

初中學生文庫

家事學

編者 黃季馬



中華書局編印

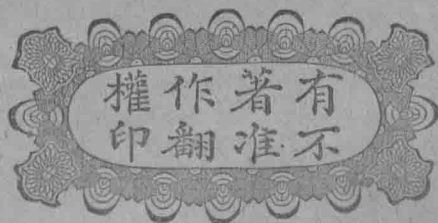
民國二十四年六月印刷
民國二十四年六月發行

初中學生文學家學（全一冊）

◎

定價銀二角五分

（外埠另加郵匯費）



編者 黃季馬

發行者 中華書局有限公司

代表人 陸費達

印刷者 上海靜安寺路 中華書局印刷所

總發行所 上海棋盤街 中華書局

分發行所 各埠 中華書局

家事學

目次

第一章 衣服

怎樣保持美觀——怎樣調節體溫——裁縫衣服應注意那些——對於婦女們的衣服更要注意那幾點——怎樣保存衣服——怎樣摺疊衣服

第二章 食物

人體需要那些食物——烹調食物的手續怎樣——粥飯點心怎樣烹調——肉類青菜怎樣烹調——食時應該怎樣衛生

第三章 居住

選擇房屋應該注意那些地方——中式平房西式樓房那種好呢——怎樣佈置房屋——怎樣保存房屋——搬屋火災盜難時應注意那些

第四章 衛生

怎樣保護身體——怎樣防止傳染病——怎樣救急——怎樣施行人工呼吸——家庭應有的醫藥設備和用法

第五章 生育

.....五一

怎樣知道受孕——孕期及產後應該怎樣衛生——怎樣處理嬰兒——怎樣看護嬰兒疾病——怎樣養成兒童衛生的習慣

第六章 經濟

.....六四

管理家庭經濟的先決問題——怎樣實行預算和決算——怎樣實行簿記
附 月份收支表 年度預算表

第七章 應酬

.....七五

怎樣訪問怎樣應接——怎樣設宴怎樣赴會——怎樣贈送怎樣回禮

本書重要參考書

家事學

第一章 衣服

衣服是我們人類不可少的東西。寒天沒有了牠，固然要凍死；就是到了暑天，也不能够不穿牠而裸着身子。所以衣服的功用，不單是調節體溫，而且是保持美觀。我們對於這兩點，平日應加以研究才行。

怎樣保

持美觀

美觀的衣服，要合乎下列幾個條件：

一、適體 男人的衣服和女人的衣服不同，老年人的衣服和少年人

的衣服不同，就是高的和矮的，胖的和瘦的，也都有分別。衣服的式樣，能合乎身體的狀態，自然美觀了。

二、整潔 不論男的、女的、老的、少的，衣服總須潔淨、整齊。有人以為兒童的衣服，用深色或黑色的衣料，便看不見污垢，可以不常去洗，這是一個很大的錯誤。

三、雅觀 衣服的式樣和顏色，務必與人相稱，製法要簡單經濟，不可徒事奢華。又

衣服的颜色，和人的職業及身分，都有很大的關係，也應當加以注意。

四、適時 衣服的質地，因氣候的改變而改變，除了棉布宜於冬，麻布宜於夏外，對於顏色亦應注意。例如夏天用白色或淡色的衣料，能反射光線而覺涼爽；冬天用黑色或深色的，能吸收光熱而溫暖，這也是應有的常識。

怎樣調

節體溫

衣服材料的厚薄，質地的疏密，通氣性的暢阻，保溫力的強弱，以及乾溼色澤等等，都和調節體溫有密切的關係。所以我們要求能夠達到這個目的，首先要知道衣服的材料有幾種，各種材料的性質怎樣？

衣服的材料很多，種類不一，最普通的有下面四種：

一、毛織物

我國通用的毛織物，如法蘭絨、羽紗、花呢、嗶嘰等，大多是外國貨，國內

出產的很少。論起衛生上的價值，在諸織物中，自當推毛織物為第一。牠的吸收力強，所含的空氣很多，因此牠能保護體溫，遮斷外熱，並且輕而柔，使人穿得舒服。但是國貨太少，價格很貴，並且容易被虫蛀壞，不易保存，弄臟了，又不容易洗。有這幾個缺點，通常人家還以不用牠為是。

二、棉織物 棉織物在我國出產很多，牠和毛織物一樣可以保持體溫，但因質重而硬，所以效用稍差。不過牠吸收溼氣的能力比毛織物大，可以藉此攝取皮膚表面的溼氣，除其污垢，並且經得起洗濯，價格又低廉，用之很爲經濟。所以用來做普通衣服，最爲相宜。

三、絲織物 絲織物我國出產的也很多，牠的顏色光潤而美觀，宜於穿在外面。但是牠的功用，除輕柔以外，別無優點，並且洗起來很困難，價格也很貴，故以少用爲是。

四、麻織物 麻織物易奪體溫而吸溼氣，製夏衣最爲相宜。還有一種麻棉合織的東西，天氣不很熱的時候，用牠頗爲適當，價格也不很貴。

這四種材料，大概說來，前面兩種宜於做寒天的衣服，後面兩種宜於做暑天的衣服。我們選擇時，平常都應問：（一）是不是國貨？（二）經久耐穿嗎？（三）經濟樸素嗎？（四）是不是合乎衛生？根據這四個標準來選材，自然要以棉織物和麻織物最好。經濟稍裕的人家，倘使不喜歡這一類的織物，也應該採用本國的絲綢，以挽回利權，才是道理。尤其是我們有知識的女子，更要以身作則，挽回社會上趨於奢華喜買洋貨的習氣！

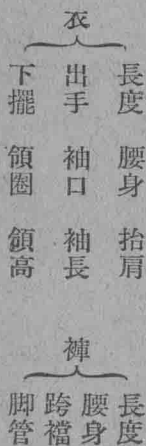
裁縫衣服應注意那些

裁縫普通衣服的時候，應該注意下列各點：

一、選材 裁製衣服以前，應該根據上面四個美觀的條件和個人的嗜好，選擇相當的材料。

二、尺寸 材料選好以後，就要研究衣服的尺寸。決定尺寸大小的方法有三：第一種是模仿，檢出原有適體的衣服，做裁製的樣子；第二種是修改，以原有的舊衣服做根據，加以相當的修改，例如袖口太短，就長些；領圈太小，就放大些等是。第三種是創作，以身材的大小長短肥瘦，做裁製的標準。

三、項目 在裁製衣服以前，應行注意下列各項目：



四、裁剪 衣服各項目的大小長短決定以後，就可以開始裁剪。不過在裁剪以前，要精密考慮，怎樣裁法才能省料而合體，決定以後，方始開剪。否則一經剪裁，更要更改，就

不容易了。

裁剪綢緞綈葛一類的衣料，因為質地輕軟，在裁剪的時候，要將衣料鋪放平直，不能有絲毫皺紋；否則在縫的時候，就要發生長短不勻傾斜不正的弊端了。

五、縫製 縫製的時候，祇要將裁剪好的衣料，依着順序縫合起來。不過要注意什麼地方應該怎樣縫法，要用絲線縫呢棉線縫，而且線的顏色，也要注意和衣服的顏色相稱。線腳不宜太緊，否則衣服就不平伏。尤其要注意的，就是不要污損，往往有新製的衣服，在縫製時染上污漬，那是最不相宜的。

六、熨貼 熨貼是縫衣的最後手續，因為在縫製的時候，衣服不免皺折，所以在做就衣服以後，要用熨斗熨貼。不過在熨貼的時候，熱度不可太高，以免熨焦。

七、落水 棉質布類的衣料，入水易縮，所以在裁剪以前，應先用清水浸過，然後曬乾。倘若在縫製以後再落水，就要走樣，穿着時感覺不稱身了。

婦女們衣服更要注意那幾點

婦女們的衣服，變化最多，衣服的質料顏色，日新月異，就是裁製的式樣，也是推陳出新，變化多端。不過婦女衣服的質料儘可更換，顏色儘可變更，式

樣儘可翻新，可是對於身體的衛生，却不能不有相當的注意。否則祇顧衣服的新奇，礙及身體的健康，是不值得的。現在把婦女們衣服裁製時應注意的地方，分說如下：

一、胸部不宜太狹 現在婦女的衣服，往往胸部十分狹小，不知胸部太狹，內臟易受壓迫，要發生肺臟病及乳癰等症，極不相宜。

二、腰部不宜緊束 腰部緊束，容易發生消化不良的胃腸病，肝臟的變形病，和腎臟的遊走病，是不可不注意的。倘使貪圖一時習尚的病態美，而礙及終生的健康，是不值得的。

三、領圈不宜太窄 領圈狹窄，頸部便感受壓迫，頸部靜脈因之流動困難，要發生劇烈的頭痛，足以損害身體的健康。

四、旗袍不宜過長 婦女的旗袍，不宜過長；否則不獨做事不便，行路困難，而且衣長及地，易沾污垢，亦覺不雅觀，而又不經濟呢。

怎樣保存衣服

衣服經過穿着，難免污穢和損壞，所以我們除在選材和裁縫時應加以注意外，更要注意於衣服的保存的方法。現在把保存的方法，依照順序說明

於下

一、污垢 衣服被污垢弄髒的機會很多，但亦不外兩種原因：（一）在裏面的襯衣，大多是被皮膚上分泌的脂肪、汗汁污染的；（二）在外面的衣服，大都是被灰塵或其他不乾淨的東西弄髒的。污垢的衣服，不特不雅觀，且極不衛生。

二、洗濯 衣服爲保持美觀，講求衛生起見，非常常洗濯不可。洗濯的方法，先把肥皂切成薄片，放入適量的水中，再加熱使牠溶解，然後把要洗的衣服放進去，用兩手交揉，或用擦板揉洗。

如果洗特別一點的衣服，更要用特種衣服洗濯法。例如：

（一）愛國布 洗有顏色的愛國布，應在水裏加入一些醋，使牠不會變色。洗易於褪色和褪花的手帕、衣服等件，先浸入鹽水中若干小時，然後再洗，也可免得褪色。

（二）白毛巾 白毛巾用久變黑，可遍塗肥皂放入鍋中煮一小時，然後拿出搓洗，那就潔白如新了。倘再加一些洋藍水在清水裏洗，更加漂亮可愛。

（三）帳和被單 用青鹽煎水，浸一二小時再洗，以後可不生臭虫。

(四)羊皮襖 羊皮穿久了，毛會變灰黑色，很是難看，用蘿蔔片搓擦，再晒在日光裏，就會變得潔白如新。

倘若是一部份弄了污漬，用不着全部都洗，只要洗濯一部份便夠了。例如：

(一)油漬 衣服染上油漬，可把揮發油倒入磁杯，另用溫熱的水蒸汽潤溼污漬的地方，再注上些微揮發油，輕揉之便去。如染洋燭油，可用薄紙蓋上污處，再用熨斗輕熨，油漬便去。

(二)墨水 衣服上沾污了黑墨水，用白米飯揉洗可去。如是藍墨水，便要用酒精來洗去牠。

三、晒露 衣服經過穿着、洗濯，都應晒露，使牠乾燥。毛織物和皮衣更要注意。晒的時候以秋天爲最好，夏天最差。鮮麗的衣服，不可直接晒在太陽下面，以免褪色。

衣服晒的不乾，便會滋生小虫，蛀壞衣服；在黃梅霪雨的時候，又很容易生霉點，不但使衣服褪色，把質地弄壞，並且有礙衛生。關於這點，我們是應該特別注意的。

四、藏放 藏放衣服的東西，有箱和櫥。箱有皮製、木製、竹製、藤製之分。就中以真皮

箱防禦溼氣最好，但價格很貴。其他種類的箱子也可以用，但要常晒晒，並放些樟腦丸在內。放衣箱的地方，務要乾燥，頂好放在樓上。沒有樓的人家，應做木架子架起來。這樣空氣流通，光線透入，衣服纔可以保存的好。

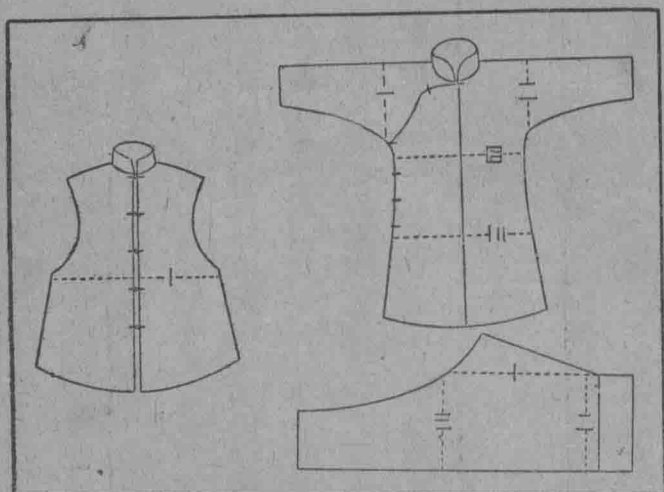
五、出納 要將衣服裝箱，必先把牠洗得乾淨，不能洗的衣服，須用布片浸些揮發油，拭去污處晒乾，再拿紙包好，然後放入。貴重的衣服，每件更當用皮紙包裹起來。放在箱內的時候，須注意摺疊平整，且要注意一件一件的分開。同樣質料的衣服，最好放在一起，萬萬不可亂七八糟的放進去。取用的時候，不可隨意拖拉。倘使要取下層的衣服，務必先把上層的一一取去，苟隨意拖拉，箱內的衣服便要發生皺紋，將來穿用時就不好看了。

怎樣摺疊衣服

摺疊的方法，本來沒有一定，只要注意平挺無皺，容易放置，那便好了。左列甲乙二式，方便各有不同，任選那一種，均可。應行注意之點大約如下：

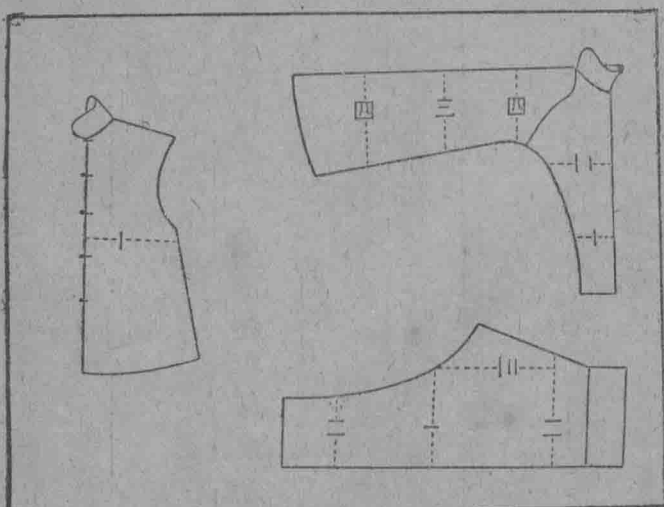
一、絲織和麻織物所做的衣服，不能摺放得太久，太久便要斷裂。這是因為質料太生硬的原故。因此這類的衣服，不能放在衣箱的下層，必定要平平的放在上層。若能在衣服裏面加一件棉織物的衣服，輕輕摺好，更可免去這種危險。

甲式衣服的摺法



(採自黃紹緒等日用百科全書)

乙式衣服的摺法



(採自黃紹緒等日用百科全書)

二、有顏色的衣服，宜用白紙把他一件一件的隔開，至於顏色鮮豔的衣服，更當嚴密的照這樣收藏起來。若是玄青或用皂礬染成的質料所製的衣服，則不宜藏得太久，須時常穿穿，使牠通風，以免損壞。

三、皮衣服的收藏，應當選擇一個很好的晴天，把牠晒得很燥，涼得很透，然後用樟腦一包一包的包好，同皮衣服放在一起，密藏起來，以免被蟲蛀壞。

四、棉夾衣的收藏，是很簡單的。當春天暖和，衣服換下來的時候，將污垢洗刷乾淨，摺疊整齊，收藏起來，那就好了。

總之，收藏衣服，務須注意乾燥潔淨，這是整理家務的人不可不知道的。

第二章 食物

食物是人生一日不可缺少的東西。常聽得人家說：「一日不食則飢，三日不食則病，七日不食則死。」又說：「禍從口出，病從口入。」可見飲食的重要，而爲我們所不可忽略的事情了。

人體需要

那些食物

食物對於人體的功用很大。構成人體的成分不一，食物所含的成分亦不相同。現在已發現而認為人體不可少的，有下面六種：

一、蛋白質 蛋白質在人體內可從燃燒而生熱力，並為構成細胞的材料，常人至少每天需六十瓦（一磅之麵包或半磅之豆腐約含蛋白質六十瓦。）食品中含量最多的，為豆腐、乳類及雞蛋等。蛋白質又有真正蛋白質、複態蛋白質和類似蛋白質三種，但每種蛋白質，未必全合各種組織的需要，因人體內有幾種不同的組織，而所需要分量的多少又各不同。所以我們為顧全體內一切的需要，應多選擇各種食物，分配各別，時常調換，庶幾各種蛋白質能夠俱全。

二、脂肪 我們的身體，每日所需要的脂肪，大約為六十至八十瓦。食料的脂肪，可以從植物中取得，亦可以從動物中取得。從植物中取得的，就是花生油、菜油、豆油、麻油等。從動物中取得的，就是豬油、牛油、羊油、牛酪（從牛乳取得）等。這些都是脂肪酸和甘油的化合物。脂肪主要的作用，就是使體中起化學作用，發散碳酸氣和水，且給人以活動力，並保持體溫。所以脂肪可說是一種保溫的食物。

三、炭水化合物 炭水化合物在人體內能產生體溫，增進能力，限制蛋白質的消耗。每人大約日需三百六十瓦；乳類中含此種成分最多。甘蔗、甜菜等，含有炭水化合物中的糖類甚多，米、麥、馬鈴薯等，含有炭水化合物中的澱粉甚多。

四、無機鹽 無機鹽在人體內爲骨、肌肉及血液的重要成分，其中和人生最有關係的，爲鈣、鈉、磷、鐵等數種。食品中，如蛋黃、乳、蔬菜、水菓和穀類等，都含有此種成分。就中乳含鈣、磷、青菜含鐵，海菜含鈉尤多。充作調味的食鹽，更是一種最重要的鹽類。此種無機鹽若與體內的流質——血液和淋巴液——濃度相適合，身體便一定很健康舒適。倘若缺乏，疾病便隨之而生。如缺乏鈣或磷，便生佝僂病，缺乏鐵，便生貧血病，缺乏鈉，便生甲狀腺腫症——俗名氣頸——等是。

五、水 人體的成分，有百分之七十至八十是水。血液及其他汁液中所含尤多。常人平均每日需水三四磅。患霍亂、痢疾等腹瀉症的人，常於數小時內，突然消瘦，以致眼珠凹入，皮現皺摺，身體異常軟弱。原因只爲排泄過度，體內缺乏水分所致。所以治療此症，普通常於病人靜脈注射鹽水，使之增加，以恢復其原來的狀態。含水分的食物，除通常飲料