

楚人 柴军 主编

生 万事通 活

北京科学技术出版社

下册

生活万事通

楚人 柴军 主编

(下)

北京科学技术出版社

责任编辑:融 人 封面设计:耿万义 电脑制作:罗 瑞

● 最佳生活顾问
● 有问必答
● 遇事必通

ISBN 7-5304-1936-6



9 787530 419366 >

ISBN 7-5304-1936-6/Z · 857

定价:58.00元(上、下册)

目 录

下 册

夫 妻 篇

新婚前应做哪些准备？	(1)
怎样协调夫妻的不同习惯？	(1)
夫妻分卧有哪些好处？	(3)
配偶还保存过去恋人的情书怎么办？	(4)
如何加强夫妻间的相互吸引？	(4)
怎样使你 and 配偶相处得更好？	(6)
有了孩子为何夫妻感情容易出现危机？	(6)
婚后与异性交往应注意什么？	(7)
幽默对夫妻关系产生什么影响？	(8)
为什么只有家庭的相容才有家庭的幸福？	(9)
怎样认识夫妻的社会相容性？	(9)
怎样认识夫妻的心理相容性？	(10)
怎样认识夫妻的性相容性？	(11)
当你的配偶遇到挫折怎么办？	(11)
怎么过好“从妻居”的夫妻生活？	(12)
怎样掌握夫妻生活艺术？	(13)
不合格的丈夫有哪些主要缺点？	(14)
妻子有哪些缺点最让丈夫头痛？	(14)
在丈夫眼中贤妻得符合哪些条件？	(15)
妻子为保持婚姻美满应做怎样的努力？	(15)

妻子如何对丈夫保持永久的魅力？	(16)
出嫁时对丈夫没有爱情注定家庭会不幸吗？	(17)
怎样安抚烦恼中的丈夫？	(17)
丈夫染上赌博恶习怎么办？	(18)
丈夫有外遇怎么办？	(19)
怎样才算是个好丈夫？	(20)
面对喜欢自作主张的妻子怎么办？	(21)
怎样建立婚姻平衡？	(21)
夫妻间怎样进行有效的沟通？	(22)
容易引起夫妻不和的主要因素有哪些？	(22)
夫妻间为什么会产生隔阂？	(23)
为什么夫妻间的小冲突容易恶化婚姻关系？	(24)
改造配偶的欲望为何是发生夫妻严重冲突的根源？	(25)
为什么对配偶要多鼓励少批评？	(26)
夫妻情感关系有没有周期性的波动？	(26)
夫妻间感情关系周期性波动可分哪几个阶段？	(27)
夫妻间发生误会应该怎么办？	(28)
如何在“爱情寒流”到来时对待自己的配偶？	(28)
夫妻双方如何度过“爱情休眠期”？	(29)
夫妻之间的爱情为什么会出现“休眠”现象？	(30)
办婚礼背上了债务怎么办？	(30)
怎样避免因金钱而引起的争吵？	(32)
怎样消除夫妻之间的小冲突？	(32)
夫妻发生第一次争吵后怎么办？	(33)
为家务劳动而闹矛盾的夫妻怎么办？	(34)
夫妻思维方式不同是争吵的主要原因吗？	(35)
夫妻间争吵有什么目的？	(36)
遇到夫妻一方不肯原谅“陈年旧事”的情况怎么办？	(37)
如何认识夫妻间的吹毛求疵？	(37)

夫妻间夸张的指责为什么会引起不良后果？	(38)
讽刺会影响夫妻关系吗？	(38)
沉默能解决问题吗？	(39)
“拂袖而去”能避免争吵吗？	(40)
被误解怎么办？	(40)
夫妻之间为什么要推崇委婉？	(41)
哪些因素影响夫妻对性生活的满足？	(42)
影响性生活的两类极端错误行为是什么？	(42)
旅游结婚时为何不宜受孕？	(43)
新婚之夜性生活失败怎么办？	(43)
夫妻在做爱前喝酒好不好？	(44)
妻子性欲特别强烈怎么办？	(45)
妻子性冷淡怎么办？	(45)
夫妻双方如何改善性生活？	(46)
夫妻之间怎样进行性意识交流？	(48)
如何解除性欲缺乏的忧虑？	(49)
哪些因素会引起男子不育？	(50)
心脏病病人怎样过性生活？	(51)
怎样才能创造美满的性生活？	(51)
因性障碍而苦恼的夫妻应该怎么办？	(53)
婚后还需要再接受性教育吗？	(53)
见异思迁有什么征兆吗？	(54)
怎样认识“见异思迁”的原因？	(55)
怎样挽救濒于破裂的婚姻？	(55)
“破镜”不能“重圆”时怎么办？	(56)
“破镜重圆”的夫妻如何维护新的婚姻关系？	(56)
不幸丧偶怎么办？	(57)
再婚夫妇如何做个好丈夫或好妻子？	(58)

孕 育 篇

如何认识优生的条件?	(60)
如何选择理想的时间怀孕?	(60)
如何知道怀孕与否?	(61)
怎样推算预产期?	(62)
孕妇要记住哪些时间?	(63)
胎儿是怎样生长的?	(63)
怀孕期间应注意什么?	(64)
怎样欣赏胎教音乐?	(64)
孕妇能做 X 线检查吗?	(65)
B 超检查可以知道胎儿的哪些情况?	(65)
妊娠早期为什么会出现妊娠呕吐?	(66)
怀孕呕吐怎么办?	(66)
何谓胎漏、激经、垢胎?	(67)
何谓胎动不安、滑胎,如何区分坠胎与半产?	(67)
妊娠后母体有什么变化及特点?	(67)
“睡、忍痛、慢临盆”有什么意义?	(68)
孕妇应该怎样预防流产?	(68)
预防流产平时应注意什么?	(69)
心脏病孕妇如何保健?	(69)
孕妇患了感冒怎么办?	(70)
孕妇患急性阑尾炎怎么办?	(71)
孕妇如何防治痔疮?	(71)
怎样减轻孕期腰背痛?	(72)
孕妇卧床时应注意什么?	(72)
孕妇睡觉时应选择怎样的姿势?	(73)
孕妇的衣着应注意什么?	(73)

孕妇可选择哪些锻炼项目？	(73)
孕妇的饮食应注意什么？	(74)
孕妇应节制食用哪些食物？	(74)
怀孕后期应怎样安排饮食？	(75)
怎样才算正常胎动？	(75)
孕妇怎样进行自我监护？	(76)
应怎样防止前置胎盘发生？	(77)
胎盘早期剥离是怎样发生的？	(77)
孕妇发生羊水过多症怎么办？	(78)
怎样预防早产？	(78)
发生臀位怎么办？	(79)
怀孕后期破水怎么办？	(79)
怎样平安度过生产关？	(80)
怎样判断即将临产？	(80)
出现生产前兆怎么办？	(81)
无痛生产法有哪几种？	(81)
生产过程中产妇应怎么办？	(82)
怎样做腹式呼吸、腰部指压和按摩？	(82)
怎样做短促呼吸？	(83)
产后子宫何时能够恢复？	(83)
怎样处理产后恶露？	(84)
怎样防治产褥热？	(84)
产后乳汁不下怎么办？	(84)
产后食用红糖对产妇有益吗？	(85)
产后大便难如何处理？	(85)
产后五天应注意些什么？	(86)
产后怎样按摩乳房？	(86)
怎样预防和治疗乳头皲裂？	(86)
乳母的饮食如何搭配？	(87)

乳母何种情况下不宜给孩子喂奶？	(88)
母亲在服哪些药期间不能哺乳？	(89)
怎样给孩子的年龄分期？	(90)
新生儿如何分类？	(90)
新生儿应如何护理？	(90)
新生儿的几种特殊情况如何处理？	(91)
怎样给婴儿准备和消毒尿布？	(92)
怎样给新生儿准备衣着？	(93)
外出时怎样包婴儿为宜？	(94)
怎样给婴儿换尿布？	(94)
怎样给新生儿做清洁？	(95)
怎样清洁婴儿头顶的污垢？	(95)
什么时候才能给新生儿洗澡？	(96)
给新生儿洗澡应准备些什么？	(96)
怎样给新生儿洗澡？	(96)
婴儿出生后何时喂奶才好？	(97)
如何科学喂奶？	(98)
为什么要提倡母乳喂养？	(100)
哺乳期乳母保健应注意什么？	(102)
婴儿咬母亲的奶头不放怎么办？	(103)
婴儿边吃奶边哭闹怎么办？	(104)
对早产儿如何喂养？	(104)
早产儿应如何护理？	(104)
奶汁不足怎么办？	(105)
怎样给婴儿喂牛奶？	(106)
吃牛奶的婴儿应注意什么？	(107)
喂牛奶的婴儿便秘怎么办？	(107)
婴儿总是吐奶怎么办？	(108)
怎样才能知道婴儿是否吃饱了？	(108)

怎样进行混合喂养?	(109)
怎样给婴儿添加维生素?	(109)
两个月以下的婴儿如何喂奶?	(110)
2~4 个月婴儿如何喂奶?	(110)
4~6 个月婴儿如何喂奶?	(110)
怎样逐渐固定喂奶时间?	(111)
怎样调配新生儿吃的牛奶?	(111)
怎样选择和调奶粉.....	(111)
鲜奶和奶粉哪样更好?	(112)
怎样辨别奶粉是否变质?	(112)
喂婴儿牛奶需要哪些用具?	(113)
怎样选用合适的奶瓶?	(113)
怎样对喂奶用具进行消毒?	(114)
哺乳时间是否越长越好?	(114)
为何要提早开奶时间?	(115)
母亲应该如何断奶?	(115)
婴儿何时添加辅食及断奶为宜?	(116)
怎样给婴儿制作菜水?	(118)
怎样给孩子断奶?	(119)
断奶后如何保护好乳房?	(120)
婴儿一天要睡多长时间?	(120)
婴儿一哭即抱有何害处?	(120)
夜间要不要给婴儿喂奶?	(121)
怎样为婴儿制订作息时间?	(121)
怎样培养婴儿良好的睡眠习惯?	(122)
婴儿夜间啼哭怎么办?	(122)
婴儿睡眠太少怎么办?	(124)
婴儿采取什么睡姿为好?	(124)
孩子头型睡偏了怎么办?	(125)

搂着孩子睡觉好不好?	(125)
怎样训练婴儿定时排尿?	(125)
怎样训练婴儿定时排大便?	(126)
怎样计算周岁内婴儿的正常体重?	(126)
怎样计算周岁内婴儿的正常头围?	(127)
怎样计算婴儿乳牙的正常数?	(127)
怎样计算1~3岁幼儿的正常体重、身高?	(128)
怎样判断婴儿的发育是否良好?	(128)
怎样判断婴儿的乳牙生长是否健康?	(129)
怎样才能使孩子长出一口整齐的牙齿?	(129)
婴儿头发稀少是什么原因?	(130)
怎样才能使婴儿长出浓黑的头发?	(130)
婴儿头发稀少怎么办?	(131)
什么是囟门?	(131)
囟门什么时候关闭?	(132)
婴幼儿的视力标准是多少?	(132)
孩子的眼睛为什么会弱视或失明?	(133)
怎样判断婴幼儿视力是否正常?	(133)
孩子为什么会聋哑?	(133)
怎样判断婴幼儿听力是否正常?	(134)
婴儿缺钙会有什么后果?	(134)
为什么婴儿会缺钙?	(135)
婴儿缺钙怎么办?	(135)
每个婴儿都应该喂钙片吗?	(135)
鱼肝油有什么作用?	(136)
每个婴儿都必须喂鱼肝油吗?	(136)
鱼肝油服用过量中毒是怎么回事?	(137)
如何判断孩子是否得病?	(137)

小儿的生长发育怎样算是正常的？	(138)
您的孩子聪明吗？	(139)
小儿所需哪些营养物质及哪些食物中含有这些物质？	(141)
什么是错误的喂养方法？	(143)
夏季儿童的饮食应注意什么？	(143)
幼儿的饮食及卫生应注意哪些？	(144)
婴儿总是流口水怎么办？	(145)
对吮手指的孩子怎么办？	(145)
婴幼儿要进行哪些预防接种？	(146)
婴幼儿接种后有什么反应？	(147)
哪些情况不宜接种预防疫苗？	(148)
怎样辨别新生儿哭为何因？	(148)
新生儿呼吸异常表明什么？	(149)
婴儿肤色异常表明什么？	(150)
新生儿生理性黄疸是怎么回事？	(150)
出现生理性黄疸怎么办？	(150)
怎样才能准确观察新生儿的黄疸程度？	(151)
什么原因造成新生儿病理性黄疸？	(151)
怎样区别生理性黄疸和病理性黄疸？	(151)
新生儿皮肤青紫怎么办？	(152)
新生儿溶血症是怎么回事？	(152)
得了新生儿溶血症怎么办？	(153)
新生儿窒息怎么办？	(153)
怎样预防“四六风”？	(154)
家庭怎样护理新生儿脐带？	(155)
女婴阴道为何会出血？	(156)
女婴得了外阴炎怎么办？	(156)
新生儿的饥渴热是怎么回事？	(156)
怎样预防新生儿患感冒？	(157)

新生儿得了剥脱性皮炎怎么办?	(157)
新生儿得了尿布疹怎么办?	(158)
新生儿腹泻怎么办?	(158)
怎样防治婴儿生痱子?	(159)
婴儿得了湿疹怎么办?	(159)
怎样预知婴儿猝死综合征?	(160)
怎样防治婴儿缺铁性贫血?	(161)
怎样预防佝偻病?	(161)
怎样辨别婴幼儿的先天性心脏病?	(162)
婴幼儿为什么会患先天性心脏病?	(163)
婴幼儿出现哪些症状应引起注意?	(164)
婴儿为何呕吐?	(164)
婴儿出汗过多怎么办?	(165)
孩子得了麻疹怎么办?	(166)
怎样预防麻疹?	(167)
孩子一旦出水痘怎么办?	(167)
孩子得了猩红热怎么办?	(168)
怎样预防猩红热?	(169)
怎样辨别麻疹、风疹、猩红热和水痘?	(170)
孩子得了伤寒怎么办?	(170)
腮腺炎是怎么回事?	(171)
孩子得了腮腺炎怎么办?	(172)
孩子为什么容易得肺炎?	(172)
怎样辨别病毒性肺炎?	(173)
孩子得了肺炎怎么办?	(173)
孩子得了气管炎怎么办?	(174)
小儿感冒与成人有什么不同?	(174)
对小儿咳嗽如何治疗和护理?	(176)
小儿为什么会生口疮?	(177)

婴儿为什么会消化不良？	(177)
幼儿急性腹泻有哪些表现？	(179)
幼儿患了感染性腹泻怎么办？	(180)
幼儿患了病毒性腹泻怎么办？	(180)
牛奶性腹泻是怎么回事？	(181)
怎样护理腹泻的患儿？	(181)
中医对小儿腹泻如何治疗？	(182)
为什么有的孩子总是面黄肌瘦？	(184)
什么是疳症？	(185)
小儿为什么肛门瘙痒？	(187)
什么是五迟、五软？	(187)
孩子为什么会尿床？	(188)
家庭对患病儿童怎样进行护理？	(189)
几种儿科常见病如何护理？	(191)
孩子得了结膜炎怎么办？	(193)
孩子眼睛斜视怎么办？	(194)
孩子眼睛生了肿瘤怎么办？	(195)
怎样及时发现和预防孩子得中耳炎？	(195)
为什么孩子夜间会磨牙？	(196)
怎样辨别发黄的尿液？	(196)
婴幼儿尿液颜色为什么会发生异样？	(197)
婴幼儿尿液气味为什么会发生异样？	(197)
婴幼儿大便颜色为什么会发生异常？	(198)
什么原因导致婴儿大便的形状、气味发生异样？	(198)
婴幼儿排尿时哭闹怎么办？	(199)
婴幼儿大便干燥怎么办？	(199)
孩子肛门有异样怎么办？	(200)
男孩隐睾是怎么回事？	(200)
一旦发生孩子隐睾怎么办？	(201)

婴儿高热时怎样保护眼睛？	(202)
孩子突然昏厥、休克或昏迷怎么办？	(202)
孩子突然抽风怎么办？	(203)
孩子外伤出血怎么办？	(204)
怎样清洁和包扎伤口？	(204)
皮肤擦伤、挫伤怎么办？	(205)
孩子被烫伤怎么办？	(205)
孩子被烧伤怎么办？	(206)
孩子鼻子出血怎么办？	(207)
孩子眼睛进入异物怎么办？	(207)
孩子耳朵里进入异物怎么办？	(208)
孩子气管进入异物怎么办？	(208)
孩子误食毒物怎么办？	(208)
怎样正确使用体温计？	(209)
怎样正确使用龙胆紫、红汞和碘酒？	(210)
怎样给婴儿喂药？	(210)
婴儿不愿吃药怎么办？	(211)
怎样给婴幼儿滴鼻药水？	(211)
怎样给婴幼儿滴耳药水？	(212)
怎样给婴幼儿用眼药？	(212)
怎样使孩子更聪明？	(212)
孩子发音不准怎么办？	(213)
孩子不爱惜玩具怎么办？	(214)
孩子间争抢玩具怎么办？	(215)
怎样保护孩子的安全？	(215)
孩子爱到处乱画怎么办？	(216)
孩子唱歌爱跑调怎么办？	(217)
孩子胆小怎么办？	(218)
孩子不合群怎么办？	(218)

孩子被小朋友们“孤立”了,怎么办?	(220)
孩子不愿去幼儿园怎么办?	(220)
孩子受到保育员不公正对待怎么办?	(221)
孩子爱欺负小朋友怎么办?	(222)
孩子淘气怎么办?	(223)
如何教育孩子拾金不昧?	(224)
孩子偷拿别人的东西怎么办?	(225)
孩子娇气怎么办?	(225)
孩子乱扔乱放物品怎么办?	(226)
孩子不爱清洁怎么办?	(227)
孩子不爱惜公物怎么办?	(227)
孩子受伤了应如何妥善处理?	(228)
孩子说谎怎么办?	(229)
孩子口吃怎么办?	(230)
孩子爱提问怎么办?	(230)
父母应如何对待孩子做好事?	(231)
孩子方向感差怎么办?	(232)
孩子时间观念不清怎么办?	(233)
怎样教孩子识字?	(234)
怎样教孩子识数?	(235)
怎样及早发现孩子的艺术天赋?	(235)
孩子不尊敬长辈怎么办?	(236)
孩子欺侮残疾人怎么办?	(237)
孩子爱吃零食怎么办?	(237)
孩子不愿上学怎么办?	(238)
孩子不遵守学校纪律怎么办?	(239)
孩子贪玩怎么办?	(240)
孩子学习不主动怎么办?	(241)
孩子写作业不认真怎么办?	(242)

孩子上课爱“走神”怎么办？	(243)
孩子逃学怎么办？	(243)
孩子学习偏科怎么办？	(245)
孩子学习方法欠佳怎么办？	(246)
孩子功课不好怎么办？	(247)
孩子考试作弊怎么办？	(248)
怎样指导孩子阅读文学作品？	(248)
怎样辅导孩子写作文？	(249)
孩子口头表达能力差怎么办？	(250)
孩子数学成绩差怎么办？	(251)
孩子看电视过多怎么办？	(251)
孩子看课外书影响了功课怎么办？	(252)
孩子不爱惜书本怎么办？	(252)
孩子眼睛近视怎么办？	(253)
怎样帮助孩子养成合理的作息习惯？	(254)
孩子办事拖拉怎么办？	(255)
孩子打架怎么办？	(256)
孩子交友不当怎么办？	(256)
孩子“顶撞”父母怎么办？	(257)
孩子“顶撞”教师怎么办？	(258)
孩子自视过高怎么办？	(259)
孩子依赖性太强怎么办？	(260)
孩子虚荣心强怎么办？	(260)
孩子偷拿家里的钱怎么办？	(261)
孩子自卑怎么办？	(262)
孩子语言不文明怎么办？	(263)
怎样引导孩子的模仿力？	(264)
孩子早熟怎么办？	(264)
怎样引导孩子欣赏自然景色？	(265)