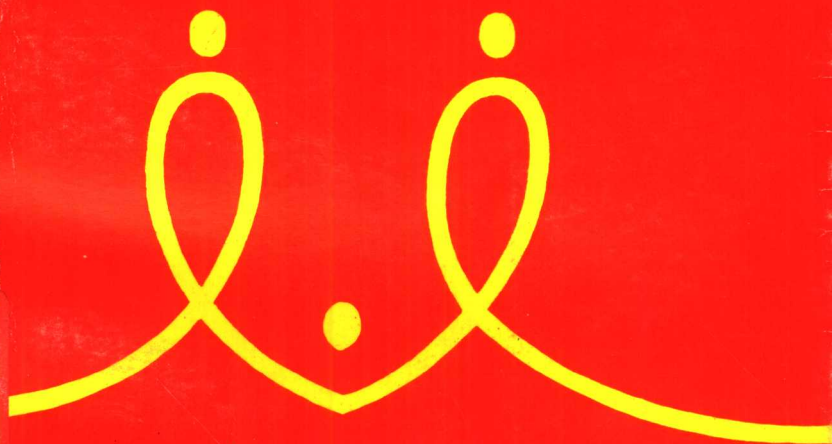


家庭实用百科知识汇编

爸爸 · 妈妈 · 孩子



宇空 林辉 编著

广西师范大学出版社

家庭实用百科知识汇编

爸爸·妈妈·孩子

广西师范大学出版社

家庭实用百科知识汇编

宇 空 林 辉 编



广西师范大学出版社出版
(广西桂林市育才路3号)

广西新华书店发行
广西师范大学印刷厂印刷



开本787×1092 1/32 印张8.375 字数188千字

1990年4月第1版 1990年4月第1次印刷

印数: 1—70000

ISBN7—5633—0854—7/Z·006

定价: 2.95元

出版说明

随着人们生活水平的不断提高，引起了每个家庭生活方式的变革，大家都希望能科学地安排好自己的生活。为了帮助大家掌握身边的科学，美化家庭生活，创造良好的工作和学习环境，我们编写了这本《家庭实用百科知识汇编》。本书集科学性，知识性，实用性为一体，详细科学地回答了现代家庭生活中经常遇到的各种实际问题。

本书收集了家庭教育，饮食营养，服饰打扮，家庭医生，家用电器，生活小常识，室内装饰七个部分的内容，共有近300篇文章。这些文章精选于国内外100多种报刊杂志，其中大部分经过摘编。本书是家庭必备的良好益友，它将会给您的家庭生活带来莫大的快乐和帮助。

编 者

1990年3月

目 录

一、家庭教育

- 如何做好父母……(1)
- 怎样管教好孩子
……(2)
- 当代儿童少年的特
点和要求……(4)
- 对婴儿智力启蒙要
掌握的原则……(5)
- 开发儿童智力的好
办法……(5)
- 学龄前儿童的教育
……(6)
- 如何培养孩子的想
象力……(7)
- 培养儿童观察能力
的方法……(8)
- 在大自然中受到陶
冶……(9)
- 怎样帮助儿童形成
技能……(9)
- 激发学习热情的秘
诀……(10)
- 教育独生子女的不
正确态度……(12)
- 教育孩子请说悄悄
话……(12)
- 慈爱使孩子聪明
……(13)
- 鼓励孩子上托儿所
……(14)
- 孩子全托后与父母
疏远了怎么办……(15)
- 促进孩子模仿成人
语言的能力……(15)
- 注意孩子的“合群”
精神……(16)
- 孩子任性的毛病要
早医……(17)
- 幼儿过早读写不利
健康……(18)
- 父母的威信……(18)
- 父母十戒……(19)
- 你对孩子了解吗

..... (20)	用筷子吃饭能锻炼
孩子对父母的几点	智能..... (27)
要求..... (21)	家庭教育十忌..... (28)
切忌“哄”孩子	吃饭时不能训孩子
..... (22)	 (29)
家庭用餐时的教育	早晨忌骂孩子..... (30)
..... (23)	学会责罚孩子的方
不利于孩子成长的	法..... (30)
诸因素..... (24)	怎样引导孩子看电
不宜过早向孩子输	视..... (32)
入职业信息..... (25)	在家里应培养孩子
纠正孩子错误的正	哪些良好习惯..... (33)
确方法..... (26)	

二、饮食、营养

现代营养知识..... (34)	能增强孩子活力的
孩子最容易缺乏哪	菜谱..... (41)
些矿物质..... (35)	能使孩子集中精力
青年与营养..... (36)	的菜谱..... (42)
十大营养食品..... (37)	脑力劳动与营养
九种蔬菜果汁的营	 (43)
养..... (38)	水、糖、盐与健康
多饮蔬菜果汁有益	 (45)
健康..... (39)	孕产妇的饮食营养
蔬菜贵在新鲜..... (40)	 (47)

老年人的膳食结构	(49)
不同年龄的健脑饮食法	(51)
什么样的食物能使皮肤光洁	(53)
饮酒与饮葡萄酒	(53)
儿童吃糖五忌	(54)
儿童不宜多吃泡泡糖	(55)
少给孩子吃麦乳精	(56)
儿童厌食的主要原因	(56)
孩子食欲不振、偏食怎么办	(57)
太饱太饿易惹大祸	(58)
吃饭忌狼吞虎咽	(58)
天热不想吃饭怎么办	(59)
暴食伤身	(59)
不要贪食冰淇淋和	

奶油蛋糕	(60)
吃鸡蛋的科学	(61)
鸡蛋的鉴别	(62)
儿童健康十忌	(63)
清晨饮水有益健康	(64)
碳酸饮料的危害性	(65)
多喝桔皮水有好处	(65)
四种不宜饮用的开水	(66)
谨防夏天食物中毒	(66)
吃螃蟹要注意	(67)
味精对身体有益无害	(67)
生芽土豆易中毒	(68)
有毒蘑菇的识别	(69)
蓖麻子不能生吃	(69)
饮茶的科学	(70)

三、服饰 打扮

姑娘的打扮艺术	(85)	内衬艺术能使你美	
服饰的色彩学问	(71)	丽修长	(86)
服饰的配色艺术	(72)	衬裙和乳罩的选择	
现代时装的几个特		穿西装的学问	(88)
征	(75)	穿西服四忌	(89)
绚丽多姿的女装		会使你增高的穿衣	
脸型与领式	(76)	法	(90)
服装的选择	(77)	围巾的艺术	(91)
春季服装	(78)	怎样选购合脚的鞋	
体型与款式	(79)	子	(91)
肤色与服装色彩		化妆品的种类及作	
女青年服装流行款	(80)	用	(92)
式	(81)	几种化妆小工具	
新娘服饰	(82)	怎样化妆	(94)
女呢大衣的类型		画眉需配脸型	(96)
羽绒服的选购	(83)	职业妇女的快速化	
孕妇服装韵味	(84)	妆法	(96)
穿旧衣服如何打扮		中年妇女的美容	
		美容十忌	(98)
		醋和美容	(99)

自制食物护肤美容	 (101)
品..... (99)	怎样保护头发..... (102)
香水的选用..... (100)	有损体形美的不良
手的美化与保养	习惯..... (103)

四、家庭小常识

增加活力十要素	怎样有个好睡相
..... (105)	 (113)
哪些人不宜喝牛奶	失眠症的松弛疗法 (113)
..... (106)	处理睡眠不足的几
牛奶不宜久放在保	种方法..... (114)
温瓶内..... (107)	朝南北方向睡眠好 (116)
奶瓶喂奶四不宜	看电视九项注意
..... (107)	 (116)
隔夜白菜残羹不能	长期看电视小心患
吃..... (108)	斑疹..... (118)
红薯、柿子莫同吃	怀抱婴儿的秘密
..... (109)	 (118)
儿童睡前不宜进食	不要让婴幼儿吮手
..... (110)	指..... (119)
睡眠的卫生..... (110)	给新生儿拍照莫用
婴儿怎样睡卧合适	闪光灯..... (120)
..... (111)	饮酒不能御寒..... (120)
婴幼儿不宜睡软床	酒后忌洗澡..... (121)
..... (112)	醉酒后的一般处理

..... (121)	 (129)
年青人不宜饮酒... (122)	躺着看书也不好
饭后抽烟害处无边	 (130)
..... (123)	笑, 有益于健康
不宜在厕所吸烟	 (130)
..... (123)	吃饭时不宜大笑
服药后不宜吸烟	 (131)
..... (123)	不要常吐唾沫..... (132)
戒烟十诀..... (124)	不能拔胡子..... (132)
沐浴的方式与花样	有泪就让它流..... (133)
..... (125)	消除疲劳的方法
劳动后不能立即洗	 (134)
冷水澡..... (125)	如何排除焦虑情绪
洗澡不宜使劲擦	 (136)
..... (126)	阳光与健康..... (136)
游泳池眼病的预防	夏季中暑如何处理
..... (127)	 (137)
洗脚好处多..... (128)	家庭档案..... (138)
常擦脚心好..... (128)	儿童档案..... (139)
边吃饭边看书不好	

五、家庭医生

怎样配备家庭小药箱..... (40)	药物中毒简易解除法..... (144)
家存药物外观检查..... (142)	家庭急救——心肺复苏术..... (146)

溺水急救····· (147)	慢性支气管炎的食
触电急救····· (148)	物疗法····· (161)
中毒急救····· (149)	病人的饮食疗法··· (161)
毒蛇咬伤急救····· (150)	服中药需要忌口
创伤出血急救····· (151)	····· (164)
外伤骨折急救····· (151)	服药片勿干吞····· (165)
煤气中毒按摩治疗	服药五忌····· (166)
法····· (152)	服哪些药需忌喝茶
治疗烧烫伤简法	····· (166)
····· (153)	慎用镇痛药····· (167)
橄榄治鱼骨鲠····· (153)	不要乱吃补养药
几种毒虫咬伤的处	····· (168)
理····· (153)	不要随便服用宝塔
外伤止血法····· (154)	糖····· (169)
怎样处理小伤口	滥用阿斯匹林, 危
····· (155)	险····· (169)
维生素E可治雀斑	小心使用松节油擦
····· (156)	剂····· (170)
冻疮治疗小经验	速除口臭法····· (170)
····· (157)	牙痛验方二则····· (171)
脚的保护与消除疲	眼内异物巧除法
劳····· (157)	····· (172)
按摩法消除脑疲劳	鲜姜片防晕车三法
····· (158)	····· (172)
肩周炎体育疗法	耳朵进水排法····· (173)
····· (159)	如何防止蛀牙····· (173)

怎样预防“红眼”病.....	(174)	虫子跑进耳朵怎么办.....	(176)
鼻子出血的处理方法.....	(174)	发烧的病人要多喝水.....	(176)
抠鼻孔挖耳道的坏处.....	(175)	幼儿牙齿的保护.....	(177)

六、家用电器

电视机使用常识.....	(178)	的重影.....	(183)
电视机拉杆天线的调节.....	(179)	电视画面的“缩水”处理.....	(184)
天线放大器使用知识.....	(179)	电视机故障先兆.....	(185)
电视共用天线的优点.....	(180)	电视机打火现象的处理.....	(186)
如何在电视机上调节录像频道.....	(181)	彩电需要安装调压器吗.....	(188)
彩电频道预选器的调节.....	(181)	彩电保险丝的更换.....	(189)
彩电上的AFC开关.....	(182)	电视机开、关不宜太频繁.....	(189)
彩电的色彩调节.....	(183)	电视机不要一开即关.....	(190)
怎样消除电视图像		电视机与录像机的连接使用方法.....	(190)

选购电冰箱要看、 试、摸、听..... (192)	怎样粘接录像磁带 (201)
单门和双门电冰箱 的特点..... (193)	录音机试听要点 (201)
电冰箱上的“星” 表示什么..... (193)	收录机的正确使用 (202)
电冰箱的耗电量与 哪些因素有关..... (194)	录音机抹音不净的 原因..... (203)
电冰箱的节电方法 (194)	录音机的电脑选曲 机构..... (203)
电冰箱遇上停电怎 么办..... (195)	怎样延长原声带的 寿命..... (204)
电冰箱如何过冬 (196)	电风扇的选择..... (204)
在电冰箱中存放食 品的要点..... (196)	电风扇启动宜用快 档..... (205)
电冰箱的安放..... (197)	电风扇的简易减速 法..... (206)
录像机的选购..... (198)	旧风扇使用须知 (206)
新录像机使用注意 事项..... (198)	全自动洗衣机使用 注意事项..... (207)
录像机磁头要经常 擦洗..... (199)	电子琴的正确维护 方法..... (207)
录像机“定格”图 象抖动的调整..... (200)	电子琴的简易保养 (208)
尽量缩短“静止放 像”时间..... (200)	电子表保养知识

..... (209)	如何用好吸尘器..... (216)
电子表何时该换电	吸尘器的保养..... (217)
池..... (210)	电热毯故障检查法..... (217)
使用干电池的科学	 (217)
..... (211)	注意保护家电的电
镍镉充电电池的正	源变压器..... (218)
确使用..... (212)	正确摆放家用电器
烫衣服时怎样节电	 (219)
..... (213)	为什么有些家用电
电饭锅的节电..... (214)	器会产生麻电感觉
电饭锅不宜煮粥、	 (219)
烧水..... (214)	谨防患“家用电器
电吹风的使用..... (215)	病”..... (220)
吸尘器的选购..... (215)	

七、室内装饰及美化

室内色彩..... (222)	室内用品的协调与
合理配置居室色彩	配套..... (228)
..... (223)	室内字画装饰
房间的色彩修饰	 (229)
..... (224)	床罩和窗帘的选择
室内的布置艺术	 (230)
..... (224)	台布的艺术..... (230)
小面积住宅的室内	合理安排书架..... (231)
设计..... (227)	家庭灯光的色彩设

计..... (232)	插花之道..... (242)
室内灯具的配制 (233)	插花艺术..... (243)
照明应选用白炽灯	哪些花卉放在室内
还是日光灯..... (234)	有益健康..... (244)
厨房的充分利用及	室内怎样养吊挂植
美化..... (235)	物..... (246)
如何粉刷房屋..... (236)	室内养花有什么好
铺砌瓷砖墙面的方	处..... (247)
法..... (237)	室内植物怎样繁殖
房屋的整理..... (238)	 (248)
贴墙壁的技巧..... (238)	室内植物的合理浇
墙饰布置的要求	水..... (248)
..... (239)	怎样选择室内植物
墙饰的品种..... (240)	的土壤..... (249)
墙上的装饰艺术	室内植物不宜过多
..... (241)	 (250)

一、家庭教育

如何做好父母

父母是孩子的第一个启蒙教师。因为孩子出世后最先接触的人就是父母，父母每时每刻都在用自己的是非观念、道德标准来要求孩子，教育和影响孩子，孩子也把父母当作榜样来效仿。作为父母应该提高自身的政治素质、文化修养、道德水平，注重言谈举止，这样才能成为孩子的好的榜样。作为家庭，大家应该和睦相处，创造一个良好的学习、生活环境。在教育孩子方面应做到以下几点：

1、不训斥孩子。如果家长经常不断地训斥孩子，就会被孩子认为这是拿自己出气。经常不断地训斥孩子，会造成厌烦的气氛，训斥就失去意义，当真正需要讲清道理时反而没效果。

2、不当着别人的面批评孩子。尊重孩子的人格，不要在私下或当众使他们蒙受耻辱。他们的自尊心是非常敏感和不成熟的。经常当着别人的面批评孩子，会造成严重的创伤。应该经常鼓励孩子，以培养他们的自尊心。

3、在纠正孩子的缺点时不要笼统，而要力求具体。不要对孩子失言，谈事要精确，清楚地指出所犯的错误，始终清楚地符合逻辑地向孩子说明家长不同意他们的所作所为的理由。

4、提供选择办法。不要显示当家长的权威而作出“最后决定”，这是不适宜的，也是不受孩子欢迎的。这种方式可使孩子失望，使孩子不能从父母的经验中得益。

5、决不能采取打击的态度。不管孩子所犯的错误多么严重，决不要打击孩子。不要讲“你让我丢脸”，“同你在一起就倒霉”，“我讨厌你”，“我对你不能忍受”，“我不要你了，你给我滚”等等这一类的话。

6、应给予孩子嘉奖和表扬。孩子做了好事一定要表扬，以鼓励孩子经常做好事。

7、尊重孩子的意见。在家庭讨论有关孩子的问题时，应该让孩子参加，这有利于孩子参加作出决定、提出方案，使孩子感到自己是家庭集体的一员。

8、培养孩子独立办事的能力。

9、要经常同孩子谈心。同孩子简单地谈谈工作，使孩子对父母的工作情况与环境有所了解，以免不知父母去向。

10、要同孩子的朋友建立联系。邀请他们到家里来，这样家长就能了解孩子同哪些人交往。

怎样管教好孩子

培养孩子的好习惯是家庭教育的重要内容之一。让孩子从小养成好的生活习惯，行为习惯和学习习惯，这是一件很细致而富有科学性的工作。这个工作做好了，对他们长大后的工作和学习都有很大的帮助。下面根据少年儿童的心理特点，介绍管教孩子的有效方法。