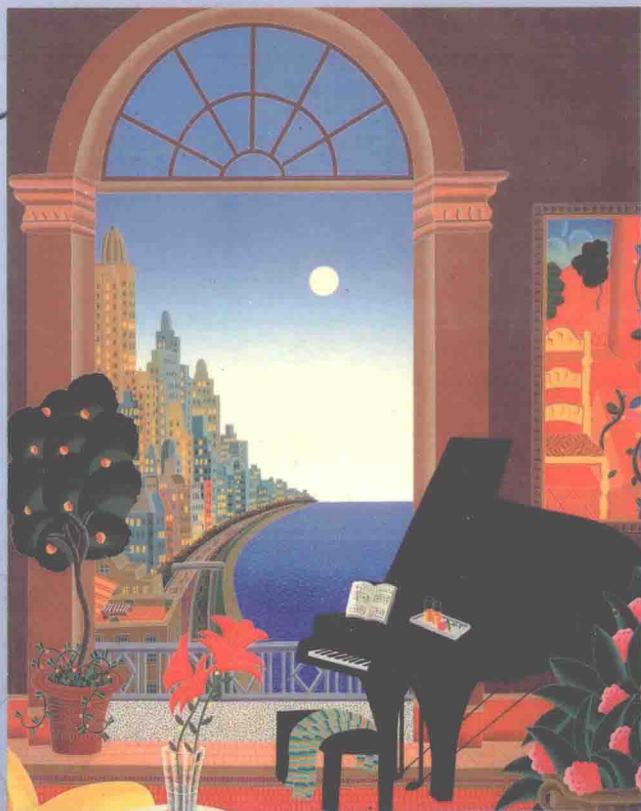


实用家事常识手册

李 桥 编著

一册在手 万事 OK



家庭百事通
家事法律顾问

广州出版社

实用家事常识手册

李 桥 编著

广州出版社

粤新登字 16 号

责任编辑: 李宝聪

封面设计: 周 平

实用家事常识手册

李 桥 编著

广州出版社 出版
发 行

(广州市东风中路 503 号 7 楼)

江门市教育印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 26.25 印张

1996 年 12 月第一版 1996 年 12 月第一次印刷

印数: 1-8000 册

ISBN 7-80592-534-8 / TS · 25

定价: 29.60 元

内容题要

《实用家事常识手册》是回答家庭生活方方面面问题的“家庭百事通”。它包括“婚姻”、“生育”、“育儿”、“青春期保健”、“美容化妆”、“健康健美”、“饮食”、“居室清理”、“衣服物品”、“玩具饰物”、“民俗属相”等篇，从生活科学、生活经验、医疗保健，乃至性生活知识和法律常识等方面，回答家庭生活中的 1000 多个疑难问题。

目 录

一、婚姻篇

1、恋爱

- 怎样运用求爱的技巧? (1)
- 怎样窥测男人心中的秘密?
..... (2)
- 第一次约会谈什么? (4)
- 当恋人要亲吻拥抱怎么办?
..... (5)
- “吃醋”有解救办法吗? (7)
- 怎样识破色狼的诱骗? (9)
- 同时爱上两个人怎么办?
..... (11)
- 陷入三角恋爱泥潭如何自拔?
..... (12)
- 爱情与友情能划分界线吗?
..... (13)
- 错将友情当爱情怎么办?
..... (15)
- 失身该不该告诉他? (16)
- 大龄女子怎样面对实际?
..... (18)

2、结婚

- 婚前要作什么准备? (20)
- 婚前为什么要进行体格检查?
..... (22)
- 婚前体检检查哪些项目?
..... (23)
- 结婚需要办什么手续? ... (23)
- 新娘婚前该做些什么? ... (25)
- 新娘怎样化妆? (26)
- 新郎应选择什么发型? ... (28)
- 新郎应选择什么服饰? ... (29)
- 急性传染病隔离期应暂缓结婚
..... (31)
- 患哪些传染病应暂缓结婚?
..... (32)
- 为什么肺结核患者治愈前不宜结婚? (32)
- 先天性心脏病患者可结婚和生育吗? (33)

癫痫患者可结婚吗?	(33)
哪些神经、精神疾病不宜结婚?	(33)
哪些内科疾病患者终身不宜结婚?	(34)
哪些情况可结婚但不许生育?	(34)
哪些情况婚后需要限制生育?	(35)
“阴阳人”可以结婚吗? ...	(35)

3、房事

房事要有良好环境?	(36)
你知道性器官的状况吗?	(36)
无需为阴茎大小烦恼	(38)
为什么睾丸长在体外?	(39)
阴茎弯曲是畸形吗?	(39)
自慰过度会引起阴茎变黑吗?	(40)
性器官应该每日清洗	(41)
阴毛稀少的女性其性能力较弱吗?	(41)
性欲强弱是因人而异的 ...	(42)
口交会怀孕吗?	(43)
女性也会射精吗?	(44)
男女的性感区在何处? ...	(44)
性交频繁, 受孕机会反而减少?	(46)

性交就会怀孕吗?	(46)
阳痿的原因和对策?	(47)
什么是性高潮?	(49)
射精后应怎么办?	(50)
同房时间多久为适宜? ...	(50)
哪种房事有害无益?	(51)
有改进房事的窍门吗? ...	(52)
如何防治新婚疾病?	(54)
女子月经前后性欲最强烈吗?	(55)
行房十种意外事的紧急处理方法?	(56)
夫妻配合可治早泄	(59)
夫妻配合可治性欲低下 ...	(60)
哪些常用药物会影响性功能?	(62)
乱吃壮阳药后患无穷	(63)
为什么有些男子房事后下体瘙痒?	(64)
得了哪些病暂时不能行房?	(64)
心脏病病人怎样对待房事? (64)	
体质过敏的女性怎样对待房事?	(65)
孕期房事与胎儿优生	(66)
性病的征兆	(68)
接吻握手会传染性病吗?	(69)
公厕、浴室和泳池传染性病吗?	(70)

二、生育篇

1、计划生育

- 怎样选择生育的最佳年龄和季节? (71)
- 什么是怀孕的最佳时机?
..... (71)
- 怎样判断易受孕期? (74)

2、母体与胎儿血型

- Rh 血型不合怎么办? (76)
- ABO 型血型不合怎么办?
..... (78)

3、优生与遗传

- 什么是细胞与基因? (79)
- 遗传与智力的关系 (79)
- 怀孕早期通过母体带来的危险是什么? (81)
- 香烟和酒精对胎儿有什么危害?
..... (85)

4、控制生男生女的方法

- 为什么要控制生男生女?
..... (86)
- 人工控制性别的方法 (88)

- 什么是高龄初产? (89)

5、孕期生活

- 怎样知道怀孕了? (90)
- 怀孕时应注意哪些问题?
..... (91)
- 怀孕时有哪几种危险疾病?
..... (93)
- 怎样计算预产期? (94)
- 怎样对待孕期夫妻性生活?
..... (94)
- 整个孕期的注意事项是什么?
..... (95)
- 怀孕早期注意什么? (95)
- 怀孕中期注意什么? (96)
- 什么是孕期应避免的体位?
..... (97)
- 什么时期不准过性生活?
..... (97)

6、产后护理

- 产后护理的要点是什么?
..... (98)
- 初生儿怎样护理? (99)

7. 避孕

切断输精管也会怀孕吗？

..... (101)

女性没有达到高潮时，就不会怀孕吗？ (101)

使用双重保险套能提高避孕的效

果吗？ (102)

是否不要使用无附加装精液用的小袋的保险套？ (103)

性交没有射精不会怀孕吗？

..... (104)

保险套有百分之百的避孕效果吗？ (104)

三、育儿篇

1. 婴儿营养和照料

婴儿生理特点是什么？ ... (106)

婴儿发育状况如何？ (111)

婴儿三大特征是什么？ ... (111)

怎样照料婴儿日常生活？

..... (112)

怎样护理早产儿？ (113)

怎样护理过期产儿？ (114)

怎样哺育婴儿？ (114)

婴儿有病的标志是什么？

..... (118)

婴儿的健康检查和就医 ... (120)

婴儿的常见疾病 (120)

什么是特殊的婴儿？ (124)

照料婴儿要注意什么？ ... (128)

婴幼儿需要什么营养？ ... (129)

对孩子谈话应注意技巧 ... (131)

怎样了解孩子的内心世界？

..... (131)

怎样培养孩子的独立和责任感？

..... (134)

为什么要多与孩子谈论学校生活？

..... (135)

为什么要站在孩子一边？

..... (136)

为什么不要对孩子大声疾呼？

..... (137)

怎样为孩子选择读物？

..... (138)

怎样引导孩子学习知识？

..... (139)

为什么不要对成绩太苛求？

..... (141)

家长怎么与学校配合？

..... (144)

2. 管教孩子的良方

要尊重孩子的童真	(146)
怎样留心孩子与社群往来？	(147)
怎样以正确观念教育孩子？	(149)
为什么要督促孩子帮忙？	(150)
为什么要给孩子适当援助？	(151)
为什么打骂不能代替教育？	(151)
为什么要肯定孩子的才能？	(153)
为什么不要说难听的话？	(154)
为什么要给孩子安全感？	(154)
为什么要给孩子适当的鼓励？	(156)
为什么要考虑孩子的意见？	(158)
为什么要鼓励与同学交朋友？	(158)
为什么要让孩子独立处事？	(161)
怎样让孩子管好零用钱？	(163)
父母的正确态度是什么？	(165)

为什么父母要当好榜样？	(167)
让孩子养成良好习惯	(168)
为什么要孩子履行责任？	(169)
为什么要谅解孩子？	(170)
什么是对事不对人？	(172)
为什么不准孩子说谎？ ...	(173)
怎样帮助孩子认识错误？	(175)
为什么不要威胁孩子？ ...	(176)
为什么要留意“小毛病”？	(177)
什么是过于早熟？	(178)
为什么孩子会偷东西？ ...	(179)

3、解除孩子的疑难

儿童摸弄生殖器怎么办？	(181)
怎样注意孩子的安全？ ...	(181)
什么是六龄牙？	(182)
怎样引导孩子的好奇心和想象力？	(183)
怎样预防龋齿？	(183)
怎样培养幼儿的记忆力？	(184)
怎样做幼儿的入学准备工作？	(185)

四、青春期保健篇

1、人体发育的分期

怎样划分人体发育期？

..... (187)

2、青春期对人一生的重要性

什么是青春期？ (188)

什么左右体质的发展？ ... (188)

什么影响性格的形成？ ... (188)

学识和技能的奠基阶段 ... (189)

3、青春期来临的信号

形体上有什么变化？ (189)

性征有什么变化？ (190)

内脏功能有什么变化？ ... (191)

4、青春期启动的生理机制

男孩的性发育过程 (192)

女孩的性发育过程 (192)

5、月经

什么是月经？ (193)

月经产生的原因是什么？

..... (193)

卵的发育过程 (194)

经期的各种生理和病理现象

..... (195)

怎样做好经期的卫生保健？

..... (197)

6、乳房

乳房的形态和结构？ (199)

乳房怎样发育的？ (200)

为什么乳房不发育或发育不正常？ (200)

男子乳房怎么会增大？ ... (202)

常见乳房病患 (203)

怎样做好乳房保健？ (204)

7、精液

精子的产生和贮存 (206)

精液的组成 (208)

为什么会遗精？ (208)

怎样纠正频繁遗精？ (209)

梦遗、滑精、排精与射精

..... (210)

8、性行为

什么是男子的性行为？ ... (210)

性行为的过程是怎样的？

..... (211)

什么是女子的性行为？ ... (212)

女子性行为过程是怎样的？	 (213)
--------------	-------------

9、性器官的异常和疾病

阴茎多大为合适	(214)
睾丸发育不良	(215)
包茎、包皮过长	(215)
前列腺炎	(216)
阴囊肿胀	(216)

阴道出血	(217)
阴道炎	(217)
外阴瘙痒	(218)
处女膜和处女膜闭锁	(218)
其他疾病	(220)

10、性卫生

以正确态度接受性教育 ...	(220)
注意性器官卫生	(221)

五、美容化妆篇

1、面部皮肤养护

怎样清洁面部皮肤？	(223)
日常洗脸的学问	(223)
使您容光焕发的洗脸方法	 (225)
怎样见缝插针清洁面部？	 (227)
其他皮肤养护法	(228)
什么是面膜？	(228)
面膜美容方法与注意事项	 (228)
面膜的种类	(229)
什么是蒸汽护肤？	(232)
乳液能护肤吗？	(233)
饮食能护肤养颜？	(233)
弱碱性食物对皮肤最有益	

.....	(235)
常吃糙米杂粮有益美容 ...	(236)
常见美容食品	(236)
什么是青春痘？	(237)
什么是酒糟鼻与日晒红斑？	 (239)
什么是雀斑？	(239)
什么是蝴蝶斑？	(241)
什么是黑痣？	(242)
使粗糙皮肤细润法	(242)
黑皮肤漂白法	(243)

2、日常面部化妆法

快速化妆法	(244)
国际新潮简妆法	(246)
快速补妆法	(247)

3、不同五官类型的化妆

单眼皮小眼睛的画法	(248)
垂眼角化妆法	(249)
肿眼泡的化妆法	(249)
深眼窝的化妆法	(250)
吊眼角的化妆法	(250)
圆眼睛的化妆法	(250)
眯斜眼的化妆法	(251)
两眼过于接近的化妆法 ...	(251)
两眼过于分开的化妆法 ...	(251)
皱睑眼的化妆	(252)
怎样巧画眉毛?	(252)
几种特殊眉形的画法	(253)
怎样巧画鼻子?	(254)
窄鼻梁画法	(255)
嘴唇过厚, 怎么办?	(255)
嘴唇过薄, 怎么办?	(256)
嘴唇过大, 怎么办?	(256)
嘴唇过小, 怎么办?	(256)
嘴唇下垂, 怎么办?	(257)
模糊嘴唇, 怎么办?	(257)
垂老唇, 怎么办?	(257)
木纹唇, 怎么办?	(258)
黑嘴唇, 怎么办?	(258)
上唇短, 怎么办?	(258)
嘴唇太宽, 怎么办?	(259)
黑皮肤化妆法	(259)
苍白皮肤化妆法	(259)
黄皮肤化妆法	(260)

4、中老年妇女面部化妆

蛋清去皱法	(260)
蜂蜜去皱法	(260)
西红柿去皱法	(260)
南瓜去皱法	(261)
桔皮去皱法	(261)
黄豆去皱法	(261)
果酸去皱法	(261)
香蕉去皱法	(261)
草莓去皱法	(261)
栗子去皱法	(262)
鸡骨去皱法	(262)
啤酒去皱法	(262)
猪蹄去皱法	(262)
银杏面浆除皱	(262)
胡萝卜面膜除皱	(262)
茶叶去皱法	(263)
咀嚼去皱法	(263)
锻炼去皱法	(263)
中年妇女怎样化妆?	(263)
老年妇女怎样化妆?	(264)

5、怎样改变个性

怎样使自己变得文雅秀气?	(265)
怎样使自己显得富于理智?	(265)
怎样使自己显得艳丽妩媚?	(266)

怎样使自己显得活泼可爱?	(266)
怎样使自己显得爽快麻利?	(266)
怎样使自己显得典雅端庄?	(267)
怎样使自己显得野性粗犷?	(267)
怎样使自己显得象个男孩子?	(267)

6、面部化妆禁忌

面部化妆应该注意什么?	(268)
-------------	-------

7、面部除皱除痣

除皱的范围有哪些?	(270)
除皱的方法有哪些?	(270)
怎样除去面部的痣瘢痕?	(271)
怎样磨平疤痕?	(272)

六、健康健美篇

1、健康与健美

健康与健美的关系	(274)
----------	-------

2、形体健美

人的基本体姿是怎样的?	(276)
人的体姿规范是什么?	(277)
青少年怎样健美锻炼?	(279)
男青年怎样健美锻炼?	(279)
怎样获得健美体魄?	(279)
女青年怎样健美锻炼?	(282)
怎样衡量儿童与青年人的肥胖?	(285)

3、皮肤健美

皮肤的卫生	(287)
脸面的按摩	(288)
为什么会长痤疮?	(290)
治疗痤疮的方法	(291)

4、头发健美

注意头发的保护	(293)
怎样防治脱发?	(295)

5、眼睛的保护

什么是用眼的卫生?	(296)
怎样防治幼儿斜视?	(297)
怎样防治少儿近视?	(298)

6、牙齿的保护

- 怎样保护牙齿? (299)
- 为什么不要剔牙缝? (300)
- 怎样防治口臭? (300)

7、形体健美的标准

- 现代女性形体健美的标志是什么? (302)
- 成人体重标准及计算公式
..... (302)

- 人体标准的脂肪量 (303)
- 测量身材的方法 (303)
- 女性自测体形妙法 (304)

8、全家适用的健身设备

- 跑步机(平板机) (306)
- 健步器 (306)
- 踏步器 (306)
- 健身车 (307)
- 划船器 (307)
- 举重机 (307)

七、饮食篇

1、食物与营养

- 粮谷类的营养价值 (309)
- 豆类的营养价值 (310)
- 蔬菜和水果的营养价值 ... (310)
- 菌藻类的营养价值 (311)
- 肉、禽、蛋和鱼类的营养价值
..... (311)
- 乳和含乳饮料的营养价值
..... (312)
- 怎样选择和烹调食物? ... (313)
- 怎样平衡膳食? (314)
- 怎样搭配食物? (315)
- 怎样合理烹调? (316)
- 食品与药物的相互禁忌 ... (317)

- 注意食物的质量 (319)
- 天然食用色素和人工合成色素?
..... (320)
- 什么是罐头和塑料软包装食品?
..... (320)
- 有毒的动物和植物食品 ... (321)
- 茶、酒、香烟有什么益处与害处? (322)
- 注意饮水卫生 (325)
- 饮用水如何处理? (325)

2、食物与中毒

- 细菌性食物中毒及预防 ... (326)
- 变形杆菌食物中毒及预防
..... (327)

葡萄球菌引起的食物中毒及预防	(328)
毒蕈中毒	(329)
怎样预防毒蕈中毒?	(329)
发芽马铃薯中毒	(330)
怎样预防吃马铃薯中毒?	(330)
河豚鱼中毒及预防	(330)
什么是青紫病?	(331)

3、食物与疾病

营养与免疫的关系	(332)
热量摄取与免疫的关系 ...	(332)
饮食与防癌	(334)
年龄与癌发生率	(334)
怎样预防常见几种癌症?	(335)
怎样减少食品添加剂和食品污染?	(336)
脂肪与心血管疾病的关系	(336)
脂肪的成分	(337)
对脂肪的需要量及吸收因素	(338)
什么是血脂?	(339)
血脂受何种因素影响? ...	(340)
饮食因素与心血管疾病的关系	(341)
多不饱和脂肪与心血管疾病的关系	(341)

钙与心血管疾病的关系	(342)
纤维与心血管疾病的关系	(342)
食物纤维对健康的作用	(343)
食盐与高血压	(343)
钠-高血压的作用机理 ...	(344)
钠对高血压的关系	(344)
促尿钠的排泄激素与高血压的关系	(345)
与高血压有关的营养因素	(346)
钾与高血压的关系	(347)
钠摄入的来源	(347)
什么是非自觉的钠摄入?	(348)
什么是自觉的钠摄入? ...	(350)
糖与糖尿病的关系	(351)
糖的分类	(352)
糖的功能	(352)
对糖的需要量	(352)
糖的代谢	(353)
什么是糖尿病?	(353)
食物纤维与健康的关系 ...	(354)
植物纤维的生理作用和营养	(355)
纤维素可防治肥胖症吗?	(355)
纤维素可降低胆固醇, 防治动脉	

粥样硬化和胆结石吗? ... (356)	 (359)
纤维素有助于糖尿病的治疗吗?	铁需要量与贫血的关系 ... (359)
..... (356)	组织中铁的含量 (360)
纤维素可防治便秘吗? ... (357)	体内铁的代谢 (361)
食物纤维有预防结肠癌的作用	人体对铁的需要量 (362)
吗? (358)	贫血的原因 (363)
食物纤维对结肠憩室性疾病的治疗作用 (358)	怎样治疗贫血? (365)
食物纤维有不良作用吗?	什么是铁过量? (366)

八、居室清理篇

1、居室装饰

(1) 墙纸 (368)	(2) 地毯 (372)
墙纸污迹怎么清理? (368)	电池漏液怎么清洗? (372)
墙纸被圆珠笔画花, 怎么办?	如何清理地毯上的尿渍?
..... (368)	 (373)
墙纸变黄怎么处理? (368)	地毯藏地虱, 怎么办? ... (373)
为什么墙纸会发黑霉? ... (369)	(3) 门窗 (373)
烟熏墙纸怎么清理? (369)	除大门胶纸迹的方法 (373)
墙纸凸起怎么补救? (369)	浴室木门怎么防潮? (374)
为什么墙纸贴后脱落? ... (370)	洗手间胶折门起霉, 怎么办?
墙纸有哪些种类? (370)	 (374)
裱墙纸要事前准备什么?	锁匙断了塞在匙孔怎么弄出?
..... (370)	 (374)
裱新墙纸前要注意什么?	胶折门下坠怎么办? (374)
..... (372)	铝窗框污垢如何清理? ... (375)
墙纸乳胶漆谁耐用? (372)	煤油能洗铝框油渍? (375)
	怎样清除铝窗框水泥迹?
	 (375)

铝窗为什么有小白点? ... (375)

玻璃窗出现花纹, 怎么清除?

..... (376)

怎样清除玻璃水渍? (376)

怎样清除厨房气窗油污?

..... (376)

怎样撕掉玻璃贴上的胶纸?

..... (376)

怎样去除玻璃窗上磁漆?

..... (377)

窗门积锈不灵活, 怎么办?

..... (377)

怎样清洁上下推开的玻璃窗?

..... (377)

窗户渗水怎么处理? (378)

(4) 墙、地砖 (378)

怎样清除高温砖隙污垢?

..... (379)

怎样清洁厨房瓷砖? (379)

白瓷砖变黄, 怎么清洗?

..... (379)

瓷砖胶迹可刮除吗? (379)

地砖牙膏迹怎么清除? ... (379)

新地砖如何能减滑? (380)

怎样清洁瓷砖? (380)

怎样砌瓷砖? (380)

铺地瓷砖要不要打蜡? ... (381)

怎样重铺瓷砖? (382)

为什么瓷砖地板遭践踏时发出声音? (382)

水磨石涂蜡后污黑, 怎么办?

..... (382)

怎样清洁水磨石砖? (383)

纸皮石脱落, 怎么办? ... (383)

怎样清洗纸皮石及地砖?

..... (383)

怎样除净纸皮石藏油污?

..... (384)

(5) 柚木地板 (384)

怎样清洁打蜡机? (384)

操作打蜡机时绒毡飞脱的排除

..... (385)

怎样保养新居柚木地板?

..... (385)

为何自刷蜡水反令地板失色?

..... (386)

为什么水晶地板脱蜡? ... (386)

怎样涂水晶地蜡? (386)

用什么材料护理柚木地板?

..... (387)

木地板可以髹水晶胶吗?

..... (387)

怎么清理柚木地板? (387)

怎样清除凝结蜡水? (388)

地板浸过碱水怎么办? ... (388)

冷气机令地板冒水珠, 怎么办?

..... (388)

怎样处理柚木地板松脱?

..... (388)

怎样补救柚木地板疏离?