

家庭实用 常识大全

方文林 杨玉环 编著



海洋出版社



家庭实用常识大全

方文林 杨玉环 编

出版社

1991年·北京

目 录

第一章 家庭法律常识

一、一般法律常识

1. 法律的特征·····	1
2. 法律面前人人平等·····	1
3. 法律效力、法律责任、法律制裁·····	2
4. 刑事责任年龄·····	2
5. 诉讼(打官司)·····	2
6. 起诉·····	2
7. 反诉·····	3
8. 民事诉讼的告状处·····	3
9. 诉状(状纸)·····	3
10. 证据·····	4
11. 辩护人·····	4
12. 监护人·····	4
13. 上诉·····	5
14. 申诉·····	5

二、婚姻与家庭

15. 婚姻自由·····	5
16. 结婚·····	6
17. 离婚·····	7

附：离婚申请书内容

18. 复婚.....	9
19. 一夫一妻.....	9
20. 夫妻关系.....	9
21. 父母子女间的关系.....	10

三、财产与继承

22. 个人财产.....	11
23. 家庭财产.....	11
24. 遗产.....	11
25. 继承、继承人、继承权.....	11
26. 法定继承.....	12
27. 法定继承人.....	12
28. 法定继承顺序.....	13
29. 代位继承.....	13
30. 遗嘱继承.....	13
31. 遗赠.....	14

第二章 家庭育儿常识

一、儿童喂养常识

32. 胎儿期营养.....	16
33. 新生儿何时进食.....	18
附：预产期计算法	
34. 应让新生儿吃母乳.....	19
35. 早产儿母亲的乳汁营养更丰富.....	19
36. 哺乳期母亲别涂脂抹粉.....	20
37. 喂哺与睡眠.....	20
38. 幼儿期的营养.....	20
39. 1岁以内幼儿添加补助食品参考量	21

40. 1岁以内幼儿人工喂养参考食量	22
41. 1—3岁幼儿参考食量	23
42. 3—6岁幼儿参考食量	24
43. 儿童每日膳食中营养素供给量	25
44. 儿童最佳营养品有哪些	25
45. 儿童健脑食物	26
46. 如何选择蛋白质食品	26
47. 哪些食物中所含的脂肪对儿童最有利	26
48. 不能用麦乳精代替奶粉喂养婴儿	27
49. 应为婴儿选购哪种奶粉	27
50. 婴儿不宜食用蜂蜜	28
51. 怎样为婴儿计算水的需要量	28
52. 婴儿食物莫过咸	29
53. 如何纠正儿童的偏食	29
54. 儿童厌食的纠正与治疗	30
55. 蛋黄怎样吃	32
56. 儿童不宜多吃皮蛋	32
57. 儿童不宜多吃菠菜	33
58. 儿童不宜多吃烧饼	33
59. 儿童适量吃糖有益	33
60. 儿童不宜多吃巧克力	34
61. 桔子汁不宜饮用过量	34

二、儿童教养常识

62. 父母教育子女的必备常识	34
63. 如何使孩子聪明	36
64. 3岁以内小儿一日生活活动时间分配	37
65. 对3岁前儿童进行早期教育十分重要	37

66. 怎样对待小孩子日益增长的独立性·····	38
67. 怎样教育孩子对人友好、关心和体贴·····	39
68. 母爱能促进儿童智力的提高·····	41
69. 教育孩子的有效方法·····	41
70. 怎样教育儿童克服咬指甲的习惯·····	43
71. 怎样纠正儿童的“吮指癖”·····	44
72. 要教育儿童不要用手挖鼻腔(孔)·····	45
73. 怎样正确地惩罚小孩·····	45
74. 和孩子做游戏的好处·····	46
75. 怎样挑选玩具·····	46
76. 怎样使幼儿注意力集中·····	47
77. 早用筷子吃饭可促进幼儿大脑发育·····	48
78. 下围棋能提高儿童各项素质·····	49
79. 正确引导儿童阅读连环画·····	49
80. 培养幼儿正确的发音·····	50
81. 儿童不宜过早入学·····	51
82. 开学了,要教育儿童注意书写姿势·····	52
83. 影响儿童记忆的因素·····	53

三、儿童保健常识

84. 小儿的预防接种常识·····	54
85. 新生儿几种特殊生理状态·····	54
86. 如何护理小婴儿·····	55
87. 若要小儿安,须带三分“饥”与“寒”·····	56
88. 婴儿哭叫也有益·····	56
89. 婴儿练“趴”好处多·····	57
90. 让婴儿多爬·····	58
91. 不宜过早让婴儿学步·····	58

92. 婴儿的睡姿	59
93. 小儿熟睡时为啥惊跳	59
94. 婴儿睡眠与出汗	59
95. 孩子冬夜睡眠两忌	60
96. 为什么搂着孩子睡觉不好	61
97. 小儿打鼾要查查鼻咽	61
98. 小儿夜哭的原因及其防治	62
99. 孩子为啥会“困闹”	62
100. 孩子磨牙勿忽视	63
101. 不要忽视小儿多尿	64
102. 孩子尿床怎么办	64
103. 小儿口水过多怎么办	65
104. 口疮的防治	65
105. 地图舌是怎么回事	65
106. 小儿生了鹅口疮怎么办	66
107. 脓疱疮的防治	66
108. 幼儿急疹的诊治	66
109. 生了痱子怎么办	67
110. 毛囊炎与疖子的防治	67
111. 牙膏可治小儿痱子和疮疖	68
112. 盛夏给婴幼儿剃光头不好	68
113. 怎样保护婴幼儿漂亮的脸蛋	68
114. 小儿生冻疮怎么办	69
115. 婴儿为啥爱闹外耳道炎	69
116. 莫让婴儿平躺着吸乳	70
117. 异物进入幼儿鼻内的简便取出法	70
118. 常眨眼可能是病	70

119. 要重视保护乳牙	70
120. 婴幼儿口服四环素牙会发黄	72
121. 怎样使孩子牙齿长得齐	72
122. 要重视儿童换牙期	73
123. 孩子跌伤不要乱揉	74
124. 自测幼儿蛔虫九法	74
125. 小孩患病, 什么时候诊治为宜	75
126. 请勿给孩子乱服药	77
127. 不要给孩子滥用抗生素	77
128. 要注意小孩病后的听力	78
129. 夏日小儿常见病及防治	79
130. 夏令小儿高热的家庭护理	80
131. 护理好感冒病儿	81
132. 小儿过敏性咳嗽的诊治	82
133. 小儿消化器官有哪些特点	83
134. 苹果泥能治疗婴儿腹泻	83
135. 酸石榴水治疗小儿腹泻有效	84
136. 生大蒜能治菌痢	84
137. 怎样防治儿童不正常生长发育	84
138. 孩子在什么时期长个儿最快	85
139. 孩子长不高怎么办	85
140. 哪些体育活动有助于长高	86
141. 怎样使儿童长得结实些	87
142. 让孩子多在户外活动	88
143. 蛋白质与婴幼儿生长发育的关系	88
144. 脂肪的功用与小儿生长发育的关系	88
145. 铁质在小儿身体发育中的作用	89

146. 小儿营养缺铁性贫血的防治	89
147. 小儿缺乏维生素B ₁ 会引起哪些疾病	90
148. 小儿缺乏维生素B ₂ 会引起哪些疾病	91
149. 儿童能否吃补品、补药	91
150. 儿童不宜“减肥”	91
151. 小儿头围大是否比一般孩子聪明	92
152. 为儿童科学地选择服装	92
153. 儿童穿鞋两忌	93
154. 儿童如何选用护肤品	94
155. 儿童护肤美容须知	95
156. 儿童不宜涂指甲油	96
157. 玩具的卫生	96
158. 要注意孩子的看书卫生	96
159. 为什么儿童不宜在吃饭时看书	97
160. 不要让儿童长时间地坐着	97
161. 从医学观点来看, 儿童直腰端坐弊病多	97
162. 矫治儿童驼背的好方法	98
附录: 测验婴儿是否发育正常的办法	

第三章 医学健康常识

一、医学常识

163. 正常人体临床检验的生理常数	101
164. 处方及化验单上常用的缩写符号	110
165. 血型、献血和输血	111
附: 血型鉴定	
166. 验血为何多取左手无名指	114
167. 观舌象知疾病	115

168. 察汗辨病·····	116
169. 发烧鉴别诊断·····	117
170. 长期低热的原因·····	118
171. 头痛鉴别诊断·····	119
172. 头晕鉴别诊断·····	120
173. 昏迷鉴别诊断·····	121
174. 小儿抽风鉴别诊断·····	122
175. 皮疹鉴别诊断·····	124
176. 贫血鉴别诊断·····	126
177. 水肿鉴别诊断·····	127
178. 黄疸鉴别诊断·····	128
179. 嗓子痛鉴别诊断·····	129
180. 胸痛鉴别诊断·····	130
181. 呼吸困难鉴别诊断·····	131
182. 心慌鉴别诊断·····	132
183. 吞咽困难鉴别诊断·····	133
184. 呕吐鉴别诊断·····	134
185. 腹痛鉴别诊断·····	135
186. 腹泻鉴别诊断·····	137
187. 呕血鉴别诊断·····	138
188. 便血鉴别诊断·····	139
189. 血尿鉴别诊断·····	141
190. 排尿困难鉴别诊断·····	141
191. 腹部肿块鉴别诊断·····	142
192. 白带增多鉴别诊断·····	144
193. 阴道流血鉴别诊断·····	145
194. 疾病对症治疗·····	147

195. 中暑病人的家庭急救处理·····	147
196. 食、药物中毒病人的家庭急救处理·····	148
197. 煤气中毒病人的家庭急救处理·····	148
198. 电击伤病人的家庭急救处理·····	150
199. 小烫伤病人的家庭处理·····	150
200. 溺水者的急救处理·····	151
201. 毒蛇咬伤病人的家庭急救处理·····	152
202. 休克病人的家庭急救处理·····	153
203. 人工呼吸的急救方法·····	154
204. 心脏按摩的急救方法·····	155
205. 止血急救方法·····	156
206. 家庭急救十戒·····	156

二、卫生常识

207. 要讲究个人卫生·····	157
208. 不要随地吐痰·····	158
209. 待客的卫生·····	158
210. 要重视手的污染·····	159
211. 要重视牙刷的消毒·····	160
212. 用火柴梗当牙签剔牙极不卫生·····	160
213. 用(旧)报纸包装食品极不卫生·····	161
214. 化纤布、洗衣粉不可洗餐具·····	161
215. 打电话时须注意卫生·····	162
216. 你知道纸币带菌吗·····	162
217. 戒烟有妙法·····	163
218. 湿式扫除好处多·····	164

三、营养常识

219. 六大营养素·····	165
-----------------	-----

220. 第七种营养素·····	167
221. 微量元素何处寻·····	167
222. 蔬菜的颜色与营养·····	168
223. 秋冬萝卜土人參·····	169
224. 山珍海卜不是最好的蛋白质·····	170
225. 高营养食品莫乱吃·····	170
226. 饮食构成指标·····	170
227. 每日膳食食谱·····	171
228. 用脑人的营养选择和膳食安排·····	171
附1. 吃鱼使人更聪明	
附2. 海鱼有强心健脑之功效	
229. 女性的营养选择和膳食安排·····	173
230. 老年人的营养选择和膳食安排·····	173
231. 哪些食物中有抗衰老物质·····	174
232. 营养与科学·····	174

四、保健常识

(一)一般保健常识

233. 人体健康十标准·····	176
234. 最容易早死的十种人·····	176
235. 保持青春20法·····	177
236. 切不可盲目减肥·····	178
237. 瘦不一定就是美·····	179
238. 瘦人如何增加体重·····	190
239. 注意保持积极的情绪·····	180
240. 心理保健的座右铭——请不要激动·····	181
241. 观看比赛时如何消除紧张情绪·····	182
242. 抽筋简易疗法·····	183

243. 健康呼吸法·····	184
244. 深呼吸要适可而止·····	185
245. 高温不宜打赤膊·····	185
246. 电扇久吹有害·····	186
247. 秋季保健二三事·····	186
248. 被子勤晒有益健康·····	187
249. 戴口罩防寒不好·····	187
250. 穿尖皮鞋损害脚·····	187
251. 夏天不宜久穿长统丝袜·····	188

(二)青年保健

252. 年轻人应重视日常自我保健·····	188
253. 强健的男子也应珍惜健康·····	188
254. 对青年轻度高血压不可轻心·····	188
255. 青少年的近视与饮食·····	190
256. 怎样防治“少白头”·····	191
257. 青春期练什么项目好·····	193

(三)女性保健

258. 女性健美的标准·····	194
259. 女性三围的理想标准·····	194
260. 少女怎样调养才能健美·····	195
261. 哪些女性不宜穿健美衫裤·····	195
262. 乳房为何不对称·····	196
263. 美容秘诀30条·····	197
附：怎样使用化妆笔	
264. 哪些人不宜化妆·····	200
265. 不可轻视“化妆病”·····	200
266. 怎样正确选用化妆品·····	200

267. 过期的护肤品不可用·····	201
268. 烫发对发育中的姑娘有害·····	202
269. 哪些女性不宜留披肩发·····	202
270. 戴耳环能治眼病·····	202

(四)孕、产妇保健

271. 旅游结婚不利优生·····	203
272. 孕妇应注意口腔卫生·····	203
273. 孕妇应少吃药·····	204
274. 妊娠期中药禁忌·····	204
275. 孕妇止咳食疗方·····	205
276. 孕妇不宜饮用茶叶、可口可乐等饮料·····	205
277. 孕妇不宜多吃罐头食品·····	206
278. 孕妇与X射线·····	206
279. 孕妇忌冷烫·····	207
280. 孕妇应采用何种睡眠姿势·····	207
281. 临产前的八点注意·····	207
282. 产后防肥胖·····	208
附：产妇宜吃多少鸡蛋	
283. 产后应注意些什么·····	209
284. 人工流产后应注意些什么·····	210

(五)中、老年保健

285. 中年人保健四原则·····	211
286. 中年人怎样健齿·····	212
287. 中、老年人要多吃醋·····	213
288. 中、老年人多吃高脂肪物易患脑血 管病·····	213
289. 耳鸣是55岁以上的中、老年人患心脏病	

的危险信号·····	214
290. 老年人的骨质疏松应引起重视·····	214
291. 警惕老年人突然头痛·····	215
292. 老年人如何保护听力·····	216
293. 老年人便秘的药粥疗法·····	216
294. 老年人跳迪斯科须知·····	217
295. 冬季皮肤痒该怎么办·····	218
296. 抗老防衰秘方·····	219
297. 益寿延年的七条规律·····	219
298. 健康长寿公式·····	220
(六) 大脑保健	
299. 大脑保健的十项原则·····	220
300. 几种简易健脑法·····	221
301. 大蒜能补脑·····	223
附：用脑最佳时间	
(七) 面部保健	
302. 怎样保养面部皮肤·····	223
303. 让面部皮肤青春健美·····	224
304. 面部按摩的诀窍·····	225
305. 亲吻有助于健康和美容·····	226
306. 怎样洗脸好·····	226
307. 冷水洗脸好处多·····	227
308. 看电视时间长了要洗脸·····	227
(八) 五官保健	
309. 防治口臭·····	227
310. 常吐口水有损健康，常吞口水延年 益寿·····	228

311. 骨刺卡喉的正确处置·····	228
312. 异物窒息自救法·····	229
313. 怎样止住打嗝·····	229
314. 不可乱挖耳·····	230
315. 外耳道异物的自我疗法·····	230
316. 擤鼻涕别捏得太紧·····	230
317. 治疗鼻出血简法·····	230
318. 嗅觉功能减退要引起重视·····	231
319. 视力与饮食·····	232
320. 明目养睛四法·····	233
321. 性生活与眼睛·····	233
322. 眼药水和眼药膏的正确使用·····	234
323. 看电视要注意保护视力·····	234
324. 眼结膜异物的自我疗法·····	235

(九) 牙齿保健

325. 健康的“守门员”——牙齿·····	235
326. 正确使用药物牙膏·····	236
327. 怎样防治牙齿发黄·····	236
328. 怎样预防龋齿·····	237
329. 为什么缺牙要及时镶装·····	237
330. 预防脱牙的妙方·····	238
331. 牙痛简易疗法·····	238

(十) 皮肤保健

332. 怎样保养皮肤·····	239
333. 怎样预防皮炎·····	240
334. 皮肤与香皂·····	240
335. 请注意保护身上的痣·····	241

336. 冷冻疗法有双效——治病、美容·····	241
337. 新衣不洗就穿会危害皮肤·····	242
《十一》头发保健	
338. 营养与头发的保健·····	242
339. 怎样保护头发·····	243
340. 冷水浴与护发·····	244
341. 怎样保护发式·····	245
342. 胖人为何多谢顶·····	245
343. 怎样预防脱发·····	246
344. 如何使用发油、发蜡和发乳·····	247
《十二》运动与健康	
345. 何时锻炼好·····	247
346. 雾中锻炼得不偿失·····	248
347. 后退走步的五大好处·····	248
348. 步行是健身的最佳运动·····	249
349. 运动时穿化纤袜好·····	251
350. 劝君晨练先饮水·····	251
351. 为什么发烧时不能剧烈运动·····	252
352. 大运动量后要注意保养·····	252
353. 如何缓解运动后的肌肉酸痛·····	253
354. 扭伤后不宜马上热敷·····	253
355. 游泳时耳朵进水怎么办·····	254
356. 游泳抽筋的自救法·····	254
357. 激烈运动后能立刻洗澡吗·····	255
《十三》洗澡与健康	
358. 洗澡与健康·····	255
359. 用40℃热水洗澡最好·····	256