经全国中小学教材审定委员会 2004 年初审通过

普通高中课程标准实验教科书 · 通用技术（选修 5）

家政与生活技术

河南省基础教育教学研究室
河南科学技术出版社 组编



河南科学技术出版社

· 郑州 ·

微信公众号：电子课本大全

总 主 编：傅水根
本册主编：李　柠
编写人员：李　柠　赵中胜　王清煜　闪荣生
责任编辑：司　芳
美术编辑：赵晓战　常红岩　张　威
责任校对：王晓红

普通高中课程标准实验教科书·通用技术(选修 5)

家政与生活技术

河南省基础教育教学研究室
河南科学技术出版社　组编

★

河南科学技术出版社出版发行
(郑州市郑东新区祥盛街 27 号)
邮政编码：450016　电话：(0371) 65737028
郑州九州印务有限公司印刷
全国新华书店经销

★

开本：890 mm × 1 240 mm　1/16　印张：9.25　字数：220 千字
2004 年 7 月第 1 版　2019 年 8 月第 24 次印刷
ISBN 978-7-5349-3126-0
定价：10.16 元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系调换
电话：(0371) 65788609　65721407

微信公众号：电子课本大全

致同学们

同学们，你们好！高中《通用技术》系列教材已经与大家见面了。它由《技术与设计 1》《技术与设计 2》《简易机器人制作》《家政与生活技术》《电子控制技术》《汽车驾驶与保养》《现代农业技术》《建筑及其设计》《服装及其设计》共 9 个模块组成。这套教材中的《技术与设计 1》和《技术与设计 2》两个模块为必修模块，后面的 7 个模块为选修模块。其中的必修模块是一定要选的，而选修模块同学们则可以根据各自的兴趣、需要和爱好来选择。例如，喜欢机器人，就可以选《简易机器人制作》；喜欢汽车，可以选择《汽车驾驶与保养》；有一些同学乐意为我国的农业现代化施展才华，则可以选《现代农业技术》；每个人都希望有个美满幸福的家庭，那大家就都来选修《家政与生活技术》吧！

可能同学们还不清楚，为什么在高中的课程设置中要开“通用技术”系列课程呢？原因很简单，就是为了使我们的国家能够尽快地强大起来，迅速赶上发达国家的科学技术水平，永远屹立于世界民族之林。

同学们已经知道，我国的“神舟”5 号航天飞船于 2003 年发射成功并胜利返航，首位航天员杨利伟已经成为民族英雄；而美国相继发射的“勇气号”和“机遇号”探测器，不但经历了浩瀚而漫长的太空之旅顺利抵达火星，而且开始了对火星的探索，并向地球发回了一系列清晰的图片。更让人羡慕的是，当“勇气号”出现技术故障暂时失去功能时，处在星际之遥的地球科学家经过精心设计和维修，竟然使它又站了起来，重新开始探索计划。科学技术的发展速度和水平真是前所未有，我们不能不惊叹人类的智慧与才华！事实上，除了空间技术外，同学们只要放开视野，环顾四周，从日常使用的电视机、电冰箱、微波炉、数码相机，到造型新颖的汽车、不断提速的火车、洲际旅行的喷气式飞机，一直到运算神速的计算机和“鼠标一点，全知天下”的互联网，就不难发现，我们身边到处都充满着设计与技术的应用。看到这些，同学们应该认真地思考一下，自己所肩负的责任是什么？

尽管新中国成立以后，特别是改革开放以来，科学技术发展的速度也很快，但总体来说，国家的经济实力，尤其是综合的科技竞争力与发达国家相比，仍然存在很大的差距。为了缩小这个差距，必须尽快建立起国家的创新体系，培养出一大批理论基础宽厚、工程实践能力强、综合素质高，并富于开拓创新能力的人才，同时也要培养出更大量的技能高超的技术工人。要实现这一目标，不仅我国的高等教育需要继续深化改革，面向广大中学生的基础教育改革更是刻不容缓。

微信公众号：电子课本大全

由于长期以来，我国的基础教育是以“应试教育”为主体的知识性教育，学生所具有的知识体系并不理想，而能力的培养又没有受到足够的重视，因此技术素养差、实践能力差、心理素质差，以及高分低能的现象并不鲜见。同学们从自己的所见、所闻和所做中，可能也会意识到这一点。

《通用技术》系列教材在高中的推广使用，一方面是为了改善同学们的知识结构，以适应知识经济和竞争性社会发展的需要；另一方面是希望通过紧密结合课程内容的系列活动，不断深化同学们的认知层次，增加参与机会，提高实践能力，领悟设计与技术活动的综合性，培养对科学与技术的兴趣，明察自己的优势与弱点，发展独立思维和创新思维能力，为日后进一步深造或就业创造条件。事实上，中国的今天和明天，不仅需要爱因斯坦和陈景润，也不仅需要爱迪生和倪志福，同样还需要千千万万各具特长、甚至身怀绝技的能工巧匠。总之，我们需要用全体公民的聪明才智来托起共和国的坚实大厦，来创造中华民族更加美好的明天。

那么，选修课“家政与生活技术”有什么特色？在学习的过程中，又能够带给同学们什么呢？

一看书名，有的同学可能要说，家里的事有什么好写的，不就是那些家庭琐事吗？

事实上，早在 19 世纪 60 年代，美国的大学就开始设置有关家政学的课程；与我国一衣带水的日本于 1962 年就在初中设立了必修课“技术·家政”；韩国也较早地开设了“家政”“技术家政”和“家事”等有关课程。联合国教科文组织和国际家政学协会联合发表的调查报告表明，被调查的 77 个国家都把家政课列为必修课。

家既是人类生命的发源地，又是人们遮风挡雨的居所；既是人类健康成长的摇篮，又是寄托精神和培养感情的地方。对于个人来说，家既是安全温暖的象征、铸就性格和陶冶情操的场所，也是每个青少年放飞理想和追求幸福的起跑线。因此，无论古今中外，还是年龄大小，每个人都希望有一个温馨幸福的家。作为社会的细胞，家庭的稳定和幸福，已经与国家建设、社会发展紧密相关。怎样才能建立一个美满幸福的家庭呢？同学们可以从本书中找到答案。

本书不仅注重关于国内外家政理念、家庭管理、家庭理财和家庭保健等方面的知识性描述，而且注重伦理道德的建立和人文精神的陶冶，以培养同学们健全的人格与品行。其中很多内容，如做一个负责任的家庭成员、正确处理邻里关系、合理布置居室环境、正确认识家庭消费、科学管理家庭收支，以及注重家庭营养与保健等，都具有很高的实际应用价值。

与必修课“技术与设计 1”和“技术与设计 2”相比，本书出自对家庭事务的总结归纳，对同学们来说，许多东西本来就耳濡目染，因此非常容易理解，也很容易投入。加之各种活动建议容易实施，因此同学们的学习可能会比较轻松。

微信公众号：电子课本大全

除了正文以外，本书还精心设计了几种风格不同的栏目。例如，每节都安排了“学习目标”“探究与交流”，与正文内容贴近的“阅读材料”，以及供同学们参与的“实践与体验”和“活动延伸”。其目的在于给大家留出足够的探索和思考空间，来拓展视野、深化认识、发散和启迪思维，并发展初步的鉴赏与评价能力。在附录中给出了“部分中英文词汇对照表”。虽然所选的词汇不多，但有利于同学们比较早地接触有关家政和生活技术方面的术语，也有利于为今后的自学或深造创造条件。

还要提到的一点是，尽管本教材的编者们付出了很大的努力，但囿于对基础教育改革理念的领悟水平、编写时间的短促，以及编者水平所限，这本书仍然会存在许多不足甚至错误之处，恳请同学们在学习的过程中积极思考，努力发现存在的问题，和任课老师一起，向我们提出宝贵的意见，以便使本书在今后的修订中日臻完善。

普通高中课程标准实验教科书《通用技术》总主编　傅水根

2004 年 4 月 10 日于北京

微信公众号：电子课本大全

微信公众号：电子课本大全

目　录

第一章　家政概述…… (1)
第一节　认识家政 …… (2)
一、家庭的含义及构成 …… (2)
二、家政的含义及内容 …… (3)
三、学习现代家政知识的意义 …… (4)
第二节　中国传统家政理念及其现实意义 …… (6)
一、中国传统家政理念 …… (6)
二、《颜氏家训》简介 …… (8)
第三节　国外家政理念及其意义 …… (10)
一、平等与独立——西方家庭文化的核心 …… (10)
二、西方礼仪——向我们走来的另一种文明 …… (12)
第四节　创建良好的家风 …… (13)
一、好的家风是一所学校 …… (14)
二、名人的家风 …… (15)
第五节　家世、家谱 …… (17)
一、家谱内容 …… (18)
二、家谱续修与保管 …… (19)
第六节　实践与体验：认识自己在家庭中的角色 …… (20)
一、现代家庭的特点 …… (20)
二、学习做一个负责任的家庭成员 …… (21)
第二章　家庭管理…… (24)
第一节　家庭管理概述 …… (25)
一、家庭管理的目的和意义 …… (25)
二、家庭管理的内容 …… (26)
三、家庭管理的原则和方法 …… (26)
第二节　合理开发利用家庭资源 …… (29)
一、家庭资源的作用 …… (30)
二、家庭资源的开发与利用 …… (30)
第三节　和谐家庭关系的建立 …… (33)
一、家庭关系的含义和种类 …… (33)

微信公众号：电子课本大全

二、和谐家庭关系的建立 …… (35)
第四节 良好邻里关系的建立 …… (37)
一、建立良好邻里关系的意义 …… (37)
二、建立良好邻里关系的原则 …… (37)
三、建立良好邻里关系的方法 …… (38)
第五节 家庭膳食与营养 …… (41)
一、常见的膳食结构类型 …… (41)
二、家庭四季饮食要求 …… (44)
第六节 居室布置与居室卫生 …… (47)
一、居室布置 …… (48)
二、居室卫生 …… (49)
第七节 家庭文化生活管理 …… (53)
一、家庭文化生活的含义 …… (53)
二、家庭文化生活的特点 …… (54)
三、家庭文化生活的形式 …… (55)
第八节 实践与体验：当 7 天管家 …… (57)
一、活动指导思想 …… (57)
二、活动目标 …… (57)
三、活动方式 …… (57)
四、活动步骤 …… (58)
五、活动评价 …… (59)
第三章 家庭理财 …… (60)
第一节 家庭理财概述 …… (61)
一、家庭理财的概念 …… (61)
二、家庭理财的过程、阶段与步骤 …… (62)
三、通过理财计划实现理财目标 …… (62)
第二节 家庭的收入与支出 …… (65)
一、分析家庭的收支情况 …… (66)
二、理好家财从记账开始 …… (66)
第三节 家庭消费 …… (70)
一、家庭消费模式 …… (71)
二、家庭消费结构 …… (71)
三、家庭消费原则 …… (72)

微信公众号：电子课本大全

四、家庭消费误区 …… (72)
第四节 家庭储蓄 …… (74)
一、家庭储蓄的方式 …… (74)
二、银行储蓄的种类与特点 …… (75)
三、如何办理挂失手续 …… (77)
第五节 家庭信贷 …… (79)
一、常见的家庭信用活动种类 …… (79)
二、家庭信贷应注意的问题 …… (81)
第六节 家庭保险 …… (83)
一、人身保险的特点和分类 …… (84)
二、财产保险的特点和分类 …… (85)
三、投保误区 …… (86)
第七节 家庭法律顾问 …… (87)
一、与家庭生活有关的重要法律 …… (88)
二、学会用法律手段保护家庭的合法权益 …… (90)
三、与家庭生活密切相关的法律问题 …… (91)
第八节 实践与体验：家庭投资 …… (92)
一、活动指导思想 …… (92)
二、活动目标 …… (92)
三、活动方式 …… (92)
四、活动步骤 …… (93)
五、活动评价 …… (94)
第四章 家庭保健…… (96)
第一节 家庭保健概述 …… (97)
一、现代人健康的新标准 …… (97)
二、中老年期的生理特点及保健 …… (99)
第二节 家庭常见身体不适及处理方法 …… (101)
一、头痛及其防治原则 …… (101)
二、发热及其处理方法 …… (102)
三、感冒及其防治方法 …… (103)
第三节 实践与体验：学习几种常用的护理技术 …… (105)
第四节 对心脏病发作、中风及呼吸困难的应急处理 …… (110)
一、心脏病发作的体征与应急处理 …… (110)

微信公众号：电子课本大全

二、中风的症状与应急处理 …… (111)
三、帮助哮喘者呼吸 …… (112)
第五节　高血压、糖尿病和骨质疏松症的防治 …… (115)
一、高血压病及其防治 …… (115)
二、糖尿病及其防治 …… (116)
三、骨质疏松症的防治 …… (117)
第六节　家庭环境的保持 …… (118)
一、家庭环境污染的特点 …… (119)
二、家庭环境污染对人体的危害 …… (119)
三、家庭环境污染的防治 …… (120)
第七节　家庭安全常识 …… (123)
一、家庭安全用火常识 …… (124)
二、家庭安全用电常识 …… (125)
三、预防食物中毒 …… (126)
第八节　旅行保健与防护知识 …… (129)
一、外出旅行中的不确定因素 …… (129)
二、意外情况的紧急处理方法 …… (130)
三、蚊虫叮咬的防治 …… (131)
附录　部分中英文词汇对照表…… (134)

微信公众号：电子课本大全



第一章
家政概述

人都生活在家庭之中，家是人最贴近的生活环境。它既是人类遮风挡雨的居所，又是人类生命的发源地；既是人成长的摇篮，又是人寄托精神和培养感情的地方。对于个人来说，家是安全温暖的象征，是铸就性格和陶冶情操的场所，也是青少年放飞理想和追求幸福的起跑线。因而，每一个人都希望自己能有一个温馨幸福的家。特别是在改革开放的今天，随着我国社会和经济形势的发展与家庭物质文化生活水平的不断提高，建立美满家庭已不仅仅是每个家庭成员的个人私事。作为社会的细胞，家庭的稳定与幸福，已经同国家建设、社会发展紧密相连。那么，怎样才能建立一个美满幸福的家庭呢？学习家政知识及生活技术，正是为了回答这个问题。

微信公众号：电子课本大全

第一节　认识家政

学习目标

1. 了解家庭的含义及职能。
2. 了解家政的含义及内容。
3. 学会使用各种信息手段收集有关家政的知识。

一、家庭的含义及构成

1. 家庭的含义

家庭是以婚姻、血缘或收养关系为基础的一种社会生活和人类自身再生产的社会组织形式。婚姻是产生家庭的前提，家庭是缔结婚姻的结果。婚姻双方构成最初的家庭关系，由此而产生出父母子女等家庭成员之间的关系（图 1.1）。



图 1.1　三代人的家庭

家庭的产生，家庭的结构、性质、形式以及和它相联系的道德观念，都受经济基础的制约。

不同的社会历史发展阶段有不同的家庭形式以及和它相联系的道德观念。在原始社会末期，私有制出现以后，形成了夫妻制的个体家庭，它建立在男性支配和奴役女性的基础之上。在中国封建社会，“父为子纲，夫为妻纲”是那个时代的家庭伦理观念。资产阶级的家庭关系虽然提倡“自由、平等、博爱”，却充斥着金钱的气味。只有在社会主义社会里，由于消灭了剥削制度，男女在经济上、政治上以及社会生活的各个方面处于完全平等的地位，才建立起男女平等、团结互助的真正的一夫一妻制家庭关系。

2. 家庭的构成

必须具备以下三个条件中的一个，才能构成家庭：

（1）要有正式的婚姻关系。古代是凭父母之命、媒妁之言，拜过天地而缔结婚姻；现代则是按婚姻法的规定，在政府有关机构办理正式登记手续而缔结婚姻。只有爱情而无正式婚姻手续的同居，不能称为家庭。

（2）要有血缘关系。血缘关系指父母与子女的血缘关系，包括非婚生子女与父母的血缘关系。丧偶或离婚后的单亲家庭仍属于家庭。

微信公众号：电子课本大全

（3）要有收养关系。没有血缘关系的两代人，通过合法手续形成收养关系，共同生活在一起，也构成家庭。



探究与交流

家庭的职能

家庭有以下几种职能，请同学们根据各自的理解填写自己对家庭职能的认识。

1. 生产职能 _____

_____

2. 抚育和赡养的职能 _____

_____

3. 消费职能 _____

_____

4. 教育职能 _____

_____

5. 娱乐休息职能 _____

_____

二、家政的含义及内容

什么是家政？简单地说，家政就是有关家庭的各种事务。一提起家政，人们往往首先想到的是洗衣、做饭、打扫卫生之类的事情（图 1.2），但这只是对家政的一种很片面的认识。事实上，家政是指以提高生活质量为目的，综合运用各方面的知识，对家庭生活进行科学化的设计与管理。它既是一种理念，又是一种设计，更是一个过程。从现代家政学的角度去理解，家政主要包括四层意思：



图 1.2　家庭的事务

（1）家政是指对家庭事务的管理，即家庭成员对家庭经济、饮食、环境、文化生活、安全、家务的规划和决策、协调和控制、参与和监督。

微信公众号：电子课本大全

（2）家政是指家庭中的“公事”“要事”。家政是指家庭这个小群体中，与全体或部分家庭成员生活有关的事情，既带有一种“公事”的意味，还含有“要事”的意思。如父母的婚姻关系状况、子女升学和就业等，都是与所有家庭成员有关的事情。

（3）家政是指家庭生活中办事的规则或行为准则。家庭生活需要一些关于行为和关系的规定。这些规定有的写成条文，如婚姻法、继承法、妇女权益保障法等有关家庭的国家法规，又如家庭内部分家析产、子女赡养父母的文字协议；有的经过协商形成口头协定；有的在长期共同生活中形成不成文的习惯规则，如有的家庭习惯于丈夫做饭洗碗，有的家庭则习惯于妻子做饭洗碗。这些规定有综合的，也有单项的，如对学习和娱乐，常常需要做特别的规定。

（4）家政是指家庭生活中实用的知识、技能和技巧。如家庭膳食的基本知识与技术、家庭理财的知识、家庭保健常识、婴幼儿哺育的知识与技能、居室布置与美化的技术，等等。

了解与家有关词语的词义

实践与体验



你了解下列与“家”有关词语的词义吗？可以借助工具书，查一查、学一学，理解它们的含义。

家政	家风	家私	家园
家底	家具	家计	家世
家宴	家财	家务	家常
家景	家当	家业	家学

继续检索更多与“家”有关的“词”，理解它们的含义，并将它们填写在下面。

三、学习现代家政知识的意义

（1）学习现代家政知识，有利于建立良好的家庭人际关系和道德秩序，保证家庭的稳定、和睦和幸福。由于不同家庭的结构不同，生活方式不同，家庭成员的价值观和生活态度不同，会使家庭内外的矛盾千差万别。学习家庭伦理道德和礼仪方面的知识，有助于调解家庭生活的矛盾，创造一个祥和、安定的生活环境。

（2）学习现代家政知识，科学理财，量入为出，提倡节俭，有利于家庭经济生活的有效运转，形成家庭经济生活的良性循环，确保家庭各项生活目标的实现和整体生活质量的稳定与提高。

（3）学习现代家政知识，可以更好地安排业余生活和文化娱乐活动，增加家庭成员的生活情趣，在“玩”中求得身心的放松，以达到生命的健康和体能的恢复，从而营造一个温馨的家庭生活氛围（图 1.3）。

微信公众号：电子课本大全

（4）学习现代家政知识，有利于形成科学而健康的生活理念，理解和把握自己在目前和未来家庭中的角色，学会家庭管理的基本方法，养成科学的生活态度，提高个人适应社会、建构和改善生活的能力。

由此可见，学习现代家政知识，无论是对个人和家庭，还是对整个社会进步和精神文明建设，都有积极的推动作用。



图 1.3　丰富的业余生活



阅读材料

现代家庭文化的集中体现——家政学

家政和家政学是两个不同的概念。家政学是研究家政的，它的研究范围比家政更宽，从个人、家庭到社会，从家庭的物质生活到家庭的精神生活，以及社会关系的规范、实施和管理工作，都属于家政学的研究领域。从历史发展上看，自从有了家庭就有了家政，而家政学的产生则是 100 多年前的事情，它是现代家庭文化最集中的体现。

早在 19 世纪 60 年代，美国大学就开始设置家政学课程。1899 年 9 月，第一次家政学学术会议在纽约的柏拉塞湖俱乐部召开，11 位对家政有浓厚兴趣并有志于家政事业的人士共同研讨了有关家政的诸多问题。在这次会议上，“家政学”被正式定为家庭科学管理及有关主题研究的专有名词。这以后一连十年，他们每年集会一次，会议的共同主题是“促进健康、道德、进步的家庭生活是国家繁荣的基础”。

1909 年美国家政学会成立。该学会的准则是通过各项合作计划、举办短期培训班、创办杂志等手段，积极推进家政研究工作。学会创办的《家政学研究》杂志至今仍是家政实践和理论研究者的必备刊物。1917 年美国国会更是通过法律拨款支持这门学科的建设。正是由于美国家政学先驱者的大力倡导和各种学术团体的推动，美国的家政教育在实践和理论上都处于国际领先地位。

今天，家政课在世界各国都得到了不同程度的发展。据联合国教科文组织和国际家政学协会联合发表的调查报告表明，被调查的 77 个国家都把家政课列为必修课，如日本于 1962 年开始实施初中必修课“技术·家政”，韩国设有“家政”、“技术家政”和“家事”等课程，希腊、冰岛、丹麦及一些发展中国家，如坦桑尼亚、斯里兰卡、智利、印度等国也都在中学设立了相应的家政教育课程，具体授课内容包括食品与营养、纺织品与服装设计、住宅设计与室内装饰、儿童养护与发展、家庭经济与管理、人际关系与社会礼仪等，以加强教育与社会、教育与生活的联系。

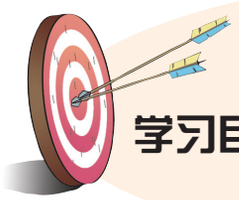


活动延伸

家政是一门密切联系实际的科学。学习现代家政知识，应紧密结合家庭生活和社会发展的实际，充分利用已有的生活经验，大胆探索，大胆实践，将所学知识运用到实际生活中去。请结合各自的实际情况，利用各种信息手段收集有关家政方面的知识，并为自己设计制订一个学好家政课的行动计划。

微信公众号：电子课本大全

第二节　中国传统家政理念及其现实意义



学习目标

1. 了解中国传统家政理念。
2. 初步了解《颜氏家训》。
3. 学会分析中国传统家政理念的现实意义。

学习古训

实践与体验



学习古训，将其译成白话文并写出自己的心得体会。

古训

一年之计在于春。一日之计在于晨。
一家之计在于和。一生之计在于勤。

译文

心得体会

一、中国传统家政理念

1. 德教为本

德教为本，是指家庭教育要以道德教育为根本，为基础。家庭教育的内容可以是诸多方面的，如德、智、体、美、劳等。在这多方面的教育中，道德教育为首要的根本的教育。家庭教育首先是教育自己的子女如何做人，也就是如何为人处事、待人接物，成为社会中的一员，成为有道德、有思想的人。其最高的目的，在儒家看来，则是为了成贤成圣，在此基础上进一步实现其齐家、治国、平天下的政治理想。孔子则是儒家的代表人物（图 1.4）。德教为本应当说是家庭教育的

微信公众号：电子课本大全

一个普遍的原则，古今皆然。但是德教的具体内容会随着时代的变化而有所不同。我们今天的家庭教育，要以社会主义的道德教育即社会主义核心价值观教育为本，以培养社会主义的新人为目的。


图 1.4　孔子

2. 勤俭持家

勤俭持家是中华民族的优良传统，它反映了古代中国人自强不息、厚德载物的美德。这种美德集中地体现在广大劳动人民身上。但在古代社会，广大劳动人民的美德很难被史籍记载。然而，它作为民族的美德，也为许多上层人士所崇尚、践履。勤俭持家的良好品质大致可以归结为三个方面：一是贵而持俭。即身居高位而安于清贫的家庭生活，以俭养廉。二是富而居俭。通过自己的勤劳节俭发家致富，力戒子弟骄奢淫逸，以成俭德家风。三是俭己施人。勤俭是一种美德，但它本身并非目的，如果斤斤计较于财富的积聚，则只是一个吝啬的守财奴。社会发展到今天，物质财富的增长已经达到古人不可想象的程度，人们的消费观念也发生了巨大的变化；但是，世界上的资源是有限的，奢侈和浪费是对子孙后代不负责任的行为，勤劳节俭仍然是当今特别是家庭生活中应当保持和发扬的一种美德。

3. 贵以身教

身教重于言传，学校教育是这样，家庭教育也是这样。这是从事教育的一个普遍的法则。以身作则，这是对家庭教育者的要求。

父母是子女的第一老师，古今皆然。现代教育实践表明，一个人在其一生中，受父母的影响往往是最大、最持久的，父母的一言一行皆在潜移默化中影响着子女的成长。这种影响包括子女的品行、性格、习气、兴趣乃至待人处事的态度与方法等，因此在子女身上总保留有父母的影子。由此可见，父母应以其言行风范，为子女做出榜样，使其乐于接受教育。如果父母言行不一，表里相违，对子女的教育就不可能收到好的效果。

4. 尊老敬贤

中国社会自原始社会以至封建社会，人际的伦理关系都是以氏族、家庭的血缘关系为纽带的。故在家庭之内尊老，在社会上尊长，就成为一种历史的必然。中国古代社会推崇礼治和仁政，故敬贤也成为一种社会的要求。年以齿尊，贤以德叙。家有老，世有贤，在古人眼中乃是国之祥瑞。古人的这种尊老敬贤传统，对于形成温情脉脉的人际关系氛围和有序和谐的伦理关系，有着重要的作用（图1.5）。


图 1.5　尊老敬贤

古代的尊老敬贤之礼，都有名目，在举手投足、言谈揖让上有一系列的规定。这些规定，是适合于当时那个时代的，对于今天来说，有些规定则显得迂腐不堪。我们继承传统的尊老敬贤之礼，不是要恢复古人尊老敬贤的繁文缛节，更不是要效仿其跪拜周旋，而是要继承传统礼仪中尊老敬贤的内在精神和有益的礼仪规定。传统的尊老敬贤之礼是把尊老与孝亲、敬贤与尚德紧密地联系在一起的。对于老者、长者，必养、必敬、必让；对于贤者，必重、必尊、必举、必任。传统尊老敬贤之礼，把能否尊老敬贤看成是一个人是否有仁德、是否有修养的标志。它提倡尊老敬贤的目的，在于安天下之父母，尊天下之贤德，形成厚重亲和的社会氛围和有序的社会伦理关系。

微信公众号：电子课本大全



探究与交流

中国传统的家政理念

中国传统家政文化博大精深，内容丰富。除上述几个方面以外，你还能举出哪些内容？它们都有些什么现实意义？请写下来，并与同学们交流。

1. _____

_____

2. _____

_____



图 1.6　孟母三迁

3. 图 1.6 画的是孟母三迁、择邻而居的故事。你能复述故事的大意吗？它在今天有什么现实意义？

二、《颜氏家训》简介

《颜氏家训》是我国南北朝时北齐文学家颜之推的传世代表作。颜之推（531—约590以后），字介，祖籍琅玡临沂（今属山东省），东晋以后，世居建康（今江苏南京）。《颜氏家训》成书于公元6世纪末。全书共20篇，分别为序致、教子、兄弟、后娶、治家、风操、慕贤、勉学、文章、名实、涉务、省事、止足、诫兵、养生、归心、书证、音辞、杂艺、终制。自成书以来，在我国漫长的封建社会里，一直被作为家教范本，广为流传。究其缘由，主要是书中内容基本适应了封建社会中儒士们教育子孙立身、处世的需要，提出了一些切实可行的教育方法和主张，以及培养人才力主“治国有方、营家有道”之实用型新观念等，继承和发展了儒家以“明人伦”为宗旨的“诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下”的传统教育思想。《颜氏家训》文章内容真实，文笔平易近人，具有一种独特的质朴风格，对后世的影响颇为深远。

其中第五篇“治家”是全书最重要的篇章，作者论述了一系列的治家之道。作者认为治家要从教化入手，讲求“自上而行于下”，即所谓“上行下效”。就上下辈而言，指长辈对晚辈的示范作用；就同辈而言，指兄长对弟弟和丈夫对妻子的影响。与此同时，作者认为治家也同治国一样，对家庭内部要有一种宽严相济的管理办法，既不能取消对犯有过失者的体罚，也要防止体罚失当。

作者十分重视家业的管理和生计问题。认为衣食美味和房屋用具等，都得靠耕种养殖来获取。因此，治家必须关注春播秋收等农事，要谋划好一切生计问题。与此同时，还要注意反对奢侈，提倡节俭，尽量做到“施而不奢，俭而不吝”。



图 1.7 《颜氏家训》插图

作者列举正反两方面的事例，赞扬周济穷困者的美德，揭露贪婪无度人的吝啬，形成鲜明对照，既引人深思，又表现了作者的爱憎情感。

《颜氏家训》虽有许多可取之处，但它毕竟是封建时代的产物，其封建的糟粕不容忽视。书中对封建纲常伦理道德的宣扬，对明哲保身的说教，以及对佛教因果报应的宣传，都是不可取的，希望今天的读者能加以鉴别。

微信公众号：电子课本大全



阅读材料

中国传统家庭的特征

中国是历史悠久的文明古国，也是人类历史上封建社会时间最长、封建制度最为完备的国家之一。几千年来的传承，形成了独特的家庭特点。

1. 结构特点

家庭结构是指组成家庭的角色、人口和代际层次。中国传统家庭结构特点是聚族而居的大家庭制，即两代以上有亲缘关系的人同住在一起，组成家庭。

2. 制度特点

中国传统家庭的制度特点是家长制。家长制是家长把持统治权力的家庭制度，它起源于原始社会末期父系氏族家庭。所谓家长制，就是指在家庭中，家长握有经济大权，居于支配地位，统掌家庭内的一切权力，如家庭的财产所有权、对子女的人身统治权、主婚权等。

3. 文化特点

中国传统家庭的文化特点，集中表现为家庭观念的理论基础是封建的伦理哲学思想，其核心是以孔孟为代表的儒家思想。

必须指出的是，以家长制为特征的中国传统家庭，早在中国奴隶社会就已形成，在封建社会又进一步发展。在中国两千多年的封建社会中，它与封建的宗法制度融为一体，用封建的法律、礼教、伦理道德和习俗来束缚家庭成员。家长制是为巩固封建统治服务的。在社会主义社会的今天，家长制的经济基础已被摧毁，但家长制的思想影响和家长制的作用仍然存在，它与社会主义民主制度相背离，不利于社会主义精神文明的建设。

随着时代的发展和社会的进步，现代社会的家庭已与中国传统的家庭有了很大的不同，家政的内容、家教的方式也有了很大的变化。但吸取中国传统家政理念的有益内容，剔除其中以“三纲五常”等封建礼教及宗法观念为核心的精神鸦片，对于我们今天建设社会主义精神文明、营造幸福美满家庭，仍有很积极的现实意义。



活动延伸

《朱子治家格言》亦称《朱子家训》《朱柏庐治家格言》，简称《治家格言》。《朱子家训》以“修身”“齐家”为宗旨，集儒家做人处世方法之大成，思想植根深厚，含义博大精深。全文如下：

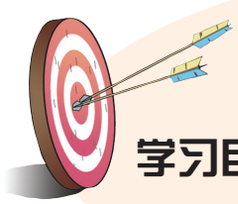
黎明即起，洒扫庭除，要内外整洁。既昏便息，关锁门户，必亲自检点。一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。宜未雨而绸缪，毋临渴而掘井。自奉必须俭约，宴客切勿留连。器具质而洁，瓦缶胜金玉；饮食约而精，园蔬愈珍馐。勿营华屋，勿谋良田。三姑六婆，实淫盗之媒；婢美妾娇，非闺房之福。童仆勿用俊美，妻妾切忌艳妆。宗祖虽远，祭祀不可不诚；子孙虽愚，经书不可不读。居身务期质朴，教子要有义方。勿贪意外之财，勿饮过量之酒。与肩挑贸易，勿占便宜。见穷苦亲邻，须加温恤。刻薄成家，理无久享；伦常乖舛，立见消亡。兄弟叔侄，须分多润寡；长幼内外，宜法肃辞严。听妇言，乖骨肉，岂是丈夫？重资财，薄父母，不成人子。嫁女择佳婿，勿索重聘；娶媳求淑女，勿计厚奁。见富贵而生谄容者，最可耻；遇贫穷而作骄态者，贱莫甚。居家戒争讼，讼而终凶；处世戒多言，言多必失。勿恃势力而凌逼孤寡，勿贪口腹而恣杀牲禽。乖僻自是，悔误必多；颓惰自甘，家道难成。狎昵恶少，久必受其累；屈志老成，急则可相依。轻听发言，安知非

微信公众号：电子课本大全

人之谮诉，当忍耐三思；因事相争，焉知非我之不是，须平心暗想。施惠勿念，受恩莫忘。凡事当留余地，得意不宜再往。人有喜庆，不可生妒嫉心；人有祸患，不可生喜幸心。善欲人见，不是真善；恶恐人知，便是大恶。见色而起淫心，报在妻女；匿怨而用暗箭，祸延子孙。家门和顺，虽饘飧不继，亦有余欢；国课早完，即囊橐无余，自得至乐。读书志在圣贤，非图科第；为官心存君国，岂计身家。守分安命，顺时听天；为人若此，庶乎近焉。

请同学们以现代人的眼光剖析《朱子治家格言》的家政理念、现实意义和历史局限性，并写出心得体会。

第三节　国外家政理念及其意义



学习目标

1. 了解国外一些家政理念。
2. 学会分析国外家政理念的积极意义。
3. 结合自身实际，学习并实践有益的国外家政理念。

由于思维方式和文化传统的差异，不同国家、不同地区、不同民族的家庭观和家政理念表现出很大的不同。随着全球化进程的加快，东西方的文化交流使不同的家庭理念发生碰撞和融合。了解中外家庭文化的差异，有选择地吸收和借鉴国外科学、先进的家政理念，对于营造幸福家庭、创建小康社会十分有益。

一、平等与独立——西方家庭文化的核心

平等作为一种观念，是历史的产物。西方世界的平等观，是近代资产阶级反对封建专制和等级特权斗争的产物。这种平等观要求消灭封建特权，要求商品等价交换。它同资产阶级的自由观一样，都是资本主义商品生产关系在思想上的反映。这种观念反映在家庭上，就是每一个家庭成员都应该拥有与其他成员一样的利益和权力。如果说，中国人的家庭观注重的是不同辈分的等级

微信公众号：电子课本大全

关系、强调一家人相互依靠、孝顺与服从以及子孙满堂的天伦之乐的话，那么，西方人的家庭观更突出的是平等观念、独立发展和权利意识，以及在个人独立基础上建立的家庭幸福。其中最为突出的是家庭成员之间的独立平等。

在家庭生活中，西方家庭崇尚独立性和一切靠自己的原则，权利意识和平等意识极强。家庭中的每个成员，包括未成年子女，在自己的事情上都享有不可侵犯的个人权利，其他成员无权干涉。如谈恋爱、结婚、生育、求职、选择安家地点等问题，个人说了算，别人无权代做决定。父母不干涉儿女，兄弟姐妹之间更是互不干涉，夫妻也相对独立。家庭对孩子的启蒙、学校的正规教育、社会价值观、媒体导向及政府的政策，都鼓励这种独立精神。孩子从懂事开始，父母就用各种方法鼓励他们独立，如做些有报酬的家务劳动，送孩子去野营训练等。进学校之后便在校园或社会上打工。成年后一般马上和父母分居，从家庭中独立出来，自己应付社会上的各种问题。父母和子女对此都习以为常。在西方家庭中，传宗接代、光宗耀祖、养老送终、多子多福、子孙满堂等观念十分淡薄，甚至没有。他们更推崇的是个人的奋斗、个人的权利和个人的独立，以及建立在此基础上的家庭欢乐。



探究与交流

重视劳动——培养生活中的强者

劳动是幸福之本，好逸恶劳是万恶之源。让子女从小热爱劳动，有助于培养他们尊重劳动成果、尊重他人的品质。劳动能使人获得知识，使人懂得责任、认识世界。人的许多优良品质都是在劳动中养成的，劳动能使人变得优秀。因此，世界各国的家庭都十分重视对子女的劳动教育。他们把从小培养子女的劳动观念和习惯，使他们尽早具备完善的自立能力，看作是自己对社会所负的一种特殊责任。西方家庭也是如此。



图 1.8　田间学校

世界上的发达国家十分重视青少年劳动素质的培养锻炼，日本规定小学生每天参加劳动24分钟，英国为36分钟，美国为72分钟，德国更是从法律上规定了6～18岁青少年应承担的家务劳动。

在日本，孩子从幼儿园开始就需接受生活自理能力教育。家庭和学校特别重视孩子的吃苦精神的培养，定期举办“田间学校”（图 1.8）和“孤岛学校”，让孩子从小经风雨、见世面，培养他们的吃苦耐劳精神和克服困难的毅力，培养孩子的生存能力和环境意识。韩国家庭也非常重视对子女生存意识的培养。在美国及绝大多数西方国家，父母溺爱孩子的事十分少见，他们尽量让孩子自由发展，干自己喜欢干的事，从小培养孩子的生活自主能力。如让他们在课余时间去为人打工，干些洗车、看孩子、送报等活儿，有意识地让他们多接触实实在在的生活，自觉磨炼自己，使自己成为生活中的强者。同样，西方家庭也十分重视对子女进行爱清洁、讲卫生文明习惯的培养，认为这也是自理能力不可缺少的内容。一个人迟早总是要独自面对生活的。学会生存技能，让子女尽早养成劳动的习惯，今天已成为西方社会众多家长家庭教育的最重要的目标（图 1.9）。在我国，不仅家庭重视对子女劳动习惯的培养，在学前教育、九年义务教育阶段还开设有劳动（或劳动技术）课程，培养学生的劳动习惯和劳动能力。

微信公众号：电子课本大全



新视窗 · 背景外延

学会生存

1996 年，联合国教科文组织在《学习——财富蕴藏其中》的报告中提出了 21 世纪教育的四大支柱：学会认知、学会做事、学会共同生活、学会生存。其核心是学会生存。它进一步指明了新世纪教育的方向。西方教育专家从家庭教育的角度出发，为青少年生存教育列出了下面的训练内容：

①体能技巧训练。

②伦理道德教育。

③自我保健。

④了解家庭和社区环境。

⑤认识和使用简单工具，帮助做家务。

⑥学会收藏。

⑦重视环境保护。

⑧学会做几样普通饭菜。

⑨注意安全和自我保护。

⑩学会与家人及邻里和睦相处。



图 1.9　从事力所能及的劳动

请同学们结合自身的情况，想一想，填一填：

1. 从事过哪些家务劳动_____

2. 每天参加劳动的时间_____

3. 参加劳动后的体会_____

二、西方礼仪——向我们走来的另一种文明

“播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”西方哲人的这段话深刻地揭示了礼仪教育与培养性格的关系。由于东西方文明的差异，一种有别于我国传统礼仪的文化模式——西方礼仪，正随着全球化的脚步，走进我们的生活。

1. 成人仪式

西方许多国家都举行成人仪式。如德国，14 周岁被定为人生历程的一个重要阶段，它标志着从少年到青年的一个转折。每年的四五月份，年满 14 岁的少男少女们都要参加“成人仪式”。他们穿戴整齐，由家长、亲友陪同，集合于当地的“文化之家”。先由当地政府负责人或知名人士向这些少男少女讲解他们成人后的责任、义务，以及应当享有的权利，教育他们如何遵守社会公德，热爱国家等。接着，家长、亲友们及低年级学生走上前来向他们表示祝贺，并赠送礼物鲜花等。之后聚餐并庆贺。

2. 公共场所礼仪

在公共场所，西方人遵从两个基本原则：一是女士优先的原则，二是公共场所里保持安静的原则。违背这些原则，就会被认为是不文明或没有教养的表现。

微信公众号：电子课本大全

女士优先

实践与体验



“lady first”——女士优先，是国际社会的重要礼节之一，它体现了社会的文明与进步(图1.10)。特别是对于我国这个“大男子主义”和封建伦理道德观念的影响还很深的国度，尊重女士、爱护女士更有其特殊的意义。它不仅是男士们展示风度和修养的标志，而且是民族文化素养提高的反映，是我国社会主义精神文明建设中不可缺少的内容。请与其他同学合作，设计在不同情景下（如乘交通工具、参加集会、握手、打招呼、相遇等）如何体现这一原则，并与同学们一起进行演示。



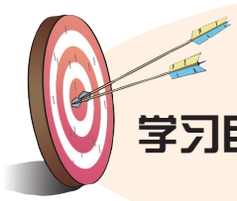
图1.10　女士优先



活动延伸

生活中有哪些西方文明习惯值得我们借鉴？

第四节　创建良好的家风



学习目标

1. 了解良好家风的内涵。
2. 了解家庭生活风格的作用。
3. 了解家风的形成。

课前准备

利用各种信息手段，收集革命领袖良好家风的事例。

微信公众号：电子课本大全

有人说，孩子是种子，家庭是土壤，而良好的家风则对孩子的成长具有决定性的影响。那么，什么是家风呢？通俗地讲，家风就是一个家庭的生活风格。家风也叫门风，是指一个家庭或家族在世代繁衍过程中逐步形成的较为稳定的生活作风、传统习惯、道德规范和处世之道的总和，它集中表现在一个家庭的教育方式、交流方式、角色分配和礼仪与礼俗等方面。



探究与交流

良好的家风标准

良好的家风应当包括以下几个方面，请同学们结合自己的理解充实以下几个方面的具体内容。

1. 所有家庭成员积极向上_____

_____

2. 家庭内部和睦团结_____

_____

3. 民主活泼_____

_____

4. 热爱学习_____

_____

5. 勤劳节俭_____

_____



图 1.11　良好家风

一、好的家风是一所学校

一个家庭的生活风格——家风，是一代甚至几代人形成的，反过来它又熏陶、影响着几代人的成长。

良好的家风对青少年的影响是不可低估的。好的家风是一所学校。北宋抗金名将岳飞成为名垂千古的民族英雄，这与其家风家教是分不开的。岳母刺字的故事（图 1.12）家喻户晓。“精忠报国”四个字成为岳飞一生的座右铭，也成就了他一世的英名（图 1.13）。

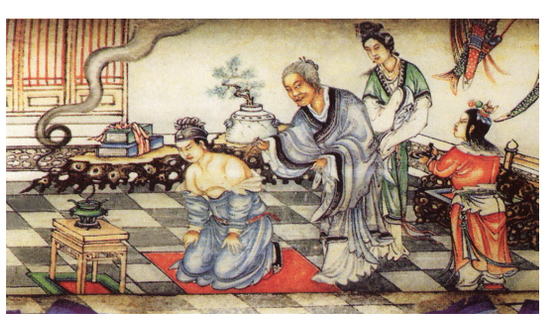


图 1.12　岳母刺字

人，都是由家庭走上社会舞台的。我们需要家庭，因为它为社会的形成和发展奠定基础，为民族的生息繁衍、国家的后继有人养育代代新人。社会栋梁起于家庭苗圃之中，而家风则是家庭苗圃的阳光雨露。一个人的知识、思想、习惯、品德、兴趣、爱好和特殊才能的形成和发展，同他所处的家庭生活环境关系极大。家庭生活井井有条，孩子在这样的家庭里也会形成良好的生活习惯；家长待人热情诚恳，孩子对朋友也会以诚相待；家长爱学习，孩子对学习也会有兴趣。“体育世家”的孩子喜欢体育，“文艺世家”的孩子爱好文艺，知识分子家庭的孩子爱读书，工农子弟爱劳动……这些日常生活中司空见惯的现象，并不是父母的遗传，主要是家庭环境的影响。



图 1.13　抗金英雄岳飞

微信公众号：电子课本大全

好的家风，对下一代思想品德修养和良好性格的形成，发挥着不可替代的潜移默化的作用，对子女的兴趣和爱好，也有很好的引导作用。不难设想，一个家庭成员性格都活泼、开朗、大方，邻里关系融洽，尊老爱幼，学习成风，这样家庭中的孩子，很可能是品学兼优的好学生。相反，不良的家风，也会对后代产生不良的影响。在美国的历史上，曾记载有这样一个酒鬼、赌徒，名叫马克斯·朱克，在其八代子孙中，300 多人成为乞丐和流浪者，7 人因杀人被判死刑，63 人被判徒刑，400 多人因狂饮死亡或残废。由此可见家风对后代影响之大。

二、名人的家风

（1）廉洁。“官贵廉”，唐代宰相卢怀慎以廉洁著称。《旧唐书》上说：怀慎清俭，不营产业；器用服饰，无金玉绮文之丽；所得俸禄，皆随时分散，而家无余蓄，妻子匮乏。他不仅自己不贪污、不受贿、不收礼，而且把廉洁当作自家的家风。其子自幼受此良好家风的熏陶，曾任尚书右丞、御史中丞等要职，也始终廉洁奉公。

（2）节俭。“家贵俭”，春秋战国时的齐相晏婴，官高位显，却十分节俭。“乘敝车驽把”“布衣栈车而朝”，在他的带动下，家人很少吃肉，妻妾不穿绫罗。在临终时，他还不忘告诫妻子：我死之后，不管世道如何变化，一定要保持我们的家风。

（3）勤学。“学贵恒”，北宋文坛领袖欧阳修，四岁丧父，家境贫寒，其母曾用荻秆画地教他识字。由于他勤奋好学，后来文名冠天下。欧阳修的两个儿子继承了其父勤学之风，饱读诗书，皆有才名。

创建良好的家风

实践与体验



1. 根据同学们课前准备的材料，分组交流学习革命领袖良好家风的事例。

2. 良好家风的形成，既取决于家长的思想和生活作风，取决于各种传统习惯，也取决于家庭成员自身的各种修养。请根据以下提示，分组讨论充实创建良好家风的具体内容：

（1）制定必要的家规并持之以恒地实行。

（2）家长必须要靠自身的良好行为言传身教。

（3）去除家长制作风，家庭成员之间要建立和谐的关系。

微信公众号：电子课本大全

（4）净化家庭环境。

家风，是每一个家庭成员言行的标尺，是一个家庭好坏的标志。《公民道德建设实施纲要》要求每个家庭成员之间，要以良好的言行举止相互影响，共同提高，形成良好的家风。作为新时代的家庭，作为新世纪的一员，我们应该比古人站得更高，看得更远，想得更实，做得更好。让爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献的家风像温暖的春风，吹遍神州大地，吹进亿万家庭。



阅读材料

一个获得四枚诺贝尔奖章家庭的家风

居里夫人（图 1.14）是一位伟大的科学家，她在仅相隔 8 年（1903、1911）的时间里，两度获得不同学科的最高科学桂冠——诺贝尔物理学奖和诺贝尔化学奖，这个纪录至今未有人打破。居里夫人的伟大，不仅因为她在科学上的贡献，还在于她那惠及世界父母的高超的家庭教育艺术。她的长女伊雷娜·居里是核物理学家，与其丈夫约里奥一起以优异的科学研究成果，获得 1935 年的诺贝尔化学奖。次女艾芙·居里是音乐家、作家，其丈夫又以联合国儿童基金会总干事的身份，获得 1965 年诺贝尔和平奖，这也是居里夫人一家获得的第四枚诺贝尔奖章，创造了诺贝尔奖历史上的又一个奇迹。



图 1.14　居里夫人

有一次，居里夫人的朋友到她家做客，忽然看见居里夫人的小女儿拿着一枚英国皇家学会的金质奖章在玩耍。朋友惊讶地问道：“夫人，得到一枚英国皇家学会的奖章，是一项极高的荣誉，您怎么可以给孩子随便玩呢？”居里夫人笑着说：“我是想让孩子从小知道，荣誉就像玩具一样，只能玩玩而已，绝不能永远守着它，否则将一事无成。”

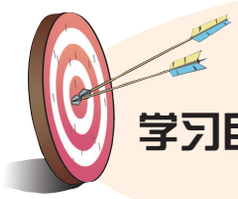


活动延伸

联系自己的家庭，分析一下都有哪些生活风格？给自己的家庭做一个规划，与家长一起创建自己家庭的良好家风。

微信公众号：电子课本大全

第五节　家世、家谱



学习目标

1. 了解家世、家谱的概念。
2. 认识家世的发展脉络。
3. 了解和认识自己家庭世世代代相传的学问和传家宝。



小资料

家世与家谱

家世是指家庭的世系、门第。家谱是以记载家族世系和重要人物为中心的历史图籍。

家谱是一个家庭的生命史。它不仅记录着家庭的来源、迁徙的轨迹，还包罗了这个家庭的生息、繁衍、婚姻、文化、家约等历史文化的全过程。家谱的编纂以家世为脉络。

家谱名称繁多，大致有宗谱、世谱、族谱、家谱、会通谱、统宗谱、支谱、房谱等称法。在世界上，很多国家也有编制家谱的习俗，但他们大都只有几百年的历史。而家谱在中国延续了 3 000 多年，已成为我国的三大文献（国史、地志、族谱）之一。仅上海图书馆收藏的家谱就有 12 000 多部（9 万余册），是目前世界上收藏民间家谱原件最多的图书馆。20 世纪 50 年代，上海图书馆顾廷龙馆长率领一批年轻人跑遍了全国的纸浆厂，从化浆池前抢下了 6 000 多种家谱收藏。

家谱是族人血缘关系的记录，是社会文明进步的轨迹，是以特殊形式记载的关于家庭起源、家族形成、民族融合及其繁衍生存、迁徙分布、发展兴衰的重要史籍，凝结着华夏文明的形成、发展、传播及各民族、各地区之间经济、文化交流的各种内容，蕴藏着丰富的文化遗产。家谱记载的内容又可反映当时的一些重要事件及经历，往往可补充史料的不足，属珍贵的人文资料。它对研究我国的人文发展及其构成，有着不可多得的史料价值。

今天，炎黄子孙遍布世界 160 多个国家和地区，海外华人超过 6 000 万。每年大批华人不辞艰辛，来到中国祭拜祖先。中国人的这种寻根问祖情结，不能不说与延续数千年的家谱有关。家谱维系的不仅是一个家族，更是一个民族。



图 1.15　叒厉

微信公众号：电子课本大全

学修家谱

实践与体验



1. 请同学们根据自己家庭的情况填写以下内容，不清楚的地方课后可以请教父母，并把缺项补齐（图 1.16）。

2. 请填写父母、叔伯、姑婶及堂兄弟姐妹的具体情况（姓名、年龄、单位、职业）。

父亲＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

母亲＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

伯（叔）父＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

伯（婶）母＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

姑母＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

姑夫＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

堂兄（弟）＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

堂姐（妹）＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

通过以上填写，你对自己的家庭是否有了更为深入的了解？

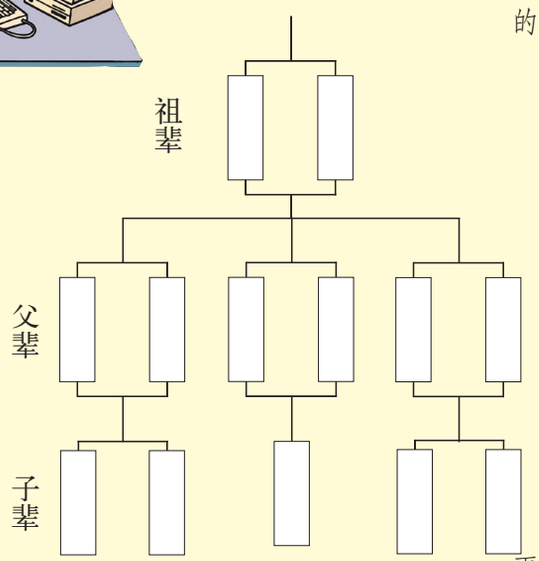


图 1.16　续填家谱

一、家谱内容

家谱是一种簿籍性质的图籍，它的基本内容是由以下几个部分组成：

（1）谱序。家谱谱序是概述本族来历和族谱编纂经过的部分，有的由族谱编纂者亲自撰写，也有的是同时转引和改写本族既存族谱的谱序。

（2）全族的世系和血缘关系图表。这是家谱的主要内容，一般占 90% 以上的篇幅。世系图表中详细记载着全族男子的名讳、字号、生卒年月、葬地、配偶姓氏及生卒年月等，以及生几子几女、子何名、女适何地何姓等。有进学中举、为官作宦者还要记其简历。每一代每一人都这样详细记录，不厌其烦。因为只有这样才能保证家族血缘关系的清楚。世系图表的基本形式有图式和表式两种。图式是把全家族的世系绘成简图，把主要内容注于图中，使人一目了然。表式是将家族世系排列成表格，将世系的内容用小字注于格内，也可收到眉目清楚的效果。

（3）全文刊载本族有史以来制定的各种家法族规、家训家范、祖宗训诫子孙的言论等。“谱列家箴、家礼、庭训，立宗法实伸国法也。”如果一个家族有几百年的历史，历代制定的家法族规就很多，家谱不惜篇幅罗列上去。只有少数兴起不久的家族，修谱时还未制定成文的家法族规，它们的家谱才缺少这部分内容。这类东西是封建家族组织形态结构的特点之一，载入家谱的用意是便于平时向子孙宣讲，要求族人永远恪守，并使族长能依据此类家法来惩罚不服统治的族众。



图 1.17　牌坊

微信公众号：电子课本大全

（4）牌坊（图 1.17）、祠堂（图 1.18）、祖茔、族产公田的坐落方位、形胜地图，以及义田记、墓志铭、买地契等。祠堂的基本轮廓，几进几重、门户窗棂、围墙设施，都要绘制清楚，记入家谱。祠堂如果是建在新近购置的异姓土地上，还要在家谱中记载购置过程，并附刻地契，以防一旦发生产权纠纷时有案可查。一个家族的祖茔往往有多处，大多错杂在异姓田地之间，分布于远郊乡野之外，且无专人经管，经过日晒雨淋风蚀，历年久远，就会树折碑残，失去标记。所以必须在家谱上详细记载每一墓地的方位、坐落位置和四至，并刻上略图。



图 1.18　祠堂

（5）家族的历史。每个家族的家谱，都必有一篇叫作“宗族源流”或“族姓渊源”的小序冠于谱首，叙述本族姓氏的由来，始祖的渊源，迁徙的经过，兴盛的始末，祖宗的事迹等。家庭历史既是家族势力向族众进行宗法思想教育的工具，又是核查家族的系统源流的依据。一般说来，一个家族的来历清楚，迁徙脉络分明，血缘关系也必然清楚。



图 1.19　帝王陵寝前的石象

二、家谱续修与保管

1. 家谱的续修

一个家族的家谱，必须定期续修。因为每隔一段时间，家族中总要新生孩子，娶进媳妇，增加人口，还会逝去老人，新增坟墓。族产公田虽不准买卖，但兴旺的家族还会购进公产，破败的家族，族产公田也免不了被不肖子孙偷着出卖，发生变化。所以家谱必须定期续修，把上述种种新的变化反映到家谱上来，这样才能确保家族血缘关系上的清楚准确。续修的间隔时间，绝大多数家庭规定为 30 年或三世。许多家族还规定家谱要 30 年一小修，60 年一大修。一个家族 30 年不修谱，即被认为是对祖先的不恭、不敬。家谱 30 年一修，大体上可以把家族中的两代人衔接起来。30 年是一代人的成长时间。每隔 30 年续修一次家谱，就能趁老一辈还健在、新一代又已成长的时候，将 30 年里家族中的亲缘关系的变化准确记录下来。如果间隔时间过长，老人陆续死去，族中人的变化就会记不准确，势必引起血缘关系的混乱。

2. 家谱的保管

家谱刻印出来，要分发给族人保存，以备必要时查询，发挥它的作用。家谱一般一房一部，不得多印，掌谱人由房长充任，也有的家族规定推本房之贤能者为掌谱人。掌谱人领取、保管家谱时，要在族长处登记造册，注明所领家谱字号，这样便于检查家谱保存好坏，有无破损、失落现象，而且可以分清责任。一个家族，往往在家法族规中对家谱的收藏、保管提出严格的要求。如必须将家谱装进特制木匣，供于祖龛之上，或藏于书室之中，不得随意乱放，以免亵渎家谱。木匣不准移作他用，家谱不准鼠蚀虫蛀、污损油浸、腐败霉烂、遗失散落或借给外姓人观看，违者依家法处罚。如果领谱人敢于瞒众觅利、鬻谱卖宗、出卖家谱者，则视为不孝，从重惩治。为掌握家谱的收藏、保管情况，家族每年要检查一次或数次，检查时，由领谱人携带原发字号的家谱，到祠堂集中，先由各领谱人相互检查，后由族长评判，保管好者表扬奖励，保管不善者批评处罚。

微信公众号：电子课本大全

3. 现代家谱的续编

现代人续编的家谱，汲取了历史上编制家谱的精华，弃其糟粕，将每人的世系、生卒年月、学历、专业、经历、婚姻、成就、照片、地址等都记载下来，还配上反映重要人物及事件的短文，将家谱记载的内容加以扩展，成为家族中维系血缘关系及记载家族历史的珍贵人文材料，代代相传。

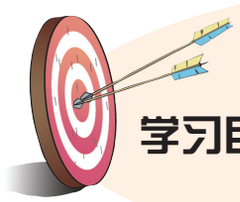
近年计算机网络的出现，更为分布在世界各地的族人提供了更为快捷、方便的联络手段。“数字家谱”“姓氏网站”，家谱在网上的“动态更新”和在网上浏览家谱已成为新时尚。用计算机网络汇总“炎黄子孙的脉络”有了可能。



活动延伸

1. 与家长一起，了解自己家庭繁衍发展的历史。若有家谱的，分析一下自家家谱的内涵。
2. 查找资料，分组讨论家谱的现实意义。

第六节　实践与体验：认识自己在家庭中的角色



学习目标

1. 了解现代家庭的特点。
2. 理解家庭中角色的含义。
3. 认识自己在家庭中的地位。
4. 学习做一个合格的家庭成员。

一、现代家庭的特点

1. 现代家庭的结构和类型

不同的家庭结构组成不同类型的家庭。

（1）按家庭成员角色的完整性可分为健全家庭和非健全家庭。健全家庭一般指由健全父母和子女构成的家庭。非健全家庭指家庭角色不全的家庭，又可分为单亲家庭和单身家庭。前者指父母离异的家庭，后者指一个人单独生活的家庭，鳏寡孤独都属于这一类型。许多非健全家庭都属于过渡性家庭，都会向新的健全家庭转变。

（2）按家庭人口和代际层次可分为两种类型：小家庭和大家庭。人口少于 4 人，或者仅有一代或两代人的家庭称为小型家庭；人口超过 4 人、有两代甚至三代人的家庭称为大型家庭。

微信公众号：电子课本大全

2. 中国现代家庭的特色

家庭结构趋于小型化。

家长宗法制基本消失，家庭关系比较民主。

老人的照顾和未成年子女的培养、教育问题越来越突出。

新的生活观和新的生活方式正在形成。



探究与交流

现代理想家庭的标准

社会学家列出了理想家庭的 6 条标准：

（1）家庭成员之间和睦相处、互敬互爱（图 1.20）、相互信任，能在思想上、学习上、事业上相互勉励和支持，能齐心协力克服各种困难。

（2）有良好的家风家教，家庭成员身心健康，子女好学上进、有教养。

（3）家庭管理民主、科学。

（4）有较好的经济条件，能自给自足，不依赖别人。

（5）有一定的居住条件，家庭布置整齐清洁。

（6）姻亲、友情、邻里关系处理恰当。



图 1.20　亲情

请同学们结合自己家庭的情况和自己的亲身体验，回答以下问题：

1. 你的家庭达到了哪几条标准？还有哪些不足？

2. 你认为这些标准完善吗？还需要做哪些补充？

二、学习做一个负责任的家庭成员

1. 家庭中的角色

角色，本是戏剧中的名词，本意指演戏的人化装后所扮演的戏中人物。借用到家庭关系中，角色是指处在一定地位的家庭成员在承担家庭义务和享有家庭权利方面所表现出的一定行为模式。

家庭社会学的研究认为，一个健康的家庭应有健全的“家庭结构”，有适当的领导、组织与权威的分配，成员之间角色清楚且适当，家庭内部有良好的沟通与交流，能互相提供感情上的支持并一致应付困难，对内有共同的“家庭认同感”，对外有适当的“家庭界限”。由此可见，每个人在家庭等级结构中都处于一定的地位，扮演着一定的家庭角色，并承担着相应的家庭责任和义务。

2. 家庭角色中的性别差异

社会和家庭是人生活动的两大舞台。相应地，每个人都扮演着一定的社会角色和家庭角色。社会角色是工具性的，它可以秉公办事、不计情面、有严格的上下级关系。而家庭角色则不然，它是感情性的。家庭成员之间是平等的，其言行举止都渗透着感情因素。在传统性别文化基础上的社会性别差异，在家庭问题上也表现得十分明显。在大多数情况下，男人重事业，“以天下为家”；女人重家庭，“以家为天下”。男人的家庭角色和社会角色是统一的，男人强烈地要求事业成功；而女人的家庭角色和社会角色是冲突的，她们往往更多地追求家庭生活的美满。但在现代社会中，也不乏事业和家庭两相顾的女性。

3. 未成年子女在家庭中的角色

未成年子女也是家庭中的成员，他们代表着一个家庭的未来和希望。作为未成年子女，其家

微信公众号：电子课本大全

庭角色的主要权利是接受父母的抚养、教育和保护。保护又称为监护。未成年子女接受父母的监护，既是权利，也是义务。父母作为未成年子女的监护人，有权过问子女的行为，子女则有义务接受父母对自己的监督和教诲。有不少青少年认为父母管得太多，不乐意接受父母对自己行为的监督，自己的事总爱对家长“保密”，这实际上是不懂得自己在家庭中所承担的责任和义务。当然，随着未成年子女年龄的增长，这种监护会有所淡化，其在家庭中的地位也会发生变化，也应当有相应的“隐私”权。

认识自己在家庭中的地位

实践与体验



请同学们按要求填写以下问题：

1. 你在家庭中扮演什么样的角色？

2. 自己在家庭中有哪些责任和义务？

3. 你认为自己在家庭尽职尽责了吗？还有哪些需要改进的地方？

4. 请给自己今后的生活制订一个切实可行的计划。

未成年子女由于年龄所限，正处于在父母的监护下长身体长知识的时期。作为未成年子女，其家庭义务主要表现在几个方面：一是要在父母的关爱下好好学习，健康向上，这是做子女的主要责任和义务，也是父母最期望子女去做的；二是要爱戴父母，关心父母、孝敬长辈；三是作为一名家庭成员，要努力承担力所能及的家务劳动（图 1.21），学会独立生活，努力养成热爱劳动、勤俭持家的好习惯。



图 1.21　帮助做家务

中国传统的家庭教育，要求子女顺从、听话，这是封建纲常和伦理道德遗留下来的家教标准，它适应的是封建社会的需要。在改革开放的今天，人们的活动范围更广泛了，生活内容进一步丰富了，新的生产方式和生活方式对青少年提出了更高的要求。仅仅有顺从、听话还远远不够，必须有开拓创新的精神，才能适应迅速变化的社会生活。在对子女的家庭角色定位上，西方国家的家长向子女灌输的观念值得借鉴。一般来说，中国父母强调家庭是一个整体，而西方国家的父母则注重子女的自我意识。中国父母多要求孩子顺从、听话，西方国家的父母则努力创造条件，培养子女独立思考的能力，并不特别强调子女要听话，而是允许子女有自己独立的见解，支持他们按自己的意志行事。很明显，

微信公众号：电子课本大全

西方发达国家的这种教育理念，是和发达的市场经济和快节奏的社会生活相适应的。在我国实行社会主义市场经济的今天，努力培养自己独立思考、勇于实践和创新的能力，已经成为新时期广大青少年不可或缺的必修课。



阅读材料

最高的奖赏



图 1.22　上帝公平吗

1963 年，一位名叫玛莉·班尼的女孩，写信给《芝加哥论坛报》，因为她实在不理解，为什么她帮妈妈把烤好的甜饼送上餐桌，得到的只是一句“真是好孩子”的夸奖，而那个什么都不干、只知道捣蛋的戴维（她的弟弟）得到的却是一块实实在在的甜饼。她想问一问无所不知的西勒·库斯特先生，上帝真的是公平的吗（图 1.22）？为什么她在家和学校里常看到一些像她这样的好孩子好像总是被上帝遗忘了。

西勒·库斯特先生是《芝加哥论坛报》儿童版《你说我说》栏目的著名主持人。10 多年来，孩子们有关“上帝为什么不奖赏好人，为什么不惩罚坏人”之类的信件他收到不下千封。每当拆阅这样的信件，他心里就非常沉重，因为他自己也不知该怎样回答这些问题。

正当他对玛莉小姑娘的来信不知所措时，他从一次参加一位朋友的婚礼中受到了启发，找到了答案。并且，这个答案让他一夜之间名扬天下。

西勒·库斯特是这样回忆那场婚礼的。牧师主持完仪式之后，新娘和新郎互赠戒指。也许是他们被幸福冲昏了头，也许是两人过于激动，总之，两人都阴错阳差地把戒指戴在了对方的右手上。牧师看到这一情节，幽默地说：“右手已经够完美的了，我想你们最好还是用它来装扮左手吧。”西勒·库斯特说，正是牧师的这一幽默，让他茅塞顿开。

“右手已经够完美了，没有必要把饰物再戴在右手上了。”同样，那些有德行的人，他们的完美不就是上帝对他们的最高奖赏吗？西勒·库斯特得出了结论：上帝让右手成为右手，就是对右手最高的奖赏；同理，上帝让好人成为好人，也就是对好人的最高奖赏。西勒·库斯特发现这一“真理”后，兴奋不已。他以“上帝让你成为一个好孩子，就是对你的最高奖赏”为题，立即给玛莉·班尼回了一封信，这封信在《芝加哥论坛报》上刊登之后，在不长的时间内，被美国及欧洲 100 多家报刊转载，并且每年的儿童节，他们都要重新刊载一次。“上帝对你的最高奖赏”成了无数儿童争当好孩子和好学生的最大动力。



活动延伸

家庭角色互换

利用节假日或双休日，和父母来一个角色互换：让自己当几天家长，从中体验当父母的辛劳，从而学会体贴父母；让父母当几天“子女”，能使父母理解孩子的所思、所想，以便更好地和子女沟通，共同营造美满幸福的家庭。

微信公众号：电子课本大全

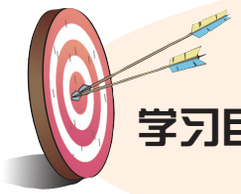
第二章

家庭管理

什么是家庭管理？家庭管理是指对整个家庭生活系统的全面管理，即对家庭生活的组织、决策、指导和协调。具体而言，家庭管理是指对家庭生活各个方面的策划和安排，以使家庭生活连续、稳定、有序、正常地运转；是选择和运用有效的方法和资源，以建立良好的生活环境，达到家庭生活目标的活动。家庭管理内涵丰富，不仅包括家庭生活物质方面的内容，如衣食住行等各项日常事务，也包括家庭生活精神方面的内容，如家庭人际关系的调节、家庭氛围的营造以及家庭活动的设计实施等内容。家庭管理是保持家庭关系和睦愉快、家庭生活健康美满的重要保证。

微信公众号：电子课本大全

第一节　家庭管理概述



学习目标

1. 了解家庭管理的特点。
2. 了解家庭管理的内容。
3. 学会家庭管理的方法。

一、家庭管理的目的和意义

1. 家庭管理的目的

家庭管理的目的在于通过执行管理职能来扩大所管理的系统的功效。具体目的有以下四点：

（1）确保家庭生活、教育、娱乐、交往、保健等有序进行。

（2）更好地发挥家庭多种功能的作用，确保家庭各项生活目标的达到。

（3）更好地协调家庭人际关系，营造和睦、亲情、关爱、互助的家庭氛围。

（4）优化家庭生活环境，增进家庭成员的身心健康。

2. 家庭管理的意义

家庭管理的意义有以下三点：

（1）有利于个人、家庭和社会。

（2）有助于家庭成员之间的团结、和睦和欢乐。

（3）有助于形成良好的家风，抵制封建主义和资本主义思想的侵蚀和影响。



探究与交流

家庭管理的特点

家庭，作为人类社会最小的结构形态，不同于企业，它有着自己的特点。它不仅要满足每个家庭成员物质生活上的需求，还要满足各成员精神上的愉悦和幸福。同样，家庭管理也有不同于企业管理的自身的特点。现代家庭需要的是根据家庭生活的条件和特点，设计、创造出充满“家庭味”的管理模式（图 2.1）。请同学们分组讨论：

1. 为什么家庭管理既需要集中，又需要民主？



图 2.1　家庭民主会

微信公众号：电子课本大全

2. 为什么家庭管理既要有制度约束，又要充满人情味？
3. 为什么家庭管理既要有合理的量化指标，又要有适当的弹性和余量？
请各学习小组推选代表在班上汇报。

二、家庭管理的内容

家庭管理的内容涉及物质文化生活、社会交往以及婚姻等方方面面。家庭管理有以下八项管理内容：

（1）协调家庭人际关系，营造和睦家庭氛围（图 2.2）。

（2）家庭经济管理。要求通过正当、最佳的消费手段达到有效的消费目的，让手中的钱发挥最大的作用。

（3）家庭物资管理。家庭生活中的物品繁多，如何使用，如何管理，也是一个不可忽视的问题。家庭物资最好的管理是物尽其用。物置之不用，既增加管理负担，也是很大的浪费。

（4）家庭饮食管理。要注意讲究饮食的营养性，提高生活的质量。



图 2.2　家庭文化娱乐

（5）家庭环境管理。家庭环境也是家庭管理一项重要内容。良好的环境能使人们心情舒畅，精神愉快。

（6）家庭文化生活管理。娱乐是家庭和谐的“调节器”。家庭生活包括物质和精神两个方面。因而，文化生活也自然是家庭管理的重要内容。

（7）家庭安全管理。现代家用电器增多，家庭风险加大。因而，合理、科学的管理，可以保证家庭的安全。

（8）家庭劳务管理。家务劳动是家庭成员为维持正常的家庭生活、充分发挥家庭职能而进行的一种自我服务性活动。

三、家庭管理的原则和方法

1. 家庭管理的原则

搞好家庭管理应把握以下几条原则：

（1）民主原则。家庭也是一种社会生活组织，家庭中只有相互尊重、理解，才能使家庭中每个成员都产生对彼此的信任感。另一方面，家庭中每个成员都能做到民主、平等，遇事相商，才有利于形成和谐的氛围。因而，民主是家庭和谐、美满的“催化剂”。

（2）科学原则。在家庭管理中，讲究科学，才能发挥家庭各项职能的作用。例如，懂得一点营养学和卫生保健常识，对于家庭成员营养均衡及身体健康，大有益处。

（3）简捷原则。当今社会是讲究效率的。生活的快节奏，对家庭管理、家务劳动提出了新的要求，要注意用最小的消耗换取最大的效益。

（4）同步原则。家庭与社会的关系是互相联系、互相制约的。高速发展的经济生活和社会生活，必然要求家庭生活节奏加快。家庭消费观念、饮食结构、家务劳动等都应体现时代特色。家庭管理要与时代发展保持一致。任何背离时代的家庭观念和生活习性都必定受到制约和摒弃。

微信公众号：电子课本大全

2. 家庭管理的方法

常见的家庭管理方法有集中管理法、目标管理法、基准管理法和功能管理法等。集中管理法是指中国传统的家长制管理方式，一切家务，由家长一个人说了算；目标管理法是将家庭生活目标进行分解后分别进行管理；基准管理法是选择一定的标准作基准进行比较，对各项家庭事务进行管理；功能管理法则是以实现各项家庭功能为目标对家务进行管理。



小资料　　目标管理法

目标管理法是现代家庭比较流行的家庭管理模式，是一种民主和开放的管理方式，是家庭成员共同参与的一种管理形式。目标的管理者同时也是目标的制定者。家长与家庭成员一起，首先确定家庭管理的总目标，然后对总目标进行分解、展开，通过平等协商，制定出各方面以至每个家庭成员的分目标。用总目标指导分目标，用分目标保证总目标。整个目标形成一个宝塔形的层次结构图（图 2.3）。

在此结构的基础上，每个家庭成员都为完成自己承担的任务目标而努力。目标管理不是用目标来控制家庭成员，而是用目标来激励每个家庭成员。家庭功能目标（如教育目标）与下一层次的个人目标（如个人成才）连接在一起，为每一个家庭成员都指出了明确而具体的努力方向。他们各自具体目标的实现，保证了家庭总目标的实现。

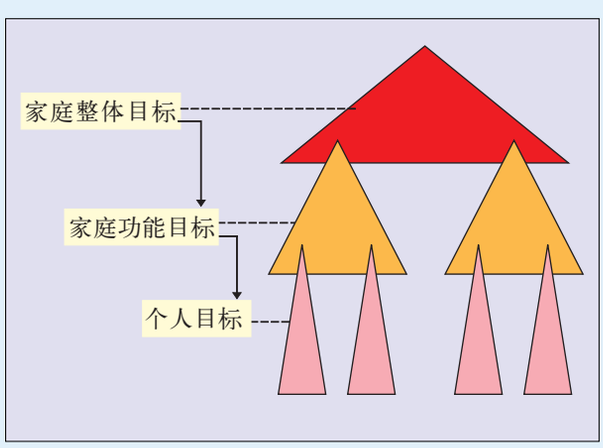


图 2.3　家庭管理目标的层次结构

需要指出的是，家庭目标管理是一个动态管理过程。这一特点不仅表现在家庭目标的实现要借助于时间和空间因素，还表现在家庭管理的目标不管是总目标，还是分目标，也都随着家庭条件和需求的变化而处于不断的变化之中。目标管理不像安装机器一样是一个机械过程，而更类似于培育和浇灌树木。它的运行原则是导向具体目标的自我控制，家庭成员通过个人的发展求得目标的实现，既保持了个人的自由和尊严，又为家庭总体目标的实现尽到了自己的责任和义务。

目标管理法的实施步骤如下：

（1）摸清家底，系统了解可以利用的家庭资源。

（2）建立一套完整的家庭目标管理体系。目标体系的建立要上下结合，每个家庭成员都应积极参与。上下级目标之间通常是一种“目标 — 手段”的关系，即下一级目标是完成上一级目标的手段，按级顺推，构成一个以“目标 — 手段”为特征的锁链式目标体系。

（3）制定符合家庭实际的家庭生活总目标和分目标，如经济目标、消费目标、教育目标、休闲目标、文化生活目标、家庭发展目标以及家务劳动分工等。制定目标时还要考虑近期目标和长远目标。

（4）组织实施。家庭管理目标确定之后，就应积极组织实施。家庭各成员应各司其职、各负其责，努力完成各自承担的工作。家长则应总领全局，做好督促、检查、指导、协助、服务、

微信公众号：电子课本大全

鼓励等项工作，以推动家庭生活总体目标的落实。

（5）检查与评价。对家庭管理各项目标的完成情况，要定期不定期进行检查与评价，及时发现问题、解决问题，并根据评价结果进行奖罚，以保证家庭生活总目标的实现。

学习制订家庭管理计划

实践与体验



家庭管理做得好坏，直接关系着家庭生活质量的高低。现代家庭的管理，既要“管”，又要“理”，但重点在“理”上，“管”是为了“理”。只有把家庭内部的人与人、人与物和物与物之间的关系理顺了，把家庭外部，如与邻居、与社区、与学校、与工作单位及其他生活服务单位的关系都理顺了，才有可能充分开发和利用家庭的生活资源，使家庭管理发挥出其应有的科学、高效职能，提高人们家庭生活的质量和水平。

请同学们联系自己的家庭，深入思考自己家庭在管理上的成功与欠缺之处，并根据所学知识制订一个家庭教育（或消费）计划，推荐给家长。

建立家庭管理档案



活动延伸

为了更有效、科学地搞好家庭管理，有必要对与家庭生活有关的内容及资料建立管理档案。家庭管理档案应包括以下内容：

（1）家庭及成员活动的历史资料。包括家谱、家史、回忆录、履历表底稿等。

（2）证件。如学历证书、职称证书、出生证、身份证、结婚证、培训证、户口簿等。

（3）奖励资料。如荣誉证书、获奖证明、奖状、奖牌、奖杯等。

（4）学习资料。如日记、笔记、论文样稿、专著、创作手稿、科研成果资料、作品剪贴等。

（5）音像资料。如照片、录音带、录像资料等。

（6）书信资料。如信件、通信记录、名片等。

（7）家产资料。如家庭物品发票、说明书、保修单、房地产证书等。

（8）保健资料。如病历、家用药方、烹调技术资料等。

（9）各种证券。如国库券、债券、股票、储蓄单等。

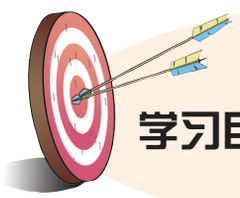
（10）各种收藏品。如珠宝首饰、集邮册、商标、火花、文物、瓷器、字画等。



图 2.4　家庭资料

微信公众号：电子课本大全

第二节　合理开发利用家庭资源



学习目标

1. 了解家庭资源的种类。
2. 了解家庭资源的作用。
3. 学会开发利用家庭资源。



探究与交流

家庭资源的种类

家庭资源是一个家庭的宝贵财富。只有珍惜它，科学地利用它，才能创造幸福美满的家庭生活。家庭资源包括家庭内部资源和家庭外部资源。这两方面的资源都是家庭可以利用并发挥作用的家庭生活资源。请同学们以自己的家庭为例，分析并列出家庭内部资源和外部资源的种类，并在同学之间进行交流，比一比谁归纳的更全面。

1. 家庭内部资源






图 2.5　家庭物质资源

微信公众号：电子课本大全



新视窗 · 思维外延

数字化产品——未来家庭新资源

在不久的将来，我们的家庭会变成一个由各种高科技数字化产品组成的“数字家庭”，我们的生活被各种高科技的数字化产品所武装。在家里，以手中一个遥控设备，通过电脑实现对家里所有设备的功能控制，自由享受家庭影音娱乐，实施家庭安全管理。在户外，智能手机、平板电脑、数码相机、数码摄像机之类的时尚产品是自己的标准“行头”。掌上设备随时互联各个角落，通过它能控制家里的电饭锅、冰箱等。这个时候，电脑再也不仅仅是一个独立的数字终端，而是我们管理家庭生活的心脏。

2. 家庭外部资源

一、家庭资源的作用

人们的家庭生活方式和生活质量往往受到家庭所拥有的资源的制约。家庭资源对家庭生活方式和质量的影响主要表现在以下几个方面：



图 2.6　休闲旅游

（1）家庭经济收入的多少总体上制约着一个家庭的物质文化生活水平。家庭成员的衣食住行、休闲（图 2.6）、娱乐等，都受到家庭经济收入的控制，特别是在社会主义市场经济不断发展的今天，这一趋势更加明显。

（2）家庭成员的知识与能力、个性与兴趣以及受教育程度，极大地影响着子女的教育和成才。

（3）家庭人际关系的和谐与融洽，直接关系到家庭成员生活的温馨与美满。

（4）邻里关系、社会治安、法治环境直接影响着家庭成员的安全与幸福。

二、家庭资源的开发与利用

1. 家庭资源的形成

家庭资源是伴随着家庭而存在的。自从有了家庭，就有了家庭资源。但是，家庭资源和家庭一样，它也是一个动态的概念。家庭作为人类社会最小的结构形态，随着家庭成员的出生、成长和生老病死，一直处在不断地变化之中。与之相应，家庭的资源也会随着家庭情况的变化处在不断的变化之中。

随着家庭生活目标的实现和家庭成员的奋斗，家庭资源的形成和积累会在量变的基础上形成质变：文盲家庭变成知识家庭，温饱型家庭变成小康型家庭，低收入家庭变成高收入家庭……这样的实例在我们周围比比皆是。只有不断地形成和积累更多的家庭生活资源，我们的家庭生活才有可能越来越好，与我们国家同步，走上小康幸福之路。

微信公众号：电子课本大全

2. 家庭资源的开发与利用

人是一切因素中最重要的因素，要改变家庭生活状态，除了珍惜已有的家庭资源外，还应该科学地开发利用家庭资源。而家庭生活资源也只有在不断地开发与利用中才有可能积累和增值。



图 2.7　子女成才

开发利用家庭资源，比较通用的方法有以下几种：

（1）制定适合家庭条件的生活目标。

（2）厉行节约，反对浪费。

（3）投资子女教育（图 2.7）。

（4）科学理财，理性投资。

（5）家庭成员互助互爱，承担起各自的家庭责任和义务。

（6）子女努力学习，争取早日成才，为家庭做贡献。

必须指出，家庭资源是一种综合性的财富，只有科学地、有效地开发利用，才能达到提高生活质量的目的。否则，即使有再多再好的家庭资源，不会珍惜，不去开发利用，也未必会有高质量的生活。

给自己的家庭资源建立档案

实践与体验



给自己的家庭资源建立一个档案，看看自己的家庭有哪些可以利用的资源。

1. 人力资源

2. 经济资源

3. 物质资源

4. 其他资源

通过这项活动，你对自己家庭的资源有更深入的了解吗？

微信公众号：电子课本大全



阅读材料

家务也是一种资源

现代的都市生活，随着家庭经济条件的改善和观念的更新，人们对扩大和利用家庭资源以提高生活质量给予了越来越多的关注。或者购买电器以替代手工，或请专职家政工作人员减轻家务……这无疑是一种进步，无可非议。其实，如果我们换一个角度看问题，也许会发现，我们是否忽视了家务？家务是否也是一种我们可以利用的宝贵的资源呢？可以肯定地回答“是”。家务也是一种健身运动，是家人相互沟通的催化剂，做家务可以教育子女养成热爱劳动、尊重他人劳动成果的良好习惯。

传统的家务活令人抵触，所以，重新设计家务工作，使之更趋于时间上、体力上的合理性，增加娱乐性，那么，新型家务的处理，则将变成人们健康生活的“保健品”。关键是要有个新理念，这就是把做家务看成休闲运动，看成家庭内沟通的聚会。

当然，有人会认为花钱到健身房、到体育场馆才叫运动。的确，那是一种运动，也很有必要。但是从家庭管理和经济的角度去看，家庭休闲运动肯定比许多健身运动场所的运动要卫生和经济。那些运动项目多数收费较贵，老百姓不是经常花得起的。更何况用休闲家务将家人聚集在一起，听着音乐休闲运动，一家人一边聊天一边干活，不急不慢，又不太累，多好啊。这可是不用花钱的好事，得到的是运动和沟通，一本万利，何乐不为？有的家庭在休息日全家老少聚集在一起包饺子，就是一种很好的休闲家务。

所以，从上述角度出发，家务也是资源，也许对我们来讲还是一种很宝贵的资源呢！



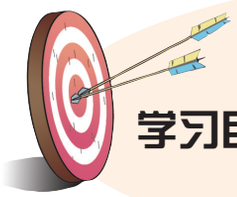
活动延伸

结合自己家庭的情况，给自己制订一个充分利用家庭资源、争取早日成才、为国为家做贡献的行动计划。



微信公众号：电子课本大全

第三节　和谐家庭关系的建立



学习目标

1. 了解家庭关系的含义和种类。
2. 了解良好家庭关系的意义。
3. 了解影响家庭关系的因素。
4. 学会处理好家庭关系。

一、家庭关系的含义和种类

1. 什么是家庭关系

家庭关系是指家庭成员之间的相互关系。这种关系以婚姻和血缘关系为纽带，是各种社会关系中最为重要的关系。因为对个人而言，和谐的家庭关系是家庭生活美满的基础，也是决定其他家庭事务的前提。

2. 家庭关系的种类

按照我国目前的习惯，家庭成员在家庭关系上的排列次序是一夫妻，二子女，三父母，其他关系如兄弟姐妹关系、婆媳关系、岳婿关系、祖孙关系、叔伯姑姨关系等，都是这三个关系的合理延伸。

这几种关系中，夫妻之间是婚姻关系，是家庭中最主要的关系，是维系家庭的第一纽带。其次是父母和子女之间、兄弟姐妹之间的关系，是血缘关系。这些关系决定了家庭成员之间的骨肉深情。



探究与交流

建立良好家庭关系的意义

请同学们分别从有利于身心健康、家庭美满和社会稳定等方面讨论交流建立良好家庭关系的意义。





图 2.8　良好的家庭关系

微信公众号：电子课本大全

影响家庭关系的因素

实践与体验



请同学们分别从政治信仰、经济利益、个性差异、心理状态、生活习惯等方面分组举例阐述并交流影响家庭关系的因素。

1. 政治信仰

2. 经济利益

3. 个性差异

4. 心理状态

5. 生活习惯

6. 其他

微信公众号：电子课本大全

二、和谐家庭关系的建立

1. 夫妻之间

夫妻是家庭关系的核心，也是家庭内部交往的基础，所以处理夫妻之间关系应遵循互敬、互信、互学、互助、互爱、互让、互勉、互谅的“八互精神”。“八互精神”是周恩来总理生前勉励一对新婚夫妇时提出来的。互敬就是相互敬重、以礼相待，彼此不蛮横不强求；互信就是相互信任、以诚相待，彼此不猜不疑；互学就是相互学习，以对方之长补己之短；互助就是相互在思想、学习、工作上彼此帮助；互爱就是相互恩爱，彼此以真情实感体贴关怀对方；互让就是相互谦让，彼此不争吵不责怪；互勉就是相互劝勉，彼此在工作、学习、生活上互相支持不拖后腿；互谅就是相互谅解求同存异，彼此不埋怨不挖苦不贬损。

2. 父母子女关系

父母和子女是家庭中最为亲近的人。父母和子女之间终生有法律上和道义上的责任。父母担负着爱护和养育子女的义务，子女也担负着赡养和尊重父母的责任。



图 2.9　消除代沟

父母首先要摒弃封建思想和观念的影响。其次要做到正确施爱，即父母应当开明公正，既要对子女的言行有所制约，又要鼓励他们参加集体活动和社会活动；既要在生活上关心爱护他们，又要注意培养子女的自立意识和独立生活能力；既要严格要求子女，又要民主平等地对待子女。在与子女的交往中你敬我爱，平等地、自由地交往，应该坚决避免溺爱、封闭式的爱、自私的爱、偏爱等错误的施爱方式。

子女成年后应尽心尽责地承担赡养父母的义务，像父母抚养子女那样无私地照料好父母的晚年生活。赡养父母不仅要做到生活上照顾周全、经济上尽力相助，更要在感情上多加理解和安慰，态度上礼让敬重，严格遵循社会伦理和道德规范。

父母和子女之间还应注意消除隔阂，即消除代沟（图 2.9）。两代人之间应相互尊重、相互理解和相互学习。父母对于子女应当信任，并努力适应新潮流和新事物。子女也应当理解父母的生活方式，谅解父母的心理定式是历史形成的，他们有权按自己适应的方式生活，对父母的“僵化、保守”的否定态度和不屑一顾的神情都不利于和睦家庭关系的建立。



图 2.10　兄弟姐妹之间

3. 兄弟姐妹之间

兄弟姐妹之间耳鬓厮磨，终日为伴，关系十分亲密。自古以来，人们都用“情同手足”“手足情深”来形容兄弟姐妹间交往的亲密性（图 2.10）。另一方面，正因为接触十分频繁，也难免产生矛盾和摩擦。所以，兄弟姐妹之间交往时要多替别人着想，多谅解、少较劲，做到“彬彬有礼”，这对建立和谐的家庭关系也是十分重要的。

微信公众号：电子课本大全



阅读材料

和谐家庭关系准则

家庭是社会的细胞，家庭交往是人际交往中次数最频繁、关系最密切的交往，且大多数是在日常生活中进行的。尽管在家庭生活中多是些鸡毛蒜皮的事，但处理好家庭关系，也需要遵守一些基本的准则。掌握这些准则，对于建立一个和睦、进取、幸福的家庭，对于提高家庭生活质量大有裨益。



图 2.11　互敬互爱



图 2.12　互信互勉

（1）互敬互爱——维系家庭关系。所谓互敬，是指互相尊重，互有礼貌；所谓互爱，是指互相有很深的感情，愿为对方而奉献（图 2.11）。

（2）互信互勉——增进家庭感情。所谓互信，是既信任对方，又忠诚对待对方；所谓互勉，是指相互勉励，共同努力，积极向上。在思想、学习和工作上要互相勉励，互相促进，激发进取心、创造力，养成高尚品德（图 2.12）。

（3）互谅互让——处理家庭矛盾。所谓互谅，就是在意见分歧或产生矛盾时，互相原谅，主动消除矛盾；所谓互让，是指在争执中主动让步，不扩大矛盾。家庭成员之间朝夕相处，有时产生一些小矛盾是难免的。对这些小是小非，采取什么样的态度，结果是大不相同的。

（4）互帮互慰——克服家庭困难。所谓互帮，是指互相帮助，在精神和物质上互相支持；所谓互慰，就是指有困难或受挫折的时候要互相安慰。



活动延伸

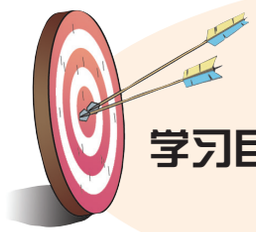
分组就中国传统伦理准则中的“孝悌”在现代家庭生活中的意义展开辩论。

正方：中国传统伦理准则中“孝悌”在现代家庭生活中依然是最基本的家庭伦理关系，它对现代家庭和睦人际关系的建立仍有着积极促进作用。

反方：中国传统伦理准则中的“孝悌”在现代家庭生活中阻碍了父母子女关系的沟通和发展。

微信公众号：电子课本大全

第四节　良好邻里关系的建立



学习目标

1. 理解建立良好邻里关系的意义。
2. 熟悉良好邻里关系的建立原则。
3. 了解现代人的邻里关系。

一、建立良好邻里关系的意义

邻里关系是一种十分重要的人际关系。处理好邻里关系不仅有利于工作、学习和生活，而且对社会的安定团结也有着积极作用。和睦相处的邻里关系是现代社会文明的一种表现，也是每位公民的社会责任和义务。

一般情况下，邻里之间的关系比较稳定，但两个家庭可能在生活习惯、兴趣爱好、职业等方面有很大的差别。作为邻里，这种关系短时间无法改变。这就决定了邻里间的交往具有以下特点：交往关系密切、交往关系稳定、存在共同利益、容易出现矛盾、影响家庭内部关系等。因此，每个家庭，都必须认真对待并努力建立良好邻里间的关系。

俗话说“远亲不如近邻”，这话是有深刻道理的。因为邻里关系是一种日常生活领域的关系，从家庭采买到生火做饭，从教育孩子到照顾老人，从休息娱乐到工作学习，几乎所有日常生活的问题，都可能关系到这种交往。正因如此，注意处好邻里关系，对一个家庭的日常生活是至关重要的。



图 2.13　帮助老人

二、建立良好邻里关系的原则

（1）明礼厚仁，尊老爱幼。尊老爱幼是社会主义社会公民的社会义务和文明礼貌的重要内容之一。

尊老应该做到：第一，在公共场所为老人创造方便条件（图 2.13）。第二，在家中赡养父母，关心父母起居、尊重父母意见、满足父母要求。第三，工作和学习上，接受老人的有益指教。第四，从各方面为老人排忧解难，减轻老人生理变化带来的行为困难和工作变化带来的孤寂感。

微信公众号：电子课本大全



图 2.14　爱护儿童

爱幼应该做到：第一，在思想上经常对他们进行道德品质、文明礼貌、理想和纪律等方面的教育。第二，在学习上为他们尽可能创造良好的学习环境，从小培养他们热爱科学、追求真理的精神。第三，在身体上关心他们健康成长，使之全面发展（图 2.14）。

（2）谦虚谨慎，豁达包容。邻里之间要互相尊重，互相帮助，互相谦让。

要互相尊重。就是要尊重人格，处处为人着想。



图 2.15　互相帮助

要互相帮助。邻居家有困难，要主动帮忙（图 2.15），日常生活要互相关心，当邻居有婚丧嫁娶等事的时候，要尽可能帮助。

要互相谦让。邻里之间，难免有磕磕碰碰之事，遇到矛盾，要严于律己，宽以待人，互相谦让，互相谅解。

三、建立良好邻里关系的方法

1. 不打扰左邻右舍

不打扰邻居，是居住文明中最起码应该做到的事。它主要包括：



图 2.16　维护公共卫生

（1）早出晚归进出居处，要保持安静。

（2）使用音响设备时，要掌握适宜的音量。

（3）要尊重邻居的生活习惯。

（4）要教育好自己的孩子不要任意喧哗。

（5）注意维护公共卫生（图 2.16）。

2. 高层住户要照顾低层住户

（1）禁止往楼下倾倒污水或脏物。

（2）阳台上种花草，浇水时要特别注意。

（3）放在阳台栏杆边沿的物品，要确保安全，杜绝隐患。

（4）居民楼的住户要照顾上下左右邻里关系，避免嘈杂喧闹影响他人正常生活。

3. 邻里交往五忌

每一家都有自己的邻居，每一家又都是别人家的邻居。邻居交往一是天天见面，二是生活琐事多，这就决定了邻里之间要常常注意避免发生无原则的矛盾。邻居间交往的五忌是：

一忌以邻为壑。

二忌目中无邻。

三忌在邻居间说长道短，拨弄是非。

微信公众号：电子课本大全

四忌无端猜疑。

五忌自以为“常有理”。



探究与交流

建立良好的邻里关系

1. 分组讨论改善邻里关系的方案和措施。

启发：

(1) 社区应该多组织能够增进邻里之间了解和沟通的有益活动（如开展体育竞赛、成立健身俱乐部等）。这样既增强了社区的凝聚力，又改善了邻里间的关系（图 2.17）。

(2) 舆论应更进一步地倡导邻里间互相帮助、一家有难百家支援的精神，表彰关心邻居的典范，用社会道德和法律规范个别以邻为壑的人。

(3) 社会科学工作者应该对健康的邻里关系做系统的研究和科学的界定，给人们指出一个邻里关系和谐发展的方向。



图 2.17　邻里之间

2. 在老师的帮助下设计一份社会调查问卷。

课题：邻居向你借物品的时候，你的态度。

启发：

调查物品，可设定：

生活物品（如油、盐等）、生活用品（如小家电等）、贵重物品（如钱、珠宝首饰等）。

调查对象，可设定：

少年年龄段、青年年龄段、老年年龄段。



阅读材料

现代人的邻里关系

调查显示，现代人之间的邻里关系与过去相比的确有淡漠和疏远的趋势。特别是相对过去常有的到邻居家串门、聊天，如今 64% 的受访者回答都是“邻居来过家里做客，但不多”。而有 10% 的受访者表示邻居根本没有来过家里做客。当然，仍有 25% 的受访者表示邻居经常到家里来做客。调查中，人们对邻居的认识如下表：

对邻居的认识

您视邻居为	选择率
一般朋友	59.3%
点头之交	20.3%
亲密朋友	14.3%
陌生人	3.3%
其他	2.8%

微信公众号：电子课本大全

可见，邻居在大多数人的生活中只是扮演着一般朋友或点头之交的角色。

调查结果进一步显示，影响邻里关系的主要因素如下表：

影响邻里关系的因素

影响邻里关系的因素	10 ~ 20 岁	40 岁以上
A. 性格	56.25%	57.1%
B. 兴趣爱好	20.8%	14.3%
C. 缘分	12.5%	23.8%
D. 职业	4.2%	0%
E. 其他	6.25%	4.8%

从统计表中可以看到，无论是所谓的新生代（出生在改革开放以后的人）还是 40 岁以上的中老年人，是否愿意与邻居处好关系很大程度上取决于彼此性格是否相投，不同年代的人没有什么区别。

上面的调查结果，反映出不同年代的人观念不同。年轻人更注重共同的兴趣爱好。在许多宿舍区的篮球场上我们常常可以看到结伴打篮球的年轻人，而他们中有很大一部分都是邻居。相形之下，中老年人受中国传统观念的影响更相信缘分，认为一切事物冥冥之中自有安排。相应地，他们对邻里关系大都持随缘的态度，不会刻意去与邻居频繁来往。现代人这种邻居关系的发展趋势，在我们建设小康社会和社会主义精神文明的今天应当给予充分的考虑。

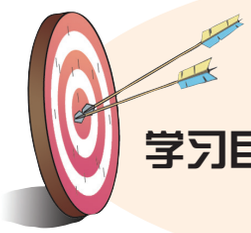


活动延伸

认真学习《公民道德建设实施纲要》，和家长一起，联系社区（或村庄）的实际，制订建立良好邻里关系、维护安全稳定社区环境的行动计划。

微信公众号：电子课本大全

第五节　家庭膳食与营养



学习目标

1. 了解常见的膳食结构类型。
2. 了解平衡膳食知识。
3. 学会合理安排家庭的膳食结构。

世界卫生组织有关调查指出：一个人的健康状况，遗传因素约占15%，社会因素（含医疗条件、气候条件、环境条件）约占25%，而饮食结构、生活条件等因素约占60%。由此可见，膳食营养对人体健康起着多么重要的作用。

一、常见的膳食结构类型

膳食结构或食物结构是指食物调配方式和对营养素的合理组合。一个国家人民的膳食结构必须与其食用作物的生产以及人民的经济收入、身体素质和饮食习惯相协调，不同国家的膳食结构类型不尽相同。按膳食成分的不同，常见的膳食结构大致有以下三种类型。

1. 高热能、高脂肪、高蛋白型膳食结构

该类型膳食构成以动物性食品为主，以欧美发达国家的膳食为代表。其特点是谷物消费量少，而动物性食品及糖类消费量大。这种膳食结构引起的后果之一便是肥胖病、高血压、心脑血管病、糖尿病等现代“文明病”。增加适量的运动，可以减少这种“文明病”。



图 2.18　高热能食品

微信公众号：电子课本大全

2. 低热能、低脂肪、高蛋白型膳食结构

该类型膳食构成是植物性和动物性食品并重，通常以谷物为主食，适当添加肉、蛋、奶、蔬菜（图 2.19），动物性蛋白与植物性蛋白摄入平衡。我国城市和发达地区的膳食结构接近于此类型。



图 2.19　谷物为主食，适当添加肉、蛋、奶、蔬菜

3. 低热能、低脂肪、低蛋白型膳食结构

该类型膳食构成以植物性食品为主，动物性食品为辅。其特点是谷物消费量大（人均年消费量 200 kg 左右），动物性食品消费量少（动物性蛋白只占蛋白质总量的 10% ~ 20%），蛋白质、脂肪摄入量均低，多见于发展中国家。



小资料　人体需要的营养素

1. 人体需要的营养素

人体必需的营养素有 50 种左右，包括蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐和水。其中，糖类、脂肪、蛋白质被称为“三大营养素”。随着人们健身、健美的需求，有人把食物纤维列为第七营养素。

营养素按照人体的需要量，可分为常量和微量，前者指每日需要量在 1 g 以上的营养素，如糖类、脂肪、蛋白质、水以及钾、钠、钙、镁、磷、氯等，后者指每日需要量为百万分之几克（微克，μg）至千分之几克（毫克，mg）的营养素，如铁、铜、锌、铬、锰、钼、硒、碘、氟以及某些维生素等。

人体对营养的最基本要求是：

（1）供给热量和能量，使其能维持体温，满足生理和从事活动的需要。

（2）构成身体组织，供给生长、发育及组织自我更新所需要的材料。

（3）保护器官机能，调节代谢反应，使身体各部分工作能正常进行。

2. 营养素的来源

营养素主要来源于食物。其中：

糖类主要来自植物性食物，如谷物、土豆、白薯、蔬菜、水果、白糖、蜂蜜等。

蛋白质可分为动物性蛋白质和植物性蛋白质，主要来源于蛋、奶、肉、水产品及粮食、豆类、啤酒等。

脂肪来自动物性和植物性油脂。

无机盐中的钙、磷、铁来源于奶、水产品、动物内脏；铜、锌、镁来自绿色蔬菜、坚果及菌藻类。

维生素 A、维生素 D、维生素 E 来自奶、蛋、动物内脏及杂粮；维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 C 来源于水果、新鲜蔬菜、粗粮、动物内脏等。

微信公众号：电子课本大全



探究与交流

平衡膳食合理营养

人体所需要的营养素不可缺少任何一种，否则会引起疾病。但营养素并非越多越好，各种营养素之间需要有一定的比例。膳食中某种营养素含量过高，也不利于身体健康。

（1）三大热源营养素的比例要适当。三大营养素合适比例为，蛋白质：脂肪：糖类，成人为 1：0.8：7.5，儿童为 1：(1.0 ～ 1.2)：(4.0 ～ 6.0)，婴儿为 1：(1.5 ～ 3.0)：(4.5 ～ 5.0)。

（2）氮、钙、磷元素的比例。氮是蛋白质的特征元素（在三大热源营养素当中，只有蛋白质中含有氮元素），与蛋白质含量成正比。钙、磷元素则是组成人体骨骼和牙齿的主要物质。三者比例为：成人 12：0.66：1，婴幼儿 (5 ～ 7)：2：1。

其他营养素之间也应有一定比例。这些营养素是维生素和微量元素。一般来讲，只要做到日常膳食的平衡摄入、合理搭配，各种维生素和微量元素即可满足人体要求，否则会造成营养素失调。图 2.20 是根据中国营养学会发布的相关资料绘制的适合中国人的饮食习惯的健康饮食结构金字塔。

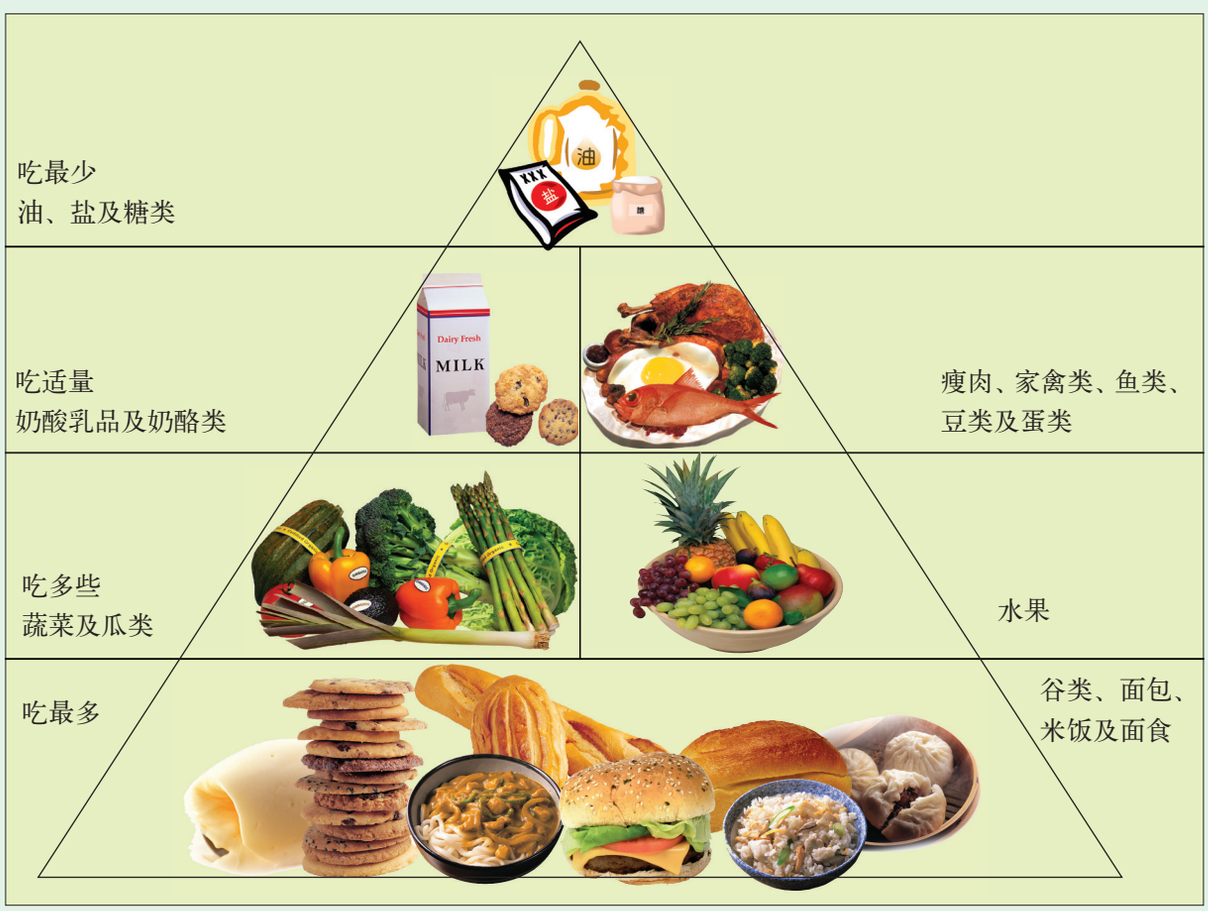


图 2.20　饮食健康金字塔

微信公众号：电子课本大全

所谓平衡膳食，就是在食物中必须包括谷物食物、豆类食物、动物性食物、蔬菜类食物和油脂类食物，使各种类型的食物相互平衡，从而使各种营养素的摄入相对平衡。请同学们根据各自的理解，交流自己对平衡膳食的认识。

有的专家提出，以上各类食物在平衡膳食中的大致比例为：谷物占 40%，动物和豆类食物占 15%，蔬菜类食物占 40%，油脂类食物占 2%，其他食物占 3%。你认为这个比例合适吗？结合自己家庭的具体情况，提出适合自己家庭的食物结构比例。

我家的食物结构比例是：

谷物类 _____。

动物类 _____。

蔬菜类 _____。

油脂类 _____。

其他食物 _____。

二、家庭四季饮食要求

1. 春季饮食要求

春季饮食，必须顺应春季天气转暖、万物萌生的特点，注意培育阳气。春季，阴寒渐退，阳气开始升发，乍暖还寒。此时可适当吃些葱、姜、韭、芥，不仅能祛散阴寒，助春阳升发，而且其中所含的有效成分，还具有杀菌防病的功效。另一方面，人体为了御寒也需要消耗热量来稳定基础体温，因此还应吃谷类制品、黄豆、芝麻粉、花生、核桃、鸡肉、动物肝脏、鱼类、猪瘦肉、蛋黄、牛奶等，少吃性寒食品。



图 2.21　春季食物

2. 夏季饮食要求

夏季，从立夏到立秋，是生物竞长的大好季节。因此，夏季养生必须顺应阳盛于外的特点，注重保护阳气。在饮食要求上，应以清淡、素食为主；多摄取蛋白质，不多食冷饮；多吃蒜和醋，不吃腐败物；食物烹调要凉拌、白汁和清蒸。特别是在盛夏，人们由于出汗，损耗掉大量水分和营养物质，如果不及时补充，会发生体液失调、代谢紊乱。因此，夏季饭菜要营养丰富、花样多，吃补品要以清淡、平补为主，经常吃些鸡肉、鸭肉、猪瘦肉、黄豆及其制品和瓜果。另外应注意，多吃些苦味食物。中医认为，人体阴阳平衡则无疾患。由于人们在饮食上嗜肥甘辛辣而恶苦味，往往导致人体阳有余而阴不足，所以一年四季均应适当进食苦味食品。苦味食品所含的生物碱类物质具有消炎退热、促进血液循环、舒张血管等药理作用。夏季适当吃一些苦瓜、苦菜，喝一些啤酒、茶水、咖啡等，不仅可清心除烦、醒脑提神、消炎祛暑，而且能增进食欲、健脾利胃。



图 2.22　夏季食物

3. 秋季饮食要求

秋季，从立秋到立冬，俗称“燥秋”，其气清肃，

微信公众号：电子课本大全

其性干燥。所以，秋季养生要以“滋阴润肺”为原则。在饮食要求上，多吃滋阴润燥的芝麻等物。多食芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、乳品、甘蔗等，可以起到滋阴润肺养血的作用。少吃辛辣多吃酸味食品。少吃一点辛辣的食品，如葱、姜、蒜、辣椒等，多吃一点酸味的食品，如橘子、山楂、新鲜蔬菜等，因为肺主辛味，肝主酸味，辛能胜酸，肺气通于秋，故秋要减辛味，增酸味，以防肺气太过，损伤了肝功。



图 2.23　秋季食物

4. 冬季饮食要求

冬季，从立冬到立春，俗称“寒冬”。冬季养生应注意避寒就温，敛阳护阴，着眼于一个“藏”字。饮食要求上应多吃高热量、御寒食物。食物既不宜生冷，也不宜燥热，最宜滋阴潜阳。热能较高的膳食如肉类中的羊肉、牛肉、火腿、鸡肉、狗肉、龟、鳖；蔬菜中的辣椒、胡椒、大蒜、生姜、蘑菇、香葱、韭菜、木耳等；果品中的龙眼、核桃、栗子、大枣、杏脯、荔枝、橘子、柚子、松子等。



图 2.24　冬季食品



阅读材料

不同家庭成员的营养要求

1. 老年人平衡膳食的要求

(1) 满足身体的各种营养需求，有足够的热能维持体内外的活动。

(2) 有适量的蛋白质供身体组织的修复更新，维持正常的生理机能。

(3) 有充分的无机盐参与构成身体组织和调节生理机能。

(4) 有丰富的维生素维持身体健康，增强免除疾病侵入的抵抗力。

(5) 有适量的纤维物质，维持正常排泄及预防肠道疾病。

(6) 有充足的水分，维持体内各种生理活动的正常运行。



图 2.25　老年人应多吃蔬菜



新视窗·思维外延

我国大部分地区农民的膳食结构有缺陷

有关资料表明，我国农村有相当大一部分居民的膳食结构是以植物性食物为主，动物性食品很少，蔬菜和水果摄入量也不足。在营养成分上，食物热量基本可以满足人体需要，但食物中蛋白质含量较低、质量较差，氨基酸组成不够合理，维生素A、维生素B_1、维生素B_2和微量元素的摄入量严重不足，日常膳食中的营养价值不高。专家指出，粮食等植物性食品中的蛋白质是一种不完全蛋白质，其氨基酸组成不尽符合人的机体需要，粮食中维生素含量不高，微量元素摄入量少，且不易被人体消化吸收。常年只食用植物性蛋白，必然会

微信公众号：电子课本大全

2. 未成年人平衡膳食的要求

儿童由于生长发育迅速，代谢旺盛，各种营养素和总热量的需求比成人要多，蛋白质供给量也比成人多。其中赖氨酸：4 ～ 7 岁每 1 kg 体重为 3.0 g，7 ～ 11 岁每 1 kg 体重为 2.5 ～ 3.0 g，11 ～ 13 岁每 1 kg 体重为 2.1 ～ 2.5 g。其中动物性食品不少于 40%。无机盐供给量：钙每日为 0.4 ～ 0.6 g；铁每日 10 岁以前为 6 ～ 10 mg，10 ～ 15 岁为 10 ～ 18 mg；锌每日 10 岁前为 1.6 mg，11 ～ 17 岁为 2.8 mg，女孩略减；磷应与钙保持 1 ：1.5 为宜。7 ～ 13 岁维生素 A 的日供量为 3 300 国际单位，维生素 D 日供量为 400 国际单位，维生素 B_1 日供量为 1.2 ～ 1.4 mg，维生素 B_2 日供量为 1.0 ～ 1.2 mg，维生素 C 日供量为 30 mg，烟酸日供量为 12 ～ 14 mg，13 ～ 16 岁略有增加。



活动延伸

1. 进一步收集膳食与营养方面的知识，了解成年人平衡膳食应注意哪些问题，并与同学们交流。
2. 根据季节自主制定家庭一周的食谱、菜谱。
3. 查找资料，收集饮食误区方面的知识。



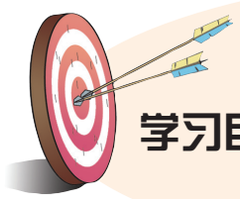
新视窗 · 思维外延

造成营养素的匮乏，诱发多种疾病。专家建议，在有条件的地方，应适当摄入动物性食品如肉、蛋、奶、鱼等，并多吃蔬菜和水果，以使得营养素能均衡摄取。如果条件不许可经常食用动物性蛋白，可用大豆蛋白代替。大豆蛋白是一种完全蛋白质，它可以改善膳食的营养素构成。最根本的办法是，进一步发展生产，开拓致富之路，为改善农村不合理的饮食结构创造物质基础和经济基础。



微信公众号：电子课本大全

第六节　居室布置与居室卫生



学习目标

1. 了解家庭居室的分类及功能。
2. 了解居室布置的方法与技巧。
3. 学会自己动手设计、布置自己的家居。

居室是一个家庭学习、工作、活动、会客、做饭、就餐、睡眠的地方。一位建筑大师曾经说过：“一天从这里开始，一天也从这里结束，生活由此发生，生命也由此落幕。”可见居室对于人的一生是多么的重要。由于每个人所处的生活环境不同，年龄、习惯、文化修养、审美情趣各不相同，房间的布置也各具特色。但是，不管各家居室布置如何风格各异，居室布置中的很多共性和规律性的东西仍是我们安排家居时必须遵循的。

实践与体验



1. 调查一下自己家的卧室、客厅、厨房、餐厅等是如何布置的，并画出示意图。

2. 你感觉自己家的居室布置有什么优点和不足？写出来与同学们交流。

微信公众号：电子课本大全

一、居室布置

1. 卧室布置

（1）卧室布局应以床为中心（图2.26）。卧室的主要功能是休息、睡眠，卧室中如何布置床位是整个卧室布置的关键。床位有两种布置形式：靠墙或者中间放置。靠墙，占地少，空间好利用；中间放置上下床方便，但占地较大。总的原则是睡眠区的位置应相对比较安静。卧室中其他配套家具及设施围绕床展开。

（2）卧室除了具有睡眠、休息的功能外，也是居住者更衣、化妆的主要场所。所以在选择照明时，最好不要配置光线耀眼和令人眼花缭乱的灯具，应选择光线柔和、色调温馨的暖色灯具，以营造卧室安静、闲逸的氛围。

（3）孩子卧室的功能一般是睡眠与学习相结合。书桌和床可以同放窗前。书柜和书架不宜远离书桌，应放在随手可取书的地方。孩子的卧室总体上应布置得朴素、简洁、明快，光线要充足，环境要安静。



图 2.26　卧室布置

设计自己的卧室

实践与体验



步骤：

1. 事先测量（或估算）卧室的形状和面积 _____

2. 卧室内的家具有 _____

3. 画出卧室设计的平面图。

4. 你设计的特点及考虑因素为 _____

_____

5. 与同学的设计方案交流，取长补短，完善自己的设计。

_____

_____

6. 你的体会是 _____

_____

微信公众号：电子课本大全

2. 客厅布置

（1）客厅应以沙发为中心进行布置。客厅是全家人日常活动的中心，又是接友待客的场所，一般以组合沙发为主，配置相应的茶几、电视、音响以及其他装饰品。总的布置特点应是庄重、大方、文明，充满生活气息。

（2）客厅的布置风格可以多种多样，或古朴典雅，或富丽堂皇，或温馨柔和，或热烈奔放。但不论选择哪种风格，在灯光和色彩的选择上都应当注意统一、协调。

3. 餐厅布置

餐厅的主体家具是餐桌。因此，餐厅的布置应以餐桌为中心进行布置。餐桌的形状与大小要与餐厅的面积和形状相匹配。面积较小的餐厅，可设置圆桌或方圆两用桌。餐厅较大、就餐人数较多的，可以设置长方形餐桌。还可以在餐厅一面墙上设置大壁镜以增加视觉空间。餐厅宜选择吊灯照明，吊灯位置最好能上下调节，以便根据季节、环境的需要和个人的爱好适当调整位置，渲染气氛。

4. 书房布置

（1）书房的中心是书架、书柜及书桌（图 2.27）。书架应紧靠写字台，写字台最好是临窗或放置在光线最好的地方。

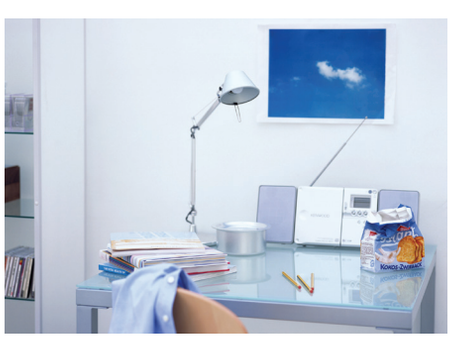


图 2.27　书房布置

（2）椅子也是书房必备的家具。如条件允许，书房最好能配一把能升降的转椅，以保证使用者姿势舒适，眼睛与写字台桌面保持 35 cm 左右的最佳距离。

（3）书房灯光无论选择哪一种，都应比其他房间更亮一些。书房的布置还应具有优雅的视觉效果和艺术情调，可根据使用者的爱好摆放一些饰物及工艺品，但不必求多，而要求精，以显示使用者的个性，并尽量与客厅风格一致。

二、居室卫生

1. 地面清洁

（1）常用工具：笤帚、拖布、吸尘器等。

（2）地面的清洁与保养。

家庭常见的地面有：水磨石地面、水泥地面、地板砖地面、大理石地面、复合板地面以及木质地板和塑料地板。不论哪种地面，清洁的方法都可以先用笤帚将地面污物清扫干净，再用湿拖布，按由里到外的顺序反复擦拭。对铺有地毯的房间，可用吸尘器吸去污物及灰尘。

居室地面的保养主要在日常生活中完成。保养的原则尽量避免用重物敲击地面，以免地面破损缩短使用寿命。对于木质地板、大理石地面，需要定期打蜡、刷油。

2. 空气净化

（1）居室内空气的质量。许多人都认为，居室内的空气质量要比室外洁净，其实很多情况下正相反。由于室内空气处在相对封闭的环境中，流动性差，空气中的含氧量不断降低，再加上室内建筑及装饰材料挥发出的有毒气体以及做饭、吸烟产生的烟雾等，使室内空气污染的程度远远高于室外。据有关测试，室内空气受污染的程度为室外空气的 3 ～ 5 倍甚至更多。

（2）室内空气净化方式。常用的净化方式有以下几种：

微信公众号：电子课本大全

自然通风换气法：就是打开窗户，让室内外空气对流，让室外新鲜空气补充进来。一般情况下，居室的窗户可以经常置于开放状态，即使在冬天，每天也应有 1 ～ 2 次开窗时间，每次开窗不少于 10 分钟，这样才能保证有足够的新鲜空气补充到室内。

机械净化法：选用适宜的室内空气净化设备，是净化室内空气、消除室内污染的重要手段。常用的空气净化器类型有通风换气机、空气加湿器、过滤式空气净化器、负离子发生器等。

绿化植物净化法：居室内摆放具有制氧、吸尘、净化空气功能的绿色植物，如吊兰（图 2.28）、龟背竹、仙人掌、常青藤等。据测定，这些植物对苯、一氧化碳、甲醛等有毒气体都能很好地吸收，大大有利于空气的净化。



图 2.28　绿化植物

3. 厨房和卫生间的消毒

厨房和卫生间是一个家庭日常生活中物质交换与新陈代谢的主要场所，也是污染最集中，最严重的地方，有必要经常进行消毒处理（图 2.29）。



图 2.29　厨房



图 2.30　消毒要戴塑胶手套

（1）餐饮器具消毒方法。常用的消毒方法有五种：

烫：将餐具洗干净后用开水浇淋或浸泡。

煮：将餐具洗干净后放入开水锅中煮 10 分钟以杀灭细菌。

漂：用 5% 的漂白粉水溶液、稀高锰酸钾水溶液及市场出售的清洁剂水溶液进行消毒，浸泡 10 分钟即可，之后再用清水将餐具冲洗净。

蒸：将洗干净的餐具放入蒸笼里蒸 5 ～ 10 分钟。

消毒柜消毒：将洗干净的餐具置于消毒柜中，按消毒柜说明书要求操作，用紫外线进行消毒。

（2）卫生器具的消毒。厕所中的浴缸、便池、马桶易受污染，应定期消毒。常用的办法是先用清水冲洗，之后用刷子蘸消毒水，如肥皂液、来苏儿、高锰酸钾溶液，反复擦拭，直至干净为止，然后再用清水冲洗干净，并拭干。

必须注意的是，无论哪一种消毒剂，对人类皮肤和黏膜都有腐蚀作用，使用过程中要戴上塑胶手套及口罩，以免受到伤害。



阅读材料

居室美化

一个完美的居室，不仅要使居住者能得到真正的放松和休息，还应尽量使居住者能够自由轻松地享受到家庭生活的乐趣。为此，就有必要对居室进行艺术处理。

1. 采光

房间采光的好坏直接影响日常生活，但采光条件又是由建筑本身的构造和居室的环境位置决定的。房间的门窗都是自然光的采光源，可以充分利用。门窗朝南的居室常常阳光充足，

微信公众号：电子课本大全



图 2.31　平光

明亮温暖；朝向北边的房间相对则有光线不足及偏冷的感觉。布置居室时应充分考虑这一因素（图 2.31）。

2. 色彩的选择

(1) 家居房间主色应选择白色。因白色屋顶可以营造室内安静的氛围，还可以提高视觉高度，消除压抑的感觉。

(2) 辅色的选择应有助于消除居住者视觉的疲劳。基本色调应根据个人的爱好，选择不同色调的浅色。

(3) 色彩对房间的装饰有明显的作用。人们根据直觉，将色彩分为冷色和暖色。蓝、绿属冷色；红、橙属暖色；黄、紫暖中有冷，属中性色。不同的房间，选择不同的冷暖色调，既可以增加房间的美感，又可以增加房间的舒适度。如朝南的居室用偏冷色调，朝北的房间用偏暖色调，可以适当调节人的冷暖感觉；闹市房间用冷色调，郊野房间用暖色调，可以增加生活气息。

3. 灯光



图 2.32　灯光设计

灯饰对居室美化有着十分重要的作用，特别是客厅，更应设置有一定造型的吸顶灯以营造氛围。灯具的照度可以根据房间的功能进行选择，如学习场所，光线应亮些，甚至加设台灯、落地灯。休息的房间则可以暗一些，更显得柔和、温馨。但要注意，灯具表面的颜色应与整个房间的色彩尽量协调一致，这样才能烘托主题，活跃气氛（图 2.32）。

4. 地面及墙体色调

地面色彩具有衬托家具和墙面的作用，通常采用与家具颜色相协调而又和家具不太接近的色彩，以免影响家具的整体感。常用的颜色有深



新视窗·知识外延

家庭装修八项注意

1. 不得在预制混凝土圆孔楼板上凿洞、打眼、吊挂顶棚及艺术照明灯具。

2. 粘贴瓷砖时，必须将原抹水泥砂浆铲除。

3. 粘贴厨房、卫生间地面装饰材料前，必须对基层做防水处理，并进行 24 小时蓄水防漏试验。

4. 阳台因承重小不得粘贴过重的地面装饰材料。

5. 承重墙、共用部位隔断墙、外用护墙、抗震墙等墙体上不得随意打洞、剔槽，不得擅自拆改。

6. 室内装饰要取得有关管理部门的同意，要符

微信公众号：电子课本大全



新视窗 · 知识外延

合防火安全要求。电器线路与煤气管道的水平准距不得小于 10 cm，电线与煤气管交叉净距不小于 5 cm。

7. 厨房、卫生间的下水排水口不得随意变动。

8. 墙面、地面装饰材料的选择要符合环保要求。

土黄、深绿、深褐等深色调。墙面的颜色则多用各种色调的浅颜色。整个房间布置时要遵循一个原则，从上而下的配色应由浅到深，即由轻到重。一个房间色调布局，房顶是白色，墙面是浅色，地面是深色，这种韵律使整个房间色调层次分明、美观大方，能够给人一种沉稳、安全的感觉。



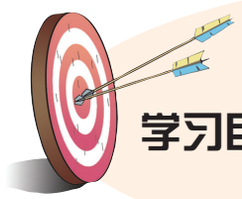
活动延伸

就下面一套商品房室内布置图，大家各抒己见，评价其设计的优点和不足。



微信公众号：电子课本大全

第七节　家庭文化生活管理



学习目标

1. 了解家庭文化生活的含义。
2. 了解家庭文化生活的特点及作用。
3. 运用所学知识，学会自主安排家庭的文化生活。

家庭文化生活是整个家庭生活的重要组成部分。随着社会的进步、经济的繁荣和家庭物质生活水平的提高，越来越多的家庭开始关注家庭文化生活的质量。

实践与体验

1. 列出自己家庭文化娱乐与休闲活动的方式与种类。



2. 把你对这些活动的认识和体会写下来，与同学们交流。

一、家庭文化生活的含义

什么是家庭文化？

家庭文化是指家庭成员的知识、思想、价值观、态度和行为方式等主观因素的总称，表现为家庭文化科学知识的提高，伦理道德的升华，审美情趣的高雅，言行举止、待人接物的文明，生活方式的科学，家庭成员的和睦融洽，并注意通过各种文体活动，增进家庭中每个成员的身心健康。

微信公众号：电子课本大全

家庭文化体现在家庭生活的方方面面，它实际上反映的是一种家庭生活的文化品位。家庭文化生活包含多方面的内容，集中反映在健身、旅游、读书、收藏、养花养草、饲养宠物、摄影摄像、书法绘画等休闲娱乐方面。通过个人的不同爱好 ，自得其乐，于“玩”中求得身心的放松，达到恢复体能和调整心态的目的，从而营造一个温馨幸福的家庭氛围（图 2.33）。



图 2.33　家庭文化生活

二、家庭文化生活的特点

家庭的文化生活与物质生活相比较，具有以下几个特点：

（1）文化生活能给人以精神上的满足。当物质生活得到满足之后，文化生活则给人以精神上的满足。从某种意义上讲，文化生活是一剂全家人身心交融的良药。

（2）文化生活有时是无形的，其功能深远久长。物质生活一般是有形的，看得见，摸得着，功能有限。穿一件新衣，会暂时感受到温暖，但欣赏一支名曲，可能会令你遐思无限，心驰神往。

（3）文化生活能终身受益。一句格言，一首小诗，一部小说，一支名曲，都会使你终身受益，转化为永恒的精神力量。

（4）文化生活具有现代气息。它既有丰富的内容，又符合社会的道德准则。

（5）文化生活往往和休闲联系在一起。煮酒品茶，赋诗作画，陶醉丝竹之音，纵情山水之间，这些高雅脱俗的休闲生活无不透露出文化的内涵。其实，休闲就是一种文化生活。劳动之余的休闲生活，可以调节现代社会快节奏的工作和学习带给人们的压力、疲劳和烦忧，在“玩”中舒展自己的身心，发展兴趣、爱好和专长，将生活安排得更有情趣。



探究与交流

家庭文化生活的作用

家庭文化生活具有以下作用：

（1）导向作用。高尚和积极的家庭文化生活有助于提高家庭成员的文化水平，引导和牵动全社区的家庭文化生活由低层次向高层次发展，带动家庭甚至整个社会风气的好转。

（2）约束作用。家庭文化生活一旦倡导，深入人心并形成舆论，就会对人的言行形成约束。以高层次的家庭文化做指南，按照高层次的家庭生活去实践，就会受到人们的欢迎；反之，就会受到人们的谴责。家庭文化生活的价值就在于人们会在不知不觉中提高自己的修养

微信公众号：电子课本大全

水平和文明行为。请同学们各举两个自己家庭的例子，说明家庭文化生活的导向和约束作用，并与同学们交流：

1. _____

_____

2. _____

_____

家庭文化生活还有哪些作用？你能再列举出几条吗？

三、家庭文化生活的形式

1. 读书学习

这种方式是指利用休闲时间比较集中地学习一种知识或技能。这种学习如果与个人的爱好和兴趣结合，就不会感觉疲劳和乏味，反而觉得是一种特殊方式的休息（图 2.34）。如从事抽象思维工作的人，可以从事摄影、艺术设计等形象思维的活动。



图 2.34　读书学习

2. 参观旅游

参观旅游就是利用一定的时间走出去，领略大自然的山水风景，陶冶自己的情操。通过参观、访问，体察民情，了解不同国家、不同地区的人文历史、风土人情。在旅游中，使身体得到锻炼，知识得到丰富，视野得到开阔，精神情绪得到放松。



图 2.35　既储蓄又收藏

3. 文化收藏

利用休闲时间去收集各种各样、千奇百怪的藏品，是一种既有趣又有益的生活享受和文化修养（图 2.35）。如集邮、收藏火花、酒标、名人字画、图书、文物、陶瓷以及现代比较流行的商标、磁卡、纪念币、旧票证等。开展这项活动要注意对心态的调整，要将它作为一种休闲方式，而不要一心想升值、赚钱。

4. 健身活动

利用休闲时间从事自己喜欢的体育项目，如网球、篮球、足球、羽毛球、乒乓球、垂钓、游泳、滑冰、武术、健美等。这种活动方式以强身健体、益寿延年为目的，同时有娱乐和竞赛的兴趣感，即将健身寓于体育活动之中。

5. 娱乐休闲

凡是富有情趣的休闲活动，都应包括在这一生活方式之中。如琴棋书画、花鸟鱼虫、游艺游戏等。在这些活动中，有些方式容易上“瘾”，应有所节制，不能有害于身心健康，更不可走到赌博的邪路上去。

微信公众号：电子课本大全



阅读材料

火花的收藏

火柴盒贴画（又称火花）最初是以商品广告形式出现的，图案明白、简洁。火柴盒贴画虽小，但却是研究一个国家、地区和民族历史、文化的珍贵资料。搜集它，不仅能丰富人的知识，而且能给予人以艺术上的享受和精神上的陶冶。对搜集到的贴画，要及时分类、整理，以利收藏。火花收藏家季之光先生一生爱好收藏火柴盒贴画，历 40 多年，共收藏有世界 110 个国家和地区的火柴盒贴画达 12 万种之多，是中国第一的火花收藏家，有“火花大王”之称。季之光先生以火花收藏家和艺术鉴赏家的名义，被破例吸收为中国工艺美术协会会员。

著名京剧大师梅兰芳先生曾收藏有“地球、炸弹、希特勒”火花。这枚火花是世界喜剧大师卓别林赠送给梅先生的。只要一擦火柴，火柴上的炸弹就爆炸，把站在地球上不可一世的战争恶魔希特勒炸死。这一型火柴是为配合卓别林主演的喜剧《大独裁者》的上演而专门设计生产的。梅先生生前曾托戏剧家马彦祥把这枚珍贵的火花转送给季之光先生收藏，可因“文化大革命”中马先生身陷囹圄，没有完成梅先生的嘱托，这枚珍贵的火花至今下落不明。

我国清代就开始生产火柴。第一枚火花是在清末慈禧当政时诞生的，火柴盒贴画上印的是慈禧的肖像。



活动延伸

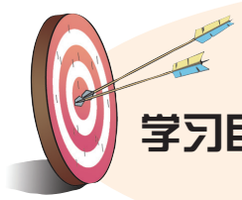
1. 同学们结合自己的家庭情况，谈谈自己家庭文化生活的特点。

2. 为自己的家庭设计一种高品位的文化生活方式，并与同学们交流。



微信公众号：电子课本大全

第八节　实践与体验：当 7 天管家



学习目标

1. 回顾和复习家庭管理知识。
2. 学会规划、设计和管理家庭生活。

一、活动指导思想

1. 立足学生的直接经验和亲身经历，立足“实践”，使学生通过调查、思考、设计、交流、评价，获得丰富的“操作”体验。

2. 强化学生的动手动脑习惯，发展学生的实践能力。

3. 提高学生的交流和表达能力。

4. 鼓励学生掌握多种学习方式，促进学生的终身学习。

二、活动目标

1. 知识性目标：复习和深化对家庭管理知识的理解，把握家庭生活各个方面的内在联系。

2. 技能性目标：能独立完成对家庭生活各个方面事务的科学化管理，能够以系统的观点、控制的观点分析、处理家政问题，规划设计家庭生活。

3. 情感性目标：通过活动，进一步理解家政知识也是人类文化财富的一种积累，体现着一定的人文特征；进一步理解家庭人际关系对于家庭生活质量的重要性；进一步确立自己作为家庭中的一个成员应当养成的良好的行为习惯，承担好自己的责任义务，激发自己的创造欲望和生活灵感，做一个充满活力、奋发向上的好学生。

三、活动方式

活动方式为课堂设计、交流与评价。

请每一位同学都以 7 天长假为课题，规划设计 7 天中你的家庭生活。要求设计中应包括以下几方面内容：家务、集体活动、文化娱乐、时间安排、注意事项等方面。

微信公众号：电子课本大全

四、活动步骤

1. 分析家庭成员的工作、生活、学习、爱好和身体情况，为合理安排各成员假期活动打基础。

爷爷 _____

奶奶 _____

爸爸 _____

妈妈 _____

2. 分排家务：

平时由谁承担从事家务（买菜、做饭、洗碗、洗衣服、打扫卫生等）：_____

假期里由谁承担：_____

提示：子女假期应主动多承担一些家务劳动。

请说出理由：

_____

_____

3. 设计家庭成员集体活动：

（1）是否组织旅游？说明理由。

_____

_____

（2）是否组织娱乐和休闲活动？说明理由。

_____

_____

（3）还要组织哪些活动？说明理由。

_____

_____

4. 活动计划及时间安排：

时间	活动项目及参加人
第 1 日	
第 2 日	
第 3 日	
第 4 日	
第 5 日	
第 6 日	
第 7 日	

微信公众号：电子课本大全

5. 活动注意事项：

（1）

（2）

（3）

（4）

6. 小组交流，并推举出方案，优秀者为小组代表在全班交流。

7. 你的体会：

五、活动评价

对你的管理方案的评价	优	良	差
自己评			
同学评			
老师评			

家是世间最美丽的港湾，是温馨安憩的地方。家庭生活离不开管理。居家过日子，有的家庭过得有声有色，幸福美满，有的家庭却阴霾笼罩，缺乏生气。家庭管理是每个家庭天天都会遇到的问题，不管你有意识还是无意识，它都是一个无法回避的事情。人的问题，物的问题，人和人之间的关系，人和物之间的关系，家庭和家庭之间，家庭和社会之间，各种问题错综复杂、盘根错节，相互影响，相互制约。用今天的观点看，就会发现，其实家庭就是一个包含着多个层次和多个子系统的复杂系统，家庭管理则是一个复杂的系统工程。它既是一种技术，又是一种设计，更是一个过程，其复杂性不次于工程项目。但是，只要我们有意识地运用系统的观点、控制的观点，去分析、规划、设计家庭生活，就能厘清各个家庭成员、各种家庭事务、各项生活目标之间的多重联系，优化、协调和连接好各方面的关系，总体上提高家庭这个大系统的有序性和运行效果，创造出美满、幸福、充满活力的家庭生活。



微信公众号：电子课本大全

第三章

家庭理财



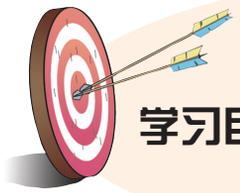
家庭理财，简而言之，就是对家庭财务的管理，是对家庭钱财做出最明智的安排和运用，使其产生出最大的效益。家庭理财虽然未必使人人都能致富，但善于理财，会使家庭生活细水长流，富庶有余，甜甜蜜蜜。

家庭理财的方式既受家庭结构、家庭经济收入水平的影响，又受家庭成员理财观念、学识、经验等因素的制约。因此，因人而异、因地制宜地选择合适的家庭理财方式，对于任何一个家庭，都是十分重要的。

今天，理财在家庭生活中的重要作用已为越来越多的家庭所认可。很多人已经意识到，理财并非富人的专利，只要精打细算，任何家庭都能让有限的资金发挥出最大的作用，实现自己的家庭理想。关键是树立正确的理财观念和选择最适合自己的理财方式。

微信公众号：电子课本大全

第一节　家庭理财概述



学习目标

1. 了解家庭理财的概念。
2. 了解家庭理财的步骤。
3. 了解家庭理财的方式。

一、家庭理财的概念

家庭理财是制订并实施全面、协调的规划，从而能够合理运用家庭所拥有的各种资源，最大限度地实现家庭的财务目标。

家庭理财包括财务目标的合理化、个人资产的合理化以及收入分配的合理化等三方面内容。其中，财务目标的合理化是理财的起点，个人资产的合理化是存量的调整，收入分配的合理化则是流量的优化。人们在日常生活中料理个人财务时，可能会考虑风险保障、退休养老、子女教育、投资管理、储蓄计划、税赋安排、家产购置、旅游观光、置业安居及遗产分配等众多方面的内容。如果不能统一合理协调安排各种事务，就会造成财务状况的失衡甚至财务危机。

家庭理财并不是一件简单的事，人们既要现在生活舒适又要无后顾之忧，既要投资安全又要高收益，如何决策是很关键的。尤其是在市场经济条件下，人们收入来源和可供选择的金融资产都呈现多样化趋势。运用各种各样的理财方式来实现其理财目标，是家庭理财计划的基本要求。



探究与交流

家庭理财的目标

人们日常生活是家庭财务状况的真实写照，家庭财务状况是个人或家庭理财计划的基石。它不仅是指家庭收入和净资产，而且是生命阶段、生活方式对风险的承受能力和财务资源的总和。这些因素综合在一起决定了一个家庭理财目标。

每个家庭的具体情况千差万别，但通常人们的理财目标会涉及以下几个方面：

目标 1：防范风险。面对生活中的各种风险，人们普遍存在一种寻找安全保障的需要，这就构成了个人财务目标中的防范风险目标。

目标2：家庭的财务安全。①能支付购买家用电器等较大支出。②有足够的钱抚养子女。③家庭成员为提高自身素质所需的教育费、学费有安排。④为子女就业、婚姻储备基金。⑤特

微信公众号：电子课本大全

殊需要，如照顾老人等。

目标3：生活舒适。①经常能旅行、郊游。②送礼物给家庭成员。③购置新的住房或对原有住房进行装修。④举行各种庆典及文娱活动。

目标4：安逸的晚年生活。①退休后能维持生活水准不降低。②财务独立，不必向子女伸手。

目标5：遗产安排。①为配偶和子女留下充足的生活费。②使遗产税最低。

请同学们充实以上目标的具体内容，并在同学间进行讨论交流。

一旦你对上述问题都有了明确的答案并且对你所要达到的目标胸有成竹，就可以着手制订和执行家庭的理财计划了。你还有什么个人的目标，也可以补充到下面：

二、家庭理财的过程、阶段与步骤

1. 家庭理财的过程

家庭理财的过程，就是把你的财务目标转化为具体的计划，进而再转化为实现这些具体计划所做的安排。具体地说，家庭理财过程就是要对以下问题给出正确适当的答案：

（1）你现在在哪里，即目前家庭的财务状况。

（2）你要去哪里，即你的理财目标。

（3）如何到达那里，即实现目标的方式。



图 3.1　节约每一分钱

2. 家庭理财的阶段

家庭理财过程主要包括以下步骤：

（1）整理家庭有关资料，准确反映家庭财务状况的明细表。

（2）设定家庭财务目标。

（3）选择实现财务目标的行动方案。

（4）建立和执行理财计划。

（5）定期审视修订你的理财计划和策略。

三、通过理财计划实现理财目标

计划是家庭理财成功的关键，没有计划你就会像一艘漂荡在大海上没有帆的船，不知道将会漂向何方。

1. 家庭理财计划的范围

理财计划涉及人生的方方面面，包括职业计划、消费和储蓄计划、债务计划、保险计划、投资计划、退休计划、遗产计划和所得税计划。

（1）职业计划。选择职业是人生中第一次较重大的抉择，选择职业首先应该正确评价自己的性格、能力、爱好、人生观，其次要收集大量有关工

新视窗 · 知识外延

理财与生财

人们常常误解理财就是生财。许多人往往把“赚更多的钱”作为自己的财务目标，岂不知在“赚更多的钱”的同时也有“失去更多钱”的可能，因为风险是无时无处不在的。忽视财务风险的存在，在日常生活、医疗保健、退休养老和个人财产都缺乏保障的情况下，一味强调“高效益”只能带来适得其反的结果。众多的股民从股市行情的涨跌之中已经深切体会到了这一点。理财策划并非单纯为了多挣钱，理财成功意味着你用有限的金融资源获得最大的效益。

理财是善用钱财，使个人以及家庭的财务状况处于最佳状态，从而提高生活品质。顺利的学业、美满的婚姻、悠闲的晚年，这一个个生活目标

微信公众号：电子课本大全

作机会、招聘条件等信息，最后要确定工作目标和实现这个目标的计划。

（2）消费和储蓄计划。决定一年的收入里多少用于当前消费，多少用于储蓄。像购房买车，对普通家庭，就要做长远规划。

（3）债务计划。债务可以帮助我们在长长的一生中均衡消费，还能给我们带来购物便利。但我们对债务必须加以管理，使其控制在一个适当的水平上，并且债务成本要尽可能降低。

（4）保险计划。人生的不确定性导致持续的保险需求。当你年轻没有负担时，你的主要财富就是工作的能力。因此，你必须保证自己不会丧失这种能力，为此有残疾收入补偿保险。当你一步步进入生命周期的后几个阶段，其他保险的重要性就显露出来了。随着你事业的成功，你拥有越来越多的固定资产，汽车、住房、家具、电器等，你也就需要更多的财产保险和个人信用保险。为了你的子女在你离开后仍能生活幸福，你需要人寿保险。更重要的是，为了应付疾病和其他意外伤害，你需要医疗保险，因为住院医疗费用有可能将你的积蓄一扫而光。

（5）投资计划。当我们的储蓄一天天增加的时候，最迫切的就是寻找一种投资组合，能够使收益性、安全性和流动性三者兼顾。投资方式种类繁多，从最简单的银行储蓄到投机性最强的期货，成功的投资者要根据自身的特点妥善加以选择。

（6）退休计划。退休计划主要包括估计退休后的消费和其他需求及如何在不工作的情况下满足这些需求。我们大多数人都习惯于靠政府的社会养老保险，但要知道，要想让退休后的生活舒适、独立，光靠社会养老保险是不够的，必须在有工作能力时积累一笔退休基金作为补充，因为社会养老保险只能满足人们最基本的生活需要。

（7）遗产计划。遗产计划的主要目的是使人们合法、合理地将财产留给继承人。

（8）所得税计划。个人所得税与普通人们生活的关联将越来越紧密。纳税是每一位公民的责任与义务，所以，应将纳税纳入财务计划中。

2. 理财决策

决策是一个复杂的过程，有的时候真的感觉难以取舍。你首先要尽可能找到全部可供选择的方案，然后要确定对每个方案决定取舍的依据，最后选择一个最佳方案。在家庭理财中会遇到许多需要你当机立断的时候，这时，判断的依据主要是边际分析、机会成本和货币的时间价值。

（1）边际分析。边际分析是指分析问题时考虑最后一个单位数量的某物品给家庭带来的收益或成本，而不是考虑所有物品的平均收益或成本。

在进行两种方案的对比决策时，通常要用边际分析的方法。比如，你要在两家保险公司的重大疾病保险单中选择一份，两者的基本保险条款相同，其中一家的保险范围中多了一项严重烧伤，相应保险费也高一些。在决策时，你不必考虑总保险费的多少，而只需比较高出的保险费与多出的保险范围是否值得，从而决定购买哪一份保险单。

（2）机会成本。从投资角度上看，机会成本是指当你将资金投入一种



新视窗·知识外延

构筑着完美的人生旅程。在实现这些生活目标的时候，金钱往往扮演着重要的角色。如何有效地利用每一分钱，如何及时地把握每一个投资机会，如何防范来自方方面面的风险，便是理财所要解决的。

理财的诀窍是开源节流，争取资金收入。所谓节流，便是计划消费、预算开支。理财不只是为了发财，而是为了丰富生活内涵。成功的理财可以增加收入，可以减少不必要的支出，可以改善个人或家庭的生活水平，享有宽裕的经济能力，可以储备未来的养老所需。

微信公众号：电子课本大全

投资活动时所放弃的其他投资活动能给你带来的最大收益。可供选择的方案多种多样，当采用其中一种时，实际上同时也就放弃了其他方案。

（3）货币的时间价值。理财决策更多地会涉及在未来某个期间内货币的流入和流出，这就需要考虑货币的时间价值。货币的时间价值是指货币经历一定时间的投资和再投资所增加的价值。



阅读材料

家庭理财的原则

（1）确保家庭基本生活水平。家庭如何理财，既无固定模式，又无权威方法。理财的目的是为了进一步提高生活水平和生活质量。因此，确保家庭基本生活水平是家庭理财最基本的原则。要坚持这一原则，必须做到：

①进行投资时，必须留足维持家庭基本生活的金钱，起码应留够整个家庭生活半年以上的各项生活支出。

②评估家庭生活的最低可承受能力，做好风险的预防。

（2）因家而异。因家而异是指家庭理财要根据家庭的实际情况，选择适宜的理财方式。不仅要因家而异，还要因人、因事、因时、因地而异。

（3）分散风险。凡是投资都会有风险，只是风险的大小不同而已。在家庭理财中，应通过多种理财方式的恰当组合，分散风险，减少损失，增加收益，防止孤注一掷的情况发生。

（4）持之以恒。家庭理财本身是一个循序渐进、日积月累、积少成多的过程，必须持之以恒，不能三天打鱼，两天晒网。



活动延伸

你的家庭财产流失了吗？

勤俭节约是中华民族的传统美德。当你在节约每一个铜板、积攒余钱的同时，是否想过或考虑过所积蓄的资产是在增值，还是在不知不觉地流失？

下面列举几种家庭资产流失的现象：

1. 流失于豪华住宅。近年来，农家建造的住房越来越高档，三层的小楼阳台四布，外墙砖、瓷条砖、琉璃瓦屋顶、铝合金门窗加不锈钢，称得上是农家“别墅”。城镇住房则追求大户型、大面积，装潢讲究宾馆式。在豪华住宅的背后，是将活钱变成了死钱。有的为此不但投入了全部积蓄，而且还背上了数万元的债务，导致有的家庭扩大再生产或投资其他项目缺少本钱，影响了正常的生产和生活。

2. 流失于非法高利息的诱惑。在城乡一些地方，非法集资、高息借贷十分猖獗，不少人贪图高息，致使血本无归。

3. 流失于存款不当。有的家庭由于缺乏储蓄存款的知识，不懂得存款的技巧，使存款利息收入大为减少。有位储户在 5 年前继承了海外一笔遗产 1 万美元，当时他正准备购买商品房，便将这笔外币存了活期储蓄。但由于地段、价格不适宜，购房的事一拖拖了 5 年。因这位储户没有及时到银行将活期储蓄转存为定期储蓄，而白白地损失了上万元的人民币利息。

4. 流失于盲目投资股市。投资股票者需要具有一定的经济实力、相当的专业知识、较强的分析判断能力和良好的心理承受能力。可是有的股市投资者对股票的基本知识和运行规律一无所知，看到别人赚钱就心动，盲目入市，结果把几年来的积蓄填进了股市的“无底洞”。

微信公众号：电子课本大全

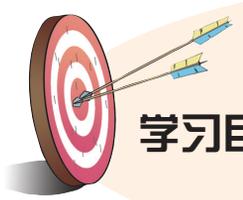
有的虽然没有被股市套牢，但由于对股市情况不了解，错失高价位抛出的良机，而白白丧失赚钱的机遇。

5. 流失于“畸形”消费。诸如愚昧消费、非法消费、享乐消费等。在农村，建房请“风水先生”之风日盛；一些人家有人生病不去求医，而是烧香请巫婆；有的人盲目超前高消费，以“大款”为参照对象，住宾馆、吃酒家、穿名牌；有的人整天泡在赌场、舞厅里，追求享乐型消费……凡此种种，使自己辛苦挣来的血汗钱无谓地流失。

6. 流失于家庭理财核算观念不强。目前，有些家庭在理财中还未树立正确的核算观念，不注意各种细微的节约，如使用信用卡时，对卡中是否有钱心中无数，造成随意透支，而又不及时补足，到头来却是支付高于存款利息十几倍的透支罚息。

请同学们对照上述内容，想想看，自己可以为家长提出哪些建议，更好地帮助家长管好家财，理好家财。

第二节　家庭的收入与支出



学习目标

1. 学会分析家庭的收支情况。
2. 学会记账。
3. 学会编制家庭收支预算表、支出明细表和收支平衡表。

了解自己家庭的收支情况

实践与体验



1. 用表格列出最近一个月自己家庭的收支情况。

项　目	收入金额	支出金额
合　计		

微信公众号：电子课本大全

2. 认真分析自己家庭的收支情况，你认为哪些合理，哪些不合理？原因是什么？有哪些可以改进的地方？

一、分析家庭的收支情况

1. 盘清家庭资产

盘清家庭资产实际上就是摸清家底，它包括两方面内容：一是对家庭所有房产等不动产及各种物品登记造册，评估其价值；二是对家庭各种收入进行集中掌握和管理，包括薪金收入、经营收入、利息收入、租赁收入、投资收入、稿酬等。盘清家庭资产和各项收入来源，是家庭理财的日常性和基础性的工作。只有摸清了家底，才能进一步考虑如何使现有资产发挥出最大的效用。

2. 分析家庭的支出

一个家庭要存在，就不能停止消费。有消费就会有支出，家庭消费的过程，就是家庭支出的过程。一般来说，家庭开支主要由四方面组成：一是固定支出，例如水电费、房租等；二是必要支出，例如伙食费、教育费、保险费、书报费、卫生费等；三是机动支出，例如购衣物、社交费、零用钱等；四是大项支出，例如购大件商品彩电、电冰箱等。条件优裕的家庭，还有更高水准的支出，如旅游、休闲、娱乐等。总体上讲，在家庭收入已经确定的前提下，应有计划地做到科学开支。

下面是一个五口之家月收入和支出的详细情况：

收入：

工资收入：5 000 元；租赁收入：1 600 元；经营收入：2 000 元。

支出：

基本生活费用（衣食住、水电气等）：2 200 元；教育费：800 元；赡养老人费用：1 000 元；交通通信：300 元；社交费用：300 元；保险支出：1 400 元；储蓄存款：2 600 元。

如果是一个农民家庭，除少数卖粮及饲养收入外，没有固定的经济来源。你能帮助他们设计一个理财计划吗？请大家一起想办法来做这件事。

二、理好家财从记账开始

家庭理财其实不难，从了解收支状况、设定目标、拟订方案、编列预算、执行计划到分析成果这六大步骤，可轻松地进行家庭财务管理。至于要如何预估收入，掌握支出，那就需要从家庭收支的记账开始了。

1. 选择记账方法

正规的财务报表，很多人都会觉得头痛，其实只要肯花时间，从每天的记账开始，把自己的财务状况数字化、表格化，不仅可轻松得知财务状况，更可替未来做好规划。

记账贵在坚持，要清楚记录钱的来去。平日养成记账习惯，可清楚得知每一项目花费的多少及需要是否得到确切满足（图 3.2）。

微信公众号：电子课本大全

2. 记好钱的支出

资金的去处分成两部分，一种是经常性方面，包含日常生活的花费，记为费用项目；另一种是资产性方面，记为资产项目。资产提供未来长期性服务，例如，花钱买一台冰箱，现金与冰箱同属资产项目，一减一增，如果冰箱寿命 5 年，它将提供中长期服务；若购买房产，同样带来生活上的舒适与长期服务。



图 3.2　记好流水账

经常性花费的资金来源，应以短期可运用资金支付，如吃东西、购买衣物的花费应以手边现有资金支付。若用来购买房屋、汽车的首期付款，则运用长期资金，不必向亲友借贷，也不宜以短期可运用的资金来支付。经常性支出是用金钱换得东西，很快会被消耗，而资本性的支出只是资产形式的转换，如投资股票，虽然存款减少，但股票资产增加了。

编制家庭收支的各种表格

实践与体验



请同学们按步骤跟着做。

1. 编制家庭收支预算表格

第一步，预算收入，这很容易，家庭收入的各项来源都比较清楚。

第二步，预算支出，这是一个较麻烦的过程，因有些项目的支出具有不确定性。但如果细心去做，大体上也能把家庭的各项消费支出估算出来。

第三步，进行资金平衡，就是当预算收入与支出都确定后，还要核算一下资金是否平衡，是盈余，还是赤字。

家庭收支预算表的参考模式：

家庭收支预算表

（单位：元）

项　目	收入金额	项　目	支出金额
工薪收入		房租水电气	
利息收入		饮食营养	
经营收入		交通通信	
租赁收入		社交活动	
		分期付款	
		教育费用	
		保险费用	
		医疗保健	
		文化生活	
合　计		合　计	

家庭预算如果出现赤字，你也无须惊慌。因为预算的目的正是要找出这些理财的关口，预防入不敷出的困难。解决的办法有：削减不必要支出、借贷弥补赤字、以盈补欠等。

微信公众号：电子课本大全

2. 编制支出明细表

支出明细表是家庭实际消费支出情况的原始真实记录，故要求详细、准确。按前面介绍的方式，以流水账方式逐项逐日地记录日常的消费支出情况，并进行结算，支出明细表就很容易制出。

3. 编制家庭收支平衡表

和家庭收支预算表不同，家庭收支平衡表是家庭收支情况的真实反映，它所记录的是家庭实实在在的经济活动及其结果，所以它对于家庭理财更具有实际意义。收支平衡表是在收支预算表、支出明细表的基础上编制的。常见的家庭收支平衡表如下：

家庭收支平衡表

家庭收入：　　（单位：元）

项　　目	预算支出	实际支出	结　　余
房租水电气			
饮食营养			
交通通信			
医疗保健			
保险支出			
分期付款			
教育费用			
社交活动			
文化生活			
其　　他			
合　　计			

家庭各项支出如果有盈余，用正数表示，如果超出，用负数或红字表示，全年家庭收支情况显示在合计项目内，可以很清楚地知道该年收支情况，为下一年度的收支预算提供参考。

3. 管理好单据、凭证

如果说记账是理财的第一步，那么集中凭证单据一定是记账的首要工作。平常消费应养成索取发票的习惯。平日在收集的发票上，清楚记下消费时间、金额、品名等项目，如没有标识品名的交易最好马上加注。

此外，银行扣缴单据、捐款、借贷收据、刷卡签单及存、提款单据等，都要一一保存，最好放在固定地点。凭证收集全后，按消费性质分成食、衣、住、行、教育、娱乐等几大类，每一项目按日期顺序排列，以方便日后的统计。

微信公众号：电子课本大全



阅读材料

巧设家庭基金

家庭作为一个基本的消费单位，如何当好家、理好财，看起来是个十分简单的问题，其实并不然，需要讲科学，合理安排。可以设置几个家庭账本，即把全家整个经济开支划分为五类不同的基金（图 3.3）。有的家庭目前收入并不宽裕，但随着国家经济的发展，科学地当家理财将越来越重要。

1. 家庭生活基金

月收入相对稳定，将这固定收入的 40% 作为家庭生活基金，主要用于吃、穿、住等日常基本生活开支，并设小账本加以明细。这是家庭成员生活的基础和保证健康的前提，所以此项基金必不可少，应该充分保证其比例。

2. 家庭文化基金

以家庭固定收入的 10% 作为家庭文化基金，主要用于家庭成员的体育、娱乐和文化等方面的消费。其实，这项基金就是一种很好的智力投资，它关系到每位家庭成员素质的培养。若个人收入增加，还应扩大此基金的比例，能保持在 15% 最好。



图 3.3　设立家庭基金

3. 家庭建设基金

以固定收入的 20% 作为家庭建设基金，主要用于购置一些耐用消费品（即所谓的大件）和为未来的房屋购买、装修做经济准备。这项基金可根据自己的实际条件，适当调整比例，合理安排数量。

4. 家庭投资基金

以家庭固定收入的 20% 作为投资基金较为科学，投资方向可放在银行储蓄、债券、基金、股票、邮票、纪念币以及艺术品等方面。当然此项基金的投入，要与个人所掌握的金融知识、兴趣爱好以及风险承受能力等相结合，慎重选择，小心从事，以防投资失误，造成不必要的家庭财产流失。

5. 家庭亲情基金

根据自己的实际情况制定出来的家庭亲情基金，主要用于赡养父母或照顾尚未经济独立的直系亲属。此项基金约占家庭固定收入的10%，当然这需要事先和每个家庭成员协商好，方可设立。这项基金的比例还可根据每个家庭的实际情况加以调整。

以上五项“家庭基金”一旦设立，量化好分配比例后，必须遵守、坚决执行，切不可随意变动或半途而废。要像管理国家经济一样“专款专用”，杜绝超支、挪用、透支等现象的发生。否则，就会打乱自己的理财计划，甚至造成家庭“经济失控”。总之，家庭理财方式、方法很多，只要科学、合理地生财、聚财、用财、保财，相信每个家庭都会获得最佳的理财效果。

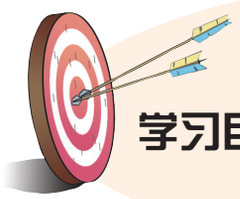


活动延伸

1. 和家长一起，分析自己家庭的收支状况，找出不合理的消费现象。
2. 选择一种方法，详细记录家庭消费支出的明细账目。
3. 学习编制年度家庭收支平衡表，与家长一起交流一年来家庭理财的体会。

微信公众号：电子课本大全

第三节　家庭消费



学习目标

1. 了解影响家庭消费的主要因素。
2. 学会分析家庭消费结构。
3. 学会制订家庭合理消费计划。
4. 学会识别不健康消费心理和行为。

消费是家庭成员为了生存和发展消耗生活资料的经济过程，也是一个家庭存在和发展的必不可少的条件。分析家庭消费结构和影响家庭消费的因素，制订合理的消费计划，对于品味消费的真谛、享受生活的乐趣有重要意义。



探究与交流

影响家庭消费的主要因素

1. 根据自己家庭的经验，你认为影响家庭消费的因素都有哪些？

2. 分组与同学们交流，归纳出影响家庭消费的主要因素。

微信公众号：电子课本大全

一、家庭消费模式

常见的家庭消费模式如下：

1.“三分制”消费型

这种消费型是把家庭收入分为三部分，其模式分别为“一大二小”、“二大一小”和“三等分”。“一大二小”是指家庭中较大一块为共同收入，主要用于支付日常开支，诸如孩子就学费用，购置家具、家用电器等；两小块则为夫妻各自的“自留地”。“二大一小”是指夫妻各自分管一大块，留出一小块用于日常开支。至于家庭的大项目开支，由夫妻双方协商后分别承担。“三等分”即把家庭收入分成三等份，夫妻双方各自分管一份做机动，拿出一等份供家庭日常开支。

2. 集中消费型

这种消费型在某种意义上也可称为“大锅饭”型，即家庭中本着集中使用、按需分配的原则，将家庭成员的收入集中起来，大家共同商讨，确定每个成员的消费量。这里没有“私房钱”，每月只做总额控制，每个家庭成员都享有同等的消费权利，充分体现了民主、平等、公平的原则。

3. 分散消费型

这种消费型属于各自为政，谁挣的钱谁消费。也就是说，每个成员的收入均以私房钱的形式自己管理。家庭中所需的共同消费由所有成员共同协商筹款。

每一种消费模式都有利有弊，需要家庭成员共同维持，才能使家庭生活秩序井然、收支平衡。

二、家庭消费结构

家庭消费结构是指一个家庭各项日常消费支出所占的比例。家庭生活需要三类费用支出。一是基本的生活必需品的费用。一个家庭必须首先考虑家人的衣、食、住、行，正常的家庭消费结构应该是先保证生存资料需求，留足备用。二是用于发展的费用。有些人为了工作和学习的需要，宁可吃得稍差一些，也要多买些书，这当然是可以的。三是用于享受的费用。包括娱乐、休闲（图 3.4）、旅游、高级消费品等。这个次序不能颠倒。下面是华北某城市工薪家庭的消费结构的基本情况：

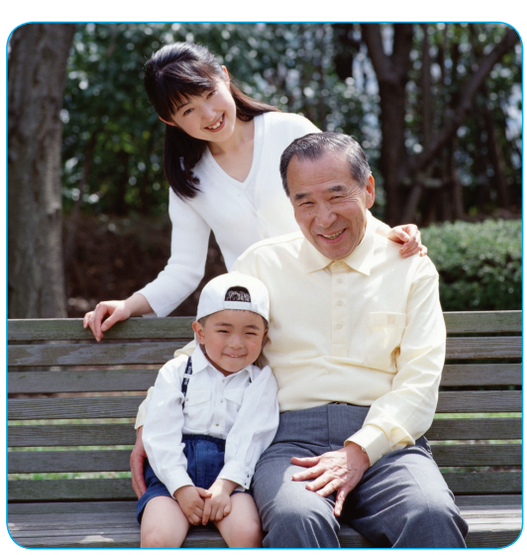


图 3.4　文化休闲生活

基本生活必需品：40%

按揭购房：30%

教育支出：5%

文化生活：5%

其他：20%

必须指出，随着社会的发展和每个家庭收入的增加，各项支出的比例会出现此消彼长的变化，基本生活支出的比例会逐步下降，这也是我们判断一个家庭经济情况好坏的一项指标。

微信公众号：电子课本大全



新视窗 · 知识外延

购买商品的最佳时机

要掌握好购置物品的最佳时机。任何商品都有它的生命周期。因此，要掌握它的一些生产规律。一般来说，一种新的耐用消费品在市场上出现以后，它的生产与销售情况往往要经历三个阶段，即“开拓期”“成长期”“维持期”。在“维持期”阶段，市场容量已达到或接近饱和，产品质量进一步完善，成本和价格有所降低。因此，这一阶段为商品最佳购买阶段，家庭购买高档耐用消费品，一般以这一阶段为宜。

三、家庭消费原则

（1）首先满足整个家庭的基本生活需求。
（2）有效控制不合理消费欲望。
（3）量入为出，树立合理的消费观。
（4）努力提高消费的最大利用率。
（5）消费行为有利于社会发展和环境保护。



图 3.5　合理消费

四、家庭消费误区

1. 负债消费误区

现在，“花明天的钱为今天享受”似乎成了一种时尚。一些家庭不惜大借外债或用分期付款的方式，来实现超前消费。一些实际收入并不高的工薪家庭，不根据自身的经济实力，盲目地超前消费，却不考虑以后如何还钱，或者对自己的偿还能力估计过高，结果只能是拿明天的钱买来今天的烦恼。

2. 名牌消费误区

不依据自己的经济状况，盲目地赶时髦，吃、穿、用都要讲求名牌。将省吃俭用、辛辛苦苦积攒下来的钱毫不吝惜地花在购置名牌商品上。有的也不辨真假，只要听说某一商品是名牌便忙不迭地掏腰包，结果买到手的是冒牌货。

3. 健康消费误区

随着短缺经济时代的结束，人们在生活水平得到很大提高之后，就开始由满足于温饱型消费向追求健康型消费过渡。有些人在“花钱买健康”的口号声中，将大把大把钞票花在实际上并不能带来健康的消费上。还有不少人的消费取向完全跟着保健品广告走，殊不知健康的身体是不能用金钱买来的。

4. 批发价消费误区

一些消费者为了买到批发价，即使不需要那么多商品，也硬着头皮多买，看似便宜，实则对消费者来说，一时用不着的东西再便宜也是贵的，对一些市场生存期短的商品更是如此。有些人看到自己所需的物品，既不检查商品的质量，也不辨认商品的等级，就急急忙忙地买回家中，往往给不法商贩以可乘之机，使得一些处理品、不合格品、伪劣品夹在正品中卖出。



图 3.6　只选购需要的商品

此外，家庭消费中还存在很多不合理的现象，如炫耀性消费、攀比性消费等，都会导致家庭和社会资源的极大浪费。

微信公众号：电子课本大全

制订合理的家庭消费计划

实践与体验



生活中，人人都在消费，可不一定人人都会消费。学会消费的最有效的办法，就是制订家庭消费计划。制订家庭消费计划，要先做好消费预算。消费预算包括两方面的内容：一是买什么，什么时候买，何地买，何人买；二是拿多少钱去买。合理的家庭消费必须根据收入情况来确定。

下面是一个月收入 5 000 元，年收入 72 000 元的五口之家的双职工教师家庭给自己制订的家庭消费计划：

家庭消费计划（2014 年）

（单位：元）

消费时间	月收入	基本生活支出	教育费用	缴纳各种保险	购买耐用电器	文化健身运动	家庭消费基金	储蓄
一月	5 000	2 500		1 200		500	500	
二月	5 000	2 500	1 300	1 200		500	500	1 000
三月	5 000	2 500		1 200		500	500	
四月	5 000	2 500		1 200		500	200	1 000
五月	5 000	2 500		1 200		500	500	
六月	5 000	2 500		1 200		500	500	1 000
七月	9 000	2 500		1 200		500	500	1 000
八月	5 000	2 500	1 300	1 200		500	500	1 000
九月	5 000	2 500		1 200	4 000	500		
十月	5 000	2 500		1 200		500	500	1 000
十一月	5 000	2 500		1 200		500	500	
十二月	13 000	2 500		1 200		500		4 000
合计	72 000	30 000	2 600	14 400	4 000	6 000	5 000	10 000

注：7 月、12 月每人分别随工资发放有半年奖金 2 000 元、年终奖金 4 000 元。以上收入均为扣除个人所得税后可支配净收入。

请比照上述案例，结合自己家庭的实际情况，制订一个家庭消费计划，供家长参考。



阅读材料

有效控制消费欲望

在家庭消费中，你怎样努力去购买那些你真正需要并且想要的东西？你又是怎样顶住压力和拒绝诱惑不去购买那些你并不是真正需要的东西呢？答案是应该严格按照预算行事。

正确的消费观离不开节俭，节俭可以抑制不必要的消费。节俭既不需要超人的勇气，也不需要卓越的美德，而只需要一般的力量和普通人的能力。实际上，节俭只不过是秩序原则在家庭事务管理中的运用：它意味着统筹安排、合乎规则、精打细算和避免浪费。

微信公众号：电子课本大全

节俭也意味着为了将来的利益得到保障，要有抵御眼前诱惑的能力，这正是人超越动物本能的高贵之处。节俭完全不同于吝啬，有了节俭才会有日后的慷慨大方。

节俭就是适度。适度的消费才可以摆脱欲望的纠缠，勇敢地面对自己的现实状况，真正获得生活的独立。

因此，家庭消费的艺术就是适度节俭，量入为出，既考虑长远利益又不放弃眼前利益，统筹安排，合理规划。

你不应该问自己："我该不该买这东西？"而应该问："买这东西所需的钱是否在预算中？"理财专家鼓励你选择积极消费。

应该如何避免挥霍的习惯呢？一个解决的办法就是"选择性消费"。

不要误以为选择性消费很简单，其实并不简单，需要不断地练习。给自己一些选择，先列出物品的优先顺序，然后再列出一个购物清单。问问自己，用同样的金额，还可以购买哪些东西？至少去比较三个不同商品的价格、服务和品质，你将会看到你的消费是可以掌控的！抑制冲动、不轻信广告，你将能够购买到真正想要的东西。如果养成了这个习惯，能够聪明地消费并存下所省下来的钱，你的生活可能会过得更好。



活动延伸

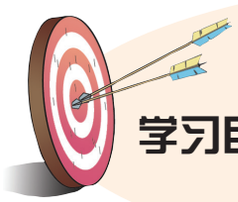
进行社会调查，搜集资料，分组探讨当地家庭的消费结构特点。

1. _____

2. _____

3. _____

第四节　家庭储蓄



学习目标

1. 了解家庭储蓄的方式。
2. 了解银行各类储蓄的特点。
3. 学会根据自己家庭的实际情况，选择合适的储蓄方式。

一、家庭储蓄的方式

储蓄是大多数家庭将有限的收入节余用于投资获利的最稳妥的一种家庭理财方式。它的投资风险低，能按时收回本金，能保证家庭资产不断增值。储蓄还可以随时变现，使家庭资产随时得以偿付。常用的储蓄方式有：

微信公众号：电子课本大全

（1）家庭现金收藏。将节余的钱收藏在家中以备急需。

（2）银行储蓄。将日常节余的钱暂时存入银行，即把个人的货币使用权暂时转让给银行使用的信用行为。

（3）邮政储蓄。将节余的钱暂时存入邮政部门专门开设的储蓄服务机构。



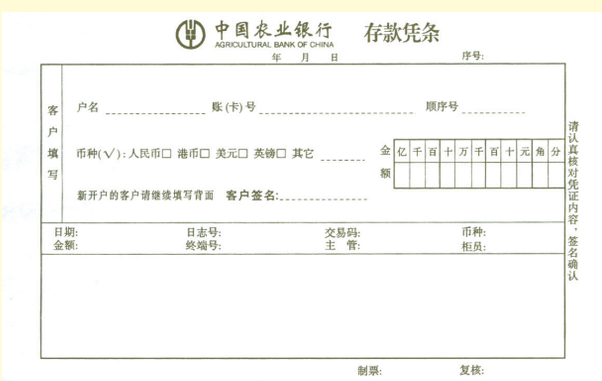
图 3.7　存款

学会储蓄

实践与体验

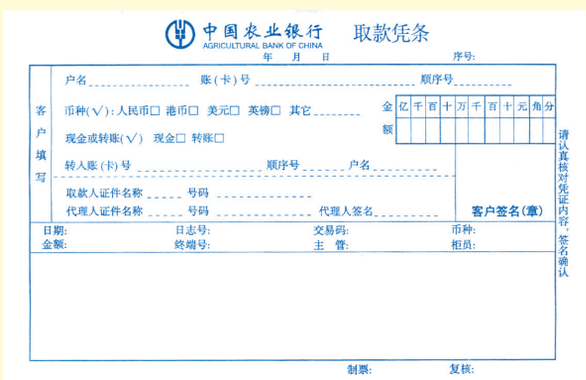


1. 学习正确填写银行活期存（取）款单。



中国农业银行　存款凭条
AGRICULTURAL BANK OF CHINA
年　月　日　　序号:

客户填写
户名 _____ 账(卡)号 _____ 顺序号 _____
币种(√):人民币□ 港币□ 美元□ 英镑□ 其它 _____　金额 亿 千 百 十 万 千 百 十 元 角 分
新开户的客户请继续填写背面　客户签名:_____
请认真核对凭证内容，签名确认
日期:　日志号:　交易码:　币种:
金额:　终端号:　主　管:　柜员:
制票:　复核:



中国农业银行　取款凭条
AGRICULTURAL BANK OF CHINA
年　月　日　　序号:

客户填写
户名 _____ 账(卡)号 _____ 顺序号 _____
币种(√):人民币□ 港币□ 美元□ 英镑□ 其它 _____　金额 亿 千 百 十 万 千 百 十 元 角 分
现金或转账(√)　现金□ 转账□
转入账(卡)号 _____ 顺序号 _____ 户名 _____
取款人证件名称 _____ 号码 _____
代理人证件名称 _____ 号码 _____ 代理人签名 _____
客户签名(章)
请认真核对凭证内容，签名确认
日期:　日志号:　交易码:　币种:
金额:　终端号:　主　管:　柜员:
制票:　复核:

2. 为自己办理一个储蓄卡，并设定自己的密码。

二、银行储蓄的种类与特点

银行储蓄种类的设计，主要是针对居民不同的储蓄能力、消费计划、生活习惯和其他需要，做到灵活多样，方便群众，以吸收更多的社会零散资金。目前，我国银行开办的储蓄主要是活期储蓄和定期储蓄、定活两便和外币储蓄。



图 3.8　了解储蓄种类

储蓄要到银行开户。开户时，银行发给存折或储蓄卡，凭折或卡办理存取款业务。为保证资金安全，储户也可选择凭密码支取方式。在电脑联网储蓄所开立人民币、外币活期储蓄存款账户，还可实行通存通兑。

1. 活期储蓄

活期储蓄是一种随时可以存取的储蓄，常见的有活期存折和储蓄卡等形式。这种储蓄方式存款金额不受限制，手工操作储蓄 1 元起存，机器操作储蓄 100 元起存，多存不限，

微信公众号：电子课本大全

每年 6 月 30 日结息一次，利息并入本金。它的特点是变现性最强，可以随时转化为现金，安全可靠。缺点是利息收入极低，甚至不能补偿通货膨胀的损失。活期储蓄适于满足即时消费的需求，即近期就需要实现的需求，包括衣、食、住、行、娱乐、健身和其他日常开销等。

活期储蓄利息的计算公式如下：

利息＝本金 × 月数 × 月利率　　或　　利息＝本金 × 日数 × 月利率 ÷30

2. 定期储蓄

定期储蓄，是指储户存款时事先约定好存期，在存期届满时支取本金和利息的储蓄方式。定期储蓄根据存入、支取方式是一次或多次，分为整存整取、零存整取、存本取息、大额定期存单和华侨（人民币）定期储蓄等。



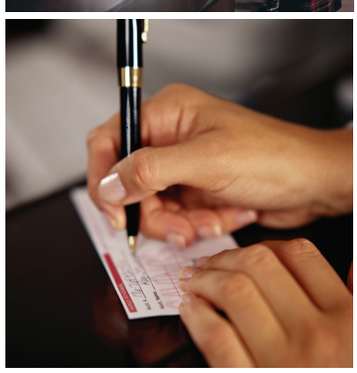


图 3.9　选择最佳储蓄方式

（1）整存整取。整存整取，一次存入本金，按规定期限到期一次取出本金和利息。开户起存金额 50 元，存期分别为三个月、半年、一年、二年、三年和五年六个档次。开户时由储户填写存款凭条，储蓄机构发给存单，到期凭存单支取本息。这种储蓄的特点是可提前支取、可挂失、档次多、利率高。这种储蓄适应较长时间不用的积蓄和较多的节余钱的存储。

到期定期储蓄存款，存期按对年、对月、对日计算，计算方法是：利息＝本金 × 存期 × 对应档次利率。未到期的定期储蓄如果全部提前支取，按支取日挂牌公告的活期储蓄存款利率计付利息。部分提前支取的，提前支取部分按支取日挂牌公告的活期储蓄存款利率计付利息，其余部分到期时，按存款开户日挂牌公告的定期储蓄存款利率计付利息。定期存款逾期支取时，其超过原定期部分，除约定自动转存以外，按支取日挂牌公告的活期储蓄存款利率计付利息。

（2）零存整取。零存整取储蓄是指开户时约定存期、按月存入、到期支取本息的定期储蓄。开户起存金额 5 元，多存不限，存期分一年、三年、五年三种，到期支取时按实存金额和实际存期计算利息，这种储蓄可以将日常生活中的节余款积零成整。如果您的收入和支出都较为固定，如有固定工资收入的国家公务员、企事业单位职工等，可考虑此种储蓄方式。

（3）存本取息。存本取息储蓄是指一次存入本金，分次支取利息，到期支取本金的一种储蓄存款。起存金额 5 000 元，存期分一年、三年、五年。储户凭存折约定的时间到银行支取利息，如到取息日未取息，以后可随时取息；如果储户需要提前支取本金，须扣回多支付的利息。存本取息的利率与零存整取利率相同。这种储蓄适于有大笔款项收入而又无须使用本金，只需分期支取利息作为生活费用补贴的储户。

（4）大额定期存单。开户金额为 500 元或 500 元的倍数，存期为三个月、六个月、九个月和十二个月，到期凭存单支取本息。这种存款的特点是利率高于定期同档次利率，但存单不得提前支取。

3. 外币储蓄

外币储蓄存款的货币种类有美元、英镑、欧元、日元、加拿大元、港币等。存款种类分为外币定期、活期储蓄存款，外币定期储蓄约期存款，银行还可办理外币储蓄存款异地托收和同城转户、国际汇兑、外币票据托收。此外，还可应储户申请开具“携带外汇出境许可证”和“外汇存款证明”。

微信公众号：电子课本大全



探究与交流

选择合适的储蓄方式

储蓄方式虽然简单，但也有许多技巧，经过精心研究选择最适合个人的储蓄方式，既可以增加利息收入，又能存取灵活，使用方便。目前银行开办的储蓄种类很多，每个种类又各有优势。你在存款时可以根据需要妥善加以选择。请同学们根据以下假设，讨论选择最合适的储蓄方式：

1. 日常生活中使用的款项，如购买日用品、服装、水电费、房租、通信费等开支。

2. 经常出差，携带大量现金不方便。

3. 生活中暂时不用的节余款。

4. 长期不用的资金。



图 3.10　方便的储蓄卡

三、如何办理挂失手续



图 3.11　咨询挂失手续

储户在银行存款唯一的依据是存折、存单或储蓄卡，支取存款时要凭存折、存单或储蓄卡，如凭印鉴支取的还必须预留印鉴。如果你一旦发现自己的存折、存单或储蓄卡被盗或遗失，无论存单是否到期，都要马上和银行联系，办理挂失（图 3.11）。挂失分口头挂失和书面挂失两种，其中口头或函电形式申请挂失是在特殊情况下，但必须在 5 天内补办书面挂失手续。如 5 天后还不办理书面挂失，此笔存款银行不负责任。你可携带本人身份证或户口簿等证件，说明丢失原因，并提供原存款的户名、开户时间、存款种类、金额、账号及住址等

微信公众号：电子课本大全

有关情况，向开户银行声明挂失止付，并填写“挂失申请书”。在办理挂失手续 7 天后，由银行向储户补发新存折、存单或储蓄卡；凭印鉴支取的存单或存折挂失时，必须在挂失申请书上加盖原印鉴。如在挂失前存款已被别人冒领，银行积极协助查找，如找不到，银行不负责任。如果已经挂失的存单、存折或储蓄卡以后又找到了，储户应及时到银行办理“撤销挂失”手续。对死亡者存款申请挂失，不论是配偶、子女还是其他继承人来银行挂失，都应凭公证部门出具的合法继承人的证明来办理。



活动延伸

1. 到就近银行了解银行储蓄的种类及利率。
2. 根据自己的家庭特点，为自己的家庭选择合适的储蓄方式。

微信公众号：电子课本大全

第五节　家庭信贷

学习目标

1. 了解常见的几种家庭信用活动的种类。
2. 了解家庭信贷决策时应注意的问题。
3. 学会合理运用家庭信贷达到生活目的。

家庭信贷主要是指家庭贷款，贷款是家庭信用活动的一种主要方式。信贷创业、信贷消费在现代家庭中越来越为人们所接受。了解家庭信贷的利弊，学会做出既有利于家庭目前生活质量，又不影响未来家庭生活前景的信贷决策，十分关键。

一、常见的家庭信用活动种类

1. 个人消费贷款

目前各家银行已开办了多种形式的个人消费贷款：买房可以申请住房贷款；装修可以申请装修贷款；买汽车可以申请个人购车贷款；购买家用电器、家具等大件耐用消费品可以申请耐用消费品贷款；旅游可以申请旅游贷款；上大学可以申请个人教育贷款；出国留学可以申请留学贷款等。

2. 存单质押贷款

各家银行均开办有个人存单小额质押贷款。按照以前的规定，该贷款起点 5 000 元，最高不超过 10 万元，每笔贷款不超过质押品（存单）面额的 80%。这些规定显然已经不能满足客户的资金需求，央行已对个人定期储蓄存单质押贷款的规定进行了调整：

（1）取消了 10 万元的上限，小额质押贷款摘掉了“小额”的帽子。

（2）贷款比例由 80%提高到 90%，这将更大地满足客户对资金的需求。



图 3.12　信贷创业

3. 保单抵押贷款

人寿保险保单由于缴费期较长，且一般都是均衡缴纳保费，因此，当保费缴纳到一定时间后，就会积累一定数量的现金价值，投保人可以利用保单的现金价值，以保单作抵押向银行借款。有的银行根据客户的不同需求，提供单笔最高不超过质押保单现金 90%的个人贷款。该贷款无须提供其他资信证明或担保，可以现金或转账方式交付。

微信公众号：电子课本大全

贷款到期后，还可提供相应的续借服务。

4. 信用卡透支贷款

目前很多家银行都推出了具有透支功能的贷记卡或准贷记卡，允许进行消费或取现用途的透支。根据消费者的资信程度，金卡最高透支额为 5 万元，月透支余额不得超过 10 万元或其综合授信额度的 3%；个人普通卡最高透支额为 2 万元，月透支余额不得超过 5 万元。当前，各商业银行均推出功能先进的人民币信用卡，有长达 50 天的免息期，透支款项可以提现，但取现的透支金额没有免息期；一些银行推出的信用卡，客户无须任何担保就可办卡，银行将根据申请人的资信情况为其核定可用于消费和取现的额度，免息还款期最长可达 45 天。

5. 凭证式国债质押贷款

居民可持 1999 年后（含 1999 年）财政部发行的尚未到期的凭证式国债，向认购银行提出贷款申请。该贷款起点 5 000 元，每笔贷款不超过质押品面额的 90%，贷款利率按同期同档次法定贷款利息确定。若贷款逾期不还，逾期一个月之内，自逾期之日起，银行将按法定罚息利率向借款人计收罚息；逾期一个月以上，银行有权处置质押的凭证式国债，抵偿贷款本息。

6. 典当贷款

典当贷款是以实物为抵押，以实物所有权转移的形式取得临时贷款的一种融资方式，它是金融机构贷款的延伸和补充。尽管其费率要高于银行同期期货贷款利率，但对于急需筹资的人来说，这不失为一种干脆利落的融资方式。典当物品的范围包括：金银珠宝、古玩字画、有价证券、家用电器、汽车、服装等私人财物。典当行一般按照抵押商品现时市场零售价的 50%～80%估价，到期不能办理赎回的可以办理续当手续。

个人贷款的种类越来越多，普通家庭可以通过贷款的形式实现家庭的远期或近期消费和投资目标。这是现代家庭必备的金融知识，运用得好，往往可以起到事半功倍的效果。



探究与交流

家庭信贷的利弊

请同学们分两组辩论家庭信贷的利弊。

正方：家庭信贷的好处。主要论点为：

(1) 缩短资本积累过程。

(2) 扩大资本和利润。

(3) 提前享受高档商品。

(4) 使现金合理运用。

反方：家庭信贷的坏处。主要论点为：

(1) 贷款期到，债务压身。

(2) 利息支出，使投资成本高昂。

(3) 投资失利，无力偿还本金。

(4) 超额借贷危险多。

提示：家庭信贷是把双刃剑，每一个准备借贷的家庭都应当有充分的心理准备，明白它的利弊，切不可任意行事。借贷，一定要在自己的还款能力范围内进行。

微信公众号：电子课本大全

二、家庭信贷应注意的问题

借贷投资需要有胆识和魄力，运用得好，可以大大缩短资本积累的时间，实现家庭生活目标。但如果运用失当，也可能倾家荡产。因此，借贷决策时应着重考虑以下因素：

1. 借钱时必须考虑贷款利率

世上没有免费午餐，做任何事情都要付出代价，借钱更是这样。一般情况下，贷款利率是不断浮动的，它受到诸如国家宏观政策、当地经济发达程度以及贷款时间长短等因素的影响，贷款时必须了解清楚。

2. 避免“不当举债”

不当举债是指通过不正当的渠道去借钱，或者在不应该借钱的时候或者不值得借钱的时候去借钱。有的人为了“以钱赚钱”，又苦于求财无门，于是铤而走险，连“高利贷”“利滚利”的钱也去借。遇上地下钱庄或非法团体，则难免悲剧结局。常言道“财不入急门”，越是情急之中，越要三思而行。

3. 不要丧失人格

金钱的丧失不会使人陷入绝境，只有人格的丧失才会使人陷入绝境。借贷不当而到期不还，会使自己丧失诚信。“君子立于世，必以诚为本”。不讲诚信，甚至借钱投机的人势必会失去人格。与银行、债主建立良好的信用关系，做到有借有还，才能为日后发展铺平道路。

4. 借鸡须生蛋

借的鸡多，借的鸡好，就会多下蛋，下金蛋。只有收益大于成本，才能产生效益。如果整个投资决策不正确，投入产出失衡，举债会面临灭顶的风险。因此借鸡生蛋不仅要尽力控制成本，更要尽最大努力提高效益。

5. 预期投资回报率要高于贷款利率

假设以50万元买了住宅，一年后以60万元卖出，投资报酬为20%，如果该房子你只付了5万元，其余45万元是以5%的利率向银行借来，则同等情况下你的投资回报率就成了155%；反之，如果房价下跌，房子仅以40万元卖出，则全部以自己资金买房的损失是20%，而靠借贷购买的则损失245%。

6. 当投资出现损失时，有近期偿还贷款本息的能力

比如有人利用银行贷款买了一个店面，他并不想自己做生意，而是看重了丰厚的租金，他向银行贷款30万元，每月应付利息2 000元，而计划每月能收到3 500元的店租，一年净赚1.8万元；15年后，店铺就会成为囊中物。这个计划看似完美，但收了几个月租金后，由于竞争激烈，找不到租户，利息又必须按时交纳，最后只好低价把店卖了。这个投资计划的失败主要是因为他本身没有积蓄，也就没有抵御风险的能力。如果他不必面对沉重的利息负担，坚持下去，总会柳暗花明。

“天有不测风云，人有旦夕祸福”。正因为有太多无法预测的因素在影响投资，量力而行才是最重要的。



阅读材料

消费信贷呼唤个人信用

市场经济是信用经济，信用是市场经济的灵魂。《中华人民共和国民法通则》和《中华人民共和国合同法》都明确规定了“诚实信用”的原则。市场经济运行所需的最重要资源并不是资金、技术以及各种物质资源，而是信用。信用缺乏，必然带来不良的后果。

微信公众号：电子课本大全

一是导致社会信用体系的紊乱。消费信用是在商业信用基础上发展起来的，一旦出现混乱，势必通过逆向传导机制影响生产商和经销商的信用行为，进而影响到其他商业信用、银行信用，导致全社会信用体系的紊乱。消费信用的破坏将使市场上其他行为主体互不信任，甚至互相排斥、拒绝信用。

二是导致银行“拒绝信贷”。商业银行普遍实行了贷款责任制。如果贷款出现风险，主办者就得承担责任。这导致信贷员最优的选择便是不放贷款。央行下令停止消费信贷“零首付”和严禁发放“无指定用途个人消费贷款”，其主要原因就是个人消费贷款信用低下，容易产生金融风险。

三是导致金融市场交易成本升高。目前银行贷款中，消费信用贷款比例很低，不得不用担保或抵押来提高贷款的安全性。这样做，既把正常信用关系下本该给予贷款的对象拒之门外，又抬高了个人消费贷款的“门槛”，抑制了家庭消费，对活跃市场，推动国民经济发展带来不利影响。

四是导致信用资源的流失。信用记录是经济活动中个人资信状况的综合反映。在现代社会经济生活中，信用记录有着重要的法制意义。一个经常借钱又按时还钱的人，其信用品质会随着借贷次数的增多而提高。我国目前刚刚开始试行个人信用记录制度，尚没有个人借贷信用记录制度。这对抑制借贷失信、防范金融风险极为不利。

目前，我国加入世界贸易组织后正在全面与国际接轨。来自中国人民银行的最新统计表明，金融机构的贷款结构已发生了显著的变化，消费信贷已成为增长最快的贷款品种。提倡诚实守信、倡导信用消费，更好地发挥个人信用在经济运行中的基础作用，已成为今天我们必须优先重视的一个问题。



活动延伸

1. 了解当地银行都有哪些个人借贷业务？各有什么特点？

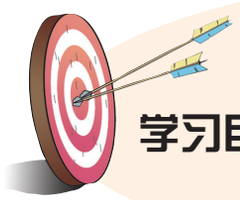
2. 试分析农村家庭信贷和城市家庭信贷有什么不同？

提示：农村家庭信贷多为生产型信贷，城市家庭信贷多为消费型信贷。

3. 结合自己家庭的实际情况，制订一个合理利用家庭信贷方式提高家庭生活质量的信贷方案。

微信公众号：电子课本大全

第六节　家庭保险



学习目标

1. 了解家庭商业保险的主要品种。
2. 了解购买保险时的注意事项。
3. 学会根据具体情况选择家庭保险。

保险在家庭理财中扮演着重要的角色。它可以为意外风险提供保障，还具有储蓄投资的功能。在现有的家庭投资方式中，唯有保险，允许只付小额费用，在发生意外时可以取一大笔的金钱。保险像一把生命之伞，在不幸和意外发生时，为家庭撑起一片明朗的天空，避免因偶然性灾难带来的经济重创。



探究与交流

家庭保险的意义

现代人的家庭生活变得越来越丰富，但好的生活必须有安全的保障。因此，任何一个出色的家庭理财计划中，都少不了有一个合适的保险保障计划。家庭保险的意义有以下几点：

（1）保险给家庭意外损失以补偿。

（2）保险是同舟共济。

（3）保险可以转嫁风险。

（4）保险是共同的储备财产。

（5）保险可以满足个人理财的需求。

总之，家庭保险意味着：保障平安、投资理财、合法节税、储蓄养老、风险转移、积缘传福、广结好友、繁荣社会，它是责任心、爱心、孝心的集中体现。

请你根据自己对保险的理解，分别举例说明家庭保险的意义。

微信公众号：电子课本大全

一、人身保险的特点和分类

1. 人身保险的特点

人身保险是以人的寿命和身体为保险标的的保险。保险金额由保险当事人双方共同约定一个数目。当被保险人遭受不幸事故或因疾病、年老以致丧失工作能力、伤残、死亡或退休时，按事先约定的数目，对其或受益人给付保险金或年金。被保险人可以持有若干份相同的有效保单，也可以向多家寿险公司投保（图 3.13）。



图 3.13　投保人的绿色保护伞

2. 人身保险的分类

（1）按保险责任分类。

①人寿保险。是以被保险人的生命为保险标的，以被保险人的生存或死亡为保险事故的人身保险。包括定期寿险、终身寿险、两全保险和养老年金保险等，是人身保险中最重要的部分。

②人身意外伤害保险。是以被保险人因遭受意外伤害事故造成的死亡或伤残为保险事故的人身保险。在整个人身保险业务中所占比例很大，有保费低廉、保障性高、投保简便、保障期短等特点。如旅行意外伤害保险、学生平安保险、航空意外伤害保险等，保障面广，较受欢迎。

③健康保险。是以被保险人的身体为保险标的，以被保险人医疗、疾病致残，或因疾病或意外伤害等为保险事故的人身保险业务。包括重大疾病保险、住院医疗保险、住院医疗日津贴保险等。

（2）按保险期限分类。

①长期业务。指人寿保险中保险期限超过 1 年的保险业务。如终身保险、两全保险。

②短期业务。指期限为 1 年或不足 1 年的保险业务。主要是承保人身意外伤害险及健康险等。

（3）人身保险说明：

①死亡保险。是指以人的死亡为保险事故、由保险人给付一定保险金额的保险。它分为定期寿险和终身寿险两种。可在一定程度上避免由于被保险人的死亡使家庭生活陷入困境。

②定期保险。是指在保险合同期内，被保险人发生死亡事故后，保险人给付保险金。保险期届满，被保险人仍然生存，合同自然终止。保险人无给付义务，亦不退还保费。

③终身寿险。是一种不定期死亡保险，保险人要对被保险人的终身负责。无论被保险人何时死亡，保险人均要按合同给付保险金。

④生存保险金。是指被保险人如果在保险期届满时仍然生存，保险人依照合同约定给付保险金。如子女教育金保险。

⑤两全保险。是指保险合同内被保险人死亡或合同届满被保险人仍生存，保险人均承担给付保险金，具有较强的储蓄功能。

⑥年金保险。是指被保险人生存期间或一特定期间，保险人根据合同约定，向被保险人或受益人给付保险金。

目前，保险公司开发的投资联结保险、分红型保险、万能保险，在保障功能的基础上开发了保险的投资理财功能。保险公司还同银行、邮政等机构联手合作，实行转账交费，开发适合银行、邮政办理的保险业务，保证了保险资金的安全性。

微信公众号：电子课本大全

二、财产保险的特点和分类

1. 财产保险的特点

家庭财产保险是指投保人根据合同约定，向保险人交付保险费，保险人按保险合同的约定对所承保的财产及其有关利益因自然灾害或意外事故造成的损失承担赔偿责任的保险。包括财产损失保险、责任保险、信用保险等保险业务。损失补偿原则是财产保险的核心原则。重复保险分摊原则也是基本原则（即投保人就同一保险标的、同一保险利益、同一保险事故分别向两个以上保险人订立保险合同，事故发生后，损失赔偿须在保险人之间进行分摊，被保险人所得赔偿总额不得超过其保险价值）。

2. 财产保险的分类

（1）家庭财产保险。是以城乡居民室内的有形财产为保险标的的保险。

①灾害损失险。保险标的包括被保险人的自有财产、由被保险人代管的财产或被保险人与他人共有的财产。它包括日常用品、床上用品；家具、用具、室内装修物；家用电器；文化、娱乐用品；农具、已收获入库的农副产品等。家庭收藏品和贵重饰品等须由专业人员进行价值鉴定后，经保险当事人双方特别约定后，才可作为保险标的投保。家庭灾害损失险规定的保险责任包括：火灾、爆炸、雷击、冰雹、洪水、海啸、地震、泥石流、暴风雨、空中运行物体坠落等一系列自然灾害和意外事故，保险期限为 1 年。

②盗窃险。保险责任是指在正常安全状态下，留有明显现场痕迹的盗窃行为，致使保险财产产生损失。除自行车、机动车外，盗窃险规定的保险标的范围与灾害损失险完全一样。保险金额的确定及保险期限的规定，均与灾害损失险相同。

③家庭财产两全险。是一种具有经济补偿和到期还本性质的险种。采用按份数确定保险金额的方式。

（2）机动车辆保险。是以机动车辆（图 3.14）本身及其相关经济利益为保险标的的一种不定值财产保险。包括汽车、电车、电瓶车、摩托车、拖拉机、各种专用机械车、特种车。它包括基本险和附加险两部分。基本险分为车辆损失险和第三者责任险。



图 3.14　机动车辆应投保

购买保险

实践与体验



1. 选择保险公司

选择偿付能力好、信誉服务好的保险公司是投保成功的第一步。最好选择资本实力雄厚、偿付能力充足的国有控股保险公司和全国性的股份制商业保险公司。不要一味迷信外资保险公司的险种、服务、管理，而要选择最适合自己情况的保险公司，切实了解保险公司的资产状况、准备金及资金运作方式和社会信誉，才是至关重要的。你所在的地区都有哪些保险公司，请填写他们的相关资料：

名称：　　电话：

地址：　　联系人：

微信公众号：电子课本大全

2. 选择险种

根据自己的收入资产状况，选择适合自己的险种组合。包括如何选择保险单、选择多少保险金额，选择何种保费缴纳方式以及什么时候开始投保。你可以要求不同公司的代理人为自己量身定做保险计划，再择优投保，这是最为明智的做法。这些保险公司各开设了哪些险种业务？结合自己的家庭情况，你准备建议家长投保哪些险种？说出你的理由。

三、投保误区

（1）隐瞒保险标的的真实情况。一些投保人故意隐瞒被保险人的真实情况，以达到少缴保费和一旦出险能骗取保险金的目的。不如实告知的后果，往往成为保险公司依法做出拒绝给付的原因。诚实信用原则是保险的重要原则，并写进 2014 年 8 月 31 日实施的修订后的新《中华人民共和国保险法》当中。

（2）不细看条款。一些投保人光是听听代理人讲解条款，觉得不错便投保。一旦出险，保险公司拒付，便觉得上了当。其实，在购买保险时，投保人应当认真细读保险合同，看看保险合同的责任免除，以免日后造成纠纷。

（3）盲目投保。保险不是保得越多越好。否则，过多的保险费缴纳，超过了自己的经济承受能力，按现金价值退保，反而会造成经济损失。按需投保，依经济实力投保，才是上策。

（4）重复投保的侥幸心理。重复投保并不等于双保险或加倍保险，在不同的保险公司保同一内容的险种，并不代表能双倍获得给付。《中华人民共和国保险法》规定，重复保险的各保险人赔偿保险金的总和不得超过保险价值。

（5）不足额或超额投保。没有对保险标的保足保险，保险公司只负责投保金额内的损失赔偿；若是夸大保险标的价值超额保险，保险公司按实际价值进行赔付。

（6）出现事故不及时通知保险公司。投保人、被保险人或受益人在事故发生后，应在合同约定的期间内及时通知保险人，否则保险公司会做出拒赔决定。

学习了上述知识，你有哪些体会，请写下来。



阅读材料

寿险投保须知

（1）业务员拜访时，你有权要求业务员出示由保监会统一发放的个人代理人从业资格证书、展业证和部分专项险种（如分红险等）的销售资格证。

（2）有权要求业务员如实讲解保险条款及如实告知合同相关内容，并要如实告知自己的健康状况，回答保险合同提出的相关问题。

（3）填写保单时，须如实填写有关内容，并亲笔签名。

微信公众号：电子课本大全

（4）业务员现金收款时，必须开具收费收据，上面签署有业务员代码、姓名，并要留存好业务员的联络方式。每家保险公司都有全国统一的服务专线，可以通过专线电话查询该业务员个人情况。

（5）投保一个月未收到正式保单的，请向保险公司查询。收到保险单要当场审核，错漏之处有权要求保险公司及时更正。

（6）投保后一定期限内（犹豫期）有权撤销合同，保险公司在扣除手续费后应退还所缴保费。

（7）通信地址发生变更，请及时通知保险公司，确保享受持续服务。

（8）理性投保，减少因经济承受力带来的退保、减保损失。

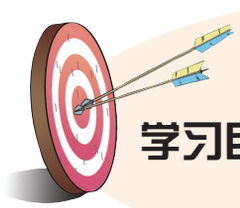


活动延伸

1. 人的一生会经历不同的阶段，随着年龄的增长，各个阶段的保障需要也不尽相同。请同学们一起探讨人生不同阶段的不同保险需求。

2. 根据个人和家庭的实际情况，你认为保险公司还应开办哪些业务？请写出建议书并阐述自己的理由。

第七节　家庭法律顾问



学习目标

1. 了解与家庭生活有关的法律法规。
2. 了解家庭成员在家庭生活中的法律权利。
3. 学会运用法律手段保护自己的合法权益。

家庭生活涉及法律问题的很多方面，因而熟悉和掌握与家庭生活有关的法律常识，对于确保家庭稳定、生活幸福，有重要的现实意义。

微信公众号：电子课本大全

一、与家庭生活有关的重要法律

1. 婚姻法

婚姻是整个家庭的基础。现行的《中华人民共和国婚姻法》颁布于 1980 年，并于 2001 年第九届全国人民代表大会常务委员会第二十一次会议通过决议进行修正。修正后的《中华人民共和国婚姻法》是调整家庭关系的基本原则。它确立了以下五项原则：

（1）婚姻自由原则。

（2）一夫一妻原则。

（3）男女平等原则。

（4）保护妇女、儿童和老人合法权益原则。

（5）实行计划生育原则。

《中华人民共和国婚姻法》是巩固我国家庭制度必不可少的基础。



图 3.15　建立幸福家庭

2. 未成年人保护法

1992 年 1 月 1 日起施行的《中华人民共和国未成年人保护法》规定，未成年人指未满 18 周岁的公民。保护未成年人，应遵循以下原则：

（1）尊重未成年人的人格尊严。

（2）保障未成年人的合法权益。

（3）适应未成年人身心发展的特点。

（4）未成年人享有受教育的权利。

3. 妇女权益保障法

1992 年 10 月 1 日开始施行的《中华人民共和国妇女权益保障法》对我国女性公民享有的权利做了具体的规定，将其概括为以下六点：

（1）与男子平等的政治权利。

（2）与男子平等的文化教育权利。

（3）与男子平等的劳动权利。

（4）与男子平等的人身权利。

（5）与男子平等的财产权利。

（6）与男子平等的婚姻家庭领域的权利。


图 3.16　尊重妇女权利

4. 老年人权益保障法

1996 年 10 月 1 日开始施行的《中华人民共和国老年人权益保障法》规定，老年人指 60 周岁以上的公民。老年人除享有宪法规定的公民权利外，《中华人民共和国老年人权益保障法》还有以下规定：

（1）禁止歧视、侮辱、虐待或者遗弃老年人。

（2）老年人依法拥有继承权、个人财产处置权、婚姻生活权。

（3）老年人依法享有居住权、医疗保健权、继续教育权和接受社会救助的权利。

（4）子女对老年人有赡养的义务。


图 3.17　保护老年人权益

微信公众号：电子课本大全



图 3.18　消费者要有维权意识

5. 消费者权益保护法

1994 年 10 月 1 日开始施行的《中华人民共和国消费者权益保护法》对消费者的权利（图 3.18）做了明确的规定：

（1）消费者在购买、使用商品和接受服务时享有人身、财产安全不受损害的权利。

（2）消费者享有知悉其购买、使用的商品或者接受的服务的真实情况的权利。

（3）消费者享有自主选择商品或者服务的权利。

（4）消费者在自主选择商品时，有权进行比较、鉴别和挑选。

（5）消费者享有公平交易的权利。

（6）消费者因购买、使用商品或者接受服务受到人身、财产损害的，享有依法获得赔偿的权利。

（7）消费者在购买、使用商品和接受服务时，享有其人格尊严和民族风俗习惯得到尊重的权利。

（8）消费者享有对商品和服务以及保护消费者权益工作进行监督的权利。

6. 个人所得税法

《中华人民共和国个人所得税法》就个人所得税的基本内容规定如下：

（1）纳税人。凡在中国境内有住所或者无住所而在中国境内居住满一年的个人，从中国境内和境外取得的所得，以及在中国境内无住所又不居住或者无住所而在境内居住不满一年的个人，从中国境内取得的所得，均为个人所得税的义务纳税人。

（2）征税范围（图 3.19）。下列各项个人所得，应纳个人所得税：

①工资、薪金所得。

②个体工商户的生产、经营所得。

③对企事业单位的承包经营、承租经营所得。

④劳务报酬所得。

⑤稿酬所得。

⑥特许权使用所得。包括个人提供的专利权、商标权、著作权等。

⑦利息、股息、红利所得。

⑧财产租赁所得。

⑨财产转让所得。

⑩偶然所得。包括个人得奖、中奖、中彩以及其他偶然所得。



图 3.19　纳税光荣

（3）税率。

①工资、薪金所得，税率为 3% ～ 45%。（每月收入额减除 3 500 元后的余额，为应纳税所得额）

②个体工商户生产、经营所得和对企事业单位的承包经营、承租经营所得，税率为 5% ～ 35%。（以每一纳税年度总收入，减除成本、费用以及损失后的余额，为应纳税所得额）

③稿酬所得。税率为 20%，并按应纳税额减征 30%。（每次收入不超过 4 000 元的，减除费用 800 元，4 000 元以上的减除 20% 的费用，其余额为应纳税所得额）

④劳务报酬所得，税率 20%。超过 2 万至 5 万元的部分，税率 30%；超过 5 万元，税率 40%。

⑤特许权使用费所得，利息、股息、红利所得，财产租赁、转让所得，偶然所得，税率 20%。

微信公众号：电子课本大全

（4）免税规定。下列各项所得，免纳个人所得税：

①省级人民政府、国务院部委和中国人民解放军军以上单位，以及外国组织、国际组织颁发的科学、教育、技术、文化、卫生、体育、环境保护等方面的奖金。

②国债和国家发行的金融债券利息。

③按国家统一规定发给的补贴、津贴。

④福利费、抚恤金、救济金。

⑤保险赔款。

⑥军人的转业、复员费。

⑦按国家规定统一发给干部、职工的安家费、退职费、离退休工资、离休生活补助费。

⑧依照我国有关法律规定应予免税的各国驻华使馆、领事馆的外交代表、领事官员和其他人员的所得。

⑨中国政府参加的国际公约签订的协议中规定免税的所得。

⑩经国务院财政部门批准免税的所得。

此外，还有《中华人民共和国义务教育法》《中华人民共和国母婴保健法》以及联合国人权公约等多项法律涉及家庭生活的方方面面，都应当有所了解。

二、学会用法律手段保护家庭的合法权益

1. 认识民事诉讼

公民因民事纠纷在双方无法沟通谅解时，就需要到人民法院去求得公平解决。人民法院为解决民事争议，在当事人和其他诉讼参与人的参加下依法进行的活动，称为民事诉讼。民事诉讼实行公开审判的原则，实行合议制、人民陪审员制、相关人员回避制。审判权统一由人民法院行使。

2. 我国民事诉讼的基本原则

我国民事诉讼的基本原则是：

（1）以事实为根据，以法律为准绳。

（2）保障当事人平等行使诉讼的权利。

（3）民事案件应着重调解。

（4）辩论原则。

（5）当事人自由处分与国家干预相结合。

（6）人民检察院对民事审判活动实行监督。

学法用法，维护合法权益

实践与体验



设想当某个家庭购置耐用电器购到假货时，你如何帮他们使用法律手段保护其合法权益？

1. 你选择应用的法律条款是 _____

_____

_____

2. 你维权的具体步骤是 _____

_____

3. 遇到困难和复杂情况，你的态度和对策是 _____

_____

微信公众号：电子课本大全

三、与家庭生活密切相关的法律问题

1. 家庭财产权问题

任何一个家庭都拥有一定数量的财产。家庭财产不但维持着家庭生活的正常运转，而且和家庭成员的生存与发展密切相关。

正常情况下，家庭财产不会出现问题。只是在出现家庭变故（生老病死、家庭破裂以及外部原因）时，家庭财产的分割、继承与转移的问题才会突出。这时，应遵循相关的法律规定，用法律手段保护家庭的合法财产，以维护家庭的稳定和社会的安定。

2. 名誉权问题

名誉是指社会或他人对特定公民的品德、才干、信誉、功绩、资历、身份等各方面评价的总和。名誉权则为公民对自己在社会生活中所获得的社会评价，依法享有不可侵犯的权利。1987 年 1 月 1 日起施行的《中华人民共和国民法通则》第一百零一条规定：“公民、法人享有名誉权，公民的人格尊严受法律保护，禁止用侮辱、诽谤等方式损害公民、法人的名誉。”名誉权受侵犯主要表现为：

（1）以书面或口头形式侮辱或诽谤他人。

（2）未经本人同意，擅自公布他人隐私材料，或以书面、口头形式宣扬他人隐私。

（3）因新闻报道严重失实，致使他人名誉受到损害。

（4）公民的名誉权受到损害，有权要求恢复名誉，消除影响，赔礼道歉，并可要求赔偿损失。

3. 民事诉讼的管辖权

民事诉讼管辖权分为级别管辖和地域管辖（图 3.20）。



图 3.20　注意诉讼管辖权

（1）级别管辖。级别管辖指不同级别的人民法院分别管辖有不同影响的民事案件。一般民事案件由基层法院受理。

（2）地域管辖。地域管辖主要有以下内容：

①一般民事诉讼，由被告住所地人民法院管辖；被告住所地与经常居住地不一致的，由经常居住地人民法院管辖。

②因合同纠纷提起的诉讼，由被告住所地或者合同履行地人民法院管辖。

③因侵权行为提起的诉讼，由侵权行为地或者被告住所地人民法院管辖。

④因继承遗产纠纷提起的诉讼，由被继承人死亡时住所地或者主要遗产所在地人民法院管辖。

⑤对不在中华人民共和国境内的人、对下落不明或者宣告失踪的人、对服刑或者被劳动教养的人提起的诉讼，由原告住所地人民法院管辖。

4. 诉讼时效

我国民法规定，在法定时间内不行使权利的权利人，在诉讼中丧失胜诉权。其意义在于督促权利人及时行使权利，以利于法院及时处理民事纠纷。在我国，一般的诉讼时效为二年，从权利人知道或应该知道自己的权利被侵害时起计算。民法通则还规定了一些特殊时效，如身体受到伤害要求赔偿、寄存财物被弄丢或被损毁、延付或拒付租金等的诉讼时效为一年；因环境污染损害提起的诉讼时效为三年。其他法律中还有一些更长或更短的时效规定。通常情况下，特别时效优于普通时效。但无论何种情况，权利被侵害之日起超过 20 年的，人民法院不再保护。

微信公众号：电子课本大全

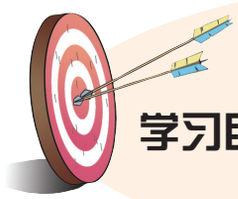


活动延伸

1. 搜集更多资料，查一查我国现行法律体系中还有哪些法律和家庭生活有关？

2. 你知道消费者协会吗？它具有什么样的工作职能？如果遇到相关问题，怎样请消费者协会帮助解决？

第八节　实践与体验：家庭投资



学习目标

1. 回顾和复习已学习的家庭理财知识。
2. 了解家庭投资的种类、方式和特点。
3. 学会合理选择并组合家庭投资项目。

一、活动指导思想

1. 立足学生的生活实际，通过调查、分析、对比、设计、交流、评价，发展学生的实践能力。
2. 激发学生的创造和设计欲望，培养学生的创新精神。
3. 提高学生交流和表达能力。
4. 训练学生的社会适应性，培养学生合作、分享和积极进取的个性和品质。

二、活动目标

1.知识性目标：复习和深化对家庭理财知识的理解，把握各种理财手段的内在联系，了解家庭投资的种类、方式和特点。

2.技能性目标：能够运用所学知识进行家庭投资设计，能够运用系统的观点、控制的观点协助家长分析处理好家庭投资。

3.情感性目标：通过活动，明确家庭投资是家庭理财的拓展和延伸，是家庭理财的高级形式，体现着人的智慧和意志，体现着一定的人文精神。通过活动，进一步明确人生与金钱的辩证关系，理解金钱的积极意义，树立积极向上的人生观和价值观。

三、活动方式

活动方式为课堂交流、课堂辩论、课堂设计和课堂评价。

请每一位同学课前做一些准备，运用各种信息手段收集、了解有关家庭投资方面的知识。课堂活动围绕家庭投资进行知识交流辩论、方案设计和评价。每一位同学都应积极参与到活动中来。

微信公众号：电子课本大全

四、活动步骤

1. 分组交流各位同学收集到的家庭投资的知识。

（1）家庭投资都有哪些种类和方式？

（2）回答你所了解的家庭投资方式的特点。

（3）分组讨论填写下表：

各种投资方式特点比较

投资方式	储蓄	保险	债券	基金	外汇	股票	期货	房产	贵金属	收藏	邮票
风险性	低										
收益性	低										
兑现性	高										

2. 分组辩论：

辩题：低收入家庭（普通农民家庭、城市低保家庭及下岗职工家庭等）有投资的必要吗？

请同学们分组展开辩论，充分发表意见，最后归纳出正方和反方的理由。

正方理由

反方理由

微信公众号：电子课本大全

3. 家庭投资方案设计。为保证交流时的可比性，请同学们在下面三种预设家庭中，自由选择一种进行家庭投资方案设计。

预设家庭：

（1）5 口人、月收入不固定、年收入 10 000 ~ 20 000 元的农民家庭。

（2）5 口人、月收入 5 000 ~ 8 000 元的普通市民家庭。

（3）5 口人、月收入 20 000 元以上的高收入家庭。

每位同学按自己的选择进行投资方案设计：

你设计的家庭投资方案为 _____

_____

_____

_____

你设计的投资方案的理由为 _____

_____

_____

_____

4. 分类交流评价各自的投资方案，取长补短、完善自己的设计方案。

个人方案的优点 _____

_____

个人方案的缺点和不足 _____

_____

修改完善后的方案 _____

_____

五、活动评价

对本节活动的评价	自己评	同学评	老师评
参与活动			
活动成果			
个人体验			

微信公众号：电子课本大全



阅读材料

智慧投资

1. 选择合适的投资方式

选择投资方式进行投资时应全面考虑家庭的实际情况，个人的投资能力和兴趣，以及投资方式的特点等，在此基础上，做出适宜的选择。

2. 选用不同的投资组合

“不要把鸡蛋放在一个篮子里”。不同的投资方式既有其长处，又有其短处。若把家庭的资金全部集中于一种投资方式，往往不能有效地防范投资风险，其风险性是很大的，也难以获得理想的投资收益。所以，在选择投资方式时要多样化，形成一定的投资组合。

多元化的投资组合，将现金分布于不同的投资方式中，可以收到“失之东隅，收之桑榆”的效果，这是规避风险的一种有效投资策略。每个人应根据自己的实际情况，选择适合自己的投资方式，建立自己的投资组合。

投资组合的核心是投资多元化、风险分散化。投资风险分散化原则主要有以下几种。

投资类型的分散：即在股票、债券、基金、外汇、保险等不同类型的投资方式上进行投资。

投资时间的分散：即采用长线投资、中线投资和短线投资相结合的投资方式。

行业、品种的分散：如在股市中既买强势股，又买弱势股；既买高科技股，又买房地产股；既买小盘股，又买大盘股等。

3. 求教专家

有时书本上的认识，只局限于个人的经验，可能只是理论而未能真的在市场中实践。这个时候，在不同的投资市场，你可以请教不同的专家。因为个人的知识和能力毕竟是有限的，不可能对每一个市场都能了如指掌。遇到某些投资市场上有不明白的问题时，请教专家是一条捷径。专家可以告诉你市场的特点、避讳、投资方法、如何减少风险以及在同一风险程度下如何增加回报。有时这些专家会收一定的专业顾问费用，但如果费用不多的话，相对而言还是物有所值的。

4. 及时评估

你制订的家庭投资计划在实施之后，有什么困难？目标是容易达到，还是不实际？在投资时出现阻滞，还是十分顺利？这些投资计划的成功与失败之处，你都应该按时拿出来总结、评价，以便对此投资计划不断地修订改善。这样长期坚持，你会发觉财务状况越来越好，一切花在投资计划上的时间最终没有白费，使你获得合理的精神与物质、钱财与满足感的回报。



活动延伸

1. 进一步查询资料，研究对比各种家庭投资方式的特点。
2. 结合自己的家庭实际，制订符合自己家庭实际情况的投资计划。

微信公众号：电子课本大全



第四章

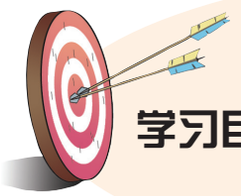
家庭保健

进入新世纪，现代科学技术的发展、社会的进步，以及经济条件的改善，迅速地改变着人们的家庭观念和家庭生活习惯。人们对健康的认识，也正在经历由医疗型向保健型转变。重视家庭保健，重视身体健康，正在成为现代人的一种时尚。但是，仍有很多人，对家庭保健和健康知识知之不多，有关家庭保健和疾病处理方面存在很多的误区。学习现代家庭保健知识，建立有益于身体健康的生活方式，树立科学的对待疾病的态度，掌握一定的应急处理方法，对于任何一个家庭，都是十分必要的。

家庭保健，就是从家庭的角度去保证每个家庭成员的健康。世界卫生组织（WHO）把健康定义为“不但没有躯体上的缺陷和疾病，还要有完整的生活、心理状态和社会适应能力”。这个定义为家庭保健指明了方向。每个家庭必须从生理和心理两个方面去做好工作，才能确保家庭成员的健康和幸福。

微信公众号：电子课本大全

第一节　家庭保健概述



学习目标

1. 了解健康新标准。
2. 了解心理健康知识。
3. 学会收集了解人生不同发育阶段的身体发育特点和相应保健知识。
4. 了解四季保健知识。

一、现代人健康的新标准

什么是健康？健康就是身体不生病。这种传统的认识长期以来一直是大多数人对健康的理解。直到世界卫生组织对健康的概念做了新的诠释之后，人们才开始认识到，健康不只是指人的生理状态，还包括人的心理状况。只有既有强健的体格、又有良好心态的人，才称得上是真正健康的人（图4.1）。



图 4.1　健身锻炼

1. 健康的新标准

由世界卫生组织对健康所下的定义引申出来，结合人们的日常生活，我们可以把健康的具体内容分解成以下几个方面：

（1）体质强健，精力充沛，能担负日常生活和工作中的繁重任务。

（2）处事乐观，态度积极，自信心强，乐于承担责任。

（3）体重适当，身体匀称，肌肉丰满，皮肤富有弹性。

（4）耳聪目明，反应敏锐，头发有光泽，无头屑。

（5）口齿清洁，无龋齿，牙龈颜色正常，无出血现象，无口臭。

（6）有较强的抗病能力，不易受传染病的感染。

（7）劳逸有度，睡眠好。

（8）自控能力、耐受能力和应变能力强，能适应外界和环境的变化。

2. 心理健康标准

心理健康是人体健康的重要组成部分，是指个体在各种环境中保持一种良好心理效应的状态。考虑到以往人们对心理健康的忽略，世界卫生组织专门推出了心理健康的七条标准：

（1）智力正常。

（2）善于协调控制自己的情绪。

（3）具有较强的意志品质。

微信公众号：电子课本大全

（4）人际关系和谐，应变能力强。
（5）可以能动地适应环境，改变自我生存条件。
（6）有健全的人格和自爱、自尊意识。
（7）心理行为符合年龄的特点。



探究与交流

未成年子女的心理健康

随着我国改革开放的进行和经济建设的发展，以及人民群众生活水平的不断提高，未成年子女的家庭教育问题也日渐增多，尤其是其心理健康问题更为突出。一些子女集全家人的关心和爱护为一身，处于家庭的中心地位，逐渐养成了目无他人、以自我为中心的不健康心态。这种情况如不及时纠正和克服，对他们的学习和成长都十分不利。

请同学们对照各自的情况，回答以下问题：

1. 你是独生子女吗？_____
2. 你的生活能自理吗？_____
3. 你遇到困难退缩了吗？_____
4. 你帮助家长做家务吗？_____
5. 你帮助同学吗？_____
6. 你能分享同学的进步和快乐吗？_____

每个同学、每个家庭都存在有这样那样的问题，请你帮助贫困家庭、单亲家庭、离异家庭的同学，帮助残疾同学和弱小同学。大家互帮互爱，才能共同进步。

认识自己身体的生理状况

实践与体验



1. 请填写你身体的基本情况：

身高：　　cm　体重：　　kg　脉搏：　　次 / min
体温：　　℃　血型：　　呼吸：　　次 / min
血压：①收缩压：　　kPa　②舒张压：　kPa
提示：不清楚时，可以请教老师或家长。

2. 联系自身的实际，谈谈自己对青春期生理特点的认识，并与同学交流。

身体形态的变化 _____

_____

_____

器官功能的增强 _____

_____

_____



图 4.2　健康的幼苗

微信公众号：电子课本大全

3. 你认为自己的健康状态如何？有哪些值得改进的地方呢？请给自己设计一个合适的健身锻炼方案，并与同学们交流。

二、中老年期的生理特点及保健

1. 中年期的生理特点及保健

人在 30 岁以后，身体的多种功能便开始减退，大体上每增长 1 岁，减退 1%。如骨骼和肌肉逐渐减弱，骨密度降低，关节软骨再生能力缺乏，脊椎骨骼有压缩，背部和下肢各部的肌肉强度减弱，从 30 岁到 60 岁减弱 10%。由于骨骼中的矿物成分增多，骨软骨发生纤维性变化或钙化，骨的脆性增加，物理强度下降；关节凝结不活，转动幅度缩小，同时骨质易于增生，容易发生骨折和骨关节病，如颈椎病等。

人到中年，心血管的功能渐渐减退。心脏血液输出量从 30 岁到 80 岁，约减少 30%。另外，对血压的反射性调整能力也减退，容易出现高血压病。血液胆固醇含量，以 30 岁起始，每 10 年平均递增 38.3%。血压的升高和血脂的升高，都是冠心病、脑血管病发生率增高的重要因素。

进入中年以后，人的消化功能和代谢率均明显下降。50 岁后消化能力可下降三分之二多。从 30 岁开始，基础代谢率平均每年以 0.5% 的速度下降。无论从热量的需要还是从消化功能来看，中年人都要注意减少进食量。中年人若不注意调整食量，不仅会发胖，而且容易闹胃肠病。人的排泄功能和生殖功能也随年龄的增加而降低。

2. 老年期的生理特点及保健

人超过 60 岁进入老年期，身体、心理发生变化较大。老年人的脏器一般都有不同程度的萎缩，各脏器的功能也有不同程度的衰退。因此，老年人容易生病。另外，由于反应迟钝，患病之后常缺乏典型症状和体征，重病的表现也较轻，甚至无明显症状，且急性病恢复慢、病程长，慢性病病程也迁延不止，用药容易产生副作用，所以老年性痴呆与老年性抑郁病较多。

老年人保健除饮食上应当注意外，还应注意以下几点：

（1）老年人要充分休息和适当活动。

（2）注意调节自己的心态，逐步适应退休后的生活（图 4.3）。

（3）忌烟忌酒，饮食应有节制、有规律。

（4）别相信广告宣传，慎用补品和药物。



图 4.3　老年人要注意保健



新视窗·知识外延

警惕亚健康状态

“亚健康”状态是指处于健康（占人群总数 15%）和疾病（15%）之间的过渡状态，是指还未患病、但已有不同程度的各种患病危险因素，具有发生某种疾病的高危倾向的人群的身体状态。

亚健康人群多在 40 岁以上。这时的人普遍存在“六高一低”倾向。“六高”，指存在着导致疾病产生的高负荷（体能和心理）、高血压、高血脂、高血糖、高血黏度和高体重；“一低”，指免疫能力低。亚健康状态的行为表现是“一多三减退”，即疲劳多，活力、反应能力、适应能力减退。

对于亚健康人群，需纠正其不良生活方式，建立良好的生活习惯，均衡营养，注意身体锻炼和心理卫生。

微信公众号：电子课本大全



活动延伸

建立家庭成员医病档案

1. 记录相关有用信息_____

电话号码_____

急救中心_____

社区管理办公室_____

保险公司_____

最近的药店_____

煤气公司_____

电业公司_____

24 小时服务的出租车_____

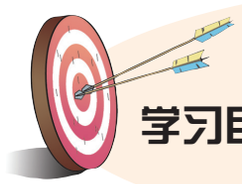
社区物业中心_____

2. 建立家庭成员医病简表

家庭成员	身体不良症状	就诊医院	过敏药物	最后一次注射破伤风抗毒素时间	单位或学校的电话号码

微信公众号：电子课本大全

第二节　家庭常见身体不适及处理方法



学习目标

1. 了解头痛的原因及其防治原则。
2. 了解发热的原因及其处理方法。
3. 了解感冒及其防治方法。

一、头痛及其防治原则

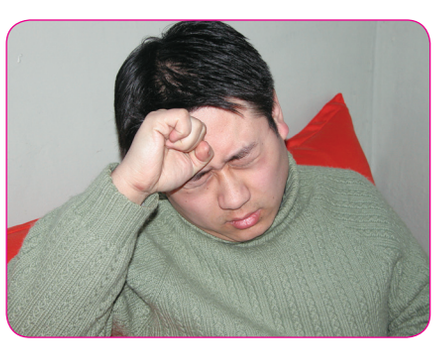


图 4.4　头痛

头痛是指额、顶、颞及枕部的疼痛，为临床常见症状。头痛可以是劳累或精神紧张的一种表现，也可以是某些严重疾病的信号。头痛（图4.4）可分为偏头痛、紧张性头痛、猝发性头痛、牵引性头痛、神经性头痛等。

1. 头痛发生的原因

（1）血管扩张引起头痛。头部损伤、炎症、缺血、缺氧、低血糖、一氧化碳中毒、过度饮酒、血压突然升高等原因，都可导致血管扩张，血管壁上神经末梢被牵拉，产生神经冲动，传导至大脑皮层产生痛觉。

（2）血管被牵引、伸展移位引起头痛。

（3）脑膜受刺激，非感染性炎症引起颅压升高，均可释放出致痛物质引起头痛。

（4）内分泌功能异常或自主神经功能失调，导致脑血管舒张收缩异常引起头痛。

（5）神经功能失调也可引起神经性头痛。

2. 头痛的防治原则

（1）积极治疗原发疾病。

（2）降颅压，防止脑水肿。

（3）注意调节情绪，消除精神紧张。

（4）药物治疗：

①血管性头痛的治疗可用阿司匹林、普萘洛尔、麦角胺咖啡因、苯噻啶等治疗。

②肌肉收缩性头痛用止痛、镇静药物治疗，也可在肌肉压痛点处封闭。

③神经官能性头痛采用综合治疗，服镇静、安神类药物治疗。

微信公众号：电子课本大全

二、发热及其处理方法

1. 正常人的体温

正常人的体温在调节中枢的控制下，产热与散热保持着动态平衡，体温相对恒定。口腔舌下温度一般为 36.3 ～ 37.2 ℃；腋窝温度一般为 36 ～ 37 ℃。不同个体的正常体温略有差异。同一个人正常生理状态下，体温也有轻微的波动，早晨稍低，下午稍高。儿童的代谢率较高，其体温较成年人稍高；老年人代谢率较低，其体温较青壮年稍低。剧烈运动或进食后、突然进入高温环境、情绪激动等，均可使体温升高，但波动范围不超过 1 ℃。



图 4.5　发热

2. 发热的原因

发热（图 4.5）的症状可分为：

低热：体温在 37.4 ～ 38 ℃；

中热：体温在 38.1 ～ 39 ℃；

高热：体温在 39.1 ～ 40 ℃；

超高热：体温超过 40 ℃。

人体发热的原因有：

（1）病毒性感染引起发热，如流行性感冒、非典型性肺炎（SARS 病毒）、病毒性肝炎、流行性乙型脑炎、麻疹、流行性出血热等。

（2）细菌性感染引起的发热，如结核病、败血症、大叶性肺炎、伤寒、细菌性痢疾、猩红热等。

（3）真菌感染引起的发热，如隐球菌病、念珠菌病等。

（4）寄生虫感染引起的发热，如疟疾、急性血吸虫病等。

3. 发热的防治

（1）病因防治。

①锻炼身体，增强抗病能力，防止病原微生物感染。

②对细菌引起的感染性发热应使用抗生素控制感染，对非感染性发热则应积极治疗原发病。

③纠正水、电解质及酸碱平衡紊乱。

（2）退热治疗。

①对非高热及尚未查明发热原因者，不应贸然进行退热治疗，以免延误诊断和影响治疗。对高热和持续性发热，则应适时退热（图 4.6）。



图 4.6　退热治疗

②物理方法退热。体温超过 39 ℃时可冷敷，即用冷水或酒精擦额头、颈、四肢大血管分布区或放冰袋。

③药物退热。视具体情况酌情选用阿司匹林、复方阿司匹林、小儿退热片等口服退热。

④针刺退热。针刺曲池、内关穴可退热。

微信公众号：电子课本大全

三、感冒及其防治方法

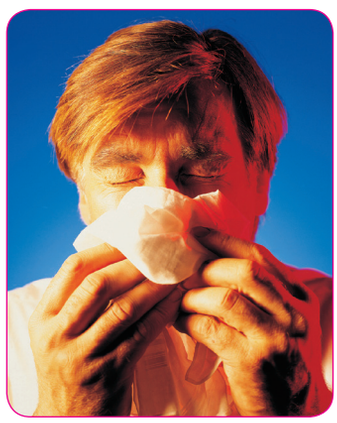


图 4.7　感冒

感冒（图 4.7）是由病毒引起的呼吸道传染病，是鼻腔、咽或咽喉部急性炎症的总称。传染性强，老年体弱者患感冒易引起肺炎。感冒分普通感冒和流行性感冒两种。

1. 感冒的症状

感冒的诱发因素有：受凉、过度疲劳、呼吸道慢性炎症、受感染、体弱抵抗力下降等。

感冒起病较急，早期症状有鼻咽部干痒或灼热感、打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、流眼泪、咽痛、咳嗽，后可伴有头痛、全身酸痛，严重时伴有高热。若无并发症，5 ～ 7 天可痊愈。

2. 感冒的治疗

（1）普通感冒的治疗。普通感冒俗称伤风，以鼻咽部炎症为主要表现。普通感冒的治疗多为对症治疗。如头痛发热，可用复方阿司匹林、速效感冒片等；咽痛、咳嗽可用碘喉片、六神丸、止咳糖浆等。高热不退可口服退热药或肌内注射退热针剂，也可用物理降温方法退热。此外，服用大剂量的维生素 C 也有助缓解感冒的症状。因大剂量的维生素 C（500 ～ 1 000 mg）不但能有效帮助合成抗体，激活白细胞，全面增强人的抵抗力，而且具有抗氧化作用，能有效扼制引起感冒症状的毒素、减轻感冒症状，使患者提前康复。

（2）流行性感冒的防治。目前尚无特效抗病毒药物治疗流行性感冒。因此对流感而言，防胜于治。预防的方法有四种：接种流感疫苗，控制传染源，切断传播渠道，保护易感人群。

（3）感冒患者在治疗和生活中应做到“五忌五宜”。

五忌为：忌过量食荤腥食物	五宜为：宜经常锻炼身体，增强体质
忌患病后洗澡	宜多喝开水
忌劳累过度	宜好好休息
忌烟酒刺激	宜保持室内通风
忌乱服药	宜清淡饮食

认识更多的身体不适症状

实践与体验



1. 结合自己的体验，你还知道哪些身体不适的症状？请写下来。

2. 你能列出几种医治头痛与发热的方法吗？请写下来，并与同学们交流。

微信公众号：电子课本大全



阅读材料

治疗感冒常犯哪些错误

感冒的治疗方法很多，误区也很多，以下五种是最常见的错误疗法。

（1）捂汗疗法。许多人认为伤风感冒后出身汗就好，治疗感冒习惯用捂汗的方法。当患者感觉浑身难受，畏寒怕冷且不出汗时，就让患者多喝热开水，同时服些治感冒的药物，盖上厚被，蒙头遮脸，直至汗流浃背为止。这种方法能使患者在出汗后感到轻松，症状暂时减轻，但并不能缩短病程，更不会因此治愈感冒。有许多患者由于出汗过多，体质变虚反而加重或引起严重的并发症。

（2）运动疗法。有的人患感冒后擅自加大活动量，或是多干重体力活，以求减轻症状。其实，这种做法适得其反。增加活动量，只能加重机体能量的消耗，从而导致抵抗力下降，使病情加重。

（3）饥饿疗法。患感冒后一般都会食欲下降，不想吃喝，如果这时继续采用不吃东西的饥饿疗法，则会造成机体的能量供应不足。而患了感冒后，患者的发热、咳嗽等症状恰恰都会加重机体能量消耗，不吃不喝，机体能量得不到及时供应也会加重病情。

（4）抗菌消炎疗法。相当多的人，一旦患了感冒就服用或注射抗生素，其实抗生素对感冒病毒不起作用。所以感冒患者在未发生细菌感染之前，切忌滥用各种抗生素，而应遵医嘱。

（5）多种药物联合疗法。许多人患感冒后，为尽早治愈，往往采用多种药物同时治疗感冒，即同时使用抗生素、解热镇痛药、中成药、维生素以及输入能量合剂等，认为药多疗效快，其实这是十分错误的做法。用药过多，极易引起药物对机体的不良反应，反而加重机体负担，甚至导致严重后果。



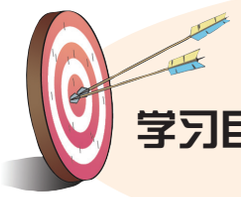
活动延伸

搜集资料，查一查咳嗽、厌食、消化不良、中暑、冻伤、眩晕、耳鸣等症状的发病原因及处理方法，并与同学们交流。



微信公众号：电子课本大全

第三节　实践与体验：学习几种常用的护理技术



学习目标

1. 学会测脉搏。
2. 学会止血和包扎伤口。
3. 学会做夹板。

学会测脉搏

实践与体验



脉搏是动脉舒张和收缩的节律，这种节律是由血液流过动脉引起的。当心脏跳动时，动脉壁因血流而扩张。两次心跳间，血液流走时动脉壁回缩至正常形状。当你在给人测脉搏时你会感觉到这种规则的胀、缩现象。

测脉搏有几种不同的方法。

(1) 把你的第二指（食指）放在被测者手腕桡侧。人的手指应紧贴被测者手腕的褶痕并靠近拇指（图 4.8 上图）。

千万别用你的大拇指测脉搏。因为它有自己的脉搏，所以当你给被测者测脉搏时感觉到的可能是自己的脉搏而不是被测者的。

(2) 如果在腕部摸不到脉搏，试着在颈部的颈动脉处找（图 4.8 下图）。它位于耳的下方，颈的一侧，下颌角的正下方。当你在颈部稍施压力便会感觉到这根动脉了。

(3) 一旦你摸到了脉搏，数 15 秒脉搏的跳动次数，整个过程中两个手指均要施加压力。

(4) 将你得到的脉搏数乘以 4，就算出了这个人每分钟动脉搏动的次数即脉搏。正常人的脉搏每分钟为 60 ～ 90 次。婴儿的脉搏可高达每分钟 120 次，年龄小的儿童为每分钟 80 ～ 100 次。





图 4.8　学习测脉搏

微信公众号：电子课本大全

学会止血

实践与体验



处置出血应遵循以下步骤：

（1）净手。

（2）用无菌生理盐水和一块无菌布清洁伤口。在没有援助和找不到急救箱的紧急情况下，将一件干净的 T 恤撕成条儿也可以。只有在绝对紧急的状态下才可以用一件衣服，因为它们不一定干净，会引发感染。

（3）当你用一块无菌布盖在伤口上时，可以直接给伤口施加压力使出血缓慢。用你的手和手指在伤口上牢牢地压上几分钟（如果出血不止，创伤可能比想象的要深，要尽快请求援助）。在伤口停止出血后，就不要再压了，轻轻地涂上抗生素药膏。

（4）遮盖伤口以防感染。小的切伤和擦伤用黏性绷带。对于大面积擦伤、体表伤及开始愈合的伤口可用不黏的纱布垫（用胶布固定）。更换敷料时一定要当心，因为黏性的东西能拉掉正在生长的痂。

（5）如果血流不止，稍稍抬高肢体。

如果是深度创伤，其处置一定要留给医务人员去做。但在等待救援到来期间，你仍能做的一些工作是减少流血。如果流血没有消退的迹象，并且持续大量“涌出”，就需要使用止血带了。止血带只能在生死存亡的关键时刻使用。但不要在头部、颈部或胸部使用止血带。因为持续的重压能阻止氧气流入心脏、肺和大脑，造成神经、肌肉的永久性损伤。对于直接施加压力和抬高肢体仍无法控制的那种搏动、喷射而出的流血，止血带是最后一招儿了。一定要记下你用止血带的时间并告诉急救人员。

作为最后的措施，请按下列步骤止血（图 4.9）：

①找一条围巾、一块布或一条被单，至少要 5 cm 宽，在伤口上裹 3 圈。

②把两头打一个结实的单结。

③将一根棍、一块木头、一支钢笔，或长度为 20 cm 左右的任何棒状物放在这个结上。

④把布条绕在这根棍上两头打成双结。

⑤拧这根棍直到流血停止或至少减小为滴血。这时就不要再拧了，否则会造成更大的伤害。

⑥用止血带再打一个结或用另外一块布把这根棍固定。

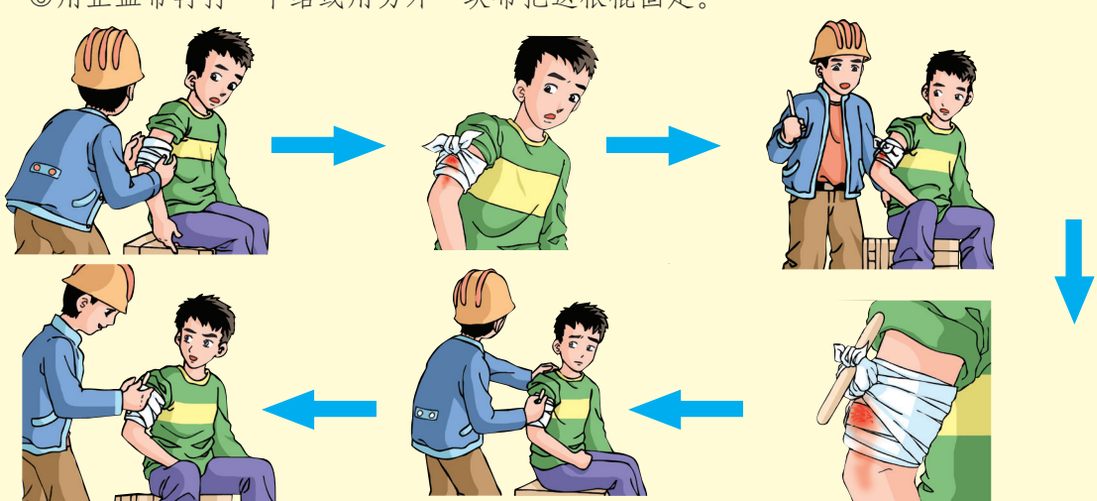


图 4.9　学习止血

微信公众号：电子课本大全

学会包扎伤口

实践与体验



绷带有三个作用：保持伤口清洁、避免感染；止血；提供支持与保护。无菌纱布是做绷带最好的材料，但在紧急时刻，任何东西，如围巾、T恤衫、短袜、床单、长袜甚至一条带子都能用作绷带。

（1）头部创伤包扎（图4.10）。如果外伤伤及头皮，那么在受伤者的头上围一块手帕，然后在手帕末端打上结，这样便制成了绷带。具体步骤如下：

①在戴上保护性手套、止住流血及清洗伤口后，将一块手帕大小的布折成一个三角形绷带。

②将绷带放在受伤者的头上，尖端在后面。

③将绷带两端经双耳上绕过头，在后面交叉，然后再绕回前额中部，将两端系紧，把绷带的褶边整齐地塞在绷带下。

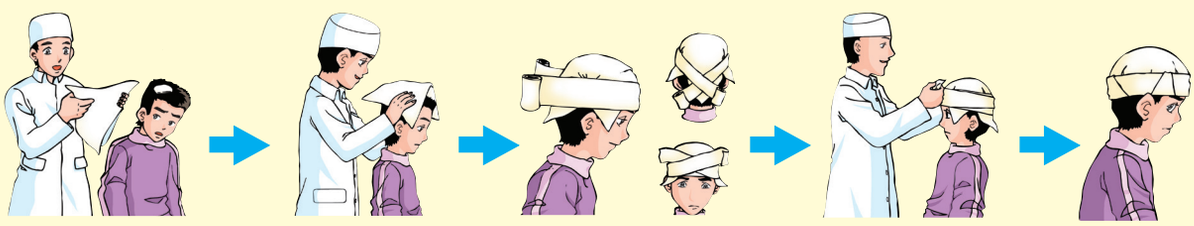


图4.10　学习头部包扎

如果外伤伤及前额，在伤口上放一块方形无菌纱布垫，然后在头部周围包一条无菌纱布绷带，扎成“汗带”形（图4.11）。绷带至少要缠绕3圈，以使其下部的敷料固定。使用胶带把两头儿粘在一起或打一个结实的结。



图4.11　前额包扎

（2）耳部和面部创伤包扎（图4.12）。在受伤的耳部和面部用绷带包扎，其方法有几种，下面是一种较常使用的方法：

①把一条长而厚的绷带放在颌下。

②绷带的两端在头的一侧、耳朵上部交叉。

③将两端向上拉过耳朵及面颊，盖住已处置的伤口。

④将两端按相反方向绕头部，形成一个交叉，再绕过前额和头后又形成交叉，在交叉处将两端系在一起。

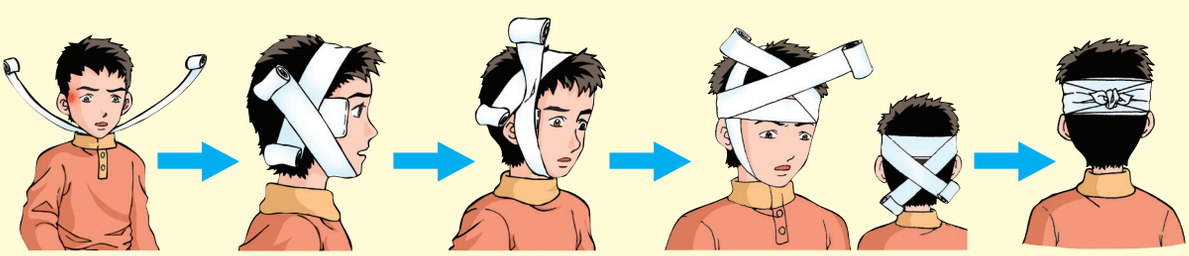


图4.12　耳部和面部包扎

微信公众号：电子课本大全

（3）膝部伤和腿伤的包扎（图 4.13）。为了在膝部或腿部包扎一个掉不下来的绷带，要按照下列步骤进行：

①戴上保护手套，将伤口洗净并敷裹。

②如果不引起疼痛，将膝部弯曲，然后把一块又宽又长的绷带的中部放在膝关节下部（盖在敷料上）。

③根据伤口的位置，将绷带螺旋缠绕在大腿或小腿上，将两端系成结。

④用胶带或安全别针将绷带固定。

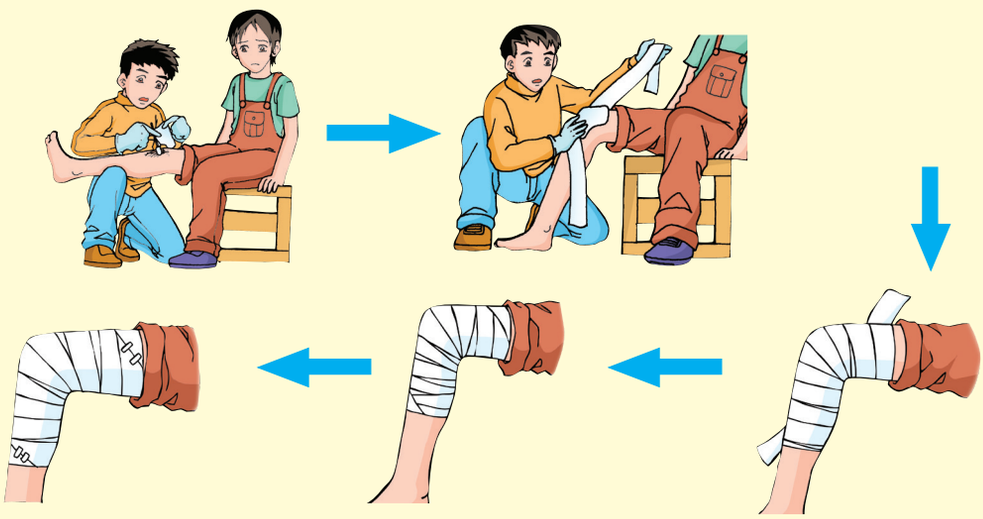


图 4.13　膝部和腿部的包扎

（4）手腕和脚踝的包扎。想象一下滑冰运动员在冰上滑 8 字。这种相同的缠绕方法用于手腕和脚踝的包扎是非常有效的。在清洁伤口后，按下面步骤包扎手腕（图 4.14）：

①将一条长的、干净的布或纱布卷的一端用胶带固定于伤侧手的掌心中。

②围绕手掌将布或纱布缠绕 2 ～ 3 圈。

③将纱布或布绕过手掌，绕进拇指与食指中间。

④把纱布斜拉过手背至腕部。

⑤用纱布缠绕手腕 2 ～ 3 圈，同时包扎手和手腕。

⑥重复步骤①～⑤直到完全盖上伤口和敷料，然后用胶带或安全别针将绷带固定于腕部。

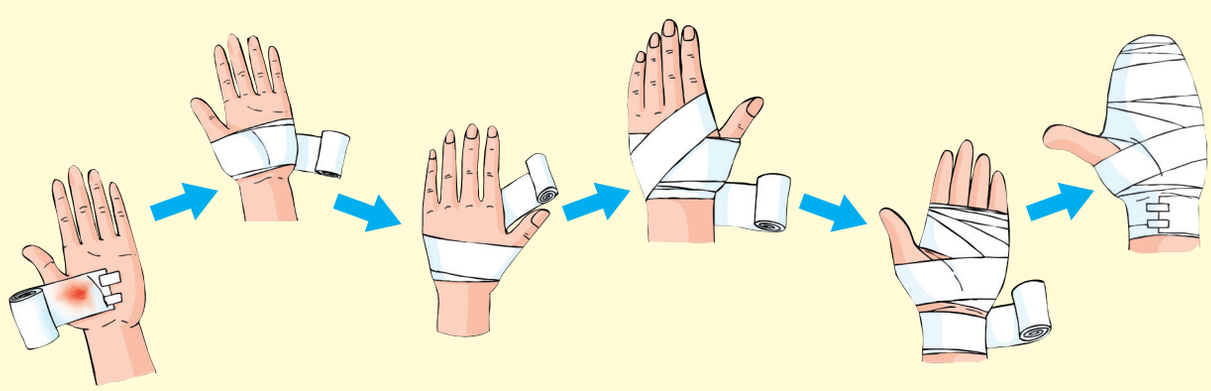


图 4.14　手腕包扎

微信公众号：电子课本大全

包扎脚踝（图 4.15）的方法与包扎手腕相同。



图 4.15　脚踝包扎

学会制作悬带和夹板

实践与体验



1. 制作悬带

下面是制作一条手臂悬带的简便方法：

（1）将一条围巾或一块布折成三角形。

（2）把三角带的一端放在伤侧肩膀上，让三角带悬挂在胸前，平的一侧靠近受伤的手臂。







图 4.16　制作简易悬带和夹板

（3）如果可能，把一个枕头或报纸放在布上面做衬垫。将受伤的手臂或弯曲的肘部放在衬垫上及悬在胸前的三角带上。

（4）将悬着的一端向上拉并绕过颈部，与在伤侧肩膀上的另一端会合。受伤的手臂在悬带内，尽量托住肘部，手指从间隙中伸出。

（5）在颈部的侧面——不是在后面（在后面易使脊柱受伤）把两端系起来（图 4.16 上图）。

（6）用一个普通的安全别针使悬带保持不动。用安全别针将肘部的三角尖别在悬带上。

（7）为了保持血液循环和减轻疼痛，一定要使手比肘高 10 cm 左右。必要时，可通过改变颈部的结来调节悬带。

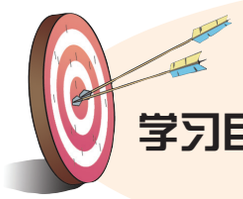
2. 制作夹板

当骨和关节受伤，你所能做的最重要的急救就是使之固定，保持挫伤和骨折的骨不动，以防止出现进一步损伤。与绷带一样，夹板对骨折、扭伤和疼痛的关节提供支持和固定作用。如果你的急救箱里没有木板，要发挥你的想象力，任何坚硬的、直的东西都可以（图 4.16 中、下图），卷起的报纸或杂志、棒球棒、一把伞、扫帚把、一条叠起的毯子，甚至一个硬枕头都有固定作用。

注意：不要把夹板绑得太紧，那样会阻断血液循环。在等待救援期间，要持续检查夹板，确保继发的肿胀不会使夹板变得太紧。也应该定期测量脉搏，如果脉搏微弱，则要松松夹板。

微信公众号：电子课本大全

第四节　对心脏病发作、中风及呼吸困难的应急处理



学习目标

1. 学会识别可能出现心脏病发作的症状。
2. 初步掌握中风与心脏病发作的区别以及处置方法。
3. 学会帮助哮喘者保持镇静和舒适。
4. 学会简单的人工呼吸方法。

一、心脏病发作的体征与应急处理

心脏病发作可分为两种情况，即心绞痛和心肌梗死。

1. 心绞痛

心绞痛是冠状动脉痉挛而引起的短暂疼痛。通常发生于心脏供血不足时。休息或舌下含服硝酸甘油能使心绞痛在 5 分钟内缓解。大多数有心绞痛的人都随身携带硝酸甘油片。心绞痛常常在劳累或运动时发作。如果在休息时发生心绞痛，就可能是心脏急症，应立即寻求医疗救护。

2. 心肌梗死

心肌梗死是心脏急症（图 4.17）。此时，冠状动脉完全阻塞，实际上局部心肌已坏死。心脏急症并非只在过度活动时发作。这种严重的病症可能在激烈运动、繁重劳动或暴饮暴食数小时后的休息期间发作。下列症状可提示心脏急症的发作。如果你身旁有人表现出下列任何一种症状，就应马上呼救并且立即采取急救措施。

（1）持续 2 分钟以上的心前区不适的紧压感、胀满感、压榨感或疼痛。

（2）向肩、颈、下颌、上肢及胃部放射的疼痛。

（3）喘息或气短，平卧时加重。

（4）抗酸药不能缓解的“胃灼热”样疼痛。

（5）胸痛伴有头晕目眩、极度焦虑、大汗淋漓，皮肤苍白和嘴唇发绀、脉搏不整或过快、恶心。胸痛并不总是意味着心脏病发作。事实上，大部分胸痛并非心脏病发作，只不过是消化不良、肌肉劳损、带状疱疹或呼吸系统疾病的症状。但是，如果出现上述任何一种危险信号，宁可在急诊室里痛苦难受，也绝不



图 4.17　心肌梗死

微信公众号：电子课本大全

可大意。

3. 心脏病发作的应急处理

如果你认为有人心脏病发作，要遵循下列步骤：

（1）立即打呼救电话“120”呼救（图 4.18）。



图 4.18　“120”救护车

（2）如果你会心肺复苏术，并且病情需要，要立即施行。参见本节末尾有关心肺复苏术（人工呼吸）的内容。

（3）如果你不懂心肺复苏术，可让患者坐起或保持半斜卧位。无论什么体位，以让患者更舒适为准。

（4）解开使患者颈部受限制的衣物，如衣领、领带、衬衣或围巾。

（5）仔细观察患者，如果他失去意识，继续检测其脉搏。若患者呕吐，把他的头部转向侧面，并清洗口腔。

（6）如果患者带有抗心绞痛药，将药放在患者舌下。但是，除非医生已开具此药的处方，否则不要给患者服用硝酸甘油片。如果疼痛消失，可能患者心脏病已发作完毕并且很快就会恢复。为排除疑虑，仍有必要送患者去急诊室就诊。

注意：绝不要试图独自一人护送心脏病发作患者去医院。只有救护车才能承担护送患者到医院就诊抢救的重任。救护车车内宽敞，并且配有急救人员可进行心肺复苏、检测生命体征、处理意外的紧急病情（图 4.19）。

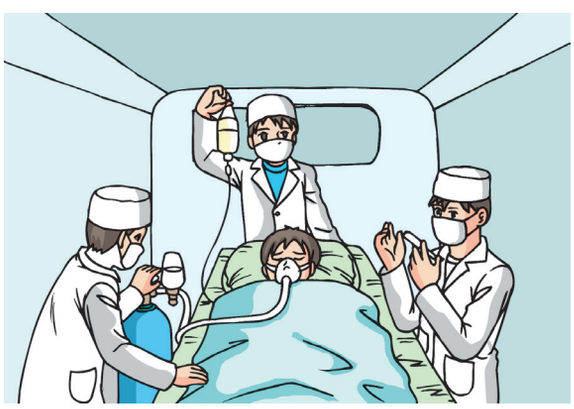


图 4.19　心脏病发作的应急处理

二、中风的症状与应急处理

中风的定义为：脑组织局部血液供应的突然中断，继而出现缺血区脑组织所控制的身体功能障碍。简而言之，中风是发生在脑组织的“心脏病发作”，是凝血块或栓塞的动脉阻碍了脑组织的血液供应。

1. 中风的症状

中风（图 4.20）能像心脏病发作那样突然发生，但中风发作时，大脑的功能并非立即全部丧失。由于血管阻塞的部位不同所出现的体征也会不同。


图 4.20　中风

中风（或称一过性缺血发作）时有下述症状：

（1）突然出现只有一侧肢体或面部肌肉虚弱无力或麻木。

（2）突然丧失讲话能力或出现准确表达障碍。

（3）语言理解障碍。

（4）突然双眼视觉模糊或单眼视觉丧失。

（5）突然出现眩晕、步履蹒跚，甚至突然跌倒。

（6）大小便失禁。

微信公众号：电子课本大全

（7）意识丧失。

（8）面部极度潮红。

2. 对中风者的应急处理

在医疗急救人员到达之前要遵循如下急救步骤（图 4.21）：



图 4.21　中风的应急处理

（1）如有可能，让患者呈半卧位。

（2）松开患者颈部和胸部的衣服。

（3）检查患者呼吸道有无阻碍，必要时进行口对口复苏术。

（4）如患者高热，可在患者颈部或面部轻轻放上凉毛巾或进行冷敷。

（5）如果患者呕吐，将其头部转向侧面并把口中的所有呕吐物清理干净。

（6）若患者出现肌肉痉挛或抽搐，不要恐慌。发作过后患者就会熟睡，这种情况相当常见。

三、帮助哮喘者呼吸

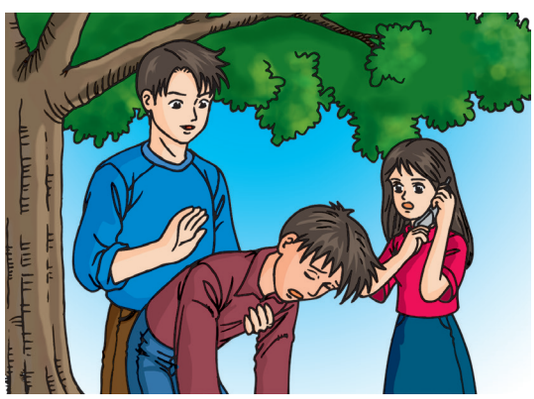


图 4.22　帮助哮喘者呼吸

哮喘发作：哮喘的症状除呼吸困难外，还伴有头晕、焦躁、胸痛及手、脚刺痛。哮喘发作听起来很可怕，患者拼命喘气，用全身的力气来呼吸，哮喘时可能会有咳嗽、呼吸声粗而刺耳。呼吸时要动用整个上身、颈、双肩，当然还有嘴。

如果出现上述症状，应尽快求得帮助。如果患者身边有人工呼吸器，赶快用上。在救援到来之前，最主要的目标是尽量让患者呼吸恢复正常，因此要做到保持一定的体位，使患者舒适和放松（图 4.22）。

体位：让患者坐起或半卧位向后倾靠，这是最舒适的体位。千万不要让患者平卧，这样会使呼吸更加困难。尽量使用人工呼吸器。

舒适：解开颈部和胸部的衣服。

放松：说些安慰的话，用镇静的姿态驱散他的焦虑不安。

人工呼吸

实践与体验



人工呼吸的实施步骤（图 4.23）如下：

（1）首先，确定这个意识丧失的人是否有呼吸。俯身并将耳朵放在他的口和鼻子上，听呼吸声，看他的胸部是否起伏。

（2）让受伤者仰卧。

（3）为了采取安全措施，要戴上乳胶手套，使受伤者的嘴张开并用手指清除喉咙或气道的阻塞物。

（4）为了防止致命性病毒经唾液传播，把你的一次性导气袋放在你的口和受伤者的口上。

（5）将一只手放在受伤者的颈下，另一只手放在他（她）的额头上，使其头部后倾直到保持气道通畅。应使受伤者的口张开。

微信公众号：电子课本大全

（6）捏住受伤者的鼻孔。

（7）用你的口完全盖上受伤者的口做深呼吸，用力吹气到受伤者的口中，连续做4次。

（8）如果你在给成年人口对口做人工呼吸，此时要停5秒，然后再重复以上步骤。如果你在给儿童或婴儿做口对口人工呼吸，要停3秒。

（9）重复吹气直到受伤者开始呼吸，你摸到了他（她）的脉搏，或者救援人员来到。

（10）利用人工呼吸间隔的时间随时检查受伤者的气道、呼吸和循环情况。

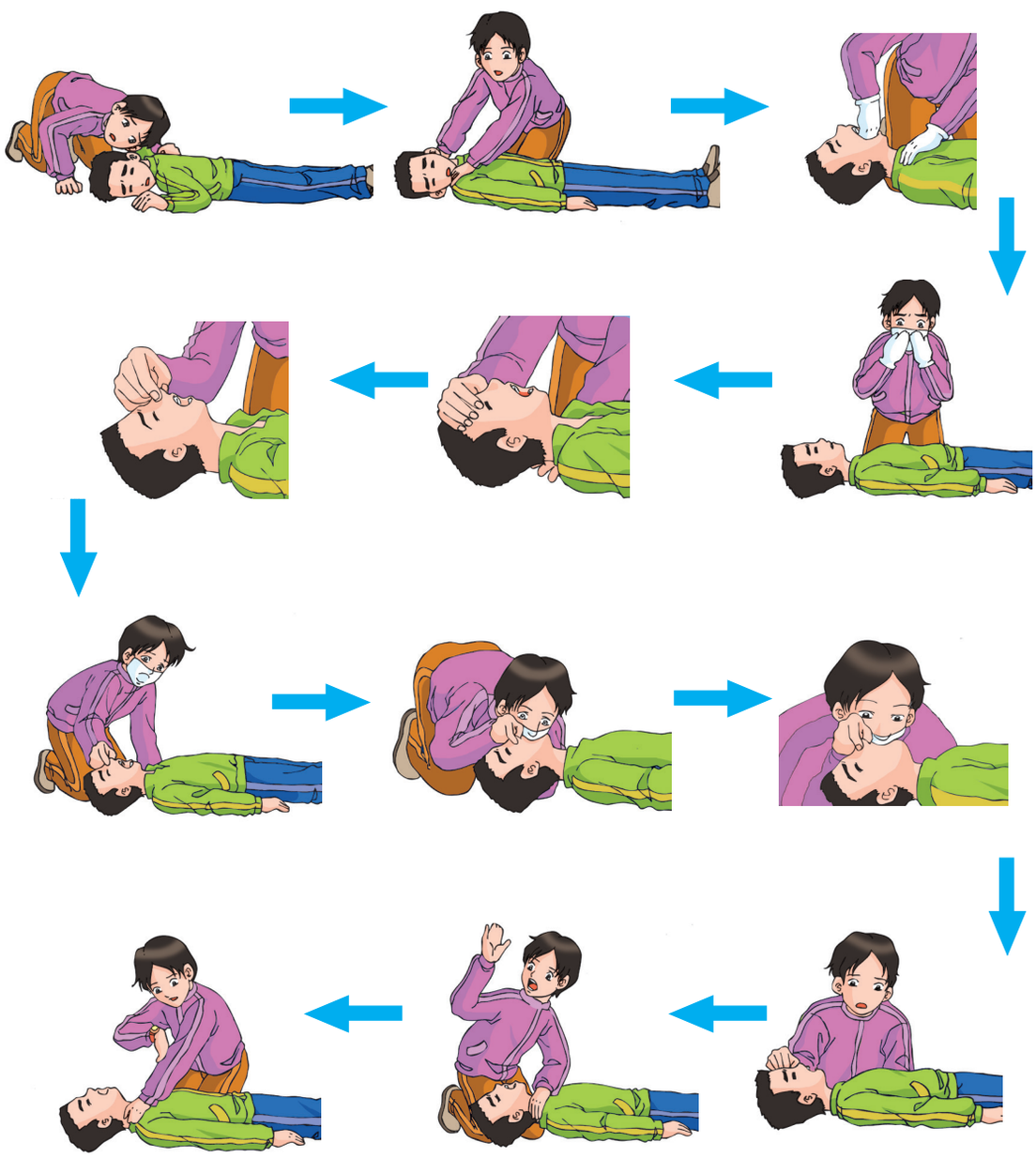


图 4.23　人工呼吸的步骤

微信公众号：电子课本大全



阅读材料

坚持健康文明的生活方式

我国著名的心血管专家洪昭光教授把文明健康的生活方式总结为四句话十六个字：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。

合理膳食是两句话十个字：一二三四五，红黄绿白黑。“一二三四五”是每天一袋牛奶可补钙，每顿二两主食可减肥，每天三分高蛋白保营养，四是每周四五顿粗粮、每顿七八分饱延年益寿，五是每天 500 g 水果或蔬菜补充维生素和矿物质。“红黄绿白黑”的红是每天一个西红柿或一点红葡萄酒，可以降血脂和补充维生素 C；黄是胡萝卜、老玉米、南瓜、红薯可以补充钙和维生素 A；绿是指多喝绿茶以减少动脉硬化和肿瘤；白是多食燕麦粉以降低胆固醇和甘油三酯控制糖尿病；黑是黑木耳可以稀释血液预防脑血栓。

适量运动是指运动到你的年龄加心跳等于 170 左右，可达到最佳锻炼代谢状态。步行是世界上最好的运动，每个星期最少运动 5 次，每次最少走 3 km 或 30 分钟，对控制血压、体重、胆固醇都很有好处，但是绝对不能运动过量。

戒烟限酒。研究表明，抽烟多 1 倍，危害就多 4 倍。酒精会伤肝，世界卫生组织的口号是：饮酒越少越好。但如果没有脂肪肝，没有冠心病，少量的红葡萄酒可以活血、预防动脉硬化，还是有好处的。但每天不能超过 100 mL。

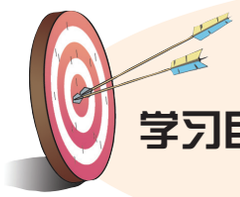
心理平衡就是要人们保持一颗平常心，大喜大悲、大起大落都不利于身体健康。良好的心理状态就是最好的治病良药。

洪昭光教授还根据老年人的特点，提出老年人日常保健注意“三个半分钟、三个半小时”的原则。“三个半分钟”是：睡醒时不要马上起床，在床上躺半分钟；坐起来再坐半分钟，两条腿在床沿下垂半分钟。经过这三个半分钟，脑缺血没有了，预防了很多脑血管、心血管病的猝发。“三个半小时”是：早上起来运动半小时，中午午休半小时，晚饭后散步半小时。这样老年人晚上睡得香，精力充沛，减少了疾病发生。

坚持健康文明的生活方式，每个人都能健康长寿。这是最科学也是最经济、最实用的健身方式。

微信公众号：电子课本大全

第五节　高血压、糖尿病和骨质疏松症的防治



学习目标

1. 了解高血压的基本知识和防治方法。
2. 了解糖尿病的知识及防治。
3. 了解老年骨质疏松症的知识及防治。

一、高血压病及其防治

1. 血压的基本知识

什么是血压？血压，是人体血液流动时对单位面积血管壁的压力。人体内的血管分为三种：一种是动脉血管，一种是静脉血管，还有一种是毛细血管。毛细血管把动脉血管和静脉血管连接起来。动脉血管的壁由富有弹性的内膜、中膜和外膜构成，肩负着把心脏压出的血液送往全身的重任。静脉血管的壁较薄，弹性也差，是输送血液返回心脏的血管。我们指的血压，是指动脉血管内血液对血管壁所产生的压力（图 4.24）。



图 4.24　测量血压

血压分为收缩压和舒张压。收缩压是指心脏收缩时，动脉血压升高所达到的最高值；舒张压是指心脏舒张时，动脉血压降低所达到的最低值。



探究与交流

正常血压和高血压

血压是用“帕”(Pa) 或毫米汞柱 (mmHg) 作单位来表示的（图 4.25）。在安静状态时，我国正常成年人收缩压为 12.0 ～ 17.3 kPa（90 ～ 130 mmHg），舒张压为 8.0 ～ 12.0 kPa（60 ～ 90 mmHg）。正常人的动脉血压可随年龄、性别及生理情况而改变。一般动脉血压随年龄的增长而增高；同龄者，男性的比女性的略高；体力劳动或情绪激动时，动脉血压可暂时升高。安静时，舒张压持续超过 12.0 kPa（90 mmHg）或 40 岁以下者收缩压持续高于 18.7 kPa（140 mmHg），称为高血压。如舒张压持续低于 6.7 kPa（50 mmHg），收缩压持续低于 12.0 kPa（90 mmHg），称为低血压。



图 4.25　血压计

微信公众号：电子课本大全

你的血压是正常的吗？如果有问题，那就赶快去就医。

2. 高血压的防治

高血压如果得不到控制，就会出现一些并发症，如心血管、脑血管之类的并发症，严重时甚至危及生命。在大多数国家，高血压是影响成年人健康的一个严重问题。40 岁以上的人，有 20% ~ 30% 的人会受到高血压的威胁；60 岁以上的老人，发病率更高。中老年人易患高血压的主要原因有：肥胖、遗传、吃盐过多、饮酒、吸烟、缺乏运动、脂肪积累等。

高血压的防治，一般采用药物治疗和非药物治疗两种方法。

药物治疗是在医生指导下使用降压药。

非药物治疗是指从锻炼身体、膳食营养到睡眠充足、保持良好心态等多方面去治疗。

治疗高血压要防止陷入误区，如单纯依靠药物、吃药不规则和不懂装懂自行治疗，这些都可能给患者带来严重后果。

二、糖尿病及其防治

1. 什么是糖尿病

糖尿病是一种全身慢性进行性疾病，是由于胰岛细胞不能正常分泌胰岛素，从而导致胰岛素绝对不足，引起体内以糖代谢为主的糖、脂肪、蛋白质三大类营养物质的代谢紊乱，使肝糖原和肌糖原不能合成，因而出现了血糖、尿糖升高（图 4.26）及糖耐量下降。糖尿病典型的症状为多饮、多食、多尿，体重减轻并伴有乏力。

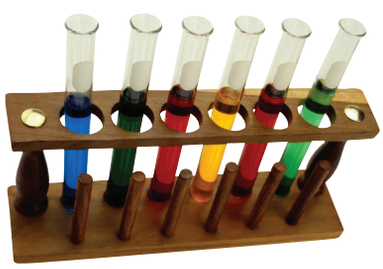




图 4.26　测定血糖、尿糖

糖尿病病程长，容易并发以全身神经、微血管、大血管病变为基础的心、脑、肾、眼、皮肤等慢性病，是危害人体比较严重的内分泌代谢疾病，对人类健康危害性极大。

2. 糖尿病的分型

为了便于治疗观察病情和防治，根据病理基础，结合临床表现特点，将糖尿病分为胰岛素依赖型和非胰岛素依赖型两种。

（1）胰岛素依赖型，又称 1 型。这一型患者对外源性胰岛素绝对依赖，必须用外源性胰岛素治疗，否则会反复出现酮症酸中毒，如不及时治疗则会导致死亡。患者发病年龄多在 30 岁以下。

（2）非胰岛素依赖型，又称 2 型。患者病情较轻，起病较慢，发病年龄多在 40 岁以上，肥胖体型，体内胰岛素水平下降不明显。机体对胰岛素不敏感，一般很少发生酮症。

3. 糖尿病的治疗

糖尿病是可以治疗的。但除少数继发性糖尿病外，以目前医学发展水平，原发性糖尿病还不易根治。一旦患病，就应该终身坚持治疗，尤其是胰岛素依赖型患者需终身依靠胰岛素代替治疗。常用的糖尿病治疗方法如下：

（1）饮食疗法。糖尿病不论病情轻重或有无并发症，也不论是否应服药治疗，都必须以饮食治疗为基础，并长期坚持和严格执行。其内容包括总热量，糖类、蛋白质、脂肪的需要量及比例，脂肪的种类和饮食的调节等。

（2）体育疗法。体育疗法是糖尿病的基础治疗方法之一，但应遵从医嘱，运动要适量，有规律，坚持不间断。

（3）口服降糖药治疗。口服降糖药在非胰岛素依赖型患者的治疗中，应用越来越广。应用的

微信公众号：电子课本大全

口服降糖药主要有双胍类降糖药和磺脲类降糖药。前者主要有苯乙双胍（降糖灵）和二甲双胍（降糖片）；后者主要有甲苯磺丁脲（俗称D860）、格列本脲（优降糖）、达安辽、格列波脲（克糖利）、格列吡嗪（美吡达）、格列喹酮（糖适平）、格列齐特（达美康）。

（4）胰岛素治疗。对胰岛素依赖型（1型）患者，不论有无酮症酸中毒，都要持续使用胰岛素治疗。对非胰岛素依赖型患者中因感染、外伤等应激情况发生酮症酸中毒者，糖尿病伴有慢性并发症者，中老年明显消瘦、营养不良者等，也应采用胰岛素治疗。

三、骨质疏松症的防治

1. 人体中的钙含量

钙是人体必不可少的元素，是构成骨骼的重要成分。它在人体内的含量仅次于氧、碳、氢和氮，居第五位，约占人体体重的2%。一个正常成年人体内的钙含量约为1 kg，其中99%储存在骨骼中。

一个人在人生各个阶段所需要摄取的钙量不一样。生长期的儿童和孕妇每天需要1 000 mg，哺乳期妇女每天需1 500 ~ 2 000 mg。对于老年人，由于肠道内细胞老化，使肠道对钙的吸收利用率明显低下，所以易缺钙，导致老年人的骨质疏松症。



图4.27　补钙

2. 骨质疏松症的症状

骨质疏松症的发病过程缓慢，早期的症状不明显，患者往往难以觉察。只是病情发展到相当严重的程度，才会引起患者的重视。后期骨质疏松症有以下症状：腰部及肢体疼痛；可引起胸腰椎骨折出现持续疼痛；严重的多发性脊椎压缩性骨折，使老年人出现身体变短、变矮、驼背等现象。有时也可出现牙齿过早松动、脱落以及胸闷、气憋等胸部不适和消化系统的症状。

3. 骨质疏松症的治疗

治疗骨质疏松症，常用的方法有以下几种：

（1）药物治疗。常用药物有钙剂、雌激素、维生素D等（图4.27），应在医生指导下联合用药。

（2）物理疗法。主要有光疗、电疗、热疗、磁疗等。人工紫外线和日光浴可增加体内的维生素D，从而促进钙的吸收。电、热、磁等疗法可促进血液循环及代谢，可缓解症状。

（3）营养疗法。合理配餐，增加饮食中蛋白质、钙、镁、维生素D的成分，给机体代谢尤其是骨骼代谢供应充足的养分。



阅读材料

如何预防骨质疏松症

骨质疏松症作为一种慢性消耗性疾病，它所引起的一系列并发症，尤其是多种骨折，给老年人的生活带来了很大的危害，也给社会和家庭带来了沉重的负担。特别是会导致很高的致残率和死亡率，会直接影响一个家庭的生活。

人体内骨骼量一旦发生丢失会引起结构改变，就很难恢复到原来的正常状态。目前还没有理想的和特别有效的治疗方法。很多方法实际上只是为了延缓骨骼量的流失。因此，骨质疏松症应该以预防为主。骨质疏松症一般随着年龄的增加而加重，年轻人的骨量峰值对预防和延缓此病的发生很重要。骨量储备得多，抵御外伤而不发生骨折的能力就强。因此，预防骨质疏松症应从青少年时期就给予一定的重视。

预防骨质疏松症的方法有：

微信公众号：电子课本大全

（1）坚持适当体育锻炼，多到户外活动，多晒太阳。

（2）多食富含钙质及蛋白质的食物，如鱼、虾、豆腐、海藻、牛奶等，以增加饮食中的钙含量。

（3）妇女在年轻时要维持规律的月经周期，停经后要在医生指导下注意补充雌激素。

（4）适当增加体重，尤其是男性。体重者对骨骼的物理负荷大，并可通过脂肪组织促使雄激素向雌激素转化，减少骨量的损失，强化骨的生成。

（5）积极治疗各种可引发骨质疏松症的全身性疾病，如内分泌疾病、营养不良、肝肾病等。

（6）改变不良生活习惯，杜绝各种危险因素，如吸烟、酗酒、嗜咖啡等。

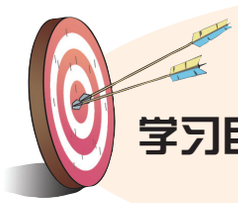


活动延伸

1. 查找资料，分组讨论总结高血压病的病因和预防知识。

2. 联系各自家庭实际查找资料，制定出自己家庭预防糖尿病等几种常见慢性病的方案和措施。

第六节　家庭环境的保持



学习目标

1. 了解家庭中的污染源。
2. 了解污染对人体的危害。
3. 学会消除家庭环境污染的方法。

人一生大约有三分之二以上的时间是在家中度过的，婴幼儿和老人在家庭活动的时间更长。家庭生活环境的好坏，直接关系到每个家庭成员的健康。



探究与交流

家庭中的污染源

现代科技极大地改变了人们的生活方式，给人们带来了方便、舒适和幸福，但现代科技在不知不觉中，也将威胁人们健康和生命的“隐形杀手”带进了每一个家庭。请同学们联系自己家庭的实际情况，想一想，填一填。

微信公众号：电子课本大全

1. 食品中的污染源 _____

_____

2. 燃料燃烧形成的污染物 _____

_____

3. 建筑装修造成的污染 _____

_____

4. 生活垃圾和一次性用品污染 _____

_____

想想看，你的家庭中还有哪些污染源？

一、家庭环境污染的特点

1. 过程慢，作用时间长

家庭环境产生的污染物质量微，不易被人们察觉，污染过程缓慢，但作用时间很长，是一种累积效应的污染方式。生活在这样的环境中，人们的身体不可避免地会受到损害。

2. 污染源多，污染方式复杂

在家庭环境中，几乎家庭生活的方方面面都有可能给家庭环境带来污染。而污染的种类有：空气污染、饮用水污染、噪声、电磁污染、放射性、光辐射等，各种形式的污染对家庭成员的健康构成极大的威胁。

二、家庭环境污染对人体的危害

家庭环境中各种污染物对人体健康的危害见下表。

家庭环境中各种污染物对人体健康的危害

污染种类	污染物质	污染物来源	对人体的危害
空气污染	CO、CO_2、SO_2、苯、NO_2、二甲苯、甲醛、细菌、可吸入颗粒等	装修材料、家电释出、化妆品	刺激眼睛、嗅觉，上呼吸道感染、肺功能下降，组织损伤、皮肤过敏，严重的可导致肺水肿、皮肤溃疡、癌、白血病等
水污染	Cr、Mn、Cu、Hg、Sb、Cd等重金属离子，酚类、苯类、氟、病原体等	水源污染、水处理不达标	细菌病、寄生虫病、病毒病、地方病，镉中毒病、水俣病、肿瘤、心血管病、氟牙、肾损伤、智力障碍、致癌等
食品污染	化学毒物、病毒、细菌、重金属离子、农药化肥残留、激素、亚硝酸盐、除草剂残留等	食品携带、食品被污染、食品加工不当产生	肠胃疾病、甲状腺肿大、心动过速、甲肝、乙肝、禽流感、神经功能失调、震颤、语言失常、致发育畸形、致突变、致癌等

微信公众号：电子课本大全

续表

污染种类	污染物质	污染物来源	对人体的危害
电磁污染	高磁通量电磁场、微波辐射	家用电器、高电压、微波强辐射环境	体温升高，出现头晕、疲劳、失眠，血液中红细胞、白细胞成分变化，眼睛晶状体损伤，致癌、致发育畸形、致突变
噪声污染	高分贝声波	家电音响、高分贝环境噪声	耳鸣、听力下降、永久性听力损伤，引起中枢神经一系列反应：头痛、头晕、心悸、睡眠障碍、神经衰弱、心律不齐、血压不稳、胃肠功能紊乱、食欲下降等
光污染	强光辐射、交变光辐射	强光源、环境强光反射	头晕、失眠、心悸、情绪低落、血压升高、体温起伏、心急躁热、角膜虹膜损害、视觉疲劳、视力下降
放射性污染	U、Ra、^{40}K、Rn、Th、Po 等蜕变产生的 α、β、γ 射线	食品带入、居室装饰材料、建筑材料、饮用水	脱发、呕吐、腹泻、判断力减退、皮肤灼伤、出血、白细胞下降、抽搐、昏睡、白血病、癌症等

三、家庭环境污染的防治

1. 什么样的环境有利于健康

一提起健康长寿，有人立刻会想到进食补品和医疗保健措施，甚至还会想到体育锻炼。其实，单从这些方面去做还是不够的。科学家认为，良好的生活环境更可以使人健康长寿。什么样的环境有利于人的健康长寿呢？

（1）充足的阳光。地球表面上一切生物无一不依赖阳光进行各自的生命活动，人的生命也离不开阳光。因此居室采光一定要好。

（2）新鲜的空气。人 15 分钟呼吸不到氧气就会死亡。因此，房内一定要保持空气清新，经常开窗。

（3）偏寒的气温。偏寒的气温能抑制细菌等微生物的繁殖，相应地增加人体的抵抗力和新陈代谢能力。所以，室内气温不宜过高，以 20 ～ 25 ℃为宜。

（4）减少噪声。噪声能损害人的听觉能力，破坏人的记忆能力，使人烦躁不安，失眠多梦，甚至患神经衰弱和精神分裂症。

中国室内空气质量标准

序号	污染物名称	标准值	标准号
1	细菌	≤ 4 000 cfu/m^3	GB/T17093—1997
2	CO_2	≤ 0.10%（2 000mg/m^3）	GB/T17094—1997
3	可吸入颗粒物	日平均最高允许浓度 0.15 mg/m^3	GB/T17095—1997
4	氮氧化物	日平均最高允许浓度 0.10 mg/m^3	GB/T17096—1997
5	SO_2	日平均最高允许浓度 0.15 mg/m^3	GB/T17097—1997
6	氡（住房内）	新建，平衡当量浓度平均值≤ 100 Bq/m^3 已建，平衡当量浓度平均值≤ 300 Bq/m^3	GB/T16146—2015
7	苯并（a）芘	日平均最高允许浓度 0.10 mg/m^3	WS/T182—1999
8	甲醛（居室）	0.08 mg/m^3	GB/T16127—1995

微信公众号：电子课本大全

2. 家庭污染的防治

（1）购买绿色、安全、无污染食品。

（2）房屋装修选择不易挥发化学物质和放射性物质的板材、涂料和墙体材料。

（3）厨房、卫生间应安装排烟、排气设备。

（4）房间应经常通风换气，冬天也应每天通风 1 ～ 2 次。

（5）保持家庭卫生，生活垃圾及时分类处理。

（6）居室空气经常日照、消毒，保持空气净化、清新。

（7）科学使用家用电器。

（8）慎用化妆品、染发剂、蚊香、卫生球。

（9）房间室温尽量保持在 20 ～ 25 ℃，相对湿度 40% ～ 70%。

（10）有选择地养花，吸收室内有害气体。

消除家庭污染

实践与体验



1. 结合自己家庭中污染特点，为家庭制订一个消除污染保持良好环境的方案。

2. 同学之间进行交流，并指出优点和不足。

优点：_____

_____

不足：_____

_____

3. 相互间取长补短，完善自己的方案。



阅读材料

警惕家用电器污染

随着生活水平的提高，人们把电冰箱、电视机、洗衣机、电风扇、抽油烟机、空调器、微波炉、电脑、手机等看成是现代化生活的象征。它们无疑为我们带来了现代化气息，也给我们带来了方便和无尽的情趣。但是，许多人容易忽视家电带来的严重的负面影响。

电吹风、电风扇和洗衣机外壳都带有静电，长期接触静电，会使人出现静电综合征，其表现为头痛、胸闷、咳嗽、呼吸困难、紧张忧虑等。

电磁辐射的污染源主要是电视机、电脑、手机等电器。早在一个世纪之前，科学家就发现电磁波对人体的神经系统有不良影响。人如果在强磁场的环境中工作，会产生情绪低沉、烦躁易怒、注意力不集中、记忆力减退等症状，由此导致工伤、交通事故的增加也就不难理解。美国精神疾病专家指出，近几年来精神病患者显著增加，与周围的电磁场强度愈来愈大有明显的关系。原因是，人体大脑内也有各自微小的电磁场，它必须与外界的电磁场相适应，否则就会因失调而影响人的行为。有的学者提出这种行为改变是下丘脑—垂体—肾上腺或交感神经—肾上腺系统机能紊乱所致。美国纽约康复医院的 BEILY 博士对 600 名自杀者居住的地区电磁场强度进行测量，发现那里的电磁场比一般地区强。因此人们必须认识到：电磁波的

微信公众号：电子课本大全

危害是客观存在的，而人类必须在利用电磁波为自身造福的同时学会安全防护。

家电的噪声污染最易被人们察觉，也最易被人们忽视。据研究，人们所适从的声音强度为 15 ～ 35 dB，如果家用电器噪声为 40 dB，则开始干扰睡眠，超过 60 dB 时便影响工作。通常家电的噪声强度：电冰箱为 30 ～ 40 dB，电吹风约为 80 dB，收音机和电视机约为 80 dB，洗衣机为 40 ～ 80 dB，电风扇为 45 dB，全部超过人体的适从范围。如果家庭同时开动几个电器，噪声影响可想而知。于是，噪声综合征应“噪”而生，噪声特别影响人体的新陈代谢，减少人体唾液和胃液分泌量，损害视觉功能和消化功能。

家电中光的污染也是不可忽视的。强烈的灯光、刺眼的电视和电脑屏幕都会给人带来一种眩光的感觉，经常开灯睡觉的人容易患有眼疾或失眠等病症。



活动延伸

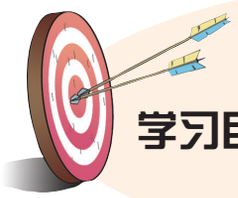
家庭环境污染归根结底是一个社会问题，它是人类生存环境因工业化而导致的污染（图 4.28）在家庭生活上的反映。请同学们运用系统的观点，结合自己所学知识联系社会实际，设计出消除工业污染、保护人类生存环境的方案或建议。



图 4.28　工业化导致的环境污染

微信公众号：电子课本大全

第七节　家庭安全常识



学习目标

1. 了解家庭中的安全隐患。
2. 了解家庭火灾的预防与应急常识。
3. 了解安全用电常识。
4. 了解预防食物中毒的知识。
5. 掌握家庭意外的应急处理方法。



探究与交流

家庭生活中的安全隐患

居家生活，每一个人都希望平安、幸福。随着生活水平和医疗保健水平的提高，人们这方面的要求更加迫切。但是，家庭生活中潜伏的各种可能造成人身或财产安全的隐患，却并未消失。而且，随着大量科技产品进入现代生活，这种安全隐患有增无减（图 4.29）。请同学们结合自己家庭的实际情况查找造成自己家庭安全问题的潜在危险。



图 4.29　家庭中的安全隐患

用火_____

_____

用电_____

_____

微信公众号：电子课本大全

食物_____

_____

药物_____

_____

你还能举出哪些家庭安全隐患？请和同学们交流。

一、家庭安全用火常识

家庭中常用的燃料主要有柴、煤、天然气、液化石油气等，主要用途是做饭、取暖，是家庭生活的主要能源之一。

1. 柴与煤的安全使用

柴和煤作为中国传统的家庭燃料，目前仍在一些小城镇和大多数农村使用。使用柴草和煤做家庭燃料时，应注意以下几点：

（1）煤（柴）炉灶的安设应远离可燃物，一般情况下，金属炉体、烟囱与周围可燃物距离应大于 100 cm；砖砌炉体与可燃物距离不小于 50 cm。

（2）炉灶周围不可堆放易燃和可燃物。

（3）烟囱、烟道应严格按照安全要求安装。发现炉灶、烟囱损坏或出现裂缝要及时修理。

（4）严禁用汽油、煤油等可燃液体点火、助燃。

（5）扒出的炉灰、炉渣，要用水浇灭余火后才可处理。

（6）使用炉灶时，要始终有人看管，最好是做到人离火灭。

2. 燃气的安全使用

燃气作为一种清洁、高效能源，它的使用给家庭生活带来了极大的方便，但其本身易燃易爆的特点，又给家庭造成了极大的安全隐患。因此，家庭使用燃气必须做到以下几点：

（1）燃具安置应符合安全要求。

①燃具（包括燃气灶具、热水器、取暖器等）应选择有产品合格证书的产品（图 4.30）。

②液化石油气、管道煤气和天然气的燃具不能通用。

③燃具应安装在与卧室隔离的厨房内，厨房应有良好的通风条件，并不得存放易燃、可燃物。

④罐装液化气的气源与燃具之间的距离应大于 0.5 m。

⑤管道煤气和天然气的灶具不应设在气表之下。



图 4.30　安全使用燃气灶

⑥燃气管最长不得超过 2 m，不得穿越门窗、墙壁，也不允许嵌入墙内或地面内。

⑦燃具使用的厨房空间，面积不得小于 3 m^2，高度不得小于 2.5 m。

（2）安全使用燃气。

①按规程点火和熄火。对有自动点火装置的燃具，可先开气阀，再用燃具上的点火开关点火。对无自动点火装置的燃具，应坚持“火等气”的使用原则，绝对不能出现“气等火”的情况。熄火时，首先应关闭总气阀，切断气源，火熄后再关闭燃具开关。

微信公众号：电子课本大全

②注意同一房间内不能使用两种燃气。

③使用燃气时，人不得远离，以免沸水溢出扑灭火焰而造成跑气。

④离家外出或使用燃气后应检查气阀是否关闭，做到“人离、火灭、阀闭”。

⑤发现漏气，应及时关闭总阀，打开窗通风，此时严禁点燃火种和使用各种电器开关，还应及时通知相关部门检查维修。

二、家庭安全用电常识

1. 正确选用电线

（1）根据家庭用电负荷选用电线。电线都有载流规定，不同规格的电线有不同的安全载流。电线截面积过小，电线就会超负荷载流，造成其绝缘层迅速老化。如果线芯放出的热量使绝缘层的温度超过 250 ℃，电线就会着火。所以，家庭布线时，电线截面积的确定应与家用电器用电总容量相匹配，并留有一定的余地（图 4.31）。



图 4.31　正确配线





图 4.32　家庭中的电器

（2）根据使用环境选择电线类型。干燥的房间采用一般绝缘导线；潮湿的房间里应采用有保护层的导线，如护套线；经常移动的电器要使用软线；室内严禁使用裸线或绝缘层受损的导线。

2. 电线敷设应符合安装规范

（1）电线敷设应避开潮湿、过热、腐蚀性强或易碰撞的地点。

（2）电线穿墙、交叉、预埋均应加瓷管、钢管或塑料管加以保护。

（3）室内布线应敷设接地线，所有电源插座均应连接接地线。

3. 安装电流过载切断保护器

（1）正确选用保险丝。保险丝是保护电线和电器的安全装置。保险丝由低熔点合金制成，当通过的电流超过其允许值时，保险丝会自动熔断，切断电路达到保护电路和电器的目的。保险丝被熔断时的电流称为“熔断电流”。保险丝规格不同，熔断电流也不同。保险丝的熔断电流通常为家庭电器用电总额定电流的 1.5 ～ 2.0 倍。比如，家庭电器（图 4.32）用电总的额定电流为 5 A，那么就应选择 7.5 ～ 10 A 的保险丝。保险丝过细，经常断电，不利于供电，过粗就会起不到保护作用。

（2）保险丝的安装。保险丝应安装在家用电表之前，以起到对整个家庭用电系统的保护作用。

（3）严禁用铁、铜、铝丝代替保险丝。

（4）有条件的家庭可选用空气电流过载切断保护器，即空气开关，这是目前国内推广并广泛使用的家用电器保护装置。

微信公众号：电子课本大全

三、预防食物中毒

食物中毒，是人进食有毒有害食物引起的一类急性食源性疾病的总称。食物中毒以呕吐、腹泻、有时伴有缓痛为主要症状，严重时可出现脱水、血压下降而致休克。食物中毒的原因是误食含有有害细菌、真菌、化学性毒品和含有天然有毒成分动植物食品引起的。预防食物中毒要注意以下几点：

（1）选择、使用经安全处理的食品或食品原料。
（2）烹调食品要熟透，只有高温才能杀灭各种病原体。
（3）做熟的食品应立即食用，以免放置时间过长又被污染。
（4）再加热食品应热透，温度应保持在 80 ℃以上，以杀灭储存时增殖的微生物。
（5）避免生、熟食品交叉污染。
（6）蔬菜必须一浸二洗，以去除农药残留。
（7）饭前洗手。
（8）保持厨房清洁，消灭苍蝇、蟑螂。

学会撤离火灾现场

实践与体验



1. 你知道这些号码的含义吗？请填写。

110_____ 119_____

120_____ 122_____

2. 以教室作为现场，按以下步骤分组演示撤离火灾现场的方法，并由师生共同讲评：

湿毛巾捂鼻和嘴—降低身体高度—寻找避难出口—注意躲避坠落物—有秩序撤离火场（或采取保护措施等待救援）



阅读材料

家庭意外的应急处理

1. 灭火常识

（1）油锅着火时，应盖上锅盖或用湿布覆盖，隔绝空气灭火，或向锅内放入切好的蔬菜冷却灭火，绝对不能泼水灭火。

（2）家用电器或电路着火，要先切断电源，再用干粉或 CO_2 灭火器灭火，严禁直接泼水灭火，以防触电或电器爆炸伤人。

（3）煤气失火，应用湿被褥或衣物等捂盖火源，并迅速关闭气阀。

（4）迅速拨打 119 火警电话，向消防部门求援。

（5）救火时不要贸然打开门窗，以免空气对流，加速火势蔓延。

2. 触电的应急处理

（1）立即切断电源。发生触电时，首先应立即拉闸断电，切记不可先接触触电者，以免造成更多人触电。如果一时不能切断电源，救助者应在采取安全绝缘保护措施后，帮助触电者脱离电源，如用木棍、竹竿等不导电物体，把触电者身上的电线挑开。

微信公众号：电子课本大全

（2）对心跳停止的触电者，脱离电源后应立即实施紧急救护，口对口进行人工呼吸和胸外心脏按压等复苏措施，施救时间不得少于 90 分钟。

（3）对已恢复心跳的伤员，千万不可随意移动，以防心室颤动导致心跳再次停止。应该等到医生确认完全无恙后方可移动。

3. 食物中毒的应急处理

（1）对想吐的患者应让其呕吐。呕吐时应让患者侧身，以免呕吐物堵塞气道。

（2）用塑料袋保留患者的呕吐物和排泄物，以备医院检查。

（3）出现抽搐、痉挛症状时，应将患者移至周围没有危险物品的地方，并取筷子用手帕缠好塞入口中，以防咬伤舌头。

（4）立即拨打 120 求助电话，请求急救中心派医务人员救护。

4. 报警常识

遇有紧急情况，如失火、失盗、有患者需要救助时，除采取应急处理措施外，可拨打紧急求助电话（图 4.33）。

拨打 110 报警电话应以清楚、精练、准确的语言把事发地的详细地址、相关情况及本人的姓名、性别、年龄等情况讲清楚，以利于救助人员迅速抵达施助。



图 4.33　家庭意外的应急处理

微信公众号：电子课本大全



活动延伸

了解三种灭火器的使用方法

1. 干粉灭火器（图 4.34）

适用范围：用于扑救各种易燃、可燃液体和气体火灾，以及电气设备火灾。



图 4.34　干粉灭火器

使用步骤：先用右手握住压把，左手托着灭火器底部，轻轻地取下灭火器→右手提着灭火器到火灾现场→除掉铅封，拔出保险销→左手握喷管→右手握压把→在距火焰 2m 的地方，右手用力压下压把，左手将喷筒左右摆动，喷射干粉覆盖整个燃烧区。

注意事项：扑救可燃、易燃液体火灾时，应对准火焰腰部喷射；如果被扑救的液体火灾流动燃烧，应对准火焰的根部由近而远，左右喷射，直到把火全部扑灭。

2. 泡沫灭火器

适用范围：用于扑救各种油类及木材、纤维、橡胶等固体可燃物火灾。

使用步骤：右手握压把，左手托底，轻轻取下灭火器→提到火灾现场→右手握住喷嘴、左手执筒底边缘，把灭火器颠倒过来呈垂直状态→用劲上下晃动几下后，放开喷嘴→右手抓住筒耳，左手抓筒底边缘，喷嘴对准燃烧区，站在距火源约 2 m 的地方向燃烧区喷射泡沫，并不断前进，包围着火焰喷射，直至将火扑灭，灭火后将灭火器平放在地面，喷嘴朝下。

注意事项：在扑灭流淌状燃烧的火灾时，应将泡沫由远而近喷射，使泡沫完全覆盖在燃烧液体面上；如在容器内燃烧，应将泡沫射向容器的内壁，使泡沫由内壁流淌，逐步覆盖着火液面。切忌直接对准液面喷射，以免由于射流冲击，反而将燃烧的液体冲散四溅，引发更大的火灾。灭火时，灭火器应始终保持倒置状态，否则会中断喷射。

3. 二氧化碳灭火器

适用范围：用于扑救各种易燃液体火灾，还可以扑救仪器仪表、图书档案、工艺器皿和低压电气设备等初起火灾。

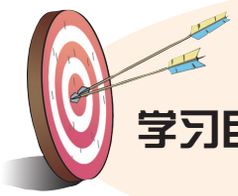
使用步骤：右手握压把，除掉铅封，拔出保险销→在距火源 2 m 外，左手拿平喇叭筒，右手用力压下压把→对火焰根部喷射并不断前进，直至把火扑灭。

注意事项：第一，使用时一定要注意安全。因为空气中二氧化碳含量达到 8.5% 时，会使人血压升高，呼吸困难；当含量达到 20% 时，人就会呼吸衰竭，严重者可能窒息而亡。所以在狭窄空间使用后应迅速撤离火灾现场。第二，注意不要逆风使用。因灭火器喷射距离较短，逆风时灭火剂很快被风吹散而难以奏效。第三，灭火时，迅速喷出的气体从周围空气中吸收大量的热能，因此使用时要防止受冻。

有条件的可以对照实物练习灭火器的使用方法。

微信公众号：电子课本大全

第八节　旅行保健与防护知识



学习目标

1. 了解外出旅行的不确定因素。
2. 了解旅行中的安全隐患。
3. 学会意外情况下的紧急处理方法。

一、外出旅行中的不确定因素

外出旅行，不管在城市，还是在野外，都会和我们日常熟悉的生活环境有很大的不同，有很多不确定的因素和安全隐患，必须给予足够重视。不确定的因素主要有：

（1）生活条件不确定。吃、穿、住、行问题都必须由旅行者自己或旅行社协助解决。

（2）气候条件不确定。天气、气温、湿度、局地小气候，可能和居住地完全不同。

（3）交通方式、饮食习惯可能与居住地有很大差异。

（4）社会环境、民风民俗也可能与居住地有较大差异。



探究与交流

旅行中的安全隐患

城市也有危险吗？回答是肯定的。高耸林立的大楼，速度越来越快的车辆，越来越拥挤的交通，密如蛛网般的管网线路，充满易燃有毒物质的公共市场、影视剧院，人头攒动的证券大厅和彩票中心，可以说，城市的每一个角落都存在着安全隐患，稍有疏忽，风险就会落到头上。与城市相比，郊野旅行的条件远不如城市，存在的安全隐患更直接、更突出，甚至连旅行者个人的吃、住、行都有可能发生问题。

请同学们分别填写在城市和郊野旅行中的安全隐患。

城市旅行中的安全隐患有 _____

_____

郊野旅行中的安全隐患有 _____

_____

想想看，你在旅行中遇到过危险吗？哪些地方不够注意？今后应该怎么办？说出来与同学们交流。

微信公众号：电子课本大全

二、意外情况的紧急处理方法

1. 火灾中的自救

（1）充分利用避难通道。尽快寻找避难出口，脱离火灾现场。

（2）绝不轻易跳楼。三层楼以上高度跳楼有极大的危险，只能采取保护措施等待救援。二层以下跳楼也应注意保护，千万不能让头先落地。

（3）警惕有毒烟雾的侵害。火灾中的受害者很多不是死于火烧，而是死于有毒烟雾造成的窒息。最重要的是一发现火灾，除报火警求助外，应立即采取避难行动，用湿布、湿毛巾捂住嘴和鼻子，选择烟少通道尽快离开火灾现场。

2. 水上自救

（1）落水后口中呛水或喝水时，必须保持镇静，尽量仰浮，头部后曲，口向上方，一方面呼救，一方面迅速划向岸边、建筑物或树干。

（2）腿部抽筋时，心理上应保持镇静，马上取仰泳姿势浮在水面，再忍痛把抽筋的腿用力蹬直，等抽筋的部位舒展缓和后再一边呼救，一边寻找并选择可依托物。

3. 水土不服

水土不服指身体对新环境饮食条件不适应而产生的不适感。主要表现为无食欲、周身起风疹、失眠、腹泻等。水土不服一般是生理原因造成的，经过一段适应期后可自愈。症状严重时，可以暂停旅行，服用一些药品，如腹泻服多酶片、维生素 B_2，风疹服氯苯那敏，失眠服安定等。

实践与体验

几种旅途意外的应急处理



1. 中暑

其症状是突然头晕、恶心、昏迷，无汗或湿冷，瞳孔放大，发高热。发病前，常感口渴头晕，浑身无力，眼前阵阵发黑。此时应立即在阴凉通风处平躺，解开衣裤带，使全身放松，再服十滴水、人丹等药。发热时，可用凉水浇头，或冷敷散热。如昏迷不醒，可掐人中。

2. 冻伤

如发现皮肤有发红、发白、发凉、发硬等现象，应用手或干燥的绒布摩擦伤处，促进血液循环，减轻冻伤。轻度冻伤用辣椒泡酒涂擦便可见效。如发生身体冻僵的情况，不要立即将伤者抬进温暖的室内，应先摩擦伤者肢体，待伤者恢复知觉后再移到较温暖的地方抢救。

3. 晕车、晕船、晕机

晕车、晕船、晕机也叫晕动病。它是指乘坐交通工具（图4.35）时，人体内耳前庭平衡感受器受到过度运动刺激，前庭器官产生过量生物电，影响中枢神经而出现的冷汗、恶心、呕吐、头晕等症状群。防治晕动病的方法有以下几种：

（1）闻不得汽油味的人，乘坐交通工具可坐在通风透气的位置。

（2）不习惯颠簸的人，乘车前早餐最好不吃流食。

（3）有晕动病史者，上车前 15 分钟可服人丹或口含姜片。

（4）晕动病严重者，上车前半小时口服茶苯海明片或奋乃静片。

（5）旅行途中发生晕动病，可随时服用人丹、风油精，口嚼姜片或将鲜橘皮挤压出芳香油滴入鼻中。

以后旅行中遇到这些问题，你能处理吗？

微信公众号：电子课本大全



图 4.35　交通工具

三、蚊虫叮咬的防治

蚊虫叮咬相当危险，不仅因为它们之中有些有毒液，更因为它们携带大量病菌、病毒会造成感染。野外活动时，应当格外小心。

（1）大多数小昆虫的叮咬不会有危险，但有些会传染疾病。为防止昆虫叮咬，野外应穿长袖衣服和长裤，扎紧袖口、领口，皮肤暴露部位应涂搽防蚊药。注意不要在潮湿的树荫和草地上坐卧。被蚊虫叮咬后可用氨水、肥皂水、盐水、小苏打水、氧化锌软膏等涂抹患处止痒消毒。

（2）严防危险昆虫的叮咬。

①蝎子。蝎子生活于沙漠和热带、亚热带以及温带丛林中。蝎子多在晚间活动，蝎子喜掘地洞，通常在树皮下、岩石底或别的掩体包括衣物之下活动。蝎子刺针位于尾部，多数情况下遭受蝎子袭击仅产生轻微不适，但有时也会引起神经中毒，发生暂时性麻痹。一些蝎子可致命。

②土蜂。土蜂群聚生活，建造蜂窝并且誓死保护。一些热带品种极具攻击性且毒性大，应该小心避开。遭其攻击犹如热的铆钉刺穿皮肤，而受到数次攻击则能致命。被蜂蜇后，应把蜇针小心挑除，不能挤压伤口，以免毒液扩散。

③蜈蚣。蜈蚣咬人也会留下毒液，引起感染。

④蚂蟥。蚂蟥也是危害很大的虫类。蚂蟥的种类很多，有生长在阴湿低凹的林中草地的旱蚂蟥，也有生长在沼泽、池塘中的水蚂蟥，还有生长在山溪、泉水中的寄生蚂蟥（幼虫呈白色，肉眼不易发现）。蚂蟥吸血量很大，可吸取相当于它体重2～10倍的血液。同时，由于蚂蟥的唾液有麻醉和抗凝作用，在其吸血时，人往往无感觉，当其饱食离去时，伤口仍流血不止，常会造成感染、发炎和溃烂。遇到蚂蟥叮咬，不要硬拔，可用手拍打或用肥皂液、盐水、烟油、酒精滴在其前吸盘处，或用燃烧着的香烟烫，让其自行脱落，然后压迫伤口止血，并用碘酒涂搽伤口，以防感染。人在行进中，应经常注意查看有无蚂蟥爬到脚上。如在鞋面、裤角上涂些肥皂、防蚊油和生蒜，也能起到驱避蚂蟥的功效。

被蝎子、蜈蚣、土蜂等毒虫蜇伤后，伤口红肿、疼痒，并伴有恶心、呕吐、头晕等症状。要先挤出毒液，然后用肥皂水、氨水、烟油、醋等涂擦伤口，或用马齿苋捣碎，汁冲服，渣外敷。也可用蜗牛洗净后捣碎涂在伤口上。此外，蒜汁对蜈蚣咬伤也有疗效。

微信公众号：电子课本大全



阅读材料

蛇伤的处理

毒蛇是令人恐怖的动物。人在野外活动时，要想不被蛇咬伤，应注意以下几点：

注意自己的脚步。蛇类平均每周进食一次。每当进食之后以及蜕皮之时，它们行动缓慢，更容易被踏中。

在伐取灌木、采摘水果前要小心观察，一些蛇类经常栖于树木之上。

不要挑逗或提起蛇类或者将它们逼入困境。一些蛇类在走投无路或保卫自己的巢穴时攻击性大增，譬如南美洲和中美洲地区的巨蝮、非洲的黑色树眼镜蛇以及亚洲的眼镜蛇。

翻转石块或圆木以及掘坑挖洞时使用木棒，不可徒手。

穿上结实的皮靴。许多毒蛇的毒牙很小，不能穿透皮靴。

如果与毒蛇不期而遇，应保持镇定安静，不要突然移动，不要向其发起攻击。许多情况下，毒蛇只想着如何逃命。

除了眼镜王蛇以外，蛇一般不主动攻击人。蛇的听觉和视觉较差，但感觉灵敏，对栖息处的地面或树枝的振动极为敏感，一遇响动便会逃之夭夭。行进时，可手拿棍棒“打草惊蛇”。通常蛇在遇到人而又不及躲避时，便蜷曲成一团，并将头弯在中央，警惕地注视着发出声响或敌害晃动的方向。此时，人如果不注意而未发现它，无意踩到或触及它，毒蛇便会冲出头来咬人。因此，在毒蛇出没的地区行动时，应随时注意，以减少被咬伤的可能性。被蛇咬的部位有 70% 以上是足部，如穿长裤、高腰解放鞋，即使被咬也不会伤及肉体。

被毒蛇咬伤，会危及生命。毒蛇主要有：响尾蛇、铜头蛇、水蝮蛇、热带响尾蛇、矛头蛇、巨蝮、珊瑚眼镜蛇、早蜂蛇、金环蛇、非洲树蛇。

人一旦被蛇咬伤，首先应分清是无毒蛇还是有毒蛇咬的。许多毒蛇的毒液从位于上颚前部的尖牙射出，蛇咬后会留下明显的伤痕。可从皮肤上的伤痕辨别（图 4.36）。如确系无毒蛇咬伤（一般在 15 分钟内没有什么反应），可按一般外伤处理。若无法判断，则应按毒蛇咬伤处理。

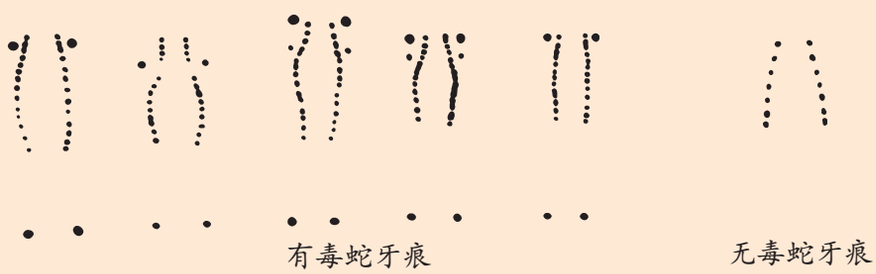


图 4.36　蛇咬伤的牙痕

被毒蛇咬伤后，应使伤口部位尽量放到最低位置，保持局部的相对固定，以减缓蛇毒在人体内的扩散和吸收。应立即用柔软的绳子、布条或者就近拾取适用的植物茎、叶，在伤口上方 2 ～ 10 cm 处结扎，松紧程度以能阻断淋巴和静脉血的回流，而又不影响动脉血流为宜。结扎的动作要迅速，最好在受伤后 3 ～ 5 分钟内完成。以后每隔 15 ～ 20 分钟放松 1 ～ 2 分钟，以免被扎肢体因血阻而坏死。结扎后，可用清水、冷开水加盐或肥皂水冲洗伤口，以洗去周围黏附的毒液，减少吸收（图 4.37）。

微信公众号：电子课本大全



图 4.37　毒蛇咬伤后的应急处理

野外一些草药可解蛇毒，如半边莲、芙蓉叶、马齿苋、鸭跖草、鱼腥草。可将这些药物加少量食盐捣烂外敷。敷时不要封伤口，以便毒液流出。

最好的方法是用有效的蛇药如季德胜蛇药进行治疗。治疗蛇伤时，最好不要切除伤口，也不要用口吮吸毒液。



活动延伸

分别设计到城市和到郊野旅行中的保健与安全防护方案。

提示：方案应包括饮食、衣着、生活用品、必备药品、交通、住宿等方面的内容。

微信公众号：电子课本大全



附录　部分中英文词汇对照表

家庭	family
家庭结构	family structure
家政	household management
家政学	home economics
家庭文化	family culture
家庭管理	family management
家政理念	conception of household management
平等	equality
独立	independence
女士优先	lady first
家风	family tradition
角色	role
目标管理法	management by objective
家庭资源	family resource
代沟	generation gap
膳食结构	diet structure
营养素	nutrient
家庭理财	family finance
投资	invest
保险	insurance
收藏	collect
集邮	stamp collecting
平衡表	balance sheet
消费	consume
消费心理	consumer psychology
消费结构	consumption pattern
消费行为	consumer behavior
基金	fund
储蓄	savings
利率	interest rate
活期储蓄	current deposit
定期储蓄	fixed deposit

微信公众号：电子课本大全

邮政储蓄	postal deposit
家庭信贷	family credit
信用卡	credit card
人身保险	life insurance
财产保险	property insurance
股票	stock
法律顾问	legal adviser
消费者权益	consumers' interests
所得税	income tax
民事诉讼	civil lawsuit
名誉权	reputation rights
管辖权	jurisdiction
诉讼时效	limitation of action
家庭保健	family health care
心理健康	mental health
血压	blood pressure
冻伤	frostbite
体温	temperature
脉搏	pulse
护理技术	nursing technique
人工呼吸	artificial respiration
心脏病	heart disease
哮喘	asthma
中风	apoplexy
糖尿病	diabetes
骨质疏松症	osteoporosis
空气污染	air pollution
水污染	water pollution
食品污染	food pollution
电磁污染	electromagnetic pollution
噪声	noise
放射性	radioactivity
光污染	light pollution
环境污染	environment pollution
安全防护	safety defence

微信公众号：电子课本大全