

新编现代家庭必备丛书

王伟焯 责编

家庭生活百科

JIA TING SHENG HUO BAI KE

♥ 新生活DIY——生活宝典 ♥

生活里的学
问，生活里的窍
门，了解多一点
就聪明多一点，
生活里的智慧就
那么简单！



远方出版社

责任编辑：王炜烨

封面设计：源点书装 + 阿文

新编现代家庭必备丛书

——家庭生活百科

编 著 者 王秀芝
出 版 远方出版社
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编 010010
发 行 新华书店
印 刷 北京市施圆印刷厂
版 次 2003 年 6 月第 1 版
印 次 2003 年 6 月第 1 次印刷
开 本 850 × 1168 1/32
印 张 13.65
字 数 331 千
印 数 1—10000 册
标准书号 ISBN 7 - 80595 - 153 - 5/G·61
总 定 价 69.60 元 本册定价 21.80 元

远方版图书, 版权所有, 侵权必究。
远方版图书, 印装错误请与印刷厂退换。







第一篇 生活小常识	2
第一章 教子	4
第二章 养生与长寿	16
第三章 美容与保健	37
第四章 自我诊断与疫病防治	103
 第二篇 走进e时代	164
第五章 什么是e时代	166
第六章 人工智能	175
第七章 激光	193
第八章 全球卫星定位系统 (GPS)	205
第九章 现代通讯的宠儿——移动电话	222
第十章 移动电话的选购及国际漫游的拨号方法 ...	243
第十一章 什么是手机的无线上网和WAP的功能 ...	254
第十二章 第三代手机(3G)的功能	262

新编家庭必备丛书

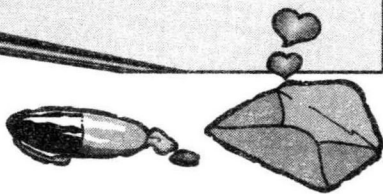
第三篇	家庭生活小窍门·····	271
第十三章	烹调·····	273
第十四章	果饮·····	306
第十五章	育儿与家教·····	340
第十六章	家庭医生·····	364
第十七章	美容·····	427

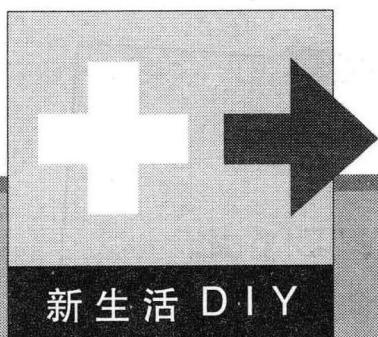
2000-2004 WILEY-INTERSCIENCE

新生活 DIY 之

——生活宝典

生活里的学问，生活里的窃门，了解多一点就聪明多一点。生活里的智慧就这么简单！



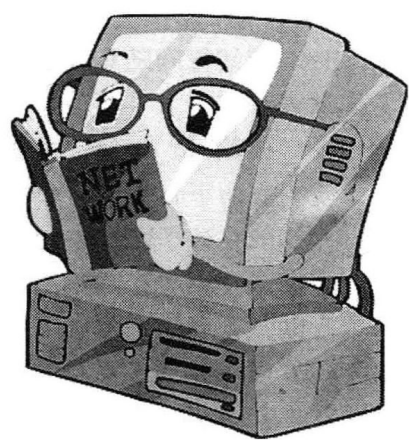


新生活 DIY

生活宝典

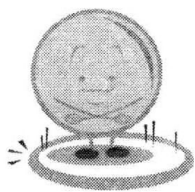
第一篇

生活小常识





新编家庭必备丛书



第一章 教 子

父母十戒

一戒父母间随意争吵。更要力求避免在孩子面前发生冲突。

二戒偏听、偏信、偏护某一孩子及其弱点，以免在孩子心底留下自傲和自卑的种子。

三戒在孩子面前表示夫妻间的过分热情和缠绵。

四戒在家务、困难面前互相扯皮推脱。父母之间互帮互助，有利于培养孩子热爱劳动的精神。

五戒以冷淡的态度待人接物。尤其在孩子的同学、朋友来家做客时要表示热情。

六戒不分场合随便批评孩子的过错。不要随意伤害孩子的自尊心。

七戒开口骂人,动手打人的坏习气。要让孩子感受父母之爱的温暖,并且要爱得文明、稳定、细致、持久。

八戒说谎话、说大话、说昏话、说沮丧话。要认真回答孩子提出的问题,防止在孩子大脑里留下错误的答案。

九戒迷信。不宣扬迷信思想,不讲鬼怪故事。

十戒生活上铺张浪费。

教子十忌

一忌娇,娇子不能出好苗。

二忌惯,养成恶习不易变。

三忌松,放任自流儿不聪。

四忌护,有错袒护终身误。

五忌纵,行为邪僻子无用。

六忌溺,爱之过分总生弊。

七忌哄,哄得孩子理不懂。

八忌吓,吓得胆小事事怕。

九忌蛮,理不讲明感情断。

十忌打,免得孩子说假话。



新编家庭必备丛书

家教十戒

一戒不能用平等态度对待孩子、尊重孩子，使子女失去自尊心，自信心和独立性，压抑孩子的智力发展。

二戒把责罚、打骂当作纠正孩子错误的法宝，给孩子心灵上留下创伤，使其变得逆来顺受、畏首畏尾或倔强任性，麻木冷酷。

三戒对孩子提出过高要求，求全责备，揠苗助长，在孩子幼小的心灵中埋下厌恶学习的种子。

四戒不理解孩子的心理活动，用成人的心理和思维方法判断，代替孩子的需求，使子女的创造力受到束缚。

五戒不能设身处地的理解孩子的美好动机，不善于发现孩子身上的美好事物，扼杀孩子身上美好的东西。

六戒不懂得宽容是一种美德，是比训斥更有效的教育方法，不会宽容、鼓励和等待，造成与孩子心理的隔阂。

七戒对子女百依百顺，过分宠爱，竭尽全力满足子女的物质愿望，却使孩子失去应有的精神教养，步入歧途。

八戒家长忽视自身的修养，父母缺乏表率作用，对孩子发生着潜移默化的影响，失去子女的敬重。

九戒不给孩子自由成长的天地，管得过多过细，限制了孩子的主动性、积极性、独立性，扼杀走向生活能力。

十戒不注意家庭气氛对孩子的重大影响，使孩子生活在矛盾重重的家庭中，使其身心受到压抑或无所适从。

欲使孩子听话十法

一、与子女交谈时，父母要简单扼要，避免用冗长会话或说教来占据很多的时间。

二、与子女交谈时，要采用孩子自己的词汇和表达方式或具体形象化的语言感染子女情绪。

三、与子女交谈时，莫用训话形式，以长者自居，主观武断，要客气、礼貌，保持一种友好、尊敬的声调。

四、与子女谈话时，不要板起面孔无表情，应该活泼，精力充沛。轻快而有精神，答话防止长时间停顿、沉思。

五、与子女交谈时，对孩子提出的问题要给予诚恳的直截了当的回答。直率地对待孩子，容易使他了解你的意思。

六、与子女交谈时，尽量让孩子向你暴露自己的需要、弱点、梦想以及好恶情绪，增进相互间信任和亲密感。

七、交谈是相互的，要对话不要独白。如果你真心欣赏孩子的谈话，他也会喜欢和你讲话。幽默感很重要。

八、与子女交谈时，要保持原有的话题，不要控制或自我安排话题，你的话要中肯，并且是子女感兴趣的事情。

九、与子女交谈，不要在急促、紧张、苦恼或疲倦的时候，要选择适当的时间和地点。

十、与子女谈话应避免争辩，要相互回避大家都不



新编家庭必备丛书

能够平静地讨论的话题，出现情绪波动信号时，尽快改变话题。

帮助孩子学习十二法

一、帮助他安排学习计划。

二、告诉他做作业时先做最难的一门功课。

三、给他讲解题方法，而不是代他写作业。

四、不要以难题作借口而停止作业，可让他活动片刻再来“攻坚。”

五、帮助孩子学会阅读，注意标题、前言、小结、复习题等，然后分单元熟悉，加深理解。

六、需要背诵的课文可以先录下来，晚上或第二天早晨放录音，帮孩子检查记忆的程度。

七、鼓励孩子晚上复习当天的笔记，两天后重新复习，考前再看一遍。

八、在猜谜语或做游戏时，教孩子如何动脑筋，比如找出规律、划分类别等。

九、在厨房里，可教孩子分数的概念，如将一个土豆切成两半、四块等等。

十、帮助孩子制订自己的标准——富有挑战性，但并非高不可攀。鼓励孩子树立自尊心。

十一、孩子有了成绩应予肯定，同时告诫他不要骄傲。孩子学习一时退步了，家长不要打骂，应善于引

导，不要过分拘泥于小的失误。

十二、孩子刚进家门，不要马上询问学校的情况，他可能会视之作为一种干预。家长讲讲自己白天的一些情况，引导孩子也讲他的事情。

培养孩子读书兴趣六法

一、如果你想让您的孩子喜欢阅读，您就要让他们知道您读过很多书，而且您很喜欢看书，使他们知道，阅读不仅是有用的，必需的，而且还是令人愉快的。

二、孩子可以在阅读中学会阅读。要给孩子提供阅读机会和环境，家里要有各类阅读材料，每天可安排一定的安静的学习时间。

三、经常给孩子念一些书。听故事可使孩子学会集中注意力。要时常带孩子到图书馆，并且使他们认为这是一件乐事。要给予孩子必要的帮助，但不要替他们选择书籍，要让他们自己挑选。

四、让您的孩子知道阅读是必需和实用的技巧，当您带他们外出时，让他们读出路标、街名以及商店的名称。让他们帮助查找电话簿里的地址、价目表里的项目和价格，电视报里的电视节目等。

五、孩子都喜欢拥有“自己的”的东西。如经济许可，家长要尽量多给孩子买书，要让每个孩子都有一个专门放书的地方。对于某些孩子来说，书籍像他们的衣



新编家庭必备丛书

服一样属于“个人生活资料，”有时甚至更为珍贵。

六、如果您的孩子对阅读并无兴趣的话，您可试着以他们的其他兴趣为桥梁，把他们的兴趣引向书本。让他们看一些与他们的嗜好、所喜欢的运动有关的或关于某个有个性的人物的书籍。如果您的孩子的兴趣很罕见，也不要失望，书籍五花八门，什么都有。假如您肯费心，就能找到合适的书籍。您也可以订一些儿童杂志。

教导孩子做家务五法

- 一、分配工作时明确任务。
- 二、家务做得好适当奖励（以精神奖励为主）。
- 三、规定时间标准后及时检查。
- 四、繁杂事多时言传身教。
- 五、孩子逃避时避免强迫。

启发幼儿天赋七宜

一、培养音感。以轻音乐刺激孩子神经发育，训练其感觉力。

二、训练色感。给买图画书，色彩要鲜艳，印刷要精美。穿衣以明亮鲜艳的颜色为主。

三、训练形态感。让其眼睛能分辨出圆形、方形、大、小、长、短等形状。

四、训练触感。让其手触摸而识别热、冷、软、硬等物。

五、训练语感。大人以正确清楚和较慢的发音对孩子讲话，让其模仿。

六、训练情感。可让三岁的孩子帮忙浇花及做些力所能及的事情。

七、训练身体。身体手脚的活动，能使其更灵活，等于提高他的智力。半岁时，宜于室内做体操，户外训练跑步为宜。

小儿着装四宜

腰宜暖：肚腹为脾胃的要地，如果腹部受凉，影响消化吸收功能，容易发生腹疼、肠鸣、呕吐、腹泻等病。

背宜暖：背受风寒，容易伤风、感冒、喘咳、呕吐和发气管炎。

足膝宜暖：足膝受冷，影响脾胃的健康，容易生伤风、寒泻等病。

头宜凉：头面热容易生头疮目疾，气喘头昏等病。

孩子入托家长六要

一、入托前，要注意对孩子进行基本生活规律和简单生活技能的训练和培养，使孩子学会自己吃饭、洗