

做幸福主妇

——居家生活打理手册

北京市朝阳区教育委员会 北京市朝阳区社区学院 编著



中国商务出版社

北京市朝阳区社区教育系列教材

做幸福主妇

——居家生活打理手册

北京市朝阳区教育委员会 北京市朝阳区社区学院 编著

中国商务出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做幸福主妇: 居家生活打理手册/北京市朝阳区教育委员会, 北京市朝阳区社区学院编著. —北京: 中国商务出版社, 2014. 7

北京市朝阳区社区教育系列教材

ISBN 978-7-5103-4080-5

I. ①做… II. ①北… ②北… III. ①家庭生活—教材 IV. ①TS976. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 151992 号

北京市朝阳区社区教育系列教材

做幸福主妇——居家生活打理手册

ZUO XINGFU ZHUFU——JUJIA SHENGHUO DALI SHOUCHE

北京市朝阳区教育委员会 北京市朝阳区社区学院 编著

出 版: 中国商务出版社

发 行: 北京中商图出版物发行有限责任公司

社 址: 北京市东城区安定门外大街东后巷 28 号

邮 编: 100710

电 话: 010—64269744 64218072 (编辑一室)

010—64266119 (发行部)

010—64263201 (发行部)

网 店: <http://cctpress.taobao.com>

网 址: www.cctpress.com

邮 箱: cctp@cctpress.com

照 排: 北京科事洁技术开发有限责任公司

印 刷: 北京密兴印刷有限公司

开 本: 787 毫米×980 毫米 1/16

印 张: 15.25 字 数: 219 千字

版 次: 2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5103-4080-5

定 价: 33.00 元

版权专有 侵权必究 盗版侵权举报电话: (010) 64245984

如所购图书发现有印、装质量问题, 请及时与本社出版部联系。电话: 010—64248236

编 委 会

顾 问 孙其军 李 洁

主 编 马金东 付 琳

副 主 编 白新睿 韩 斌

执行主编 王 奇 孙国华

序

朝阳区是全国第一批社区教育实验区，也是全国第一批社区教育示范区，在社区教育理念普及、实践探索方面做了大量的工作，也取得了可喜的成绩。2011年，朝阳区召开了社区教育工作会，出台了《关于进一步加强社区教育工作的意见》，提出了“朝阳特色、首都特征、全国领先”的社区教育工作目标，对社区教育发展提出了新的要求。

为落实会议精神，区教委突出抓好基础工作，重视内涵发展，加强课程体系建设和教材建设。按照教委的要求，朝阳社区学院围绕朝阳区重点人群的群体特征和学习需求，设计了“一、三、五、九、N”的课程体系，即以“提升素质、服务民生”为主线，围绕“文化与文明、修养与休闲、职业与技能”三项重点内容，针对“老年人、未成年人、农村劳动力、流动人口、外籍人口”五类重点人群，开展“早教天地、青少年成长营地、家长课堂、主妇俱乐部、现代市民大讲堂、幸福养老大课堂、流动人口之家、职业技能学坊、Living in Beijing”九个系列课程及N类朝阳区特色课程建设。2012年，朝阳社区学院以“一、三、五、九、N”课程体系为基础，组织编写并正式出版了《朝阳区社区教育课程指导大纲》。

以《朝阳区社区教育课程指导大纲》为指导，朝阳社区学院组织编写了系列社区教育教材，这些教材既可以作为社区教育面授的教材，又可以作为市民自主学习的指导用书和参考资料。随



着工作的深入，学院还将继续开展教材的编写工作。

值此系列教材出版之际，特向参与和支持教材编写的单位——北京外交人员语言文化中心、和合知产（北京）咨询有限公司表示衷心的感谢，也恳请本系列教材的使用者和广大读者提出宝贵意见！

朝阳社区学院党委书记、院长 马金东

2013 年 10 月

前言

这是一本专门送给主妇们静心捧读的书，也是一本或许可以让更多主妇离幸福更近一步的书。

幸福是女人一生追求的终极目标，但真正的幸福又是什么？是奢侈的物质享受还是富足的精神徜徉？是拥有一个完美的家庭还是获取一份成功的事业？事实上，幸福从不曾有固定的模式，更没有统一的标准，它无非是女人内心深处的一种感受、一种对生活的态度、一种心灵的满足。然而，只有拥有一定智慧的女人，才会有能力将幸福主动握牢在手中。

女人一旦“婚”了，嫁了，变身为主妇，自然难免会失去单身女人的诸多优势。操劳增多了，享乐减少了；繁杂增多了，优雅变少了；束缚增多了，自由变少了……但总是甘苦自知，得失相济——毕竟，在中国人的传统理念中，女性总要待成为人妇、相夫教子之后，才堪称真正的女人。尤其在当今的社会环境下，虽然婚恋观念和伦理道德的视角均已给了女性更多的空间和宽容，但无论如何，“主妇”头衔在绝大多数女性心里依然还在熠熠生辉，欲罢不能。而成为妻子，成为妈妈，经营归巢，寄情家庭，也依然是当下中国女性群体的主流生活观及婚姻取向。

“主妇情结”，可谓常有常新。

那么，如何修成一名幸福、得体、与时俱进的“高效能”主妇？恐怕仅仅延续老祖母们的那些经验和传承已是远远不够了。因为，这是一个不仅仅需要女性善良、贤惠、吃苦耐劳的时代，



同时更是一个考验女性才能、智慧、综合实力的时代。闲暇时，指尖只要随意翻触一下时髦的微信话题，便总会看到婚姻之桥的另一端，男人们在纷纷叫板：“家有贤妻，万事不急”、“出得厅堂，下得厨房，写得代码，翻得围墙”、“好老婆抵万金”……俨然倘若没有足够的本领和智慧，不事先刻意多准备“几把刷子”，这“内当家”还真是很难尽如人意。弄不好不仅会把自己搞得身心俱疲，事倍功半，也难保不影响到全家的幸福指数及生活质量。

因此，必须承认的是，“学做智慧主妇”的过程必将是一个终身修行的过程，并且是边走边悟的自我修行之旅。主妇们对自己的觉察体悟有多深，就会有多智慧。看见幸福的前提是先看见自己。

本书既是一部为社区主妇们量身定制的实用之书，同时也是一堂将心比心的幸福经营课，我们无意指导和说教，但却充满深情和关心，其中每一个案例、每一句感悟皆来自生活，来自需求，来自积累，相信细心的读者总能轻松从中获得提示和印证，从而获得智慧的灵光。

只要用心，往前走的每一步都会离幸福更近一步，幸福就在我们身边，而智慧也早已融入了我们的生活。

谨以此分享给所有渴望建设美好家园、守护安然岁月的亲爱的姐妹们！

第一章 装饰安乐窝，建设美好家

- 你的家是“健康住宅”吗？// 2
- 为不同的房间设置主题色彩// 4
- 度过 1/3 生命时光的卧室// 8
- 放松身心的沐浴时光// 13
- 美好厨房是重要的幸福指标// 16
- 打造一个共同成长的亲子图书室// 20
- 在起居室营造家人团聚的空间// 24
- 桌布色彩体现的巧思// 28
- 植物是家中天然的“空气净化器”// 30

第二章 快乐家务，轻松念好“主妇经”

- 如何营造一个温馨的家？// 38
- 换一种心情做家务// 41
- 设计一个“方便清扫”的家// 43
- 让家中的东西“各就各位”// 46
- 快乐主妇们的实用 Ideas// 50
- 整理和保管家庭的“重要文件”// 53
- 巧用壁橱的 9 个方法// 55
- 轻松整理换季衣柜的秘诀// 58

第三章 与家人共度的美味时光

- 幸福的饮食对身心都有益// 66



- 享受一顿丰富的早餐// 68
- 21 世纪的平衡膳食结构// 72
- 喝出健康// 76
- 食品保鲜存放的基本常识// 78
- 主妇必备：烹饪中的营养讲究// 87
- 营养学家的 16 条健康饮食建议// 92

第四章 变身理财高手，当好“家庭财务官”

- 理财，从今天开始// 96
- 工薪家庭的理财规划十大要点// 99
- 两则家庭理财案例// 107
- 一个主妇正确的“金钱观”// 110
- 合理分配月收入是每个主妇的必修课// 113
- 每个家庭收入不同，理财重点不同// 117
- 长久规划对孩子的“教育投资”// 122
- 以钱赚钱，做个存钱高手// 127
- 改掉不良的消费习惯// 131
- 8 个家庭理财必备表格// 135

第五章 主妇应知应会的家庭安全要点

- 生活中的常见病预警// 146
- 家庭意外伤害的处理// 154
- 了解旅行险及其购买// 165
- 家庭用药指导// 169
- 儿童常见病的预防与处理// 174
- 日常生活中的饮食卫生与安全// 181
- 传染病预防与应对小常识// 190
- 家庭安全隐患的自我排查// 194



当紧急时刻来临：报警 // 197

第六章 主妇须知：饮食安全基础常识

什么是“食品安全”？ // 202

十大“垃圾”食品 // 206

影响消化的食品 // 215

多食可引发疾病的食品 // 221

了解转基因食品 // 228

第一章

装饰安乐窝，建设美好家

家展现了我们的品味和我们对人生的态度。布置一个舒适的家，是一个好主妇表达自己对于生活热爱的最好方式。

我们的家也许并不大，也不豪华，但却是我们生活中最重要的私人空间。一个舒适、温暖的小窝，是我们照料、安抚家人的最好场所。家中的陈设、物品，记录了我们一路走来的轨迹，装载着我们对生活的感激。家是我们为自己和所爱的人建筑的充满爱意的避风港。





你的家是“健康住宅”吗？

根据世界卫生组织（WHO）的定义，所谓“健康”是指“在身体上、精神上、社会上完全处于良好的状态，而并不是单纯地指虚弱和疾病”。据此定义，“健康住宅”就是能使居住者在身体上、精神上、社会上完全处于良好状态的住宅。具体来说，一个“健康住宅”的最低要求至少要有以下几点：

1. 有可能引起过敏症的化学物质的浓度很低。
2. 为满足以上要求，尽可能不使用容易散发出化学物质的胶合板、墙体装修材料等。
3. 设有性能良好的换气设备，能将室内污染物质排至室外，特别是对高气密性、高隔热性住宅来说，必须采用具有风管的中央换气系统，进行定时换气。
4. 在厨房灶具或吸烟处，要设局部排气设备。
5. 起居室、卧室、厨房、厕所、走廊、浴室等要全年保持在 $17^{\circ}\text{C} \sim 27^{\circ}\text{C}$ 之间。
6. 室内的湿度全年保持在 $40\% \sim 70\%$ 之间。
7. 二氧化碳浓度要低于 1000ppm 。
8. 悬浮粉尘浓度要低于每立方米 0.15 毫克。
9. 噪声要小于 50 分贝。
10. 一天的日照要确保 3 小时以上。
11. 设有足够亮度的照明设备。
12. 住宅具有足够的抗自然灾害能力。
13. 具有足够的人均建筑面积，并确保私人空间。
14. 住宅要便于护理老龄者和残疾人。



此外，建筑材料中多含有有害的挥发性物质，所以在住宅竣工后，要隔一段时间（至少两个星期）才能入住，在此期间要进行通风和换气。



为不同的房间设置主题色彩

- 人们早就发现，颜色能直接影响身心健康，对治疗人体疾病也有一定作用。美国医生艾温巴比最先将颜色疗法用于临床，他配制的药液五颜六色，病人服用后，效果颇佳。
- 现代科学揭示，人类对色彩的感觉是一个复杂而微妙的心理、生理、化学和物理过程，色彩进入眼帘，能引起人们多样的感情和心理效应。如在感情上产生寒暖感、轻重感、软硬感和强弱感；在心理上产生明快与忧郁、兴奋与恬静等效应。

色彩是室内设计中最重要的因素之一，既有审美作用，还有表现和调节室内空间与气氛的作用。家的色彩能通过我们的感知、印象产生相应的心理影响和生理影响。

室内色彩运用得恰当与否，能左右家人的情绪，并在一定程度上影响我们的行为。因此，色彩的完美设计可以更有效地发挥家居空间的使用功能，让家更为舒适，提高工作和学习的效率。

色彩设计在室内设计中的作用

● 调节空间感

运用色彩的物理效应能够改变室内空间的面积或体积的视觉感，改善空间实体的感受尺度。例如一个狭长的空间，如果在房顶采用强烈的暖色调，两边墙体采用明亮的冷色调，会显得更加宽敞，弥补狭长的感觉。

● 体现个性

色彩可以体现一个人的个性。一般来讲，性格开朗、热情的人，室内选择的应是暖色调；性格内向、平静的人，选择冷色调。喜欢浅色调的人



多半直率开朗；喜欢暗色调、灰色调的人多半深沉含蓄。

● 调节心理

色彩是一种信息刺激，若是过多高纯度的对比，会使人感到过分刺激，容易烦躁，而过少的色彩对比，会使人感到空虚、无聊，过于冷清。因此，室内色彩要根据使用者的性格、年龄、性别、文化程度和社会阅历等，设计出各自适合的色彩，才能满足家人视觉和精神上的需求，还要根据各个房间的使用功能进行合理配色，以调整心理的平衡。

● 调节室内温感

不同颜色搭配可以产生不同的温度感受。寒冷地区的色彩方案应选择红、黄等暖色；温暖地区可以选择蓝绿、蓝、蓝紫等相对凉快的颜色。但是，季节和地域的气候是循环变化的，因此，要因地制宜根据所在地区的常态来选择合适的色彩方案。

● 调节室内光线

室内色彩可以调节室内光线的强弱。因为各种色彩都有不同的反射率，如白色的反射率为 70% ~ 90%，灰色在 10% ~ 70% 之间，黑色在 10% 以下，根据不同房间的采光要求，可适当选用反射率低的色彩或反射率高的色彩来调节。

选择色彩，选择心情

● 阳光照进来的角度，决定色彩的选择

不同方位在自然光线作用下的色彩是不同的，冷暖感也有差别，因此，可利用色彩来进行调整。如朝北的房间常有阴暗沉闷之感，可采用明朗的暖色，使室内光线转趋明快，给人以温暖的感觉；朝南的房间日照充足光线明亮，可采用中性色或冷色；朝向东西方向的房间有上下午光线的强烈变化，且光线的温度较高，所以迎光的墙面应涂刷明度偏低的冷色，以便综合自然光线对它的影响，而整个房间亦以冷色调为宜。

● 房间和人一样，也是有性格的

男女老幼的不同个体对色彩的喜好有很大差别，所以色彩的选择应适合居住者的爱好。女孩子的房间可大量运用粉红系列的色彩，像白雪公主



一样天真、浪漫；男孩子的房间可选用天蓝色系列的色彩，使他们可以幻想自己像水手或飞行员，有蓝天和大海一样的胸襟；青年人和中老年人由于生活经验和知识结构不同，对审美的需求也不一样，青年人喜欢鲜艳的色彩，老年人则喜欢沉稳大方的颜色。因此，对空间色彩的选择要有针对性，了解家人的喜好，才能与之产生共鸣。

● 客厅强调大面积色彩对比

客厅是家庭活动和休闲的中心。装饰客厅是形成家庭整体氛围中最为关键的一步。客厅布置一般追求开放的模式，以便在气氛上形成明快热烈的视觉感受。比如，红色的立柜、黄色的沙发、红色带暗纹的地毯，可以形成强烈的对比，配上彩色条形壁纸，感觉非常雅致。客厅的格调与沙发的选择关系极为密切。沙发的颜色左右着客厅内各种装饰物的色彩。比如，红色的沙发宜有一些红色的装饰物与之相呼应。

● 小色块构筑缤纷小天地

儿童房布置更主要是体现小面积色块的搭配，以突出儿童的活泼天性。而色彩缤纷、五色斑斓的视觉效果也更有利于加强孩子们的想象力。儿童房的主色调通常以壁纸和地板构筑，在以此为背景的空间里，儿童床选用的与之相配合的软饰最好是明快、纯净的色彩，其上的靠枕和绒毯颜色也应配合主色调。儿童日常用品可以用其他色彩相调适，如黄色的悬挂储物架、红黄两色的储物纸箱、卡通时钟等，再有就是更小的色块：玩具汽车、水彩笔等。

● 卧室空间宜留白

卧室中大部分用色是靠床上布艺来体现的。一般床上用品是成套出售的，在色彩和样式的搭配上都比较成熟合理，所以，只要在选购时注意外包装袋上的图示是否与该风格的主要用色相近即可。使用2~3种相近色调的颜色来进行搭配，如黄、红、紫等色彩，并做彩度和明度上的变化，就会产生安逸宁静的效果。总之只要搭配和谐，各种色彩都会使墙与整个家浑然一体。另外，也可考虑一下保留两面墙为白色，并以大幅装饰画做点缀，因为卧室一般面积偏小，如果用色太重太满，会造成空间狭小压抑的感觉。