

百科精华浓缩 居家妙法荟萃  
宝典高雅实用  
现代家庭必备



# 居家宝典

## 家庭俱乐部

### 第一部家庭成员之间

#### 家庭和谐的标志

1. 有家庭观念；
2. 家庭成员能互相支持，共同分担家务；
3. 在家庭中，每个人都能充分表达自己的意见，说出自己想说的话；
4. 家庭成员彼此感觉亲近、和睦，喜欢共同生活在一起；
5. 互相尊重个人意见，尊重他人的隐私；
6. 处处体现尊老爱幼的美德；
7. 夫妻间相亲相爱，互相肯定和理解对方；
8. 成员之间能够相互表达赞赏、感激之情；
9. 家庭给孩子留有一个值得回忆的快乐童年。

#### 如何避免家庭十六矛盾

1. 在经济上女性多喜欢大权独揽，男性又不愿轻易放手，最好是双方协商，互相尊重谅解，不妨男理外，女掌内。
2. 夫妻在性生活方面，应互相理解，互相体谅。千万不要强行求欢。
3. 对待父母及亲友的关系上，双方应一视同仁，不要斤斤计较。
4. 教育子女方面，双方应很好配合，千万不要一宽一严，一打一护，把矛盾暴露给孩子。
5. 男子吸烟喝酒应有节制，否则常常会引起女方的不满，以致发生矛盾。
6. 妻子不停地唠叨会引起男方的反感，女方应自我克制，男方亦应谅解。
7. 外遇。无论哪一方发生外遇，都会引起矛盾和冲突，理智的办法是“冷处理”，各自剖析根源，分析过失，慎重寻找解决问题的办法。
8. 女权过重。所谓“母老虎”式或“妻管严”式的家庭，早早晚晚会产生矛盾，夫妻应互让互谅，互敬互爱，家庭才会幸福。
9. 大男子主义。把女人和孩子都当成自己的私有财产，三句话不对，想打就打，想骂就骂，必然导致家庭分裂。
10. 强调事业不管家庭。无论是男方，还是女方，都应当重视并处理好这一矛盾，如确实某一方工作太忙，在得到对方的理解情况下，也要尽量以不同形式为家庭做一些补偿。

#### 父母与孩子心灵沟通的原则

如同成年人受了挫折，心事无处渲泄会产生危险一样，孩子也需要别人的关心、接纳和倾听，尤其是与父母的沟通。因此，父母应腾出时间与孩子沟通，并且要遵守以下几项原则：

1. 倾听。玩耍了一天或上完一天课后，孩子一定有很多新鲜事想告诉父母。这时，应该抽点时间，听听他们的“历险记”。
2. 善用鼓励。不管它是否是家常小事，只要是孩子提出，并提得对，都应该称赞、鼓励。
3. 和孩子一起讨论。在孩子所讲述的事情中，也许有一些是值得你和他（她）一起讨论的。
4. 露出你的情感。孩子的生活中，难免会发生一些挫折，这时父母应该表现出关心和理解的情感来。

5. 了解孩子的感受。千万不要从父母的角度推测孩子的想法，因为那肯定会有出入。

6. 接受孩子的话。孩子通常喜欢幻想，有些话听起来可能夸大、吹牛，但不要戳穿他们，因为在孩子的脑海里，那是绝对真实的。

#### 子女应正确对待老人的心理需求

为使老人健康长寿，作为子女应正确理解和对待老人的心理需求，尽可能给予满足。

首先，老年人渴望得到家庭成员越来越多的关心、爱护、尊敬；喜欢有人尊重他，耐心地倾听他的诉说。他们爱谈论住事，子女对老人喋喋不休地唠叨不要显露厌烦。其次，一般健康状况较好的老人，总会有扶助子女的愿望，主动帮助子女承担家务劳动，尽心尽力。子女切忌认为理所当然，心安理得，甚至把家务劳动完全推给老人。随着老人的年龄增高，扶助老人是子女义不容辞的责任。如果老人这种求助心理在一定程度上得不到满足，内心将感到忧郁，产生怨恨和被遗弃感。再次，一些身体健康状况较好、事业上有一定成就和一技之长的老人，退休后还有一种事业上的需求。这种老人长期无所事事，清闲无聊，会使他们在心理上空虚。所以，子女应支持他们这种需求，鼓励和支持老人参加一些力所能及的社会工作，发挥其一技之长，丰富其晚年生活。

#### 怎样处理好同老年人的关系

人进入老年，由于生理功能的衰退和一些疾病的折磨，在心理上会出现一些变化。年轻晚辈应了解老年人心理的这些变化，体贴他们，体谅他们，使老年人愉快幸福，家庭和睦。因此，注意下面几点是重要的。

1. 不要公开顶撞老人。老年人的自尊心很强，即使他在家中已经不是处于主导地位了，但还是喜欢发表一些“权威性的意见”。对此，小辈切忌公开顶撞，特别是在外人面前公开顶撞，会使老人接连几日耿耿于怀。而尊重他们的意见，则会使他们高兴。还应注意，老年人往往习惯于过去曾经成功地处理问题的思想方法和行为方式，尽管有些方式方法已经不合时宜，但他们仍要坚持，表现出明显的固执现象。对老人提及的一些似乎可笑的问题，不应嘲笑；对老人的固执己见，也不应顶撞，而应该耐心地把意见听完，采纳其中合理的成分。

2. 不要限制老人的活动。老人原来天天上班，接触的人和事很多，觉得不得闲。一旦退休，会感到生活冷落下来，甚至有被隔绝在沸腾生活之外的感觉。在这种情况下，他们往往会产生各种渴望，如渴望找点事做做，渴望与人交往，渴望小辈陪陪他。因此，小辈不要替代老人做他们能做的事，使他们处于孤独状态。相反，应积极鼓励并安排老年人从事一些力所能及的工作，或参加一些社会活动，使他们生活得充实而有意义。

3. 不要嫌老人唠叨。人到老年，由于对远事记忆良好，常常十分留恋过去的生活，并经常回忆和唠叨往事，乐此不倦。年轻的小辈想象未来比较多，因此，对老年人的这种叙旧往往不耐烦，这不应该。怀旧现象是老人的一大心理特点，他们往往从怀旧中得到某些精神安慰，但过多沉缅往事也会对老人身心健康不利，因此，可多劝慰老人，使他们热爱现实生活。

4. 不要厌烦老人的衰退。一些老年人由于视觉减退，不能胜任某种工作或参加某些活动而情绪消沉；由于听觉迟钝而再三询问，或者因误听别人的话而情绪激动；由于味觉失灵，对茶饭不满而发脾气，等等。这些生理和心

理的变化，往往使一些老年人感到自己已进入迟暮之年，所以明明身体没有什么不好，却觉得这里不舒服，那里不舒服。小辈应体贴老人的这些心理变化，鼓励他们对生活充满信心。

5.不要嘲笑老人的“返童现象”。有些人到了老年，会变得贪吃、贪玩，表现得很天真，像个孩子，这就是心理学上所说的“返童现象”。这种现象，妇女多于男子，文化素养低的多于文化素养高的。对此，小辈切忌过多的埋怨，而应当多观察老人的需求，在合理而可能的范围内设法满足老人的需求。

#### 中老年人的心理卫生

1.谅解别人。现实生活中遇到矛盾时，要多想人家的长处和对自己的帮助。要尽量体谅别人，切不可斤斤计较，自寻烦恼。

2.文字调节。可在自己的工作台上、床边上贴上写有“镇静”、“忍耐”、“多思”等字条，以督促自己。

3.转移注意。即将发生矛盾时，要及时转移注意力。如听音乐或外出散步。

4.倾诉衷肠。把个人的苦衷向领导或亲朋好友倾吐出来。

5.助人为乐。常以为别人、为社会做好事而乐，这样可使自己的心灵得到安慰和激励，以保持常乐的健康情绪。

#### 婆婆与儿媳相处应注意的问题

1.不要把儿媳当作“我的儿媳妇”，要明白媳妇是“儿子的媳妇”而不是“家里的媳妇”，要采取“以情感人”的办法与儿媳相处。

2.不要对儿媳说我年轻的时候如何如何。

3.不要把自己的兴趣爱好强加于儿媳妇，也不要指责儿媳的兴趣和爱好。

4.不要把儿媳同自己的女儿（小姑）相比。

5.不要干预儿媳的穿着打扮。

6.不要以同性意识看待儿媳。

7.不要常在儿媳面前讲自己的“家风”。

8.不要代替儿子去责备儿媳。

9.不要对儿媳娘家评头论足。

10.不要轻易指责儿媳“没个女人样子”。

11.不要把儿子当作“自己人”，把儿媳当作“外来人”。

#### 妯娌姑嫂怎样和睦相处

哥哥和弟弟结婚后，他们的妻子合称妯娌。一个大家庭里，妯娌关系是否融洽，对家庭的和睦、安宁很有影响。妯娌来自不同的家庭，过去互相并不了解，各有各的性格、脾气。在娘家她们是姑娘，到了婆家成为嫂子或弟妹，新的家庭环境有所变化，相互之间稍不注意，容易产生误会。特别是在一些有关利害得失的问题上，如果各不相让，会引起矛盾和冲突。妯娌之间应该怎样和睦相处呢？

首先，妯娌之间应互相视为亲姐妹，以礼相待，文明相处，亲密无间。相互间情同姐妹，就比较容易沟通思想。如果相互视为外人。各自存着“小心眼”，表面上客客气气，背地里各打“小算盘”，遇到一点小事也会引起纠纷。

其次，共同协助公婆、丈夫计划好家庭经济问题，合理安排家务劳动。家庭经济和家务劳动安排不当，最容易引起家庭矛盾。嫂子要关心弟妹，弟

妹要尊重嫂子，共同孝敬公婆，尽可能地侍候好老人。

再次，互相多看对方的长处、好处，不互相挑毛病，绝不背后议论对方，更不要动不动就向公婆或丈夫“告状”，数落对方的不是。人无完人，各有各的长处和短处，妯娌之间应互相取长补短，互相学习优点。妯娌之间要宽宏大量，不要总是疑心公婆偏袒对方。

孩子间的小摩擦，如谁拿了谁的玩具，谁多吃了家里的什么东西等等小事，也会影响到妯娌间的关系。对孩子的问题要问清原因，教育自己孩子要有谦让精神，不能护短，不能互相指责。

姑嫂关系也和妯娌关系一样，相互视为亲生姐妹，嫂嫂爱小姑，小姑敬嫂嫂，就有和睦相处的基础。

一般来说，嫂嫂刚刚成为自己家庭的成员，对家里的生活习惯，老人的性格、脾气，邻里关系都不大熟悉，小姑应热情地向嫂嫂介绍，让她尽快地消除陌生感。小姑还应和嫂嫂一起共同做家务，共同关心、照顾好老人的生活。嫂嫂要从各个方面关怀、体贴小姑，家务事要尽量多吃一些。对于还要学习、或已工作但尚未结婚的小姑，嫂嫂更应在生活上尽量照顾，让她业余生活过得愉快，并应在学习上、工作上、恋爱上倾注自己对小姑的深切关怀。对小姑不要有嫉妒心，总疑心婆婆偏爱小姑，就会产生隔膜。小姑年纪小，有时可能说话没分寸，做事不够周全，当嫂嫂的应有肚量，不要过于计较。

总之，妯娌谦恭，姑嫂和睦，家庭关系就能融洽，全家就会安宁、康乐。

#### 再婚家庭应注意什么

经过婚姻打击或婚姻不幸后的再婚，由于有前次婚姻作为对比，在感情依托和精神抚慰上，常常有更高的要求，所以，再婚家庭在生活中要注意以下几点：

一忌怀旧。或许前次婚姻是不幸的，它既没能令你满足，也没给家庭生活带来什么幸福。但毋庸置疑，一段时间的夫妻生活，毕竟会留下许多美好和令人难忘的记忆。如果前次婚姻是幸福的，只是由于某种意外的打击，造成婚姻解体，在这种基础上再婚的夫妇，如常把新配偶的缺点，与原配偶的优点比较，这样越比越会感到新婚姻的不幸，心理上就会筑起一道妨碍幸福的篱墙。

二忌猜疑。怀疑再婚配偶与前夫、前妻藕断丝连。或与别人有什么瓜葛，也是再婚家庭常出的一个“故障”。

三忌不满足。由于有一次或几次婚姻为前提，再婚夫妇不可避免地会犯“永不满足”的错误，不满足配偶的爱，不满足配偶的关心，不满足配偶的忍让。

四忌漠不关心。没有了初婚的神秘和激情，再婚夫妇对对方的所作所为，所需所求，常容易采取“冷眼旁观”态度。如此种种不良情绪日渐发展，难免会将再婚引向失败。

五忌厚此薄彼。各自婚前的孩子，如果一同走向再婚家庭，在“近亲”心理的左右下，再婚夫妻容易厚此薄彼。这种意识不消除，再婚家窿当然也不可能幸福。

六忌争高争低。夫妻之间无所谓谁胜谁负，关键在于互相谦让，互相尊敬。再婚夫妇更应如此，如果欲一试高低，互不相让，那就大错特错了。

七忌吹毛求疵。再婚夫妇应更加懂得迎合对方的心理，尊重对方的意愿，要学会宽容和谅解，如果一味吹毛求疵，后果不堪设想。

八忌冷热无常。感情温度的持久炽热，才可能给受创伤的配偶心理带来慰藉。冷热无常的感情变化，只可能加剧以前的创伤，给再婚配偶留下永远也烫不平的心灵伤痕。

### 中国家庭未来的七大趋势

1. 家庭核心化。大多数将是父子代的核心家庭。不要孩子的是少数，问题是将来一对夫妻要照顾四个老人。

2. 职业多样化。随着社会经济的发展和人们价值观念的变化，将出现不少城乡家庭、工农夫妻。青年人势必追求新含义的“门当户对”。家庭工业、家庭商店、个体户家庭会大大增加。

3. 文化水平将决定人的知识水平、社会地位、经济条件、家庭环境等。因此，人们要求以文化程度作为重要的择偶条件。研究生夫妇、大中专生夫妇、工人夫妇将较为普遍。

4. 家庭之间在经济上将拉开差距。一些思维敏捷、商品经济观念强、有竞争能力、能吃苦耐劳的家庭成员可获得较高的收入；而那些死抱旧观念不放，好吃懒做的人，可能失业。

5. 家庭成员民主化。打得开家庭局面的人将成为真正的“家长”。人们不再把家庭作为一个相对封闭的组织，而是把它当作与社会各方面联系的渠道，成为开放型家庭。

6. 法制意识的进一步强化。经过普法教育和法制建设的不断加强，人们在守法和用法中得到锻炼。

7. 家庭劳动简便化、自动化。包装食品和方便食品工业的进一步发展，使青年家庭更多地使用包装蔬菜、清洁鱼肉、方便午餐等等，家用电器的兴旺，将变洗衣、煮烧自动化。

## 第二部自我修养风度

### 内在品质的修养

#### 努力做一个有教养的人

1. 守时。无论是开会、赴约都不要迟到。即使是无意迟到，对于准时到达的人也是一种不敬。

2. 耐心倾听。别人谈话的时候，不要随意打断。应当注视对方的眼睛。因为，心不在焉会使对方尴尬。

3. 尊重别人。对别人的观点，即使不同意，也不要说“瞎说”、“疯话”、“胡说八道”之类的话，而是冷静陈述自己反对的理由。

4. 信守诺言。不管遇到什么挫折，承诺过的事情就竭力去办。万一办不到，首先致歉，绝不要为自己辩解。

5. 自谦。在交往中，从不强调自己的职位，不表现优越感。

6. 富有同情心。在别人遭到不幸与痛苦时，绝不袖手旁观，尽自己力量和可能给予同情与帮助。

#### 与人交往的良好性格

1. 诙谐、幽默，没有架子，尊重别人的自尊心，而又能坚持原则。

2. 富有同情心，能体谅别人的感情。

3. 办事果断而不轻率，勇于承担责任而不固执己见。

4. 有强烈的求知欲，虚心好学，不耻下问，不矫揉造作。
5. 思想活跃，敏捷，易感受并支持新事物。
6. 处事公正，不讲情面，平等待人，不趋炎附势。

#### 增强社交能力六要素

1. 学会多种文体活动。如打桥牌、跳交谊舞、游泳、滑冰、打球，烹饪等，一个多才多艺的人，在许多场合下，会成为大家喜欢的对象。
2. 关心周围的事，特别是要关心你要结交的人们所感兴趣的问题。
3. 作一个善于倾听别人言谈的人。应记住：有办法让客人多谈话的人，总是那些对待客人最有办法的人。此外，善于掌握发问的时机和提出适当的问题也是很重要的。
4. 把注意力集中在眼前的事情上，而不要想着自己，这是克服羞怯的最好办法。别人问什么，应马上回答，但不可滔滔不绝他说下去。
5. 社交场合，最好不要谈论自己，或硬把话题往自己的兴趣上引，要注意发现别人兴趣之所在。
6. 多储备一些好故事和笑话，但不要坚持说出来。要鼓励别人谈他们的故事、笑话，并在可笑之处发笑。学会笑，也是社交的最高艺术。

#### 不受欢迎的十八种行为

1. 经常向别人诉苦；
2. 经常唠唠叨叨；
3. 言语单调，喜怒不形于色，对任何事都漠然；
4. 态度过分严肃；
5. 缺乏投入感；
6. 反应过激，语气浮夸粗俗；
7. 过度以自我为中心，好向人夸耀自己的经历或只谈论个人的兴趣，从不理会别人的感受和反应；
8. 过度热衷于去取悦别人；
9. 说谎；
10. 对别人的事过分好奇；
11. 遇事暴躁，喜怒无常；
12. 当众修饰仪表；
13. 观看演出时谈话；
14. 故意吸引别人注意你的举动；
15. 不加掩饰地咳嗽、打嗝等；
16. 诡谲地谈论异性关系；
17. 输了不仗义，无理争三分；
18. 对事物过于吹毛求疵等等。

#### 使人困扰不安的七条主观错误

1. 认为“犯错”是一种不可饶恕的可怕行为，产生过度的内疚，令自己懊恼沮丧。应明白一个人出错是不能避免的，但应吸取教训。
2. 让悲观灰黯的情绪任意泛滥，令心境不佳。其实，情绪是可以用思想和意志力来控制的。
3. 过度恐惧批评。此类人生活在战战兢兢的心境中，把别人的“标准”看得太重，甚至作为自己的生活准则。
4. 过度担心伤害别人。此类人太怯懦，希望处处能讨好别人，结果弄得



自己左支右绌，烦恼太多。

5. 大自信。一件事成败，因素极多，并非单凭自信就能做成，这类人有时会碰得焦头烂额。

6. 强者永不低头求助。有此想法者，注定要孤立寂寞。社会是一个整体，在许多方面是需要相互帮助的。

7. 经常以为自己是别人注意的焦点。有这种想法的人，具有病态性的“过度敏感”，因而当言行举止受到制约时，永远难以安宁。

#### 如何消除焦虑

1. 开怀大笑。人在开怀大笑时，处于紧张状态的心脏、躯干和四肢会得到迅速放松。不知你是否有过这种体会：在开心笑过之后，由于血压、心跳和肌肉的紧张度有所缓和，全身如卸掉了重担似地格外轻松。

2. 和盘托出。将心中的焦虑坦率地说出来，能使你感到踏实。特别当对方是一位有相同经历的长者时，他（她）更能帮助你消除可能形成压力的这种孤独感。如果觉得羞于启齿，不妨在信中写下自己内心的感觉，寻求对方的帮助。

3. 洗澡解愁。用 38~40 的温水洗澡，能增加血液循环，放松肌肉，使人镇静。

4. 做深呼吸。人焦虑时心跳加快，呼吸急促，因此缓慢地深呼吸可以使人镇静下来。先通过鼻子吸气，扩张肺部；然后将气慢慢呼出。时间短则两分钟，长则 10 分钟。

5. 步行排忧。用三种不同的步子步行 3 分钟，其中包括正常步伐、摆动双臂昂首阔步和低头懒散地行走。前两种姿势会使人心情更愉快。在摆动双臂时，可产生一种机械运动，使因焦虑而紧张的肩膀、颈部和背部的肌肉得到放松。

#### 养身之道——得之淡然，失之泰然

1. 保持乐观态度。尽量使自己从光明面去看人、看事。对前途充满信心，正视现实，勇于接受现实的挑战，以积极的态度去适应环境。

2. 生活要有节奏。日常生活富有节奏，潜在能力就得以发挥，工作效率才能提高。但在工作、学习任务繁重时，也要注意劳逸结合，培养自己多方面的爱好。

3. 正确对待得失。工作中总会遇到诸如分工、评奖、调资、晋级等得失问题。有时为争得一些眼前利益，往往影响情绪、工作和人际关系，劳心劳身，结果失去的更多。患得患失，不如顺其自然，“得之淡然，失之泰然”。

4. 情绪适当表现。遇到挫折、烦恼时，可找领导，知心朋友、家里人倾诉。适当的渲泄，对身心大有裨益。

5. 注意心理平衡。要尽量排除那些可改变的、不愉快的生活事件，理智地接受那些无法改变的事实。要学会分散、转移、取代消极情绪。善于控制自己，促进身心健康。

#### 制怒法种种

1. 自学制怒法。学名人教诲，如达尔文说过：脾气暴躁是人类较为卑劣的天性之一，人要是发脾气，等于在人类前进的阶梯上倒退了一步。又如荀子的：“志忍私；然后能行；行忍性，然后能修。”等等。

2. 情景制怒法。如林则徐自书“制怒”贴在墙上，以提醒自己，预防发怒。

3. 音乐制怒法。当一个人心绪不好时，可以听贝多芬的《奏鸣曲》、肖邦的《圆舞曲》。心情不安时，可听巴赫的赋格曲《b小调弥撒曲》等。

4. 即情制怒法。可按屠格涅夫所说，把舌头在嘴里转十圈，可以制怒。又如美国第三任总统杰弗逊，曾用类似的方法：“当你气恼时，先数到十然后再说；如果怒火正旺，那就数到一百。”

#### 学会在拥挤中排除烦恼

在陌生人中过度拥挤，会出现较强烈的情绪反应（尤其是男性）：烦躁不安、怒气冲冲、好斗或者忧虑沮丧。你从上下班乘公共汽车的经历中，就能体会到。因此，我们应学会在拥挤中排除烦恼。

1. 在挤得满满的公共汽车上，你最好找个聊天的伙伴，谈些使你愉快的事情或可喜的信息，你的心境自然会平静下来。

2. 在漫长的旅途中结识几个新朋友，天南地北“神聊”，就不会使你心躁。要想些愉快的事，或注意听旁人交谈，甚至欣赏一下路边的招牌、字体或花草树木，对调节你的情绪是卓有成效的。

#### 成功十诀

1. 调剂你的生活。不要总是长时间重复于一件事，否则，它只会使你工作起来索然无味。

2. 笑对失败。

3. 充沛的精力。充沛的精力来自身体的内部，来自自身的适度调节。

4. 想到就做。许多事顺手可完成，决不要拖延到明日，否则一拖再拖，便不知何时才会去做，甚至会遗忘。

5. 对简单的事物保持兴趣。

6. 有规律的生活。有规律生活的人，比漫不经心的人更加满意自己的工作。

7. 认识工作的价值。

8. 发现适合自身的追求。

9. 排解失败的烦恼。

10. 运用成功的技巧。

#### 培养自己创造力的十个条件

如何把自己训练成一个富有创造力的科技工作者？美国科学史专家希夫勒列出下列条件：

1. 如果需要的话，能够夜以继日、年复一年的独自工作。

2. 勇于承担责任。

3. 有勇气，在关键时刻能坚持不懈。

4. 能与别人合作，能理解别人是如何工作的。

5. 有好奇心，特别对于人类和自然界的各种各样的问题有好奇心。

6. 爱好实验并力求准确。

7. 有独立性，愿意探索自己特有的研究途径。

8. 不但能仔细地考虑自己的工作，而且有全面观点。

9. 在为了一项科研项目奋斗时，即使暂时得不到什么荣誉、赞扬或报酬，也仍有责任感，坚持不懈。

10. 富有想象力，具备像伟大的作家、艺术家、音乐家那样的想象能力。

#### 事业家的工作要领

1. 确保工作秩序与效率，切忌丢三拉四。

2. 办事果断，切忌三心二意，悬而不决。
3. 学会说“不”字，不要受人影响。
4. 记录必要的数字、号码、人名、地点与日期，减轻不必要的记忆负担。
5. 学会听取汇报与意见，从大量信息中过滤出主要东西用于工作。
6. 闲暇时放松休息，但不沉溺于娱乐。
7. 伏案工作者要不时交换手头的工作，并且避免成天埋头案牍。
8. 珍惜自己和他人的时间，切戒吹牛和打断他人的工作。

#### 正常的交际心理标准

心理学家认为正常的心理应该有以下特征：

1. 有较强的适应力。
2. 能充分了解自己，并对自己的能力有适度的估价。
3. 确定的生活目标能切合实际。
4. 与现实环境保持接触。
5. 能保持人格的完整与谐调。
6. 善于从成功的经验中提高能力。
7. 能适应各种人际关系。
8. 对情绪发泄能适当控制。
9. 能够有限度地发挥个性。
10. 在不违背社会规范的前提下，恰当地满足个人的基本需求。

### 外在气质的修养

#### 重视你的仪态举止

出席一般的约会，除女宾需要认真梳洗打扮外，男宾也必须剃须、刮胡、剪除长出的鼻毛。在衣着方面，要根据约会的性质而定。如参加婚礼、婚宴、祝寿、联欢等喜庆活动，女宾可着华丽讲究、色彩鲜艳的服装，参加舞会可着落地长裙；男宾可在西服上装口袋处装饰西服手帕，或在领口锁眼处配带几朵鲜花，也可穿花色鲜艳的衬衣，以表共同庆贺之意。

在交谈中，要始终注意听主人或其他客人的谈话，切不可岔开大家都感兴趣的话题，也不可自己喋喋不休地谈个不停。如果想吸烟，应征得主人同意，并尽可能离开众人远一点。如果咳嗽、打喷嚏、打哈欠，应将头侧向一旁，并用手巾掩住口鼻。面对别人喷烟、咳嗽和打哈欠都算失礼。至于果皮、糖纸之类的丢弃物应放入指定的容器中，即或落在了地上也应立即捡起来。另外，不可未经允许随意在主人的各个房间走动，更不可随意翻动主人的抽屉、柜子和看别人的书信等。

总之，作为客人，不论参加哪种约会，衣着都应整洁得体，言谈举止都应庄重文雅。那种趾高气扬、忸怩做态或满脸胡茬、谈吐粗俗的仪态，均是对主人的不礼貌，也是对自己的不尊重。

#### 面部表情的表达

微笑是一种交际的手段，它可改变你周围的不和谐气氛，更可以改变你的形象。冷漠的脸，给人难以接近的感觉；呆板的脸，很难使人产生信任感；凶狠的脸，只会使人望而生畏。只有面带微笑，才是面部最佳表情。

眼睛是心灵的窗口，眼神在面部表情中举足轻重。人们可以通过目光来判断一个人的修养和为人。因此在社交场合中，正确使用眼神是非常重要的。

自然、亲切、和蔼的眼神，会使大家对你产生亲切感和信任感。在异性交往中，男性若目不转睛地打量女性或不停地挤眉弄眼，将引起女性的反感；而女性的眼神过于羞涩、做作或使媚眼，同样会引起他人的误解。

### 千种笑意万般情

笑是一种体态语言，而每一种笑都有它的内在含义。在人际交往中，笑的形式和内涵多种多样，产生的效应也各不相同。

1. 喜悦欢迎型：人们在会见宾客时，往往与客人边握手，边微笑，这种微笑表示“欢迎你光临”之意，使客人感到温暖、有礼。

2. 娇媚爱慕型：这种笑态的特点是双眸柔和，用思慕眼神向对方一瞥，这常常是少女向倾心人示爱的表示。

3. 婉转谢绝型：在社交中，板着面孔拒绝别人的请求，往往会使对方反感，不易接受。边摇头边带笑容来暗示拒绝，就容易使对方接受。

4. 示意道歉型：在公共场所，因不小心撞了别人或踩了别人的脚，面带笑容道声“对不起”，会得到对方的谅解。

5. 缓和气氛型：有时在某种场合，因一个人被另一个人所讥讽或其它原因，造成气氛紧张，不友好时，善于交际的人往往可以用笑来转移大家注意力，使气氛缓和，从而打破僵局。

6. 当众鄙视型：在众人面前遇到有人议论他人行为时，采用哈哈有声的讥笑表示鄙视这种无聊，比不了解情况随便发言效果好得多。

### 女性怎样保持仪态美

一个姑娘整天面部绷紧，会影响到仪态美。假如你时常眉心打结，没有笑容，那是很难令人产生亲近感的。虽然一个人难免有忧伤和失意的时候，但是有许多人却是由于不注意才养成了愁容满面的习惯。经常保持心情愉快，处事乐观，超然物外，是仪态美的一个重要的内在因素。

此外，还应注意你的站、坐、行。

站：扭腰曲背的姿势是最难看的，而且有碍健康。正确的姿势是：身体正直，胸部向前略挺，肩部向后及下方伸直，脸部向上提高些，腹部略收，臀部上提，两膝切勿弯曲。

坐：东歪西倒的坐姿很不雅观，不仅让人感到不舒服，且易疲倦。坐要身体正直，肌肉以不紧张也不松弛为佳。

行：走路应轻快些，如果太慢，则缺乏活力。轻快之中，要使身体保持平直，两只脚不可太开。尤其是穿高跟鞋的时候，千万不可“八字脚”走路。

### 女性站姿锻炼方法

女性的站姿优美与否，对仪态影响很大。要锻炼优美的站姿，首先是面对一面能照全身的镜子练习各种站姿，了解自己不太优美的习惯姿势。然后注意纠正。

方法是，开始时背靠着墙，脚跟离墙三厘米，臀、肩及后脑贴墙，然后尽量把腹部往后缩。这样，可矫正一般妇女易犯的毛病——挺肚子。接着试把一本重而厚的书放在头顶，向前走动，书不能掉下来，于是就自然会把颈伸直，下巴往后收，挺胸收腹。在站立的姿势上，最主要的是上半身要直，下巴的延长线应与脊椎骨平衡。

### 正常女性所不喜欢的男性

1. 大男子主义，或者明明是大男子主义，却不肯承认的男性。

2. 心胸狭窄，小里小气，和朋友吃饭永远不肯出钱的男性。

- 3.喜欢对女人评头论足，或对女人不敬重的男性。
- 4.言语无味，衣冠不整，却自以为潇洒的男性。
- 5.珠光宝气，或者满身香水味和脂粉气的男性。
- 6.言语尖酸刻薄，对辄骂粗话，却自以为有性格的男性。
- 7.和女人斤斤计较的男性。
- 8.不修边幅却以节省作借口的男性。
- 9.对家庭缺乏责任感的男性。
- 10.没有主见，没有道德观念，不求上进的男性。
- 11.缺乏男子气概的男性。
- 12.对上司唯唯诺诺，对下属颐指气使的男性。
- 13.只懂得吃、喝、嫖、赌的男性。
- 14.油腔滑调，骗财骗色的男性。
- 15.只会发号施令，而不动手帮忙的男性。
- 16.自以为是情圣的男性。

#### 哪些女子不宜留长发

- 1.额头窄小、鼻梁低的人。这种脸型缺乏立体感，如果长发披在脸上肩上，会显不出五官来。
- 2.后脑扁平的人。这种头型不宜留长发，否则，头后部长发竖挂，会给人后脑缺了一块的感觉。
- 3.颈部短粗的人。如果留长发，就强调了头部和肩部的压缩感。
- 4.身体矮胖的人。这种人留长发，会显得身材更矮。
- 5.头发稀少的人。留长发会显得头发更少。
- 6.年龄太大的人。这样的人留长发会显得面相更老。

#### 怎样说话才风趣

要把话说得幽默风趣，一般有几种形式：

一是事件本身就有趣。在谈话过程中传神地把日常生活中那些令人发笑的事件描述出来，就能取得幽默风趣的效果。当然这需要平时多去发现。

二是说话者有意发挥，用巧妙的夸张、想象，把本来干巴巴的事件表现得妙趣横生。

三是借用喜剧性手法，故意颠倒逻辑，违背常理。

四是利用修辞手法达到生动风趣的效果。

第一种情况的典型形式是“说笑话”；第二种情况叫“开玩笑”；第三种情况相当于“幽默”；最后一种多半属于“滑稽”。

#### 不妨做个有趣的人

如果希望自己生活不太寂寞，可有意识改变自己的生活习惯、做一个有趣的人。

1.利用晚上下班之后的时间，多参与一些社会活动，尽自己的力量贡献社会，为他人谋福利。不要只想着有利于自己的事情，否则性格会日渐孤僻。

2.偶尔兴之所至，不妨做一些自己平时不曾尝试过的事情，甚至是滑稽的事情，不必担心别人对自己的看法如何。

3.阅读新书刊杂志，因为这样可以开阔你的视野，令你的谈话内容更丰富，人也变得博学多才。

4.时常在脸上挂着微笑，凡事采取中庸之道，让身旁每一个人都能感受到散发自你身上的闲情逸志，晓得你正在享受人生。

5.学会运用一点幽默，使人感到你是一个风趣的人，自己也会感到轻松

愉快。

6. 多听别人谈论他们自己的种种事情，但不必干预。

#### 如何拍照才能显示服饰的魅力

脸型圆、体型矮胖的姑娘，宜穿印有直条花纹的衣服，领口稍带方型或尖形，使脸型显得清秀一些。如果脸部受光部分反差明显些，拍摄的人物就会显得修长、妩媚。倘若喜欢提背拎包，宜提背长方型的拎包，最好紧贴身体（腰节下方），用拎包的直线冲淡身材的阔度。

脸型长、身材瘦的姑娘，宜穿领口小的服装，使颈部少露出一些，脸型可显得丰满些。脸部和身体受光部分反差不宜过大，光线要柔和，否则会显得清瘦、干瘪。

拍摄彩色照片时，要注意服装的色彩与背景色彩谐和呼应，相得益彰。为了不使人物与背景混淆不清，服装的色彩应比背景色彩明亮、鲜艳。较瘦的人不宜配色彩深暗的服装拍照，较胖的人不宜配色彩明快的服装拍照。此外，拍照时选择的鞋、帽、胸饰等物品，也要注意款式风格的统一，力求使照片上的形象健康、秀美。

#### 餐桌上用筷的忌讳

1. 半途筷：夹住菜肴又放下，再夹另一种菜。
2. 游动筷：在盆或碗、盘里这里挑挑，那里拣拣，犹豫不决。
3. 窥筷：手握筷子，目光在餐桌上瞄来扫去。
4. 碎筷：用嘴撕拉弄碎筷子上的菜肴。
5. 刺筷：以筷当叉，挑刺起菜肴往嘴里送。
6. 签筷：以筷当牙签，挑捅牙缝。
7. 泪筷：筷子上的卤汁在持筷途中像眼泪一样滴个不停。
8. 吮筷：用嘴吮舔筷子上的卤汁。

## 第三部 现代社交礼仪

### 礼尚往来可使你心理健康

人生活在中社会中，免不了要与他人进行思想、兴趣、情感等方面的相互交流。但是，有的人却不爱交往，上班或埋头工作或不苟言笑，下班则蛰居家中足不出户。长此下去，以致性格孤僻，精神不振。

其实，许多人都有这么一种体会：同学之间、同事之间如果经常交往，诉说各自的喜怒哀乐，彼此感情共鸣，心理上会产生一种归属感和安全感。尤其是当你处于焦急不安孤独无援时，哪怕有人对你只说上一两句安慰的话，你也会感到莫大的满足。这是为什么呢？因为得到劝慰，心里舒服了，积郁的痛苦消失了、情绪正常了，人就不会积郁成疾。

加强交际对于老年人尤为重要。人一退休，社交范围窄了，生活单调、枯燥了，经常会产生一种莫名的惆怅和空虚。假如能做到与邻居、朋友、亲戚多往来，多交谈，下下棋，打打牌，参加一些社会活动，尽量扩大交往的时间和空间，精神就会变得充实、丰富。孤独感、空虚感等等就会得到排遣或暂时解脱。

### 怎样保持良好的社交风度

1. 洒脱的仪表礼节。一个人风度秀雅、俊逸潇洒，就能产生使人乐于接近的魅力。而这种魅力不只取决于长相和衣着，更在于人的气质和仪态，是

人的内在品格的自然流露。

2. 高雅的言辞谈吐。从谈吐中往往能直接反映出一个人是博学多识还是孤陋寡闻，是接受过良好教育，还是浅薄无知。谈吐之美，在于用词恰当，言之有物。在不同的社交场合，用词也要与环境相适应。

3. 适当的表情动作。人的神态和表情，是沟通人的思想感情的非语言交往手段，也是社交风度的具体表现方式。表情动作要适当。分寸得当的交往距离，能使彼此心理上都感到舒坦自然。

4. 饱满的精神状态。社交场合，如果萎靡不振，无精打彩，即使你有社交诚意，别人也会感到兴味索然。

5. 诚恳的待人态度。社交中，应端庄而不矜持冷漠，谦逊而不矫饰作伪，上交不谄，下交不读。

### 现代交际的追求方式

#### 追求速度效益——电话交际

在悄然兴起的交际方式中，继红极一时的“名片”交际之后，很多人把眼光投向了更迅速的交际工具——电话。其原因就在于电话交际更方便、更迅速。在拥有电话的家庭中，青年人使用电话的频率远远高出长辈。例如“电话拜年”就省时、省钱、省精力。不出家门，就能道一声甜甜的“新年好”。

#### 追求表现本色——生日交际

当代青年人比老年人还想做生日，也更会做生日。有的喜欢开“派对”，办“卡拉OK”，搞野外聚餐，度生日晚会；有的喜欢邀请朋友热闹一番；有的则希望同父母在一块；还有人愿意独自一个给某某写信……无论哪种形式、都蕴含同一种意思：需要有表现自己和让人知道自己存在的目的。不少人巧妙地利用生日，施展交际的才华，沟通人与人的情感交流。

#### 追求实在效应——朋友交际

朋友间，既不能是势利眼，但也不是茫然的无目的的往来。强化朋友之间的互利功能，这是当代青年交际的共识。朋友交际，是一种带有感情色彩的交际，同时又是一种互相得到满足的举措。朋友讲“实在效应”，朋友不在多，“实在则灵”。

#### 追求新派特色——婚礼交际

不少人在婚礼交际中不仅想热闹一番，而且想留下点什么。有人在闹新房时增加了一个节目：搞一本精致的“婚礼签名簿”或“新婚留言簿”，让来者写上一句诚意的话，使婚礼交际的内涵得以深化和拓展。有的新人不追求排场的酒席，不要送礼，只要一束鲜花。此外，不少人举行音乐会婚礼、旅游婚礼、水上婚礼，篝火婚礼、春之声（植树）婚礼……这无不体现了追求文明、高雅、简朴、自在、欢乐的格调和神韵。

#### 追求自我完善——推销交际

不少人认为，作为一个现代人需要自我完善。把交际变成叩响事业成功的敲门砖。“自我推销”的本领已不是商业买卖的专利，青年理想岗位的实现，有时在很大程度上取决于能否驾驭交际中的“推销术”，而一个满意的岗位是青年理想之梦实现的前提条件。

#### 你会“打招呼”吗

“打招呼”有千姿百态。而且，“打招呼”是人际交往中使用频率最高、蕴含意义甚妙的交际方式。虽然它发生在一瞬间，但魅力无穷。它是契合的媒介，心灵的纽带，印象的潜影。在老朋友之间，可以是感情冲动的一“捶”，

表现出亲密无间的关系；在熟人之间。可以是凝视的一“瞥”，表现出深厚温馨的友谊；在恋人之间，可以是含情脉脉的对视，表现出爱慕忠贞的情感；在同事之间，可以是莞尔一笑，表现出尊重谅解的意向。这招呼之中的含义和奥妙，就只有你和他（她）知了。

在打招呼的过程中，一忌大声喧嚷，老远就高呼其名，弄得人家尴尬；二忌不识情况，乱缠住对方让人讨厌；三忌招呼过头，给人轻浮粗鲁之感。愿您通过打招呼，赢得朋友、赢得尊重、赢得爱情。

### 重视你的第一次约会

第一次约会，往往会给对方留下难以磨灭的印象。因此，必须注意，主动约请的一方，在用电话、书信或口头等方式约对方会面时，一定要用商量的口气，绝对不能命令式的或强人所难。在选择时间地点时，可先征求对方的意见，如对方提不出具体意见，则可提出自己的想法，待对方认为合适后，再作决定。一经确定，任何一方如无十分特殊的情况，都不能失约，不能迟到，更不能事先不通知对方就单方面改变时间地点。因为这样既不礼貌，也会使对方因久等失望而产生不良印象。如因客观原因而迟到，也要主动向对方表示歉意，并说明情况，希望对方谅解。在约会时间上应留有余地，若对方迟到，约方应和蔼地给予充分的谅解。

### 你会使用社交名片吗

新友相识，在介绍人介绍或自我介绍之后，若有名片则可取出送给对方。收取的一方应双手接收，看过以后，随即收好，不要在手中玩弄。同时，应把自己的名片送给对方，若没有的话，可道歉说明。但如果两个朋友在路上同行，碰上第三者，你的朋友只是在礼貌上给你们匆匆作了下介绍，这时只须同对方点头微笑或握手足矣，递送名片是不合适的。相似情况，亦以此类推。

拜访相识的好友而未能相遇，在深感遗憾时留张名片，上面写一句“很遗憾未能一见……”、“很遗憾来访未晤”等，是很友善的表示。

此外，名片还可作为非正式舞会、茶会的请帖，或者是引见朋友的介绍信。

### 传统交往中的称谓

传统交往中礼貌称谓至今还适用并有活力的有如下这些：1.尊称。自家父、母为高堂、双亲、膝下；别人的父亲为令尊，母亲为令堂；老师为恩师；别人家的庭院为府上、尊府

2.谦称。学生自称门生、受业；其他的可自称为不才、小生、小可、晚生、后学等；自家庭院为寒舍、草堂。

3.雅称。父母为椿萱；岳父母为泰山泰水；兄弟称昆仲、棠棣、手足；夫妻称伉俪、伴侣；妇女称巾帼；男子称须眉；老师称夫子；同学称同窗等。

4.婉称。家父、家母称家严、家慈；死去的父母为先父、先母、先严、先慈；夫妻一方亡故称丧偶；夫死未嫁女子称孀、遗孀、孀居等等。

以上称谓，在言语文际和书面交际中都应留心，以免用错了地方。

### 礼貌用语的使用

与人相见说“您好”，问人姓氏说“贵姓”；

归还物品说“奉还”，需要考虑说“斟酌”；

求人帮忙说“劳驾”，请人协助说“费心”；

看望他人说“拜访”，客人到来说“光临”；



提问题时说“请问”，向人询问说“请教”；  
等候别人说“恭候”，客人入座说“请坐”；  
求人办事说“拜托”，求人方便说“借光”；  
陪伴朋友说“奉陪”，中途先走说“失陪”；  
麻烦别人说“打扰”，请人勿送说“留步”；  
请改文章说“斧正”，得人帮助说“谢谢”；  
接受好意说“领情”，祝人健康说“保重”；  
向人祝贺说“恭喜”，分别分手说“再见”。

#### 如何开口请人帮忙

1. 有求于对方的时候，说话的态度必须谦虚、客气，但也不必自卑。低着头或回避对方的视线会增加对方的不信任感。

2. 应说明请求帮助的理由，不要拐弯抹角。

3. 不宜唠唠叨叨地谈些芝麻小事，如果对方听得厌烦时才转入正题，成功率必然很低。最好是在一阵寒暄之后，趁着彼此畅谈之际提出来。

4. 要避免虚荣心作怪，说什么在此之前，我们已拜托过某某了。人家不免会想，既然找别人了，又来找我干嘛？

5. 不要直接提着礼物去求别人，否则对方会产生“雇佣”感或认为你过于浅薄。

6. 他人有困难时，予以真诚的帮助，将来要请别人帮忙时，也比较容易开口。

#### 花在交际场合的多种用途

用花来表达情意，是非语言交际的一种形式，它适用于多种交际场合。在我国，花在生活习俗礼尚往来方面的用途有：

芍药——送亲人远行分手之际赠，以表示惜别，并有祝前途远大之意；

杨柳——也表示惜别，但含有依依不舍、黯然神伤之情；

虎刺（又名寿星草）——为老人祝寿时赠之，鲜桃或常春花，也可用于祝寿；

万年青——在节庆日赠之，喻情谊长存；

吉祥草——可祝鸿运祥瑞；

百合——是团结友好的象征；

枣子、桂圆——是祝早生贵子；

石榴——则是祝愿子孙繁昌。

#### 如何使人喜欢你

1、记住别人的姓名，否则就表示你不够关心别人。

2、做一个平易近人的人，使跟你在一起的人没有紧张的感觉。

3、养成一种轻松的性格。这样就不致因为遇到什么情形使你急躁生气了。

4、千万不可太自负，切勿给人一种什么事你都知道的印象。要谦虚，不亢不卑。

5、培养对人发生兴趣的性格，这样人们就会希望跟你在一起，从交往中得到砥砺志气的好处。

6、每个人都多多少少小心眼，它很容易损害人与人之间的感情，应虚心检点并设法消除。

7、真心诚意地努力去做，弥合你过去、或是现在所有的误会。

8、真正去喜欢别人。

9、对别人的成就予以祝贺，对别人不如意的事予以真诚的同情与安慰。

10、帮助别人，使他们更进步、更顺利。

#### 如何从交友中了解对方性格

只结交同性朋友者，个性保守而尊重传统，缺少冲劲，但却非常稳重。

喜欢与异性交而不重视同性友谊者，是以自我为中心的人。此类人喜爱别人的尊重和注意，珍惜亲密的关系。他之所以喜欢结交异性，与追求情欲无关，主要是不喜竞争。而同性之间的竞争往往激烈。

对交朋友淡如水者，个性独立而洒脱，即不愿依赖别人，也不愿别人对他有所依赖。

爱与同事结交者，工作勤奋，追求成就，是不折不扣的功利主义者。

有些人则在不同的场合中，有不同的朋友。工作时有工作的伙伴，娱乐时又有另外消闲的朋友。此类人生活井井有条，凡事泾渭分明，活动能力及工作能力都很强。

#### 如何拒绝别人的请求

1、在说“不”时，务必让对方了解自己的苦衷和歉意。

2、如果自忖无法照办，在拒绝时要避免使用让对方存有某种希望的语气，应尽快将你的意思明确地告诉对方，这才是真正的好意。

3、避免模棱两可的回答。如：“我再考虑看看。”这种讲法，讲的人或许自己认为那是代表拒绝，可是有所求的一方却认为对方是真的要替他想办法，这反而耽误对方。所以，要拒绝，一定要把意思清楚表达出来。

4、把不得不拒绝的理由以诚恳的态度加以说明，直到对方了解你是爱莫能助。

#### 男方婉拒女方约会的方法

1.兵不厌诈。当对方约你时，告诉她今天不巧没空，同时与她相约下次的时间，到了下次约会时，又诈称有紧要事缠身，实在抱歉不能赴约。这种婉拒的方法不致使对方感到尴尬。时间长了，对方自然会明白你是不想赴约的，也就知难而退了。2.转移目标。遇到不想去的约会，可先问清楚约会的内容，如对方约你去看戏或看电影。你可以说这部戏或电影你已看过了，或者推托说你对这部戏或电影没兴趣，然后，再建议一些对方不感兴趣的活动，通过转移目标婉拒对方，大家都有台阶下。

3.搬取救兵。如果对方在节日约你，你就可以推说家里习惯在节日聚会，或搬出某某亲戚远道而来，不日即去，故不能赴约，一般人都懂得“疏不间亲”的道理，也就不会难为你了。4.随机应变。根据对方提出的约会地点，随机应变。如对方提出的是在幽静的地方，你可表示喜欢和朋友们一起热闹，使对方意识到你不想赴约，从而失去约会的热情。

#### 女方婉拒男方约会的办法

1.诈病法。诈病是女性的“杀手锏”，推说身体不适，需要休息。如对方对你的“病”表示要看望时，你可感谢他的好意，同时说明自己病不宜待客，等好了再说。

2.拖延法。推说自己工作忙，难以抽身，等不忙时再约会，对方再次约会时，你仍说自己忙，连业余生活都占用了，如此拖延下去，令对方失望，知趣的也就不会再纠缠你了。3.离题法。实在无法推脱，你不妨先赴一次约会，与对方东拉西扯一阵子，使对方觉得老说不到一块儿去，然后趁对方谈

得兴高彩烈之际，或无话可说之时，突然提出有急事要办，不得不中止约会，对方虽然感到扫兴，但也说不出什么。

4. 重义法。让对方知道，你是个很重友情的人，而偏偏最近你的密友心情不佳，要求你经常陪伴她，因此无法应付其他任何约会。

5. 建议法。当对方提出约会时，向对方表示你喜欢热闹，而不喜欢两个人的幽会，建议不妨各自找些朋友共同聚会。如果对方同意你的建议，那么他的约会目的就难以达到，如果他不同意，只好表示遗憾了。

#### 好友不必常相聚

朋友之间在适当的时候相互来往，聚在一起畅谈国家大事和家庭、工作，共叙友情，是无可非议的事情。但若有事无事日日聚会，将大部分业余时间都用在漫无边际的闲聊中，或无所节制的游玩上，从而影响工作学习，妨碍家庭的正常生活，那就不是什么益事了。古人云“海内存知己，天涯若比邻”。朋友交往，只要理想与志趣一致，感情与心灵相通，即使天各一方，十年难见一面，其友情也不会谈薄。反之，纵然朝夕相处也不一定有真正的友谊。

## 第四部 人际交往艺术

### 幽默谈吐的艺术

——“对比”是造成幽默的基本方法之一。通过对比可以揭示事物的不一致性，叔本华曾说过：笑不过是“在他所联想到的实际事物与某一概念之间缺乏一致性而导致的现象，笑恰恰是这种鲜明对比的表现。”

——“反复”是一种幽默技巧。反复申说同一句话，能够产生不协调的气氛，从而获得幽默的效果。

——“倒置”能产生强烈的幽默效果。即通过语言材料的交错使用，把正常的人物关系、本末、先后、尊卑关系等，在一定条件下互换位置，进行谈论。

——“倒引”，即引用对方言论，以其人之语还其人之身。如某老师对吵闹不止的女学生说：“两个女人等于 1000 只鸭子。”正巧，师母来校，一个女学生赶紧向老师报告：“外面有 500 鸭子找您。”引起哄堂大笑。

——“夸张”也是人们常用的技巧。运用丰富的想象把话说得张皇铺饰，也能收到幽默之效果。

——“歇后语”也是一副有效的妙方，正因为它分为两部分，前部分造成悬念，后部分转折，不是成语、典故便是俗语、白话，形象逼真，出入意料，引人捧腹发笑。

幽默谈吐的方法还有许多。诸如比喻，故意罗嗦，曲解，故作天真，自嘲，自讽等。当然仅仅懂得了方法，还不足以表现出幽默来。幽默只是手段，并不是目的，一定要根据具体的题旨语境和具体的谈话对象，自然准确地使用，因为有的人喜欢幽默，有的人不喜欢幽默，有的人会幽默，有的人不会幽默，如一味追求幽默，反而会弄巧成拙。

### 待客的艺术

一是客人来了，见面的第一句话要热情。最好能叫出客人的姓名或职务称谓。

二是客人进屋后，要注意当面将客人脱下的衣帽或换下的鞋子放到一个妥当的位置。送客时，则应主动将衣物递给客人。

三是主动将房间的设施介绍给客人，让客人处处感到方便（如洗手等）。  
四是给客人倒的茶不要太满，但水一定要开，要注意杯子的卫生。俗话说：茶要浅，酒要满，表示热情好客，但要注意别强要客人“干杯”，最好让客人量力而行。

五是要随时观察客人需要什么，应准备些手纸、手绢之类的东西，以备用时方便。

六是吸烟时先让客人。如客人不会吸，自己也尽量少吸，最好暂时忍一忍。

七是谈话时，应顾及到客人的兴趣爱好或谈话的主题，切忌找到一个自己感兴趣的话题便滔滔不绝；客人讲话时，要对他的谈话内容表示注意和感兴趣。

八是送客时，应尽量远送几步。如自己确有不便，对客人不能远送时，客人出门后，应轻轻把门关上。

### 家宴时如何约朋友

随着人们生活水准的提高，物质的逐步丰富，不少家庭举行宴会的次数也相应增多。而且参加家宴的人也不仅仅是家庭成员了，往往还有其它朋友。那么，该怎样向朋友发出参加家宴的邀请呢？一般来讲，家庭宴会的邀请可通过电话、请贴或手写短笺发出。请贴通常意味着宴会的规格较为正规；用电话邀请最好讲清楚宴会的正规程度，以便客人能穿上相应的服饰来赴宴。邀请人数应该是偶数，这样可以使每个人都有个谈话对象。时间应安排在晚上5点至6点开始，一般都请客人提前半小时到达。作为接受邀请的客人，在宴会开始之前8~10分钟到达，还不算失礼。如果无法及时赶到或由于某种原因不能参加，都应该用电话通知主人。

### 劝食应适度

宾主相聚，频频举杯之际，主人难免会劝上几回菜，甚至将菜夹在客人的碗碟里。其实，劝食应适可而止，千万不要误认为不劝菜、不夹菜就显得主人不热情了。一定要尊重客人的愿望。一般说来，劝菜二次以内属君子之举。因此，过多的劝食或劝酒会适得其反。若是真心待客的主人知道了这个道理，大概不再会让客人扫兴吧！

### 送礼的艺术

1. 了解送礼的类别。大致分生日或结婚送礼、报答或酬谢送礼、平日拜访或作客送礼、关怀或爱护送礼、孝敬或仰慕送礼等。

2. 礼物要适合对方。送礼前首先要了解对方的喜好、情趣和需要，然后再根据不同的送礼类别，决定你要送的礼物。选择礼物要注意两点，一是对对方适用，二是有纪念价值。

3. 了解礼物的含意。就习惯而言，送领带、别针、围巾、手帕、衣物等，体现情意深厚而又随和的含意；送文房用具、书籍、字画、案头饰物等，体现情趣高雅而又敬重的含意；送玩具、学习用品、集邮册等，体现关心爱护的含意；送地方土特产或自己的各类作品，体现相互尊重并保持友谊的含意；送糖果、糕点、烟酒或其他一些食品，则体现普通礼节并照顾某种嗜好的含意。

4. 把握送礼时间。送礼时间因送礼类别而异。带纪念性的日子或传统节日，一般不宜太早，太早容易使人误会你要等回礼；也不宜太迟或过后补送，这会损失意义。而对于报答和酬谢送礼，则是愈及时愈好。

5.要“量力而送”。不要因面子或排场的关系去硬充阔气，因为一件真正的礼物，只要能恰当地表达自己的诚意就行了。

#### **男赠女的衣物有讲究**

未婚男子赠送给女朋友的衣服，最普遍的是衬衫。衬衫价格适当，容易使对方接受，而且略大略小均可穿。

未订婚的男子不应赠送女友内衣。如想送小物件，可赠送头巾、围巾、手套等，使接受者感到轻松。但也要考虑对方的年龄及爱好。

将要结婚的男子给未婚妻赠送服装，首先考虑婚后能穿，所以带有少女风格的衣物不适合。以有新颖感和清洁感的内外衣为宜，并或多或少他讲究原有衣物的协调关系，不宜选华丽轻浮的服装。

#### **安慰悲伤朋友的方法**

在日常生活中，你可能会遇到你的亲戚、朋友或同学的家人突然遇难身亡的事。怎样安慰你的朋友，把他从巨大的痛苦中解救出来呢？请试试以下五种方法：

- 1.到你朋友的身边去；
- 2.让他们开口说话；
- 3.写一封慰问信；
- 4.送一个礼物；
- 5.邀请他们出去散散心。

#### **探望病人常识**

1.空手探望病人是不礼貌的。探病时不能把未经医生同意的食品给病人吃，不论是滋补品或是水果，一定要适合病人的病情和口味。

2.对于动过手术或患有痛症的病人，不要去坐病床。因为这类病人最怕触动，哪怕是间接触动，都会使病人感到紧张。同时，谁也不敢保证自己的衣服、手足不带细菌，容易使病人增加感染的可能性。

3.对于手术后的病人，不宜送鲜花，因为鲜花（特别是茎、叶）上的细菌易使病人伤口感染。

4.不要对病人作惊讶、悲戚状，当着病人哭泣，容易引起病人的伤感。

5.不可当着病人向医生或护士追问病人的状况，因为有些情况不宜让病人知道，省得增加病人的精神负担。

6.不要在病人面前与旁人交头接耳作神秘状，因为病人多数是敏感的，容易引起病人疑虑和不安。

7.不要在病人面前显示自己的医药知识，说些与医生听说的相反的话。相反，应坚定和加强病人对主治医生的信任。如确有值得商榷的地方，可向病人亲属提示一下。

8.不要在病人面前高谈雄辩，尤其是在需静养的病人面前，否则，使其心里烦乱。

#### **舞场中的礼仪**

参加舞会的人，必须衣着整洁、仪容大方和文明礼貌。

舞会上，男宾应主动邀请女宾跳舞；女宾则应尽量不拒绝邀请。邀请时，要走近女宾，微微点头，轻声相邀。如女宾的父母或丈夫在旁边，须先致意，并征得同意。此时，作为女宾来讲，若已有别人邀请在先，可答应邀请者下一曲同舞；如不愿意共舞须婉辞相谢。但要注意，一曲未终，不宜再同其他男宾下场。舞毕，男宾须送女宾回至座位上，落座后致谢，并向其座旁的朋

友亲属致意后方能离去。共舞时不能抽烟、戴帽和讲话。舞姿应端庄文雅，男宾的右手不应超过女方腰部正中。

### 冬天的礼貌

同别人握手不要戴手套；同别人说话不要戴着口罩；同别人交谈不要因冷而搓手跺脚；在家会客不要因手冷而把双手夹在两大腿之间；同客人一道烤火不要把双脚踩在火盆架上，也不要烤袜底、鞋子，更不要往火盆里吐痰；看电影或看戏时，不要戴帽子，尤其不要把大衣须翻起来。

### 十种不好的交谈方式

1. 打断他人的谈话或抢接别人的话头，扰乱人家的思路。
2. 忽略了使用解释与概括的方法，使对方一时难以领会你的意图。
3. 由于自己注意力分散，迫使别人再次重复话题。
4. 像倾泻炮弹般地连续发问，让人觉得你过分热心和要求太高，以至难以应付。
5. 对待他人的提问，漫不经心，言谈空洞，使人感到你不愿意为对方的困难助一臂之力。
6. 随便解释某种现象，轻率地下断语，借以表现自己是内行。
7. 避实就虚，含而不露，让人迷惑不解。
8. 不适当地强调某些与主题风马牛不相及的细枝末节，会使人厌倦，同时，对旁人过多的人身攻击也会使旁听者感到窘迫。
9. 当别人对某话题兴趣不减时，你却感到不耐烦，立即将话题转移到自己感兴趣的方面去。
10. 将正确的观点、中肯的劝告佯称为是错误的和不适当的，使对方怀疑你话中有戏弄之意。

### 写信的诀窍

“无话可说”和“懒得动笔”都不能成为怕写信、写不好信的理由。其实多写信、写好信的诀窍很简单，归纳起来有以下七点：

1. 简短。
2. 报告一点你朋友乐于知道的消息。
3. 不要卖弄文才。可以写得诙谐，但勿牵强过火。
4. 不要拘礼。最好写得简洁自然，不落俗套。
5. 每天至少写几行。
6. 多用明信片。这是廉价通讯的最佳方法之一。
7. 现在就开始写。

### 写情书的学问

随着社会日益现代化，人们活动范围的日益扩大，人际交往日益频繁复杂，婚恋模式也发生重大变化，情书越来越成为爱情生活中必不可少的感情纽带。那么情书应该怎样写？虽然写情书没有定规，可以写得各具特色，但一般讲，写情书最重要的是感情要真挚、热烈。虚伪和言不由衷是写情书之大忌。

另外，情书写得漂亮，文采飞扬、修辞严谨，行文活泼幽默，至少可以让对方知道你的水平不低，从而更增添一分爱慕之情。有时用一手行云流水般畅快美观的好字写情书，也会产生意想不到的作用。

相反，语句不通，修辞失当，过于拘谨或文字潦草，都不会有好的效果。这是写情书之大忌。

## 聊天的艺术

聊天，是信息交流的一种方式，并不尽是无益的瞎扯。聊天有文野之分，雅俗之别，高低之异。这当中最重要的是：选聊题，择聊友。聊题有益，聊友高雅，才会形成诙谐雄辩，逸趣横生。而且，雅言之间聊出的气氛，能使人从聊天中广视野，长见识，教人长进。而个别捕风捉影，搬弄是非，拾人隐私者，只能污人心窍，蚀人意志，是不可取的。因为聊友的品德修养、文化教养往往决定聊天的质量。不过，有时也不妨有意和不同文化层次的人侃大山，肯定别有一番风味，常有不期之得。古人云：狂夫之言，圣人择之。

此外，聊天的内容，一般总含有一定新鲜度的信息量，而且带有一定的感情色彩。碎言闲语，东拉西扯，在不知不觉的泛谈中，开颜解颐，陶冶情操，受益不浅。于是，谁不喜欢聊天呢？

## 道谢的艺术

1. “谢谢”必须是诚心的。你确实有感谢对方的愿望再去说它，并赋予它感情，不要使人听起来觉得死板，成为应付人的“客套话”。

2. 直截了当地道谢。不要含糊其词地嘟哝。不要为别人知你要向他道谢而不好意思。

3. 指名道姓。通过叫被谢人的名字，便你的道谢专一化。

4. 道谢时，应注视着被谢者。

5. 找机会谢别人。要养成习惯，并非一个人生来就有感谢别人的素养。

6. 出乎人们意料的道谢。当别人设想到或感到未必值得感谢时，一句“谢谢”会使对方感到温暖，自己也会显得很有素养。

## 说服人的艺术

1. 发挥“居家优势”。一个人在自己家或自己熟悉的环境中比在别人的环境中更能收到良好的说服效果。要充分利用居家主人优势，如果不能在自己的家中或办公室讨论事情，也应尽量争取在中性环境中进行，这样会使对方也失去“居家”的优势。

2. 修饰仪表。人们通常认为，自己受到他人言谈的影响比受到外表的影响大得多，其实并不尽然。人们会不自觉地以衣冠取人。

3. 反映对方的感受。平庸的劝说者总是开门见山提出要求，结果发生争执，陷入僵局；而优秀的劝说者则首先建立信任和同情的气氛。如果被劝说者为某事烦恼，你就说：“我理解你的心情，要是我，也会这样。”这就显示了对别人感情的尊重，以后谈话时，也会赢得对方的重视。

4. 提出有利的证据。如果向听众提供可靠的资料而不是个人的看法，你就会增加说服力。

5. 运用具体情节和事例。优秀的劝说者都清楚，个别具体化的事例和经验比概括的论证和一般原则更有说服力。

6. 先肯定再修补。如果你想说服对方修改计划或方案，应首先总结并肯定其长处，然后再说：“如果再这样……，也许更完美。”对方就容易接受你的修改、补充意见。

7. 使自己等同于对方。如果你试图改变某人的爱好，你越是使自己等同于他，你就越具有说服力。

## 讨价还价的艺术

最理想的讨价还价日期，是星期一至星期五。因为在这些日子里，商店的生意比较清淡，而星期六和星期天，是交易频繁的时间，店员大都不会让

步。

要了解货物的“浮价”。浮价是指商人在货物的基本定价上加上去的“希冀利润”。一般的浮价行情是：家电加 20—30%；服装则高达 100%。当你了解了浮价情况后，还价就有了根据。

应该向店员指出，同样的货品，在另一店铺的销价偏低，卖方往往会同意以较低价出售。

如果可能的话，一次购买数量较多的同样物品，可以获得还价的较大优势。

此外，当你购买比较贵重的物品如珠宝、名贵时装或大型电器时，要选择“还价对象”，最好直接和店主或经理磋商，而不是店员。

### 道歉的艺术

人在一生中难免会出些差错。有了过失，就应当向因此而受到损害的人道歉，以求得对方的谅解这宽恕，自己也如释重负。

最常见的方式：说一声“对不起”、“真抱歉”。说话时必须直截了当，让对方知道你是真心实意道歉的，切不可假装干别的事件，淡而言之。

最关键的因素：道歉是否奏效，最关键的一个因素是你愿不愿意承担错误的责任。你若死顾面子，找借口，便冲淡了歉意，也失去了对方原谅你的机会。相反，你若有勇气承担责任，并表示出诚意，尽管物质上造成的损失应该赔补，然而对方说不定会原谅你。

最重要的条件：及时地道歉是至关重要的条件。善于及时道歉的人，往往可以避免争端一发而不可收拾。而作为接受道歉的人，往往需要别人及时、诚恳而又敢于承担责任的道歉，以求得心理的平衡。

### 沉默——微妙的交际艺术

如果有人当众拿你开个不适当的玩笑，使你大为恼火，可一时又找不到更巧妙的言辞回敬对方，你怎么办？发脾气？拂袖而去？未免有些失态。在这种窘境下，你不妨试用一下沉默的武器——双臂抱在胸前，面带高深莫测的微笑，默默不语地看着对方。是表示不满？是宽容？是毫不在意？是蔑视？抑或是……让对方猜去吧！

沉默，是社会交际中不可缺少的重要手段，它既是一种无声的语言，又是一种微妙的艺术，特别是在交流感情的功能上，它有语言所难以达到的效果。在社会交际中有着种种不同的沉默，在运用时应把握住具体的交际环境。沉默所能表达的含义非常丰富，而其含义既是确定的，又是不确定的。这一特性可以帮助人们在交际时进可攻，退可守，有较大的回旋余地。

### 串门十忌

- 一忌太频繁；
- 二忌乱表态；
- 三忌乱打听；
- 四忌说大话；
- 五忌闲语太多；
- 六忌一请就吃；
- 七忌东瞅西看；
- 八忌借物不还；
- 九忌带病出门；
- 十忌女主人在家多住。



### 开玩笑四戒

一戒不看对象。你在开玩笑时一定要注意因人而异。对方性格开朗豪爽，好开玩笑则开；对方拘束孤僻，不好开玩笑则切勿逆他人之愿而行。二戒不看时机。对方心情好时则无妨，当别人在生活中遇到不幸和烦恼，情绪低沉时，你去和他开玩笑，打趣逗笑就不适宜，最好是安慰和帮助他。三戒不掌握分寸。开玩笑开到什么程度，心里必须有数，不管三七二十一，不看对方是否能接受，只图个人一时痛快，乱开一气，往往把别人惹恼，落个不吹而散。四戒不分场合。别人在工作、学习时不要随便与之开玩笑，在公共场合、大庭广众面前和参加比较庄重的活动时也不要随意嬉笑打闹，要使自己的言行与当时的环境、气氛协调。

## 婚姻交响乐

### 第一乐章 婚前奏鸣曲

#### 婚前要考虑哪些问题

爱情是人生的一大幸福，也是人生的一大难题。如果人们能真正懂得如何恋爱，如何建立幸福、巩固家庭，使自己在这方面成为有知识、有教养的人，这可称得上是“人的第二次诞生”。

苏联著名教育家苏霍姆林斯基，希望青年们在爱情问题上持极其严肃、认真、负责的态度。他恳切地告诫青年们在结婚之前，要作审慎的、细致的考虑，至少要向自己提出以下几个问题：

1. 你学会对别人忠诚了吗？
2. 你能做到不自私吗？
3. 你是否善于控制自己的愿望？
4. 你的双亲对这桩婚事有什么意见？
5. 你是否想过将来会有孩子？
6. 你是否考虑过未来的家庭中除了欢乐之外还有忧愁、灾祸和不幸？

#### 怎样科学地选择结婚对象

一个人是否聪明、健康，除了后天的因素外，和赋与其血缘成分的父亲、母亲是否聪明、健康，有着极为密切的联系。因此，人们要想使自己的后代聪明、健康，首先，就应当注意科学地选择结婚对象。

1. 不要和遗传患者结婚，尤其是不要和那些患有单基因遗传病的（如先天性耳聋、白化病、多指、先天性青光眼、多发性神经纤维瘤、色盲）等患者结婚。如果结了婚，也不要生育孩子。因为这样的婚姻可能会使你的后代成为遗传病患者或隐性致病基因携带者。

2. 不要近亲结婚。我们知道，隐性遗传病的致病基因是隐性基因。只有当一对等位基因都是隐性致病基因时，才会发病。在近亲中，携带同一疾病的隐性致病基因的人比较多，因此，近亲结婚会增加隐性遗传基因的纯合率，使后代隐性遗传病的发病率增高。

3. 结婚对象的身体应当正常、健康，不要和那些患有严重传染性疾病，如严重的结核病、麻风病，严重的肝炎等传染病，而又没有治好的患者结婚。这一点，对婚姻的女方特别重要，因为她一方面可能会使后代成为先天性疾病患者，即胎儿在母体中就已经被传染疾病；另一方面，婚后的生活会使病情加重，而用药，又可能使腹中的胎儿受到影响。当然，疾病已经彻底治愈后，是可以结婚的。

4. 结婚对象是否才华横溢，身高是否达到某一标准，都是无关紧要的。因为人的聪明才智、身材高矮，虽然有一定的先天影响，但更多的是在后天获得形成的。不过，对于那些明显的具有智力缺陷或患有侏儒症的人来说，是应当排除在婚姻对象之外的。

5. 一些后天造成的身体残缺，如失明、耳聋、肢体缺损等都是不会遗传的。

#### 为什么要进行婚前检查

婚前检查是我国的优生措施之一，它关系到家庭的幸福，后代的健康和民族的昌盛。目前世界上发达的国家已普遍实行婚前检查。婚前检查主要内

容包括优生咨询和性生活解答两个方面，具体有以下四点：

1. 婚前身体检查可以了解和发现一些双方存在的不适于结婚的疾病，如精神病、麻风病等。还有些疾病则暂时不宜结婚，如急性传染病、以及严重的心、肝、肾疾病，发现后可及时治疗，待疾病治愈后再结婚。如果带病结婚，不仅不利于患病的一方康复，而且有时还会将病传染给对方，甚至贻害后代。

2. 进行遗传病方面的调查和体格检查是十分必要的。如果发现患有遗传病或遗传缺陷，医生将劝告准备结婚的青年男女，告诉他们虽然可以结婚，但婚后不宜生育。

3. 婚前体检还可以发现男女双方某些生殖器官发育异常或畸形的情况，以免结婚过性生活时会闹得很难堪，带来麻烦和不安。婚前检查还可以大致了解双方性功能的情况，有利于双方婚后性生活的和谐幸福。

4. 婚前检查可以宣传科学的性知识，可使因种种原因而对性知识不清楚的男女，接受性知识的启蒙教育后过好性生活。同时还可以对青年夫妇指导避孕方法，以搞好计划生育，确保一对夫妻只生一胎。

#### 婚前还要哪些准备

青年男女准备结婚，组织一个新家庭，这并不是一件小事情，需要进行多方面的准备。为保证婚后生活的幸福美满，在结婚前除要做好婚前检查外，至少还应做好这样的两种准备：

一是维持家庭基本经济生活的物质准备。即要置办一些必要的生活用品，结婚后需要赡养老人，抚育子女，日常生活所需要的柴米油盐，样样都离不开花钱。一定的经济条件，对爱情生活来说，是必不可少的。因此，每一个准备建立家庭的人，都应具备取得经济来源能力和照料生活的本领。经济条件好的，可以搞好一些，经济条件差的，可以从实际情况出发，量入为出处理好物质生活。

二是学习家庭生活的生理卫生常识。除婚前检查外，明白性知识是不可少的。许多新婚夫妇多由于缺乏这方面的科学常识，以致过分沉迷于性生活中，影响了健康，丧失斗志。甚至年轻新婚夫妇婚后不久，女方一般就会受孕，进入妊娠期，这对家庭是件大事，对未来“母亲”更是一个大的转折。正常的怀孕、分娩、哺乳，都需要具备有关的生理卫生知识。所以，性生活和生育后代的常识也是婚前应该列入日程的项目之一。准备得充足一些，不仅有利于夫妇双方和后代身体健康，而且能使爱情得到进一步地发展和巩固。

#### 怎样办理结婚登记

我国婚姻法规定：要求结婚的男女双方必须亲自到婚姻登记机关进行结婚登记。符合本法规定的，予以登记，发给结婚证。取得结婚证，即确立夫妻关系。按照这一条规定，结婚登记是婚姻关系成立的必经程序。

我国于1980年11月发布了《婚姻登记办法》，依据办法规定，结婚当事人办理登记的程序如下：

1. 申请。当事人双方申请结婚登记，应持有两种证明文件：一是本人的居民身份证或户籍证明，二是写明本人出生年月和婚姻状况（未婚、离婚、丧偶）的证明，这一证明由本人所在单位或居民委员会（村民委员会）出具。另外，因离婚而再婚的，还应持离婚证件。为了便于婚姻登记机关再进行审查，双方当事人应依格式填写结婚申请书。

2. 审查。办理结婚登记的机关，在城市是街道办事处或地区人民政府，在农村是乡人民政府或镇人民政府。结婚登记机关的管辖，应以当事人的户籍为依据。在审查结婚申请时，要查明当事人是否符合结婚的条件，即是否双方完全自愿，是否已达法定婚龄，是否符合一夫一妻制，有无禁止结婚的血亲关系和不应结婚的疾病。如发现可疑情形时，可以要求当事人提供有关的证明材料，如医学上的鉴定等。

3. 批准。经过全面审查，对符合婚姻法规定条件的，应准予登记，并发给结婚证。对不符合婚姻法规定条件的，不予登记，并向当事人说明不予登记的理由。

对于异族通婚。涉外婚姻等，则另有特殊规定。

### 如何选择婚礼日期

结婚登记后，情侣即是合法夫妻。这时人们将注重选择一个良辰吉日，作为夫妻新生活的开始。如何科学地选择婚期呢？

一般说来，婚期应选择在有利于双方身心健康的日子。由于男女生理上有差异，选择婚期时，女方更应该多考虑一些。按照我国传统习惯，男女双方在举行婚礼后将开始性生活，如果此时遇上女方月经来潮，对双方来说，都不是件愉快的事。加上婚礼应酬多，难免身体劳累，心情紧张，以致经期违和加重。再者经期子宫内膜脱落，宫腔内创面较多，如有性生活，很容易造成盆腔感染。所以婚期最好选择在妇女的月经后期（即月经干净后两周左右），这也是女方精神上和生理上的最佳时期。

### 什么季节结婚好

各个不同的气候条件对婚礼的举行有较大的影响。一年四季，虽无人规定哪些季节可办婚礼，哪些季节不可办婚礼，但人们举办婚礼的时间却呈现出一种季节性的规律。这是因为人们考虑到气候对举办婚礼的影响，所以，有些季节举办婚礼的很多，有些季节举办婚礼的却很少。

一般说来，夏季气候炎热，气温很高、不适合举办婚礼。而人们举办婚礼的季节规律也说明，夏季举行婚礼的最少。春季气候温度适中，百花盛开，秋季气候凉爽，晴空万里，是比较适合举办婚礼的，冬季虽然气候温度低，寒风凛冽，从气候条件来看，不太适合举办婚礼，但每年冬季举办婚礼的却很多，这主要是我国人民一年中最重要的节日——春节是在年初的一、二月份的缘故。

当然，气候对举行婚礼的影响不是一概而论的，而应该具体对待。如举行水上婚礼，夏季较好；举行冰上婚礼，冬季最佳；旅游结婚，春秋最好。所以，男女双方在确定婚礼日期时，应该考虑到气候对举行婚礼的影响，并且根据自己选定的婚礼形式，具体分析应该选择哪一季节。

### 怎样发送婚礼请柬

婚礼请柬是准备结婚的青年男女邀请客人前来参加婚礼的书面通知。发送请柬的对象无外乎平辈、长辈、近邻、远亲、同事和领导等等。邀请客人参加婚礼，切不可口头通知，这样会显得不礼貌、不庄重。而书面通知不仅显得郑重、认真，而且可以清楚地把要讲的事情，准确无误地记录下来，并显示其公开性。同时，婚礼请柬还可以作为一种纪念品被受邀者所珍藏。因此，一旦决定发送请柬，就应郑重其事，尽量地将请柬制作得精致玲珑，使其具有较强的纪念意义和较高的收藏价值。

请柬一般用红色纸制作，因为根据我国的风俗习惯，红色表示喜庆、友

好、热情。千万不要用白色、黄色的请柬邀请友人参加婚礼等喜庆活动。请柬的正面为标题。内页为正文，其文要写明被邀请者的姓名，写明参加婚礼的活动内容，并交代婚礼的时间地点。

请柬要求文字工整，千万不可将对方的名字写错。如有其它话要写，须注意措词要文雅、大方、热情。正文之后是尾语，如“恭请阁第光临”，尾语的后面是邀请者的姓名和年月日的“落款”。如另有什么事情要说，那就在附言中加以注明。然后，由将结婚的男女双方或其中一方、或其家人亲自把结婚请柬送到被邀请者或其家人的手中，以示郑重，并叮嘱被邀请者务必应邀前往。

发送请柬时，近的要送，远的就寄，近送的切忌止熟人转带，这是不礼貌的；远寄的要提前一些时间，不能让被邀请者按到请柬时已经过了婚礼时间。到被邀请者的家时，要礼貌地诚恳地邀请对方，准确地告诉对方婚礼的时间与地点，态度要热情、大方，举止要潇洒自然。

## 第二乐章 结婚进行曲

### 婚礼有哪些类型

婚礼的类型有很多，形形色色，五花八门。但人们常常选择最多的是那些文明、进步、健康的婚礼形式。如集体婚礼、旅游婚礼、宴会式婚礼、双合一式婚礼和俭朴式婚礼等五大类。

集体婚礼是由多对新婚夫妇联合举行的婚礼，其特点是省时、省钱、省力，场面宏大，气氛庄重而热烈。

旅游婚礼就是外出旅行结婚。一般从办理结婚登记手续后就开始，在蜜月结束前即赶回来。其特点是影响面小，节省人力，情趣高雅。

宴会式婚礼就是在宴会上举办婚礼。其时间由新婚夫妇或家人确定，其地点一般在新婚夫妇家或在饭馆酒店举行。其特点是生活气息浓，便于感情交流。

双合一式婚礼是把办理结婚登记手续和举行婚礼仪式合起来进行的婚礼。男女双方办理了结婚登记手续后，接着便在婚姻登记机关举行婚礼。婚礼大多由婚姻登记员主持。其特点是简单庄重，令人回味无穷，省时省力，深受新婚夫妇的欢迎。

俭朴式的婚礼是一种以俭朴为特征的婚礼。其形式多种多样，如有的男女双方简单备些糖、茶、烟，约聚同事亲友一起，当众宣布两人结婚，或备些简单食品就地野餐等等。其特点是俭朴而又具有人情味，轻松自然，经济实惠。

### 怎样安排旅行结婚

旅行结婚，是目前十分盛行的一种结婚形式。新婚旅行可以遨游山河湖海，饱览古迹名胜、秀丽江山。并可顺道看望远方的亲人，采购新婚物品。新婚旅行可以给双方留下美好的纪念，甜蜜的回忆，同时旅游中照相留影会给婚后生活带来无限乐趣，加深双方感情。

那么，怎样安排旅行结婚呢？由于新婚旅行与一般的旅行不同，因此在婚前必须制定好旅行计划。

首先要选择旅行的路线，并根据婚期长短选择旅游点的远近。新婚最好选择一些大城市作为旅游点，如北京、上海、苏州、杭州、深圳、广州等，

旅行可以轻松一点，途中不至于太疲劳，而且交通方便，住宿、卫生条件相对较好；如果计划到名山大川，如黄山、三峡等，旅行相对劳累一些，要做好体力准备；如果旅行计划到老家、婆家、娘家或亲友家，应事先通知对方并取得回音，以免到那里找不到人或造成对方无准备，接待困难。并适当带点礼品，作为新婚见面礼，礼品多少可根据具体情况灵活处理。这里应注意是旅行结束回家后，要及时给旅行途中打扰过的亲人家写一封信，使对方放心。

其次要选择合适的出发时间。新婚旅游应安排在新婚之夜后三天，这样可消除初次性生活因处女膜破裂造成的出血和疼痛；切不可把初次性生活安排在旅途中，以免引起女子旅行途中的不适。如果临行前感到身体疲倦，就应推迟一段时间，待体力恢复后再走，这时精力充沛就能够应付旅途的劳累。

第三是新婚旅行前准备。因旅行不宜怀孕，所以要带好避孕药具，同时带好性生活卫生用品及妇女个人卫生用品。旅行最好穿运动鞋、旅游鞋，带好钱和身份证、结婚证、必备生活用品（如水壶、饭盒、雨具、衣物等），以及常用药品。再在旅途中安排好生活、住宿，注意旅途饮食卫生和性交卫生。这样，就可过好幸福愉快的蜜月结婚旅行了。

### 新婚礼服有哪些种类

目前我国没有常规的婚礼服，新婚男女可以根据各自的爱好自由选择。根据一般人的习惯，社会上通行的婚礼服分为以下几种类型。

1. 西服式。如春秋季节举行婚礼，西服较为合适。西服的面料多选择毛呢、呢绒、毛涤纶等比较挺括的织物为好。作为结婚礼服，男装以深色为佳，如身着黑色西装，内穿白色衬衣，配上一条紫红色的领带，即庄重又气派。而女式西装则以浅色为好，一身乳白色西装，更能衬托出新娘的妩媚。

2. 旗袍式。新娘穿旗袍做婚礼服较为常见。一般用高级面料制作而成的，具有鲜明的民族风格，并富于时代精神。穿上旗袍，优雅适体，高贵大方，能显示出女性特有的线条美。选用深色的高级丝绒、平绒旗袍，能表现新娘庄重雅致的风格；若选用名贵的织锦旗袍，可显得雍容华贵；而优质的丝绸旗袍，则显得温文尔雅。

3. 婚纱式。新娘的婚纱象征高雅和圣洁，能充分展现女性的天姿。一般是在大型隆重的婚礼场面，婚礼仪式开始时新郎新娘入场式上佩戴。但因其造价昂贵，实用性小，迎送宾客时很不方便，所以一般新娘很少采用。

4. 中西混合式。实际上是一种自由选择式，如各种套服、套裙，中式女上衣、中西式女上衣，流行式服装，茄克衫式等等。

由于婚礼形式与婚礼季节不同，青年朋友们在选择婚礼服时也应有所区别。如旅行结婚，穿茄克衫较为合适；集体婚礼，就不宜于奇特的服装。夏季可选用麻纱、乔其纱、各色丝绸等做新娘的礼服或衣裙，冬季则要求较为厚重的面料甚至毛皮之类。

### 新郎穿西装怎样配衬衣领带

果新郎所穿的婚礼服是西装，那么其衬衣，领带与西装搭配是否和谐适当是非常讲究的。

首先，衬衣的颜色应与西服形成鲜明的对比色。婚礼场合一般采用色衬衣配黑色西服，或浅色衬衣配深色西服。衬衣的领应保持平整，先扣好领扣，再打领带，同时要注意与领带的色泽相协调。如果是花色衬衣，颜色应素净、高雅，切忌晦暗。如果是深咖啡色的衬衣，就可以使新郎的面部显得没有光

彩，应极力避免。各种真丝的提花、条格、印花面料的衬衫都可选用。衬衫在规格款式上要合体，腰身不宜松散，领口不宜过高、过大，衬衣的下摆要塞在裤子里，袖口一定要系扣子，切不可挽起袖子，有失体面。

须带是西装的主要饰物，有丝织的、针织的、化纤的等各种面料；有条纹、斜格、大花、净面等多种花色。在挑选时，应注意领带的颜色和大小，以便与西服的色调和自己的体型相配套。

从颜色上讲，深红色的领带显得庄重而热烈，花条纹须带显得流动活泼，浅淡色领带显得潇洒而飘逸。同时，领带是介于衬衣与西服之间的协调色，其颜色以不偏于某一方为最好。如穿竖条花形的西装，宜选用素色或细花纹领带；穿深暗纯色西装，宜选用大斜条花纹领带等。

领带扎好后，两端应自然下垂，上面宽的一片略长于底下窄的一片。领带的大小应与体型适应，身材高大、体型肥胖者，胸部位宽，宜选用宽阔的三角领带，须带结应打宽些，粗端留短些，显得稳重、大方；身材瘦小，或个子瘦长者，领带不宜太宽，应采用窄型领带，打好细结，以使与扁平的胸部相称。总之，西服、衬衣、领带都应该和谐统一，并且与新郎的体型、当时季节协调一致，才能起到应有的美化效果。

#### 怎样选择旗袍做婚礼服

旗袍是我国女青年喜爱的新婚礼服之一。高级的面料具有华丽感，优美简洁的线条具有柔和感，如加上披肩、马夹之类又富于变化感。旗袍的适应性强，大多数女性都可选用。选用旗袍的角度不同，要求也不一样，最主要的是根据新娘体型和婚礼的季节。

身材矮小、瘦弱的新娘，可选用红、黄等扩大色，也可选用素净底色的小提花、小点花、小印花的面料，应避免大花图案和宽格条。身材高大、粗胖的新娘，可选用蓝紫、深蓝等收缩色，会显得稳重、安静，令人可亲。一般身材适中的新娘，各种花色的旗袍都能合体，且格调统一而又有变化，节奏均匀且富于韵律，充分展现女性的柔和美。如胸部不丰满的新娘，在做旗袍时要注意腰身，使臀部丰满，线条明显，就可以起到弥补作用。

旗袍适合于四季穿用。夏季婚礼用单旗袍，冬季用棉旗袍或吊皮旗袍，春秋两季可用夹旗袍。天气较冷的季节，新娘最适合装扮，可选用鲜艳瑰丽的红色丝绒，或光彩夺目的锦缎加金丝绒的大红织物做面料，穿上深色皮鞋，显得高贵华丽，很有气质。有条件的可在旗袍外罩一件人造皮毛大衣或黑呢大衣，就更加富丽堂皇。如果天气并不太冷，或有取暖设备，新娘最好穿套装，如内穿旗袍，外加披肩或短外套，那就更能增添风采，别有韵致。旗袍可用丝绒绸缎面料，外套可用毛纺呢绒面料，内质较柔而外质较硬，显得内飘逸而外挺秀，给人以“端庄加雅丽”的美感。

#### 怎样选择婚礼服的色彩

新婚礼服的色彩突出地表现新婚夫妇的审美心理，也在一定程度上反映新娘的个性特征。如红色属于暖色，代表喜庆、热情、奔放，是活泼的色彩，且象征幸福、吉祥，是新娘选择婚礼服最常用的色彩。深红色有稳定感，若配上黑色的装饰或镶连，则显得沉稳而又不致于呆板。橙红色和粉红色比较柔和文雅，尤其是粉红色更适合柔和性格的新娘。

橙色也属于暖色，其色感鲜明夺目，代表华贵、活泼，有兴奋、喜欢和华丽感。因橙色比红色更为活跃，故橙色不可穿一套，否则会引起单调和厌倦感。橙色宜与黑白等色相配，才能显出艳丽的效果，较适合性格活泼的新

娘，特别是对肤色较黑的新娘尤适宜。

黄色比红、橙两色都亮些，给人以明快感，干净、明亮、富丽，也是活泼的色彩。黄色与淡绿色相配，效果较好。肤色白皙的新娘，穿嫩黄色的效果很好。紫色给人华丽、高贵的感觉，特别是紫色与黄色相配，显得富丽堂皇。

绿色和黄绿色，常给人以凉爽的感觉，属于冷调色彩，表金丝绒的大红织物作面料，穿上深色皮鞋，显得高贵华丽，很有气质。有条件的可在旗袍外罩一件人造皮毛大衣或黑呢大衣，就更加富丽堂皇。如果天气并不太冷，或有取暖设备，新娘最好穿套装，如内穿旗袍，外加披肩或短外套，那就更能增添风采，别有韵致。

#### 婚礼程序

1. 结婚典礼开始；
2. 新郎新娘和来宾入席就位；
3. 向新郎新娘献花；
4. 鸣炮、奏乐；
5. 证婚人宣读结婚证书；
6. 主婚人致辞；
7. 介绍人致辞；
8. 来宾致辞；
9. 新郎新娘向主婚人、证婚人、介绍人及来宾三鞠躬；
10. 新郎新娘互行鞠躬礼；
11. 新郎新娘交换礼物；
12. 新郎新娘谈恋爱经过；
13. 新郎新娘表演节目；
14. 新郎新娘入洞房，礼成。

#### 怎样摄制婚礼录像

结婚是青年男女的终生大事，婚礼则是这终身大事中最热闹最隆重的一幕。为了记下这动人的场面，留下永久而甜蜜的回忆，人们常通过照相机拍摄各种照片，挽留这幸福的时光。自从录像机进入市场，人们采用录像机拍摄婚礼场面的越来越多，录像婚礼便应运而生。录像机的神奇功能，可以通过括放制好的录像带，随时将已婚夫妇带回那婚礼场上神话般的世界，随时享受那良辰吉日的温馨。然而，录像婚礼不可能也没有必要将婚礼全部过程记录下来，必须精选几个关键的时段，从而使制成的录像带具有保存和纪念意义。按时间顺序，下列的几个场面是必须录像的时段，宜提前做好准备工作。

1. 新娘离开娘家之前，告别自己的父母和家人。告别前来祝贺的亲朋好友。由伴娘陪同，在鲜花和人群的簇拥下，依依不舍而又充满自信地登程。

2. 迎亲的彩车缓缓开动。烟花喷艳，爆竹齐鸣。亲朋招手送别。新娘回首致意。

3. 新郎迎接新娘。鞭炮、鼓乐、仪仗、鲜花。扶新娘下车，携手共进。

4. 新娘进入新郎家门的一段。门前张灯结彩，大红喜字。婚联。人声熙攘，爆竹喧天，华灯辉映，五彩缤纷。一对新人，双双入门。

5. 婚礼仪式上，高朋满座，宾客盈门。主婚人，证婚人，介绍人，司仪。新娘与新郎或挽手，或鞠躬，或向来宾们致谢。众宾客们祝福、鼓掌、欢笑



等场面。

6. 结婚喜宴的盛大场面。新郎新娘双双来到席前，向亲朋祝福。新郎新娘相对祝酒。

7. 新郎新娘同入洞房的情景。洞房内各种布置和摆设。红灯高照，明烛辉煌。夫妻双双共牵红丝彩带，偎坐床前。

8. 其他。认为有特殊意义的人物和场面，如家族要员，海外来客等。

录像机将婚礼场面动态地记录并贮存下来，为青年朋友们结婚无疑又平添了几分情趣。为了使婚礼更富于浪漫色彩，使喜庆节日更富于戏剧性的欢乐，男方对录像的时机、地点、场地等均应提前计划，灯光、音响、场景、人物等也要精心设计，以免临时慌乱。双方的亲属朋友及宾客们都应热情合作。新郎新娘的言行举动、一言一笑都要默契配合，同步协调，要富于艺术性，既不能矫揉造作，又不能过于随便。如果这一次镜头表现得不够满意，不必埋怨，更不要重来，下一步镇静一点、自然一点就行，千万不要为录像反而影响了婚礼气氛。

当前，录像机尚未普及到一般家庭，结婚青年购置录像机的不多。如能借个录像机，摄下几个关键时段的场面，则完全是有可能的。

### 第三乐章 洞房小夜曲

#### 新婚之夜的心理准备

当新娘步入了洞房，大都心情不安地期待着第一次性生活的感觉，特别是当亲友散去，只剩下自己和丈夫时，一想到那种神秘的生活，羞涩或恐惧便油然而生。这时，新娘应当稳定情绪，要像对待一次有把握的考试那样充满信心。

新郎最好不要在新娘心情尚未稳定下来就急于做爱。而应先拥抱、亲吻、爱抚新娘，为初夜性生活的和谐做出良好的铺垫。如有可能，事先准备点医用凡士林，在性交前，让新郎涂在阴茎上，起到润滑作用，以减轻新娘的痛感。

初夜性生活，新娘的处女膜将破裂，随之会伴有轻微的疼痛，还会渗出少量的血，这是正常现象，新娘大可不必惊慌。如个别新娘在性生活中感到剧烈疼痛，出血较多时，新郎应比较理智地中止性生活，因为继续下去，不但会破坏新娘的情绪，而且有可能引起伤口感染，对以后性生活的和谐产生不良影响。

另外，在性交中，新娘不要将自己置于完全被动的地位，夫妻性生活的和谐与否，与妻子的配合有很大关系。

#### 新婚之夜男女应注意什么

新婚第一夜，男女双方既紧张又兴奋，特别是男子往往心情特别激动，性兴奋很快发生，阴茎勃起后急于要求上床性交，在强烈性欲的冲动下，有时甚至会做出粗鲁、近似无礼的举动，这样就会在以后的性生活中给女方产生一些不良的影响。男方应怎样对待第一次性生活呢？

初次性生活，男子应有足够的耐心，在性交之前要以甜蜜的语言、热情的拥抱和接吻，以及对女性敏感区进行温柔的刺激来消除女方的羞涩与恐惧心理，激发女方的性兴奋。在女方的性兴奋上升到一定阶段，阴道充分润滑的情况下，男方再将阴茎缓慢地插入女方的阴道。这样可以最大限度地减少

因初次性交时处女膜破裂出现的疼痛。

在男方射精完成后，女方大多达不到性高潮，性兴奋余波未尽，往往渴望一段时间的抚爱。男方千万不可因射精后倦怠来临，不顾女方而倒头睡觉，应继续对女方予以抚摩、温存，直到女方感到满足为止。

在新婚之夜，男方不可因好奇和兴奋，在女方没有达到足够性兴奋的状态下，粗暴地强行性交。这样，由于处女膜破裂的疼痛加上粗大坚硬的阴茎在于涩阴道内的摩擦，将使女方很难忍受，严重时将会影响女方一生的性欲状态。因此，新婚之夜初次性交时，男方一定要镇静一点，多一分温柔，多一分体贴，照顾好你的妻子，使妻子得到最大的性满足。

#### 新婚性生活次数以多少为宜

新婚性生活的次数，并无合适的规定，应根据各人的性功能及精神、体质等情况而定，当时的心理状态、疲劳程度等对性生活的次数也有一定的影响。

新婚伊始，由于男女双方的性欲都很强烈，性生活的次数比较频繁，一般每周可达4~5次，甚至在新婚之夜有2~3次的性交，这也是正常的，以后因生活比较有规律，好奇心理逐渐得到满足，多数夫妻的性生活次数逐渐少到每周2~3次。

一般来说，性生活的频度，应掌握在每次性生活后，第二天双方都不感到疲乏为宜。如果性生活后第二天，感到身体不适、疲乏、神态倦怠、头晕腿软、心悸气短、食欲不振等症状，说明性生活过度，这时，必须适当延长性生活的时间间隔。纵欲过度大多发生在男性方面，过频的性生活不仅影响今后的性生活，而且也会影响夫妻双方的身体健康。

#### 新婚之夜女方一定出血吗

女子第一次性交时出血，是女性阴道处女膜破裂所致。但未婚女子的处女膜有厚有薄，有脆弱也有坚韧，因此新婚第一次性交时有的出血，有的不出血，都是正常的，不必大惊小怪。单凭性交后有无血迹来判断女性是否贞洁也是不科学的。

处女膜薄而脆的女性，往往因为平常的震动和骑跨（如骑自行车）等，会使处女膜发生破裂，平时爱好运动的姑娘多是如此。有的女子婚前因患有某种疾病，需做妇科阴道检查，处女膜已经破损，甚至还有女性生来就没有处女膜。

另外，性交时出血与否和出血量的多少，与处女膜血管分布、裂伤深浅以及男女生殖器大小都有关。如果处女膜上血管分布较少，性交时裂伤浅，那么出血量就很少，甚至于不易觉察出来。如果男性阴茎偏小，或者女性处女膜弹性好，处女膜孔大，第一次性交时处女膜不破裂，那么根本就不出血。

所以说，并不是所有的处女女在第一次性交时都会出血。初婚时处女膜是否完整，也不能作为是否有过性行为的判断依据。

#### 新婚之夜女方一定很疼吗

新婚之夜第一次性交，女方因处女膜破裂，原来是紧缩的阴道口被撑开，可发生性交疼痛等不适反应。或因男方动作粗暴，在性交前没有给女方应有的爱抚来激发女方的性欲，势必加重女方的不适和疼痛，甚至有可能使女方在心理上产生对性交的恐惧或厌恶。

此外，某些精神因素也可能造成第一次性交疼痛。如果每次性生活都会使女方产生疼痛之感，则应考虑到女方是否患有某些器质性疾病，应及时到

医院检查，接受医生的指导。

一般来说，女性在性生活之前，都必须经过男方充分的激发，逐步地唤起性兴奋，只有在女方兴奋的时候把阴茎缓缓插入女子阴道，才可在很大程度上缓冲性交时的不适与疼痛。

新婚夫妇由于性的要求十分迫切，频繁的性活动往往使女方的生殖器官及下尿道充血、水肿，阴道的肌肉发生了不正常的强烈持续收缩，有时盆腔肌肉、外阴部甚至大腿和下腹部肌肉都变得特别敏感，触碰时也会感到不适和疼痛。此时，应适当地节制性交，以广泛的爱抚代替性器官的接触，经过几次适应之后，就会自然地使疼痛消失。总之，耐心地抚摩，对缓解女方的性交疼痛和获得双方满意的性生活都有好处。

### 新婚早泄怎么办

早泄是性交时，男性阴茎尚未进入阴道，或刚入阴道就射精，随之阴茎软缩，为早泄。早泄是男性性功能障碍的一种表现，影响性生活的和谐和生育，如不及时治疗，常常酿成家庭不和，以至造成婚姻悲剧。

新婚早泄的原因：一是缺乏性知识，性交前精神过分紧张、兴奋；二是身体过于疲劳；三是婚前有手淫习惯，平时手淫怕人发现，总是尽快射精，久而久之就形成匆忙射精的条件反射，以至稍为触动阴茎就可以射精；四是婚后性生活过频，体质虚弱，患有神经衰弱综合症、尿道炎症和阴茎包皮系带过短，妨碍阴茎充分勃起，都可发生早泄。一旦发生早泄，应该及时治疗。

属于精神因素引起的，主要是消除紧张、恐惧的心理因素。新婚发生几次过早射精，不能视为早泄。因为男性刚接触性生活，容易过分紧张、兴奋，以致过早排精。随着性知识的增长，性生活体验的加深，过分紧张、兴奋的心理状况就会随之消失，过早排精也就不复存在了。

属于体力因素引起早泄。在过度疲劳、体质虚弱时，应尽量避免性生活。有手淫习惯的，一般婚后也就克服了，少数坚持的，应该下决心戒掉。性生活过频，早泄次数发生较多的人，最好中止一段性生活，同时增加营养，锻炼身体，注意休息，待体力恢复后再进行性交。患有神经衰弱综合症、尿道炎等疾患的，应该及早治疗。阴茎包皮系带过短的，应该手术治疗。

一般经过对症治疗，早泄就治愈了，关键是要有信心。万一发生早泄，做妻子的不要埋怨丈夫，而应该积极体贴、关怀、配合、鼓励丈夫，帮助消除精神恐惧和精神压力，埋怨、指责，只会加重精神负担和压力。不利于恢复性功能。容易发生早泄的人，性交时可戴避孕套或采取间断式性交方式。戴避孕套可以降低男性性敏感，延长性交时间；间断式性交就是有射精预感时，立刻中止性交，待射精感消失后再行性交，如此反复几次，就可防止早泄。

### 新婚阳痿怎么办

阳痿是一种令人烦恼的男性性机能障碍，在男性性交时，阴茎不能勃起或勃起不充分，以致不能进行性交。一次都不能进行性交的，叫原发性阳痿；曾经有过成功的性交，而后发生阳痿的，叫继发性阳痿。正常男子由于极度疲劳，饮酒过度等原因，也可偶然发生阴茎勃起困难。这不能算做阳痿。

引起阳痿的原因不外乎功能性和器质性两种。其中属于功能性的居绝大多数，并且经过治疗一般可恢复性功能。此外，精神抑郁，过度紧张、悲愤、忧愁、恐惧、焦虑，夫妻感情不和，缺乏性知识，婚后性交过频，手淫，酗酒，过量吸烟，长期服用安眠、镇静药物，患有白血病、恶性贫血、严重神

经衰弱、糖尿病、心脏病、肺结核、肝炎、肾炎、尿道炎、下裂、睾丸发育不全、脑外伤、骨盆骨折，睾丸切除术，前列腺切除术，都可引起功能性障碍而阳痿。器质性阳痿比功能性阳痿治疗困难一些。但只要对症治疗，调理生活，节制同房，加强营养，进行体育锻炼，也会有所改善。

新婚阳痿是件不愉快的事，绝大多数是一时性或暂时性的，经过对症治疗就可消失。重要的是，双方要在医生的指导下，找出原因，并设法加以改善。婚前要学习一点性的知识，树立正确的性观念，养成不酗酒，不大量吸烟的习惯，对性生活应该有所节制。身体有病时，应该医治疾病，同时停止或减少性生活。有手淫习惯的，要下决心戒掉。

新婚一旦发生阳痿，做妻子的要加倍体谅、关心丈夫，并在精神上给予鼓励和安慰，帮助丈夫消除精神紧张和其他心理因素，使之增强信心，不可指责、埋怨、蔑视丈夫，以免影响阳痿的治愈和夫妻感情。

#### 新婚射精疼痛或不射精怎么办

性交时，凡参与射精的器官和部位，如阴茎、尿道、会阴部、阴囊上方、下腹等任何一处发生疼痛，都叫射精疼痛。引起射精疼痛的原因很多，如性交过频，前列腺、精囊、尿道感染或炎症，尿道结石、肿瘤等，都可引起。

如果性交过频引起疼痛，就应该节制性生活。若减少性交次数仍然疼痛，应该及时就医。凡属感染、炎症引起疼痛的，应该在医生指导下消炎。属于尿道结石或肿瘤引起的疼痛，可考虑手术治疗。总之，应该在医生的指导下，找出射精疼痛的原因，然后对症施治，射精疼痛也就好了。

性交时，不能引起性高潮并且不射精，称为不射精。不射精的原因大多数是由于缺乏性知识，或长期受宗教、封建迷信思想的影响，视性生活为“丑”事，或受过严重的精神创伤，以致造成神经性射精障碍。有的是泌尿生殖器先天性畸形、脊髓损伤等器质性病变而导致射精障碍。长期服用降压、镇静药物，也可导致射精障碍。

经常不射精，如果是精神因素造成的，应该学习一些有关性的知识，正确认识性生活，正确对待性生活中的挫折和精神创伤，应该积极向上，情绪开朗乐观。如果是因为疾病或药物原因引起的不射精，应该在医生指导下，积极治病，不吃影响性生活的药物。

#### 怎样防止“蜜月病”

蜜月病，又称“新婚病”，就是指新婚女子在性交后引起尿路感染，其主要症状是尿频、尿急、尿痛、尿道有烧灼感，重者有发热、腰痛。

如何防止“蜜月病”呢？关键要注意以下几点：

1. 注意性器官卫生，夫妻双方都要养成经常清洗外阴的良好习惯，在性交前，双方都应认真地清洗外生殖器。

2. 避免损伤生殖器，尤其是第一次性交，因女子性器官娇嫩，最好在处女膜破裂后中断性交，待伤口愈合后再继续性交。

3. 性交完毕后，男女双方最好排尿一次，特别是女子应立即排尿，将尿道口可能有的细菌冲下来，也可同时服用抗感染药物。

4. 发生尿道感染时，应暂时停止性生活，注意休息，多饮白开水，或吃些含水分较多的蔬菜、水果等，以增加体内水分，稀释尿液。

患了“蜜月病”不要害羞，丈夫应陪伴妻子及时到医院检查，不可自作主张，或延缓就医，因为急性尿道感染经治疗容易痊愈，假如因不及时治疗，转变成慢性尿道炎，治疗就困难得多。

## 如何防范房事昏厥和暴脱

在新婚之夜，有的新郎或新娘在性生活时，一方突然感觉头昏眼花出现面色苍白、意识丧失、不省人事，休息一会后才醒转过来，这种情况称为房事昏厥，有的夫妻在性生活时，一方突然出现死亡，这就是房事暴脱。

发生房事昏厥的原因，是由于新郎或新娘体质较弱，婚前过度疲劳，加之新婚之夜由于初次性交，情绪过度激动或紧张，性交动作过于剧烈，造成全身周围血管扩张，脑部供血相对不足，产生一时脑缺血而发生昏厥。特别是新郎在身体虚弱时更易出现房事昏厥。

房事暴脱很少见，其发生原因主要是新婚夫妻在初次性交时感情过于激动，亲吻时双方搂抱颈脖太紧，因用力过重，误压颈部的颈动脉窦压力感受器，使心脏出现反射性心跳骤停，导致死亡，这种情况多发生在新娘。

因此，在新婚之夜，当新婚夫妻因劳累身体疲倦时，不要因一时兴奋而勉强过性生活，等第二天恢复体力后再行房事会更安全。同时夫妻在初次性生活中，要注意亲热时动作的力度，要温柔，亲吻时双方颈部不要搂得太紧，以免使颈部的颈动脉窦受到过重压迫，造成心跳骤停。

发生房事昏厥时千万不要惊慌，一方应让昏厥者平卧，待脑部缺血状态恢复后，即可自然清醒。如果一时不能清醒，就要马上送医院抢救。

## 新婚发生阴道痉挛怎么办

阴道痉挛是指性交前或性交时阴道周围肌肉系统不自主地发生反射性痉挛和缩窄，甚至包括股内收肌群，使勃起的阴茎根本无法插入，或阴茎插入后发生痉挛，致使阴茎拔不出来。新婚阴道痉挛多发生在新婚之夜初次性交，属于功能性疾病，特别是精神心理因素造成的占绝大多数，由器质性病变引起的是极少数。

新婚阴道痉挛主要是缺乏必要的性知识而引起的，其原因是：

1. 教育不当。家庭对性的方面过于严厉和持否定态度，不许自己女孩接触男孩子及灌输一些有关性健康的说教。社会上对性问题有偏见，一切有关性的想象言论等，皆属禁忌范围，使女性把婚前焦虑、恐惧和自罪情绪与婚后的性交联系起来。

2. 心理创伤。女子在婚前或是幼年时遭到歹徒暴力强奸，心灵受到创伤，在婚后初次性交时，由于男方体贴不够，性交动作过于粗暴，引起女子条件反射造成阴道痉挛。

3. 性交技术不当。男子性交时无技巧，动作粗暴，造成女方疼痛，引起阴道保护性反射而出现阴道痉挛。

新婚发生阴道痉挛就要停止性交，若出现男方阴茎在阴道里不能拔出，最好叫医生到家处理。一般给女方皮下或肌肉注射阿托品，就能使阴道周围的肌肉松弛，阴茎便可拔出。

阴道痉挛的治疗方法要以心理治疗为主，女方要接受和学习科学的性知识，解除思想上紧张、恐惧心理，要正确认识性生活是婚后不可缺少的部分，再配合适当的器械辅助治疗。

采用手指扩张法治疗阴道痉挛也有一定效果。方法是男方消毒手指，涂上少许润滑油剂，先将一个手指慢慢轻柔地插入阴道，如女方无疼痛不适反应，然后，再加插一个手指，待逐步适应后，就可以开始用阴茎试验。整个过程应温柔而有耐心，并伴随热烈的性激发。男方也应学习有关性方面的知识、掌握一定的性交技巧，在性生活时给予配合，这样再次性交时就不会发

生阴道痉挛了。

### 新婚女性为何不易达到性高潮

有很多女子在新婚期达不到性高潮，这是不奇怪的。男子性高潮的主要标志是射精，因此男子能够较早地感受到性高潮。而女子个人经验十分重要，在开始过正常性生活后，通常需经过几周、数月，甚至几年才能真正体验性高潮的快感。

男子从开始性交到射精时间约为 2~6 分钟，女子性高潮的来临约在开始性交后 10—30 分钟，这一生理的时间差往往需要做爱技巧来弥补。在性生活过程中，女子性高潮可接连出现，而男子则只能出现一次性高潮。因此，男方在性交前要充分爱抚女方，延长性交前准备时间，缩短女方达到性高潮所需时间，使女方性兴奋早些唤起；同时男方尽量使射精时间控制在女方达到性高潮期后或性高潮时。如果男方在女方出现性高潮前就射精，女方就达不到性高潮。

女性性高潮的出现和刺激方式、体位、环境及丈夫的性交前的爱抚、夫妻感情的融洽程度有关，并认为 95% 以上性高潮缺乏属于功能性的，主要是精神原因造成，器质性原因引起性高潮缺乏很少见。

女子达不到性高潮受心理因素影响很大，如受不良的性教育，从小就对性产生错误的认识，婚后对自己性反应总是主动去抑制，这样就达不到性高潮；有的女性一到性交就担心自己性反应不足，总怕自己出现不了性高潮，越是担心越出现了；有的女性担心在性交时失态，样子不雅观，或害怕怀孕，在这种观念干扰下，性高潮就很难产生了。

女子性高潮出现还极易受各种条件的影响，如有的女子在夜间性交有性高潮，白天性交便无；关灯时性交有性高潮，开灯时便无；在自己熟悉的房间性交有性高潮，更换房间性交就无；这种姿势性交有性高潮，换种姿势性交就无，等等。

治疗女子性高潮缺乏，应设法解除女子对性反应的抑制，排除各种不良的环境、条件因素影响，学习科学的性知识和正确的性交技巧，经男女双方密切配合，才能逐步达到性高潮。

### 新婚期大量饮酒能提高性功能吗

我国民间大多把酒与性相提并论，如“酒色之徒”、“酒为色之媒”等等。认为酒能乱性、激发性欲。

现代医学认为，酒绝对不是性兴奋剂，而且还能够干扰性兴奋激发的反射传递，是中枢神经系统的抑制剂。大量饮酒不但能降低雄激素的水平，而且相对增加或绝对增加雌激素的水平。长期大量饮酒的人，性腺功能低下而导致睾丸萎缩、性欲减退、阳痿和不育。女性长期大量饮酒虽然对性交没有影响，却会大大减少性高潮的感受。

但为什么有人适量饮酒后会感到性欲增强了呢？这是由于酒精抑制了他们的性抑制，使他们克服了性行为的焦虑和内疚，使整个神经系统得到放松。因此有些人，特别是性压抑和性紧张的人 would 感到性交轻松，性欲得到增强。但这种现象是暂时的。大量的饮酒，不但不会增强性欲，而且还会引起不孕或畸形胎儿，特别是新婚夫妻，更应该禁止酒后同房。酒后性生活怀孕，对后代有不可怕量的损害。

### 新婚期新郎的营养补充

新郎在新婚蜜月期间消耗的体力大于新娘，为此，从膳食中补充营养是

十分重要的。

首先应补充足够的蛋白质，如多吃瘦肉、鱼虾、禽蛋及豆制品，有利于男性合成精液。

其次，维生素补充要平衡。如维生素A、B、C、E等摄入要平衡，特别是维生素E能调节性腺功能，并有增加精液活力的作用。

再次，矿物质的食物不可少。蜜月期间，可结合其它食品进食海带、紫菜、木耳及骨头汤等；在可能的情况下每日进食豆腐、豆浆、虾皮、芝麻酱之类的含钙食物。缺钙、缺铁就会出现房事之后的腰痛、手足抽筋和疲乏，无力，气喘等状况。

此外，磷，锌、硫、铬、硒等微量元素是精液的组成物质，对激发精子活力有特殊功效，这些成分可从动物和绿叶蔬菜中摄取。

#### 旅行结婚在性生活上应注意什么

在新婚旅行中，夫妻间性生活是避免不了的。由于新婚旅行的生活具有特殊性，旅行结婚性生活更应该注意一些基本的事情。

1.新婚旅行中要节制性生活。旅行途中，男女双方要付出一定的体力和精力，加上男女双方体质上的差别，因此在性生活时要互相体谅、互相照顾。如果一方因疲劳性欲降低，另一方不要过分强求，以免影响夫妻的感情。同时在性生活中，性交频率不要过多，以免加重体力消耗，使体力难以恢复，影响以后的旅行计划。

2.新婚旅行中要注意性交卫生。旅行途中由于劳累、出汗较多，接触灰尘，因此要尽量多洗澡，勤换内衣裤，保持外阴部清洁卫生。旅途中由于卫生条件有限、要特别注意生殖器的卫生，尽量避免使用公用的脸盆、毛巾来清洗外生殖器，以防止感染病菌，避免出现蜜月泌尿道感染。同时性交时最好用自带的毛巾一类垫子铺在床上，这样既有利于性交时卫生，又不搞脏公用被褥。

3.旅行结婚要坚持避孕。由于旅途劳累，食宿不规律，营养不能保证，影响精子质量。从优生角度来说，在旅途中不宜怀孕。女方如果怀孕，因旅途的疲劳，容易出现先兆流产和流产，甚至造成继发性不孕，或影响胎儿发育和生长。所以，新婚夫妇在旅行结婚中要选择方便、安全可靠的避孕方法。

4.旅行结婚中来了月经，男女应克制、暂停性生活，以免引起内生殖器炎症。等月经干净后再行房事。女子要注意月经期卫生，洗澡时最好淋浴，可临时买个盆子在经期专用，并加强经期营养。

## 第四乐章 婚后爱情曲

### 莫忘婚后恋

婚姻对于人生来说是一个漫长的过程。婚前恋爱只是爱情曲中的几个音符，而真正的爱情将体现在婚后夫妻共同生活的几十年中。

对于夫妻来说，婚后恋爱的意义远远超过婚前恋爱。要想在几十年的共同生活中，使爱情保持和发展是件很不容易的事。夫妻之间除了性格特征外，在个体的行为、欲望和观念上存在着较大的差异，而现实生活中又会出现许多意想不到的事情。夫妻之间出现矛盾、冲突，甚至感情破裂是不足为奇的。从这个意义上讲，强调婚后恋爱，对于稳定和亲切夫妻关系是十分重要的。

### 婚姻生活中的七个危险期

如何使自己的小家庭美满、幸福，处理好夫妻关系？请你注意，婚姻生活中会出现7个危险期，它们是：

1. 责任焦虑期。当那种以玩乐与嬉戏为特征的生活计划烟消云散后，责任与焦虑往往因现状发生变化而触发。比如生下第一个孩子等，对此，最好是相互建立与维护自尊。同时应该时常相互传递敬重与爱慕之情来巩固和发展爱情。

2. 厌倦劳累期。家务是这一时期的矛盾焦点。作为妻子，首先要认识到丈夫有愿意分担家务的愿望，并强化他的意愿。而作为丈夫，既然认识到有责任分担家务，那么就应该在现实中担当起来。当然，解决的立足点应该从思想沟通、感情支持中去寻找。

3. 渐渐分离期。到一定时候，夫妻之间会出现所谓的“静默期”，相互之间很少吐露内心的想法和情感，似有无话可说的感觉。而且，这种情况是在不知不觉中悄悄出现的。这时男女双方通常就会去找能交谈心里话的至交。

4. 七年渴望期。即通常所说的“七年疥疮”期。“疥疮”一词反映在这期间痛痒难熬的特点。这时是离婚率最高的年份。聪明的丈夫往往在这时重新调整他们的生活，使之丰富多彩。

5. 实力地位较量期。通常表现为钱、为孩子、为性或为姻亲而发生的争吵。能改善关系的措施有：应听取抱怨，但也应该给予正确的应对；不要老提旧怨；不要把争论暴露在他人在前，可以在双方都轻松平静的时候做多次讨论；更不要提离婚两字，以免使双方的婚姻关系变得浅薄而失去深蕴。

6. 二十年渴望期。被人们称为男性的“绝经期”，这就是他最需要安慰与理解的时候。如果他的妻子不能给予他这种理解和安慰，往往会导致他去寻找另一个女性来得到这些。

7. 老年恐慌期。一些人慢慢失去对生活的追求，开始欣赏或抱怨所过的生活。对此，特别是他身边的老伴，应该给予理解和安抚，同心协力，其同战胜恐慌期带来的恐慌心理。

#### 怎样才能使夫妻间的爱意永驻

使夫妻生活中浪漫的爱情情调削弱的重要原因，在于夫妻们缺乏对家庭生活的正确认识，婚后的夫妻生活缺乏科学的调理。爱情绝不能被排挤到家庭生活之外去，这是十分重要的。为了使夫妻间爱意永驻，以下四点原则对夫妻关系的调理是十分重要的：

1. 增加异性吸引。异性吸引对于爱情的产生和维系是十分重要的、不可缺的，这也是夫妻亲情的基础。欲使夫妻间爱意永驻，夫妻首先得致力于维持自己的性角色地位，绝不能让自己变成个男不男、女不女的中间人。妻子仍应像过去那样温柔，多情，可爱，并需要始终象热恋时那样打扮自己；丈夫则应保持自己的男子汉形象：整洁、庄重、宽容、通情达理，并懂得给妻子更多的爱意。

2. 增加生活色彩。“习惯成自然”，夫妻相守，“日出而作、日落而息”的家庭生活，天长日久自然生厌，难免使夫妻生活变得平淡乏味。对此，夫妻可经常做些努力以增添生活的情趣。久居都市的夫妇，不妨经常做几次郊游，或者于假日计划一次远足踏青，使夫妻彼此得到陶冶性情的心理调整，品尝到婚姻生活的独有乐趣。

3. 增加感情起伏。结婚之后，夫妻朝夕相处，习以为常，偶一别离也会



朝思暮想，俗语将之形容为“小别胜新婚”，这种情绪会使夫妻间的亲爱之情得到加强。离别时会使留下的一方突陷寂寞，顿感孤独，从而真正体会到爱人在生活中的重要和不可缺。因此，夫妻间暂时的别离也具有调节情感、增进夫妻爱意的作用。

4. 增进性生活的和谐。所有的家庭问题专家都认为，和谐的性生活是强化夫妻感情的粘合剂。性生活对夫妻间冲突的和解力是不可低估的。而将拒绝性生活当做抗衡对方的武器是不恰当的，这只会造成夫妻双方的冷淡和疏远。

### 幸福婚姻秘诀五题

著名心理学家乔伊斯·布拉鲁斯告诉人们：每个希望自己的婚姻能持续终生的妇女都会如愿以偿，但这必须克服几个危机因素，而家庭的组合一旦形成，这些因素便随之产生。

#### 1. 成败未定的头三年

婚后第一年，大多数口角因小事而发，像个人习惯、家庭分工等等。如一位妻子被她丈夫的电动刮胡刀吵醒，一睁眼便看到结婚4个月来比较常见的现象：地上没有扫掉的黑胡茬，四下扔着的衣裳。他究竟把她当什么？保姆？“喂，你为什么不去弄早饭？”丈夫还在火上浇油，“见鬼，你自己动手去弄吧！”妻子也不示弱，“我当保姆当得烦腻透了。你要吃饭，我得去弄；你弄脏屋子，我得打扫；你想亲热就亲热，可我也是人，谁来照顾我呢？”接着，一场大战爆发了。最后在气头上，妻子可能跑回娘家，一股脑地把苦水倒给她母亲。这并不能彻底解决问题。最后她还是与丈夫通了话。他再自私，可也是自己爱着的人啊。

决定不求外援，是向前的一大步。这对夫妻间早期争执的解决具有典型意义，是小两口适应新生活的良好开端。那夜，当他们重新携手，一个郑重其事解决婚姻早期矛盾的计划开始酝酿。细小的感情变化出现在翌日凌晨，弄饭、整理床铺、清洁房间，都分工得体。

#### 2. 不完美的性生活

旧的矛盾解决了，新的矛盾又出现了。这回是妻子开的头：

妻子埋怨丈夫不懂性生活，丈夫显得愠怒。

次日，妻子去找妇科大夫，说出了她的不满：“他对性知识是个门外汉。”

“为什么不告诉他？”

“我怎么好意思呢！”

“怕什么！”医生认真他说，“你嫁给他，却不信任他。许多女子过多依赖丈夫，没提出自己对此事的看法。你可以告诉他，怎样才能使双方满意。”

他们后来体会到，和谐的性生活也是维系夫妻感情的纽带。

#### 3. 家庭效应

无论家庭是个多么动听的字眼，你终会发现：孝敬婆婆是件头疼的事，甚至为此在背后同丈夫拌嘴。有五分之一的小夫妻在最初三年，会为对方亲戚的事吵嘴、闹矛盾。这种吵架的起因大都来自婆婆。一旦与你爱的人结婚，随之而来的，便是你身边的闲言碎语，婆婆不入耳的训教等等。你应有所准备，可怜天下父母心，婆婆挑剔，无非要你懂得，她还是她儿子的母亲。一个识礼的媳妇，此时要耐心、通情。但不是叫你失去主见。倘若有分歧，你可柔声细语道：“我觉得这样是不是更好些。”

#### 4. 经济问题

经济问题是婚姻中口角的根源，是一半以上离婚者的驱动力。而口角的焦点往往在谁掌管家中经济大权。

在美国，家庭钱的保管主要有两种方式：

- 一是分立帐户；
- 二是合立帐户。

研究一下这两种理财之法，你会觉得很有趣。社会学家海兹发现，那些合立帐户的家庭，丈夫在绝大多数情况下对开支有决定权。妻子们在开始时毫不介意，反而认为：结婚本身就意味着共同生活，它的基础便是同甘共苦。“我们的”是个有力的词。而“你的”，“我的”此时已失去了存在的意义。可时间一长，她们觉得自己上当了，资金人伙并没有带来做人的平等。她们多出血汗工资，却在这些钱的使用上，连提个建议的权力都没有。

分立帐户的这些家庭看来倒是两厢情愿，大家满意，尤其是妇女。这种家庭存在一种双方互相制约、互相依赖的现象。但颇感遗憾的是：丈夫妻子同住一处却各理己财。倘若一方挣钱比另一方多，手头宽裕一些，挣钱少的便会有股无可名状的自卑而引起的愤怒。

有一种办法能消除以上两种形式的弊端，最大限度地保证小家庭的和睦气氛。这就是同取以上两种理财形式。如有一对小夫妻，各人有自己的帐户，又重新开了第3个帐户，将各人大部分月薪存入进去。日常花费都由第3帐户支出，这样冲突就会随之消失。

#### 5. 孩子带来的危机

有人统计，80%的人成家后，希望抱上小宝宝。然而，孩子也可能带来婚姻危机。一位专家描述道，分娩后婴儿的第一声啼哭，宣布宁静生活的结束，浪漫的结束。惊夜的哭闹，家务的桎梏，好端端的一个家庭被拖得疲惫不堪。如再争吵不断，那么，一些夫妻做父母才几个月就有可能不欢而散。

当今妇女追求新事物，事业心强。在迈开决定性的一步前，应注意以下“四不”：

- (1) 在未渡过“成败未定”的三年前，最好不要怀孕；
- (2) 在负担不起抚养孩子的义务前，不要怀孕；
- (3) 若你丈夫不喜欢孩子，千万不要怀孕；

(4) 最后一条最重要，不要以为有了阴谋诡计就能稳住婚姻现状。事实正相反，假若因此种心理指导而生孩子，难免会酿成悲剧，特别是前途可怜的孩子。

当然，条件成熟，生孩子也不是坏事。一旦你肚子里有了小生命，你和你丈夫便会狂喜不安。丈夫会变得富有耐心。你怀孕后会因反应而呕吐，他便成了你的营养师。他仿佛像慈父一样，而你则像个受宠的孩子。对他来说这是做父亲的早期训练。到了这种境界，你会感到无比幸福。

#### 加深夫妻恩爱的四条原则

爱在生活中至关重要，是不可缺少的，然而人们却很少花费时间来考虑它如何才能产生和发展。通过专家调查，为了加深夫妻之间的爱，有四点最为重要：

##### 1. 思想交流

任何形式的爱都离不开相互之间的思想交流。然而多数情况下人们却发挥不好讲话这种基本技能，不是不知该说什么好，就是无法用适当的言语来表达自己的想法。

爱的信息交流应在意识到对方不愿再接受时立即停止，说者恰到好处，听者心领神会。如何交流有利于增进相互之间的爱，下列几点建议兴许对人有所启发：

(1) 经常通过行动和语言来告诉我“你爱我”，不要认为我知道这一点。有时也许我会显得窘迫，甚至会嗔怪你多此一举——但这绝对不是我的本意，你尽管放心地这样做下去。

(2) 细微小事我于得出色时应夸奖我；失败时则要安慰鼓励我。对我所做的一切不要习以为常，熟视无睹。

(3) 当你情绪低落，感到孤独或被人误解时，应告诉我。知道自己能够安慰和帮助你将使我变得更加坚强。请记住，虽然我爱你，但我无法钻到你的心里。

(4) 自然流露快乐的想法和情感，这将会使我们之间的爱充满生机。对计划不周或难以预料的事情也应持乐观态度，使我们共同看到未来的希望。

(5) 听我讲话时不要加以判断推理，更不能指出我的想法是微不足道或毫无根据的。因为我所讲的都是亲身经历，是自认为重要和确信无疑的。

(6) 让别人知道你尊重和爱我。公众的肯定与赞扬会使我感到特别幸福和自豪。

## 2. 感情交流

人们对肉体上的爱抚似乎心有余悸，因为受旧的观念影响，容易把它和不理智的淫乱混为一谈。事实上，这种表达感情的方式有利于身心健康。精神病学者哈罗德·活斯博士说过：“拥抱能驱散沮丧情绪，解除疲劳，使人们呼吸到生命的新鲜空气，从而感到自己更加年轻和充满活力。热烈的拥抱和亲切的吻，以及相互张开双臂毫不费事，是表达爱最明确的方式之一。”

## 3. 宽恕对方

宽恕本身包含着温暖和力量。这种力量的含义在于缓和、调解、重新结合和不断创造。

然而，宽恕对方通常很困难，特别是当对方的伤害行为无法解释时。要做到这一点，首先应同情对方，认为他（她）像自己一样并非完人，之所以做了错事是因为意志薄弱。

爱能使我们把一件错事放在整体中观察，把这种行为和办了错事的人区分开来，从而看到相互之间长久的友谊远比一件不愉快的事所带来的暂时痛苦重要得多。

## 4. 以诚相待

爱的基础上彼此以诚相待，任何一方的欺骗行为，都能使这个基础崩溃。没有真诚，也就谈不上信任，更不可能产生爱，点滴虚假，都可能引起无端的猜疑。

当然，有时需要委婉地表达实情，“我觉得你穿那件蓝衣服会比这身更好”，就比“这身衣服真难看”容易接受得多。

不能否认我们说话做事有时会失实，但要想持续和加深相互间的爱，必须把真诚和信任作为永恒的目标。

## 幽默感使家庭气氛和谐

富于幽默感，是人们取之不尽，用之不竭的增添生活乐趣的一种源泉。幽默，是精神的缓冲剂。高尚的幽默，不仅能给生活带来欢乐，而且可以淡化矛盾，消除误会。当发现一种不调和的或与己不利的现象时，为了不使自

已陷入激动状态或被动局面，最好的办法是持超然洒脱的幽默态度。幽默往往可以使愤怒不安的情绪得以缓解，使紧张的气氛变得比较轻松，使窘迫尴尬的场面在笑语中消逝。

夫妻间的幽默还有特殊的功用。在一方心情恶劣或双方发生冲突时，刺激性的语言无疑是火上加油；就是叨叨不休的劝解，也往往事倍功半。而此时一个得体的小幽默，却常常能使其转弩

为喜，破涕为笑。即使到了剑拔弩张的程度，有时也可因一句妙语，化于戈为玉帛。

夫妻间需要幽默，父母和子女间也需要幽默。为父母者不要老是板着脸孔教训孩子；作子女的也不必对父母时时毕恭毕敬。

唯唯诺诺。幽默，是机智和富有创造性的表现，培养孩子的幽默感应是家庭教育的一个重要内容。

善于幽默的人，不开庸俗的玩笑，更不随便拿别人的缺点开心，而是以诙谐的语言，巧妙地揭穿事物内在本质及不合理的成分。在一些非原则问题上，宁可自我幽默地解嘲，而不要尖刻地去刺激对方，使矛盾激化。

#### 夫妻恩爱需要空间

婚后夫妻双方怎样才能和谐相处，使甜蜜的爱情延续下去？有关专家认为，夫妻之间保持相对空间是最有效的方法。

1. 地理位置上的相对空间。人们常常形容恩爱夫妻为朝夕相处、形影不离、如胶似漆，但果真如此，也会有令人厌倦的时候。马克思说过：“因为经常接触会显得单调，从而使事物间的差别消失……热情也是如此。”所以，夫妻间的短暂的分离是促进家庭亲密关系的一种较好的方法，有利于增强夫妻双方的感情。

大多数夫妻都有这样的心理现象：朝夕相处，习以为常；一旦分离，朝思暮想。分离拉近了心理距离，久别胜新婚，正是这个道理。

2. 感情上的相对空间。泰戈尔说：“爱是理解的别名。”只有相互理解，才能真诚相爱。夫妻双方都要懂得爱情是专一的，但友情是广泛的。夫妻双方都要允许对方非性爱的感情“自由”，要给对方在感情上有一个相对的空间，不要胡乱指责。每个人都有不便启齿的隐私。夫妻间应尊重对方的隐私。

3 爱好上的相对空间。夫妻双方的爱好相同当然好。如果她喜欢跳舞，而你跳舞比拉板车还吃力的话，也不必硬去凑热闹，你可以选择自己感兴趣的娱乐方式，如去看书、下棋、看电视、听音乐，顺其自然切莫强求，尽可能让你爱人在爱好上有点自由“领空”。

4. 经济上的相对空间。经济是家庭生活的一大支柱，从某种意义上说，它影响着夫妻关系。每一个家庭的理财方法不尽相同，但夫妻双方都千万不要抠得太死，要给对方分享一点财权。像“小额”收入，最好归各人所有，这样，各自就有小小的经济自由支配权，免得一点小事也为钱发愁，让同事笑话。

#### 久别胜新婚的奥秘

这个问题怕是从来没有人说透彻过，更没有人从科学的高度去研究它，唯恐沾染上一个“性”字。

日本著名心理学家长谷川由美经过多年的研究和自身的体验，初步解释了这一充满感情色彩的问题。

长谷川以自己为例：他结婚多年，妻子在美国加州教学，他则在东京做

研究工作，一年中难得有一个月相聚。但妻子一回来，长谷川便有一种十分奇特的感觉，感到一切都像充满了生气。以前生活在一起的时候，却没有这种感觉。

对此，长谷川的解释是：因为旧的印象；虽仍残留在你的心中，却已褪了色；所以，他（她）的再出现，就会令你有了新感受。在人类感情历程中，“新”是十分重要的元素。而一般夫妇婚姻之所以破裂，主要是不懂得维持新的感觉。

看来，为了使你俩爱情有“新”的元素不断出现，爱愈加浓烈，不妨作适当的离别，试一试久别胜新婚的感受。

#### 夫妻感情破裂有哪些原因

夫妻感情破裂的原因大体上可分三大类：

1. 社会和经济方面的原因。如家庭经济条件较差，住房面积狭小，和父母住在一起；双方或一方的男女关系上行为不检点；夫妻双方因工作单位不在同一地方而造成了长期分居；丈夫或妻子经常出差不在家等等。

2. 心理和生理方面的原因。如双方个性不同，对人生观及价值观的看法不一致，以致双方缺乏互相的了解、帮助、信任和尊重；丈夫或妻子脾气不好，如暴躁、乖戾、任性、吝啬和无端的妒嫉等；生理上不和谐，丈夫或妻子患有不育症，以及其他生理性原因，如丈夫阳痿、妻子性冷淡等；生育子女后夫妇关系发生恶劣变化；年龄相差较大等等。

3. 社会生物学方面的原因。这类原因十分复杂，如酗酒赌博，加上脾气暴躁、行为不端，很少尽一个做丈夫或妻子的养家育子的责任；因事实婚姻造成重婚；各种疾病；经常流产；夫妻间缺乏感情造成长期分居，使婚姻成了形式等等。

一般来说，女方提出的三个主要原因是，丈夫酗酒赌博；丈夫有外遇或胡乱猜忌妻子有外遇；丈夫粗鲁，暴躁和性情乖戾。男方提出的四个主要原因是：性格不合；妻子有外遇；原因不明的感情丧失；长期吵闹不休。夫妻双方在生活中，应警惕这些引起感情破裂的罪魁祸首。

#### 丈夫不喜欢哪种妻子

##### 1. “二百五”的

生就一副海派的性格，大大咧咧，叽叽喳喳，遇见陌生的男人，却像旧别重逢的老友一般。这种女人虽然招男人喜欢，但丈夫却不喜欢这样的妻子。

##### 2. 爱抽烟的

这种女人以为吸烟很有风度，但是吸烟多了，嘴里不免发出烟臭，使人闻之掩鼻。男人喜欢温柔，这种妻子，做丈夫的一般都很难给予谅解。

##### 3. 男性化的

这种妻子，全无女人的特有性格，既不矜持，也不羞怯，在任何男人面前，昂首阔步，口操俗话，“哥儿们，哥儿们”地叫个不停，令男士望而生畏。这种人虽然有她好的一面，性格爽朗，说一不二，但缺少柔情的妻子，丈夫又怎会喜欢呢？

##### 4. 好吃懒做的

身如圆桶还贪嘴好吃，看见什么好吃就管够吃，又不爱运动，吃了就睡，难怪身体变型。毫无节制，又不顾身段和风度的女人，丈夫会爱你吗？

##### 5. 不爱整洁的

这种人不注重外表，头发蓬乱，衣服打皱，指甲不修，鞋子不擦，自

觉得洒脱、自然，全然不顾他人的感受。这样的男人都不受欢迎，更不要说女人了。

#### 6. 蛮不讲理的

这种女人未见其人，先闻其声，说起话来像放机关枪一样，只有他说，不让你讲，吵起嘴来像泼妇骂街。这种女人，男人见了就头疼。

#### 7. 学究式的

戴着近视眼镜，衣着笔挺，怀里总离不开书，清高自负，从不把男人放在眼里。自我意识太强，如何能够吸引男人呢？

#### 8. 矫揉造作的

自我感觉颇佳，在男人面前过份表现，嗲声嗲气，使人肉麻，自己还以为这样最吸引人。这种人多数看不起和她争艳的女人，嫉妒心很强，使人受不了。其实只要她不矫揉造作，接人待物把握好分寸；丈夫就会喜欢她的。

#### 妻子不喜欢哪种丈夫

##### 1. 油头粉面的

有的男人刻意追求外表，穿花色衬衫，洒名贵香水，打扮得油头粉面，以为这样就能获得女人的欣赏。其实不然，大多数女人是不喜欢没有气概的男子的。

##### 2. 言语粗野的

你不要以为丈夫气概便是粗野，于是有意豪放不拘，粗俗话语不离嘴，其实大错特错，女性虽未必喜欢文质彬彬的，但更厌恶粗俗的人。

##### 3. 喋喋不休的

女人在向你述说衷肠的时候，你最好耐心地静听。不停地从中插嘴来个“诲人不倦”或“自吹自擂”，这样只会使妻子平添烦恼。

##### 4. 冒充能干的

当妻子让你帮忙办事的时候，你首先要考虑到自己的能力能否胜任。满口应承，拍胸吹牛，结果弄巧成拙，反而会令妻子失望。

##### 5. 漫不经心的

当妻子跟你讨论问题或谈话时，你应当认真一些。如果总是心不在焉，漫不经心地对待，长此以往她就有话也不愿对你说了。

##### 6. 斤斤计较的

女人大都喜欢斤斤计较，但却不喜欢男人斤斤计较。因此做丈夫的应当表现的大度些，尤其和妻子出门，花钱应该豪爽一点，不要显得过分寒酸。

#### 丈夫们易犯哪些过失

**酗酒：**男人酗酒，成为女人们最痛恨的主要问题。她们百分之八十六会说男人酗酒的可怕，以致连最亲爱的家人都不认识

**粗心：**当丈夫年龄大起来的时候，在妻子面前就不大肯献殷勤了。他对于身边的琐事毫不用心，真是一件头痛的事。“我的丈夫常常糊涂地遗失东西，随意把东西丢弃地上，简直是一条失魂鱼。”妻子们总爱这样抱怨粗心的丈夫。

**自私自利：**丈夫健康的时候，好像做了阎王一样，及至生病的时候成了小孩子，要妻子服侍。他想要怎样做就怎样做，完全不顾妻子的利益；丈夫用钱出手阔绰，但对家用却十分刻薄。妻子们都不喜欢这类丈夫。

**专横：**他常想做一个指挥者，总以为自己什么都懂。“我的丈夫绝对不理家事，但绝对要把持家政，我的丈夫好像希特勒一样，一句是一句，不容

我有说话的余地，妻子们对这种丈夫最反感。

**虐待：**男人们在外不得意的时候，总是回家拿妻子来出气。有的丈夫，完全没有能伸能屈的气量，要打就打，要骂就骂。无端端骂出许多不中听的话，太让人伤心了。

**吝啬：**做丈夫的全不知道现在维持一个家庭要多少开销，自己用钱满不在乎，但他对家庭正当用途，连一元钱也要指责。指责正当的开支说明他对家庭没有丝毫义务感。

**不负责任：**丈夫不懂如何主持家务，尚有情可原，但如果他不愿分担一些家庭责任，把抚养教育孩子的事，完全推给女人去做，而自己在外面胡混，这样的态度当然容易产生矛盾。

**忘记温存：**恋爱时期一个样，结婚后就逐渐热情消退，淡忘对自己妻子的温存。整天忙于外面的事情，却忘记家庭仍需要用热情来维系，妻子需要更多的温存。

**烟赌：**房子里充满齷齪的奇臭烟味，令人窒息。妻子们聚在一起说道：“我的丈夫常把烟头扔在地上，毫不留意。”“我丈夫常把钱都输在赌博上，家里没钱用，他不放在心上。”

**外遇：**“我的丈夫给狐狸精迷住了，一星期总有几个晚上不回家，就是回来也很迟”；“我的丈夫太注意别的女人，只要是女人就恨不能当点心吃到肚里”；“我的丈夫常常当我的面自吹桃花运好，其实他是个故作多情的情场败将”。此事发生必将使夫妻关系恶化。

#### 女人为何爱唠叨

专家们研究，女人所以喜欢饶舌，是与她们的生活方式有关。在一般的情形下，婚后的妇女，多半生活在“家庭”的一个小圈子里，与外界接触的机会不多，这样她们所看到的，所听到的多半是家庭间的琐事，日子久了，眼光不免会短视一些。再者，在家中操劳的女人，平时难得有发泄内心苦闷的机会，因为当丈夫不在家的时候，除开和邻人说长道短外，是不容易找到说话的对象，这样，当丈夫回到家时，正是她说话的机会，她找到了一个最适合的对象，怎能轻易放过呢？

其次，女人的唠叨，往往与她们遇事细心有关。大凡细心的人，对于一件事总喜欢交代得一清二楚，不肯马虎，这与一个关心丈夫太过的妻子一样，反而使做丈夫的烦躁不安。

在多数的情形下，妻子唠叨，并非含有恶意，相反的，这表示她们爱护家庭，体贴丈夫。尽管做丈夫的不耐烦。

妇女说话啰嗦，与她们的生理变化也有相当关系。一个有经验的妇科专家说，妇女在月经前一两天，脾气是会比平时为急躁的。这时她们说话也往往比平时要啰嗦些。妇女达到更年期的年龄，生理变化固然大，心理变化也不小，这时唠叨的习惯，也往往会变本加厉。

在普通的情况下，做丈夫的对妻子的唠叨，应该保持容忍的态度，不可随便发脾气，原谅她在生活中所受的委屈，让她发泄一下吧！

假如妻子不是长舌太过，根本是不足为虑的，多些和妻子在一起，找些良好的娱乐活动于她，避免她心理上的空虚和寂寞，才是逐渐消除她唠叨习惯的良好而有效的办法。

当妻子唠叨的时候，只要你有空，不妨听听她的诉说吧！如果你听得不耐烦，也千万不要动怒，应心平气和地对她说：“我知道了，我现在要休息，

请别说了！”只要你态度和蔼，做妻子的会欣然接受的。反之，用发怒、怨恨或者逃避的方法来对待妻子，是永远不会改变她饶舌的习惯的。

### 女人为何爱奉承

一般说来，女性总是想确实地知道她是被疼爱的，不但要见行动，而且还要通过耳朵听到的言语来证实。虽然如此，男性却总是在恋爱时才肯奉上爱的言语，甚至超过女性所期望的，可是结婚以后就不再使用这类重要的言语了，好像再说就有什么损失似的。这表示他毫不了解女性的心理，这也是最使女性伤心的事。

女性一般地不太习惯理论式的想法，男性却以为在结婚当初显然表白过爱，那么只要不改变初衷，便是仍在爱着对方，这永远是有效的，何必再加重重复。可是女性却不是这样认为，她们经常是渴望着今天要比昨天受人喜爱，此刻要比以前更受丈夫爱宠。所以总要在昨天的“爱”和今天的“爱”中，找出一些差别。她们对于甜蜜的语言，老是听不厌的。这便是感情。

当然女性也并非只在乞望着那些像念经一样，或演话剧一样的爱的八股。

### 如何做个好丈夫

1. 适应妻子的个性，降低对妻子的期望值；
2. 对待妻子要充满热情，给予妻子充分的赞扬和信心；
3. 少一些指责，几乎任何责备都是有害的；
4. 牢记“小事”的重要性，做个有心人；
5. 意识到妻子的：“共处”需求，建立“性和谐”；
6. 始终给妻子以安全感；
7. 理解妻子正常的情绪波动，退一步海阔天空；
8. 为改善婚姻关系，尽力与妻子相配合；
9. 发现妻子的独特需求，尽量去满足。

当然，光这干巴巴的9条，恐怕难以如愿。建议读读美国婚姻学家奥斯本的《理解配偶的艺术》一书。

### 如何做个好妻子

1. 理解“爱”的真正内涵，包括对生活的热爱、恰当的自爱、对他人的友爱以及用多种方式把“爱”表达出来；
2. 放弃对“完美婚姻”的幻想，去追求“美满的婚姻”；
3. 了解丈夫的独特需求，并尽量去满足他；
4. 放弃对父母的依赖感，对你丈夫的亲戚不要妄加评论、指责；
5. 经常夸赞丈夫的高明之处，而对丈夫的愚蠢行为，应以开玩笑的形式来提示；
6. 消除占有欲和嫉妒心，可与丈夫一同赞赏自己的同性；
7. 不抱怨、不命令，而以温情相迎；
8. 不以责备或攻击的方式来改变丈夫的幻想；
9. 万事要宽容，有耐心，少唠叨。

### 夫妻吵嘴不能攻击的四个方面

夫妻长期相处，发生吵嘴几乎是不可避免的事。不过，尽管两人吵完之后会合好如初，但仍要时刻牢记在争吵时也要有个基本原则。

婚姻专家曾经指出其中的四大禁忌：

1. 吵嘴时千万不要针对对方的亲属，尤其是父母，这种以攻击其长辈来贬损对方的“冒火话”绝对不能说。



2. 不要讥讽对方的工作或职业，骂其没出息、不中用。
3. 不要拿对方的外貌做攻击的口实，特别是高矮肥瘦等外型上的缺陷。
4. 切勿攻击对方的出身，也不要拿对方跟别人相比，那样都会严重伤害对方的自尊心，使争吵一发而不可收拾。

掌握上述家庭相处的“四项基本原则”，即便夫妻之间偶尔斗嘴，也不致于酿成更大的风波。

#### 避免争吵的妙招

1. 正视各自的弱点、相互提出希望，但不要强求改造对方。
2. 多肯定对方的优点，善意指出对方的缺点，要有耐心等待对方的认识和改进。
3. 要自觉反省和约束自己，要特别注意自身那些使对方不快的小节。
4. 保持风度，不要使用激怒对方的言语。
5. 一旦争吵发生，夫妻都要争取主动停火，事后再主动和解，心平气和地交换意见。
6. 共读一本指导夫妻性生活的健康书籍。

#### 怎样做到小两口吵架不记仇

小两口整天生活在一起，发生矛盾，有点争吵，也是很自然的。小两口吵架不记仇，对夫妻和睦和家庭稳固，实在大有必要的。

怎样做到小两口吵架不记仇呢？

1. 难得糊涂。居家过日子小两口有龃龉，大多是为了日常生活中的一些小事，原则问题并不那么多。处理这些小是小非，糊涂一点，一笑了之，相谅则气平。当然对家庭中的原则问题是应理论的。
2. 激流勇退。你发火了，我就不能“以牙还牙”，“针尖对麦芒”，而是要“激流勇退”，忍耐制怒，后退一步天地宽。这时候，“得理也让人”的态度是十分可贵的，等对方平静下来以后，两个人再交换意见。
3. 不翻旧帐。新帐老帐一起算，这是记仇的表现，很伤感情。夫妻有矛盾一般应就事论事，是什么疙瘩解什么疙瘩，拉扯上“陈谷子烂芝麻”、不是解决问题的态度。反过来，向前看，着眼于发展，则是十分重要的。
4. 互通信息。这里主要指要加强心理上的相互联系。各有什么心事，工作上遇到麻烦，同事间产生了摩擦，身体上有什么不适等等。厨房里，餐桌旁，或者是入睡前，夫妻间互相“念叨念叨”，彼此知心，就能体谅对方，为其分忧解愁，而不是“雪上加霜”，激化矛盾。

#### 夫妻和解艺术

吵嘴呕气闹矛盾，对于任何夫妻之间都是难以避免的，夫妻之间闹了矛盾，其中一方往往会发出某些“妥协”信号。作为另一方，如能及时正确识别并做出相应的和解表示，则可使矛盾“迎刃而解”。

下列行为可视为“妥协”信号：

1. 主动“讨好”。吃饭时，丈夫主动把饭菜摆在妻子面前；睡觉时，妻子默默为丈夫铺好被褥等，都是“我们不要再争吵”的表示。
2. 主动干活。平时不愿干、不敢干的活主动去干，该明天干的活今天提前干，态度认真，效率却不一定高。此乃以行动取悦对方，表达了内疚之情。
3. 没话找话。夫妻闹矛盾后，如某一方没话找话说，这就说明他（她）正在为和解创造气氛。
4. 孩子索线。要孩子出面为对方服务，如妻子上班，让孩子把手袋递给

妈妈；丈夫出门，让孩子给爸爸送去衣物，都是以孩子为中介，向对方表示和解的举动。

5.投其所好。精心为对方做几道喜欢吃的菜，摆在对方面前再主动夹到对方碗里；或买件对方喜欢的礼物送上，对方心里一定会有所感动。

6.采购东西，和对方一块儿上街购物，不停征求对方意见。使对方产生责任心和依赖感。

7.邀请朋友。请最好的朋友来家做客，引导对方开口说笑，可使紧张的气氛缓和下来，心情也会逐渐好起来。

8.冷静思考。夫妻吵架后，各自都要冷静地思考一番，如果自己错了，要敢于承认和正视；如果错在对方，也不要紧抓不放，要有“有理让三分”的大家风度。

此外，夫妻闹矛盾后“乞求”的目光，是对方感到内疚的一种表白，是“乞求”和解的暗示；哭泣，有时也是妻子“妥协”的信号，一方面感到委屈，发泻不满情绪，另一方面也许还含有招引丈夫“哄哄”自己的成分。

总之，只要细心观察，有心和解，就不难把握“妥协”的信号，从而因势利导，积极配合，矛盾自然会迎刃而解。

#### 妻子该怎样对待丈夫的猜疑

妻子一旦发现丈夫对自己多心，就要采取积极的态度和正确的措施，扫除丈夫心头的疑云，让爱情之花盛开不败。那么，妻子该怎样正确地对待丈夫的猜疑呢？

首先是冷静。人一冲动，感情用事，失去理智，往往会把事情办坏。既然自己忠于丈夫，洁白无瑕，只要做好工作，疑云不难扫除。因此，应该控制住自己的感情，选择一个适当的时机，心平气和地劝说丈夫把对自己的怀疑和盘托出。如果丈夫不肯谈，或是吞吞吐吐，妻子就要耐心开导丈夫，使丈夫解除思想顾虑，并指出，猜疑是夫妻和睦、家庭幸福的大敌，是爱情的腐蚀剂，必须及早消除。否则，会给夫妻带来不幸。只有这样，丈夫才有可能把自己的猜疑如实说出。根据丈夫提出的疑点，妻子要详尽地把情况讲清楚，就可以解开疙瘩，消除误会，妻子将重新获得丈夫的信任。

有的疑云，往往不是一两次解释工作所能奏效的，需要妻子在日常的生活中，用自己忠贞的行动，来彻底消除丈夫的疑心。妻子光明磊落，不向丈夫隐瞒，丈夫看到妻子敞开了心扉，当然也就消除了疑心。所以，妻子应该向丈夫交心。要知道，不管妻子有意或无意地隐瞒，有时都会造成丈夫不必要的误会。

其次，作为妻子，在交往异性时，还要注意分寸，把双方的感情严格地控制在友谊的范围内，表现得自然大方，风度高雅，这样就会减少丈夫起疑心的客观因素。可是，有的妻子对此不注意，虽然心无邪念，但也容易引起丈夫的误解、多心。因此，作为妻子还是检点一点为好。

有的丈夫对妻子起了疑心，只是暗中观察。因此妻子往往不知道，当然也无法通过谈心来消除猜疑。惟一正确的态度，就是讲究婚姻道德，用自己贞洁的行为，去扫除丈夫的疑云。

再次，夫妻间产生误会、猜疑，往往由于缺乏感情上的交流所致，如果妻子能和丈夫注意保持热烈的感情，经常和丈夫谈心，在妻子的爱抚中，任何猜疑、误会都难以产生。所以，作为妻子，应重视夫妻间的感情交流。

俄国作家陀思妥耶夫斯基说：“如果爱情是真情实意，爱的委屈会很快

忘记”。遭到丈夫多心固然痛苦，但只要用自己的赤诚驱散丈夫心头的阴云，丈夫将会在悔悟中加深对妻子的理解，从而信任妻子、更爱妻子，夫妻之间感情会不断升华，爱情之舟又会驶回幸福之湾。

#### 怎样帮助丈夫度过更年期

进入 50 岁至 60 岁的男人，身体开始了一系列变化，其组织器官功能逐渐减退，人开始走向衰老。而变化最大的还要数生殖功能。因性激素分泌量锐减，导致人体各种功能紊乱、于是，出现男性更年期综合症。由于男性这一时期出现症状轻重不一，持续时间长短不同，往往容易被忽视。事实上每个人都要经过这一时期。

当男性睾丸酮（雄性激素）分泌量急剧减少时，便出现一系列功能障碍，如失眠、疲倦、周身无力、胸闷、食欲减退、消化不良等多种症状。同时，心理上也出现千奇百怪的变化，如好生闷气，性格急躁，沉默寡言，有的会因一点小事做出过甚举动，如弃家出走以至自残、自杀等。

男性更年期，一般不需要特殊治疗，短者几十天，长者几个月以至几年，终可完成自我过渡。然而，对于处在此阶段的男性，心理安慰是十分重要的，尤其是来自妻子方面的。妻子的作用有时是决定性的。因此，当丈夫进入这个年龄之后，妻子应当留心丈夫的性格、情绪的变化，及时伸出友谊之手，帮助丈夫度过这一阶段。当丈夫出现病态反应的时候，应谦让、忍耐，不要为琐事与之争吵，以免丈夫心情不佳，出现过激行动。

同时，妻子要引导丈夫参加花样多种的活动，如散步、旅游、参观、访友以及参加各种文体活动，平衡其情绪，纠正其不良心理状态。此外，加强对其生活起居、饮食上的关照，也是十分需要的。

#### 怎样防止婚外恋

婚外恋是诱发婚变的重要原因，许多爱情破裂、家庭分离皆因于此。要想有效地防止发生婚外恋，以下三种情况需要及时预防和改变，这就是寂寞、单调和不沟通。

发生婚外恋的主要原因是寂寞，亦即一个人在生活中缺少亲密关系、缺乏被人理解时所产生的感觉。夫妻之间如果因为婚姻关系的结成而放弃克己相伴、虚心以求，以为夫妻关系像自己的手足一样不可分离，平时不再像热恋时那么亲切，不愿彼此厮守在一起，一方经常独立行动，而完全不考虑另一方的精神无以寄托，久而久之就必然会使另一方产生情感失落的心理寂寞。

夫妻间产生寂寞心态时，必是另一方太大意或太自私，以至于将爱情一步步收回而不在给予。爱情像一团火，缺乏燃料的燃烧是不会长久的。爱情生活的维系需要双方的努力，要想避免婚外恋的发生，夫妻得始终真心相爱如初，在感情上懂得不付出就不能索取。只要彼此心中时刻想念着对方，即使不在一起也不会再感到寂寞。

生活单调重复、枯燥乏味，也是诱使爱情转移的一个常见原因。结婚一段时间后，夫妻间的日常生活变成了惯例。对比之下，婚外恋则含有许多奇趣，如挑逗、追求、悬念、激情、冒险和自由等，相形见绌的婚姻关系便会变得平淡无奇而失去吸引力。此时若遇外来诱惑，或本身对婚姻的平淡感到不满，便很容易发生“移情”。为了消除这种隐患，夫妻生活应设法充实、不使空虚。一起读书、旅游，做一切使双方感兴趣的事情，爱情生活就会充满变化、活力和生机，从而避免感情外移。

夫妻之间不能沟通时，即使不发生婚外恋，这种婚姻生活也绝不会是幸福美满、自然和谐的。在夫妻的沟通中，性生活的和谐是十分重要的。夫妻关系必须通过思想感情的交流、沟通，才可以建立和维持，而性生活则是一种亲密的沟通方式。在性生活的和谐上，更需要夫妻的配合、交流和理解。

防止婚外恋，关键在于内因。这需要夫妻双方的共同努力。在充实的爱情生活中，精神不空虚就不易发生婚外恋。经常保持彼此的倾心相爱和以礼相待；善于并乐于在夫妻间进行坦率的感情交流，以获取彼此的理解；不惜以最大的努力和最谨慎的细心去培育爱情的树苗；以毫无保留、全心全意的奉献去换取配偶的爱心。那么你们的爱情之树就会长青，在你们亲密无间的爱情生活中便不能飞进一只苍蝇。

### 艰难的跋涉——再婚

当今社会，结婚——离婚——再结婚的情况不少。再婚者要使婚姻美满，必须对下列五方面问题有充分的心理准备：1.要忘记过去。通常在法律上已离了婚，但在感情上还依依不舍的情况是会有有的。许多人组成了新的家庭，可是对原来的配偶还是有点藕断丝连，在有了新家庭后免不了还会碰到前一个配偶。因此，有必要事先向新配偶交待清楚第一次结婚的有关情况，和离婚的原因所在。同时应尽量忘记过去，事后在新伴侣面前应不提或少提过去，以便全身心地为新的婚姻幸福而努力。2.对事物评价的观点要接近。你所选择的新伴侣对你认为重要的一些观点是否合拍？比如习惯、爱好等等。有人酷爱音乐，有人喜欢冒险；有人爱好体育锻炼，有人却喜欢蜷在家里看书。双方观点一致，共同点就多，即使不完全一致，也要相互理解，“求大同存小异”。

3.要处理好双方孩子问题。再婚所遇到的问题主要来自孩子，因为孩子和大人的关系是在他们再婚之前早已存在的。由于孩子的双属性，以至于不容易马上接受事实。因此，再婚家庭中的双方子女，该怎样对待，怎样教育，也需要双方创造性地想出解决的办法才是。

4.要妥善解决钱财方面的问题。再婚的双方都有自己钱和物上的家底，包括个人的财产利各自的债权债务，加上各人的理财方法也有所不同，很容易产生不和谐的问题。女的再婚，会对新夫在经济上负担她的子女感到不自在，虽然她的前夫也在按义务接济她的子女。一般说来，再婚双方在钱财方面比其它方面更不情愿向对方公开。由于有过一次失败的婚姻，女方总是严守私房钱，以防再遭遗弃；而男方也不愿意马上改变他们的某些习惯。给人的感觉是：彼此对新家庭不那么放心，对钱财问题还有顾虑。要克服上述心理，恐怕还要一个过程。

5.要寻求更多的独处时间和机会以尽恩爱之情。如果一方再婚带有孩子，这就更需要处理好伴侣与孩子的关系。要争取多一点时间与你的伴侣单独相处，亲亲密密地进行情感交流，只有这样才能永保爱的活力，使再婚生活幸福。

## 夫妻性生活

### 第一节 夫妻性生理

#### 男性生殖器官

男性生殖器是由睾丸、附睾、输精管、前列腺、阴茎、阴囊等部分组成。

睾丸：有两个椭圆型的睾丸分别藏在阴囊内，可自由滑动。睾丸能产生精子和分泌男性激素，而男性激素又能促进精子生产和生殖器官的发育，保持男性性功能及其生理上的特征。

附睾由许多曲折的小管组成，是贮存精子的地方。它既是连接睾丸和输精管之间的通道，又是贮存精子、促进发育成熟的器官。

输精管是一条细长的管道，它有收缩、蠕动的功能，能输送精子。

精囊腺、前列腺是生殖器官的附属腺体，能产生一种帮助精子活动的胶乳状碱性液体，是射精时，连同精子一起从尿道口排出体外，构成精液。

阴茎：圆柱状，外有一层包皮，阴茎前端部分叫龟头，龟头中间的细孔就是尿道口。阴茎由三条海绵体组成，有丰富的神经和血管，性冲动时，海绵体充血，阴茎自然增大勃起。

#### 女性生殖器官

女性生殖器官分内外两部分。外生殖器包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、处女膜等。内生殖器官有阴道、子宫、输卵管和卵巢。

阴阜是女性生殖器官的表面部分，青春期后，长有阴毛。

大阴唇和小阴唇统称为外阴。两侧小阴唇之间部分为阴裂。阴裂上方开口为阴道口。大阴唇、小阴唇和阴蒂上面布满了神经末梢，是女性的性敏感区。

阴道前庭是两侧小阴唇之间的裂隙，前上方有尿道外口，中间有阴道口。

处女膜是一层中间带孔的薄膜，位于阴道和阴道前庭分界处。第一次性交时，处女膜破裂，并伴随有轻微的疼痛和少量出血。处女膜也可因剧烈运动，骑自行车和体力劳动而破裂。阴道是内、外生殖器官之间的通道，也是月经排出和胎儿分娩的通道。

子宫是一个呈倒置鸭梨形的扁平器官，是产生月经和胎儿生长发育的地方。子宫下部向阴道内突出的部分为子宫颈，子宫颈向下开口于阴道。性兴奋时，子宫和子宫颈提升，阴道也随之加长。

输卵管一端和子宫相通，另一端和腹腔相通，是捕捉卵子，使精子和卵子结合受精的地方。它可将卵子或受精卵推入子宫腔内。

卵巢是女性的性生殖腺，是产生卵子、分泌女性激素的器官。

#### 什么是性敏感区

所谓“性敏感区”，就是指身体上某些能够触发性欲的特殊部位，适当刺激这些部位，就可引起性兴奋。由于男女生理特征不同，男人与女人的性敏感区则有很大的差别。

男性的性敏感区在通常的情况下不局限于阴茎、阴囊、肛门区，大腿内侧的皮肤以及嘴唇、舌头，其中以阴茎头部的冠状沟最为敏感。

女性的性敏感区远比男性广泛得多，除了外生殖器、肛门外，大腿内侧、乳房、下腹部、口唇、舌头都是很敏感的地方，并且性感可扩散到四肢、面颊、颈部、腋下等全身皮肤部位，其中以阴蒂和小阴唇最为敏感。有部分女

子的乳房甚至不亚于阴蒂。这些部位都具有丰富的神经末梢，是触发性欲的敏感部位。

### 男女性功能有什么差异

人的性功能是通过神经系统和内分泌系统的调节来实现的，男女间有相同点，也有不同点。所谓相同点，就是男女双方性反应都有兴奋、持续、高潮和消退四个时期。

男女性功能的差异主要表现是：

男性一般性欲比较强烈，旺盛，性冲动较快，并可随时激动，迅速发展，几分钟内即可进入性高潮而射精。男性性欲集中表现在性器官上，并且每次性交过后，都有不同程度的满足。

女性一般性欲要弱一些，性冲动出现较晚，并且不容易激动。性欲激动后发展较慢，消退也慢，并且表现更为广泛、复杂。多数女性性交时可以达到性快感，出现性高潮；少数得不到性满足，缺乏性快感或不出现性高潮。

新婚夫妇应该知道这些差异，知道后，就可驾驭性生活，使双方得到满足和欢快。

### 性欲的产生

亦称准备阶段。男女性欲的激动，在时间快慢上有很大的差异。准备阶段的目的是要弥补这方面的差异，使双方在正式性交以前，生理上和精神上都能达到兴奋的状态。这样，等性器官交接以后，经过一段时间，夫妻双方就可以同时或先后达到性欲高潮，因而获得应有的快感。

在有些阶段，夫妻双方需相互配合，彼此协调，由于男子随时可激发性冲动，性兴奋发展也极为快速，因此必须负起主要的责任，采取各种方式方法来激起女方的性欲，加速女方形冲动的发展过程。一般来说，女方的感觉器官，包括视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉，都可以接受男方的刺激，因而在大脑皮层中产生活动，促进性兴奋，其中听觉和视觉比较重要，而触觉更起着主要作用。

容易接受触觉刺激引起性兴奋的部位叫性敏感区，或“动情区”。男子动情区多限于阴茎（尤其是阴茎头）、唇、舌、乳头、大腿内侧，耳朵有时也能引起兴奋。女子动情区则以外阴部分为中心，包括阴蒂、阴阜和大腿内侧，其次是乳头以及唇、舌为中心的包括眼睑、面颊、耳朵和颈部、腋窝、腰、臀部等。男子适当刺激女方这些部位都可以引起女方性兴奋。其中以口唇、舌头、乳头、阴蒂、阴道口周围的阴道壁，特别能诱发性冲动，尤其以阴蒂最为敏感。但各人的敏感部位和敏感程度并不相同。这样，女方也应尽量配合，主动接受爱抚，也可以要求或暗示所需要的刺激，使自己逐渐产生强烈的兴奋过程。这种准备过程进行的时间长短，由男女方生理与心理特点决定。一般来说，大约需要数分钟，十多分钟到半小时；如果女方性冲动时间来得较慢，还可能延长。

经过上述男女双方爱抚之后，男方阴茎充血、膨胀，勃起，阴囊也兴奋收缩，使睾丸也随之上升。女方的两侧大阴唇前庭分泌出大量液体，润湿阴道口；阴道充血，颜色从粉红转为深紫；阴蒂也增粗，增长；大小阴唇也充血、隆起，大阴唇分开；子宫也变得敏感，位置略有抬高。乳头增大，整个乳房也增大，甚至内部的乳腺、导管也都肿胀。全身肌肉收缩，心跳加快，血压也可能上升。

### 男性性反应周期有哪些表现

性反应周期是指人从性欲唤起到性欲高潮，从性欲高潮回复至初始的生理状态，生殖器和身体的其他方面经过的一系列周期性变化。男性性反应周期主要表现为：

1. 兴奋期：以阴茎勃起为主要特征，性兴奋时，阴茎海绵体充血勃起，阴囊增厚、绷紧和提升，睾丸提升，部分人乳头可勃起，肌肉紧张，血压上升，心率增加。

2. 持续期：性交开始。阴茎海绵体进一步充血，阴茎体增粗，阴茎变得非常坚硬，阴茎头颜色加深，睾丸增大。尿道口有少量尿道球腺粘液流出，有时存在活动的精子。全身肌肉强直。血压升高，心率加快，呼吸急促。阴茎由开始可以用意识随意控制的缓慢抽送，逐渐发展到无法自主控制的快而猛烈地抽送。

3. 高潮期：以射精为特征。随着性高潮出现；可体验到有一种强大的压力，使射精迫不及待和不可避免，接着输精管、精囊、前列腺、尿道的肌肉发生节律性收缩，将精液从尿道射出体外，收缩次数开始为3~4次，间隔时间开始0.8秒，以后间隔时间延长，收缩减弱，全身肌肉发生不由自主地痉挛性收缩，呼吸喘息，心率、血压急速上升，达到高峰。

4. 消退期：阴茎勃起很快消失，阴茎出现对再次性刺激不作反应的不应期，睾丸体积缩小，肌肉松弛，心率、血压下降至正常水平。

#### 女性性反应周期有哪些表现

女性性反应周期主要表现为兴奋期、持续期、高潮期、消退期等四期。

1. 兴奋期：以阴道充分润滑为主要特征。性兴奋时，阴道壁血管充血，渗出液体，阴道膨胀润滑，阴道内2/3扩张拉长，阴道外1/3开始充血。大小阴唇充血肿胀而增大，阴蒂充血肿大，并充分暴露出阴蒂包皮，子宫颈和子宫体提升，乳房增大，乳头勃起，肌肉紧张，心率、血压上升，呼吸变粗。

2. 持续期：性交开始，阴道渗出大量液体，阴道外1/3血管显著充血，使环绕阴道外1/3段的肌肉收缩造成缩窄并“紧握”插入的阴茎，形成“性高潮平台”。阴道内2/3进一步扩张，子宫进一步提升，小阴唇伸展颜色加深，阴蒂后缩，前庭大腺分泌粘液，上腹部、前胸、乳房等处出现性红晕。乳房增大1/4，乳晕肿胀，心率，血压进一步上升，呼吸加深加快。女性会不由自主地调节体位以求扩大生殖器区域的接触范围，增加刺激强度。

3. 高潮期：以阴道外1/3肌肉的一系列有节律性收缩为特征。肛门括约肌也同时节律性收缩，阴道肌肉收缩次数为3—10次，每次收缩时间开始约为0.8秒，而后间隔时间延长，收缩力减弱，全身肌肉出现不随意地痉挛性收缩，心率加速，血压增高，呼吸急促。

4. 消退期：“性高潮平台”消失，阴蒂、子宫退回正常位置，大、小阴唇收缩到正常大小，生殖器与乳房充血缓慢消退，没有不应期，可再次刺激达到性高潮。肌肉紧张消失，心率、血压恢复正常。若未出现性高潮。生殖器等反应可较长时间维持在持续期的兴奋状态，然后才缓慢地进入消退期。

#### 女性性冷淡原因何在

为什么有的女性在夫妻的性生活中持冷淡的态度呢？这要从心理和生理两方面来找原因。

从心理因素方面来看，长期以来由于封建思想的影响和旧的传统观念的限制，性行为作为夫妻生活的一部分，被一些人看作是“羞耻”、“肮脏”的事情。同时，有些人还认为婚姻不过是以女性作为生儿育女的工具来完成

传宗接代任务罢了。这些封建意识的影响，导致一些女性在婚姻生活中处于被动的地位，觉得性活动不过是丈夫的需要而已，因而忽略了自身心理和生理对性生活的需要，更谈不上感受夫妻生活的乐趣了。所以，无论是男方或女方，都有必要正确认识性生活，并自然而然地把它作为婚姻生活的组成部分。

性活动并不以性欲满足为最高目的，更重要的是夫妻间的感情交流。夫妻感情的好坏，在很大程度上决定了男女双方对性生活的态度。有些当丈夫的，往往性欲冲动起来，就理所当然地要求性生活，忽略了妻子在心理和生理要求方面是否和自己同步。尽管妻子没有拒绝这种要求，但不可避免会产生这样一种结果：即妻子仅仅是应付而已，当然也就谈不上什么主动热情了。

夫妻间性活动应当是双方情欲和谐，进而发展为身心合一的最高形式。当丈夫的应该充分体贴妻子，尊重妻子。要知道，男性与女性的性心理是有差异的，女性的性兴奋的唤起需要时间较长，在性事时，丈夫不能鲁莽，要跟妻子说些温柔的充满爱意的话，爱抚妻子的身体，逐渐唤起妻子的性兴奋，至双方充满柔情蜜意时，才进行性活动。这样，才能使妻子消除“被迫感”，自然而然地和你交流情感，使双方都达到身心合一的美满境界，一齐感受夫妻生活的乐趣。

实际上，影响性生活和谐的因素是很多很复杂的。例如：你妻子遇到什么不顺心的事？或者身体有所不适？你们是否正在避孕，而你妻子对你们所采取的避孕措施是否总不放心？你们夫妻间感情如何？等等，都会影响到性的和谐。至于你的妻子在生理方面有什么缺陷，那就要靠到医院找医生检查了。其实，对这类事情，夫妻间可以开诚布公地进行讨论，耐心地找找原因，共同来解决这个问题。

从生理方面而言，男女的性功能有其相似之处，但也有其差异，主要是男强女弱、男快女慢和男子表现集中而接触性感强，女子表现复杂广泛而抚摩性感强，在性生活中了解这些差异，有助于调整夫妇性生活的和谐。

这里有两个问题要澄清。一是对性高潮的理解。性生活中是否有性高潮出现，关键取决于性感是否获得和满足。性高潮持续时间的长短也因人而异。健康的男子从性交开始到射精，能保持2~15分钟的时间都属正常范围。在性生活过程中，发生的性快感能使双方都达到性欲满足，不论时间长短都是正常的，不能为性高潮硬性规定持续的时间。

另一个问题是对性和谐的理解。只要在大多数性交过程中，男女都能出现性高潮，这样的性生活就属于和谐的。要求每一次性生活男女都同时同步出现高潮，这就有些苛求了。而且，性快感获得和满足的程度，男女之间也不可能完全一致。一方快感强烈一些，一方快感稍弱一些，这些都是正常的。但只有男子达到性高潮，而女子性欲没有得到充分发展、性快感不明显或没有性快感，便属于暂时不和谐，需要夫妇双方共同努力，密切配合，可以逐步达到和谐。

夫妻双方在婚后的一段时间里，有一方渐渐对正常的性生活缺乏要求，无性欲以致完全拒绝和厌恶性交，无性高潮或极少出现性高潮，这才可以广义地称为“性冷淡”，需要从以上两方面寻找原因，从而找到解决办法。

### 错误的性观念

#### 1. 担心与众不同

一位医生说：在和病人打交道的过程中，常常会有人这样问我：“我属



于正常的吗？我和别人一样吗？”男人大多都想知道，在性生活过程中，自己是否和别人一样，方式与功能是否“正常”。当得到的回答是肯定时，他们会十分轻松愉快地离去。其实，这种担心是多余的，也是没有必要的，有的甚至会在生理和心理上使自己或妻子受到伤害，在精神上带来负担，造成不应出现的“失败”。

## 2. 担心阳痿

许多男人都害怕自己会患阳痿症，而事实上，有不少人出现“阳痿”现象却又恰恰是自己欺骗了自己的缘故。

一般人，当他在精神上受到压抑，或在工作过度疲劳、饮酒过度等情况下性交时，容易受阻，这时，不懂常识的人会误以为自己患了阳痿。有了第一次的“不幸”之后，他们会在大脑中留下深刻的印象，在精神上产生焦虑和负担，继而给下一次或今后的多次带来不便，出现意想不到的“阳痿”现象。在这种情况下，只要夫妇间能相互理解，相互体谅，并在性交之前相互爱抚、温存，在精神上做到放松，并努力去安抚对方，便有可能使男方趋于正常。

## 3. 担心早泄

这种现象折磨着不同年龄的人。早泄的根源大多都是心理上的作用。射精是大脑接受到性的信号，受到刺激所产生的结果。一般人，只要精神上放松，是可以自己控制住的。这种信号的传播和刺激是随着性接触的摩擦速度而出现的，不过他们还可以“再度勃起”；而老年人或中年人，则要缓慢些，当然，他们的自控能力也强一些。

除了真正生理上的早泄，一般都是可以控制，这还要靠夫妻双方的理解和共同努力才行。

## 4. 担心不能完成

不少人并不担心自己会出现阳痿现象，更相信自己有能力去控制行房的过程。然而，每次性交时，却常常不能进行到底。同样，这仍然是心理和精神上的作用。由于第一次的失败，每到此刻，他的大脑就会条件反射地出现紧张（有时连自己也意识不到），于是出现障碍而不能完成性交。这种现象纯属精神作用，一般只要懂点生理和性知识，就可以克服。

## 5. 担心生殖器的大小不同

在性生活中，有相当一部分男人都为自己的生殖器大小而担忧，这种担忧给他们的性生活带来难言的苦恼和不快。的确，在正常（没有性冲动）的情况下，各人的生殖器是有大小区别，但那是微不足道的，并不足以影响到性生活。对大多数人来说，性冲动勃起时，基本上没有多大区别。或许还有不少妻子，当性生活未满足时，也会埋怨丈夫的生殖器不正常。其实，这些说法都是没有根据的。性生活是否可以达到和谐美满，关键不在于各自的生殖器大小，而在于这对夫妻是否真正在感情上找到共鸣。

## 6. 担心衰老

男人最担心是，随着岁月流逝，自己的性欲将衰老、减退。

其实，这一担心也是没必要的。人的性欲能力主要是根据一个人的身体状况、情感、环境，还有对配偶的爱慕等多方面因素所决定。性欲虽然随着年龄的增长而缓慢地衰退，但现代生活与事实证明，男性到了80岁时，仍有性欲。不过，许多人到老年期，总会出现一个精神上的心理障碍，老觉得“我老了，不行了”等等。这种想法，无疑将会成为人们本不应有的精神负担和

性行为障碍。

#### 7. 担心配偶得不到满足

现代的女性有自己的要求与欲望。在这种情况下，许多男人担心自己是否能满足女方，其实，这也大可不必。在性欲方面，不论男女，各人都有自己不同程度的要求和欲望。只要夫妇间相互可以理解，相互体贴，这是不成问题的，男女双方都不应抱有这种担心与忧虑来生活。否则，同样会造成沉重的思想负担，甚至难以解脱。

#### 8. 担心妻子会和别的男人发生关系

这种担心，沉重地压在不少男子的心头，以至他们在日常生活中产生出种种不应有的嫉妒和恼怒。他们害怕妻子会有外遇、嫉妒她和别的男人交往。当然，有不少妇女都可以理解丈夫的这种心理，他们默默地为解除自己丈夫这一顾虑而努力着，为巩固他们的爱情而作出了贡献。

总的来说，以上这几种担心，虽然在男子中普遍存在的，但这些都是不应该或没有必要的。无论是过分的担心和自惭都会给自己或妻子带来一定的危害。本来完全可以和谐的夫妻生活，将会被自己或妻子那不应有的沉重精神负担所毁坏。若想得到真正美满的性生活，只有夫妇双方达到真正理解，相互温存，在感情上达到升华，性生活才会更加美满。

## 第二节 夫妻悄悄话

### 什么时间过性生活好

一般来说，性生活最好安排在晚上睡觉之前，性生活后便于休息和恢复。如果晚上两人都很疲倦，也可安排在睡醒一觉后的朦胧之中进行。除了节假日外，最好不要在黎明或中午时做爱，以免性生活后身体来不及恢复，影响工作和身体健康。

### 性生活有什么禁忌

夫妻间和谐的、适度的性生活，不仅是生理、精神上所必需的，而且是增进感情的重要家庭生活内容之一。但是，在下述情况下，夫妻双方都应互相体贴、关怀，节制或避免性生活。概括起来有十三忌：

1. 忌酒后性交。酒后尤其是大量饮用烈性酒后会致男子阴茎勃起不坚或早泄，妨碍性生活和谐，而且酒后受孕还会危及胎儿。

2. 忌疲劳后性交。人在身体疲劳的情况下，不宜勉强进行性生活。否则，不仅劳上加劳，体力消耗过大而损伤“元气”，而且不能产生成熟和健壮的精子，影响下一代的正常发育。

3. 忌浴后性交。洗澡时全身血液循环加快，皮肤血管充分扩张，这种生理变化情况要持续一段时间。浴后立即房事，会使血液循环平衡失调，影响身体健康。

4. 忌强行性交。一般而言，男子的性欲强于女性，而且往往急于求成，性欲一冲动，不顾女方身体、情绪，粗暴地强求房事，这样会使妻子得不到快感或被迫应付而引起性冷淡，甚至恐惧厌倦，性欲减退，导致双方感情不和。

5. 忌经期性交。女子经期性交加重子宫内膜充血，使经期延长、流血增多，还容易使细菌经男性生殖器带入，引起子宫慢性炎症，严重的，还会导致不孕。

6. 忌产后性交。妇女产后 9 周内子宫还没有完全收缩复原，如果过早地进行性生活，很容易造成子宫复原不良和子宫出血。“恶露”不尽，可导致急性贫血或细菌感染发生炎症，造成妇女终身痛苦。

7. 忌病体性交。夫妻间一次性交要付出一定精力与体力。据医学家测试，心率可达每分钟 130 次，并伴有血压升高。因此，病人应节欲，以免引起病情骤变而发生危险。

8. 忌心情不快时勉强性交。有些夫妻在一方情绪不佳时勉强过性生活，不仅得不到性生活的和谐，还会使精神不好的一方对此反感，如反复发生，会导致女子的性冷淡或男子的阳痿。

9. 忌不讲环境及生殖器卫生。在污浊、杂乱不堪的环境里过性生活，会影响男女双方的精神状态，干扰性生活的成功；性器官不卫生对对方的健康构成威胁，将其上面的细菌及病原体带入对方体内，损害爱人的健康。

10. 忌男尊女卑思想作祟。在性生活中有些人仍有男尊女卑思想并表现出来。最常见的是男方为所欲为，不听、不尊重女方意见、或动作粗鲁，甚至粗暴，这种封建意识及错误做法，会严重损害妻子的自尊心，不仅会破坏夫妻感情，还会使女方厌恶，导致性冷淡。

11. 忌饱食或饥饿时性交。饮食使胃肠道充盈并充血，大脑及全身其它器官相对地供血不足，故不宜在刚吃完饭后就过性生活。相反，饥肠辘辘，人的体力下降，精力不充沛，此时过性生活往往不易达到满意的效果。

12. 忌精神过度紧张或羞怯。精神过度紧张或羞怯，易引起男方的早泄或女方疼痛，影响快感。夫妻性生活时，要尽量保持轻松、愉快的心绪，女方也不必为此感到羞怯，应从容大方，积极主动地与丈夫密切配合，这样才能保证性生活的质量。

13 忌“五更色”。“五更色”就是在黎明前、快起床时进行性生活。在起床前进行性生活后，夫妻双方兴奋后，精力都得不到充分的休息和恢复，使机体平衡失调，从而降低了身体的抵抗力。同时，由于过度疲劳，白天头昏、脑胀、肢体乏力，精神不振，也会影响工作和学习效率。

### 三班倒夫妻怎样安排性生活

由于一些单位实行三班制，夫妻两人就不能像“白天上班、晚上下班”的人那样过性生活。要解决好这个问题，应该从以下几方面入手加以调整、安排。

1. 如果女方每周有一天厂休，在厂休日，夫妻可以好好地过一次性生活。

2. 关键在于夫妻性生活的数量，而在于质量。10 次不完美的夫妻性生活，其效果与满意度还顶不上一次完美的。如果性生活过得不好，可能次数越多，越会引起一方的性厌恶，这反而会更深地影响夫妻感情。

夫妻每过一次性生活，都要力求完美，从心理上、体力上、环境上、饮食上做好充分准备，在精力充沛，感情饱满，双方自愿的气氛和条件下认真过性生活。绝不要带上任何一点的勉强性。要使性生活合乎科学，经历动情期、持续期、性高潮期和消退期这四个周期的要求，不可缺少其中一个或几个周期。夫妻要相互体贴，相互商量，相互配合，力求使对方更加满意。

3. 在妻子进行三班制劳动的情况下，丈夫要体贴妻子的劳动特点，不要在性生活方面对妻子有过高要求；妻子也要体谅丈夫的性要求，有时（在上早班的前一天晚上或中班回家以后）适当地予以满足，这样就会使性生活得到调节。

4. 必须强调的是，解决性生活问题并不是使夫妻双方关系和睦的惟一手段。夫妻关系是否融洽，归根结蒂还存在于双方是否情投意合，志同道合，在于双方的文化素养和道德水平，这要在日常生活中不断提高与调整。丰富精神生活可以弥补性生活方面某些缺陷与不足。

当然，夫妻性生活也要力求和谐。如果单纯以对方能不能满足自己性要求作为夫妻关系的决定性因素，这就比较低下了，是不可取的。

#### **如何掌握妻子的性信号**

性问题一直是一个极敏感和私有性很强的问题，许多妻子都不好直截了当地向男方说出自己的愿望。所以，丈夫一定要注意妻子发出的某些性信号。

怎样理解夫妻之间的性信号呢？

在性生活之前，多数妻子都采用委婉的语言、象征性的动作来暗示性欲。她们想进行性生活前，总是轻松地洗个澡，或听一段特殊的音乐，或穿一件特殊的衣服，或谈论一个特别喜欢的故事等等。她们大多选择一些容易辨认的动作和表情作为性信号，希望与自己的丈夫心有灵犀。因此丈夫要学会辨认妻子的这些特殊的语言，适应妻子的表达方式，在一些自然轻松的言谈举止中，双方便可轻易获得表达和传递性爱的信号。

性信号不但可以培养夫妻之间的性爱，也是平常生活中家庭和谐的重要因素。新婚夫妻如果在性生活中，双方都能够获得满足，今后也会更加美满。丈夫不会或不愿辨认对方的性信号，比妻子不会或不愿发出性信号更加成问题。爱自己的妻子，则需要花费一点时间和精力，并且还需要用语言来表达。尤其是那神秘奥妙、只在夫妻之间才可以交流的信号语言。

#### **妻子需要什么**

女性的性高潮主要来自阴蒂的适当刺激。女性有了性要求时，或外阴承受了爱抚时，阴蒂会像男性的阴茎一样勃起。同时，包裹它的阴蒂包皮也会褪下来，使它暴露得更加充分，以便接受进一步的刺激。刺激持续一段时间后，性高潮就会自然而然地出现。阴蒂位于女性外阴，两片小阴唇上边的结合部，平时不太容易看到。可惜，许多夫妻对阴蒂的准确位置及功能不大了解，结果在性生活中，不明白妻子究竟需要什么？

最常见的误解是：许多夫妻都以为女方的性高潮是由于丈夫阴茎粗大，或者插入极深所产生的。其实不然，妻子性高潮主要靠丈夫在阴茎插入时，阴毛无意中磨擦到妻子的阴蒂而产生的。因此，即使插入不深，只要适当刺激阴蒂，妻子同样可以达到性高潮。有些丈夫由于某种原因不能行房事，那么就on应该改用手抚摩的方法来刺激阴蒂，这样既可以满足妻子的需要，又可以防止感染疾病。更年期以后，妇女阴道易受损伤，也可以试用这种方法。

#### **丈夫希望妻子知道的秘密**

性生活是夫妻生活的主要内容之一。性生活是否协调，理所当然地成为夫妻关系能否和谐的一个重要因素。由于对性规律缺乏正确的了解与认识，往往造成夫妻间的隔膜，猜疑，甚至怨恨，这样就直接导致夫妇关系的不安和紧张。为什么会出现这种情况呢？因为男人们都不愿说穿这件事，生怕被人认为自己比别的男人缺乏性欲，缺乏男性的阳刚之气，由于这种误解的存在，往往造成夫妻性生活的窘境，如果不揭示这些秘密，这种窘境即使在最钟情的夫妇之间也会出现。下列几点，就是男人们难以启齿的这类性秘密。

男子的性冲动没有女子的强烈，许多妇女认为男人是一直不会达到性满足的。这个认识大概来自她们处于少女时代的经验，那时她们所接触的男青

年都有着强烈的性要求。“在青春期，男子通常比女人更多地想到性，”心理学家克兰格博士说，“许多年青男子都希望通过性来满足他们感情上的要求。”但是，当成为一个成熟的壮年男子后，他们开始区分性要求与感情要求的区别。这是由于教育、年龄的增长，职业的责任以及家庭生活的紧密的性接触，使他们更高程度地超脱自然人性的结果。洛杉矶的一位心理治疗专家兰文因，对性生活不谐调的夫妇调查中发现，往往是丈夫的性要求处于低水平，而主要原因则是年龄。在婚后的数十年中，男子普遍倾向于感到性行为消耗精力颇大。

性要求处于不同水平的夫妇应如何创造良好的夫妻关系呢？理解多于责难的爱的交流是十分重要的。这包括无论是发展为性交或不为性交的表达爱慕之情的身体接触，以及双方共同进行的放松工作紧张的努力。许多男子和妇女都会有因工作与照顾孩子带来的紧张与疲劳感，他们往往需要在身心得到放松后，才可能想到性生活。

不发展为性交的体爱（有时一个男子所要求的只是拥抱、接吻或交谈），是亲密关系的一个重要组成部分。兰文因认为：“男人需要他的伴侣有一种情意绵绵、意味深长的感觉，简单的性交对大多数男人来说是不够的。”

兰文因说：“感情卷入越深，身体的满意感越强。这一点男人与女人是十分相像的。”

事实上，男人与女人一样需要酝酿和感情培养——即使他们不愿谈及这一点。“有时我总有一种受骗的感觉。”结婚8年的32岁罗格说，“我的妻子认为我不需要任何爱抚。我需要爱慕，需要亲热的抚慰和亲吻。但是要求这些却是困难的。”

男人不希望妻子在性交中老是处于被动。“我希望每一个女子懂得大多数男子会因为妻子在同房时的自信和主动变得更兴奋。”弗罗瓦博士说，“这似乎能使他更感到受到妻子的珍爱和喜欢，同时使他更需要她。”

许多妇女踌躇于主动提出性交，是因为她们羞于开口，或者是由于担心遭到拒绝。当你冒着主动提出性交的风险时，你面临的遭拒绝的可能性与男人经常面临的你的拒绝是一样的。“许多女子在她们提出性交时希望得到接受。”兰文因说，“但是作为一个男人，也像女人一样，有时他们也需要说‘不’，这并不奇怪。”

交流是理解男人性秘密的关键。如果你能与人谈谈你在造爱中最欣赏的东西，你就需要弄清这个古老的秘密和体验新的夫妇亲密与乐趣的重要一步。我们无论在房内、房外都想听到感谢、支持和爱慕的话语，再加上男人女人都一样需要的理解，那么这就能使你享受到生活的更多乐趣。

#### 妻子在什么情况下不能有性生活

妇女行经，分娩及各种妇产科手术后，如果在创口未愈合前进行房事，就会引起感染、出血、甚至造成慢性妇科病，严重影响身心健康。所以，在妻子的“红灯”禁区丈夫应该予以理解和配合，不能有性生活。

1. 月经期：在月经期，由于子宫内膜本有创伤，加上肌体抵抗力降低，此时性交极易造成感染，甚至可引起月经紊乱、恶露不止、渐进性贫血等多种复杂的妇科疾病，严重影响妇女身心健康，故自行经开始，至净经3天应禁房事。

2. 流产和分娩：按子宫的恢复过程来说，孕早期（前十二周）、流产（包括人流）后应禁房事一月；孕中期（中间十六周）、流产后应禁房事一个半

月；孕晚期（最后十二周）、分娩后应禁房事二个月。

3. 诊断性刮宫：用于患不育症、月经失调、怀疑子宫内膜腺癌者。诊刮术前三天及后二周内应禁房事。

4. 输卵管造影：用于患不育症者。因子宫颈曾被扩张，故造影前三天及后二周内应禁房事。

5. 子宫颈活组织检查：做子宫颈活组织检查，需在不同部位来取四块米粒大小的宫颈组织。因手术后子宫颈上留下有创伤，故术后二周内应禁房事。

6. 子宫颈电烫，激光烧灼或锥形切除术：适用于重度宫颈炎，术后一个月内应禁房事。

7. 附件手术：因患卵巢囊肿需做附件切除。输卵管妊娠做输卵管切除手术后，盆腔内创面的修复约需三个月，故术后三个月内应禁房事。

8. 子宫切除术：因患大型子宫肌瘤或病灶广泛的子宫内膜异位症时，需做子宫切除。子宫切除后，无月经来潮和生育能力，但并不影响性功能。手术后盆腔内留有较大的创伤面，阴道口顶端又有手术的切口，故术后半年禁房事。

### 季节与性生活

关于季节与性生活、养生之间的关系应该怎样看待。

自然界的季节年复一年，周而复始地更替变化，这已成了一个规律。正是因为有了这个规律，万物才得以有春生、夏长、秋收和冬藏。正如伟大的史学家司马迁所说：“此天地之大经也，费顺则无以为纲纪。”人的性生活，作为一种生命活动，一种自然界中的现象，当然也不能不顺此“纲纪”。中医的“天人合一”的观点，就是顺乎这种“天地之大经”而建立起来的。

夏暑消退，秋天当立。天气转凉，人也该宁神静志，收敛精气，不能再像夏天里那样兴奋发泄了。此时性生活也应加以收敛，主动克制欲望，减少性生活的次数，使体内的阳气不再过多地向外发泄，为抵御冬季的严寒准备条件。

冰封雪飘，严冬降临。此时百虫蛰伏，禽兽潜踪，到处是阳气闭藏封固之景象，人们的性生活在这种季节里，必须加以严格控制，尽可能减少性生活的次数，以求封存于体内的阳气不致因性交而受到侵扰发生外泄。如果在此之季，恣情纵欲，则不能抵御严寒的侵袭，使机体气弱肾虚，不仅冬季难免于病，而且对来年春天也会产生不良影响。因此，从这个意义上说，冬季性生活的调谐，是四季调谐的关键，切不可等闲视之。

此外，还应着重指出，在养生、季节和性生活三者之间关系中，如果某个季节性生活调谐失当，不仅有损于该季节相应的脏器——春应肝，夏应心，秋应肺，冬应肾——而且还会牵连其它脏器，并且给下一个季节的肌体健康带来各种不利的影晌。这一点，每一个欲求养生之道的人，尤其应当知晓，并予以认真关注。

### 每天清洗性器官必要吗

从性生活健康、和谐的角度讲，生殖器官的清洁卫生是十分重要的。青年女性要注意外阴部的卫生，一般情况下，每天都要用温水清洗外阴，毛巾和面盆一定要固定。有条件的应采用流水冲洗。洗时要仔细洗清阳蒂、尿道口等，清除一切污垢，以免造成泌尿道感染。

男青年也要注意养成每天清洗阴茎、阴囊的卫生习惯，将包皮向阴茎根部翻起，充分暴露阴茎头，清洗干净。有的男青年阴茎上长出一种乳酪样的

东西，有臭味，这是包皮垢。阴茎表层有微小的分泌腺，其分泌物于后就硬化成包皮垢。只要每天用中性肥皂和温清水轻轻冲洗，揩干即可去除，毋须进行治疗。此外，清洗外生殖器在客观上还起到扩张包皮的作用，对改善包皮过长和进行健康的性生活是十分有益的。

#### 如何掌握性生活频率

青年男女在新婚时，性的要求迫切，性生活比较频繁，这是正常现象。婚后数月，性生活逐渐形成了默契的规律。随着年龄的增长，性欲逐渐减弱，性生活的次数亦逐渐减少，一般维持在每周1~2次，这是正常的。

如何掌握性生活的频度呢？这主要和环境等因素而决定。一般来说，普通壮年的健康男女，每周有1~2次性生活，是正常现象。另外，可根据性生活后的感觉来判断是否适度。如性生活后并不感到疲劳，甚至觉得精神爽快，活泼轻松，这是性生活适度的表现，即便是每周4~5次，亦不能看作是过频。如性生活后觉得倦怠无力、精神恍惚、头重腿酸、气短、心悸等，即使是每周1次性生活，也算是过度了。

#### 性爱需要甜言蜜语

美满的性生活是不能没有声音的，情意绵绵的音乐和甜言蜜语，都对性兴奋的激发、性高潮的获取起着重要作用。传进耳朵里的性的刺激，其程度远在我们想象之上。因此要提高性生活质量，必须善于用声音营造一个温柔性爱的环境。

莎士比亚说：音乐是性爱的粮食。轻快或高亢的音乐节拍、韵律能刺激神经和肌肉系统的活动。夫妻间的喁喁私语对于提高性感受也有着重要的作用。一些专家甚至鼓励性生活过于单调的夫妻们试着彼此说些具有挑逗性的话语。其实，对于语言在性生活中的作用，我们的祖先早有认识，俗语“夫唱妇随”的早期含义，就是让夫妻在性活动中以语言来配合，以达到高度的默契。

有意思的是，性观念相当开放的西方人，也正从对性技巧的崇拜转向对性语言的重视。他们认为，过分崇拜性技巧只能使夫妻成为性机器，令夫妻的性生活走进死胡同；而夫妻间的甜言蜜语，对和谐的性生活能起到很大的作用。

#### 光线与性爱

夫妻间相互调情过性生活是很正常的，绝非沾污道德的行为。但女性常常偏爱关灯后在暗处过性生活，性爱的浪漫色彩和丈夫的喁喁私语，都能极有效地激发她们的性兴奋。男性则通常是由视觉而不是由听觉来激发性兴奋的。他们更注重女性的形体美，丰富的视觉为爱带来刺激、魅力与和谐。

明白了上述道理，做丈夫的就应该用爱的温存、抚摩和进一步的关怀来溶化妻子心头的积雪，使双方更深地沟通心灵。此外，在性生活中可以试用彩色光源照明（彩色灯泡可选用25W左右的），这种多彩而朦胧的背景所形成的浪漫色调多半能使女性喜欢。

#### 妊娠期性生活注意事项

性生活是夫妻生活的重要内容之一。在妻子怀孕期间，如果禁止夫妻性生活的话，对于年轻的夫妻，特别是新婚不久就怀孕的夫妻来说，那就更难做到了。因此，夫妻双方都应该掌握一定的孕期性卫生知识，使妻子能顺利地渡过妊娠期，确保母婴安全。

怀孕后，妻子由于性激素的变化以及在心理上由对丈夫的关心，转向对

胎儿的关注，比孕前的性欲有所减弱。丈夫一定要知道这一点，克制自己的性欲，在妊娠开始的3个月内尽量做到不性交。因为在妊娠初期，正处于胚胎发育阶段，这段时间如有性生活或性生活过频，会因性刺激造成妊娠骨盆内部充血，增加流产的危险。尤其是那些婚后多年不孕，以及曾有过流产史的妇女，就应更加注意，在怀孕后最好禁止性生活。

妊娠后期，特别是临产前一个月内，应绝对禁止性生活。因为，在妊娠过程中，随着子宫体增大，宫颈逐渐缩短。至妊娠晚期，胎儿先露部分（一般为胎头）进入骨盆，宫颈外口变松；同时，骨盆间肌肉韧带松弛，阴道壁的横纹皱褶及弹力纤维变得异常松软，为胎儿的娩出做好生理准备。此时，如果性交的话，很容易造成宫内胎儿细菌感染，也容易发生羊水外溢（破水）或产前出血，引起早产。

妊娠第4~8个月，孕妇比较安定，每周可适当地性交一次。但要注意，性交时间不宜过长，男方的动作幅度不宜过大，切忌粗暴用力，否则仍然会造成不良后果。为避免孕妇腹部的直接压力，可变通一下性交姿势，如采用坐式或体后位姿势。对于有习惯性流产和早产病史的妇女，或高龄初孕妇，或结婚多年才怀孕的妇女。为安全起见，最好在整個妊娠期间禁止性生活，特别是做丈夫的一定要克制自己，配合妻子保护胎儿，以免造成终身遗憾。

### 第三节 常见性功能障碍

#### 睾丸疼痛症

性生活时过于兴奋，动作强烈粗暴，交换姿势过急，都易使睾丸受伤。轻度的睾丸损伤，患者感到局部肿胀疼痛，触摸时加剧。严重的，局部肿大而坚硬，有下坠感，行走不便，阴囊部皮肤青紫或乌黑，剧烈的疼痛放射至下腹、腰部甚至上腹部，伴随恶心呕吐，更严重的可致休克。

轻度损伤只需休息，尽量减少活动，避免悬垂和震动，不得不活动时可佩阴囊托或护身。受伤头一两天，可用冷水或冰水冷敷，以使阴囊、睾丸的血管收缩，两天后改用热敷，以加快血液循环，促进局部淤血的吸收。也可服用理气活血止痛的橘核丸等中药。若血肿较大者，应在医生的指导下使用止血剂。

为了防止阴囊、睾丸的损伤，做爱时应款款而行，避免卒上暴下。一旦有所不适，应及时就医。

#### 射精疼痛

射精的整个过程需要输精管、精囊、前列腺等器官的肌肉收缩，将精液排入尿道，再由阴茎、会阴部肌肉有规律地收缩，将精液排出。无论上述哪一部位发生病变，射精时都会引起疼痛。

对于射精疼痛，应及早查明原因，如果是由于包茎引起的，要施行包皮环切手术；如果是感染、结石等造成的，则应求助于泌尿科医生。在疼痛消失前，应减少性生活次数，以利恢复。

#### 早泄

为了防治早泄，丈夫在行房事时，动作尽量缓慢、轻柔，一旦感到快射精时，不妨暂时停止动作，休息一下再进行。这种有张有弛的方法，既能满足妻子的性高潮，又能延缓射精时间。

患早泄的男子应精神放松、增强自信心。做爱时也可采取女上位，同时



妻子应学会捏挤法予以配合。妻子把拇指放在阴茎的系带部位，食指与中指放在阴茎另一面，捏挤数分钟，然后突然放松，重复若干次。一般捏挤5~6次后再行房事，此时夫妻双方都将注意力集中到感觉上，待丈夫快要射精时，再次拔出来捏挤，循环往复以控制射精。多数患早泄的男子经过这样的锻炼，症状都大有改善。

### 脱阳

过性生活时，丈夫精液失去控制，倾泄不止，手足冷厥，神态昏迷，气随精去，气阳虚脱，医学上称之为“脱阳”。此症多见于先天不足，元气虚衰或房事过度。发生脱阳若处理不当，医治不及，会导致死亡。

一旦出现脱阳，女方切不可惊慌失措，骤然离体；应保持原有姿态，慢慢脱身出来，迅速找尖锥物刺丈夫尾骨处，使之突然受到强烈刺激而停止排精；也可用指甲猛掐丈夫人中、合谷、足三里等穴位。待症状缓解后，即服参茸黑锡丸，使患者回阳固脱，或请中医调养。

### 被“粘连”掉的性兴奋

女子应有性反应和性高潮，但在实际情形中，不能产生性反应的女子依然不在少数。医学界人士发现，干扰女性产生性反应的是一种叫做“阴蒂粘连”的现象。

为什么“阴蒂粘连”会干扰到性反应的产生？在正常时候，女性的阴核外皮只能稍稍把阴核的头部复盖住，但阴核头部仍可以有一部分露在外面，当女性产生性的兴奋，或阴核头部受到抚摩和刺激时，就可以因阴蒂内部产生大量充血而胀大、坚硬和挺出。在此情形下，阴蒂的头部就能全部突出在阴核外皮之外，直接和外界接触。但若因阴核外皮过长，致使阴蒂的头部无法接受刺激而引起兴奋。同时，当阴核外皮过长时，女性性器官所分泌出来的分泌物就会聚在阴核外皮与阴蒂头部之间。如果长期不把阴核外皮翻开仔细清洗，阴蒂头部就会产生刺激的感觉，当有性行为时，就可能感到很不舒服，把快感加以抵消。

女性阴核外皮过长，会把整个阴核顶部复盖住，如果和它底下的组织粘连，就更加会影响阴蒂头部接受刺激的机会，以致使女性无法产生应有的性兴奋，从而影响夫妻生活的正常进行。

### 性支出血症与晕厥症

妇女房事病在夫妻生活中并不少见。患有这些病的妇女往往因羞愧而不就医，这是危险的。

#### 1. 性支出血症

是指同房时女性阴道或外生殖器局部出血。此症除极少数由于男方过于粗暴而引起外，大多是女性生殖系统的局部器质性病变所引起的，如阴道炎、尿道炎、子宫颈癌、子宫颈糜烂等。凡有不明原因的出血症状，应及时就医。

#### 2. 性交晕厥症

是指女性在同房时，突然面色苍白，意识不清，但经过短暂休息即可恢复。房事晕厥是由于同房时情绪过分激动、兴奋，或过于恐惧、紧张，反射性引起周围血管扩张，因而形成一向性脑缺血所致。也有极少数是女方有其它疾病而引起。房事发生晕厥，可将女方头部放低，静卧片刻，一般可以恢复，如不能恢复则应及时就医。

### 性交疼痛症与过敏症

#### 1. 性交疼痛症

是指同房时女性外阴部、阴道内、下腹部及腰部疼痛。这种疼痛可以在性交时发生，也可以性交后发生。其病因分精神性和器质性两种。精神方面常见的是夫妇双方缺乏性知识，男方在性交时操之过急，动作粗鲁，引起女方不适或疼痛。久而久之，使女方形成心理上恐惧和厌烦，以至每次房事都感到疼痛。器质方面大都是因为女性生殖器局部有病变，如阴道炎、外阴炎、尿道炎、尿道息肉、盆腔炎、外阴或阴道瘢痕症等，都可引起房事疼痛。房事疼痛须找原因，属精神方面的，夫妻间要相互体贴，同房时要轻柔、协调；属于器质性的疼痛，应及时就医。

## 2. 性交过敏症

有的女性在与丈夫同房后约半小时，会突然出现喘嗽不已、胸闷心慌、呼吸急促、浑身瘙痒难忍等症状。但奇怪的是，几个小时后症状又会逐渐自行消失。患有此种病症的人往往不知为何引起。原来，在男性的精液中含有十几种抗原物质，个别男性精液中抗原物质的抗原性特别强，或者妇女属于过敏体质，同房之后就可能发生过敏反应。但过敏反应的症状因人而异，除了发生过敏性哮喘外，有的人还可出现阴部水肿、瘙痒、分泌物增多；有的人全身出现风斑、刺痒；有的人则出现眼皮、嘴唇肿胀等症状。

有这种过敏反应的妇女，只要在同房前半小时服用一些抗过敏药物，如去敏灵、苯海拉明、朴尔敏等，或同房时男方使用避孕套，都可防止过敏的发生。

## 性交中的阵发性高血压

原则上讲性交不能引起高血压，性交只能作为诱发高血压的一个因素，因为性交时情绪很激动。但它不是惟一的诱因。

### 1. 阵发性高血压型

诱发因素：由于情绪激动，体位改变，体力劳动等，或无任何诱因。

发作间隔：起始时数月或数星期一次，以后间隔渐短，发作渐重，甚而每日发作，发作一般历时1~2小时，但亦可短于数分钟，或长达一整天。

发作情况：突然起病，病员自觉剧烈心跳，气促出汗。肢端麻木，发冷、头痛，心前区及上腹部有紧缩感。此外，尚可有前区疼痛、焦虑、恐惧感、恶心、呕吐等。

检查病员时可发现面色苍白、气促、瞳孔散大、心率过速、脉微弱不能触及，血压升高，收缩压一般在26.7kpa(200毫米汞柱)以上，甚至达39.9kpa(300毫米汞柱)，血糖可增高，伴以糖尿，尿量减少，可出现暂时性的器质储留。皮肤温度低，但体温可升高，基础代谢率增高。部分病员腹部可触及肿瘤本身或移位之肾脏。严重病员，可因高血压脑病而发生昏迷，亦可因反复发作而致左心衰竭，发生水肿。

发作停止时，血压往往迅速降低，以上症状逐渐消失，或伴以面部潮红、瞳孔缩小、大量出汗、流涎，继而病员感觉虚弱、乏力，以后逐渐恢复。

长期发作可变成持久性高血压型。

### 2. 持久性高血压型：

病员可经过阵发性高血压阶段而到达持久性高血压期；但亦有另一类型的病员，其表现为开始即成持久性高血压，病程演进可以良性或恶性，与高血压病甚难区别。此型病员可有多汗、低热、周围血管收缩舒张现象，因而对高血压病病员应警惕有本病的可能，有上述症状时更应注意。

在性交过程中出现阵发性高血压症状，原因并不完全在于房事本身，患

者应从上述临床表现中去“对症下药”。要想获得满意的性生活，一副病体是永远也做不到的。

## 第四节 计划生育

### 常用避孕方法有哪些

婚后避孕对家庭计划生育是十分重要的。

避孕就是使妇女暂时不怀孕，使用药物、器具或手术，抑制卵子或精子的产生，或阻止精子和卵子相遇，或影响受精卵的发育，或破坏受精卵在宫内着床等等，从而达到暂时不生育的目的。

常用的避孕方法有以下几种：

1. 药物避孕。口服避孕药；注射避孕药水；外用避孕药，主要指阴道栓剂、胶冻、泡沫剂等阴道内用药，如避孕药膏、药片、药膜等。
2. 器具避孕。男用避孕套；女用子宫帽（阴道隔膜）；宫内节育器。
3. 安全期避孕，体外排精避孕。
4. 人工流产。利用人工流产终止妊娠，也不失为避孕失败后一种补救方法。

避孕的方法多种多样，各有其优缺点，使用时应先考虑其避孕效果是否安全可靠，再考虑使用是否方便，感觉是否舒服，能否坚持使用，使用后有无副作用等。新婚及育龄妇女应根据具体情况，正确掌握具体的方法，选择使用。如果稍有使用不当，就不能达到避孕的目的。

### 怎样使用避孕套

避孕套是用很薄的有弹性的优质乳胶制成的，男子用避孕工具。有大中小三种型号，可根据每个使用者阴茎的大小选择使用。

使用避孕套之前，先向套内吹气，然后用手捏住套口处，检查有无破孔，如不漏气，将避孕套照原样卷起来。用时应先将套前的小囊捏扁，排出囊内气体，然后套在勃起的阴茎上。把卷着的部分一圈一圈地打开，一直戴到阴茎的根部。性交射精后，在阴茎未完全软缩之前捏住套口退出阴道，以免阴茎套脱落，使精液外溢流入阴道。

使用避孕套要注意以下两点：

1. 必须在性交之前套好，不要在射精之前再慌忙套上。因为早在射精之前，男子可能已排泄出几滴精液而导致避孕失败。
2. 不要将阴茎头套进小囊，因为小囊是贮存精液的，以免射精时将套子冲破使精液溢入阴道。

性交后发现阴茎套破裂或在拔出时阴茎套不慎滑落在阴道里，女方应立即蹲下，让精液流出阴道，并立即用温水清洗阴道内精液，再向阴道内注入避孕药膏，作为补救措施。

### 怎样使用子宫帽

子宫帽又称阴道隔膜，是一种女用避孕工具。它是用乳胶制成的有弹性的一种圆形薄膜，周边有金属弹簧圈。通常使用的有直径 65 毫米、70 毫米和 75 毫米三种规格。使用前必须由妇科医生检查，以选用合适大小的子宫帽。子宫帽的作用是阻挡精子进入子宫而达到避孕目的。

放置子宫帽前应先解小便。将手洗净，在子宫凸面和边缘涂上避孕药膏，可侧身坐在床边或取半卧位。安放时，分开双腿，左手分开大阴唇，右手拇

指和中指将隔膜捏成椭圆形，凸面朝上，向下向后顺着阴道后壁，将子宫帽送到耻骨联合的后缘，使子宫帽罩住整个子宫颈口。放好后，用右手手指再深入阴道深处，检查子宫帽是否将子宫颈完全盖住。如没有盖住则应移动子宫帽，或取出重新放置。

子宫帽要在性交后 8—12 小时才能取出，最迟不超过 24 小时，以免刺激阴道壁。取出时用手指伸入阴道，钩住子宫帽前缘，慢慢向外拉出。子宫帽用后用清水洗净、擦干，撒上滑石粉，保存再用。一个子宫帽可以反复使用两年。

使用子宫帽必须注意：性交后不要过早取出，以免精子没有全部死亡而致怀孕；有子宫脱垂、阴道太松或过紧，以及有阴道炎的患者，不宜使用子宫帽。

正确使用子宫帽，避孕效果好，不会引起副作用，也不会影响性生活。

#### 怎样使用阴道内避孕药片

阴道内避孕药片又叫泡沫剂，是一种含有酸性的杀精药物。避孕药片遇水起化学作用产生碳酸，随后分解出二氧化碳，在水液里形成许多泡沫。这些泡沫能帮助药片里的杀精剂均匀分布到阴道内各处，以便杀死精子。泡沫还能阻止精子的运行，使精子前进时必须消耗大量能量而失去活动能力。

使用药片时先把手洗净，再把药片用水浸湿，然后立即用手指把药片推入阴道的最深处，至少要等五分钟，泡沫产生并发生作用后才能性交。如果药片放后超过半小时，性交前还得重新再放药片，才能起到避孕作用。由于阴道内避孕药片有效时间短，往往影响避孕效果，单独使用效果不太好，最好与其它避孕方法一起使用。

#### 怎样使用外用避孕药膜

现在采用的外用避孕药膜是在匈牙利人研究的基础上发展起来的，这种方法简单可靠，不需专业人员指导，可供男女双方使用。它由非离子型表面活性剂制成。

女性使用外用避孕药膜时可将其对折成四方块塞入阴道深处，5 分钟后即可性交。男性使用时，在性交前取一张药膜，包贴在已勃起而用水或阴道分泌物润湿的阴茎龟头上，再插入阴道深部，停留 2 分钟左右，待药膜溶解后就可以开始性交。其泡沫阻止精子运动，药物杀灭精子，双管齐下而起避孕作用。

若男方有早泄的毛病，则可改由女方使用。在性交前将药膜对折 2 次，放于阴道口，用手指将其顶入阴道最深处，等 3 分钟后再性交。需要注意的是不要把药膜弄成碎片、搓成小块或小棒状，或只塞到阴道口。这样会使药物溶解不全，造成避孕失败。平时要注意保管，不得使之受潮，以免失效。

据统计，使用外用避孕药膜仅次于口服避孕药和宫内节育器，甚至比避孕套、阴道隔膜还有效，使用得当成功率可达 95% 以上。其特点是使用简便、不影响性生活、不干扰内分泌、

不影响月经周期。少数妇女在使用时略有不适感。

避孕药膜起主要作用的是杀精药物，泡沫只是辅助作用。杀精药物研究进展较快的有顶体酶抑制剂，其中人工合成者杀精作用更强。氯化苄氧胺，右旋心得安、鱼肝油酸钠、扁桃酸、植物血细胞凝集素、酚醛、酚酮、酚酸类化合物、洗必泰、磺化聚苯乙烯及咪糠唑等，都有可能在今后几年内得到迅速发展，从而取代外用避孕药膜所采用的醋酸苯汞等老药。

### 怎样使用探亲避孕药

探亲避孕药属于速效避孕药，适用于两地分居临时探亲的夫妇避孕。这种药使用方便，不受月经周期的限制。探亲避孕药主要成分是人工合成的孕激素，它的主要作用是：改变宫颈粘液的性质，干扰子宫内膜的腺体发育和分泌，不利于受精卵着床。在排卵前服用，可抑制排卵。

探亲避孕药的具体服用方法如下：

1. 上海探亲 1 号（甲地孕酮）。探亲当日中午服 1 片，当晚加服 1 片，以后每晚服一片，至探亲结束后次日加服 1 片。
2. 天津探亲避孕药（炔诺酮）。在探亲同居当晚服用，每晚服 1 片，连服 10~40 天。服满 14 天后，改服短效口服避孕药，至探亲结束。
3. 53 号探亲避孕药（复方双炔失碳酯）。此为事后避孕药。性交后女方立即服一片（最迟应在 8 小时内服一片）。第一次性交的次日需加服一片。以后每次房事后服一片，每月不得少于 12 片。
4. 醋炔醚探亲片。探亲前一天或当天服一片，可避孕两周，超过两周可继续服短效避孕药至探亲结束。
5. 甲醚抗孕片。探亲前 1~2 天服一片，以后每次性交时服一片，但服药每周不得少于两次。

探亲避孕药只供夫妇探亲时短期使用，不宜长期使用，长期使用避孕效果下降。至于副作用，如类似早孕反应、不规则阴道流血等，大致与短效避孕药相同。

### 怎样使用短效避孕药

常用的短效避孕药有：口服避孕片 1 号，也叫复方炔诺酮糖衣片；口服避孕片 2 号，也叫复方甲地孕酮糖衣片；口服避孕片 0 号。简称 1 号、2 号和 0 号。主要作用是抑制排卵和干扰孕卵着床。只要按规定服药，避孕效果可达 99%。停药后即可恢复排卵功能，不影响今后生育。

上述三种短效避孕药的用法相同，都是从月经来潮的第 5 天开始服用，每天晚饭后或睡前服 1 片，连服 22 天，服完 22 天后等月经来潮（一般停药后 2~5 天自然行经）。至月经来潮第 5 日，又开始下一个月的服药。

为达到避孕效果及减少服药期出血，应养成定期服药的习惯，以免漏服。如果当天忘记服药，除按常规服药外，应在第二天清晨补服 1 片，服药 1 周期即可避孕 1 个月。

### 如何使用长效避孕药

长效避孕药有口服和注射两种，使用一次可避孕一个月。

常用的长效口服避孕药有复方 18 甲基炔诺酮；复方 16 甲基氯地孕酮和复方炔雌醚三种。这三种药用法基本相同，都是从月经第 5 天中午起服一片，20 天后再服第二片；从第二片算起，以后每隔 30 天服一片。服药一片，可避孕一个月。

服长效口服避孕药后常有恶心、呕吐、头晕、困倦乏力等类早孕症，多在服药 8~10 小时后出现，所以最好中午服药。服用几个周期后症状减轻或消失。如欲停用长效避孕药，应在最后一次用药后，从月经第 5 天起服用短效避孕药，经 2~3 个月过度，这样可以防止子宫不规则出血等病状。

长效避孕针剂有避孕针剂 1 号和复方甲地孕酮针剂。其用法是：第一个月，月经来潮后第五天各注射两次，以后每个月在月经来潮和第 10~12 天各注射一支。如果闭经，即隔 28 天注射一次，如连续两个月发生闭经，应停药。

停药期间采用其它避孕方法。

另外还要注意的，避孕针剂要深部肌肉注射，否则会引起局部疼痛。为避免少数人对长效避孕针剂产生过敏反应，注射后要观察 15 分钟方可离开，以后可逐渐好转恢复正常。

长效避孕药除了上述口服与注射两类之外，还有一种用孕激素皮下植入法（局部应用法）。如将长效避孕药醋酸甲地孕酮或甲孕酮盛于硅胶囊内，植入妇女的臀部或臀部皮下，让激素缓慢释放，一般可避孕 1~3 年。

#### 怎样使用避孕药膏和避孕栓

避孕药膏又名避孕胶冻，它是半透明的糊状体，装在一支管子里，并配有一个注入器。

避孕药膏是利用药膏中的化学药物杀死精子，或使精子失去活动能力和阻止精子进入子宫腔，达到避孕的目的。

使用时，先把避孕药膏挤在注入器内，达到注入器上的刻度为止。女方取仰卧位，两腿分开，将注入器沿阴道壁插到阴道最深处，然后向外抽取少许，推动注入器管芯，将避孕药膏注入阴道，取出注入器后即可同房。同房后不要冲洗阴道，应保留 6~8 小时，以免把药膏冲走后精子未能全部杀死而怀孕。如果注入时间过久，就需再注入一次药膏，再同房，以免药物失效。

避孕栓是一种化学药栓，使用时把避孕栓外面的一层锡纸剥开，然后用手指把避孕栓放到阴道的深处，经过十分钟，药物溶化后才能同房。使用时须注意：避孕栓溶化要有一定的时间，须等药物全部溶化后才能同房。

上述两种避孕方法单独使用效果不够理想，现在常与阴道隔膜和阴茎套等避孕器具配合使用，以增强避孕效果。

#### 怎样预测排卵时间

如果育龄妇女能够准确地掌握自己的排卵时间，那么，要求避孕的妇女就可以避开排卵期无忧无虑地同房，而要求怀孕的妇女就应尽量安排在排卵期同房而增加受孕的机会。那么，怎样正确预测排卵期呢？现介绍以下几种测定排卵期的方法：

1. 基础体温测量法。人体在绝对休息的状态下，于清晨初醒时测量的体温叫做基础体温。正常妇女每天早晨醒来后，把体温表放在口腔舌下，测量自己口腔的温度，然后把温度记录在体温表格上。连续测量一个月经周期（从本次月经来潮的第一天起至下一次月经来潮时的第一天止），就会发现体温表格上记录的体温曲线呈现规律性变化：前半周期的体温较低，至中期排卵后，由于孕激素的作用，体温会突然上升，一般上升至 0.2~0.5℃，并维持在此水平约 14 天左右，所以后半周期的体温较高，直到下一次月经来潮时体温才又下降，恢复到原来的水平。体温上升时则提示排卵已经发生，但仍不能预告排卵的具体时间。连续测量 3 个月以上，根据每次排卵的日期，掌握排卵规律，就能正确推算出相当一段时间内的排卵日期。

2. 子宫颈粘液观察法。月经干净后约 2~3 天，外阴部无任何粘液，为阴部干燥期。随后阴部开始有湿润感，有粘液分泌，粘液开始时量少，稠厚，白色或黄色，不透明。当排卵期临近时，粘液变得量多，稀薄，呈乳白色，清澈透明的油润，如用拇指和食指沾拉，可拉成很长的如蛋清液样的丝状。出现这种丝状粘液的最后一天称为高峰日，排卵就在高峰日前后 24~28 小时之间。排卵后阴部粘液变少，浑浊稠厚，不能拉丝。此时基础体温可达高峰。排卵约 4 天后，又进入阴部干燥期。从粘液出现时开始到高峰症状结束后 4

天为止，为易孕期。希望生育的妇女可在高峰日前一天和后三天同房。同样，在干燥期同房则可达到避孕的目的。

3. 排卵期隐痛。在排卵期，多数妇女可有一侧或两侧乳房胀痛，有的小腹可出现隐痛。

上述方法要联合应用，才能正确测量出排卵期，安排好性生活。

#### 新婚宜采用哪种避孕方法

近年来，随着婚龄的放宽、人们生活的安定，青年们结婚的年龄普遍提高。有些年轻人为了参加业余学习和事业上的进取，或者为了其它考虑，往往不愿意婚后马上生儿育女。那么，到底哪种方法最适合于新婚后避孕的要求呢？目前主要有两种观点：其一，认为采用避孕套最好；其二，认为服用口服避孕药合适。下面让我们来分析一下两种方法的利弊。

对于任何避孕方法的要求不外乎两条：一是可靠，二是要安全。

主张服用低剂量短效口服避孕药的医生认为，新婚时期女方阴道较紧，避孕套容易脱落，加上新婚后性中枢兴奋性很高，性交频繁，用避孕套会带来不便。不如让女方服用短效药或探亲避孕药，待双方性生活趋于稳定，有规律后，再换用避孕套。因为短期服用激素类避孕药，只要停药后不马上怀孕，比如间隔半年后再怀孕，就不会对小孩有影响。但服药期不要长于2~3个月。

主张采用避孕套的医生认为，优点是从根本上排除了激素类避孕药的副作用。至于阴道较紧的问题，可以考虑配合使用避孕药膏的办法来解决，这样做的好处是增强了避孕效果，增加润滑程度，克服了容易脱落的问题。看来采用避孕套来避孕更理想，只是需要正确使用，才能保证避孕效果。

总之，以上两种方法都可考虑。对于新婚的夫妇来说，不主张立即放置宫内节育器，因为感染的发生率在这种情形时较高，也不适合采用安全期避孕，因为这种方法不大可靠。

待会阴及阴道松弛后，可由避孕套或口服避孕药改用避孕药膜或阴道隔膜加避孕药膏，也可坚持使用避孕套。

#### 口服短效避孕药“八项注意”

目前，常用的短效女用口服避孕药有0号、1号、2号和3号。这4种口服避孕药，有效率均达99%以上。育龄妇女无论选择哪一种均可。这些药的服法虽一样，但要注意8件事：

1. 服药要按时。服法是：自月经来潮的第五天起，每晚一片，连服22天。不能中断和漏服，如漏服1次，第二天早晨必须补服一片。

2. 忌与某些药物同用。服药期间，不要用鲁米那、苯巴比妥、利眠宁、眠尔通、利福平等。因为这些药可诱导产生肝微粒体酶及使用其活性增强，从而加快了避孕药的代谢速度，使血浆中的浓度降低，因而不能有效地抑制卵巢排卵而怀孕。

3. 补充维生素。口服避孕药可降低体内VB<sub>2</sub>、VB<sub>6</sub>、VB<sub>12</sub>、VC、叶酸和锌的水平，所以，除了加以补充外，还可多吃些维生素的食物。

4. 哺乳期妇女不宜服用。因产后内分泌功能尚未完全恢复，此时用药会引起内分泌功能紊乱而发生月经不调，而对婴儿的正常生长发育也会有一定影响。对孕期患妊娠中毒症者而产后尚未恢复的妇女，服用避孕药会影响疾病的痊愈。

5. 患急慢性肝炎、肾炎、心脏病、高血压、糖尿病、甲亢、癌症、乳房

肿块、子宫肌瘤等病的妇女，不应使用。

6. 注意保存。避孕药的有效成分是在药片糖衣内。如因受潮等使糖衣脱落，就会使其失效。

7. 严防小孩误服。避孕药片外面着色美观，糖衣又富甜味，易为小孩当糖果误服发生意外。轻者导致恶心、呕吐、倦怠，重者会发生肝坏死、脑水肿而致死亡。

8. 不宜连续长期服用。恰当的用法是每服1年后应停用1个月，以后再继续服用。用口服避孕药的妇女如需要生育时，最好在停药后6个月再怀孕为好。

此外，口服避孕药与抗凝剂有抵抗作用，所以在应用避孕药的同时，遇有需要应用抗凝剂的情况，应增加抗凝剂的用量。

#### 患病的妇女如何避孕

健康的育龄妇女，可采用自己喜欢的任何一种避孕方法。但若患有某些疾病，就要对避孕方法有所选择，否则对健康不利。肝炎、肾炎患者不宜选用口服和注射避孕药的方法，因药物要通过肝肾来解毒排泄，会加重肝、肾负担。可选用避孕套、节育环或外用避孕药来避孕。

心脏病患者除不宜选用口服和注射避孕药外，也不宜放置节育环。可选用避孕套或阴道隔膜。

糖尿病患者或有糖尿病家族史的妇女，不宜服用避孕药。据临床观察，有少数人用避孕药后血糖浓度升高，原有隐性糖尿病者，可能发展为显性糖尿病。可选用避孕套、阴道隔膜或宫内节育器避孕。

患有急慢性盆腔炎、重度宫颈炎等疾病的妇女，不宜放置节育环，也不宜选用阴道隔膜，以免将病原体带入体内引起宫腔感染，可选用避孕套或避孕药物。

过敏性体质的妇女，可放置宫内节育器，以免避孕药膏、药膜及避孕套引起过敏反应。

平素月经过多、过频或不规则阴道出血的妇女，不要选用避孕套、阴道隔膜或服用长效避孕药和上节育环，而宜服避孕药号以减少月经量。平时月经稀少或闭经者，可选用避孕套或阴道隔膜避孕。痛经的妇女可选用避孕药，既可避孕，又能减轻痛经症状。

#### 安全期避孕一定安全吗

妇女排卵一般是在下次月经来潮前12~16天之间。成熟的卵子从卵巢排出后，就被吸入输卵管里，卵子在输卵管里只能存活1天，精子排出后，在阴道或子宫里存活2~3天。因此，在排卵前后4~5天里同房都可能怀孕，这个期间通常叫做易受孕期。在易受孕期和月经期以外的时间同房一般不容易受孕，所以叫做安全期。

一般说来，安全期内同房不容易怀孕，但由于安全期受到许多因素的影响，所以安全期避孕实际上并不安全、可靠。这是因为，妇女的月经周期不一定准确，有的每次月经相差5~6天甚至10天以上。所以按月经的日期来计算排卵时间很难准确。同时，排卵受脑下垂体内分泌活动的影响，而脑下垂体又和下丘脑及大脑有联系。因此排卵受外界环境，本人情绪变化、身体健康状况、性生活情况影响，排卵时间可以提前或推迟，使它的规律难以掌握，排卵日期也难以计算准确了。这就是安全期避孕往往并不安全的道理。

从实际生活来看，有些月经周期正常的妇女，夫妇又经常在一起，并能



熟练地掌握和严格地遵守安全期同房，采用安全期避孕多年，效果还是好的。但对新婚夫妇来说，一般很难控制自己的性生活，所以不宜采用安全期避孕的方法。此外，不经常生活在一起的夫妇，生产或流产后的妇女，还有精神、情绪、生活环境或健康情况有变化的妇女，排卵情况不稳定，都不适合使用安全期避孕法。

#### 哪些妇女不适合放避孕环

避孕环是一种环形的宫内节育器，由医生在无菌操作下置入妇女子宫腔，可扰乱宫内环境，干扰受精卵的植入，从而达到避孕目的。

放避孕环一般对妇女健康没有损害，但有下列几种情况之一的妇女不适合放环：

1. 有急性或慢性盆腔炎妇女不应放环，否则会使病情加重。
2. 患有滴虫性阴道炎或霉菌性阴道炎及患重度宫颈糜烂的妇女不适合放环。这些患者应积极治疗，待治愈后才可以放环。
3. 子宫颈口过松，严重裂伤或子宫脱垂的妇女，放环后容易脱落，所以不应放环，须用其它方法避孕。
4. 月经过多，月经频繁或有阴道不规则出血等月经失调的妇女，不应放环，放环后可能使原有的症状加重，此时无法辨别的疾病症状，往往是放环引起的副作用。
5. 生殖器患有肿瘤的妇女，不宜放环，待肿瘤治愈后再根据情况选择避孕方法。
6. 患有全身急慢性疾病如心力衰竭、重度贫血或有出血性疾病倾向的妇女，不宜放环，否则会增加病人的痛苦。

#### 输卵管结扎要注意什么

结扎输卵管能达到绝育的目的，做输卵管结扎术要符合下列特征：

1. 已婚妇女，为实行计划生育，经夫妇双方同意，要求做结扎术而无禁忌症者。
2. 因某种疾病如心脏病、肾脏病等不宜再妊娠者。
3. 第2次剖腹产者。

结扎输卵管的时间，非妊娠时最好在月经干净后3~7天，产后、人工流产后、中期妊娠引产后及哺乳期都可以进行。产后以48小时之内为好。也可以安排在剖腹产、中期妊娠剖宫取胎或其它妇科手术中同时进行。

女性结扎输卵管的禁忌症有：生殖系统或他处有感染者；严重神经衰弱及神经官能症者；全身情况虚弱不能胜任手术者；24小时内体温有二次超过37.5℃者；产后流血休克者。

#### 怎样做人工流产

人工流产是避孕失败后不得已采取的补救措施，它是用人工的方法使孕妇中断妊娠的技术，即直接把胚胎从子宫里拿出来。

人工流产最好在停经后两个半月以内进行，因为这时子宫不太大，妊娠组织不太多，胚胎较小，胚胎的绒毛在子宫的蜕膜中扎根不太牢固。在妊娠两个半月内做人工流产很容易用吸宫头从子宫内将整个胎囊吸出。手术时间短，出血少，痛苦少。

停经两个半月至3个月做人工流产，则要施行钳刮术。为使宫颈充分扩张，需在手术前一天在宫颈内置药，歇日钳刮。钳刮时先破胎膜，然后把胎体各部分夹出，再刮净宫腔残留组织。这种方法操作困难，出血多，痛苦大，

且易造成损伤感染。停经 3 个半月以上就不能做钳刮术，要做比这还要复杂的中期引产术。

避孕失败的妇女，应及早去医院做人工流产，早期人工流产，既可减轻痛苦，又可防止许多并发症和后遗症。

人工流产术后，当时应卧床休息 1~2 小时，观察阴道流血及腹痛情况。如吸出物不新鲜或病人有感染可能者，术后应给抗生素以预防感染。术后休息两周，禁止盆浴一个月，在一个月内不能有性生活，以利于身体康复。

近年来我国采用法国八十年代研制成功的口服抗早孕药——米非司酮，商品名称为息隐片。这种药物具有终止早期妊娠的作用。米非司酮适用于停经 49 天内早期妊娠的健康妇女，起到未孕催经，已孕止孕的效果。其流产效果安全可靠，不需刮宫，无痛苦，对以后生育也无影响。

### 结扎会影响性功能吗

绝育是人类控制生育的一种有效方法。可是有些人常把生育能力和性功能混为一谈，误认为结扎术后不仅不会生育，而且性功能也会随之消退。因此，部分已做结扎术和将要做结扎术的育龄夫妇多少存在着这样那样的顾虑。

实际上，男女性行为主要是受中枢神经系统和卵巢或睾丸产生的性激素以及心理状态等方面影响和支配的。女性输卵管结扎术只是切断了输送卵子的管道，没有损伤神经也不影响卵巢产生卵子和雌激素。所以不会影响女性特征，性欲也不受影响。男性输精管结扎术只是切断了输送精子的管道，不让精子排出，即不损伤神经，又不损伤睾丸。不影响精子和雄激素的产生，所以男性输精管结扎术不会影响男性生理特征，对性生活也不会有任何影响。输精管结扎术后，男子性交时，仍有精液排出，只是精液中不含精子而已。精子积存在附睾里，逐渐被溶解吸收，不能排出体外。

由于男性和女性结扎术后，不再担心意外妊娠，去掉了精神压力，使快感和性交频率都可以增加。有的人在做绝育手术后，向医生诉说性功能降低，往往是受精神因素的影响，只要懂得上述道理，消除疑虑，性生活会变得更加和谐美满。

### 避孕福音——女装避孕套

女装避孕套长七寸，由聚氨酯 (Polyurethane) 制成，其韧性、弹性相当好。套在两端，各有一环。内侧环像子宫帽一样，覆盖子宫颈。外侧环伸出于阴道外侧，覆盖着阴唇。女性的性器可说完全被覆盖，处于良好的保护状态。

女装避孕套的头一个好处是：使用时不必和男方协商，而使用男装避孕套，往往要经过讨价还价或协商，女性没有主动权。

女装避孕套的第二个好处是，它不像子宫帽和避孕海绵，它完全保证：阴茎永远接触不到女性性器的皮肤。由于男女双方的性器没有直接接触，避孕和防止性病的感染效果颇佳。

一些试用过女装避孕套的女性说，它比男装避孕套的妨碍要小，因为它可在性交前塞入。阴茎从外侧环口插入，套身伸展紧贴于阴道壁。其优点：不必和阴茎勃起协调；插入，抽出活动时，不必担心套子松脱。“正因为如此，我们没有任何担心，性交乐趣大。”一位试用者说。

试用过的男性对女装避孕套也感到满意。“使用男装避孕套，须在勃起时套上，对性交有一定影响，女装避孕套不存在这一问题。”“还有，使用

男装避孕套阴茎有压缩感，特别是上端的稳定环，女装避孕套则无有此感觉。”

女装避孕套的不足之处：1.加入的润滑剂量太少，摩擦声较大，活塞在活动时发出泼溅声。2.价格太贵，比男装避孕套高出三倍。虽然如此，你一想到它的安全、有效、有兴趣，即使贵一些也值得。

## 第五节 性病防治

性病，顾名思义是与性有关的疾病，有些人却误把性病与性功能障碍疾病相混淆。严格他说，凡是通过生殖器性交和其它方式的性接触所传染的疾病均称为性病。过去，常见的性病只有梅毒和淋病两种，现在则大不一样了。据报道，目前在美国流行的性病已达 25 种之多。国内学者主张根据中国国情来规定性病的种类，乙肝、滴虫等疾病未划在性病之内。

### 淋病

淋病是最古老的性传播疾病，其症状早在公元前 1500 年的《旧约全书》中已有描述。希腊医圣波克拉底(公元前 400 年)把淋病称之为“维纳斯病”，即因性交所致。1879 年，人们分离出淋病球菌。

淋病的流行大都与战争有关。第一次、第二次世界大战都出现过淋病的大流行，因淋病而造成军队的减员竟超过战争本身所死伤的人数。直到五十年代青霉素的广泛使用才遏制了淋病的大范围流行。七十年代以来，由于西方性放纵的影响，淋病再度广为传播。目前国内淋病患者居所有性传播疾病的首位。多数病人在感染后 3~5 天出现症状，也有可能在一两天或两周后发病。

男子患淋病的症状：自尿道口排出稀薄、清淡的粉性分泌物，并很快变得粘稠并多起来，颜色可呈白色、黄色或黄绿色，这时已成为脓性分泌物，内裤上可见大量浓迹。尿道口周围有水肿，排尿频、急，并有烧灼感，腹股淋巴结肿大。因为淋病的早期症状对男子是痛苦和严重的，所以他们会积极求治。来不及治疗的则沿尿道上行蔓延，引起附性腺感染。有不少男性患者的症状较轻或症状不明显，他们是将淋病传播给女性的重要传染源。

大约 60~80% 的女性淋病患者在疾病早期无症状，于是她们并不知道自己受感染。女性感染淋病将首先侵犯子宫颈，排出少量脓性分泌物，由于量少以至不易察觉。症状也可蔓延至外阴和尿道，引起排尿时烧灼性疼痛。正因为患病早期不易被察觉，治疗自然是及时的，所以经由子宫向上蔓延就不奇怪了。未经治疗的淋病已成为女性不育的最常见的原因之一。

非生殖器淋病感染包括口咽部、肛门和直肠。眼睛是新生儿最常见的感染部位，因此分娩后给新生儿滴用硝酸银或红霉素等抗生素眼药已成为护理常规。若处理不好感染的话，可致小儿失明。

淋病之所以难以控制，主要是致病菌的耐药性，加上它的潜伏期长，传播快，给治疗和预防带来很大困难。治疗一般以青霉素为主，配用丙磺舒、壮观霉素或头孢霉素等抗生素。只要治疗及时和充分，症状在短期内会明显缓解或消失。

### 生殖器疱疹

生殖器疱疹的症状轻微，可有疱疹、水肿和疼痛。女性好发于阴唇，疱疹常呈簇状成群存在，水疱破溃后疼痛加倍。病程 1~2 周，可以反复发作。

美国每年增加 60 万新病人，这样每年患病人总数可达 500 ~ 1000 万左右。对于单纯疱疹病毒来说，目前尚无特异的杀病毒药物，无环鸟苷仅可预防可减少症状的复发，并不能真正根治这种疾病。与生殖器疱疹有关的长期危险是宫颈癌的发病率可增加 8 倍，所以感染后的妇女应半年做一次宫颈涂片细胞学检查。

### 阴虱

阴虱很小，多寄生于阴毛处，吸食人血为生。寿命约 30 天，离开人体仅存活 24 小时，繁殖较快，传播途径很多。除性交之外，还可以通过被单、毛巾、睡袋等传播。阴部瘙痒是其主要症状。治疗方法：剃掉阴毛，彻底更换内衣内裤及贴身用品并煮沸消毒。

### 软下疳

软下疳是杜克雷嗜血杆菌引起的一种急性而有选择的疾病，能自身接种。通常侵犯生殖器部位，表现为疼痛性溃疡，时常合并腹股沟淋巴结化脓性病变。它的潜伏期为 2 ~ 4 天，好发于阴道口下方的舟状窝和尿道口处，溃疡境界明显，圆形、椭圆形或不规则形。溃疡基底粗糙，上覆脓性分泌物。周围炎症显著，有红晕和肿胀，触之疼痛异常，6 ~ 8 周可自愈。早期用药治疗可预防横痃（腹股沟淋巴结脓肿）的发生。横痃不宜切开，可反复抽取脓液后注药治疗。

### 淋病性淋巴肉芽肿

旧称第四性病，血清型沙眼原体所致，主要侵犯腹股沟淋巴结及周围皮肤，淋巴结中的星状脓肿为特征性表现，磺胺、四环素治疗有特效。

### 滴虫病

阴道滴虫是一种单细胞生物，滴虫病可以在男女之间相互传染，故属于性传播疾病。如确诊后须同时对夫妻双方进行治疗。滴虫病患者的白带明显增多，呈泡沫状，白色或黄色，有恶臭。显微镜下检查阴道分泌物，可发现有四条鞭毛的滴虫。口服灭滴灵效果较好。

### 尖锐湿疣

尖锐湿疣又名圭湿疣、生殖器疣或性病疣，是由人乳头瘤病毒引起的一种性病。在我国目前有增多的趋势，特别在性行为比较活跃的青年人中多见。近年来国外已发现该病与癌肿有密切的关系。

尖锐湿疣多发生在生殖器和肛门部位，男性多发生在冠状沟、龟头、尿道口、包皮系带、阴茎等处。男性同性恋者多在肛门周围。女性多发生在阴道口、阴蒂、阴唇、会阴及肛周，不少女性患者在阴道及子宫颈也有发生。主要临床表现为大小不等乳头状或菜花状损害。一般无明显感觉，有的感觉瘙痒。女性可有白带增多。

### 梅毒

梅毒是由梅毒螺旋体引起的一种慢性的性传染疾病。它可侵犯全身各个器官和组织，并产生多种多样的表现，也可多年无症状呈潜伏状态，要对血液化验才能发现。梅毒主要通过性交传染，也可通过胎盘传给胎儿，个别的也可通过其它接触途径传染。

梅毒根据传染途径不同可分为后天和先天梅毒，又根据有无传染性分为早期和晚期梅毒。早期梅毒传染性强，破坏性小，晚期梅毒则传染性小或无，而破坏性大。早期梅毒如给予足量正规的治疗，可完全治愈。否则病程将从早期发展到晚期。

## 1. 后天梅毒

(1) 一期梅毒。梅毒螺旋体侵入体内后，约2~4周的潜伏期，在原来侵入部位（男女多在生殖器部位，同性恋者多在在肛门）出现一个小红点，称为硬下疳。继之损害扩大到1~2厘米大小，红色或暗红色的糜烂面，境界清楚，表面有少量渗出液，内含大量的梅毒螺旋体，传染性很强。典型的硬下疳多为单发，触之有软骨样硬，不痛不痒，损害的表面清洁，不经治疗可在数周内自然消失，不遗留疤痕或只有轻度萎缩性疤。

硬下疳出现数天后，两侧腹股沟淋巴结相继肿大，无疼痛及压痛，触之较硬，表面皮肤不发红。

硬下疳出现的初期，大部分病人的血清反应呈阴性，硬下疳出现7~8周后，梅毒血清反应全部变为阳性。

(2) 二期梅毒。在硬下疳出现后8周左右，梅毒螺旋体从淋巴结进入血液大量扩散到全身，此时病人可出现一系列似流感的症状，如全身无力、发烧、头痛头晕、关节肌肉酸痛、恶心、呕吐等，并且全身淋巴结均肿大。不久全身可出现广泛、对称分布的疹子，疹子形态多种多样，有红斑、丘疹、脓疱疹以及丘疹鳞屑等皮肤损害，有的为红色，有的为暗红色，不痛不痒，手掌、足底也常发生梅毒疹。有的粘膜出现红斑或白色粘膜斑，表面可糜烂破溃，有渗出液。在皮肤摩擦和温暖潮湿的部位（如肛门周围及外生殖部位）出现扁平的湿疣，境界十分清楚，稍高出皮面，表面可糜烂有渗出液，形成菜花状损害。上述粘膜和扁平湿疣的渗出液中均含有大量梅毒螺旋体，传染性极强。此外，还可出现梅毒性白斑、脱发、骨膜炎、关节炎、眼部及神经梅毒等。如果治疗的药量不足或治疗方法不正规，也可因全身抵抗力低下，二期梅毒的损害消退以后，上述症状还可重新再出现，这称为二期复发梅毒，其破坏性较原发性损害更大。

以上一期和二期梅毒合称早期梅毒，发生在感染2年以内，其特点为传染性强，破坏性小。

(3) 三期梅毒。发生在感染2年后，其特点是传染性小，破坏性大。此期损害可表现在皮肤粘膜出现结节性梅毒疹或梅毒瘤。若上腭和鼻中隔的粘膜出现梅毒瘤，骨质被破坏后可造成上腭及鼻中隔穿孔。在肘膝等大关节附近还可出现皮下结节。此外，也可出现骨梅毒、眼梅毒。在感染梅毒后10~30年还可发生心血管梅毒、神经梅毒，严重的可危及生命。

(4) 潜伏梅毒。也称隐性梅毒，是指梅毒未经过治疗，或治疗不彻底，没有任何临床表现，而梅毒血清反应呈阳性者（假阳性者除外）。此仍具有传播性，故应引起重视，并彻底治疗。

## 2. 先天梅毒（胎传梅毒）

先天梅毒是母亲体内的梅毒螺旋体通过血液传给胎儿。由于抵抗力低，病情严重，患儿死亡率高。(1) 早期先天梅毒。年龄在2岁以下，有传染性。由于梅毒螺旋体是通过血液感染，所以不出现硬下疳，其表现和后天二期梅毒相似，但比较严重。在出生3周以后陆续出现一系列症状。患儿常出现鼻部有脓性或血性分泌物，阻塞鼻部造成哺乳困难，全身淋巴结和肝、脾肿大。全身和掌部可出现红斑、丘疹、水疱和大疱，皮肤摩擦部位易发生扁平湿疣。皮肤干皱，患儿像个“小老人”。此外，还可出现骨梅毒，神经梅毒等。

(2) 晚期先天梅毒。年龄在2岁以上，与后天晚期梅毒相似。主要特征性的表现有马鞍鼻（即塌鼻头）、胡氏齿（上门齿有缺口）、实质性角膜炎、

神经性耳聋、马刀胫（小腿胫骨隆起）等。

（3）先天潜伏梅毒。患儿未经治疗或治疗不彻底，临床上没有任何表现，只有查血时才发现血清反应呈阳性，必须引起重视，若不经治疗，病情可发展。

梅毒是古老的性病之一，青霉素是治疗梅毒的有力武器，但它的根治至今仍是件困难的事。在艾滋病出现之前，梅毒是危害最大的性病，临床表现极为复杂。早期侵犯皮肤与粘膜，晚期将进一步侵犯心脏与中枢神经系统。目前尚未见到晚期病例，但在六十年代末国内曾有过梅毒性心脏病、树脂样肿等晚期梅毒病例。

### 艾滋病

“艾滋”是该病名缩写 AIDS 的音译，在医学上叫获得性免疫缺陷综合症。艾滋病是一种病毒感染，患者包括：同性恋者（占 75%），毒品海洛因注射者（占 15%），美国的海地移民（占 5%），血友病患者中经常注射浓缩抗血友病球蛋白治疗者（占 1%），其它人占 4%。其初期反映与普通感冒、咽喉炎相似。一半病人可出现全身淋巴结肿大和肝脾肿大等症状，但这些症状都不是特异的。只有两个症状突出：一是皮肤多发性出血性肉瘤，二是并发出常人极少出现的疾病，如肺囊原虫性肺炎、弓形体病和非典型性分枝杆菌与霉菌等感染，它们的发病率在 25~50% 之间。

艾滋病被人称为瘟疫，是因为它的传播速度与波及地域都是非常令人吃惊的。艾滋病的传播途径与乙型肝炎基本相似，其病毒可存在于血液、精液、唾液、泪水和乳汁等内。艾滋病以性传染最为普遍，尤其是在同性恋或是异性性乱交者中，但这并非惟一的传染方式。美国疾病控制中心的研究表明，唾液可使艾滋病病毒失活，所以唾液中的病毒检出率较低，唾液传播率也较低。虽然口与生殖器接触危害性较小，但它带来感染的危险性并不能排除，因为双方总会有精液、血液等的接触。避孕套只能限制精液的接触，而不能起到彻底的保护作用，所以，不能因为用了它就可以万无一失了。

到目前为止，全球已有 1400 万艾滋病病毒携带者，其中 200 多万人发展成艾滋病患者，仅美国就有 30 万艾滋病病人。艾滋病的死亡率令人吃惊：确诊一年内死亡率为 36%，二年内 51%，三年内达 70%。艾滋病不像癌症可经手术根治、化学疗法放射疗法来控制或延长生命。因为没有预防的疫苗和可供治疗的特效药。据世界卫生组织估计，如研究工作没有突破，到本世纪末艾滋病病人可达 1000 万，感染病毒者可达 4000 万至 1.2 亿。我国援外医务人员在非洲都尝试过中药治疗，并取得可喜的疗效，目前正在进一步研究中。

有些人把艾滋病看作是上帝对同性恋者的惩罚，但事实并非如此，异性恋间的传播已日趋增多，大有超过同性恋传播之势。

性病的预防和治疗任务是很艰巨的，洁身自好是保护自己和家人，不受性病感染和伤害的最重要的预防因素。

# 生儿育女经

## 第一卷 健康怀孕经

### 怀孕前夫妻要做哪些准备

现在人们知道，优生优育要从胎儿期开始着手，诸如补充各种营养素，适当参加一些运动，增强孕妇的体质，保持心情安宁和愉快等等。然而，最近的医学研究表明：上述这些准备工作，应当再向前推移，在妇女怀孕之前就要做好种种准备。那么怀孕前夫妻要做哪些准备呢？

第一，孕妇要了解自己的体重。如果体重低于标准值，应当增加饮食量，使自己体重达到标准值。这是使胎儿获得正常生长、发育的最基本条件之一，也是使妇女怀孕后体重逐渐增长、达到孕前体重的120%的保证。

反之，如果你超重了，则应当想到，怀孕后由于胎儿发育的需要，你的体重仍会增加，而过于肥胖的孕妇容易发生某些妊娠合并症，如高血压、糖尿病。所以体重超过正常值的妇女，怀孕前最好先减肥，降到标准体重时再怀孕。

第二，准备怀孕的妇女，应当积极为体内贮存平时体内含量偏低的营养素，如铁和钙。可进食牛肉、动物肝脏、绿叶蔬菜、葡萄干和富含矿物质的谷类，补充铁，进食乳制品可补充钙。

第三，补充怀孕后胚胎发育最初阶段所必需的营养素叶酸和锌。这两种营养素缺乏在育龄妇女中很普遍。某些先天畸形发育的胎儿也与这两种物质缺乏有关。动物肝脏、硬壳果仁、绿叶蔬菜和一些谷物中都含有丰富的叶酸；牛肉、海味、动物肝脏中含有锌。

第四，禁烟酒，控制喝咖啡。吸烟和饮酒是大忌，不但妻子要禁止，而且丈夫也要禁止。因为在怀孕的初期，胚胎对烟酒的刺激十分敏感。如果得知怀孕了再禁烟酒，可能为时已晚，不如在准备怀孕的阶段就戒绝。咖啡是颇受人们喜爱的饮料，科学家建议怀孕的妇女每天饮用咖啡不要超过3杯。

当然，除了以上几点外，孕期保健的有关知识，也是怀孕之前所必需的准备工作的。

### 什么季节怀孕好

选择怀孕季节要考虑多方面的因素：呼吸新鲜空气方便与否，穿衣服行动方便与否，瓜果食品丰富与否，病毒感染期能否回避等等。

胎儿的大脑皮层在孕期的头3个月形成，4~9个月发育最快，这时需要足够的氧气和营养。所以，最好把这一时期安排在春秋季节，孕妇便可以多在室外散步呼吸新鲜空气。若在秋天，还有丰富的新鲜蔬菜和水果上市，孕妇可以充分地进食营养。

四、五月份气候适中，气温变化小，风景宜人，给产妇分娩、哺乳和产后身体恢复，婴儿的生长发育都能带来很多的方便。所以，从这一角度来看，八、九月份即夏秋之交也是怀孕的较好季节。

冬末春初是流行病猖獗时期，病毒性传染多。病毒可以引起胎儿的先天缺陷，怀孕头3个月是胚胎的敏感期，若受病毒感染，易成为畸胎。所以，从健康的角度来看，最好不要在冬末春初怀孕。

综上所述，夏、秋季节怀孕，可使胚胎在头3个月避开流行病毒感染，又有利于孕妇多在室外散步，充分吸收氧气，还有大量的水果蔬菜供应，以

保证母子合理的营养结构和营养量。春季分娩为产妇和婴儿提供了良好恢复和生长的气候条件。所以，夏季秋季可以说是理想的怀孕季节。

在过人，一般人的观念是 8 月怀孕，5 月分娩适合新生儿的成长。然而现在，家庭会有冷、暖气的设备，气候的因素已不足以影响分娩和育儿了。

若就职业因素来考虑，学校的教师或职员，不妨计划在寒暑假分娩，可以有较多的时候来调养身体及照顾新生儿。其他工作性质的职业妇女，则可计划在工作较不忙碌的时期或配合丈夫的工作假期分娩，这样才能从容应付生育所带来的忙碌，心情自然也会较为轻松。

### 什么年龄怀孕最好

那些不急于马上生儿育女的新婚夫妇，应该在几年后要孩子好呢？这要根据夫妻双方的年龄和工作、经济、身体等多方面状况而定。但这些条件当中最重要的是妻子的年龄。妻子的年龄直接关系到将来胎儿的健康及分娩的顺利与否。

现在我国积极提倡晚生晚育，但对晚育要有正确的理解和适当的掌握，并不是说生孩子越晚越好。从我国的情况来看，青年夫妻结婚以后 2~3 年再生育，有利于控制人口增长。从个人和家庭来说，婚后晚育有段缓冲的时间，有利于年轻夫妻的健康、学习和工作，在经济上也有个准备。

一般认为，女子在 24~29 岁是生育的旺盛时期，生孩子比较理想。而在身体最健壮的 25~26 岁时生育最好，生育年龄过晚，对母亲或孩子都有不良影响。具体来说，女子生育年龄最好不超过 30 岁，最晚不要超过 35 岁。

医学上把 35 岁生第一胎的产妇称为高龄初产妇，高龄初产妇妊娠期发生各种合并症的机会增加，如容易引起高血压和糖尿病。35 岁以后生育第一胎，由于产道和会阴、骨盆的关节变硬，生产时子宫开口较慢，分娩时间会延长，容易造成难产。35 岁以后生育的妇女，其畸形胎儿或先天性愚形儿的发病率比 30 岁以前的产妇明显增加。

当然，也并不是说每位高龄初产妇妊娠和分娩都会发生问题。不过，超过 35 岁的妇女妊娠后，一定要定期到医院检查，及时发现问题，以便得到及时处理。而那些准备生育的年轻夫妇，最好将生育的年龄安排在女方 30 岁以前，这是从优生优育角度来考虑的。

### 怎样知道是否怀了孕

妻子自己可以判断是否怀孕了吗？可以。以下这 5 个方面是“有喜”的信号。

第一，基础体温升高。基础体温升高后不下降，是受孕后最早的一种现象，因此，要想尽早地判断自己是不是怀孕了，应该坚持测试基础体温。

第二，闭经。月经过期不来，称作“闭经”。生育年龄的妇女，除怀孕和哺乳期以外，大约每隔二十几天，两个卵巢交替有一个卵泡发育成熟、排卵。如果卵子在输卵管的膨大部遇到精子并与之结合，月经便不会再来潮了。所以，月经比较规则的已婚妇女，有过性生活，并且没有采取可靠的避孕措施，如果出现闭经，首先应该考虑是不是怀孕了。

第三，早孕反应。早孕反应就是母亲为腹中的小宝贝作出最早自我牺牲。受精卵在子宫内“着床”以后，母体的物质 I 精子来自父亲体内，使母体难于一下子适应，因此，孕妇在闭经 40 天左右，常常出现不同程度的恶心、呕吐、嗜睡、食欲不振、厌油腻、喜酸辣等早孕反应。对此，孕妇及丈夫、家人都不要过于紧张，要精神放松，心情愉快，睡眠充足，饮食合乎胃



口。

第四，乳房发胀、触痛，乳晕范围逐渐增大，颜色加深，乳头变黑、隆起。

第五，小便次数增多。由于胎儿的生长，使子宫体不断增大，向前压迫膀胱，所以孕妇的小便次数增加。

当体察到这些征兆，即应去医院检查。

#### 怎样推算预产期

通常人们所说的“十月怀胎，一朝分娩”，这“十月”的概念，如在实际日历上计算，只有9个月零7天左右。这是因为预定生产日期，是从最后一次来月经的第一天算起，需280天左右，而从第一天到第四周止就算是怀孕一个月了。

虽说孕期为280天，但大多数孕妇会提前或推迟分娩，所以推算预产期应在预定日期后两周的范围内。

如果孕妇自己推算预产期，可采用尼格勒氏计算法。其计算公式为：

最后月经的月份 - 3 = 分娩月；

如果最后月经的月份不够减3的，应为：

最后月经的月份 - 9 = 分娩月；

最后月经开始之日 + 7 = 分娩预定日。

举一例，如果最后来月经的日期为8月30日，就应这样计算：

8月 - 3 = 5月

30日 - 7 = 37日

5月37日即为6月6日，预产期即为次年的6月6日。

#### 必要的刺激——改善过期妊娠

近年，国外有人研究发现，在妊娠晚期，孕妇自己用手指刺激乳房，可减少过期妊娠的发生。他们选择两组各100名孕妇作研究，一组在妊娠39周时，孕妇自己用手指尖刺激乳头、乳晕及乳房其他部位，每侧乳房刺激15分钟后交替，每次进行一小时，每日刺激三次（共三小时）。另一组不进行任何刺激以作对照。结果刺激乳房组发生过期妊娠者仅5%，而对照组为17%，刺激组比对照组过期妊娠者减少三分之二。

刺激乳房减少过期妊娠的机理，目前还不甚明了。一般认为可能是在妊娠晚期刺激乳房，引起垂体后叶分泌催产素，使子宫平滑肌产生收缩的结果。因此，在研究中也发现，刺激乳房的孕妇，其产程也易缩短，分娩较顺利。

所以，妇女在妊娠晚期刺激乳房，是大有益处的。

#### 产前检查是怎么回事

为了解孕妇的健康状况和胎儿发育情况、并给予必要的保健指导和及时治疗，孕妇必须定期做产前检查。

一般地说，怀孕后的前6个月每月检查一次，7~8个月时，每半个月检查一次，最后两个月应每周检查一次。如有特殊情况，应随时检查。

检查内容：身体情况、怀孕、生产史；测身高体重、阴道检查、骨盆测量及测查胎儿和血压变化。还要化验血、尿，必要时可遵医嘱做超声波检查。

除一般常规检查外，还有对高危病例的重点监护。监护的中心内容是早期发现胎儿窘迫，预测胎儿成熟度，做到适时终止妊娠。

#### 胎位不正怎么办

通常状况下胎儿都是头朝下，直到头位出世，这就是正常分娩。如果胎

儿的其他部位在最下面，就称为胎位不正。常见的胎位不正有两种：臀位和横位，胎位不正会造成难产。在妊娠7个月以前，胎位不正还可能转正。如果妊娠8个月，胎位仍未转正，就需要矫正胎位了。矫正胎位的方法是常用的孕妇自我矫正。方法是孕妇跪在硬床板上，胸部紧贴床面，两手前伸，头向一侧，臀部抬高，大腿要与床面垂直，臀部不可压在小腿上，否则无效果。每次15~20分钟，每日3次。做前孕妇应排空小便，松开裤带。

**胎动：胎儿和母亲的“对话”**

胎儿18周左右，就会“伸腰踢脚”地运动了。随着怀孕天数的增加，胎儿的运动也不断增多，到怀孕29周~38周时，胎动次数最多。胎儿运动次数与胎儿是否活泼好动有关。每天从上午8点到下午8点，连续12小时的胎动次数，多者可达100次，少者只有30~40次。

胎动不仅是胎儿运动，同时也是胎儿与母亲联系的信号。正常的胎动代表胎儿安全无恙。如果胎动次数逐日减少，以至减少到12小时才动10次以下，或完全消失，往往是胎儿严重缺氧，甚至窒息，接近死亡。据研究，从胎动消失到胎儿死亡，一般在24小时左右。如果认真观察和记录每天的胎动次数和强度，发现胎动异常及时做出判断，采取措施，如剖腹产手术等，常可挽救胎儿的生命。

孕妇在怀孕18周后，应每天数一下从早晨8点到晚上8点的胎动次数，标在坐标纸上，然后把逐日观察的胎动次数的标记连接起来形成一条曲线，这条曲线的起伏不是很大，但有一个波动范围。一旦发现忽起忽落现象，就应追究原因。特别是在每小时胎动次数少于3~5次时，就要密切注意。如果继续减少，应及时到医院检查。

**生男生女有无奥秘**

随着计划生育工作的开展，许多青年夫妇都很关注未来宝宝的性别问题，希望有所选择。有的想要个聪明的儿子，有的想要个漂亮的千金，这种心情是不难理解的。常常有人向医生提出这样的问题：生男生女有没有诀窍？

首先让我们看看影响男女性别的因素。无论哪个国家、民族、地区，男女性别的比例在客观上是有一定规律的，所谓性别比例，是指自然人口中男女比例，是以女性为100时的男性数目来表示。据1987年全国1%人口抽样调查结果表明，性别比104.5。男性占51.1%，女性占48.9%。生命各个时期的性别比，以出生时的性别比最使人感兴趣。据研究，遗传因素可以影响性别比。母亲的血型如果是AB型，则生男孩的机会比生女孩的机会要多；有些家族生男孩的多，而有些家庭则生女孩的多。种族的影响更为明显。例如美国黑人中，新生儿性别比较低，低于104，而在远东某些国家，则性别比较高，据韩国的报道约115。

生男生女是由精子决定的。精子分23X和23Y两种染色体类型，前者受精后发育为女胎，后者发育为男胎。在它们生成时比例为1:1，故男女性胎儿比例自然机率也是1:1。但是由于带X和Y染色体的精子的活力和耐力有所不同，对外界因素的承受力和生存的时间也不相同，所以在不同情况下，两种精子的受精能力是不相同的。

一般来讲，带Y染色体的精子活动力强，但耐力差，易受外界不良因素伤害，存活时间短，在接近排卵日同房，男胎可能性大。而带X染色体的精子活动力差，对不良环境耐力好，存活和保持受精能力的时间较长，所以在排卵前数日同房，女胎可能性大。带X染色体精子喜欢酸性环境，而带Y染

染色体精子喜欢碱性环境。所以调整饮食习惯，多吃蔬菜类食物，用弱碱释溶液体冲洗阴道，可以提高男胎的概率，反之，多吃肉类食物则易生女孩。

在利用药物，如克罗米芬进行人工促卵后，新生婴儿的性别比，女性明显多于男性。另外，高龄多产的母亲，生男孩的机会比生女孩相对少些。但是 45 岁以后，新生婴儿的性别比可上升到 120 ~ 130。吸烟可降低性别比至 100 以下。

当前有少数父母，重男轻女，只想要男孩，这是违反自然规律的。如果可以按照这些人的意愿去选择胎儿的性别，造成社会上男女性别比明显不平衡，将产生对社会安定极为不利的因素。但在某些特殊情况下，例如 X—连锁显性遗传病只遗传给男孩，为了避免这些伴性遗传病或缺陷而采取一些相应措施也是必要的。

### 性别的测知方法

到目前为止，可测知胎儿性别的方法，除超声波扫描外，尚有羊水穿刺法和绒毛膜采检法。

#### 1. 羊水穿刺法

羊水穿刺法，是经由孕妇腹部施予手术。医师在选定穿刺部位后，即用一根中空的细针，快速插入，使针穿过孕妇腹部、子宫肌层进入子宫腔，随即有羊水涌入针管约 15 ~ 20 毫升。

抽取出的羊水，在实验室经 3 ~ 4 周的细胞培养、增殖、染色体核型分析，医师即可据此判定胎儿性别。

通常做羊水穿刺法最好的时间，是挑选在母亲怀孕后的 16 ~ 17 周左右，才不容易影响到胎儿。

#### 2. 绒毛膜采检法

绒毛膜采检法可以比羊水穿刺法更早获知胎儿性别。孕妇只要在怀孕两个月时，即可做此测试。

这项技术的操作法是在超声波的指导下，用一条长一厘米的细长管子伸到子宫内，管子上面套上 10 毫升空针，里面放有 5 毫升培养液，然后以管子在子宫内抽取少许绒毛膜，放在培养液 8 天左右，并分析其染色体最后一对是 XX 或 XY，则可知道是生男还是生女了。

### 生男生女能随心所欲吗？

众所皆知，X 染色体精子和卵子结合则生女，Y 染色体精子若与卵子结合则生男。所以，理论上，只要分离这两类精子再受精，或者利用个别精子的特性，以人为方式制造有利生男或生女的环境，应可达到选择性别的目的而生男生女的方法，在医学界也是有多样说法，特别期盼生男或生女的夫妇们，不妨试试下列方法：

#### 1. 借助于食物

夫妇尝试共同改变饮食方式，来达到生男或生女的目的。

生女——丈夫应多吃青菜等碱性物，妻子则须多吃肉类及酸性食物。

生男——丈夫尽量多吃肉类及酸性食物，妻子则宜多吃碱性食物和蔬菜。

此种方法的理论基础在于吃的食物会影响身体的酸碱度，而带 X 染色体的精虫在酸性中的活动力要比 Y 精虫强；反之，Y 精虫在碱性中的活动力，却要大于 X 精虫。所以体内酸碱度适合哪种精虫存活，就等于决定了生男或生女的机会。

## 2. 掌握排卵的时间

利用生理上的酸碱度变化，控制生男生女

(1) 生男——在排卵日性交，但从月经周期开始，就必须完全禁欲，直到排卵日才同房。

生女——在排卵前两三天性交，在此之前不必禁欲。

(2) 生男——在性交前以碱性溶液冲洗阴道，这种阴道的冲洗液最好是由妇产科医师调制，否则应由西药房合格的药剂师推荐，不宜自行调制，以免刺激阴道而感染发炎。

生女——在性交前以酸性溶液来冲洗阴道。

## 3. 精虫分离术

主要是依据 X、Y 精虫游动速度的不同而进行。男性每次射精后，精液中虽含上亿的精虫，但却只有一个会和卵子结合。和卵子结合的若是 X 精虫，生下来的就是女婴，反之，若是 Y 精虫，那就是男婴。

所以，若想生男，精液必须经过离心处理，再收入浓度在 15%~20% 血清蛋白液中经过二次过滤后，选出健康及游动速度快的 Y 精虫，将精液直接注入正值排卵期的妇女体内。

由于医学进展日新月异，因此更新、成功率更高的技术将不断出现。

## 十月怀胎的过程

一~四周（怀孕一个月）

### 1. 胎儿的成长

受精后约 7~10 日，受精卵便在子宫内膜着床，并从母体中吸收养分，开始发育。在前 8 周时，应该称为胚胎，还不能称作胎儿。

胚胎的大小，在怀孕第 3 周后期约长 0.5~1.0 厘米，体重不及 1 克，但肉眼已能看出其外形。外表上，胚胎尚无法明显地区分头部和身体，并且长有鳃弓和尾巴，和其它动物的胚胎发育并无两样。

而此时原始的胎盘开始成形，胎膜（亦称绒毛膜）亦于此时形成。

### 2. 母体的变化

实际上，受精卵形成的一周之内还不能称为怀孕。孕妇开始呈现怀孕迹象，通常在两周以后，因此这时期尚未有任何症状。

不过有些人的身体会有发寒、发热、情懒困倦及难以成眠的症状，因一时未察觉是怀孕，往往还误以为是患了感冒。

这时子宫的大小与未怀孕时相同，还没有增大的现象。

### 3. 生活上应注意的事项

初次怀孕的女性，在身体和心理上，都会发生一连串的变化，因为是第一次，孕妇自己往往还浑然不觉，而且原本没有生育的计划，或是根本不了解身体的反应，以致误食药物或者疏忽了生活上的细节，都很可能对胎儿和母体产生不良的影响。

就身体反应而言，怀孕初期可能会有类似感冒的症状，若胡乱买成药吃，不仅不能达到治疗的效果，说不定还会生出畸形儿呢！所以平日在任何情况下，都不要任意服用成药，最安全的办法是去看医生，找出病因。

自觉身体不适时，不要勉强做剧烈的运动，或在此时远游，以免造成意外流产。此外，若非必要，不要随意作 X 光照射，应先检查身体状况，确定有无怀孕。

这些生活上的细节，在身体健康、正常工作情况下，偶然误犯好像无关

紧要，但若是孕妇，就很可能是一大致命伤，所以必须谨慎从事。

#### **应该了解与准备的事**

此时虽还没有特别应该准备的事，不过在怀孕一个月时，会有呕吐的现象，应多准备一些缓和呕吐情形的食物，如酸梅、水果等。

#### **五~八周（怀孕两个月）**

##### **1. 胎儿的成长**

怀孕满7周之时，胚胎身长约2.5厘米，体重约4克。心、胃、肠、肝等内脏及脑部开始分化，手、足、眼、口、耳等器官已形成，可以说是越来越接近人的形体，但仍是小身大头。

绒毛膜更发达，胎盘形成，脐带出现，母体与胎儿的联系非常密切。

##### **2. 母体的变化**

基础体温呈现高温状态，这种状态将会持续到14~19天为止。

身体慵懒发热，下腹部和腰部稍微凸出，乳房发胀，乳头时有阵痛，颜色变暗，排尿次数增加，心情烦躁，胃部感到恶心，并且出现呕吐情形，有些人甚至会出现头晕、鼻出血、心跳加速等症状。这些都是初期特有的现象，不必过于担心。

此时子宫如鹅卵一般，比未怀孕时大一点，但孕妇腹部表面还没有增大的变化。

##### **3. 生活上应注意的事**

孕妇在这一时期非常容易流产，必须特别注意，应避免搬运重物或做激烈运动，而家务与外出次数也应尽可能减少。不可过度劳累，多休息，睡眠要充足，并应控制性生活。

这段时间是胎儿形成脑及内脏的重要时期，不可接受X光检查，也不要轻易服药，尤其应该避免感冒。

烟和酒会给胎儿带来不良的影响，两者都不宜尝试。如果家

中有饲养猫、狗或小鸟等宠物，应尽量避免接触，以免感染至血原虫症。最好把这些宠物送给别人或暂时寄养在朋友家中。

##### **4. 应该了解与准备的事**

求诊的妇产科医院和医生关系着未来的定期检查及入院分娩，应相当仔细地选择。

#### **九~十二周（怀孕三个月）**

##### **1. 胎儿的成长**

这时期终止时，胚胎可正式称为“胎儿”了。胎儿的身长约为7.5~9厘米，体重约20克。

尾巴完全消失，眼、鼻、口、耳等器官形状清晰可辨，手、足、指头也一目了然，几乎与正常人完全一样。

内脏更加发达，肾脏、外阴部已经长成，开始制造尿道及进行排泄作用，而胎儿周围会充满羊水。

##### **2. 母体变化**

这个月是呕吐最严重的时期，除恶心外，胃部情况也不佳，同时，胸部会有闷热等症状出现。

腹部仍然不算太大，但由于子宫已如拳头般大小，会直接压迫膀胱，造成尿频现象，而腰部也会感到疼痛，腿、足浮肿，此外，分泌物增加，容易便秘、下痢等。

乳房更加胀大，乳晕与乳头颜色更暗。

### 3. 生活上应注意的事

和怀孕两个月时相同，此时也容易流产，生活细节上尤需留意小心。

平常如有做运动的习惯，仍可持续，但必须是轻松且不费力，如舒展筋骨的柔软体操或是散步，剧烈运动应避免尝试，也不宜搬重物和长途旅行，至于操持家务可请先生分担，不要勉强，上下楼梯要平稳，尤其应随时注意腹部不要受到压迫。

上班的职业妇女，应保持愉快的工作情绪，以免因心理负担过重、压力太大而影响胎儿的发育。此时若能取得同事和上司的谅解，继续工作应不成问题。

在这个阶段，夫妻最好不要行房，至少也需要节制，且避免压迫到腹部的体位，时间则越短越好。

此外，要预防便秘，最好养成每日定时如厕的习惯，下腹不可受寒，注意时时保暖，不熬夜，保持规律的生活。分泌物若增加，易滋生病菌，应该每天淋浴，以保持身体的清洁。

如果发生下腹疼痛或少许出血时，可能是流产的征兆，应立刻去医院求诊。

### 4. 应该了解与准备的事

至少应在本时期之前接受初次的产前诊查，然后每3~4周作一次定期检查。

十三~十六周（怀孕四个月）

#### 1. 胎儿的成长

在15周后期，胎儿的身长约为16厘米，体重约120克。

此时完全具备人的外形，由阴部的差异可辨认男女，皮肤开始长出胎毛，骨骼和肌肉日渐发达，手、足能作些微弱的活动，内脏大致已完成，心脏脉动活泼，可用超音波听诊器测出心音。

#### 2. 母体的变化

痛苦的呕吐已结束，孕妇的心情会比较舒畅，食欲也于此时开始增加。尿频与便秘现象渐渐恢复正常，但分泌物仍然不减。

这个阶段结束时，胎盘便已完成，流产的可能性已减少许多，可算进入安定期了。

而子宫如小孩头部般大小，由外表约略看出“大肚子”的情形。基础体温下降，会持续到分娩时，都保持低温状态。

### 3. 生活上应注意的事

呕吐及压迫感等不舒服的症状消失，身心安定，但仍须小心。此时乃胎盘完成的重要时期，最好保持身心的平静，以免动了胎气。

为了使胎儿的发育良好，必须摄取充分的营养，蛋白质、钙、铁、维生素等营养素也要均衡，不可偏食。时有可能出现妊娠贫血症，因此对铁质的吸收尤其重要。

身体容易出汗，分泌物增多，容易受病菌感染，每天必须淋浴，并且勤换内衣裤。

### 4. 应该了解与准备的事

孕妇应充分吸收有关怀孕、分娩的各项知识，除了可消除怀孕期间的不安及恐惧外，也有助于顺利分娩。目前卫生部印有成套的小手册，以供孕妇

购阅。孕妇可就近到各地书店购买。

此外，为了使生产较为轻松，最好开做作些孕妇体操，但应以体能负荷的范围为限，千万不可过分勉强。

再过一个月，平时的衣服就会穿不下了，应趁着身体情况良好时先行准备。上街理发时，可请师傅设计一个易梳洗、易整理的发型，除让人看起来清爽外，自己心情也愉快。而加大、宽松的内衣裤，也是必备的怀孕用品。

十七~二十周（怀孕五个月）

### 1. 胎儿的成长

雌时期结束时，胎儿的身长约为 25 厘米，体重在 250 克~300 克之间。

头的大小约为身长的三分之一，鼻和口的外形会逐渐明显，而且开始长头发与指甲。全身被胎毛覆盖，皮下脂肪也开始形成，皮肤呈不透明的红色。心脏的跳动也增强，力量加大。

骨骼、肌肉进一步发育，手、足运动更活泼，母体开始感觉胎动。

### 2. 母体的变化

子宫如人头般大小，子宫底的高度位于耻骨上方 15~18 厘米。肚子已大得使人一看便知道是一个标准的孕妇了。而且乳房与臀围变大，皮下脂肪增厚，体重增加，全身出现浮肿现象。

若前一个月还有轻微的呕吐情形，此时会完全消失，食欲依然不减，身心到达安定时期。

此时微微可以感觉胎动，刚开始也许不太明显，但肠子会发生蠕动的声音，有肚子不舒服等现象。

胎动，是了解胎儿发育状况的最佳方法，孕妇应将初次胎动的日期记下，以供医师参考。

### 3. 生活上应注意的事

怀孕到了第 5 个月，应注意腹部保温并预防腹部松弛，最好使用束腹、腹带或腹部防护套。

乳房胀大，最好换用较大尺码的胸罩，有些人可能已有少许的乳汁排出。

胎儿日渐加速发育，须要充分的营养，尤其是铁质不足时，极易造成母体贫血。严重时还会影响到胎儿的健康。

此时是怀孕期间最安定的时期，若有旅行或搬家宜趁此机，但孕妇仍应避免过度劳累。

### 4. 应该了解与准备的事

婴儿用品和分娩时的必要用品，应该列出清单开始准备。

牙齿须要治疗，必须立刻着手，平时并应多注意口腔卫生。

二十一~二十四周（怀孕六个月）

### 1. 胎儿的成长

身长约 30 厘米，伸重约 600 克~750 克。

骨骼更结实，头发更长，眉毛及睫毛开始长出。脸形也更清晰，已十足是人的模样，但仍然很瘦，全身都是皱纹。皮脂腺开始具有分泌功能，并长出白色脂肪般的胎脂，覆盖在皮肤表面。而胃肠会吸收羊水，肾脏排泄尿液，已经完成出生的准备。

此时已可利用听诊器听出胎儿的声音。

### 2. 母体的变化

子宫更大，子宫底的高度约 18~20 厘米。肚子会越来越胀大、凸出，体

重也日盖大增，腰部变得更沉重，平时的动作也较为吃力、迟缓。

乳房的发育更快，不但外形饱满，而且用力挤压时会有带黄的稀薄乳汁“初乳”流出，分泌物仍然大量增加。

这一时期，几乎所有的孕妇都能清晰地感觉到胎动的现象。

### 3. 生活上应注意的事

孕妇肚子变大凸出后，身体的重心也随之改变，走路较不平稳，并且容易疲倦。尤其弯身向前时或做其他不平常的姿势，就会感觉腰痛，上下楼梯或爬上高处时，应特别留意安全。此时，身体已能充分适应怀孕状态，身心较趋于畅快。最好多散散步或做适度的体操活动筋骨，并且要有充分的休息睡眠，短程旅行与性生活不必刻意避免，仍然按照正常的生活步调即可。

饮食上应均衡摄取各类养分，以维持母体胎儿的健康，尤其是铁、钙和蛋白质的需要量应该增加，但盐分必须特别节制。这段时期容易便秘，应该常吃富含纤维素的蔬果，牛奶是极有利排便的一种饮料，应多饮用。便秘严重时，最好请教医师如何改善。

### 4. 应该了解与准备的事

为了产后授乳的顺利，此时应该注意乳头的护理问题。尤其是有扁平乳头与凹陷乳头的孕妇，必须先行矫正。

夫妇应共同阅读、讨论有关育婴方面的知识，在心理上准备迎接婴儿的诞生。

## 二十五~二十八周（怀孕七个月）

### 1. 胎儿的成长

身长约为 36~40 厘米，体重约 1000~1200 克。上下眼睑已形成，鼻孔开通，容貌可辨，但皮下脂肪尚未充足，皮肤呈暗红色且皱纹多。脸部会形同老人一般。

脑部开始发达，并可自行控制身体的动作。男胎的睾丸还未降至阴囊内；女胎的大阴唇也尚未发育成熟。

胎儿对体外生活的适应能力，还没完全具备，若在此时出生，往往因为早产而发育不良或死亡。

### 2. 母体的变化

子宫底高约 23~26 厘米，上腹部也已明显凸出、胀大。腹部向前突出成弓形，并且常会有腰酸背痛的感觉。

子宫的肌肉对各种刺激开始敏感，胎动亦渐趋频繁，偶尔会有收缩现象，乳房更加发达。

### 3. 生活上应注意的事

由于大腹便便，身体重心不稳，眼睛无法看到脚部，特别在上下楼梯时须十分小心。

这段时间母体若受到外界的刺激会有早产的危险，应该避免激烈的运动，不宜有压迫腹部的姿势。

长时间站立，压迫下半身，很容易造成静脉曲张或足部浮肿，时常把脚抬高休息，比较能避免这些毛病，若出现静脉曲张，应穿着弹性袜来减轻症状。

饮食依然要注意摄取均衡的营养，尤其是钙质、铁质含量丰富的食物更应多吃。水分与盐分摄取过量，很可能会引起妊娠毒血症，必须严加节制。

### 4. 应该了解与准备的事



在此时期出生的胎儿几乎是发育不良的早产儿，为防万一，住院用品应及早准备齐全。

此外，婴儿床等大型用品，婴儿房或婴儿就寝的地方都应准备妥当。

孕妇分娩后的几星期内，往往须要调养身体，可能没有时间去整理头发，所以可趁这段身体状况不错的时候，前往发廊换一款比较清爽的发型。

二十九～三十二周（怀孕八个月）

### 1. 胎儿的成长

身长约为 41～44 厘米，体重约 1600～1800 克。

胎儿身体发育已算完成，肌肉发达，皮肤红润，但脸部仍然满布皱纹，神经系统开始发达，对体外强烈的声音会有所反应。胎儿的动作会更活泼、力量更大，甚至有时会有力踢母亲的腹部。

此时胎儿的头部应朝下，才算是正常的胎位。

大致上，胎儿已具备生活于子宫外的能力，但孕妇仍须特别小心。

### 2. 母体的变化

下腹部更显凸出。子宫底高 27～29 厘米。

内脏全部往上推挤，心、肺受到压迫，有时会感到呼吸困难，胃部也会受到挤压，因而易食欲不振。

腰部及其他各部位会感到酸痛，下肢浮肿、静脉曲张，此外，还会出现其它各种症状等，此时可谓二度呕吐出现的痛苦时期。

腹部皮肤紧绷，皮下组织出现断裂现象，紫红色的妊娠纹处处可见。下腹部、乳头四周及外阴部等处的皮肤因黑色素沉淀而呈现黑状，妊娠性褐斑也会非常明显。

心理方面则会再度陷入神经过敏的状态，往往难以成眠。

### 3. 生活上应注意的事

此一时期很容易染患妊娠高血压综合症。如果在早晨醒来时，浮肿未褪；或一周内体重增加 500 克以上时，就应该尽快到医院诊查。

妊娠高血压综合症虽然可怕，但只要及早发现及时治疗，应无大碍。因此从这个月起，定期产前检查最好改为两周一次，绝对不要忽略了。

平时应多休息，不可过度劳累，并且节制水分与盐分的摄取量。此外，严防感染流行性感冒。

### 4. 应该了解与准备的事

开始准备分娩，练习分娩时的呼吸法，按摩、压迫法及使力方法等分娩的辅助动作。

三十三～三十六周（怀孕九个月）

### 1. 胎儿的成长

此时期结束时，胎儿身长约为 47～48 厘米，体重约 2400～2700 克。

可见完整的皮下脂肪，身体圆滚滚相当可爱。脸、胸、腹、手、足的胎毛逐渐稀疏，皮肤呈光泽的粉红色，皱纹消失，此时会出现婴儿般的脸部，而指甲也长至指尖处。

男婴的睾丸下降至阴囊中，女婴的大阴唇开始发达，内脏功能完全具备，肺部机能调整完成，可适应子宫外的生活。

### 2. 母体的变化

肚子越来越大，子宫底高约 30～32 厘米。

子宫胀大，导致胃、肺与心脏备受压迫，所以会感觉心口闷热。不想进

食，心跳、气喘加剧，并且呼吸困难。

有时腹部会发硬、紧张，此时应采取平躺的休息方法。分泌物依然增加，排尿次数也增多，而且尿后仍会有尿意。

### 3. 生活上应注意的事

母体的体力大减，容易显得疲倦。为了储备体力准备分娩，因此应该有充分的睡眠与休养。做完家务之后的休息时间也应加长，但不可忘了适度的运动。

此时不可任意刺激子宫，且因有早产的可能性，最好抑制性生活。

进食不要一次吃太多，以少量多餐为佳，并摄取易消化且营养成分高的食物。

### 4. 应该准备与了解的事

想回娘家待产的孕妇，最好此刻就动身，最迟也不宜在超过 36 周后，且尽量选搭震动性不大的交通工具，最好是时间短且能直达的车。

在此之前，最好能先回娘家一趟找预定分娩的医院做一次检查。若无法成行，也应请家人协助找寻并事先预约。而回到娘家待产时，就立刻前往预产分娩的医院检查，当然，也不要忘了携带以往的检查纪录。

准备住院之前，应仔细检查分娩用品，避免遗漏任何物品。

三十七~四十周（怀孕十个月）

#### 1. 胎儿的成长

胎儿身长约 50~51 厘米，体重约 2900~3400 克。

皮下脂肪继续增厚，体型圆润，皮肤没有皱纹，且呈现光泽的淡红色。

骨骼结实，头盖骨变硬，指甲越过指尖继续向外生长，头发约长出 2~3 厘米。内脏、肌肉、神经等非常发达，已完全具备生活在母体之外的条件。

胎儿的身体约为头的四倍长，头部的正常状况下是嵌于母体骨盆之内，活动比较受限。

#### 2. 母体的变化

子宫底高约 33~35 厘米。胎儿位置向下降，腹部凸出部分有稍减的感觉，同时胃及心脏的压迫感减轻，食欲也日渐恢复正常。但是胎儿下降后，膀胱及大肠的压迫感却增强，尿频、便秘的情形更加严重。此外，下肢也有难以行动的感觉。

身体的分娩准备已经成熟，子宫和阴道趋于软化，容易伸缩，分泌物增加，以方便胎儿通过产道。而且子宫收缩频繁，开始出现分娩的征候。

### 3. 生活上应注意的事

因随时都有可能破水、阵痛而分娩，应该避免独自外出、出远门或长时间在外。

没有特殊的事最好留在家中，准备分娩。适当的运动仍不可缺少，但不可过度，以免消耗太多精力而妨碍分娩，营养、睡眠也必须充足。

保持身体清洁，内衣裤应时常更换。若发生破水或出血等分娩征兆，就不要再入浴，所以在此之前最好每天勤于沐浴。

## 第二卷 顺利分娩经

### 怎样知道分娩日期

怀孕到足月，就应该分娩了，快要分娩以前，也就是临产前，有没有什

么征象？夫妻间怎样知道快要生娃娃了？其实怀孕到足月快要生孩子前是有先兆的。

首先是产妇觉得有一阵阵比较规律的腰酸、肚子憋胀痛，这就是子宫收缩引起的，简称宫缩，又称阵缩。开始 10 分钟左右一次，每次憋胀 30 秒钟，以后间隔的时间越来越短，肚子憋胀的时间越来越长。肚子憋胀时，摸摸子宫特别硬，宫缩过去以后，子宫也逐渐变软，这说明是要生孩子了。

在临产前的 2~3 周，产妇也会觉得有轻微腰酸和子宫收缩，但收缩力量很弱，持续时间很短，不规律，子宫不太硬，宫缩也不是越来越强，有时夜间宫缩，早晨消失，这是假临产，千万不要认为是快生小孩子了而过早紧张起来。

有的人在生孩子前 1~2 天，有少量血样粘乎乎的东西从阴道流出，叫做见红。这是因为子宫收缩以后，子宫口大时，子宫口附近的浆膜（胎膜）和子宫壁分离，毛细血管有点破裂出血，少量出血和子宫颈口原有的粘液混合在一起就变成子血样分泌物，从阴道排出来，但这种出血一般量少。有了宫缩，又有了阴道血性分泌物，就是要生孩子的比较可靠的征象。

也有的人先阴道流水，叫做破水，也就是浆膜破了，浆膜水流出来，这也是快生孩子的一种表现。

总之，无论有哪一种或几种现象同时发生，都说明将要生孩子了，应该快去医院或请接生人员到家里来帮助迎接小宝宝的诞生。

### 临产的先兆

怀孕以后，孕妇可根据自己的末次月经计算好预产期，但预产期也不是十分准确，它可提前或推后 1~2 周，因此，孕妇应掌握临产的先兆征象，根据自身情况，安排好何时赴外地或上医院的时间，以避免意外情况的发生。

那么，哪些情况的出现可视为孕妇将临产的先兆呢？

妇产科专家们指出：

1. 子宫底下降。在分娩前 2~4 周，因胎儿先头部下降进入骨盆，子宫底可下降至妊娠 8 个月的高度，即脐与心窝部之间。此时，孕妇顿感轻松，上腹部胀感消失，呼吸舒畅，随之出现下腹部较隆起、尿频、腰酸、外阴下坠感、行走不便等。若生过小孩的孕妇，此种现象要到临产前才出现。

2. 假临产。临产前 1~2 周，子宫比较敏感，常出现宫缩，但不伴有血性粘液及流水，宫颈不扩张，故称假临产。其特点是腹痛较轻，持续时间短。少于 30 秒钟；而间隔时间长且不规则，伴有腰酸，常在夜间出现，清晨消失。

3. 见红。在分娩开始前 24~48 小时，经阴道排出少量血性粘液，称见红，是分娩即将开始的一个比较可靠的征象。如果出血较多，超过月经量，则是异常情况。

若出现规律的子宫收缩，腹痛剧烈，持续在 30 秒以上，这就意味着真正的临产已经开始。

### 分娩知识

分娩的疼痛是不可避免的，但若产妇分娩时，能了解分娩过程中的各种状态，不但可以减少心中畏惧，而且还可激励自己全力以赴，因此获知分娩的相关知识就显得格外重要。

应积极参加妈妈教室、产前指导等课程，或从书籍中获得相关知识。

分娩是自然的生理现象，虽然需要医师和助产士的帮助和指导，但最重要的却是孕妇必须具备靠自己的力量生下孩子的心理准备。

下面介绍分娩的心理准备与 6 种分娩法：

1. 自然分娩法。对分娩心存恐惧感，只会招致身体不必要的紧张，反而会增加分娩痛苦。

必要时可上产前辅导课消除孕妇心中的恐惧，同时充分练习呼吸法或松弛法，除此之外还可做做孕妇体操，增强孕妇在怀孕期的体力。

受过自然分娩法训练的人，可缩短分娩的时间，减少不正常的分娩现象，分娩时自然会轻松愉快。

2. 拉梅兹分娩法。这是使分娩轻松的一种准备训练，或称之为产前教育性训练，其基本方法就在于肌肉的松弛与呼吸有节奏。

肌肉松弛法——分娩的痛苦是肌肉为抵抗阵痛与腹压所形成的，所以只要使肌肉松弛下来，减低抵抗的作用，就可以缓和痛苦。这项原理已经由药物松弛肌肉，促进分娩进行的实验获得证实。

节奏呼法——这是利用节奏性呼吸集中产妇的意识，维持肌肉松弛或者在分娩之际提高产妇体力，促进分娩顺利进行。

这两种方法虽然有少许差异，但不必拘泥于任何一种，只要适于孕妇本身，就可自行采用。

3. 精神性预防无痛分娩。这是苏俄的贝尔包斯基和尼可莱耶夫由自然分娩法发展而成。

他们认为分娩疼痛是因为先人为主的观念和不安造成，所以应该利用精神上的训练和辅助动作的练习，减弱疼痛的感觉。据说 90% 的人经此法训练之后，分娩时会变得比较轻松。

4. 利用药物与器具施行的无痛分娩。这是根据注射或服用镇静剂、止痛药、麻醉剂等药物，或者使用吸入麻醉法，腰髓麻醉法、硬膜外（脊髓硬膜外腔）麻醉法、局部麻醉法或者针灸麻醉法等所施行的无痛分娩。

施行这些方法时，必须细心遵照医师的指示，以免影响胎儿。

5. 缓痛分娩法。简而言之，无痛分娩法是使产妇在没有意识之下，完成分娩。而所谓的无痛只是大部分的痛苦被减轻、缓和罢了。所以无痛并非正确的字眼，应该使用缓痛才算正确。因此前面所述的自然分娩法、拉梅兹分娩法，及精神预防性无痛分娩法，都应列入缓痛分娩法的项目中。

6. 计划分娩法。有时为了避免在夜间医院人手少的时候分娩，或怕发生意外时，无法适时得到妥善的照顾，则可以利用医院人手多时，施行人工阵痛，促进分娩提早完成，这种分娩法就称为计划分娩。

但这种分娩必须在胎儿已达成成熟阶段时，在子宫口和产道皆已完成分娩准备时方可实施。方法是利用器械扩张子宫口，使用药物促进子宫收缩。此外，在孕妇要求时也可实施，若是有更特殊的状况还可应用剖腹生产以助分娩。

### 分娩过程及适应诀窍

有了产兆巨一旦规则阵痛开始，则真正的临产就此开始，经过开口期、娩出期、后产期，分娩即終了。

临床医学所认定的开始分娩是指阵痛间歇在 10 分钟以内。

#### 1. 开口期

此乃胎儿分娩通道形成时期。感觉快生的征兆是子宫颈口会慢慢张开，产科医生会以手指触诊看开了多少厘米，随着阵痛渐渐增强增长、间歇变短，子宫口最后约达 10~12 厘米程度，即所谓子宫口全开。

子宫口全开大约在第一期終了之际，所需时间因人而异。此外，肌肉抗拒与阵痛强弱也有影响。据统计初产妇约 10~12 小时，经产妇约 4~6 小时。

子宫口全开，胎胞功用也消失，破水便因此发生，一般子宫口全开与破水大约同时，因而临床上便将破水视为第一期的结束。

此时期是分娩过程中费时最长的，前半段往往缓慢地进行，因而应保持从容不迫的心情度过这段时间。

听听音乐有益舒缓紧张心情，喝果汁或易于消化的食物可补充营养。关于阵痛的发作与间歇的变化、分泌物，应随时记录，以便报告医生。

第一期的后半段阵痛加强，腰部酸痛且鼓胀。阵痛开始行腹式呼吸，阵痛增强则行浅呼吸，采取侧卧姿势，可减少压迫感。

此时如有想使劲的念头，可用轻缓呼吸打消用力的意念。

## 2. 娩出期

分娩产道形成，便是胎儿出生时期。换言之，这是子宫口全开与婴儿出生之间的时期。此一时期的胎儿头部，边回旋边由产道下降，最后头发会露出阴户外。

最初胎儿头部只在子宫收缩时看到，间歇时再度隐而不见。这种半隐半现的状态就称为胎儿头部的降温。有分娩经验的产妇只要数次阵痛，即可产下婴儿；初产妇于此状态下离产下婴儿也为时不久，因而可立即消毒外阴部。

当阵痛更加增强、增长，时间在一分钟左右，间歇也缩至 1~3 分钟以内，接连不断地感觉疼痛时，半隐半现的胎儿头部间歇时也不再消退，这一状态命名称为发露。不久胎儿头部完全露出，依肩、体、足顺序露出外阴，婴儿就此诞生。

配合阵痛用力在第二期非常重要，间歇时身体应放轻松，心平气和地呼吸。

如果一阵痛即用力，不仅易累而且无效果，此时应以胸式呼吸 2~3 回，待疼痛异常，才行曲腰，两腿大张，以拉硬屎的要领，由肛门尽量拉长时间用力。

这时腰部不可上下晃动，以腹肌用力向下推，肛门向上拱的方式使劲最具效果，在阵痛时即使便尿漏出也应继续用力。

一旦发露，会阴会极度伸长，若随意使劲则可能使会阴裂开，通常医生会剪开会阴，以使胎儿尽快产下，所以最好遵从医师指示，进行轻快呼吸（短促呼吸）。

产下婴儿则应放松全身休息，以备后产期的胎盘产取出。第二期所要时间，头胎约 2、3 小时；有分娩经验者约 1 小时，但随用力适当与否个人因素而有所差别。

## 3. 后产期

婴儿产下，接着是胎盘脱出时期，婴儿产下数分钟，子宫收缩便较前为弱，随着脐带外移胎盘由于宫壁剥离，与羊膜脱离母体。

胎盘剥离后，形成子宫壁出血，子宫壁若收缩不良，出血会比较多。因为子宫收缩会挤迫血管，使之出血减少，不过，出血量在 500 毫升以内属正常。

第三期所需时间，快者数分钟以内，慢者 30 分钟内即可结束。若使用子宫收缩剂则可缩短时间，而且出血量也可减少。

此时产妇心情应放轻松，双腿打开，不久后就可感到子宫轻微收缩，并

在医师吩咐用力时用力，如此使可毫无疼痛地脱出胎盘。若产道有裂伤立即缝合，戴上T字带或腹带后，大致需要2小时留在分娩室观察。

整个分娩过程所需时间平均初产妇约12~15小时，经产妇约5~7小时。

### 人工分娩法

有些产妇可完全自然地分娩完毕，但有些仍须要医师助一臂之力才能完成，这完全是考虑胎儿和母体情况后才做的选择。

### 剖腹手术

现行剖腹的技术是到了20世纪才发展起来的，安全度大为增高，而以这种方法出生的婴儿也年年增加。

剖腹手术的实施除了应本人要求而做外，在自然分娩可能危及母体与胎儿生命时或产道、胎儿、胎盘发生异状时均可即行实施。

譬如，胎儿头部不均衡、前置胎盘、胎儿头部遭胎盘阻碍而致使母体大量出血，或原因不明的胎儿心音不良、子宫口不张开、母体患心脏病等无法以自然方式分娩的均可实行剖腹产。

此外，胎盘早期剥离或子宫破裂，以致胎儿死亡而欲挽救母体，也可行剖腹手术。

有些产妇以为剖腹手术是不会痛的，又怕自然分娩时间过长，便要求实施剖腹生产。

然而目前一般医院只在纯粹的医学需要时，才实施剖腹手术，因为有些产妇在手术后，发生了生理问题，所以这是不能任由产妇决定，必须由经验丰富的专门医师决定才可。

### 自然产和剖腹产谁优谁劣

有些孕产妇认为，剖腹产的小孩比自然分娩的孩子聪明，其实不然。

自然产即阴道分娩，它是一种生理过程。当孕妇宫缩，胎儿随着羊水一起被挤入产道内，皮肤受到摩擦，身体受到压力，尤其是头部受挤压。这一过程对胎儿的生理发育、神经机能、呼吸功能起着重要作用。此外，临产前有节律的子宫收缩，能使胎儿的肺得到锻炼，为出生后的自主呼吸创造有利的条件，极少发生呼吸困难综合症，而剖腹产儿易发生呼吸困难综合症比自然产高得多。另外自然产由于胎头受子宫收缩的挤压，可使孩子头部血液充沛，对脑部呼吸中枢提供较多的物质基础。当然，不能自然产的只有剖腹产了。

### 怎样照顾好产妇

产妇分娩后，全身各组织器官，特别是生殖器官，都有一个逐步恢复的过程，一般需要6~8个星期才能恢复正常。医学上把从分娩结束到生殖器官完全恢复这一段时间称为“产褥期”。民间通常称“坐月子”。我国规定妇女产假为56天，就是根据妇女产后的生理恢复情况决定的。所以每个产妇在产后都应得到良好的调理。

那么，应该如何照顾产妇呢？主要有下面几点：1. 饮食。产后的饮食调养和怀孕期间的饮食调养同样重要。因为产妇要补充怀孕和分娩时的身体消耗，又要为喂养新生儿提供足量的奶汁，所以应多食含蛋白质、矿物质和维生素丰富的食品。饭菜要多样化，粗细荤素搭配，一日多餐，忌食辛辣生冷，多食新鲜蔬菜和水果。产后饮食调理适当，有利于产妇康复和婴儿的喂养。

2. 环境。产妇的住房，要长期保持室内的空气新鲜。冬天房间内要温暖，夏天要凉爽，居住环境要清洁卫生。夏大气温高时要保持室内空气流通，可

用电风扇吹风，但不可让风直接吹在产妇身上。产妇禁风的习惯是没有科学道理的。

3.起居。产妇应经常变换睡卧姿势，不可久坐和久睡，因产后汗多，恶露不断。因此必须注意清洁，慎用冷水。谨防寒邪侵袭，适当地起床活动。

4.休息与活动。产妇应保证充足的睡眠，不宜过早、过度劳动。一般来说，产后半月可以做些轻便的家务。顺产妇女，假如身体健康，会阴没有较大裂伤，产后24小时就可起床做些轻微活动。惟有充分的休息加上适当的活动，能够使产妇身体提早恢复。国外崇尚在产褥时期进行体操锻炼，值得推广。

5.体贴与关怀。作为丈夫，要加倍爱护自己的妻子。妻子生了孩子，身体难免虚弱一些，需要休养和调补，丈夫应积极想办法，让妻子吃得好一些，休息得更充分一些，而且设法帮助妻子消除烦恼，让她精神愉快。这样妻子身体恢复得更快，孩子也照顾得好。同时还应积极鼓励妻子和主动帮助妻子进行一系列轻微活动（包括产后体操）。温言爱抚自己的妻子，在产褥时间不能粗暴对待自己的妻子，应主动承担繁重的家务劳动。此外，丈夫在妻子产后6周内应禁止性交，以免造成阴道和尿道感染。

#### 孕妇怎样睡眠才正确

正确的睡眠姿势，对孕妇、胎儿的健康与安全都息息相关。

据专家们研究发现，孕妇最合理的睡姿是左侧卧位，特别是在怀孕6个月以后，一定要左侧卧位。

为什么不能采取别的姿势呢？这是因为女性子宫的后面是粗大的动脉和静脉（医学上分别称为腹主动脉和下腔静脉）。这些大血管向上直达心脏，向下通向下肢和会阴部，它们把心脏泵出的血液送到身体的各个部分，又把各处的血液回送到心脏。如果孕妇仰卧，那么增大的子宫可能压迫后面的腹主动脉和下腔静脉，压迫了腹主动脉，可以使子宫和胎盘的供血量明显减少，直接影响胎儿的生长发育；压迫了下腔静脉，可使下肢和下腹部的血液不能很快地回到心脏，造成下肢和外阴部的静脉曲张和水肿。孕妇还有何能出现胸闷、头晕、恶心、呕吐、血压下降等症状，甚至对孕妇和胎儿产生更大的威胁。

如果孕妇向右侧卧，体积已经很大的子宫可以挤压腹内的其他器官。下腹腔内的乙状结肠受到挤压后，子宫可不同程度地向右旋转，使保持子宫正常位置的韧带初系膜处于紧张状态。系膜中营养子宫血管受到牵拉会影响胎儿的氧气供应，造成胎儿宫内慢性缺氧。因此，采取左侧卧位可以使因妊娠造成的右旋子宫转向直位，减少子宫右旋引起的胎位或分娩的异常。

孕妇采取左侧卧位，还可以预防和治疗妊娠高血压综合症。因为它能避免妊娠子宫对肾脏的压迫，使肾脏保持充足的血液量，以维持肾脏的良好功能，减轻高血压、浮肿和蛋白尿这三大症状。

此外，左侧卧位还有利于产后恶露排出，避免长期仰卧造成的子宫后倾遗留下腰酸背痛的妇女病。

正确的睡眠姿势，是孕妇头枕枕头向左侧卧，把两个枕头放在上面弯曲腿的下方，下面的腿伸直，身体稍向前倾约30~40°，使腹部搁在床上。妊娠后期，可将一个小枕头放在下面。头、臂姿势以舒适为宜，不要把一条腿压在另一条腿上，以免影响血液循环。

#### 恶露不下或不尽怎样治疗

胎儿娩出后，子宫内遗留的余血和浊液叫做“恶露”。恶露本应自然排出体外，但如停留不下，则为“恶露不下”。其小腹以胀为主者，属气机不畅。对此，可用香附、当归、川芎玄胡各 10 克，乌药、艾叶各 6 克；其小腹疼痛，痛处有包块可触及，压之甚痛者，属瘀血内阻。对此，可用当归、川芎、桃仁、赤芍、五灵脂、益母草各 10 克，炮姜、红花各 5 克，甘草 3 克。

产后恶露超过 20 天仍淋漓不断者，则为“恶露不尽”。其恶露色紫量少或夹血块，腹痛拒按，甚至可触及包块者，亦为瘀血内阻，处理同恶露不下之后一种情况；其恶露淡红，量多质稀，时觉小腹下坠，神乏肢倦者，为气虚失固。对此，可用党参，黄芪各 30 克，白术、当归、鹿角胶、陈皮各 10 克，升麻、柴胡各 6 克，甘草 3 克。恶露尽后尚须配服归脾丸，早晚各 6 克，以补养正气。

### 产后护理有哪些要求

产后护理，包括产褥期个人卫生、生殖器卫生和乳房卫生。具体来说，有下列几方面：

1. 每天必须用温开水擦洗外生殖器，保护外阴部的清洁，尽量减少感染的机会，擦洗外阴时必须由前向后，由内向外，由外阴部再转向肛门。

2. 保持大小便通畅，避免大便干燥而引起便秘，多吃鱼、肉、禽蛋、蔬菜、水果。

3. 每天保证产妇充分的休息和睡眠，避免从事体力劳动。

4. 定时按摩乳房，按时给新生儿哺乳，保持情绪安定，少吃过咸的食物，多吃汤汁类食物，促进乳汁通畅。

5. 如果因婴儿吸吮或擦洗时不慎使乳头破伤，喂奶后应局部涂用 10% 复方安息香酸酊等药物。下次喂奶前擦净再喂。

6. 产后 6 周内严格禁止性生活，产后 6 周即应采取避孕措施。

7. 顺产一周后可进行一些健身活动，难产待康复后也应坚持体操，有助于体形的恢复。

另外，产褥期内不可随便服药物，避免药物通过乳汁作用于婴儿而产生不必要的伤害。产后 6 周做一次产后检查，了解全身及生殖器官恢复的情况。

### 产后饮食怎样调理

分娩后的一个月，民间称为“坐月子”。重视产妇在坐月子期间的饮食调理，对产妇健康和婴儿的哺养都有好处。饮食调理的重要内容是加强营养，但也不是说营养越多越好，因为月子里摄入的营养过剩会使产妇发胖，过度的发胖反有损于身体健康，因此合理营养才是保证产妇和婴儿健康的必要条件。

产后需要加强哪些方面的营养呢？母乳分泌的乳汁中，除蛋白质、脂肪和糖之外，还含有一定量的矿物质、维生素和微量元素。在哺乳期中，母体内的营养物质不断丧失，心须在每日的膳食中不断补充。具体说来，每天大约需要 25 克蛋白质，90 克脂肪，300 毫克钙，另外维生素和铁、磷等微量元素也是不能忽视的。这些营养物质全部依靠从新鲜蔬菜，水果和鸡、鸭、鱼、肉等食品中摄取。日常的饮食中必须荤素搭配，尽可能增加品种，注意制作花样。例如除鱼、肉外，还应增加一些海产品、豆制品，要注意动、植物脂肪的合理配合。

另外，母乳的乳汁成份主要是水，所以要大量进食一些汤汁，如菜汤、鱼汤、肉汤、骨头汤、蛋汤、豆腐汤、面汤等，丰富的汤汁，既补充了产妇



的水分，也补充了其它的一些营养物质。现在的家庭，一般经济条件都较好，可以根据各人的饮食习惯，合理安排饮食。注意食品营养结构，也可以选用一些促进乳汁分泌的食疗药方，增加乳汁的分泌。所有这些对产妇和婴儿的健康都有好处。

#### 产妇在饮食方面有哪些禁忌

1. 忌吃生冷不洁的食物。如水冻冷饮、不洁食物等对产妇的胃肠有一定的损伤，容易造成肠胃方面的疾病，发生腹泻，胃痛等消化道疾病，使产妇的身体更加虚弱。

2. 忌在哺乳期内喝酒。产妇如果在哺乳期内喝酒，酒精通过血液进入乳汁，被婴儿吸入体内，直接影响婴儿的大脑、肝脏和肾脏，危害婴儿健康。

3. 忌吃动物的肾上腺。动物的内脏含有丰富的营养，清洗动物的肾脏时，一定要清洗干净位于肾脏前方的浅褐色腺体。一个小小肾上腺，含有一定量的皮质激素，可使人体内水盐代谢发生障碍，对乳母和婴儿危害很大。

4. 不要吃霉变的食物。不吃或少吃经烟熏火烤过的食物，减少接受致癌物质的机会，少吃些含辛辣刺激食物，因为辛辣之物，加重了对胃粘膜的刺激和损伤，而且也是造成产后发生大便秘结的一种基本原因。

5. 不能嗜食肥甘厚味。过多的脂肪食入，会发生肥胖，也可能损伤脾胃消化功能，少吃油炸食品，保持消化功能正常。

6. 尽量少喝咖啡、可乐等饮料。因为这些饮料中都含有咖啡因，能兴奋人体内的迷走神经中枢，咖啡因也可通过乳汁被婴儿吸人体内而引起兴奋，对身体产生不利影响。

中医认为，饮食中的酸、苦、甘、辛、咸吃得太多，都会给人体带来疾病。哺乳期妇女在饮食上应该合理调配，干稀搭配，荤素搭配，不可偏食。

#### 怎样防止生育性肥胖

有些身材苗条的妇女，经过妊娠、分娩，做了妈妈以后，身体逐渐肥胖起来，失去了往日的风韵。这主要是因为妊娠引起下丘脑功能紊乱，特别是脂肪代谢失去平衡的缘故，医学上称为生育性肥胖。要预防生育性肥胖，保持窈窕的体态，产后应该注意什么呢？1. 早期活动。产后身体健康，没有会阴破裂，24小时后，即可下床活动，半个月后可做些轻便的家务活。因为活动可增强神经内分泌系统的功能，促进对新陈代谢的调节，还可以消耗体内过多的脂肪和糖分，达到防胖的目的。

2. 合理膳食。产后不必过多地进食高脂肪食物。可以多吃些瘦肉、豆制品、鱼、蛋、蔬菜、水果等食物。既可以满足身体对蛋白质、矿物质、维生素的需要，又能够防止肥胖的发生。产后吃糖及其它甜食也应适当节制。3. 亲自哺乳。哺乳可以加速乳汁分泌，促进母体的新陈代谢和营养循环，还可将身体组织中多余的营养成分运送出来，减少皮下脂肪的蓄积，从而有效地防止肥胖。

4. 做产后操。分娩1周以后，可以在床上做仰卧位的腹肌运动和俯卧位的腰肌运动，如双腿直上举运动、仰卧起坐运动、头肩腿后抬运动等，这对减少腹部、腰部、臀部脂肪有明显的效果。

### 第三卷 婴幼儿喂养护理经

#### 婴幼儿的喂养

孩子出生后，对热量和营养素的需要量很大。因此，合理的喂养十分重要。

### 母乳喂养

人奶是母亲专为孩子生产的天然食品，是新生儿最理想的营养品。应提倡和鼓励母乳喂养。

分娩正常、健康的新生儿，在产后 1 小时即可开始哺乳。分泌出粘稠的、黄色的初乳不要丢弃，两侧乳头应让小儿轮流吮吸，以刺激乳房尽早建立泌乳反射。哺乳次数可以不限，哺乳时间以 15~20 分钟为好。哺乳后应将婴儿抱起让其趴在母亲的肩上，并轻轻拍小儿背部约 2 分钟，让其胃内气体排出，以免溢奶。哺乳母亲应注意摄取平衡膳食及适当汤水，保证足够的睡眠。乳母因病用药要当心，须在医生指导下使用。哺乳期间夫妇性生活应有节制，并采取可靠的避孕措施，以男用避孕套或女方上环为好。

什么时候给小儿添加辅食呢？2~3 月：给新鲜果汁或菜水；4~5 月：给米糊、苹果泥、鱼泥、蛋黄等；5~6 月：给烂稀粥、饼干、馒头、肉松等；7~9 月，给肝泥、豆腐、肉末、碎菜及适量面包、蛋糕等；10~12 月：给烂饭、煮烂的鸡、鱼、肝等。随着小儿月龄的增加，辅食量应当逐渐增加，奶量则随之减少，直到小儿 12~18 月龄完全断奶，停止母乳的喂养。

### 混合喂养

混合喂养是指母乳不足，添加其它食品喂养的方法。这些食品有牛奶、羊奶、奶粉、代乳粉或奶糕、豆奶粉等。每日哺母乳次数不能因乳水不足而减少，经常的吮吸刺激可维持现状，甚至使泌乳量增加。

正确的混合喂养方法是：在每次哺乳后再喂优质的代乳品，以补充母乳的不足。

### 人工喂养

人工喂养是因母乳缺乏或其它原因（如乳母患严重心脏病、精神病、活动性结核病等），不能以母乳喂养。人工喂养常采用牛奶、母乳化奶粉、羊奶、豆奶粉、鱼泥等。

在人工哺喂时应注意温度的适宜，不能太烫或太凉，在整个哺喂期，要注意婴儿是否缺乏果种营养成分，如维生素、钙、铁等，一旦缺乏，随时补充。

### 怎样给婴儿喂奶

婴儿必须从吃奶中获得营养。

良好的情绪，可口而多汁的食品，户外散步，正常的睡眠，不过度的活动，都能促使母亲乳汁增加。

在分娩后初期，母亲还没有奶，那用不着心焦和不安，需要坚持定时把乳头塞给婴儿，吮吸能促使乳汁分泌。

从出生的最初几天起，就应让婴儿养成按时吃奶的好习惯。这对母子的健康都有好处，不可一听到哭声就去喂奶。

在两次吃奶之间，给孩子白开水喝，因为这时进食会破坏食欲。

头三个月，婴儿一昼夜一般只喂 7 次，即白天每隔 3 小时 1 次，晚上每隔 6 小时 1 次。晚上长时间休息对婴儿和母亲均很重要。3 个月到 6 个月的婴儿一昼夜喂 6 次，即白天每隔 3~3.5 小时一次。6~7 个月的婴儿一昼夜喂 5 次，即白天每隔 3.5 小时喂 1 次。从 7 个月开始应一昼夜喂 4 次，即白

天每隔 4 小时喂一次，晚上一口气休息 11~12 小时。

给婴儿喂奶之前，手应好好洗净。用硼酸或用清洁的白开水将乳头洗净，然后坐好，把乳头塞到婴儿嘴里。

喂奶时要让婴儿用鼻自由呼吸，用两个指头将乳房向上托起。这样乳房就不会堵住婴儿的鼻子。一次喂奶不要超过 15~20 分钟。最好让婴儿在头 10 分钟内就吃够、时间过长，婴儿会养成不好的习惯，即在他吮吸时要挪开乳头就要费很大的劲。

喂奶应轮流更换乳头，即第一次给右乳头，第二次给左乳头。

每次喂奶以后必须把乳房中的剩奶汁挤出来。

## 月龄育儿法

### 1~2 个月的婴儿

#### 1. 身体的发育

婴儿体内的脂肪增加，身体逐渐加胖，诞生时的瘦弱尽失，代之以可爱圆胖的形象。

在这个时期，婴儿眼睛还无法看清外物，但是满两个月后，眼睛自然就会看见，并且会瞪视移动的物体。每当喝奶后，婴儿的眼睛就会睁开观望一段时间，心情好的时候，还会露出微笑。

他的耳朵也开始倾听四周的声音，如听到美妙的音乐，还会停止哭泣，在快满月时，口中开始发出嗯嗯啊啊的声音，有时也会发出笑声。

此时，婴儿的胃部逐渐发挥储奶的功能，因此婴儿常会睡上好长一段时间，同时每次饮食增加，间隔时间也变为 3~4 小时，每天进食 7 次，而排便的次数也会逐渐减少。

新生儿在吃、睡中成长，感官和四肢日渐灵活，踢棉被的力量也增强了，但是颈部还是不太稳固。

从这个时候开始，进入积极性育儿期，必须制定有规律的育婴计划，无论饮食、睡眠、洗澡、游戏、户外活动等，都应按时进行，而衣服的多寡，须照实际情况穿脱，由于排汗量大，每天部须更衣。

#### 2. 体重

测量体重，是估量婴儿发育最直接而有效的方法，每隔一周或十天，为婴儿测量一次体重，然后将此数值除以间隔日数，所得的统计值，若符合一天 30~35 公克的标准增加量，便是健康的保证。

#### 3. 身高

第一个月的增加量，在新生儿期约是 2 公分，超过一个月，便会增高 5 公分左右。

#### 4. 内脏的发育

心脏的发育已近完全，胎儿期的心脏开孔业已封闭，肺动脉和大动脉的接孔亦已堵塞。因此，患有先天性心脏病的婴儿可明显的检查出来。

肺脏的吸收颇为困难。

肾脏的功能不足，无法排出浓尿，为了促进体内代谢旺盛，应多喝开水，太稠的牛奶不宜多饮也是这个道理。

#### 5. 手脚的发育

新生儿期的反射作用尚未完全消失，因此婴儿睡眠时，两边的手脚常采

取不同姿态。

双手采取握拳的姿势，如将小棒和手指伸向婴儿的手掌心，他会握得更用力。

#### 6. 五官的发育

出生一个月后，会开始感光，用眼睛追索明亮地带，到二个半月时，会用目光追踪移动的物体，也会瞪视大人逼近的脸。

在听力方面，新生儿听到美的铃声就会停止哭泣，经常会露出微笑或皱眉头，展现不同的表情，至于听到母亲的声音会暂停哭泣则是二个月后的事。

新生儿期的味觉发展快速，能够分辨出各种不同的味道，刚喂食果汁时，婴儿会展现怪异的表情。

#### 7. 心理的发育

满一个月后，婴儿的表情丰富，对他发声打招呼，或是摸摸他的脸颊，都会即刻回应。到了二个月，会突然发出声音。

这个时期的婴儿。被抱起来看到母亲的乳房时，嘴巴会自动张开，也会分辨奶瓶的形状，可以说是进入学习阶段了，称之为条件反射现象。懂得被母亲抱起吸奶的舒适，因此特别喜爱吸奶，若有人经常充满爱心地予以哺育的话，将有助于婴儿的心理发育。

#### 8. 睡眠

一个月左右的婴儿，一天中有大半的时间在睡觉，然而睡眠的多寡因人而异。以午觉为例，可明显看出部分婴儿小睡片刻就醒来，但有的则长睡不醒，这种情况在二个半月后更加明显。虽说睡眠的长短因人而异，但多少受到双亲的影响，如果婴儿稍一啼哭，父母就即刻加以抚抱，那么睡眠时间自然就减少了。

其实，如果婴儿的精神状态甚佳而且发育正常时，睡眠的时间和夜晚醒来的次数并不足虑，父母大可放心。

#### 9. 排泄

与新生儿相比，大小便的次数减少，大致说来，大便约是每天五到六次，而母乳喂养儿比人工营养儿的次数稍多且较软。

有便秘倾向的婴儿可喂食糖水，若无法改善，可加喂麦芽精溶液（麦芽精二至三公克，溶入二十毫升的温水）。

#### 10. 营养的供给法

##### （1）授乳的次数

如果新生儿在出生一个月内能够适应母乳的话，便可继续供给母乳至断奶为止。一个半月到二个月的婴儿，授乳的时隔为三小时，一天约需七次。母亲在喂奶前，必须把手洗净，更换内衣，并注意乳头的清洁。

一个月后，婴儿的吸奶力增加，有时会误伤乳头，所以要确实检查是否发生乳腺炎。同时，在哺乳时，应避免让婴儿吮吸同一个乳头过久。

##### （2）体重的增加与授乳

依照前述方式，每天测量体重的增加量，若平均每天增加 30 公克以上时，就代表母乳的分泌充足，反之，若不到 20 公克，就代表母乳的分泌不足。

其实，婴儿体重的增加各有不同，如果增加量稳定，身体健康，精神旺盛的话，大可不必操心。

##### （3）奶瓶的奶嘴与婴儿

以母乳养育的婴儿，在习惯了母乳的味道之后，经常不愿改喝奶粉，这

种情形，在二个月后尤为明显。因此，如欲改喂人工奶粉，必须趁习惯尚未养成的一个月左右，尽早供给一些温开水或果汁。

母乳的分泌受到母亲身心状况的影响，所以产妇对自己的身体和精神各方面都应密切注意，其中，睡眠和营养的充足都是不可缺的要素。

一般来说，以母乳育婴的产妇胃口奇佳，然而，要是母亲疲劳过度、睡眠不足的话，将会严重影响到食欲。

为了恢复产妇的体力，并且提高母乳量，产妇应多吃蛋白质、维生素 C 含量丰富的猪肝、牛奶和蔬菜等，务必吸收均衡的营养。

#### (4) 混合营养

当婴儿的体重无法顺利地增加时，必须用奶粉加以补充。虽然母乳是婴儿最好的营养食品，但经过一个星期的观察，发现婴儿确实无法加重时，就要考虑添加人工营养。

若母乳的分泌不足，婴儿在夜里醒来的次数增加，授奶的间隔就会缩短了。

#### (5) 母乳不足的类型

据统计，其类型有：

母乳约隔三小时分泌一次，每次的数量略嫌不足。

母乳早、晚分泌顺畅，但白天几乎没有。

虽有母乳，但数量稀少仅够当点心而已。

母乳分泌充足，但因工作关系，母亲白天无法亲自哺乳。

#### (6) 因类型而分的混合营养法

每次混合型。

每次同时供应母乳和奶粉的方式就称为混合营养法。母乳对婴儿来说是最理想的食品，首先，由两侧乳房分别哺乳十分钟，然后再预备一百毫升的奶粉。

体力较弱的婴儿，若吮吸分泌不顺的乳头时，经常会入睡，为了预防这种情况的发生，最好先让婴儿喝奶粉，接着再让他慢慢吮吸乳头。如欲测量母乳的数量及分泌的时候，亦可适度的调整哺乳时候。

在母乳几乎无法分泌的时候，应该先让婴儿喝奶粉，反之，在母乳分泌充足的时候，就可以让婴儿先吸十分钟母乳，然后再喂食奶粉。

此外，每个星期最好测量一次体重，以估计奶粉的补充量。

交替型。

这是一种将母乳和奶粉交替供应的方法，母乳不足，便可应用这种方法来补救。母乳不足是指白天乳汁稀少，但在夜晚和清晨奶量充沛者，但亦有人需隔次哺乳，奶量才会充足，因此必须与奶粉交替供应。

点心型。

母乳量不足，但为了婴儿健康起见，最好把少量的母乳当点心取用。但是，这种哺乳方式易使婴儿把乳头当玩具，因此在满三个月后，最好改用人工喂养。

共同工作型。

近年来，夫妇二人各有事业的家庭激增，这种家庭的主妇，其产假一满又要回到原来的工作岗位，所以无法亲自授乳，但为了顾及婴儿的健康，不得不寻求补救之道。

最好的补救方法是，母亲在上班前先把婴儿喂饱，白天由家人供给人工

营养，待下班之后，再由母亲亲自哺乳。然而，在上班期间，母亲必须把乳汁挤出，否则日久之后会造成乳量的稀少，甚至完全消失。

人工营养。

出生一个月后，婴儿的胃口愈来愈好，常无法控制自己的食量，因此家长应密切注意这种情况。

诞生时体重在 3 至 3.5 公斤的婴儿，每天喝奶量约为 700 毫升，到一、二个月时每天喝上 800 毫升是极正常的事，有些食欲奇佳的婴儿，甚至每次可以喝到 150 至 180 毫升，但要注意不可超过这个标准，如果婴儿还意犹未尽的话，可在开水中加糖、蜂蜜，或用果汁喂之。

婴儿的食量各有不同，哺乳量较少婴儿不易发胖，而身体较瘦的婴儿，只要精神饱满，健壮活泼，也就无须在意哺乳量的多寡了。

果汁的饮用法。

一个月左右的婴儿，在供给果汁以前，必须先用二倍的冷水稀释，每次供给 20 至 30 毫升，若甜味太淡，可加糖调味，切记味道不可过浓。

罹患便秘的婴儿，如果在喝完果汁后仍无法改善的话，可以继续供给未加稀释的果汁，并且增加饮用量。

洗澡或外气浴之后，婴儿的喉咙会感到干燥，如果离哺乳时间尚久，也可喂些果汁。

橘子、苹果、番茄、西瓜、桃子等应时水果，都可以做成果汁，灌入奶瓶喂婴儿，但在喂时应注意上述几点。

### 3~4 个月的婴儿

#### 1. 身体的发育

出生三个月左右，是婴儿一生中发育最旺盛的时期，脂肪量遽增，周身浑圆细致。

眼睛已能明视，并不时追看移动中的物体。

满三个月，颈部大致固定，在床上爬行时，会不时举目四顾，对周围充满好奇心，常伸手抓东西，或是吮吸手指。

能够分辨母亲的面容，当母亲哄他时，会笑出声来，快乐和愤怒的表情已经确立。

#### 2. 体重

出生三个月，男婴的体重大概会增加 3 公斤，约为原来的二倍左右（这并非指原为 4 公斤的体重现会变为 8 公斤，而应是增至 7 公斤才对）。

到了第四个月，饮奶量会逐渐减少，每天的体重增加量，会降至 20 公克。

这期间应注意的是，若婴儿出生时的体重未达标准，而三个月后，体重亦未及诞生时的二倍，那就应该尽早检讨育儿的方法

#### 3. 姿势和运动

婴儿的颈部在三个半月时就会固定了，但有的婴儿则要等到六个月时才会完全固定，这纯属是个人的差异，不需大惊小怪。

以前，婴儿的双手，总是摆出不同的姿势，从现在开始，婴儿的双手会做出同样的动作，而且在睡觉时，也会把双手高举，宛如高呼万岁的模样，同时放开手掌的时间亦增加了。

手部的动作日渐活泼，会拉扯身边的东西，满四个月后，看到玩具会伸手去抓，充满好奇。

有些婴儿一出生就会吮吸手指，但大致说来，到三个月大时才会频频把

手指放进嘴巴，满六个月时，情况最为严重，据统计，爱哭的小孩不大吮吸手指，而不爱哭的小孩吮吸手指的情形较多。

#### 4. 心理的发育

将红色或明亮的东西放在婴儿的眼前晃动，他的眼睛会紧盯着不放。

能分辨电话和铃声，听到母亲呼叫也会回过头来观望，哭泣时，听到母亲的声音会突然停止，对巨大的声响会现出恐惧的神情。

能分辨母乳的味道，因此如突然改喝奶粉，有时会坚持不喝，这表示婴儿的味觉已有长足的进展，所以要让婴儿改喝奶粉，必须趁早进行，以免多生枝节。而由第二个月起喂婴儿喝果汁，也正是这个道理。

一哭就无法扼止，常常无缘无故哭泣，但只要有人抱，马上就会破涕为笑，医学界常称此为三月疝气，可能是因为婴儿肚子痛的关系。

#### 5. 营养供给法

##### (1) 母乳养育

母乳营养可弹性调节哺乳的时间，大约在婴儿三个月大时，哺乳的时间已经极具规则性了。

这时，每天授乳的次数约为5~6次，一般而言，次数多的婴儿每次摄取量少，次数少的婴儿每次摄取量多，所以哺乳的次数增减一、二次并无多大关系。

哺乳的间隔，白天约3~4小时，晚上间隔更长，有些婴儿甚至夜里不喝奶，只要每天体重增加量达30公克就无须勉强他喝。

有一点必须注意的是，少数婴儿被母亲抱在胸前，会一直握住乳房不放，或是一边吸奶一边玩。因此，一日婴儿喝饱了，或是在哺乳二、三十分钟，婴儿持续把玩乳房不放时，母亲就应立即停止授乳，避免过度溺爱婴儿。

##### (2) 哺乳量与次数

出生三个月后，婴儿的哺乳量已大致固定，食最小的，大约每次摄取130毫升，一般在150至160毫升之间，每人哺育5~6次，有些婴儿甚至只喝4次，但只要婴儿的体重每天持续增加30公克左右，便无大碍。

哺育人工营养的婴儿，在第二个月时，饮乳量奇大，但进入第三个月后，食量突然减低，如果婴儿的健康情况良好，家长大可不必挂心，而以母乳养育的婴儿就不会有这种现象。

##### (3) 讨厌母奶或牛奶

采用混合营养时，婴儿到第三个月，可能就有讨厌母奶或牛奶的现象发生。如果原因在于母奶太少，婴儿不爱喝牛奶时，那么家长就应断然的停止供应母奶，完全改喂牛奶。

换奶之初，婴儿可能会排斥牛奶，但只要肚子饿了，他还是会慢慢地把它喝完。

如果母亲不忍心让婴儿哭闹，坚持不到二、三天又重新喂婴儿母奶的话，那么婴儿又会恢复原来的样子，再也不喝牛奶了。因此，母亲在换奶时一定要下定决心，坚持到底。

#### 5~6个月的婴儿

##### 1. 身体的发育

身体愈来愈强壮，胖、瘦的婴儿此时已能分辨。

婴儿开始学坐与翻身，随着身体肌肉和神经的发育而日渐熟练。此时，

父母可以抱抚，置于膝上学坐的方式帮助婴儿学习，并间接刺激其肌肉与运动神经的发达。

不要将婴儿置于床上不顾，最好把他放到易于翻滚的榻榻米或地托上，并不时将其高举嬉戏，或做些简单的体操。

## 2. 手部活动

到五个月大时，婴儿手部活动增加，会拿着毛巾乱甩，有时误伤自己便会哇哇大哭。

刚满五个月，会同时伸出双手，到了六个月，双手会做出不同的动作，授乳时，两手紧紧的抓住奶瓶。

## 3. 眼睛、耳朵、嘴巴

视力未臻理想，只能看到模糊的影像，但会把手伸向日光所见的东西，可见已有方向感了。

此时，婴儿已能掌握声音的来源、能够分辨好听和难听的声音。

## 4. 牙齿

大的在六个多月时，开始长出下门牙。

这段期间，婴儿会把身边的东西拿到嘴巴里咬，以确认各种物品的特性。

## 5. 心理的发育

五、六个月大的婴儿，对事物充满好奇心，看到什么都想放到嘴里咬一咬，最常见的是咬手指，其次是毛巾、绳子等。

开始会认人，别人一进入他的视线，就会瞧个不停，并对人咿咿啊啊，露出笑容，当母亲离开身边，或是玩具被拿走，玩兴正浓被送到床上睡觉时，都会露出悲哀的表情，但不会因此哭闹。

凝视的对象不限于人类，有时会看着玩具，或自己的双手发呆，并对玩具咿咿啊啊。

## 6. 营养的供给法

### (1) 母乳养育

如果婴儿饮用母乳的情况良好，最好一直供给母乳，每天维持 15 公克的体重增加量，一直到断奶为止。

到六个月大时，母乳的分泌锐减，此时应改行混合营养，或是给予断奶食品。

母乳的分量不足时，必须加添鲜奶或奶粉加以补育。其授乳方式是，先让婴儿吸母乳十五分钟，然后再喂他喝奶或奶粉，若每次添加量达一百毫升，便表示母乳严重缺乏，应该让婴儿改用人工喂养。

### (2) 改变方式

讨厌奶瓶，饮用母乳的婴儿可以用汤匙喂食牛奶，日久更可直接以杯子饮用，要是婴儿不肯改喝鲜奶或奶粉，不妨让他饿上一阵，待其饥饿难熬时，自然就会乖乖饮用了。

如果这样还行不通，就要毅然地实施断奶，以其它食品补充养分。

### (3) 人工养育

一般的婴儿。在五、六个月大时，并不会讨厌喝牛奶，每天约进食五次，每次喝 200 毫升，但一天的摄取量不可超过一千毫升，否则就会长得过胖。

为了预防婴儿喝奶过多长得太胖，可以在授乳前先喂果汁，以减少婴儿的喝奶量。

如果婴儿讨厌喝牛奶，以致体重增加量未达 10 公克的话，最好提早实施



断奶。

通常不爱喝牛奶的婴儿，在改吃断奶食品时，摄取量亦不会太多，只要婴儿的身体健康、精神旺盛，就不会有问题。

为婴儿断奶、最好顺其自然，随着年龄的增加，断奶食品的质与量都会增加，相信婴儿在尝到其它美味后，自会停止喝母乳。

### 7. 断奶期

五个月大时，婴儿的体重约为7公斤，这段时间，如果婴儿会开始咬东西的话，家长就可以为他断奶了。

有些婴儿，即使满五个月，体重还不到7公斤，但也有的婴儿，还不满五个月。体重就已经超过7公斤了。因此，到底应该以五个月大，或是7公斤重为断奶的标准，各方说法不一。

事实上，这二种说法都不可靠，正确的作法是，婴儿如果想吃母乳以外的食物，就要尽可能地满足他的需要，直到家长给什么，婴儿就吃什么的时候，才是最佳的断奶时机。

另外，请参照本书之断奶食品各项，譬如，可以用煮熟的蛋黄、小点心、蛋糕等来喂婴儿，如果婴儿吐出不吃的话，表示断奶时机尚早。

此外，有些体型过大与过小的婴儿，其断奶时期的判定可请示小儿科医生。

### 8. 情感教育

情感教育须由婴儿时期开始，由父母每天的育儿态度与生活方式，逐渐养成婴儿日后的个性。

如果父母要培养婴儿的音乐素养，必须自婴儿时期就让他聆听音乐，要提高婴儿味觉的灵敏度，也要由家庭的饮食做起。

为人父母者，不需特意强调情感的表达，只要由日常生活中，顺乎自然地抒发，才是最妥当而有效的传达方式。

#### 7~8个月的婴儿

##### 1. 身体的发育

体形由圆转胖，手脚变得苗条，体重的增加量较少。

为了清楚婴儿发育与标准数值间的差异，父母将婴儿的体重变化与健康手册中的婴儿发育标准曲线相对照。

##### 2. 曲线指数

常人一向以体重为健康的估量标准，因此，个子较高的婴儿，即使长得较瘦，体重也不致太轻。有的婴儿，个较矮，体重也就显得轻些。总而言之，只要身高体重保持一定的平衡，健康就不成问题。

最常见的身高、体重关系图表，便是如下述公式换算而出的曲线指数：

$$\text{曲线指数} = \frac{\text{体重公克}}{(\text{体重})^2 \text{公分}} \times 10$$

婴儿发育的正常与否，并不单纯看胖瘦，而是依照婴儿在运动、神经、心理方面的表现而定，“胖就是健康”的想法绝对是错误的。

##### 3. 能坐稳、甚至会爬

能坐得很稳，母亲把婴儿放到座位上时，须将其头部固定，脊椎伸直，即使婴儿舞动双手亦不会歪倒。

此时，婴儿的翻身顺利，但由仰卧转为俯卧简单，而由俯卧转为仰卧却极不容易。

有些婴儿已经开始爬行，但爬的方式各有不同。有的往前爬，有的只会倒着爬，有的甚至不愿意爬，马上就扶着东西站了起来。

爬的动作，在婴儿发育过程中，是极为重要的一环，学会应用自己的力量移动身躯，确实能带给婴儿极大的喜悦，而且在爬行的时候，婴儿同时学会观察身边的景物，无形中锻炼了婴儿的肩力、腕力、对看的能力，实在是一举数得。

#### 4. 抓着东西站起来

婴儿身体各部位的发育之中，腕力的发育显然较快，因此也比较容易抓着东西站起来。

当婴儿出生六个月后，只要借着少量的外力支撑，就能够慢慢地站起来，七个月时，甚至把身体（肚子）贴着墙壁就可以站好，但由于平衡性不足，所以一站起马上又坐了下来。

八个月以后，婴儿就可以站得稳了。

#### 5. 手部的活动

会把玩具由右手拿到左手，然后再由左手拿回右手，重复地进行。

拿东西的时候，拇指与其它四指会相对合起，紧紧握住东西，这段期间，婴儿最感兴趣的是毛线、豆子等小东西，手部的活动已渐趋成熟。

此时，婴儿对自己有兴趣的东西会伸手一把抓过来，毫不犹豫。

#### 6. 心理的发育

会用手推开不喜欢的东西，或拨开母亲喂食的汤匙，讨厌擦脸，开始有自己的主张。

看到大人的动作，例如捡球等，会露出高兴的神情，有时，还会重复做着某种动作。

认人的能力增强，母亲应经常带婴儿外出与他人接触。

#### 7. 准备断奶食品

有些婴儿喜欢把玩食物，用嘴巴咬一咬再拿出来揉一揉，就是不想吃下去。这种情形，可能是婴儿根本不饿，父母可将进食的时间延后，或是婴儿对一成不变的食品感到厌烦，那家长就应该略作改变了。

### 9~10 个月的婴儿

#### 1. 身体的发育

逐渐显出幼儿的模样，露出幼儿时期的特殊神情。

此时，身高与体重的发育并不显著，不太重视味觉的享受，却忙着玩乐。

太胖的婴儿，体重的增加至此已有停止的倾向，而太瘦的婴儿反而会慢慢增胖。

#### 2. 身体的活动

能自由地爬行，在室内爬来爬去，乱拿东西，或是攀着东西站起来，有时站了起来却不会坐下，就开始哭闹不停。

#### 3. 手部的活动

抓的动作逐渐熟练，在爬行的时候常把身旁的东西抓起塞人口中。

拇指的运动逐渐顺畅之后，食指亦接着灵活起来，当母亲抱时，婴儿会将手指伸向母亲的眼睛或口、鼻。

会开始拿着玩具旋转，甚或在桌角、地上敲打。因此玩具一定要选表面凹凸不平容易抓起、且不易破坏的。

#### 4. 与旁人接触

这时，婴儿已经知道自己的名字，有人呼叫他时也会回头观望。

婴儿感情已经萌芽，开始产生欲望，游戏不顺时还会哭叫。

然而，婴儿对危险依然无法分辨，对活动的物体都有兴趣，所以常常做出意想不到的事。

因此，这个阶段最易发生危险，父母尤应注意。

### 5. 开始讲话

开始学讲话，会发出妈，答、啪的声音，有时也会出现妈妈、爸爸，但这个叫声不具任何意义，其中，发出“慢慢”的声音是表示要吃东西，父母重复练习多次，婴儿自会懂得其中含义。

如果父母不热心教导的话，婴儿说话的时间将会延后。此外，在一个人口众多的家庭中，婴儿的需求能够获得满足，日常作息都受到妥善照顾，不须借助言语来要求时，说话的能力也会大打折扣。

### 6. 巧妙地断奶

到九个月大时，母乳与人工喂养，在营养的供应量上，与断奶食品的比例几乎相等。

断奶食品的供应激增，所以婴儿一旦能喝鲜奶，就要增加鲜奶的供给次数，少喂母乳。此外，再让婴儿吃些鸡蛋和鱼、肉类，以补弃欠缺的养分。

夜晚入睡前，只要一吸母乳就会静静地睡着的婴儿，不妨在睡前哺育母乳，但白天应让他多做外气浴、日光浴与各式运动，睡前亦最好洗澡相信照上述的办法实施，经过一段时日后，婴儿自然不会爱喝母乳了。

### 7. 人工营养的情形

一天供应二、三次断奶食品的婴儿，可以在一早醒来与夜晚入睡前，供给二次奶粉泡的人工营养各二百毫升。

吃过断奶食品后，婴儿如果还想吃东西，也可以让他喝些牛奶。

## 11 ~ 12 个月的婴儿

### 1. 身体的发育

体重约是出生时的三倍，身高是 1.5 倍，双腿仍然略呈 O 型。

能自行站立，扶着东西走路，甚至自己走，但容易摔跤，应特别注意。

好奇心愈来愈强，看到楼梯就想爬。

手部的活动灵敏，开始用汤匙吃东西，但动作略嫌僵硬。

爱拿笔乱画，双手拿着东西时，如看到别人伸来的东西，会放下手中的东西再拿。

上、下门牙各长出四颗左右，胸围逐渐超过头围

### 2. 身高与体重

十一至十二个月大的婴儿，其身高和体重的增加量，呈和缓的曲线状。

身体的发育情况因人而异，一般来说，身高和体重的上下限相差颇大，如果想得知身高与体重的平衡度，可以察看曲线指数。

### 3. 体型和姿势

出生十个月后，婴儿的胸围和头围大致相等，头部和全身的比例约是 1 比 4.5。整体观之，已略有小孩的模样了。

由抓着东西站起来，到抓着东西走路，再进展到自行走动无须借助外力，婴儿每天都在进步中，但站太久的话，脊椎有变成 S 状之虑。

胸部的形状也有变化，本来是呈啤酒桶的形状，慢慢地已趋近成人胸部的

模样，而O形脚也有长直的倾向。

#### 4. 自行站立和行走

待婴儿能站稳后，父母大可放手让他自己站，进展快速的婴儿，甚至会走上二、三步了。

出生一年后，约有36%的婴儿会自行走动，到一岁二、三个月时，绝大部分都已有走路的能力了。

有些婴儿不愿意学走路，母亲就买公鸡车或学步车来让他练习，这种做法其实是不对的，应该顺乎自然让婴儿自己摸索学习才对。

#### 5. 牙齿

一岁大的婴儿，上、下门牙各长出四颗左右，牙齿的排列不整齐，有时还会产生扭曲，牙齿之间的缝隙甚大，待其它牙齿陆续长出后，这种情形自会慢慢改善。

#### 6. 睡眠

这个时期的婴儿，每天约睡十二到十四个小时，大多数是由晚上九点到隔天早上七点，包含一次午睡。

#### 7. 心理的发育

已有独立性，会躲避大人的抱扶，比较不怕生，换衣服时，母亲只要从旁协助即可。

#### 8. 恐惧心和不安感

出生十个月，开始有记忆的能力，对陌生的事物还有恐惧心，母亲应用温和而坚定的态度，慢慢加以疏导。

对黑暗与身体走动的摇摆极为不安，几乎是与恐惧心发展同时出现。午觉醒来，如果发现屋内无人，就会露出不安的神情。

当婴儿表现出恐惧慌张时，最好给予温和的抱抚。

#### 9. 情绪发展

愤怒是情绪发展的高度表现，一岁左右的婴儿，面部表情丰富，并能意会母亲的神情，所以最好加强婴儿与大人的接触机

#### 10. 模仿

到了八个月大时，婴儿已经能做简单地模仿，当大人给他食物，并高喊“啊”时，婴儿就会回应一声“啊”，并把嘴巴张开。

九到十个月大时，婴儿会开始模仿大人的动作，十一到十二个月大时，逐渐学习复杂的动作。

#### 11. 以食品喂养为主

这段时期，属于断奶的完成期，准备全面换为幼儿食品，故断奶食品的颗粒比从前大而粗糙。

每天供给两杯鲜奶（360毫升），些许点心，但切莫影响三餐的正常摄取量，可在上午或下午各供给一次。

#### 12~13个月的婴儿

##### 1. 身体的发育

一岁到二岁之间的婴儿，身体的发育已不像以前那样迅速，在这一年间，男婴的体重约增加2.1公斤，女婴约增加2.2公斤，身高男女相同，都是增加9.5公分左右。与第一年，体重增加6公斤，身高增加24公分的数值相比，实在是差距甚大。

这段时期，是婴儿心智与运动发育最快的时候，因此显得极为顽皮、好

动、充满好奇心。

## 2. 食欲

会突然不想吃东西，可能是一生中最没有胃口的时候，过度重视饮食的家长或许会大吃一惊。

## 3. 会自己走路

过去一年中，婴儿无时无刻不为走路而练习与准备，现在，婴儿不仅走得很稳，还会开始学跑与上、下等动作。

因此，婴儿的房间与活动空间要尽量平坦舒适，让他光着小脚四处玩乐吧！

## 4. 手脚的运动

手脚的各式运动到一岁之际已大致完成，但经过时间的累积，动作日见纯熟，甚至已会做出思考性的动作了，所谓的左撇子、右撇子至此已大致成形。

## 5. 心理的发育

满周岁后，会在屋内到处走动破坏，抽屉、梳妆台、书柜等

首当其冲，所以家长应把东西收好以防意外。

对付婴儿搞破坏的方法，除了消极性地把东西收好、适度地责骂外，别无他法。

## 6. 独立性和依赖性

这时婴儿的独立性虽小，但有日渐增长之势。

他有时会自己玩乐，有时也爱和大人一起玩，但与其它小孩玩成一片则是二岁以后的事。

## 7. 游戏

婴儿经常在室内走来走去、找东西，什么都可能拿来当玩具，就是木片、纸片亦可，而且喜欢玩水和泥巴、沙子，父母可以在安全许可的范围内，多带他们到这些地方玩。

## 8. 营养的供给法

断奶食品的用量与需求愈来愈大，成份已近于幼儿食品，婴儿继续成长，在营养的摄取上首重均衡。

开始喜欢自己吃东西，所以可以让他多做尝试。

婴儿至此已经能够自行取食了，但食物经常被溅得满桌，父母应从旁协助，不可生气。

## 婴儿喂养中的误区

1. 麦乳精代替奶粉。麦乳精中蛋白质的含量仅为奶粉的 35%，所以食用麦乳精只能增加热量，不能供给机体足够的营养。

2. 鸡蛋代替主食。婴幼儿胃肠道消化功能尚未成熟，过多地吃鸡蛋，会增加孩子的胃肠负担，甚至引起消化不良性腹泻。

3. 果汁代替水果。新鲜水果不仅含有丰富的营养成分，而且孩子在吃水果时，还可锻炼咀嚼肌及牙齿的功能，刺激唾液分泌，促进孩子的食欲。而各类果汁都添加如食用香精、色素等食品添加剂，婴幼儿长期过多地饮用会给健康带来危害。同时果汁中加的糖分使其甜度过浓，会影响婴幼儿的正常食欲，严重者导致厌食。

4. 葡萄糖代替白糖。如果常用葡萄糖代替其它糖，肠道中的双糖酶和消化酶就会失去作用，使胃肠“懒惰”起来，时间长了就会造成消化酶分泌功

能低下，导致消化功能减退，影响婴儿的生长发育。

5. 不宜用牛奶加米汤喂婴儿。不少婴儿家长喜欢用米汤稀释牛奶，或在牛奶中加米汤或粥喂婴儿，以为这样营养全面，其实这种喂养方法对婴儿的生长发育不利。因为把米汤或粥加在牛奶中食用，虽然可以供给婴儿更多的碳水化合物，为婴儿添加辅食做准备，也有利于吸收，但却破坏了牛奶中的维生素 A。如果长期用这种方法喂养婴儿会影响孩子的发育，造成体弱多病，正确的方法是将这两种食物分开喂婴儿。

#### 婴儿喂养十不要

1. 不要吃蛋清。半岁前的婴儿不宜吃鸡蛋清，因为消化系统发育尚不完善，易引起过敏性反应，如湿疹、荨麻疹等疾病。

2. 不要盲目食用强化食品。盲目选用这些强化食品，婴幼儿食用后有发生中毒的危险。故应征求医生的意见购买，并仔细阅读包装上所标明的营养含量，然后选购。

3. 不要吃人参食品。婴幼儿不要食用含人参的食品，如人参饼干等。因人参可引起小儿兴奋、烦躁等，大量食用可中毒。

4. 不要吃蜂蜜。蜂蜜含有“肉毒核菌芽孢”，能产生外毒素，引起中毒，甚至死亡。

5. 不要吃果子露。果子露含有色素及糖精，对小儿会产生毒害作用。

6. 不要吃得过咸。婴幼儿饮食宜清淡、少盐，吃盐过多，会使血压升高，引起儿童高血压。

7. 不要吃巧克力。巧克力含有咖啡碱，能起兴奋作用，使儿童哭闹多动和不易入睡。

8. 不要饮茶。茶中含有单宁，能同食物中的铁相结合而不被吸收，会使婴幼儿因缺铁而出现缺铁性贫血。

9. 不要多吃动物脂肪。多吃动物脂肪，会引起血胆固醇升高，易诱发心血管疾病。吃植物油有助于小儿的神经发育，如花生油、豆油、芝麻油等，可提高血中饱和脂肪酸含量。

10. 不要多吃糖。婴幼儿生长发育需要多种营养素，糖只是其中一种，主要功能是产生热量，吃糖过多，会使热量过剩，对胃有刺激，降低食欲，易引起营养不良及龋齿。

#### 改变喂养方式可纠正小儿厌食

绝大多数小儿“厌食”的发生是因家庭喂养方式不当，从而导致小儿厌食心理和厌食行为。

不当的喂养方式表现为：凭主观臆想在原饮食基础上给孩子加食，加食喂养多在孩子不情愿的情况下进行，从而使孩子越来越没有胃口。采取干涉性进食喂养、在孩子吃饱后仍想方设法让其多吃，使孩子把进食当成一种负担。在孩子早已具备独立进食能力后，仍不肯撒手饭碗，不让孩子自己动手吃，而是一口口喂人，孩子在进食时没有一点自由，自然对吃饭不感兴趣甚至厌恶。在孩子三餐之后又添加大量零食和饮料，也有的家长盲目给孩子进补各种营养药物，扰乱了正常的进食时间，吃饭时不饿，饭后饥不择食，结果亦表现为厌食。

只要改变这些喂养方式，幼儿的厌食状况就会大有改观，从而也就不愁孩子不愿吃饭了。在进食上幼儿有这样一种心态：越少越要，愈多愈厌。家长应很好利用这一心态，不要把幼儿的食物和盘托出，应一点一点的来，或

只管自己先吃，吃得很香，而佯装不管孩子，这样他就会抢着要吃，或与幼儿一起抢着吃，这样“厌食”的孩子也就慢慢不再“厌食”。

#### **不要等孩子渴了才给水喝**

小儿身体中的水分比成人多，年龄越小，水在人体内所占比例越大。新生儿体内水分约占体重的 80%，出生后一个月约占 75%，婴儿约占 70%，学龄儿童约占 65%，成人约占 60%。由于小儿新陈代谢旺盛，相对来说需水较多。小儿的生长发育，与水分的积蓄有很大关系。婴儿每日体重增加 25 克，其中水分就占 18 克。

小儿饮水不足，生长发育受阻，易患病，对健康影响很大。

当产生口渴的感觉时，说明身体已缺乏水分，对身体已产生不良影响。故不要等孩子渴了才给水喝。小儿每天应饮水 4 次，每次 200~250 毫升，每天 3~4 次。天热出汗多，需要增加饮水次数。

#### **婴儿吃醋好处多**

婴幼儿的胃酸比成人低。为此，在给婴幼儿烹调食物时加些醋，有利于婴幼儿的身体健康。

其一，吃醋可以开胃，增加食欲。在烹调时加些醋，可使胃酸增多、增浓，从而增进食欲。

其二，吃醋可提高胃肠道的杀菌作用，米醋中含有 0.4~0.6% 的醋酸，是许多细菌的克星。在肠道传染病流行季节，吃些渍糖醋蒜的汁，不仅开胃健脾，而且还可起到较强的抗菌、杀菌作用。

其三，醋是婴幼儿烹调中不可缺少的营养“添加剂”。醋可使家禽及水产等动物体内的钙溶解，只有溶解钙，才能在小肠中被吸收。如在烹调含动物蛋白的食物中加几滴醋，吸收率可提高 70%。

其四，醋具有保护维生素 C 的作用。蔬菜和水果中的维生素 C 在烹调中极易被损坏，如在烹调时加几滴醋，就会使蔬菜中的维生素 C 减少损失，而且有利于食物中铁的吸收，可配合治疗小儿贫血。

#### **婴儿添加辅食要得法**

随着婴儿的长大，及时添加辅助食品，保证婴儿的健康成长。

如何添加辅食呢？早产儿从出生后半个月开始，足月儿从出生后一个月开始，应添加浓鱼肝油每日 5 滴。2 个月的婴儿，可添加适量的蔬菜汤、果汁。4~6 个月时可加蛋黄（由 1/4 个逐渐增加到 1 个）、菜泥、果泥、米粉或面糊，并使其饮食从流质向半流质过度。7~9 个月的小儿，可进食整个鸡蛋及碎菜、肝

末、肉末、豆腐等，以粥或烂面代替一顿奶。10~12 个月，可吃两顿粥或面片，内加瘦肉末，碎菜、豆制品。如果是母乳喂养，此时可考虑断奶。牛奶可减到一日三顿。

给婴儿添加辅食需要注意：辅食的添加，应考虑既能满足小儿热量与营养的需要，又要与小儿的消化功能相适应，掌握循序渐进的原则：由少量到多量，由稀到稠，由细到粗，由一种到多种。3~4 个月以前的婴儿，唾液分泌少易消化不良，故淀粉类食品也不宜过早添加。添加辅食应在婴儿健康状况和消化功能良好时进行。如在加添辅食过程中，婴儿出现腹泻或呕吐，应暂时停止，待其恢复正常后再从少量开始。

## **婴幼儿的护理**

## 怎样带好新生儿

从出生到一个月宝宝的宝宝，叫做新生儿。新生儿由于各内脏器官的生理功能尚不完善，对外界环境的适应能力差，抵抗力弱，如果护理不当，就容易得病，并且病情变化快，易由轻变重。因此，必须了解新生儿的特点，才能正确地护理，喂养，使宝宝健康成长。新生儿一般有以下特点：

1. 皮肤呈玫瑰色，表面有一层油脂（又称胎脂）。胎脂可以使胎儿易于通过产道。分娩后，如胎脂过多，可以用棉球浸植物油擦去一部分，残留的胎脂，有保护皮肤的作用。由于新生儿的皮肤娇嫩，毛细血管丰富，保护功能不强，稍不注意容易受伤，污染后容易发生脓疱疮、疖子和其它病症。所以，凡是接触新生儿皮肤的用品，如洗澡用的毛巾、衬衣、尿布等，最好尽量用细软的布或旧布来做，并须保持清洁，以免损伤或污染皮肤。2. 新生儿的头较大，占身长的  $\frac{1}{4}$ （成人只占  $\frac{1}{8}$ ）。头盖骨的骨缝较宽，要经过 2~3 个月，才能完全长合。骨缝处的骨质较软，分娩时骨缝可以并挤在一起，使头部的体积缩小便于娩出。新生儿头部的前后各有一个软的部分，前面的呈四角菱形，叫做前囟门（或大囟门），大约要到 14 个月左右才能封闭。后面的呈三角形，叫做后囟门（或小囟门），一般在分娩时已闭合，但也有的在满月或一个半月左右才闭合，最晚不超过 2~3 个月。

3. 出生 2~3 天的新生儿，会出现生理性黄疸，有的全身皮肤显著发黄，有的不大显著。大都于生后 8~10 天消退。如果黄疸较重，皮肤黄色迟迟不退，那就是病态，可能是溶血、感染或先天性胆道梗阻等，应请医生迅速诊疗。

4. 新生儿中枢神经系统还不完善，体温的调节功能很差，因此，体温不稳定，可以随着环境的冷热而升降。新生儿很怕冷，特别是在冬季，更要注意保暖。

5. 新生儿由于排出胎粪，皮肤也开始排泄水分，一般吃奶又较少，所以在出生后 4~5 天内，会出现生理性的体重下降。大约要比出生时体重下降 3~9%（100~300 克左右或 2~6 市两）。随后体重逐渐回升，大约在第 12 天左右又恢复到出生时的体重。到满月的时候，一般体重约增加 1 市斤左右。但喂养不当，或奶量不足，都可能影响体重的增长。其中尤以喂养不当影响最大。

了解新生儿的这些特点，又该怎样护理呢？

1. 脐带护理：分娩后遇到的第一个问题；就是脐带的处理。脐带剪断后，在近脐轮的断面应立即涂 2.5% 的碘酒消毒，靠着脐部的一端，需用消毒过的线进行两道结扎（目的为了止血），然后用消毒的纱布和脐带布进行包扎。包扎后要注意有无渗血的现象；注意保持脐部的清洁卫生，以免被细菌污染。

脐带一般在 5~10 天以内脱落，脱落后如脐窝处潮湿，可以撒一些消毒的滑石粉使它干燥，如已有肉芽组织形成，可用 5~10% 的硝酸银溶液的一下，促其愈合，如有分泌物，可以用 1% 的龙胆紫溶液涂患处。大约 10~12 天，脐部伤口就可以完全长好。

2. 喂奶：正常新生儿一般在出生后 12 小时喂奶，如果母奶尚未分泌，不宜过早哺乳，以免母亲乳头破裂，增加乳腺炎的机会。这时可喂给葡萄糖水。母奶尤其是头几天的奶，是新生儿最理想的营养品，含有抗体，营养成分高，所以一定要哺喂新生儿。在头一两天内可能奶量不足，只要好好休息，



多喝些流质（如鸡汤、鱼汤、骨头汤、猪脚汤等），就能使乳汁分泌增加。此外，必须定时喂奶。定时喂奶可以刺激乳腺分泌，使奶量日益增加。

由于新生儿的生活能力弱，多处于生理性抑制状态，常常吃几口奶就睡觉，睡不多久，又因饥饿而啼哭。因此，在孩子吃着奶睡着的情况下，应把他推醒，使他继续吃。喂一次奶大约需半小时，做母亲的必须有耐心，否则会因孩子哭闹、休息不好而影响母子健康。

3. 预防感染：新生儿应尽量减少与外界接触，尤其是不要与带有呼吸道感染或有皮肤病的人接触。如果母亲患有伤风、感冒时，应戴上口罩，病重时应与新生儿隔离，以免传染。

4. 睡眠、啼哭、大便：新生儿除吃奶或尿布潮湿的时候醒觉外，几乎都在睡觉。睡眠多，一方面是生长发育的需要，另一方面也是由于他的神经系统还没有发育健全，大脑容易疲劳的缘故。

新生儿适当的啼哭，可以促进肺部的发育，也是全身运动。假如第一周内不哭或哭声无力，反而是不正常的现象。如果哭的次数太多，则应该找原因。饥饿、寒冷、过热、戳痛或尿布湿了，都可能引起新生儿啼哭，一般在查明原因并解除以后，他就会安静地睡眠。

有的新生儿，白天睡眠，夜间啼哭，民间称为“夜啼郎”。夜啼的主要原因，是由于出生以后对自然环境还不适应，将黑夜与白天颠倒了，白天睡得更多，喂的次数减少，尿也少。到晚上又未能一次喂饱，尿了哭，饿了也哭，一哭就喂，喂得过饱还是哭，这样反复多次形成了夜间啼哭的不良习惯。遇到这种情况时，应注意纠正，白天按时喂奶，夜间要逐渐减少喂奶次数，只要没有其它疾病，耐心合理喂养，就能治好“夜啼”的毛病。

新生儿头一两天的大便粘稠而均匀，无味，色黑绿，这是胎粪。喂奶以后，大便渐渐由绿变黄，并有酸味和不消化的奶瓣。如果出生24小时后无胎便排出，或只有少量胎粪排出，应找医生检查，看是否有异常情况。正常新生儿一开始每天排便3~4次，满月以后即渐渐改为每天一次。亦有少数以牛奶喂养为主的新生儿，未满月大便就一天一次了。

睡眠、啼哭、大便这三方面发生异常时，大多数是由于不合理的喂养方法引起的。例如，不按时喂奶或一哭就喂，而每次都没有喂饱，由于喂奶次数频繁，胃肠道得不到休息而引起消化功能不正常，大便次数增多。往往有这样的母亲，为了求得安静，就把新生儿抱在怀里，拍着，摇晃着，促使他入睡。结果，即使睡了，也不能持久。日子一长，就给孩子养成一种坏习惯，即不抱、不拍、不摇晃就不睡觉，以致影响母亲在产后的休息，使奶量减少。因此，合理的喂养方法必须从新生儿时期开始，根据消化道特点，建立一定的生活程序，每隔三小时喂一次奶，每次15~20分钟，满月后可以逐渐改为四小时喂一次。坚持按时喂奶。只要新生儿生活的有规律，睡眠、消化、大便就会正常，体重也会很快增长。如果母乳不足时，可以添加牛奶或其它代乳。

### 孩子需要精心照料

从前有人说：“没有父母的孩子也能长大成人。”诚然，孩子本身具有长大成人因素。但刚刚出世的孩子什么也不懂，什么也不会，没有父母的照料，是很难生存的。相反，过分小心、宠爱，则容易导致孩子任性、娇气，甚至身体变弱、易于感冒、神经质、夜啼、食欲不振等，反而弄得父母困窘、为难。因此，当父母的应该注意恰到好处地照料孩子，充分发挥孩子本身所

具有的生存能力。

孩子喜欢用手抓、甚至用嘴去咬够得着的东西。一见到这些，爸爸妈妈就担心这太脏、太危险而予以阻止。殊不知这是孩子为独立生活而进行的一种学习。就拿吃饭来讲，孩子用小勺在碗里捣来捣去，盛上一勺摇摇晃晃地往嘴里送，难得顺利地吃上几口。爸爸妈妈看不下去，就伸出手来帮忙，或者干脆喂着吃。这么一来，孩子学吃饭的积极性无形之中受到打击，长此以往，就习惯于喂饭，丧失了自己动手的欲望。

人们常说：“越是文明，人造的东西越多，人们的精神、肉体就越发脆弱。”这话一点不假。比如喂养孩子完全依靠人工营养，完全依靠空调来调节气温，每天关在家里看电视节目等，天长日久，孩子的身心就会怠惰，影响健康发育。相反，即使天气稍冷或稍热时，仍然应坚持多晒太阳、多接触新鲜空气。只有在自然环境中，孩子的身心才会健康发育，茁壮成长。

小孩犹如长势极快的小树苗一样，只要给予营养、搞好环境、防止病患、充分发挥其自身所具有的生长能力，是完全能使其开好花、结好果的。具体的方法、技术固然很多，但归根到底，就是要发挥他们的个性、特点，使孩子身心都得到健康的发展。

#### 要熟知婴儿的心情、要求

婴儿往往会突然啼哭，有时大声吵闹，有时则既不像哭、又不是闹，只是哼哼叽叽地磨人，到底是怎么回事？弄得年轻的妈妈不知所措。但随着时间的增长和经验的积累，年轻的妈妈就会自然明白：这是肚子饿的哭声，该喂奶了；那不舒服的哭闹，该换尿布了，等等。

可以说，任何一个妈妈都不可能一开始就什么都懂的。因此，开始阶段被弄得束手无策是正常现象。但当妈妈要经常逗逗孩子，注意观察和了解孩子。比如尿布脏了，可以边换尿布边和孩子轻声说：“好、好、好，宝宝的尿布脏了，妈妈给你换”，等等。这样，久而久之，孩子一听到妈妈的声音或一看到妈妈的脸，就会马上停止哭闹，有时甚至还会绽开笑脸。即使孩子什么也不懂，在喂奶、换尿布、哄孩子的过程中以心传心，天长日久，就自然而然地结成牢固的母子情谊。

诚然，要想完全了解婴儿的心情、欲望，可不是一桩容易的事。但随着母子情谊的日益深厚，慢慢地自然会明白孩子在什么时候、什么场合会有什么姿势、动作和哭声。即使晚上睡着了，孩子稍有动静，妈妈也会特别敏感地察觉出来。

下面就简要讲讲往往不易察觉到的婴儿的要求。

#### 1. 腹饥

在妇产医院里，婴儿和母亲一般是分开住的，孩子哭闹，自有护士或助产士来照料，而妈妈却全然不知。回到家里，母子同室而居，则会常常听到孩子的哭声。

出世不久的孩子，往往会突然哭闹，这一般是由于腹饥引起。可是，刚喂完奶才个把小时，就又哭闹起来，那到底是不是肚子又饿了呢？许多初当妈妈的人往往对此不知如何是好。诚然，过个把小时再行喂奶不是不可以。但长此以往，妈妈的奶容易空，孩子也会染上时时索乳的坏习惯，每次吃奶时不好好吃，舔舔奶头吃几口停下来，过个把小时又如此这般。因此，这种哭闹不一定是腹饥的缘故，其中也有孩子撒娇的因素。

假如孩子确实吃饱了，且尿布未脏而哭闹的话，可以考虑是否有其它原

因。比如孩子睡得不好，那么稍稍抱一抱再放下，或抱到室外走一走，吸吸新鲜空气再睡；如穿得太多，则适当地脱掉一件或换件薄的等等。总之，当妈妈的要酌量孩子的情况、情绪，孩子哭时，抱起来轻声哄哄：小宝宝、乖乖，吃饱了，快快睡等等。这样，孩子便会安静下来。如孩子确实肚子饿了的话，则头会更劲转动，小嘴也不停地努动着。

另外，最好不要因为孩子经常哭闹就担心母乳不足而立刻补充人工营养品。

## 2. 要防止过冷过热

刚出世的婴儿最好在较温暖的环境之中生活，少穿些衣服，这样既好带，亦可带好。如果条件许可的话，将室温保持在 20 至 24 最为适宜。通常哇哇直哭的婴儿一到温暖的房间里，就会马上安静下来，不再哭闹。

冬天，要将室温提高到 20 ，就得使用取暖设备。然而并非每个地方都能做到这一点，因此，就得根据气温情况来调节婴儿的衣着了。往往有的妈妈怕孩子受寒，一开始就给孩子穿得又多又厚，结果憋得孩子手脚无法活动，热得大哭大闹。

不管孩子月龄多少，一味强调保温，那是不行的。寒冷季节可稍多穿些衣服，但也应该逐渐减少，使孩子习惯于穿单薄。一般来说，满月以前的孩子（新生儿）应特别注意保温，衣服比妈妈多穿一件；满月以后到 3、4 个月左右，孩子应与妈妈穿得一样多；以后要比妈妈少穿一件为宜。

太热了，孩子容易哭闹。夜里啼哭，一是腹饥，二是穿得太多、或是被子太厚。

孩子满二个月后，一到晴天，可以把孩子抱到外面脱衣晒日光浴，在空气和微风中晾晾皮肤。即使室外气温为 15 或低于 15 ，亦可将孩子抱出去呼吸外面的新鲜空气。

## 3. 要多逗孩子

婴儿大声哭闹，实在搞不清到底是为什么，他又不会说话，弄得大人很为难。在这种时候，妈妈就要耐心地安慰孩子，哄哄：你说什么呀，到底怎么啦，等等。当然，孩子是不会回答你的，但是也许会因此而不再啼哭，或瞪大眼睛看着你。这样反复多次，既可以加强母子间情谊，又可以意外地解决一些难题。平时，妈妈喂完奶后，应该看着孩子的脸逗逗他：小宝宝，吃饱了，等等，孩子也许会因此而露出满足的表情。

从小就经常逗逗孩子，对着孩子讲讲话，无论是对将来的母子关系，还是培养孩子丰富的情感，都是很重要的。而且，经常逗逗孩子，还可以更多地了解孩子的情绪、心情，可使育儿工作越来越有趣。

## 4. 要到室外散步

2、3 个月以后的孩子，总不愿意整天关在家里。即使是一个来月的孩子，整天关在家里不出门，有时也会哇哇直哭。既不是肚子饿，又不是尿布脏了，抱起来后还是哭，但一抱到室外，却意外地不哭了。由此可知，孩子是从从小就喜欢大自然的。

为此，满月以后，经常抱着孩子到室外散散步，吸吸新鲜空气。根据情况，还可以由部分逐渐至全部地让孩子裸体晒太阳。特别是冬天，整日关在那小小的屋子里，孩子就只能呼吸那混浊的空气。因此，哪怕将孩子抱到室外呼吸一会儿新鲜空气也是好的。

一个孩子一个样

孩子的发育标准——身高、体重等是有的，但这只不过是平均值而已。而且，其计算、测量的方法也不尽相同。虽然有的孩子非常相似，但世上不可能有完全一模一样的孩子存在，可以说孩子们真是一人一个样。

一个胎盘里生出来的两个孩子（双胞胎）确实非常相象，旁人简直无法区别他们，但父母一看表情、动作，马上就可以区别开来。

孩子的性格也各不相同，也许正是在这里包含着人生的趣味。试想，要是大家的身高、体重、性格等都一样的话，那整个世界也就索然无味了。

有的婴儿非常好带，除了吃奶以外，总是安安静静地睡觉，吃奶前后还会对着妈妈甜甜地笑笑，且又不吐奶；有的婴儿成天哭闹喊叫，吃奶时也不安静，毛毛怔怔的，吃完奶不到一个钟头又哭闹起来，带起来实在费劲。

各个孩子不尽相同，也可以从吃饭这一点上看得出来。在幼儿期，有的孩子很能吃，有的孩子却吃得很少。再就拿学讲话来说吧，有的孩子讲得早，有的孩子则到很迟很迟才会讲话。

作为家长绝不能因为孩子小时候发育不理想而懊丧、灰心。孩子的未来是难以意料的，变化很大。从长远来看，不管小时候发育如何欠佳，还是应该好生喂养才是。有的孩子小时候各方面都很差，但长大成人，到了社会上以后，却工作得很出色、很活跃，成为一个出色的人材；而有的孩子在5、6岁时是个天才，但到了20来岁时，也只不过如此，碌碌无为，这样的例子是不少的。

每个孩子都有其各自的特点。从育儿的观念来讲，最重要的就是要充分利用和发挥这些特点。

总的来讲，在一般的育儿知识书中所讲的喂养方法、身体和智力发育情况等都是取平均值。因此，即使有的孩子发育情况较之平均值低，但只要没有什么特别的病，就不必太担心。这一点，务请当爸爸妈妈的理解。

既然孩子们不尽相同，那么，在带孩子的过程中，就一定要尊重他们的个性，因为在他们身上寄托着我们的希望和未来！

#### 请教育儿知识的对象

在养育孩子的过程中，总不免发生一些令人担惊受怕的事，而初当爸爸妈妈的年轻人一碰到这种情况，往往手足无措，不知该怎么办才好。

因此，最好事先就找好一个遇事可以商量、请教的有经验的过来人。

#### 1. 老奶奶、老爷爷

自古至今都认为，最好的商量、请教对象莫过于老奶奶、老爷爷了。老奶奶带孩子省事三分的道理就在于此。现代，由于小家庭——和父母分居的年轻夫妇较多，要在身边找有育儿经验的亲属请教请教可没那么方便了。诚然，时代不同了，按现代的眼光来看，从前的育儿方法不一定完全对。但是，对于初当父母的人来说，由有经验的老人帮助，好意劝告、指教，可以使你减少好多麻烦，一般的小事是可以得到妥善解决的。

当然，如对老爷爷、老奶奶的指教有疑问时，也可以进而向第三者请教，但一定要和老人搞好关系，这对带好孩子是很重要的。要是意见分歧太大，甚至弄得争吵起来，到头来吃亏的还是孩子。

#### 2. 有育儿经验的邻居

假如附近有平素相处很好、又有带孩子经验的邻居或朋友的话，那将对你帮助不小。，在城市里，小家庭多，邻居之间互不相识的也多。养育孩子以后，便会意外地发现左邻右舍的友好相处是何等重要！

要是发生了令人担心的事而又解决不了，心情郁闷的时候，可以到附近的公园去走走。在那里总会碰到带着孩子玩的妈妈的，向她们请教请教，肯定会从中学到不少知识。

### 3. 小儿科医生

有事还可以向小儿科医生请教。如果条件许可，在出生后的半年里最好每月一次，以后每2、3个月一次找小儿科医生进行小儿健康检查。顺便请教请教育儿知识，比如问问身体和智力发育、营养、教养等问题。

去找小儿科医生时，最好事先在笔记本上记下你想提的许多问题。以便到时可以抓住要领、有重点地问。

在日本，有全国性的保健所进行小儿健康检查。一般按1个月、6个月、9个月、1岁半、3岁的分期进行。届时可以早期发现异常、病变，又可以接受有关育儿知识的指导。

接受健康检查时，带上母子健康记事册，到时可请医生在上面记上孩子发育情况和预防接种情况。

母子健康记事册对于母子双方来说，可以说是母子关系的联络本。记事册内设有孩子从出生时起到上小学时止的发育、疾病等栏，还设有保护者的记录栏。

这种母子健康记事册很好用，只要根据实际情况在“是”或“不是”栏内填上“ ”号即可，这些一定要填。将来，母子健康记事册让孩子自己保存，孩子就会知道自己小时候原来是这样的。而且，这也可以说是父母对孩子的爱的标志之一。

### 4. 母子健康记事册的用法

母子健康记事册是记录孩子身心健康状况的小笔记本。通常，妈妈们都要写一些孩子的发育日记，将孩子的各个时期的照片贴在照相本上留作纪念。但母子健康记事册主要由妇产医院及小儿科医生详细记录从妊娠时始至分娩、新生儿期，一直到5、6岁时为止的小儿状况的小册子，使人一看此记事册就可以一目了然地明白孩子的整个发育历史。

一般在给孩子进行健康检查及请医生看病时，都必须将此册子交由医生写上有关孩子发育状况、预防接种证明等。同时，妈妈也应该将自己所见到的孩子的智力发育情况写进去。例如：头能抬起来，吮吸子指、会笑、会翻身、能独自坐，能拿玩具，会爬、能扶着站起来、须着可以行走、会讲几个字、能独自行走等等情况分别写入，并注明日期，然后交由小儿科医生看看，这是很重要的。

总之，务请医生和妈妈们将此记事册作为一种重要的发育记录本，好好加以利用，详细填写，使人一看就懂。

## 喂养护理答疑

### 初乳不喂行吗

分娩后一周内所分泌的乳汁称之为初乳。初乳中含有种种免疫球蛋白。婴儿吃了初乳以后，这些免疫球蛋白就附于肠子内壁，形成一道屏障，这样，孩子就不易得病。有的小动物要是不喂初乳，就很难活下去。即使像猴子、猩猩等高等动物，若不喂初乳，不予细心照料也很难成活。

由于人类已经发明了相当出色的人工营养品，不喂初乳当然也行。不过，

喂了初乳就更好了。因为初乳中不但有各种免疫球蛋白，而且还含有许多维生素和脂肪，量虽少，但营养价值极高。因此，应尽量给孩子吃。

#### **吐奶和腹泻厉害怎么办**

新生儿一般都会吐奶，大便也像拉痢似地 1 天多达 10 余次。只要孩子能吃奶，吃完奶后能安静地睡觉，肚子饿了能大声哭且有精神，不发烧，即使吐些奶，大便犹如拉痢似地一天 10 余次也无妨。

如吐奶和腹泻厉害，且情绪不佳、拒奶、长时间哭闹，或者有发烧等状况时，就得请医生诊治。

#### **俯卧睡好不好**

在欧美，一般都习惯于让婴儿俯卧睡，而且一生下来就如此。但在日本，则一般都让婴儿仰卧睡，等孩子头能抬起来，能自己翻身时，才让孩子脸朝下俯卧睡。

俯卧睡有其优点，例如那些易吐奶的孩子和身体乱动的孩子俯卧睡就会安静下来，而且吐出的奶不会从气管里吸进去，还可以预防偏头，不过，大部分偏头不需治疗，自己会好的，因此用不着特意为此让孩子俯卧睡。

最近在美国，婴儿突然死亡的人数增多。有的学者就认为这种突然死亡可能与婴儿俯卧着睡有关。考虑到有这种危险，在婴儿能自己翻身，能采取自己喜欢的姿势睡觉以前，虽然也可以俯卧睡，但是一般还是仰卧睡为好。

#### **怎样为患病儿选择睡眠姿势**

常溢奶的新生儿，特别是早产儿，他们最佳位置是维持半竖直坐位。这样可防止溢奶。

新生儿幽门痉挛和幽门肥大患者，每次喂奶后呕吐，这种患者除药物治疗，还须辅以半竖直坐位，防止吐奶。

心脏病患儿，由于心脏代替性肥大，压迫肺组织，使一部分肺脏失去气体交换机能。可采取平卧位或右侧卧位，以免因心脏受压导致不适或心力衰竭。

慢性哮喘患儿。要取半坐位或坐位。因他们的毛细支气管痉挛长期反复发作，毛细支气管壁变厚，常伴有慢性肺气肿，形成桶状胸廓影响气体交换。如取其它卧位，气体交换将进一步恶化。

胸膜炎患儿。宜取患侧卧位。早期可避免或减轻因呼吸撕拉胸膜引起的胸痛；晚期胸水形成时可免压迫健康侧肺部而影响呼吸。

#### **婴儿乳房肿了怎么办**

有些婴儿的乳房因受妈妈的荷尔蒙的影响肿得厉害。如挤挤肿胀的乳房，还可以挤出乳汁来。刚生的婴儿有这种情况不要怕，这不是病，千万不要挤它，过 1、2 个月就会好的。

如若乳房红肿，且一碰就痛得厉害，则很可能是炎症，应赶紧找医生治疗。

#### **偏头不管行吗**

在婴儿之中，偏头的为数不算少。如程度较轻，可不必管它，到一岁左右时自会好的。即使要早治愈而使用砂枕等特殊枕头也是徒劳。因为婴儿总是要朝他喜欢的方向睡而会把枕头弄到旁边去的。

至于说婴儿为什么会偏头，即主要是孩子在胎里时就取这种姿势，已成习惯，而出生以后也就习惯于侧着睡而成偏头。等到孩子能自己翻身、会爬起来玩的时间较多时，就会慢慢好转。等到一岁左右时，一般都能自愈。即

使那些头偏得较厉害的孩子，到 3、4 岁时大部分也能矫正过来。

在那些智力发育较迟的孩子之中，也有偏头的孩子。但反过来，不能说偏头的孩子智力发育就迟缓，因为偏头对智力发育没有影响。

斜颈有可能导致偏头，因此必须予以注意。由于斜颈，就会容易朝一个方向睡而导致偏头。至于是否斜颈，只要摸摸脖子就会明白的。如为斜颈，一般脖子的一侧会有鸟蛋那么大的硬块。

#### 眼屎多时该注意些什么

眼睛正常时也会有眼屎。由于体质上的原因，皮肤、粘膜过敏，易长湿疹的孩子分泌物较多，就容易生眼屎。这类孩子只要气温稍有变化、鼻子略不通气就会有眼屎。有的孩子并非双眼都有，只是单眼有。另外，倒长睫毛的孩子因眼皮脂肪较厚而睫毛向内长，因此眼屎也较多。

大人的睫毛倒长就会影响视力，而婴儿睫毛倒长却没有关系，不必为此而担心。在半岁以前，即使看上去睫毛倒长得几乎要碰到眼球也没关系，用温水将眼屎擦掉就行了。

如眼屎多得连眼睛都睁不开，或眼白发红时，则需请眼科医生看看。因为患了结膜炎及泪腺堵塞等眼疾时，眼屎也会非常多的。

#### 鼻子堵塞严重时怎么办

初生婴儿即使不感冒，很多时候也会鼻子不通气的。这种情况主要多见于那些容易患湿疹的孩子。由于这些孩子皮肤的粘膜过敏，只要天气一冷，鼻腔粘膜马上就肿胀，鼻子不通畅而呼哧呼哧地呼吸。吃奶也吃不好，有时甚至在深夜因呼吸不舒服而哭闹。

鼻子堵塞厉害时，可用热毛巾敷鼻部，或小心使用一些滴鼻药（每日 1、2 次，不可多用），虽不能根治，倒也可以解除一时之痛苦。或洗洗澡，或房间里搞点热水蒸气，鼻子也会通畅些。也可以用棉签蘸水或婴儿油、橄榄油给通通鼻孔。

如在鼻腔深处有鼻屎，而且呼吸很困难，每次只能吃 50 毫升左右奶，晚上睡不熟时，则应请医生看看。有的则必须请医生用吸引器吸掉或进行治疗。虽然药店也有家庭用吸引器出售，但鼻腔深处的鼻屎很难用它吸掉。

#### 大便硬怎么办

初生婴儿大便硬时，可喂些果汁、菜汤，糖水或蜜糖水，大便就会变软、通畅。如仍硬，可喂些麦乳精，一般马上就会好转。3、4 天不排大便时，可用棉签或肛门汁刺激直肠，使其排便。要是仍不排便，就得用无花果油灌肠了。也许有人担心灌肠多了会成习惯，但一开始吃辅助食物或孩子运动多了，情况会自然好转，无需再灌肠。

#### 能不能给孩子剃头

有的人说，如孩子头发稀少，给剃一次头后，就会长得又多又浓。以前可能这样做，但现在却不能这样做了。因为用剃刀剃头时，常常会剃出一些眼睛难看得清的小伤口，细菌就会进入这些伤口而引起感染。要是孩子头发太多太长，弄得耳朵发痒、不舒服，则可以等孩子睡时用剪刀剪短些就行了。

#### 肚脐突出能不能治好？

即使肚脐突出（脐疝）很厉害，不予治疗，到 3 个月左右时也会好的。假如肚脐突出实在太厉害，比如直径达 3~5 厘米，高达 2~3 厘米以上，可由上往里压，然后用医用胶布贴住。这样能好得快些。等小一点后，再贴一些胶布。洗澡时不用取下来，肚皮上贴着胶布洗澡没关系。过了 1 周或 10

天如胶布偏了，可用脱脂棉花蘸些挥发油，一面擦一面剥胶布，这样剥可以不伤皮肤。如皮肤红肿，可休息 2、3 天后，再像上次那样处理即可。

一般来讲，肚脐突出常见于那些早产儿和喜欢使劲憋气的孩子。即使肚脐很大很大也很少有动手术治疗的，因为制作肚脐褶皱是一项很难的技术。

#### 怎样防治小儿主痱子

1. 经常洗澡，经常更衣，保持皮肤清洁。
2. 衣服要宽松、肥大，使身体凉爽、舒适，保持皮肤干燥。
3. 孩子吃奶、喝水不宜过急、过热，避免出大汗。
4. 小孩睡觉时出汗多，要及时擦去汗液。睡觉时要勤翻身，改变体位，使汗水蒸发。

#### 小孩长了痱子怎么处理

如果痱子长在头部、颈部，应把头发理短。用温水洗痱子，然后撒痱子粉。千万注意不能用冷水洗，因为用冷水洗，可使汗腺管口收缩，影响汗水排泄，反倒会加重症状。给婴儿洗澡时，不要用一般的肥皂，因为一般的肥皂碱性太大，对皮肤有刺激，应用碱性小的婴儿皂洗。痱子形成脓疱后，千万不能用手挤，可用 75% 酒精消毒的棉棒擦破，再涂上 1% 龙胆紫药水，保持局部干燥和清洁，脓疱就干瘪了。

#### 爽身粉扑多了有害吗

爽身粉只扑在那些皮肤红肿，或脖子、腋下、臀部四周等容易红肿的部位，且只扑一点点即可。以前曾发生过爽身粉中杀菌剂中毒而使婴儿死亡的事故，以及婴儿打翻了放于枕边的爽身粉盒，吸了爽身粉而引起肺障碍的事故。因此，使用爽身粉时要小心些，先在自己手掌内撒一点点爽身粉，然后再扑到孩子身上即可。要是全身都扑，会堵塞毛细孔，反而影响皮肤呼吸，容易生痱子。

#### 腹泻时要不要停喂辅食

婴儿的大便因受气温变化及食物的变化而随之变化。有的还由于体质所致，那些易长湿疹的婴儿，只要食物稍有变化，大便的形状马上就变。

然而，即使大便很稀，里边还有一粒一粒的疙瘩和粘液，但只要情绪好，体温在 37.5 以下，就用不着把此当作腹泻而停喂辅助食物。

还有一种叫做“单纯腹泻”的，它唯一的症状就是拉稀，有时一天达 5、6 次以上，屁股会红肿，情绪也会差些。可以服点止泻药。生活、吃奶等可照常进行，辅助食物亦可照常喂。

有时，孩子腹泻严重，浑身无力，情绪很坏，则可能为消化不良。那就要按照医生的嘱咐，限制辅助食物，积极进行药物治疗。

#### 婴儿太胖好不好

婴儿太胖，一般都是由于吃得太多、喝得太多，但有的跟遗传也有关系。假如父母是肥胖型，或祖父母为肥胖型素质的孩子即使稍微多吃多喝一点，也会长得很胖。如再加上运动得少，则会更胖。

婴儿肥胖绝大部分为单纯肥胖(即由于遗传、吃得过多、运动不足所致)，那些因为分泌系统异常及神经系统异常而长得肥胖的婴儿是极少的。婴儿过胖，就会运动迟钝、容易出汗、好长痱子，脖子和腋下、股间等皱摺处容易擦烂，出现红色皮疹。

不过，婴儿时期的肥胖极少能持续到幼儿期。据现有的资料看，真正持续到幼儿期的不过 3% 左右。幼儿期和学龄期的孩子活动得多，就会比较瘦，



所以，婴儿时代的胖子满1岁以后，运动量大了，会渐渐瘦下来的。因此，即使婴儿多少有点胖，他想吃多少还是给吃多少。只有那些极为肥胖的婴儿，才需要限制淀粉量。

如果学龄期肥胖，则一直到成年都会肥胖。因此，有必要在学龄期适当采取限制饮食或增加运动量的措施。

### 尿布疹怎么治

尿布疹的产生跟婴儿的体质很有关系。平时尿布换得很勤，只是偶尔1、2次迟了些，有的婴儿马上就会得尿布疹。

治疗尿布疹首先应从经常擦干净患部开始。每次换尿布时，一定要用温水擦洗，然后在空气中晾2、3分钟或在太阳底下晒2、3分钟，即进行臀部日光浴。如尿布罩在上一直不换，就会闷得很厉害，小便分解成的氨刺激皮肤发炎，这就是所说的尿布疹。因此，尿布罩也须经常更换。

有些顽固的尿布疹会使臀部绯红，用温水轻轻擦洗都会使婴儿痛得直喊叫。如遇这种情况下，干脆将孩子轻轻放入温水中呆一会儿，等干净以后涂上一点硫酸锌油，再扑上一点爽身粉。如每次更换尿布时都得如此弄一番，实在受不了的话，一天搞3、4次也行。如因其它原因不能洗澡时，可只洗下身，即在盆里放些温水，只将臀部放入盆中洗洗。只要每天如此坚持下去，保持清洁，一般只需2、3周即可治愈。如果还不好，那只好找小儿科或皮肤科的大夫治疗了。

### 怎样喂药

婴儿用的药有水剂、粉剂等多种。

有的婴儿不怎么吃粉剂。但如在药粉里掺一点糖、或放一点蜂蜜，然后一点点地放到孩子舌头上，就比较容易吃下去了。

一般多是在匙子里将药粉和糖混合以后加一点开水作为水剂来喂。喂水剂时，单手拿着盛药水的匙子，用另一只手将孩子抱在自己膝盖上，然后等孩子张开口时及时地将匙子紧贴着上颚把药水灌进嘴里。亦可使用玻璃吸管代替匙子来喂。

喂粉剂的另一种方法是，妈妈先把手洗干净，然后用食指里侧沾上药粉涂于婴儿上颚或腮部，然后马上喂几口奶或喂一小匙水。

如孩子不肯吃药，还可将药粉撒于果子酱里来喂，或者同大人一样，将药粉溶于可乐里，再放些糖喂之。这样，药的味道就会消失而易吃。不过，只是在吃药的时候才可喝可乐。

此时的婴儿尚不能吃片剂，因为有卡在喉咙里的危险。

### 头发为什么会全部竖起来

从前有人说神经质的婴儿头发才会竖起来。也许多少有些道理。但一般跟头顶上的旋儿或头发的软硬有关系。用不着为此担心，不去管它也不会出什么问题的。

### 流口水多是否表示婴儿结实

所谓流口水，就是唾液外流。刚出生以后的一段时间里，因为分泌唾液的中枢神经尚未发育完善，所以没有唾液。生后3个月到6、7个月时，口水就很多了。这不仅是唾液分泌增多，主要是分泌出来的唾液没有很好地咽下去，嘴开着，闭不好的缘故。

口水中含有一种叫作唾液淀粉酶的消化酶，这种消化酶越多，就越能充分消化食物。因此有人会说，那口水多了不就表明婴儿结实吗？其实不然。

另外，有的2、3岁的幼儿口水也很多，于是有人认为孩子一直流很多口水可能和智力发育有关，其实亦

不然。如果患了口腔炎等症时，口水也会增多的。

口水流得太多，嘴角、下巴就容易红肿糜烂，要经常给孩子擦干净。

#### 如何发现婴儿营养不良

婴儿的营养不良，首先体重的增长很慢。不过，有的婴儿吃得不少，摄取了很多营养，仍长得很瘦。但这种婴儿虽长得瘦，却健康活泼。因此，判断营养好坏的第二个依据是婴儿健康与否，精神好不好。如营养不良，则肤色灰暗无光泽，捏起来缺乏弹性，肌肉松弛，人呆呆得没有一点精神等。大便也是腹泻居多（营养不良性腹泻），同时还容易感冒或患其它疾病。

#### 全身皮肤发黄是否得了重病

如全身皮肤发黄，首先应注意是否因黄疸引起。如系黄疸、婴儿不仅没有精神，而且眼球也发黄，还会发烧、肝脏肿大、肚子隆起。有时甚至连大便都变得雪白。不过，婴儿全身皮肤发黄，较之黄疸来，更多的是柑皮症。所谓柑皮症，是指婴儿过多地吃了柑、桔类水果及西红柿、南瓜等带颜色的蔬菜，以及喝多了鲜桔汁等饮料，导致全身皮肤发黄。但婴儿肝脏不肿大，眼白不黄，大便颜色正常，身体健康、有精神。如为柑皮症，不需治疗，只要少吃些柑桔类水果即可。

#### 不会爬的婴儿是否算异常

最近，不学爬而直接学走路的孩子似乎较多。其中一个原因是苦于住房紧张。住在窄窄的1、2个小房间里，实在没有孩子可爬的地方。另外，将孩子一直放在小床上或步行车内也学不会爬。不过，在婴儿学走路以前让他爬爬可以使孩子善于运用脚上的肌肉，走起路来也会稳实些的。因此，还是让孩子练练爬吧。让孩子趴下，把腿轻轻弄弯放到肚子下，然后用手在他臀部轻轻捅一下，孩子就会往前抓扑，于是就会慢慢开始爬起来。婴儿先会翻身、能坐，然后学爬、扶着站，这是一般顺序。但由于条件限制，孩子到了1岁还不会爬，不能就此断定孩子发育慢或有异常。不过，假如孩子不仅不会爬，连其它动作也不行的话，可得请小儿科医生好好看看。

#### 怎样去掉耳屎

婴儿的耳屎有的粘乎乎的，有的却干巴巴的。这跟遗传和体质有关，不算什么异常。一般用棉签在耳道孔附近擦擦即可，没有必要伸进耳孔内掏。特别是那些干巴巴的耳屎，大部分都能自行移到外耳道来。至于那些粘乎乎的耳屎有时会粘在鼓膜周围，遇到这种情况，必须找耳鼻喉科的医生掏。

耳溢（耳朵流脓）时流出来的也是粘乎乎的，但带有黄色，且会痛得孩子哭叫。因此较易和那粘乎乎的耳屎区别开。

#### 孩子不会笑是怎么回事

大人也有不显露喜怒哀乐的。可孩子不会笑则意味着有某种疾病。因为健康的婴儿满3、4个月后会一逗就会咯咯咯地笑，这是婴儿的本能，倘若怎么胳肢也毫无表情，则肯定是神经系统有障碍或者是某一方面发育不佳了。当然，还得参考其它因素，比如头能不能抬，会不会坐等，要仔细观察婴儿的发育情况。如果到了10个月还是毫无表情，样子有点奇怪的话，则应请小儿科医生看看了。

有的家庭爸爸沉默寡言，妈妈也不怎么喜欢孩子，他们的小宝贝自然就不常有那种什么东西也换不来的天真烂漫的笑脸。

### 婴儿看电视时应注意些什么

目前，电视已深深地介入我们的生活之中，不让孩子看是不可能的。尤其是7、8个月以后的婴儿，看了电视以后会作出各种反应。但不能因此就把电视当作照看孩子的器具，让他坐在电视机前使劲地看，这样做是有害的。由于婴儿视力差，往往容易靠得太近。如欲看，要让孩子在离电视机2米远的正面看。看了30分钟或1个小时，妈妈就应跟孩子讲讲话，把孩子的注意力从电视上吸引开。不要让孩子长时间盯着电视。

### 耳朵内进了水怎么办

耳朵内进了水也下一定会引起中耳炎。耳分外耳、中耳、内耳。在外耳与中耳之间有一层膜，叫作鼓膜。如鼓膜有炎症，那又当别论。如鼓膜没问题，那即使进了水也因碰到鼓膜而往外流。但是，倘若鼓膜本身有炎症，或多次犯过中耳炎而鼓膜上有孔时，则一旦进水就会引起较严重的中耳炎。

总之，平常洗澡时耳朵内进了水，只要用棉签在外耳口擦擦即可，不必伸到里面去掏。

### 孩子还不开口讲话是不是有问题

10个月、11个月的孩子还没有开口讲话的很多，不过会讲一些“啊啊啊”、“呜呜呜”、“他他他”等使人莫名其妙的话的孩子却不少。

如果很迟还不会讲话、智力发育不佳或口腔异常、耳朵听不见等，那就必须注意了。不过，如智力发育慢，到了10个月、11个月还不会翻身，不能独坐，或有其它运动机能发育迟缓的迹象。而且，口腔中的异常只要仔细看看就会明白。加耳朵听不见，则怎么喊也不会把头转向有声音的方向。

如果没有以上种种迹象，那就得经常逗逗孩子，多跟孩子讲讲话，看看情况再说。

### 孩子很难入睡怎么办

有许多孩子很难入睡。有的在睡觉前总要磨人，哼哼唧唧地长达20、30分钟；有的在睡前哭闹；有的不抱一会儿不肯睡；而有的非得背他一会儿，否则不肯上床，各种各样都有。如只是抱一会或背一会就能上床睡着、不使大人辛苦的活，那抱抱背背倒也没多大关系。可是，孩子越长越重，又要长时间背啊抱的，实在让人受不了。干脆下决心不抱也不背，也许孩子会一直哭到睡着为止，但慢慢就会养成自己单独睡觉的好习惯。

如入睡磨人厉害，可轻轻在盖被上拍拍，这节奏感会使孩子很快安静地入睡。

有的妈妈性子急，非要孩子早点儿睡，但孩子却偏偏不肯睡。妈妈应该在孩子最容易入睡的时候稍稍在旁哄哄，孩子很快就能入睡。孩子难于入睡的部分原因就在于爸爸妈妈单方面强迫孩子入睡。

### 陪着孩子睡觉好不好

孩子睡觉以后总是动来动去，要是在冬天，就很难睡得暖和。如大人陪着睡，会暖和些，孩子就能安静下来，不再翻来翻去。只要孩子跟妈妈一起能安稳地睡着，那陪着睡也不能说是绝对不好。日本人的母子关系所以如此好，就是因为孩子从小吃母乳、由妈妈陪着睡、经常互相接触、传递着母爱。

那些上了中学经常逃学，甚至胡作非为的孩子，大多是那些从小母子分室居住的孩子。而那些能在一起生活，经常互相接触的孩子很少会这样。从这一点来讲，有的人就认为陪着孩子睡，未必不好。

但是，不能因此就说陪孩子睡觉没有坏处了。从保健卫生这一点看，妈

妈呼出的气容易吹在孩子脸上，所以，妈妈感冒，孩子也就跟着感冒。从心理上说，孩子的依赖性会更强。有一个较为严重的例子：妈妈陪着孩子睡，同时躺着喂奶，喂着喂着妈妈就睡着了，不小心乳房压得孩子窒息而死。满了1岁后，即使妈妈不小心碰着孩子，孩子也能避开，不会发生窒息而死的危险。但是毕竟年龄尚小，危险依然存在。

而且，孩子睡在身边，妈妈就很难睡得安稳。因此开始一起睡，等孩子睡熟后就放到小床上去。有人认为，母子分开，既睡得安稳，又容易使孩子独立。

#### 入睡时有坏习惯怎么办

孩子的入睡方式是各种各样。1、2岁儿睡觉时喜欢抱着洋娃娃，或是把毛毯盖在嘴上。如果仅是如此，那和吮手指差不了多少，用不着多担心，只要室外活动剧烈以后就能改过来。最讨厌的是，睡觉时非抓住妈妈的耳朵，不抓不睡，或者是非要把手指伸进妈妈的鼻、口、耳朵里去才能入睡。这些讨厌的坏习惯必须予以纠正。

更有甚的是，一定要把门打开约5、6厘米才能入睡；或睡觉前一定要搂着心爱的小猫或小狗，然后盖上被，把枕头放到自己喜欢的地方才睡。要是这套程序乱了，不重来就不干。这种恶习的后面肯定存在着育儿工作上的偏差——父母和祖父母在育儿方针上有分歧、孩子自身的要求没有得到满足等等。因此，应该回顾一下以前的育儿情况。这种恶习较多地发生在城市独生子女身上。只要孩子在外面使劲地玩，玩累了，晚上一钻进被窝就呼呼睡着，则这些坏习惯自然会改过来的。

#### 发生事故后的急救措施

##### 1. 掉落事故

家住在二楼的孩子从窗口掉下去或从楼梯上滚下来的事故多起来了。作为预防措施，要在窗子上安窗栅，在楼梯口也设栅栏或安置孩子无法移动的屏风。

如若孩子摔下去或滚下去马上哇地一声哭起来，过后即若无其事的话就可以放心些了，但还得用冷毛巾敷敷前额，使孩子安静下来，观察半天再说。在这种情况下，安静就是最重要的应急措施。如若孩子发生痉挛、呕吐、神志昏迷等时，要火速送往有脑外科的医院抢救。

##### 2. 被开水烫伤后

虽然烫伤的程度不相同，但都得赶紧用冷水冷一冷被烫的部位。若穿的衣服不易脱时，就用剪刀剪开。因为被开水烫伤的面积一般都比较大，所以做完这些应急措施后再去医院治疗。

##### 3. 吞食香烟

有的孩子即使只吃了一点点香烟也会出问题，而有的吃了半枝也没事，但不管孩子吃了多少香烟，都得赶紧送医院酌情洗胃。

##### 4. 吞咽钮扣

如钮扣很小，吃下后会随大便排出的。即使是稍大一些的钮扣，只要孩子吃了以后若无其事就不用担心。如吃了以后显得非常痛苦难受，那就赶紧将孩子倒提起来拍其背部，或用手按住心窝下面使劲往心窝方向挤，使孩子将钮扣吐出来。如还不行，则应速去医院。

##### 5. 误吃安眠药

孩子误吃了安眠药，应赶紧用手指挖他喉咙深处使其呕吐。一般用手指

碰到小舌头处就会吐。为了防止手指被孩子咬伤，应先在手指上裹好手帕。如全吐光了就无事了。若只吐了一点点或不吐，那就立即去医院洗胃。

如误吃阿斯匹林，且只吃了1、2片，则问题不大。如吃了很多，也得赶紧去医院洗胃。

#### 6. 鼻子里进入异物

鼻子里进入异物后，一般很难取出。但不管怎么样，赶紧先让孩子擤鼻子试试看。如能擤出来就算了。如擤不出来，则从速请耳鼻喉科医生取出来。如异物较小，本人一时也会感觉不到什么。鼻孔深处有一块较大的鼻腔，如异物进入鼻腔后滞留在那里，时间长了就会引起鼻炎。所以一定要让孩子擤鼻子，如擤不出来，还得请耳鼻喉科医生取出来。

### 第四卷 儿童智力开发经

#### 影响儿童智力的九个变量

第一个“变量”是母亲精神健康状况。如被两次以上诊断为情感障碍的，则为“高危因素”，其孩子易发生智力障碍。因此保护母亲情感稳定和平衡极为重要。

第二个“变量”是母亲有否抑郁。智商高的儿童，他们母亲75%无忧郁，而智商低儿童的母亲有忧郁者占25%以上。郁郁寡欢、闷闷不乐，心理压抑是“高危因素”，对孩子的成长极为不利。

第三个“变量”是双亲教育儿童的观点。智商高的儿童，双亲75%是非专制型的，而智商低儿童的母亲，至少25%是采取专制型教育的。专制、强迫性教育是“高危因素”。

第四个“变量”是母子间的相互影响。智商高的儿童，75%的母亲有较多的自发爱抚表示，而缺乏自发爱抚行为则为“高危因素”。

第五个“变量”是母亲受教育程度。母亲受过中等以上的教育，其孩子发生智力障碍的少。

第六个“变量”是父母职业情况。技术熟练、工作顺利、人际关系好的父母，子女的智商较高。

第七个“变量”是家庭稳定状况。家庭幸福、和睦、健全，儿童受到良好影响，将促进智力发育。

第八个“变量”是生活中有否发生过意外。智商高的儿童，有75%以上在生活中没有意外。

第九个“变量”是家庭大小，子女多少。国外调查证实：胎次多的，智力则递降；两胎间隔长的孩子其智力高于两胎间隔短的孩子。

#### 使孩子聪明的八条经验

德国人卡尔·威特的一个孩子，在不满14岁时，就被授予哲学博士学位。他教育孩子的经验是：

1. 不浪费幼儿的智力。当幼儿哪呀学语时，就教他正确语言，而不要把小猫说成“苗喔”。

2. 从小培养思维能力。经常提出问题让孩子思考解答。

3. 锻炼记忆力。给孩子讲完故事后，要让孩子自己组织语言，进行复述。

4. 培养提高观察能力。有时父母故意做一些违反常规的小事，让孩子来纠正。

5. 开阔视野。常带孩子到外边去接收新事物，增长见识。
6. 培养孩子多方面的兴趣。
7. 激发鼓励孩子的学习热情。做到有问必答，有求必应，决不敷衍。
8. 从小严格要求，使孩子养成良好的道德品质和生活习惯。

#### 儿童的早期教育原则

1. 凡是符合儿童兴趣、爱好的知识，他们都愿意学习，因此早期教育必须以诱导、启发求知欲为目的，而不是强迫灌输知识。

2. 凡是与儿童生活、生存有关的事物，他们都学得快。因此早期教育应和他们的生活相联系进行。

3. 凡是儿童能够模仿的行为，他们都喜欢模仿，特别是年龄相近的儿童，他们更喜欢模仿。因此，必须把儿童置于集体生活之中，让他们互教互学、互相促进，使早期教育与趣味融为一体。

#### 早期教育三忌

对孩子进行早期教育一定要讲究科学方法，不能急于求成。早期教育有三种令人担忧的倾向：

1. 过分地强调知识灌输。有些家长把教育片面地理解为传授书本知识，他们不顾婴幼儿心理发展的特点，硬性地给孩子规定学习任务，让婴幼儿像学生那样坐下来学习，剥夺了他们玩耍的时间，这对孩子的身心健康很不利。

2. 用成人的标准去要求孩子。孩子毕竟是孩子，具有孩子的天性，办事不可能像大人那样考虑周全，犯错误时有发生。如用成人的标准要求孩子，孩子就会觉得事事办不好，事事都难办，从而失去前进的信心，长期这样也不利于孩子的健康成长。

3. 过早地对孩子进行专业训练。不少家长热衷于把孩子送到各种各样的专业训练班里接受强化训练。高强度的训练挤去了孩子应有的玩耍时间，使孩子过早失去了孩子的天性。如孩子对训练内容不感兴趣，训练还会成为孩子沉重的包袱，孩子不仅学不到东西，而且心理、性格还受到扭曲，严重影响孩子的健康成长。

#### 注意培养婴幼儿的方位意识

早期培养儿童的方位意识非常重要，不仅能提高婴幼儿的思维能力和动作协调能力，普遍提高儿童的智商水平，而且能给以后的入学教育打下一个良好的基础。

方位意识是指儿童对左右、上下等方向位置的认识。在平常对孩子说话时常用些方位术语，就可以起到良好的培训作用。比如：早晨起床给孩子穿衣时说：“伸出你的左手，再伸出你的右手”；穿裤子时说：“来，先把右腿穿上，再穿左腿”。在穿鞋、洗手、吃饭时都可以用左右来加强方位意识的培训。在给孩子取奶瓶时说在桌子上边，给孩子拿玩具时告诉他是在箱子下边，让孩子自己去取皮球时说在抽屉里面。孩子要用小毛巾时，告诉他在外面晒着，有时要有意识地教育孩子向左、右转法等。这样，用不了很长时间，2~5岁的儿童就会准确地辨别左右手和上、下、里、外的方位了。

#### 每天和孩子“玩”上十分钟

新生儿期的早期教育格外重要。父母应根据婴儿的情况每天进行10分钟教育，具体训练要求是：

视觉训练。用一个红球放在婴儿的眼前，引起婴儿两眼注视，并可慢慢移动，使两眼随红球方向转动。 听觉训练。用摇鼓或铃在婴儿耳边轻轻

摇动，婴儿听到铃声可转向铃声方向。触觉训练。当乳头触及婴儿的嘴边，婴儿会作吮吸的动作。抚摸婴儿的皮肤，婴儿会露出舒适的微笑。发音训练。要经常和婴儿讲话，虽然婴儿听不懂，但听到父母的讲话声、笑声，婴儿会感到舒适、愉快。抓握训练。把有柄的玩具塞在婴儿手中，让婴儿练习抓握。动作训练。洗澡后，室温保持 27 摄氏度，给婴儿做被动操，使婴儿手足运动 2~3 分钟，有时也可训练婴儿俯卧，使其抬头，但时间只能在几秒钟之内。

#### 四岁，儿童学语言的最佳年龄

一般家庭大都是从婴儿八、九个月呀呀学语时，就开始注重对他们进行语言的训练，然而有的家长待孩子长到三、四岁，却又忽视这种训练了，这是十分错误的。

医学专家通过对儿童多年的观察发现，4 岁是培养儿童语言能力的关键年龄。因为，婴儿从 1 岁开始掌握 2 至 3 个单词起，到了 4 岁则大约能掌握 900 至 1000 个单词。这时候，父母若抓紧对他们的语言训练，如培养儿童的背诵能力，反复训练其对话能力，可使儿童的语言思维能力较快地提高。

#### 去掉儿语中“奶味”

有些家长常用“奶味语言”（儿语）跟幼儿对话，如“吃果果”、“吃嘎嘎”、“坐车车”、“睡觉觉”等，以为这样说孩子容易懂、容易学。其实，这种理解是错误的。常用“奶味语言”与孩子对话，使其长年累月处在稚童的精神世界里，会严重影响他知识和词汇的积累，束缚他的精神发育。

因此，家长应该像对大人说话一样对孩子说话，除了那些抽象的专有名词外，一般日常语言和书面语言，在与孩子对话中完全不必避开，只要你经常教他，常用来与他对话，孩子在丰富的生活情境中就会自然领悟，由机械记忆达到理解记忆，最后熟练运用。

#### 抓住儿童能力发展的关键期

儿童智力发展最快的时期叫“关键期”。在这个时期，儿童对外界的刺激特别敏感，容易接受外界信息，儿童的先天潜能发挥得最好最充分，从而容易获得某种能力。抓住“关键期”进行良好的教育，如同农民不误农时进行播种，能收到事半功倍的效果。

美国著名的心理学家布卢姆曾对近千名儿童进行研究，认为“5 岁以前是儿童智力发展最迅速的时期。”如果 17 岁所达到的智力水平定为 100%，那么，从出生~4 岁就获得 50% 的智力，4~8 岁，又获得 30%（达到 80%），其余的 20% 在 8~17 岁这 9 年中获得。

儿童心理学家研究认为，2~3 岁是儿童口头语言发展的关键期，这个阶段儿童学习口头语言非常快，如果让儿童生活在非母语的环境中，用不了一年就能学会日常口语。

4~5 岁是儿童学习书面语言的最佳时期，在这个阶段，儿童掌握词汇的能力发展最快。儿童掌握数概念的最佳年龄是 5~5.5 岁。

从初生到 4 岁是儿童视觉发展的关键期，这个时期儿童的形象视觉发展最迅速。斜视儿童在 4 岁之前容易矫正，故 4 岁之前也是双眼能力发展的关键期。

#### 儿童右脑——待开发的新大陆

研究表明，一个人的左右半脑是有明显分工的。人脑的左半球主要是语言、逻辑、数学的运算加工系统，主管逻辑思维；而右半球则主要是音乐、

美术、空间知识的辩证系统，主管形象思维。其中右半球与人的创造力密切相关。通过右脑的开发，使儿童两部分大脑全面、和谐地发展，是培养儿童创造力的重要任务之一，也是家长的重要责任。

儿童的右脑是一块神秘的新大陆，只要认真开发，就能挖掘出丰富的宝藏。时下，有的学校或家长只重视督促儿童学好语文、数学等主课，而忽略对儿童右脑开发有重要作用的音乐、美术、体育等课程的学习，甚至为了追求升学率而取消这些课程。只注意语言、符号、抽象的材料学习，而忽视了具体、形象、外语言的材料学习，这种现象应当改变。美国著名教育家斯特娜夫人认为，儿童最好的老师莫过于自然。她的女儿5岁出版翻译诗集，7~8岁已能用8种语言进行阅读和写作，就是因为她时常带女儿到大自然中去，指导女儿观察思考的结果。

### 给孩子六个“解放”

著名教育家陶行知曾主张给孩子6个解放：

- 1.解放儿童的头脑，使他们能思考。
- 2.解放儿童的双手，使他们能干。
- 3.解放儿童的眼睛，使他们能看。
- 4.解放儿童的嘴巴，使他们能说。
- 5.解放儿童的空间，不要把儿童关家中，让他们到大自然，到社会中去扩大视野。
- 6.解放儿童的时间，不要用功课填满他们的时间表，要给他们一些空闲时间消化学问，并想一些他们自己感兴趣的东西，干一点他们高兴干的事。多几分学习人生的机会。

## 第五卷 教子成龙经

### 子不教父之过

大量的心理学、社会学研究显示，父亲在家教中的重要作用是任何人都不能代替的。

首先，父亲参与家教有利于子女的智力开发和体质的增强。父亲的逻辑思维和创造力、想象能力一般都优于母亲。他们与孩子游戏时，善于变换花样，更能满足孩子们的不同爱好和情趣的需要。一些运动量较大的活动，如骑车、游泳、玩球等，有父亲的陪伴和指导，孩子就能玩得更积极、更科学和更安全。在这过程中，开发智力、锻炼身体、磨炼意志的目的也能顺利实现。

其次，父亲参与家教有利于培养子女的社交能力。父亲常和孩子在一起，孩子在人际关系中就有安全感和自尊心，容易与他人友好相处。

此外，父亲参与教育孩子还能促使孩子产生对事业成就的追求。社会学家认为，一个人的事业成就感与父子（女）关系有密切的联系。换言之，与父亲关系密切的子女，一般都有较强的上进心和工作毅力。如果父亲和母亲一起关心培养孩子，那么无论男孩还是女孩，在语言、理解各种概念和数学计算等方面都发展得比较全面。

大量研究资料表明：孩子总是接受母亲的教育而缺乏父亲的参与，就容易产生依赖性，一旦离开家庭，独立自主能力比较差。“子不教，父之过”，此话一点都不假。



## 合格父母的十条标准

心理学家对 20 多个国家的 10 万名 8~14 岁的孩子进行调查，让每个孩子写出十条“要求父母怎样做和不该怎样做”，答案归纳如下：

1. 孩子在场，不要吵架。
2. 对每个孩子都要给予同样的爱。
3. 任何时候都不要对孩子说谎。
4. 父母之间要相互谦让，相互谅解。
5. 父母与孩子之间要保持平等关系。
6. 孩子的朋友来家做客时，要表示欢迎。
7. 对孩子提出的问题，要尽量全面答复。
8. 在孩子的朋友面前，不要讲孩子的过错。
9. 注意观察和表扬孩子的优点，不要过分强调孩子的缺点。
10. 对孩子的爱要稳定，不要动不动就发脾气。

## 家庭气氛对孩子性格的影响

**暴躁型：**在暴躁型的家庭里，从早到晚弥漫着“火药味”。埋怨、责骂、争吵、打架的声音，此起彼伏。在这种气氛中长大的子女，敏感、聪明、急躁和好强，有成才的希望，但如不加引导教育，极可能走上邪路。

**冷淡型：**冷淡型家庭最大特点是家庭结构不“紧密”，谁发生了什么事，大家不大关心。这种家庭的子女性格比较温和，但有些孤僻；他们遇事冷静，却缺乏敏感和热情，上进心也不太强。这样的子女，一般来说既闯不了大祸，也无太大的作为。

**和谐型：**和谐型的家庭最大特点是民主与尊重。家庭成员相互尊敬，彼此体贴、关心。如有矛盾，多是心平气和地协商解决。但是这种家庭的思想往往比较“正统”和“保守”。这种家庭的子女，多数性格开朗，待人有礼貌，遵守法纪。有较强的上进心和较高的自觉性，比较容易接受教育。不足之处是胆子小，循规蹈矩，缺乏闯劲。

## 夫妻关系紧张，影响孩子健康

夫妻间经常吵架，对子女的健康十分不利。

1. 在孩子初学说话阶段，如果夫妻经常吵架或经常训斥孩子，可造成孩子日后口吃。
2. 夫妻间经常发生冲突，可使孩子对家庭产生恐惧感，导致睡眠欠佳。
3. 夫妻关系不和，孩子缺乏父爱或母爱，会影响到孩子的身体发育，致使孩子的身高、体重、智力等明显低于其它同龄儿童。
4. 夫妻关系紧张，易拿孩子出气，孩子的感情受到压抑，易导致消化不良和消化道溃疡等病症。
5. 夫妻经常吵架，会使孩子精神紧张，性格内向，日后易诱发抑郁症等精神疾病。

夫妻和睦相处，家庭生活幸福、美满，孩子才能健康成长。

## 独生子女的教育方法

独生子女给人的印象通常是：优越，能克服寂寞，具有独创性。相反，他也很容易给人自私、不合群等印象，也因此使不少家长和教师为独生子女的教育伤透了脑筋。

独生子女的确有上述的特质。但之所以会这样，却是源自于双亲的教育方式。独生子女因为没有兄弟姐妹，因此，父母亲不妨多带孩子与亲戚朋友

的小孩相处，甚至可以带他们到公园或公共场所认识新朋友，亦即提供孩子足够的空间去发展自己的友谊，这样，孩子便不会再寂寞了。

此外，父母不必过于担心独生子女的心理发展。因为每个孩子在成长的过程中，都会发展出一套单独面对生活的能力。独生子女亦是如此。

对独生子女的教育应注意以下4点：

1. 要把爱护和严格要求结合起来，防止过分溺爱或刻板说教两个极端。力求做到爱中有教，教中有爱。
2. 要培养孩子与他人平等、礼让的生活习惯，克服独霸和事事占先的心理。
3. 鼓励孩子参加集体活动，与他人分享自己的东西，培养孩子合群的性格。
4. 教育孩子学会关心他人，并在力所能及的情况下主动帮助他人。

**多听听孩子的心里话**

为人父母者知道孩子需要吃好、穿暖、玩玩具，可是除此之外，孩子们还需要什么呢？多听听孩子们的心底话就知道了，孩子们是这样说的：

1. 爸妈，我的手小，所以不要对我铺的床、做的事要求完美；我的腿短，所以请放慢脚步，我才跟得上你。
2. 我才到这个世界不久，请不要过分限制我，让我摸索、探求。
3. 家务永远是做不完的，妈妈，请您停下来，给我一点时间，回答我的问题。
4. 我的感情很脆弱，我跟大人一样，不喜欢被人唠唠叨叨。
5. 我是上帝赐给你的一份特别礼物，请珍惜我、尊重我、引导我，并用爱的方式管教我。
6. 我需要鼓励才能长大。不要随便骂我，请您记着，您可以批评我做的是，而不要伤害我的感情。
7. 请让我自己做决定，放手让我自己去实践，即使错了，也能从失误中学习，今后才能有出息。
8. 不要不放心我，请让我和同学一块儿度个周末吧。

**应宽松地与孩子相处**

在如何当好父母的技巧方面，没有什么特定的模式，因为每个孩子对父母有着不同的态度和反应。为避免犯通常的错误，以下几点可供参考：

1. 相互尊重。耐心听孩子说话，并让孩子感觉到他们说的事情很重要，尊重他的意见和想法，这样可以培养他们的自信心和自尊心，同时又可得到他们尊重。
2. 给他们一些自主性。对孩子不能像军官对待新兵那样下命令，应尽可能给孩子提供可选择的机会。例如，问孩子是愿意马上收拾他的房间呢，还是等一会儿收拾？毫无疑问，你是督促他收拾自己的房间，但又给了他选择时间收拾的机会。
3. 让孩子享有自由。孩子长到十来岁时，他们便更加需要享有自由，这是自然而正常的事。当他们享有一定的自由空间时，既树立了自立的信心，又避免了和父母亲不必要的对立。
4. 了解孩子的朋友。十来岁的孩子大都喜欢交友，父母们应实行开门政策，鼓励孩子把伙伴带回家来玩、吃点心或吃饭。这样父母不仅有机会掌握了解孩子交友范围和活动，而且使孩子感到自己在家里的位置。

## 让孩子保留点“秘密”

孩子 10 岁以后，由于情绪体验有了较大变化，自然意识发展，不再事事依赖父母，开始有自己的小秘密。孩子的这种“隐私”是生理心理日趋成熟的一个标志。然而，有些父母强制察看孩子的日记、信件，强迫孩子讲出不愿讲的心里话，认为孩子应向父母交代一切，是不正确的，它会引起父母和孩子情感上裂痕。

家长正确的态度应是一方面尊重孩子，允许孩子拥有“秘密”，另一方面经常主动与孩子交谈，倾听孩子的意见和建议，为孩子营建民主、宽松的家庭气氛，和孩子交朋友，取得孩子的信任。这样，孩子自然愿意把心中的小秘密告诉父母，以求得父母的谅解、支持和帮助。总之，“棍棒教育”、“地下行为”都是不对的，父母要切忌。

## 教子禁忌

禁挖苦。比如：“白吃了几年饭，一点也不知害臊！”“你当然比我‘聪明’得多！”

禁比较。比如：“你和×××相比，相差十万八千里！”“你和×××一样没出息！”

禁告状。比如，“我管不了你，叫你爸爸来教训你！”“走，到你们老师那儿去！”

禁预言。比如：“我看你啥也学不好！”“你早晚得蹲监狱！”

禁记帐。比如：“好，你记着，看我怎样对待你！”

禁挑战。比如：“好！看看到底是你说了算还是我说了算！”

禁驱逐。比如：“不愿听我的话，就滚出去！”

## 教育孩子的最佳时间

1. 孩子通过自己的刻苦努力，取得了成绩时。此时孩子正处于兴奋状态，往往希望自己的亲人为他的成功而高兴。这时父母千万不能无动于衷。

2. 孩子在不自觉中做了好事或有所创新发明时。这时家长要及时给予肯定和表扬，以引导孩子把不自觉的行为变为自觉的行为。

3. 孩子的生活环境里出现了较大的事件时。如某人获奖或某人受罚，此时父母应及时帮助孩子辨析谁是谁非，使孩子形成正确的是非观念。

4. 孩子遇到困难和挫折时。此时父母除给孩子以必要的理解外，还要帮助孩子分析原因，找出克服困难的办法。

## 责备孩子的方法

在日常生活中，孩子难免做错事，责备孩子是必不可少的。但责备孩子应讲究方式方法。

1. 首先要孩子知道自己受责备是因为做错了事，使孩子懂得批评的意义并接受教训。

2. 同一件错事，只要父母一方责备了孩子，另一方就不要再批评，否则，容易伤孩子的自尊心。

3. 要根据孩子的性格采取适当的责备方式。对性格开朗、大胆、乐观的孩子，可以严厉些；对于性格内向、胆子小、虚荣心强的孩子，则应温和、委婉些。

4. 责备孩子时应尽量避开他的朋友、同学和外人，也不要动不动以告诉老师威胁孩子，以免影响教育效果。

5. 父母对孩子的要求要统一。切不可因父母喜怒而该说的不说，不该说

的说个没完，也下应一方责备、另一方护短，使孩子养成看父母脸色行事的不良品质。

### 父母管教子女常犯的四个毛病

一般而言，父母在管教子女方面最常犯的四个毛病是：父母管教太严，缺乏弹性，而且经常发无名火，令子女望而生畏。父母工作忙碌或父母长期远离子女，平日对子女疏于管教，子女自然难以达到父母的要求。父母对子女的要求标准和表达爱心方式不一致，令子女感到难以适应。父母的要求标准经常更改，没有一个恒定的要求标准，子女无所适从。

当子女对父母的管教无从适应时，内心便会形成一种心理压力，渐渐影响到他们行为的失调，如学习情绪及效率低落、坐立不安、注意力不集中。而潜意识可驱使他们做出一些小动作，如摇头，眼圈周围、嘴角及手臂肌肉不自觉地抽动。当父母发现子女行为失调，不妨与子女交谈，以了解他们内心不安的原因，并检讨自己管教方法失当，以便矫正子女的失调行为。

### 子女教育的十大措施

1. 运用信息。适当地运用电影、电视、广播、报纸、杂志等有利教育孩子的信息。因为这是现代化教育手段，运用得当，可收到事半功倍的效果。

2. 坚持校访。实践证明，家长经常到学校坐坐，可以了解孩子在家里不易暴露出来的缺点，有针对性地选择最佳的家庭教育方法。

3. 目标追求。根据孩子不同的成长阶段，定出孩子的追求目标，对孩子的发展相当重要。

4. 技能训练。应根据孩子的智力和身体发育阶段，有计划地锻炼孩子的劳动技能，把孩子的手锻炼得既勤又巧。

5. 辨别美丑。父母爱孩子要爱长割短，让孩子学会辨别美丑，培养孩子的自尊心和羞耻心。

6. 榜样引路。善于运用社会上的英雄和学校里的模范人物教育孩子，从小培养孩子的远大抱负。

7. 随机开导。要善于捕捉教育孩子的每个有利时机，及时启发诱导。

8. 通力协作。每个家庭成员在教育孩子时要通力协作，合唱教子戏，否则会使孩子无法适应并助长孩子的不良习气。

9. 及时表扬。对于孩子的成绩和进步要及时表扬，特别对于后进孩子，更应抓住其闪光点多加鼓励，增强孩子的自信心和自胜力。

10. 画龙点睛。启发孩子自己动脑筋，家长出个问题，由孩子解答，然后由孩子提问题，由家长解答。实践证明，这是一种极好的启发方法。

### 注意少年期性心理障碍

#### 注意少年期性心理障碍

从12到15周岁是少年期。少年期性器官发育趋向于成熟，并出现第二性征。其表现为男性嗓音变粗，开始长胡须，遗精等；女性乳房变大，月经来潮，伴随着形体上的一些改变，少年期的男女自我意识还未完全形成，整个心理过程充满了好奇、担忧，甚至恐惧。有不少的少年还出现了各种各样的心理障碍，常见的有以下三种表现：

一是适应不良。由于有生理上的突变，男女之间的差别，因而表现出羞涩感，害怕异性接触，无形之中男女之间造成一种神秘气氛，并产生一种探究好奇的心理；有的还采取一些不正当的途径和手段来了解异性，如窥阴、看黄色书刊，以及偷窃异性用品等等。

二是手淫。由于少年期对性的认识不足，偶尔出现手淫现象，并非是心理障碍。如果出现频繁的手淫和不正常的性快乐方式，均为性心理障碍。

三是经前紧张综合症。这是少女常见的一种月经机能病变。表现为任性、爱哭泣、情绪不稳定，注意力集中困难等。常常严重地影响她们的学习和生活，是初中女学生成绩下降的主要心理因素。

#### 青年心理健康的培养与引导

1. 保持豁朗的心情。
2. 加强意志的锻炼。
3. 注意性格的自我完善。
4. 养成良好的思维品质。
5. 对性成熟状态的良好适应。

#### 少女的八不要

1. 不要贪图小便宜，切忌受骗。
2. 不要擅自离家外出，切忌不辞而别。
3. 不要随便在同学、朋友或同事家里过夜，切忌夜不归宿。
4. 不要轻易接受陌生人的邀请（如约会、看电影、照相等），切忌上当。
5. 不要晚间单独行走，或在僻静、黑暗的地方停留。
6. 不要单身搭乘陌生人驾驶的车辆，以免发生不测事件。
7. 不要理睬猥亵语言，切忌纠缠。
8. 在拥挤的公共场合，对于朝你眉来眼去的男人要多加注意和警惕。对有意碰你身体的任何男人，应立即避开，切忌久留不走。

#### 孩子不爱上学怎么办

这是孩子中常见的一种心理障碍——学校恐惧症。

据上海精神卫生中心调查的 3000 例上学适龄儿童，约有 25.4% 害怕或拒绝上学，其中女孩多于男孩。有些孩子除害怕上学外，还害怕教师、学校的环境、同学等等，为了逃避这一切，孩子就会出现“保护”自己的行为。例如每到上学前会感到身体不舒服，编造一些不去学校的原因理由等谎话。

为什么孩子会产生不愿上学的心理呢？

1. 与亲人感情有关。这些孩子往往很不愿离开自己的亲人。奶奶、妈妈或其它亲人也会因孩子离家后产生一种依恋不舍之情。从孩子的心理发展看，低年级的孩子在这段时期对亲人有较强的依恋性，尤其是当前我国的“四、二、一”型家庭的增加，独生子女受到超乎寻常的关怀，家长、长辈日常看不到孩子，就要到处找，虽知道孩子在学校，家长也会时常担心。

2. 有些父母联合起来共同对付孩子，使孩子受到不良刺激影响。孩子有点小错或考试出现点问题，父母就共同地劈头盖脸地、不分青红皂白地指责和凌辱孩子。经常用“你不听话，就告诉你们学校”或“你不好好学习就让老师批评你”等不良语言刺激孩子，给孩子心理造成很大压力，使孩子感到上学有一种恐惧感。一些性格孤独、任性的孩子更害怕自己一时因学习不好或违犯纪律而遭到老师批评或同学的奚落，因而不愿上学。

3. 不完整的家庭结构也会使孩子不愿上学。一些破碎家庭，由于失去了原有家庭结构的平衡与和谐的家庭气氛，使孩子身心发展受到创伤。据一所学校调查表明，全校品行不良、学习不好的学生中，很大部分是破碎家庭的子女，父母离异或正在闹离婚的子女占多数。由于父母感情破裂，给孩子心理造成创伤，产生了逆反心理，逐渐产生了厌学情绪。这些孩子道德观念模

糊，辨别是非能力差，性格孤僻，抱有“破罐子破摔”的消极人生态度，很可能由厌学到逃学乃至走上犯罪的道路。

那么怎么帮助孩子克服不愿上学的心理呢？

首先是家长要克服焦虑心理，如过分的爱，缺乏主见，屈从孩子的无理要求等。父母应该从小培养儿童的独立性，和与同龄伙伴相处的社交能力，鼓励孩子走出家门与伙伴一起玩耍，对来到家里的孩子的伙伴也应表示欢迎。

其次，对已经出现学校恐惧症的孩子，应该尽快让孩子回到学校去。即使孩子又哭又闹，发脾气，耍赖，也决不能心软。同时要与老师加强联系，老师应对这样的孩子关心、爱护，使孩子感到温暖，对孩子的学习不要施加压力，使孩子由惧怕上学变为愉快地上学。对这样的孩子的教育多采用表扬与鼓励的原则，家长要关心孩子的每一个进步，对孩子取得的成绩，哪怕是微不足道的成绩也应给予鼓励，要采用温和可亲之语气在表扬中指出孩子的毛病与不足，帮助孩子树立信心，使孩子逐渐适应学校的学习生活。

再次，要保持相对稳定的家庭结构。做家长的必须充分认识到：和睦的家庭对孩子的教育功能是很强的，对孩子的成长是十分有利的。破碎的家庭对孩子的学习与成长是不利的和有害的。因此，对于父母离异的孩子不管他归哪方抚养，父母双方都要对孩子多加关心和照顾，用爱心来抚平孩子心灵的创伤。对于正在闹离婚的父母，一定要冷静，站在孩子的角度来思考婚姻问题，决不可感情用事，贻误孩子的美好前途。

**孩子考了低分怎么办**

1. 注意冷静。不要一看到孩子考了低分，不问青红皂白，就把孩子臭骂一顿，更不能皮鞭相加，吓得孩子再也不敢把低分试卷给家长看。

2. 注意听孩子辩解。有时“低分”不低。比如全班数学平均成绩是40分，而孩子考了60分，可能是班上的“尖子”。此外，孩子考低分还可能有可能有其它某种生理原因，如考试时头晕、肚疼等等。

3. 要与孩子以前的考试成绩做比较。看孩子是进步了还是退步了，如果孩子以前数学是30~40分，这次考50分就是一个不小的进步，进步就要表扬，不要一看到不及格就责骂。

4. 看孩子是单项差还是全差。要看孩子其它科目的考分，不要只看一门课程考试差，就说孩子差，要把单项差与全差区别开来。如果孩子因一门差而感到自卑、气馁，家长还要在鼓励的同时，用其它科目的好成绩来调整孩子的情绪。

5. 看孩子是明差还是暗差。孩子的素质不可能在某一次或某几次考分上反映出来，如有的孩子的考试成绩是靠死记硬背得来的，机械答题，这是明好暗差；而有的孩子反应灵活，答题具有创造性，有时虽然考分不高，却是明差暗好。

6. 看考试的内容。如果是单元测验或单项测验考了低分，有可能是孩子对某一部分或某一项内容没有很好把握，要提醒孩子注意；如果是期末考试或综合练习考分低，就要引起重视，寻找原因。

7. 看孩子是特差还是稍差。对于稍差一点的，家长不要夸大其辞，以免伤害孩子的自尊心，削弱孩子的积极性。对于特差的孩子，家长要与老师共同商量对策。

**孩子考试不及格怎么办**

有些家长把孩子学习成绩单看得过重，当那鲜红的彩笔画上不及格的分数时，家长就立刻恼火、心烦，甚至打骂孩子，想以此来压服孩子把书读好；有的则认为孩子是“笨蛋”，“没出息”，因此丧失信心，撒手不管。这样做的结果，往往使孩子的学习成绩越来越差，事与愿违。

面对孩子考虑不及格，家长该怎么办

### 1. 要爱护孩子的自尊心，正确对待分数

孩子考试不及格，表明学习效果差，对孩子来说，学习几乎是他的全部生活内容，他的喜怒哀乐无不与学习息息相关。学习不好，考分太低，他必然受到极大压力。此时，自尊心最易受挫伤，因此，内心是很痛苦的。苏联教育家苏霍姆林斯基经过长期的观察告诉我们：“在小学里，孩子还不善于克服困难，学习中的挫折会给他带来真正的痛苦。而如果挫折和失败接踵而来，那么孩子先是一段时间里感到痛苦万分，随后他心底角落里的娇嫩组织就会变得粗糙和麻木不仁，结果他对一切都无所谓了。”所以，家长一定要注意爱护孩子的自尊心，决不能打骂、讥讽。相反，要适度安慰孩子。

家长还要正确对待分数，虽然分数是学习效果的反映，但是，取得坏分数的情况也是复杂的。有时，分数本身并不能反映学生掌握文化科学知识的全面情况，“高分低能”是相当普遍的现象。我们要重视分数，但又不能“唯分数论”。最要紧的是从考试的内容与答卷的情况，帮助孩子分析成功的经验和失败的教训，发现问题，制定解决问题的措施，以达到真正学懂、学会、全面掌握知识的目的。

### 2. 帮助孩子找出不及格的原因

孩子考试不及格原因是多方面的，大体上可归纳以下三方面。

(1) 贪玩好动，缺乏自我控制能力。有的孩子上课不认真听讲，不遵守纪律，影响了学习成绩。这时家长要努力寻找孩子身上的优点，表扬他，引导他克服缺点，对学习有较明确的认识，端正态度，提高学习成绩。

(2) 能力上的欠缺。有的孩子记忆力差，观察能力不强，逻辑思维能力跟不上。家长应该详细了解这些情况，并拿出较多的时间和精力帮助孩子。比如，有位家长发现自己的孩子记忆知识的方法过于死板，不能理解和掌握知识的内在规律，结果常常事倍功半，遗忘率很高。这位家长没有埋怨孩子“笨”，而是认真帮助孩子学会记忆。他先教孩子学会理解记忆，学会认识规律。一次，他给孩子出了一道速记题：在一分钟内记住一个 17 位的数字，这个数字是“81726354453627189”。家长先提示两点：第一，每相邻的两位数之和都是什么；第二，如果去掉末尾的数字 9，整个数列将成什么形成。显然，这是家长在引导孩子思考和认识规律。孩子稍加思索便发现两条规律：第一，相邻两位数之和都是 9，第二，去掉末尾 9 后，数列呈对称形式，于是，孩子很快记住了这个 17 位数。原来这是一个叫陈新午的孩子 6 岁时记忆这个 17 位数时曾发现过的规律。这位家长利用这个故事情节启发孩子学会记忆，使孩子懂得了记忆也有诀窍。在此基础上，家长循循善诱，教给孩子学习各种记忆方法，如提纲记忆法、奇特联想记忆法、对比记忆法、观察记忆法等等。此外，家长还按心理学中关于遗忘先快后慢的规律，有计划地督促孩子在学习的当天进行复习巩固一次，然后在第 2、4、8、16 天安排不同程度的复习（先密后疏），结果，孩子记忆力迅速提高。这个事例说明，要查明孩子哪方面的能力缺乏后，对症下药，才能切实有效。

(3) 是健康上的原因，特别是一些不易被觉察的慢性病，如心血管系统、

呼吸道和消化道方面的疾病。健康的身体和充沛的精力，是注意力集中的生理前提。

总之，对孩子考试不及格要有一个正确对待。有些家长只把上大学拿文凭看作成才，是很片面的。三百六十行，行行出状元。孩子初中毕业后，如果考不上高中、大学，能够上中专、中技、职高或接受职业培训，学得一技之长，也都是可取的。在每一个工作岗位都可以发挥出聪明才智和创造性。

### 孩子任性怎么办

现在，独生子女的任性带有普遍性。任性是孩子一种不正常的心态，是孩子要挟大人满足自己某种需要的手段，养成这种不良品质的原因，不外两种：

一是大人对孩子的非份要求，教育方法不当，一味批评训斥，不讲道理；二是父母之间、奶奶爷爷之间对于孩子的不合理要求，处理方式或者意见不一致、互相矛盾。爸爸批评，妈妈护着；妈妈批评，爷爷、奶奶护着；时间一长，次数一多，孩子有了优势、有了靠山，任性就愈演愈烈了。所以，要想教育好孩子，使孩子改掉任性的坏习惯，必须：

1.大人在教育孩子上，要保持一致，特别是爷爷、奶奶千万不要在孩子父母批评孩子的时候出面袒护、干涉，大人之间遇有意见不同的时候，也要避开孩子去商量；

2.在孩子任性、吵闹的时候，不要劈头盖脸地严厉批评，更不能打、骂，可以因势利导，正面耐心他讲道理，给孩子说明不合理的要求不能满足的道理；

3.转移孩子注意力是解决任性的好方法，比如孩子吵着、闹着要条狗，可带他到公园去看猴，顽皮的猴子会把他的兴奋点转移开，使他从任性中解脱出来。

4.必要时，来点“惩罚”，比如，对他的哭闹，谁也不理睬，即使他不哭不闹了也要“冷淡”他一段时间，待他沉不住气主动搭讪着接近大人时，抓住这个时机，严肃地向他讲清不满足他无理要求的原因，指出他任性不对，让他保证再不这样做。只有这个时候，批评才是有效的。

### 孩子间发生摩擦怎么办

1.不要大惊小怪。在摩擦双方面前，要表现出成年人的风度。孩子们之间的摩擦犹如天上的闪电，来得快去得也快，往往脸上还挂着泪珠，又和好如初，风平浪静了。所以，大人发现孩子之间发生摩擦的时候，千万不要惊慌失措、大惊小怪、那样反倒使孩子们把摩擦看得很严重，不利于“和平”解决。事实上，孩子们之间的摩擦，起因也大多是你碰倒了我，我抢了你的玩具之类的小事，绝无成年人闹矛盾时的前嫌、旧仇，挟嫌报复之类的复杂社会因素，从这一点出发，就更用不着大惊小怪。

2.弄清孩子摩擦原因之后，首先是劝解，对显然是无理的一方也不要厉声斥责，待双方都“停火”各自“撤退”一段距离之后。稍稍冷静下来，兴许小摩擦，孩子们自己就会解决了。大人在孩子们“气头”上，千万别当法官、别当裁判员。尤其是对自己的孩子与人发生摩擦的时候，更要谨慎从事，既不要袒护，也不能为了表示自己的“高风格”而有意斥责自己的孩子，那样会刺伤孩子的自尊心，伤了感情。总之，孩子发生摩擦的时候，成年人要居高而临下，劝解为主。

3.大人千万不要介入。孩子间的摩擦决不要蔓延到大人之间，酿成大人



之间的争端。那样做，只能把事情搞得复杂起来，更主要的是不利于摩擦双方孩子的心理健康。有的家长看不到这一点，看到自己孩子吃了亏，就火冒三丈，领着孩子去找对方家长兴师问罪。还有的家长，当着对方家长的面“斥责”自己的孩子，实际上是指桑骂槐，有的家长得知自己的孩子占了“便宜”还沾沾自喜，赞扬自己孩子“有种”、“好样的”。所有这些都是错误的做法，都对孩子的身心健康有不可估量的损害。“名曰爱之，实则害之”，不知伤害了多少孩子。

4.当然，孩子之间发生摩擦。总有一方的孩子做得不对，但是一个巴掌拍不响。事后，把孩子带回家去，问清摩擦原因，要平心静气给孩子讲道理，即使是自己的孩子有理，也要指出：遇事要谦让，不能吵嘴，更不能打架的道理。武汉市曾发生过这样一件事：两个孩子争吵，一个孩子失手，把另一个孩子推下桥，淹死了。死了孩子的家长当然很悲痛，但是，他们却能心自问，体谅别人，不但没大吵大闹，反而夫妇一块到对方家里去主动和解，去安慰那个失手的孩子，给他减轻压力，感动得对方不知说什么好，那个失手推人下水的孩子跪在这二位家长面前，痛哭流涕他说：“从今天起，我就是两家的儿子……”这是大人处理孩子之间摩擦的典范。

#### 孩子出现欺骗言行怎么办

孩子骗人，先要分清他是有意识的，还是无意识的。因为有的孩子是由于年龄小、知识不够、概念含糊、语言表达能力差，所以说错了话。比如，有个幼儿园的孩子对他的小朋友说：“昨天爸爸带我去姑姑家了，我姑姑是个医生……”另一个小朋友在一旁驳道：“你骗人，昨天你还跟我们一起玩了呢！”这孩子是骗人吗？不是的。他爸爸带他到姑姑家做客是前天，由于孩子的时间观念不明确，把前天的事说成是昨天的事；他姑姑也不是医生，是糖果厂工人，孩子见到她穿白衣、戴白帽的照片，就认为她是医生了。我们不能不弄清原因，就对说错话的孩子严加斥责。

在日常生活中，我们也会发现孩子的一些有意识的欺骗行为。其中有一个重要原因，就是成人不良影响和不当的教育方法，会造成孩子撒谎和欺骗行为。

孩子模仿性很强，且对事物的好坏分辨能力差，他们总认为成人做的事总是不会错的，有时，就要学着做，因而成人的不良言行也就被学上了。比如，家长不愿把东西借给别人，就让孩子回话说：“东西坏了。”孩子不解，家长就说：“东西借给别人，弄坏了怎么办”以后碰到类似问题时，孩子就会学着做。若不愿把橡皮借给同学，便推说：“没带来。”这样，孩子若多次撒谎而没及时得到教育，便会逐渐变成有目的说谎和欺骗了。

家长对孩子采取不适当的教育方法，也会造成孩子不诚实的言行。比如，家长对孩子管教过严，很粗暴，赏罚不明，孩子就会因害怕斥责和“棍棒”，而求助于欺骗的方法，以侥幸逃避父母的惩罚。家长过分宠爱孩子，教育不一致，也会给孩子创造欺骗的条件。成人对孩子随便许愿，又不信守诺言，没有满足孩子的正常要求，也会造成孩子不诚实的言行。当孩子有撒谎的行为时，家长不是给予正确教育，而是给以夸奖，认为孩子灵活、聪明、能说会道，这等于鼓励了孩子的不良言行。

那么，应如何把孩子培养成一个诚实的人呢？首先，成人应以自己的模范行为作为孩子的榜样。在平时，也要有意识、有目的地教育孩子不说假话、不骗人、给孩子讲清不诚实的害处。

## 孩子学会吸烟怎么办

吸烟对孩子的身心健康危害极大，也严重地影响学生的学习进步，应该及时教育纠正。

那么，家长怎样帮助孩子改正吸烟的坏习惯呢？

1. 要向孩子进行正面教育，讲明吸烟的危害。告诉孩子，香烟中含有多种有害物质，特别是尼古丁。吸烟对呼吸器官的机能有很大的破坏作用，易患呼吸道疾病，影响身体健康。吸烟对于未成年的孩子能降低脑力活动的的能力，使记忆能力和学习能力受到损害，影响智力、能力的发展。吸烟还容易结识社会上的坏人而走上违法犯罪的道路。家长只有进行说理教育，让孩子认识到吸烟的害处，他们才能自觉地克服吸烟的坏习惯。

2. 要切断使孩子染上吸烟坏习惯的污染源。主要从三个方面着手：

(1) 良好的家风是无形的教育力量，家庭中做到没有吸烟者是最理想的环境。家长要以身作则，不吸烟或戒烟。会吸烟的家长除不能姑息迁就孩子吸烟外，还要不给孩子提供吸烟和买烟的条件。

(2) 引导孩子参加社会的有益活动，掌握他们在社会上活动的时间和内容，防止他们和社会上吸烟伙伴的经常来往。

(3) 要取得学校领导、老师和同学的配合，经常查询孩子是否有吸烟迹象，实行共同监督。

3. 培养孩子戒烟的心理要求。小学高年级的孩子愿意模仿成人，学习成人的行为。在孩子看来，会吸烟就是成熟为大人的标志。所以不少孩子开始吸烟时都是出于好奇心、好玩，随后就试着吸烟，偷着吸烟，最后发展成不以为然公开吸烟。此时家长要帮助孩子认识，会抽烟并不是成人的标志，大多数成人是不抽烟的。同时耐心开导，帮助他们树立戒烟的决心。千万不能训斥挖苦，更不能打骂或撵出家门。重要的是，让孩子自己从主观上形成戒烟的需要和动机。

4. 帮助孩子将精力集中在学习上，这是纠正吸烟坏习惯的治本措施。俗语讲：“正事不足，闲事有余。”大量事实表明，孩子开始染上吸烟行为时，也正是失去学习兴趣之时。绝大多数吸烟的孩子都是学习不好的学生。为此，家长要引导孩子走上学习的正道，经常过问和辅导他们的学习，随时鼓励孩子学习上的每一点进步，使孩子将主要精力和活动时间用在学习上。这将有助于他们戒掉吸烟恶习。

## 孩子走上歧途怎么办

孩子走上歧途原因是多方面的。有的是接触了坏人，受了坏人的教唆；有的因为看不健康的书，寻找刺激；但多数是由于他们对学习没兴趣，丧失了进取心所致。这样的孩子常常会感到自卑，在家庭、学校受到冷遇，得不到温暖。因此，便想方设法寻求精神上的寄托，从而获得心理上的平衡。在这样情况下，他们觉得和坏孩子在一起，能够得到同情，可以平等相处，为打发空虚的日子，一起抽烟喝酒。由于没有经济来源，便搞歪门邪道，甚至走上犯罪的道路。

对这样的孩子应当怎样教育呢？

1. 要关心他们，亲近他们，给他们以温暖。孩子经济上不独立，要依附于家长，因此家长态度的冷暖，对教育这样的孩子将会起到很大的作用。有的家长看到孩子变坏了，便气不打一处来，把孩子关起来，不让他出家门，更有甚者，把孩子打个半死；也有的家长劝说无效，便索性不管了。打骂也

好，弃而不管也好，只能增加孩子与家长的对立情绪，实际上是把孩子推向歧途。正确的做法是，以情以理动之，对孩子的正当、合理的要求给予满足，主动和孩子谈心，分析可能产生的严重后果，教育孩子不要与什么样的人讲“哥们儿义气”。

2. 激发孩子的上进心，帮助他们树立远大理想和奋斗目标。这样的孩子大都学习比较差，首先要配合老师激发他们的学习热情，对孩子学习中的微小进步要给予充分的肯定和热情的鼓励，增强他们的自信心。一旦他们对学习产生兴趣，就会逐步改掉恶习。当孩子有了明显的进步后，家长可以与他们交谈一下对理想、前途的看法，帮孩子树立起正确的人生观和远大的理想。

3. 对孩子抽烟喝酒的恶习，要从说服教育入手，单纯地禁止，往往收不到良好的效果。向他指出小学生正处在长身体的时期，抽烟喝酒不仅影响正常发育，而且有害于身心健康。由于少年儿童的支气管比较直，烟雾微粒和其它有害物质容易直达细支气管和肺泡，因而对同样的烟量少年儿童比青年人和成年人受害更深。通过引导教育，相信大部分孩子都能改掉不良的嗜好。

#### 孩子离家出走以后怎么办

孩子离家出走，原因是多方面的。从心理上看，小学高年级的孩子，独立意识增强，觉得自己是“大人”了，自己的事要由自己来做主，因此常与家长闹独立性，孩子离家出走就是这种独立意识的外在表现。从教育上看，一些家长把孩子看得死死的，除了让他们完成教师留下的大量作业外，还要加码，那做也做不完的书面作业占去了他们玩的时间；还有些家长只顾忙自己的“事业”，对孩子撒手不管，漠不关心。孩子离家出走就是对这种家庭教育方式的一种反抗。从社会环境上看，五光十色的市场经济，使有的孩子坐不住了，他们也想到市场上去露一手，心想只要到市场上卖点什么，大把大把的钞票就唾手可得。孩子离家出走下“海”经“商”就是这种心态的反映。另外，坏人的引诱教唆也是孩子离家出走的原因之一。

#### 如何教育离家出走后的孩子

1. 孩子离家出走，家长当然心里着急，但不要六神无主，要沉着冷静地分析孩子离家出走的原因，是单独出走的，还是和别的孩子一起出走的，把情况弄明后，还要和学校的领导、老师及其亲友取得联系，请求他们协助寻找，必要时报告当地治安派出所，请求他们配合。一般说来，孩子会安然回家的。

2. 孩子离家出走回来以后，家长要热情、亲切地给孩子以温暖，要像往常一样，关心孩子的起居作息和学习生活，缺课的要及时和学校老师配合进行补课。待家长和孩子的心平静下来以后，家长要和孩子做一次促膝长谈，了解孩子离家出走的各个细节，指出孩子离家出走的错误所在，以及对自身、对家庭、对学校、对社会所带来的危害，帮助孩子提高认识。

3. 针对离家出走的原因对症下药。是心理上的原因就要进行心理咨询，帮助孩子正确处理“独立意识”与“自理能力”的关系，提高孩子自我服务、自我管理和自我认识的能力。是学习负担过量，就要千方百计地减轻孩子的学习负担，把“玩”的时间还给孩子。是市场经济的吸引，就让孩子真实地了解市场经济的规律，让他们懂得，只有现在学好文化知识，将来才能在竞争中生存发展。是社会上的坏人引诱教唆，就要切断孩子与坏人的联系。

#### 爷爷奶奶溺爱孩子怎么办

爷爷奶奶爱孙子是天经地义的，但爱要有个度，过分的宠爱就成了溺爱。

目前城市中独生子女占 99% 以上,他们生活在养尊处优的家庭里,被视为“小太阳”,被老人(包括爷爷、奶奶、外婆、外公)宠爱的现象十分普遍,而且相当严重,这就叫“隔代亲”。当父母批评孩子时,爷爷奶奶就出来干涉,袒护孩子。

针对这种现象,父母该怎么办

### 1. 耐心说服老人。

爷爷、奶奶和父母是两代人,除了在年龄上有较大的差异外,思想方法、生活经历、个人爱好、生活习惯、社会条件以及所受到的教育等等,都存在很大差距。在教育晚辈方面持有不同的意见、态度和方法是正常的。因此,父母既要看到老人溺爱孩子的“必然性”,可以先肯定老人的慈爱之心,尊重老人的劳动成果,对老人哺育之情表示由衷感激。然后,向老人陈述正确教育孩子的责任以及溺爱孩子的危害性,希望老人配合共同教育好孩子。例如,不偏袒孩子的短处,不娇惯孩子,孩子来看望时,不要给孩子零花钱或唠叨“你妈不会照顾你”之类的话。如果采用了讲道理的方法解决矛盾,老人一般会通情达理,共同承担教育孩子的重担。

### 2. 采取一些必要的教育手段

孩子任性也好,有某些不良行为也好,虽然与老人的溺爱、娇惯有关,但父母应看到自己未尽教子责任的一面,因此,父亲、母亲在向老人说理的同时,可通过一些必要的教育手段来纠正孩子的不良习气,在日常生活中培养孩子自我服务能力和劳动习惯。家长对孩子的合理要求要坚持下去,不妥协。但切忌没有耐心,态度粗暴,更不可打骂孩子。另外,父母如经常带孩子出外远足、野餐、游泳、滑冰等,在各种有益的活动中,便可加深与孩子的感情,使孩子自觉地听从父母的意见。

### 孩子进入青春期怎么办

孩子小的时候,很喜欢跟父母在一起,去散步,上街买东西,外出旅游等,心理话也愿意跟父母说。孩子大了,逐渐变得不喜欢讲话了,学校里的事情不愿对父母讲,同学中的事情不愿对老师说,把心中的想法和意见,埋在心里或倾吐在日记中,锁在抽屉里。假如父母偷看他们的日记,他们发觉后会大发脾气。处在这一时期的孩子,情感不稳定,感情容易冲动,情感十分脆弱,经不住外界的诱惑或打击,往往做不该做出的事来。

青春期的基本心理特点是什么呢?其一,性意识开始产生并逐渐增强;其二,成人感及独立意识增强;其三,闭锁性与开放性交织,不愿与师长父母交谈,却有较强的寻友心理;其四,自我控制力差,情感多变,烦躁,苦闷,寂寞孤独,遇到挫折容易悲观失望。

青春期的心理特点是由生理特点决定的。青春期的突出生理特点是在内分泌的作用影响下,孩子的身体发生显著变化。人的一生有两次生长发育突增的高峰,第一次是在胎儿中期至 1 周岁;第二次高峰便发生在青春期。这一时期是由儿童发育到成人的过渡时期,是发育突飞猛进的阶段,性成熟是主要标志。女孩一般在十一、二岁,男孩子在十二、三岁进入青春期,如:女孩的月经初潮,男孩的首次遗精,都是进入青春期的主要标志。青春期生理上的巨大变化,特别是生殖系统的逐渐成熟,对孩子的心理状态有很大影响,少女为自己渐渐隆起的乳房而羞于挺身,男孩子看到自己的脸型发生了变化,也觉得不好意思。他(她)们开始注意异性,甚至胡思乱想,致使学习成绩下降。

青春期是人生的关键时期。家长应在这一时期及时给予恰当的指导和教育，保证孩子有一个健康的身心，使他们顺利地进入成人阶段。

如何帮助孩子顺利地度过青春期呢？

### 1. 关心和理解孩子。

家庭是社会的细胞，家长是孩子的第一任教师。孩子小的时候，父母能够做到对孩子悉心照料，耐心教育。孩子大了，特别是进入青春期的孩子，更需要对他们关心和理解。要了解孩子，经常与孩子谈心，询问孩子在校内的行为表现情况，启发孩子说心理话。在关心的同时要注意理解孩子，孩子有孩子的世界，他们之间的悄悄话，小秘密很多，家长们应尊重他们的“保密”权利，不要过多地追间盘查，更不能偷看孩子的日记。对孩子的独立活动也不能掉以轻心。苏霍姆林斯基说：“往往是在这些青年企图摆脱在他们看来，无需成人保护关心的地方，他们犯错误也就最多。”作为家长应该时常注意观察孩子的心理变化，孩子接触的事及行为举止。把错误行为消灭在萌芽之中。

### 2. 帮助孩子掌握科学的性知识

孩子即将进入青春期时，就应该让孩子知道一些科学的性知识，“要在性本能刚刚觉醒之前，就使他们的理智做好准备。”例如：女孩在月经将要开始以前，做母亲的就应该预先对孩子谈谈月经是怎么回事，使她们明白月经是一种正常的生理现象，经期用具一定要干净，月经期间要注意保暖，不要洗冷水澡，不要过多地进食冷饮。避免繁重的劳动和剧烈的运动。对男孩则应让他们及时了解遗精是一种正常的生理现象，如果发现孩子有手淫现象，要帮助他认识手淫的危害，教育孩子生活要有规律，按时作息，阅读健康书刊和看有利于身心健康的影视节目，多参加文化活动。对孩子可能提出的一些性问题，要按照他们能理解的程度给予科学的回答，既不能欺骗他们，产生神秘感，又不宜过早涉及婚恋等复杂问题。

### 3. 教育孩子学会自我保护

随着改革开放的不断深入，西方世界性文化的传入，性信息量的增加，中国与外国的，传统的与现代的，正确的与错误的性观念交叉混合在一起，形成了十分复杂的文化环境。青少年未能形成正确的性道德观念，掌握正确的判断是非的标准。对此，父母们要高度重视，教育孩子自觉抵制不良因素的诱惑，学会自我保护，不要独自一人到僻静的地方去，入夜以后，尤其要避免。如果非去不可，最好是几个人一起去，或者由大人陪同，尽量不脱离集体单独行动。女孩子，不要和素不相识的男子搭腔，如遇坏人的暴力威胁要镇静，并敢于报案，缉拿坏人。不要追求时髦的装束。要认识到健康大方的服饰是抵制社会污染的一层保护色。男孩子也要加强自我保护，不上坏人当，不接触不三不四的人，洁身自爱。

如果家长们在孩子即将进入青春期时，及时加以教育，使孩子的理智做好充分准备，那么，孩子就能顺利地度过青春期。

## 青春主旋律

### 第一旋律 美容新概念

#### 美容要诀

1. 锻炼身体，预防疾病。要有健康的心脏，良好的血液循环，才可以保证皮肤新陈代谢的活跃，使皮肤光滑、柔软而富有弹性。

2. 应有良好的吸收能力。摄入的蛋白质能营养皮肤，可避免皮肤苍白或起皱纹。

3. 多吃含  $V_C$ 、 $V_E$ 、 $V_A$  的食物（特别是 C）。

4. 生活应有规律，要有乐观充实的精神状态。避免冷、热、风、光等不良刺激。随时注意活动面部肌肉。

5. 适当使用防晒药物：5~10%水杨酸苯脂，或 5%奎宁软膏。局部黑斑可外用 3%氢醌霜，每日 2~3 次，或外用 3%双氧水，每日 1~2 次（忌触毛发，且不可常用）。珍珠粉涂面，亦有益于美容。

6. 少用各种化妆品，特别是劣质化妆品。少染发，少烫发。

#### 简易美容洁

冰水使皮肤毛孔收缩，能促进血液循环。搽过润肤霜后，用冰水溼在脸上，再以干布轻轻擦干，就会起紧肤作用。

穿高跟鞋太久，双脚会酸痛，出现红肿，用热水冲激肿痛脚部，再用冷水，很快便能起到舒缓作用。

气候干燥，你若发觉润肤霜难以保护皮肤的柔润，请试试古老而简单的办法——每天多喝开水。

#### 洗脸——美容的基本功

一些爱清洁又讲美容的人，一天洗几次脸。有的还喜欢在热水里泡一阵。可是这种洗法都对美容不利，弄不好早早就一脸皱纹，甚至生出黑斑（皮）。

美容专家认为，洗脸次数应因人而异。一般干、中性皮肤，每日早晚各一次，油性皮肤可多一、二次。

洗脸绝对不可使劲擦，以免拉松皮肤或损伤皮肤的毛细血管。洗脸时应将脸凑近脸盆，用手捞水来洗，洗净后用干毛巾轻轻拍干，千万不可满脸没头没脑地乱擦。脸洗好后应趁湿润时搽上护肤品，油性皮肤用水质润肤露，干性皮肤用油性润肤品。

涂润肤品和洗脸时的手法也有讲究。洗脸时将香皂涂在手心或毛巾上，在脸上作圆状磨洗；抹润肤品时也先作圆状擦抹，然后再以内眼角为中心，向上、向下、向外单方向重复地抹，两颊要自下往上抹。

#### 食盐美容法

1. 每日早晚用淡盐水漱口，可防止龋齿的发生；每隔 3 天用牙刷蘸浓的盐水刷牙，有洁齿消毒的效力。

2. 有口臭的人，每天早晚饮淡盐水一杯：中午用淡盐水漱口，可有特效。

3. 有腋臭的人，可用淡盐水洗腋下。方法是盐 150 克、菊花 100 克，浸泡在浴水中，每周浸浴 2 次。

4. 易出脚汗且异味较大者，常用盐水洗双脚可解臭。

5. 食盐一茶匙，白醋半茶匙，开水半杯，溶后用棉花蘸之洗面，每天一次，可治粉刺。

## 凉开水是美容品

经常用凉开水洗涤皮肤，能够使皮肤细胞保持足够的水分而显得柔软、细腻，有光泽并富有弹性。凉开水实际上是一种含空气很少的“去气水”。研究表明，开水自然冷却至 20°~25 时，溶解在其中的气体比煮沸前少 1/2，水的性质也发生了相应的变化，内聚力增大，分子之间更加紧密等。这些性质与生物细胞内的水十分接近，有很大的“亲合性”，从而使凉开水易渗透到皮肤内。最近还发现，凉开水能使皮下脂肪成为半“液态”，从而使皮肤显得柔嫩。

### 食物用于面部的美容方法

- 1、泡茶一盅，温后用纱布浸液敷眼部，可除眼周围的黑晕。
- 2、香芹熬汤洗面部，可使脸色发亮皮肤光洁。
- 3、白芝麻炒熟，每早服 20 克，渐增至 40 克。经常服用可使皮肤洁白润泽。
- 4、西瓜白瓤切成块状，直接涂抹面部皮肤，5 分钟后洗净再涂上面脂少许，每周两次，可使皮肤白净细嫩。
- 5、黄瓜榨汁后，棉花蘸汁涂面部，可消除和收敛皮肤皱纹、暗疮，使皮肤光洁润泽。
- 6、猪蹄加水炖烂后吃，可增加皮肤弹性、润泽，减少皱纹。
- 7、中油性皮肤的人取鸡蛋的 1/4（干性皮肤则取蛋黄）涂抹在脸上，15 分钟内不要说笑，后用清水洗净。每周 1 至 3 次，可以润肤、防皱。

### 水果和酸奶可消除皱纹

用水果汁或酸奶擦脸，可以消除脸上的皱纹。因水果和酸奶所含的氢氧酸性有助于软化皮肤的粘性表层，去掉已死的细胞。因而用水果汁或酸奶擦脸，在 3 至 6 个月内可使轻微皱纹消除，而较深的则要一年时间才能消除掉。

### 吹口哨也能美容

吹口哨可“动员”脸部肌肉充分运动，因而可以有减少脸部皮肤皱纹的美容之效；此外，吹口哨还能使脉搏减缓，血压降低，因而称得上是一项“健美运动”。

### 形成脸部皱纹的不良习惯

一些不良习惯或动作，往往会使脸部形成或加深皱纹，如经常吸烟、用手托腮、抓搔搓抚脸部、挖鼻孔或剔牙缝、咬手指、拉耳垂或头发、咬笔杆、经常张着嘴或咬嘴唇、上扬单只眉毛、用吸管喝饮料、皱眉或嘟嘴等。

### 信手浴面留青春

人到中年，常会有“岁月流逝，青春离去”的感叹，这是人生的自然规律。随着年龄的增长，人的气血渐渐亏衰，面部肌肤会营养不良，面肌萎缩、松弛，脸面表皮失去弹性，甚至有的中老年人脸上还会留下岁月的痕迹——皱纹或寿斑。

面对现实，有的人喜欢用美容化妆品来擦涂，但这只能治表，不能解决根本问题。那么，有无一种更好的办法呢？有。这里介绍一种古老而又简便的信手浴面驻颜法，只要持之以恒，便会推迟“青春离去”的出现。

这种方法是在每天清晨、临睡之前，或工作、学习之余，端坐于床、凳上。先将两手掌心互相搓至温热，随即分开覆盖于面部，以中指沿鼻梁两侧自下而上推移，带动其他手指，直搓至额部。然后向两侧太阳穴处移动，沿眼尾经下眼睑、两颊，直达下颌部，顺序用力压按，动作要轻柔，速度要徐

缓。如此往返数十次，直至脸面自感温热，必有效果。即使上了年纪的人，也能消皱化斑，保持容颜润泽。此法随时可做，不需器具、设备，是一种不花成本的美容良法。

为啥信手浴面驻颜法有如此奇妙的功效呢？其原因是，持之以恒的浴面，促进面肌运动，可使颜面经络通畅，肌肤得到滋养，气血流通，面肌的紧感和蛋白代谢增强，皮下脂腺分泌油脂协调，容颜自然润泽，富有弹力，导致皱、斑推迟发生。

### 三角形面部的化妆

三角形面部化妆的要领是：扩展上脸部，收拢下脸部。粉底应斜向地涂抹，以削减下腭横幅。眉形的描画应直、细，眉梢略向上挑。唇形不要画成小而圆或向下的唇形。要使上唇呈缓缓的山形，下唇两端略向上展。胭脂涂抹注意要由颧骨向发边晕染。

### 爱护眉毛益处多

眉毛位于两只眼睛的上方，可直接阻挡汗水流入眼内。爱护眉毛，汗水也就不容易流到眼睛里去，就可以防止炎症。如果常拔眉毛，会使各种细菌乘隙而入感染毛囊，甚至发生蜂窝组织炎。眼眶的四周是密布着的许多神经和血管，爱护眉毛能减少对 these 神经和血管的刺激，可防止造成眼球视物模糊或者疼痛，可以保护眼睛的视力。爱护眉毛，还可使眼睑皮肤不出现皱纹，使外貌更美。有的女青年，常常将自己长得又粗又黑的眉毛随便拔掉，追求两道弯弯的细眉，这对身体健康是非常有害的。妇女怎样化生活妆

1. 上底油。在洗净的脸上擦点护肤油，盖住毛孔，保护皮肤。
2. 上粉底。淡淡地扑上一点粉底霜，以调整不够理想的肤色，但不可过多，以免盖住皮肤的光泽。
3. 擦胭脂。两颧刷些胭脂，向四周匀开，使脸色红润，给人一种健美之感。
4. 画眼睛。用眉笔在靠近睫毛的眼眶边，上下各画一条眼睑线，以突出眼睛的神采。
5. 描眉。眉毛要画得真实自然，眉型不好的可略加修拔。
6. 涂口红。一般人按照本人嘴形涂抹即可，年青人宜用淡色或桃红色，显得娇艳，中年妇女用色可稍重一点，以保持庄重。

### 快速化妆的要领

1. 用润肤剂涂抹整个脸部（包括喉部），若属抽性皮肤，应该用非油质的润肤剂。
2. 整个脸部应均匀地抹擦底色，要注意脸和颈部之间深浅一致。
3. 把掩盖膏薄薄地涂在眼睛下面，掩饰眼下的阴影。
4. 均匀地涂上一层轻薄的粉底。
5. 做个笑脸，将胭脂抹在两个突起的肉球上，但不要太靠近眼睛和鼻子。
6. 描轮廓应掌握的原则是：用较深的颜色，来减弱脸上的缺陷；用较浅的颜色，来强化漂亮的地方。按照你的脸型，描好轮廓，不应留有任何线痕。应该记住的两条秘诀是：抹匀和用色细腻。
7. 修饰眼睛时，先钳掉眉毛之间的杂毛，涂上眼影，再画眼线。涂睫毛液前，先用婴儿爽身粉洒在上睫毛上，能使睫毛显得浓密。
8. 用唇线笔画好唇线，并在唇中央抹点儿亮光唇膏。
9. 最后是定型，用海棉浸点润肤剂轻轻拍在脸上，使你的脸像一支带露



的荷花。

### 减肥对中年妇女不宜

女性到中年之后，面部肌肉和皮肤的弹性开始消失。瘦削的女性，面部的皮肤出现松弛现象，皱纹急速增加，显得衰老。而较胖的女性，由于面部皮下积存着脂肪，对面部可以起到绷紧和支撑的作用，使中年妇女保持皮肤娇嫩，容颜秀丽，看起来比实际年龄年轻。因此，年龄超过40岁的妇女，身段丰满比身段瘦削看起来要年轻得多。而且，瘦削的妇女则较易患心脏病、高血压和糖尿病，如果盲目节食，还会对健康造成难以预测的伤害。所以，女性步入中年，最好不要减肥。

### 皮肤皴裂怎么办

冬天到来，天气变冷，有些人的脸、手、脚上都裂起了一道道小口，有的口子里还渗出血珠。怎么办呢？

1. 首先，要注意皮肤的清洁。劳动或运动后要把脸、手、脚洗干净，擦干后，涂点护肤脂、防冻膏，以润泽皮肤。

2. 对已经起了裂口的皮肤，如果裂口小而浅，可用胶布贴封。

3. 若裂口较大较深，应用温开水浸泡裂开部位，每天1~2次，每次10~20分钟，擦于后涂上一些10%的氧化锌软膏或防裂油。

### 名模特儿的美容秘诀

1. 每天起码保持8小时睡眠，否则，黑眼圈令人看来会显得衰老。

2. 不能忽略早餐，没有吃早餐，做起事来便缺乏干劲。

3. 如果非吃零食不可，便用水果来代替，没有比吃一个苹果更方便的了。

4. 运动对保持苗条身段最重要。

5. 在工作太紧张时，给自己5分钟休息时间，松弛一下神经。

6. 避免饮酒，尤其是上了年纪的女士。

7. 每天最少饮8杯开水。

8. 无论下班回家时多么疲倦，也要洗干净脸才上床。

9. 化妆品用得越少越好。

10. 辛劳工作之后，替双脚做一次暖水浴，双脚如果难受，脸上同样难看。

11. 多食纤维食物。

12. 经常洗头护发，每一个半月理发一次。

13. 避免狂笑和皱眉头，它们容易令人出现皱纹。

14. 不要剃腿毛和腋毛，用蜡脱方法，会令你看来更迷人。

15. 避免穿紧身衣服，它们容易暴露身材的弱点。

### 化妆禁忌

1. 不可化得过浓。

2. 切忌不和谐的色调和不协调的配合，因为化妆品是用以辅助天然的本色，并非与之相争。

3. 切忌不均匀、不细腻的敷用化妆品，颈部或面部之间显出粉底的界线，或者两颊各有一块圆形的胭脂；眉毛像两根黑炭，那就无美感可言了。

4. 切忌残留粉迹，眉毛鬓边或衣领上都遗留粉迹，未免有疏忽和不洁的印象。

5. 如在外逗留时间过长，应洗脸再重新化妆。

6. 涂浅淡的唇膏（甚至可不涂），最难看的是吃喝完毕，唇膏掉落，只剩下边缘一圈，或加涂后而显得不整齐不均匀。

7. 化妆须和身份及场合相称，明显的眼盖膏不应在白天涂用，假睫毛不适宜在白天的上班时配戴。

8. 化妆时决不能匆忙草率，否则打扮定会不完美。

9. 切忌顾上不顾下，女性的鞋子就如男性们的衬衣，是别人鉴定仪表的第一着。

10. 不要忘记最后的检查，临出门前要在穿衣镜前仔细地全身巡视一下。

#### 选好自己的化妆重点

这是一种极省时，又简便的化妆法，无需进行全面化妆，只是对面部的某一部位加以渲染来达到美容的目的。它的要诀是自然，淡雅。

如果你肤色不好，或是脸部长有褐斑、雀斑，就应把化妆中心放在粉底上。先用雀斑霜遮盖住黑斑部位，再薄施一层与肤色接近的粉底，而后稍稍涂一点颊红，这可使你的皮肤显得细腻、年轻。

如果你的眼睛长得很漂亮，则不必在它上面费时了，你一定要在口红上下功夫，尔后只要轻轻扫上一抹颊红，你的面部一定会显得十分生动。眉、眼、口——化妆的“金三角”

在现代社会里，女子的自然美加上人工美化，已成为一门生活艺术。

作为一种专门的艺术，自有特殊的学问。你在画眉时，应先用眉笔描出你最喜爱的适合自己的眉型，例如柳叶眉。然后拔去又粗又乱，多杂的野眉毛。倘若有的部位眉毛太少，就要补画，太淡则加深。一般说来，眉头、眉梢要淡点，中间要重一点、浓一点。

画眼时，可按各自所好，选择黑色、棕色、蓝色或灰色油膏。眼皮下方要浓、宽，向上淡、浅。用黑色眉笔紧挨睫毛画眼线，里眼角色淡点，外眼角长而黑，睫毛根部色深点儿。这样，眼睫毛就会显得又浓又密。

口红要按各人的嘴唇形状涂描。薄嘴唇最外涂得厚点儿，圆点儿；厚的嘴唇则淡点儿，少些。淡妆时，择用暗色口红，最好是近似的自然唇色——淡紫红；浓妆时，口红色彩要鲜艳醒目。

#### 美眉增加魅力

如果说眼睛是心灵的窗户，那么眉毛则是眼睛的门户。要使自己的眉毛美丽、大方而有魅力，除了要维护自己先天的眉型之外，可略加修饰，如拔掉杂毛和不规则的眉须，用眉笔描眉等；对眉毛缺乏或不全者，可采用眉毛移植术或纹眉美容法。

在美化眉毛，选择眉型之前，要注意配合眼睛的形状和面部轮廓，方能体现出一个人的气质和性格。如一个外形文静柔弱的姑娘，即使她的眼睛很大，或是大脸阔口，也不能简单地配以粗眉，如果这样做了，只能给人一种外形和气质不协调的感觉。因为她的气质与面部五官互相矛盾，在眉毛的造型选择上就应粗中有细，弯度、弧度和长度不但要适合眼型，而且在阔度的处理上更要注意表现出她的文静与温柔。反之，一个性格外向，举止洒脱的现代女性（不排除爱好健美的男青年），则应把眉毛描绘得如同宝剑般的锋利、粗壮，把自己的性格和气质尽可能完美地表现出来。在选择眉型、描绘眉毛的时候，不要随波逐流，一概认为细如柳丝的眉毛就美丽、好看，这是一种初学美容者的通病。青年人的眉毛可粗一点，中年人的眉毛可细一点，但仍要根据自己的面部五官轮廓和气质性格而定。

眉毛缺，眉部有外伤、疤痕、黑痣，赘生物（如肿瘤）的人，或眉毛稀疏色淡者，可分别请美容整形外科医生为自己做眉毛移植术和纹眉术。

眉毛移植术是指将病变的眉毛连同表皮切除后，将头枕部带有毛发的皮肤移植连接到原眉毛处的一种外科手术法。纹眉术是指人为地将不可溶的染料（应根据人的皮肤和头部的色泽来选择。如棕色者用赭石、氧化铁，黄色者用硫化镉，红色者用朱砂、硫化汞，蓝黑色者用生墨等）涂于眉部皮肤的表面，并在外涂麻醉药之后用针刺，使染料进入皮肤表皮与真皮之间而染成永不脱色变色的各种眉毛形状。此外，这种纹身术法还可用于眼睑线的美化。

过去，有人认为，眼影粉的颜色一定要与衣物相同，只有这样才算“一套”。其实，这种说法太过强求，眼影粉的颜色，说到底，是应该决定在自己的脸部轮廓是否鲜明之上。外国人一般都轮廓鲜明，鼻子高、眼窝深，而且眼珠的颜色又有几种颜色，当然有理由涂上各种颜色的眼影；而东方人的五官，多为扁平，眼珠颜色也仅黑与棕色两种，所以不宜采用五彩缤纷的眼影粉。

东方人最好的眼影色调应是咖啡、深灰蓝、深灰紫等，这类冷而深的颜色能把饱满的眼皮变得比较低陷，造成眼凹鼻高的效果。如果涂上红的、橙色的、啡黄色之类的眼影粉，给人的印象便像哭过似的。至于浅蓝色、孔雀蓝色、绿色等则都会因艳度过度、衬在发黄的皮肤上，让人一眼看到两道刺眼的眼皮颜色，觉得十分可笑。

东方人只要把一双眼睛化好了，别的都不会太成问题。嘴大的，可以化小点儿，嘴薄的，可以化厚点儿，唇色则可尽量与衣物相配。偏红的衬大红唇膏，偏蓝的可涂玫瑰色唇膏。总之，西方人因轮廓鲜明，相应说来，化妆要比东方人容易。

#### 嘴唇的护理

一张美丽的嘴和一副好的牙齿将会使脸蛋更加漂亮。

高温或低温、阳光、风沙都会对嘴唇产生很大的影响。在它们的影响下，嘴唇会脱皮，并变得很不光滑，同时还会变成浅灰色。

为了使嘴唇既柔软又细腻，可涂一些能使嘴唇软化的护容剂，如向日葵油、凡士林或无色的唇膏。

如果嘴唇上出现了皱纹，应该用一种有营养的护容剂来进行化妆。手指由嘴唇中间轻轻地向两边作圆周运动。这时，嘴唇不要过分紧张。按摩结束后，指尖还应轻轻地拍打嘴唇。这种按摩适用于不涂唇膏的妇女。

#### 新娘的美容化妆

结婚是人生一大喜事。新娘妆应显得喜气、美丽、楚楚动人。那么，怎样才能达到这种效果呢？

##### 1. 准备化妆品

化妆用品不需过多，只要备下粉底霜或粉饼、胭脂、唇膏、睫毛膏、眼影膏（粉）、三支化妆笔、一支眉笔，就可以着手化妆了。

##### 2. 面部皮肤基调

不论你面部皮肤深浅或粗细，都要设法造成圆润、细腻之感。化妆步骤：净面，上润肤油，拍底色（粉底）。若本人皮肤呈白、黄色，可用牛奶色粉底；若皮肤泛红，可用冷调粉底；若皮肤蜡黄，则用偏红一些的粉底。拍时，从下向上，轻轻拍打；脸部凹处，要反复拍打，整个底色不可太厚以免失去皮肤质感。皮肤比较粗糙的新娘，拍粉底时，须带揉的协调动作，才能掩饰粗糙面，换来带有神采的润滑之感。

##### 3. 腮红

选用桃红系列胭脂，可使您的面部更加明快，富有朝气。化妆的基调要和服饰以及周围的环境协调。如果婚礼在春节举行，服饰的色彩一般都以深、艳色为主，室内布置多为红色，这时的腮红就要偏艳一些；如果在春、夏季，服饰轻盈婆娑，腮红自然要轻淡些。不论任何色调的腮红，都要画得像是从自己的皮肤透出来的一样。

#### 4. 鼻影

端庄的鼻形，会给人带来无穷的遐想。假如您生就一副希腊秀鼻，那就不必再画了；如果鼻子过低则须加画，但要画得自然、柔和，颜色与底色要稍接近。具体画法有两种：一是在鼻梁上画上比底色稍浅的颜色，使鼻子突出，在鼻侧影处用本人皮肤颜色代替阴影。另一种是用橄榄色或棕色在鼻梁两侧淡淡涂上阴影。

#### 5. 眼睛

选用颜色要以能帮助眼睛更加明亮为宜。根据不同眼形用棕黑或橄榄绿，在上眼睑接近睫毛处画一道并向上赶开，如本人外眼角平或偏低，加画的线条应比本人外眼角高一些；用色在下眼睑接近下眼睫毛处画一道，此道两头尖，重点在接近外眼角一端，均用棉签赶开，之后涂眼影。眼影色可根据服装颜色而定。一般来讲，冬季可用棕灰、灰棕，春夏可用蓝绿色。

#### 6. 眉毛

眉毛是感情的信号，稍加施妆更显得妩媚动人。画眉时，可根据自己的脸型、眼型，画出柳叶眉、平眉等。但所有的眉型，在眉梢处都须似有似无地排上去，以示精神焕发。如果本人脸庞大，眉毛就须画得粗大一些。

#### 7. 嘴

不论你的口形如何，都要塑造成微笑形，以给人甜美、亲切之感。唇膏颜色也要随服饰、季节而有所不同，一般用深玫瑰红色。如果具备一张动人的口形，那自然值得羡慕，如果口形不太满意，那也无妨。较凸者，可用棕色压一压，轮廓线加强一些；较瘪者，可用亮色打一打。各种口型画好后，都要在下唇涂一些珠光唇膏，再用深玫瑰红在两嘴角处向上点两点，便保持了始终向上挑的微笑状。

#### 8. 全面调整

上述过程完成后，对镜子细看，将或深或淡处加以修整，然后打粉定妆（冬、秋、春季也可不打粉），使画好的妆端庄、典雅、大方。新娘妆应比生活妆艳丽，比舞会妆生活化。

至于发型选择，可因个人喜好而定。不过，个矮、脸短的宜把头发适当地梳高一些；脸长的姑娘，则可适当加宽发型两边的分量，这样更显得协调、美观。

#### 中年女性化妆忌夸张

人到中年，化妆的必要性已为多数妇女所认识。但是，中年妇女究竟应该怎样化妆，这里面很有讲究。

一般说来，中年妇女的化妆应以淡雅为主，太浓艳和太夸张都是不可取的。

正确的化妆方法是：先用清洁霜或洗面奶洗脸，然后再用湿毛巾热敷一下，这时也可用化妆水收缩毛孔，随后抹上面霜按摩一阵脸部较干燥及容易长皱纹的部位，等面霜被皮肤吸收后便可使用粉底霜了。至于颜色，最好比自身的皮肤稍为深一些。脸上扑粉后，应注意把多余的粉屑擦掉，尤其是眉

毛和发际边的粉底要打扫干净，以不让人感觉到是化了妆。

化妆时颈部及耳际也要顾到，否则脸部与颈部颜色不一，一眼就能看出。有重要应酬时，中年妇女还可以描描眼线，眼皮上也可以淡淡地抹上点深色眼影，甚至不妨安上副自然的假睫毛，使眼睛更有神采，口红采用豆沙色为宜。

### 补妆的艺术

职业女性，由于工作忙碌及家务繁重，平时极少有时间来早晚化妆打扮一番。有时候刚刚下班，突然接到亲友或同事的邀请，或出席舞会，或参加宴请。如果早上已经化过妆了，这时可进行巧妙补妆。

补妆要视每个人的情况而定。

首先对着镜子察看一下脸庞上的粉底是否均匀。如果发现脸上有褪了色的脂粉及底色，可以略施一点粉底，平均抹匀再加点干粉即可。在补妆时，切忌涂抹得过厚，弄得脸无血色，只会给人滑稽的感觉。粉底打好之后，再在上面轻施于胭脂粉，随后可观察眼部，如果眼睑不显水肿或未有黑晕，一般不需要专门修饰。万一眼底部位需要补妆，一定要在涂粉底和于粉之前弄妥。尤其是注意把眼影和睫毛液所遗留下来的痕迹抹去。这一点，油性皮肤的人应特别注意。

化妆和补妆中最重要的是嘴唇，而嘴唇又是经常需要修补的地方，这时可选一支细线条的口红或唇笔，先勾好唇形，然后涂上颜色，在干燥的日子和晚上，还可以在唇上涂点润唇彩，这样在灯光下更能令你的朱唇娇艳迷人。

当然，出门前洒点香水也在补妆之列。香水不要洒得太多，太浓的香味容易使人反感，因为在社交场合，浓妆艳抹、香气袭人，往往给人以刻意打扮的庸俗印象。

### 美容急救七条小计

在美容上出现的一些小问题用简单迅速的方法就能消除。

1. 经前暗疮——在经前及经期间暗疮爆发，这是由于荷尔蒙改变使油脂分泌过多，堵塞了皮肤毛孔。救急办法是每日两次用冰块（电冰箱制冰）敷2~3分钟。然后用与肤色相同的遮瑕膏搽上，扑点粉，用棉花棒调匀便成。暗疮的成因较多，但由食物造成的因素可以预防，经前多吃高维（VE）食物，少吃含碘食物。

2. 嘴唇干裂——风、太阳、低湿和干燥都可造成嘴唇脱皮。急救方法是擦润唇膏，每天喝大量的水，同时少吃盐及辛辣食

3. 面色苍白疲倦——先用矿泉水喷于脸上，然后用湿海绵在鼻、唇角、眼下抹粉底，扑一点粉和粉红胭脂。口红宜用鲜明和滋润的色调。

4. 指甲边的内刺（也称倒刺）——先用指甲钳小心剪去倒刺，然后用润手膏按摩指甲皮周围。每晚用肥皂水浸手5分钟，然后抹干，再弄破一粒VE涂擦皮肤并按摩。睡觉时戴上棉手套。共做10晚，然后每周做3次。

5. 下雨淋湿头发——把头发全部梳向后，如你的头发较长，在颈尾打个小结，倘若手边有手绢，就用手绢扎结，然后用面纸抹面，略扑粉，再补口红。

6. 用护发素过多——头发看上去又腻又欠弹性。办法是先在头发上洒点爽身粉，用头刷擦去，再喷点发胶于发根处，头发看来就更见丰盈。

7. 头发熨得太卷曲——立刻洗头，然后用蛋白质护发素冲净，趁秀发湿时用摩丝擦上，再用手指拉直头发，让它在当风处自然吹干。

## 戴眼镜的少女怎样化妆

化妆美容的原则之一是整体协调，风格一致。戴眼镜的少女也不例外，其化妆方法与一般化妆要求基本相同，只是要多考虑一项眼镜因素和重视眼睛的修饰，这样就能取得较好的美容效果。

首先，要考虑眼镜颜色、面色与化妆这三者的协调。如果你的面部肤色较白，而你戴的眼镜框或镜片颜色又较浅，那么化妆时就不宜太深，口红也要涂得淡些；反之，如眼镜颜色较深，化妆就要稍浓一些，口红也要随之加深。

其次，眼部的修饰美容的重点是扩大轮廓。一般少女戴的是近视眼镜，眼部化妆宜浓，为了突出眼睛的轮廓，可以把上下眼线，特别是上限线用深色画浓一点，中央一段稍粗的部分可适当延长，至眼外角处再虚出去，颜色由深至浅，由淡至无。然后用与上眼线颜色一致的睫毛膏刷在上下睫毛上，用睫毛架分别夹一下，以便眼睫毛显得浓黑修长。这样，眼睛就显得宽了，即使镜片度数较深，也不会使眼睛显得小了。

如果你戴的是远视眼镜，眼部化妆就相反，要格外清淡。

此外，戴眼镜的少女如果配带耳环的话，一定要选用精美小巧的。

## 第二旋律 美发与护理

### 发型与脸型

现代的发型设计强调个性更甚于流行，以健康的自然美为目标。

而现代美容发式的基本要素是剪发，如果头发剪得很秀美、很理想，就能梳卷出美丽的发型。发型会改变脸型，强调出最美的部位。你可以把你的头发前后摆弄，以找出最适合你脸型的发式。再把头发向后梳以显露出最美丽的五官。如果某部位太突出或者不及，如短窄的前额、太高的前额、高颧骨或宽下巴，可用头发遮覆之。如果鼻梁太突出，或下巴内陷时，也可用头发补救，以转移别人的视线。

1. 椭圆型脸，俗称“鸭蛋脸”，是东方女性的一种标准脸型。这种脸型的人无论梳什么发型都很适宜，只须注意不要使头发两边贴着脸，以免破坏脸型的美。比较理想的是一种松软的发式，两边不必对称。

2. 圆型脸。圆型脸的人需要一种看起来显长显宽的发式，头发可以随着脸型从头顶一直垂到两耳下。圆型脸的发型通常强调前额，或遮住两额，头顶中分或侧分看起来比较自然。

3. 方型脸。方型脸的人前额发要留得宽一些，颈部也要多露一点。以整个头发柔和地将面部包起来为佳。两侧头发可弄卷曲，适当盖住脸颊部，以减少脸部的宽反。采用长发及肩、后端向内卷的发型都可弥补方型脸的不足。

4. 长型脸。面部较长的人一般留中长度的发型，或短而宽的发型，使头发卷成波浪或小卷垂在两侧、自耳旁开始变宽，呈蓬松状最为理想。适合前额蓄刘海。

5. 三角型脸。三角型脸有两种：一种是前额宽、下颧窄。这种人应使发型微微向前超过两耳，蓄少许的刘海可以缩小前额的宽度；另一种是前额窄、下颧宽。这种脸型的人则应把头发向上梳，使顶部低一些，两边太阳穴做些花，就可以使狭窄的前额丰满多了。

6. 扁平型。以选择波浪式发型最为佳。头发长度超过肩头，将下半部烫

成波浪并任其自然下披，造成流动的感觉，给人以动态的美感。

### 发型与身材

1. 高瘦型发型。一般来说，高瘦身材的人比较适于留长发。直发、烫发均可，但不要将头发削得太短，或高盘于头上。头发长至下巴至锁骨之间较理想，且要使头发显得厚实、有分量。

2. 矮小型发型。身体矮小的人不适宜留长发，因为长发会使头部显大，破坏人体比例协调。如果将头发盘起来，会增加一定的身高。

3. 高大型发型。高大的人一般以直发为好，或者是大波浪的卷发，这样显得自然。但不要烫得太卷，头发不要蓬松，以服贴、紧俏为宜。总之身体高大的人发型处理要简洁、明快。线条要流畅。

4. 矮胖型发型。一般来讲，胖人显得丰满、健康，要利用这一特点，造成一种有生气的健康美，比如剪一个轻便的运动式发型，就会有一种活泼、俏丽、健康的美感。胖的人一般脖子显得短，因此不留披肩长发，尽可能让头发向高度发展，以亮出脖子增加身体高度。

### 不同脸型的刘海选择

1. 圆脸切忌刘梅太长。这种脸型的人，一般前额发际线较低，耳部两侧较宽，肌肉较丰满，所以刘海宜短些，且层次要均匀。此外，刘海宜蓬松，这样头顶会显得略高，可冲淡脸圆的感觉。

2. 方脸型切忌刘海太多。方脸型一般额头宽而阔，两腮突出，下巴额较宽。此种脸型的人刘海不宜留得太多，但头发可略长。鬓发梳紧些，不宜蓬松。

3. 长方脸型切忌刘海太短。长方脸型，前额发防线较高，脸部较长。为了给人以脸型短的感觉。应适当把刘海留长些，遮住前额。顶部不宜过高，最好呈平圆型。两侧鬓发要蓬松鼓起，使面部轮廓丰满些。

4. 正三角脸型忌刘海太窄。这种脸型的特点是顶尖、额窄、腮宽。刘海应留得开阔些，以掩盖发际线。上部轮廓大而平圆，下部头发收紧，就可改变“上小下大”的感觉。

5. 倒三角脸型忌刘海太稀。此脸型特点是下额瘦削，额宽，顶平。若用较密的刘海遮住过宽的前额，两颊及后面也留得丰满些，能弥补“上宽下窄”的不足。

### 稀发女子巧梳妆

1、头发稀少的女子最适合留短发。头顶的头发分开层次剪，就会显得丰满。如果头发纤细，也适宜多层发型，即头顶分两层，两侧发稍长，背后要长，发脚平剪效果颇佳。

2、烫发能使头发显得丰满。但不少的人往往找不到理想的药水，惟一的办法是用一撮头发做试验，看看需要多少时间烫出的头发效果最佳。烫发时分界不要呈直线，最好呈Z字形，以免头发于后露出分界不雅观。

3. 梳理吹风时，要把头吹离头皮，这样显得有一定分量。若不用吹风，洗发后不要立即梳理，以免湿头发紧贴头皮。可用双手随意地在头上撩拨，或用于在头顶旋转式摩擦，使头发蓬松，晾干后再梳理。

### 头发该留长还是剪短

秀发该留长或者剪短？发型能追上潮流吗？这些都是少女烦恼的问题。

秀发的长短必须依随个人的喜好，当然还要考虑几点：职业、个性以及身材体型。

短发最易于梳理，但必须经常修剪，甚至两星期修剪一次。否则看来十分松散，纤细而曲的头发最宜剪短。

不少少女均偏爱秀发披肩。但必须依头发的曲状修剪。卷曲而较粗的头发最宜剪至及肩。

若发型配合适宜，长发亦很容易打理。清简轻松的长发光彩动人，且适合做不同的发式。

秀发不论长短，只要发质健康，烫发均可保持发型。如今烫发水比以前柔和，对发质损害更少，还可使头发更挺秀、更浪漫，即使头发在生长时变得笔直，烫发依然可以维持半年。

#### 哪些人不宜留长发

有不少女孩子喜欢留长发，她们坚持长发披肩，有飘然以及迷惑男人的魅力，而且她们也不想赶流行，最要紧的是自己心中喜欢。

假如你坚持这些，也没有什么不对，只是，你必须留意下面几点。因为它是很真实和重要的。

1. 头发细软，稀少的人，是绝不宜留长发的，因为这样会令人更觉得头发稀薄没有弹力和不健康。

2. 若一定要留长发，最好把长发梳起在后面，尤其皮肤粗黑的，硬留个长卷发，会令人觉得过时而肮脏。

3. 脖颈粗短者，头与肩膀之间的距离太短，加上披肩发，把头 and 肩的距离更压缩了。

4. 头型不美，平扁和头顶的“旋”上头发稀疏者。想象一下，这样不是让重实下垂的头发突出缺点了吗，剪个短发可把这些缺点遮去。

5. 头尖额窄，假如自己是这种头型，还是放弃留长发为好。

#### 剪发技巧

头发长度不论多少，都应 6 星期修剪 1 次，以免尾端分叉，显得凌乱没精神。剪发前应先洗发，湿的头发修剪时较准确。将头发分成 1 厘米左右厚一层，层层用发夹夹住，从颈线开始层层往上剪。时髦的剪发都是用剪刀分层剪齐，以避免发梢分叉。

剪法有两种，剪成同一长度和分层剪成的不同长度。第一种剪法适于细而稀的头发，可使头发看起来浓密。长而直的头发也适合此种剪法。第二种剪法对厚密的头发而言甚佳，且可增加波浪和花卷效果。头发分成不同层次，可能顶层最短，也可能底层短，依发型而定。这两种剪法可单独用，也可混合用，以创造不同的发型。

#### 做发技巧

把湿发吹成易整理的发型有用发卷或吹风两种方法。卷曲、有波浪而且发质较粗的头发，用发卷较佳。

1. 没有中分或偏分的头发宜从发际向后卷，6 个发卷从发际向后卷到颈背；4 个发卷分双排卷两侧；6 个扁平夹夹颈背的头发；再用 2~3 个夹子夹耳旁。如果头发太长，可改用不同大小的发卷。刘海可以和头顶的发卷卷在一起，放下来后效果相当好。

2. 旁分的头发，可用 3 个发卷从侧边越过头顶缠绕而下。侧边的头发用发卷缠绕而下，顶部的头发则向后卷。颈旁和耳旁的头发可视长度需要用发夹夹卷。

3. 留着垂直的刘海者，可在洗发后，把刘海梳向前，用纸或布固定住再



用夹子胶带粘住，其它部分则仿效第一则

4. 要使长发平直，可把头当作大型发卷；在头顶处卷两个大发卷，头发向下向后绕；把头发紧绕住头部，并用发夹固定。在快干的时候，把头发放下以相反方向缠绕，直至全干为止。

使用发卷时，要让头发平滑而有张力，不宜卷得太紧，卷时先反方向拉一下；把头发旁分，以 2~5 厘米宽度用 1 个发卷；发卷越大，卷的头发就越松，发卷越小就越紧，大多数的美容师所用的尺寸有 6 种，直径从 2~5 厘米不等；头发越粗越卷，所需要的发卷就越大。以上是一般原则。

梳开卷发：吹过热风后，先使头发在室温下迅速降低温度，再把底下的发卷拿开。在梳发时，先把头发向后梳，使卷发分散。再用吹风机、刷子或卷子做成特别的拉直或卷发的效果。

吹干：剪过的头发也需要巧妙的吹风技术，才会有理想的效果。如果是直发，用毛巾先擦干，可以省很多时间。如果是卷发，而你希望吹直，则必须从湿淋淋开始吹。最重要的一点是，不要想把头发拉直，而太用力将会损害发质，使头发掉落。不要让吹风机太贴近头皮，不要把热力集中在太小的部位。

现在虽有很多吹风机附有梳子，但你最好还是拿一把圆梳和吹风机整理头发。过程如下：

把头发分成头顶、脑后和两侧 4 部分，用发夹分开。

从颈背开始吹，把梳子置于发根下，用吹风机往下吹。先吹中间的发丝，然后是发尾。

一层层吹干脑后的头发；再吹两侧，也是从颈部开始，渐次上移至头顶。

可以把头发吹向相反方向，直到快干时，再在最后 1 分钟翻回来吹。

如果头发需向内卷，可把干头发包在梳子上，用热风吹 1 分钟，然后维持原状，直到头发冷却。头发需向外卷时，以相反方向卷发，原则一样。

如果头发是分层的，在吹风时，宜把头发拉高之后再吹；当快要干时，再顺着发型的要求梳发和吹风。

短的鬚发也要分层拉起吹风。

刘海——先把刘海向后吹，快干时，再翻回来吹风。然后让热气完全冷却，再拿开梳子，直的刘海在前额拉直吹风。

**发型显示的个性**

1、**削短式**。梳这种发型的妇女被称之为“新女性”。削短式表达了一种独立、自主的精神，给人以有条不紊、精明能干的印象。当一位妇女把头发削短，通常表明她要开始一种新生活，迎接新挑战了。

2、**长发式**。男人们更青睐于长头发，因为梳长发的女性似乎更传统、更易接近。的确如此，长发女性多温柔体贴，充满女性气质。

3、**长波浪式**。这种发型更能体现温柔女性的气质。偏爱这种发型的妇女一般不赶时髦。一头飘逸的大波浪给人以轻松、无忧无虑、亲切随和的感觉。

4、**短卷发式**。热情开朗、慷慨大方、自由自在、无拘无束是这种发型的主要特点。它使人觉得梳这种发型的人很“青春”。但是，它也有不利的一方面。20 岁以后如果还带着满头小卷毛，就会给人一种不太可靠，永远也长不大的印象。

5、**长发盘起式**。长长的秀发自然地卷在头顶上，几缕头发不经意地松

垂在两边，这种发型表明了一种激情和冲动。人们会觉得别在头顶上的卡子随时都可能掉下来，头发就会像瀑布一样倾泻下来——就像旧时电影中的镜头。女主人公拿掉夹子，让头发垂下来，转眼之间，她就好像完全变成另外一个人。易让人想人非非。

### 怎样保持发型

要保持发型，需要注意以下几个方面：

1. 烫发后梳头时，千万不要沾水。因为沾水会使发丝复原到烫前未加工状态。最好用钢丝刷了梳，梳时应从前往后，梳通梳松。

2. 洗头后可用毛巾擦干，涂上少量的油便可使头发柔软、易于梳理。

3. 可以做花或波浪。洗完头后，可用塑料卷发器将刘海和全部头发一束束卷起（发梢在里，发根站立）。待头发干后取下，从前到后将头发梳通。若做波浪，只需把后边头发向上推松即可。假如用手将整个头部捏推，可成为自然的大圈状。另一种方法是，先由前向后梳通头发，再把后边头发由下往上梳，使发梢卷曲。

4. 烫发后不要立刻洗，至少应到两天之后再洗。

5. 梳头时应用润发剂。

6. 洗头后用毛巾抹干，但千万别用力去搓擦。如何改变发色

如果染发成功，和肤色相配，其效果比任何一种化妆品都自然有效。原调就是颜色不要改变太多，最好是选择一两种较淡的色调。暗色调不易改变。有经验的染发师喜欢将至少3种色调混杂在一起，看起来比较有真实感，因为我们的头发就是数种色调混合成的。

选择颜色时，应考虑与肤色及眼睛的颜色相配合。如果肤色苍白，宜选暖色调；如果是有色的皮肤或是想改变太红、太棕的外观，则宜用冷色。就保留时间来说，可分为暂时性、永久性和半永久性三种，分述如下：

**暂时性染发**在所有染发中，这种寿命最短，在下一次洗发中就被冲掉。因为不含漂白剂，不会使头发发亮，而且它没有穿透剂，只能在头发表层留下一层颜色。这种方式，对颜色的改变很小，只是增加你原来头发的光泽，而对颜色较深的头发，可使其更明亮、更深。这种染发方式不需要先做布条检验可以自己进行。这也是与其它染发方式不同的地方。

**半永久性染发**半永久性染发和暂时性染发剂功能相同，只是效果更强，持续时间更久，4~5次洗发后才褪掉。没有漂白剂，不会使头发发亮。它含有非常温和的穿透剂，颜色能透进发梢中间，也覆于其上。能使头发的色调有实质的改变，使新生的毛发与染发间无明显的界限。每次洗发后，色泽就会被洗去少许。最终完全褪光时，你仅需再重新染发一遍即可。这种染发剂可使头发变黑。

**永久性染发**这种染发方式虽经阳光曝晒和空气污染，仍然将永远保持下去。它含有漂白剂和穿透剂，可使头发变亮、变色，并改变头发的结构、颜色，使发梢更具浸透性。

### 染发法则

在购买前，请先确定你所买的颜色是否正确。

在染发前两周请勿拉直头发或烫发。

仔细阅读说明文字，严格遵守时间，太久或太短时间都会影响染发效果。化学药品混合后，必须立刻使用。

在染发前，必须先做两种测验。

布条检验测验是否有过敏的反应。在美容院里，这种测验是利用耳后的皮肤做的。如果你觉得这部分的皮肤很难观察可以改试手臂弯处。准备一撮染剂，洗净皮肤，擦上染剂，保留 24 小时，不要洗去。如果没有反应，就可进行下去。如果有不适的现象，就必须停止使用此染发剂了。

发束检验试测颜色的反应。剪下近头皮的两三束发丝。用布条检验剩下的染剂来染发。在强烈的光线下观察颜色的反应。

#### 为什么烫发不可过频、过量

头发是头颅的屏障，可以保护头颅。虽然经过烫、吹等梳理的发型，能增添人体的外型美。但是，烫发不宜过频过卷。因为过频的烫发或过卷，会破坏头发的角质蛋白，也使头发的保护层受到损害。失去原有的光泽，而且还会使头发变脆，容易脱发，看上去干燥无光泽，有如枯草，从而不利头发的健美。因此，一般烫发以 3~6 个月一次为宜，以保持头发的健美。

冷烫方便、简单易行，颇受人们欢迎。但冷烫液硫化甘醇酸是高毒类化学物质，不但会发生过敏反应，而且使用过量还会引起中毒。

据动物实验证明，用 10% 硫化甘醇酸，1 公斤体重用 5 毫升，贴在豚鼠皮肤上，就会引起豚鼠死亡。死前出现无力、气喘、抽搐等症状。烫发所用的硫代甘醇酸浓度为 2~10%。该浓度对皮肤、眼睛均有较强的刺激性，如果用量过大或接触时间过长，或者头皮有损伤时，皮肤吸收过多，将会引起中毒。因此，用冷烫液烫发不宜过量，时间亦不宜过长。

#### 洗头的学问

洗头的主要目的是为了除去油脂和污物，使头发亮洁美观。从时间来说，通常每星期洗一次就行了，如果是油性头发可以天天洗。

洗发前，应先用梳子彻底梳理，以利于清除头皮上的污物和防止头发打结。

洗发时，首先用温水将头发弄湿，抹上洗发剂，用指尖把洗发剂均匀地揉进头发里，再用指尖摩擦洗涤，切不可用指甲抓挠，以免损伤头皮。

然后，用温水冲掉洗发剂，再次以同样方法洗一遍，最后用清水不断冲洗，直至水清澈为止。如果你的头皮经常发痒，可再用冷水淋一次，迅速揩于可防止头皮发痒。

头皮屑如果很多，可以把洋葱磨成泥状，用沙布包起来，轻轻地迭拭头皮，一小时后再清洗干净。

如果你的头发丧失柔软性，又没有光泽的话，可用鸡蛋来洗涤。具体做法是，把蛋搅拌调匀，然后用五倍的温水冲淡，一面仔细按摩头皮及头发，一面清洗，洗干净后，小心梳理，头发会变得柔美光泽。

#### 头发宜常梳

梳理是保养头发的重要一环，有六个方面的益处：

梳发能刺激头皮，促进血液循环，改善头部营养，利于头发生长，还可以治疗轻微头痛。

梳头能松弛人的紧张情绪，减轻脑力劳动后的疲劳；就寝前梳发可缩短人的入睡时间，有助安眠。

梳发可将头皮分泌的油脂从发根均匀带到发梢，使头发产生自然光泽，不易干燥、折断。

梳发能保持头发的清洁，除头发分泌的过多油脂和尘屑，能预防头皮疾病。

梳发能疏通发缕粘连，增加空气流通，防止头发因汗液不挥发而使头发糟朽。

梳发能使头发变得整齐、光滑、美观，增加头发弹性，使人显得精神焕发。

梳发益处多，但也要讲究方法。梳发要选择合适的梳子，头发浓密者选用的梳子梳缝要大一些。梳子要保持卫生清洁。梳发时力度要适中，梳子在头上应由前至后，由后至前，由左至右，由右至左，将头顶上头发完全梳倒，并须接触到头皮。梳发时不可用力过猛。也不能在头发上乱刮一气。刚洗过的潮湿头发，不要急于梳理，梳发虽然有益健康和保养头发，但也不可梳得过频，过多地挥动梳子，也会导致脱发和断发。

### 护发的九个诀窍

由于忽视和保护不当都可能引起头发出问题。这里有 9 个护发诀窍：

1. 饮食平衡。饮食不当会影响头发的生长。含丰富的维生素、矿物质、低饱和脂肪的食物将有益于头发的生长，所以，要想有一头秀发，首先应注意饮食平衡，多吃水果、蔬菜、鱼、家禽、瘦肉等食物。

2. 加强锻炼。有规律的锻炼是解除精神压力的最佳途径，精神愉快又是保养好头发的先决条件。

3. 可能时天天洗头。最好冲温水淋浴，洗掉头发中的灰尘和汗渍。用柔和的洗发香波，添加剂越少越好。洗头时，先将头发湿透，然后用手掌将少量香波均匀地涂在头发上，用指肚从前向后轻揉几分钟。

4. 选用护发香波。头发洗净后，用适合你的发质的（于性、中性、油性）护发香波，从前向后涂匀护发香波，特别要注意发根部分，一分钟后按说明清洗头发，用厚毛巾吸去多余水分，不要用力擦。

5. 让头发自然干燥。如果时间紧用小功率喷嘴吹风不要距头发太近，15 厘米为宜，并不停摆动。如用帽式干燥器，在最后 10 分钟应调到低温档。

6. 头发湿时不要梳头。此时梳头易使头发脱落。如果要梳头也宜用平滑的宽齿木梳从发根梳起。

7. 立即处理头皮屑。这对油性头发更为重要。在头发潮湿时，用棉球涂收缩剂，方法与涂护发香波相同。

8. 不要损伤头发。不正确的保养方法使头发有潜在损伤。如果你想染色、漂白、电烫卷发，一定要按“说明”进行。头发条件良好时，才能烫发；烫发间隔时间要在 3 月以上；电烫和染色必须间隔 1 周；要避免发卷、发卡拔下头发来；长辫、马尾巴、发髻等拉紧头发的发型对头发有损伤，可能导致脱发，做该类发型时要注意。

9. 避免使用快速生发灵。它们对治疗和防止脱发并没有作用。

### 头发分叉有法治

头发分叉是青年女性常碰到的一个问题。其实这主要是由于头发缺乏油脂养分。一般有以下原因：

1. 过多地用化学品处理头发，如烫发、漂发、染发及过量使用吹风等。

2. 受到夏天猛烈阳光的暴晒。

3. 选用不当的洗头水。

4. 睡眠不足，疲劳过度等。

5. 受到海水碱性侵蚀。

6. 头发干燥的时候吹风。

总之，头发分叉多源于护理调养不当。但是，即使是正常的头发，如果头发太长，因油脂养分供不到发尾，也会导致分叉。所以留长发者，为避免头发分叉，最好 40 天左右剪一次发梢。当发现头发分叉了，先把分叉处剪掉，改用含油类的洗头水，并适当定期焗油，如果头发分叉较严重，可能是发根的油囊受阻。可用鬃毛刷按摩头皮，以增进血液循环，刺激油脂分泌。

#### 如何防止脱发

1. 首先要尽可能减轻或摆脱精神压力，注意劳逸结合，以调节精神生活。
2. 要经常洗头 and 按摩头皮。按摩时，将手指压在头皮上按摩头皮。不要到处猛推。
3. 脱发期间，不去理发店染发、烫发、做时髦发型。
4. 要合理吃必要的食物加以补充。如每天吃蛋白质食物（精肉、鱼等）、新鲜水果、蔬菜、鸡蛋等，忌食奶油制品、油炸食物、巧克力等。
5. 要有足够的睡眠。如脱发严重者，应请医生治疗。

#### 头屑过多怎么办

1. 尽量避免高热及强光照射，避免各种化学毒剂。
2. 避免使用染发剂、发乳、发油等物质。
3. 减少辛辣、油炸食物，避免刺激性食物，减少高糖、高脂肪食物。增加新鲜水果及蔬菜。
4. 保持良好情绪，保证充足的睡眠时间。养成良好的卫生习惯。
5. 少蓄长发，剪短头发是最简便的方法。洗头后，用 1000 毫升水加食醋 10 毫升，再浇洗头发五分钟。
6. 适当服用抗组织胺类药物，成人每次服扑尔敏 4~8 毫克；或苯海拉明 12.5~25 毫克，每日服 3 次，同时配服维生素 B1、B2 各 20 毫克。儿童减量。

## 第三旋律 饮食与美容

### 青春的饮食

美国皮肤科医生贝恩·芝多经研究发现，能保持年轻、漂亮、健康的饮食有下列 9 种。

1. 含有纤维素、维生素 C 和糖份的苹果，可防止皮肤生疮疹。
2. 普通饮用水可使皮肤柔和，还有助于消炎解毒。
3. 含丰富维生素 A 的胡萝卜，可使头发光泽、皮肤柔美。
4. 含维生素 D 和钙的脱脂牛奶，可使人拥有好牙齿和强健的骨骼。
5. 含大量维生素 B12 的贝类食物，能使皮肤保持光亮。
6. 含无脂蛋白、维生素 C 和铁质的菠菜，有助于保持皮肤和指甲的健美。
7. 含有大量蛋白质的麦芽，有利于头发的生长。
8. 橙子具有增加皮肤弹性和减少皱纹的功效。
9. 含大量维生素 D、钙与磷的金枪鱼，对牙齿和骨骼的健康很有好处。

### 硬果类食品与健美

人们把具有坚硬外壳的果实统称为硬果，如花生、核桃、松子等。这些被当作零食的小食品，营养极为丰富：

硬果类食品中普遍含有丰富的蛋白质，是人体生长发育的建筑材料。硬果食品中的油脂，含有大量不饱和脂肪酸，不仅能促进人体的生长发育和新陈代谢，而且对皮肤的健康润泽，滋润毛发生长都有特殊的作用。因此被称

誉为“美容酸”和“美肌酸”。

硬果类食品含有卵磷脂。这种物质不但可以防止头发过早变白脱落，保持头发秀美，而且还能保持和恢复人的青春活力。

硬果类食品还含有丰富的无机盐和丰富的维生素，这些是青少年生长发育所不可少的。

由此可见，多吃些硬果类食品，对人体健美大有益处。不过杏仁不能生吃，须加工处理后吃才安全；花生易受潮发霉，被黄曲霉菌污染，产生黄曲霉菌素，有害人体健康，在保管中应防止受潮，已经发霉的花生就不能吃了。

#### 补充人体核酸的食谱

人之所以会衰老是因核酸不足，导致细胞里的染色体变质，而核酸可以从食物中获得和补充。假如能不断地补充核酸，就可以延缓衰老了。含核酸丰富的食品主要是豆类、海产品、鸡肉、牛肉、动物肝脏等，而传统中认为营养丰富的食物却不一定含丰富的核酸。为了能让人们充分摄取和补充核酸，延缓衰老，弗兰克博士列出了以下食谱。

2. 每天吃一次动物肝脏。
3. 每周吃一次或两次牛肉或饮牛肉汁。
4. 每周有一次或两次小扁豆、绿豆、大豆、蚕豆作为正餐和配菜。
5. 每天至少吃一种下列蔬菜：鲜露笋、小胡萝卜、洋葱、韭菜、葱、洋菇、菠菜、甘蓝和芹菜。
6. 每天至少喝一杯菜汁或果汁。
7. 每天最少喝4杯水。

弗兰克博士做过实验，按照这个食谱进食，不少人三个月后看上去就年轻了许多。

#### 食疗法治雀斑

雀斑是一种色素代谢障碍性的皮肤病。与遗传、暴晒、皮肤PH值增高、内分泌紊乱等因素有关。

防治雀斑可以采取下述方法：

1. 胡萝卜汁外涂内服法。将鲜胡萝卜研碎挤汁，取10至30毫升，每日早晚洗完脸后用鲜汁擦脸，待干后，用涂有植物油的手帕轻擦脸部，此外，每天还要喝一杯胡萝卜汁。因为胡萝卜中含有丰富的维生素A。维生素A具有润滑、强健皮肤的作用。可防止皮肤干糙。

2. 柠檬汁饮用法。可用柠檬汁加冰糖适量饮用。柠檬中含有大量的维生素C，每100克柠檬汁中含维生素C达50毫克。此外，还有钙、磷、铁和B族维生素等。常饮用柠檬冰糖汁不仅可使皮肤白嫩，防止皮肤血管老化，而且还具有防止动脉硬化的作用。

3. 西红柿食用法。西红柿中含有丰富的谷胱甘肽，它可抑制酪氨酸的活性，使沉着的色素减退或消失。

#### 肥肉可使皮肤娇嫩光滑

青春少女的皮肤何以娇嫩光滑？其原因是皮肤中含有较高的透明质酸酶。在这种酶的作用下，皮肤可保留更多的水分、微量元素和各种营养物质，从而加速皮肤表皮的新陈代谢。而皮肤新陈代谢的快慢和含水量的多少，则决定了皮肤的光泽润滑程度。

透明质酸酶的生成同人体内的胆固醇含量有关，而肥肉可提供一般植物油所缺乏的胆固醇，所以动物脂肪对皮肤保健作用是植物油所不能代替的。

据专家研究，每天吃 50 克肥肉非但不会胖，而且还会使皮肤保持光泽和弹性。

### 补虚美容佳肴——牛奶炖鸡

牛奶炖鸡具有补虚扶羸、嫩肤美容的作用。

特点：一是汤味鲜美无比；二是清而不膩，补而不燥。尤其对那些虚不受补，或吃其它补品后感到燥热的人，可说是理想佳品。

烹制方法：取嫩母鸡一只（750 克重为宜），去毛洗净，切成小块，放入大型炖盅内，加姜片少许，倒入两瓶牛奶，盖好盅盖，置滚水锅中，炖 3 小时左右，即可调味食用。

### 黑豆美容养颜

黑豆亦称乌豆。中医认为黑豆其气味甘、平、无毒。药用具有滋补肾精、养阴、健脾、止血、止汗、除痹、下气、散瘀等功效。除此，黑豆的美容养颜功效也很突出。

唐代文献中说：“炒黑豆热投酒中饮之，治肉痹瘫痪口禁，……久服，好颜色，发变黑不老。”

据现代科学分析，黑豆营养丰富，含蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、胡萝卜素、尼克酸、硫磺素、核黄素等。

食用方法：黑豆、山楂各 100 克，大枣 10 枚，加 700 克水同煮，三物炖熟烂后加蜂蜜，早晚各服一匙。

### 肉皮可延缓皮肤老化

人的体内如果缺乏胶原蛋白，细胞贮水机制就会发生障碍，皮肤干燥出现皱纹。

日常生活中常被忽视的肉皮，含有丰富的蛋白质。肉皮蛋白质的含量为猪肉的 2.5 倍，碳水化合物比猪肉高 4 倍多，脂肪含量却只有猪肉的 50%。肉皮蛋白质的主要成分是胶原蛋白。其中，胶原蛋白约占肉皮蛋白的 85%。我国汉代名医张仲景的《伤寒论》中，就有可以“和血脉，润肌肤”的猪肤方。常吃肉皮可以使贮水功能低下的组织细胞得以改善，减少皱纹，使人丰采常存。

### 白木耳美容

随着人年龄的增长，皮肤会起皱纹，失去年轻时的光泽。皮肤衰老的重要原因，是皮肤下层的胶质失去了弹性。整容医生用胶质植入皮下，拉平皱纹，固然不失为一种好办法。但是，利用食物延长皮下胶质的寿命，或增加皮下胶质这才是更好的办法。

白木耳，就是具有这种作用的美容食品。白木耳富有天然植物性胶质，并有滋阴作用，长期服用，是良好的润肤佳品。

此外，白木耳还有通大便的作用。保持大便畅通，是维护皮肤光润的重要条件之一。因此，白木耳被称为润肤食物，是有道理的。并且，其价格不高，烹调方法多种，适合长期食用。

### 容颜不老方

“容颜不老方”是古代医师经过长期实践，证明行之有效的美容方法。成分是：生姜 500 克，大枣 250 克，白盐 50 克，甘草 90 克，丁香、沉香各 15 克，茴香 200 克，将以上药物共碾成粗末，和匀，每天早晨取 10~15 克，煎服或温水泡服。长期服用可使容颜红润，肌肤光滑。

古人对此方极为推崇，有一首诗写道“一斤生姜半斤枣，一两白盐二两

草，丁香、沉香各半两，四两茴香一处捣。煎也好，泡也好，修合此药胜如宝，每日清晨饮一杯，一世容颜长不老。”

#### 胖人适宜吃哪些蔬菜

1. 绿豆芽含水分较多，被身体吸收和产生热量较少，不容易形成脂肪堆积于皮下。

2. 韭菜含纤维较多，有通便作用，并有清理肠道的作用。

3. 黄瓜含有丙醇二酸，能够抑制食物中的碳水化合物在体内转化成脂肪。

4. 白萝卜有芥子油等物质，能促进脂肪类物质更好的进行新陈代谢，从而防止脂肪在皮下堆积。此外，常吃冬瓜也可使肥胖的人逐渐消瘦。

#### 减肥抗衰数黄瓜

陆游《新蔬》诗道：“黄瓜翠苣最相宜，上市登盘四月时。”可见黄瓜早已是受人欢迎的蔬菜了。现代科学证明，黄瓜不仅好吃，还具有减肥抗衰的功效。

黄瓜含有维生素 B1、B2 和 E，以及蛋白质、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、丙醇二酸等多种成分。其中的维生素 E，有促进

细胞分裂，推迟衰老进程的功能。专家指出，用黄瓜汁制成的软膏，能治疗皮肤的干燥、多皱。丙醇二酸则能够抑制糖类和脂肪的转化，有助于减肥。李时珍《本草纲目》上说：黄瓜能清热解渴利水道，夏日炎热，不妨生食些黄瓜，可去燥消暑，于大腹便便者尤宜。

#### 哪些食物能使乳房更健美

一般来说，乳房的大小和体态胖瘦基本相称。体胖的人乳房中脂肪积聚较多，所以乳房大些；体瘦的人、乳房中脂肪积聚相应减少，故乳房小些。所以乳房发育不够丰满的女青年，应多吃一些热量高的食物，如蛋类、肉类、花生、核桃、豆类和富含植物油类的食品。这些食物能提供大量的热量使身体丰满，乳房挺拔、富有弹性。

为促进青春期乳房的发育，还可以吃一些能促使激素分泌的食物。维生素 E 有调节激素正常分泌的功能，不妨吃些富含维生素 E 的食物，如卷心菜、花菜等。除此之外，蛋白南、亚麻油酸、B 族维生素也是身体合成雌激素不可缺少的成分。含蛋白质丰富的食物有牛奶及奶制品、瘦肉、蛋类、豆制品等；含维生素 B 族多的食物有鱼、绿豆芽、水果等。雌激素的分泌可促使乳房和乳头的正常发育，使乳房逐渐丰满，但人到成年后乳房已基本定型，所以，要使乳房丰满。应在青春期调治。

#### 美发食品有哪些

青年人都希望自己的头发乌黑发亮，富有光泽。那么，常吃哪些食品能保持头发的秀美呢？

常吃含有丰富碘质的海藻类食品，如海带、紫菜等，能使头发滋润。含有大量蛋白质的牛奶、蛋类、豆类以及新鲜的蔬菜。水果都是促进头发秀美的理想佳品。

头发为什么会发黄呢？主要是血液中有酸毒素存在。它的起因，除体力和精神过度疲劳外，还由于吃甜食太多，糖分过剩。应多吃紫菜、鱼、奶、蛋，豆类食品和对酸质有抑制作用的食物如猪肝、瘦肉、菠菜，芹菜、柑、橙子等。

过早地出现白发是年轻人的苦恼。维生素 B 可促进毛发生长，有助于防



止白发出现。在麦片、花生、鸡蛋、豆类等食品中含有大量的维生素 B，这类食物宜多吃。发生自发的早期若不注意，继续过分吃多糖的食品，以及饮酒过度，都能加速自发生长。此外，过量的盐分，也易促使白发生长。

#### 四种美容保健食品

##### 1. 美容保健食品

在发达国家中，以薏米仁、银耳、海藻、食醋为主要原料制成的保健食品最为盛行。在日本以食醋为主要原料的美容饮料则风靡全国。许多国家还用于豆乳粉和食醋混合制成具有减肥、美容双重作用的保健食品。欧美各国还提取洋葱头中的催泪、辛辣和香气成分，经浓缩后制成能够增强体力，预防肝炎等疾病的美容保健食品。

##### 2. 生发保健食品

为了促进毛发生长，国外的一些营养、医药专家，精心研制成功以海带和中药材枸杞为主要原料的生发保健食品。它具有明显的生发功效，受到患者的青睐。还有些西欧国家，用萝卜叶和莴苣叶加工制成消除疲劳、促进毛发生长的保健食品。据说，坚持长期食用，确有良好的效果。

##### 3. 降压保健食品

在防治心血管疾病方面，外国学者反复研究试制，推出了多种保健食品。有的在红花油里添加红花精、卵磷脂等，制成防治动脉硬化的保健食品。有的以蒲公英和艾蒿为原料，制成具有净血、造血、调理肠胃和治疗溃疡等功效的保健食品。另据报道，许多国家还以黄豆、玉米、大蒜、菠菜、芹菜和山楂等为主要原料，分别制成降低血压、血脂和胆固醇的保健食品。

##### 4. 润肠保健食品。

欧美一些发达国家，针对人们食物过精过细所导致的便秘等疾病，悉心研制出一些能够润肠和防治便秘的保健食品。如用麦糖、海带、木耳、芝麻、豆类及各种水果混合制成的防便秘纤维食品，深受消费者的欢迎。国外还将蚯蚓经沥水、洗净、干燥、粉碎等工艺，制成蚯蚓粉保健食品，用来防治便秘及预防高血压、神经痛等疾病，均有理想的功效。

## 第四旋律 健美与健身

### 体型健美

#### 代表健美的十条标准

1. 骨骼发育正常，身体各部分之间呈匀称感。
2. 男子肌肉均衡发达，女子体态丰满而无臃肿感。
3. 整体无粗笨、虚胖或纤细、重心不稳、比例失调、形态异常的感觉。
4. 眼大有神，五官端正并与头部协调。
5. 双肩对称，男宽女圆，微显下削，无耸肩或垂肩之感。
6. 脊柱背视成直线，侧视具有正常的生理曲度。肩胛骨无翼状隆起和上翻之感。
7. 胸廓厚。男子胸肌圆隆，背视则成倒梯形；女子乳房丰满而不下垂，侧视有明显的女性线条特征。
8. 腰细而有力，微呈圆柱形。腹部扁平，男子在处于放松状态时腹肌垒块隐现。女子腰围比胸围约细 1/3。
9. 臀部圆满，男子鼓实微呈上翘，女子不显下坠。

10. 下肢修长，无头重肢轻之感。大腿线条柔和，而小腿腓肠位置较高并稍突出。足弓高，两腿并拢时正视和侧视均无曲屈感。

### 现代女性健美标准

女性健美的标准是什么？它应是结实精干，肌肉强健，富有区别于男子的曲线美，既不失女性的妩媚，又足以承受生活的压力，担当起社会责任。从体型来说，现代女性以“健美匀称”为标准。

第一是骨骼。匀称、适度的骨骼应是站立时，头、颈、躯干和脚的纵轴线在一垂线上，肩稍宽，腰椎、臂骨、腿骨发育良好，无畸形；头、躯干、四肢的比例以及头、颈、胸的联结适度；上下身比例符合“黄金分割”定律，即以肚脐为界，上下身为五比八，若是身高 160 厘米，体重和其它各部位较理想的标准是：体重 50 千克左右，肩宽 36 至 38 厘米，胸围 84 至 86 厘米，腰围 60 至 62 厘米，臀围 86 至 88 厘米。

第二是肌肉。肌肉美表现在富有弹性和显示出人体形态的强健协调，过胖、过瘦，臃肿松软或肩、臂、胸部细小无力，以及由于某种原因造成身体某部分肌肉过于瘦弱或过于发达，都不能称为肌肉美。

第三是肤色。肤色能反映人的精神面貌，与人的气质有较多的联系，我们中国人肤色美的标准，是红润而光泽。

### 男子健美

男子体格的健美要求粗犷壮实，孔武有力。

初练健美的男青年，首先要了解健美锻炼的基本知识，特别是要弄明白人体中比较显著的几块肌肉的位置，以及它们对塑造形体美的作用。

胸大肌——位于胸部。此肌肉隆起的程度是衡量一个人是否健美的首要标志。

背阔肌——位于背部浅层，是人体中最阔的肌肉。背阔肌发达，上身呈 V 字型。

三角肌——位于肩部，从前后、外侧面呈三角形包绕肩关节。三角肌突出，双肩才显得宽阔。

肱二头肌、肱三头肌——分别位于上臂前后，这两块肌肉练粗壮了，能给人以有力的感觉。

股四头肌——位于大腿前部，是人体中大而最有力的肌肉，锻炼这块肌肉，使之与上肢、上体肌肉协调发展，整个人体便显得匀称而健美。

一个人出生以后，往往很难是身体各部分都很均匀，健美运动的作用就是针对人体型不足之处，进行科学锻炼。

1. 要为自己制作一张肌肉发达情况的记录表，使锻炼成果一目了然，不足之处清清楚楚，激励自己进行不懈的训练。

2. 充分利用现有条件，添置必要的训练器材，如可调节重量的杠铃和哑铃、单杠、双杠、拉力器、卧推架、俯撑架、长凳和镜子等。

3. 有针对性地训练。要根据自己现有的身体形态，有目的、均衡地发达每一块肌肉。健美体形，是要求肌肉丰满而又相互协调，不能对某一迅速发达的肌肉群偏爱，而忽视其它部位肌肉群锻炼。

此外，还要正确掌握训练动作，合理安排训练量，尽可能地采用多种器材进行训练。

4. 注意补充足够的营养物质和必要的休息。

### 练健美之前的准备

当你决定进行健美锻炼时，应注意以下几方面的准备：

1. 分析情况。初练健美，每个人要对自己的体质、体型以及骨架、肌肉与脂肪等做一点了解，然后针对自己的不足之处进行训练。对于体胖的人，锻炼时运动强度不宜过大，但每次时间要长些，最好练1小时以上。时间太短，不能起减脂肪的作用。锻炼的动作也要重复多次，以便消耗增大。通过锻炼，每周减体重0.5~1千克为好。对于体瘦的人来说，选择适宜的健美项目非常重要。瘦弱无力的人，肌肉组织不发达。要增加肌肉，则先用器械锻炼为好。负荷重量可先用中上重量，即大约相当你能举起重量的50%~80%，每个动作可做6~10次。当完成最后一两个动作时，必须用全力才能完成。

2. 掌握运动量。运动量大，易损伤身体，健康，运动量小，则达不到健美的目的。开始锻炼则，小运动量较好，运动后最高心率每分钟不能超过130次；如你已进行大运动量的训练，那么最高心率也不能超过每分钟160次。一般情况下，小运动量导致的疲劳24小时之内即应消除；大运动量后的恢复期一般不宜超过3天。

3. 做好准备活动和整理活动。准备活动可使内肿器官逐渐兴奋起来，使全身的肌肉、韧带和关节得到充分活动，并可防止肌肉、韧带、关节在锻炼时出现损伤。准备活动，要求轻松自如，直到全身发暖，微微出汗为止。一般需用10~20分钟。整理活动在健美锻炼结束时进行，可以消除疲劳，促进体力恢复。整理活动的最佳强度为锻炼强度的50%~60%，活动量应逐渐减少。

4. 要配合科学饮食。锻炼可以促进人体组织器官的发育，改善其功能，而营养素则是构成组织的原料。对于消瘦型人来说，要多吃些蛋白质丰富的食品 and 鱼、瘦肉、蛋类、奶类及豆制品、水果、蔬菜等，并增加适量的糖和脂肪类食物，使肌体获得充足的营养。对于体胖的人，除吃蛋白质丰富的食品外，要多吃些蔬菜、水果和粗纤维多的低热量食物。要严格控制糖类、脂肪类食物的摄入，并且每天吃六、七成饱就行了，特别是晚餐要少吃、早吃。

#### 胸部健美法

健美的体型，除了有一个挺拔的身体作基础外，还要有匀称丰满的曲线美，而女性的胸部十分关键。怎样锻炼胸部，使其丰满呢？

1. 胸部扁平的女孩，每天做吹气运动可使胸部丰满。如吹热水袋、气球、塑料玩具等。长期坚持下去，胸部必然隆起，显出曲线美来。
2. 经常用热水淋浴，用毛巾按摩胸部。
3. 每天做扩胸运动，做俯卧撑。
4. 坐在椅子上面对墙壁，双手用力做推墙动作。
5. 跪在床上（或地上），两手手指对撑在前面，弯曲使胸部贴近床（或地上），慢慢让胸部向前滑。

#### 腹部健美法

腹部是最易积累脂肪的地方，青年女性要保持腹部扁平柔韧，经常做腹部体操是很必要的。方法如下：

1. 两腿并拢跪在床上，两臂上举，上身尽量向后仰。然后上身再慢慢向前俯，双臂缓慢由上向下地向后摆，直至胸部贴近大腿。
2. 站立，两腿站直，双臂上举，右腿抬起放在凳子上，上身向前俯曲，使手触脚尖，尽量使胸部靠近腿部，交换腿做同样的动作。

3. 仰卧床上，两臂放置两侧，双腿伸直并拢，脚尖绷紧，双腿慢慢抬起向上身靠拢，抬到最高限度后，再慢慢放下。速度控制得越慢越好。

另，仰卧床上，两臂放置两侧，双腿悬空似蹬自行车的姿势，蹬得越快越好。

4. 仰卧床上，做仰卧起坐，数十次，然后两腿、两臂同时伸直、平举，使上身与两腿靠拢，双手触及脚面，仅臀部的尾骨处着床，停留数秒钟。

5. 跪在床上，双臂弯曲平放前方支撑，胸部贴近床面，左腿向后上举，举得越高越好，使腹部肌肉有拉紧感，做数十次后，交换另一条腿。

#### 腰部健美法

1. 站立，两腿分开，双手平放胸前，伸直上身，上体向右后方转动，幅度越大越好，以能看到左脚跟为好，然后再向左后方转动上体，看到右脚跟。反复数十次。

2. 两腿分开，上身前倾。左手臂举起右手触摸左脚外侧，两手交替做，速度越快越好。

3. 双手叉腰，双腿分开站立，收腹，腹部顺时针转动，再逆时针转动，各 200 次。

目前国外流行一种使腰部脂肪减少的“俯拾”运动，方法是在每天饭后，把 100 粒黄豆撒在地上，然后一次弯腰拾一粒放在盒子里，直至俯身弯腰 100 次将黄豆拾完为止。

#### 腿部健美法

##### 1. 小腿的锻炼方法

(1) 提起足跟，用足尖走路或跑跳。

(2) 双手扶墙、面壁，两腿站直绷紧，足跟随音乐或拍节突然提起，再慢慢落下（强调爆发力）。重复数十次。

(3) 按照上述方法，两腿分别锻炼，即弯曲左腿，右脚尖着地起落数十次，再弯曲右腿，左脚尖着地起落数十次。逐步增加强度和速度。

##### 2. 大腿的锻炼方法

(1) 仰卧在床上，脚心相对，双腿慢慢向上抬起，至与上身成  $90^\circ$ ；弯曲膝盖，两腿慢慢分开呈蛙式；两腿向两边分开，脚心向上。重复数十次。

(2) 两腿直立，脚跟靠拢，弯腰，手抱住脚踝处，将头贴近小腿处，越近越好，保持十几秒钟。

左腿侧抬至与右腿呈  $90^\circ$ ，然后慢慢向右腿并拢，停留稍许，再做一次。然后右腿用同样的方法做两次，轮流各做若干次。

右腿弯曲脚底着地，左腿绷紧伸直离地面悬空，停留一会，再换腿同样做若干次。

(3) 站在地面，两臂侧平举，手心向下，脚跟靠拢。

右腿弯曲侧抬起，尽量使膝盖靠近右肘。然后再换腿做同样的动作若干次。

右腿向上踢起，尽量使脚尖碰右手，然后再换腿做同样的动作若干次。

(4) 两腿分开，两手放在膝盖上，背靠墙慢慢弯曲双腿，使大腿上部与上身成  $90^\circ$  直角。呈悬空坐板凳的姿势，停留数秒钟。

#### 三十天练得体型美

该计划共由 7 节强度大的髋部和臀部体操同自由舞蹈——一种有趣的增氧健身活动组成。锻炼应在柔软的平面——垫子、地毯或毛毯上进行，伴以

你最喜欢的音乐。

### 1. 臂部滚动

(1) 仰卧在垫上，屈膝到胸部，双臂伸展直到两侧齐肩。

(2) 吸气。双肩紧贴垫子，慢慢向右滚动臀部，双膝尽可能靠近垫子，同时，头向左转。呼气，恢复到中心位置。动作不停，吸气，翻转。向左重复进行。第一天做 10 次，再逐渐增加，到第 30 天做到 25 次。

### 2. 骨盆高抬

(1) 仰卧，两臂平伸于身体两侧，手掌心向下。屈膝，双脚平放，间隔距离约 30 厘米。

(2) 一边吸气，绷紧臀部肌肉，一边慢慢向上抬起臀部。用力向上抬起下背部、腰部和上背部，直到上身由肩胛骨支撑住为止。持续 10 秒钟。呼气，慢慢向下伸展，使每根脊椎骨有变直之感。重复 2 次，逐步做到 25 次。

### 3. 后腿高举

(1) 俯卧，两臂平放身旁，手掌心向下。脸贴垫子，张开双腿，两脚相距约 15 厘米。吸气，收缩臀部肌肉。

(2) 脚背绷直，右脚离垫抬高 15 厘米。持续 1 秒，然后将脚放回垫上，髌骨始终要紧贴垫子，这对腿的抬高十分重要。先用右腿重复这些动作，然后用左腿重做。左右腿各 10 次，逐步做到 50 次。

### 4. 拍踢

(1) 俯卧，两臂弯曲，双手平放与肩同宽。髌骨压进垫子，两腿向上抬高 15 厘米。

(2) 平稳呼吸，收缩臀部肌肉，双腿像游泳一样拍踢。左右腿各 50 次，逐步做到 100 次。

### 5. 跪踢

(1) 身体匍匐，两手与肩同宽支撑在垫上，双膝保持 20~30 厘米距离，绷直右腿，向上高举起 30 厘米。

(2) 平稳呼吸，上下快速摆动右腿 25 次。然后用左腿重复。双腿各 25 次，逐步达到 50 次。

### 6. 拱踢

(1) 身体匍匐，吸气，背蜷曲，使额头朝向膝头，右膝朝前额。

(2) 呼气，绷紧臀部肌肉；背拱曲，头抬起，右腿向天花板伸展，动作不停，吸气，拉回右膝盖，额头也收回，然后进行下一次拱踢。做这个动作要快，要不间断，上踢时臀部肌肉要绷紧。左右腿各踢 10 次，逐步做到 50 次。

### 7. 屈折

(1) 双膝下跪，两臂垂放身体两侧，手掌轻轻贴在大腿旁

(2) 吸气。身体躯干和大腿保持在一条直线上，紧紧压挤臀部的肌肉，背脊倾斜。呼气，恢复到开始时的位置。重复 5 次，逐步做到 15 次。

### 8. 自由式舞蹈

这是一种增氧健身练习活动，能改善心血管系统的状况，促进血液循环，降低安静时的心跳速度。开始时慢，通过原地跑逐渐提高心率。头一个星期，跟着快步舞曲跳 10 分钟，逐步做到跳 30 分钟或更长时间。

每天锻炼完毕，应进行一段绕屋慢走，呼吸要有节奏，使心跳慢慢平静下来。一定要等到心跳速度和呼吸接近锻炼前水平后再坐下来。

为了取得显著的效果，你可在心里树起一幅健美体型的图画，进而全力以赴地实施你的锻炼计划。

### 迪斯科——理想的健美运动

迪斯科不受场地限制，自娱性强，运动量大，不失为一种理想的文体活动，尤其对女性来说，更益于身心健康。

从生理角度说，它有以下优点：

1. 增强心血管系统的机能。高强度地跳一阵迪斯科后，心脏每分钟可跳动 160 次，收缩血压升高至 150 ~ 170 毫米水银柱，心脏每分钟输出血量可增至 20 公升。坚持跳迪斯科，心脏形态和功能将会发生变化：心脏肌肉发达、粗壮；心脏搏动缓慢有力；心肌张力好。

2. 增强呼吸机能。女子肺活量比男子小，平均为 2500 ~ 3000 毫升，而男子平均为 3500 ~ 4000 毫升。女子呼吸比男子浅，肺通气量也比男子少，因此，女子增强肺功能更显得必要。通过跳动、扭摆，胸廓得以扩展，肌肉发达，肺活量加大。

3. 它是一种健美运动。特别腰、臂部摆动大，挺胸、摆腰乃塑造形体的基本手段。同时它还能消除肌体中过剩的脂肪，代之以健壮而又协调的肌肉组织，使肌肉充满活力，柔软而富于弹性；骨盆里的韧带和髋关节的柔韧性更强，关节灵活，体型匀称健美。女子肌肉比男子柔软，力量较少，尤其是手腕屈肌、肩带肌，而皮下脂肪比男子发达。从增进妇女健美角度看，特别需要增强腹肌和腰背肌的力量。因为腹肌和腰背肌力量的加强有利于身体保持正确的姿势，不然日久会发生驼背，使肺部受压。如果腹肌松弛，还容易使内脏变位，甚至影响消化功能。如果背肌不强，不能承受上体压力，骨盆又比较大，日久还会引起骨盆歪斜，影响怀孕和分娩的顺利进行。还有的中年妇女，或生育后的妇女，容易出现臀肌下垂，乳房下垂，而跳迪斯科是防止这些毛病出现的一个好方法。

4. 它能促使肌体新陈代谢旺盛，血液循环加强，使身体平时活动不够的部位，也得到充分的养料，肌体便能保持较强的生命力。妇女家务缠身，从事体力劳动、体育锻炼的机会，一般比男子少，因此气血不旺，皮肤苍白，食欲不振。跳迪斯科增加了女子体育锻炼的机会，使其身体结实健康。

5. 它能增强神经系统的功能。迪斯科集运动娱乐于一身，能最大限度地把人体大脑皮层的兴奋迅速转移开来，从而缓解了神经系统的紧张状态。运动和音乐这两方面，都能给人以保健作用。妇女，特别一些家庭主妇，常为事业头昏脑胀。如能常去欢乐的舞场翩翩起舞，就会精神一振，也就把一切烦恼牵挂丢下，疲劳为之一扫，可获最佳心理状态。有人说常跳迪斯科，可使性格暴躁的人变得温和，消沉的人变得乐观，继而振奋起来，它确是一种积极的休息方法。对于精神萎靡、神经衰弱者，是一副神妙的“良药”。

## 健身运动

### 沐浴健身五法

从世界体育史中，可以知道古希腊的健身包括运动、出汗、按摩和沐浴四个内容。希腊运动选手在训练和比赛后，都要进行充分的全身按摩再继续考究的沐浴。随着社会的发展，沐浴越来越受到人们高度的重视，已成为社会进步与文明的一大标志，也是当今康复医学的重要组成部分。

沐浴的种类颇多，像蒸气浴、桑拿浴主要是促进皮肤更多地排汗，对于治病、减肥，康复效力显著；温泉浴中的硫黄可治皮肤病；高压旋流浴能加速水与皮肤的摩擦；日光浴、空气浴、泥浴和海水浴能使你裸露的身体尽情地日光、空气、水、泥摩擦，顿觉“反归真”。

1.热水浴。剧烈运动后进行热水浴效果较好，它能使沉着于肌肉中的乳酸尽快消除，达到解除疲劳、放松肌体的作用。沐热水浴时身体排汗较多，毛孔张开，因此，时间不宜过长。刚浴毕不能吹冷风，以免感冒。若患伤风感冒，沐热水浴后立即睡觉，治疗效果好。

2.温水浴。这是一种促进健康而又无副作用的沐浴，应该大力提倡，对于胃、肠疾病，高血压、神经衰弱有康复功能。

3.冷水浴。是一种很好的强身、健体方法，对皮肤、肌肉、骨骼以及心血管系统均有良好的刺激作用。经常进行冷水浴的人一般体格强健，不易感冒，对疾病抵抗能力以及适应自己环境的能力超过常人。但冷水浴并非对每个人都适用，奉劝身体过弱的人暂时不要进行冷水浴，待身体强健后，再从夏天开始，只要能渡过秋天，冬天大多能适应。如果在冷水浴时，感到心跳加快，全身颤抖，应立即停止。一般说来，3~5分钟的冷水浴即可达到健身的目的。冷水浴后要用干毛巾擦身。运动后不可进行冷水浴。

4.热、冷水浴。先进行热水浴、当皮下血管充血扩张，毛孔大开后，立即施行冷水浴，使血管收缩。这种连续的热、冷交替的方法能使血管受到极好的锻炼，也能增强身体对热、冷变化的适应能力，因而对于脑力劳动者特别适合。热冷水浴对治疗神经衰弱、高血压有特效。浴后头脑清新，思路敏捷。开始时，可先进行热、冷水脸、颈浴，逐渐过渡到全身。水温差也逐渐加大。

5.雪浴和冰浴。对于体格强健的中、青年人，这是一种值得提倡的沐浴方法，不但能增强身体对低温的适应力，也是对意志力的考验。

#### 简易坐椅健身运动

长期坐着工作的人，因久坐易使人患静脉曲张、静脉炎、椎间盘突出等病。腰背痛，消化不良，都与久坐有关。坐着与站立相比，似乎要舒服得多；其实，背肌和脊柱却是十分紧张，小腿肌肉不能收缩自如，引起下肢血液回流至心脏，导致静脉曲张。

如何克服“坐病”，这里介绍一种“简易坐椅健身运动”。既不妨碍工作，也可以适当活动身体，减免病痛。

##### 1.伸腰展腹

(1)正坐在椅上，两腿分开宽于肩，臂下垂于体前，两手五指分开，两臂上举，掌心向上，上身后仰，仰头。然后上身前屈，两臂从两腿中间向后伸。

(2)将一支铅笔平放在坐椅左侧，伸左手，弯腰向左侧慢慢拣起铅笔，复原。再放下，再拣起，做5次。改变方向，同样动作，向右侧，做5次，回复原状。

##### 2.压肩

通过下压肩部，使肩、背部韧带得到舒展。上身前屈90°，两臂伸直，手放在椅背上，抬头塌腰。膝、肘关节要伸直。

##### 3.俯卧斜撑

使胸部丰满，双臂强健有力。双手扶撑椅座两边，两臂伸直，屈臂做俯

卧撑，臀部不要掀起。

#### 4. 仰卧斜撑

锻炼腰背部肌群，对习惯性驼背，慢性腰肌劳损可起到体育疗效作用。两臂后屈，双手撑椅座两边，两腿并拢伸直成坐势。两臂撑直，挺腹仰头，做仰卧斜撑。

#### 5. 屈膝压腿

通过压腿，使腿部韧带得到伸展。面向椅背，右腿平放在椅背上，左腿直立，双手叉腰。首先面向椅背，左膝屈，正压右腿。然后侧向椅背，右手扶椅背，向左转体、左膝屈，侧压右腿。最后背向椅背，挺胸抬头，左膝屈，后压右腿。换压左腿，动作同上。

#### 6. 摆胯

通过摆胯运动，使肌肉群和韧带得到锻炼，增加其柔韧性。首先两手扶椅背，两腿并拢直立，右脚跟下落平放，左膝屈，向右摆胯两次。还原预备姿势。然后左脚跟下落平放，右膝屈，向左摆胯两次，还原预备姿势。

#### 7. 踢腿点地

通过臀腿运动，来减少脂肪，提高臀位，使下肢修长。首先左手扶椅背，右臂侧平举，两腿并拢直立。右腿伸直前踢，右脚下落、脚跟向前点地，同时左膝屈，右脚尖点地、左膝伸直，还原预备姿势。右腿伸直后踢，右脚跟向后点地。左膝屈，右脚尖向后点地。左膝伸直，还原预备姿势。

#### 8. 抬腿交叉

锻炼大腿内外侧肌群及盆腔肌群，减少多余脂肪。仰坐，两手扶椅座两边，两腿并拢向前伸直。两腿外展，同时抬起。两腿内收交叉，两腿再外展。

#### 办公室健身操

1. 肩膀、手臂和胸部运动。弯曲手肘抓紧手腕，将手臂举离身体 33 厘米，用力手推手，推 5 次后，休息一会，然后再至少重复 10 次。接着，把双手放在肩上，右手放右肩，左手放左肩，举臂与肩同高，努力在前，后方使双肘碰触。这与手臂大绕环类似。最后，把手臂向上抬起，朝天花板延伸，越高越好。

2. 手部运动。 弯曲运动。抬起臂膀紧靠身侧，另一只手抓住指端，将手掌左右摆动，伸展腕部的肌肉。每边各做 10 次。 加压运动。双手合十置于胸前，上臂呈水平，手家用力挤压，每压 1 次吐 1 口气，重复做 30 次。 外转运动。上臂呈水平，手垂直，拇指朝外，另一只手握住手指底部，拇指置于无名指和小指之间。腕部自外朝内转动 20 次，换手。 内转运动。上臂水平，左下握住右手，左拇指置于小指的根部，做 20 次腕部转动，尽可能远离胸部。换手，重复做 20 次。

3. 收腹运动。每日做 15 分钟的收腹运动，可以保持优美的体态。 双脚稍为分开站着，将腹部尽力收缩，维持 6 秒钟，然后才放松。如此连续做 10 次，然后休息 1 分钟，再做 10 次。 舒服地躺着，将手放在面部上，然后将双膝尽力伸上胸部，使双膝与胳膊肘接触。此动作连续 25 次。 用手托着头部，侧卧。然后将上面的脚及乎向上伸，速度要越快越好。每边做 25 次。5 天后，将这动作每边增至 50 次。 双脚稍为分开站着，将手放在腰部，然后将上身向左侧，再向右侧，每边做 10 次。 躺下，双手握着放在头下，将颈及头部提高，离开地面，然后将右膝屈上来接触左胳膊肘，之后将左膝屈上来接触右胳膊肘，每边做 10 次。



4. 伸手牵动运动。主要动作是双手交叠，然后向头顶上伸，除了直仰时双臂及肩夹用力之外，还可以顺着节奏，抬起头来，如能配合呼吸，那时就可以使颈脊骨也得到活动。直伸双手，把身体自腰以上向左右摇动，是最好的脊骨活动。

上述活动，最好早晚各做 20 次，便可补偿平时运动量的不足。

### 家庭健身法

TRD 家庭健身法是目前在美国广为流行的一套健身运动。在过去的 15 年里，由于这套健身运动无需器械，无需场地，简便易行，行之有效，因而受到美国千百万人的积极推崇。美国约有 8800 所中、小学已把这套健身运动列为体育锻炼必修项目，并以健身法中的身体检测标准为学生健康鉴定的主要参考依据。

#### 1. 蜷缩起坐

记录 1 分钟里你能做蜷缩起坐的数量是对腹部肌肉的牵拉力和耐久力的测验。腹部肌肉的强健可以避免脊椎下端疼痛和保持良好的身姿。

方法是，两臂交叉紧抱胸前；双腿弯曲，脚后跟距臀部 30~46 厘米，脚掌放平，脚尖勾住家具底沿（或一个人坐在另一个人的双脚上）。上身向后平躺；起来时上身向前伸，直至贴紧大腿；头前伸，尽量碰触脚尖勾着的家具。这一系列动作要求在 1 分钟里不间断地尽力重复。

#### 2. 俯卧撑

通过记录每分钟做俯卧撑的次数，可测知上腹、肩和胸部的肌肉的力量和耐力。这些力量的协调有利于保持良好的身姿，预防含胸、驼背。

女子和 10 岁以下的儿童：双膝着地，小腿翘起，头至膝保持平直；双掌伸平，手指向前。在肩下方撑地，掌距与肩同宽。然后用胸部伏触地面，继而用双臂撑起至臂伸直，这样不间断地动作，记下 1 分钟内撑起的次数。

男子和 10 岁以上儿童：动作基本同上，只是双膝要离开地面，整个躯干成一直线，足尖着地。

#### 3. 平坐前伸

这套动作是要测验你的脊椎、髋部和腿部的柔韧性。良好的柔韧性有助于避免脊椎基部疼痛和腰背及腿部损伤。

方法是，脱去鞋袜，坐在地板上，双腿向前伸平，并拢，足跟相距 13 厘米，脚掌顶住墙；双手前伸，尽力触摸墙壁。注意膝盖不得弯曲。用力不能过猛，肌肉尽可能放松，这样持续 5 秒钟，记下你手指尖与墙的距离。

#### 4. 三分钟踏跳

这是一种最简便的方法。主要是测验你的心脏对持久类活动的反应。一个强健的、高效率的心脏不仅对身体的耐力和精神有着重要的维持作用，它还可以减少心脏受损害的危险。

踏跳的方法是，在地板上放一只小板凳或一捆报纸，高度约 30 厘米。先将右脚踏在板凳上，左脚踩地，然后双脚同时交换位置——左脚踏凳，右脚踩地，这样交替进行。每分钟做 24 次交替动作，平均 2.5 秒完成 1 次。在进行到 3 分钟时停止，立即计数脉搏每分钟跳动的次数。

以上运动通过每分钟计数，便于掌握运动进度和效果并能依此作出相应的调整，从而行之有效地达到健身的目的。

### 起居健身十二法

1. 面宜多搓：两手搓面，可使面容红润而有光泽。

- 2.发宜多梳：用十指梳头可以消除疲劳，清醒头脑。
- 3.目宜常运：闭目，双眼球左旋右转各四遍，闭目少顷。忽大睁开，可清肝明目。
- 4.耳宜常凝：用两手掩耳，俯头，仰头各5~7次，头脑清静，去掉杂念，可除头旋之疾。
- 5.齿宜常叩：每天清晨睡醒之时，叩齿36遍，可使牙齿坚固。
- 6.口宜常闭：每日经常闭口调息，呼吸均匀和缓，可使气体通畅，津液自生。
- 7.津宜常咽：平时口中有津液，应随时咽下，可健脾胃，助消化。
- 8.气宜常提：随鼻中吸气，经常做提肛运动，稍停，即缓缓呼气，久做，可健康防病。
- 9.心宜常静：经常保持头脑清静，排除杂念，常如此，可调气养神。
- 10.神宜常存：经常保持神态安宁，情绪安定，不过度思虑，无烦恼忧怨，保持乐观情绪，可以少生七情六患，使身体健康。
- 11.腹宜常摩：食用之后可常用手抚摩腹部，可助消化，可治疗腹胀，便秘。
- 12.皮肤宜常干沐：两手搓热，常擦周身皮肤，状若沐浴，可使周身气血通畅，舒盘活血。

## 家庭保健院

### 第一部 家庭医生

#### 常备药品

##### 1. 感冒退热药

感冒退热冲剂：具有清热解毒作用，用于流行性感冒及上呼吸道感染。每次1~2包，每日3~4次。

银翘解毒片：具有辛凉解毒作用，用于伤风、头痛、咳嗽、咽痛、鼻塞、流涕等。每次4~8片，每日3~4次。

感冒清胶囊：具有清热解毒、疏风解表作用，用于细菌性及病毒性感冒、上呼吸道感染。每次1~2片，每日3次。

午时茶冲剂：具有驱散风寒、消食健胃作用，用于感冒初起，亦可用于消化不良、腹痛腹泻等。每次1包，每日3次。

复方阿斯匹林片（APC）：具有退热止痛作用，用于伤风感冒、发热头痛。亦用于风湿痛、神经痛等。每次1片，每日3次。

板蓝根冲剂：具有清热解毒作用，用于伤风感冒、发热头痛等。每次1包，每日3次。

##### 2. 胃及肠道病药：

酵母片：用于维生素缺乏症及消化不良、纳差等症。每次3~5片，每日3次。

乳酶生：用于消化不良、腹胀、腹泻。每次1~3片，每日1~3次。

复方胃舒平片：用于胃溃疡、胃酸过多、胃痉挛等症。每次2~4片，每日3次，空腹或睡前咬碎服用。

胃复康片：用于胃酸过多，胃及十二指肠溃疡，肠蠕动亢进、膀胱刺激症等，每次1片，每日3片。

复方颠茄片：用于胃、肠或其他内脏的平滑肌痉挛。每次1~2片，每日3次。

蓖麻油：用于便秘。每次10~20毫升，睡前服。

鞣酸蛋白片：用于腹泻、急性胃肠炎。每次2片，每日3次。

黄连素片：用于细菌性肠炎和细菌性痢疾。每次1~2片，每日4次。

##### 3. 降压药

利血平：用于高血压及焦虑症。有片剂及针剂两种类型。片剂每次1~2片，每日1~3次；针剂肌肉注射每次1~2毫克，胃及十二指肠溃疡者忌用。

降压灵片：作用与利血平相同，但药性较温和。每次2片，每日2~3次。

地巴唑：用于高血压、心绞痛及胃肠痉挛，也可用于外周神经麻痹。每次2片，每日3次。

胍苯哒嗪片：用于早期高血压，每次1~2片，每日3次。有冠心病、脑血管病及心衰者慎用及忌用。

双氢克尿塞：与降压药合用。每次1~2片，每日1~2次。服时应加服氯化钾。

复方降压片：用于早、中期高血压，每次1~2片，每日3次。

##### 4. 冠心病药

心得安：用于功能性心率不齐及心绞痛。每次 1~3 片，每日 3 次。

硝酸甘油：用于心绞痛，舌下含服 1 片。

复方硝酸甘油：用于心绞痛。每次 1 片，每日 3 次。

#### 5. 镇咳、止喘药

复方甘草片：用于咳嗽。每次 1~2 片。每日 3 次。

咳必清：用于干咳。无痰、头痛。每次 1 片，每日 3 次。

必嗽平：用于干咳及痰不易咳出。每次 2 片，每日 3 次。

喘息定：用于支气管哮喘发作。每次 1 片，舌下含服，每日 3 次。

氨茶碱：用于哮喘。每次 1~2 片，每日 3 次。

#### 6. 维生素类药

维生素 B：用于脚气病、神经炎、消化不良、食欲不振及维生素 B1 缺乏症等。每次 1~2 片。每日 3 次。

维生素 B2：用于口角炎、唇炎、舌炎及结膜炎等。每次 1~2 片，每日 3 次。

维生素 B6：用于肝炎、妊娠呕吐、动脉硬化、脂溢性皮炎等。口服每次 1~2 片，每日 3 次，针剂每次 1 支，每日 1 次。

维生素 C：用于坏血病、肝硬化、肝炎及各种急、慢性传染病，口服每次 1~3 片，每日 3 次，针剂仅用于静脉注射。

#### 7. 外用药

碘酒：外用杀菌消毒剂。常用浓度为 2%，疮疖初起时用效果较好。也可用于皮肤红肿、毒虫叮咬及皮肤消毒。因对皮肤及粘膜有刺激作用，所以在破损处不能涂擦。

红药水：有消毒、防腐作用。用于皮肤及粘膜的表浅小伤口。注意：不能与碘酒同用。

紫药水：具有消毒、杀菌、防腐作用，还有收敛创口的作用。用于皮肤、粘膜的感染及小面积表浅的烧伤和小儿鹅口感染。

酒精：良好的杀菌剂。常用于皮肤消毒的浓度为 70%。还可用于器具的消毒。

高锰酸钾（灰锰氧）：有消毒除臭作用，常用浓度为 0.1%。用于创口洗涤；0.0125% 用于坐浴；0.1% 用于瓜果等食品消毒。注意现配现用。

双氧水：具有消毒、除臭作用。主要用于清洗伤口。常用浓度为 3%。

#### 8. 消毒药

新洁而灭：杀菌力强。0.5~1% 可用于洗手消毒；1% 浸泡金属器械（剪刀、镊子等）消毒；0.05% 可用作餐具消毒。

漂白粉：杀菌力强。0.05~5% 可作喷撒清洗、擦拭消毒。

#### 药品的保存

对药品的保存一定要做到避光、防湿、防热、密封 4 条原则，药品最好装在深色或棕色瓶内，置于干燥通风处，拧紧瓶盖。再则，一定要注意药品出厂日期和有效日期。

如发现有以下情况，则不能继续使用。

1. 片剂（包括糖衣片）：如受潮、发霉、粘结、显著变色、结晶析出、严重长斑、松散或变形等。

2. 胶囊（包括胶丸）：如生虫霉变、粘结变形、碎裂、异臭、严重漏粉或漏液等。

3. 散剂或冲剂：如霉变、明显变色、严重受潮结块、溶化或生虫等。
4. 丸剂：如霉变、虫蛀、染螨、异臭、变色、变形等。
5. 注射液和眼药水：如明显变色、浑浊、沉淀、结晶析出等。
6. 内服药水：如变色霉变、发酵酸败、异臭异味等。
7. 软膏剂：如有异臭、变稀变稠、分层、不均等。

#### 常用医疗器材

温度计 1 支：测量口腔内体温（有婴幼儿者还需备有肛表 1 支）。

剪刀 2 把：一把消毒用以剪消毒敷料；一把不用消毒作其它剪用。

镊子 2 把：消毒。用于清洗伤口或取敷料。

听诊器 1 个：用于测量血压、听心音及肺呼吸音。

血压表 1 个：用于测量血压。

绷带 2 个。

脱脂棉若干，消毒待用。

纱布若干，消毒待用。

一次性注射器 4 副：2 毫升、5 毫升各 2 副。

#### 家庭紧急救助

##### 1. 出血

使出血者卧下，置放衬垫于伤口上，用手压住或直接压于伤口上。若非骨折，则可将出血部位举高于心脏水平。严重时，可用止血带或止血点压迫法，即用手压住全身十二部位之大血管。止血点有肘、股、头锁骨下、颞动脉、颈下动脉。

##### 2. 施行人工呼吸

- (1) 电击休克；
- (2) 溺水；
- (3) 气体中毒；
- (4) 窒息吊缢或阻塞呼吸；
- (5) 麻醉药中毒。

方法有两种：

(1) 口对口呼吸：脸朝上取出口鼻中废物，头后仰，抬高颈部。捏住患者的鼻孔，救助者作一深吸气，使自己的口唇与患者的口唇密合吹气，或使患者口紧闭对其鼻孔吹气，入肺。

移开嘴部，听到患者空气呼出声后，再行吹气，每分钟可操作 12 次。婴儿 15~20 次。

(2) 压背举臂法：给受害者取俯卧姿态，头部转向一侧，清除口腔障碍物，施术时两膝跪于患者头部两边，将手指作扇形，展开，两拇指尖相接触，放于患者肩胛骨下的骨部，伸直肘部将身体缓缓向前倾，但勿过重，减压时则将肘部弯曲，双手随身体退回滑向患者上背，再向外至臂部。

握住手臂，向上再向自己的方向拉，至感到有阻力为止，放低手臂再重复增加背部压力，继续至患者呼吸正常或关节强直为止。

##### 3. 灼伤（分三度）

第一度：红肿，可用水疗法，泡入冷水，盖湿毛巾或放冰块上。

第二度：有水泡，勿刺破，用消毒敷料包起来，找医生看。

第三度：组织受损，有烧焦现象，宜赶快就医，否则易于休克或死亡。

##### 4. 炎夏中暑及中热衰竭的急救

中热衰竭：严重者，大量出汗，极端虚弱，皮肤苍白或冷湿，体温正常，可能会呕吐，很少失去知觉的现象。可以卧床休息，供应盐水，每半茶匙的盐加于半杯水内，严重则需就医。

中暑：常会失去知觉，体温超过正常渐达到 40 。此时很危险，老人易丧生。

(1) 病人送入房内，解开衣服，让病人休息，如病人醒着则给病人喝盐水。

(2) 将棉花浸入酒精或微温水中，来擦拭身体使体温下降。

(3) 不要给刺激物。

#### 5. 昏倒及休克之急救

昏倒：系供应脑部血液暂时地减少所致，苍白、恶心、出汗、脉搏慢、恐惧、坏消息，看见伤害或血都是突然发生的原因。

(1) 把头部放低并做深呼吸。

(2) 一般可用氨水刺激病人的鼻子。

休克：此为控制心脏呼吸及循环神经系统瘫痪，是危险症状易于死亡。原因起于烧伤、创伤及骨折的并发症，以及电击休克、胰岛素休克、晕倒而成的暂时性休克。

第一类，创伤、火伤、中毒、晕厥、心脏衰竭引起之休克。

症状：颜面苍白、脉搏微弱、皮肤冰冷、出汗、呼气短促、眩晕或呕吐现象。

治疗：取仰卧位，头部与身体平或稍低，松开头部、胸部及腰部的紧身衣着，以毛毯垫之或覆盖。

第二类：中暑、脑溢血，酒精中毒、头部创伤、窒息、缺氧、一氧化碳中毒所引起的休克。

症状：患者一般失去知觉，颜面发红或潮红，脉搏粗大且重，呼吸剧烈，瞳孔可能放大。

治疗：头及肩胛加垫，用冷敷使体温下降至正常，其它的治疗如第一类。

如有上述各类症状应赶快请医生诊治，当窒息缺氧而呼吸停止时应尽快施行人工呼吸。

#### 6. 中毒

应立刻急救不能耽误，尽快用电话请医师指示。

冲淡毒物，用大量的流质，水或牛奶，服用至少四杯以上。

立刻催吐：每半杯水中，加上几茶匙小苏打或乳镁剂，并继续供给病人，使其呕吐。

假如不行可用下列方法：

用手指或汤匙，放在患者嘴内使他呕吐。

如系儿童，可将他的臀部放在急救者的膝上，头部稍为低一点，以便吐出吸进的东西。

亦可用两片烤面包，一杯浓茶和一份乳镁剂来解毒。

其它中毒急救法：

强酸中毒快服用一杯水冲淡强酸，然后用牛乳、橄榄油或蛋白饮用之

强碱：快用一杯水，然后将醋或柠檬汁加入冲淡，给予服下以中和。随后再加牛奶、橄榄油、蛋白，千万勿引起呕吐，避免再次侵蚀消化道。

#### 7. 骨折

分单纯骨折和复杂骨折，此二者最重要的是固定和防止因创伤而出血，施行休克的急救。固定时，可用毛毯或夹板来固定，骨骼之两端不动，及接近的关节不动，并要小心搬送。

#### 8. 脱臼

(1) 手指、拇指、肩胛骨最易脱臼。

(2) 骨骼的骨端脱离了关节的位置，与骨折相似可依其方法急救。

#### 9. 扭伤

症状：肿胀、触痛，动时感疼痛，大部皮肤有失色现象。

急救：保持关节不动，前半小时用冷敷，后半小时后须用热敷，接受 X 光检查。

#### 10. 中风

症状：失去知觉，呼吸困难，身体一侧的上肢、下肢麻痹，瞳孔变成大小不等，肢体无力，肌肉松懈。

如脑部受伤轻微，病人可能眩晕或头痛，肌肉活动困难，言语不清、耳鸣。

急救方法：

保持平卧位置，如病人呼吸困难，可使病人侧卧，让分泌物从口中流出。在医治之前，勿给任何食物吃。

#### 11. 冻伤

(1) 发现冻伤人员后，迅速将其移离寒冷环境、做好全身保暖，给以热饮料，潮湿、冻结的衣履应迅速去掉，不易解说时可剪开或连同肢体一并浸入温水中。

(2) 将受冻肢体迅速浸入 42 的温水中，实施一次快速复温，至皮肤发红温热为止（约需 30 分钟）。复温后用毛巾擦干，加棉垫保温包扎。颜面冻伤可用同样温度湿敷。无法进行快速复温时，将受冻肢体置于急救者怀中或腋下亦可，这种方法能迅速消除人体组织的冻结状态，改善局部以至全身血液循环，减少组织坏死，从而减轻伤残缺点是局部反应（肿胀、水泡等）来得快，疼痛较重（3）急救时严禁用火烤、雪擦、冰水浸泡或捶打受伤部位。

#### 家庭急救十戒

1. 敌敌畏、敌百虫中毒戒用热水或酒精擦洗，以防促进毒物吸收。应立即脱去污染的衣物用冷水冲洗干净

2. 触电者戒徒手去拉救，应立即切断电源（拉下电闸，挑开或切断电线）。

3. 急性腹痛戒服止痛药。以防以止痛药掩盖病情，延误诊断。应立即送医院详细检查。

4. 心脏病患者发生气喘戒平卧位以免增加肺脏淤血和心脏负担。应两腿下垂坐位。

5. 脑出血者戒随意搬动。随意搬动会扩大脑出血范围，应立即平卧，头部抬高就地治疗。

6. 铁钉、木刺扎伤等小而深的伤口戒马虎包扎。应立即清洁伤口，注射破伤风血清。

7. 昏迷病人戒进食、饮水，以免误入气管，引起窒息及肺炎。应使头侧位，防止呕吐物吸入肺部。

8. 腹部外伤内脏（小肠）流出者戒还纳，以防感染。应立即用干净纱布覆盖，送医院处理。

9. 止血带戒长时间结扎,以防肢体缺血坏死。应每隔 1 小时松开 15 分钟。
10. 抢救时戒舍近求远。抢救病人应争分夺秒,立即送最近医院抢救。

#### 发热病人病重的十大信号

1. 高热突然下降到正常以下;
2. 高热持继不退;
3. 卧床不起的发热;
4. 发热伴随异常消瘦;
5. 发热伴随身上长疮;
6. 发热伴随呼吸困难;
7. 发热病人面色难看;
8. 发热病人神志不清;
9. 发热病人惊厥。

#### 退高热三法

1. 冰:在热水袋中装人一些冰块,也可用毛巾或布块在冰水中浸透后贴敷或放在高热病人的前额、颈项两侧、腋窝、腹股沟等部位。冰袋、毛巾要不断更换。

2. 酒精:利用酒精在挥发过程中带走不少热量的特点,取 70—95%的酒精(60 度白酒也可)100 毫升,即成为擦浴溶液。用小毛巾蘸溶液后自上而下擦拭上、下肢体,上肢从颈项顶起到手心,下肢从腹股海到脚底心,擦的时候要稍用力,时间要久,擦到皮肤发红为止。但新生儿不能用此法。

3. 温水:适宜于小儿暑热。把水温调节到比患儿体温低 2 ,让小儿全身浸泡在水中,家长擦洗或按摩患儿皮肤。温水使人体皮肤下的毛细血管扩张,血流加速,散热增加。一天 2 至 3 次,每次 20 分钟左右。

作以上降温、退热时,降温不宜过快,过度;一般降到 38.5 即可。在居室内要同时用电风扇,放置冰块降温。室温降低,可使病人散热增加,有利于体温下降。

#### 高热病人物理降温

1. 保持室内空气新鲜,室温不要过高,一般以 18—20 为宜,并应保持一定湿度。

2. 多给病人喂水,补充散失的水分,以利散热。

3. 保持口腔清洁,可用纱布沾上生理盐水揩拭口腔粘膜及牙龈,以防细菌滋生。

4. 能进食者给以清淡易消化富营养的食物,不能进食者应补充液体和营养物。

5. 物理降温。当体温超过 39 时,可将水袋放置于前额或立于头顶;冷水擦浴可迅速降温,但妨碍散热,温水浴可使血管扩张散热。

擦洗部位应选择代表大血管分布较密集的区域,如腋窝、颈两侧,擦拭至皮肤潮红为止。

#### 急救妙法

##### 1. 吃病畜病禽肉中毒急救法

- (1) 黄柏研末,用冷开水调服 3~6 克;
- (2) 饮人乳汁 1 碗可解毒。

##### 2. 治蚂蟥咬伤二法

- (1) 竹叶烧灰研细,敷患处。



(2) 用醋泡涂在伤处，即止血。

### 3. 蛇缠身解脱法

(1) 急令被缠人在地下来回转滚，蛇身骨节脱软即可解脱。

(2) 蛇缠人足，用人尿淋在蛇体上即解。

(3) 蛇缠人腹，即以热汤淋蛇缠处亦可解。

(4) 用双手紧握蛇的“七寸处”，越紧越好。

### 4. 治铁钉刺伤二法

(1) 黄大豆放尿中浸 10 分钟，取出用红糖捶成泥涂伤处。

(2) 用鲜艾叶一撮和桐油共捣，敷伤处。

### 5. 治竹木刺人二法

(1) 鲜蒲公英捣烂，敷肿处。

(2) 蓖麻子捣烂，敷患处。

### 6. 治猫咬伤三法

(1) 薄荷捣烂或外敷，或煎水洗伤处。

(2) 川椒煎水洗患处。

(3) 凤仙花捣烂敷患处。

### 7. 治鼠咬伤二法

(1) 苦参根，口中嚼烂敷患处。

(2) 鼠咬成疮，用猫毛锻后研末，入麝香少许，香油调敷。

### 8. 解脱鳖咬法

用冷水一盆淋鳖，其口自开。

### 徒手治病八则

1. 晕阙面色苍白，恶心欲呕，出冷汗，甚至不省人事。他人可用拇指和食指捏压患者手之虎口（即合谷穴，拇指与食指之间），捏压 10 余次可以苏醒。

2. 呕吐因小病引起呕吐，可用中指压内关穴止呕。内关穴在掌后 2 指处，尺、桡骨之间，压至有酸胀感即说明已中穴位，1 分钟可止呕。

3. 鼻出血以拇指和食指捏压患者脚后跟（踝关节及足跟内之间凹陷处）左鼻出血捏右脚跟，右鼻出血捏左脚跟即可止血。

4. 心绞痛发作时无法找到硝酸甘油，旁人可用拇指掐患者中指指甲根部，让病人有明显痛感，也可一压一放，坚持 3—5 分钟，症状明显减轻后送医院。

5. 痛经取三阴交穴。病人正坐屈膝垂足，在内踝尖直上四横指即是本穴。如月经来潮前，掐揉各 30 次，达酸麻胀，一日 2~4 次，可减轻经期腹痛。

6. 肩关节酸痛取肩髃穴。病人胳膊平举，在关节上出现两个凹窝，就是本穴。患者两手向上交叉，用食指掐压 30 次，揉 20 次，达酸麻胀痛。

7. 感冒头痛取迎香穴。患者可在唇沟上段与鼻翼最凸处的中间用双手食指分别按压迎香穴 10~15 下，每日 3~5 次，头痛可减轻或消失。

8. 胃胀腹痛取双脚足三里或双手内关穴。足三里穴在膝下四指、胫骨外侧一横指处。患者可用拇指按掐 30 次，揉 16 次，待有酸麻胀感，胃胀腹痛明显减轻。

### 民间小偏方

1. 农药有机磷中毒解救方： 防风甘草汤：防风 50 克，甘草、生姜各

20 克，加水煎取 250 毫升，每次服 30 毫升，2 小时服一次。 雷公根汤：取鲜雷公根 500 克，洗净捣烂，榨汁频频饮服。

2. 治鸡眼筒方：用温水把鸡眼泡软，去表面角质层，再任选一法治疗。在胶布上剪一鸡眼大小的圆孔，贴在患处。再将少许尿素粉撒于鸡眼上，盖胶布。每日一次，连续 5~7 次即可愈。 用蓖麻籽一个，火灼其外壳，出油后直接按在鸡眼上，外用胶布固定，5~6 天可愈。

3. 治中暑方：青蒿 9 克，薄荷 6 克，水煎服。 鲜荷叶一片，白扁豆一把（打碎），水煎代茶饮。

4. 治咽炎方：取适量茶叶用纱袋装好，置于杯中，用沸水泡出浓茶汁，稍凉后，再加适量蜂蜜搅匀。每隔半小时用此液漱口并咽下。当日见效，两日即愈。

5. 鱼骨鲠喉方：取青橄榄捣汁服下。 口服柠檬汁或上等食醋可使鱼骨软化。忌用吞咽大饭团、大菜团的办法治疗。经自救无效时，应立即到医院治疗。 大蒜一瓣，横切为二，塞入鼻孔，急食白糖一汤匙，不饮水，强下咽；若无效，再食白糖，鱼刺自下。

6. 误吞针：韭菜，任意嚼食，针可随大便出。或蚕豆煮熟同韭菜共食，针自大便出。

7. 误吞铜物：荸荠、核桃各 120 克，嚼食，空心一次食完，可随腹泻而出。

8. 煤气中毒：急用醋加冷水灌之。用酸菜汤更好。打开门窗，流通空气，或将患者抬出室外。

9. 治打呃方：饭后打呃，可用棉签伸入鼻腔，或嗅酸辣刺激鼻腔，促使打喷嚏；也可张开口，做腹式深呼吸，按眼球等均可终止打呃。

10. 乘车船防晕法：用鲜生姜 1 片，临上车、船时敷贴在内关穴，男贴左边，女贴右边，再用绷带或手帕扎好，可乘车船一天不晕。或用伤湿膏贴脐窝也有效。

11. 止鼻出血方：鼻流血时，坐定头稍前倾，以防鼻血流入胃中导致呕吐，用拇指和食指捏紧鼻翼 5 分钟，同时用冷毛巾敷前额，血即止住。

12. 治牙痛方：牙痛时，在 50 克 60 度的烧酒中打入 1 个生鸡蛋，搅拌几分钟后，鸡蛋与熟时一样呈黄白色，患者 1 次吃完，2~3 小时后牙痛消失。此方治风火牙痛较佳。

13. 治粉刺良方：取红霉素数粒磨碎，加入适量维生素 A 调合涂在粉刺上，洗脸后涂之。维生素 A 是良好的皮肤清洁剂，使被阻的毛孔畅通，红霉素就能渗入皮肤中。

14. 治小孩流涎方：用中药天南星 50 克，研末调醋，晚上外敷足心，厉害的可两足心同时敷，外面用布条捆扎，每次 12 小时左右，3~4 次可见效。

### 解酒妙法

1. 多喝茶：沏上些绿茶（浓一些为好），晾温后多喝一些。茶叶中所含单宁酸能分解酒精，因此能减轻酒精中毒的程度。

2. 浸冷水：当酒醉者不省人事时，可取两条毛巾，浸上冷水，一条敷在后脑上，一条敷在胸膈上，并不断地用清水灌入口中，可使酒醉者渐渐苏醒。

3. 吃萝卜汁：用 500 克新鲜白萝卜捣烂取汁，加些醋让醉者饮下。醋能减轻酒对人体的影响，萝卜汁有解酒毒的功效，并能消除酒气。

4.喝咖啡：用热咖啡两杯，让酒醉者慢慢饮下，可起到兴奋和利尿作用，能促使人体排尿增多，用以缓解酒精。

5.敷花露水：用热毛巾滴上数滴花露水，敷在酒醉者的脸上，此法醒酒止呕吐有奇效。

#### 禁忌十则

1.孕妇忌服：牛黄解毒丸，大活络丹、至宝丹、六神丸、小活络丹、跌打丸、舒筋活络丸、苏合香丸、紫雪丹、黑锡丹、开胸顺气丸、复方当归注射液、风湿跌打酒、十滴水、玉真散、小金丹等，孕妇不宜服用。

2.孕妇慎服：藿香正气丸、防风通圣丸，上清丸、蛇胆半夏末等，孕妇选服时也宜慎重。

孕妇有病，应请医生诊治，千万不能乱服药物。

3.服避孕药时忌服：抗菌素、抗结核药、镇静药、安眠药、长效磺胺、安乃近、保泰松、氨基比林。使用以上药物时应改用其它避孕措施。

4.糖尿病人忌食：食糖、香蕉，苹果、梨、荔枝和甜食品等。

5.肾炎病人忌食：鸡、鱼、蛋、香蕉、高盐的菜、咸蛋、咸菜和动物蛋白等。

6.冠心病病人忌食：肥肉、蛋黄、动物肝脏和油腻食物等。

7.胆囊炎、胆结石病人忌食：鸡、油炸食品和含油较多的食物。

8.肠炎、痢疾病人忌食：蜂蜜、奶油、蛋糕、核桃、香蕉、油腻食品、生冷食品、动物血等。

9.胰腺炎病人忌食：肥肉、鸡、鸭、鹅、奶油等。

10.心肌梗塞病人忌食：苹果、柿子、莲子等。

## 疾病征兆一览表

器官	疾病征兆	可能是
头发	每次梳头都梳落几十根	用脑过度、贫血症、心脏病、神经衰弱
头发	容易折断没有光泽像衰草一样	缺乏维生素 A
眼皮	浮肿	饮食过度、疲劳、心脏病、肾脏病、甲状腺分泌不佳、血液乳酸过多
眼皮	里面发白	贫血
眼皮	里面发黄	黄疸
眼皮	上眼皮整个下垂	脑脊髓炎
眼皮	下眼皮内侧有黄色颗粒	砂眼
眼白	呈雾状	失眠、疲劳、便秘
眼白	变黄色	肝胆有病
眼白	血丝常出现	疲劳、失眠、高血压症、梅毒
眼睛	眼睛突起眼缘发红	甲状腺分泌失常
眼睛	异常晶亮面容却无生气	胰脏有恶性疾病
眼睛	四周发黑或有褐黑色斑点	失眠、工作劳累、糖尿病、月经不调、血液循环不佳、缺乏维生素 C
眼睛	常常发炎	肺病
眼睛	复视或斜视	脑部肿瘤、酒毒
眼角膜	有细微红点	糖尿病
眼角膜	有扇状小白块	肾脏病
瞳孔	瞳孔扩散不省人事	脑充血
瞳孔	双眼瞳孔不同或瞳孔不圆	脊髓痨
嘴唇	发黑	肾上腺皮质功能不佳
嘴唇	发红	心脏衰竭缺氧、肺病
嘴角	生疱疹	肺炎、消化性疾病
嘴角	变厚	甲状腺分泌不足
舌边缘	鲜红且眼白发黄	黄疸病
耳后	淋巴腺肿大或颈淋巴腺肿大	德国麻疹
耳垂	部分呈青色	风湿性关节炎
脸颊	异常鲜红	肺病

## 第二部 家庭护理

### 不要盲目地给孩子打预防针

给孩子打预防针不能盲目地进行，否则会产生不良后果。

如果孩子患有严重的心、肝、肾脏病，或有结核病、癫痫、癫痫、大脑发育不全，称侏儒病、先天免疫缺陷和曾经因预防接种后发生过过敏反应者，不能打预防针。此外，接种部位患有皮肤病，或发烧体温超过 37.5℃，以及重病、久病刚愈的孩子，应暂时缓打预防针。腹泻严重的小孩子不能服用小

儿麻痹糖丸活疫苗。请家长们在给孩子们打预防针时注意上述几点。

#### 孩子打预防针后的护理

1. 孩子在预防接种的一周内，要注意休息，避免参加重体力劳动和剧烈的体育运动，暂时不洗澡，避免感冒；要忌食辣椒、韭菜、葱、蒜、酒等辛辣刺激性食物以及鱼、虾、蟹等容易导致身体过敏的食品。打过针的局部稍有痒感，要教育小孩子不能用手搔抓，以免感染。

2. 若打预防针后，短时间的轻微发烧、精神不振、食欲稍差，哭闹不宁等反应，家长只需多给开水喝，不必特殊处理即可恢复。有的小孩因体质过敏，在打针后可能发生皮疹、骚痒、局部红肿、起水泡等，家长不必惊慌，只需给孩子服一些扑尔敏或银翘解毒片即会很快好转。极少数小孩子若发生过敏性休克或表现出恶心呕吐、呼吸困难、四肢发凉、脉搏细微等症状时，应立即送医院救治。

3. 打预防针时，有的小孩害怕打针，或因过度疲劳、饥饿，可能会发生晕针等情况。此时，一般应让小孩平卧，把头部放低一些，适当喂些热糖水即可，切勿搬动折腾。

#### 甲肝病人的家庭护理

1. 自发病之日起需隔离 40 天，做到居住分开、用具分开、与健康人分开。充分休息，尤其是黄疸、转氨酶上升期，更应卧床休息，直至食欲恢复、黄疸下降、转氨酶好转时才能适当活动。运动量一定要逐渐增加，但不能过劳。

2. 饮食要清淡易消化，富于营养。可多食蛋白丰富的动植物食品，但量不宜过多，否则会增加心肝脏的负担。

3. 药物治疗甲肝是改变症状，维持营养，增强免疫力的重要手段。可用肝太乐、酵母、维生素 C 等治疗，进食困难者可给予输液。球蛋白虽在预防甲肝中有一定作用，但只可作为与肝炎病人密切接触的青少年、婴儿及产妇的预防用药，而不能作为常规治疗用药。

#### 心肌梗塞病人出院后的注意事项

心肌梗塞病人出院回家后，半年至一年之内，在衣食住行各方面都应严加注意，尽量减轻心脏负担，以防止病情复发，争取心脏建立侧枝循环，改善心脏的机能。

第一，应保持情绪稳定及注意劳逸结合。病人要防止过度激动和兴奋，避免劳累和精神紧张。半年之内不应进行过重的体力活动和锻炼并节制性生活。待病情完全稳定后，可以适当进行体育活动，但要注意循序渐进，以活动后不引起心绞痛及心悸、胸闷、气急、喘息为限度。

第二，病人应坚持用药，定期去医院检查。一般在半年之内，应每月检查一次。病人可服用些扩张血管和活血化淤的药物，主要目的在于促进病人心脏侧枝循环的建立和改善。侧枝循环建立之后，可以减少和避免发生心绞痛防止心律失常。病人如果原有高血压，还要积极控制血压的水平，因为血压增高会加重心脏负担，而且，对已出现心肌病变的心脏具有诱发“心功能不全”的危险。病后服药应持续半年以上。若一年以上不出现严重心脏合并症，即可逐步恢复日常的生活和工作了。

第三，病人的饮食平素宜清淡，尤其切忌暴饮暴食。要避免食盐过多，因为食盐中的钠离子，有增加血容量、加大心脏负荷的作用；要少吃肥肉、动物内脏、天然黄油、鸡蛋黄、猪油等含胆固醇过高的食物；还要少吃刺激性的食物，如辣椒、浓咖啡、浓茶、芥菜、葱姜等。忌暴饮暴食的目的，主

要是防止血容量的迅速增加和引起胃肠膨胀，膈肌抬高，进而增加心脏负担。

第四，病人尤其应当注意保暖，防止受凉。因为寒冷刺激可以引起冠状动脉收缩，导致心肌缺血、缺氧。寒冷还可以促进身体的产热过程，增加心脏和全身对氧的消耗量，加重心脏负荷，因此，患有心肌梗塞的病人在冬季和春季及夜晚，最好不要外出，或逆风行走。

#### 病伤者的躺卧姿势

丧失意识者，要使他侧卧，头部向后仰。

发生休克或大量出血者，要把脚抬高仰卧。

脸色发红或头、胸出血者，头部要抬高。

呕吐者，将其脸转向侧面。

腹部外伤者，要把膝盖弯曲起来仰卧。

#### 对轻度高血压不可轻心

不少青年人对患轻度高血压毫不在乎，既不防，又不治，任其发展。这不仅会危害健康，而且会缩短寿命。

轻度高血压在机体内缓慢地破坏血管、心脏、肾脏和大脑。在相当长时期内，患者无任何感觉，但一旦出现明显症状，病情已进入中期了。不少病人是在没有任何不适感的情况下，出现脑血管破裂、堵塞或心脏病突发而猝死的。根据医学界对高血压的研究结果表明，人到三、四十岁时，在高度紧张的情况下，曾患青年轻度高血压者的致命性心脏病突发率，要比正常人高两倍以上。且发病年龄越小，出现心脏血管严重并发症的年龄亦越小。因此，青年人对轻度高血压万万不可掉以轻心。在日常生活中要注意以下几点：

1. 情绪稳定，乐观向上。盛怒、忧伤、恐惧、狂笑、大喜、争吵等均会导致血压升高。

2. 睡眠充足。失眠者可每晚睡前用温水泡脚，亦可按摩神门、内关、三阴交、足阴里、心俞、肾俞等穴位，每次 10~15 分钟。

3. 饮食上要注意戒烟戒酒；少吃肥肉及含胆固醇高的食物如黄油、鱼籽、动物脑等。可多吃蔬菜和水果。每日用盐量在 5 克以内。

4. 每天早晨至少参加体育锻炼半小时，但不宜过于激烈。

5. 节制性欲，以防神经系统高度兴奋，脉搏加快，血压升高。

一般情况下，采取上述措施 1 个月后会使血压正常。若仍不见好转或继续上升就需服用降压药物了。

#### 得了腮腺炎怎么办

冬春是腮腺炎流行季节，一些儿童或成年人发高烧、头痛、嗓子痛、不想吃饭，过两天腮部就鼓了起来。得病后以耳垂为中心肿大。流行性腮腺炎是通过病毒飞沫传播，由呼吸道传染的，儿童集中的地方有时会形成暴发流行。此病还有周期性流行倾向，患病后要马上隔离，卧床休息。治疗这种病目前还没有特效药。中医采用清热解毒的治疗方法效果较好。病较轻的每日用板蓝根 50 克煎水，分 3 次服，连用 3 至 7 天。症状较重的，每日用板蓝根 30 克、大青叶 30 克、银花 15 克、连翘 15 克、夏枯草 15 克、甘草 10 克煎水，分 3 次服用，连用 3 至 7 天。民间常用食醋拌面粉涂敷患处，或用鲜马齿苋也可用鱼腥草或蒲公英捣烂外敷疗效也较好。患病期间饮食要清淡，不吃酸性油腻食物。要多喝开水，保持口腔卫生。如小儿出现发烧、头痛、呕吐等症状，应检查是否合并脑膜炎。当腮腺肿大 1 周左右时，患者突然高烧、寒战、睾丸肿胀，这便是发生了睾丸炎。因此更要注意保护。

## 孩子痱子的防治

夏季孩子痱子很常见，一般只要用温清水擦身，不让汗腺被汗垢阻塞，保持皮肤清洁，尽可能置孩子于通风凉爽处，并经常服些金银花露、绿豆汤及西瓜汁之清凉剂，即可达到防治目的。但也有孩子痱、疔较甚，非同一般，上述方法常常无效，按中医说法，属“热性体质”型。医治这种病，需以清热解毒利湿为原则，用药又不可过于寒苦。孩子服药困难，可一贴药只煎汁30~50毫升，分次饮之，连续周余，便可见效。对痱子应以预防为主，从立夏开始，间断地服些银花、连翘、桑叶、薄荷、茯苓、米仁之类清凉发散、健脾利湿药品，则防治效果更佳。

## 给婴儿喂药的新方法

最近，美国儿科专家发现一个利用婴儿反射吞咽，促使婴儿吞服药物的新方法。

诱发该吞咽的刺激方法很简单、易行。只要大人用口从30厘米处向婴儿脸部吹一股柔和的气流，就能引起吞咽，其反射原理是外界冲动由交叉神经的躯体传入纤维传到中枢，但传出通路尚未明确。该反射在正常早产儿和足月儿自出生第一天就可引起，在出生11~24个月消失。但有严重神经伤残者除外。

## 腹泻病人的护理

由于饮食不慎或其它原因，便会发生腹泻，碰到这种情况，该怎样护理？

1. 腹泻病人在没有查明病因前应隔离，粪便及时送检；患者的食具、用品及便盆应严格消毒。

2. 患者的饮食应易消化，富有营养，并注意清洁卫生。急性期24小时内可考虑禁食或限制无渣流食。恢复期最好全部吃熟食，且避免油煎食品，冷食、咖啡和酒精等饮料。还注意补充维生素B、C。

3. 保持肛门清洁，便后用温水清洗，清洗后涂一些消炎软膏，以防止理化刺激引起局部炎症。

4. 对于服入毒物或饮食不洁引起的腹泻，不要一味止泻。这样，有利于毒物的排泄；对胃肠道炎症应积极抗炎治疗；对于单纯消化不良引起的腹泻可适当服药止泻。

5. 注意患者有否脱水和电解质紊乱，以便及时采取措施。

## 骨折病人家庭护理

股骨颈骨折不能手术者需要很好的家庭护理。一般骨的愈合需要3个月的时间，但股骨颈骨是特重部，约需4~6个月才能痊愈。因而，如果你的家人骨折时，你必须给予正确而精心的家庭护理。

1. 骨折初期应让患者卧床休息，但不要侧卧，患肢保持外展15度的姿势，2周后可坐起，以防其它并发症的发生。

2. 给患者食用富有蛋白质及钙磷的食物，以促进骨的愈合；并多吃蔬菜、水果，以防久卧床大便不通畅。

3. 经常按摩患者身体受压部位，促进局部血液循环，以防褥疮出现。

4. 随时观察进行皮牵引的患者的牵引是否有阻力，皮肤有否过敏反应，橡皮膏及绷带有否脱落。

5. 3个月后可送患者到医院进行X光检查骨愈合情况。

## 呕吐病人家庭护理

呕吐的病因很多，有中枢性的，如：各种原因引起的颅压增高，以及肝

坏死、尿毒症等新陈代谢的紊乱。也有反射性的，如：毒物、药物对胃刺激、腹腔内炎症以及消化道的梗阻性病变等。因此，家庭主妇护理病人应根据病因而异。

1. 因误食毒物引起的呕吐是一种防御性反射，有利于毒物的排泄，因此，不要急于用止吐药。

2. 因颅压增高或昏迷而呕吐的患者，应注意防止呕吐物将其窒息。

3. 如呕吐系心理作用可进行精神疗法，并避免怪气味、怪味道、不良食物、不良环境的影响。

4. 对于呕吐病人，饮食宜清淡，避免食用平日不喜欢的食物。

5. 呕吐后应及时用清水漱口，保持口腔的清洁。

呕吐严重者可禁食，并给予补充液体。数小时后可先给少量干燥食物，如碱面包，逐渐增加食量。

#### 传染病人严格隔离

若你的家人得了传染病时，应立即送医院治疗，并按下列措施进行护理：

1. 传染病患者在治疗期间应严格隔离，有条件最好住单间。

2. 保持室内空气新鲜，做到每日定时通风。

3. 病人的物品专用，单独洗刷，另放保存。被褥要勤晒勤换。换下的床单、被单要高温消毒。

4. 餐具用后要及时煮沸消毒或用 0.2~1% 的漂白粉溶液浸泡 30 分钟。

5. 患者卧室家具每日用 2% 来苏儿溶液擦洗一次。

6. 有条件的家庭可进行紫外线照射。照射时，病人及护理人员要戴上墨镜，避免直视紫外线灯。

#### 久卧病人的护理

预防褥疮的发生。长久卧床的病人由于出汗、大小便失禁、床单不平等原因，致使局部受压过久而出现褥疮。护理人员应定时帮助他们翻身，并按摩被压过的部位，以促进血液循环。易受压的骨突部位，应采用海绵垫加以保护。

避免坠积肺炎的发生。护理人员帮助患者翻身时可拍打其背部，有利于呼吸道分泌物的排出。

防止口腔感染。鼓励患者睡前刷牙，饭后漱口，对昏迷患者进行特殊的口腔处理。

防止皮肤感染。家庭主妇应经常为患者洗头，洗脚、擦身，以保持皮肤清洁，促进皮肤的血液循环。

保证充足的营养，久卧床的病人因缺乏运动，消化功能减弱，饮食要有足够的热量、丰富的蛋白质及维生素。

防止肌肉的废用性萎缩，在情况允许时应做些被动或主动的床上运动。

#### 中药煎服法

药锅要选择砂锅或陶瓷器皿，不能用铁锅等金属容器煎药，以免发生化学反应，降低药物的有效成分。

煎药前，最好先加冷水浸泡 15~20 分钟，使药材湿润、膨胀，以利于发挥药性。

煎药的火候分为文火（小火）、武火（大火）二种。一般药物应先以武火煎开 3~5 分钟后，再用文火徐徐煎煮。在煎煮时用竹筷经常搅拌，以防粘锅及药材受热不匀。



煎药的时间可因药而定：治疗外感伤风药煎煮的时间易短；治疗各种慢性病的药物宜久煎，一般以一小时为准；各种贝壳类、矿物类药也应久煎。

通常我们习惯于早、晚各煎一次，且是煎一次服一次。研究表明，这种煎法效果不太好。因为第一次煎出率较高，药性较强，而第二煎煎出率相对较低，药性也差些，所以服用后，体内血药浓度达不到治疗的要求。所以一副药最佳煎煮次数应是连煎3次，混合均匀后，再分3次服下。

另外，煎药时要看看药中是否有小布袋，若有，应注意是先下，还是后下；是包煎，还是烊化兑入，不可忽视，否则会降低疗效。

### 中药剂量如何换算

我国自1977年版《药典》规定中药剂量使用公制，即以克为单位。由于以前的中医药书籍均以旧市制为单位，就连《中药大辞典》、《中草药汇编》也是以钱、分、厘为单位。所以许多中药房调剂时，常常遇到以旧市制为单位的中药处方。多数调剂人员就按1两=30克、1钱=3克进行剂量换算。但贵重药物、剧毒药物按1钱=10分=3克这种大约方式进行剂量换算，是不妥当的。因为一切医药书籍上，中药剂量是以旧市制为单位，一切处方上的两、钱、分、厘也都是旧市制单位，即1斤为16两等于500克，1两为31.25克。为了容易换算对一般药物也就1两=30克，1钱=3克进行换算。而贵重药、剧毒药剂量要求相当严格，就不能按这种大约的方法进行换算。旧市制与药剂量要求相当严格，也不能按这种大约的方式进行换算。旧市制与克的换算关系在1963年版《药典》一部凡例中有明确规定，现抄附如下，以便在调剂时进行正确的换算。

1斤=16两=500克

1两=10钱=31.25克

1钱=10分=3.125克

1分=10厘=0.3125克

### 中药饮服窍门

1.服药方法：一般汤剂应温服；发散风寒药最好热服；呕吐或药物中毒，宜小量多次频服；丸散等中成药，除特别规定外，一般都用温开水吞服。

2.服药时间：应根据病情和药性而定。滋补药宜在饭前服；驱虫药和泻下药大多在空腹时服；健胃药和对胃肠有刺激性较大的药物宜在饭后服；而安眠药则应在睡前服。无论饭前或饭后服药，都应略有间隔，如在饭前、后1~2小时服，以免影响疗效。3.服药次数：一剂中药，一天通常分3次服。病缓可服2次；而病重病急的可隔4小时左右服药一次。在应用发汗剂时，得汗则停药，用泻下剂得泻则止。

### 服西药什么时间最好

1.助消化药物：宜在饭前10分钟服用，以促进消化液的分泌，充分与食物混合。

2.催眠、缓泻、驱虫、避孕药：一般在临睡前半小时服用。

3.维生素类药物：一般宜在两餐饭之间服用（用维生素K止血时应及时服用）。

4.抗菌素类药物排泄较快，为了在血液中保持一定浓度，每隔4~6小时应服药一次。

5.降血压药物：服降血压药，每日3次，分别安排在早上7时，下午3时和晚上7时，临睡前不可服用降压药。

6. 治皮肤过敏药：宜在临睡前半小时服用。

7. 对胃有刺激的药物，如阿斯匹林等，应在饭后半小时服用。

8. 消炎药物：风湿性或类风湿性关节炎患者，多在每天清晨和上午关节疼痛较重时服用。服消炎痛等药物，在早晨加大剂量服 1 次效果最好，且可免去中午的 1 次服药。

9. 激素类药物：在早晨 6~9 时之间，人体血液中浓度最高，夜间 12 时左右最低，所以服用激素药物，最好在早饭后服用 1 次为好。

10. 铁剂：贫血患者补充铁剂，如果晚上 7 时服用，比早上 7 时服用在血中浓度增加 4 倍，疗效更好。

#### 病情与水果选择

病人有选择地吃些水果。有利恢复健康，但应注意不同的病症选用不同的水果，否则，不仅对身体无益，反而会加重病情。

1. 心肌梗塞的病人：不宜吃苹果、柿子、莲子等水果，因为这些水果中含有鞣酸，易引起便秘，便秘将加重病情。宜适当多吃些香蕉、桔子有利通便。

2. 心力衰竭和水肿严重的病人：不宜食用含水量较多的水果，如食用大量的西瓜或饮用过多的椰子汁，便会使心力衰竭和水肿加重。

3. 糖尿病人：不宜食用含糖量较多的水果，如香蕉、苹果、荔枝等。

4. 腹泻的病人：不宜食用香蕉、梨等水果，而食用苹果则有帮助治疗腹泻的作用。

5. 胃酸过多的病人：不宜食用杨梅、李子、柠檬汁和梨等酸度比较大的水果。

### 第三部 家庭保健

#### 五分钟防感冒操

感冒是最多发的呼吸道传染病之一，尤其在冬春季发病率更高。现介绍一种简易有效的防感冒操，供你参考选练。

1. 洗：晨起用冷水洗脸（不能坚持者可用冷水擦鼻）。

2. 漱：用盐水漱口，清除痰液及微生物等。

3. 搓：两手置于胸前，对掌相搓，搓热为止。

4. 按：按迎香：两手拇指屈曲，以拇指第一指关节互相搓热后，按摩迎香穴 50 次（达热感为度）。按风池：两手小鱼际肌（小指侧手掌），同时自上往下，推按枕后风池穴 50 次（达酸感为度）。

5. 拍：两手臂伸展，交替轮流拍胸各 20 次。

6. 呼：两臂伸直，前上高举，同时深吸气，然后两臂由两侧放下，同时深呼气，可做 10 多次。

#### 敲打前额可消除疲劳

对着镜子，双手握成拳状，先深呼吸两次，全身放松，接着把握好拳的双手抬起，放置额前，轻轻拍打，由眉心起，分左右两边而去，一直敲打至前额两侧，来回往返 10 次，动作要均匀，用力不要过大。做完这套动作后再看报或处理文件，精神必然更好。

#### 梳头有利健康

常常梳头能治疗一些疾病，特别是对于有神经衰弱症状或由于失眠，思

虑过度而引起神经性头痛的人，每天用梳子梳头 3—5 分钟，再用梳子刮刮头皮，将会对消除这些不良症状起到一定的作用。因为，人的头顶上有百会、四神聪、上星等穴位，当梳子在头皮上来回轻轻划过时，就像是对这些穴位进行了按摩，刺激了头皮的神经末梢，松弛了头部神经的紧张状态，促进了血液循环。

当你工作和学习劳累时，用手指代替梳子在头上梳几下，就会感到轻松和舒服。

#### 鼻腔吸蒸汽可治感冒

杯内盛鲜开水，患者将蒸汽吸入鼻腔，每次半小时，一日数次。热蒸汽进入鼻腔后，被病毒感染的细胞就会死亡并释放出溶酶体，从而将流感病毒杀死。若将感冒冲剂倒入杯中冲入开水，然后让鼻腔吸入溶液蒸汽，疗效更佳。

#### 提肛治痔疮

方法是：全身放松，将臀部和双腿夹紧，吸气时腹部凹陷。一呼一吸重复 20 次；舌舐上腭，同时肛门向上提收；提肛门后稍闭气 10 秒钟，然后再吸气。每回重复 3 组，每组 30 次。

#### 单腿站立可防痔疮

日本医学家发现跛脚者很少患痔疮，因为跛脚者靠臀部肌肉收缩行走。臀部和下腹肌肉一张一弛，促进了肛门周围的血液循环和新陈代谢，大大减轻痔动脉丛的压力，能够有效地预防痔疮的发生。医学家提倡生活中只要注意多用单腿轮换站立，对预防痔疮有效果。

#### 敲背可消除疲劳

人的生存靠气血。气血是相互依存、相互制约、相互转化的，它们靠经络运行全身，以供给一切组织器官正常生理活动所必需的营养。如果气血循环发生障碍，就会产生腰酸背痛的感觉。这时，只要用双拳在背部上下，轻重缓急地来回敲拍一番，即可起到神来疲消的作用。因为背部是经络系统中“督脉”的流经部位，且有许多重要穴位，在背部轮番拍打几下，则是在穴位上施以一定的刺激，促进局部血液循环，使瘀积的气血循环畅通，紧张的肌肉、筋骨就能得到足够的营养，并松弛下来。于是，疲劳也就随之消失了。

#### 怎样减轻脚累

如何减轻走长路引起的脚疼或脚累呢？

1. 腿、脚并拢。脚尖抬起，再保持原来姿势。连续做数次。
2. 靠两脚外侧的支撑，走一段路。
3. 脚后跟着地，向前向后各走一段路，脚趾尽量张开，然后五趾并拢，力图抓件东西。
4. 坐下，两脚伸直。脚趾尽量张开，然后五趾重新并拢，好像在抓某样东西。
5. 坐势，两腿伸直。抬起两腿，腿趾尽量上下划圈。然后两腿慢慢放到地上。
6. 一边活动脚趾，一边踮起脚尖走路。

#### 蹲着吃饭对胃下垂者有益

蹲着吃饭是防止和治疗胃下垂最简易的方法。胃下垂患者蹲在椅子上吃饭，模样虽不雅，却最符合生理卫生。

胃下垂患者，最痛苦的时间是饭后的胃垂负荷增加，疼痛难忍。“固本”

的治疗方法是饭后蹲 15 分钟，使胃中食物大部分进入十二指肠及小肠，使胃在最大负荷中能得到休息。只要经常蹲着用餐，3 个月后必能治愈 5 年以内的胃下垂；10 年以内的患者，坚持半年便可痊愈。如果以蹲姿吃饭，吃后再蹲 15 分钟，效果会更好。无胃下垂者以此法进餐，亦能起到强胃之效。

### 注意防止“现代床铺综合症”

代表现代床铺新潮流的三大件——席梦思、鸭绒被、电热毯，在给现代人享受温柔舒适的同时，也会给身体健康招惹麻烦。有人把这种现象称之为：现代床铺综合症。

席梦思，是高级弹簧床垫，睡在上面松软舒适，但是脊柱会呈弧形弯曲。日子一久，脊柱变形，骨刺增生，压迫神经，增加腰肌的负担，导致经常腰背疼痛，俯仰不适。

鸭绒被，即轻又暖，但是因盖鸭绒被而过敏的人也越来越多。全身出现红斑和荨麻疹团块，奇痒难忍，有的人还会发生严重的哮喘和喉头水肿。这又叫作“羽绒过敏症。”

电热毯，长时间使用会使人体水分散发过多，出现口干舌燥、咽痛咳嗽等症状，还容易感冒。此外，电热毯还容易使某些人的皮肤过敏、骚痒，或出现大小不等的丘疹。

由此可见，选择床垫、被子、床铺也要因人而异。青少年在发育阶段，骨骼尚未定型，而且血气方刚，所以，不宜睡席梦思、盖鸭绒被、用电热毯。

### 盐水洗脚好处多

临睡前洗脚，要是在洗脚水里溶入少量食盐，然后将脚放在水里浸泡 10 来分钟，效果更佳，不仅能增加皮肤健康，促进睡眠，而且还能消毒杀菌，治疗脚气和防止感冒。

### 午睡应当松腰带

夏季，一般人除了晚上正常的睡眠外，中午还要午睡一会儿。

晚上睡眠要宽衣解带，这是大家的习惯。而午睡时，很多人受时间、条件的限制，就不那么讲究了。宽衣解带之举，常常被“节约”掉了。实际上，午睡时刚吃过饭一会儿，正是胃肠道消化食物最繁忙的时候。胃从排空到充盈时体积变化很大，胃体可从上部一直延伸到下腹，容积可达 1 至 3 升。为了完成食物的消化。胃肠道除了分泌大量的消化液外，还要不停地蠕动。

胃的蠕动从食物进入胃后即明显加强，如果饭后马上午睡，而腰带又较紧的话，就会影响胃肠道血液循环和消化液的分泌，妨碍胃肠道蠕动，影响消化过程的进行，对消化功能产生不良影响。一些有消化功能紊乱、慢性胃炎或胃溃疡的人，本来就有腹胀、打嗝儿等消化不良的表现，尤其应注意午睡时放松腰带，以免使症状加重。

### 老年人的睡眠保健

要睡得好，就要讲究睡眠环境，卧室宜素雅、整洁，空气流通。床上铺垫，应随四季寒暖调整，要求柔软、舒适。天冷加一条压脚被，保持下肢温暖。夏热不要贪凉而睡在檐下，过道当风之处。

身体疲劳，自然易于入睡。老人阴阳气都不足，当活动量减少，睡意不浓时，按陆平泉主张的：“每夜欲睡，必走千步始寝。”当然，更可以在睡前练气功、打太极拳。中医认为：动则生阳，尤其是在冬天，老年人睡前喝杯牛奶，再用热水泡脚，身热脚暖，一身舒适，“阳极而阴”，可以很快诱导入眠，而且睡得深沉。

睡前不要饮浓茶、咖啡等刺激性饮料。吃饭宜清淡，不可过饱、过咸，以减少胃肠的负担，控制饮水量。因为老年人膀胱壁伸展能力差，贮尿量少，如果夜间排尿次数增多，势必影响睡眠。

睡宜“先睡心”。唐代孙思邈说：“能息心，自瞑目”。对于难以入睡，前人曾提出过诱导入睡法。清代曹慈山《老老恒言》说：“寐有操纵二法：操者，加贯想头顶，默数鼻息，返观丹田之类，使心有所着，乃不纷驰，庶可获寐。纵者，任其心游思于杳渺无朕之区，亦可渐入朦胧之境。最忌者，心欲求寐，则寐愈难，盖醒与寐交界关头，断非意想所及，惟忘乎寐，则心之或操或纵，皆通睡乡之路。”这是一种想动人静，诱导大脑皮层兴奋转向抑制的方法。如果心潮起伏，必定辗转床褥。这与英国谚语：“流静水深，人静心深”之说同。

睡眠的姿势，影响睡眠的质量。我国自古重视睡姿，曹慈山主张“睡侧而屈，觉正而伸”。俗话说：“站有站像，坐有坐像，睡如弯弯的月亮”。都主张曲体侧卧。心脏偏在胸腔左侧，左侧卧压迫心脏，不如右侧卧。一侧卧之，常需调位，注意手不要放在胸上，以免引起梦呓。至于趴着睡，压迫呼吸，张口睡，不卫生，蒙头睡，吐故不能纳新；也不要双手抱头枕时而睡，影响骨骼肌的放松，且易受寒。

曹慈山在《老老恒言》中还指出：“少寐乃老年大患”。但他对患失眠症者并不全主张药物治疗，因为失眠有很大部分属于心理性。对付失眠，首先是更新自己的精神面貌，理智控制情绪。其次是养成锻炼身体习惯，注意生活规律化，饮食清淡定量，只有在必要时才去求助于药物。但应切记，一般使用的镇静剂，安眠成药，或多或少具有副作用，常服成瘾，依赖成性，与毒为友，终非长计。在这方面，中医中药较好，简介几种单方、验方如下：

1. 酸枣仁，炒熟炒香，捣细过筛，每日3次，每次服2~5克。适合于心烦不寐，惊恐怔忡，出汗发热，多梦涉险等症。

2. 柏子仁，睡前嚼服吞汁吐渣，每次1~3克。柏子仁富含油脂，服后稍觉闷，易于入睡。适用于胆虚不寐，素体怯弱，多惊多恐，梦多易醒，大便秘结等症。

3. 龙眼肉，生食或蒸熟食用，每日2次，每次3~8克。它适用于脾虚不寐，面色不华，头晕腰痛，食少便糖等症。

4. 牛砂，研成极细末，每日睡前用白开水冲服1~3克。民间有伴猪心蒸熟食用，每个猪心配用5~15克，分2至3次服，它适合于心热不寐，见症有面色潮红，心烦意乱，怔忡不安，口苦口干等。

5. 北五味子，用100克煎水3次取汁，然后将汁浓缩，入蜜200克，慢火熬之，收水成膏，每睡服一二匙，适当喝点白开水。适合于兼有肺虚的失眠者，见症有终年咳喘，面白头晕，气少无力，大便不实，心跳遗精等。

除了以上服用方法外，曹慈山还主张药粥，如酸枣仁粥、榆皮粥、龙眼肉粥等，每次用药15~30克。

#### 读书看报要注意卫生

报纸和书刊经常互相传阅。有的人不管手脏不脏，拿起书就看；看到精采之处，连吃饭也不放手，边吃边看；有的人上厕所也蹲着看；更为甚者，有人常把手伸到嘴边蘸唾沫来翻书页，只为着方便。这些都是不良的卫生习惯，损人害己，危害极大。据检验：一张人们看过的报纸上面染有肝炎、结核、蛔虫卵等20多种细菌、病毒、寄生虫卵；一本32开书中的一页，上面

就有 150 万个各种病菌。这些数字告诉我们，如果没有良好的卫生习惯，读书看报也很容易传染上疾病。

### 看彩电应在两米以外

彩色电视机的辐射——X 射线比黑白电视机强得多，它对空气和其它物体有电离的破坏作用，对人体器官组织细胞也有电离的伤害作用。彩电产生的 X 射线，是由于机内高压电场加速后的电子束，在直接轰击金属面释放出能量时而形成的。彩色电视机出厂一前已经检查测量，它的最高辐射值是每小时小于 0.5 伦琴。但在离电视机 1 米以内，X 射线的吸入量是离开 2 米的 10 倍。因此，为了你的健康，请看彩电时人与电视机的距离保持在 2 米以外。

### 请多活动您的“第二心脏”

众所周知，人只有一个心脏，但由于人的脚掌上汇集了许多血管，而且又远离心脏，所以，人们往往把它称之为“第二心脏”。由于它离心脏很远，因此血液较易在那里滞留，影响整个机体的血液循环。但如果脚掌能经常活动，使其得到机械的压力和活动的刺激，则可加快局部的血液循环，对身体健康颇有益处。因为中老年人的心脏功能已经减退，周身的血液循环比较缓慢，所以更应当多活动脚掌。

活动脚掌的方法很多，这里介绍一种活动方便、简单易行的活动脚掌的方法。即用脚掌踩踏竹片的方法。

其方法是：把一节手腕粗大的竹筒劈成两半，将两片竹片放在地板上，用脚掌去踩踏。踩踏的频率可与自己脉搏的跳动速度相同，中年人为每分钟 72~76 次左右，老年人每分钟可踩 80 次，每天早晚各踩踏一次，每次 5~10 分钟。当练习一段时间，动作熟练之后，踩踏时还可将大腿抬至水平部位，在踩踏的过程中可扶着墙壁、椅子等物来维持身体的平衡。实践表明，采用这种方法可收到良好的健身效果，奉劝中老年人不妨一试。

要知道，脚掌上的自主神经很丰富，尤其是副交感神经非常敏感。经常活动脚掌，副交感神经可受到不断的刺激，从而促进胃肠的蠕动，使其消化、吸收的功能都得到改善。同时经常活动脚掌，对治疗失眠和神经衰弱亦有一定的作用。

此外，脚部的活动，还可以消除下肢的倦怠感、肿胀感和炙热感，并能增强腿部的力量。

### 请放声大笑吧

情绪可以说是每个人心境的晴雨表。据美国《华侨日报》文章介绍，专家认为影响情绪的主要原因有 3 类：生物化学原因包括药物、酒精、激素、营养等；环境原因包括天气、对刺激（如气味或声音）的感受；日常生活的影响包括成功和失败、离别相聚、文化和艺术等。

科学家们发现，有些人早晨容易醒来，在早晨感到快活、精力充沛，这类人属于“百灵鸟”型。有些人早晨醒来时则脾气暴躁，白天没精打采，直到晚上才感到精神舒畅，这类人属于“猫头鹰”型。许多专家认为，这些情绪变化是由体温的周期性变化引起的，体温高时情绪就好。另一种影响情绪的因素是睡眠节律失调，实验证明，没有正常睡眠的人，白天就显得紧张和焦虑。此外，妇女的月经周期、人体内血糖的浓度及空气中电离子的含量等，都会对情绪产生影响。

专家们提供了改善情绪的几种方法：

1. 多做体操。有个医院曾做过试验，让 2000 名学生和病人每天做体操，

一段时间后，40%~50%的人感到忧郁减轻。

2. 改变一下环境。如果以前你总是呆在家里，可以试着去逛商店或看朋友。

3. 做一些自己喜欢的事，如读书、看电影。

4. 情绪不好时不要上床睡觉。

5. 情绪不好时，大哭一阵会减轻忧郁。

6. 不要以为拍拍别人的背就会使他快活起来，应当对忧郁的人说：“什么事使你不高兴？”态度要温和、亲切、诚恳。

7. 如果你是“猫头鹰”型，而配偶是“百灵鸟”型，要练习适应彼此的差异。

8. 专家们认为，解除忧郁、保持心情舒畅的最好方法是开怀大笑。笑对人体内各种分泌及化学物质变化产生明显影响，可以大大减少人在情绪上的种种不愉快。为了健康长寿，专家们劝告说不妨常常放声大笑，他们甚至说，“每日笑一笑，医生不必要”。

#### 该哭的时候还应哭

人在痛苦的时候都会哭，这对人的健康来讲，是一种保护性的措施。因为哭不仅可以解救情绪紧张，而且可以发掘隐藏在内心深处的情感，使人哭后神志畅然，并能得到某些宽慰。此外，哭还能促进新陈代谢，且具有调节皮肤健康状况的作用。

专家们普遍认为，眼泪是一副天赐良药。流泪实际上是把体内由紧张引起的化学物质排出体外的过程，可以缓解人的忧愁和悲伤。

如果在该哭的时候不哭，强把眼泪咽下去，就会憋出病来。有的专家认为，有一些病症，就是因为病人不会从眼泪中得到“解放”才严重起来。

当你需要哭泣的时候，可以到电影院看一场特别伤感的影片，或躺进自己的卧室里，小心地利用这个天然的安全区，来发泄自己内心的不快，以减轻或消除你情绪上的压力。

当然，哭是一件十分自然的事，并非要你在小困难面前哭成个泪人儿似的。那种无端的哭或者过度啼哭，甚至大哭之后，白天不思饮食，夜不能寐，不但于事无补，而且徒伤心身。

#### 勤用脑活得好

历来人们都认为，人过中年就会呈现出老态，普遍的情况是记忆力减退，思维能力下降，反应迟钝，成为一个呆头呆脑的人。

过去，脑生理和神经学家认为，人类在30岁以后，每天约有10万个脑细胞死亡。但是，近几年来，科学家对大脑生理和活动过程进行了更深入的探索，对老年人大脑的衰退提出了新的见解。据生理学家的最新发现，大脑神经细胞不仅不会死亡得那么快和多；而且，旧的神经根还能在新的刺激因素下，长出新的神经来。

科学家曾用超声波测试不同生活方式的人的大脑，参加试验的人有20~70岁等200多人。测试结果证明，经常从事脑力劳动的人，并且勤于思考者，由于脑血管时时处于舒展状态，使脑神经细胞得到很好的活动，从而使大脑不致于过早地衰老，因而尽管年岁已高达60~70岁，但他们的思维能力却与30岁的人一样敏捷。相反，有部分30~40岁的人，他们认为人到中年，再要学习和获得更多的新知识已为时太晚，故不愿用脑多思考。经测试，这些人的大脑衰老得快些。慢慢变得稀里糊涂，渐渐失去活动能力，于是疾病也

就乘虚而入。

预防衰老的有效方法，就是需要防止大脑功能的衰退，因它主宰着人体的中枢神经系统。所以只要大脑功能不衰退，衰老也会延缓的。

### 老人散步可练倒行

人们在日常的室内和户外活动时，总是习惯于向前行走，向前走没有什么不好。但是它使机体的肌肉分为经常活动部分和不常活动部分。倒行（倒着走），可对不常活动的肌肉以刺激，促进血液循环，进而能够促使肌体的平衡。据国外资料证实，倒行 100 步的效果和向前 10000 步相当。倒行可以解除腰、背、腿痛的病患。用这种锻炼能够安定自律神经。对用医疗技术难以治疗的疾病以及患冠心病、高血压、胃病的人来说，试用倒行的方法可得到效果。

倒行也是走路，只不过是脚后跟向前走而已，并无多大动作难度。起初，由于动作不习惯，有些战战兢兢，但练上几次后，也就走得自如了。在练倒行时，应掌握循序渐进的原则，可由走数十步增加到数百步、上千步。如果在室外练倒行，则当选择在开阔或平坦的地方进行，在缓坡上练倒行效果尤佳，练倒行的动作要领比较简单，向后倒行时要伸直脊背，脚向后迈时，膝盖不弯曲，两臂自然摆动，注意力要集中。

### 爱打扮有益老年人身心健康

有人把老年人注意穿戴讥笑为“老来俏”。然而，“老来俏”对老年人的身心健康却是颇为有益的。

国外学者曾对 60~80 岁衣着讲究的老年人做了调查，发现有 90% 以上的人比他们的实际年龄年轻得多，有的人看上去甚至要比实际年龄小 20 岁以上。心理学家们亦认为，老年人恰当而适宜的修饰与美容会带来青春的活力，经过打扮而显得大方、潇洒、有风度，这种“我还年轻”的心理对健康十分有益。在国外，男性老年人爱穿西装，系色彩鲜艳的领带；老年妇女爱穿色调明快的衣服，甚至追求流行色，打扮得都很时髦。而恰恰正是这种“时髦”，给予老年人一种心理上的快慰感。

老年人心理上的安慰和满足，对健康长寿是十分重要的。医学科学家通过研究发现，人在心情愉快时，机体可分泌有益的激素、酶和乙酰胆碱，这些活动性物质能把血液的流量、神经细胞的兴奋以及脏器的代谢活动调节到最佳状态，并可增强免疫系统的功能。这就是“老来俏”对身心健康有益的奥秘所在。

当然，“老来俏”不是浓妆艳抹，要注意打扮得体。只要衣着整洁，合理使用化妆品，再配上合适的发型，就会显得“青春焕发”。此外，在色彩、式样上亦要讲究，诸如老年妇女宜选择隐花、色深一些的素净衣料，以显示出老年人的庄重。在注意修饰的同时，亦要讲究个人卫生和内在的修养。

### 常爬楼梯有利健身

经常爬楼梯对身体大有好处，能起到减肥、锻炼心肌和预防冠心病的作用。

上楼梯要把腿抬高，兼有走和跳的两个动作，比在平地上走路活动量大得多，能促进身体和新陈代谢，加快血液循环，增强心脏功能。据专家测定，一个 60 公斤体重的人爬 10 分钟楼梯要消耗 200 千卡热量，下楼梯的热量消耗是上楼梯的 1/3。在相同的运动时间里，爬楼梯所消耗的热量是游泳的 2.5 倍，是散步的 4 倍，比跑步多 23%，比打羽毛球多 94%，如果一个较胖的人，



住在四楼，只需每天上下楼梯 5~6 次，一年内可减轻体重 3 公斤。经常爬楼梯的人，不会在登楼时出现气喘现象。这是登楼运动能使心脏收缩有力，肺活量增大的缘故。

英国学者研究，登楼梯一级可延长寿命 4 秒钟。所以，英国老人乐于爬楼梯，把爬楼梯视为长寿的秘诀。在我国，城市人口拥挤，住宅和办公建筑迅速向高层空间发展。马路上车辆穿梭，交通事故不断，适于人们体育运动的场所相比之下过于稀少，尤其是中老年体育运动场地更是寥寥无几。在这种情况下，爬楼梯作为一项健身运动，简单易行，抬脚可得。

## 第四部 自我按摩

### 预防感冒的简易自我按摩

古代中医曾经观察并发现，当患感冒引起鼻塞时，采用按摩手法，对靠近内角的两侧鼻梁施以按摩，可以减轻鼻塞。其后，中医在针灸中又发现，在鼻翼旁的迎春穴做针灸，也能减轻鼻塞。

经实践证明，对这些穴位按摩，确实对预防感冒有一定帮助。

其常用穴位和按摩方法如下：

1. 按鼻梁。用两手的食指擦摩鼻梁两测，至自有热感为止。
2. 擦风池。风池穴在后脑颈部两旁的凹窝中，用双手掌心擦摩两侧风池穴，每次约 30~60 下。
3. 按迎香。迎香穴在鼻唇沟上段正对鼻翼最突出的地方，可用食指尖侧面轻轻揉按这个穴位 1~3 分钟。
4. 擦胸部。用右手掌擦左胸，以乳为中心，在胸部做环形擦摩 1~20 遍，然后用同样方法以左手掌擦右胸 1~20 遍。

### 手足冰冷症的简易自我按摩

有些人无论春夏秋冬，手足始终都是冰冷的。此症是因体质虚弱，末梢血管的血液循环差而导致，或由于体温调节机能方面的原因而引起的。

比如，在夏天，这类人出汗特别多，手足的皮肤经常保持湿润而显得冰凉。冬天，为了保存热量，维持体温，他们四肢的小动脉的收缩状况也较显著，外周血液减少，因而手足亦显得冰冷。

我国古代对于手足冰冷症已采用过按摩治疗手法。

《千金方》载称：“凡有手冷足冷，打热便休”。其意思说，此种按摩法能够促进四肢末梢血管的血液循环，从而消除“冷”症。所谓的“打”，具体做法就是捶双臂、拍双腿。

捶双臂：右手握拳，从上到下捶右臂；然后左手以同样方法捶击右臂。

拍双腿：采用坐位，用两手掌从上到下拍击大腿、小腿，拍击中上体随着动作前屈。

此外，摩擦涌泉穴也有助于改变足部冰冷状况。方法如下：

盘腿而坐，两手搓热后，用右手中间三指擦左足心，直至足心发热为止，然后用同样手法去擦右足心。

中医认为，按摩涌泉，能够引导虚火下降，有助于治疗失眠、心悸，同时又能健身。

### 消化不良简易自我按摩

中医学中的《内功图说》上说：“两手摩腹，移行百步，除食滞。”同

时还说：“饭后摩腹，助脾运免积滞也。”这就是说，当发生消化不良、腹胀、喘气、吞酸或恶心呕吐及腹痛时，进行腹部按摩大有好处。

常见方法：在左上腹部（大致相当于胃区）用手掌做轻微的擦摩，节律适中，也可以加用震颤手法（以手指操作）；然后，围绕脐部，从右下腹起做环形揉按（用掌指操作，但主要用中间三指的指力），从下而上，从右到左；在揉按的同时，有节律地施以轻轻的压力。

全部操作时间大约 20 分钟，可以自我按摩，也可以由他人按摩。

### 胃肠病的简易自我按摩

患有慢性胃肠病，如溃疡病、慢性胃炎、胃下垂、习惯性便秘等病症，从中医保健的观点，均可以用自我按摩来进行治疗。方法如下：

1. 揉腹。患者早上起床前和晚上临睡前，采用坐位或仰卧在床上（天冷时可在被窝里进行），用一只手围绕肚脐旋以揉摩，然后用另一只手方向相反地揉摩各 50～100 次左右，揉摩时要适当用力。

2. 点按。用一手的拇指或食指、中指、无名指三个指头在腹部任何一点缀缓用力向下点按，按时要达到不能再按的深度，然后慢慢抬起，算做 1 次。一个点可点按 3～5 次，可在腹部任何一点进行点按，但最好由腹部上方向下点按，也可由患者自定路线按照顺序向下点按。

点按腹部如能持之以恒，疗效一般都较为显著，不仅可治胃肠病，而且还有助于平时的入睡和健身。

点按时，被按部位的内脏器官中的血液被挤出，缓缓抬起时被挤出的血液又流回，如此反复进出流动，自然可以祛病健身。

揉摩和点按腹部时，因促进了肠胃的蠕动，常有打嗝、放屁等反应。但炮腹时不宜练此功。有急性炎症、肿瘤、出血或高烧等症状时，也不宜练此功。

揉腹和点按的次数，可依病情增减。

### 便秘的简易自我按摩

习惯性便秘，是指由于不良的生活方式，大便习惯或饮食不正常而引起的便秘。有些人当突然转换生活环境、改变生活方式时，也会发生习惯性便秘。这种便秘最主要的原因还是缺乏运动。

长期坐着工作、生活不规律、缺乏体育运动或体力劳动，大便不定时，或者纤维质食物吃得少而又经常食用易吸收、残渣少的食物，如肉、鱼、鸡蛋等，便会造成肠壁蠕动减弱而引起便秘。

治疗便秘的方法有几种，其中自我按摩也不失为一种有效的办法。

做治疗便秘的腹部自我按摩，首先采用仰卧位，腿稍屈曲，膝下用枕垫住，然后按环形路线按摩腹部——两手相叠推按，从右下腹部起，向上推至右肋下部，按着在脐上方横过腹部，至左下腹，在该处做深而慢的揉按动作然后推到原处，算作一圈，也可做几十圈，时间自定。

腹部按摩完毕后，坐起，用两手轻指骶部，这种按摩每天可做 1～2 次。但最好在做完气功后进行。

### 腰肌劳损的简易自我按摩

腰肌劳损，主要指骶棘肌劳损。这种劳损可以发生在一次急性的损伤或牵扯伤后，因为这时局部发生出血和渗液，如未充分治疗，这些部位的肌肉和其它组织之间就会形成粘连，于是每当肌肉收缩便引起疼痛。此外，肌肉劳损后产生的局部水肿。压迫神经末梢，也是引起腰痛的一个原因。

腰肌慢性劳损引起腰痛的原因也是大致如此。

用按摩方法来治疗此症，在急性期，可通过按摩来改善血液循环、促进渗液和出血的吸收，减轻局部水肿，在慢性期，虽然部分渗液已经纤维化，在局部形成了“淤结”或硬结，但仍可用按摩来治疗——因为一方面按摩的机械作用有助于松懈“淤结”，另一方面，按摩可以造成局部充血，促进残余渗液的吸收。

治疗腰肌劳损的按摩，除了由专门的人员施行之外，也可由患者本人做自我按摩。

#### 高血压症的简易自我按摩

高血压病人做头部的自我按摩，可以暂时降低血压，减轻头重、晕眩和头痛等症状。按摩手法如下：

先将两手手掌擦热，擦面数次，然后开始按摩前额，用五指和掌心稍用力推按前额中央至两侧太阳穴部位，再向后至枕部，然后沿颈后向下推按，最后按压两肩背部，结束操作，整个过程做3~5分钟。

但如有严重心律不齐、心跳过速、脑血管痉挛及头痛、恶心、呕吐或出现心绞痛，则不是简单的自我按摩可以缓解的了。

#### 动脉硬化的简易自我按摩

冠状动脉是心脏周围维持心肌营养的一条重要的动脉。而平时极度缺乏运动的人，发生动脉硬化并导致冠状动脉阻塞的比例要比运动较多的人高得多。

这是因为爱运动的人通过锻炼可以缓解精神紧张，从而减轻血管痉挛；另外动脉硬化的发展同胆固醇的代谢有异常密切的关系，运动有助于降低血中胆固醇的含量。总之，运动可以改善血液循环，减轻由于局部缺血而出现的手足麻木、软弱无力和精神异常等病症。

治疗动脉硬化的保健方法很多，但最简单的还是自我按摩。

其方法如下：

患者在早晨起床后、临睡前或运动后进行自我头部按摩和用捶击双臂及拍双腿的方法来按摩四肢。

头部按摩与高血压的按摩方法相同。

#### 神经衰弱的简易自我按摩

神经衰弱，如果是属于过度疲劳引起的，患者固然需要充足的休息和睡眠。

然而，对于衰弱的神经系统仅仅给予保护性的休息是不够的。还应让患者选择合适的锻炼方式以使神经逐渐适应外界环境。适当的肌肉运动，有助于调节神经系统，因为运动时，来自肌肉和关节的神经感受器的冲动不时传到中枢神经系统，这个过程本身就是一种锻炼。肌肉的体操实际上就是神经的体操。

就保健按摩来说，它仅仅是患者进行锻炼运动后的一种辅助治疗手段，单凭按摩治疗此病，效果是不甚明显的。

它的自我按摩方法是：

如有头痛，可以擦颜面，摩太阳穴；如有头眩现象，可以加用“弹脑”（鸣天鼓）手法；如有失眠、心悸等症状，可以用“擦涌泉”手法（在临睡前做）。即先将两手搓热后，用右手中间三指擦左足心，直至足心发热为止，然后再依法用左手擦右足的涌泉穴。

### 治疗颈椎病的按摩法

1. 俯仰横向按摩法：取 1 米长、40 厘米宽，新而柔软的浴巾一条。两手分别抓住浴巾两头，将浴巾中部紧贴在颈部上，两手向前方轻拉，使浴巾两端与颈部呈 90° 角，两手快速做前后交替的直线运动；一般以每分钟 100 次为宜，同时配合做头颈部俯仰运动，俯仰运动要缓慢进行，幅度要尽量大，每分钟 20 次左右。按摩时浴巾不停地上下来回摩动（上至枕骨下，下达大椎处），可随颈部俯仰运动进行，约做 2 分钟。

2. 左右横向按摩法：此法操作与上法基本相同，只是在按摩时自身配合做头部左顾右盼运动，同样要求头部左右侧转要缓慢，幅度要大。此法也做 2 分钟。

3. 颈肩前后按摩法：将浴巾横挂在肩的前后。两手分别做前后按摩运动（每分钟 100 次左右），浴巾由颈部至肩关节方向做往返按摩 2 分钟，再用同样方法按摩对侧颈肩。

通过以上的浴巾按摩和颈部运动，能调节神经，活血化淤，解痉止痛，活动关节和消除疲劳等。患落枕时用上法，一般 1~3 次就能痊愈。浴中以直接接触皮肤为好，刚开始按摩时，手法要轻，防止把皮肤擦破，每次按摩以使被按摩处发热为宜，并可根据各人的情况，逐渐增加强度。每日按摩 1~2 次，持之以恒，收效尤佳。

### 慢性膀胱炎的自我保健法

膀胱炎是常见的泌尿系统疾患，其症状是尿频、排尿疼痛及排脓血尿。

慢性膀胱炎的症状较为缓和，常被人忽视。此时，患者也可能有全部或部分粘膜发炎，尤其是女性病人，三角区炎和膀胱颈炎比急性膀胱炎更为多见。

慢性膀胱炎较顽固，治疗效果不易巩固。除急性炎症不能进行身体自疗按摩外，在平时病情稳定时，可练保健按摩。

1. 仰卧，两腿自然伸直，两脚做外展、内收动作，使大腿拧转。
2. 仰卧，两腿屈曲，两腿靠近臀部，臀部尽可能高抬起，同时深吸气；臀部放下时，再深呼气。
3. 仰卧，两腿模仿骑自行车的动作。
4. 仰卧，两腿伸直抬起，做交叉、外展动作或两腿交叉环绕的动作。
5. 两腿自然站立，两手在尾闾外反复擦推数分钟后，握拳用力捶击该处数十次。然后两脚相并站立，深吸气做深膝蹲，两臂在膝下交叉合抱，同时深呼气。如此起吸蹲呼共做 5~10 次。

### 慢性前列腺炎的自我击腰法

慢性前列腺炎是一种常见的疾病，常与慢性精囊炎同时存在，但多数患者没有自觉症状。

1. 疼痛——在腰骶部、臀部、会阴、外生殖器和腹股沟。也有下腹部和大腿疼痛的。病程长者，还可能有头痛头晕；
2. 排尿症状——有不同程度的尿频、尿急和尿痛，常感到尿痛有的痛或刺痛。有时有白色分泌物（前列腺液）由尿道口流出，以大便后和早晨起床后较多见。
3. 性功能症状——早泄、阳痿、性欲减退、遗精等。

治疗慢性前列腺炎，在保健按摩方面有如下几种方法：

#### 1. 震臂法

(1) 仰卧，两腿自然伸直，将臀部抬起后放下。如此反复震荡骨盆多次，使其淤血较快消除；

(2) 两腿屈膝，使两脚移向臀部，此时以肩脚着床，将臀部高高抬起，同时深吸气、提肛；

(3) 臀部放下，以加大震荡力，同时全身放松、深呼气，如此反复震荡10~20次。

### 2. 金鱼摆势

仰卧，两腿自然伸直，腰身像鱼游水样左右摆动100~200次，亦可采取俯卧或腰身摆动，这样对有便秘及腹胀者效果更好。

### 3. 固肾腰势

两腿相距较肩略宽，两手抚按于脐两旁，向后抚摩至后腰眼，自腰眼至尾闾，沿两大腿后侧推摩至后腿跟；这时上身前俯，两手沿脚外侧，经脚趾至两脚内侧；然后，腰渐渐伸直，两手沿大腿内侧抚摩恢复至脐两旁。如此反复按摩20~30次。

### 4. 击腰功

自然站立，两脚与肩同宽，两脚不动，两手松松握拳，以腰脊为轴左右旋转，两臂拨浪鼓般，腰向左转时右拳或右前臂击打小腹，左拳或左小臂击尾闾。

按上述4种方法保健按摩之后，最好每晚热水坐浴10~20分钟，更能使症状显著减轻。

### 男左女右感冒按商阳

人身上的经络，大约在7岁时发育健全。对经络未发育健全的幼儿来说，便从由拇指丘（金星陵）及早察知他是否染上了感冒。但中医仍有其办法，细心观察幼儿的食指，便可知。

食指共分三节，最下面一节称为风关，第二节称为气关，最上的一节称为命关。幼儿的风关和气关之间，靠近拇指内侧的部位呈现紫色，便是染上了感冒。再据紫色部位的上移情况，即可判断症状的轻重来。

替幼儿按摩食指指甲左下角的商阳穴，则可预防感冒。男孩按左手商阳穴；女孩多按右手商阳穴。压这个穴时幼儿有疼痛感觉，此时应持续施按，直至疼痛感消失为止。

### 壮旺肝肾按摩中冲穴

指甲上除了会出现横纹之外，有时也会出现皱纹。若是你年纪大了，不必大惊小怪，若是你正当盛年，对上述现象则不可忽视。

指甲上出现皱纹，表明身体已经老化。年纪不大而身体老化，不是个好现象。如果指甲内的皮也出现皱纹，那是指甲床变异而不是指甲有皱纹，如果出现这种现象，就该特别留意了。

指甲内皮出现皱纹，显示肝和肾脏机能衰弱。那可以视作危险红灯。因为肝和肾具有排泄人体内废料，以及解毒之功能。所以当肝肾的机能出现衰退现象的时候，就该格外小心。因为上述两个主要内脏机能不够壮旺的话，废料排泄不爽利，便会引致新陈代谢不良，甚至会引起肝或肾出现浮肿。如果发党中指指甲内皮层出现皱纹，应当立即采取措施，对中指指甲角左下方的中冲穴经常进行自摩。用自我按摩方法刺激中冲穴，能令肝和肾机能康复。方法是用另一手的食指和大拇指夹着中指按摩。用力轻柔，次数不限。

### 可保长寿的摩腰健肾动作

肾脏在中国人眼中，历来被视为生命之根。

中医俗语：“有肾则生，无肾则死”。就是这个道理。可见肾的重要性是不论男女的。

摩腰健肾功，便是专门为了保养人的肾脏健康无疾而设立的。尽管这种方法每天只做一阵子，但长久练下去，对健康长寿和提高性能力，都有意想不到的功效。

下面介绍具体动作要领：

1. 由预备式起，右手手背贴后腰部的肾俞穴上（在第二腰椎棘突下寸半之地）；

2. 左手手心轻抚另一侧的肾俞穴（在腰椎左边），上下垂直移动按摩。以一上一下作为1次。总共按摩50次。在手向上摩的时候吸气，在向下按的时候呼气。呼吸速度与按摩速度相同。

3. 换手，先用左手手背贴后腰的肾俞穴。右手手心轻抚另一侧的肾俞穴。同样上下按摩50次。收功仍恢复到预备势。

整个动作着重吐纳和按摩配合。

按摩时不必太用力，因为太用力反有过重之累，只要求动作均匀即可。

#### 自摩指甲并穴的好处

据指甲血色可诊断内脏疾病。那么，如何凭自我按摩十指，令五脏六腑机能正常；令十个指头的指甲血色立即恢复红润呢？

达到上述目的方法很简单，就是经常自我按摩十个指头。这叫做指压并穴。在每个指甲下方都有一个和内脏相关的穴位：大拇指指甲下方的是少商穴，食指指甲左下方的是商阳穴，中指指甲角左下方的是中冲穴，食指指甲右下方的是关冲穴，尾指指甲角右下方的是少冲穴，右方是少泽穴。

这都是沟通五脏六腑的按压点。如果常常在上述各穴施按，可畅顺血液循环，达到内脏保健的目的。

摩按指甲并穴的手法，可以选用捏法。

用另一只手的大拇指和食指，相对合捏着每一个指头的并穴，进行自摩，捏的时候由轻到重。所谓重，只是过度加压，之后是轻轻地运用拇指和食指对受按的指头并穴进行摩按。

上述的方法极为简单，可以随时随地施行，在候车时，在车上、船上，甚至在工作休息时，也一样可以进行自我摩按。如果是电视迷，可以在欣赏节目时，对十个指头的并穴分别施以适当摩按。

只要这样坚持下去，天天按，常常捏，肯定可以预防五脏六腑的机能障碍，促进血液循环，常保健康。

#### 找出穴位寻痛点

正确地把显示疾病的穴位找出来，常用以下三种简易方法：

1. 触摸找穴。方法是用拇指、食指或中指，在身体上有异样感觉的部位轻轻抚摩，静心体会什么地方有刺痛感或者其他不寻常的感觉，或者寻找皮肤上较为粗糙的部位。与上述部位最近的穴位，便是所要找的穴位。

2. 按、捏、压找穴。方法是用拇指、食指或其他指头。在身体上有异样感觉的部位施行捏压。如果发现某些地方有疼痛或强烈刺痛的感觉，则与该处附近某一穴位有关的内脏可能有毛病。比如，足三里穴附近出现上述情况，和足三里有关的肠胃消化系统则可能会出现疾患。

3. 指压找穴。方法是用中指或拇指，在出现异样感受的部位，用力压该

处的皮下组织、骨膜、肌肉或腱头，去找寻痛点所在。

把反应异常的穴位正确找出来之后，可运用诸般不同手法去刺激该穴，以达到“按穴回春”祛病保健的目的。

#### 双掌自摩保护造血之府

人藉气血而生，肝为造血之府，肝脏一旦有事，大则危及生命，小则令人不胜疲累无法干活，而尤其令人悬心者，乃是慢性肝炎，事先并无显著征兆，事后又难于根治，甚或会演变为肝硬化，以至肝癌。因此，必须对肝病提高警惕。

对肝病之预知以及保健，一样可从手掌上着手，只不过施功之区域稍有不同。

手掌上，中指与无名指之间，出现黑斑，同时该区域之肌肉硬化，即可能是肝脏有问题之先兆。

简易地自摩一番，可以使肝脏壮旺，一旦再出现问题也容易恢复正常。

施功区域是后腕第一横纹对上寸半、中指和无名指之缝直下之区域。在此区域上施行过度的指压、按摩，都属于有效的做法。

指压法是利用拇指指尖压迫该区，而利用其他四指协同施功的方法。按摩方法，则是利用软硬适应的毛刷，经常刷上述区域的方法。这两种办法除对肝脏有保健作用之外，对心脏、肠胃都有好处。

#### 按摩耳部穴位治疗法

人们的耳壳与人体各位存在着一种生理性的内在联系，当人体患病时，耳壳上相应部位就会出现敏感点。刺激这些敏感点，就能达到治疗相应疾病的效果。这种方法，在祖国医学中叫做“耳针疗法”。这种疗法，具有诊断准确，操作简便，经济适用，易于掌握，见效迅速，无副作用等优点，只要具有高小以上文化程度就可以自己检查并治疗自己或别人的疾病。

由于耳壳如同一幅自身缩影的倒置挂图，又与全身经络有着密切联系。因此，人体内脏或躯体某部所患疾病就会在耳壳上相应的部位反应出来。其表现多为电阻变低、压痛明显，有时伴有变形、变色、脱屑、隆起丘疹、皱折、血管充血或发白等现象。如果排除了耳朵本身的疾病，出现上述情况时，就说明在相应的内脏或躯体部位存在着疾病。如果能经常按摩、针刺这些敏感点，或者在敏感点（区）放上半粒胡椒或一小段火柴棒，再贴上一张1厘米见方的胶布或伤湿止痛膏，并经常按摩，就能起到良好的治疗效果。尤其是对慢性疾病，更有独到之功。即使是健康者，若能在早晚各按摩一次耳壳，一次5~10分钟。对健康长寿和预防疾病也是大有裨益的。

那么，不同的疾病在耳壳上有哪些表现呢？典型的有：神经衰弱患者的“耳尖”穴（耳朵尖区）处可看见一个圆环形水纹（似一盆水面上的水纹），并在耳垂部可能摸到一个硬节；高血压、动脉硬化患者，耳孔会长毛，耳轮变宽、变厚、变硬；胃溃疡、十二指肠球部溃疡患者，“胃”、“十二指肠”两穴处可见萎缩；乳腺癌患者，“乳腺”穴上可看到一圆型的丘疹；冠心病患者，耳垂上可看到一条横向制折；消化不良患者，“膜”穴处有明显压痛。各种疾病，在耳壳的相应穴位上都有异常反应。有些病人还没有感觉到的病症，或者在疾病初发阶段，用按摩耳朵的方法，还可以早期发现疾病。若能用耳朵探测检查，其准确性可达90%以上。

为了保障身体健康，应当经常察看和按摩自己的耳朵。

## 家政管理卷

### 第一卷 经济管理

#### 家庭经济管理的原则

家庭经济管理是一门学问。这门学问对于处理好家庭经济关系十分有益，其基本原则如下：

1. 统筹兼顾。夫妻双方应共同担负起经济责任，统一筹划家庭经济开支，各个方面都顾及周全。做丈夫的不应把妻子赡养娘家人看作“额外负担”，指责妻子“胳膊时向外拐”；妻子也不应指使丈夫“娶了媳妇忘了娘”，不许丈夫尽他应尽的赡养义务。

2. 民主平等。夫妻在家庭经济生活中部应有平等的支配权，收入多的一方不宜有“谁多挣谁多花”的念头，否则会影响家庭经济生活的正常进行，还会伤害对方的自尊心。家庭大项开支，要共同商议，不可一方独断专行，更不应背着对方乱花钱。当花钱发生分歧时，双方要心平气和地商议，切忌冲动赌气。

3. 相互信赖。家庭经济不论是一方主管，还是双方共管，都要相互信赖。既不应在财务收入上相互留一手或私设“金库”，也不应处处提防、盘查、监视，或者限制对方必需的开支。

4. 量入为出。家庭开支要有计划，切忌无计划地花钱，弄得“上半月吃肉，下半月喝粥”，债台高筑，出现经济危机。

5. 彼此关怀。夫妻不仅在精神生活方面要相互关照，在物质生活方面，也要相互体贴。在经济开支上应多考虑对方的需求，如果双方都能先对方后自己，家庭就不会因钱发生矛盾了。

#### 当家理财的几种方式

现代家庭如何当家理财？这是每一对柴米夫妻共同关心的问题。实际上，一个家庭有一个家庭的理财方式，关键是怎样使这个方式更合理、更切合实际。大致他说，在目前中国的小家庭中，存在着以下四种不同的方式。

1. 共同管理式。在这种家庭里，收入属于夫妻共同所有，支出也互相协商，互相监督。夫妻双方能互相尊重对方的意见，家庭民主气氛浓厚，经济纠纷不易产生。同时，由于支出趋向合理化，家庭基本建设、小金库建设也有了保证。

2. 求同存异式。这种家庭里，夫妻两人的基本工资公有化，用于全家人的衣食住行和其它费用；而奖金、补贴等则作为各自的“私房钱”，互不过问。一般他说，采用这种方式的夫妻个性都很突出，都不愿受对方太多的束缚，这种方式能给夫妻双方较多的自由。但是，这样的家庭一般结余很少，很难扩大家庭的基本建设（即购置新的家庭用品），也很难发展家庭小金库。另外，值得提醒的是，夫妻双方在互不过问对方私房钱的同时，也应该互敬互爱，互帮互助，否则，夫妻关系会逐渐淡化，久而久之，容易产生感情危机。

3. 独立自主式。在这类家庭里，夫妻在经济上绝对独立，凡事喜欢斤斤计较，注重个人利益，对家庭缺乏应有的责任感。这类经济管理方式容易导致家庭破裂，不宜提倡。

4. 家长式。在这种家庭里，妻子或丈夫（更多的是妻子）一人独揽经济



大权，同时也全面管理着一家人的衣食住行。家长式理财法，钱财较易积累，但是“独裁”者一定要注意到两忌：一忌过分注重家庭基本建设和存款指标，从牙缝里抠出家庭现代化；二忌偏心眼儿，对自己的父母、亲友慷慨大方，对对方则是“铁公鸡”——一毛不拔。

#### 家庭开支要精打细算

一个家庭的财务，若是处理不当，就会出现人不敷出的现象。要想精打细算，合理开支，下列规则是必不可少的：

1. 列预算。家庭财务也要编列预算，使每位成员都知道什么钱用在什么地方，以此作为开销的准绳。

2. 慎买便宜货。千万不要贪便宜，无目的地开销。这样，不但可省下许多钱用在刀刃上，而且还省去很多精力和业余时间。

3. 不要充阔老。皮夹中最好不要夹带过多的钞票，够应急的开支就可以了，千万不要顾面子，大把大把地乱花钱。

4. 少用信用卡。有位店员说，他们之所以不断推出信用卡购物的原因在于：顾客在拥有此卡后，每人至少比用现金购物时增添 10% 的购买数。

5. 身边少带自动提款卡。一旦带在身上，您就少不了感情用事，提款次数愈多，就愈难掌握收支平衡，最好将它放在家中。

6. 设置存放零钱器物。每天回到家中，先把提包和口袋掏空，把所有的零钱投入储钱器物之内，日久天长，就会积聚起一笔可观的钱，而这些钱往往在应急时使你意外地惊喜。当然，在口袋中多多少少应该保有足够的停车或坐车费用。

7. 购物要有目的。将需要买的东西列出一张表来，然后依单购置。

8. 未雨绸缪。当您在开付钱票时，最好也记得储蓄一部分金钱作为未雨绸缪的打算。人生无常，应养成储蓄的习惯。

最后，你要想尽办法，帮助需要帮助的人。“积善人家庆有余”的福气是无可限量的！

#### 家庭开支应有计划

首先，月初要把全月的开支列出几大项。一是必需的开支项目，如中常水平的伙食费、固定支出、如房租、水电费、煤气或煤火费、交通月票费、洗澡理发等卫生费用，以及赡养费、托儿费等；二是开支可多可少的项目，如文体娱乐、购置书报杂志、添置家用电器等大件用品、馈赠亲友、添置衣物和日常生活用品等的费用；三是机动费用，如医药费、来客招待费等；四是储蓄。

其次，家庭开支预算一经夫妻双方商定，一般不要轻易突破，万一需要改变预算的某一项或几项，也应夫妻双方共同议定，不宜一方单独决定。

最后，月底认真小结一次，作为制订或修改下月开支预算的必备参考。

#### 设立家庭帐簿

家庭帐簿要简明易记易算，不宜繁琐。一般家庭帐簿，可利用横格纸本制作。项目包括日期、项目、收入、支出、结余、备注等。家庭帐目应该日清月结，当天帐当天记当天算，以免发生遗忘、错记、漏记现象。可以参照下表：

## 家庭记帐表

时 间	摘 要	收入			支出									结余	
		工资	奖金	其它	储蓄	赡养费	伙食	副食品	水电房租	煤气	服装	文化娱乐	其它		

## 第二卷 投资指南

### 投资种类

要想让钱生钱，惟一的办法就是投资，目前个人投资有以下几种方式。

#### 1. 股票

一半是天使，一半是魔鬼，股票首先唤醒了人们的投资意识。但炒股也并非人人都能发财，国际上一些行家通过调查得出的结论是：在茫茫股民中赚钱的只有 10%，不赔不赚的占 20%，赔钱的却有 70%。股市机会与风险并存，希望与危险同在，收益率愈高风险愈大，这是金融商品铁的规律。

#### 2. 金边债券

这是不该被冷落的投资方式。如果说股票是大款们寻求冒险的对象，那么国库券应该是属于工薪阶层的“金边债券”。国库券以政府的信誉作担保，无论市场如何变幻，投资者都不会失去本息。与股票和其它债券相比风险最小，其收益又比储蓄存款丰厚，作为收入不算太丰裕的工薪阶层来说，应该是最稳妥的投资渠道。

#### 3. 房地产

房地产是看得见摸得着的有形财富，无论是历史还是现在，都是一种最传统、最常见、最普遍的投资方式。在发达国家，不用说个人，就连银行的贷款也有 30~40% 投向房地产。任何一个发达国家的发展史上几乎都记载着：股票和房地产是经济腾飞时期的最佳投资选择。

#### 4. 文化艺术品

投资的又一个新热点。从当今世界来看，除房地产、有价证券之外，文化艺术品是第三大投资市场。这是因为文化艺术品的收藏和投资保险系数高，不仅可以保险增值，而且可以拓宽人的知识面，陶冶人的情操，弘扬民族文化。因此著名未来学家奈斯比特预测，到本世纪末，文化艺术品将代替作为大工业象征的体育而成为主要时尚和投资热点。

#### 5. 自由借贷

投资者不妨试一试，随着私营经济的兴起和发展，个人实业投资逐步成为一种对社会经济的直接投资方式。一些个体户、私营企业主在开业初或资金周转困难时，在借贷无门的情况下，采取了吸收亲戚朋友、街坊邻居资金的方法，起初这种投资往往是一种被动行为，随着市场经济的发展，主动投资的人越来越多。民间自由借贷对发展市场经济有着促进作用，社会需要它，投资者不妨一试。

投资往往要冒一定的风险，为了避免大风险，投资者可将资金按适当比例投资于不同的金融形式，资金分流必然使风险分流，这就避免了把鸡蛋全都装在一个篮子里，篮子一旦打翻，鸡蛋全部砸烂的最糟结局。

### 投资者能力测试

怎样才能知道你是不是搞投资的“料”？这里介绍一种自测方法，你只需对下面的问题回答“是”或“不是”，它会使你获得对自己投资能力的自知之明。

1. 你在拿出钱投资时，是否认真地计算过你的赢利情况？
2. 你在购买大件商品时，是否常常计算成本？
3. 你是否愿意借钱在一项你认为能赚钱的行当上投资？
4. 你手中持有普通股票或债券吗？
5. 你是否找新路子投资赚钱？
6. 你是否曾为自己制定投资赚钱目标，如 2000 元或 10000 元？
7. 你是否能迅速地作出决断？
8. 你是否能与其他人很愉快地工作一段时间？
9. 你做事能善始善终吗？
10. 你能很快地分析面临的形势和问题吗？
11. 你是否经常阅读报纸杂志上有关投资赚钱的文章？
12. 你是否不怕用钱去冒险？
13. 你能坚持不懈地追求生活中你感兴趣的东西吗？
14. 你宁愿自己投资赚钱而不愿拿固定工资吗？

以上问题回答“是”者得 1 分，回答“否”者得 0 分。你的得分显示出你的投资能力，14 分——绝对出色；10~13 分——如果你真正着手去做，脚踏实地，敢冒风险，你完全可以通过投资赚一大笔钱；10 分以下，说明你缺乏冒险精神，不会赚大钱，但也许由于你的谨慎，小钱也会逐渐积累成大钱。

### 如何培养和提高投资能力

1. 经常阅读有关投资的书报杂志。一位对投资一窍不通的知识分子，靠看报刊、听广播搜集了大量信息，经过加工分析，综合处理，从中提取有用的东西，在别人的指导下，用少量投资开办了一家信息服务部，结果赚了大钱。现在不少报刊部开设有专门的商业广告、投资信息、经营知识、企业家的传记及经验报道等栏目。经常广泛地阅读这类报刊，你会从中学到有关投资赚钱的知识，了解到有用的投资信息，使你的投资意识不断得到培养和强化。

2. 多收听各种商业广播和收看电视广告。广播电视是当今世界最迅捷的信息传递手段，它比报刊书籍的传播速度要快得多的个人投资信息，掌握最新的个人投资动态，从而引导你走向个人投资的成功之路。

3. 阅读一些能够使你获得灵感的有益书籍。永远不要低估一本充满奇思妙想的书的价值和份量，它会使你得到预想不到的收获。美国卓越的女销售经理怀丝的成功就始于一本书。那时，她在一家公司做业余销售工作，挣钱来偿付儿子的医疗费。有一天，她读到了一本名为《思考教育》的书。她把这本书读了 6 遍，然后将自己从书中找到的原则付诸行动。不久，她在公司的年薪就超过了 1800 美元，几年后又成了公司的副总裁。

4. 常与从事投资活动的人交谈讨论。别人的经验和教训，对你大有益处。你可以从与成功者或不成功者的谈话中了解到什么样的投资途径适合你，如

何避免重蹈覆辙，怎样作出明智的选择。

#### 私人买卖房屋需要办理什么手续

按《城市私有房屋管理条例》的规定，私房可以买卖，但不能私下成交，一般需要办理以下手续：

1. 申请登记，需要买房的人先要到当地房管部门申请登记。
2. 买房人持买主所在单位出具的购买房屋证明信和身份证，到所在房管部门评定合理价格，订立买卖合同（契约）。
3. 将合同送房管部门（或农村基层组织）审查批准。如果双方都要求公证的，可以到当地公证机关办理公证手续。
4. 及时到所在房管部门办理所有权登记手续，领取房屋所有权的证书。

买主必须注意以下规定：在买私房过程中严禁以城市私有房屋进行投机倒把活动。

任何单位或个人都不得未经登记批准就私

自买卖城市私有房屋。私人不能享受国家或企事业单位补贴

由于过去种种原因，买房人没有通过房管部门办理所有权登记手续的，应及时补办手续。房管部门对双方自愿、价格公平、无其它不法行为的，一般视为有效。对买主与卖主已达成协议，却中途变卦反悔的，在价款尚未支付的情况下，房管部门可经双方协商，适当给予调整，价款已付清的不再变动。一方有正当理由，提出解除协议，尚未办理所有权转移登记手续和没有领取所有权证的，必须经双方同意才能解除，不得单方面废除；由此而发生的纠纷，可请法院裁决。

#### 第二职业生意经

所谓生意经，就是指生意人应具备的做生意的意识。主要包括以下几个方面：

1. 竞争意识。商场如战场。只要商品经济存在，竞争就不可避免。对于第二职业者来说，主要的问题不是担心竞争中是否犯规，而是有无良好的竞争意识。只有具备了高度的竞争意识，方能在与国营企业、三资企业和其他个体户的竞争中，求得生存和发展。

2. 时间意识。时间就是金钱，效率就是生命，这已为无数事实所证明。第二职业者的时间意识尤为重要。有了时间观念，还要行动果断、迅速，否则到手的机会也会丧失，能赚的钱也赚不到了。

3. 风险意识。瞬息万变的经济大舞台，成功与失败俱在，机会与风险共存，赚钱与亏本交替出现，没有风险意识的人，最好远离经济大舞台，不要从事第二职业。有风险意识的人，关键时刻敢拍板，敢于冒风险，同时也能够承担风险所带来的任何压力，不怕亏本，不怕失败，栽倒了，爬起来再干，直至成功。

4. 利益意识。利益意识通俗地说，就是盈利、赚钱的观念。从事第二职业的人，必须敢于谈利。因为，盈利是商品经济发展的客观要求和主要动力。应当在从业的一切环节和过程中把是否有“利”，把是否盈“利”，始终摆在第一位。

5. 服务意识。可以说，第二职业的一切工作，从本质上来说都是服务，即满足各种消费者的各种需要，所以，一切被服务的对象都是你的“上帝”。你的事业能否成功，从商品交换的直观形式上看，就是看“上帝”是否买你的帐，是否对你有所偏爱。

6. 创新意识。从事第二职业的人必须记住，现代人是最好“奇”的人。无论从事何种职业，都必须始终具备创新意识和心理准备。有创新观念，就要在“奇”、“异”、“特”、“新”四字上下功夫。永远与众不同，永远追求第一，永远保持独创性、创新观念，是事业永葆活力的源泉。

### 第三卷 家庭保险

#### 人身保险

公民的人身及家庭财产在受到意外事故和自然灾害的打击时，通过投保能及时得到物质方面的补偿。这对安定我们的家庭生活是很重要的。

与我们家庭生活密切相关的险种主要有人身保险和家庭财产保险。保险，是指保险人和投保人之间签订的一项协议。投保人向保险人支付一定数额的保险费，当保险事故发生后，保险人对投保人的损失负责赔偿或对投保人支付一定数额的赔偿费。我国保险条例规定，保险人为保险公司，投保人既可以是法人也可以是自然人。

人身保险以人身为保险对象，当投保人人身发生意外伤害时，保险人付给一定的金额。保险人对被保险人在保险期间遭受人身伤亡、疾病或者在保险期满后承担支付保险金的责任。人身保险包括：

1. 人寿保险即以人的生存死亡为保险事故，最常见的有死亡保险、生存保险和生死两全保险。死亡保险分为定期保险与不定期保险。定期死亡保险而不附生存条件者，为期较短，在约定期限内发生事故，付给一定的保险金。适合于被保险人在短期内担任危险工作，比如可能有生命危险的替身演员。这种保险收费低，适合于经济负担能力差而又能得到较多的保险保障的人。终身保险是一种不定期的死亡保险，亦为不附生存条件的死亡保险，保险人要到被保险人死亡时，才负责付给受益人保险金。由于不定期限，保险人对被保险人终身负责，最终必须要支付保险金，所以费率一般比较高。生存保险，就是被保险人生存到约定期限时，可以领取保险金，如果在约定时间内死亡，保险效力终止，也不退回已交的保险费。比如养老金保险，生存到一定年龄，可领取养老金，使参加者老有所养。生存同死亡两全保险，就是目前我国实行的简易人身保险，对被保险人在保险期内死亡或生存到保险期满时，均付予保险金，它是由生存险和死亡险合并组成，所以称为两全保险。

2. 意外伤害保险指被保险人遭遇不测，身体受到伤害，而由保险人给付保险金的保险。目前许多中小学组织学生参加中小生意外伤害保险就属这一类。意外伤害保险是将被保险人在遭受意外伤害及其所致的残疾、死亡作为保险范围。所谓意外伤害应当指非所预见、非所意图，非所期待事故，使被保险人死亡、残疾或需要就医治疗时，由保险人按其受伤害情况，根据合同约定金额，给付死亡保险金，残疾保险金或医疗保险金。

3. 疾病保险又称健康保险，即被保险人因患疾病不能从事劳动，由保险人填补其医药费的支出及收入的损失为目的保险。它保障的事故主要包括：

疾病； 分娩； 因疾病、分娩所致残疾； 因疾病、分娩所致死亡。其中、项，是以补偿医疗费用损失为主要目的的单纯疾病保险。第项除医疗费用外，还要给付被保险人因残疾造成的经济困难。第项就是人寿保险中的死亡保险。因此，疾病保险是一种综合保险，也可以作为人寿保险的

附加保险形式，即投保人在投保普通人寿险时，附加疾病、分娩责任。

### 财产保险

财产保险是以补偿财产的损失为目的的保险。随着人们家庭物质生活水平的提高，家庭财产相对不断增长，家庭财产绝大部分是靠平时积累起来的，一旦遇到意外损失，如水灾、火灾、被盗，对家庭生活和家庭成员的切身利益都是一个莫大的损失。投保家庭财产险是保证家庭财产在遭到意外损失后能及时得到补偿的一种明智之举。家庭财产保险指公民个人同保险公司之间签订的关于公民个人就其家庭财产向保险公司投保，并按约定向其交纳保险费，当家庭财产遭受意外损失后，可向保险公司申请赔偿的协议。投保人向保险人交纳保险费是投保方的义务，是保险合同成立的必要条件。根据财产保险条例的规定，投保家庭财产保险所交纳的保险费分两种情况，一种是基本保险，以每 1000 元价值的财产为一个保险单位、从起保当日起算，每年度交纳 1.5 元保险费。另一种是附加保险，例如附加盗窃险，也以每 1000 元价值的财产为一个保险单位，每年交纳 2 元保险费。保险费一次交清，保险期限一年，继续投保继续交费。我国家庭财产保险费很低，可是一旦发生保险事故，所得的赔偿金额是十分可观的。因此参加家庭财产保险，是保障家庭成员切身利益的有效办法。另外需要说明的是如何认定家庭财产的范围问题。被投保的家庭财产包括：

1. 家庭所有的房屋及其附属设备。
2. 公民个人和家庭所有的夜服、卧具、用具、器具、家用电器、文化娱乐用品和交通工具。
3. 农村家庭使用的农具、工具。已经收藏的农副产品、饲养的家禽。
4. 个体劳动者经营活动使用的器具、工具、原料、商品。有的财产虽也是家庭财产，但不在保险范围之内。一是正处于紧急危险状态的财产，例如面临倒塌的房屋；另一类是无法或难于准确估算其切实价值的某些财产，如古玩、字画、珠宝之类。最后谈谈解决赔偿纠纷的问题。投保人与保险人因赔偿问题发生纠纷时，可向国家仲裁机关申请裁决，也可以向人民法院起诉。对于仲裁保险合同的纠纷，当事人不服，可在仲裁裁决送达后 15 日内向人民法院起诉。对于人民法院一审判决裁定不服的当事人，可在法定期限内向第二审人民法院上诉。二审的判决或裁定是终审的判决或裁定。双方当事人均不可再上诉。

### 附：家庭财产盗窃险投保单格式

中国人民保险公司

家庭财产盗窃险投保单

被保险：            编号：

兹将下面财产向你公司投保家庭财产盗窃险：

保险财产项目	保险金额备注
衣服、卧具、家具、用具、器具、家用电器、文化娱乐用品、交通工具等生活资料	
代他人保管的财产（应分别列明财产名称和金额）	
总保险金额人民币：	
保期限：壹年 自 年 月 日起至 年 月日二十四时止	
保险费率：每年每千元 元	
保险费人民币：	
保险财产地址：	
注意：本投保单在未经保险公司同意或未签发保险单前，	不发生保险效力
	被保险人图章 电话：
保险单号码	签单
	投保日期：
签发日期	复核
	年 月 日

### 怎样投简易人身保险

简易人身保险是我国近几年来新开展的险种，凡 16 岁以上，65 岁以下，身体健康，能正常劳动或工作的人，经本人同意均可由其配偶、直系亲属及其他有扶养关系的人，作为投保人向保险公司投简易人身保险。此保险期限分为 5 年、10 年、15 年、20 年、25 年五种。投保人可选择的保险期限要以保险单期满时被保险人年龄不超过 70 岁为限。保险单生效后保险期限不能变更。简易人身保险对保险人负有下列保险责任：

1. 被保险人生存到保险期满，给付保险金全数。
2. 被保险人在保险单生效之日起 180 天后，因疾病死亡，给付保险金全数。
3. 被保险人因意外伤害事件所致死亡，给付保险金全数。
4. 被保险人因意外伤害事件造成身体残疾，按“人身保险意外伤害残疾给付标准”的规定给付保险金。
5. 被保险人在保险单有效期内，不论一次或连续多次发生意外伤害事件，保险公司均按规定分别给付保险金额，但保险金累计给付的总数不超过保险金额。被保险人从确定永久、完全残疾之日起 180 天内由于同一原因死亡，保险公司只能给付保险金的差额，超过 180 天死亡，不论是否同一原因，保险公司负死亡给付责任。被保险人因意外伤害领取保险金后，如果生存到保险期满，保险公司仍给付保险金额全数，不扣除已给付的保险金。

投保人在投保时应按照规定格式据实填写投保单。被保险人误报年龄，必须更正。在发生保险事件时，经查明被保险人年龄不实，保险人按实际年龄给付保险金，如果投保时实际年龄已超过规定承保年龄的限度，保险公司不负保险责任，仅退还其所交的保险费。被保险人投保时可指定受益人，也可以中途申请变更受益人。变更受益人在保险公司批注后生效。如果没有指定受益人，或受益人先于被保险人死亡，被保险人的法定继承人即为受益人。

保险金额和保险费按份数计算。每份保险费不分年龄和期限，每月人民币 1 元。每份保险金额按投保时被保险人的不同年龄和投保期限分别规定。每个被保险人可以投保一份或多份简易人身保险，不论多处或先后投保，保险金额以人民币 5000 元为限。保险费应按月交付，经保险公司同意也可按季、半年、年交付，也可以预交多年保险费或一次交清全部保险费，保险公司对交 1 年以上保险费的给予减收保险费的优待。被保险人在保险单有效期内，因意外伤害事件造成残疾，给付的保险金额超过保险金额 50% 的，从付给保险金之日的次日起，免交保险费。

## 第四卷 法律常识

### 民事法规宝的民事权利

家庭及其成员按照我国有关民事法律的规定主要享有以下的民事权利。

#### 1. 财产所有权

财产所有权是指所有人依法对自己的财产享有占有、使用、收益和处分的权利，不受任何非法干涉，财产所有权的取得不得违反法律规定。公民的个人财产包括公民的合法收入、房屋、储蓄、生活用品、文物、图书资料、林木、牲畜和允许公民所有的生产资料及其它合法财产。公民的合法财产受法律保护，禁止任何组织或者个人非法查封、扣押、冻结、没收。家庭财产是家庭成员共同享有的财产。家庭成员对共有财产享有权利，承担义务。但在某种特定情况下发生折产的问题，比如离婚、继承，家庭成员对家庭财产可以按份共享，即家庭成员按各自的份额对家庭财产分享权利，分担义务。

有关财产所有权还有两个问题值得注意，一是所有的地下埋藏物、隐藏物，如出土的文物等所有权属于国家。拾得的遗失物、漂流物或者失散的饲养动物应当归还失主，因此而支出的费用由失主偿还，这就是民法讲的无因管理之债。二是在与所有权有关的民事权利中，与家庭生活密切相关的邻里关系问题。居家住所要和谐处理邻里关系，否则会影响正常生活，甚至激化矛盾。不动产的相邻各方，无论是居民住所还是工厂、机关、学校等法人单位，均应按照有利生产、方便生活、团结互助、公平合理的精神，处理截水、排水、通行、通风、采光、环境卫生、噪声等方面的邻里关系。给相邻造成妨碍损失的，应停止侵害，排除妨碍，赔偿损失。矛盾一旦产生，首先应协商解决，或到街道调解委员会进行调解，实在解决不了可诉诸法律。

#### 2. 公民的人身权利和知识产权

在家庭生活中，家庭成员享有一定的人身权利和知识产权，这是维护家庭成员合法民事权益的重要部分。

我国民法规定公民享有的人身权利有：生命健康权。比如在交通事故中人身受到伤害，有权要求责任方予以损害赔偿。再如在医疗事故中，病人被误诊，误用过期失效的药品，使健康受到损害，病人有权要求赔偿；姓名权。有权决定、使用和依规定改变自己的姓名，禁止他人干涉、盗用、假冒；肖像权。未经本人同意，橱窗广告、杂志封面和其它商业广告等不得以营利为目的使用公民的肖像；名誉权。公民的人格尊严受到法律保护，禁止用侮辱、诽谤等方式损害公民的名誉。这类案件在司法实践中属于比较注重行为后果的问题。公民有权就此要求赔偿精神损失。

公民的著作权，依法享有署名、发表、出版、获得报酬等权利。公民的



专利权、发现权、发明权或其它科技成果权，也受法律保护。

### 3. 侵权的民事责任

在民事法律行为中，侵权行为的发生，会给受害人带来一定的损失，为保护家庭及其成员不受非法侵权行为的侵害，我们特介绍有关的侵权民事责任。

(1) 侵占他人的合法财产应返还财产；不能返还财产的，如原物丢失的，应当折价赔偿，其价格标准应按当时的市场零售价格确定。因侵权行为造成的其它损失，受害人有权要求赔偿。

(2) 公民的著作权、专利权、发现权、发明权和其它科技成果受到剽窃、篡改、假冒等侵害，有权要求停止侵害，消除影响，赔偿损失。

(3) 对公民身体造成伤害的应赔偿医疗费、误工费，给予残疾者生活补助费，对死者生前扶养的人要给予必要的生活费。

(4) 公民的姓名权、肖像权、名誉权、荣誉权受到侵害的，有权要求停止侵害、恢复名誉、消除影响、赔礼道歉，并可以要求赔偿损失。

(5) 国家机关或国家机关工作人员在执行公务中，侵犯公民的合法权益造成损害的，亦应承担民事责任。

(6) 因产品质量不合格造成他人财产、人身损害的，产品制造者与销售者应当依法承担民事责任。

(7) 从事高空、高压、易燃、易爆、剧毒、放射性操作，使用高速运输工具等对周围环境有高度危险的作业造成他人损害的，除证明损害是由受害人故意造成的外，均应承担民事责任。

(8) 违反国家保护环境防止污染的规定，污染环境造成他人损害的，应当依法承担民事责任。

(9) 在公共场所，道旁或者通道上挖坑、修缮安装地下设施等，没有设置明显标志和采取安全措施造成他人损害，施工人员应承担民事责任。

(10) 建筑物或其它设施，以及建筑物上的搁置物、悬挂物发生倒塌、脱落、坠落造成他人损害的，物主或管理人应当承担民事责任，但能证明自己没有过错的除外。

(11) 饲养动物造成他人损害的，动物饲养人或管理人应当承担民事责任，但由于受害人过错造成损害的，不承担民事责任。

(12) 因正当防卫造成损害的，不承担民事责任，但防卫超过必要限度，造成不应有的损害，应承担民事责任。

(13) 因紧急避险造成损害的，由引起险情发生的人承担民事责任。如果危险是由自然原因引起的，紧急避险人不承担或承担适当的民事责任。紧急避险不当，超过必要限度，造成不应有的损害，紧急避险人应当承担适当的民事责任。

在民事侵权责任中，二人以上共同侵权，应负连带责任。

### 4. 民事责任的承担方式

我国《民法通则》规定的承担民事责任的方式有停止侵害，排除妨碍，消除危险，返还财产，恢复原状，修理、重做、更换，赔偿损失，支付违约金，消除影响，恢复名誉，赔礼道歉。以上方式可单独使用，也可合并使用。

以上我们介绍了在家庭生活中有关的常见民事责任的确定及处理办法。希望公民们不断培养法律意识，学会运用法律武器，维护自己的合法民事权益。

## 婚姻、家庭方面的法律问题

我国现行的婚姻法是婚姻家庭关系的基本准则。我国实行婚姻自由、一夫一妻、男女平等的婚姻制度。保护妇女、儿童和老人的合法权益，实行计划生育。禁止包办、买卖婚姻和其他非法干涉婚姻自由的行为，禁止借婚姻索取财物，禁止重婚和家庭成员间的虐待和遗弃。这些基本原则体现了我国婚姻、家庭制度总的指导思想，为我们现实的婚姻和家庭生活确定了基本的行为准则。

婚姻、家庭关系方面的法律问题首先涉及到的是结婚问题。法律要求结婚的男女双方必须完全自愿，不允许任何一方对另一方以任何手段加以强迫，或任何第三方（包括男女双方的父母、家庭成员）加以干涉。在结婚年龄方面我国法定结婚年龄是：男不得早于 22 周岁，女不得早于 20 周岁。在实践当中，特别是农村，早婚现象相当普遍，一是采取欺骗手段虚报年龄，以取得婚姻登记证，或根本不登记而先结婚，造成了大量的事实婚姻的存在。这种在法律上不予保护的婚姻关系对当事人是极其有害的，是属于非法婚姻。在城市也有个别单位为了保证晚婚晚育计划指标的完成，或考虑住房分配等原因，自己制定土政策，规定结婚年龄为男 25 岁，女 23 岁，这也是不合法的。晚婚晚育应予鼓励，提倡晚婚晚育主要靠自觉，硬性规定也是违法的。我国决定的结婚形式是要求结婚男女双方必须亲自到婚姻登记机关进行婚姻登记，取得由政府颁发的结婚证，即确立夫妻关系。婚礼是否举行，采取何种方式，在法律上没有作具体规定。需要男女双方分别出具婚姻状况证明，或街道出具婚检证明，然后进行婚检，合格后才能登记。有些单位对不到晚婚年龄的青年，拒绝出具婚姻登记证明的做法是欠妥的。根据我国婚姻登记办法的细则，遇到这类情况，可直接到婚姻登记机关陈述理由，直接办理登记手续。某些特种行业为了保证国家利益要实行必要的政审制度，这一点是合法的。同性在我国是禁止结婚的。除此外，法定禁止结婚的条件只有两个，一是直系血亲和二代以内旁系血亲；二是患麻风病未经治愈或患其他医学上认为不应当结婚的疾病，如呆傻、精神病、性病尚未治愈等，这主要是从婚后生活和优生优育角度考虑的。近亲结婚系违法婚姻，即使不要孩子，在法律上也不能得到认可。

婚姻自由在我国有两个含义：结婚自由和离婚自由。在我国，符合法律手续的离婚有两种形式，即登记离婚和诉讼离婚。登记离婚是指男女双方自愿离婚，并对财产和子女问题已有适当的处理。订立离婚协议后，到婚姻登记机关办理离婚登记，婚姻登记机关查证属实后即发给离婚证。对子女和财产的处理要符合法律规定。如果男女一方要求离婚，可直接向人民法院提起离婚诉讼。人民法院在审理离婚案件时，一般要进行调解，既可调和也可调离。当人民法院认为夫妻感情已破裂，确无和好的可能，应准予离婚。在司法实践中如何确认夫妻感情确已破裂有相当的难度，特别是一方坚决要求离婚，而另一方又坚决不离的这种情况。为此，最高人民法院在 1989 年 11 月 21 日颁布了《关于人民法院审理离婚案件如何认定夫妻感情确已破裂的若干具体意见》，指出人民法院审理离婚案件，准予或不准予离婚应以夫妻感情是否确已破裂作为区分界限。判断夫妻感情是否确已破裂，应当从婚姻基础、婚后感情、离婚原因、夫妻关系的现状和有无和好的可能等方面综合分析。根据婚姻法的有关规定和审判实践经验，凡属下列情形之一的视为感情确已破裂。

1. 一方患有法定禁止结婚的疾病，或一方有生理缺陷及其他原因不能发生性行为，且难以治愈的。
2. 婚前缺乏了解、草率结婚，婚后未建立起夫妻感情，难以共同生活的。
3. 婚前隐瞒了精神病而与其结婚，或一方在夫妻共同生活其间患精神病，久治不愈的。
4. 一方欺骗对方或者在结婚登记时弄虚作假，骗取《结婚证》的。
5. 双方办理结婚登记后，未同居生活，无和好可能的。
6. 包办、买卖婚姻，婚后一方随即提出离婚，或者虽共同生活多年，但确未建立夫妻感情的。
7. 因感情不和，分居已满3年，确无和好可能的，或者经人民法院判决不准离婚后分居满一年，互不履行夫妻义务的。
8. 一方与他人通奸、非法同居，经教育仍无悔改表现，无过错方起诉离婚，或者过错方起诉离婚，对方不同意离婚，经批评教育、处分，或在人民法院判决不准离婚后，过错方又起诉离婚，确无和好可能的。
9. 一方重婚，对方提出离婚的。
10. 一方好逸恶劳，有赌博等恶习，不履行家庭义务，屡教不改，夫妻难以共同生活的。
11. 一方被依法判处长期徒刑，或其违法、犯罪行为严重伤害夫妻感情的。
12. 一方下落不明满两年，对方起诉离婚，经公告查找确无下落的。
13. 受对方的虐待、遗弃，或者受对方亲属虐待，或虐待对方亲属，经教育不改，另一方不谅解的。
14. 因其他原因导致夫妻感情确已破裂的。

以上14条是目前人民法院审理离婚案件时，确认夫妻感情是否破裂的主要依据。值得特别提出的是，现役军人、妇女、儿童在离婚问题上受法律的特别保护。现役军人配偶要求离婚须征得军人的同意。女方在怀孕期间和分娩后1年内，男方不得提出离婚，如果女方提出离婚，或人民法院认为有必要受理男方离婚请求的，不在此限。父母子女关系不因父母离婚而消除，父母双方都有教育、抚养子女的权利和义务。哺乳期内的子女，以随母亲抚养为原则，这是考虑到儿童的合法权益问题。再需要说明的是离婚的财产分割问题，在夫妻关系存续期间的家庭收入视为共同财产，对共同财产实行共有、平等的原则。结婚前的财产为婚前财产，原属于哪一方就归哪一方所有。离婚时夫妻共同生活所负的债务，以共同财产偿还，男女一方单独所负债务，由本人偿还。夫妻共同财产离婚折产时由双方协议分割，协议不成由人民法院以照顾女方和子女权益的原则判决。

在我国的现行婚姻法中也确定了家庭关系的基本法律准则，它保护合法的家庭关系，保护家庭成员的合法权益，明确了家庭成员间的权利义务关系。法律规定，夫妻在家庭中的地位平等，双方都有参加生产、工作、学习和社会活动的自由，一方不得加以限制和干涉。夫妻对婚姻关系存续期间所得的财产，除双方另有约定外，有平等的权利。夫妻有相互继承遗产的权利，有相互扶养的义务。父母对子女有教育抚养的义务，子女对父母有赡养扶助的义务。未成年或不能独立生活的子女对父母或无劳动能力的生活困难的父母对子女，均有要求抚养费、赡养费的权利。子女可以随父姓，也可以随母姓，父母作为子女的法定监护人对未成年子女有管教和保护的权利和义务，在未

成年子女对国家、集体或他人造成损害时，父母有赔偿经济损失的义务。非婚生子女、继子女、养子女与婚生子女有同等的权利，不得虐待和歧视。有负担能力的祖父母、外祖父母对于父母已经死亡的未成年的孙子女、外孙子女有抚养义务。有负担能力的孙子女、外孙子女，对于子女已死亡的祖父母、外祖父母，有赡养的义务。有负担能力的兄、妹对于父母已经死亡或父母无力抚养的未成年弟、妹有抚养的义务。

### 家庭财产继承的法律常识

家庭生活中，继承问题是较为普遍的家庭法律问题，涉及到继承人的切身利益。遗产是公民死亡时遗留的个人合法财产，既包括个人财产也包括按份共有和共同共有的财产，家庭财产当然也包括其中。所以当被继承人死亡，继承开始时，就存在一个家庭财产的折产问题。那么，什么可以做为公民的遗产呢？主要包括 合法收入； 房屋、储蓄和生活用品； 林木、牲畜和家禽； 文物、图书资料； 法律允许的所有生产资料； 著作权、专利权中的财产权； 其它合法财产。继承开始后，按照法定继承办理；有遗嘱的按遗嘱继承或者遗赠办理；有遗赠扶养协议的，按协议办理。有下列行为之一的丧失继承权：

- 1.故意杀害被继承人的。
- 2.为争夺遗产而杀害其他继承人的。
- 3.遗弃被继承人的，或虐待被继承人情节严重的。
- 4.伪造、篡改或者销毁遗嘱情节严重的。

在法定继承中，继承权男女平等，遗产按法定顺序继承，第一顺序是：配偶、子女、父母。第二顺序是：兄弟姐妹、祖父母、外祖父母。没有第一顺序继承人时，才由第二顺序继承人继承。丧偶儿媳对公、婆，丧偶女婿对岳父、岳母，尽了主要赡养义务的，作为第一顺序继承人。婚生子女、非婚生子女、养子女和有扶养关系的继子女；生父母、养父母和有扶养关系的继父母；同父母的兄弟姐妹、同父异母或同母异父的兄弟姐妹、养兄弟姐妹，享有同等的继承权。继承人应本着互谅互让、和睦团结的精神，协商处理继承问题。遗产分割的时间、办法和份额，由继承人协商确定。协商不成的可以由人民调解委员会调解或者向人民法院提起诉讼。继承权纠纷提起诉讼的期限为2年，自继承人知道或者应知道其权利被侵犯之日起计算。自继承开始之日起超过2年的，不得再提起诉讼。

在遗产的分配问题上，同一顺序继承人继承遗产的份额，一般应当均等。在遗产分配时要考虑权利义务对等的分配原则，对被继承人尽了主要扶养义务或与被继承人共同生活的继承人，可以多分得遗产。有扶养能力和有扶养条件的继承人，不尽扶养义务的，应当不分或者少分遗产。对生活有特殊困难的缺乏劳动能力的继承人，分配遗产时，应当予以照顾。遗产在家庭共有财产之中的，应光分出他人的财产，遗产分割时应保留胎儿的继承份额。胎儿出生是死体时，保留的份额按法定继承办理。遗产分割应当有利于生产和生活需要，不损害遗产的效用，不宜分割的遗产可以采取折价、适当补偿或共有等方法处理。公民可以与扶养人签订遗赠扶养协议，这个扶养人不一定是亲属，也可以是朋友或集体单位，扶养人承担该公民生养死葬的义务，享有受遗赠的权利。继承遗产对相应份额的债务也一并继承，这种债务以遗产的实际价值为限，如果继承人放弃继承，对被继承人债务不负偿还责任。

在实际的继承当中，除按法定继承以外，还存在相当数量的遗嘱继承。

按照我国现行的继承法，公民可以将个人财产，通过立遗嘱的形式指定由法定继承人的一人或数人继承，也可以将个人财产赠给国家、集体以及法定继承人以外的人，这就涉及到遗嘱的合理性问题。自书遗嘱一般应有两个以上的见证人在场见证，其中一人代书，说明立遗嘱的时间和签名。代书遗嘱一般应有两个以上的见证人在场见证，其中一人代书，注明立遗嘱的时间并由其他见证人和立遗嘱人签名。录音遗嘱也需要两个以上见证人在场见证。立遗嘱人能够用书面形式或录音形式的尽量不要采用口头形式，以免发生更多的争议问题。继承人、受遗赠人和与之有利害关系的人以及无行为能力、限制行为能力的人都不能做遗嘱见证人。遗嘱对缺乏劳动力又没有生活来源的法定继承人应保留必要的份额，立遗嘱人撤销、变更所立遗嘱或立有数份遗嘱，内容不一致的，以时间最后的遗嘱为准。遗嘱需要通过公证手续，一旦经过公证就不得擅自变更。无行为能力、限制行为能力人所立遗嘱无效，受胁迫、欺骗所立遗嘱无效，伪造的遗嘱和遗嘱被篡改的内容无效。合法有效遗嘱才能得到法律保护。

### 保护消费者合法权益的法律常识

在生产经营与消费者的交易当中，消费者依法享有以下权利：

1. 了解商品和服务的质量、价格的真实情况。生产经营者及其工作人员有义务就消费者的询问给予真实的解答。消费者可以了解商品的规格、性能、用途、质量及厂一家售后服务等情况，也包括市场价格、进货价格。

2. 消费者自愿选购商品和接受服务。消费者有权“货比三家”，有权挑选商品，但不应对商品造成损害。如有的商品不宜开包装，就不能开包装挑选。消费者有权选择接受服务。生产经营者不能借故强卖，违背消费者意愿。

3. 消费者在购买商品或接受服务之中有权要求生产经营者在服务质量、商品、价格、安全、卫生、计量标准等方面予以保障。

4. 消费者购买商品或接受服务时合法权益受到损害，可以分别要求修理、重做、更换、补足、退回所购商品，索取合理的赔偿，或向有关部门投诉、起诉。

5. 消费者有权揭露假劣商品及其他损害消费者利益的行为，生产经营者无权干涉。对于消费者来说应当尊重生产经营者的劳动，挑选商品时爱护商品，承担因使用不当使商品损坏或招致自身危害的责任，在向有关部门投诉、起诉时应实事求是，并有义务提供有关证据。生产经营者在生产、销售和服务过程中，应当遵守有关法律、法规。

生产和销售商品，不能以次充好，以假充真，掺杂使假。凡有法定质量标准的，要符合法定质量标准，达不到法定质量标准但仍有使用价值又不影响人身安全和健康的商品，经有关部门批准，按质定价，在商品或包装上标出“处理品”字样方可销售。商品必须按规定附检验合格证、使用说明书，标明厂名、厂址、出厂日期、有效期以及其他行政主管部门规定的标志。销售商品使用的量具、衡器及测试工具，必须符合《中华人民共和国计量法》的有关规定。向消费者提供的服务项目要符合法定质量标准或双方的约定。对不符合以上标准的，消费者可向工商部门、技术监督部门投诉，由工商和技术监督部门依国家有关规定处理。

各地区的消费者协会是维护消费者合法权益的机构，对商品和服务实行社会监督，它履行以下职责：

1. 接受消费者投诉，并对发生的纠纷进行调查、调解或移交有关部门处

理。

2. 对涉及保护消费者权益的问题，向有关部门提出查询，并督促依法处理。

3. 协同有关部门对商品和服务进行检查、评价和测定，参与优质产品、优质服务的评选活动

4. 揭露和批评损害消费者合法权益的行为。

5. 宣传有关保护消费者合法权益的法律知识和政策，指导群众正确消费。

6. 支持消费者对损害其合法权益的行为提起诉讼。

消费者的合法权益受到损害时，一般采取下列办法获得保护：

1. 直接同生产者或者其上级主管部门交涉，说明受损害情况，提出合理要求。

2. 向有关行政管理部门或消费者协会投诉，请求合理解决。

3. 依法向人民法院起诉。消费者的合法权益受到损害时，应从其知道或应知道受到损害之日起一年内提出。法律、法规另有规定或者双方有约定期限的依照约定和规定办理。生产者及其上级主管部门在接到消费者来信或接待消费者来访后，应在 30 日内作出答复，逾期不答复的，有关行政管理部门和生产经营者的上级主管部门在接到消费者协会的查询书后，应在 20 日内作出书面答复。消费者协会接到消费者投诉，应在 10 日内作出是否受理的决定并说明理由，对决定予以受理的也应在 30 日内处理。当事人不服处理的可以向人民法院起诉。有关行政管理部门和消费者协会受理消费者的投诉，一般不能收取费用。

#### 未成年人的法律保障

未成年人是祖国的未来，民族的希望。我国 18 岁以下的未成年人有 4 亿，占全国人口的 1/3 以上。培养和保护未成年人，全面关心他们的健康成长，创造未成年人成长的良好环境，既反映了人才成长的基本规律，也是社会主义现代化建设的战略要求，关系到祖国的前途和命运。培养和保护未成年人是全社会的责任，每个家庭、学校、司法机关以及社会各方面都应当努力做好。法律规定的基本原则主要是：第一，保障未成年人的合法权益不受侵犯。第二，尊重未成年人的人格尊严，坚持正面教育。

第三，教育方式要适应未成年人的心理发展特点。如直观教育、生动活泼的教育等。为了保护未成年人的身心健康，保障未成年人的合法权益，促进未成年人在品德、智力、体质等方面全面发展，1991 年 9 月 4 日第七届全国人民代表大会常务委员会第二十一次会议通过了《中华人民共和国未成年人保护法》，它总结了多年来各方面培养和保护未成年人工作的经验，使之进一步制度化、法律化。《未成年人保护法》第 5 条规定：“国家保障未成年人的人身、财产和其他合法权益不受侵犯。保护未成年人是国家机关、武装力量、政党、社会团体、企业事业组织、城乡基层群众性自治组织、未成年人监护人和其他成年公民的共同责任。对侵犯未成年人合法权益的行为，任何组织和个人都有权予以劝阻、制止或向有关部门提出检举或控告。国家、社会、学校和家庭应当教育和帮助未成年人运用法律手段，维护自己的合法权益。”

未成年人保护法就未成年人的家庭保护、社会保护、司法保护及法律责任的确定，作了详尽的规定。在家庭中，父母或其他监护人应依法对未成年

人履行监护职责和抚养义务，不得虐待遗弃，不得歧视女性未成年人或有残疾的未成年人，应当尊重未成年人接受教育的权利，必须使适龄未成年人按照规定接受义务教育，不得使在校接受义务教育的未成年人辍学。应当以健康的思想、品行和适当的方法教育未成年人，引导未成年人进行有益身心健康的活动。预防和制止未成年人的吸烟、酗酒、流浪以及其它不良的行为。不得允许或迫使未成年人结婚，或为其订立婚约。未成年人父母或其监护人不履行监护职责或侵害未成年人的合法权益，应当依法承担法律责任，人民法院可以根据有关人员或单位的申请，撤销其监护人资格。学校应尊重未成年学生的受教育权，不得随意开除未成年学生。对于品行有缺点，学习有困难的学生，应耐心教育，不得歧视。学校、幼儿园的教职员应尊重未成年人的人格尊严，不得对未成年学生和儿童实施体罚、变相体罚或其它侮辱人格尊严的行为。学校不得使未成年学生在危及人身安全、健康的校舍和其它教学设施中活动，防止发生人身安全事故。幼儿园应做好保育、教育工作，促进幼儿体质、智力、品德等方面的发展。在社会上，博物馆、纪念馆、科技馆、影剧院、体育馆、公园等文化场所应对中小学生优惠开放。营业性舞厅等不适宜未成年人活动的场所，不得允许未成年人进入。儿童食品、玩具、用具和游乐设施，不得有害于儿童的安全和健康。任何人不得在中小学、幼儿园、托儿所的教室、寝室和其它未成年人集中活动的室内吸烟。除国家另有规定外，任何组织和个人不得招用未满 16 岁的未成年人工作，招收已满 16 岁未满 18 岁的未成年人，应在工种、劳动时间、强度、保护措施方面，执行国家有关规定，不能安排从事过重、有毒、有害的劳动或危险作业。对于未成年人的信件，任何组织和个人不得隐匿、毁弃。除无行为能力的未成年人的信件由父母或监护人代为开拆外，任何组织和个人不得开拆，不得披露未成年人的个人稳私。卫生部门、学校、幼儿园、托儿所应为未成人提供必要的卫生保健条件，做好疾病预防工作。国家依法保护未成年人的智力成果和荣誉权，对有特殊天赋或有突出成就的未成年人，国家、社会、家庭和 学校应为他们的发展创造有利条件。在司法保护方面，对违法犯罪的未成年人，应严格掌握刑事责任年龄，14 岁以下完全不负刑事责任，14 岁至 16 岁只对杀人、强奸等重大刑事犯罪负刑事责任，并属法定从轻范围，坚持以教育为主，惩罚为辅原则。司法机关对未成年人犯罪的案件要有专人、专门机构负责，对羁押的未成年人要与成年人分别关押，对未成年人的案件不公开审理，在判决前新闻报道、影视节目、公开出版物不能披露未成年人的姓名、住所、照片及可能推断出该未成年人的资料。人民法院依法保护未成年人的继承权，判决离婚案件时应当慎重考虑未成年人子女的权益问题。未成年人的合法权益受到侵害时，被侵害人或其监护人有权要求有关部门处理，或依法向人民法院提起诉讼。

### 民事诉讼的一般程序

运用法律手段来保护自身和家庭的合法权益，就要有民事诉讼程序的一般常识。否则，一旦合法权益受到非法侵害，便无从下手。尽管可以聘请律师，但作为当事人协助律师工作，配合司法机关的调查审判，也要补上这一课。所以了解民事诉讼的程序问题，对于保障自身的合法权益是至关重要的。

我国现行的民事诉讼法，对审判机关的工作原则、当事人的权利义务、有关诉讼的期限时效及审理程序都作了详尽的规定，在此选择几个至关重要的问题加以介绍。

1. **法院的管辖权。**一般的民事案件都由基层人民法院作为第一审法院。涉外案件和在辖区有重大影响的案件，才将中级人民法院作为一审法院。这是级别管辖。还有原告就被告原则，即民事诉讼一般由被告户籍或所住地人民法院管辖，只有非军人对军人提起诉讼或正在被监禁、关押的人提起的诉讼，才由原告人所在地法院管辖。因侵权行为提起诉讼，由侵权行为地人民法院管辖。继承遗产的诉讼，由被继承人生前户籍所在地区主要遗产所在地法院管辖。因不动产提起诉讼由不动产所在法院管辖，这就是地域管辖。确定了管辖法院，诉状才可受理，无管辖权的法院将不予受理。

2. **当事人权利。**在审判机关组成合议庭或确定审判人员时，当事人有权用口头或书面方式申请与本案有利害关系的审判员、书记员、翻译、鉴定人回避。有权对争议问题进行辩论，有权委托代理人，有权提供证据、请求调解、提起上诉、申请执行。经法院允许可以查阅案卷材料。委托他人代为诉讼，须向法院提交由委托人签名的授权委托书。

3. **证据问题。**在民事审判过程中当事人有举证责任。法院查证属实作为审理案件的证据有以下几种：书证；物证；视听资料；证人证言；当事人的陈述；鉴定结论；勘验笔录。在证据可能灭失或难以取得的情况下，当事人可以申请证据保全，由人民法院来认证提取。

4. **期间。**诉讼的期间以时、日、月、年计算，开始的时、日不计算在内，期间届满最后一日是节假日的，节假日后的第一日为期间届满日。诉讼文书在期满前交邮的，不算过期。

5. **对妨害民事诉讼的行为，人民法院可以采取强制措施。**对两次合法传唤拒不到庭的被告，可以拘传。对干扰审判工作，拒绝执行人民法院的决定，干扰取证的人，人民法院可以罚款和拘留，罚款 200 元以下，拘留期限为 15 日以下。

6. **具备以下条件方可起诉：**原告是与本案有直接利害关系的人；有明确的被告、具体诉讼请求和事实证据；属人民法院管辖的范围。起诉应向人民法院递交起诉状，并按被告人数提出副本。人民法院是否受理该案应当在 7 日内通知原告，不予受理要说明理由。受理后法院应当在 5 日内将起诉状副本发送被告，被告要在收到后的 15 日内提出答辩状。但对追索赡养费、抚养费、抚恤金和劳动报酬的案件，被告则要在 10 日内提出答辩状。

7. **诉讼保全和先行给付。**当事人在法院受理案件后，因紧急情况，可以就诉讼请求范围内对当事人的财产或与本案有关的财物向人民法院申请诉讼保全。人民法院接受当事人的申请后，对紧急情况应在 48 小时内作出裁定，并开始执行。诉讼保全采取查封、扣抽、冻结、责令提供担保或者变卖保存价款。人民法院可以令申请人提供担保，如申请人拒绝提供，可以驳回其申请，申请人败诉当赔偿被申请人因诉讼保全而遭受的损失。人民法院对追索赡养费、抚养费、抚育费、抚恤金、劳动报酬等案件，可以书面裁定先行给付，并立即执行。

8. **开庭审理。**人民法院开庭审理民事案件一般经历两个阶段，一是法庭调查，按下列顺序进行：询问当事人和当事人陈述；告知证人的权利义务，询问证人，宣读证人证言；询问鉴定人，宣读鉴定人结论；出示书证，物证和视听资料；宣读勘验笔录。二是法庭辩论：原告及其诉讼代理人发言；被告及其诉讼代理人答辩；双方互相辩论。最后由审判长按原、被告的顺序征询意见，可以再进行调解，未达成协议，依法判决。



9. 判决与上诉。当庭宣判要在 10 日内发送判决书。定期宣判的，宣判后立即发给判决书。当事人及诉讼参与人可在 5 日内阅读法庭笔录，认为记载有遗漏或差错，有权申请补正。对判决提起上诉的期限为 15 日，对裁定提起上诉的期限为 10 日。上诉状应通过原审人民法院提出，并按对方当事人的人数提出副本。二审法院对上诉案件可以开庭审判也可判决。可以裁定维持原判，可以改判，也可以发回重审。如果当事人对二审人民法院的判决、裁定仍不服，在不停止终审判决、裁定执行的情况下，可以向原审人民法院或上级人民法院申诉。如果中止、改变已经发生法律效力判决、裁定，要由审判委员会按审判监督程序办理。

## 家庭法律顾问

### 夫妻关系包括哪些内容

夫妻关系包括夫妻的人身关系和财产关系两个方面。

夫妻人身关系指夫妻双方在家中的人格、身份、地位方面的权利义务关系。夫妻在人身方面有以下权利义务：

1. 夫妻在家庭中地位平等。
2. 夫妻双方都有使用自己姓名的权利。子女可以随父姓，也可以随母姓。
3. 夫妻双方都有参加生产、工作、学习和社会生活的自由，一方不得以任何理由对他方加以限制或干涉。
4. 夫妻双方都有实行计划生育的义务。

夫妻财产关系主要有以下三方面：

1. 夫妻在婚姻关系存续期间所得的财产，归夫妻共同所有（双方另有约定的除外）。就是说，夫妻之间不论对方收入多少或有无收入。一方的收入归夫妻共同所有、共同享用、共同支配，夫妻双方具有平等的处理权。

2. 夫妻有互相抚养的义务。一方不履行抚养义务时，需要抚养的一方有要求对方付给抚养费的权利。

3. 夫妻有互相继承遗产的权利。

### 家庭财产与夫妻共同财产是一回事吗

家庭财产与夫妻共同财产的概念和范围是不同的。1950 年我国颁布的《婚姻法》规定：“夫妻双方对于家庭财产有平等的所有权和处理权。”这里所说的家庭财产不仅包括夫妻登记结婚以后共同的劳动所得，双方或一方受赠、继承等所得的财产，还包括夫妻婚前的个人财产以及未成年子女的财产（如土改中子女所得的土地及其它财产、子女受赠或继承所得的财产等）。1980 年我国颁布的新《婚姻法》取消了家庭财产这一概念，明确规定“夫妻在婚姻关系存续期间所得的财产，有平等的处理权。”这就明确地指出了夫妻共同财产的概念。所谓婚姻关系存续期间是指从男女结婚登记开始到双方离婚或一方死亡时为止的这段时间，在这段时间内夫妻双方所得的财产为共同财产。它包括：

1. 婚后夫妻一方或双方劳动所得的财产，如工资、奖金、稿酬以及发明所得的报酬等等。即使一方工资高、收入多，另一方工资低、收入少，甚至一方没有工作，在家料理家务、抚育子女，都同样对家庭收入有贡献，因此，他们的收入都应视为夫妻共同的收入。

2. 婚后夫妻一方或双方继承的财产。

3. 婚后夫妻一方或双方受赠的财产（包括结婚时一方或双方接受的亲友的礼品）。

4. 婚前双方共同购置的财产，如婚前双方将经济收入合在一起共同购置的结婚用品。

对以上夫妻共同所有的财产，夫妻双方有平等的处理权。把家庭财产改为夫妻共同所有的财产就使得家庭成员的财产关系更加明确，有利于处理离婚时财产的分割，有利于处理继承问题和保护未成年子女及其他家庭成员的合法权益。如果家庭中除夫妻以外还有其他成员，如与父、母、兄、弟、姐、妹等共同生活，没有分家析产时，各个家庭成员都有一定的财产权。所以当夫妻离婚时应先将其他家庭成员的财产分出来，然后再处理夫妻共同的财产。

#### 如何办理离婚手续

为保障离婚自由，巩固家庭关系，我国的《婚姻法》规定了严肃慎重的离婚程序。离婚有两种情况：一是男女双方自愿离婚，一方坚持要离婚。由于情况不同，离婚也有行政程序和诉讼程序之别。

男女双方自愿离婚，双方须亲自到所在地的结婚登记机关申请离婚登记，办理离婚手续。登记机关接到申请书后要向当事人进一步询问情况，进行调解。如调解无效，在查明离婚确系双方自愿，没有强迫欺骗等违法行为，并对抚养子女和分拆财产等问题确有适当的处理时，就应发给离婚证。

由于一方坚决要求离婚，另一方不愿意离的，可由有关部门进行调解，或不经有关部门调解，直接向法院提出，离婚诉讼法院受理后，也应先进行调解，调解无效时，根据实际情况判决。夫妻感情已破裂的，判决离婚；夫妻关系尚未破裂，有和好的可能，不判决离婚。

离婚案经人民法院判决后，如当事人不服，可在规定上诉期限内向上级法院上诉。上一级法院对案件作出的判决，当事人必须遵守执行。如果法院的判决，双方当事人没有意见，过了上诉期限不上诉，法院的判决即成为发生法律效力，当事人必须遵守执行。

#### 离婚时夫妻共同财产怎么分

婚姻法规定：“离婚时，夫妻的共同财产由双方协议处理，协议不成时，由人民法院根据财产的具体情况，照顾子女和女方权益的原则判决。”因此，对于共同财产的分配问题，理应由双方协商处理。如果发生争执，就由法院根据法律规定的原则处理。

法院在判决离婚时，并不能因为哪一方争得厉害就多分给谁，也不是机械地平均分配，而是本着照顾女方利益的原则，还要考虑子女的利益，根据财产的具体情况，作出合理的判决。

有人认为，谁提出离婚，谁就应该少要或不要财产，而对方就应该多要或要全部财产，这是十分错误的看法。还有人用财产作交换条件，把离婚作为金钱交易，或是借离婚索取财物等等，这些都是错误的，也是不允许的。

如果丈夫去世，夫妻双方在婚姻关系存续期间所得的财产有一半是属于丈夫的遗产，另一半属于妻子的财产，不能统统归为丈夫的遗产。

对于丈夫的遗产，妻子、子女、父母都是他的法定继承人，并且都是第一顺序继承人。从原则上说，同一顺序中的继承人都享有平等的继承权利。当然，在处理具体问题时，首先应当照顾尚未成年的和无劳动能力的继承人，其次还应当考虑继承人对被继承人所尽的义务和继承人生活上的实际需要等

问题。

在丈夫去世后，妻子和其他法定继承人，不仅继承了他的所有权和债权，而且也继承了他所负的债务。当然，继承人只能在所得遗产的价值范围内去清偿债务，如果债务超过了所得遗产的价值范围，继承人对超过部分是不负责任的。

#### **被“招女婿”后是否还享有继承父母遗产的权利**

男方到女方家落户后，只要他仍然对生父母尽赡养义务，是可以继承父母的遗产的。反之，则不行。

儿子能否继承生父母的遗产，关键在于他是否对父母进行了赡养。婚姻法规定：“登记结婚后，根据男女双方约定，女方可以成为男方家庭的成员，男方也可以成为女方家庭的成员。”同时，婚姻法又规定，父母与子女有相互继承遗产的权利。继承法还把子女与配偶、父母一起列为第一顺序继承人。这样看来，儿子当“招女婿”与继承生父母的遗产并不发生矛盾。儿子有权继承生父母的遗产。但是法律上规定的权利总是与义务相一致的。儿子有否继承父母遗产的权利，还要看他是否对生父母尽了法律规定的义务。

#### **女婿与岳父母共同生活是否享有继承遗产的权利**

如果夫妻两个与岳父母共同生活，无论共同生活的时间长短，女婿是不能继承岳父母的遗产的。按继承法规定，只有女婿对岳父母尽了主要赡养义务，才可以继承岳父母的遗产。

继承法第十二条规定：“丧偶儿媳对公、婆，丧偶女婿对岳父、岳母，尽了主要赡养义务的，作为第一顺序继承人。”

因此女婿只有在妻子不幸死亡后，对岳父母仍尽赡养义务之时，才具备继承遗产的条件。

#### **单方可否处理夫妻双方的共同财产**

按照我国婚姻法，夫妻一方是无权处理他们的共同财产的。

婚姻法第十三条规定：“夫妻在婚姻关系存续期间所得的财产，归夫妻共有……夫妻对共同所有的财产，有平等的处理权。”婚姻法规定了夫妻对共同财产的平等占有权和平等处理权。因此，夫妻在处理则产大事上，不分平日谁在家当“家”理财，不管遇到的财产问题多么亟待解决，不论有无夫妻分居两地的特殊情况，任何一方都不得擅自处理。双方对共同财产的平等处理权不仅表现在夫妻要互相商量处理家庭财务，而且要求夫妻不要随意更改双方已达成的协议。不经双方协商而由单方作出的处理财产决定，在法律上是无效的。

在日常生活中，夫妻应正确处理好这个问题，做到合理分工，互相商量。而对家庭中较大数目的开支，如房屋买卖或数额较大的财产赠予等等，双方一定要商量解决，单方不能擅自处理。

#### **夫妻如何处理家庭财产**

家庭财产包括：

1. 夫妻婚前的个人财产。
2. 夫妻登记结婚以后共同的劳动所得，双方或一方受赠、继承等所得的财产。

3. 未成年子女的财产。

夫妻因感情破裂而离婚时，要妥善地处理好以上三部分财产，以保护双方及子女的合法权益。还要注意以下三点：

1. 夫妻婚前各自所有的财物，包括存款、衣服等不应称作夫妻共同财产，应归个人所有。离婚时应允许个人带走婚前各自的财产，对方不得干涉。

2. 对夫妻共同财产，双方有平等的占有、使用、收益和处理的权利，任何一方不得擅自处理。离婚时原则上双方各分得一半，同时要照顾女方子女的利益。因第三者插足导致夫妻感情破裂而离婚时，在财产分割上要对无过错一方给予照顾。离婚时，夫妻个人使用的书籍、衣物应归个人所有。

3. 未成年子女的财产应归未成年子女个人所有，父母只有代为保管的权利，没有处理权。在需要处理时，不能违背未成年子女的利益。

#### 子女有哪些赡养父母的义务

我国新《婚姻法》第十五条规定：“子女对父母有赡养扶助的义务。”这种义务不但包括在经济上给付一定的赡养费（包括生活费、医疗费、保姆费等），而且包括在生活上的照料和精神上的体贴安慰。

子女对父母赡养费的负担一是要贯彻男女平等的原则，女儿和儿子都有同等的义务；二是要根据父母的实际需要、子女的多少及子女的负担能力，由子女协商共同负担生活费用。经济条件好的可以多付些，经济条件差的可以少付些。

我国绝大多数家庭中子女是自觉地履行这种义务的，但也有个别子女把年老的父母当作“包袱”，不仅不尽赡养义务，还嫌弃父母甚至虐待父母，这都是为社会主义道德和法律所不容的。

《婚姻法》第十五条还规定，“子女不履行赡养义务时，无劳动能力的或生活困难的父母，有要求子女付给赡养费的权利。”对于不尽赡养义务的子女，父母可以向子女的单位、基层调解组织反映，或直接向人民法院提起诉讼。如因年老行动不便可以委托亲友、邻里或律师代理诉讼。法院对这类追索赡养费的案件免收诉讼费。对于人民法院作出的给付赡养费的调解书或判决书，当事人必须执行。如拒不执行，人民法院可依法强制执行。对于虐待、遗弃父母情节恶劣，构成犯罪的，要依照刑法第一百八十二条、第一百八十三条的规定追究其刑事责任。

## 饮食新追求

### 第一求 饮食讲营养

#### 食物选购

##### 怎样选购蔬菜

选购蔬菜时，应参考各类蔬菜的营养价值合理搭配，才能摄取合理而充足的营养。

第一类：主要有小白菜、苋菜、韭菜、菠菜、芥菜等，这类菜含胡萝卜素、核黄素、维生素C、钙元素及纤维素，营养成分较全面。

第二类：主要有豆类、豆芽、胡萝卜、芹菜、葱、蒜、西红柿、辣椒、大白菜、包心菜、菜花等，此类蔬菜营养丰富，但营养成分不如第一类蔬菜全面、均衡。

第三类：有洋芋、山药、芋头、南瓜等，此类菜含热量高，含维生素类较少。

第四类：有冬瓜、竹笋、茄子、茭白、瓠瓜等，此类菜含维生素C，但其它营养成分含量偏低。

##### 怎样选购食品

选购食品，特别是在集市上选购食品，必须严格注意卫生，尤其是夏季，由于气温升高以及细菌的作用，食品容易腐烂变质，吃了会造成食物中毒。

那么选择什么样的食品才算符合卫生要求呢？

1. 肉类：动物性食品的新鲜程度是鉴别卫生质量最重要的标准。新鲜的猪、羊、牛、兔、鸡、鸭等肉，表面光泽，稍有弹性，颜色淡红湿润，脂肪洁白或淡黄，外表微干，不粘手，无异常气味。反之，如肌肉无光泽，脂肪发绿或暗灰色，外表过分干燥或粘手，无弹性，或有异常气味，就表明肉已变质，千万不可食用。如发现肌肉颜色暗红，有青紫色死斑，脂肪暗红，血管中有紫红色血液淤积，表明放血不清，可能是死后才屠宰的，不宜购买。

2. 鱼类：较新鲜的淡水鱼表面有光泽，全身挺直完整，鳞有闪光，眼球突出，角膜透明，鱼腮呈鲜红色，肌肉坚实有弹性。如鱼体表面无光泽，腮丝呈紫黑色，有酸臭味，眼球凹陷，角膜混浊，肌肉松弛，无弹性，鱼肚出骨，说明已变质，不可食用。

3. 蛋类：新鲜的鸡蛋、鸭蛋，蛋壳上有一层霜状粉须，完整坚固无裂纹，没有霉点。壳有光泽，手摇无震荡感，放在水中会下沉，透光检查时，整个蛋呈微红色，没有异常阴影，蛋黄看不清。打开后无异味，蛋黄凸起完整并带韧性，蛋白澄清透明不混浊的，为新鲜蛋。

4. 菜类：新鲜蔬菜，色泽鲜艳，整齐不烂。在选购蔬菜时，应该多买些叶多，色素深的菜。土豆一般不含毒，但由于保管不善或时间过长而发芽，在芽内和发育的皮内含有能引起中毒的龙葵素，轻度发芽的可挖芽削皮，严重发芽的则不可食用。

此外，在选购玉米、花生时，要特别注意有没有强致癌的物质黄曲霉素的污染。凡有霉粒的玉米、花生，不宜选购。

##### 怎样选购罐头食品

购买罐头食品时，透明的玻璃瓶装罐头，里面的食物清晰可见，比较容易挑选。可是，那种马口铁罐头，既看不见里面的食物，又不能打开检查，

怎样才能知道它质量的好坏呢？

其实，挑选马口铁罐头食品并不难。马口铁罐头的底利盖都稍有点凹。挑选时，轻轻敲击罐面时，如能听到清脆响亮的声音，就是好的。如果罐身膨胀，两头凸起，或敲击时声音浑浊，那就说明罐头本身由于密封不严或其它原因，里面已经有细菌繁殖，引起食物腐败，并产生了气体，这就是质量不好的罐头。另外，还可以从马口铁罐头的形状来鉴别：如果是瘪听或锈听，就需要认真地进行检查。瘪听容易使封口部位松弛，锈听严重的地方容易产生孔眼，细菌容易进入。

罐头买回来，打开以后，也要检查一下，看看里面食品的色泽是不是新鲜，是否仍然保持着新鲜食物的香味，有没有异味和腐臭，罐筒内壁的镀锡和涂料有没有起严重的化学反应等。

如果你已经打开了罐头，细菌就会进入，并会很快孳生繁殖。因此，已经打开了的罐头，就不能放得太久，尤其是鱼类、肉类、禽类的罐头，要是放到隔夜再吃，一定要回锅煮透，否则有可能会引起肠道疾病。

罐头食品代号的含义：

罐头食品在罐盖上都印有英文字母的代号，它表示产地。A 北京；B 上海；C 辽宁；D 吉林；E 黑龙江；F 内蒙古和宁夏；G 河北和天津；H 山东；I 河南；J 陕西；K 江苏；L 浙江；M 安徽；N 江西；O 山西；P 湖南；Q 福建；R 广东；S 广西；T 四川；U 云南；V 贵州；W 湖北；X 甘肃和青海；Y 新疆和西藏；Z 台湾。

怎样挑选和短期放养螃蟹

螃蟹是人们喜爱的水产佳肴。好的螃蟹蟹黄肥厚，肉质细嫩，营养丰富，味道鲜美。

1. 怎样挑选螃蟹？

第一，螃蟹背部呈墨绿色，体厚坚实，肚脐凸出来的就是好蟹。相反，体色发黄，用手捏蟹脚时显得柔软的，不是好蟹。第二，阴历九月挑雌蟹，十月过后选雄蟹。因这时螃蟹性腺成熟，滋味、营养俱佳。第三，蟹的个体大而显得老健，螯足刚毛丛生，尤其是雄蟹步足的刚毛粗长而发达，翻转身来（腹部朝天）能迅速用脚或螯弹转翻回，动作很灵活，是膏脂肥满的螃蟹。

2. 怎样短期放养螃蟹？

第一，买来成串的螃蟹，若要放养几天，可解开绳子，挑质量差的螃蟹先食用，而将好的螃蟹散放在鬘或其它容器中，先在底层铺上一层泥，再放些芝麻或打散的鸡蛋，并把容器放在阴凉处。第二，要不断洒些水，使蟹鳃保持水分。若在蟹群中放置积水的海绵或泡沫塑料，可使蟹从水中吸取氧气而存活。第三，携蟹出门时，须用湿的蒲包包扎好，这样可防止蟹鳃多与干燥空气接触而使鳃中水分散失过多，以致缺氧而被窒息。

识别瘟猪肉的方法

首先看猪皮。如果是病猪，猪皮上有大小不等的出血点，有的还会有出血性斑块如果猪皮已去掉，在脂肪和腱膜上也会发现出血点，出血现象是猪瘟病的主要特征，尤其是猪的内脏更为明显。

其次是看骨髓。正常的骨髓是无色液体，如果是瘟猪，骨髓多呈黑色。

猪有其它病，如结核：各部淋巴结会有肿大；猪丹毒：猪皮上有灰色或红色隆起块疹；口蹄疫：心脏脂肪变形，呈虎皮状斑纹。总之，只要留心观察是可以鉴别瘟猪肉的。

### 古法以色选鸡口诀

鸡有五色用有别，选得其色补益多。

1. 丹色雄鸡性甘温，补虚补气最稳妥。
2. 白色雄鸡味微酸，伤中消渴获佳果。
3. 乌首童鸡味甘平，妇人诸虚皆可补。
4. 乌色雄鸡亦甘温，风湿麻痹能避过。
5. 黄色雌鸡性甘酸，添髓补精止剧疴。

### 怎样鉴别注水鸡鸭

1. 看翅膀：翻鸡鸭的翅膀，若发现上面有红色针点，周围呈乌黑色，表明已注了水。

2. 掐皮层：在鸡鸭的皮层下，用芋指一掐，明显地感到打滑，一定是注过水的。

3. 抠胸腔：有的卖鸡者将水用注射器打入鸡鸭胸腔的油膜和网状内膜里，你只要用手指在上面稍微一抠，注过水的鸡鸭内网膜一破，水便会流淌出来。

### 怎样挑选海味鱼干

1. 墨鱼干：体形完整，光亮洁净，颜色柿红，有香味，较干燥的为优质品；体形基本完整，局部有黑斑，表面带有粉白色，背部暗红的次之。

2. 章鱼干：体形完整，色泽鲜明，肥大，爪粗壮，体色柿红带粉白，有香味，较干燥的为上品；色泽紫红带暗的次之。

3. 鱿鱼干：体形完整，光亮洁净，具有虾肉似的颜色，表面有细微的白粉，较干燥的为优质品；体形部分蜷曲，尾部及背部红中透暗，两侧有微红点的次之。

4. 鲍鱼干：体形完整、结实，较干燥的，呈柿红或粉色的为上品；体形基本完整，较干燥，带柿红色且背部略带黑色的次之。

5. 虾米：肉细结实，洁净无斑，色鲜红或微黄、光亮，有鲜香味，干燥，淡口，大小均匀的为上品；肉结实但有一些黑斑或粘壳，色淡红，味微咸的次之。

6. 海参：体形完整端正，干燥，淡口，结实而有光泽，大小均匀，肚内无沙的为上品；体形比较完整，结实，色泽比较暗的次之。

### 辨别香蕉和芭蕉的方法

香蕉：外形弯曲呈月牙状，果柄短，果皮上有5-6个棱边。未成熟时，为青绿色，成熟后转为黄色，并带有褐色斑点，俗称“梅花点”。果肉呈黄白色，横断面近似圆形。香味浓郁，味道甜美。

芭蕉：两端较细，中间较粗，一面略平，一面稍弯，果柄较长，果皮上有三个棱边。果皮呈灰黄色，成熟后无“梅花点”，果肉呈乳白色，横断面为扁圆形。味道虽甜，但回味带酸。

### 如何挑选西瓜

1. 看瓜形。西瓜生长匀称，脐部凹陷较深者为好；歪瓜、脐部凹陷不深的不好。

2. 听瓜声。一手托瓜，另一只手用手指弹瓜，发出“当当”清脆声的未熟；发出“膨膨”声的西瓜，就是熟瓜；而发生“扑扑”声的瓜，则是太熟的瓜。

3. 看瓜色。表面光滑，花纹清晰明朗，和地接触之面发黄，说明此瓜已

经成熟。

最后，测弹性。左手托瓜，右手轻拍，左手有振动感的为已熟，无振动感的为未熟。手指压一下，有弹性的是熟瓜，无弹性的是生瓜。

**各类食品可在冰箱内放多久**

鸡肉：冷藏 2~3 天；冷冻一年。

鱼：冷藏 1~3 天；冷冻三个月至半年。

牛肉：冷藏 1~3 天；冷冻三个月。

香肠：冷藏 2~3 天；冷冻两个月。

面包：冷藏 3~6 天；冷冻两至三个月。

罐头食品（未打开）：冷藏一年。

苹果：冷藏 1~3 周。

柑桔：冷藏 1 周。

胡萝卜、芹菜：冷藏 1~2 周。

菠菜：冷藏 3~5 天。

## 营养吃法

### 富含营养的食物

1. 麦麸：这种近似被人类抛弃的食品，含有丰富的营养。和我们常吃的大米、面粉、小米、玉米相比，麦麸的蛋白质、钙、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸等含量均居首位。而且麦麸的脂肪含量较低，热量最低，不失为心血管病患者和肥胖病人的最佳食品。

2. 兔肉：人们都不大爱吃兔肉，但这种肉含蛋白质高达 21.2 克（每 100 克中的含量），脂肪却只有 0.4 克，糖也只有 0.2 克，是一种高蛋白低脂肪低糖的食物。

3. 鸡肉：这种食物我们十分熟悉，也是一种高蛋白，低糖、低脂肪的食物。鸡肉的蛋白质含量居所有肉类的首位，正在成长的青少年和体弱多病者宜多食这种食物。

4. 鸡蛋粉：鸡蛋粉比鸡蛋更有营养。而人们总把富含营养的蛋壳扔掉了，其实由蛋壳和蛋做成的鸡蛋粉，无论在蛋白质、脂肪、糖，还是在钙、磷、铁、维生素 A、核黄素等微量元素方面，含量都相当高，不失为营养全面的食物。

5. 芹菜：蔬菜类中含钙、钠、氯、铁居首位，是补钙、铁佳食。

6. 毛豆：蔬菜类中含磷、钾、镁居首位，是补磷佳品。

7. 黑木耳：富含钙、磷、钾、铁，含铁量尤其高，用于补铁最佳。

8. 银耳：富含钙、磷、钾、铁、是一种高级补品。9. 辣椒：不仅是人们喜爱的调味食物，更是含维生素 C 的冠军。

### 少吃多类巧搭配

通常，一种食品主要富含某几种营养素，但是各类食物中所含的营养素又是大不相同的，因此要合理地利用各种不同食物中的蛋白质、脂肪、糖类、无机盐及维生素等，调配平衡饮食，以满足机体对各类营养素的需要。这也就是平常所说的少吃多类巧搭配。

调配平衡饮食时可遵循以下原则：

1. 调配平衡饮食要注意季节。一般说来，夏季饭菜应当清淡爽口，并可



选择具有酸味和辛香的食物，以便增加食欲；冬季食物则以浓厚为宜，可以富有油脂，味浓色重。

2. 在调配平衡饮食中，还要保证饭菜色形美观，味道适口，香气袭人，品种繁多。

3. 主食要粗细粮搭配，粮豆混食。例如小枣二面发糕、小豆杂合面窝头、绿豆干饭、小豆大米粥、黄豆小米粥等，都是我国民间喜欢吃的食品。由于合理搭配，它们的营养价值得到提高，又增添了品种风味。

4. 副食要多品种，荤与素、汤与菜搭配。荤素搭配是我国在副食调配上的一个重要原则。它不仅解决了蛋白质互补问题，而且还解决了维生素与矿物质的全面供给的问题。如豆制面、面筋与肉、蛋、禽等动物性蛋白质搭配，能提高蛋白质的生理价值；再与蔬菜搭配，又能使我们得到丰富的维生素和矿物质。

5. 注重饮食与水果的搭配。这在养生保健中是非常重要的环节。水果中不仅含有人体所需的各种糖、维生素等，而且还含有多种微量元素。在日常饮食中保证摄入一定比例的新鲜水果，是饮食搭配中不可或缺的一个方面。

#### 做营养餐的步骤

了解了人体每天所需的营养素以及各种食物所含的营养成分后，我们就可以自己动手制作富含营养、比例恰当、美味可口的营养餐了。

1. 根据用餐者的年龄、劳动强度、性别确定每人每日所需总热量、营养素需要量及其比例。一般来说，每人每日糖的供应量占总热量的 65~70%，脂肪占 20~25%，蛋白质占 10~15%。结合每日人体所需总热量，即可推算出每天各种营养物质的需要量。

2. 确定每日主食的数量。主食数量确定后，即可算出由主食所供给的粮类、脂肪、蛋白质及其它营养素。

3. 确定每日副食品的数量。可根据经济条件及当地供应情况，决定每人每日需要的豆类、肉类、鱼类、禽类、蛋类等动物性食品的数量，在比较理想的情况下，豆类和动物性蛋白质的数量最好能占全部蛋白质供给量的 1/3 以上。

4. 蔬菜在饮食平衡中占很重要的地位。一般说来，每人每天吃蔬菜的总量，应能满足维生素和无机盐的供给标准。因此在选择蔬菜时，要特别注意含有钙、铁、维生素 B2 和维生素 C、胡萝卜素的蔬菜。一般情况下，每人每天有 500~750 克蔬菜即可，其中最好有一半是绿色蔬菜。食用蔬菜品种愈多愈好，最好每天能有 3~5 种。

5. 最后，各种食物基本确定后，计算出全部食物所供给的各种营养素，再与营养素供给标准相比较，若相差过多，可适当调整，如相差在正负 10% 以内，就可认为符合要求。

经过这五个步骤的计算、调配之后，你做的营养餐就基本符合人体的正常生理需要了。

#### 午后进甜食精力充沛

午后进食一点甜食，如巧克力、麦乳精、甜点心或糖水，可使人在学习和工作时精力更充沛。

据美国营养学家对 1000 余名中小學生进行的实验表明，凡在午后食用一块巧克力的学生，下午第一、二节课打瞌睡的只占 2%，其他未食用巧克力者打瞌睡的高达 11%；专家们还发现，食用甜食可减少交通事故。他们对数

百名驾驶员进行试验，当这些驾驶员按要求每天下午食用一些巧克力、点心或甜饮料后，一个月中发生的车祸比没食用甜食的前几个月减少 50%。

### 青年晚餐要吃饱

“早吃好，午吃饱，晚吃少”，从整个人群而言这是符合营养科学的。然而，从青年的角度来看，“晚吃少”就未必科学了。

青年人的生活丰富多彩，学习、工作、娱乐往往延续到晚上 10 点以后。现代生理学告诉我们：食物在胃里停留一段时间才能被充分消化。一般混合性食物停留不超过三至四小时，也就是说晚十点以后，人们基本是“腹中空空”了。另外，青年人新陈代谢旺盛，身体消耗的能量也较多。如果晚餐不能保证一定的量，热量入不敷出，就会发生“能源危机”。大脑处于“营养饥饿”状态，人的思路会变得迟缓而混乱，严重的可能出现“低血糖昏迷”。不但危害健康，还会引起胃溃疡、贫血等慢性疾病。因此，青年人的晚餐要吃饱。

### 胖人吃什么蔬菜好

1. 绿豆芽。绿豆芽含水量较多，被身体吸收后产生热量较少，不容易形成脂肪堆积在皮下。

2. 韭菜。韭菜中含纤维素很多，有通便作用。

3. 黄瓜。黄瓜中含有丙醇二酸，能抑制食物中的碳水化合物在体内转化成脂肪。

4. 白萝卜。白萝卜含有芥子油等物质，能够促进脂肪类物质更好地进行新陈代谢，避免在皮下堆积。

### 老人吃菜宜多加醋

人到老年，消化器官功能逐渐衰退，唾液及胃液分泌减少，胃肠蠕动也逐渐减弱，消化能力降低。老年人在吃菜时如果多加点醋，可帮助唾液和胃液的分泌，增进食欲。此外，醋被身体吸收后，能分解脂肪，防止脂肪类物质在血管壁沉积，对预防高血压、高血脂、动脉硬化症有一定效果。由于老年人的内分泌发生变化，身体容易缺钙、磷和维生素 C，多吃醋能溶解钙、磷和维生素 C，并提高它们的吸收和利用率。醋还能抑制各种病菌的生长繁殖，预防肠道传染病的发生。尤其是在夏天，多吃醋可防止痢疾、肠炎、伤寒、霍乱等疾病。

但要注意，菜中加醋要适量，不可太多，以免引起烧心、吐酸水、胃口不适等现象。

### 常吃嫩玉米好

吃一些嫩玉米对人体有好处。吃嫩玉米时如果能连玉米胚芽一起吃下去就更有益。因为玉米胚芽中含有贵重的天然维生素 E。而天然维生素 E 复合体又具有促进细胞分裂，延迟细胞衰老的功能。它对推迟人体老化、预防老年人脑血管疾病和心脏病发作，以及减轻动脉硬化症，有不可忽视的作用。

### 夏季吃牛奶不好吗

每到复季，就有些人退掉牛奶，原因是有人说夏天的牛奶不如冬天的营养高，夏天吃牛奶“火气大”，容易引起燥热。究竟是不是如此呢？

科学研究早已证明，牛奶的营养高低主要取决于饲料的质量和牛的健康状况，根本不会受季节的影响。早在明代，李时珍的《本草纲目》中就已有牛乳能“治反胃热啜、补益劳损、润大肠、治气痢、除黄疸”的说法。现代医学在总结古人经验的基础上，又经过了长期反复的观察、研究，也同样证

实了上述说法。因此，夏天吃牛奶是不会引起燥热的。相反，对人顺利地度过盛夏还大有益处。

但夏天气温高，有利于细菌的生长和繁殖，如牛奶放置时间过长，就会变质，失去营养，严重的也可引起疾病。所以，取回的牛奶最好尽早饮用。

#### 冬天吃羊肉好处多

羊肉性热，营养丰富，功能甚多。冬天吃羊肉，可以开胃健脾、益肾补虚、御寒健力等。羊血可以止血祛瘀；羊心可以补心；羊肝有益血、补肝、明目的功能；羊肚可以补气；羊腰可以补肾气、益精髓。羊肉本身还含有7种人体不能自制的氨基酸。如果将羊肉调和胡萝卜、白菜等包成饺子和包子食用，对人体健康更有补益。

#### 老年人常食韭菜炒鸡蛋好

韭菜炒鸡蛋，不仅是老年人的美味佳肴，而且还是一剂治病的良药。经临床观察发现，其对老人肾虚腰痛、虚寒咳喘、肾虚阳痿、夜尿频多、胃脘冷痛、四肢发凉等均有良好的治疗作用。因为韭菜能温中助阳、补虚益胃，鸡蛋可以被益脾胃，两者相得益彰。加之韭菜含有较多的纤维素，还可促使排便，治疗老年人习惯性便秘。

#### 碱性食物利于戒烟

众所周知，吸烟危害人体健康。但很多常年吸烟的“瘾君子”，却常苦于戒烟乏术。这不仅由于他们缺少戒烟的意志力，还和吸烟者体内体液的酸碱度有关。现代医学研究分析表明：人体的体液呈酸性时，吸烟者口腔中酸性分泌过多，便促使其产生烟欲。尤其是高酸性能迅速法除尼古丁，因此，使其迫切需要吸烟。相反，人体体液呈低酸性高碱性时，烟瘾受到抑制，吸烟欲消失。

影响人体体液的酸性、碱性的因素与饮食因素有着密切的关系。在人们的日常生活中，适当多吃些碱性食物，就能提高体液的碱度，有利于戒烟。含碱性的食物有：胡萝卜、黄瓜、土豆、茄子、藕、菠菜等蔬菜；黄豆、绿豆、赤小豆等豆类；香蕉、西瓜、柿子、梨、葡萄、苹果、草莓等水果。合理食之有利于吸烟者戒烟。

当然，纠正一种不良习性，也是对一个人决心和毅力的考验，应该从多方面入手，才能达到戒烟的目的。

#### 煮面水增加“记忆力”

人类神经系统中有一种重要的物质，叫做乙酰胆碱。它是神经传递的介质，对于人体的生理活动有多种重要功能，如记忆功能，骨骼肌的收缩，某些器官的血管舒张，肠胃蠕动等等。如果人类大脑中的乙酰胆碱不足，那么，将会产生程度不同的功能障碍，特别是记忆功能会大大减退。

如何补充脑内的乙酰胆碱呢？多吃含卵磷脂的食物，是最好的方法。

乙酰胆碱是醋酸和胆碱在胆碱乙酰化酶的催化下完成的，醋酸在食物中含量较多，人体可以通过饮食获得。胆碱是体内代谢的中间产物，自然界中不存在，而 $\alpha$ -卵磷脂在自然界中却大量存在，特别在标准面粉中含量很高。卵磷脂极易与水结合，因而面汤中含有大量的卵磷脂。所以，吃面条不应倒掉面汤，因为在面汤中藏有增强记忆力的物质。

#### 鳝鱼最好洗净再炒

鳝鱼肉营养丰富，味道鲜美，而鳝鱼血仅含一般的营养成分。现在市场上出售的鳝鱼多是从农田中捕捉的，而农田里残存有大量的农药、畜粪肥和化

肥，因而黄鳝体外沾有大量污水和病菌，加上市场上集中放鳝鱼的盆中之水又较脏，因此，刚过的鳝鱼流出的血由于气候和细菌的污染，很快就变质了。假如烹饪中时间和温度掌握不合适，这些细菌就不能全部被杀死，人吃了以后容易生病。所以，鳝鱼最好洗干净了再烹饪，这样既不会减少鲜味，又很干净卫生。

### 几种简便而营养丰富的早餐

#### 1. 西式早餐

西式早餐的配料有油炸面包、蔬菜汤、水煮鸡蛋、红肠和蕃茄酱，如果再配一杯果汁，更觉清凉可口。

#### 2. 面包类

单一的面包未免单调，并缺乏营养，所以要经过加工，在切成片的面包上涂上蛋黄浆、火腿丁或肉末、蔬菜末，放在油中煎1至2分钟即可。配咖啡、牛奶共食。

#### 3. 煮马铃薯

马铃薯是含糖量高的蔬菜，味美易消化，也是早餐中的理想食品。可在切薄的面包上放马铃薯片、火腿片，上涂捣碎的鸡蛋，放在油中煎成焦黄便可。

#### 4. 素味烩饭（一人份）

如果你有隔夜的饭剩下，这也能成为一餐丰盛的早餐：

（1）饭一碗，用水洗净，新鲜青菜二片切细。

（2）在锅中放饭，调味品，酒一匙，盐，少许酱油，胡椒粉，麻油，略煮后放入青菜，至饭煮沸时，放入打碎的鸡蛋一只拌匀即可。

### 合理安排吃面条

怎样安排吃面条才最有营养，也容易被人体吸收，这里有一定的科学道理。

一般来说，早晨不适宜吃面条，因为睡了一夜，起来不感到很饿，吃面条不会吃得太多，这样就难以满足整个上午的营养需要。中午吃面条宜多样化，可加些营养丰富的臊子，如鸡蛋面、肉丝面、猪肝面、炸酱面、炒面、卤面等。晚上最好吃素面，这样容易消化。

### 茶水煮饭分外香

茶水烧饭，可使饭色、香、味、营养俱优，并有去腻、洁口、化食和提供维生素的好处。第一，将茶叶0.5~0.7克用500至1000克开水泡4至6分钟（忌用隔夜茶水）。第二，将茶汤过滤去渣后待用。第三，将米洗净倒入锅内，掺上茶汤，使之高出大米平面3厘米左右，煮熟即可食用。

### 炖藕的绝招

不少家庭喜欢吃藕。无论红烧或是清炖，都营养丰富，味道鲜美，但往往因不易炖耙而惹人烦恼。这里介绍一种炖藕的方法：

先将鲜藕洗净刮白，切成小段，盛在盆内撒上少许食盐，拌匀；5分钟后放入清水中浸泡，再过10~15分钟捞出即可下锅，这样便容易炖耙了。

### 怎样使饺子味道更鲜美

逢年过节，几乎家家都要包饺子。怎样使饺子味道更鲜美、营养更丰富呢？下面介绍几种方法，供参考。

1. 包饺子宜先和面，让面“醒”着，然后再做馅。这样做的好处，一是面醒的过程，能促使蛋白质凝集增加面筋度，易于擀皮、好包；二是可避免

馅搞好后放的时间长而出汤水。

2. 饺子馅的肉与蔬菜比例要恰当。一般以 1:1 或 1:0.5 为宜。韭黄、大葱、白菜、萝卜、芹菜、茴香菜、养菜等依各人口味选用。饺馅里适当加些蔬菜，不但味道好，而且营养更全面，有利于消化吸收。

3. 有的蔬菜馅容易浸出汁液，据测定，白菜去汁后维生素会损失 90% 以上。为了避免营养素的损失，可将菜馅剁好后，先把菜汁挤出来，拌肉馅时再将菜汁掺到肉馅里搅拌。也可将菜馅剁好后，先用食油搅拌，最后再放食盐及佐料，亦可防止菜汁“杀”出来。

4. 肉要剁成或绞成绒碎。将肉馅中加少量水或菜汁使劲搅拌，使水吸入肉馅内，瘦肉多可多加，肥肉多应少加；再放适量花椒粉、五香粉、鲜姜末、味精、食盐、香油等继续搅拌，同时一点一滴地加入酱油，有肉汤最好加肉汤，边滴边搅，直到拌成粘糊状，尝尝味后，味稍重就合适，然后加菜馅拌匀即可。这样制作的饺馅，吃时汤汁饱满，鲜香可口。

5. 在调制饺馅时，可加入少量的糖，吃饺子时，会感到有一种鲜香的海米味。

6. 和饺子面时，有条件者可加入鸡蛋清（1 公斤面加鸡蛋 2 只），以增加面粉中的蛋白质含量，提高面筋质。待饺子包好下锅时，饺子既挺括又不易破皮，起锅后“收水”快，饺子不易粘连，食时滑溜适口。若在和面时掺入适量菠菜汁或油菜汁，煮出的饺子带淡淡的绿色，颇似翡翠，节日待客更添情趣。

#### 饺子菜馅不挤水妙法

包饺子不允许馅里有许多菜汁，于是人们便习惯于把水分较多的蔬菜挤去水后，再拌馅。这样既费时费菜又不好吃，而且丢弃了许多营养物质。如把洗净晾干的菜切碎，倒入锅中，浇上食油，轻轻拌和，再把拌好的肉馅（已放足盐）倒入，混合均匀可避免上述弊端。因碎菜先拌上油，就会被一层油膜所包裹，遇到盐分就不容易出水了。

#### 花生宜炖吃

花生是营养成分较高的食物。为了利于吸收，还是以炖吃为好，即将花生米连衣洗净，加适当清水后，放在砂锅里炖。体虚或胃溃疡病人以及消化功能较差的小儿，最好把花生米炖熟磨成浆后，加少许糖食用。另外，用花生米（连衣）和红枣几枚炖吃，对贫血、血小板减少和紫癜患者有较好的疗效。如用猪肚或鸡蛋炖花生米对胃溃疡患者更有裨益。

#### 哪些食物属于山珍海味

山珍海味可分上、中、下八珍。

上八珍：狸唇、驼峰、猴头、熊掌、燕窝、鳧脯、鹿筋、黄唇胶。

中八珍：鱼翅、银耳、鲑鱼、广肚、笋子狸、哈什蚂、鱼唇裙边。

下八珍：海参、龙须菜、大口蘑、川竹果、赤鳞鱼、干贝、蚶黄、乌鱼蛋。

此外，鱼肚、鱿鱼、飞来鸟等，也都属名贵山珍海味。

#### 食用蜂蜜有讲究

蜂蜜是一种高能量的滋养品，对不同年龄的人都适用，尤其对儿童和老人的健康更有益。

蜂蜜的服用应注意以下几点：

1. 与其它食物同时服用时用量要适当，而且要遵守服用时间。一般一天

服用 2~3 次，总的服用量不应超过 100 克，饭前或饭后 1~2 小时用为宜。

2. 连续服用一段时间后应中断一个时期，即每服用 20~30 天后，应停服 10~15 天左右。

3. 在牛奶、茶、矿泉水中放些蜂蜜，服用效果更好。

4. 因蜂蜜在加热到 67℃ 以上时，一些维生素即被破坏，并减少了天然的芳香。所以，最好用 40~50℃ 的开水冲服。

5. 如果蜂蜜出现轻度发酵、变酸，可隔水加热至 62℃ 左右半小时，待酵母菌被杀死后，仍可食用。

#### 银耳的几种食用方法

银耳羹：用银耳 5 克，浸泡发开后，放入碗内，加入少量水，隔水蒸一小时，再加入适量冰糖，继续蒸至稠羹状，一次吃完。每晚睡前服用，对治疗高血压、动脉硬化、眼底出血等症有益。早晨空腹吃，可治肺结核、大便秘结、月经不调等。

银耳汤：银耳 5 克，浸泡洗净后，放入砂锅内，倒进适量清水，先用武火烧开，再用文火煮 20 分钟，加放冰糖煮至溶化即可服用。早、晚各吃一次，可治阴虚发热、夜出盗汗、心烦内燥、体倦乏力、口干眼涩等症。

银耳粥：银耳 3 克，洗净切细，合米共煮，粥煮熟时，放入冰糖或者红糖服用。对治咳喘气短、盗汗自汗、面部潮红、低热遗精、妇女带下等有一定效果。

银耳鸡汤，银耳 3 克，洗净加工，入砂罐煮半小时，然后兑入白水鸡汤，再煮一下，即可食用。可治体弱虚损、气阴不足、失眠多梦、心悸健忘等症。

银耳荤菜：银耳 8 克，瘦肉、猪肝放入沸水中急浸 1 至 2 分钟，再把洗净加工后的银耳连同瘦肉、猪肝置于砂罐内，兑入适量的水，炖煮 30 分钟后加上少量味精、食盐食用，可治病后或产后体虚。

#### 如何选择下酒菜

第一、饮酒要影响身体的新陈代谢，损失身体里的蛋白质，因此，应选松花蛋、烧排骨、清炖鸡等，补充蛋白质。

第二、酒经过肝脏时，被解毒后排出体外，这无疑对肝脏是一种不良的刺激。而糖对肝脏有保护作用，因此，饮酒时，应选糖酥鱼、糖炒花生米，拔丝山药等。

第三、饮酒时，一般鸡、鸭、鱼、肉较多，这些都是酸性食品。若要保持体内的酸碱平衡，就必须选蔬菜，水果等属于碱性的食品。如炒豆芽、醋溜白菜、桔子、苹果等，都是很好的下酒菜。

第四、酒后喝汤宜放些醋，醋和酒精发生化学反应，有解酒的作用。

#### 酒后宜吃豆腐

任何酒都多少含有乙醛，乙醛是一种有毒物质。人们在饮酒后或饮酒时，吃点豆腐对身体是大有好处的，因为豆腐中的胱氨酸是一种重要的氨基酸，它能解乙醛之毒，并能使其排出体外。

#### 豆腐的科学吃法

豆腐是一种高蛋白食品，但它所含的大豆蛋白中缺乏一种人体必须的氨基酸——蛋氨酸，如单纯食用，蛋白质的利用率较低。为使人体能充分吸收和利用豆腐中的蛋氨酸，提高豆腐的营养价值，可将豆腐与蛋氨酸含量较高的肉类、蛋类等食物混合食用。

#### 冻豆腐的制作

豆腐营养丰富，含有多种维生素，易被人体吸收。若将豆腐冷冻后食用，不但其质不变，而且细嫩、经嚼、爽口，用冻豆腐炒肉、炖肉，味道醇厚、鲜香、滋美。它不但可炒、可炖，亦可烧或制成烩菜等。既然冻豆腐可加工各种各样的菜肴，那么，冻豆腐是如何制作的呢？

将市面上买回的豆腐用清水漂洗后，捞起放在笊箕里滴干水，笊箕上罩一块纱布，若夜间温度在 0 以下，放在阳台上冻一个晚上即可。若家庭有电冰箱，一年四季都可制作冻豆腐。

豆腐冻好后取出，用自来水化冰，滴净水，压有弹性，呈蜂窝状。根据需要，可将冻豆腐切成小方块或小条状，即可烹食。也可将冻豆腐撕扯成薄片，晾干后包裹好，留作急用。

#### 炒菜最好先放盐

炒菜最好先放盐，因为食油中残留着微量毒素，炒菜时等油热后先放盐，过半分钟至一分钟后放菜和佐料，可消除油中毒素的 95% 左右。此外，先放盐还有两个好处：一是防止油飞溅；二是能保持蔬菜脆嫩和鲜艳的颜色。

#### 常见食品的营养成分与含量

1. 鸡肉含动物蛋白质最高，每市斤为 122 克。
2. 黄豆含植物蛋白质最高，每市斤为 181.5 克。
3. 植物油含脂肪最高，每市斤为 500 克。
4. 粳米、糯米含碳水化合物最高，每市斤为 395 克。
5. 羊肝含维生素 A 最高，每市斤为 149.5 国际单位。
6. 花生米含维生素 B1 最高，每市斤为 5.15 克。
7. 鲜枣含维生素 C1、E 最高，每市斤分别为 2.457 和 1.729 克。
8. 韭菜含胡萝卜素最高，每市斤为 17.25 毫克。

## 第二求 吃喝变口味

### 中国的菜系

中国有“菜系”之名始于 20 世纪中叶以后。由于人们对菜系的定义和范畴认识不一致，所以出现了“四大菜系”、“八大菜系”、“十大菜系”以及宫廷菜、官府菜、素菜、民族菜等诸多的菜系划分。

“四大菜系”指川菜、鲁菜、苏菜（或称淮扬菜）、粤菜等四种地方风味菜。

“八大菜系”指川菜、鲁菜、苏菜、粤菜、湘菜、闽菜、徽菜、浙菜等八种地方风味菜。

“十大菜系”即在“八大菜系”的基础上，再加入“北京菜”和“上海菜”。

由于“四大菜系”之说，已为一般人所公认，所以下面分别介绍一下这四大地方风味菜。

### 川菜

#### 1. 川菜的烹饪特点

川菜是四川地方风味菜。以成都、重庆两地为代表，还包括乐山、江津、自贡、会理、会东等地的地方菜。

川菜享有“一菜一格”、“百菜百味”的美誉。烹调方法多种多样。有炒、煎、干烧、炸、腌等几十种，尤其擅长小煎、小炒和干煸、干烧。基本味有麻、辣、甜、咸、酸五味。调味品多种多样，常用辣椒、花椒、胡椒。

## 2. 川菜的代表菜及其制作

主要代表菜：宫保肉丁、棒棒鸡、樟茶鸭子、麻婆豆腐、回锅肉、鱼香肉丝、毛肚火锅、四川泡菜等。制作：

### (1) 宫保肉丁

原料：瘦肉、素油、去皮花生米、葱花、蒜片、姜末、淀粉、鸡蛋、精盐、料酒、味精、糖、豆瓣酱、辣椒油。

制作方法：将瘦肉切成肉丁，放入碗内加少许精盐、料酒拌匀，再加进半个鸡蛋清和适量湿淀粉，搅匀。再准备一些葱花、蒜片、姜末和少量精盐、味精、料酒、糖、淀粉调成芡汁。把花生米去皮炸脆备用。

把油烧成四成热的时候，放入浆好的肉丁，用筷子拨散，等肉丁变色后倒入碗内。炸锅留少许油，放入适量豆瓣酱，炒出香味和红油的时候，再把肉丁放入翻炒几下，然后把调好的芡汁搅匀倒入锅里，并把炸好的花生米倒入，迅速翻炒，淋入少许红辣椒油，出锅即成。

注意：肉丁下锅时，油温不能太高，否则肉丁粘连不易滑散，使肉变老。豆瓣酱炒好，原料放进锅以后，动作要快，否则肉丁也会变老失去风味。

### (2) 鱼香肉丝

原料：瘦猪肉、素油、水发木耳、泡辣椒末、葱花、蒜末、姜末、水豆粉（也叫团粉、淀粉）、白糖、酱油、醋、盐、鲜汤。

制作方法：先将瘦肉切成肉丝（相当于筷子粗），盛在碗里，加盐和水豆粉调匀备用。再将白糖、醋、酱油和10克水豆粉同盛在碗里，加鲜汤兑成汁备用。同时将炒锅烧热后倒进油，四成热时，倒进事先调匀的肉丝，把肉丝炒散以后，即下泡辣椒末。等炒出红色，再将兑好的鱼香汁倒进去，这时急炒几下起锅，鱼香肉丝即做成功。

### (3) 水煮牛肉

原料：牛肉、白菜、芹菜、蒜苗、葱、菜油、豆瓣、干辣椒、花椒、盐、酱油、味精、湿淀粉。

制作方法：牛肉洗净、去筋、切成片，装在碗内，用盐、酱油、湿淀粉拌合均匀。白菜、芹菜、蒜苗、葱均择洗干净，切成长约6厘米的段。在热锅内放油少许，把去蒂的干辣椒和花椒在锅里炒脆，铲起，在菜板上碾细。

炒锅置于旺火上，下菜油少许，将白菜、芹菜、蒜苗、葱等下锅煸炒几下，铲在锅边。锅内再放菜油，烧至六成热时，下豆瓣炒，炒至油呈红色时。即将锅边蔬菜铲至锅中同炒数下，掺汤烧开，随即将拌好的牛肉片下锅，用筷子轻轻拨散，而后下味精合匀，起锅装入碗中，将铡细的干辣椒、花椒撒在牛肉上。

最后将锅洗净，下菜油少许烧至七成熟时，淋在撒干辣椒的牛肉片上。

### (4) 干烧鳝片

原料：活鳝鱼、蒜苗、小红辣椒、紫苏、猪油、料酒、盐、酱油、香醋、味精、葱、姜、汤、香油。

制作方法：鳝鱼洗净，用一大钉子将其眼部钉在木板上（背向里），用左手把它捋直，按着不使它弯曲，右手持刀由鳃部下面直切到尾，然后把刀平下去，把脊骨剖开（从鳃到尾），摘去内脏和血块，再把脊骨剔下，割下



头，即成整片无骨的肉（不要洗）。将鳊鱼肉切成6厘米长的片，过于宽大的要再切开一下，蒜苗摘除老梗，切4厘米长的段。葱切段，姜切丝，紫苏切末。将猪油烧沸，下入鳊鱼片爆炒，不断用炒瓢推动，使其受热均匀。水分爆干时，下入蒜苗煸炒，烹料酒，再加入酱油、盐、醋、汤，用小火焖一下，加入紫苏和葱段，调好味、收干汁，放香油装盘即成。

#### （5）虾仁面包

原料：浆虾仁、熟火腿末、鸡蛋清、咸面包1/4块、甜酱、花椒盐、味精少许、熟猪油。

制作方法：将面包切成同样厚薄的四片。浆虾仁用刀剁成绿豆大的细料，加入鸡蛋清、味精搅拌成虾泥，然后平铺在4片面包上，用刀面抹平，将火腿末撒在上面。炒锅在中火中烤热，下熟猪油，烧至四成热时，将面包（粘有虾泥的一面朝下）一片片地放入油锅，在小火上炸2分钟。待虾泥炸成玉白时，把面包翻身，将锅放旺火上，炸成金黄色时捞出，放在砧板上，把每块面包切成8小块，装盘即成。上桌时外带花椒盐、甜酱各1碟蘸食。

#### （6）鱼香茄子

原料：茄子、姜、蒜、葱、泡红辣椒、盐、酱油、白糖、醋、菜油、湿淀粉、汤。

制作方法：将茄子去蒂，洗净，切成长约5厘米、宽厚约2厘米的条；姜、蒜切成末，葱切细花，泡红辣椒剁细。炒锅内菜油烧至七成热时，先将茄子下锅炒一炒，然后放泡红辣椒末、酱油、盐、姜、蒜及汤，烧2分钟；最后下葱花、白糖湿淀粉收汁，起锅加醋合匀即成。

#### （7）四川泡菜

四川泡菜享有盛誉，是川菜中风味小菜的组成部分。此菜造型美观，颜色鲜艳，气味清香，咸甜酸辣，脆嫩适口。

原料：大白菜500克、青笋250克、红萝卜250克、清水2500克、精盐250克、白酒75克、花椒25克、干辣椒50克、红糖50克。

制作方法：选鲜嫩大白菜，去根部，去边叶，洗净晾干。将青笋和红萝卜去皮。将清水装坛或盆内，加入以上各种调料拌匀，放入白菜、青笋、红萝卜，盖上泡两天即可。

食用时，如果配菜上桌，可将青笋、红萝卜切成细丝，白菜去大帮，用菜叶将两种菜丝卷成直径约1.2厘米的小卷，并将卷切成马耳朵形的斜段，摆圆盘内成塔形即成。如是在家里佐餐，尝泡菜本味，可不包卷，从坛内取出即可。

#### （8）糖醋松酥鱼

此菜系用切成块状的青鱼肉，粘干豆粉油炸呈松果形再浇上糖醋汁做成的，故名糖醋松酥鱼。成菜色泽金黄，外酥里嫩，糖醋味浓。

原料：青鱼净肉500克、花生油1000克（耗200克）、酱油5克、白糖50克、醋40克、姜末15克、蒜末15克、葱花30克、料酒20克、味精2克、胡椒面2克、精盐5克、干豆粉50克、水豆粉40克、清汤适量。

制作方法：鱼肉削大十字花刀，切成4厘米见方的块，装入碗内用料酒、盐、胡椒码味，再在鱼块上粘一层干豆粉。取一只碗，把酱油、白糖、醋、味精、料酒、清汤、水豆粉调成汁。锅内油烧至六成热，将鱼逐块放入，炸熟捞起，待油温上升，再下鱼块，炸至皮酥，捞入盘内。倒去锅内余油，下姜、蒜、葱，炒出香味，放入兑好的味汁，炒匀，淋在鱼块上即成。

这道菜是火候菜。火候准，菜就成功；火候不准，鱼不酥不脆或炸干了，菜就失败。因此，炸鱼时要掌握好火候。若火力小，应将鱼捞起，待油温上升后再炸一次，使之外酥里嫩。鱼浇汁后应立即上桌，才能保持风味。

## 鲁菜

### 1. 鲁菜的烹饪特点

鲁菜是由济南和烟台两地的地方菜发展起来的。后来逐渐形成了济宁(曲阜)、济南、胶东3种分支流派。

鲁菜的基本风味为清鲜、脆、嫩，讲究清汤和奶汤的调剂，擅长烹制各种海鲜及爆、烧、炸、炒、蒸、馏、摊、扒等法。主要以葱为调味品。

### 2. 鲁菜的代表菜及其制作

主要代表菜：油爆双脆、德州扒鸡、烤大虾、糟溜鱼片、九转大肠、辣白菜、干蒸加吉鱼、锅摊豆腐。制作：

#### (1) 五香烤鲤鱼

原料：鲤鱼、油、盐、酱油、糖、葱、姜、蒜、大料、丁香、醋、香油。

制作方法：鱼收拾干净，切只指刀，用油炸一下捞出。锅内稍留底油，把配料煸炒，放鱼，用醋烹之后添汤，用慢火烤透，出锅加香油。

#### (2) 糖醋肉

原料：面包屑、番茄、大葱、猪肉、鸡蛋、红辣椒、盐少许，油、辣椒酱半罐，番茄酱半瓶，淀粉1茶匙加3汤匙水调匀，菠萝罐头半罐，腌肉4条。

浸汁：蚝油3汤匙、淀粉1汤匙、胡椒少许、麻油少许。

制作方法：将肉浸至浸汁中，涂上蛋汁再裹上面包屑，重复至肉块包好。将油预热3分钟，加入番茄酱、1杯水和切好的番茄，用微火烹2分钟。加入菠萝、辣椒酱、辣椒、盐、淀粉汁烹1分钟。另将金属盆涂油，放上铺有面包屑的猪肉块。腌肉放上面。以250℃温度烤15分钟。拿去腌肉，将调味汁浇在烤肉块上，即可出锅上盘。

#### (3) 糖醋排骨

原料：猪排骨、菜油、姜、蒜片、醋、湿淀粉、泡红辣椒、白糖、葱节、酱油、盐、汤。

制作方法：排骨洗净，砍成3厘米长的段。泡辣椒切成3厘米长的段。

炒锅置旺火上，油烧至六成热时，下排骨炒干水气，然后放盐、酱油、姜、蒜片、泡辣椒及汤同烧，约1小时，视排骨入味肉软时，加糖、醋、葱节及湿淀粉，收浓汁即成。

#### (4) 糖醋里脊

原料：里脊、鸡蛋、面粉、湿淀粉、白糖、黄醋、油、葱花、姜末、酱油、精盐。

制作方法：鸡蛋打入碗中，用筷子搅出泡沫，加入面粉、湿淀粉、精盐、酱油和清水，调成糊状。里脊肉剔去白筋，切成薄片，投入糊状调料中拌匀，使每片肉部挂上糊。

炒锅内放油烧到七成热，将里脊肉逐片下锅，炸2分钟，就端锅离火或者关上炉门（防止油温过高，造成表面炸糊，里面不熟），停一会儿再点火炸3~4分钟，表面呈金黄色，即可捞出，锅中余油仍倒入油罐。

先将白糖、黄醋、姜末、葱花、芝麻油、酱油、淀粉和清水盛入小碗，调成糖醋汁。再将炒锅置火上，倒进糖醋汁，用勺推炒成浓汁后，立即下炸过的里脊，迅速拌炒，使每块里脊沾满糖醋汁，出锅装盘即成。

#### (5) 蒲棒肉

原料：瘦猪肉、面包、鸡蛋清、青蒜、生菜、绍酒、精盐、胡椒粉、味精、玉米粉、素油，葱、姜少许，另准备竹签 20 根（约 7 寸长）

制作方法：猪肉剁馅，加适量水和精盐、味精、胡椒粉、玉米粉、葱末、姜末拌匀，再挤成 20 个大小均匀的丸子，面包去皮切成细末，生菜洗净待用，将每个丸子搓成半尺长的条，中间插上一根细竹签，再一一洒匀面包末，成为蒲棒状。油锅置火上，添入素油烧至六、七成热时，下蒲棒肉炸熟，呈金黄色捞出，将炸好的蒲棒肉的竹签一端插入青蒜茎中心成为蒲棒叶状，在盘中摆成扇形，生菜放旁边做点缀即可。

#### (6) 清炖牛鞭

牛鞭鲜品性火热，能暖肾、壮阳、益精，可治疗阳萎、早泄等病症，炖牛鞭乃是食疗兼优的冬令佳品。

原料：新鲜牛鞭、牛腿肉、洋葱、芹菜、葱、姜、绍酒、精盐、胡椒粉、黑胡椒粒。

制作方法：将牛腿切成大块，洗净后加洋葱、芹菜、清水制成牛肉清汤 1500 克待用。将牛鞭用剪刀将尿道剪开，并用热水烫后刮去尿道白膜，再撕去牛鞭表面衣膜。洗净后切成厚 2 毫米的片，或切成 5 厘米长的花刀块待用。将切好的牛鞭用清水洗后放入汤碗内，加入牛肉汤，葱、姜、黑胡椒粒用保鲜纸封好，上笼蒸至软烂即可，或放入砂锅内用小火炖至软烂亦可。食用时，去除葱、姜和胡椒，也可以洒上胡椒粉即成。

#### (7) 核桃鸡丁

主料：鸡脯肉、核桃肉。

制作方法：鸡脯肉去皮，两面用刀跟略排，排断筋络切成三厘米方丁，用酒、盐拌和均匀，加鸡蛋清、淀粉调匀上浆。核桃肉放在清水中浸泡片刻，剥去核桃衣，随即放在热油中余至金黄色。

将黄酒、盐、味精、水淀粉，白汤调制兑汁芡。

铁锅放在旺火上烧热，放入猪油，烧至三成熟时，将鸡丁下锅迅速划开，倒入漏勺滤去油。

锅内留余油，先将泡辣椒、葱姜煸香，后将肉丁、核桃一起下锅炒和，随即即将兑汁芡倒入锅内，翻炒几下，浇上少量油即可。

#### (8) 当归冰糖鸡

当归冰糖鸡，汤汁香醇，甘酥适口，能益气血、长筋骨、健脾胃、补精髓、利肝肾，对于男女老少均有显著的强体质、长精神的效用；尤宜于血虚、体寒怕冷，产后虚弱者食用。

原料：活母鸡 1 只，宰杀洗净后去净内脏，斩去头脚，从鸡背处用刀剖开（鸡肚连着）。当归、桂皮 1 小块，八角（茴香）2 瓣，红枣、葱、姜洗净后切成条和片，冰糖、黄酒待用。

制作方法：将鸡放在开水锅中焯一下，去掉血腥，用冷水冲净。将当归、桂皮、八角用纱布包扎放入砂锅底层，将鸡肚朝上放入砂锅，红枣、葱、姜置鸡四周，再放入冰糖、黄酒，加水，上盖。再将砂锅放入铁锅内，捂严不漏气，用小火焖到酥烂（约 3 小时左右）即成。

### (9) 拌海参丝

原料：水发海参 300 克、盐水鸡肉、葱丝、香菜、精盐、味精、香油、酱油。

制作方法：抠去海参腔内壁膜，洗净，用斜刀成片，再切成长 5 厘米、宽 1 厘米的丝。鸡肉切成与海参一样长短的丝。葱剖开切成丝，香菜洗净切成段备用。将锅放水烧开，放入海参丝，开锅后，捞出。取一容器，将海参丝、葱丝放入，用香油、味精、精盐拌匀，放入香菜即可。

### (10) 锅痞豆腐

主料：豆腐，鸡蛋。

制作方法：把豆腐切成 4.5 厘米长、2.4 厘米宽、0.6 厘米厚的片，撒上少量葱、姜末、味精、精盐、料酒，腌好。鸡蛋磕在碗中搅匀。

炒锅放在旺火上，放入猪油，烧至八成热，用葱、姜烹锅后，倒入清汤、精盐、料酒、味精和炸好的豆腐片，开锅后放微火热 3 分钟，汤汁将尽时，倒入盘中即可。这个菜吃起来清鲜软嫩。

### (11) 拔丝苹果

原料：苹果、鸡蛋、糖、淀粉、面粉、油。

制作方法：将苹果去皮去核切成小菱角块，裹上干面粉。将鸡蛋搅打均匀，淀粉加少量水调匀。把鸡蛋、稀淀粉及面粉合在一起，将切好的苹果块在鸡蛋糊内沾上糊，放在油锅内炸好后捞出，备用。再将油或水加上糖在火上炒成金黄色，待小油泡变成 5~6 个整泡时，将炸好的苹果放入，立即搅匀出锅。食时先在冷水碗里沾一下，糖汁即脆。

## 苏菜

### 1. 苏菜的烹饪特点

苏菜是由扬州、无锡等地的地方菜发展而成的。

苏菜的风味特点是：原汁原汤，浓而不腻，烂而不糊，甜咸适中，清鲜平和。擅长烹制河鲜、湖蟹、蔬菜。主要有炖、焖、煨、烧、炒、蒸等烹调方法。

### 2. 苏菜的代表菜及其制作

代表菜：金陵三叉、盐水鸭、香酥鸭、五柳居、美味肝、凤尾虾、松鼠桂鱼、番茄虾仁锅巴、清炖蟹粉狮子头、炮虎尾。制作：

#### (1) 金陵三叉

金陵三叉是指叉烤酥方、叉烤鱼和叉烤鸭。以叉烧酥方为例：

原料：带小排的猪方肉 1 块（约 3500 克）、葱白 150 克、麻油 50 克、绵白糖 1.5 克、甜酱 150 克。

制作方法：将葱白切成 4 厘米长的段，用小刀剖成花鼓形，放入清水中浸泡。甜酱放小碗内，拌入绵白糖，上笼蒸熟取出，加麻油少许和匀。将方肉洗净，放砧板上，用刀从中间将排骨斩断，将四面修平，切成 25 厘米宽、37 厘米长的一长方块。用一根竹筷，将端削尖，在瘦肉的一面戳若干蜂窝眼（深至内皮为度）。用烧叉从方肉的 2~6 根排骨间插入，沿骨缝叉到 6.6 厘米深处，翘起叉尖，叉出肉面，再从与叉出处相隔 0.5 厘米的地方叉入，叉尖从肉另一面叉出，然后用两根竹筷将肉别在叉齿上，使之平整、固定。用青砖或石块砌一个 1 米长、67 厘米宽的烤池，用细煤灰渣平铺池内，将木

炭放烤池内点燃。手拿叉柄，将方肉皮面向着火苗反复来回晃动烤叉。烤至表皮起薄黑壳、皮色均匀时离火。用抹布擦净叉尖，抽出烤叉，将方肉放清水内，用刀将肉皮上的黑壳刮洗干净，呈淡黄色，再将烤叉从方肉原来的叉眼中插入叉好，两边分别用尖竹筷横叉在方肉上，使方肉平整地固定在烤叉上面。将烤池内炭火推平，如火较旺，可将炭块堆成两头高中间低的凹形，在距火 14 厘米高的地方摆上方肉，皮朝火烤约 25 分钟，待皮呈桔黄色离火。再刮去焦皮，涂上麻油放回池上，烤至七成熟时离火。然后刮去肉上的焦皮污物，再将方肉翻身，将排骨的一面放在池上，烤至肋肉收缩、骨头伸头、肉块熟透时离火。临食时，再将方肉皮向下用微火烤约 15 分钟，使肥膘内上的热油浸入内皮发出吱吱的响声，即可离火。抽出烤叉，将肉放板上，用刀片下脆皮，切成菱形块，将皮先上桌，然后将内改刀成条切成片，再行上桌。上桌时，带花鼓葱段和甜酱调味。可配以空心饽饽夹食此菜。

### (2) 香酥鸭

香酥鸭是广受人们喜欢的一道菜肴，皮脆肉酥，其味香醇。

原料：光鸭 1 只（约 1500 克）、生姜 25 克、葱 25 克、精盐 75 克、花椒 1 克、京葱 10 克、甜酱 25 克、薄饼 20 张、花生油 1500 克（约耗 150 克）。

制作方法：将光鸭洗净，用花椒、盐、葱、姜末在鸭身四面均匀揉擦，放入盘内，腌 2 小时后，上笼蒸至九成熟取出。炒锅上火，放花生油，烧至七成热，将熟鸭放入炸到皮色金黄，用漏勺捞出。待锅中油烧至八成热时，将鸭子入油锅再炸一次，炸至呈金黄色时，离火捞出沥油，在鸭脯上轻划几刀，装盘即成，配薄饼、甜酱、京葱同食。

制作香酥鸭，腌渍时要揉匀、擦透，炸时要掌握好油温。

### (3) 五柳居

此菜系用青鱼与冬菇等 5 种切成丝状的配料一起烹制而成的，故得此名。成菜卤汁红润，鱼肉鲜嫩，其味酸甜适口原料：活青鱼 1 条（约 1250 克），水冬菇、冬笋各 25 克，酱生姜、酱瓜各 2.5 克，红椒 0.5 克，生姜 1 片，香葱 1 段，精盐、味精各 1 克，绍酒 25 克，绵白糖 100 克，陈醋、熟猪油各 50 克，湿淀粉 20 克，酱油 10 克，鸡清汤 100 克。

制作方法：将青鱼去鳃，剖腹去内脏后洗净，用盐、味精各 0.5 克，在鱼身内外搓擦，放长盘内，加姜、葱和绍酒 10 克，上笼蒸熟待用。将冬菇、冬笋、酱生姜、酱瓜、红椒分别切成约 3 厘米长细丝。炒锅上火，放熟猪油 25 克，丢入五丝略炒，舀入鸡清汤，放糖、醋、酱油、盐、味精、烧沸。将鱼取出，滗去水分，放在盘内，用漏勺将五丝捞起，铺在鱼上，用湿淀粉、绍酒勾芡，起锅浇在鱼上，再淋上熟猪油 25 克即成。

### (4) 双色青椒

它是用肉締、虾締制作的南京締子类花色菜肴之一。

原料：大小均匀的青椒 12 个（约 250 克），猪肉（肥三瘦）100 克，虾仁 75 克，熟瘦火腿 5 克，绿叶菜 5 克，鸡蛋 1 个，葱、姜汁各 2 克，精盐 1.5 克，味精 1 克，绍酒 15 克，干、湿淀粉各 2 克，鸡清汤 150 克，熟猪油 500 克（约耗 75 克）。

制作方法：将熟火腿、绿叶菜分别切成末。鸡蛋磕开，蛋清蛋黄分别放两个碗内调散。虾仁、猪肉分别斩成茸。猪肉茸放蛋黄碗内，虾茸放蛋清碗内。蛋黄碗内加味精、精盐、干淀粉各 0.5 克，绍酒 5 克，葱、姜汁各 1 克，清水 5 克，搅和上劲待用；蛋清碗内加味精、精盐、干淀粉各 0.5 克，葱、

姜汁各 1 克，搅和上劲待用。青椒洗净去蒂，用刀顺剖成两片，剔籽，用干淀粉在青椒内抹匀，将肉茸、虾茸分别嵌于两片青椒内抹平，再在虾茸上点上火腿末，在肉茸上点上绿叶菜末，放盘内。将炒锅置小火上，舀入熟猪油；烧至五成熟，将青椒逐片放入锅中余炸，待青椒色呈碧绿、虾茸变白时离火，倒入漏勺沥油。将炒锅置中火上，舀入鸡清汤，放入两色青椒，加精盐 0.5 克、绍酒 10 克烧沸，用湿淀粉勾芡，再淋入熟猪油 25 克，用勺推匀，起锅装盘即成。

#### (5) 雪花酥鸡

雪花酥鸡是将光鸡去骨、调味，抹上特制的配料炸制而成的。鸡肉表皮色泽金黄，肉面色白如雪，味道香酥可口。

原料：光仔鸡 1 只（约 750 克）、净猪肉 150 克（肥二瘦一）、鸡蛋 2 个、熟火腿 5 克、咸面包粉 20 克、精盐 1 克、味精 3 克、葱椒盐 2 克、番茄酱 5 克、熟猪油 500 克（约耗 100 克）、干淀粉、面粉各适量。

制作方法：将光鸡从脊背剖开，剔尽鸡骨，斩去头颈、脚爪，洗净，皮朝下放在砧板上，撒上葱椒盐，用刀在鸡肉上轻拍，将猪肉斩成茸，铺在鸡肉上，再用刀轻排一次，切成菱形块。将鸡蛋的蛋清、蛋黄分开，各置一碗中，蛋清内放干淀粉、火腿末、盐、味精，蛋黄内放盐、味精、面粉，分别搅匀。将鸡块皮面蘸蛋黄糊，裹面包粉，肉面蘸蛋清糊待炸。炒锅上火，放熟猪油，烧至六成熟，将鸡块丢入，余至皮色微黄起壳离火，用漏勺捞出。炒锅再上火，将油烧至六成熟，将鸡块倒入再炸，炸至面包粉呈金黄色时，起锅装盘。盘边放番茄酱供蘸食。

#### (6) 菊花鱼

原料：带皮青鱼肉一段（约 350 克），精盐 1.5 克，白糖 150 克，番茄酱 100 克，香醋 75 克，葱末、蒜末各 10 克，干淀粉、猪肉汤各 60 克，湿淀粉 40 克，熟猪油 1500 克（约耗 200 克），生姜、绍酒各适量。

制作方法：将鱼段皮朝下横放砧板上，用刀斜批至鱼皮，每批 4 刀切断，共切成 10 块。再将鱼块放在砧板上，直剥至鱼皮，成菊花鱼生坯。再用绍酒、精盐、葱、姜将菊花鱼腌渍约 5 分钟取出，粘匀干淀粉，抖去余粉待用。将醋、白糖、精盐、番茄酱、肉汤、湿淀粉放入碗中，拌成调味汁。炒锅上火，舀入熟猪油，烧至八成熟，把菊花鱼生坯抖散，皮朝下放入油锅内炸至表面呈黄色时捞出装盘，炒锅留熟油 25 克再上火，投入葱、蒜末炸香后，倒入调味汁搅匀，再淋上熟猪油 15 克搅和，浇在菊花鱼上即成。

## 粤菜

### 1. 粤菜的烹饪特点

粤菜是由广州、潮州等地的地方菜兼取西菜特色而发展起来的。用料极为广泛，有“鸟兽虫蛇，无不食之”的说法。其风味特点是清淡、鲜爽、嫩而不生、油而不腻。擅长于煎、炒、焗、炸、烧等法。

粤菜有许多调料，如蚝油、鱼露、柱候酱、沙茶酱、豉汁、西汁、糖醋、煎封汁、酸梅酱、咖喱粉、柠檬汁、果皮等。

### 2. 粤菜的代表菜及其制作

代表菜：烤乳猪、龙虎斗、太爷鸡、东江盐 鸡，潮州烧鹰鹅、猴脑汤、沙茶涮牛肉、明炉烧螺、糖醋咕嚕肉、冬瓜盅、蚝油网鲍片。制作：

### (1) “OK”铁板烧

原料：猪上前肉 500 克、青椒件 50 克、洋葱件 50 克、盐 4 克、味精 2 克、鸡蛋 50 克、湿淀粉 50 克、生油 75 克、“OK”汁 50 克、绍酒 10 克、干淀粉 100 克。

制作方法：将猪肉切成 1 厘米厚的片，用盐、绍酒、味精、鸡蛋液、湿淀粉拌匀腌好，拍上干淀粉。将锅中袖 100 克烧至六成热，放入腌好的猪肉浸炸，待八成熟时倒入笊篱。将青椒件、洋葱件用烧开的油盐水飞过，盛于盘中。将所有原料倒入烧热并淋有生油的铁板之上，浇上“OK”汁略焖，即可食用。

### (2) 腐竹马蹄甘笋煲猪肚

原料：猪肚 500 克、马蹄 100 克、甘笋（即胡萝卜）100 克、腐竹 100 克、清水 2500 克、盐 10 克、食碱 4 克、生抽（酱油）50 克。

制作方法：将猪肚清洗干净，甘笋切滚刀块，腐竹用碱加温水浸泡 30 分钟后，用清水漂去碱味。取瓦罐 1 个，加入清水烧沸，加入猪肚、马蹄，甘笋、腐竹同煲 2 小时以上。至汤汁浓白、猪肝熟透可食时，将煲汤的原料取出盛在盘中，将煲好的白汤盛装汤盆，调入精盐，一同上桌，并备生抽一小碗供蘸食。

### (3) 青豆鸡丁

原料：鸡丁 300 克、青豆（罐头）200 克、姜汁酒 10 克、盐 5 克、味精 3 克、糖 0.5 克、胡椒粉 0.5 克、香油 0.5 克、生油 75 克、绍酒 10 克、湿淀粉 20 克、蛋清 200 克、上汤 25 克。

制作方法：将鸡丁用盐、姜汁酒、蛋清、湿淀粉拌匀腌好。青豆飞水后倒入漏勺。起锅烧油至五成热，放入鸡丁，炸至油变色时倒入笊篱。锅中留余油少许上火，下鸡丁、青豆，放绍酒、上汤、盐、味精、糖、胡椒粉，用湿淀粉勾芡，包尾油，淋入香油，出锅装盘即可。

### (4) 西湖牛肉羹

原料：去筋牛肉 400 克、蛋清 100 克、盐 3 克、味精 4 克、上汤 1000 克、香油 0.5 克、香菜适量、生油 25 克、湿淀粉 50 克、绍酒 10 克。

制作方法，将牛肉用刀剁成泥状，并用掺油盐的虾眼水（指将开未开、锅底有许多像虾眼大小气泡的水）飞水至断生刚熟。锅中烧汤至滚，下绍酒、盐、味精，用湿淀粉勾芡，下牛肉末、香菜末，加入蛋清推匀，淋香油，盛入汤盆即成。

### (5) 洋葱烧海参

原料：水发海参 500 克、洋葱 50 克、姜末 3 克、生油 100 克、香油 1 克、老抽 5 克、蚝油 10 克、盐 4 克、味精 4 克、白糖 10 克、湿淀粉 20 克、上汤 200 克、绍酒 15 克、胡椒粉 1 克。

制作方法：将海参改刀，用滚水飞过，倒入漏勺。锅上火，加油少许，放入洋葱煸炒，至呈金黄色时注入上汤，滚后将海参、姜末放入，用绍酒、白糖、盐、味精、蚝油调味，老抽调色。待锅中汤汁不多时，用湿淀粉勾芡，包尾油，撒胡椒粉，淋香油，出锅装盘即成。

### (6) 和味炒田螺

原料：田螺 500 克、蒜茸 2 克、姜末 2 克、葱花 2 克、豆瓣辣酱 10 克、柱侯酱 10 克、味精 5 克、糖 2 克、胡椒粉 1 克、香油 1 克、老抽 5 克、上汤 250 克、湿淀粉 15 克、生油 100 克、绍酒 20 克、豆豉 4 克。

制作方法：将田螺用清水加少许油养 48 小时，使其吐净污泥，然后取出，用剪刀剪去螺尖，用清水漂洗干净。将处理好的田螺用滚水飞过，倒入漏勺。锅中烧油少许，爆香豆豉、蒜茸、姜末、葱花、豆瓣酱、柱侯酱，赞酒，加上汤、田螺、味精、糖、胡椒粉、香油、老抽。焖至汤汁不多时，用湿淀粉勾芡，包尾油，出锅装盘即成。

#### (7) 蚝油扒北菇

原料：发好的北菇 500 克、蚝油 15 克，味精、绍酒各 5 克、糖 1 克、老抽 4 克，胡椒粉、香油各 0.5 克，上汤 100 克、湿淀粉 10 克、生油 50 克、盐少许。

制作方法：起锅烧油少许，注入上汤，赞酒，下盐、味精、蚝油、糖、北菇、老抽、胡椒粉，调味后略焖，用湿淀粉勾芡，包尾油，淋香油，出锅装盘即成。

### 第三求 吃遍天下餐

#### 西餐：并非西方人的专利

##### 1. 西餐餐具的用法

吃西餐时，餐具的用法可以说是最令初人此道者头痛的了。实际上，就像我们中国人仅仅利用两根竹筷就能吃一切食物一样奇妙。西餐桌上用得最多的恐怕就是刀和叉了。同时使用刀叉时，右手用刀，左手用叉；不用刀而只用叉时，可右手用叉。吃肉类和吃色拉可共用一把叉。使用时，刀刃不可向外。中途放下刀叉时，应成“人”字形分别放在盘子内，刀刃必须朝向自身。如刀叉放在一起，表示用餐完毕。吃面条要用叉卷起来吃，吃饭用叉，可右手拿。

##### 2. 西餐餐桌的布置

餐桌上要铺上台布，台布中缝居中。席位的正前方设置底盘，盘与桌边距离约 2 指，餐巾置于其中，叉子置于底盘左侧，以底盘为准，依次为：肉叉、鱼叉、色拉叉；刀与汤匙置于底盘右侧，刀口向盘，依次为：肉刀、鱼刀、头盆刀、汤匙；底盘前方依次为：水果叉、水果刀、冰淇淋匙，叉柄在左，刀柄、匙柄在右。叉、匙均凹面向上放置，酒杯置于底盘右侧的刀前。

另外，还要放上牙签及必要的调味品（盐、胡椒、芥末、色拉油等），如为长台，相隔 3 人放 1 套，并置于中线位置。有的还放有花瓶、蜡烛灯、菜单、姓名卡等。

##### 3. 几种西餐的制作

###### (1) 美式炸薯条

原料：植物油 500 克（实耗约 50 克），烤土豆（马铃薯）2 个（每个约 170 克，去皮），精盐适量。

制作方法：将土豆轻轻切成条，分两次将薯条炸至金黄色，用漏勺捞出，撒上精盐，即可食用。

###### (2) 西式肚冻

原料：肚 800 克，胡萝卜 20 克，葱头 20 克，清汤 500 毫升，大蒜 6 克，明胶 20 克，盐适量。

制作方法：将肚洗净，放沸水锅中煮熟，捞出切丝。将清汤放锅中，加入明胶，然后加热至明胶完全溶解。将胡萝卜、葱头洗净切成丝，大蒜



切成末，连同肚丝一起放入汤中，加热煮熟。将煮熟的肚丝连同汤、菜一起分注在各种盛器中，冷却成型即可食用。

### (3) 炸葱圈

原料：葱头 2 个，精面粉 50 克，精盐适量，小苏打 7 克，鸡蛋 1 个，白脱奶 20 克，植物油 500 克（实耗约 50 克），辣椒粉少许，胡椒粉少许。

制作方法：将葱头切成 0.8 厘米厚的片，再将片分离成圈。用冷水浸 1 小时后沥干水分。大碗内放入精面粉、精盐、小苏打、鸡蛋液、白脱奶和植物油各 10 克，搅匀后再加入辣椒粉、胡椒粉。将葱头圈分四次放入蛋糊中，轻轻搅拌，直到裹上。用夹子或长把叉子将葱头圈逐个从蛋糊中拖出，放入油锅中，稍炸后用筷子将葱头圈拨开，翻动一次，炸至金黄色捞出，趁热上桌。

### (4) 米兰式大米汤

原料：圆粒米 350 克，葱头 100 克（切碎），牛骨髓 40 克，黄油 75 克，干白葡萄酒 20 毫升，藏红花 2 克，热清汤 1500 毫升，奶酪 90 克，盐和胡椒粉各适量。

制作方法：把一半黄油放在锅里，将锅置小火上，油熔化后放入葱头和骨髓，炒到葱头变软、骨髓上色，倒入米炒几分钟，加入酒、藏红花，汤煮到米变熟，放入剩下的黄油和奶酪，用盐和胡椒粉调好味即可。

## 快餐：对传统饮食的挑战

### 1. 常见的快餐

在国外快餐店出售的常见快餐食品有：汉堡包（圆面包夹牛肉饼）、热狗（长面包夹熏红肠）、皮扎（意大利烤馅饼）、肯德基炸鸡、炸去骨鱼块、炸鸡块等。快餐店通常以供应一种食品为主，另有几样副食和饮料供选购。例如，以炸鸡块为主，副食有甘蓝菜、小软饼、煮甜玉米和红薯糕；饮料有牛奶、可口可乐等。

### 2. 几种“洋”快餐的制作

汉堡包是人们较熟悉的一种快餐，是用碎牛肉馅摊成小圆饼，油煎后夹在圆面包里。吃时须要用些调味酱，如西红柿酱、蛋黄酸菜、香葱酱、辣椒酱、芝麻酱、芥茉糊等，抹在牛肉饼上。此外，还可再夹上新鲜菜叶，生葱头、酸黄瓜片、奶酪片等，其色、香、味具佳。

意大利馅饼，一般是用鸡肉、牛肉、火腿、香肠、香菇，葱头、奶油等拌成。

热狗，一般是把香肠夹在面包里。

### 3. 家庭自制中式快餐

#### (1) 一主食、一菜、一汤。

春风扑面。

原料：通心面 350 克，油菜 400 克，鸡蛋 3 只，春笋 100 克，胡萝卜 100 克，虾米 15 克，生油 50 克，味精 2.5 克，香葱 3 根，盐少许。

制作方法：锅内加清水 1000 克烧开放通心面转小火煮 10 分钟，面涨发有弹性时捞出备用。虾米浸泡，油菜切成柳叶形，胡萝卜、竹笋切成寸长有细丝。将蛋打在碗内（留 2 个蛋清做汤），放少许盐、湿淀粉，吊成蛋皮细丝。再将炒锅烧热，放油烧七、八成热，放下笋丝、葱花、油菜煸炒，菜变色后下虾米、盐，再下通心面、蛋皮丝，拌炒 2 分钟左右，加少量味精起锅，时间约为 18 分钟。

特点：色泽悦目，口味脆嫩、滑爽、故名“春风扑面”，食酸辣者可加醋加辣椒。

浓妆淡抹。

原料：瘦猪肉 100 克，鲜蘑菇 5 克，奶粉 1 平匙，生油 25 克，葱、味精、盐、糖、湿淀粉、胡椒粉各适量。

制作方法：鲜蘑菇洗净切片，瘦猪肉切抹刀片，加蛋清、奶粉，味精、盐、湿淀粉拌匀。炒锅放油烧七成热，放番茄酱、葱丝炒出香味，放开水 500 克，加盐、糖、蘑菇片，汤开后余入肉片。加少许味精、胡椒粉，烧开后即可。

特点：色泽淡红，又有蛋清、蘑菇，故谐音为“浓妆淡抹”。

以此为卤，味美可口，营养丰富。

(2) 一主食、二菜、一汤。

肉片滑溜洋白菜。

原料：鲜洋白菜 400 克，瘦肉 150 克，花生油 15 克，大油 15 克，葱、姜、盐、酱油、料酒少许，湿淀粉、味精适量。

制作方法：把洋白菜劈开两三刀（易散开）洗净，切成半寸的长条，再斜刀切成菱形块。把肉切成薄片，用湿淀粉拌匀。炒锅加油。烧至六、七成热，放肉片快速翻炒，使其不粘连，与此同时放葱姜末翻炒，肉片快变白色时正好熟，马上放料酒，滴几滴酱油，出锅装盘。炒锅再放大油，油冒烟时，放白菜，用旺火速炒，加盐，快熟时放入熟肉片，翻炒，用放有味精的湿淀粉勾芡，颠翻两下即熟。

特点：菜脆肉嫩，色白微黄，味道香鲜。

营养价值：蛋白质 29.5 克，脂肪 34 克，热量 347.43 千卡。

韭菜炒鸡蛋。

原料：韭菜 150 克，鸡蛋 3 个，油 15 克，大油 10 克，盐少许。

制作方法：韭菜洗净切段。在打散的蛋液中加点盐。炒锅烧热，加油，烧至五、六成熟，倒放蛋液，炒至小团块时倒出。炒锅放大油，烧热，放入韭菜段，用旺火速炒，放盐。快熟时（约 1 分钟），倒入鸡蛋。颠三下锅，即熟。

特点：该二料合炒味最香。

营养价值：蛋白质 25 克，脂肪 42.15 克，热量 518.5 千卡。

肉丝榨菜青叶汤。

原料：瘦肉 150 克，榨菜 100 克，小白菜叶 100 克，白豆腐干两块，油 10 克，大油少许，水 600 克，盐、料酒少许，味精适量。

制作方法：将榨菜、豆干切丝。肉切丝用湿淀粉浆匀。小白菜洗净，切段。炒锅烧热，倒油，油冒烟。放肉丝、豆干丝、榨菜丝煸炒，滴入料酒，放姜、葱末、盐，稍翻，加开水，水再開后再放小白菜叶和少量猪油、味精起锅。

特点：汤清、肉嫩、味美。

营养价值：蛋白质 25 克，脂肪 10 克，热量 584 千卡。

(3) 一主食、三菜、一汤。

凉白菜。

原料：白菜 500 克，小葱 20 克，酱油 15 克，辣椒油 25 克，花椒面 5 克，盐 5 克，糖、味精适量。

制作方法：白菜去老叶洗净，茎切竖丝、叶横切；将切好的白菜放沸水氽沸即捞出，加盐拌匀；稍冷装盘，放上调料拌合，撒上葱花。

#### 烧豆腐。

原料：猪瘦肉 200 克，豆腐 500 克，小葱 20 克，油 20 克，花椒 15~20 粒，豆瓣酱 50 克，酱油、醋 5 克，料酒 5 克，豆粉 20 克，盐、花椒面、糖、味精各适量。

制作方法：瘦肉洗净切小丁，放盐、豆粉（少许）、水，搅至上劲，豆腐切小方块，调料兑成味汁；炒锅烧热加油至五成热，放入花椒、豆瓣炒至油红。倒出 1/3 油，留 2/3 油，放入猪肉煸炒至九成熟，放入豆腐、肉汤（250 克），稍煮 2 分钟，放入味汁，拨转起锅，撒上花椒面、葱花即成。

#### 回锅肉。

原料：无皮瘦猪肉 300 克，莴笋 750 克，大葱 100 克；酱油 5 克，醋 10 克，花椒 15~20 粒，豆瓣酱 30 克。

制作方法：将肉洗净切片，大葱切段；将肉煮 10 分钟后起锅，切成片；炒锅烧热下肉，爆至出油微黄，放花椒、豆瓣酱炒至油红、有香味，放入莴笋、大葱段再炒至断生，加酱油、醋拨转起锅装盘即成。

#### 鸡蛋汤。

原料：鸡蛋 2 个，豌豆尖 250 克，葱花 20 克，猪油 25 克，盐 10 克，胡椒粉、料酒、味精各适量。

制作方法：豌豆尖去老叶洗净，鸡蛋打散；炒锅烧热放油至七成热，下蛋液，慢拨转，待起泡后拨成块，加肉汤，煮沸后放入豌豆尖，料酒、盐，再沸后装盆，撒胡椒粉、味精、葱花即成。

### 自助餐：最自由的吃法

#### 1. 自助餐的准备

布置自助餐冷餐会，主要根据厅堂大小、人数多少及具体要求而定。如举行 200 人以下的冷餐会，在厅堂内安放一个中心菜台，供陈列各式菜肴，还有一个点心台和一个水果台及供应酒、饮料的工作台。所需服务人员较少。

餐桌上必须铺上桌布，桌布下垂至地面，桌布边角用别针带住，防止发生意外。食物一般较丰盛，品种在 20 种以上。菜台上菜肴应摆放得当，一般是造型菜放正中，其它各种菜肴各放之盆，沿对角线对称摆放。另外荤素、色彩也要搭配均匀。席间还要放好盘、碟、叉、匙或筷等，各种调料（如盐、胡椒粉等）也都放在中心台上，方便客人取用。点心台、水果台上还须放些刀叉。另外，放几只台子给客人放置吃完的空盘、碟、酒杯、餐具等。

#### 2. 几种家常自助餐的制作：

##### （1）色拉。

原料：土豆、鸡蛋、鸡胸脯肉（或瘦猪肉）、火腿、虾仁、青豆、水果、番茄，生菜、色拉油及其它调料。

制作方法：土豆、鸡蛋、肉、火腿煮熟切丁待用。虾仁氽熟、青豆煮熟待用。水果切丁、番茄切块、生菜洗净切段待用。将 2 个生鸡蛋黄置碗中，缓缓倒入色拉油，边倒边用筷子顺一个方向搅动，直至蛋黄越涨越大。将所有食品放入大盆中（除番茄、生菜），注入生蛋黄糊，再加适量细盐、白胡椒粉拌匀，之后滴入少量柠檬汁或白醋，再以番茄和生菜放在表面或边上配色。

##### （2）桂花蜜汁牛肉。

原料：牛肉、香菜、糖桂花及调料。

制作方法：油锅内下葱姜爆出香味，投入切成拇指大小的牛肉块，稍炒片刻，倒入适量黄酒，焖几分钟，再加适量酱油、极少的醋和较多的糖（糖量根据个人口味定），加盖以小火焖煮，待牛肉酥烂后，加糖桂花少许，开大火，将汁收稠（不能焦）之后装盘，滴上香油，洒上胡椒粉，边上配以香菜。

### （3）白斩鸡。

原料：鸡（最好是阉割过的公鸡）、调料。

制作方法：鸡洗净，去内脏、头脚，再将鸡肉较厚的地方划上几刀。水烧开后，将鸡投入，加料酒、葱、姜，盖上煮15~20分钟，取出放在预先准备好的冷盐水中，浸泡一小时，再取出切块装盘，上滴少量香油。

### （4）炸春卷。

原料：春卷皮、鸡肉、绿豆芽、韭黄、调料。

制作方法：绿豆芽去根洗净，韭黄洗净切段。鸡肉切丝，加湿淀粉、料酒、适量盐拌匀。鸡肉入油锅炒热，再顺次加入绿豆芽、韭黄及湿淀粉，起锅后洒上胡椒粉，冷却后即成春卷馅。包成春卷形，入油锅炸至金黄即可。

## 热热闹闹的家宴

### 1. 家宴的准备

一般家宴都是在自己家里举办，因受居住条件的限制，通常只摆一席，因此亲朋不宜邀请太多。餐前饭后应准备些小吃（瓜子、果脯、糖、豆之类）、茶水等。不宜使菜肴过多或制作过于复杂，以便主人能与客人同桌共餐。制订菜单时要有针对性，要考虑到来宾的年龄、性别、籍贯等，以便适应客人的习惯和口味。菜要讲究“地方性”，要有地方风味才行，用当地的土特产招待远客，不会不成功的。此外，还要注意“季节性”。饮料和水果也是家宴上必备的。

家宴上用的餐具、酒具，一定要整洁。客人用的碗不能残破，筷子不能七长八短，一定要清洗干净。

### 2. 家宴菜点

#### （1）淮扬风味家宴

冷菜：糖醋排骨、烫干丝、海米芹黄、脆鳝、酒醉鸡翼、五香熏鱼。

热菜：五味仔鸡、两虾豆腐、茉莉花炒鸡片、料烧鸭、桂花虾饼、香醉牛肉、虫草炖甲鱼、香梗炒鳝丝、珍珠丸子、糖醋瓦块鱼。

汤：鸡丝药菜汤。

#### （2）俄式西餐家宴。

冷菜：泡菜、素沙拉子、番茄黄瓜沙拉子、红烩鱼（冷酸鱼）、咖喱牛肉干、蒸猪肉鸡蛋卷。

汤：奶油鲜番茄汤。

热菜：面糊炸大虾、高加索焖鸡块、炸猪肉排、炭烤羊肉串、奶汁烩豌豆。

甜食：大米葡萄干布丁。

#### （3）鲁菜家宴。

冷菜：水晶鱼冻、麻辣牛肚、山东烧鸡、芥菜肉丝、姜汁扁豆、珊瑚菜卷。

热菜：烩酸辣海参、炸吉列贝串、桃仁辣鸡丁、火燎菊花肉、清蒸鸭块、

油泼蒜泥鱼、奶汁冬瓜条、桃仁奶茶。

### 3. 套菜三例

(1) 套菜之一 (8 冷菜、8 热菜)。

冷菜：

百年合好：百合 200 克，蒸后去薄皮，放在盘中，番茄 300 克，去皮去籽，放在百合上，撒上白糖即成。

勤劳致富：芹菜嫩心 150 克，熏豆腐干 250 克，均切成细条，加盐、味精、香油拌匀装盘。

翡翠三绿，甘蓝菜 150 克，红根 100 克，绿豆芽 125 克，开水烫后用盐、味精、红辣椒油拌匀即可。

金银满掌：芥末 10 克，鸭 250 克，鸭掌煮后剔去小骨，用芥菜、盐油拌匀装盘。

万事如意：两色肉茸各 100 克，蛋皮 2 张，黄鱼籽 50 克，鱼籽炸熟摆入盘中，蛋皮肉茸卷做成如意形，蒸 20 分钟取出摆在鱼籽旁。

珊瑚白菜：嫩白菜心 125 克，切顺刀，用盐、味精、白糖、醋、泡辣椒、红油调拌。

青笋拌海蜇：海蜇 200 克，青笋 50 克，均用热水烫过，加三合油(香油、酱油、醋)拌匀装盘。

姜汁松花：松花蛋 3 个，姜末少许，松花蛋切成瓣，用香油、酱油、醋等拌匀。

热菜：

福寿全：鸡块、丸子、酥肉、肚头、心头；白菜心、粉丝、海带、冻豆腐，油豆腐；海参、鱼肚、虾籽、干贝、肘肉。以上三组可任选一组搭配烩制成菜(总量为 1000 克)。

合浦还珠：核桃仁 100 克去皮炸过，鸽蛋 12 个煮熟剥皮烹汁，番茄 250 克去皮去籽切瓣，盘子上端放鸽蛋，下端放核桃仁，番茄围边。

富贵有余：腐竹 100 克，泡发后切段，水发鱿鱼 400 克切宽条，烧白汁。

发财元宝：发菜 25 克，鸡蛋 10 个煮熟去皮拌酱油炸过，五花肉 400 克，红烧。

碧绿金钩：油菜心 500 克，海米 25 克(用开水泡发)，油菜

心用油焯过(保持鲜绿)后加高汤、海米同烧。

吉庆有余：活鲤鱼 1 条(1000 克)，剖洗干净后加调料腌入味，再红烧。

元宝遍地：用肉馅加调料、青韭(芹菜也可)拌匀做馅，包小饺子，煮后上桌。

年年有余：江米水面 500 克，鱼肉 250 克，混合后制成炸鱼肉年糕。

此宴席菜谱经济实惠，且菜名应合节庆之气氛，适宜家庭选用。

(2) 套菜之二 (8 冷菜、8 热菜、1 汤)。

冷菜：

蒜泥白肉：五花肉 250 克，煮熟晾凉，切薄片，用三合油加蒜泥调拌。

酱口条：猪口条 250 克，配酱肉汤加盐，煮熟后晾凉，切薄片装盘。

麻辣猪心：猪心 250 克，白煮熟后晾凉，切薄片，配麻辣汁装盘。

芥菜猪肚：猪肚头 250 克，白水煮熟后切片，兑成咸鲜口味加芥菜。

拌双耳：银耳、木耳各 25 克，用凉水泡发后入沸水中焯一下，用盐、味精、香油拌匀。

泡黄瓜条：嫩黄瓜 250 克，洗切长条，用盐、味精、香油拌入味即可。

拌番茄：番茄 500 克，顶端下刀切十字，去皮去籽，撒白糖上桌。

盐水腐竹：腐竹 100 克，用凉水泡发 12 个小时后，再用花椒盐水煮 15 分钟装盘。

#### 热菜：

滑炒里脊片：里脊 200 克，蛋清 1 个，冬笋、木耳各适量，用大油炒，加盐、味精、胡椒粉、葱姜丝调味，加汤汁，最后勾薄芡盛出。

炒肉丝蒜黄：肉丝 200 克，蛋清 1 个，蒜黄 200 克，用素油煸炒，加葱姜丝、盐、味精、料酒调味，加少量汤汁。

炒木樨肉：肉丝 100 克，鸡蛋 4 个，黄花 10 克，木耳 10 克，菠菜嫩心 100 克（炒法同上）。

炒肉丝佛手：肉丝 200 克，蛋清 1 个，五香芥菜头 100 克，小青椒 50 克，均切成丝同炒（炒法同上）。

咖喱鸡块：肉鸡 1 只（1.5 千克左右）切块，用咖喱粉、黄姜粉、葱白、姜块（拍松）、盐、辣椒等作调料。先将鸡块过油，再上火加调料烧至熟。

红烧活鱼：黑鱼 1 条（1000 克），肉片 200 克，冬笋 100 克，过油（活鱼可以不过油）后用葱、姜、料酒、酱油、盐等加汤汁烧成。

东坡肘子：肘子 1 个（1.5 千克左右，五花肉也可），油菜心 250 克，先煮沸打去浮沫，再用酱油、料酒、盐、糖、味精、料包（大料、花椒、豆蔻等）、葱姜等烧煨至烂熟收汁，上桌时盘边配油菜心。

山东丸子：瘦肉馅 500 克，肥肉丁 250 克，鹿角菜 100 克（剁碎），将其混合加调料搅匀，做成丸子蒸熟，再加高汤，兑成酸辣口味烧透。

#### 汤：

肉片白菜冻豆腐汤：白肉片 200 克，白菜头 500 克，冻豆腐 250 克，用大油加葱花炒，冲入滚开水，待汤成浓白大开时，放肉片、白菜、冻豆腐，加味精、盐调味即可。

### （3）套菜之三（清真风味）。

#### 冷菜

酱牛腱：牛腱子肉 1000 克，用汤汁、盐、花椒、蒜瓣、姜、料酒等煮熟后切片，配麻辣红油汁。

麻辣牛肚：牛肚 100 克，加汤汁、盐、花椒、蒜瓣、姜、料酒等煮熟后切片，配麻辣红油汁。

羊糕：嫩羊肉 100 克切厚片，盐、姜、花椒等包成料包。加冻粉（琼脂）50 克，配汤汁煮后冻凝。

羊头肉：羊头 1 个，用调料煮后晾凉，切薄片装盘，撒花椒盐。

拌红根木耳：红根 200 克，切小薄片，木耳 200 克发后同用香油、盐、味精、酱油拌匀。

椒油菜花：菜花 500 克，用开水焯过，码盐入味，炸花椒油浇上，装盘。

海米莴笋：莴笋 500 克，海米 25 克，莴笋用盐腌后烫一下，加海米（泡发）、香袖调拌即可。

#### 热菜：

炮糊，羊肉 1000 克，大葱 1000 克，羊肉切片，葱拍松切段，用酱油、盐、味精、料酒等调料炮炒，和做炮羊肉一样，只是需再另烧一个锅，倒锅时收汁，加蒜片、香油、香菜。

炒翡翠牛肉丝：牛里脊肉 400 克，芹菜嫩心 250 克，牛肉切横丝，用苏打粉浆后滑油，再加阔料、芹菜心煸炒。

草菇蒸鸡块：肉鸡 1 只（1000 克），草菇 100 克，葱、姜、蒜、盐、料酒、汤汁作调料，鸡切块加调料腌入味，用湿淀粉浆后与草菇一同蒸熟。

炒绿豆芽蒜黄：绿豆芽 500 克，蒜黄 250 克，红根 100 克，用素油煸炒，加调料兑好口味盛出。

侷炖鱼块：活鱼 1 条（1000 克），肥羊肉片 50 克，加作料，汤汁（淹过鱼面），先大火烧开，再用文火炖熟。

清蒸羊肉，羊前腿肉 500 克，胡萝卜 400 克，羊肉煮熟切厚片，胡萝卜烫后切片。在碗中一片羊肉一片红萝卜，摆好后，加作料，上笼蒸熟。

清蒸牛肉：牛肉 1000 克，切块，白萝卜 500 克也切块，在碗中用白萝卜垫底，上放牛肉块，作法同上。

卤煮炸豆腐汤：炸嫩豆腐 800 克，用花椒水煮白汤，放入炸豆腐，配芝麻、辣椒油、葱花、香菜等。

### 红红火火的烧烤

#### 1. 烧烤前的准备

家里准备烧烤食物以前，首先要准备好原料，其次是准备好工具，如烤箱、烤盘等。

#### 2. 可用于烧烤的食物

适合用于烧烤的食品大多是一些肉制品，如猪肉、羊肉、牛肉等，面粉也可用于制作烧烤食品。

#### 3. 几种烧烤的制作

##### （1）酥盒火烧

原料：面粉 500 克，白糖 50 克，熟面 160 克，油 120 克，青红丝、桂花、香油各适量。

制作方法：炒锅上火，加 100 克食油烧热，离火后倒入 150 克熟面拌匀，制成油酥面；另将面粉拌入 20 克油，加适量温水揉匀，稍饧；白糖加剩余熟面里，用青红丝、桂花、香油搅拌均匀，搓成糖馅。

饧好的面团包入油酥面，揉匀，按扁，擀成薄片卷成筒状，然后揪小剂，擀圆，取一块放入糖馅，压实，再将另一块盖上，捏紧边缘呈花边状，制成酥盒生坯。

将生坯摆入烤盘，表面刷少许油，推入炉内，至生坯鼓起，两面金黄时即熟。

特点：香甜酥脆，外型美观。

##### （2）猪肉火烧

原料：面粉 500 克，猪肉 150 克，香油 10 克，葱末 150 克，姜末、盐、味精、五香面、花生油各适量。

制作方法：将面粉加温水揉成面团，搓成条状、稍饧片刻。

猪肉洗净，切成方薄片，加葱末、姜末、盐、香油、味精、五香面拌匀，制成馅料。

将汤好的面团擀成长方形，刷一层花生油，卷成筒状，再揪 50 克一个的剂子，按扁，逐个包入适量馅料，捏紧收口，擀成圆形，制成生坯。

将生坯摆入烤盘，待炉温达 220℃ 时移入炉内，烤至皮鼓起并呈金黄色即熟。

特点：外焦里嫩，肉味鲜美，香而不腻。

### (3) 四枣火烧

原料，面粉 400 克，酵面 150 克，小枣 40 粒，白糖 20 克，食油适量，碱少许。

制作方法：将酵面用水化开，加少许碱水搅匀，去掉酸味，倒入面粉，揉成发面团，稍饧。

将面团搓成长条，擀成长方片，刷油，撒上白糖，卷成筒状，伸长并揪 10 个小剂，擀成圆形，按扁，再擀成圆片，捏为四角形，每个角的接口处按入 1 枚小枣，压实，制成四枣火烧生坯。

将生坯摆入烤盘，待炉温达 200℃ 时移入炉内，烤至两面呈金黄色即可。

特点：造型别致，枣味甜香。

## 第四求 休闲口福佳

### 果杯：休闲的享受

#### 1. 冰糖银耳梨杯

原料：梨 8 只，水发银耳 16 小朵，冰糖 150 克。

制作方法：先将梨洗干净，从 1/4 处切下作梨杯盖子，并挖去梨核成杯。

冰糖用刀背敲碎，注入梨杯，每杯放入银耳 2 小朵，装入少量清水；盖上梨盖上锅蒸 30 分钟后取下，待自然冷却后放入冰箱凉透食用。

特点：去热消暑，止咳疗效尤为显著。

#### 2. 时果西瓜杯

原料：圆形西瓜 1 只，菱角 150 克，听装菠萝 150 克，荔枝 50 克，苹果 1 只，梨 2 只，糖煮莲子 100 克。

调料：冰糖 500 克，白糖 150 克。

制作方法：先将冰糖放入砂锅内，加开水用微火熬化；取下，用干净纱布过滤后待用。

靠西瓜蒂部横切去约 1/7 作西瓜杯盖用，将瓜杯口刻成锯齿形。挖去瓜瓢，倒入冰糖水，放入冰箱冷冻凉透。

苹果、梨削皮，菱角剥去壳，然后荔枝，菠萝均切成小丁，莲心剖成两片，放入白糖，腌制 30 分钟。

将瓜杯取出，倒入全部果料，盖上杯盖，放入冰箱冷冻 30 分钟即可食用。

特点：绚丽多彩，清凉甜蜜，沁人心脾，别具一格。

#### 3. 冰冻蔬菜杯

原料：洋菜 10 克，银耳 25 克，白糖 200 克，樱桃片少许。

制作方法：先将银耳在开水中浸泡发胀，洗净待用。

取净锅加入适量清水置于炉上，熬化经水洗涤过的洋菜，然后放入银耳，加入白糖，略滚烧一会，即从炉上取下自然冷却。

再将樱桃片分别放在 4 只杯子里，把已凉的银耳羹分装在樱桃杯内，放入冰箱，待冻结凝固后取出，食用时覆扣在小盆中即成。

特点：凉脆、香甜、清爽，且有滋阴补虚之功效。

### 家庭自制饮料

#### 1. 饮料的几种口味

饮料的品种多种多样，由于制作方法或添加的成分不同，不同的饮料味



道不一样，即使同一种饮料风味也不尽相同。如雪糕就可以制成可可雪糕、果味雪糕，还有娃娃雪糕、动物雪糕等。

常见饮料的口味大抵有盐味（如盐汽水）、酸味（如酸梅汤）、酸甜味（如桔子霜、鲜橙冰球块）、果味（如果味雪糕）、苦味（如陈皮凉茶、金银花茶）、薄荷味（如薄荷凉茶）、柠檬味（如柠檬冰茶）、辣味（如红糖姜茶）、甜味（如桂圆刨冰）、奶油味（如牛奶冰淇淋、奶油菠萝冰淇淋、牛奶红茶）等等许多种。

## 2. 自配饮料原则

家庭自制饮料时，不是简单地把一些原料混合在一起即可，必须严格遵循一些步骤。在自制果菜汁时，首先必须选用新鲜果菜榨汁，在榨汁前，果、菜必须充分洗涤干净，以防止果菜表皮残存的农药造成污染，最好在榨汁前将水果削皮。各种果、菜榨汁时有的可放在一起，有的则不能。如胡萝卜、黄瓜、南瓜含的酵素，会破坏维生素 C，所以不宜和维生素 C 含量高的果菜（如草莓）直接配合，以免相互干扰。

为获得不同风味和优质的饮料，必须全面了解原料的特点和品质，以便从中进行选择，选用相应的原料并作准确的配合，制取品质优良、风味俱佳的饮料。

在选用甜味料时，一般选蔗糖、甜味菊糖甙，不宜选淀粉糖浆和糖精。淀粉糖浆易发酵变质，产生酒味和很多气泡，不能食用。糖精无丝毫营养价值，其用量不得超过总量的 0.015%；在选用色素时，尽可能选天然食用色素，如红曲素、姜黄素等。迫不得已选用人工合成色素时，必须严格控制用量，如苋菜红和胭脂红的用量必须小于 0.005%，柠檬黄和靛蓝的用量必须小于 0.01%；在选用香料时，最好使用天然香料，如柠檬皮、桔皮、肉桂、丁香等。使用合成香料也必须严格控制其用量。

此外在制作冷饮时，一般会使用到稳定剂，如明胶、淀粉、琼脂等，在使用时也应视情况而定，控制用量。

## 3. 常见饮料的配制

### （1）桔子霜

原料：鲜桔汁 400 克，白糖 250 克，淡奶 250 克，柠檬汁 250 克。

制作方法：取瓷盆一只，将鲜桔汁倒入后加入白糖搅匀，使糖溶化待用。淡奶放置冰箱冷冻一下取出抽打，使其膨胀，拌入柠檬汁及桔子汁，倒入瓷盘里，放入冰箱内冷却后即可食用。

特点：取料方便，制作简易，食用爽口，风味不俗。

### （2）可可冰淇淋

原料：牛奶 500 克，鸡蛋黄 2 个，白砂糖 250 克，可可粉 50 克，玉米粉 5 克，香草香精微量。

制作方法：先把鸡蛋黄打入白砂糖，加以搅拌；再加进玉米粉和可可粉一起搅拌均匀。

放到小火上边煮边搅。但注意，不要煮开，只要奶汁煮稠，能够挂在搅板上即可。

待放凉了后，加进香草香精，拌合均匀，即送进冰箱。冰箱温度调到 3，1 小时后取出再搅拌一次，仍送进冰箱，不宜冻得太硬。

### （3）酸梅汤

原料：上等乌杨梅 12 只，白糖 100 克。

制作方法：先将乌杨梅洗干净，在开水锅内氽一下，取出用刀把乌杨梅肉逐只削入碗内，捏成细茸待用。

取净锅加入适量清水溶化白糖，待自然冷却后投入杨梅茸，放入冰箱冷却凉透即可。

特点：酸甜适口，生津，开胃。富有丰富的果子酸、维生素成分，也具有一定的止泻抗菌功能。

#### (4) 番茄冻汁

原料，红番茄 200 克，白糖 300 克。

制作方法：先将红番茄洗净，用开水氽一下，剥去番茄皮，切成小块待用。

取消毒过的纱布袋，把番茄放入，逐只旋转拧挤出番茄汁。

把适量清水倒入另一锅内熬化白糖，然后与番茄汁一起烧开，启用小火，随煮随搅。取下，待自然冷却后放入冰箱冷冻一下即可。

特点：颜色鲜红，茄汁厚度适中。维生素含量较高，营养丰富。

#### (5) 夏令饮料

橘子水：将 1000 毫升水煮沸，加入柠檬酸 3 克，糖精或食糖适量，橘子香精 2—3 滴，再烧开，冷却即成。

山楂银花汤：山楂片、干藕节各 60 克，银花 15 克，慢火炒 5 分钟，再加糖 100 克，用旺火炒成糖饴，用开水 1000 克冲泡。

汽水：冷开水 1000 毫升装入瓶内，加入柠檬酸 9 克，糖精或食糖适量，食用香精 3 至 4 滴，小苏打 6 克（最后放），迅速加瓶盖，并用细绳扎牢，以防汽水冲出（汽水瓶最好用布包起来，以防瓶子爆裂），然后把瓶子投入凉水中，过 20 分钟即可饮用。

酸梅汤：乌梅（中药店有售）100 克，赤砂糖 600 克，糖桂花 25 克（缺货也可不用），清水 1500 克。先把乌梅洗净，放入锅内，加进赤砂糖、糖桂花、清水，煮至水沸，用纱布过滤后，即可冲饮。

#### 柠檬汁的制作

首先应选择完好无腐烂霉变的柠檬，用湿毛巾仔细擦净，待晾干水气后切成 0.2 厘米左右的薄片。菜刀和菜板均应清洁卫生，以防污染。挖去柠檬果籽后，再将果片放入干净的玻璃瓶或陶缸内，放一层柠檬片，加一层白糖，进行糖渍。一般是一斤柠檬片用一斤白糖。将装好柠檬片的瓶口或陶器口盖好，用白蜡融化密封，到开春后即可食用。

#### 鸡尾酒：流动的情感

##### 1. 制作鸡尾酒的原料

原料酒：白兰地、威士忌、金酒、葡萄酒、中国白酒。

辅料：饮料、果汁、糖、鲜奶、鲜蛋、冰块、新鲜水果等。

##### 2. 常见鸡尾酒的制作

鸡尾酒不分男女老少都适宜饮用。其种类繁多，据统计，全世界调制的鸡尾酒品种达数千之多。女宾饮用的鸡尾酒除讲究口味醇美外，还特别注重色彩鲜艳，有名的如“红粉佳人”、“彩虹”、“血玛丽”等；男士则不讲究形式而注重味道，度数也较高，最受欢迎的有“曼哈顿”、“亚历山大”、“马提尼”等；儿童饮用的鸡尾酒，其实是些不含酒精，用各种果汁加牛奶、鸡蛋和

糖水调制而成的，如“小猫之脚”、“矮神”等。下面列举几种常见中

式鸡尾酒的配制：

(1) 牡丹红

制作方法：将蜂王浆酒 60 克，白兰地酒 15 克，鸡蛋清 1 个，鲜番茄汁 120 克注入调酒器内，加碎冰块数块，摇匀（约 30 秒钟），至起泡沫即止，滤进 240 克小型直向玻璃杯中，插饮管供用。

特点：酒性温和，颜色鲜美，适宜于寒冷季节饮用。

(2) 太空星

制作方法：先在鲜橙顶部削下一圆片留用，然后挖去橙肉，留用皮壳。将酒与橙汁注进橙皮壳内，并将切下的圆片盖上（圆片顶上切一小三角孔）。用饮管穿上樱桃，插在三角孔内。玻璃杯内放上碎冰块，将装酒的橙子放在冰块上。

特点：此酒芳香可口，颜色瑰丽，适于餐前或餐后饮用，为妇女们日常的理想饮品。

(3) 好友

制作方法：将适量碎冰块放入调酒壶内，注进 50 克威士忌和 15 克味美思，用力摇匀，然后滤入 90 克三角鸡尾酒杯，再将 1/4 个鲜橙放在杯上点缀。

特点：酒味香郁，叙谈或餐前饮用极佳，适于四季饮用。

# 穿戴出学问

## 第一章 穿戴见个性

### 怎样使服装符合气质

“衣裳是文化的表征，衣裳是思想的形象”，服装只有表现了人的风度、气质，才会顿然生辉，展示出特有的风采。

那么，少男少女该怎样使服装符合气质、表现风度呢？

1. 要认真研究衣着的个性，准确地把握其气质特征，判断其风度的风格类型。一个人的气质往往是多种特征的复合反映，因此，对气质的把握应该更细一些。气质决定着风度的大致走向。风度的判定应从着衣者的各种社会条件和个性的实际出发，力求准确。

2. 确定服装的美学特征和设计构思。服装具有四大美学要素：款式、色彩、质地、装饰。它们可以变幻出多种多样的艺术风格，这些风格，可与人的个性风格（气质、风度）相匹配。例如：中山装具有稳健感，西装具有潇洒感，旗袍具有文静美，连衣裙具有飘逸感等。色彩的对比度、质地的挺柔度、装饰的浓淡度等都会表现出不同风格。认真研究这种个性风格与服装风格的共通点，便可寻找出表现气质风度的最佳服装。

3. 要把握适度原则。体现风格的着重点要少而精，点到为止，切忌过分。要注意中国人的文化心理和审美趣味，不可照搬外国。

4. 要把握生命力原则。许多有见识的美学家都把生命力视为一条重要的美学原则。生命力在服装上表现为积极向上的健康情趣，蓬勃朝气和时代风貌，只有表现了它，摒弃那些消极颓废的低级格调，才能使人的风度、仪表文明而又光彩。

5. 必须以得体为前提。美首先给人以视觉直观印象，失去这个前提，便会破坏对气质、风度的表现力。

追求着装的人格美是一种很高的审美境界，它的美感效果犹如诗歌、绘画中的意境、神韵一样，具有一种丰富而幽深的美感内蕴，是我中华民族特有的艺术理想。

因人着装，以装见人，人装和谐统一，这应是人们的追求。

### 女性着装技巧

粗腰的人应穿腰围不过分绷紧的服装，以免使腰部显现出来，使人感到绷紧的腰部像水桶一样笨拙、难看。此外，选择一些有助于掩饰腰粗弱点的服装，比如背心、套衫、开衫等。裙子应选择松腰设计，或把上衣穿在外面，再加腰带，避免使人留意腰部。切忌穿松紧带的裙子。

为了突出腰部美，细腰的女性应把腰带作为着装中的一部分。服装最好在腰围处适当收拢一些，所穿的裤子或裙子以紧身款式比较适宜。

短腰节的人一般腿长，因此穿裤子比裙子更漂亮。裤子可选用立裆短的款式，这样会使体型显得更加匀称、修长。短腰的人不宜穿高腰式的服装和系宽腰带。长腰的女性应避免长裆的裤子，要选择立裆短的款式，以使腿部显长；穿适当的高跟鞋，裤子底边最好盖过一部分鞋面；选用全身统一色调的服装也能产生腿部增长的效果；穿连衣裙比穿裤子更为合适，同时借助宽腰带提高腰围线。不宜穿腰部下垂的服装，也不宜系窄腰带。

低腰的人，腰粗者宜选穿高腰长裙，显得高雅雍容；腰细长者宜穿超短

裙配宽腰带，令下肢显得修长，窈窕迷人。

高腰的人所选择的服装不宜突出腰围线。长衣宜套穿在裙、裤之外。穿着高腰或低腰松身连衣裙，别具格调。

臀部肥大的女性，不要穿宽松裤、应穿直筒裤，配上宽松合体的上衣。夏日穿宽松的衣裙，上身略显得长些，切忌穿紧腰的衣服。还可以利用加大肩宽来掩饰臀部的宽大。在色彩上，这种女性上身宜穿浅色，下身穿深色，不要选轻薄下垂的衣料。

胸部肥大的女性要尽量避免突出胸部，不要在胸部多加装饰，不要使胸部有扩张感，可以突出口袋，领边，尽量穿宽松合体的上装。

胸部扁平的女性，可以穿短小厚重的外衣或马甲，在胸部加装饰，可以佩戴海绵的胸罩，外面不要穿针织的服装。

凸腹的女性，上衣要宽松，下身穿深色的直筒裤，上衣长度要过小腹。

弓背的女性，穿深色有图案的上衣，上衣不宜过小。要注意领子的造型，不能过小，以遮住背部凸出的部分。

腿短的女性，掩饰短腿的最佳方法是穿裙子，上衣要更短些，要提高腰节线。如果穿裤子要穿面料挺，硬的，穿着时有裤线，给人一种增加高度的感觉。因为裤线弯曲，面料质地松软，肥大，会显得腿更短。裤子颜色要深，深色有增高感。应穿长裙，或深色的长裤。

肩窄的女性，应选穿软厚面料做的外衣，借助外衣款式扩张肩部，上衣的颜色要浅些，最好是横条纹，下身的颜色要深些。

脖子短粗的女性，夏季应穿无领衣，或采用U字型或V字型开口的衣领，佩细长的项链。

脖子较长的女性，应避免穿着领口开得很大的衣服，可穿带花边的高领衫以显华贵。

上身长下身短的女性，要穿带垫肩的衣服，使肩膀略为鼓起，再把上衣的腰节线提高约5厘米，使用较宽大的腰带，下半身应穿显得修长或下摆短小的服装。

身材高大的女性，宜穿裙摆大的裙子或圆裙，并在腰部佩带饰品，以减弱上半身高大的感觉。

#### 身材高大的女性如何穿衣

身材高而不瘦的人，不宜穿色彩太夸张的衣服，而要尽量选择有压缩感的衣服，但不能教条地认为在任何情况下用冷色、深色都会产生好的效果。如果这样的身材穿一身黑色，给人的感觉是愈加沉重高大，增加了厚重感。如果脸色趋于暖色，用冷色反而失去色彩的和谐，失去亲切感和轻松感。不妨大胆地采用印花面料和一些偏暖的冷色调，使色彩与自己的肤色和性格相吻合，穿出衣着的最佳效果。服装的外形不要太贴身，身上不要加过多的装饰，尽量少用有弹性的和厚重的面料。

#### 矮个女性如何穿衣

1. 利用颜色显示高度，衣服一色，连鞋袜也同色。
2. 选择素色、没有印花的面料。如果你喜欢图案，则以清雅小型为宜。
3. 开领口，如方领、V字领之类能使短颈显长。
4. 穿狭长而式样简单的传统式西裤，使腿显长。
5. 穿斯文的高跟鞋与略带深色的丝袜，双腿看上去也显得比较长了。
6. 穿着T恤衫式的衫裙最为理想，因为衫身狭长又没有腰位，穿起来特

别修长。

7. 避免下摆有印花的裙子，否则会使人感到又矮又胖。

8. 上衣越短，双腿看上去就越长。

9. 柔软贴身的衣服，使你的身体看上去容易产生颀长的感觉。

#### 体胖的女性如何穿衣

在衣服和人体的关系上，衣服对于人体除了遮体御寒等生理性的实用功能以外，还有装饰美化的心理功能，其中包括用衣服的色彩、面料和造型来弥补人体的缺陷和不足。因此，胖人穿衣服时就要注意有效地利用衣服这方面的功能，把自己修饰打扮得美一些。

从衣服面料上讲，体胖的人不宜穿粗纺、粗织的料子，因为这种粗糙感，在视觉上会产生一种扩散的效果，使人显得更胖。不宜用有光泽的，宜用吸光的面料，而且忌用柔软的面料，因为柔软的面料一般容易显露出体形，所以应使用较挺括的面料。面料上的花纹也不可过大，以小花为宜。而且一般忌用格子花纹，尤其是大格子和比较明显的格子花纹。

使用花纹时也要慎重，一般不宜用距离均等的、非常明显的、条纹很宽的横条纹，因为横条纹给人的感觉仍然是横宽，而且由于衣服弧线的产生，还给人一种丰厚的立体感，所以一般体胖的人忌用横条纹。

当然，这也是一个比较笼统的说法，具体使用时，还要根据条纹的特点来定。因为条纹的粗细、疏密、深浅、色彩以及面料的质感和衣服的造型对条纹的分割等等都会产生各种各样的效果。

从色彩上看，体胖者应该使用冷色、灰色（纯度低的）、深色等收缩色布料，忌用暖色、鲜艳色、明亮色等膨胀色面料。

从衣服造型上看，体胖者不宜穿收腰身的紧身衣服，因为那样会显露体形，暴露弱点，应该穿直线造型的稍宽松一些的衣服。特别是不能系腰带，因为体胖者大多腰粗。不系腰带，穿直腰身的衣服本来还看不出腰有多粗，如果一系腰带，腰粗的程度就暴露无遗。

体胖者大多脸圆、脖子短，所以领口应该开深一点，呈V字型，多露一点脖子和胸口。不宜穿高领和圆领的衣服。

体胖者大多肩部圆润，三角肌部分发达，所以不宜穿肩小的衣服。

体胖者腹部脂肪也沉积较多，一般应用腹带，不宜穿太短的裙子和紧身裤，裙子太短，露出粗腿不好看，裤子太紧，既不舒服，也不美观，因为它暴露了体胖者的弱点。

总之，体胖者在穿衣服时应该结合自己的具体情况，从面料、色彩、造型等各个方面进行慎重的选择，一定能达到美化自己的目的。

#### 瘦削的女性如何穿衣

胖人有胖人的苦恼，同样，瘦子也有瘦子的苦恼。尽管现在瘦被认为是一种美，但瘦往往又同“弱”相联系，对瘦子来讲，总想使自己丰满一些。那么除了加强身体锻炼和营养以外，就要有意识地用衣服来装饰自己，避免暴露弱点。

在面料的选择上和胖人相反，瘦子可穿粗纺、粗织、大花纹的面料，而且可穿柔软的、容易做出很多衣褶的面料。格纹和条纹都可大胆使用。

在色彩上，瘦子应该穿暖色、亮色、鲜艳色等膨胀色调的衣服。

在造型上，瘦子应该尽量地利用衣服的襞褶、如泡泡袖、灯笼袖、胸部的衣褶、束腰后形成的衣褶、裙子上的衣褶、裤子腰部的衣褶等，这些招的

量越大，产生的体积感越大，这是弥补小、瘦、细和薄体型的一种方法。

另外，瘦子同胖人一样不可穿紧身的衣服，如紧身上衣、牛仔裤等，因为紧身衣能够显露体形，尤其是现在很多年轻人喜欢穿牛仔裤，腿部不丰满，特别是大腿不丰满的瘦子穿上以后，把牛仔裤的裤管塞不满，坚固呢面料又比较硬，所以会出现一些不理想的衣褶，这些衣褶非但不会使人显得胖，反而更会让人觉得干瘪。如果穿那种有弹性的牛仔裤，就会使不丰满的腿显得更细。所以穿牛仔裤时，一定要根据自己的实际情况来决定。

瘦子的领口不要开得太低，因为脖子细，胸骨、锁骨外露，如果领口太低，这些弱点就会暴露出来。瘦子也不宜穿紧袖、短袖和无袖衣服，因为胳膊细瘦难看，所以一般以长袖为宜。

### 姑娘恋爱期怎样选择服饰

#### 1. 在自己家里

无论你的房间、家具是什么颜色，只要你穿上暖调的浅颜色服装，都会给人以亲切感。你可以选择穿那些奶黄的、绯红的、乳白的、浅粉色的无领针织衫、高领羊毛衫或丝绸衬衫。

#### 2. 到男友家去

到男友家去玩时，一定要注意穿着的整洁、庄重。去之前检查一下你的鞋、袜及大衣的领子等地方有没有污迹，因为他的妈妈和姐妹很容易看到这些问题。

#### 3. 在公共娱乐场所

在这些场所，服装的要求除了典雅、大方外，姑娘穿的服装，款式风格可与男友统一，颜色则以冷调的淡雅为主。比如，他穿一套深烟色的西服套装，你可穿一套浅驼色的西服裙装，会给人一种明朗美。

#### 4. 郊游时

你的服装色彩应与大自然的色彩相辉映，充分显现青春的活力和美好。服装的颜色应以暖调艳丽为主，如桔红、砖红、金黄、嫩黄、紫红、彩花、彩格等，款式则以宽松型最佳，因为它能使人显得活泼、潇洒。

#### 5. 感情笃深期

你可以创造性地饰以和他的衬衫同样方格子的围巾、发带，或随意选择一些配成一对的装饰品，还可以采用同色同料交错配用，制成男女两套相对组成的服装，这种穿着很有魅力，它表现了你们共同的审美情趣，并能增加彼此的亲切感。

### 女着西装的穿戴讲究

1. 穿着要合体，要能突出女性的体型美，不要过松过大，放松度要恰到好处。

2. 西装面料要选挺括、舒适、柔软的纯毛或化纤面料。上、下装不一定颜色相同。例如：浅色上衣配深色裙子或裤子，马甲、裙子可根据季节配穿。

3. 女士穿西装应该考虑到年龄、职业、体型、肤色、气质等特点。年龄较大、较胖者可穿一般款式的西装，颜色略深一些。肤色较深的人不适合穿蓝、绿、黑三色。

4. 身着女西装还应注重服饰与服装的和谐。里穿高领毛衣时，可配戴领花；里穿衬衣时，可选领口带有花边点缀的、或是飘带领子的颜色衬衣。

此外，皮鞋、皮包的式样与颜色，都应和西服的颜色相配搭，再衬以优美大方的发型，就会产生美的艺术效果。

## 中年妇女的着装建议

俗话说：“穿衣戴帽，各人所好”。但穿什么样的服装，确实能在一定程度上反映出一个人的修养与风度。因此，中年妇女在穿着上应格外留意。一般应选用较浅淡的色调，不应穿没有袖子的衣服，因为手臂上方是最容易透露年纪的。高叉裙、露背的衣服也应丢弃。惟有典雅的服装最适合中年妇女。

某些中年女艺术家总执着于一种发型及某一种个人风格的服饰。她们的衣服总是经人细心裁制，而且大部分是套装。她们认为：“服装应该简单，每年可以是同样颜色，只是样式不同而已。”虽然这种做法未必符合你，但的确是一种好的建议。

### 系裤带也有讲究

人人都需要系裤带，但是，你知道怎样系裤带才科学、才有利于健康吗？选用何种质量的裤带，可随季节而定。夏季选用透气性好的；冬季选用保温的。胖人宜用窄带，瘦人宜用宽带，中等人用中宽带，这样选用对腹部有利，反之则对内脏不利。系得松或紧也有学问，一般不宜太紧，太紧会影响胃肠功能，而且还会形成“蜂腰”，这是非常有害的。孕妇腹部胀气时，需系得松一点，这样对胎儿、内脏都有好处。对体质瘦弱、纤细者和内脏下垂者，则应系得紧一点，这样能托住腹中器官，起到保护作用。系裤带的位置，在脐部为最即。过高、过低都会影响健康。

### 穿裙子的讲究

夏日，天气炎热，妇女穿裙子也有讲究。年龄大的妇女应穿长裙，这样显得文静、大方，样式以我国传统的旗袍等为适宜，布料以中长纤维织物、混纺呢绒等这些较为厚实的料子为主。年轻的姑娘适于穿连衣裙、直身裙，这些裙子穿着凉快、轻便，并富有曲线美。此外，穿裙子还要注意色彩搭配，如果穿花裙子，最好配以素色衬衫。一般要求裙子的颜色要深于上衣，这样显得平衡，不致于感觉上重下轻。

### 初春时节话穿衣

穿上一件色彩斑斓的毛衣，定会令你多一分青春，多一分活力。你只需找出曾经织剩的马海毛线编织即可，色彩搭配应以深配浅，以艳配雅，整件毛衣可随你意拼接出抽象图案。此衣宜宽松肥大，不论配何种裤子都好看。

黑色和灰色马海毛共 500 克，整体以黑色为主，在前后两片上嵌进一些灰色图案，如 T、V、X、S 等，任你想象。此衣织长一些，可配上一条黑色健美裤，高雅而不失活泼；织短一些，可配一条深色呢裙，端庄而不失灵气。

比如从下到上分 7 段编织，分别用赤橙黄绿青蓝紫 7 种颜色的马海毛编织，此衣像彩虹，绚丽夺目，穿上它，“回头率”一定猛增。

用浅蓝、藏蓝、米灰和本白四种颜色的毛线，各自以三角形两两组成方块图案，衣长过腰即可，但要宽松些，篇幅袖，袖口和领口及下摆处收双罗纹，再配穿以上四色之一的裙子，给原本文静的你又添了几分雅致。

### 盛夏时节话穿衣

盛夏季节，人体主要是通过排汗来散发热量。因此服装面料必须具备质地松散，透气性好，吸湿性强的特点。如全棉细布、麻织品、棉涤织物、涤麻混纺织物、真丝织物等。

在服装款式上以宽松、无领（或大翻领）、敞口袖（如蝙蝠袖，喇叭口袖）为最理想，这样可以使肌体周围的热空气及时排出体外。



紧身服装与身体间的空隙至少要有一英寸的距离，才能达到自然通风的目的。

烈日下，外界气温要高于体温，如果穿一件薄厚适当、宽松肥大的衣服，整个身体就如处在阴凉处，避免了太阳光对人体的直接辐射，便不会有灼热感了。

### 金秋时节话穿衣

天高云淡的秋季，气温不冷不热，是穿着打扮的最好季节。秋季的西装多采用精纺毛织物，如华达呢、精纺花呢、哗叽、啥咪花呢，这些织物手感挺括，光泽柔和，是理想的高档西服面料，此外还有毛涤混纺织物等。西装的色调应以中性色调为主，如咖啡、驼色、棕色、烟灰、中灰等色，气候较冷可穿三件套西装，也可内穿一件鸡心领羊毛衫，外套西服风衣，还可穿猎装、拉链衫、茄克衫等，显得随意、潇洒、大方。

秋日遍野金黄，漫山红叶，穿橙红、橙黄、象牙、奶白、咖啡系列色及黑色、紫色与秋天的季节最协调。

当然，女装没有固定格式，也可穿棒针毛衣，羊毛衫配紧身裤、牛仔裤或薄呢长裙，还可穿超短裙、长外衣等各式新潮时装。

### 隆冬时节话穿衣

冬季，人们习惯穿蓝、灰等深色服装，常给人以单调贫乏的感觉。为了避免这一点，就要注意内装的调节。女性要穿上艳丽的毛衣、尼龙衫等，领口、袖口露出一些，或配戴颜色鲜艳的围巾、帽子。这样既显得庄重大方，又给人以明快的感觉。脸色和皮肤较黑的人不要用娇艳的色彩，不然会使肤色失去光彩。另外，选择围巾、帽子和服装时也要注意适合自己的脸型和体型。面部比较瘦小的人，应选戴小顶帽或较薄的围巾，否则会使人感到脸庞更加窄小；颈部较短的人就不要围大围巾和穿厚大衣领的外装，以免给人缩脖子的感觉；体型矮胖的人，不要穿有垫肩、大格和闪光衣料的服装，应穿颜色深、比较素雅的衣服，可显得苗条一些。

### 男子着装的配色原则

黑色：象征庄重，一般黑色毛织面料适于作礼服，黑西服配白衬衫，显得庄重、精干。如穿黑色套服，可配白衬衫、红领带，体现高雅潇洒的气质。但对较黑瘦的体型，不宜选用黑色。白色：象征纯洁，素雅、洁净，给人以轻快的感觉。白色与多种色彩都可达到良好的搭配效果。但是对体胖、肤黑以及性格过于孤寂的人，选择白色则不适宜。

灰色：象征平静、纯朴，给人以谦和平易之感觉。它与白色一样，与别的色彩搭配能产生良好效果。特别对于皮脸偏黑的人，着灰色服装，可产生冲淡肤黑感觉的效果。

咖啡色：象征朴素、含蓄、浑厚，它是平常服色的流行色，对于不同年龄的男士，着咖啡色服装与黑色或白色领带和衬衫搭配，都显得很协调。

蓝色：象征安静、智慧，穿着显得文静朴素。作为套装穿，为冷色感觉，对于肤色较黄的人，不宜着蓝色服装。另外，男士的衣着配色还应考虑民族性和地域性的不同审美习惯，使所选色调搭配与周围环境相和谐。

### 男子着装十忌

1. 裤腿太短，裤脚没有擦到鞋面。
2. 大裤裆。
3. 衬衣领子太大，领脖间存在不小的空隙。

4. 领带颜色刺目。5. 裤脚喇叭太大。
6. 衬衣难于扣钮，领口敞开太大。
7. 西服上衣袖子过长，应该比衬衣袖短 1 厘米。8. 服装多用不透气的涤纶面料制成。
9. 西服笔挺，衣冠楚楚，脚上却蹬一双运动式皮鞋。10. 衬衣太瘦，紧绷在肚皮上。

## 第二章 红花绿叶配

西装、领带、衬衫常见颜色搭配表

西服颜色	领带颜色	衬衫颜色
黑色	紫红、大红、 蓝色 绿色	白色 白色 白色
藏青色	蓝色有小花 橙色	白色
灰色	大红、玫瑰红 红棕色有小花 青砖色	黑色 白色 白色
本白色	红色 金黄色 白色	黑色 棕色 蓝色

西服、衬衫、领带的大致搭色及效果：

- 搭色：深    淡    深；效果：鲜明、跳跃。  
 搭色：深    中    淡；效果：淡雅、清爽。  
 搭色：深    中    淡；效果：庄重、高雅。

### 衣领与体型的关系

常见的衣领选型特点及与人体的关系：

1. 翻领：这种造型的衣领，由于领围线是圆弧线，又比一般的翻领略大，因此适合脸型较小的人穿着。
2. 机翼式翻领：可以弥补体型、脸型的不足和形体比例不适中的人，如脸、头较大，可选择这种造型的领子。
3. 直角翻领：是现在击剑衫中可采用的衣领造型。它既可翻开，又可合上，翻开能使得脖子显长，合上能够显得丰满。
4. 围披式领：由于造型简单、素雅，适合日常服装、睡衣等，尤其适合中老年体胖的人穿用。
5. 西服领：驳头上窄的西服领，适合青年人穿用。个子矮的人穿这种领型的服装会相对显得高些。而宽和短的驳头则适合于老年人。

### 穿牛仔裤的学问

1. 冬季穿时，上衣要穿夹克，脚上穿皮靴，可显得矫健而精神。
2. 春秋两季穿时，上身适合穿多种款式的毛衣，如穿上高领、一字领和

V型领宽而大的毛衣，会显得风度翩翩。

3. 夏季穿时，衬衫最好束在裤腰内。衬衫的色泽最好净面无花，或本色花形的丝绸衬衫。

总之，牛仔裤的服饰陪衬，要给人一种朴实健美、开拓脱俗，而又富有浪漫色彩的艺术感。

#### 怎样配戴围巾有魅力

1. 选择适合自己的围巾。任何围巾款式都适合同一个人，只是在色彩、结系法上需因人而异。中年人最好选用花色雅致柔和的，偶尔也可选用鲜而不俗的丝巾，与素色套装相配。在流行黑、白、灰的风潮中，色彩鲜艳的围巾对于追求时髦的年轻人来说，有画龙点睛之作用。

2. 注意围巾与服装的协调。貂皮、狐皮等高级裘皮围巾配裘皮大衣等高级冬装很华贵；全毛格子长围巾戴在活泼的便装大衣外，显得洒脱；毛线编织成的围巾同毛衣套衫相配，别有韵味；穿西装时戴上真丝长中或方巾，表现出自然清新的风格。

3. 讲究围巾的系结法。高档的真丝绸巾，自然地交叉一系，很有飘逸的韵味。为了变化一下，可以将方巾斜系在V字领外套内，自然优美的垂褶感令人悦目；或将长丝巾两端打结，轻垂于胸前，也很动人；厚重的围巾随意围在颈上，与敞开的风衣相配，亦有魅力。

#### 女西装怎样配裙子和裤子

配西装裙时，西装应做得稍短些，以充分体现女性腰部、臀部的曲线美。如配裤子，则应做得稍长些。

和西装配套的裙长以到腿肚最丰满处为好。款式上，中老年可选择上小下略大的式样，以显得稳重大方；年轻姑娘则宜穿直统西装裙，干净利落；也可选择类似旗袍上大下小的款式，看上去T字型，更增添亭亭玉立之感。穿西装时，不适宜穿花袜子，两腿也不宜平行直立，如两足能一前一后呈丁字型步，下身就会显得苗条多了。

西装配裙子或配裤子，一般都采用同一面料做套装，这样整体感强，显得淡而协调。如用不同颜色的布料相配，一定要注意色彩的和谐与统一。

#### 怎样配合服装戴首饰

身着深色衣服，最佳的搭配饰物是玉饰，这样能表现玉饰莹润的光泽。

与黑色衣物搭配的最佳饰物是闪亮的宝石与银器，此种搭配非常适合高雅高贵、不落俗艳的女性。

若着银色的晚装，那么最好不要戴钻石镶在黄金上的饰物；相反，若是钻石镶在白银上，则不宜着金色晚装。

穿旗袍就不需再戴项链，因为旗袍领的线条太多，再戴上项链会显得繁杂，倒不如在前胸领交接处别上一枚精致的胸针。

最适合与婚纱搭配的首饰是珍珠及钻石、红宝石或其它颜色的首饰，反而会破坏新娘纯洁高贵的形象；但珍珠最好以碎石钻衬托，以免被婚纱上的反光抢去光彩。

秋冬季节，多着厚重的衣服，这个时节可选择大型而繁杂的首饰。粗大的珠子与闪亮的宝石组成的厚重的项链；各种形状的金属、非金属片组成的面积大些的项链；还有一长串做工精细的耳环，都是可选的秋冬饰物。

#### 西装与羊毛衫搭配要领

现今穿西装流行的是敞开式，因此穿套衫比开衫要好一些。如系领带的

话，则应配穿V字领的羊毛衫。其次是色彩要配套。可用同类色相配，如深藏青西装要配以湖蓝羊毛衫，大红西装可配奶黄色羊毛衫，这样配色能给人以庄重大方的感觉。也可用对比色相配，比如黑色西装配白色羊毛衫，这种配色反差大，很容易引人注目。

### 戴帽的艺术

选择帽子要根据本人的脸型、面部肤色来考虑。

长脸的人，不宜戴高顶帽和小帽，宜戴宽边帽。宽脸的人，不宜选择圆檐帽、宽顶或低顶并将额头遮住的帽，以免脸部更宽，适宜戴小檐帽或帽顶稍高的帽子。胖圆脸型的人，如果戴圆顶帽，就会显得脸部大，帽子小，倘若选择宽大的鸭舌帽或颜色略深、帽型稍高的骑士帽、晴雨帽，就会较合适。戴眼镜的女性，不要戴上面有花饰的帽子，不要将帽子遮住额头，宜选戴帽顶小一点，高一点的帽子。

身材高大者的帽宜大不宜小，否则给人头轻脚重的视觉。身材瘦小的，帽子则宜小不宜大，否则给人头重脚轻之感。矮个子女性不要戴平顶宽檐帽，高个女性不宜戴高筒帽。

年轻姑娘不宜戴形状复杂的帽，宜戴小小的运动帽或帽檐朝后卷的帽，帽上的装饰物不宜过多。年纪大的妇女宜戴深色帽，最好是人造毛皮做成的，既暖和又庄重、高雅。

此外，帽子须与外衣、裙裤、围巾、手套、鞋袜、挎包等相配套，色泽要浑然一体、相互配合，才能给人一种协调统一美的感受。

### 夏天戴什么颜色帽子好

夏天，烈日当空，选戴哪种色料的帽子防护性能最好呢？

帽子的防护性能是指对太阳辐射热的遮阻力，遮阻力愈大，防护性能愈好。市场上出售的帽子虽然新颖、大方、颜色样式各异，但仍以白色布帽和麦秆草帽防护性能最好，它们对太阳辐射的遮阻力分别为50.1%和48.4%，其它各色布帽、草帽的遮阻力较小，黑色布帽对太阳辐射的遮阻力更小，仅为1.6%，塑料或人造革帽子保护性能最差。

### 穿尖头鞋对脚有三害

1. 五个脚趾受到挤压，行走、站立、负重时间较长，脚趾的血液循环受阻，引起局部缺血、缺氧。

2. 拇趾受到严重的挤压和摩擦，不仅局部疼痛、肿胀，而且会引起拇趾外翻（俗称脚瘤拐）。严重的可以引起拇趾畸形，影响走路。

3. 脚趾是软的，趾甲是硬的，脚趾受到过分挤压，能把趾甲压到肉里，形成嵌甲。

### 怎样戴项链

1. 日常在家或上街散步戴陶瓷、木雕、玻璃、塑料等制成的项链。

2. 金属的纯装饰项链，细的可与优雅清秀的服装相配；粗的可与粗犷大胆的服装相配。

3. 夏季配用水晶及玻璃项链。具有高雅风格的珍珠及仿珍珠项链，不能和毛衣相配。

4. 结婚礼服佩用珍珠或仿珍珠项链。决不能以大红或桔红玻璃项链来替代。

### 戒指的正确戴法

戒指戴在各个手指上所包含的意义是不同的。它是一种沉默的语言，一

种讯号或标志。

1. 戴在食指上——表示求婚或想结婚；
2. 戴在中指上——表示已在恋爱中；
3. 戴在无名指上——表示已订婚或结婚；
4. 戴在小指上——表示我是独身的；
5. 大拇指一般不戴戒指。

当然，戒指的各种戴法，只是一种习惯，你不遵守也没有什么，只是容易使人产生错觉罢了。倘若你是一位尚未订婚的小姐，把戒指戴在无名指上，别人会以为你已订婚了，如果你正想寻找意中人，就会因此而失去良机。

懂得戒指的正确戴法，在社交中，就可避免许多不该有的误解了。

#### 选择和佩戴耳环的讲究

佩戴耳环能使女性显得雍容华贵、端庄大方，增添俏丽的姿色。那么，应如何选择佩戴耳环才能增添自己的美感呢？

方形脸——适宜配一对圆形或卷曲线条吊式耳环，这样可以缓冲脸型棱角。

圆型脸——戴上“之”字形、叶片或泪珠形的垂吊耳环，能造成一种修长感，显得秀气。

心型脸——宜选配三角形、大圆形或钮扣形等式样的耳环，这样显得协调。

三角型脸——最好戴上窄下宽的悬吊式耳环，这样可使本来瘦尖的下额显得丰满一些，也显得玲珑别致。

鸭蛋型脸——可以随心所欲地戴任何形状和式样的耳环。

此外，耳环的颜色与肤色匹配也是不可忽视的。肤色较白的人，可选用颜色浓艳一些的耳环；若为古铜肤色，则要选用颜色浅淡一点的耳环；若肤色较黑，应选戴银色的耳环为佳；若肤色较黄，以戴古铜色或镀银色的耳环为好。

总之，耳环的颜色与肤色的反差越大，越鲜明夺目，越能起到“万绿丛中一点红”的点缀作用。

#### 用香水的讲究

香水不宜直接洒在皮肤上，特别注意不要把香水洒在用香皂洗过或擦过香脂和雪花膏的皮肤上，那样香水会变味。任何一种香水，一般喷洒在干净的头发和清洁的衣物上，才能达到理想的效果。夏日炎炎，出汗之后更不宜用香水，否则香水与汗液混杂在一起，反而会给人留下污浊和不清爽的感觉。

#### 怎样选配太阳眼镜

先从镜片的颜色深浅说起。除个人喜爱之外，主要由用途来定。一般说，市区内阳光不会太强烈，镜片的颜色不需要太深。但在郊外或海滩，阳光较强烈，就要颜色深的镜片了，透光率最好低于30%。察看颜色的深浅度是否合适，最好在晴天中午时分，在阳光下很容易分辨出合适的颜色。另一种测试方法是在戴上眼镜后，望向镜中以看不见瞳孔为宜。另外，还要将眼镜放在白色的背影前，检查两块镜片的颜色深浅是否一致。

镜片的质量除了颜色之外，主要还得看光学性。检查的办法，是把镜片放在眼前15厘米左右，透过镜片去观看直线的物体。将镜片上下左右移动，如果直线变成曲线，就证明镜片的光学性能不好，视物变形。

从外形看，镜框两边一段的眼镜臂不要太宽。因为眼睛除上下及向前看

之外，还会望向左右两边，若眼镜臂太宽，则会影响视线。

选购变色镜时，还应检查透光率的转变速度。可戴上眼镜观察，从强光转到弱光，再从弱光转到强光，透光率的转变速度越快越好。

夏天用的太阳眼镜，应选择蓝色、绿色、棕色的镜片。如在户外配戴，颜色要深一些。冬天滑雪时配戴的太阳镜，镜片颜色最好是黄色、褐色或灰色。

选择太阳镜时，还应从镜框外形和颜色考虑，看看与自己的脸型、肤色是否协调，与自己穿的衣服颜色和款式是否搭配。

#### 怎样选择眼镜框

选择太阳眼镜，镜框颜色往往比眼镜的形状更重要。选得合适，令人看起来自然、大方、健康。

皮肤细白及皮肤黝黑的人，都适合戴白色的塑料镜框。银色的金属镜框会显得十分刺眼。如果要用金属镜框，可以考虑古铜色。

红、黑及古铜色的镜框适合普通肤色的人；肤色偏黄的人，则不适合戴古铜色镜框。

皮肤蜜黄色的人，配上蓝色的镜框显得和谐而精神。

此外，选择太阳镜时，还要考虑眼镜的形状、镜片的反光度等因素。

#### 茄克服饰配套艺术

茄克服饰的配套穿着有一定讲究：

1. 长茄克配短裙，或配宽松的萝卜裤。
2. 宽肩的茄克配窄裙，或配紧身裤。
3. 单排扣或拉链的茄克可敞开穿，双排扣茄克最好系扣穿着。
4. 茄克衫和裙子或裤子一般以同色调或相近的色调相配，保持色调统一。但身材修长的人可用对比色配套，使服饰富有活泼感和韵律美。巧穿妙配创“时装”

一件很新的衣服，就因为不再时兴而只好将它压在箱底。实际上，我们不妨将这些“过时”的服装进行巧妙配合，适当点缀一些饰物，彼时的旧款式也会成为此时的新潮流。所谓时装，并不单指流行的服装，在一些过时的服装上下点功夫，巧穿妙配，也可创出“时装”。

1. 画龙点睛巧装饰。在旧衣裙或半截裙上用腰带来作点缀，会有充满活力之感；在盆骨处挂上一条流行的粗腰带或戴两条细一点的腰带，作一松一紧的搭配，色调上以白配黑或白配红，可使人显得俊秀潇洒；在外衣胸膛上缀一条小方丝巾，就会显得高雅；在服装上装饰一些低档的人造钻石或人造珠宝，也非常有趣；把适合冬季穿的长裤剪短几寸；成为吊脚裤，然后衬上颜色鲜明的短袜，再配上轻松的羊毛或马海毛外套，便又走到了时尚的前列。

2) 新旧搭配。我们可以将过时的牛仔裤配一件流行款式的衬衣，用高腰马海毛线衣配上一条旧款大喇叭裤，老样式的衬衣扎在新颖别致的背带裙里，普通的西裤配上一件流行的茄克。

#### 女性着装的性感美

所谓服装的性感美，是指通过服装的穿着来反映穿着者性别特征的一种审美要求，就像我们在服装品种中区分男装和女装一样。男女装之分就蕴含着服装的性感美，男装设计要体现男性阳刚健壮之美，女性服装设计要突出女性阴柔纤细之美，这就是从强调性感美这一主题出发的。

服装的性感美是通过对人体的暴露和遮掩完成的。便如西方妇女常穿的

袒胸露背式的晚礼服，中国妇女穿的开高叉的长旗袍，以及现代流行的紧包臀部的牛仔裤、超短裙等都充满了性感美。有的衣服领口开得低些大些，胸前袒露一片，是一种性感美的表现：像我国的旗袍那样紧裹全身，曲线毕现也是一种性感美；还有的时候半藏半露，羞羞答答，朦朦胧胧，比如轻纱裹身，也能体现服装的性感美。

### 男性着装的阳刚美

男子汉的穿着，要讲究阳刚美。怎样才能做到这一点呢？

1. 从所穿衣料的质感和色彩中寻觅。理想的男装面料应是厚实、粗糙的，看上去给人一种粗犷板实的感觉。那些手感好，有凸凹状的粗毛织物、化纤织物，最能反映男子雄健刚劲的性格。即使是作为夏季服装的衣料也可选择亚麻布、涤麻、柞蚕丝绸等衣料，尽量少用发亮或过分光滑的衣料。在色彩方面，蓝、黑、灰等虽然是男装中的主色，但应力求突破，米黄、银灰，海蓝、深浅不同的棕色等，均可作为男装的理想色彩。

2. 从所穿服装的外形设计和衣缝线条中获得。男装的外形最宜选用“V”字型或“T”字型的造型，给人留下肩部宽阔、上肢结实有力的印象，同时肩峰上提，能使体型变得端庄稳健。服装内部缝线条应力求稳定而不呆板，流畅而不琐碎，并基本以直线或平线为主，弯曲的弧线尽量少用，因为直线在表现力量、稳定、刚健等方面有着特殊的功效。

### 服饰色彩的和谐美

服饰套装美不美，并非在于服饰的价格高低，而是在于配饰得体，适合自己的年龄、身份、季节及所处环境的风俗习惯。更主要的是全身色调的倾向性、一致性，能取得和谐协调的整体性。其搭配方法有以下几种：

1. 统一法。全部采用某一色调，显得统一融和，单纯洁净。结婚礼服的装束，仿佛天女下凡，给人一派冰清玉洁、神圣隆重的气氛。

2. 衬托法。采取深浅衬托的方法，一般有内衣浅，上衣深；内衣深，外衣浅；上身浅，下身深，或上身深，下身浅。

3. 呼应法。所谓色彩的呼应，是指服饰在某些部位的色彩，都与同一种色产生内在联系。没有这种色彩上的呼应，服饰套装就不可能达到统一协调。比如上衣黑底红、白花，黑色裙子，内衣是黑底白、红直条花纹，配有黑色细边的红色帽子，又加上红色手提包和皮带，这种黑、白、红上下呼应，容易产生和谐统一的美感。

4. 点缀法。色彩点缀往往起到画龙点睛的作用。在统一色调中或素静的冷色调中，点缀着暖色调，引人注目，显得格外高雅大方。

5. 衔接法。服饰设计中往往采取过渡衔接的用色方法，用一种冷色调颜色的衣裙，比较单调，就应用同种色、类似色或暖色镶袖边、领边或腰边，使色彩起着渐变过渡的作用。既有层次感，又有变化。

6. 缓冲法。服饰套装的色彩搭配，采用缓冲淡化的方法，使之柔和协调，比如，穿着红色的衣裙，红色皮鞋，外套白色抽纱的外衣，配上白色绢花，戴上白色耳环，手提白色拎包。用白色来缓冲，使红色淡化，显得艳丽不俗、典雅大方。

7. 块面法。用块面的拼接来取得色彩调和的效果。一对男女青年，男的穿着以灰色为主的横条块配接在少量的红色的块面，而女的正是相反，身穿的是以红色为主，而拼接着少量的灰色块面，这样一来，在服饰配色上不仅是色彩互相呼应，而且反映着心心相印。

## 时装上的装饰艺术

一件服装的迭型是否优美、典雅，能否给人留下赏心悦目的良好印象，应该重视服装装饰艺术的应用。最常用的有在服装的某些部位，如胸部、背部、衣领、开襟等处缀以精致的刺绣或贴布图案的刺绣装饰法；有在某些衣缝上做缉细桐处理，或缀以明针缉线装饰，如在牛仔装、牛仔裤的衣缝上缀以桔红色的缉线，使之衣缝明显、突出，用的就是这种方法；有在服装边沿或把服装的某些部位剪开，在其中嵌镶尼龙花边的花边装饰法。花边装饰近年来在女式裙衫中使用非常普遍，在裙衫的胸部、肩部或衣袖、裙摆等处嵌镶宽形的尼龙花边，使穿着者的肌肤若隐若显而不露，含蓄朦胧，充满魅力；有的还缀以缎带、蝴蝶结、荷叶边等种种附件装饰；有的利用不同色彩衣料的拼镶，或横直不同的纹样拼镶做成的镶色服装，也能取得意想不到的结果。即使是一个小小纽扣的应用，只要位置安放合宜，就有画龙点睛的妙处。总之，用于服装上的装饰艺术形式很多，手法各异，只要你善于构思，就能别出心裁，取得满意的装饰效果。

### 服装色彩的象征意义

红色——热情、欢快、兴奋。

橙色——温暖、明快。

黄色——明朗、亮堂、健康。

绿色——希望、新鲜、清爽。

紫色——高贵、雅致。

蓝色——庄重、坚实。

褐色——大方、温和。

黑色——严肃、寂静。

灰色——稳重、沉着。

白色——干净、清静、纯洁。

粉色——可爱、娇美。

浅黄——柔和、细嫩。

浅绿——稚嫩、恬静。

浅蓝——清静、淡雅。

## 第三章辨伪购真货

### 认识一些服饰上的数字

1. 服装型号。服装型号是由3个数字组成。第一个数字表示“号”，第二个数字表示“型”，第三个数字表示“组”。比如，某件上衣写有“165.88.2”字样，这个号码的“165”是表示它适合身高165厘米的人穿，“88”表示适合不胖不瘦的人穿。又如，某条裤子上标着“160.72.3”字样，这个号码就表示它适合身高160厘米，腰围72厘米，身躯较胖的人穿。

必须指出，服装型号只有一定数量的档次，如男上衣的“号”一般每隔5厘米为一档，由150厘米到185厘米八档；由80厘米到104厘米七档。如果你的身高是167厘米，胸围是94厘米，不能完全符合某一个统一的服装型号，就有一个向上或向下靠档的问题。向上靠，可以买170.96的；向下靠，可以买165.92的，这要根据自己的具体情况而定。

2. 服装标记。人们在购服装时，常常发现衣服上标有O、X、V、H、A、T



等字母，这些符号表示什么呢？它是国际上通用的一种服装选型的概括方法，它借用字母来形象地表现时装的外部轮廓。如：“H”型主要表示线条竖直、不贴身，无明显曲线。“V”字系列服装（即茄克和牛仔服），它表示上宽下窄，突出肩、袖部。“X”与“V”同样代表宽肩，但“X”采用了收腰手法，高背缝、下摆大。“O”在国际上以“莲蓬”为外形，它扩张肩部，收缩下摆，线条柔和，造型以浑圆、蛋圆为主。

### 怎样识别商品标记

商品标记是附在商品上用来表示商品质量等级或材料、产地的符号。了解各种商品标记的含意，对我们购买商品有很大帮助。下面简单介绍几种商品标记：

1.布匹。一般布匹上都标有印着色字的小标签，分红、黄、蓝、黑四色。红字表示一等品，黄字表示二等品，蓝字表示三等品，黑字表示等外品。

2.丝棉。通常以商标颜色来区分等级，红牌商标为一等品，绿牌商标为二等品，白牌商标为三等品。

3.毛线。商品货号第一个数字“0”是代表山羊绒毛的混纺；“1”代表国产毛；“2”代表进口毛；“3”代表进口毛与进口粘胶纤维混纺；“4”代表试产品；“5”代表国产毛与粘胶混纺；“6”代表进口毛与进口腈纶混纺；“7”代表国产毛与合成纤维混纺；“8”代表染色化纤与植物化学纤维或其它纤维混纺。

货号后面的数字则表示纱支，数字越大表明线越细。例如毛线货号数字是“113”，就表明这是国产毛13支线纱；又如“224”则表示是进口毛24支线纱，比13支纱要细。

### 望、嗅、触、捏：给皮制品“看病”

目前，市场上销售的皮革制品主要有五种革面。鉴别的方法是：一看毛孔，二看亮度，三凭手感。其具体特征是：

1.牛皮：革面毛孔细小，呈圆形，分布均匀、紧密，皮革光亮平滑，质地丰满、细腻，外观平坦柔润，用手触摸质地坚实而富有弹性。挑选时，如用力挤压皮面，有细小褶皱出现。用牛皮加工制作的皮制品，如不仔细看，几乎看不到鬃眼。

2.羊皮：皮面毛孔扁圆，毛孔清，几根组成一组，排列呈鱼鳞状。用羊皮加工制作的皮制品，皮质细腻柔软，表面虽有光泽，但不像牛皮那样明亮，用力挤压皮面，有明显的褶皱产生，羊皮制品穿着舒适。

3.猪皮：革面毛孔圆而粗大，三个并列成一组，呈三角形排列，每组相隔较远，革面凹凸不平。即使经过磨光处理，也可辨认得出，革面较牛皮粗糙，手感硬实。

4.马皮：粗看马皮与牛皮有些相似，外觀光滑细腻。但仔细观察，马皮的光亮度不如牛皮，色泽昏暗，毛孔呈椭圆形，革而松而软。马皮与羊皮比较接近，皮面粗细程度、鬃眼大颇为相似。区分的关键在于：马皮皮质比羊皮硬，手感不好，皮面光泽不均匀。用力挤压皮面，没有褶皱产生。马皮穿久易断裂。

5.人造革：又称仿皮。由于目前使用聚氨酯甲酸酯无纺布合成皮革制造的仿皮革制品，在外观上与真皮制品接近，甚至可以达到“乱真”的程度，这就更需要认真辨认和选择。一般说，仿皮是化学原料涂抹在布料上加工而成。仿牛皮的，外观、手感酷似牛皮；仿羊皮的，外观、手感酷似羊皮，皮

面光滑。但细看皮面均无毛孔，底板非动物皮；用力挤庄，皮面不会褶皱；还是可以和动物皮相区别的。但也有微孔贴膜人造革，遇到这种情况，视其反面底基材料仍可判别。有些不法分子用仿皮制品冒充真皮制品出售，为了不被人识破，往往在仿皮制品接口边缘附上一层杂皮，接口处皮料为夹层，消费者选购时要注意区分，以免上当受骗。

#### 怎样识别毛料服装

毛料织物是用羊毛或特种动物毛为原料或以羊毛与其它纤维混纺或交织的纺织品。精纺呢绒一般表面光洁，织纹清晰；粗纺呢绒则大部分经过缩呢，表面覆盖绒毛，织纹较模糊或不显露。

1. 毛料面料的识别。面料织纹均匀细密，表面平服整洁，没有疵点；用手团捏，松开后很自行弹散展平，不显皱痕，花样和色彩清晰、匀和，没有色差。

2. 做工（工艺）的识别。毛料整洁，熨烫平整、肩部平服，各部位线路顺直、整齐、牢固，松紧适宜。

#### 怎样识别毛线

1. 羊绒：又称山羊绒，是山羊短毛。英译名开司米。特点是纤维细，既可精纺又可粗纺，具有分量轻、手感软、织物滑爽、光亮洁净、蓬松暖和等特点。

2. 马海毛：安哥拉的马海种山羊毛。它的最大特点是纤维长，洁白光亮，具有波浪卷曲、弹性足、强度大等特点，但毛质较羊绒粗硬。将马海毛掺入精纺呢绒中，可增加织物坚挺感；掺入大衣呢中，可生产银光闪闪的银枪大衣呢；掺入毛毯中，生产出高级水纹羊毛毯。

3. 澳毛：澳大利亚羊毛，毛质上乘，卷曲柔软，长度匀齐，弹性、强力较好。

4. 国毛：指我国自产的羊毛，以新疆、东北、山东改良毛为主。

#### 怎样识别毛围巾

常见羊毛围巾有6个品种，即普通羊毛围巾、羊仔毛围巾，兔羊毛围巾、锡兰羊毛围巾、羊绒围巾和马海毛围巾。

1. 普通羊毛围巾：分国产羊毛和进口羊毛两类。市场上挂着国际羊毛局新羊毛标志者，一般具有耐洗防缩特性。

2. 羊仔毛围巾：是小羊羔纤维织的，俗称短毛。羊仔毛围巾不仅毛感柔软舒适，而且毛型感强。具膨松性和丰厚性，经染色后比普通羊毛具有光洁、色彩鲜艳的特点。

3. 兔羊毛围巾：毛型感强，有良好的膨松感、丰厚感，堪称冬令脖子御寒的好伙伴。兔羊毛围巾对皮肤具有良好的排湿透气功能，有“自动空调织物”的美称。但兔毛较易脱落不宜经常洗涤，机织时毛损率较高。

4. 锡兰羊毛围巾：取自锡特兰纯种羊毛，纤毛粗，短硬，风格粗犷，价廉物美。由于毛纤维含脂肪比例较低，收藏不易霉、不被虫蛀蚀。围巾采用深色、冷色或花色毛织，老年人比较喜欢。

5. 羊绒围巾：俗称羊毛“开司米”围巾，具有柔和毛感，具有吸湿透气功能，穿着西装大衣或皮茄克、卡曲衫等，围羊绒围巾呈轻、薄、柔型，方显飘逸潇洒。

6. 马海毛围巾：马海毛围巾毛感特别柔和，色泽光亮。褐色马海毛中掺进6~8%的白色马海毛制品，银光闪闪，人们称为“银枪毛围巾”。仿马

海毛围巾在市场上也很受欢迎。

### 怎样识别袜子质量

1. 商标图案。冒牌产品的图案粗制滥造，无光泽，印刷模糊，不标厂名，或只有英文“上海制造”等字样，或以汉语拼音代替。有的故意放在不明显处，有的干脆无文字标记。2. 外观质量。名牌袜子袜身整洁，纹路花型清晰，定型挺括，外型美观，冒牌货是油渍多，定型不足、身骨软。3. 产品用料。名牌产品用料搭配比例合理，而假冒商品用质次、廉价的原料，甚至掺进代用品，如用丙纶代锦纶。丙纶比重轻，价格便宜，牢度和光洁度均不及锦纶。同时，冒牌产品往往针距较稀、耐摩擦力、强力、附着力差，袜子穿着后，越穿越小。

### 怎样识别羽绒制品

羽绒制品的填充料为鹅绒、鸭绒和一定含量的毛片，作为保暖御寒的生活用品，它以质轻、柔软、弹性好受到人们的青睐。

在挑选羽绒制品时，应注意如下五点：

1. 看。注意看面料上有无飞绒跑毛，制品各个部位的充绒是否均匀。
2. 拍。用手轻拍几下，如果针眼处有粉末逸出，说明羽绒内含的灰粉多，质量差。
3. 抓。抓一把迅速放手。若复原速度快，说明羽绒蓬松、弹性大、质量好。
4. 摸。用指尖仔细触摸，如果摸到多像火柴梗、大头针般的硬条，就证明含绒量低，在 30% 以下；手感柔软，基本上摸不到毛梗的，则含绒量在 70% 以上。
5. 闻。用鼻子贴近闻，没有异味为佳。如果有异味或腥臭味，就说明毛质不好。

### 怎样识别化纤衣物

1. 涤纶。是一种成纱强度高，可纺性能好，日常生活应用比较广泛的纤维。它拉伸强度与纯羊毛接近，而吸湿性能低，织物比较硬挺，尺寸比较稳定。用涤纶制做的衣物易洗易干，且保形性能较好。

2. 锦纶。它具有成纱温度高，耐磨性能好，耐咸不耐酸的特点。但锦纶织物容易起毛起球。人们很少单独用锦纶来做外衣织物。可是用它织出来的袜子比较受人们欢迎。

3) 腈纶。因为它的热弹性较好，加工出的膨体纱酷似羊毛故有“合成羊毛”之美称。它与其它纤维不同之处就是：既可以单独纯纺，也可以与羊毛混纺而制成优质的毛型织物。腈纶膨体纱织物手感柔软，蓬松性好，起毛起球现象很少。最大的特点是宜染成各种颜色，可制成户外用品及五颜六色的毛毯和人造毛皮等。

4. 维纶。它的回复性能差，缩水率大，染色困难，易皱易缩。故一般不用于制做民用制品，但是维纶是制做工业用品的优质材料，如渔网、绳索，水龙带等。

5. 丙纶。它是一种絮质轻，保暖性好，耐摩擦，弹性回复性好的化学纤维。它造价低，易加工，而织物坚牢耐用。目前世界各国都把丙纶做成低档产品如包装袋、包装布、地毯等。丙纶还有一个最大的医用纱布。

### 察肤观色择服装

当你选择服装的色彩时，一个不可忽视的方面是察脸观色。

选择服装色彩的基本原则是讲究对比与协调。就是说，应避免选择那些与肤色接近的颜色。比如，肤色较黑的人，应追求活泼、飘逸的色彩，最好选择较浅的明朗色彩（如白、柠檬黄、淡蓝、淡红等），以减弱肤色的黑度。

肤色较白的人，服装的色泽可比较随便，即可根据自己的性格、气质、年龄选择自己喜欢的色彩。性格内向的年轻女性，比较适合冷色服装，白、淡绿、淡紫、浅灰，会使人显得文静、优雅、轻盈；冷红、深绿等重色，反差明显，会给人以典雅脱俗之感。性格活泼开朗的人选择柠檬黄、米红、大红等暖色，可使人显得潇洒飘逸。黄肤色穿红色服装会使皮肤增添光彩和红润。

### 怎样选购帽子

1. 根据脸型选择帽子，宽脸的人不宜选宽顶或低顶的帽子。因为这类帽子会使脸部显得更宽，最好选择小檐帽或帽顶较高的帽子。长脸形的人切忌戴高顶帽和小帽，否则脸会显得更长，选择宽边的帽子就会使脸显得协调一些。脸部比较胖的人最好选戴高筒帽，或形高一些、颜色深一些的帽子，这样会将脸衬托得长些。

2. 根据身高、年龄、性格选购帽子。矮个子不要戴平顶宽檐帽；高个子不宜戴高筒帽。年轻人和开朗的人选择帽子要注意式样新颖，色彩明快；中年人最好选样子简单、稳重、颜色深点的帽子。戴眼镜的妇女不要选有花饰的帽子，而且帽顶要小一些。

### 怎样选购手套

浅褐色手套最适合配褐色或本色的大衣。黑色手套较适合配颜色特别深的大衣。有波纹饰边的细线手套或锦纶手套，只适于女子穿轻使夏令大衣或雅致的西服套装时戴。穿运动服或节日西装，最好选戴中间色调的布或皮革手套。

### 怎样选购腰带

系在时装上的腰带，除了能表现女性特有的曲线外，还能体现一个人的个性。性格文雅的女士佩戴与衣裙色泽相近的腰带，更显得静雅稳健、美丽大方；活泼开朗的女士佩戴与服装色彩反差强烈的腰带，更充满青春活力和蓬勃向上的精神。从腰带的佩戴上，也可以看出一个人的爱好、年龄、气质、个性等。

腰带的色彩要与服装合理搭配，以和谐为好。可根据个人的不同爱好与兴趣，选择自己喜爱的腰带款式，或华丽，或文静，或活泼。

### 怎样选购皮鞋

挑选皮鞋首先考虑价格、式样、质量三要素。即：价格要适合自己的消费水平；式样应根据个人的喜爱、年龄、职业和季节来挑选；质量方面讲求皮质柔软，轻巧舒适，鞋底耐磨耐折，质量牢靠。

选鞋时除了挑选款式、尺码和色泽以外，还要看鞋帮皮面是否细致光洁。手感要柔软丰满，揪下去无折皱。帮面缝线应整齐，间距、行距均匀一致，无跳针。衬底最好选用牛、猪皮革的，吸湿性强，穿着宽畅舒适，无闷热感，脚汗少。

鞋底的选择对一双皮鞋的耐磨、耐折至关重要。目前市场上流行的仿皮底和橡胶底较多，两种鞋底各有特点。仿皮底，有仿真皮的光泽和刚性，轻巧美观，耐磨耐曲。橡胶底（俗称喜喜底），质量较稳定，主要原料是天然橡胶、顺丁橡胶等，牢固耐磨，耐寒防滑，粘胶和缝线皮鞋均有。在挑选鞋

底时，质量上应注意，胶底花纹要清晰，光亮平整，厚薄均匀，用手指甲抠大底无粉末状；仿真皮无脱皮，无断裂，帮脚与大底之间无裂缝。

选购皮鞋还要认清包装上的产地、厂名、品名及尺码和色泽。对无标志或标志不全的产品要谨慎，防止伪劣品。

#### 怎样选购男西装

选购西服时可穿一件毛衣为宜。西装袖子不宜太宽太长，长度一般不要超过手腕，衬衫比西装领高一厘米。如瘦长型，可略宽松些，以显示身体健美；胖体型则衣服要略紧一些，长度可以略长些，以显示身体修长健壮。

西服的款式很多，有单排扣、双排扣、一个扣、二个扣、尖驳头、平驳头、阔驳头、窄驳头、长驳头、短驳头等等。面料花色品种很多，选购时要依据自己的体型和肤色。一般素色材料和暗条料、黑、蓝等大路色，比较适宜胖体型的人，驳头应该长一；那么瘦高型，则不宜选直阔条花纹与长驳头，而应选颜色柔和浅淡一些的西装，以显得潇洒结实。

选购西装时，外观质量和内在质量都很重要，首先检查整体选型结构和线条，穿在人体上照镜子，腰部线条是否流畅，胸部是否饱满平挺。衬面要平服，肩部要顺，不能成曲线形。袖子山头前后要圆顺，后身平服；领口、驳头不能有皱缩现象。

条格的面料要求顺直，摆缝袖子要对格，裤子中缝平顺、门襟平服，裤线要挺括。只有合乎这些条件，才是一套上乘的西装。

#### 怎样选购领带

1. 高个子宜系单花朴素领带。
2. 矮个子宜系斜纹细条领带。
3. 长脖宜系大花领带。
4. 胖人宜系宽领带。
5. 脸色红润的人宜系素色调制软质领带。

一般说来，领带图样以条纹、方格、圆点为好，颜色不应太鲜艳。

## 第四章 衣物保养法

### 哪些衣料不宜用洗衣机洗涤

毛料服装，用洗欠讷洗涤后会使得衣料牢度下降，料质变厚吸水变形，所以毛料衣服宜干洗，不宜湿洗。

粘胶混纺类织物，在洗衣机里洗涤后，会造成强力下降，耐磨度受到损伤。洗涤时，最好用手轻轻揉搓，不宜用洗衣机翻滚洗涤。

丝绸衣料，丝绸织品的强力虽高，但耐磨性差，料质也薄，受到磨损后容易起毛，或表面出现绒球。应在冷水中用手漂洗，不可用洗衣机洗涤。

凹凸织物，如泡泡纱、凹凸布、灯芯绒等均不宜用洗衣机洗，一般用水浸泡后手洗。

### 有汗的衣服不宜用热水洗

劳动和运动后，往往会一身汗，对汗渍渍的衣服，有的人习惯用热水和开水泡洗。其实这不是好办法。因为人体出的汗液中，除含有水和盐分外，还含有蛋白质等有机物质。蛋白质能够在冷水里溶化，但遇热则凝固在衣服上，如果再经太阳一晒，凝固在衣服上的蛋白质便会在空气中氧化，变成黄色的汗垢。所以，有汗的衣服不宜用热水和开水泡洗。

### 衣服久泡难洗净

学者的研究成果表明，衣服纤维中的污垢在 14 分钟内会渗透到水中，在这段时间内衣服很容易洗干净，如果放在水中泡的时间久了，水中的污垢又会被纤维吸收。所以，要洗的衣服最好不要久泡。

### 马海毛手编毛衣的洗涤

马海毛是以进口的亚克利长毛绒为原料制成，产品的含毛量一般在 30% 以下，有耐穿、防腐、毛感丰富的特点（国内生产的马海毛光泽差些，观感上有点棉花纤维状）。穿着时要避免与油烟、油腻接触，以免毛纤维粘结起球，最好不穿外套，以免磨擦影响毛感。洗涤时可手洗，不能用脱水机甩干，最好用网袋吊晒滴水。倘若一定要脱水甩干不可，也应将毛衣叠好用一块布包起来脱水，然后晾晒。马海毛手编毛衣洗后毛感更丰富，而且不变型。

### 茶水洗毛衣好

茶水洗毛衣、毛线，能使毛线不褪色，延长寿命。方法是：用一盆热水，放些茶叶，待茶叶泡透，水温凉后，滤出茶叶，把毛衣、毛线放水中浸 15 分钟，然后轻揉几次，再用清水漂洗干净晾干。

### 高档衣服宜干洗

干洗是将整件衣物放入强挥发性的有机溶液中浸洗。它的主要液剂四氯乙烯，加入其它的助剂，由机器来完成其洗涤工序。经干洗的衣服不褪色、不走样、不损伤衣料纤维，与水洗相比，它具有很大的优越性。一件高质量、精做的西装、中山装、羊毛衫，经水洗难免要落色、散缝、走样。还有一些镶、嵌、绣的高级服装，更不能水洗。

衣服上沾有的某些污渍，不溶解于干洗剂，只能在干洗后，再由人工进行处理。有机溶液加上特制的干洗液皂，弥补了干洗剂的缺陷，起到了不用水洗、胜似水洗的效果。

### 浅色羽绒服的保洁

许多人喜欢在冬季穿白、明黄、浅蓝等浅色羽绒服。不过，浅色易脏，羽绒服又不能三天两头下水洗，这就应当懂得一些保洁知识。浅色羽绒服大都采用仿绒布或 TC 布做面料，由于其易吸附灰尘，所以每天穿后最好用小型吸尘器或毛刷拂去灰尘。有了油污，应及时小面积清洗。洗时，把脏的部位轻轻提起，用棉球蘸优质汽油或干洗精擦洗。遇雨淋湿，要晒干拍打后再穿。怎样去掉衣服上的污渍

汗迹：用 1~2% 稀氨水浸泡，再在 1% 的草酸液中洗涤。也可将衣物放在 3% 的盐水里浸泡几分钟，再用清水揉搓。

圆珠笔油迹：用 40℃ 温水将污迹浸透，用苯或丙酮擦拭，然后用洗涤剂搓洗除去。

红黑墨水迹：先用洗涤剂，再用 20% 酒精搓洗，最后用清水洗净，亦可用 0.25% 高锰酸钾溶液滴上后搓洗。

蓝黑墨水迹：新染上的立即用洗涤剂洗涤；陈旧的可先在 2% 草酸溶液中浸几分钟，或用维生素 C 片揉擦，然后用肥皂或洗涤剂搓洗。

铁锈迹：可用 2% 的草酸溶液揉搓后，再用清水漂净。

机油迹。无色或浅色油迹，可用汽油洗刷，在衣物污染处上下各垫几张草纸，然后用熨斗熨。重油迹应先在汽油中揉搓，再用洗涤剂洗。

油漆迹：刚被污染的衣物可用松节油、苯、汽油等揉搓；除去旧迹可用 1:1 的松节油和乙醚混合液搓洗，再用汽油刷洗，

最后用清水漂洗。

怎样消除毛料衣物上的“亮光”

用纯毛华达呢、哔叽、花呢等制作的衣物，穿了一段时间，在臀部、膝部等处就会出现“亮光”；显得难看。如果在“亮光”部位涂上一两左右食醋，略干后再涂一次，然后铺上一块干净布用熨斗熨几遍，即可消除“亮光”。

怎样洗熨领带

任何质料的领带都宜干洗不宜水洗，因为领带的面料和里料不一样，下水后会出现褪色和缩水，失去原有花色光泽和平挺。

干洗，即先把领带放入 120 号以上的溶剂汽油里浸泡，用手轻轻揉洗领带的脏处，揉洗后用清水上下淋洗干净，然后用手轻轻拧一下，用衣架挂起，让汽油挥发完。

熨烫领带时用手把里衬铺平，可用熨斗明熨，但温度不宜太高，熨烫速度要快，防止熨黄或出现“极光”，熨毛料领带时应加垫白布，喷水后再熨烫。

服装洗熨标志识别

——表示不能用水洗涤。

——表示只能用手搓洗。

——表示可以用洗衣机洗涤。“60”代表洗涤液温度，“2”代表洗衣机的速度。

——表示不能干洗。

——表示可以干洗，“A”代表干洗洗涤剂型号，并表示任何洗涤剂均可使用。

——表示可以干洗，“P”代表各种干洗剂。

——表示可以干洗，“F”代表元色酒精 11 号洗衣粉。

——表示干洗时要加倍小心，圆圈下边的横线，表示对洗涤衣服处理要注意。

——表示衣服洗涤后，可以放在滚筒式干衣机内干燥。

——表示洗涤后的衣服不能用于干衣机处理。

——表示衣服在洗涤时，不能使用搓衣板。

——表示衣服在洗涤时，不能使沸水烫。

——表示衣服不可使用含氯成分的漂白剂。

——表示可以使用含氯成分的洗涤剂。

——表示不能熨烫。

——表示可以熨烫。熨斗内 3 个圆点表示可以用高温熨烫（200℃）。

——表示可以熨烫。熨斗内两个圆点表示熨烫温度可达 150℃。

——表示可以熨烫。熨斗内 1 个圆点表示熨烫温度为 110℃。

——表示可以采用低温熨烫。

——表示衣服要挂起来晾干。

——表示衣服要放在平面上晾干。

——表示衣服不要拧干，宜挂起来滴干。

洗涤剂不宜混用

市场上洗涤剂种类繁多，有的偏酸性，有的偏碱性，若混合使用，会发生酸碱中和而使洗涤效果降低。有些化学性质不同的洗涤剂混合后，还会发生有害的化学反应。如果在使用含浓酸的“洁瓷精”之类的洗涤剂，加入含漂

白剂的洗衣粉，则会产生刺激性气味——氯气，刺激人的眼、鼻，严重者可的伤呼吸道粘膜，甚至使人窒息。膜，甚至使人窒息。

#### 使用加酶洗衣粉五忌

1. 忌用它洗脸洗头，因为加酶洗衣粉会使人的皮肤严重脱脂。
2. 忌洗刷饮盒、茶具等器皿，如果摄入其残留物，对人体极为有害。
3. 忌洗贴身的内衣，以防引起皮肤过敏。
4. 忌洗有过敏史的人或婴儿的服装。
5. 忌洗带有蚕丝、羊毛、兔毛等蛋白质纤维的衣物，以免缩短衣服的寿命。

#### 什么时候不宜翻晒衣服

通常蛀食衣服的皮蠹有黑皮蠹和小圆皮蠹两种，它们能飞善钻，蛀食范围很广。皮蠹的蛹是在每年阳历5月底、6月初开始孵化成虫，交配后的雌虫也在这段时间找地方产卵。如果这时候翻晒衣服，雌虫就会飞到衣服上产卵，衣服收进箱柜后，虫卵就在里面孵化成虫，蛀食衣服。所以，晒衣防蛀最好避开这段时间。

#### 怎样收藏夏令服装

棉织品属植物纤维，吸湿性强，怕酸不怕碱，收藏之前应洗净晾透，并放些樟脑丸，以防霉变、虫蛀。

丝绸服装由于富含蛋白纤维，抵抗霉变能力比纤维稍强，但质地较娇嫩，收藏时不宜长期挂放。尤其是乔其纱、双皱之类服装，因滞重关系会越挂越氏，使之变形。存放白色丝绸服装的箱柜不宜放樟脑丸，这会使衣料发黄。丝绸服装宜放在箱柜上层，避免压皱，并应在上面放上一块棉布，以减少湿空气浸入。

纯毛织品仍含蛋白纤维，抗霉变能力较强，但羊毛中含有脂肪，耐酸怕碱，存在受霉变虫蛀的可能，收藏时应先清除污垢，拍除或刷掉衣料上的灰尘，放些樟脑丸，并用罩布遮盖起来。

#### 如何保养西服

1. 把西装挂在通风处一两小时，使之阴干。
2. 用一根木棒轻轻敲打，使灰尘尽落。
3. 把口袋等翻过来，清除里面的脏物，然后用刷子刷净。
4. 用一盆温水，加入少量洗涤剂，用湿毛巾由上至下，慢慢拭擦。
5. 在前胸、口袋、领子等地方，盖上一层布，用熨斗把它熨平，两肩要另外仔细地熨。
6. 西装要常挂在衣架上。

#### 化纤棉胎的收藏

天气转暖，对收藏普通棉胎大家似乎得心应手，但对化纤棉胎的收藏方法却不一定了解。

化纤棉胎经太阳曝晒后，会不同程度地出现“离绠”现象，即化纤过度翻松，以致棉胎断裂影响使用寿命。

正确的方法是：收藏前，将棉胎放在通风处让其干燥，或在比较温和的阳光下照射1~2小时，然后凉透，将其整齐折好，再装入塑料袋或其它能防潮的袋中，予以包装收藏，但袋口不能扎得太紧。

#### 皮衣保存方法

先刷去皮衣表面的灰尘，用软布蘸上温水除去污垢，支在衣架上放在通



风处晾干。切忌阳光曝晒和火烤，否则皮衣会发硬，表面褪色。待晾干后打上夹克油并在衣袋里各装一颗樟脑丸，然后罩上一层布或一件单衣，用衣架挂在衣柜里。

潮湿会引起皮衣的蛋白质成分变质，衣柜要尽可能摆放干燥处，随时注意防潮，最好在存放期间照上述方法晾晒一两次。此外，要避免挤压皮衣，更不能像叠内衣那样压入衣柜，不然造成的皮革死褶现象难以消除。

#### 衣物去皱方法

领带：将其拉紧卷在干净的酒瓶上，隔一天皱纹即可消除。

皮革服装：用低温熨斗熨烫，包装油纸作熨垫，同时要不停地移动熨斗。

睛纶服装：将衣物展平用稍热的水浸泡一下，然后取出稍稍用力拉平，轻微的皱折有所好转。

涤纶、的确良、丝绸衣服：可放入 10~20 的温水中，然后放入少许食醋（一件衣衫以 25 克为宜）和几滴大蒜汁（将大蒜捣烂，用茶水泡取）。待衣服泡 1~2 小时后，不需拧水，抖出晾干即可。

皮鞋：如出现较少的皱纹，可先涂少许鸡蛋清于皱裂处，然后再涂鞋油，如果是较大的皱纹，可以将石蜡嵌填在皱裂处，用熨斗熨平，就可以部分地恢复原有的平整。

#### 衣服熨烫技巧

有人认为衣服要常新常美，首先要烫得笔挺。其实，高温只能加速衣服的破坏。很多化纤纺或混纺衣服，只要穿用当心，洗法得当，保管有方，一般不用熨烫，也会平整如新。如确需熨烫时，最好在衣服上盖一层湿布。要烫衣服的反面，并要不时移动熨斗。如烫丝绸衣服，切不可在衣服上直接喷水，以免形成水渍印。而维尼纶衣服在湿态时耐热特差，故烫时不要喷水或润湿。纯毛料半衣服可以适当提高熨烫湿度。

#### 衣服烫黄了怎么办

1. 棉织物：烫黄了可马上撒些精制盐轻轻搓揉，然后用牙刷蘸凉开水轻轻刷洗，放在太阳下晒，黄色即可减轻，甚至完全消除。

2. 丝绸呢绒：烫黄时可用少许苏打粉掺水调成稀糊，涂在焦痕处，待水分蒸发后，再用牙刷轻刷后铺上湿布熨烫，即可消除。

3. 呢料：烫焦经刷洗后，会失去绒毛露出底纱，这时待呢面干后，用手缝针的针头轻快地摩挑无绒毛处，直至挑出新的绒毛，再垫上湿布，用熨斗顺原织物绒毛的倒向熨烫即可复原。

#### 洗熨领带要得法

领带是服饰的眼神，穿带久了，容易产生榴纹或弄脏。如何洗熨，是令人感到头痛的事，这是因为领带的面、里料不一样，下水后会褪色和缩水，另外因质地不同，用水洗则因缩水不一样而增加更多皱褶。所以，领带尤其是高级领带脏了后千万不要用水洗，而应采用干洗法。

干洗时，先把领带放在 120 号以上的汽油里浸泡，用水轻揉带脏处，揉洗后用清水淋洗干净，然后平放在台面上，用手压赶水汁，再用衣架挂起来，待汽油挥发完，可检查一下是否还有污迹，如果有的话，可把领带放在铺布的桌上用软毛刷蘸温水轻轻顺丝刷，然后上面喷些清水，一定要喷得均匀，防止水渍，再用白色干毛巾吸干便可熨烫了。

熨烫领带时用手把里衬铺平，用熨斗明熨，温度以 100 左右为宜，千万不要垫湿布。熨烫速度要快，防止熨黄或出现极光，熨毛料须带时，应加

垫白布，喷水后再熨烫。

### 怎样去除污渍

去除衣物上的污渍，有各种各样的方法。有的可以用化学药品将其消除，有的可以用溶剂将其溶掉。只要了解污渍的性质，运用正确的方法，就能够较轻易地去除污渍。

1. 衣服须子上的脂垢，油门脂垢、汤渍：新渍可用汽油擦，陈渍可用乙醚或四氯化碳擦。也可用中性洗涤剂，用牙刷轻擦。

2. 血渍：切忌用热水，刚沾上时用冷水洗。洗前用淡盐水泡一下再放在溶好洗涤剂的冷水中洗为宜。用捣碎的萝卜汁水洗效果好。还可用漂白剂漂白。

3. 汗渍：用 10% 的氨水擦，然后用水洗净，用草酸或醋酸中和。或将汗渍的衣服放到 3% 的盐溶液里浸泡 3~4 小时，然后用清水漂洗，再用水加洗涤剂清洗。用生姜或冬瓜汁搓洗效果也颇佳。

4. 尿渍：用温水加洗涤剂洗，或用 90% 的水，5% 的酒精，5% 的醋酸混合液揉洗。白色织物应考虑漂白。如果尿渍陈旧，可用 10% 的氨水或 10% 柠檬酸水涂擦，1 小时之后，用清水漂洗。

5. 水果汁：用食盐水揉洗，如还有痕迹用氨水（与水的比例为 1:29）揉洗，用清水漂洗。白衣服的水果汁渍要用氨水涂擦后，再用洗涤剂加水洗除。但羊毛、丝织物不能用氨水，可用 10% 甘油溶液擦洗。

6. 墨渍：用大米饭和洗涤剂混合成糊状涂在污渍处，从衣服织物的内表面向外挤，然后用小竹片刮下，反复多次，然后水洗。如果是白色织物应考虑漂白。或取相等重量的富蒲和稻谷研成粉末，用水调成糊状涂于污渍处的衣服织物内表面，置通风处晾干，然后搓去涂料。

7. 铁锈：用草酸的温液浸湿 2~3 分钟，然后用清水反复擦洗。或用含盐的酸溶液（约需接触 30 分钟）洗净。涂上醋精 2~3 分钟后，用热水揉洗干净，效果也不错。

8. 花草的汁、百合花粉渍：用温洗涤剂水擦，或用 10% 酒精溶液揉搓。

### 衣物的收藏

需较长时间保管的夜物，最好将衣服装入密封塑料袋为宜。如有防虫剂、防湿剂，应注意是否会与化纤类发生作用，然后用布包好放入箱橱中使用。在大橱中放置防虫剂时，应挂在橱内上部，使它挥发到整个橱内。对不同的防虫剂色不应同时混合使用，以防互相溶解、软化以致污染衣服。

保存丝绸、毛料等贵重物品的衣橱箱子，不要放在阳光能够直接照射之处，否则可能使衣服产生风迹印，从而造成衣服未上身就已自然陈旧的情况。

### 使用樟脑丸须知

樟脑丸又称卫生球，大多是以煤焦油中提炼出来的苯作为代用品而制成的。其中还加入了少量的二氯化苯。苯是一种有毒的化工原料，它可通过人的呼吸道被吸入，也可经皮肤、粘膜和消化道吸收。苯进入人体，会直接作用于细胞，使之破裂而发生急性溶血现象。所以接触过樟脑丸的衣物，尤其是内衣裤等，穿着前应先在日光下晒一晒，使渗入织物内的苯受热迅速升华而挥发掉。

### 银首饰变黑怎么办

银首饰戴的时间长了会变黑。其原因是银首饰与空气中的硫化氢发生作用，生成黑色的硫化银。

要恢复银首饰和银餐具的光泽，可用棉花蘸点白醋擦拭几次，黑色的硫化银便溶于醋酸中，银饰便再次呈现光泽。

#### 怎样保养皮鞋

1.穿皮鞋时，要尽量避免与尖锐锋利或坚硬之器物碰撞，以免皮鞋表面破损起毛。

2.穿皮鞋要勤擦鞋油，少沾水，忌水洗、曝晒、烘烤。这样，皮革就不会硬化变脆，且能延长皮鞋的寿命。

3.皮鞋极易长霉，要及时刷去霉斑，擦上鞋袖，放在阴凉的通风处。

4.贮藏前，最好涂抹猪油，菜油也行，但不要涂鞋油。涂好油后，放入盒里，上面不应重压，以防变形。

5.毛皮鞋存放过夏天时，取几粒樟脑丸，用薄纸包好，放入鞋里，以防虫蛀。

## 浪漫在居室

### 第一篇 居室装饰的原则

#### 居室装饰原则

1. 计划布局在先。房间装饰布置前先把各部分量好，利用简易平面法或平面草图法，反复比较排列，确定一个合理与满意的方案。

2. 家具是关键。在房间陈设布置中，家具摆放要占房间 49~60% 的面积。如果摆放合理，能增色不少；反之则室内显得臃肿、凌乱。

3. 色彩力求和谐。房间要有一个总的色调，力求协调统一。找出房间的墙面、家具、窗帘、地板与床罩等相互之间的色调关系，大面积的色彩要注意与其分摆放物品的色调统一，色彩不宜太花、太杂。

4. 充分利用空间。通过巧妙的安排，合理利用房间各种空间，使之收到实用与装饰的效果。如适当采用活动多功能家具，要考虑给孩子提供活动空间。

5. 照明合理美观。房间照明要分出整体照明、局部照明和特殊照明。除此以外，还要考虑到用灯光来烘托、调节室内环境气氛。

6. 陈设格调高雅。挂悬装饰品要位置得当，显眼位置重点装饰，通过陈设体现主人情趣爱好和修养。

#### 常见的几种装饰风格

1. 农家式：整体上力求表现朴实元华的自然气息，显示简朴的天然材料质感，如采用竹和藤作主要原料，使家具造型别致，乡土气味浓郁，立体感强。

2. 都市式：追求鲜明的色彩与柔和的质感相统一，以现代化的真皮、仿皮或聚酯家具为主，配上一两件古典色彩的装饰物以点缀，如在墙面配以一张麻布或其它质地的织物，地上可铺设地毯，室内安装新颖的灯具，使居室表现出时代的气息。

3. 民族式：它是一种与现代西方装饰风格截然不同的形式，既庄严又优雅，独具民族艺术感染力，体现出中国灿烂的文化艺术。家具以明清时代流行的酸枝等红木家具为主，摆设多以对称或平衡形，再配上中国字画，陈设珍玩盆景，给人一种安逸、古香古色的印象。

4. 欧美式：家具要求简朴，线条简单明快，可大面积使用白、蓝、绿、红、黑色，使你犹如置身在清晨的大海边，沐浴着旭日。

#### 如何布置小单元房间

为使面积不大的小单元房间变得雅致、清新的办法有：

1. 保持室内整洁，摆设不可太杂，可有可无的东西应尽量减少。陈设要现代化和富于流线型，充分利用光线，使室内显得光亮。

2. 购置家具要有选择，尽量采用无把手的沙发和椅子，少用多脚的桌椅，还可以利用墙壁装活动的贮藏柜，充分利用空间，使地板显得宽敞。

3. 窗帘的选择忌用粗重的帷幕，可选用薄的金属百叶窗帘。

4. 充分利用卧室内的各种死角，放置或装饰一些小台作生活空间。

5. 厨房、卧室以及客厅宜采用统一色调的装饰布，使空间显得宽敞些。

6. 用镜子扩大房间的视野。如果窗外有景，可在窗对面的墙上装上一面大镜子，通过镜子这个大媒介，把外景反映到室内。

## 低矮房屋的装饰技巧

1. 选择好房间的色彩。色彩有空间感和深度感，明度高的色彩在距离上感觉近些，明度低的暖色给人以膨胀感，明度弱的冷色，诸如青、蓝、紫等，给人以后退、收缩的感觉。因此应该尽量选用冷色调去装饰矮房间。

2. 处理好室内光线。室内光线的效果是室内空间形象给人的第一感受。光线暗淡不足的房子，使人感到压抑，而光线敞亮的房子，则给人以开阔、明朗的感觉。因此，在处理低矮房间时，应尽量多采用透明度强的材料，门和窗户的面积应大些，以增加房内亮度。

3. 选用适当的家具。由于视觉空间与物体之间的比例尺是相对的，故合理地选用和布置家具，能改变人的空间感。低矮住房选用家具，首先颜色要清新典雅，以乳白、淡黄或浅紫为好，这样给人感觉明快、宽敞，如选用深色家具，极易给人以沉闷、狭小之感；其次家具样式的布局要合理，尽量利用空间，选用组合柜或墙上挂橱，会减少房间的占用面积。

4. 房间布置挂饰等物要考虑增加狭长感。为使低矮住房获得高狭感，可利用人的视觉误差得到效果。如窗帘尽量拉长，悬挂字画则应以竖长幅为妙，避免宽矮的装饰，如此则可以弥补房间的低矮感觉。另外，墙面上如挂上一两幅大海或大森林的远景画，使人观之亦可产生房间大的空间感觉。

5. 正确地应用线条及纹理。线条能体现空间感。因此，无论采取何种方式装饰壁面，墙上应尽量体现出竖线条来，涂有竖线条的房间要比未涂前感觉高敞些。

## 居室变大妙法

居室巧安排，可以变大。

1. 玻璃反射法。在墙面上装一整壁的反射玻璃。通过玻璃反射和人的视觉差，可使房间有扩大一倍的感觉。

2. 巧用空间法。空间比较高的居室，可利用空间的高度，在房顶四周装一排吊柜，使家具空置化。同时，也可以搭几平方米的小阁楼，既可以做睡眠的地方，又可以放置一些小物品。

3. 色彩调节法。光线较暗的居室，应将居室的装潢色彩与光线相对调节，如将墙面装成淡黄色，把家具漆成白色，不仅能使室内有柔和宁静的气氛，而且可以使光线得到改善，使人产生“空间大”的感觉。

4. 窗帘增大法。将居室的窗帘扩大为遮盖整个墙面的壁帘，既能显出豪华气派，又可使房间显得宽大而舒畅。

5. 壁画装潢法。在光线较好的墙面，布置几幅画面深远、富有立体感的风景或视觉壁画，不仅使居室格调高雅，还可增加视野的开阔度，“增大”居室。

6. 增光采光法。大家具不要放在靠窗或门边，以增加采光度，提高居室的亮度，同时也可以增加居室的宽敞感。

通过以上几种增大居室法，你可以感觉到拥有了一个宽敞明亮的家！

## 第二篇 房间布置技巧

### 客厅的布置

客厅是一套住房的中心，它具有联系内外、沟通宾主的功能，是主人把自己的生活风格展现给客人的地方。现代住宅的客厅大多是一种穿堂式客

厅，因此一般可作“开放式”设计。首先把客厅面积和各个门、窗的位置计算好。客厅的交通线与家具的配置，要力求形成视觉上的宽敞感，尽量利用户外空间如阳台、走廊、花台作为实质上或视觉上的延伸。客厅主要是用来接待来访和共叙家常的。沙发、靠椅、茶几、茶具、烟灰缸等器具的充分利用，皆有助于叙谈的效果。沙发及坐椅的摆置最好是向心组合，以增强叙谈者的亲切感，沙发是现代客厅的主角，其选择对客厅的气氛和风格往往有决定性的影响。如果客厅面积不大，家具数量宜少，造型宜巧。如果面积宽裕，可放置较多家具，其体积可较大些，一个空间设计，并没有固定的美学模式，应随机应变，给人以新鲜的感觉。

### 卧室的布置

卧室是个人的世界，良好的卧室设计、优美的色彩搭配和合理的空间布置都视各人条件和喜爱而定。卧室应选择住宅中最安静的房间。卧室的空间先要确定床的位置。床位确定之后，其余的地方可酌情分配给衣橱、梳妆台、椅、凳等次要设备。

睡床是卧室的主要设备。床的位置非常重要，床头不可在窗下或在门窗之间。双人床的两侧应留出行走的空间，以利于上下床，整理床铺也比较方便。床头柜一般采用及腰的高度，主要功

能是摆放与贮藏，通常都装有局部照明设备及电源开关。摆放在床头柜上的物品，应能增加美观，增添美的气氛，如照片、小幅画、插花。床头柜也可兼用于床头阅读，放置简单的音响设备。

贮藏于床头柜中的物品，大多为了适应居住者的需要和取用的方便，主要有枕被、衣饰、药品等。床头柜最好不要摆置大多物品，使视觉舒适、睡眠酣畅。

卧室里不可缺少座椅，数量倒无需太多。坐椅最好选用软质沙发、摇椅等类质料舒适的椅型，才能达到充分休息的目的。如果空间太小腾不出位置放椅子，则可以利用座垫、靠垫等软垫就地或倚墙而坐。再不然，可以沿着缘柜伸出一层高起的复式地板，这也是个简便的休息处。家中没有书房时，卧室则是比较适合阅读的场所，应配置阅读需要的设备，诸如桌子、椅子、书架或书橱以及良好的照明设备。桌椅宜选择形状小巧的，以衬托出卧室的轻松气氛。

梳妆台可以分两大类：第一类为朴实型，只以线条或平面勾勒出简单的桌椅镜的造型，这种类型比较经济，也最易被接受，适用于狭小的或简朴的房间；第二类属豪华型，讲究气派，多能别出心裁。造型较特殊，以求其华丽的效果。选择类型时，要注意适合卧室内其它家具的风格和整个卧室的气氛。

### 书房的布置

书房是给人以精神享受的活动空间。在这里成年人可以进行阅读、写作，孩子可以做作业复习功课。一家人都可以利用这个场所。

书房多选择家中较安静的一角：与客厅合并。利用客厅一角作为书房，空间不需太大，只要能容纳一面书柜和一组桌椅即可。与卧室合并。两室一厅的住宅通常是卧室兼作书房。由于卧室的主要功能是睡眠，只能划分出一个小角落，或是窗前，或靠墙设计；由于面积小物品多，多采用折叠式或组合式两用书柜，或把床、柜等卧室家具在使用上进行合理的处置，做到一物多用。

独立式书房常见于住宅面积较宽裕的人家。在布置书房时要掌握：使用者的习惯和爱好；书房属于个人生活区域，要求宁静，还要有足够的贮藏空间，兼有密闭和开放的书柜，好让主人分门别类地贮藏图书。

### 餐厅的布置

在安排餐厅时位置应该邻近厨房，以缩短膳食供应的交通路线。客厅是客人逗留时间最长的地点。在餐厅与客厅合并的情况下，餐厅的装饰应重于功能性，以美观为主。就餐用的桌椅可以采用折叠式的不锈钢家具或木质家具，以便随意收放，不占固定空间。

### 门厅的布置

过道，纵使在阳光最强烈的时候，也仅有微弱的自然照明，甚至没有自然光，因此赖于人工照明。为了节省空间，在天花板或墙壁上安装一盏吸顶灯或壁灯是适宜的。如果在过道里装吊灯，会使过道显得低矮，而给人以压迫感。

色彩是光线的产物，适当运用色彩，将使狭小的过道显得宽广丰富。一般来说，过道的色彩宜于浅淡。如果你准备用壁纸的话，壁纸的图案也应该是小而素雅的，要避免使用大而鲜艳的图案。过道的地面易于磨损，在选择材料时不妨考虑铺设地砖。

如果在过道里摆设家具，应以小巧轻便的架、勾、矮柜为主，以便放置或悬挂雨衣、雨伞、大衣、帽子、围巾、雨靴、鞋、手杖以及临时存放来客的物品。

墙上镶镜、应是门厅必备设备之一。无可否认，镜子除了供进出整容外，也兼有扩大空间感和特殊效果。镜壁下方安置一块板架，可以让进出的人放置手中之物。

对于进门讲究脱鞋的家庭，过道里如果空间允许的话，最好放一张矮几，供脱鞋、穿鞋者从容坐下穿脱。矮几又可作储藏物品之用。

### 厨房设备的布置

厨房内的设备和用具应以下列形式合理布置：电冰箱——洗涤盆——做工用具；厨柜——适用桌——板件——餐桌。主人在烹调过程中各种动作方向最好是自左至右，因而确定了上述的布置形式。厨房中的家具要紧凑地放置，各主件要按一面主墙排成一行，进行单排布置，这样可以减轻主人的劳动，避免走多余的路，并可使主人同时进行各种烹调作业。

从主件到对面墙或到对面墙近旁，辅件距离不应少于 10 厘米。有的设备，如带桌厨柜可按一定角度放在两个邻接的相互垂直的墙角处，以便有效地利用其附加工作面和容积。如果厨房的长度较长，可沿两个对面墙布置高度，构成双排布置，但在这种情况下，所有主件，如电冰箱、洗涤盆、带桌厨柜以及板件等应沿一面墙集中放置，以便使用。在厨房中布置各种设备以及用具时，均应留出使用设备的空间和各种通道空间。

### 卫生间的布置

家庭卫生间一般包括浴室和厕所，起码要有 3 种用具：洗脸台、便器、浴缸。这三件用具的科学摆置方法是：浴缸的高度在 50 ~ 60 厘米，洗脸台高度在 65 ~ 75 厘米，脸台上方的镜子高度以 155 ~ 180 厘米为佳，便器的高度应在 50 厘米左右。

由于卫生间湿度较高，因此室内应选择防水、防潮的装饰材料如瓷砖、塑料墙纸、大理石等。还要特别注意卫生间的照明与通风，为避免水气的凝

结或空气不畅通，可加添抽风机（排气扇）。在照明上应选用防湿型灯具，整体照明以白炽灯为最佳，镜前局部照明可用荧光灯，这样可以增加温暖、宽敞、清新之感。现在许多家庭安置了热水器，在使用时要注意防止煤气泄漏。此外，一切电源的开关、插座都应设置在浴室外或较高位置处，以免因潮湿而导致电击。地砖的装饰也应避免易滑的材料，防止造成意外事故。

卫生间的装饰变化，应根据各人的爱好、需要、空间和经济条件来安排，创造一个个性化的空间。卫生间的色彩一般以冷色调为好，冷色调具有清洁感。一般以同色和类似色的搭配较好，如白色的瓷砖、蓝色的浴缸和洗脸台，加上淡黄色的墙，这是较流行的色调，即以低彩度、高明度的色彩组合为佳，这样容易取得一个统一的整体色调。在室内添加些小小的装饰物，会增加室内气氛的生活情趣。此外，毛巾、浴中的色彩和图案的选择及安放的位置，同样应予重视，要服从统一变化的美的原则。

对于卫生间的清洁是不容忽视的，它关系到一家人的健康。地面应向排水方向略倾斜，易于冲水、清扫；便器要定期消毒，保持干净；卫生间最好放置一个小垃圾箱，把用过的废物丢入桶内，切不可丢入便器内，否则造成堵塞，不易清扫。

### 第三篇 家具选购与摆设

家具是室内装饰的主要内容。它最适用，使用率最高。一个人起码要有一张床，一把椅子，一张桌子。家具要占住房面积的40%左右，平均2.5平方米将需一件家具。就色调而言，它是室内最大的色块之一，与墙面、地面构成室内装饰的基本格调，起着举足轻重的作用。家具摆放合理，能形成一个优美舒适的环境，既满足人们生活的实际需要，又使人在精神上得到诸多乐趣。

由于思想的解放，生产的发展，人民生活水平的提高，市场上家具花色品种越来越多。面对琳琅满目、丰富多彩的家具市场，如何选择自己称心如意的家具，成为人们关心的问题之一。目前，家具更新换代很快，几乎每年都有更新换代产品投放市场。过去的铁木床、三展桌、小方凳已经不受欢迎，简易沙发、五斗橱、大立柜也很少有人看得上，而新款式、新工艺、新材料制作的组合家具变得十分抢手。随着社会的进步，在不久的将来，高档家具、塑料家具，甚至音响家具、厨房家具、儿童家具等，将会进入普通家庭。在这令人眼花缭乱的家具世界里，如何选购家具？这问题显得越来越重要了。

经验表明：选择家具应着眼于整体环境的需要，具体说来，要考虑三个方面：一是家具的种类和数量。考虑这个问题，要根据住房大小来确定。如果居室小，家具种类和数量不宜多，一定要留下较多活动面积。二是款式和功能。家具分高、中、低三档，高档家具价格高，但更富于装饰性，就现代生活而言，人们更需要舒适、轻便、实用、轻巧、多功能组合家具。一般说来，人们还是选购实用性较强的家具为好。三是风格与爱好。各类家具，由于选型、质地、色彩、尺度、比例、材料的不同，放在一定环境中，便都有自己独特的风格，选择什么样风格的家具，要根据各人的爱好，一般说来，将不同风格的家具放在同一居室是不适宜的。总之，选择家具要根据个人住房条件、实用功能以及个人爱好来决定。在具体选购时还要善于把这些原则融会到自己的思维之中，落实到具体的步骤上。选购家具前，首先要了解自



己居室的环境状况，包括房间大小、位置、朝向等。其次要注意家具与居室风格的统一，以求布局的整体韵味。三要参照居室的色彩基调。四要分析家具的材质与结构。五要根据人体活动需求选择合适的家具。六要鉴别家具的质量，这是最关键的一步。要鉴别家具的质量，先看表面做工，如果家具表面光滑、平整，能清晰地看出木纹，就明砂纸打磨、油漆、用料质量效果好，如果是装饰板，就要看粘结是否牢、接头是否好。二看内部，看抽屉是否可靠安全。三看沙发、席梦思床等家具弹簧排列数多少，压按触摸是否牢靠平整。四看金属结构家具电镀质量，是否有毛刺、露钢、漏镀等现象，折叠家具关节部位是否活动自如。总之，挑选家具是美的欣赏，艺术的造型过程，一定要认真挑选到方便家庭生活，全家人心满意足的家具。

为了便于人们选购时参考，下面介绍按使用功能区分的椅、桌、床、柜四大类家具的情况。第一，椅类家具。有餐椅、扶手椅、工作转椅、沙发、躺椅、折叠椅，各式板凳等。选择椅类家具，除考虑使用功能外，坐高尺寸与靠背的曲线比例至关重要，还要看对腰椎支撑点是否合适。坐高要根据自己的身高、腿长、年龄决定，老年人不宜坐太矮的倚凳。第二，桌类。有餐桌、书桌、茶几、条案等。书桌高度72~78cm之间。餐桌有固定、活动、折叠多种样式，多用方形和圆形。第三，床类。有双人床、单人床、沙发床、折叠床、儿童床等。床的选择除造型与结构外，还有软硬之分，软床又分塔形弹簧、泡沫塑料，棉质外胎组合等制成的席梦思床。买时一定要触摸、按压或直接躺卧来了解性能，买得不对头，身受其害。第四，柜类。有立柜、衣柜、五展柜、书柜、酒柜、杂物柜等。目前市场上最多的是组合柜。选择这类柜，要看几柜合在一起时，中间是否严密。另外还有一种与建筑物结合一起的壁藏式家具。这种家具在当前推行商品房的形势下，必将得到不断的发展。

家具的摆设有较大的灵活性，但又有一定的规律可循：一要从平面与主体二者关系中考虑家具布局问题，应避免一角放多件家具，尽可能做到高低相接，大小相配。二要结合居室采光、通风和视听效果来考虑家具布置。高大家具不宜摆窗前，窗前多摆写字台。家具一般不摆放当中。三要坚持实用的原则。四要坚持统一的原则，避免将不同类型的家具放在一起。只要符合以上这些规律，是可以把家具摆放得高低有致，疏密适度，舒适和谐的。从方法上讲，要按居室大小采用不同的布置方法。值得注意的是：家具摆放，不能占用室内主要通道，要充分利用四个墙角，要充分利用居室空间。

从家具摆放形式说，有分组式，即按使用要求，分组排放；对称式，卧室以床为中心，前后左右对称布局，看起来宽敞、整齐、简洁；分隔式，利用家具在房间中起隔断作用，将居室作功能区分；系统式，小房间，按家具高矮成系统布置。

下面介绍主要家具的摆放。

## 床

“床是卧室的主要家具。根据需要，分为单人床、双人和单人组合床。由于床在人们生活中的特殊地位，决定了它自身发展的丰富多彩，中外古典样式的床，帷幔重叠、雕龙附凤，可以说是十分珍贵的艺术品：现代样式的床，更是群芳争妍，变换无穷，而且还出现了不少特殊用途的床，如沙发、双层儿童床，甚至还出现水床，即用水做成床垫。床的布置一般安排在房间中较暗的位置，以不影响人们的活动为宜。床往往与床头柜、壁灯、壁画组成一个小空间，其气氛对整个室内格调起主导作用。一般较大的房间，大都

采取半岛式布置，即把床头靠墙，三面留出通道。小房间则多采取两面靠墙的布置法，以节省空间。对于一些特殊的床，多与特殊的环境相结合。如日本风格的地隆式床铺，在室内一半的面积上采用大制支架或储物柜作底架，覆之以毡垫、毛毯形成床铺，四周使用低矮的系列家具，简单实用，使室内感到

十分宽阔，呈现出浓厚的异国情调。

### 沙发

沙发是人们在居室中作为休息和社交活动的用具，不仅要求造型庄重、大方、艺术性强，而且更要让人坐了感到舒适、安逸。沙发要达到让人舒适的目的，除制作材料好之外，还要有科学合理的尺寸，在造型上要与室内其它摆设呼应、配套感。表面材料的质感可以多种多样，给人不同感受。选择沙发，一要看沙发的样式和颜色，与房间大小和其它家具是否协调，主人是否满意；二要对沙发的质量进行选择，即结构要牢固，特别是扶手与靠背、座箱的连接处不应有松动，劈裂现象，还要看活动部位是否灵活，带轮沙发的轮子，两用沙发的金属配件推拉要自如，同时也要看沙发的座箱、靠背填充充实不实在，如坐下，弹簧有响声，说明弹簧有松动。其面料不能有刮伤和磨损，简易沙发的扶手要颜色一致。沙发应放置在近窗或照明灯具的下面，这样从沙发看整个房间，便会觉得明亮。尽可能不使家具侧面或床沿对着沙发。沙发的靠背高度，一般以 68 厘米到 74 厘米之间为最佳，它使人坐上去感到舒适。超过 90 厘米的高背沙发，坐不了多久，人就会感到疲劳。目前国内较流行的是低背沙发，其优点是人坐上不易困乏。为了延长沙发使用寿命，要注意放布套或浴巾保护沙发面料，要防止水浸人沙发，以免棕丝、棉花受潮。不要让孩子在沙发上激烈乱跳，搬动时不可用力硬拖，以免损坏沙发脚。要防止面料被划破。摆放沙发，还要注意发挥沙发接待客人的功能，有利聚谈，常摆放为直线平行式和拐角式。这种摆法使谈心产生一种亲切感。

### 组合柜

组合柜是将多种柜类家具有机地组合在一起，不仅有利于充分利用室内空间，而且便于拆装。搬运和调整位置，这些优点，使组合柜越来越受欢迎。组合家具在近十年中发展很快，但是也反映出组合柜的一些弱点，即一个模式，不能满足经常更换摆设的要求，出现一种新的老面孔。为了适应人们这一新的要求，组合柜必须向“灵活组合，多变适用”的方向发展。组合柜在现代居室中运用很广，有客厅组合柜，卧室组合柜，还有书房和餐室组合柜。组合柜应尽量占满房间的一面墙，柜中间是一张双人床，这样，窗前可以有较大的空间，好摆其它的家具。窗台利用组合柜形成写字台面。常见的组合柜还有转角式，也有较强的装饰作用。小居室还可利用组合柜构成房间隔断。

### 桌子

常用的桌类家具包括写字台、茶几、餐桌、梳妆台、边角桌等。桌面形式多种多样，有折叠式、伸缩式、垂边式等。就茶几而言，有方形的、圆形的、椭圆形的，主要用来摆放茶具，供人们座谈。一般茶几在 50 厘米左右。摆在组合沙发前面的茶几一般为长方形。材料除木质外，还有玻璃和大理石桌面。边角桌一般起茶几的作用，是靠墙角摆放的储物小型桌类家具。与人交谈时，茶杯和茶壶一般就放在边角桌上。写字台即书桌。写字台是放在窗前的家具，主要放置书房，供学习、写作用。写字台的高度很重要，尤其是青少年，过高过低都容易造成背脊畸形发展，较理想的高度为 78 厘米左右，

不适合的还可以由相配套的椅子来调节。梳妆台也是桌类家具，主要供人们梳理头发、粉饰容颜用。梳妆台体积不宜大，高度在40—50厘米之间。由镜子、台面、化妆品放置抽屉组成。梳妆台一般放在卧室床边，还有的放在墙角，有的梳妆台就是组合柜的一部分。与梳妆台配套的椅子一般没有扶手和靠背，只要椅面舒适就行了。餐桌是餐室的主要家具，餐桌有方形、圆形和长方形等。餐桌的表面要求光滑，不怕热烫，以用塑料贴面板为佳。桌高一般在70—80厘米。传统餐桌以圆形居多。

### 椅子

椅子是居室内必要家具之一。椅子与沙发用途有相似之处，不同点是沙发供人聚谈和休息，而椅子多供人工作、学习和从事其它活动用。椅子要求坐姿重心正中，压力分布均匀，肌肉放松就行了。较理想的椅子靠背可自由调节。与写字台配套的椅子，最好是用可移动、旋转的带方向轮的转椅。与梳妆台配套的椅子可无扶手和靠背。与餐桌配套的椅子，以折叠椅为宜。

### 有特殊用途的柜类家具

组合柜是柜家具的代表。但是作为具有特殊用途的柜类家具，在居室中还有不少，吊柜是其中之一。吊柜一般布置在居室进门处，厨房或卫生间的门口上部空间。吊柜底面离地面2米左右。以长方形为好，颜色与窗和墙面相同。挂柜是固定在墙上的小型柜，多用来装饰放置小型物品。厨房中的挂柜放置碗筷，床上方的挂柜放置小型日用品。写字台上方的挂柜放书籍文具。卫生间的挂柜放置盥洗用品。挂柜与吊柜不同，吊柜贴近天花板，放季节性东西，挂柜放日常用品，不贴近天花板。衣柜一般为长方形，有双开门、三开门两种，还有配穿衣镜的，一般放置在离床近的墙边。衣柜目前已大多被组合柜代替。书柜，不同于书架，它有门，可使书免受灰尘侵袭，为藏书家喜爱。但目前大多数人使用书架。或半开放格局的书架。矮柜，由碗柜演变而来，目前已成为客厅中极有装饰特点的储物柜。由于矮柜的可组合性，目前用途较广，也较受欢迎。壁橱，又称人墙柜。利用墙面凹入部分做成柜或架，一般在房屋建造时预留设置，自行加建为壁橱。壁橱有双开门、折拉门、卷帘门及翻门多种。壁橱在居室各类房间均可预留改建。角柜，最初角柜也是一种吊柜，后来落到地面上，成为角柜。在特定的摆设中，角柜有时也可获得较好的效果。吊架、搁架、博古架。这些类家具，具有轻便、轻巧、易行的特点。吊架是接近吊柜的储物用具。搁架可用作书架、花架。博古架多用来摆放盆景、古玩、工艺品等。

家具摆放在于一个“巧”字，只有多动脑筋，合理巧安排，才可能获得最佳效果。

### 选购家具十要素

1. 越是“摩登”式样越易过时，相反，传统家具所包含的文化感染力经久不衰，且具有保值性。
2. 颜色淡的家具只适用于小房间或采光条件较差的房间。
3. 年老者勿赶时髦购买高大的组合柜，因爬高直接威胁着你的安全。
4. 新婚家具要考虑将来小宝宝出世后的情况，矮柜上的玻璃可能成为孩子的攻击目标。
5. 家具占地面积以45%为宜，还要留地方放今后的小孩床、电风扇、洗衣机等。
6. 注意环境特点。附近有工厂烟囱、灰尘较多的地方，家具式样简洁明

快，以减少清洁工作时间。

7.家具的平、立面尺寸要和房间吻合，为了差几厘米放不下家具而破坏布局，实属浪费面积。

8.除整套家具外还需椅子、餐桌，事先应对这些家具的颜色、式样和规格有一了解，以免日后配套难。

9.家具的最长空间对角线，不能大于通道或楼梯转角的最大对角线。

10.最重要的一点是，家具功能要充分满足自己的生活需要。显然，再漂亮的装饰柜也代替不了一张简易的写字桌。

#### 怎样选购成套家具

目前，市场上的套装家具分好几种类型。在选购的时候，首先应当考虑夫妻双方的爱好、工作性质，经济条件、居住面积等诸因素，以便选定家具的类型。具体挑选时，可以从以下几个方面着手：

第一，从造型和结构上看。家具的式样是否好看，这是最直观的。家具式样要新颖美观、与众不同；家具的部件连接要牢固，稳定性要好；家具的结构要符合人体自然活动的习惯，也就是说，盛东西要多，方便实用。

第二，看家具的表面处理。表面处理包括家具的颜色，油漆质量及其外表装饰。成套家具各部位之间的颜色深浅，也应该基本一致。另外，选购时要考虑到家里已有的旧家具，新旧家具的色调以接近为好，这样，摆在一起才能和谐。家具的油漆质量表现在漆膜的饱满、平整、光亮、洁净上。

第三，购买前，要试一试家具的各部件，如门、锁等，看看这些活动部件的开关、折叠、升降是否灵活，楔子、玻璃和漆膜有没有损坏，钥匙、螺丝、铜管家具的塑料塞帽等零部件是否齐全。

第四，一定要根据自己的居住面积来决定购买对象。家具摆到室内，既要紧凑，又要避免拥挤不堪。

第五，选购时应注意家具的干燥处理与气候条件对家具质量的影响。有许多自制家具和外地家具常常出现干裂、变形的现象，原因就是木材的干燥技术不过关，没有按照当地的气候条件进行干燥处理。木材在做成家具以前的干燥处理是十分重要的，经过干燥处理以后，它的含水率和空气中的平均湿度必须基本相同，这样木材干缩和湿涨的性质才能得到改善。

### 第四篇 居室织物装饰

织物装饰是艺术性与实用性相结合的产物。它不仅具有广泛的实用价值，而且通过对居室环境的装饰美化，给人以艺术陶冶和享受。

织物装饰包括地面织物装饰，墙面织物贴饰，织物挂帷遮饰，家具织物覆饰，床上用品，盥洗用品，餐厨用品，纤维工艺美术品人类。

居室装饰离不开织物，许多地方都要应用织物，如窗帘、床罩、桌布、地毯等。纺织品已成为渲染居室气氛的主要饰物。如果把居室纺织品饰物全部去掉，整个居室便会显得格外生硬、寒冷，相反，则使居室温馨、柔和舒适。

纺织品色彩，直接影响着室内装饰的整体效果。要使纺织品色彩和谐美观，必须使纺织品色彩与家具和室内陈设和谐统一，织物种类要统一，纺织饰物要随着季节变化而变化。

织物装饰效果还跟居室主人的年龄、性格、情趣、爱好和修养直接相关。

不同的纺织品饰物都会给人们带来各种各样的心理感受。所以布置织物饰品，必须考虑到这一因素。

随着现代物质文化水平的不断提高，人们对纺织装饰品的需求，无论从实用性还是从装饰性看，都呈现出越来越高的要求，现代装饰织物正向更新、更好、更全的方向发展。目前，装饰织物常采用天然、人造与合成纤维的布料，并施以印花、提花、绣花、织花等工艺手法和各种图案，形成丰富多采的形、色、光的交织。恰当的织物装饰选择，对美化你的生活会有意想不到的妙用和艺术效果。下面就主要织物装饰品进行介绍。

### 窗帘

窗帘在居室中，具有调节光线、隔光、调温、强化居室隐密性、净化室内空气等作用，同时更具有美化居室的作用。近年来窗帘千变万化，其色调、图案，纹理、质地都呈现千姿百态的景象。尤其是纱窗帘、丝绒窗帘、遮光窗帘组合成的双层窗帘，更显得十分的富丽豪华。

窗帘具有很强的装饰作用。可以说，窗帘就是居室的眼睛，一幅图案新颖别致、色彩协调美观的窗帘，都会使居室艺术情趣倍增，令人赏心悦目，美不胜收。一般说来，质厚料重较大花型图案的窗帘，适合做大房间落地式长窗帘，显得豪华有气派；小房间则应采用质软色浅、小碎花型图案，做成短窗帘，会使居室显得文雅、安宁，有空间变大之感。过窄的窗户则可加宽窗帘，延长帘轨，掩盖墙壁，太矮的窗户可加半截帘于窗上下，造成加大窗户的感觉。

目前市场上出售的窗帘样式多种多样，有平稳匀称的平拉式，有柔和优美的掀帘式，有华贵脱俗的楣帘式，还有上下开启式。一般说来，大窗户适合掀帘式，大房间或客厅适合采用楣帘式。而整挂双层窗帘，外帘选用轻盈、柔和、透光性能好的乔其纱或尼龙纱，可改变太阳光的硬性，使光线柔和；内帘选用厚实的绒布或花布，既隔音、保暖、避光、防窥视，又能使居室幽静、温馨、雅观。

为了发挥窗帘的装饰作用和其它作用，选购窗帘很重要。一般说来，选购窗帘时，一要考虑式样与居室环境协调和谐。当街居室的窗帘，要防尘、隔音、调整光、强化居室隐密性，还要美观，所以要选择透明度较低的厚质面料，长和宽都大于窗户，这样，就能产生宽敞明快、豪华的视觉效果。二要考虑色调、图案、纹理、质地等因素。一般说来，夏天多采用淡色窗帘，冬天采用厚质暖色窗帘。在色调上，乳黄色墙面可配棕色窗帘，浅绿色墙面可配白色窗帘，新房窗帘可艳丽些，老人居室淡素些，儿童卧室可选用图案新颖的，以增情趣。三要根据窗户大小和造型，选择合理窗帘，以增强美化效果。目前家庭出现的“抒情型”窗帘，采用全遮式，下边形成角型，使窗户斜露出下半部，造成房高感，很有艺术性，是很好的装饰窗帘。四要看装挂方式和开启方式。单开式适合小窗户，对开式适合大窗户。悬挂方式以上面装窗帘轨箱为好，五要看质料，质料分薄、中、厚三种，使用形式分单、双、三层，双层较多。幅宽已由48寸，增加到60寸、120寸，花色品种繁多，原料多种多样。所以，供选择的余地特多。

窗帘的装饰效果，很大程度取决于帘顶的式样。因为它直接与窗帘幅面的收边与折裱有关。小型窗户帘顶一般都采用自由式束褶。窗帘宽度应是窗户的1~2倍。把铁丝、绳、帘轨穿入布的折边内也就可以了。房间较大的落地窗帘，多采用管状式褶帘顶。即按预定的折裱宽度，5~10厘米左右抽褶，

然后用窗帘圈或窗帘钩挂起，形成垂直的管状绉褶，如果在褶内填些棉花，则更富于立体感。在较大的居室内的落地式窗帘，帘顶还可以是双褶式的，即在做一次折褶后，再做一个褶，成为双褶。三褶式帘顶，是先折一褶后，在这个褶面侧各做一个褶，便成为三褶。这种顶帘适宜于交叉双帘式窗帘。回型褶式顶帘是做第一次褶后，从正中向两侧压平，褶子大小可自由调节，它适合于任何窗帘。顶帘式样很多，而且还可动脑筋，做出自己喜爱的款式来。

制作窗帘一般需要准备以下材料：一是窗帘布，二是帘轨，三是吊环，四是窗帘绳，五是帘楣架或窗帘盒，起装饰帘顶作用，六是掀帘带或窗栓钩，可用布料自己做，也可以在市场购买，七是配重，这样做窗帘下垂好看，用缝在帘底或帘角的铁圆环。

窗帘布料是主要材料，为了不浪费布料，自制窗帘时，可量出窗子的长度和宽度，长度多加 20 厘米，宽度多加 8 厘米。如果帘长 200 厘米，必须加折边 20 厘米，宽度自展式需帘轨的 1.5 倍宽，二褶为 2 倍，三褶为三倍。

制作窗帘没有固定的格式，可根据自己的设计和窗户情况，采用不同的窗帘。现介绍束带窗帘的做法：即用带心把窗帘束起来。这种窗帘，必须是上下固定绷帘。束带是与窗帘布相同的织物，底层衬上硬衬，束带两边缝有尼龙花边，端头钉上子母扣，再缝制一个大蝴蝶结钉在束带的一端，室内需光线时，将束带扣上，不需光线时将其取下。制作束带窗帘最好选用较大弹性的化纤织物。

窗帘的装饰作用十分明显，如衬花窗帘、拼接窗帘、饰带窗帘，百褶窗帘都有很好的装饰效果。

### 床罩

作为覆盖床的织物，床罩对卧室装饰效果起着主要作用。床罩不仅可以使被褥、枕头免受污染，而且可以装饰卧室，获得美的效果。

床罩制作，首先要选好面料，尤其是面料的颜色，要与卧室色彩相协调，颜色选定后，要看面料的质量，适合做床罩的面料很多，锦缎、丝绸、剪绒、拉毛、棉织丝光、涤确良等都是很好的面料。床罩的式样繁多，从花形上看，有拼花、绣花、贴花、补花床罩，从式样上看，有滚边床单式床罩，镶荷叶边床罩，三边缝穗带床罩等。选购时完全可以根据个人的爱好和室内情况自由挑选。有一点是值得注意的，凡靠墙床摆床罩，效果都不会好。

床罩制作应先量床面长和宽，再加 3 厘米作缝合用。面料如果需要拼接和对花型、图案，则应加宽些。床罩宽度宜从离地面 2.5 厘米处垂直量取，再加 5 厘米作折边缝合用。

从品种上看，床罩有棉织床罩，丝织床罩，簇绒床罩，A 缝床罩，另外还有印花床罩，绣花床罩，彩条泡泡沙床罩，毛巾床罩以及编织床罩等。从款式上说，松式床罩是平面形态的织物，紧式床罩则是床上部分平面铺展，床围部分以花边、褶裥、扣绊、饰带等形成裙状装饰。

### 沙发套

沙发套是装饰居室、烘托气氛的极好装饰物。它可以保护沙发蒙面料，防止灰尘落入，掩饰沙发陈旧退色。

沙发套面料颜色不宜过艳，颜色最好与沙发原有面料相似，要结实、耐磨、耐脏、质地较厚、颜色较深，不宜选用光滑、轻薄、柔软的面料。沙发套种类较多，主要有：全包式沙发套、部分包沙发套，铺盖式沙发套。

制作沙发套，要把沙发各部位的尺寸量好，一般要量坐沿、平台、内靠背、外靠背、扶手外侧、扶手内侧、扶手正面、软垫等部位的大小，然后裁剪缝合。荷叶边应自上而下拼缝。各部位套缝好后，就可以套在沙发上了。

### 台布

台布是实用性和装饰性很强的织物。有保护桌面，避免油污等作用。铺上色彩协调、做工精细、图案漂亮、淡雅和谐的台布，会使居室增色生辉。节日到来，换一块漂亮的台布，也会增添节日气氛。

选择台布面料，其色彩与图案要与居室相协调，一般以浅色为佳。台布质地要考虑经常换洗的情况，应选用耐磨性能好，易洗、快干的面料，如涤棉、锦纶、亚麻等，因为涤麻挺括、耐磨、防水性能好，而丝绸、锦缎等，易起皱、变型、刮丝，因而不宜做台布。

台布的样式有方形、圆形、长方形、椭圆形、多边形带皱荷叶边等。就工艺说，有勾针编结合布，绣花台布，花边台布，抽花台布等。样式有四周垂地式，半悬垂式，单层式，双层式等。台布有供会客室用的，有供餐桌厨房用的，有供卧室床头柜用的，有供书房写字桌用的，有供搭缝纫机用的。

在居室里起装饰和美化作用的纺织品饰物，还有很多，如沙发垫、门帘、布幔、电视机套、录音机套等。其作用也是对居室物品起保护作用，同时也对居室起美化和装饰作用。

### 怎样挑选丝绸被面

被面是家庭必不可少的床上用品。丝绸被面的种类繁多，五光十色，您知道怎样选购吗？

丝绸被面，从性质上可分为软缎、真丝、线绉三大类。其中品种最多的是软缎被面。有一般软缎被面，绣花软缎被面，印花软缎被面，人造丝软缎被面，织锦被面等。

一般软缎被面，是以生蚕丝作经，有光人造丝作纬，交织而成。由于天然蚕丝光泽自然，人造丝光亮圆润，织成各色提花缎纹被面，华美富丽，是一种比较高级的被面，适合于结婚选用。

绣花软缎被面，是在缎纹质地上，用手工刺绣而成的一种高级被面，按产地分为湘绣、蜀绣、苏绣、粤绣。这种被面，带有浓厚的民族乡土气息，适宜高级宾馆和生活条件比较优裕的家庭使用。

印花软缎被面，是在缎纹质地上印制了各种花型图案。虽然没有绣花软缎那么凸出的花型，但是色泽鲜艳，花纹大方手感光滑厚实。印染花型图案费用比较低，所以价格比较便宜，是普通家庭常用的被面。

人造丝软缎被面，全部采用有光人造丝织而成，无论提花的、印花的原料都便宜，所以成品价格也不高。

丝绸被面中，最为高级的是织锦被面，它利用不同光泽的纤维，不同颜色的丝线，交织出层次多变而花纹突出的花鸟鱼虫、山水风景、名胜古迹、亭台楼阁，把绸面点缀得非常美观。手摸上去柔软滋润，使用起来保暖、吸湿、透气、舒适。历史上，我国的织锦被面从丝绸之路远到西方，被视为珍品，据说与黄金同价，因而被称为锦。锦，即金帛，可见其珍贵。

真丝被面经纬线都用桑蚕丝织成平纹组织，上面常常提有本色小型散花。真丝被面，轻薄细腻、质地柔软，颜色鲜艳明亮，具有蚕丝般的天然光泽，用手摸去还有丝织品特有的鸣声。而且价格适中，适宜一般家庭使用。

线绉被面，是人造丝和棉线交织的。用的线有丝光线和蜡线两种。采用

丝光线织的，绸面比较暗，用手摸感觉柔软；采用蜡线织的，绸面明亮，用手摸感觉硬挺。线绉被面厚实保暖，坚固耐用。虽然颜色、图案、花型不如软缎被面，但是价格便宜，经济实惠。

此外，目前还有不少合成纤维被面问世，如涤长丝、锦纶长丝、丙纶长丝被面等。这些被面，颜色鲜艳，结实耐磨，缩水率小，只是吸湿性差，在家庭中使用不如天然丝和人造丝舒适。但是，农村外出人员需要带铺盖时，这倒是一种物美价廉的用品。

#### 怎样选购地毯

1. 色泽的选择：一般红色或金黄色的地毯能使房间显得富丽堂皇；驼色和米色地毯使室内幽静、淡雅，给人以安静和优美之感。

2. 图案的选择：会客室可选择花型较大，色彩较暗的地毯。这会使人有庄重大方之感。卧室里的地毯，一般可选择花型较小，色泽明快的，这样使人感到舒适。

3. 种类的选择：一般市场上出售的地毯大体有两大类：纯毛和化纤。纯毛地毯脚踏感觉柔软、弹性好、富有光泽。用手触摸，有粗毛、细毛掺和在一起且有微微扎手的感觉，用力抓一下，松手后毛绒蓬松富有弹性。用两指将地毯上的绒毛夹在一起揉搓，不起毛球。化纤地毯，脚踏感粗硬，弹性较差，但看上去色泽鲜艳，花型清晰，光泽明快，绒毛均匀。用手触摸，有均匀和不扎手感觉，用两指揉搓，有毛球。

#### 铺装地毯有学问

铺装地毯有许多学问，也是一门技术。铺装时先在居室地面周围钉上有倒钉的板条，再在地面铺上底毡或橡胶底垫，将准备铺装的地毯绷在倒钉板条上，用专用工具将地毯绷平，使地毯具有一定的张力。尔后用地毯边刀修剪多余的地毯，并用专用工具将地毯边缘镶入踢脚板内，最后在门口处装钉地毯门条。

经过特殊铺装后的地毯，毯面平整，效果倍增，既美观，又能延长使用寿命。由于地毯是紧绷在地面上，与地面形成一个空气层，便于通风防潮；又因为地毯与地面装上底垫，不但脚感弹性好，而且又避免地毯与硬地面直接接触，当人体压在地毯上时，可起到缓冲作用，保持地毯表面绒毛不易倒伏。

## 第五篇 居室其它装饰

### 居室灯具装饰

居室灯具除了有照明作用外，更有增强艺术效果，烘托气氛，增添情趣等功能。比如：居室墙面为蓝色，配上蓝色灯具，淡蓝色灯光，会使人有身临蓝色海洋之感。绿色墙面，辅以绿色灯具，绿色灯光，配橄榄色家具，会使人有置身绿荫丛中的气氛。土黄色家具，土黄色灯具和灯光，给人以稳重，广阔之感。淡黄色墙面，橙色灯具、灯光和浅色家具，组成适于冬天的房间，给人以阳光温暖感。

灯具的选择，首先要根据房间的功能而定：客厅灯具要有利于创造稳重大方、温暖热烈的环境，使人有宾至如归的亲切感，一般在房间中央装吊灯为立体灯，字画前装壁灯，沙发边可配落地灯。这种布置就有利于根据不同需要选择光源。书房立体照明应采用单叉吊灯或日光灯，灯具以典雅为好。



以利创造安静环境。卧室可装一盏悬挂式主灯，床头装壁灯，当中装吸顶灯，在适当地方装饰两盏壁灯。几盏灯开关分别控制，以满足需要。厨房灯具设在天花板上，工作台上设辅助照明灯。卫生间可在天花板上安吸顶灯。洗脸架前要长方条灯。总之，灯具的选择要根据不同需要而定，包括房间大小，层高等情况。

灯具有吊灯、吸顶灯、嵌顶灯、壁灯、活动灯具、建筑照明等。按光源还可分为白炽灯、荧光灯、高压气体放电灯等。

选购灯具也是一门艺术，挑选漂亮灯具，把房间布置得适度大方，使灯具起到美化人们生活的作用。要做到这一点，选购时，必须注意灯具的色彩。一般说来，应与居室色彩协调和谐，必须注意灯具的造型，许多灯不开时是一件装饰品，点亮时别有情趣；必须考虑居住条件；必须表现出各自的艺术情趣。

装置灯具要讲究巧安排。一个房间，可以安置主灯和辅灯，满足多种功能的需要。主灯决定房间的色调，辅灯起局部照明作用。书桌照明宜用台灯，采取局部照明，常用 60W 以上白炽灯泡，为减少书写疲劳，书桌周围不要太暗。床头安壁灯，供睡觉前阅读照明。缝纫是精细作业，照度要高，采取局部照明，100 瓦以上白炽灯，光线应由左侧照射。梳妆照明，应在镜子上方安装，使灯光近射人的面部，多采用漫射型乳白玻璃罩壁灯，收看电视照明可采用台灯、落地灯，以免影响收视效果。沙发阅读照明采用落地灯。

#### 居室植物装饰

随着人类生活环境发生的变化，使人们大部分时间在室内度过，利用绿色植物装饰室内已成为各个家庭不可缺少的文化生活内容之一。随着家庭养花的普及，室内绿化已日益为人们所喜爱。在客厅、书房或卧室摆设盆花，观赏那青翠的绿叶、摇曳的花影，的确是一件令人赏心悦目之事。

室内绿色植物的陈设，应以耐阴性较强，以观赏叶子为立体的植物为好。如吊兰、常春藤、棕竹、橡皮树、蒲葵、龟背竹等。这些观叶植物喜暖、畏寒，耐阴性强，平时养护方便。室内绿色植物装饰，要讲究协调。房间大小，摆设植物应有不同，色彩上，室内深色为主时，应配以淡色观叶植物。相反，则配深色花木。

室内绿化手法多种多样。常用的是：第一，悬垂式。适合狭小居室，选用吊兰、天冬、长春藤等，花木悬吊而形成空间绿化，别具一格；第二，攀缘式。利用支架引攀观赏植物，如牵牛花、梅豆、葡萄等；第三，镶嵌式。将观赏植物镶嵌于壁上，供欣赏；第四，混合式。用于新婚家庭绿化，采取前三种手法，构成空间层次变化的绿化环境，使新房生机勃勃。

室内绿化要选择那些形态优美、装饰性强、季节性不明显、容易在室内成活的植物。如月季、海棠、令箭荷花、绣球、一品红、倒挂金钟等，还有万年青、文竹、天门冬、竹类等。观果植物金桔、金枣、石榴和朝天椒等；散香的珠兰、米兰、夜来香、四季桂、茉莉等。其次是考虑植物生长期和季节性，使室内四季有绿叶，月月有花开。

室内绿花装饰，大致可分为八类；一是盆花摆设，二是瓶花装饰，三是墙壁与柱体绿化装饰，四是空中吊盆化装饰，五是花卉水培装饰，六是窗台和阳台绿化装饰，七是植物的扎花装饰，八是植物的特殊装饰。

室内盆花陈设效果，取决于以下原则：宁可少而精，不可杂乱无章；宁可短暂些，不可久留成疾；宁可讲究些，不可过于粗陋；宁可多样些，不可

过于单调；宁可仔细些，不可粗心大意。

瓶花装饰。可以作瓶花的花卉很多，月季花、梅花、荷花、桂花等都可以。瓶器可以是花瓶，也可以是水盆、竹筒、罐子等。插花的原则是：合时令，合人意，合环境，合韵律，合特殊要求。插花要耐久：一要精选插材，二要重视插养前的预处理，三是避风忌晒，四要注意清洁保鲜，五要重视配位禁忌。另外，还要讲究卫生。

水培花饰。国内水仙花、国外风信子，是水养观赏植物。广东的万年表、朱蕉也可用水养。其它如伞草、水浮莲、雨久花、慈菇、泽泻、千屈草等，也可以水养。

阳台植物装饰大多以盆花为主。日照条件好的阳台，可以摆设喜光的阳性花卉，如五针松、金柑、菊花、扶桑、自兰、郁金香等。由于阳台光照充足，通风良好，是植物生长较为适宜的场所，赏花、赏叶、观果的多种花木都可选种。为了扩大阳台绿化、美化面积，可以在阳台顶板或檐口处，嵌镶套钩，悬挂吊盆

植物，如爆竹花、常春藤等；在阳台靠近居室墙角处，设置阶梯式花盆架；要沿阳台栏杆或墙壁一隅种植牵牛、茛苕等花叶并茂的攀援植物，形成生机勃勃的“花屏”，这种立体绿化很有特色；在开放式阳台内，可用砖垒小花池，内养半支莲、一串红、孔雀草、千日红等花草；在阳台外延处伸出架设板块，安装花架放盆花，但要注意安全。阳台盆花，必须按一定的规格，一定的距离，有意放置，否则虽有鲜花草木，仍让人觉得杂乱无章。具体摆放方法有：用相同品种盆花作等距离摆放以显示整齐的群体美；用双盆同一品种，同一规格盆花对称摆放，展现对称美；用形态大小接近的不同盆花，作间隔排列摆放，显示参差美；采取中间典型突出，两边对称的方式摆设。当然要取得盆花摆放的最佳效果，花盆的颜色要协调，盆体大小，质料不一要用套盆加以改善，用磁盆做套盆较美观，力求做到花美、盆美、摆放美，只有这样，才能达到理想的效果。

门户及窗台绿化，可用少量观赏植物以装饰，门户可用盆花摆放两边，或集中一边，如盆景五针松、罗汉松放置进门处，显得非常大方。有条件的平房还可在门口砌花台，沿走廊边可安排观赏植物。窗台的绿化，主要以盆栽植物为主。窗台跟阳台一样光线充足，可用喜光花卉，在不影响开窗情况下，摆放花盆。窗台两边可种攀援植物，预先搭支架供攀爬。

扎花装饰，一般限于手花与花篮。手花用于迎送宾客等礼节性活动，被接受者往往把手花放置花瓶内，成为瓶花。手花多选用月季、菊花、一品红、百合、桅子花等，以十来支为好，裹以吸水纸，再用锡纸或蜡纸包扎，并饰以彩带。花篮中可放盛水容器，以剪短的麦秆等物填其中，以便扶位花枝。花篮和手花都放置室内，成为较好的装饰品。

盆景是居室装饰佳品，是无声的诗，立体的画。盆景用不同的植物或山石作基料，经艺术加工，成为很有观赏价值的艺术品。它分为树桩盆景和山石盆景两大类，有时两者可有机地结合，互为陪衬，“缩名山大川为袖珍，移古树奇木为室景”。盆景是我国传统的园林技艺之一。长期以来，形成了川派、海派、扬派、苏派、岭南派等各具特色的流派。用盆景装饰家室，给家室带来高雅的意趣，还可托物言志。盆景中，不管是树桩盆景，还是山水盆景，或者微型盆景，陈设室内，一定还要与房间的大小、家具多少相协调，房间大，可放大盆景，房间小，可放微型盆景，这样才能取得好效果。一般

说来，盆景不宜放置得太低，山水盆景应为平视高度，悬挂盆景也是略高于视线。大橱顶端可放悬崖式盆景，茶几、沙发几上可摆不展式、斜于式、卧干式盆景，壁角放高架盆景，梳妆台、博古架摆微型盆景。多种盆景摆放一起，要注意搭配，以免呆板。另外，盆与架要和谐统一，为主景服务。树桩盆景多用紫砂盆和彩分盆，而且大小、颜色、质地都要相匹配。盆过大，景小就觉空虚，盆小，景大，不利生长。几架也是艺术品，要与盆景大小、形状相谐。一般是深盆配高架，浅盆配矮架，方盆配方几，圆盆配圆几，粗大的盆景要配深原扎实的几架。同时，几架还应与室房间大小，家具多少，基本色调相协调。树桩盆景易干、易湿，浇水时要特别注意，见干见湿即可。叶大者需水多，叶小者需水少，花木类在开花前多浇水，结实期少加水，另外，还应合理施肥。山水盆景同样要常浇水，保持山石湿润。遮阳防寒是盆景养护重点。微型盆景土少，要经常施肥、浇水，初夏遮阴，冬初防寒。这样才能获得理想的效果。

插花历史悠久，中国插花早在南北朝时期已经出现。所谓插花，即切取植物的枝叶花果为材料，经艺术构思，巧妙合并插于花瓶或浅水盆中，运用广泛。前面说的瓶花、扎花装饰，就是运用插花而成的。这里主要说花器的选用。花瓶多种多样，质地也千差万别，从颜色上说，一般以中性色为好，如浅灰、浅灰绿、灰白、黑色等。花器要与插花相配合，要浓淡相宜，互相衬托。为了延长观赏期，还要注意鲜花的保鲜问题，插花前可将花枝需剪断的地方置于水中再剪断，使进入的是水而不是空气，达到保鲜效果。另外，还可以用软性水、或雨水浇饲花枝，自来水含氯重，应放两天。当鲜花萎蔫时，可用水反复冲淋，然后用吸水的报纸等湿物将其包好，放阴凉处，一个多小时后可复苏。也可将花浸泡盛满冷水的容器中，花头露出水面，浸 2~3 小时即可复苏。利用保鲜剂，也是延长插花寿命的重要手段，其作用主要是抑制细菌滋生，保持水分和养分的平衡，也可抑制乙烯的产生。另外，在水中放上一枚铜币，可起到抑菌、防腐，使插花持久的作用。放一片阿斯匹林，能控制花枝气孔启闭，延缓花枝萎枯。加一小勺糖，可增加养分而延缓花枝衰败。用每千克 :35 毫克比例的硫酸铝溶液插月季，能长花期 7~10 天左右。

总之，室内绿化植物装饰的内容十分丰富，前面介绍的，仅仅是其中一小部分，而且每一部分介绍得也很简单，只能起引路作用。

### 居室工艺品装饰

居室装修美观，情趣高雅，自然算得上品，但是，如果能在适当的位置，装饰一些小工艺品作为点缀，其美化效果便会大不一样。

供居室装饰的工艺品，包括装饰壁挂，瓷器，玻璃饰品，微型工艺盆景，微型雕塑，剪纸，以及各式各样的传统民间工艺品。选择工艺品，一要从居室的大布局出发，根据住房条件来定。老房子配老家具，点缀工艺品则可选购几件造型古朴，色彩浓重的；新房，现代家具，则选配几件有现代特色的工艺品。一般说来，突出特色是选择工艺品的最主要因素，能否起到美化作用，取决于装饰用品的艺术趣味，而不是花钱多的东西就有艺术性。摆放工艺品时，有人喜欢把有收藏价值的工艺品陈列在一个装饰柜中，这也可以，但与选用几件工艺品点缀居室不同。摆放工艺品要力求立体与背景统一，错落与布局协调，色彩与环境和谐，情调与气氛一致，量感与质感均衡。

用于室内陈设的工艺品可分两大类：一是实用工艺品，包括瓷器、陶器、搪瓷制品、塑料制品、竹编和草编等，这些工艺品既有实用价值，又有装饰

性；二是欣赏工艺品，包括挂画、挂盘、牙雕、木雕、石雕、贝雕、盆景、插花、书法等，专供人欣赏，没有实用性。

室内配置工艺品，要注意下列事项：要根据房间大小，尽量做到少而精，不要随意堆砌工艺品，弄得杂乱无章；要注意尺度和比例，小小茶几不能摆大泥人，空旷墙面挂个小盘就会显得小气；要注意艺术效果，组合柜中，可有意放个画盘，以打破矩形格子单调感，在平直方整茶几上，可放一精美花瓶，丰富整体形象；要注意质地对比，玻璃器皿放在玻璃板上，有损器皿的美，大理石板上放绒制小动物，便能突出工艺品地位；要注意工艺品与整个环境的色彩关系。小工艺品不如艳丽些，大工艺品，要注意与环境色调的协调；工艺品的陈设要注意视觉条件，应尽量放在与人视线相平的位置上。具体摆设时，色彩显眼的，宜放在深色家具上；美丽的卵石，古雅的钱币，可装在浅盆里，放置低矮处，便于观全貌；精品多，应隔几天换一次，收到常新之效果；可将摆设集中于一个角落，布置成室内的趣味中心。小摆设设在柔和灯光下，会产生特殊艺术气氛和引人注目的效果。另外，工艺品摆设，还应与居室功能、居室主人的生活方式、兴趣爱好、文化修养等方面不同而不同。也就是说，居室的风格应该与主人的性格相一致。青年人居室选用反映时代精神风貌的工艺品；成年人中的文艺工作者多选用诗词书画、名联佳对，老年人居室可选用稳重、端庄、意境深远的作品。当然，地理环境与季节的不同，摆设也有所不同。

壁挂是美化室内环境的一种装饰工艺品。居室壁挂除了国画、油画、书法外，还有丝织壁毯、毛织壁毯、软雕塑、玻璃镶嵌画、浮雕、刺绣、羽毛画、软木雕刻、布贴等。工艺也多种多样，编、织、结、剪、补、绣、嵌、勾、镶、雕、抽等，其艺术效果也丰富多彩。编织物壁挂具有图案幽美、层次分明、五彩缤纷、光泽艳丽的特点，使用这类壁挂给人以柔和、温暖、舒适的感觉，同时欣赏到绚丽多彩的画面。布粘壁挂用料省，题材多样，制做简单，稍加用心，便可制出精美作品，产生较好的艺术效果。

字画在居室装饰中，也是不可缺少的点缀品。它不仅可以美化房间，而且给人以美的享受。室内墙上悬挂一幅漂亮的书法字轴，会使居室显得端庄高雅。同时在进一步的艺术欣赏中，获得艺术的熏陶，进入一种心旷神怡的境界。较宽的会客室，沙发上方可挂一套四扇屏，会显得雍容华贵。写字台或矮柜上方，可悬挂横幅，在壁灯映照下，会熠熠生辉。对联字轴宜挂茶几或长形沙发上方，便于品味欣赏。小房间以小幅书法，装镜柜内悬挂，也可获得美的享受。油画给人富丽、高雅的感觉。版画有助于渲染室内气氛，给人整齐洁净，焕然一新的醒目效果。国画可使居室显得明亮，高雅。水彩画给人以清新、淡雅、畅快之感。风景画可增强居室景深，扩大立体幻觉空间。工艺装饰画，如磨漆画、烫画、羽毛画、发画、贝雕画、麦秆画、通草画、摄影画、剪纸画、云母画等，若与室内环境协调，会引起无限遐想，提高居室装饰效果。字画内容的选择，首先要了解字画的象征寓意，如竹子赞美人的高风亮节，虚怀若谷；牡丹象征幸福美满，月季象征长青，琴瑟象征夫妻和睦。新婚居室字画，多选并蒂荷花，成双鸳鸯，双飞燕等。视寿多选松、柏、桃、月季、萱草、灵芝、翠竹、太湖石、仙鹤、缓带鸟等。青年人喜欢奋进的字画。另外，不同季节，可选相适应的字画，特别是风景画。除了字画之外，画框的选择不可轻视，木框显得朴实稳重，金属框显得轻巧大方。一般古画配以木画框，现代画配以金属框。老年人居室画框多以均齐布置法，

以壁面中轴线左右对称布置，显得严肃庄重。另外，在布置画框中，还需运用均衡法，还要在统一中有变化，主要布置在自然光线充足的墙面。年画的张贴要照顾房间特点，一般会客室中央贴领袖像年画，书房贴山水花鸟画。把字画挂到墙上也并非易事，现在多是水泥墙钉钉子困难，那么怎么挂贴呢？现介绍两种方法：按字画大小，取相应长度良龙塔扣，一面用白乳胶粘在墙上的相应位置，另一面粘在字画背面，待胶干以后，将字画上墙，用手轻按，使良龙塔扣咬紧，这样便把字画挂上了墙。这种挂法原料来源方便，制作简单，不损墙面，美观实用。根据镜框高度，在墙上钉一个钉子，在镜框背后的左右纵向框中心处各钉一个钉子，并在其间系一根绳子，最后取绳中心往墙上钉子上一挂，并把绳子在钉子上绕一圈，由于镜框本身重力作用，加上墙面的支托，镜框便会平稳而自然地固定在墙上了。

瓷盘画是家庭高雅的装饰品。由于面积小，便于布置，颇受人偏爱。瓷盘画有戏曲人物瓷盘画、风景瓷盘画、山水花卉瓷盘画、美术名作瓷盘画等，目前市场上出售的瓷盘画品种繁多，人们可以根据自己的喜爱购买。把瓷盘画挂上墙的办法是：将多股挂绳，裁成5厘米长的三段，把绳头拧紧，压扁，用自胶在瓷盘背面按三点粘成三个小环，然后贴一块牛皮纸，以利固定，24小时后，待白胶干透，便可用一长绳悬挂于墙上。

茶具、酒具、咖啡具等日用器皿，相当一部分造型新颖美观，颇有美化价值，摆放茶几上，会使人获得一种美的享受。

电视机套、电风扇套，这类器具套，除了起保护作用外，如果选用面料和颜色与室内基调协调，也会起到优美舒适的点缀效果。

化妆品外形包装丰富多彩，将各种造型奇特的化妆品摆放在梳妆台上，与镜面互相烘托，交相辉映，收到意想不到的装饰效果。

镜子在室内的装饰作用颇奇特，如果在墙面装一块水银玻璃镜，将给人拓宽房间之感，增加房间明亮度。如果在装饰架、盆景后面安一块镜子，会使装饰的效果得到强化。镜子有多种颜色，茶色和墨蓝色镜子令人感到凉爽舒适，还能避眩光；白色镜子能增强亮度。用镜子装饰居室，主要应根据个人爱好布置。

趣味小书架的装饰作用越来越被人们所认识。企鹅书架是其中之一，它用塑料板或木板制成一对“小企鹅”，作书架挡板，底部由两根可滑动的圆棍组成，从企鹅脚底部穿过，形成书架稳定的底层。这种书架造价低廉，趣味性强；招人喜爱。“小熊”书架的挡板为一对“小熊”，底部为可滑动的四根圆棍，一只小熊固定棍上，另一只可根据书的多少而滑动，也很有装饰性，若有兴趣，不妨自己动手制作。

## 第六篇 居室色彩调节

### 居室装饰色彩

居室色彩是居室装饰给人的第一印象，具有先声夺人的艺术魅力。设计室内色彩应掌握如下原则：

1. 满足生理或心理的平衡。色彩对人产生心理效应，如远近感、大小感和轻重感等。适当地选择居室色彩，可以使人的心理产生舒适优雅的美感。例如，室内的天花板、墙壁、地面的色彩调配，可用上淡下深的配色法。如用淡蓝色装饰天花板，浅绿色装饰墙面，黄棕色装饰地面，以模拟大自然的

自然色彩，使人在心理上达到重量平衡。

2. 符合居室的功能要求。不同居室有其不同的功能要求。卧室是用来休息的，用色可选择平静色、静感色；书房是学习、阅读的地方，可选用绿色等平静色，以便于冷静地思考、工作；餐室是用餐之地，用黄色和红橙色能增进食欲；白色有清洁、卫生之感，用白色装饰厨房和卫生间较为合理。

3. 符合居住者的年龄、性格和生活习惯。不同年龄、不同性格的居住者有不同的色彩要求。例如，性格活泼开朗的年轻人，大多爱好色彩对比强烈、鲜艳的颜色；年长者因思想较成熟，阅历深博，因而对比较柔和的间接色和低明度色彩倍加喜欢。

4. 有利于色彩的统一。布置居室在总体上宜选择一种基调。如用暖色布置居室就不宜过多地带入冷色，且要适当控制色彩的种类，反之亦然。在能充分体现居室的空间层次感的前提下，不要使色彩过“花”、过“杂”，否则易使居室空间显得狭小，零乱，无整体感。

### 居室色彩与健康

**客厅。**浅玫瑰红或浅紫红色调，再加上少许土耳其玉蓝的点缀是最“快乐”的客厅颜色，会令人一进客厅便觉得温和与舒服。

**饭厅，**以接近土地的颜色，例如棕、棕黄色或杏色，以及浅珊瑚红近乎肉色最为适合，避免令人没有胃口的灰色。

**厨房：**鲜红、鲜黄、鲜蓝、鲜绿色都是快乐的厨房色调，而厨房的颜色越多，家庭主妇便越会觉得时间易过。乳白色的厨房看上去清洁卫生，但有点单调。最好要避免黄绿色。

**睡房：**浅绿或浅桃色令人有春天般温暖的感觉，尤其适合比较寒冷的环境；浅蓝色则可以起镇定作用，令人联想到海洋，身心舒畅！

**浴室：**浅粉色或接近肉色会让人轻松愉快。千万不要选择绿色，从墙上反射出来的光线会使你在镜子中的脸色如菜色。

**书房或电视室：**棕色、紫色或绛紫色，都会使你在照镜子时感到舒服。加上少许绿色点缀，你会觉得更轻松。

**儿童房间：**橙色及黄色会带来快乐与和谐。一般来说，儿童喜爱的颜色是单纯而鲜明的，这些颜色成年人可能会觉得太鲜艳，但对天真的儿童十分适宜。儿童心理专家认为，它们有助儿童保持乐观进取和奋发向上的心理，培养坦诚纯洁和活泼的性格。不要将儿童的房间刷成白色，因为这种颜色使他们过分好动。专家们建议，应多多转换一下颜色，以调节心理！

### 怎样使居室体现色彩美

色彩不仅给人以舒畅和美的享受，而且给人心理上协调的感觉，其美化居室的作用，已愈来愈受到人们的关注。

**窗帘：**窗户是房间的眼睛，配以精美实用的窗帘能起到减光、滤光、遮光的作用。因此应以适应人的眼睛对光线的强度要求为宜。色彩宜淡蓝、奶黄或白底晴花为佳。涤丝提花窗纱或涤棉碎花布作的窗帘别有一番情趣。

**家具：**颜色一般为两大类，偏深的有紫红、深棕；偏浅的有米黄、奶白。为了使家具色彩显得突出、美观，在凸起部分与凹下部分涂以对比色为宜。如棕色以淡黄作对比，奶白以淡棕作对比。

**墙壁：**必须与家具色彩相调和。色彩的调和是色彩对比的反面。调和的色彩不仅给人以不刺激的、和谐的和美的感觉，而且直接影响人的情绪，如终年不见阳光的朝北的房间，涂以淡薄的红色或橙色，能给人以温暖的感觉；

家中人少显得冷清的房间，涂以淡薄的咖啡色，可以减轻寂寞感；人口多显得喧闹的房间。涂以普蓝或天蓝能起镇静作用；黄色和桔黄色能减少心情压抑，情绪低落；绿色或偏黄色的暖色调，能使老年人充满生气，恢复活力；夏季，房间涂以淡蓝、浅绿，能使人产生凉爽之感。

**床罩：**以色调与被、枕相调和，花型简洁色彩淡雅为佳。涤棉树脂制作的印花床罩，色彩柔和淡雅，花型散点秀丽，配有花边可称上品；朴拙雄厚的提花绒毯床罩，纹样古拙遒劲，色调幽沉稳重，别具一格。

#### 常用房间色调的利与弊

**红色**——可刺激和兴奋神经中枢系统，增加肾上腺素分泌和增强血液循环。但不能接触过多，否则会产生焦虑和身心受压的情绪，容易产生疲劳。

**黄色**——可刺激神经和消化系统，加强逻辑思维与推动力。但金黄色却易造成不稳定和任意行为。

**蓝色**——能降低脉搏，调整体内平衡，可消除紧张情绪，有助于减轻头痛发热、晕厥和失眠。蓝色的环境使人感到幽雅宁静。

**橙色**——能产生活力，诱发食欲，有助于钙的吸收，对恢复和保持健康有益。

**绿色**——有益消化，促进身体平衡，并能起到镇静的作用。对好动或身心受压者有益，自然的绿色对昏厥、疲劳、恶心与消极情绪均有一定作用。

**靛蓝色**——可调和肌肉，减少或停止出血，减轻身体对疼痛的敏感作用。但会影响视觉、听觉和嗅觉。

**紫色**——可维持体内钾的平衡，有促进安静和爱情及关心他人的感觉，但对神经淋巴系统和心脏系统有压抑作用。

## 家庭电器化

### 第一编 家电的选购

#### 如何选购电冰箱

选购电冰箱要把握“看、试、摸、听”四要诀。

1.看。看箱体外壳是否平整，有无损伤，漆色是否均匀；看箱内附件是否齐全，内胆有无破损或裂缝；箱内的金属件应该经过电镀或喷塑。

2.试。先试试门的吸力大小，再用一张坚实的纸条（通常用牛皮纸）插入门缝，关上门后往外拉纸，试试门封严不严，此时，应感觉阻力较大为好。

3.摸。电冰箱启动后，手按冰箱顶部，看看振动情况如何；冷凝器发热情况怎么样，冷凝器散热部分热得较快，则说明制冷效果好；运转一段时间后压缩面顶部不应烫手。

4.听。压缩机正常运转时应以听不到异常声音为好，噪音越小越好。

#### 电冰箱上的“星”表示什么

国产电冰箱的门上一般都印有三星或四星的标志，这主要是表示双门双温电冰箱冷冻室的温度和冷藏食品的期限。具体分为：一星表示不高于零下6℃，食品可储藏10天；二星表示不高于零下12℃，食品可储藏1个月；三星表示不高于零下18℃，食品可储藏3个月；四星则表示不高于零下24℃，可冷藏食品5个月以上，亦可冻结鲜食品。

#### 电视机的选购

##### 1.注意色纯度、会聚和自平衡

让电视机接收黑白方格信号，将色饱和度旋钮调到最小位置，调节对比度和亮度旋钮，使图像清晰，如整个屏幕上和黑白方格图像没有任何颜色，在黑白格交界处也无带色的条纹，说明电视机的色纯度和会聚是好的。电视机改收灰度信号时，屏幕上能呈现亮暗变化的灰度图像，调节亮度旋钮，屏幕上灰度图像能出现由亮到暗或由暗到亮变化，而没有任何颜色，说明电视机的白平衡良好。

##### 2.消色能力

让电视机仍接收灰信号或其它黑白信号，由小到大调节色饱和度旋钮，屏幕上不应出现彩色杂波。当改为接收彩色信号时，将色饱和度旋到最小位置，屏幕上不应呈现层次分明、不同等级的灰度条块，任何一条都不应出现彩色，如此便说明电视机的消色能力好。

##### 3.接收彩色能力

当收到彩色信号时，屏幕上应自左到右出现白、黄、青、绿、紫、红、蓝和黑的彩色图像。将对比度和亮度旋钮调到合适位置。再将色调旋钮调到中间位置。然后把色饱和度旋钮从最小调到最大，屏幕上图像颜色应出现由浅到深的变化，而不能变成其它颜色。各彩条应颜色鲜艳，间隔分明，稳定不变。再调节亮度旋钮，彩条亮度要明显增强。

#### 怎样鉴别录音机音质

1.试听一盘自己熟悉的磁带，在音量适中时，录音机已足够响，说明该机增益够。

2.细听音乐的旋律、节奏来判断带速快慢。若音调变高，节奏加快，说明带速快，反之则慢。



3. 取出录音带，使录音机呈放音状态，音量旋至最轻时，扬声器应无明显的“哗卜哗卜”的接触噪声。

4. 收录一段讲话后再加以重放，试听声音的颤抖和波动程度，以颤抖和波动越小越好。

5. 在距机半米处说话录音，重放的声音应宏亮。若音轻、噪声大，则说明灵敏度不高。

6. 抹音性要保持良好。在录制新的内容时，原来所录的内容应能自动抹去，重放时听不到原来的声音。

#### 如何识别盒式磁带质量

选购盒式磁带，应主要从磁带的颜色、光洁度、带基三方面来识别质量优劣。

磁带的颜色以茶褐色和黑褐色为好。这两种磁带的磁粉掺入了碳黑粉，用以降低磁带表面的电阻值，可以防止磁头等零件因磨擦产生静电而引起的噪音。

磁带表面的光洁度越高越好。光洁的磁带对磁头的磨损小，高频效应好，且不易受潮，磁粉不易脱落。

带基应该平直，磁带边缘应平整，不能有起伏状，否则在使用时，会产生音颤、音飘、扎带等现象。

此外，盒子也影响磁带质量，好的磁带盒应光洁平整，合缝紧密，用手指捏紧带盒，轻轻摇动，卷带盘在盒内应能灵活移动，这样带盒与带心的间隙适中，在使用时就不会转不动或扎带。

#### 怎样选购录像机

为了使你能买到称心如意的录像机，在选购时请注意下列几点：

1. 首先确认是 VHS 机还是 Betamax 机。这在机身和纸箱上，都印有明显的标记。

2. 其次必须查明是否具有中国电视标准 PAL—D 制式的录放功能。如日本松下公司生产的在型号末尾有 MC 字样的录像机 (NV—450MC、NV—G12MC 等) 都是适合我国使用的。而 EN 字样的则需经过修改后才能在国内使用。

3. 应选用常见机型，这样便于使用修配和维护。一般不宜选用欧洲 DIN 标准的多芯输入输出孔的录像机。要考虑连接插口的能用性和零配件的获得是否容易。

4. 不要追求多制式录像机。因为在我国，收录、转录、重放等大部分功能是靠 PAL—D 制式完成的，其它制式用处不大，况且，多制式录像机的价格也比较贵。

5. 注意电源，看看是否有 220 伏这档，因为我国的民用电压，一般为 220 伏。

#### 收录机的选购

1. 对各个功能按键和度旋钮要进行操作试验。操作时，如果手感舒适，机件动作轻快、准确、利索，说明该机构造优良。

2. 带速要稳定。检查时，可拿一个事先录有熟悉音乐的盒式磁带，装进待检的机中放音，如果察觉不出音乐在旋律上有什么差异，则说明带速是合格的。

3. 双手拿起收录机，逐渐改变它的位置方向。在位置变化中，如音量无明显的变化，说明该机正常稳定。

4. 质量好的盒式录音机，其磁带绕得整齐，不出现参差不齐的现象。

5. 将收录机内盒式磁带取出，起动放音按键，把音量电位器旋到最小位置，然后耳朵靠近盒式机，如果听到连续“沙沙”声很小，则说明该盒式录音机的电机构造好。

6. 当收录机处于录音状态时，可在距收录机内接传声器 0.5 米左右唱一段歌或讲几句话，然后试听录得的声音。若声音清晰，噪声很小，有真实感，则说明该机质量好。

#### 组合音响的选购

先作直观检查，看看整机有无破损等。最重要的是听觉检查，其方法如下：

1. 开大音量旋钮再按开关电源，这时会出现“噗”的一声，这种声音越小越好。

2. 开机后，不放音乐，把音量旋钮旋至最大，这时会有“滋滋”声和“嗡嗡”声，这种噪音应越小越好。

3. 把音量拨回中间位置，放一段新买的空白录音带，听音箱发出的噪声越小越好。把音量关死，耳朵贴近卡座，听其机械声，越小越好，最好无声。如果有明显的“咯咯”声，就不能买这部机了。

4. 卡座试验：放一段音质好的带，应无走调现象，同时看计数器是否转动，电平指示灯是否能跳跃闪动。有电脑的应看它是否准确。选曲时音箱发出的吱吱声是正常的但不应过大。把一盒快走完了的录音带放进卡座，看带走完时能否自动停机。检查双卡复制效果时不要忘记作以下检查：用一盒空白带（A）录另一盒带（B），然后放 A，如果有明显增加的噪声，说明这个双卡机的录音效果差。

5. 放大器试验，放音乐时尽量放大音量，失真应越小越好。

调节高低音电位器，应有明显的音色变化。把平衡电位器旋至左声道，右音箱应无声；旋至右声道，左音箱应无声。

6. 均衡器试验：把高音、中音、低音等频段电位器分别拨上拨下，高、中、低音应会明显增大或减少。

7. 音质检查：用唱片、录青带和收音机节目分别试听，除了音调器调节、播放节目源等正常外，主要聆听各单元扬声器的发声：低音应雄浑有力，久听不疲；中音清晰透明，无沙哑声；高音清脆悦耳，无毛刺感。高中低扬声器之间不混音。在音量电位器开到 60% ~ 70% 时无失真声响。

#### 怎样选购洗衣机

1. 接上电源，把程控器指针顺时针拨至洗涤或漂洗程度上，启动程控器电源开关，应听到进水电磁阀工作时发出轻微“嗡嗡”声，用手摸进水口接头，有振动感觉。

2. 把程控器关闭，顺时针转到排水程序上，再启动控制器，若听到排水电磁阀发出较大的“嘭”声，说明洗衣机电源输入通路及电磁阀完好。

3. 接上水源、电源，把程控器指针拨至洗涤或漂洗程序上，水位选择器处于低水档位，启动控制器，自来水应先进桶内。当桶内水位高达 20 厘米左右时，波轮应转动，同时，进水阀关闭断水。如果启动程控器后水不能流入桶内，而波轮运转，是无水状态的“干洗”故障。上述程序正常时，控制器自控运行至排水程序时，波轮应停止转动，排水电磁阀开启排水。若控制器启动后不进水而波轮转动，或者波轮停止转动电磁阀不开启排水，可能有连

杆断裂或连接销脱离等毛病。

4. 程控器运行至漂洗程序时，排水阀应关闭，并能听到较大的“嘭”声，这时，进水电磁阀开始进水，并按以上程序重复一次。倘若排水阀不能关闭，桶内不能储水，主要是排水阀不能复位所致。

除了对程序控制系统进行检查外，对机器的外观、常规洗涤功能、电气绝缘性能及配件等，也需进行细致检查。

### 空调器的选购

选购窗式空调器时，应根据室内环境来选择。通常需从以下几个方面来考虑。

1. 先对名称、规格、型号进行熟悉，KC 是窗式空调的代号，L：单冷型；R：热泵型；D：电热型；F：负氧离子型；S：竖式。

2. 制冷量：根据房间单位面积所需的制冷量进行选择，即每平方米约需 130 瓦制冷量计算，同时尚需考虑到建筑物居高、保温情况及传热影响、人员多少、朝向、气候情况等诸多原因。故在选购时须选用稍大值制冷量为好，以留有余地。例如住房面积为 15 平方米，该房间所需制冷量为  $130 \times 15 = 1950$  瓦。而楼房下层可选用 KC—18 窗式空调器，楼上住房可选用 KC—20。KC—19 窗式空调器。

3. 在选购时应尽可能选购高效节能型的产品。这种空调器在同等条件下比普通空调器明显节能（节电）40%左右，故有显著的节电效果。

4. 在挑选时先要察看外观有无损伤，各控制旋钮是否灵活可靠，试机接通电源后，试听机内有无异常声及噪音量大小。窗式空调器噪音为 54 分贝以下。几分钟后出风口应有冷风吹出。

### 怎样选购电风扇

1. 以外表看，外观电扇的电镀层与漆层应平滑光亮，无划痕，无脱落，色泽协调，选型美观、大方。

2. 各种旋钮和开关操作方便，定位准，不松动，操作时发声清脆。

3. 仰俯角的调整装置固定可靠，操作灵活。标准的电风扇的最大仰角为  $20^\circ$ ，最小俯角为  $15^\circ$ ，并且，在这个仰俯角范围内，电风扇能平稳安放。

4. 启动应轻快灵活。只要电风扇一启动，扇叶速度就应迅速达到正常。而且，要噪声小、运转稳、风量大，摆头平稳，无阻滞，无抖动现象。此外，各档转速的风量应有明显差别。

5. 电机的温度上升不明显。一般连续运转 15 分钟左右，外壳温度不应超过  $30^\circ$ 。

6. 电风扇类型、尺寸及色调的确定，要根据房间的大小、色调、通风情况、人口多少等因素来考虑。

### 怎样选购吸尘器

吸尘器是一种十分有用的家用电器，它不仅可以用来清洁地毯，也可以用来吸净地面、墙壁、天花板、纱窗、家具、床铺、沙发等表面的尘土，还可以利用吸尘器附带的吸管、毛刷，方便地清洁书柜、食品柜、收录机、电视机等内部灰尘。使用十分方便快捷，且无尘土飞扬。

选购吸尘器时除要注意外型整洁、无破损和附件齐全外，还要通电检查噪声和吸力大小。每种吸尘器都附有软管、加长管、尖嘴吸管、地板刷、床刷、衣刷等附件。吸力的大小可用手掌遮挡吸气口来比较。噪声小、吸力大的为上品。有的吸尘器吸力分强弱两档。如果电源线可收绕在机内，使用起

来就更加方便了。

### 电子琴的选购

电子琴是一种高档音乐器具，很受消费者喜爱。在选购电子琴时应从以下几点着手：

#### 1. 根据需要选购琴型

电子琴型号很多。玩具型的，它只有 37 或 49 个键子，体积较小，音域较窄，功能较少。这种型号的电子琴价格较低，是仅供娱乐用的。

教学型电子琴有 49 或 61 个键子，中型键盘，音域较宽，有较多种的伴奏系统，模拟音色较多。这种型号的电子琴，供初学者学习使用很好。

专业型电子琴有 61 或 88 个键子，大型键盘或双层键盘，音域宽阔，能模拟多种音色，功能齐全，自动伴奏系统优异，落地式且有脚踏板。有些高级电子琴功能非常多，一台电子琴就相当于一个乐队。消费者可根据自己的经济情况和需要来选购琴型。

#### 2. 听音色

在选定琴型后，就要试听一下琴的音色好坏，鉴别音色准否。一部好的电子琴，要求弹奏起来高音清脆，中音柔和，低音浑厚；要求每个琴键演奏时的声音都平稳连续。

#### 3. 看伴奏

自动伴奏是电子琴的特殊功能。要求节奏准确，和谐，清楚。

### 电饭锅的选购

在选购时，要根据家中人口和用饭量来确定电饭锅的规格。

一般来说，2 口人可选用功率为 300 瓦的电饭锅。3—4 口人可选用 500 瓦的，4 口人以上可选用 700 瓦的。挑选时应注意以下几点：

#### 1. 检查外观

漆膜要坚韧，无脱落，各种电木件完好，无破裂、起泡等现象，锅盖和内锅的配合要严密。

#### 2. 检查磁钢限温器

磁钢限温器安插在电热板中央圆孔内，在弹簧的作用下，铝导热片应贴在锅内底面上。用手按动铝导热片，应该上下活动自如，富有弹性，不能有任何卡住的感觉。铝导热片要略高出电热板表面，与锅底接触良好。

#### 3. 检查内锅

内锅要圆正，没有外伤，锅底要和加热器板面的弧度相吻合。

#### 4. 通电试验

通电后指示灯要立刻亮起来，不能有闪烁现象。开关按键要动作利索，可靠地通电和断电。

### 淋浴器的选购

在南方高温地区，可以电热型和燃气型并存。日照长的地区，可选择太阳能型。在有煤气或气温较低的地区，则应选择燃气型淋浴器。

燃气型的选择方式为：

1. 燃气气种。有 3 种气种：液化石油气、天然气和人工煤气。其表压分别为 28、20 和 10 百帕。要根据自家所用的燃气类型选用相适应的机型。也可选用通用型机型，水压不足的可配用增压小水泵。

2. 点火方式。有压电打火式和电脉冲打火式两种。后者好用，前者长寿。

3. 熄火保护。一般有热膨胀式、热电偶式、光电式和火焰电焰电离式。

前两种常用，后两种先进，各有优缺点，热电偶式最实用。

4. 燃气结构。要选用为安全型平衡式的，平衡式不易导致一氧化碳中毒，是燃气型的新形式。产品有广东飞鹿牌的一些型号等。

5. 附加功能。有缺氧、熄火报警和自动断气，能量切换调温、防冻、防堵、防断水、水温和水量电脑控制等。功能多则更加安全可靠，但售价也贵。

6. 要认清所选型号的燃气种类与自家的燃气种类是否相同。

有条件的应接上气、水试用。点火时电火花明亮、弧长。用打火机烧熄火保护装置的探头，应能听到阀门的开启响声。试用中各项功能正常，无漏水、跑气之处。

#### 电熨斗的选购

常见的电熨斗有普通型、调温型及蒸气喷雾型 3 大类：功率有 300 瓦、500 瓦、700 瓦、1000 瓦。

选购电熨斗时，除了要注意外型美观、操作方便、底板直平、电镀光亮、摇动时无松动感、无响声外，还应根据家庭电表负荷的大小来选择，安装 2~3 安的电表，应选择 600 瓦以下的熨斗。

选购时，应尽量作通电测试检查，看有无短路的漏电现象。调温型电熨斗，要检查调温旋钮转动是否灵活，指示灯显示器是否正常。在高温档指示灯亮的情况下，向低温档转，指示灯应熄灭，并有断电的清脆响声。电源线应为三芯编织线，其中有一根黑线是接地专用线，其它两根为电源线，切勿接错。

#### 家用电器的使用寿命

电冰箱：计划 6.3 年，实用 10.25 年；

电子灶：计划 5.46 年，实用 6.24 年；

电子煮饭器：计划 5.65 年，实用 8.3 年；

电饭煲：计划 5.38 年，实用 6.92 年；

洗衣机：计划 5.45 年，实用 9.04 年；

吸尘器：计划 5.88 年，实用 8.55 年。

## 第二编 家电使用与保养

### 怎样安全使用家电

随着人民生活水平的不断提高，家用电器的普及率越来越高。正确使用家用电器，避免触电事故是不可忽视的。因此，应做到：

1. 在安装使用家用电器时，最好用电笔测试一下电器部件，看看是否有漏电现象。如发现漏电，一定要修好再用。

2. 凡是金属外壳的家用电器，尽可能用单相二极电源插头，插座孔的接地极要有引线埋入地下，切忌将应该接地线的孔和火线相连，也不要任意将三极插头改为两极插头，以防漏电造成触电事故。

3. 凡是与人体直接接触的电器，如电褥、电吹风、电梳子等，应当特别注意漏电现象，严防磨损和腐蚀，同时，最好接地三极插头。

4. 在安装家用电器时，不要乱拉电线或把电线缠在铁钉上，系在家具上，这样时间一久，很容易出现磨损，碰破绝缘层，造成事故。要经常检查电器设备的引线是否完好，发现有破损处，应及时换新线。

5. 家用电器要避免进水、受潮，否则会使绝缘性能下降，特别是电动部

分，受潮后会造成漏电。电器设备用完后，应立即关闭开关，拔下电源插头。

### 电视机的使用与保养

1. 新电视机使用前，应该检查一下电视机的电源电压是否与本地电网电压相符。我国的照明电压是 220 伏，国产电视机可直接使用，进口电视机有所不同，应注意。

2. 收看电视时，最好是水平视线与电视屏幕保持一定距离。另外，在看电视节目时，点亮一盏小瓦数的灯，作为过渡光线，以减轻人眼的疲劳。

3. 由于房屋结构对电视信号有反射作用，在同一房内不同位置信号强度有所不同。因此，在可能的条件下，应选择适当位置，使电视信号最强、重影最小，提高收看效果。

4. 在远离电视台的地方，信号较弱，室内天线作用不大，可考虑选用适当的室外天线。为防雷击，应安装避雷器，或天地线短路开关。

5. 靠近电视机周围不要放置有磁性的物品，也不要让小孩拿磁铁在电视机前晃动，以免引起电视机色彩紊乱。

6. 电视机后有散热孔，易进灰尘，一般使用一年后，应由专业人员进行除尘，以防由于尘垢引起高压打火，损坏内部器件。

7. 电视机不宜频繁开关，因为显像管在冷态情况下通电，其启始电流是很大的，频繁开关无疑会影响电视机寿命。

电视机是个构造极为复杂的机器，只要其中某一个元件或焊接点出了毛病，整个机器就不能正常工作或根本不能工作。因此，电视机的维护工作很重要。维护得好，既可避免发生大的事故，又能减少对电视机的损坏。

### 彩色电视机被磁化怎么办

彩色电视机能够较真实地还原自然色彩，但是如果使用不当，荧光屏被磁化就会造成大面积色彩失真，青一块绿一块，很难看。一般用户遇到这种情况，都会以为是彩色电视机出故障，其实这算不了什么大问题，多数时候用消磁器消一下就可解决。消磁器市场上有成品出售。具体消磁方法是：先将消磁器接上 220 伏电源，在离荧光屏 3~5 厘米位置沿四周作圆周运动慢慢移至荧光屏中心，然后将消磁器离开荧光屏 0.5 米远，再切断消磁器电源即可。如果一次不能完全消磁，请照上述方法重复几次。

在使用彩色电视机时，请注意以下几点：

1. 不要将收音机、录音机等带有强磁性的电器与彩色电视机摆放在一起，上、下、左、右最少应隔 0.5 米以上的距离。

2. 不要将彩色电视机长期放在铁柜子里，也不要长时间靠近大面积金属物体。如把彩色电视机放在电冰箱上，这对二者都是不利的。

3. 不要在彩色电视机周围玩磁铁，那怕是一小块，只要和荧光屏靠得很近，对彩色电视机也会有影响。

### 进口彩电不能接地线

一般家用电器都需要接地线。但是，进口的彩色电视机千万不要接地线，接上地线反而会出现危险。这是因为，彩色电视机通常分为电源隔离式和不隔离式两种。隔离式是机内电源用电源变压器供给，和电网没有直接连通。这种电视机拉上地线，对电视机没有什么影响。国产黑白和彩色电视机大都采用隔离式。另一种不隔离式，省去了体积大、沉重、价格昂贵的电源变压器，而用电网直接供电。这种电视机如果外壳接上地线，一旦电源插头接反火线就会通过机器内部接地线，产生很强大的短路电流，而且不经过机内保

险丝，强大的电源会产生感应高压，烧毁解码集成块或中放块及其它元件，使电视机损坏。进口彩色电视机大多采用这种不隔离式，所以不能接地线。

### 彩色电视机故障的先兆

1. 开机后，听到“吱吱、啪啦”的声音，有时还能闻到一种臭味，这是电视机里高压泵打火，如不及时关机，不仅会烧坏元件、还会引起显像管爆裂。

2. 开机后，发现屏幕上出现不规则的黑点和黑线。可将频道选择旋钮旋到空档里进行观察，如黑点或黑线仍不消失，就要立即停止使用，这是高压部分跳火所致，也易造成显像管爆裂。

3. 当电视机亮度突然变暗或幅度突然缩小。这是电源部分出故障，应及时关机，避免故障扩大，烧坏其它零件。

4. 图像尺寸发生放射性周期性变化、图像扭曲、荧光屏不亮，都应停机，严禁再使用。

5. 电视机里如冒烟或散发出烧焦的气味，应立即关机；若已经起火，应先拔下电源插头，然后用沙子或湿棉胎、湿毛毯覆盖扑灭。千万不能泼冷水，因显像管遇冷后会发生爆裂。

6. 开机后整个图像画面逐渐缩小、变暗。说明行输出部分或稳压电源有故障。

7. 图像忽大忽小不稳定。表明彩电的高压供电系统有故障。

8. 屏幕上突然出现水平或垂直方向的一条亮线，其余部分无光。说明找描部分有故障。如不马上关掉电源，将会损坏彩色显像管。9. 如果在收看节目时，看不到图像，只有伴音。这可能是输出变压器高压包局部短路引起。遇到这种情况一定要关机，否则，不仅损害行输出管的元件，甚至引起火灾。

10. 图像有黑色、白色的打火麻点甚至四边上出现黑条、黑带，同时还可闻到异常气味。说明机内打火严重，此时应立即关机进行修理，否则会使彩色显像管受到损坏。

11. 正常收看时，图像和伴音突然消失，光栅上全是黑白噪点，伴音变成哗哗的噪音。这可能是电视信号暂时中断引起的，稍等片刻便恢复正常。

12. 正常收看时，彩色电视机突然无光栅、无伴音；若机内没有任何打火声、行频叫声或气味，并且光栅是突然消失的。这时可调其它频道，如果出现图像或光栅，这说明电视机没有故障，很可能还是电视机信号的故障。

13. 正常收看时，图像上出现滚道干扰，滚道中间有许多波纹。这往往是日光灯的干扰。可转动电视天线试试，有时能减轻些。若图像出现一片片亮点或亮道干扰时，是附近汽车的电火花干扰，往往很快便能消失。

14. 正常收看电视时，图像突然翻滚和晃动，伴音有夹杂着呜呜声。这是附近的电钻、电吹风机或电动玩具之类的干扰。

### 影响显像管寿命的原因

影响显像管使用寿命的因素主要有：电压不稳，特别是使用农电地区，由于交流电路外线负荷变化较频，使显像管内部电极像患冷热病一样，灯丝易断或早衰。关机开机次数过频，也使灯丝经常处于浪涌电压状态。特别是开机后马上快速关闭的作用方法，非常不利于显像管的寿命。由于光屏被离子轰击而打出死斑或烧伤显像管的现象也是常见的。

### 电视机关机后是否应拔掉电源

收看完电视节目后，是否一定要把电源线拔掉？

国产和日本产各类黑白与彩色电视机，绝大多数的电源开关都是设置在变压器初级一次侧。电视机电源开关的通断是直接通断电源变压器的初级（220 伏市电）输入供电电压，而不是通断变压器次级后的直流工作电压。所以电视机关机后的电源变压器不受电而不工作，因而就没有必要一定把电源线拔掉。

但有些西欧国家生产的电视机，因为事先给显像管灯丝供电预热，插上电源线后显像管灯丝（较低的工作电压）电路开始接通过电预热。对于这种供电类型的电视机，应看清楚其使用说明书与电路图。电视机不用时一定要把电源线拔掉。

### 洗衣机的使用和保养

1. 水温最好在 40℃ 左右，水温过高会使塑料部件变形。洗涤和漂洗的时间分配是：洗涤一次 8 分钟左右，漂洗一次 5 分钟左右。

2. 洗前取出袋中的硬物，较长的带子捆扎好，有破洞应补好，毛线、纱中等松软织物，应装入布袋中洗。

3. 一定要待水放到规定容量后开机；排水时应先停机再排水，或者边加水，边漂洗，边排水，否则衣物易被绞入波轮。

4. 衣物应集中到规定的数量后再洗，这样可省电、省水、省洗衣粉，可延长洗衣机寿命。

5. 洗涤时放入的干衣物重量不可超过额定洗衣容量。如果超重洗涤，很容易损坏机件，缩短洗衣机的使用寿命。

要想延长洗衣机的使用寿命，无论在用和不用的时候，都需要注意保养才行。怎么保养呢？

1. 洗衣机应放在通风干燥处，不宜靠近高温、火焰旁，但也不能放在温度过低的地方，尤其冬季更应注意。

2. 洗衣桶的排水筛网应常清洗（网可拆下），清洗后，再按原步骤安回原处，以防喉管被杂物堵塞。另外，洗衣机传动部分，由于长时间的运转，润滑减少，波轮轴与轴之间的摩擦增大，使传动的条件恶化。所以洗衣机用上 1 年后，应对传动部分涂油，这样可延长洗衣机的使用寿命。

3. 有时使用会产生噪音，其原因很多，正常情况，不得超过 65 分钟。若超过，就要寻找噪音原因，采取措施解决。

4. 洗衣机用完，应关掉电源，拔出插头，关上空盖，但应注意留出一定空隙，以便通风，机身内外要用干布揩干净，以保护清洁美观。尤其机壳，因是薄板经过烘漆处理的，长期接触洗涤剂溶液等，易磨损生锈。所以每次洗完，更要注意把机壳擦干净。同时也不能让水溅到开关面板上，以防影响机器的使用寿命。

另外，若用的是全自动型洗衣机，用完还需及时排出桶内的积水。可放下排水管，把时间选择按钮拧到“排水”或“干衣”位置，让洗衣桶运转少许时间，桶内余水即能排除。

目前，市场上销售的微电脑型洗衣机功能更为齐全、方便，同时也需要更为细心地保养。

### 洗衣机失灵怎么办

洗衣机用久了，常常会出现两个毛病：一是电机空转，波轮不动；二是电机只朝一个方向转动，逆转失灵。

电机空转，带不了波轮转动，多是因为三角波带松动或脱落，或是波轮



被杂物卡住造成。如果是前者，换一根新的三角或脱落皮带挂上就行了。若是后者，弄清杂物卡在波轮的哪个方向上，然后除去杂物。

电机只朝一个方向转动、逆转失灵时，则需要检查定时开关触点是否粘连或氧化造成接触不良。如果是这样，只要用细砂和小刀除去氧化层即可。有时电容器接头断线造成短路，也会出现这种情况。

#### 桶中掉进硬币、钮扣如何处理

洗衣机在运转洗涤时，若发生硬币、钮扣这类的硬物掉进波轮底部时，一定要及时取出，否则会使洗衣机内筒损坏，影响洗衣机的寿命。

排除的办法是：将洗衣机的皮带轮推到外筒的底端，洗衣机波轮向上，使其旋入口向下呈 45 度左右的角度倾斜，而后再将 2 斤左右的水倒入波轮下部，这时硬币这类的东西就会被冲出来；一次不行，可再倒些水，直到冲出来为止。如果实在冲不出来，只好动大手术了——将洗衣机拆开。

#### 洗衣机小故障排除法

##### 1. 洗衣机不能排水

- (1) 杂物阻塞排水阀，应拆下排水阀清洗。
- (2) 排水软管扭结，应摆正，清除扭结。
- (3) 排水拉带的栓结完全断脱，选成排水旋钮只是空转位移，应更换或重新栓结牢固。
- (4) 对有排水泵的洗衣机水泵失灵，应拆开水泵叶轮壳，清洗检查、修复或更换。

##### 2. 排水管排水太慢（超过 2 分钟）

- (1) 排水孔被杂物堵塞，或排水管压瘪、扭曲。应清除杂物，摆正排水管或更换新管。
- (2) 排水拉带的栓结太松或拉带经长期使用后变得松弛，不能充分拉开排水阀门。应调紧排水拉带，并将栓结紧固。

##### 3. 排水阀漏水

- (1) 阀内弹簧损坏或弹力不足，应更换弹簧。
- (2) 阀内橡胶套破损，应予更换。
- (3) 阀内有异物如碎布、钮扣、硬币等，使阀关闭不严而漏水，应清除异物。
- (4) 排水拉带栓结太紧，使排水阀无法关严。应调节排水拉带的长度，使其松紧合适。
- (5) 阀的底面凹凸不平，或阀的外壳破裂，这都是制造质量问题，需更换新的排水阀。

- (6) 阀与排水管连接处，未卡牢而漏水，应用卡簧或抱圈重新紧固。

##### 4. 洗衣桶底部漏水

- (1) 波盘轴轴封处，密封环弹簧安装方向不正确，弹簧与水长期接触，导致腐蚀生锈，失去弹性，造成漏水。解决的办法是：改变弹簧安装方向，将弹簧朝下，并在弹簧上涂以防锈油。
- (2) 密封环外径与轴承座配合松动，造成漏水，可用粘结剂固定。
- (3) 排水阀体安装不严密或排水口与排水管相联接处松脱漏水。应安装严密，联接牢。
- (4) 主轴套筒上的大螺母未固紧，造成洗衣桶底部孔的四周漏水，应紧固大螺母。

(5) 洗衣缸质量差,有砂眼或裂纹造成漏水。可用粘结剂粘补堵漏。如漏水严重,应更换新洗衣缸。

#### 5. 衣物卡住或磨破

(1) 波盘、洗衣缸缸边或缸底有毛边、毛刺,可用砂纸打磨,除去毛刺、毛边,必要时更换波盘。

(2) 波盘与缸底的间隙大,衣物被卡住。应重新调整波盘,减小间隙。

(3) 洗涤水量不足,对衣物磨损大。应增加洗涤水量,洗涤水重量应为干衣重量的 15~20 倍。

#### 怎样使用电冰箱

随着人们生活水平的不断提高,电冰箱也逐渐成为生活中不可缺少的家用电器之一。那么怎样使用电冰箱呢?

首先,放置地点应在通风、不受阳光直射、远离热源和煤气的地方,最少离墙 10 厘米以上,才能散热。

其次,注意温度控制器上刻度盘标有刻度和“冷”、“停”字样,旋动的数字越大,温度越低,旋至“冷”为最冷点,旋至“停”为断电。选择温度时,必须每调节一次,让机器自动启停数次,待箱内温度恒定,若未达到所需温度时,进行第二次调节,这样多次进行,直至所需温度位置。

冷室的温度不是每一部分都相等,而是靠蒸发的部分温度低,远离蒸发的部分温高一些,所以放置食物则应根据温度需求进行选择。存放的食品必须放置到室温时才能放入箱内。同时还不能过密,应留有间隙。酸碱和腐蚀性强的物品严禁放入,否则易使金属部分腐蚀氧化。气味强烈的食品要密封包装存放。电冰箱若开门的次数过多,外界的热空气就会很快流入,使温度增高,因此存放物品,应根据常用的和不常用的进行分放,而且在拿取和存放时,都要有计划的一次放入或取出。

在箱门的右上方有代表冰箱蒸发器的冷冻室内能达到的温度标志。为 -12, -15, -18, 我国一般能达到 标志。冰霜太厚应该将霜化去。我国目前采用半自动温度开关,用手将开关中部的小按钮推进去,电冰箱就停止工作,冰水就流到接水盘内。为了节约用电不要开门,等冰箱化完后箱内温度至 8~10 时,按钮自动复位而使电冰箱重新工作。

#### 怎样维护电冰箱

关于电冰箱的维护要注意以下几项:

1. 电冰箱都是自动启停的,电动机的运行主要靠起动继电器来保证,电压波动很大,继电器难于正常工作。由于电流过大使电机也易发热烧毁,因此在电源的进线上应加装保险。一般 200 立升的电冰箱额定为 2~2.5A。

2. 每半月应清除一次电冰箱背面散热器上的灰尘。

3. 电冰箱的启和停是继电器接点接通和断开完成的。每接通一次都可能产生火花,这样表面容易结出氧化层,甚至烧成凸凹不平而造成接触不良或粘连。因此,最好每年检查一次并用细砂布打磨光洁,使其接触良好。如继电器的金属片变形,最好请有经验的人员修理。

4. 当发现箱内温度未能达到所需要的温度而需重新调整时,不应立即调节,待电机停止 3~5 分钟后进行。

5. 冬季气温很低,许多人觉得电冰箱就可以封存不用了。但是,蒸发器的上部和部分管道是难于擦干净的,冰箱不用同样会锈蚀。若我们冬季继续让它工作,由于工作的时间很少很短,仅仅在蒸发器上结一层薄霜,这样金

属表面不与空气接触，也同样减少金属的氧化而不易锈蚀。当然这样做是会耗一点电，但据有关方面测试，在冬季冰箱工作时间每天（按 24 小时计）还不到 5 小时。

6. 封闭式电冰箱声音是很小的，而起和停都在一瞬间，当出现起停异常，或箱内温度降得过低，甚至不降温时，都不得勉强使用，否则损失更为严重。

#### 怎样在电冰箱里存放食品

我国生产的电冰箱，一般都是上有冷冻室，下有冷藏室。冷冻室距蒸发器较近，温度可达到零下 15 至零下 18 ；冷藏室靠箱内空气的对流传插，可以使温度降到 0 至零下 8 。由于冷冻室和冷藏室温度不同，所以决定了储存的食品也不同。冷冻室可用来制冰棍、雪糕，或放入汽水、啤酒、西瓜等。冷藏室可存放牛奶、鲜肉、鲜鱼、蔬菜、水果等。

应注意，不要把未经冷却的食品直接放入电冰箱。因为这样会使箱内产生雾气，使蒸发器结霜，耗电增加。有刺激性气味的食品，如鱼、肉、贝类，要用塑料袋包装后放入，以保持新鲜。蔬菜、水果要先洗干净，擦干后放入箱内。玻璃瓶装食品，一般不要放入，如必须放入，要先将箱门打开，待冷冻室温度升高后再放入，以防玻璃因急骤冷缩而破碎。

在存放食品时，食品与食品、食品与箱壁之间，要保持 10 毫米的距离，以保持冷气的流通。

在冷冻室制作冰棍，把水和配制好的冰棍溶液放到溶器的五分之四处，2 至 3 小时后取出即成。如果溶器与冷冻室底板之间冻结在一起时，只要撒一点凉水很快就会脱开。若冰棍在盒内取不出来，也在盒背面撒点凉水，冰棍就很容易取出。不得用金属物体去撬。

#### 停电后电冰箱使用须知

因事故突然停电，应将温控器旋至“停”的位置或拔掉电源插头。如在很短的时间恢复了供电，则不要立即开机。这是因为制冷系统中高低压尚未得到平衡，若立即开机，则会因压差过大而造成压缩机过载，使室内保险丝烧断，甚至有可能烧坏压缩机。所以在突然断电以后又恢复供电时，应待一段时间，如 5 分钟之后，再接通电源，启动压缩机。

如事先知道停电，可在停电之前 1~2 小时，把温控器旋至“强冷”位置，使箱内温度充分降低，以后再把温控器旋至“停”的位置。也可在停电前制取些冰块，放在冷藏室的容器内，待恢复供电后，再将温控器旋至正常位置。在此期间，不要开门，也不要往冰箱里添新食物。

#### 录像机的作用和保养

1. 录像机要放置在通风、干燥、清洁、稳固的地方，要远离磁性材料和高热源。

2. 在冬天从室外带回后，要过 1~2 小时后方可开机。结露时不能开机，要等干燥后进行工作。

3. 天线、电视机和录像机之间最好用 75 欧的同轴电缆联接。有音频/视频档的，要用 AV 接口，而不用 RF 射频接口。

4. 电视机、录像机和录像带三者之间的制式要相同。用 L15 等放 NTSC 时，要注意电视机有无同步调节钮，以免无法正常收看。

5. 磁带要用优质带。新带用前要快进、倒 2 次。

6. 要少用暂停功能，少用快速拨索功能，有快速智能显像功能的 125 等，在拨入磁带后暂不放像时，要按 VRT 键 2 次，放像结束时也要按 2 次，以保

护磁头。

7. 录像机不用时，要关掉电源，可不必拔下电源插头，以维持时钟正常运行。录像机不用配置稳定电源。

保养应注意如下几点：

1. 防尘。经常清洗尘土。有条件的可以将录像机放在专门的盒、柜中。
2. 防静电。不要用带静电的手或物体去接触内部电路。
3. 清洗。图像质量不好，一般为磁头弄脏。要定期清洗磁头。采用的方法有：一是用清洁带清洗，二是打开盖板用清洁剂擦洗。
4. 要定时消磁，使用一段时间后，要用消磁程序对磁鼓等部件消磁。
5. 机器发生故障时，应停机检修，不能自行拆卸。

### 录像机的故障排除

1. 磁带倒带至带头，再按重放键不能启动。这是由于使用的磁头透明引带部分过长所致，只要将其过长引带剪去重新粘贴即可。

2. 快进快倒时，按下其它操作键时如停止键不能锁定，这种现象大都是系统控制部分操作开关或状态转换开关有故障，必要时可更换。

3. 缠带是最为常见的故障。大多数是由于收带传动齿轮与支架发生塑性变形，致使收带传动齿轮与收带轮啮合不良，收带盘转动不正常。一般只需将变凸支架加热扳平后即可恢复正常使用，不需要更换部件。

4. 画面质量不佳，有雪花杂波，干扰严重。这可能是以下原因造成：电视机频率微调不准确，相接开关位置不好；电缆线似断非断，接触不良；跟踪旋钮失灵；视频磁头及磁带通道被尘埃、磁粉弄脏等。只要逐一检查并采取相应措施，这个方面的故障一般说来是可以排除的。

### 怎样清洗录像机磁头

录像机使用了一段时间后，电视电屏幕上出现满幅的雪花噪声点干扰，但伴音还基本正常。一般说来，只有磁头脏了，才会出现这种情况。怎样清洗磁头呢？

清洗磁头的方法常用的有以下两种：

#### 1. 简单清洗法

用厂家提供的专用磁头洗洁棒，在贴有鹿皮一端蘸上少许清洁剂，如氟利昂、四氯化碳、无水酒精、甲醇及商店卖的录音机磁头清洗剂，将鹿皮平面轻轻贴在视频磁头上，再用左手食指拨动上鼓磁，反复清洗。注意，千万不可像刷牙那样上下移动清洁棒，也不能通电令磁鼓旋转。磁头接触的其它部位一并清洗，等清洁剂挥发完后，录像机方可工作。

#### 2. 专业清洗法

到商店购买厂家提供的专用清洁带，按说明书使用。清洁带操作简单，清洗也较彻底，但对磁头有一定的磨损，因此不宜经常使用。

为了保护好视频磁头，平时必须做到以下几点：

1. 录像机放置的环境要清洁、干燥，使用时注意卫生。
2. 选用优质的录像带。
3. 录像带用后立即装入带盒内，放在干燥、洁净的地方。
4. 录像机工作十几个小时后，应用清洁棒清洗一次磁头。

### 收录机的使用和保养

购买时，大家很注意外观的选择，但是即使注意了挑选，而使用中稍不小心，也很容易损坏。尤其在炎热夏天或寒冷冬季，收录机受热、受冷、受

潮都极易损坏或生锈，所以使用中保养很重要。

1. 第一次使用时，一定要先检查收录机的电源种类及电压，是否与使用时的电源电压相符。交流电机一定要注意分清是 110 伏还是 220 伏，直流干电池或蓄电池应注意甲、乙电池与正负极。以防烧坏机件或使机件失灵。

2. 收录机应放在阴凉干燥处，避免日光直射或接近火炉。每次收听时间不要太长，开用 2~3 小时后，应关闭 30 分钟后再听。使用中如发现收录机外壳过热或发出特殊臭味，应马上关掉，等一会再开；电子管及零件最好用软布擦，以除灰尘而保持清洁。但要注意，千万不可将收录机放在易受风吹雨淋或阴暗潮湿处。若室内潮湿，可用干燥剂或装生石灰的布袋放在收录机内，隔几天换一次，便可起吸潮作用。如遇阴雨天，最好每天开用 2~3 次，借其自热除潮。

3. 要注意防雷电。如需接天线，在夏季雷雨天更应注意防雷击。雨大雷多时应关机停用，并把天地线连接起来，否则空中的电流会由天线导入收录机，不光容易损坏机件，甚至会危害人身安全。

4. 使用收录机，开关应适时，注意在 5 分钟之内，万万不要开了马上又关，这样易烧坏灯泡或其它机件；同时声音不易开得过大过响，防止损坏喇叭。

5. 收录机若不常用，用电池的，应及时取出，以防电池坏了而腐蚀机件。用电源的，每次用毕都要拔下电源插头，所有按键都要放松至“0”位。如果说明书上写明要定期给收录机的机械转动部位加油，应严格遵照说明书进行，注意不要使润滑油接触橡胶零部件，以免变质老化。电动机的整流子和电刷要保持清洁，用过一段时间后，应用棉花蘸少许工业酒精拭净。录音带经过的地方，如磁头、主导轴、压带轮、挡定杆、固定杆、引导轮等处，也应经常用工业酒精擦拭干净。

#### 收录机卡带怎么办

收录机出现卡带现象时，有人把带盒上的螺丝放松，有时还真灵，但只是暂时的，因为卡带通常不是由于带紧而是带松造成的。磁带松散就会与带盒发生摩擦，从而导致收录机运转困难。如果松开螺丝，磁带只会变得更松，无法从根本上解决问题。正确的解决方法是：用两只笔插入磁带盒的两个孔中，把磁带拉紧，然后用两手拇指和食指用力缓缓捏压带盒两边，压平两个卷盘上的磁带。拉紧压平后，磁带就会运转自如了。

#### 磁带断了或出现褶皱怎样修复

人们在使用收录机时，磁带常发生断带或褶皱现象，这应当怎样修复呢？

录音磁带断带后，粘接的方法也较简单：只要把断带的两头互相重叠一起，然后用剪刀按 45° 剪下，把剪好的两个接头的磁性面，贴附在涂有少许水的玻璃上，轻轻移动对位，再取粘接图纸用的涤纶胶条粘在上面，用剪刀将磁带两边修齐，就可重新使用了。

磁带在使用中，也常因绞带故障出现褶皱，影响走带或录音放音效果，这就需要熨平后才能继续使用。只要把有褶皱的磁带放在 40 瓦的白炽灯泡上（若台灯更好），用两手缓缓左右拉动，就可将褶皱除去而重新使用了。

#### 怎样消除收录机的杂音

人们在使用收录机录音部分时，常常会发现“沙沙”的声音。为什么会有杂音呢？其原因可能有两个：一是由于磁带的质量差；二是录音机有毛病。

如把录音机内有沙沙声的磁带取出，而换上较好的原声带，再放时杂音没有了，则说明是磁带的问题。目前，市场上的磁带品种多而杂，有的质量差。除了音质不好以外，还会对磁头产生严重影响，降低磁头的使用寿命。所以应当尽量选购质量好的磁带。

如果收录机放音时，不管怎样换磁带，仍有沙沙声，这就是录音机的毛病了。其原因可能有两个：一是磁头脏，上面有磁粉或灰尘。这些东西使磁头与磁带不能贴紧，造成录音与放音的间隙损耗，使高音减低并产生沙沙声。遇到这种情况，可用磁头清洗剂将磁头、主导轴和压带轮表面清洗干净。二是磁头上有剩磁。录音机的录放磁头是在交流状态下工作的。因作用过久，磁头上会有剩磁。造成剩磁的原因，可能是磁带上的磁粉带有磁性而使磁头充了磁；也有可能是在装修时，用带磁性的螺丝刀等工具接触磁头后，使磁头带了磁。用有剩磁的磁头录放音，就会发生沙沙杂音。这需要作清磁处理。第三种可能是磁头磨损。磁头一般作用寿命为 600 小时。若作用时间过长，易造成严重磨损。这时磁带就会在磁头缝隙附近的圆柱面上磨出明显的凹坑，录、放音时就会产生明显的高音跌落或杂音。这样，就应及时更换新磁头。

#### 收录机音量大就耗电多吗

收录机的声音开得大，是否就耗电多，这要看你用的是什么样的收录机。半导体收录机声音愈响，耗电就愈多。电子管收录机却不是这样，只要打开电源开关，不管收录的音大或音小，所耗的电能基本上是不变的。

#### 组合音响的作用和保养

1. 仔细研读作用说明书，严格按照作用要求所规定的方法操作。
2. 安置的地方要远离易爆、易燃、尘埃多的地方，且通风要好。
3. 搬动机器时要轻取轻放。
4. 平时要关好柜门机盖，以防灰尘进入。要定期清除各部分灰尘。
5. 唱片要注意防尘。磁头要经常清洗。唱头要轻取轻放。
6. 遇到故障时要立即停用，送维修点修理。
7. 停用时，各项功能键要复位，音量钮关至最小，唱盘的唱臂复位、紧固。
8. 各种信号接线要严格按说明书指示联接，不能任意插接。
9. 放音时，音量钮应在 2/3 机械位置以内拧动，否则会损坏扬声器。组合音响开机不宜过久。
10. 音箱要分置两边，间隔在 2~3 米，离听音者 2~3 米（呈等腰三角形）。要选择最佳的音响位置摆放。音箱要用电缆联接。正负相位不要颠倒，有环绕音箱的，要放在听音者的背后。
11. 听音时要调节频率图示均衡器，以适应自己的听音习惯。

#### 空调器的安装、使用与保养

1. 一般要安装在西北方向的窗框或阳台上，应远离热源和门，避免阳光直接照射。
2. 室外部分要有遮阳的避雨的措施。安装要有倾斜角，但不大于 15 度，冷凝器要通风良好。
3. 室内部分安装应高于 1.2 米以上，吹进的风能遍布各处。
4. 空调器工作电流大，要用大容量电度表。
5. 熟悉各功能按钮后，通电工作，要先置于慢、快速风档，再拧到弱、

强冷档。

6. 使用时门窗要紧闭，需要换空气时，打开风门通风。
7. 两次制冷启动时间间隔，应大于 3~5 分钟。
8. 在冬季，冷暖型要先制冷一段时间，使外部的冰霜融化后再打开热泵工作。
9. 经常清理空调器内部和空气过滤器的灰尘，定期通电。
10. 避免空调器长时间运行。
11. 保护冷凝器和蒸发器的散热片，保护机内管路不受损。
12. 经常清洁外表，以保持美观整洁。
13. 听到异常杂音，闻到焦糊味，或空调器不制冷时，要立即停机检查原因，请专业人员修理。简单故障可以自己检修。
14. 停用时应彻底清洗，用清水加少量清洁剂清洗，再用软布把水吸干。给风扇的电动机加润滑油，并注意不要把油滴到其它部位，也不能随意拨动扇叶，以防变形，产生噪音。面板用软布和清水加点清洗剂清洗，外壳一般用干布擦掉表面的灰尘即可。最后装上面板和外壳，盖上塑料罩，防止存放期灰尘进入空调器内。

#### 空调器的故障排除

##### 1. 空调器不工作

- (1) 检查电源引线、插头，是否有断线或接触不良。
- (2) 检查空调内部线路。拆开空调器，仔细观察是否有运输过程振动等原因引起的断头，或接线卡簧振松、脱落等。如有可自行排除。
- (3) 用万用表对照线路图检查开关、温度控制器、压缩机的过载保护器是否正常接通；如果某处测量电阻为无穷大，应及时排除断点或更换损坏部件。
- (4) 如果以上均为正常，且电动机也能正常转动，则说明不制冷的原因是压缩机出现了故障，应送生产厂家或专业维修点检修。

##### 2. 空调器风量小

- (1) 电源电压低，风机转速不正常。这与空调性能没有关系，应待电压正常后再使用。
- (2) 空气过滤器太脏，阻力加大。可将空气过滤器拆下除尘、清洁。
- (3) 蒸发器结霜太厚，增加了空气流通阻力。可对蒸发器进行除霜处理。
- (4) 进风门有杂物阻挡，使进风量变小。应将杂物消除，让通风口畅通无阻。

##### 3. 空调器噪声大

- (1) 风机叶轮与壳体相碰或摩擦。拆下壳体，观察表面有无被叶轮刮削的痕迹；如有，应当将风叶轮重新安装，尽量靠近电机。
- (2) 风机叶轮变形、振动大。可观察叶轮转动轨迹。正常的叶轮，其运转轨迹清晰一致；变形的叶轮，运转轨迹模糊不清或呈多轨迹。变形的叶轮，一般难以使其恢复原状，应送生产厂家更换。
- (3) 风机或电动机的轴承磨损。可加些润滑油试一试，如果仍不行，应送修理部门修理，不可盲目拆修。

##### 4. 空调系统发生堵塞

在确定是空调系统堵塞故障后，可用管刀切开管路（焊口处可用气焊熔开），待管路分开后，立即用橡皮塞堵住管口，以免灰尘和水汽进入系统。

故障排除后，系统焊装要快而可靠，最好在 15 分钟内完成组装工作。检修结束时，要进行一次检漏，然后抽真空，排除不凝性气体（如空气）即可。

#### **抽油烟机的使用和保养**

1. 抽油烟机一般装于炉灶正上方，罩底与灶面距离在 0.7 米左右，固定时，整个机体应略向后倾，以使机壳内的烟油能顺利流入集油盆。

2. 清洗时首先切断电源，外壳和面板应经常使用洗涤剂加温水擦拭，不要用汽油、苯等化学溶剂擦洗，以免影响表面油漆质量。

3. 风叶、面板外壳内表面应定期取下，放入 50~60℃ 含洗涤剂的温水中用软刷清洗，并注意防止风叶变形。风叶清洗后重新安装时，应注意叶轮与风胆端面间隙，同时要避免风叶出现过大的晃动。

4. 定期清洗集油盆中的集油。

5. 每隔 1~2 月向电动机注油口注入数滴机油，以保证电机的润滑。

#### **电风扇的使用和保养**

电风扇使用时，要放在平稳的地方。移动时要关掉开关，切忌在高速运转时移动。移动时应握住提攀或底座，不可随意拎拨引线，不要碰撞和改善扇叶的角度。如果因螺丝松脱或者轴承太松而产生噪音，应立即加以检修。电扇连续运转 3~4 小时后，如果将手放在电机上停留 2~4 秒钟就有异种感觉，非缩回不可，说明升温过高应暂停，待冷却后再用。如电扇发出焦味和冒黑烟，说明发生故障，要关掉开关，及时送修。在潮湿的地方和公共场所使用电扇，应改用三芯线，使之有效的接地。每年用完后，应仔细清除灰尘、油垢，然后存放在干燥、通风的地方，防止受潮生锈。

#### **淋浴器的使用和保养**

电热型的电源线连接要正确，并安全接地。大功率的每次使用时间不宜太长。直热式的更要注意使用的安全性。一旦发生故障要立即停用。太阳能型的安装位置、角度要适当。燃气型的安装在厨房而非浴室内，安装高度为 1.4~1.6 米，以便观察。使用时，首先要点燃长明火，再打开进水阀，待数秒钟后方可使用。用完后，要先关燃气开关，再关进水阀，最后关出水阀。使用一段时间后，要清除燃气喷嘴和热交换器的碳垢。如热水管路因水垢堵塞时，要及时清除。遇到不熄火、长明火不能点燃、出水不畅时，要分析原因加以排除。如为部件故障，则要送修理部门加以检修。如为保护装置的故障，则必须立即停用。打火不灵或火花小时，要及时更换电池。

#### **电暖炉的使用**

各式电暖炉一般都设有恒温器，或自动控制器以及限温熔断器等双重安全保护装置。但是，若使用不当，也会发生意外，因此，应注意下列各点：

1. 暖炉是用以调节室内气温，一般要长时间使用方能奏效，尤其是在寒冬夜晚更是这样。因此，不要太靠近衣物或易燃物品，更不要用棉被衣物等覆盖；否则，会引起火灾。

2. 反射炉所产生的热量将集中向一个方向放射，切勿在该方向上近距离内放置易燃物品。

3. 当发热丝烧断时，必须选择相同规格品种更换，并要注意将接头固牢，接驳松弛会引起火花并烧毁。

4. 当更换限温熔断器时，一定要选择规定的熔丝，不得使用铜丝、铁丝或大于原额定容量的熔断器。

5. 不应在浴室内使用电暖炉，因为在潮湿的地方使用电暖炉，容易发生



触电危险。亦不可利用电暖炉烘干洗涤物。

6. 桌式反射型电暖炉，应放平使用，不宜倾斜或横卧等不正常地放置使用。

7. 使用电暖炉时，要特别注意勿使电源线碰触发热器或温度异常高的表面，否则，会烧坏电源线而引起危险。

8. 冬季室内的温度，保持在 18~25 左右便已足够，温度过高会使人感到干燥不舒服。若房间空气过分干燥，可放置水盆，调节室内的湿度。使用没有盛水器的暖炉时，要注意不要使水溅到发热器上。

9. 因电暖炉功率比较大，因此，使用前应检查电源线及插头、插座的容量是否足够，并尽可能不使用万能插头，应直接插在电源插座上，并使用瓷质插座为佳。

10. 电暖炉的电源插头应在使用时才插入插座，不使用或外出时切记要拔出。

11. 电暖炉应放在墙角等不易被碰撞的地方使用。不要把电暖炉放在靠近门口或通道处，以防经过时踢翻暖炉。电源线不可四处散在地上。切勿让孩子走近暖炉，一个看来无甚伤害性的电暖炉，可能会的伤小孩。有小孩的家庭使用电暖炉，须有适当的保护栅栏隔离。因为它的发热器的红光很容易吸引孩子，而他们的手指又较成人的细，很容易伸进去被灼伤或受电击。

#### 电饭锅的使用

新买的电饭锅在煮饭前最好先烧一锅开水，这样既能把锅内残存的油污去掉，又能检查电饭锅的工作情况。如果水开后 5~10 分钟仍不断电，说明电饭锅工作正常。

使用时，把米用其它容器洗净放进内锅，再按大米体积的 1.5 倍加水。米要摊平。内锅放入电饭锅后要左右转动几次，以使内锅和电热板紧密接触。盖上锅盖，插上电源并按下按键开关，这时指示灯即亮，表示电饭锅已开始工作。指示灯熄灭后再过 10 分钟，饭就熟透了。在常温下，指示灯熄灭后又重新发亮，以后则会交替熄灭和发亮，这说明电饭锅已经进入了保温状态。

在使用电饭锅时，应注意以下几点：

1. 电饭锅只能在煮米饭时（升温至 103℃）自动断电。在煮粥或做汤时，开锅不断电是正常现象，这时要及时取下锅盖或断开电源。

2. 最好不用内锅直接淘米，以免碰撞变形，影响使用。

3. 内锅和电热板之间不得有水点、尘埃、砂粒、饭粒等杂物，否则会使内锅受热不匀，甚至烧坏电饭锅。

4. 要先放内锅后通电，断电之后拿内锅。

5. 不能用不同规格、不同厂家的内锅代换，更不能用其它容器代替内锅。

6. 电饭锅不宜煮酸、碱性强的食物。

7. 电饭锅外壳不能浸水。

#### 怎样使用和保养电熨斗

家庭初次使用电熨斗时，往往会产生一种烟气味，或有轻微的响声，使用者就会疑惑电熨斗的质量是否有问题。其实这与质量毫无关系。由于电熨斗芯子的云母片是用胶粘起来的，初次使用会有烟气味，使用几次即能消失。正确地使用电熨斗，可使衣服挺括、平整、美观。但如果方法不当，会使衣服泛色、损坏或烫不平。因此在使用时应注意：

1. 电熨斗分为普通型和调温型。一般电熨斗通电两三分钟，即能达到

60~70℃，10分钟后即能达到200℃。普通型电熨斗温度过高时，应该用切断电源的方式加以调节，不能用冷水降温；调温型电熨斗只要转动调温旋钮，就可使电熨斗保持在60~230℃之间的某一温度上。家用普通型电熨斗，应选用200或300瓦的；调温型应先用300瓦的。

2.新买的电熨斗，首先检查发热元件是否有断路、短路、漏电等情况。电源线应采用花线，严禁用塑料软线。三芯花线中有一根黑色的是用来将熨斗的外壳接地的，千万不能接错。

3.要严格禁止在无人照管的情况下接通电源，否则很容易发生燃烧事故。还要严格注意不要把熨斗放在易燃物体上，以免将织物烧坏。应将熨斗竖起搁置，以保持工作台及熨斗底板的镀层。

熨烫结束时，为防止纤维物体粘合在熨斗底板上，产生生锈现象，要在熨斗尚未冷却时，将底部擦干净，待冷却后放干燥处。平时不能用熨斗作为榔头来敲击物体，不要激烈震动，以免损坏内部发热元件。电熨斗如果发生故障，应进行检修，以保证安全。

#### 吸尘器使用和保养要点

1.使用前先检查集尘袋是否清理干净，必要时应清理后再用。2.每次连续使用的时间不宜超过2小时，以免电机过热烧毁。3.有灰尘指示器的吸尘器，不要在灰尘满档后工作，若发现接近满档，应立即停机清灰。4.使用时必须远离水泵、辐射源及炉灶。5.使用时应注意保护线的绝缘保护层，以防长期在地上拖拉引起破损。6.先将拟用吸尘器清理的场所中的大块污物清除，以防锋利物进入吸尘器而损坏电机。7.使用时严禁将手或脚放在吸口下，以免发生危险。8.吸尘器不能用于吸集金属碎屑或烧着的烟头等杂物，以防损坏电机和集尘袋。9.吸尘器忌吸污泥浊水或其它液体，以防漏电和损坏电机。

在使用吸尘器同时，还应注意下述维护、保养：

1.用完吸尘器后应将吸尘器和附件用湿布擦拭干净，然后在空气中自然干燥。集尘袋内的污物要及时清除，如暂时不用还应用温水将集尘袋洗涤干净，然后在阳光下自然干燥。将刷子上的毛发和线屑清理干净。2.要经常检查刷子的磨损情况，如发现磨损严重，则应更换新刷。3.要经常检查各紧固部位，如有松动应随时紧固好。4.吸尘器电机上的电刷也容易磨损，要注意维修更换。5.电机的轴承要定期加油润滑。6.不要把吸尘器放在潮湿有腐蚀性气体的场所。

#### 家庭游戏机的使用和保养

1.按说明将游戏机与电视机联好，并将电视机调到规定的频道上，即可开机使用。

2.画面上下翻动或不稳定时，要调节电视机的旋钮。

3.要插上游戏卡后开机，关机后拔掉游戏卡。如要进行游击等游戏时，也要关机后插枪插卡。

4.有些高K卡不能通用，在遇到不能正常游戏时，不要轻易拆开机器检查。

5.游戏机和游戏卡不能摔、碰，不能放置在潮湿、高温处。

6.注意保养。经常检查插头、接口处是否良好，及时清除游戏卡插座的灰尘。插拔游戏卡时要轻柔小心，使用操作时不能用力敲击。使用完毕后要关断电源。长期不用时要干燥保存，并定期通电。

7. 开机时，应先打开电视电源，之后才开游戏机电源；否则，游戏机内电路受电视机开机电流冲击而受损。

8. 关机时，顺序正好相反，先关游戏机电源后，再关电视电源；否则，电视关机脉冲会干扰游戏机。

9. 游戏卡不应在开机状态下拔出插入，否则会损伤磁卡和机器。

10. 电视机亮度和对比度不要太大，否则会影响电视机寿命。

11. 控制手柄电缆，不宜反复折弯，拔出时也不要拉着电缆用力牵拉，应抓住电缆插头拔出。

### 第三编 家用电脑小常识

#### 什么是电脑

电脑，即电子计算机，是一种按照人们事先安排好的程序（软件）进行快速高效信息加工的电子设备（硬件）。

电脑分为电子数字电脑和电子模拟电脑。

电脑由硬件和软件两部分组成。硬件是指电脑的部件装置，一般是指中央处理机和外围设备。软件，是指使用电脑运行所需的各种程序。

#### 电脑的主要功能

##### 1. 数值计算

电脑基本功能之一是数值计算，叫做科学计算。繁琐的数值计算用一般计算工具是无法完成的。用效率高的电脑计算，则速度快，结果精确，省时省力。

##### 2. 信息处理

信息处理是电脑应用得最多的一种方式。信息处理，就是利用电脑对大量的数据进行综合分析。用电脑进行信息处理，很快就能得到人们所需要的结果。

##### 3. 过程控制

过程控制即电脑在工作过程中，快速高效地收集检测数据或资料，经分析判断，得出确切的结果或答案。

此外，电脑还可应用到其它应用领域，如娱乐、科技开发。新闻、出版、发行、电报特技等等。随着电脑硬件技术的发展，电脑的用途将越来越广泛。

#### 磁盘及其作用

磁盘是具有磁表面的圆盘形磁记录媒体，是在微机上得到广泛应用的一种随机存取的外部存储器。通常分为软磁盘和硬磁盘两大类。

软磁盘（又称为软盘）是由软塑料为基底，表面涂覆磁性材料而成的弹性圆形盘片，它置于一个保护套中，在使用时，该软盘在套内旋转，读写磁头通过保护套上的叫做“读/写”槽的长孔同记录面接触，完成信息的自动存取功能。

使用软盘时要注意：

1. 不要用手触摸暴露的记录面，以免沾染油污和灰尘；
2. 标签写好后再贴到软盘上，严禁用圆珠笔书写已贴到软盘上的标签；
3. 当把软盘驱动器从中取出后，就应立即放回套中；
4. 把常使用的软盘放在封套里，不要用重物压。如果竖直放置，要确保它们不致弯曲和变形；

5. 不常使用的软盘要存放在储藏盒里，远离发热和有磁场的物品，例如电话、录音设备和电视机等；

6. 由于每段信息在盘中只占很小一点地方，因此少量的擦伤、灰尘、食物或烟叶的微粒都可能损坏信息；

7. 为保护写有重要数据或者原程序的软盘，一定要用不透光的胶纸贴封磁盘上的写保护缺口，一旦磁盘处于“写保护”状态，就只能读出信息而不能再往上面写任何东西了。

硬盘与软盘主要区别是使用的材料不同，硬盘采用金属基底作为记录的媒体，故称硬盘。其特点是：

1. 软盘驱动器每次只能用一张盘片，而硬盘驱动器可有几个盘片垂直地堆放在该单元中；

2. 旋转速度快。硬盘以每分钟几千的速度转动，通常为 3600 转/分，而软盘则只能达到 300 转/分。

### 家用电脑的选购原则

购买家用电脑应掌握以下原则：一是要保证能满足目前的需要，二是要考虑性能和价格，三是要考虑所购买的机型是否可扩充，以满足日后更高的需求。此外，还应注意以下几点：1. 根据你的需求选择合适的机型。电脑产品种类多，配置电脑时要明确“干什么用”。还应考虑电脑安装场所，是否与电视机相连，以及电源问题与公用电话线的连接问题。2. 购买电脑时，尽量多了解一下是否有你所需要的软件。软件包括操作系统、汉字系统、文字处理软件、高级语言编译、工具软件、教学软件、游戏娱乐软件等。

3. 目前应用软件较多，数据量较大，最好配上硬盘；如果是用于软件开发或编辑写作，应购买显示器；如果要求速度快，内存大，应选用高档次的机型。

4. 选购时应比较哪些厂家维修服务好。

### “娃娃电脑”的选购

“娃娃电脑”是中小学生学习电脑基础知识、进行辅助教学和游戏娱乐的理想工具。在选购时，应注意：

#### 1. 基本功能的选择

“娃娃电脑”随机存储器（RAM）容量较小，常在 2KB ~ 64KB 之间。一般认为，具有 16KB 内存容量已能满足较复杂的游戏程序和科学计算程序的需要。只有 2KB 内存的机型仅能编写简单游戏和计算程序，必要时还需外接一只 16KB 扩展块以扩充内存容量。简单的只显示黑白图像。较好的机型还有彩色功能。有些“娃娃电脑”还能使用其它电脑语言，如汇编语言、LOGO 语言及中文字库等。这类机型功能更强，用途更广。

#### 2. 键盘的选择

简单的“娃娃电脑”采用小型按钮式键盘，较好的机型采用打字机式键盘。后者手感和可靠性更好，并有助于英文打字练习。键数越多的机型使用越方便。

#### 3. 外部设备的设置

“娃娃电脑”都能连接电视机、录像机和监视器等基本外件。较好的机型还能连接并提供磁盘驱动器、打印机及游戏棒等设备。在选择这些外部设备时，应注意适宜的机型。

#### 4. 软件的购置

预先编好的各种程序称为软件。“娃娃电脑”的软件常以磁带形式出售，每盘软件磁带记录一种或数种实用程序。为某个机型设计的软件程序通常不能用于其它机型，因此购买电脑时应考虑是否能获得足够的软件。某种机型如能与另一机型兼容，就可共享软件。

#### 电脑的正确使用和维护

1. 认真阅读电脑用户手册。
2. 根据手册规定连接电源和设备，特别要注意家用电脑电源使用 220 伏还是 110 伏。电压值测量正确后再连接电脑。
3. 家用电脑通电及断电的顺序要正确。维修时，要先切断电源，拔掉插头，不要用手摸器件。
4. 要用软布或棉纸擦显示器屏幕。电脑用完后，用布套罩上器件以防灰尘。
5. 不要擅自拆开机器维修，应与销售商或维修点取得联系。

#### 软盘驱动器的正确使用和维护

1. 软盘驱动器最怕灰尘。因此，一是注意电脑周围环境灰尘要少，二是工作完后，用棉布把机器遮起来。
2. 操作软盘驱动器时，关门动作要轻巧，关不上时不要用劲过猛。
3. 取软盘时，如感觉有东西碰，不可往外使劲拉，否则拉偏磁头，使软驱无法使用。
4. 不要将有霉点或有污物的软盘放进软盘驱动器中使用，这样软盘会损伤磁头，使软驱无法进行正常的读写。
5. 应定时从机器里取出软盘驱动器，进行清理保洁。

#### 软磁盘的正确使用和维护

1. 将重要的数据盘贴好保护封口 3.5 英寸的盘片将防写开关拨到只读位置，以防止病毒感染和误写操作。
2. 不要用手触摸读写窗口，用完后应装入纸套内，以便防尘。
3. 软盘使用和存放环境不能太冷、太热。雨季应常用电吹风定期吹干，以防霉变。
4. 软盘不要折叠、变曲或触及强烈的磁场。复印机工作时产生磁场，不能放在复印机旁边，以防磁化软盘。

#### 打印机的一般性养护

1. 用酒精对机壳外部设备进行清洗，用真空吸尘器对机械内部灰尘进行清吸，在技师的指导下卸开打印机，对线路板进行清尘扫灰。
2. 用润滑油给打印机上油。一般用手表油或缝纫机油，在各齿轮中、打印头支撑架等处加油要均匀、量要少。

打印机在使用和存放时，应防止金属物掉进打印机，否则将会发生故障。如果发生这种现象，一定等金属物去掉后才能通电。

一般应一个月保养一次。

#### 启动电脑的顺序

电脑安装完毕，检查电源是否正常。若正常，即可启动电脑。启动电脑的顺序是：首先打开外设，如显示器（或电视机）、打印机，再打开主机电源开关。这时，屏幕上应出现电脑自检信息，接下来便是启动操作系统。启动操作系统后，显示屏幕上会出现日期和时间信息，提示您输入新的日期和时间（286 以上机型则自带时钟）。你暂且不管是否正确，按两次回车键（ENTER

键)，则会出现如下提示：A 或 C 。

我们以后会经常遇到这种提示，这表示操作系统已经装载成功，当前磁盘是软盘（A ）或硬盘（c ），您已经可以开始工作了。

### 电脑病毒及其防治

电脑病毒是一种在电脑系统运行过程中，能把自身精确拷贝或有修改地拷贝到其它程序体内的程序。

电脑病毒的主要特点是：

1.病毒程序是人为编制的软件。病毒程序的设计者往往是具有程序设计技巧并且熟悉电脑系统内部结构的人员，编制这样的软件的目的之一，是制造恶作剧，以获得心理上的某种满足。

2.电脑病毒，具有很强的再生机制。它不仅在系统内扩散破坏磁盘文件的内容，还使系统丧失正常运行的能力。病毒主要是通过软磁盘来进行传播和扩散的。

3.一个编制巧妙的病毒程序，可以在几周或者几个月内进行传播和再生而不被人发现。一旦遇到指定的条件（如日期、时间等）就会发作。

4.电脑病毒的破坏性主要表现在：破坏系统程序或数据资源，造成系统中的运算错误，导致系统瘫痪己可以根据病毒程序设计者的意图，全部删除或部分破坏软盘、硬盘上的可执行程序和数据文件；破坏磁盘上的文件分配表，从而造成数据丢失；改变内存分配，减少系统可用的有效内存空间；破坏或修改可执行程序或数据；修改或破坏系统，降低运行速度；出现死机，封锁键盘，只有重新启动电脑。

电脑病毒虽然可怕，但是可以防治。只要严格控制软盘，就能较好地防止病毒侵袭。游戏类软件经常拷贝，带毒可能性较大，因此运行游戏软件时，最好先用消毒软件检查一下软盘，运行结束后重新启动电脑，以免带毒软件侵入内存后再感染其它软盘。病毒防治最重要的手段之一，是不要往系统盘上随意写入数据，即应该将系统盘作为专用软盘使用。当拷贝来一个新软件时，应先用消毒软盘检查一下，预防你的软件带有病毒。当发现电脑上有病毒时，可以用消毒软件来消除。消毒软件大多兼有检测和消毒功能。

### 家用电脑的常见故障

#### 1. 设备损坏的原因

- （1）电源电压骤变和接地系统不良。
- （2）由于不按操作规程和大意引起，如摔坏、安错电源。
- （3）电脑安装场所环境条件欠佳，如灰尘太多，湿度太高。
- （4）设备自然寿命损坏，如集成电路失效。

#### 2. 各部件产生故障的原因

（1）键盘的键结构有霍尔键和弹簧片两种，猛敲快打键盘容易损伤，造成弹簧断裂。当按很多键后仍产生错误显示或不显示，就不是某一个键产生故障，可能是键盘与主机连接不好或键盘电路、主机接口电路故障所致。

（2）软盘使用常出现将盘片划伤而不能工作的情况，其产生原因是多方面的，如灰尘侵入或软磁盘片上磁粉脱落粘合成颗粒填充在磁头与盘片之间；用户不小心碰到磁头，造成磁头与盘片不平行，加载后压力不均匀；机械加载力过大；在运行中电源突然断电；磁头松动；盘片变坏或太脏等。

#### 3. 死机的原因

电脑在运行过程中突然死机，软件停止工作、屏幕内容不变动，而关机

后重新开机后又正常，再过一会又死机，这表明电脑出了故障。其原因是：一是电脑染上病毒，可用“消毒软件”对系统及正在使用的软件检测一遍；二是内存芯片有问题。

#### 4. 显示器字迹不清

电脑启动后显示器上的字迹模糊不清，原因大抵有二：一是显示器或电视机的聚焦需要调整。显示器机壳外面有聚焦调节电位器，可朝不同方向调节一下，直到屏幕显示清晰时为止。没有调节旋钮的机器，需要请维修人员调整。二是已插入电脑中的软件不能在你的电脑上运行。

## 第四编 家电用电须知

### 家庭用电须知

1. 家庭用电不要超负荷，一般 3 安培和 5 安培的电表，安全用电最大功率分别是 660 瓦和 1100 瓦。

2. 一般电线的使用期不超过 20 年至 30 年，期限一到，应请电工及时更换。

3. 保险丝要根据线路的安全载流量来选用。3 安培电表，应选用 22 号保险丝；5 安培电表选用 20 号保险丝。再则，除冰箱外，其余家用电器用后应及时切断电源。

### 怎样使用多孔插座才安全

人们喜欢用三联插座或四联插座，但很多人也许从没想过，几件大功率电器插在一个插压上，是否会出问题？

现在家庭使用的插座，一般都标有额定电流与电压，因此可以知道功率（电流×电压=功率）。如果电器的最大功率不超过插座上的功率数，一般是不会出问题的。使用三对以上插孔的插座，而且如果同时使用电冰箱、洗衣机、电熨斗等大功率电器时，应先算一算这些电器的功率总和，如超过了插座的限定功率，插座就会因电流太大而发热烧坏。因此，日常生活中，应注意减少同时使用的电器数量，使功率总和保持在插座允许的范围之内。

### 家电忌用同一个插座

冰箱和彩电的启动电流很大。冰箱的启动电流有 5 安，彩电的启动电流有 10 安。若冰箱和彩电在使用一个多用插座时同时启动，启动电流将更大，较细的电流引线很难承受，就是瞬间可以承受，也会因相互影响，相互危害，产生意想不到的后果。如彩电单独启动，将因电压降低，使冰箱压缩机不能启动或使运转中的压缩机停止运转，再次运转时，将因其间隔时间太短而烧毁。再说，使用同一插座的彩电、冰箱，间隔比较近。对彩电来说，在冰箱启动和运转时就会产生无线电干扰，使收看中的彩色图像不稳，出现噪音；若电流过大，还会使电线自燃，引起火灾。

### 家电最怕什么

1. 黑白电视机，最怕无节制地开关。每开一次，显像管灯丝就预热一次，加速其老化。

2. 彩色电视机，最怕强磁场干扰。磁性的物体靠近彩电，会导致色彩的紊乱。

3. 录音机，最怕碰弯主导轴。主导轴稍有弯曲，就会产生难以消除的颤音。

4. 计算器，最怕挤压。液晶是用极其脆弱的材料制成的，重压会导致其损坏。

5. 电冰箱，最怕倾斜。压缩机是用 3 根弹簧装在密封金属容器中，倾斜有导致脱钩的危险。

6. 洗衣机，最怕倒进开水。开水极易造成塑料箱变形，以至轮轴密封不良。

7. 电风扇，最怕叶片受碰撞。叶片变形会导致内扇运转不平稳，振动大，风量小，寿命短。

8. 电饭锅，最怕长时间放酸碱性食物。酸碱性食物会腐蚀金属容器，缩短使用寿命。

9. 电热毯，最怕忽然拆叠。因其内部发热丝又细又脆易断。

#### 换灯泡的学问

换灯泡也有学问。如果上灯泡拧到底，灯口中心的弹片“舌头”就可能压得过低，与周围螺扣相碰就可能造成“短路”，一送上电，就会烧断保险丝或者把灯口铜件烧坏。所以，上灯泡要留出一扣或半扣的余地。

灯泡正亮时如果突然熄灭，千万不要马上把灯泡摘下来换新的，这样不安全。万一新灯泡质量不好，拧上去接通电源后，一发热剧膨胀，灯泡会在手中炸裂。所以，应先切断电源，再换上新灯泡。

要是灯泡与灯口的螺扣太松，灯泡拧上去呆不住，这时，可以找一块纸片，塞在灯泡与灯口之间的螺扣上。

#### 新旧电池不能合用

一节电池用旧了，电池内部的电阻增大，电压降低，就不能再输出较大的电流而使灯发光。如果把新、旧电池接在一起用，旧电池内的电阻实际上就成了电路中的一个电器，会把电白白耗掉，而且一直消耗到新、旧电池的电压相等时才停止。因此，新旧电池不能合在一起使用。

#### 电池久放会跑电

1. 由于潮湿空气作怪。潮湿空气能导电，因此电流会从电池正极出发，经过潮湿的空气，流向负极。这种跑电现象，天长日久就会积少成多，使电跑光。

2. 由于电池表面不清洁。电池表面的尘埃也会像潮湿空气那样，是一条无形电线，会使电池慢慢消耗掉电能。

3. 电池受到高温或低温。干电池内部并不“干”，只是为了携带方便，将其中用来起化学变化的“电液”制成像浆糊那样的东西罢了。

#### 电视机冬季五忌

1. 忌煤气、水蒸汽侵入电视机内。

2. 忌将新买回的电视机立即开机使用，应该放置 1~2 小时，待电视机内温度与室内温度接近时，方可开机使用。

3. 忌频繁开关电视机，以致损伤显像管灯丝，缩短电视机使用寿命。

4. 忌电视机使用完毕后不透气的塑料罩，可用布罩或绒布罩罩上，以防显像管骤冷骤热，又不透气。

5. 忌将电视天线靠近暖气管或其它热源，使电视机的图像受到干扰。

#### 使用电热毯的注意事项

1. 电热毯通电后，人不得远离，并注意观察有无异常情况。对于没有自动控温装置的普通型电热毯，当达到所需温度时（一般是 40 左右），应立



即切断电源，以免温度继续上升，达到棉、布的燃点，引起火灾。

2. 电热毯不适用于弹簧床、沙发床，最好安放在板床上，且上下应各铺一层毯子或棉褥，以防止电热丝来回折曲和剧烈揉搓，造成断裂或短路。

3. 电热毯通电后，若遇临时停电，应迅速断开电路，以防来电时，无人看管发生火灾。

4. 婴儿及生活不能自理的病人最好不使用电热毯，因汗尿浸透电热芯，易发生短路漏电事故。

5. 电热毯脏污需清洗时，应将外套拆下清洗，切勿将电热芯一同洗刷。电热毯通电后如发现不热，就说明有故障，应即断开电路，请人修理。

#### 如何使用电饭锅省电

1. 锅上盖一条毛巾，可以减少热量损失。

2. 当米汤沸腾后，将按键抬起，利用电热盘的余热将米汤吸干，再按下按键。饭熟后电饭锅会自动断开电源，再焖 15 分钟即可食用。当然，为减少开关接触点的磨损，也可采用拔下电源插头或加装闸刀开关等办法。

3. 电饭锅用完后，一定要拔下电源插头，不然锅内温度下降到 70 以下时，它会断断续续地自动通电，这样即费电又会缩短使用寿命。

4. 有些人认为用功率小的电饭锅会省电，其实不然。经验表明：用 500 瓦的电饭锅煮 2 斤米需要 30 分钟左右，耗电 0.25 度；而用 700 瓦的电饭锅煮同样的数量的米，仅需 20 分钟，耗电 0.23 度。

#### 怎样使用电熨斗才省电

1. 电熨斗的功率一般都在 500 瓦以上，耗电量较大，因此，尽量缩短电熨斗的通电时间是省电的关键。

2. 在电熨斗接通电源之前，应该将有关工作准备就绪，如安排好工作场所，按照所需熨烫温度逐步增高的顺序，将不同织物的衣服分类，并有条不紊地放置好。

3. 熨烫衣物的顺序，应根据电熨斗上调温的档次逐件进行。如首先是要求低温的卡普隆、尼龙等化纤织物，然后是丝绸、棉、麻、羊毛等天然纤维织物，最后熨烫上浆的衣服和厚实的织物。

4. 在熨烫衣服时不要同时做其它家务，否则电熨斗将很快过热，白白浪费大量电能。因为电熨斗通电后底部的温度一般在 2~3 分钟内即可升至工作温度，而冷却过程的时间却是升温过程的 10 倍。

只要熨烫的顺序安排紧凑，一般可节电 20% 左右。**使用电炊灶具的注意事项**

1. 应安装良好的地线，为了方便可采用有接地线的电源插头插座。最好是安装触电保安器。

2. 电器部位、绝缘部位、电源线连接部位，须严格防潮；有液体溢出时应及时用干布擦净，以保持外表干燥光洁。

3. 接通电源后，严禁用湿手或湿布去接触和操作电源插头插座和开关旋钮。

4. 对新购或长期放置不用、或新修好的电炊具，使用前应用试电笔检查是否漏电。就是正常使用中的也要经常、定期地进行是否漏电检查，发现故障或有漏电现象，要及时送修。

5. 电源线、电源插头座、保险丝和电度表的容量、要符合电炊具用电量的安全规定。

### 使用全自动洗衣机的注意事项

1. 要根据说明书上规定的操作方法，使用各按钮和旋钮，否则会引起操作功能紊乱。
2. 一般的全自动洗衣机都设置有连锁装置，所以，在使用过程中不宜打开护盖，否则，洗衣机会停止排水。
3. 整个洗涤程序全部结束后，有关按钮已处于闭锁状态。此时，若需重新使用该程序，则应再次按动有关按钮。
4. 洗衣机在整个使用过程中，都应保持排水畅通。
5. 洗衣机停止工作后，应随即切断水源和电源。

### 电冰箱使用十四忌

1. 电冰箱切忌倾斜角度 45。
2. 新买回的电冰箱忌立即将食物放入箱内就通电使用。
3. 电冰箱内忌放热食品。
4. 电冰箱内忌放潮湿之物。
5. 电冰箱的插头忌随便拔插。
6. 忌将新买的大块肉直接放到冰箱内冷冻。
7. 电冰箱内放肉时间忌超过 20 天。
8. 电冰箱忌常开门，每开门 1 分钟，箱内温度上升 1 。
9. 忌用晚间停电而使电冰箱节电的方法。
10. 电冰箱中忌放挥发性的食物。如确需冷藏，应妥善包装。
11. 忌将变质食品放入电冰箱。
12. 电冰箱停用后，忌套塑料罩。
13. 安放电冰箱忌紧靠墙壁。
14. 电冰箱忌不装接隐压器。

### 电冰箱的多种妙用

电冰箱除了冷贮食物以外，还有以下妙用：

1. 真丝衣服一般难以烫得平滑，但是，如将喷水后的真丝衣服装进尼龙袋，再置于冰箱内，过一会儿取出来，效果就很好，并不损衣料。
2. 衣服上如果粘上口香糖胶，很难清除彻底，但只要将衣物放入电冰箱内，口香胶被冻硬，就很容易刮除。
3. 即将过期的胶卷，放在电冰箱内，能保持原有的效果。
4. 被冷冻过的干电池，使用寿命会延长。
5. 香烟放入电冰箱内冷冻后，烟味更佳。
6. 香水放入冰箱，香味能保持更久些。

### 电吹风的新用途

1. 电视机、收音机及录音机等家用电器在梅雨季节受潮而影响正常工作时，可吹冷风，使之恢复正常，延长使用寿命。当家用电器内积存了不少灰尘时，还可用电吹风的冷风挡吹去内部底板上的浮灰，起到清理的作用。
2. 电冰箱每次化霜需要较长时间，令人苦恼。若用电吹风向里吹热风，则可缩短化霜时间。
3. 鞋内若因脚汗而潮湿，可用电吹风向鞋内吹几分钟，穿着时即可感到干燥舒适。
4. 饼干受潮后回软，可用热风吹几分钟，冷却后仍是松脆可口。
5. 在梅雨季节也可用电吹风对贵重书籍、邮票、相册、磁带等物品进行驱潮防霉。

6.对于某些疾病，如关节炎、伤痛、劳损等，可用电吹风作为热源进行理疗。效果明显，简便易行。

#### **启动电风扇宜用高速档**

电风扇启动时，不管你想使用哪一档吹风，最好先用高速档，待转速正常后再改用所需要的档。这样做，不仅有利于电风扇的保护，而且还可以达到节约用电的目的。

因为，当电风扇通电源刚开始运转的一瞬间，它所需要电流，要比正常运转时大4至8倍。而且，启动时间越长，电机就越容易发热，对电机的危害就越大。如果启动用高速档，民用电的220伏电压全部都加在电机主线圈上，这样，电压高，启动迅速，风扇的电机发热量就小。相反，如果启动用低速档，由于220伏电压经过调速线圈降压后才加到电机，电压一低，电机的启动当然就要困难些。这样，流进电机线圈的大电流的时间就长，线圈的发热量就增大。所以，启动速度越慢，电风扇越发热，使用的寿命就越短。

#### **如何预防电子污染**

电器产品给人们带来欢乐幸福，电子污染却给人们的健康长寿带来的威胁。因此，随着电器产品不断地走向家庭，必须警惕电子污染对人体的损害。看电视，收听收录机时的距离不能太近，时间不宜过长；孕妇及小孩看电视，每天不宜超过1~2小时；小孩子、孕妇不要使用电热毯；电冰箱不要摆在居室中。另外，每天服用一定量的维生素C，或多吃富含维生素C的新鲜蔬菜和水果，这样，可减轻和预防电子污染对人体的危害。

#### **怎样减轻家电的噪音污染**

1.不要把家里所有的家用电器都摆放于一个房间。卧室一般不宜安置声级过高的家用电器。

2.不要同时启用两件以上噪音较大的家用电器，以免声级超过标准。

3.使用电视机或收录机时，音量不宜开得过大，这样既能减少室内噪音，又可延长使用寿命；尤其不要放那些音感强烈。刺激性大的乐曲。

4.室内、庭院均可养些花草，可吸收部分噪音，减轻家庭噪音污染。

## 传统宝鉴

### 第一辑 家谱

在中国传统社会里，家谱是血缘关系中血脉的谱系。又称为族谱、宗谱、支谱、世谱、通谱、会谱、总谱、世系录等。相传，荀子曾编著《春秋公子血脉谱》（原书已失佚），书名中的“血脉”二字，生动而形象地揭示了家谱的本质特点。

原始氏族社会中，氏族成员出自一个祖先，他们被血缘关系牢固地连结在一起。而在同一个区域内，又出现了许许多多的家族、氏族村落，每个氏族都有自己的名称和徽号，以便区别于其他氏族。当时社会生活中的重要事物，诸如婚姻、丧葬、财产等，都是按照氏族的世系安排的。

夏朝是我国第一个奴隶社会，确立了王位世袭制，“各亲其亲，各子其子。”子孙继位，理所当然。《史记·夏本纪》记述了夏朝的世系，自禹至桀十四世，十七帝。说明夏代已有了“家谱。”

商代的“家谱”作为重要的档案材料保存了下来，后人得以利用这些材料写成史书，较准确地记述了商王朝的世系。

到了周代，建立了由氏族组织演变而来的以血缘为基础的宗法制度，即嫡长子继承制。嫡长子成为土地和权位的法定继承人，与之相适应的是“尊祖敬宗”的祖先崇拜。各贵族出于尊崇需要而竞相在鼎彝礼器上铭刻自己的家系；国家也设立专官负责全国贵族家谱的记载与管理，建立了一套史官修谱制度，因而出现了第一批谱学著作。于是，家谱在特定的需要中迅速发展起来。

#### 周代的私修家谱及谱学著作

周代普遍的在鼎彝等礼器上铸造铭文的方式来表达对祖先的崇敬和自己的孝顺，同时也借显耀祖先的地位而以自炫。这类铭文鼎彝，一般作为祭器而陈于宗庙，每一后代子孙，都分别为其先人铸：铭器，依次陈列，不但该家族之世系井然存于其间，而且每位祖先的事迹也被记录下来。

一个家族宗庙中的系列器铭，恰好成为一部载于鼎彝的，逐代增修，世代积累的家谱。这便是周代的私修家谱。这类鼎铭所开启的“称美而不称恶”记述原则，也为后世绝大部分家谱所遵用无违。

周代追扬先祖的器铭，今天还有一部分流传于世。其中，记载家族世系最为完整系统的是 1976 年在陕西扶风庄白村出土的微氏家族的《墙盘》与《座钟》。《墙盘》不但无误地列举了周初文王、武王、成王、康王、昭王、穆王六代王系，而且记述了与这六王同时代的微氏家族高祖、烈祖、乙祖、高祖祖辛、文考乙公五代祖先的活动事迹，再加上作器者墙本人，一共形成了六代世系。墙死后，墙的儿子座又作《座钟》，追记自己的三代祖先。将这两年铭器相连，就可以排列出微氏家族的连续七代世系来，即：



（《墙盘》）



（《座钟》）

这两件青铜祭器，由于出土于同一窖藏，才幸而被人们考定为同一家族世次相连的祭器。这类世次相连的祭器，在当时各个贵族家中必然很普遍，这样，每一代人都为前一代或前几代人铸造铭器，每一代的铭器在宗庙中顺序排列，各铭器中的人物世次相承，蝉联而下，自然形成为这个家族的完整系谱。

周代的谱学著作中，系统记载文字产生以前传说时代血缘系谱的是《大戴礼记·帝系篇》。这是现存的一部惟一比较完备、系统的周代谱学著作。

《帝系篇》的全部文字，记载了黄帝轩辕氏的谱系普系中载有男性 38 人，女性 13 人，共 51 人。包含着丰富的中国古史信息：1. 颛顼、帝喾、尧、舜、禹，都是黄帝的子孙，他们的禅位，不过是同族内兄弟或叔侄间的交替，究其实质，仍然是家族统治。2. 启是夏的创始人，契是商的先祖，后稷是周的祖先，此三人同为黄帝的子孙，夏、商、周三代统治权的更迭，不过是同一家族内由一支传给另一支而已。商、周革命也只是实现了统治权在家族内的转移。

在周代谱学著作中，最完备、最系统、也最典型者，当数《世本》。西汉刘向说：“《世本》，古史官明于古事者之所记也，录黄帝以来帝王诸侯及卿大夫系溢名号，凡十五篇也。”（裴骃《史记集解序》索引）刘向之说，大致可信。

《世本》一书，顾名思义，世就是世系，本就是本原。合起来看，《世本》就是追溯世系的原本及其源流。它记录了自三皇五帝一直到春秋战国之际历代帝王诸侯卿大夫的姓氏起源、世系源流、迁居本末，生前创制、死后名号以及其他事迹，集各代、各家分散的世系于一书，使之流传于后世。后来的谱家、史家追述各姓族世系源流，莫不以此书为渊源。因此，《世本》既是我国古代一部集各显贵家族世系谱牒之大成的总结性谱学著作，也是为后代所有总括性谱牒所宗师、祖述的开山之作。它在我国谱学历史上具有承先启后的枢纽作用，是具有里程碑性质的谱学著作。

### 魏晋南北朝的家谱鼎盛

秦始皇统一中国，氏族宗法组织随之瓦解。秦代建立一整套专制主义的中央集权统治，实行官僚制度，进而抛弃了公侯子孙的贵族世统本系。但血缘宗法思想并未因此削弱，尤其在西汉武帝“罢黜百家，独尊儒术”之后，君臣等级和血缘尊亲观念进一步加强。

两汉时期，编修家谱之风颇为盛行。封建王朝的中央政权，没有“宗正”（以后称宗人府）管理“王之亲属”事务，和编修保存有关王族家谱。明人写的杂制《盗宗卷》，反映了当时汉王朝记载刘氏的宗谱档案被盗之事。

东汉以来，地方豪族地主手中掌握着大量土地，几代宗族不分居，和亲戚“聚族而居”，垄断政权，占据了中央制地方的要职，形成了门第。三公九卿太守州牧，很多由这些高门子弟担任。家谱成为维持世族门第制度、垄断政权的不可缺少的工具。

曹魏时期，由于九品中正制的推行，门第制度法律化，在选官、婚姻等方面，无不以家谱为凭。

正是由于门第制度的迅速发展，家谱的编修受到极度的重视。官修私修，盛极一时，据郑樵《通志·艺文略》的统计，魏晋至五代的各类谱牒《其中包括家谱》共 155 部，2365 卷。裴松之注《三国志》引用谱牒 19 种，刘孝标注《世说新语》引用谱牒 36 种。修家谱的风气，影响到了南北朝人的史书：

何法盛《晋中兴书》是按郡谱写的，沈约《宋书》根据牒立传。赵翼讽刺《魏书》、《北史》是“代人作家谱”（见《廿二史劄记》卷十）；王鸣盛称《南史》不过是“六朝人家传一部耳”（见《十七史商榷》卷五十九）。于此可见当时修谱之盛，谱籍之多，影响之大。可惜，经过五代十国战乱，佚亡殆尽，没有一本完整地留存下来。

总之。魏晋南北朝时期的家谱，在区分地主阶级各阶层及其社会地位高下的内部关系，在确定和巩固政治特权上，发挥了极大的作用。

正因为如此，这一时期的世族地主阶级把编修家谱捧得很高，称之为谱学。当时，官修家谱中以江右贾、王两家最有名，有“贾学”、“王学”之称。所谓“贾学”，是指贾弼一家五代修撰谱牒工作而言。贾弼在晋孝武帝时，广搜当时有关世族大地主的百家谱记，在东晋政府支持下撰定《百家谱》。《百家谱》共100帙，712卷，包括18州，116郡大族。《百家谱》成书后，被当作东晋选任官吏的根据，政府还把抄本藏在官府，设有专人掌管。其后南朝各代帝王，都很重视《百家谱》。梁武帝看到宋齐两代窜改谱牒之事较多，令王僧儒主订《百家谱》，又撰《百家谱集抄》、《东南谱集抄》；王逊之也撰《百家谱拾遗》等等，这就是所谓“王学”。由此，谱学成为史学中的一个部类。阮孝绪的《七录》，是著录了谱牒的开创者。《七录》中的第十一类，即是“谱状”，著录了谱牒42种，14余卷。以后，《隋书·经籍志》等“正史”的史部目录中，都有谱牒类。

#### 隋唐时期家谱的承启

降至隋唐，废除了九品中正制度，开始以才选人，推行科举制度，在政治上限制了门阀士族势力的发展，为庶族地主打开了晋仕之门。特别是隋末农民起义蜂涌迭起，燕赵大姓，“多失衣冠之绪”，旧有的士族大姓，有的沦为“贫贱”。朝廷任官，不再以家谱为依据，家谱的作用日趋下降。

但是，社会风尚积重难返，士族门阀观念仍旧炽行朝野，因而郑樵说：“姓氏之学最盛于唐。”为了提高皇族新贵的地位，抑制山东旧族和江南世家的势力，唐太宗曾命高士廉等人修《氏族志》，收集了全国的氏族家谱，考正其世系，定为九等。高士廉把崔民于列为第一等，受到唐太宗的批评后，才将老牌的士族崔氏，抑为第三等，皇族列为第一等。这种做法，提高了皇族李氏和关陇地主的社会地位，以巩固封建王朝的统治，也反映了唐王朝以关中为根本的政治特点。唐太宗曾指示高士廉说：“不须论数世之前，止取今日官爵高下作等级。”《氏族志》的最后成书，充分体现了这一原则。

武则天统治时期，把《氏族志》又改编为《姓氏录》（共200卷），将后族武姓列为第一等，其余的以官职高下为标准，凡五品官以上者，皆升列士族。《姓氏录》是武则天巩固封建统治的一项措施。唐代中央政权编修的谱牒，适应当时政治上的需要，反映了封建统治阶级内部关系的变化。

继《姓氏录》之后，又有《姓族系录》、《元和姓纂》、《皇室永泰谱》、《皇唐玉牒》等一系列巨制官谱问世。由于唐王朝的倡导，唐代私修家谱之风很盛。不仅旧族“纪其先烈，贻厥后来”，即使“华门寒族，百代无闻，而驛角挺生，一朝暴贵，封锁不追述本系，妄承先哲”（史通·邑里）。如柳冲的《大唐姓氏录》、路敬淳的《衣冠谱》、韦述的《开元谱》、柳芳的《永泰谱》等等。唐人编修的《唐六典》，把史部分为十二类，最后一类便是谱系，说明当时的家谱，还是十分普遍的。唐代著名史学家刘知几，在议论史志时，主张将家谱之书编入正史。

值得注意的是，唐以前，所谓谱学者绝大多数是记载百家姓氏渊源的官修合谱；唐中期以后，私撰家谱之风逐渐兴盛。因此说，唐代是我国谱学史上承先启后的历史时期。

### 宋代时期家谱的转向

宋代封建统治者，推崇以“三纲五常”的宗法伦理为核心的程朱理学。而理学家倡导的“管摄天下人心，收宗族、厚风俗，使人不忘本，须是明谱系世族与立宗子法”（《张载集·宗法》），正是家谱赖以滋生的温床。在这种思想的支配下，宗法家长制的统治思想深入封建社会的肌理。

在五代、宋初“近古谱牒之制”废绝不传的社会情况下，宋代大家族从宋仁宗时开始了新式家谱的创制活动。宋仁宗皇祐年间，欧阳修“以其家之旧谱问于族人，各得其所藏诸本”，发现这些旧谱诸本“大抵文字残阙，其言又不纯雅”，于是对旧谱加以重新整理，“考正其异同”，“取其所同多者”，仿照司马迁《史记》中之诸表和郑玄《诗谱略》，制成谱图一篇。同时，欧阳修认为：“欧阳氏自得姓以来，子孙众多，而谱随亲疏宜有详略。”（《欧阳文忠公集》卷七一）因此，将吉州府君欧阳琮以下的官封、名谥、享年、墓葬、婚娶及行事，编列于谱图之后，于是形成了欧阳氏新族谱。

大约同一时期，苏洵也有感于自己宗族间“喜不庆，优不吊”，“相视如涂（途）人”的状况，通过咨考其先人，“由今而上得五世，由五世而上得一世”（《嘉祐集》卷十三），编成了《苏氏族谱》。《欧阳氏族谱》和《苏氏族谱》开创了宋代编修家谱的先河。其后，许多士大夫纷纷为自己的家族编修家谱，形成了“私谱盛行”的局面。并且，编修家谱者以欧阳氏、苏氏家谱为典范，以二谱所定谱例为准则。

在宋代，继欧、苏之后，修谱者继承并发展了欧、苏二谱的体例，逐渐形成一套包涵有图表、志、纪、例、记等内容的规范化的体例。当然，并不是每一部家谱都完全具有图表、志、纪等各种记载形式。事实上，宋代编修的家谱在体例上是相当灵活的。形式灵活，丰富多彩，这正是宋代家谱体例复杂化的一个表征。其主要特点：

第一，宋代家谱完全由私人编修，封建王朝不再过问。第二，家谱由世族之家转向了一般官僚地主之家，进而普及到庶民之家。第三，宋代的家谱不再以选官和婚配为主要功能，主要是为“敬宗收族”服务。第四，家谱呈现体例复杂、内容丰富的趋势。

### 明清时期的家谱泛滥

宋代以后，最值得称道的是卷帙浩繁的“私家之谱”。诸如家谱、宗谱、族谱、支谱、家乘、世谱等层出不穷。同时还产生了专门记载人物生平事迹的“年谱”体裁。在这些家谱中，《孔子世家谱》可谓是我国家谱的典型代表。宋以前的孔谱只收录直系长子长孙，北宋始合族修谱，支庶兼系，历经元、明、清和民国，沿修不辍。到了明中期，曾规定每六十年的甲子年大修，刊印谱籍；三十年小修，仅做登录以待大修。孔谱条规森严，违则除籍。至清代咸丰年间，人谱的孔姓人已满四万。孔谱最后一次大修是在1935年，如今年届花甲的孔丘后裔多能见诸谱端。乾隆甲子年（1774），孔氏修谱的“条规”有34条之多，规定：修谱时要“开馆”、祀祖先，颁发“格册”，严防“诡名冒认”，如有“干名犯文”或“异端”者，“除正家法外，仍不许滥入谱牒”；“流入僧道”或“下贱”者，也不许入谱。可见，一些敢于反抗

封建统治和礼教的人，被“除籍”，排斥在家谱之外。古人为维护“血脉”纯正而用尽心机。

在中国传统社会的晚期——清代，编修家谱之风达到了顶点，这种血脉文献之多恰与血脉社会的行将崩溃形成反差，我们不妨称之为“回光返照”。编修家谱是清人宗族活动的一项重要内容，因而，撰纂甚多。如，北京图书馆已清理的藏谱共 2250 种，其中有 1160 种为清人所编修，占藏修、占藏谱 51.56%。有一个现象很有趣，那就是编修家谱活动的地区差异性。即南方盛于北方。

近代史学家吕思勉指出：“聚居之风，古代北盛于南，近世南盛于北。”（《中国制度史》）

正因为南方血族习俗更浓重，所以南方人更重视家谱。清初，江西人朱轼说：“燕晋士大夫不能言五世以上祖，而吾乡田夫野老动曰：‘吾宋祖某，唐祖某，周秦汉祖某’。”（《朱文端文集》卷一《高代家谱序》）

这种不平衡性，有其深刻的社会原因。在历史上，南方多北方移民，土客籍矛盾大，双方为了生存发展，不得不团结宗族，共同奋斗。而中原北方为政活中心，南方人要占有显赫地位，乡籍、宗教、科举均是可以利用的手段。加之，南方经济发达，有条件修祠堂、续家谱，搞宗族活动。商人需借助宗族组织开展活动，华侨也要利用乡族势力利留居地立稳脚跟。由于这些政治、经济、文化、历史传统的原因，南方人更讲家谱、讲血脉。

### 家谱的功用

家谱在中国传统社会宗族制度体系中，占有重要的地位，发挥着多方面的社会功用。

首先，家谱是维持宗族组织的要素之一。没有家谱对血脉的准确描述，宗族即使聚族而居，世系稍远会视如路人，甚至会出现世系紊乱，宗族关系被破坏的后果。

有了家谱，宗族的活动，如祭祀祖先、兴办宗族“公益事宜”，执行家法族规等等，皆可按谱进行。正因为如此，宋人李石说：“家有谱，所以别生分类以著不忘，非欲相夸以门第也。”（《方舟集》卷十）

有了家谱，宗族成员之间虽族属疏远，长幼尊卑按谱查对，历历可见，一清二楚。在这方面，家谱中的字辈法则起了很大的作用。

字辈，是中国传统社会中按家族世系取名的一种规矩，同一辈的兄弟姐妹（包括堂兄弟姐妹、族兄弟姐妹）的名字用一个字辈。例如，唐代名将颜果卿和他的弟弟颜耀卿、颜春卿共用“卿”字，和他们同辈的堂兄弟颜真卿（以书法传名）也用“卿”字。外国人把中国人的这种名字称为“顺序名”，即体现祖孙父子顺序的名。

字辈作为中国人名系统中一个重要组成部分，远在汉代即已产生。时至今日，这种传统的命名方式仍在中国广大的农村人姓名中沿用。表面看来，字辈只是一种单纯的标记符号，深入分析，则会发现在这种符号背面有着丰富的文化内涵。正是因为有了家谱中的字辈，人们才可以在亲族血脉坐标图上准确地找出自己的位置。

字辈规则，不仅在汉族家谱中普遍存在，在少数民族家谱中亦时有所见，只是表现形式比较特别。

讲究字辈，湘西土家族人称为“论字派”。土家族为使长幼有序、血脉分明，族系巩固，就以 7 个、15 个、20 个字，做取名时区别长幼辈份之用，



谓之字派。上家族这些字派的立取，不是随意的，而是皆有来历。像廪卡田、杨二姓字派，都是七个字，传说他们祖公是两兄弟，作战有功，分封在雁门和关西去做官，为了使子孙后代能够相识宗祖、不乱婚姻，就以皇帝赐赠的一副对联“再正通光昌胜秀，荣泰谷有仕忠时”为取名字派，杨姓祖公拿上联，田姓祖公拿下联，代代遵循不改。所以，今天到土家山寨去，就会发现以“通”、“光”、“荣”、“泰”取名者，几乎遍布各寨。更有趣的是，代代以此七字相取，杨姓再字班辈最大，秀字最小，这就会出现班辈颠倒，与年龄大小不相符的现象。这正如上家族俗语所说：“七字轮，八字转，子孙把做太公喊！”

畲族人将按排行不同而取之名称为讳名。畲族内部为了统一辈份，辨别是否为本族或本姓人以及血缘的亲疏远近，各祠堂每若干年（有说二十年。浙江景宁东衙畲村每年二月十五日或八月十五日祭祖后排行一次）要排行一次。俗例，凡没有举行过“醮名”（成丁礼仪）式的畲民，就没有排行的称谓，也不能上谱。排行时，先将本堂若干年内出生的男女的年、月、日、时登记起来，由族长和族中长辈数人将登记的人按辈份和出生前后进行排行，并在死后写入谱牒。排行中辈份的区别，蓝姓以大、小、百、千、万、念六个字为行次，周而复始；雷姓以大、小、百、千、万五个字为行次；钟姓以大、小、百、万、念五个字为行次。对于排行，畲族有一首民歌唱道：

排行算来你细听，雷姓无念钟无千，  
男人无一女无二，蓝姓五六两样生。

为什么蓝姓多了一个“念”字呢？据说，很久以前，有一位蓝姓的人祭祖，到另一家去挑“祖担”回来，本来“祖担”中只有五个香炉，可是发现挑回的“祖担”中却有六个香炉，多挑来一个香炉，挑担的人说：“搞错了，怎么办？”师爷说：“念话。”（意即“没关系”。），从此，蓝姓就多了一个“念”字辈。畲族排行时，如同辈的男子有二百人，从一郎排至二百郎；女的同辈如有二百人，则从一娘排至二百娘。如果祖父为蓝大二十二郎，父亲则为蓝小×××郎，本人则为蓝百×××郎。浙江丽水蓝姓畲族排行中较特殊之处，正如上面民歌中所述，男不排一，女不排二。例如，“念”字辈，只有“念二郎”与“念三郎”，“蓝念一娘”与“蓝念三娘”等，而不排“蓝念一郎”与“蓝念二娘”。据说，“蓝念一郎”和“蓝念二娘”两个位置，是留给不满十六岁而夭亡的男女们的，景宁畲族却男不排一，女不排七。

排行只有族长和参与排行之事的几位长辈才知其内情，他们保守秘密，不向外宣布。因此，畲族男女在生前不知道自己的行次，只有死后才能告诉家属。老年妇女有的在生前做好棺材，其兄弟前去赴宴时，才得向族长索要其姊妹的排行。族长将其姊妹的排行写好后，用红纸包好交给他。在宴会上，外甥要向舅母敬酒两杯，舅父才能将排行的红包交给外甥，放在棺材内，这一仪式叫做“讨位”。但必须在母亲死后才能拆开。有的生前未做棺材，母亲死后，舅母将排行的红包带来，外甥要跪在舅母面前“讨位”。男子死后，孝子可直接向本族族长索取行次。

在西南地区的一些少数民族中，排行以“父子连名”的方式表现出来。例如，贵州台江一带的苗族，父名子名世代相连，子名在先，父名在后，相互称呼时，一般只呼本名。在大小凉山的彝族，这种习俗称为“茨”。其特点是父名末一个或未两个音节与子名的前一个或前两个音节相同。以古侯系

为例：阿土古候——古候孔兹——孔兹纥得——纥得谋巫——谋巫鸟儿——鸟儿洛勒——洛勒莫阿——莫阿按纥……等。命名时，还须在父名前冠上家、支的名称。如，阿侯鲁木子的全名是：阿侯、布吉、吉哈、鲁木子。阿侯是家名，布吉是支名，吉哈是父名，鲁木子是己名。这种习俗在纳西族、傈僳族、哈尼族、佤族、景颇族等民族中亦有流行。这种命名方式，父子相连，最直接地表现出二者间的血缘关系。一线血脉，代代相传，永无止境。从字辈与命名中，我们看到了“血”的色彩。家谱中所规定的字辈与命名原则，加强了“血”的凝聚力。

其次，家谱是进行伦理道德教育的教材，起着睦族治乡和维护社会秩序的作用。中国封建伦理道德教育的核心是忠孝。地主阶级思想家通过要求人们“修身齐家治国平天下”，将“忠”和“孝”有机地结合起来，于孝子之间求忠臣。所以，历代家谱都贯穿着“孝梯”观念，修谱者认为，观家谱可以使孝梯之心油然而生，可以使尊祖睦族之心油然而生。许多家谱都为本家族历代有“德行”、“孝行”的人专立列传，就是为了给族众树立学习的榜样。大家族在日常聚会时，观诵家谱成为一种进行伦理教育的方式。例如，宋代，西山李氏宗族就在“岁时聚族。拜奠亭下”时，将其“族谱引”（引专言父祖子孙出于一本，不可忽忘）与“苏公亭记”（“记则以乡人不义不睦者为戒”），“各各观诵一过”（《文山先生全集》卷九《李氏族谱亭记》），以此达到劝贤戒不肖的目的，维护家族血脉的纯正。

台湾学者陈捷先在《中国的族谱》一书中说：我们的家谱“有着睦治乡与阐扬伦理的特殊效能，交经的微言，子史的奥义，尽在其中，是中国文化的精华所在。”说家谱是“中国文化的精华所在”，显然有些过誉，但指出家谱有着“睦族治乡与阐扬伦理的特殊效能”，则是事实。

家谱作为一种伦理教材，不仅体现在它所包含的各种家训中，甚至还体现在它所规定的排行用字之中。字辈模式本来就是教梯观念的产物，字辈谱中自然就少不了它的印迹。例如，江西南昌罗家集邹氏家谱有“延岁约用，惟君仕允”一句，强烈地表示只有国君才是效忠的对象，可见忠君之至。河南某县大李庄李氏字辈谱为：“忠厚持家久，孝廉布四方。节全是吾本，义字万世传。”

在各家谱的字辈谱中，山东曲阜孔府的字辈谱最为引人注目。明太祖朱元璋曾钦赐孔氏子孙命名行辈十字：“希、伯、公、彦、承、宏、闻、贞、尚、衍”，以定尊卑、别长幼，让孔府用钦赐字辈组织全国族人。继朱元璋之后，清政府又钦赐“兴、毓、传、继、广、昭、宪、庆、繁、祥”十字，于乾隆五年（1740年）正式颁布。道光十九年（1839年）又赐“令、德、维、垂、佑、钦、绍、念、显、扬”十字，这种钦赐字辈的现象，反映了中国传统社会的特点和字辈的特殊作用。我们知道，中国传统社会的一个显著特点，就是国、家一体。中国政治文化所具有的森严有序的等级制度，正是由这一社会特征所决定。古代的君臣关系，实际上是父子关系的投射，传统社会普遍实行的等级身份制度，也不过是以字辈为尺度所划分的家族和家庭等级身份制度的放大。中国封建统治者正是看到这一社会特点，才将字辈的作用上升到政治高度。因此，从这个角度讲，字辈模式是一种维护中国传统等级制度的重要礼制，也是一种维护国家内部和谐的有效工具。

翻阅各地家谱，我们还会发现，孟、曾、颜三姓的字辈谱与孔氏字辈谱毫无二致。其中原因，不难理解。在中国传统社会里，“师”是“孝亲”观

念的灌输者，因而在中国人普遍敬奉的“天地君亲师”的牌位上，“师”也享有类似父亲的尊严而占有一席之地。同样也是这个原因，也就使得在中国传统社会里，除了有以血缘关系为纽带的宗法关系外，还有非血缘关系的师承之间的宗法关系。孔、孟、曾、颜之间形成的关系正是这种非血缘关系的师承之间的宗法关系典型。曾子因“孔子以为能通孝道，故授之业”（《史记·仲尼弟子列传》），是孔子“道统”最直接的传播者；颜回是孔子最得意的门生，唐贞观六年（632年）被封为“先师”；孟子是孔子的再传弟子，被尊为“亚圣”。衍圣公（孔裔嫡嗣）对孟、曾、颜诸族之裔具有家父般的支配权力，而诸贤裔对衍圣公有着强烈的宗法依附关系。这样，请贤裔就与孔氏联结起来，形成了一个以孔府为首的庞大的宗族群。由此我们可以看出，这种世袭的师承之间的宗法关系，实际上是道德与血统的结合，是宗族关系的一种延伸。

我们前面讲过，家谱作为一种伦理教材，不仅体现在它所包含的各种家训中，甚至还体现在它所规定的排行用字之中。这种字辈谱，是一种独特的诗体，当然，它常常不是以整首诗的面目出现在人们的眼前，而是首先让家族成员烂熟于心，然后将诗拆散，一字一字地有序地镶嵌在一代又一代的家族成员的姓名中，如江西吉安梁代谱中有“仁昌礼义承”之名，江西九江刘氏谱中有“仁义礼智信”之句。这样，我们在字辈谱中所看到的，不仅仅是血缘网络图，而且还有我们民族的心理结构或民族意识。

在少数民族中，家谱作为一种血脉文献，也具有伦理教科书的功能。即使是没有文字的民族，其口头上的“家谱”的教育功能也是不容忽视的。

湘西土家族很讲究族望、门风，把传授优良家世、家风、家谱作为神圣职责。土家族人常说：“树要皮，人要脸”，最忌讳家人出外做不轨之事，遭人骂为“有娘养，无丫（爹）教”的人，有辱门风。在进行家世、家风、家谱传授活动中，由于土家族旧时没有文字，不能书撰什么“家训”、“家谱”，只能耳提口授，采取“摆古”等多种形式。

“老人不讲古，后人失掉谱”。所谓“古”，就是家世、家风、家谱“史”；所谓“谱”，则指家庭成员为人处世的“准则”。“古”摆起来的内容就很多了。例如，结合过年过节，举行祭祀欢庆活动，家里长辈就向家人传讲岁时节日的来历、祭祀的仪典俗规；结合历史遗迹，传讲胜迹的由来，传民族的精神文明建树；结合劳动生产，在树下、田边、地角，讲农耕史，讲山川的变化，讲风物掌故，传远祖开辟榛莽，艰辛创业的精神；为教家人，传土家族天性劲勇、行侠仗义、反抗强暴的优秀传统，常讲授家族历史上的英雄人物（如明代土家族士兵，在东南沿海抗倭斗争中表现非凡）。廪家杨姓土家族人，每逢过年祭祖，长辈要向全家人讲授堂中祖先牌位，还要讲述“清白传家”匾额的来历。相传，廪家杨氏土家族祖公，曾在关西做官，两袖清风。晚年，同僚们劝他为子孙后代安置田地家产，他说：“我以清白传家，不亦乐乎！”为诫子孙，他生前题写“清白传家”匾额挂于中堂。此后，族人为牢记他的家训，中堂都挂着“清白传家”匾额，一代一代，传成族训家风。现在，有廪家杨姓土家族人，很多人家里还依然悬挂着这块匾额，教育家人，继承和发扬“清白”家风。土家族的这种口头“家谱”，成为其伦理教育的极好教材。

第三，家谱是实施家长权的依据和保障，所谓家长权，就是族长、房长以至家长控驭族众、卑幼的一种有系统的权力。家长权的实施范围，自然以

血缘关系为标准而加以确定，但家族血缘关系范围的限定，则是靠家谱来实现的。尤其是在封建依附关系较为松弛的特定时期，豪门士族打着“尊祖敬宗”、“收族睦族”的旗号，编修家谱，将血缘关系较为疏远的族众收拢、团结起来，其作用就更显重要了。

族人谱上有名，即是取得了族籍，由此也就被套上了家族权力的统治枷锁。就家谱记载的内容而言，家法族规是其重要的一项，而家人或族长则是其执掌人。清同治时期湖南新市《李氏宗规》规定：“倘族人有家务相争，投明族长，族长议论是非，从公处分，必合于天，当于人心，轻则晓谕，重则责罚。”可见，家谱与家长权的关系是十分密切的。

### 验谱、祭谱、背谱

旧时，汉族民间称编修家谱为“做谱”。一般是二十年或三十年进行一次。做谱时，在全宗室里设总局，下设分局，总领人叫谱东，管银的叫银东，下面各房相应设分局谱东、银东，各司其职：负责填写各户人家丁口出生、婚配情况，并收集做谱的丁口银。调查完毕，再请文人执笔编纂，然后刻版印刷。各户领谱时，全宗族摆筵庆贺，附近的宗族乃至官府也要送礼相庆。家谱一般由各户分别保管。透过这些纷繁的做谱程序，我们可以看到人们对家谱的极度重视。

为了确保家谱的准确无误，从而保证“血脉”的纯正，旧时汉族还有“验谱”之习俗。这种风尚流行于长江中下游地区，江苏镇江尤盛。凡江南大族，每家必收藏有家谱，为榆查各家制谱情况，宗族首领定期主持验谱集会。据《西石城风俗志》记载：“谱集，合族验之。收藏不谨，或蠹损者，则罚之；谱未呈验者，亦予罚。”

旧时的汉族，不仅“做谱”、“验谱”，而且还如同祭礼祖先一样祭谱。祭礼家谱的习俗，主要流行于浙江等地，一般每隔十年举行一次。届时，合家族男女共聚一堂，同吃斋饭，延请道士打“清吉醮”。打醮时，在庭中立带土的毛竹一根，俗称“树幡竹”，意思是给漏登记的阴间同宗列位登记名字，并在附近山头点“通天烛”（由毛竹筒塞入松明点燃）以示红火。整个祭谱仪式要进行三天三夜。

通常，人们成年后便被收入家谱，可是汉族的某些地区，人死后才被收入家谱，这叫做“上家谱”。在青海河湟地区，人死后，将亡者的姓名，生卒年月以及事迹写入家谱，这种仪式虽已与葬俗融为一体，但它的血脉崇拜意义仍然十分明显。届时，丧家将族内家谱“请”到家中，供奉在堂屋桌上，点燃香、烛（或面灯）献上茶、酒、净水。三天之后，丧家请族内长辈及先生（一般读书人）盥洗净洁，上炕坐定，孝眷跪在地下，由孝男长子将家谱“请”到炕桌上，行三拜九叩礼，继而献上衬谱绢一条或白布一块、新毛笔一支，并呈上白纸、砚台。先生打开家谱，按亡者班辈及生年，确定入谱页数；由长者介绍亡人生平事迹，生卒年月及其有关事宜，先生执笔按谱系书写神位、生卒年月，奉祀孝男名次等，谱上有家传者，则撰写传略，一起缮于谱上。书毕，孝眷叩头致谢。

在旧时汉族，这种“上家谱”可算是家谱崇拜仪式中较为特殊的一种。

### 高山族头人与司护神对话

高山族生活在台湾岛，以部落组织严密有序而著称。高山族头人多数由民众民主选举产生。

头人的人选条件相当苛刻，他不仅心地要善良，而且本身必须是个过得

硬的猎手、渔夫、农民和勇士，同时，头人还要博闻强记，熟知部落祖先谱系，部落变迁的历史及神话传说、部落神抵的谱系等等。

头人就职仪式往往充满戏剧性和宗教色彩。头人要经过的第一项考验便是与“司护神”对话。他右脚踩着裹着一小块猪肝与糯米团儿的蕉叶包，用宏亮而舒慢的语调，从容不迫地向司护神诵告“洪水时代”之前神抵的名谱，部落嫡系正宗祖先的名谱，祭司及巫师的名谱，历代头人的名谱，日月星辰的名谱，风雨之神的名谱，自己家族父系与母系祖先的世系名谱，等等。冗长纷纭的谱系连名，错综缭乱的世序更替，山川本源，风雨变幻，头人都有条不紊地吟诵出来，仿佛在大家面前展读一部百科全书那样一丝不苟。渴望着英明领袖领导和提携的高山族部落民们屏息静听，扮演“判官”角色的老人们如同一尊尊雕像，神态严峻冷漠。

对新头人是否满意，完全取决于司护神的旨意。据说，在头人朗朗成韵地诵告各种谱系的时候，司护神一直在冥冥之中察听。如果头人的答诵是令人满意的，他会不知不觉地取走踩在右脚蕉叶包里的猪肝和糯米团；如果答诵有差错，神明不满意，就拒绝接受蕉叶包里的礼物。因此，当头人与司护神对话仪式完毕，老人们去检查他脚下蕉叶包那一瞬间，可以说是牵动着万众之心，旷地里，呈现一片近乎爆炸前的沉默。老人郑重宣布检验的结果：蕉叶包里的猪肝和糯米团不见了！人们终于如释重负，脸上露出笑容——选出的头人得到司护神的认可了！

#### 凉山彝族背家谱

生活在凉山地区的彝族，每个家支都有一个共同的祖先，如阿侯家各支子孙都视阿侯为祖先。每个家支部有共同的姓，如阿侯家就以共同祖先的名字阿侯为姓。有些彝族家支十分骄傲，因为他们认为自己家支的祖先是贵族，按血统来说就是高贵的。

旧时，凉山彝族虽然没有学校之类的教育机构，但他们都有着自己的传统教育方式，其基本内容就是背诵家支祖先的谱系，熟记祖先的光荣业绩，并从中明了彝族社会的习惯法与道德规范。

凉山彝族盛行父于联名制，即子名联结在父名之后。如侯笃直——笃直迪俄——迪俄曲哀——曲哀拍勒……等等。在这里，古侯是父名，笃直是子名；下一代，笃直又是父名，迪俄又是子名，由此类推。若从远祖古侯、曲涅算起，直至解放前的凉山彝族各个家支，大体已有50代左右。尽管代数如此之多，但凉山彝族男子却没有例外，都能将从古侯或曲涅直至本人的数十代家谱一气背出。有的人不仅能熟背单传的家谱，而且也能熟记家族的分支，一口气能说出数百个人的名字。如果凉山彝族汉子到了陌生处或遇到陌生人，证明其身份的，主要就是看他能否背诵家支谱系。而在某些节庆集会的场合，哪位彝族汉子把家支谱系和祖先业绩讲得完整、流畅，而且又娓娓动听，那么，他就会以其聪明才智而博得人们的尊敬。

#### 龙年鼠年，满族续谱

满族编修家谱以尊祖敬宗的风俗，源远流长。近世，满族萨满祭礼中常祭一位显赫的女神——“佛托妈妈”，意即“柳始母”，有的尊称为孙娘娘。佛托妈妈多用一个黄布口袋代表，俗称“妈妈口袋”。“妈妈口袋”里装有一条几丈长的线绳或麻绳，俗称“子孙绳”或“长命绳”，绳上系有各种代表家旅成员的小物件，如弓箭、小摇车子、红布条、蓝布条、铜钱、猪羊嘎拉哈等，满族人不但以此记载辈数、每一代有多少男女，而且还以此寄寓对

后世子孙的期望。“子孙绳”越长，系物越多，则表示从始祖母来的子孙繁盛，世代绵长。这是初民时期结绳记事的“无文字家谱”。

后来，满族先民产生了记写档（满族称为“档涩”）的习俗。氏族中有专门的“榜色达”（论文档的头）或“巴克什”（文书）将族源神话、族中的大事记、族中成员，或木刻，或记写在桦树皮、兽皮的档子中，这是文字家谱的雏形。

满族入关以后，汉化趋势更加明显，编修家谱的习俗日盛一日，到近代，几乎遍及满族各个姓氏，成为满族中的公共大事。在满族的家谱崇拜中，续谱仪式尤其值得一提。

满族续谱，一般选在龙、虎年进行，以取“龙腾虎跃”的吉祥之意。也有少数人丁少的姓氏选在鼠年修谱，鼠繁殖迅速，以寓氏族人口增添众多。续谱一般在农历二月举行。到了续谱的吉日良辰，全族男女老少欢颜聚会，地点在氏族中专放家谱的“谱房子”，如无“谱房子”，则选一宽宅大院进行。族人聚齐后，族长洗手焚香，揭去覆盖在族家谱的“谱匣子”上的红布，打开谱匣，取出谱单，这一仪式叫“请谱”。然后，高悬谱单，族众瞻拜，这一仪式叫“晾谱”。再次，按辈数分别叩拜，或是按辈分排列，同时跪于地上，行叩拜大礼，称为“拜谱”。礼毕，后生小子，远来亲族，趋前瞻仰或抄录本世系名单，并由族中文笔好的“秀才”续谱，将已故者的名字涂成黑色，新续的生者名字用红砂填上。因姑娘要出嫁，故一般女孩名字不上谱，媳妇的姓氏附在丈夫旁。续谱毕，族长向族众叮嘱一番，不外是敬老爱幼、和睦亲族、扬善抑恶，以光扬族统等道理。有时，族长或萨满（巫师）要向族人讲“乌尔奔”（即传说、传闻），多是族源传说、英雄神话、先人业绩，实际上是进行家教，续谱结束后，全家族举怀欢宴。

满族的家谱，分谱单、谱书两种。

谱单，以始祖为根基，包括各支派宗族成员世系。通常写在正面铺以白绫、背面裱以毛边纸的一块绫面上，有的贫寒人家，则写在大张毛边纸上。谱单顶端常绘有日、月、灵、禽、山水、碑亭等彩画，一直从两边延到底部。所绘之图，各氏族也颇有特色。如乌拉王布占泰的家谱，所绘的宫殿碑石风景建筑，尤如陵园的工笔画。有的满族放鹰人，则在家谱上彩绘振翅欲飞的名鹰——海东青。家谱上方两侧，常有满汉对译的谱序。家谱下方两侧有总理续谱事务人员的名单和日期。在个别姓氏中，在谱单上绘有先祖影像。家谱中间是谱系，始祖在上，以下按辈行填写名氏，因后世人口渐繁，整个谱单呈金字塔形。

谱书，或抄写，或印刷，是成册的书。谱书多由谱序、世系表、附记等部分组成。在某些谱书中，还有修谱凡例，族规家训、先祖传略、坟茔图地、地方风习名物记、历次续谱经过述略等。如此，便与汉族的家谱十分相似，从一个侧面反映出满族汉化的进程。

谱序，开首一般先叙续谱之宏义——“明世系，别支派，定尊卑，正人伦之大经也”，然后叙其始祖所由来，族籍，供奉及配偶、子嗣等事项。这里不仅常有氏族的迁徙史，还有先祖的创业史，布占泰的谱序中就记载了乌拉国的兴衰史。许多姓氏，为了避免考稽辈数无凭，特选二十个吉字，编成四句诗，记在谱序中，以供子孙按辈排列。

谱书中包含的内容很广泛，有先人业绩、氏族变迁、人物传记、风俗习惯、宗教信仰、伦理纲常、地方政迹等，成了满族进行传统教育的百科全书。

所以，谱书不仅族长有，每家亦珍藏一册。分支迁居时，族长召集族人开会，为迁居者分谱。

### 家谱与图腾神话

家谱作为关于血脉的文献，一般都是家族源流的实录。可是，湖北长阳县磨石坪的《谭氏宗谱》却有些特殊，引人瞩目。它的《系表总述》如下：

周末有谭拾子，汉有谭长、谭贤，皆其后。原居蜀中，族繁。元季，我太始祖之母聂，有遗身，避乱走楚之巴东，历尖刀崖，贼迫入七星洞中，塞洞口。母见洞中有清泉一道，向西流，旁有巨釜一，遂坐釜中，泛至外口，则峭壁无路。俄，一苍鹰集母前，作人言曰：‘盍乘而上乎？’母即附其北，闭目下，则平地也。渴甚。俄，一锦鸡旋集母前，啄地出泉，母甘之。锦鸡质五彩，即鸚雉也。母饥，见蔓荆子荣繁，采食之，饱，无害。近有丛桂，荣，荫母，因结小栖于下。未几，生一子，名天飞，志祥也。其后，地名落婆坪，母冢在焉。有遗迹苍鹰崖，锦鸡水。巴东别有谭氏，乃汉王陈友谅庶子，国亡奔此，易姓成族者，吾巴族多与通谱，吾斥之。吾族世称鹰鸚谭家。……太始祖天飞生八子，长桂寅，属巴东木树坪。次桂传，居大水坪。三桂芳，居水田坪。四桂旺，居双社坪。五桂甫，居四川成都三阳坪。六桂林，后改珍，居湖北长阳磨石坪。七桂枝，居家社坪。八桂海，居落婆坪。八祖既分居，后人又自相谓：八坪谭家也。令诸坪各祖其祖，而我磨石遂祖珍公。

这里所说的“八坪”，除成都三阳坪有待落实以外，其它“七坪”都实有其地，它们分别座落于清江沿岸的长阳、巴东等县境，而且那里至今大多居民是谭姓，为土家族，即“巴族”，和其它族的谭姓不同。不过，这份家谱把其族源上溯到周、汉的同姓者，并不可靠；就连较晚的“元季，我太始祖之母聂”也是问题。因为她“有遗身”，却未言谁“遗”，也就是说，究竟有无“太始祖之父”还是个疑问。而且，她和那苍鹰的关系也太神秘了，决非现实生活。何况仅仅是救命之恩，人们怎么就会世代代将其家族和禽兽联系在一起，自称“鹰鸚谭家”呢？

种种疑问终于从民间的神话传说中得到了启示。在巴东、长阳、建始一带有一个流传极广的神话传说，叫《余氏婆婆》，它内容丰富，变异性较大，说法互有出入，但主要情节却是一致的。为了便于说明问题，我们将其大意引述如下：

1. 古代，两个部落相互拼杀，败的一方仅逃出一个十八岁的姑娘，她叫做余香香；
2. 姑娘逃进尖刀崖的响洞；
3. 她在洞中发现金盆。乘坐洞阴河漂至绝壁的半腰，陷入绝境；
4. 山鹰来救，驮她到平地上，这里就名落婆坪；
5. 鹰朝夕与之作伴，并为她叼来吃的；
6. 锦鸡为之刨水解渴，所以此地后名锦鸡水，刨出的水潭名绿莹潭；
7. 余香香梦双鹰入怀，孕而生下姐弟二人：兰芝和飞天，她指潭为姓，谭飞天和谭兰芝也就成了谭姓的始祖；
8. 为了繁衍子孙，经几次问过天意，姐弟二人终于成亲；
9. 谭飞天夫妇生了八个儿子：长子桂寅，住苜蓿坪；二子桂传，住大田坪；三子桂芳，住水流坪；四子桂旺，住双社坪；五子桂甫，住象社坪；六子桂林，住三羊坪（在四川巫山）；七子桂枝，住磨石坪（在长阳）；八子桂海，住落婆坪，他们统称“八坪谭”；为土家族；
10. “八坪谭”尊余香香为“余氏婆婆”，鹰为“鹰氏公公”，其坟墓均

在锦鸡水，该姓至今尊敬鹰，不准伤害它。

对照分析，可以看出，磨石坪的《谭氏宗谱·系表总述》，主要内容来自民族民间神话。而民族民间神话，其本身也是一个大杂烩。它既包含有极古的原始神话的因素，也包含着人为宗教的神话因素以及各种有关的传说故事。这类民间神话，具有民间文学的特征，亦它的口传性、变异性和大众性。很明显，家谱的编修者按照当时的观念对民间神话传说大加删改，移花接木。所谓梦鹰而孕，姐弟成亲等情节，都是典型的古代神话。当进入文明时代之后，人们日益对之避忌，于是便有了种种牵强附会之说。《谭氏宗谱》只是大谈“太始祖之母”，而不提“太始祖之父”，正是远古时代只知有母，不知有父的实际社会生活的反映。尽管白纸黑字，写明了周代、汉代乃至元代，其实都是伪托，终究难以彻底掩饰住那古老的历史痕迹。

作为古“巴族”中的谭姓，其“太始祖之母”姓聂或余，大有文章。《说文解字》：“巴，虫也。或曰：食象蛇，象形。”

《山海经·海内南经》说：“西南有巴国。”又说：“巴蛇食象，三岁出其骨。”可见，巴人——至少是其中的一部分——是以蛇为图腾的。余，聂都是蛇的变音，这是极为可能的。

这样，我们通过《谭氏宗谱》，看到了延续几千年的血脉崇拜，通过这类家谱的编修活动，血缘观念、宗法意识和原始图腾观念杂交，从而产生了生命力特强的意识形成混血儿。

关于《谭氏宗谱》，最后再说几句。家谱主要是记载一姓世系和重要人物事迹的谱籍，其中固然多为真人真事，然而为了光宗耀祖、自壮声威而移花接木、攀高联贵，以至称名流为先辈、认同姓为亲属者，屡见不鲜。《谭氏宗谱·系表总述》基本上就是后一种情况。它所说的“八坪”尽管实有其地，“八子”却未必实有其人。从地理环境上看，巴东、长阳等县都是大山区，“地元三尺平”，交通非常不便。很难设想，那么多同胞弟兄为什么又怎么能够星散于如此广袤而荒凉的大山之中？显然，这谭氏家谱中关于“八子”之说也不可靠。对于“易姓成族者”，谭姓尚会“多与通谱”，何况同属“鹰鹞谭家”，又怎么不能通过续谱活动而编排出同胞八兄弟来？共同的图腾崇拜和有关神话传说，是牢不可破的纽带，它把八坪谭姓通过“家谱”这一特定形式串连得更加亲密了。这样，谭氏家谱中的图腾神话，不仅从纵的方向上把血脉从远古维持到近代，而且还从横的方向上，把方圆几百里的同宗谭氏联系在一起。图腾崇拜在血族习俗中的重要角色是不容忽视的。

以上，我们对中国传统社会的血族习俗“家谱”进行了一番简要的描述。由于中国历史本身的独特发展轨迹，源于上古的血族习俗也以其独特的方式沿续下来，并成为中国传统文化的一个重要方面。

中国各种血族习俗的背后，均隐藏着家族意识。家族意识风貌多变而风骨长存，它从价值取向上说有两个限度，下限是血脉的保有和延续，上限则是家族的兴旺与荣耀。

中国民间传说中，许多故事有类似的情节构成：一个家族危在旦夕时，最为迫切的事，是如何能保住一点骨血，如何能留下一条根，一条寄托着整个家族最后希望的根，这通常是一遗孤。而仇家则决意斩草除根。故事的结局大多是落难少年躲追杀、报家仇。昔日的那条刀下余根又长成枝繁叶茂的家族大树。

血族复仇背景下的血脉传承，构成了中国民间传说中最惊心动魄的一



幕。它之所以能打动国人，一方面，因为它反映了中国民间社会的某些史实，有其客观性；另一方面，因为它唤起了中国人心里深处的东西，把他们心中最近乎本能的欲望突出来了。对许多国人来说，让其断子绝孙比直接伤害他本人生命更不能容忍。

传统中国人在获得家族的持续生存后，就要谋求家族的不断发展，这种发展有这样一些层次：丰衣足食以立身；达官显贵以立功；书香门第以立言；最后是帝王世家以立天下。

显然，最后一个层次不是很多人能实现的，甚至不是多数人敢想象的。它仅仅是家族发展的一个特殊的极限状态。第一个层次则是普通中国人最为基本。最为持久的生存期望（今日“下海”经商者，多数是为家人挣份产业）。第二层次与第三层次的关系耐人寻味。许多人会认为，在政治权力高于一切的传统社会中，官宦人家应该说有很高的地位了，但从历史上看，书香门第则属于更高的境界。这是因为，首先，书香门第能够获得较持久的名声；其次，书香门第能够较持久地保持家族繁荣。潜心学问、热衷著述竟与家族意识发生了联系！

时至今日，中国传统社会的血族习俗从其表现形式上，已不如先前那样鲜明、突出，但渗透到这种血族习俗方方面面的家族意识，仍然是中国民风主题曲的一个重要乐章，它继续对中国的今天以及中国的明天产生影响，传至后代，千载不断。

## 第二辑 姓名通考

我们说，姓名离不开人，人也离不开姓名。人与人的姓名同在，人的姓名与人同在。通过人的姓名，我们不仅可以了解一个民族的方方面面，还可以了解一个社会的许多方面。从这个意义上讲，人的姓名，不仅是民俗民风的重要表现，而且是人类社会的一个小小的窗口。

在当今的社会交往中，人们第一次见面或通电话，总不免要互通姓名，总不免要问对方：“贵姓？”“怎样称呼？”或者要自报家门：“我是某某。”其它，如寄信件、发电报、打电话、邮寄包裹，都是离不开人的姓氏和名字的。即使不直接交往，在述及历史，在转述他人时，也离不开要使用别人的姓氏和名字。姓名和名字，是识别社会成员的一个最重要的标志，是进行社会活动的一个最重要的手段。

姓名，还常常和时代、政治有或疏或密的关联。1958年，取名跃进、超英、超美一类名字的人较多。那是因为在那个时期，我国社会开始了大跃进，人们又以趋时为习尚。“文化大革命”期间，卫东、学东、学军、建军一类取名字的特别多，那显然是与毛泽东被推上神龛，全国学习解放军密切相关的。从这个角度看，取名或多或少或直接或间接地是特定时代的反映，是特定政治的产物。

姓名，还反映出某些地域的特点，比如，爱称“阿”，这是南方的习俗，主要是上海、广东、香港等地。如陈阿大，刘阿贵，李阿香。在这些地方，不仅对没有名字的人取名爱用“阿”，而且对一些已有名字的人，也爱用“阿”来称呼。最初，也许是

属于爱称，只限于一家人中对晚辈的亲昵称呼，如称赵建德为阿德、李月华为阿华。推而广之，成了习惯，在一个里弄内，在一个村庄里，或者对

他方异土的亲朋也这样称呼了。从这个角度看，姓名又或明或暗地是特定地域的标号。

至于用名字来揭示性别，那更几乎是一种不成文的规则了。

比如，张莉、王艳、李芳、赵芬，一见名字就知道那是女性。张大力、王鹏飞、李天贵、陈建功，一见名字，就知道那是男性。当然，某类名字，并不为女性或男性所专有，有的女性取了男性的名字，也有的男性取了女性的名字。但那究竟是少数。特别是男性取女性的名字，不仅少见，而且常常会引起人们的戏谑乃至讥评。如果，实在取了，也无所谓。比如梅兰芳，就人们习俗而言，这通常应看作是女性的名字，但恐怕谁也不会去非议他的。

自然，这不仅是他已成为艺术大师，而且还因为他在京剧行当中属旦角，饰演的是女性。从这个角度看，他的取名，仍与揭示性别有关的。

对于人来说，姓氏和名字，它不只是一个一般的代号，也不只是识别社会成员的一个最重要的标志，也不只是社会交往中的一个重要手段，通过人的姓名，我们可以了解到一个民族所具有的文化的某些方面。这一点看，姓名又是特定民族的一个小窗口。

从姓氏和名字中，还可以看出一个人的精神境界和文化素养。古往今来，无数生动的事例，都说明了这样一个事理：如果名字取得好，对一个人的仪表、性格、气质、文化教养乃至知名度，都可以起着方面不同、程度不同的作用。王美容、陈丽丽等，这自然是对仪表的衬托。李刚、王毅，这显然是对性格的揭示。张学礼、陈师贤，这是对美好的向往。

## 一、姓氏概览

当今的一些社会活动和学术活动，在述及到一些参加者的顺序时，往往都是“按姓氏笔划”或“姓氏音序”来排列姓名的。这里所说的“姓氏”，实际上是一个偏义复词，是指的姓，而“氏”的意义已经消失，或者说，“氏”的意义已经附着在“姓”的意义之上了。然而，在先秦时代，姓和氏是既有联系而又有区别的两个概念，与现今所说的姓氏是有所不同的。

据有关资料记载，人类最初不仅没有名字，而且，连姓氏也是没有的。在未有姓氏以前，人们只知其母，而不知其父。那时，人们刚刚脱离动物界，也就是从猿到类人猿，再到类猿人，最后到人的时代，也就是考古学上所说的旧石器时代的初期或中期。那时，生产力低下，人还处于群居时代。人类过着昏昏噩噩的蒙昧时代的生活，不仅不限制性交、生育，而且也不分亲疏老少，只要是异性，就可以进行交媾，也就是通常所说的群婚制。这样，母系氏族公社的世系就只能按母系来计算了。当时的人就只知其母而不知其父了。

我国最早的一部诗歌总集《诗经》，收集的是从西周初年（公元前 11 世纪）到春秋中叶（公元前 6 世纪）大约 500 年间的诗歌共 305 篇。其中，有相当一部分诗篇是赞颂母亲的。比如，《玄鸟》篇说：“天命玄鸟，降而生商。”《长发》篇说：“有娥方将，帝立子生商。”《生民》篇说：“厥初生民，时维姜嫄。”《闭宫》篇说：“赫赫姜嫄，其德不回，上帝是依。”这些诗篇，都是商周祭祀祖庙的乐章。而值得我们重视的是，这些诗篇赞颂的都是他们的母亲，而没有他们的父亲。自然，谁也不会说他们没有父亲，而是由于他们无从知道谁是他们的父亲，所以，只赞颂了他们的母亲。这是

地道的母系氏族社会。

东汉经学家、文字学家许慎的《说文解字》对“姓”字的解说是：“人所生也，古之神圣，母感天而生子，故称天子，从女从生。”东汉史学家、文学家班固等编撰的《白虎通义》在解释“姓”时，也这样说：“姓者生也，人禀天气所以生者也。”

### 史前时代的姓氏

中国的姓氏习俗，究竟形成于什么年代，现在已很难考查。按理说，在遥远的史前时代，就已经有姓氏习俗了。人类的原始部落就应当有名称。那时的部落名称就是姓氏的滥觞。但是，那时并没有发明文字，对于那些部落的名称，只有靠口头传说，才能保存一些记忆。这样零星的传说与记忆，自然免不了有许多脱漏与错讹。而且即使是正确的，也只能是上古姓氏中极少的一个部分，不可能是大部分，更不可能是全部了。

大约是到了旧石器时代的晚期，随着生产和生活的发展，的认识水平也逐步有所提高，对直系亲系的无限制的乱交产生了厌恶，并逐渐地感受到了“男女同姓，其生不蕃”，“同姓不婚，恶不殖也”（《国语·晋语》）的生物学原理。这些，都是积累了母系时代长期经验的结果，大概是发现了同一血统交合不利于后代。于是，首先要求对于不同血统的各个氏族要加区分。同时，由于种族的不断繁衍，居住地域也开始分散。根据繁衍的亲疏，居住地域的远近，一族之内，自然地就有了若干个分支。这对各个氏族加以区分，也就有了可能。对各个氏族若干分支加以区分的特殊标志，就是姓。从这一点看，“姓”的产生，是人类社会发展到一定阶段的标志。从婚姻角度看，是从氏族的内婚制发展到氏族的外婚制的一个重要标志。“姓”是用来“明世系”“别婚姻”的。

由于姓的起源，是以母系为中心的，而与父无关，因此，初民取姓，大都从“女”旁，如“姚”、“姒”、“姬”、“姜”、“妫”、“嬴”、“姁”、“妘”等。

由于“姓”的诠释，也充满了母系的诸多色彩。许慎的《说文解字》对“姓”解释说：“姓，人所生也。因生以为姓，从女从生。”可见，“姓”的意义就是“女”所“生”。

“姓”字“从女从生”，表明了姓的血缘关系，直接他说明了同姓的人都是同一位女性祖先的子孙。而这正是母系氏族社会每一个血缘关系人群的标记。

随着社会生产的发展和人口的繁衍，再加之活动地域的不断扩展，职业身份的不断变化，原先的氏族也就不断分成若干新的氏族。继而，原先由母系计算的血缘关系，也就逐步地发展到由父系来计算血缘关系了。这样，一个“姓”也就分成若干分支。这便是“氏”。相传黄帝有 25 个儿子为 12 个姓，即姬、姁、酉、祁、己、滕、箴、荀、任、僖、儂、依。这 12 个姓，散居到各地以后，又不断地衍生，于是也就再生成若干个氏。其他如嬴姓分衍出来的氏就有 14 个，即徐、郟、莒、钟离、运奄、菟裘、将梁、黄、江、修鱼、白冥、蜚廉、秦、赵、姬姓分衍成 61 个属地，432 个氏。己姓分衍成 3 个属地，13 个氏。任姓分衍成 10 个属地，13 个氏。

由于“氏”是由姓衍生出来的，是“姓”的分支，是父权社会的产物，反映出一定的占有关系；因此，当时普遍存在的父系家长制氏族都以“氏”来称谓。它们的首领也就是氏族的代表，也就是氏来专称，如黄帝轩辕氏，

炎帝称烈山氏（或厉山氏），尧称陶唐氏，舜称有虞氏。

### 夏殷时代的姓氏

夏代以前的氏族社会，是以部落为地域范围的，以氏族为血缘单位的。每一个成员都受这个部落整体的首领酋长的支配，不仅勤劳的果实，全归部落整体所有，而且每个氏族成员独立的人格地位，也被剥夺。一个氏族仅有一姓一氏为族长所代表称用。而且，那时的部落首领酋长这一世系的人，而其他的成员自然也就代代都无姓无氏。就一些可以查考的文献资料来看，可以认定，夏代初年我国已开始有姓氏制度了。春秋时代成书的《国语·周语（下）》，在记述到周灵王太子晋的言论时，说大禹治水安民有功，因而“皇天嘉之，祚以天下，赐姓曰姁，氏曰有夏”。还记述说，四岳由于辅佐大禹有功，皇天也“祚四岳国，命为侯伯，赐姓曰姜，氏曰有吕”。对此，周灵王太子晋还进一步论述说：“唯有嘉功，以命姓受祀，迄于天下。及其失之也，必有滔滔之心间之，故亡其姓氏，跽毙不振，绝后无主，湮替隶圉。”这段记述，明白地告诉我们，只有建立了功德的部落首领，上帝才能嘉赏他，让他成为天子或者侯伯，并且赐给他“姓”和“氏”。等到他的子孙后代丧失了政权和地位，甚至被夷灭或者沦为奴隶的时候，他享有的“姓”和“氏”，也就同时地丧失了。在《国语·晋语（一）》里，记述史苏之言时，说夏桀伐有施，有施人以妹喜焉。三国时人韦昭在《国语·郑语》里，记述到史伯的言论时，说祝融之后有8姓，即己、董、彭、秃、曹、斟。其中，己姓之昆吾氏为夏伯。从这两条记述里，我们可以确认，夏代已有“喜”姓和“己”姓等姓氏了。类似的记载，在《左传》及《国语》的其它篇章中，也可以零星地查阅得到。从这些记载里，我们可以作出判断的有三点：（1）建功立德的人才能“命姓受氏”。当然，首先是天子、侯伯，但也可以是天子、侯伯以外的其他的高级贵族。（2）获得政权或者享有地位的人，才能同时获得“姓”与“氏”，一旦丧失了政权与地位的人，同时也就失去了“姓”与“氏”。（3）夏代已经确确实实地有“姓、氏”了。

殷代的姓氏制度，与夏代是基本相近的，也是在“姓”之下，再分为若干个“氏”。所不同的是，出现了“族”这一名称。在殷墟甲骨刻辞中，有多处出现了“王族”、“子族”、“多子族”、“三族”、“五族”一类的词语。这里的“族”，大概指的是亲系，“王族”，就是指的皇家的亲系。“王族”中许多王子（指未继承王位者）的支族便称“子族”或“多子族”。在《左传·定公四年》记述到西周初年分封鲁公之时，又说，赐以殷民6族（修氏、徐氏、萧氏、索氏、长勺氏、尾勺氏），“使帅其宗氏，辑其分族，将其丑族，以法则周公”。这里，除了“族”之外，还出现了“宗氏”这一名称。所谓“宗氏”，大概指的是每一个“氏”，是一种专称，而“族”却是一种泛称。所以，每一个“氏”可以称为一族，彔氏之下的分支又可称为“分族”。“分族”，是指家长家族以外的旁系家族。“丑族”是指更远于或更低于旁系家族的支族或奴隶。看得出来，这时的“氏”并不等于“姓”。在殷代，“姓”与“氏”仍然是有严格的区分的。

### 周代的姓氏

到了周代，周人将原有的部落国家进行了撤换和改变，建立了完整的列爵、封土、建国的封建宗法制度。它源于原始社会后期的父系家长制，经过长期演变，到周代趋于成熟。这和制度的具体表现形式是：周天子是天下的共主。也就是天下的大宗。天子的庶子为诸侯，诸侯的王位也由嫡长子继承。

对天子来说，他们是小宗；但在他们的封邑之内，他们又是大宗。诸侯的庶子分封为卿大夫，也以嫡长子继承，他们以官职、辈分为氏。对诸侯来说，他们是小宗，但在本家之内，他们又是大宗。与这种严密的封建世袭制度配套的，还建立了一套封建的“赐姓”制度，用以改变前代的血缘组织形态。于是，氏族组织崩溃，而代之以宗族组织。随之而来的姓氏制度，也有夏、商两代的基础上，更加完善、更加系统化了，形成了一种规范化的典章，并加入了新的应用方式。

夏代至周代期间，“赐姓”“命氏”的事，已经存在，而周代是更为普遍，更为严密。周武王灭商之后，为了加强对全国的统治，便进行了大规模的分封，把同姓贵族、异姓贵族以至殷商的后裔都分封为大大小小的诸侯。这些受封的诸侯，无论是同族或异族乃至殷商的后裔，自不待言，他们大多是贵族，因而也大多是有“姓”的。然而，之所以还要“赐姓”，无非是一种政治待遇，是对那些受封诸侯原有的“姓”重加赐命。经过赐命的“姓”，当然是更加显贵了。

周代有了“天赐”与“人赐”的重要区别。在夏代，各个部落都有他们内部的称谓，这些称谓，天长日久，便逐渐演变而成为“姓”。这样的“姓”，本来是自然得来的，但当时的人们，却不明白这“姓”从何而来。在找不出“姓”从何而来的情况下，只好说是“皇天”赐予的。周代的“赐姓”，显然不是“皇天”所“赐”，不是神赐；而是“天子”所赐，而是“人”赐。

与这种“赐姓”“命氏”制度的严密化相伴而生的，是“同姓不婚”制度的礼制化和淡化。“同姓不婚”这一习俗，本来就是“姓”之所以产生的根由，而“姓”又是从女子身上才能体现出来的。所以，在婚配中，对于女子是否与男子同姓，看得特别重要。然而，就史料所载，在周代以前，似乎还没有怎么严密化、礼制化。到了周代，是否有“同姓不婚”的法律规定，现在尚无从查考。但是，从周代起，人们就严格遵守同姓不能通婚的制度；或者说，已形成一种不成文的习惯定势，已形成强大的社会舆论，甚至已形成礼制，这是确定无疑的。唐人孔颖达的《礼记》“丧服篇”疏中说，周代设有小史宗伯专管世系辨姓之事，以为婚姻为准绳。《礼记》还记载，周代的六礼之中，设有问名这一专项。所谓问名，就是问清女子的姓氏。只有弄清了婚姻的对象——女子必须为异姓才可以成婚。如果买妾，而妾又不知道自己的姓，那么就要用占卜来判定。著笔于春秋末年编辑成书于战国初年的《论语》，在《述而》篇中有这样一段记载：鲁国的国君鲁昭公从吴国娶了一位夫人。按当时的习惯，国君夫人的称号一般是夫人所生长的国名再加上她的本姓。鲁昭公的夫人既然是吴国的女子，这位夫人就应该称作吴姬。但是，由于鲁国和吴国都是同姓国家，都是姬姓，为了避免非议，为了不触犯周朝的礼法，鲁昭公所娶的吴国女子，就不再叫吴姬，而改叫吴孟子了（这里的“孟子”，可能是这位夫人的名字）。这件事，表明了鲁昭公是懂礼制而不执行礼制的。当陈司败向孔子问到鲁昭公是否懂得礼制时，孔子回答说，懂得礼制。对此，陈司败认为是孔子偏袒了鲁昭公。孔子在礼制和事实面前，只好承认了错误。也是在战国初年成书的《左传》，对此有更为详细的叙述：鲁哀公十二年夏五月，鲁昭公夫人吴孟子去世。由于鲁昭公娶妻于吴国，所以《春秋》不记载孟子的姓。死了没有发讣告，所以不称夫人。安葬以后没有回到祖庙号哭，所以不说葬小君。孔子参加吊唁，到了季氏那里；季氏不脱帽，孔子除掉丧服下拜。足可见当时社会约束力的强大。然而，另一方面，

同姓婚娶这种敢于冒天下之大不韪的事，也已经时有发生，并非罕见，又少见，这种已经延续了数代的“同姓不婚”制已开始被突破，已开始淡化了。

从生理学、遗传学的角度看，近亲婚配怕习俗，是为害极大而又极多的。在母系氏族社会时期，在血缘的远近亲疏难以辨别的时期，尤其是在血缘有不同程度的相近的时期，用“姓”来“明世系”，“别婚姻”，这在当时，不管有无自觉的明确的生理学、遗传学认识，都是有积极意义的。

周代贵族的“氏”，是可以改变的。这种改变，表现在许多方面。

1. 祖孙、父子、兄弟、先辈和后代不必同“氏”。宗族中，每分出一个支族时，便新成立一个“氏”。比如，吴国大夫伍子胥，为楚国大夫伍奢之子，名员，以“伍”为氏。后因伍奢被杀，伍子肯逃奔到吴国。后帮助阖闾刺杀吴王僚，夺取王位，整军经武，国势日盛。不久攻破楚国，以功高而封于申，于是以“申”为氏，称为申胥。其后，出使于齐，属其子于鲍氏，是为王孙氏。楚王闻之，赐子胥属镂以死。伍氏以其祖伍参食邑于椒，其后代便以“椒”为氏。又因为胥名员，其后代又以“员”（亦作“郢”）为氏。

2. 对一个人来说，既然可以改“氏”，因而一生中，可以不只一个“氏”，而有多个“氏”。比如西周齐国国君吕尚，姜姓，名望字尚，一说字子牙，又称姜子牙。其祖原居东方，与禹一起治水有功，封于吕，便以“吕”为氏。因周文王曾封尚为专管军事的太师，所以又尊称“师尚父”。再如晋国有位大夫，仅见于历史记载的称谓就九种，即会、季氏、武子、士会、士季、随会、随武子、范会、范武子。其中，士、随、范都是他的氏。

3. 一个人可以同时有几个“氏”。比如晋国的上会，既以他的世官“士”为氏，又以他的采邑“范”为氏，还以他的另一个采邑“随”为氏。同样，荀林父既以采邑“荀”为氏，而又以他的官职“中行”为氏。

4. 由于特殊事件或情况，一个人可以改“氏”。晋大夫士会，曾一度出奔秦国，其家族成员随居于秦；后来士会回到晋国，而家族成员仍留在秦国，于是改称“刘氏”。又如智伯瑶的族人智果，由于预见智氏家族将要灭亡，恐怕遭到连累于是向掌管姓氏的太史申请别立一族，改称“辅氏”。

5. 由于“姓”起着“别婚姻”的作用，能表明女子出生于某个氏族，是便于实行外婚制的一个标记，所以贵族女子一直要称姓。而姓却是同一个家族中的女子所共用的，那么，又如何通过姓来区分各个女子的不同呢？周代人便借助于其它的办法了。一个待嫁的贵族女子，在姓前要加上排行的次第，如孟姜、叔隗、季隗。这里的姜、隗，是姓；孟、叔、季是用来表明排行的次第的。出嫁以后，如果是嫁给国君的，贵族女子要在自己的姓前加上所出生的国名，如：秦姬，江芋，息她等。如果是嫁给卿大夫的，要在自己的姓前加上大夫的氏，如棠姜，薄姜，赵姬等等。贵族女子在死了以后，就在自己的姓前加上配偶或本人的谥号来称呼。

6. 周代的男子虽有所属的姓，比如周人的姬姓，姬，就是周朝男子的姓；但是，当时人的习惯，并不把姓加在名字之上，以后的一些文学作品、乃至工具书和史学著述称周文王为姬昌，那是不合乎史实的。准确的称法应是姬姓，名昌；或者按照历史的称法，称他为西伯或伯昌。这里说的“姬姓”，是指他所在的那个部族的族姓。同样，周武王只能称姬姓，名发；周公旦称姬姓，名旦；管叔称姬姓，名解；蔡叔称姬姓，名度；晋文公称姬姓，名重耳；楚庄王，芈姓，名旅。而不能称姬发、姬旦、姬鲜、姬度、姬重耳、芈旅。

7.严格区分“姓”的等级，为了加强王族的统治，周代在大封同姓（姬姓）贵族的同时，还特别强调同姓（姬姓）贵族的地位要高于异姓（即姬姓以外的其他姓）贵族。明确规定：“周之宗盟，异姓为后。”

在周代以前，虽然既有“姓”又有“氏”，但两者并非同时出现。“姓”，是代表有血缘关系的种族称号。它起源最早，产生于母系氏族社会。那时，人们都以母亲为中心，同一个母亲的后代形成一个社会集团，叫做母系氏族。“氏”，是姓的分支，它是与父权社会的出现密切相关的。它代表一个人的身份的贵贱和技艺的高低。从夏代开始，占有土地和人民的奴隶主贵族才可以称“氏”，而女子和贫贱的人却不得称“氏”。到了周代，“姓”和“氏”却同时存在；但在使用上，却有一套相当严密的制度，表现出千差万别的特异性。这是当时森严而又细密的封建宗法制度的一个重要组成部分。

“赐姓”“命氏”的这种严密性和差异性，集中体现在“命氏”的来源上。

### 1.以国“命氏”

周代天子的王族与诸侯国君的公族，虽然同属于上层贵族，但在称呼和对待上仍是有很大区别的。前者的子孙称王子、王孙，后者的子孙称公子、公孙。诸侯国君及其后代公子、公孙，合起来称为公族。公族，统统以国名为“氏”。例如，践土盟书上对参加这次盟会的诸侯名字是这样记载的：“晋重、鲁申、卫武、蔡甲午、郑捷、齐潘、宋王臣、莒期。”“晋重”，即晋公子重耳。“晋”，是他的姓，“重”是他的名字“重耳”的省称。“鲁申”，即鲁僖公。“鲁”是他的姓。“申”是他的名。“卫武”，即卫成公之弟叔武。他当时是代替国君卫成公来参加这次盟会的。但是，由于他是卫国的公子，所以，也以“卫”这一国名为“氏”的。其他，如周公旦的儿子被封到邢国为侯，他的后代便以“邢”为氏了。周武王平天下后，封叔度于蔡，叔度的后代便以“蔡”为氏了。

### 2.以字“命氏”

作为诸侯国君的子孙，也并非永远属于“公族”。按照周代的宗法制度，“公族”只包括各代国君近亲的三代。三代以下，即公孙之子，就不再属于公族而分成另一支族了。由于另立了支族，当然也就不得再“以国名为氏”，而另行命“氏”了。也就是前面所引述的《左传》中众仲说的“诸侯以字为谥”（“谥”似应为“氏”。东汉经学家郑玄所见的《左传》本，是“诸侯以字为氏”，不是“诸侯以字为谥”）。所谓“诸侯以字为氏”，是指的各个诸侯国君，在给三代以下的子孙即各个支族命“氏”的时候，通常以祖父之字为其“氏”称。也就是说，诸侯国君的儿子即公子的“字”，便通常成为这公子第三代以后所分立的支族的“氏”。比如，齐文公之子字子高，他的孙子便以“高”为氏。郑公子发字子国；他的儿子公孙侨字子产，子产的儿子以下便以公子发的字“国”为氏。郑国诸侯的另一儿子公子驹字子驷，子驷的孙子以下就以“驷”为氏。郑公子偃字子游，他的后代便以“游”为氏。秦将百里奚，字西乞，他的孙子便以“西乞”为氏。其他，如宋公子督字华父，他的孙子以下便以“华”为氏。宋公孙嘉，字孔父，他的后代，便以“孔”为氏。当然，也有以父之字为氏的。如，公子遂之子名归父，字子家，其后代便以“子家”为氏。至于天子王族的后代，也按照上述的规则，也以字为氏。比如，周平王的庶子林开之后，便以“林”为氏，周公忌父以后，以“忌”为氏。

当然，也有以先辈之名为氏的。周平王之子名狐，他的后代，便以“狐”为氏。鲁孝公之子名展，他的后代便以“展”为氏。吴国大夫伍子胥名员，他的后代便以“员（音 yùn 运）”为氏。

### 3. 以官职“命氏”

众仲所说的“官有世功，则有官族”。这说明，在周代，诸侯国君的公子、公孙以下，如果世代相承，沿袭某种官职，那么，后代们在分立支族时，便以官职为其“氏”称。楚人大心，曾任监尹官职，其后代便以“监尹”为氏。其他如司马氏、司徒氏、司空氏、司寇氏、司城氏、太史氏、中行氏、士氏、卜氏、上官氏、侯氏、帅氏、尉氏等等，也都是以先辈的官职作为后人的“氏”称的。

### 4. 以所封之邑地“命氏”

周天王之子虞仲，其支孙仲山甫为周宣王卿士，食采于樊，其子孙便以“樊”为氏。周宣王之子尚父，幽王时封为扬侯，其后代便以“扬”为氏。周成王封卿大夫蔑于单邑，其子孙便以“单”为氏。宋湣公之后，正考父食邑于邹，其子孙便以“邹”为氏。晋公子重耳封舅犯于五鹿，其子孙便以“五鹿”为氏。晋国大将赵盾之昆弟赵穿，食邑于邯郸，其后代便以“邯郸”为氏。晋徐侯封少子成师于曲沃，其后代便以“曲”为氏。晋大夫解扬解狐，其先辈食采于解，其后代便以“解”为氏。卫武公生季舆，食采于宁，其后代便以“宁”为氏。郑武公少子改封于京，便以“京”为氏。齐桓公之后，封于棠；楚大夫伍尚之后也封于棠；其后代均以“棠”为氏。楚王子兰元为上官邑大夫，其后代于是以“上官”为氏。秦宣王后弟封华阳君，其子孙便以“华阳”为氏。至于“韩”氏，“赵”氏，当然也都是以所封之地名为氏的。

其它用来称“氏”的原因还很多。比如：以国君或大夫的谥号来命“氏”。庄王之后，以“庄”为氏。楚桓公之后，以“桓”为氏。宋武公之后，以“武”为氏。宋穆公之后，以“穆”为氏。周文王之子孙，以“文”为氏。周惠王之子孙，以“惠”为氏。鲁大夫叔侨如，谥宣伯，其后代便以“宣”为氏。晋大夫狐鞠居，号续简伯。续为邑名，简为谥号，其后代便以“简”为氏，等等。

### 5. 以居住地“命氏”

姜太公封齐，都营邱，其支庶便以“邱”为氏。文王曾囚于羑里，居住在这里的后人，便以“羑”为氏。鲁庄公子，公子遂，居东门，于是以“东门”为氏。魏国的隐士侯嬴，为夷门守门的人，于是以“夷门”为氏。陈仲子为齐国的世家，辞去爵位，灌园于于陵，他的子孙便于以“于陵”为氏。郑大夫子产居住在东里。其后代于是以“东里”为氏。

其他，如齐国公族大夫分别住在东郭、西郭、南郭、北郭，于是以“东郭”、“南郭”、“西郭”、“北郭”为氏。至于“南宫氏”、“柳下氏”等，更明显地是以住地为“氏”的。6. 以排行次第“命氏”

在古代，在兄弟姊妹的先后排行中，常常以孟（或伯）、仲、叔、季为长幼次第。于是，也有以这排行次第为氏的。鲁桓公之子庆父，即仲庆父，共仲，鲁庄公的庶兄，先后杀死子般和闵公两位国君，为避讳杀君之罪，便更仲氏为孟氏，或孟孙氏。与庆父同母所生的弟弟叔平，由于庆父弑杀了国君，叔牙也有罪，于是饮鸩而死，立公孙兹为叔氏，或叔孙氏。鲁桓公之季子名友，其后代便以“季”为氏，也叫季孙氏。公孙兹生得臣和彭生，得臣



以“叔孙”为氏，彭生以“叔仲”为氏。晋大夫荀林父又叫中行桓子，字伯。晋文公建立“三行（步兵）”抵御狄人，被任为中行之将，所以又以“中行”为氏。其孙伯彥，以“伯”为氏。周太王之长子太伯（一作泰伯），在周太王欲立季子季历为国君时，太伯与次弟仲雍同避江南，改从当地风俗，断发纹身，成为当地君长。其后代便以“太伯”为氏。

#### 7. 以技艺“命氏”

春秋时，以“卜”为业的不少。楚国有卜人名徒父，晋国有卜人名偃，鲁国有卜人名楚邱。而他们的后人，便以“卜”命氏。比如仲尼的弟子卜商之徒，便是。其他，如以“巫”、“陶”、“甄”、“贾”等为姓的，也都是以技艺“命氏”的。

#### 8. 以德行为氏

晋国赵衰之于人，犹如冬日之可爱，其后，便以“冬日”为氏。少正卯，鲁国之闻人也。（见《荀子·有坐》）（意思是：鲁国有名望的人）其后代便以“闻人”为氏。

还有以王叔、王子、王孙、公子、公孙为“氏”的。比如，周襄王有子名王叔虎；郑大夫有王子伯廖、王子伯骈，齐大夫有王子狐、王子城父，周大夫有王孙满等等，都以“王叔”、“王子”、“王孙”为氏，而他们本人却并非王叔、王子、王孙。吴大夫伍员，将其子寄托于齐国，改称“王孙氏”。但其子本人并不是“王孙”，而是以“王孙”为氏。《论语》中的人名王孙贾，春秋时卫国人，系复姓。后来演变为贵族子弟的通称。《史记·淮阴侯列传》：“吾哀王孙而进食，岂望报乎。”《水浒》中“公子王孙把扇摇”中的“王孙”大概由此而来。

#### 从春秋到汉初的姓氏

从春秋中叶到西汉初年，是我国社会大变动的时期。其中，变动最大的是奴隶制变为封建制。在这一大变革中，旧的贵族开始没落，有许多沦为奴隶，不少人的社会地位和世族地位发生了世变。不少人由昔日的坐上客而一朝变成了阶下囚，甚至被诛九族。在这种情况下，自然有不少的人变易了原来的姓氏，而择取了一个与一般佃民没有差别，乃至“姓”与“氏”难以区分的姓。

另一方面，在动乱的社会大变革中，另有一些人，尽管他们原是无名小卒，乃至是一些根本无姓无氏的佃民，却一跃而成了新显贵。这种人，早在战国初期就已经不少了，如有名的齐国游士冯谖，家贫，只好给孟尝君作食客。只因游说数见成效，遂成了孟尝君的坐上客。这种人，在秦末汉初就更多了。比如赫赫有名的农民起义领袖陈胜，原是雇农出身；吴广，原是贫苦农民出身；周文，原为楚将项燕军中的小吏；刘邦，原为沛县泗水亭长，后为汉高祖；萧何，原为沛县小吏，后封为酈侯；彭越原为渔人，后封为梁王；樊噲原是杀狗匠，后封为舞阳侯；等等。这些人，身处最高统治地位，原先出身寒微，并没有一个显贵的世族，因而，他们不仅很自然地乐于破坏旧的“姓”“氏”制度，乐于废除一些古代的“姓”“氏”；而且急于创立一些新的“姓氏”制度，并代之以新的“姓氏”。由于出身贵族与出身佃民社会地位的巨变，延续了约两个世纪之久的用以“别贵贱”的“氏”，自然也就失去了存在的价值和实际的意义，于是，“姓”“氏”合一的新的姓氏习俗便形成了。

这种“姓”“氏”合一的习俗，究竟形成于什么年代，由于资料的缺乏，

现在尚很难作出精确的判断。但是，孟子曾说过这样的话：“讳名不讳姓；姓所同也；名，所独也。”孟子既然是提“姓”和“名”而不提“氏”，可见当时“姓”与“氏”已经合一，或者说，“氏”已经融合到“姓”里面去了。孟子生活在战国中期（约前372—前289），姓氏合一的形态变化，大抵发生在春秋末期到战国初期，至迟也不会晚于孟子所生活的战国中期。孟子所说的这一“姓”与“氏”的变化形态，已经与我们现今的“姓氏”形态大体一致了，已经不再是“女子称姓”、“男子称氏”的姓氏形态了。

战国以后，特别是秦始皇统一中国以后，由于封建制度战胜了奴隶制度，反映奴隶主贵族的姓氏制度也被彻底废除了。不只是贵族才有姓氏，一般平民百姓也都有了自己的姓氏。因而姓和氏开始融合成一体了，不再加以区别，也不再分开使用了。

到了汉代，人们更不注意它们之间的区别了。或者称姓，或者称氏，或者兼称姓氏，都是一个意思。司马迁在《史记·孔子世家》中记载道：孔子“字仲尼，姓孔氏。”这是司马迁的误记。其实，孔子的祖先为宋国人。子姓（宋国属“子”姓），“孔”只是氏，而不是“姓孔氏”。其他，如说，秦始皇，姓赵氏；等等，也都属于同样的误记。这是因为汉代人已不注意姓和氏的区别了。司马迁受时代的影响，错误地用汉代的姓氏习惯去称谓西汉以前的姓氏。无怪乎顾炎武在《日知录》卷二十三“氏族”中这样说：

姓氏之称自太史公始混而为一。《本纪》于秦始皇则曰“姓赵氏”，于汉高祖则曰“姓刘氏”。

从先秦到汉初，“姓”、“氏”之称，是在不断地变动着的，而且变动是很大的。生活在汉代的司马迁，用变动了的汉代姓氏习俗去记述还没有变动的先秦姓氏习俗，看到了“动”，而没有看到“静”；虽属误记，但可以得到解释。生活在不是汉代而是在明末清初的顾炎武，责怪司马迁“混用”，这是只看到了“静”而没有看到“动”；虽然正确，但没有准确地把握住从先秦到西汉，姓氏习俗中的这一大变化。还要特别指出的是，由于是司马迁的对变化了的西汉姓氏习俗的忠实记录，虽不符合先秦时的姓氏习俗，但却反映了从先秦到汉初时期姓氏习俗的突破性变化。其中，特别是“姓”“氏”无别，以“氏”为“姓”的变化，标明了五帝以来旧的姓氏制度的渐趋衰亡，在姓氏上开辟了一个新的时代，使姓氏习俗从此定型化，而且一直沿用到近代再到当今。

本时期中，特别是对中国实现了大统一的秦汉两代中，一般人对于“姓”与“氏”的旧观念虽已不复存在，或者大为减弱；但对于王族来说，却不免仍然存在着“因生以赐姓”“氏以别贵贱”的旧想法。

远者，如刘秀中兴、刘备王蜀和刘知远建立后汉都要挂起刘氏王族这块标牌。近者，如鲁迅小说《阿Q正传》中的阿Q，有一句口头禅：“我们先前——比你阔多啦！”

而且，这种不管众姓独重一家的“唯皇姓是尊”的观念，尔后或轻或重或明或暗地延续到若干个朝代。最明显的是，《百家姓》、《千家姓》、《御制百家姓》这三本书，都是专门辑录中国姓氏的书，书名也大体相同或相近。但是，三本书的开头却完全不一样。《百家姓》中的第一姓是“赵”，《千家姓》的第一姓是“朱”，而《御制千家姓》的第一姓是“孔”。为什么会

出现这种差异悬殊的姓氏排列法呢？原来，《百家姓》的作者虽然“供名”，但为北宋时所编，这是肯定无疑的。北宋王朝姓“赵”，“赵”理所当然的是“国姓”。为“尊国姓”，故以“赵”居首位。《千家姓》为翰林院吴沈所编修，成书于明代洪武年间。明代王朝姓“朱”，“朱”姓当然也就是“国姓”。为了“尊国姓”，当然也就以“朱”居首位了。《御制百家姓》居首位的不属于清王朝的“国姓”，因而，乍看起来，似乎没有“唯皇姓是尊”的旧观念；然而实际上是由于清王朝的姓氏“爱新觉罗”音节过于繁复，又与一姓一音的中国绝大部分姓氏的语音结构相去甚远，实在无法编入句式严整的《百家姓》一类的书籍之中。而他们以“孔”姓居首位，无非是以推崇孔圣人的为名，标明满族这一皇家也是正宗，从而借以箝制人心而已。

在本时期中，姓氏习俗的再一大变化，是“复氏”的增多。在春秋以前，按照宗法制度的自然发展趋势，每一代贵族都会或快或慢地、或多或少地分出一些支族。而每次新分出一个支族又必须有自己新的“氏”。这样，支族愈分愈多，“氏”也就愈来愈多。“氏”称一多，就难免会出现相互雷同。比如“虢”氏，均为王季之后，分为二国。一为虢仲之国，在今虢州，称为西虢。后为晋所灭。一为虢叔之国，在凤翔虢县，称为东虢。后为郑所并。两者的子孙，都以“虢”为“氏”，这就相互雷同了。又如，“棠”氏，来源也有二。一为齐桓公之后，封邑于棠，其后人便以“棠”为“氏”。来源不一，而“氏”却雷同了。其他，如各国的公子中以子张、子夏、子国为字者甚多。于是，在不同的诸侯国里都可能出现“张氏”、“夏氏”、“孔氏”、“国氏”等相互雷同的“氏”。这样，就很容易导致人名，进而导致相关方面的混乱。在姓氏异常礼制化的周代，当然要设法避免这种由于“氏”称上的雷同而引起的相关方面的混乱。避免雷同的重要手段，就是减少“单氏（以一个字为‘氏’）”，增多“复氏（以两个以上的字为‘氏’）”。于是，到了春秋中期，“复氏”便逐渐地增多了。到了春秋末期，“复氏”就更加大量地出现了。比如，孔子 72 位弟子中，属于“复氏”氏称的就有 23 人。即：端木、颛孙、漆彫、公伯、司马、公西、巫马、公孙、公祖、公良、公夏、壤驷、奚容、公肩、句井、罕父、左人、步叔、叔仲。另外，在《孟子》一书中，大略统计，也有“复氏”氏称 16 个。即：氏正、北宫、东郭、孟仲、公明（即公孟）、公都、公输、淳于、公行、沈犹、咸丘、司城、屋庐、公议、浩生、盆成。其他，如《庄子》中的寓言人物亢仓、畏垒、庚桑以及别的为人们所熟知的“复氏”，如左丘、公羊、谷梁等真是不胜枚举。

#### 从东汉到唐代中期的姓氏

这一时期，政治、社会方面的突出特点是士族门阀制度的兴起和衰落。所谓士族门阀，是地主阶级中一个特权阶层。士族，也称世族，是由东汉的大姓豪族发展演变而成的，在政治、经济、文化等各个方面都享有特权，世代官居高位。所谓门阀，即指门第阀阅，专指世代显贵之家，称为“高门”。与此相对，卑微庶众之家便称为“寒门”。这两者之间保持着严格的界限，即所谓“士庶天隔”。这种士族门阀制度，在六朝时代，发展到登峰造极的地步。明确规定，士族子弟 20 岁便可登朝做官，而且升迁极快，以至朝内“清华贵重”的官职，几乎全被他们所垄断。当时还规定，士族高门不与庶族寒门通婚、共坐，甚至不穿同样的衣服，以维护高门的特权和森严的等级。

这种极为森严的士族门阀等级制度，使姓氏习俗也出现了高低贵贱的异常悬殊。而且，姓氏和地域产生了固定的联系，由此便出现了“国姓（即‘四

海大姓’ ) ”、“群姓”、“州姓”、“县姓”等极其明显的姓氏等级。在这种情况下，姓氏习俗便理所当然地也具有了极其浓厚而又极其重要的政治色彩。姓氏等级的高低，决定了一个人的社会地位、仕宦前途乃至婚姻关系等等。社会上和政治上的显要地位长时期地被少数世家大族占据着。而且，只有这些豪门世族的成员才能被册封，或者在史册上留名。如果翻阅二十四史的目录，便可发现，从《后汉书》开始，列传中出现的人物的姓氏愈来愈集中；随之，列传中出现的姓氏总数量却理所当然地愈来愈少。但是，“附传”却愈来愈多。因为“附传”标志着某些人的家族成员大量地“附翼尾”（比喻依附他人而成名的），而在社会上占据着相当的地位。比如南朝的“王”、“谢”二姓和北朝的“崔”、“卢”、“李”、“郑”等姓，在社会上的势力与地位，连皇族也不能与之抗衡。正由于这些豪门世族在当时现实的政治社会上已占据着非常显赫和重要的地位，所以对它们家族得姓的渊源，也就无须乎再去追溯，更无必要再去攀缘附会了，再不需要从上古历史中某些部落首领那里去寻找自己的世族渊源了，他们只需要攀附于与他们时间距离较近的两汉时代某些著名的政治社会人物的姓氏就可以感到自己的世族的不同凡俗了。于是，就有下列一些攀缘近距离姓氏现象的事出现了。

曹魏皇室的远祖是汉惠帝时的丞相曹参；刘宋皇室的远祖是汉高祖之弟楚元王刘交；隋杨皇室的远祖是东汉太尉杨震；唐李皇室的远祖是汉代的名将李广（追溯得最远时，也只攀附到春秋末年的思想家、道家的创始人老子李耳）。他们都不再追溯、攀附到上古时代神话传说中的部落领袖如黄帝、炎帝以及父系氏族社会中部落联盟的首领尧、舜之类了。

姓氏习俗中的阶级意识一直影响到现代。

在《阿Q正传》第一章《序》中，鲁迅给阿Q考查了一番姓名。考查结果，是作为被剥夺得一无所有的雇农，连一个姓名都没有，足见社会之黑暗。

当然，阿Q并不是没有姓名。他明明姓赵。但这赵姓并不简单。一是，在《百家姓》里，它是排在最前面的第一姓。二是，也更重要的是，赵姓早已被同庄的赵太爷所霸占了。阿Q由于讲过自己姓赵，曾被赵太爷打过嘴巴，又被地保训斥一番，而且还谢了地保二百文酒钱，才算了事。

足见，在等级制度森严的旧社会中，生活中的一切都无不打上阶级的烙印，连人的姓氏也不例外。

本时期中，“复姓”简化，是姓氏变化的另一个突出的特点。具有深广社会意义的姓氏，既是社会文化的一个重要组成部分，又是社会交际的一个重要手段；既是一个族姓的族号，又是一个人称谓的代号。因此，“复姓”过分繁多，对于社会交际，对于个人称谓，都会带来诸多不便。这就使“复姓”简化有了需要。

“复姓”简化这一趋势，虽然在战国到六朝这一时期出现了突变，然而在以后又不断地进一步简化，两汉到六朝时期还保留着的“复姓”，以后又不断地进一步减少。简化的途径有三：

一是分化成两个“单姓”。如：

欧阳 欧、阳  
诸葛 诸、葛  
孟孙 孟、孙  
司马 司、马  
左丘 左、丘

谷梁 谷、梁

二是减去一字后，也变成“单姓”。如：

司徒 司漆彫 漆

公伯 伯左人 左

步叔 步东郭 郭

乐正 乐咸丘 丘

三是完全消失。如：

公冶公皙公西

公肩公仪浩生壤驷

最突出的是唐宪宗元和年间（806—820年）编撰的《元和姓纂》，对于姓氏顺序的排列，全按唐韵 206 部的韵部依次排列。足见这时姓氏的高低贵贱已不太为人们所计较。自然，皇家的姓氏，作为“国姓”，从周代起，就不仅强化在人们的观念之中，而且似乎已经成“钦定”和“国法”；自我标榜也被人们认定的“大唐朝”，当然更不会例外。

在本时期内，姓氏习俗中的再一个突出特点是“赐姓”。汉代以后的“赐姓”，与周代的“赐氏”是显然不同的。周代的“赐氏”，是以建立新的社会组织为目的，是与建立封建的政治经济制度相并而行的，是带“分封”性质的。因而，有“以郡国命氏”、“以邑地命氏”、“以溢号命氏”，等等。汉代以后的“赐姓”，目的在于，通过提高受赐者姓氏的地位，对于那些于皇室有功者，予以恩惠，使其能为皇家效力。并以此鼓舞天下臣民效忠于皇室，具有酬功扬善的性质。

因此，在唐代，由于建立了赫赫有名的大唐帝国，需要“酬功扬善”者，何止一二；再加之，唐皇好大喜功，又需颂扬伟业，并借以“鼓舞天下臣民效忠于皇室”；于是，赐姓之举，既大而久。高祖时，有李密部徐世勳。李密失败被杀后，归唐，屡建奇功，赐姓为李。太宗死后避讳“世”，单名勳，合称李勳。

太宗时贞观初，靺鞨突地稽拜右卫将军，赐姓李氏。又，西夏拓跋赤辞，太宗赐予李姓，世镇夏州。

这种赐姓制度，经过宋、元、明，一直到清代，都延续不断。比如，明末清初的名将郑成功，原名郑森，15岁考中秀才，21岁到南京国子监读书，深受皇帝赏识，赐他于皇帝同姓——朱，改名成功，被称为“国姓爷”，后人义称他为“国姓爷”。

从中唐到 20 世纪初的姓氏

唐代中叶的安史之乱以及后来的军阀割据，使得东汉以来逐渐形成的许多世家大族遭到了沉重的打击，士族门阀制度完全崩溃。早从汉文帝时就开始的察举、贤良方正制度，中经汉武帝时的教廉、魏晋南北朝时的九品中正，再到隋唐时期的进士科、博学鸿词科，等等，封建统治阶级选拔人材的制度逐渐地完备而兴盛起来。个人的社会地位和政治前途取决于考试而不取决于出身门第，姓氏的社会地位和社会作用，自然地越来越没有多大意义。不仅姓氏的等级之分已不甚明显，而且连姓氏的顺序排列，也不是很重要的了。

本时期中，姓氏变化最突出的一个特点，是各民族姓氏的融合。中国是一个多民族的国家，在历史上，又多次出现过民族间的大融合。因而少数民族使用汉姓和汉民族使用少数民族姓氏的现象已并非罕见。但是，在本时期中，其他民族与汉民族之间，不仅交往更频繁、更深化，而且还多次地出现

了少数民族人主中原的事。在这样的政治、社会背景下，各民族之间的姓氏融合当然也就更加广泛更加细密了。具体表现是，我们有很多一直使用着的姓氏，或由汉民族的姓氏吸收其他民族姓氏的成分融汇而成，或由其他民族姓氏吸收汉民族姓氏的成分融汇而成，但仍保留着少数民族姓氏的痕迹。如：

长孙氏，出自拓跋，后魏献帝拓跋与邻七分国人，以兄弟分统之。河莫雄为南部人，后改名仁，号为拓跋氏。至孝文帝，以拓跋皇枝之长，改为长孙氏。

万俊氏，原为鲜卑族的部落名，后为复姓，宋代有人的姓名为万俊瘦。

宇文氏，本出辽东，南单于之后。有葛乌兔为鲜卑君长，世袭大人，至普回，因猎得玉玺，自以为天所授。鲜卑谓天为宇文，因号宇文氏。西魏有大丞相宇文泰。

慕容氏，高辛少子，居东北夷，后徙辽西，号鲜卑国于昌黎棘城，至涉归为鲜卑单于。白云：“慕二仪之德，继三光之容。”或云冠步摇音讹为慕容。十六国时期，有西燕国君慕容永，前燕国君慕容昧，后燕国君慕容宝、慕容盛、慕容熙；还有北宋大将军慕容延等等。

尉迟氏，与后魏同起，号尉迟部。孝文帝时，改为尉迟氏。唐初有大将尉迟恭。

呼延氏，匈奴四族有呼衍氏，入中国改为呼延氏。西汉匈奴单于有“呼延邪”，北宋有大将呼延赞。

其他还有慕舆氏、独孤氏、赫连氏、拓拔氏、沮渠氏等等姓氏融合，不胜枚举。

### 现代的姓氏

20 世纪初叶以来，中国社会经历了并正在继续经历着翻天覆地的大变化。在这样一个急剧的社会大变革中，姓氏习俗从形式到内容，已在许多方面酝酿着发生着带有许多新的特质的变化。具体表现在以下几个方面：

1. 在稳定性中，已有变异性；在变异性中，又有稳定性。在中国历史上，除了个别的特殊情况外，姓氏是不能随意变动的，家族和社会都有一些成文的或不成文的惯例。而今，经过近一个世纪的酝酿、演化，人们可以按照自己的需要和意原，改变自己或子女的姓氏，家族和社会无权干涉，而且一般也无意去干涉。

然而，这种情况，大抵只限于城市，尤其是比较开放的一些城市或地区；而农村，尤其是比较闭塞或边远的农村或地区，某些旧的姓氏习俗，以不同的形式，或强或弱，或直接、或间接，或明显、或隐讳地反映出来。就以“姓”与“氏”的分合和更替来看吧。“三代之前，姓氏分而为二，男子称氏，妇人称姓。氏所以别贵贱，贵者有氏，贱者有名、无氏……姓所以别婚姻，故有同姓、异姓、庶姓之别；氏同姓不同者，婚姻可通，姓同氏不同者，婚姻不可通。三代以后，姓氏合而为一，皆所以别婚姻，而以地望明贵贱。”（郑樵《通志·氏族略》序）郑樵所总结的这种现象，似乎只适合于宋元以前，宋元以后，对于姓氏的用法，恰好与三代以前的某些用法相反。氏，一般运于女姓，用在父姓之后，取代了名字，而姓只以丈夫的姓为姓。比如“蒋张氏”，就是丈夫姓蒋，父亲姓张。反过来，张蒋氏，就是丈夫姓张，父亲姓蒋。清末四大传奇之一的《杨乃武与小白菜》中，葛品廉的妻子叫葛毕氏。葛，是她丈夫的姓，毕是她父亲的姓。这些，都显然是表明妇女的归属性质，属于某某所有，首先属于丈夫，其次属于父亲。反正女子是没有独立性的。

这当然是封建的文化观念在姓氏上的反映。至于以姓氏来取代名字，就更是封建性的反映了。

这种现象，一直延续到 20 世纪初期乃至中期。1948 成书的丁玲的小说《太阳照在桑干河上》，描写到一些农村妇女时，仍有几位已婚的农村妇女被写着：某某氏一类无名无姓，或者说，分不清名姓，或者说，根本不是名和姓。在小说被译成俄文时，由于翻译家们还不熟悉中国农村这种特殊的姓氏状况，因而不知道如何处理这些人的译名。

而且，单就“氏”来说，现今也没有完全弃而不用。现在的“氏”通常有四种含义。其中的一个含义，仍然指姓。如“张氏”，即“姓张的”，“王氏兄弟”，即“姓王的兄弟”。“李氏姐妹”，即“姓李的姐妹”。这里的“氏”，既适用于男子，也适用于女子。与现在的“姓”差不多。但区别仍然很大。语体不同。“氏”用于书面，“姓”用于一般场合。感情色彩不一样。“氏”带褒性色彩。“姓”带中性色彩。

男子当然现在也有仍然称氏的。如称胡适为“胡适氏”。但这里的“氏”，是一种敬称，或者说，是一种礼貌的称呼，相当于“先生”之类，与先秦时代的“氏”有同有异。只限于称呼男子，而且只限于称呼有一定社会地位或社会影响的男子。用在整个名字之后，不只用在“姓”之后，因而不作为表示“姓”的“氏”来使用。使用的场合与范围狭小，通常用于政治、社交的场合和范围。

2. 子女可以随父姓，也可以随母姓，还可以在父姓、母姓之外，另取一个姓。可以说，姓氏在今天已趋近于只作为个人的符号，而与家庭没有多大关系了。虽然一个家庭的成员保持着某种同姓关系的习俗仍占主要地位（或父子同姓，或母子同姓，或父女、母女同姓，或同胞的兄弟姐妹同姓，或异父、异母的兄弟姐妹同姓，等等），但人们并不认为这种同姓关系社会意义或其他意义，甚至也没有要求赋予这种同姓关系以什么社会意义。由于这样，同一家庭的成员而姓氏不同的例子也并不少见。

20 世纪 90 年代，在姓氏习俗上，突破传统模式的新事，更是逐渐地多起来了。1991 年初，江苏苏州出现了一个特别新奇的姓：“凤点”姓。说它新奇，不仅是在中国为数众多的姓氏书籍中找不到这个姓，而且这个姓的产生也很新“奇”。它既不随父姓，也不随母姓，既不按传统的价值取向着意推敲，也不照一般人的应付态度随意择取，而是在怀胎只 6 个月时，爷爷奶奶，外公外婆两大家人就进行了热烈的讨论。在两大家都因为独生子女而殷切希望这未来的孩子跟随自己的姓时，经过多次商讨，最后拿出了一个绝招：姓点。这一新奇的姓，虽然既未随父姓，也未随母姓，“只是一个人的特殊符号”，但却“分别代表全家（爷爷、奶奶、外公、外婆）四个姓，‘点’字上部为占有的‘占’，姓‘点’即表明这个孩子为‘全家占有’。”“这一做法无疑是对传统思想的突破，为解决‘四二一家庭’（即独生子女家庭：爷爷、奶奶、外公、外婆、父母二人，独生子女一人）的特殊矛盾提供了有益的启示。”

与此同时，一位“姓舒名克的先生，因有感于当今社会上同姓名的人实在太多，就决定将他的大名‘赠给未来孩子做姓’”。给宝贝女儿“取了一个复姓新姓：舒克”。而且还对妻子说：“我们创造一个小生命，既然这样，就还可以再为这小生命创造一个姓。”

不受旧的传统束缚，具有明确的创新意识，面向实际，不拘一格，这便

是新形势下我国姓氏习俗的新态势。

3. 姓氏既然变成了纯个人性的符号，与名字一起，只是纯粹代表个人的符号而已；因此，姓与名合一的趋势已开始出现，或者只有名而没有姓，或者只有姓而没有名，更多的却是难以区分是名或是姓。如：老舍、劫夫、光未然、凤子、等等。

不过，这种姓名合一的现象，实际上，早在一些名人的化名中就已经出现过。这一点，文艺界特别多。如明代小说《铁花仙史》的作者“云封山人”，小说《醉醒石》的作者“东鲁古狂生”，小说《今古奇观》的作者“抱瓮老人”，小说《今古奇闻》的作者“东壁山房主人”等。近一点的，如师陀、阿英、茅盾、巴金、耶林、路翎，等等。这些笔名，只能当作一个词汇来看，其中无法区分哪个是姓，那个是名，哪个是字。这些笔名，从取定之日起，都是一直用下去。而且在社会上，人们已经不知道，或者虽然知道但已经不去使用乃至根本忘记了他们的真“名”实“姓”。比如“师陀”，就很少有人知道他原名“王长简”。即使像“茅盾”、“巴金”这样有名的作家，社会上的人们熟悉的也一直是他们常用的笔名，而对“茅盾”的原名“沈雁冰”，尤其是巴金的原名“李芾甘”，就很少有人熟悉了。至于一些演员的艺名，如麒麟童（京剧老生）、芙蓉草（京剧花旦），九阵风（京剧武旦）、粉菊花（京剧旦角）、老三麻子（京剧武生），当头棒（川剧丑角），等等，更是如此。这种现象，在最初，也许被人们认为很新颖，很时髦，但现在，人们不仅已经习惯，而且已经相当地流行了。这又表明，人们的姓氏观念，已经基本改变，已经剔除了一些旧有的姓氏观念，而新的姓氏观念已逐步产生，并愈来愈强烈了。

#### 姓氏的特殊读音

中国姓氏由来和演变的复杂性，使中国一部分汉字在作为姓氏使用时，有了特殊的读音，即所谓“异读”。

这些异读的姓氏，常见的有：

不，音 bī o（标）。

单于，音 chányú（蝉于）。

种，音 chóng（崇）。

盖，音 g（葛）。

句，音 g u（勾）。

华，音 huà（化）。

缪，音 miào（妙）。

万俟，音 mòqì（莫其）。

区，音 u（欧）。

解，音 xiè（谢）。

燕，音 y n（烟）。

查，音 zh（渣）。

还有个别姓氏的字，一字两读，表示来源不同的种姓。如：乐原籍北方的“乐”姓读 yuè（跃）；

原籍南方的“乐”姓读 lè（勒）。

覃原籍中原的“覃”姓读 tán（谈）；

原籍两广的“覃”姓读 qín（秦）。

召汉族人的“召”姓，读 shào（绍）；



傣族人的“召”姓，读 zhào（兆）。

遽姓，也有两读法，一读 jù（据），一读 qú（瞿）。

## 名号

### 取名

我国古代最早的人名，用褒扬的说法，是朴素的；用贬抑的说法，是简单的。比如，我们今天能见到的夏、商两代的人名，如孔甲、武丁、盘庚等，都以“干支”人名。不仅如此，就是商代国君的名字：王亥、上甲微、报丁、报乙、报丙、主壬、主癸、帝外丙、帝中丙、帝太甲、帝太庚、帝小甲、帝少戊、帝中丁、帝外壬、帝南庚、帝小辛、帝小乙、帝太丁等等，这都是除了“天干”之外，就是一些表示方位或表示形状的词。这与我们现在话剧中无需标出名字的“群众甲、乙、丙、丁”，很相类似。何其简单！这可能与他们当时的生活及思维水平密切相关：一是由于无人报晓，只好人人关注时辰，因而取名中大多离不开表示时辰的“天干”。二是不辨东南西北，因而把方位看得很重要。三是所见事物不多，因而很注重周围物件的形状大小。

后来，随着经济生活、思维模式、文化观念和语言文字的发展，取名也就越来越讲究，名字也就越来越复杂了。周代贵族的取名，就有一定的规矩。比如，婴儿一般在出生之后满一个月或满一百天才取名。《左传》桓公二年就有这样一段记载：

初，晋穆侯之夫人姜氏，以修之役生太子，命之曰仇。其弟以千亩之战生，命之曰成师。

师服曰：“异哉，君之名子也！大名以制义，义以出礼，礼以体政，政以正名，是以政成而名听，易则生乱。嘉耦曰妃，怨耦曰仇，古之命也。今君名太子曰仇，弟曰成师，始兆乱矣。兄其替乎！”

这段话，大意是说，当初，晋穆侯的夫人姜氏，在條地那次战役中生太子，太子被命名为“仇”。“仇”的兄弟是在千亩之战中生的，被命名为“成师”。

（对于这两次命名）师服提出意见说：“奇怪啊！国君这样地为儿子命名！（要知道）命名表示道义，道义产生礼仪，礼仪体现政事，政事端正百姓，因此，政事取得成功而百姓就服从听命；不这样，就会发生动乱。（我们知道）好的姻缘叫做妃，恶的夫妻才叫做仇，这是古已有之的名称。（可是）现今的周君却命名太子为仇，命名太子的兄弟为成师，这就开始预示动乱了。做哥哥的恐怕要从此就衰微了吧！”

这里，取名，不仅关系到一个人的好坏得失，而且关系到事业乃至国家的兴衰成败。但是，所谓讲究，有各式各样。特别是有特殊背景（如特殊遭遇、特殊信仰等）的人，往往还特意取丑名乃至恶名，如狗、猪、牛、马。

《左传》申繻论名时，曾记述当时人取名，“不以国，不以官，不以山川，不以隐疾，不以牲畜，不以器币”。然而，取名既然是主观的事，是个人特有的权利，人们满可以随心所欲地去择取自己最愿意取的名字。就以取名于“牲畜”而论，尽管规定不能从其中取名，但实际上，古往今来，以一些粗俗乃至污秽之物取名者，并非罕见。汉高祖的皇后叫吕雉，雉，又名野鸡。卫宣公一位臣子，名叫司空狗。《金史》记载有位刑部郎中叫海狗，四方馆史叫李瘤驴，以乃唐括狗儿、完颜猪儿。金兀术之孙名羊蹄，胡沙虎之子名猪粪。《元史》中记载有石抹狗狗、宁猪狗、丑驴，等等。

大约在半个世纪以前，在我国南方的一些小镇，特别是比较闭塞的农村，

以“畜牲”一类给小男孩取名的，也特别多。在江浙一带，叫阿猪、阿狗之类。在四川，则叫“狗儿”、“牛儿”、“猪儿”、“马儿”，或者叫“狗娃子”、“猪娃子”、“牛娃子”“马娃子”一类。

这种着意于粗俗、着意于“畜牲”的取名，自有它的文化渊源和命名习俗的。或则取其命贱、命大，易避邪恶，易防灾害，不易夭折，容易养大；或者取其与人的生活亲近，对人有亲昵之情。由于囿于见闻，对于其它吉祥、长命之物，识见者不多（传说中的“龙”一类，人们虽不曾见诸实体，但在幻想中还是熟悉的，因而也常常被用来命名），惟猪、狗一类，随时可见，随处可见。

凡此种取名，大多出自父辈们偏爱男孩子，而男孩子又大多接连夭亡，于是取一丑名乃至恶名，以期逢凶化吉。

当然，这些取名者也并非没有意识到这类名字的不雅致。他们对于女孩，就从不这样取名。这一方面，大概也来自重男轻女的传统偏见，对女孩借他物来逢凶化吉的期望值不像对男孩子那么大；另一方面，也是更主要更普遍的一个方面，是传统的审美心理所致。他们认为女孩需要纤细，需要柔美，因而应避粗俗，应避浅陋。而男孩的审美素质，则是只要粗旷，那么，丑陋一点儿，也无关大局。

人的名字，仅仅是一个人的特殊代号。这是从宏观的角度来看的。但是，实际上，一个人的命名，极少是仅仅当作一个人的特殊代号，而总是要赋予它这样或那样的意义的，至少是有一定的用意的。这些用意，归纳起来不外是下述诸种：

#### 1. 着意于初主时父母的感受

孔子的得名，据说是因为他的母亲求子的心太切，向着一个尼丘祈祷才怀孕的。他呱呱堕地以后，父母发现他的头颇像丘陵的形状。于是，便给他取名叫丘，字仲尼。

孔子的儿子名鲤，据说是因为“伯鱼之生也，鲁昭公使人遗之鲤鱼，夫子荣君之赐，因以命期其子”。

#### 2. 看意于诞生的时间和地点

秦始皇出生那天，恰好是正月元旦。古时，“正”与“政”通，故取名“政”。

元朝大画家杨公望，他父亲望到90岁时才得到他这样一个儿子。于是给他取名为“公望”。

#### 3. 着意于父母的殷切期望

这种期望，其值，特别地大；其面，特别地广。举其要者，大致有以下数端：

- (1) 预祝其健康、长寿的。如，李铁柱，王长庚，赵万年。
- (2) 期望其荣华富贵的。如，张光宋，王长华，孙顺富，周大贵。
- (3) 希望其多才艺的。如，王能诗，胡学艺，陈宗智，谢万才。
- (4) 希望其成就事业的。如、郑光祖，李跃先，张超群，王世杰。
- (5) 希望其品德高尚的。如，李先忠，王大孝，陈学朴，张本善。

#### 4. 着意于对古人的仰慕

这一类，大多是自己给自己取名。其方法，也多种多样。

(1) 直书借用。如：司马相如慕蔺相如，严武慕苏武，顾野王慕冯野王，顾禹祖慕范禹祖。

(2) 以“字”释名。如刘子舆字希孟；姚平仲字希晏；章如旦字希周；金渊字希颜。这里，“希”字后面的“孟”、“晏”、“周”、“颜”等字，均为古代圣贤人的姓氏。

(3) 在同姓先贤的名字中加一仰慕字。如，张学良，孔宗尼，颜师渊，杜效甫，韩崇信，李敬白，萧仰何，陈仿平。

#### 5. 着意于通过数字来标明行辈

大概在原始社会后期，氏族分裂时，那些后起的氏族为了表示自己与原氏族的关系，便开始使用某某氏族第二、某某氏族第三等一类的名称。从这里，大致可以看出在原始社会，也许是在人类有了数字观念不久，便开始有了以数字命名的习俗了。

早在殷商时代，在甲骨金文里也出现了以伯、仲、叔、季等数字代称为名的记载。如，《隶遗》有伯鱼父；《博古图》有孟鱼父；《扶风齐家村铜器群》有仲代父；《裙古录金文》有叔硕父；《三代》有季于父。

以后，在汉代、唐代、明代、清代，以至于现代和当代，都有通过数字来表示排行的。如周立波的小说《暴风聚雨》中，就有“韩老六”、“韩老七”等。这此人，虽然另有“正式”的名字，但常常是“备而不用”的。

以出生时父母的年龄及其合并数字为名，是数字名的另一种形式。如夫年二十四，妇年二十二，合为四十六，生子即名四六。夫年二十三，妇年二十二，合为四十五，生子即名四五，或五九，因为五九即四五（相乘）。

《风波》中的人物，很多以数量词命名，如九斤老太、七斤、七斤嫂、八一嫂等。

数字取名，自然别有一番情趣。只是，过分多了，就容易重夏、雷同，失去了名字的“特殊姓”这一核心因素。

#### 6. 着意于通过住处，标出某种情致

郡望，从魏晋到唐代，每郡的显贵，世人都称为“郡望”，又名地望，意思是，世居某地，为人所仰望。比如唐代的大文学家柳宗元，河东解（今山西运城解州镇）人，当时郡望属河东郡，所以世称柳河东。

北宋政治家、文学家王安石，江西临川县人，世称王临川。

北宋散文家曾巩，江西南丰县人，人称南丰先生。

明代大政治家张居正，出生于湖广江陵，人称张江陵。

清朝诗人袁枚的住处叫随园，人称袁随园，他写的诗话，自称《随园诗话》。

清代文学家蒲松龄，有间书斋叫“聊斋”，人们便称他为聊斋先生，他写的怪异小说，自名为《聊斋志异》。

#### 女性名与男性名

从古到今，男人与女人的名字，就在字音和字义以及色彩的选择上，形成了明显的差别。这些差别，当然首要的是由于男女在社会上长期处于显著不同的地位而造成的。但也有男女个性的特点，生活习性的不同在内。

就有关的资料分析、归纳，我国过去女性名字的常用字有以下十类：

1. 多用“女旁”的字，如：如妙、妞、好、姑、姍、妮、姝、娜、姣、娟、姬、娥、嫵、娘、娅、婕、婵、婉、婷、媛、嫦……
2. 多用花鸟字，如：芝、花、兰、华、芹、英、茜、梅、桃、莲、凤、燕、菊……
3. 多用闺物字，如：秀、闺、钗、钏、纨、香、黛、芬、琴、芳、馨……

- 4.多用珍宝字，如：玉、玲、玖、琼、琳、璞、珍、珠、瑾……
- 5.多用粉艳字，如：丹、美、丽、倩、素、青、艳、翠、霞……
- 6.多用柔景字，如：月、湄、波、云、雪、雯、春、秋、燕……
- 7.多用柔情字，如：爱、惠、喜、恰、君、婉……
- 8.多用女德字，如：淑、娴、巧、慧、贞……
- 9.多用清秀字，如：洁、秀、清、雅、静……
- 10.多用重迭字，如：莺莺、艾艾、婷婷、圆圆、方方……

以上所说的女性命名用字，是从总体上来说的。实际上，也有女性用男名和男性字的。但为数不多。

选男子命名的字，往往与女子不同，多取英武博大之词，多带“阳刚”之气。

- 1.表示抱负的，如：陈安邦、赵治国；
- 2.表示意志的，如：王刚、李毅；
- 3.表示操守的，如：张永清、贺世廉；
- 4.希望长生不老的，如：郑生、王永康；
- 5.希望当官发财的，如：冯学官、陈喜旺；
- 6.表示气势的，如：李大力、陈克强；
- 7.表示坚强的，如：宋铁成、谢志坚；
- 8.表示脱俗的，如：蔡超尘、刘志高；
- 9.表示情趣的，如：李志清、王尚洁；
- 10.表示与众不同的，如：王冠群、高鹤群。

也有男人取女人名字的。这当然为数更少。

其中，情况比较复杂。

少数民族人名用女名，可能本来不是如此，而是由于音译用字的缘故。

汉族人名用女名，或由于大家庭缺女，而以小名名之，或由于相貌、性情而取的浑号，还有可能是由于特殊的原因和风俗，不能一概而论。

“字”，一般说，是“名”的解释和补充，是与“名”相表里的，所以又称“表”字。《颜氏家训·风操》篇说：“古者，名以正体，字以表德。”这，具体他说明了“名”和“字”的关系和作用。比如，《大宋宣和遗事·亨集》介绍人物时，写道：“此人是谁，乃谏议大夫张商英，表字天觉。”其他，像《三国演义》中的一些人物，在自报家门时，往往爱说，姓某，名某，表字某某。这里的“表字”也是这个意思。

名和字的关系，有以下几种：

#### 1. 同义关系

屈原，名平，字原。原，也有“平”的意思。《尔雅·释地》说：“广平曰原。”

颜回，姓颜名回，字子渊。“渊”，也是“回”的意思。《说文》：“渊，回水也。”

宰予，字子我。“予”也就是“我”的意思。

樊须，字子迟。“须”和“迟”都有“待”的意思。

有的，虽不同义，但意义很相近。

诸葛亮，字孔明。“亮”与“明”，意近。

岳飞，字鹏举。“飞”与“鹏举”，意近。

#### 2. 相辅关系

关羽，字云长。名、字相辅，取展翅入云之意。

赵云，字子龙。取“云从龙”之意。

宋代文学家晁补之，字无咎。名、字相合，意为“补”过而“无咎（过失）”。

清代文字音韵训诂学家王念孙，字怀祖。名与字，“念”与“怀”，“孙”与“祖”，不仅意思上有关联，而且对仗严整。

### 3. 反义关系

孔子的学生，曾点，字皙。“点”的本义为小黑，引申为污，而“皙”的本义是“人色白也”。

宋代理学家朱熹，字元晦；元代书画家赵孟頫，字子昂；清代散文家管同，字异之；“熹”与“晦”、“頫（俯）”与“昂”、“同”与“异”，便都是意义相反。

### 4. 照应关系

有的名和字，既非同义词，也非反义词，而是在意义上互相照应。如，苏轼，字子瞻。“轼”是古代马车车厢前部的横木。“瞻”，视，望。《左传·僖公二十八年》：“君冯（凭）轼而观之。”这就说明了“轼”与“瞻”的关系。这，或许正是苏轼的名与字的由来。

### 字

孔子名丘，字仲尼。这是以曲阜之东有尼山取义。

有的古人，名、字取自古书上的名句或成语，从而使“名”与“字”之间，有了意义的联系。如，《孔丛子》中有“非不伟其体于也”一句。东汉末年“建安七子”之一的徐干，字伟长，这里的名（干）与字（伟长），大概来自《孔丛子》。

《荀子》中有“夫是之谓德操”一句。曹操，字孟德。这里的名（操）与字（孟德），大概来自《荀子》。

《周易》有“鸿渐于陆，其羽可用为仪”一句。唐代《茶经》的作者陆羽，字鸿渐。这名（羽）与字（鸿渐），大概来自《周易》。

### 5. “字”的结构

（1）与“子”连用。春秋时，男子取“字”，通常在“字”前面加“子”字。如：孔子的门徒颜渊，姓颜，名回，字子渊。其他还有子游、子有、子夏等。因为“子”是男子的美称和尊称；所以也用作对人的客气称呼。可译为“您”。如，《左传·僖公三十年》：“公曰：‘吾不能早用子，今急而求子，寡人之过也’。”

（2）前面加“伯”、“仲”、“叔”、“季”，表示排行。如，元末明初散文家刘基，字伯温。孔子，姓孔，名丘，字仲尼。春秋时，楚国人，孙叔敖，名敖，字孙叔。

（3）后面加“父”、“甫”，表示性别。如，王安石，字“介甫”。

有的排行与“父”、“甫”合称，构成男子“字”的全称，即“仲某父”、“伯某甫”。这样的格式，如“仲尼父”等。

“字”有一个字的。如：“吴广者，阳夏人也，字叔。”（《史记·陈涉世家》）

通常是两个字的，如：孟子——姓孟，名轲，字“子舆”。

### 6. “字”的使用场合

在什么情形下称名，在什么情形下称字，古人是有一定讲究的。一般说

来，尊对卑称名，卑自称也称名。以《论语》为例，孔子（尊）对弟子（卑）就称名：赤（即公西赤），尔何如？”（《论语·先进》）

柴也愚，参也鲁，师也辟，由也喭。（《论语·先进》）

弟子（卑）自称也称名，如：“方六七十，如五六十，求也为之，比及三年，可使足民。”（《论语·先进》）

对于平辈或尊辈，则称字，以表示亲近或尊敬。比如：“德行，颜渊，闵子骞，冉有，季路。文学：子游，子夏。”（《论语·先进》）这段文字，是从第三者的角度记述的，属于平辈，所以，对人名全用的是“字”。

古人也有不常称名而以称字为主的。比如，管仲、屈原都是称字（仲、原）而不称名的。至于他们的名管夷吾、屈平反而不太为人所知了。

## 号

号，指名和字以外另起别名，所以又叫别号，如唐代大诗人李白号青莲居士，大诗人杜甫号少陵野老。古人的名和字大都由长辈，如父母、祖父母或兄长取的。而号却是由自己取的。是有一定名望和文化的人，为了表达自己的思想志趣而取的。因此，取什么样的号，往往带有取号人自己的主观意愿和主观感情色彩。晋人陶渊明的《五柳先生传》：“先生不知何许人也，亦不详其姓字。宅边有五柳树，因以为号焉。”陶渊明的这几句自叙，把姓、名、字和号的关系说得非常清楚的。

### 1. 别号

“别号”除了“号”的意义之外，也有时还有另一层意思，即“号”之外再加上一个号。

明末清初的思想家、史学家黄宗羲，字太冲，号南雷，学者称梨洲先生。其他，如清代学者顾炎武，号亭林，世人也称他为亭林先生。

这里的“先生”，与现今的先生不大一样。古人在号之后再加“先生”，就有“世称”、“人称”等意思，而且有一定的固定性，不是对谁都可以在号之后再加“先生”的。这在当时，是一种较常见的现象。在现今也偶有听见，如称鲁迅为“鲁迅先生”。

### 2. 又号

所谓“又号”，是指在“号”或“别号”之外，又取一个号。比如晚清的张之洞，字孝达，又字香涛，号壶公，又号无竞居士，晚号抱冰老人。

又如，近代资产阶级改良派领袖康有为，原名祖诒，字广厦，号长素，又号更生。

这是因为，“号”，大多是自己取的，因而不妨随心所欲，既可以有所改换，也可以不拘数量。

“号”和“别号”“又号”，大多是用两个字的。

陆游字务观，号放翁。

也有三个字以上的“号”。如：

葛洪，自号抱朴子。

北宋文学家黄庭坚，字鲁直，号山谷道人，又号涪翁。

苏轼，自号东坡居士。

近代民主革命家秋瑾，字璇卿，号竞雄，别署鉴湖女侠。

小说《醉醒石》的作者东鲁古狂生。

小说《今古奇闻》作者东壁山房主人。

这种三个字以上的号，由于字数多少可以不拘，结构内涵也可以各不一

样，因而，别有一番情趣。

由于“号”和“别号”“又号”大多是自己起的，目的在于表示风雅，或有所寓意；因而在研究古代人物时，对各种“号”应当考订清楚，以免误会。

### 绰号

绰号，又称外号、诨名。这是人的名号中，最具有生动性，因而也最具有吸引力的一种文化现象。鲁迅在《五论文人相轻——明术》一文中，曾说：

尤其要紧的是给与一个名称，像一般的“诨名”一样。因为读者大众的对于某一作者，是未必和“批评”或“批判”者同仇敌愾的，一篇文章，纵使题目用头号字印成，他们也不大起劲，现在制出一个简括的诨名，他们也不大起劲，现在制出一个简括的诨名，就可以比较的不容易忘记了。

果戈里夸俄国人之善于给别人起名号——或者也是自夸——说是名号一出，就是你跑到天涯海角，它也要跟着你走，怎么摆也摆不脱。这正如传神的写意画，并不细画须眉，并不写上名字，不过寥寥几笔，而神情毕肖，只要见过被画者的人，一看就知道这是谁；夸张了这人的特长——不论优点或弱点，却更知道是谁。

诨名，如果运用得好，其效果之佳，完全可以达到如鲁迅所说的那样。唐初诗人苏味道，当了多年的宰相。他处世圆滑，遇事模棱两可。由于这个原因，当时人便称他为苏模棱。

胡朴安先生所编辑的《中华全国风俗志》，在江苏的“人品绰号”一节，列举了 13 个绰号，其中，大多数都像鲁迅所说的那样。

尖头棒——不循规矩，任事占人便宜者。

白蚂蚁——事无成，毫无技能者。

鳅打混——终日不做一事，游手好闲者。

吃白食——逢人家有喜寿事，即往混食，或任人嘲笑，专贪口腹而不为东道者。

蔑片——一种无品之人，投其所好，借此沾取他人财物。所谓蔑片者，言其善于刮也。

焦尾巴——老而无嗣，待人又苛刻，人因从旁署之曰焦尾巴。

仅就以上所举的几例中，不难归纳出，绰号，至少有这样四人突出特点。

1. 概括性。这又包含两重意思，一是概括单个人的诸多方面；二是概括同类人的共同因素。

2. 形象性。概括，是指绰号所包容的广泛内容。形象，是指绰号所表现的生动形式。正如鲁迅所说，“一个简括的诨名，就可以比较的不容易忘记了。”

3. 通俗性。不管事理多么深奥难懂，一个绰号一出，就什么微言大义也明白畅晓了。

4. 喜剧性。这一点，可以说是绰号之所以能够深入人间，天长地久的一个核心所在。无怪乎一些名家，都喜欢给自己的人物取上绰号。

《水浒》中所写的梁山泊一百零八条好汉都有诨名，就是《水浒》的原始材料——《宣和遗事》所载的宋江等 36 人，也都全部有绰号。其中，像“花和尚鲁智深”、“青面兽杨志”、“黑旋风李逵”、“浪里白条张顺”、“豹子头林冲”、“赤发鬼刘唐”、“九纹龙史进”、“霹雳火秦明”、“大刀关胜”、“神行太保戴宗”、“插翅虎雷横”、“白日鼠白胜”、“鼓上蚤时

迂”、“母夜叉孙二娘”，等等，无不深入人心。

鲁迅，更是善于运用绰号来描写人物的高手。他在《孔乙己》中，说，“孔乙己”姓孔；这很容易使人联想到几千年来的孔家店的历史。又说，孔乙己叫“乙己”，是别人从描红纸上“上大人孔乙己”这半懂不懂的话里给他取的译名。这样，“孔乙己”三个字，就非常形象地显示他的个性，非常深刻地显示出他身上的可怜的迂腐气息。

又如，《长明灯》和《药》中，鲁迅以人物的外貌特征来给人物命名：三角脸、花白胡子、驼背五少爷，等等。这些人，他们原来当然都会有冠冕堂皇的姓名，但是根据小说中特定的情节和场面，这些人物特定的身份以及作者鲜明的爱憎情感，都不可能也不必要让他们出现完完整整的姓名，只需要一个小小的绰号（或者用一个修辞学上的术语，叫做借代），就简洁而深刻地表现了人物，描写了主题。

至于善于描写“问题小说”中“问题人物”的赵树理，只要读过他的《小二黑结婚》和《三里湾》，”二诸葛”、“三仙姑”、“胡涂涂”、“常有理”、“铁算盘”、“惹不起”这些带有最佳绰号的人物，就一定会给我们留下深刻的印象和启迪。

### 名号的使用

#### 1. 自称、人称、别称、尊称、自署、别署

这六种都是古人在名字以外的称谓。这时所说的“称”，是指口头上说的；“署”是指在笔下写的。“署”，本指签名、题字。宋代欧阳修、宋祁等撰写的《新唐书·郑虔传》“尝自写其诗并画以献，帝大署其尾曰：郑虔三绝。”这里的“署”，就是亲自签署的意思。署，有点类似今天的“签名”。

自称，即自己说。汉高祖刘邦，字季“自称”沛公。

唐代诗人陈陶，“自称”三教布衣。

唐代诗人贾岛，“自称”碣氏山人。

人称，即别人称呼他。晚清戊戌变法领袖之一的康有为，“人称”南海先生。

别称，即另外的一个称呼。如，南宋学者、理学家朱熹，字元晦，一字仲晦；号晦庵；“别称”紫阳、考亭；世称朱子，又称朱文公。

尊称，即尊敬的尊呼。如，我国最早的教育家孔丘，后人“尊称”他为孔子、孔老夫子、孔圣人。其他，还有孟子、庄子、荀子。这里“子”属于对男子的尊称或美称。

鲁迅，“尊称”为鲁迅先生。

自署，即自己署名。如，《二十年目睹之怪现状》，作者清代吴趼人，“自署”我佛山人。

别署，即自己另外签一个名。如，《老残游记》的作者，清代刘鹗，“别署”洪都百炼生。近代女革命家秋瑾，“别署”鉴湖女侠。学者黄侃，字季刚，“别署”信川、乔彘、病蝉、量守居士，等。

#### 2. 名、字、号的具体运用

总起来说，名、字、号，其实都是人的名称，只是在取用的时候，才显示出其间不同。这是因为，古人重礼仪，在名、字、号的用法上，很有讲究。

具体来说，名，一般用于谦称，卑称，或者上对下，长对少的称呼。而且，长辈对晚辈的称呼，一般只称其名，而不称其姓。这样，更显得亲切一



些。比如：

子路率尔面对曰：“千乘之国，摄乎大国之间，加之以师旅，国之以饥馑；由也为之，比及三年，可使有勇，且知方也。”

由，子路之名。因为是对孔子说话（学生对老师，下对上），所以自己称“名”。

“求，尔何如？”“赤，尔何如？”“点，尔何如？”

求，冉有之名；赤，公西华之名；点，曾皙之名。冉有、公西华、曾皙都是孔子的学生，孔子在这里和他们对话，属“上”对“下”，所以直呼其名。

在多数情况下，提到对方或别人时，直呼其名，是一种不礼貌的做法。

按照封建社会以“忠孝”立国的礼制，对于君主或自己长辈的名，更是避而不提，否则，就是“大不敬”，甚至“大逆”，这就是中国特别有的避讳制度。

中华人物姓、名、字的排列，是姓在前，名次之，字又次之，号再次之。这一点，与多数外国人不一样。比如：

明末清初的思想家、医学家傅山，初名鼎臣，字青竹，后改名山，字青主，别号公它。

如果有两个以上的名字，那么，这两个以上的名字的排列，谁先谁后，也是有讲究的，比如：

陶渊明，一名潜，字元亮。

字、号也如此，比如：

清代文学家王士禛，因避世宗讳，改名士禛，字子贞，一字贻上，号阮亭，自号渔洋山人。

## 郡望标注《百家姓》

《百家姓》相传为北宋时编，作者不详。集有单姓四百零八，复姓三十，虽无文理，但易诵读、记忆，是我国家喻户晓、妇幼皆知的启蒙读物。现收入的《百家姓》中，保留了有关姓氏的郡望（用小字标于姓氏之下），郡望为望族的郡属，源于魏晋，存之可备探源寻根。

**赵 钱 孙 李，周 吴 郑 王。冯 陈 诸 卫，**

天水 彭城 太原 陇西 汝南 延陵 荥阳 太原 杜城 颍川 河南 河东

**蒋 沈 韩 杨。朱 秦 尤 许，何 吕 施 张。**

乐安 吴兴 南阳 弘农 沛国 太原 吴兴 高阳 庐江 河东 吴兴 清河

**孔 曹 严 华，金 魏 陶 姜。戚 谢 邹 喻，**

鲁国 谯国 天水 武陵 彭城 矩鹿 丹阳 广汉 东海 陈留 范阳 河东

**柏 水 窦 章。云 苏 潘 葛，奚 范 彭 郎。**

魏郡 吴兴 扶风 河间 琅琊 扶风 广宗 梁国 谯国 高平 宜春 中山

**鲁 丰 昌 马，苗 凤 花 方。俞 任 袁 柳，**

扶风 京兆 汝南 扶风 东阳 平阳 东平 河南 河间 乐安 陈郡 河东

**鄆 鲍 史 唐。费 廉 岑 薛，雷 贺 倪 汤。**

京兆 上党 宣城 晋昌 江夏 河东 南阳 河东 冯翊 会稽 千乘 中山

**滕 殷 罗 毕，郝 郇 安 常。乐 于 时 傅，**

开封 汝南 豫章 河内 太原 南昌 姑臧 平原 南阳 东海 陇西 北地  
皮 卞 齐 康。伍 余 元 卜，顾 孟 平 黄。  
下邳 济阴 汝南 京兆 安定 下邳 河南 西河 武陵 昌平 河内 江夏  
和 穆 萧 尹，姚 邵 湛 汪。祁 毛 禹 狄，  
代郡 河南 兰陵 天水 吴兴 博陵 豫章 平阳 扶风 西河 陇西 天水  
米 贝 明 臧。计 伏 成 戴，谈 宋 茅 庞。  
陇西 清河 平原 东海 京兆 太原 上谷 谯国 梁国 西河 陈留 南安  
熊 纪 舒 屈，项 祝 董 梁。杜 阮 蓝 闵，  
南昌 天水 钜鹿 临海 辽西 太原 陇西 陇丘 京兆 陈留 中山 陇西

席 季 麻 强。贾 路 娄 危，江 童 颜 郭。  
安定 渤海 上谷 丹阳 武威 阳平 东阳 汝南 济阳 渤海 琅琊 太原  
梅 盛 林 刁，钟 徐 丘 骆。高 夏 蔡 田，  
汝南 汝南 南安 渤海 颍川 东海 吴兴 内黄 渤海 会稽 济阳 北平  
樊 胡 凌 霍。虞 万 支 柯，咎 管 卢 莫。  
上党 安定 渤海 太原 会稽 扶风 琅琊 钱塘 太原 平原 范阳 钜鹿  
经 房 裘 缪，于 解 应 宗。丁 宣 贲 邓，  
平阳 清河 渤海 兰陵 荥阳 雁门 汝南 河东 济阳 东郡 宣城 南阳  
郁 单 杭 洪。包 诸 左 石，崔 吉 钮 龚。  
黎阳 河南 丹阳 敦煌 丹阳 琅琊 济阳 武威 清河 冯翊 吴兴 武陵  
程 嵇 邢 滑，裴 陆 荣 翁。荀 羊 于 惠，  
广平 河南 河间 京兆 河东 平原 上谷 钱塘 河内 泰山 广陵 琅琊  
甄 家 封。芮 羿 储 靳，汲 邴 糜 松。  
中山 吴兴 南安 渤海 扶风 济阳 河东 河西 濮阳 鲁国 东海 东莞  
井 段 富 巫，乌 焦 巴 弓。牧 隗 山 谷，  
扶风 武威 齐郡 平阳 颍川 中山 高平 太原 弘农 西河 河内 上谷  
车 侯 宓 蓬。全 郗 班 仰，秋 仲 伊 宫。  
鲁国 上谷 太原 北海 京兆 高平 扶风 汝南 天水 乐安 陈留 河东  
查 后 荆 红，游 竺 权 逮，盖 益 桓 松。  
海陵 东海 广陵 平昌 广平 东海 天水 广平 安阳 冯翊 谯郡 括阳  
万 俟 司 马，上 官 欧 阳。夏 侯 诸 葛，  
开封 河内 天水 渤海 谯国 琅琊  
闻 人 东 方。赫 连 皇 甫，尉 迟 公 羊。  
河南 平原 盛乐 安定 太原 顿丘  
澹 自 公 冶，宗 政 濮 阳。淳 于 单 于，  
太原 鲁郡 彭城 平陵 齐国 千乘

太 叔 申 屠。公 孙 伸 孙，轩 辕 令 狐。  
东平 河西 扶风 高阳 上党 太原  
钟 离 字 文，长 孙 慕 客。鲜 于 闾 丘，  
会稽 太原 济阳 雁门 太原  
司 徒 司 空。亓 官 司 寇，仇 督 子 车。  
赵郡 顿丘 平昌 琅琊 巴郡 天水  
颀 孙 端 木，巫 马 公 西。漆 雕 乐 正，

汝阳 东鲁 仪父 鲁国 东鲁 天水  
 壤 駟 公 良。拓 拔 夹 谷，宰 父 谷 梁。  
 京兆 东国 雁门 抚城 鲁郡 西河  
 晋 楚 阎 法，汝 鄢 涂 钦。段 于 百 里，  
 虢郡 江陵 天水 扶风 江陵 太原 武威 京兆  
 东 郭 南 门。呼 延 归 海，羊 舌 微 生。  
 济南 河内 太原 薛郡 河东 晋郡  
 岳 帅 缙 亢，况 后 有 琴。梁 丘 左 丘，  
 山阳 太原 太原 东海 鲁国 天水 琅琊  
 东 门 西 门。商 牟 余 俱，伯 赏 南 宫。  
 济阳 梁国 汝南 钜鹿 新郑 古镇 河东 吴郡 东鲁  
 墨 哈 譙 笄，年 爰 阳 佟。第 五 言 福，  
 梁郡 长葛 巴西 建平 怀远 西河 玉田 辽东 陇西 汝南 百济  
 百家姓终。

## 第二辑 实用文书

### 书信

书信，是个人与个人、个人与组织、组织与组织之间，借助文字交流思想感情或互通情报的一种应用文体。按其用途分一般书信、介绍信、证明信、贺信、感谢信、慰问信、表扬信、申请书、条据等。

#### 一般书信

私人间来往的信件统称为一般书信。它由信封、信瓤两部分组成。

1. 信封。标准信封格式如下图。在左上方的方格里填上收信人单位或乡村的邮政编码；下一行写收信人的详细地址；中间写收信人的姓名，字体可大一些；右下方写明寄信人的地址和姓名；右下方最后一行方格内填上寄信人单位或乡村的邮政编码。信封上的字不能用铅笔写，以防模糊不清，也不要使用红色笔写，这会被认为是绝交信。可用毛笔、水笔、圆珠笔书写。托人转交的信，收信人的地址若为捎信者所熟悉，信封上可不必写，只写“面交”、“烦交”等字样即可。

标准信封示例：

0 6 7 4 0 0	
寄：河北省承德市城关路10号	贴邮 票处
张有来 同志 收	
广西忻县遂意乡堡流村六组张利富缄	
5 4 6 2 0 0	

信封的称谓和信内的称谓通常是有区别的。信封上的称谓是对邮递员而言，因此，不论你是写给父母、爱人、子女或师长、朋友的信，信封上都应在姓名后酌情加上“同志”、“先生”、或“女士”等字样，而不宜用“××父亲收”这样的写法。

2. 信瓢。是书信的内页。一般分称呼、正文、署名等几部分。

(1) 称呼。称呼表明写信人与收信人的关系，应单独成行，顶格书写，以示尊敬。称呼之后加冒号，以示领起下文。

平时对收信人如何称呼，信上也如何称呼。对长辈，宜写称谓，如爸爸、伯父等；对平辈，可单写称谓，如哥哥、妹妹，亦可直呼其名；对晚辈可直接称名字。有的称谓前面可视情况加上“尊敬的”、“敬爱的”、“亲爱的”等形容同，以示敬重或亲密之情。

(2) 正文。这是信的主要部分，寄信人要向收信人回答、询问、叙述的内容都在这里表述。正文通常以问候语开头。问候语最常见的是“您好”。“你好”、“新年好”等。问候语写在称呼下一行，空两格写起，常自成一段。问候语之后，常有几句启始语，如“久未通信，不知近况如何”、“喜读来函，甚感欣慰”、“来信收到，未能即复，希鉴谅”等。接下去便是写信人要说的内容了，它可以是叙旧、辞谢、致贺、请托、禀启、复答、慰问、道歉、应聘等，其写法各式各样，并无一定之规。但一般要求言语明确、情真意切、条理清楚、简明扼要，卷面力求整洁，字迹切不可过于潦草。

(3) 结尾。一般是写表示祝愿或敬意的话，如“祝你健康”、“此致敬礼”之类。祝愿语应因人、因事而定，不要滥用。

(4) 署名。在结尾后右方空半行的地方，署上写信人的姓名。写给熟识的亲属，可在名前加弟、妹等称谓，不必写姓。写给组织的信，一定要把姓与名全写上。在名字的下一行右下方写上发信的年、月、日，以便收信人查考。

示例：

#### 毛泽东给宋庆龄的信

庆龄先生左右：

武汉分别，忽近十年。每从报端及外来同志口中得知先生革命救国的言论行动，引起我们无限的敬爱。一九二七年后，真能继续孙中山先生革命救国之精神的，只有先生与我们的同志们。目前停止内战联合抗日之呼声虽已普及全国，然而统率大兵之蒋氏及国民党中央迄今尚无彻底悔祸之心。这种违反孙中山先生革命的三民主义与三大政策之行为，实为国民党大多数党员所不应容许而应立起纠正才是。因此，我想到要唤醒国民党中枢诸负责人员，觉悟于亡国之可怕与民意之不可侮，迅速改变其错误政策，是尚有赖于先生利用国民党中委之资格作具体实际之活动。兹派潘汉年同志前来面申具体组织统一战线之意见，并与先生商酌公开活动之办法，到时敬求接洽，予以指导。附上我们致国民党中央的信以作参考。同时请先生介绍与先生比较接近的诸国民党中枢人员，如吴稚晖、孔祥熙、宋子文、李石曾、蔡元培、孙科诸先生，与汉年同志一谈，不胜感幸。顺问

近安！

毛泽东

“九一八”五周年纪念日

一九三六年九月十八日

#### 介绍信

介绍信是用来介绍被派遣人员的姓名、年龄、职务、接洽事项等情况的一种专用书信。其格式如下：

<p>介绍信</p> <p>兹介绍我单位×××等×名同志前往你处联系××××××， 请接洽并予协助。</p> <p>此致 敬礼</p> <p style="text-align: right;">×××（盖章） 年 月 日</p>
---

写介绍信应注意事项：

1. 要填写持介绍信者的真实姓名、身份，不得冒名顶替。
2. 接洽和联系事项要写得简明扼要，办什么事就写什么事，与此无关的不写。
3. 要经领导过目或在存根上签字，以示负责。
4. 书写工整，不得涂改。

### 证明信

证明信是以机关、团体或个人的名义凭确凿的证据，证明某人的身份、经历或有关事项的真实情况的专用书信。示例如下：

<p>证 明</p> <p>×××研究所： 你所×××同志，1980年至1985年曾在我厂 任副厂长职务，享受副处级待遇。</p> <p>特此证明！</p> <p style="text-align: right;">×××厂（盖章） 年 月 日</p>
---

<p>证 明</p> <p>兹有我单位×××同志，前往×××等地出差，希 沿途有关单位给予交通食宿方便。</p> <p style="text-align: right;">×××省×××研究所（盖章） 月 日</p> <p>有效时间： 年 月 日至 年 月 日</p>
---

写证明信必须言之有据，不能含糊其辞；不能用铅笔、红笔写；不得涂改。

### 感谢信

感谢信是为感谢对方的关心、支持、帮助而书写的信。其格式，第一行正中写“感谢信”或“致×××的感谢信”等字样，字体要大些；然后顶格写被感谢的对象名称并加冒号；从第三行空两格起，写感谢的内容、感激心情等正文；结尾写上表示敬意、感激的话，如“此致敬礼”、“致以最诚挚的敬礼”等；最后在右下方署名并在署名的下面写上日期。

示例：

#### 感谢信

××大学负责同志：

为满足我单位职工自学文化的要求，你们及时给我们派来了吴琼和黄静两位老师，先后为我们开设了大学语文、写作和语法修辞等课程。他们备课认真，待人热情，讲课深入浅出，又能联系学员的实际，受到学员们的一致好评。通过几个月的学习，大家一致反映收获很大。这次自学考试中多数学员考试成绩都很好，这是和两位老师的辛

勤劳劳动分不开的。

现在两位老师要回去了，我们代表公司全体职工向两位老师及你们表示衷心的感谢。并且希望今后继续得到你们的大力支持。

顺致

革命的敬礼！

武汉市××公司

年月日

## 慰问信

慰问信是以组织或个人的名义向对方表示慰问的书信。它能够传递同志、亲人之间的深厚情谊，体现集体的温暖。其格式类似于感谢信。

示例：

### 致邹韬奋夫人粹缜的慰问信

粹缜先生：

在抗战胜利的欢呼声中，想起毕生为民族的自由解放而奋斗的韬奋先生已经不能和我们同享欢喜，我们不能不感到无限的痛苦。您所感到的痛苦自然是更加深切的了。我们知道，韬奋先生生前尽瘁国事，不治生产，由于您的协助和鼓励，才使他能够无所顾虑地为他的事业而努力。现在，他一生光辉的努力已经开始获得报偿了。在他的笔底，培育了中国人民的觉醒和团结，促成了现在中国人民的胜利。中国人民一定要继续努力，为实现韬奋先生全心向往的和平、团结、民主的新中国而奋斗不懈。韬奋先生的功业在中国人民心目中永垂不朽，他的名字将永远是引导中国人民前进的旗帜。想到这些，您，最亲切地了解韬奋先生的人，一定也会在苦痛中感到安慰的吧！你的孩子——嘉骊，在延安过得很好，他的品格和勤学，都使他能无负于他的父亲，这也一定是可以使您欣慰的事吧！谨向您致衷心的慰问，并祝

您和您的孩子们健康！

周恩来启

一九四五年九月十二日

## 贺信

贺信是表彰、赞扬、庆贺对方在某个方面所作贡献的书信，也用来表示慰问。其格式与感谢信类似。

示例：

### 贺信

××厂全体职工同志：

你们在党的六中全会精神指引下，发扬了艰苦奋斗、刻苦攻关的精神，大搞技术革新，提高劳动生产率，提前三十二天完成全年的生产任务。为此，局党委向你们表示热烈的祝贺。

望你们认真总结经验，继续努力，不断取得新的成绩，为祖国工业现代化做出更大的贡献。

此致

敬礼！

××局党委

年月日

## 表扬信

表扬信是一种表扬个人或集体先进事迹、先进思想的信件。其格式与感

谢信相同。撰写时应注意：对被表扬的人和事的叙述一定要准确无误，评价要实事求是，恰如其分。除了作者在信中给予表扬外，信中也可以建议有关部门给予表扬。

示例：

### 表扬信

××中学党支部：

贵校退休教师×××同志，退休之后，依旧像往日到学校上班一样，为里弄的知识青年无报酬地补习文化知识。今年6月20日，他又将自己多年来省吃俭用省下来的壹千元人民币，捐赠给我街道幼儿园，作为开设幼儿图书室之用。这件事使幼儿园工作人员和孩子们的家长都十分感动，×老先生这种精神，值得我们认真学习。建议贵校借适当机会予以公开表扬。致崇高敬礼！

××街道办事处

年月日

### 申请书

申请书是个人或集体向组织、单位领导提出请求时使用的一种专用书信。其内容包括标题、称呼、正文、结尾等部分。

示例：

### 开业申请书

市工商局：

我是待业青年，1988年高中毕业后一直在家闲居，我不甘心坐享其成，也不想过悠闲无聊的生活。我抓紧时间刻苦钻研无线电知识，拜老工人为师，学习无线电修理技术。现在，我已掌握了修理国产和进口电视机、收音机、录音机技术。为了减轻国家负担，给社会做点贡献，也为了改变依靠父母养活的状况，我申请开办个体无线电修理门市部。请考核我的技术，批准我的要求，发给营业执照。

开业后，我保证遵守国家的政策、法令，维护市场秩序，按章交纳税金，如实反映修理情况；服务热情周到，让顾客满意；价格公平合理，不高于国营单位价格。此致敬礼！

申请人 李 健

年 月 日

### 条据

条据就是作为某种凭据的便条。它是日常生活中最常见而又比较简便的书信。常用的条据有借条、领条、收条、发条、欠条、请假条、托事条、留言条等等。基本格式和写法都差不多。一是要说明条据性质，如借条、收条、请假条中的“借”、“收”、“请假”就是说明性质的；二是要说明事由或事实，如借条要写明向谁借什么，借多少，何时归还等。三是要具名并写清日期，如借条要写明是谁在何年何月何日借的。

条据因内容不同，在写法上也略有些区别：

1. 收条、领条。收条是收到时给对方开的凭条。要求写明什么时间收到何人什么东西，数量多少；领条是到仓库或财务部门领东西时用的。要求写明何时从何处领取到什么物件及其数量、质量

2. 借条、欠条。借条是向个人或单位借钱借物时留给人家作凭据的条子。欠条是欠了别人的钱物留下条子作为凭据用的。这两种条子在钱或物的名称、数量、时间等方面写法相同，但欠条一般要将欠下的原因略加说明。在借、欠财物还清之后，应将借条、欠条收回；如果一时找不到或失落，则

应由对方开具收条，以明责任。

3. 请假条。请假条是因故需要请假给有关当事人的条子。主要说明请假原因和时间。请假的理由必须充分并符合有关的规章制度，有些请假条还要经过有关负责人批准才能有效。请假期满应向有关部门销假，假条不必收回。

4. 托事条、留言条。托事条是有事托他人办理时留给别人的条子。要求写清楚托办什么事，要求是什么。留言条大多在联系工作、交代任务或访问不遇时使用，要注意交代清楚自己的意图和要求。具名和时间比较随便，熟悉的同志写个姓加上“即日”就可以了，不大熟悉的则以写出全名和具体日期为好。

5. 收条示例：

今收到

×××同志归还互助储金借款壹百元整。

×××财务科

年 月 日

6. 领条示例：

今领到

手套拾副，安全帽拾顶。

××车间××小组

×××

年 月 日

7. 借条示例：

今借到

校总务科扩音器壹台，准予两天后归还。

××中学语文组

经手人×××

年 月 日

8. 欠条示例：

欠条

因购货所带现金不足，尚欠春雷百货店人民币贰佰伍拾元整，准于一天后，即四月二日送还。

遂意乡堡留村

×××

年 月 日

9. 请假条示例：

宋老师：

我因昨日感冒发烧，现在体温仍达 39 ，故今天不能去上学，请准假壹天为盼。

学生×××

年 月 日

10. 托事条示例：

×××同志：

烦您代购上海花篮牌女式的确凉衬衫壹件，长壹尺玖寸，腰身贰尺玖寸。谢谢！

梅英托

月 日

11. 留言条示例：



××同志：

来访未遇，甚以为憾。我拟于明天中午十一时半再来拜会。如你没空，请于明晨九时前打电话告诉我。我的电话号码是 660906。

于 某  
月 日

## 契据文书

### 合同

合同是甲乙双方或数方在经济活动中，由于要共同完成某项任务，经双方协商讨论，按照互相协作的原则，在一定条件的基础上达成的协议。

合同的种类繁多，但其写法要求，大致是一样的：

1. 标题。合同的标题要求反映合同的性质和内容，如粮食产销合同、经济承包合同等。

2. 合同正文应包括：

(1) 合同代表人。机关、团体、单位互相之间签订的合同，应首先标明单位名称，然后标出代表人。个人之间签订的合同，则应互标姓名。无论是单位或个人，还要注明某方为甲方，某方为乙方。

(2) 签订合同的目的是双方协议的事项。这部分是合同的中心。目的可以写简单一些，协议事项，则应写得较为详尽，这方面的具体内容：所签订合同项目的数量、质量、时间、材料、价款等等。双方所承担的义务或经济责任。验收方法，或者双方共同遵守的原则等等。其它事项。

(3) 签订合同的单位和代表人签名盖章，以及签订的日期。有监证机关的还要写明监证的机关及代表人的姓名。

3. 合同的附件。如果有图纸、说明书的，还要在合同书上标明附件一、二……等等。

在签订合同时应注意如下事项：

1. 合同的内容要遵守国家政策、法令的规定。凡是违反政策、法律和法令的不能签订。

2. 合同的条款，要写得具体明确，如数量、质量、价款、期限、费用、经济责任等须写得清清楚楚，不能含糊。

3. 有的合同虽签订了，但不实行也不负任何责任。主要原因是没有监证机关，或者是没有抵押金。即使其中一方要追究，也无或奈何，可是，如果双方都有抵押金存放于监证机关，则情况就不同了。所以签订合同最好有抵押金，有监证单位。

例如：

### 修缮合同

××市第×中学 代表××× (甲方)

立合同人

为了修

××市房屋修缮公司 代表××× (乙方)

缮教学楼，经双方协商，订立本合同。

1、甲方委托乙方修缮教学楼一座，由乙方按照甲方所提要求（附修缮要求一份）进行修缮。

2、全部修缮费（包括材料、人工）议定为人民币××元整。

3、甲方在订立合同后×周内，先付给乙方全部修缮费的 50%，其余 50%，在教学楼修缮验收后×天全部一次付清。

- 4、教学楼要在一个月內修缮完毕（从×月×月到×月×日）。
- 5、修缮教学楼所用材料按照双方议定的标准（附材料标准一份）。
- 6、如有一方违背合同条款，影响修缮工作，由违约一方负责赔偿损失。
- 7、本合同一式三份，双方各执一份为凭，另一份交市教育局负责监督。

立合同人：××市第×中学（盖章）

代表×××（盖章）

××市房屋修缮公司（盖章）

代表×××（盖章）

监督人：×××市教育局（盖章）

代表×××（盖章）

年 月 日

### 契约

契约是双方或者是多方同意订立的条款文书。它的性质与合同书是一样的，但使用上却不一样。合同书在习惯上一般用于买卖交易，一次交易实现了，合同书的效力便随之消失了。但契约却不同，它的有效时间较长，有的甚至是永久性的。如房屋买卖的契约，子女过继的契约等便是。

契约的内容如合同书一样是多样的，而写法却大体一致，兹仅列一例供参考：

#### 买卖房屋契约

××自愿将私人房屋×间，即人民路17号，出卖给×××，总价××元。口说无凭，立字为据。

卖屋人×××（盖章）

买屋人×××（盖章）

证人×××（盖章）

年 月 日

### 启事

团体或个人，为了向人们说明一个问题，或为了要人们协助办什么事，使用文字把它写出来，这便是启事。启事有张贴于公众地方的，也有登载于报纸上的。内容也非常广泛，有拾物招领启事、寻物启事、寻人启事、招聘启事、报刊杂志征订启事等等。还有一类与启事差不多的“声明”，如遗失声明等等。下面举例以供参考。

#### 招聘启事

我厂招聘业务员2名，待遇优厚，能揽到广告业务者均可报名，愿者请于×月×日前持有关证件到本厂办公室洽谈。

××市××广告公司

地点：××市××路

年 月 日

#### 寻人启事

×××，男，67岁，身高一米六左右，穿灰的确凉中式罩衫，黑裤子，灯芯绒鞋，河北口音，二月二日出走至今未归。有知者请告××市××厂×××，定有重谢。电话：×××××

启事人：×××

年 月 日

#### 遗失声明

×××因不慎遗失××市公安局发身份证，号码11006，现声明作废。

## 征婚启事

季小明，男，25岁，身高一米七，某机关助理工程师，经济宽裕，有住房，月薪450元左右。欲找家在本市，有正式工作，品貌端庄，性情温柔，身高一米六左右，23岁以下的未婚女子为伴。有意者请附照片一张，寄××省××市轻工研究所与李丽联系。

## 广告

广告是一种宣传性的公告。它的性质与启事、公告一样，但它的要求比启事更高，也就是说，在更大范围内要求人们知道所宣传的是什么。

广告的种类很多，有商品广告、招标广告、交通广告等等。

广告所使用的语言文字，要能引起人们的注意，刺激人们的购买欲望。

广告所使用的图案和颜色也要使人们发生联想，以便扩大影响。

广告的宣传还要注意研究人们的心理，针对他们的希望和要求进行宣传，刺激和启发他们购买你的产品。

## 诉讼文书

诉讼有民事诉讼和刑事诉讼。民事诉讼的目的在于解决民事权益纠纷。刑事诉讼则专指涉及犯罪的诉讼。刑事诉状和民事诉状，是刑、民事案件的当事人（包括当事人的诉讼代理人，以及有诉讼请求权的第三人），向人民法院提出诉讼请求的书面材料。

## 刑事诉状

刑事诉状是指刑事案件的自诉人或者他的法定代理人，根据事实和法律直接向人民法院提起诉讼，控告被告人侵犯自身权益，要求追究刑事责任的书状。它主要适用于告诉处理和不需要进行侦查的轻微刑事案件，如公然侮辱或诽谤案、暴力干涉婚姻自由案、重婚案、破坏现役军人婚姻案、虐待案、遗弃案等以及轻微的伤害案。刑事诉状与由检察院提出公诉的“起诉书”不同。“起诉书”是公诉案件的诉讼文书，是检察院代表国家行使的重要法律文书。但二者都是向法院起诉的文书。刑事诉状格式如下：

## 刑事起诉状

原告人：姓名、性别、年龄、民族、籍贯、职业、工作单位、住址。

被告人：姓名、性别、年龄、民族、籍贯、职业、工作单位、住址。

请求事项：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

事实与理由：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

此致

\_\_\_\_\_人民法院

县状人\_\_\_\_\_

（签名或盖章）

附：

1. 本状副本\_\_\_\_\_份；
2. 证物\_\_\_\_\_份；
3. 书证\_\_\_\_\_件。

其中请求事项栏应写明如下三方面内容：（1）自诉人控告被告人侵犯自身权益的犯罪行为的罪名，即对案件性质的说明；（2）自诉人根据被告人侵犯自身权益的事实，依法概括地向人民法院提请求和主张；（3）如果刑事附带民事诉讼，自诉人因被告人的犯罪行为而遭受物质损失，可向法院提出赔偿的请求事项。

事实与理由栏应写明被告人对自诉人犯罪行为的具体事实，如犯罪行为的时间、地点、动机、目的、手段、情节、结果等，特别要注意客观性、因果性和关键性；同时应当举出证实被告人犯罪事实的证据，列出能够证实被告人犯罪行为的证人、证言、书证、物证及所交验的具体证物等，在列证据时要求举证有力、全面；其次还要根据事实、证据和法律，论证起诉的理由以及所请求事项的合理性。

刑事诉状示例：

### 刑事诉状

原告人：韦××，××县××乡××村人，女，32岁，壮族，农民。

被告人，张汉良，××县××乡××村人，男，34岁，汉族，农民。

请求事项：对被告人张汉良虐待原告人的行为给予刑事处罚。

坚决与被告张汉良离婚。两个小孩，大的由被告抚养，小的由原告抚养。

由被告负责原告被打伤后住院所支出的药费和住院费。

事实和理由：1980年1月，原告人经人介绍与被告张汉良正式登记结婚，婚后夫妻双方还是和睦的。可是，自1981年12月原告产了女孩张贵玲以后，被告封建思想严重，除了不时骂原告没有用，不为他生仔外，还经常借故毒打原告。1983年2月原告又产了女孩张贵芳后，被告对待原告更是变本加厉，有病不给原告治疗，有时因点小事还拳打脚踢打骂原告人。乡领导曾多次对被告进行批评教育，但被告不但不改变态度，反而更加厉害，经常扬言要赶走原告人，要同原告离婚，否则要打死原告等。1985年7月2日被告做工回来，又借故说原告做饭迟了，毒打原告。这次把原告人的头面打成青肿，并打断门牙两颗，幸得当事人材长张××路过门口，立即制止，否则原告有将被被告打死的危险。此事经村乡反映到乡派出所，把被告拘留了十五天。被告此后更把原告怀恨在心了，扬言要打死原告。1985年10月20日被告借故说给他烧的洗身水太热，便拿了一条两米长的木棒，毒打原告头部。当时原告大呼救命，并以手抱头掩护头部。被告一面打，一面叫骂，说：“不打死也要打成残废”等等，结果把原告右手下半部打成骨折，致使原告住院留医三个月，花去药费玖佰捌拾贰元叁角整（其中住院费伍佰贰拾元整）。上述事实表明，被告封建思想严重，顽固坚持错误，要把原告置于死地。被告犯罪手段残忍，情节严重，已触犯我国刑法。为保障原告人身安全，特依法起诉，请判准如上请求事项。

此致

×××人民法院

原告人：××县××乡××村韦××

年月日

- 附：1.本状副本二份；  
2.原告被打伤的血衣一件；  
3.原告被打断右手的医院证明一份；  
4.原告被打伤的住院及医疗费单据十五张。

### 民事诉状

涉及民事权利和义务的争执叫民事纠纷，如财产、权益、婚姻、家庭纠纷等。这些纠纷，在公民个人之间，在公民和法人之间，在法人和法人之间都有发生。所谓民事诉讼，是指为了解决上述内容的民事纠纷而进行的诉讼。民事诉状，是指经调解无效，非经过法院打官司不可，原告人为了解决问题而向法院陈述案情，提出诉讼的书面材料。如果原告人没有文化，用口头方式，请人或请律师代书诉状，也同样有效。常用的民事诉状格式如下：

#### 民事诉状

原告人：姓名、性别、年龄、民族、籍贯、职业、工作单位、住址。

被告人：姓名、性别、年龄、民族、籍贯、职业、工作单位、住址。

请求事项：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

事实与理由：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

此致

\_\_\_\_\_人民法院

县状人\_\_\_\_\_

(签名或盖章)

附：

- 1.本状副本\_\_\_\_份；
- 2.证物\_\_\_\_\_份；
- 3.书证\_\_\_\_\_件。

其中请求事项栏，应写明双方当事人争执的民事法律关系或者权益，原告人在这种争执中的要求和要请求人民法院解决的事项。比如，请求法院解决损害赔偿，或履行合同，或清偿债务，或归还产权，或要求离婚，或给付赡养费，或继承遗产等事项。

事实和理由栏，应写明当事人之间纠纷的由来、发生、发展的经过，争执的焦点和具体内容；与案件有关的客观事实情况和实质性的分歧，被告人应承担的责任和原告人自己应负多少责任；其次在证据方面应列述有关的书证、物证及其来源，在理由方面应依据民事权益争执的事实和证据，概括地分析其纠纷的性质、危害、结果及责任，同时提出诉讼请求所依据的法律条文。

民事诉状示例：

民事起诉状

原告：李××，男，40岁，汉族，江苏省苏州市人，本市××电机厂工人，住××路135弄5号。

被告：张××，男，45岁，汉族，浙江省嘉义县人，本市××服装厂工人，住址同上。

诉讼请求：请求法院判令被告迁出占用原告租赁的房间，将房间返还给原告继续使用，以及负担本案诉讼费用。

事实和理由：今年1月15日，我与被告张××订立了为期三年的租赁合同（从1982年1月至1985年1月），租用了被告个人所有坐落于本市××路135弄5号房间两间，一间面积为12平方米，另一间面积有9平方米，暂付了一年的租金。今年国庆节：我同爱人一起去原籍探亲时，将两间住房的钥匙交给被告张××，托张代为照看房间，并表示如张家临时有客可在里面暂住几天。我们10月20日返家，发现张××擅自将我放在9平方米的房间里的东西全部搬入我租用的另一间房里，而他自己已经搬进9平方米这间房里居住。我们多次同他协商，请他迁出，都遭到他的拒绝。

我租用张××两个房间并已付一年租金的事实，有张××于今年1月15日出具的收到我交付给他的本年度1—12月份总面积为21平方米的两个房间的房租收据为证。邻居冉×也能证实这一事实。

我国民事法规对于公民合法的租赁关系是给予保护的。原告与被告张××订立的房屋租赁合同，内容和手续合法，也未过期。现在张××公然违反合同，原告多次与之协商不能解决，因此提起诉讼，请求法院判令被告迁出占用的房间，并支付本案的诉讼费用。

此呈

××市××区人民法院

具状人李××（盖章）

1982年11月4日

- 附：1. 本状副本一份。  
2. 房屋租赁合同一份。  
3. 房租收据一张。

### 答辩状

人民法院收到原告人的诉状后经审查，按程序，应在规定期限内将诉状副本送达被告人。被告人就需要对诉状进行答复，对控诉进行辩护。答辩状是指被告人针对原告人的诉状内容进行答

复和辩护的书状。答辩状的格式如下：

#### 民事答辩状

答辩人：姓名、性别、年龄、民族、籍贯、职业、住址。

因为：\_\_\_\_\_一案提出答辩如下（即案由与理由）：

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

此致

\_\_\_\_\_人民法院

答辩人\_\_\_\_\_（签名并盖章）

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

注：此答辩状刑、民事通用。

在答辩状中，要明确地回答原告人所提出的诉状请求，要清晰地阐明自己对案件的主张和理由。在这方面，答辩有两种：一是承认诉讼请求，但这种情况较少有；二是反驳诉讼请求，即以法律规定为理由，反驳原告人关于实体权利的请求，这可以用事实、证据、理由，否定原告人实体上的诉讼权。最后，在充分阐明答辩理由的基础上，为了清晰他说明答辩的观点和主张，经过综合归纳，就所答辩的问题简括明了地提出自己的答辩意见，并请求人民法院依法公开合理地裁判。

答辩状示例：

#### 民事被上诉答辩状

答辩人：戚××，男，58岁，汉族，江苏省××县人，农民，住××县××乡××村。

复和辩护的书状。答辩状的格式如下：

民事答辩状

答辩人：姓名、性别、年龄、民族、籍贯、职业、住址。

因为：一案提出答辩如下（即案由与理由）：

1982年11月20日××县人民法院对戚××诉王×赡养纠纷一案所作的（82）×法民初字第129号判决书，事实清楚，证据充分，判处正确，而上诉人的上诉则是没有理由的。请求根据下列答辩理由，驳回上诉。

一、上诉人王×在上诉状中称：母与戚离婚，实系戚之过。戚好逸恶劳，对其妻及子女非打即骂。最恶劣者，竟执手枪将妻子赶出家门，殃及子女等人。

事实是：我与其母于1945年结婚，1952年离婚。夫妻共同生活八年，先后生育子女三人，平日相敬如宾，互无怨言。在这八年中，其母子全靠我教学所得工资生活。解放初，我一度失业，生活水平下降，其母过不惯艰苦生活，兼受岳母挑唆，主动要求离婚再嫁。王×怪我与其母离婚，是我之过，而事实证明，我何罪之有？

我长期从事教育工作，奉公守法，力不能缚鸡，从未玩枪弄刀。何况土改后，枪枝弹药均山政府保管，我又何来手枪赶其母子出门？王×所说，纯属捏造事实。

二、王×于1947年9月6日出生，我视之如掌上明珠，费尽心血，抚养六年。1952年我同其母离婚后，法院判决，子女为双方共同所有，而由女方负责抚养教育。王×上诉称：未沾我一根纱线。试问婴儿呱呱坠地，难道能赤身裸体，晒日光，吸空气生活六年？其母无一技之长，他母子生活及医药费用，是何人负担？王×上诉又称：后来他兄妹三人寄人篱下，啼饥号寒，而我听其自生自灭，未予支援等语。我同其母离婚后，执行法院判决，各自为生。但亦曾数次写信探询其母子情况，均如石沉大海，未得回音。在这种情况下，我怎么能尽支援之责？再说法院判决他随母生活，他饱受饥寒，实是其母照顾不周，抚养不善，何故将此责任转嫁于我！我年近六旬，孤苦伶仃，体弱多病，已丧失劳动能力。王×长大，收入甚丰，而拒不养老，反诿过于我，实属法理所不容！

基于上述事实 and 理由，请求人民法院驳回上述人的全部请求，并判令上诉人每月给付赡养费拾伍元。

此致

××地区中级人民法院

## 第四辑历法知识

### 阳历和阴历

#### 阳历的来历

阳历即太阳历，也就是公历，它是国际通用的。我国自民国元年起采用阳历，为与我国旧有之历相对称，阳历义称“新历”。

阳历以地球绕太阳转一圈的时间定为一年，共365天5小时48分46秒。平年只计365天这个整数，不计尾数。阳历每年分12个月，大月31天，小月30天，2月只有28天。又规定7月以前，单月为大月，双月为小月；8月以后，双月为大月，而单月为小月。每年所余的5小时48分46秒，积至四年约满一天，这一天就加在第四年的2月里，这一年叫闰年，所以闰年的2月有29天。

#### 阳历闰年的确定

一般来说，用4去除阳历的年份，除尽的就是闰年，像1984、1988年等者是闰年。但是，因为阳历一年的确实天数应该是365天5小时48分46秒，比平年365天多出5小时48分46秒，四年一共多出23小时15分4秒。如果每四年一闰加一天的话，又多了44分56秒，四百年差不多就会多出3天来，所以每四百年得扣去3天才行。故又订了一条补充规定：每逢阳历年份是整百的那一年，比如公元1800、1900、2000年等，能被400整除，所以不是闰年，而公元2000年才是闰年，它的2月才有29天。

#### 阴历的来历

阴历以月亮圆缺一次的时间做一个月，共29天半。为了算起来方便，大月定做30天，小月29天，一年12个月中，大小月大体上交替排列。阴历一年有354天左右，也没有平年闰年的差别。

阴历不考虑地球绕太阳的运行，因而使得四季的变化在阴历上就没有固定的时间，它不能反映季节，这是一个很大的缺点。为了克服这个缺点，后来人们定了一个新历法，就是所谓阴阳台历。现在我国还在使用的夏历（也叫农历或阴历）就是这种阴阳合历。它跟阴历一样，以月亮圆缺一次的时间定做一个月，也是大月30天，小月29天，可是它又用加闰月的办法，使得平均每年的天数跟阳历全年的天数相接近，来调整四季。阴历约每过二、三年多一个闰月。

#### 阴历闰月的确定

至于阴历闰哪一个月，这就牵涉到节气了。说一年有二十四节气，只是一种传统的说法，往细方面说，应该说一年有十二个节气和十二个中气。这十二个中气，哪个中气属于哪个月，是有规定的：

雨水是正月的中气；春分是二月的中气；谷雨是三月的中气；小满是四月的中气；夏至是五月的中气；大暑是六月的中气；处暑是七月的中气；秋分是八月的中气；霜降是九月的中气；小雪是十月的中气；冬至是十一月的中气；大寒是十二月中气。

至于十二个节气在哪几个月里，那就不一定。又阴历的一个月平均是29天半多一点，可是从一个中气到下一个中气的间隔却平均是30天半少一点。



这样中气在阴历的月份里要逐月推迟 1 天光景，到一定的时候，中气就不在月中而移到了一个月的末尾，如果挨着的第二个月又是小月，很可能这个月就没有中气，因为下一个中气满在第三个月的月初去了。中间的这个没有中气的月份，就算是上个月闰月。举个 1998 年的例子：阳历 6 月 21 日是阴历五月二十七日，这一天是夏至（五月中气）；而阳历 7 月 23 日是阴历六月初一，这一天是大暑（六月中气），从阳历 6 月 24 日到 7 月 22 日的这个阴历月里面（阴历五月完了以后的一个月）只有一个节气小暑，没有中气，这个月就算是闰五月。

所以阴历闰哪一个月，是按一定规则由人定出来的，并不神秘。

#### 农历月份的别称

一月：正月、陬月、孟月、端月、孟春、初春、始春、元春；

二月：如月、杏月、仲春、早春；

三月：病月、桃月、季春、炳月、三春、阳春、暮春；

四月：余月、清和月、槐月、孟夏；

五月：皋月、榴月、蒲月、仲夏；

六月：且月、荷月、伏月、季夏；

七月：相月、巧月、霜月、孟秋、桐月；

八月：壮月、桂月、仲秋、中秋月；

九月：亥月、菊月、季秋；

十月：阳月、小阳春、孟冬；

十一月：辜月、葭月、仲冬；

十二月：涂月、腊月、嘉平月、季冬。

#### 节气

#### 节气的来历

早在春秋战国时期，我们的祖先就有了日南至、日北至的概念。随后人们根据月初、月中的日月运行位置和天气及动植物生长等自然现象之间的关系，把一年平分为二十四等分，并给每等分取名，这就是二十四节气的由来。大家知道，地球自转一周，就是一天；地球围绕太阳公转一周，就是一年。事实上，二十四个节气，也就是表示地球在公转轨道上二十四个不同的位置。

二十四节气的名称，是根据地球在公转轨道上的位置并结合当时的天气及自然景观来命名的。其顺序是：立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑、立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。其中立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至是用来划分一年四季的，“二分”、“二至”是季节的转折点，“四立”表示季节的开始；小暑、大暑、处暑、小寒、大寒表明一年中最热、最冷的出现时期；白露、寒露、霜降反映气温下降的过程与程度；雨水、谷雨、大雪、小雪反映降雨降雪的程度；惊蛰、清明、小满、芒种反映季节和农作物的生长现象。

为了便于记忆，有人根据上述节气名称顺序，编写了一首二十四节气歌：

春雨惊春清谷天 夏满芒夏暑相连

秋处露秋寒霜降 冬雪雪冬寒又寒

这首节气歌中，每句除一两个字外，其余每一个字都代表一个节气。如第一句中除天字外，其余各字代表（立）春、雨（水）、惊（蛰）、春（分）、清（明）、谷（雨）六个节气，其余各句可照此类推。

## 二十四节气农谚歌

春社日雨年定丰 秋社日雨年丰稔				
正月	岁朝蒙黑四边天	大雪纷纷是早年	但得立春晴一日	农夫不用力耕田
二月	惊蛰闻雷米似泥	春分有雨病人稀	月中但得逢三卯	到处棉花豆麦佳
三月	风雨相逢初一头	沿村瘟疫万民忧	清明风若从南起	预报丰年大有收
四月	立夏东风少病遭	时逢初八果生多	雷鸣甲子庚辰日	定主蝗虫损稻禾
五月	端阳有雨是丰年	芒种闻雷美亦然	夏至风从西北起	瓜蔬园内受熬煎
六月	三伏之中逢酷热	五谷田禾多不结	此时若不见灾危	定主三冬多雨雪
七月	立秋无雨甚堪忧	万物从来一半收	处暑若逢天下雨	纵然结实也难留
八月	秋分天气白云多	到处欢歌好晚禾	最怕此时雷电闪	冬来米价道如何
九月	初一飞霜侵损民	重阳无雨一天晴	月中火色人多病	若遇雷声菜价高
十月	立冬之日怕逢壬	来岁高田枉费心	此日更逢壬子日	灾殃预报损人民
十一月	初一有风多疾病	更兼大雪有灾魔	冬至天晴无雨色	明年定唱太平歌
十二月	初一东风六畜灾	倘逢大雪早年来	若然此日天晴好	下岁农夫大发财
甲子雨	春甲子雨 地赤千里	夏甲子雨 撑船入市	秋甲子雨 禾生两耳	冬甲子雨 牛羊冻死
己卯风	春己卯风树大空	夏己卯风禾大空	秋己卯风禾里空	冬己卯风袖里空

### 节气和阳历日期

节气	月份	日期	节气	月份	日期	节气	月份	日期
小寒	1月	5日或6日	立夏	5月	6日或7日	白露	9月	8日或9日
大寒		20日或21日	小满		21日或22日	秋分		23日或24日
立春	2月	4日或5日	芒种	6月	6日或7日	寒露	10月	8日或9日
雨水		19日或20日	夏至		21日或22日	霜降		23日或24日
惊蛰	3月	6日或7日	小暑	7月	7日或8日	立冬小	11月	7日或8日
春分		21日或22日	大暑		23日或24日	雪		22日或23日
清明	4月	5日或6日	立秋	8月	8日或9日	大雪冬	12月	7日或8日
谷雨		20日或21日	处暑		23日或24日	至		22日或23日

## 天干地支

### 天干地支

天干地支简称干支，是夏历中用来编排年号和日期用的。

天干是：甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸，也叫十天干；地支是：子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥，也称十二地支。干支还有阴阳之分：甲、丙、戊、庚、壬为阳干，乙、丁、己、辛、癸为阴干；子、寅、辰、午、申、戌为阴支，丑、卯、巳、未、酉、亥为阳支。以

一个天干和一个地支相配，排列起来，天干在前，地支在后，天干由甲起，地支由子起，阳干配阳支，阴干配阴支（阳干不配阴支，阴干不配阳支），共有六十个组合，称为“六十甲子”。我国人民过去就是以六十甲子循环起来纪年、纪月、纪日、纪时的。

六十年甲子(干支)表

1.甲子	11.甲戌	21.甲申	31.甲午	41.甲辰	51.甲寅
2.乙丑	12.乙亥	22.乙酉	32.乙未	42.乙巳	52.乙卯
3.丙寅	13.丙子	23.丙戌	33.丙申	43.丙午	53.丙辰
4.丁卯	15.丁丑	24.丁亥	34.丁酉	44.丙午	54.丙辰
5.戊辰	15.戊寅	25.戊子	35.戊戌	45.戊申	55.戊午
6.己巳	15.戊寅	26.己丑	36.己亥	46.己酉	56.己未
7.庚午	17.庚辰	27.庚寅	37.庚子	47.庚戌	57.庚申
8.辛未	18.辛巳	28.辛卯	38.辛丑	48.辛亥	58.辛酉
9.壬申	15.壬午	29.壬辰	39.壬寅	49.壬子	59.壬戌
10.癸酉	20.癸未	30.癸巳	40.癸卯	50.癸丑	60.癸亥

### 干支纪年法

如甲子为第一年，乙丑为第二年，丙寅为第三年……，六十年为一周。一周完了，再由甲子年起，周而复始，循环下去。例如1929年是农历己巳年，1930年是农历庚午年……到1989年又是农历己巳年。我们在日历上看到的己巳年、庚午年，就是按干支纪年这种方法排列下来的。阳历年份除以60的余数减3便得该年农历干支序号数，再查上面的干支表便得干支年。如果序号数小于、等于零则干支序号数加60。例如，求1991年干支：1991÷60=33余11，年干支序号数=11-3=8。查干支表知该年为辛未年。又如求1983年干支：1983÷60=33余3，干支序号=3-3=0，加上60，查干支表知该年为癸亥。

### 干支纪月法

干支纪月法未普遍实行。主要为星相家推算八字用。其方法为：若遇甲或己的年份，正月是丙寅；遇上乙或庚之年，正月为戊寅；丙或辛之年正月为庚寅，丁或壬之年正月为壬寅，戊或癸之年正月为甲寅。正月之干支知道了，其余月可按六十甲子的顺序推知。

### 干支纪日法

甲子为第一日，乙丑为第二日，丙寅为第三日……60日为一周。一周完了再由甲子日起，周而复始，循环下去。例如农历己巳年（1989年）正月初一是丁酉日，初二是戊戌日……到三月初七正好是60天，因此三月初二又是丁酉日。

### 干支纪时法

一天中时辰的地支一字也是确定的，所以二十四小时配十二地支，由夜间十一点至一点为子时，一点至三点为丑时，余照推。时的天干却由该日所

对大于推求，其歌诀如下：

甲己还生甲，乙庚丙作初，  
丙辛从戊起，丁壬庚子居，  
戊癸何方发，壬子是真途。

即若该日是甲或己的，在子时上配上甲为甲子；日是乙或庚的，在子时上配上丙为丙子；丙辛日子时配上戊为戊子，丁壬日为庚子，戊癸日为壬子。知道了子时的干支，便可推知其余。

#### 其它

天干方位甲乙东方木，丙丁南方火，戊己中央土，庚辛西方金，壬癸北方木。

天干五季甲乙属春，丙丁属夏，戊己长夏，庚辛属秋，壬癸属冬。

天干化合甲己合化土，乙庚合化金，丙辛合化水，丁壬合化木，戊癸合化火。

地支方位寅卯东方木，巳午南方火，申酉西方金，亥子北方水，辰戌丑未四季土。

地支四季寅卯辰为春，巳午未为夏，申酉成为秋，亥子丑为冬。

地支六合子与丑合化土，寅与亥合化木，卯与戌合化火，辰与酉合化金，巳与申合化水，午与未合，午为太阳，未为太阴，合而为土。

地支六合，一是用在四柱中，即人的出生年、月、日、时中的天干地支的排列中。如出生的年月日时中，地支中有子与丑，就是子与丑合，有寅与亥二支，就是寅与亥合。相合者，为合好之意。

地支相冲子午相冲，丑未相冲，寅申相冲，卯酉相冲，辰戌相冲，巳亥相冲，相冲实为对冲。如在八卦图上可以看出，卯为木在东，酉为金在西，午为火在南，子为水在北，其它干也如此，都是处在互对的位上，故又为对冲。相冲为相克之意。

地支相害子未相害，丑午相害，寅巳相害，卯辰相害，申亥相害，酉戌相害。相害为相克之意。

#### 阴阳五行

阴阳五行说，可分为阴阳说与五行说，然而两者互为辅成，五行说必合阴阳，阴阳说必兼五行。

#### 阴阳学说

阴阳说早在夏朝就已形成。它认为阴阳两种相反相对的气是天地万物的源泉。阴阳相合，万物生长，在天形成风、云、雷、雨各种自然气象，在地形成河海、山川等大地形体，在方位则是东、西、南、北四方，在气候则为春、夏、秋、冬四季。

天之四象，人有耳、目、口、鼻为之对应；地之四象，人有气、血、骨、肉为之对应；人又有三百六十骨节以应周天之数；所以天有四时，地有四方，人有四肢，指节可以观天、掌纹可以察地，天、地、人合一。发展到后来，甚至某命理师屈指一算，一看掌纹，就能断出凶吉，其实这种没有任何科学根据的论断未免言过其实了。

#### 五行学说

五行学说也是我国古代人民创造的一种朴素的哲学思想。它以日常生活的五种物质：金、木、水、火、土元素，作为构成宇宙万物及各种自然现象变化的基础。这五类物质各有不同属性，如木有生长发育之性；火有炎热、

向上之性；土有和平、存实之性；金有肃杀、收敛之性；水有寒凉、滋润之性。五行说把自然界一切事物的性质，分别纳入这五大类的范畴。

这五种元素：在天上形成五星，即金星、木星、水星、火星、土星，在地上就是金、木、水、火、土五种物质，在人就是仁、义、礼、智、信五种德性。古代人认为这五类物质在天地之间形成串联，如果天上的木星有了变化、地上的木类和人的仁心都随之产生变异。迷信色彩十分浓厚的占星术就是以这种天、地、人三界相互影响为理论基础衍生而来的。

五行相生金生水，水生木，木生火，火生土，土生金。

五行相克火克金，金克木，木克土，土克水，水克火。

天干五行甲乙同属木，甲为阳木，乙为阴木；丙丁同属火，丙为阳火，丁为阴火；戊己同属土，戊为阳土，己为阴土；庚辛同属金，庚为阳金，辛为阴金；壬癸同属水，壬为阳水，癸为阴水。

地支五行寅卯属木，寅为阳木，卯为阴木；巳午属火，午为阳火，巳为阴火；申酉属金，申为阳金，酉为阴金；子亥属水，子为阳水，亥为阴水；辰戌丑未属土，辰戌为阳土，丑未为阴土。

纳音五行（于支五行）甲子乙丑海中金，丙寅丁卯炉中火，戊辰己巳大林木，庚午辛未路旁土，壬申辛酉剑锋金，甲戌乙亥山头火，丙子丁丑涧下水，戊寅己卯城头土，庚辰辛巳白腊金，壬午癸未杨柳木，甲申乙酉泉中水，丙戌丁亥屋上土，戊子己丑霹雳火，庚寅辛卯松柏木，壬辰癸巳长流水，甲午乙未沙中金，丙申丁酉山下火，戊戌己亥平地木，庚子辛丑壁上土，壬寅癸卯金箔金，甲辰乙巳复灯火，丙午丁未天河水，戊申己酉大驿土，庚戌辛亥钗钏金，壬子癸丑桑拓木，甲寅乙卯大溪水，丙辰丁巳水各土，戊午己未天上火，庚申辛酉石榴木，壬戌癸亥大海水。

#### 农历民俗节日、纪念日简表

农历日期、节日、纪念日

正月	初一	春节鸡日	神话中元始天尊诞辰	神话中弥勒佛
	初二	犬日		
	初三	猪日	小年朝	
	初四	羊日	孙天医（孙思邈）诞辰	
	初五	牛日	破五日 开市 神话中路神诞辰	
	初六	马日		
	初七	人日	送火神	
	初八	谷日	神话中阎王诞辰	
	初九	天日	神话中玉皇诞辰	
	初十	地日	石头生日（祭石头）	
	十三	上（试）灯日	关公升天日	
	十五	元宵节正灯日	上元节神话中天宫诞辰	
	十八	落灯日		
	廿五	天仓（填仓）节（日）		
二月	初一	太阳生日		
	初二	神话中济公菩萨生日	春龙节（龙抬头）	
		神话中土地公生日		
	初三	神话中文昌帝君诞辰		
	十二	百花生日（花朝）		
	十五	神话中九天玄女娘娘诞辰	神话中太上老君	
		诞辰精忠岳王诞辰		
	十九	神话中观音菩萨诞辰		

清明	前一天	寒食节	
	廿一	神话中普贤菩萨诞辰	
三月	初三	(上巳) 姑娘回娘家	
	十五	神话中赵公元帅诞辰	神话中泰山老母诞辰
四月	初一	祭雷神	
	初四	神话中文殊菩萨诞辰	
	初八	浴佛节(龙华会) 神话中释迦牟尼诞辰	
	十二	神话中蛇王诞辰	
	十四	神话中神仙生日(吕洞宾诞辰)	
	十八	华佗神医诞辰	
	廿八	药王诞辰(神农诞辰)	
五月	初五	端午节	
	十三	雨节(黄帝诞辰)	
六月	初一	半年节(过半年)	
	初六	晒衣节	祭山神
	十九	神话中观音菩萨得道	
	廿四	关公诞辰神话中雷神诞辰荷花生日	
七月	初一	祭海神	
	初七	女儿节(乞巧节)	
	十五	中元节(鬼节) 神话中地官诞辰(盂兰盆会)	
	十八	神话中西王母诞辰	
	二十	棉花生日	
	廿三	诸葛武侯诞辰	
	三十	神话中地藏菩萨诞辰	
八月	初一	天医节	
	初三	神话中灶君生日	
	初八	神话中瑶池大会	
	十五	中秋节	
	二十	水稻生日	
	廿八	孔子诞辰	
九月	初九	重阳节	
	十九	神话中观音菩萨出家	
十月	初一	十月朝寒衣节(散工日)	
	十五	下元节神话中水官诞辰	
十二月	初八	腊八节 神话中释迦牟尼成道日	
	廿三	送灶日(官)	
	廿四	送灶日(民)	
	廿五	神话中接玉皇	
	除夕	封井祭井神贴春联迎财神	

近二百年中西纪年对照表

公历	年号	农历	属相	公历	年号	农历	属相
1801	嘉庆六年	辛酉	鸡	1829	道光九年	己丑	牛
1802	嘉庆七年	壬戌	狗	1830	道光十年	庚寅(闰九月)	虎
1803	嘉庆八年	癸亥(闰二月)	猪	1831	道光十一年	辛卯	兔
1804	嘉庆九年	甲子	鼠	1832	道光十二年	壬辰(闰九月)	龙
1805	嘉庆十年	乙丑(闰六月)	牛	1833年	道光十三年	癸巳	蛇
1806	嘉庆十一年	丙寅	虎	1834	道光十四年	甲午	马
1807	嘉庆十二年	丁卯	兔	1835	道光十五年	乙未(闰六月)	羊
1808	嘉庆十三年	戊辰(闰五月)	龙	1836	道光十六年	丙申	猴
1809	嘉庆十四年	己巳	蛇	1837	道光十七年	丁酉	鸡
1810	嘉庆十五年	庚午	马	1838	道光十八年	戊戌(闰四月)	狗
1811	嘉庆十六年	辛未(闰三月)	羊	1839	道光十九年	己亥	猪
1812	嘉庆十七年	壬申	猴	1840	道光二十年	庚子	鼠
1813	嘉庆十八年	癸酉	鸡	1841	道光廿一年	辛丑(闰三月)	牛
1814	嘉庆十九年	甲戌(闰二月)	狗	1842	道光廿二年	壬寅	虎
1815	嘉庆二十年	乙亥	猪	1843	道光廿三年	癸卯(闰七月)	兔
1816	嘉庆廿一年	丙子(闰六月)	鼠	1844	道光廿四年	甲辰	龙
1817	嘉庆廿二年	丁丑	牛	1845	道光廿五年	乙巳	蛇
1818	嘉庆廿三年	戊寅	虎	1846	道光廿六年	丙午(闰五月)	马
1819	嘉庆廿四年	己卯(闰四月)	兔	1847	道光廿七年	丁未	羊
1820	嘉庆廿五年	庚辰	龙	1848	道光廿八年	戊申	猴
1821	道光元年	辛巳	蛇	1849	道光廿九年	己酉(闰四月)	鸡
1822	道光二年	壬午(闰三月)	马	1850	道光三十年	庚戌	狗
1823	道光三年	癸未	羊	1851	咸丰元年	辛亥(闰八月)	猪
1824	道光四年	甲申(闰七月)	猴	1852	咸丰二年	壬子	鼠
1825	道光五年	乙酉	鸡	1853	咸丰三年	癸丑	牛
1826	道光六年	丙戌	狗	1854	咸丰四年	甲寅(闰七月)	虎
1827	道光七年	丁亥(闰五月)	猪	1855	咸丰五年	乙卯	兔
1828	道光八年	戊子	鼠	1856	咸丰六年	丙辰	龙

公历	年号	农历	属相	公历	年号	农历	属相
1857	咸丰七年	丁巳(闰五月)	蛇	1886	光绪十二年	丙戌	狗
1858	咸丰八年	戊午	马	1887	光绪十三年	丁亥(闰四月)	猪
1859	咸丰九年	己未	羊	1888	光绪十四年	戊子	鼠
1860	咸丰十年	庚申(闰三月)	猴	1889	光绪十五年	己丑	牛
1861	咸丰十一年	辛酉	鸡	1890	光绪十六年	庚寅(闰二月)	虎
1862	同治元年	壬戌(闰八月)	狗	1891	光绪十七年	辛卯	兔
1863	同治二年	癸亥	猪	1892	光绪十八年	壬辰(闰六月)	龙



1864	同治三年	甲子	鼠	1893	光绪十九年	癸巳	蛇
1865	同治四年	乙丑 (闰五月)	牛	1894	光绪二十年	甲午	马
1866	同治五年	丙寅	虎	1895	光绪廿一年	乙未 (闰五月)	羊
1867	同治六年	丁卯	兔	1896	光绪廿二年	丙申	猴
1868	同治七年	戊辰 (闰四月)	龙	1897	光绪廿三年	丁酉	鸡
1869	同治八年	己巳	蛇	1898	光绪廿四年	戊戌 (闰三月)	狗
1870	同治九年	庚午 (闰十月)	马	1899	光绪廿五年	己亥	猪
1871	同治十年	辛未	羊	1900	光绪廿六年	庚子 (闰八月)	鼠
1872	同治十一年	壬申	猴	1901	光绪廿七年	辛丑	牛
1873	同治十二年	癸酉 (闰六月)	鸡	1902	光绪廿八年	壬寅	虎
1874	同治十三年	甲戌	狗	1903	光绪廿九年	癸卯 (闰五月)	兔
1875	光绪元年	乙亥	猪	1904	光绪三十年	甲辰	龙
1876	光绪二年	丙子 (闰五月)	鼠	1905	光绪卅一年	乙巳	蛇
1877	光绪三年	丁丑	牛	1906	光绪卅二年	丙午 (闰四月)	马
1878	光绪四年	戊寅	虎	1907	光绪卅三年	丁未	羊
1879	光绪五年	己卯 (闰三月)	兔	1908	光绪卅四年	戊申	猴
1880	光绪六年	庚辰	龙	1909	宣统元年	己酉 (闰二月)	鸡
1881	光绪七年	辛巳 (闰七月)	蛇	1910	宣统二年	庚戌	狗
1882	光绪八年	壬午	马	1911	宣统三年	辛亥 (闰六月)	猪
1883	光绪九年	癸未	羊	1912 1948 年为中华民国 1949 中华人民共和国成立			
1884	光绪十年	甲申 (闰五月)	猴				
1885	光绪十一年	乙酉	鸡				

