

现代

家庭生活

实用大全



四川辞书出版社

现代

家庭生活

实用大全



四川辞书出版社

(川)新登字009号

- 特约编辑 王家文 王玉泉 张前英
- 责任编辑 谢 伟
- 装帧设计 邹小工
- 责任校对 肖 军

现代家庭生活实用大全

房明德 曹继友 熊寿级 主编

- 出版发行 四川辞书出版社
- 经 销 四川省新华书店
- 印 刷 四川教育学院印刷厂
- 版 次 1995年8月第一版  
1995年8月第一次印刷
- 开 本 787×1092毫米 1/16
- 印 张 50 字数:1200千字
- 印 数 1—3000册
- 书 号 ISBN7—80543—434—4/Z·42
- 定 价 158.00元

# 现代家庭生活实用大全

## 编辑委员会

(排名以姓氏笔画为序)

### 顾问

韩仲琦

### 主编

房明德 曹继友 熊寿级

### 副主编

尹华升 刘邦成 张天泉

### 编委

王友平	邓显良	甘争鸣	吴昌瑞	何明炳
阿卓哈布	陈礼军	杨秀炳	周志成	袁明杰
梁永安	彭代辉	舒启华	管莉	

### 撰稿人

丁荣树	马咏梅	王玉全	王家文	天行
刘健	刘文杰	刘兴明	刘继兵	刘敬驰
齐晋	李凡	李军	李红卫	李尚昆
李保全	肖修全	宋宇波	何敏	陆露
张前英	杨文海	杨晓燕	罗卫林	陆煜
周志成	赵增越	胡远行	唐珂	梁永安
黄琼	盛清海	雷化金	雷良川	管莉
滕明瑛	薛明			

# 前 言

家，一个生活的花园：百花争艳，阳光普照，白露承欢，彩蝶翻飞。它，温馨之至，浪漫无垠，情怀殷殷，乃人人福祉。人们从这里出发，如日出大海，朝气蓬勃，恬淡润泽；人们又回归这里，如月照小楼，清辉泻爽，静美瑞祥。

昨天的家已使我们倍感温馨，今天，科学之光又把它的温暖和关怀送进千家万户，生活之树更加花枝烂漫，花香袭人。琼楼玉宇，物华天宝，谈笑宴宴，福气恢宏。如此生活，岂不美哉！

朋友，也许你已拥有这样的家庭，而且对这美好的生活正乐此不倦；也许你正在建设这样美好的家庭，而且正在缔造这样美好的生活；也许你已经开始憧憬这样美好的家庭生活。

为了使你的家庭生活更加美好，我们精心编纂了这部《现代家庭生活实用大全》。它定能给你丰富多彩的家庭生活锦上添花。本书重在实用、新颖和全面。分为：家庭法律篇、家庭育婴与医疗篇、家庭教育篇、家庭衣着打扮篇、家庭饮食与烹饪篇、家庭电器篇、家庭经济篇、家庭美化与小常识篇、家庭文娱活动篇、家庭关系与家庭档案篇以及附录，同时还插有妙趣横生的小幽默。它是家庭的好伙伴，是生活的好帮手。相信你有一个美好的家庭，祝愿你有一个美好的家庭，《现代家庭生活实用大全》一定会使你的家庭生活尽善尽美。

当然，此书也肯定会有不足，不能尽如人意，希望各位朋友赐教。我们的心愿是相同的，就是共创一个美好的现代家庭生活！

编 者  
一九九五年五月

# 目 录

## 家庭法律篇

一、婚姻家庭法·····( 1 )	三、结婚·····( 10 )
婚姻的含义·····( 1 )	结婚的含义·····( 10 )
家庭的含义·····( 1 )	怎样处理包办婚姻·····( 10 )
婚姻家庭关系·····( 1 )	怎样处理买卖婚姻·····( 10 )
资产阶级婚姻家庭法的基本原则·····( 2 )	怎样处理其他干涉结婚自由的行为 ·····( 11 )
法国婚姻家庭法的特点·····( 2 )	结婚必须达到法定婚龄·····( 11 )
德国婚姻家庭法的特点·····( 3 )	近亲间不得结婚·····( 11 )
日本婚姻家庭法的特点·····( 3 )	患有-定疾病的禁止结婚·····( 11 )
英国婚姻家庭法的特点·····( 3 )	有配偶的不得再结婚·····( 12 )
美国婚姻家庭法的特点·····( 4 )	结婚应办理手续·····( 12 )
现代科技发展对婚姻家庭法的影响 ·····( 4 )	怎样对待事实婚·····( 12 )
我国婚姻家庭立法的基本原则·····( 4 )	结婚的效力·····( 13 )
婚姻法的基本内容·····( 4 )	夫妻的人身关系·····( 13 )
继承法的基本内容·····( 5 )	夫妻的财产关系·····( 13 )
收养法的基本内容·····( 5 )	四、离婚·····( 14 )
未成年人保护法的基本内容·····( 6 )	离婚的含义·····( 14 )
妇女权益保障法的基本内容·····( 6 )	离婚自由·····( 14 )
二、亲属·····( 8 )	怎样认定感情确已破裂·····( 14 )
亲属的含义·····( 8 )	离婚的法律程序·····( 15 )
亲属的种类·····( 8 )	女方怀孕期和刚分娩不得离婚·····( 16 )
亲系的划分·····( 8 )	女方中止妊娠多久才能离婚·····( 16 )
亲等的计算·····( 9 )	婚姻法保护军婚·····( 16 )
亲属的法律效力·····( 9 )	协议离婚的程序和条件·····( 17 )

判决离婚·····	(17)	收养的含义·····	(26)
离婚的效力·····	(17)	收养成立的条件·····	(26)
离婚后夫妻的人身关系·····	(17)	收养必须履行的手续·····	(27)
离婚时夫妻共同财产的分割·····	(17)	怎样维护收养双方的利益·····	(28)
离婚后的住所处理·····	(18)	收养的法律效力·····	(28)
离婚后妇女田地的处理·····	(19)	无效收养·····	(28)
离婚时可以要求对方经济帮助·····	(20)	收养解除·····	(28)
离婚时子女监护人的确定·····	(20)	怎样解除收养关系·····	(29)
离婚后子女抚养费的负担·····	(21)	解除收养的效力·····	(29)
<b>五、亲子</b> ·····	(21)	<b>八、监护</b> ·····	(29)
亲子关系·····	(21)	监护的含义·····	(29)
婚生子女·····	(22)	监护的特点·····	(29)
非婚生子女·····	(22)	监护和亲权的区别·····	(30)
非婚生子女与婚生子女有同等权利 ·····	(22)	监护人应具备的条件·····	(30)
继子女的权利与义务·····	(22)	监护人的职责·····	(31)
父母对子女人身方面的权利与义务 ·····	(22)	<b>九、继承</b> ·····	(32)
父母对子女财产方面的权利与义务 ·····	(23)	继承的含义·····	(32)
子女对父母有赡养和扶助的义务 ·····	(23)	遗产的含义·····	(32)
怎样处理虐待、遗弃·····	(24)	继承权的含义·····	(32)
父母和子女间有互相继承的权利···	(24)	遗嘱继承·····	(32)
<b>六、扶养</b> ·····	(25)	遗产的范围·····	(32)
扶养的含义·····	(25)	正确行使继承权·····	(33)
扶养的范围·····	(25)	法定继承人的范围·····	(33)
扶养成立的条件·····	(26)	法定继承顺序·····	(33)
扶养的方式·····	(26)	代位继承·····	(33)
<b>七、收养</b> ·····	(26)	遗产的分配原则·····	(33)
		遗嘱继承人的范围·····	(34)
		遗嘱的种类·····	(34)
		遗嘱的撤销和变更·····	(34)
		无效遗嘱·····	(34)

## 家庭育婴与医疗篇

<b>一、孕产妇营养保健</b> ·····	(35)	刚刚分娩后应注意大小便·····	(37)
孕妇的营养需要·····	(35)	坐月子可以洗头、洗澡·····	(37)
孕妇在妊娠呕吐阶段的饮食安排···	(35)	喂奶期母亲可以吃盐·····	(37)
产妇可以下床活动·····	(36)	<b>二、哺乳</b> ·····	(37)
产妇分娩后应注意饮食·····	(36)	哺乳期乳母应吃的食物·····	(37)
产妇不需要和外界隔离·····	(36)	喂奶不会影响母亲的体型·····	(38)

- 对付产后缺奶的方法·····(38)
- 母乳的优点·····(38)
- 怎样给宝宝喂奶·····(39)
- 正确处理产后乳房胀痛·····(39)
- 给宝宝喂奶的时间·····(40)
- 不适宜喂奶的情况·····(40)
- 怎样用奶瓶喂宝宝·····(40)
- 怎样给奶嘴开孔·····(40)
- 奶嘴开孔的大小·····(41)
- 不能强迫宝宝吃奶·····(41)
- 乳母应当禁服的药物·····(41)
- 三、宝宝护理**·····(42)
- 护理好新生婴儿的脐带·····(42)
- 对付宝宝烦躁不安的办法·····(42)
- 怎样护理患了鹅口疮的宝宝·····(42)
- 怎样护理患了痱子的新生儿·····(42)
- 怎样护理患了肺炎的婴儿·····(43)
- 预防宝宝染上破伤风·····(43)
- 警惕小儿败血症·····(44)
- 怎样给宝宝喂药·····(44)
- 怎样避免烫伤宝宝·····(44)
- 怎样护理烫伤的宝宝·····(44)
- 怎样给宝宝洗澡·····(45)
- 洗尿片和晾尿片的注意事项·····(45)
- 根据大便得知宝宝的状况·····(45)
- 新生儿经常啼哭的原因·····(46)
- 怎样给宝宝挑选婴儿车·····(46)
- 宝宝不愿意睡觉怎么办·····(47)
- 宝宝睡觉的最佳睡姿·····(47)
- 给宝宝买玩具的时机·····(47)
- 宝宝需买何种玩具·····(48)
- 正确处理宝宝喉咙被卡·····(48)
- 当宝宝耳中有异物时怎么办·····(48)
- 怎样保护宝宝的听觉·····(49)
- 怎样保护婴儿的眼睛·····(49)
- 宝宝要多大才能扶着东西站起来·····(49)
- 婴儿爬得越早,智力开发也越早·····(50)
- 应该给宝宝买什么样的鞋·····(50)
- 怎样教宝宝说话·····(50)
- 宝宝喜欢用左手还是右手·····(51)
- 怎样对宝宝进行大小便训练·····(51)
- 怎样防止宝宝斜颈·····(52)
- 不用训练宝宝睡觉不尿床·····(52)
- 家中有哪些物品对宝宝威胁大·····(53)
- 宝宝会走时,怎样布置房间·····(53)
- 宝宝“玩”是好事·····(53)
- 要让宝宝自己玩·····(54)
- 怎样安慰受伤的宝宝·····(54)
- 宝宝出生前应预备好的东西·····(54)
- 应给宝宝准备的衣服·····(55)
- 怎样教宝宝走路·····(55)
- 宝宝应该多晒太阳·····(55)
- 宝宝应该吮吸橡皮奶嘴·····(56)
- 宝宝拉稀的原因·····(56)
- 怎样照顾拉稀的宝宝·····(56)
- 宝宝很少对牛奶过敏·····(57)
- 怎样对待宝宝呕吐·····(57)
- 四、宝宝饮食**·····(58)
- 宝宝的正常体重·····(58)
- 儿童多动症与饮食有关·····(58)
- 鲜牛奶和奶粉都有益处·····(59)
- 怎样购买奶粉·····(59)
- 牛奶不应加水·····(59)
- 牛奶要加糖·····(60)
- 不用麦乳精喂养宝宝·····(60)
- 宝宝满半岁后应怎样增添辅食·····(60)
- 婴儿比成年人需水量多·····(61)
- 开水不应该长时间烧·····(62)
- 宝宝长牙时应吃的食物·····(62)
- 宝宝多大时应学会自己进食·····(62)
- 宝宝偏食怎么办·····(63)
- 宝宝吃不胖的原因·····(63)
- 怎样培养宝宝良好的食欲·····(64)
- 甜食会给宝宝带来哪些害处·····(64)
- 婴儿适宜喝酸奶·····(64)
- 宝宝吃哪些鱼易过敏甚至中毒·····(65)
- 宝宝不能多吃味精·····(65)
- 宝宝不适宜食用的食物·····(65)



- 宝宝不能多吃巧克力·····(66)
- 宝宝不能多吃羊肉串·····(66)
- 宝宝得肝炎不一定要多吃糖·····(66)
- 宝宝吃甘蔗时应注意什么·····(67)
- 宝宝不能和成年人一样喝茶·····(67)
- 宝宝不要喝咖啡·····(68)
- 宝宝不能多吃辣椒·····(68)
- 怎样让宝宝吃西瓜·····(68)
- 宝宝吃哪些食物易中毒·····(69)
- 宝宝不能吃泡饭·····(69)
- 宝宝吃蚕豆时应注意什么·····(69)
- 怎样预防宝宝身体肥胖·····(70)
- 五、宝宝教育**·····(70)
- 早期教育并非早期识字·····(70)
- 怎样给宝宝提供精神食粮·····(71)
- 怎样培养宝宝的劳动习惯·····(71)
- 父母应怎样处理宝宝打架·····(72)
- 怎样教宝宝讲礼貌·····(72)
- 宝宝脾气大的原因·····(72)
- 鼓励宝宝多提“为什么”·····(73)
- 宝宝的想象不是撒谎·····(73)
- 六、宝宝健康**·····(74)
- 不必担心宝宝患有儿童多动症·····(74)
- 宝宝不能常吃土霉素·····(74)
- 宝宝贫血应怎样用药·····(74)
- 不可给宝宝乱用抗菌素·····(75)
- 怎样治疗宝宝尿床·····(75)
- 怎样治疗发烧的宝宝·····(76)
- 怎样给宝宝量体温·····(76)
- 宝宝发烧怎样饮食好·····(76)
- 宝宝打针后,家长不能用手抚摸·····(76)
- 怎样预防和打掉蛔虫·····(77)
- 宝宝梦魇、夜惊,家长怎么办·····(78)
- 宝宝梦游,家长怎么办·····(78)
- 帮助宝宝预防呼吸道传染病·····(78)
- 家里另有人得传染病,应怎样照顾宝宝  
·····(79)
- 怎样预防出麻疹·····(80)
- 怎样预防流脑·····(80)
- 百日咳有哪些症状·····(81)
- 细菌性痢疾有哪些症状·····(81)
- 细菌性痢疾的类型·····(81)
- 怎样处理宝宝食物中毒·····(82)
- 宝宝咬断体温计误吞水银怎么办·····(82)
- 宝宝摔伤了头怎么办·····(82)
- 宝宝吞下异物怎么办·····(83)
- 宝宝烧伤、烫伤怎么办·····(83)
- 七、家庭医疗保健**·····(84)
- 环境卫生不好对人体的危害·····(84)
- 感冒的防治·····(84)
- 咳嗽的防治·····(84)
- 支气管哮喘的防治·····(85)
- 胃炎的防治·····(85)
- 消化性溃疡的防治·····(86)
- 冠心病的防治·····(86)
- 高血压的防治·····(87)
- 肾炎病的防治·····(87)
- 泌尿道感染的防治·····(88)
- 糖尿病的防治·····(88)
- 月经不调的防治·····(88)
- 更年期综合症的防治·····(88)
- 甲型肝炎的防治·····(89)
- 乙型病毒性肝炎的防治·····(89)
- 细菌性痢疾的防治·····(91)
- 霍乱的防治·····(91)
- 结核病的防治·····(92)
- 性病的一般情况·····(93)
- 淋病·····(93)
- 梅毒·····(94)
- 尖锐湿疣·····(94)
- 艾滋病·····(94)

## 家庭教育篇

一、家庭与孩子教育·····(95)	·····(112)
家教释义·····(95)	小儿佝偻病是怎样发生的·····(113)
怎样培养孩子的独立生活能力·····(95)	幼儿不宜睡软床·····(113)
怎样对待孩子的秘密·····(95)	小儿出乳牙、换牙的时间·····(113)
孩子挨了老师的批评该怎么办·····(96)	幼儿龋齿是怎样引起的·····(113)
怎样制止孩子之间的吵架·····(96)	幼儿牙齿的保护·····(114)
怎样和孩子谈话·····(96)	孩子的卫生教育·····(114)
怎样询问孩子的学习情况·····(97)	做好幼儿进餐的卫生及管理·····(115)
怎样对待孩子的学习成绩·····(98)	幼儿衣着的卫生要求·····(115)
怎样对待孩子提出的难题·····(99)	幼儿玩具的选择·····(116)
怎样唤起儿童智力发展的内在因素 ·····(99)	幼儿眼睛的保护·····(116)
怎样辅导孩子的学习·····(100)	幼儿体育活动的內容·····(117)
家庭对孩子身心发展的作用·····(100)	幼儿基本活动能力的发展·····(117)
不同家庭结构对孩子教育的影响·····(101)	体育对幼儿的作用·····(118)
母亲在孩子教育中的作用·····(102)	幼儿体育锻炼的注意事项·····(118)
父亲在孩子教育中的作用·····(103)	幼儿体育锻炼要与卫生保健相结合·····(119)
父亲的职责·····(103)	幼儿体操锻炼应注意的方面·····(120)
祖孙关系和孩子的教育·····(104)	建立幼儿合理的生活制度·····(120)
处理好三代人的关系·····(105)	对孩子进行安全教育·····(121)
创造民主和谐的家庭气氛·····(105)	三、幼儿智力教育·····(122)
让孩子适应从家庭到幼儿园·····(106)	智力的含义·····(122)
高明的教育手段·····(107)	制约智力发展的因素·····(122)
父母怎样与孩子相处更好·····(107)	怎样教孩子思考·····(123)
对孩子进行早期教育·····(108)	正确处理传授知识与发展智力的关系 ·····(124)
生活能力是孩子最基本的能力·····(108)	智力发展与注意力密切相关·····(125)
二、幼儿生长发育教育·····(109)	怎样培养孩子的观察力·····(125)
生长发育成熟释义·····(109)	掌握几种观察方法·····(126)
影响幼儿生长发育的因素·····(109)	怎样引导孩子观察大自然·····(126)
胎儿期的特点·····(110)	记忆的含义·····(127)
新生儿期的特点·····(111)	记忆与智力发展的关系·····(128)
乳儿期的特点·····(111)	使你的孩子有良好的记忆力·····(128)
婴儿期的特点·····(111)	怎样培养孩子的良好记忆力·····(128)
幼儿期的特点·····(111)	注重孩子思维能力的发展·····(129)
学龄儿童期的特点·····(112)	孩子思维怎样发展·····(129)
小儿身高、体重、胸围、头围怎样才算正常	感性认识是思维活动的唯一源泉·····(130)

怎样丰富孩子的感性知识·····	(130)	家庭德育的基本内容·····	(142)
在游戏中发展孩子的思维能力·····	(131)	父母怎样为孩子树立榜样·····	(143)
没有想象就没有创造发明·····	(131)	教育孩子学会爱自己·····	(143)
游戏有利于孩子想象的发展·····	(132)	教育孩子爱家庭·····	(144)
哪些玩具有利于孩子想象的发展·····	(132)	教育孩子爱他人·····	(144)
用文学艺术活动发展孩子的想象力 ·····	(132)	教育孩子爱集体·····	(144)
怎样保护和培养孩子的同情心·····	(144)	孩子自信心的特点·····	(145)
<b>四、幼儿语言教育</b> ·····	(133)	孩子缺乏自信心的原因·····	(145)
语言教育的重要性·····	(133)	培养孩子自信心的测定·····	(146)
保护孩子的言语器官·····	(134)	孩子怕困难的原因·····	(146)
为孩子提供良好的语言环境·····	(134)	怎样培养孩子克服困难·····	(147)
怎样丰富孩子的说话内容·····	(135)	<b>六、幼儿美育教育</b> ·····	(147)
怎样丰富孩子的词汇·····	(136)	要对孩子进行美育培养·····	(147)
三至六岁的孩子应掌握哪些词汇·····	(136)	儿童成长与家庭环境的设置·····	(148)
怎样帮助孩子丰富词汇·····	(137)	怎样让儿童喜欢音乐·····	(149)
应培养孩子良好的说话习惯·····	(137)	怎样指导儿童欣赏音乐·····	(149)
怎样培养孩子良好的说话习惯·····	(137)	让幼儿学习演奏一种乐器·····	(150)
应培养孩子对儿童文学作品的兴趣 ·····	(138)	使孩子保持对造型活动的兴趣·····	(150)
怎样培养孩子对儿童文学作品的兴趣 ·····	(138)	应带孩子到大自然中去·····	(151)
家长应怎样选择故事·····	(139)	<b>七、幼教名人名言</b> ·····	(152)
怎样给孩子讲故事·····	(139)	中国名人名言·····	(152)
怎样让孩子复述故事·····	(140)	外国名人名言·····	(155)
<b>五、幼儿品德教育</b> ·····	(141)	<b>八、幼教政策辑录</b> ·····	(159)
家庭应重视幼儿的品德培养·····	(141)	幼儿教育的重要性·····	(159)
		幼儿教育的任务·····	(160)

## 家庭衣着打扮篇

<b>一、美肤</b> ·····	(163)	消除皮肤皱纹操·····	(166)
洗脸与美容·····	(163)	洗澡与美肤·····	(167)
洗脸应由下而上·····	(163)	不宜在洗脸、洗澡后用洗发香波·····	(167)
饮水与美肤·····	(164)	怎样保养双手皮肤·····	(167)
饮食与美容·····	(164)	做家务应戴上手套·····	(168)
简易美容法·····	(164)	中老年皮肤怎样防皱·····	(168)
面膜美容法·····	(165)	周日简易蒸面法·····	(168)
丝瓜茎水美容法·····	(165)	自我洗脸美容法·····	(169)
倒膜面膜美容法·····	(166)	脸部的自我按摩·····	(169)
颈部皮肤的保健·····	(166)	面部按摩两忌·····	(170)

冬季护肤方法·····	(170)	化妆品的保养·····	(180)
男子汉与护肤·····	(170)	嘴唇的化妆法·····	(180)
怎样消除脸部黑眼圈·····	(171)	眼影的上法·····	(181)
女性睡眠前的肌肤护理·····	(172)	大眼睛不宜夸大性化妆·····	(182)
怎样防治粉刺·····	(172)	眼线的画法·····	(182)
怎样防治面疱·····	(172)	怎样通过化妆弥补眼睛缺陷·····	(182)
粉刺者不宜常用香皂洗脸·····	(172)	眉毛怎样化妆·····	(183)
睡前应卸妆·····	(172)	切莫盲目纹眉·····	(184)
卸妆莫用小儿润肤奶·····	(172)	不要轻易拔眉·····	(184)
不宜给婴幼儿涂脂抹粉·····	(173)	割双眼皮应适合自己脸型·····	(184)
<b>二、美发</b> ·····	(173)	眼睑疙瘩勿轻易去除·····	(185)
洗发频率、温度·····	(173)	土睫毛膏的方法·····	(185)
洗发剂的选择·····	(173)	粘假睫毛的方法·····	(185)
洗头方法·····	(173)	塌鼻梁化妆小窍门·····	(185)
头发怎样吹干·····	(173)	涂胭脂的方法·····	(185)
头发怎样梳理·····	(173)	指甲的修饰与涂染·····	(185)
理发与护发·····	(174)	香水的擦试·····	(186)
食物与护发·····	(174)	香水的正确使用方法·····	(186)
起居洗漱时应保护头发·····	(174)	舞会妆·····	(187)
婴幼儿怎样护发·····	(174)	约会妆·····	(187)
青少年怎样防早秃·····	(174)	工作妆·····	(187)
中年怎样防白发·····	(174)	宴会妆·····	(187)
妇女发型的选择·····	(174)	老年妇女的化妆·····	(187)
男士发型的选择·····	(175)	十分钟化妆术·····	(187)
男子怎样美须·····	(175)	戴眼镜女性的化妆·····	(187)
胡须不宜连根拔·····	(175)	新娘的化妆·····	(188)
健发体操·····	(175)	新郎的化妆·····	(188)
枯黄、干燥型头发的养护·····	(176)	化妆手势·····	(188)
不同场合女孩的发型·····	(176)	落妆方法·····	(189)
刘海与脸型·····	(176)	哪些人不宜化妆·····	(189)
家庭化学卷发·····	(177)	清秀文静面容化妆法·····	(189)
染发的禁忌·····	(178)	甜蜜可人面容化妆法·····	(189)
头发不宜留得过长·····	(178)	俏丽高贵面容化妆法·····	(189)
烫发两忌·····	(178)	艳靚夺目面容化妆法·····	(189)
不要用尼龙梳子梳头·····	(178)	单侧咀嚼食物有损美容·····	(190)
<b>三、美容化妆</b> ·····	(179)	<b>四、健与美</b> ·····	(190)
化妆常识·····	(179)	减肥措施·····	(190)
怎样选购化妆品·····	(179)	女性不宜盲目减肥·····	(191)
不要用不洁手接触化妆品·····	(180)	增肥措施·····	(191)

男性健美与肌肉保健·····	(192)	不宜穿高跟鞋的女性·····	(198)
保持健美体型·····	(192)	西装手帕装饰法·····	(199)
怎样使乳房健美·····	(192)	怎样选择围巾·····	(199)
女子腰腹臀腿联合健美操·····	(193)	围巾与衣裳的搭配·····	(200)
五分钟苗条法·····	(193)	西装围巾的戴法·····	(200)
两种新式减肥法·····	(194)	方巾、三角丝巾的戴法·····	(201)
颈部健美与保养·····	(194)	加长围巾的戴法·····	(201)
<b>五、服装、服饰与美</b> ·····	(194)	帽子的戴法·····	(201)
姿势与着装·····	(194)	女子腰围与穿着·····	(202)
体型与着装·····	(194)	选择与搭配好裘皮服装·····	(202)
西装配色法·····	(195)	怎样选择、佩戴项链·····	(202)
怎样挑选与搭配真丝绸衣服·····	(196)	指形与戒指的佩戴·····	(202)
怎样选择与搭配牛仔褲·····	(196)	耳环的戴法·····	(202)
怎样选择男子服装·····	(196)	胸针的选择·····	(203)
男性衣着五忌·····	(197)	眼镜的选择·····	(203)
服装应与环境协调·····	(197)	鞋的选择与健美·····	(203)
服装的配色·····	(197)	女性穿着打扮注意事项·····	(204)
中年妇女穿着注意事项·····	(197)	打领带的艺术·····	(204)
穿袜的艺术·····	(198)	怎样穿礼服·····	(205)
穿长筒袜弊多利少·····	(198)		

## 家庭饮食与烹饪篇

<b>一、饮食学问</b> ·····	(206)	吃番茄的利弊·····	(210)
疾病与水果·····	(206)	不宜过量食用植物油·····	(210)
不良饮食习惯种种·····	(206)	吃胡萝卜对视力有好处·····	(210)
多吃大豆和豆制品有益处·····	(206)	哪种蜂王浆制品好·····	(210)
食物与铁的吸收·····	(207)	适合脑力劳动者的食谱·····	(211)
食物与维生素的含量·····	(207)	一日三餐怎样讲营养·····	(211)
哪些人不宜吃花生·····	(207)	喝豆浆“五忌”·····	(212)
孩子不宜过多吃糖·····	(208)	怎样及时处理厨房中的烫伤·····	(212)
怎样才能预防幼儿肥胖·····	(208)	食物中毒解毒小方法·····	(212)
不锈钢餐具的常识·····	(208)	怎样解酒·····	(212)
家庭餐具的消毒方法·····	(208)	<b>二、家常菜谱</b> ·····	(213)
怎样吃冰西瓜·····	(208)	家常火锅·····	(213)
请喝白开水·····	(209)	丸子火锅·····	(213)
喝酒的注意事项·····	(209)	北京涮羊肉·····	(213)
怎样识别瘟猪肉·····	(209)	三鲜火锅·····	(213)
多吃南瓜可治糖尿病·····	(210)	豆腐火锅·····	(214)

汽锅排骨汤·····	(214)	香辣白菜·····	(220)
羊肉汽锅·····	(214)	京味冬菜·····	(221)
汽锅鸡·····	(214)	菜心豆腐干·····	(221)
什锦砂锅·····	(214)	扒白菜·····	(221)
肉蛋砂锅·····	(214)	咖喱白菜·····	(221)
五香兔肉·····	(215)	炸白菜盒·····	(221)
葱焗童鸡·····	(215)	腐竹白菜·····	(222)
芪归炖鸡·····	(215)	鱼香油菜·····	(222)
火腿炖鸭·····	(215)	鸡香菜心·····	(222)
砂锅鱼头汤·····	(215)	四色油菜·····	(222)
家常砂锅·····	(216)	虾片油菜·····	(222)
清汤砂锅·····	(216)	芹菜香干·····	(223)
山楂甜粥·····	(216)	花生米拌芹菜·····	(223)
核桃红枣酪·····	(216)	蛋皮拌菠菜·····	(223)
鱼香炒蛋·····	(216)	蛋炒菠菜·····	(223)
鸽蛋锅帖·····	(216)	丝绿菠菜·····	(223)
蟹茸煎蛋·····	(217)	肉丝菠菜·····	(224)
煎鸡蛋饺·····	(217)	<b>三、厨房小制作·····</b>	<b>(224)</b>
德式牛肉扒蛋·····	(217)	面包制新肴·····	(224)
蛤仁蒸蛋羹·····	(217)	鸡尾酒的调制用具和原料·····	(224)
荷花蛋卷·····	(217)	几种鸡尾酒的调制·····	(224)
鲫鱼蛋羹·····	(218)	怎样做汤·····	(225)
蛋皮鱼卷·····	(218)	怎样做拔丝菜·····	(225)
蛋皮烧麦·····	(218)	咸鸭蛋的几种风味吃法·····	(225)
蛋松·····	(218)	家庭蛋皮制作法·····	(225)
虎皮鸡蛋·····	(218)	蛋糕的制作·····	(226)
鸡蛋蟹粉·····	(218)	香酥鸡的制作·····	(226)
西红柿炒蛋·····	(219)	西瓜的风味吃法·····	(226)
韭黄蛋皮·····	(219)	清凉饮料的配制·····	(226)
肉丝西红柿炒蛋·····	(219)	<b>四、烹饪小知识、小窍门·····</b>	<b>(227)</b>
叉烧炒蛋·····	(219)	常用家庭烹调法·····	(227)
银丝滑蛋·····	(219)	烹调的火候·····	(227)
银鱼炒蛋·····	(219)	火锅的操作·····	(227)
鲜蛭炒蛋·····	(220)	和面三步加水法·····	(228)
干贝滑蛋·····	(220)	怎样蒸好馒头·····	(228)
五柳蛋花·····	(220)	怎样调制呆面与酵面·····	(228)
茭白炒蛋·····	(220)	怎样知道发面的酸碱度·····	(228)
奶香火腿蛋·····	(220)	怎样洗净猪油、猪肉、猪肚、猪肺·····	(229)
醋溜白菜·····	(220)	鸡鸭快速褪毛法·····	(229)

- 冷烤鸭回热的几种方法·····(229)
- 吃螃蟹的四除·····(229)
- 吃螃蟹的忌讳·····(230)
- 蔬菜中维生素的保护·····(230)
- 怎样去掉焦饭糊味·····(230)
- 做好拔丝菜的四个要点·····(230)
- 胡萝卜的吃法·····(230)
- 怎样巧妙使用鸡蛋·····(231)
- 炖鸡快烂小法·····(231)
- 炸油条省油的诀窍·····(231)
- 鸡蛋的选购·····(231)
- 咸蛋、松花蛋的选购和贮存·····(232)
- 笋干的选购·····(232)
- 蘑菇的选购·····(232)
- 韭菜的选购·····(232)
- 怎样选购活鸡、鸭、鹅·····(233)
- 怎样鉴别活鸡的好坏·····(233)
- 家畜内脏的选择·····(233)
- 新鲜活鱼的挑选·····(233)
- 鲜鱼质量的鉴别·····(234)
- 鳗鱼鲞和黄鱼鲞的选购·····(234)
- 青鱼和草鱼的区别·····(234)
- 海虾与河虾的区别·····(234)
- 怎样挑选螃蟹·····(235)
- 怎样贮存咸肉、腊肉、香肠、牛羊肉  
·····(235)
- 火腿的选购和贮存·····(235)
- 怎样选购板鸭·····(235)
- 怎样选购西瓜·····(236)
- 怎样选购香蕉和芭蕉·····(236)
- 怎样选购柑、橘、橙·····(236)
- 怎样选购柚子·····(236)
- 怎样选购和贮存大米、面粉·····(237)
- 怎样挑选蜂蜜·····(237)
- 怎样鉴别茶叶的好坏·····(237)
- 怎样鉴别醋的好坏·····(238)
- 怎样选择和鉴别奶粉·····(238)
- 怎样鉴别啤酒的重量·····(238)
- 怎样识别罐头盖上的钢印·····(238)
- 各类酒的保管·····(239)
- 怎样鉴别蜂蜜·····(239)

## 家庭电器篇

- 一、电视机·····(240)
- 电视机最好放在何处·····(240)
- 电视机有没有辐射危险·····(240)
- 电视机常用旋钮的功能·····(240)
- 怎样判断彩色电视机出现故障·····(241)
- 使用电视机应注意的安全问题·····(241)
- 怎样安装电视机的室外天线·····(241)
- 室内天线并非越长越好·····(242)
- 二、录音录像机、摄录一体机·····(242)
- 怎样保养录音机·····(242)
- 双卡录音机两个带盒的不同构造和功能  
·····(242)
- 怎样判断盒式录音机故障的部位和原因  
·····(242)
- 怎样选用磁带·····(243)
- 怎样连接断带·····(243)
- 怎样维护收音机·····(243)
- 怎样用录像机录制电视节目·····(243)
- 怎样维护录像机·····(244)
- 摄录一体机的类型·····(244)
- 怎样选购摄录一体机·····(244)
- 摄录一体机的使用·····(245)
- 摄录一体机的维护与保养·····(245)
- 三、组合音响·····(245)
- 组合音响的组成·····(245)
- 镭射视碟·····(246)
- 镭射唱片·····(246)
- 组合音响的唱机怎样使用·····(246)
- 组合音响的调谐器怎样使用·····(247)
- 组合音响的放大器怎样使用·····(247)

组合音响的录音机怎样使用·····	(247)	怎样选购吸尘器·····	(255)
组合音响的扬声器怎样使用·····	(247)	吸尘器各部位的功能·····	(255)
<b>四、洗衣机</b> ·····	(248)	怎样正确使用家用吸尘器·····	(255)
洗衣机的几种类型·····	(248)	<b>七、电饭锅、微波炉、电磁灶</b> ·····	(256)
预洗的好处·····	(248)	怎样选购电饭锅·····	(256)
用洗衣机洗衣服怎样掌握加水量···	(248)	电饭锅的使用及注意事项·····	(256)
洗衣的水温多少最好·····	(248)	电饭锅煮不熟饭的原因·····	(256)
怎样选择洗衣机的洗涤开关·····	(248)	微波炉对人体无害·····	(256)
用洗衣机能洗干净衣服·····	(249)	微波炉对食品营养的影响·····	(257)
用洗衣机洗衣并不特别磨损衣服···	(249)	怎样安置微波炉·····	(257)
旧衣服用洗衣机洗比用手工洗更易损坏 ·····	(249)	微波炉使用步骤·····	(257)
洗衣机使用后应注意的问题·····	(249)	微波炉烹调注意事项·····	(257)
洗衣机噪音大的原因·····	(249)	怎样保养微波炉·····	(257)
怎样保养和维护洗衣机·····	(249)	电磁灶的妙处·····	(258)
怎样延长洗衣机的寿命·····	(250)	怎样使用电磁灶·····	(258)
<b>五、电冰箱</b> ·····	(250)	<b>八、电热毯、电熨斗</b> ·····	(258)
怎样选购家用电冰箱·····	(250)	怎样选购电热毯·····	(258)
怎样冷冻和贮藏食物·····	(250)	怎样使用电热毯·····	(259)
怎样保养电冰箱·····	(250)	哪些人不宜用电热毯·····	(259)
电冰箱除霜法·····	(251)	怎样选购和使用自动调温型电熨斗 ·····	(259)
怎样保护电冰箱的电机·····	(251)	怎样维护和保养电熨斗·····	(259)
电冰箱噪音大的原因·····	(251)	普通型电熨斗不热时怎么办·····	(259)
怎样检查电冰箱的温控器·····	(251)	<b>九、空调机</b> ·····	(260)
冬季怎样养护电冰箱·····	(252)	空调机的类型·····	(260)
电冰箱的放置·····	(252)	空调机的选购·····	(260)
电冰箱的压缩机不停机的解决方法 ·····	(252)	怎样安装空调机·····	(260)
电冰箱的压缩机不启动的解决方法 ·····	(252)	空调机的使用和保养·····	(260)
使电冰箱既省电又达到理想的冷藏效果 ·····	(253)	空调机漏水怎么办·····	(260)
怎样消除电冰箱异味·····	(253)	<b>十、家庭电脑、电话</b> ·····	(260)
怎样消除电冰箱内的积水·····	(253)	家庭电脑的用途·····	(260)
清洗电冰箱的步骤·····	(253)	家庭电脑的类型·····	(261)
电冰箱内不宜存放的食品·····	(254)	家庭电脑的选购·····	(261)
<b>六、吸尘器</b> ·····	(254)	家庭电脑常见故障的分析·····	(261)
吸尘器的种类·····	(254)	家庭电脑的维护·····	(262)
吸尘器的结构·····	(254)	怎样使用程控电话·····	(262)
		双音频电话机的优点·····	(262)
		无线寻呼机·····	(262)
		移动电话·····	(262)



移动电话“手持机”(大哥大)的使用方法 .....(262)	家用石英钟的保养.....(264)
十一、其他.....(263)	怎样选购电子手表.....(265)
家电安置要讲究科学.....(263)	电子表电池的使用.....(265)
家用电器最怕什么.....(263)	使用电子琴应注意的问题.....(265)
手表不能放在家用电器上.....(263)	使用电子游戏机应注意的问题.....(265)
电动剃须刀的保养.....(263)	电烤箱的调温与定时.....(266)
正确使用热风式小型烘发帽.....(264)	怎样选购电火锅.....(266)
家庭照明中影响视力的因素.....(264)	使用电火锅的注意事项.....(266)
使用台灯看书写字应注意的问题.....(264)	怎样选购吸排油烟机.....(266)
怎样选用和布置壁灯.....(264)	怎样清洗吸排油烟机.....(266)
	使用洗碗机应注意的事项.....(267)

## 家庭经济篇

一、家庭经济行为的优化.....(268)	家庭存款的作用.....(287)
家庭经济行为的构成.....(268)	怎样存款.....(287)
家庭经济行为的依据.....(268)	家庭存款的原则.....(288)
影响家庭经济行为的因素.....(270)	家庭存款的种类.....(290)
家庭经济行为优化的原则.....(271)	怎样计算家庭存款利率.....(292)
家庭经济行为优化的标志.....(271)	家庭应保险.....(292)
家庭经济决策的特征.....(272)	四、家庭证券投资.....(294)
家庭经济决策的基本类型和倾向.....(273)	家庭证券投资的意义.....(294)
怎样编制家庭预算表.....(274)	股票的定义.....(294)
二、家庭消费.....(275)	股票的特征.....(294)
家庭消费的特点.....(275)	股票的分类.....(295)
家庭消费的地位和作用.....(276)	股票的收益.....(296)
影响家庭消费需求的因素.....(276)	股票交易的程序.....(297)
家庭消费倾向的分类.....(278)	股票交易的形式.....(298)
家庭消费的内容.....(278)	影响股票市场价格的因素.....(298)
家庭消费品的分类.....(280)	怎样进行股市基础分析.....(300)
家庭消费的弹性变化.....(280)	怎样进行股市技术分析.....(301)
怎样衡量家庭经济水平.....(281)	错误的股票投资心理.....(302)
家庭消费结构的分类.....(282)	正确的股票投资心理.....(303)
怎样编制家庭耐用品购买计划.....(283)	股票投资的技巧.....(304)
家庭消费的学问.....(284)	债券与存款、股票的区别.....(305)
三、家庭存款和保险.....(284)	债券的种类.....(305)
家庭储蓄释义.....(284)	怎样计算债券收益.....(306)
家庭储蓄的作用.....(286)	