

《现代家政教育讲座》教材

万钊 著

功  
杰  
成  
堅



# 家庭護理與 家庭營養



中国广播出版社

《现代家政教育讲座》教材

**家庭护理与家庭营养**

万钊 著

中央广播电视大学出版社出版发行

北京印刷三厂印装

开本 787×1092 1/32 印张 9.75 千字 214

1989年8月第1版 1989年11月第1次印刷

印数 1—31000

定价 3.75元

ISBN 7-304-00462-2/G·28

## 序

顾 明 远

在国家教委领导同志的积极倡导和热情关怀下，北京师范大学组织教育系、教科所、哲学系、艺术教育系等单位的部分教师开展了现代家政学的研究工作，并在辽宁电大远距离教育（音像）出版社的大力支持下编写了《家庭教育》、《现代社会中的婚姻与家庭》、《持家理财的学问》、《家庭护理及家庭营养》、《婴幼儿心理与教育》、《青少年心理与教育》及《家庭生活的美化》等一套现代家政教育讲座丛书。在此基础上，中国老年教育中心、中央广播电视大学和辽宁电大远距离教育（音像）出版社将联合举办《现代家政教育讲座》，录制电视教学片，由中国教育电视台通过卫星播出。这套丛书的出版开辟了社会教育、家庭教育的新领域，对优化家庭、丰富社会教育和家庭教育内容，丰富家庭文化精神生活，推动社会主义精神文明建设，都会有积极深远的意义。

开展家政学的研究，推广家政学的知识，绝非偶然。它反映了时代的要求。经过多年的讨论，人们越来越认识到教育具有多方面的社会功能。十一届三中全会以前，由于“左”的思想的影响，人们只认识到教育的政治功能，认为教

育是阶级斗争的工具，是为政治服务的；十一届三中全会以后，人们认识到教育的经济功能，认为教育要为经济建设服务，为社会主义现代化培养人才；近几年来，随着改革开放政策的深入展开，人们逐步认识到，教育还有文化的功能，认为教育要为社会主义的精神文明建设服务，要提高民族的思想素质和文化素质，而且只有提高了民族的文化素质（包括思想素质），才能更好地发挥教育的政治功能和经济功能。

开展家政学的研究，推广家政学的知识，是教育观念向现代化转变的必然结果。现代教育观念是一种大教育观念。它不仅局限于学校教育，而且扩大到社会教育和家庭教育。本来家庭教育的起源是最早的，自从原始人组成家庭以后就有家庭教育。但学校教育的兴起，使家庭教育黯然失色，学校成为培养人才的主要场所。但是家庭教育依然存在，不过由于它不受教育行政部门的约束，所以没有人重视它和研究它。现代教育重新把家庭教育提到应有的地位。随着现代化大众传播媒介的发达，社会教育也丰富多采起来。一个人的成长要通过学校教育、家庭教育、社会教育多种渠道，而且这些渠道又是相互交叉、相互渗透的。家政学既是家庭教育的内容，同时又是社会教育的内容。把学校教育、家庭教育、社会教育结合起来，形成了现代社会的大教育网络，就必然会促进我国社会主义精神文明的建设。

开展家政学的研究，推广家政学的知识，是社会各阶层人士的要求。随着我国改革开放的不断深入发展，广大人民群众的家庭物质生活水平普遍提高，人们的精神生活也日益

丰富，一改过去“日出而作，日入而息”的小农经济家庭生活方式。人们迫切希望提高家庭生活的质量，追求更加幸福美满的家庭生活。这就向教育工作者提出了开展现代家政教育的要求。

社会是一个“有机体”，家庭则是社会的“细胞”。有了“细胞”的健康，方会有整个机体的健康。建设社会主义精神文明，治理社会环境，必须抓好家庭的建设。《现代家政教育讲座》分析研究了家庭内部及家庭与社会的关系，指导各种类型家庭建设科学的、美好的家庭生活，合理安排和处理家庭事务，建立良好的家庭伦理感情生活，促进家庭成员的身心健康与发展，以充沛的精力从事工作、劳动、学习；同时，正确认识和处理人与人、人与社会的相互关系，树立良好的家庭风气和社会风气，促进安定团结。

家庭是儿童、青少年成长的摇篮。他们在未来的社会生活中所必须具备的种种品质和能力，都是首先在家庭中得到培养与训练的。儿童、青少年的成长是有规律的，是受自身、家庭、社会诸多因素制约的。家长在其中起着重要作用，如果家长懂得一点教育规律，掌握一些育儿的知识和技能，就会使自己的孩子健康成长。反之，则会阻碍孩子的成长。现在家庭结构简单了，生活条件改善了，独生子女越来越多，家长对子女的期望也越来越高。在这种情况下，要更加重视家庭教育，而这种教育又应当是科学的。但是，由于社会上缺乏家庭生活的指导，家长缺乏正确的教育思想和方法，出现了许多孩子不爱劳动，不会劳动，不懂得文明礼貌，不晓得

艰苦朴素，缺乏生活自理能力等等状况，这些状况已经引起社会的关注和担忧。针对这些现状，《现代家政教育讲座》对儿童、青少年的成长规律以及与之相适应的教育内容、方法和途径，进行了大量的调查研究、综合分析和科学总结，它将指导家长根据不同年龄段儿童、青少年的心理特点，有效地进行智力教育和品德教育，使他们顺利地全面成长。

家政学的内容不只限于家庭教育，家政学的教育对象也不限于未成年人，它适合于各种年龄阶段，是终身教育的一部分。随着社会物质生活水平的提高，医疗卫生条件的改善和人事干部制度的改革，越来越多的老年人从第一线退了下来。老年人有丰富的生活经验和工作经验，不仅可以在现代化建设中发挥余热，而且可以在调节家庭生活方面起重要的作用。他们通过学习现代家政学知识，并运用于家庭事务和社会事务，将丰富自己的晚年生活。

党的十一届三中全会以来，国民经济迅速发展，城乡家庭生活发生了显著变化。一方面，人们十分注重家庭物质生活的现代化，追求美的享受，家用电器、装饰品、化妆品、电子玩具等涌入家庭；另一方面，也伴随着出现相互攀比、脱离实际的高消费现象，从而带来一系列矛盾。《现代家政教育讲座》将帮助不同类型、不同条件的家庭从国情、乡情和家庭实际情况出发，引导如何持家理财，正确消费，如何经济合理地美化家庭环境，搞好家庭营养与护理，等等。

家政学的兴起是很早的。我国古代就有许多士大夫撰写家训，教育子女如何正确处理家庭事务。在欧洲，文艺复兴

时期，随着商品经济的发展，富饶的商业城市在欧洲各地出现，一些名门贵族和富商巨贾为保持家业不衰，都亲自撰写家政论著留给后代，教给子女学会调整家庭事务。此后，家政学在欧美地区发展起来。十九世纪六十年代，美国的一些大学里开始设有家政学课程，家政学逐步形成独立的一门学问。此后，美国国会曾通过拨款，专门资助职业学校设立家政科，现在家政系在美国大学中，特别是社区学院里已很流行。日本也重视家政学的普及，职业高中里有一科就是家政科，大学，特别是短期大学里都普遍设有家政系。苏联虽然还没有开设家政学的系科，但从1985年元旦开始在中学高年级开设了一门《家庭心理学和伦理学》的课程，普及家政学的知识。

在我国解放前的一些大学，特别是教会学校里设有家政系。北京师范大学在解放前也有家政系，后改为保育系，又改为学前教育专业。过去在“左”的思想影响下，认为家政学是资产阶级的东西，所讲授的是太太、少奶奶从事家务的知识。这种看法是片面的。当然，在旧社会，劳动人民能糊口都不易，何暇顾得美化家庭生活，能上家政系的确是有钱人的子女。但作为处理家庭事务的一门学问，是每一个有条件的家庭都需要的。现在这种条件随着我国家庭生活的改善已经具备，而且要求美化家庭的愿望越来越迫切。这是一个方面。另一方面，家政学作为一门学问，也有了较大发展，有了许多新的内容，而我们在开展家政学的研究中更要注意剔除旧的家政学中的不符合社会主义文明建设要求的糟粕，融

入时代的内容,把这种过去只为少数人服务的知识解放出来,让它面向广大人民群众,为建设社会主义的新家庭服务。

家庭是一种复杂的社会现象,涉及到极其广泛的内容,许多问题需要深入探讨。现代家政学还正在发展中,它是一门跨学科的学问,需要各门学科的学者,如社会学家、经济学家、医学家、营养学家、教育学家、心理学家、美学艺术家等等,共同努力,深入研究,才能建立起符合我国国情的家政学体系,而这套丛书的出版和讲座的播放为建立我国的家政学体系铺垫了第一块基石。这就是它的历史意义。

# 目 录

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| 序 .....                  | ( 1 )  |
| 一、为什么孩子的先天有“优”有“劣” ..... | ( 1 )  |
| “生劣”有因，应力避 .....         | ( 1 )  |
| “生优”有法，应力行 .....         | ( 11 ) |
| 二、为什么“月科儿”里的孩子不好带 .....  | ( 33 ) |
| 呱呱坠地带来的变化 .....          | ( 33 ) |
| 精心护理新生儿 .....            | ( 35 ) |
| 早发现生病的“苗头” .....         | ( 42 ) |
| 人之初，性好学 .....            | ( 52 ) |
| 爸爸、妈妈爱我吧 .....           | ( 55 ) |
| 三、为什么小孩不是“小大人” .....     | ( 59 ) |
| (小孩子身体的特点)               |        |
| 动作的執行者——运动系统 .....       | ( 60 ) |
| 气体交换站——呼吸系统 .....        | ( 65 ) |
| 循环不已的运输流——循环系统 .....     | ( 69 ) |
| 食品加工管道——消化系统 .....       | ( 73 ) |
| 泌尿、输尿、贮尿、排尿——泌尿系统 .....  | ( 81 ) |
| 身兼数职的皮肤 .....            | ( 83 ) |
| 人体内的“化学信使”——内分泌系统 .....  | ( 85 ) |
| 人体的防御机构——免疫系统 .....      | ( 88 ) |
| 幼稚的生殖系统 .....            | ( 91 ) |
| 眼睛——视觉器官 .....           | ( 91 ) |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 耳——听觉器官 .....            | (95)  |
| 人体的司令部——神经系统 .....       | (96)  |
| 四、为什么要重视孩子的心理健康 .....    | (104) |
| 身心相关、形神相即 .....          | (104) |
| 怎样使孩子有健康的心理 .....        | (109) |
| 父母的责任 .....              | (117) |
| 儿童心理卫生问题 .....           | (124) |
| 五、为什么家长要学习一些儿童保健知识 ..... | (134) |
| 怎样判断孩子的高矮胖瘦 .....        | (134) |
| 哪些现象是生病的迹象 .....         | (141) |
| 掌握一些护理方法 .....           | (147) |
| 化验须知 .....               | (174) |
| 六、为什么要学会“应急”措施 .....     | (177) |
| 安全第一 .....               | (177) |
| 急救知识 .....               | (179) |
| 疾病救护 .....               | (194) |
| 七、为什么“吃”也要讲究科学 .....     | (199) |
| 饮食、营养与健康 .....           | (200) |
| 因人配膳 .....               | (218) |
| 预防食物中毒 .....             | (226) |
| 八、为什么要重视少男、少女的健康 .....   | (229) |
| 青春期的生长发育 .....           | (229) |
| 发育有早有晚 .....             | (242) |
| 如何对孩子进行性教育 .....         | (247) |
| 青春期卫生知识 .....            | (250) |
| 九、为什么人到中年要多多保重 .....     | (257) |
| 中年保健的核心——平衡 .....        | (257) |
| 安度更年期迎接第二“春” .....       | (262) |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 十、为什么说“衰老必然,长寿有望”? ..... | (265) |
| 进入老年 .....               | (265) |
| 老年人的长寿之道 .....           | (266) |
| 老年病人的护理要点 .....          | (281) |
| 几种常见病的康复护理 .....         | (286) |

## 一、为什么孩子的先天有“优”有“劣”

每对恋人建立起幸福的家庭之后，萦绕心头的往往是盼望生个健康、聪明、漂亮的小宝宝。

可是长期以来，夫妇并不能掌握孩子“先天”的命运，“生优”、“生劣”往往只能听天由命，靠“撞大运”了。以致有的孩子一出生就有缺陷。这虽属于个别情况，但对于十亿人口的大国来说，出生缺陷儿的数目就相当可观了。这给家庭带来的不幸，给社会带来的负担，给缺陷儿带来的痛苦，都是沉重的。

随着现代科学技术的发展，使人类美好的宿愿——生优，有了实现的可能。研究“生优”的这门科学就叫做“优生学”。

优生学给家庭带来福音，它使父母有了掌握孩子“先天”命运的可能。优生学指出：“生劣”是有原因的，应尽力避免；“生优”是有方法的，应努力去做。父母的天职：不仅给孩子以“生的权利”，还应赋予孩子优良的先天素质——健康。

### “生劣”有因，应力避

一出生就带着缺陷，被称为先天性疾病。其中，有些是遗传病，有些不是遗传病。

遗传病是指精子、卵子或受精卵里的遗传物质不正常，而使胎儿所患的疾病。就好比毛病出在“种子”上。

非遗传病是指受精卵在母体内发育的十个月中，受到环境中不良因素的影响，而使胎儿所患的疾病。就好比毛病出在“育秧”时。

## (一)遗传病是怎么得的

### 1. 什么叫遗传

亿万年来,地球上的生物,一代代繁衍。鸡蛋孵出来的是雏鸡,鹰卵孵出的是小鹰。植物也是如此,“种瓜得瓜,种豆得豆”。人类也如此。

生物产生同类生物的现象,称为遗传。遗传是生物界的普遍现象。正是由于有遗传现象,物种才能保持稳定。

然而,生物界还存在着另一种普遍现象,那就是变异。同一棵树上的苹果没有完全相同的。尽管儿女象父母,却“一娘生九子,连娘十个样”。

生物前后代之间的差异,称为变异。正是由于有变异现象,才使得上古的单细胞生物,经过几十亿年的逐渐演化,构成了如此丰富多彩、生意盎然的生物界。

### 2. 遗传的秘密

尽管人类的历史源远流长,但是揭开遗传的秘密,还是近100年左右的事。

(1)  $1+1=$ 新的1:人体是细胞的王国,细胞是组成人体的基本单位。如果从繁衍的角度将构成人体的细胞进行分类,可分为两类。一类叫“体细胞”,如神经细胞、骨细胞、肌细胞等等,近百亿的这类细胞构成人类的各种组织和器官。另一类叫“生殖细胞”,只承担繁衍后代的责任。男性的生殖细胞是精子;女性的生殖细胞是卵子。

受孕,是精、卵结合的过程。精子的头部是细胞核所在,头部钻入卵子,精子的细胞核就与卵子的细胞核合二为一,形成受精卵。受精卵是一个新的细胞,只有针尖大小,百万分之一克,但经过10个月的孕育,就能长成一个3,000克左右的婴儿了。

看来,连接上、下代之间的唯一的“桥梁”是生殖细胞,而遗传的奥妙又全在细胞核上。

要揭开遗传的秘密,就得到细胞核里去看个究竟。

(2)细胞核里的发现:科学家在细胞核里发现了能传递遗传信息的物质—染色体。人类的体细胞,每个细胞有46条染色体,组成23对。其中有22对是男、女相同的,称为常染色体。只有一对是男女有别的,称为性染色体。女性的两条性染色体都是X染色体(XX);男性的两条性染色体,一条为X,另一条为Y染色体(XY)。

生殖细胞是由体细胞分裂、发育而成的。在分裂过程中,染色体减少了一半,成熟的精、卵细胞核里的染色体就只有23条了。精、卵结合成受精卵,新的细胞又恢复了46条染色体,这就保持了上、下代之间染色体数目的恒定,使得生物“万变不离其宗”。就下代而言,染色体有一半来自父方,另一半来自母方,父母亲都可以在孩子身上找到与自己相象之处。

(3)生物体的“设计蓝图”:进一步研究染色体,就发现染色体是基因的载体。染色体好比一列火车,一节节的车厢就好比是基因。基因控制着生物体的各种性状。一个人的高矮、肤色、长相、血型、免疫等等,无不由基因控制着。基因是生物体的“设计蓝图”,它就是遗传信息,按照它的指令来塑造下一代。基因的化学结构是脱氧核糖核酸,英文简写作:DNA。它就是遗传的物质基础。

### 3. 形形色色的遗传病

既然人的正常性状是通过基因遗传的,不正常的基因,或染色体出了毛病,当然也会从亲代传到子代,导致遗传病。尽管遗传病的种类繁多、形形色色,但象其它疾病一样,也有它发生、发展的规律。了解这些规律,有助于我们采取“防患于未

然”的措施，阻断遗传病在后代中的延续。

下面谈谈某些遗传病的规律。

(1)“亲上加亲”的苦果：在众多的遗传病中，有一大类遗传病叫隐性遗传病。这类疾病的发生与近亲婚配有密切关系。

隐性遗传病的遗传规律是：父母双方的生殖细胞里都带有相同的致病基因，下一代从父母那里继承来两个相同的致病基因，则成为隐性遗传病的患者。

倘若下一代仅从父方或母方继承来一个致病基因，则成为“携带者”，本人不发病，但可以把致病基因向后代传递。

为什么近亲婚配会使后代患隐性遗传病的机会增多呢？

从遗传学的角度来看，“近亲”意味着：具有共同的祖先，继承来很多相同的基因，正常的和致病的。据估计，几乎每个人都可能带有 5、6 种隐性遗传病的基因。在一般的婚配中，她带这 5、6 种，他带那 5、6 种，相同的致病基因在下一代体内相遇的机会很少。

近亲婚配，夫妻有共同的祖先，就很可能继承来相同的致病基因，使后代发病的风险大大超过一般婚配。

比如，苯丙酮尿症这种隐性遗传病，近亲婚配所生的子女，比一般婚配所生的子女，患病的风险大 300 倍。患儿由于先天缺少一种酶，蛋白质代谢异常，以致神经系统损害，出生后，逐渐变成弱智儿。而患儿的父母因为是携带者，表现正常。这就成了人们常谈论的话题：父母精明却生了个傻孩子。

我国婚姻法规定，直系血亲和三代以内的旁系血亲禁止结婚。避免近亲结婚是一项重要的优生措施。

(2)“唯男是病”：有一类遗传病叫伴性遗传病，大约 200 余种。这类遗传病专门伴随着某一性别而传递，其中又以专门

伴随男性居多,如血友病、色盲等,都是“唯男是病”。

以血友病为例,谈谈这类遗传病的规律。

血友病的致病基因座落在 X 染色体上,是隐性致病基因。

女性,有两条 X 染色体。正常的一条 X 染色体有相应的正常基因,可将致病基因的作用掩盖了,于是不发病,而是携带者。

男性,在唯一的一条 X 染色体上带有血友病基因,Y 染色体没有相应的正常基因,于是致病基因的作用就得以表现,成为病人。

家族中男性发病,病从母系传来,是这类遗传病的规律。

英国历史上,维多利亚女王是血友病基因携带者。在她的 9 个孩子中,一位王子是血友病病人,三位公主是携带者。王室通婚,公主嫁到欧洲诸国王室中,也把血友病带到王公国戚中,使一些王室继承人成为血友病患者(见图 1.),碰破点皮也会流血不止,嗓子里扎个刺、拔牙也会有生命危险。

对于伴性遗传病,现代医学的对策是:有这类疾病家族史的青年男女,登记结婚以前,要经过婚前检查,接受医生的指导;生育前,进行遗传咨询、产前诊断,必要时进行选择性的流产。

(3)弱智,只因多了一条染色体:染色体的数目、形态、结构发生异常,就要连累很多基因,造成染色体病。常染色体出了毛病,就叫常染色体病;性染色体出了毛病,就叫性染色体病。

最常见的常染色体病为“先天愚型”(又叫伸舌样痴呆),只因第 21 对染色体比正常人多了一条,所以又叫 21—三体综合症。

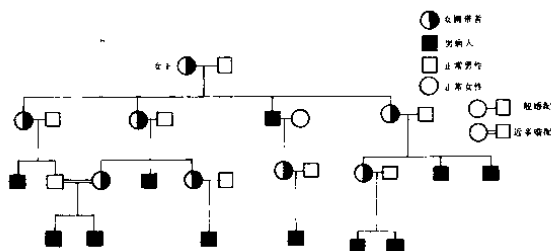


图 1. 维多利亚女王血友病家谱图

患儿有特殊的呆滞面容：眼睛小、眼距宽、塌鼻梁、张口吐舌。掌纹多呈“通贯手”，小手指向内弯且只有两节。智力低下，生长发育迟缓。

先天愚型的发生率与孕母年龄有密切关系。据调查资料：母孕龄在 25—29 岁，先天愚型儿的发生率为 1/1500；母孕龄在 30—34 岁，为 1/900；母孕龄在 35—39 岁，上升到 1/300；母孕龄在 45 岁以上，先天愚型儿的发生率可达 1/40。这是因为母亲年龄越大，卵子越容易出现“老化”和“突变”，从而导致先天愚型儿的产生。

优生学指出：提倡晚婚、晚育，但并非越晚越好，应适龄结婚、适龄生育。

(4) 性染色体出了差错：性染色体发生阴差阳错，就会导致性染色体病，“男不像男”、“女不像女”。比如，少了一条 X 染色体的女性(XO)，到青春发育期不来月经，不能生育。多了一条 X 染色体的男性(XXY)，具有女性的特征，皮肤细腻、脂