

现代家庭生活百科全书

国际文化出版公司

现代家庭生活百科全书

主 编 尚 巾 丁 遥

国际文化出版公司

(京)新登字 173 号

现代家庭生活百科全书

主编:尚 巾 丁 遥

国际文化出版公司出版

新华书店首都发行所发行

四二二九工厂印刷

787×1092 毫米 16 开本 70 印张 1800 千字

1992 年 11 月第 1 版 1992 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-80049-208-0/G·366 定价:39.80 元

编 撰 者 名 单

主 编	编 委	尚 中	丁 遥	黄大卫	筱 笠	晓 兰				
		吴书杰	孟 敬	吴兰萍						
主要撰稿人		冈 宁	李春生	马忠明	王 阳	王 红	王 琪	王功立		
		丁 遥	丁光华	石 洁	艾 刚	白 莉	纪太军	匡 诚		
		吕秀芳	方 兴	刘兴华	刘国锋	刘萍萍	许 宏	许惠英		
		江 燕	孙 健	严汉英	李 健	李明煜	李春生	李荣辉		
		苏 捷	苏爱华	吴 迪	吴书杰	吴兰萍	吴更伟	吴俊茂		
		何长风	宋美娅	林 川	林 云	武星户	杨秀声	欧阳舟		
		范 宁	易齐炜	尚 巾	学 雯	郑 欣	张忆林	张书生		
		孟 敬	郝东方	甄南汉	姚 沁	姚 桦	钟 南	洪 红		
		费翔宇	袁建国	晓 兰	唐玲华	陶 萍	黄大卫	黄云鹤		
		梁建增	彭可旭	赖安妮	筱 笠	熊风琴	黎 子			
责 任 编 辑		温玉洁								
封 面 设 计		葛 骞								
插 图		刘茗茗								

现代家庭生活百科全书

(总 目)

第一篇	夫妻生活
第二篇	科学育儿
第三篇	饮食营养
第四篇	家庭烹饪
第五篇	养生保健
第六篇	美容着装
第七篇	生活窍门
第八篇	生活禁忌
第九篇	家庭卫生
第十篇	家庭验方
第十一篇	家庭法津
第十二篇	家庭娱乐

目 录

第一篇 夫妻生活

一、夫妻伦理 (1)

怎样度过蜜月后的“逆反期” (1)

夫妻间的兴趣、爱好不同怎么办 (2)

怎样调解夫妻的不同习惯 (2)

妻子的风韵减弱怎么办 (3)

如何加强夫妻间的相互吸引 (3)

妻子怎样向丈夫施展魅力 (4)

如何保持美满幸福的婚姻 (5)

婚后丈夫缺少事业心怎么办 (6)

丈夫心中只有事业怎么办 (6)

发现妻子婚前失贞怎么办 (7)

为什么夫妻间要尊重“隐私权” (7)

怎样看待夫妻间的“属相相克” (8)

与外国人结婚遭非议怎么办 (8)

怎样估价你的婚姻 (9)

夫妻两地情更笃 (9)

怎样与配偶进行交流 (10)

妻子过分依赖丈夫怎么办 (11)

怎样对待妻子的任性 (11)

妻子花钱吝啬怎么办 (12)

配偶爱发脾气怎么办 (13)

妻子各方面都强于自己怎么办 (14)

丈夫交了三不四的朋友怎么办 (14)

妻子与异性交往过密怎么办 (15)

丈夫总爱跳舞怎么办 (15)

发现丈夫赌博怎么办 (16)

配偶犯了错误怎么办 (16)

如何对待配偶在事业和生活上的

挫折 (17)

没有生育能力怎么办 (18)

妻子不想要孩子怎么办 (18)

夫妻双方怎样分担家务劳动 (19)

妻子怀孕之后,丈夫该做什么 (20)

不生儿子,丈夫不罢休怎么办 (20)

产生了猜疑心理怎么办 (21)

丈夫大男子主义怎么办 (22)

为什么夫妻之间越来越没有话说 (22)

觉得对方没意思怎么办 (22)

丈夫不珍视自己的感情怎么办 (23)

发现了“第三者”怎么办 (23)

婚外恋有哪些危害 (24)

见到了昔日恋人怎么办 (24)

割不断旧情怎么办 (25)

夫妻的裂痕从哪儿开始 (26)

配偶提出离婚怎么办 (26)

怎样理解“离婚自由”……………	(27)	妻子可使用哪些滋补药物……………	(44)
再婚夫妻怎样相处……………	(28)	女方能主动提出性要求吗……………	(44)
再婚应注意什么……………	(28)	性生活应注意哪些卫生……………	(45)
怎样与对方带来的孩子相处……………	(29)	丈夫不射精怎么办, 如何治疗 ……	(45)
婆婆爱唠叨怎么办……………	(30)	什么是逆行射精, 如何治疗 ……	(46)
怎样与公婆相处……………	(30)	为什么会出现血精……………	(46)
婆婆偏向别人怎么办……………	(31)	什么是包茎, 什么是包皮过长, 应	
婆媳冲突时, 儿子怎么办 ……	(32)	采取什么措施……………	(47)
姑嫂不和怎么办……………	(32)	为什么有人会发生射精疼痛如何	
公婆溺爱孙子怎么办……………	(32)	治疗……………	(47)
亲友交往要礼尚往来吗……………	(33)	什么是阳痿, 发生阳痿的原因是	
怎样与邻里交往……………	(33)	什么, 如何治疗 ……	(47)
邻里之间要讲哪些道德……………	(34)	什么是早泄, 发生早泄的原因是	
二、两性生活……………	(34)	什么, 如何治疗 ……	(48)
男性生殖系统的生理构造……………	(34)	丈夫精子稀少能治疗吗……………	(48)
女性生殖系统的生理构造……………	(35)	为什么妻子会出现性冷淡……………	(49)
性生活要具备哪些条件……………	(36)	妻子为什么会发生性交困难……………	(49)
男女性功能差异表现在哪里……………	(36)	妻子为什么会发生性交疼痛……………	(50)
什么是性欲……………	(37)	在什么情况下应避免性生活……………	(50)
什么是性快感……………	(37)	三、计划生育与优生……………	(51)
性生活前夫妻应做哪些准备……………	(37)	避孕原理是什么……………	(51)
怎样掌握性生活的频率……………	(38)	常用的避孕方法有几种……………	(51)
怎样科学掌握性生活时间……………	(38)	避孕方法的选择……………	(51)
婚前有手淫习惯, 婚后会影响性		新婚夫妇用什么方法避孕好……………	(52)
生活吗……………	(39)	如何服用短效口服避孕药……………	(52)
新婚第一夜应注意什么……………	(39)	服用短效口服避孕药应注意什么……………	(52)
发现女方处女膜已经破裂应怎么		怎样服用长效口服避孕药……………	(52)
办……………	(40)	服用长效口服避孕药应注意什么…	(53)
丈夫阴茎小, 会影响性生活吗 ……	(40)	怎样使用女性长效避孕针剂……………	(53)
性生活和谐的要素是什么……………	(40)	怎样使用探亲避孕药……………	(53)
新婚之夜, 男子射精快是不是早		哪些人不宜服用口服避孕药……………	(53)
泄……………	(41)	怎样使用避孕药膏……………	(54)
为什么男子婚后还会遗精……………	(41)	使用避孕药膏应注意什么……………	(54)
丈夫可能产生哪些性功能障碍……………	(42)	怎样正确使用阴道避孕药片……………	(54)
妻子可能产生哪些性功能障碍……………	(42)	怎样正确使用阴道避孕栓……………	(54)
食物与性生活有什么关系……………	(43)	什么是安全期避孕法, 可靠吗 ……	(55)
性生活与夫妻心境有什么关系……………	(43)	什么是体外排精避孕法, 可行吗…	(55)
丈夫可使用哪些壮阳药物……………	(43)	怎样使用避孕套……………	(55)

使用避孕套避孕失败的原因有哪里	(56)	胎动异常可能会出现哪些情况	(68)
避孕套脱入阴道中怎么办	(56)	流产的原因是什么	(69)
性交时避孕套破了怎么办	(56)	为什么不要盲目保胎	(69)
节育环的使用	(56)	胎位不正有什么危害	(70)
节育环在子宫内可放置多久	(56)	胎位不正怎么办	(70)
放环后,在什么情况下应考虑取出	(56)	哪些孕妇要做产前诊断	(71)
哪些人不宜放节育环	(57)	怎样防止胎儿畸形和遗传病	(71)
怎样做绝育手术	(57)	怎样才能知道胎儿畸形	(72)
首次怀孕可以做人工流产吗	(57)	怎样计算预产期	(72)
为了优生,选择爱人要注意什么	(58)	为什么要预防早产	(72)
为什么近亲不能结婚	(58)	超期妊娠有什么害处	(73)
什么季节怀孕好	(59)	自然分娩好还是剖腹产好	(73)
怀孕的经过怎样	(59)	什么情况下适合剖腹产	(74)
中国妇女的最佳生育年龄	(59)	产前孕妇要做什么准备工作	(74)
怀孕有信号吗	(60)	产前要为婴儿做什么准备工作	(74)
为什么会发生早孕反应	(60)	临产有什么先兆	(75)
发生早孕反应怎么办	(61)	临产时应该注意什么	(75)
妊娠日记包括哪些内容	(61)	哪些孕妇需要提前住院待产	(75)
妊娠的头3个月为什么是胎儿保健的关键时期	(61)	四、夫妻理财	(76)
孕妇为什么要有充足的营养	(62)	夫妻理财是一门大学问	(76)
孕妇怎样科学营养	(62)	谁来主管家庭经济	(76)
孕妇为什么要劳逸适度	(63)	怎样体现夫妻共同理财	(77)
孕妇应该怎样劳逸适度	(63)	怎样做好家庭收支预算	(78)
孕妇能否外出旅行	(63)	怎样建立家庭收支帐簿	(78)
为什么说胎教有道理	(64)	怎样设立家庭经济档案	(79)
怎样进行胎教	(64)	家庭经济收入的几个渠道	(79)
孕妇的穿着应该注意什么	(64)	发财要有道	(79)
孕妇采用哪种睡眠姿势好	(65)	家庭怎样开源节流	(80)
孕妇患哪些病对胎儿有害	(65)	怎样做到统筹兼顾	(80)
孕妇用药为什么要谨慎	(66)	过日子紧一点好还是松一点好	(81)
孕妇吸烟、饮酒对胎儿有什么影响	(66)	大大方方与大手大脚的界限在哪里	(81)
孕妇应该有什么样的生活环境	(67)	怎样勤俭节约	(81)
孕妇怎样节制性生活	(67)	拿出多少钱孝敬双方父母	(82)
父亲对胎儿的健康有责任吗	(67)	要不要接受父母在经济上的援助	(83)
为什么要进行产前检查	(68)	花钱出现分歧怎么办	(83)
产前检查包括什么内容	(68)	穷亲戚常上门怎么办	(83)
		一方总是向着自己的父母怎么办	(84)

家庭经济出现赤字怎么办·····	(84)	不宜多给孩子零花钱·····	(100)
为什么不提倡借债消费·····	(85)	五、家政管理 ·····	(101)
怎样把钱花到点上·····	(85)	当工作学习与家务发生冲突时·····	(101)
要把文化消费排上日程·····	(86)	真的没有时间做家务吗·····	(101)
注意时间效益·····	(86)	料理家务与自我价值实现·····	(102)
家庭送礼的学问·····	(86)	料理家务与增进夫妻感情·····	(102)
爱人太“小气”怎么办·····	(87)	料理家务与改善家庭经济·····	(103)
爱人追求“名牌”、“高档”怎么办·····	(87)	料理家务与子女教育·····	(104)
发现爱人存“私房钱”怎么办·····	(88)	挣钱多就可以不做家务吗·····	(104)
怎样获得购物信息·····	(88)	男人做家务低人一等吗·····	(105)
怎样购置大件物品·····	(89)	科学分工,扬长避短·····	(105)
怎样购买时兴商品·····	(89)	要分工,更要合作·····	(106)
怎样购买廉价商品·····	(90)	遵守公约,恪守信用·····	(106)
怎样使购买物品称心如意·····	(90)	家务劳动要讲究科学性·····	(106)
选购商品应注意什么(一)·····	(90)	家务劳动的规律性·····	(107)
选购商品应注意什么(二)·····	(91)	家务劳动的调节艺术·····	(107)
购买有奖销售商品应注意什么·····	(92)	家务劳动与经济的转化·····	(108)
一买东西就有上当感怎么办·····	(92)	家务劳动与人的现代化素质·····	(108)
还价有哪些艺术·····	(92)	家务劳动的简单化原则·····	(109)
怎样开发庭院、阳台经济·····	(93)	家务劳动与创造发明·····	(109)
家庭余款如何投向·····	(93)	家务劳动与常干常新·····	(110)
常见储蓄的种类·····	(93)	家务劳动与电器化·····	(110)
几种新的储蓄种类·····	(94)	家务劳动与音乐·····	(111)
怎样储蓄利息高·····	(94)	家务劳动与色彩·····	(112)
定期存款与购买债券哪个合适·····	(95)	家务劳动与借助于想象·····	(112)
购买债券的常识·····	(95)	让游戏进入家务劳动·····	(112)
家庭或个人购买股票需知·····	(96)	家务劳动与开放交流·····	(112)
怎样对待住宅商品消费·····	(96)	家务劳动与信息·····	(113)
分期付款形式可取吗·····	(97)	家务劳动的运筹艺术·····	(114)
“典当”是怎么一回事·····	(97)	家务劳动与自我保护·····	(114)
怎样存取外币·····	(97)	怎样当一个合格的家庭主妇·····	(115)
参加家庭财产保险好处多·····	(98)	在家务劳动中,丈夫应怎样表现·····	(115)
什么是家庭财产普通保险·····	(98)	怎样选择家庭助理员·····	(115)
什么是家庭财产定额保险·····	(98)	怎样与家庭助理员相处·····	(116)
什么是家庭财产两全保险·····	(99)	爱人有洁癖怎么办·····	(116)
参加家庭财产保险须知·····	(99)	爱人不注意保持室内整洁怎么办·····	(117)
怎样参加简易人身保险·····	(99)	学习烹调好处多·····	(117)
怎样参加自行车保险·····	(100)	注意家庭营养学·····	(118)
家庭经济对孩子重点倾斜好吗·····	(100)		

学会物品保管常识	(118)
要掌握各种生活小窍门	(119)
妻子应掌握一些缝纫知识	(119)
妻子应掌握熨烫本领	(119)
夫妻双方都应掌握简易电器维修知识	(120)
家庭主妇应掌握一些生活常识	(120)
家庭应建立常备药小药箱	(120)
建立家庭小药箱的注意事项	(120)
家庭怎样防火	(121)
发生煤气中毒怎么办	(121)
家庭怎样防止被盗	(121)
家庭盥洗处的布置	(122)
家庭厨房应怎样布局	(122)
怎样使家庭更舒适	(122)
怎样使家庭氛围更美好	(123)
如何指导孩子做家务	(123)

第二篇 科学育儿

一、新生儿的生理特点及护理	(124)
孩子的年龄分期	(124)
新生儿的生理特点	(124)
早产儿的生理特点	(125)
怎样护理早产儿	(125)
小样儿及成熟不良儿的生理特点	(125)
新生儿窒息是怎么回事	(126)
新生儿无尿怎么办	(126)
怎样给新生儿保暖	(126)
脐带脱落前要注意什么	(127)
脐带脱落后怎样护理脐部	(127)
怎样给新生儿洗澡	(127)
怎样给新生儿换尿布	(128)
使用哪种尿布好	(128)
怎样给新生儿穿衣服	(128)
给小儿做衣服要注意什么	(128)
怎样使孩子睡得好	(129)

新生儿白天睡觉夜里哭闹怎么办	(129)
睡姿与环境	(129)
新生儿头皮血肿和产瘤是怎么发生的	(130)
新生儿红斑和色素斑是怎么回事	(130)
新生儿乳房肿胀和阴道出血是怎么回事	(130)
新生儿脐疝是怎样形成的	(131)
新生儿腹股沟疝是怎么回事	(131)
新生儿隐睾是怎么回事	(131)
新生儿头部有一层厚痂是怎么回事	(132)
婴儿吮手指和假奶头为什么不好	(132)
婴儿 42 天要体检	(132)
婴儿为什么容易打嗝	(132)
婴儿睡觉时手指抽动是病吗	(133)
怎样知道婴儿的听觉不灵	(133)
怎样知道婴儿的视觉失明	(133)
怎样训练婴儿定时大小便	(134)
怎样使小儿顺利地度过夏秋	(134)
怎样使小儿顺利地度过冬春	(135)
小儿太瘦怎么办	(135)
怎样防止小儿过于肥胖	(135)
为什么蚊虫爱叮咬小儿	(136)
婴儿头睡偏了怎么办	(136)
婴幼儿能不能看电视	(136)
二、婴儿的喂养	(137)
为什么提倡母乳喂养	(137)
为什么初乳不可丢	(137)
新生儿什么时候开始喂奶好	(137)
怎样给婴儿喂奶	(138)
婴儿每天吃几次奶	(138)
早产儿的喂养要注意什么	(138)
怎样知道婴儿吃饱了	(139)
怎样知道母乳不够吃	(139)
婴儿漾乳怎么办	(139)
怎样注意哺乳卫生	(140)
怎样提高母乳的质量	(140)

什么情况下不适合哺乳	(140)	什么时候断奶好	(152)
怎样进行人工喂养	(141)	小儿断奶要注意什么	(153)
人工喂养要注意些什么	(141)	怎样安排小儿断奶后的饮食	(153)
什么叫混合喂养	(141)	怎样提高小儿的食欲	(153)
牛奶的调配及注意事项	(142)	小儿厌食怎么办	(154)
牛奶中为什么要加糖	(142)	小儿偏食为什么不好	(154)
羊奶喂养婴儿为何易发生贫血	(142)	怎样预防和纠正小儿偏食的毛病	(155)
怎样给孩子选调奶粉	(142)	小儿吃零食好不好	(155)
母乳与牛奶的成份有何不同	(143)	小儿暴饮暴食不好	(155)
用炼乳喂婴儿好吗	(143)	怎样合理安排小儿的饮食	(156)
用麦乳精喂婴儿好吗	(143)	应为小儿选择哪些富含赖氨酸的 食品	(156)
怎样正确使用奶瓶	(144)	应为小儿选择哪些益智健脑食品	(156)
为什么要给婴儿喂适量的水	(144)	钙粉与牛奶能同吃吗	(157)
什么时候给婴儿添加辅食	(144)	小儿多吃菠菜为什么不好	(157)
添加辅食要注意什么	(145)	婴儿应吃哪些水果汁	(157)
怎样给小儿喂饭菜	(145)	为什么小儿不要喝茶	(157)
睡前要不要给小儿加餐	(145)	为什么小儿不宜过多喝牛奶	(158)
小儿多大可以喂肉类食物	(146)	小儿饮食为什么不宜太咸	(158)
牛奶和鸡蛋能一起吃吗	(146)	小儿为什么不宜多吃甜食	(158)
小儿是否需要吃钙片	(146)	小儿为什么不宜多吃肥肉	(159)
小儿是否需要吃鱼肝油	(147)	小儿为什么不宜多喝冷饮	(159)
蛋白质对小儿生长发育十分重要	(147)	小儿需要吃补药吗	(159)
怎样给小儿补充蛋白质	(147)		
为什么豆制品是小儿的重要营养 食品	(148)	三、小儿的生长发育	(159)
为什么要给小儿适量糖类	(148)	怎样判断周岁小儿的身高和体重 是否发育正常	(159)
为什么糖类食物不能过少或过多	(149)	怎样知道 1~3 岁小儿的身高和 体重是否发育正常	(160)
为什么要给小儿适量的脂肪	(149)	影响孩子身高的因素有哪些	(160)
为什么供给小儿的脂肪不能过少 或过多	(149)	怎样使孩子长得高些	(160)
维生素与小儿健康	(150)	孩子的囟门什么时候关闭	(161)
怎样给小儿补充维生素	(150)	怎样防治鸡胸	(161)
无机盐为什么是小儿的重要营养 物质	(150)	为什么有的孩子会出现罗圈腿	(162)
为什么要给小儿补充微量元素锌	(151)	孩子出现罗圈腿如何矫治	(162)
小儿为什么也应吃些粗纤维食物	(151)	有的孩子走路为什么会出现八字 脚	(162)
婴幼儿的营养和早期智力发育有 什么关系	(152)	怎样矫治八字脚	(163)
婴幼儿的营养与智力发育	(152)	孩子的头大是病吗	(163)

为什么有的孩子头发长得不好	(163)	孩子睡什么样的枕头好	(175)
孩子的头发发育得不好怎么办	(164)	搂抱婴儿入睡不好	(175)
婴幼儿动作的发展规律	(164)	孩子为什么不宜睡沙发床	(176)
婴幼儿动作的发育顺序	(164)	为什么孩子不能蒙头睡觉	(176)
怎样帮助婴儿练习俯卧抬头	(165)	夏季为什么不宜用电扇为婴儿吹 风	(176)
怎样帮助婴儿练习翻身	(165)	冬季为什么不要带小儿到浴池洗 澡	(177)
怎样帮助孩子练习坐	(165)	为什么不能摇晃婴儿	(177)
怎样帮助孩子练习爬	(165)	如何从孩子的睡眠观察病态	(177)
怎样帮助孩子练习站立和行走	(165)	如何从孩子的哭声观察病态	(178)
怎样帮助孩子练习手指动作	(166)	如何从孩子的各种表情观察病态	(178)
孩子的语言发展要具备什么条件	(166)	如何从孩子的尿液观察病态	(178)
孩子的语言能力是怎样发展的	(167)	如何从孩子的大便观察病态	(179)
为什么有的孩子说话晚	(167)	怎样防止小儿得传染病	(179)
为什么有的孩子说话结巴	(167)	小儿得了传染病怎么办	(179)
孩子说话结巴怎么办	(168)	家里人得了传染病小儿怎么办	(180)
要教育孩子正确发音	(168)	吃奶的小儿消化不良怎么办	(180)
要丰富孩子的词汇	(168)	为什么有的小孩总是活动不停	(180)
四、小儿体育锻炼	(169)	怎样提防孩子的意外事故	(181)
怎样增强孩子的体质	(169)	为什么有的新生儿嘴里有牙齿	(181)
孩子为什么要进行体育锻炼	(169)	什么叫“马牙”,出现“马牙”怎 么办	(182)
孩子学游泳好不好	(170)	小儿什么时候长乳牙,什么时候 换恒牙	(182)
孩子多大学游泳合适	(170)	小儿出牙时要注意什么	(182)
孩子学游泳要注意什么	(170)	乳牙、恒牙交替时要注意什么	(183)
哪些水域不能让孩子游泳	(171)	怎样防止牙列不齐	(183)
小儿为什么要常晒太阳	(171)	怎样预防四环素牙	(183)
什么是空气浴	(171)	怎样预防龋齿	(184)
什么是日光浴	(172)	为什么多吃糖果会坏牙	(184)
什么是水浴	(172)	为什么有的小儿爱流口水	(184)
婴儿被动体操	(172)	怎样防止小儿口腔创伤	(185)
婴儿主、被动体操	(173)	小儿应从什么时候开始刷牙	(185)
小儿健美操	(173)	怎样训练小儿刷牙习惯	(185)
不同年龄孩子的锻炼项目	(174)	小儿刷牙要注意什么	(186)
体育锻炼前为什么要做准备活动	(174)	怎样防治口疮	(186)
怎样判断锻炼效果	(174)	小儿舌系带溃烂是什么原因	(186)
体育锻炼的注意事项	(175)	小儿舌系带过短怎么办	(187)
五、小儿保健	(175)		
孩子一哭就抱好吗	(175)		

小儿患唇裂、腭裂怎么办·····	(187)	小儿也会患白内障·····	(200)
耳屎过多怎么办·····	(187)	小儿“倒眼毛”怎么办·····	(200)
为什么常挖耳不好·····	(188)	孩子为什么爱眨巴眼·····	(201)
怎样预防外耳道疖肿·····	(188)	有的小儿为什么会见风流泪·····	(201)
发生外耳道异物怎么办·····	(188)	小儿斜视的防治·····	(201)
虫子进入外耳道怎么办·····	(189)	小儿弱视的防治·····	(202)
耳廓冻疮的防治·····	(189)	小儿沙眼的防治·····	(202)
中耳炎的防治·····	(189)	怎样防治红眼病·····	(202)
有耳病能游泳吗·····	(190)	长了针眼怎么办·····	(203)
先天性耳聋是怎样引起的·····	(190)	小儿烂眼边是怎么回事·····	(208)
后天性耳聋的预防·····	(190)	眼睛里进入异物怎么办·····	(204)
觉见的耳畸形·····	(191)	酸碱溅入小儿眼内怎么办·····	(204)
为什么不能打孩子的耳朵·····	(191)	有的孩子为什么晚上看不清东西·····	(204)
小儿鼻出血的原因及处理·····	(191)	色盲是怎么回事·····	(205)
鼻疖肿为什么切勿挤压排脓·····	(192)	小儿眼外伤的防治·····	(205)
鼻孔挖不得·····	(192)	一眼受伤会影响另一眼吗·····	(205)
鼻前庭炎的防治·····	(192)	如何保护孩子的视力·····	(206)
怎样防治小儿鼻腔异物·····	(193)	怎样做眼保健操·····	(206)
急性鼻炎的防治·····	(193)		
慢性鼻炎的防治·····	(193)	六、预防接种·····	(207)
过敏性鼻炎的防治·····	(194)	孩子为什么要预防接种·····	(207)
鼻窦炎的防治·····	(194)	生物制品的种类·····	(207)
小儿为什么会鼻塞·····	(194)	儿童预防接种的种类和程序·····	(207)
怎样正确使用滴鼻药·····	(195)	各种疫苗的接种时间·····	(208)
小儿喉鸣是怎么回事·····	(195)	有些疫苗为什么要多次接种·····	(208)
小儿急性喉炎的防治·····	(195)	卡介苗与“OT”试验·····	(209)
严防异物进入呼吸道·····	(196)	小儿麻痹疫苗·····	(209)
食道异物的防治·····	(196)	“百、白、破”疫苗·····	(209)
食道腐蚀的防治·····	(196)	麻疹疫苗·····	(210)
急性扁桃腺炎的防治·····	(197)	大脑炎疫苗·····	(210)
慢性扁桃腺炎有什么危害·····	(197)	流脑多糖体菌苗·····	(210)
在什么情况下应切除扁桃腺·····	(197)	腮腺炎疫苗·····	(210)
增殖体肥大有何危害·····	(198)	肝炎疫苗·····	(211)
孩子的嗓音为什么会变哑·····	(198)	狂犬病疫苗·····	(211)
咽部外伤和烫伤的预防·····	(198)	预防接种有哪些一般反应·····	(211)
新生儿眼炎是怎么引起的·····	(199)	打预防针可能会发生哪些异常反	
小儿白眼珠起泡是怎么回事·····	(199)	应·····	(212)
小儿为什么会出现“黑蒙猫眼”·····	(199)	打预防针要注意什么·····	(212)
注意小儿异常的大眼睛·····	(200)	哪些孩子不宜打预防针·····	(212)

怎样知道打预防针有无效果	(213)	风疹有什么症状	(224)
打预防针后要忌口吗	(213)	丘疹性荨麻疹是怎么回事	(224)
打预防针后需要吃发物吗	(213)	血疹性荨麻疹应怎样防治	(225)
有过敏体质的孩子为什么不宜打 预防针	(214)	脓疱疮为什么要早治	(225)
对青霉素过敏能打预防针吗	(214)	如何防治脓疱疮	(225)
患慢性病的孩子能打预防针吗	(214)	先天性唇裂何时手术好	(226)
七、小儿疾病	(215)	八、小儿用药	(226)
什么叫新生儿生理性黄疸	(215)	怎样计算小儿的用药剂量	(226)
什么叫新生儿病理性黄疸	(215)	新生儿不宜用哪些药	(226)
小儿腹泻是怎样引起的	(215)	孩子不吃药怎么办	(227)
如何防治小儿腹泻	(216)	为什么不要给孩子硬灌药	(227)
小儿怎样防治蛔虫病	(216)	为什么不能用茶水服药	(227)
怎样防治蛲虫病	(216)	为什么不能用牛奶给孩子服药	(228)
小儿得了肝炎怎么办	(217)	为什么要按时、按次数、按量给小 儿服药	(228)
小儿得了肺炎怎么办	(217)	怎样给小儿服钙片	(228)
脊髓灰质炎是怎样传染的	(217)	怎样给小儿服鱼肝油	(229)
脊髓灰质炎有哪些症状	(218)	为什么小儿慎用滴鼻净	(229)
得了伤寒怎么办	(218)	麻疹病儿能不能用退烧药	(229)
白喉有哪些症状	(218)	为什么小儿慎用氨茶碱	(230)
怎样预防白喉	(219)	为什么说胎盘球蛋白并不能包治 百病	(230)
流行性感胃有哪些症状	(219)	哪些儿科疾病可用妙灵丹治疗	(230)
怎样防治流行性感胃	(219)	哪些儿科疾病可用至宝锭治疗	(230)
如何预防细菌性痢疾	(220)	肥儿丸和肥儿散有没有区别	(231)
怎样防治猩红热	(220)	为什么不要乱用抗生素	(231)
百日咳是怎样的一种传染病	(220)	怎样给小儿选用止咳药	(231)
怎样防治百日咳	(221)	小儿能不能服用 APC	(232)
流行性脑脊髓膜炎有哪些临床表 现	(221)	索密痛能不能治肚子痛	(232)
流行性脑脊髓膜炎怎样防治	(221)	怎样给小儿选用助消化药	(232)
流行性乙型脑炎怎样防治	(222)	为什么服退烧药要多喝水	(233)
小儿患水痘应注意什么	(222)	服中药要不要忌口	(233)
流行性腮腺炎有哪些症状	(222)	怎样为小儿煎服中药	(233)
得了流行性腮腺炎怎样护理	(223)	孩子常吃小中药好不好	(234)
麻疹有哪些症状	(223)	家庭应准备哪些小儿常用药	(234)
如何护理好麻疹病儿	(223)	九、家庭急救	(234)
为什么要特别注意护理麻疹病儿 的眼睛	(224)	小儿高烧怎么办	(234)

小儿抽风怎么办	(235)
小儿昏迷怎么办	(235)
小儿休克怎么办	(235)
小儿呕吐怎么办	(236)
小儿尿血尿怎么办	(236)
小儿腹痛怎么办	(236)
过敏和过敏性休克如何处理	(237)
小儿误服药怎么办	(237)
小儿误服毒物怎样紧急处理	(237)
小儿烧伤怎么办	(238)
小儿烫伤怎么办	(238)
小儿触电怎么急救	(238)
小儿溺水怎样急救	(239)
小儿冻伤怎么办	(239)
小儿中暑怎么办	(239)
小儿煤气中毒怎样急救	(240)
小儿农药中毒怎样急救	(240)
小儿食物中毒怎样急救	(240)
小儿擦伤怎么办	(241)
小儿挫伤怎么办	(241)
小儿扭伤怎么办	(241)
小儿切割伤或扎伤怎么办	(241)
小儿头部外伤怎样紧急处理	(242)
小儿脱臼怎么办	(242)
小儿骨折怎样处理	(242)
被狗咬伤怎么办	(242)
被毒蛇咬伤怎么办	(243)
小儿被昆虫蜇伤了怎么办	(243)

十、小儿习惯的培养

孩子的习惯是怎样形成的	(243)
为什么要培养孩子的好习惯	(244)
怎样培养孩子良好的饮食习惯	(244)
怎样培养孩子讲卫生的习惯	(244)
怎样培养孩子严格的作息习惯	(245)
怎样培养孩子爱劳动的习惯	(245)
怎样培养孩子良好的学习习惯	(246)

第三篇 饮食营养

一、人体需要的营养

为什么要重视饮食营养	(247)
蛋白质有什么生理作用	(247)
蛋白质的种类	(248)
什么是必需氨基酸	(248)
什么是蛋白质的生理价值	(248)
蛋白质的互补作用	(249)
蛋白质的食物来源与人体需要量	(249)
蛋白质供给不足对人体有哪些危害	(249)
脂肪有什么生理作用	(250)
什么是必需脂肪酸	(250)
磷脂在人体中的重要作用	(250)
要正确认识胆固醇	(251)
植物油与动物油有何区别	(251)
脂肪的食物来源与人体需要量	(251)
脂肪与肥胖	(252)
糖是人的主要能源	(252)
糖有哪些种类	(252)
人体内存糖的“银行”——糖元	(253)
吃糖过多有什么危害	(253)
纤维素与人体健康	(253)
人体代谢的调节者——维生素	(254)
维生素的种类	(254)
维生素的食物来源与人体需要量	(254)
维生素 C 与坏血病	(255)
维生素 A 与夜盲	(255)
维生素 B ₁ 与脚气病	(255)
维生素 D 的缺乏症——佝偻病	(256)
能延迟衰老的维生素 E	(256)
维生素 PP 与癞皮病	(256)
不可滥用维生素药物	(257)
无机盐对健康有什么重要作用	(257)
无机盐的食物来源与人体需要量	(257)
钙与骨骼、牙齿发育	(258)

钠、钾与细胞液平衡.....	(258)	辣椒益处大	(270)
心脏健康的卫士——镁	(258)	杀菌蔬菜——大蒜	(271)
铁与贫血	(259)	健胃散寒的生姜	(271)
碘与粗脖子病	(259)	长生食品——蘑菇	(271)
生命的火花——锌	(260)	黑木耳与白木耳	(272)
参与造血机能的铜	(260)	提倡吃点野菜	(272)
有防癌功能的硒	(260)	水果有哪些营养特点	(272)
氟的功与过	(261)	蔬菜不能代替水果	(273)
缺钙与近视	(261)	苹果对人类的贡献	(273)
生命的摇篮——水	(261)	百果之宗——梨	(273)
注意人体水平衡	(262)	被称为“仙桃”和“寿桃”的桃	(274)
什么是软水和硬水	(262)	水果明珠——葡萄	(274)
饮水过量会“中毒”	(262)	食药俱佳的柑桔	(274)
不能饮用铁锈水	(263)	清热润肠的香蕉	(275)
二、食物的营养成分与作用	(263)	桂圆与荔枝	(275)
米面的营养价值与缺陷	(263)	新兴水果——猕猴桃	(275)
粮食不宜加工过细	(263)	瓜果之王——西瓜	(276)
豆中之王——黄豆	(263)	补血强力的红枣	(276)
物美价廉的豆制品	(264)	浑身是宝的山楂	(276)
豆芽在营养上的独到之处	(264)	保健佳果——核桃	(277)
不要小看甘薯	(265)	花粉是食品营养的“天然浓缩丸”	(277)
“地下苹果”——马铃薯	(265)	肉类有什么营养价值	(277)
素中之荤——花生	(265)	各种肉类的营养区别	(278)
延年益寿的芝麻	(266)	吃肉与喝汤	(278)
蔬菜的三大作用	(266)	猪肝补血又明目	(278)
各类蔬菜有什么营养特点	(266)	素有“液态肉”之称的猪血	(279)
经常不吃蔬菜对健康有什么影响	(267)	猪肉皮有营养吗	(279)
蔬菜中的水果——番茄	(267)	“荤中之素”——兔肉	(279)
萝卜可赛梨	(267)	高蛋白美食——蜗牛	(280)
“食物人参”——胡萝卜	(267)	鸡蛋的营养特点	(280)
白菜的功劳	(268)	蛋清与蛋黄	(280)
芹菜的营养价值	(268)	受人欢迎的糟蛋	(281)
甲类蔬菜之列的菠菜	(268)	营养丰富的松花蛋	(281)
甘凉清脆的黄瓜	(269)	老少咸宜的牛奶	(281)
清热解毒的冬瓜	(269)	长寿食品——酸奶	(282)
扁豆的营养价值	(269)	鱼类有哪些营养特点	(282)
冬春淡季话韭菜	(270)	长寿菜——海带	(283)
不可缺少的调味蔬菜——葱	(270)	不能轻视虾米皮	(283)
		世界最主要的饮料——茶	(283)

喝茶的讲究	(284)	为什么要提倡粗细搭配	(296)
酒与健康	(284)	为什么要荤素搭配	(296)
“液体面包”——啤酒	(285)	食物相克吗	(297)
营养丰富的葡萄酒	(285)	做主食须知	(297)
黄酒的功用	(285)	做副食须知	(298)
方兴未艾的矿泉水	(286)	淘米次数不宜过多	(298)
咖啡与可可	(286)	熬粥不宜加碱	(298)
百味之王——食盐	(286)	菜肴配料应注意事项	(298)
要合理使用糖精	(287)	怎样掌握油温	(299)
味精的功用	(287)	烹调方法与营养损失	(299)
酱油的营养	(288)	怎样保持食物中的营养素	(300)
三、食物的贮存与鉴别	(288)	五、各类人员的营养需要	(300)
食物保存有哪些基本方法	(288)	为什么孕妇要特别重视营养	(300)
如何保存鲜奶	(288)	孕妇应补充多少蛋白质	(300)
如何保存鲜蛋	(289)	孕妇为什么应多补充热量	(301)
如何保存鲜肉	(289)	孕妇应注意补充哪些维生素	(301)
如何保存鲜鱼	(289)	孕妇应注意补充哪些无机盐	(301)
保存腊味的方法	(290)	孕妇在饮食上有哪些禁忌	(302)
粮食贮藏法	(290)	哪些食物可减轻“孕吐”	(302)
花生仁贮藏法	(290)	产妇的合理营养	(302)
怎样存放植物油	(290)	产妇为什么适宜吃红糖	(303)
怎样存放蔬菜	(291)	乳母怎样科学饮食	(303)
如何防止食醋发霉	(291)	哪些食品能催奶	(303)
粮食质量的鉴别方法	(292)	母乳更适合婴儿的营养需要	(304)
肉类质量的鉴别方法	(292)	用米汤稀释牛奶的优点	(304)
鲜鱼的鉴别方法	(292)	羊奶适合喂养婴儿	(304)
鲜蛋的鉴别方法	(293)	婴幼儿宜吃哪种油	(305)
鲜奶的鉴别方法	(293)	婴幼儿能不能吃酸奶	(305)
如何鉴别蜂蜜	(293)	食用肉皮鸡蛋羹能使小儿健壮聪 明	(305)
如何鉴别罐头	(293)	有助于小儿智力发育的食品	(305)
如何鉴别饮料	(294)	有助于孩子长高的食品	(306)
四、食物的合理搭配与营养保存	(294)	小儿吃糖过多的危害	(306)
合理营养的要求	(294)	小儿不宜吃得过咸	(306)
什么是平衡膳食	(294)	小儿不宜多吃菠菜	(307)
一日三餐怎样安排好	(295)	小儿不宜多吃巧克力	(307)
四季膳食怎样合理安排	(295)	小儿不要食用含人工合成色素的 食品	(307)
什么是酸性食物与碱性食物	(296)		