

现代家庭

秦海玲 主编

实用手册

农村读物出版社

生活

现代家庭生活实用手册

主编 秦海玲
编写 舒杏英 廖文 秦建华
邵勇 李树权 王克伦
王璐

农村读物出版社

1990年6月

目 录

第1章 家庭布置 ····· 1	六、卫生间布置 ····· 76
一、客厅布置 ····· 3	七、其他装饰物 ····· 78
1.家具选配与放置····· 3	1.隔断····· 78
2.客厅色彩····· 8	2.坐垫靠垫····· 87
3.灯光配置····· 11	第2章 家庭美容 ····· 89
4.室内装饰····· 15	一、服装与美容 ····· 91
二、书房布置 ····· 36	1.服装与职业····· 91
1.家具选配与放置····· 40	2.体型与服装····· 91
2.书房照明····· 43	3.皮肤与服装色彩····· 93
3.书房装饰····· 44	4.服装配置要领····· 94
三、卧室布置 ····· 48	5.服装质感····· 96
1.家具选配与放置····· 48	6.流行时装选料····· 96
2.灯光配置····· 55	7.西装穿着····· 98
3.卧室装饰····· 55	8.领带选择····· 99
4.次卧室装饰····· 62	9.裘皮服选购····· 101
5.地台式卧室简介····· 63	10.羽绒服选购····· 102
四、厨房布置 ····· 65	11.编织服选购····· 103
1.家具配置····· 65	12.呢大衣选购····· 104
2.平面布局····· 69	13.袜子选购····· 105
3.色彩与装璜····· 70	14.鞋类选购····· 106
4.厨具巧做····· 73	15.皮鞋保养····· 107
五、门厅布置 ····· 75	二、化妆与美容 ····· 108

1. 皮肤保养·····	108
2. 化妆知识·····	110
3. 化妆品种类及选购·····	111
4. 脸型与化妆·····	112
5. 肤色与粉底霜·····	114
6. 额部化妆·····	115
7. 鼻部化妆·····	116
8. 耳部化妆·····	117
9. 描眼睛·····	118
10. 搽胭脂·····	120
11. 画眉毛·····	121
12. 点口红·····	122
13. 染指甲·····	122
14. 喷香水·····	123
15. 扑香粉·····	124
16. 消除斑点·····	125
17. 男性皮肤保养·····	126
18. 男性美容·····	127
三、发式与美容·····	128
1. 男式发型·····	128
2. 女式发型·····	130
3. 家庭烫发·····	132
4. 家庭染发·····	134
5. 洗发剂、护发素·····	135
6. 发型保护·····	135
7. 假发选择·····	136
8. 头发保养·····	137

9. 病发处理·····	139
四、饰物与美容·····	140
1. 项链·····	140
2. 耳环·····	141
3. 戒指·····	142
4. 帽子·····	142
5. 围巾·····	144
6. 眼镜·····	144
7. 发饰·····	145
8. 钮扣·····	146
9. 胸针·····	147
10. 领带夹·····	147
11. 手帕装饰·····	148
12. 服饰配色·····	148
第3章 家庭饮食·····	153
一、营养与健康·····	155
1. 营养·····	155
2. 食物与健康·····	155
3. 人体热能·····	156
4. 人体热能需要与来源·····	156
5. 人体热能计算·····	157
6. 人体营养素日需量·····	158
7. 各类营养价值·····	161
8. 蔬菜营养价值·····	161
9. 肉类营养价值·····	161

10. 蛋类营养价值·····	162	10. 佐料刀工·····	210
11. 乳类营养价值·····	162	11. 挂糊、上浆·····	211
12. 水果营养价值·····	163	12. 糊、浆使用·····	211
13. 硬果营养价值·····	163	13. 芡粉使用·····	212
14. 干豆营养价值·····	163	14. 火候、火力·····	213
15. 杂类营养价值·····	164	15. 烹调法分类·····	213
16. 膳食平衡·····	164	16. 调类种类·····	215
17. 加工与营养·····	165	17. 调味程序·····	215
18. 烹调与营养·····	165	18. 冷盘刀工·····	215
二、食物与保健·····	167	19. 冷盘配色·····	216
1. 主食类·····	167	四、家常饭菜·····	216
2. 蔬菜类·····	171	1. 主食类·····	216
3. 肉类·····	179	2. 素菜类·····	224
4. 水产类·····	184	3. 荤菜类·····	230
5. 水果类·····	187	4. 水鲜类·····	240
6. 粥类·····	192	五、饮疗·····	246
7. 杂类·····	196	1. 科学烹调与长寿·····	246
三、烹饪技巧·····	206	2. 植物油与长寿·····	246
1. 原料加工·····	206	3. 蘑菇与抗癌·····	247
2. 原料热处理·····	206	4. 记忆力与饮食·····	247
3. 干货水发·····	207	5. 肌肤细嫩与饮食·····	248
4. 干货油发·····	207	6. 美发与饮食·····	248
5. 干货盐发·····	208	7. 白发食疗·····	249
6. 刀工要求·····	208	8. 饮食调治口臭·····	250
7. 刀具分类·····	209	9. 过瘦女性饮食·····	250
8. 各种刀法·····	209	10. 肥胖人饮食·····	251
9. 原料成型·····	210	11. 青春疮食疗·····	251

12. 孕妇饮食……………251
13. 产妇补养与食
忌……………252
14. 产后饮食……………252
15. 老年人饮食……………253
16. 急性肠胃炎食
疗……………253
17. 慢性胃炎食疗……………254
18. 慢性腹泻……………254
19. 便秘食疗……………255
20. 高血压食疗……………255
21. 糖尿病……………256
22. 白带食疗……………256
23. 痛经……………257
24. 跌打损伤与食物……………257
25. 烧、烫伤与食物……………257
26. 麻疹食疗……………258
27. 百日咳食疗……………258
28. 腮腺炎食疗……………259
29. 酒醉与食物……………259
- 第4章 家庭教育……………261**
- 一、婴儿保育……………263**
1. 生长与发育……………263
2. 生长发育评价……………263
3. 新生儿护理……………264
4. 小儿预防接种……………266
5. 不要给婴儿戴手套……………267
6. 不要滥用抗菌素……………267
7. 婴儿不宜睡软床……………268
8. 婴儿多晒太阳……………268
9. 不要让婴儿过早
坐、走……………268
10. 婴儿吹电扇应注意
什么……………269
11. 制定孩子生活制
度……………269
12. 良好的大小便习
惯……………270
13. 良好的睡眠习惯……………270
14. 良好的卫生习惯……………271
15. 良好的饮食习惯……………272
- 二、体能训练……………272**
1. 体能训练意义……………272
2. 日光浴……………272
3. 空气浴……………273
4. 水浴……………274
5. 体操锻炼……………275
6. 小婴儿操……………275
7. 大婴儿操……………278
8. 儿童模仿操……………280
9. 儿童徒手操……………281
10. 儿童游戏……………284
- 三、智能开拓……………290**
1. 什么叫智力……………290

2. 胎教……………290
3. 婴幼儿智能开拓……………291
4. 发展婴儿视觉……………291
5. 发展婴儿听觉……………292
6. 发展婴儿嗅、味、
肤觉……………293
7. 丰富婴儿词汇……………294
8. 培养儿童口语能
力……………296
9. 培养幼儿对事物的
兴趣……………296
10. 指导儿童观察……………297
11. 怎样对待儿童提
问……………298
12. 培养幼儿记忆……………299
13. 培养幼儿思维能
力……………301
14. 培养儿童想象力……………303
15. 为幼儿入学做好准
备……………304
16. 小学生智能开拓……………305
17. 教孩子写毛笔字……………306
18. 指导孩子默读……………307
19. 指导孩子背诵……………308
20. 让孩子多看课外
书……………309
21. 指导孩子写作文……………309
22. 指导孩子掌握算术口
诀……………310
23. 指导孩子完成作
业……………310
24. 中学生智能开拓……………311
25. 培养孩子有益的兴
趣……………311
- 四、品德个性培养……………312
1. 品德个性培养的重要
性……………312
2. 父母教育孩子必须一
致……………313
3. 父母不要在孩子面前
吵嘴……………314
4. 避免命令……………314
5. 父母不要说脏话……………315
6. 爱护孩子自尊心……………315
7. 要奖励勿引诱……………316
8. 父母要履行诺言……………317
9. 溺爱的害处……………317
10. 防止执拗任性……………318
11. 培养孩子不爱哭……………319
12. 培养孩子合群……………320
13. 让孩子愿意上幼儿
园……………320
14. 敬爱家长……………321
15. 谦让和关心他人……………321

16. 诚实·····	322	7. 呃逆·····	346
17. 做力所能及的事·····	323	8. 腹痛·····	347
18. 做点家务·····	324	9. 腹泻·····	349
19. 培养勇敢·····	324	10. 便秘·····	350
20. 活泼开朗·····	325	11. 伤风·····	351
21. 谦虚有礼·····	326	12. 流行性感胃·····	352
22. 爱祖国·····	327	13. 乙型肝炎·····	352
五、青春期性教育·····	327	14. 流性乙型脑炎·····	353
1. 青春期性教育的必要 性·····	327	15. 败血症·····	354
2. 性教育应以儿童开 始·····	329	16. 百日咳·····	354
3. 第二性征·····	329	17. 细菌性痢疾·····	355
4. 性早熟·····	331	18. 慢性支气管炎·····	356
5. 乳房保护·····	332	18. 肺炎·····	357
6. 经期卫生·····	334	20. 高血压病·····	357
7. 克服手淫·····	336	21. 冠心病·····	358
8. 贞操观·····	338	22. 消化性溃疡·····	359
第5章 家庭常见病医 护·····	341	23. 过敏性紫癜·····	360
一、内科·····	343	24. 地方性甲状腺肿·····	360
1. 头痛·····	343	25. 甲状腺功能亢进症·····	361
2. 发烧·····	343	26. 糖尿病·····	362
3. 休克·····	344	27. 肥胖·····	363
4. 咳嗽·····	345	28. 酒精中毒·····	364
5. 心悸·····	346	29. 安眠药中毒·····	365
6. 恶心与呕吐·····	346	30. 煤气中毒·····	365
		31. 晕车晕船·····	366
		32. 中暑·····	367
		外科·····	367

1. 烧伤·····367
 2. 冻伤·····368
 3. 疖·····369
 4. 破伤风·····370
 5. 阑尾炎·····371
 6. 肛裂·····371
 7. 痔疮·····372
 8. 胆囊炎·····373
 9. 骨折·····373
 10. 关节脱位·····374
 11. 肩周炎·····375
 12. 腱鞘炎·····376
 13. 排尿困难·····376
 14. 包茎和包皮过长·····377
 15. 前列腺炎·····377
 16. 前列腺肥大·····378
 17. 男性不育症·····379
 18. 男子性功能障碍·····379
- 三、妇科·····380
1. 更年期综合症·····380
 2. 痛经·····381
 3. 白带异常·····382
 4. 霉菌性阴道炎·····383
 5. 早产·····384
 6. 前庭大腺炎·····384
 7. 骨盆异常·····385
 8. 产后出血·····385
 9. 流产·····386
 10. 胎位异常·····388
- 四、儿科·····388
1. 小儿贫血·····388
 2. 小儿肺炎·····389
 3. 小儿口腔炎·····390
 4. 婴儿腹泻·····392
 5. 小儿营养不良症·····393
- 五、五官科·····394
1. 夜盲·····394
 2. 沙眼·····394
 3. 青光眼·····395
 4. 屈光不正·····396
 5. 斜视·····396
 6. 色盲·····397
 7. 过敏性鼻炎·····397
 8. 急、慢性咽炎·····398
 9. 龋齿·····398
 10. 牙髓炎·····399
 11. 牙龈炎·····400
 12. 牙周病·····401
 13. 智齿冠周炎·····401
 14. 复发性口腔溃疡·····402
- 六、皮肤科·····403
1. 带状疱疹·····403
 2. 过敏反应·····404
 3. 接触性皮炎·····404

4. 湿疹·····	405	4. 胸腹腰按摩法·····	445
5. 鸡眼·····	406	5. 减肥按摩法·····	447
6. 痱子·····	406	6. 女性胸部保健按摩 术·····	447
7. 雀斑·····	407	7. 孕妇面部保健按摩 术·····	448
8. 痣·····	407	8. 防治皱纹的按摩 术·····	449
9. 脱发·····	408		
七、神经科·····	409	三、夫妻按摩·····	451
1. 心身疾病·····	409	1. 夫妻按摩的意义·····	451
2. 神经官能症·····	410	2. 夫妻按摩的穴位·····	451
3. 神经衰弱·····	410	3. 夫妻按摩与性生 活·····	457
4. 癔病·····	411	四、消除疲劳按摩·····	457
5. 躁狂抑郁症·····	412	1. 一般疲劳按摩·····	457
6. 老年性痴呆·····	413	2. 大脑疲劳按摩·····	460
7. 儿童行为特殊症·····	413	3. 眼睛疲劳按摩·····	461
第6章 家庭按摩 ·····	415	4. 治疗失眠的按摩·····	463
一、家庭按摩概述·····	417	5. 神经衰弱按摩·····	465
1. 什么叫按摩·····	417	五、消除疼痛按摩·····	467
2. 按摩的作用·····	417	1. 落枕按摩·····	467
3. 按摩适用范围·····	419	2. 颈椎病按摩·····	469
4. 按摩注意事项·····	419	3. 肩周炎按摩·····	471
5. 按摩经络与穴位·····	420	4. 网球肘按摩·····	472
6. 推拿疗法·····	435	5. 腱鞘炎按摩·····	473
7. 按摩疗法·····	436	6. 腱鞘囊肿按摩·····	475
二、保健按摩·····	439	7. 急性腰扭伤按摩·····	476
1. 什么叫保健按摩·····	438		
2. 保健按摩功·····	438		
3. 全身保健按摩术·····	441		

8. 踝关节扭伤按摩……478
9. 牙痛按摩……479
10. 咽喉炎按摩……480
- 六、常见病按摩治疗……481
1. 感冒按摩……481
2. 哮喘按摩……482
3. 打嗝按摩……484
4. 消化不良按摩……485
5. 便秘按摩……486
6. 头痛按摩……487
7. 胃痛按摩……489
8. 高血压症按摩……490
9. 低血压症按摩……491
10. 颜面神经麻痹症按摩……492
11. 半身不遂按摩……493
12. 脑震荡后遗症按摩……495
- 七、解除女性痛苦按摩……495
1. 月经不调按摩……495
2. 闭经按摩……496
3. 痛经按摩……497
4. 女阴炎按摩……498
5. 功能性子宫出血按摩……499
6. 急性乳腺炎按摩……500
7. 子宫下垂按摩……502
8. 盆腔炎按摩……503
9. 白带过多按摩……505
10. 妇女尿失禁按摩……506
11. 乳汁不足按摩……507
- 八、幼儿按摩术……508
1. 小儿疳积按摩……508
2. 小儿遗尿症按摩……510
3. 小儿消化不良按摩……511
4. 小儿斜颈按摩……512
5. 小儿牵拉肘按摩……513
6. 小儿麻痹后遗症按摩……514
7. 婴儿夜啼推拿……516
- 九、常用急救按摩法……517
1. 中暑按摩……517
2. 休克按摩……518
3. 触电按摩……519
4. 溺水按摩……519

第1章

家庭布置



一、客厅布置

客厅对内是供家人团聚、日常起居、消遣娱乐的共享空间，对外是接待亲友、宴请宾客等进行社交活动的地方。人们多将居住单元里最大的房间作为客厅。客厅陈设往往比较讲究，因为它是家庭的重要标志，象征着主人的气度和生活水平。目前，我国的一些住宅建筑内也设有单独的起居室，但多数人家是客厅兼卧室或餐厅、书房等。不管怎样，客厅都是家庭布置的重点之一。在布置时要考虑家具、室内色彩、灯具的选择，并适当衬托一些植物、工艺品、装饰物等。

1. 家具选配与放置

客厅家具的选配，要考虑给人以充分活动空间的特点，视其空间大小而定。基本的客厅家具，应有沙发、茶几和各类柜架等，或加上餐桌、餐椅、写字台、配以灯具和衣架等。总体上应注意宜简不宜繁，色调幽雅，简洁大方；布置上不过分对称，又避免杂乱。近年来，不少家庭爱采用多色调家具，以使室内增加艺术气氛，但一定要注意色调的搭配，求得和谐，否则会弄巧成拙。

(1) 沙发与茶几

客厅内的沙发，一般配以茶几依墙而放，也可以在室中心绕几而置。沙发之间的茶几上可放饮具，配以盆花、瓶花或小的无线电设备；下面的格板中可放茶叶、饮料。但现代家庭的茶几是千姿百态的，其艺术性和实用性都日益突出。如有多件组合的木质三角单层茶几；前部是抽屉，后部可翻

起的贮存式茶几；中部是抽屉，两侧均可翻起的贮存式茶几；可通过摇把将茶几面升高或降低的可调式茶几；高低几面均可翻起的错落式茶几以及双叠几面式茶几、鱼缸式茶几、扩展式茶几等等。人们可以根据自己的爱好和整个客厅家具的风格自由选择其造型和色彩。供客厅布置用的沙发式样同样很多，人们可以在实用、美观、合理利用空间的原则下选择其造型和质地。除了传统的条式、椅式沙发外，近年来国内外兴起了利用屋角空间的角式沙发、带轮的凳式活动沙发、晚间可当卧床的折叠沙发和屉式沙发等等；在材质上，除了革木式，还兴起了钢制沙发、充气沙发等，趋向于造型简洁而造价低廉、轻巧方便的特点。

(2) 柜架

柜架种类也很多，视空间大小，可在会客区对面依墙置多层食品柜，装酒和饮料，也可适当装些书，加以工艺小物品的点缀。或设一陈列柜，放书、工艺品、茶点和电视机等。

客厅中又常设一矮柜放电视机，内柜装书和杂品。电视机的高度为30~70厘米，屏幕与人之间的距离不要小于2米。矮柜可以是固定的，置于沙发的对面或屋角；也可以是活动的，晚上可用来隔开休息区；搬开电视机还可作沙发靠背或床头柜。

(3) 客厅中的就餐区

为招待客人和节假日全家聚餐，客厅可有一个就餐区，放置餐桌、椅子和小餐具柜。在单元房子里，这个区域最好安排在近门处，以便离厨房近些。挑选餐桌时要注意，用餐时每人占用的宽度为60~70厘米。可用折叠餐桌。如果客厅面积不大，可以考虑用能折上与放下的固定餐桌，固定在紧靠和厨房相通的传递饭菜用的小窗口，或在其附近，也可以

固定在厨房和客厅间的间壁柜上，乃至借用陈列柜、食品柜等的柜门。

(4) 客厅中的学习区

若要在客厅中划分出一个学习区域，则需要设一张书桌及相应的软椅、凳子等，并考虑柜架中应有较多的放书的位置，当然最好有书架或书柜。如果面积小，可以只加一张书桌，或以柜架翻板门代替书桌，并考虑用活动的折叠沙发、升降沙发等代椅子。也可以在入墙式壁柜内安排工作、学习角落。用时打开柜门，关上门后便是一个入墙式壁柜。

(5) 客厅中的休息区

人口多的家庭，可在客厅中设临时休息区。比如用布幔隔断、无靠背沙发榻或折叠沙发、屈式沙发床等，晚上拉上布幔，布置好沙发床，将矮柜挪用为床头柜，即成一个舒适的卧区。此外，在现代化的居住单元里，客厅中又常专门设一壁龛，则可直接使用。

需要在客厅中安排孩子卧室的，利用布幔、屏风或其它形式的隔断均可。

(6) 组合家具

近年来，组合家具非常流行，特别是在城镇居民家庭。现代住宅的特征是空间越来越小，而生活必需品却越来越多，组合家具即是适应现代居室需要而产生并流行的。组合家具可以充分地利用有限空间，而且能极好地满足现代生活中日益增多的物品的贮存、陈列和装饰的要求。其构件中既有放衣物、瓷器、书籍等的柜、格、抽屉等，也有书桌、酒柜和挂衣柜等，甚至可以组装翻门代餐桌、椅；柜内还可设专门用来放打字机的活动抽屉及活动格板，用时抽出，可放字典、书籍等；用毕推回。其组合形式非常自由，除了柜架的

单纯组合，还可与床、与沙发、门、窗、桌、梳妆台、洗衣机、电冰箱等组合，国内、外家庭在竞相采用中使其实用性和艺术性日臻完善。

客厅中的组合柜，可依墙而放，单纯使用，也可设计成隔断式，双面使用，或一面使用，配以布幔、挂画等，将客厅隔成不同的活动区域，也可与门结合起来，直接将客厅隔一为二。设置组合柜时，要考虑居室的面积、比例和形状等，注意将其各部分贴近客厅中相应的区域，如装器皿的部分贴近餐区，书柜贴近休息区与书桌等。

目前我国城镇居民中尚有大量的一室户或一室半户，这样的家庭往往是卧室兼客厅兼书房。这类房间的布置，一般是将床铺置于房间的中、后部，入门处置沙发、茶几等以作会客区，书桌在前部近窗处。选配家具时应尽量选用多功能的、最大限度地利用空间的组合柜、台以及可折叠和多用的椅子与沙发。此外，可充分利用墙壁，如制作壁柜、架或入墙式壁柜等。还可架制阁楼以作孩子的卧室。几种设计方案，见图1—1。

(7) 中式住宅的客厅

中式住宅一般都有一个单独的客厅（堂），显然以中式风格布置较为适宜。上方可设置一张造型刚劲、严正的条几，配上一对太师椅或代之以藤椅、靠椅等，壁上挂一幅中堂字画，两旁衬一幅对联，或是在客堂的右首或左首摆一茶几，两边配太师椅，壁上多挂一排四幅的国画或名人书法条幅，桌上点缀一些常绿树盆景，多为寓意吉祥、长寿的万年青、古松等，有的还摆设一只大口瓷瓶或笔筒，内插数支羽毛或毛笔、卷轴画衬托气氛。这样布置起来的中国式客堂，显得古朴，雅致而又秀丽，民族风格浓厚，我国农村不