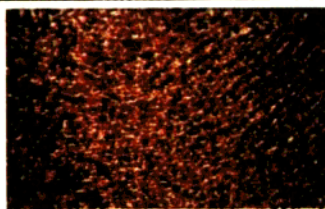


鞠珮华 宫 荃 周亚勋 曾 姑 编



家庭难事600解

科学普及出版社

前 言

人几乎都有一个家庭，并且都希望自己的家庭美满、幸福和温暖。然而，“家家都有一本难念的经”。它反映了家庭的矛盾是普遍存在和多种多样的：其中有人和人之间的诸如夫妇之间、父子之间、公婆之间、子女之间的种种矛盾，但也有人与外界环境之间的矛盾。只有克服了这些矛盾，人们才会真正得到家庭的温暖与幸福。

家庭是社会的一个基本单位，又是社会的一个缩影。家庭人口虽少，但是，它包含了一代人、两代人、甚至三代、四代人。而不同时代的人，都有着自己的观点和生活态度。要使这些朝夕生活在一起的几代人相处和睦、融洽，的确不是一件容易的事。看来要让家庭成员生活得幸福，是要在生活中学习一些必要的社会知识和自然科学知识。这样，才能使家庭成员对事对人都 有一个接近统一的认识，从而相互理解，减少矛盾对立面，增强统一面；因而有可能共同建立一个美满的家庭生活。而且，人们有了知识加强了理智，才能更懂感情，彼此珍重感情，并能使感情不断升级、凝重，家庭也就有更大的凝聚力。

但许多家庭成员，都感到很难作到这点。即使家庭和睦，还时有难事缠身。这里，我们收集了国内外的一些与家庭生活有关的资料，并结合我们自己的体会编成这本书。全书共

分 9 个部分，包含人际关系、家庭安全、婚姻爱情、医疗保健、法律知识等方面的问题，并对其逐一进行解答，为每个家庭成员排忧解难。

由于时间和能力所限，书中难免有疏漏或错误之处，恳请读者和有关专家批评指正。

愿每个读者家庭美满幸福！

编 者

一九九二年一月

目 录

生活知识篇

1. 营养之最.....	3
2. 补充维生素矿物质的“菜单”	3
3. 喝葡萄酒对身体有好处吗.....	4
4. 饮啤酒应有节制.....	4
5. 怎样合理饮茶.....	5
6. 食醋对健康有益吗.....	6
7. 醋在家庭生活中.....	6
8. 怎样烹调冷冻食品.....	7
9. 怎样制作酸白菜.....	7
10. 怎样制作腊八蒜	8
11. 怎样制作酸黄瓜	9
12. 牛奶有多少用途	9
13. 存放牛奶五忌	10
14. 吃柿子的禁忌	10
15. 怎样防止醉酒	11
16. 醉酒后怎么办	11
17. 浓茶解酒火上添油	12
18. 为什么绞肉馅不如刀剁的肉馅味道好	12

19.	砂糖的妙用	13
20.	怎样贮存苹果	13
21.	夏季如何防止食物变质	14
22.	真假木耳如何识别	14
23.	清除蔬菜上农药残毒的方法	15
24.	擦洗餐具的科学方法	15
25.	家庭“厨师”小知识	16
26.	勿用生自来水焖饭	16
27.	开锅蒸馒头不好	17
28.	铁锅炒菜别用铝铲	17
29.	怎样维护铝制品	17
30.	延长高压锅密封圈寿命的方法	18
31.	怎样清除水垢	18
32.	小心使用清洁剂	19
33.	怎样选择洗衣粉	19
34.	镀光家具防锈除锈法	20
35.	羊毛衫的洗涤方法	20
36.	羊毛衫的收藏	21
37.	怎样洗毛皮服装	21
38.	保管皮革衣服的方法	21
39.	怎样洗涤衬衣的硬领	22
40.	怎样洗汗水湿透的衬衫	22
41.	怎样晾晒毛呢服装	23
42.	怎样洗涤羽绒服	23
43.	新衬衣应先洗后穿	24
44.	怎样清除衣物上的污渍	24

45.	怎样保养和收藏皮鞋	25
46.	地毯的铺放和清洁	25
47.	居室选用哪种颜色好	26
48.	居室布置的四种格调	26
49.	巧用伤湿止痛膏	27
50.	残茶用处大	27
51.	风油精的妙用	28
52.	怎样清除瓶内油污	28
53.	如何使假山石上长青苔	29
54.	冬季怎样预防金鱼感冒	29
55.	鉴别药物是否过期的方法	30
56.	蛋膜巧治烧烫伤	30
57.	简捷的鸡蛋清退热法	31
58.	陪伴病人应注意	31
59.	死亡病人的衣物如何处理	32
60.	肝炎患者衣物的消毒	33
61.	菌痢病人衣物、被褥消毒方法	33
62.	电话费是怎样计算的	34
63.	手表的选购	34
64.	手表的养护	35
65.	怎样识别假钞票	35
66.	如何发现假冒卷烟	36
67.	买东西时怎样识别“托”	36
68.	怎样收藏图书	37
69.	装订期刊的方法	38
70.	家庭应保留哪些文字档案	38

71.	如何挂失存折	39
72.	用化名存款好吗	39
73.	怎样保护好存款单	40
74.	存人民币、外币哪个划算	40
75.	怎样找换房对象	41
76.	怎样看房	42
77.	如何组织生日家宴	43
78.	如何举行家庭音乐会	44
79.	如何举行家宴	45
80.	如何举行婚礼	45
81.	弥月之喜应该怎样操办	46
82.	怎样组织冷餐会	46
83.	怎样进行面部运动美容	47
84.	热敷美容	47
85.	擦脸美容的方法	48
86.	睡前美容保健活动	48
87.	凉开水具有美容功用	49
88.	中老年人如何减少面部皱纹	49
89.	怎样使用唇膏	50
90.	怎样施粉底	51
91.	怎样使用眼影色	51
92.	怎样涂指甲油	52
93.	面膜干了怎么办	53
94.	脏白鞋如何能洁白如初	53
95.	外出旅游应注意哪些事项	53
96.	乘飞机注意事项	54

97.	如何预防晕车晕船	55
98.	保护头发健康之道	56
99.	慎防染发性眼炎	56
100.	如何护理瘫痪病人	57
101.	按摩腹部可通便	58
102.	夏季生活的小知识	58
103.	迷眼不宜用手揉	59
104.	服药需多饮水	59
105.	牙刷的使用方法	60
106.	戴口罩的学问	60
107.	日光灯引发偏头痛	61
108.	洗脚水的适宜温度	61
109.	夏季不宜用凉水冲脚	62
110.	怎样预防冻疮	62
111.	解除指甲根倒刺的方法	63
112.	钓鱼对身体有益吗	63
113.	钓鱼需要哪些主要工具	64
114.	钓鱼有哪些次要用具	64
115.	母乳育儿的优点	65
116.	幼儿面部遮尼龙纱巾不好	65
117.	婴幼儿怎样锻炼	66
118.	小儿不宜喝茶水	66
119.	孩子看电视应注意的问题	67
120.	如何选择假牙	67
121.	怎样保护假牙	68
122.	如何选配老花镜	68

医疗保健篇

123.	有哪些疾病易引起老年人大便带血·····	71
124.	急性感染性疾病的防治·····	71
125.	如何防治老年性眩晕·····	71
126.	怎样防治老年人哮喘病·····	72
127.	老年中风有哪些先兆·····	72
128.	心脏病在什么时刻容易发作·····	73
129.	心痛的急救方法·····	73
130.	心脏骤停的急救方法·····	74
131.	心悸的急救方法·····	75
132.	心绞痛的有感症状和处理方法·····	75
133.	怎样预防高血压·····	76
134.	呕血的急救方法·····	77
135.	怎样急救咯血病人·····	77
136.	骨折的急救方法·····	78
137.	割裂伤的处置方法·····	78
138.	刺伤的紧急处理方法·····	79
139.	擦伤的处置方法·····	79
140.	挫伤应怎样处理·····	80
141.	怎样处理扭伤·····	80
142.	怎样紧急抢救触电病人·····	80
143.	烫伤和烧伤的急救方法·····	81
144.	急性中暑的处理方法·····	81
145.	酒中毒的急救方法·····	82
146.	急性牙痛怎么办·····	83

147.	怎样急救眼外伤·····	84
148.	厨房调味品可应急治病·····	84
149.	低血压不容忽视·····	85
150.	防流鼻血五要点·····	85
151.	鼻出血怎么办·····	86
152.	尿的颜色与疾病·····	87
153.	便血有哪些原因·····	87
154.	尿液中有血是警号·····	88
155.	过敏性紫癜的防治方法·····	88
156.	什么人不宜拔牙·····	89
157.	牙周炎的防治方法·····	89
158.	老年人的口腔保健·····	90
159.	更年期的牙病防治·····	90
160.	青光眼需要定期检查·····	91
161.	老人及小儿用药怎样计量·····	91
162.	怎样防治口疮·····	92
163.	口腔中为什么会发生异味·····	92
164.	怎样保护眼睛·····	93
165.	怎样预防近视眼·····	93
166.	越戴眼镜近视度越深吗·····	94
167.	怎样防治眼睑肿胀·····	95
168.	耳痛是什么原因·····	95
169.	外耳道炎的防治方法·····	96
170.	戒除挖耳习惯·····	96
171.	不可忽视喉炎·····	97
172.	神经性皮炎的防治方法·····	97

173.	什么是颈椎病·····	98
174.	怎样防治腰肌劳损·····	98
175.	自治厚趾甲和脚茧·····	99
176.	拔火罐应注意哪些事项·····	99
177.	家庭拔罐治疗方法·····	100
178.	怎样进行中药热敷·····	100
179.	怎样进行家庭热敷疗法·····	101
180.	如何根据指甲判断疾病·····	102
181.	入睡的最佳时刻·····	102
182.	保养肌肤讲时辰·····	103
183.	便秘的简易治疗方法·····	103
184.	促成晕厥的多种原因·····	104
185.	怎样预防过敏病·····	104
186.	情绪紧张可导致偏头痛·····	105
187.	体操有助于控制糖尿病·····	106
188.	梦可锻炼脑功能·····	106
189.	发烧未必有害·····	106
190.	口吃是心病·····	107
191.	什么原因会引起女性不孕症·····	108
192.	什么原因引起男性不孕·····	108
193.	新婚容易出现的疾病·····	109
194.	患哪些疾病要严格避孕·····	109
195.	流产的六大原因·····	110
196.	孕妇不要乱服药·····	110
197.	孕妇宜少吃白糖·····	111
198.	孕妇的牙病防治·····	111

199.	什么是胎教·····	112
200.	产褥期的饮食营养有何特点·····	112
201.	每日应给婴儿喂多少奶·····	113
202.	婴儿的奶具应如何消毒·····	113
203.	婴儿什么时候断奶好·····	114
204.	如何给婴儿增加辅助食品·····	114
205.	发热儿童的饮食应如何安排·····	115
206.	慢性腹泻的婴儿应如何调整饮食·····	115
207.	婴儿的急性腹泻与营养有关系吗·····	116
208.	婴儿宜少吃味精·····	116
209.	儿童便秘不宜服药·····	117
210.	小儿营养不良应如何进行膳食治疗·····	117
211.	正常儿童身高体重的标准·····	119
212.	预防“少儿盔头综合症”·····	119
213.	少女经期如何保护嗓音·····	120
214.	少女青春期如何防治牙病·····	120
215.	无月经的种种原因·····	121
216.	如何自我检查乳房·····	121
217.	月经期拔牙好吗·····	122
218.	慎用阿司匹林·····	122
219.	胃酸缺乏病人的进食要求·····	122
220.	消化不良病人的膳食如何安排·····	123
221.	营养与高血压病有什么关系·····	123
222.	慢性支气管炎病人的饮食应注意什么·····	124
223.	肥胖病人怎样进行饮食治疗·····	125
224.	怎样正确饮用营养补品·····	127

225.	缺乏维生素 A 可引起哪些疾病·····	132
226.	喝牛奶有什么好处·····	133
227.	蜂蜜可治疗口腔溃疡·····	133
228.	大蒜有哪些医疗作用·····	134
229.	生理盐水的医疗效用·····	134
230.	白醋可防治感冒和脚气·····	135
231.	酱油漱口治喉痛·····	135
232.	土霉素去脚臭·····	135
233.	怎样护理心脏病老人·····	135
234.	怎样照料老年病人小便·····	136
235.	怎样照料老年病人大便·····	137
236.	患有肝癌的老年病人应怎样注意饮食·····	137
237.	多用左手可防中风·····	138
238.	常饮茶对中老年人有何好处·····	138
239.	中老年人如何自我治疗失眠症·····	139
240.	建立家庭小药箱·····	139
241.	情感变化影响身体·····	140
242.	运动量多大适度·····	141
243.	体育锻炼运动强度多大最适宜·····	141
244.	锻炼时如何掌握运动强度·····	142
245.	中老年人运动强度多少适宜·····	142
246.	俯卧有保健作用·····	143
247.	减肥疗法有多少种·····	144
248.	减肥气功功法·····	145
249.	“干沐浴”对身体有什么好处·····	145
250.	日光浴对人体有什么好处·····	145

251.	怎样进行空气浴·····	146
252.	“倒行”运动好吗·····	147
253.	散步法的种类·····	147
254.	游泳对身心健康有什么好处·····	148
255.	高血压病人锻炼时应注意什么·····	149
256.	怎样打门球·····	149
257.	怎样进行高尔夫球比赛·····	150
258.	老年人强身八条建议·····	150
259.	女性如何度过更年期·····	151
260.	男性如何度过更年期·····	152
261.	气功锻炼要注意哪些问题·····	152

家 庭 婚 姻 篇

262.	“一见钟情”可靠吗·····	157
263.	好感和爱情是一回事吗·····	157
264.	同情是不是爱情·····	158
265.	爱情应该是专一的吗·····	158
266.	什么是爱情的错觉·····	159
267.	怎样避免产生爱情错觉·····	159
268.	初识朋友时应注意的事项·····	160
269.	在交友过程中能否接受礼品·····	160
270.	选择爱人要考虑哪些条件·····	161
271.	选择爱人是否考虑物质条件·····	162
272.	择偶是否应考虑职业性质·····	162
273.	选择对象是否考虑家庭条件·····	163
274.	择偶应考虑身体素质·····	164

275.	选择对象应考虑智力因素·····	164
276.	择偶应考虑长寿因素·····	165
277.	选择对象是否应完全符合自己的要求·····	165
278.	恋爱双方发现性格不同怎么办·····	166
279.	父母对自己选择的对象不满意怎么办·····	166
280.	恋人仍和其他异性交往如何处理·····	167
281.	恋人的“隐私”与“不忠实”·····	168
282.	恋人之间闹别扭怎么办·····	169
283.	选择爱情的婚姻·····	169
284.	怎样确定婚姻·····	170
285.	什么情况禁止结婚·····	170
286.	怎样选购订婚戒指·····	171
287.	怎样举行婚礼·····	172
288.	怎样使新婚期过得美满·····	172
289.	有哪些避孕方法·····	173
290.	怎样使用避孕套·····	173
291.	怎样使用宫内节育器·····	173
292.	夫妻性欲缺乏症·····	174
293.	怎样测定一个家庭是否美满·····	174
294.	自我感觉家庭美满的标准·····	175
295.	怎样体现夫妻间的平等关系·····	176
296.	您了解您的爱人吗·····	177
297.	婚后为什么会感到感情淡化·····	177
298.	爱人遭受了挫折应如何对待·····	178
299.	当爱人犯错误的时候·····	179
300.	怎样对待爱人的异性朋友·····	179

301.	怎样看待“第三者”	180
302.	为什么会对自己的爱人产生怀疑	181
303.	丈夫为什么会有“小金库”	182
304.	夫妻吵架一方不回家怎么办	182
305.	怎样度过哺乳期	183
306.	夫妻生活的成熟期应注意什么	184
307.	怎样使夫妻生活不断充实和更新	185
308.	夫妻生活的多年期应注意什么	185
309.	夫妻一方提出离婚如何处理	186

家庭人际关系篇

310.	保持家庭稳定的条件	191
311.	夫妻要作到“互补”	191
312.	夫妻间的“八互”	192
313.	家庭的“权力”由谁掌握	192
314.	家庭的经济集中好还是分散好	193
315.	家庭出现争吵怎么办	194
316.	怎样解决夫妻之间的矛盾	194
317.	如何处理好母女关系	195
318.	怎样使父子关系和谐	196
319.	孩子被人打伤怎么办	197
320.	儿女在外出了事怎么办	198
321.	儿女不服管教怎么办	198
322.	儿女有来路不明的财物应如何处理	199
323.	父母赠给子女的财物可以追回吗	200

324.	父母与子女共同生活其财产是否为共同财产.....	200
325.	父母和子女是同居好还是分居好.....	201
326.	成年儿女向父母索要财物怎么办.....	201
327.	儿女偷父母的财物算不算盗窃.....	262
328.	儿女不赡养父母怎么办.....	202
329.	儿女不孝敬父母怎么办.....	203
330.	继父母对子女不好能诉诸法律吗.....	204
331.	父母应该如何关心子女的婚姻.....	204
332.	怎样处理好姻亲关系.....	205
333.	怎样调解儿女家庭矛盾.....	206
334.	婆媳关系守则.....	207
335.	婆婆应如何对待媳妇.....	207
336.	媳妇应如何对待婆婆.....	208
337.	儿子如何调理婆媳关系.....	209
338.	翁婿关系守则.....	210
339.	女婿不尽“半子之劳”怎么办.....	210
340.	怎样搞好兄弟姐妹之间的关系.....	211
341.	怎样处理好妯娌之间的关系.....	212
342.	人在生气的时候怎么办.....	212
343.	慎重聘请家庭教师.....	213
344.	聘请家庭教师前要作好孩子的思想工作.....	214
345.	家长要和教师互相配合.....	214
346.	孩子在家庭教师指导下成绩不见提高怎么办.....	215
347.	如何聘请艺术教师.....	215
348.	如何选用保姆.....	216