

家庭诞生了我，家庭哺育了我；我从家庭走向社会，又从社会回归家庭。喜怒哀乐向家人倾吐，酸甜苦辣在家中品尝。奋斗的目标怎样确定，生活的奥妙何处寻找？本书将为你指点迷津，解除烦恼。追求新潮，是人类的本性，是本书的主旨；讲究实用，是家



庭的需要，是本书的目的；力争大全，又大中取小，全中求精，是本书能满足家庭生活的最佳选择。我到了有一定年龄，我遇到一个难题，我办理一件事情，本书就是益友良师，可求本书帮助，可找本书解决。人生是奋斗的旅程，家庭是旅程的伴侣和归宿。

新潮家庭實用大全



新潮家庭
實用大全

湖北人民出版社

列·托尔斯泰精心设计了这样一个有名的句子：“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。”这本书将帮助你营建现代幸福家庭，它的内容将是富有“相似”的普遍性用途的。从这里开始，你和你的伴侣以及家人将走进现代幸福家庭的“知识王国”里去，迎接属于你们的美好生活。

新潮家庭实用大全

本社编

•

湖北人民出版社出版、发行 新华书店湖北发行所经销

湖北人民出版社潜圻印刷厂印刷

850×1168毫米 32开本 40印张6插页 143.2万字

1991年6月第1版 1991年6月第1次印刷

印数：1—10 330

ISBN 7—216—00770—0

C·60 定价：19.00元

目 录

第一部分 愿你家庭和睦

一 夫妻之间

1. 美满婚姻测试.....3
2. 夫妻十诫.....4
3. 夫妻应互学互助.....4
4. 夫妻应互让互谅.....5
5. 夫妻应互慰互勉.....5
6. 夫妻之间的时间观念和效率意识.....6
7. 夫妻双方都可有作为.....6
8. 正确对待爱人的异性朋友.....7
9. 理智处理爱人的外遇.....8
10. 欢迎夫人“参政”.....8
11. “老”夫妻要增添新感情.....9
12. 爱人心情不好时应耐心劝慰.....9
13. 夫妻争吵时的“降温”要诀.....10
14. 谨慎对待婚前失贞的妾丁.....11
15. 发现爱人有隐私要宽宏大量.....12
16. 结婚负债后要携手共济.....12
17. 爱人文化修养低要热心帮助.....13
18. 让爱人拆除“小金库”的笨路.....13
19. 离家出走不是解决矛盾的办法.....14
20. 正确对待爱交际的妻子.....14
21. 帮助爱人改掉爱“吃醋”的毛病.....16
22. 体贴关怀当了母亲的妻子.....16
23. 夫妻不要强求共同情趣.....17
24. 对待不管家务的丈夫的办法.....18
25. 夫妻性生活要文明、健康、科学.....19
26. 改善性生活.....19
27. 性生活卫生.....21
28. 三班倒夫妻要科学安排性生活.....21
29. 妻子怀孕后要加倍照顾.....22

二 至亲骨肉之间

1. 理智开明的父爱母爱好 23
2. 父母对子女应有正确态度 24
3. 父母要当好孩子的第一任
老师 24
4. 独生子女也要严格要求 25
5. 不要为孩子而牺牲自己 26
6. 不忘父母恩 26
7. 两代人兴趣、爱好要相互
理解 27
8. 正确对待兄弟姐妹间的
不同职业 27
9. 婆媳要象母女一样亲昵 28
10. 讨婆婆喜欢的诀窍 28
11. 婆婆要有长者气度 29
12. 婆婆要掌握劝架的艺术 29
13. 姑嫂要相互信任 30
14. 消除妯娌间的紧张感 30
15. 嫂嫂应成为小姑的亲姐姐 31

三 家庭计划安排

1. 家庭经济生活的管理 31
2. 家庭经济生活要有很强的
时间观 32
3. 家庭经济管理的要素 33
4. 购物中的相关性 34
5. 家庭消费的提成使用制 34
6. 家庭消费的“集权”制 35
7. 家庭消费的“分权”制 35
8. 家庭消费的轮流“执政”制 35
9. 家庭的消费次序 36
10. 家庭收支日记帐 36
11. 花钱也要守法 36
12. 工资外收入应纳入使用

计划 38

13. 购买物品要有预见性 38
14. 要把钱、物用活 39
15. 家庭应重视智力投资 39

第二部分 社交礼仪

一 社交诀窍

1. 人人需要社交 43
2. 社交观念要更新 43
3. 搞好社交十要素 44
4. 心理对社交的影响 45

二 称谓习惯

1. 对亲属的称谓 46
2. 对朋友和熟人的称呼 50
3. 初次相识如何称呼 50

三 介绍的方法

1. 如何介绍他人 51
2. 自我介绍的方法 51
3. 在介绍中如何应付 52

四 问候的方式

1. 怎样打招呼 53
2. 问候的语言 53
3. 忘记了姓名怎么办 54
4. 告辞的艺术 54

五 交谈的艺术

1. 交谈要讲礼貌 55
2. 如何进行交谈 55

3. 怎样安慰别人56
4. 开玩笑的学问57

六 日常社交

1. 邻里交往58
2. 男女交往59
3. 朋友交往59
4. 亲戚交往60
5. 同学交往61
6. 同事交往62
7. 上下级交往63
8. 师生交往63
9. 师徒交往64
10. 与名人交往65

七 社交聚会

1. 社交沙龙66
2. 专题沙龙66
3. 生日晚会66
4. 节日晚会67
5. 庆祝晚会67
6. 送别晚会68
7. 家庭音乐会68
8. 家庭舞会69
9. 家庭聚餐69
10. 郊外野餐70

八 日常生活礼仪

1. 接客70
2. 待客71
3. 送客72
4. 作客72
5. 打电话73
6. 吸烟74
7. 探病74

8. 就医75
9. 行路76
10. 在车船上76
11. 在商店里77
12. 在图书馆里78
13. 在影剧院里78
14. 在体育场78
15. 在公园和名胜地79
16. 在饭店住宿79

九 各种聚会礼仪

1. 参加会议80
2. 参加舞会80
3. 结婚周年纪念80
4. 聚会注意事项81

十 婚丧礼仪

1. 参加婚礼81
2. 参加丧礼82

十一 赴宴礼仪

1. 中式家宴82
2. 西式家宴83

十二 社交文书

1. 一般书信85
2. 请柬86
3. 祝词87
4. 感谢信88
5. 对联89
6. 讣告90
7. 悼词91

十三 对外交往礼仪

1. 涉外注意事项92

2. 与外宾交往礼节92
3. 尊重各国风俗习惯94

第三部分 服饰与美

一 服装穿着艺术

1. 服装与人体的关系99
2. 服装的款式造型100
3. 服装色彩的表现特点101
4. 衣料的风格特点105
5. 如何欣赏服装美107
6. 编织服装的合体美、款式美、装饰美108
7. 衣料的种类109
8. 衣料颜色的选择110
9. 不同款式服装如何选料111
10. 选购毛线的方法113
11. 不同体型的人如何着装113
12. 服装领型的选择115
13. 女子如何穿戴装饰116
14. 男子西服穿着与装饰119

二 服装测量裁剪制作知识

1. 服装造型与人体测量关系122
2. 裁剪准备工作及画裁要求123
3. 女装衣领造型与剪裁126
4. 新潮裤裁剪制作方法130
5. 一种新型男两用衫裁剪制
作方法137
6. 连衣裙的裁剪方法146

三 棒针编织基础

1. 起针150
2. 基本针法和符号153
3. 加针法161
4. 减针法165
5. 收针法167
6. 缝合法170
7. 挑线法171
8. 引退针174
9. 编织图案时线的处理174
10. 纽孔制作175

四 钩针编织基础

1. 正确的持针线方法176
2. 正确的编织法177
3. 基本针法和符号178
4. 起针后的编织法185
5. 加针法187
6. 减针法192
7. 引退针法196
8. 针与针缝合法198
9. 行与行缝合法199
10. 挑针法201

五 服装保养知识

1. 洗涤剂与服装洗涤注意
事项205
2. 服装洗涤的方法206
3. 服装去油污的方法207
4. 常见织物的洗涤207
5. 手洗毛线衣方法210
6. 服装的晾晒与保养211
7. 服装的熨烫212

第四部分 饮食与营养

一 六大营养素的功能及其来源

1. 蛋白质.....227
2. 脂肪.....228
3. 糖类.....229
4. 无机盐与微量元素.....230
5. 维生素.....234
6. 水与健康.....237
7. 热能.....238

二 合理膳食

1. 调配平衡膳食.....239
2. 合理烹调.....240
3. 膳食制度.....241
4. 良好的饮食习惯.....242

三 主要食物的营养价值

1. 肉类.....243
2. 鱼类.....243
3. 蛋类.....244
4. 乳类.....244
5. 谷类.....245
6. 豆类.....245
7. 蔬菜及水果.....246
8. 食用菌.....246
9. 藻类.....247
10. 强化食品.....247
11. 调味品.....247
12. 饮料.....248

13. 食物营养成分表.....249

四 食物的选择与鉴别

1. 食物的选择.....284
2. 食物的鉴别.....285

五 食物的保存

1. 保存食物的方法.....287
2. 几种食物的保存.....291

六 烹调卫生与营养保存

1. 烹的目的与作用.....295
2. 调的目的与作用.....295
3. 主副食的合理烹调.....296
4. 保留食物营养价值的原则.....297

七 家庭烹调技术

1. 选料.....298
2. 原料处理.....299
3. 切配.....299
4. 挂糊、上浆、勾芡.....299
5. 火工.....300
6. 调味与配色.....301

八 家庭常用菜谱

1. 回锅蹄膀.....301
2. 小烧羊肉.....302
3. 五香牛肉.....302
4. 干炒牛肉丝.....302
5. 鸡茸鲜蘑菇丁.....303
6. 麻辣腰花.....303
7. 炆腰花.....303
8. 炒猪肝.....304
9. 鱼香猪肝.....304
10. 清炒虾仁.....304

101106

11. 醋青鱼块	305
12. 荷包鲫鱼	305
13. 熏鱼	305
14. 脆鲢	306
15. 炒鱼片	306
16. 糖醋鱼块	306
17. 红油鸡丁	307
18. 炒木樨肉	307
19. 红烧排骨	307
20. 炒肚片	308
21. 红炖甲鱼	308
22. 扣三丝	308
23. 炸溜松花	309
24. 拔丝苹果	309
25. 翡翠春笋	310
26. 韭菜炒肉丝	310
27. 奶油萝卜球	310
28. 炒素什锦	310
29. 酥花生仁	311
30. 拌三鲜	311
31. 拌白菜心	311
32. 酸辣白菜	311
33. 凉拌芹菜	311
34. 虾干萝卜丝汤	312
35. 木樨汤	312
36. 冰糖银耳	312

九 不同年龄与不同时期的营养供给

1. 小儿营养	312
2. 学龄儿童和青少年的营养	316
3. 孕妇的营养与膳食	318
4. 产妇的营养与膳食	320
5. 乳母的营养与膳食	321
6. 老年人的营养与膳食	322

十 不同职业人群的营养供给

1. 脑力劳动者	324
2. 体力劳动者	325
3. 夜班工人	327
4. 接触毒物人员	327
5. 高温作业工人	329
6. 噪声暴露人员	330

十一 营养与健康

1. 营养缺乏病	330
2. 肥胖病	333
3. 与头痛有关的饮食因素	334
4. 营养与癌症	335
5. 营养与健美	336
6. 益寿食品	338

十二 常见疾病的膳食处理

1. 胃炎	338
2. 胃及十二指肠溃疡	339
3. 腹泻	339
4. 肝炎	340
5. 肾炎	340
6. 糖尿病	341
7. 高血压	342
8. 冠心病	342
9. 发热	344
10. 贫血	344
11. 结核病	345

十三 谨防病从口入

1. 食物中毒及预防	345
2. 米芯肉不能吃	352
3. 孕妇、乳母不宜饮用可乐	

型饮料·····	353
----------	-----

第五部分 优生启蒙

一 遗传与优生

1. 遗传性疾病与优生·····	357
2. 生男生女的秘密·····	357
3. 孕前保健知识·····	359
4. 怎样判断是否已怀孕·····	360
5. 为什么“儿子像妈妈, 女儿像爸爸”·····	360
6. 烟酒对婴儿的危害·····	361
7. 妇女的最佳生育年龄·····	362
8. 孕妇的营养与胎儿的脑发育·····	362
9. 你想了解未来的小公民在母体的健康情况吗·····	363
10. 孩子是怎样降临到世界上的·····	365
11. 谈谈胎教·····	366

二 新生儿期——重要的过渡阶段

1. 迎接新生儿降生要做哪些物质准备·····	367
2. 让婴儿摆脱厄运——进行新生儿筛查·····	368
3. 新生儿有哪些特殊的生理状态·····	369
4. 健康新生儿的标准·····	370
5. 怎样喂养新生儿·····	371
6. 母乳的优点·····	371

7. 怎样护理新生儿·····	372
8. 新生儿的第一次呼吸标志生命的开始·····	373

三 婴幼儿合理喂养

1. 小儿生长发育需要哪些营养物质·····	374
2. 孩子什么时间断乳最为合适·····	375
3. 为什么要给孩子添加辅食, 如何添加·····	375
4. 吃与穿和婴儿的健康息息相关·····	376
5. 微量元素与儿童的生长发育·····	377

四 婴幼儿生长发育特点及其保健

1. 1~3岁的小儿食物怎样配制·····	379
2. 培养孩子良好的饮食习惯·····	379
3. 玩具与孩子的健康·····	380
4. 偏食的危害与矫治·····	381
5. 要把“早点”改成“早饭”·····	382
6. 要想孩子食欲旺, 吃饭定时又定量·····	383
7. 如何引导孩子适应生活·····	384

五 学龄前期(4~6岁)生长发育特点及保健

1. 学龄前儿童营养的需要·····	384
2. 有的孩子为什么长不高·····	385
3. 怎样进行空气浴、日光浴和水浴·····	386
4. 长个不长胖·····	388

5. 语言和行为发展的飞跃时期.....388
6. 小儿体格检查的重要意义...389
7. 怎样安慰孩子.....389
8. 教育孩子讲究个人卫生.....390

六 学龄儿童 (7~12岁) 生理特点及保健

1. 学龄儿童体格发育的特点...390
2. 要培养正确的坐、立、行走姿势.....391
3. 中小学生学习加餐好处多...392
4. 培养儿童良好的学习习惯...393
5. 浅谈小学生的记忆.....394
6. 孩子智商高, 家长就可以高枕无忧吗.....394

七 青春发育期的生理特点及其保健

1. 青春启动的奥秘.....396
2. 处女膜并不神秘.....397
3. 遗精是怎么回事.....397
4. 妙龄少女莫束胸.....398

八 儿童疾病与预防

1. 孩子为什么要进行预防接种.....399
2. 小儿预防接种要注意些什么.....399
3. 小儿面色苍白要想到贫血...400
4. 智力低下的孩子需要进行特殊教养.....402
5. 情绪与小儿疾病.....403
6. 莫将顽皮当多动.....404
7. 注意遗传病.....405

8. 吮指不良习惯可致牙列不齐.....405

第六部分 中老年人健身养生

一 中年人的健身养生

1. 什么是中年.....409
2. 中年人的生理与心理特征...409
3. 中年人的合理饮食.....410
4. 中年人的用脑卫生.....411
5. 中年人的睡眠卫生.....412
6. 中年人的过度紧张与过度疲劳.....413
7. 嗜好与生活卫生.....414
8. 中年人的性卫生.....419
9. 更年期的保健.....421
10. 中年人的心理卫生.....423
11. 中年锻炼要领.....425
12. 适合中年人的运动项目...426
13. 其他运动项目.....430

二 老年人的健身养生

1. 老年人的生理与心理特征...431
2. 老年人常见的个性心理及行为特征.....432
3. 老年人的异常心理.....433
4. 老年人的合理饮食.....433
5. 延年益寿的食补.....435
6. 糜粥食补与制作.....437
7. 延年益寿的药补.....441
8. 延年益寿保健方例.....441
9. 老年人的心理卫生.....444

10. 老年人应遵循的生活规律 445
11. 老年人的个人卫生 447
12. 老年人的性卫生 450
13. 老年人的运动与健康长寿 453
14. 适宜于老年人的健身运动 454

第七部分 健美、美容

一 家庭健美常识

1. 健美 463
2. 体型的类型 463
3. 体型健美标准 464
4. 小儿健美标准 464
5. 影响形体美的因素 466
6. 调整体型的基本原理 466
7. 立姿、坐姿、步态美 467
8. 动作美 467
9. 风度美 468
10. 家庭健美锻炼须知 468
11. 中老年的健美锻炼 469

二 健美锻炼方法

1. 颈部健美锻炼方法 470
2. 肩部健美锻炼方法 471
3. 臂部健美锻炼方法 472
4. 胸部健美锻炼方法 472
5. 乳房健美锻炼方法 473
6. 腰腹健美锻炼方法 474
7. 背部健美锻炼方法 474

8. 大腿健美锻炼方法 475
9. 小腿健美锻炼方法 476
10. 婴幼儿如何进行健美锻炼 476
11. 家庭健美操 476

三 健美比赛与欣赏

1. 健美比赛项目 477
2. 健美比赛的体重级别 478
3. 健美比赛的场地 478
4. 健美比赛运动员的规定服装 479
5. 男子规定动作 479
6. 女子规定动作 480
7. 男女混双规定动作 480
8. 男子自选动作 480
9. 女子自选动作 481
10. 健美比赛的评分方法 481
11. 竞技性健美体操 481

四 家庭体操

1. 健美韵律操 482
2. 老花眼保健操 483
3. 增长身高的体操练习 483
4. 预防气管炎的呼吸操 484
5. 预防晕车、晕船、晕机的家庭体操 486
6. 矫形医疗体操 486
7. 增强肌肉力量的家庭体操 487

五 美容常识

1. 什么是美容 488
2. 尽力使自己达到真正美的境界 488
3. 美容的第一步——认识自

- 己的皮肤 489
4. 日常美容须知 490
 5. 洗脸大有学问 491
 6. 搓脸美容法 492
 7. 使用护肤品的卫生 492
 8. 面膜美容 492
 9. 黑斑的起因及预防 494
 10. 防止老年斑 494
 11. 永葆青春始于日常 495
 12. 天然化妆品 495
 13. 化妆品涂在脸上不可过夜 496

六 美容化妆

1. 化妆的美学原则 497
2. 美容化妆应具备的化妆品与工具 497
3. 美容化妆的步骤及方法 499
4. 面部施粉的技巧 501
5. 关于化妆品的一般知识 501
6. 在日常生活中化妆要注意什么 502
7. 香水与花露水 502
8. 单眼皮怎样化妆 503
9. 用美目纸美目 503
10. 局部化妆的技巧 504

七 发型美

1. 头发的保护 505
2. 当今国际流行发型十例 506
3. 发型的选择 509
4. 特殊体型的发型选择 510
5. 戴假发须知 512

八 美容整形

1. 美容整形手术前的心理准备 513
2. 割双眼皮要因人而异 514
3. 上眼皮下垂的矫正 515
4. 消除“水泡眼”和“眼袋” 515
5. 消除眼角鱼尾纹 516
6. 塌鼻的修复与保护 516
7. 红鼻子可治 517
8. 兔唇的修复 518
9. 耳畸形的矫正 518
10. 去掉脸上的麻点 519
11. 面神经麻痹 519
12. 激光美容 520

九 饮食与美容

1. 维生素与美容的关系 520
2. 美容、健身食品之冠——花粉 523
3. 天然美容佳品——蜂蜜 524
4. 猪蹄有益美容 525
5. 黄瓜减肥兼美容 525
6. 冬瓜的减肥作用 525
7. 头发的营养护理 526
8. 白发和脱发的食疗 526
9. 治疗头发枯燥发黄的药粥 527
10. 皮肤的营养品 528
11. 多吃含铁食物可使面容红润 529
12. “生命火花”——锌 530
13. 青春之宝——铬 530
14. “醋蛋液”能消除面部黑斑 531

第八部分 医药顾问

一 看 病

1. 医院科室设制.....535
2. 自我分科.....535
3. 看病的程序.....536
4. 常用医学外文缩写.....536

二 医学心理

1. 个性、气质分类.....537
2. 与个性有关的疾病.....537
3. 病人的心理特点.....538
4. 心理护理.....539
5. “身心健康”与“心身健康”.....540

三 夫妻生活

1. 婚前体检.....541
2. 度蜜月.....541
3. 早泄和阳痿.....542
4. 阴冷.....542
5. 早孕.....543
6. 推算预产期.....543
7. 孕妇须知.....543
8. 工具避孕.....544
9. 药物避孕.....544
10. 安全期避孕.....544
11. 节育术.....546

四 症 状

1. 发热.....546
2. 头痛.....547

3. 胸痛.....547
4. 腹痛.....547
5. 水肿.....548
6. 心慌.....548
7. 皮肤粘膜出血.....549
8. 咳嗽、咳痰.....550
9. 咳血、呕血.....550
10. 便血.....551
11. 血尿.....552
12. 抽筋.....552
13. 昏厥.....553

五 化验、特检

1. 血常规化验.....553
2. 小便常规检查.....554
3. 大便常规检查.....554
4. 乙肝表面抗原.....554
5. 血型及亲子关系.....555
6. 常用化验正常值.....555
7. 肌电图、心电图、脑电图.....557
8. 超声波.....558
9. X线.....558

六 青少年易患病

1. 神经衰弱.....559
2. 腋臭.....559
3. 青春期痤疮.....560
4. 男型秃发.....540
5. 少年白发.....560
6. 口臭.....560
7. 遗精.....561
8. 手淫.....561
9. 包皮过长和包茎.....561

七 常见妇女病

1. 经前期紧张征.....562
2. 痛经.....562
3. 功能失调性子宫出血.....563
4. 外阴瘙痒.....563
5. 子宫颈炎.....564
6. 滴虫性阴道炎.....565
7. 霉菌性阴道炎.....565
8. 老年性阴道炎.....565
9. 不孕症.....566

八 常见病

1. 感冒.....566
2. 扁桃体炎.....567
3. 中耳炎.....567
4. 急性咽炎.....568
5. 结膜炎.....568
6. 沙眼.....569
7. 近视眼.....569
8. 龋齿.....570
9. 肺炎.....570
10. 慢性支气管炎.....571
11. 病毒性心肌炎.....571
12. 心功能不全.....572
13. 心律失常.....572
14. 急性胃肠炎.....574
15. 慢性胃炎.....574
16. 溃疡病.....575
17. 肝硬化.....575
18. 贫血.....576
19. 紫癜.....577
20. 白细胞减少.....578
21. 慢性肾炎.....578
22. 糖尿病.....580

23. 癫痫.....580
24. 疖和痈.....581
25. 阑尾炎.....581
26. 胆囊炎与胆石症.....582
27. 疝气.....583
28. 痔疮.....583
29. 肛裂.....583
30. 肛痿.....584
31. 尿路结石.....584
32. 疳子.....585
33. 鸡眼.....585
34. 癣.....585

九 常见传染病

1. 法定传染病.....586
2. 传染病的预防.....586
3. 流行性感冒.....587
4. 病毒性肝炎.....587
5. 肺结核.....588
6. 细菌性痢疾.....590
7. 疟疾.....590
8. 血吸虫病.....592
9. 狂犬病.....592

十 性病

1. 什么是性病.....594
2. 梅毒.....594
3. 淋病.....595
4. 软下疳.....595
5. 生殖器尖锐湿疣.....596
6. 生殖器疱疹.....596
7. 爱滋病.....596

十一 肿瘤

1. 什么是肿瘤.....597
2. 肿瘤的病因.....598

3. 肿瘤的生长与扩散.....599
4. 肿瘤对人体的危害.....600
5. 良性肿瘤与恶性肿瘤的区别.....600
6. 恶性肿瘤的早期表现.....600
7. 肿瘤的检查方法.....601
8. 癌前病变.....602
9. 肿瘤的治疗.....602

十二 急救知识

1. 电击伤.....603
2. 溺水.....604
3. 人工呼吸.....605
4. 胸外心脏按摩.....605
5. 外伤止血.....606
6. 骨折的急救.....606
7. 有机磷农药中毒.....607
8. 煤气中毒.....607
6. 测量体温.....615
7. 观测脉搏与呼吸.....616
8. 测量血压.....616
9. 物理降温的方法.....617
10. 药物降温的注意事项.....617
11. 热水袋的应用.....618
12. 怎样进行热水坐浴.....618
13. 帮助病人运动.....619
14. 排痰方法.....619
15. 如何拔火罐.....620
16. 煎煮中药.....620
17. 中药服用须知.....621
18. 熏洗疗法.....621
19. 腰部劳损的自我推拿.....622
20. 气管炎的自我推拿.....622
21. 胃部保健推拿.....622
22. 头颈部保健推拿.....622
23. 褥疮的防护.....623
24. 肥皂与皮肤病.....623
25. 滴眼药的方法.....624
26. 视力的自我检查.....624
27. 看电视如何保护眼睛.....625
28. 老花眼镜的配戴.....625
29. 耳部滴药法.....626
30. 耳道痒的处理.....626
31. 助听器的挑选与使用.....627
32. 滴鼻药法.....627
33. 咽部涂药法.....628
34. 拔牙后的护理.....628
35. 假牙的使用与保护.....629
36. 乳房的自我检查.....629
37. 女性结扎后的自我护理.....630
38. 骨折石膏固定的护理.....630
39. 高血压的护理.....631
40. 溃疡病的饮食.....631

十三 外 伤

1. 擦伤.....608
2. 挫伤.....608
3. 扭伤.....609
4. 切割伤.....609
5. 烧伤.....609
6. 冻伤.....610
7. 毒蛇咬伤.....611
8. 蜈蚣咬伤.....611

十四 家庭护理

1. 常用清洁消毒法.....612
2. 疾病隔离.....613
3. 服药须知.....613
4. 常用治疗饮食.....614
5. 如何留取化验标本.....615

41. 恶心呕吐的护理632
42. 便秘的防护632
43. 腹泻的护理633

十五 生活卫生知识

1. 注意饮食卫生633
2. 口腔卫生634
3. 烟酒茶的利害634
4. 良好的卫生习惯635
5. 休息与调节636
6. 除害灭病637

十六 食物的药用

1. 韭菜638
2. 芹菜638
3. 菠菜639
4. 大葱639
5. 姜640
6. 蒜640
7. 鲫鱼640
8. 醋641
9. 枣641
10. 蜂蜜641
11. 白木耳642

十七 药学知识

1. 药物作用原理642
2. 给药途径643
3. 药物副作用644
4. 药物毒性作用644
5. 过敏反应644
6. 药量及老幼折算方法645
7. 妊娠期有危险的药物645
8. 对胎儿有致畸作用的药物647
9. 如何选服补益药647

10. 药物表647

第九部分 居室美化

一 居室美化布置的美学

1. 用美的旋律来谱写您的家庭生活665
2. 室内美化布置中的几个美学尺度666
3. 室内色彩的美化原理与作用670

二 室内美化布置的一般方法和程序

1. 房间的功能设计677
2. 室内装饰设计678

三 房厅的布置方法与实例

1. 客厅的美化布置678
2. 客厅的布置形式679
3. 静谧卧室的设计与形成686
4. 一室新婚夫妇的新房布置与装饰691
5. 谈一谈小面积居室的美化布置692
6. 现代化的厨房家具与布置694
7. 阳台的合理使用695
8. 室角的利用和布置696