



女性生活实用大全

(上 卷)

全大用实源主封文

编主 蔡柳章

版出社出医药中国中

行发社：中国中医出版社

(北京市西城区德胜门内大街131号 邮编：100023)



中国中医药出版社
·北京·

女性生活实用大全

(卷一)

女性生活实用大全

雍晓茹 主编

中国中医药出版社出版

发行者:中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路7号 电话:64151553 邮码:100027)

印刷者:北京市经纬印刷厂

经销者:新华书店总店北京发行所

开 本:787×1092 毫米 16 开

字 数:1800 千字

印 张:130

版 次:2001 年 3 月第 1 版

印 次:2001 年 3 月第 1 次印刷

册 数:1500

书 号:ISBN 7-980041-64-X/R·02

定 价:690.00 元

前 言

《女性生活实用大全》在广大读者的企盼中问世了,这是编著者、出版者以及为此书尽心竭力的其他工作者献给广大女性朋友们的一片无私的真诚、友谊、祝福和礼物。

女性,人间的阳光、尘世的鲜花、社会的笑靥、家庭的温馨。文明、善良、执著、勤劳塑造了女性;纯洁、痴情、温柔、挚爱装扮了女性。离开了女性,天堂也会倾覆,绿洲也会变为沙漠,真善美将会从词典中消失。敬爱女性、赞美女性、尊敬女性、保护女性,是社会文明进步的标志。正是怀着这种虔诚的心情,我们编写了这本《女性生活实用大全》一书,作为一束鲜花,献给伟大的女性。

女性生活是丰富多彩的,从女性一生的生活到家政管理,从女性保健到夫妻生活,从女性美容护肤化妆到女性乳房的健美与护理,无一不具有广博的知识性和科学性。为了帮助广大女性了解这方面的知识,有益于指导生活,我们在编写过程中,参阅国内外大量有关报刊和书籍,力争本书科学性准、趣味性浓、实用性强,使其成为广大女性的良师益友,家庭的必备藏书。

《女性生活实用大全》全书约 200 万字,分为女性生理篇、优生、优生、优教篇、夫妻生活篇、女性疾病及治疗篇、美容护肤化妆篇、乳房的健美与护理篇、减肥健美篇、妇女饮食保健篇、家居家政篇、购物指南篇、生活窍门篇、生活禁忌篇、娱乐休闲篇。

在编写过程中,我们得到了出版社和有关部门的大力支持,他们的辛苦劳动使本书尽早地与读者见面,在此,我们表示感谢。

女性范畴极其广泛,编写难度甚大。由于我们水平所限,恐仍有漏误之处,恳请专家和读者批评指正。

雍晓茹

2001 年春于北京

第一篇 女性生理篇

主编 雍晓茹 李东

总 目 录

上 卷

第一篇	女性生理篇	(1 - 30)
第二篇	优生、优生、优生篇	(31 - 237)
第三篇	夫妻生活篇	(239 - 310)
第四篇	美容护肤化妆篇	(311 - 653)

中 卷

第五篇	乳房的健美与护理篇	(655 - 763)
第六篇	减肥健美篇	(765 - 891)
第七篇	妇女饮食保健篇	(893 - 1022)
第八篇	女性疾病及治疗篇	(1023 - 1169)

下 卷

第九篇	家居家政篇	(1171 - 1265)
第十篇	购物指南篇	(1267 - 1395)
第十一篇	生活窍门篇	(1397 - 1550)
第十二篇	生活禁忌篇	(1551 - 1690)
第十三篇	娱乐休闲篇	(1691 - 1892)

上 卷

第一篇 女性生理篇

第一章 女性性别的遗传决定	(1)
第二章 女性的特有器官	(3)
外生殖器	(3)
内生殖器官	(5)
乳房	(7)
第三章 女性的生长和发育	(10)
受孕	(10)
胎儿期	(10)
新生儿期	(11)
婴儿期	(11)
幼儿期	(12)
学龄前期	(12)
儿童期	(12)
青春期	(12)
月经期	(13)
成人期	(15)
性冲动期	(15)
更年期	(17)
老年期	(20)
第四章 女性的性发育	(22)
胎儿性器官的发育	(22)
第五章 女性的性激素	(27)
性激素的概念	(27)
性激素的作用	(27)

第二篇 优生、优生、优教篇

第一章 遗传与优生	(31)
什么叫优生、优生、优教	(31)
怎样才能优生	(31)
什么叫遗传	(32)
什么是染色体	(32)
什么是基因	(33)
儿女为什么像父母	(33)
决定婴儿性别的因素是什么	(33)
生男生女能自己选择吗	(34)
遗传性疾病是怎样遗传的	(34)
哪些情况需要做产前遗传病诊断	(35)
第一胎是遗传病,第二胎能不能预测	(35)
先天性疾病都是遗传疾病吗	(36)
遗传病能不能治疗和预防	(36)
为什么要进行遗传咨询	(37)
智力与遗传之间关系如何	(37)
什么叫“人工授精”	(38)
什么叫试管婴儿	(38)
有慢性疾病的妇女能否生儿育女	(38)
近亲结婚有何危害	(39)
胎儿的健康情况与父亲有关吗	(39)
怀孕前丈夫要注意什么	(39)
最佳生育年龄是什么时候	(40)
怎样选择最佳的受孕时间	(41)
第二章 妊娠与优生	(42)
怎样知道自己已经怀孕了	(42)
胎儿器官是如何形成的	(42)
妊娠期胎儿的生长发育情况如何	(43)
孕妇不宜做哪些工作	(43)
早期妊娠对胎儿的发育为什么特别重要	(44)
早孕保健要注意哪些事项	(44)
哪些病毒感染对胎儿有什么危险	(45)

孕期用药时对胎儿有影响吗	(45)
孕妇滥用哪些药物可能引起胎儿畸形	(45)
如何避免行为畸形儿	(46)
腹中儿为什么要防失聪	(46)
为什么孕妇也不宜多服补药	(47)
放射线对胎儿的影响如何	(47)
孕妇进行B型超声波检查对胎儿有害吗	(48)
为什么要警惕农药对孕妇的危害	(48)
父母吸烟对后代有何毒害	(49)
孕妇要警惕噪音危害吗	(49)
孕妇应保持什么样的情绪	(49)
孕妇如何安度三伏天	(50)
孕妇如何安全过冬	(50)
孕妇能看电视吗	(51)
孕妇在居住方面应注意什么	(51)
妊娠期应避免哪些家务劳动	(51)
孕妇睡眠时间以多少为宜	(52)
孕妇睡眠姿势有什么讲究	(52)
孕妇为什么应常洗头洗澡	(53)
孕妇水浴要注意什么	(53)
第三章 优生、优生、优教	(54)
一、胎教、饮食与优生优生	(54)
什么是胎教	(54)
怎样进行胎教	(54)
胎教热为何要防胎害	(55)
避免后代智力缺陷有何方法	(55)
剖腹产儿是否更聪明	(56)
如何安排孕早期膳食	(57)
如何安排孕中膳食	(58)
如何安排孕晚期膳食	(59)
孕妇为什么要多吃含铁食物	(60)
孕妇为什么要多吃含钙食物	(60)
不适宜孕妇的食物有哪些	(61)
孕妇偏食有什么害处	(61)
孕妇能喝茶饮咖啡吗	(61)
为什么孕妇不宜饮酒	(61)
孕妇进补要注意什么	(62)
二、出生后第一周	(63)

呱呱落地后有哪些变化	(63)
新生儿的发育有哪些特点	(64)
怎样保持新生儿正常体温	(65)
如何保护好新生儿脐带	(65)
怎样保护新生儿皮肤	(66)
新生儿乳房肿胀是怎么回事	(66)
为什么新生儿体重会下降	(67)
女婴出现假月经是怎么回事	(67)
怎样护理早产儿	(67)
怎样给新生儿洗澡	(68)
怎样包裹新生儿	(69)
怎样为新生儿换尿布	(69)
如何清洗新生儿的尿布	(70)
如何为新生儿保暖	(70)
新生儿居室有哪些讲究	(71)
如何安排宝宝的睡眠	(71)
如何准备婴儿的睡眠用品	(72)
如何保持口腔清洁	(72)
如何喂养新生儿	(73)
奶粉喂养的婴儿比母乳喂养的长的胖吗	(73)
母乳喂养会不会影响母亲的体型	(74)
母乳喂养成功的诀窍有哪些	(74)
为什么要特别注意乳母的营养和膳食	(75)
那些母亲不能哺乳	(77)
哺乳期妇女不能服哪些药	(77)
乳母为什么要禁止抽烟喝酒	(78)
如何正确哺乳	(78)
怎样判断母乳喂养的婴儿是否已吃饱了	(79)
母亲的乳头如何更好地保护	(80)
为什么会产后少乳	(80)
怎样防止产后奶水不足	(81)
三、出生后第二——四周	(81)
如何为婴儿测量体重、身高	(81)
体重及测量方法	(81)
身长及测量方法	(82)
怎样测量婴儿的头围	(82)
怎样测量婴儿的胸围	(83)
怎样为小儿测量体温和脉搏	(83)

(79)	新生儿的六种意识状态	(83)
(80)	新生儿听的能力如何	(84)
(80)	新生儿的视力如何	(84)
(80)	怎样让新生儿享受视觉的乐趣	(85)
(80)	新生儿喜欢看什么	(85)
(80)	新生儿的味觉、嗅觉如何	(86)
(80)	新生儿的触觉灵敏吗	(86)
(80)	新生儿有哪些运动本领	(87)
(100)	新生儿有奇妙的模仿能力	(87)
(100)	新生儿的抓握反射说明什么	(88)
(100)	如何发展新生儿的抓握能力	(88)
(100)	婴儿穿什么样式服装好	(88)
(100)	婴儿为什么容易吐奶	(89)
(101)	如何喂养早产儿	(89)
(101)	四、宝宝满月了	(90)
(101)	刚满月的孩子有什么特点	(90)
(101)	小儿的囟门什么时候闭合	(90)
(101)	颅囟不能触摸吗	(91)
(101)	婴儿经常发生鼻塞和打嗝怎么办	(91)
(101)	怎样给婴儿喂水	(91)
(101)	怎样给婴儿喂粥	(92)
(101)	如何剪指甲	(92)
(101)	怎样洗手脸	(92)
(101)	怎样洗头	(93)
(101)	为何要进行空气浴、日光浴	(93)
(101)	满百天的孩子有何特点	(93)
(101)	您的宝宝能翻身吗	(93)
(101)	为什么会吸吮手指	(94)
(101)	长期吸吮手指有何害处	(94)
(101)	让婴儿趴着好吗	(94)
(101)	婴儿什么时候能坐	(95)
(101)	学爬有好处吗	(95)
(101)	怎样训练婴儿学习爬行	(96)
(101)	五、宝宝半周岁	(96)
(101)	6~7月婴儿怎样进行运动训练	(96)
(101)	6~7月婴儿应怎样添加辅食	(96)
(101)	怎样为6~7月婴儿制作辅食	(97)
(101)	怎样才能知道添加辅食是否得当	(97)

不能用哪些不合格的代乳品进行人工喂养	(97)
为什么要重视用小手指捏食品	(98)
6~7月婴儿衣着应注意什么	(98)
婴儿流口水是怎么回事	(98)
如何为婴儿清洁身体	(99)
8~9月婴儿身体长势指标怎样	(99)
8~9月婴儿运动机能发育特点是什么	(99)
断奶过渡后期应怎样做	(99)
8~9月婴儿应怎样添加辅食	(100)
8~9月婴儿的喂养应注意什么	(100)
为什么不要嘴对嘴喂小儿	(100)
哭就是饿了吗	(100)
8~9月婴儿怎样训练其大小便	(100)
怎样照顾8~9月婴儿的睡眠	(101)
为什么有的小儿晚上睡觉总爱翻滚	(101)
六、十个月——一岁	(101)
10个月的婴儿有何特点	(101)
婴儿什么时候会站	(102)
怎样教婴儿学走路	(102)
影响生长发育的因素有哪些	(103)
什么因素可以影响小儿生长发育呢	(103)
婴儿停奶时吃辅助食品的膳食要注意什么	(103)
怎样训练婴儿自己吃东西	(104)
给婴儿吃什么样的零食好	(104)
怎样纠正婴儿偏食	(105)
婴儿拒食怎么办	(105)
如何注意调节婴儿的体温	(106)
怎样从睡眠看婴儿的健康	(106)
婴儿头发稀少要怎样分析	(106)
如何判断小儿的“左撇子”和“肥胖”	(107)
锻炼上有哪些特点	(107)
怎样带婴儿到户外玩耍	(108)
七、宝宝一周岁	(108)
1岁小儿的体重应该是多少	(108)
1岁小儿的身长应该是多少	(108)
1岁小儿应出多少颗乳牙	(109)
1岁小儿的心跳、呼吸次数应该是多少	(109)
光脚散步对小儿发育有什么好处	(109)

(151)	小儿没爬就会走了有什么不好·····	(109)
(152)	要不要限制小儿爬楼梯·····	(110)
(153)	小儿1岁半还不会走有问题吗·····	(110)
(154)	小儿不爱理发怎么办·····	(110)
(155)	为1岁后的小儿制作食物时应注意什么·····	(110)
(156)	怎样结合季节的变换为小儿安排饮食·····	(111)
(157)	怎样培养1岁后的小儿自己用匙吃饭·····	(111)
(158)	小儿总爱吃奶不吃饭怎么办·····	(112)
(159)	小儿挑食怎么办·····	(112)
(160)	小儿吃得越多越好吗·····	(113)
(161)	为什么1岁多的小儿不易入睡·····	(113)
(162)	小儿入睡后出汗多是有病吗·····	(114)
(163)	为什么有的小儿睡觉时磨牙·····	(114)
(164)	小儿喝水多是有病吗·····	(115)
(165)	小儿为什么要进行体育锻炼·····	(115)
(166)	1岁小儿适合进行哪些体育锻炼·····	(115)
(167)	为什么1岁后的小儿容易生病·····	(116)
(168)	八、宝宝两周岁·····	(116)
(169)	体重应该是多少·····	(116)
(170)	身长应该是多少·····	(116)
(171)	应出多少颗乳牙·····	(116)
(172)	为什么小儿总是跑来跑去·····	(117)
(173)	需要哪些营养物质·····	(117)
(174)	最宜吃什么样的食物·····	(118)
(175)	制作食物时应注意什么·····	(118)
(176)	仍离不开奶瓶怎么办·····	(119)
(177)	能独立吃饭吗·····	(119)
(178)	居住的房间应注意些什么·····	(119)
(179)	为什么不宜让幼儿睡沙发·····	(120)
(180)	为什么幼儿不能蒙盖被子睡觉·····	(120)
(181)	如何培养幼儿良好的睡眠习惯·····	(120)
(182)	为什么幼儿半夜会醒来,如何处理·····	(120)
(183)	一日生活应如何安排·····	(121)
(184)	能进行哪些体育锻炼·····	(121)
(185)	怎样培养小儿饭前便后洗手的好习惯·····	(122)
(186)	怎样纠正小儿吮手指的坏习惯·····	(122)
(187)	九、宝宝三周岁·····	(123)
(188)	体重应该是多少·····	(123)

身高应该是多少·····	(123)
一天吃多少食物合适·····	(123)
制作食物时应注意什么·····	(123)
为什么吃饭要细嚼慢咽·····	(124)
为什么说豆制品是幼儿重要的营养食物·····	(124)
牛奶好处不少,但牛奶多喝行吗·····	(124)
幼儿是否必需多吃些粗纤维·····	(125)
幼儿多吃蔬菜对身体有哪些好处·····	(125)
能让幼儿多吃糖吗·····	(126)
小儿偏食、挑食有什么坏处·····	(126)
怎样纠正小儿偏食的不良习惯·····	(126)
引起小儿厌食的一般原因有哪些·····	(127)
3岁小儿喜爱的含热量较高的食品是什么·····	(127)
3岁小儿的一日生活应如何安排·····	(128)
3岁小儿能进行哪些体育锻炼·····	(128)
怎样教3岁的小儿学刷牙·····	(129)
怎样为小儿选择牙刷、牙膏·····	(129)
第四章 孩子的成长教育·····	(131)
一、零岁教育·····	(131)
为什么说父母是孩子的第一任老师·····	(131)
父母是如何当好孩子的老师·····	(131)
够不够资格做父母·····	(132)
开展早期教育目的是什么·····	(132)
在进行早期教育的过程中应注意些什么·····	(133)
如何创造良好的家庭气氛·····	(133)
为什么说能干来自早期训练·····	(134)
如何从小塑造良好的性格·····	(135)
生活习惯的培养要从零岁开始吗·····	(135)
音乐的熏陶对婴儿智能有什么影响·····	(136)
幼儿听的音乐有哪些·····	(136)
如何为宝宝起一个好名字·····	(137)
零岁教育能起多大作用·····	(138)
0~1岁父母的任务是什么·····	(138)
给1个月内的宝宝准备什么玩具·····	(139)
婴儿的言语是如何发生的·····	(140)
语音发展有哪些先决条件·····	(140)
为什么要多和婴儿说话·····	(141)
如何训练婴儿的视觉能力·····	(141)

(121)	如何训练婴儿的听觉·····	(142)
(121)	如何训练婴儿的触觉·····	(142)
(121)	婴儿是如何开始与人交往的·····	(142)
(121)	如何理解新生儿的微笑·····	(143)
(121)	为什么要和婴儿亲善相处·····	(143)
(126)	什么是婴儿期的性别差异·····	(143)
(126)	咿呀学语是怎么回事·····	(144)
(126)	如何观察环境·····	(144)
(127)	如何“认人”·····	(144)
(127)	感觉的发展有何特点·····	(145)
(128)	怎样知道自己的名字·····	(145)
(128)	如何进行语言训练·····	(145)
(129)	怎样和婴儿一起玩·····	(146)
(129)	最初的记忆是什么·····	(146)
(130)	要选用音乐和娱乐玩具吗·····	(147)
(130)	6~7月婴儿应怎样进行语言训练·····	(147)
(131)	怎样培养婴儿的积极情绪·····	(147)
(132)	有没有自我意识·····	(147)
(132)	模仿能力怎么样·····	(148)
(132)	对环境兴趣怎样·····	(148)
(133)	如何理解婴儿的观察倾向·····	(148)
(133)	如何看待认生·····	(148)
(133)	如何认识安慰物·····	(148)
(134)	8~9月婴儿语言能力如何·····	(149)
(134)	8~9月婴儿适应周围人物的能力与行为如何·····	(149)
(134)	10~11月婴儿应怎样进行语言训练·····	(149)
(134)	如何教孩子各种东西的叫法·····	(150)
(135)	如何教婴儿学说话·····	(150)
(135)	能意识到自我的存在·····	(150)
(135)	有明显的记忆力吗·····	(151)
(136)	如何认识物体的常住性·····	(151)
(136)	个性雏形怎么样·····	(151)
(136)	好奇心怎么样·····	(152)
(136)	如何理解其独立与依赖·····	(152)
(137)	二、一岁的教育·····	(152)
(138)	1~2岁小儿听力—语言的发育特征是什么·····	(152)
(138)	有没有思维能力·····	(153)
(138)	如何教小儿认识自己·····	(153)

如何理解其强烈的探索欲·····	(153)
为什么说小孩独立性与依赖性都在增加·····	(154)
如何培养小孩的独立性·····	(154)
怎样看待孩子的交往与怕生·····	(155)
孩子之间如何交往·····	(155)
为什么小孩爱发脾气·····	(156)
1岁多的小儿总说莫名其妙的话是怎么回事·····	(156)
为什么孩子还不会讲话·····	(156)
1岁小儿会模仿些什么·····	(157)
为什么会爱乱扔东西·····	(157)
1岁小儿手眼动作能协调吗·····	(158)
怎样同1岁小儿“玩”·····	(158)
最初的游戏是什么·····	(159)
游戏与人际关系的发展有何联系·····	(159)
运动与智力有何关系·····	(160)
准备玩具有哪些讲究·····	(160)
你会给1岁小儿选择玩具吗·····	(161)
有必要给小儿一个玩具箱吗·····	(162)
对1岁的小儿应该教些什么·····	(162)
如何对1岁小儿进行口语训练·····	(162)
1岁小儿能看书吗·····	(163)
你的小儿爱听故事吗·····	(163)
在1岁小儿心目中的父亲是怎样的·····	(163)
小儿胆子小怎么办·····	(164)
小儿总爱玩沙子好吗·····	(164)
三、二岁的教育·····	(164)
2岁小儿听力—语言的发育特征是什么·····	(164)
2岁的小儿能表达些什么·····	(165)
怎样提高2岁小儿的表达能力吗·····	(165)
小儿的注意力不集中怎么办·····	(166)
我们怎样来培养孩子的注意力呢?·····	(166)
动作与智力有关系吗·····	(166)
如何让2岁大的小儿听话·····	(166)
为什么2岁左右的小儿情绪总是变化无常·····	(167)
小儿不合群怎么办·····	(167)
怎样预防孩子的“皮肤饥饿”·····	(167)
如何提高2岁小儿手动作的灵巧性·····	(168)
2岁小儿涂涂画画是正常现象吗·····	(168)

小儿与玩具娃娃是什么关系	(169)
怎样为2岁小儿选择玩具	(169)
经常带小儿到大自然中去好吗	(169)
2岁小儿对颜色感兴趣吗	(170)
2岁小儿依然离不开母亲是否不好	(170)
你知道2岁小儿的探索兴趣吗	(170)
小儿为什么喜欢玩水	(171)
为什么2岁左右的小儿总爱说“不”	(171)
能教2岁小儿学外语吗	(171)
唐诗背得多的小儿才聪明吗	(172)
2岁大的小儿知道哪是对哪是错吗	(172)
小儿不愿去幼儿园怎么办	(172)
四、三岁的教育	(173)
3岁小儿听力-语言的发育特征是什么	(173)
3岁小儿是一个较成熟的人了吗	(173)
3岁小儿的智力水平能达到什么程度	(173)
什么时候教小儿认识性别	(174)
当孩子出现性别偏差时怎么办	(174)
小儿太乖好吗	(175)
怎样培养小儿的想象力	(175)
咀嚼与语言发育有关系吗	(176)
小儿与动物玩好吗	(176)
怎样为3岁小儿选择玩具	(176)
如何教3岁小儿学会收拾玩具	(177)
要给3岁小儿一点自由时间吗	(177)
小儿爱问“为什么”好不好	(177)
怎样对待3岁小儿的提问	(177)
为什么有的小儿爱“撒谎”	(178)
3岁小儿能与父母共同玩什么样的游戏	(178)
小儿为什么总是“以我为中心”	(178)
3岁小儿怕黑怎么办	(179)
什么事总要“自己来”对吗	(179)
小儿做错了事怎么办	(179)
如何培养3岁小儿的空间认识能力	(180)
怎样教3岁小儿正确认识“1”	(180)
小儿多大可以学习认识图形	(180)
如何学习区分颜色、形状和大小	(181)
五、四——六岁的教育	(181)