

当代 生活良友

DANGDAI
SHENGHUO
LIANGYOU



福建
人民出版社

052395

TS 976
9223

当代 生活良友

本书编写组编

福建人民出版社

一九八五年·福州

当代生活良友

《当代生活良友》

编写组编

•

福建人民出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

莆田市印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 15.125印张 2插页 310千字

1985年10月第1版

1985年10月第1次印刷

印数：1—23,670

书号：17173·27 定价：2.35元

出版者的话

为适应新形势的需要，帮助广大群众把生活安排得更实惠、更美好而又充满高尚情趣，特编写这本《当代生活良友》。但愿它能成为读者们保持传统、更新观念、搞好生活、有利四化的良师益友。

参加本书编写者，有刘德城、吴惠玉、高熔、叶岚、陈炎、魏泰、黄雪鹤等同志。在编写过程中，参阅了全国的科普杂志和各地科技报、晚报、市场报等，以及近五十种有关图书，将其中宝贵材料汇集起来。书上未能一一注明，在此谨向原作者表示歉意，并且致以深切的感谢。

本书难免有不少缺点和错误，希望读者不吝指正。

1985. 4. 20

B341.2/37

目 录

衣 着 编

一 衣着的美学

穿的艺术·····	(3)
穿西装的学问·····	(3)
穿西装的规矩·····	(4)
结领带的考究·····	(5)
领带系法简介·····	(5)
领带卡的选用·····	(7)
西装的手帕卷花·····	(7)
西装背心的穿着·····	(8)
西装与衬衣的搭配·····	(9)
西装与羊 衣 衫 的 配衬·····	(10)
西装与帽子的配衬·····	(11)
风雨衣的流行款式·····	(11)
身材与穿着的选择·····	(12)
身材矮小女性的穿着 打扮·····	(12)
中年妇女的穿着 打扮·····	(13)
中老年的冬装·····	(13)

春装的选择·····	(14)
夏装的选择·····	(15)
绣衣的选择·····	(15)
裙子的选择·····	(16)
纱巾的选择·····	(17)
帽子的选择·····	(17)
戴帽子的学问·····	(18)
绒线帽的样式·····	(18)
围巾的选择·····	(20)
二 商品知识	
呢绒品产地的识别·····	(20)
呢绒品种的识别·····	(21)
毛线商标上数字的 识别·····	(21)
不同门幅布的折算·····	(22)
上装“号”和“码” 的识别·····	(22)
衬衣型号的识别·····	(22)
新旧鞋号换算法·····	(23)
真假丝棉的鉴别·····	(23)
呢绒质量的鉴别·····	(23)
各种化纤衣料的 特点·····	(23)
三 衣物的选购	

秋冬衫的选购·····	(25)
真假牛仔褲的鉴别·····	(25)
絨线的选购·····	(26)
羽絨被的选购·····	(26)
枕头的选用·····	(27)
汗衫背心的选购·····	(27)
羊剪絨帽的选购和 使用·····	(28)
嬰兒衣服的选购·····	(28)
兒童鞋帽的选购·····	(28)
胶鞋的选购·····	(29)

四 衣物的縫制

裁剪衣料須知·····	(29)
男西裝裁剪圖·····	(30)
猎裝裁剪圖·····	(34)
男短袖衫裁剪圖·····	(36)
男茄克衫裁剪圖·····	(38)
春秋女外套裁剪圖·····	(40)
背心裙套裝裁剪圖·····	(41)
裙褲裁剪圖·····	(42)
旅游女裝裁剪圖·····	(43)
系帶連衣裙裁剪圖·····	(45)
領帶縫制法·····	(46)
波浪裙的波浪感·····	(47)
縫衬衫領的秘訣·····	(47)
縫鈕扣的窍门·····	(47)
鴨鵝毛枕芯自製法·····	(47)
折裱裙的熨燙法·····	(48)
彈力呢褲綫、褲角的 熨燙法·····	(48)

毛綫用量計算法·····	(48)
針數計算法·····	(48)

五 衣物的洗滌

三十種污漬去除法·····	(49)
西裝領帶洗滌法·····	(52)
衬衣硬領的洗滌法·····	(52)
絲綢衣服洗滌法·····	(52)
毛料衣物洗滌法·····	(53)
呢制服的干洗法·····	(53)
彩條羊毛衫的洗滌 法·····	(54)
汗衫背心洗滌法·····	(54)
棉衣巧洗法·····	(54)
裘衣油漬去除法·····	(55)
綉花織物洗滌法·····	(55)
灯芯絨衣服洗滌法·····	(55)
衛生衣褲的穿著和 洗滌·····	(55)
皮毛洗滌法·····	(56)
光面皮革去污法·····	(56)
淺色皮茄克清潔法·····	(56)
人造皮革制品洗滌 法·····	(56)
香云紗洗滌法·····	(57)
化纖衣料洗滌法·····	(57)
晴綸毯洗滌法·····	(57)
尼龍羽絨衣洗滌法·····	(58)
滑雪衫去污法·····	(58)
泡泡紗洗滌法·····	(58)
膨綸紗洗滌法·····	(59)

衣服霉斑去除法	(59)
帽子洗刷法	(59)
拉毛围巾洗涤法	(60)
袜子洗涤法	(60)
丝绸被面洗涤法	(60)
蚊帐洗涤法	(60)

六 衣物的保养

西装的保养	(61)
丝绸衣服的保养	(62)
呢料衣服的保管	(62)
皮革服装的保存	(62)
毛皮服装的保存	(63)
绒线织物的保养	(63)
化纤衣服的保养	(64)
羽绒制品的防蛀问题	(64)
风雨衣的保养	(65)
胶布雨衣的保护	(65)
塑料雨衣的保养	(66)
尼龙手套的保养	(66)
皮鞋的保养	(67)
胶鞋的保养	(67)
塑料鞋的保养	(68)
毛巾的使用和保养	(69)
棉胎的使用和保管	(69)

七 衣物的修整

衣物简便织补法	(70)
白绸衬衣去黄法	(70)
衣服褶皱和焦痕消除法	(71)

长毛绒领倒伏的还原法	(71)
毛料衣服亮光的消除法	(71)
皮猎装上光法	(71)
旧皮革服装的整修	(72)
皮货的修整	(72)
毛线衣裤的拆洗	(73)
晴纶绒线由曲变直法	(73)
的确良保持亮彩法	(73)
尼龙织品的粘补	(73)

八 其他

晾晒衣服的学问	(74)
化纤衣料的熨烫	(74)
使羽绒服更加保暖的方法	(75)
使布鞋经久耐穿的方法	(76)
穿球鞋防臭法	(76)
氯纶棉毛衫裤的护理作用	(76)
卫生球要包好的道理	(76)
衣橱安放樟脑丸的用量	(77)
衣服粘上棉絮去掉法	(77)
不宜用尼龙纱巾遮小孩的脸	(77)

饮 食 篇

一 食物与健康

食品对精神影响一

览表.....(81)

人体必需的营养素.....(81)

缺少维生素确定法.....(82)

强化食品与健康.....(83)

脑力劳动者的营养.....(83)

婴幼儿的辅助食品.....(84)

老年人的膳食.....(85)

二 食品的选购

鲜肉的选购.....(87)

鲜鱼的鉴别.....(87)

鲜虾的选购.....(88)

梭子蟹的选购.....(88)

贝类的选购.....(88)

活鸡的挑选.....(89)

种鸡的挑选.....(89)

鸡、鸭蛋的好坏
鉴别.....(89)

皮蛋的选购.....(90)

木耳银耳的选购.....(91)

笋干的挑选.....(91)

毒菇的鉴别.....(92)

茶叶的选购.....(92)

花茶质量的鉴别.....(93)

新旧茶的鉴别.....(93)

啤酒质量的鉴别(93)

白酒度数的判别(94)

瓶酒的选购(94)

海味干品的选购(94)

食品罐头的挑选(95)

鲜奶质量的鉴别(95)

奶粉的选购(96)

真假藕粉的鉴别(96)

蜂蜜质量的鉴定(97)

西瓜的挑选(97)

沙田柚的鉴别(98)

三 厨房里的学问

鸭子宰法(98)

野禽宰法(98)

家兔宰法(99)

猪肚猪肠清洗法(99)

鱼的宰法(100)

使贝类吐泥法(100)

蔬菜蚜虫洗除法(100)

辛辣蔬菜巧切法(100)

大蒜皮巧剥法(100)

肉皮爆发法(101)

蹄筋泡发法(101)

海参泡发法(101)

海蜇泡发法(101)

海带浸泡法(101)

香菇浸泡法(102)

笋干浸发法(102)

鱼腥去除法(102)

羊肉去膻法(103)

菜籽油异味去除法 (103)

炸过鱼的油去腥法 (104)

开水油腻味去除法 (104)

仙人掌净水法 (104)

四 烹饪诀窍

烧肉诀窍 (105)

炖猪肉诀窍 (105)

烧骨头汤诀窍 (105)

煮咸肉诀窍 (106)

煮火腿诀窍 (106)

炖牛肉诀窍 (106)

炒牛肉片诀窍 (106)

煎鱼诀窍 (106)

烧鱼诀窍 (106)

烧鲜鱼汤的诀窍 (107)

炖老鸡诀窍 (107)

煎蛋诀窍 (107)

蟹的吃法 (107)

蚬子的吃法 (107)

豆浆与豆腐粉的

吃法 (108)

皮蛋的几种吃法 (108)

炒青菜的诀窍 (109)

煮汤菜不要先放盐 (109)

煮豆不宜过早放盐 (109)

烧菜如何用酒 (109)

蒸食物的要诀 (109)

和面怎样不粘盆 (110)

几种发面法 (110)

水开后蒸馒头不好 (111)

用开水烧饭好 (111)

饭烧焦了怎么办 (111)

馒头蒸黄了怎么

办 (111)

巧烧奶粉不溢锅 (111)

怎样包饺子 (112)

巧作馅心 (112)

饺子、挂面的煮法 (113)

元宵的煮法 (113)

几种简便的烹调应

急法 (113)

五 名菜谱摘选

过油肉(京菜) (114)

涮羊肉(京菜) (114)

三鲜汤(鲁菜) (115)

什锦油面筋(苏菜) (115)

香酥鸡(苏菜) (116)

炖菜核(苏菜) (116)

雏鸡甲鱼(皖菜) (117)

西湖醋鱼(浙菜) (117)

烩鸡火丝(浙菜) (118)

宋嫂面(浙菜) (118)

佛跳墙(闽菜) (119)

荔枝肉(闽菜) (120)

鱼丸(闽菜) (120)

荷叶粉蒸肉(赣菜) (121)

五彩炒蛇丝(粤菜) (121)

盐焗鸡(粤菜) (122)

蚝油牛肉(粤菜) (122)

糖醋排骨(粤菜) (122)

银鱼火锅(湘菜)	(123)
麻菌滑肉汤(湘菜)	(123)
东坡肉(川菜)	(124)
宫保鸡丁(川菜)	(124)
麻婆豆腐(川菜)	(124)
奶汤锅子鱼(陕菜)	(125)
哈巴肘子(满族菜)	(125)
烧羊腿(蒙古族菜)	(126)
炸扒羊肉(蒙古族菜)	(126)
烤羊肉串(维吾尔族菜)	(126)
酥羊肉(回族菜)	(127)
炒八味(朝鲜族菜)	(127)
烤鱼串(朝鲜族菜)	(127)
爆炸猪肝花	(128)
烩鸡蛋饺	(128)
桂花羊肉	(128)
辣麻狗肉	(129)
生烤兔肉	(129)
生爆鳝鱼	(129)

六 家庭快餐与小食

夹肉面包	(130)
西红柿肉片饭	(130)
蟹炒饭	(130)
拌凉面	(131)
肉丝炒面	(131)
榨菜肉丝汤面	(131)
杂锦拼盘	(132)
糖醋拌黄瓜	(132)

生鱼鲜菇汤	(132)
榨菜肉丝汤	(132)
酸辣豆腐汤	(133)
芹菜炒肉米	(133)
葱炒肉片	(133)
姜芽蒸牛肉	(133)
粉丝虾米蒸蛋	(134)
西红柿炒蛋	(134)
摊鸡蛋	(134)
青椒炒鸡片	(134)
清蒸鲜虾	(135)
鲜鱼丁	(135)
绿豆芽拌干丝	(135)
生日蛋糕制法	(136)
麦芽糖制法	(136)
“藕丝糖”制法	(137)
花生糖制法	(137)
奶油五香豆制法	(137)
绿豆汤快煮法	(137)
桔子水的制法	(138)
乌梅汤制法	(138)
银耳冰糖汤制法	(138)
汽水自制法	(138)
防暑冷饮自制法	(138)
南丰蛋蘑菇	(139)

七 食品的加工

烤肉制法	(133)
肉脯干制法	(139)
风肉制法	(140)
香味腊肉制法	(140)

猪头加工法	(140)	豆腐保存法	(153)
肉皮加工法	(141)	豆腐干贮存法	(153)
鱼松制法	(141)	冬笋保存法	(153)
泡菜制法	(141)	花生米贮存法	(154)
人造海蜇皮法	(142)	绿豆蚕豆赤豆贮	
冻豆腐制法	(142)	存法	(154)
盐茶鸡蛋制法	(142)	茶叶贮存法	(154)
皮蛋的制法	(142)	柑桔保鲜法	(155)
咸鸭蛋制法	(143)	蜜柑的中草药防腐保	
盐水腌蛋法	(143)	鲜法	(155)
腌菜制法	(143)	苹果贮存法	(156)
豆芽菜培养法	(144)	削皮水果保鲜法	(156)
八 食物的储存		西瓜贮存法	(157)
粮食生虫防治法	(144)	红枣保鲜法	(157)
黄曲霉消除法	(145)	板栗贮存法	(157)
猪油炼存法	(146)	九 食物妙用及其他	
油脂防止“哈喇”法	(147)	盐的妙用	(158)
花生油贮存法	(147)	残茶的妙用	(158)
盐、糖保管法	(147)	淘米水的妙用	(158)
酱油、醋防腐法	(147)	蛋壳的妙用	(160)
面肥保存法	(148)	味精的食用	(160)
鲜鱼保鲜法	(148)	米酒妙用	(161)
活鱼留存法	(149)	啤酒的妙用	(161)
鲜肉保管法	(149)	葡萄酒妙用	(162)
腊味保存法	(149)	汽水的妙用	(162)
禽蛋保存法	(150)	红枣妙用	(162)
韭葱蒜椒姜的保		桔子皮的妙用	(163)
鲜法	(151)	西瓜皮的妙用	(163)
番茄贮存法	(151)	栗子去膜法	(164)
蘑菇贮存法	(152)	水果催熟法	(164)

柿子脱涩法	(164)
白酒烫热了喝好	(164)
解酒醉方	(164)
胡萝卜宜熟食	(165)
不宜空腹喝牛奶、 豆浆	(165)
保温瓶不宜存放牛 奶、豆浆	(166)
金属容器不宜存放 蜂蜜	(166)
餐巾折花:	(167)
1. 孔雀开屏	(167)
2. 喜鹊唱枝	(168)
3. 蓝天雄鹰	(168)
4. 梅花报春	(170)
5. 花香蝶恋	(171)
6. 洒晕海棠	(172)

日用品编

一 家用电器四大件(电视 机、电冰箱、洗衣机、收 录机)

彩色电视机的选购	(175)
彩色电视机色彩的 调节	(176)
电视机安放位置的 选择	(176)

电视机室外天线的 装配	(177)
自制电视天线	(178)
彩电色纯度不好怎 么办	(178)
电视机的日常维护	(179)
电视机不宜频繁开 和关	(180)
使用电视机要注意 安全	(180)
电视机屏幕的擦试	(180)
电视机去尘法	(181)
看电视的眼睛和皮肤 卫生	(181)
电视机上不宜贴滤 色片	(182)
电冰箱的使用	(182)
电冰箱停用前的 维护	(183)
电冰箱防臭法	(183)
电冰箱的妙用	(184)
洗衣机的挑选	(184)
洗衣机的使用	(185)
洗衣机宜用低泡沫洗 衣粉	(186)
录音机的挑选	(186)
盒式录音机用毕要拔 出电源插头	(187)
录音机杂音消除法	(187)
盒式录音机磁头消	

磁法	(187)
录音磁带的使用··	(188)
录音机卡带的处理	(189)
录音磁带的粘接	(189)
不磨损磁头的定时	
磁带	(190)
盒式录音机的加油	
方法	(190)
使收音机声音悦耳	
的方法	(191)
家用音箱与扬声器	
的选择	(191)
单速电唱机改放密	
纹唱片的方法	(192)
唱片的使用和保管	(192)
变形唱片的复平法	(193)
二 一般家用电器	
家庭用电须知	(193)
正确选用保险丝	(194)
安全使用电器的插	
头插座	(194)
验电笔的几种用法	(194)
家用电表简易检	
验法	(195)
室内几种布灯法	(196)
灯泡耐用法	(196)
日光灯节电法	(197)
日光灯管的保养	(197)
照明灯具的擦洗	(198)
电风扇的挑选	(198)

电风扇的使用	(198)
电风扇的保养	(199)
电熨斗的选购	(200)
电熨斗的使用与	
保养	(200)
电熨斗的简易修理	(201)
电熨斗污垢去除法	(201)
蒸气熨刷的使用	(201)
电炒锅的使用	(202)
电饭煲的使用	(202)
电饭煲的擦洗	(203)
食品电烤箱的使用	(203)
电烤箱的清洁	(204)
空调器的使用与	
维护	(204)
冷气机的保养	(205)
吸尘打蜡机的使用	
与维护	(205)
吸尘器的使用	(206)
按摩器的选购和	
使用	(207)
电热梳的用法	(208)
电动剃须刀的选购	(208)
电动剃须刀的使用	
与保养	(209)
电动剃须刀刀片的	
更换	(209)
“过水热”淋浴器	
的安装和使用	(209)
电热杯的使用	(210)

电热毯的使用	(210)
电热毯的检修	(211)
电热毯的保养	(211)

三、自行车、摩托车与 缝纫机

自行车的车型和 型号	(212)
自行车的选购	(213)
自行车的保养	(213)
蓖麻籽擦自行车	(214)
摩托车的选购	(214)
摩托车驾驶前的准 备工作	(215)
摩托车的保养	(216)
缝纫机的挑选	(217)
缝纫机的保养	(217)

四 家 具

新式家具图样:	(219)
1. 组合书橱	(219)
2. 二用书橱	(221)
3. 三门大衣橱	(223)
4. 组合橱床	(225)
5. 组合多用床	(227)
6. 写字多用柜	(228)
7. 写字电器多 用柜	(231)
8. 缝纫写字台	(233)
9. 小型电视机柜	(235)
10. 电器柜	(236)
11. 梳妆床边柜	(237)

套装家具的选购	(238)
电镀家具保养法	(238)
铁管锯制法	(239)
深色木料褪色法	(239)
木器油漆的选择	(239)
家具的油漆法	(240)
纤维板油漆法	(240)
塑料贴面板粘贴法	(241)
油漆家具的保护	(241)
纤维板家具防潮法	(242)
木材压痕消除法	(242)
家具变形的矫正	(242)
减少抽屉磨损法	(243)
家具塑料贴面保 护法	(243)
家具漆面除痕法	(243)
旧家具油漆复亮法	(224)
木器裂缝修补法	(244)
木家具防蛀法	(245)
竹器防蛀法	(245)
沙发的保养	(246)
棕榈的使用和保养	(246)

五 厨房用具

食具消毒法	(247)
餐具的擦洗	(247)
菜刀的挑选和使用	(248)
菜板的卫生	(249)
菜板防裂法	(249)
木桶嵌补法	(249)
水缸裂缝修补法	(249)

蜂窝煤炉的选购	(250)
煤气、液化气灶具的 保养	(250)
煤气炉检漏法	(251)
煤气“回火”的检 修	(252)
煤炉易燃法	(253)
煤油炉排烟法	(253)
锅的挑选和使用	(253)
用铁锅烧饭做菜好	(254)
铁锅的擦洗	(254)
新铁锅防锈法	(254)
铁锅修补法	(255)
木锅盖防裂法	(255)
铝制品的使用和 保养	(255)
铝锅去污法	(256)
不锈钢炒菜锅使 用法	(257)
平锅的使用	(257)
压力锅的挑选	(257)
压力锅的使用	(258)
六 钟表与日用品	
手表的选购	(259)
正确使用电子手表	(260)
挂钟的选购	(261)
保温瓶里水垢消 除法	(261)
气压式保温瓶的使 用与保养	(262)

水壶里水垢去除法	(262)
瘪铝水壶复原法	(263)
铝壶漏洞焊补法	(263)
紫砂茶壶使用法	(263)
银器去污法	(264)
铜器的擦拭	(264)
搪瓷器的使用和 保养	(264)
搪瓷器皿粘合法	(264)
日用瓷器的选购	(264)
陶器修补法	(265)
瓷器粘合法	(265)
茶杯污垢去除法	(265)
便盆除垢法	(266)
玻璃器皿的保养	(266)
玻璃器皿粘合法	(266)
玻璃瓶截断法	(266)
瓶中取塞法	(266)
巧开瓶盖	(267)
塑料袋有无毒性的 鉴别	(267)
塑料制品热补法	(267)
热水袋的使用和 收藏	(268)
象牙制品的洗涤	(268)
洗衣粉的选用	(268)
肥皂头利用法	(269)
电子打火机灌气法	(269)
镜子保护法	(269)
眼镜生雾防止法	(270)

眼镜框粘接法	(270)
晴雨伞的选用和 保养	(270)
老人手杖的选用	(271)
拉锁的修理	(271)
断钥匙取出法	(271)
开锈锁的方法	(272)
铁器防锈与除锈法	(272)
针防锈法	(272)
刀片防锈法	(272)
手电筒反光镜复 亮法	(272)
新旧电池不能混合 使用	(273)
微型电筒的选用	(273)
使煤油灯明亮少烟的 方法	(273)
玻璃灯罩的维护	(273)
草席的选购和保养	(274)
凉席的收藏	(274)

卫 生 编

一 卫生与健康

养生十六宜	(277)
几种新型健身器械	(277)
提高记忆力的要诀	(278)

头发的护养	(279)
眼睛的保养	(280)
预防近视	(280)
凉水洗脸对眼睛有益	(280)
风沙迷了眼怎么办	(281)
保护听力的方法	(281)
耳朵止痒法	(281)
不要用手指挖鼻孔	(282)
刷牙的“三、三、三” 制	(282)
口臭的防治	(282)
洗澡的科学	(282)
用热水擦身凉快	(283)
冷水浴与健康	(283)
睡眠十忌	(284)
睡前注意事项	(284)
失眠的自我疗法	(285)
睡觉打鼾怎么办	(285)
年轻发胖怎么办	(286)

二 家庭卫生与消灭四害

春天室内的防潮	(286)
房内油漆味去除法	(287)
窗纱的选购	(287)
窗帘的洗涤	(287)
窗的清扫	(287)
擦洗门窗新法	(288)
擦玻璃的方法	(288)
天花板除尘法	(289)
用碱水擦拭大理石	(289)
墙纸粘贴法	(289)

布纸壁面的清扫	(290)	蜜月要防膀胱炎	(299)
用牙膏擦拭墙上的		孕期的卫生	(299)
笔迹	(290)	孕妇的营养	(300)
地面的清扫	(290)	妊娠期的性生活	(300)
地板蛋迹去除法	(291)	产前检查与优生	(301)
地毯污渍消除法	(291)	妊娠日记的好处和	
石膏像的擦拭	(292)	内容	(302)
油画每年应做一次日		伏天坐月子注意	
光浴	(292)	事项	(302)
厕所的清扫	(292)	增加母乳的方法	(302)
用烧碱疏通被阻塞		产妇宜食红糖	(304)
的排水管	(292)	妇女更年期综合症的	
浴缸等管道疏通法	(293)	治疗	(304)
浴室用品去污法	(293)	孩子体重、身长的标	
消灭老鼠的方法	(293)	准及其测量法	(304)
简易灭蝇法	(294)	儿童健康六忌	(305)
简易驱蚊法	(294)	新生儿的保暖	(305)
蚊香的选购	(295)	婴儿漾奶怎么办	(306)
傍晚点蚊香驱蚊效		孩子断奶法	(306)
果好	(295)	怎样促儿入睡	(306)
蚊香自灭法	(295)	婴儿夜啼怎么办	(307)
自制特效驱蚊剂	(295)	小儿防病法	(308)
灭跳蚤的方法	(296)	治小孩遗尿妙法	(309)
灭虱子的方法	(296)	治遗尿方	(309)
消灭蟑螂的方法	(297)	小儿的防疫荷包	(309)
消灭蚂蚁的方法	(297)	蛔虫病的体征	(310)
三 妇幼卫生与计划生育		花椒驱蛔虫	(310)
经期的卫生	(298)	生男生女的奥秘	(310)
花椒、艾叶可作妇		莫为不生孩子苦恼	(311)
用清洁剂	(298)	常用节育方法的	