

幸福家庭指南

刘其仁 编著



中国盲文出版社

幸福家庭指南

刘其仁 编著

中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福家庭指南/刘其仁编著. —北京:中国盲文出版社,
1999.7

ISBN 7-5002-1325-5

I. 幸… II. 刘… III. 家庭生活—知识 IV. TS976

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 48975 号

幸福家庭指南

编 著:刘其仁

出版发行:中国盲文出版社

社 址:北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码:100072

电 话:(010)83895214 83895215

印 刷:北京富生印刷厂

经 销:新华书店

开 本:787×1092 1/32

字 数:239 千字

印 张:11

印 数:1—7000 册

版 次:1999 年 10 月第 1 版 1999 年 10 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5002-1325-5/G·219

定 价:13.20 元

本书盲文版同时出版

版权所有 侵权必究

盲人读者可免费借阅

印装错误可随时退换

14.03/02

前 言

现代城乡家庭生活丰富多采，五光十色，几乎涉及到社会生活的各个方面。然而，在家庭生活中所遇到的各种各样的问题和矛盾，从衣、食、住、行到生、老、病、死，从夫妻关系、子女教育到社会交往、精神生活等方面，并不是所有家庭和所有家庭成员都能回答和解决的。为了使城乡广大家庭生活更加幸福美满，为千家万户排忧解难，我们组织编写了《幸福家庭指南》。本书分婚恋之友、夫妻生活、家庭管理、美容集锦、饮食百科、人际关系等 11 个栏目，分别采用问答形式科学地回答和解决现代城乡家庭生活各个侧面、各个层次的问题。着重介绍新知识，努力突出实用性，内容丰富通俗，方法简便易行，是现代城乡每个家庭的良师益友。

陈立波、刘勇勤、章益君、刘发茂、吴宇、耿五英等同志参加了本书的编写工作。同时得到了有关专家的支持和指导，也参考了一些图书报刊资料，在此一并致谢。不当之处，恳请读者批评指正。

目 录

前言	(1)
----------	-----

一、婚恋之友

1. 怎样才能得到真正的爱情	(1)
2. 什么样的女性才富有魅力	(3)
3. 第一次赴约应注意什么	(4)
4. 怎样写好第一封情书	(5)
5. 怎样回报不幸的求爱者	(7)
6. 具备什么样的条件才算是幸福的婚姻	(8)
7. 什么年龄结婚最佳	(9)
8. 患什么病不宜结婚	(11)
9. 婚前检查有哪些项目	(12)
10. 包茎会影响结婚生育吗	(12)
11. 怎样看待婚前的性行为	(13)
12. 怎样办婚事大家才满意	(15)
13. 怎样举行家庭婚礼	(17)
14. 怎样过好新婚之夜	(18)
15. 如何设计婚后共同的生活蓝图	(19)
16. 何谓度“蜜月”	(21)
17. 新婚旅行中应注意什么	(22)
18. 怎样适应婚后的新生活	(23)

二、夫妻生活

1. 美满家庭的标准是什么 (25)
2. 怎样建立和睦相爱的夫妻关系 (26)
3. 夫妇间怎样进行心理沟通 (28)
4. 影响夫妻和睦有哪些因素 (29)
5. 怎样支持对方的事业 (31)
6. 怎样对待爱人的异性朋友 (33)
7. 怎样解除妻子的怀疑 (34)
8. 夫妻性格不合怎么办 (35)
9. 怎样对待爱唠叨的妻子 (36)
10. 怎样自测美满的夫妻关系 (38)
11. 夫妻间出现第一次矛盾冲突怎么办 (39)
12. 怎样看待夫妻争吵 (41)
13. 怎样看待有了孩子后妻子的感情转移 (42)
14. 夫妻和睦为什么能长寿 (44)

三、家庭管理

1. 怎样进行家庭目标管理 (46)
2. 怎样搞好家庭经济管理 (48)
3. 怎样保护首饰 (50)
4. 存折丢失如何挂失 (51)
5. 怎样保藏衣物 (51)
6. 哪些衣物不宜曝晒 (52)
7. 怎样保护拉网被套 (53)
8. 怎样挑选和保养冰刀、冰鞋 (54)
9. 怎样保养皮鞋 (54)
10. 扩大住房面积的贮藏技巧 (55)

11. 怎样使用和维护家具·····	(58)
12. 怎样漂白家具·····	(59)
13. 怎样防止电镀家具生锈·····	(60)
14. 旧家具怎样复新·····	(60)
15. 竹器家具被虫蛀了怎么办·····	(61)
16. 怎样使用保养缝纫机·····	(61)
17. 怎样防止镜面出霉点·····	(62)
18. 怎样安全使用液化石油气·····	(63)
19. 家庭藏书应注意什么·····	(64)
20. 冬季怎样预防煤气中毒·····	(65)
21. 怎样安全使用压力锅·····	(66)
22. 怎样防止保温瓶自爆·····	(67)
23. 怎样使厨房清洁卫生·····	(68)

四、子女教育

1. 为什么教育孩子不能忽视“小事情”·····	(69)
2. 怎样教育孩子尊敬长辈关心别人·····	(71)
3. 怎样培养孩子的生活自理能力·····	(72)
4. 怎样培养孩子广泛的学习兴趣·····	(73)
5. 怎样引导儿童多听、多看、多动手和多思考·····	(75)
6. 怎样利用图书教育儿童·····	(76)
7. 怎样结合生活实际给儿童讲史地常识·····	(78)
8. 怎样选择适合孩子的电视、电影和广播节目·····	(79)
9. 为什么孩子不宜长时间看电视·····	(80)
10. 怎样安排好孩子节假日的活动·····	(81)
11. 怎样安排儿童的晚间活动·····	(82)
12. 如何消除幼儿的害怕心理·····	(84)

13. 怎样改正幼儿任性的缺点·····	(87)
14. 为什么不能用“哄”、“吓”的办法教育孩子·····	(88)
15. 为什么不能在别人面前护孩子的短·····	(90)
16. 怎样看待邻居反映孩子的缺点·····	(92)
17. 如何关心和指导孩子的业余生活·····	(93)
18. 为什么父母要成为子女的表率·····	(95)
19. 如何教育孩子遵纪守法讲公德·····	(97)
20. 怎样培养孩子的自信心·····	(98)
21. 为什么不应轻易对孩子许诺·····	(99)
22. 怎样解决学习、家务同教育子女的矛盾·····	(101)
23. 怎样让孩子感到家庭的温暖幸福·····	(102)
24. 独生子女有哪些长处·····	(104)
25. 独生子女有哪些不良习惯·····	(104)
26. 怎样教育独生子女·····	(104)
27. 如何对待孩子上大学问题·····	(106)
28. 指导孩子如何交友·····	(107)
29. 如何正确对待孩子的早恋问题·····	(109)
30. 如何对女孩子进行自尊、自重、自卫的教育·····	(112)

五、饮食百科

1. 怎样选购鲜肉·····	(114)
2. 怎样选购家禽·····	(114)
3. 怎样选购活鸡·····	(115)
4. 怎样选购鲜蛋·····	(115)
5. 怎样选购鲜鱼·····	(116)
6. 怎样选购海味干品·····	(116)
7. 怎样选购银耳·····	(117)

8. 怎样选购西瓜	(118)
9. 怎样选购罐头	(118)
10. 怎样选购白酒	(119)
11. 怎样选购黄酒	(119)
12. 怎样选购啤酒	(120)
13. 怎样选购果酒	(121)
14. 如何鉴别香肠质量的好坏	(121)
15. 怎样鉴别鸡蛋生熟	(122)
16. 怎样识别茶叶	(122)
17. 怎样鉴别水质	(123)
18. 怎样鉴别蜂蜜是否掺假	(124)
19. 怎样识别真假香油	(124)
20. 怎样贮存粮食	(125)
21. 怎样贮存猪肉和猪油	(125)
22. 怎样贮存海蜇	(126)
23. 怎样贮藏苹果	(127)
24. 怎样贮藏鸭梨	(127)
25. 怎样贮存秋白菜	(128)
26. 怎样贮存大蒜	(129)
27. 怎样贮藏茶叶	(130)
28. 存放牛奶应注意什么	(130)
29. 怎样防止牛奶变质	(131)
30. 啤酒为何不能在冰箱冷冻室存放	(132)
31. 冬季怎样存放啤酒	(132)
32. 为什么打开包装的番茄酱易长霉斑	(133)
33. 为什么土豆和红薯不能一起贮存	(133)

34. 夏季怎样保存豆腐	(134)
35. 用茶叶熏烤食物能防腐	(134)
36. 冷藏食品维生素会损失吗	(135)
37. 酱油贮存猪肉能保鲜	(135)
38. 带鱼怎样去鳞	(136)
39. 怎样洗猪肚	(136)
40. 怎样自制香味腊肉	(136)
41. 怎样自制松花蛋	(137)
42. 怎样自制酸奶	(138)
43. 怎样自制糖蒜	(139)
44. 怎样自制苹果酱	(140)
45. 怎样自制西瓜酱	(141)
46. 怎样自制西红柿酱	(141)
47. 酸菜腌制的几种方法	(143)
48. 怎样自制冰激凌	(143)
49. 怎样自制汽水	(144)

六、人际关系

1. 怎样加强亲戚联系	(145)
2. 怎样选择良友	(146)
3. 朋友间最忌讳哪些问题	(146)
4. 怎样招待客人	(147)
5. 怎样送客人	(148)
6. 搞好社交应具备哪些条件	(149)
7. 怎样注意交谈时的卫生	(151)
8. 参加宴会应注意什么	(151)
9. 有教养的人有哪些特征	(153)

10. 怎样使用礼貌用语	(153)
11. 与邻居相处要注意什么	(154)
12. 怎样调解邻居的家庭内部矛盾	(155)
13. 怎样与领导相处	(156)
14. 怎样做到知人善任	(157)
15. 怎样与名人交往	(159)
16. 怎样交异性朋友	(161)
17. 怎样同爱贪小利的人打交道	(162)
18. 怎样和搬弄是非的人相处	(163)
19. 怎样同性格孤僻的人打交道	(164)
20. 怎样同病残青年相处	(166)
21. 怎样同“狂妄”的人相处	(168)
22. 乘车时如何避免气恼	(169)
23. 怎样避免发生冲突	(171)

七、居室装饰

1. 装饰房间采用哪种格调好	(173)
2. 怎样装饰居室天花板	(174)
3. 怎样选用地板装饰材料	(174)
4. 怎样给地面打蜡	(175)
5. 怎样油漆房间	(176)
6. 为什么新墙刷油漆不牢	(177)
7. 怎样选择房间涂料的色彩	(177)
8. 怎样创造室内的光环境	(178)
9. 怎样创造良好的睡眠环境	(180)
10. 小房间有哪些布置方法	(181)
11. 怎样选择家具式样与色调	(182)

12. 怎样调配房间的色调	(183)
13. 怎样选择窗帘布	(184)
14. 怎样选择灯具	(184)
15. 怎样在新房摆设家具	(185)
16. 怎样在新房挂置字画	(187)
17. 怎样绿化居室	(188)
18. 怎样合理使用楼房卫生设备	(188)
19. 使用阳台应注意什么	(190)
20. 怎样合理利用厨房里的空间	(190)

八、家电指南

1. 家用电器最怕什么	(192)
2. 家用电器怎样防止触电	(193)
3. 为什么电线超负荷会引起火灾	(193)
4. 家用灯具应注意哪些安全问题	(194)
5. 家用白炽灯好还是用荧光灯好	(195)
6. 怎样选购日光灯	(195)
7. 怎样选用吸尘器	(196)
8. 日光灯对电视机有何影响	(196)
9. 彩色电视机偏色怎样调整	(197)
10. 电视机的未来发展趋势如何	(198)
11. 怎样安置电冰箱	(199)
12. 使用电冰箱如何省电	(199)
13. 电冰箱怎样除霜	(200)
14. 怎样清洁录像机	(200)
15. 怎样选购录音机	(201)
16. 磁带绞断如何处理	(202)

17. 如何保管磁带	(202)
18. 怎样选购洗衣机	(202)
19. 怎样延长洗衣机的寿命	(204)
20. 怎样选购电风扇	(204)
21. 怎样收藏电风扇	(206)
22. 怎样选购电饭锅	(207)
23. 怎样选购电须刀	(208)
24. 怎样修理电须刀	(209)
25. 怎样选购电热褥	(210)
26. 电热褥使人最舒服的温度	(211)
27. 电热褥脏了能洗吗	(211)

九、美容集锦

1. 化妆品分为几类	(212)
2. 怎样安全使用化妆品	(212)
3. 冬季怎样存放化妆品	(213)
4. 化妆应注意什么	(214)
5. 如何防止和减少脸上的皱纹	(215)
6. 怎样选购口红	(215)
7. 怎样使用香水和花露水	(216)
8. 怎样使眼睛更美	(216)
9. 哪些单眼皮的人适合做双眼皮美容	(218)
10. 怎样使用唇膏、腮红和暗影色	(218)
11. 女青年脸上出现“蝴蝶斑”怎么办	(219)
12. 脸上长雀斑怎么办	(221)
13. 长了痣怎么办	(222)
14. 怎样使头发乌黑发亮	(223)

15. 怎样选择发型	(224)
16. 头发稀疏怎么办	(224)
17. 美容有哪些禁忌	(226)

十、健美指南

1. 什么叫健美和健美运动	(228)
2. 什么是体型美	(228)
3. 人体美有哪些标准	(230)
4. 为什么要鼓励青年人追求外型美	(230)
5. 瘦人怎样才能练得丰满	(231)
6. 女青年怎样进行负重健美锻炼	(232)
7. 心理卫生对健美有什么作用	(234)
8. 为什么人体美必须具备内在的精神美	(234)
9. 为什么说人体美是体型、 姿势、动作、风度美的结合	(236)
10. 什么是正确的坐位姿势	(237)
11. 什么是正确的站立姿势	(239)
12. 什么是正确的伏案工作姿势	(241)
13. 日常家务中如何养成健美的体态	(241)
14. 怎样注意正确的行走姿势	(242)
15. 走路呈“八”字型是怎么回事	(244)
16. 走路吃东西对健美有何影响	(245)
17. 怎样选取健美的摄影姿势	(246)
18. 会客、交际、发言、演说时如何掌握身体姿势	(247)
19. 如何保持健美的骑车姿势	(249)
20. 怎样体现四肢的美	(250)
21. 为什么说人的肩线是一条重要的平衡线	(251)

22. 怎样体现胸部的美	(252)
23. 怎样体现腰部的美	(253)
24. 怎样消除腹部多余的脂肪	(255)
25. 如何使乳房健美	(257)
26. 怎样保护乳房	(258)
27. 乳房畸形怎样矫治	(259)
28. 怎样保护皮肤的细嫩	(260)
29. 怎样使牙齿健美	(261)
30. 如何控制体重	(262)
31. 为什么不能用节食的方法来减肥	(263)
32. 减肥应注意哪些问题	(264)
33. 少女怎样达到饮食均衡	(265)
34. 青春期一日三餐如何选择食品	(266)
35. 晚餐过饱对健美有什么影响	(267)
36. 为什么吸烟会影响健美	(268)
37. 饮酒为什么会影响健美	(270)
38. 穿紧身内衣、用腹带能使身体健美吗	(270)

十一、家庭保健

1. 穿牛仔裤有什么危害	(272)
2. 为什么舞厅激光对人体有害	(273)
3. 怎样布置灯光对健康有利	(274)
4. 久坐沙发好吗	(274)
5. 骑摩托车怎样防护和保健	(275)
6. 收看电视应注意些什么	(276)
7. 为什么看电视后要洗脸	(277)
8. 怎样进行家庭消毒	(277)

9. 怎样洗澡才科学	(279)
10. 点蚊香睡觉好吗	(279)
11. 为什么不要沾涎水翻书报	(280)
12. 留长指甲有哪些害处	(281)
13. 为什么不要把痰吞进肚里	(281)
14. 怎样防止冻疮	(282)
15. 穿球鞋怎样预防生脚气	(283)
16. 怎样减少头痛	(283)
17. 如何解除瘙痒之苦	(284)
18. 怎样除口臭	(285)
19. 怎样治疗鸡眼	(286)
20. 怎样预防晕车	(287)
21. 怎样防止有机磷中毒	(287)
22. 发生烫伤怎么处理	(289)
23. 被毒蛇咬了怎么办	(289)
24. 被蝎子螫了怎么办	(290)
25. 被疯狗咬了怎么办	(291)
26. 触电以后怎么办	(291)
27. 溺水后怎么办	(292)
28. 笑有哪些好处	(294)
29. 为什么笑能治病也能辨病	(295)
30. 怎样忘掉不愉快的事	(296)
31. 怎样选用药茶	(296)
32. 玩猫容易传染哪些疾病	(297)
33. 为什么婴儿不能吃太咸的食物	(297)
34. 为什么婴儿食用米汁好	(298)

35. 小儿怎样加辅食	(298)
36. 小儿为何厌食	(299)
37. 幼儿吃蜂蜜有哪些好处	(300)
38. 为什么儿童喝酒危害大	(300)
39. 学龄儿童不吃早餐有什么影响	(301)
40. 孩子吃冷食要注意哪些问题	(301)
41. 怎样注意考生的营养与健康	(302)
42. 有的青年为什么会生白发	(303)
43. 为什么青年人要多吃一些脂肪	(304)
44. 姑娘脸上起疙瘩怎么办	(306)
45. 为什么人到中年容易发胖	(306)
46. 为什么说中年是多发病时期	(307)
47. 中年人怎样抗老防老	(307)
48. 老年人怎样保护眼睛	(308)
49. 老年人选择什么样的衣着	(309)
50. 老年人选择什么样的枕头	(309)
51. 老年人洗澡应注意什么	(310)
52. 老年人怎样度夏	(311)
53. 怎样注意老年人的居住卫生	(311)
54. 为什么老年人不宜久穿拖鞋	(312)
55. 老年人应怎样搭配饮食	(312)
56. 老年人怎样喝牛奶	(313)
57. 老年人如何保护牙齿	(314)
58. 怎样识别真假药品	(315)
59. 哪些药不能同服	(316)
60. 在家里换药应注意什么	(316)