

图 解

农村生活 十万个怎么办

● 一恒盛辉 编著

Nongcun Shenghuo
Shiwange Zenmeban



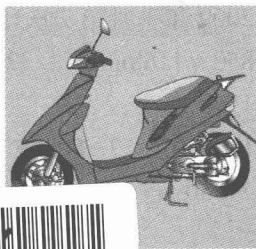
中国民族摄影艺术出版社

78

农村生活 十万个怎么办

(《恒盛辉》编写组)
江苏工业学院图书馆
藏书章

Nongcun Shenghuo
Shiwange Zenmoban



中国民族摄影艺术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

农村生活十万个怎么办/一恒盛辉编写组. —北京: 中国民族摄影艺术出版社, 2008. 5

ISBN 978 - 7 - 80069 - 874 - 3

I. 农… II. 一恒 III. 农村—生活—知识 IV. Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 078280 号

农村生活十万个怎么办

编 者: 一恒盛辉

责任编辑: 早 蕾 石 薇

出 版: 中国民族摄影艺术出版社

社 址: 北京市东城区和平里北街 14 号 (邮编 100013)

印 刷: 北京百花彩印有限责任公司

版 次: 2009 年 1 月第 2 次印刷

开 本: 850 × 1168mm 1/32

印 张: 15

书 号: ISBN 978 - 7 - 80069 - 874 - 3

定 价: 24.50 元

版权所有 翻印必究

前 言

重视农业、农村、农民问题是我们党的一贯战略思想。中共中央在 1982 年至 1986 年连续五年发布以农业、农村和农民为主题的中央“一号文件”，对农村改革和农业发展作出具体部署。时隔 18 年，中央一号文件再次回归农业，至 2008 年，中央在新世纪连续出台了五个指导“三农”工作的中央“一号文件”。

在党和政府的关心下，在全社会特别是广大农民朋友的努力下，我国农业和农村发生了历史性的深刻变化，农村经济社会发展取得了举世公认的伟大成就，广大农民朋友的物质生活水平也不断改善。随着农村生产力的发展和农民生活水平的提高，农民朋友们日益追求较高的生活质量，同时实际生活中出现的各类问题也越来越困扰着他们。

让农民朋友通过深入浅出的图书掌握大量的现代生产生活知识和技能，解决实际生活中的各类问题，是我们文化工作者义不容辞的责任。秉承这一宗旨，我们编写了这本《农村生活十万个怎么办》，帮助广大农民朋友通过通俗易懂的书本知识，了解各类生活信息，掌握解决各种常见问题的方法。

本书在编辑中力求最大限度地贴近农村生活实际，贴近广大农民朋友生活中可能出现的各类实际问题。全书共分居家生活篇、医疗保健篇、自然灾害篇、外出务工篇、法律援助篇等

五个篇章，采用简单扼要的问答形式，对每个问题进行简单清晰的说明和解释。好读、好懂，好掌握，便于农民朋友比较迅速、便捷地找到解决实际问题的思路和方法，具有较强的操作性和较高的实用性。

胡锦涛同志指出，建设社会主义新农村，是我们党在深刻分析当前国际国内形势、全面把握我国经济社会发展阶段性特征的基础上，从党和国家事业发展的全局出发确定的一项重大历史任务。农民是建设新农村的主体，实现农业和农村现代化，需要培养造就千千万万高素质的新型农民。我们希望，本书的出版能有助于农民朋友们掌握大量现代生活知识，转变思想观念，提升基本素质，成为新型农民。

由于成书时间仓促，编者水平有限，书中内容又涉及实际生活的方方面面，难免有疏漏和错误之处。恳请读者不吝赐教，以便今后逐步完善。



目 录

居家生活篇

第一章 日常生活难题巧解决

如何清洁砧板 / 2

如何延长熟铁锅的寿命 / 2

铁锅易生锈怎么办 / 3

新买的瓦盆怎样防裂缝 / 3

如何预防高压锅爆炸 / 4

如何防止菜刀生锈 / 4

怎样使指甲刀重新变锋利 / 5

如何使蜂窝煤快速上火 / 5

煤气罐漏气怎么办 / 6

液化气失火怎么办 / 6

怎样去除水壶里的水垢 / 7

易拉罐难开怎么办 / 8

锁生锈打不开怎么办 / 8

钥匙断在锁里怎么办 / 8

铁窗难开关怎么办 / 9

抽屉难推拉怎么办 / 9

沼气灯嘴生锈被堵怎么办 / 9

手电筒不亮怎么办 / 10

照片因受潮粘在相框里怎么办 / 10

怎样合理使用蚊香 / 10

剃须刀片生锈后怎么办 / 11

眼镜腿弯度不合适怎么办 / 11

如何使干硬鞋油复原 / 11

怎样安全储存汽油 / 12

煤气灶易漏气怎么办 / 12

如何安全使用煤气 / 13

如何安全使用沼气 / 13

如何安全使用家用杀虫剂 / 14

如何最大限度地节省燃气 / 15

摩托车磨合期保养应注意哪些事

项 / 15

摩托车日常保养应注意哪些事

项 / 16

摩托车如何进行定期保养 / 17

如何延长摩托车的使用寿命 / 18

摩托车发动机不能起动怎么办 / 19

- 摩托车发动机自行熄火怎么办 / 21
- 自行车慢撒气怎么办 / 22
- 自行车链条断了怎么办 / 23
- 自行车闸不灵怎么办 / 23
- 钟表停摆怎么办 / 24
- 电子表防进水应怎么办 / 24
- 手表被磁化后怎么办 / 25
- 金属手表易腐蚀怎么办 / 25
- 新家具异味怎么办 / 25
- 如何消除新皮箱表面划痕 / 26
- 第二章 家电的购买、使用和维护**
- 选购家电应注意哪些事项 / 27
- 如何使用大功率家电才安全 / 28
- 怎样识别家电是组装还是原装 / 28
- 自己如何计算家电耗电量 / 29
- 如何自测家用电表准不准 / 29
- 家用电器怎样安全防火 / 30
- 如何才能保护好遥控器 / 30
- 怎样鉴别彩电质量的好坏 / 31
- 哪些预兆说明电视机将发生重大事故 / 31
- 怎样保护彩电不被磁化 / 32
- 彩电发出尖叫声怎么办 / 32
- 怎样擦除电视屏幕上的污尘 / 33
- 怎样调出彩电最佳效果 / 33
- 使用大屏幕彩电应注意哪些事项 / 34
- 电视机图像出现重影怎么办 / 35
- 电视机无图无音怎么办 / 36
- 电视机彩色不良怎么办 / 36
- 选购电冰箱都有哪些常识 / 36
- 如何调节电冰箱的温控旋钮 / 37
- 怎样去除电冰箱异味 / 38
- 如何给电冰箱除霜 / 39
- 电冰箱排水管堵了怎么办 / 40
- 电冰箱门封条变形了怎么办 / 40
- 电冰箱箱内照明灯不亮怎么办 / 40
- 电冰箱压缩机不运转导致不制冷怎么办 / 41
- 电冰箱箱内温度降不下来怎么办 / 42
- 冰箱停电后冰箱里的食物如何保鲜 / 42
- 如何消除冰箱噪声 / 43
- 如何安全使用电冰箱 / 44
- 怎样使用电冰箱更省电 / 44
- 选购洗衣机应注意哪些事项 / 45
- 洗衣机漏水怎么办 / 46
- 洗衣机排水缓慢怎么办 / 46
- 如何延长洗衣机的使用寿命 / 47
- 怎样使用洗衣机才安全 / 48
- 怎样才能买到称心如意的电脑 / 48
- 电脑染上病毒怎么办 / 49
- 怎样正确安装空调 / 49
- 如何使用空调才安全 / 50

如何使用空调更省电 / 51
空调机如何进行日常维护 / 52
怎样可以延长窗式空调的寿命 / 53
怎样选购电风扇 / 53
如何使用电风扇才安全 / 54
电风扇摇头失灵怎么办 / 54
电风扇风叶不转怎么办 / 55
怎样对电风扇进行清洁 / 55
电风扇响声异常怎么办 / 55
如何保养音箱 / 56
怎样保养 VCD、DVD 机才科学 / 57
如何保养 CD 片 / 58
CD 唱片的清洁 / 58
如何选购电动自行车 / 59
电饭煲电锅不热怎么办 / 60
电饭煲饭熟不匀怎么办 / 60
电饭煲保温失灵怎么办 / 61
饮水机水流变细怎么办 / 61
怎样清洗饮水机 / 61
电热毯不热怎么办 / 62
电熨斗生锈怎么办 / 62
购买手机应注意哪些事项 / 63
手机的日常保护 / 63
手机进水后怎么办 / 64
日光灯不易启动怎么办 / 64
日光灯出现“嗡嗡”声怎么办 / 65
灯头易腐蚀怎么办 / 65

如何使用照明灯具才安全 / 66

第三章 衣物保养与存放小窍门

怎样合理使用加酶洗衣粉 / 67
黑衣服洗后易褪色怎么办 / 67
牛仔褲容易褪色怎么办 / 68
怎样正确洗涤毛衣 / 68
皮衣脏了怎么办 / 69
怎样水洗羽绒服 / 69
衬衫领子脏了难洗怎么办 / 70
毛织物洗后易变形怎么办 / 70
毛衣缩水后如何恢复 / 71
怎样防止羊毛衫被虫蛀 / 71
怎样去除衣服上的霉味 / 72
涤纶织物易“起球”怎么办 / 72
窗帘使用时间长了易褪色怎么办 / 73
衣箱防虫蛀怎么办 / 73
新皮鞋太硬怎么办 / 74
皮鞋出现裂纹怎么办 / 74
鞋子易发臭怎么办 / 74
泡沫凉鞋如何防裂 / 75
第四章 饮食生活的秘密
如何识别灌水猪肉 / 76
如何识别死猪肉 / 76
怎样快速清除猪蹄毛垢 / 77
宰杀禽类,禽毛难拔怎么办 / 77
怎样速去鱼鳞 / 78

猪肚难洗怎么办 / 78
山楂核难除怎么办 / 79
香蕉如何存放不易烂 / 79
怎样洗掉蔬菜残留农药 / 80
冻肉难化怎么办 / 81
海带难泡发怎么办 / 82
切洋葱时眼睛易流泪怎么办 / 82
切辣椒后手上的辣味难去怎么办 / 83
如何防止土豆发芽 / 83
如何轻松去藕皮 / 84
用藕做菜易变黑怎么办 / 84
剥芋头易粘手怎么办 / 84
豆腐如何防碎 / 85
如何去除猪腰膻味 / 85
如何去除猪肠、猪肚异味 / 86
如何快速煮烂老牛肉 / 86
如何去除羊肉膻味 / 87
老母鸡难炖烂怎么办 / 87
如何简便剁肉馅 / 88
煮饺子易破皮怎么办 / 88
煮饺子易粘连怎么办 / 88
如何快速煮饺子 / 89
煮鸡蛋皮不易剥怎么办 / 89
炸过鱼的油如何去腥 / 90
米饭夹生了怎么办 / 90
馒头放碱太多怎么办 / 91

没有冰箱要使食物保鲜怎么办 / 91
防止面食变硬怎么办 / 92
大蒜储存时间长易干瘪怎么办 / 92
绿豆过夏易生虫怎么办 / 93
大米易生虫怎么办 / 93
怎样去除大米中的砂粒 / 94
花生、玉米易发霉怎么办 / 94
白菜、萝卜受冻后怎么办 / 95
腌制食品易变质怎么办 / 96
腌菜容易变黄怎么办 / 96

第五章 家庭理财小常识
家庭理财有哪些方式 / 97
如何选择理财方式 / 97
开户时怎样设置密码 / 98
活期储蓄取款应注意哪些事项 / 98
定期储蓄有哪些种类 / 99
定期存款有哪些技巧 / 99
如何计算储蓄期限 / 100
如何计算储蓄利息 / 101
存折丢失怎么办 / 101
定期存款要提前取款怎么办 / 102
申办储蓄卡应注意哪些事项 / 103
使用储蓄卡应注意哪些事项 / 103
如何申办邮政储蓄卡 / 103
如何进行银行汇款 / 104
怎样汇款可节省汇费 / 104
怎样识别人民币的真假 / 105

如何到银行兑换残币 / 106
债券投资有哪些特点 / 108
国债的种类有哪些 / 108
如何投资国债可获更多利 / 109
如何选择开户的证券公司 / 109
债券交易如何办理开户手续 / 110
卖出债券时应注意哪些事项 / 110
如何减少债券风险 / 111
股票投资有什么特点 / 111
投资股票应注意哪些问题 / 112
买股票要做好哪些准备 / 112
股票的种类 / 112
怎样选择股票投资对象 / 113
股票交易都有哪些费用 / 113
如何开设股票账户 / 114
怎样开设资金账户 / 114
如何填写股票委托单 / 115
怎样进行股票清算 / 116
怎样进行股票交割 / 116
怎样进行股票过户 / 117
投资基金有哪些好处 / 118
基金的种类有哪些 / 118
投资基金应遵循哪些法则 / 119
挑选基金公司应注意哪些事项 / 120
如何选择适合自己的基金 / 121
怎样把握基金买进卖出的时机 / 121
买开放式基金应注意哪些事项 / 122

买彩票应注意哪些事项 / 123
怎样才能选择到赚钱的彩票 / 124
提高彩票中奖率有哪些技巧 / 124
怎样投资家庭财产保险 / 125
参加农村合作医疗有哪些好处 / 126
哪些人可以参加农村合作医疗 / 126
怎样加入农村合作医疗 / 127
参加合作医疗的人住院医疗费用
补偿的标准 / 127
参加合作医疗的人看病应注意哪
些问题 / 128
如何申报特殊重大疾病门诊医疗
补助 / 129
使用家庭账户在门诊看病怎样报
销 / 129
在市县(区)内住院怎样报销 / 130

医疗保健篇

第六章 加强防护远离疾病

如何防止地膜污染 / 132
如何防止化肥污染 / 132
怎样预防蘑菇肺 / 133
怎样预防大棚病 / 134
喷洒农药时中毒怎么办 / 134
怎样保管、贮藏农药才安全 / 135
怎样避免虫类病 / 135
如何避免丹毒病菌感染 / 136
如何预防钩虫病 / 136

如何预防“菜农皮炎” / 137

如何防治蚊子 / 137

如何防治蟑螂 / 138

如何防治老鼠 / 138

如何防治苍蝇 / 139

怎样预防狂犬病 / 140

出现外伤时怎样预防破伤风 / 140

夏天干活怎样防中暑 / 141

稻田干活怎样防皮炎 / 141

第七章 意外伤害紧急自救

拨打 120 急救电话时应注意哪些事项 / 143

重伤病人的抢救顺序是什么 / 143

如何转运重伤病人 / 144

如何进行口对口人工呼吸 / 145

如何使成人复苏 / 146

如何使儿童复苏 / 147

如何使婴儿复苏 / 147

如何控制严重出血 / 147

因蒙盖而窒息怎么办 / 148

地窖内窒息怎么办 / 149

溺水后如何急救 / 149

吸入过多有害气体怎么办 / 150

吸入过多烟雾怎么办 / 151

病人休克怎么办 / 151

气道异物阻塞怎么办 / 152

出现脑震荡怎么办 / 152

家庭发生火灾怎么办 / 152

碰到不能用水救的火灾怎么办 / 153

身上衣服着火怎么办 / 153

楼梯着火楼上的人怎么办 / 154

着火时如何避免被烟熏 / 155

轻度烧伤怎么办 / 155

烧伤后起水泡怎么办 / 156

皮肤烫伤后怎么办 / 156

口腔烫伤后怎么办 / 157

触电后怎么办 / 157

电灼伤怎么办 / 158

出现虚脱怎么办 / 159

患低热症怎么办 / 159

冻伤后如何护理 / 159

皮肤晒伤后怎么办 / 160

碎片刺伤怎么办 / 160

如何进行外伤止血 / 161

伤口内进入异物怎么办 / 162

眼里进入异物怎么办 / 162

耳朵里爬入虫子怎么办 / 162

有异物进入鼻孔怎么办 / 163

鼻出血时怎么办 / 163

吐血时怎么办 / 164

鱼刺梗喉怎么办 / 164

头部创伤后怎么办 / 165

眼部或眼周创伤后怎么办 / 165

唇部割伤后怎么办 / 166

牙齿断裂或脱落怎么办 / 167
误吞硬币后怎么办 / 167
咬断体温表后怎么办 / 167
手掌出现切割伤怎么办 / 168
手指出现切割伤怎么办 / 168
胸部穿通伤怎么办 / 169
腹部出现外伤怎么办 / 170
曲张静脉出血怎么办 / 170
断肢后怎么办 / 171
出现刀伤怎么办 / 172
鞭炮炸伤后怎么办 / 172
发生煤气中毒时怎么办 / 173
沼气中毒后怎么办 / 173
一般的食物中毒如何急救 / 174
吃螃蟹中毒怎么办 / 174
由植物菌类或浆果引起中毒怎么办 / 175
吃药过量引起中毒怎么办 / 175
服安眠药中毒后怎么办 / 175
误服化学物怎么办 / 176
被猫、狗抓咬伤后怎么办 / 176
毒蛇咬伤后怎么办 / 177
被蚂蟥咬伤后怎么办 / 177
被蜈蚣、蝎子咬伤后怎么办 / 178
被蜜蜂、黄蜂蜇伤怎么办 / 179
肘关节扭伤后怎么办 / 179
肘关节脱位后怎么办 / 180

手指外伤怎么办 / 180
踝关节损伤怎么办 / 181
“闪腰”后怎么办 / 181
扭伤后何时贴膏药效果好 / 181
骨折后在家里如何进行护理 / 182
颅骨骨折后怎么办 / 182
肋骨骨折后怎么办 / 183
鼻骨或颧骨受伤后怎么办 / 183
下颌骨骨折怎么办 / 184
怀疑颈部受伤怎么办 / 184
怀疑背部受伤怎么办 / 185
出现挤压伤怎么办 / 185
高空坠落伤怎么办 / 186
手指挤压伤怎么办 / 186
突然抽筋怎么办 / 187
被强力胶粘着怎么办 / 187
发生交通事故时乘客如何自救 / 188
发生车祸时急救伤员的原则是什么 / 188
车祸中出现骨折应注意哪些事项 / 189
车祸中肋骨骨折怎么办 / 189
车祸中肢体骨折怎么办 / 190
车祸中断肢怎么办 / 191
车祸中肝脾破裂出血怎么办 / 192
车祸中肢体出血怎么办 / 192
车祸中腹部开放性外伤怎么办 / 193

- 车祸中头颈部受外伤大出血怎么办 / 194
- 车祸中脊柱损伤怎么办 / 194
- 车祸中出现颈椎错位怎么办 / 194
- 车祸中颅外伤救护法 / 195
- 车祸中出现脑振荡怎么办 / 195
- 第八章 求医看病**
- 去医院看病应注意哪些事项 / 196
- 什么情况下需要看急诊 / 196
- 急诊就诊有哪些程序 / 197
- 需要看专家门诊时怎么办 / 198
- 到医院看病应做哪些准备 / 198
- 看病挂号和候诊应注意哪些事项 / 199
- 划价、交费时应注意哪些事项 / 199
- 去医院看病取药时应注意哪些事项 / 200
- 病人手术前应做哪些准备 / 200
- 病人住院时需做哪些准备 / 202
- 住院期间应注意哪些事项 / 202
- 在医院陪住病人应注意什么 / 203
- 去医院探望病人应注意什么 / 203
- 如何办理转科或转院手续 / 204
- 接到病危通知书后怎么办 / 205
- 怎样办理出院手续 / 206
- 第九章 常见病的治疗**
- 感冒了怎么办 / 208
- 得了急性心肌炎怎么办 / 209
- 心跳突发异常怎么办 / 209
- 发生心绞痛怎么办 / 210
- 发生心肌梗塞怎么办 / 210
- 心脏病发作怎么办 / 210
- 发生脑出血怎么办 / 211
- 家中有人突发中风怎么办 / 212
- 得了急性胆囊炎怎么办 / 212
- 得了腮腺炎怎么办 / 213
- 得了支气管哮喘病怎么办 / 214
- 得了肺结核怎么办 / 214
- 得了消化性溃疡怎么办 / 215
- 发生腹泻怎么办 / 216
- 便秘怎么办 / 216
- 患了病毒性肝炎怎么办 / 217
- 患了糖尿病怎么办 / 218
- 患了甲亢怎么办 / 219
- 患了肾结石怎么办 / 220
- 长了痔疮怎么办 / 221
- 神经衰弱怎么办 / 221
- 癫痫发作怎么办 / 223
- 突然抽风怎么办 / 224
- 长了褥疮怎么办 / 225
- 失眠怎么办 / 226
- 落枕了怎么办 / 227
- 坐骨神经痛怎么办 / 228
- 患了关节炎怎么办 / 229

得了急性结膜炎怎么办 / 230
拔牙前应做好哪些准备 / 231
镶牙时应注意哪些事项 / 232
牙痛怎么办 / 232
脚上长了鸡眼怎么办 / 233
脚上长了茧子怎么办 / 234
长了足癣怎么办 / 234
脚趾甲往肉里长怎么办 / 235
指甲断裂引起疼痛怎么办 / 235
嘴唇干裂怎么办 / 236
得了唇疱疹怎么办 / 237
手足裂口后怎么办 / 237
得了腋臭怎么办 / 237
得了白癜风怎么办 / 238
长了瘰子怎么办 / 238
生了冻疮怎么办 / 239
口疮疼痛怎么办 / 239
颈部疼痛怎么办 / 240
肩膀疼痛怎么办 / 240
腕关节疼痛怎么办 / 241
侧肋骨疼痛怎么办 / 241
胸口灼热痛怎么办 / 241
胃痛怎么办 / 242
腹部胀气痛怎么办 / 243
背痛怎么办 / 243
臀部(髋关节)疼痛怎么办 / 244
膝盖痛怎么办 / 244

小腿肚痛怎么办 / 245
脚痛怎么办 / 245
脚后跟痛怎么办 / 246
脚踝疼痛怎么办 / 246
水疱引起疼痛怎么办 / 247
烧伤引起疼痛怎么办 / 247
角膜灼伤和刮伤引起疼痛怎么办 / 247
割伤或刮擦伤引起疼痛怎么办 / 248
眼疲劳引起疼痛怎么办 / 248
喝醉酒后引起头痛怎么办 / 249
肛裂疼痛怎么办 / 250
乳房疼痛怎么办 / 250
女性下身瘙痒怎么办 / 250
怀孕早期出现妊娠呕吐怎么办 / 251
孕妇患感冒怎么办 / 251
怀孕期间皮肤发痒怎么办 / 252
孕妇长了蝴蝶斑怎么办 / 252
怎样防治孕妇贫血 / 253
孕妇得了病毒性肝炎怎么办 / 254
孕妇患了结核病怎么办 / 254
孕妇患急性阑尾炎怎么办 / 255
孕妇患糖尿病怎么办 / 255
孕妇得了痔疮怎么办 / 256
孕期腰背痛怎么办 / 256
孕期小腿抽筋怎么办 / 257
孕期出现水肿怎么办 / 257

- 孕期鼻子出血怎么办 / 258
 孕期牙龈出血怎么办 / 258
 孕妇用药应注意哪些事项 / 259
 孕妇为什么不能随便吃补药 / 260
 孕妇发生羊水过多怎么办 / 260
 怀孕后期胎位不正怎么办 / 261
 孕妇出现早期破水怎么办 / 261
 怀孕后期出现哪些情况应马上送医院 / 262
 过了预产期迟迟不生怎么办 / 262
 如何做有利于减轻产痛 / 263
 遇到“急产”怎么办 / 263
 出现“难产”怎么办 / 264
 产后大出血怎么办 / 265
 产后发热怎么办 / 266
 产后出汗不止怎么办 / 266
 产后乳头皲裂怎么办 / 267
 产后乳汁不足怎么办 / 268
 产后乳房胀痛怎么办 / 269
 喂奶时乳头疼痛怎么办 / 269
 哺乳期的女性得了乳腺炎怎么办 / 269
 哺乳期女性应慎用和禁用的药品有哪些 / 270
 哺乳期的女性在什么情况下不宜给孩子喂奶 / 271
 产后盆腔静脉曲张怎么办 / 272
 产后骨盆疼痛怎么办 / 273
 产后肚子痛怎么办 / 273
 产后大便难解怎么办 / 274
 产后排尿困难怎么办 / 275
 产后尿失禁怎么办 / 275
 产后会阴疼痛怎么办 / 276
 产后易感染怎么办 / 277
 剖腹产后怎样使刀口快速长好 / 277
 剖腹产后刀口流水怎么办 / 278
 剖腹产后刀口处奇痒怎么办 / 278
 产后恶露不尽怎么办 / 279
 产后月经不规律怎么办 / 280
 产后手关节疼痛怎么办 / 280
 产后腰腿痛、足跟痛怎么办 / 281
 如何预防产后中暑 / 281
 如何预防产后肌风湿 / 282
 产后多长时间开始排卵 / 282
 产后如何避孕 / 283
 哺乳期怀孕怎么办 / 283
 产后何时放节育环好 / 284
 放节育环后应注意哪些事项 / 285
 产后何时可以做绝育手术 / 285
 心脏病产妇产后应注意哪些问题 / 286
 糖尿病产妇产后应注意哪些问题 / 286
 肺结核产妇产后应注意哪些问题 / 287
 甲亢产妇产后应注意哪些问题 / 288

新生儿窒息怎么办 / 288
新生儿呕吐怎么办 / 289
新生儿出现黄疸怎么办 / 289
新生儿出现尿布疹怎么办 / 290
新生儿患了脐疝怎么办 / 290
新生儿长了“鹅口疮”怎么办 / 291
新生儿患了湿疹怎么办 / 291
婴幼儿发烧怎么办 / 292
婴幼儿咳嗽怎么办 / 293
婴幼儿患了支气管炎怎么办 / 293
婴幼儿得了肺炎怎么办 / 294
婴幼儿食欲不振怎么办 / 294
婴幼儿消化不良怎么办 / 295
婴幼儿肚里长了蛔虫怎么办 / 295
婴幼儿眼睛长眼屎怎么办 / 296
婴幼儿耳朵流脓怎么办 / 296
婴幼儿长了痱子怎么办 / 297
婴幼儿食物过敏怎么办 / 297
婴幼儿药物过敏怎么办 / 298
婴幼儿不愿吃药怎么办 / 298
给婴幼儿喂药应注意哪些事项 / 299
婴幼儿生病家长如何自行诊断 / 299
婴幼儿接种疫苗后出现不良反应怎么办 / 300
婴幼儿长了麻疹怎么办 / 300
婴幼儿长了水痘怎么办 / 301
婴幼儿长了脓包怎么办 / 301

婴幼儿尿路感染怎么办 / 302

第十章 家庭用药须知

家里应常备一些什么药品 / 303
科学服药应注意哪些事项 / 304
哪些中西药不可同时服用 / 304
药物误服后怎么办 / 305
如何煎中药 / 306
中药口味太苦怎么办 / 307
发生药物不良反应怎么办 / 307
服药后呕吐怎么办 / 308
自己如何轻松贴膏药 / 308
自用创可贴应注意什么 / 309
怎样使用滴耳药 / 310
怎样使用滴鼻剂 / 311
怎样使用眼药水 / 311
如何存放药品才科学 / 312
如何管理好家庭小药箱 / 313
怎样从药品的外观形状看药品是否变质 / 314
服用避孕药应注意哪些事项 / 315

自然灾害篇

第十一章 地质灾害避险急救常识

地震前有哪些征兆 / 318
家庭防震应做哪些准备 / 319
地震时在家如何避灾 / 319
地震时在公共场所逃离应注意哪

些事项 / 320

地震时在户外应注意哪些事项 / 321

开车时遇到地震怎么办 / 322

地震时被压怎么办 / 322

地震后如何找寻被压埋的人 / 323

地震发生后等待救援时应注意哪些事项 / 324

怎样救助地震中被埋压人员 / 324

地震后对不同情况的伤员各应怎样处理 / 325

地震发生后应注意哪些事项 / 325

地震时遇到特殊危险怎么办 / 326

地震后特殊环境下应加强哪方面的工作 / 327

地震时开车翻车怎么办 / 327

火山喷发有哪些先兆 / 328

火山喷发时应注意哪些事项 / 328

海啸到来之前有哪些征兆 / 329

海啸来临时如何面对 / 329

怎样可以避免泥石流的侵害 / 330

山体滑坡如何自救 / 331

雪崩时逃生应注意哪些事项 / 331

雪崩被埋后如何进行自救 / 332

第十二章 气象灾害避险急救常识

暴雨灾害防护 / 333

洪水到来前应做哪些准备 / 333

洪水到来时如何自救 / 334

遇到山洪时怎么办 / 335

洪涝灾害期间容易发生哪些疾病 / 336

怎样做好水灾后防病工作 / 336

水灾后如何预防食物中毒 / 337

雪灾严寒中注意事项 / 337

雪灾时如何护理冻疮部位 / 339

雪灾时如何防疾病 / 340

雪后步行如何防滑 / 340

雪后骑自行车如何防滑 / 340

雪后驾车注意事项 / 341

室内如何预防雷击 / 341

室外如何避雷击 / 342

怎样抢救被雷击伤的人 / 343

遭遇冰雹怎么办 / 343

龙卷风自救措施 / 344

台风来临前要准备什么 / 345

台风来临时需注意哪些事项 / 346

台风来临时沿海、山居居民该注意哪些事项 / 347

台风时外出行车应注意什么事项 / 347

沙尘暴天气生活中的注意事项 / 348

外出务工篇

第十三章 外出务工应做哪些准备

外出务工可以通过哪些渠道 / 350