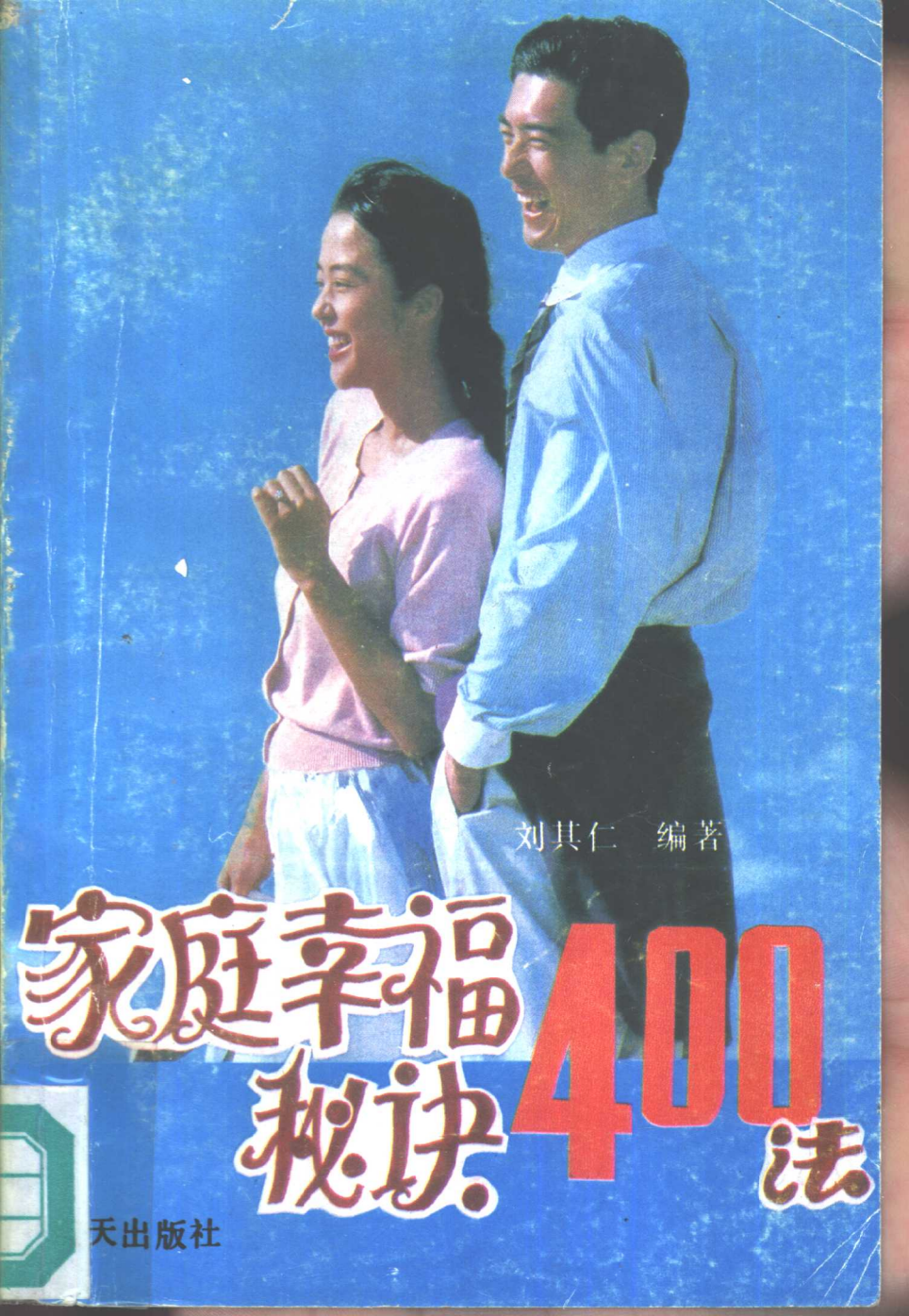


A man and a woman are walking side-by-side, smiling and looking towards the left. The woman is wearing a pink top and light blue pants, and the man is wearing a light blue shirt and dark pants. The background is a solid blue color.

刘其仁 编著

家庭幸福 秘诀400法

A green square logo with a white geometric pattern, resembling a stylized 'T' or a traditional Chinese motif.

天出版社

家庭幸福秘诀400法

刘其仁 主编

蓝天出版社

家庭幸福秘诀400法

刘其仁 主编

*

蓝天出版社出版

(北京复兴路14号 邮编: 100043)

新华书店北京发行所发行

河北省蔚县印刷厂印刷

787×1092 32K 14.8125印张 300千字

1990年12月第一版 1991年1月第2次印刷

印数: 09001—21000册

ISBN 7-80081-130-6/G·30

定价: 4.90元



前 言

现代城乡家庭生活丰富多采，五光十色，几乎涉及到社会生活的各个方面。然而，在家庭生活中所遇到的各种各样的问题和矛盾，从衣、食、住、行到生、老、病、死，从夫妻关系、子女教育到社会交往、精神生活等方面，并不是所有家庭和家庭的全体成员都能回答和解决的。为了使城乡广大家庭生活更加幸福美满，为千家万户排忧解难，我们组织编写了《家庭幸福秘诀400法》。本书分婚恋生活之友、夫妻关系真谛、家庭管理技巧、时代美容集锦、日常饮食百科、老中青幼保健、文明疾病防治、人际关系揭秘等10多个栏目，分别采用问答题形式科学地回答和解决现代城乡家庭生活各个侧面、各个层次的问题。着重介绍新知识，努力突出实用性，内容丰富通俗，方法简便易行，是现代城乡每个家庭的良师益友。

陈立波、刘勇勤、章益君、刘发茂、吴宇、耿五英等同志参加了本书的编写工作。同时得到了有关专家的支持和指导，也参考了一些图书报刊资料，在此一并致谢。不当之处，恳请读者批评指正。

编 者

1990年12月

目 录

一、婚 恋 生 活 之 友

怎样才能得到真正的爱情	(1)
什么样的女性才富有魅力	(3)
第一次赴约应注意什么	(3)
怎样写好第一封情书	(5)
怎样回报不幸的求爱者	(6)
具备什么样的条件才算是幸福的婚姻	(8)
什么年龄结婚最佳	(9)
患什么病不宜结婚	(10)
婚前检查有哪些项目	(11)
包茎会影响结婚生育吗	(12)
怎样看待婚前的性行为	(13)
怎样办婚事大家才满意	(14)
怎样举行家庭婚礼	(16)
怎样过好新婚之夜	(17)
如何设计婚后共同生活蓝图	(18)
何谓度“蜜月”	(20)
新婚旅行中应注意些什么	(21)
怎样计算预产期	(22)
生男生女是由什么决定的	(23)

孕妇呕吐剧烈怎么办	(25)
怎样预防畸胎	(25)
妇女患哪些疾病不宜怀孕	(26)
孕妇以什么睡眠姿势合理	(28)
临产时孕妇应注意些什么	(29)

二、夫 妻 生 活 真 谛

美满家庭的标准是什么	(32)
配偶与自己父母发生矛盾怎么办	(33)
家有“古怪”老人怎么办	(35)
怎样处理成家后的兄弟姐妹关系	(36)
怎样加强亲戚间的联系	(37)
怎样选择良友	(38)
朋友间最忌讳哪些问题	(39)
怎样招待客人	(41)
怎样送客人	(42)
怎样适应婚后的新生活	(42)
怎样建立和睦相爱的夫妻关系	(44)
夫妇间怎样进行心理沟通	(46)
影响夫妻和睦有哪些因素	(48)
怎样相互支持对方的事业	(50)
怎样对待爱人的异性朋友	(52)
怎样解除妻子的怀疑	(53)
夫妻性格不合怎么办	(54)
怎样对待爱唠叨的妻子	(55)
怎样自测美满的夫妻关系	(57)

夫妻间出现第一次矛盾冲突怎么办	(58)
怎样看待夫妻争吵	(60)
怎样看待有了孩子后妻子的感情转移	(61)
夫妻和睦为什么能长寿	(63)
老年人的爱情怎样相互满足	(63)

三、家庭管理技巧

怎样进行家庭目标管理	(66)
怎样搞好家庭的经济管理	(68)
怎样安排家庭生活	(70)
存折丢失后如何挂失	(72)
怎样保护首饰品	(72)
怎样保藏衣物	(73)
毛皮服装发生走硝现象怎么办	(74)
哪些服装不宜曝晒	(75)
怎样使用卫生球	(75)
怎样保护拉网被套	(76)
怎样使用和保养胶面雨衣	(77)
怎样保护羊剪绒帽子	(77)
怎样挑选和保养冰刀、冰鞋	(78)
怎样保养皮鞋、皮靴	(78)
有哪些扩大住房面积的贮藏技巧	(79)
怎样使用和保护家具	(82)
怎样漂白木家具	(83)
电镀家具怎样防止生锈	(83)
旧家俱的油漆怎样复新	(84)

竹器家具被虫蛀了怎么办	(85)
怎样使用保养缝纫机	(85)
镜面怎样防止出霉点	(86)
怎样保养塑料花	(86)
怎样修理拉链	(87)
怎样修补瓷器	(88)
怎样用塑料补脸盆	(88)
家庭藏书应注意什么	(89)
怎样安全使用液化石油气	(90)
冬季怎样预防煤气中毒	(91)
怎样安全使用压力锅	(92)
怎样使用铝锅	(93)
怎样防止保温瓶自爆	(94)
怎样使厨房清洁卫生	(94)

四、子女教育导师

为什么教育儿童不能忽视“小事情”	(96)
为什么要父母成为子女的表率	(98)
如何教育孩子遵纪守法讲公德	(99)
怎样教育儿童尊敬长辈关心别人	(101)
怎样教育儿童对别人要团结互助	(102)
怎样培养孩子的自信心	(103)
怎样帮助儿童提高生活自理能力	(104)
为什么不应轻易对孩子许诺	(106)
怎样解决学习、家务同教育子女的矛盾	(107)
怎样让孩子感到家庭温暖和幸福	(109)

独生子女有哪些长处	(110)
独生子女会有哪些不良习惯	(111)
怎样更好地教育独生子女	(111)
怎样鼓励儿童独立地自己玩	(112)
怎样培养儿童有广泛的学习兴趣	(114)
怎样引导儿童多听、多看、多动手和多思考	(115)
怎样利用图书教育儿童	(117)
怎样结合生活实际给儿童讲史地常识	(118)
怎样选择适合儿童的电视、电影和广播节目	(119)
为什么孩子不宜长时间看电视	(120)
怎样安排好儿童节假日的活动	(122)
怎样安排儿童的晚间活动	(123)
如何消除幼儿的害怕情绪	(124)
怎样才是真正爱护孩子	(127)
怎样改正幼儿任性的缺点	(128)
为什么不能“哄”、“吓”的办法教育孩子	(130)
为什么不能在别人面前护孩子的短	(131)
怎样看待邻居反映孩子的缺点	(133)
怎样看待孩子报考重点中学问题	(135)
怎样对待孩子上大学问题	(137)
如何指导孩子交友	(138)
如何关心和指导孩子的业余生活	(140)
如何正确对待孩子的早恋问题	(142)
如何对女孩进行自尊、自重、自卫的教育	(145)
少女受了侮辱怎么办	(146)

五、日常饮食百科

怎样选购鲜肉	(149)
如何鉴别香肠质量的好坏	(149)
怎样选购家禽	(150)
怎样选购活鸡	(151)
怎样选购鲜蛋	(151)
鸡蛋的营养与蛋皮颜色有无关系	(151)
怎样鉴别鸡蛋是生是熟	(152)
怎样选购鲜鱼	(152)
怎样选购银耳	(153)
怎样选购海味干品	(153)
怎样挑西瓜	(154)
选购哪种橄榄好	(155)
怎样选购罐头	(155)
怎样识别茶叶	(156)
怎样鉴别水质	(156)
怎样选购白酒	(157)
如何选购黄酒	(157)
怎样选购啤酒	(158)
如何选购果酒	(159)
怎样鉴别蜂蜜是否掺假	(159)
怎样识别真假香油	(160)
怎样储存粮食	(161)
怎样保管好夏粮	(161)
为什么家存大米不能曝晒	(163)

怎样储存猪肉和猪油	(163)
酱油贮藏猪肉能保鲜	(164)
用水浸泡猪肉会失去营养	(164)
冷藏食品维生素会损失吗	(164)
用茶叶熏烤食物能防腐	(165)
保存鲜鱼的最佳温度是多少	(165)
贮藏鲜鱼有何新招	(166)
怎样储存海蜇	(166)
夏季怎样保存豆腐	(166)
为什么土豆和红薯不能一起贮存	(167)
为什么打开包装的番茄酱易长霉斑	(167)
怎样贮藏苹果	(168)
怎样贮藏鸭梨	(168)
柑桔怎样防病保鲜	(169)
香蕉怎样保鲜和催熟	(171)
怎样储存秋白菜	(172)
怎样贮藏菜花	(173)
怎样贮存大蒜	(174)
怎样贮藏茶叶	(174)
冬季怎样存放啤酒	(175)
啤酒为何不能在冰霜冷冻室中冷冻	(176)
存放牛奶应注意些什么	(176)
怎样防止牛奶变质	(177)
怎样洗猪肚	(177)
带鱼怎样去鳞	(177)
怎样洗蘑菇	(178)

怎样自制香味腊肉	(178)
如何制作松花蛋	(179)
怎样自制酸奶	(180)
怎样晒干菜	(181)
如何腌制四川榨菜	(182)
酸菜腌制有哪几种方法	(183)
怎样做糖蒜	(183)
怎样自制西红柿酱	(184)
家庭怎样自制苹果酱	(186)
怎样做西瓜酱	(186)
怎样自制冰激凌	(187)
怎样自制茉莉花茶	(187)
怎样制作汽水	(188)
怎样配制各种清凉饮料	(189)

六、居室装饰参谋

怎样布置二居室楼房	(190)
小房间有哪些布置方法	(191)
如何巧用屋角	(192)
怎样调配房间色调的心理作用	(193)
厨房里的空间怎样合理使用	(193)
使用阳台应注意些什么	(194)
装饰房间采用哪种格调好	(195)
怎样创造室内的良好光环境	(196)
怎样进行室内空间绿化	(197)
盆花搬进室内应注意哪些问题	(198)

怎样插瓶花	(199)
如何选购窗帘布	(199)
怎样选择灯具	(200)
怎样选择家具的式样与色调	(201)
怎样在新房摆设家具	(202)
怎样在新房挂置字画	(203)
怎样装好家具玻璃拉门	(204)
玻璃板下为何不宜压图画	(205)
怎样合理使用楼房卫生设备	(205)
怎样选择房间涂料的色彩	(206)
房间如何油漆	(207)
油漆新墙为什么刷不牢	(208)
怎样使用内墙乳胶漆	(209)
怎样选用地板装饰材料	(210)
如何给地面打蜡	(210)
怎样粉刷墙壁	(211)
怎样裱糊房间	(212)
怎样用塑料墙纸裱糊房间	(212)
怎样装饰居室天花板	(214)
怎样创造良好的睡眠环境	(214)

七、家用电器指南

家用电器最怕什么	(217)
家用电器怎样防止触电	(217)
为什么电线超负荷会引起火灾	(218)
怎样选购电冰箱	(219)

怎样安置电冰箱	(220)
如何使电冰箱省电	(220)
电冰箱蒸发器结霜过厚怎样除霜	(221)
如何选用盒式录相机	(222)
家用录像机的主要特点是什么	(222)
录像机是如何重放声音和图象的	(223)
家用录像机采用哪些抗邻近磁迹干扰措施	(223)
家用录像机机械部分由哪些部分组成	(223)
家用录像机的电路包括哪几部分	(224)
如何连接录像机和电视机	(225)
录像机如何录制电视节目	(226)
从现在时刻开始的定时录像如何操作	(226)
如何设定30、60、90、120分钟以后开始的定时 录像	(227)
如何设定两周时间内的定时录像	(227)
录像机怎样进行清洁	(227)
怎样选购彩色电视机	(228)
怎样挑选黑白电视机	(228)
彩色电视机偏色怎么调整	(231)
电视屏幕上加滤色片好吗	(232)
共用天线电视系统有什么用途	(232)
电视机的未来发展趋势如何	(233)
怎样挑选录音机	(233)
磁带纹带后断了怎么办	(234)
如何保管磁带	(234)
怎样选用晶体管收音机	(235)

如何选购电唱机	(236)
怎样选购唱片	(236)
如何正确使用电唱机	(237)
怎样选购洗衣机	(238)
怎样延长洗衣机的寿命	(239)
怎样挑选电扇	(239)
电风扇扇头的作用是什么	(241)
如何使用台(地)扇的仰俯角调节装置	(241)
怎样使用电风扇定时器	(242)
电风扇停止使用时怎么办	(242)
电风扇的插头、插座使用时应注意什么	(243)
台(地)扇使用过程中应注意哪些	(243)
电风扇使用中怎样维护保养	(243)
怎样收藏电扇	(244)
怎样选用房间空调器	(244)
怎样安装空调器	(245)
怎样选购电饭锅	(245)
怎样使用食品电烤箱	(246)
怎样安全使用速热淋浴器	(247)
怎样防止电熨斗起火	(248)
怎样选购电热褥	(248)
如何使用电热褥	(250)
电热褥的温度多少使人最舒服	(250)
电热褥脏了能洗吗	(250)
怎样选购电动剃须刀	(251)
怎样修理电动剃须刀	(251)

家用灯具应注意哪些安全问题	(252)
家庭用白炽灯好还是用荧光灯好	(253)
怎样选购日光灯	(253)
怎样选用电灯灯罩	(254)
日光灯对电视机有何影响	(254)
怎样选用家用吸尘器	(255)
怎样正确使用家用吸尘器	(256)

八、时 代 美 容 集 锦

选购化妆品应注意些什么	(257)
怎样选择化妆品	(257)
你会选购口红吗	(258)
怎样选购香水和洗头膏	(258)
怎样安全使用化妆品	(259)
怎样使用香水和花露水	(260)
冬令怎样存放化妆品	(260)
日常化妆要注意什么	(261)
美容有哪些禁忌	(262)
新郎新娘怎样修饰和美容	(263)
怎样使眼睛更美	(264)
哪些单眼皮的人适合做双眼皮美容	(265)
怎样使用唇膏、腮红和暗影色	(266)
如何防止和减少脸上的皱纹	(267)
女青年脸上出现“蝴蝶斑”怎么办	(267)
脸上长雀斑怎么办	(269)
长了痣怎么办	(270)

怎样使头发乌黑发亮	(271)
怎样使用冷烫精	(272)
怎样选择发式	(272)
怎样保护发型	(272)
怎样按脸型选择和保护发型	(273)
头发稀疏怎么办	(274)
少白头怎么办	(276)

九、男 女 健 美 教 练

什么叫健美和健美运动	(277)
什么是体型美	(277)
人体美有哪些标准	(279)
为什么要鼓励青年人追求外型美	(280)
瘦人怎样才能练得丰满	(281)
女青年怎样进行负重健美锻炼	(282)
心理卫生对健美有什么作用	(283)
为什么人体美必须具备内在的精神美	(286)
为什么说人体美是体型、姿势、动作、风度美 的结合	(287)
怎样的坐位姿势才是正确的	(288)
什么是正确的站立姿势	(290)
什么是正确的伏案工作姿势	(291)
日常家务中如何养成健美的体态	(292)
怎样注意正确的行走姿势	(293)
走路呈“八”字型是怎么回事	(294)
走路吃东西对健美有何影响	(296)