

熊经浴 林克新 何文泉 主编
华中师范大学出版社

现代家政知识指南

《现代家政知识指南》——给您美满家庭金钥匙

丘吉尔：总统是暂时的，家庭是永恒的
托尔斯泰：幸福家庭都是相似的，不幸家庭各有各的不幸……



现代家政知识指南

主 编 熊经浴 林克新 何文泉

副主编 尹迪生 谭友联
何晓斌 刘克敏

华中师范大学出版社

鄂新登字 11 号

现代家政知识指南

主编 熊经浴 林克新 何文泉

*

华中师范大学出版社出版发行

(武昌桂子山)

新华书店湖北发行所经销

湖北省石首市第二印刷厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 15.68 字数 421 千

1993 年 4 月第 1 版 1993 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-5622-0990-1/G·371

印数:1-15 000 定价:9.80 元

序

每个人都在各自的家庭中生活，每个人都希望有一个温馨、和睦、幸福的家庭。家庭生活质量关系到千家万户的幸福，涉及到男女老少的切身利益，影响到民族的素质和社会的进步。因此，如何科学地引导和改善家庭生活，促进家庭的稳定发展，成为人们日益关心的问题。

何谓“家政”？不少人对它似乎既熟悉又陌生。按照我国家政学著名学者夏邦新的解释，“家政”这个概念，一是指家庭生活中的“公事”、“要事”；二是指家庭生活中的办事规则或行为规则；三是指家庭事务的管理。家政学就是以研究和改善家庭物质生活、文化生活、伦理情感生活为主要目的的综合性应用科学。

在我国，早在北周时期就有了关于“家政”的说法，庾信的《庾子山集》写道：“君子朝端，贤才家政”，可见学问之大。但家政学作为一门独立的学科，则是随着工业文明的进程而发展起来的。它问世至今虽只有百余年的历史，已引起世界各国的普遍关注，成为一门方兴未艾的新兴学科。在美国，已有 780 多所大学开设了家政系，并拥有一大批家政学博士、硕士。在日本，自本世纪 50 年代以来，在全国中学普遍开设了技术家政课，高等学校开设了家政科，家政学成为一门人生必修课。在巴西，政府规定到婚龄的青年只有领到家政结业证才能领取结婚证，原苏联和东欧一些国家也十分重视家政教育。然而，在历来十分重视“家规”、“家风”、“家教”的中国，家政学的命运却经历了一段曲折的过程，以至到 80 年代尚处于起步阶段。进入 90 年

代以来，随着人们家庭生活由温饱型向小康型的变化，改善家庭物质生活、文化生活、伦理生活和社交生活的需求不断增长，家政学日益引起了人们的重视。“家政热”追随改革的大潮已在神州大地涌起。而且人们的家庭生活愈是走向现代化，愈是需要家政学的指导。

“人望幸福树望春”，所有的人都希望过上幸福的生活，建立一个美满幸福的家庭。家政学就是幸福之学，它与每个人的家庭生活处处相联。在现代家庭生活中，诸如家庭如何当家理财；一日三餐的膳食怎样调配、烹饪才符合营养、健康的要求？着装怎样扬长藏拙，把自己打扮得典雅、端庄、大方？居室怎样陈设与美化？家电和其他日用品怎样选购、使用与保护？怎样坚持计划生育与优生、优育、优教？闲暇时间怎样进行家庭文化建设和文娱活动？怎样注意家庭的卫生保健，使少儿健壮、青年健美、老人长寿？在家庭社交活动中怎样注意仪态、风度与礼仪？夫妻之间、家庭成员之间怎样做到爱情与义务、权利与义务的统一？怎样进行家庭伦理道德教育，协调家庭内外的人际关系？以及如何发扬养老孝亲的道德传统？等等。回答这些问题，打开幸福生活之门，都必须借助于家政学。家政学就是家庭生活的百科全书。所以，美国1977年出版的《韦氏大词典》解释说：“家政学是家庭主管应知应会的理论与实践。”

实践表明，随着人们生活水平的普遍提高和生活观念的变革更新，普及家政知识成为千家万户的共同需要，进行家政教育已势在必行。但就当前的文化市场来看，生活书籍固然不少，但有理论、有实用知识和操作技巧的家政知识读物则寥若晨星。熊经浴副教授等主编的《现代家政知识指南》对已经结婚成家和将要结婚做父母的青年男女是一个佳音。这本书吸取了学术界关于家政学研究的最新成果和现行法律的有关新规定以及日用产品新科技的实用知识，批判地继承了我国古代的治家传统，有选择地借鉴了国外家政学研究的成果和生活经验，从我国的国情和城乡家庭的实际出发，对提高家庭生活应具备的伦理道德、法制观念、基本知识、实用技巧乃至当家理财的管理艺术等，作

了较为系统全面的论述和介绍，并对如何在改革中建立文明、健康、科学的家庭生活方式进行了有益探讨。这本书融科学性、实用性、思想性、趣味性于一体，内容丰富，资料翔实，文笔流畅，可读性强，是一本有理、有益、有趣的好书。

愿此书给广大读者带来家庭幸福。

张树平

1992年8月30日

目 录

第一篇 家庭的成立与家政管理

1 家庭的成立

1.1 恋爱与婚姻/1.1.1 什么是爱情[3]1.1.2 怎样获得爱情[5]1.1.3 怎样把握择偶的标准[7]1.1.4 择偶的方式有哪些[8]1.2 婚姻与家庭/1.2.1 什么是家庭[11]1.2.2 怎样认识婚姻与家庭的关系[12]1.2.3 婚前进行健康检查有什么好处[13]1.2.4 在我国确立婚姻关系的法定程序是什么(结婚周年雅称)[15]1.2.5 婚礼是不是结婚的必要程序[17]1.2.6 新婚蜜月需要知道哪些性知识(“蜜月”的来历)[18]1.2.7 怎样注意新婚性卫生[20]1.2.8 如何渡过婚后“危险期”[22]

2 家庭事务管理

2.1 家庭管理的基本原则和方法/2.1.1 什么是家政[25]2.1.2 搞好家政管理有什么重要意义[26]2.1.3 家庭管理应遵循什么原则[27]2.1.4 家庭管理的基本方法是什么[29]2.2 家庭管理的主要内容/2.2.

1 怎样搞好家庭的经济管理[31]2.2.2 怎样合理安排家务劳动[34]2.2.3 怎样进行家庭物资管理[36]2.2.4 怎样进行社交管理[38]2.2.5 外出旅游如何才能省时、省力、省心、省钱、[41]2.2.6 怎样进行家庭闲暇时间管理[43]2.2.7 怎样进行家庭安全管理[44]2.2.8 由谁当家好[46]2.3 在改革中建立文明、健康、科学的生活方式/2.3.1 什么是家庭生活方式[47]2.3.2 家庭生活方式变化的趋势是什么[48]

第二篇 家庭物质文明与物质消费

3 服装实用知识与管理

3.1 服装的功能与着装的艺术/3.1.1 服装有哪些基本功能[55]3.1.2 怎样穿着打扮才算美[56]3.1.3 上下装、内外装、鞋帽及附件如何配套[57]3.1.4 穿西装有什么讲究[57]3.2 选购使用服装的学问/3.2.1 怎样选择四季服装[59]3.2.2 为什么说真丝绸是人的“第二皮肤”[60]3.2.3 涤纶贴身衣裤有哪些隐患[60]3.2.4 妇女怎样选用胸罩[61]3.2.5 当今时尚的牛仔褲有哪些优劣之处[62]3.2.6 哪些人不宜穿羽绒服[62]3.2.7 怎样挑选毛料[63]3.2.8 怎样鉴别“马海毛”[63]3.2.9 怎样选购羽绒制品[64]3.2.10 怎样选购裘皮与皮革制品[64]3.2.11 怎样按服装型号选购服装[64]3.2.12 怎样识别丝织品的代号(各地呢绒产品的代号/毛线商标上的数字/化纤制品的命名)[65]3.2.13 怎样鉴别各类纺织品[66]3.2.14 废涤纶丝有什么妙用[67]3.2.15 备制服装怎样做到经济实用[67]3.3 服装的洗涤、熨烫与整理贮藏/3.3.1 怎样洗涤、熨烫与收藏呢绒制品[68]3.3.2 怎样洗涤、熨烫与收藏化纤制品[69]3.3.3 怎样洗涤、熨烫与收藏丝绸衣物[69]3.3.4 怎样洗涤、保养与存放毛皮服装[70]3.3.5 怎样洗涤、收藏羊毛及绒线服装[71]3.3.6 怎样洗涤、收藏羽绒衣被[71]3.3.7 怎样选购、保养与存放

4 饮食的科学技巧

4.1 注意饮食营养/4.1.1 人体所需的营养素有哪些[76]4.1.2 人们的食物分为哪几大类[78]4.1.3 饮用牛奶有哪些学问[78]4.1.4 如何科学地饮用酸牛奶[79]4.1.5 你知道食用鸡蛋的学问吗[79]4.1.6 你知道吃豆腐的学问和药用价值吗[80]4.1.7 夏令瓜类有什么保健作用[81]4.1.8 蔬菜的颜色与营养成分有什么关系[82]4.1.9 调料、辅料有什么特性和作用[84]4.1.10 哪些食物有助于怡情养性[86]4.1.11 人脑最需要哪些营养素(食疗保健歌)[87]4.1.12 人何时饮水好[90]4.1.13 常饮茶有什么好处[91]4.2 保障饮食卫生/4.2.1 你知道食品卫生安全的十条“黄金定律”吗[93]4.2.2 怎样从外观上辨别肉、鱼质量的优劣[94]4.2.3 如何识别冰冻禽肉的鲜度(肉食十忌)[95]4.2.4 怎样注意街头食品的卫生[97]4.2.5 夏季怎样保存食物[97]4.2.6 你知道一些日常饮食禁忌吗(进食“十反歌”)[99]4.2.7 常食冷饮会引起哪些疾患[100]4.2.8 食物中毒有什么特点[101]4.2.9 哪些食物会引起非细菌性食物中毒(防癌歌谣)[101]4.2.10 厨具怎样去污灭菌[103]4.3 科学调配膳食/4.3.1 小康生活“吃”的水平和食物结构是怎样的[105]4.3.2 改善居民营养状况的八条膳食指导原则(营养指南歌诀)[106]4.3.3 什么是合理的膳食制度(吃饭十忌)[108]4.3.4 夏天怎样科学地调整饮食营养结构[110]4.3.5 怎样根据食物的“四性五味”调节饮食(空腹八忌)[111]4.4 合理烹调加工/4.4.1 怎样烹饪主食[114]4.4.2 衡量美味佳肴的标准是什么[114]4.4.3 常用烹调方法对食物营养有何影响[116]4.4.4 在烹调中如何保护营养素少受损失[117]4.4.5 肉类烹饪有什么学问[119]4.4.6 如何烹制鲜鱼[120]4.4.7 怎样做汤[121]4.4.8 香油有什么“特异功能”[121]4.4.9 食盐有什么妙用[122]4.4.10 醋有什么妙用[123]4.4.11 白酒有什么妙用[125]

4.4.12 啤酒有什么妙用[125]4.4.13 砂糖有什么妙用[126]4.4.14 牛奶有什么妙用[127]4.4.15 大蒜有什么妙用[128]4.4.16 你知道放佐料的顺序和禁忌吗[129]

5 居室的陈设与美化

5.1 居室布局/5.1.1 如何进行室内布局的设计[130]5.1.2 室内陈设的整体设计的主要内容是什么[131]5.1.3 如何充分利用居室空间[131]5.1.4 如何合理配置和安排家具[132]5.1.5 对旧家具如何处理[133]5.2 室内色调/5.2.1 居室中的装饰色有哪几种[134]5.2.2 如何依据居室客体的不同色调进行室内的色彩设计[135]5.2.3 如何依据居住者的不同情况和居室的不同生活功能选用不同的色彩[136]5.3 室内装饰/5.3.1 为什么要注意室内装饰[137]5.3.2 室内装饰应着重于哪些方面[138]5.3.3 进行室内装饰应遵循哪些原则[138]5.3.4 如何进行室内照明设计[139]5.3.5 如何选用灯具[140]5.3.6 怎样装饰地面[140]5.3.7 怎样铺设地毯和如何保持地毯的清洁[141]5.3.8 怎样让居室充满大自然气息[142]5.4 居室环境的美化与卫生/5.4.1 斗室如何美化[143]5.4.2 农家居室如何美化[144]5.4.3 衡量居室是否卫生的主要标准是什么[144]5.4.4 家庭环境有哪些污染[145]5.4.5 怎样消除居室异味[146]

6 日用品的选购与使用

6.1 家用电器的选购与使用/6.1.1 怎样选购、使用和保养电冰箱[147]6.1.2 电冰箱有哪些妙用[148]6.1.3 怎样使用、保养电饭锅[149]6.1.4 怎样使用和保养电火锅[150]6.1.5 怎样使用和保养洗衣机[151]6.1.6 怎样挑选、使用和维护吸尘器[151]6.1.7 怎样挑选、使

用和保养电风扇[153]6.1.8 怎样挑选、使用和保养电熨斗[153]6.1.9 你知道电吹风的多种妙用吗[154]6.1.10 怎样使用和保养电动剃须刀[155]6.1.11 怎样选购、使用和收藏电热毯[156]6.1.12 怎样挑选和使用电视机[157]6.1.13 怎样选购、使用和保养电子计算器[159]6.1.14 怎样选购、使用和保养指针式石英表[160]6.1.15 怎样选择、使用和保养石英电子钟[161]6.1.16 怎样选购、使用和保养收录机与录音磁带[161]6.1.17 怎样鉴别真伪原装录音磁带[163]6.1.18 怎样使用和保养家用录像机和录像带[163]6.1.19 怎样选购组合音响[164]6.1.20 怎样选购和使用家庭卡拉OK机[165]6.1.21 怎样选购与保护照相机[166]6.1.22 怎样选购电话机[166]6.1.23 怎样选购与安全使用热水器[167]6.1.24 选购家电产品怎样注意安全方面的问题[167]6.1.25 使用家用电器怎样节电[168]6.1.26 家用电器有哪些禁忌[169]6.1.27 怎样预防家用电器对环境的污染及其副作用(家用电器正常使用标准年限)[170]6.2 其它日用品的选购与使用/6.2.1 怎样使用、保养高压锅[172]6.2.2 怎样选购和使用铝制品[173]6.2.3 怎样选购和使用搪瓷产品[173]6.2.4 怎样选购瓷器产品[174]6.2.5 怎样选购玻璃器皿[174]6.2.6 怎样选购、使用和保养草席及竹席[175]6.2.7 怎样挑选与保护席梦思床[176]6.2.8 怎样选择与保养手风琴[177]6.2.9 家庭如何选择使用卫生杀虫药[178]6.3 做一个聪明的消费者/6.3.1 消费者的购买行为过程分为哪几个阶段[179]6.3.2 青年消费有什么特点[181]6.3.3 青年应树立哪些新的消费观念[182]6.3.4 老年消费有什么特点[184]6.3.5 女性消费有什么特点[185]6.3.6 家庭消费中有哪些误区[187]6.3.7 怎样才能买到自己称心的商品(十买十不买)[188]6.3.8 什么是“伪劣商品”(部分商品的质量标记)[190]6.3.9 如何防购假冒伪劣商品[191]6.3.10 消费者怎样保护自身权益[193]

第三篇 家庭精神文明与文化生活

7 家庭教育

7.1 家庭教育的地位和作用/7.1.1 什么是家庭教育[197]7.1.2 家庭教育的特点是什么[198]7.1.3 怎样优化家庭教育环境[199]7.2 家庭教育的基本内容/7.2.1 怎样培养幼儿的良好品行[200]7.2.2 怎样培养孩子的文明礼貌行为[201]7.2.3 怎样培养孩子良好的学习兴趣和习惯[202]7.2.4 怎样指导孩子做家庭作业[204]7.2.5 怎样对孩子进行美育教育[205]7.2.6 怎样对孩子进行劳动教育[207]7.2.7 怎样培养孩子的兴趣和爱好[208]7.2.8 怎样指导孩子的精神生活[209]7.2.9 怎样指导孩子消费[210]7.2.10 为什么要重视孩子非智力因素的培养[211]7.2.11 为什么要对孩子进行磨炼教育[212]7.2.12 怎样引导孩子正确对待表扬和批评[213]7.2.13 独生子女成才有哪些优势[214]7.2.14 怎样激励女孩子成才[215]7.3 家庭教育与家长修养/7.3.1 家庭教育应遵循哪些基本原则(家教十忌)[217]7.3.2 家庭教育应采取哪些方法[219]7.3.3 怎样把握教育子女的“时机”[221]7.3.4 教育孩子时不宜使用哪些语言[223]7.3.5 怎样和孩子谈心[223]7.3.6 怎样注意批评孩子的艺术[224]7.3.7 孩子对父母和家庭有哪些基本要求[225]7.3.8 家长怎样加强自身修养[226]7.3.9 家长向孩子道歉认错有什么积极意义[227]

8 家庭法律与伦理

8.1 结婚与离婚/8.1.1 调整社会主义婚姻家庭关系的五项基本原则是什么[229]8.1.2 如何正确理解和行使婚姻自由[231]8.1.3 结婚

必须符合哪些法定条件[232]8.1.4 出国留学学生怎样办理婚姻登记[234]8.1.5 中外通婚应遵守哪些规定[234]8.1.6 华侨、港澳同胞同国内(内地)公民之间如何办理结婚登记[236]8.1.7 台湾同胞与大陆同胞结婚要办理哪些手续[237]8.1.8 怎样办离婚手续才算合法[238]8.1.9 如何认定夫妻感情确已破裂[240]8.1.10 离婚程序上的两项特别规定是什么[241]8.1.11 离婚时夫妻共有财产如何分割[242]8.1.12 离婚后子女如何抚养[243]8.1.13 人民法院管不管没办结婚登记的离婚案件[244]8.2 家庭成员的权利与义务/8.2.1 夫妻间有哪些权利与义务[246]8.2.2 父母子女间有哪些权利与义务[247]8.2.3 继父母和继子女之间的权利与义务是怎样的[249]8.2.4 怎样建立收养关系[250]8.2.5 养父母与养子女间有什么权利与义务关系?被收养人与生父母之间的权利义务关系是否还保留[252]8.2.6 收养关系成立后能否解除?《收养法》施行前形成的收养关系是否有效[252]8.2.7 外国人可以在中华人民共和国收养子女吗[253]8.2.8 祖孙、兄弟姐妹间也会产生权利义务关系吗[254]8.3 妇女、儿童和老人的合法权益与保护/8.3.1 我国妇女有哪几大权益?国家法律实行哪些特殊保护[255]8.3.2 我国法律对女职工的劳动保护有哪些规定[257]8.3.3 我国18岁以下的未成年人有哪些合法权益[258]8.3.4 对未成年人的“家庭保护”包括哪些内容[260]8.3.5 老年人有哪些合法权益,国家法律对保护老年人的权益有哪些规定[261]8.3.6 为什么要建立农村社会养老保险制度,如何实行农村社会养老保险[263]8.4 遗产与继承/8.4.1 什么是继承和继承权[264]8.4.2 什么是遗产?它包括哪些范围[265]8.4.3 承包权可以继承吗[266]8.4.4 我国继承法有哪些原则[267]8.4.5 什么是法定继承?法定继承人包括哪些人[268]8.4.6 分配遗产的原则是什么[269]8.4.7 什么是遗嘱和遗嘱继承[270]8.4.8 遗嘱需具备哪些要件才能生效[270]8.4.9 什么叫遗赠和遗赠扶养协议[272]8.5 家庭伦理/8.5.1 什么是家庭伦理?它有何特点[273]8.5.2 家庭伦理与法律有什么区别与联系[274]8.5.3 加强家庭伦理建设与教育有何重要作

用[275]

9 家庭文化生活与休息

9.1 家庭生活 9.1.1 什么是家庭文化[278] 9.1.2 家庭文化有哪些功能[280] 9.1.3 家庭文化活动有哪些类型和内容[281] 9.1.4 怎样妥善安排家庭文化生活(麻将综合症)[283] 9.2 家庭生活中的休息 9.2.1 休息也有积极休息和消极休息吗[285] 9.2.2 怎样进行积极休息[285] 9.2.3 人究竟每天需要睡多少时间才适宜[287] 9.2.4 怎样睡得安稳[287]

10 美容、健美与礼仪

10.1 美容/10.1.1 如何正确使用美容化妆品[289] 10.1.2 面部器官的化妆要注意些什么(美容化妆十忌)[291] 10.1.3 脸上有雀斑怎么办[294] 10.1.4 怎样保护面容[295] 10.1.5 怎样减少面部皱纹[296] 10.1.6 如何选用护肤品[296] 10.1.7 如何选择和保护发型[297] 10.1.8 如何保养头发[299] 10.1.9 如何营养皮肤[300] 10.1.10 小伙子怎样把自己打扮得英武俊美(男用饰物主要特点)[301] 10.1.11 如何选购、佩戴和保养金饰品(戒指的戴法)[303] 10.1.12 怎样识别、选购和保养玉饰品[307] 10.2 健美/10.2.1 什么样的人才算健美[308] 10.2.2 男子怎样进行健美锻炼[309] 10.2.3 女性怎样进行健美锻炼[310] 10.2.4 怎样练习美容操[312] 10.2.5 怎样减肥[312] 10.3 礼仪/10.3.1 如何注意社交活动中的仪态美(女性步态美的五要六忌)[315] 10.3.2 如何注意社交活动中的风度[317] 10.3.3 在社交活动中应注意哪些日常礼仪(社交中的禁忌)[318]

11 计划生育与优生优育

11.1 计划生育是我国一项长期的基本国策/11.1.1 为什么说实行计划生育是我国一项长期的基本国策[323]11.1.2 如何认识我国的人口形势及其特点[324]11.1.3 我国人口增长对社会经济发展有什么影响[325]11.1.4 什么是我国现行的计划生育政策[326]11.1.5 国家对独生子女有哪些优待[326]11.1.6 哪些人可以生第二个孩子[327]11.1.7 对计划外生育如何处罚[328]11.1.8 对妨害和破坏计划生育的行为应怎样进行处分和追究刑事责任[329]11.1.9 对流动人口的计划生育如何管理[329]11.2 晚婚晚育与节制生育/11.2.1 晚婚晚育有哪些好处[331]11.2.2 对晚婚晚育者有哪些优待[332]11.2.3 避孕节育的原理是什么[332]11.2.4 避孕有哪几种方法?新婚夫妇选用何种方法好[332]11.2.5 常用的口服避孕药有何利弊?[333]11.2.6 什么叫长效避孕药?新婚女性适合使用长效避孕药吗[333]11.2.7 使用避孕药一般要注意些什么[334]11.2.8 宫内节育器有哪些种类?新婚女性可用宫内节育器吗[334]11.2.9 什么时间放置宫内节育器最好?[335]11.2.10 绝育影响性生活吗[336]11.2.11 男女性节育应注意些什么[336]11.3 优生、优育与优教/11.3.1 什么是优生?哪些因素影响优生[337]11.3.2 如何选择受孕时机[337]11.3.3 胎儿的性别是由谁决定的[338]11.3.4 婴幼儿发育有哪些特点[338]11.3.5 婴幼儿喂养应注意些什么[339]11.3.6 为什么要积极提倡母乳喂养[341]11.3.7 如何选择婴儿的强化食品[342]11.3.8 怎样培养婴幼儿的智力(夫妻养育聪明孩子的十要素)[343]

第四篇 家庭卫生保健

12 少年儿童保健

12.1 少年儿童的生理保健/12.1.1 少年儿童身体发育有哪些特点[347]12.1.2 少年儿童应注意补充哪些营养物质[349]12.1.3 怎样增强孩子的食欲[350]12.1.4 少年儿童多喝饮料有什么坏处[352]12.1.5 怎样使孩子长得高些[353]12.1.6 怎样培养孩子良好的生活习惯(儿童生活中的十不宜)[355]12.2 少年儿童的心理发展与培育/12.2.1 少年儿童的心理发展有哪些特点[357]12.2.2 超常儿童有哪些心理特点[358]12.2.3 少年儿童在智力发展上有哪些关键期[359]12.2.4 怎样培养孩子的观察力[361]12.2.5 怎样发展孩子的思维能力[362]12.2.6 怎样培养孩子的注意力[363]12.2.7 怎样开发孩子的创造力[364]12.2.8 怎样培养孩子的毅力[365]12.2.9 怎样辨认和正确对待儿童多动症[366]12.2.10 如何对待任性的孩子[367]12.2.11 怎样减轻或避免孩子的逆反心理[368]12.2.12 怎样注意少年儿童的心理健康[369]12.3 少年儿童常见疾病的防治/12.3.1 怎样防治近视眼[371]12.3.2 哪些儿童易患牙病? 怎样防治[372]12.3.3 如何分辨小儿腹痛[374]12.3.4 如何防治儿童习惯性便秘[375]12.3.5 孩子夜间尿床怎么办[376]12.3.6 孩子头部受伤如何判断伤情轻重[377]12.3.7 对淹溺者如何急救[378]

13 青春期保健

13.1 青春期身心变化/13.1.1 什么是青春期? 它分为几个阶段[379]13.1.2 青春期在生理上有哪些变化[380]13.1.3 青春期心理活

动有哪些变化和特点[381]13.2 青春期健康保健/13.2.1 什么是第二性征[382]13.2.2 青春期要注意哪些方面的营养[383]13.2.3 怎样顺利度过变声期[384]13.2.4 青春期为什么会有狐臭?怎样防治痤疮[385]13.2.5 青春期怎样进行健身锻炼[386]13.2.6 女性怎样注意青春期内分泌保健[386]13.2.7 男性青春期内分泌保健应注意哪些问题[387]13.2.8 遗精是不是一种病[388]13.2.9 怎样看待手淫[389]13.2.10 什么是青少年的健康心理[389]13.2.11 青少年怎样保持心理平衡[390]13.2.12 怎样度过“多愁善感”的青春期[392]13.2.13 如何消除青春期子女同父母间的“代沟”[392]13.2.14 少男少女怎样进行纯洁的异性交往[393]13.2.15 少女怎样避免友情的超度[394]13.2.16 少女为什么容易上当受骗(少女八忌)[395]13.3 青春期的教育与指导/13.3.1 为什么要进行青春期教育[396]13.3.2 青春期的孩子需要什么[397]13.3.3 青春期教育为什么要以性教育为基础[397]13.3.4 青春期内分泌男女为什么不宜过早恋爱?怎样对待孩子“早恋”问题[398]

14 孕产期保健

14.1 孕期保健/14.1.1 怎样知道自己怀孕了[400]14.1.2 怀孕期母体有哪些变化及生理反应[401]14.1.3 胎儿在宫内是怎样发育的[402]14.1.4 怎样理解和实施“胎教”[403]14.1.5 孕期如何自我监护[404]14.1.6 怎样注意孕期保健[405]14.1.7 怎样计算预产期[406]14.1.8 妻子怀孕丈夫应注意什么[407]14.2 产褥期保健/14.2.1 产褥期产妇的身体有哪些变化[409]14.2.2 怎样注意产褥期的保健[410]14.3 哺乳期保健/14.3.1 怎样注意哺乳期的保健[411]14.3.2 怎样使母乳又多又好[412]14.3.3 哺乳期妇女采用哪种避孕方法好[413]