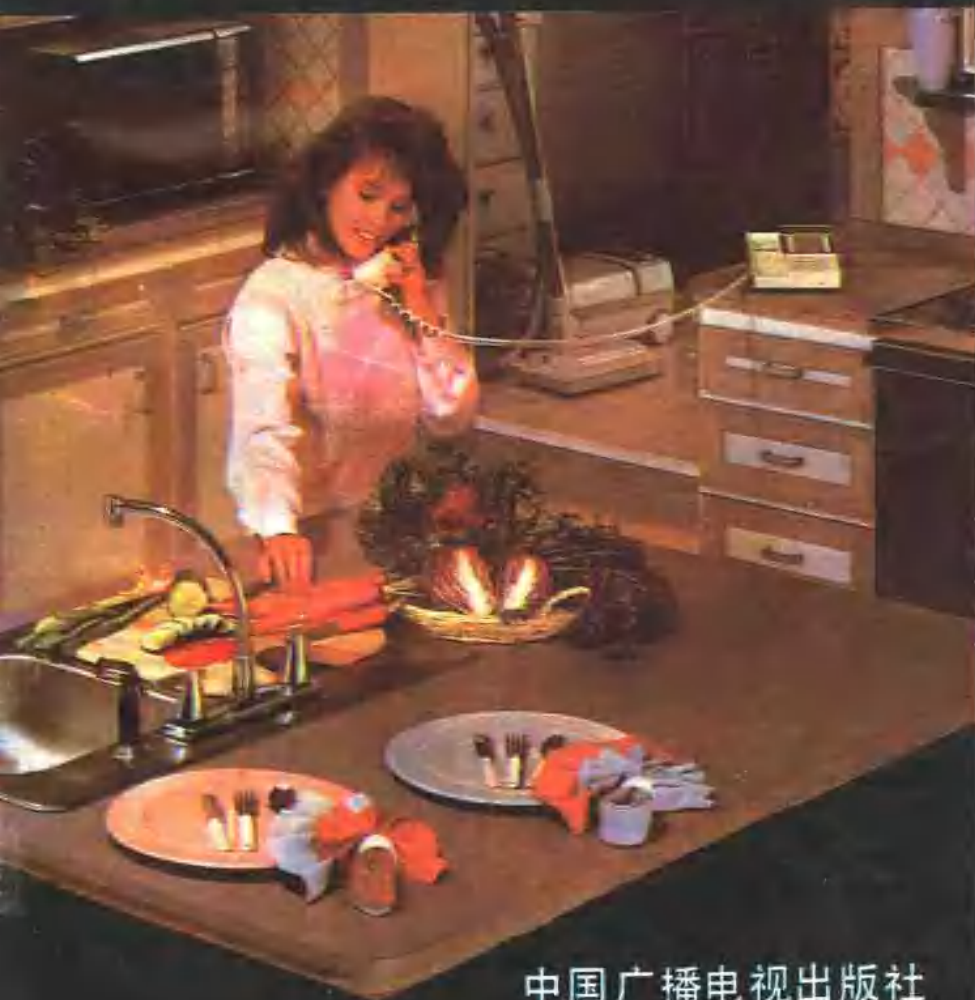


家庭生活百科问答800例

本书编写组编



中国广播电视出版社

家庭生活百科问答800例

本书编写组 编

中国广播电视出版社

家庭生活百科问答800例

本书编写组编

中国广播电视出版社出版

(北京复外广播电影电视部灰楼 邮政编码 100866)

河北省唐县印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

★ ★ ★

787×1092毫米 32开 13.75印张 308(千)字

1991年3月第1版 1991年3月第1次印刷

印数: 1—12500册 定价: 5.50元

ISBN7—5043—1013—1/z·35

编 者 的 话

在我们每个家庭日常生活中，经常会遇到一些实际问题。为了帮助每个家庭能够科学地认识 and 解决这些问题，本书采用问答形式一一作了详细解答。全书共分十个部分，将知识性、趣味性、实用性融为一体。如果您能从中得到了点知识，或用它解决了些疑难，并由此换来您居家的欢乐，那正是我们的愿望。

本书的材料来源，绝大部分是从有关报刊科技书籍中筛选，在此向原作者表示感谢。除此我们自己写了些短文，因水平和资料局限性，在编写过程中难免有不妥之处，敬请广大读者批评指正。

一九九一年一月

目 录

一、家庭与婚姻

1. 什么叫家庭? (1)
2. 解放后我国家庭关系发生了哪些变化? (1)
3. 怎样建立幸福的新家庭? (1)
4. 怎样做到勤俭持家? (1)
5. 怎样才能做到夫妻和睦团结? (1)
6. 儿女应该怎样对待长辈? (2)
7. 父母怎样正确对待子女婚姻? (2)
8. 邻里相处应注意什么? (2)
9. 怎样使家庭生活过得丰富多彩呢? (2)
10. 夫妻对话应注意什么? (3)
11. 为什么傍晚不宜研讨家务事? (3)
12. 老人与子女相处应注意什么? (3)
13. 夫妻关系应注意什么? (4)
14. 为什么要重视幼儿教育? (5)
15. 家长对儿童教育应注意什么? (6)
16. 教育儿童用语应注意什么? (6)
17. 应把孩子培养成怎样的人? (6)
18. 目前家庭教育中存在哪些问题? (7)
19. 独生子女应怎样教养才好? (7)
20. 如何正确地教育孩子? (8)
21. 在家庭教育中家长应注意什么? (8)
22. 教育子女要把握哪几个时机? (8)
23. 怎样培养孩子的独立生活能力? (9)

24. 如何防止孩子滋长自私心理?	(9)
25. 怎样给孩子选择玩具?	(10)
26. 怎样辅导孩子学好文化课?	(10)
27. 年轻人择偶应注意什么?	(11)
28. 初恋应注意什么?	(12)
29. 哪些情况不宜结婚?	(12)
30. 为什么近亲结婚不好?	(13)
31. 为什么新婚之夜忌猜疑?	(14)
32. 健康家庭有哪些特征?	(14)

二、保健顾问

33. 怎样才能实现健康的愿望呢?	(16)
34. 健康心里有哪些特征?	(16)
35. 冠心病病人怎样养生保健?	(17)
36. 为什么老人聊天有益于健康?	(18)
37. 衡量健康标志是什么?	(18)
38. 为什么编织毛衣能健脑?	(19)
39. 为什么饭后睡上一觉对人体有益?	(19)
40. 中年怎样保健?	(20)
41. 为什么坐着睡觉碍健康?	(20)
42. 为什么伏案午睡损害视力?	(21)
43. 睡眠应采用什么姿势?	(21)
44. 为什么饮葡萄酒有益健康?	(21)
45. 为什么科学饮水有益健康?	(22)
46. 为什么常饮酸奶可长寿?	(23)
47. 为什么夏补得当亦健身?	(23)
48. 为什么饭后百步走不是人人皆宜?	(24)
49. 为什么饭后不宜马上运动?	(25)

50. 为什么冬季锻炼不宜在清晨?	(25)
51. 为什么松弛有益于健康?	(25)
52. 为什么感冒时不宜体育活动?	(26)
53. 老年人锻炼应注意什么?	(26)
54. 为什么快跑后不要骤停?	(27)
55. 为什么老人不宜练腿功?	(27)
56. 老年慢跑应注意什么?	(28)
57. 老年人饭后应注意什么?	(28)
58. 老人何时应忌酒?	(28)
59. 为什么老人不宜看紧张球赛?	(28)
60. 为什么抗老在于运动?	(29)
61. 为什么散步有益健康?	(29)
62. 为什么慢跑有利于心肺?	(30)
63. 长跑有哪些好处?	(30)
64. 打太极拳有哪些好处?	(31)
65. 冬季长跑应注意什么?	(31)
66. 老年人旅游应注意什么?	(32)
67. 冷水锻炼有哪些好处?	(32)
68. 老年人洗澡应注意什么?	(33)
69. 老年人看电视应注意什么?	(33)
70. 为什么练气功不当会影响健康?	(33)
71. 老年保健应注意什么?	(34)
72. 老年人在日常生活中应注意什么?	(35)
73. 老年人饮食应注意什么?	(36)
74. 老年人的养生之道应注意什么?	(36)
75. 为什么老年人不宜长时间打麻将?	(36)
76. 为什么婴儿学坐不宜早?	(37)
77. 为什么儿童不宜过早练肌肉?	(37)

78. 儿童健康应注意什么? (38)
79. 为什么不要让婴儿吸空奶嘴? (38)
80. 儿童保健应注意什么? (39)
81. 小儿日常生活应注意什么? (39)
82. 为什么婴幼儿不宜过早学步? (40)
83. 为什么婴儿催眠不宜摇? (41)
84. 为什么不要抱着孩子看电视? (41)
85. 为什么儿童睡醒后不宜马上喝凉开水? (41)
86. 为什么“噪声音乐”危害孩子健康? (42)
87. 为什么不要躺着看电视? (42)
88. 为什么边看电视边吃饭不好? (43)
89. 为什么卧床看书害处多? (43)
90. 哪些情况不宜接吻? (44)
91. 为什么腰带勒得过紧不利身体健康? (44)
92. 为什么长期在灯光下工作对健康有害? (45)
93. 为什么把窗缝全糊死不利健康? (45)
94. 为什么恶臭也会影响健康? (46)
95. 为什么同房时间不宜过长? (47)
96. 为什么浴后不宜立即房事? (47)
97. 肥胖有哪些害处? (48)
98. 为什么久恋舞厅有损健康? (48)
99. 怎样保持良好的情绪? (48)

三、家庭医生

100. 家用药物怎样保存? (49)
101. 怎样煎中药? (49)
102. 为什么不要用开水煎中药? (50)
103. 煎中药为什么要用沙锅? (50)

104. 为什么不能用茶水服药?	(50)
105. 怎样服中药?	(51)
106. 为什么服药要按时按量?	(51)
107. 服中药呕吐怎么办?	(51)
108. 服药应注意什么?	(52)
109. 老年人用药应注意什么?	(52)
110. 老年糖尿病服用降糖药应注意什么?	(52)
111. 为什么饭后立即服药不好?	(53)
112. 为什么安宫丸不要滥用?	(53)
113. 为什么胃药不可滥用?	(54)
114. 为什么长期服用安眠药不好?	(55)
115. 眼药水为什么不宜久放?	(55)
116. 怎样识别失效药物?	(55)
117. 为什么不要滥用退烧药?	(56)
118. 服用小儿退热片应注意什么?	(57)
119. 为什么小儿急病忌滥用药?	(57)
120. 为什么不宜大量使用维生素C?	(57)
121. 为什么丙种球蛋白不要滥用?	(58)
122. 滥用药物会损害青少年的语言能力吗?	(58)
123. 为什么钙针不宜多打?	(59)
124. 酒后不能服哪些药物?	(59)
125. 康泰克为什么能抵抗感冒?	(59)
126. 服药应注意什么?	(60)
127. 服用皮质激素应注意什么?	(60)
128. 怎样正确使用皮质类固醇眼药水?	(60)
129. 药品在什么情况下不宜服用?	(61)
130. 为什么不能给孩子乱吃药?	(61)
131. 哪些药物对胎儿有影响?	(62)

132. 产妇服用哪些药会影响小儿健康? (62)
133. 哪些药不宜与避孕药同服? (83)
134. 哪些妇女不宜服避孕药? (63)
135. 哪些人不宜服用人参蜂王浆? (83)
136. 为什么感冒服药后莫饮酒? (64)
137. 感冒怎样止咳? (64)
138. 为什么天麻并非万能药? (65)
139. 哪些孩子不宜接种卡介苗? (65)
140. 为什么小儿不宜吃补药? (66)
141. 为什么婴儿禁用滴鼻净? (86)
142. 为什么没病不要乱服药? (67)
143. 什么是足月新生儿? 什么是早产儿? (67)
144. 新生儿黄疸有什么危险? (67)
145. 怎样护理新生儿脐部? 预防脐炎? (68)
146. 小儿为什么容易得营养缺乏性佝偻病? (68)
147. 小儿得了佝偻病有哪些表现? (69)
148. 维生素D为什么能预防佝偻病? 只吃钙片能预防佝
偻病吗? (69)
149. 营养缺乏性佝偻病怎样治疗? (69)
150. 怎样合理使用维生素D? (70)
151. 服维生素D中毒有什么表现? 如何预防? (70)
152. 维生素A中毒有哪些表现? 如何预防? (70)
153. 出现“O”形或“X”形腿怎么办? (71)
154. 有了鸡胸怎么办? (71)
155. 有佝偻病小儿为什么经常患感冒、肺炎? (71)
156. 什么叫麻疹? (72)
157. 麻疹是怎么得的? (72)
158. 出麻疹时孩子有哪些症状? (72)

159. 孩子得了麻疹怎样护理？	(73)
160. 怎样使孩子不得麻疹？	(73)
161. 风疹是什么样的病？	(74)
162. 得了风疹有哪些症状？	(74)
163. 风疹是怎样传染的？	(75)
164. 怎样护理风疹的病儿？	(75)
165. 幼儿急疹有什么症状？	(75)
166. 怎样护理急疹的病儿？	(76)
167. 什么是上感？是怎样引起的？怎样治疗？	(76)
168. 为什么小儿感冒时常有腹痛？	(77)
169. 感冒会引起心肌炎吗？	(78)
170. 患先天性心脏病的孩子什么时候手术好？	(78)
171. 发生癞皮病的原因有哪些？如何预防？	(79)
172. 小儿口吃怎么办？	(79)
173. 小儿发烧后为什么不爱吃奶？	(80)
174. 婴儿为什么容易流口水？	(80)
175. 儿童多动综合症有什么特点？	(81)
176. 引起儿童多动综合症的因素有哪些？	(81)
177. 小儿单纯性肥胖是不是健康的表现？如何预防？ ..	(82)
178. 小儿肝大是肝炎吗？	(82)
179. 蛔虫病是如何得的？	(83)
180. 怎样防治蛔虫？	(83)
181. 如何预防虫牙？	(84)
182. 小儿长牙后应注意什么？	(84)
183. 小儿生痱子怎么办？	(85)
184. 哪些疾病不可热敷？	(85)
185. 得了疲劳性骨髓炎怎么办？	(86)
186. 怎样治疗便秘？	(86)

187. 什么叫褥疮?	(87)
188. 褥疮形成有哪些基本原因?	(87)
189. 褥疮有哪些预防措施?	(87)
190. 怎样处理褥疮?	(88)
191. 多尿有哪些原因?	(88)
192. 憋尿有害处吗?	(89)
193. 咽痰有哪些害处?	(89)
194. 夏天手脚为什么老脱皮?	(90)
195. 怎样区别直肠癌、痔疮与肛裂?	(90)
196. 为什么肝炎病人宜多向右卧?	(91)
197. 前庭大腺炎是什么病? 怎样治?	(92)
198. 得了皮肤瘙痒病后怎么办?	(92)
199. 怎样治疗痔疮?	(92)
200. 为什么“肤轻松”治不了癣病?	(93)
201. 如何治疗失眠?	(94)
202. 外阴炎是怎么回事? 怎样防治?	(94)
203. 转氨酶高都是肝炎吗?	(95)
204. 感冒会引起心肌炎吗?	(95)
205. 怎样点鼻药?	(96)
206. 胃经常泛酸是病吗?	(96)
207. 更年期容易得哪些病?	(97)
208. 更年期妇女应注意什么?	(98)
209. 吃哪些食物有利于眼睛?	(98)
210. 中老年人为什么易得胆石症?	(99)
211. 高血压病人起居应注意什么?	(100)
212. 怎样防止脑出血?	(100)
213. 中毒性痢疾是怎么回事?	(101)
214. “瘦”对身体有无害处?	(102)

215. 功能性低热是怎么回事？	(102)
216. 怎样治疗甲癣？	(103)
217. 怎样治疗手癣？	(104)
218. 怎样去头屑？	(104)
219. 使用抗菌素应注意什么？	(104)
220. 为什么久坐不动身，疾病会叩门？	(105)
221. 高血压病人应注意什么？	(106)
222. 烦恼会神经衰弱吗？	(106)
223. 老年人患病应注意什么？	(106)
224. 肝炎病人应注意什么？	(106)
225. 鼻子出血怎么办？	(106)
226. 大脑炎是怎么回事？	(107)
227. 糖尿病一定要注射胰岛素吗？	(107)
228. 怎样照顾兴奇的病人？	(108)
229. 为什么不要滥用胎盘球蛋白？	(109)
230. 红眼病是怎样传染的？	(109)
231. 怎样预防红眼病？	(110)
232. 夏天睡醒时，为什么会满头大汗？	(110)
233. 怎样治疗少白头？	(111)

四、饮食常识

234. 什么是营养素？	(112)
235. 人体需要哪些营养素？	(112)
236. 人体缺乏营养素有哪些症状？	(112)
237. 人体营养来自哪些食物？	(113)
238. 钙在人体内有什么作用？	(113)
239. 哪些食物中含有钙？	(114)
240. 维生素有哪几种？	(114)

241. 为什么水也是一种营养素？	(115)
242. 核桃有哪些食用价值？	(115)
243. 黄瓜有哪些食用价值？	(116)
244. 西红柿有哪些营养及药用价值？	(116)
245. 怎样吃番茄？	(117)
246. 甜瓜有哪些食用价值？	(117)
247. 辣椒有哪些食用价值？	(118)
248. 大葱有哪些食用价值？	(118)
249. 紫菜有哪些食用价值？	(118)
250. 大蒜有哪些食用价值？	(119)
251. 白萝卜有哪些食用价值？	(119)
252. 香油有哪些食用价值？	(120)
253. 平菇有哪些食用价值？	(120)
254. 卷心菜有哪些食用价值？	(121)
255. 绿豆与绿豆芽有哪些食用价值？	(121)
256. 大白菜有哪些食用价值？	(122)
257. 冬瓜有哪些食用价值？	(122)
258. 食油对人体有哪些作用？	(123)
259. 为什么多吃蔬菜有益健康？	(123)
260. 为什么提倡多吃水果？	(124)
261. 吃醋对身体有什么益处？	(125)
262. 为什么饭后莫服维生素C？	(125)
263. 为什么糖不宜多吃？	(126)
264. 为什么多味瓜子不宜多吃？	(126)
265. 牛奶为什么不能冰冻？	(127)
266. 为什么植物油不宜长期贮存？	(127)
267. 哪些人不宜吃香蕉？	(127)
268. 为什么不要吃变霉的甘蔗？	(128)

269. 为什么蜂蜜不可热吃? (128)
270. 油条为什么不宜多吃? (128)
271. 为什么隔夜的银耳汤不宜吃? (129)
272. 吃西红柿应注意什么? (129)
273. 为什么萝卜和桔子不宜同食? (130)
274. 海味不宜与哪些水果同吃? (130)
275. 吃野蘑菇应注意什么? (130)
276. 为什么用热水烫菜不科学? (131)
277. 哪些人不宜吃花生? (131)
278. 脱发者的饮食注意什么? (132)
279. 关节炎病人为什么不宜多吃海鲜? (132)
280. 怎样使咖啡味道更好? (132)
281. 为什么油炸食物不宜多吃? (132)
282. 为什么经常吃玉米有益健康? (133)
283. 为什么粗粮比精粮有营养? (133)
284. 为什么肉皮营养高? (134)
285. 为什么冻肉比新鲜肉营养价值高? (134)
286. 为什么兔肉营养价值高? (135)
287. 为什么马肉营养价值高? (135)
288. 为什么多吃苦瓜有益健康? (135)
289. 鸡肉和鸡汤哪个营养高? (136)
290. 为什么糖精不宜多吃? (137)
291. 怎样正确使用味精? (137)
292. 为什么植物脂肪比动物脂肪营养价值高? (138)
293. 每天吃多少脂肪好? (138)
294. 猪油有啥喇味能吃吗? (139)
295. 为什么饮酒不宜多吃凉粉? (139)
296. 为什么喝浓茶解酒火上加油? (140)

297.为什么吃饭不宜喝汽水？	(140)
298.为什么女性少喝汽水？	(141)
299.哪些人不宜吃冷饮？	(141)
300.为什么汽水不宜多喝？	(142)
301.吃冷饮应注意什么？	(142)
302.吃饭应注意什么？	(143)
303.饭后应注意什么？	(143)
304.什么时间吃水果好？	(143)
305.吃西瓜应注意什么？	(143)
306.为什么饮茶不要过度？	(144)
307.为什么泡得过久的茶水不宜喝？	(145)
308.熏烤食品对人体有害吗？	(145)
309.为什么霉变的凉粉不能吃？	(146)
310.为什么冰冻食品不能用热水化冻？	(146)
311.为什么鸭蛋煮透才能吃？	(147)
312.为什么不能吃霉花生？	(147)
313.为什么柿子与白薯不能同吃？	(148)
314.牛奶、豆浆为什么最好在早餐以后喝？	(148)
315.为什么牛奶久煮营养少？	(149)
316.怎样吃鸡蛋营养高？	(149)
317.为什么巧克力不宜多吃？	(150)
318.哪些食物能防癌？	(151)
319.哪些食物能防动脉硬化？	(152)
320.怎样防止吃豆角中毒？	(152)
321.为什么腐烂蔬菜不能吃？	(153)
322.为什么黄花菜不能鲜吃？	(153)
323.海带长时间浸泡水中为什么不好？	(154)
324.为什么有人食用海鱼会过敏？	(154)

325.怎样防止吃生芽土豆中毒?	(155)
326.节日里儿童不宜多吃哪些食品?	(156)
327.孩子为什么不宜多吃山楂片?	(156)
328.婴幼儿为什么不宜多吃菠菜?	(157)
329.儿童吃糖应注意什么?	(157)
330.儿童饮食应注意什么?	(157)
331.儿童吃水果为什么不能代替蔬菜?	(157)
332.为什么乘车不宜吃零食?	(158)
333.为什么小儿不宜多吃泡泡糖?	(159)
334.为什么要重视儿童的早餐?	(159)
335.为什么青少年要吃饱吃好?	(160)
336.为什么要重视孩子的平衡膳食?	(161)
337.儿童营养不良有哪些表现及怎样预防?	(161)
338.为什么儿童会营养不良?	(162)
339.小孩能吃鱼籽吗?	(162)
340.怎样培养儿童良好的饮食习惯?	(163)
341.为什么要重视孩子食欲的好坏?	(164)
342.为什么晚饭不宜吃得过饱?	(165)
343.为什么早晨不宜干食?	(165)
344.怎样鉴别和选购肉食品?	(166)
345.怎样鉴别和选购活鸡?	(166)
346.怎样鉴别和选购宰杀的鸡鸭?	(166)
347.怎样鉴别和选用蛋品?	(166)
348.怎样鉴别和选购鱼类?	(167)
349.怎样鉴别和选购酸奶?	(167)
350.怎样鉴别和选购罐头?	(167)
351.怎样鉴别和选购蔬菜、瓜果?	(168)
352.怎样鉴别和选购调味品?	(168)