

<<居家生活小百科>>

图书基本信息

书名：<<居家生活小百科>>

13位ISBN编号：9787800205071

10位ISBN编号：780020507X

出版时间：1995-02

出版时间：人民军医出版社

作者：胡学兰

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<居家生活小百科>>

### 内容概要

#### 内容提要

书本立足生活实际，介绍了现代家庭的婚恋须知、文明交往、子女教育、家庭娱乐、室内美化、美容美姿、饮食卫生、自我保健、家庭医疗、当代生活中的“文明病”、家务小窍门、物品的选购与鉴别、家电顾问等600多个条目，内容丰富，知识面广，涉及到衣食住行的方方面面，是一本居家生活必备的科学读物。

本书通俗易懂，实用性强，可供社会各阶层人士阅读。

## <<居家生活小百科>>

### 书籍目录

#### 目录

#### 一、婚恋须知

爱情的特质

爱情与友谊

爱情的基础

爱情的价值

爱情的作用

不要以貌取人

成熟的爱情必须深入

了解

恋爱十不宜

求爱的艺术

不要孤芳自赏

和犯过错误的异性

恋爱

恋人交谈七忌

不要过早公开恋爱

秘密

怎样对待别人的

求爱

怎样预测婚后是否

幸福

失恋后怎么办

婚前性行为有害

结婚的条件

蜜月旅行须知

理智与贞操

#### 二、文明交往

现代人应有的新

观念

十种不好的交谈

方式

当代家庭的标准

家庭健美要素

保持愉快情绪的

秘诀

举办生日晚会须知

如何尊重他人

女人最轻视的五种

男人

夫妻和谐十法

轻率离婚不可取

婚姻确属“死亡”分

手乃为幸事

怎样处理好婆媳

<<居家生活小百科>>

关系  
出席西式宴席须知  
怎样战胜嫉妒  
人生格言  
失却篇  
科学哲理诗  
取自人体名称的  
比喻  
三、家庭教育  
家庭教育的地位和  
作用  
教育的起点在胎儿  
怎样“胎教”  
智力与教育  
怎样进行早期教育  
使孩子聪明的早期教  
育经验  
看看你的孩子有什么  
天赋才华  
怎样鉴别孩子是否  
聪明  
对聪明的孩子应怎样  
培养  
智力落后孩子的早期  
诊断和特殊教养  
家庭教育禁忌  
孩子对父母的十条  
要求  
培养好孩子的十条  
经验  
教育子女十忌  
有益的故事 成材的  
助手  
培养孩子的学习兴趣  
和良好习惯  
青春期孩子的家庭  
教育  
要平等对待孩子  
生活环境对孩子的  
影响  
正确指导孩子的业余  
生活  
指导孩子学会待人  
接物  
四、家庭娱乐  
(一) 文体活动  
音乐欣赏

<<居家生活小百科>>

乐曲种种

吉他

戏剧欣赏常识

歌曲欣赏

舞蹈欣赏

舞蹈节奏

舞姿造型

舞蹈构图

独舞

音乐舞蹈史诗

舞剧

古典舞

民间舞

芭蕾舞艺术特征

现代舞

舞中之后

华尔兹

舞中之王 探戈

风靡世界的迪斯科

充满活力的霹雳舞

交谊舞常识

舞曲欣赏

家庭沙龙

电影知识简介

琴棋书画

集邮

集邮之最

体育与现代家庭

跑步与健美

羽毛球

健身球

台球有益身心健康

滑冰

照片养生

(二) 种花养鱼要领

园艺养生

花卉分为哪几类？

怎样配制培养土？

浇花用什么样的水好？

盆花生理障碍怎样诊断？

花卉病虫害的防治

## <<居家生活小百科>>

怎样栽培兰花？

一品红的栽培方法

君子兰的栽培方法

怎样栽培月季？

怎样栽培杜鹃花？

如何养菊花？

金橘盆栽养护

盆栽葡萄

室内如何养花？

怎样种好文竹？

对人体有害的花木

室内养花十不宜

金鱼基本知识

五、居室美化

小面积住宅的室内设计

合理安排书架

色彩对居室的美化

室内陈设与美化

现代灯具的作用

窗帘的选用

怎样布置居室的

挂画

居室养花及其摆设

台布可美化居室

客厅的地面装饰

卧室的地面装饰

壁饰的艺术

六、美容美姿

皮肤健美的标准

皮肤的养护

常吃肉皮可减少

皱纹

凉开水是廉价的

美容品

美容宜忌

怎样预防脱发

美容化妆须知

简易化妆法

发型与脸型

女性忌饰物过多

<<居家生活小百科>>

哪些人不宜化妆  
增白化妆品不宜常用  
维生素可美容  
皮肤健美九要诀  
带眼镜可美容  
影响美容的不良习惯  
蜂蜜可美容  
服饰审美技巧  
穿着打扮的种种风格  
穿西服四忌  
七、常用食物的营养价值  
肉类的主要营养素  
鱼类的主要营养素  
蛋类的主要营养素  
乳类的主要营养素  
谷类的主要营养素  
大豆的营养价值  
菇类的营养价值  
芹菜的营养价值  
花生的营养价值  
土豆的营养价值  
山药的营养价值  
绿豆的营养价值  
胡萝卜的营养价值  
海带的营养价值  
木耳的营养价值  
马齿苋的营养价值  
黑豆的营养价值  
蜂蜜的营养价值  
芝麻的营养价值  
苹果的营养价值  
梨的营养价值  
山楂的营养价值  
香蕉的营养价值  
大枣的营养价值  
茄子的营养价值  
黄瓜的营养价值  
冬瓜的营养价值  
食物营养之最  
部分矿物质的食物来源  
胆固醇的功过  
常用食物营养成分表

<<居家生活小百科>>

八、饮食卫生与健康

人体必须的六大

营养素

调配平衡膳食

饮食要保持酸碱

平衡

合理安排一日三餐

多吃蔬菜有益健康

蔬菜的合理加工与

烹调

烹调方法对食物营养

素的影响

科学贮用食油

有关营养素缺乏或

过剩症状

有益于眼睛的食物

保护并软化血管的

食物

降血脂食物

有益健身的美容

食品

食物相禁忌同食

调味品不要错用

某些蔬菜与水果忌

同食

服用补血的铁剂忌

饮茶

服丹参片忌食牛奶和

黄豆

牛奶不宜与糖同煮

巧克力与牛奶不要

混吃

熬绿豆汤不要加矾

鸡蛋与豆浆不宜

同食

粳米与马肉不宜

同食

橙子与槟榔不宜

同食

鳝鱼与藕合吃好

鲜鱼与豆腐合吃好

菠菜烧豆腐好

吃烤鱼烤肉宜配

萝卜

豆制品与含碘食品合

食好

怎样喝牛奶有益

<<居家生活小百科>>

健康

不要用沸水冲饮

蜂蜜

吃扁豆有讲究

吃柿子有讲究

桔子不宜多吃

酱油不宜生吃

五味的功过

猪身上三样东西

不宜吃

吃海带要长时间

浸泡

怎样吃胡萝卜好？

过多食用爆米花

有害

常饮酸牛奶好

鸡蛋并非吃的越多

越好

未熟的西红柿

不宜吃

谨防误食狂犬肉

过食酸性食物危害

健康

缺钙会造成情绪不

安定

吃带骨肉好

吃萝卜益处大

吃烘烤食物易患

疾病

喝啤酒有讲究

暴喝汽水有损健康

过量吃蒜有害

蓖麻子不能生吃

饮水与健康

饮茶の学问

饮酒须知

牙寿与饮食

食欲好坏与健康

婴幼儿不宜多吃

菠菜

少给婴儿吃味精

儿童不宜常吃低脂肪

食物

小儿不宜多饮汽水

儿童不宜多吃油条

过量服用鱼肝油

<<居家生活小百科>>

有害

儿童吃糖五忌

发烧儿童“三不宜”

儿童不宜多饮清凉饮料

厌食的孩子不宜食味精

儿童不宜多吃罐头食品

产妇不宜久吃红糖

中老年人应多食猪蹄

哪些人不宜服用蜂乳？

哪些人不宜吃花生？

中年人的最佳膳食

老年人的最佳膳食

脑力劳动者的营养

孕妇的最佳膳食

乳母的最佳膳食

新生儿的喂养

母乳喂养有益婴儿健康

如何给婴幼儿添加辅食？

脱发者的饮食禁忌

关节炎病人不宜多吃海味

哪些人不宜吃巧克力？

哪些人不宜用冷饮？

哪些人不宜用冷饮？

冠心病患者的饮食调理

“甲亢”病人的饮食

调理

牙痛胃痛忌大枣

肾脏病人不宜食高蛋白食物

食物

水肿病人的饮食

<<居家生活小百科>>

调理

胆结石症患者的饮食

禁忌

眼病患者不宜吃

大蒜

多喝咖啡易诱发心

脏病

肝炎患者不宜多吃

葵花籽

肾炎病人忌吃香蕉

常服中药者须补钙

心脏病人多吃苹果

好

糖尿病患者应戒烟

十五种食品的禁忌

食物与癌症

抗癌食品

维生素可防癌

肉类的疗效

铝、铁炊具不宜

混用

鱼肉不宜反复冷冻

金属器皿不宜存放

蜂蜜

铝制品中不宜搅鸡

蛋

铜制食具不宜盛冷

食品

白糖不宜久存

食品的最佳保存

温度

家庭中谨防“工业用

盐”中毒

九、生活卫生与健康

长寿关35~55岁

有害健康的生活

方式

刷牙宜用温水

足浴好处多

挖鼻孔的危害

唾液与养生

皮肤与健康

指甲与健康

音乐与健康

保健音乐处方

书法与健康

出汗与健康

<<居家生活小百科>>

情绪与健康  
怎样消除疲劳  
笑与健康  
看电视要讲卫生  
睡眠的学问  
用脑的卫生  
梳头健脑  
使用电热毯应防  
皮炎  
中年保健失误及  
原因  
老年人的自我养护  
洗澡三戒  
老年保健的加减  
乘除  
夫妻性生活卫生  
“五劳”过度易  
伤身  
戴眼镜有讲究  
女性不宜穿尼龙  
内裤  
使人长高的诀窍  
怎样制怒  
永远快乐的秘诀  
练武保健须知  
儿童生活十不宜  
寝室不宜放电冰箱  
妇女要讲究经期  
卫生  
孕妇的生活卫生  
孕妇八不宜  
人体也是不可忽视的  
污染源  
十、家庭医生  
（一）疾病的自我  
诊断  
神经衰弱  
头痛  
胸痛  
腹痛  
痛经  
功能失调性子宫  
出血  
病毒性心肌炎  
心功能不全  
急性胃肠炎  
慢性胃肠炎

## <<居家生活小百科>>

白细胞减少

慢性肾炎

糖尿病

胆囊炎与胆结石

痔疮

细菌性痢疾

血吸虫病

狂犬病

艾滋病

癌前病变

(二) 家庭护理

儿童不宜使用四

环素

红药水与碘酒混用

危险

配备家庭药箱应注意  
什么？

药物的毒性反应及其  
预防

怎样预防 和处理药物  
的过敏反应？

你认识处方上的这些  
缩写符号吗？

子女血型与父母血型  
关系表

生男育女的奥秘

优生中控制性别的  
方法

优生的受孕时间

孕妇情绪对胎儿的  
影响

哪些禁忌证不适于  
上环

放环后要注意哪些  
事项？

产妇的卫生保健

新生儿的护理

婴幼儿安度夏日防  
中暑

怎样护理出麻疹的  
患儿？

预防麻疹须知

## <<居家生活小百科>>

怎样护理猩红热  
患儿？

怎样预防流脑？

怎样预防乙脑？

怎样给传染病人居室  
消毒？

儿童“口吃”的  
矫正

中耳炎与智力

妇女更年期保健

知识

观舌察病

五官变化与内脏

功能

肿瘤的十大警报

信号

日本的防癌方法十二

条

低血压患者也须防

中风

肺气肿病人不宜用

安眠药

滥用补药有害无益

吃药不宜用茶水

不要酒后服药

青少年白发的发生与

防治

不宜长期使用药物

牙膏

鸡蛋膜可治烫伤

热茶水可除脚臭

巧治声音沙哑

巧治石灰烧眼

米醋浸脚治足跟痛

韭菜可治脚癣

怎样防毒蛇？

虫咬蜂蜇的自我

简易疗法

怎样止鼻血？

巧治脱肛

巧治岔气

<<居家生活小百科>>

治打嗝巧法  
生姜止牙痛  
“压耳”止痛法  
治腋臭验方  
治病茶方  
大蒜治病良方  
青光眼的食疗法  
失眠的饮食疗法  
不用药物治失眠  
(三)家庭急救  
家庭急救十戒  
包扎伤口小窍门  
外伤止血法  
如何运送伤员和重病人？

毒蛇咬伤抢救三要点  
遭雷击、触电抢救法  
溺水急救法  
抢救服毒者的要领  
鼻腔里有异物该怎么办？

烫伤烧伤急救法  
狗咬伤的处理法  
疯狗咬伤急救法  
蜈蚣咬伤急救法  
突然中风的救护  
气体中毒解救法  
十一、当代生活中的“文明病”  
电视病  
电冰箱病  
电风扇病  
空调病  
电脑病  
B超病  
减肥病  
染发可导致癌症  
丰乳霜病  
“富贵”病  
雷雨时不宜打电话  
现代居室综合征  
迷恋电子游戏的弊端  
孩子戴塑料有色镜

<<居家生活小百科>>

有害  
世界十二大城市烦恼  
之最  
十二、家务小窍门  
炊事小窍门  
食鱼的窍门  
除去羊肉膻味的  
窍门  
烹调巧用水十五例  
厨房操作窍门  
面包的保存窍门  
虾皮保存窍门  
土豆保鲜窍门  
防止大蒜干瘪窍门  
韭菜保鲜窍门  
辣椒的保鲜窍门  
贮存葡萄的窍门  
贮存苹果的窍门  
贮存柑桔的窍门  
贮存红枣的窍门  
贮存栗子的窍门  
保存葡萄酒的窍门  
萝卜巧贮不糠心  
哪些物品不宜放在  
一起？

厨房去污窍门  
不锈钢餐具使用  
窍门  
巧除新锅铁锈  
油锅着火不宜用水  
泼  
酱油防霉窍门  
巧开瓶盖  
巧磨钝刀  
巧取瓶塞  
巧除霉味  
室内芳香有巧法  
巧切洋葱不辣眼  
除桃毛的窍门  
泡发海参的窍门  
补水缸的窍门  
巧洗珍珠饰品  
巧除琴键污物  
巧除扑克牌污迹  
消除室内烟味有  
窍门

<<居家生活小百科>>

消除室内怪味有

窍门

消除卫生间臭味有

窍门

巧除手上烟迹

洗白色运动鞋有

窍门

防鞋臭的窍门

防止铁器生锈的

窍门

巧除牙齿黄斑

消除室内油漆味的

窍门

巧除皮鞋上的霉点

除跳蚤有窍门

巧除陈漆法

常用衣物去皱法

衣服烫黄了去色有

窍门

冬季如何收藏夏季

服装

怎样保养羊毛衫

汗衣不宜用热水洗

去除衣物污迹窍门

地毯清洁小窍门

洗衣机洗衣窍门

三则

保养电子琴有窍门

使用石英钟有窍门

电子表调校有窍门

手表排湿有窍门

手表退磁有窍门

黄金饰品的保养

窍门

邮票翻新有窍门

防止缝纫机扎断底线

的窍门

防止缝纫机出现浮线

的窍门

席梦思床的保养

窍门

在玻璃上钻孔有

窍门

钢琴的养护窍门

十三、物品妙用集锦

盐的妙用

醋的妙用

## <<居家生活小百科>>

肥皂的妙用  
桔皮的妙用  
牙膏的妙用  
牛奶的妙用  
白酒的妙用  
啤酒的妙用  
蜂蜜的妙用  
萝卜的妙用  
茶叶的妙用  
水泥的妙用  
清凉油的妙用  
丝瓜的妙用  
鸡蛋清的妙用  
大蒜的妙用  
葱的妙用  
伤湿止痛膏的妙用  
蜡的妙用  
淘米水的妙用  
十四、物品的选购与鉴别  
怎样选购鲜鱼？

巧辨牛奶新鲜度  
怎样识别参的老嫩？

怎样鉴别蜂蜜的质量？

怎样选购海味干品？

怎样识别毒菇？

银耳的质量鉴别  
怎样挑选种蛋？

怎样选购活鸡？

怎样识别不锈钢炊具？

怎样鉴别真假花生油？

怎样鉴别真假香油？

<<居家生活小百科>>

怎样鉴别啤酒的质量？

怎样识别真假茶叶？

怎样识别母猪肉？

怎样识别“米心”猪肉？

怎样识别瘟猪肉？

怎样识别牛肉和马驴肉？

怎样识别螃蟹的雌雄？

怎样识别塑料袋有毒与否？

怎样选购裘皮服装？

怎样选购皮革服装？

怎样选购羽绒服？

怎样选购席梦思床垫？

怎样选购地毯？

怎样选购羊毛衫？

怎样选购灯具？

皮鞋皮质的鉴别  
怎样鉴别真丝绸缎？

怎样识别变质化妆品？

怎样辨别白金与白银

## <<居家生活小百科>>

首饰？

怎样鉴别黄金  
制品？

怎样选购电冰箱？

怎样选购录音机？

怎样选购彩色电  
视机？

怎样选购电饭锅？

怎样选购电炒锅？

怎样选购排烟机？

怎样选购电子琴？

怎样选购空调器？

怎样选购家用电视  
游戏机？

怎样选购电风扇？

怎样选购空白  
磁带？

怎样选购洗衣机？

怎样选购石英钟？

真假磁带鉴别  
怎样挑选手表？

怎样识别机油乳剂质  
量好坏？

十五、家电顾问  
家庭用电十忌  
家用灯具应注意哪些  
安全问题  
正确摆放家用电器  
慎用“多用插座”  
电视机不宜频繁

## <<居家生活小百科>>

开关  
使用彩电遥控器  
须知  
电视天线怎样防腐  
防雨？

彩色电视机不宜开  
太亮  
怎样测试电视机有无  
高压？

电视机起火怎么  
办？

彩电保险丝的更换  
全自动洗衣机使用注  
意事项  
怎样延长洗衣机的  
寿命？

电风扇常见故障的  
排除  
收藏电风扇六不宜  
电冰箱异常现象不可  
忽视  
使用冷冻箱须知  
怎样使用空调器？

怎样保养空调器？

电吹风的使用  
正确使用家用吸尘  
器  
正确使用和维护电熨  
斗  
正确使用电火锅  
怎样保养电火锅？

电饭煲常见故障的  
排除  
安全使用电磁灶  
正确使用电热杯  
电唱机的保养  
怎样保养收音机？

使用电热毯须知  
电子游戏机有哪些

<<居家生活小百科>>

类型？

如何预防电子污  
染？

如何保养家用电视游  
戏机及节目卡  
怎样保养磁带？

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>