

徐先玲◎主编



# SHISHANG

空腹不宜吃香蕉

香蕉味美香甜，营养丰富，多数人喜欢吃，但要注意，不宜空腹吃，因为香蕉含有大量的镁，空腹吃较多的香蕉，可是血液中含镁量骤然升高，造成人体血液内钙镁失调，对心血管产生抑制作用，不利于身心健康。



时·尚·生·活·小·百·科

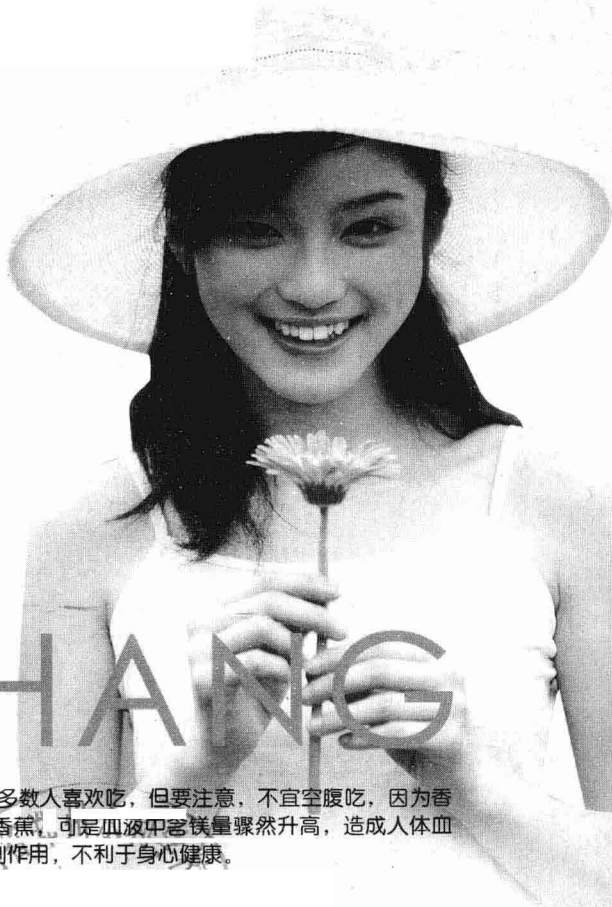
SHISHANGSHENGHUOXIAOBAIKE

# 家庭生活

## 小百科

95916/87

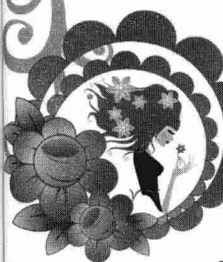
徐先玲◎主编



# SHISHANG

空腹不宜吃香蕉

香蕉味美香甜，营养丰富，多数人喜欢吃，但要注意，不宜空腹吃，因为香蕉含有大量的镁，空腹吃较多的香蕉，可使血液中含镁量骤然升高，造成人体血液内钙镁失调，对心血管产生抑制作用，不利于身心健康。



时·尚·生·活·小·百·科

SHISHANGSHENGHUOXIAOBAIKE

# 家庭生活

# 小百科

## 图书在版编目(CIP)数据

家庭生活小百科/徐先玲 主编. —延吉:延边大学出版社, 2008. 10

(时尚生活小百科; 2)

ISBN 978-7-5634-2483-2

I. 家… II. 徐… III. 家庭—生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 120906 号

## 时尚生活小百科

### 家庭生活小百科

---

主编:徐先玲

---

责任编辑:崔 罕

封面设计:揽胜视觉

---

出版发行:延边大学出版社

地 址:吉林省延吉市公园路 977 号

---

印刷:北京山华苑印刷有限责任公司

---

开本:787×1092 毫米 1/16

字数:2480 千字 印张:105

版次:2008 年 10 月第 1 版

印次:2008 年 10 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5634-2483-2

---

定价:149.00 元(全五册)

# 前 言

随着物质文化生活水平的不断提高,人们越来越重视生活质量,追求有品味、有格调、有营养的时尚生活方式,以期在温馨舒适的家庭环境中,充分享受家庭生活的无穷乐趣。

因此,我们精心编辑了这本对现代家居生活具有指导意义的实用性小百科全书,希望能给广大读者的生活增添新的生活元素有新的帮助。

本书门类齐全,条理清晰,便于理解,科学实用,举凡日常保健、厨房技艺、衣饰着装、家庭装修、法律常识等,洋洋大观,无一不备。相信读者会在本书里获得提高生活品味的知识。

《家庭生活小百科》编委会



# 目 录

## 第一篇 饮食与健康

### →第一章 饮食的科学 ..... 2

1. 什么是食物营养素 ..... 2
2. 为什么要讲究吃的营养 ..... 2
3. 维生素对人体的主要功用及来源 ..... 3
4. 人体能量从哪里来 ..... 3
5. 食物是怎样在人体里被消化的 ..... 5
6. 十种主要营养素 ..... 5
8. 锌是人体不可缺少的营养素 ..... 6
9. 粗茶淡饭胜过高级补品 ..... 6
10. 为什么说杂吃就是营养 ..... 7
11. 十种常见的食品 ..... 7
12. 禁食对健康有害 ..... 7
13. 预防衰老延长青春期的十种食物 ..... 8
14. 健康长寿的饮食忠告 ..... 8
15. 预防早衰的七种食品 ..... 9
16. 哪些食品能健脑益智 ..... 9
17. 食用菌——健康食品 ..... 9
18. 人类最佳保健品  
——螺旋藻 ..... 10
19. 吃早餐等于吃补药 ..... 11
20. 什么叫平衡膳食 ..... 11
21. 平衡膳食包括哪些食物 ..... 12
22. 营养素的摄入多多益善吗 ..... 12
23. 吃饭如何做到平衡 ..... 13
24. 如何做好家庭食谱设计 ..... 14
25. 如何吃出好心情 ..... 14
26. 为什么说蛋白质是生命的  
物质基础 ..... 15
27. 脂肪是什么 ..... 15
28. 脂肪在人体内有何作用 ..... 16
29. 动物油与植物油哪个好 ..... 17
30. 碳水化合物对人体有何重要性 ..... 17
31. 人体必需的微量元素有多少种 ..... 17
32. 微量元素与健康有何关系 ..... 18
33. 为何说食物纤维素是  
第七营养素 ..... 18
34. 食物中的热量是如何计算的 ..... 18

### →第二章 食物的营养价值 ..... 20

1. 黄豆是微量元素库 ..... 20
2. 为什么豆制品的营养比黄豆好 ..... 20
3. 吃冻肉比吃鲜肉好 ..... 20
4. 鱼类含有哪些化学成分 ..... 20
5. 营养丰富的鳊鱼 ..... 21
6. 蛋有哪些营养成分 ..... 21
7. 蔬菜有哪些化学成分 ..... 22
8. 蔬菜按营养成分分哪几类 ..... 22
9. 常见食物中的营养之最 ..... 23
10. 青韭和黄韭哪种营养成分多 ..... 23
11. 尖辣椒的营养价值与吃法 ..... 23
12. 西红柿是夏蔬佳品 ..... 23



13. 冬季多吃黄豆芽好 .....	24
14. 受欢迎的茼蒿 .....	24
15. 猴头的营养价值 .....	24
16. 野生佳蔬——蕨菜 .....	25
17. 珍馐良药话香菇 .....	25
18. 番薯的新魅力 .....	26
19. 新鲜水果有哪些化学成分 .....	26
20. 吃西瓜好处多 .....	28
21. 香蕉——“智慧的源泉” .....	28
22. 为什么核桃又叫“长寿果” .....	29
23. 哈密瓜 .....	29
24. 大枣 .....	29
25. 木耳的营养成分和作用 .....	30
26. 银耳的营养成分和作用 .....	30
27. 牛乳中有哪些化学成分 .....	30
28. 吃苋菜有益 .....	31
29. 亦菜亦药话香椿 .....	32
30. 植物牛肉——苜蓿 .....	32
31. 葱——调味佳品,治病良药 .....	32
32. 大蒜祛病强身 .....	33
33. 家备生姜,小病不慌 .....	33
34. 清热补虚话苦菜 .....	34
35. 冬季吃榛子 .....	34
36. 枸杞子能够抗衰老 .....	35
37. 肥肉中含有防癌物质 .....	35
38. 冬季吃羊肉 .....	35
39. 寒冬吃狗肉 .....	36
40. 夏季吃“乌鸡” .....	37
41. 多吃点鸭肉好 .....	37
42. 鱼脑补脑 .....	37
43. 金秋时节吃螃蟹 .....	38
44. 老幼皆宜吃虾皮 .....	39
45. 鱼和贝类是最佳健脑食物 .....	39
46. 海产品能预防癌症 .....	39
47. 食糖与健康 .....	40
48. 巧克力十谈 .....	40
49. 蜂蜜、蜂王浆 .....	41
50. 蚂蚁与健康 .....	42

### 第三章 厨房小常识 .....

1. 不宜同放的食物 .....	43
2. 不能同吃的食物 .....	43
3. 如何洗猪腰子 .....	43
4. 猪肝食前宜去毒 .....	43
5. 羊肉怎样去膻 .....	44
6. 如何除鱼腥味 .....	44
7. 如何速去鱼鳞 .....	44
8. 如何清除鱼胆污染 .....	45
9. 怎样保存活鱼 .....	45
10. 生吃瓜果如何消毒 .....	45
11. 为什么应食用精制盐 .....	45
12. 如何正确使用味精 .....	46
13. 为什么用生冷自来水煮饭不好 .....	46
14. 做饭菜怎样才能保护营养素 .....	46
15. 高压锅会降低食物营养价值吗 .....	46
16. 烹饪畜肉的最佳时间 .....	47
17. 鱼何时食用最好 .....	47
18. 烹调蔬菜应注意什么 .....	47
19. 铁锅烹饪好 .....	48
20. 菜要旺火急炒 .....	48
21. 黄酒为何能做调料 .....	48
22. 淘米切莫用热水 .....	48
23. 不能用铝锅、盆盛装饭菜过夜 .....	49
24. 餐具如何消毒 .....	49
25. 不要用煤火直接烤制食物 .....	49
26. 肉烧焦了不要吃 .....	49
27. 吃松花蛋要用姜醋汁 .....	50
28. 去掉菜籽油异味的妙法 .....	50
29. 酱油、醋怎样防霉 .....	50
30. 家庭贮存饮料怎样注意卫生 .....	50
31. 烹调用油不宜多 .....	51
32. 油锅不宜烧得过旺 .....	51
33. 食用反复炸用过的油不利健康 .....	51
34. 吃盐过多有什么害处 .....	51
35. 烂生姜为什么不能吃 .....	52
36. 冻鱼为什么要用冷水软化 .....	52

37. 怎样切葱不刺激眼睛 .....	52	75. 肉皮四种吃法 .....	60
38. 煮牛奶怎样掌握火候 .....	52	76. 炸猪排二要诀 .....	60
39. 巧用葱、姜、蒜 .....	53	77. 煮肉时盐要放得迟 .....	60
40. 巧用油、盐、糖、醋 .....	53	78. 煮骨肉放点醋煮 .....	61
41. 烹制菜肴巧用水 .....	53	79. 烹制猪爪窍门 .....	61
42. 烹调中为什么用酒 .....	53	80. 做水滑肉丝的窍门 .....	61
43. 啤酒在烹调中的妙用 .....	54	81. 炒肉片的窍门 .....	61
44. 茶叶与烹调 .....	54	82. 做咕佬肉的窍门 .....	61
45. 食用芥末要“水发” .....	55	83. 巧使红烧肉不腻 .....	61
46. 油锅着火怎么办 .....	55	84. 猪肚变厚 .....	62
47. 如何使菜肴增色 .....	55	85. 炒猪肝可口诀窍 .....	62
48. 啤酒的正确喝法 .....	56	86. 猪蹄加醋味美营养好 .....	62
49. 泡茶要点 .....	56	87. 煮咸肉的窍门 .....	62
50. 巧洗猪心 .....	56	88. 咸肉退盐窍门 .....	62
51. 巧洗猪肠 .....	56	89. 牛羊肉与茶叶同煮味美 .....	62
52. 猪腰去臊妙法 .....	57	90. 烧鱼入味的诀窍 .....	62
53. 剁肉不粘刀的窍门 .....	57	91. 防鱼肉碎六诀窍 .....	62
54. 腌肉二诀窍 .....	57	92. 淡水鱼烹调窍门 .....	63
55. 巧洗冷冻鸭、鸡、鱼、肉 .....	57	93. 蒸鱼的窍门 .....	63
56. 巧洗活鸡活鸭 .....	57	94. 炖鱼的窍门 .....	63
57. 巧洗鱼类五法 .....	57	95. 咸鱼烹调窍门 .....	63
58. 冷热法除带鱼鳞诀窍 .....	58	96. 咸鱼返鲜的秘诀 .....	63
59. 巧洗墨鱼干鱿鱼干 .....	58	97. 烧鱼忌早放生姜 .....	63
60. 巧洗虾类 .....	58	98. “炆”的窍门 .....	64
61. 巧洗海蜇皮 .....	58	99. “焖”和“烧”的区别 .....	64
62. 腌特色咸蛋的窍门 .....	58	100. 蒸鸡的窍门 .....	64
63. 分离蛋黄蛋清妙法 .....	58	101. 炒鸡蛋时加点糖 .....	64
64. 切豆腐干的窍门 .....	58	102. 炒蛋技巧 .....	64
65. 巧洗海带 .....	59	103. 摊蛋皮窍门 .....	64
66. 巧洗芋艿 .....	59	104. 巧蒸蛋羹 .....	64
67. 巧洗番茄二法 .....	59	105. 烹调蔬菜八窍门 .....	64
68. 巧切黄瓜二法 .....	59	106. 芹菜叶的吃法 .....	65
69. 清洗鲜蘑菇的窍门 .....	59	107. 炒茄子的窍门 .....	65
70. 巧发木耳 .....	59	108. 去竹笋涩味的窍门 .....	65
71. 巧发干菇 .....	59	109. 炒菜淋水质鲜嫩 .....	65
72. 热水瓶发海参 .....	59	110. 煮干丝的诀窍 .....	66
73. 生发鱿鱼的窍门 .....	60	111. 拌菜的窍门 .....	66
74. 炸肉皮窍门 .....	60	112. 做“三和油”的窍门 .....	66

- |                    |    |                      |    |
|--------------------|----|----------------------|----|
| 113. 南瓜调味要单一 ..... | 66 | 126. 热陈馒头的诀窍 .....   | 70 |
| 114. 做拔丝菜的诀窍 ..... | 66 | 127. 炸馒头片的窍门 .....   | 70 |
| 115. 使汤美味四法 .....  | 67 | 128. 拌馅的窍门 .....     | 70 |
| 116. 防止菜肴偏咸 .....  | 67 | 129. 煮挂面的学问 .....    | 70 |
| 117. 汤咸补救法 .....   | 67 | 130. 煎锅贴的窍门 .....    | 70 |
| 118. 用油八要领 .....   | 67 | 131. “四大金刚”八吃 .....  | 70 |
| 119. 巧用食盐十六诀 ..... | 68 | 132. “不粘锅”使用要诀 ..... | 71 |
| 120. 用醋八妙诀 .....   | 68 | 133. 新铁锅除污 .....     | 71 |
| 121. 卤汁调制窍门 .....  | 69 | 134. 菜刀防锈 .....      | 71 |
| 122. 煮饭的学问 .....   | 69 | 135. 厨房宜用白炽灯 .....   | 71 |
| 123. 改良剩饭四法 .....  | 69 | 136. 厨房空间的利用四法 ..... | 72 |
| 124. 饭锅煮粥二法 .....  | 69 | 137. 抹布的卫生不可忽视 ..... | 72 |
| 125. 快速发面的窍门 ..... | 70 | 138. 排除水龙头喘振 .....   | 72 |

## 第二篇 着装的艺术

### →第一章 着装的选择 .....

- |                              |    |
|------------------------------|----|
| 1. 怎样穿戴能使你更具魅力 .....         | 74 |
| 2. 穿衣有方 .....                | 74 |
| 3. 着装的 TPO 原则 .....          | 75 |
| 4. 衣着颜色与场合 .....             | 75 |
| 5. 服装色彩搭配的原则 .....           | 75 |
| 6. 同种色服装搭配的技巧 .....          | 76 |
| 7. 相似色服装搭配的技巧 .....          | 76 |
| 8. 紫色服装的搭配 .....             | 76 |
| 9. 黑色服装的魅力 .....             | 77 |
| 10. 中年妇女穿着十忌 .....           | 77 |
| 11. 谈老年人穿着 .....             | 77 |
| 12. 胖人应如何穿着 .....            | 78 |
| 13. 高大女子如何自我修饰 .....         | 78 |
| 14. 矮小女子的自我修饰 .....          | 79 |
| 15. 手臂太粗或太细的人如何穿衣 .....      | 79 |
| 16. 背部太宽或太窄的女<br>性如何穿衣 ..... | 79 |
| 17. 臀部扁平或肥胖的人如何穿衣 .....      | 80 |

- |                              |    |
|------------------------------|----|
| 18. 小腿太粗或太细的人如何穿衣 .....      | 80 |
| 19. 腿部呈 O 字型的女性如何穿衣 .....    | 80 |
| 20. 腿太短的女性如何穿衣 .....         | 80 |
| 21. 颈子细长或粗短的女<br>性如何穿衣 ..... | 81 |
| 22. 脸型配衣要诀 .....             | 81 |
| 23. 西装口袋装什么 .....            | 81 |
| 24. 西装纽扣有讲究 .....            | 82 |
| 25. 系领带的学问 .....             | 82 |
| 26. 妇女穿西装时应梳什么发型 .....       | 82 |
| 27. 特殊体型着装五技巧 .....          | 82 |
| 28. 女性服装掩盖缺憾八要诀 .....        | 82 |
| 29. 增高穿衣八法 .....             | 83 |
| 30. 寒风凛冽选女帽 .....            | 83 |
| 31. 职业女性新饰物——时尚草子 .....      | 84 |
| 32. 怎样戴围巾才有魅力 .....          | 84 |
| 33. 西装与羊毛衫搭配要领 .....         | 85 |
| 34. 穿尼龙绸服装要当心 .....          | 85 |
| 35. 羽绒服并非人人都宜穿 .....         | 85 |
| 36. 保暖太空棉衬衣 .....            | 85 |



37. 为什么纽扣男“右”女“左” .....	86	22. 除旧油漆二法 .....	94
38. 参加舞会的穿戴 .....	86	23. 衣物除碘酒渍 .....	94
39. 着红装有利健康 .....	86	24. 除蟹黄渍 .....	94
40. 着无袖装三注意 .....	86	25. 灯芯绒衣物除胶类渍 .....	95
41. 女性短裤穿着七法 .....	86	26. 除蜡烛油渍 .....	95
42. 舒适浪漫话睡衣 .....	87	27. 除血渍奶渍二法 .....	95
43. 腰带为您添风采 .....	87	28. 除霉四方 .....	95
44. 服装腰部巧设计 .....	87	29. 氨水八项特异功能 .....	95
45. 裙装添风采 .....	88	30. 毛料服装干洗窍门 .....	96
46. 穿袜子的艺术 .....	88	31. 防毛衣缩水 .....	96
47. 夏天不宜久穿长统丝袜 .....	88	32. 合成纤维蚊帐的洗涤 .....	96
48. 女士应慎穿高跟鞋 .....	89	33. 纯毛服装的水洗方法 .....	96
49. 穿高跟鞋的技巧 .....	89	34. 如何洗羊绒衫 .....	96
50. 秋季着装要领 .....	89	35. 兔毛衫的洗涤与保养 .....	96
51. 冬季服装巧饰 .....	89	36. 洗涤丝织品小窍门 .....	97
<b>→第二章 服装的清洗与去渍 ...</b>		37. 怎样洗涤抽丝织品 .....	97
.....	91	38. 绣花织品的洗涤方法 .....	97
1. 洗衣要内外有别 .....	91	39. 如何洗泡泡纱衣服 .....	97
2. 羽绒服洗涤收藏诀窍 .....	91	40. “纤维”免熨洗涤法 .....	97
3. 洗汗衫的诀窍 .....	91	41. 怎样洗汗衣 .....	98
4. 蛋壳在洗涤中的妙用 .....	91	42. 醋精除汗味 .....	98
5. 巧用砂糖洗衣物 .....	91	43. 巧除染色织物上的汗渍 .....	98
6. 衣领、袖口清洗三窍门 .....	92	44. 绿豆芽可消除白衣上的霉点 .....	98
7. 干洗后的衣服勿马上穿 .....	92	45. 巧除烟筒油污 .....	98
8. 防彩色床单褪色法 .....	92	46. 巧除红药水渍 .....	98
9. 肥皂洗衣粉最佳去污用量 .....	92	47. 去除白背心上的黑斑 .....	98
10. 肥皂和洗衣粉不要混用 .....	92	48. 万能胶污可清除 .....	98
11. 洗衣粉泡沫减少法 .....	93	49. 去膏药渍 .....	99
12. 内衣不能反晒 .....	93	50. 除沥青一法 .....	99
13. 晾晒衣服的窍门 .....	93	51. 橘皮可去煤油味 .....	99
14. 晾晒被褥的方法 .....	93	52. 灰菜叶漂白布 .....	99
15. 除红墨水渍 .....	93	53. 洗被新法 .....	99
16. 除酱油渍 .....	93	54. 洗尿布的诀窍 .....	99
17. 除果汁渍三方 .....	93	55. 巧洗毛线 .....	100
18. 除动植物油渍 .....	94	56. 巧洗毛巾 .....	100
19. 巧除衣物上的油汤渍 .....	94	57. 呢料服简易除尘法 .....	100
20. 除翻毛、裘衣、滑雪衫油渍二法 .....	94	58. 怎样干洗呢料衣服 .....	100
21. 除漆渍二法 .....	94	59. 过冬后怎样洗涤帽子 .....	100



60. 冬衣洗涤法 .....	100	30. 鉴别真伪羽绒服的窍门 .....	109
61. 毛料裤膝盖“鼓包”怎么办 .....	101	31. 皮大衣如何去污腻 .....	109
62. 旧毛料裤怎样除“极光” .....	101	32. 毛皮走硝怎么办 .....	109
63. 裤子免熨洗法 .....	101	33. 裘皮服装家庭自洗法 .....	110
64. 领带洗熨方法 .....	101	34. 白羔皮怎样去污垢 .....	110
65. 洗衣服领口的小窍门 .....	102	35. 皮手套清洁法 .....	110
66. 家庭自洗西装 .....	102	36. 皮夹克的清洗方法 .....	110
<b>第三章 服装的收藏与保养</b> .....	103	37. 旧皮夹克整新妙法 .....	111
1. 领带保养六要 .....	103	38. 巧粘皮革服装“伤口” .....	111
2. 哪些衣服不宜曝晒 .....	103	39. 皮夹克的收藏方法 .....	111
3. 怎样收藏丝绸服装 .....	104	40. 皮制猎装皱纹去除法 .....	111
4. 怎样保养西装 .....	104	41. 皮件防霉法 .....	111
5. 巧补羽绒服 .....	104	42. 鸡蛋清巧护皮鞋 .....	111
6. 羽绒服的保洁 .....	105	43. 擦皮鞋的诀窍 .....	111
7. “热得快”代替电熨斗应急 .....	105	44. 新皮鞋太硬怎么办 .....	112
8. 毛衣除尘 .....	105	45. 皮鞋防水诀窍 .....	112
9. 呢料服除尘 .....	105	46. 皮鞋水渍巧除法 .....	112
10. 拆毛衣防尘诀窍 .....	105	47. 巧擦白皮(凉)鞋 .....	112
11. 毛衣收缩的方法 .....	105	48. 如何选购和穿皮靴 .....	112
12. 毛衣防蛀 .....	105	49. 皮革制品泛色还原法 .....	113
13. 穿羊毛衫的窍门 .....	105	50. 皮革制品简便擦洗法 .....	113
14. 巧擦皮鞋八法 .....	106	51. 人造革的洗涤方法 .....	113
15. 防鞋袜臭有妙方 .....	106	52. 如何保持裤线垂直笔挺 .....	113
16. 收藏鞋子的窍门 .....	106	53. 毛绒伏倒复原法 .....	113
17. 泡沫凉鞋防裂的窍门 .....	106	54. 熨维纶衣服不能垫湿布 .....	113
18. 穿着修补丝袜四妙法 .....	107	55. 真丝衬衫除皱法 .....	113
19. 袜子的保养 .....	107	56. 怎样熨烫变形裤 .....	114
20. 戴帽护头胜寒衣 .....	107	57. 化纤衣物烫后的补救方法 .....	114
21. 戴帽子的艺术 .....	107	58. 呢料衣物烫后的补救方法 .....	114
22. 翻新衣服三窍门 .....	107	59. 丝绸衣物烫后的补救方法 .....	114
23. 巧拆旧衣服 .....	108	60. 棉织衣物烫后的补救方法 .....	114
24. 旧衣服妙手回春六诀窍 .....	108	61. 衣服熨焦了怎么办 .....	114
25. 巧除西装油光 .....	108	62. 什么时间翻晒衣服最好 .....	114
26. 巧除领带皱纹 .....	108	63. 衣料的不同晾晒 .....	115
27. 做衣自拷边的诀窍 .....	109	64. 涤纶织物“起球”去除法 .....	115
28. 如何自制服装衬头 .....	109	65. 丝绸衣服变黄怎么办 .....	115
29. 收藏衣物的诀窍 .....	109	66. 皮袄复软法 .....	115
		67. 衣服去皱法 .....	115

68. 晴纶绒线简易复直法 ..... 115
69. 棉鞋除湿法 ..... 115
70. 快速干燥湿鞋子 ..... 116
71. 柴灰可使帆布鞋洁净 ..... 116
72. 鞋垫除臭法 ..... 116

## 第三篇 居家生活的艺术

### ➔第一章 购房与装修 ..... 118

1. 房屋产权 11 种 ..... 118
2. 购房“五证”要齐全 ..... 118
3. 估价报告书的基本内容 ..... 118
4. 六种禁止出售的私宅 ..... 119
5. 八种不能买的房屋 ..... 119
6. 买房时要签订购房合同 ..... 119
7. 买房十要诀 ..... 120
8. 怎样计算房屋面积 ..... 120
9. 谨防“搬迁新居综合症” ..... 120
10. 室内装潢材料与健康 ..... 121
11. 居室装修应注意安全 ..... 121
12. 如何选用防水涂料 ..... 122
13. 居室地面装修用什么材料好? ..... 123
14. “健康型”多彩涂料 ..... 123
15. 防潮防霉家用壁纸 ..... 123
16. 如何保养塑料地板 ..... 123
17. 地毯的使用和保养 ..... 124
18. 怎样铺地毯 ..... 124
19. 居室门前放置棕垫好 ..... 124
20. 新一代厨房标准 ..... 124
21. 厨房装修误区 ..... 125
22. 居室装修时的四项原则 ..... 125
23. 家庭装饰八项注意 ..... 126
24. 怎样选购复合地板, 施工时应注意什么 ..... 126
25. 木地板的安装和验收、养护 ..... 126
26. 防地毯卷角的门槛 ..... 127
27. 化纤地毯的选择 ..... 127

28. 家庭装潢防火和安全 ..... 127
29. 粉刷墙面小窍门 ..... 127
30. 如何刷制彩色墙面 ..... 127
31. 粉刷墙面的几个关键问题 ..... 127
32. 怎样在新制的水泥砂浆面层上刷油漆 ..... 128
33. 冬季油漆、粉刷的注意事项 ..... 128
34. 花纸裱糊墙面的诀窍 ..... 128
35. 如何在水泥墙面上贴画 ..... 129
36. 自己拼铺木地板 ..... 129
37. 简单易行的地板上蜡法 ..... 129
38. “扩展空间”的粉刷方法 ..... 129
39. 提高彩色水泥地板质量有窍门 ..... 129
40. 怎样切割瓷板砖 ..... 130
41. 清除陶瓷锦砖污迹的方法 ..... 130
42. 简易瓷砖打孔法 ..... 130
43. 灶面瓷砖防裂法 ..... 130

### ➔第二章 居室设计与家具保养

- ..... 131
1. 房间设计六要素 ..... 131
2. 怎样使房间“大”一些 ..... 131
3. 家具放置三原则 ..... 131
4. 如何美化结婚新房 ..... 132
5. 布置卧室的诀窍 ..... 132
6. 居室色彩巧安排 ..... 132
7. 布置书房有窍门 ..... 132
8. 怎样布置厨房 ..... 133
9. 用工艺品点缀居室的窍门 ..... 133
10. 夏天怎样使房间更凉爽 ..... 133
11. 玻璃镜面的巧妙布置 ..... 134



- |                        |     |                       |     |
|------------------------|-----|-----------------------|-----|
| 12. 巧用纺织装饰品 .....      | 134 | 50. 尿壶除臭法 .....       | 145 |
| 13. 家庭灯光的选配 .....      | 134 | <b>→第三章 家庭养花与美化环境</b> |     |
| 14. 如何选择客厅灯具 .....     | 134 | .....                 | 146 |
| 15. 如何用盆景盆花点缀房间 .....  | 135 | 1. 家庭养花的基本常识 .....    | 146 |
| 16. 插花的艺术 .....        | 135 | 2. 南花北移的养护及管理 .....   | 147 |
| 17. 鲜花瓶养五要素 .....      | 135 | 3. 我国十大名花 .....       | 147 |
| 18. 墙面挂饰有说法 .....      | 135 | 4. 如何选择君子兰 .....      | 147 |
| 19. 家庭如何巧用空间 .....     | 136 | 5. 挑选水仙的方法 .....      | 147 |
| 20. 家具颜色的选择方法 .....    | 136 | 6. 挑选米兰的方法 .....      | 147 |
| 21. 如何选择地毯的颜色 .....    | 136 | 7. 如何养好文竹 .....       | 148 |
| 22. 如何选择窗帘的颜色 .....    | 136 | 8. 选购和栽植兰花九要素 .....   | 148 |
| 23. 巧用“S”钩挂窗帘 .....    | 137 | 9. 牡丹的管理措施 .....      | 148 |
| 24. 如何选择沙发 .....       | 137 | 10. 杜鹃花的施肥方法 .....    | 149 |
| 25. 铺地毯有讲究 .....       | 137 | 11. 马蹄莲的养护方法 .....    | 149 |
| 26. 家具的保养方法 .....      | 138 | 12. 养好月季的诀窍 .....     | 149 |
| 27. 旧家具翻新法 .....       | 138 | 13. 四季海棠的繁殖方法 .....   | 149 |
| 28. 如何保护木家具 .....      | 138 | 14. 石榴的养植方法 .....     | 150 |
| 29. 巧为金属家具换新装 .....    | 139 | 15. 种植令箭荷花的方法 .....   | 150 |
| 30. 金属家具重新装饰法 .....    | 139 | 16. 家庭花卉的除尘 .....     | 150 |
| 31. 现代茶几的种类 .....      | 139 | 17. 家庭养花莫愁肥 .....     | 151 |
| 32. 如何选择合适的茶几 .....    | 139 | 18. 室内养花须防病 .....     | 151 |
| 33. 使用吸尘器的六项注意 .....   | 139 | 19. 雪水浇灌花卉好 .....     | 151 |
| 34. 居室小气候 .....        | 140 | 20. 春季盆花如何换盆 .....    | 152 |
| 35. 冬季家庭“房屋保温”常识 ..... | 140 | 21. 盆花不宜过早出房 .....    | 152 |
| 36. 居住环境 .....         | 140 | 22. 夏季盆花浇水五则 .....    | 152 |
| 37. 家庭现代化污染与科学治理 ..... | 141 | 23. 夏季盆花施肥五忌 .....    | 153 |
| 38. 观叶植物是治污能手 .....    | 141 | 24. 浅谈盆花入室 .....      | 153 |
| 39. 窗户气象学 .....        | 141 | 25. 盆花秋季管理 .....      | 153 |
| 40. 打开窗户灰尘少 .....      | 142 | 26. 盆花如何越冬 .....      | 154 |
| 41. 寒冬仍需开门窗 .....      | 142 | 27. 冬季盆花入室后的摆放 .....  | 154 |
| 42. 清洁家具十四法 .....      | 143 | 28. 越冬盆花除虫三法 .....    | 154 |
| 43. 家庭简易消毒五法 .....     | 143 | 29. 室内花卉——吊兰 .....    | 154 |
| 44. 驱蚊四法 .....         | 144 | 30. 绿萝——室内绿化佳品 .....  | 155 |
| 45. 点蚊香的窍门 .....       | 144 | 31. 如何荫养巴西木 .....     | 155 |
| 46. 驱蝇四妙法 .....        | 144 | 32. 盆栽佳蔬果形色属甜椒 .....  | 156 |
| 47. 清洗马桶的窍门 .....      | 144 | 33. 岁寒隽品——南天竹 .....   | 156 |
| 48. 擦拭浴缸三窍门 .....      | 145 | 34. 老人易养龟背竹 .....     | 156 |
| 49. 清除地毯污迹五法 .....     | 145 | 35. 桂花的盆栽管理 .....     | 157 |



- |                      |     |                     |     |
|----------------------|-----|---------------------|-----|
| 36. 劝君养盆骨刺梅 .....    | 157 | 49. 防瓶花早谢四法 .....   | 161 |
| 37. 让盆栽梅年年开花 .....   | 157 | 50. 枯萎花朵再春风 .....   | 161 |
| 38. 怎样让水仙春节开花 .....  | 158 | 51. 阿司匹林延长花期 .....  | 161 |
| 39. 养蟹爪莲的一点小经验 ..... | 158 | 52. 君子兰断叶再植法 .....  | 161 |
| 40. 如何让牡丹在春节开花 ..... | 158 | 53. 茉莉花的栽种 .....    | 161 |
| 41. 春节家庭花卉布置 .....   | 158 | 54. 绣球花变蓝的秘诀 .....  | 162 |
| 42. 利用暖气养好花 .....    | 159 | 55. 检验花盆缺水三法 .....  | 162 |
| 43. 插花保鲜法 .....      | 159 | 56. 盆花缺肥的鉴别 .....   | 162 |
| 44. 春节室内插花装饰 .....   | 159 | 57. 养花除臭法 .....     | 162 |
| 45. 用牵牛花制作绿篱 .....   | 160 | 58. 自制杀虫剂四法 .....   | 162 |
| 46. 家庭播种草花“五要” ..... | 160 | 59. 鲜橘皮解除花盆飞虫 ..... | 162 |
| 47. 仿生植物春意浓浓 .....   | 160 | 60. 瓦盆防裂法 .....     | 162 |
| 48. 不宜摆放在室内的花 .....  | 161 |                     |     |

## 第四篇 购物与理财

- |                        |            |                       |     |
|------------------------|------------|-----------------------|-----|
| <b>→第一章 购物指南 .....</b> | <b>164</b> | 19. 如何选购速冻食品 .....    | 168 |
| 1. 消费者应具备自我保护意识 .....  | 164        | 20. 如何选购干货制品 .....    | 168 |
| 2. 识别注水猪肉和死猪肉的方法 ..... | 164        | 21. 银耳的鉴别方法 .....     | 168 |
| 3. 如何选择猪肝 .....        | 165        | 22. 如何鉴别黑木耳 .....     | 169 |
| 4. 如何选购香肠 .....        | 165        | 23. 选购月饼的方法 .....     | 169 |
| 5. 如何挑选香菇 .....        | 165        | 24. 选购羊毛衫的五个诀窍 .....  | 169 |
| 6. 如何选购蜂蜜 .....        | 165        | 25. 高档服装要“穿出来” .....  | 170 |
| 7. 如何辨别蜂蜜的真假优劣 .....   | 166        | 26. 如何选购冬季服装 .....    | 171 |
| 8. 如何鉴别掺假的香油 .....     | 166        | 27. 中年妇女购衣 .....      | 171 |
| 9. 鲜蛋冷水鉴别法 .....       | 166        | 28. 胸罩尺码的选择 .....     | 171 |
| 10. 蛋的灯光鉴别法 .....      | 166        | 29. 如何选择游泳衣 .....     | 172 |
| 11. 如何挑选松花蛋 .....      | 166        | 30. 如何挑选毛线 .....      | 172 |
| 12. 虾皮鉴别法 .....        | 166        | 31. 真假马海毛的鉴别 .....    | 172 |
| 13. 如何识别西瓜的生熟 .....    | 167        | 32. 如何识别真丝绸与化纤绸 ..... | 172 |
| 14. 优劣啤酒鉴别法 .....      | 167        | 33. 呢绒面料的选择方法 .....   | 173 |
| 15. 如何区分肉类是否合格 .....   | 167        | 34. 凉爽柔软舒适的人棉绸 .....  | 173 |
| 16. 如何购买熟食 .....       | 167        | 35. 好的皮革是否有皱褶 .....   | 173 |
| 17. 如何选购鱼肉蛋 .....      | 167        | 36. 首饰的选择方法 .....     | 174 |
| 18. 奶粉的鉴别 .....        | 168        | 37. 如何选购珍珠 .....      | 174 |
|                        |            | 38. 玉器的选购与保养 .....    | 175 |

39. 玛瑙、翡翠、钻石的挑选方法 ..... 175
40. 如何识别真假玛瑙 ..... 175
41. 如何识别真假翡翠 ..... 176
42. 正确选择眼镜 ..... 176
43. 怎样选配镜片和镜架 ..... 176
44. 巧选太阳镜 ..... 177
45. 如何选配助听器 ..... 177
46. 茶叶优劣的鉴别方法 ..... 178
47. 如何选择使用排油烟机 ..... 178
48. 不沾锅的选购与保养 ..... 178
49. 家庭菜刀的选择和使用 ..... 179
50. 如何挑选自动洗衣机 ..... 179
51. 选择、使用和保养吸尘器的方法 ..... 180
52. 如何选择空气净化器 ..... 180
53. 如何选购安全防盗门 ..... 180
54. 如何选择营养保健品 ..... 181
55. 如何选择滋补品 ..... 181
56. 如何选购和安装燃气热水器 ..... 182
57. 如何选购电须刨 ..... 182
- 第二章 家庭理财** ..... 183
1. 引起债券价格变动的主要因素 ..... 183
2. 计算债券利息的三种方法 ..... 183
3. 计算债券收益率的三种方法 ..... 183
4. 国库券收益率的计算方法 ..... 184
5. 信用卡的办理及使用方法 ..... 184
6. 不同存款种类的优缺点 ..... 184
7. 助学贷款八原则 ..... 184
8. 信用卡有哪些新规定 ..... 185
9. 何谓“金卡工程” ..... 186
10. 怎样办理个人支票开户 ..... 186
11. 使用个人支票的六原则 ..... 186
12. 我国个人外汇买卖的规定有哪些 ..... 186
13. 买卖外汇时的注意事项 ..... 187
14. 影响汇率变动的六大因素 ..... 187
15. 什么是股票 ..... 188
16. 什么是 A 股、B 股、H 股 ..... 188
17. 股票投资应遵循的三项基本原则 ..... 188
18. 投资股票应尽量避免风险 ..... 188
19. 初入股市如何办理手续 ..... 189
20. 买新股票前,怎样比较招股书 ..... 189
21. 认购新股的两种方法 ..... 190
22. 如何判断股市行情 ..... 190
23. 影响股票价格变动的经济因素 ..... 191
24. 影响股票价格变动的政治因素 ..... 191
25. 影响股票价格变动的技术因素 ..... 191
26. 怎样阅读和分析上市公司的业绩报告 ..... 192
27. 家庭财产保险的办理方法 ..... 192
28. 不予保险的家庭财产有哪些 ..... 193
29. 购买家庭财产保险时的注意事项 ..... 193
30. 家庭怎样的消费才算合理 ..... 193
31. 要树立正确的购物观 ..... 194
32. 科学家庭消费 ..... 194
33. 现代消费需求新动向 ..... 195
34. 识别真假美钞四要诀 ..... 195
35. 真伪港币鉴别法 ..... 195
36. 书画防霉三法 ..... 195
37. 投资邮票三窍门 ..... 195
38. 认识邮票志号四诀窍 ..... 196
39. 集邮二法 ..... 196
40. 邮票翻新八法 ..... 196
41. 收集粮票的要诀 ..... 197
42. 名砚发墨不滞、经久不干的奥妙 ..... 197
43. 慎购翡翠玉料 ..... 197
44. 选购翡翠玉镯的诀窍 ..... 198
45. 评价翡翠的“十字口诀” ..... 198
46. 真假猫眼石的区别 ..... 198
47. 区别水晶与玻璃三法 ..... 198
48. 水晶的鉴别法 ..... 198
49. 评价钻石的四个“C” ..... 199



- |                     |     |                         |     |
|---------------------|-----|-------------------------|-----|
| 50. 鉴别真假钻石三诀窍 ..... | 199 | 57. “K金”的含义 .....       | 200 |
| 51. 金刚钻石鉴别要点 .....  | 199 | 58. 计算K金中纯金含量的方法 .....  | 201 |
| 52. 宝石鉴别法 .....     | 199 | 59. 珠宝首饰的不同形状各有含义 ..... | 201 |
| 53. 祖母绿的鉴别法 .....   | 200 | 60. 珠宝首饰的不同颜色各有含义 ..... | 201 |
| 54. 真假玉器的鉴别方法 ..... | 200 | 61. 金饰品的清洗三法 .....      | 201 |
| 55. 灯光下看玉 .....     | 200 | 62. 使钻石日久常新三法 .....     | 201 |
| 56. 识别真假象牙要诀 .....  | 200 | 63. 银首饰的清洗三法 .....      | 202 |

## 第五篇 家庭医疗保健

### →第一章 养生之道 .....

- |                               |     |                              |     |
|-------------------------------|-----|------------------------------|-----|
| 1. 强身健体去春游 .....              | 204 | 23. 春季的养生之道 .....            | 214 |
| 2. 步行运动法 .....                | 204 | 24. 夏季的养生之道 .....            | 215 |
| 3. 快步行走有益身心健康 .....           | 204 | 25. 秋季的养生之道 .....            | 216 |
| 4. 健身,走路优于骑车 .....            | 205 | 26. 冬季的养生之道 .....            | 217 |
| 5. 散步——保持健康的最佳途径 .....        | 205 | 27. 健身“三部曲” .....            | 218 |
| 6. 森林浴 .....                  | 206 | 28. 牙齿的养生与保健 .....           | 218 |
| 7. 散步比慢跑安全 .....              | 206 | 29. 头部保健按摩法 .....            | 219 |
| 8. 慢速长跑是保持健康的<br>最好方法 .....   | 207 | 30. 人到中年须防神经衰弱 .....         | 219 |
| 9. 谈快走和慢跑运动 .....             | 207 | 31. 饭后五不宜 .....              | 219 |
| 10. 走路健美法 .....               | 207 | 32. 睡觉姿势与人体健康 .....          | 220 |
| 11. 散步健身法 .....               | 208 | 33. 剧烈运动后不宜马上吃<br>冷饮冷食 ..... | 220 |
| 12. 健康人的三个标志 .....            | 208 | 34. 剧烈运动后不宜马上洗浴 .....        | 220 |
| 13. 健康要诀14条 .....             | 208 | 35. 走出刷牙的误区 .....            | 221 |
| 14. 身体健康的基本标准 .....           | 209 | 36. 适当晒太阳有益健康 .....          | 221 |
| 15. 人的五种年龄 .....              | 209 | 37. 长期在灯光下工作不利健康 .....       | 221 |
| 16. 测一测你的实际年龄 .....           | 210 | 38. 不卫生的“卫生习惯” .....         | 222 |
| 17. 掌握人体生物钟,因时制<br>宜乐无穷 ..... | 210 | 39. 养生之宜 .....               | 222 |
| 18. 日常生活保健的“最佳时间” .....       | 211 | 40. 长寿者的生活方式 .....           | 222 |
| 19. 中年人的自我保健 .....            | 211 | 41. 返老还童七字诀 .....            | 223 |
| 20. 谈谈“瘦人”的保健 .....           | 212 | 42. 日常健身六法 .....             | 224 |
| 21. 脑力工作者的保健 .....            | 213 | 43. 水平运动有益健康 .....           | 224 |
| 22. 夜班工作者的自我保健 .....          | 213 | 44. 高抬脚有利健康 .....            | 224 |
|                               |     | 45. 练腿六法 .....               | 224 |
|                               |     | 46. 活动手指健脑四法 .....           | 225 |
|                               |     | 47. 常甩手有益健康 .....            | 225 |

48. 常思考可健身 ..... 225
49. 音乐健身法 ..... 226
50. 伸懒腰好处多 ..... 226
51. 打呵欠的益处 ..... 226
52. 漱口护齿四法 ..... 226
53. 常梳头益处多 ..... 227
54. 揪耳养生法 ..... 227
55. 有益健康的生活方式 ..... 227
56. 黄金分割律与养生之道 ..... 228
57. 勤俭和静养生四宝 ..... 228
58. 长寿者的立、坐、卧、行 ..... 229
59. 不利健康的生活方式 ..... 229
60. 不良习惯有碍美观 ..... 230
61. 催人早衰的八大因素 ..... 230
62. 健康长寿“五忘诀” ..... 230
63. 睡眠可提高人体免疫力 ..... 231
64. 午睡的益处 ..... 231
65. 睡眠的技巧与姿势 ..... 231
66. 克服失眠八秘诀 ..... 231
67. 非药物治失眠八法 ..... 232
68. 如何消除脚的疲劳 ..... 232
- 第二章 美容与减肥 ..... 233**
1. 如何根据皮肤选择食物 ..... 233
2. 皮肤娇美与维生素的关系 ..... 233
3. 食物的酸碱性 with 皮肤的关系 ..... 234
4. 蛋白质、脂肪、糖类在皮肤  
美容方面有何作用 ..... 234
5. 微量元素与美容的关系 ..... 235
6. 饮水与美容有何关系 ..... 236
7. 什么是“饮水美容法” ..... 236
8. 合理饮食与少女健美的关系 ..... 237
9. 成年女性健美如何安排饮食 ..... 237
10. 养血调经红颜常驻 ..... 238
11. 饮食为什么能美容 ..... 239
12. 哪些食物具有美容作用 ..... 240
13. 自己制作护肤品 ..... 240
14. 美容饮料的自制方法 ..... 240
15. 饮酒是美容的天敌 ..... 241
16. 吃盐过量有损容颜 ..... 242
17. 哪些食物不利美容护肤 ..... 242
18. 睡前卸妆,让皮肤透口气 ..... 242
19. 为什么说美容要“全方位”? ..... 243
20. 发明美容术 ..... 243
21. 最简便的驻颜秘方——笑 ..... 244
22. 眼部化妆应力求浅淡 ..... 245
23. 巧涂眼影楚楚动人 ..... 245
24. 淡雅柔美化妆七技巧 ..... 245
25. 护肤美容四法 ..... 245
26. 预防面部早生皱纹四法 ..... 246
27. 美目化妆四法 ..... 246
28. 黄豆粉养颜 ..... 246
29. 天然美容佳品——丝瓜 ..... 247
30. 正确使用香水四法 ..... 247
31. 中年女性化妆八诀 ..... 247
32. 中年妇女简易美容操 ..... 247
33. 巧画眼线二诀窍 ..... 248
34. 画双眼皮的方法 ..... 248
35. 化妆以外的美容术 ..... 248
36. 如何预防和治疗痤疮 ..... 248
37. 黄褐斑的饮食疗法 ..... 249
38. 白癜风患者如何进行  
饮食调理? ..... 250
39. 湿疹的饮食疗法 ..... 250
40. 常吹口哨可美容 ..... 251
41. 护发八诀 ..... 251
42. 保持发型五窍门 ..... 252
43. 把握发质选择发型 ..... 252
44. 按脸型选发型 ..... 253
45. 防止脱发八法 ..... 253
46. 盐水洗头可治脱发 ..... 254
47. 番石榴叶既可代茶又  
是美发佳品 ..... 254
48. 提前进餐减肥法 ..... 254
49. 自然减肥法 ..... 254
50. 豆腐渣防治肥胖症 ..... 255



51. 辣椒与减肥 .....	255	30. 盛夏预防中暑 .....	272
52. 枸杞子减肥法 .....	255	31. 炎夏须防“热伤风” .....	273
53. 最好的减肥水果——番石榴 .....	255	32. 春季人体的三“症” .....	273
54. 连皮柠檬能减肥 .....	255	33. 夏季常见的五种疾病 .....	273
55. 步行减肥术 .....	255	34. 秋季常见病的防治 .....	274
56. 保持“三围”三法 .....	256	35. 癫痫的预防与治疗 .....	275
57. 减少腹部脂肪三法 .....	256	36. 神经病不是精神病 .....	275
<b>➔第三章 家庭医生 .....</b>	<b>257</b>	37. 植物神经紊乱——一种容易 被忽略的疾病 .....	275
1. 人生各年龄段的常见病 .....	257	38. 抑郁症——不可忽视的 精神疾病 .....	276
2. 能预报疾病的“梦” .....	257	39. 哪些人易患癌症 .....	276
3. 一些病的发作时间 .....	258	40. 防癌守则 .....	276
4. 老年高血压患者如何保健 .....	258	41. 五多加五少, 防癌十步骤 .....	277
5. 心脑血管病人的夏季保健 .....	259	42. 如何配备家庭小药箱 .....	277
6. 糖尿病患者自我保健 .....	259	43. 怎样使用家庭小药箱 .....	278
7. 几种常见的头痛及治疗方法 .....	260	44. 哪些人不宜做 X 线检查 .....	278
8. 察颜观病 .....	260	45. 谈谈服药的最佳时间 .....	279
9. 患了痤疮应合理治疗 .....	261	46. 服药时的姿势 .....	280
10. 从耳廓看人的疾病 .....	261	47. 药物过敏反应及其防治 .....	280
11. 突发性耳聋要早治 .....	262	48. 慎用消炎镇痛药 .....	281
12. 类似感冒的过敏性鼻炎 .....	262	49. 正确服用维生素 .....	281
13. 口腔异常现象意味着什么 .....	262	50. 急性心肌梗塞的家庭自救 .....	282
14. 舌苔与健康 .....	263	51. 腹泻病人的家庭护理 .....	282
15. 口腔疾病的信号 .....	264	52. 急性 CO 中毒及急救 .....	283
16. 牙痛不一定是牙病 .....	264	53. 话说产后保健 .....	283
17. 慢性咽炎的治疗与护理 .....	264	54. 妇女哺乳期应谨慎用药 .....	284
18. 颈椎病患者的自我保健 .....	265	55. 母亲患病不宜哺乳 .....	284
19. 肩周炎应采用综合疗法 .....	265	56. 月经后的保健 .....	284
20. 胸痛——中年人的危险信号 .....	266	57. 痛经如何防治 .....	285
21. 如何摆脱背痛折磨 .....	266	58. 乳房常自检, 防患于未然 .....	285
22. 腰部劳损及康复措施 .....	267	59. 乳腺癌患者十戒 .....	286
23. 观手知健康 .....	267	60. 妇女与心脏病 .....	286
24. 浅谈甲亢病的诊治 .....	268	61. 什么是妇女更年期综合症 .....	287
25. 肺结核的治疗原则 .....	268	62. 女性更年期十要知道 .....	287
26. 流感的防治 .....	269	63. 新生儿的护理 .....	287
27. 哮喘病的成因及防治 .....	270	64. 秋冬季谨防婴幼儿腹泻 .....	288
28. 夏季突发高热种种 .....	270	65. 给幼儿服药不可强求 .....	289
29. 发烧主要是朋友而非敌人 .....	271		