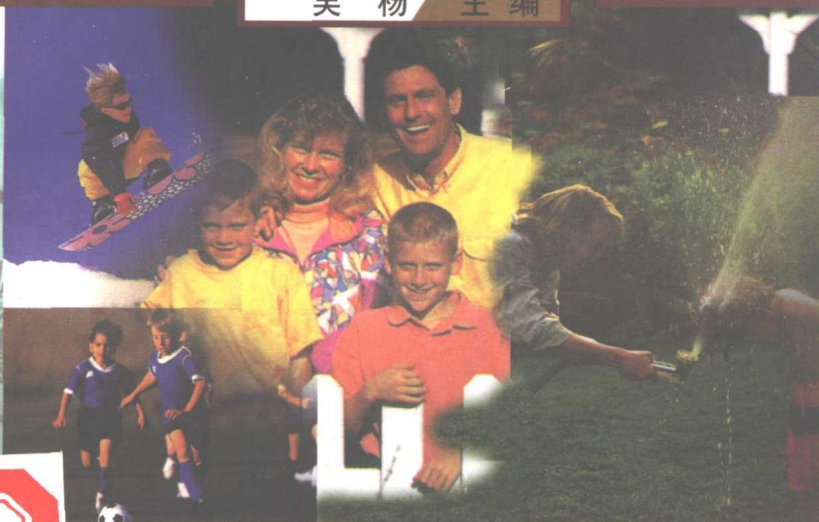




家庭安全 万事通

吴 杨 主 编



JIATINGANQUAN
WANSHITONG

南海出版公司

万事通系列

家庭安全万事通

吴 杨 主 编

南海出版公司

家庭安全万事通

主 编 吴 杨
责任编辑 任在齐
策 划 杨成春 韩龙梅 李静波
封面设计 诺日朗图文设计有限公司
出版发行 南海出版公司 电话(0898)5350227 5352906
公司地址 海口市机场路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203
经 销 新华书店
排 版 北京久恒文化科技公司照排部
印 刷 北京市通州区鑫欣印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 11
字 数 286 千字
版次印次 1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1~10000 册
书 号 ISBN 7-5442-1243-2/G·655
定 价 16.80 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

前 言

家庭是社会的细胞。社会在发展，时代在前进，现代家庭呈现出斑斓的色彩，包含着深刻的内容，从多角度、多层次、多侧面折射着社会。因此，家庭之事看似小事，实为大事，能影响社会。如果每个家庭都过着安全、和谐、幸福的生活，整个社会就能健康全面的发展。

我们编写此书的目的正是为此。

我们从现实生活中撷取被认为是“司空见惯”而每个人又不可能离开的，却有着不安全因素的生活小事，将其排列成序，编写成书，提供读者参考，我们想一定会大有裨益。

本书共分 11 部分：家庭心理安全、家庭生活安全、家庭饮食用药安全、夫妻生活安全、家庭育儿安全、家庭老人安全、女士美容着装安全、家庭环境安全、家用电器安全、家用汽车安全、旅游外出安全等。

本书在编写过程中，参考了大量资料并得到行家的指点，在此一并表示感谢。

由于编者的知识、水平有限，难免有疏漏和不妥之处，请批评指正。

编 者

1998 年 11 月

内 容 简 介

本书为“万事通系列丛书”之三，采用问答形式，精心选编了现代家庭生活中普遍存在的 750 余个不安全隐患问题，给予科学解答指导，使读者走出误区，防患未然。全书分一般安全篇、饮食用药安全篇、夫妻生活安全篇、育儿安全篇、老人安全篇、女士美容着装安全篇、心理安全篇、环境安全篇、家用电器安全篇、家用汽车安全篇、旅游外出安全篇等 11 部分，内容丰富全面，文笔简洁流畅，通俗易懂，针对性强，实用价值高。

目 录

家庭心理安全篇·····	(1)
家庭幸福禁忌·····	(3)
夫妻关系·····	(3)
父母子女关系·····	(4)
婆媳关系·····	(5)
手足之情·····	(6)
姑嫂关系·····	(7)
与人交往的三原则·····	(7)
邻里交往的“三要三不要”·····	(8)
善于倾诉与聆听·····	(8)
心理保健·····	(9)
学会“整理”心情·····	(10)
如何进行“心理补偿”·····	(10)
不良情绪影响健康·····	(11)
如何培养良好情绪·····	(12)
重视心理健康·····	(12)
消除精神紧张法·····	(13)
如何化解不良情绪·····	(13)
恢复心理平衡·····	(14)
气是杀人刀·····	(15)
生活的冲击会造成心理问题·····	(15)
“发泄”有益健康·····	(15)
与病共处·····	(16)
对人生的三种态度·····	(17)

如何适应环境·····	(17)
少女谨防被拐卖·····	(18)
女孩的怯弱心理·····	(18)
女孩子不健康的消费心理·····	(19)
营造温馨·····	(19)
成功女性的优秀品格·····	(19)
夫妻说话艺术·····	(20)
女人的魅力·····	(21)
女性心理保健·····	(21)
父爱的重要性·····	(22)
如何消除代沟·····	(23)
学生心理健康评判·····	(24)
癌症心理治疗·····	(25)
老年人的特殊心理·····	(25)
老年人怎样保持心理健康·····	(26)
老人心理健康评判标准·····	(26)
影响老人心理卫生的因素·····	(27)
男人的性心理特征·····	(27)
“角色”冲突与心理健康·····	(28)
您会把握“心距”吗·····	(29)
赴约的禁忌·····	(31)
社交技巧·····	(31)
展现自己的五大秘诀·····	(32)
人体的第三状态·····	(33)
静坐养心·····	(34)
休息的方法·····	(34)
家庭暴力成因分析·····	(35)

生活安全篇..... (37)

健康的生活方式.....	(39)
不良的生活习惯.....	(39)
不要躺着看书.....	(40)
不要在阳光直射下阅读.....	(40)
吃饭时不要看书报.....	(41)
看书时间不宜过长.....	(41)
不要开灯睡觉.....	(41)
蒙头睡觉不好.....	(42)
常剔牙是坏习惯.....	(42)
不要刮舌苔.....	(42)
不要用手指挖鼻孔.....	(43)
睡眠时间不宜太长.....	(43)
饭前午睡好.....	(43)
刷牙方法要正确.....	(44)
牙刷要经常更换.....	(44)
常漱口好处多.....	(45)
如何更好地入睡.....	(45)
低枕无忧.....	(46)
日光浴不宜过度.....	(46)
不要烫澡.....	(47)
围巾不要当口罩.....	(47)
不要用口罩防寒.....	(47)
不要用洗衣粉洗头.....	(48)
不要“累了才休息”.....	(48)
沙发不宜久坐.....	(49)
眼镜片不宜过大.....	(49)
水晶石眼镜不宜久戴.....	(49)

衣领不要过高·····	(50)
冬天穿衣不宜过多·····	(50)
久穿运动鞋不好·····	(50)
穿睡衣睡觉好处多·····	(50)
用什么梳子梳头好·····	(51)
常梳头好处多·····	(51)
不要长时间下棋·····	(52)
跳舞要适度·····	(52)
熬夜对身体不利·····	(52)
双手保健有讲究·····	(53)
常洗脚好处多·····	(54)
被褥要常晒·····	(54)
夏天四忌·····	(54)
痲子的防治·····	(55)
如何驱蚊·····	(55)
如何防止中暑·····	(56)
保护视力的方法·····	(56)
反射光会损害眼睛·····	(56)
要重视面部的疖疮·····	(57)
真丝睡衣能养肤·····	(57)
新内衣不宜买来就穿·····	(58)
晨炼不如晚炼·····	(58)
冠心病的早期信号·····	(58)
阑尾炎的发病信号·····	(59)
警惕耳鸣·····	(60)
耳聋预兆·····	(60)
不可轻视感冒·····	(60)
打鼾是病·····	(61)
中风早期预防·····	(61)

感冒会引起病毒性心肌炎·····	(62)
冠心病发病时间规律·····	(62)
哮喘病人要防止夜间发病·····	(63)
心电图正常不等于没病·····	(63)
心跳骤停怎样急救·····	(64)
生活中疾病的传播途径·····	(64)
气喘病的祸首——蟑螂·····	(65)
游泳要防止感染·····	(65)
小心病从钱来·····	(66)
家有传染病人怎么办·····	(66)
耳屎的作用·····	(66)
鼻毛的作用·····	(67)
莫在煤气灶上烤食物·····	(67)
不要用金属容器存放蜂蜜·····	(68)
安全使用压力锅·····	(68)
香烟中的有毒物质·····	(68)
女性夜行要提高警惕·····	(69)
焚烧垃圾对人体有害·····	(69)
久坐办公室易患大肠癌·····	(69)
有些物品不能同放·····	(70)
不能用水扑救的火灾·····	(70)
出汗治不了感冒·····	(71)
正确使用不锈钢餐具·····	(71)
骑车不当会引起一些病症·····	(72)
怎样正确护发·····	(72)
如何正确使用香水·····	(73)
镜子不要用水洗·····	(73)
警惕前牙变色·····	(73)
早亡的原因·····	(74)

饮食用药安全篇..... (75)

人体需要的营养成分..... (77)

合理安排一日三餐..... (78)

平衡膳食..... (78)

食物金字塔..... (79)

每天应该吃多少..... (79)

晚吃萝卜早吃姜..... (79)

荤食、素食应当搭配..... (80)

早餐应稀干搭配..... (80)

不吃早餐易得病..... (81)

夏季如何增加食欲..... (81)

食盐多少为好..... (81)

蹲着吃饭可治胃下垂..... (82)

食物纤维作用大..... (82)

减少体内污染..... (83)

“多多少少”与健康..... (83)

口香糖能治胃胀..... (84)

心血管病与膳食..... (84)

降低胆固醇的食物..... (84)

生吃大蒜好..... (85)

紫菜的价值..... (85)

常吃茄子能减少胆固醇..... (86)

绿色植物能增强人体免疫功能..... (86)

玉米浆有丰富的营养..... (86)

食醋的好处..... (87)

理想的健脑食物..... (87)

食物中不可缺少薯类..... (88)

肉皮营养丰富·····	(88)
抗衰老的食物·····	(88)
益智食品·····	(89)
栗子的保健作用·····	(90)
夏季食豆好处多·····	(90)
西红柿营养多·····	(90)
苦瓜营养丰富·····	(91)
晚上喝牛奶效益高·····	(91)
旺火煮奶好·····	(91)
用米汤稀释牛奶好·····	(92)
饮用牛奶四忌·····	(92)
多吃酸牛奶·····	(92)
饮酸奶禁忌·····	(93)
保存牛奶不能冷冻·····	(93)
硒的保健作用·····	(94)
抗癌之王·····	(94)
钙在人体的作用·····	(94)
维生素有哪几种·····	(95)
纤维素的作用·····	(95)
碘的功能·····	(96)
青春期多食些含碘食物·····	(96)
有些人要特别注意补碘·····	(97)
预防近视的微量元素·····	(97)
维生素 B ₂ 有抗感染功能 ·····	(97)
常在室内易缺乏维生素 D ·····	(98)
维生素 D 在补钙时的作用 ·····	(98)
服用维生素不能过量·····	(98)
微量元素并非多多益善·····	(99)
白开水的作用·····	(100)

饭前应该喝点水·····	(100)
有些开水不能喝·····	(101)
“山泉水”是饮不得的·····	(101)
烹调如何用水·····	(101)
不要用热水发木耳·····	(102)
矿泉壶造不出矿泉水·····	(102)
心脏病人不宜喝水过多·····	(102)
饮用水不宜久存·····	(103)
酒宜加热后饮用·····	(103)
白酒不是存放时间越长越好·····	(104)
喝酒不宜吃重荤·····	(104)
酒后不要游泳·····	(105)
酒后不要洗澡·····	(105)
酒是“催胖剂”·····	(105)
服用哪些药后不能饮酒·····	(106)
警惕酒精性肝病·····	(106)
咖啡与酒不宜同喝·····	(107)
喝酒时不应吸烟·····	(107)
啤酒不宜饮用过多·····	(107)
醋不能解酒·····	(108)
浓茶不能解酒·····	(108)
如何泡茶·····	(109)
忌饮头遍茶·····	(109)
饮茶能减肥·····	(109)
不要用保温杯泡茶·····	(110)
发霉茶叶不能喝·····	(110)
肾脏病人不宜多喝茶·····	(111)
不能用茶水送药·····	(111)
怒不可食·····	(111)

进食不可分心·····	(112)
吃饭时不要说笑·····	(112)
吃饭时不宜喝汽水·····	(112)
晚饭不应晚吃·····	(113)
晚饭不宜吃得太多·····	(113)
不要吃汤泡饭·····	(113)
不要多食“精制食品”·····	(114)
不要食不厌精·····	(114)
不要生吃花生·····	(114)
不要常吃油条·····	(115)
烤羊肉串不宜多吃·····	(115)
涮羊肉不能夹生·····	(115)
不要吃太烫的食物·····	(116)
喜庆佳节勿贪食·····	(116)
怎样吃水果·····	(117)
什么时间吃水果最好·····	(117)
不要以果汁代替水果·····	(117)
水果不能代替蔬菜·····	(118)
蔬菜不宜用热水烫或冷水浸泡·····	(118)
海味不能与水果同吃·····	(118)
肾炎病人不宜吃香蕉·····	(118)
肝病患者不宜吃蛋黄·····	(119)
吃红肠不要吃肠衣·····	(119)
胡萝卜不宜生吃·····	(119)
鸡蛋不宜多吃或生吃·····	(120)
荸荠不要生吃·····	(120)
不宜多食糖·····	(120)
吃糖易损坏“长寿蛋白”·····	(121)
甜食能助长近视的发展·····	(121)

豆角要充分加热·····	(122)
吃苦杏仁易中毒·····	(122)
千万不要吃发霉的花生米·····	(123)
黄豆没煮透不能吃·····	(123)
发芽的土豆不能食用·····	(123)
久存的方便面不能吃·····	(123)
不要误食甲状腺·····	(124)
烧焦的鱼肉不能吃·····	(124)
死蟹不能吃·····	(124)
螃蟹与柿子不能同时食用·····	(125)
吃鲤鱼要抽筋·····	(125)
猪身上三样东西不能吃·····	(125)
补药不宜多吃·····	(126)
不要以补代寿·····	(126)
滥用中药对身体有害·····	(127)
不要常服安眠药·····	(127)
不要单一使用药物牙膏·····	(128)
饭后吸烟害处大·····	(128)
香烟里的放射性物质·····	(128)
菜烧好后再放味精·····	(128)
大量食糖精会中毒·····	(129)
铝“进口”渠道多·····	(129)
不要用过冷过热的水漱口·····	(130)
酸性食物与酸味食物不同·····	(130)
不能在睡前喝的饮料·····	(131)
煮鸡蛋多长时间合适·····	(131)
家庭食物保藏法·····	(131)
食品中的主要致癌因素·····	(132)
泡菜能致癌·····	(132)

喝红茶可减少皮肤癌·····	(133)
玉米能防癌·····	(133)
多食些防癌食物·····	(134)
葡萄可预防癌症发生·····	(134)
为抗癌蔬菜排座次·····	(134)
饮食与死亡率·····	(135)
小外伤如何处理·····	(136)
挫伤如何处理·····	(136)
擦伤如何处理·····	(136)
不宜用废报纸包装食物·····	(137)
冷饮诱发的疾病·····	(137)
夫妻生活安全篇·····	(139)
择偶要注意血型·····	(141)
近亲不能结婚·····	(141)
选择最佳的结婚日·····	(142)
婚前性行为会造成不良后果·····	(142)
新婚之夜·····	(143)
性生活的和谐·····	(143)
夫妻面对面睡觉不好·····	(144)
夫妻不宜合盖一条被子·····	(144)
青年夫妇少饮可乐·····	(144)
性生活卫生·····	(145)
丈夫要了解妻子的性周期·····	(146)
无欲不要过性生活·····	(146)
不要把性视为脏·····	(146)
房事不要过度·····	(147)
酒后不应同房·····	(147)
性生活八不宜·····	(147)

蜜月旅行禁忌·····	(148)
如何预防“蜜月病”·····	(148)
蜜月不宜受孕·····	(149)
如何推算安全期·····	(149)
第一胎不宜人工流产·····	(149)
不要多次进行人工流产·····	(150)
如何防治习惯性流产·····	(150)
新婚不要马上怀孕·····	(151)
服用口服避孕药要注意·····	(151)
孕妇不要做 X 线和超生波检查·····	(151)
孕妇不宜服安定·····	(152)
孕妇切忌烟茶·····	(152)
孕妇不宜玩猫·····	(152)
孕妇不宜多饮咖啡·····	(153)
孕妇不宜吃桂圆·····	(153)
产妇不要多吃鸡蛋·····	(153)
孕妇不能与铝接触·····	(153)
孕妇不宜到公共浴室洗澡·····	(154)
孕妇不要过多补钙·····	(154)
孕妇不要用太热的水洗澡·····	(154)
春天孕妇应预防传染病·····	(155)
孕妇应食些酸性食品·····	(155)
孕妇需要哪些维生素·····	(155)
孕妇要适当参加一些劳动·····	(156)
孕妇要记几个时间·····	(156)
分娩前后不要久卧·····	(157)
缺锌可以导致男性不育·····	(157)
女性美容品可能使男性不育·····	(158)
为什么妇女容易得肾炎·····	(158)