

家庭



科学知识

普及读本



PDG

辽宁省本溪市妇联

家庭科学知识普及读本

主办:本溪市妇女联合会

联办:本溪市环境保护局

本溪市技术监督局

本溪市消防局

本溪市卫生局

本溪市林业局

本溪市人寿保险公司

本溪市旅游局

本溪市司法局

本溪市劳动和社会保障局

本溪市民政局

本溪市计划生育委员会

协办:本溪市仁达印务有限责任公司

前 言

21 世纪——迅速崛起的知识经济时代，每个人都面临着素质的竞争和挑战。家庭是社会的细胞和社会的基本组成单位，国民素质的提高有赖于家庭成员素质的提高，高素质的家庭必然孕育高素质的人才。家庭作为妇联组织重要的工作领域，全面提高家庭成员的素质为实现本溪跨越式发展凝聚力量，奠定基础，无疑成为妇联组织的责任和使命。

带着这种责任和使命，市妇联倡导并联合市环保局、技术监督局、消防局、林业局、卫生局、人寿保险公司、司法局、民政局、旅游局、劳动和社会保障局、计生委等十二个单位在全市城乡中广泛开展了 10 万家庭学科技、用科技读书竞赛活动。

为配合这次活动，十余家联办单位联合编辑出版了《家庭科学知识普及读本》(以下简称《读本》)。《读本》包含了知我本溪、知我家园、家庭概览、走进科技、家庭与环保、家庭与森林、家庭与保险、计量与质量常识、家庭消防常识、优生优育优教、家庭卫生保健、生活常识、劳动社会保障及社区指南、法律知识等十几个方面与家庭密切相关的内容，科学而深刻地阐释和回答了家庭普遍关心的 400 多个知识和问题。我们相信《读本》一定能得到广大家庭的认可和欢迎。

如此自信是因为：一是编辑此书的想法一经端出立即得到了有关部门和人士的认同。他们说：女人也好、男人也罢，每个人都生活在家庭之中，家庭是孕育生命，培养现在，塑造未来的摇篮，抓住了家庭就抓到了根本，让科学知识走进家庭是时代的需要，是家庭的呼

唤,必然会得到广大家庭的认可和欢迎。二是编辑此书过程中联办单位的编辑人员本着立足家庭,为家庭负责的精神,以高度的责任感和使命感翻阅查找资料。应该说《读本》凝聚了联办单位编辑人员的智慧和心血,必然会得到广大家庭的欢迎和认可。三是当《读本》交付印刷时,有先睹为快者如此评价此书:咋看不起眼,翻翻有看头,真可以算得上一本不起眼的家庭“小百科”了。

历时数月的艰辛努力,今天《读本》终于与家庭见面了。我们不知道读者会怎样评价此书,只知道由于我们的水平所限,此书一定会有不尽人意之处,我们真诚地希望广大读者提出宝贵意见。

我们深信伴随《读本》走进千家万户,本溪家庭素质必然会有一个明显的提高,伴随着家庭素质的提高,本溪经济、社会必然会实现新的跨越。

编 者

二〇〇一年六月

目 录

第一章 知我本溪 知我家园

知我本溪·····	(1)
知我家园·····	(5)
太阳的大家庭——太阳系·····	(5)
人类的家园——地球·····	(5)
生命的摇篮——水圈·····	(6)
地球上大洲和大洋·····	(6)
我国十大名胜·····	(7)

第二章 家庭概览

家庭的概念和特征·····	(8)
家庭的功能·····	(8)
科学生活方式·····	(9)
文明、健康、科学的家庭生活方式的含义·····	(9)
幸福婚姻的十条黄金规则·····	(9)
夫妻关系调适·····	(9)
二人世界要过好哪几关·····	(10)
婆媳关系处理·····	(11)
邻里关系处理·····	(11)
居室美化“七法”·····	(12)
怎样布置农村庭院·····	(12)
家庭装修“六忌”·····	(13)

居室中“绿”的点缀	(13)
书房的布置	(14)
怎样安排好家庭文化消费	(15)
家庭档案的建立与管理	(15)
家庭档案的内容	(16)
家庭档案的管理	(16)
家庭社交知识	(17)
家庭待客礼仪	(17)
聚会交谈礼仪	(18)
公共场合礼仪	(18)
怎样处理家庭消费与储蓄的关系	(18)
储蓄与债券、股票的区别及好处有哪些	(19)
将钱花在刀刃上	(19)
第三章 走进科技	
什么是多媒体电脑	(21)
什么是因特网	(21)
家用电脑和多媒体个人电脑	(21)
电脑之后是什么	(22)
什么是知识经济	(22)
主要高科技简介	(23)
信息科学技术	(23)
生命科学技术	(23)
新能源与可再生能源科学技术	(23)
有益于环境的高新技术	(23)
新材料科学技术	(24)
空间科学技术	(24)

海洋科学技术	(24)
软科学技术	(25)
什么是基因工程	(25)
基因研究将改变人类进程	(25)
什么是纳米技术——纳米人类的又一个神话	(26)
适应人体内的生物钟	(27)
中国空间科技十件大事	(28)
科学新时代的开创者	(28)
华夏科学精英	(29)
第四章 家庭与环保	
如何保护我们的家园	(31)
本溪环境保护概况	(31)
你知道本溪环境保护的“五项计划”吗	(32)
“五项”环保计划的内容及目标	(32)
“蓝天”计划的内容及目标	(32)
“清水”计划的内容及目标	(33)
“工业区绿色”计划内容及目标	(33)
“居民区静安”计划内容及目标	(33)
“清洁生产”计划内容及目标	(34)
善待地球 就是善待自己	(34)
节约资源,减少污染	(36)
节水为荣—随时关紧水龙头,别让水空流	(36)
缺水如同贫血	(37)
监护水源—保护水源就是保护生命	(37)
慎用清洁剂—尽量用肥皂,减少水污染	(37)
关心大气质量—别忘了你时刻都在呼吸	(38)

随手关灯—省一度电,少一份污染	(38)
节用电器—为减缓地球温暖化出把力	(39)
支持绿色照明—人人都用节能灯	(39)
利用可再生能源—别等到能源耗竭的那一天	(40)
控制噪声污染—让我们互相监督	(40)
维护安宁环境—让我们从自己做起	(40)
绿色消费,环保选购	(41)
认“环境标志”—选购绿色产品	(41)
用无氟制品—保护臭氧层	(42)
选无磷洗衣粉—保护江河湖泊	(43)
买环保电池—防止汞镉污染	(43)
选绿色包装—减少垃圾灾难	(43)
买无公害食品—维护生态环境	(44)
重复使用,多次利用	(44)
自备购物袋—少用或不用塑料袋	(45)
自备餐盒—减少白色污染	(45)
旧物巧利用—让有限的资源延长寿命	(45)
交换捐赠多余物品—闲置浪费,捐赠光荣	(45)
分类回收,循环再生	(46)
回收废电池—防止悲剧重演	(46)
回收生物垃圾—再生绿色肥料	(46)
回收各种废弃物—所有的垃圾都能变成资源	(47)
推动垃圾分类回收—举手之劳战胜垃圾公害	(47)
无污染旅游—除了脚印,什么也别留下	(47)
环保有关纪念日	(48)
环保流行语	(49)

第五章 家庭与森林

爱护森林 呵护绿色	(51)
什么是森林	(51)
森林的功能、地位和作用	(51)
一亩树林的作用	(52)
本溪森林资源概况	(52)
家庭在保护森林中能做些什么	(52)
积极参加义务植树	(52)
领养树——做护绿使者	(53)
自觉节约木材,减少森林的消耗	(54)
不买珍稀木材用具——别摧毁热带雨林	(54)
回收废纸——再造林木资源	(54)
珍惜纸张——就是珍惜森林与河流	(54)
使用再生纸——减少森林砍伐	(55)
替代贺年卡——减轻地球负担	(55)
做好森林防火	(55)
在森林防火期内应遵守哪些规定	(55)
发现山火怎么办	(56)
善待野生动物,保护生态平衡	(56)
野生动物与人类的关系	(56)
我市野生动物状况	(56)
野生动物保护有关法律规定	(57)
做动物的朋友——善待生命,与万物共存	(57)
拒食野生动物——改变不良的饮食习惯	(57)
制止偷猎和买卖野生动物的行为——行使你神圣的权利	(57)
拒用野生动植物制品——别让濒危生命死在你手里	(58)

不猎捕和饲养野生动物——保护脆弱的生物链 (58)

家庭如何保护野生动物 (58)

依靠山林致富,建设小康家庭..... (59)

第六章 家庭与保险

你了解中国人寿保险公司本溪分公司吗 (60)

什么是人身保险 (60)

人身保险的保险责任是什么 (60)

人身保险的分类方法 (61)

人寿保险能为保户提供的保障有哪几种 (61)

保险兼业代理人的基本条件是什么 (61)

保户缴纳续期保费的交费方式有哪些 (61)

在什么情况下,受益人丧失受益权..... (61)

在履行保险合同中,双方发生争议应如何解决..... (61)

同时构成人身保险意外伤害的四个条件是什么 (62)

妻子在为丈夫投保时,可不可代替丈夫签名..... (62)

投保意外险,出险后是否必须到指定医院就诊..... (62)

你知道形容人身保险的几句话吗 (62)

中国人寿保险公司的理赔给付原则是什么 (62)

当被保险人的保险金作为遗产处理时按什么样的法定继承
顺序来明确继承人和继承份额 (62)

保险合同在什么情况下导致无效 (62)

投保人应履行哪些义务 (63)

保险分类 (63)

什么是自愿保险和强制保险 (64)

现代家庭风险有哪些 (64)

第七章 计量与质量常识

我国计量法规体系由哪些内容构成	(65)
我国采用什么计量单位 它是怎样构成的。	(65)
什么是计量器具的检定	(65)
产品质量法颁布的时间	(65)
什么是打假办公室 其职能是什么	(66)
什么是绿色食品	(66)
认绿色食品标志	(66)
什么是假冒伪劣商品	(67)
怎样避免购买假冒伪劣商品	(67)
购买食品首先识别食品标签	(68)
食品保质期各个有规定	(68)
新鲜鸡蛋、鸭蛋的质量鉴别	(69)
乳制品的鉴别	(69)
啤酒优劣的鉴别	(70)
如何识别茶叶的质量	(70)
如何识别食用植物油的质量	(72)
酿造酱油和配制酱油的区别	(72)
食醋的鉴别	(73)
花椒的鉴别	(73)
辨别蜂蜜真假优劣四法	(74)
化妆品的鉴别	(74)
如何辨别进口服装的号码	(75)
选购手机常识	(75)
家用电器使用年限	(76)
怎样区分五种金	(76)
购物利用“黄金分割点”	(76)

第八章 优生、优生、优教

怎样优生优育	(78)
婚前健康检查与优生	(78)
婚前健康检查和咨询的内容	(78)
什么样的人应禁止结婚或暂时不宜结婚	(79)
哪些情况不宜怀孕	(79)
什么年龄是妇女最佳生育年龄	(80)
受孕有哪十避	(80)
孕期保健应注意什么	(80)
防止胎儿畸形的重要时期	(80)
产前能查出先天异常的胎儿吗	(81)
哪些孕妇应进行产前诊断	(82)
决定婴儿性别的关键因素是什么	(82)
为什么提倡“胎教”	(83)
住院分娩有哪些好处	(83)
为什么要提倡母乳喂养	(83)
如何进行母乳喂养	(84)
儿童计划免疫程序表	(85)
如何给孩子断奶	(85)
怎样优教	(86)
早期教育的内容	(86)
早期教育应注意什么	(86)
孩子对父母有哪些合理要求 应如何对待	(87)
为什么要对孩子进行非智力因素的培养	(88)
怎样培养孩子的观察力	(88)
培养儿童创造性思维应从哪几个方面入手	(89)

如何培养和爱护儿童的自尊心	(89)
子女进入青春期后父母在教育方式上应做哪些调整	(89)
怎样才能了解子女	(90)
怎样指导孩子交友	(91)
怎样指导孩子用好零花钱	(91)
怎样指导孩子课外阅读	(92)
怎样对待孩子看电视	(92)
正确对待孩子的考试分数	(93)
怎样发展孩子的特长	(94)
切忌家庭“垃圾”影响孩子	(94)
第九章 家庭卫生保健	
疾病数十忌	(96)
四种人不宜午睡	(96)
七种有损健康的时尚产品	(97)
八种疾病母亲传	(98)
防癌食品一览	(98)
鲜牛奶的保健作用	(99)
高脂肪饮食会损伤大脑	(100)
延年益寿六要素	(100)
搓脚可以延年益寿	(101)
老年保健要则	(101)
老年人膳食平衡歌	(102)
有高血压的老年人如何自我护理	(102)
睡眠时间越长越易患癌症	(103)
延缓性功能衰退	(103)
何物匆匆催人老	(104)

算算你的运动量·····	(104)
常吃大豆乳癌远离·····	(105)
劣质小食品可致血液病·····	(105)
饭后稍休息方可百步走·····	(106)
人体运动后三忌·····	(106)
浓茶解酒有害健康·····	(106)
幼童为什么不宜常喝含咖啡因的饮料·····	(107)
小儿吃进异物后怎么办·····	(107)
烫伤后如何紧急救护·····	(108)
什么是更年期综合症·····	(109)
更年期易患哪些病·····	(109)
男子更年期综合症有哪些·····	(109)
哪些病需要看妇科·····	(110)
如何选择妇科就诊时间·····	(110)
哪些妇女易患上乳腺癌·····	(110)
学会乳房自我检查·····	(111)
什么是紧急避孕·····	(112)
哪些情况下需要紧急避孕·····	(112)
什么是性病·····	(112)
常见的性病有哪些·····	(113)
什么是艾滋病 艾滋病是怎样传播的·····	(113)
远离毒品,珍惜生命·····	(113)
第十章 生活常识	
如何清除电热水壶中的水垢·····	(115)
巧除茶杯和不锈钢器皿上的污垢·····	(115)
卫生间如何去除异味·····	(115)

怎样去除衣物上的油渍·····	(116)
怎样清除家具上的标签及贴痕·····	(116)
用茶水清洗新木器·····	(116)
食品冷冻的最大时限·····	(116)
洗澡后忌马上化妆·····	(117)
忌滥用药物牙膏·····	(117)
五种开水不能喝·····	(117)
红糖白糖谁更有营养·····	(118)
不宜食用鲜黄花菜·····	(118)
鲜木耳不能吃·····	(119)
室内忌养有毒花·····	(119)
电冰箱不宜存放药材·····	(120)
水果和蔬菜不能同放在冰箱里·····	(120)
使用家用电器十忌·····	(120)
刷牙后让泡沫留一会儿·····	(120)
不宜同时食用的食物·····	(121)
厨房案板的清洁方法·····	(121)
鸡精与味精·····	(122)
洗发水经常用一种好吗·····	(122)
海鲜不宜生吃·····	(122)
美容十忌·····	(123)
黑皮肤怎样变白·····	(124)
雀斑、色斑、色素痣的防治·····	(124)
淘米水洗脸可增白皮肤·····	(125)
哪些人不宜染发·····	(125)
防止脱发九要诀·····	(125)

治肥胖病症六妙法.....	(126)
胖人佩戴饰物七避.....	(127)
睡眠九忌.....	(128)
高考前怎样合理饮食.....	(129)
第十一章 家庭消防常识	
《辽宁省消防条例》(选编).....	(130)
消防常识.....	(130)
防止火灾发生的基本措施有几种.....	(130)
扑救电器火灾应首先做什么.....	(130)
在带电时可用什么灭火器扑救.....	(130)
发生火灾拨通“119”后,应向“119”台报告哪些情况.....	(130)
当你发现液化石油气瓶、炉具漏气时应怎么办.....	(131)
消防队扑救火灾收费吗.....	(131)
液化石油气瓶超量灌装有什么危险.....	(131)
液化石油气钢瓶为什么不能用火烘烤或其他方式加热.....	(131)
民用液化石油气钢瓶为什么不能卧放.....	(131)
使用液化石油气炉时为什么先点火,后开气.....	(132)
液化石油气瓶初起火灾如何扑救.....	(132)
泡沫灭火器不能扑救什么火灾.....	(132)
怎样使用干粉灭火器.....	(132)
为什么不能把消防器材挪作它用.....	(132)
使用电褥子怎样注意防火.....	(132)
烟头为什么会引起火灾.....	(132)
电气设备引起火灾的原因有几种.....	(132)
家庭用电短路有几种可能.....	(133)
居民楼内堆放杂物的危险性是什么.....	(133)

为什么不能在床上吸烟·····	(133)
家庭使用电烙铁、电熨斗应注意什么·····	(133)
人身衣服着火怎么办·····	(133)
家庭发生火灾后,你有几种逃生的方法·····	(133)
油锅着火后,您至少有几种扑救方法·····	(134)
使用液化气后为什么不能长时间离开人·····	(134)
家庭火灾的火源有哪些·····	(134)
家庭防火须知·····	(134)
做饭防火须知·····	(134)
使用液化、石油气须知·····	(135)
停电后防火须知·····	(135)
吸烟须知·····	(135)
儿童防火教育须知·····	(135)
室内装修须知·····	(136)
第十二章 劳动社会保障及社区指南	
劳动保障代理机构接受单位和个人的委托提供哪些服务·····	(137)
申请劳动保障业务代理的办理程序·····	(137)
领取失业保险金的失业人员的相关规定·····	(137)
享受城市低保居民的条件·····	(138)
享受城市临时救济条件、标准和方式·····	(139)
生活特殊困难的城市居民经营哪些项目	
税务机关予以免税优惠·····	(139)
本溪实施再就业工程有关优惠政策·····	(140)
下岗职工可以享受哪些就业服务·····	(140)
失业职工可以享受哪些就业服务·····	(140)
教你一技之长 圆你创业梦想·····	(140)