

家庭生活 小知识丛书

何川 石磊 石峰 编



家



家

小知识365



家

中国环境科学出版社

前 言

家庭生活内容是多方面的，我们从人们在家庭生活中所需要的衣、食、住、用等方面，选取了1095个知识，介绍给读者。为了便于读者阅读，我们分三册出版，《家——小常识365》、《穿——小常识365》、《吃——小常识365》。希望这三本小书能帮助人们把家庭生活安排的更加舒适和科学。

本书所收内容突出知识性、趣味性和实用性，所收内容较“杂”。

本书所介绍的知识恐有不当之处，望读者在实践中去检验，去探索，共同把家庭生活安排得更好。

编者

1991年2月13日

目 录

· 现代家庭 ·

1. 现代家庭应该具备的特点(1)
2. 幸福家庭的基本模式(2)
3. 美满家庭应具备的条件(2)
4. 美满婚姻十诫(3)
5. 怎样建立家庭档案(4)
6. 中国家庭未来七大趋势(5)
7. 恋爱三诀(6)
8. 恋爱中的快乐原则(6)
9. 初恋七忌(7)
10. 接吻之道(8)
11. 友谊与爱情的界限(9)
12. 多次恋爱有害身心健康(10)
13. 如何解脱失恋的痛苦(10)
14. 没有爱不成家(11)
15. 美满婚姻二十诀(12)
16. 夫妻间的吸引力(13)
17. 影响夫妻感情的心理因素(14)
18. 夫妻避免争吵十法(15)
19. 夫妻离异的五大因素(16)
20. 形影相随≠恩爱夫妻(17)
21. 爱得神魂颠倒 婚姻未必幸福(17)
22. 怎样对待老人(18)
23. 老年人的心理要求(19)
24. 怎样处理好婆媳关系(21)
25. 怎样排除夫妻情感障碍(22)
26. 你是合格的妻子吗(23)
27. 你是合格的丈夫吗(24)

· 育 儿 ·

28. 最佳生育年龄(26) 29. 什么时候怀孕好(26) 30. 孕期怎样培育机灵的孩子(27) 31. 胎教十法(28) 32. 孕妇食物过敏对胎儿的危害(29) 33. 早孕保健注意什么(29) 34. 胎儿10月特征(31) 35. 怎样计预算预产期(31) 36. 胎动的自我监护(32) 37. 孕妇偏爱锌(33) 38. 产后保健的纠偏(34) 39. 多次堕胎可导致不孕症(36) 40. 什么时间可以放置节育环(36) 41. 人流手术后, 月经为什么不复潮(37) 42. 做绝育后会发胖吗(37) 43. 怎样为孩子取名(38) 44. 母乳喂养的九大好处(39) 45. 婴幼儿喂养十不要(40) 46. 婴幼儿体格发育指标(41) 47. 婴儿的动作是怎样发展的(42) 48. 周岁内孩子一天的生活安排(43) 49. 适合孩子健康成长的家庭气氛(44) 50. 善于掌握教子方式(44) 51. 七种不好的教子方式(45) 52. 父母十戒(46) 53. 教子五忌(47) 54. 孩子的性格与父母的关系(48) 55. 让孩子养成专心学习的好习惯(48) 56. 父母哪些行为让孩子反感(49) 57. 儿童多动症与家庭教育(50) 58. 孩子吃饭时间别扭怎么办(51) 59. 正确引导孩子的六种智能(52) 60. 孩子什么时候长得高(56) 61. 怎样给孩子选购玩具(56) 62. 判断儿童天资二十题(57) 63. 如何发现孩子的特殊才能(59) 64. 孩子创造性的培养(60) 65. 训练儿童语言表达能力的几点做法(60) 66. 通过语言艺术激励孩子的创造性(61) 67. 培养

孩子的责任感(62) 68. 培养孩子的创造意识(63)
69. 怎样对待幼儿的好奇心(63) 70. 孩子对父母的
正当要求(64) 71. 孩子做家务有四大好处(65) 72.
怎样责备孩子(65) 73. 早让宝宝学用筷(66)
74. 怎样对待孩子的性好奇(67) 75. 幼儿早期学习
会影响健康吗(68) 76. 儿童不宜用成人化妆品(68)
77. 孩子打扮四不宜(69) 78. 孩子发脾气怎么办
(70) 79. 如何使孩子不发“人来疯”(70) 80. 孩子
纠缠不休怎么办(71) 81. 怎样促儿入睡(72) 82.
让幼儿单独睡觉(73) 83. 给孩子讲故事的学问(73)
84. 儿童入学前的准备(74) 85. 学生书包不能过重
(75) 86. 养成良好的姿势和习惯(75) 87. 儿
童写字五要(76) 88. 怎样提高孩子的写作水平(76)
89. 教孩子画画的学问(77) 90. 怎样关心孩子的家
庭作业(78) 91. 怎样克服“爱走神”的缺点(78)
92. 当孩子成绩不及格时(79) 93. 体罚的危害
(79) 94. 家长怎样正确地使用惩罚手段(80) 95.
削铅笔的好处(80) 96. 要得小儿安常带三分饥和寒
(81) 97. 警惕“儿童溺爱综合症”(82) 98. 溺
爱孩子的十种表现(83) 99. 青少年犯罪的家庭因素
(84) 100. 孩子早恋的征象(85) 101. 家长要关
心孩子的交友活动(86) 102. 怎样帮助孩子选择职业
(87)

· 卫生与健康 ·

103. 中药和草药之异(90) 104. 中西药能同时
吃吗(91) 105. 服中药有哪些禁忌(91) 106. 服

药六忌(92) 107. 服西药也忌口(92) 108. 站着吃药好(93) 109. 服药片勿干吞(94) 110. 当心药瘾(94) 111. 怎样使用外用药(95) 112. 怎样给新生儿喂药(99) 113. 怎样认识药品批号(100) 114. 家庭保存药品须知(100) 115. 药品质量简易判断方法(101) 116. 打针后不宜用手按摩(101) 117. 对艾滋病的认识(102) 118. 艾滋病的传播方式(103) 119. 患过肝炎之后还会得第二次吗(104) 120. 肝炎病人出院后在家的护理(105) 121. 中风前的危险信号(105) 122. 警惕无先兆的心肌梗死(106) 123. 哪些人容易患冠心病(107) 124. 交谈距离与卫生(108) 125. 糖尿病人运动锻炼有好处吗(109) 126. 发烧为什么全身打哆嗦(110) 127. 久病卧床不要急于下地活动(111) 128. 发热小孩的家庭护理(112) 129. 警惕小儿肺炎(113) 130. 孩子患肺炎取什么卧姿好(114) 131. 孩子突然抽筋时怎么办(115) 132. 小儿腹泻的家庭疗法(116) 133. 小儿遗尿症的治疗(117) 134. 不宜用尼龙纱巾遮小孩的脸(118) 135. 口腔保健法(118) 136. 刷牙的“三、三、三”制(119) 137. 刷牙该用多大力与温水刷牙(119) 138. 儿童几岁开始刷牙好(120) 139. 为什么要及时镶牙(121) 140. 经常感冒怎么办五种人更应防感冒(122) 141. 为什么情绪低落易患感冒(122) 142. 鼻出血的简易止血法(123) 143. 鼻毛不可拔(124) 144. 青春期血压偏高不必忧虑(125) 145. 腰背痛的简易疗法(126) 146. 习惯性便秘的简易疗法(126) 147. 轻度烧烫伤的处理(127) 148. 落枕

及其治疗(128) 149. 眼内异物巧除法(128) 150.
外伤止血法(129) 151. 家庭急救——心肺复苏术
(129) 152. 治疗脚臭的小方法(131) 153. 妄想
察悉的变化(132) 154. 识别人体肿块(132) 155.
警惕五官变化(133) 156. 观察知疾病(134) 157.
简易气功治病(139) 158. 恶梦报病(148) 159.
探望病人须知(148) 160. 病人的权利(149) 161.
野外烧烤要注意卫生(150) 162. 伸懒腰的益处(151)
163. 你需要哪些维生素(152) 164. 体温调节靠的是
水(153) 165. 抓住健身的机会(153) 166. 每天
睡八小时的人寿命最长(154) 167. 家庭主妇解乏法
(154) 168. 跌倒的艺术(155) 169. 吞下气体会
打呃(155) 170. 几种简单控制呃逆的方法(156)
171. 安眠不用药(157) 172. 配戴假牙须知(158)
173. 更年期女性“十要”(159) 174. 怎样防止精神
老化(160) 175. 中年自我保健九法(160) 176. 中
年人保健“三个一”(162) 177. 中年人应及时配戴老
光眼镜(163) 178. 老年人吃水果应注意(163) 179.
体育锻炼后注意脚保护(164) 180. 说梦话的毛病能改
掉吗(165) 181. 人的身心健康定义(166) 182. 男
女性理想的体重(167) 183. 影响身高的因素(169)
184. 男性生理上的六个弱点(170) 185. 男性心目中的
女性 女性心目中的男性(171) 186. 为什么有些女性
情感执着(172) 187. 为什么女子虚荣心重(173)
188. “男子汉”意味着什么(174) 189. 男女之别
(175) 190. 人体功能的24小时(176) 191. 战胜
忧虑恐惧心理的要诀(178) 192. 怎样摆脱不良情绪

(178) 193. 生活中的最佳温度(179) 194. 早上睡懒觉不好(180) 195. 用脑的卫生(180) 196. 哪些人不宜大笑(181) 197. 蓄长发影响女性智力(182) 198. 刮胡子的学问(183) 199. 洗澡的学问(183) 200. 人体的几项数字(184) 201. 触目惊心的“一”(185) 202. 秃顶与饮食有关吗(185)

· 人际关系 ·

203. 称谓表(187) 204. 古人称呼简介(189) 205. 交友的称呼(189) 206. 现代人的十二大品质特征(190) 207. 现代人的失败观(191) 208. 女子成才的心理优势(192) 209. 与人相处的艺术(193) 210. 道歉的艺术(194) 211. 握手的艺术(194) 212. 言语交际三原则(195) 213. 怎样留下良好的“首次印象”(196) 214. 接待来访客人的礼仪(196) 215. 社交活动“九要”(197) 216. 开口十忌(198) 217. 人际相处的要领(199) 218. 串门有学问(201) 219. 交际中不受欢迎的八种人(202) 220. 什么行为最令人厌烦(203)

· 房间装饰 ·

221. 如何安排房间色调(204) 222. 房间怎样布置好(205) 223. 小单元布置(205) 224. 小房间的布置(206) 225. 节日家庭巧装饰(207) 226. 卧室的节奏感整体美(207) 227. 巧用镜子装饰房间(208) 228. 挂画和小摆设(209) 229. 生活用品的适宜高度(210) 230. 房间的装饰艺术(211)

231. 家具布置的格式(212) 232. 怎样选购组合柜(212) 233. 家具常易位的好处(213) 234. 墙纸墙布(213) 235. 怎样铺设马赛克(214) 236. 窗帘的选用(215) 237. 选购床上用品(215) 238. 床的摆法有讲究(216) 239. 沙发床使用必知(217) 240. 吃过早饭再叠被(217) 241. 枕头的选用(218) 242. 怎样选购地毯(218) 243. 怎样铺地毯(219) 244. 地毯的保护与使用(220) 245. 怎样洗毛毯(221) 246. 梅雨室内防潮方法(222) 247. 家庭卫生间的净化(222) 248. 小心你身边的毒(223) 249. 不可忽视的家庭污染(224)

· 家用电器 ·

250. 家用电器知多少(226) 251. 家用电器最怕什么(227) 252. 家用电器十忌(228) 253. 家用电器设备如何接地(228) 254. 不要用插头代替开关(229) 255. 家用电器的耗电量(230) 256. 电视机ABC(231) 257. 电冰箱ABC(237) 258. 电风扇ABC(241) 259. 吊扇ABC(243) 260. 洗衣机ABC(244) 261. 录像机ABC(246) 262. 吸尘器ABC(249) 263. 如何使用与保养石英钟(251) 264. 电子表为什么走时准确(252) 265. 假黄手表光亮有妙法(252) 266. 彩色胶卷的选购与正确使用(253) 267. 电视画面的拍摄(254) 268. 使用闪光灯应如何避免阴影(255) 269. 怎样处理粘在玻璃板上的照片(255) 270. 怎样清除底片污迹(256) 271. 家用灯的选择(256) 272. 日光灯管有噪音怎么办

(257) 273. 延长灯管的寿命 (258) 274. 延长电池使用寿命 (258) 275. 新旧电池不宜混用 (258) 276. 怎样判断电表准确性 (259) 277. 电话机的正确使用 (259) 278. 如何选购按摩器 (260) 279. 电子琴的选用与保养 (260) 280. 怎样正确使用电熨斗 (261) 281. 电热褥的安全使用 (262) 282. 怎样使用电吹风机 (263) 283. 怎样使用电动剃须刀 (263) 284. 热水器的使用与保养 (264) 285. 自动型抽油烟机的作用 (265) 286. 食品电烤箱的使用 (265) 287. 如何使用电子打火机 (266) 288. 使用电饭锅三忌 (267) 289. 用电热驱蚊器窍门 (267) 290. 家用电器的外文标记 (268) 291. 家用电器的未来 (271)

· 情趣与爱好 ·

292. 花语 (272) 293. 花香与强身 (273) 294. 警惕花卉中毒 (274) 295. 盆栽花卉如何过冬 (275) 296. 花盆的选用 (276) 297. 家庭居室的盆花摆设 (277) 298. 室内养花不宜过多 (277) 299. 盆景青苔培植法 (278) 300. 无土养花 (278) 301. 盆花缺肥的鉴别 (279) 302. 花肥的选用 (279) 303. 防止花盆内滋生蚂蚁 (280) 304. 外出数日盆花怎么办 (280) 305. 1~12月的花卉管理 (281) 306. 室内摆盆腊梅花 (282) 307. 室内养吊兰的好处 (283) 308. 巧接仙人球 (284) 309. 花卉点画 (284) 310. 盆景的构景形式 (287) 311. 山水盆景的养护 (288) 312. 有生命的装饰品——挂植花卉 (289) 313. 家庭梅花艺术 (289) 314. 如何使鲜花插得久 (290)

315. 玩赏动物有益健康 (291) 316. 古人话鸟 (292)
317. 画眉的选择、教唱、饲养 (293) 318. 如何喂养虎皮鹦鹉 (294) 319. 金鱼 (295) 320. 怎样给热带鱼换水 (298) 321. 冬季垂钓的乐趣 (298) 322. 钓鱼健身 (299) 323. 垂钓为何有益健康 (299)
324. 世界集邮七个第一 (300) 325. 邮票传情 (301)
326. 怎样挑选邮票 (302) 327. 使邮票脱离信封的方法 (302) 328. 学滑旱冰第一步怎样迈 (303) 329. 十二生肖起源 (304) 330. 纸币上的肖像 (305) 331. 业余收藏趣事 (305) 332. 音乐与健康 (306) 333. 什么时候听音乐最好 (307) 334. 怎样举办家庭音乐会 (307) 335. 音乐的多种功能 (309) 336. 几种乐曲的区别 (310) 337. 音乐智力发育的养分 (311)
338. 怎样举办生日晚会 (311) 339. 自我欣赏半小时 (312) 340. 猜谜语的常识 (313)

· 生活点滴 ·

341. 生活点滴 (315) 342. 居室异味消除法 (316)
343. 肥皂的妙用 (317) 344. 牙膏的妙用 (318)
345. 竹器的保养 (319) 346. 怎样选购瓷器 (319)
347. 紫砂茶具的使用和保养 (320) 348. 烟筒保管的方法 (321) 349. 不能用塑料薄膜包棉絮 (321)
350. 正确使用樟脑丸 (322) 351. 怎样节省煤气 (322)
352. 怎样选用凉席 (323) 353. 怎样收藏凉席 (324)
354. 图书保藏法 (324) 355. 怎样在玻璃上钻孔 (325) 356. 巧修钥匙 (325) 357. 断钥匙取出法 (325) 358. 开锈锁的方法 (326) 359. 巧干家

务五法 (326) 360. 穿针小窍门 (327) 361. 消费中的最小遗憾原则 (327) 362. 克服消费中的不良心理 (328) 363. 讨价还价的窍门 (329) 364. 什么是物价指数 (329) 365. 家庭理财、管财四法 (330)

· 现代家庭 ·

1. 现代家庭应该具备的特点

(1) 关心世界和国家大事，收听收看新闻为生活中必不可少的部分。

(2) 柜里有藏书、桌上有报纸、墙上有名家书画作品。家庭成员注意学习现代科学文化知识。

(3) 对社会和人生进行探讨，围绕艺术形象或新闻人物各抒己见，敢于争论问题。

(4) 每个成员有对身心健康有益的业余爱好，善于自我设计。

(5) 对话风趣、简洁，爱好文娱体育活动。

(6) 男不躁，女不嗲，长不专制，幼不骄横，以理服人，说话音调平稳适中，并留有让对方发表意见的余地。

(7) 财权共享，量入为出，各取所需，购买高档商品有计划。

(8) 长辈受到尊敬爱戴，子女能自由发表意见，包括对长辈的批评。

(9) 穿着美观，吃喝精细，备有家庭食谱，钻研烹调技术。

(10) 对取得荣誉的成员表示祝贺，以热烈的气氛过生日。

以上十条是对“现代家庭”特点的总结，着重强调“现

代家庭”的气氛，当然，也不尽完善。

2. 幸福家庭的基本模式

幸福家庭究竟有哪些共同之处呢？社会学家们认为：

(1) 男女之间是由于彼此真诚相爱而结合的。

(2) 一般地说丈夫比妻子的年龄稍大一些，学问也高一些。

(3) 夫妻俩从婚后一开始就独立成家、工作和社交。

(4) 夫妻俩共同理财，一起商量、计划家庭支出，不取得对方同意，决不随意花钱。

(5) 夫妻俩在平等的基础上料理家务，争先多干家务活。

(6) 双方在教育孩子方面观点一致。

(7) 夫妻俩一起度过闲暇时间。

夫妻之间要幸福相处，首要的是相互之间的诚意，最好的办法正如周恩来和邓颖超之间遵循的“八互”精神：互敬、互爱、互信、互勉、互助、互让、互谅、互慰。这样爱情之花才能盛开。

3. 美满家庭应具备的条件

(1) 说话、听话很注意“身体语言”（叹气、接触或沉默时间）。

(2) 能使争吵迅速完结并不积怨。

(3) 家庭成员之间互助帮助，共同解决难题。

- (4) 保持嘻笑、幽默的气氛，但不讽刺和贬低他人。
- (5) 父母教子有方，子女是非明确。
- (6) 家庭成员中有责任分工，尤其是在只有父或母的家庭中。
- (7) 形成强烈的团结感，敬重家庭传统。
- (8) 家庭成员互相影响，鼓励所有的人参与家庭活动，不搞小宗派。
- (9) 有共同的信仰或道德准则。
- (10) 尊重各自的隐私。
- (11) 同邻居形成自愿互助，共同服务的风尚。
- (12) 家庭成员共度一部分业余时间。
- (13) 若遇家庭自身不能解决的问题，愿求助于家庭之外的力量。

4. 美满婚姻十诫

美国婚姻问题专家迈克舍和凯恩博士，联合提出美满婚姻十诫，作为夫妻双方追求和谐、快乐、美满生活的参考。

(1) 多注意对方的好处和长处，宽恕对方的过失和短处。

(2) 坦白诚实地对待配偶，信任产生感情。夫妻彼此信任须彼此敬爱。

(3) 要谦虚知恩。在一个家庭中，夫妻均获得彼此帮助。请时刻记住：一切成绩是“我们的”，而不是“我的”。

(4) 彼此协调生活习惯，尽量去互相适应而不可“两军对峙”。要耐心听取另一方意见，协商解决分歧。

(5) 婚姻生活要时时反省，双方争做美好婚姻的滋润

者，而不做破坏者。

(6) 要极力避免误解。一旦有了误解，应立即消除。误解的长期存在是夫妻不和、婚姻触礁的征兆。

(7) 不可轻言“离婚”。有些美满婚姻只因一句“离婚”戏言，无意伤害了对方，终致弄假成真。

(8) 一方做错了事，另一方万不可喋喋不休唠叨个没完。

(9) 承认愤怒、不悦是人的正常感情，不要以为对方情绪不好就是婚姻触礁。

(10) 创造夫妻生活情趣。夫妻双方不妨每隔一段时间去郊游，借此回味一下初恋的甜蜜生活，彼此还可出其不意给对方购买所喜爱的东西，从而带来惊喜和欢乐。另外，幽默往往会给夫妻间带来欢笑、快乐和感情上的融洽。

5. 怎样建立家庭档案

家庭档案可以按以下几个方面分类：

(1) 家谱类 遗嘱、遗照、生卒日期、荣誉证书、家谱、族书等；

(2) 教育类 学历、学位证书、学习成绩单、论文著作手稿、学习奖励证书等；

(3) 卫生类 病历单、医疗手册、病理照片、体检照片、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、契约条文等；

(5) 文件类 如落实政策的文件、法律文件、聘书、日记、备忘录、名片等；

(6) 音像类 如照片、录音带等。

家庭档案资料保管的时间，越长越有意义，它是很好的家史资料。

6. 中国家庭未来七大趋势

(1) 家庭核心化 大多数是父子代的核心家庭。将来一对夫妻照顾四个老人；

(2) 职业多样化 随着社会经济的发展和人们价值观念的变化，将出现不少城乡家庭、工农夫妻。青年人势必追求新含义的“门当户对”；

(3) 文化相当 文化程度将决定一个人的知识水平、社会地位、经济条件、家庭环境等。因此，人们要求以文化程度作为重要的择偶条件；

(4) 家庭之间在经济上将拉开差距，一些思维敏捷、商品经济观念强、有竞争能力、能吃苦耐劳的家庭成员可获得较高的收入，而好吃懒做的人可能失业；

(5) 家庭成员民主化 打得开家庭局面的人将成为真正的“家长”。人们不再把家庭作为一个相对封闭的组织，而是把它作为与社会各方面联系的渠道，成为开放型家庭；

(6) 法制意识的进一步强化 经过普法教育和法制建设的不断加强，人们在守法和用法中得到锻炼；

(7) 家庭劳动简便化、自动化 包装食品和方便食品工业的进一步发展，使青年家庭更多地使用包装蔬菜、清洁鱼肉、方便午餐等；家用电器工业的兴旺，将使洗衣不湿手、烧煮自动化成为现实。