

孙文声
主编



现代

指南

农家生活



中国农业出版社

内 容 简 介

改革开放以来，随着农村经济的发展，广大农家生活发生着巨大的变化。

本书密切结合我国现代农家生活的实际情况，从精神文明、物质生活、庭院经济、文化娱乐、实用生活五个方面、设二十六个项目，综合介绍了涉及农家生活的各类知识，以指导广大农家走上文明、健康、科学的生活道路。

本书内容丰富，知识新颖，生动实用，涉及面广，可供广大农村青年、各级干部阅读、学习，对城镇青年也不无参考价值。

前 言

随着农村改革的推进，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，显示出繁荣、富裕、文明的社会主义新农村的美好前景。

近年来农村经济的全面发展，给农家生活带来巨大的变化。农民的物质生活开始富裕起来，农民的精神面貌、知识修养、文化娱乐等，都有了很大的改观。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，我们编写了这本《现代农家生活指南》。

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、计划生育、法律常识、农村保险、农村实用文体等内容）。

我们编写本书，旨在使广大农家生活在原有的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，走上文明、健康、科学的生活道路。

本书在选材上，力求全面、新颖、实用，同时，结合不

同地区的发展情况，酌情收入一些目前并不普遍适用、或有些农家暂时达不到的项目，而供有条件的地区、或很快会有发展的地区参考使用。

参加本书编写的人员有孙文声、张吉星、杜存武、李保均、廖广洲、杜峰华、张军军、刘豫川、赵四辈、郑雅坤、高文平、孙晓玲、李晓蓉、张太平、赵峰、李开方、刘志国、鹿卫东。全书由孙文声同志拟纲、组编、统稿，张吉星、杜存武同志参加了组编工作。

本书的编写和出版，得到了有关部门和同志的大力支持、协助。书中部分资料取自有关刊物和图书。我们对以上关心和帮助本书编写、出版工作的同志们，借此机会一并致以谢意。本书初稿完成后，特邀徐任同志担任了主审，他对本书做了全面、仔细的审阅，并对完善书稿提供了许多宝贵的意见，在此，我们表示诚挚的感谢。

本书涉及面广、项目多，由于我们水平有限，其中缺点和不足之处在所难免，欢迎广大读者批评、指正。

编 者

1994年10月

目 录

前 言

一、生活方式	(1)
(一) 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	(6)
(四) 改善生活方式的重要意义	(9)
(五) 生活方式变革与精神文明建设	(11)
二、破除迷信	(14)
(一) 迷信产生的根源	(14)
(二) 解除精神枷锁	(17)
(三) 识破迷信骗局	(19)
(四) 科学认识世界	(22)
三、道德礼貌	(27)
(一) 人人讲道德	(27)
(二) 个个讲礼貌	(32)
四、人际关系	(43)
(一) 尊敬、赡养老人	(43)
(二) 夫妻关系	(44)
(三) 婆媳关系	(45)
(四) 岳婿关系	(46)
(五) 与继父继母关系	(46)
(六) 兄弟(姐妹)关系	(47)

(七) 妯娌关系	(48)
(八) 姑嫂关系	(49)
(九) 亲友关系	(50)
(十) 邻里关系	(51)
(十一) 正确对待孩子	(52)
五、仪容仪表修饰	(54)
(一) 美容	(54)
(二) 美发	(60)
(三) 姿态	(63)
六、服饰与服装制作	(64)
(一) 服装款式	(64)
(二) 衣料常识	(68)
(三) 制作技巧	(72)
七、营养、饮食与烹调	(81)
(一) 营养与健康	(81)
(二) 烹调知识	(88)
(三) 烹调方法	(92)
八、日常用品	(101)
(一) 塑料制品	(101)
(二) 玻璃制品	(103)
(三) 搪瓷器皿	(104)
(四) 铝制用品	(106)
(五) 洗涤用品	(108)
(六) 文化用品	(110)
(七) 日用杂品	(113)
九、房间布置	(117)
(一) 家具布置	(117)
(二) 房间色调及照明	(120)
(三) 室内装饰	(123)

十、家用电器	(126)
(一) 洗衣机	(126)
(二) 电冰箱	(127)
(三) 电风扇	(130)
(四) 电视机	(131)
(五) 收音机	(134)
(六) 录音机	(136)
(七) 电热毯	(138)
(八) 电吹风	(139)
(九) 电熨斗	(141)
(十) 灯具	(142)
十一、生活窍门	(144)
(一) 衣物清洗妙法	(144)
(二) 厨房劳务技巧	(150)
(三) 修补清除窍门	(154)
(四) 巧用废物及小制作	(160)
十二、商品贸易	(164)
(一) 经商基本知识	(164)
(二) 经商政策和规定	(167)
(三) 经商要诀	(172)
十三、日常副食加工	(178)
(一) 肉蛋加工	(178)
(二) 豆类加工	(183)
(三) 果蔬加工	(186)
十四、花卉盆景	(190)
(一) 花卉	(190)
(二) 盆景	(199)
十五、旅游观光	(209)
(一) 北京、天津及其周围地区	(209)

(二) 上海及其周围地区	(212)
(三) 济南及其周围地区	(214)
(四) 武汉及其周围地区	(215)
(五) 广州、海口、桂林及其周围地区	(216)
(六) 成都及其周围地区	(218)
(七) 昆明及其周围地区	(220)
(八) 太原、洛阳及其周围地区	(222)
(九) 西安及其周围地区	(225)
十六、节日庆典	(228)
(一) 传统节日	(228)
(二) 少数民族节日	(234)
(三) 纪念日与其它节日	(243)
十七、体育活动	(250)
(一) 球类	(250)
(二) 游泳	(256)
(三) 举重	(258)
(四) 田径	(260)
(五) 武术	(263)
(六) 棋类	(265)
(七) 其他	(266)
十八、安全常识	(268)
(一) 用电安全	(268)
(二) 用火安全	(270)
(三) 用水安全	(271)
(四) 用餐安全	(271)
(五) 使用沼气安全	(273)
(六) 交通安全	(274)
十九、现代保健	(278)
(一) 妇女保健	(278)

(二) 幼儿保健	(285)
(三) 老年保健	(290)
二十、计划生育	(297)
(一) 我国的一项基本国策	(297)
(二) 严格执行计划生育政策	(299)
(三) 性的知识	(301)
(四) 避孕节育	(308)
(五) 优生参谋	(314)
二十一、幼儿教育	(320)
(一) 文化教育	(320)
(二) 品德教育	(328)
(三) 生活教育	(331)
(四) 智力教育	(333)
二十二、法律常识	(336)
(一) 法律基本常识	(336)
(二) 有关婚姻、家庭和继承的法律常识	(345)
(三) 其他法律一般常识	(350)
(四) 严惩犯罪分子	(353)
二十三、农村保险	(357)
(一) 保险知识	(357)
(二) 农村主要险种	(359)
(三) 保险故事	(370)
二十四、农村实用文	(373)
(一) 生活方面	(373)
(二) 工作方面	(378)
(三) 生产方面	(381)
(四) 诉讼方面	(386)
二十五、春联集锦	(390)
(一) 四字联	(390)

(二) 五字联	(392)
(三) 六字联	(394)
(四) 七字联	(396)
(五) 八字联	(409)
二十六、气象节气	(413)
(一) 气象术语简介	(413)
(二) 天气谚语	(418)
(三) 节气	(425)

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）农村生活变革

几千年来，我们的祖先都是在土地上休养生息，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、文娱体育活动、说唱自乐班、民间艺术创作、文化团体、旅游观光、节日庆典等，都成了广大农民的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。有的国家物质消费水平很高，但生活方式却很落后。如一些盛产石油的国家的收入在全世界是最高的，但人们生活方式却是封建主义统治下的那种状况，并不是现代化的。而有一些国家，虽然人均收入并不高，但却生活得很文明。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、穿西服、吃面包、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的社会主义的一部分。

（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、行为习惯和生活的关系的统一，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着劳动生活方式、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、健康、科学是一个统一的整体，它的主要特点有以下几个方面。

1. 生活的目的是崇高的

社会主义生活方式是以社会化大生产和生产资料公有制为基础的，是以科学的世界观、人生观为指导的，受社会主义政治制度制约的，因而要求人们的生活目的、理想与社会主义发展的历史趋势相一致，符合建设有中国特色的社会主义的要求。在为共同理想，为国家、集体的利益而奋斗的过程中，谋求家庭、个人生活的幸福和美满，而不能单纯为个人和小家庭的幸福而生活，更不允许损害社会、集体和他人的生活。

2. 生活的来源是正当的

社会主义社会消灭了人剥削人的制度，实行按劳分配的原则，因而，社会主义生活方式是以劳动为基础的。热爱劳动、积极进取、劳动与创造统一、劳动与享受相统一，乃是社会主义生活方式的本质要求。消极懒惰、不劳而获、寄生性的生活，与社会主义生活方式格格不入。

3. 生活的态度是积极的

社会主义经济是以公有制为基础的有计划的商品经济，而商品经济是一种竞争和开放的经济，在这样的社会经济条件下生活的人们，应富有积极进取、开拓前进的精神，生活的节奏应是快的，而不是慢的，生活的态度应是积极的，而不是消极的。不仅如此，人民作为社会的主人，还应以饱满的热情积极主动地参加政治生活，以高度的社会责任感关心公共事务，积极承担义务。对社会生活和政治生活，采取冷漠、消极、不负责任的态度，是与社会主义生活方式不协调的。

4. 生活的情趣是高尚健康的

社会主义社会是以共产主义作为无限光明美好的前景的社会。因而，生活的情趣、格调应是高尚的，乐观向上的，健康的，脱离低级、庸俗趣味的。生活是美好的，而美好的生活在于充实。应通过看书学习，参加各种文化娱乐活动和体育活动等等，陶冶高尚的情趣，充实自己的生活，实现自我完善和发展。

5. 生活的内容是丰富多采的

社会主义社会建立了生产资料公有制，因而，“通过社会生产，不仅可能保证一切社会成员有富足的一天比一天充裕的物质生活，而且还可能保证他们的体力和智力获得充分的