

在家庭中女同胞的地位太重要了。“无女不成家”。我国不少地方把家庭主妇当作家庭的别称。青年女性怎样做到青春健美？中年妇女怎样迎接第二个青春？“多事之秋”需要注意什么呢？

人们通常把孩子叫作“宝贝”，独生子女自然更是掌上明珠了。独生子女怎样进行哺育教育？新型家庭应持怎样态度？使用什么方法呢？

老年人的健康长寿靠什么？靠“灵丹妙药”？还是靠饮食起居和适当锻炼来调养？精神因素在老年人的保健中占居什么位置？情绪与长寿、营养与长寿、运动与长寿有什么关系？

凡此种种，这部书也给您作了科学的回答。

当前，花、鸟、鱼在家庭中有蓬勃出现之势。这些观赏动植物形态优美、色彩缤纷。它的体态、色彩、歌声，给人们一种活泼愉快的感觉，给小家庭带来了新的生活气息。这部书将告诉您有关家庭养花、养鸟、养鱼的知识。

建设物质文明和精神文明是一个巨大的系统工程。我们国家正在实践之中。愿《现代家庭实用手册》在两个文明建设中发挥它“螺丝钉”的作用。

祝您健康长寿！

祝您家庭美满幸福！

1986年4月20日

目 录

第一章 现代饮食的科学方法

一、饮食与健康的关系

- (一) 主要营养物质的来源和作用..... (1)
- (二) 营养缺乏症种种..... (5)
- (三) 饮食过量对健康的影响..... (11)
- (四) 食物的性味对健康的影响..... (16)
- (五) 防止几种食物中毒..... (21)

二、饮食的科学方法

- (一) 饮食的质量和数量..... (28)
- (二) 如何安排现代膳食..... (36)
- (三) 食物的选择和贮存..... (39)

三、常见病的饮食调养

- (一) 几种食物的治病功能..... (42)
- (二) 正确使用补品..... (47)
- (三) 常见病的饮食调养..... (49)

四、滋补养颜保青春

——介绍奶、蛋、肉、禽、蜂蜜、人参、
黄芪、冬虫草等35种食品与药品的

科学吃法..... (68)

第二章 现代妇女健美常识

一、青春健美

- (一) 初潮前后..... (125)

- (二) 青春乳房..... (127)
- (三) 痛经之痛..... (133)
- (四) 青春健美..... (135)

二、现代婚姻与家庭

- (一) 新婚之夜与“蜜月”之病..... (139)
- (二) 性生活与生殖..... (143)
- (三) 怀孕须知..... (144)
- (四) “坐月子”的学问..... (148)
- (五) 多产伤身与保持健美..... (152)
- (六) 分娩后如何保持健美..... (154)

三、迎接第二个青春

- (一) 大有作为的中年..... (158)
- (二) 迎接第二个青春..... (162)
- (三) 多事之秋需注意..... (165)

第三章 独生子女的哺养教育

一、独生婴儿的喂养

- (一) 营养素需要量..... (179)
- (二) 吃母乳好处多..... (180)
- (三) 人工喂养法..... (181)

二、独生幼儿的教育

- (一) 家庭教育的科学方法.....
- (二) 独生子女的培养目标.....
- ~~(三) 家庭教育存在的弊端.....~~
- (四) 怎样正确地教育孩子..... (19)

第四章 现代家庭保健指导

一、妇幼卫生现代常识

(一) 经期的卫生.....	(203)
(二) 孕期的卫生.....	(204)
(三) 产后的护理.....	(207)
(四) 婴儿的护理.....	(208)
二、现代卫生保健知识	
(一) 一般卫生常识.....	(213)
(二) 家庭常备药物.....	(226)
(三) 家庭常用便方.....	(231)
(四) 家庭医疗小技术.....	(240)
(五) 传染病的防治.....	(243)
三、夫妇生活和计划生育	
(一) 夫妇生活知识.....	(253)
(二) 计划生育.....	(258)

第五章 老年健康长寿顾问

一、情绪与健康

(一) 情绪和生理关系.....	(267)
(二) “内伤”与“外感”.....	(268)
(三) 思想与情绪.....	(269)
(四) 乐观者长寿.....	(271)

二、营养与长寿

(一) 现代老年人的科学营养.....	(272)
(二) 保证足够的蛋白质.....	(273)
(三) 减少高脂肪膳食.....	(274)
(四) 增加维生素食量.....	(277)

三、运动与长寿

(一) 运动对老年健康的作用.....	(278)
---------------------	---------

(二) 老年人运动需注意什么..... (282)

(三) 几种锻炼方法介绍..... (283)

四、睡眠与长寿

(一) 睡眠对老年健康的作用..... (290)

(二) 怎样才能睡好..... (291)

(三) 失眠怎么办..... (295)

五、老年人的生活规律

(一) 老年人的心理变化..... (297)

(二) 老年人的起居规律..... (299)

(三) 老年人的安全保护..... (302)

(四) 老年人的膳食与穿着..... (305)

(五) 老年人的皮肤清洁..... (307)

六、癌症的早期侦破

(一) 癌症与发病原因..... (309)

(二) 怎样早期侦破癌症..... (319)

第六章 现代家庭食品加工

一、腌制品

(一) 蔬菜类..... (330)

(二) 禽、肉类..... (339)

二、火腿制品..... (344)

三、腊制品..... (347)

四、香肠制品..... (353)

五、酱制品..... (359)

六、熏制品..... (368)

七、卤制品..... (371)

八、蛋类制品..... (377)

第七章 现代家庭常用菜谱

一、素菜类·····	(382)
二、半荤菜类·····	(400)
三、豆腐菜类·····	(407)
四、猪肉菜类·····	(416)
五、牛羊肉菜类·····	(430)
六、丸子菜类·····	(434)
七、鸡鸭菜类·····	(439)
八、鸡蛋菜类·····	(444)
九、鱼虾菜类·····	(447)
十、汤类·····	(452)
十一、火锅类·····	(457)
十二、甜食类·····	(459)

第八章 现代家庭衣着知识

一、裁剪常识和用料计算

(一) 裁剪常识·····	(462)
(二) 用料计算·····	(464)

二、洗涤方法和保藏知识

(一) 现代保藏衣物的常识·····	(470)
(二) 如何熨烫化学纤维织物·····	(470)
(三) 各种织物洗涤、去渍和养护的方法·····	(471)

三、现代织物染色方法·····

	(487)
--	-------

第九章 现代家庭生活常识

一、现代家庭食品卫生

(一) 食物腐败及防腐方法.....	(490)
(二) 现代生活卫生要求.....	(492)
二、怎样防止食物中毒.....	(497)
三、培养良好的饮食习惯.....	(502)
四、科学贮藏食品的方法.....	(505)
(一) 一般贮藏法.....	(505)
(二) 塑料袋贮藏法.....	(509)
(三) 几种食品的贮藏.....	(510)
五、日常生活知识.....	(516)

第十章 现代家庭日用科学知识

一、安全用电常识

(一) 怎样防止用电事故.....	(541)
(二) 一般用电事故处理方法.....	(543)
二、现代家庭用品的使用和保养.....	(543)
三、日用品的修补和利用.....	(574)
四、现代家庭布置技巧.....	(578)

第十一章 现代家庭养花、鸟、鱼

一、家庭养花

1、君子兰.....	(589)
2、牡丹.....	(590)
3、玫瑰.....	(592)
4、米兰.....	(593)
5、月季.....	(595)
9、芍药.....	(597)
7、茉莉.....	(599)

8、迎春花.....	(601)
9、洋绣球.....	(602)
10、腊梅.....	(603)
11、菊花.....	(604)
12、梅花.....	(607)
13、昙花.....	(608)
14、夜丁香.....	(610)
15、金银花.....	(611)
16、吊兰.....	(612)
17、水晶掌.....	(613)
18、天门冬.....	(614)
19、文竹.....	(615)
20、西府海棠.....	(616)

二、家庭养鸟

(一) 观赏鸟的一般饲养管理.....	(617)
1、喂食.....	(617)
2、饮水.....	(619)
3、水浴.....	(619)
4、清洁.....	(620)
5、鸟体整理.....	(621)
6、温度.....	(622)
7、运动.....	(622)
8、换羽.....	(623)
9、观察.....	(623)
10、雌鸟的人工哺育.....	(624)
(二) 几种观赏鸟介绍.....	(629)
1、云雀.....	(629)

2、百灵.....	(630)
3、交嘴雀.....	(633)
4、黄雀.....	(634)
5、燕雀.....	(635)
9、金翅雀.....	(636)
7、朱顶雀.....	(637)
8、黄喉鹀.....	(638)
9、金山珍珠鸟.....	(638)
10、灰文鸟.....	(639)
11、绯胸鹦鹉.....	(641)
12、牡丹鹦鹉.....	(642)
13、玄凤.....	(643)
14、黄鹀.....	(643)
15、太平鸟.....	(645)
16、八哥.....	(646)
17、江豚歌鸲.....	(647)
18、鸲鸫.....	(648)
19、画眉.....	(649)
20、江嘴相思鸟.....	(651)

三、家庭养鱼

1、金鱼和热带鱼能否在同一容器里饲养.....	(653)
2、家庭养鱼容器.....	(653)
台式画景水族箱 (654) 台式圆形鱼缸 (654)	
新月形鱼缸 (654) 挂式鱼缸 (655)	
椭圆形鱼缸 (655) 莲花鱼缸 (655)	
3、家庭养鱼饵料.....	(655)
4、家庭养鱼护理.....	(656)

5、几种名贵的鱼品..... (658)

- | | |
|-------------|--------------|
| 红头帽子 (659) | 喜鹊花帽子 (659) |
| 红龙睛 (659) | 红蛋球 (659) |
| 红望天 (660) | 红水泡 (660) |
| 大尾虎头 (660) | 红头虎头 (660) |
| 光背红头 (661) | 黑头帽子 (661) |
| 五花龙睛球 (661) | 五花帽子 (661) |
| 五花虎头 (661) | 红望天球翻鳃 (662) |
| 五花龙背 (662) | |

6、热带鱼的护理工作..... (662)

- | | |
|---------------|--------------|
| 鱼缸 (663) | 水生植物 (663) |
| 石粒或砂粒 (663) | 养热带鱼的水 (664) |
| 鱼缸的清洁整理 (664) | 部分换水 (665) |
| 全部换水 (665) | |

7、几种奇妙的热带鱼..... (666)

- | | |
|-----------|------------|
| 斗鱼 (666) | 歧尾斗鱼 (666) |
| 口孵鱼 (667) | 大鳍帆鱼 (668) |

第十二章 家庭法律问答

- 1、什么是法? (670)
- 2、什么是社会主义法治? (671)
- 3、什么是宪法? (672)
- 4、什么是刑法? (673)
- 5、什么是犯罪? (674)
- 6、什么是故意犯罪? (675)
- 7、什么是过失犯罪? (676)
- 8、什么是正当防卫? (677)

- 9、正当防卫要具备什么条件? (678)
- 10、什么是罚金? (679)
- 11、什么是投机倒把罪? (679)
- 12、什么是侵犯公民人身权
利、民主权利罪? (680)
- 13、什么是强奸罪、奸淫幼女罪和轮奸罪?... (681)
- 14、什么是侵犯财产罪? (682)
- 15、什么是抢劫罪? (683)
- 16、什么是诈骗罪? (684)
- 17、什么是流氓罪? (684)
- 18、什么是妨害婚姻家庭罪? (685)
- 19、什么是虐待罪?什么是遗弃罪?..... (686)
- 20、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? (687)
- 21、公民拾得遗失物，或发现所有人不明
的埋藏物和隐藏物应如何处理? (687)
- 22、如果父母或其他人干涉婚姻自由，
应怎么办? (688)
- 23、什么是买卖婚姻或变相买卖婚姻? (689)
- 24、父母、子女之间有哪些权利和义务? ... (690)
- 25、什么叫继承? (691)
- 26、可以继承的遗产包括哪些东西? (691)
- 27、什么是经济法? (692)
- 28、为什么要制定《经济合同法》? (692)
- 29、经济合同纠纷应向哪个
机关申请处理? (693)
- 30、违反经济合同应负哪些责任..... (694)

31、什么是产权?什么是知识产权?.....	(694)
32、什么叫专利权?	(695)
33、什么是版权和著作权?	(696)
34、什么是诉讼法?	(696)
35、什么案件可以上诉?	(697)
36、什么是已经发生法律效力 判决或裁定?	(697)
37、什么是上诉、抗诉和申诉?	(697)
38、民事纠纷要具备什么条件才 可以起诉?	(698)
39、起诉状写哪些内容?	(699)

第十三章 现代家庭文明礼貌

一、讲文明、讲礼貌

(一) 讲文明.....	(701)
(二) 讲礼貌.....	(703)
(三) 讲究文明语言.....	(705)
(四) 礼貌待人.....	(711)
1、对父母.....	(711)
2、对老师.....	(712)
3、对领导.....	(713)
4、对同志.....	(714)
5、对邻居.....	(716)
6、访友.....	(717)
7、待客.....	(718)
8、探病.....	(719)
9、赴宴.....	(720)

10、吊丧..... (721)

11、交谈..... (722)

二、社会道德

1、社会公德..... (724)

2、在商店..... (725)

3、在医院..... (726)

4、在影剧院..... (727)

5、在体育场..... (728)

6、在旅店..... (729)

三、家庭道德

1、恋爱婚姻道德..... (730)

2、家庭关系..... (734)

四、交际舞基本知识..... (737)

第一章 现代饮食的科学方法

一、饮食与健康的关系

早在两千年前，我国第一部医学著作《内经》就已指出：“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，保其正色。”意思是说，必须注意饮食的调养，避免进食过度，才能保持人体的正气，战胜病邪。其后，在《金匱要略》中也提到：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。”就更说明了饮食与健康的关系密切。关于长寿问题，对百岁老人作了调查，发现长寿老人很少吃零食，多是日食三餐，定时定量，不暴饮暴食。主食中以主粮和杂粮搭配，副食中多以蔬菜、瓜果为主。这就进一步说明了饮食与健康长寿的关系非常密切。

由于科学技术的不断发展，现在，人们对饮食与健康的认识有了进一步提高。研究的结果表明：我们日常的饮食是不断为身体提供必需的营养物质，是维持身体正常的生长发育，供给热能，维持健康和修补机体的缺损组织的物质条件。现在已经清楚，我们日常的饮食为身体所提供的营养物质有：糖（碳水化合物）、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质、水和粗纤维等七类，而这些营养物质主要是由碳、氢、氧、氮、磷、硫、钾、钠、钙、镁、碘和铁等十二种化学元素所组成的。

（一）主要营养物质的来源和作用

为了更好的利用饮食，使它更有效地为人类健康服务，

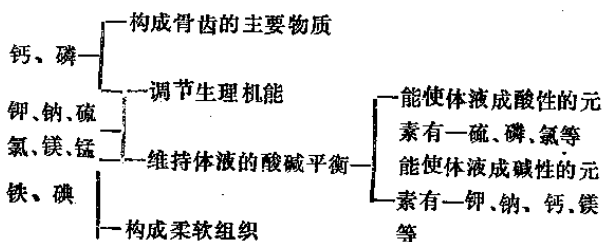
科学工作者对各种营养物质的作用和主要来源，都作了更深入的研究，经过实验证明，七类营养物质都有它的主要作用和主要来源的。

糖：糖的主要作用是供给热能，构成组织，调节脂酸氧化和促进发育。糖的主要来源是五谷、植物块根、块茎和豆类等。

脂肪：脂肪及类物质（蛋黄素、胆固醇）的主要作用是供给热能，构成体内组织，溶解 A、D、E、K 等四种维生素，并促进它们的吸收和利用。脂肪过多会影响乳糖的吸收利用。胆固醇可使肝内的脂肪增多，它的衍化物 7-脱氢胆固醇，经日光作用后，可变为维生素 D，在营养上有重要的功用。脂肪的主要来源是动植物油脂及硬果和种子。

蛋白质：蛋白质是构成一切生命的主要化合物，无论哪一种动物体内都含有蛋白质。据查明蛋白质是由二十几种氨基酸所组成的。其中有八种是动物身体内部不能制造的，必须由体外的食物中得到，所以这八种氨基酸叫做必需氨基酸。其余可在身体内部制造的，称为非必需氨基酸。蛋白质的主要作用是构成或修补身体的组织，供给热能，调节生理机能，维持正常的血浆渗透压，所以血浆蛋白质分量太低时，就会发生水肿。蛋白质的缺乏与形成胃肠溃疡病亦有关系。蛋白质的主要来源是五谷、乳类、蛋类、肉类和鱼类。

矿物质：矿物质的主要作用是构成骨、齿的主要成分，亦是构成柔软组织（如血和肌肉等）不可少的成分，还可以调节生理机能，如调节体液的酸碱度和渗透压，供给消化液中的酸碱元素。矿物质的作用归纳起来可用以下表解表示：



矿物质的主要来源是蔬菜、果实、乳类和肉类。

维生素：维生素的种类较多，它的作用也比较复杂，现把它的种类和作用以及主要来源归纳如下：维生素 A，有促进生长，增强抵抗力，预防干眼病，协助磷钙代谢和促进钙化等作用。它的主要来源是肝脏、奶类、奶油、蛋黄、奶粉、鱼肝油、番茄、扁豆、红薯、生菜、茄子、菜花、白菜和水果。维生素 B₁，有促进发育，预防和治疗脚气病，促进食欲，促进乳汁分泌，预防心脏肥大症和促进糖类氧化等作用。它的主要来源是米皮、麦皮、白菜、瘦肉、肝脏、豆类、芹菜。维生素 B₂，有预防眼障病，细胞中的氧化还原作用，促进发育，防止由维生素 B₂缺乏所致的眼炎、口角炎和阴囊炎等作用。它的主要来源是肝脏、肾脏、奶类、花生和蛋清等。维生素 B₃（遍多酸或泛酸），能使人体对 B 族维生素的吸收利用有重要关系。它的主要来源是蛋黄、米糠、黄瓜、豌豆和糖浆。维生素 B₅（烟酸），有预防人类癞皮病和促进新陈代谢的作用。它的主要来源是牛肉、肝脏、肾脏、奶类、豆类、花生和蔬菜。维生素 B₆（吡醇素），有预防皮肤病、治疗癫痫及肌肉软弱等作用。它的主要来源是蛋黄、肝脏、肾脏、肉类、奶类、大豆、米和麦。维生素 B₁₂（叶酸），有治疗贫血的作用。它的主要来源是肝脏、肾脏、蔬菜、牛

肉和猪肉。维生素 B_{12} 有治疗恶性贫血的作用。它的主要来源是肝脏，牛肉和猪肉。维生素 H（生物素），缺乏时可产生皮肤病、肌肉痛、胃痛和食欲不振。它的主要来源是肝脏、肾脏、蛋类、奶类、谷类、硬果和蔬菜。维生素 C，有预防治疗坏血病，预防传染病，促进体内氧化和外伤愈合。它的主要来源是蔬菜和水果。维生素 p（柠檬素），有维持细胞及微血管膜壁正常渗透压的作用，能治疗维生素 C 治不好的坏血病。它的主要来源是桔类果实。维生素 D（抗软骨病维生素），有治疗和预防软骨病的作用。它的主要来源是鱼肝油、肝脏、奶类和蛋黄。维生素 E，有抗不育症的作用。它的主要来源是苜蓿、生菜和谷类的胚芽。维生素 F，缺乏时可发生皮肤病，血尿和排卵期失常。它的主要来源是植物油。维生素 K，有止血作用。它的主要来源是菠菜、白菜、花菜和蛋黄。水：是一种良好的溶剂，体内一切代谢变化都是在水中进行的，在各种代谢过程中，如物质的水解、水化反应和脱氢反应等，都离不开水，水还可以维持体温和保持血容量。

粗纤维：粗纤维的作用奇妙，可以促进结肠蠕动，预防结肠癌，还可以用来治疗糖尿病。它的主要来源是各种粗粮，蔬菜和水果。

从上面所谈到的情况可以看出，各种营养物质都有它特殊的功能，所以任何一种营养物质都是不可缺少的。如果长期缺乏或供应不足，就会使人得病。如果营养物质供给过量，同样也可以使人得病。由于营养物质的吸取，一般是通过人们的日常饮食，如果暴饮暴食或者偏食忌口、挑饮择食，就会造成营养物质的过量或不足，而给身体健康带来不良的影响。饮食也能治疗疾病，如果病人注意合理的饮食，也可以使某些疾病治愈或者好转。如对某些营养缺乏病，能按照缺