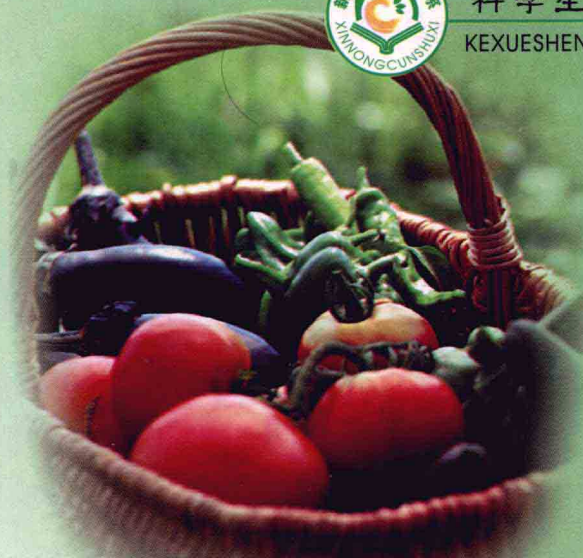


新农村书系



科学生活系列
KEXUESHENGHUOXILIE



现代农家生活指南

XIANDAI NONGJIA SHENGHUO ZHINAN

杜存武 刘雁行 编著



陕西科学技术出版社



科学生活系列
KEXUESHENGHUOXILIE

现代农家生活指南

杜存武 刘雁行 编著

陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代农家生活指南/杜存武,刘雁行编著. —西安:陕西科学技术出版社,2008.6

(新农村书系. 科学生活系列/董旭阳主编)

ISBN 978 - 7 - 5369 - 4321 - 6

I. 现… II. ①杜…②刘… III. 农村—生活—知识
IV. Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 079730 号

-
- 出 版 者** 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编 710003
电话 (029)87211894 传真 (029) 87218236
<http://www.snstp.com>
- 发 行 者** 陕西科学技术出版社
电话 (029)87212206 87260001
- 印 刷** 西安力顺印务有限公司
- 规 格** 850mm × 1168mm 32 开本
- 印 张** 8.375
- 字 数** 189 千字
- 版 次** 2008 年 6 月第 1 版
2008 年 6 月第 1 次印刷
- 定 价** 18.50 元
-

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题,请与我社发行部联系调换)

《新农村书系》编委会

顾 问 马中平 李堂堂

主 任 董旭阳

副主任 陈建国 吴丰宽

编 委 (以姓氏笔画为序)

王前进 吴丰宽 李兴民 杜存武

张 炜 陈建国 张恒亮 张秦岭

胡小平 洪小康 高永民 高 扬

黄立勋 董旭阳

让惠农的阳光普照千村万户

——写在《新农村书系》出版之际

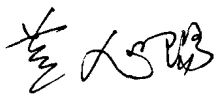
长期以来，农业、农村、农民问题一直是党中央、国务院十分重视的头等大事。2007年3月，中央八部委联合下发了《“农家书屋”工程实施意见》，提出了“十一五”期间在全国建立20万家“农家书屋”的计划，进一步将服务“三农”、支持“三农”的工作引向深入。“农家书屋”工程是惠及广大农民群众，推动社会主义新农村建设的德政工程、民心工程，必将对培养社会主义新型农民，建设经济发展、生活富裕、乡风文明、管理民主的社会主义新型农村发挥积极作用。陕西省委、省政府对此项工程也高度重视，计划“十一五”期间在全省建立3000个以上农家书屋。在此背景下，陕西科学技术出版社适时策划出版了这套《新农村书系》，既体现了为广大农民普及科技知识的人文关怀，也是对陕西省“农家书屋”工程的有力助推。

《新农村书系》是一套全面关注农业生产、关心农民生活、提高农民科学文化素养、促进农村发展的“三农”图书。它绝非应景之作，而是出版社经过缜密思考、精心策划的精品力作。首先，该丛书实用、适用，其高水平的专家作者队伍，使得丛书既保证了一定的科技含量，又摒弃艰深，杜绝拼凑，做到了通俗易懂，易学易记；其次，丛书门类齐全，分为新农村科学

生活、新农村种植养殖技术、新农村劳动力转移培训、新农村科技能力建设四个板块，涵盖了农村生产、生活的方方面面；第三，丛书充分考虑农民的购买能力，注意控制篇幅和成本，努力降低价格，让利于广大农村读者。由于符合“买得起，看得懂，用得上”的原则，这套丛书的出版不仅为陕西省乃至我国北方地区“农家书屋”工程建设提供了基础和保障，更在一定程度上解决了农民群众买书难、借书难、看书难的问题。

《新农村书系》现已被陕西省新闻出版局列入“陕西金版图书工程”。我相信，有了新闻出版主管部门和出版单位的强强联手，再汇聚其他各方的智慧和力量，《新农村书系》一定会成为受农民朋友欢迎的精品图书。更为重要的是，通过《新农村书系》的出版发行，结合其他各项惠农措施，广泛动员社会力量参与社会主义新农村建设，形成大家共同关注“三农”、支持“三农”的良好氛围，从而更好地将党中央惠农的阳光普照千村，将支农的温暖传递给万户，为构建和谐社会，建设社会主义新农村增砖添瓦。

陕西省新闻出版局局长



2007年5月

前 言

21 世纪，新农村改革在不断地推进，我国农村已开始走上综合发展的道路，并大大提高了专业化、商品化、社会化水平，显示出前所未有的繁荣、富裕、文明的社会主义新农村的美好前景。

农村开始了新世纪的生活，可未来的生活又会是什么样子呢？让我们来看看科学家们的回答吧！据预测：

未来五百天，你将会被一封私人信件深深感动，你会跑到一个从未听说过的地方去旅游。

未来五百周，人的意识可以向电脑般拷贝装载。

未来五百月，全球范围推行计划生育和优生优育。

……

请看吧，未来的脚步将是如此的快捷与不可思议。新时代的农民生活日益智能化、数字化，电脑和互联网将会在很大程度上主宰着我们乡村人的生活，另一方面科技前进的脚步，又把一个千疮百孔的受过污染的地球交给人们，以致新农村的人们将不得不拿出更多的时间和精力去呵护自身的健康。从此，这一切促使新农民的生活观念、健康观念、休闲观念、旅游观念等都将发生根本性的变化。

但也正如未来学家预测说的那样，有些东西又不曾改变，也不会改变。它们自从被亚里士多德提出以来，人们一直就希望拥有更多。这就是：健康、知识、自尊、朋友和爱。

新农村经济的全面发展给农家生活带来了巨大的变化。广大新农民的物质生活开始富裕起来，精神面貌、知识修养、文化娱乐等都有了很大的改观，新农家生活方式日趋文明、丰富、

科学。为了满足广大农民群众对新生活知识的需求，我们精心编写了这本《现代农家生活指南》。

这本书密切结合我国现代农家生活的实际，综合介绍了涉及农家新生活的各类知识。内容上大致分精神文明知识（包括生活方式、破除迷信、道德礼貌等）、物质生活知识（涉及农家日常生活中的衣、食、住、行、用等方面的知识）、庭院经济知识（包括日常副食品加工、商品贸易等知识）、文化娱乐知识（有旅游观光、节日庆典、体育活动等）和实用生活知识（包括现代保健、优生优育、法律常识、农村实用问题等内容）。

我们编写此书旨在使广大农家生活在原有基础上能有一个新的追求和合理的发展，指导农民群众结合本地区的自然资源，经济基础等，采取实际有效的措施，建立现代农家生活的新结构，迅速地走上文明、健康、科学的生活道路。纵观全书共有四大特点：

一、内容新颖，紧紧地把握住新时代的脉搏，选取人民最新文明进步的成果，绝大多数的知识是最新的概括和总结。二、涉及面广。内容涵盖四大方面的分类话题，涉及现代生活的方方面面，可以这么说，一册在手，生活不愁。三、实用性强。从人的生活点滴开始，谈家电、生活窍门，到衣食住行、卫生保健、休闲娱乐，无一不与日常生活息息相关。每个知识介绍，操作方便、针对性强、十分实用。四、文字简洁。通俗易懂，保证你只用最少的时间可获取最实用的信息。

在编写过程中，修改部分章节又参考了部分相关书籍和报刊。在此，谨向素未谋面的编者和作者表示衷心的感谢！同时，由于编者水平所限，书中定有不少欠妥之处，敬请读者批评指正。

编 者

2008 年于西安

目 录

一、生活方式	(1)
(一) 新农村生活变革	(1)
(二) 生活方式认识	(3)
(三) 文明健康科学的生活方式	(5)
(四) 改善生活方式的重要意义	(8)
(五) 生活方式变革与精神文明建设	(10)
二、破除迷信	(13)
(一) 迷信产生的根源	(13)
(二) 解除精神枷锁	(16)
(三) 识破迷信骗局	(18)
(四) 科学认识世界	(21)
三、道德礼貌	(25)
(一) 人人讲道德	(25)
(二) 个个讲礼貌	(29)
四、人际关系	(39)
(一) 尊敬、赡养老人	(39)
(二) 夫妻关系	(40)
(三) 婆媳关系	(41)
(四) 岳婿关系	(42)
(五) 与继父继母关系	(42)
(六) 兄弟(姐妹)关系	(43)

(七) 妯娌关系	(43)
(八) 姑嫂关系	(44)
(九) 亲友关系	(45)
(十) 邻里关系	(46)
(十一) 正确对待孩子	(47)
五、仪容仪表修饰	(49)
(一) 美容	(49)
(二) 美发	(55)
(三) 姿态	(57)
六、服饰与服装制作	(59)
(一) 服装款式	(59)
(二) 衣料常识	(63)
(三) 制作技巧	(67)
七、营养、饮食与烹调	(76)
(一) 营养与健康	(76)
(二) 烹调知识	(83)
(三) 烹调方法	(87)
八、家电新知	(95)
(一) 电脑	(95)
(二) 家用电器	(108)
九、房间布置	(123)
(一) 家具布置	(123)
(二) 房间色调及照明	(126)
(三) 室内装饰	(128)
十、生活窍门	(131)
(一) 衣物清洗妙法	(131)

(二) 厨房劳务技巧	(137)
(三) 修补清除窍门	(142)
(四) 巧用废物及小制作	(147)
十一、旅游观光	(151)
(一) 北京、天津及其周围地区	(151)
(二) 上海及其周围地区	(154)
(三) 济南及其周围地区	(156)
(四) 武汉及其周围地区	(157)
(五) 广州、海口、桂林及其周围地区	(158)
(六) 成都及其周围地区	(161)
(七) 昆明及其周围地区	(162)
(八) 太原、洛阳及其周围地区	(164)
(九) 西安及其周围地区	(167)
十二、节日庆典	(170)
(一) 传统节日	(170)
(二) 少数民族节日	(175)
(三) 纪念日与其他节日	(184)
十三、安全常识	(191)
(一) 用电安全	(191)
(二) 用火安全	(192)
(三) 用水安全	(193)
(四) 用餐安全	(194)
(五) 使用沼气安全	(195)
(六) 交通安全	(196)
十四、计划生育	(199)
(一) 我国的一项基本国策	(199)

(二) 严格执行计划生育政策	(200)
(三) 性的知识	(202)
(四) 避孕节育	(208)
(五) 优生参谋	(213)
十五、农村实用文	(219)
(一) 生活方面	(219)
(二) 工作方面	(223)
(三) 生产方面	(226)
(四) 诉讼方面	(230)
十六、春联集锦	(233)
(一) 四字联	(233)
(二) 五字联	(235)
(三) 六字联	(237)
(四) 七字联	(239)
(五) 八字联	(250)
(六) 2008 春联	(252)

一、生活方式

改革开放以来，我国经济体制改革首先在农村取得了巨大的成就。农村经济开始向专业化、商品化、现代化转变。农村的改革不仅给农村经济的发展带来了活力和动力，而且促进着现代农村生活方式的变革。

（一）新农村生活变革

几千年来，我们的祖先都是在这片土地上休养生息，也形成了自身的生活习惯——日出而作，日落而息。历史发展到今天，几亿农民除了从事农业生产劳动之外，也开始从田头走进了乡镇企业或其他领域，或者当工人，或者经商。从小生产向大生产转变，从分散的个体农民向现代化企业有严格纪律要求的工人转变，这些都对生活内容带来冲击。按时间作息，车间不能有灰尘，操作要戴上手套和口罩，要与其他人密切配合，要开展人际交往，等等，对于习惯了个体手工劳动的农村人来说，这些都是变革。随着时间的推移，一些农村的生活习惯也发生了改变。

过去我们的分配方式跟自然经济相联系，种什么分什么吃什么，东北种高粱就吃高粱，中原种小麦就吃小麦，南方种大米就吃大米。现在，分配方式开始跟社会主义商品经济相联系，通过交换流通，农民也可以拿钱调剂自己的生活，买到各种肉类、鱼类、蛋类、油类和其他副食品。

通过参加农副业生产和发展各种经营，人们的收入增加了，

用于生活消费的比例也就提高了。一方面，拿出一定的资金补充生活中的日用品，购买了自行车、缝纫机、收音机、手表等，现在电风扇、录音机、洗衣机、电视机、电冰箱等也进入了一些农民家庭，一些农家还兴建起了宽敞、文明、美观的新居；另一方面，高低不平的生活水平，引起较强的对比心理，高的想更高，低的也要往上争，结果促进了观念的变化。有了化妆品，当然就要打扮起来；有了高级的衣服，当然就要穿起来；有了电视机，每天就要看上几个节目；有了录音机，就要欣赏喜欢的音乐；有了电冰箱，冷食就有了条件；有了洗衣机，节省了洗衣服的时间。这些都对人们的生活产生了重大影响，改变了活动时间安排，丰富了生活内容，打破了传统生活中天黑关门睡觉那种精神生活贫乏的旧格局。

眼界扩大了，交往方式也发生着变化，北京卖的有云南香蕉，广州吃上东北苹果，湖北的武昌鱼到了西安，新疆的哈密瓜去了上海。南来北往的人们交流信息，互通有无，已经成了生活中的常事，也促进了生活的社会化。服务行业为生活提供了方便，家务劳动的很多方面可以在社会中得到满足。不再为了吃豆腐而自己去摇手推磨，不再去一针一线缝一件衣服，结婚可以去旅游，待客也可以进饭馆。这些条件，使得家庭生活内容起了较大变化，同时也增加了人们对于社会的依赖性。这与自给自足的小农生活方式相比，起了质的变化。

农民的物质生活富裕起来以后，精神生活也发生了改变。广播、电视的普及，对精神生活是重大的推动。农民学校、农村文化中心等文化设施也发展起来，使农民注意提高自己的科学文化知识，不再是单纯地埋头生产，开始注意运用价值规律，按照社会主义市场需要发展商品生产。许多农民还自费订购各种报刊和书籍，注意各方面的信息，提高致富的知识能力。电影、音乐、文体体育活动、说唱自乐班、民间艺术创作、文化团体、旅游观光、节日庆典等，都成了广大农民精神生活的重

要组成部分。

但是，必须看到，现阶段农民作为昨天的小私有者，不可避免地会存在着某些旧社会残留的旧观念、旧思想、旧习惯等消极落后的东西。比如有些人把钱拿去赌博，有的人花大笔的钱去修庙宇、塑神像、烧香拜佛，还有些人婚丧嫁娶时大肆铺张浪费，这些都是应该革除的不良习惯。

生活方式是不是合理的，与物质生活水平有一定的联系，但不是必然的。我们强调的现代生活方式是指用什么样的方式去生活，而不是片面地强调穿什么、吃什么、用什么和消费数量的多少。如果把现代生活方式只理解为讲排场、耍阔气、穿名牌、坐轿车，那就失去了它的社会意义。

我们所说的现代生活方式，是把物质文明与精神文明协调起来，把社会主义生活方式与中国特色结合起来，使它成为具有中国特色社会主义的一部分。

（二）生活方式认识

1. 什么是生活方式

生活方式有广义与狭义之分。广义的指一切活动方式的总和。从狭义讲，所谓生活方式，是指在一定社会形态中，一定生活条件下，人们生活活动的典型形式和特征的总和。它是人们物质生活和精神生活的活动方式、行为习惯和生活关系的统一，它包括物质生活与精神生活方式两部分。它是在一定的经济制度、政治制度和文化观念支配下的人们的生活目的、生活内容、生活结构、生活态度、生活时间支配及为了利用生活资料人们所结成的生活关系的总称。它包括人们的消费方式、社会活动方式、交往方式、闲暇活动方式。

生活方式与生产方式有非常密切的关系。生产方式是人类

社会存在的基础和发展的决定力量，制约着整个社会生活、政治生活和精神生活的过程。一定的生活方式的性质、基本特征、发展方向和水平以及演变，都取决于一定的生产方式。但生产方式又不是唯一的决定因素。政治制度、思想道德、科学文化、历史传统、民族风俗、自然环境、习惯爱好、职业特点等等因素，都直接或间接地影响制约着一定的生活方式的形成。不同的阶级、不同的民族、不同的地域、不同的职业、不同的信仰，其生活方式之间会出现差异。生活方式有相对的独立性，并对生产方式有能动的反作用。健康的生活方式，能推动生产方式的发展。落后的生活方式，会影响乃至阻碍生产方式的发展。

2. 生活方式的分类

生活方式的分类是一个多视角、多层次的问题，分类方法也有多种。

(1) 按社会经济形态来划分。在人类社会历史发展的不同阶段，与一定的生产方式相联系，必有其独具特色的生活方式。如此，我们可以把生活方式划分为原始社会生活方式、奴隶社会生活方式、封建社会生活方式、资本主义社会生活方式、社会主义生活方式、共产主义生活方式。这种划分的意义在于，从社会经济形态总体上宏观地对生活方式加以研究，把握这一历史发展过程中人类生活方式的总体特征、演变及其规律。

(2) 按社会阶级来划分。在阶级社会中，每个阶级由于在生产过程中的地位和作用不同，生活意识、生活目标、生活活动也必然各有不同。如此把生活方式划分为资产阶级生活方式、小资产阶级生活方式、无产阶级生活方式，等等。

(3) 按主要经济形式来划分。可以区分为劳动生活方式、消费生活方式、闲暇生活方式、家庭生活方式。也可以划分为集体生活方式、个人生活方式，等等。

(4) 按社区、群体、阶层来划分。可以区分为农民生活方

式、工人生活方式、知识分子生活方式、青年生活方式、妇女生活方式，等等。

(5) 按生活态度、价值目标、精神状态来划分。可以区分为文明、健康、科学的生活方式，狭隘、落后、保守的生活方式，腐朽没落的生活方式，等等。

(6) 按个人生活风格来划分。可以区分为内向型生活方式、外向型生活方式、奋发型生活方式、颓废型生活方式、理智型生活方式、放纵型生活方式，等等。

(7) 按对于社会生产力发展的适应状况和特征来划分。可以区分为落后的生活方式、进步的生活方式、现代化的生活方式，等等。

每一个社会成员即每一个人，“他的生活包括了一个广阔范围的多样性活动和对世界的实际关系，因此是过着一个多方面的生活”。这就是说，每个人都必然要形成他自己的，而且是包含着多种因素的生活方式，尽管不同的分类方式可以把他归入这类或那类之中，但其生活活动内容必不可少地包括劳动生活方式、家庭生活方式、社会交往方式、文化生活方式、政治生活方式，等等。对这些方面的研究，构成了对人的生存、享受和发展的生活活动方式研究的基本内容。

(三) 文明健康科学的生活方式

文明、健康、科学是社会主义生活方式的特征。提倡文明的、健康的、科学的生活方式，要着眼于建设，而且这是一个长期的建设过程，不能急于求成。文明、健康、科学是对落后、腐朽、愚昧的否定。文明包括符合社会主义制度，符合社会主义进步和发展生产力的要求。健康包括有远大理想，有集体主义精神，有乐观主义态度。科学包括按科学精神生活，从实际出发安排生活，不断探索生活的科学化和现代化，等等。文明、