一般在一段节目开始时，广播单色画面的字幕。除此以外，还要检查亮度、对比度、频道选择等，这些情况和挑选黑白电视机大体相同。（李华）

电热毯的使用

电热毯在使用时要平整地铺在床单下面。接通电源，这时电热毯开始升温，约30分钟后，一般就能达到规定的表面温度。

普通型的电热毯，可采用切断电源来控制其表面温度。控温型电热毯，使用时，可把多位开关扳到高档，以缩短升温时间，使表面温度很快达到规定值，然后把多位开关扳到低档，使之稳定在较适宜的温度。

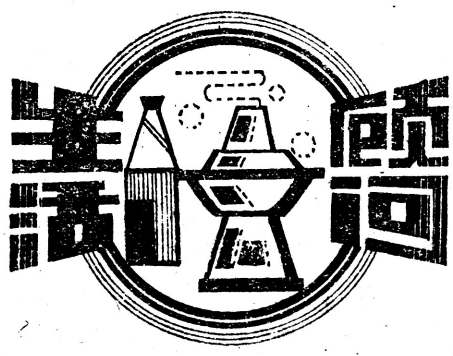
给婴儿或生活不能自理的病人使用电热毯时，必须经常检查电热毯的发热情况和电器性能，以免出现意外。不用时要及时断开电源。长期不用时，应放于干燥通风的地方保存。电热毯发生故障时，最好不要随意拆装，应先检查故障原因，再进行修理。修理后要进行严格检查和试验，不能轻易使用，以免发生危险。（袁亮）

电视机套使用法

看完电视后，应马上关机罩套防尘。因为关闭电视机后，机温逐渐降低，外面的冷空气就被吸入机内，很快关机罩套，灰尘就被机套过滤清了。但请注意，罩套只限于能透气的布质套子，不透气的塑料套子会使机内水气凝聚，锈蚀机件，反成弊害。（高克让）

怎样使用和保养热水袋

热水袋是人们在冬季比较普遍使用的日用品，怎样使用和保护热水袋才科学呢？第一、灌进的热水不要过热，一般以摄氏八十至九十度为宜。如果灌刚开的水，就会加快胶质的老化，缩短热水袋的使用寿命。第二，灌入热水后，应将袋内空气压出，再旋紧塞头；袋内如有空气，就会使热水袋显得膨胀，容易受压爆破。第三，热水袋不用时，要使袋内充气或灌上冷水，以免袋皮粘在一起。存放的地点最好放在阴凉通风处，以防止橡皮老化。第四、要避免和酸碱以及油性物质接触，如不慎沾上时应立即洗净揩干。第五，热水袋表面脏了，要用清水洗，不要用肥皂水洗。洗后要揩干，不要曝晒或用火烤，以免使橡胶发粘发硬或裂缝。第六，在使用热水袋期间，最好外面套一个布袋，使用既不烫人又不容易脏，还能避免或减少与日光、空气接触的机会，这样能延长它使用寿命。（李林海荐）



设计　王少凡

生活小常识

△有拉锁的裙子或裤子，洗前应把拉锁拉好，这样拉锁用的时间能长些。

△有些小女孩的刘海，常使前额长一些小疙瘩或粉刺。如果用一个小棉球，蘸上些花露水，每天在前额上涂两三次即好。

△在楼房住的人，不管怎样打扫厕所，还是有味道。如果把清凉油放在厕所，过几天，厕所里的臭味就没有了。

△煮面时，如果怕面粘在一起，可以给水里倒点油，面条就不粘了，还能使面汤不起泡沫不溢锅。

△如果想让脸上皮肤滋润，可用一个小棉球蘸上牛奶在脸上抹。皮肤是油脂性的，最好每周抹一次；皮肤是干性的，每天擦一次就行了。

（王长江　辑）

勿伤大雅

剔　牙

宴会上，应注意剔牙时不要露齿，更不要把碎屑乱吐。假如你需要剔牙，最好用右手剔，用左手掩住。头略向侧偏，吐出碎屑时用纸接住。

搔头皮

在社交场合搔头皮，头皮屑随风纷飞，不仅失礼，而且会使旁人不快。

双腿摇动

在座位上双腿颤动不停，会给人以一种情绪不安定的感觉。同样，让翘起的腿钟摆似地打秋千也是失礼的。如果座位相连，别人会跟着摇动，更是令人十分讨厌。

长指甲和污垢

留长指甲可能是一种癖好。有一些人疏于修剪，且不清理指甲内藏的污垢。在握手、取烟、用筷的时候，指甲污垢跃然在目，实在不雅。

裤钮和鞋带

男子的裤钮忘记扣上或拉链忘记拉上，鞋带忘记系上，在大庭广众的场合，尤其在女宾面前，无疑是伤大雅的。

“喂·喂”声

平时见到朋友象接电话一样，来一声“喂”，未免有欠礼貌。如果向人问路，应说一声：“同志，请问……”。

（秋辑）

难分难解（选画）　刁剑

睡眠十忌

一、忌仰卧。古人云：“睡眠不厌蹴，觉不厌舒”。侧身屈膝而卧，则精气不散。

二、忌忧虑。古人云：“先睡心，后睡眠。”忧虑多思，使人难以入睡。

三、忌恼怒。古训：“怒则气上，思则气结。”情绪的变化会引起功能的紊乱，导致失眠。

四、忌饱食。多食有五弊，“扰睡眠”乃其中之一，故晚餐宜少不宜多。

五、忌多语。传统中医学认为：肺为五脏之华盖，主出声音，人卧多话则耗肺气。

六、忌开灯。睡时开灯使人心神不宁，不能完全入睡。

七、忌以被掩面。古训：“夜卧不复首。”以被掩面而睡，吸氧少，不卫生。

八、忌睡时张口。孙思邈说过，夜卧闭口有益元气，可防止冷气和细菌侵入。

九、忌睡卧当风。古训：“善调摄者，虽盛暑不当风及坐卧露下。”风引百病，宜避之。

十、忌睡卧以首近火。近火温度过高易伤脑，易将被子撩开而受风寒。

（于水　摘编）

预防感冒十法

冬季，天气转寒，易患感冒。这里向大家介绍一些预防感冒的保健法。

1、洗：早晨起床后，用冷水洗脸，晚上用热水洗脚，每天各一次。

2、漱：每天早晚用淡盐开水漱口一次，可杀死口腔里的病菌。

3、走：早晨到室外散步、爬山、打太极拳或做操。

4、搓：两手伸开，对撑相搓30次，向迎香穴按摩十次。

5、开：早晨起床后，开窗通风。

6、饮：晚上用红糖或白糖30克，鲜姜末3克，开水冲泡，睡前饮。绿茶泡水饮服亦可，失眠者忌服。

7、呼：集中精力，身体端正，两脚与肩同宽，两臂伸直作深呼吸10次，切忌憋气。

8、按：两手食指按上星穴，然后用小指掌关节按风府穴，达酸麻胀为度。

9、熏：每日早晚用食醋在房内各熏蒸一次。每次不少于15分钟。

10、穿：衣服不要穿得过多，出汗时，不要马上脱衣摘帽，避免受凉。

（光中　荐）

生梨用处大

生梨是人们喜爱的水果，经常食用，防治口舌生疮和咽喉肿痛。

每天空腹食生梨数个，对小便黄赤、大便干结有疗效。

生梨切片，贴于水火烫伤处，有收敛止痛作用。

生梨取汁，加入蜂蜜熬制成膏，日服一次，每次一匙，以温开水调服，能生津液，治烦渴。

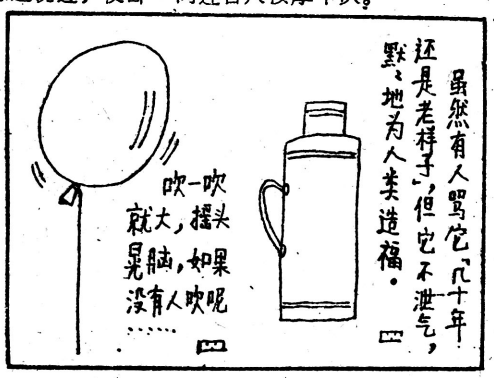
生梨切碎，以水煮取汁，加入粳米熬粥食之，能治小儿风热。

生梨一个，捣汁，加入黄连15克和匀，滤取汁，连日滴入眼内，可治赤眼肿痛。

取梨一个，以丁香15粒扎入梨内，煨熟食之，能治反胃、呕吐、呃逆等症。

取梨一个，连皮切碎，加入冰糖水煮；或切下梨盖，挖除内心，加入川贝粉三克，复上其盖，隔水蒸后，饮汁吃梨。每日一个，能治感冒，急性支气管炎的咳嗽。

将梨切下盖，去心，填满黑豆，然后合上盖，以糠火煨熟捣作饼。每日适量服用，能化痰止咳，对气喘气急症，尤有疗效。（钟爱群录）



沉思篇（漫画）　陈文建

消除壶内水垢二法

（一）、在壶内放一小匙苏打，略煮几分钟，倒出水后再用冷水冲洗，水垢即可去掉。

（二）先准备一盆冷水，盆的直径要容下壶底，把水壶中的开水倒干净，放在火上干烧，到壶内不再冒出一丝水蒸汽时取下，立即浸入冷水盆中，不要叫冷水进入壶内。由于铝和水垢的膨涨系数相差较大，壶底接触冷水急剧收缩，水垢会破裂成块和壶底脱离。

注：水垢不厚的和换过底的水壶不宜使用第二法。（刘静）

大蒜治冻伤

大蒜（最好是紫皮蒜，有独头蒜更佳）剥掉外皮，用小碗或小碟装好放在锅里蒸熟。然后取出大蒜，将大蒜在冻伤的部位擦拭，二、三次即可见效。

（江凌菁　辑）

跑光了的相纸可以用

跑了光的相纸，是由于银盐起了化学变化，使其中的一部份还原为金属银粒，因此显影之后便成一片炭黑，无法使用。如果用化学药品使已析出的金属银粒变为氯化银或溴化银，那么即可使跑了光的相纸仍能使用。下面介绍一种方法，能使跑了光的相纸再生。

温水600毫升，硫酸铜20克，氯化钠（食盐）20克，加水至1000毫升。按上例顺序充分溶解后，即可存于瓶中备用。用法：在红灯下，将跑了光的相纸在清水中浸一至二分钟，然后投入上述溶液中约一至三分钟（视跑光程度而定），取出在清水中洗五分钟，晾干后用黑纸包好即可备用。由于经过处理的感光纸的光感速度减慢很多，所以使用时需视相纸的牌号而酌情增加曝光时间。

怎样预算产期

一旦明确怀孕，则应推算出分娩的日期，以便为婴儿的出生早作准备（如衣着等）。

推算方法：从末次月经的第一天算起，月份数加9（或减3），日子数加7（农历加15）。

例：末次月经期为1986年1月15日，则预产期为1986年10月22左右。

（温书民　荐）