

新时代文库



白杉 夏溪主编

新编家庭生活实用大全

XINBIAN
JIATING
SHENGHUO
SHIYONG
DAQUAN

大连出版社

新編家庭生活實用大全

白杉 夏溪 主編

大連出版社

1988年·大連

新时代文库
新编家庭生活实用大全
白杉 夏溪 主编

大连出版社出版 新华书店首都发行所发行
大连市联合路联兴巷19号 沈铁锦州印刷厂印刷

字数：560,000 开本：787×1092 1/32 印张：20
印数1—17,000

1988年12月第1版 1988年12月第1次印刷

责任编辑：洪伟 特邀编辑：施雪
封面设计：李献吾 责任校对：刘景宽

ISBN 7-80555-017-4/Z·4

定价：7.00元

《新编家庭生活实用大全》编写组

主编：白 杉 夏 溪

审订：林 瀛 张 翔 陆照卿

编委：芦秀杰 张育才 侯国祥

郭金铭 海 洋 王瑞文

目 录

一、婚 姻 家 庭

1、恋 爱 结 婚

对爱情的思考 (1) 什么时候谈恋爱最合适 (1) 求婚前该考虑什么 (3) 当你接到求爱信时 (3) 新型恋爱观种种 (4) 爱情发展的五个阶段 (4) 把握住恋爱期感情发展的规律 (5) 恋爱十戒 (5) 初恋注意六个“第一次”(6) 怎样写情书 (6) 初恋八忌 (7) 热恋中的审慎 (7) 择偶中的原则 (8) 选择什么样的丈夫最理想 (8) 失恋与恋爱病 (9) 正确对待失恋 (10) 失恋四忌 (10) 初恋夭折的原因 (11) 莫把结婚当“任务” (11) 八种性格类型婚姻大多失败 (12) 当代婚礼新潮流 (13) 婚事消费应自力更生 (14) 青年结婚浪费心理四种 (15) 婚礼撒彩碎纸的来历 (15) 旅行结婚需做哪些准备 (16) 结婚照拍黑白的好 (16) 新婚“八字歌” (17)

2、夫 妻 关 系

婚后如何发展爱情 (17) 两口子的模样越来越象 (18) 夫妻和谐的标志 (18) 夫妻间怎能白头偕老 (19) 编织夫妻和谐曲 (20) 夫妻和谐的“三元素” (20) 影响夫妻感情的心理因素 (21) 夫妻相处的秘诀 (21) 夫妻避免争吵十法 (22) 怎样使淡化了的夫妻重新融化 (23) 如何克服夫妻之间的冷落感 (24) 夫妻之间应相互理解 (25) 愿诸君进行爱的回忆

(26) 夫妻乐在相知心 (26) 夫妻常“对话” (27) 夫妻间说话要讲点艺术 (28) 谈笑家常不可少 (28) 夫妻间多说点知心话 (29) 夫妻间的“无声语言” (30) 信任是爱情的桥梁 (30) 闲话夹板气 (31) 哪些丈夫不受妻子喜爱 (32) 聪明的丈夫 (32) 陪你的妻子到商场走走 (33) 怎样使丈夫热爱家庭 (34) 预防外遇 (34) 当丈夫情绪低落的时候 (35) 注意接受“妥协”的信号 (36) 要从精神上关心爱人的健康 (37)

3、家庭教育

当好现代父母 (37) 念好“父母经” (38) 家庭教育十五忌 (38) 家教十二条 (39) 父母十戒 (40) 管教孩子的戒律 (40) 一个聪明妈妈的必备条件 (41) 怎样教孩子早说话 (41) 如何给孩子选择玩具 (42) 智力发展五因素 (43) 使孩子聪明的经验 (43) 记下孩子的成长史 (43) 应该教给孩子什么 (44) 不要给孩子讲恐怖故事 (45) 孩子长高需精神营养 (45) 吃饭时不要训斥孩子 (45) 训斥孩子的最佳方法 (46) 早晨怎样叫醒您的孩子 (47) 如何发现“神童” (47) 如何发现孩子的特殊才能 (48) 怎样发现孩子的兴趣 (49) 怎样强化孩子的思维 (49) 引导孩子学会观察 (50) 让孩子善于惊异 (50) 怎样发展幼儿的记忆力 (51) 培养孩子的自尊心 (52) 培养孩子的自信心和创造精神 (52) 鼓励孩子的竞争心理 (53) 让孩子发挥潜质 (54) 培养孩子抗挫折心理的能力 (55) 怎样使孩子能说会道 (55) 培养孩子主动学习的兴趣 (56) 要为孩子的兴趣开绿灯 (57) 儿童的兴趣爱好源于诱导 (58) 父母对孩子学习该起的作用 (58) 辅导孩子五法 (59) 引导孩子爱读书 (59) 培养孩子的自学能力 (60) 父母应满足孩子的求知欲望 (60) 家长应该怎样给孩子补课 (61) 怎样教孩子学唐诗 (62) 幼儿阅读指导 (63) 孩子

在什么样灯光下看书好 (63) 当你的孩子做作业遇到困难时 (64) 不要把眼睛盯在孩子考分上 (64) 各种生活对孩子成长的影响 (65) 让孩子放开手脚 (66) 巧借机会教育孩子 (66) 借助家务劳动教育孩子 (67) 培养孩子的早期情感 (68) 怎样防止儿童娇气 (69) 拒绝孩子的无理要求要得法 (69) 如何对待孩子的提问 (70) 孩子对父母的要求 (71) 父母不能常有理 (72) 要敢于对孩子说：“我不知道” (72) 如何对待孩子的过失行为 (73) 孩子为什么不听你的话 (74) 怎样对孩子许诺 (75) 孩子脾气大怎么办 (75) 教育孩子尊师 (76) 孩子受委屈家长莫蛮横 (76) 培养孩子的行为美 (77) 让孩子“合群” (78) 莫将男孩扮女孩 (79)

4、家庭管理

现代家庭应具备的特征 (79) 幸福家庭的标准 (80) 构成美满幸福家庭的三要素 (80) 建立健康家庭 (81) 现代化家庭的内容 (81) 如何使家庭生活充满情趣 (82) 搞好家庭经济管理 (83) 怎样理财 (84) 家庭支出“备忘录” (84) 家庭“风险管理” (85) 家庭储蓄三注意 (85) 家庭消费的学问 (86) 三思而后购 (87) 学会候鸟式消费法 (88) 买东西要注意看“秤” (88) 不要“勒牙齿儿”装门面 (89) 家务劳动标准化 (89) 家务劳动的科学安排 (90) 家务劳动中的心理调节 (91) 家庭贮粮如何度夏 (92) 适度使用“家庭安全阀” (93) 家庭幸福方程式 (94) 美满的家庭多长寿 (95) 现代媳妇特征 (96) 导致家庭崩溃的因素 (96)

5、社交活动

怎样探望病人 (97) 探病送礼的学问 (98) 社交活动七要 (98) 注意交往最初四分钟 (99) 交际中哪几种人不受欢迎

(100) 握手与性格 (100) 怎样举办家宴 (101) 请客陪客勿失礼 (102) 串门五忌 (102) 赴宴交谈六注意 (103) 生活中的礼节 (103) 生活礼貌用语 (104) 怎样挑选礼品 (104) “美语”暖人心 (105) 说服别人的几种方法 (106) 男子赠送女子衣物的讲究 (106) 现代青年获得尊重的十大要素 (106) 怎样使用信末祝福语 (107)

二、饮食科学

1、营养观念

世界食品发展的五大趋势 (108) “平衡”饮食为什么比偏食好 (108) 饮食观念的对与错 (109) 谈家庭饮食营养 (110) 维生素之最 (111) 怎样知道自己缺哪种维生素 (111) 常见食物的营养之最 (111) 营养有助于怡情养性 (112) 锌营养不足将导致提前衰老 (112) 镁—餐桌上不可缺少的生命元素 (113) 胆固醇和食品 (114) 蛋类与胆固醇 (115) 酶—主宰生命的“工程师” (115) 水果不能代替蔬菜 (116) 对食用豆制品的三个新观念 (116) 蔬菜中的营养 (117) 水果并非吃得越多越好 (117) 五味与健康 (118) 老人需要较多的维生素C和D (119) 老年人的营养结构 (119) 老年人的合理营养 (120) 老年人的饮食特点 (120) 延年益寿的第二要素—早餐 (121) 晚餐少吃不宜一概而论 (122) 长吃素会缺钙 (122)

2、食品选购

10种最好的和最差的食物 (122) 选食防癌 (123) 这些食物不宜合并多食 (123) 防止大脑早衰的食物 (123) 要善于从食物中摄取维生素E (124) 面比米营养价值高 (124) 食物的纤维作用不容忽视 (125) 餐桌上,您重点吃什么菜 (125) 减肥

效果好的蔬菜 (126) 什么是山珍海味 (127) 牛羊肉各部位的用途 (127) 病人吃水果应有选择 (128) 选罐头要“四看” (128) 怎样识别罐头的出厂日期 (129) 几种补品的识别 (129) 怎样识别掺假的木耳 (130) 怎样识别被农药毒死的鱼 (130) 怎样识别变质的烧鸡 (130) 如何鉴别奶粉的好坏 (130) 甘蔗霉变的鉴别方法 (131) 纯绿豆卷粉不是绿色的 (131) 西瓜生熟的鉴别 (131) 豆浆比牛奶好 (132) 有益于男性的食物 (132) 春天宜多吃葱蒜 (132) 夏季防病降温食物 (133) 老年人多吃茄子好 (134) 老年人应多吃萝卜 (134) 夏天老年人吃什么食物好 (134) 豆芽菜有营养 (135) 初春时节吃萝卜 (135) 蔬菜淡季的上品——黄豆芽 (136) 番茄 (136) 黄瓜 (137) 咖啡与健康 (137) 酸奶与老年人 (137) 每日喝牛奶可增加儿童身高 (138) 冬季美味佳肴——茧蛹 (138) 消暑解毒佳品——绿豆 (139)

3、调 配 制 作

蒸馒头凉水入屉好 (139) 馍蒸黄了咋办? (140) 如何做好馒头? (140) 馒头再加工的几种方法 (140) 用酵母发面好 (141) 淘米的诀窍 (141) 烧稀饭不使米汁外溢有办法 (142) 乳渣蛋米饭 (142) 怎样使饺子味道更鲜 (142) “腊八粥”三说 (143) 怎样煮元宵 (143) 怎样和面滋润 (144) 隔夜点心的加热法 (144) 菠菜的吃法要讲究 (144) 吃胡萝卜的科学 (145) 切肉的学问 (145) 肥肉减腻法 (145) 巧吃猪肉可长寿 (146) 饮骨头汤可防衰老 (146) 猪肉皮的几种吃法 (146) 肉类保鲜剂一隅 (147) 杞子兔肉 (147) 肉食烹调小常识 (147) 蜂蜜加牛奶可延年益寿 (148) 怎样防止鸡蛋羹蒸老 (148) 蝴蝶的做法 (148) 有助消化的饮料 (149) 自制腐乳 (149) 腌制食物时怎样防止致癌物 (149) 几种清

凉饮料的制作 (150) 老年人健肾食品的配制 (150) 面条汤巧用 (151) 狗肉的做法 (151) 调味要得当 (152) 粗盐与精盐 (152) 黄酒为什么可以做调料 (153) 几种调味品的制法 (153) 怎样制作卤味 (154) 炒糖色的技巧 (155) 香蒜味的简易制法 (155) 吃动物油好, 还是植物油好 (156) 炒菜用油不宜多 (156) 烹调时间与杀菌效果 (157) 烹调要领 (八则)(157) 自制午餐肉 (158) 食用味精不必限量(159) 夏日巧用醋 (159) 淘米水的用途 (159) 家用火锅 (160) 火锅的做法 (160) 吃火锅的卫生 (161) 吃火锅当心一氧化碳中毒 (162) 怎样备西餐 (162) 怎样吃西餐 (162) 鲜果可使柿子脱涩 (163) 冬储苹果妙方 (164) 家庭储藏柑桔新法 (164) 贮藏蕃茄的方法 (165) 马铃薯的存放法 (165) 葱的存放法 (165) 生姜保鲜法 (165) 菜谱命名趣闻(166) 厨房里的学问 (166)

三、饮食卫生

1、饮食禁忌

主食过精易诱发糖尿病 (180) 吃方便面应小心 (180) 蜂蜜滋补要适量 (181) 吃西红柿应注意啥 (181) 吃桔子有讲究 (182) 吃柿子要讲科学 (182) 吃水果要因人因时而异(182) 吃冰西瓜不好 (183) 吃完苹果应马上漱口 (183) 吃红薯四忌 (183) 多味瓜子不宜多吃 (184) 猪油渣和锅巴不能吃 (184) 小孩不宜吃皮蛋 (185) 银耳变质似砒霜 (185) 莫用豆浆冲鸡蛋 (185) 狗肉不可乱食 (186) 闲话吃虫(186) 羊肉冬补有宜有忌 (187) 多数人可日食三个鸡蛋 (187) 鸡蛋熟吃好 (188) 腐乳熬煮后食用好 (189) 喝豆浆五忌(189) 发过性的海味品不宜草率食用 (190) 食鱼二忌 (190) 瘦肉

不易多吃 (190) 用废旧纸包装直接入口食品危害大 (191)
吃雪糕的学问 (191) 暑夏, 饮食不要贪凉 (192) 老年病与
饮食禁忌 (192) 老年人饮食不易过烫 (193) 老年人不宜多
吃菠菜 (193) 吃苦杏仁容易中毒 (194) 隔夜熟白菜吃不得
(194) 炒韭菜隔夜不宜再食 (194) 用除草剂生的无根豆芽
不可吃 (195) 吃酸菜要慎重 (195) 鸡臀尖不能吃 (196)
开水久煮害处多 (196) 牛奶中不宜加红糖 (196) 不能吃没
腌透的菜 (197) 酱油不宜煮沸后保存 (197) 土豆皮不能吃
(197)

2、烟 酒

烟草的害与利 (198) 吸烟可消耗能量 (198) 烟·过滤嘴·体
育锻炼 (199) 吸烟者的肺会漏气 (199) 饭后一支烟有害无
益 (200) 为吸烟者算一笔账 (200) 减少吸烟15招 (200)
吸烟者易患老年痴呆症 (201) 吸烟与癌病 (201) 吸烟与胰
腺癌相关 (202) 酒类的香型 (203) 液体面包—啤酒 (203)
啤酒不能多饮 (204) 喝啤酒的学问 (204) 还是饮黄酒好
(205) 为了健康—请喝葡萄酒 (205) 人参酒黄色为佳 (206)
白泡人参酒 (206) 啤酒兑汽水易醉人 (206) 汽水不可与白
酒同饮 (206) 柿子可解酒 (207) 投盐饮酒谨防中毒 (207)
慎饮小香槟 (207) 醒酒的食物与饮料 (208) 饮酒不宜多食
凉粉 (208) 下酒菜的学问 (208) 夏季喝白酒也应该·烫
(208) 酒后饮茶醉更浓 (209) 滴酒不沾者更易患冠心病
(209) 暖水瓶不宜装啤酒 (209) 酒后不宜看电视 (210)
酒类的疗补作用 (210) 啤酒除头屑 (210)

3、茶 糖

喝茶的好处 (211) 夏天喝茶好处多 (211) 孩子喝茶有益于

牙齿保健 (212) 劝茶与戒茶 (212) 服药忌用茶水送(213)
茶疗十方 (214) 沸开水沏茶不好 (215) 紫砂茶具泡茶汁浓
味香 (215) 茶水煮饭有助消化 (216) 泡茶不宜用保温杯
(216) 茶醉 (216) 隔夜茶可以喝 (216) 隔夜茶的妙用
(217) 看电视喝茶可防辐射 (218) 常看电视饮绿茶好(218)
茶叶储藏保管方法 (219) 老年人饭后不 宜立即饮茶 (219)
吃糖的最佳时机 (219) 不宜吃糖的时候 (220) 饭后嚼块口
香糖 (220) 红糖的新效用 (220) 白糖不宜久贮 (221)

四、卫生保健

1、人体生理

人身上的等号 (一) (222) 人身上的等号 (二) (222) 医学
常识数则 (223) 指甲上的健康信号 (223) 五官变化与内脏
功能 (224) 人的大脑 (224) 智力是什么? (225) 人的智
能是多元的 (225) 人的智力什么季节最发达 (226) 记忆力
是什么? (226) 怎样增强记忆力 (227) 聪明与营养(227)
人体中的奥秘 (228) 人体里有多少化学元素 (228) 人的耐
力 (228) 人有多大劲 (229) 你想知道你的体型吗? (229)
人的三种年龄 (230) 年龄与味觉 (230) 儿童体重计算公式
(估计值) (231) 人的体重究竟多少最合适 (232) 人身
上的数字 (232) 动作可再现人的性格 (233) 有限的献血无损
于健康 (233) 观一发而知全身 (234) 长发——影响女性智
力发展 (235) 磁场与人体 (235) 唾液——天然的愈合剂
(237) 鼻子里的“清洁工” (237) 怎样知道自己缺哪种维生
素 (238) 人有可能死而复生 (239) 血压小常识(239) 人
体的抗癌能力 (240) 日照对身高的影响 (240) 人怕冷或不
怕冷的原因 (241)

2、睡 眠

消除不正确的睡眠认识 (241) 会吃不如会睡 (242) 不觅仙方觅睡方 (243) 最佳睡眠时间 (244) 怎样睡眠更好 (244) 热天睡眠五忌 (244) 冬季睡眠三忌 (245) 蔡季遥睡诀 (245) 克服失眠一法 (245) 老人睡啥床好 (246) 食物可催眠 (246) 失眠的疗法 (246) 午睡也要妥善安排 (247) 午睡可防治心脏病 (247) 夏日早凉不贪睡, 午睡香甜莫贪长 (247) 午睡四忌 (248) 饭后不宜立即午睡 (249) 坐着睡午觉不利健康 (249) 坐着打盹 有损健康 (250) 小憩有益身心 (250) 不要贪凉在露天睡觉 (250) 睡前热水洗脚好 (251) 恶梦能预报病情 (251) 疾病与恶梦 (251) 说梦话的毛病能改掉吗 (251) 枕的作用 (252) 低枕无忧 (252) 患颈椎病人严禁枕高枕 (253)

3、四季保健

春捂秋冻百病难碰 (253) 老年人春季保健 (254) 春季需防手脚“裂口” (255) 夏季的衣食住行 (255) 炎夏话养生 (256) 老人夏季起居 (257) 热天防“苦夏” (257) 老人谨防中暑 (258) 中暑后如何处理 (259) 夏不坐木 (259) 冷食莫多吃 (259) 老人怎样度秋 (260) 秋凉须防露肩风 (260) 冬季保养 (261) 老年人的冬季保健 (262) 冬日晒太阳 (263) 冬天老年人要防骨折 (263) 老人冬季锻炼四忌 (264) 冬令进补要得法 (265) 适应气候变化坚持室外活动 (265) 冬季比夏季食欲好 (266)

4、生活卫生

生活中的最佳温度 (267) 站与坐的姿势 (267) 不宜小饭桌

吃饭 (267) 瓷器的使用与健康 (268) 使用油漆筷子有害 (268) 包装带做菜篮对人身有害 (269) 用汽油洗手有害 (269) 慎用老头乐 (269) 偏食植物性脂肪不利健康 (270) 偏食可导致胎儿畸形 (270) 吃饭十要素 (271) 饮食八宜 (271) 注意饮食冷热 (272) 饭前喝水好 (272) 早晨空腹喝凉开水有益处 (272) 饭后请吃一只苹果 (273) 老年人每天喝多少水好 (273) 小心水垢中毒 (274) 饱餐后慎饮汽水 (274) 女性少饮汽水为宜 (274) 冷饮过多有害身体 (275) 长期饱食会影响寿命 (275) 眼睛近视的人应少吃糖 (275) 啧啧趣谈 (276) 闭口打哈欠不好 (277) 为什么有些人出现口臭 (277) 洗澡擦身不要狠 (277) 洗澡不擦是健康损失 (278) “林浴”有益健康 (278) “林浴”虽好不宜过早 (278) 酒后不宜马上洗澡 (279) 游泳中耳朵进水怎么办 (279) 老人拔牙后应注意什么 (279) 老人怎样保护好牙齿 (280) 怎样防止牙齿早期脱落 (280) 牙刷要勤换勤消毒 (281) 刷牙不要“拉锯” (281) 怎样挑选牙刷 (281) 白矾除牙锈 (282) 花生米可除蒜味 (282) 电视与视力 (282) 避免看电视之弊 (283) 孩子看电视七忌 (283) 常看电视影响眼睛 (284) 看彩色电视要保持距离 (284) 勿边吃边看电视 (284) 点着蚊香睡觉好不好? (284) 点蚊香的最佳时间 (285) 利用气味可对付夏秋蚊蝇 (285) 消灭蟑螂四法 (286) 土豆杀蟑螂 (286) 黄瓜可驱蟑螂 (287) 银器验毒并不完全可靠 (287)

5、妇婴卫生

何时怀孕好 (288) 新婚怀孕的征象 (288) 人工助孕数法 (288) 不要生“星期天孩子” (290) 乳房发育不良和乳房再造 (290) 孕妇不宜热水浴 (291) 怀孕期可以拔牙 (291) 初产妇的乳房保健 (292) 孕妇十忌 (292) 产妇不宜服用麦

乳精(292) 孕妇应多吃苹果(293) 新婚未孕妇女上环不能影响以后生育(293) 哺乳期也要采取避孕措施(294) 子宫切除不会影响性生活(294) 妇女经前应少吃咸食(294) 积极防治外阴瘙痒(294) 防止外阴干枯皸裂(295) 避免外阴损伤(295) 胎儿降生要有一个艰难的历程(296) 出生月份与智力(296) 第几个孩子最聪明(296) 2周岁半到3周岁幼儿的常识(297) 怎样做婴幼儿保健睡觉(297) 如何洗尿布(298) 幼儿洗澡要用中性皂(298) 小儿啼哭与健康(298) 婴幼儿食物性腹泻(299) 不要捏小孩鼻子灌药(300) 乳母用药要当心(300) 怎样防止儿童龋病(300) 儿童牙病要及早治疗(301) 不要给新生婴儿服用氯霉素(301) 儿童健康十忌(302) 常吃药并不能保孩子健康(302) 怎样才能使下一代不患肝炎(303) 不要用电扇给婴幼儿吹风(303) 苹果——孩子的“记忆果”(304) 让孩子自由选择饮食(304) 怎样让孩子好好吃饭(305) 孩子营养过剩智能将低下(306) 小孩不吃蔬菜怎么办(306) 怎样纠正孩子偏食(306) 孩子刷牙也要指导(307) 幼儿穿裤四不宜(307) 切莫让孩子穿尖皮鞋(308) 健美裤对儿童利少弊多(308) 儿童不宜跳迪斯科(309) 不要用尼龙围巾盖婴儿脸(309) 小孩被蚊子叮了怎么办(310)

五、养生之道

1、减缓衰老 长寿有望

健康的新概念(311) 健康的标志(311) 心理健康标准(312) 社会上流行的有关健康的谬误(312) 人的寿命应当多长(313) 健康老人的外观征象(313) 哪些人有长寿的可能(314) 人老先从腿开始(315) 病从脚起 不可忽视(315) 什么人容易早

逝(315) 人为什么会衰老(316) 判断衰老标志(316) 延缓衰老有办法(317) 人过60该怎样生活(318) 瘦,并非好(318)

2、养生健身

顺时养生(319) 寓健身运动于日常生活之中(320) 养生得法长寿可求(321) 老人守则六条(321) 三忌 四要 五难 六宜(322) 简易的消除疲劳法(322) 自我消除疲劳法(322) 家庭主妇简易解乏法(323) 女子健康的秘诀(323) 全新的大脑养生法(324) 要学会制怒(324) 怎样缓和紧张情绪(325) 香花影响人的思维和情绪(326) 多疑对健康有害(326) 说误会伤害身体(327) 生“暗气”有十害(327) 娱乐要宜和不要宜怒(327) 对付老年人忧郁症的办法(328) 长寿歌(329) 老年人保健十要(329) 益寿十戒(330) 长寿莫忘脑锻炼(330) 用脑要讲科学(331) 人长寿一项秘密(331) 长寿妙法三里灸(331) 你想长寿要炼腿(332) 笑与健康(332) 笑的价值(333) 哪些人不宜大笑(334) 这样做,你可能年轻10岁(334) 咽唾养生法(335) 强忍眼泪不利健康(336) 防眼皮松弛有法(336) 伸懒腰也是健身之道(337) 伸懒腰的益处(337) 扭秧歌也是一种健身术(337)

3、生命在于运动

体育锻炼须持久(338) 长跑好处多(339) 长跑与长寿(339) 谈坚持长跑锻炼的体会(340) 胖人不宜作健身跑(341) 怎样把握散步速度(341) 体育与用脑(342) 散步五法(342) 步行有益健康(343) “反走法”治腰疼(343) 锻炼你的双足(344) 腿勤的好处(344) 雾中运动害处多(345) 游泳与健康(345) 游泳卫生(345) 老年人游泳的好处(346)

4、健 美

人体美的追求 (347) 怎样获得健美的体态 (347) 怎样使身体丰满些 (348) 防止眼部出现皱纹 (348) 你了解皮肤吗 (349) 你的皮肤属于哪种类型 (349) 皮肤的保养 (350) 对皮肤要有目的地保养 (351) 细嚼慢咽可美容 (351) 叩齿美容术 (351) 肉皮可减少皱纹的奥妙 (352) 山梨汁保护皮肤 (352) 照镜与自我保健 (352) 洗脸揉面可延缓皮肤衰老 (353) 美容,使你更青春 (353) 老年妇女的皮肤保养 (354) 老年人抗皱化要采取积极措施 (354) 14种不良动作会加深面部皱纹 (355) 你会使用香水吗 (355) 有损健美的不良习惯 (355) 合理饮食可以减肥 (356) 跨步跳减肥 (356) 刷身减肥法 (357) 减肥诀窍 (357) 少女——减肥——脂肪 (358)

六、防病用药

1、常见病防治

有病早治与讳疾忌医 (359) 不容忽视的几种头痛 (359) 影响结核病疗效的原因 (360) 防治暑病要对症服药 (361) 口味异常种种 (361) 怎样治疗异食癖 (362) 肝脏病人的节日宜忌 (362) 晨饮一杯水 可防心绞痛 (364) 怎样防止药物性鼻炎 (364) 治病四戒 (365) 哪些病能出现眩晕 (365) 家庭急救十戒 (366) 家庭急救应注意些什么 (367) 小经验 (367) 毒蛇咬伤应急治疗 (368) 被狗咬伤以后 (368) 巧治蜂螫虫咬 (369) 手术活疗疔症效果好 (369) 为啥一喷白雾就止痛 (370) 夏季治疗冻疮效果最佳 (370) 菌痢初期不用泻药 (371) 怎样诊断心理疾病 (371) 手癣 甲癣 足癣 (372)