

九十年代 女性百事指南

高放 曾荣 主编



北京出版社

九十年代 女性百事指南

主编

高 放
曾 荣

农村读物出版社

主编 高 放 曾 荣
编写 霍 文 雁 鸣
王 容 瑞 明
维 佳 久 文

九十年代女性百事指南

责任编辑 任 鹤

农村读物出版社出版
北京燕南印刷厂印刷
各地新华书店经销

787×1092毫米1/32 13.25 印张 298 千字

1991年3月第1版 1991年11月第2次印刷

印数：6601-198000 定价：5.85元

ISBN 7-5018-1563-2/7·212

(京)新登字169号

目 录

社 会 篇

- 1.如何看待女性自身特长 (2)
- 2.职业女性工作生涯 (2)
- 3.职业女性如何消除疲劳 (3)
- 4.职业女性应不断完善自己 (5)
- 5.树立良好形象 (8)
- 6.如何展现女性魅力 (10)
- 7.如何增强社交能力 (11)

家 庭 篇

- 1.消除婚后单调感 (17)
- 2.发展夫妻感情 (18)
- 3.夫妻共理家务 (22)
- 4.哪些语言和行动容易引起丈夫不快 (23)
- 5.摆正对丈夫和孩子的态度 (24)
- 6.被丈夫轻视怎么办 (25)
- 7.得不到丈夫配合怎么办 (27)
- 8.夫妻性格不一样怎么办 (28)
- 9.丈夫有不良习惯怎么办 (30)
- 10.丈夫发脾气怎么办 (31)
- 11.夫妻吵架怎么办 (32)
- 12.夫妻发生经济矛盾怎么办 (33)
- 13.夫妻性生活不和谐怎么办 (35)
- 14.丈夫有外遇怎么办 (37)

15. 离婚了怎么办	(39)
16. 离婚后如何对待孩子	(40)
17. 如何考虑再婚问题	(41)
18. 如何当好继母	(42)
19. 如何与婆婆和睦相处	(43)
20. 如何与妯娌相处	(45)

抚养子女篇

喂 养

1. 婴儿理想食品	(47)
2. 母乳的抗体与免疫	(47)
3. 如何喂母乳	(48)
4. 幼儿不喜欢喝奶怎么办	(49)
5. 改变半夜索食习惯	(50)
6. 解决幼儿进食难方法	(50)
7. 如何悉心照顾未满周岁婴儿	(51)
8. 初为人母须知	(53)
9. 新生儿最好妈妈照顾	(54)
10. 照顾宝宝小秘诀	(55)
11. 爱抚宝宝的正确方法	(55)
12. 婴儿为什么哭	(56)
13. 婴儿啼哭切勿制止	(58)
14. 听婴儿哭声可测知发育	(58)
15. 宝宝哭了怎么办	(59)
16. 让宝宝乖乖入睡	(60)
17. 小孩趴着睡好吗	(61)
18. 婴儿俯卧睡注意事项	(62)
19. 怎样照顾孩子睡觉	(63)

20. 儿童夜间难入眠怎么办	(64)
21. 孩子不肯睡觉怎么办	(64)
22. 睡前讲故事	(65)
23. 幼儿也会做恶梦	(66)
24. 孩子睡觉咬牙怎么办	(66)
25. 新生婴儿的皮肤护理	(68)
26. 如何处理婴儿尿布	(69)
27. 孩子尿床怎么办	(70)
28. 婴儿久坐有碍发育	(70)
29. 什么时候给婴儿沐浴最合适	(71)
30. 哄宝宝吃药	(71)
31. 如何安慰病中的孩子	(72)
32. 婴儿拍照不宜用闪光灯	(72)
33. 如何调整幼儿的情绪	(73)
34. 给保姆上安全课	(73)
35. 当心奶嘴意外	(74)
36. 预防幼儿意外	(75)
37. 发生意外的高危时刻	(75)
38. 高抛孩子危险	(76)
39. 属于孩子的小天地	(76)
40. 儿童睡房布置	(77)
41. 如何亲近儿童	(77)
42. 孩子爱粘母亲的原因	(78)
43. 关心怕生的儿童	(79)
44. 孩子害羞不必过虑	(80)

玩具和游戏

45. 孩子玩玩具身心均受益	(80)
----------------------	------

46.怎样选择玩具	(81)
47.玩具可逗婴儿开声	(82)
48.幼儿玩具要安全	(83)
49.婴儿助听玩具	(83)
50.玩具与游戏促进儿童触觉	(84)
51.通过把玩物件帮助幼儿认识事物	(85)
52.娃娃是与幼儿沟通的桥梁	(86)
53.游戏的好处	(86)
54.玩具太多不一定好	(87)

儿童疾病与保健

55.婴儿病前有征兆	(88)
56.婴儿粪便面面观	(89)
57.幼儿贫血象征	(89)
58.幼儿腹泻与呕吐	(90)
59.冬天常见的婴儿湿疹	(91)
60.对小儿麻痹症的认识	(92)
61.小儿麻痹症可预防	(92)
62.怎样测婴儿体温	(93)
63.儿童发烧怎么办	(93)
64.儿童先天性心脏病	(94)
65.怎样预防儿童心脏病	(94)
66.扁桃腺经常发炎应割除	(95)
67.儿童咽炎须谨慎	(95)
68.儿童急性肾炎护理	(96)
69.儿童哮喘	(97)
70.儿童耳痛应注意	(97)
71.3~5岁是股骨头坏死发病危险期	(98)

72. 儿童过分好动是病症	(99)
73. 危害儿童健康的寄生虫	(99)
74. 儿童糖尿病有特点	(100)
75. 缺乏营养易患佝偻病	(101)
76. 儿童“O”型腿	(101)
77. 儿童缄默症	(102)
78. 儿童精神病	(103)
79. 焦虑儿童心态	(103)
80. 恒齿需从乳牙保养	(104)
81. 防止幼儿牙蛀	(105)
82. 儿童应接种卡介苗	(105)
83. 孩子打预防针前后	(106)
84. 预防小儿出疹子	(107)
85. 孩子出麻疹如何护理	(108)
86. 小儿热痱预防和治疗	(109)
87. 身材矮小早期诊断和治疗	(109)
88. 赖氨酸与身高有关	(110)
89. 儿童过胖非好事	(111)
90. 孩子消瘦原因多	(111)
91. 让孩子养成洗手习惯	(112)
92. 训练孩子自己洗澡	(112)
93. 坏习惯妨碍发育成长	(112)
94. 如何使孩子体型健美	(113)
95. 如何对待孩子口吃	(114)
96. 幼儿口才训练从何时起	(115)
97. 婴幼儿为何吮手指	(115)
98. 习惯动作对儿童的影响	(116)

99.当孩子抽筋时	(117)
100.重视婴儿失聪	(118)
101.早期发现婴幼儿智能缺陷	(118)

儿童体育活动

102.婴儿能否学游泳	(119)
103.哪些运动适合孩子	(120)
104.多做体育活动四肢灵敏	(121)
105.儿童健美操	(122)
106.小孩玩秋千滑梯好	(123)
107.带孩子散步能促进平衡感	(124)

儿童穿戴

108.幼婴衣着应否包紧	(125)
109.婴儿新衣服先洗后穿	(125)
110.怎样为儿童买鞋	(125)
111.儿童宜穿绑带鞋	(127)
112.孩子穿着打扮	(127)

教育子女篇

1.音乐胎教好处多	(130)
2.注意婴儿心智发展	(130)
3.怎样使子女更聪明	(131)
4.聪明孩子有特性	(132)
5.如何教幼儿学说话	(132)
6.创造儿童语言环境	(133)
7.孩子沉默寡言有原因	(134)
8.电视无法代替玩伴	(134)
9.注意观察儿童听力征兆	(135)
10.弱智儿童成熟度测定	(135)

11.怎样选择儿童读物	(136)
12.激励孩子读书	(136)
13.孩子几时适合学习	(137)
14.从聊天开始教小孩写作文	(137)
15.不要拔苗助长	(138)
16.学习电脑乐趣无穷	(138)
17.应满足孩子学习的倾向	(139)
18.练习书法对孩子的身心培养有好处	(140)
19.儿童学习本能受新奇事物影响	(140)
20.错误的教育儿童方法	(141)
21.独生子女的教育	(142)
22.怎样教育 2~3 岁的孩子	(143)
23.宝宝也有个性	(144)
24.缺少温情的婴儿会有暴力倾向	(144)
25.儿童心情不好尽早抚慰	(145)
26.孩子在家在校表现不同原因	(145)
27.强迫改变惯用手有害无益	(146)
28.家有过动儿管教要耐心	(147)
29.教育须循循善诱	(147)
30.打骂孩子适得其反	(148)
31.怎样让孩子听话	(149)
32.培养孩子独立性	(150)
33.培养孩子自信心	(150)
34.参加团体活动	(152)
35.重视儿童情感培养	(153)
36.孩子学坏原因	(154)
37.怎样使孩子不说谎话	(154)

38.青少年变坏前的征兆	(155)
39.让儿童养成储蓄好习惯	(156)
40.别和孩子冷战	(156)
41.用幻想故事帮助孩子成长	(158)
42.如何教育孩子应付恐惧	(159)
43.多与孩子交谈	(161)
44.正确辅导青少年	(161)
45.过分管教孩子的危害性	(165)
46.让孩子从小分担家务	(166)
47.培养孩子习惯学校生活	(167)
48.儿童与故事	(167)

卫 生 篇

青春期生理卫生

1.青春期丰满不必减肥	(170)
2.初潮与发育	(170)
3.未婚少女月经异常	(171)
4.青春期保护好声带	(172)
5.如何治疗青春痘	(172)

结婚与健康

6.有正常性生活不易患妇科病	(173)
7.提防蜜月膀胱炎	(174)
8.怀孕前的准备	(174)
9.安眠药导致怪胎	(175)
10.孕妇少碰猫	(175)
11.孕妇不宜 X 光透视	(176)
12.孕妇避免接触抗癌药	(176)
13.孕妇不可随使用药	(176)

14. 孕妇慎用中药	(177)
15. 孕妇莫服咖啡	(178)
16. 孕妇性生活须知	(178)
17. 孕期应刺激前庭系统	(179)
18. 良好情绪有利分娩	(179)
19. 自然分娩好处多	(180)
20. 什么情况剖腹分娩	(181)
21. 分娩后须知	(181)
22. 小心渡过产后一周	(182)
23. 产妇会阴撕裂	(182)
24. 产后小便很重要	(183)
25. 产妇口腔卫生	(183)
26. 注意下体卫生	(184)
27. 分娩后掉发勿过虑	(185)
28. 流产注意保养	(185)
29. 坐月子别补过了头	(186)
30. 坠胎后不易受孕	(186)
31. 哺乳期应吃什么食物	(187)
32. 孕期饮食卫生	(188)
33. 孕妇食素油婴儿皮肤嫩	(191)
34. 孕妇饮食与婴儿牙齿	(191)
35. 孕妇体重正常增加率	(192)
36. 孕妇最好左侧卧	(192)
37. 孕妇工作时间与强度	(193)
38. 孕妇运动应注意什么	(193)
39. 怀孕后皮肤毛发变化	(194)
40. 妊娠初期呕吐	(194)

41.孕妇预防鼻塞	(195)
42.怀孕与贫血	(195)
43.孕妇提防腿抽筋	(196)
44.妊娠中毒症状	(196)
45.妊娠晚期出血不可忽视	(197)
46.从白带看妇科疾病	(198)
47.预防尿道感染	(199)
48.子宫切除以后	(200)
49.乳腺炎的防治	(200)
50.早期乳癌治愈率高	(201)
51.海藻类食物抑制乳癌	(202)
52.女性须及早预防骨质疏松	(202)
53.如何顺利渡过更年期	(203)
54.老年妇科病要及早治疗	(204)
55.卵巢健康须注意	(205)

服 饰 篇

服 装

1.合身的内衣裤使你更加妩媚	(207)
2.黑白搭配各种场合皆宜	(207)
3.深红色口红与服装搭配	(208)
4.白衣服饰要搭配好	(208)
5.怀孕期穿衣要诀	(209)
6.什么样的花卉图案适合你的体型	(209)
7.要想年轻勿穿硬质衣料	(210)
8.身材丰满可扮苗条	(211)
9.适当的衣着掩腰围	(211)
10.扬长避短勿赶时髦	(212)

11.怎样用对比色搭配衣服	(212)
12.变化多样的穿衣法	(213)
13.添衣六要诀	(214)
14.胖子穿衣也有优点	(214)
15.瘦人穿衣也有韵味	(215)
16.裙长适中最好	(215)
17.服装颜色选择	(215)
18.防病治病衣物	(216)
19.过胖或过瘦的人不要穿太紧的衣服	(217)
20.夏天穿什么样的衣服	(217)
21.夏日晚装的颜色	(218)
22.衣着打扮要看环境	(218)
23.女性在办公室的装束	(219)
24.利用衣服遮掩不完美的身材	(220)
25.出国的衣着	(220)
26.牛仔裤穿着	(221)
27.娇小女性的穿着	(222)

鞋 袜

28.穿鞋大有学问	(223)
29.高跟鞋穿出优雅	(223)
30.丝袜还是没有图案好	(224)

手提包坤包

31.什么样的手提包适合你	(224)
32.白色坤包大方实用	(225)
33.怎样选购坤包	(226)
34.手提包与鞋子的搭配	(226)

首 饰

- 35.根据发型选配眼镜 (227)
- 36.怎样佩戴装饰品 (227)
- 37.如何挑选结婚戒指 (228)
- 38.怎样保护珍珠装饰品 (229)
- 39.耳环怎样配衬脸型 (229)
- 40.腰带得当能掩饰身材缺点 (230)

美 容 篇

化 妆

- 1.化妆可使人年轻 (233)
- 2.改变化妆习惯使你年轻 (234)
- 3.眼睛化妆 (235)
- 4.三色眼影化妆 (236)
- 5.修饰脸型小技巧 (237)
- 6.消除皱纹 (237)
- 7.运动后迅速化妆法 (237)
- 8.化妆品能用多久 (238)
- 9.从化妆看个性 (238)

发 型

- 10.什么样的发型适合你 (239)
- 11.年代与发型 (240)
- 12.前额留海梳高配合脸型 (240)
- 13.发型要配合形象 (241)
- 14.层次式的短发怎样理 (241)
- 15.怎样梳理头发 (242)
- 16.头发发叉怎么办 (242)
- 17.怎样预防落发 (242)

18.什么情况不宜烫发	(243)
19.烫发不宜过卷	(244)
20.发型辅助品的使用	(244)

皮肤保养及其他

21.怎样保护皮肤	(245)
22.面部保养免留痕	(246)
23.寒冷地区的皮肤保养	(247)
24.减少头屑唯有多洗头	(248)
25.美容大忌	(249)
26.美容小知识	(250)
27.家常美容	(251)
28.中年人的风韵	(251)
29.怀孕打扮有利胎教	(252)
30.产后恢复身材	(252)
31.颈的护理不可忽视	(253)
32.脸部按摩要顺着肌肉方向	(254)
33.香肥皂不宜大量使用	(254)
34.如何保护你的美目	(255)
35.避免眼尾下垂	(255)
36.眼部健美操	(256)
37.简易面部体操	(256)
38.孕妇面部按摩操	(257)
39.中年妇女应注意培养风度	(257)
40.女性具有魅力的秘诀	(258)

饮食营养篇

1.成人需要什么营养	(261)
2.儿童需要什么营养	(262)

3. 改善营养提高儿童智力.....	(265)
4. 肉奶类的食疗.....	(266)
5. 禽蛋类的食疗.....	(269)
6. 水产类的食疗.....	(272)
7. 蔬菜类的食疗.....	(273)
8. 豆类的食疗.....	(275)
9. 调味类的食疗.....	(276)
10. 果品类的食疗	(280)
11. 油脂类的食疗	(283)
12. 烹饪与制作	(283)
13. 家常菜谱(清淡菜、宴会菜).....	(293)

健美篇

健美操

1. 水中健美操.....	(390)
2. 座椅上健美操.....	(391)
3. 球操.....	(392)
4. 十分钟体操.....	(393)

健美运动

5. 小腿匀称运动.....	(393)
6. 腰部运动.....	(394)
7. 跑出健美身材.....	(395)
8. 老年迪斯科.....	(395)
9. 按摩美化乳房.....	(395)
10. 运动延缓老化	(396)
11. 厨房运动	(396)
12. 办公室运动	(397)
13. 手部运动	(397)