

家庭生活文化书库之一

上海市礼仪家政学校编

# 女子家政



上海浦东出版社

# 女子家政

卢欧琳 主编

(沪)新登字 114 号

责任编辑 汪维范

**女子家政**

上海市家政礼仪学校 编

上海远东出版社出版

(上海冠生园路 393 号 邮政编码 200233)

新华书店上海发行所发行

上海市印刷七厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 16 字数 200000

1991 年 2 月第 1 版, 1991 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—6000

ISBN7-80514-286-6/G·299

定价: 10.00

# 序

邓伟志

自有人类以来就有家庭。尽管远古的家庭同现在不能同日而语,尽管在家庭起源问题上学术界还有许多争论,总归可以说家庭是发展变化的。按照恩洛斯的说法,家庭至少经历血缘家庭、普那路亚家庭、对偶婚家庭、个体婚家庭这几个阶段。

个体婚家庭的历史不长,只有上万年,只占人类全部历史的二三百分之一。可是,个体婚家庭本身也经历过若干不同的阶段。总的趋势是由低向高发展。

从纵向看,家庭有高低之分;从横向看,今日之家庭也有优劣之别。高质量的家庭是五彩缤纷的,低质量的家庭也是千差万别的。怎样衡量家庭质量?

一曰:和谐。和谐是指夫妻感情深厚,家庭内部关系和谐,家庭与外部、与他人的关系和谐。和谐带来欢乐,和谐带来幸福。和谐了,喝水也比人家喝得蜜甜。

二曰:健康。生理上要健康,心理上要健康。生理上要卫生,心理上要卫生。健康是劳动的条件。不健康,虽也可以和谐;但是,不健康,总归是缺陷。

三曰:富裕。经济是社会发展的基础。经济也是作为社会基本单元——家庭的基础。贫穷不是社会主义,贫穷也不见得就一定是美好的家庭。在假定家庭的各方面都一样的情况下,富裕比

穷好。穷了，可以心好，但是往往会心有余而力不足。

四曰：文化。家不在大，有文则灵。在家庭经济生活有了基本保障以后，紧接着就应当注重家庭文化建设；在履行家庭经济职能的过程中，应当同时履行家庭的文化功能。假如没有家庭文化，即使富得腰缠万贯，我们也可以认为他穷得只有一样东西——钱。“万贯”与“万卷”相结合的家庭，才是真正富有的家庭。

和谐、健康、富裕、文化是现代家庭质量的“八字宪法”。在国际家庭年里，上海远东出版社推出的这套《家庭生活文化书库》，便是家庭八字宪法的生动体现。比如，《夫妻之间》、《多维世界》、《女性解忧》讲的是和谐；《家庭医生》、《百病自疗》讲的是健康；《女子家政》、《家庭宠物》讲的是富裕；《身边科学》、《米舒谈话》等，讲的是文化。应当说，在12种书中，讲文化的占的比重最大。这是值得倡导的。这是现代家庭的特点和优点。因此，我们可以说，《家庭生活文化书库》是家庭质量指南，是家庭质量提高的必备书、必读书。

令人欣喜的是，在这套书库中，有他们自己编著的，还有他们翻译过来的；有第一次面世的，还有部分是由解放日报、文汇报、新民晚报上发表过的、实践证明是读者欢迎的佳作，多视角，多方位，多色彩。因此，我们可以认为这套书库是人们可亲的家庭质量指南，是生动引人的家庭必备书。

可惜，我只通读了其中的6种，还有6种只晓得概要，希望这12种书能尽快出齐，早日把评论权交给读者。

1994年9月15日于天纵书洞

# 目 录

序 .....	邓伟志
<b>夫妻恩爱秘诀</b> .....	卢欧琳(1)
恩爱夫妻的新观念 .....	(2)
秘诀之一:科学地对待夫妻纠纷 .....	(3)
秘诀之二:不断更新自我 .....	(6)
秘诀之三:戒掉“妻管严” .....	(9)
秘诀之四:六字诀——温馨、和谐、满足 .....	(10)
<b>家庭教育</b> .....	陈达林(13)
孩子与健康 .....	(14)
孩子与成才 .....	(17)
孩子与教育 .....	(18)
孩子与心理 .....	(20)
孩子与画画 .....	(23)
孩子与音乐 .....	(26)
孩子与游戏 .....	(28)
孩子与时间 .....	(30)
孩子与金钱 .....	(33)

<b>礼仪修养</b> .....	卢欧琳 (36)
仪表 .....	(37)
举止 .....	(41)
谈吐 .....	(50)
社交礼仪 .....	(56)
<b>自我包装——服装饰佩的要领和诀窍</b> .....	包铭新 (67)
着装的原则——TPO .....	(69)
着装的艺术——从体型出发 .....	(72)
上瘦下胖体型的着装要领 .....	(74)
上肥下瘦体型的着装要领 .....	(75)
肥胖女性的着装要领 .....	(77)
神奇魔幻的色彩 .....	(79)
色彩独特的魅力 .....	(82)
如何聪明地利用色彩幻觉 .....	(86)
服饰与发型的相互辉映 .....	(88)
充分运用服装造型的奇妙效果 .....	(89)
画龙点睛的饰物附件 .....	(91)
<b>护肤美容</b> .....	谢晓薇 (95)
护肤品成份的功能 .....	(95)
健康正常的皮肤和头发呈酸性 .....	(96)
化妆品的 pH 值对皮肤的中和能 .....	(97)
皮肤欠佳的原因 .....	(98)
水是廉价的美容甘露 .....	(100)
全套电子护肤的基本步骤 .....	(101)

涂抹化妆品的手势·····	(103)
隔年的护肤化妆品能再用吗·····	(104)
防晒就是抗衰老·····	(105)
肤色较黑和较白各有什么利弊·····	(106)
天然柠檬的养颜退斑秘诀·····	(107)
如何选用粉底·····	(107)
干湿两样粉饼的作用及使用方法·····	(108)
化妆盒面层的玻璃纸多余的吗·····	(109)
浮肿眼睛的护理·····	(109)
上眼皮浮肿怎样掩盖·····	(110)
小眼睛怎样化妆才显得大·····	(110)
一个双眼皮,一个单眼皮如何化妆·····	(111)
两眼距离太宽怎样涂眼影·····	(112)
各色眼影粉的物尽其用·····	(112)
眼型有冷峻感如何柔和·····	(113)
不同的睫毛怎样美化·····	(113)
眼影和口红的颜色如何配·····	(114)
鼻子较圆怎么施鼻影色·····	(115)
怎样化妆才显年轻·····	(115)
颊红的不同涂法与情调·····	(116)
唇部有缺陷如何利用化妆来矫正·····	(117)
怎样使瘦削脸颊丰满·····	(118)
脸上有暗疮怎么化妆·····	(118)
优雅型脸型的特征及化妆·····	(119)
鹅蛋脸型的特征及化妆·····	(120)
目字脸型(长椭圆形)的特征及化妆·····	(120)
申字脸型(菱形)的特征及化妆·····	(121)



田字脸型(正方形)的特征及化妆·····	(122)
国字脸型(长方形)的特征及化妆·····	(122)
圆脸型(孩儿脸)的特征及化妆·····	(123)
三角脸型的特征及化妆·····	(124)
倒三角脸型(柠檬形)的特征及化妆·····	(124)
胖脸形的特征及化妆·····	(125)
<b>营养保健</b> ·····	汪嘉莹(126)
吃的科学·····	(127)
婴幼儿合理营养·····	(130)
食品的营养与卫生·····	(133)
营养食品与娱乐食品·····	(136)
饮食营养与肿瘤防治·····	(138)
用营养知识指导吃·····	(143)
优生与孕期营养·····	(146)
家宴巧安排·····	(149)
<b>日常饮食</b> ·····	陈达林(154)
认识厨房·····	(154)
学做冷菜·····	(156)
鱼肴烹制·····	(159)
点心道道·····	(161)
瓜果甜食·····	(166)
尝尝药膳·····	(169)
西菜制作·····	(172)
年夜饭'巧安排·····	(176)
用电烧菜·····	(179)

<b>房屋布置</b> .....	陈达林(184)
论装潢 .....	(184)
论材料 .....	(186)
论巧妙 .....	(188)
论卧室 .....	(191)
论浴室 .....	(193)
论餐厅 .....	(195)
论家具 .....	(197)
论灯饰 .....	(200)
论摆设 .....	(202)
<b>花卉养植</b> .....	许佩珍(205)
插花 .....	(207)
盆景 .....	(212)
花卉培育与整形 .....	(221)
球茎花卉 .....	(222)
一二年生花卉的修剪 .....	(226)
其他花卉的管理 .....	(227)
<b>投资指南</b> .....	杨思远(236)
家庭的银行储蓄 .....	(236)
家庭的股票投资 .....	(245)
家庭的债券投资 .....	(257)
家庭的房地产投资 .....	(267)
家庭的保险投资 .....	(274)
家庭的实物保值投资 .....	(281)

<b>用药常识</b> .....	杨毓瑛(291)
什么叫药源性疾病.....	(291)
用药越多越好吗.....	(292)
用药越新越好吗.....	(293)
用药越贵越好吗.....	(294)
老年人的合理用药.....	(295)
慎用氨基甙类抗生素.....	(297)
如何对待中老年人骨质疏松症.....	(299)
生命之本——钙.....	(301)
勿滥用退热镇痛药.....	(304)
人参虽补 不宜滥用.....	(305)
孕期需常服大量维生素 AD 吗.....	(306)
后记.....	(307)

# 夫妻恩爱秘诀

卢欧琳(上海市家政礼仪进修学校副校长)

---

绝大多数夫妻在新婚燕尔时都是恩恩爱爱、甜甜蜜蜜、如胶似漆,充满幸福感的。随着时间的推移,开始出现分化。有的时间越长,恩爱越深,就像一坛美酒一样,存放的年代越久越香醇;有的家庭,感情的色彩逐渐淡化,就像一件色彩斑斓的真丝衬衫,经过长年累月的日晒雨淋,鲜艳的色彩消退了,质地也变脆了,稍稍一用力,就会撕裂成碎片;有的家庭日子过得像一潭死水;有的家庭像一堆干柴,一点火就着;有的夫妻在旧的传统观念影响下,勉强支撑着一个家庭的形式,生活像一杯淡而无味的白开水,实际上已经同床异梦,爱心另有归属了……

就像运动员们参加赛跑一样,开始时会在一条起跑线上,由于自身的条件,平时的训练,心理素质和临场的发挥,各不相同,逐渐拉开了距离档次,最后到达终点线时差别就大了。

谁不希望夫妻之间永远恩恩爱爱,数十年如一日,每天都像新婚燕尔那样甜蜜呢?

首先,什么叫“恩爱夫妻”?

---

## “恩爱夫妻”的新观念

关于“恩爱夫妻”，人们至今抱着一些错误的观念。比如说，有人认为“恩爱夫妻”应该从不吵架，不会发生矛盾冲突，也从不在别人面前争执什么；也有人认为，“恩爱夫妻”相互之间应该配合得天衣无缝，有着明确一致的生活目标；有人认为“恩爱夫妻”是床上生活永远甜蜜的；……各人有各人的想法，都认为自己的观念最正确。

其实，现实生活中很难找到这样的恩爱夫妻。新的观念认为，真正的恩爱夫妻应该是这样：他们心情愉快，虽然可能产生分歧，甚至争吵，但过后仍然能够和睦生活，恩爱如初；无论当着别人的面还是两口子单独在一起，他们都一样地亲密无间；恩爱夫妻在感情上能够互相理解，有情绪、有疙瘩能开诚布公说出来，事后从不记恨在心；他们虽然意识到了彼此间存在种种差异，但是仍然能深深地爱护和关心对方……

这些新观念的涵义与传统观念有着天壤之别。第一，他们珍视丰富的情感生活，主张夫妻双方对人类所具有的七情六欲应有充分认识，并充分享受这些情欲；第二，新观念认为，成熟的夫妻意味着他们既能同舟共济，又能分享天伦之乐；第三，新观念强调夫妻本人的观点和感受，认为夫妻之间的关系比外界的赞许更重要，不图虚假的美名，追求真实的心贴心。

当然，要达到这样的恩爱夫妻，不是轻而易举的，天上不会掉下“恩爱”的馅饼。但是，只要你愿意下工夫，投资一点时间和精力，在爱情的种籽播下以后能够按照新的科学秘方，辛勤耕耘，经常“浇水”、“施肥”、“清除杂草”、“洒药消灭病虫害”……爱

情的花朵一定会绚丽璀璨地开放，带着浓浓的香味，结出恩爱的蜜果。

---

## 秘诀之一：科学地对待夫妻纠纷

有一天，我刚开完会回家，还没进家门口就看见我们学校的一位女同学站在我家门口哭，我大吃一惊，赶紧请她进门，把她扶坐在沙发上，问她怎么回事。她说她要离婚。“离婚？你们结婚不到一年，怎么就要离婚了？”她说她实在是受不了了，她丈夫天天没完没了地跟她吵架，把她当成出气桶。我问她为什么吵，她说：“什么事都能吵。”接着她谈到几次吵架的情况：有一次她发了工资以后，高高兴兴地买了一只鸡、一条大鱼，一心想着给他做点好吃的，让他帮我杀鸡拔鸡毛，他说我是多余买这么多东西来，他什么也不要吃，气都吃饱了。她说了他几句，他就叨叨起他在公共汽车上为了维护公共秩序挨了人家骂的经过，他在外面不好意思跟人家吵，憋了一肚子气回来全发到她头上；又一次，他们单位值夜班的一个人喝醉酒失职，发生了火警，那夜他正好在办公室加班赶写个材料，结果因为值夜班的人害怕了，硬把责任推到他头上，说是他抽烟引着的火，领导未经调查研究，轻信了那人的话，狠狠批评了他还要追究他的责任，他解释不清楚，一肚子冤气，回到家来跟我吵；不管是骑自行车让摩托车撞了，工作上不顺心受了冤枉气……在外面出于礼貌，他从不跟别人大吵大嚷，回家拿我出气。结婚以前他对我也挺有礼貌的，现在全变了，变成了另外一个人。

她丈夫我认识，他们的婚礼我也去参加了。我知道她丈夫是个内秀的正派人，书卷气很足，文质彬彬的，对人很有礼貌，在外

面从不多说话，总是心平气和的，大家对他的印象都很好。为什么结婚以后回到家里会变呢？我认为那是因为他在外面受了委屈以后，心态上失去了平衡，如果他真是一块木头，根本没有脾气，没有感觉，回到家就不会发火了，可他是个有血有肉的堂堂男子汉，在外面出于礼貌，他咽下了委屈和怒火，就像把气灌进瓶子用塞子塞住了一样，回到家精神放松了，等于打开了瓶塞，当然满瓶的气全冲出来了。这正说明了内外有别，在外面他可以完全克制自己，理智占了上风，可是回到家里，在自己最亲爱的妻子面前，他理智让位于感情，感情占了上风，他就忍不住要尽情发泄了。这是正常的，否则瓶子里的气越存越多、浓度越来越高，恐怕总有一天，会像原子弹一样爆炸。

我从心理学的角度，帮她科学地分析了她丈夫之所以把她当“出气桶”的缘故。我说：“如果你丈夫不把你当‘出气桶’，倒说明他把你当外人了。”我又说：“如果他把你当外人一样，在你面前也和外面一样理智占上风，而另外有人很关心他、理解他、体谅他受到的委屈，主动让他泄火并为他鸣不平，他肯定会觉得很亲切，把那个人当亲人，向那个人发泄心中的郁闷了。倘使果真这样，你会觉得你不理解他，难以和你交流，话也就越来越少，你们的感情就可能逐渐疏远，严重的话，发展下去也可能同床异梦，真的成了外人。你愿意吗？”

她震惊地睁大眼睛，连连摇头，问：“那现在……我已经出来了……该怎么办？”

“我给你开个处方，你不妨回去试试看。”我说，“你回去以后应该首先承认你自己错了，不该闹离婚，你还是爱他的，只不过是没有很好理解他的心态，以致让他在外面受了委屈，回到家里，又受委屈，雪上加霜，恐怕心都快冻成冰了……”

“谢谢你，卢老师。”她高兴地起身走了。

几天以后，我接到了她的电话，说是我开的处方很灵验，他们俩不但不再争吵，而且增进了理解，变得更知己、更贴心了。她说：“他在外面不管碰到什么事，回来都跟我说，我由他讲下去，认真听，然后发表我的看法，帮他分析、出主意、想办法，他可高兴了。”

其实，夫妻吵架并不一定是坏事，我认为是有弊也有利的。因为不管你愿意不愿意承认，夫妻吵架的历史几乎跟婚姻的历史一样久远。夫妻间的争吵是婚姻家庭生活中所无法回避的内容之一。当你敲门推开朋友的家门时，出来迎接你的是热情的男主人或满面笑容的女主人，可是你想不到就在你敲门之前，他们也许正在为怎么教育孩子而争得面红耳赤。

“相敬如宾”似乎是古人对美满婚姻最高的赞美，其实，夫妻之间始终像客人一样客客气气，不敢表露自己内心的真实情感，这实在是一件可悲可怕的事情。“相敬如宾”的夫妻，不一定幸福美满，有这么一句俗话：“表面上越平静的水越深。”表面上看来是平平静静“相敬如宾”的，实际上可能是虚伪的假象，夫妻双方很可能各自都为此而含着泪水，吞咽下许许多多苦涩，潜在的矛盾很深很深。所以说，我们不能以夫妻间是否吵过架来作为衡量一个家庭是否幸福美满的尺度。

在现代社会里，实际上“相敬如宾”早已不是现代人追求的家庭模式了，夫妻之间不仅要求荣辱与共、同甘共苦，而且渴望思想上的沟通和精神上、感情上的满足。

随着岁月的结束，很多夫妻越来越清醒地认识到婚姻、家庭不只是有美妙、浪漫的爱情，更多的是对生活所承担的责任和义务。在平常甚至琐碎的生活里，矛盾是难免的，有主观的因素也有客观的因素。

美国著名的社会学家罗伯特·博利德和唐纳德·沃尔夫在



对 700 多对夫妻进行调查中发现,吵架现在在夫妻之间很普遍,有些生活比较美满的夫妻也会一天小吵几次,拌嘴的情况更普遍了,婚后不吵架的只占很小的比例。同时,他们还发现,对婚后生活满意的夫妻中,有 92% 的夫妻之间吵过架,而绝大多数并未离家出走。相反,对婚后生活感到不满意的夫妻中,虽然有很多没有大吵过,其中却有 64% 的夫妻离异了,他们中间相当多的夫妻没吵过架,因为他们有了矛盾不愿意当面争吵,用沉默回避了矛盾,可是没解决的矛盾越来越深地潜伏到了心底,双方的心离得更远了。可见夫妻吵架不一定是坏事,从某种意义上讲,它能使夫妻及时排除心中的隔阂,保持融洽、和睦、心连心的关系。

但是,多吵架也会损害夫妻感情,尤其是伤害对方自尊心的谩骂、揭老底、当着外人吵、当着子女面吵,都很容易危及婚姻关系,应该避免。

---

## 秘诀之二：不断更新自我

去年,过春节的时候,我到一個老同学家里去拜年。没想到她正在整理衣物,她十岁的儿子在她身旁拉着她的衣角,哭着不放。我一去,孩子就跑过来拉着我的手说:“阿姨,你来劝劝我妈吧,她要走,要跟我爸离婚……”我一惊,怎么又是一对夫妻闹离婚?经过了解,才知道原来是这么回事:她下岗了,整天呆在家里心情很不好,可是她那位丈夫却被提升当上了公司的总经理,一年到头飞来飞去,不是飞深圳就是飞广州,再不就是福州、厦门,香港都去过了。每次回来都要给她讲讲南方的情况,给她带点东西,不是新潮时装就是新潮皮鞋,再不就是化妆品,让她好好打