

家庭生活健康宝典

家庭生活小百科

本书是内容新颖、方法实用的家庭生活百科工具书。涉及家居装饰、投资理财、行旅常识、婚恋家庭、服饰仪表、美容化妆、饮食科学、消费指南、休闲娱乐、社交礼仪、医疗保健等等，以词条的形式做了详尽、科学、完备的解答。



陈长红 编著

中医古籍出版社



·家庭生活健康宝典·

家庭生活小百科

陈长红 主编



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭生活健康宝典/陈长红主编. - 北京:中医古籍出版社,2007.5

ISBN 978 - 7 - 80174 - 509 - 5

I. 家… II. 陈… III. 家庭保健 - 普及读物
IV. R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 050739 号

家庭生活健康宝典
家庭生活小百科

责任编辑:刘 婷

主 编:陈长红

出版发行:中医古籍出版社

印 刷:北京海德伟业印务有限公司

开 本:940 × 670mm 1/16

字 数:2800 千字

印 张:96

版 次:2007 年 5 月第 1 版

印 次:2007 年 5 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 80174 - 509 - 5

定 价:160.00 元(全八册)本册定价:20.00 元

食疗与养生宝典
 营养祛病宝典
 偏方秘方宝典
 家庭医生宝典
 家庭生活小百科
 家庭生活宜忌宝典
 食物相克与饮食搭配
 中医百日通与养生宝典





前 言

在物质文明和精神文化日益丰富的今天,人们在家庭中更注重以科学、健康的方式来处理家庭政,构建一个和谐美满的家庭。

为此,我们精心搜集和整理了涉及儿童、少女、主妇、中老年人等家庭主要成员的有关生活、处世、健康、法律、饮食等方面的知识、方法、窍门等,辑成本书《家庭生活小百科》,奉献给每一个现代家庭。

本书内容丰富,又具有很强的针对性、实用性、科学指导性。同时,书中文字通俗易懂,条目编排合理简单而使读者查用方便,可以说是现代家庭轻松家政、处理常见问题的生活指南和万用手册。可谓“一书在手,万事无忧”。

希望每一个渴望高品质家庭生活的现代人,能从书中获得汲取知识的乐趣和科学、轻松解决现实问题的乐趣。

编者

2007年3月

目 录

第一章 婴幼儿养育小百科	(1)
一、抚育和护理新生儿	(1)
新生儿的正常呼吸	(1)
新生儿的正常体温	(1)
新生儿的头围和胸围长度及测量	(1)
新生儿的免疫力	(2)
新生儿的身体比例	(2)
新生儿的头部形状	(2)
新生儿的前囟门	(3)
新生儿眼睛浮肿	(3)
新生儿的感知能力	(3)
新生儿的皮肤问题	(4)
新生儿的胃肠消化	(6)
新生儿大小便排泄	(6)
新生儿的体温不稳定	(7)
新生儿用眼看东西和眼泪	(7)
新生儿的舌头附着于口腔底部	(7)
新生儿脐带残端脱落的时间	(7)
新生儿的生殖器异常	(8)
新生儿呼吸时会有鼻音	(8)
新生儿打喷嚏的原因	(8)
新生儿本能的反射	(9)
新生儿黄疸现象	(11)
新生儿的睡眠	(13)

- 新生儿的“胎毛” (13)
- 新生儿打嗝的原因 (14)
- 新生儿健康检查的内容 (14)
- 胎记的种类 (14)
- 新生儿开始第一次呼吸 (15)
- (1) 早产儿需要更多的喂食次数 (15)
- (1) 出生当天的婴儿的特点 (15)
- (1) 出生后第1周的婴儿的特点 (17)
- (1) 婴儿的哭有个性特点 (18)
- (1) 婴儿排便的特点 (18)
- (1) 婴儿吃奶的个性特点 (18)
- (1) 婴儿出生后1周到半个月的特点 (19)
- (1) 婴儿出生后半个月到1个月的特点 (20)
- (1) 新生儿出生后的无尿现象正常 (23)
- (1) 新生儿头顶部厚痂的处理方法 (23)
- (1) 新生儿拇指不伸开正常 (23)
- (1) 授乳时宝宝能看清什么 (24)
- (1) 母乳育儿是建立母子关系的桥梁 (24)
- (1) 不能用闪光灯给婴儿拍照 (25)
- (1) 给孩子做满月坏处多 (25)
- (1) 新生儿一定要加喂鱼肝油 (26)
- (1) 双胞胎喂养有法 (27)
- (1) 女婴的乳头可别挤 (27)
- (1) 孩子含空乳头入睡的心惯不好 (28)
- (1) 促进新生儿智能的发展 (29)
- (1) 防治新生儿臀红 (29)
- (1) 防治新生儿斜视和“睡偏头” (30)
- (1) 别让新生儿在太静的环境中生活 (30)
- (1) 新生儿房间夜里不要常开灯 (31)

- (83) 新生儿不宜睡软床 (32)
- (84) 父母不宜抱着新生儿睡觉 (32)
- (85) 新生儿昼夜颠倒如何应付 (33)
- (86) 让新生儿自然睡眠 (33)
- (87) 如何给新生儿缝制睡袋 (34)
- (88) 贮存新生儿的衣服 (34)
- (89) 给新生儿缝制帽子 (35)
- (90) 如何安抚哭闹婴儿 (35)
- (91) 注意新生儿腹部保温 (36)
- (92) 如何分辨新生儿哭声 (36)
- (93) 新生儿的笑 (37)
- (94) 二、家庭科学育儿 (38)
- (95) 大力提倡母乳喂养 (38)
- (96) 注意给孩子及时添加辅食 (39)
- (97) 平衡膳食 (39)
- (98) 妥善选择强化食品 (40)
- (99) 做好体格发育监测 (41)
- (100) 给孩子做好预防接种 (41)
- (101) 积极预防疾病 (42)
- (102) 重视体格锻炼 (44)
- (103) 注重孩子的早期智力开发 (45)
- (104) 养成良好的卫生习惯 (46)
- (105) 培养孩子的生活自理能力 (47)
- (106) 安排好孩子的体格检查 (48)
- (107) 三、婴幼儿护理及疾病防治 (49)
- (108) 如何防治幼儿尿布疹 (49)
- (109) 蛔虫病 (50)
- (110) 湿疹 (51)
- (111) 荨麻疹 (51)

- (33) 如何给孩子服药 (52)
- (33) 打预防针 (55)
- (33) 服用脊髓灰质炎糖丸有何禁忌 (56)
- (33) 小儿能常服鱼肝油吗 (57)
- (33) 为何3个月内的婴儿忌用磺胺 (57)
- (33) 婴儿免疫 (58)
- (33) 家长如何选择体温计 (58)
- (33) 幼儿疾病有何症状 (59)
- (33) 如何给孩子做各项疾病检查 (60)
- (33) 幼儿烧伤怎么办 (60)
- (33) 幼儿受伤急症处理 (62)
- (33) 如何处理孩子暑热症 (63)
- (33) 婴幼儿溃疡怎么办 (65)
- (33) 宝宝打针 (67)
- (33) 如何训练宝宝放松的呼吸技术 (68)
- (33) 宝宝肠道感染该如何处理 (69)
- (33) 宝宝大舌头怎么办 (70)
- (33) 如何治疗“夜哭郎” (71)
- (33) 识别变质药物的方法 (72)
- (33) 怎样计算安全用药剂量 (73)
- (33) 怎样准备宝宝小药箱 (74)
- (33) 怎样防治“红眼病” (75)
- (33) 用小儿安退烧有效吗 (76)
- (33) 异物卡刺怎么办 (77)
- (33) 休克 (79)
- (33) 中毒 (80)
- (33) 幼儿淹溺的处理方法 (81)
- (33) 如何治疗幼儿夜尿症 (81)
- (33) 孩子发育迟缓是怎么回事 (82)

- (111) 智力低下 (84)
- (112) 女孩夹腿 (85)
- (113) 智力发育
- 第二章 少女生活小百科** (87)
- 一、快乐青春与休闲** (87)
- (121) 巨蟹座 (87)
- (122) 狮子座 (88)
- (123) 牡羊座 (89)
- (124) 金牛座 (90)
- (125) 双子座 (91)
- (126) 处女座 (92)
- (127) 天秤座 (93)
- (128) 天蝎座 (94)
- (129) 人马座 (95)
- (130) 摩羯座 (96)
- (131) 水瓶座 (97)
- (132) 双鱼座 (98)
- (133) 自行车旅游 (99)
- (134) 朋友郊游 (100)
- (135) 集体露营 (101)
- (136) 浪漫野炊 (102)
- (137) 划船 (104)
- (138) 慢跑健身 (105)
- (139) 滑轮溜冰 (106)
- (140) 羽毛球与垒球 (107)
- (141) 跳绳 (108)
- (142) 养狗 (109)
- (143) 养猫 (111)
- (144) 养鸟 (113)

(18)	养热带鱼	(114)
(28)	有趣的花语	(115)
	音乐欣赏	(119)
(38)	看电影	(120)
(78)	电脑玩家	(121)
(78)	旋转的舞厅	(122)
(88)	逛街淘宝:少女专宠	(122)
(88)	快餐店	(123)
(90)	MTV 和 KTV	(124)
(10)	二、成长期的少女小知识	(126)
(30)	女孩初潮时	(126)
(30)	月经周期	(126)
(40)	少女的经期卫生	(127)
(20)	简月经期止痛法	(128)
(80)	毛发长出不烦恼	(129)
(70)	胸部的变化	(129)
(80)	胖子烦恼多多	(130)
(90)	讨厌的狐臭	(131)
(100)	悄悄话:说说“性”	(131)
(101)	女孩子要自我保护	(132)
(101)	关于童贞	(134)
(101)	生理期的用品	(134)
(20)	三、形象美少女	(135)
(80)	时尚饰装	(135)
(70)	初次见面介绍的学问	(136)
(80)	彬彬有礼	(137)
(90)	握手的学问	(139)
(111)	居家生活礼仪	(140)
(811)	参加宴会礼仪	(141)

- (187) 电话沟通的礼仪 (142)
- (187) 书信礼仪 (144)
- (188) 拜访礼仪 (145)
- (188) 国际交往礼仪 (147)
- (188) 公共场所礼仪 (148)
- (188) 婚丧礼仪 (150)
- (188) 探病须知 (152)
- (187) 友谊伴你人生路 (154)
- (188) 交上真朋友 (154)
- (189) 学会原谅和理解 (157)
- (191) 巧妙妆容 (157)
- (191) 女孩妆扮的六大误区 (158)
- (193) 恰当穿着四要素 (159)
- (191) 择时而衣 (161)
- (191) 正确使用洗面奶 (164)
- (192) 巧妙给皮肤补水 (164)
- (192) 让你的皮肤睡眠 (166)
- (192) 只要青春不要青春痘 (166)
- (192) 女孩皮肤保养 (168)
- (192) 清新女孩爱洗澡 (170)
- (192) “不正”套书要体下书书入用字
- 第三章 妇女生活** (172)
- (191) **一、创造和谐家政** (172)
- (192) 创造美满幸福的和谐家庭 (172)
- (199) 妯娌不和怎么办 (174)
- (200) 姑嫂不和怎么办 (175)
- (200) 兄弟姐妹不和怎么办 (175)
- (201) 家庭经济困难怎么办 (176)
- (201) 丈夫酗酒怎么办 (177)

(171)	丈夫赌博怎么办	(178)
(172)	夫妻两地分居怎么办	(179)
(173)	夫妻吵架搬兵好不好	(180)
(174)	家庭的六大功能	(183)
(175)	如何管理好家庭	(184)
(176)	父母子女不和怎么办	(185)
(177)	继父母继子女不和怎么办	(186)
(178)	邻里不和怎么办	(187)
(179)	儿女不孝敬老人怎么办	(188)
(180)	说一说家庭档案	(189)
(181)	家务劳动规律化	(191)
(182)	怎样协调家务活	(192)
(183)	家庭物品 ABC 管理法	(193)
(184)	二、日常生活	(194)
(185)	怎样保养丝绸衣服	(194)
(186)	樟木箱子为何不能存放化纤织物	(195)
(187)	腈纶衣服不能垫湿布	(196)
(188)	几种不宜曝晒的衣料	(196)
(189)	洗涤腈纶膨体纱的窍门	(196)
(190)	怎样选购礼帽	(197)
	穿人造丝汗衫要注意“五不”	(197)
(191)	如何选择裙子	(197)
(192)	怎样熨烫折裱裙	(198)
(193)	闲话女子游泳衣	(198)
(194)	怎样干洗毛料西服	(199)
(195)	穿西服的学问	(200)
(196)	呢子服除尘妙方	(200)
(197)	怎样编制家庭食谱	(201)
(198)	从撒切尔夫人的早餐谈起	(201)

- (328) 脑力劳动者的膳食营养 (202)
- (329) 最好和最差的食物 (202)
- (330) 受欢迎的新型食品 (203)
- (331) 衣物烫黄能补救 (203)
- (332) 巧除服装“结头” (203)
- (333) 穿着小常识 (204)
- (334) 衬衫领口的保洁一法 (204)
- (335) 做饭的秘诀 (204)
- (336) 怎样办好春节家宴 (205)
- (337) 哪种面食吃法好 (206)
- (338) 不必畏肥肉如虎 (206)
- (339) 油炸食品之弊 (208)
- (340) 怎样喝啤酒 (209)
- (341) 调味品的作用 (209)
- (342) 正确使用味精 (210)
- (343) 漫话住室的大小 (210)
- (344) 巧妙布置小房间 (211)
- (345) 让您的房间宽敞些 (212)
- (346) 家庭与色彩 (213)
- (347) 居室装饰的色彩 (214)
- (348) 把新房布置得更美 (215)
- (349) 当心居室环境污染 (215)
- (350) 水泥地板装饰方法 (217)
- (351) 怎样制作和粘接装饰板 (217)
- (352) 谈刷油漆 (218)
- (353) 怎样切割瓷板砖 (219)
- (354) 石灰刷墙的好方法 (219)
- (355) 水泥墙面怎样钉钉子 (220)
- (356) 巧补墙壁 (220)

- (302) 图钉加纸垫护画效果佳 (220)
- (303) 家庭花卉设置 (221)
- (303) 居室冬季的立体绿化 (222)
- (303) 晚上移盆花其实没必要 (223)
- (303) 阳台花草数牵牛 (224)
- (304) 吊栽黄瓜美化居室 (225)
- (304) 怎样盆栽葡萄 (226)
- (304) 家庭摆设要常搬 (226)
- (305) 怎样使室内下水道没味 (227)
- (305) 巧挂家庭窗帘 (227)
- (305) 沙发的使用和保养 (228)
- (305) 怎样清除沙发面料上的灰垢 (229)
- (305) 屋面漏水怎修补 (229)
- (305) 阳光下擦玻璃不好 (230)
- (310) 巧用房间凹进部位 (230)
- (311) 寒冬室内防干燥 (231)
- (311) 适合家庭使用的灭火灵 (231)
- (312) 旅游“十忌” (232)
- (312) 正确行路姿势 (232)
- (314) 哪些人不宜乘飞机 (233)
- (315) 怎样补自行车内胎 (233)
- (315) 运动鞋不宜常穿 (234)
- (315) 皮鞋皮质的区别 (234)
- (315) 怎样保护好白色皮鞋 (235)
- (318) 巧修皮鞋裂纹 (235)
- (318) 保存皮鞋不可上鞋油 (235)
- (318) 鞋臭的排除方法 (236)
- (320) 乘坐飞机要做哪些检查 (236)
- (322) 冰雪路上骑自行车的安全须知 (237)

三、女性法律小常识	(238)
离婚后子女生活、教育费由谁负担	(238)
“以事实为依据,以法律为准绳”	(238)
我国行政类法律	(239)
保险法律	(239)
最低生活保障相关法律	(240)
购买商品房时的法律	(241)
商品房买卖合同	(241)
关于房屋面积的计算误差	(242)
消费者如何获得合法赔偿	(243)
如何在银行办理挂失手续	(243)
婚前财产公证	(244)
未成年人如果犯罪中的法律保护	(245)
什么是有效的票据	(245)
监护人的责任有哪些	(246)
离婚要办哪些手续	(247)
谁先提出离婚谁吃亏吗	(247)
离婚后子女由谁抚养	(248)
离了婚还能复婚吗	(248)
登记后还可以退婚吗	(249)
虐待妻子该怎样处理	(249)
通奸行为犯不犯法	(250)
非婚生子女是否有权继承生父遗产	(251)
夫债由妻还吗	(251)
诽谤别人是否犯法	(251)
毁容要判什么罪	(252)
中国公民可以同外国人结婚吗	(252)
残害幼女罪难饶	(253)
是谁把他推上了断头台	(254)