

现代
家

庭指南

现代

家

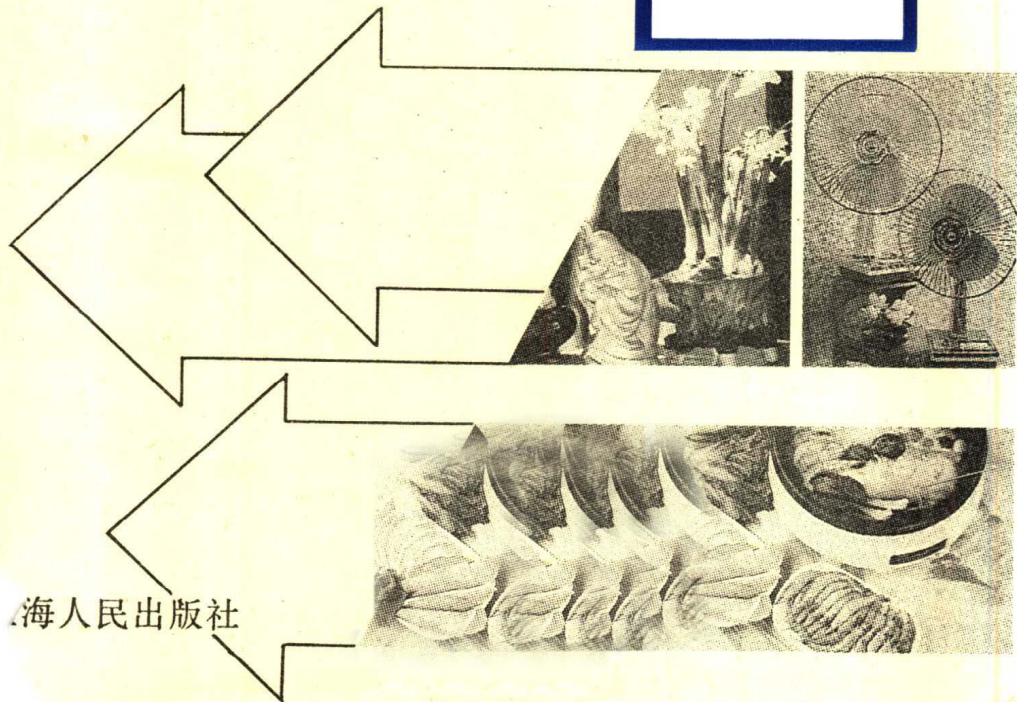
庭指南

XIANDAI

主 编 邓伟志

副主编 陆凤章
任建英
李 乔

JIA TING ZHI NAN



上海人民出版社

(沪)新登字101号

责任编辑 曹文娟

封面装帧 李树德

现代家庭指南

邓伟志 主编

上海人民出版社出版、发行

(上海绍兴路54号 邮政编码200020)

新华书店上海发行所经销 上海新华印刷厂印刷

开本 850×1156 1/32 印张 24.75 插页 4 字数 596,000

1994年12月第1版 1996年11月第3次印刷

印数 8,001—13,000(内平装 4,500)

ISBN7-208-01908-8/G·259

定价 (精)30.00元 (平)23.50元

前 言

我们四位正副主编曾分别编写过有关家庭方面的书籍,也曾分别同别人合写过有关家庭方面的书籍。可是,由我们四人合编一部有关家庭的书籍还是第一次,采用条目式的编写体例来合编家庭方面的书籍也是第一次。合编是为了形成合力,是为了实现互补。我们四人在写作技巧上各有所短,在家庭学研究上各有所弱,各有各的局限性。这“短”、这“弱”、这“局限性”,都不是短时间所能改变的。因此,我们试图在合编中扬长避短,在合编中弥补不足。至于这次是否做到了这一点,那要由读者来评判了——尽管我们的合作是愉快的。

采用条目式,也有我们的考虑。家庭是社会的细胞。细胞的正常,关系到整个社会肌体的健康。家庭相对于每个人的生产、工作岗位来讲,是后方。后方的巩固有利于前方的胜利。细胞是完整的,后方是有机结合的,都有彼此不可分割的一面。可是,完整的细胞,有机的后方,又都同时有可以分割的一面。不是吗?细胞有细胞核、细胞膜,后方有吃、穿、用。同样的,人们要认识家庭,巩固家庭,变革家庭,发展家庭,也少不了要剖析家庭。囫圇吞枣即使不被噎住,也不利于消化,最终还是要消化开来的,无非是对消化带来不便,难免消化不良而已。把有关家庭方面的知识分割开来,有助于分门别类地去认识,有助于对各部分认识的深化,最终还是为了提高对家庭整体的认识。分是为了合。合理地分是为了有机地合。当然别的书也分章节。分章分节也是分。然而我们的条目式同分章分节大有不同。条目式比章节分得更细。章、节有母子之别,条目式

都是独立的主体。这样条条平等,似乎有利于读者检索。

书籍总是越出版越多。单单是最近十多年来所出的有关家庭的书籍,我们手头就有数百种,各有各的体系。要想从中迅速查到你所要查的问题,有时不那么容易。而条目式则要快得多。条目的优点就是醒目。

不过话又说回来,我们献给读者的这本《现代家庭指南》,还不是彻底的条目式,而是分类下的条目,同索引还有点区别。既保留分类,又采用条目,能否做到方便读者,也是一个尝试。愿读者能够喜欢!盼读者给予指点!

邓伟志

1994. 6. 2

目 录

前言	邓伟志
----------	-----

伦理与道德篇

家庭生活的道德要求	2
-----------------	---

家庭生活需要伦理道德(2) 爱是家庭生活的道德基础
(2) 勤俭持家,合理消费(3) 提倡健康、文明的闲暇生活(4) 精神上也要“富”起来(4) 提倡计划生育(5)
讲究优生优育(5) 性生活也需要道德的调节(6) 性生活的道德要求(6) 热心公益,扶贫济困(7)

家庭角色的道德责任	8
-----------------	---

重视家庭角色的变化(8) 角色位置和角色责任(8)
角色的学问(9) 妻子角色的道德责任(10) 丈夫角色的道德责任(10) 好妈妈角色的道德责任(11) 父亲角色的道德责任(12) 婆婆角色的道德责任(13) 媳妇角色的道德责任(14) 丈母娘角色的道德责任(15) 女婿角色的道德责任(15) 女儿角色的道德责任(16) 儿子角色的道德责任(17) 继父母角色的道德责任(18) 养父母角色的道德责任(19)

家庭发展过程的道德调节	19
-------------------	----

婚姻要以爱情为基础(19) 爱情与责任(20) 现在还要不要讲贞操(20) 妻子与情人不容并存(21) 调节夫妻关系的基本准则(21) 新婚关系的调适(22) 夫妻冲突的道德调节(23) 涉外婚姻需谨慎(24) “第三者”,戒(24)

慎重作出离婚的选择(25) 离婚讲文明(25) 离婚夫妻仍有抚养教育子女的义务(26) 要有勇气提出复婚(26) “养不教,父之过”(27) 过好人生的“第二春”(27) 老年人再婚不是难为情的事(28) 健康也是一种道德义务(29) 敬老养老是义务(29)

家庭社交礼仪 30

家家都有社交(30) 礼仪是道德的外在表现(30) 主妇的形象美(31) 丈夫的仪表、风度美(32) 妻子社交 ABC(33) 先生社交 ABC(33) 教育孩子从小懂礼仪(34) 着装打扮讲究场合(34) 邻里相处讲礼貌(35) 保持良好的家庭整体形象(36) 礼尚往来,礼轻情义重(36) 君子之交淡如水(37) 日常礼貌用语(37) 与女士打交道(38) 与老人、长辈打交道(38) 师生交往(39) 师徒交往(39) 会见异性朋友(39) 在公共场合(40) 与家庭成员的上司交往(40) 与单位同事交往(41) 与社区、里委工作人员打交道(41) 接待客人(42) 作客(42) 朋友聚会(43) 参加婚礼(44) 参加丧礼(44) 交谈(45) 握手(46) 献花(47) 参加舞会(48) 举办家庭舞会(48) 吃西餐(49) 喝咖啡(49) 中国茶道礼仪多(50) 中式酒席(51) 用筷十忌(52) 电话礼貌用语(52) 家庭书信称谓敬语(53)

几种常见的家庭社交礼仪文书的写法 54

请柬(54) 贺卡(54) 悼词(55) 碑文(55)

家庭伦理道德建设 55

制定合理、简明的家规(55) 树立好的家风(56) 形成良好的家庭氛围(56) 开好家庭民主生活会(57) 家训对家庭伦理道德建设的作用(57) 孩子是父母的镜子(58) 从小养成良好的行为习惯(58) 继承和发扬民族家庭道德的优良传统(59) 遵守市民公约,做文明市民(60) 搞好家庭建设,争当“五好家庭”(60)

饮食与烹饪篇

饮食营养常识	62
营养素及其功用	62
什么是营养素(62) 营养素的种类(62) 蛋白质的生理功用(62) 蛋白质有哪些种类(63) 怎样提高蛋白质的质量(63) 脂肪对人体的作用(64) 糖对人体的功用(65) 矿物质有哪些,它们对人体的作用(65) 钙对人体的作用(66) 铁对人体的作用(66) 磷对人体有哪些作用(66) 碘对人体的作用(67) 维生素有哪些,对人体的作用(67) 维生素 A 和胡萝卜素的功用(67) 维生素 D 的功用(68) 维生素 E 的功用(68) 维生素 C 的功用(68) 维生素 B ₁ 的功用(69) 维生素 B ₂ 的功用(69) 维生素 PP 的功用(69) 水对人体的生理意义(70)	
常见食物的营养成分	70
粮食的主要营养成分(70) 肉类的主要营养成分(71) 禽类的主要营养成分(71) 水产的主要营养成分(71) 蛋类的营养成分(72) 乳类的营养成分(73) 蔬菜的营养成分(73) 水果的营养成分(74) 烹调中如何减少营养素的损失(74)	
膳食保健	75
膳食保健的原则(75) 婴幼儿的膳食保健(75) 青少年的膳食保健(76) 妇女“三期”的膳食保健(76) 中老年的膳食保健(77) 冠心病的膳食保健(78) 高血压病的膳食保健(78) 糖尿病的膳食保健(78) 胃病的膳食保健(79) 肝炎病人的膳食保健(79) 贫血患者的膳食保健(79) 益智膳食(80) 益寿膳食(80) 抗癌膳食(81)	
烹调基本知识	81
烹调的准备	81
选购原料要诀(81) 原料如何存储(82) 果蔬的特殊	

洗涤法(83) 鸡、鸭、鸽的宰杀洗涤方法(83) 黄鳝的宰杀洗涤方法(83) 甲鱼的宰杀洗涤方法(84) 青鱼的宰杀洗涤方法(84) 怎样剥虾仁(84) 怎样拆蟹粉(84) 猪下水的洗涤方法(84) 蹄筋、肉皮的涨发方法(84) 鱿鱼的涨发方法(85) 海参的涨发方法(85) 大西米的涨发方法(85) 干贝的涨发方法(85) 家庭厨房的刀砧配备(85) 刀法运用(86) 刀工处理后原料的形态(86) 配菜的方法(86) 家里如何熬汤(87) 家宴的设计(87)

烹调的技术 88

怎样运用火候(88) 正确识别掌握油温(88) 调味是烹调的灵魂(89) 上浆挂糊与菜肴的质感(89) 勾芡的好处(90) 装盆及菜肴的美化(90)

烹调的方法 90

炸(90) 炒(91) 爆(91) 熘(91) 烤(91) 烧(92) 炖(92) 煮(92) 烩(92) 拔丝(92) 挂霜(93) 火锅的制法(93) 卤(93) 酱(94) 腌(94)

家常疗补佳肴 95

大白菜·酸辣菜(95) 芹菜·开洋拌芹菜(96) 荠菜·煎春包(96) 通菜·蒜泥通菜(97) 蓬蒿菜·果仁茼蒿(98) 枸杞头·肉丝炒枸杞头(99) 马兰头·桂花马兰(99) 香椿·凉拌香椿(100) 莴苣·奇妙拌双笋(100) 苦瓜·苦瓜酿肉(101) 荸荠·荸荠夹(102) 冬瓜·奶油冬瓜条(102) 冬笋·干烧冬笋(103) 慈菇·五香慈菇片(104) 白萝卜·醋椒萝卜丝鲫鱼(105) 胡萝卜·炒素蟹粉(105) 蘑菇·奶油蘑菇汤(106) 藕·糖醋藕片(107) 茄子·酱爆茄子(108) 黄瓜·姜汁黄瓜(109) 刀豆·酱汁刀豆(109) 番茄·蛋煎番茄(110) 香菇·炒素鳝糊(111) 松子·松仁鱼米(111) 枸杞·枸杞蛤士蟆(112) 栗子·栗子焖鳝(113) 腰果·巧克力腰果(114) 豆腐·夹心豆腐

(115)	香蕉·高丽香蕉(115)	菠萝·菠萝牛腩(116)	
	苹果·拔丝苹果(117)	生梨·梨盅炖银耳(118)	山楂·糖醋沙司(119)
	西瓜·奶油西瓜酪(120)	牛奶·脆炸牛奶(121)	鸡蛋·浓香蛋汤(122)
	猪肉·咕咾肉(123)	鸡·辣味白果鸡丁(123)	鸭子·虫草炖鸭子(124)
	牛肉·九制陈皮牛肉(125)	羊肉·冻羊糕(126)	狗肉·粉丝狗肉煲(127)
	兔肉·辣味兔肉(128)	乌骨鸡·淮山炖乌鸡(129)	鹌鹑·油淋鹌鹑(129)
	鸽子·淮杞汽锅炖鸽(130)	猪肝·肝膏汤(131)	蹄筋·鸡粥蹄筋(132)
	鸡鸭血·酸辣烩鸡鸭血(133)	牛鞭·清炖牛鞭汤(133)	牛蛙·豉椒牛蛙(134)
	黄鳝·宫保鳝背(135)	河虾·陈皮虾(136)	明虾·红油明虾(136)
	甲鱼·冰糖甲鱼(137)	海参·虾子海参(138)	河鳗·豉汁河鳗(139)
	梭子蟹·香脆蟹球(140)	淡菜·韭黄炸淡菜(140)	河蚌·干烧河蚌(141)
	蛤蜊·芙蓉蛤蜊(142)	蛇·菊花蛇丝羹(143)	乌龟·龟肉汤(143)
	田螺·糟田螺(144)	海蜇·芙蓉海底松(145)	泥鳅·泥鳅钻豆腐(146)
	海带·酥海带(146)	青鱼·糟熘鱼片(147)	鲢鱼·砂锅大鱼头(148)
	带鱼·炸烹带鱼背(149)		
点心制作		150	
	萝卜丝油墩子(150)	小笼馒头(150)	香滑芝麻糊(151)
	肉丝两面黄(152)	瘦肉皮蛋粥(152)	鲜肉锅贴(153)
	布丁蛋糕(154)	蜜汁芋枣(154)	藕粉圆子(155)
	双色绿豆糕(155)		

居室与环境篇

新时代的居室装潢		158
居室设计装潢的新时代(158)	风格与流派(159)	基本原则与审美意识(160)
居室设计装潢的要点(162)		
居室的区间及空间		163
居室的三个区间的划分(163)	空间分隔的目的与方法	

(163) 封闭式空间(165) 虚拟空间与二次空间的限定法 (165)	
居室与环境的色彩	167
色彩在室内环境中的作用(167) 色彩的调和与变化 (169) 同色系与对比色(171) 特殊环境的色彩选择(172) 灯光影阴对室内色彩的影响(173)	
壁材与天花	174
壁材与天花在居室中的作用(174) 壁材的种类及其特性 (175) 现代墙面的交接处理(177) 墙面的色彩与图案及其 环境绘画(177) 天花的高度与房间宽度的平衡(179)	
地材	180
地材的种类及其特性(180) 色彩在地材选择中的应用 (183) 不同功能的地面对地材的特殊要求(184) 地毯的选 择及铺设(185) 地砖及马赛克的铺设(186)	
照明	188
灯具的种类及材料(188) 室内照明的分类(190) 灯具 照明在居室中的作用(191) 光源的种类、色彩及用途(192) 室内科学照明的新形式(193)	
家具	194
家具的特性及在室内空间中的作用(194) 家具的分类及 结构(195) 家具与人体工程学(196) 家具款式的流行与演 变(198) 家具的色彩及潮流(199)	
室内装饰及配件	200
装饰织物在居室中的作用及特点(200) 活动地毯及壁饰 (201) 书架与装饰柜(202) 窗帘的样式与制作(203) 室 内实用小器具(204)	
起居室	205
起居室的作用、格调与色彩(205) 起居室的布置(206) 多功能起居室的几种布局(207) 家庭酒吧(209)	
主卧室	210

卧室的分类及主卧室的作用与格调(210)	主卧室家具布置的特点(211)	主卧室的色彩气氛(212)	相对独立的卧室(213)
儿童卧室	215		
儿童卧室的作用与色彩(215)	儿童卧室的环境格调(216)		
卫浴间	216		
卫浴间的作用、设备及色彩(216)	卫浴间的有机组合及灯光设置(218)	卫浴间的地材特征(219)	
厨房	220		
厨房的作用、设备及色彩(220)	厨房的空间布局及家具平面布局(221)	厨房的操作流程安排及人体工程学(222)	
庭院与绿化	223		
庭院绿化的设计要点及风格(223)	鲜花的种类及对环境	的特殊作用(224)	室内插花的形式与应用(226)
	观赏鱼类	对室内环境的点缀(227)	

美容与美发篇

美容	230
美容前的基本知识准备.....	230
化妆用具的种类及其用途(230)	酸性化妆水(230)
收敛化妆水(230)	渗有粉质的化妆水(231)
营养面霜(231)	清洁霜(231)
冷霜(231)	特殊面霜(231)
化妆的顺序及方法.....	231
基础保养(231)	美化肤色(231)
美化眼部(232)	美化鼻部(232)
美化唇部(232)	美化手部(232)
香水(232)	
脸型与粉底、腮红的修饰	232
粉底的色调(232)	粉底的选择(232)
腮红的修饰(233)	粉底与腮红之修饰要领(233)

眉型的修饰·····	234
修眉的目的(234) 修眉的用具(234) 修眉的要领 (235) 修眉的步骤(235) 眉毛的保养(235) 各种眉型的 画法(235)	
眼部的美化·····	236
眼皮薄者的修饰法(236) 眼皮厚者的修饰法(236) 两 眼距离较近的修饰法(236) 两眼距离较远的修饰法(236) 眼尾下垂的修饰法(236) 眼尾向上的修饰法(237) 眼睛凹 陷的修饰法(237) 圆眼睛的修饰法(237) 小眼睛的修饰法 (237) 内双眼皮眼睛的修饰法(237) 眼线的基本画法 (237) 双眼皮的画法(237) 使眼睛显得细长的画法(237) 使眼睛显得圆的画法(238) 单眼皮的画法(238) 两眼距离 近的画法(238) 两眼距离远的画法(238) 向上扬的眼睛 (238) 下垂的眼睛(238)	
唇型的美化·····	238
唇型描画的步骤(238) 基本唇型的画法(238) 擦唇膏 的要诀(239)	
鼻型的修饰·····	239
基本的描画法(239) 标准的修整方法(239) 各种鼻型 的修整方法(239)	
手部的美化·····	240
色彩选择重点(240) 指甲油的擦法(240)	
化妆色彩的协调·····	240
妩媚成熟的表现感(240) 柔美、俏丽的表现感(240) 青春、鲜丽的表现感(240) 端庄、优雅的表现感(240)	
美容与皮肤保养·····	241
皮肤的性质(241) 鉴别皮肤的方法(241) 要经常保持 皮肤的卫生(241) 合理的营养及适量的饮水(242) 建立有 规律的生活习惯、培养健康的心理有利于皮肤的健美(243) 避 免强烈日光照射(243) 吸烟有益于皮肤的健美(243) 经常	

做各种面部皮肤的按摩(243)	合理、科学地选用化妆品(244)	
影响美容的常见皮肤病及防治方法		245
寻常痤疮(245)	黄褐斑(245)	雀斑(246)
色素痣(246)	白癜风(247)	扁平疣(247)
老年疣(248)	脸黄疣(248)	单纯疱疹(248)
化妆品使用不慎的皮肤过敏(249)		
饮食对皮肤的影响		250
皮肤有色素沉着的人(249)	皮肤干燥、粗糙的人(250)	
油脂性皮肤的人(250)	脸部有雀斑的女子(251)	
不同层次与要求的美容		251
青少年的美容(251)	中年人的美容(252)	老年人的美容(252)
新娘的美容(252)	健美妆(253)	运动妆(253)
野外旅游妆(253)	社交活动妆(254)	文艺娱乐活动妆(254)
上班工作美容妆(254)	接待人员美容妆(255)	新潮型美容妆(255)
学生妆(255)	晨妆(255)	晚间美容妆(256)
夏季化妆(256)	秋季化妆(256)	古典式化妆(257)
美发		257
发型与体型		257
高体型的女子(257)	矮小体型的女子(258)	矮胖体型的女子(258)
发型对颈部的影响		258
颈脖比较长的女子(258)	脖颈短粗的女子(258)	
发型改变脸型的方法		259
遮盖法(259)	衬托法(259)	填充法(259)
发型与脸型的协调		259
三角形脸型(259)	倒三角脸型(259)	长脸型(260)
方脸型(260)	菱形脸型(260)	
发型调整脸的局部缺陷		261
下巴短(261)	下巴长(261)	鼻子大(261)
前额宽		

(261) 前额窄(261) 扁脸型(261)	
发型与年龄的协调.....	261
青少年(261) 成年人(261) 老年人(262)	

优生、优生与优教篇

优生	264
优生的意义.....	264
遗传与遗传病.....	265
不要忽视婚前健康检查.....	266
检查内容(267) 不宜结婚的对象(267) 允许结婚但禁止生育的对象(267) 结婚后要控制下一代性别的对象(267)	
最佳受孕时机的选择.....	268
做好受孕前的准备(268) 选择受孕良机(268) 最佳受孕月份(269) 生物节律与优生(269)	
孕早期生活须知.....	269
影响胎儿正常发育的因素及防治措施.....	271
流产和保胎.....	273
孕期营养.....	274
孕期一些常见病的预防.....	275
妊娠高血压综合征(275) 阴道出血(275) 胎膜早破(276) 羊水过多(276) 胎儿宫内发育迟缓(276)	
孕期性生活.....	276
孕期保健.....	277
劳逸结合(277) 良好的情绪(278) 乳房保健(278) 衣着卫生(279) 合理用药(279) 孕期营养(279) 定期产前检查(280) 计算预产期(280) 孕期家庭自我监护法(280)	
胎儿生长发育一览表.....	281
常与胎儿会话交流.....	282

产前精神准备与物质准备.....	283
精神准备(283) 身体准备(283) 物质准备(284)	
临产征兆.....	284
见红(284) 流水(284) 腹胀(284)	
顺利分娩.....	285
优生	287
母乳喂养的重要性.....	287
婴幼儿的营养摄入基本需要量.....	288
添加辅助食品.....	289
婴幼儿体格生长发育.....	291
婴幼儿精神神经发育.....	292
感觉的发育(292) 知觉的发育(293) 动作的发育	
(293) 语言的发展(293)	
计划免疫.....	294
体格锻炼.....	296
安全保护要点.....	307
哭声分析.....	308
尿便分析.....	309
小便的异常(309) 大便的异常(310)	
常见症状、疾病及其护理.....	310
新生儿疾病时的种种表现(310) 小儿发热(311) 暑热	
症(312) 小儿肥胖症(313) 上呼吸道感染(314) 肺炎	
(315) 小儿腹泻病(315) 佝偻病(316) 缺铁性贫血	
(317) 皮疹(318) 痉挛及处理(319) 肠寄生虫病(320)	
中耳炎(321) 鼻出血(322) 龋齿(323) 疖与疔(324)	
男孩外生殖器及会阴部的畸形和疾病(324) 女孩外生殖器及	
会阴部的畸形和疾病(325)	
意外伤害的紧急处理.....	326
创伤(326) 骨折(326) 脱位(327) 脑震荡(327)	

烧伤、烫伤(327) 中毒(327) 溺水、触电(327)	
家庭常备药箱·····	329
优教 ·····	330
家庭教育的几项原则·····	330
正确运用奖励与惩罚手段·····	331
早期教育与智力开发·····	332
1岁以内(332) 1~3岁(332)	
培养爱心·····	333
培养良好的个性·····	334
幼儿逆反心理及对策·····	335
养成良好的卫生习惯·····	336
睡眠(336) 大小便(336) 盥洗(336) 其他(337)	
养成良好的饮食习惯·····	337
不同成长阶段的性教育要点·····	338
玩具、图书及游戏 ·····	340

健康与长寿篇

疾病自测 ·····	344
观尿识病(344) 观粪辨病(344) 五官检病(345) 手相与疾病(346) 痰色辨病(346) 步态与疾病(347) 口腔气味与疾病(348) 指甲与健康(348) 痒——疾病的信号(349) 出疹的鉴别(349) 乳房自检法(350) 怎么知道心脏有病(351) 揭开淋巴结肿大之谜(351) 异常出汗种种(352) 胸腹痛探因(352) 关节痛种种(353) 眼睛——观察疾病的窗口(354) 胃痛和肝痛的区别(354) 呕吐物中辨疾病(355)	
家庭急救与护理 ·····	356
发热(356) 冻伤(356) 癫痫(357) 烧伤(358) 煤气中毒(358) 中风(359) 呕血(360) 咯血(360) 昏迷	