

妇女知识手册

中国展望出版社



岱尔 兰珍编写

妇女知识手册

中国妇女出版社

妇女知识手册

岱尔 兰珍编写

中国展望出版社出版

(北京西城区太平桥大街4号)

天津新华印刷三厂印刷

北京新华书店发行

开本787×1092毫米 1/32 印张13.5

313.4千字 1985年11月天津第1版

第1次印刷 1—200,000册

统一书号: 17271·032

定价: 2.18元

内容说明

此书专为妇女编写，其中的十二个栏目，介绍了妇女应该懂得而又易于掌握的知识，范围广泛，内容丰富，老中青妇女皆宜。

目 录

成才之路

要有一个新的妇女观·····	(1)
走向社会与回到家庭·····	(3)
女性的优势·····	(5)
新技术革命为妇女提供了新天地·····	(6)
创造型人才的十大个性特征·····	(7)
当代妇女应有的自我修养·····	(8)
人才成长的规律·····	(9)
成才之路处处有·····	(10)
妨碍成才的三个敌人·····	(12)
成才目标的选择·····	(13)
成才与外设压力·····	(14)
妇女成才的黄金时期·····	(16)
妇女中的诺贝尔奖金获得者·····	(17)
中华巾帼第一个·····	(18)

学习方法

保持学习的最佳心理状态·····	(20)
时间的科学管理·····	(22)
怎样建造你的知识结构·····	(24)

诱发你的潜在优势·····	(27)
读书四法·····	(29)
把要读的书分分类·····	(30)
速读谈方法·····	(32)
求知四规律·····	(33)
自学者的“诀窍”·····	(33)
增强记忆的最近通道·····	(34)
最佳记忆时间·····	(36)
怎样测试自己的“生物钟”·····	(36)
学会作笔记·····	(38)

法律知识

什么是法律·····	(40)
有关维护妇女儿童合法权益的法律规定·····	(40)
我国婚姻法的基本原则是什么·····	(44)
婚姻自由包括哪些内容·····	(45)
夫妻之间各有什么权利和义务·····	(45)
怎样理解直系血亲和旁系血亲禁止结婚的规定·····	(46)
未领结婚证即同居是否受法律保护·····	(46)
什么是夫妻共同所有的家庭财产·····	(47)
婚姻法对离婚时财产处理的规定·····	(47)
如何办理离婚手续·····	(48)
长期分居就可以判离婚吗·····	(49)
离婚后,子女判给一方,另一方能否与子女来往·····	(49)
孩子改姓就能不负担抚养费吗·····	(50)
什么是虐待罪·····	(50)
什么行为构成拐卖人口罪·····	(51)

什么是重婚罪·····	(53)
什么是诽谤罪·····	(53)
什么是妨害婚姻、家庭罪·····	(54)
什么是正当防卫·····	(54)
上诉会加刑吗·····	(55)
阴私案件为何不公开审理·····	(55)
男女的继承权是平等的·····	(56)
有关赠与的法律知识·····	(57)
遗嘱的几种形式·····	(58)
合同与经济合同·····	(59)
我国的个人所得税怎样征收·····	(60)
个人可以买股票吗·····	(61)
出国定居有何规定·····	(62)

恋爱 · 婚姻 · 家庭

心与心的碰撞·····	(65)
姑娘，如果你恋爱·····	(67)
初恋中的光环效应·····	(68)
你了解“男子汉”的择偶心理吗·····	(69)
选择爱人的标准·····	(72)
“一见钟情”不足取·····	(73)
第一次上公园·····	(75)
第一次吐露心意·····	(76)
丑姑娘不必苦恼·····	(77)
女比男大也相宜·····	(78)
性格相异也可组成稳定的家庭·····	(80)
热恋中，亲昵勿过分·····	(81)

切勿许身表真情·····	(82)
谈谈婚前检查·····	(83)
结婚登记是严肃的法律行为·····	(84)
新婚夫妻要相互适应·····	(86)
如何保持婚前魅力·····	(87)
要尊重丈夫·····	(88)
夫妻间要互相尊重, 平等相处·····	(89)
永结同心与信息交流·····	(90)
谅解, 是消除矛盾的良药·····	(91)
当夫妻吵架的时候·····	(92)
夫妻要善于“互补”·····	(93)
不要随便怀疑对方·····	(94)
爱人有了“外遇”怎么办·····	(94)
独生利于优教·····	(95)
家庭三角与夫妻关系·····	(98)
哪些家庭的子女容易犯罪·····	(100)
家庭关系和孩子心理健康·····	(100)
孩子尊重什么样的父母·····	(101)
婆媳亲, 全家和·····	(102)
当家理财有学问·····	(104)

家庭教育

当好孩子的第一个老师·····	(108)
家庭教育十忌·····	(109)
家长须知·····	(110)
父母的态度与孩子的性格·····	(111)
进行早期教育要注意的问题·····	(111)

重视品德教育	(113)
培养孩子的爱国主义情操	(114)
不要溺爱孩子	(115)
独生子女的坏毛病是怎样形成的	(116)
怎样使孩子认识并纠正自己的错误	(118)
如何对待孩子的回嘴	(119)
不要把电视机当保姆	(120)
聪明孩子的先兆	(121)
什么样的孩子能成为创造型的人才	(121)
儿童的创造性思维能力的培养	(123)
怎样启发孩子的天赋	(124)
培养孩子与别人合作的能力	(125)
怎样对待孩子的兴趣爱好	(126)
当孩子提问的时候	(127)
用儿童文学教育孩子	(128)
父母应和孩子一起读点书	(129)
要区别孩子的想象与说谎	(130)
如何使孩子“口齿伶俐”	(131)
应着眼于发展智能	(133)
重视引发幼儿对科学的兴趣	(137)
怎样使孩子计算正确	(139)
当孩子第一次背起书包	(142)
怎样同孩子谈“性”问题	(144)

儿童营养与保健

培养孩子良好的饮食习惯	(148)
儿童常用蔬菜无机盐、维生素含量表	(150)

要重视给婴儿添加辅食	(149)
吃了水果不吃蔬菜行吗	(151)
孩子多吃赖氨酸会聪明吗	(152)
如何对待幼儿挑食	(153)
多吃冷饮对儿童不利	(154)
婴儿食物不宜太咸	(155)
孩子腹泻时吃什么食物好	(155)
小儿发烧时的饮食调理	(157)
小儿贫血应如何选择营养食品	(158)
儿童健康十不要	(160)
在睡眠中观察宝宝健康	(161)
让新生儿平安渡过三伏天	(162)
怎样给小孩服中药	(163)
如何服驱虫药	(163)
幼儿早用筷吃饭好	(164)
要纠正孩子吮手指的坏习惯	(164)
怎样防治儿童的智力缺陷	(165)
幼儿智力发育的大敌——噪音	(166)
怎样保护眼睛	(167)
怎样防治痄子	(168)
注意儿童口吃	(169)
小儿消化不良怎么办	(170)
小儿支气管哮喘的防治	(170)
防止儿童过早肥胖	(172)
气管里掉进异物怎么办	(173)
儿童龋齿病	(174)
家庭中如何隔离与消毒	(174)

怎样引导孩子按时入睡	(176)
孩子穿衣有讲究	(177)
预防遗尿	(178)
冬季户外活动	(179)
有关小儿身高答家长问	(101)
变声期如何保护嗓音	(185)

妇女保健

健康的标志	(187)
关于原发性痛经	(188)
经期生理卫生九条	(189)
妊娠早期反应的防治	(190)
月经期与妊娠期要多吃含铁丰富的食品	(191)
长期口服避孕药要补充维生素	(192)
防癌生活饮食	(193)
妇女在什么情况下容易患乳腺癌	(194)
中年人保健要则	(195)
乳房的检查和胸罩的使用	(197)
要有恢宏的气量	(198)
嫉妒与说谎有害健康	(199)
一日三餐的最佳时间	(200)
药补不如食补	(204)
十大名贵补品的功能与禁忌	(201)
冬令进补须知	(205)
睡前五宜五不宜	(208)
家庭相册的保健功能	(209)
生活习惯与健美	(210)

情绪与健美	(212)
现代服装与健康	(214)
标准体重的新算法	(216)
你想减轻体重吗	(217)
盲目减肥危害惊人	(218)
不吃早饭将使你肥胖	(219)
算一算自己的心理年龄	(220)
注意尖头高跟鞋的弊病	(222)
当你在厨房劳动时	(223)
女青年白带异常如何治疗	(224)
孕妇营养与孩子健康	(226)
月子里得的病非再生一胎才能好吗	(229)
优生之大敌——垂直传播	(230)
解除忧郁症的自我疗法	(232)
紧张状态与疾病	(235)
生了气就该发泄吗	(238)
怎样选用中成药	(202)
冬季吃啥水果好	(239)
更年期综合症的饮食调治	(240)
健身活动的九项注意	(242)
室内污染比环境污染更危险	(244)
长期上夜班如何安排生活	(247)
病后恢复期的散步活动	(249)

美容化妆

漫谈生活化妆	(251)
化妆的美学原则	(253)

妇女化妆四忌	(254)
化妆与面部肌肉	(254)
嘴唇与唇膏	(255)
少女的美容	(256)
中年妇女的美容	(256)
冬令美容霜脂的选择	(258)
保护头发须知	(259)
怎样保持皮肤自然美	(260)
保持皮肤健美的简便方法	(261)
牙齿变黄后还能恢复原状吗	(262)
蔬菜美容小知识	(264)
假如你有雀斑	(265)
蝴蝶斑可以去除	(265)
孕妇美容按摩术	(266)
香水的选购、使用和保存	(267)
妇女怎样打扮才显得更美	(268)
服装的审美	(270)
服装要适体	(271)
怎样选择裙子	(272)
中年妇女怎样穿衣	(273)
化妆品皮炎的防治	(275)
新娘化妆的讲究	(277)
戴眼镜怎样化妆	(279)
掩饰脸型缺陷的发型	(281)
夏天也要护肤	(282)

社交艺术

人生关系三题	(284)
为人处世应该注意什么	(288)
要多层次地交朋友	(291)
要善于合群	(293)
社交之忌——胆怯与自卑	(294)
与人交往，注意自己形象	(296)
怎样使自己面容端秀	(297)
送你一个法宝：微笑	(299)
过于直爽好不好	(300)
初次见面	(301)
学会面对众多的人谈话	(302)
怎样对待异性朋友	(305)
愿你芳邻永结	(307)
舞会上的美学	(309)
怎样接待客人	(310)
串门须知	(312)
说话也有学问	(312)
写信中的称呼	(316)
性格自测	(318)
个性在于自我完善	(320)

生活顾问

怎样选择彩色电视机	(322)
电视机使用常识几则	(323)
请爱护您的电视机	(324)

怎样消除电冰箱的怪味	(325)
防止冰箱储藏食品串味、异味的办法	(326)
电熨斗的选择与使用	(327)
家庭用电十忌	(328)
家庭节电诀窍	(329)
选购太阳镜要注意	(330)
挑选称心如意的黄金饰品	(330)
怎样保护首饰	(332)
羊毛衫的种类及洗涤保养	(333)
家用药物储藏与保管	(334)
这样的药物不能再用	(334)
家庭图书保藏	(335)
电子手表八忌	(336)
防止衣服发霉	(337)
家具保养十诀	(337)
怎样保养皮革服装	(338)
怎样保护和洗涤化纤防寒服	(339)
家庭字画保护琐谈	(341)
选一台称心的洗衣机	(342)
洗衣机的卫生	(343)
使用洗衣机怎样省水、省电、省洗衣粉	(344)
怎样挑选电风扇	(345)
使用电风扇的卫生	(345)
您家的电表走得准吗	(347)
您会使用电热式驱蚊器吗	(347)
体胖的人如何选择服装	(348)
衣服脏了怎么办	(349)

怎样熨烫服装	(351)
油漆家具五步	(352)
皮鞋的保养	(354)
防止胶鞋老化	(355)
冬季怎样保养自行车	(356)

业余生活

丰富多彩的家庭业余生活	(357)
中国画的艺术和欣赏	(358)
怎样欣赏书法	(360)
如何欣赏交响乐	(360)
怎样欣赏篆刻	(361)
什么是轻音乐	(362)
你该听哪些乐曲	(363)
灯谜的格	(365)
怎样集邮	(366)
交谊舞的跳法	(367)
桥牌入门	(369)
怎样选碑帖	(374)
摄影三问	(375)
夜间摄影的要领	(378)
怎样选择旅游地点	(380)
如何拍好旅游照	(382)
娱乐化的家庭体育	(383)
怎样安排体育活动	(387)
居室布置如何体现个性美	(388)
房间的色彩美化	(390)

居室插花背景的选择	(391)
家庭绿化应选择哪些花木	(392)
怎样养金鱼	(393)
拜年与贺年片	(393)

厨房小百科

(1)煮水饺时放些葱 (2)肉块保鲜 (3)这样牛肉熟得快 (4)蛋不新鲜怎么办 (5)氽过的豆角保绿法 (6)炒菜时要先放盐 (7)汤煮咸了怎么办 (8)煎蛋时滴点水 (9)如何掌握菜肴咸淡 (10)不要泡饭吃 (11)不要用豆浆冲鸡蛋 (12)发面放盐 (13)炖牛羊肉去膻 (14)煮饭、烧菜时能放食碱吗 (15)不要用硫磺熏馒头 (16)鲜蛋竖放不易坏 (17)防止食物变馊 (18)不吃变质食油 (19)服四环素时不能喝牛奶吃豆腐 (20)怎样食用味精 (21)防止酱油发霉起白膜 (22)如何存放葱蒜姜 (23)绿豆芽不宜发得过长 (24)用生冷自来水煮饭不好 (25)冰冻蔬菜的吃法 (26)怎样使排骨味道更鲜 (27)发芽土豆的吃法 (28)花生米炖吃最有益 (29)炒胡萝卜不要加醋 (30)冰肉解冻法 (31)鸡屁股吃不得 (32)抑制水果褐变 (33)菜要先洗后切 (34)防止蛋糕老化 (35)液化石油气钢瓶严禁卧倒 (36)怎样鉴别鱼的鲜度 (37)怎样去掉鱼类的腥味 (38)吃海带要得法 (39)吃辣椒的益和害 (40)食用蜂蜜应注意什么 (41)巧拔禽毛 (42)怎样除桃毛 (43)这样炼猪油好 (44)猪油保存法 (45)不要用塑料桶长期存放食油 (46)保温瓶不宜盛牛奶 (47)不要用旧报纸包食品 (48)怎样保存果脯和蜜饯 (49)泡腌鸭蛋 (50)巧刷新铁锅 (51)板栗快速脱壳法 (52)刀把掉了怎么办 (53)鸡蛋不宜生吃 (54)用盐水磨刀 (55)纸贴鱼眼可保鲜 (56)蔬菜切后要随即下锅 (57)土豆去皮和烧法 (58)使菜刀锋利如初 (59)让蒜泥更香 (60)核桃去皮、去皮法 (61)去豆腐泔水味 (62)菠菜和豆腐一起烧好不好 (63)做馄饨不要挤掉菜汁 (64)鱿鱼的涨发 (65)肉皮的涨发 (66)笋干的涨发 (67)干贝的涨发 (68)紫砂