

自学培训系列教材丛书

家庭保姆

辽宁省自谋职业自学培训系列教材丛书编审委员会 主编

问 阮崇武 李沛瑶

李亨业 张左己

任委员 慕绥新

主任委员 陈巨昌 姜庆铎



东北工学院出版社

辽宁省自谋职业自学培训系列教材丛书

家庭保姆

辽宁省自谋职业自学培训系列教材丛书编审委员会 主编

顾问	阮崇武	李沛瑶
	李亨业	张左己
主任委员	慕绥新	
副主任委员	陈巨昌	姜庆锋

东北工学院出版社

自学培训系列教材丛书

家 庭 保 姆

辽宁省自谋职业自学培训系列教材丛书编审委员会 主编

*

东北工学院出版社出版发行

(沈阳市·南湖)

沈阳市第五印刷厂印刷

(辽新出许字89093号)

*

787×1092毫米 1/32 印张6.375 字数133千字

1991年7月第1版 1991年7月第1次印刷

印数 1—5000册

ISBN7-31006-304-9/Z·70

定价: 4.50元

本书编著者 范隆葆 陈美华 吕晶红

王明璇 雷继红

本书主审 段志达

总主编 姜庆铎

副总主编 梅漫雪

编辑部主任 孙德旭

编辑部副主任 王超飞

责任编辑 雨田 段志达

责任校对 赵顺轩 徐雅琴

封面设计 唐敏智

封面题字 贺传武

劳动就业 培训先行

就业问题既是一个经济问题，也是一个社会问题。我国人口众多，经济尚不够发达，解决就业问题既是当前的一个热点，也是一项长期艰巨的任务。“八五”期间，我国城镇有3500万劳动力需要安置，乡村有1600万劳动力需要安排；同时，城镇1500万富余职工和乡村1.2亿剩余劳动力也需要在就业这个大盖子中统筹考虑。针对这一巨大的就业压力，中央在“关于社会经济发展十年规划和‘八五’计划的建议”中提出，要努力开拓城乡就业门路，增加就业岗位，充分发挥城镇集体经济和其他经济成份在安排就业方面的作用。几年来，我省就业工作实践也证明，单靠国营企业安排城乡这样多的劳动力是不行的。必须通过国营、集体、个体等多种经济一起上，一、二、三产业共同发展来拓宽就业渠道。

近两年，我省为了给就业工作提供更加有利的环境和条件，省政府决定开展了以自谋职业和组织起来就业为主要内容的群众性的“光彩杯”竞赛活动，大大地促进了劳动就业事业的发展。

劳动就业工作的一项基础工作、关键工作，是就业训练。“先培训、后就业”，“先培训、后上岗”已经是一项成功的改革。

为了提高就业人员特别是组织起来就业与自谋职业人员的素质，掌握一定的专业技术理论和实际操作技能，编写了

这套系列教材丛书。愿它能成为广大就业人员学习就业技能的教科书和拓宽就业门路、选择职业的指南。

姜汝序

一九九〇.七.八

前 言

家庭保姆属家庭服务，是一个古老而又新型的产业即第三产业。言其古老，是因旧社会曾长期存在，并视之为低贱，言其新型，是因新中国成立后，该产业近乎消失。而今，随着社会经济的发展，社会分工的细致，家庭服务业又逐渐形成和发展起来，并日益成为“四化”建设不可缺少的新型产业。

既为“四化”所需，就无高低贵贱之别。从事家庭服务业的保姆，绝非旧社会的奴婢，而是与家庭主人享有同等社会地位的劳动者。在这个思想指导下的家庭保姆，应树立全心全意为人民服务的思想，并掌握服务中的必备知识，把所服务的家庭料理得细致周全、井然有序，让这家庭的成员全力以赴地投入到“四化”建设的其他行业中去。

一名优秀的家庭保姆应具备高尚的职业道德、品行修养和良好的生活习惯，以及丰富的家庭生活知识。

本书着重介绍家庭衣、食、住、行的有关知识，特别是：饮食与营养、卫生与保健、小儿教育等方面的知识比较全面实用，是一本日常生活大全，既可作为家庭服务行业就业和自谋职业的培训教材，也可作为每个家庭必备的读物。

本书在编写过程中，吸收了有关资料，由陈美华、范隆葆编写的。

编 者

目 录

绪论	1
第一章 饮食与营养	
第一节 营养概述	5
一、食品的功能	5
二、营养与老年人的长寿	6
三、营养与孕妇的健康	7
四、营养与儿童的成长	9
五、营养与婴儿的发育	11
第二节 营养素	13
一、蛋白质	13
二、糖	14
三、脂肪	14
四、维生素	14
五、矿物质	15
六、水	15
第三节 合理膳食	16
一、营养价值与消化吸收率	16
二、偏食有害	17
三、定时就餐有益	18
第四节 食品选购与保藏	19
一、食品的选购	19
二、食品的保藏	26
第五节 烹调知识	29
一、烹调原理	29

二、菜肴的香味	31
三、粮食的加工与烹调	32
四、提倡用铁锅炒菜	34
五、正确使用压力锅	34
六、几种食品的制作方法	36
第六节 病人膳食	42
一、胃肠消化道疾病	43
二、心脏血管的疾病	48
三、肾脏疾病	52
四、糖尿病	53
第二章 卫生与保健	
第一节 育儿知识	55
一、小儿的生长发育	55
二、婴幼儿的合理喂养	57
三、预防接种	58
四、常见病防治	59
第二节 老年保健	67
一、营养与饮食	67
二、精神、环境和作息制度	70
三、良好的卫生习惯	71
四、劳动和体育活动	71
五、克服不良习惯	73
第三节 季节与进补	74
一、春季进补	74
二、夏季进补	75
三、秋季进补	76

四、冬季进补	77
五、几点注意事项	79
第四节 家庭药箱	80
一、常用药物	80
二、年令与剂量	85
三、药品的保存	86
第三章 小儿教育	
第一节 小儿教育的原则和要求	87
一、要懂得和了解孩子	87
二、坚持循序渐进	88
三、坚持一贯和一致	88
四、坚持启发诱导	89
五、小儿教育十忌	89
第二节 良好习惯的培养	91
一、饮食习惯的培养	91
二、睡眠习惯的培养	92
三、排便习惯与卫生习惯的培养	93
四、劳动习惯的培养	94
五、学习习惯的培养	95
第三节 智力的发展与培养	95
一、智力早期开发的意义	95
二、幼儿智力发展的基本规律	95
三、幼儿的语言培养	97
四、幼儿计算能力的培养	98
五、幼儿的游戏和玩具	99
六、学令初期儿童的家庭教育	100

第四节 良好品德的教育	100
一、品德教育要从小抓起	100
二、家庭品德教育的一般内容	101
三、品德教育要得法	102
第五节 美的教育	103
一、美育的意义	104
二、美育的内容	104
第四章 衣物的洗涤、熨烫、去渍	
第一节 衣物的洗涤	107
一、洗涤方法	107
二、洗涤注意事项	109
第二节 衣服的熨烫	111
第三节 衣服的去渍	113
第五章 家用电器的使用与保养	
第一节 电视机 录像机 收录机	117
一、电视机	117
二、录像机	120
三、收录机	121
第二节 电冰箱 空调器	122
一、电冰箱	122
二、空调器	125
第三节 其它家用电器	127
一、洗衣机	127
二、电风扇	128
三、吸尘器	129
四、电饭锅、电热毯、电子表	130

第六章 养花与养鱼	
第一节 养花	133
一、放置位置	133
二、浇水	134
三、施肥	134
四、除虫	134
五、用土	134
六、几种常见花卉的栽培	135
第二节 饲养金鱼	145
一、用水	145
二、喂养	146
三、鱼病的防治	146
第七章 旅游	
第一节 交通常识	148
一、铁路旅行常识	148
二、公路旅行常识	151
三、航空旅行常识	152
四、乘船须知	155
第二节 旅游卫生	156
第八章 生活小常识	
一、不要空肚子喝牛奶、豆浆	158
二、发霉的花生不能吃	158
三、生吃鸡蛋不好	159
四、正确使用味精	159
五、怎样使海带又脆又嫩	159
六、怎样使面发得快	160

七、谈谈饮酒	160
八、饮茶浅谈	161
九、食盐在生活中的多种用处	161
十、食醋的妙用	162
十一、使用铝锅要注意什么	163
十二、吃泡菜会不会长癌	164
十三、吃了鱼籽手会发抖吗	164
十四、怎样炒花生米	165
十五、小孩常吃巧克力糖好不好	165
十六、吃泡泡糖好不好	165
十七、螃蟹的吃法	166
十八、怎样熬猪油	166
十九、肉片怎样炒才嫩	167
二十、发酵食品对人体有害吗	167
二十一、什么叫膨化食品	167
二十二、不能在煤气炉上烤食物	168
二十三、吃豆浆会中毒吗	168
二十四、食物会不会“相克”	168
二十五、动物油好还是植物油好	169
二十六、怎样鉴别毒菇	169
二十七、瘦肉、肥肉哪个营养好	170
二十八、小儿吸空奶瓶为什么不好	171
二十九、吃蜂乳会不会影响小孩智力发育	171
三十、小儿疝子的防治	172
三十一、新鲜肉与冻肉营养是否一样	173
三十二、病死、毒死或死因不明的	

禽畜肉为什么不能吃·····	174
三十三、吃水果要注意些什么·····	174
三十四、菠萝为什么要用盐渍后再吃·····	175
三十五、吃糖果要注意些什么·····	176
三十六、吃冷饮要注意些什么·····	177
三十七、为什么要尽量少吃油炸和熏烤食品·····	177
三十八、家庭厨房有哪些卫生要求·····	178
三十九、家庭怎样进行餐具消毒·····	179
四 十、不宜喝生水·····	180
四十一、开水为什么不宜烧了又烧·····	180
四十二、有哈喇味的肉制品能吃吗·····	181
四十三、煎煮中药为什么要用砂罐·····	181
四十四、不能用开水煎药·····	182
四十五、西药和中药能同时服用吗·····	182
四十六、吃药为什么要按时·····	183
四十七、吃中药会发胖吗·····	183
四十八、维生素C放久了为什么不能吃·····	183
四十九、维生素的毒性·····	184
五 十、一只苍蝇能带多少病菌·····	184
五十一、消灭苍蝇的方法·····	185
五十二、常吃补养药品对身体无益·····	185
五十三、不要乱用肤轻松·····	186
五十四、不要随便吃止痛片·····	187
五十五、宝塔糖不可随意吃·····	187
五十六、被褥要常晒·····	187
五十七、家庭护理常识·····	188

绪 论

随着我国国民经济的改革开放和第三产业的兴起，家庭保姆职业，特别对女青年，已经成为自谋职业的一种重要形式。家庭保姆职业的出现，不仅使许多女青年就业，而且对需要家庭服务的家庭，提供了广泛的服务，为社会安定，家庭幸福，安心四化建设起到了积极作用。但是对从事家庭保姆这一职业的人的思想、意志、价值观念、思维方式、道德品质、气质、文化修养、兴趣爱好等素质状况都有极大的关系和严格的要求。

首先，中华民族的心理结构素质对家庭保姆职业者的影响。中华民族心理结构素质的形成具有漫长的自给经济和封建思想，封建文化的历史，在民族心理结构素质上留下了深刻的烙印。这些烙印，包含着中华民族精神成果的精华，也各都带有一定的片面性、保守性、自私性和反动性，是中华民族精神生产中的糟粕。在封建社会历代统治阶级的鼓吹、宣扬、改良下，对中华民族心理结构素质的形成起了重大的作用，由于反动统治阶级长期统治、愚弄，形成了许多落后、保守、自私的劣根。现在经过解放后40年来马列主义、毛泽东思想的引导、改造、教育、宣传，中华民族的心理结构素质开始得到新的发展和提高。马列主义毛泽东思想，给了人民正确认识现实和历史的武器，打破了古老、保守、落后、自私自利信条，不断融汇进体现现代精神和先进思想的内容，使其日益成为中华民族和社会主义发展进步的条件。虽

然目前大多数家庭保姆职业者，生在新社会长在红旗下，但是由于来自农村，特别是比较偏僻的农村，旧思想和旧习惯势力影响较深，封建思想、封建意识和小农经济的自给自足思想个人主义较浓；城市中受资产阶级自由化和剥削思想的腐蚀、金钱至上等影响，极待进行职业道德的自我教育。否则，很难胜任家庭保姆的职业。

其次，家庭保姆这一职业，具有工作独立性、自我性，接触广泛性、适应性，服务的自主性和多样性等特点。又没有一所专门培养家庭保姆的学校和培训基地，完全依靠自我修养和自我教育，不断提高职业道德和品质修养，熟悉履行职业的义务和责任，成为一名合格的家庭保姆。

第三，做一名合格的家庭保姆就要具备共产主义道德。共产主义道德的核心是大公无私，毫不利己，专门利人，全心全意为人民服务。共产主义道德要具体落实到家庭保姆职业道德上。职业道德是一定社会调整人们之间及个人和社会之间的关系的的行为规范的总和。它以善和恶、荣誉和耻辱、正义和非正义、公正和偏见、诚实和虚伪、责任和义务等道德概念来判断和评价人们各种行为和调整人们之间的关系。共产主义道德，继承了人类历史上一切优秀的、进步的道德是人类社会崭新的、最进步、最高尚的道德，它是职业道德的基础。

家庭保姆职业道德的核心主要包括职业理想，职业责任，职业良心，职业纪律等。它们是密不可分的统一体。家庭保姆职业是为人民服务的表现形式，应该明确认识社会主义社会人与人之间是同志式的合作互助关系，无论何种职业都是社会的需要和不同的分工，没有高低贵贱之分，更

不是什么雇佣的奴婢关系。因此，每一家庭保姆应根据具体家庭的状况（包括：自然、经济、人口、宗族习惯、文化修养等等）对自己的服务提出近期和远期的目标，这种追求的理想目的要和具体家庭的理想紧密联系在一起，从而主动地充当家庭的一员。家庭保姆职业的责任是对具体家庭的生活全面服务，这种服务应视为本职业应履行的社会义务，防止产生不必要的自卑、痛苦。家庭保姆应具备的职业良心，就是在履行对他人的服务过程中，要具有责任感和自我评价能力，就是职业道德品质在个人意识中的统一。一个病人，一个幼儿或弱儿，甚至一个家庭全部交给你，用什么样的职业良心来完成自己应履行的义务，这是家庭保姆职业必备的基本素质。家庭保姆虽然独立、自主履行义务，但也必须自觉遵守职业纪律。不该说的话不说；不该办的事不办；不该招的人不招；不该动的物不动；不该看的不看等等。要有良好的礼貌和语言，总之一切应遵守职业纪律。同时每日应与家庭成员沟通，交流感情、互通情报和信息。

第四，提高家庭保姆职业道德，要坚持自我教育，首先要在理论上把握职业道德教育的基本内容。其次，在实践上结合实际服务把职业道德落到实处。提高家庭保姆职业道德，主要对职业观的教育，也就是职业道德价值的教育，每个家庭保姆都必须有一个正确的职业观点和职业态度，增强家庭保姆的道德责任感和职业意识，充分认识本行业在整个社会生活中的地位、性质、职责、意义，明确树立职业上的努力目标，并且为实现这个理想目标，艰苦努力，勇于献身，诚实服务。其次，要明确家庭保姆这一职业规范，明确服务规范是调节职业内外利益关系和约束家庭保姆和家庭成