

肖未 雨风 编著

過得美

妙法種種

只要你真付出了爱，就会得到爱的甘甜；只要你真的理解了生活，就会活得主动，活得坦然，锅碗瓢盆、柴米油盐、衣食住行虽不是什么浪漫的交响诗，它却像轻风细雨伴随你永远、永远……

——作者手记



一 龄 出 版 社

编 者 的 话

家庭是人们休憩的港湾。谁都愿让家庭中的所有成员健健康康，平平安安，和和美美。

美满和乐的家庭是人们所希冀的。

充溢着幸福的家庭是人们所安享的。

经济而又丰富的生活是人们所追求的。

.....

家庭生活中，既有物质文明的需求，也有精神文明的丰富。随着社会的发展，现代家庭的建设，也在不断提高，但这种提高，既不是天赐的良缘，也不是非分的奢望，而是要靠家庭的全体成员共同创造。为了让我们的家庭生活现实的基础上过得更加丰富多彩，我们编辑了《过得美》一书。从家庭的经济管理，家人关系的处理、子女的教育培养、家庭娱乐，家庭保健等方面，告诉人们一些原则、方法和技巧。在这里，凡是家庭生活中所能遇到的难题，应有的知识，可能会出现的情况，每个成员的经济文化生活需求，书中几乎都涉及到了。这里提供的虽然不是解决家庭所有问题灵丹妙方，但它却向人们提供了难得

的启示，给了你一把让生活过得美的钥匙。

书从来没有完美无缺、包罗万象的。这本书也难免不完全，不准确，以至有错误之处，敬希读者不吝赐教。

1992年1月10日

目 录

家庭的和睦与美满

- 和睦家庭的十条标准..... (3)
- 选择适当的生活方式..... (5)
- 家庭生活的语言艺术..... (6)
- 家务与事业相附相依..... (8)
- 爱人与事业并存并立..... (9)
- 教你做一个合格丈夫..... (11)
- 教你做一个合格妻子..... (12)
- 相知相爱与文化修养..... (13)
- 夫妻和睦与心理沟通..... (16)
- 夫妻之间的交谈艺术..... (20)
- 夫妻之间的互相吸引..... (22)
- 夫妻之间的感情交流..... (23)
- 再婚夫妇的融洽相处..... (24)
- 宽容使家庭春风荡漾..... (27)
- 教你如何与公婆相处..... (29)

巧妙安排好业余时间	(32)
简化家务的十种妙法	(33)
建立良好的亲戚关系	(35)

家庭经济与家庭管理

家庭经济管理的原则	(41)
家庭经济的合理开支	(43)
家庭生活的财务管理	(44)
家庭消费与消费决策	(48)
家庭消费与家庭储蓄	(50)
家庭消费与消费效益	(51)
家庭储蓄的五条标准	(54)
家庭存款的有效途径	(56)
家庭经济与借钱还钱	(58)
独生子女费最佳存法	(63)
家庭投保的若干问题	(65)
家庭生活的合理安排	(67)
家庭成长的成年时期	(68)
智力投资的合理安排	(70)
家庭物品的废物利用	(73)
家庭生活的迎来送往	(79)
宾朋聚会与家宴安排	(82)
家用物品的皱折处理	(84)
保暖服装的合理洗涤	(86)

夏凉服装的洗涤收藏	(87)
绒线花色的选择使用	(89)
老人居室的合理布置	(91)
家务劳作的简易方法	(93)
家用物件的修修补补	(96)
家庭节电的七种方法	(108)
家用厕所的节水方法	(109)
电冰箱妙用的 16 种绝招	(111)

子女的培养与教育

生儿育女前的三个问题	(115)
请你真正爱孩子	(118)
正确护理新生儿	(121)
婴儿哺乳的学问	(126)
服用鱼肝油需知	(130)
维生素 D 的作用	(131)
卡介苗与结核病	(133)
新生儿皮肤的观察	(134)
小儿厌食的时候	(135)
科学地锻炼身体	(138)
选择合适的鞋子	(139)
选择玩具的标准	(140)
正确认识孩子的智力	(142)
给孩子一个良好的家庭气氛	(144)

为幼儿设计一个“小天地”	(146)
在家务事和教育子女之间	(147)
父母要先做表率	(149)
育儿要从小事做起	(153)
给孩子以生活的自理能力	(155)
如果你的孩子胆子小	(157)
家务劳动有益处	(159)
安排好孩子晚间生活	(161)
安排好孩子节假日生活	(163)
让孩子业余生活丰富多彩	(165)
寓教于学的种种方法	(167)
当你的孩子入学前	(175)

怡情养性与健康

学会忘掉不愉快的事	(181)
培养良好情绪的原则	(183)
调节情绪的六种方法	(184)
解愁制怒与调养身心	(185)
笑口常开与治病辨病	(186)
离退休后的情趣调养	(188)
家庭娱乐的十种方法	(191)
音乐细胞与音乐欣赏	(193)
交响乐的欣赏与分类	(196)
轻音乐的欣赏与分类	(197)

趣味录音与模拟音响·····	(200)
家庭花卉与居室美化·····	(203)
家庭花卉的栽培方法·····	(204)
家庭养鱼的基本知识·····	(207)

自我保健与保养

自我保健按摩·····	(217)
随时健身十法·····	(219)
跑步有益健康·····	(220)
大脑保健八法·····	(223)
脑力劳动保健·····	(224)
眼睛保健操·····	(227)
颈部健美操·····	(228)
胸部健美操·····	(230)
腹部健美操·····	(231)
椅子健身操·····	(233)
坐式保健操·····	(234)
一日健身十法·····	(236)
自我保健十法·····	(238)
科学洗浴方法·····	(239)
四季防病保养·····	(240)
预防感冒十法·····	(243)
女孩的健美与饮食·····	(244)
一年四季的化妆方法·····	(245)

面部美容的三种方法·····	(247)
家庭主妇的年轻妙方·····	(249)
美容化妆十忌·····	(252)
中年人的感觉机能·····	(253)
中年人的运动与健康·····	(256)
男性更年期的保养·····	(259)
女性更年期的保养·····	(260)
重要的精神“营养”·····	(262)
老年人的心理卫生·····	(265)
老年人饮食保养原则·····	(266)
老年人的眼睛保养·····	(268)
老年人的牙齿保养·····	(269)
消除疲劳的八种方法·····	(270)

厨房里的科学调理

家庭厨房与厨房卫生·····	(277)
家庭厨房的油垢处理·····	(278)
厨房食具的消毒方法·····	(280)
食品食具要生熟分开·····	(281)
高温天气的食物保存·····	(282)
常见蔬菜的合理存放·····	(284)
常见干菜的贮存方法·····	(286)
常见蔬菜的选购使用·····	(288)
米面杂粮的科学吃法·····	(299)

健康家禽的识别选购	(301)
河蟹选购及合理吃法	(302)
优劣啤酒的鉴别方法	(303)
优劣奶粉的鉴别方法	(304)
鱼类菜肴的制作妙法	(305)
保健菜肴的八种制法	(308)
消暑饮料的制作方法	(310)
饮酒的学问与方法	(312)
家庭饮食的危险吃法	(314)
家庭厨房的菜谱种种	(325)
老人饮食的合理安排	(329)
提高蔬菜的营养价值	(330)
合理安排好一日三餐	(332)
节省煤气的六种方法	(334)
巧用高压锅三则	(335)
微波炉的使用方法	(337)

卧室的卫生与保健

十点合理卧房要求	(341)
床上用品的选购使用	(343)
床单的选择与制法	(345)
学会自己检查乳房	(347)
怎样度过新婚之夜	(348)
新婚生活卫生常识	(350)

怀孕后的睡眠姿势.....	(359)
中年人的合理睡眠.....	(361)
蒙头睡觉有碍健康.....	(362)
开灯睡眠有碍健康.....	(363)
睡前切记熄灭蚊香.....	(364)
合理睡眠与枕头使用.....	(365)
落枕的预防与治疗.....	(366)
改善失眠的九种方法.....	(367)

家庭的和睦与美满



和睦家庭的十条标准

根据社会学家的分析，和睦家庭的标准有以下的内容：

1. 夫妻互敬互爱，相互信任。

古代曾把夫妻间“相敬如宾”当作一种美德，现代人更把爱当作维系夫妻关系的一条纽带。敬由爱而来，爱因敬更深。如果夫妻间失去敬与爱，那将会是一种什么样的情况？互相瞧不起，动辄发怒，甚至打骂，这就必然损害原有的感情。

2. 家庭成员在思想上、学习上、事业上能互相勉励，不断向上。

出现矛盾时互相礼让，互相体谅，家庭矛盾往往是由生活琐事引起的，我们不应该纠缠这些小事，更不应该以偏狭的胸怀和不当的手法去扩大事态。应该相互原谅，用微笑去解决矛盾。

3. 家庭成员能够齐心协力解决家庭困难。

遇到困难时要互相安慰，互相勉励。决不可互相指责，相互埋怨，更不可凭一时的感情冲动而拂袖而去，拆散整个家庭。正确的态度应该是：

遇到困难不慌乱，以冷静的态度和机智的手腕对待和解决困难，并以暖心的语言和现实的、坚定的态度安慰自己的配偶，使之能和你同心同德地去克服困难。

4. 经济生活上自给自足，不依赖别人。

5. 共同照顾子女，正确的培养教育。

6. 家庭环境能够井井有条，从心理上给人一种安逸、轻松和愉快。

任何家庭美满幸福的至关重要的一点是时间、精力、精神和感情的投资，这种投资就是互尽义务。

7. 家庭成员要互相理解。

被人理解是人的基本需要，在一个家庭中的互相理解更为重要，彼此间要注意对方的积极方面，这才能促进互相理解。

8. 思想交流是家庭成员之间的重要纽带，相互沟通有助于造成感情交流，而且能够消除误解，平息不满情绪和一触即发的危机。

9. 家庭中每个人都有良好的品质。

和睦家庭中的成员，在日常生活中就表现出他们良好的品质，家里要有一定的道德标准，如诚实、负责、忍让。

10. 主动克服危机。

关系密切的家庭并不是没有问题，但他们有能力克服生活中有时难免会出现的麻烦，克服危机的重要手段之一，就是要适应形势。

选择适当的生活方式

通俗地说，所谓生活方式，就是怎样过日子，也就是说，人们用什么样的方法和形式来满足自己（或家庭）的生活需要，闲暇时间怎样度过。有的社会学家认为：生活方式，就是在一定的物质资料生产的基础上，在一定的思想和风俗习惯的影响下，人们在生活方面的追求倾向和行为方式。

生活方式主要表现在物质生活和精神生活两个方面。物质生活，主要指衣、食、住、行；精神生活，主要指人和人之间的交往、学习、文化娱乐等。人们的生活方式是千姿百态、大不相同的。例如，这个时代和那个时代不同，这个国家和那个国家不同，这个阶级和那个阶级不同，这个民族和那个民族不同，这个地区和那个地区不同，这个家庭和那个家庭不同，等等。家庭管理学所研究的生活方式，是指在同样的或大致相同的社会和历史条件下，家庭生活采取哪种方式为好。

在现实生活中，各个家庭生活方式是不完全

相同的。例如，有的家庭一到晚上，看书的看书，做功课的做功课；有的家庭到了晚上忙于打扑克、打麻将；有的家庭成天沉湎于吃、喝、玩、乐之中；有的家庭省吃俭用，把钱用在智力投资上。生活方式选择得好不好，直接影响着家庭的巩固和发展。所以，要使家庭生活正常、有意义，必须选择适宜的生活方式。

家庭生活的语言艺术

人常说，语言是心灵相息的纽带。依我看，语言更是围绕在家庭环境中的空气。语言美说起来容易，做起来就难了，特别是在家庭中，语言是维系家庭关系的重要工具，所以每个人都要讲究点语言艺术，有人说夫妻的关系是人世间最亲密的关系，说话用不着斟酌。可是人都有心不顺的时候，所以，说话也得看看对方情绪，如若张嘴就说，不考虑场合，不考虑效果，那会伤人的，语言是一大艺术，夫妻双方也都得学点这个艺术，说话互相尊重，也表现一个人高尚的修养和善于同别人交往的能力。夫妻间语言也应有度，才不会