



现代家庭生活顾问

贺天元 编

陕西人民出版社

现代家庭生活顾问

贺天元 编

陕西人民出版社

现代家庭生活顾问

贺天元 编

陕西人民出版社出版

(西安和平门外标新街2号)

陕西省新华书店发行 国营五二三厂印刷

787×1092毫米 1/32 开本 10印张 200千字

1986年5月第1版 1986年5月第1次印刷

印数：1—15,000

统一书号：17387·6 定价：1.60元

写在前面

在改革的浪潮中，家庭生活面临着许多新问题。为了满足现代家庭对生活科学知识的需求，编者搜集各方面资料，写成这本《现代家庭生活顾问》。

本书以问答形式，就一些常见的问题简明、通俗地向读者介绍了家庭生活中的科学知识。在编写过程中，编者对不同出处的材料反复比较查对，并请教有关专家，使之更加严密、准确，以适应一切家庭参考之用。

由于编者水平有限，错漏之处难免，敬请读者批评指正。

目 录

写在前面	(1)
恋爱·婚姻·家庭	(1)
怎样选择伴侣	(3)
不健全的性格有哪些表现	(4)
为什么禁止近亲结婚	(5)
同病患者为什么不宜结婚	(5)
夫妻幸福的因素是什么	(6)
你了解自己的爱人吗	(7)
怎样使家庭和睦	(8)
怎样避免夫妻争吵	(9)
怎样使家庭生活愉快	(10)
影响夫妻感情的心里因素有哪些	(11)
为什么更年期要互相关心	(12)
夫妻间忌讳什么	(13)
孩子有了过错怎么办	(13)
孩子有了病怎么办	(14)
为什么要重视十三岁	(15)
家长类型有哪些	(15)
孩子对父母有哪些要求	(16)
怎样给儿童选送礼物	(16)
怎样发展儿童创造力	(17)
怎样鉴别少年人才	(18)
为什么独生子女聪明	(18)
少年心理健康的标准是什么	(19)
营养·饮食	(21)
人体每天需要多少营养	(23)
哪些是不可缺少的食物	(23)
进餐要则是什么	(24)
为什么粗茶淡饭有益健康	(24)
肉食吃得太多有何害处	(25)
用沙罐炖肉好吗	(25)
肉汤比肉补人吗	(26)
原汤营养价值高吗	(26)
吃熏烤肉制品对身体有害吗	(26)
烹食泡菜有什么好处	(27)
蔬菜的营养价值	

是什么(27) 吃大蒜有什么好处(28) 为什么豆类要煮熟才能吃(29) 常见食物属性分哪几类(29) 吃饭泡汤有什么害处(30) 为什么早饭要吃好(31) 为什么晚饭不过饱(31) 暴饮暴食有什么害处(32) 为什么饮食不宜过量(32) 为什么吃盐不宜过量(33) 为什么产妇不宜饮用麦乳精(34) 为什么麦乳精不能代替奶粉喂婴儿(34) 怎样饮牛奶(34) 婴儿多吃蛋黄好吗(35) 端午节吃雄黄酒有什么害处(35) 为什么菜帮菜心都要吃(36) 怎样吃鱼(36) 吃海带有什么好处(36) 怎样吃肉才好(37) 高压锅会破坏营养吗(37) 食用色素对人体有什么害处(38) 糖精有没有营养(38) 婴儿饮食应注意什么(38) 幼儿饮食应注意什么(39) 青少年饮食应注意什么(39) 中年人饮食应注意什么(39) 为什么中年人应多吃海味(40) 老年人饮食应注意什么(40) 夜班工人饮食应注意什么(40) 孕妇及乳母饮食应注意什么(41) 怎样选柑橘(42) 怎样选西瓜(42) 怎样选香瓜(43) 怎样选购火腿(43) 怎样区别罐头的代号(44) 怎样选购罐头食品(44) 清蒸罐头与原汁罐头有什么区别(44) 怎样鉴别蛋类的好坏(45) 黄壳蛋与白壳蛋哪种好(45) 怎样挑选皮蛋(45) 怎样选购鲜鱼(45) 怎样鉴别鲜肉(46) 怎样选择白酒(46) 常见名酒有哪些(46) 怎样鉴别啤酒的质量(47) 啤酒的“度”是什么意思(47) 红白葡萄酒有什么区别(48) 怎样识别有毒蘑菇

(48) 怎样鉴别蜂蜜质量 (49) 怎样识别有毒蜂蜜 (49) 怎样鉴别牛奶的好坏 (49) 怎样选购奶粉 (50) 怎样识别清凉饮料 (50) 怎样识别酱油质量 (50) 怎样鉴别香油 (51) 茶叶有哪几类 (51) 怎样鉴别茶叶质量 (52) 怎样炒花生 (52) 怎样炒花生米 (52) 怎样炒酱油西瓜子 (53) 怎样熬汤 (53) 怎样做面包 (53) 怎样做饼干 (53) 怎样淘米 (54) 怎样做中式快餐——炒饭 (54) 酸牛奶有哪些用场 (55) 酒在烹调上有哪些用途 (55) 怎样做盐蛋 (57) 怎样做皮蛋 (57) 冷冻肉类怎样解冻 (57) 怎样做肉松 (58) 山珍海味是哪些 (58) 鱼胆破了怎么办 (59) 怎样消除鱼腥味 (59) 怎样卤肉 (59) 怎样炼好猪油 (60) 怎样洗猪肠 (60) 怎样洗猪肚 (60) 怎样发肉皮 (61) 怎样拔鸭毛 (61) 什么时间杀鸡好 (62) 怎样消除羊膻味 (62) 牛肉怎样炖得烂 (62) 怎样消除螃蟹腥味 (62) 怎样减少肉类毒素 (63) 怎样清除蔬菜中残留的农药 (63) 怎样制糙米饮料 (63) 怎样烧炒蔬菜 (64) 怎样泡菜 (64) 怎样做凉拌菜 (65) 怎样做醪糟 (65) 怎样自制茉莉花茶 (65) 常用银耳的食用方法有哪几种 (66) 贮存食物的最佳条件是什么 (67) 怎样保存牛奶 (68) 怎样保管茶叶 (69) 怎样保存活鱼 (70) 怎样保存咸鱼 (70) 怎样存放腊肉 (70) 怎样保存猪油 (70) 怎样保存蔬菜 (71) 怎样保存老姜 (71) 怎样保管花椒

(71) 怎样防止大蒜干枯 (71) 怎样保存西红柿 (71) 怎样保存冬瓜 (72) 怎样保存豆腐 (72) 怎样收藏绿豆 (73) 怎样保存香菇 (73) 怎样保存鲜辣椒 (73) 怎样防止酱油生花 (73) 怎样防止食醋长醭 (74) 怎样保存鸡蛋 (74) 鲜蛋有哪六怕 (75) 怎样保存啤酒 (76) 怎样存放菜油 (76) 为什么塑料桶不宜久盛食油 (77) 怎样防止食物变馊 (77) 怎样防止食物霉变 (77) 怎样贮藏罐头食品 (77) 怎样保存糕点 (78) 怎样收藏海产食品 (78) 怎样防止食糖泛潮 (79) 怎样收藏柑橘 (79) 怎样贮藏板栗 (79) 怎样保存荔枝 (80) 身心健康…………… (81)

健康的标志是什么 (83) 身心健康的表现是什么 (83) 怎样自我测定健康状况 (84) 精神健康者的特征是什么 (85) 怎样保持智力不衰 (86) 怎样使精神愉快 (86) 怎样改善心理卫生 (87) 人的气质类型有哪些表现 (88) A 型性格有哪些特点 (91) 多愁善感的人应该注意哪些事 (92) 怎样测验智力 (93) 什么时候记忆力最强 (94) 怎样提高记忆力 (94) 怎样测验记忆力 (95) 时间与人体有什么关系 (96) 怎样测定生物节奏 (96) 什么时候人的活力最强 (99) 怎样计算标准体重 (99) 怎样测定身体年龄 (99) 怎样保持身体健康 (99) 怎样消除疲劳 (102) 什么是中年人的加减乘除 (102) 太胖了怎么办 (103) 为什么说吸烟不能提神 (103) 为什么吸烟不好 (103) 怎样戒烟

(104) 随地吐痰有什么害处(105) 使用钱票要注意什么(105) 为什么锻炼后不宜立即饮水(105)为什么夏天应喝盐开水(106) 青少年坐姿应注意什么(106) 躺着看书有什么害处(107) 怎样预测儿童成年后的身高(107) 父母高矮胖瘦与子女有什么关系(107) 父母与子女的血型有什么关系(108) 女孩子青春期应注意什么(109) 男孩子青春期应注意什么(110) 遗精是不是病(110) 哪些人不宜跳舞(111) 哪些人不宜游泳(111) 哪些人不宜大笑(111) 哪些人不宜日光浴(112) 怎样洗澡(113) 怎样背书包(113) 为什么吃饭用筷子好(114) 居住与健康有什么关系(114) 太阳与健康有什么系关(115) 空气与健康有什么关系(115) 气味与健康有什么关系(116) 色彩与健康有什么关系(116) 水与健康有什么关系(117) 精神与健康有什么关系(117) 笑与健康有什么关系(118) 绿化与健康有什么关系(119) 养花与健康有什么关系(120) 花香与人的思维情绪有什么关系(121) 饮酒与健康有什么关系(121) 噪音与健康有什么关系(122) 为什么说生命在于运动(123) 散步有哪些好处(124) 怎样掌握跑步的运动量(124) 清晨在什么地方锻炼好(125) 打太极拳应注意些什么(125) 为什么骑自行车益处大(126) 怎样在坐位上运动(126) 老年人应该怎样锻炼(127) 怎样睡好午觉(127) 理想的床铺是什么(128) 睡前应做哪些事(128) 睡觉应取什么姿势(129) 睡多长时间好(130) 失眠者戒忌什么(130) 看电视时怎样保护眼睛

(131) 老年人看电视忌讳什么 (132) 怎样预防近视眼 (132) 多看绿色有什么好处 (133) 哪些人宜带隐形眼镜 (133) 司机戴深色墨镜为什么不好 (134) 怎样保护牙齿 (134) 怎样刷牙 (135) 哪种假牙好 (135) 怎样保护假牙 (136) 为什么不能挖鼻孔剪鼻毛 (136) 退休以后怎么办 (137) 怎样安排退休后的生活日程 (138) 怎样延缓精神老化 (139) 怎样预防老年性驼背 (141) 怎样估计自己的寿命 (141)

妇幼保健…………… (147)

哪些人不宜怀孕 (149) 多大年龄生孩子好 (149) 早期怀孕的特征是什么 (150) 什么是孕早期保健 (150) 怎样计算预产期 (150) 孕妇应该注意哪些事项 (151) 患了妊娠合并肺结核怎么办 (152) 孕妇患了肝炎怎么办 (152) 孕妇患了糖尿病怎么办 (153) 孕妇患了阑尾炎怎么办 (154) 孕妇发生贫血怎么办 (154) 伏天坐月子应注意哪些事 (154) 怎样防治乳腺炎 (155) 母体有哪些病不宜喂奶 (155) 怎样护理婴儿 (156) 怎样了解孩子啼哭的原因 (157) 小宝宝长得好吗 (158) 为什么婴儿不宜久抱 (159) 孩子健康的标志是什么 (160) 怎样断奶 (160) 让孩子愉快的吃饭有什么好处 (161) 儿童萌牙期要注意什么 (161) 儿童看电视应注意些什么 (162) 妇女更年期后易患哪些疾病 (163)

服饰·美容…………… (165)

怎样区别衣料正反 (167) 怎样选择丝绵棉袄衣

料 (167) 怎样选择皮毛冬衣衣料 (167) 怎样选择皮衣 (168) 怎样挑选二毛皮 (168) 怎样计算成衣用料 (169) 穿化纤织物应注意什么 (169) 服装色彩与情感有什么关系 (170) 怎样选择服装色调 (170) 怎样鉴别衣服型号 (171) 旗袍款式有哪些 (171) 胖人服装忌讳什么 (172) 西服有哪些类型 (172) 领带有哪些种类 (173) 怎样选穿女式西服 (173) 怎样选穿男式西服 (174) 怎样根据身材选服装 (175) 怎样根据肤色选服装 (175) 怎样根据脸型选择衣领 (175) 怎样选择游泳衣 (176) 怎样选购夏季童帽 (176) 怎样选购儿童内衣 (176) 怎样选购汗衫 (177) 怎样选购衬衣 (177) 怎样选用手套 (178) 绒线有哪些特点 (178) 怎样识别毛线标号 (179) 怎样选购毛线 (179) 怎样选购床单 (180) 怎样选择丝绸被面 (181) 买鞋要注意什么 (181) 怎样换算新旧鞋号 (181) 怎样识别牛皮与合成革皮鞋 (182) 怎样选购皮鞋 (182) 怎样选购棉皮鞋 (183) 怎样选购胶鞋 (183) 怎样选购童鞋 (184) 怎样根据脸型选择镜架 (184) 怎样选择变色眼镜 (184) 怎样选择太阳镜 (185) 怎样鉴别黄金饰品含金量 (185) 怎样选择金项链 (185) 怎样选择金戒指 (186) 怎样穿用和保养皮衣 (186) 怎样除掉皮毛衣服的污迹 (186) 皮袄遇水变硬怎么办 (187) 怎样保养皮茄克 (187) 怎样洗涤毛料服装 (188) 怎样干洗毛料西装 (189) 呢料衣服发亮怎么办 (189) 怎样除去呢料衣服上的灰尘 (189) 怎样

干洗呢帽 (189) 化纤织物有污迹怎么办 (190)
化纤织物不要防虫吗 (192) 衣服熨焦了怎么办
(193) 为什么熨烫维尼纶衣服不能垫湿布 (193)
怎样快速清涤洗衣粉 (193) 洗衣服用肥皂为什么不宜过量 (194) 怎样洗涤化纤织物 (194) 怎样洗
泡泡纱衣服 (194) 怎样洗丝绸衣服 (194) 怎样
洗金银丝衣服 (195) 怎样洗金丝绒衣服 (195)
怎样洗拉毛围巾 (195) 怎样洗领带 (195) 怎样
洗尼龙鸭绒衣 (196) 怎样洗膨体纱 (196) 怎样
洗晴纶毛毯 (196) 怎样洗鼓花台布 (197) 怎样
保存衣物 (197) 怎样保存化纤织物 (198) 怎样
保养羊毛衫 (198) 怎样防治毛毯蛀虫 (199) 棉
麻织品有污迹怎么办 (199) 怎样洗涤和收藏汗衫
(202) 怎样洗衣领和袖口 (202) 怎样使绸子衣
服耐穿 (202) 怎样洗棉衣 (202) 为什么漂洗衣
服要用同温水 (203) 怎样去掉衣服上的折痕 (203)
怎样保养塑料雨衣 (203) 怎样使用保管雨伞 (204)
怎样穿用和保养皮鞋 (204) 怎样擦皮鞋 (204)
怎样穿用和保养白皮鞋 (205) 怎样使胶鞋耐穿 (205)
穿球鞋臭脚怎么办 (205) 什么是标准体型 (206)
体型美与饮食有什么关系 (207) 美容不衰的奥秘在
哪里 (207) 美容忌讳什么 (208) 怎样戴乳罩
(209) 束胸紧腰有什么害处 (209) 怎样保护头
发 (210) 烫发应注意什么 (210) 怎样选择发型
(211) 怎样保护发型 (212) 家庭怎样烫发
(212) 化妆品有哪几类 (213) 常用生活化妆用
具和工具有哪些 (214) 生活化妆的基本程序是什么

(214) 哪些人要慎用化妆品 (215) 怎样使用
色斑霜 (216) 夏天用哪种护肤品好 (216) 怎样正
确使用香水 (217) 怎样预防皮肤裂口 (217) 怎
样刮胡子 (217) 怎样戴戒指 (218) 怎样戴耳环
(218) 怎样使用金银饰品 (218) 怎样除掉手指
上的烟迹 (219) 怎样消除雀斑 (219)

社交·旅游·假日生活…………… (221)

使人讨厌的言行是什么 (223) 哪些是交谈中的
坏习惯 (223) 怎样聊天 (224) 旅游忌讳什么
(225) 旅行晕车怎么办 (225) 怎样区别列车车次
(225) 哪些人不宜坐飞机 (226) 我国有哪些著
名旅游地 (226) 历代都城在哪里 (229) 古都名
镇是哪些 (229) 我国有哪些天下风光 (230) 三
山五岳有哪几种说法 (231) 历史名人墓址在哪里
(231) 桂林三十景是哪些 (233) 台湾一级古迹
是哪些 (234) 孔庙有哪些主要建筑和文物 (236)
峨眉山七景是哪些 (236) 黄山有哪六松三瀑 (237)
五门十二峡是哪些 (238) 道教十大洞天是哪些
(238) 怎样安排假期日程 (239) 垂钓怎样才
能多得鱼 (240) 怎样选用鱼饵 (240) 怎样照
相 (241) 怎样利用室内自然光照明 (242) 怎样拍摄
彩色夜景人像 (242) 怎样保存照片和底片 (243)
怎样使旧照片变新 (243)

现代家庭用品使用常识…………… (245)

现代化的家用电器有哪些 (247) 家用电热取暖
器有几种 (248) 怎样使用电热杯 (248) 怎样使
用电加热器 (249) 怎样选用远红外取暖器 (249)

怎样使用电饭锅 (250) 怎样使用电烙铁 (250)
怎样使用电梳子 (250) 怎样使用电吹风机 (251)
怎样使用和保养电熨斗 (251) 怎样掌握熨斗温度
(252) 怎样使用和保养电炉 (252) 怎样选购家用
电扇 (253) 怎样使用和保养电扇 (253) 怎样选
择计算器 (254) 怎样使用计算器 (255) 怎样
使用家用吸尘器 (255) 怎样使用家用窗式空调器
(256) 怎样使用电褥 (257) 怎样选购电冰箱
(257) 怎样使用电冰箱 (258) 为什么电冰箱不
能杀菌 (259) 电冰箱内有杂味怎么办 (260) 怎样
选购洗衣机 (260) 怎样使用和保养洗衣机 (261)
洗衣机失灵怎么办 (262) 洗衣机麻电怎么办 (262)
怎样选购黑白电视机 (262) 怎样选购彩色电视机
(264) 电视机有哪些常见干扰源 (265) 使用彩
色电视机应注意什么 (265) 电视机室内天线的最佳
长度是多少 (266) 怎样保养电视机 (266) 怎样选
择盒式录音机 (267) 怎样选择盒式录音机磁带
(268) 怎样维修盒式录音机 (268) 怎样防止录
音机卡带 (269) 怎样使用电唱机 (270) 怎样使
用和收藏唱片 (270) 怎样鉴别收音机质量 (271)
家庭用电应注意什么 (272) 为什么雷鸣时不能打电
话 (272) 怎样选择照相机 (273) 怎样保养照相
机 (274) 怎样识别自行车型号 (274) 怎样选购
自行车 (275) 怎样校正和拆洗自行车 (276) 为
什么包扎自行车不好 (276) 怎样保护自行车 (277)
怎样骑自行车 (277) 自行车载重量有多大 (277)
怎样使自行车轮胎耐用 (278) 自行车轮胎怎样才算

充气适量 (278) 怎样选购摩托车 (278) 怎样维修保养摩托车 (279) 怎样选购缝纫机 (279)
 怎样使用和保养缝纫机 (280) 怎样保护镀铬表面 (282) 怎样选购机械手表 (282) 戴电子手表要注意哪些问题 (283) 怎样选购闹钟 (284) 怎样选购沙发 (284) 怎样保护沙发 (285) 怎样选择家具木材 (285) 怎样使用和保养木制家具 (286) 怎样除去旧木家具油漆 (286) 怎样使用铝制品 (287) 怎样擦铝锅 (287) 怎样使用高压锅 (287) 怎样选购保温瓶 (288) 怎样选购气压保温瓶 (289) 怎样除去保温瓶水垢 (289) 气压保温瓶出水不畅怎么办 (290) 怎样挑选陶器 (290) 怎样清除搪瓷用具污垢 (291) 怎样选择玻璃杯 (291) 怎样选用茶具 (291)
 居室美化…………… (293)
 怎样清洗浴盆和地毯 (295) 怎样打地板蜡 (295) 怎样去除墙壁油污 (295) 怎样巧擦玻璃 (295) 怎样携带玻璃 (296) 怎样布置房间 (296) 怎样合理使用阳台 (297) 怎样用小品装饰房间 (297) 怎样调配房间颜色 (298) 怎样选配窗帘颜色 (299) 怎样选择台灯罩的颜色 (299) 怎样调配油漆颜色 (300) 怎样选择垂直绿化花卉 (301) 怎样选择瓶花 (301) 怎样保护塑料花 (302) 怎样保护瓶养鲜花 (302) 怎样选购盆景 (303) 怎样栽培盆花 (304) 盆花缺肥有哪些症状 (305) 为什么盆花叶子会发黄 (305) 怎样配制盆土 (306)

恋爱 · 婚姻 · 家庭

