



ISBN 978-7-5349-9627-6



9 787534 996276 >

定价：6.88 元

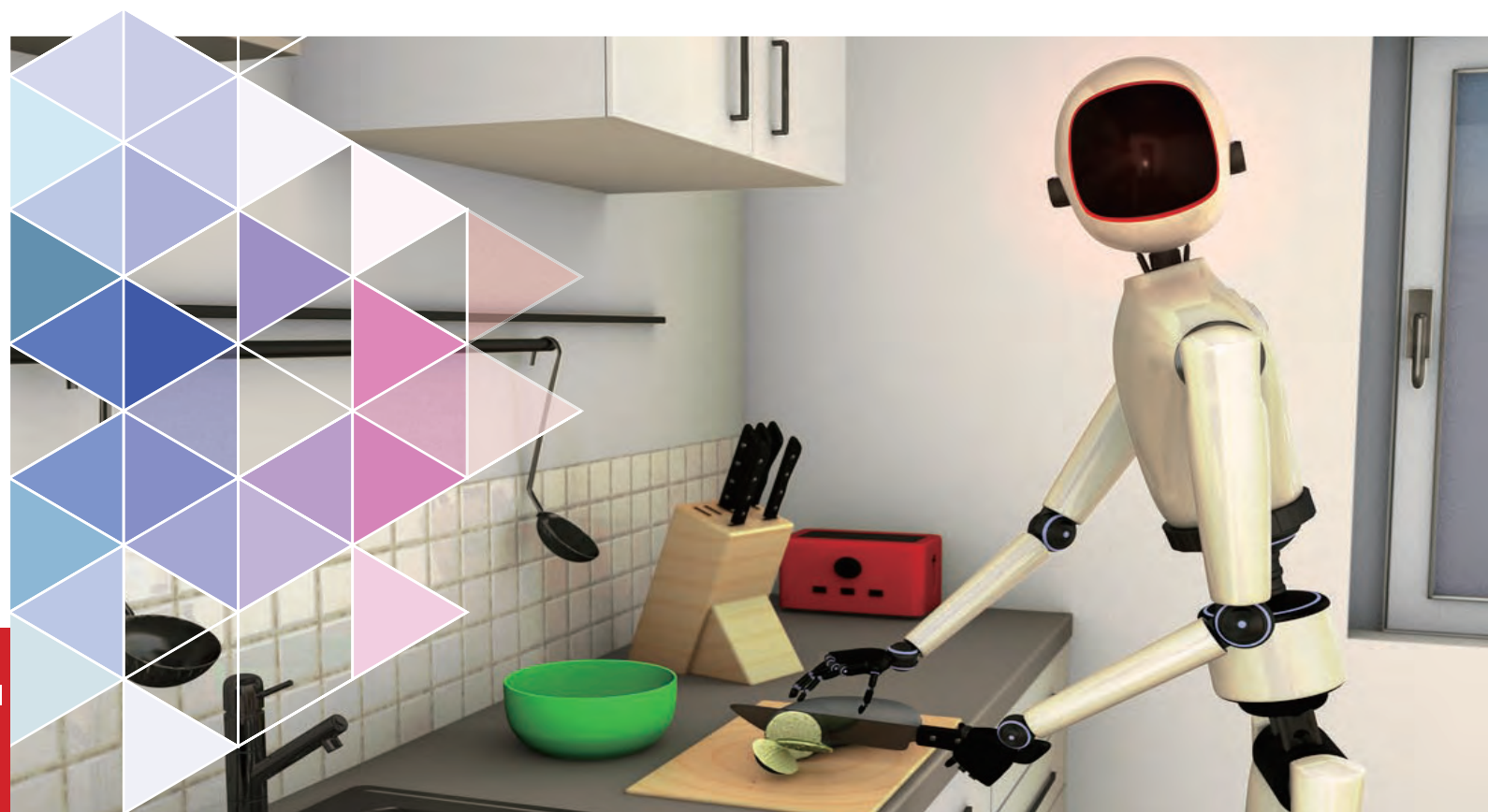


普通高中教科书

通用技术

现代家政技术

河南省基础教育教学研究室 组编
河南科学技术出版社



普通高中教科书

通用技术

现代家政技术

河南省基础教育教学研究室 组编
河南科学技术出版社

河南科学技术出版社
· 郑州 ·

总主编：傅水根

本册主编：王 瑞

核心编者：马巧琳 任 珊 杨旭光 陈 娜

赵中胜 高希言 梁东文 梁红杰

责任编辑：司 芳

美术编辑：张 伟

责任校对：刘逸群

普通高中教科书·通用技术（选择性必修）

现代家政技术

高中二年级

河南省基础教育教学研究室 组编
河南科学技术出版社

★

河南科学技术出版社出版发行

（郑州市郑东新区祥盛街27号）

邮政编码：450016 电话：（0371）65737028

河南日报报业集团有限公司彩印厂印刷

全国新华书店经销

★

开本：890mm×1240mm 1/16 印张：6 字数：150千字

2020年3月第1版 2020年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5349-9627-6

定价：6.88元

著作权所有，请勿擅用本书制作各类出版物，违者必究
如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系调换

电话：（0371）65788609 65721407

前 言

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

你们好！

新版的“通用技术”系列教材与大家见面了。这套新教材是在习近平新时代中国特色社会主义思想 and 社会主义核心价值观指导下，遵循教育部 2017 年新颁布的课程标准编写的。

高中阶段为什么要开设通用技术课程呢？

通用技术是与专业技术有所区别的技术，在当代技术体系中较为基础，在日常生活与生产中应用较为普遍。通用技术课程以立德树人、提高学生的技术学科核心素养为主旨，是一门来自生活与生产、面向全体学生、立足实践、注重创新、体现综合、科学技术与人文相统一的课程，着眼于培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。每本教材的编写，都有高中教师的积极参与。

纵观我国科技的发展，从群钻的发明、人工合成牛胰胰岛素，到治疗疟疾的青蒿素，再到为世界粮食安全做出重大贡献的超级水稻，以及为我国通信安全做出重大贡献的量子通信卫星，都说明我们中国人在科技领域开始走在世界的前列。要使我国由制造大国转变为制造强国，为中华民族的振兴和世界的繁荣做出更大的贡献，我们的基础教育和高等教育还需要深化改革，以培养出更多高素质、强能力和富于创造性的年轻一代。

当前，我国社会主义建设进入新时代。应用本套教材，我们将深刻理解技术，初识并感受设计的魅力，体验设计的创造乐趣；我们将认识设计中采用的 CAD/CAM 等软件和图样表达技术，在物化过程中采用的车工、铣工、钳工等常规制造工艺技术，先进的数控加工技术、激光雕刻技术、三维打印技术、机器人技术、无人机技术和智能家居技术等，会接触到互联网、大数据、云计算、物联网、人工智能和绿色生态技术。从难以忘怀的学习和历练中，同学们会受到创新意识、工程思维、工程素养和工匠精神的感染与熏陶，提高服务国家和人民的社会责任感，增强勇于探索的创新精神和解决复杂问题的能力。

通过情景导入、思维导图和设计任务引领，本教材充分展现“做中学”与“学中做”这一教育改革理念，并为此特意增添了“做中学”栏目。这里的“学”是在核心素养指导下，亲身经历将创意转化为设计的过程，培养学生与实践基础上的动手能力、实践能力或物化能力；而其中的“做”，就是“设计结合

实践”。这种“做”不是盲目的，而是在完成具体项目的复杂过程中，以学生为中心，以教师为主导，体现出团队的合作与交流，旨在实现从思维创意到设计，再到产品物化的不间断的、系统的、完整的迭代与优化。在学生的亲身经历和体验中，既有丰富、活跃、探究式的深度学习与能力转化过程，也有进一步思考与挖掘技术背后隐含的设计思想、思维方法和价值观等问题。

学生亲身经历的、与“项目”或“任务”密切关联的实践活动，在人才培养中具有非常重要的多种转化功能，即将知识转化为能力，将潜力转化为实力，将自疑转化为自信，将历练转化为素质，将聪明转化为智慧。那么，如何实现这些转化呢？那就是在实践中观察，在观察中思考，在思考中领悟，在领悟中成长。

本教材将“技术意识、工程思维、创新设计、图样表达、物化能力”这一核心素养贯穿始终，力求在实践中做到：符合现代科技发展的实际情况；体现学科交叉与融合的时代特征；与丰富的生活紧密联系，结构合理，满足学生多样化发展的需要；立足融合科学、工程、数学、技术、人文和社会的视野，体现劳动教育，突出创新精神、创新思维、实践能力和工程素养的培养。

在科技发展日新月异的今天，具备良好的核心素养、知识视野、实践能力和创新思维，是未来攻坚克难，成为国家栋梁的必备基础。我们会发现，身边到处充满着技术与设计的应用，到处展现着创造与发明的魅力，到处都有新时代青年施展才华的舞台。

本分册总述了家政与家政技术的概念、内容及学习目的，使学生对本课程的学习方向和目标有概括性的认识，接着分别从运用技术进行家庭事务、环境及人际关系管理，进行家庭财富管理，以及掌握实用的家庭医疗保健技术以照顾家庭成员等三个方面进行阐述。学生通过学习本册教材，有助于养成科学健康的家庭生活观念，掌握基本的生活技术，提高规划、创造和改善生活的能力，增强把握自己的前途和建设幸福家庭的信心。

尽管本套教材的编者付出了极大努力，但囿于编者水平，仍会存在不足甚至错误之处，恳请广大师生在教与学的过程中，运用批判性思维方法，积极思考，发现问题，提出宝贵意见，以便在修订时加以改进与完善。

编者

2019年3月

目 录

第一章 家政概述	1
第一节 认识家政	2
一、家与家政	2
二、感悟家政	4
三、家政技术	6
第二节 技术改变生活	8
一、科技与生活的关系	8
二、互联网时代的生活	9
三、智慧生活正向我们走来	11
第三节 创建良好的家风	13
一、良好的家风是一所学校	14
二、注重家庭、注重家教、注重家风	15
三、创建良好家风的方法	16
第四节 做一个负责的家庭成员	18
一、现代家庭的特点	18
二、家庭角色的责任和义务	19
第二章 家庭管理与技术	21
第一节 家庭管理概述	22
一、走进家庭管理	22
二、影响家庭生活质量的因素	24
三、合理开发利用家庭资源	25
第二节 家和万事兴	26
一、良好家庭人际关系的作用	27
二、构建温馨融洽的家庭亲情	27
三、培育和谐友善的邻里关系	30
第三节 家庭的装修装饰	32

一、卧室的布置与设计	32
二、居室家具的选择	33
三、家具的维护	35
第四节 家用电器的使用与管理	35
一、家用电器的铭牌、认证标志和能效标识	36
二、家用电器的安全使用	37
第五节 家庭环境污染防治和家庭安全常识	39
一、家庭环境污染及其防治	39
二、家庭安全用火常识	41
三、家庭安全用电常识	42
第三章 家庭理财与技术	45
第一节 家庭理财概述	46
一、走进家庭理财	47
二、家庭理财的过程	48
三、家庭理财的原则	50
第二节 家庭的收入与支出	51
一、分析家庭的收支情况	52
二、抓好家庭理财的关键环节	53
三、编制家庭收支的表格	54
第三节 家庭消费计划	56
一、影响家庭消费的主要因素	56
二、分析家庭的消费结构	57
三、警惕家庭消费误区	58
第四节 家庭理财工具	60
一、银行储蓄	60
二、股票与基金	62
三、保险投资	63
第四章 家庭保健与技术	66
第一节 家庭保健概述	67

一、现代人的健康新标准	67
二、人体的四大生命体征	68
三、家庭自我保健方法	69
四、我国传统医学倡导的保健养生	73
五、现代医疗技术的应用	74
第二节 常见身体不适和慢性病的处理	75
一、常见身体不适的家庭处理	75
二、常见慢性病的家庭处理	76
第三节 意外伤害的应急处理	79
一、触电的应急处理	79
二、烧伤、烫伤的应急处理	80
三、细菌性食物中毒的应急处理	80
四、生物性损伤的应急处理	81
第四节 家庭常用护理技术	82
一、应急止血	83
二、包扎伤口	84
三、心肺复苏术	85
附录 部分中英文词汇对照表	88

第一章 家政概述

导 言

同学们在学习了《技术与设计 1》和《技术与设计 2》的基础上，又将开启一门需要每个同学终生学习和实践的新课程——现代家政技术。

“家是最小国，国是千万家。”每个人都拥有自己的家，千万个家组合在一起就成了国。“国与家”是一个永恒的话题。家庭是每个人成长的摇篮和温馨的港湾。我们的健康成长、性格养成等都与家庭息息相关，密不可分。家庭不仅属于个人，还属于社会。每个家庭幸福了，那么社会也就稳定了。家庭的稳定与幸福，同国家的发展、民族的复兴及中国梦的实现紧密相连。

每个人都希望拥有一个温馨幸福的家。现代科技的高速发展，已逐渐渗透、影响到生活的方方面面。那么，在信息技术、智能控制技术飞速发展的今天，我们如何利用这些技术去建立幸福美满的家庭呢？学习现代家政技术，正是为了解决这个问题。

思维导图



第一节 认识家政



学习目标

1. 认识家政和家政技术。
2. 学习、传承我国优秀的家政理念。
3. 了解西方的家庭理念。



探究与交流

黎明中学高二创新班的同学们正围绕家政进行一场热烈的讨论。一个同学的话引起了大家的激辩。她说：“家政，不就是家务吗？回家看看自己爸爸妈妈在做些什么不就清楚了吗？”你认为她的这句话对吗？你是怎样理解家政的？你心目中的家政应包含哪些内容？请同学们就这些问题发表意见，在小组会上交流并说出自己的理由。

一、家与家政

每个人都有家(图 1.1)。家主要指的是家庭，而不仅仅是人的住处。那么什么是家庭呢？从社会意义上讲，家庭是指以婚姻、血缘或收养关系为基础的一种社会生活和人类再生产的社会组织形式。从法律意义上讲，家庭是指共同生活的成员之间共享法定权利、共负法定义务的亲属团体。一般情况下，婚姻是产生家庭的前提，家庭是缔结婚姻的结果。婚姻双方构成最初的家庭关系，由此又产生出父母子女之间的关系及特殊情况下的收养关系。

家庭的产生，家庭的结构及形式，以及和它相联系的道德观念、生活理念，都受当时的经济基础的制约；而不同的社会历史发展阶



图 1.1 都来认识“家”

段，又有不同的家庭形式，以及和它相联系的道德观念、生活理念。资产阶级的家庭关系虽然提倡“自由、平等、博爱”，却充斥着金钱的气味。只有在社会主义社会里，由于消灭了剥削制度，男女在经济上、政治上以及社会生活的各个方面处于完全平等的地位，才建立起男女平等互助的真正的一夫一妻制家庭关系。

现实生活中，家是温馨、和谐、安全、充满爱意的港湾。有了家就能感受到爱，有了家就有了归属感，有了家人人生才完整。但同时也应看到，有了家，就会产生家务（图 1.2）。每个家庭成员对于自己的家庭都有不可推卸的责任。



图 1.2 劳动最光荣



阅读材料

细说家政

一提起家政，很多人往往首先想到的是洗衣、做饭、打扫卫生之类的事情，其实这是对家政的一种很片面的认识，家政的内容远不止于此。准确地讲，家政是指有关家庭的各种事务，是指以提高生活质量为目的，综合运用各方面的最新知识和技术，对家庭生活进行科学化的设计与管理。它既是一种理念，又是一种设计，更是一个过程。从现代家政学的角度理解，现代家政主要包括以下几方面的意思：

家政是指对家庭事务的管理 家庭成员对家庭收支、饮食、环境、文化生活、安全、家务等的规划和决策，协调和控制，参与和监督。

家政是指家庭中的“公事”“要事” 在家庭这个小群体中，与全体或部分家庭成员生活有关的事情，基本都带有一种“公事”的意味，有的还含有“要事”的意思。如父母的婚姻关系状况、子女的升学、老人的赡养和照顾等，都是与所有家庭成员有关的事情。

家政是指家庭生活中办事的规则或行为准则 这些规则或行为准则有的是国家法规，如《中华人民共和国婚姻法》《中华人民共和国继承法》《中华人民共和国妇女权益保障法》等，有的是家庭内部经过协商形成的口头或文字协议。

二、感悟家政

1. 中国优秀传统家政理念

中国是历史悠久的文明古国，悠悠数千年中华民族的发展历史，培育和产生了熠熠生辉的中华优秀传统文化，如以孔子（图 1.3）为代表的儒家文化，反映在家庭生活上，也形成了我国独有的家庭特点和家政理念。

德教为本 德教为本，是指家庭教育要以道德教育为根本。家庭教育的内容是多方面的，如德、智、体、美、劳等。在这些方面的教育中，道德教育为首要的、根本的教育。家庭教育首先是教育自己的子女如何做人，也就是如何为人处事、待人接物，成为有道德、有情操、有思想的合格公民。德教为本是家庭教育的一个普遍的原则，古今皆然，但德教的内容和方式会随着时代的变化而有所不同。我们今天的家庭教育，就是要以社会主义的道德教育为本，言传身教，立德树人，培育和践行社会主义核心价值观，弘扬中华民族传统美德，引导家庭成员特别是青少年热爱党、热爱祖国、热爱人民、热爱中华民族，争做有理想、有担当、遵纪守法、负责、敬业、诚信、友善的社会成员。



图 1.3 孔子画像



阅读材料

聆听先贤教诲

老子 天下难事必作于易，天下大事必作于细。是以圣人终不为大，故能成其大。

孔子 己所不欲，勿施于人。

言必信，行必果。

志于道，据于德，依于仁，游于艺。

孟子 老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。

天下之本在国，国之本在家，家之本在身。

孝子之至，莫大乎尊亲。

勤劳节俭 勤劳节俭是中华民族的传统美德，《左传》中有“民生在勤，勤则不匮”的记载。勤俭持家的形式有多种，常见的有三种：一是贵而持俭，即身居高位而安于清贫的家庭生活，以俭养廉。二是富而居俭，即通过自己的勤劳发家致富后力戒子弟骄奢淫逸，以成俭德家风。三是俭己施人，这是一种更高境界的品德，也是中华民族优良传统的集中表现。勤俭是一种美德，但它本身并非目的。有了一定的家庭财富，还要懂得回报社会。

随着物质财富的增长，人们的消费观念也发生了巨大的变化，但世界上的资源是有限的，奢侈和浪费是对子孙后代不负责任的行为。勤劳节俭应当成为当今社会特别是家庭生活中保持和发扬的一种传统。

尊老敬贤 中国社会自原始社会至封建社会，人际的伦理关系都是以氏族、家庭的血缘关系为纽带的。故在家庭之内尊老，在社会上尊长，就成为一种历史的必然。中国古代社会推崇礼制和仁政，敬贤也成为一种社会的要求。年以齿尊，贤以德叙，古人的这种尊老敬贤的传统，对于形成温情脉脉的人际氛围和有序和谐的伦理关系，有十分重要的作用。我们要传承尊老敬贤的美德，把尊老与孝亲（图 1.4），敬贤与尚德紧密地联系在一起，对于老者、长者、贤者，必养、必尊、必敬，安天下之父母，尊天下之贤德，形成厚重亲和的社会氛围与和谐有序的社会伦理关系。



图 1.4 孝女拉车带母亲游全国

2. 穿越千年的叮咛——《颜氏家训》

《颜氏家训》（图 1.5）是我国南北朝时期北齐文学家颜之推的传世代表作，是我国文化史上第一部内容丰富、体制宏大的家训。《颜氏家训》成书于公元 6 世纪末，全书一共 20 篇，分别为序致、教子、兄弟、后娶、治家、风操、慕贤、勉学、文章、名实、涉务、省事、止足、诫兵、养生、归心、书证、音辞、杂艺、终制。自成书以来，在我国漫长的封建社会，《颜氏家训》作为家教范本广为流传。书中的内容基本适应封建社会中儒士们教育子孙立身、处世的需要，提出了一些切实可行的方法和主张，以及培养人才力主“治国有方、营家有道”等实用型新观念，继承和发扬了儒家以“明人伦”为宗旨的“修身、齐家、治国、平天下”的传统教育思想。其中第五篇“治家”是全书最重要的篇章，作者论述了一系列的治家之道。《颜氏家训》文章内容真实，文笔平易近人，具有一种独特的质朴风格，对后世的影响颇为深远。《颜氏家训》虽有许多可取之处，但它毕竟受时代的局限，其中也有糟粕，对有悖于今天的道德观和价值观取向的内容，应加以批判和扬弃。



图 1.5 《颜氏家训》

中华民族有着深厚文化传统，形成了富有特色的思想体系，体现了中国人几千年来积累的知识、智慧和理性思辨，这是我国的独特优势。中华优秀传统文化延续着我们国家和民族的精神血脉，是涵养社会主义核心价值观的重要源泉，既需要薪火相传、代代守护，也需要与时俱进，推陈出新。



阅读材料

永远的伦常——《孝经》

在影响深远的儒家经典十三经中，它的字数最少，全文不足2 000字；它的语言最平凡，都是对日常生活的简单描述。但是，它却引来无数人的瞩目。在我国历史上，先后有数位君王和五百多位学者为之注疏释义。它影响了中国两千多年的历史，并且至今还在继续发挥着它的导向作用。它就是《孝经》——一部关乎我们每一个人修身养性、立德治家的经典。

《孝经》成书于秦汉之际，它记录的是孔子与曾子（曾参）的对话，是圣人对弟子的谆谆教诲，也是对后世的殷殷劝说。所以《孝经》一出，就成了统治者“孝治天下”的理论根据，在民间也大力推行“尊老行孝”之风。一时间，民众纷纷以孝为荣，行孝成了一种时尚。从汉武帝把《孝经》作为皇家子弟的必读教材，到清顺治、康熙两代君王苦心孤诣编写的洋洋一百卷《孝经衍义》的巨大工程，孝道一直都是统治者教化臣民治理国家的方略。进入社会主义新时代，我国传统文化的精髓又渐渐回到了人们的生活。一部《孝经》及其蕴含的道理，历经沧桑岁月而不衰。百善孝为先，践行孝道，慎终思远，是每一个人做人的本分。

3. 西方的家庭理念

由于文化传统和思维方式的差异，不同国家、不同地区、不同民族的家庭观念也表现出很大的不同。西方世界的平等与独立，要求商品等价交换。这种观念反映在家庭关系上，就是每一个家庭成员都拥有与其他成员一样的利益和权利。西方国家父母子女、家庭成员各自理财，独立生活。西方人个人至上概念在家庭关系上表现为夫妻关系至上。子女成年结婚后，夫妻关系是第一位的，延伸家庭成员之间的关系淡漠，家庭成员之间的往来与社会成员之间规则一致。经济有困难到金融机构贷款，一般不找亲戚朋友借钱。家庭服务性事务比如照看孩子，一般依靠社会化服务机构完成，很少有人多年让老人帮忙照看孩子。西方家族关系比较淡化，一般也不强调家族的观念，更强调自由与自我。

中国人的家庭观念中血缘关系、亲情伦理极其深厚。父母追求子孙满堂的天伦之乐，子女把赡养父母看成自己的责任。兄弟姐妹间要互相帮助，长者要照顾幼小的弟妹。即使子女结婚了，父母子女始终是一家人，经济方面也不分彼此。中国人十分重视家族整体的利益，以家族的兴旺为荣，许多家庭有家谱。中国人更重视家庭、家教与家风。

三、家政技术

有家政就需要家政技术。什么是家政技术？处理家庭事务的技术就是家政技术。家庭的事务涉及方方面面，譬如家庭膳食（图 1.6）、家庭理财、家庭卫生保健知识与技能、居室布置与美化、家中老人及病人的护理、家庭文化生活（图 1.7）等。处理这些问题，都需要技术、需要设计，更需要学习、需要创新，需要家庭成员踏踏实实地去践行。必须指

出的是，随着社会的进步和人们的生活观念的改变，家政技术也会随着科学技术的发展而不断地更新和变化。



图 1.6 家庭美食



图 1.7 家庭旅游



活动延伸

请从以下三个方面认真体会学习现代家政技术的现实意义。

学习现代家政技术，有利于科学健康的生活理念和社会主义核心价值观的形成。社会主义核心价值观(图 1.8)从国家、社会和公民三个层面，具体准确地表述了现阶段建设社会主义核心价值体系的现实着力点，具有强大的感召力、凝聚力和引导力。特别是公民层面的“爱国、敬业、诚信、友善”，它覆盖社会道德生活的各个领域，是公民必须恪守的基本道德准则，也是评价公民道德行为选择的基本价值标准。



图 1.8 社会主义核心价值观

学习现代家政技术，有利于理解把握和准确定位目前和未来自己在家庭中的角色，学会家庭管理的基本方法，养成科学的生活态度，提高个人适应社会和改善生活的能力。

学习现代家政技术，还有利于建立良好的家庭人际关系和道德秩序，有助于创造一个祥和、安定的家庭生活环境。

第二节 技术改变生活



学习目标

1. 了解科技和生活的关系。
2. 了解互联网时代生活的变化。
3. 了解人工智能在生活中的应用前景。



实践与体验

你家的生活有哪些改变

技术的快速发展，产品的更新换代，深刻地影响着我们每个家庭的衣食住行。联想近些年来自己家庭生活中发生的变化，用你手中的画笔画一幅画，以技术改变生活为主题，用漫画的形式把家庭生活中的变化展示出来。

活动时间：画画 20 分钟，其他为交流评比时间。

活动方式：先小组交流，每组选出一幅最好的漫画代表小组参加全班评比。每组代表向全班同学介绍自己生活中的感受和漫画的特点，发言要生动活泼，班级评选在老师的主持下进行。全班同学 1 人 1 票，老师 3 票。计票以公开透明的形式进行，以票数的多少评选出班上的前三名。最后由老师对活动进行讲评总结。

一、科技与生活的关系

以前，由于生产力水平低下，科技发展相对落后，人们缺衣少食，吃的是粗茶淡饭，穿的是单一朴素的衣服，住的是简陋的土坯砖房，出行的交通工具也仅有自行车、绿皮火车等，人们之间交往也主要靠书信、电报。改革开放以后，随着科技日新月异的发展，人们的生活发生了翻天覆地的变化（图 1.9）。物质生活极大丰富，衣食富足，住房宽余，高铁、飞机、私家车等交通工具给生活带来了极大的便利。网络、手机的普及，让万里之遥不再成为距离。我们的生活因科技的发展，变得精彩纷呈，更加美好。

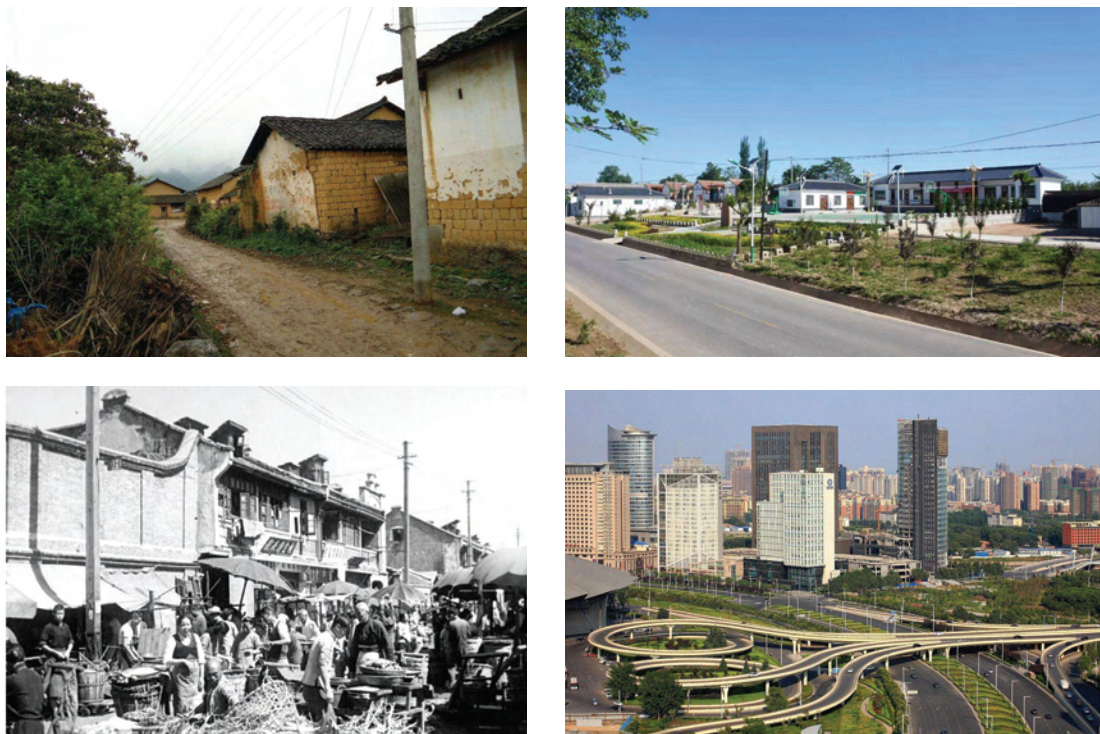


图 1.9 乡村和城市的变化

二、互联网时代的生活



小贴士

互联网时代

从互联网的诞生到普及，再到衍生出的移动通信、云计算、物联网、大数据的大融合，仅用了短短几十年时间，科学技术便催生了互联网时代的到来。

移动通信，使我们不再受制于有线网络，彼此之间可以跨越空间进行交流。云计算，是传统计算机和网络技术发展融合的产物，是基于互联网的相关服务的增加、使用和交付模式。物联网，是指通过二维码识读设备、射频识别装置、红外感应器、全球定位系统等信息传感设备，把物品与互联网连接起来，以实现智能化识别、定位、跟踪、监控和管理的一种网络。大数据是指无法在一定时间范围内用常规软件工具进行捕捉、管理和交互的数据集合，是需要新的处理模式才能具有更强决策力、洞察力和流程优化能力的海量、高增长率和多样化的信息产品。

由这些新技术做基础平台支撑的“互联网+”，正在成为我国经济、社会发展和改善居民生活的用之不竭的动力源泉。

1. 互联网时代居民生活的变化

金融消费的变化 支付宝、微信等支付手段，改变着人们的消费方式。随着消费方式的变化，人们对金钱管理的方式也发生了相应的变化。

便捷的沟通方式 手机已经成为人们的随身助手。多种聊天软件与服务平台，可以预定餐饮、买车船票及飞机票、投资理财、查阅天气预报……这些几乎没有成本的沟通方式，已彻底改变了人们的沟通和交流习惯。

购物方式的颠覆 以前，人们购买商品必须到街上的实体店进行选购，而现在，坐在家裡，只要通过网上的淘宝、京东等购物平台，就可以买到大到家电家具、小到针线纸巾等商品，甚至还可以购买全球的生鲜商品。

远程医疗的高效 以前患者看病到医院，挂号、就诊、检查、诊断等程序繁多，给患者增加了许多负担。而现在，远程医疗的开发，患者在家足不出户，国内外权威医学专家便可以借助远程通信设备与患者面对面交流，评估现有治疗方案，及时提供治疗建议。

五花八门的设备 移动互联网终端已不仅仅只有智能手机，健身腕表、VR眼镜等一些可穿戴的电子网络设备也应运而生，已经逐渐成为人们生活中的一部分（图 1.10）。

融洽家庭关系的平台 现在几乎人人都玩微信，刷微信朋友圈，这给许多家庭提供一个彼此交流、沟通感情的平台。这样不仅方便了家庭成员之间的沟通交流，对于融洽家庭关系、凝聚亲情也起到了很好的纽带作用。



图 1.10 互联网下生活的助手



阅读材料

家庭生活新时尚

随着科学技术的快速发展，社会生活中的新生事物层出不穷，极大地丰富和方便了我们的生活。高铁列车（图1.11），让过年回家的距离不再遥远；视频通话（图1.12），让距离再远的亲人都可以如同见面一样交流；智能洗碗机（图



图 1.11 高铁列车

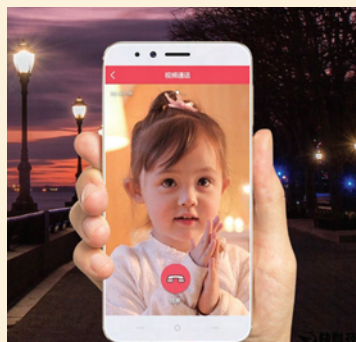


图 1.12 视频通话

1.13)，让烦琐单调的家务劳动变得轻松；外卖送餐（图1.14），让我们足不出户即可享用美食。如今，越来越多的家庭生活新时尚，让人们的生活品质不断提升，给人们带来更多的体验和乐趣。



图 1.13 智能洗碗机

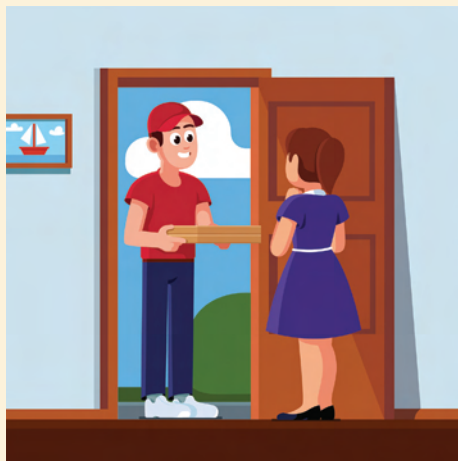


图 1.14 外卖送餐

2. 互联网时代面临的安全风险

移动互联网的核心是数据，每个人都是数据的使用者，同时也是数据的贡献者。手机每次运动都会产生信息，人就成了一个 24 小时接入网络的节点。移动互联网的出现，虽然给生活带来了许多便捷，但它也给人们带来了一定的安全隐患。例如，你的手机丢了，拾到手机的人便会通过其中的信息比较详细地了解你，还可能把信息放在云端，不经意被更多的人盗用。我们对个人信息安全就不得不重新考虑，目前较为典型的就是一些屡屡出现的电信诈骗案件。

三、智慧生活正向我们走来

1. 人工智能迅速发展

人工智能（图1.15）的迅速发展正在深刻地影响和改变着人类的社会生活。一方面，是移动互联网、大数据、超级计算、传感网、脑科学等新理论新技术的不断更新；另一方面，随着经济社会的快速发展，人工智能的发展呈现出深度学习、跨界融合、人机协同、群智开放、自主操控等新特征。大数据驱动知识学习、跨媒体协同处理、人机协同增强智能、群体集成智能、自主智能系统、类脑智能等已成为人工智能的发展重点。人工智能作为新一轮产业变革的核心驱动力，将进一步释放历次科技革命和产业变革积蓄的巨大能量，催生出新技术、新产品、新产业、新业态、新模式，引发经济结构重大变革。深刻改变人类生产生活方式和思维模式，实现社会生产力的整体跃升。人工智能在教育、医疗、养老、环境保护、城市运行、司法服务等领域广泛应用，将极大提高公共服务精准化水平，全面提升人民生活品质。

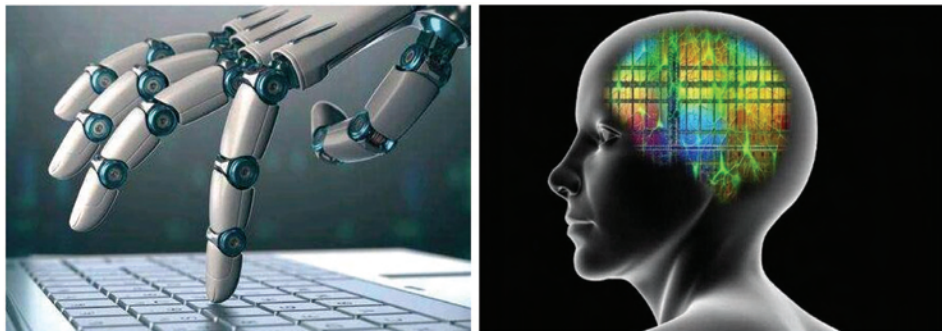


图 1.15 人工智能

2. 智慧环境下的居民生活

在现代城市建设中，管道机器人可以帮助人们检测管道使用过程中的破裂、腐蚀和焊缝质量问题。在家庭生活中，当你冬天下班回家时，通过手机遥控家里的供暖开关，提前预热；当你在学习中遇到困难时，家庭机器人会帮你随时解决疑难；当家庭需要打扫卫生时，扫地机器人就游走于房间内，灵巧地完成清扫工作；当准备出去旅行时，学习机器人就帮你设计好多种方案，供你选择……这些以前由人来做的事情现在完全由自动设备来完成（图1.16）。在这些机器人的身体中，都潜藏着一个“灵魂”——庞大的计算机和软件世界。通过互联网，这些设备被组合成一个“神经系统”，用来支撑人们不断变化的日常生活。合理、舒适、安全的家庭生活，成为未来人们的理想生活。随着人类社会的进步和科学技术的发展，智慧生活必将成为一种大众化的生活方式。



图 1.16 人工智能的应用

3. 智慧环境下的新思考

科技让人们的生活变得更为轻松、美好。智能环境下，人们的生活发生了翻天覆地的变化。智能机器代替了人的劳动，很多事情我们不必再身体力行……智能生活方式把人们从烦琐的事务中彻底解放了出来，留给人们更多的时间去思考和探索。

然而，智慧环境下我们在得到许多便利的同时，我们会失去什么？哪些事务可以用智能机器人代替完成？哪些事务是不能用机器代替的？这些都是值得我们深入思考的。



活动延伸

课后认真做一次社会调查，了解居住地城镇化建设，以及智慧城市、智慧社区、智慧生活发展的情况，重点探讨智慧条件下我们学生怎么做，应该继承什么、弘扬什么。

- (1) 将你的调查结果整理出来，以备在小组会上交流。
- (2) 请认真思考，在人工智能环境下，如何做好自己的职业生涯规划。

第三节 创建良好的家风



学习目标

1. 了解家庭生活风格的作用。
2. 了解家风家训的内涵。
3. 了解家教对形成良好家风的关键作用。

有人说，孩子是种子，家庭是土壤，而良好的家风、家教，则是阳光和空气，对孩子的成长具有决定性的影响。那么，什么是家风呢？通俗地讲，家风就是一个家庭的生活风格，是指一个家庭或家族在世代繁衍过程中逐步形成的、较为稳定的生活作风、传统习惯、道德规范和处世之道的总和。它集中表现在一个家庭的生活方式、教育方式、交流方式、角色分配和礼仪等方面。传承和弘扬良好家风是同学们学好现代家政技术的重要内容。



案例分析

熠熠生辉的钱氏家族

吴越钱家，是一个绵延千年未曾中断且代有人杰的家族典范。自唐五代起，即有史料可考的家谱。钱氏家族被人称为“千年名门望族、两浙第一世家”。近代以来，钱氏家族甚至出现了人才“井喷”的现象，有人将这一时期的“钱氏人才谱”总结为“一诺奖、二外交家、三科学家、四国学大师、五全国政协副主席，十数位院士”（图 1.17）。良好的家风和严格的家训是钱氏家族人才辈出的重要原因。

“心术不可得罪于天地，言行皆当无愧于圣贤。曾子之三省勿忘，程子之四箴宜佩。”“持躬不可不谨严，临财不可不廉介。处事不可不决断，存心不可不宽厚。”“利在一身勿谋也，利在天下者必谋之。”……《钱氏家训》从个人、家庭、社会、国家四个角度出发，为家族人员规定了具体详细的行为准则。前人的谆谆教诲，一代一代传承至今，彰显着钱氏家风的魅力。



钱学森



钱伟长



钱三强

图 1.17 “三钱”——中国科技界的巨擘

请同学们思考：

- (1) 钱氏家族绵延千年的傲人业绩是如何形成的？请写出你的答案。
- (2) 请同学们查找相关资料，并结合自己的家庭，认真思考家风家训对个人成长的影响。

一、良好的家风是一所学校

良好家风是经过一代甚至几代人共同形成的，反过来它又对后辈的成长产生深远的影响。好的家风就是一所学校，它对青少年的影响是不可低估的。一个人的品德、知识、习惯、兴趣等的形成和发展，与他所生活的家庭环境不无关系。学习型家庭的孩子喜欢读书，勤劳型家庭的孩子热爱劳动，和谐型家庭的孩子注重礼貌，民主型家庭的孩子懂得尊重。不同的家风都会在孩子的意识中打下深刻的烙印，影响着他们性格、品质、价值观的形成。在中国古代，战国时期孟轲的母亲为教子成人，三迁住所，成就了流芳百世的儒家亚圣；北宋时期岳母刺字、教子报国的举动，成就了岳飞“精忠报国”、名垂千古的一世英名。他们的成功都是与其家风家教密不可分的（图 1.18）。



孟母三迁



岳母刺字

图 1.18 良好的家风是一所学校



阅读材料

名人的家风

廉洁 “官贵廉”。唐代宰相卢怀慎以廉洁著称。《旧唐书》记载：“怀慎清俭，不营产业，器用服饰，无金玉绮文之丽；所得俸禄，皆随时分散，而家无余蓄，妻子匮乏。”他不仅自己不贪污、不受贿、不收礼，而且把廉洁当作自家的家风。其子自幼受此良好家风之熏陶，历任中书舍人、御史中丞、陕川刺史等要职，也始终廉洁奉公。

节俭 “家贵俭”。春秋时的齐相晏婴，官高位显，却十分节俭。“晏子朝，乘弊车，驾弩马”，“布衣栈车而朝”。在他的带动下，家人很少吃肉，妻妾不穿绫罗。在临终时，他还不忘告诫妻子，死后不管如何变化，一定要保持节俭的家风。

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

勤政 “贵为民”。杨善洲（图 1.19），曾任云南省保山地委书记。1951 年参加工作，1952 年入党。他在地方党委工作期间，牢记党的宗旨，保持平民干部本色，忘我工作，一心为民，为当地群众做了大量实事、好事，被亲切地称为“草帽书记”。1988 年退休后，主动放弃进省城安享晚年的机会，扎根大亮山，义务植树造林，一干就是 22 年，带领大家建成了面积 5.6 万亩、价值 3 亿元的林场，且将林场无偿捐献给国家。



图 1.19 杨善洲

二、注重家庭、注重家教、注重家风

1. 注重家庭

家庭是社会的组成细胞，是以婚姻和血缘关系为基础的社会单位。家庭和睦关乎社会安定，家庭幸福关乎社会祥和，家庭文明关乎社会文明。只有千家万户都好，国家才能好，民族才能好。国家的富强，民族的复兴，人民的幸福，最终要体现在千千万万个家庭都幸福美满上，体现在亿万人民生活不断改善上。从另一个角度讲，国家好，民族好，家庭才能好。只有实现中华民族伟大复兴的中国梦，家庭的梦才能实现。只有把爱家和爱国统一起来，把实现家庭梦融入民族梦之中，把我国 4 亿多个家庭、13 亿多人民的智慧和热情汇聚在一起，才能形成实现“两个一百年”奋斗目标、凝聚中华民族伟大复兴中国梦的磅礴力量。

2. 注重家教

家庭是人生的第一所学校，父母是孩子的第一任老师，家庭教育是形成良好家风的重要一环。家庭教育涉及很多方面，但最重要的是品德教育，是教育如何做人。修身养性乃立德树人之本，要把美好的道德观念从小就传递给孩子，引导他们有做人的气节和骨气，帮助他们形成美好心灵，促使他们健康成长。家庭内要形成一种倡导和践行社会主义核心价值观的氛围，帮助孩子迈好人生的第一个台阶。要引导家庭成员特别是下一代热爱党、热爱祖国、热爱人民、热爱中华民族，积极传播中华民族传统美德，传递尊老爱幼、男女平等、夫妻和睦、勤俭持家、邻里团结的观念，倡导忠诚、责任、亲情、学习、勤奋、公益、友善的理念，推动人们在为家庭谋幸福、为他人送温暖、为社会做贡献的过程中提高精神境界、培育文明风尚。

3. 注重家风

家风是社会风气的重要组成部分。家庭不只是人们的住处，更是人们心灵的归宿。好的家风，对下一代的思想品德修养和性格脾气的形成，发挥着不可替代的潜移默化的作用，对子女的兴趣和爱好，也有很好的引导作用。在良好的家风中养成的良好品性，是一个人一生用之不尽的精神财富。家风好，就能家道兴盛、和顺美满；家风差，难免殃及子孙、贻害社会。



探究与交流

《朱子家训》为明末清初著名理学家、教育家朱柏庐（1617—1688）所著。他潜心研究程朱理学，主张知行并进，躬行实践。《朱子家训》以“修身”“齐家”为宗旨，集儒家做人处世方法之大成，讲述中国几千年形成的道德教育思想，通篇劝人要勤俭持家、安分守己。文字通俗易懂，内容简明赅备，是教子治家的经典家训。

请同学们查找全文并认真阅读，写出自己的心得体会，与同学们交流。

三、创建良好家风的方法

良好家风的形成，既取决于家长的思想和生活作风，取决于各种传统习惯，也取决于家庭成员自身的各种修养。

1. 制定家规，遵守执行

“无规矩不成方圆”，一个家庭有良好的家风家训，每个成员才能健康幸福地成长。每个家庭应结合自身的特点，经过家庭成员讨论商量，制定出科学、健康的家规，并在日常生活中严格遵守（图 1.20）。

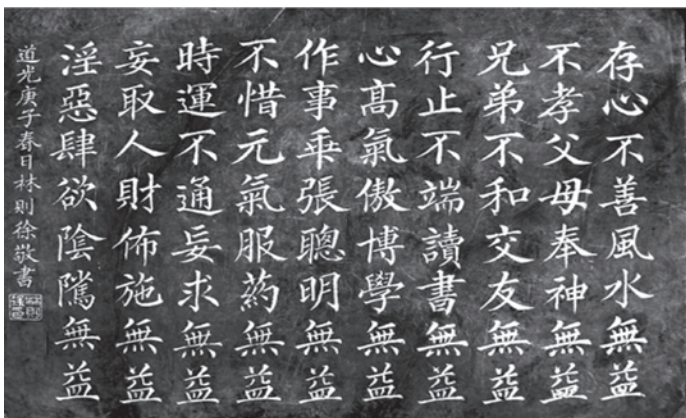


图 1.20 立家规，传家训

2. 以身示范，树立榜样

言传身教胜于一切说教。良好的家风，要靠父母以及长辈的言传身教。父母的天职就是教育子女。所以，要形成好的家风，父母应以身作则，不断提高个人的修养，力争将家庭变为孩子德行修炼和素质增强的课堂。

3. 相亲相爱，互相尊重

和孩子建立和谐的关系，必须去除家长制作风，做到严慈相济（图1.21）。家庭中多一些平等民主的气氛，少一些训斥，多一些欣赏。遇到事情多与孩子沟通，共同商量解决的办法。

4. 净化家庭环境

改善家庭环境，营造良好的家庭氛围。孩子从一出生就接受家长的教育，家庭环境无时无刻不在影响着孩子。家庭的生活水平、家长的素质、教育方式及家庭成员之间的关系等，都对孩子情操、品德、性格培养方面起着关键的作用。不良的家风，也会对后代产生不良的影响。在美国历史上，曾经记载有这样一个酒鬼、赌徒，名叫马克斯·朱克。在其八代子孙中，有300多人成为乞丐和流浪者，7人因杀人被判死刑，63人被判刑，400多人因狂饮死亡或残废。由此可见家风对后代影响之大。



图 1.21 家庭亲情

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



活动延伸

联系自己的家庭，分析家庭的生活习惯和风格都有哪些，并给自己的家庭做一个规划，与家长一起创建自己家庭的良好风尚。

第四节 做一个负责的家庭成员



学习目标

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



探究与交流

社会学家列出了理想家庭的6条标准：①家庭成员和睦相处、互敬互爱、相互信任，能齐心协力克服各种困难。②有良好的家风、家教，家庭成员身心健康，子女好学上进，有教养、有礼貌。③家庭管理民主、科学。④有较好的经济条件，能自给自足，不依赖别人。⑤有一定的居住条件，家庭布置整齐清洁。⑥姻亲、朋友、邻里关系处理恰当。

请同学们结合自己家庭的实际和亲身体会，回答以下问题：

- (1) 自己家庭达到了哪几条标准？哪条做得最好？还有哪些不足？
- (2) 你认为以上6条标准完善吗？还需要补充哪些？

一、现代家庭的特点

随着社会的进步和科学技术的发展，我国的家庭结构已呈现出不同于过去的新的特点。具体地讲，我国现代家庭具有以下显著特点：

- (1) 家庭结构趋于小型化。
- (2) 家庭关系趋于民主。
- (3) 子女的教育培养越来越受到重视。
- (4) 养生保健成为家庭的重要内容。
- (5) 新的生活观和生活方式正在形成（图 1.22）。



图 1.22 新的生活方式

二、家庭角色的责任和义务

1. 家庭中的角色

每个人在家庭等级结构中都处于一定的地位，扮演一定的家庭角色，并承担相应的家庭责任和义务。一个健康的家庭应有健全的“家庭结构”，有适当的领导与组织，对家务进行分配。成员之间角色适当，家庭内部有良好的沟通与交流，能互相提供感情上的支持并一致应对困难。对内有共同的“家庭认同感”，对外有适当的“家庭界限”。

社会和家庭是人生活的两大舞台。相应地，每个人都扮演着一定的社会角色和家庭角色。社会角色虽然也有情感的一面，但主体是工具性的，它要求秉公办事、不计情面，有严格的上下级关系。而家庭角色则不然，它是以感情为纽带的，家庭成员之间是平等的，其言行举止都渗透着感情因素。在中国传统的家庭中，还存在着一定的性别差异，大多是男性侧重事业，女性侧重家庭。男人的家庭角色和社会角色是基本统一的，而女人的家庭角色和社会角色是冲突的。当然，在现代社会中，这种差别也越来越小。

2. 未成年子女在家庭中的角色

未成年子女也是家庭中的成员，他们是家庭的未来和希望。作为未成年子女，其家庭角色的主要权利是接受父母的抚养、教育和监护。未成年子女接受监护，既是权利，也是义务。父母作为未成年子女的监护人，有权过问子女的行为，子女则有义务接受父母对自己的监督和教诲。作为未成年子女，其家庭义务主要表现在几个方面：首先要努力学习，积极向上，认真完成自己的学业；其次懂得感恩，要有孝心，尊重长辈；再者是要主动承担力所能及的家务劳动，自己的事尽量自己做，养成独立自主的生活习惯。



实践与体验

做一个负责的家庭成员

现代的家庭教育，以及生活方式的转变，对未成年子女的要求已不仅仅停留在过去的听话、顺从的标准上。要做一个负责的家庭成员，还要有独立思考、自主创新和勇于实践的精神和能力，这样才能适应将来迅速变化的社会生活。

为此，每一个有志于此的青少年都要努力做到以下几点：

- (1) 认真学习社会主义核心价值观和中国学生发展核心素养。
- (2) 做好一个规划（设计），确保日复一日、年复一年地长期坚持做下去。
- (3) 制定尊老爱幼、孝敬父母、积极参与家务劳动的行为准则。
- (4) 努力学习新知识、新技术，依靠科学技术不断提高家庭的生活品质。

最后，要想成为一个合格的家庭成员，就要有吃苦在前、享乐在后的思想准备。要知道，每一个家庭最需要的都是那些默默无闻的奉献者。



活动延伸

人人都希望有个幸福的家庭。那么，什么是幸福家庭呢？有人把影响家庭幸福的因素列举了十个方面，即健康、收入、家居、食品安全、亲情、自身价值、生活环境、家庭管理、社会治安、朋友。你认为还需要补充什么？

现实生活中，每个人都有自己的家庭梦想。你的家庭梦想是什么？你打算如何实现自己的家庭梦想？请每位同学联系自己的家庭生活和感受，记下自己对幸福家庭的理解和期盼。

本章小结

每个人都希望有一个幸福的家，有家就有家政。现代家政技术既是一门技术课，更是一门修养课。其首要任务就是在新时代中国特色社会主义思想和社会核心价值观的指引下，立足实践，注重创新，通过现代家政技术的学习和实践，培养学生的技术核心素养。

初识家政，需要学习的内容很多，本章从基础知识入手，以“好懂、好学、好用”为原则，着重介绍了家政与家政技术基本知识、中国优秀传统家政理念以及与西方家政理念，介绍了技术与生活的关系、互联网时代居民生活的变化并展望了未来时代的智慧生活，还介绍了家风家教对青少年成长的重要作用。通过学生亲历过程、动手动脑的实践活动，学生得到了锻炼，提高了能力，体验如何通过自己的努力和实际行动去打开现代家政技术宝库的大门。

学习评价

评价内容			评价方式		
			自我评价	小组评价	教师评价
过程评价	师生互动	听课状态			
		回答问题			
		小组讨论			
	实践活动	参与程度			
		小组合作			
		活动进度			
结果评价	目标实现	知识学习			
		迁移应用			
	收获反思	收获感悟			
		反思不足			

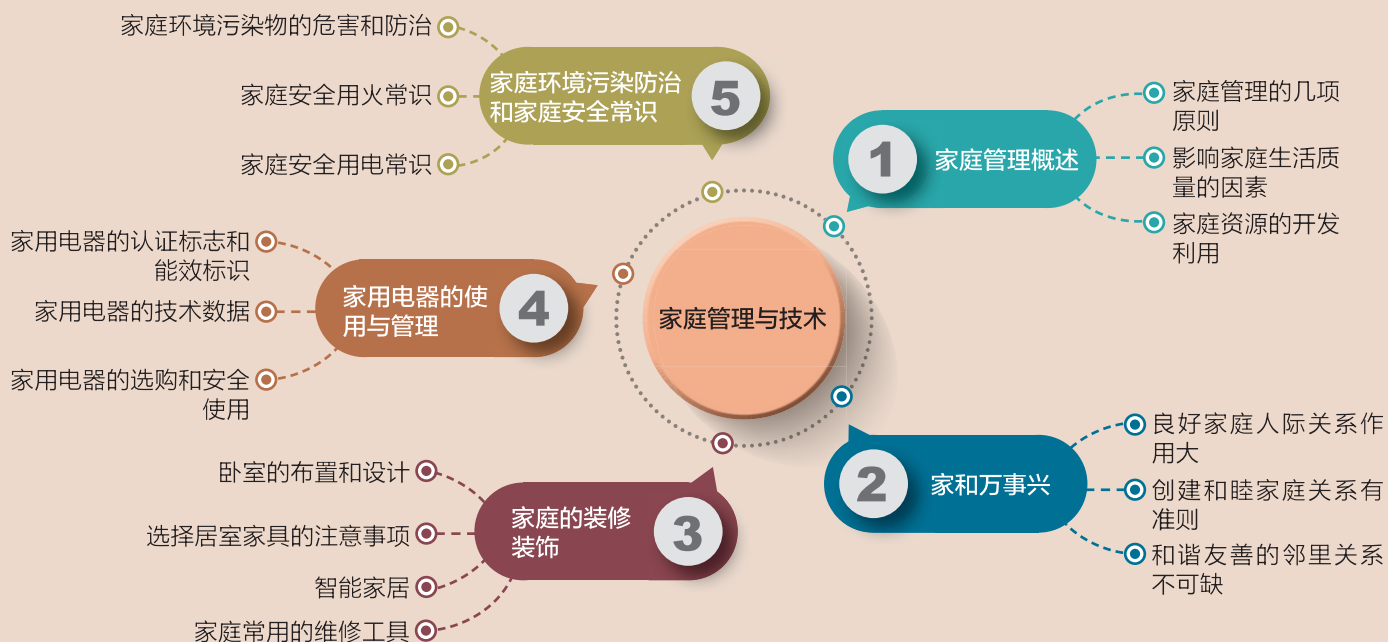
第二章

家庭管理与技术

导 言

有人说，家庭生活是平淡无奇的；也有人说，家庭生活是绚丽多彩的。其实，他们说都有道理。生活中既有柴米油盐酱醋茶的家庭琐事，也有花前月下、轻歌曼舞的浪漫温馨。生活中有百样的事，有千样的学问，问题也会层出不穷。所以每个人都需要学习，需要帮助，而家庭管理则是我们最好的助手。学习家庭管理与技术，运用新的管理与技术手段改进家庭事务管理，可以帮助我们把握住生活的脉搏，创造出自己所向往的美好生活。

思维导图



第一节 家庭管理概述



学习目标

1. 了解家庭管理的特点。
2. 了解影响家庭生活质量的因素。
3. 合理开发利用家庭资源。



案例分析

小明的尴尬

一个人有重要的事情要出门，自然要打扮一番。黎明中学创新班的小明第二天要参加一项重要的集体活动，放学一回家，就心急火燎地找学校的校服。可是，一打开衣柜，头都大了：衣柜里面放的衣物乱七八糟，不同季节的衣物都混杂在一起，塞得满满当当。他费了半天劲也没有找到要穿的衣服。“妈妈——”，喊来了妈妈后，才从衣服堆里把校服扒了出来。可是，校服早已被挤压得皱巴巴的不成样子了。小明尴尬了：穿还是不穿呢？

请同学们思考：为什么小明会遇到这个问题？你们遇到过这种情况吗？

请大家帮小明同学出出主意，解决这个难题并说出自己的理由。

一、走进家庭管理

从上面的案例可以看出，即使是一件衣着穿戴的普通小事，处理不当，都会弄得费时费力、手忙脚乱，可见家庭生活需要秩序、需要管理。现代家庭，作为社会上最小的结构形态，它不仅承担着满足每个家庭成员物质生活上需求的责任，还要满足各成员精神上的愉悦和幸福。但家庭的事务头绪繁多、琐碎细小。因此，当今社会下的每个家庭，都有必要根据自己家庭的条件和特点，设计、营造出一个既有“规矩”约束又充满“家庭味”的家庭管理模式（图2.1）。



图 2.1 温馨的“家庭味”

1. 家庭管理的内容

什么是家庭管理？家庭管理是指对整个家庭生活系统的全面管理，是以提高家庭物质、精神生活质量为中心的一种特殊的家庭组织和建设活动，包括组织、决策、指导、协调、研究和实施等家庭生活的一切方面。具体而言，家庭管理是指对家庭生活的各个方面进行策划和安排，选择和运用科学有效的方法，以建立良好的生活环境，使家庭生活连续、稳定、有序、正常地运转并达到家庭生活目标的活动。家庭管理内涵丰富，不仅包括家庭生活物质方面的内容，如衣食住行等各项日常事务，也包括家庭生活精神方面的内容，如家庭人际关系的调节、家庭氛围的营造（图2.2）、邻里关系的构建以及家庭活动的设计实施等内容。

2. 家庭管理的原则

做好家庭管理应把握以下几条原则：

民主原则 家庭内只有形成平等、理解、温馨、包容的氛围，家庭成员才会相互信任。也只有在这种氛围下，家庭事务人人关心，民主协商，求同存异，各类事务才能科学合理地进行安排，家庭生活才能安稳、有序。



图 2.2 家庭聚会

科学原则 在家庭管理中讲究科学，才能发挥家庭各项职能的作用。例如，懂得一些营养学和卫生保健常识，对于家庭成员营养均衡及身体健康大有益处。

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

同步原则 家庭与社会的关系是互相联系、互相制约的。高速发展的经济生活和社会生活，必然要求家庭生活节奏加快。家庭消费观念、饮食结构、家务劳动等都应体现时代特色，家庭管理要与时代发展保持一致。

3. 家庭管理的方法

家庭管理做得好坏，直接关系到家庭的生活质量。现代家庭的管理，既要“管”，又要“理”，但重点在“理”上，“管”是为了“理”。只有把家庭内部的人与人、人与物和物与物之间的关系理顺，把家庭外部如与邻居、与社区、与学校、与工作单位等的关系也理顺，家庭管理才可能科学、高效，从而提高家庭生活的质量和水平。现代家庭管理的方法有很多种，各有优劣，网上也有多种家庭管理方面的技术平台，不同的家庭，可以根据自己家庭的情况择优选择。需要指出的是，家庭管理的内容虽然繁杂，但也可以从成员管理和事务管理两个方面加以把握。家庭成员的管理则是家庭管理的关键。协调、处理好家庭成员相互间的关系，各司其职，各负其责，家庭的事务就会件件不耽误、事事有着落，所有家庭成员就会在平凡有序的生活中体会到家的温馨与幸福。



阅读材料

家务管理靠科学方法

(1) ABC管理法。预先把一周或一天的家务逐一分为：A类——急需做；B类——争取做；C类——可缓做。在每一类中再按紧急程度挑出三件。然后，有计划地安排处理，有条不紊地做下去。凡事预则立，不预则废，有计划、有步骤地处理，就能达到事半功倍的目的。

(2) 运筹法。家务事比较烦琐，如一件一件“直叠式”去办，一天加起来干不了多少事。一般可采取几件事交叉进行。如一边煮饭(A)，同时将脏衣服浸泡到肥皂水中(B)，还可以考虑如何整理房间(C)。等A完成，B已进行一半，而C则可以开始。这样较“直叠式”快得多。

(3) 分工法。在家庭中按个人特点或爱好分工，各司其能。如丈夫可多做劳动强度大的活儿；妻子心细，煮饭、洗衣等可多承担些；孩子灵活性强，老人拥有丰富的生活经验，可互相配合或协作，提高家务劳动的效率。

二、影响家庭生活质量的因素

影响家庭生活质量的因素主要有以下几个方面：

- (1) 家庭经济收入的多少，总体上制约着一个家庭的物质文化生活水平。
- (2) 家庭成员的知识与能力、个性与兴趣以及受教育程度，极大地影响着子女的教育和成长。
- (3) 家庭人际关系的和谐与融洽，直接关系到家庭成员生活的温馨与美满。
- (4) 邻里关系、社会治安、法治环境，直接影响着家庭成员的安全与幸福。
- (5) 其他如新科技产品的体验与使用，对绿色生活方式理念的理解与践行(图2.3)等，也一定程度上影响家庭的生活质量。



图 2.3 践行绿色生活方式

三、合理开发利用家庭资源

1. 家庭资源的种类

家庭资源是一个家庭的宝贵财富，人们的生活质量往往受到家庭所拥有资源的制约。只有珍惜它，科学地利用它，才能创造幸福美满的家庭生活。家庭资源包括家庭内部资源和家庭外部资源。这两方面的资源都是家庭可以利用并发挥作用的家庭生活资源。

家庭内部资源包括以下内容：

人力资源 人力资源指家庭角色分布和家庭成员身体健康状况、受教育程度、能力和习惯等。

经济资源 经济资源指家庭各成员的经济收入及家庭的总收入，包括薪金、保险、储蓄、证券，以及以实物形式进入家庭生活的经常性收入，如单位福利、亲友馈赠等。

物质资源 物质资源主要包括居住条件、家居设施、家庭用品、家庭饮食、交通工具等（图 2.4）。



图 2.4 家庭物质资源

家庭软环境 家庭软环境包括家庭成员内部人际关系、家庭生活风格、家庭文化风格、家庭文化环境等。

家庭外部资源概括起来主要由自然资源和社会资源两部分构成，包括家庭居住环境、物业管理、小区居民素质、邻里关系、交通条件、学校、医院等（图 2.5）。



图 2.5 家庭外部资源

2. 家庭资源的开发与利用

自从有了家庭，就有了家庭资源，家庭资源是伴随着家庭而存在的，家庭资源随着家庭情况的变化处在不断变化之中。随着家庭生活目标的实现和家庭成员的奋斗，家庭资源

的形成和积累会在量变的基础上形成质变：文盲家庭变成知识家庭，温饱型家庭变成小康型家庭，低收入家庭变成中高收入家庭……

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

开发利用家庭资源，比较通用的方法有以下几种：

- (1) 制定适合家庭条件的生活目标。
- (2) 厉行节约，反对浪费。
- (3) 投资子女教育。
- (4) 科学理财，理性投资。
- (5) 家庭成员互助互爱，承担起各自的家庭责任和义务。
- (6) 子女努力学习，争取早日成才，为家庭做贡献。

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



活动延伸

为了更有效、科学地搞好家庭管理，有必要对与家庭生活有关的内容及资料建立管理档案。请你协助家长，建立自己的家庭资源档案库。

第二节 家和万事兴



学习目标

1. 了解良好家庭人际关系的作用和意义。
2. 构建温馨融洽的家庭亲情。
3. 培育和谐良好的邻里关系。

中国自古就讲究“家和万事兴”。在中国人心中，家和是家庭之根本，家和才能志同，志同才有力量，有了力量才能兴盛。一个家庭无论成员关系多么复杂或者简单，人数是多是少，关系和谐都极为重要。家庭和谐是家庭幸福的前提和保障，家庭和谐才有家庭幸福。任何一个家庭，随时都有可能出现这样或那样的矛盾。家庭成员之间要提倡关爱、理解和宽容（图2.6）。



图 2.6 家道

一、良好家庭人际关系的作用

1. 良好的家庭人际关系是人身心健康的需要

现代医学研究表明，良好的家庭人际关系能使人轻松愉快、心情舒畅，有益于身体健康。而不良的人际关系，会干扰人的情绪，使人产生焦虑、不安和抑郁。严重时，还会使人惊恐、痛苦、憎恨或愤怒。恶劣的情绪是对身心健康的最大摧残。因此，良好的家庭人际关系，是身心健康必不可少的重要因素（图 2.7）。



图 2.7 良好的家庭人际关系

2. 良好的家庭人际关系是人生幸福的需要

人生的幸福是构建在物质生活和精神生活的基础上。良好的家庭人际关系有利于营造使人充分发挥创造力的优化环境，能增加物质财富的生产，丰富人们的物质生活。良好的家庭人际关系也有利于人精神生活的满足。一个人的精神生活的状况，如思想道德、理想情操、心理境况、幸福感等都与人际关系密切联系。人需要有思想感情上的交流。一个和谐、信任、友爱、团结、理解、互相关心的人际关系群体中，人与人思想感情上的交流、碰撞，能使人从中汲取力量和勇气，容易形成乐观、自信、积极向上的人生态度。相反，不良的人际关系使人产生猜疑、冷漠、嫉妒，造成困惑、苦闷、孤寂、萎靡和痛苦的状态。

二、构建温馨融洽的家庭亲情

1. 什么是家庭关系

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

按照我国通常的习惯，家庭关系主要包括父母、夫妻、子女关系，其他如兄弟姐妹、婆媳、翁婿、祖孙、叔伯阿姨等，都是这三个关系的合理延伸。这几种关系中，夫妻之间是婚姻

关系，它是家庭中最主要的关系，是维系家庭的第一纽带。其次，父母和子女之间、兄弟姐妹之间是血缘关系，这些关系决定了家庭成员之间的骨肉亲情。

2. 和谐家庭关系的建立

在家庭关系中，夫妻的和谐是家庭和谐的基础。父母和子女是家庭中最为亲近的人。父母和子女之间终生有法律上和道义上的责任，父母担负着爱护和养育子女的责任，子女也担负着尊重和赡养父母的责任。父母首先要摒弃封建思想和封建观念的影响。其次要做到正确施爱，即父母应当开明公正；既要对子女的言行有所制约，又要鼓励他们参加集体活动和社会活动；既要在生活上关心爱护他们，又要注意培养子女的自立意识和独立生活能力；既要严格要求子女，又要民主平等地对待子女。子女成年后应尽心尽责地承担赡养父母的责任，像父母抚养子女那样无私地照料好父母的晚年生活。赡养父母不仅要做到生活上照顾周全、经济上尽力相助，更要在感情上多加理解和安慰，态度上礼让敬重，严格遵循社会伦理和道德规范（图2.8）。



图 2.8 父母和子女



探究与交流

青春期是每个人都要经历的一段值得留恋的美好时期。如果能够好好度过，将会留下非常美好的记忆（图2.9）。青春期到来了，说明你已经长大了。有不少同学在快速成长的过程中会感到迷茫，在行为上常常表现为在学校不听老师的劝导，在家又会与父母发生冲突。这让自己感到烦恼，也让父母感到担忧。逆反心理的表现是你要我这样，我偏那样；你说这好，我偏说那好；让我信这，我偏信那。逆反心理导致的危害是明显的。为了平稳愉快地度过青春期，减少逆反行为带来的危害，有关专家给出了以下办法：



图 2.9 平稳愉快地度过青春期

微笑面对生活，积极面对生活中的烦恼；
 情绪冲动时，要努力克制自己，学会调整自己的心态；
 学会换位思考，学会多角度地考虑问题；
 学会理解，要体谅父母的良苦用心，加强与父母的交流和沟通。
 请同学们思考以下问题，并相互交流：

- (1) 你了解青春期和青春期逆反行为的危害吗？
- (2) 结合自己的学习和生活，谈谈你打算如何平稳愉快地度过青春期。

兄弟姐妹从小生活在一起，关系十分亲密。自古以来，人们都用“情同手足”“手足情深”来形容兄弟姐妹间交往的亲密性。正因为接触十分频繁，就难免产生矛盾和摩擦。所以，兄弟姐妹之间交往时要多替别人着想，多谅解、少较劲，做到“彬彬有礼”，这对建立和谐的家庭关系也是十分重要的。



阅读材料

和睦家庭关系准则

家庭是社会的细胞，家庭交往是人际交往中最频繁、关系最密切的交往，且大多数是在日常生活中进行的。尽管家庭生活中多是些鸡毛蒜皮的琐事，但处好家庭关系，也需要遵守一些基本的准则。掌握这些准则，建立一个和睦、进取、幸福的家庭，对于提高家庭生活质量关系极大。社会学家提出了处理家庭关系应遵循的“八互准则”，其具体内容如下：

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

互信互勉——增进家庭感情。所谓互信，是既信任对方，又忠诚对待对方；所谓互勉，是指相互勉励，共同努力，积极向上。

互谅互让——处理家庭矛盾。所谓互谅，就是在意见分歧或产生矛盾时，互相原谅，主动消除矛盾；所谓互让，是指在争执中主动让步，不扩大矛盾。

互帮互慰——克服家庭困难。所谓互帮，是指互相帮助，在精神和物质上互相支持；所谓互慰，就是指遇到困难或遭受挫折的时候要互相安慰。

三、培育和谐友善的邻里关系



案例分析

感动中国：“陇海大院”好邻居

郑州市有个和谐的老院落——陇海大院，这里有一扇从不上锁的家门，住在陇海大院的邻居们数十年接力，每天自由地出入这扇门，为的是方便照顾多年瘫痪在床的高新海。2015年2月27日，“陇海大院爱心群体”（图2.10）被评为“感动中国”2014年度人物之一。给陇海大院的颁奖词为：一场爱的马拉松，长跑三十九年，没有终点；一座爱的大院，满是善良的人，温暖的手，真诚的心，春去春回的接力，不离不弃的深情；鸽子飞走了还会回来，人们聚在一起，就不再离开。39年的邻里之爱不仅感动了中国，更是汇成了一种互助、无私的精神，它比生存的需要更崇高，比血浓于水的亲情更博大。中国梦，不仅是物质的富足，更需要群体的友善互助和个人的道德担当。



图 2.10 陇海大院爱心群体

请同学们思考：

- (1) 陇海大院的居民靠的什么能够数十年如一日地照顾瘫痪病人？
- (2) 为什么说中国梦不仅是物质的富足，更需要群体的互助和个人的道德担当？

1. 建立良好邻里关系的意义

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

2. 建立良好邻里关系的原则

明礼厚仁，尊老爱幼 尊老爱幼是社会主义社会公民的社会义务和文明礼貌的重要

内容之一。尊老应该做到：第一，在公共场所为老人创造方便条件；第二，在家中赡养父母，关心父母起居，尊重父母意见，满足父母的合理要求；第三，工作和学习上，接受老人的有益指教；第四，从各方面为老人排忧解难，减轻老人生理变化带来的行为困难和工作变化带来的孤寂感。爱幼应该做到：第一，在思想上经常对他们进行道德品质、文明礼貌、理想和纪律等方面的教育；第二，在学习上为他们尽可能创造良好的学习环境，从小培养他们热爱科学、追求真理的精神；第三，在身体上关心他们健康成长，使之全面发展。

谦虚谨慎，豁达包容 邻里之间要互相尊重，互相帮助，互相谦让。要互相尊重，就是要尊重人格，处处为他人着想。要互相帮助，就是邻居家有困难，要主动帮忙，日常生活要互相关心，当邻居有婚丧嫁娶等事的时候，要尽可能帮助。要互相谦让，是指邻里之间难免有磕磕碰碰之事，遇到矛盾，要严于律己，宽以待人，互相谦让，互相谅解。

3. 建立良好邻里关系的注意事项

不打扰邻居是居住文明中最起码应该做到的事。邻里交往要做到五忌：一忌以邻为壑；二忌目中无邻；三忌在邻居间说长道短，搬弄是非；四忌无端猜疑；五忌自以为“常有理”。



活动延伸

认真学习《公民道德建设实施纲要》，和家长一起，联系社区（或村庄）的实际，制订构建良好邻里关系（图2.11）、安全稳定社区环境的行动计划和具体措施。



图 2.11 构建良好的邻里关系

第三节 家庭的装修装饰



学习目标

1. 营造温馨舒适的居住环境。
2. 了解智能家居的产业发展。
3. 学会使用常用的维修工具。

居室是家庭成员学习、工作、活动、会客、做饭、就餐、睡眠的地方。一位建筑大师曾经说过：“一天从这里开始，一天也从这里结束。生活由此发生，生命也由此落幕。”可见，居室对于人的一生是多么重要。由于每个人所处的生活环境不同，年龄、习惯、文化修养、审美情趣各不相同，房间的布置也各具特色。本节以卧室为例进行说明。

一、卧室的布置与设计

卧室的功能主要是睡眠休息，属私人空间，故室内布置要充分考虑卧室的私密性。同时，室内布置也要兼顾色彩温馨、光线柔和、设施简洁、方便实用（图2.12）。卧室设计应以床为中心。卧室中的床位布置，是整个卧室布置的关键。床位有两种布置形式：靠墙或者在中间放置。前者剩余空间方便利用；后者上下床方便。卧室中其他配套家具及设施围绕床展开。卧室应选择光线柔和、色调温馨的暖色灯具，以营造卧室安静、闲逸的氛围。

一个完美的居室，不仅要使居住者能得到真正的放松和休息，还应尽量使居住者能够自由轻松地享受到家庭生活的乐趣。此外，老年人的居室装修还要考虑地板防滑，以免老人摔倒受伤。

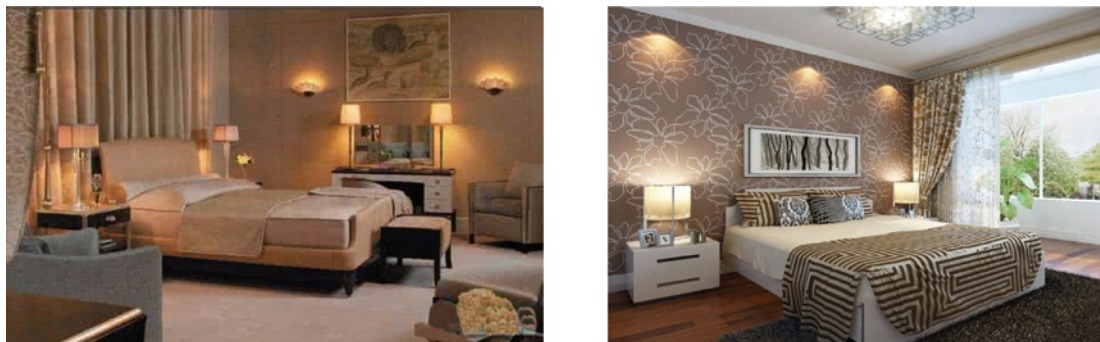


图 2.12 卧室的布置



做中学

设计自己的卧室

查找国家颁布的《住宅设计规范》(GB 50096—2011),并按规范要求设计自己的卧室。具体步骤如下:

- (1) 测量(或估量)卧室的尺寸和面积。
- (2) 安排卧室内的家具。
- (3) 绘制卧室设计的平面图。
- (4) 说明你设计的特点及考虑因素。

设计完成后与同学的设计方案交流,取长补短,完善自己的设计。

提示:目前有多款家庭装饰装修的设计软件可供选择使用,有兴趣的同学可以搜寻相关资料,拓展自己的家庭装修知识和技能。

二、居室家具的选择

家具是人类维持正常生活、从事生产实践和开展社会活动必不可少的器具设施大类。在室内装饰设计中,家具的运用,就如同服装运用于人体。家具设计除了要满足人们的起居生活的需要外,还应体现出居住环境的完整设计风格,反映居住者的职业特征、审美趣味和文化素养。家具是家庭生活的基本建设,关系着人们今后相当长一段时间内的生活质量,因此,选购时要慎之又慎。家具选择应注意以下几点:

量体裁衣 选购前应测量一下自己居室的尺寸和面积,然后再根据自己的生活习惯、生活方式以及需要,构思一下室内的平面布局,使家具平面、立面尺寸与房间的面积、高度相吻合。

少而精 家具是耐用消费品,消费者在选购家具时应坚持“宁缺毋滥”的原则,不能把居室塞得满满的。家具摆放的面积一般不应超过室内面积的50%。

适用、耐用 所选家具首先应该保证适用、耐用,还要货真价实、美观大方、结实牢靠(图2.13)。

和谐统一 款式、风格和色调应统一。在保证统一的前提下,家具的选配还要依使用



图 2.13 常用家具

者的性别、年龄、职业及特殊的爱好，具有某种情调和品位。

留有余地 向往变化和时尚是日常生活中人们常有的消费心理，居室的布置与家具选购也是如此，应为以后的调整留有余地。

此外，为了保护自身的权益，最好在购买合同上增加室内环保条款，若发现家具污染室内空气，必须可以退货。



阅读材料

智能家居

随着互联网和人工智能时代的到来，不知不觉中，一种新潮的居家生活方式正向我们走来，这就是智能家居。智能家居，是指以住宅为平台，利用综合布线技术、网络通信技术、安全防范技术、自动控制技术、音视频技术等将家居生活有关的设施集成，构建高效的住宅设施与家庭日常事务的管理系统，从而营造出提升家居安全性、便利性、舒适性、艺术性，并实现环保节能的居住环境（图 2.14）。

请同学们调研、了解自己居住地智能家居产业的发展情况。有兴趣的同学，还可以选修普通高中通用技术《智能家居应用设计》课程，进一步拓展这方面的知识和技能。



图 2.14 智能家居示意图

三、家具的维护

家具在长期使用过程中免不了会出现破损，需要维护和修理。家庭需要常备的一些家具维修工具，如图 2.15 所示。



图 2.15 家庭常用维修工具



活动延伸

认识、熟悉家庭常用维修工具并学会安全使用方法。配合家长检查一下家里常用的家具，把需要修理的找出来，自己动手把它修好。

第四节 家用电器的使用与管理



学习目标

1. 认识家电产品的铭牌、认证标志和能效标识。
2. 了解常用家用电器的技术指标。
3. 学会选购和安全使用家用电器。

家用电器，简称家电，是指以电能来进行驱动的在家庭及类似场所中使用的各种电器。家用电器使人们从繁重、琐碎、费时的家务劳动中解放出来，为人们创造更为舒适

优美、更有利于身心健康的生活和工作环境，提供丰富多彩的文化娱乐条件，已成为现代家庭生活的必需品。家用电器主要包括电视机、电冰箱、空调、洗衣机、微波炉、电磁炉、电饭锅、电风扇、电热水壶、电吹风、电熨斗，以及数码家电如手机、电脑、数码相机等。

一、家用电器的铭牌、认证标志和能效标识



探究与交流

读懂家用电器上的铭牌

铭牌又称标牌，是电器产品投放市场后固定在电器产品外壳上需要向用户提供的识别、铭记、使用指导等信息的标识，主要用来记载生产厂家及额定工作情况下的一些技术数据，以使客户正确使用而不致损坏电器。铭牌上的内容有品牌型号、规格、绝缘等级、适合电压、用电电流、消耗功率等信息。下面是两种电器产品的铭牌（图 2.16），请同学们查找资料，弄清铭牌上符号和数据的含义，并与其他同学交流。



图 2.16 家用电器上的铭牌

1. 认证标志

一款正规渠道上市的产品，铭牌上往往有认证标志，它代表该产品已经通过了相关认证机构的检验。这些认证标志往往是一个产品质量、安全、设计等方面的保证，因此它可以作为购买产品时一个重要的参考项目。作为一个成熟的消费者，掌握一些常见的认证标志是相当重要的。

请同学们查阅资料，看看以下的标志（图 2.17）都表示什么含义。



图 2.17 家用电器上的认证标志

2. 能效标识

能效标识是能源效率标识的简称，是用能产品能源效率等级等性能指标的一种信息标识。在大型家电如电冰箱、洗衣机、空调上都贴有能效标识（图 2.18）。能效标识包括以下基本内容：生产者名称或者简称；产品规格型号；能效等级；能效指标；依据的能源效率强制性国家标准编号；能效信息码。我们可以通过家电上的能效标识直观判断其耗电情况在同类产品中属于什么水平。



图 2.18 家用电器上的能效标识



实践与体验

了解家庭常用电器的技术指标和耗电量

每个家庭都有多少不等的家用电器，使用的情况也各不相同。请每位同学根据自己家中家用电器的使用情况，查找资料，计算出自己家庭的用电量。将有关数据填入表 2.1 中。

表 2.1 家庭中常用电器的主要技术指标和耗电量

家电名称	电视机	电冰箱	空调	微波炉	电饭煲	抽油烟机	洗衣机
额定电压 (V)							
额定功率 (W)							
每月耗电量 (kW·h)							

需要注意的是：不同品牌的电器产品，其电功率都不一样；即使同一品牌、同一规格的电器产品，电能的消耗也会因使用时间的不同而不同。

二、家用电器的安全使用

家用电器给人们带来了舒适和方便，但还需要科学的使用和管理，要时刻把安全用电放在第一位，实实在在做好下面的事情，切不可疏忽大意而让“电老虎”发威。

(1) 插、拔电源插头时，注意不要碰及带电金属片。不用手或导电物（如铁丝、钉子、别针等金属制品）去接触、探试，发现有裸露的线头要及时与维修人员联系。不准在地线和零线上装设开关和保险丝。禁止将地线接到自来水、天然气、暖气和其他管道上。

(2) 家用电器在使用中，不用湿手触摸电器，不用湿布擦拭电器。发现电器周围漏水时，暂时停止使用，并且立即通知维修人员做绝缘处理。要避免在潮湿的环境（如浴室）下使用电器，更不能让电器淋湿、受潮或在水中浸泡，以免漏电，造成人身伤亡。

(3) 电磁炉、电饭锅、电熨斗、电暖器等电器在使用中会发出高热，应注意将它们远离纸张、棉布等易燃物品，防止发生火灾；同时，使用时要注意避免被烫伤。不要在蚊帐内使用高热光源或其他电器。

(4) 安装家用电器时，要注意电器的使用环境。不要将家用电器安装在潮湿、有热源、多灰尘、有易燃和腐蚀性气体的环境中。安装后要及时通电检验外壳是否漏电。厨房、贮藏室、卫生间等易受潮和腐蚀性的场所，要经常检查有无漏电现象，一般可用验电笔在墙壁、地板、设备外壳上进行测试。

(5) 使用家用电器时，要使用完整可靠、有电源线的插头，不许将导线直接插入插座，不要用双脚插头和双脚插座代替三脚插头和三脚插座，以防由于插头错接造成家用电器金属外壳带电，发生触电事故。

(6) 电热设备，如电暖器、电磁炉、电热水器、电熨斗等，这些设备电流较大、热量高，因此都应由自身的开关操作，严禁用插头操作。使用电吹风机时，不要将电线绕在手上。移动电器时，要切断电源，禁止用手拽电线。

(7) 不要乱拉电线和乱接电器，严禁利用“一线一地”的方式接线用电。

(8) 定期使用相关测仪表及工具（图2.19）检测在用电器的运行状态，发现电器故障要立即断电，通知有资质的专业人员进行处理，严禁无证操作。

(9) 如发现有人触电，应赶快切断电源或用干燥的木棍、竹竿等绝缘物将电线挑开，使触电者马上脱离电源。如触电者昏迷、呼吸停止，应立即进行人工呼吸，尽快送医院抢救。



图 2.19 常用电器测量工具



阅读材料

选购家用电器八字方针

想好 是指准备了多少钱？想买什么家电？什么品牌？什么规格？准备安装在何处？……事前的筹划是必不可少的重要一环。

看清 是指要多看，看准。看的主要内容包括看品牌、看型号、看工艺、看规格。通常，受到多数客户追捧的品牌，值得购物者去多看看。

比较 主要指比价格、比能耗、比服务、比售后、比环保。一般情况下，家用电器专业店、专卖店要有一定的优势。

试验 买家用电器应到现场进行通电试验。因为诸如大小、震动强弱，甚而使用是否方便，防护是否安全，色彩是否协调等，这一切，只有到现场才能得出准确的判断。



活动延伸

全面了解自己家庭的家用电器，动脑筋想想看，能否让自家的电器升升级，既实用又节能，使自己家的生活品质得到提升。相信你，只要去努力，一定会把家电升级的方案拿出来。

第五节 家庭环境污染防治和家庭安全常识



学习目标

1. 了解家庭中的污染源、污染危害及防治。
2. 了解家庭安全用火常识。
3. 了解家庭安全用电常识。

据统计，人平均有 70% 的时间都是在家中度过的，婴幼儿和老人在家庭中的活动时间更长。家庭生活环境的好坏和安全性，直接关系到每个家庭成员人身健康和财产安全。

一、家庭环境污染及其防治

1. 家庭环境污染的特点

污染源多，污染方式复杂 污染种类很多，如空气污染、饮用水污染、噪声、电磁污染、光辐射等。

过程慢，作用时间长 家庭环境产生的污染物质不易被察觉，过程缓慢，时间长，是一种具有累积效应的污染方式。

2. 家庭环境污染的危害

家庭环境中各种污染物对人体的危害见表 2.2。

表 2.2 家庭环境中各种污染物对人体的危害

污染种类	污染物质	污染物来源	对人体的危害
空气污染	CO、CO ₂ 、SO ₂ 、NO ₂ 、苯、二甲苯、甲醛、细菌、可吸入颗粒物等	家庭装修材料、家电释出, 化妆品	刺激眼睛、嗅觉, 上呼吸道感染, 肺功能下降, 组织损伤, 皮肤过敏, 严重的可导致肺水肿、癌、白血病等
水污染	铬、铅、汞、镉等重金属离子, 酚类、苯类、氟、病原体等	水源污染、水处理不达标	细菌病、寄生虫病、病毒病、地方病、水俣病、镉中毒病、心血管病、肿瘤、氟牙、肾损伤、智力障碍、癌等
电磁污染	高通量电磁场、微波辐射	高压电、家用电器、微波强辐射环境	体温升高、头晕、疲劳、失眠、血液中红细胞及白细胞成分变化、眼晶状体损伤、致发育畸形、致癌、致基因突变等
噪声污染	高分贝声波	家电音响、高分贝环境噪声	耳鸣、听力下降、永久性听力损伤、头痛、头晕、心悸、睡眠障碍、神经衰弱、心律不齐、血压不稳、胃肠功能紊乱、食欲下降等
光污染	强光辐射、交变光辐射	强光源、环境强光反射	头晕、失眠、心悸、情绪低落、血压升高、体温起伏、心悸燥热、角膜虹膜损害、视觉疲劳、视力下降等
放射性污染	铀、镭等蜕变产生的 α 射线、 β 射线、 γ 射线	食品带入, 装饰材料、建筑材料释出, 饮用水携带	脱发、呕吐、腹泻、判断力减退、皮肤灼伤、出血、白细胞下降、抽搐、昏睡、白血病、癌等

3. 家庭环境污染的防治

- (1) 居室要阳光充足, 采光好, 经常日照、消毒, 保持空气清新。
- (2) 居室要经常通风换气, 冬天也应每天通风 1 ~ 2 次。
- (3) 偏凉的气温可抑制细菌生物的繁殖, 增强人体的抵抗力和新陈代谢能力。以室温 20 ~ 25 ℃、相对湿度 40% ~ 70% 为宜。

(4) 减少噪声。噪声能损害人的听觉，破坏记忆能力，使人烦躁、失眠等。

(5) 房屋装修应选择不含挥发性化学物质和放射性物质的板材、涂料和墙体材料，有选择地养花，吸收室内有害气体（图 2.20）。



吊兰



绿萝

图 2.20 室内花卉

(6) 厨房、卫生间应安装排烟、排气设备，科学使用家用电器。

(7) 保持家庭卫生，生活垃圾及时分类处理。



实践与体验

查查家里的污染源和安全隐患

联系自己的家庭，查一查家里都有哪些污染源。想一想，你打算给家长提出哪些建议，或采取什么样的措施来有效控制这些污染。

二、家庭安全用火常识

家庭中常用的燃料主要有天然气、液化气、煤等，主要用于做饭、取暖，是家庭生活的主要能源。

家庭安全用火应符合以下要求：

(1) 燃具（包括燃气灶具、热水器、取暖器等）应选择有产品合格证书的产品。液化石油气、管道煤气和天然气的灶具不能通用。

(2) 燃具应安装在与卧室隔离的厨房内，厨房应有良好的通风条件，安装抽油烟机或排风扇，并不得存放易燃、可燃物。

(3) 罐装液化气的气源与燃具之间的距离应大于 0.5 m。管道煤气和天然气的灶具不应设在气表之下。

(4) 燃气软管最长不得超过 2 m，不得穿越门窗、墙壁等，也不允许嵌入墙内或地面内。燃具使用的厨房空间，面积不宜小于 3 m²，高度不宜小于 2.5 m。



实践与体验

按操作规程安全使用燃气

使用燃气要按规程点火和熄火。先开气阀再点火；熄火时，不仅要关燃具开关，还应关闭总气阀，切断气源。请同学们结合自己家庭使用燃气的具体情况，实际体验使用燃气的操作规程。



阅读材料

家庭火情的应急处理

日常生活中，有时因疏忽或意外也会发生火情。遇到火情时不能惊慌失措，要在冷静分析火情后再做应急处理：

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

(2) 家用电器或电路着火，要先切断电源，再用干粉或二氧化碳灭火器灭火，严禁直接泼水灭火，防止触电或电器爆炸伤人。

(3) 天然气着火，用湿被褥或衣物等捂盖火源，并迅速关闭气阀。

(4) 迅速拨打119火警电话，等待消防部门救援。

(5) 救火时不要贸然打开门窗，以免空气对流，加速火势蔓延。

三、家庭安全用电常识

1. 正确选择电线

根据家庭用电负荷选择电线 电线都有载流规定，不同规格的电线有不同的安全载流，与用电总容量要匹配，并留有一定余地。电线截面积过小，电线会超负荷载流发热，造成其绝缘层老化。如果线芯放出的热量使绝缘层的温度超过 250 ℃，电线会着火。在 220 V 电压下，家庭装修中使用的铜芯聚氯乙烯绝缘护套电线（BV、BVR）使用功率见表 2.3。

表 2.3 BV、BVR 不同截面积对应的使用功率

截面积（安全电流）	使用功率	截面积（安全电流）	使用功率
1 mm ² （13 A）	2 900 W	6 mm ² （44 A）	9 700 W
1.5 mm ² （19 A）	4 200 W	10 mm ² （62 A）	13 700 W
2.5 mm ² （26 A）	5 700 W	16 mm ² （85 A）	18 700 W
4 mm ² （34 A）	7 500 W	25 mm ² （110 A）	24 200 W

注：BV、BVR中，字母B代表布电线，电压300/500 V；字母V代表聚氯乙烯（PVC），也就是塑料绝缘层；字母R代表软的意思，要做到软，就要用多股线径均小于1 mm的铜丝。

根据环境选择电线类型 干燥的房间采用一般绝缘导线；潮湿的房间应采用有保护层的护套线。室内严禁使用裸线或绝缘层受损的导线。

2. 电线敷设应符合安装规范

- (1) 电线敷设应避免潮湿、过热、腐蚀性强或易碰撞的地点。
- (2) 电线穿墙、交叉、预埋均应加瓷管、钢管或塑料管加以保护。
- (3) 室内布线应敷设接地线，所有电源插座均应连接接地线。

3. 安装电流过载保护器

正确选择电闸刀的保险丝。保险丝规格不同，熔断电流不同，保险丝的熔断电流通常为家庭电气设备总额定电流的1.5~2倍。保险丝过细，经常断电，不利于供电；过粗则起不到保护作用。

保险丝应安装在家用电表之前，以起到对家庭用电系统的保护作用。严禁用铁、铜、铝丝代替保险丝。

有条件的家庭可选用电流过载切断保护器，如空气开关是目前推广并广泛使用的家用电器保护装置（图 2.21）。

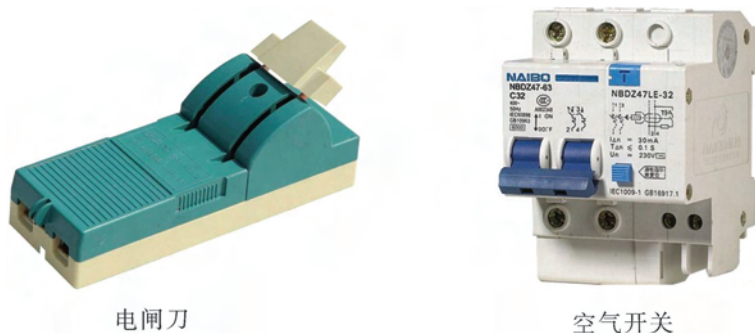


图 2.21 家用电器保护装置



活动延伸

1. 近年来，手机充电事故、电动车充电着火、高空坠物伤人等安全事故频发，严重威胁人们的人身安全和财产安全。请同学们查找身边的安全隐患，并互相交流，如何防范安全事故的发生。

2. 请同学们查找资料，了解家庭常备的灭火器（干粉灭火器、泡沫灭火器、二氧化碳灭火器）的使用说明，学习灭火器的使用方法。

本章小结

有家就有家政，有家政就需要管理、需要管理技术。家庭管理得好坏，直接关系到家庭生活的质量。现代家庭的管理，既要“管”，又要“理”，但重点在“理”上。只有把家庭内外人与人、人与物、物与物之间的相互关系理顺，家庭管理才能发挥其应有的作用。本章学习内容主要包括家庭管理的内容与方法、家庭内外人际关系的调整与维护、家庭的装修装饰、家用电器的使用与管理，以及家庭环境污染防治和家庭安全用火、用电常识等。本章各节中，除安排有相应的基础知识介绍外，还设计有贴近学生生活、学习环境的各种活动安排。同学们可以在教师的指导下，通过各种实践活动，学习知识，体验并初步掌握家庭管理的方法与技能。

学习评价

评价内容			评价方式		
			自我评价	小组评价	教师评价
过程评价	师生互动	听课状态			
		回答问题			
		小组讨论			
	实践活动	参与程度			
		小组合作			
		活动进度			
结果评价	目标实现	知识学习			
		卧室设计			
		维修工具的使用			
		家庭污染源的调查			
	收获反思	收获感悟			
		反思不足			

第三章

家庭理财与技术

导 言

家庭理财与技术，简而言之，就是对家庭财务进行管理，是对家庭的钱财做出科学、明智的安排和运用，使之产生最好的效益。从技术的角度讲，家庭理财就是利用开源节流的原则，增加收入，节省支出，用最合理的方式来达到一个家庭所希望达到的经济目标。家庭理财的方式既受家庭结构、家庭经济收入水平的影响，又受家庭成员理财观念、学识、经验等因素的制约。家庭理财的关键是要树立正确的理财观念，选择最适合自己的理财方式和技术。

思维导图



第一节 家庭理财概述



学习目标

1. 了解家庭理财的概念。
2. 了解家庭理财的步骤。
3. 初步学会选择合理的理财方式。



案例分析

我学会了管理自己的生活

黎明中学高二创新班的李勇同学因家距离学校远、学校又实行封闭式管理而住进学生集体宿舍，开始了自己的校园生活。头三个月，家里每个月给1 200元生活费，让他管理好自己的生活。离开父母呵护、在自由空间翱翔的李勇，生活得并不如意。第一个月，吃超了不少，不得不让父母救急；第二个月，虽然餐饮上得到了控制，但无节制的同学间的吃请，又让他入不敷出；第三个月，虽然生活费用没有超出，但生活仍然杂乱无章。在家长和同学们的建议下，从第四个月起，他开始计划自己的生活。大体如下：

伙食费	800元	洗理卫生费	50元
学习杂费	100元	同学友谊费	100元
节余机动	150元		

两个多月过去了，李勇同学才从忙于应付的生活琐事中脱出身来，全身心地投入到了学习中。

请思考：

- (1) 李勇的学校生活从乱到治的原因是什么？
- (2) 你有过类似的情况吗？如果有，你是如何克服（或者准备克服）自己杂乱无序的学校生活的？

一、走进家庭理财

家庭理财是为了提高家庭生活质量，制定并实施全面、协调的规划和行为，是合理运用家庭所拥有的各种资源，最大限度地实现家庭财务目标的一种行为。

“理财”一词，最早出现于《易经·系辞》：“理财正辞，禁民为非曰义”。意思是说，对于财物的管理和使用要有一个正当的说法，禁止民众不合理的开支和铺张浪费，是理财最合宜的方法。

家庭理财并不是一件简单的事，更不是简单的“生财”。家庭理财包含家庭财务目标合理化、家庭资产合理化和收入分配合理化三个方面的内容。其中，财务目标的合理化是家庭理财的起点，家庭资产合理化是家庭财产存量的调整，而收入分配合理化则是家庭财产流量的优化。人们在管理个人财务时，可能会考虑风险保障、退休养老、子女教育、投资管理、储蓄计划、家产购置、旅游观光、置业安居及遗产分配等多方面的问题（图 3.1）。



图 3.1 家庭理财

如果不能统一协调、合理安排，就会造成财务状况的失衡甚至财务危机。随着社会的发展，在市场经济条件下，除了传统的银行储蓄外，股票、期货、保险、基金、债券、年金、个人信托、不动产等，已经成为家庭理财计划的基本要素，人们的收入来源和可供选择的金融资产都呈现多样化趋势。同样，多重收益也往往伴随有多种风险。怎样才能做到生活舒适又无后顾之忧、理财安全又能收益高呢？运用科学合理的家庭理财方式，是实现上述目标的唯一途径。



探究与交流

人们常常误认为，理财就是生财。许多人往往把“赚更多的钱”作为自己的财务目标，岂不知在“赚更多的钱”的同时，也有“失去更多的钱”的可能，因为风险是无时无处不在的。忽视财务风险的存在，一味强调“高效益”，很有可能适得其反。理财其实是善用钱财，使个人及家庭的财务状况处于最佳状态，从而提高生活品质。

什么是理财？理财的目标是什么？请同学们搜集有关理财的资料，进行整理归纳后分组进行交流。

二、家庭理财的过程

家庭理财的过程，就是把制定的家庭财务目标转化为具体的计划，进而再转化为实现这些具体计划的行动。主要包括以下步骤：

- (1) 整理家庭有关资料，编制准确反映家庭财务状况的明细表。
- (2) 设定家庭财务目标。
- (3) 选择实现财务目标的行动方案。
- (4) 制订和执行理财计划。
- (5) 定期审视修订自己家庭的理财计划和策略。

1. 确定家庭理财计划

理财计划是家庭理财成功的关键，好的理财计划是家庭理财成功的开始。理财计划包括消费和储蓄计划、债务计划、保险计划、投资计划等。

(1) 消费和储蓄计划：根据家庭每月或每年的收入情况，合理地确定消费和用于储蓄的金额。对于家庭中的重大投入，如购买汽车，就要做长远的计划。

(2) 债务计划：人们常常不习惯负债，其实，很少有人在他的一生中都能避免债务。当我们资金不足时，适当合理的债务可以帮助我们均衡消费，还能给我们带来购物便利。但我们对债务必须加以管理，将债务控制在一个适当的水平上，并且债务成本要尽可能降低。

(3) 保险计划：“平时注入一滴水，难时拥有太平洋”，人生的不确定性导致持续的保险需求。当年轻时为了保障自己的“财富”——工作的能力，需要购买失业险、意外残疾收入补偿保险等。当我们事业成功，拥有越来越多的固定资产如汽车、住房、家具、电器等，这时需要更多的财产保险和个人信用保险。随着子女逐渐长大，为确保我们的生活质量，就需要购置养老、人寿保险。更重要的是，为了应付疾病和其他意外伤害，医疗保险、意外伤害保险都是不可缺少的。

(4) 投资计划：当我们拥有一定的储蓄积累，就要寻找一种合理的投资组合，从简单的银行储蓄到投机性强的期货等，投资工具种类繁多。成功的投资者要根据自身的特点妥善加以选择。前提是能够确保资金在收益性、安全性和流动性方面得到保障。

2. 家庭理财的方法

随着社会经济的发展，人们的理财意识越来越强，到底哪一种理财方法更有效呢？理财和每个人的年龄、职业、收入水平、家庭状况、心理承受能力等密切相关，没有一成不变、适合所有人的理财方法。但是，不同理财工具、理财方法的效率、效益是不同的，切忌盲目跟风，要根据自身情况、风险承受能力来选择。

3. 家庭理财的几种风格

保守型 银行储蓄是一种最为普遍、风险较低的理财方法，它入门简单，存取方便，灵活性较大，易于操作，适合所有家庭和人群。其收益低，受国家政策、经济形势等因素影响小。

积极型 投资银行理财产品是一种较为积极的理财方法，有一定门槛和技术含量，适合有一定经济基础人士。收益与经济形势相关，风险适中。我们可以通过基金经理等专业人士和理财平台来进行操作。

风险型 股票、债券是一种高风险高回报的理财方法，和国家经济形势、经济政策密切相关，它要求投资人具有一定的投资理财知识，要有一定的风险承受能力，要有良好的心态。

组合型 为保证理财效益和效率，理财方法可以是多样的。普通家庭可以选择70%的资金作为银行储蓄，其余选择一些债券等；具有理财知识的中等风险承受能力的家庭，可用50%的资金作为银行储蓄，40%的资金投资债券等；具有高风险承受能力的家庭，可将资金的一半投资股票和债券（图3.2）。

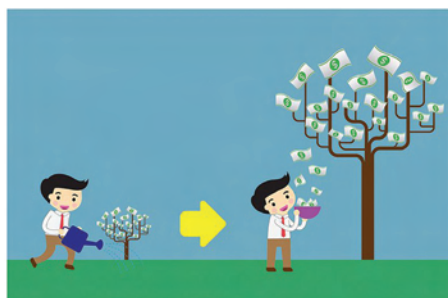


图 3.2 长期投资



阅读材料

表 3.1 人生不同阶段的理财方法

人生阶段	理财方法
单身期	选择一份合适的工作，为将来组建家庭积累资金；购买一些高风险理财产品，积累理财经验；适当购买意外保险，防止意外风险加重生活负担
家庭形成初期 (孩子 1 ~ 5 岁)	刚组建家庭，人生积蓄少，为了提高生活质量，房贷、家庭大件物品购买需求多，这一阶段理财重点是合理做好家庭支出；如果有资金结余，可选择有一定风险的偏股型基金和股票等
家庭成长期 (孩子 6 ~ 22 岁)	此阶段主要支出是子女教育费用和医疗保健费，资金如有结余，可适当进行创业，或者做一些风险投资；如果理财不太成功，切忌盲目投资，防止由于投资失误给家庭生活带来不必要的麻烦
家庭成熟期 (孩子参加工作至父母退休)	子女参加工作后，家庭负担逐步减轻，应扩大投资理财渠道，控制风险投资规模，考虑养老金配置和累积，保险是比较稳健和安全的投资工具之一
退休期 (退休后)	退休后以安度晚年为主，保持良好的身体和精神状况，坚持已有的投资渠道和方法，不再进行风险性投资

三、家庭理财的原则

家庭理财的基本原则是开源节流、量入为出。具体地讲，主要有以下几点：

确保家庭基本生活水平 理财的目的是为了进一步提高家庭的生活水平和质量，而确保家庭基本生活水平是家庭理财的基本原则，所以要做到：投资时留足维持家庭基本的生活资金；同时，要衡量家庭的承受能力，做好风险预防。

因家而异 家庭理财要根据家庭的实际情况，将搜集的理财项目分类分析，选择适合的理财方式。要充分考虑不同家庭的财力选择，有时还要因人、因事、因时、因地的不同而不同。

分散风险 凡是投资都会有一定的风险，只是风险的大小不同。在家庭理财中，应该对每一种理财方式进行风险分析，通过恰当组合，分散风险，增加收益，防止孤注一掷地投入。

持之以恒 家庭理财是一个循序渐进、日积月累、积少成多的过程，必须坚持长久、持之以恒，不能亏一次就缩手弃之。



阅读材料

你的家庭财产流失了吗？

勤俭节约是中华民族的传统美德。当你在节约每一分钱、辛苦积攒的同时，是否想过所积蓄的资产是在增值，还是在不知不觉地流失？

下面列举几种家庭资产流失的现象：

流失于豪华住宅 近几年，农家建造的住房越来越高档，城镇住房的过度装修，人们相互攀比的心理，将活钱变成了死钱，影响了正常的生产和生活。

流失于高利息诱惑和诈骗 一些人抵挡不住高利息诱惑，无视风险，参与非法集资活动，致使血本无归。随着现代移动互联网技术的发展，校园贷、套路贷等网络诈骗手法（图 3.3）也不断翻新，让人防不胜防。



图 3.3 警惕网络诈骗

流失于存款不当 有的家庭由于缺乏储蓄存款的知识，不懂得存款的技巧。如在近期没有大的消费项目时，可以预测存款的大致时间选择存储，减少出现因遇事取出致使存款利息收入大为减少的现象。

流失于盲目投资股市 投资股票者需要具有相当的专业知识，有的股市投资者看到别人赚钱就心动，盲目入市，结果把多年来的积蓄填进了股市的“无底洞”。

流失于畸形消费 诸如愚昧消费、非法消费、享乐消费等。有的人以“大款”为参照对象，盲目超前高消费，住宾馆，穿名牌；有的人为讲排场，过生日大肆宴请，包歌厅、舞厅，追求享乐型消费等。这样会使自己辛苦挣来的血汗钱白白地流失。

流失于家庭理财核算观念不强 有些家庭在理财中未树立正确的核算观念，不注意各种细微的节约，如使用信用卡时，随意透支，更不注意按时还款，到头来却是支付高于存款利息几十倍的透支罚息。



活动延伸

家庭财务状况是人们日常生活的真实写照，也是个人或家庭理财计划的基石，它不仅是指家庭收入和净资产，而且还包括生命阶段、生活方式、对风险的承受能力和财务资源等各种影响因素。各个家庭对理财的理解和处理方式各不相同。请你利用课余时间向家长了解家庭理财知识，并就以下几个主题与同学交流分享。

- (1) 你认同哪些家庭理财观念？
- (2) 说出几条理财俗语。
- (3) 谈谈你知道的家庭财产流失的案例。
- (4) 谈谈你了解到的理财方法。

第二节 家庭的收入与支出



学习目标

1. 学会分析家庭的收支情况。
2. 学会简单的记账方法。
3. 学会编制家庭收支预算表和支出明细表。



探究与交流

姜先生是一个公司高管，孩子5岁，和太太一起全年收入共40余万元。但他的生活并不开心，甚至有些焦虑。经过分析得知，其家庭全年开支35万元，其中25万元用于还贷款，日常消费10万元，年节余仅5万元。理财的目的是增加对财富的驾驭和使用能力，结合本节内容，给出你的理财建议。

一、分析家庭的收支情况

1. 盘清家庭资产

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

2. 分析家庭的支出

家庭要存在，就不能停止消费。有消费就会有支出，家庭消费的过程，就是家庭支出的过程。一般来说，家庭开支主要由四方面组成：一是固定支出，如水电燃气费、通信费、暖气费、物业费、房租等；二是必要支出，如伙食费、教育费、保险费、电话费、卫生费等；三是机动支出，例如购衣物、社交费、零用钱等；四是大项支出，如购买电视机、电冰箱、空调、手机、汽车、房产等。富裕的家庭还有更多的支出，如旅游、休闲、娱乐等。总体上讲，在家庭收入已经确定的前提下，应有计划地做到科学开支。



做中学

记录家庭的收支情况

1. 要想清楚地掌握最近一个月自己家庭的收支情况，你会采用哪种记账方式？用哪个记账软件？
2. 尝试选择一种软件，实际记录一个月的收支情况，掌握一些账目记录方法（图 3.4）。
3. 分析家庭中的合理开支与不合理开支。



图 3.4 家庭记账方法

二、抓好家庭理财的关键环节

生活中我们都在不自觉地进行理财，父母根据家庭的收入会简单计算一下每个月大的家庭开支，以及每个月各种零花钱如何合理分配。所以，家庭理财并不像人们想象的那样难，关键是先要有想法，再要抓好几个关键环节。

1. 选择正确的记账方法

常言道“吃不穷，穿不穷，盘算不好一世穷”，说的就是持家理财记账的重要性。家庭记账有两个基本要素。一是分类目，收入和支出必须分开，然后，收入来源与支出再分别分类，分类要科学合理，精确简洁。二是分账户，要有账户的概念。分账户可以按家庭成员、按银行或按现金等操作。分账户记账可以看清一个时期家中的重要收入来源，以及近一个时期家庭的重要开支去向。



小贴士

APP 平台记账

随着现代科学技术的发展，手机银行、微信、支付宝等移动支付方式越来越被大众所接受，传统的手工记账方式已逐渐被现代科技所替代。只要在手机上下下载一个通用记账软件，就可以很方便地记账。一般记账软件默认设置有相关分类项目、账户支付形式，还可以拍照相关票据、场景作为备注材料。记账软件具有自动计算功能，按天、周、月、年的时间顺序汇总；还可以用手机微信记账，数据可以实时传送云端，从而保证数据的安全可靠。

2. 做好支出分配

俗话说“细水长流方能聚财”，靠辛勤劳动得来的收入，一定要精打细算，花有所值。因此，支出分配一定要做到“心中有数、账目清楚”。家庭的支出基本上分两个部分：一类是经常性支出，主要包含日常生活消费，如水电燃气、蔬菜食品等，记账标为费用项目；另一类是家庭资产性方面的，如购买空调、高档家具、投入保险、股票投资等，标记为资产项目。

3. 管理好单据凭证

如果说记账是理财的第一步，那么集中单据凭证一定是记账的首要工作。平常消费（包括流行的网上购物、移动支付等）应养成索取发票的习惯。平日在收集的发票上，要清楚地记下消费时间、金额、品名等项目，如没有标示品名的交易最好马上加注，建立好家庭档案，以备日后查阅。

此外，银行扣缴单据、借贷收据、刷卡签单及存提款单据等，都要一一保存，最好放在固定地点。凭证收集齐全后，按消费性质分成衣、食、住、行、教育、娱乐、就医等几大类，每一项按日期顺序排列，以方便日后统计。当然，如果能够将所有票据扫描电子化处理，并分类存档会更加方便。

三、编制家庭收支的表格

1. 编制家庭收支预算表（表 3.2）

第一步：预算收入。这很容易，家庭收入的各项来源一般都比较清楚。

第二步：预算支出。这个过程较麻烦，因为有些项目支出具有不确定性。但如果细心去做，大体上也能把家庭的各项消费支出估算出来。

表 3.2 家庭收支预算表

收入项目	收入金额（元）	支出项目	支出金额（元）
工薪收入		房租（贷）水电气	
理财收入		饮食营养	
经营收入		交通通信	
租赁收入		医疗保健	
		保险费用	
		分期付款	
		教育费用	
		社交活动	
		文化生活	
		其他	
合计		合计	

第三步：进行资金平衡。当预算收入与支出都确定后，还要核算一下资金是否平衡，是盈余，还是赤字。家庭预算出现赤字也无须惊慌，因为预算的目的正是要找出这些理财的缺口，预防入不敷出的发生。解决的办法有削减不必要的支出，借贷弥补赤字，以盈补欠等。

2. 编制家庭支出明细表

支出明细表是家庭实际消费支出的原始真实记录，故要求详细、准确。按照上面介绍的方式，以流水账方式逐项逐日填写。



阅读材料

巧设家庭基金

家庭作为一个基本消费单位，如何当好家、理好财，看起来十分平常，其实并不简单，需要科学、合理安排。每个家庭由于收入、人口数量、所处的家庭阶段不同，对于设置家庭基金比例会有所区别。一些家庭通行的做法是将全家整个经济开支划分为五类不同的基金。具体分类如下：

家庭生活基金 主要用于衣食住行等日常基本生活开支，并设小账本加以明细。这是家庭成员生活的基础和保证健康的前提，所以此基金必不可少，应充分保证其比例。

家庭文化基金 主要用于家庭成员的教育、体育、娱乐和文化等方面的消费。这项基金是一种智力投资，它关系到每位家庭成员素质的培养。

家庭建设基金 主要用于购置一些耐用消费品（大件），或为购置房屋、居室布置及装修做经济准备。

家庭投资基金 投资方向包括银行理财产品、债券、基金、股票、邮票、纪念币及艺术品等方面。当然，特殊情况下（如还房贷），此项基金可与家庭建设基金合并使用。

家庭亲情基金 主要用于赡养父母或养育尚未经济独立的直系亲属。另外，也可用于亲友间的礼尚往来。



活动延伸

与家庭收支预算表不同，家庭收支平衡表是家庭收支情况的真实反映。它所记录的是家庭实实在在的经济活动及其结果，所以它对家庭理财更具有实际意义。家庭收支平衡表是在收支预算表和支出明细表的基础上编制的。详细科目有：房租（贷）、水电气、餐饮、交通通信、医疗保健、保险费用、分期付款、教育费用、社交活动、文化生活等。家庭各项支出如有盈余，用正数表示；如有超出，用负数或红字表示。

家庭收支平衡表可以将一段时间内家庭的收支情况清楚地显示出来，并为以后的收支预算提供参考。

第三节 家庭消费计划



学习目标

1. 了解影响家庭消费的主要因素。
2. 学会分析家庭的消费结构。
3. 认清家庭的消费误区。

消费是家庭成员为了生存和发展而消耗生活资料的过程，也是一个家庭生存和发展必不可少的条件。分析家庭消费结构和影响家庭消费的因素，制订合理的消费计划，对于享受生活的乐趣具有重要意义。

一、影响家庭消费的主要因素

1. 价格因素

价格不但指导着资源的分配，也左右着商品的分配和消费。商品价格在绝大多数情况下决定了商品的消费对象，也决定了一个家庭的消费方向。

2. 消费能力

一个家庭的消费能力决定着家庭的消费方向。其中，最重要的就是家庭的实际收入。家庭收入的差距决定着消费的差距。要享受生活，必须设法增加收入。增加家庭收入是提高家庭消费能力的必由之路。改革开放前，人们还在为温饱问题而奔波，电视机都是稀缺商品，没有几家能买得起；改革开放后，居民家庭收入大幅度提升，汽车已经走入寻常百姓家。

3. 消费意愿

同样的消费能力，也会有不一样的消费水平。其原因是消费意愿不同。消费意愿决定一个人的消费行为，而决定个人消费意愿的，则是家庭成员的兴趣、爱好、受教育程度、价值观、幸福观等（图 3.5）。



图 3.5 我喜欢，我选择



小贴士

购买商品的最佳时机

要掌握好购置物品的最佳时机，必须了解商品的生命周期。因此，要掌握它的一些生产规律。一般来说，一种新的耐用消费品的生产与销售往往要经历三个阶段，即开拓期、成长期、维持期。在维持期，市场容量已达到或接近饱和，产品质量进一步完善，成本和价格有所降低。因此，这一阶段为商品的最佳购买阶段，家庭购买高档耐用消费品，一般以这一阶段为宜。

二、分析家庭的消费结构

家庭消费结构是指一个家庭各项日常消费支出所占的比例。家庭生活需要三类费用支出。一是基本的生活必需品的费用。一个家庭必须首先考虑家人的衣食住行，正常的家庭消费结构应该是先保证生存资料需求，留足备用。二是用于发展的费用。有些人为了工作和学习的需要，宁可吃得稍差一些，参加一些学历进修，购买一些专业书籍，这都是十分必要的。三是用于精神享受的费用，包括娱乐、休闲、旅游、高级消费品等。这个次序不能颠倒。

必须指出，家庭消费结构和社会经济发展基础、家庭经济状况、消费观念有直接关系。新中国成立初期经济匮乏，一件衣服可能穿多年，哥哥穿过的衣服弟弟接着穿，流行有“新三年，旧三年，缝缝补补又三年”的俗语。改革开放取得了巨大成就，消费观念发生了巨大变化，消费结构也有明显不同。受土地、教育、医疗等政策的影响，住房、教育、医疗方面的支出占了家庭支出的大部分。随着社会的发展和每个家庭收入的增加，各项支出的比例会出现此消彼长的变化，基本生活支出的比例会逐步下降，这也是我们判断一个家庭经济情况的一项指标。



实践与体验

制订合理的家庭消费计划

生活中，人人都在消费，可不一定人人都会消费。学会消费的最有效的办法，就是制订家庭消费计划。制订家庭消费计划，要先做好消费预算。消费预算包括两方面的内容：一是买什么，何时买，何地买，何人买；二是拿多少钱去买。必须指出的是，不同的家庭有不同的消费观念。超前消费、过度消费、盲目消费等都是不正确的消费观念，合理的家庭消费必须根据收入情况来确定。

下面我们以某企业职工三口之家为例，请大家为这个家庭制订家庭消费计划（表3.3）。

表 3.3 家庭年消费计划

收入项目	金额(元)	备注	消费项目	金额(元)	备注
工资	84 000				
奖金	30 000				
其他	16 000				
收入合计	130 000		消费合计		

三、警惕家庭消费误区

负债消费误区 因购置房子等大额资产而进行的抵押贷款，是一种改善生活条件的好政策，但为了追逐高消费满足虚荣心而进行的贷款，则是错误的。如媒体报道的卖肾买手机，就是一种虚荣、无知和愚昧。一些实际收入并不高的工薪家庭，不根据自身的经济实力，盲目地超前消费，却不考虑以后如何还钱，或者对自己的偿还能力估计过高，结果只能是拿明天的钱买来今天的烦恼。

健康消费误区 随着人们生活水平的提高，以及老龄人口的增多，一些老年人对衰老和疾病恐慌，他们在“花钱买健康”的口号声中，将大把大把钞票花在实际上并不能带来健康的消费上。还有不少人的消费取向完全跟着保健品广告走，殊不知健康的身体不是用金钱买来的（图 3.6）。



图 3.6 警惕消费陷阱

名牌消费误区 不依据自己的经济状况，盲目地赶时髦，吃、穿、用都要讲求名牌。将省吃俭用、辛辛苦苦积攒下来的钱毫不吝惜地花在购置名牌商品上。个别商家抓住一些人热衷名牌消费的心理，搞一些贴牌假货，有的人也不辨真假，只要听说某一商品是名牌便忙不迭地掏“腰包”，结果买到手的却是冒牌货。

批发价消费误区 一些消费者为了买到批发价，即使不需要那么多商品，也硬着头皮多买，看似便宜，实则对消费者来说，一时用不着的东西再便宜也是贵的，对一些市场生存期短的商品更是如此。

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



阅读材料

有效控制消费欲望

适度的消费才可以摆脱欲望的纠缠，勇敢地面对自己的现实状况，真正获得生活的独立。家庭消费应该适度节俭，量入为出，统筹安排，合理规划，既考虑长远利益又不放弃眼前利益。

如何避免挥霍的习惯呢？一个解决的办法就是“选择性消费”。不要误以为选择性消费很简单，其实并不简单，需要不断练习。给自己一些选择，先列出物品的优先顺序，然后再列出一个购物清单。问问自己，用同样的金额，还可以购买哪些东西？至少去比较3个不同商品的价格、服务和品质，你将会看到你的消费是可以掌控的。如果养成了这个习惯，能够聪明地消费并省下节省下来的钱，你的生活可能会过得更好。



活动延伸

我们的钱是有限的，而想买的东西又实在太多，这就需要我们有个购物标准。如何判断哪些是适合自己的好东西呢？教你一个简单方法。把你喜欢的东西按1~5分打分，然后用这个分数乘以每个月你使用的频率，所有低于10分的都是可以放弃的。比如：家里有两把菜刀，有一把菜刀不仅钝还比较重，放在厨房几个月也用不了一次，如果喜欢程度给1分，平均每个月大概用1次，总分为1分，低于10分。这把菜刀就应该果断地处理掉了。

利用业余时间，给自己家里的物品打分，整理出自己的好物清单，丢掉既占空间又没有太大用途的物品。以后购物时，也可以用这个办法，看看购买的是不是你的必需品。

第四节 家庭理财工具



学习目标

1. 熟悉银行储蓄的种类。
2. 了解股票和基金。
3. 学会选择保险投资。



探究与交流

小魏工作十余年，辛辛苦苦积累了近 20 万元存款，因为生活压力等缘故，工作场所从沿海转移到内地。由于一直想多攒点钱再买房子，谁知道房价涨得比工资快，到现在还是租房住。从投资理财的角度，你有什么建议给小魏？

俗话说：“你不理财，财不理你。”当今，越来越多的人已经认识到理财的重要性，但是理财工具也是五花八门，理财不仅是门学问，更是一门技术，要想让我们的财产保值、增值，需要学习投资理财知识，掌握理财工具的使用技巧。常见的投资理财工具有储蓄、基金、债券、股票、期货、外汇、保险、黄金、房地产、银行理财产品等。我国居民理财的主要形式有银行储蓄、股票、基金、保险投资、互联网理财等。

一、银行储蓄

储蓄是将日常节余的钱暂时存入银行，即把个人的货币使用权暂时转让给银行使用的信用行为。它是用于投资获利的最稳妥的一种家庭理财方式，其投资风险低，能按时收回本金，能保证家庭资产不断增值。储蓄的特点是存取自由，缺点是利息低，保值增值的幅度小。

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

储蓄要到银行开户。开户时，银行发放储蓄卡，凭卡办理存取款业务。为了交易方便，还可以同时设置网上银行（图 3.7）、手机银行，通过电脑或手机 APP 就可以完成日常消费支付、银行理财等。



图 3.7 银行网站及个人网上银行登录界面

1. 活期储蓄

活期储蓄是一种随时可以存取的储蓄，这种储蓄方式存款金额不受限制，手工操作储蓄 1 元起存，机器操作储蓄 100 元起存，多存不限，每年 6 月 30 日结息一次，利息存入本金。它的特点是变现性最强，可以随时转化为现金，安全可靠。缺点是利息收入极低（图 3.8），甚至不能补偿通货膨胀的损失。

活期储蓄利息的计算公式如下：

$$\begin{aligned} \text{利息} &= \text{本金} \times \text{月数} \times \text{月利率} && \text{或} \\ \text{利息} &= \text{本金} \times \text{日数} \times \text{月利率} \div 30 \end{aligned}$$

2. 定期储蓄

定期储蓄是指储户存款时事先约定好存期，在存期届满时支取本金和利息的储蓄方式。定期储蓄根据存入、支取方式是一次或多次，分为整存整取、零存整取、存本取息、大额定期存单等。整存整取即一次性存入本金，按规定期限到期一次取出本金和利息。开户起存金额 50 元，存期分别为三个月、半年、一年、二年、三年和五年。这种储蓄的特点是可提前支取、档次多、利率高，缺点是如果提前支取，按支取日挂牌公告的活期存款利率计付利息。



图 3.8 理财小工具：存款计算器



阅读材料

信用卡的免息期

信用卡是一种金融工具，用好了可以给我们带来便利，用不好会给我们增加烦恼。我们要了解信用卡的免息期，需要先了解两个概念：账单日和还款日。

账单日：指发卡银行每月定期对信用卡账户当期发生的各项费用结算并邮寄账单的日期。两个相邻的账单日之间的时间是一个账单周期。

还款日：需要归还的上个账单周期的最后期限日，超过这个期限，就会有不良记录并产生利息。

如果你有一张信用卡，账单日是本月14日，还款日是下月3日。以3月为例，如果在3月13日刷卡消费，你应该在4月3日还款，免息期最短，只有21天；如果在3月15日刷卡消费，你可以在5月3日还款，免息期最长，可达49天。也就是说在账单日之后的几日消费免息期最长。应注意，每个银行的账单日和还款日不尽相同。

利用免息期可以帮助我们周转资金，可以让自己的“活钱”理财生息，还可以利用信用卡积分和刷卡获得奖励等。



实践与体验

储蓄存款利率

储蓄存款利率由国家统一规定，一般分为年利率、月利率、日利率三种，由中国人民银行挂牌公告，目前我国储蓄存款用年利率挂牌。假如某银行活期存款年利率为0.35%，在银行存1万元，一年的利息为35.49元。国家根据经济形势征收税率不等的利息税，征收和免征的时间由政府制定，税率一般为5%~20%，2008年10月9日起暂免征收利息税。为了激发商业银行活力，在央行基准利率基础上，允许各银行对利率进行浮动，利率换算中一年只作360天计算。请同学们查找相关存款利率数据，并核算利息，填入表3.4中。

表 3.4 计算银行存款利息

存款类别	年利率	本金(元)	存期	年利息
活期存款		10 000		
整存整取		10 000		
零存整取		10 000		
教育储蓄		10 000		

二、股票与基金

1. 股票

股票是一种有价证券，它是股份有限公司为各个股东证明身份和权益，借此获取股息和红利的一种凭证。每股股票都代表股东对企业拥有了一个基本单位的所有权，每家上市公司都会发行股票，同样，每只股票背后也都会有一家上市的公司。股票一经上市发行，持有这只股票的所有者（股东）就可以分享公司的利益，同时也要承担公司的责任和经营风险。如某种家禽得了传染病，被媒体报道以后，该家禽所属公司的股价连续跌停，这就是投资股票所要承担的不确定风险。

2. 基金

基金是一种投资品种，有广义和狭义之分。广义上讲，是为了一定目的而设立的具有相当数量的资金。例如信托投资基金、保险基金、退休基金，各种基金会的基金；狭义上讲，基金主要是指证券投资基金。根据基金是否可以增加或赎回，投资基金可分为开放式基金和封闭式基金；根据法律地位或组织形态不同，投资基金可分为公司型投资基金和契约型投资基金；根据投资风险与收益不同，还可以分为成长型投资基金、收入型投资基金和平衡型基金等。



探究与交流

1. 股票和基金的区别是什么？各自的优缺点都有哪些？
2. 你的家人或者身边的亲朋好友有买股票的吗？你认为股票是一种怎样的投资方式呢？

三、保险投资

保险在家庭理财中扮演着重要的角色。它可以为意外风险提供保障，还具有储蓄投资的功能。单位需要为每一位签订劳动合同的员工缴纳“五险一金”，五险指的是养老保险、医疗保险、工伤保险、失业保险和生育保险，一金即住房公积金。这是国家给予我们的福利，也是一个最基本的保障。考虑到通货膨胀和报销比例等因素，有时我们还需要购买补充商业保险。



阅读材料

存款保险制度

国务院公布的《存款保险条例》从2015年5月1日起正式实施。之前银行不会倒闭、破产，有国家兜底，但今后就不一定了。商业银行要真正回归市场本质，如果银行经营不善，你存的钱就有可能取不出来。《存款保险条例》规定，如果你的存款在50万元以内，一旦银行破产，保险公司会全额赔付；超过50万元的部分，就看银行的清算情况了，运气好还能得到一些，运气不好则分文没有。那么应该怎么存钱才安全呢？如果你有100万元，可以分两家银行去存，一家50万元，依次类推。当然，为安全起见，把钱存入大型国有银行，风险会小一些。但是，不同银行存款利率不一定，个别商业银行、小型地方银行利率可能会更高一些，同时风险也会增加。保险费由国家强制银行来交，由保险公司对银行风险进行评估和预警。

1. 人身保险

人身保险是指以人的寿命或身体为保险标的的保险。当被保险人在保险期内发生死亡、伤残或疾病等事故或生存至规定时点时，保险人给付被保险人或其受益人保险金。当

以人的寿命作为保险标的时，它以生存和死亡两种状态存在；当以人的身体作为保险标的时，它以人的健康、生理机能、劳动能力等状态存在。

人身保险有以下几类：

人寿保险 是以被保险人的生存或死亡为给付保险金的一种人身保险，是人身保险中主要和基本的险种。

人身意外伤害保险 是以意外伤害而致身故或残疾为给付保险金的人身保险。意外伤害是指在被保险人没有预见到或在违背被保险人意愿的情况下，突然发生的致害物明显、剧烈地侵害被保险人身体的客观事实。

健康保险 是被保险人在疾病或意外事故所致伤害时发生的费用或损失获得补偿的人身保险。如医疗保险、疾病保险、失能收入损失保险、护理保险等。

重大疾病险 是以被保险人患特定重大疾病给付适当补偿的商业保险。根据保费是否返还来划分，可分为消费型重大疾病险和返还型重大疾病险。

2. 家庭财产保险

家庭财产保险是以城乡居民的有形财产为保险标的的一种保险。家庭财产保险为居民或家庭遭受的财产损失提供及时的经济补偿，有利于安定居民生活，保障社会稳定。我国目前开办的家庭财产保险险种主要有普通型家庭财产保险、家庭财产两全保险、投资保障型家庭财产保险和个人贷款抵押房屋保险（图 3.9）等。



图 3.9 家庭财产保险

3. 交强险

交强险是“机动车交通事故责任强制保险”的简称，是我国首个由国家法律规定实行的强制保险制度。无论被保险人在交通事故中是否负有责任，保险公司均将按照《机动车交通事故责任强制保险条例》在一定限额内予以赔偿。交强险合同的保险期间为一年，以保单载明的起止时间为准。



小贴士

住房公积金

住房公积金是指城镇在职职工缴存的具有保障性和互助性住房储金。农村居民和无工作的城镇居民不实行住房公积金制度。职工和单位住房公积金的缴存比例不得低于职工上一年度月平均工资的 5%，不得高于 12%。个人在购买、建造、翻修、大修自住住房及集资合作建房贷款时，可以使用住房公积金贷款，享受贷款优惠（图 3.10）。



图 3.10 理财小工具：公积金月供计算器



活动延伸

1. 人的一生会经历不同的阶段，随着年龄的增长，各个阶段保障的需要也不尽相同。请同学们一起探讨人生不同阶段的保险需求。
2. 根据个人和家庭的实际情况，你认为保险公司还应开办哪些险种？请写出建议并阐述理由。

本章小结

家庭理财，从概念上讲，就是学会有效、合理地处理和运用钱财，让自己的花费发挥最大的效用，以达到最大限度地满足日常生活需要的目的。从技术的角度讲，家庭理财就是利用开源节流的原则，增加收入，节省支出，用最合理的方式来达到一个家庭所希望达到的经济目标。本章共分四节，分别介绍家庭理财的基础知识、家庭的收入和支出、家庭消费计划和常用的家庭理财工具。同时还重点设计了一些活动栏目，如编制家庭收支的各种表格、制定家庭的消费计划、学习使用常用的理财工具等。通过这些学习和实践体验，使同学们认识到家庭理财对提高生活质量的重要意义，提升同学们的理财意识和能力，了解并体验家庭理财的方式、方法和工具。

学习评价

评价内容			评价方式		
			自我评价	小组评价	教师评价
过程评价	师生互动	听课状态			
		回答问题			
		小组讨论			
	实践活动	参与程度			
		小组合作			
		活动进度			
结果评价	目标实现	知识学习			
		掌握家庭记账方法			
		掌握家庭理财方法			
		了解家庭消费误区			
	收获反思	收获感悟			
		反思不足			

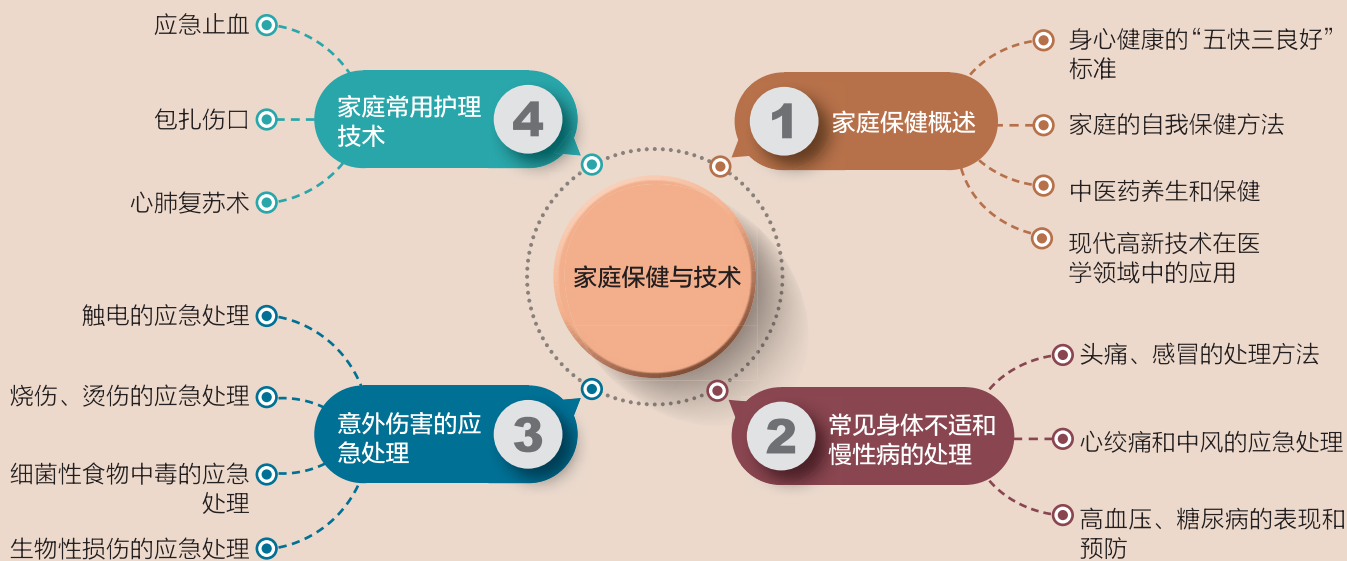
第四章

家庭保健与技术

导 言

健康是人生最大的财富，也是一个人幸福的基础。人的家庭、爱情、金钱、事业、地位、权力……所有的辉煌，在健康的前提下才有意义。在我国，党和政府历来都十分重视广大人民群众的健康问题，中共中央、国务院 2016 年发布的《“健康中国 2030”规划纲要》中，不但规划了建设“健康中国”的宏伟目标，而且首次提出“健康优先”的口号，把健康摆在优先发展的战略地位，并要求把健康融入所有政策之中。养生保健，为国为家，正在成为全民的共识。学习家庭保健与技术，可以帮助同学们建立健康的理念，将学到的保健知识和技术运用到日常生活中，学会分析和解决一些实际问题，为自己和家人的健康保驾护航。

思维导图



第一节 家庭保健概述



学习目标

1. 了解健康新标准，了解人体不同阶段的身心特点和保健知识。
2. 熟悉家庭自我保健方法，学会保持良好心态。
3. 了解我国传统医学在保健养生方面的重要作用。
4. 了解高新技术在医学领域的发展和应用。

健康是促进人的全面发展的必然要求，青少年是未来国家建设的主力 and 中坚力量，肩负着中华民族伟大复兴的光荣使命，从学生时代就了解家庭保健的相关知识，养成健康习惯和健康生活方式，对我们今后的学习、工作与生活都有着很大的益处。

一、现代人的健康新标准

世界卫生组织（WHO）（图4.1）早在1948年成立的宣言中就明确指出：“健康乃是一种在身体上、精神上的圆满状态，以及良好的适应力，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。”这个定义为家庭保健指明了方向。但在许多民众的观念中，健康就是身体不生病的传统观念仍然根深蒂固，影响着家庭生活的方方面面。据此，世界卫生组织还提出了衡量一个人身心健康的具体标准，即“五快三良好”标准：

“五快”是指快食、快眠、快便、快语、快行。其中：“快食”是指胃口好、不挑食、不偏食、不狼吞虎咽；“快眠”是指入睡快、睡眠质量高、精神饱满；“快便”是指大小便通畅、便时无痛苦、便后感舒适；“快语”是指思维敏捷、说话流利、口齿清楚、表达正确；“快行”是指行动自如、步伐轻捷。

“三良好”是指良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系。其中：“良好的个性”是指心地善良、乐观处世、为人谦和、正直无私、情绪稳定；“良好的处世能力”是指观察事物客观现实，有良好的自控能力，能恰当地与人沟通、能较好适应复杂的环境变化；“良好的人际关系”是指助人为乐、与人为善、心情舒畅、人际关系好。



图 4.1 世界卫生组织会徽



探究与交流

人的一生会经历婴儿、幼儿、少年、青年、中年、老年各阶段，每个年龄段的心理和行为发育不相同，因此，了解不同年龄阶段的生理、心理和社会学发展特点非常重要。请同学们查阅资料，了解人生不同阶段的身心特点与保健知识。

表 4.1 人生不同阶段的身心特点与保健知识

人生不同阶段	身心特点与保健知识
婴儿期	
幼儿期	
少年期	
青年期	
中年期	
老年期	

二、人体的四大生命体征

人体四大生命体征包括呼吸、体温、脉搏、血压，它们是维持人体正常活动的支柱。其中无论哪一项出现异常，都预示着身体健康出现了问题，而起因则是疾病，是疾病导致了这些体征的变化。因此，测量这四大生命体征，是判断一个人身体健康与否的重要手段。

测量呼吸 呼吸是呼吸道和肺的活动，一刻也不能停止。正常人的呼吸节律均匀，深浅适宜。平静呼吸时，成人16~20次/分，儿童30~40次/分，儿童随年龄的增长，呼吸逐渐达到成人的水平。

测量体温 正常人的体温比较恒定，在一天24小时内略有波动，但不超过1℃。正常值在36~37℃范围内，早晨略低，下午稍高，运动和进食后也会稍高。

测量脉搏 脉搏即心脏舒缩时动脉管壁有节奏、周期性地起伏（图4.2）。正常脉搏次数与心跳次数相一致，节律均匀，间隔相等。脉搏白天稍快，夜间稍慢。一般来说，成年人脉搏为60~100次/分，婴幼儿稍快，老年人为55~75次/分。



图 4.2 测量脉搏

测量血压 推动血液在血管内流动并作用于血管壁的侧压力称为血压。心室收缩时，动脉内最高的压力称为收缩压；心室舒张时，动脉内最低的压力称为舒张压。收缩压与舒张压之差称为脉压。新生儿收缩压为50~60 mmHg，舒张压为30~40 mmHg；成人收缩压

为100~120 mmHg，舒张压为60~80 mmHg。测量血压的血压计有水银血压计（图4.3）和电子血压计（图4.4），现在家庭中多使用电子血压计测量血压。



图 4.3 水银血压计



图 4.4 电子血压计



做中学

自己动手测测你的健康指数

活动目标：学会使用测量仪器测量人体的四大生命体征。

活动方式：自测与互测相结合，呼吸、体温自测，脉搏、血压互测。

除体温测量一次外，其他项目每个都要连测两次，取平均值后记录。测量仪器自备，发动同学自带体温计、计时器（手机）、电子血压计等。

活动步骤：

- (1) 自测体温、呼吸并记录。
- (2) 两人一组自由组合，互测脉搏、血压并记录。
- (3) 将每个人的测量结果汇总填入表 4.2 中。

表 4.2 人体四大生命体征测量记录

姓名	呼吸（次/分）	体温（℃）	脉搏（次/分）	血压（mmHg）	备注

活动评价：教师检查每个学生的活动情况，随时指导并纠正学生不规范、不认真的测量动作。对活动认真、测量结果正确可靠的学生进行表扬。

三、家庭自我保健方法

1. 膳食平衡，营养合理

膳食营养对人体健康起着重要的作用。为了保证居民正常的营养需要，我国营养专家提出平衡膳食、合理营养的健康饮食金字塔（图 4.5）。《中国居民膳食指南》中强调以下

六方面：①食物多样，谷物为主；②吃动平衡，保持健康体重；③多吃蔬果、奶类、大豆；④适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；⑤少盐少油，控糖限酒；⑥杜绝浪费，兴新食尚。



图 4.5 健康饮食金字塔



实践与体验

为家庭制定健康食谱

调查搜集自家周围市场食品、果蔬（品种、质量、价格）供应情况，结合自己家庭成员的年龄特点和饮食习惯，为家庭制定一个星期的食谱，并在学习小组范围内交流，看看谁的设计好、谁的设计可行。

2. 衣着恰当，穿戴舒适

平时衣着穿戴要合体。穿衣要适合自身的体型，以轻、软、穿脱方便为宜，既不可过于宽松，也不宜过重、过厚、过紧。穿衣应根据需求选择适当的面料。御寒的衣物，宜选保暖性好的纺织材料，如毛、棉、羽绒等；防暑的衣物，宜选透气、吸湿性能好的材料，如真丝、棉织品等。此外，衣着穿戴要适应季节的变化。夏季要注重衣物的透气和凉爽，但仍然需要护好胸腹背部；冬天要注意局部关节的保暖。初春由寒转暖，忽冷忽热，不宜过快脱去保暖的冬装；秋天由热转寒，需要逐渐适应寒冷，也不宜骤然增加过多的衣物。



探究与交流

随着科技的发展，人工智能已经悄悄进入我们的生活领域，可穿戴式智能产品的形态开始变得多样化，如手表、手环、眼镜、服饰等。这些可穿戴智能产品极大地改变了现代人的生活方式。看看下面这些新产品（图 4.6），说出它们的名称和用途，并与其他同学交流。



图 4.6 可穿戴智能产品

3. 强身健体，适度运动

生命在于运动，适量的户外运动有利于增强体质，提高人体的免疫力。饭后不宜立即进行运动，否则容易引起消化不良，甚至导致腹痛等病症。运动前应当进行热身活动，活动关节，拉伸肌肉，能有效预防肌肉损伤，减少运动伤害的发生。运动后应进行放松整理，如扭扭头、转转腰、抖动四肢等，以便更好地消除运动疲劳。由于运动出汗，水分流失，应适时地补充水分，但一次不宜过多。

4. 起居有常，劳逸结合

起居有常、劳逸结合的生活状态，对人们养生保健、预防疾病起着重要作用。起居作息要符合自然界的规律及人体的生理特点，劳逸要合理安排，脑力与体力活动要相结合，要保证良好的睡眠。

5. 生活快乐，心态良好

人的健康包括身体健康和心理健康两个方面，二者缺一不可。要保持健康的身心，我们可以在日常的学习和生活中做到：保持乐观、积极的生活态度，多角度地考虑问题；养

成良好的生活习惯，防止各种无节制的行为发生；学会与人交往，创造良好的人际关系和家庭环境；恰当评估自己，坦然接受自己的缺陷，不做无谓的抱怨；经常参加体育锻炼，可以调节人的神经系统，宣泄不良情绪；善于发现自身情绪及行为的变化，积极地进行倾诉或疏导；现实生活中遇到困难时，应勇敢面对，不断提高自己承受挫折的能力。



小贴士

警惕亚健康状态

亚健康状态是指处于健康（约占人群总数的15%）和疾病（约占人群总数的15%）之间的过渡状态，是指还未患病但已有不同程度的各种患病危险因素，具有发生某种疾病的高危倾向的人群的身体状态。这时的人普遍存在“六高一低”倾向。“六高”指存在导致疾病产生的高负荷（体能和心理）、高血压、高血脂、高血黏度和高体重；“一低”指免疫能力低。亚健康状态的行为表现是“一多三减退”，即疲劳多，活力、反应能力、适应能力减退。对于亚健康人群，需要纠正其不良的生活方式和工作方式，建立良好的生活习惯，均衡营养，锻炼身体，改善睡眠，保持心理健康。



阅读材料

袁隆平院士的健康观

“我是80岁的年龄，50岁的身体，30岁的心态。”杂交水稻之父袁隆平院士在回答记者访问时这样自豪地说。

“80岁的年龄”，是自然的规律，任何人都无法改变。

“50岁的身体”，得益于袁隆平院士的“爱玩”。平常下班后，袁隆平常常热衷于和大家一起打气排球、跳踢踏舞、下象棋等。生活中的袁隆平热爱身边的一切事物，这种热爱大到国家、人民、土地，小到身边的一草一木。在袁隆平看来，人在工作时要能吃苦，但在生活中，弦不能一直绷得太紧。

“30岁的心态”，或许是大自然对这个与农田打了一辈子交道的老人最大的馈赠。

他痴迷于土地，无论有多忙，每天都要下田看看他的“宝贝”（图4.7）。他把对土地的眷恋也传递给他的学生。他常提醒他们：“书本知识很重要，电脑技术也很重要，但是书本里种不出水稻，电脑里也种不出水稻，只有在田里才能种出水稻。”“英语里有句谚语，在严峻的事实面前，要放轻松一点；对平常的小事，则要严正一点。一个人拥有好的心态最重要。”袁隆平院士用自己的一言一行生动地诠释了“真正的健康”。



图 4.7 工作中的袁隆平



探究与交流

为什么说“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头”？这句话的科学道理在哪里？请同学们以自己生活中的实例诠释这句话的内涵，并与其他同学交流。

四、我国传统医学倡导的保健养生

中医药文化是中华民族优秀文化的重要组成部分，是中华民族几千年来认识生命、维护健康、防治疾病的思想和方法体系。中医药学凝聚着深邃的哲学智慧和中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验，是中国古代科学的瑰宝，也是打开中华文明宝库的钥匙，更是中华文化伟大复兴的先行者。作为世界上独一无二的原创文化，中医药在历史发展进程中兼容并蓄、创新开放，积淀了浩如烟海的医学典籍（图4.8），并在保健养生领域形成了独特的生命观、健康观、疾病观、防治观，这其中包括我国传统医学自古至今所倡导的天人合一、阴阳五行、顺时应势、辨证论治，以及预防为主“治未病”的基本理念和思维方法。中医养生的基本理念，一是顺应自然、阴阳平衡、因人而异。二是强调全面保养、调理，从青少年做起，持之以恒。三是中医“治未病”思想涵盖健康与疾病的全程，主要包括三个阶段：“未病先防”，预防疾病的发生；“既病防变”，防止疾病的发展；“瘥后防复”，防止疾病的复发。四是利用中药保健养生。中医的养生健身方法种类繁多，各具特色，常用的有推拿、刮痧、拔罐、针灸、功法及中药养生等。其中针灸的针刺、艾灸（图4.9），功法的太极拳（图4.10）、八段锦等，至今仍是我国人民乐于习用的养生保健方法，在当前的全民健身运动中起着不可替代的作用。

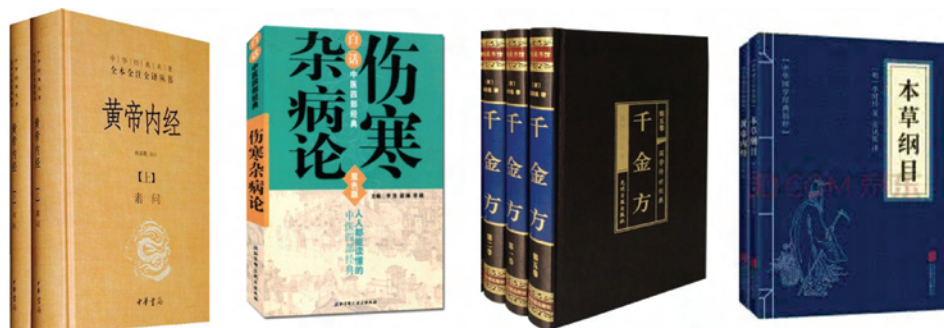


图 4.8 永放光芒的中医药名著



图 4.9 艾灸



图 4.10 太极拳

五、现代医疗技术的应用

任何一门学科的发展，都依赖社会文明的整体进步和国民科学素养的稳步提高。凡有助于人类战胜病魔并健康生存的技术，都可以服务于医学。随着各种高新技术的不断发展和广泛应用，现代医疗技术的发展也步入崭新时期。

20世纪70年代开始的以基因工程为核心的生物技术，对现代医学的发展产生了深远影响。如生物技术中的克隆技术，有望解决短缺的移植器官；微生物大规模培养技术，为抗生素、疫苗、干扰素等生物医药的研究与制备提供了稳定来源。分子病理学的进展，为遗传疾病的诊疗提供了新思路。2017年度国家最高科学技术奖获得者侯云德，研发出我国首个基因工程药物——重组人干扰素 $\alpha 1b$ ，应用于上千万患者的临床治疗。建立在计算机科学和通信技术基础上的信息技术，加快了人们获取、传递和处理信息的速度，使医疗突破了时空的限制，为医学科学的发展开创了新的高速公路。如业务处理系统用于门诊挂号、收费、发药、住院床位管理等流程的自动化；远程医疗会诊系统（图4.11）用于远程诊断、会诊及护理、远程医学服务等医学活动；电子病历系统是综合检查信息、医疗影像、医疗指令的新型病历。另外，还有3D打印在临床上应用于制作髋关节、牙齿等器官模型等。



图 4.11 远程医疗会诊系统

新材料技术中的纳米技术、组织工程材料等，为再生医学、药物靶向诊疗提供了坚实的支撑。纳米材料造影剂、纳米金靶向治疗技术、纳米磁性材料诊疗等技术，在医学材料学中均取得突破。组织工程材料的出现，使得在体外或者体内，根据病人的组织器官缺损情况，需要什么就培养什么，使按需制造组织和器官成为可能。

同学们，请相信，随着高新技术的不断发展和在医学领域的不断交叉渗透，医学科学的发展将会更快、更好，人类的未来也将更加美好！

第二节 常见身体不适和慢性病的处理



学习目标

1. 了解头痛、感冒的表现及预防方法。
2. 了解心绞痛、中风等的应急处理方法。
3. 了解高血压、糖尿病的表现及防治方法。

一、常见身体不适的家庭处理

1. 头痛及其家庭处理方法

头痛是指额、顶、颞及枕部的疼痛，是一种临床很常见的症状。头痛既可能是劳累或者精神紧张的一种表现，经过休息和放松即可缓解；也可能是某些严重疾病的信号，不能掉以轻心，应当到正规医院就诊。生活中，常见的头痛主要有偏头痛、紧张性头痛、猝发性头痛、牵引性头痛、神经性头痛等。头痛如经过休息和放松不缓解，或者伴有血压升高、呕吐等其他症状，应尽快就诊。积极治疗原发疾病，是防治头痛的重要原则。因此，一定要首先明确诊断，然后进行规范治疗，不能偏听偏信、盲目进行治疗。

2. 感冒及其家庭处理方法

感冒是由致病原引起的呼吸道传染病，是鼻腔、咽喉部等上呼吸道急性炎症的总称，通常分普通感冒和流行性感两种。感冒的诱发因素较多，受凉、过度疲劳、呼吸道慢性炎症、受感染、抵抗力下降等均可诱发。感冒一般起病较急，病程进展较快，早期症状主要有鼻咽部干痒或灼热感、打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、流眼泪、咽痛、咳嗽，可伴有头痛、全身酸痛，严重时伴有高热。若无并发症，一般5~7天可痊愈。对于流行性感，目前尚无特效的抗病毒药物，更多的是以防为主，如接种流感疫苗，控制传染源，切断传播渠道，保护易感人群。



小贴士

感冒时的“五忌五宜”

日常生活中，感冒的预防、康复，以及对易感人群的保护，应当做到“五忌五宜”。

“五忌”：忌过量食用辛辣生冷荤腥食物、忌熬夜晚睡、忌劳累过度、忌烟酒刺激、忌乱服药。“五宜”：宜饮食清淡、宜多喝温水、宜勤洗手、宜放松休息、宜保持室内通风。

3. 常见急症的应急处理

(1) 心绞痛：心绞痛是冠状动脉供血不足，心肌急剧的、暂时的缺血与缺氧所引起的临床综合征，其特点是阵发性的前胸压榨性疼痛、灼烧感（图4.12）。心绞痛通常在体育锻炼、情绪激动、寒冷、饱食之后发作。当动脉严重狭窄（超过80%），心绞痛也会在休息的时候发作。这种不适通常最先出现在胸骨后，然后扩散到颈部、下巴和肩膀（一般是左肩），甚至胳膊，并通常伴随着紧张和不安感。

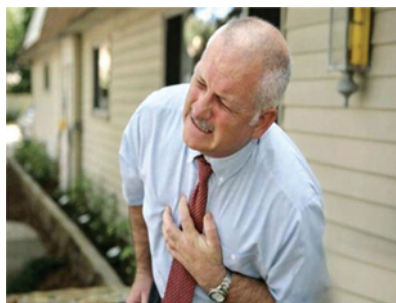


图 4.12 痛苦的心绞痛患者

心绞痛发作时不受体位或深呼吸的影响，一般并不剧烈，通常是一种胸部受压或紧缩的感觉，甚至只是一种不适感。心绞痛的持续时间通常只有几分钟，如果是因为运动引起的心绞痛，经过休息多可以缓解。但如果这种疼痛持续超过20分钟，则可能会危及生命，应立即拨打120急救电话。

(2) 中风：即脑卒中，指因各种脑血管病变而导致的急性脑功能受损的总称（图4.13）。通常分为两大类，即缺血性脑卒中和出血性脑卒中。若脑中血流受阻，就会引发缺血性脑卒中，这一般是由于血管中有血栓造成的，约有80%的脑卒中属于此类。剩下的20%是由于脑部血管破裂，引发脑出血而导致脑卒中。因为血管破裂或堵塞，影响血液流入大脑，脑细胞会因为缺血、缺氧而死亡，而死亡的脑细胞是不可被替代的，导致由这些组织控制的那部分身体会丧失功能。

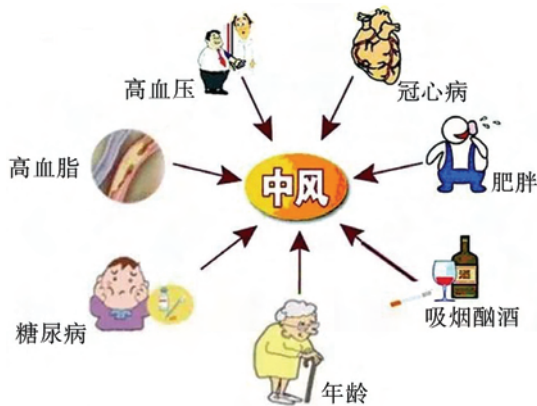


图 4.13 脑卒中的病因

中风的应急处理：①发现患者中风后，应先让患者平卧，并尽快拨打120急救电话。②由于中风可分为出血性中风和缺血性中风，所用药物也不同，因此在明确诊断前，不要自行用药。③在搬运患者时，要掌握正确的方法。最好2~3人同时把患者平托搬动或转移至担架。头部略抬高，并避免震动。④松开患者的衣领，如有假牙取出假牙。如果患者出现呕吐，应先将其头部偏向一侧，以免呕吐物堵塞气管而窒息。

二、常见慢性病的家庭处理

1. 高血压及其防治

(1) 血压的基本知识：人的血液需要一定的压力才能够输送到全身各部位，这个压力就是血压。通常所说的血压是指动脉血压。心脏搏动收缩时，动脉里的血压暂时升高，此时测得的血压为收缩压；心脏搏动间歇舒张时，动脉中的血压会暂时降低，此时测得的血压为舒张压。每个人都需要一定的血压来维持血液循环。没有足够的血压，血液就不能到达体内的细胞，供给生命所需的氧气和营养。血压过低或过高（低血压、高血压）都会造成严重后果（图4.14）。

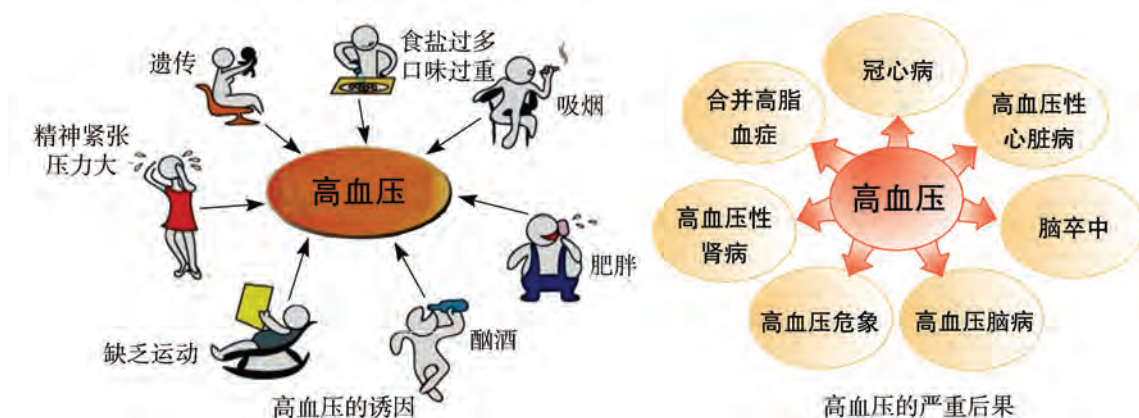


图 4.14 高血压的诱因及严重后果

(2) 血压水平的定义和分类：根据《中国高血压防治指南》（2010年修订版），血压水平分类见表4.3。

表 4.3 血压水平分类

分类	收缩压 (mmHg)		舒张压 (mmHg)
正常血压	<120	和	<80
正常高值	120~139	和 / 或	80~89
高血压	≥ 140	和 / 或	≥ 90
1级高血压 (轻度)	140~159	和 / 或	90~99
2级高血压 (中度)	160~179	和 / 或	100~109
3级高血压 (重度)	≥ 180	和 / 或	≥ 110
单纯收缩期高血压	≥ 140	和	<90

注：当收缩压与舒张压分属于不同级别时，应该采取较高的级别分类。

(3) 改变生活方式防治高血压：高血压的危险因素包括高盐饮食、肥胖、过量饮酒、长期精神紧张、吸烟、体力活动不足等。要尽量去除这些因素，加强预防，避免或延缓发生高血压（图4.15）。

首先要控制能量的摄入，控制体重，防治肥胖。提倡吃复合糖类，少吃葡萄糖、果糖及蔗糖。适量摄入蛋白质，多吃含钾、钙丰富而含钠低的食物如土豆、茄子、海带、莴笋、牛奶、酸奶、虾皮等。限制食盐的摄入量，每日应逐渐减至6g以下。

其次要适量运动，戒烟限酒。坚持有氧运动。有氧运动可以降低血压，如散步、慢跑、打太极拳、骑自行车和游泳都是有氧运动。烟酒对人体的危害很大。烟草中的烟碱（尼古丁）兴奋中枢神经，加快心率，使血管收缩，导致血压升高；酒精会减弱



图 4.15 防治高血压

血管弹性,降低血流速率,导致血压升高。因此,日常生活中戒烟限酒可有效预防高血压病。

2. 糖尿病及其防治

(1) 糖尿病的表现及危害:糖尿病是一组以高血糖为特征的代谢性疾病,通常是缺乏胰岛素或胰岛素功能缺陷所致。糖尿病的典型表现为多饮、多食、多尿,体重减轻并伴有乏力。糖尿病患者体内长期存在的高血糖,会导致各种人体组织,特别是眼、肾、心脏、血管、神经的慢性损害和功能障碍,患脑卒中和心脏病的概率是正常人的2~4倍。此外,糖尿病也是肾衰竭和失明的重要原因之一。2016年,我国糖尿病患者总人数达1亿且不断快速增长,糖尿病已严重威胁我国居民的健康。

(2) 血糖的自我监测:口服降糖药物治疗的患者,每月监测3~4次空腹(早上6~7时)和餐后(从第一口饭开始后的2小时)血糖,即可了解血糖波动的大致情况。而对于接受胰岛素治疗的患者,需要每天至少监测5次血糖,包括空腹、三餐后2小时和睡前的血糖。使用血糖仪测量血糖的步骤如图4.16所示。



图 4.16 血糖仪测量血糖的步骤



实践与体验

查查家人的糖尿病风险指数

查找《中国糖尿病风险评分表》,统计家人的糖尿病风险指数,并制订家庭成员预防和治疗糖尿病计划。

(3) 糖尿病的防治:糖尿病的防治强调早期、长期、综合、个体化的原则,包括五个方面,即糖尿病健康宣传教育、血糖自我监测、饮食治疗、体育锻炼和药物治疗。

其中,饮食的原则包括:少量多餐,总量控制,固定热量,品种较多,搭配合理,蔬菜为主,鱼肉适当。保持体重适中,避免营养过剩和不足。饮食治疗应贯穿于整个糖尿病的治疗过程。糖尿病患者要坚持体育锻炼,控制体重,增加机体对胰岛素的敏感性,可以改善心肺功能,促进全身代谢,增强体质,改善情绪,提高记忆力、自信心和保持愉快心情。糖尿病患者适合进行有氧耐力运动,常见的运动形式有散步、慢跑、打太极拳、做体操、游泳、球类运动、骑自行车等。糖尿病患者的药物治疗也是必不可少的,应请医生依据病情选择药物。



活动延伸

日常生活中，除了上述列举的几种身体不适的状况外，我们还会经常碰到咳嗽、发烧、积食、腹泻、呕吐、失眠等状况，请同学们查找有关资料，了解其原因及处理方法，并探讨在生活中的预防措施。

第三节 意外伤害的应急处理



学习目标

1. 熟悉触电的应急处理方法。
2. 熟悉烧伤、烫伤的应急处理方法。
3. 了解细菌性食物中毒的应急处理方法。
4. 了解生物性损伤的应急处理方法。

一、触电的应急处理

触电是指人体直接接触及电源或高压电经过空气或其他导电介质传递电流通过人体时引起的组织损伤和功能障碍，重者发生心跳和呼吸骤停。超过1 000 V的高压电还可引起电灼伤。日常生活中，引起触电的原因很多，主要是缺乏安全用电知识，安装和维修电器、电线不按规程操作，高温、高湿环境下出汗使皮肤表面电阻降低，容易引起电损伤。也会因电线或用电设备老化、绝缘损坏漏电而造成意外触电。

触电后的应急处理如下：

自救 触电后如清醒，应镇静、理智地自救。如一手触电，要立刻用另一只手抓住电线的绝缘处用力拉开，难以拉开或找不到绝缘处，应奋力跳起，双脚离地后，拽开电线。如电器固定在墙上，则用脚猛力蹬墙，身体向后仰以摆脱电源。

急救 发现有人触电后，尽快切断电源开关或拔掉电器插头，或用带绝缘套的钳子或木头柄的刀斧截断电线；也可用木棍、竹竿或木头柄的铁锨挑开漏电的电线（图4.17）。高压线必须移开10 m远，方可接近触电者。

脱离电源后应检查受伤情况。如触电者神志清楚，呼吸心跳自主，则让其就地平卧，不要站立或走动，等待援救。如伤者心跳、呼吸停止，或不省人事，呼吸微弱或不规则，可进行心肺复苏。触电的部位有皮肤烧伤时，要用干净水冲洗、擦干，用干净的纱布或手



图 4.17 触电后的急救

帕包扎。同时应尽快拨打120急救电话求救或直接送往医院施救。

二、烧伤、烫伤的应急处理

烧烫伤是生活中常见的意外伤害，沸水、滚粥、热油、热蒸汽的烧烫是常会发生的事。对于烧烫伤面积又大又深的严重烧烫伤，应尽快送医院进行救治。而对于只伤及表皮层，受伤的皮肤发红、肿胀，虽觉得火辣辣地痛但无水疱出现的轻度烧烫伤，可以自行做以下处理（图4.18）：



图 4.18 烧烫伤的应急处理

迅速脱离热源 尽快灭火，脱去燃烧衣物或就地翻滚或跳入水池熄灭火焰，勿奔跑呼救。救援者用不易着火的覆盖物覆盖着火者。去除烧伤部位周围衣物，必要时快速撕开或剪开衣物。

冷敷 如被开水、热汤烫伤，应用清水、自来水冲洗，持续10~30分钟。冷水冲洗受伤部位后隔无菌毛巾用冰块冷敷或浸于冰水中。

保护受伤部位 涂抹适当烧伤药物，如烧伤膏等降低皮肤表面温度的药物，用干净纱布保护，或简单包扎后送医院处理。

三、细菌性食物中毒的应急处理

细菌性食物中毒是指患者摄入被细菌或其毒素污染的食物或水所引起的急性中毒性疾病。致病菌种类较多，最常见的是沙门氏菌引起的中毒，以炎热夏季常见。患者常在进食后半小时或数小时，大多不超过24小时就会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等急性胃肠炎症状。中毒严重可因呕吐、腹泻造成脱水、酸中毒、休克、呼吸衰竭而危及生命。

其应急处理如下：卧床休息；避免呕吐物堵塞气道；多喝淡盐水或淡糖水，补充丢失的水和电解质；用塑料袋保留患者的呕吐物和排泄物，以备医院检查；出现抽搐、痉挛症状时，应取筷子用手帕包好塞入患者口中，以防咬伤舌头；立即拨打120急救电话，请求医护人员救护。

四、生物性损伤的应急处理

生活中常遇到的生物性损伤主要有蚊虫叮咬伤，蜂、蝎蜇伤，犬咬伤。

蚊虫叮咬伤 夏天，蚊虫滋生（图4.19），很多人经常被蚊子叮咬，给我们正常生活带来了困扰。蚊虫叮咬后很多人都是用手使劲挠，这是不对的，越挠就越痒、越红肿。正确的做法是叮咬后，局部涂抹清凉油、风油精、酒精、肥皂水、盐水、小苏打水、氯化锌软膏等即止痒消毒。需要提醒的是，蚊虫叮咬后涂药时，为便于局部吸收止痒，建议用指甲反弹患处至微红后薄涂、点涂，不宜搔抓，以免皮肤破损。



图 4.19 常见的叮咬人的蚊虫

蜂、蝎蜇伤 若为蜜蜂蜇伤，因毒液多为酸性，可外涂10%氨水或肥皂水；若为黄蜂（图4.20）蜇伤，因毒液为碱性，可外涂5%醋酸。均可减轻疼痛。若刺折断在肉内，可用消毒针将刺挑出，然后用力掐住被蜇伤的部位，用嘴反复吸吮，以吸出毒素。可用肥皂水充分清洗患处，然后再涂上食醋或柠檬汁。蝎子蜇伤（图4.20）应立即用淡碱水或肥皂水冲洗伤口，再涂上较浓的小苏打水或3%的氨水。



图 4.20 蜇人的蜂、蝎

犬咬伤 狂犬病是被感染狂犬病毒的动物，如狗、猫等咬伤、抓伤、舔舐伤口或黏膜而引起的急性传染病。对于狂犬病，尚缺乏有效的治疗手段，人患狂犬病后的病死率几近100%。被狗、猫等宿主动物咬、抓伤后，局部伤口立即用肥皂水或流动清水（自来水）彻底冲洗伤口至少15分钟，冲洗后用碘伏或75%酒精涂擦伤口。伤口未伤及大血管，尽量不要缝合，也不应包扎。如伤及头面部，伤口大而深，伤及大血管需要缝合包扎时，应不妨碍引流，保证充分冲洗和消毒的前提下，做抗毒血清处理后再缝合。立即就近到狂犬病免疫预防门诊就医，根据暴露程度和严重程度采取必要措施，及时接种狂犬病疫苗。伤口较深、污染严重者酌情进行破伤风处理，并使用抗生素以控制狂犬病以外的其他感染。



小贴士

常见过敏要预防

过敏是生活中常见的现象，导致过敏的物质叫过敏原。每个人的过敏原不同，植物花粉，真菌孢子，动物皮屑或羽毛，昆虫毒液，一些食物比如海鲜、芒果等，都是常见的过敏原。过敏时轻则起疹子、皮肤瘙痒、眼睛发红、打喷嚏、流鼻涕，重则喉头水肿、过敏性休克甚至危及生命。所以，对于过敏，千万不能掉以轻心，在生活中应特别注意避免。



活动延伸

无论是在城市还是在农村，安全隐患处处存在。城市里高耸林立的大楼，速度越来越快的车辆，密如蛛网般的管网线路，充满易燃物质的大型商场，人头攒动的体育竞赛馆……可以说，城市的每一个角落都存在着安全隐患。与城市相比，郊野旅行存在的安全隐患更直接、更突出，甚至连旅行者个人的食、住、行都可能发生问题。

请同学们思考，城市旅行和郊野旅行中分别有哪些安全隐患？你在旅行中遇到过危险吗？怎么来应对？说出来与同学们交流。

第四节 家庭常用护理技术



学习目标

1. 学会应急止血。
2. 学会包扎伤口。
3. 学习心肺复苏术。



探究与交流

日常生活中，被刀等锐器割伤、划伤、刺伤等出血常有发生。血液对于人的正常生理非常重要。成年人正常时全身的血液占体重的8%。当一次出血量超过全部血量的20%时，就会出现脸色苍白、脉搏细弱等休克表现。当出血量达到总血量的40%时，就有生命危险。因此，止血是救护中极为重要的一项措施，对挽救伤员生

命具有重要意义。面对难以预料的突发事件，必须迅速、准确、有效地进行止血。

如果你碰到这种情况，应该如何止血？如何包扎伤口？如何观察伤者的生命体征呢？

一、应急止血

在家庭生活中，如遇到意外出血发生，要学会应急处置出血。步骤如下：①操作者洗净双手，有条件时应当消毒，或者佩戴无菌手套。②用无菌生理盐水和无菌布清理伤口。在没有援助和找不到急救箱的紧急情况下，也可将干净的衣服或布撕成条代用。③在遮盖有无菌布的伤口上方用手掌和手指持续施加压力，以减缓出血，直到停止出血即可停止按压，然后轻轻涂上抗生素药膏。如果出血不止，创伤可能较深，应尽快请求援助。

遮盖伤口以防感染。小的切伤和擦伤可使用黏性绷带。大面积擦伤、体表伤及开始愈合的伤口用不黏的纱布垫（用胶条固定）。更换敷料时，要谨防黏性的东西拉掉正在生长的痂。

若血流不止，应稍抬高肢体。深度创伤处置一定要留给医务人员做，但在等待救援来到前，你能做的还是减少出血。若血液持续大量“涌出”，无减缓迹象，则要使用止血带。止血带只能在生死存亡的关键时刻使用，且不得用于头部、颈部或胸部，以防永久性损伤。一定要记下使用止血带的时间并及时告知急救人员。

按以下步骤使用家庭内可找到的止血物止血（图 4.21）：①找一条围巾或一块长条状布，至少要 5 cm 宽，在伤口上裹三圈，把两头打一个结实的单结。②将一根棍或一块木头、一支钢笔，或长度为 20 cm 左右的任何棒状物放在这个结上。③将布条绕在棒状物上两头打成双结。④拧棒状物直到流血停止或至少减少为滴血。这时就不要再拧了，否则会造成更大的伤害。⑤用止血物再打一个结或用另外一块布把这根棍固定，标记时间。



图 4.21 止血物止血



小贴士

家庭急救药箱的配置

当你遇到突发疾病时，除了掌握必要的急救措施外，如果家里有一个急救药箱，会给你带来很多方便。

家庭急救药箱中应配备两类急救药品：一类是应急药品外用药，如75%酒精、碘伏、烫伤膏、清凉油、创可贴、伤湿止痛膏等。另一类是应急药品内服药，包括退热药、感冒药、速效救心丸、止痛片、止泻药、常用抗生素和防晕车药品等。与此同时还要配备体温计，医用的镊子和剪子，以及消毒的纱布、绷带、胶布、脱脂棉等。

急救药箱配置应注意以下几点：①家庭急救箱的配置应根据家庭成员的健康状况而定，解热类药品配置大人用与小孩用两种。②家庭急救箱内的药品进行定期检查或更换，以免失去药效或变成有毒物质误服而损害身体。

二、包扎伤口

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

(1) 头部创伤包扎如图4.22所示。如果伤及头皮，那么在伤者的头上围一块纱布或手帕，然后在末端打上结，这样便于制成绷带。



图 4.22 头部创伤包扎

(2) 膝部创伤包扎如图4.23所示。



图 4.23 膝部创伤包扎

三、心肺复苏术

近年来，中小学生溺水事件时有发生。对于“时间就是生命”的溺水急救来说，一旦判断溺水者无反应又无呼吸，此时需要尽快做心肺复苏，恢复有效呼吸循环是成功复苏、降低死亡率和减轻严重神经系统后遗症的关键。那么心肺复苏应该怎么做呢？

对于不同年龄的人，心肺复苏术的操作方法不同，这里介绍的主要是针对成年人及8岁以上儿童所适用的心肺复苏术。

(1) 判断患者意识：轻拍患者肩部或面部，呼叫患者。轻拍重唤，确定患者意识。

(2) 判断呼吸、颈动脉搏动：一看胸部有无起伏；二听有无呼吸音；三感觉有无气流逸出，确认呼吸状态。判断呼吸同时，用食指和中指尖触及患者颈动脉搏动处判断搏动。判断时间5~8秒（数1001，1002，1003…1008）。颈动脉位置是从气管正中环状软骨（相当于喉结的地方）旁开两指（或向同侧下方滑动2~3 cm），至胸锁乳突肌前缘凹陷处。

(3) 迅速呼救：招手呼救，指定专人拨打120急救电话，寻求他人帮忙。

(4) 摆放体位：检查患者体位是否正常，取仰卧位，摆正患者体位。保护颈部做整体翻动，使患者仰卧在平坦的地面或硬板上。救护人跪于患者右侧（左右脚分别置于颈部和腰部），松解衣领及裤带。

(5) 胸外心脏按压：两乳头连线中点定位（图4.24），用左手掌根放在按压区，另一只手平行重叠置于此手手背上，手指上翘、并拢，只以掌根部接触按压部位。双臂位于患者胸骨的正上方，双肘关节伸直，利用上身重量垂直下压，抬起时胸壁充分回弹（图4.25）。按压30次，按压频率至少在100~120次/分，按压深度为胸骨下陷5~6 cm。每次按压掌根不要离开胸壁，但放松要充分，按压与放松时间为1:1，尽量不中断（中断<10秒）。



图 4.24 心脏按压定位



图 4.25 实施心脏按压

(6) 开放气道：检查口腔内是否有分泌物及异物，如果有，即采用头偏向一侧体位，用食指将异物取出。采用仰头抬颏法开放气道（图4.26），即用一只手按压患者的前额，使头部后仰，同时另一只手的食指及中指将下巴颏托起，下颌角和耳垂连线与地面垂直。

(7) 人工呼吸：一手捏患者鼻腔，另一手打开患者口腔，深吸一口气送入患者口腔内（图4.27），同时看到胸廓的起伏，以此方法口对口人工呼吸两次（每6~8秒一次呼吸，频率10~12次/分）。按压与人工呼吸比例为30:2，操作5个周期。

(8) 判断复苏是否有效，听是否有呼吸音，同时触摸是否有颈动脉搏动。重复这两个动作直到患者呼吸恢复，或者救护人员抵达现场。



图 4.26 开放气道



图 4.27 人工呼吸



活动延伸

随着国家二孩生育政策的实施，家庭内兄弟姐妹相处的情况也会越来越多。由此，家庭的规模将会变大，老老小小成员的身心健康问题也日渐增多。作为家庭一员，我们有义务利用自己所学的知识，关心家人的身心健康，当好家庭的保健员。

请你结合自家的情况，就以下几个问题和同学们交流讨论：

- (1) 你家的成员都处在哪个年龄段？他（她）们的身体都健康吗？
- (2) 爸爸、妈妈工作压力大，你是如何关心他们的？
- (3) 你为家里的老人都做了哪些事情？以后打算怎么做？

本章小结

现代科学技术的发展和社会的进步，以及经济条件的改善，改变着人们的家庭观念和家庭生活习惯。人们对健康的认识，也正在经历由医疗型向保健型的转变。重视家庭保健，重视身体健康，正在成为现代人的一种时尚。学习现代家庭保健知识与技术，建立有益于家庭成员的健康理念和生活方式，树立科学的对待疾病的态度，掌握一定的应急处理方法，对于任何一个家庭，都是十分必要的。本章重点介绍了日常家庭保健知识和技术，主要有现代人的健康新标准、家庭自我保健方法、我国传统中医药学在家庭养生保健中的重要作用、现代医疗技术的应用，以及常见身体不适和慢性病的家庭处理、意外伤害的应急处理等内容；并组织学生参加多种与健康有关的实践活动，诸如测量人体生命体征，学习止血、包扎、心肺复苏等技术，提高同学们的保健养生知识水平和运用家庭常用护理技术的能力。

学习评价

评价内容			评价方式		
			自我评价	小组评价	教师评价
过程评价	师生互动	听课状态			
		回答问题			
		小组讨论			
	实践活动	参与程度			
		小组合作			
		活动进度			
结果评价	目标实现	知识学习			
		制定家庭健康计划			
		测量人体四大生命体征			
		应急止血、包扎伤口的操作			
	收获反思	收获感悟			
		反思不足			

附录 部分中英文词汇对照表

安全防护	safety defence
储蓄	savings
护理技术	nursing technique
环境污染	environmental pollution
家风	family tradition
家教	family education
家庭管理	family management
家庭文化	family culture
家庭资源	family resource
家庭理财	family finance
家庭保健	family health care
家庭急救	family emergency
家用电器	household appliances
家政	housekeeping
人工智能	artificial intelligence (AI)
物联网	Internet of Things
现代医疗技术	modern medical technology
信息技术	information technology
信用卡	credit card
心理健康	mental health
心肺复苏术	cardiopulmonary resuscitation (CPR)
血压计	sphygmomanometer
血糖仪	glucometer
移动互联网	mobile Internet
移动支付	mobile payment
远程医疗	telemedicine
智能控制技术	intelligent control technique
智能穿戴	intelligent wear
中国梦	the Chinese Dream