

金川 维嘉
石鼓 主编



现代 家庭最新生活 万事全



天津
科技翻译
出版公司

现代家庭生活最新万事金

金川 维嘉 石鼓 主编

天津科技翻译出版公司

津新登字:(90)010

责任编辑:刘永生

现代
家庭生活
最新万事全

全川
主编 维嘉
石鼓

天津科技翻译出版公司出版
新华书店天津发行所发行
河北省霸州市印刷厂印刷

* * *

787×1092 1/32 印张:21.25 字数:625千
1994年5月第1版 1994年5月第1次印刷

ISBN7-5433-0436-8/N·35

定价:16元

现代家庭生活最新万事全

主 编：金 川 维 嘉 石 鼓

编写人员：丁明霞 文 静 王春香 石瑞贞 孙美娟
田文清 冯 杰 冯 雷 李 红 李 莉
李荣芝 刘艳春 任 侠 何 和 汪 明
宋文祥 吴 江 吴金昌 肖 惠 张 莉
武 旭 段亚峰 赵文萍 赵国秀 赵延军
赵丽君 闻 涛 阎承生 唐芸芸 梁金玉
梁芝芳 董新平 裴菊英

目 录

人际关系

一、搞好人际关系的基本原则与方法	2
怎样学会与人交往	2
怎样学会交际的本领	2
初次交往要注意什么	3
怎样与人交谈	3
怎样做客和待客	4
社交中应注意哪些礼貌、礼节	5
怎样信守诺言	6
怎样搞好群众关系	6
注意小节	7
人际关系中的“五忌”	8
二、同志关系	9
(一)同事关系	9
关心他人但要避讳隐私	9
用“口”、“耳”的学问	10
路遥知马力,日久见人心	10
(二)伙伴关系	11
利益均沾	11
人品	11
信用	12
作长久打算	12
目标明确,界限分明	12
(三)睦邻关系	13
以“上”为鉴,己所不欲勿施于人	13

在公共事物中树立你的形象	14
避讳邻居的隐私	14
把睦邻活动安排在日程中	14
为邻居夫妻劝架要会劝	15
(四)同行关系	15
访良师	15
寻益友	16
互通信息大有益	16
化干戈为玉帛	17
同行认同心理	17
三、家庭关系	17
(一)夫妻关系	17
破除“夫为妻纲”的思想	18
“大集体,小自由”	18
夫妻要常交流	19
小吵一顿又何妨	19
互相信任是对人格的肯定和尊重	19
(二)父子关系	20
伙伴关系、朋友关系	20
教育关系的转化	20
遗产继承与“遗志”继承	21
“孝道”重于生前	21
父对子的期望莫过于成材,子对父的孝敬莫过于“放心”	21
(三)婆媳关系	22
多一分理解	22
多一分爱护	22
多一分真诚	23

多一分诚心	23
多一分宽容	24
四、朋友关系	24
(一)莫逆之交	24
交友之道在于情真	24
非净友不为莫逆	25
莫逆可得而不可求	25
(二)忘年之交	25
抓住时机建立友谊	25
忘年之交的不可忘的准则	26
忘年之交是一种逐渐走向互相启迪的	
交往	26
(三)异性之交	27
避免误解	27
玩笑开在众人面前	27
你的异性朋友,应当是你爱人的同性	
朋友	28
五、对立关系	28
不应该用感情去竞争,应该用理智去	
竞争	28
信息意识是“知己知彼”的前提	29
“同行是冤家”,也是最主要的信息渠	
道	29
“同行是冤家”,不要被假信息所困扰	30
家教红绿灯	
怎样培养孩子的独立生活能力	32
怎样对待孩子的秘密	32

孩子挨了老师的批评之后该怎么办	33
怎样制止孩子之间的吵架	33
怎样和孩子谈话	34
怎样询问孩子的学习情况	35
怎样对待孩子的学习成绩	36
怎样对待孩子提出的难题	38
怎样唤起儿童智力发展的内在因素	39
怎样辅导孩子的学习	39

法律常识

一、民事法律部分	42
(一)公民个人财产所有权	42
公民个人的财产所有权包括哪些内容	42
财产所有人的财产遭受侵害时,可向	
人民法院提出哪些要求	42
什么人可以享受民事权利和承担民事	
义务,什么是权利能力	42
什么是侵权行为	43
(二)继承法	43
我国继承法有哪些基本原则	43
遗产的范围包括哪些	43
个人承包权能不能继承	44
什么是法定继承	44
哪些人可作死者的法定继承人	45
法定继承人的继承顺序是怎样规定的	45
怎样确定同一顺序法定继承人的继承	
份额	46
什么是遗嘱继承	46
遗嘱有哪些形式	47

遗嘱要具备哪些条件才算有效	47	与义务	52
夫妻一方死亡,活着的一方是否与子女和死者的父母平均分配死者遗留下来的财产	47	死者生前所负债务,应由谁清偿? 如果负债超过遗产怎么办	52
有继承权的人在什么情况下会丧失继承权	48	“父债子还”有无法律依据	52
已经出嫁的女儿,能否继承父母的遗产	48	依法被判徒刑或死刑的罪犯,有无继承权	53
除合法婚姻所生的子女以外,其他如非婚生子女(即私生子)、养子女、继子女有继承权吗? 所谓过房儿子、嗣子等,也有继承权吗	48	二、婚姻法部分	53
死者的堂兄弟姐妹、侄儿、侄女是否享有遗产继承权	49	(一)结婚	53
女儿死亡后的女婿、儿子死亡后的媳妇,是否有权继承岳父母或公婆的遗产	49	婚姻自由,是不是可以随便结婚和离婚	53
并非法定继承人,甚至和死者没有亲属关系的人,但对被继承人生前尽过赡养(扶)养义务的,可否分得遗产	49	如果父母或其他人干涉婚姻自由,应该怎么办	53
兄弟姐妹之间可以互相继承遗产吗	50	什么叫“借婚姻索取财物”的行为? 索取的财物是否可以追回	54
寡妇改嫁时可带走财产吗	50	什么叫重婚? 结婚后发现对方重婚怎么办	55
有继承权的人能否放弃继承	50	丈夫虐待妻子,妻子可以向法院提出控告,要求离婚并对男方判罪吗	55
无人继承的遗产怎样处理	50	结婚需要具备哪些条件	55
“五保户”的遗产怎样处理	51	男女结婚自愿,有关组织和家长还能不能过问	56
已经离婚的配偶,能否继承原配偶的遗产	51	按照婚姻法的规定,哪些情况禁止结婚	56
外孙子女能否代位继承外祖父的遗产	51	什么是直系血亲和旁系血亲? 三代以内的旁系血亲怎么计算	57
对被继承人虐待、遗弃或拒不承担义务的法定继承人,是否可以剥夺其继承权	51	同姓的人可以结婚吗	57
什么叫遗赠? 遗赠受领人有哪些权利		不同民族的男女可以结婚吗	58
		不同民族的男女结婚后,子女属何民族	58
		中国人可以同外国人结婚吗	58
		结婚有些什么手续	58

不履行婚姻登记手续,可以结婚吗	59
结婚一定要举行仪式吗	60
婚前是否需要订订婚手续	60
夫妻所得财产如果有多有少,是否因此对财产的处理权也有大有小	60
夫妻双方婚前所有的财产是否也归夫妻共同所有	60
婚姻法规定,夫妻有互相扶养的义务,当一方不愿履行这一义务时,另一方该怎么办	60
(二)家庭成员关系	61
父母与子女之间各有哪些权利和义务,对拒不实行这种权利和义务的父母或子女怎么办	61
子女可以跟母亲姓吗	61
人到什么时候才算成年?对已成年的子女,父母是否还承担管教和抚养的义务	61
非婚生子女与婚生子女比较,其权利和义务有无不同之处	62
未成年非婚生子女的生活费和教育费由谁负责	62
父母已经死亡或无力抚养时,有负担能力的兄姐,有无抚养未成年弟妹的责任	62
可不可以收养子女?收养子女要办什么手续	62
(三)离婚	63
双方自愿离婚,是否还需要经过法院	63
夫妻一方要求离婚,另一方不肯离婚怎么办	63

要求离婚,是否一定要经过有关组织或基层调解委员会的调解,或由组织出具证明信,才能向人民法院起诉	63
准许夫妻离婚和不准离婚的法律依据是什么	64
受骗离了婚,怎么办	64
可不可以把结婚后不生孩子作为离婚的理由	64
一方生麻风病可以离婚吗	64
夫妻一方患精神病,另一方可以提出离婚吗	65
夫妻分居三年以上,是否可以作为离婚理由	65
一方犯罪后,另一方是否可以提出离婚	65
谁先提出离婚,谁就“吃亏”,是不是这样	65
离婚后又想复婚,怎么办	66
夫妻离婚后,双方所生的子女应该由谁抚养	66
夫妻离婚后,对子女的生活费和教育费如何确定?以后是否可以变更	67
离婚后,一方拒绝另一方探望孩子,对不对	67
离婚时,一方生活有困难,能否要求对方在经济上给予帮助	67
离婚时,对家庭的债务如何分担	68
如果负有义务的一方拒不执行关于扶养费、抚育费、赡养费、财产分割等判决或裁定,怎么办	68
三、经济法部分	69

什么是经济合同	69	民事纠纷案件,是向原告所在地还是	
经济合同有哪些种类	69	向被告所在地的人民法院告状	76
经济合同有哪些形式	70	因他人的犯罪行为而遭受物质损失,	
经济合同应具备哪几项主要条款	70	公民有权向法院起诉要求赔偿吗	76
合同签订后,因国家牌价调整而发生		什么是证据?哪些东西可以作为证据	77
价格上的争议,怎么办	71	当事人对于用作证据的鉴定结论有意	
经济合同订立后,因情况发生变化不		见,可以要求重新鉴定吗	77
能全面履行,怎么办	71	与案件有利害关系的人,是否可以作	
变更或解除经济合同,需经过哪些手		证人	77
续	71	打官司可以找代理人吗?委托代理人	
经济合同因变更或解除而发生的责		应办什么手续	77
任,应由谁承担	72	离婚案件可以委托代理人吗	78
怎样承担违反经济合同的责任	72	什么叫辩护,哪些人可以担任辩护人	78
经济合同是否要经过经济合同管理机		什么是已经发生法律效力判决或裁	
关鉴定后,才能生效	73	定	79
经济合同发生纠纷时,应向哪个机关		什么是上诉、抗诉和申诉?三者有什么	
申请处理?不服仲裁决定的,可否向法院起		不同,在期限上有什么规定	79
诉	73	公民之间发生民事纠纷,应该怎样解	
因无效合同发生纠纷没人管吗	73	决?是否都要先经过双方单位或基层调解	
代订合同需要办理什么手续	73	组织调解	79
经济合同与一般民事合同有何异同	74	老人或未成年子女要求给付赡养费、	
四、诉讼法部分	74	扶养费、抚育费、抚恤金的诉讼,或追索劳	
到法院打官司,怎样写状纸?口头告状		动报酬的诉讼,是否可提出先行给付	80
可以吗	74	请律师当辩护人怎么请?是否还要交	
未成年人或者患有间歇性精神病的人,		费	80
可以向法院告状吗	75	请律师打官司可以免费吗	80
只有怀疑线索而设有可靠根据,是否		五、公证部分	81
可向司法机关控告?会不会因此而被指为		我国公证机关有哪些业务	81
诬告	75	如何申请办理遗嘱公证	81
具有共同权利义务关系的当事人之			
一,是否可以单独向法院提起诉讼	75		

怎样申请办理经济合同的公证	82
怎样申请办理房屋买卖合同的公证	82
如何申请办理委托公证	82
怎样申请办理收养公证	83
解除收养关系能否公证	83

保险常识

一、常用术语	85
保险	85
保险人	85
投保人	85
被保险人	85
受益人	85
保险代理人	85
保险经纪人	86
危险	86
静态危险	86
动态危险	86
保险标的	86
保险利益	86
保险价值	86
保险金额	87
保险责任	87
保险赔偿	87
保险期限	87
代位求偿权	87
保险委付	87
免赔率	87
实际全损	87
推定全损	88
保险合同	88

投保单	88
保险单	88
投保	88
承保	88
保险费	89
保险费率	89
施救费用	89

二、保险种类	90
共同保险	90
重复保险	90
全额保险	90
低额保险	90
超额保险	90
定值保险	90
不定值保险	90
人身保险	90
人寿保险	90
意外伤害保险	90
两全保险	91
定期保险	91
终身保险	91
生存保险	91
年金保险	91
财产保险	91
火灾保险	91
社会保险	92
责任保险	92
保证保险	92
保险危险	93
法定保险	93
自愿保险	93

单一危险的保险	93
综合危险的保险	93
原保险	94
再保险	94
普通保险	94
普通财产保险	94
货物运输保险	94
养老保险	94
医疗保险	94

金融知识

一、货币	96
纸币上为什么大都印有人物肖像	96
人民币为什么分为纸币和硬币	96
为什么人民币纸币上印有“中国人民 银行”字样，而硬币上刻有“中华人民共和 国”字样	96
人民币上的民族文字有哪些	96
人民币的简写符号“¥”的由来	97
残缺的人民币如何兑换	97
如何鉴别真假美元	97
港币的叫法	98
二、储蓄	98
怎样选择储钱方式	98
储户怎样保存存款单	99
为什么储蓄要用真名	99
什么是密码储蓄	99
银行储蓄计算新方法	100
都市流行的新时尚——储蓄礼仪卡	100

暗记加密——简单实用的储蓄方法	100
储蓄存单存折丢失后怎样挂失	101
什么是三种外币存款	101
怎样巧存外币	101
邮政汇兑款如何转储	102
三、信用卡	102
什么是信用卡？信用卡有几方当事人	102
信用卡有哪些种类	103
什么是长城信用卡	104
牡丹信用卡的使用方法	104

四、典当业务	105
典当业务的经营范围	105
怎样办理典当手续	105
典当物品如何估价	105
典当的期限及要求	105

五、投资点滴	106
什么是证券、债券、股票？它们三者的 区别是什么	106
什么是“道—琼斯指数”	106
股票有哪些种类	106
什么是所得税？哪些项目可以免税	107

医学常识

一、就医指南	109
如何选择医疗单位	109

哪些疾病需看心理咨询门诊	109
什么是慢性疲劳症候群	109
什么是高压氧治疗? 哪些病适于高压氧治疗	109
长期低热患者应考虑哪些疾病	110
如何鉴别咯血与呕血	110
如何早期发现乳腺癌	110
肝癌的报警信号是什么	111
转氨酶及澳抗的意义是什么	111
化验血钙、磷能确诊佝偻病吗	111
异常白细胞增多是白血病的吗	111
如何看血常规化验单	112
血脂测定有什么意义	112
心肌酶的意义是什么	112
X 线检查是怎么回事	112
造影检查是怎么回事	113
CT 检查是怎么回事	113
超声波检查是怎么回事	113
做妇科 B 超检查时憋尿越多越好吗	113
什么是肝癌的特异性扫描	114
二、用药指南	114
抗生素类药物	115
心脑血管用药	118
镇静及催眠药	120
解热镇痛药	121
抗过敏药	121
治贫血药	122
止咳祛痰及平喘药	122
消化系统用药	123
维生素及营养制剂	124

家用保健药箱	125
如何使用肠虫清	125
阿斯匹林可长期服用吗	125
服中成药有何讲究	126
老年人用药应注意些什么	126
滥用滋补药有哪些危害	126
如何看待药物香烟	127
“平安药”能保平安吗	127
三、常见病预防	127
经常患感冒怎么办	127
咳嗽怎么办	128
哮喘病发作怎么办	128
患了先天性心脏病怎么办	129
得了冠心病怎么办	129
得了高血压病怎么办	130
胃炎是怎样发生的	130
患了急性胃肠炎怎么办	131
患消化性溃疡怎么办	131
患了慢性肝炎怎么办	132
患了贫血怎么办	132
得了肥胖病怎么办	133
得了糖尿病怎么办	133
得了肾炎怎么办	134
得了泌尿道感染怎么办	134
妊娠呕吐怎么办	135
月经不调怎么办	135
患了滴虫性阴道炎怎么办	136
得了老年性阴道炎怎么办	136
什么是更年期综合症	136
经前期紧张综合症是怎么回事	137
阴道出血是怎么回事	137

四、意外伤害	137
遇到有人溺水了怎么办	137
触电或雷击后怎么办	138
一氧化碳中毒怎么办	138
毒虫蜇咬后怎么办	138
外伤出血怎么办	139
中暑后怎么办	139
什么是过敏性休克? 如何抢救	139
怎样救治电击伤	140
软组织扭挫伤后怎么办	141
五、儿童疾病防治	141
怎样尽早发现儿童抑郁症	141
如何防治“学生冷漠症”的蔓延	141
小儿为什么会枕后脱发	142
得了假性近视怎么办	142
贪玩电子游戏机会引起近视吗	142
怎样预防龋齿	143
小儿遗尿怎么办	143
小儿多汗症中医怎么治	144
儿童肥胖应如何减肥	144
孩子经常流鼻血是什么病	144
发现孩子贫血怎么办	145
婴儿腹泻的治疗与护理	145
如何发现小儿先天性心脏病	146
如何预防维生素A中毒	146
扁桃体经常发炎要手术摘除吗	147
怎样照顾骨折后打石膏的孩子	147
小儿为什么不宜多吃糖	147
小儿为什么要进行定期健康检查	147
头发化验的意义是什么	148

养生保健

一、心理保健	150
(一)培植健康心理	150
进取精神	150
笑口常开	150
乐以忘忧	150
淡泊宁静	150
积极思维	151
宽恕——养生的坦途	151
幽默	151
一吐为快	151
(二)克服不良心理	151
制怒	151
戒燥	152
勿多疑	152
摒弃“自我中心论”	152
二、饮食保健	152
(一)饮食的“宜”与“忌”	152
食不宜偏	152
食勿过饱	153
调合五味	153
清晨宜饮清水	153
早餐宜配流食	153
温馨和谐助加餐	153
膳后保健不可忘	153
(二)并非“绿色”就有益于健康——几 种不宜食用的蔬菜	154
贮藏过久的蔬菜	154
未腌透的酸菜	154

青色西红柿	154
用化肥“催生”的豆芽	154
(三)莫贪“口福”碍养生——几种可能	
致病的动物性食物	154
慎食蛙肉	154
食蟹防中毒	154
珍惜生命,慎食野味	155
(四)保健食品	155
什么是保健食品	155
春季佳肴——香椿	155
盛夏美食——西瓜	156
四时皆宜的佳果——苹果	156
梨——冬天的理想果品	156
养生珍果——龙眼	156
健脑益智的核桃	156
滋补保健食品	156
“粥养”与药粥	157
几种药粥	157
保健药酒	158
自制药酒	158
自制保健糖	159
饮酒须知	159
茶、饮茶、茶的妙用	159
三、起居保健	161
(一)居室	161
色彩协调	161
留有余地	161
环境清洁	161
“香花”与“毒草”	161
妙法除秽气、雅室留清芳	161
厨房管理的学问	162

卫生间要名符其实	162
(二)起居	162
让大脑“调休”	163
商议家政看“时辰”	163
荧屏消遣,宜饮香茗	163
淋浴时间不宜长	163
浴后不要忙于化妆	163
运动后不要立即洗澡	163
刷牙方法关系到健齿	163
睡眠也有“高效益”	164
睡未必一定要“如弓”	164
硬床更有益于您的健康	164
莫道“高枕无忧”	164
珍惜生命、保证睡眠	164
入梦莫点“长明灯”	164
(三)服装与保健	164
服装保健三要领	164
全面理解服装的保护功能	165
穿新衣先洗涤	165
常穿丝绸衣,皮肤能受益	165
内衣何须太时髦	165
四、少儿保健	165
心理健康与健康成长	165
培养孩子的卫生习惯	166
合理安排中、小学生的午餐	166
正确认识营养,防止儿童过胖	167
儿童斜视应及时治疗	167
五、青春期保健	167
迈好青春第一步	167
“标准身高”	168

防治“少白头”	168	智力与遗传有关吗	177
除掉“青春痘”	168	近亲结婚有什么危害	178
合理使用化妆品	168	(四)胎教点滴	178
不必过分追求“苗条”	169	胎儿盼佳音	178
视疲劳	169	孕妇重仪表——胎儿可受益	178
高度近视者更应注意保护视力	169	心静神怡——胎儿生长的理想天地	179
手足多汗的对策	169	环境良好——胎儿生长的重要因素	179
六、中老年保健	170	(五)孕妇保健	179
西山红叶好	170	妊娠的不同时期对营养有什么要求	179
老年人保健浅说	170	孕妇吃酸性食物有什么好处	179
营养保健琐议	170	孕期保健应注意什么	180
中年美容略说	172	最佳生育年龄	180
自我检测——了解衰老征候	172	怀孕六忌	180
微循环——抗衰防老的“瓶颈”	173	孕妇慎用抗生素	180
益智增寿——预防老年性痴呆	173	(六)婴幼儿保健	181
危险信号——短暂性脑缺血发作	173	训练婴儿翻身	181
(PIA)	173	帮助婴儿练爬	181
口腔保健——益寿延生的关键	173	舒适安静,有益育婴	181
七、妇幼保健	173	婴儿腹泻可用米汤补液	182
(一)女青年宜重视心理保健	174	营养益智	182
(二)婚前保健	174	断奶期保健	182
婚前应做健康检查	174	婴儿宜睡羊羔皮	182
婚前应补充营养	174	儿童莫滥“补”	182
婚前心理准备	175	育儿八忌	182
血型与婚姻	175	八、康复保健器具	183
新婚须防病	176	做广告的未必是好的	183
(三)优生遗传	176	保健器具浅说	184
优生包括哪些内容	176		
为什么要讲优生	176		
环境污染对胎儿有什么影响	177		

饮食营养

一、营养	186	过量摄入维生素 A、D 有害	197
(一) 人体所需要的营养素	186	7. 营养队伍中的无名英雄——水	198
1. 生命的基础——蛋白质	186	水对人体的作用	198
生命与蛋白质	186	硬水和软水	199
蛋白质的基本单位——氨基酸	186	过硬的水影响健康	199
怎样判断蛋白质的营养价值	186	水质并非越软越好	199
如何提高蛋白质的营养价值	187	适宜的饮水硬度	200
人体对蛋白质的需要量	187	8. 不可忽视的食物纤维	200
蛋白质的食物来源	187	对人体健康的作用	200
2. 热能的储藏库——脂肪	187	食物纤维的来源	201
脂肪对人体的作用	187	9. 各种营养素之间的关系	201
饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸	188	产热营养素之间的关系	201
如何评定脂肪的营养价值	188	产热营养素与维生素的关系	202
血脂与胆固醇	188	维生素之间的关系	202
如何选择膳食脂肪	189	氨基酸之间的关系	202
高脂肪食物的来源	189	常量元素和微量元素的关系	202
3. 人体能量的主要来源——糖类	190	(二) 各种食物的营养价值	203
对人体的作用	190	谷类	203
糖类食物的来源	190	豆类及其制品	203
4. 生命活动和从事劳动的动力——热能	190	硬果类	203
热能供给标准	190	蔬菜类	203
热能的来源和合理分配	190	水果类	204
摄入热量多少的自我判断法	191	肉类	204
5. 维持体内酸碱平衡的无机盐和微量元素对人体的作用	193	鱼虾类	204
6. 调节生命活动的维生素对人体的作用	195	蛋类	204
		乳类	211
		常见食物营养成分表	205
		(三) 调配平衡膳食	211
		1. 什么是平衡膳食	211
		2. 如何调配	211
		主食与副食的多品种搭配	211
		主食的多品种搭配	212

副食的多品种搭配	212	糕点及果品	227
平衡膳食举例	213	不同用食时间的食品种类	228
3. 一日三餐, 合理安排	213	不同用食人和不同用食场合的食品种类差别	228
早餐要吃好	213	(二) 巧购食品	230
午餐要吃饱	214	1. 果品类	230
晚餐要吃少	214	怎样选购草莓	230
4. 饮食要保持酸碱平衡	214	怎样挑选桃	230
哪些是碱性食品	214	怎样挑选杏	231
哪些是酸性食品	215	怎样挑选红元帅苹果	231
酸碱不平衡, 体内百病生	215	怎样挑选香蕉	232
食物搭配勿相克	216	怎样挑选脆沙瓤西瓜	232
合理烹调, 减少营养素的损失	216	怎样挑选红枣	233
合理的加工	217	2. 蔬菜、干货等	233
科学的烹调	217	甜椒与辣椒有何不同	233
(四) 纠正不利于摄取营养的饮食习惯	218	怎样鉴别蘑菇的质量	234
不良饮食习惯种种	218	如何挑选豆腐	234
酒后不宜饮咖啡	220	如何挑选腐竹	234
汤泡饭嚼不烂	221	怎样挑选粉丝	235
劝君吃饭莫看书	221	3. 水产品类	235
吃饭时要少说话	222	怎样挑选活鱼	235
剧烈运动之后不要马上喝水	223	怎样挑选冻鱼	235
不要空腹吃柿子	223	怎样挑选带鱼	236
饭后嚼块口香糖	223	怎样挑选对虾	236
		怎样挑选海带	236
二、饮食	224	4. 肉禽蛋类	237
(一) 饮食的种类	224	识别肉质量的基本方法	237
不同性质的食物种类	224	怎样鉴别肉制品的质量	237
主食	224	怎样挑选鲜蛋	238
副食	224	5. 奶及奶制品类	238
热菜	225	怎样鉴别牛奶是否掺假	238
汤类和饮料	226	为婴儿选购哪种奶粉好	239