

現代家庭生活指南

李志儒 主編

中國林業出版社



现代家庭生活指南

李志儒 主编

中国林业出版社

现代家庭生活指南

李志儒 主编

中国林业出版社出版(北京西城区刘海胡同7号)
新华书店北京发行所发行 遵化人民印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 13.5印张 283千字

1990年5月第一版 1990年5月第1次印刷

印数 1—10,000 册 定价: 5.00 元

(京)第033号 ISBN 7-5038-0513-7/Z·0048

序 言

家庭是组成社会的细胞，因此，社会发展和家庭生活密切相关。在社会经济发展比较落后的时代，家庭生活设施简陋，人们为了维持生活，不得不付出沉重而繁琐的家务劳动，因而不少家庭主妇被繁重的家务劳动缠身，不但影响身体健康，而且影响其社会事业的发展。即便对男同志来说，不良的家庭环境也同样受到一定的影响。随着社会经济的发展，每个家庭的生活都有了很大提高，电气化几乎普及到了每个家庭，从而大大减少了体力劳动。因此，目前的绝大多数家庭，都向往更合理的生活结构和标准，包括提高物质生活，精神生活，医疗卫生，科学知识以及道德情操等等。我们就是从现代家庭的实际出发，力求使每个家庭生活得更好。为此，本书就家庭生活中最迫切、最需要知道的家庭生活基本知识，比较系统地介绍给每位读者。希望能对您的家庭幸福、其事业的发展，有所启示和帮助。

美满幸福的家庭，不仅给人带来欢乐，而且也给人带来健康和事业上的成就。一个人从出生，就受到家庭的直接影响，父母的哺育，家庭教育，居住环境，生活模式以及个人素质的培养等等，无不产生重大影响。一般来说，在一个家庭里，夫妻和睦，家庭成员之间的相互理解，互相帮助是非常重要的。这样的家庭就会是和谐的，欢乐的，充满幸福的家庭。然而，美满家庭的建立，并非轻而易举，需要全家人

的齐心协力才能做到。实践证明，思想修养，道德情操，文化素质，健康水平等往往对家庭和谐更起主导作用。因此，每个家庭都要把握住这些主要方面，因势利导，才能使家庭中每个人都能幸福地生活，健康地成长和发展。在这个思想基础上，根据每个家庭的实际情况，合理地安排一家人的生活。

应该说明的是，对于书中的一些个别问题，有的是当前国内外尚在研究探讨的新的观点，为了引起重视和注意，我们也采纳了一些；同时，也推荐了一些可供借鉴的国外经验。这类问题仅供读者在实践中参考。

本书在编写过程中，参考了国内外大量的书刊、资料，特别是得到了出版部门的大力帮助和支持，在此，一并深表谢意。由于作者水平所限，在本书编写中，会有不少缺点，甚至错误，恳请读者批评指正。

编 者
1989年8月

目 录 索 引

营养与健康·····	(1)
饮食与食疗·····	(47)
环境卫生与健康·····	(72)
精神卫生与健康·····	(87)
老年篇·····	(104)
人到中年·····	(145)
献给青年朋友·····	(165)
婴幼儿篇·····	(182)
生活知识·····	(219)
服务篇·····	(261)
疾病的征兆与防治·····	(295)
滥用药物的危害·····	(312)
便民小药方·····	(326)
练气功的基本知识·····	(340)
生命在于运动·····	(353)
食品烹调·····	(365)
花卉管理·····	(387)

目 录

第一章 营养与健康

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

调味食品的选择·····	(19)
粮豆搭配, 营养倍增·····	(20)
怎样吃豆腐营养价值高·····	(21)
食品在加工过程中营养素的五种损失·····	(22)
蜂蜜的营养价值·····	(22)
微量元素对人体健康的影响·····	(23)
几种矿物质食物源·····	(24)
高蛋白食品使人精力旺盛·····	(25)
盛夏多吃空心菜营养又解暑·····	(25)
吃花生要讲科学·····	(26)
食糖引起某些疾病的说法没有根据·····	(26)
饮服药酒的注意事项·····	(27)
不可盲目食用高营养食品·····	(28)
用活鱼烹调的吃法并不科学·····	(28)
吃烤羊肉串应细嚼慢咽·····	(29)
怎样减少油炸食品的危害·····	(30)
肉食解冻的方法·····	(30)
腹泻为什么应忌食大蒜·····	(31)
常见的食物中毒·····	(31)
如何预防食物中毒·····	(33)
吃咸菜要当心亚硝酸盐中毒·····	(34)
鸡蛋是不是完美无缺的食品·····	(34)
鱼类脂肪是不是优质脂肪·····	(35)
咸水鱼和淡水鱼都一样咸吗·····	(35)
为什么罐头鱼比鲜鱼营养更好·····	(35)
用什么方法烹调鱼类营养好·····	(36)
什么时间吃牛奶更好·····	(36)

早餐与人的工作效率有关吗·····	(37)
晚上加夜班人员应吃什么夜宵·····	(37)
上班经常带饭的人, 食谱应注意什么·····	(38)
饮酒如何避免昏醉·····	(38)
油脂的脂肪含量及与人体健康的关系·····	(38)
为什么酸败油脂不能食用·····	(39)
为什么蔬菜放在冰箱里保存好·····	(40)
臭鸡蛋为什么不能吃·····	(40)
如何减少蔬菜维生素的损失·····	(41)
什么水果最富有营养·····	(41)
少吃水果就会缺乏维生素C吗·····	(41)
水果吃的越多越好吗·····	(42)
怎样判断食物中的含盐量·····	(42)
过度使用眼睛时应吃什么食品·····	(43)
维生素C 的奇特功能是什么·····	(43)
人每天平均应该喝多少水·····	(44)
猪肉皮中含哪些营养素·····	(44)
为什么用鲜酵母发面比面肥好·····	(45)
酗酒过度而又缺乏蛋白质有什么危害·····	(45)

第二章 饮食与食疗

热能与肥胖的关系·····	(47)
饮食对视力的影响·····	(48)
吃生葵花籽对听力有益·····	(49)
饮食与肿瘤的关系·····	(49)
常吃含钼的食物可防癌·····	(50)
切莫忽视食物纤维的防病作用·····	(51)

头痛与饮食有关·····	(52)
芝麻油的防病治病功效·····	(53)
核桃的滋补和药用价值·····	(54)
紫菜的新用途·····	(55)
玉米的营养不可忽视·····	(56)
红薯营养丰富防病多种·····	(56)
常食蜂蜜好处多·····	(57)
花粉的保健和治疗作用·····	(58)
食盐的妙用·····	(58)
高血压食疗三则·····	(59)
萝卜的药用价值·····	(60)
柿子乃食药兼备之果·····	(61)
鸡蛋可以治疗多种疾病·····	(61)
糖尿病的饮食治疗·····	(62)
食疗关节炎·····	(63)
粥疗歌·····	(63)
四物汤·····	(64)
葱蒜的药用价值·····	(65)
烂嘴角应吃的食物·····	(66)
三种感冒的食疗方法不同·····	(66)
黄芪粥对肾炎疗效显著·····	(67)
莴笋药用种种·····	(68)
多饮酒害多益少, 少饮酒弊少利多·····	(68)
服中药时应注意忌口·····	(69)
饮食与免疫功能·····	(70)

第三章 环境卫生与健康

环境卫生格言	(72)
怎样减少和避免电磁波对人体的危害	(72)
空气污浊危害健康	(73)
雪有益人类健康	(74)
负离子对人健康情绪的影响	(75)
草坪对人健康的好处	(75)
树木花草的特异功能	(76)
森林气候对健康的利弊	(77)
光线强弱对脑功能都不利	(78)
住房对人健康的影响	(78)
常开窗户有益健康	(79)
舒适家庭环境的布设	(80)
消除疲劳的最好办法是洗澡	(81)
癌症与外界环境的关系	(82)
冬季肺心病人应注意什么问题	(82)
搞好卫生清除尘螨	(83)
警惕一氧化碳慢性中毒导致心脏病	(84)
当心患“养鸽者肺病”	(85)
新春搞卫生, 预防多种病	(85)

第四章 精神卫生与健康

精神卫生格言	(87)
进取心与健康的关系	(88)
怎样使人精力充沛	(89)
简易精神松弛法	(90)

长吁短叹并非坏事·····	(91)
精神刺激导致视力丧失·····	(92)
精神忧郁易导致脑老化·····	(93)
妒忌危害健康·····	(94)
情绪与健康·····	(95)
紧张情绪与皮肤病·····	(96)
气大伤身的科学依据·····	(97)
和老年人谈精神卫生·····	(98)
人到老年要消除三种心理·····	(99)
哭与健康的关系·····	(100)
适当修饰有益健康·····	(100)
精神愉快的医疗效果·····	(101)
朋友是健康的伴侣·····	(102)
爱情的医疗效果·····	(103)

第五章 老年篇

多吃豆腐少吃肉·····	(104)
蛋奶和鱼虾搭配益老人·····	(104)
老年人应多吃钾钙少吃盐糖食物·····	(105)
大枣是老年人的保健食品·····	(106)
老年人饮食的宜和忌·····	(106)
老年人少食多餐有益长寿·····	(107)
葵花籽有益抗老防衰·····	(108)
孔子的长寿哲理·····	(109)
保持“人老智不老”的方法·····	(110)
老年人吃些鱼虾瘦肉有益健康长寿·····	(111)
老年人饮食要预防高脂血症·····	(112)

摄入铝过多，会使老年人痴呆·····	(113)
老年人健身的“四字经”·····	(114)
百岁老人的长寿经验·····	(115)
苏东坡的养生术·····	(118)
外国专家的长寿观·····	(119)
睡眠益于长寿，但有十忌·····	(121)
老年人春季应注意什么·····	(122)
老年人夏季应注意什么·····	(123)
老年人秋季应注意什么·····	(124)
老年人冬季应注意什么·····	(125)
按摩治疗老人慢性肠胃疾病·····	(126)
怎样预防老年人耳聋·····	(126)
老年人莫忘健身球·····	(127)
老年人看电视有三忌·····	(128)
长时间的“静”对老人并不利·····	(129)
老年人的炼身标准和注意事项·····	(130)
肩周炎的治疗方法·····	(131)
偏瘫的成因和病人的护理·····	(132)
如何护理心肌梗塞病人·····	(133)
高血压、心脏病患者的注意事项·····	(134)
氧气对高血压患者的作用·····	(136)
镁对高血压、冠状动脉硬化症的作用·····	(137)
胆固醇对心脏病的影响·····	(137)
对中风病人如何护理·····	(139)
预防癌症的种种措施·····	(140)
老年人骨质疏松和预防·····	(141)
老年斑的防治方法·····	(141)

老年人用药注意事项.....	(143)
----------------	-------

第六章 人到中年

人到中年生理变化的特征.....	(145)
人到中年情绪活动的特征.....	(146)
积极变革, 走向成功.....	(148)
日本社会的新中年.....	(148)
介绍法国中年妇女.....	(149)
中年女性服装色调.....	(150)
中年人怎样培养幽默的性格.....	(152)
中年人需要消除寂寞感.....	(153)
谈中年人保健.....	(153)
更年期女性的保健.....	(155)
更年期男性的保健.....	(156)
减肥方法种种.....	(157)
保健牙齿祖国医学有妙方.....	(158)
中年人要警惕中风.....	(159)
中年人不要怕配戴老花眼镜.....	(160)
慢跑有益健康.....	(161)
中年人切忌偶然的剧烈运动.....	(161)
妇女不运动易死于心脏病.....	(162)
现代后母如何当.....	(162)
中年女性打扮诀窍.....	(163)

第七章 献给青年朋友

青少年时期的饮食.....	(165)
如何注意青少年变声期的饮食.....	(166)

献血后的食补·····	(167)
怎样对待中学生谈恋爱·····	(168)
醉酒的危害及保健·····	(169)
痛经的治疗·····	(171)
怎样对待妇女的经前紧张症·····	(172)
患有哪些心脏病的妇女不宜妊娠·····	(173)
男女合房的卫生·····	(174)
夫妻比翼齐飞好·····	(175)
电视对家庭的影响·····	(176)
烟害和情绪对胎儿的影响·····	(177)
孕妇无须补钙·····	(177)
产妇不宜喝麦乳精·····	(178)
产妇每天应吃几个鸡蛋·····	(178)
不可忽视玩具的卫生·····	(179)
不要给小孩烫发·····	(179)
对孩子迫食不好·····	(180)
夏天穿长筒丝袜并不好·····	(180)
牛仔裤为什么受冷落·····	(181)

第八章 婴幼儿篇

新生儿的护理·····	(182)
早产儿的护理·····	(184)
新生儿的乌青和臀红·····	(186)
婴儿的尿布·····	(186)
婴儿吐奶和咬乳头怎么办·····	(187)
为什么有些小儿夜里总要哭·····	(188)
为什么小儿会流口水·····	(189)

小儿发烧的处理·····	(190)
孩子应进行哪些预防接种·····	(191)
婴幼儿时期的营养·····	(192)
吃母乳好·····	(194)
人工哺乳法·····	(195)
如何鉴别和调制奶粉·····	(196)
婴幼儿食物制做法·····	(197)
育儿训·····	(198)
高蛋白、维生素C可提高智力·····	(199)
周岁小儿应注意营养性贫血·····	(200)
吃干鱼片的习惯不利健康·····	(201)
错误的喂养方法·····	(202)
痣多不宜曝晒·····	(203)
儿童腹泻不应控制饮食·····	(204)
高血压应从小预防·····	(204)
儿童要预防“四环素牙”·····	(205)
儿童保健三偏差·····	(206)
怎样预防儿童牙列紊乱·····	(206)
小儿牙齿保健·····	(207)
儿童夏季保健·····	(208)
儿童健康十忌·····	(209)
儿童的品德教育·····	(210)
溺爱误后代·····	(211)
成才莫靠滥用药·····	(212)
如何克服孩子的害羞心理·····	(212)
婴幼儿常见传染病的防治和护理·····	(213)

第九章 生活知识

人为什么会生病·····	(219)
怎样预防传染性疾病·····	(220)
怎样对付蚊子·····	(221)
怎样消灭苍蝇·····	(222)
怎样消灭蟑螂·····	(223)
怎样消灭臭虫·····	(224)
怎样消除白蚁·····	(224)
家中怎样使用灭虫药物·····	(225)
预防遗传病的方法·····	(226)
分析遗传基因可预测未来疾病·····	(227)
怎样预防人体变矮变弯·····	(228)
女性平均寿命为何长于男性·····	(228)
怎样才能睡得好·····	(230)
春天为什么爱困·····	(231)
睡觉磨牙、说梦话是啥道理·····	(232)
睡眠打鼾对身体健康的影响·····	(233)
怎样保护面部皮肤·····	(234)
怎样保养头发·····	(235)
怎样预防近视眼·····	(236)
吸烟对眼睛的害处·····	(238)
眼睛患白内障怎样治疗·····	(238)
茶水烫眼可悦目爽心·····	(239)
做眼睛操可防多种病症·····	(240)
这些生活小毛病要不得·····	(241)
吃中药和煎中药的注意事项·····	(242)