

XIANDAIJIATINGSHENGHUOYUGUANLI

现代家庭生活与管理

李志儒 主编



经济管理出版社

中国图书馆学会图书馆情报分会 2003 年学术年会论文集

现代家庭生活与管理

曹永福 主编



中国管理出版社

现代家庭生活与管理

主 编 李志儒
作 者 张明海 张红军 李旭英
李 莉 李志儒 等

经济管理出版社

责任编辑 苏全义

技术设计 蒋 方

现代家庭生活与管理

李志儒 主编

出版：经济管理出版社

(北京市新街口六条红园胡同8号 邮编：100035)

发行：经济管理出版社总发行 全国各地新华书店经销

印刷：北京地质印刷厂

787×1092 毫米 1/32 12.375 印张 273 千字

1996 年 1 月第 1 版 1996 年 1 月北京第 1 次印刷

印数：1—11000 册

ISBN 7-80118-103-4/F·103

定价：15.00 元

· 版权所有 翻印必究

(凡购本社图书，如有印装错误，由本社发行部负责调换。)

地址：北京阜外月坛北小街2号 邮编：100836)

目 录

营养健康篇

第一章 营养常识	(1)
1. 合理营养的基本要求	(1)
2. 人体热能的消耗和需要	(3)
3. 蛋白质的营养价值和需要量	(4)
4. 食用蛋白质的来源	(5)
5. 脂肪的营养价值和需要量	(5)
6. 食用脂肪的来源	(6)
7. 糖的营养价值和需要量	(6)
8. 糖的来源	(7)
9. 钙、磷、铁的营养价值和需要量	(7)
10. 钙、磷、铁的来源	(9)
11. 维生素的营养价值、需要量和来源	(9)
12. 水与人体的关系	(12)
13. 肉类食品的选择和鉴别	(13)
14. 鱼虾类食品的选择和鉴别	(14)
15. 蛋类食品的选择和鉴别	(14)
16. 乳类食品的选择和鉴别	(15)
17. 罐头类食品的选择和鉴别	(15)
18. 蔬菜类食品的选择和鉴别	(16)

19. 豆类食品的选择和鉴别	(17)
20. 调味食品的选择	(17)
第二章 营养与健康	(19)
21. 粮豆搭配, 营养增倍	(19)
22. 豆腐怎样吃营养价值高	(20)
23. 食品在加工过程中营养素的五种损失	(20)
24. 蜂蜜的营养价值高	(21)
25. 微量元素对人体健康的影响	(21)
26. 几种矿物质食物源	(22)
27. 高蛋白食品使人精力旺盛	(23)
28. 盛夏多吃空心菜, 营养又解暑	(23)
29. 吃花生要讲科学	(23)
30. 食糖引起某些疾病的说法没有根据	(24)
31. 饮服药酒的注意事项	(25)
32. 不盲目食用高营养食品	(25)
33. 用活鱼烹调的吃法并不科学	(26)
34. 吃烤羊肉串应细嚼慢咽	(26)
35. 怎样减少油炸食品的危害	(27)
36. 肉食解冻的方法	(27)
37. 常见的食物中毒	(28)
38. 如何预防食物中毒	(29)
39. 吃咸菜要当心亚硝酸盐中毒	(30)
40. 鸡蛋并不是完美无缺的食品	(30)
41. 鱼类脂肪是优质脂肪	(30)
42. 罐头鱼比鲜鱼营养更好	(31)
43. 用什么方法烹调鱼类营养更好	(31)
44. 什么时间吃牛奶更好	(31)

45. 早餐与人的工作效率有关	(32)
46. 世界各国注意早餐营养	(32)
47. 上班经常带饭的人食谱应注意什么	(33)
48. 饮酒如何避免昏醉	(33)
49. 油脂脂肪含量与人体健康	(33)
50. 酸败油脂不能食用	(33)
51. 臭鸡蛋不能食用	(34)
52. 蔬菜放在冰箱里保存好	(35)
53. 如何减少蔬菜维生素的损失	(35)
54. 杏脯的营养价值高	(35)
55. 少吃水果就会缺乏维生素 C 吗	(35)
56. 水果吃得越多越好吗	(36)
57. 怎样判断食物中的含盐量	(36)
58. 过度使用眼睛时应吃什么食品	(37)
59. 维生素 C 的奇特功能	(37)
60. 猪肉皮中含哪些营养素	(38)
61. 用鲜酵母发面比面肥好	(38)

第三章 饮食与食疗

62. 热能与肥胖的关系	(39)
63. 饮食与眼疾	(40)
64. 吃生葵花籽对听力有益	(41)
65. 饮食与恶性肿瘤	(41)
66. 常吃含钼的食物可防癌	(43)
67. 切莫忽视食物纤维的防病作用	(43)
68. 芝麻油的防病、治病功效	(44)
69. 大豆蛋白有助于降低人体胆固醇	(45)
70. 玉米的营养不可忽视	(46)

71. 红薯营养丰富防病多种	(46)
72. 核桃的滋补和药用价值	(47)
73. 蜂蜜的食疗价值	(48)
74. 花粉的保健和治疗作用	(48)
75. 海藻类食品的食疗功效	(49)
76. 紫菜的药用价值	(49)
77. 蔬菜与健康	(50)
78. 萝卜的药用价值	(51)
79. 莴笋的药用种种	(52)
80. 蒜、葱、醋的药用价值	(53)
81. 柿子乃食药兼备之果	(54)
82. 鸡蛋可以治疗多种疾病	(54)
83. 高血压食疗四则	(55)
84. 糖尿病食疗	(56)
85. 感冒的食疗方法	(56)
86. 食疗关节炎	(57)
87. 粥疗歌	(57)
88. 四物汤	(58)
89. 黄芪粥对肾炎疗效显著	(58)
90. 服中药时注意忌口	(59)
91. 多饮酒害多益少, 少饮酒弊少利多	(59)
92. 饮食与免疫功能	(60)
93. 食疗饮食介绍	(61)
第四章 精神卫生与健康	(63)
94. 进取心与健康	(63)
95. 怎样使人精力充沛	(64)
96. 简易精神松弛法	(65)

97. 长吁短叹并非坏事	(66)
98. 精神忧郁易导致脑老化	(67)
99. 情绪与健康	(67)
100. 紧张情绪与皮肤病	(68)
101. 气大伤身的科学依据	(69)
102. 老年人的精神卫生	(70)
103. 人到老年要消除三种心理	(70)
104. 哭与健康	(71)
105. 适当修饰有益健康	(72)
106. 精神愉快的医疗效果	(72)
107. 朋友是健康的伴侣	(73)
108. 爱情的医疗效果	(74)
第五章 环境卫生与健康	(75)
109. 减少和避免电磁波对人体的危害	(75)
110. 空气污浊危害健康	(76)
111. 环境噪声危害健康	(76)
112. 雪有益人类健康	(78)
113. 负离子对人类健康情绪的影响	(78)
114. 草坪对人类健康的好处	(79)
115. 树木花草的医病功能	(79)
116. 森林气候对健康的利弊	(80)
117. 铝、铅危害人类健康	(80)
118. 光线强弱都不利于脑功能	(81)
119. 住房与人类健康	(82)
120. 常开窗户有益健康	(82)
121. 洗澡是消除疲劳的最好办法	(83)
122. 癌症与外界环境的关系	(84)

123. 搞好卫生清除尘螨	(85)
124. 一氧化碳慢性中毒易导致心脏病	(85)
125. 当心患“养鸽者肺病”	(86)
126. 新春搞卫生，预防多种病	(86)

人生哲理篇

第六章 婴幼儿	(89)
127. 新生儿的护理	(89)
128. 新生儿脐部的保护	(91)
129. 早产儿的护理	(92)
130. 新生儿的乌青和臀红	(93)
131. 婴儿的尿布	(94)
132. 为什么有些小儿夜里总要哭	(94)
133. 为什么小儿会流口水	(95)
134. 小儿发烧的处理	(96)
135. 孩子应进行哪些预防接种	(97)
136. 育儿训	(97)
137. 婴、幼儿时期的营养	(99)
138. 吃母乳好	(100)
139. 婴儿吐奶和咬乳头怎么办	(101)
140. 吃母乳比吃牛奶婴儿智力好	(102)
141. 人工哺乳法	(102)
142. 如何鉴别和调制奶粉	(103)
143. 婴幼儿食物制做法	(104)
144. 周岁小儿应注意营养性贫血	(105)
145. 高蛋白、维生素 C 可提高智力	(106)
146. 错误的喂养方法	(107)

147. 对孩子迫食不好	(107)
148. 儿童腹泻不应控制饮食	(108)
149. 高血压应从小预防	(108)
150. 痣多不宜曝晒	(109)
151. 儿童要预防“四环素牙”	(109)
152. 怎样预防儿童牙列紊乱	(110)
153. 小儿牙齿保健	(111)
154. 儿童保健十忌	(111)
155. 儿童保健三偏差	(112)
156. 不可忽视玩具的卫生	(113)
157. 不要给小儿烫发	(113)
158. 儿童的品德教育	(114)
159. 怎样克服孩子的害羞心理	(115)
160. 如何克服孩子的软弱性格	(115)
161. 耐性与自己动手	(116)
162. 婴幼儿常见传染病的防治和护理	(117)
第七章 青年人	(122)
163. 青少年时期的饮食	(122)
164. 注意青少年变声期的饮食	(123)
165. 正确对待中学生谈恋爱	(124)
166. 献血后的食补	(125)
167. 头发的保养和护理	(126)
168. 女青年面部皮肤保养	(127)
169. 青年妇女穿西服注意事项	(128)
170. 醉酒的危害及保健	(128)
171. 痛经的治疗	(130)
172. 怎样对待妇女的经前紧张症	(131)

173. 男女合房的卫生	(132)
174. 患有某些心脏病的妇女不宜妊娠	(133)
175. 妇女妊娠期间宜和戒	(133)
176. 容易致胎儿畸形的药物	(136)
177. 特殊的妊娠反映	(137)
178. 产妇每天应吃几个鸡蛋	(137)
179. 产妇不宜喝麦乳精	(138)
180. 婚前同居与新妈妈	(138)
181. 电视对家庭的影响	(139)
182. 夫妻比翼齐飞好	(140)
183. 青年人成熟的特征	(141)
第八章 中年人	(142)
184. 人到中年生理变化的特征	(142)
185. 人到中年情绪活动的特征	(143)
186. 积极变革, 走向成功	(145)
187. 日本社会的新中年人	(145)
188. 法国中年妇女介绍	(146)
189. 中年女性服装色调	(147)
190. 中年女性打扮诀窍	(148)
191. 中年人怎样培养幽默的性格	(148)
192. 中年人需要消除寂寞感	(149)
193. 谈中年人保健	(150)
194. 中年人脑的保健	(151)
195. 更年期女性的保健	(152)
196. 更年期男性的保健	(153)
197. 保健牙齿, 祖国医学有妙方	(154)
198. 减肥方法种种	(154)

199. 慢跑有益健康	(156)
200. 中年人切忌偶然的剧烈运动	(156)
201. 妇女不运动易死于心脏病	(156)
202. 中年人不要怕配戴老花眼镜	(157)
203. 现代后母如何当	(157)
第九章 老年人	(159)
204. 老年人的膳食搭配	(159)
205. 蛋奶和鱼虾搭配益老人	(160)
206. 老年人多食钾钙少食盐糖食物	(161)
207. 大枣是老年人的保健食品	(161)
208. 老年人饮食的宜和忌	(162)
209. 老年人少食多餐有益长寿	(163)
210. 葵花籽有益抗老防衰	(163)
211. 孔子的长寿哲理	(164)
212. 保持“人老智不衰”的方法	(164)
213. 乳酸菌食品的保健作用	(166)
214. 老年人饮食要预防高脂血症	(166)
215. 摄入铝过多, 会使老年人痴呆	(167)
216. 老年人健身的“四字经”	(168)
217. 百岁老人的长寿经验	(169)
218. 苏东坡的养生术	(172)
219. 外国专家的长寿观	(172)
220. 睡眠益于长寿, 但有“十忌”	(174)
221. 老年人春季应注意什么	(175)
222. 老年人夏季应注意什么	(176)
223. 老年人秋季应注意什么	(177)
224. 老年人冬季应注意什么	(177)

225. 按摩治疗老年人慢性肠胃疾病	(178)
226. 怎样预防老年人耳聋	(179)
227. 老年人莫忘健身球	(180)
228. 老年人看电视有三忌	(180)
229. 长时间的“静”对老人并不利	(181)
230. 老年人的炼身标准和注意事项	(182)
231. 偏瘫的成因和病人的护理	(183)
232. 如何护理心肌梗塞病人	(183)
233. 如何护理中风病人	(185)
234. 高血压、心脏病患者的注意事项	(186)
235. 氧气对高血压患者的作用	(187)
236. 镁对高血压、冠状动脉硬化症的作用	(188)
237. 胆固醇对心脏病的影响	(188)
238. 降压药会使血脂增高	(190)
239. 高血压患者的生活起居	(190)
240. 我国对心脑血管疾病防治的意见	(191)
241. 鱼油可预防心脑血管疾病	(192)
242. 小剂量阿司匹林可预防心脑血管疾患	(192)
243. 老年人与茶、醋	(193)
244. 老年人应注意多喝点开水	(194)
245. 老年人切莫忽视骨质疏松症	(195)
246. 糖尿病患者必须坚持体育锻炼	(196)
247. 预防癌症的种种措施	(197)
248. 老年斑的防治方法	(198)
249. 老年人用药注意事项	(199)
250. 老年长寿五要素	(200)
251. 国外专家谈用脑益智	(202)

252. 国外老年人的生活情趣	(203)
-----------------------	-------

预防保健篇

第十章 疾病预防	(205)
----------------	-------

253. 人为什么会生病	(205)
254. 分析遗传基因可预测未来疾病	(206)
255. 传染性肝炎的种类和预防	(207)
256. 要警惕股骨头坏死	(208)
257. 高枕与颈椎病	(208)
258. 啤酒的不宜病症	(209)
259. 致癌与抗癌	(210)
260. 患了癌症并不可怕	(210)
261. 睡眠不足变白发	(211)
262. 人的免疫力和慢性疲劳	(212)
263. 咀嚼无力可导致视力下降	(213)
264. 指甲是健康的窗口	(214)
265. 吃鱼有益健康	(215)
266. 女性平均寿命为何长于男性	(215)
267. 怎样才能睡得好	(216)
268. 春天为什么爱困	(218)
269. 睡觉磨牙、说梦话是啥道理	(219)
270. 睡眠打鼾对身体健康的影响	(219)
271. 怎样预防近视眼	(220)
272. 吸烟对眼睛的害处	(221)
273. 做眼睛操可防多种病症	(222)
274. 这些生活小毛病要不得	(223)
275. 吃中药和煎中药的注意事项	(224)

276. 最容易早死的十种人	(225)
277. 自信无病的人, 往往将病耽搁	(226)
278. 怎样进行日光浴	(227)
279. 打喷嚏有害也有益	(228)
280. 治疗打嗝的简易方法	(228)
281. 当心吃“鸡屁股”致癌	(229)
282. 咽痰的习惯要不得	(230)
283. 憋大便容易导致痔疮等疾病	(230)
284. 软水与硬水对人健康的影响	(231)
285. 糖是人体能源之一, 缺糖即乏力	(231)
286. 睡软床还是睡硬板床好	(232)
287. 看望病人的注意事项	(233)
288. 外出作客的注意事项	(234)
289. 切勿食用鱼胆	(234)
290. 要注意蛋壳的细菌	(235)
291. 家庭存药的注意事项	(235)
292. 音乐也能治病	(236)
第十一章 疾病的征兆与防治	(238)
293. 高血压病症的头痛特点	(238)
294. 心肌梗塞的危险先兆	(239)
295. 冠心病的十大提防信号	(239)
296. 肺气肿的早期症状及预防	(240)
297. 病毒性肝炎的先兆	(241)
298. 慢性白血病的症状反映	(241)
299. 中风症状的先兆	(242)
300. 警惕糖尿病的早期信号	(243)
301. 癌症早期的十大信号	(244)

302. 警惕容易癌变的胃病	(245)
303. 乳腺癌早期信号	(246)
304. 高度警惕直肠癌症候	(246)
305. 肺癌的早期症状	(247)
306. 黑痣癌变的表现	(248)
307. 喉癌的先兆是嘶哑	(249)
308. 子宫颈癌的症状	(249)
309. 鼻咽癌的早期症状	(250)
310. 食道癌的征兆	(250)
311. 口腔异味是多种疾病的信号	(251)
312. 前列腺癌的先兆	(252)
313. 切莫忽视人体的十个报警信号	(252)
第十二章 中医小药方	(254)
314. 一些传染病、内科急症的药方	(254)
315. 一些外、妇科疾病药方	(255)
316. 一些眼、鼻、口腔、皮肤疾病的药方	(256)
317. 一些小儿科疾病的药方	(259)
第十三章 滥用药物的危害	(261)
318. 药物的副作用	(261)
319. 不可滥用解热药	(263)
320. 乱用“心得安”不安全	(264)
321. 六神丸要慎用	(264)
322. 损伤眼睛的药物	(265)
323. 不可滥用丙种球蛋白	(265)
324. 对于肤轻松要慎用	(266)
325. 激素类药物副作用大	(267)
326. 维生素也不能过量服用	(268)