

扬子 孟保林 等编

△夫妻生活须知

◇育婴教子良策

¤家务杂事窍门

☆饮食起居常识

▲家庭诊疗处方

◎人生康乐之道

□心体心态探密

日常生活 要诀



650 例

中国社会科学出版社

现代文明家庭书架

Xian Dai Wen Ming Jia Ting Shu Jia

现代文明家庭书架

日常生活要诀 650 例

杨 子 孟保林 等编

中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

日常生活要诀 650 例/扬子,孟保林编. -2 版. -北京:
中国社会出版社, 2000. 1

(现代文明家庭书架)

ISBN 7-80088-269-1

I. 日… I. ①扬… ②孟… III. 家庭-生活-知识
IV. TS976

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 73632 号

日常生活要诀 650 例

杨 子 孟保林 等编

责任编辑 周 葵

中国社会出版社出版发行

西城区二龙路甲 33 号 邮政编码 100032

河北大厂印刷有限公司

各地新华书店经销

*

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 12.125 字数: 250 千字

1992 年 11 月第一版 1992 年 11 月第一次印刷

2000 年 1 月第 2 版 2000 年 1 月第一次印刷

印数: 6001—11000 册 定价: 12.50 元

ISBN 7-80088-269-1/Z·35

参与本书编辑者

金 明	原冬梅	汪士秀
陈萌萌	晓 白	李来宝
冯 宣	雁一鸣	茹含辛
于小鹏	侯晓天	

目 录

夫妻生活须知

爱情会使人变得更美·····	(1)
失恋后的心理调节·····	(1)
近亲婚配害处多·····	(2)
结婚者比单身者寿命长·····	(2)
别开生面的婚礼·····	(3)
婚礼上新郎新娘的衣着·····	(3)
新娘的发型与化妆·····	(4)
增添风采的新娘妆·····	(5)
要注意婚后的修饰·····	(6)
生孩子后也要讲究美·····	(6)
当代女性应有个性美·····	(7)
体现女性美的行为方法·····	(8)
女子为什么比男子温柔·····	(9)
女性笑的魅力·····	(9)
夫妻间的吸引力·····	(10)
改善夫妻关系的良方·····	(10)

夫妻间应注意心理和感情的交流·····	(11)
培养家庭幽默感·····	(12)
注意早晨的家庭气氛·····	(12)
妻子容貌与丈夫性格·····	(13)
丈夫莫嫌妻子唠叨·····	(13)
女性慎用痱子粉·····	(14)
坚持长跑锻炼以消除痛经·····	(14)
妇女不宜用肥皂洗下身·····	(15)
乳房的护理·····	(15)
同房时间不宜过长·····	(16)
为什么有的妇女发生性交痛·····	(16)
用药不当也会引起男子性功能障碍·····	(18)
哪些人不能口服女性避孕药·····	(19)
胸罩避孕法·····	(19)
孕妇不宜睡席梦思床·····	(20)
孕妇卧姿·····	(20)
孕妇宜饮绿茶·····	(20)
孕妇应少饮可乐·····	(21)
孕妇宜淡妆·····	(21)
孕妇不可过多接触洗涤剂·····	(22)
孕妇不宜服用安定·····	(22)
孕妇美容·····	(22)
孕妇不宜摄入过多鱼肝油和钙制剂·····	(23)
孕妇打扮也是胎教·····	(23)
孕妇与音乐·····	(24)
孕妇补锌利于分娩·····	(24)

啤酒的新用途——催乳·····	(25)
哺乳影响健美吗? ·····	(26)
警惕乳液颜色异常·····	(26)
哺乳妇女不宜喝麦乳精·····	(27)
产后保持体型美·····	(27)
中年夫妇如何消除寂寞·····	(28)
更年期女性“十要”·····	(28)
女子长寿之秘·····	(29)
男性更年期·····	(29)
男性更年期的自我调节·····	(30)
男人的禁忌·····	(30)
男人下厨房有益·····	(31)
什么样的家庭气氛适合孩子健康成长·····	(32)
家庭新趋势·····	(32)

育婴教子良策

妈妈吻的“魔力”·····	(34)
新生儿奶头挤不得·····	(34)
开奶早了对婴儿好·····	(35)
母乳哺婴并非完美无缺·····	(36)
吃牛奶的孩子不聪明吗? ·····	(36)
人乳牛奶各有所长·····	(36)

喂奶粉的婴儿脸就黑吗?	(37)
小孩吃蜂蜜不聪明吗?	(37)
喂奶姿势与婴儿颌面部健美	(38)
婴幼儿营养与体型	(38)
孩子需要多少维生素 D	(39)
如何给婴儿喂蛋黄	(39)
小孩多吃鸡蛋将来无生育力吗?	(40)
儿童怎样食用巧克力	(40)
儿童不宜多吃泡泡糖	(41)
孩子不宜多吃桔子	(41)
少年食糖过多会引起近视	(42)
给儿童补锌不当反有害	(42)
儿童进补引起的早熟已成儿科新疾病	(43)
学龄儿童的最佳早餐	(43)
羊毛褥是早产儿的理想“保暖器”	(44)
幼儿衣着的美与卫生	(45)
儿童服装的科学选择	(45)
注意小儿足部的保暖	(46)
小儿穿布鞋好	(46)
婴儿睡棕床会驼背吗?	(47)
婴儿睡觉要不要枕头	(47)
仰睡婴儿容颜美	(48)
别让孩子睡在父母中间	(48)
儿童睡眠不足影响智力发育	(49)
患儿的最佳睡眠姿势	(49)
幼儿早期学知识不会影响健康	(50)

智力高低决定于 2、6、10 岁时	(50)
培养儿童的聪明才智	(51)
提高幼儿智力的妙方	(51)
母语——儿童智力发育的“营养素”	(52)
培养孩子的注意力	(53)
婴儿流汗勿刻意洒爽身粉	(53)
婴儿满月剃头有必要吗?	(54)
怎样保护婴幼儿的脸蛋	(55)
怎样使孩子牙齿更健美	(55)
孩子从什么时候刷牙最合适	(56)
儿童要养成良好的刷牙习惯	(56)
缺乏抚爱的孩子长不高	(57)
孩子什么时候长得高	(57)
怎样使孩子长得高些	(58)
婴儿爬行有益发育	(58)
培养孩子美的体态	(59)
儿童也要重视锻炼	(60)
婴儿适量运动有助聪明	(60)
多动手的孩子更聪明	(61)
哪些体育活动有助于长高	(61)
少年儿童不宜提倡拔河运动	(62)
幼儿体操不做为宜	(62)
婴儿止哭录音带	(63)
响声玩具与婴儿健康	(64)
音量过大孩子受害	(64)
电视与儿童智力	(64)

电视和儿童近视·····	(65)
颜色影响儿童智商·····	(66)
夏季婴幼儿不宜晒太阳·····	(66)
儿童不宜乱用化妆品·····	(66)
儿童健康的“四敌”·····	(67)
吮指癖的心理疗法·····	(68)
宝宝视力的家庭检查法·····	(68)
使儿童颜面变丑的疾病·····	(69)
孩子斜视怎么办·····	(70)
“大舌头”与发音不清·····	(70)
儿童牙列不整齐怎么办·····	(71)
小儿厌食先查口腔·····	(71)
“强壮灵”治疗小儿厌食有效果·····	(72)
儿童气管炎的食补·····	(72)
鱼肝油可消除婴儿喉鸣·····	(73)
婴儿歪脖矫治法·····	(73)
宝宝的肚子为什么胀鼓鼓·····	(74)
腹泻患儿的喂乳治疗·····	(74)
小儿遗尿与尿频·····	(75)
便秘会影响儿童智力·····	(76)
“樱桃痔”不是痔·····	(76)
婴儿湿疹病因新说·····	(77)
儿童也应防胆固醇过高·····	(77)
有的孩子为什么跛行·····	(78)
小儿扁平足的矫治体操·····	(78)
儿童“生长痛”·····	(79)

治疗儿童夜惊症有新法·····	(79)
孩子被动吸烟的不良反应·····	(80)
儿童首饰病·····	(81)
与成年人交往的儿童聪明·····	(81)

家务杂事窍门

家务劳动使人健康长寿·····	(82)
家务与健美兼顾·····	(82)
住房颜色有讲究·····	(83)
居室挂画·····	(84)
灯光对健康的影响·····	(84)
可怕的室内空气污染·····	(85)
如何对付室内空气污染·····	(86)
日常生活中光的污染·····	(86)
不要忽视蚊香污染·····	(87)
冬天勤扫尘 春天不得瘟·····	(87)
居室周围要绿化·····	(88)
观花赏草有学问·····	(88)
室内养花应适量·····	(89)
哪些花木不能养在室内·····	(90)
巧用镜子饰房间·····	(90)
有生命的墙壁装饰品——挂植花卉·····	(90)

怎样铺地毯·····	(91)
家庭洗涤地毯法·····	(91)
湿海绵扫床清洁卫生·····	(92)
怎样使形象在照片上更美·····	(92)
怎样保存照片·····	(93)
如果家里有老人·····	(93)
看电视时饮茶有好处·····	(94)
看电视会不会损伤视力·····	(94)
看电视时间长了要洗脸·····	(95)
打电话要注意卫生·····	(95)
怎样使用吹风机吹理发型·····	(96)
合理使用电扇·····	(96)
预防电风扇病·····	(97)
空调与健康·····	(97)
解除电冰箱噪音对睡眠的影响·····	(98)
谁都可以使用电热毯吗? ·····	(98)
如何检验电度表走得是否准·····	(99)
上楼梯对人大有益·····	(99)
居室活动操·····	(100)
生活用品的适宜高度·····	(100)
减少厨房烟尘污染法·····	(101)
厨房里的小知识·····	(102)
厨房里的美容法·····	(102)
楼房住户怎样贮存大白菜·····	(103)
穿衣戴帽的学问·····	(103)
穿衣要诀·····	(104)

夏季着衣的卫生·····	(104)
穿耳戴环的讲究·····	(105)
金首饰的选用·····	(105)
衣兜卫生·····	(106)
冬天最好穿丝袜·····	(106)
妇女访友的化妆·····	(107)
化妆有助于消除疲劳·····	(107)
“打耳光”、“浇冷水”美容法·····	(108)
眼镜与脸型·····	(108)
大框眼镜的利与弊·····	(109)
配戴隐形镜应注意什么·····	(109)
深色眼镜片易致视觉障碍·····	(110)
何色太阳镜最佳·····	(110)
眼镜架如何保护·····	(111)
洗脸的学问·····	(111)
冷水洗脸好·····	(112)
刮胡子的学问·····	(112)
刷牙的作用和方法·····	(113)
刷牙也会引起牙疼·····	(113)
牙齿发黄如何治疗·····	(114)
缺牙要及时镶·····	(114)
装牙前后须知·····	(115)
假牙的保护·····	(115)
除口臭新法——饮新鲜叶汁·····	(116)
浓茶漱口有益·····	(117)
哪些人不宜留长发·····	(117)

请不要用洗衣粉洗头·····	(117)
梳头好处多·····	(118)
镜子的魅力·····	(118)
情绪欠佳时快去理发·····	(118)
足是人之底 一夜一次洗·····	(119)
室内日光浴有致癌危险·····	(119)
日光浴的利与弊·····	(120)
编织毛衣能健脑·····	(120)
洗衣要领·····	(121)
如何洗好羽绒服·····	(121)
用加酶洗衣粉的方法·····	(122)
康复健身拖鞋·····	(122)
选购皮鞋知识介绍·····	(123)
皮鞋如何保养·····	(124)
节日家庭巧装饰·····	(124)
新春佳节话插花·····	(125)
节日室内花卉布置·····	(126)
选购年货的学问·····	(126)
春节送孩子什么玩具·····	(127)
春节期间如何保护好发型·····	(128)
节假日也不要睡懒觉·····	(128)
怎样安排好节日食谱·····	(129)
春节菜肴·····	(129)
当您春节赴宴时·····	(130)
日常生活中的种种误会·····	(131)

饮食起居常识

疲劳性质不同休息方法有别·····	(132)
不觅仙方觅睡方·····	(133)
小气候与睡眠·····	(133)
睡眠环境“四要”·····	(134)
睡眠十忌·····	(135)
最佳睡眠时间·····	(135)
人在白天需要三次短暂睡眠·····	(136)
睡眠不足影响学习成绩·····	(136)
睡眠过多易发心脏病·····	(137)
睡眠太多太少都不好·····	(137)
坐着睡觉不利健康·····	(137)
仰睡可减少面部皱纹·····	(138)
哪些人不宜午睡·····	(138)
午睡最长一小时·····	(139)
如何驱散午饭后的困倦·····	(139)
哪些人不宜睡沙发床·····	(140)
弹簧床不如木板床·····	(140)
如何选择枕头·····	(141)
睡姿与枕头·····	(141)
长寿三寸枕·····	(142)
饭后不宜马上睡觉·····	(142)

睡前莫服降压药.....	(143)
睡前洗脚胜吃补药.....	(143)
睡如弓大有益.....	(144)
敬告失眠者.....	(144)
自我催眠法.....	(145)
不服安眠药的安眠.....	(145)
催眠新方.....	(146)
病人更要注意睡姿.....	(146)
冷敷鼻尖驱眠.....	(147)
打哈欠可振作精神.....	(148)
每天睡 8 小时的人寿命长.....	(148)
起夜损害心脏.....	(148)
起床与健康.....	(149)
起床后不要立即叠被.....	(149)
清晨醒后宜做几件事.....	(150)
保健饮食卡.....	(150)
怎样知道自己缺哪种维生素.....	(151)
注意青春期的营养.....	(151)
食物能影响人的情绪.....	(152)
进食时间与记忆能力.....	(152)
食以杂为好.....	(153)
辛辣食物的利弊.....	(153)
喝啤酒会发胖吗?.....	(154)
乳腺癌与饮食有关.....	(154)
少餐多食易导致肥胖症.....	(155)
护肤良法在一日三餐中.....	(155)

煮牛奶怎样防溢·····	(156)
喝牛奶应注意饮用方法·····	(156)
为什么有些人不愿吃牛奶·····	(157)
喝豆浆五忌·····	(157)
做凉拌菜要讲卫生·····	(158)
不要用菜刀削水果·····	(158)
吃苹果后请漱口·····	(158)
不要随便使用塑料薄膜装食品·····	(159)
不宜在饺子里包硬币·····	(159)
肉食品速冻可以保鲜·····	(160)
羊肉除膻味法·····	(160)
鸭蛋新腌法·····	(160)
进食与个性·····	(161)
不要用矮桌进餐·····	(161)
吃饭时不能争吵动怒·····	(162)
早餐与寿命·····	(162)
早晨不宜干食·····	(163)
不吃早餐的人易胖·····	(163)
念书后吃饭有助于记忆增强·····	(163)
单侧咀嚼可致病·····	(164)
吃饭时喝汽水坏处多·····	(164)
饭后嚼块口香糖·····	(165)
饭后吃水果易便秘·····	(165)
饭后莫服维生素 C ·····	(166)
睡前一杯奶 补钙易吸收·····	(166)
夏令饮食要诀·····	(167)