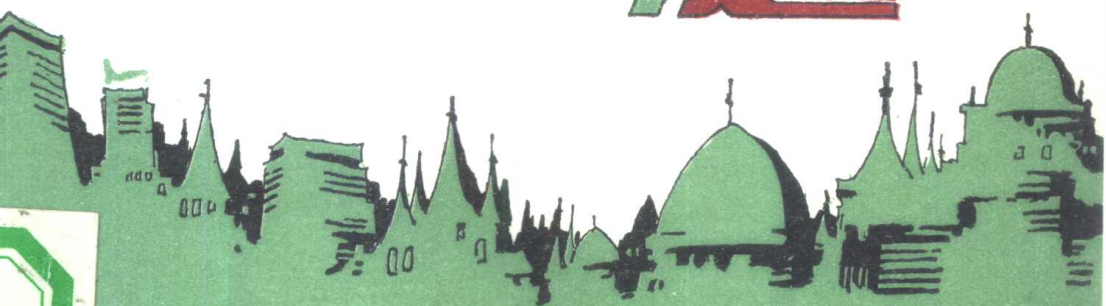


马愚编

現代 家庭 生活

789題



中国医药科技出版社

现代家庭生活 789 题

马 愚 编

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是一本指导现代家庭生活的普及读物。是编者在广泛搜集近几年来国内外报刊杂志在有关家庭生活等方面资料 and 知识的基础上,结合我国家庭生活的具体特点加以系统地加工整理而成的。内容包括夫妻之间、生儿育女、衣着美容、家庭饮食、居室美化、卫生保健、家用电器、为人处世、信否由你和不妨一试等十个部分。

本书内容丰富,通俗易懂。是现代家庭生活中的良友,尤其是青年夫妇的必备之书。

现代家庭生活 789 题

马 恩 编

中国医药科技出版社 出版

(北京西直门外北礼士路甲 38 号)

天津宝坻第二印刷厂 印刷

新华书店北京发行所 发行

开本 787×1092mm $\frac{1}{32}$ 印张 15

字数 300 千字 印数 1—9000

1992 年 4 月第 1 版 1992 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-5067-0414-5/R·0354

登记证号:(京)075 号 定价:7.90 元

前 言

俄国著名的文学家托尔斯泰曾经说过:幸福的家庭都是相似的,不幸的家庭各有各的不幸。家庭是组成人类社会必不可少的细胞,是人类生活的社会形式之一。家庭生活幸福美满与否,关系到千家万户和每个社会成员的切身利益,同时关系到整个社会的安定与繁荣、文明与进步。

家庭生活涉及的范围相当广泛。本书力图从十个方面来回答现代家庭生活经常遇到的一些问题,大至夫妻关系、为人处世,小至锅碗瓢盆、油盐柴米。共 789 个条目。具有较强的科学性、知识性、实用性与趣味性。

编者在搜集、加工和编写书稿过程中,参考了近几年来国内外为数众多的报刊杂志以及这方面的图书,由于出处甚多,恕不一一注明。在此,谨向有关的出版单位、原作译者致谢。同时,编者要对鼓励、支持和帮助过本书编写的朋友表示衷心的感谢,特别要感谢中国医药科技出版社的尤成发先生,没有他的鼓励、帮助,没有他对书稿精心的加工和对一个青年作者所采取的扶植与宽容的态度,这本书是不可能与读者见面的。

由于本书涉及的内容较广,而编者积累的知识又十分有限。因此,书中难免有不妥甚至错误之处,敬请广大读者批评指正。

编 者

1990 年 12 月 25 日于北京

目 录

一、夫妻之间

1. 如何选择婚礼仪式 (1)
2. 蜜月适宜长途旅行吗 (2)
3. 如何让婚后感情经久不衰 (2)
4. 美满家庭需要哪些条件 (3)
5. 您了解自己的配偶吗 (5)
6. 夫妻之间为什么谈不来 (6)
7. 夫妻之间如何沟通 (7)
8. 如何处理夫妻间的矛盾 (8)
9. 新婚夫妇如何防止早泄 (8)
10. 夫妻如何进行生理避孕..... (9)
11. 服用口服避孕药应注意什么..... (10)
12. 行房频繁才会受孕吗..... (11)
13. 新婚蜜月为何要注意补充锌..... (12)
14. 能同时拥有妻子(丈夫)与情人之爱吗..... (12)
15. 夫妻如何消除“婚内寂寞”感..... (13)
16. 夫妻合盖一床被子科学吗..... (14)
17. 你知道男女趣味的差异吗..... (15)
18. 再婚择偶时应注意什么..... (16)
19. 夫妻业余爱好不同怎么办..... (16)

20. 夫妻双方如何支配家庭收支·····	(17)
21. 夫妻之间如何分担家务劳动·····	(17)
22. 夫妻两地分居怎么办·····	(18)
23. 抽烟喝酒对性生活有影响吗·····	(19)
24. 夫妻一方有性功能障碍怎么办·····	(19)
25. 如何处理儿媳妇与公婆间的关系·····	(20)
26. 夫妻如何对待保姆·····	(21)
27. 夫妻间如何表达爱情·····	(21)
28. 夫妻一方不想要孩子怎么办·····	(22)
29. 男人比女人苦恼少吗·····	(23)
30. 女性害羞有害无益吗·····	(24)
31. 职业女性如何生活·····	(24)
32. 夫妻如何掌握节假日的“度”·····	(25)
33. 丈夫对什么样的妻子评价最高·····	(26)
34. 妻子到了更年期怎么办·····	(27)
35. 发现丈夫不忠实怎么办·····	(27)
36. 夫妻情绪与健康有关吗·····	(28)
37. 妻子应当怎样对待丈夫·····	(28)
38. 如何维持幸福的婚姻·····	(29)
39. 如何预防婚姻破裂·····	(30)
40. 怎样才算是疼爱妻子·····	(31)
41. 妻子最爱听丈夫说什么话·····	(32)
42. 夫妻遇到灾难怎么办·····	(33)
43. 夫妻怎样保管家庭财产·····	(34)
44. 家庭如何保管存折·····	(34)
45. 家庭如何节约开支·····	(35)

46. 如何看待我国目前的婚姻家庭现状.....	(35)
--------------------------	------

二、生儿育女

47. 妻子有“喜”该吃什么.....	(37)
48. 孕妇能练气功吗.....	(38)
49. 父亲什么年龄生孩子智力高.....	(38)
50. 为什么放环之后还会怀孕.....	(39)
51. 心脏病病人能怀孕吗.....	(39)
52. 孕妇如何保持健美.....	(40)
53. 孕妇怎样度暑.....	(41)
54. 啤酒可催乳吗.....	(41)
55. 年轻妈妈为何奶水少.....	(42)
56. 孕妇如何选择食物.....	(42)
57. 孕妇可以睡席梦思床吗.....	(43)
58. 如何对待不孕症.....	(44)
59. 剖腹产可同时放置节育环吗.....	(45)
60. 言传身教对胎儿有什么影响.....	(46)
61. 母乳喂养有什么好处.....	(46)
62. 分娩之后能吃味精吗.....	(47)
63. 怎样给宝宝起名.....	(47)
64. 给婴儿照像能用闪光灯吗.....	(48)
65. 怎样给孩子选择玩具.....	(49)
66. 怎样给孩子选择童车.....	(49)
67. 儿童穿什么皮鞋好.....	(50)
68. 如何给婴儿剪指甲.....	(50)
69. 家教与儿童性格有关吗.....	(51)
70. 教育孩子应注意什么.....	(52)

71. 如何激发儿童的创造力.....	(53)
72. 父母的态度与儿童的自尊心有关吗.....	(53)
73. 如何培养孩子的思维能力.....	(54)
74. 孩子上学前家长该做些什么.....	(55)
75. 怎样给孩子挑选书包.....	(56)
76. 培养孩子需要什么家庭环境.....	(56)
77. 怎样检验您孩子的天资.....	(57)
78. 如何检查您对孩子的了解程度.....	(58)
79. 如何帮助孩子正确了解性知识.....	(59)
80. 发现孩子早恋怎么办.....	(60)
81. 如何给孩子解释“死亡”.....	(60)
82. 贪玩的孩子一定没有出息吗.....	(61)
83. 如何建立儿童成长档案.....	(62)
84. 饮食与儿童行为有关吗.....	(62)
85. 如何纠正孩子学习马虎的毛病.....	(63)
86. 儿童可戴金属饰物吗.....	(64)
87. 孩子夏天可穿化纤织物吗.....	(64)
88. 给孩子戴头盔应注意什么.....	(65)
89. 父母可以摇晃婴儿取乐吗.....	(65)
90. 儿童便秘会影响智力发育吗.....	(66)
91. 多吃鱼的孩子聪明吗.....	(66)
92. 孩子发烧时可吃鸡蛋吗.....	(67)
93. 小儿遗尿怎么办.....	(67)
94. 如何给孩子使用爽身粉.....	(68)
95. 儿童牙齿不好吃钙片行吗.....	(68)
96. 夏天婴儿可光着身子吗.....	(69)

97. 小儿偏食怎么办.....	(69)
98. 如何防止孩子的心理疾病.....	(70)
99. 婴幼儿为何易患传染病.....	(70)
100. 多吃补品对孩子有益吗	(71)
101. 婴儿健康与产妇年龄有关吗	(72)
102. 盛夏可以给婴儿剃光头吗	(72)
103. 孩子怕看病怎么办	(72)
104. 小儿发烧如何护理	(73)
105. 给婴儿喂牛奶应注意什么	(74)
106. 家庭噪声对少儿健康有害吗	(75)
107. 可以随意给孩子打球蛋白针吗	(75)
108. 吃口香糖非吐泡泡不可吗	(76)
109. 孩子初潮时如何饮食	(76)
110. 颜色对孩子智商有影响吗	(77)
111. 孩子有口语病怎么办	(77)
112. 孩子长痱子怎么办	(78)
113. 小孩可以吃皮蛋吗	(78)
114. 孩子的睡眠与智力有关吗	(79)
115. 儿童可常看电视吗	(79)
116. 孩子吃点芝麻酱有好处吗	(80)
117. 女孩到了青春期如何注意卫生保健	(80)

三、衣着美容

118. 如何识别进口服装的型号	(82)
119. 如何选择游泳装	(82)
120. 夏天如何选购袜子	(83)
121. 如何穿衣才显高雅风度	(84)

122. 如何用旧毛线配色编织	(85)
123. 男士穿西装应注意什么	(85)
124. 当今世界流行的打扮风格是什么	(86)
125. 男士可以装饰自己吗	(86)
126. 鞋子与服装如何搭配	(87)
127. 如何选择女性内衣	(87)
128. 女性如何选择裙服	(88)
129. 如何选择服装的型号	(89)
130. 买衣服时如何挑选质量	(89)
131. 如何洗涤和保藏真丝绣衣	(90)
132. 中老年人如何穿着	(90)
133. 怎样洗衣服领口	(91)
134. 洗涤毛呢服装应注意什么	(91)
135. 怎样洗羊毛衫	(92)
136. 怎样洗毛线	(92)
137. 怎样洗腈纶线	(93)
138. 怎样穿着保养人造毛皮服装	(93)
139. 内衣内裤需翻开晾晒吗	(94)
140. 怎样消除织品上的污渍	(95)
141. 如何洗涤与熨烫丝绸服装	(95)
142. 胶布雨衣如何使用和保护	(96)
143. 使用洗衣粉应注意什么	(96)
144. 如何识别服装洗涤方法标记	(97)
145. 内衣必须用热水洗吗	(98)
146. 怎样使丝袜经久耐穿	(98)
147. 盛夏穿白衣服才凉快吗	(98)

148. 女性夏季久穿长筒丝袜好吗	(99)
149. 哪些女性适宜穿超短裙	(99)
150. 穿丝绸服装应注意什么	(100)
151. 如何欣赏时装表演	(100)
152. 怎样熨烫裙子	(101)
153. 穿袜子应注意什么	(102)
154. 真丝衬衫如何使用和保养	(102)
155. 怎样用服装弥补体形的不足	(103)
156. 收藏羽绒服应注意什么	(103)
157. 皮茄克如何收藏与保养	(104)
158. 佩戴乳罩应注意什么	(104)
159. 如何鉴别黄金饰品	(105)
160. 怎样保养金银首饰	(106)
161. 如何佩戴戒指	(106)
162. 佩戴戒指有什么含意	(107)
163. 如何佩戴手镯	(107)
164. 如何佩戴胸针	(108)
165. 热天可佩戴金属首饰吗	(108)
166. 如何选购翡翠饰品	(108)
167. 怎样选购和佩戴项链	(109)
168. 女性入睡前应作哪些准备	(110)
169. 如何护理粉颈	(111)
170. 如何选择口红	(111)
171. 热天如何护理皮肤	(112)
172. 用化妆品护理皮肤应注意什么	(112)
173. 如何保护乳房健美	(113)

174. 高级美容霜人人皆宜吗·····	(114)
175. 镶牙时应注意什么·····	(114)
176. 患酒渣鼻怎么办·····	(115)
177. 配戴假牙后应注意什么·····	(116)
178. 如何刷睫毛·····	(117)
179. 如何快速弥补眼角皱纹·····	(117)
180. 如何防止香水香味散失·····	(118)
181. 生有雀斑怎么办·····	(118)
182. 做家务可以健美吗·····	(119)
183. 年轻姑娘上班时如何穿着·····	(119)
184. 粉红色服装如何搭配·····	(120)
185. 如何自我减肥·····	(120)
186. 眉毛怎样化妆·····	(121)
187. 眼睛如何化妆·····	(122)
188. 如何欣赏健美比赛·····	(122)
189. 女性夏季如何化淡妆·····	(123)
190. 女性何时不宜戴隐形眼镜·····	(123)
191. 嘴唇如何化妆·····	(124)
192. 怎样洒香水·····	(124)
193. 怎样使用香水·····	(125)
194. 人人都宜戴变色眼镜吗·····	(125)
195. 佩戴眼镜应注意什么·····	(126)
196. 戴眼镜的女性如何化妆·····	(126)
197. 如何给新娘子化妆·····	(127)
198. 如何选择和使用护肤霜·····	(128)
199. 如何保护脸部皮肤·····	(128)

200. 胖姑娘如何打扮·····	(129)
201. 女性化妆应注意什么·····	(129)
202. 如何用指压穴位消除粉刺·····	(130)
203. 冷烫染发为何会得眼病·····	(132)
204. 游泳能减肥吗·····	(132)
205. 果、菜敷面可以美容吗·····	(133)
206. 中老年妇女如何美容·····	(134)

四、家庭饮食

207. 世界食品的新潮流是什么·····	(135)
208. 热牛奶可放在保温瓶里吗·····	(135)
209. 如何存放牛奶·····	(135)
210. 饮用牛奶应注意什么·····	(136)
211. 如何选购淀粉凉制品·····	(136)
212. 如何选购罐头·····	(137)
213. 怎样使萝卜不糠·····	(137)
214. 怎样防止煤气烧水时火焰熄灭·····	(137)
215. 蔬菜营养成分有哪些等级·····	(138)
216. 方便面可以久存吗·····	(138)
217. 每天喝多少啤酒才算适度·····	(139)
218. 如何保鲜甲鱼·····	(139)
219. 存放的植物油出现哪些情况不能吃·····	(140)
220. 高温下可以使用味精吗·····	(140)
221. 自制冷饮冷食应注意什么·····	(141)
222. 什么是生活中的最佳温度·····	(141)
223. 怎样巧发绿豆芽·····	(142)
224. 如何鉴别啤酒质量·····	(142)

225. 如何识别伪劣散装啤酒·····	(142)
226. 夏天如何增强食欲·····	(143)
227. 怎样切肉最科学·····	(144)
228. 吃水果有哪些讲究·····	(144)
229. 如何巧除“肉中刺”·····	(145)
230. 脑力劳动者宜吃什么食品·····	(145)
231. 食用皮蛋应注意什么·····	(146)
232. 如何用冰箱防治米虫·····	(147)
233. 蔬菜单炒好还是合炒好·····	(147)
234. 油炸花生米如何保脆·····	(147)
235. 酒是否越陈越好·····	(148)
236. 大米生虫怎么办·····	(148)
237. 如何防止酱油发霉·····	(148)
238. 如何用冰箱储存鸡蛋·····	(149)
239. 如何鉴别鱼是否新鲜·····	(149)
240. 如何防止食用油酸败变质·····	(149)
241. 如何选择酱油·····	(150)
242. 食品保质期有什么规定·····	(150)
243. 怎样才是用餐的最佳姿势·····	(151)
244. 如何贮存大白菜·····	(151)
245. 用压力锅煮水饺好吗·····	(151)
246. 如何使用料酒·····	(152)
247. 如何贮存茶叶·····	(152)
248. 哪些人不宜食用花生·····	(153)
249. 绝经期妇女饮食应注意什么·····	(154)
250. 猪油渣和锅巴可以食用吗·····	(154)

251. 孩子考试期间应吃什么食物·····	(155)
252. 蒸馒头用热水好还是凉水好·····	(155)
253. 怎样挑选西瓜·····	(156)
254. 水果、蔬菜用冰箱贮存好吗·····	(156)
255. 冷冻食品为何要先用水泡·····	(157)
256. 怎样挑选香菇·····	(158)
257. 吃胡萝卜要注意什么·····	(158)
258. 如何鉴别白兰地酒的储存时间·····	(158)
259. 水果、蔬菜如何保鲜·····	(159)
260. 怎样吃黄豆才好·····	(159)
261. 如何去新锅的铁腥味·····	(160)
262. 保温瓶如何去水碱·····	(160)
263. 淘米如何去砂·····	(160)
264. 焖米饭时煤气要拧到最小程度吗·····	(160)
265. 小葱如何保鲜·····	(161)
266. 怎样选购绿茶·····	(161)
267. 喝咖啡人人都会兴奋吗·····	(162)
268. 吃饺子有哪些学问·····	(162)
269. 如何防止绿豆被虫蛀·····	(162)
270. 如何防止冰箱内食物串味·····	(163)
271. 如何贮存苹果·····	(163)
272. 怎样制作冻豆腐·····	(164)
273. 白糖可以久存吗·····	(164)
274. 鱼虾、水果要分开吃吗·····	(165)
275. 厨具如何去污和保养·····	(165)
276. 怎样速冻蔬菜·····	(166)

277. 怎样自制西瓜酱·····	(166)
278. 怎样识别肉与油的检疫标记·····	(166)
279. 怎样食用椰子·····	(167)
280. 盐有哪些妙用·····	(167)
281. 如何巧用食醋·····	(168)
282. 厨房里会发生意外吗·····	(168)
283. 如何正确使用洗洁精·····	(169)
284. 盐水煮饺子有什么好处·····	(169)
285. 烧菜时需把锅加热到浓烟滚滚吗·····	(170)
286. 喝饮料好还是白开水好·····	(170)
287. 如何制做“炒麻豆腐”·····	(170)
288. 吃蔬菜时应注意什么·····	(171)
289. 家庭如何记帐·····	(171)

五、居室美化

290. 居室家具如何搭配和布置·····	(173)
291. 怎样美化狭窄的居室·····	(173)
292. 如何选择居室色彩的基调·····	(174)
293. 什么是居室的节奏与整体美·····	(175)
294. 较大面积的房间如何陈设·····	(176)
295. 卧室应当怎样布置·····	(176)
296. 老人居室怎样布置·····	(177)
297. 如何用装饰小品来美化居室·····	(177)
298. 怎样用花卉植物来美化家庭环境·····	(178)
299. 怎样用花卉美化客厅·····	(178)
300. 夏季如何管理盆花·····	(179)
301. 如何选用花盆·····	(180)

302. 高层住宅宜栽什么花卉·····	(181)
303. 盛夏中午可以浇花吗·····	(181)
304. 春天养花应注意什么·····	(182)
305. 如何自制山水盆景·····	(182)
306. 家庭养鸟有何利弊·····	(183)
307. 住房颜色对人体健康有影响吗·····	(184)
308. 什么是“新房综合征”·····	(184)
309. 如何去除居室异味·····	(185)
310. 怎样挑选照相机·····	(185)
311. 使用塑料贴面家具应注意什么·····	(186)
312. 如何修补破损的铁纱门窗·····	(186)
313. 如何消除家具烫痕·····	(187)
314. 如何在铁制窗框上安装纱窗·····	(187)
315. 如何挂墩布·····	(187)
316. 家庭如何粘贴瓷砖·····	(188)
317. 如何在天花板上装吊扇吊钩·····	(188)
318. 如何收藏地毯·····	(189)
319. 如何选择窗帘·····	(189)
320. 如何挑选和使用石英钟·····	(189)

六、家用电器

321. 如何检验家用电表·····	(191)
322. 如何使用家用电源插头·····	(191)
323. 如何识别原装家电与组装家电·····	(192)
324. 家用电器最怕什么·····	(193)
325. 使用遥控家电要注意什么·····	(193)
326. 梅雨季节如何保护家电·····	(194)