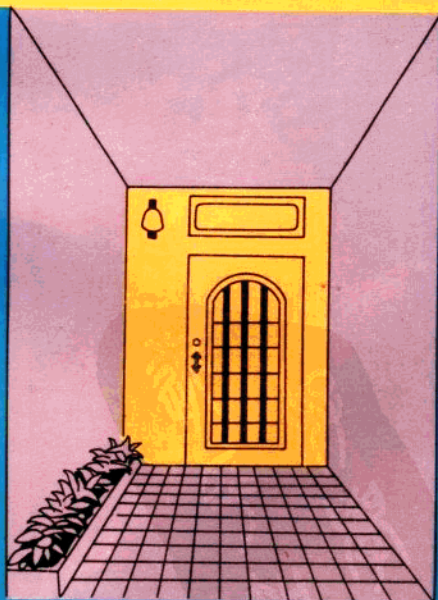




现代农家生活指导

江苏省农林厅科教处 主编

马荣棠等 编著



中国农业出版社

主 编：马荣棠

副 主 编：赵西华 江炳坤

编写人员（按姓氏笔划为序）：

王润贤 江炳坤 周兴元 顾卫兵

审稿人员（按姓氏笔划为序）：

马荣棠 贺 倜 姚昆德 徐国桢

赵西华

目 录

衣着篇	1
第一节 服装的功能与类别	1
一、服装的功能	2
二、服装的类别	3
第二节 着装的基本知识	4
一、服装与色彩	4
二、服装的款式与选择	11
三、服装的时髦与个性美	18
第三节 服装面料及服装的选择	19
一、服装面料的选择	19
二、成衣的选购	30
第四节 日常服装的制作基础	35
一、服装用料的估算	35
二、用料的缩水	41
三、量体	44
四、划片制图	50
五、机缝的基础操作	56
第五节 服装的保养	58
一、洗涤	58
二、熨烫	66
三、收藏	67
四、旧服装的再利用	70

饮食篇	72
第一节 食品营养	72
一、营养素的功能	72
二、人体对营养素的摄取	77
第二节 饮食卫生	81
一、厨房、餐桌、餐具、食物的卫生	81
二、食品贮藏	83
三、饮食与疾病	86
第三节 烹调	89
一、烹调的基本知识	89
二、家庭菜肴的制作	95
第四节 饮食礼节	109
一、餐桌礼节	109
二、就餐礼节	110
居住篇	112
第一节 农村居民点布局	112
一、农村宅基地选择	112
二、农村居民点分布	113
第二节 住宅类型与构成住宅的房间 ...	116
一、住宅类型	116
二、房间的功能与安排	120
第三节 住宅生活环境与室内布置	132
一、室内环境	132
二、室内布置原则	127
三、防火、抗震与防盗	140
第四节 家具配置与住宅美化	141
一、家具配置	141
二、住宅美化	143
养育篇	151
第一节 婚姻	151
一、青春发育	151

二、婚姻法	159
第二节 计划生育	161
一、计划生育的重要性	161
二、男女平等，生男生女一个样	162
三、控制生育	164
第三节 妇幼保健	166
一、孕期保健	166
二、产褥期保健	169
三、新生儿的护理	171
四、幼儿茁壮成长	174
第四节 颐养长寿	180
一、延年益寿，事在人为	181
二、老年人的生活起居	182
三、运动与健康长寿	189
四、养生长寿之道	191
娱乐篇	192
第一节 养花与插花	192
一、养花	192
二、插花	200
第二节 旅游与摄影	204
一、旅游	204
二、摄影	209
第三节 音乐与戏曲	212
一、音乐	212
二、戏曲	215
第四节 棋牌娱乐	219
一、象棋	219
二、围棋	224
三、桥牌	228
第五节 书画欣赏	230

一、书法	230
二、国画欣赏	233
管理篇	235
第一节 家庭经济管理	235
一、家庭经济管理原则	236
二、家庭经济的计划开支	238
三、精打细算, 杜绝浪费	240
四、着眼长远, 合理理财	242
第二节 家庭道德与礼貌	244
一、处理好家庭关系的重要性	244
二、家庭成员之间的关系	245
第三节 家庭教育	252
一、家庭教育的特点	253
二、早期教育	253
三、环境教育	255
第四节 家庭与社会	257
一、处理好邻里关系	257
二、搞好家庭社交活动	258
三、移风易俗, 改变社会风气	259
四、争做“五好”家庭	262
第五节 交通工具与规则	263
一、自行车	263
二、摩托车	265
三、小型拖拉机	268
四、船舶	270
五、交通规则	272

衣 着 篇

服装的功能与类别

着装的基本知识

服装面料及服装的选择

日常服装的制作基础

服装的保养



衣食住行是人类社会生活的基本物质条件，其中的衣，即服装，男女老幼一年四季天天所必需，社会生活中的每一个人都应该懂得服装的穿着、选购、制作和保藏等知识。

第一节 服装的功能与类别

服装并不是大自然的产物，而是人们在人类历史发展的过程中，根据生活的需要创造出来的，并随着人类文明的不断进步而逐渐变得丰富多彩。

一、服装的功能

(一) 适应自然的需要

1. 调节体温：服装具有将人体和自然环境中的热（高温）、冷（低温）相阻隔，协助人体生理调节体温的作用。人们在体温 36.5℃ 左右、皮肤表面温度 33—34℃ 时，感觉最为舒服。为了保持这个适温，可以通过穿着服装，在人体表面和外界环境之间形成一空间，创造出与外界气候不同的人工小气候来达到这一目的。

2. 保护体表：服装具有防止外界各种污染物、有害物等对人体的伤害作用，并能帮助人体清除从人体内排出的汗、液等排泄物。除害虫、药品、尘埃等对人体有害外，人类的生活活动有时也会引起伤害作用，服装的穿用可以防止或减轻这些伤害的发生。对于从人们分泌出的汗液、脂类等污物，服装具有吸附并保持皮肤表面清洁、干燥的作用。服装还具有良好的通气性，可以保持皮肤表面适宜的温度、湿度。但是，有时由于穿着不当，反而会带来一些不良的后果。如服装将皮肤裹得过紧，会妨碍皮肤的血液循环，时间过长，将出现呼吸功能下降、内脏移位等现象。服装污垢多时，不仅使服装原有保护功能降低，而且由于细菌污染等，容易引起皮肤病的发生。

(二) 适应社会的需要

1. 美化装饰，体现个性。服装具有明显的装饰作用，可以用来“包装”自己，美化自己，充分地表现自己的个性，得到周围人们的赞许，给人们留下美好的印象。即人们常说的“佛要金装，人要衣装”。

2. 传递信息，特定标志。服装不仅可以充分表现自我，同时，还受社会、生活习惯、风俗和特定社会群体、集团的制约，可以起到表现出一定的感情、身份、职业等作用。在社会群体中，用特定颜色、款式，可以将自己的感情传递给他人，如礼服、丧服等即是如此。由于工作单位不同，穿着特定的制服，人们一眼就

可以知道其职业、工作性质等。

3. 适应需要,改善生活。在我们日常生活中,有工作、运动等动的活动,也有休养、睡眠等静的活动,服装有使这些活动更有效、安全、愉快地进行的作用。在动的活动中,服装因其适度的宽松和紧缩,使人体保持松弛状态或精神紧张状态。静的活动中,常用的服装,其款式、色彩、质地等,需有宽松感,使人们的身心得以松弛,如疗养服、睡衣等。

服装的改善也是人们生活水平提高的一个重要方面。

二、服装的类别

服装是人们生活用品中的一个大类。它包含着许多种类和品种,千差万别,需要归类,以利人们进行生产、保管、购置、穿着。分类的方法很多,有的从生产角度,有的从销售角度,有的从使用角度,很难统一或一一介绍。为购置和穿着的方便,现按用途分为以下几大类:

1. 礼仪服:一般指穿着于特定场合的服装,如婚丧嫁娶、人际交往、社交、外事活动等穿着的婚礼服、社交礼服等。

2. 生活服:又称日常服,一般用于上街、走访以及时装等。这类服装没有固定的款式,而是与场合、环境、社会、流行服饰等有密切的关系。

3. 制服:通常指一种表示职业或团体身份、性质的特种服装。因此它受一定穿着范围的限制,标志性特别强,如学生的校服,以及军警人员、医生、招待员、特殊工作人员等穿着的统一服装,是根据不同的职业特征和社会活动范围而穿着。

4. 工作服:是人们从事工作和劳动时穿用的服装,亦称劳动服及劳动防护服。

农牧业生产一般常在田间露天作业,因此要特别注意防晒、防风、防伤害等特点;在农村第二、第三产业中工作的村民,和城镇相似工种的工作服无多大差别。

5. 运动服：是随着体育运动的普及、发展而逐渐形成、不断丰富起来的一种服装。目前又不仅限于运动时穿着，而成为生活服装的一个重要组成部分。

6. 舞台服：亦称演出服，是舞蹈、戏曲、音乐等文艺演出在舞台上穿着，一般均按需要专门设计制作的服装。

第二节 着装的基本知识

着装并非仅指一般的穿着，它是一个人内外在表现的综合统一。为了充分发挥服装的功能，使我们的穿着美观、舒适、得体，必须了解有关着装的基本知识。

一、服装与色彩

美离不开色彩，色彩是人们视觉中最强的信号，服装尤其如此，它能表达感情，传递信息，蕴含着丰富的内涵。色彩是自然界的客观存在，它本身既无思想，又无感情。但是人们在认识和改造客观世界的过程中，却在心理上对自然界的景物颜色产生了感情作用。一般说来，色彩的感情表现依色调、明度、色相的不同而异，也会因周围背景的变化而各有千秋。

（一）色彩的搭配 不同的色彩给人以不同的情感作用，不同色彩的对比、配合，可以增强色彩的表现力。常用的色彩对比方法有以下几种：

1. 色相对比：色相亦称色别、色性，是指各种颜色的相貌和彼此间的区别。如光谱中的红、橙、黄、绿、青、蓝、紫七种标准色，各有各的相貌，互不相同；又如红色中又有大红、品红、玫瑰红、深红等类似色，也各有各的相貌特点，以区别于它色。

色相对比就是因色相的差别而形成的色彩对比，它是色彩对比中最简单的一种。色相对比的强弱，决定于色相在色相环（图1）上的距离。任何一个色相都可以自为主色组成同种、近似、对

比或互补色相的对比。

(1) 同种色相对比：色相距离在 15° 以内的对比称为同种色相对比。色相模糊，较难区分，它实际上是同一色相里的不同明度与纯度色彩的对比。因此，这样的色相对比，色相感单纯、柔和，容易统一调和。例如：深青莲色面料做裙子，用浅青莲色做衬衣，就是采用了同种色相对比。

(2) 邻近（近似）色相对比：色相距离在 45° 左右的对比，是较弱的色相对比，但要比同种色相对比显得丰富、活泼和明显。在一定程度上弥补了同种色相对比的不足，又保持了统一、和谐、单纯、雅致、柔和等优点。例如，采用流行色桃红做衬衣，配上象牙白的裙子，显得高雅、优美。

(3) 对比色相对比：色相距离 130° 左右的对比，是色相中较强的色相对比。它具有鲜明、强烈、饱满、丰富的特点，容易使人兴奋、激动，也容易造成视觉及精神的疲劳，在设计童装时多采用对比色相对比的配色方法。

(4) 互补色相对比：色相距离 180° 左右的对比，亦即色环中两个相对的彩色形成的对比，称为互补色对比。互补色相对比的色相感比对比色相对比更完整、更丰富、更强烈、更富有刺激性。其优点是饱满、活跃，缺点是不安定，不协调，不含蓄，不够雅致。补色能使对方达到最大的鲜明程度。

2. 明度对比（明暗对比）：明度又叫亮度，是指颜色的深浅和明暗程度。对同一颜色，受光照射部分较亮，颜色较浅；而背光部分较暗，颜色较深，明度低。不同颜色，如红、橙、黄、绿、青、蓝、紫中，以黄色明度最高，红和绿次之，蓝和紫色明度最低。在白、灰、黑中，白色明度最高，黑色明度最低。因此，同一颜色加入白色越多，明度越高；加入黑色越多，明度则越低。

明度对比是因明度差别而形成的色彩对比，亦即色彩黑白度的对比，通过较强的明度对比，给人以较强烈的感觉，如穿一条洁白的连衣裙，束上一条黑腰带，就从明度、扩张和收缩感以及

视错觉中夸张了人体的曲线美。

3. 纯度对比：纯度也叫色度、饱和度，是指颜色中含有彩色成分的多少，亦即颜色的纯粹程度。例如：一块黄色掺入一点黑色，黄色的纯度随之下降，颜色略变灰，掺入越多，纯度越低，灰度越明显，直至变为黑浊色，黄的色素也随之消失。

纯度对比又称色度对比，是因纯度差别而形成的色彩对比。通常用纯度低的色彩（色相含蓄、模糊）来衬托纯度高的色彩（色相鲜艳、明确），而使色彩突出，这种对比多用于童装或女装。但有时对比过强时，会产生生硬、杂乱、刺激、眩目的感觉。

4. 冷暖对比：色彩的冷暖主要来源于人们对色光的印象和心理联想。从色彩心理学来说，桔红的纯色为最暖色，而天蓝的纯色为最冷色，其他各色处于两者之间，分别称为中性暖色、中性色、中性冷色（图1）。

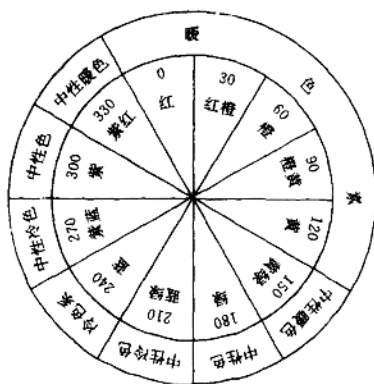


图1 色环及冷暖色划分示意图

比，称为综合对比。

采用综合对比往往可以使有限的几种颜色合在一起而收到色彩丰富、鲜明、清晰等效果。例如：一些小包装上常用玫红与粉红、中绿与粉红、深蓝与浅黄、朱红与黑等对比色组，就是综合

用冷暖色差别形成的色彩对比称为冷暖对比。在图案设计中，冷暖对比的作用很大。例如：暖色调的黄与冷色调的蓝相配合，应该用两者的间色作为媒介色来缓和，使它既有显眼夺目的效果，又有和谐统一的感觉。

5. 综合对比：因明度、色相、纯度等两种以上性质的差别而形成的色彩对比。

对比的应用实例。

6. 连续对比：人们长时间凝视一个绿色方块后，闭上眼睛将出现一个红方块；而凝视一个红方块，则视觉残象将是一个青色红光的方块。在色彩学上把这种情况称为连续对比。

连续对比在流行色时装配套中有很大价值。使套装色彩产生连锁反应，变化多端，给人以美的享受。

7. 同时对比：两种相对比的色彩并置，各方都倾向于将对方推向自己的补充色。例如：同一黑色在红底上呈绿灰色，在绿底上呈红灰，在紫底上呈黄灰，在黄底上呈紫灰。这种同时对比效果还发生在任何两种并非准确的互补色之间，如红与紫并置，红倾向于橙色、紫倾向于青色。

色彩通过同时对比，常常失掉它们某些本来特点，出现一种新的效果。

8. 面积对比：色块与面积的大小关系很大。一般来讲，小面积的颜色常常用作点缀，纯度、明度都可以配得较多，使其活泼、醒目；大面积的色彩则应适当降低纯度，以避免过于刺激。对比色块之间的面积与形状必须有变化以克服呆板，如红绿相配时，面积不应相等，要有主次之分，使一种色成为另一种色的陪衬。有几组对比色配合也应如此，以某一组为主体。

了解了色彩搭配的基本规律以后，在服装颜色的选择与搭配时，要有意识地应用这些知识，以体现色彩美。

（二）色彩在服装中的运用 人们如何从五彩缤纷的服装中挑选出适合自己穿着的衣服，关键在于找到自己服装的色彩基调。服装色彩的基调是由人体因素和环境因素决定的。人体因素包括年龄、气质、肤色、体型等。环境因素包括自然环境和活动环境，如季节、职业等。

1. 服装的色彩与年龄、气质：由于每个人的年龄、性格不同，颜色对人们所起的作用也不同，甚至同一种颜色的服装穿在不同人的身上，其效果也有相当大的差异。

人的一生中，青春时期能充分体现出生命的活力和美，所以，一般说来，年轻人宜穿鲜艳的暖色调，儿童宜选用鲜艳夺目、花色漂亮的服装，但花纹不宜过大，颜色也不宜过杂。中年人的情况就不同，他们给人以成熟、稳重的感觉，因而他们的服装色调需要协调统一。老年人穿着的色彩要比较稳重、柔和、素雅。

性格的差别也会影响服装色彩的选定。一般说来，个性很强、活泼好动的姑娘，往往喜好鲜艳色彩，特别是对比较为强烈的服装。但也可借助蓝色调和茶色调的服装，增添文静之感。性格沉静的姑娘，也可借助斜黑、白条纹的服装，增添活泼好动之感，而沉默寡言，不好社交的姑娘，则宜穿浅色服装，以减轻沉重和不可亲近的感觉。

2. 色彩与肤色：中国人属黄种人，在明度上存在差异，可分为明度较高的白皙的肤色，明度较低的微黑的肤色，以及中间明度的肤色，不过各肤色均有黄色倾向。因此，在肤色与服色的处理上，在多种色彩组合面前，肤色仍为“主角”，服色应围绕“主角”使其产生美感。

肤色发黄或发褐色，要避免亮度大的蓝绿或紫色。肤色暗者，要避免穿深褐色、黑色及黑紫色的服装，如穿深色或黑色服装，最好选深色或黑色底上有鲜艳花纹的服装或点缀一些鲜艳花纹。

肤色偏红、太艳者，要避免浅绿色和蓝绿色服装，强烈对比会使肤色显得更红或发紫。

如肤色是病黄、苍白，就别穿紫红色的服装，它会使人显得病态。

脸色粉红、黑红者可穿浅黄色、白色、鱼肚白色，使肤色和服色和谐一致。

因此，一般说来，皮肤白皙而红润的人，穿任何颜色的服装都合适，而任何肤色穿白色或浅色小纹的服装效果都比较好。特别是皮肤黝黑的人，穿上白色衣服，由于肤色与服色的强烈对比，显得更精神。

3. 色彩与体型：很多人认为要想穿着美，得有个好身材。其

实身材好，固然是优越条件，可遗憾的是，生活中的人们，并不是十全十美的，总会有一些体型缺陷，但只要能正确认识自己的体形，充分运用服色来弥补体形的缺陷，就可以获得较好的效果。

根据色彩效应，胖人不要用太鲜艳的衣料，尤其在冬天，要避免浅色罩衣和外衣，它会使人显得更胖，也不要选灰、白等太浅的裤子，而深色或单色、柔和色会使人显得稳重、安详。如果想使自己变得瘦小一些，则可选冷色调衣服，如深绿、蓝紫和发深蓝的暗色调，它们是收缩色，从视觉上可缩小人的体态。

身材高大的人不宜穿鲜艳的、明亮度高的色彩和暖色类。因为这种色类属膨胀色，会使人体态更庞大。相反，身材矮小的人可穿浅色、暖色、鲜艳的服装。但不要和亮度大的鞋子、帽子放在一起，这样会显得更矮。服装和鞋都采用浅色或灰色，配上亮度大的帽子，看起来会高些。

长颈、消瘦者可多用红、黄等色的服装，这种颜色是扩张色，从视觉上扩大了原物的体积，显得丰腴。

胸部不够丰满，可用浅色或白色上衣配深色下装调和；相反，如果臀部窄而胸部又大者，则可选深色上衣配浅色下装。

总之，要学会运用色彩，扬长避短，达到理想的效果。

4. 色彩与季节：每个季节都带有与其和谐的颜色。春天气候怡人，万物复苏，大自然中最常见的颜色是蓝色、绿色或水色；夏天气候炎热，万物繁衍，大自然中最常见的颜色是蓝色、绿色、水色或淡褐色；而冬季天气寒冷、沉静，大自然的颜色往往是灰褐色或米色。

由于季节不同，对服装色彩的要求也就不同。盛夏时装应以明快颜色为主，这样既可以反射强烈的阳光，保持皮肤，还可以给人以凉爽、清新之感，加上适当的配色，会使人更美；而冬季则相反。服色与季节配色的一般规律，春季服装要求艳丽，夏季服装要求活泼，秋季色彩要求丰富，而冬季服色则要求深重。在实际生活中，要达到服色与季节的协调，一般运用两种方法：一

种是调和法，就是顺其道而行之，如在春天，在这嫩绿的季节中，女青年们穿着茶绿色的服装，会给人以协调的美感；另一种是对比法，即反其道而行之，如在冬天白雪皑皑的路上，少女穿着的大红防寒服，这两者呈现了鲜明对比的调和美。

因此，春天，人们可选用中间色或冷色带格子面料，使人感觉舒适，常用色是绿、黄绿、烟灰、象牙白、驼色等。夏天，容易烦躁，宜选用沉静、素雅的浅色调，尤以淡雅、清新为宜。除白色外，浅绿、粉红、银黄、浅黄、浅青莲也都是适合的。秋天，人们多喜欢选用中性色调的服色，如绿、驼色、烟灰、土黄等色。而冬天寒冷需要暖色，应选用热色和色度较深的服装，如红、橙黄、铁灰、藏青、深绿、烟色等。

当然人们生活的地理环境不同，有的生活在城市，有的在乡村，有的则生活在海滨、山林，他们对服色的感受和选择也各不相同。一般说来，在乡村生活的人们比较喜欢暖色调，这是因为他们长期生活在宁静、广阔的空间，特别是逢年过节，大红大绿才显出喜气洋洋的气氛。

5. 色彩与活动环境：服装始终伴随着我们的日常生活。因而，对于不同用途的服装，其色彩的要求也不同。一般说来，用于喜庆活动如婚礼、节日庆典，女同志的服色多用较为鲜艳的色调，如各种红色、淡紫色、白、黄、银灰色调，再配上适量的闪光饰物、装饰品，喜庆和欢乐的气氛更为浓厚；男同志则常用蓝、黑、米黄等颜色的礼服来衬托喜庆的环境。相反，参加悲伤活动，如葬礼等，一般冷色调较为适宜，如蓝、黑、白、灰等。参加各种娱乐活动，则对服色的要求就不那么严格了，一般可随活动的性质和环境的不同而有所改变。而参加各种联欢会的人们则可根据自己的特点选择较为鲜艳的、符合个性的色彩。参加比较严肃的活动，如会见、参观、访问、谈判、大型宴会等，服装要求比较正规，男装色彩以黑、蓝、灰、咖啡、驼色居多，而女装则以蓝灰、黑、米黄、驼色为宜。

（三）流行色 人们对色彩的爱好，除了个性、民族、地区的不同有所选择外，还会随着时间的推移和社会风尚的转变而变化。曾经风靡一时的色彩，过一段时间可能就会逐渐被其他“新兴”时尚的色彩所代替，原来的色彩就会有陈旧感。即使是很艳丽的服装，也会因色彩的不入时，而不能给人以美感。可见色彩也有一个流行与不流行的问题，这种随着时代的推移而盛行变换的色彩，就称为流行色。

流行色是生活用色中比较新鲜陌生的色调，它不是单纯一个或几个色相，而是具有联想的，包括几种色相组成的色调，它是合乎时代潮流，代表一种流行趋势，被大多数人所承认并仿效的色彩。流行色的流行其原因很复杂。政治、经济、文化、体育、科技的发展，时代的新潮流，古代艺术的新发现，都会在人们心理上产生新奇的反响，而这种反响直接影响着色彩的流行。服装的流行色，可以说是人为的，但又是为人的。服装的款式和流行色运用的关系非常密切，一件服装的好坏与否，受大众喜欢与否，关键在于它的款式和颜色，只有时新的款式配以流行色才能引起人的共鸣，显示出它的魅力。流行色具有很强的时代感，在运用时，无论何种流行色，一定要抓住色彩情调的特征，充分体现出个性、感情和气氛。流行色的选用，突出地反映着现代生活的节奏，使服装更具备现代化的审美特征。

二、服装的款式与选择

服装的美与不美，同服装的款式即式样关系十分密切。但服装款式的形成基本上是依据人体体型，离开了人体体型就难以形成服装款式。因此，选择服装时，一定要考虑性别、年龄、职业、性格、环境、身材、脸型等因素。

1. 款式与性别：男装追求健美大方，生气勃勃，潇洒脱俗，舒适自然，格调自由，以体现阳刚之气。茄克衫、西服便装、运动化时装、短外衣等款式，是男性选择的重点。女装应表现柔和、