

农家书屋

建设和谐社会 营造幸福家园
完善社会保障 享受安康生活

孟小灯·编著

农村妇女家庭 知识读本



安徽人民出版社

农村妇女家庭知识读本

孟小灯 编著

安徽人民出版社

责任编辑:方 红

封面设计:寒 丽

图书在版编目(CIP)数据

农村妇女家庭知识读本/孟小灯编著. —合肥:安徽人民出版社,2009.5
(农家书屋丛书)

ISBN 978 - 7 - 212 - 03569 - 3

I. 农… II. 孟… III. 家庭—生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 078398 号

农村妇女家庭知识读本

孟小灯 编著

出版发行:安徽人民出版社

地 址:合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场

邮 编:230071

发 行 部:0551 - 3533257 0551 - 3533258

经 销:新华书店

制 版:合肥市中旭制版有限责任公司

印 刷:安徽新华印刷股份有限公司

开 本:850 × 1168 1/32 印张:5 字数:100 千

版 次:2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978 - 7 - 212 - 03569 - 3

定 价:10.00 元

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

致农村妇女读者

农村妇女,是居家过日子的顶梁柱。她们不仅要参加生产劳动,而且还要把很大的精力投入到操劳家务上:抚育孩子,赡养老人,料理家庭的吃穿用等生活琐事。农村妇女真可谓是美满家庭的“支柱”。

每个农村妇女的最大心愿,就是让家人平安、健康,让家庭生活美满。千百年来,农村妇女一直恪守着代代相传的妇德,一直沿袭着传统的生活习惯,为此赢得了人们的尊重和敬佩。然而今天,时代已发生了翻天覆地的变化,农村家庭的的生活方式已有了很大的改变,农村家庭生活的质量已有了明显的提高。如何让农家生活跟上时代发展的步伐,融入文明时尚的元素,使家庭更加温馨、更加舒适,已成为很多农村妇女追求的方向和努力的目标。

这本书就是为广大农村妇女朋友量身写作的,是为她们精心打造的家庭生活实用知识全书。其中既有让家庭美化、绿化、保洁、卫生等方面的方法介绍,又有科学饮食、巧手烹饪、安全使用家电、巧洗善存衣物等方面的技巧指导;既有教育子女、照顾老人、使家庭关系和睦、用理智化解矛盾的实用窍门,又有防病治病、自我保健、家人健康方面的常用知识。它以帮助广大农村妇女朋友更科学、更便捷地操持家务,更合理、更艺术地料理家事,更文明、更

健康地居家生活为目的。

家庭是一个需要终生来不断构思、不断美化、不断加工的艺术品,妇女就是其中的总设计师。她们能够通过自己的巧手,精心营造出温馨的家庭环境,让一家人的生活其乐陶陶。

温 馨 提 示

《农家书屋丛书》在编写过程中,参考了相关的资料。我社将按照《中华人民共和国著作权法》的相关规定支付稿酬。

联系方式:0551-3533297 0551-3533296

目 录 Contents

一

家居环境的保洁与美化 >>> 1

1. 家居环境直接影响人的身体健康 / 2
2. 农家庭院绿化,大有可为 / 3
3. 讲究厨房卫生,杜绝“病从口入” / 4
4. 巧妙地除去厨房中的异味 / 6
5. 努力保持卧室的清洁卫生 / 7
6. 重视禽畜饲养卫生及粪便处理 / 9
7. 农药的贮放一定要遵守国家标准 / 10

二

科学饮食与烹饪 >>> 13

1. 认识营养对人身体的作用 / 14
2. 讲究食物多样化及营养平衡 / 17
3. 制订科学的家庭膳食计划 / 18
4. 怎样吃好一日中的三餐 / 20
5. 食物的烹调与营养素保存 / 22
6. 烹饪家常菜的几种技法 / 24
7. 掌握家常菜的调味技艺 / 25
8. 家庭制作饺子有技巧 / 26

9. 常用食物与食品的储藏方法 / 28

三

衣物的洗涤与保养 >>> 31

1. 掌握正确的服装洗涤方法 / 32
2. 洗涤衣服需要掌握一定的技巧 / 33
3. 彻底清除衣物污迹的方法 / 35
4. 如何洗涤特别面料的衣物 / 36
5. 如何让衣服不褪色 / 38
6. 晾晒衣服的小窍门 / 39
7. 叠放衣物很有讲究 / 40
8. 衣物防虫的若干技巧 / 41

四

家用电器的选购与使用 >>> 43

1. 如何选购电冰箱 / 44
2. 电冰箱的清洁、保养和维护 / 45
3. 电冰箱使用中的省电技巧 / 47
4. 怎样让电冰箱的寿命更长 / 49
5. 电视机的选购方法 / 50
6. 电视机的使用与保养方法 / 51
7. 电视机的安全使用 / 52
8. 如何选购洗衣机 / 53
9. 使用洗衣机的注意事项 / 54
10. 电饭锅的使用与维护 / 55
11. 使用压力锅的注意事项 / 57
12. 使用微波炉的注意事项 / 58

13. 农村家庭如何安全用电 / 60
14. 大功率电器不要共用插座 / 61
15. 家电超期服役危险多 / 62

五

生育与保健 >>> 63

1. 做好孕前保健,孕育健康宝宝 / 64
2. 孕前要做好必要的心理准备 / 65
3. 孕前检查必不可忽视 / 67
4. 哪些妇女需要谨慎孕育 / 68
5. 孕妇的饮食营养与护理 / 70
6. 孕妇的产前检查与保健 / 74
7. 孕期常见症状的护理 / 75
8. 孕妇的用药安全与疾病预防 / 79
9. 孕期性生活需要注意什么 / 80
10. 孕期临产的征兆与产前准备 / 81
11. 产后的营养知识与食谱 / 82
12. 产后病症的判断及护理 / 85
13. 婴幼儿保健的基本知识 / 86
14. 母乳喂养有利婴儿健康成长 / 87
15. 如何对婴幼儿进行家庭护理 / 89
16. 如何预防婴幼儿挑食、偏食 / 93

六

对孩子的家庭教育 >>> 97

1. 学习做一个称职的现代母亲 / 98
2. 尽早发现孩子的智慧潜能 / 99

3. 注重对孩子进行智力开发 / 101
4. 与孩子建立良好的亲子关系 / 103
5. 与孩子多作心灵上的沟通 / 105
6. 引导与帮助孩子解除心理压力 / 106
7. 批评孩子需要讲究方法与艺术 / 107
8. 不要做打骂孩子的母亲 / 108

七

家庭成员和谐相处 >>> 111

1. 共同营造家庭的温馨环境 / 112
2. 使夫妻关系和谐的艺术 / 113
3. 和丈夫交谈也需要讲究技巧 / 114
4. 与丈夫吵架的“八不”原则 / 115
5. 小家庭如何与老人相处 / 117
6. 以真爱换取婆婆的真心 / 118
7. 不要在婆婆面前使唤丈夫 / 119
8. 妯娌之间如何友好相处 / 120

八

对老人的照顾与护理 >>> 123

1. 照顾老年人的饮食应注意什么 / 124
2. 帮助体弱老人进行自我健身 / 124
3. 保证老年人的安全用药 / 126
4. 怎样照顾不能自理的老人 / 127
5. 如何护理老年痴呆症病人 / 129
6. 老人出了意外怎么办 / 131

九

常见妇科疾病的防治与保健 >>> 137

1. 女性与乳房相关的疾病的防治 / 138
2. 月经都有哪些异常征象 / 141
3. 女性阴道炎的预防 / 143
4. 女性性病的预防措施 / 144
5. 女性更年期综合征的防治 / 145
6. 女性更年期的心理调适 / 146

家居环境的保洁与美化

家，是人心灵的港湾、精神的海岸，是劳累了一天的人们身心休息的场所，是积蓄爱的能量的地方。家居环境的好坏，直接影响着家人的生活质量和身心健康。所以，做好家居环境的保洁、美化和绿化，会使家人倍感家的温馨和生活的美好。农村妇女朋友，应把居家保洁与美化当做自己的重要职责。

1. 家居环境直接影响人的身体健康

衣食住行，乃人生四件大事。住即邻居环境，有两层意思：大的方面，是指社会自然环境；小的方面是指个人家居环境。大、小环境都至关重要。

中国古代有孟母三迁之说，孟母择地，曾三次徙迁而居，说明对大环境的重视。环境好，则人气旺。

同样，小环境即家居环境，也同样重要，其对个人的成长、工作、健康生活都影响深远。可以说，居住环境在一定程度上影响着个人的生活幸福。

住宅和居室是人们生活的重要物质条件，是人们生活、休息、家庭团聚的场所。人的一生，约有一半以上的时间是在住宅内度过的，家居环境的优劣，与人体健康有着密切关系。如果居室通风不良，再加上现代家庭的装潢污染、电磁污染、生物污染、生活污染等，都会直接或间接影响人体健康，导致亚健康，乃至疾病。因而中医历代医家都非常重视居住环境对人类健康和寿命的影响。

现在的人生活水平和居住的条件越来越好了，可是身体状况却越来越差。其实，这在很大程度上与居住的环境有关。

随着农村经济的发展和农民生活水平的不断提高，农民家庭在居住环境不断改善的同时，如果采用了不适当的建筑材料和室内装饰物，也有可能造成室内污染。空调、微波炉、冰箱等在带来舒适生活的同时，也引起了一系列的健康问题。

此外，家用化学物品如杀虫剂、洗涤剂、农药、化肥等物质的大量使用，也会对农民的家庭环境造成污染。加之大多数使用者缺乏卫生知识，使得对人体健康产生了很大的潜在威胁。目前家居环境与健康的关系已引起了人们的关注。

近年来，由于居室的环境而导致的健康问题日益突出。室内

空气污染可引起眼痒、眼干、咽喉干燥、流鼻涕、打喷嚏等。有很多的皮肤病、风湿、关节疼痛与居住环境有关。有一些人就是因为长期居住在肮脏的环境或潮湿的平房，使风寒湿邪停滞于关节、皮肤导致气血凝滞而患病。

医学专家提醒农村妇女朋友，家居环境的通风、日照、采光、温度、湿度等都应得到相应的保障。鉴于目前建筑、装潢材料所含的有害物质，室内污染程度甚至可能比室外更为严重。

可见，营造一个良好的居住环境，已成为人们提高生活质量、保障身体健康的重要内容，对此，农村妇女朋友千万不可以忽视。

2. 农家庭院绿化，大有可为

绿树、绿叶、绿茵……扑面而来的绿色能为农民朋友的家园营造出高质量的生活环境。因此，农村妇女应大力搞好绿化，首先是绿化家园，做好庭院绿化工作。

(1) 扩大绿化面积

农家的庭院虽然较大，但传统的生活方式却把偌大的庭院塞得满满的，什么瓶瓶罐罐、圈舍仓房、柴草杂物、水井厕所等，给绿化留下的空间就不多了。从环保角度看，绿化应是庭院的主要内容，绿化面积应大于庭院总面积的 50%，从而让农家庭院变成一片绿地、一个绿色的生态健康园。

(2) 提倡立体绿化

为扩大庭院的绿化面积，除了在地面上见缝插针扩大绿地外，还可利用房屋的墙面、屋顶、围墙种植花草，进行立体绿化。特别是南方，阳台、屋面都是立体绿化的好地方。立体绿化不仅提高环境质量，还可增强庭院绿化的艺术效果，给人一种幽

美、古朴、自然的美感。

(3) 讲究经济实用

绿化庭院不仅仅是为了保护生态环境，同时还要讲究经济实用的绿化原则。所谓经济实用，就是绿化所选用的植物种类具有一定的经济价值，能为农户创收。比如，种什么树经济效益最好，种什么花能创造经济价值等。种菜就是一种不错的选择，既能绿化环境，又能食用。

(4) 因地制宜巧绿化

我国幅员辽阔，气候差异大，北国万里飘雪，南国鲜花盛开。因此，北方农村与南方农村的庭院绿化就有所不同，首先在绿化的树种、花种、草种的选择上，就要因地制宜，以适应本地区气候条件为原则。

3. 讲究厨房卫生，杜绝“病从口入”

厨房卫生关系到一家人的健康，也是严防“病从口入”的关键环节。农村妇女做好厨房卫生，需要做好以下几个方面的努力。

(1) 防范厨房污染

厨房的污染来源主要是厨房的烟雾。当在油温很高的锅里炒菜时，油会发生复杂的化学变化而产生“油烟”。“油烟”中含有一些对人体有害的化学物质，长期受油烟的污染，对人体的眼睛、呼吸道等器官都会产生不良的影响。为了防止厨房的空气被污染，炒菜的油温不宜过高。

厨房里另一个污染源是燃料燃烧过程中所产生的烟雾。其中主要成分是一氧化碳、二氧化碳、氧化氮等有害气体，长期在有

害气体包围的厨房里停留，会使人的健康受到损害或使人过早衰老。因此，维护厨房卫生应做到以下几点：

- 厨房应当有相应的照明、冷藏、防尘、防蝇、防鼠、洗涤、消毒、污水排放以及存放废弃物的设施等。

- 厨房应经常保持通风，最好安装换气扇和抽油烟机，避免燃气及油烟中的有害物质对室内造成污染。

- 每天要清扫地面、灶面、台面，及时清除垃圾和废弃物。

(2) 清洁厨房餐具与各类用具

清洁厨房，最重要的是拥有一块神奇的抹布，要选用人造棉材质、吸水力强的那种抹布；无须洗涤剂或只需少许洗涤剂，使用时只需用水湿润，用毕再以清水洗净即可；但每月需用漂白水消毒，并于日光下暴晒。

① 餐具的清洁

一般餐具可直接用水冲洗，擦干后待用。如果沾有油腻，可将餐具浸入碱水或淘米水中，也可以将洗涤剂滴入水中刷洗，然后用清水冲净。

洗涤的顺序是：先洗不带油的餐具，后洗带油的餐具；先洗小件餐具，后洗大件餐具；先洗碗筷，后洗锅盆。小孩及病人用的餐具应单独洗涤码放。

餐具的消毒一般采用烫、煮、漂、蒸等方法。煮沸消毒是农民家庭理想的消毒方法：先把洗净的餐具放入开水锅中煮，煮沸时间约 10 分钟。水温达到 80℃ 时，可杀灭一般的细菌。水温达 100℃ 时，保持 5 分钟，即可达到消毒目的。

② 炊具的清洁

铁制炊具。铁制炊具容易生锈，用完应马上在水龙头下，用竹帚刷洗。如果铁锅有腥味，可在锅中加水放些菜叶一块煮开，倒掉水冲净即可除去腥味。铁锅洗净后要用干净的布擦干以免

生锈。

铝制炊具。铝锅脏了，可在煮好饭后，趁热用湿布擦去表面污物。不可用盐水或碱水擦洗。

不锈钢炊具。用过要及时清洗、擦干，放在通风干燥处。不要长期用水浸泡，不要用硬质物质擦洗。

刀具和案板。刀用完后应用干净的布擦拭干净，放在干燥、安全处，以免伤人；如果长期不用，表面应涂上一层黄油。菜板最好用木质，使用完毕应刮净，置通风处，以防产生霉菌，不可以放太阳下暴晒。

③ 碗柜的清洁

碗柜是存放餐具的地方，应该经常擦拭，以保持清洁，避免餐具二次污染。

应定期将碗柜内的物品取出，用洗洁剂彻底清洗一次。碗柜还应注意防蛀、防鼠、防蟑螂。

④ 地面的清洁

厨房地面常常会沾上油污，一般情况下用温水加上一些清洁剂就会擦拭干净。如地面油污较多，可以在拖布上倒一些醋再拖。

4. 巧妙地除去厨房中的异味

厨房中很容易产生异味，除去厨房中的异味，有一定的窍门或诀窍可以采用。

(1) 避免水槽沥水篮黏滑的窍门

厨房洗手槽的沥水篮，可以说是家中最脏、清理起来最麻烦的地方。去除沥水篮的黏滑可采用如下办法：准备四到五枚五角硬币，放进旧丝袜中。把旧丝袜口用系带绑好，放入沥水篮中，