

家务常识

本书编写组



上海科学普及出版社

家 务 常 识

本书编写组

上海科学普及出版社

(沪)新登字第 305 号

责任编辑 王申藩

家 务 常 识

陈敏华 沈春芳 编
姜一雪 任尧鑫

上海科学普及出版社出版

(上海曹杨路 500 号 邮政编码 200063)

新华书店上海发行所发行 **上海长鹰印刷厂印刷**

开本 787×1092 1/32 印张 6.75 字数 150000

1996 年 5 月第 1 版 1996 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—5000

ISBN 7-5427-1098-2/G · 296 定价:7.50 元

前 言

家务内容很多，涉及面广，它与每个家庭和个人都有直接关系，是影响我们工作、学习和身体的重要因素之一。

家务其主要内容是如何带好孩子、照顾产妇、护理老人、买洗烧以及正确使用、保养某些家用电器和设备等。对保姆来说，更应该注意职业道德修养。

目前很多家庭的家务工作，有的请保姆做，也有由家庭主妇或其成员自己做。但由于各自生活习惯不一样，要求也有不同，所掌握的知识不一，往往会引起一些笑话，发生一些不愉快的事情。为了使家庭愉快幸福，工作顺利，学习上进，身体健康，我们组织有关教师和专业人员，在听取有关方面意见的基础上编写了这本家务常识供大家学习参考，也可作为保姆学习班教材。

在编写过程中，我们得到上海市妇女联合会和上海市妇女干部学校大力支持，在此，表示衷心的感谢。由于编者经验不足，水平有限，加上时间仓促，书中定有不妥之处，敬请各界前辈、专家和广大读者批评，并提出宝贵意见，以便我们在再版时改正。

编者

1995年9月

目 录

第一章 职业道德	1
第一节 道德的基本内容	1
一、道德的起源和特点	1
二、我国古代的道德观	4
三、道德的范畴	4
四、道德与职业道德的关系	9
第二节 职业道德的基本内容	10
一、职业道德的形成和发展	10
二、职业道德的特点和内容	11
三、职业道德的作用和规范	14
第三节 保姆的职业道德	16
一、自尊自爱、不亢不卑	17
二、勤奋踏实、认真负责	17
三、忠诚老实、宽厚谦让	18
四、好学进取、精益求精	18
五、尊重东家的生活习惯	18
六、对东家家事不说长道短	19
第二章 怎样照顾婴幼儿和产妇	20
第一节 婴幼儿的生长发育	20
一、小儿的年龄分期	20
二、身高与体重的增长	20
三、头围的发育	22

四、胸部的发育	23
五、牙的发育	23
六、动作的发育	23
七、语言的发育	24
第二节 婴幼儿的合理喂养	25
一、小儿营养的需要量	25
二、一岁以内婴儿的合理喂养	28
三、一岁以上幼儿的饮食	30
第三节 婴幼儿的卫生保健	31
一、睡眠时间	31
二、衣着	32
三、清洁卫生	32
四、活动	33
五、训练良好的大小便习惯	33
第四节 婴幼儿常见病的防治	34
一、小儿的预防接种	34
二、小儿常见症状的鉴别与预防	36
三、小儿危急情况的紧急处理	41
第五节 婴幼儿的智力发展与品行培养	44
一、婴幼儿的智力发展	44
二、婴幼儿的品行培养	48
第六节 照顾产妇	53
一、环境要求	53
二、营养要求	53
三、产妇个人卫生	53
四、产后检查	54
第三章 怎样护理老年人	55

第一节 老年人的心理特征	55
一、老年的标志	55
二、老年人心理上衰老的特征	56
三、老年人的心理卫生要点	58
第二节 老年病的临床特点	59
一、老年人常见疾病主要分类	59
二、老年病临床特点	59
三、老年人的用药特点	60
第三节 老年人的保健	63
一、精神卫生, 心理保护	63
二、改变饮食习惯	65
三、良好的睡眠	66
四、规律的生活	66
五、适当的劳动	67
六、坚持适度的锻炼	67
七、愉快的精神	67
八、脑力的训练	68
九、个人卫生和适宜的环境	68
十、定期体检	68
第四节 老年人常见病的症状及康复	68
一、老年人康复特点	68
二、老年病康复医疗临床应用	69
第五节 老年人护理操作规程	83
一、起床穿衣	83
二、大小便的处理	83
三、整理床铺	84
四、剪发	84

五、剃须	84
六、洗脸、洗手、洗脚	85
七、卧床老人的洗澡	85
八、更换内外衣	86
九、更换被服、床单	87
十、清洗便壶	87
十一、卧床老人翻身	87
十二、褥疮的预防	88
十三、卧床老人喂饭	88
十四、口腔护理	89
十五、被动运动	90
十六、测体温、脉搏、呼吸、血压	93
第四章 怎样烹制家常菜	97
第一节 冷盆	97
一、葱油嫩鸡	97
二、酱鸭	98
三、干切牛肉	98
四、油爆虾	99
五、葱油海带	99
六、油焖竹笋	100
七、苔条花生	100
第二节 蔬菜类	100
一、白菜炒素鸡	100
二、三鲜菜心	101
三、翡翠春笋	101
四、蘑菇豌豆	101
五、鱼香茭白	102

六、双层扣肉·····	102
七、香芹牛肉丝·····	103
八、奶油花菜·····	103
第三节 肉类·····	104
一、四喜肉·····	104
二、乳腐肉·····	104
三、羊糕·····	105
四、蚝油牛肉·····	105
第四节 鸡、鸭类·····	106
一、香酥鸡·····	106
二、汽锅鸡·····	106
三、盐水鸭·····	107
第五节 鱼虾类·····	108
一、红烧鱼·····	108
二、糖醋鱼块·····	108
三、响油鳝糊·····	109
四、清炒虾仁·····	109
第六节 汤类·····	110
一、奶汤鲫鱼·····	110
二、蝴蝶茭白汤·····	111
三、奶油萝卜汤·····	111
四、羊肉冬瓜汤·····	111
五、白汁笋汤·····	111
第五章 怎样使用厨用电器·····	113
第一节 电饭锅·····	113
一、电饭锅的种类和规格·····	113
二、电饭锅的使用与保养·····	116

第二节 微波炉.....	117
一、微波加热原理.....	118
二、微波炉的种类和结构.....	119
三、微波炉的使用.....	120
第三节 电冰箱.....	125
一、电冰箱的种类和规格.....	125
二、电冰箱的使用和保养.....	128
三、电冰箱在家庭中自己可以修复的故障.....	134
第四节 食品加工机.....	137
一、切碎机.....	137
二、果汁机.....	139
三、多功能食品加工机.....	140
四、食品加工机使用注意事项.....	141
第五节 饮料加热器.....	142
一、电热杯.....	142
二、电水壶.....	143
三、电咖啡壶.....	145
四、电热水瓶.....	148
第六节 电烤炉(箱).....	149
一、电烤炉的种类和规格.....	149
二、电烤炉的使用与保养.....	149
第六章 怎样使用空气调节器具.....	153
第一节 电风扇.....	153
一、电风扇的种类和基本结构.....	153
二、电风扇的使用和保养方法.....	154
第二节 空气调节器.....	158
一、空气调节器的型式和分类.....	159

二、家用空调器的使用和保养·····	160
三、家用空调器的日常保养·····	165
第七章 怎样使用清洁器具·····	167
第一节 洗衣机·····	167
一、洗衣机的种类、规格和结构·····	167
二、洗衣机的使用与保养·····	172
第二节 吸尘器·····	177
一、吸尘器的种类和规格·····	177
二、吸尘器的使用方法·····	178
第三节 电熨斗·····	180
一、普通型电熨斗·····	181
二、调温型电熨斗·····	184
三、喷汽喷雾型电熨斗·····	186
第八章 怎样使用电取暖器具·····	189
第一节 电暖器·····	189
一、电暖器的种类和规格·····	189
二、电暖器的使用·····	190
第二节 电热毯·····	191
一、电热毯的种类·····	191
二、电热毯的使用与保养·····	192
第九章 怎样使用整容、保健器具·····	195
第一节 电吹风·····	195
一、电吹风的种类和规格·····	195
二、电吹风的使用方法·····	195
第二节 电动按摩器·····	197
一、电动按摩器的分类·····	198
二、电动按摩器的使用·····	198

附录.....	201
1. 1996 年（丙子）年岁属象和出生年份对照表	201
2. 紧急电话 常用电话	203

第一章 职业道德

第一节 道德的基本内容

一、道德的起源和特点

1. 什么是道德

道德是一种意识形态，是依靠社会舆论、传统习惯、思想教育和内心信念来维持的，调整人与人之间以及个人和社会之间关系的行为规范，是评价人们思想行为善恶荣辱的标准。通俗地说，就是做人的道理和规矩。

道德这两个字，在中国很早就有了。“道”是指道理和原则。人们认识了“道”，内得于己，外施于人，便称之为德。在中国思想史上，道德的含义主要是指调整人们之间相互关系的行为准则。

大家知道，人类的一切活动都是在社会中进行的，任何人都不能离开社会而单独生活，因而人们之间必然要发生各种各样复杂的社会关系。比如，在家庭里，有父母与子女、兄弟姐妹、夫妻、婆媳等关系；在学校里，有师生、同学、个人与班级之间的关系等；在社会上，又有师徒、朋友、同事的关系，还有个人与组织、集体、国家的关系。人们生活在这种复杂的社会关系中间，不可避免的会产生各种各样的矛盾，而对待这些矛盾又会有各种各样不同的态度和行为，这些态度和行为又要对社会秩序和社会生活产生有利或不利的影晌。因此，为了维持社会秩序的稳定，一定社会就需要有

一定的规范来约束人们的行为，调整人们的关系，而道德就是这种行为的规范。

道德既是人们行为的规范，反过来又成为评价人们行为的标准。如果一个人的行为符合这些规范，就被叫做是善的、正义的、道德的，从而受到社会舆论的鼓励、赞扬、歌颂；如果他违反了这些规范，那就会被看作是恶的、非正义的、不道德的，从而受到社会舆论的批评和指责，这就是对人们的行为进行道德上的评价。我们平时所说的善与恶、正与邪、正义与非正义、公正与偏私、光荣与耻辱、诚实与虚伪等都是对人们进行道德评价时所使用的基本概念。

2. 道德的起源

对道德的起源，过去人们说法不一。道德起源有神论者认为，道德是“上帝意志决定的”，是“神”启示圣人制定出来的行为规范；道德起源先验论者认为，有一种先天的，与生俱来的道德意识，以此引申出道德原则和道德规范；道德起源人性论者认为，人生来就有一种追求幸福的愿望，道德是从人的愿望中引申出来的，或者是由人的苦乐观决定的，等等。显然，他们都是离开了人类历史的发展和人们的社会实践，去观察和研究道德现象，寻求道德的起源。

与此相反；马克思主义从唯物史观出发，从人类历史的发展和人们的社会实践中去寻求道德的起源。马克思主义认为，道德是社会关系的产物。道德所体现的是个人利益与他人利益、整体利益的关系，只有在发生了个人利益与他人利益、整体利益的关系，并且人们自觉意识到这种关系的时候，才会出现道德。一个离群索居的人，他不处在一定的社会关系之中，他的行为就无所谓是否道德。一个呱呱落地的初生婴儿，他虽然不离群索居，而是生活在父母、兄弟姐妹这样

特定的社会关系之中，然而他对这种关系还蒙昧无知，饿了吃，倦了睡，既没有道德意识，也无所谓道德行为，因此也不存在道德问题。同样，一个白痴或精神病患者，尽管他也生活在一定的社会关系之中，但却并不认识这种关系，也不知道行为的善与恶，所以对他来说也没有是否道德的问题。

因此，道德既不是上帝或神的意志，也不起源于人的“天性”，更不是生理需要与心理机能的产物。道德是人类现实生活中的一种社会现象，是对个人利益与他人利益、整体利益之间关系自觉认识和行为选择的结果。

3. 道德的特点

第一，道德具有自觉的特点。在复杂的社会生活中，行为规范的内容很广泛。有政治规范、经济规范、法律规范等等，道德规范也是其中一种。道德规范与其它几种规范既有密切联系，又有严格区别。一方面，政治规范、经济规范、法律规范都包含着丰富的道德内容，有相通之处，并相互补充，相互作用，共同为维护社会秩序，稳定社会生活服务；另一方面，它们又有明显的区别：比如，法律规范由国家制订，依靠国家机关强迫执行，任何人触犯法律都要受到制裁，而不管他是否心服。而道德规范则是依靠社会舆论、传统习惯、思想教育和内心信念来维持的。虽然社会舆论的指责和压力有一定的强制性，但它和法律强制不同，最终还是通过人们内心信念才能起作用。守法与违法，犯罪与无罪，用法律规范，法律手段去解决。好与坏，善与恶，则用道德规范去区分、调整。真正的道德价值是个人的自觉行为。自觉程度不同，道德水平也就不同。

第二，道德具有知行统一的特点。人们仅仅懂得道德规范，知道为人处世的道理还不够，还要按照道德规范来支配

自己的行为。懂得做人的规矩对于我们选择正确的行为是非常必要的，但是，知并不等于行，不知是不道德的，知而不行同样也是不道德的，也应当受到社会舆论和个人良心的谴责。

二、我国古代的道德观

古代思想家孔子特别强调“仁”。这里的“仁”有几层意思：第一是“爱人”、“有利于国家”。他说“为仁者，爱亲之谓仁，为国者，利国之谓仁”。第二是“重义轻利”。他说：“君子喻于义，小人喻于利。”第三是“奖善惩恶”。他说：“杀无道而立有道，仁也。”第四是“以己度人”，他说：“夫仁者，己欲立而立人，己欲达而达人”“己所勿欲勿施于人”。

墨子主张：“兼相爱，交相利”，他认为爱是没有等级，不分轻重的，他讲究“视人之国，若视其国”，“视人之家，若视其家”。强调应该先人后己，先爱他人，先利他人。墨子反对铺张浪费，反对厚葬，认为铺张浪费是“寡人之道”。

孟子认为每个人都有“侧隐之心”、“羞恶之心”、“辞让之心”、“是非之心”四种善端，这四种善端引申出来就是仁义礼智这四种道德。他说：“侧隐之心，仁之端也，羞恶之心，义之端也，辞让之心，礼之端也，是非之心，智之端也。人之有四端，犹其有四肢也。”孟子认为这四端不仅是人与动物的区别所在，而且也是君子与小人的区别所在。

此外还有一些政治家和思想家的道德观可以借鉴。如诸葛亮的“鞠躬尽瘁，死而后已”，杜甫的“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜，风雨不动安如山”；范仲淹的“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”；文天祥的“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”。

三、道德的范畴

道德的范畴是反映人们对道德关系的基本概念。如义务、良心、荣誉、幸福等等。道德原则和规范是道德范畴的前提、基础，道德范畴则是对原则和规范的必要补充、说明。道德原则和规范是调节人际关系最一般、最根本的要求。道德范畴只是调节这种关系某一方面或某个部分的要求，受到道德原则和规范的制约。

1. 义务

义务是指个人对他人、对社会应尽的责任。在社会生活中，人们为了生存，必须同他人发生一定的关系，保持各种各样的联系。在这种相互联系中，人们作为一定社会的成员，就负有对社会、对他人应尽的义务。义务是社会生活向人们提出的要求，不管人们是否认识到，它总是存在的。义务的内容是多方面的，有政治义务、法律义务、道德义务等等。

什么是道德义务呢？道德义务就是人们在道义上应尽的责任，即人们在内心信念驱使下，自觉履行对他人、对社会应尽的道德责任。道德义务又分对他人道德义务和对社会的道德义务。对他人的道德义务是指对父母、同志、子女、朋友、妻子、丈夫、师长等应尽的道义上的责任。比如父母有抚育子女的义务，子女有赡养父母的义务，朋友之间有热诚相待、尽力帮助的义务；夫妻间有相互关心、体贴、帮助的义务。对社会的义务包括对国家、民族、政党，对各种组织、团体的义务。比如公民对自己的祖国有爱国主义的义务，对别国有国际主义的义务；一个党员对党有忠实、热爱的义务等等。所有这些义务都是个人对他人、对社会应尽的职责，应有的使命，应完成的任务。

2. 良心

良心是与义务密切联系的道德范畴。人们在社会生活中，