

通用技术

选择性必修4
现代家政技术

TONG YONG JI SHU

通用技术

普通高中教科书



普通高中教科书

通用技术

选择性必修4
现代家政技术

选择性必修4

现代家政技术

地质出版社



批准文号：京发改规 [2016] 13号 举报电话：12315



地质出版社

普通高中教科书

通用技术

选择性必修 4

XIANDAI JIAZHENG JISHU

现代 **家政技术**

通用技术编写组 编

地质出版社

· 北京 ·

主 编：陈玲玲 王永奉

副 主 编：王明彦

本册主编：吴 莹

编 写 者：吴 莹 付 馨 胡贺文 姜晶书 李 磊 牟 业

孙冬梅 肖 强

普通高中教科书 通用技术 选择性必修 4

现代家政技术

策划编辑：王永奉

责任编辑：李书伟 胡庆翠

责任校对：李 玫

出版发行：地质出版社

咨询电话：(010) 66554599；(010) 66554602

网 址：<http://www.gph.com.cn>

电子邮箱：huqingcui@163.com；dzhjyfsh@163.com

传 真：(010) 66554601

社址邮编：北京市海淀区学院路31号，100083

经 销：各地新华书店

印 刷：山西华文科杰印业有限公司

开 本：890mm×1240mm 1/16

印 张：6

版 次：2020年2月第1版·2021年7月第3次印刷

定 价：7.20元

书 号：ISBN 978-7-116-11984-0

(如对本书有建议或意见,敬请致电本社;如本书有印装问题,本社出版处负责调换)

致同学们

正所谓“天下之本在家”，每位社会成员都由家庭出发走进社会，每位家庭成员都依靠家庭这棵“大树”生存与发展，也有责任和义务参与到家庭建设之中，让这棵“大树”枝繁叶茂。那么，在家庭功能不断变迁、家庭生活方式多元化的现代社会，怎样避免家庭出现财务捉襟见肘、饮食结构失衡、家事杂乱无序等问题，而使家庭生活更加科学、合理、有序，家庭成员更加和睦、幸福呢？

——优良的家风得以形成，家庭生活方式更加科学，家庭成员综合素质得到提升。

——家庭资源得到优化配置。

——家庭膳食结构平衡，疾病得以防治。

——家庭生活管理更加科学有序，美寓于生活之中。

以上是形成家政理念、创建美好家庭生活、赋予家庭生活以科学之光的题中之意。我们将要学习的《现代家政技术》主要包含以下四个方面的内容：

家政——家庭生活的艺术。带你走进“家政”这一熟悉又夹杂懵懂与陌生的概念。以家庭角色为切入点提高同学们对家庭的认知，形成利用现代技术改善家庭生活方式的观念；在学习理家之方与治家之道的同时放眼世界，共同探讨国际家政理念；提升家庭成员参与良好家风建设的能力，最终实现对家庭人、财、物的科学管理。

理财——家庭生活的关键。家庭理财是覆盖家庭生命周期的综合性的金融活动，包含了储蓄与负债、投资与消费、子女教育规划、养老保障以及日常流动性管理等家庭财务活动。通过学习家庭理财的方法、工具等内容，同学们可以系统掌握家庭投资与消费等相关知识，树立科学的消费观念，养成良好的消费习惯。

营养与保健——家庭生活健康的保证。引领同学们认识“营养”与“保健”，学会运用中国居民膳食指南知识，构建合理的膳食结构，改善营养膳食状况，从而使我们拥有健康的体魄；了解现代保健技术的最新发展及家庭常见疾病的照护方法，学会家庭急性病症的处理措施，培养关心、照顾家庭成员的责任感。

管理——家庭有效运行的方法。指导同学们掌握有计划、有步骤地对家庭进行科学管理的方法。从家庭居室布置与美化入手，提高家庭生活科学设计的能力；通过对家庭安全与防护的管理，提高安全意识，防患于未然，做好生命安全的保障工作。

理论的种子要在实践的土壤中才能生根发芽，学习《现代家政技术》要与实践紧密结合，不断探索家政的新知识、新技能，以满足人民日益增长的美好生活需要，使我们的家庭生活更加科学美好。

目 录

第一章 家政——家庭生活的艺术	1
第一节 家政概述	2
一、家政知识——理家之方.....	2
二、家庭角色——责任与义务的承担.....	3
三、家庭生活方式——家庭的风格.....	4
四、传统家训——治家之道.....	6
五、国际视野——家政理念借鉴.....	9
第二节 家风建设	11
一、家风的形成.....	11
二、家风的影响.....	13
第二章 理财——家庭生活的关键	17
第一节 家庭理财有学问	18
一、家庭为什么要理财.....	18
二、什么是家庭理财.....	19
三、家庭理财的主要内容.....	20
第二节 家庭理财有方法	22
一、学会记录家庭日常收支账.....	22
二、学会运用家庭理财方法.....	26
第三节 家庭消费要合理	30
一、家庭消费结构.....	30
二、不健康的消费心理和行为.....	32
三、改善消费方式.....	35
第三章 营养与保健——家庭生活健康的保证	39
第一节 家庭营养与膳食	40
一、膳食与膳食结构.....	40

二、中国居民膳食指南	41
三、中国居民平衡膳食宝塔	48
第二节 家庭护理与保健	48
一、生命体征的观测	48
二、常见疾病的家庭护理	53
三、急性病症的家庭应急处理	57
第四章 管理——家庭有效运行的方法	64
第一节 共同管好我们的家	65
一、什么是家庭管理	65
二、家庭资源的合理支配	66
三、家庭人际关系管理	69
第二节 家庭居室布置与美化	72
一、布置与美化的方法	72
二、家庭环境污染防治	78
三、智能家庭装饰设计	80
第三节 家庭安全与防护	80
一、家庭火灾隐患与防护	81
二、家庭用电事故隐患与防护	83
三、家庭其他常见事故隐患与防护	85

第一章 家政 ——家庭生活的艺术

提到“家”，大多数人都会心生温暖，我们将其比作港湾，比作暖阳，比作幸福的源泉。在人们的生命中，家庭的重要作用不言而喻。家庭的和谐与发展离不开科学家政理念的指引，它能够带动优良家风的形成，促进家庭成员礼仪规范的构建，是指导家庭生活科学化的重要思想。那么，怎样营造一个幸福之家呢？



第一节 家政概述

自从人类社会有家庭以来，就有了对家庭生活的管理，即家政。家政理念是指导家庭生活科学化的思维和方法，它的传承也由最初的长者对幼者的言传身教演化为家庭教育、学校教育和社会教育协同促进的形式存在。那么怎样才能使家庭生活更加科学呢？

家政理念对家政知识、家庭角色、家庭生活方式、传统家训等家政重要元素的形成具有促进作用。首先，要明确每一个家庭成员都承担着家庭赋予的角色，个体在家庭中的行为方式都应以家庭角色为起点和约束。其次，在家政理念的指导下，每个家庭又会呈现出不同的生活方式，家政知识、传统家训、国际家政理念等对家庭生活方式具有重要的影响，家政理念在多重元素的共同作用下日益丰富。

一、家政知识——理家之方

家政从字义上来看，“家”是家庭，“政”在这里主要指对家庭生活的管理。家政是以家庭为独立单位，以家庭物质生活、文化生活及伦理感情生活为中心，以提高家庭生活质量为目的，最终实现对家庭人、财、物科学管理的活动。它涉及家庭成员关系、邻里关系、家庭理财、家庭教育、家庭保健等内容。家政也指在家庭这个小群体中与每个家庭成员有关的事情，主要包括家庭事务的管理、家庭生活办事的规则和行为准则、家庭生活中的实用知识与技能技巧等。

家政知识兼具知识性和技能性，学习时应理论与实践相结合，学习的内容也应该随着时代变迁、社会环境改变而有所变化。作为家庭的一员，我们可以通过学习家政知识，了解现代家庭生活技术，帮助家长对家庭事务进行科学管理，以促进家庭生活质量不断提升。

阅读材料

生活质量

生活质量 (Quality of Life, QOL), 又称生存质量或生命质量, 是全面评价生活优劣的概念。生活质量有别于生活水平。生活水平是指为满足人们物质、文化生活需要而消费的产品和劳务的多与少, 而生活质量指的是生活得“好不好”。生活质量更侧重于对人的精神文化等高级需求满足程度和环境状况的评价 (图 1-1)。生活质量的概念最早出



图1-1 我国居民的生活质量正不断提高

现在美国经济学家 J.K. 加尔布雷思所著的《富裕社会》一书中。该书主要揭示了美国居民较高的生活水平与满足社会的、精神的需求方面相对落后之间的矛盾现象。生活质量指标分为客观条件指标和主观感受指标。客观条件指标包括出生率、死亡率、消费水平、居住条件、教育程度等内容；主观感受指标包括由人口条件、人际关系、心理状况等因素决定的生活满意度和幸福感。



家政知识体现在我们日常生活的方方面面，不仅包括衣、食、住、行等物质生活方面，还包括精神生活方面，如家庭人际关系、休闲娱乐、生活礼仪、艺术修养等。

问题思考

听到“家政”二字，有人也许会不自觉地将它与家政公司或者“保姆”联系起来，那么“家政”等于保姆吗？两者有何区别？



生活中有人会将“家政”与“保姆”等同，实际上我们俗称的“保姆”是国家职业岗位分类中的家政服务员这一职业，属于家庭服务行业中的一个工种，它是家政管理中家务劳动社会化所形成的一个职业。因此，不能将家政等同于保姆。

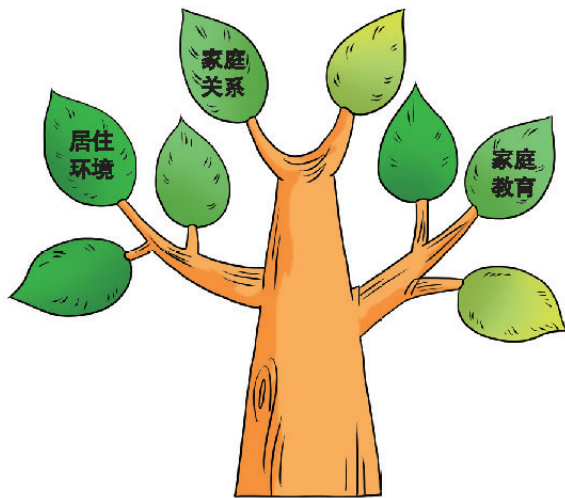


图1-2

技术实践

你认为家政还有哪些内容，将图 1-2 中的树叶空白处补充完整。



二、家庭角色——责任与义务的承担

建立现代科学的家政理念，首先应该明确家庭成员的角色分工。家庭角色是指与人们在家庭中的身份和地位相一致的权利、义务的规范与行为模式。家庭角色是由社会文化认定的，人们遵循并沿袭的，基于性别、长幼的责任分担。传统社会的家庭角色分工主要表现在父慈子孝、兄友弟恭、夫唱妇随，强调的是“尊卑有等”“长幼有序”“各尽其本分”，这些思想虽然是为了维护等级制度，但今天对我们仍然有一定的借鉴意义。每个人要知道自己的角色，履行好自己的义务，维护家庭的和睦稳定，保证家庭分工的顺利进行。

一个人在家庭中可以承担多重角色，如一个女性可以承担母亲的角色，也可以承担妻子、女儿、姐妹等不同的角色。每个家庭成员在家庭中扮演什么角色，就要承担相应的责任和义务，家庭成员要努力做到相互尊重和体谅，相互帮助，共同建设和谐美好、平等民主的家庭。作为新时代的学生，我们也同样应该明确自己在家庭中的角色和责任，作出自己力所能及的贡献，培养自强、自立的意识。

阅读表 1-1，填写出你设计的家庭成员角色定位。

表 1-1 家庭成员角色定位

家庭成员	责任和义务
爷爷	
奶奶	
爸爸	
妈妈	
哥哥	
自己	
……	

技术实践

试分组扮演不同的家庭成员角色，讨论并列举出每个家庭成员应该承担的责任和义务，看哪一组家庭最和谐。



三、家庭生活方式——家庭的风格

家庭生活方式是人们在价值观念指导下所形成的满足家庭生活需要的活动形式与行为特征。生活方式是一个内容相当广泛的概念，它包括人们的衣、食、住、行等物质生活和价值观、道德观、审美观等精神生活的方方面面。家庭生活方式按照不同领域可以划分为家庭教育方式、家庭消费方式、家庭管理方式、家庭交往方式、家庭休闲方式等。由于家庭劳动条件、经济收入、消费水平等的不同，不同家庭的生活方式具有明显的差异，这种差异随着家庭的演进逐渐形成了家庭的特有风格。在科学技术飞速发展的今天，基于日常家庭生活管理的各种常用的、实用的技术走进家庭，在帮助我们提高生活质量和增强幸福感方面发挥了重要作用。

阅读材料

智能家居

不断革新的科技产品正在无声地渗透到人们的家庭生活之中，与其说科技改变生活，不如说科技融入生活更为贴切。现代家庭在考虑家居设计实用性的同时，也逐渐意识到家居的智能含量及其使用便利性的重要作用。智能家居是目前物联网的重要应用途径之一，通过人与物、物与物的互联，形成信息的传送和远程操控。如今的许多家用电器已实现智能化，人们可以通过电脑或手机来操控家用电器，使生活更加便捷。智能电饭煲、智能冰箱、智能电视、智能空调等已走进我们的家庭生活。除此之外，还有智能照明、智能安防等设备的开发与利用。智能照明可通过智能手机操控照明设备使其执行操作命令；智能安防可使用户通过智能手机查看家中的实时情况，甚至感知家庭中生命体的活动，若出现用户家庭成员不在家期间有生命体活动的情形，则会向用户发出警报。为了使我们的家庭生活越来越便捷、舒适，更多的智能家居设备正在被研发。当然，智能家居还处于不断发展的阶段，面临系统不稳定、信息安全保障低、操作便利度不高等问题，但随着科学技术的不断发展，相信这些问题都会得到有效的解决。

想象一下在未来生活中，家里的洗衣机可以识别衣物的颜色及衣物对水温的要求，在家庭成员离开家时会有系统提示其遗落的外出常备物品，通过增强现实（Augmented Reality，简称AR）技术不需要带卷尺就可以购买到与家庭空间相匹配的沙发，在毛坯房中利用AR技术就可看到家庭成员想要的装修效果等。科技正在逐渐颠覆我们对家庭生活的认识，带我们进入家庭生活方式新纪元。

通过阅读材料，说说你身边还有哪些新技术为我们的家庭生活提供了便利。



讨论交流

和同学们交流各自的家庭生活方式，并从对方的表述中吸取优点，回家与父母讨论。



技术实践

- (1) 请用实例说明家庭生活方式对你的影响。
- (2) 比较分析你与祖辈的生活方式有何异同。



四、传统家训——治家之道

科学现代的家政理念，离不开传统思想文化的传承和借鉴。自古以来，我国就极其重视家庭教育，把家庭的盛衰寄托在子孙身上，“子孙贤则家道昌盛，子孙不贤则家道消败。”家庭教育的作用，不仅能保家扩业，而且有助于安国。家庭是社会的细胞，家教的好坏关系着国家和社会发展。我国古代的蒙学教育，就包括学校教育、社会教育和家庭教育，三者有着高度的统一性。传统家训作为一种占主导地位的家庭教育形式，对教育子女成长，指导人们处理家庭关系和进行家庭管理都起着重要作用。

（一）修身做人

古代思想家把修身做人作为传统家训的重要内容。他们认为，做人，一定要立志，人生在世要有所作为。立志就是做人的一种内在要求，是自我完善的一种价值尺度。立志建功、立德成仁是中国传统社会对大丈夫的激励，是对人修身的基本要求。树立崇高远大的志向，矢志不渝，就是使自己符合志向的要求，砥砺自己，修身自律，不断地完善自己。

在修身做人方面，古人提出崇高的要求，譬如，认为诚信、尊敬师长、谦虚谨慎、礼让仁厚是人立身之本；认为人生处世要坚持操守、净化德行，做人要时刻反思自己，向圣贤之人学习等。

开眼界

诸葛亮《诫子书》

夫君子之行，静以修身，俭以养德。非澹泊无以明志，非宁静无以致远。夫学须静也，才须学也，非学无以广才，非志无以成学。淫慢则不能励精，险躁则不能治性。年与时驰，意与日去，遂成枯落，多不接世，悲守穷庐，将复何及！



问题思考

古代贤人志士提出“修齐治平”的人生图式：修身是齐家的基础，是治国、平天下的人格基础。你是如何看待修身做人的意义的？



（二）勤俭持家

在当家理财的理念中，应以“勤俭”为主要内容。持家之道，曰俭与勤。俭，德之共也。侈，恶之大也。曾国藩在其家训中一再强调勤俭持家的重要性，告诫子女要勤俭自立，这对我们今天仍有重要的借鉴意义。勤俭持家是中华民族的优良传统。勤俭既能“养身”“养德”，又能“兴家”“兴国”。正是在“勤”“俭”理念的熏陶下，我国历史上产生了不少像司马光那样清正廉洁、博学多知的人物。

开眼界

司马光《居家杂仪》(节选)

凡为家长,必谨守礼法,以御群子弟及家众。分之以职,授之以事,而责其成功。制财用之节,量入以为出。称家之有无,以给上下之衣食及吉凶之费。皆有品节,而莫不均一。裁省冗费,禁止奢华,常须稍存赢余,以备不虞。



问题思考

列举几条你知道的我国古代的治家格言。现代社会应当怎样正确地分析、评价我国一些典型、传统的家庭理念?



(三) 以和为贵

“和”是中国古代哲学的一个基本概念,对现实生活而言,有“亲仁善邻”“讲信修睦”“和为贵”的处世交友之道,“家和”是其中最重要的方面。中国自古就有“家和万事兴”的名言。古人认为只有“家和”才能家道昌盛,才能和睦亲邻,促进社会和谐。“家和”还是“人和”的基础和主要内容之一,因此,在传统社会,一家之长有责任、有义务保证和促进家族的内部和睦,建立家族对外的友好关系,做到和气生财、家族兴旺。

王夫之(图1-3)曾说过:“和睦之道,勿以言语之失、礼节之失,心生芥蒂。如有不是,何妨面责,慎勿藏之于心,以积怨恨。”家庭的和睦之道,在于不要因为言语不当、礼节不周而心生不满。对待家人的过错,可以当面指出,千万不要深藏于心,积成怨恨。治家以“和平”两字为至,“和平”是治家的最高境界。



图1-3 王夫之

(四) 慎重交友

家道昌盛离不开家庭成员与人的社会交往,教育子弟如何交友,也成为古人治家的重要方面。历史上许多名人对子孙都有关于交友方面的训诫,在《曾国藩家书》中,曾国藩教育子弟:“一生成败,皆关乎朋友之贤否,不可不慎也。”交友是人生的一件大事,须慎重选择。《礼记》(图1-4)中曾说:“独学而无友,则孤陋而寡闻。”孔子曰:“益者三友,损者三友。友直,友谅,友多闻,益矣。友便辟,友善柔,友便佞,损矣。”孔子指出,有益的朋友有三种,有害的朋友也有三种。与直率坦诚的人交朋友,与忠诚讲信用的人交朋友,

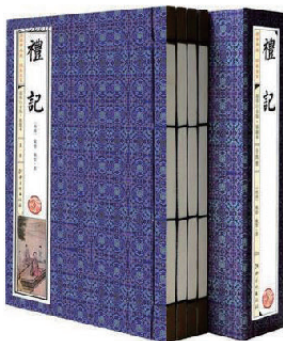


图1-4 《礼记》

与知识渊博的人交朋友，是有益的；而与谄媚奉承的人交朋友，与当面恭维背后诽谤的人交朋友，与花言巧语的人交朋友，便有害了。古代家训中反复强调交友须慎重，要识别君子和小人，要近益友，远损友。

阅读材料

张英主张慎择友

清代名臣张英主张“慎择友”，他认为“人生以择友为第一事”。张英家训中还有“保家莫如择友”的训诫。张英给子孙规范了一条择友的标准，能奉行“立品、读书、养身、俭用”的，便是良友。与此同时，张英主张与人交往要有宽容之心，与人为善。“居乡则厚重谦和，足以取重于乡里”。在张英看来，与人相交，一言一行都应该有益于人。与人为善，于己无害；于人有利，何乐不为？



问题思考

你认为如何能交到益友，远离损友？



（五）孝治天下

孝的基本含义就是“善事父母”。孝是家庭中晚辈在处理与长辈的关系时应该具有的道德品质和必须遵守的行为规范。传统孝道是中华民族的伦理思想和道德遗产，是家庭伦理的核心。孝是人伦之本，是道德之源。中国社会是以孝为基础的社会。

在中国思想史上，先秦儒家最先推崇孝道，后来孝的地位越提越高，孔子的伦理思想就是以“孝悌”为本的。儒家的“孝道”中，存在着一些消极保守的成分，如“三年之丧”“不孝有三，无后为大”的思想等。到汉代以后，汉儒董仲舒还提出“父为子纲”，把孝作为封建道德的一条最基本的原则，将孝推到了极端的地位，使之成为愚孝，给人们戴上了沉重的精神枷锁。因此，我们对传统孝道的扬弃，就是批判传统孝道的消极部分，继承传统孝道的积极部分，即敬养父母长辈，报答父母的养育之恩（图 1-5）。

中华美德

孝



图1-5 孝道

调查研究

调查子女对父母的孝道状况

分组对身边的同学进行访谈或问卷调查，围绕父母的生日、饮食习惯、娱乐爱好，与父母的交流次数，父母最难忘的一件事等进行调查，了解同学对父母的尊敬与关爱状况，并提出自己的看法。



讨论交流

作为新时代的中学生，我们如何辩证地看待传统孝道？



五、国际视野——家政理念借鉴

家政理念与家政教育紧密相连，家政理念突出公民责任意识的养成及与家庭事务有关的策划、经营和管理的思维方式、方法。现代家政理念的倡导已不局限于家庭，也体现在学校教育和社会教育之中，在推动个人发展和社会和谐等方面发挥了巨大作用。人们通过家政教育，不断丰富家政理念以实现家庭生活的科学化，从而改善家庭生活品质。家政与作为学科的家政学联系紧密，在英文中同用 Home Economics 表示，研究人员将家政学视为“人类发展科学”“人类生活科学”“家庭与消费科学”，家政学的研究发展使家政理念更为科学。

阅读材料

中国家政教育的发展

中华民族自古以来就十分重视家政教育。在内容上，中国传统的家政教育主要偏重于道德修养、伦理规范、礼仪礼节及技能传授等。辛亥革命后，家政教育被纳入学校教育之中，当时的国民政府借鉴国外的家政教育经验，首先在女子小学、女子中学开设了家事、缝纫、园艺等课程。1919年，北京女子高等师范学校首创家事科，面向全国招生。此后，燕京大学、金陵女子学院、辅仁大学等十余所高校先后成立了家政学系，中国的家政教育开始进入高等学府。中华人民共和国成立后，家政教育作为一个整体被拆散，分别归属服装、营养、幼教等多个专业领域。20世纪80年代，我国开始逐渐恢复家政教育，但多以培训技能为主的职业学校教育形式存在。2003年，家政学本科专业获批，标志着我国家政研究进入了科学化和理论化发展阶段。与此同时，部分中小学也开设了家政教育相关课程。



在一些国家和地区，家政教育已成为青少年个体成长和自立教育的重要组成部分，以此培养青少年的公民意识和对家庭及社会的责任。一些国家已经形成了从小学到大学完整的国民家政教育序列。随着家政理念的普及与推广，部分国家以提高家庭生活质量为目的，根据家庭生活领域和重点不同对家政进行了纵深研究。

阅读材料

鼓励孩子做家务大有裨益

孩子需要在不同的年龄阶段从事与年龄相匹配的家务，家长应该根据家务的完成质量给予物质奖励、行为奖励或者内在激励。让孩子做家务是为了培养孩子有意识地去照顾自己的能力，也通过分担家务来与家人建立和谐的家庭关系。研究表明，让孩子做家务对其学习、情感甚至职业发展都大有益处，通过一些复杂的家务可以开发儿童的身体协调能力，强化他们的观察能力，提升他们解决问题的能力等。一个自理能力强，具有独立性的孩子在成人之后所展现出的魅力一定会对其婚姻、家庭的美满及和谐的人际关系大有裨益。



技术实践

在一些国家，社区、学校、家庭均鼓励父亲参与到家庭教育、亲子活动当中，肯定父亲在家庭中重要的男性角色及其在孩子成长中不可或缺的重要作用，因而有地区专门设计了“父亲参与周”活动，引导父母、家庭参与社区活动，为新手父亲或年轻父亲在教育参与、亲子沟通等方面提供指导。

假设你所在的社区要举办一场为期两天的“父亲参与周”活动，结合我国家庭的特点，与你的家庭成员共同为此次活动设计一份活动策划，并与自己所在小组的成员进行交流讨论。



我们要在继承和发扬我国传统优秀家政理念的基础上，不断地汲取国外家政理念的精华，完善我国家政理念，为培养优秀社会公民奠定基础。

调查研究

到图书馆或利用网络查阅相关资料，了解世界上其他国家先进的家政理念。并写一篇调查报告，与同学们交流。



第二节 家风建设

每个人从出生那天起，都要或多或少地、直接或间接地受到家庭的影响。人们在家庭里接受祖父辈对自己的教育和影响，在自己长大成人、成家立业以后，也用同样的教育内容和教育方式去教育自己的后代，用从祖父辈那里接受的影响和教育所形成的思想观点、行为习惯，继续去影响、教育自己的后代。人类社会的家庭教育就是这样代代传承下来的，这种继承性突出地表现在家风上。见图1-6《家训图》。



图1-6 《家训图》

一、家风的形成

家风不是一种个人德行，而是家庭或家族所有成员都深受影响并普遍表现的一种共同的生活方式和文化氛围；家风并不专指一时一事，也不是人的生物性的遗传形成的，它必须是家庭或家族在长期生活当中形成，通过有形的或无形的家庭教育传统保持下来并且能延续影响后代。

1. 什么是家风

家风是指一个家庭或一个家族在多少代的繁衍过程中，逐渐形成的较为稳定的生活作风、生活方式、传统习惯、家庭道德规范，以及待人接物、为人处世之道的总和。

家风拾贝

后世子孙仕宦，有犯赃滥者，不得放归本家；亡殁之后，不得葬于大莹之中。不从吾志，非吾子孙。

—— [北宋] 包拯

奢则用不给，奢则贪求，奢则掩身，奢则破家，奢则不可训子孙。

—— [北宋] 倪思

饭疏食，饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。不义而富且贵，于我如浮云。

—— [春秋] 孔子

技术实践

良好的家风应当包括家庭成员的和睦团结、民主氛围、乐于学习、勤劳节俭等。请同学们结合个人的情况说一说自己家庭的家风。



2. 家风的形成

有关家风的文字记载，是有形的；绝大多数家庭家风的保持和流传是无形的。在阶级社会里，不同阶级家庭的家风是不同的，具有鲜明的阶级性，反映了不同阶级的阶级意识。即使同一阶级的不同家庭，也有各自的家风。任何一个家庭都有各自的家风，这是客观存在的，古今中外，概莫能外。

中国古代就有“世代书香”“克绍箕裘”等说法，这是说一个家庭祖祖辈辈都有同样的学问和专长，并成为一种传统。

颜之推关于家风的理念

“吾家风教，素为整密。昔在韶此，便蒙诱诲；每从两兄，晓夕温清，规行矩步，安辞定色，锵锵翼翼，若朝严君焉。”

释文：我家的门风家教，向来严整周密，在我还小的时候，就受到诱导教诲。每天跟随两位兄弟，早晚孝顺侍奉双亲，言谈谨慎举止端正，言语安详神色平和，恭敬有礼小心翼翼，好似拜见尊严的君王一样。

（节选自《颜氏家训》）

讨论交流

结合颜氏家训，谈谈你的父母是怎样教诲子女、树立良好家风的。



家风的主要内容包括耕读传家、仁孝清廉等。随着时代的发展，家风也需要与时俱进，注入更多新的内容，如现代社会的责任和公德意识、环保意识、平等观念、民主意识、开放包容的生活态度等应当得到提倡，并成为现代家庭中为人子女、为人父母需要养成的品性和坚守的准则。

阅读材料

我国古代良好家风的传承

《史记》的作者、西汉史学家司马迁的祖辈，世代都是史官，司马迁的父亲司马谈是一位太史令，司马迁继承父职，也做太史令，继续从事历史研究和史书著

述。东汉班彪研究史学，写了六十多篇《史记后传》，班彪死后，自幼传习家学的儿子班固，接着写下去，用了二十多年把一部《汉书》写成，后来又由其妹班昭补修。汉魏之际建安文学的代表人物，是曹操及其两个儿子曹丕、曹植，合称“三曹”。北宋文学界的“三苏”，父亲苏洵是老苏，哥哥苏轼是大苏，弟弟苏辙是小苏，在“唐宋八大家”中，苏氏父子兄弟就占了三个席位。东晋书法家王羲之、王献之，在书法界父子齐名，人称“二王”。宋代书画家米芾、米友仁是子承父艺，人称“大小米”。



培养和传承优良的家风，父母应教育孩子明白做人的基本道理；父母应尽量抽出时间多陪孩子，跟孩子交流，让孩子在亲情中受到教育，健康成长；父母应与孩子平等相处，并遵循孩子的天性进行教育；父母应努力开阔自己的视野，具备开放、兼容等现代社会的价值观念。对每个家庭来说，优良的家风是在日常的生活中、在点滴的家事中培养的，是在父母的唠叨中、在亲人的沟通中形成的，是在言传身教中得以传承的。家风更多的是润物细无声的熏陶，体现在为人父母的一言一行中，它浸润于后人的血液，并代代传承。见图 1-7。

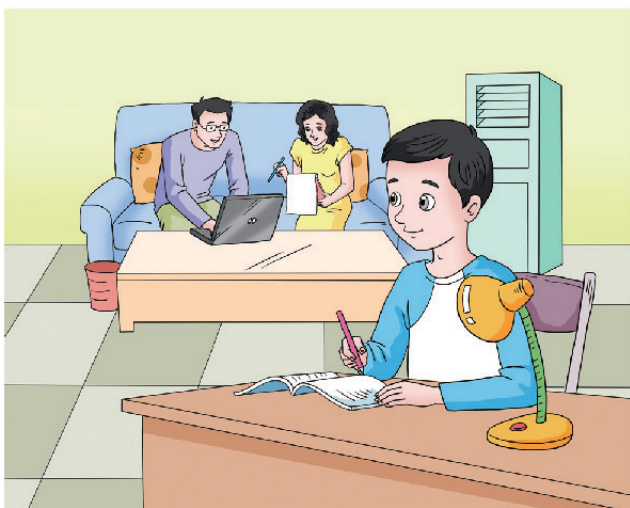


图1-7 言传身教

家风是社会风尚的反映，好的家风的养成，需要有相应的社会基础。家风的传承大多来自家庭内部，但也受到家庭以外大环境的影响，社会的政治、经济、文化等方面的变革，都会影响家风。

二、家风的影响

家风形成以后，不仅对当代的家庭成员有深刻影响，还会继续影响下一代人，往往世代相传，成为一种顽强而稳定的习惯力量，影响相当深远。

名人名言

我们青年不仅仅有今天，而且还有远大的未来。他不仅管自己的一生，而且还要管及他的子孙，他的后代。

——周恩来

家风对子孙后代的影响是无形的，子孙后代接受这种影响是无意识的，是“潜移默化，自然似之”。一般情况下，通过家风的熏陶所形成的习惯、品质、个性、观念，是难以改变的。而一个家庭的家风，主要反映家长的作风或风格。当然，家风的形成，需要家庭所有成员的努力，但主要责任者是家长。因此，家长要充分发挥主导作用，在日常生活中坚持正确的原则，以身作则，慎重从事，努力培养和形成良好的家风。

阅读材料

焦裕禄——不能搞特殊

焦裕禄，1962年任河南省兰考县委书记。1964年5月14日，焦裕禄被肝癌夺去了生命，年仅42岁。焦裕禄在世时，这个大家庭没有一张“全家福”。图1-8为他去世两年后，妻子和6个子女在家门前的合影。



图1-8 焦裕禄的妻子和他们的子女

为人民“鞠躬尽瘁，死而后已”的焦裕禄，从小就教育孩子热爱劳动、艰苦朴素。但在子女心里，记得最清楚的一句话是——“不能搞特殊”！

简简单单几个字，并不惹眼。但这条家训，女儿记得，儿子记得，孙女等焦家上上下下20多口人都记得。

“焦裕禄的孩子不搞特殊”，在生活中就像一把尺子，度量着他们的日常行为。焦裕禄子女六人，相继入党、工作、成家，在各自的工作岗位上，普普通通做人，本本分分做事。

“虽然弟弟跃进当上了‘七品县官’，但焦家人大多数都在普通岗位上踏踏实实地工作着。这么多年来，我们一家没有一个人在人生的道路上被别人说三道四。像其他人一样，我们也面临着票子、房子、孩子等种种生活中的难题。”焦裕禄次女表示。

如今，焦裕禄的子女大都已经退休，焦家人四世同堂，家庭成员都是“食人间烟火”的普通人。家中同样有人失业、有人待业。

长女一家人至今拥挤在狭小的屋檐下。儿子虽然已结婚成家，但十几年前就失业了，靠打工养家。

孙女从事着一份普通的审计工作。“我没见过爷爷，但从小便对爷爷的事迹耳濡目染，从崇拜到自觉地遵守爷爷的家规，我承担起了焦裕禄后人的责任。我在做事之前都会想，这件事换成是我爷爷，他会怎么做。爷爷留下的家风，我也同样会反复告诫我的孩子。”

如今的焦家人在普通的岗位上，以实际行动传承焦裕禄精神，时刻恪守热爱劳动、艰苦朴素、“不能搞特殊”的家风。焦氏家风，不仅是这个大家庭所恪守的准则，也成为艰苦奋斗、无私奉献、廉洁奉公的精神丰碑。



问题思考

(1) 这些年我国提倡家风建设、家庭文明建设，全国各地涌现出一批先进典型。请结合身边的例子，谈谈你身边有哪些良好的家风。

(2) 你可以用一个小故事或一段文字来描述自己的家风吗？你认为你的家风有哪些方面值得发扬光大？有哪些方面还需要改善？你打算为改善家风做些什么？



讨论交流

家庭礼仪，是指人们在家庭生活中，以建立和谐家庭为目的，以一定的、约定俗成的程序、方式来表现的律己、敬人的行为准则和规范，是家风建设的重要内容之一。主要有家庭成员间的礼仪、起居礼仪、餐桌礼仪和接待礼仪（图1-9）等。

根据自己一天中所有的行为表现，与同学、老师、家长交流，评价自己在家庭成员间的礼仪、起居礼仪、餐桌礼仪、接待礼仪等方面的做法，探讨还可以有哪些改进。



图1-9 招待客人



小结与评价

（一）小结

让我们来小结一下本章学习的内容。

- (1) 家政的主要内容有哪些？
- (2) 传统家政理念包括哪些内容？对现代社会有何启示？
- (3) 如何借鉴世界其他国家的先进家政理念？
- (4) 仔细观察你经常拜访的亲戚及同学家的家风，发掘其可以借鉴之处。

（二）评价

写下家庭成员的称呼，根据家庭角色的实际情况将他们与家务连连看，就知道这些成员承担了哪些责任和义务，并回答问题。

清洗餐具	洗涤衣物	家庭经济来源	子女课业辅导	擦窗户	清洁地面
家庭成员一:	家庭成员二:	家庭成员三:	家庭成员四:	家庭成员五:	
采购	餐饮制作	长者照护	家庭财务管理	清洁卫生间	倒垃圾
					其他:

(1) 哪位成员做了最多的家务? _____

(2) 为什么这些家务都落在了这位家人身上? _____

(3) 是否需要重新分配家务? 你认为如何分配更合理? _____

对家务分配方案作出评价。

自我评价: _____。

同学评价: _____。

老师评价: _____。

家长评价: _____。

第二章 理财

——家庭生活的关键

随着人们生活水平的不断提高，家庭的收入越来越多。同时，人们的消费行为和意识也呈现多样化的发展趋势，许多家庭都会面临投资理财的问题。如何使家庭通过科学合理的理财活动提升生活品质，已成为人们需要解决的重要问题。



第一节 家庭理财有学问

君子爱财，取之有道。君子爱财，更当治之有道。这里说的“取”，就是挣钱；这里说的“治”，就是理财。何谓理财？通俗地说，理财就是对财产的经营。

一、家庭为什么要理财

讨论交流

说到理财，每个人都有不同的想法。有的人说：“一个月工资刚刚够花，哪还有余钱去理财？”有的人说：“年轻时就该好好享受生活，理财太浪费时间了，以后再说吧。”还有人说：“理什么财呀？我更愿意把钱投资消费在自己身上。”我们到底是否需要理财？为何要理财呢（图 2-1）？



图2-1



1. 积累家庭财富，实现人生梦想

财富是人生许多梦想的重大支撑，而梦想的实现都需要进行财务规划，对收支进行合理的平衡。简而言之，就是通过理财来加速财富的积累，让家庭成员人生的梦想早日实现。见图 2-2。



图2-2 家庭财富

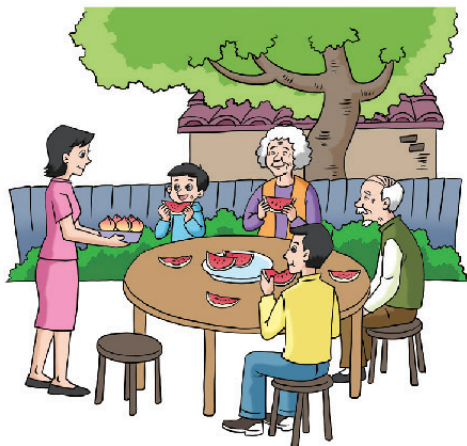


图2-3 美好生活

2. 追求美好生活，提高生活品质

每个家庭都想过好日子，希望将来的衣食住行更好，而不只是满足于一般生存的基本生活需求。这些基本生活需求外的想法并不是幻想，而是追求者为了高品质生活而制订理财规划的目的。见图 2-3。

3. 勤俭节约，养成良好的消费习惯

勤俭节约是理财的首要条件，而节约的前提是良好的消费习惯。这就需要正确地分析家庭的收入和支出，合理地安排各项支出，约束消费行为，养成理性消费的良好习惯，避免家庭陷入经济危机。见图 2-4。



图2-4 勤俭节约 理性消费

4. 追求资产增值，抵御不测风险

投资理财可以使辛勤工作获得的回报增加，资产得到增值，“钱生钱”不再是空谈，理财就可以真正地做到财富的积累（图 2-5）。同时，天有不测风云，家庭在日常生活中会遇到一些突发事件，如生病、受伤、亲人死亡等。合理的理财规划可以抵御这些风险，做到在遭遇不测时，有足够的财力支持。



图2-5 资产增值

二、什么是家庭理财

许多收入相仿的家庭，有的家庭生活蒸蒸日上，有的家庭生活却捉襟见肘，这其中的差别在很大程度上源于理财能力。何谓家庭理财呢？

家庭理财，就是合理、有效地处理和运用钱财，让家庭的花费发挥最大的效用，以达到最大程度满足日常生活需要的目的。

通俗地说，家庭理财就是坚持开源节流的原则，增加收入，节省支出，用最合理的方式达到一个家庭所希望达到的经济目标。这些目标小到增添家电设备、外出旅游，大到买车、购房、储备子女的教育经费，直至安排退休后的晚年生活等。见图 2-6。

三、家庭理财的主要内容

家庭理财的内容很多，具体涉及哪些方面呢？

提到家庭理财，很多人认为就是勤俭节约，然后将节约下来的钱进行投资，日积月累就会有一笔财富。事实上，家庭理财需要对整个家庭各方面进行计划，包括现金、保险的计划，消费的计划，子女教育的计划以及养老的计划等。一般来说，一个完备的家庭理财计划包括六个方面（图 2-7）。

1. 职业计划

稳定的收入是一个家庭进行理财的基础，而对于大多数的家庭来说，稳定的收入都需要对家庭成员的职业进行计划。

选择职业首先应该正确评价自己的性格、能力、爱好、人生观；其次要收集大量有关招聘信息、任职条件等信息，明确职业目标；最后制订如何实现这个目标的计划。见图 2-8。

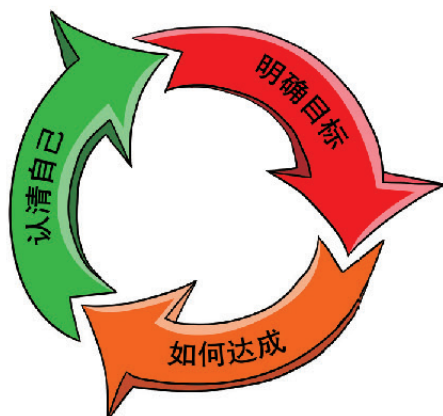


图2-8 职业计划

3. 债务计划

家庭对债务必须加以管理，使其控制在一个适当的水平上，既能充分利用个人的信



图2-6 家庭理财

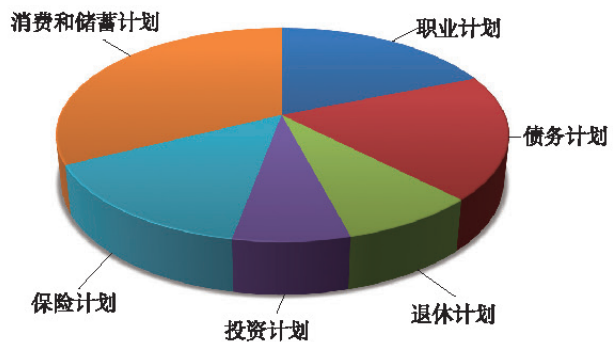


图2-7 家庭理财的主要内容

在制订职业计划时，一定要考虑家庭各成员职业计划的可行性、适应性和持续性。职业计划应该是从整体上把握、规划人生，不能受眼前条件的限制，做出短暂的职业计划。

2. 消费和储蓄计划

家庭理财从很大程度上来看，就是对家庭财富的积累，而积累的过程包括理性投资与勤俭节约。消费和储蓄计划决定了整个家庭在一年中的收入用于当前消费和储蓄的比例。简单地说，制订了家庭消费与储蓄计划，养成了良好的消费习惯，才能谈得上勤俭节约。



图2-9 债务计划

用额度、恰当地使用财务杠杆，又要保证家庭不至于资不抵债、陷入经济危机，并且要尽可能地降低债务成本。见图 2-9。

4. 保险计划

随着家庭成员事业的成功，整个家庭会拥有越来越多的固定资产。而此时就需要为财产和个人购买保险，让保险为整个家庭保驾护航。有的险种还能帮助你应付疾病和其他意外伤害，可见保险在家庭理财中也是很重要的。见图 2-10。

5. 投资计划

当家庭的储蓄一天天增加时，就需要寻找一种投资组合，能够做到收益性、安全性和流动性三者兼得。投资在家庭理财中具有举足轻重的作用，主要包括基金、股票、债券、黄金等，根据家庭实际情况，可以将其全部或部分列入投资计划中。



图2-10 保险计划

6. 退休计划

退休计划主要考虑如何在退休后满足家庭的消费和其他需求。一般来说，通过社会养老保险退休基金来保障，但是仅仅依靠它是不够的，必须在有工作能力时积累一笔退休基金作为补充。

阅读材料

表2-1 家庭理财规划表

家庭阶段	时 期	特 征	理财重点
单身阶段	步入社会至结婚前	收入不高、投资能力较弱	充实理财知识；为结婚奠定基础
家庭初建阶段	婚后 10 年	经济渐趋稳定	开源节流；添置生活、生产资料
家庭成长阶段	婚后 10 ~ 20 年	工作能力达到高峰，基本生活问题解决，积累了一定的家庭财富	积极参与各项投资；改善生活质量，充实生产资料、子女教育经费等
家庭成熟阶段	婚后 20 ~ 30 年	收入到达顶峰，财富积累雄厚，家庭支出逐渐减少	提高生活水平；稳健投资；准备养老金
家庭高龄阶段	退休后	家庭成员退休，风险承受能力低	以安全理财为主



问题思考

- (1) 你的家庭理财状况如何? 你的父母是如何理财的?
- (2) 你认为理财会给家庭生活带来哪些重要影响?



创客坊

假期旅游我做主

假期到了,爸爸妈妈准备拿出1万元钱进行为期7天的出游。请你为自己的家庭设计一份家庭旅行计划书,制订一份旅行攻略,规划一下大致的行程及开销,做出每天的吃住行预算安排及明细。(300字左右)



第二节 家庭理财有方法

不经意间,我们已经身处一个全民理财的时代,理财的观念早已深入人心。在家庭理财中,最基本、最原始却最行之有效的理财方式就是家庭记账。

一、学会记录家庭日常收支账

家庭记账是一种看似琐碎,却对理财有着很大益处的好习惯。家庭记账能够合理规划家庭收支,并节省下许多不必要的开销,更能让家庭把钱投入到未来的幸福生活和财务规划当中去。家庭记账最大的好处在于让家庭对财务状况有一个直观、全面、清晰的认识和了解,知道每个月手头的钱都具体流向哪里,可以发现花掉了哪些不该花的钱,在自省、自律的同时让理财成为一种日常生活习惯。

下面具体介绍一下记录家庭收支流水记账表的方法。显然,家庭记账就必须明确“家庭收入”和“家庭支出”这两部分内容。

1. 家庭收入

家庭收入是家庭理财的基础。不同家庭的收入来源,既有共同性,又存在一些具体区别。据你了解,一般家庭收入有哪些方面呢?

家庭收入是指家庭通过各种渠道所获得的经济收益的总和。在一个家庭的收入构成中,一般有如下几个方面:

- (1) 从工作单位领取的工资、奖金、津贴、退休金等。
- (2) 劳保福利性收入,如交通费、午餐费、补贴、一次性安置费等。
- (3) 从事兼职获得的收入,如佣金收入等。
- (4) 其他收入,如存款利息收入、有价证券及红利、房租收入、家庭偶然所得等。

技术实践

请结合自己的家庭情况，填写表 2-2。

表2-2 家庭收入来源表

	举 例	所占比例
主要来源		
其他来源		



2. 家庭支出

家庭支出是指家庭通过各种途径购买商品和服务性消费的款项的总和。在一个家庭的支出构成中，一般有如下几个方面：

- (1) 日常支出，如伙食费、服装费、水电费、交通费、通信费等。
- (2) 大额消费支出，如买房、买车、装修房屋、旅行、保健等的费用。
- (3) 投资支出，如贷款利息、保费等。
- (4) 意外支出，如医疗费、赔偿费等。

技术实践

- (1) 向父母了解你家里的支出情况。
- (2) 你认为你的家庭支出是否合理？还存在哪些不合理的现象？



3. 记录家庭日常收支账

家庭记账也是一门科学，必须按照科学的方式来进行。坚持记账，一是要减少记账的工作量，二是要降低记账的枯燥性，三是要记出效果来。

阅读材料

如何进行家庭记账

首先，家庭记账要及时、连续、准确。记账要及时就是保证记账操作的及时性。家庭每发生一笔现金流入或流出，都应当及时记录。记账要连续就是必须保证记

账是连续不断的。不要三天打鱼两天晒网，一时心血来潮，就想到记账；一时心灰意冷，就放弃不理。记账要准确就是要保证账目记录的正确。一是方向不能错误，如收入和支出不能搞反了；二是金额必须准确，最好精确到个位；三是日期必须正确，特别是跨月的情况，不能含糊，因为进行年度收支统计时，需按月汇总。

其次，家庭记账中收支必须分类，分类必须科学合理、精确简洁。记账要分收、支两项，每项里再细分，比如支出可简单地分为衣、食、住、行、用、通信、育、乐、其他支出等九大类（可视家庭需要再加以细分）。

最后，家庭记账应当分别记录年度、月度汇总账目以及每日明细账目，使家庭收入、支出项目一目了然。



技术探究

编制家庭收支月度汇总表（表 2-3）。

表2-3 家庭收支月度汇总表

单位：元

项 目		金 额	进账日
工作收入	薪资收入		
	兼职收入		
理财收入	利息收入		
	基金分红		
	股息收入		
偶然收入	奖励收入		
	其他收入		
收入合计			
日常支出	伙食费		
	水费		
	电费		
大额消费支出	购买家电、数码产品		
	旅行		
	保健		
投资支出	保费		
	贷款利息		

续表

项 目		金 额	进账日
意外 支出	医疗费		
	人情往来		
支出合计			
本月收入合计		本月支出合计	本月余额



提示：记账时，各个家庭可根据自己的实际情况对上述表格作相应调整，如增设“赡养父母”“智力投资”等。

技术实践

填写家庭支出明细表（表2-4）。

表2-4 家庭支出明细表

单位：元

项 目	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
伙食费							
水费							
电费							
日常支出合计							
购买家电、数码产品							
旅行							
保健							
大额消费支出合计							
保费							
贷款利息							
投资支出合计							
医疗费							
人情往来							
意外支出合计							
支出合计							



随着计算机和信息网络技术在金融领域的广泛应用，许多电子家庭记账软件更好地满足了家庭记账的需求。这些软件不仅可以实现日常家庭记账功能，还能进行家庭财务状况分析。懂得操作电脑的家庭可以发挥这一优势，将家庭收支情况存入电脑，以便随时查看。

技术实践

运用相应技术及软件工具，分析自身家庭月度收入与支出的构成情况，并结合家庭的具体情况，编制家庭收支月度汇总表和家庭支出明细表。



二、学会运用家庭理财方法

一些家庭月收入不高，除去生活支出，一个月下来所剩无几，很多人感慨：“我没有财可以理！”但是理财跟钱多钱少无关，普通工薪家庭只要有明确的理财计划，掌握一些理财方法，照样能理财。

1. 组合理财

组合理财是指在家庭投资理财活动中，要建立一个资产组合。进行分散投资，而不是把资金投向单一渠道。

开眼界

三种投资方式

某投资者手中有 30 万元投资资金，有三种投资工具可供选择。每种投资工具成功的可能性均为 80%。若成功，收益率为 30%；若失败，则损失 30%，即收益率为 -30%。

现在，我们选取三种投资方式：①把所有资金全部投资在一种投资工具上；②把所有资金平均分配，投资在两种工具上；③把所有资金平均分配，投资在三种工具上。三种投资方式的情况如下：

表2-5 投资于一种工具

投资结果	可能性	投资收益	期望收益
成功	80%	9 万元	$80\% \times 9 + 20\% \times (-9) = 5.4$ 万元
失败	20%	-9 万元	

表2-6 投资于两种工具

投资结果	可能性	投资收益	期望收益
两种均成功	64%	9万元	$64\% \times 9 + 32\% \times 0 + 4\% \times (-9) = 5.4$ 万元
一种成功, 一种失败	32%	0	
两种均失败	4%	-9万元	

表2-7 投资于三种工具

投资结果	可能性	投资收益	期望收益
三种均成功	51.2%	9万元	$51.2\% \times 9 + 38.4\% \times 3 + 9.6\% \times (-3) + 0.8\% \times (-9) = 5.4$ 万元
两种成功、一种失败	38.4%	3万元	
一种成功、两种失败	9.6%	-3万元	
三种均失败	0.8%	-9万元	



由上例可以看出, 随着投资工具的增加, 遭受最大损失的可能性逐渐减小; 相应的, 获得最大收益的可能性也逐渐减小, 而期望收益并没有改变。可见, 分散投资, 可使投资风险得以分散。正如我们投资时常常听到的一句告诫: 不要把鸡蛋放在同一个篮子里(图 2-11)。在现有的金融市场中, 家庭投资已不局限于银行存款储蓄, 而是向多样化发展。当前的投资方式包括: 收藏艺术品、债券投资、保险投资、股票投资、基金投资等。上述各种投资方式均有不同程度的收益和风险, 因此, 家庭应当学会组合理财, 建立一个适合自身家庭财务状况的资产组合。

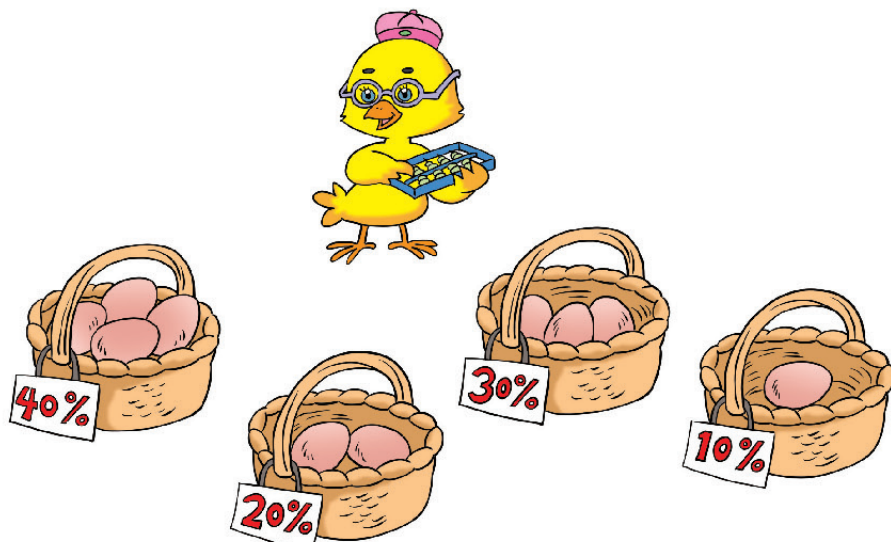


图2-11 不要把鸡蛋放在同一个篮子里

创客坊

假设你积攒的压岁钱共计 5000 元，你将这 5000 元交给父母，委托他们帮你进行投资，可选的理财工具包括储蓄存款、开放式基金和股票。假设储蓄存款投资成功的可能性为 100%，收益率为 1.35%；某只开放式基金投资成功的可能性为 60%，若成功，收益率为 7.5%，若失败，收益率为 -5.0%；某只股票投资成功的可能性为 50%，若成功，收益率为 9.5%，若失败，收益率为 -6.5%。请你结合自身的风险偏好水平，为这笔压岁钱进行理财工具的组合选择，并计算收益情况。



2. 巧用机会成本分析家庭理财

在家庭理财决策过程中，应当学会用机会成本来分析问题。机会成本分析是经济学最基本的分析方法之一。经济学认为，做任何事情都是有成本的，“天下没有免费的午餐”。你得到某样东西，同时就必须付出某种东西；做了这件事，就不能做那件事。正如俗语中所说，“鱼和熊掌不可兼得”。那什么是机会成本呢？

机会成本就是人们为了得到某种东西所放弃的另一些东西的最大价值。

讨论交流

你把家庭 3 万元的余钱投资到股市，赚到了 1000 元的利润。你是否认为这次投资是正确的？是否可以根据你赚到了钱就来判定这次投资是正确的？

答案当然不是。因为我们还要考虑投资股票的机会成本。

什么是投资股票的机会成本呢？这 3 万元，除了投资股票，你还可以投资基金或是债券，甚至存到银行里。投资股票的机会成本就是投资基金、债券或者存到银行所赚到的收益。只有当你投资股票的 1000 元收益大于其机会成本，这笔股票投资才是合算的。见图 2-12。

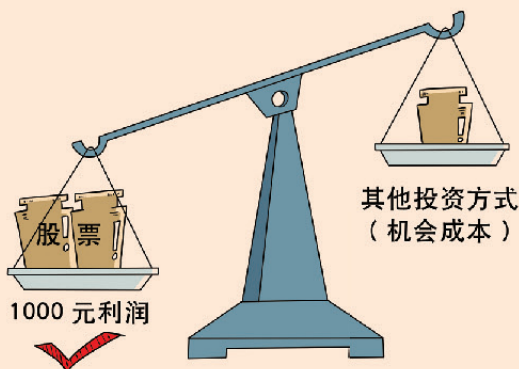


图2-12 机会成本



3. 学会强制储蓄

理财首先需要改变消费方式并养成良好的储蓄习惯。理财专家建议，可尝试从“强制储蓄”开始（图 2-13）。强制储蓄，顾名思义就是强制性的储蓄，即每月领到工资之后，

除去必须开支，确保在银行存入一定的金额。

对于每月强制储蓄的金额，家庭应结合自身情况，在满足家庭正常生活需要的前提下确定，如可以每月拿出10%的家庭收入存入银行，积少成多。如果你觉得银行定期存款收益太低，你也可以选择将这部分资金购买基金定投（类似于银行的零存整取方式，在固定的时间以固定的金额投资基金）。对于忙于事业的工薪阶层而言，如果每月拿出一定的闲置资金购买基金定投，长期积累的这种复利回报将相当可观。



图2-13 强制储蓄

阅读材料

家庭理财有工具

在理财的手段中，生钱是最重要的，而生钱的主要途径便是投资。当前，投资的工具有很多，风险较小的有储蓄、债券、基金等，风险较大的有股票、期货、外汇等。每个家庭都可以利用手中闲置的资金，进行正确投资、稳健投资、组合投资，以达到“钱生钱”的目的。

(1) 储蓄——低风险的理财工具。储蓄是指人们把拥有的资产存入银行等金融机构。大多数居民将储蓄作为理财的首选。居民存款的目的大多是攒钱应付日常生活、购物、子女上学、疾病等开支。

(2) 债券——稳健的理财工具。债券是政府、金融机构、工商企业等经济主体为筹措资金而向债券投资者发行，同时承诺按一定利率支付利息并按约定条件偿还本金的债权债务凭证。在相对规范的债券市场投资，流动性好，安全系数高，收益也不错；另外，购买债券是为国家、企业筹集资金，支援国家、企业的发展，也为国家经济发展作出了贡献。

(3) 股票——高风险的理财工具。股票是一种有价证券，是股份有限公司在筹集资本时向出资人公开发行的、用以证明出资人的股东身份和权利，并根据股票持有人所持有的股份数享有权益和承担义务的可转让的书面凭证。相对于其他投资方式，股票的风险较大，但收益也较高。

(4) 基金——稳健的理财工具。基金是一种间接的证券投资方式，通常由基金管理公司发行基金券（基金份额或收益凭证），集中投资者的资金，交给基金托管人（具有资格的银行）托管，由基金管理人管理和运用资金，从事股票、债券等金融工具投资，共享投资收益，共担投资风险。

(5) 保险——必要的理财工具。人们向保险公司缴纳一定金额的保费，当出



图2-14 保险是一把家庭“保护伞”

现合同约定的相应意外或损失时，则由保险公司来赔偿。在日常生活中，每个家庭都可能遭遇某种风险。因此，当收入稳定时购买一份保险，既能利用保险理财，又能让保险为家庭消除后顾之忧，保险是一把家庭“保护伞”。见图 2-14。



技术实践

合理管理财富，让财富升值可以借助各种财富软件。成熟的家庭理财软件可以全面管理日常收支、投资活动、重大资产、商业保险等家庭财务的方方面面，具体功能包括日常收支管理、投资管理、资产和债务管理、财务分析和联网更新银行账户数据等。

请同学们下载并学习使用自己喜欢的理财软件，使用其中“理财规划”模块功能，结合自身家庭的实际情况和理财目标，制订包含子女教育、父母退休和保险计划的家庭理财规划方案。



第三节 家庭消费要合理

消费是家庭的主要经济活动之一。注重合理消费是时代对每个现代家庭的基本要求。那么，怎样的家庭消费才算合理呢？消费重点放在哪些方面才有利于家庭发展呢？

一、家庭消费结构

什么是家庭消费结构？怎样分析家庭消费结构的合理性？

“月光族”的一家

李先生一家三口，月收入 9000 元左右。每月固定支出房贷费用 1500 元，支付孩子学费、书本费、兴趣班等教育费用约 2000 元，剩余的钱基本上用于家庭的外出就餐、休闲娱乐等，每月所剩无几。

新婚二人小家庭

王女士和刘先生新婚不久，尚无子女，月收入 6000 元左右。每月固定支出房贷费用 2000 元。夫妻二人爱好较为广泛，王女士乐于购物、看电影，每月花销 1000 元左右；刘先生喜爱养鱼和运动，每月花销约 500 元。再扣除每月 2000 元左右用于吃穿住行等日常基本生活开销，家庭还能节余 500 元左右。

“夕阳”之家

张大伯和老伴儿两人均已退休，子女已经成家立业，两人每月的退休金合计约 7000 元。老两口儿生活较为简朴，每月基本生活开销不到 800 元，家庭的大头儿支出主要体现在就医用药上，每月大概需要 2000 元，剩余的 4000 多元均留作储蓄。

很明显，这三个家庭的消费情况很不一样，主要体现在消费结构上。

家庭消费结构是指各种家庭消费资料在家庭总消费中所占的比例（图 2-15）。按照消费目的，家庭消费资料可以分为生存资料、发展资料和享受资料。

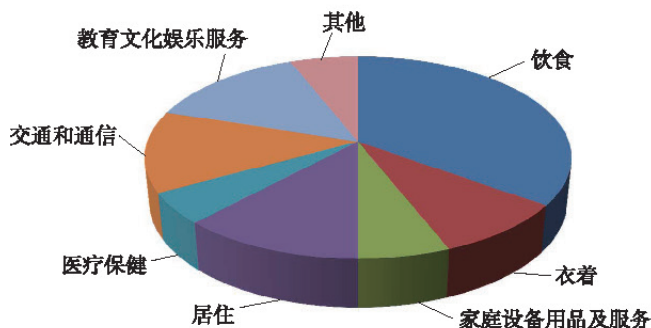


图2-15 家庭消费结构

表2-8 家庭消费资料一览表

生存资料	指维持、延续人们生活的基本生活资料	食品、房租、水电费及基本衣物等
发展资料	指发展人们体力、智力所消费的物质资料	学费、文具、报刊等
享受资料	指满足基本生活需要以外的身体和精神享受所需要的物质资料	休闲娱乐费用、旅游费用等

在分析家庭消费结构的合理性时，不能只用一个固定指标来衡量，而应结合各种因素进行综合分析。一般而言，需要结合消费规模、消费比例、消费主体及消费对象等因素综合考虑。

1. 消费规模

消费规模是指家庭消费的商品和劳务的数量。这里，要看家庭总支出或某类资料的消费是否超出了家庭经济的承受能力，例如，是否需要花光所有的积蓄或借钱消费。

2. 消费比例

家庭的消费比例是否合理，主要包含两方面的含义：①要看各项家庭消费资料是否均衡，是否出现过度偏重某一类消费，或忽略某一类消费的情况；②要看某一项消费是否超

出合理范围，是否是必要的。

3. 消费主体

要看家庭消费的主体是谁，家庭消费是否只集中在某些家庭成员身上。如：家里的资金都投入到孩子身上；妻子的服饰经常换新的，丈夫却常年不买一件衣服。

4. 消费对象

消费对象是指家庭消费的商品或服务具体是什么。家庭的消费对象是否有利于家庭成员的健康、安全和发展。如：过度的烟酒消费，过度的奢侈品消费，都是不利于家庭发展的。

问题思考

你的家庭消费结构是怎样的？



讨论交流

将表 2-9 补充完整，分析这三个家庭的消费结构是否合理，并说明理由。

表2-9 三个家庭的消费结构

	消费规模	消费比例	消费主体	消费对象
李先生家				
王女士家				
张大伯家				



二、不健康的消费心理和行为

随着经济的快速发展和居民收入水平的不断提高，家庭的消费水平也在不断提升。然而，不少家庭在消费心理和消费行为上仍然存在一些误区。

1. 不健康的消费心理

(1) 冲动消费心理。人们本来没有购买意愿，在受到广告宣传、营销推广等的刺激下而临时决定购买，是一种突发性的行为。

(2) 从众消费心理。在从众心理诱导下的购买动机具有跟随性，看到别人购买，就会盲目地认为大多数人的选择一定是对的。比如，一见到别人排队买东西，就不管三七二十一地排队抢购，不管是否需要，是否有效，都参与其中。

(3) 攀比消费心理。有的家庭虚荣心比较重，看到别人有的，就要千方百计地弄到手中，不管家庭的实际消费能力，也不考虑家庭是否真正需要。

(4) 迷信消费心理。如厚殡厚葬、求签问卜、算命打卦,以及花费巨资购买各类“吉祥号码”等。

(5) 炫耀消费心理。主要是指买一些别人看得到的,被看作个人身份地位象征的消费品,买东西不是因为真的需要,而是为了“摆阔”“气派”。见图 2-16。

2. 不健康的消费行为

(1) 浪费性消费。如外出就餐时大量点菜,吃不完导致浪费。

(2) 突击性消费。指在短时间里大量集中花钱,如结婚讲排场,大操大办,浪费多年积蓄等。

(3) 积压性消费。指超过家庭实际需要,大量购买同类商品,结果只能“压箱底”,无法派上用场,如大量购买“便宜货”,导致商品过期,从而造成浪费。

(4) 超前性消费。指超出家庭的消费能力购买商品。有的家庭经济条件并不优越,看到市场上出现某种新产品,便不计价钱求购,一味追求新潮,甚至采用借贷、预支等方式购买,从而使家庭消费超出了现有的经济条件,往往带来不良后果。见图 2-17。



图2-16 不健康的消费心理

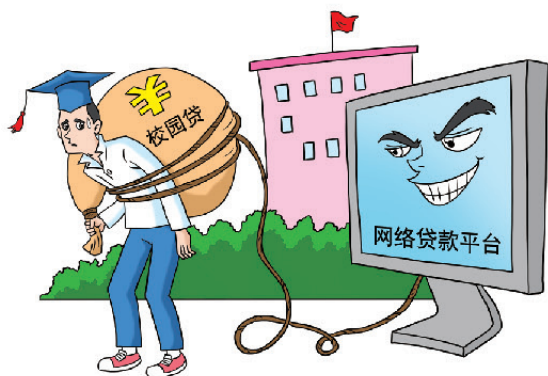


图2-17 超前性消费

讨论交流

分组讨论,你家存在哪些不健康的消费现象?为什么会出现这些现象?应该怎样减少或杜绝此类现象?将讨论结果填入表 2-10。

表2-10 不健康的消费现象出现的原因及应对方法

现象	出现的原因	应对方法

开眼界

理性消费“W”“H”法

1. 为什么要买 (Why)

任何一个家庭在添置物品之前,尤其是购买那些价格较高、属于发展性需求

的物品时，应慎重地权衡一下，是否必须购买？是否符合家庭成员的共同需求？家庭的财力是否允许？

2. 买什么 (What)

从生存需求来看，柴米油盐等都是基本生活必需品，属于非买不可的东西；从享受需求来看，美味可口的高档食品，做工考究的精美服饰，可根据自己的经济情况妥善安排，并不是非享用不可；从发展需求来看，高级进口音响等，也并非“必须”购置的物品。

3. 什么时候去买 (When)

购物时，如果你能巧妙地利用时间差，同样会获益匪浅。如在换季大减价时购买时装，就有可能以较低的价格买到较称心的衣服；在夏季买冬季用的东西，冬季时买夏季用的东西，反季节购买往往价格便宜，又能从容挑选。

4. 什么地方买 (Where)

一般情况下，在产地购买土特产品，不仅价格低廉，而且货真质好；在沿海地区购买进口货，往往比内地花费要少。即使在同一地方的几家商店购物，也应遵循“货比三家不吃亏”的原则。

5. 什么人去买 (Who)

一般情况下，买生活必需品、副食品及服装和床上用品等，妻子往往比丈夫更擅长；而购买家电、家具等耐用消费品，丈夫要比妻子内行些。

6. 怎样付款 (How)

买大宗产品时，需要根据家庭经济实力，考虑选择一次性现金购买、分期付款，还是借款或贷款。



阅读材料

警惕“网贷”陷阱

因为创业开网店需要进货，柳晨通过某网贷平台借了5000元钱，借款期限为7天，利率是30%，本息共计6500元。一周后，因为“逾期”还不上这些钱，柳晨被借贷公司逼债。幸运的是，她将此事告诉了自己的亲人，在亲人的帮助下偿还了债务，否则就会酿成悲剧。

近年来，高利网贷入侵校园，“零首付”“零利息”“最快3分钟到账”，动辄能为学生提供上千元甚至数万元的贷款。这种贷款实际利率高得惊人，还往往存在暴力催债，随意殴打、辱骂他人，甚至非法拘禁借款人等现象。因此，我们要提高警惕，正确认识自身及家庭的消费能力，不要陷入高利网贷的陷阱。



讨论交流

网上的理财平台很多，哪些是合法的？哪些是非法的？如何鉴别？



三、改善消费方式

1. 新型购物方式

随着互联网的迅猛发展，依托于互联网的网络购物作为一种新型的消费方式，在全国乃至全球范围内都在飞速发展。

网络购物，是指消费者通过互联网检索商品信息，通过电子订单发出购物请求并完成在线支付后，由商家通过邮寄的方式发货，最终完成购物过程。

在进行网络购物时，我们选择不同的网上购物商城，即电子商务网站。电子商务，简称“电商”，是指利用网络实现所有商务活动业务流程的过程。电子商务的应用领域非常广泛，涉及我们的生活、工作、学习及消费等各个领域。

随着互联网使用人数的增加，网络购物的消费方式渐趋流行，市场份额也在迅速增长，各种类型的电商网站层出不穷。按交易对象来分，电商可分为 B2B (Business-to-Business)、B2C (Business-to-Consumer)、C2C (Consumer-to-Consumer) 三大类模式。

(1) B2B，中文简称为“商对商”，是指企业与企业之间通过专用网络或互联网，进行数据信息的交换、传递，开展交易活动的商业模式。

(2) B2C，中文简称为“商对客”，是指直接面向消费者销售产品和服务的商业模式。企业通过互联网为消费者提供一个新型的购物环境。

(3) C2C，中文简称为“客对客”，是指消费者个人之间的电子商务行为。如一名消费者利用电脑网络与另一名消费者完成商品交易，这种交易类型就属于 C2C 电子商务。

讨论交流

分组讨论，生活中常见的 B2C、C2C 网站各有哪些。



随着互联网的普及，网络购物的优点更加突出，日益成为一种重要的购物方式。其优势主要体现在：①省时省力。在网上查找商品，只需操控鼠标搜索即可，节省了大量的出门逛商场购物的时间和精力。②省钱。通过网络经营的商家，不需要超大的库存，也不需要租用昂贵的店面，这就成就了网络经营的低廉成本。一般来说，通过网络购物要比实体店购物便宜一些。③便于价格比较。通过网络，可以很直观地比较不同商城里同一款产品的价格，大大方便了消费者“货比三家”。④足不出户就能收到货物。网络购物采用送货上门的方式，消费者足不出户就可以买到自己想要的物品。⑤购物时间不受

限制。一般而言，传统的商场都有固定的营业时间，而网络购物完全不需要考虑时间的限制。

然而，网络购物也存在其劣势：①网络图片与实物可能存在差距。由于电脑显示器分辨率的差异，造成商品图片与实物在颜色、外观上的区别；甚至有些不良商家通过修图等方法进行虚假宣传。②难以辨认商品真假。在网上购物，大多依据图片，然而，商品众多，有时难免鱼目混珠，很可能致使消费者买到假货而上当受骗。③存在支付安全隐患。在进行网络购物时，消费者大多使用在线支付方式，一般都需要消费者提供个人的银行卡信息，如果电脑被病毒等入侵，或者一些不法分子有意为之盗刷银行卡，可能会造成消费者资金的损失。

因此，我们一定要认清网络购物的优势及劣势，充分利用网络购物的优势，防范网络购物的陷阱，做到安全购物，开心购物。

阅读材料

网购强迫症成“流行病”

网购强迫症是一种伴随着互联网的发达而兴起的一种强迫症。很多年轻人除了吃饭、睡觉，几乎都守在电脑旁，购物完全依靠网络，一有时间就浏览购物网站，看到打折、包邮就兴奋，不管需不需要，非得买点东西；遇到促销、优惠更是把持不住。

没事就去网络店铺“闲逛”；每买一样东西都要不停地比较；几乎每天都要买点东西，不然就会觉得浑身难受，存款数额则直线下降……继“车奴”“房奴”之后，把大量的时间、金钱、精力贡献给网络购物的“网购奴隶”又产生了。然而，就像很多人所说：“网购看似省钱，其实你会无意中买很多没用的东西，反倒会花更多的钱。”



讨论交流

近年来，我国移动支付发展迅猛，越来越多的人出门已经不需要携带钱包，无论在餐厅就餐、超市购物，还是搭乘公交、市场买菜，拿出手机就能轻松支付。

和同学们一起讨论，移动支付会给我们的消费方式带来哪些影响。



2. 家庭消费权益保护

根据国家有关规定，消费者拥有的合法权益主要有以下几个方面：

(1) 对商品和服务有了解的权利。消费者有权询问商品的性能、特点、价格，商店服

务人员应热情、主动地向消费者介绍商品；对各类服务场所，消费者有权先进行质量、价格、环境等多方面的比较，然后再行选定。

(2) 消费者有要求买卖公平的权利。买卖公平主要包括价格公道，不缺斤短两，不以次充好，不任意搭售，不冒牌掺假。

(3) 消费者有要求售后服务的权利。耐用消费品等大件物品，消费者购买后都应享有保修、维修的权利。某些特殊商品，还应有上门安装、调试等配套服务。

(4) 投诉权。消费者一旦发觉自己的权益受到侵害，可及时投诉，要求赔偿。

(5) 消费者有对消费品生产和供应的建议权。消费者有权将消费过程中累积的经验向有关单位和部门提出建议，如商品的品种创新、性能改进及销售方式变动等。

问题思考

你知道《中华人民共和国消费者权益保护法》吗？你认为这部法律对于消费者来说有什么意义？你还知道其他有关保护消费者的法律吗？



图2-18 《中华人民共和国消费者权益保护法》



小结与评价

(一) 小结

让我们来小结一下本章学习的内容。

1. 谈谈你对家庭理财的认识

- (1) 家庭理财的主要内容有哪些？
- (2) 家庭理财的主要方法有哪些？
- (3) 家庭理财的主要意义体现在哪些方面？
- (4) 如何改善家庭的消费方式？

2. 你学会了哪些家庭理财的技能

- (1) 你学会编制家庭收支汇总表、支出明细表了吗?
- (2) 你能为自己和家庭制订合理的消费计划吗?
- (3) 你能根据自己的家庭情况选择合适的理财方法吗?

(二) 评价

请以你的家庭为例, 根据家庭的收入和支出情况, 设计一个家庭理财方案, 并作出评价。

评价提示:

- (1) 理财方案科学吗? 符合家庭的实际情况吗?
- (2) 支出安排合理吗? 符合合理的消费观吗?
- (3) 投资的选择正确吗? 有利于家庭的发展吗?
- (4) 你设计的方案与同学交流了吗? 有哪些需要改进的地方?

自我评价: _____。

同学评价: _____。

老师评价: _____。

家长评价: _____。

第三章 营养与保健 ——家庭生活健康的保证

中国共产党十九大提出了“健康中国战略”。人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志。而平衡膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡作为健康的四大基石，为人类的幸福提供了保证。在日常生活中，我们如何平衡膳食、预防疾病、促进健康，达到保健的目的呢？



第一节 家庭营养与膳食

“民以食为天，食以安为先”，食物不仅是维持生命的物质基础，也是健康的保证。因此，我们要关注食品安全，遵循营养学的基本原理，合理营养，科学膳食，才能吃得科学，吃出健康。可是，面对如此众多的食品种类，我们该如何选择，营养搭配呢？见图 3-1。



图3-1 营养膳食如何选择

一、膳食与膳食结构



图3-2 身不由己

身不由己

同学小远的父亲，常年忙于产品营销与客户应酬，饮食非常不健康、不规律（图 3-2）。日积月累，身体健康每况愈下。但他觉得自己是一家之主，为了全家人的幸福必须承担起相应的责任。

能吃的刘大壮

高一男同学刘大壮（图 3-3），自认为是一名地地道道的“吃货”，鸡鸭鱼肉山珍海味，橘子汽水儿奶油冰棍儿，美食来者不拒，运动健身抵抗到底。体检报告给出的若干条建议和警告，他并没有给予足够的重视。



图3-3 营养过剩

以上两种情况，你和家人在生活中遇到过吗？长此以往会有哪些危害？你平日里的膳食结构科学健康吗？

接下来，让我们一起走进营养，运用营养学知识，科学合理地安排家人的膳食，构建合理的膳食结构（图 3-4）。

（一）膳食的含义

讨论交流

我国幅员辽阔，人口众多，膳食口味有“南甜北咸，东辣西酸”之说，这种说法有现实依据吗？你家乡的膳食习惯都有哪些呢？



图3-4 走进营养

首先来了解什么是膳食。

狭义上，膳食指人们日常食用的饭菜；广义上，膳食还包括食物的组成、加工方式、消费和利用等。准确把握膳食的含义，可从以下三个方面理解（表 3-1）：

表3-1 膳食的含义

第一，膳食是人们长期的食物种类情况，包括食物的消费种类、选择方式、摄入形式等
第二，膳食应由多种食物组成，来源包括农作物、动物性原料、植物性原料等
第三，膳食方式和行为习惯能够随着生存环境、健康疾病、宗教信仰的变化而改变

（二）膳食结构

膳食结构亦称膳食模式，是指膳食中各食物的品种、数量及其所占比例和消费的频率。膳食结构的形成是一个长期的过程，受一个国家或地区人口、农业生产、食物流通、食品加工、饮食习惯、消费水平、文化传统、科学知识等多种因素的影响。

二、中国居民膳食指南

《中国居民膳食指南（2016）》覆盖人群为 2 岁以上健康人群，遵循以食物为基础的原则。根据我国居民主要的营养和健康问题，为改善大众营养，引导食物消费，促进全民健康，《中国居民膳食指南（2016）》中提出了六条推荐内容：

推荐一 食物多样，谷类为主

食物多样性是实现膳食平衡的基本途径。只有多种食物组成的膳食才能满足人体对各种营养素的需要。建议我国居民应做到平均每天至少摄入 12 种食物，每周至少摄入 25 种

以上的食物。见表 3-2。

表3-2 建议摄入的主要食物种类（未包括油和调味品）

食物类别	平均每天种类数	每周至少种类数
谷类、薯类、杂豆类	3	5
蔬菜、水果类	4	10
禽、畜、鱼、蛋类	3	5
奶、大豆、坚果类	2	5
合计	12	25

这样做值得吗

高三女同学小杨（图 3-5），追求瘦身而盲目节食、挑食、偏食，结果导致营养不良，甚至多次出现因血压过低而昏厥晕倒。她的想法很简单，只要能瘦下来，再晕倒几次也值得。

小杨同学的做法可取吗？长此以往对正处于生长发育阶段的高中生有哪些危害？

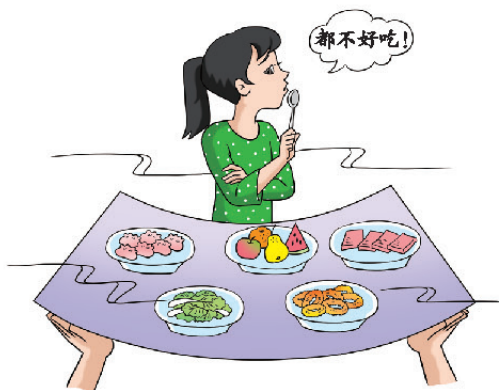


图3-5 挑食

谷类食物作为中国传统膳食的主食，不但为人体提供最经济实惠的能量，而且也是 B 族维生素、矿物质和膳食纤维的重要食物来源。但近 30 年来，我国居民的膳食结构发生了变化，谷类的消费量逐年下降，动物性食物和油脂的摄入量大幅提高，导致能量摄入过剩，这大大增加了心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的发病风险。为了避免高能量、高脂肪和低碳水化合物膳食对健康的不利影响，我们应保持每天适量的谷类食物摄入，特别是注意增加全谷物食物的摄入。

阅读材料

怎样才能做到食物多样

有粗有细，避免单一。烹调主食时，大米可与全谷物稻米（糙米）、杂粮（燕麦、小米、荞麦、玉米等）以及杂豆（红小豆、绿豆、芸豆、花豆等）搭配食用，

传统的二米饭、豆饭、八宝粥等都是增加食物品种的好方法。

有荤有素，五颜六色。“荤”指动物性食物，“素”指植物性食物。动、植物性食物搭配烹调，可以在改善菜肴色、香、味的同时，增加食物品种。

此外，按照一日三餐食物种类的分配，建议选择小份量多品种的食物，这样可以使营养素的来源更丰富。



无论在家还是学校，养成良好的饮食习惯尤为重要。注意饮食卫生，定时定量进餐，不挑食、不偏食、少吃零食，身心健康才会得到保障。

开眼界

对于6月龄内的婴儿来说，没有哪一种食物可以比母乳（图3-6）能更好地提供人体所需要的能量及营养素。

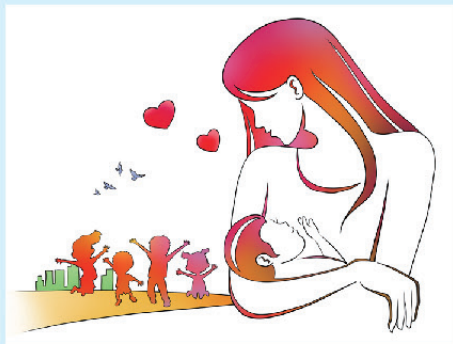


图3-6 母乳喂养



推荐二 吃动平衡，健康体重

食物摄入量和身体活动量是保持能量平衡、维持健康体重的两个主要因素。当二者不能达到平衡时就会导致体重过高或过低。体重过高和过低都是不健康的表现，易患多种疾病，甚至缩短寿命。

目前，常用的判断健康体重的指标是体质指数（BMI），计算方法如下：

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身高 (m)} \times \text{身高 (m)}}$$

成人体重的判定见图3-7。

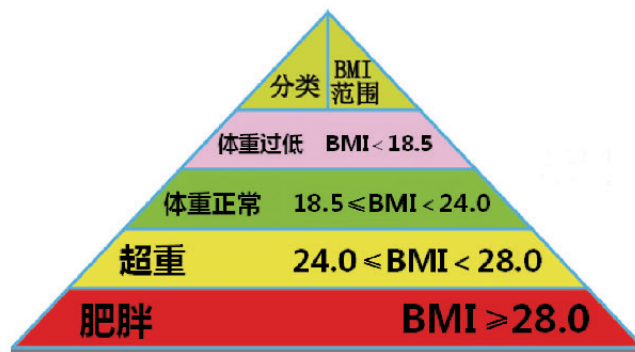


图3-7 成人体重的判定

针对高中生，根据其年龄及性别，参考中国 13 ~ 18 岁青少年营养状况的 BMI 标准（表 3-3），判断其 BMI 是否在合理范围之内。

表3-3 中国13~18岁青少年营养状况的BMI标准

年龄 / 岁	男 生				女 生			
	消瘦	正常	超重	肥胖	消瘦	正常	超重	肥胖
13 ~	≤ 15.9	16.0 ~ 21.8	21.9 ~ 25.6	≥ 25.7	≤ 15.3	15.4 ~ 22.5	22.6 ~ 25.5	≥ 25.6
14 ~	≤ 16.4	16.5 ~ 22.5	22.6 ~ 26.3	≥ 26.4	≤ 16.0	16.1 ~ 22.9	23.0 ~ 26.2	≥ 26.3
15 ~	≤ 16.9	17.0 ~ 23.0	23.1 ~ 26.8	≥ 26.9	≤ 16.6	16.7 ~ 23.3	23.4 ~ 26.8	≥ 26.9
16 ~	≤ 17.3	17.4 ~ 23.4	23.5 ~ 27.3	≥ 27.4	≤ 17.0	17.1 ~ 23.6	23.7 ~ 27.3	≥ 27.4
17 ~	≤ 17.7	17.8 ~ 23.7	23.8 ~ 27.7	≥ 27.8	≤ 17.2	17.3 ~ 23.7	23.8 ~ 27.6	≥ 27.7

具有适宜的身高和体重是高中生营养均衡的体现。针对高中生的身高，可以分性别和年龄来判断高中生的营养状况。见表 3-4。

表3-4 中国13~18岁青少年生长迟缓判断标准 身高/cm

年龄 / 岁	男 生	女 生
13 ~	≤ 136.9	≤ 138.8
14 ~	≤ 141.9	≤ 142.9
15 ~	≤ 149.6	≤ 145.4
16 ~	≤ 155.1	≤ 146.8
17 ~	≤ 156.8	≤ 147.3

高中生应注重营养均衡，以保证其适宜的体重增长。偏食、挑食和过度节食会影响健康，容易出现营养不良。暴饮暴食会在短时间内摄入过多的食物，加重消化系统的负担，增加发生超重、肥胖的风险。超重及肥胖不仅影响高中生当前的健康状况，更容易延续到成年期，增加慢性病发生的危险。

技术实践

计算一下，您家人的体重都标准吗？



阅读材料

体重、活动与健康

目前，我国大多数居民活动不足或缺乏体育锻炼，而能量摄入相对过多，导致超重和肥胖的发生率逐年增加。超重和肥胖是许多疾病的独立危险因素（图

3-8)。增加身体活动不但有助于保持健康体重，还能够降低冠心病、糖尿病、结肠癌等慢性疾病的发生风险；同时也有助于调节心理平衡，有效缓解压力，减轻或消除抑郁和焦虑等不良精神状态。

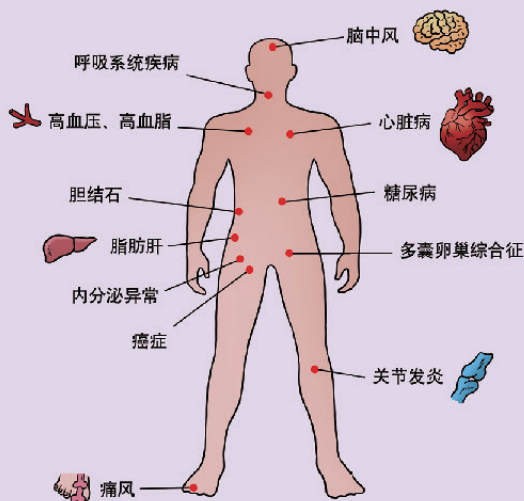


图3-8 超重和肥胖的危害

食不过量可以保证每天摄入的能量不超过人体的需要。运动可增加能量消耗，高中生应利用每天的课余时间，增加日常身体活动，多运动多获益。充足、规律和多样的身体活动可强健骨骼和肌肉，提高心肺功能，降低成年后慢性病的发病风险。高中生应尽可能开展多样化的身体活动，保证每天至少活动 60 min，其中每周至少 3 次高强度的身体活动（如长跑、游泳、打篮球等）、3 次抗阻力运动（如俯卧撑、仰卧起坐及引体向上等）和骨质增强型运动；增加户外活动时间，有助于维生素 D 的体内合成，还可有效减缓近视的发生和发展。成年人的主动身体活动最好每天 6000 步，可一次完成，也可分 2~3 次完成。快步走是一种很好的身体活动，适合大多数人。

问题思考

有人认为，如果自己少吃点就可以减少运动量甚至不运动，这样也算“吃动平衡”，这种认识是否正确？谈谈你的理解。

推荐三 多吃蔬果、奶类、大豆

新鲜蔬菜水果、奶类、大豆及豆制品是平衡膳食的重要组成部分，坚果是膳食的有益补充。

蔬菜水果含水分较多，能量低，是维生素、矿物质、膳食纤维的重要来源。增加蔬菜水果的摄入，可维持机体健康，有效降低心血管、肺癌和糖尿病等慢性病的发病风险。

日常膳食要讲究荤素搭配，保证餐餐有蔬菜，同时深色蔬菜要过半，那么哪些蔬菜是深色蔬菜呢（图 3-9）？

奶类富含钙，是优质蛋白质和 B 族维生素的良好来源。适量增加奶类摄入有利于儿童



图3-9 深色蔬菜举例

推荐四 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

鱼、禽、蛋和瘦肉均属于动物性食物，含有丰富的蛋白质、脂类、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质等，是平衡膳食的重要组成部分。

在膳食配餐时应将这些食物分散在每天各餐中，避免集中食用，最好每餐可见到肉，每天可见到蛋，以便更好地发挥蛋白质互补作用。

鱼、禽、蛋和瘦肉摄入量要适量。每周吃鱼 280 ~ 525 g，畜禽肉 280 ~ 525 g，蛋类 280 ~ 350 g；优先选择鱼和禽；吃鸡蛋不弃蛋黄；少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

动物性食物蛋白质含量普遍较高，其氨基酸组成更适合人体需要，但脂肪含量较高，有些含有过多的脂肪酸和胆固醇，摄入过量会增加肥胖和心血管疾病的发病风险，应当适量摄入。

烟熏、烧烤制品（图 3-10）在加工过程中易遭受一些有害物质的污染，过多食用可增加某些肿瘤发生的风险，应当少吃或不吃。



图3-10 烟熏、烧烤制品

推荐五 少盐少油，控糖限酒

食盐、烹调油（植物油和动物油）、糖等是食物烹饪或加工的主要原料或调味品，除去维持正常生命体征的用量外，过量食用可能增加某些急性病和慢性病的发病风险（表 3-5）。

表3-5 盐、油、酒、糖的膳食来源及过食危害

	膳食来源	过食危害
盐	食盐、味精、酱油、大酱及腌制食品等	高血压、胃癌、脑卒中等患病风险增加
油	植物油、动物油及油炸食品	易导致超重或肥胖，增加高血压、高血脂、冠心病等慢性病患者风险
酒	白酒、啤酒、葡萄酒等	增加肝损伤、痛风、心血管疾病和某些癌症发生的风险
糖	甜食、点心、含糖饮料等	易导致超重或肥胖，增加高血脂、糖尿病、心脑血管疾病等慢性病患者风险；增加龋齿的发病风险

少年的生长发育，促进成人骨骼健康。

大豆富含优质蛋白质、必需脂肪酸、维生素 E，并含有大豆异黄酮、植物固醇等多种植物化学物。多吃大豆及其制品可以降低乳腺癌和骨质疏松症的发病风险。坚果富含脂类和多不饱和脂肪酸、蛋白质，适量食用有助于预防心血管疾病。

高中生正处于身体生长发育阶段的关键时期，各器官功能还不够完善，因此更应该养成清淡饮食的习惯，切莫饮酒。不喝或少喝含糖饮料，少吃高油、高糖食品。

推荐各年龄段油盐和水摄入量的适宜范围，见表3-6。

表3-6 推荐的不同人群（轻身体活动水平）食盐、烹调油和饮水摄入量

项目	单位	幼儿年龄 / 岁		儿童少年年龄 / 岁			成人年龄 / 岁	
		2 ~	4 ~	7 ~	11 ~	14 ~	18 ~	65 ~
食盐	(g/d)	< 2	< 3	< 4	< 6	< 6	< 6	< 5
烹调油	(g/d)	15 ~ 20	20 ~ 25	20 ~ 25	25 ~ 30			
水	(mL/d)	总 1300	总 1600	1000 ~ 1300	1200 ~ 1400	1500 ~ 1700		

注：2 ~ 6岁幼儿的总水摄入量包括了来自粥、奶、汤中的水和饮水。

阅读材料

哪些食物隐藏盐

家庭常见的隐藏盐的食物有酱油、咸菜、酱豆腐、味精等。在加工食品中，一方面盐能增加食品的美味，另一方面盐也是食品保存中最常用的抑菌剂。

除此之外，在食品加工过程中，含钠的食品添加剂如谷氨酸钠（味精）、碳酸氢钠（小苏打）、碳酸钠、苯甲酸钠等，都会增加食品的钠含量。1g钠相当于2.5g盐，所以我们在购买加工食品的时候，要留意食物中钠的含量，做到食盐心中有数。



推荐六 杜绝浪费，兴新食尚

勤俭节约是中华民族的传统美德。我们不仅要继承发扬勤俭节约的传统美德，更要兴饮食文明新风，做健康膳食的先行者（表3-7）。

表3-7 新食尚膳食建议指南

家庭用餐，按需制备，生熟分开，营养平衡，珍惜粮食
在外点餐应根据人数确定数量；集体用餐，采取分餐制或简餐，注意饮食卫生，文明用餐，不铺张浪费
倡导在家吃饭，与家人一起分享食物，享受亲情

此外，购买食品时要先读懂营养标签上的“营养成分表”（图3-11），有助于我们了解食品的营养成分和特征，更有助于我们科学地选择食品。

某牌高钙饼干			
营养成分表			
营养声称	项目	每100g	NRV%
1. 强制标示	能量	1823kJ	22%
	蛋白质	9.0g	15%
	脂肪	12.7g	21%
	碳水化合物	70.6g	24%
	钠	204mg	10%
2. 自愿标示	维生素A	126 μgRE	16%
	钙	250mg	31%

钙是骨骼和牙齿的主要成分，并维持骨密度。

当钙含量达到30%NRV，即符合“高”钙的营养声称要求

图3-11 营养成分表

三、中国居民平衡膳食宝塔

中国居民平衡膳食宝塔(2016)(图3-12)是膳食指南核心内容的具体体现,它把推荐食物的种类、数量和比例转化为图形来表示,便于记忆和执行。

平衡膳食宝塔提出了一个在营养上比较理想的膳食模式,同时注重运动的重要性。平衡膳食宝塔共分5层,各层面积大小不同,体现了5类食物量的多少;5类食物的数量根据不同能量需要而设计,宝塔旁边的文字注释,标明了能量在1600~2400 kcal之间时,一段

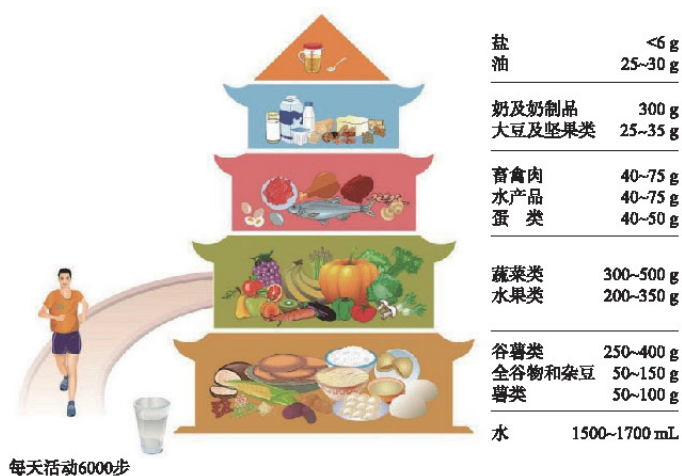


图3-12 中国居民平衡膳食宝塔(2016)

时间内成人每人每天各类食物摄入量的平均范围。很多同学家人的实际摄入量可能与平衡膳食宝塔所建议的食物量还有一定的差距,但为了改善家人的膳食营养状况,应把平衡膳食宝塔建议的食物量看作是一个奋斗目标,努力争取,逐步达到。

技术实践

通过本节课的学习,你认为你和家人的膳食结构科学吗?请尝试为家人合理地安排膳食。

根据自身情况,为促进健康设计一份为期一周的课余时间运动计划表。



第二节 家庭护理与保健

人的生命过程中,健康与疾病是不可避免的自然表现,也是一种相对的状态。现代人们越来越关注健康保护、未病先防,对疾病力求早发现、早治疗,避免健康水平降低。通过测量体温、脉搏、呼吸和血压,可以初步了解我们的健康状况。

一、生命体征的观测

1. 测量体温

一般我们所说的体温是指身体深部的平均温度,常以口腔、腋窝、直肠等处测量的温度来代表体温(表3-8)。

除了传统的水银体温计外,还有电子体温计、红外额式体温计等(图3-13)。它们使用方便、快捷,但容易受到环境的影响。

表3-8 体温测量表

测量部位	测量用表	测量时间	正常范围	操作方法
口腔	口表	至少 3 min	36.7 ~ 37.7 °C	置于舌下, 紧闭口唇, 勿用牙咬, 勿说话
腋窝	腋表	5 ~ 10 min	36.0 ~ 37.4 °C	紧贴皮肤, 屈臂过胸, 向内夹紧
直肠	肛表	3 ~ 5 min	36.9 ~ 37.9 °C	取侧卧位、俯卧位或屈膝仰卧位, 暴露肛门



图3-13 体温计的种类

2. 测量脉搏

脉搏是随心脏节律性地收缩和舒张, 动脉血管壁出现相应的扩张与回缩, 在体表浅动脉上可触到搏动。

测量部位: 桡动脉是最常用和最方便的部位, 其次为颞动脉、颈动脉、肱动脉等。

测量方法: 被测者取坐位或卧位, 手臂置于舒适位置, 腕部伸展; 将食指、中指、无名指三指并拢, 指端按压在桡动脉表面, 压力大小以能清楚地感觉到脉搏为宜(图 3-14)。脉率即每分钟脉搏搏动的次数。正常成人在安静状态下脉率为 60 ~ 100 次/min。新生儿、幼儿的脉率稍快。



图3-14 测量脉搏

3. 测量呼吸

人体在新陈代谢过程中, 需要不断地从外界环境中吸入氧气, 并把自身产生的二氧化碳排出体外, 这种人体与外界环境之间交换气体的过程称为呼吸。测量呼吸时, 让被测者取舒适的卧位或坐位, 观察其胸、腹部的起伏, 一起一伏(即一吸一呼)计为 1 次。正常成人在安静状态下呼吸为 16 ~ 20 次/min。年龄越小, 呼吸频率越高, 如新生儿呼吸约为 44 次/min。

阅读材料

血氧饱和度

人体新陈代谢过程中所需要的氧，是通过呼吸系统进入血液中，并与血液红细胞中的血红蛋白结合成氧合血红蛋白，再输送到人体各部分组织细胞中去。血液携带输送氧气的的能力用血氧饱和度来衡量。

血氧饱和度是血液中被氧结合的氧合血红蛋白的容量占全部可结合的血红蛋白容量的百分比，即血液中血氧的浓度，它是呼吸循环的重要生理参数。血氧饱和度过低会造成人体供氧不足，易出现头晕、四肢无力、胸闷、呼吸困难等症状。一般认为，正常人的血氧饱和度不低于94%，在94%以下为供氧不足。传统的血氧饱和度测量方法是先进行人体采血，再利用血气分析仪进行电化学分析，方法复杂，且不能进行连续的监测。采用指套式血氧饱和度监测仪（图3-15）测量时，只需将监测仪套在手指上即可测量出人体的血氧饱和度，这是一种连续无损伤的血氧测量仪器。



图3-15 血氧饱和度监测仪



4. 测量血压

血压是血液在血管内流动时对血管壁的侧压力。

测量部位：最常测量肱动脉的血压，也可测量桡动脉等部位的血压。

测量方法：被测者在测量前休息5~10 min，然后取坐位或仰卧位，肘部与心脏处于同一水平；卷袖露臂，手掌向上，肘部伸直，放妥血压计；开启汞槽开关，驱尽袖带内空气，将袖带平整地缠卷于上臂中部，松紧以能放入一指为宜，袖带下缘距肘窝2~3 cm。

测量要点：①戴好听诊器，先触及肱动脉搏动，再将胸件贴于肱动脉搏动处。②关闭气门，充气至肱动脉搏动音消失后再升高20~30 mmHg。③以4 mmHg/s的速度放气，使汞柱缓慢下降，同时注意动脉搏动变化时汞柱所指刻度。④听到第一声搏动音时汞柱所指刻度为收缩压；当搏动音突然减弱或消失时，此时水银所指刻度为舒张压（图3-16）。记录采用分数式，即收缩压/舒张压，单位为mmHg或kPa。

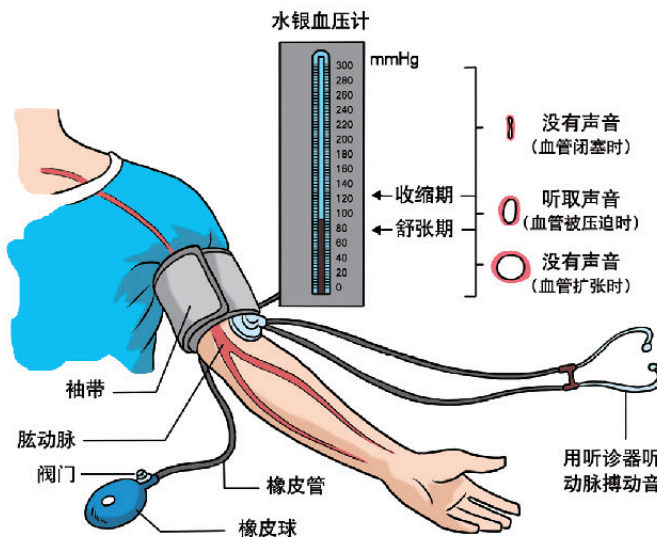


图3-16 水银血压计测量血压

传统的水银血压计测量准确，但操作不方便。一些新式血压计，如臂式电子血压计等，操作简单，测量快，非常适合家庭使用。血压计的种类见图 3-17。



水银血压计



压力表式血压计



臂式电子血压计



腕式电子血压计

图3-17 血压计的种类

阅读材料

表3-9 各年龄段的血压平均值表

年龄	血压 /mmHg (kPa)	年龄	血压 /mmHg (kPa)
1 个月	84/54 (11.2/7.2)	14~17 岁	120/70 (16/9.3)
1 岁	95/65 (12.7/8.7)	成年人	120/80 (16/10.7)
6 岁	105/65 (14/8.7)	老年人	140~160/80~90 (18.7~21.3/10.7~12)
10~13 岁	110/65 (14.7/8.7)		

技术实践

- (1) 两名同学一组，互相测量体温、脉搏、呼吸和血压，并做好记录。
- (2) 帮助家庭成员测量体温、脉搏、呼吸和血压，并观察是否有异常。

5. 智能监测

生命体征的测量方式与测量仪器的使用方法，随着科学技术的发展也在发生着转变。以大数据、互联网、人工智能为核心的智能穿戴保健设备使传统医疗保健行为更加直观、精准、便捷。

智能穿戴设备又名可穿戴设备，是应用技术对日常穿戴物品进行智能化设计，开发出具有一定功能的可穿戴的设备的总称。

智能可穿戴医疗保健设备有多种类型，如健康监测手环（图 3-18）、智能手表等，执行的功能有计步器、心率监测、运动记录、生物电位测量、生物阻抗测量、血氧测量等。除此之外，还有传统医疗设备延伸的可穿戴医疗保健设备。生命体征检测贴，可进行心率、呼吸、体表温度等生命体征的自动测量；智能病号服，能自动检测被测者身体变化，如昏迷、血压升高、呕吐等；血氧饱和度腕表，戴在手腕上即可随时查看自己的心率及血氧饱和度情况；脂肪测量仪（图 3-19），可对人体肥胖程度进行预估；血糖连续检测仪，可自动将被测者的血糖数值传输到智能手机上，方便随时查看。



图3-18 健康监测手环



图3-19 脂肪测量仪

开眼界

智能轮椅

智能轮椅是康复医疗机器人的一种，旨在改善行动不便的老年人和残障人士的日常生活与人际交流。智能轮椅可按照使用者指定的目标作出路径规划，在行进的过程中不断地检测周围的信息，实时自主地进行定位、导航、避障以及目标跟踪等，能够沿着正确的路径安全前进（图 3-20）。

中国科学院自动化研究所研制了一种具有视觉和口令导航功能并能与人进行语音交互的机器人轮椅，实现了口令控制、手柄控制、语音控制、头部姿态控制和手势控制等多种人机



图3-20 智能轮椅

交互方式。同时，他们还设计了一种多功能智能轮椅床，实现了休息与“行走”功能的结合。

上海交通大学针对四肢活动功能障碍者设计和研发了语音控制轮椅。该轮椅可以通过声音命令来执行相应动作，目前主要有启动、停车、左转、右转、加速、减速、前进、后退八种命令识别功能，另外，该声控轮椅还配备了机械手臂，用来抓取所需物品。

北京信息科技大学研发了脑电波电动轮椅，操作者坐在轮椅上，头部戴上脑电波采集器，其通过蓝牙装置和安装在轮椅前的一台平板电脑相连接，操作者只要在脑子中想一下向前、向后、向左、向右，采集器就会将这些不同的脑电波采集起来，输入电脑的软件，进行记录识别，并控制轮椅运动。

郑州大学开发了一种可以自由上下楼梯的智能轮椅，在上下楼梯时，智能轮椅会根据使用者身体的倾斜情况自动调整，使得轮椅使用者在上下楼梯时始终保持水平姿态。



二、常见疾病的家庭护理

家庭中常见、多发的疾病有些是无须住院的，特别是有些疾病在非急性期往往更需要在家静养和护理，我们常说的“三分治，七分养”就是这个道理。采取适当的家庭护理不仅能使病人康复得更快，还能增进家人之间的感情，使家庭更和谐。

1. 急性上呼吸道感染

急性上呼吸道感染，简称“上感”，轻者一周左右自愈，如果治疗不当可引发其他疾病，如气管炎、肺炎、心脑血管疾病等。一般“上感”需要在家进行治疗和护理。

感 冒

季节交替时，如果自己、家人或朋友感到鼻塞、咽痛、流鼻涕、口唇发干、发热，这些可能是感冒的症状，那么如何针对感冒症状制订一套有效的家庭护理方案呢？

- (1) 注意休息，保证睡眠；室内定时通风，保持适宜的温度和湿度。
- (2) 合理饮食，给予高蛋白、高维生素、易消化的清淡饮食，避免进食刺激性食物；鼓励病人多喝水。
- (3) 心理安慰，稳定情绪。家人的关爱，使病人安心养病。
- (4) 根据医嘱及时服药，并观察病情变化，如病情发展（如高热不退、头痛等），及时就医。

阅读材料

酒精擦浴退热方法

(1) 准备 32 ~ 34 ℃、25% ~ 35% 酒精 100 ~ 200 mL, 以离心方向擦拭四肢、背部。

(2) 擦拭顺序:

上肢: 颈外侧→上肢外侧→手背; 侧胸→腋窝→上肢内侧→手掌。同法擦拭另一侧上肢。

腰背部: 病人侧卧, 擦拭 3 min。

下肢: 髂骨→下肢外侧→足背; 腹股沟→下肢内侧→内踝; 股下→腘窝→足跟。同法擦拭另一侧下肢。

每个肢体擦拭 3 min。

(3) 注意事项: ①腋窝、肘窝、腹股沟、腘窝等血管丰富处稍用力并延长擦拭时间, 促进散热。②禁忌擦拭心前区、腹部。③全身擦浴时间不宜超过 20 min。④婴幼儿提倡用温水(水温 32~36 ℃)替代酒精擦浴, 这样更安全。也可使用退热贴退热, 更加方便。



2. 慢性胃炎

慢性胃炎是一种常见病, 其发病率在各种胃病中居首位, 而且任何年龄都可发病; 约 70% ~ 80% 的患者无明显症状; 有症状者表现为食欲减退、上腹不适或隐痛、嗝气、反酸、恶心、呕吐等。

胃 炎

课业压力较大时, 胃肠功能常出现问题, 平时症状并不明显, 只有当出现没食欲, 恶心, 呕吐, 腹部胀气、隐痛或者吃一点就感觉特别饱这些症状时, 才可能引起家人或自己的重视。针对上述症状应该采取哪些护理措施呢?

(1) 生活规律: 作息时间规律, 避免过度劳累, 减轻学习上的压力。

(2) 休息与活动: 发作时卧床休息; 病情缓解时, 进行适当锻炼。

(3) 饮食护理: 饮食应定时定量, 细嚼慢咽, 忌暴饮暴食, 忌过冷、过热, 辛辣等刺激性食物以及浓茶等饮料。

(4) 用药护理: 遵医嘱用药, 注意观察药物疗效和副作用。

3. 高血压

高血压是心脑血管疾病重要的危险因素, 患病率随年龄的增加而呈上升趋势。高血压是一种长期的慢性疾病, 大多数情况下采取家庭护理治疗的方法来缓解症状。

爷爷奶奶的血压不稳定了

老年人患高血压常会有失眠、乏力、头晕、头痛的症状，经过一段时间服药治疗后，感觉自己的血压稳定了，可能会出现随意减少药量或终止服药的行为。如果我们的爷爷奶奶出现上述情况时，应该怎样为他们设计初步的家庭护理方案呢？

(1) 合理膳食：坚持低盐、低脂饮食，每日盐摄入量不超过 5 g；戒酒或限制饮酒。

(2) 适当运动：可据身体状况选择步行、慢跑、打太极拳等运动，每周至少运动 3 ~ 5 次，运动强度和时间以微微出汗、身体不出现不适为度。

(3) 戒烟：降低出现并发症的危险性。

(4) 保证睡眠充足，心情愉快。

(5) 病人或家属需学会测量血压，以便在家中检测。

(6) 用药护理：遵医嘱用药，不擅自加减药量或停药。

阅读材料

表3-10 血压水平的定义和分级

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

4. 糖尿病

糖尿病是一组由于遗传和环境相互作用引起的代谢性疾病，属于常见病、多发病，已成为严重威胁人类健康的世界性公共卫生问题。

如何帮助糖尿病患者控制血糖

糖尿病患者常表现出“三多一少”的症状，多饮、多食、多尿和体重减轻。糖尿病的治疗关键在于控制血糖，目前主要采取饮食控制、运动锻炼、口服药物降糖和胰岛素注射治疗等方法来控制血糖。如果我们身边有糖尿病患者，掌握基本的

家庭护理方法是很有必要的。

(1) 饮食护理：严格按时进食；控制总热量；严格限制各种甜食；不宜空腹进行体育锻炼。

(2) 休息与活动：尽量选择有氧运动，如步行、慢跑、骑自行车、做广播操、打太极拳、球类活动等。外出运动时携带联系方式，预防意外。

(3) 预防低血糖：平时身边常备食品（几颗水果糖或几块饼干），有心慌、出冷汗、手抖等症状时食用。

(4) 口服降糖药：观察药物的疗效和副作用。

(5) 胰岛素治疗：严格按照医嘱掌握注射剂量；注射时间应准确；注射后进餐，以防发生低血糖；采用皮下注射法，注射部位要经常更换。

(6) 皮肤护理：勤洗澡、勤换衣服，保持皮肤清洁，防止皮肤感染。

(7) 足部护理：冬天注意足部的保暖；选择合适的鞋袜，避免足部受伤；预防外伤。

技术实践

血糖的观测

1. 什么时候测血糖

• 空腹血糖

禁食 8 小时；早上起床后 8 点之前测量。

• 餐前血糖

吃饭前测量血糖。

• 餐后 2 小时血糖

从吃第一口饭开始计时，2 小时后测量。

具体哪个时间测量遵医嘱。

2. 在家也能测血糖

测量准备：



图3-21 采血器



图3-22 血糖仪



图3-23 血糖试纸

提示：血糖仪要校准，并在适宜的温度下测量。

测量步骤：

- (1) 清洁双手，反复揉搓准备采血的手指，直至血运丰富。
- (2) 用75%的酒精消毒指腹，待干。
- (3) 扎手指指腹两侧，让血液自然流出，不要挤。
- (4) 一次性吸取足够血量，测试中不要按压或者移动血糖仪和试纸。
- (5) 测完以后，取下试纸与针头放入容器中再丢弃。
- (6) 将采血器、血糖仪、血糖试纸保存在

干燥清洁处。

3. 血糖多少才正常

如果自己在家测血糖发现异常，请及时去医院检查。

	空腹血糖 (mmol/L)		餐后2小时血糖 (mmol/L)
正常	< 6.1	且	< 7.8
偏高	6.1~7.0	或	7.8~11.1
糖尿病	> 7.0	或	> 11.1



三、急性病症的家庭应急处理

当你和家人或周围的亲戚朋友突发一些危急病症时，如果能正确地进行应急处理，则可以救人于危难。因此，掌握一些最基本的急救知识和技术很有必要。

1. 中暑

夏天天气十分炎热，如果人长时间在高温、烈日下劳动或剧烈运动，特别容易发生中暑，出现头痛、头晕、恶心呕吐等症状，严重的会晕厥和休克，甚至造成死亡。一旦中暑，应及时采取紧急救护措施（图3-24）。



图3-24 中暑的急救护理

阅读材料

中暑的急救护理措施

- (1) 尽快离开高温、潮湿的环境；把患者迅速转移到阴凉通风处，平卧或半卧，松开衣服。
- (2) 迅速降温：用扇子或电风扇扇风，也可用凉水擦身，加快体内热量散发，或将冰块装在塑料袋内，置于患者前额、腋下和大腿根部冷敷，使其降温。
- (3) 患者如果神志清醒，可以饮用淡盐水或清凉饮料，补充因大量出汗所流失的盐和水分。
- (4) 如果患者晕倒，应立即呼叫救护车，尽快送患者去医院。



2. 鼻出血

在运动过程中，猛烈的撞击常常会引起鼻部血流不止，对于这种情况，如何采取有效措施理智应对呢（图 3-25）？

鼻出血既是许多疾病的一种症状，也是一种急性疾病。创伤、鼻腔病变、身体某些器官有病都可能导致鼻出血。其症状有轻有重，不可忽视。



图3-25 鼻出血

阅读材料

鼻出血的急救护理措施

- (1) 坐下，头向前倾，以减少血液流入口腔。
 - (2) 及时吐出流入口腔的血液，以免进入胃内引起呕吐或误吸入肺。
 - (3) 同时采取以下方法止血：
 - 用手指捏住鼻翼约 10 min 压迫止血，同时用嘴呼吸。
 - 用冰袋或冷水浸湿的毛巾敷于前额鼻根部，使头面部血管收缩，可减少出血。
 - 用消毒棉球塞住出血的鼻孔。必要时，可将止血药（如云南白药等）涂于消毒棉球上，塞入出血的鼻孔内。填塞的消毒棉球应留有尾线，以使用后取出。
- 如果采取以上方法仍不能止住鼻血，应尽快到医院检查治疗。



3. 烧烫伤

做菜的时候发生了迸溅，溅出来的油花烫伤了肢体，疼痛难忍，这时我们应该如何处理呢（图 3-26）？

在日常生活中，火焰烧伤和热水、热油等热液烫伤最为常见。轻度烧烫伤只伤及皮肤表层，重者可达肌肉、骨骼，甚至引起一系列全身变化，如休克等，处理不当可引起严重后果。



图3-26 烧烫伤

阅读材料

烧烫伤的急救护理措施

(1) 不要撕去粘在身上的衣服，不要在烧烫伤部位涂抹牙膏、酱油、烟灰、白糖、面粉等，不要贸然将水泡挑破，不要在烧烫伤部位覆盖不洁的物品。

(2) 比较轻微的烧烫伤，应尽快将受伤的肢体用凉水冲洗或浸入到凉水中，降低伤处的温度，减轻受伤的程度，一般需 20 ~ 30 min，或直到伤处的疼痛减轻为止。凉水冲洗效果更佳。

(3) 如果被日光晒伤，要扶患者到阴凉处，用湿冷敷料覆盖伤处，还可以饮用低温饮料。

(4) 如果被化学物质（强酸、强碱等）烧伤，一定要尽快先脱掉被化学物质污染的衣服，然后用大量清水冲洗烧伤处，将化学物质冲洗干净。同时要防止冲洗过程中稀释的酸或碱继续伤害周围的皮肤。千万不能不做冲洗就往医院跑。

(5) 咽喉部烧烫伤后，要迅速将患者送往医院。因为受伤的黏膜会迅速肿胀，阻塞呼吸道，引发呼吸困难，甚至窒息。如果患者意识清醒，可以帮助其用凉水漱口或口含冰块。

(6) 如果患者烧烫伤严重，要迅速拨打急救电话，或尽快将患者送往附近医院抢救。



4. 跌倒损伤

跌倒损伤是家庭生活中经常遇到的事件，跌倒后可能导致软组织损伤、外伤肿胀疼痛、皮肉破损出血等，以疼痛、肿胀为主要表现。

阅读材料

跌倒损伤的急救护理措施

(1) 首先了解伤者跌倒的过程和身体着地受伤的部位。

(2) 观察伤者受伤部位，如有皮肤损伤出血，应进行局部消毒、止血、包

扎处理。

(3) 如有软组织损伤(如关节扭伤),早期可采用冷敷方式缓解疼痛肿胀,72小时后可酌情采取热敷方式处理。

(4) 如果怀疑伤者骨折,不要贸然移动伤者,更不可盲目将骨折复位。尽量在现场对伤者采取适当的固定措施,以减轻其疼痛并防止加重病情,同时通知急救中心前来救治。



问题思考

假如你在家中的时候,家里的老人突然摔倒在地,并出现言语不清、肢体无力的状况,此时你应该怎样做?



5. 宠物咬伤

随着人们生活水平不断提高,越来越多的小动物成为家庭的“新宠”。最常见的是猫和狗。但是,有的猫和狗的唾液中含有狂犬病病毒,其导致的狂犬病死亡率极高。所以,一旦被猫、狗袭击咬伤,我们要高度重视,及时处理(图3-27)。



图3-27 宠物咬伤

阅读材料

宠物咬伤后的急救护理措施

(1) 立即用大量的清水或肥皂水冲洗伤口,把伤口内的血液和动物的唾液彻底冲洗干净,冲洗时间不少于20 min。冲洗后将患者尽快转送医院救治。

(2) 如果伤口较大,软组织损伤严重,则不宜过度冲洗,防止引起大出血。

(3) 不要包扎伤口,因为开放的伤口不利于狂犬病病毒和厌氧菌(如破伤风杆菌)的存活。可用干净的纱布或纸巾把伤口盖上。

(4) 由医生决定是否注射狂犬病疫苗和抗毒血清,同时按医生嘱咐观察症状的变化。



6. 溺水

溺水的原因有很多，常见的原因有意外落水，游泳过程中疾病急性发作或体力耗尽，受冷水刺激发生肢体抽搐，以及被水下植物缠绕等。

一旦发现有人在水中挣扎，应立即呼唤他人帮助，并呼叫救护车。同时，在确保自身安全的情况下，对溺水者进行救助（图 3-28）。



图3-28 溺水

阅读材料

溺水的急救护理措施

1. 将落水者救上岸的方法

(1) 救护人员在岸上将长竹竿或长绳子递（抛）给落水者，让落水者抓住之后拉上岸来。救护人员要量力而行，如果无力单独救人，应立即呼叫他人帮助，以免自己被拖入水中。

(2) 如果救护人员接受过水中救生训练，可以下水游到落水者的后方接近落水者，从后面或侧面拖住落水者的腋窝或下颌，使其头露出水面能呼吸，再将落水者拖上岸。

(3) 没有接受过水中救生训练的人千万不可盲目下水救人。

2. 落水者救上岸后的进一步救护方法

(1) 尽快将落水者移至安全地点。如果落水者嘴和鼻子里有水草、泥沙等，要将落水者的头歪向一侧，用手指清除污物，使落水者能呼吸。

(2) 如果救护人员接受过心肺复苏培训，一旦发现落水者没有呼吸、心跳，应立即进行心肺复苏抢救，边抢救边等待救护车到来。



阅读材料

表3-11 心肺复苏操作流程表

操作步骤	具体方法
1. 意识判断	双手轻拍患者面颊、肩部，并在患者耳边大声呼唤；判断是否有颈动脉搏动
2. 立即呼救	拨打“120”
3. 摆放体位	仰卧位于硬板床或地上，如是卧于软床上的患者，其肩背下需垫心脏按压板，去枕，头后仰；解开衣领扣、领带、围巾及腰带

续表

操作步骤	具体方法
4. 胸外心脏按压术	<p>(1) 抢救者站在或跪于患者一侧</p> <p>(2) 一手的掌根部放在按压部位, 即胸骨中下 1/3 交界处 (胸骨中线与两乳头连线的相交处); 另一手以拇指根部为轴心叠于下掌之背上, 手指翘起不接触胸壁</p> <p>(3) 双肘关节伸直, 有节律地垂直施加压力, 使胸骨下陷至少 5 cm (成人), 儿童及婴儿为胸腔前后径的 1/3, 儿童大约 5 cm, 婴儿大约 4 cm, 然后迅速放松, 解除压力, 使胸骨自然复位</p> <p>(4) 按压频率: 至少 100 次 /min, 按压与放松时间之比为 1 : 2, 放松时手掌根不离开胸壁</p>
5. 打开气道	<p>(1) 清除口腔、气道内分泌物或异物, 有义齿者应取下</p> <p>(2) 开放气道方法:</p> <p>a. 仰头提颏法: 抢救者一手的小鱼际置于患者前额, 用力向后压使其头部后仰, 另一手食指、中指置于患者的下颌骨下方, 将颏部向前上抬起</p> <p>b. 仰头抬颈法: 抢救者一手抬起患者颈部, 另一手以小鱼际部位置于患者前额, 使其头后仰, 颈部上托</p> <p>c. 双下颌上提法: 抢救者双肘置患者头部两侧, 双手食、中、无名指放在患者下颌角后方, 向上或向后抬起下颌</p>
6. 人工呼吸	<p>(1) 口对口人工呼吸法:</p> <p>a. 在患者口鼻部盖一单层纱布 / 隔离膜</p> <p>b. 抢救者用保持患者头后仰的拇指和食指捏住患者鼻孔</p> <p>c. 深吸一口气, 屏气, 双唇包住患者口部 (不留空隙), 用力吹气, 使胸廓扩张</p> <p>d. 吹气毕, 松开捏鼻孔的手, 抢救者头稍抬起, 侧转换气, 同时注意观察胸部复原情况; 按压与通气比率为 30 : 2</p> <p>(2) 口对鼻人工呼吸法:</p> <p>a. 用仰头抬颏法, 同时抢救者用举颏的手将患者口唇闭紧</p> <p>b. 深吸一口气, 双唇包住患者鼻部吹气, 吹气的方法同上</p> <p>(3) 口对口鼻人工呼吸法:</p> <p>抢救者双唇包住患者口鼻部吹气, 20 次 /min</p>
心肺复苏有效指征	<p>(1) 能扪及大动脉 (股、颈动脉) 搏动</p> <p>(2) 口唇、面色、甲床等颜色由发绀转为红润</p> <p>(3) 瞳孔随之缩小, 有时可有对光反应</p> <p>(4) 呼吸逐渐恢复</p> <p>(5) 昏迷变浅, 出现反射或挣扎</p>



小结与评价

(一) 小结

让我们来小结一下本章学习的内容。

1. 谈谈你对营养与保健的认识

- (1) 什么是均衡营养?
- (2) 营养膳食包括哪些?
- (3) 饮食和身体健康有什么关系?

2. 你学会了哪些营养与保健的技能

- (1) 你会进行营养搭配吗?
- (2) 你学会了哪些家庭保健技能?
- (3) 你学会了哪些家庭健康管理技能?

(二) 评价

以你的家庭为例，分析家庭膳食特点、家庭保健计划等方面的情况，然后写一篇小论文，并作出评价。

评价提示：

- (1) 对家庭不同的饮食特点了解了吗?
- (2) 对家庭保健能提出自己的看法吗?

自我评价：_____。

同学评价：_____。

老师评价：_____。

家长评价：_____。

第四章 管理 ——家庭有效运行的方法

家是心灵的归宿，驻泊的港湾，是所有志向的最终目标。我们都期望有一个环境优美、安全、舒适的家。如何科学地设计和管理一个家，既能够精心布置、美化家庭设置，又能够保护家人安全、防患于未然呢？



第一节 共同管好我们的家

家庭生活的和谐、有序，需要进行合理的管理。管好我们的家就要涉及家庭生活的方方面面，包括经济、教育、文化、家务及人际关系等。共同管理好我们的家需要每一位家庭成员共同的努力。在生活中，我们可以通过对各种家庭资源的合理调配，做到人尽其才、物尽其用，使家庭生活更有效率；通过合理调节家庭关系，使家庭成员关系更加和谐。

一、什么是家庭管理

你知道家庭管理的具体含义和内容吗？

王女士的管家要点

社区居民都说，王女士是一位管家能手。她的管家要点是：

(1) 每月制作一张日程表，将全家要完成的各项活动排在上面，贴在家里醒目的位置，每天全家人都看一看，互相提醒要做什么，按时完成每日规定的活动，并随时检查落实。

(2) 每月制作一张一览表，在每月的第一天填上全月重要的时间点和一些重要的事，如家人的生日、纪念日，父母工作单位和孩子学校重要的活动等，还要记下全月所有的家庭活动，如看电影、家庭聚会、家庭旅行等。

(3) 根据家庭事务的轻重缓急合理安排家庭事务的顺序，在不影响正常工作、学习和休息的前提下，先完成重要的事务再做其他次要的事情。

(4) 尽量避免在出行高峰时间外出购物、就餐、应酬等。

(5) 平日里做简单的饭菜，烹饪过程复杂的饭菜周末或节假日来做。

(6) 婉言拒绝那些无关紧要、兴趣不大的宴请等。

这份“管家要点”有一个突出的特点，那就是统筹兼顾，讲求效率。家庭生活的内容十分丰富，只有统筹兼顾，才能完成计划中的各项活动，形成良好的生活习惯。家庭管理着重从管理的角度探讨家庭人际关系、家庭各类资源在家庭生活及其管理中的作用，注重使家庭成员获得协调的家庭人际关系，以及有效利用各类家庭资源、各种新的技术手段改进家庭事务管理等方面的知识和技能。

如果把上述的“管家要点”具体化，可以得出家庭管理的主要内容（图 4-1）：

(1) 家庭经济管理。家庭经济管理包



图 4-1 家庭管理的主要内容

括家庭“收”与“支”两个方面，其总的原则是增“收”节“支”。一方面通过合理的家庭理财，增加家庭收入；另一方面让家里的每一笔支出都更合理，发挥最大的作用。

(2) 家庭教育管理。在家庭中建立一种互相学习的氛围，一方面父母要在家庭里对子女进行教育；另一方面，父母也要与时俱进，跟子女学习先进的科学技术和思维观念。

(3) 家庭关系管理。家和才能万事兴，妥善处理好家庭成员的关系，合理地化解家庭成员间的矛盾，维持和谐的家庭关系。

(4) 家庭文化管理。提高家人的文化素养，使家人树立正确的价值观，培养家人健康的生活方式，增进家庭生活情趣，形成自己独特的家庭精神风貌。

(5) 家庭事务管理。“起居有常，饮食有节”；保持家里干净、整洁，环境宜人；增强家人的安全意识与疾病防护意识；合理安排家人生活。

问题思考

- (1) 什么是家庭管理？家庭管理是否等于做家务？为什么？
- (2) 结合自己的家庭实际情况，谈谈家庭管理包含的具体内容。



讨论交流

请你根据自己的亲身经历或所见所闻，举例谈谈家庭管理中的一些内容对你和其他家庭成员的影响，并与其他同学讨论、交流。



阅读材料

家庭管理的目标

- (1) 有足够的经济收入，用来购买食物、衣服、住房及保险等，保证家庭成员日常生活所需，还能有接受教育和享受文化娱乐生活的机会。
- (2) 保证家庭成员身心健康，精力充沛，家庭生活丰富多彩，张弛有度。
- (3) 住宅舒适，陈设适宜，干净整洁，符合活动、休息、娱乐及安全要求。
- (4) 保证每个家庭成员在体力、智力、人格、社交方面都有充分、自由的发展。
- (5) 拥有良好的信息渠道，以便作出最满意的家庭管理决策。
- (6) 家庭人际关系良好，家庭成员亲密、和谐，乐于分担家务和参加各类家庭活动。



二、家庭资源的合理支配

一个正常的家庭，必须拥有家庭成员可以共享的家庭资源。家庭资源一般包括家庭中的人力、物力、财力、信息以及某些与家庭相关的环境资源。见图 4-2。

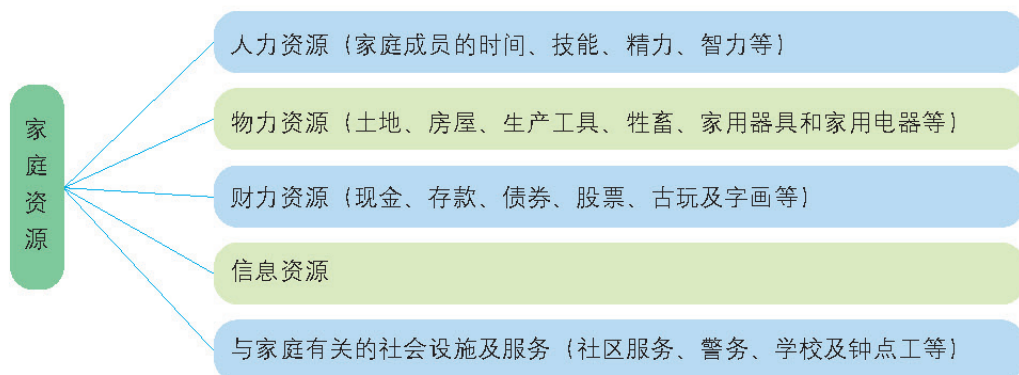


图4-2 家庭资源

怎么合理地支配家庭资源呢？

巧解家庭难题

林先生家有4口人：夫妻俩、从乡下来的岳母和一个上中学的儿子，另外还请了一位钟点工。全家平日和睦相处，日子过得平静而满足。有一年夏天，岳母突然昏厥，必须马上住院治疗；同时儿子考取了大学，急等着用钱。

为解燃眉之急，夫妻俩商量之后，决定动用多年的积蓄，并将家里的汽车作抵押，向银行借了一笔钱。为了节省开支，他们还辞退了钟点工。由于调度、安排得当，妥善解决了难题，家里的事务有条不紊，全家人的生活质量没受到太大影响。见图4-3。

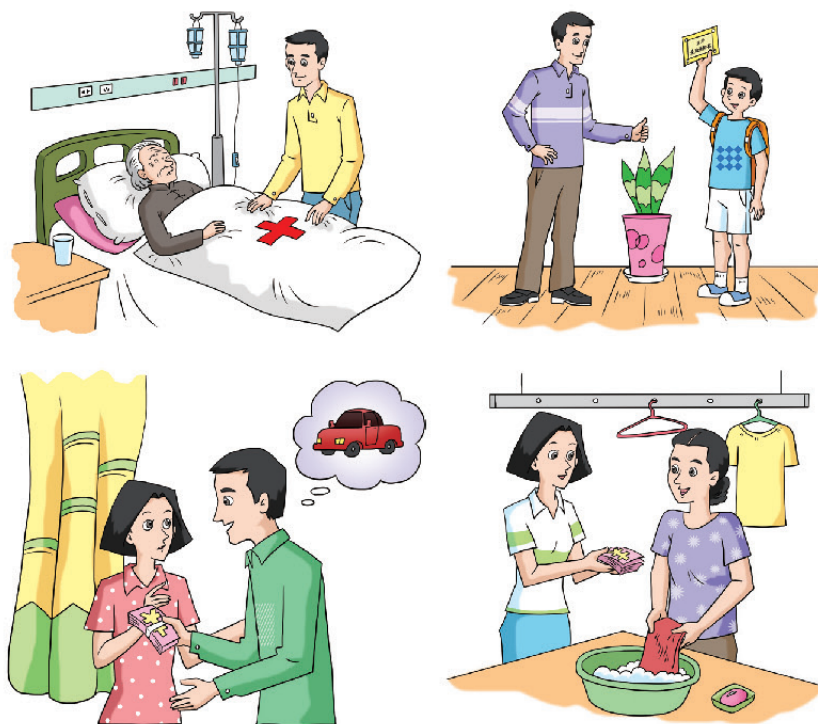


图4-3 巧解家庭难题

林先生家在解决难题的过程中动用的家庭资源：一是人力资源（辞退钟点工自己做家务）；二是财力资源（动用家庭积蓄，以汽车作抵押借款）；三是信息资源（了解岳母的病情后，结合现有条件给岳母治病，管理巧安排）。正是由于林先生家合理支配了上述各类家庭资源，才轻松、高效地保证了全家正常的生活秩序和生活质量。

每个家庭的各种家庭资源，都从各个不同的侧面影响着家庭成员的思维方式和行为方式，制约着家庭成员的家庭生活方式和生活质量。所以，合理支配家庭资源，实际上是一项内容宽泛的“家庭系统工程”，而实施这一“工程”，需要科学管理知识的支撑。

阅读材料

家庭资源及其分配

家庭提供给家庭成员的财务、服务及生活环境是无偿的。一般情况下，家庭资源被认为是家庭共有的财产。

人力资源是可变化的。时间不可逆转，而知识、技能等可以培养或转换。

物质资源也是可变化和可转移的。在现代社会，随着经济的发展和人们价值观的变化，物质资源显得更加重要，它可以依靠人力资源创造和增值。

按时间划分，家庭资源可以分为现时资源和未来资源。

家庭成员可以在家庭内部相互转移家庭资源。

家庭成员的资源拥有量与分配量并不完全相同。一般来说，创造资源多的成员，拥有的资源较多，支配资源的主动性较大。但家庭某些非创造资源的成员，在一段时间里分配的资源可能超过创造资源的成员，如孩子上学的智力投资，家人病重或发生意外时的消费等，有时可能耗尽全家的积蓄。

科学管理家庭，就是要区别家庭事务的轻重缓急，合理支配家庭资源。



开眼界

家庭事务管理平台

某软件公司的前高管，是四个孩子的母亲。她在照料孩子时遭遇过一次紧急事件，小儿子生了急病，她却离家甚远，无法提供小儿子的诊断记录，由此她产生了开发家庭事务管理平台的念头。

家庭事务管理平台是利用计算机信息技术及互联网平台面向家庭建立起来的服务平台，能够将家庭成员的健康、教育、交通和理财等信息进行分类管理，还可以通过互联网分享视频、照片、文本、孩子的作品等，最终帮助管理者合理、高效地管理家庭事务。



问题思考

- (1) 你知道家庭资源有哪几种吗？试分别举例说明。
- (2) 从你家的实际出发，分析一下家庭资源对家庭生活各方面的影响。
- (3) 有人说，不合理地支配家庭资源，必然会降低家人的生活质量。你认为这种说法正确吗？为什么？



创客坊

为自己的家庭制订一个物质资源管理方案，与父母讨论、交流，并付诸实施。



三、家庭人际关系管理

家庭人际关系指家庭成员之间的相互关系、相处之道。家庭成员应该有成为维系家庭关系的纽带与桥梁的意识，并掌握一定的处理家庭人际关系的技巧。“家和万事兴”是众所周知的道理。家庭只有和睦、团结，才能美满、兴旺。

一个大家庭的“生活奏鸣曲”

这是一个农村三代六口之家。爷爷和奶奶一辈子种田，性格爽直，通情达理。爸爸在乡里的一家食品加工厂当业务员，妈妈务农。姐姐是个智障者，弟弟小林读初三。一家人对爷爷、奶奶十分敬重，常嘘寒问暖。生性乐观的爸爸虽然很忙，但常与家人聊天，出差总不忘给老人和孩子带点小礼物和日用品。妈妈很贤惠，婆媳亲如母女，从不为小事吵吵闹闹。小林同姐姐感情很好，帮助姐姐做到了生活基本自理。一家人其乐融融，日子越过越红火。见图4-4。

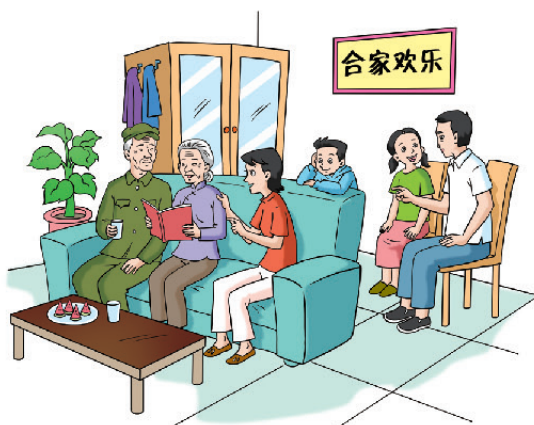


图4-4 一个大家庭的“生活奏鸣曲”

一个濒临解体的家庭

小燕一家住在城里。爸爸开出租车，赚钱自己花，不怎么顾家，也不太过问小燕的学习，小燕成绩下降，就知道发火。妈妈上班很辛苦，身体和性格都不大好，对小燕一味溺爱、护短。从农村接来的外婆爱发牢骚，同女婿的关系很紧张。外婆还有一个女儿，已下岗，因与丈夫不和，一年有大半时间都住在这里。小燕的爸爸和妈妈一天说不上几句话，经常为家庭琐事及外婆和小姨的事情吵嘴斗气，有时还动粗。总之，家无宁日，濒临解体。见图4-5。

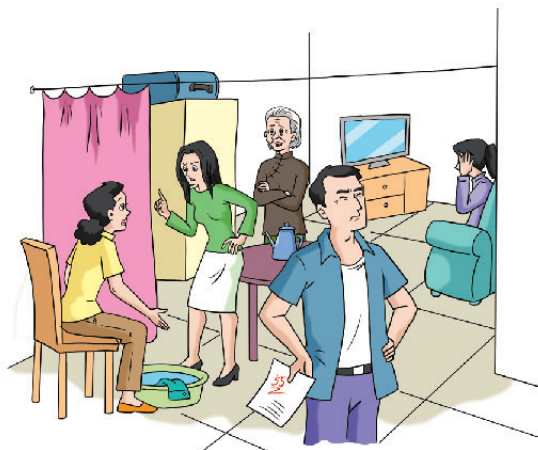


图4-5 一个濒临解体的家庭

分析、对比上述两个家庭的生活情景，将你的看法填入表 4-1，并说一说你的理由。

表4-1 两个家庭的生活情景

分析内容	小林的家庭	小燕的家庭
代际关系		
忍让协调		
关爱信任		
交流沟通		
团结合作		
……		

通过分析可知，小林的家庭是一个令人羡慕的和睦之家、兴旺之家；而小燕的家庭是一个叫人叹息的不和之家、濒临破裂之家。这两个实例再一次有力说明，“家和”是衡量家庭生活的主要标志，“家和”是一个家庭的生命之源。一位世界著名的伦理学家曾说过：“一所房子加上爱，就是一个家。”对于任何一个家庭来说，家庭成员之间的和谐、友爱，是最值得珍惜的精神财富。

问题思考

- (1) 怎样理解“家和万事兴”的深刻含义？
- (2) 你认为什么样的家庭才是和睦相处的家庭？你家做到“家和”了吗？还有哪些不足之处？为什么？



在家庭日常生活中，我们应该怎样和父母及家庭其他成员相处，实现“家和”的愿望呢？

家庭生活经验告诉我们，要做到“家和”，至少应当注意以下三个方面：

第一，学会交流。交流、沟通是减少和缓解各种家庭矛盾、搞好家庭人际关系的良方妙策。

交流情感 理解父母

小刚是一名初三学生，平日特别喜欢上网、踢足球，有时还因此与父母闹矛盾。小刚认为父母不支持自己的爱好，管束太严，心里不大痛快；而父母认为中考在即，小刚的心思应该都放在学习上。后来，班主任了解到这一情况，便同小刚一家人开了个家庭谈心会。小刚坦率地说出自己的委屈，父母认为，小刚通过上

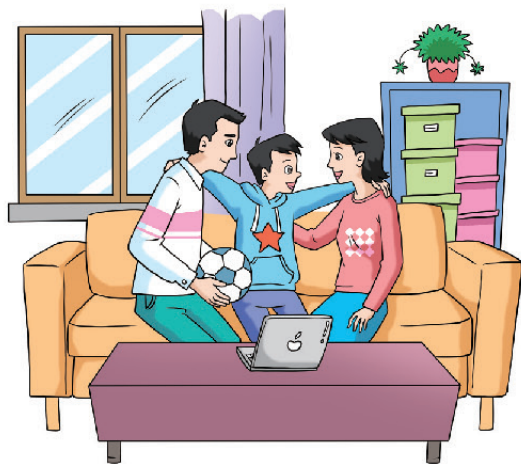


图4-6 交流感情 理解父母

网进行学习,并非坏事,只是不要搞得太晚,以免影响身体健康;踢足球也是如此,次数过多,回家太晚,家人放心不下。通过谈心,双方了解了彼此的想法,并达成了共识:小刚可以继续上网、踢足球,只是花在这方面的时间要适当减少。同时,小刚深深感受到父母真挚的爱和殷切的期望,解开了心中的疙瘩。家里的气氛比以前更加融洽了。见图4-6。

类似的情况,是同学们在日常生活中常会遇到的。事实说明,与父母经常交流,真诚沟通,是解决矛盾、增进感情的最直接、最有效的方法。必要时可以在第三方(如老师、亲友、同学)的帮助下,创建一个有利于充分沟通的环境和氛围。父母需要信任、理解你,你也需要信任、理解父母。交流、沟通是促进相互信任、理解,达到心灵默契的桥梁。

第二,学会“换位思考”。“换位思考”,就是站在其他家庭成员的角度来观察、分析和考虑各种家庭问题。比如,在当代家庭中,常常存在“代沟”问题,即在一个家庭里,父母与子女之间或长幼之间,在价值观、生活方式以及兴趣、爱好等方面往往存在一定的分歧和差异。家庭可能会因此发生矛盾。如果每个家庭成员都能做到“换位思考”,这类矛盾就会得以缓解。见图4-7。



图4-7 “换位思考”

在社会经济迅速发展、观念不断发生剧烈变化的情况下,“代沟”是一个普遍存在的现实问题。为了尽可能地消除“代沟”,我们必须进行“换位思考”:“假如我是……,我会怎样想,怎样做……”我们应当尊重父母的人生理想和人生体验,不能随意指责父母思想陈旧、观念保守,不要强求父母改变他们的思维方式和生活方式。在处理“代沟”的问题上,多一些理解和宽容是十分重要的。

第三,学会协调。要使家庭成员关系和谐,还应当掌握一些协调的技巧,如:认真倾听对方的谈话,切忌不礼貌地打断或插话及漫不经心、东张西望等;学会委婉地表达自己的看法,切忌锋芒毕露,咄咄逼人;必要时,适当说理争论,切忌不讲道理、大喊大叫;

学会忍让,切忌冲动、固执、针锋相对等。见图4-8。

协调家庭成员之间的关系,一般可以采取如下几种方法:

折中。使双方对彼此的看法都有所接纳,也都有所让步。这样做往往能有效地缓和矛盾。

融合。把双方的看法融合在一起,使双方都能接受。

接纳。一方放弃自己的看法,心悦诚服地接受对方的看法。

并存。如果双方的分歧不涉及原则问题,就不要强求一致,各自可以保留自己的看法,从而把分歧“搁置”起来,把精力用在处理家庭中更重要的问题上。

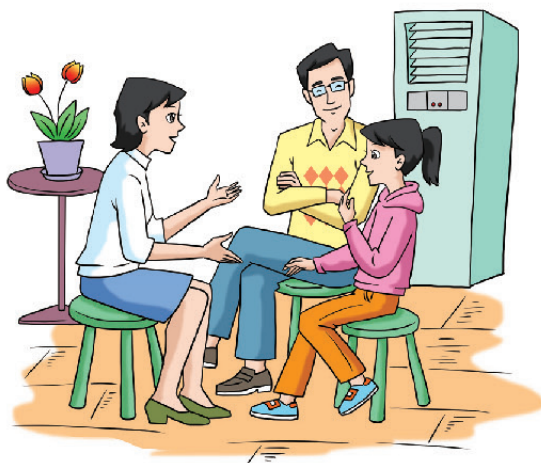


图4-8 和谐之家

问题思考

- (1) 生活中遇到过图4-9中的“烦恼”吗?假如你是当事人,你会怎样做?
- (2) 你认为要做到“家和万事兴”,还应注意哪些方面?

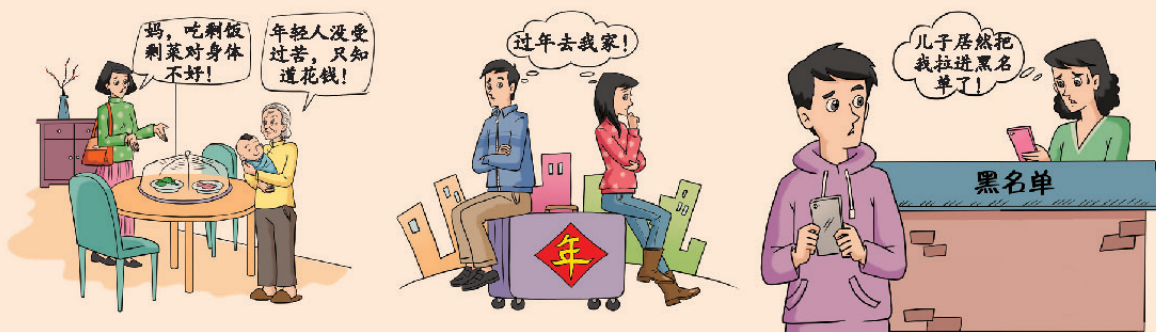


图4-9 “生活的烦恼”



第二节 家庭居室布置与美化

居室布置与美化主要是根据居室空间的使用功能和面积大小,合理地布置空间内的墙面、地面、顶棚、家具及配饰,并通过色彩、风格、形状、大小及材质等设计要素对其进行合理搭配,使之相互协调、相互衬托,从而创造出功能合理、舒适优美的居住环境。

一、布置与美化的方法

每个人都希望把居室布置得舒适优美,创造出一个良好的居住环境。那么,怎样进行家庭居室布置呢?

（一）明确风格

进行居室布置时，首先要明确使用者对居室布置风格的要求，然后结合居室的使用功能、面积大小布置家具、陈设品等。常见的有以下几种居室布置风格：

1. 现代简约风格

简洁、实用、素雅是现代简约风格的基本特点。现代简约风格多采用浅色木饰、玻璃、不锈钢等具有现代感的材料和具有构造感的造型相互配合，体现简约结构之美。色彩、照明、原材料都以简约为主。见图 4-10。

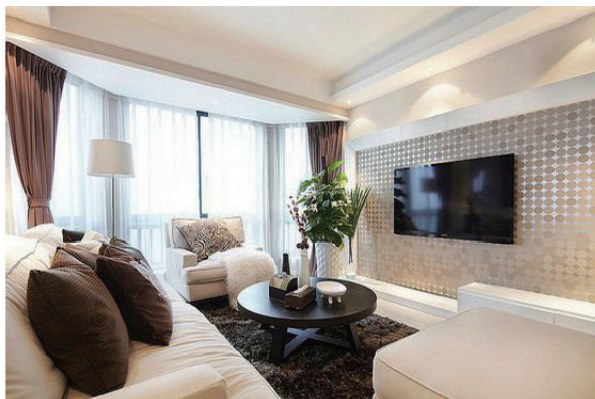


图4-10 现代简约风格家居

2. 欧式风格

以西方古典建筑为设计元素，色彩华丽，内容丰富，形式厚重，强调线形流动的变化，形式浪漫舒展。居室风格层次鲜明，材料搭配考究，追求华丽。见图 4-11。



图4-11 欧式风格家居

3. 中式风格

巧妙运用中国传统古典建筑、家具、陈设元素，并结合现代理念进行设计，打破传统古典中式风格的沉重感，既能和现代空间很好地结合，又能彰显深厚的中国文化底蕴。见图 4-12。



图4-12 中式风格家居

4. 田园风格

田园风格以表现悠闲、舒畅、自然的田园生活为主。在田园风格设计中，允许出现粗糙和破损的现象，因为这样才更接近自然。见图 4-13。



图4-13 田园风格家居

（二）色调鲜明，色彩搭配合理

由于室内使用的色彩种类较多，色彩要达到和谐，色调必须要有一个明确的倾向。那么，这里所说的“色调”到底是指什么呢？

技术探究

“色彩感觉”趣味测试题

(1) 请在下列颜色中选出最明亮的颜色。()



(2) 请在下列颜色中选出最暗的颜色。()



(3) 请在下列颜色中选出最暖的颜色。()



(4) 请选出与这个颜色  属于同一色调的配色。()



色调是表示色彩的明、暗、浓、淡、深、浅、冷、暖等状态的用语，是将色彩的明度和纯度结合起来的表示方法，如“明黄”这一表达方式既包含了明度明亮，也包含了颜色鲜艳。因此，即使是不同的色相，只要是同一个色调，也会给人同样的感觉。

阅读材料

色彩的变化主要由色彩的色相、明度、纯度三个要素来决定。见图 4-14。

色相：指色彩的相貌，是色彩的一种外观特征，如自然界的红、橙、黄、绿、青、蓝、紫等。

明度：指色彩的明暗程度。色彩从明度来分有亮调与暗调。

纯度：指色彩的鲜艳程度。色彩从纯度来分有鲜艳与灰旧。

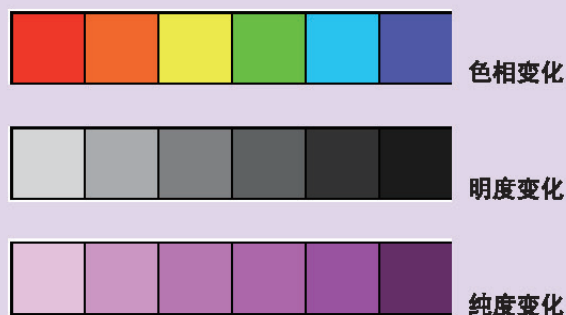


图4-14 色相、明度与纯度



进行家庭居室色彩搭配时，通常会选用某种色彩作为整个空间的基本色调，其他物体的色彩与之形成相似或对比，并在色相、明度及纯度上进行变化。见表4-2。

开眼界

表4-2 运用色彩营造居家风格

室内空间	想展现的氛围	适合的色彩
客厅	全家人能接受的开放空间	米黄色、浅绿色、米白色、浅蓝色
餐厅	促进食欲、温馨	黄色、橘红色、橙色
书房	放松、专注、安静	绿色、米黄色、淡橘色、蓝色
儿童房	自然缤纷、活泼开朗	水果色、卡通图案
卧室	私密空间、情绪调和	米色、淡橘色、淡蓝色



（三）配饰以少为佳，并起到画龙点睛的作用

配饰也叫摆设品，指室内摆放的除家具以外的物品。合理摆放配饰对居室空间风格的塑造、气氛的表达、环境的渲染能起到锦上添花、画龙点睛的作用。具体摆放原则如下：

- （1）配饰与居室空间的使用功能一致。布置配饰的根本目的是满足功能要求，力求舒适实用。
- （2）配饰的大小、形式与居室空间、家具相协调。
- （3）配饰的色彩、材质与家具、居室装饰风格统一。

（四）家具组织合理，摆放有序

家具是人们日常生活的必需品，是室内陈设的基本组成部分。家庭居室常见的家具主要有椅子、沙发、茶几、床、书桌、餐桌、衣柜、书架、壁橱等。那么，如何在有限的空间里，合理地布置家具呢？

首先，结合居室空间的功能和大小来确定家具的类型和数量，根据家具功能的单一性或多功能性，明确家具的布置范围，以达到功能分区的合理性。如书柜、书桌、座椅组合成工作学习空间。

其次，组织好空间活动路线，使动、静分区明显，分清主体家具和从属家具，使其主次分明又能相互配合；安排好空间的形式、形状和家具的组合排列方式，达到整体和谐的效果。

最后，从布置格局与风格方面，对家具进行摆放。从家具在室内的位置来看，其布置方式，可分为周边式、岛式、单边式和走道式（图4-15）。

周边式：把家具沿着四周进行布置，留出中间位置，空间布置相对集中，便于布置中

心陈设，并且可以为室内其他活动提供较大的空间。这种布置方式简单实用，很多家庭采用这种方式。

岛式：将家具摆放在室内中心部位，留出周边空间，强调家具的中心地位，方便周边的空间活动。

单边式：把家具集中到一侧，留出另一侧空间。功能分区明确，相互干扰小。家庭成员较多时可以采用这种布置方式。

走道式：将家具布置在室内两侧，中间留出走道。家庭成员较少时可以采用这种布置方式。



图4-15 不同的家具布置方式

技术实践

如何选择家具

家庭选用家具，首要是稳固、舒适及环保，使使用者放心；其次强调家具的式样、风格及色调与居室空间是否相协调。例如，桌子是方腿，椅子最好也是方腿。风格协调主要指中式、西式、古典式及现代式等式样的家具不要同时出现在一个房间里。色调协调指家具的颜色从冷暖、明暗等角度进行统一。最后考虑家具的安装、制作、尺寸、数量与空间特征、尺寸是否相适应。



阅读材料

家具的技术构成

家具的技术构成可分为材料、结构、外观及功能四部分，其中功能起主导作用，是推动家具发展的动力；结构是主干，是实现功能的基础。

(1) 材料。材料是构成家具的物质基础，常见的家具制作材料包括木材、金属、塑料、藤、竹、玻璃、橡胶、织物、装饰板、皮革、海绵等。使用这些材料制作家具必须考虑以下影响因素。

加工工艺性：材料的加工工艺直接影响到家具的生产。如木质材料，在生产加工过程中，需要考虑其受水分的影响而产生的缩胀、裂变及多孔性等问题。塑料材

料要考虑到其延展性、变形性等问题。玻璃材料要考虑到其硬度和易碎性等问题。

质地和肌理：材料的质地和肌理决定了产品的外观质量和个性化的感受。木材属于天然环保材料，纹理自然、美观，易加工着色，是制作家具的上等材料。塑料和合成材料具有模仿各种天然材料质地的特点，色泽美观，但易于老化，易受热变形，使用寿命和用途易受到限制。

经济性：家具材料的经济性包括材料的价格、材料的加工费用及材料的来源。

强度：强度方面主要考虑家具的支撑性、抗劈性及弹性。

外观装饰性：外观装饰性主要指是否适合涂、贴、雕刻、烫、胶、烙等装饰方法。

(2) **结构。**结构是指家具所使用的材料和配件之间的组合方式。结构包括家具的内在结构和外在结构。其中，内在结构是指家具零部件间的某种结合方式，主要由材料的特点和工艺要求决定。如金属家具、塑料家具、木制家具等都有自己的结构特点。另外，家具的外在结构直接影响外观造型，外观造型特点直接影响消费者的购买心理和使用需求。因此，家具在尺度、比例和形状上都必须与使用者相适应。

(3) **外观。**家具的外观是功能和结构的直观表现，是使用者认识家具功能、制作材料的直接途径。此外，家具的外观还可以发挥其审美功能，从而产生一定的情调氛围，形成一定的艺术效果，给人以美的享受。

(4) **功能。**任何家具都是基于某种功能目的而设计制作的，在进行家具设计时，首先应从功能的角度出发，对设计对象进行分析，最后决定材料、结构和外观形式。



阅读材料

家具的外形尺寸及功能尺度必须符合国家标准规定。常见家具的主要技术参数（单位：mm）见表4-3：

表4-3 家具的主要技术参数

		长 度	宽 度	高 度
沙 发	标准情况下	可变化	450~610	可变化
	单人沙发	860~1010	坐人后共需 1060~1220	860~110
	双人沙发	1470~1630（女性）	坐人后共需 1010~1220	800~110
		1570~1720（男性）	坐人后共需 1060~1220	800~110
	三人沙发	2130~2280（女性）	坐人后共需 1010~1160	800~110
		2280~2440（男性）	坐人后共需 1060~1220	800~110

续表

		长度	宽度	高度
茶几	小号长方形	600~750	450~600	380~450 (380 最佳)
	中号长方形	1200~1350	380~500 或 600~750	300~450
	大号长方形	1500~1800	600~800	330~420 (330 最佳)
餐桌	二人餐桌	850	700	720
	四人餐桌	1350	750	720
餐椅	标准情况下	380~450	可变化	810~910
橱柜	地柜	550~600	可变化	890~910
	吊柜	300~350	可变化	700~720



(五) 绿化、美化要因地制宜

绿色植物可吸收二氧化碳，有些植物的叶片可以有效吸附灰尘，释放氧气，因此在居家环境摆放绿色景观植物，既可净化空气，又能美化环境。

在室内摆放天然植物取代其他配饰品，不仅可绿化、美化居家环境，而且一些植物还具有某种功效，如驱蚊草可以驱蚊虫，薄荷叶可以食用。

选购绿色景观植物时，应结合居室风格和不同居室的功能特征进行选择，使植物与家具和配饰品形成有机和谐的整体，切忌摆放过多的植物，否则会显得杂乱无章。如：客厅是家庭成员活动及接待客人的场所，面积较大，可以选择观赏价值较高的大型盆景、盆栽花木进行布置。卧室是家人用来休息的私密空间，可以选择能够营造安静、舒适且赏心悦目的赏叶植物进行布置。

技术实践

选择楼梯、隔板、装饰柜、沙发角落等小空间，通过家具、绿化及布艺等装饰品的搭配进行装饰美化。



二、家庭环境污染防治

家庭环境污染已成为社会共同关注的一大问题，而绿色健康的家庭环境是大家共同的向往。那么要怎样远离污染、打造健康的家庭环境呢？

1. 家庭水污染防治

为避免家庭饮用水污染带来的危害，家庭中可以安装净水设备。安装前置净水设备可

以过滤大颗粒杂质，厨下净水设备可以通过超滤膜过滤细菌等有害物质，如果有条件还可以安装全屋净水设备。净水设备需要定期更换滤芯，防止二次污染。

调查研究

你知道市面上口碑较好的净水设备有哪些吗？通过调查研究，请你为家里选择一款合适的净水设备。



2. 家庭空气污染防治

室内空气的有害物质多来源于装修过程中使用的建筑材料和家具。有害物质主要有苯、甲醛等，一般新装修的房子需要一段时间的通风换气才可以居住。那么有没有快速净化空气的方法呢？可以选择活性炭、硅藻泥等吸附有害气体，也可以安装空气净化设备净化空气，还可以选择摆放绿植。换气时需要注意，不要一直通风，可以将门窗紧闭，增加室内温度，加速有害气体释放，再开窗通风或者使用风扇、空气净化器等增加空气流动。

调查研究

你知道市面上常见的口碑较好的空气净化设备有哪些吗？你知道哪些绿植可以净化室内空气吗？假如你家有新装修完的房子，请你为家里设计一套净化空气的方案。



3. 家庭噪声污染防治

家庭噪声污染主要来源于室外的噪声或者邻居生活起居的噪声以及管道流水的声音。可以在装修时将卫生间和厨房下水管包裹隔音棉隔音，在棚顶加一层隔音棉也可以帮助减少来自楼上邻居的噪声，家中门窗选择密封性好的，隔音效果会更好。室内也可以选择隔音效果比较好的门来达到看电视、学习、工作互不干扰的目的。

调查研究

你知道市面上隔音效果比较好的室内门产品有哪些吗？你知道它的隔音原理吗？



阅读材料

绿色消费“5R”

节约资源，减少污染 (Reduce)：节约用水、用电，外出时尽量骑自行车或乘公共汽车等。

绿色消费，环保选购 (Reevaluate)：选购低污染、低能耗的绿色产品。

重复使用，多次利用 (Reuse)：尽可能自备购物袋，自备餐具，减少一次性用品的使用。

分类回收，循环再生 (Recycle)：实行垃圾分类，循环回收再利用。

保护自然，万物共存 (Rescue)：保护生态环境，救助濒危物种。



三、智能家庭装饰设计

随着物联网技术的发展，人们对生活质量的要求越来越高，在享受信息便捷的同时，也希望在家能够享受到智慧生活，所以构建智慧化的家庭生活已经成为现代家庭追求的新目标。

智能家居起源于美国，随后经历了家居电子化、家居自动化及智能家居三个阶段。智能家居主要是以家庭住房为设计对象，利用综合布线技术、安全防范技术、网络通信技术、自动控制技术、音视频技术将与家居生活有关的设施进行集成后，构建高效智能的居家设施及家庭日常事务的管理系统，在实现环保节能的基础上，提升家居生活的安全性、便利性、舒适性以及高效性等。

智能家居系统致力于向用户提供一站式系统解决方案，将所有家电、灯光、温度调节、安保、娱乐等设备通过家庭网关连成一体，实现家庭信息和控制网络化。末端依靠 Wi-Fi 等技术使设备之间相互转发信号。先进的连接和控制方式让工程实施人员能够在几个小时内将整个系统调试完毕。同时，场景化模式化的产品，可以满足不同用户的需求，用户可以自己制订方案，以适应自己独特的生活方式。见图 4-16。



图4-16 智能家居

问题思考

如何对老年人居室进行个性化设计？



第三节 家庭安全与防护

家庭事故指家中发生火灾、燃气泄漏、爆炸等危害人身安全的事故。任何一个家庭都可能发生一些意外事故，给家庭生活带来危害。那么，我们能否防患于未然，及时预防和妥善应对家庭意外事故呢？

一、家庭火灾隐患与防护

俗话说，水火无情。家庭一旦发生火灾，其后果难以想象，轻者造成经济损失，重者家破人亡。哪些原因可能造成家庭火灾呢？

小磊家着火了

放寒假了，小磊的妈妈为他准备了一个电热宝，还专门给电热宝配备了一个毛绒卡通外套。白天，爸爸妈妈不在家。小磊做完作业后，出去和同学们踢足球，出门时忘记关掉电热宝的开关，拔掉电热宝的电源插头。待小磊踢完足球回家时，正碰上消防队为自家灭火。这次火灾使小磊家的直接经济损失超过了10万元。

你认为这场火灾事故是什么原因引起的？

直接原因：_____

间接原因：_____

这个案例说明，在家中使用取暖电器不当，很容易引发火灾，造成财产损失甚至人员伤亡。

除此之外，长期超负荷使用插线板（图4-17），在家中不当使用明火（如卧床吸烟），在易燃物附近焚香等都可能引发火灾。还有一个容易被人忽视的安全隐患就是自家的汽车，车内油路、电路老化如不及时修理，很可能发生车辆自燃事故（图4-18）。

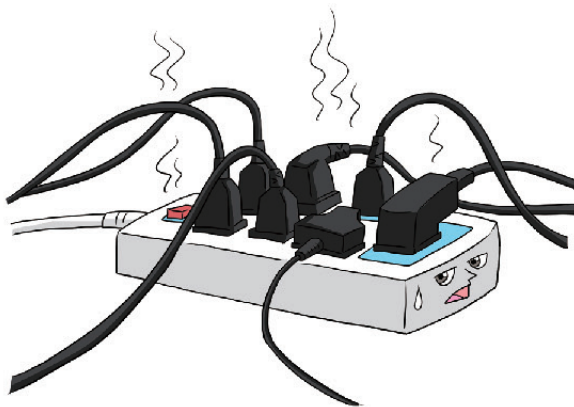


图4-17 超负荷使用插线板



图4-18 汽车自燃

问题思考

针对这些引起火灾的原因，你知道应该怎样消除火灾隐患吗？



阅读材料

厨房防火常识

厨房是家中用火最多的地方，家庭厨房用火不当，或管理不当，也可能引发火灾。我们应该如何消除厨房的火灾隐患呢？

- (1) 烹饪时避免炉火烧着衣物。
- (2) 烹煮食物时，勿随意离开，离开前须关闭炉火。
- (3) 不要让小孩进入厨房玩耍；教育儿童切勿玩火。
- (4) 不要将带有火种的杂物倒入垃圾桶。
- (5) 应该使用质量可靠的炊具，定期检查管路，并注意使用安全。
- (6) 长时间外出，应关闭燃气阀门。
- (7) 厨房应配备灭火设备并定期查看是否能正常使用。



为避免家中财产在火灾中遭受损失，可以选择购买相应的火灾保险，保障家中财产安全。当家中发生火灾且火势较大时，应放弃财物，果断选择逃生。撤离时要注意：走安全通道，不要乘电梯，以防被困在电梯内；如有浓烟，要用潮湿的毛巾或衣服（以拧到不滴水为宜）捂住口鼻，以防中毒、窒息；弯腰沿着墙壁撤离火场，因为越接近地面烟雾越少；不要盲目跳楼逃生。

阅读材料

目前市面上常见的家用消防器材有手提式灭火器、消防过滤式自救呼吸器、家用缓降器、灭火毯等应急器材，可供发生火灾时灭火、逃生使用。一般建筑物内均会配备干粉灭火器（图 4-19）、消火栓（图 4-20）等消防器材。下面是这两种常用消防器材的使用方法。

干粉灭火器的使用方法

- (1) 将保险销拉出。
- (2) 将皮管喷嘴朝向火点。
- (3) 选择上风位置接近火点，用力压下把手，将干粉射向火焰基部。



图4-19 干粉灭火器



图4-20 消火栓

消火栓的使用方法

- (1) 打开消火栓箱。
- (2) 延伸水带。
- (3) 拉开止水阀。



阅读材料

烟雾报警器

随着现代家庭用火、用电量的增加，家庭火灾发生的频率越来越高。而家庭火灾的主要原因是麻痹大意，没有及时采取预防措施。烟雾报警器（图4-21）是常用的失火报警装置，主要由两部分组成：一是用于监测烟雾的感应传感器，二是声音非常响亮的电子扬声器，一旦发生危险可以及时发出警报。家中可以选择合适的位置安装烟雾报警器，切勿私自拆开其内部，使用时需要及时更换电池。



图4-21 烟雾报警器

创客坊

试着结合自己家的居住情况，设计火灾逃生路线。

设计提示：

- (1) 应考虑通过什么途径逃生，以及与家人约定会合的地点。
- (2) 应考虑如何利用住所处的消防设备。
- (3) 应与家人预先模拟实施计划。

二、家庭用电事故隐患与防护

电是家中常用的能源，如果使用不当，或者线路年久失修都可能引发触电或者火灾事故。例如，用潮湿的手去触碰开关、插拔插头（图4-22），超负荷使用插线板，继续使用绝缘部分已损坏的电线等。

电脑和手机是家中使用频率非常高的电器和电子产品，如果不注意用电安全，也可能发生事故。家用电脑应单独使用三孔安全插座且不应与其他电器共用电源插座。手机应避免长时间充电，且充电时不要使用手机，防止发生触电、爆炸等事故。见图4-23。

家中一旦发生触电事故，应该怎样抢救触电者呢？



图4-22 湿手拔插头

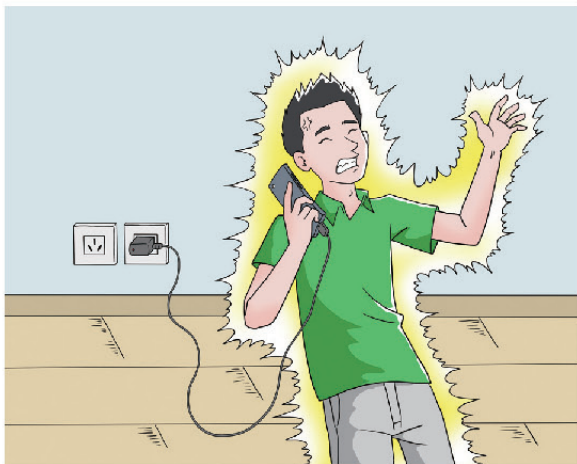


图4-23 充电时使用手机发生触电



图4-24 切断电源

首先，应使触电者脱离电源。最稳妥的做法是将电闸关闭，如果电源、电闸离出事现场较远，或仓促之间找不到电源开关，就应立即就地找干燥的木棒、竹竿、橡胶等绝缘物将电线挑开，或将接触的电器移开，千万不能用手直接去拉触电者（图4-24）。

其次，触电者脱离电源后，如果神志清醒，可将其转移至通风干燥处仰卧，松开其衣扣和裤带，并及时送医院做进一步的检查治疗。如果救护者接受过心肺复苏技能培训，一旦发现触电者没有呼吸、心跳，应立即呼叫救护车，同时进行心肺复苏抢救，边抢救边等待救护车到来。

阅读材料

安全用电常识

- (1) 遵守电器安全使用规定，不要安装和使用不合格的电器产品、电线及保险丝等。
- (2) 每年要检查一次家庭用电线路，看是否有配线老化、外部绝缘破损。
- (3) 经常检查插座及插头接触部位，有无电线外露或受外力损坏情况。
- (4) 家用电器使用较长一段时间后，应关掉一会儿，以防配线或马达过热而破坏绝缘，造成电线短路引起火灾。
- (5) 购置家电用品时，应考虑电线负荷，以免发生超负荷用电，引起火灾。
- (6) 时常擦拭电器插头，以防插头两极堆积灰尘、毛发，或产生铜绿，增加阻抗，引发火灾。
- (7) 两手潮湿有水时，不能开关电器。因水是导体，能使人体触电。
- (8) 电视机、电熨斗及远红外电暖器等常用家用电器，在使用过程中应远离易燃物品，使用过后应及时拔掉插头。



阅读材料

常见家用电器的选购与维护

(1) 电视机。市面上的电视机琳琅满目,功能多样,近年来还出现了智能电视、云电视等,还有一些家庭选择投影仪。在选购过程中,可根据家人需求选择适合家中摆放的电视机或投影仪产品。使用时应注意电视机的透气散热,使用带有网络功能的电视机还要做好网络安全防护工作。

(2) 电冰箱。冰箱一般有冷藏室和冷冻室两部分,有些冰箱还有零度保鲜功能。主要根据家庭人口的数量和需求选择冰箱的功能与容积。冰箱内虽然是低温环境,但长期使用也可能滋生细菌,需要定期清洁保养。除了保持清洁外,还需要注意冰箱线路是否完好,以防漏电。家人长期出门时,要把冰箱里的东西清理干净,切断电源。

(3) 洗衣机。常见的有滚筒式和波轮式两大类,前者省水、省空间,但价格偏高;后者对衣物清洁度高,移动方便,清洁维护容易。可以根据家庭需求和预算选择合适的产品。长期使用需要注意洗衣机的清洁工作,可以定期使用专用洗涤剂进行清洗并通风。

(4) 电热水器。可以根据家人需求选购储水式或速热式热水器,储水式热水器价格较低,占空间,定期需要对储水箱进行清洁并更换元件;速热式热水器相对节省空间,后期维护简单,但对管线要求较高且价格偏高。

(5) 厨房小家电。家用厨房小家电一般有电饭煲、微波炉、消毒柜、洗碗机、烤箱、蒸箱等。在选购时除了需要考虑家人的使用需求外还要考虑厨房用电负荷。在选择小家电之前需要预留位置,如果条件允许可以嵌入橱柜内。使用小家电时电源线要注意避开水,且尽量避免交叉,定期检查电源线及插座是否有破损变黑的现象,如果发现要及时维修或更换。厨房油污比较严重,容易滋生细菌,电器同样需要定期进行清洁除菌。



三、家庭其他常见事故隐患与防护

家庭是人们生活的主要场所,除了前面提到的“电”之外,生活中使用的“水”和“燃气”等,使用不当也可能造成一些事故,如:使用燃气不当可能引发中毒、火灾和爆炸,用水不当可能造成电器、家具被淹等。我们应该熟知家中水和燃气总阀的位置,当发生漏水、漏气事故时能迅速关闭阀门。室内发生燃气泄漏时,关闭阀门后应及时开窗通风;发生漏水时,除关闭水阀外还应切断电源,然后及时把水清理干净。长时间不在家时应关闭水、电、燃气的总阀门。

家里漏水了

冬天来了，家住北方的小勇家到了一年一度暖气试水的时候。小勇在家里写作业时听到厨房有滴水的声音，仔细查看后发现水是从楼上漏下来的（图4-25）。小勇马上联系了物业和楼上的邻居，原来是楼上住户的地热阀门关闭不严漏水了。由于发现及时，处理到位，两家均未造成重大财产损失。

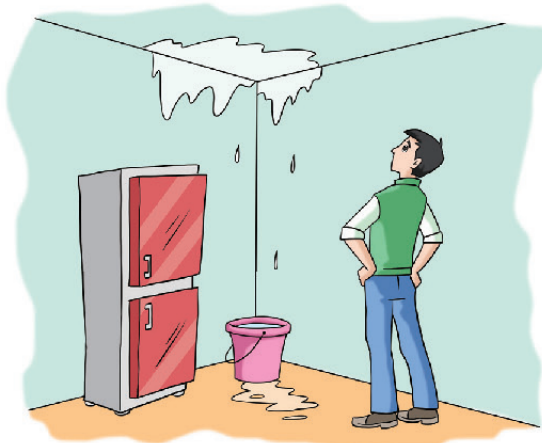


图4-25 家里漏水了

阅读材料

严禁私改燃气管道

一些居民对住房装修的要求越来越高，为了节省空间、追求房屋视觉上的美观，不惜大刀阔斧对家中的燃气管道进行随意改造。然而，国家相关法律明确规定，私接私改燃气管道属于违法行为，危害自身和其他群众的生命财产安全，造成损失的，依法承担赔偿责任；构成犯罪的，依法追究刑事责任。私改燃气管道是导致燃气事故多发的一个重要原因。居家生活安全第一，切不可任性更改燃气管道。见图4-26。



图4-26 严禁私改燃气管道

燃气在家庭中的应用越来越广泛，除了供应灶具之外，有的家庭还安装了燃气热水器、壁挂炉等燃气设施。家用燃气报警器（图4-27）可以在空气中燃气的浓度超过设定值时由探测器触发报警器，提醒人们空气中燃气浓度超标，需要关闭阀门并通风换气。家用燃气报警器一般安装在燃气表附近，监测燃气浓度，保障燃气使用安全。



图4-27 家用燃气报警器

发生燃气泄漏之后如何处理呢？

应该打开门窗让室内空气流通，并迅速关闭燃气阀门，切断燃气源。不要在室内拨打电话或使用明火，避免引起火灾或爆炸（图 4-28）。

除此之外，家中还可能出现一些小事故，给家人带来伤害，比如卫生间和厨房的地面湿滑，家人容易摔倒，并且磕碰到桌角、墙角等处而受伤（图 4-29）；房间内的尖锐物品乱放或者切蔬菜水果时操作不当也可能使家人受伤（图 4-30）。

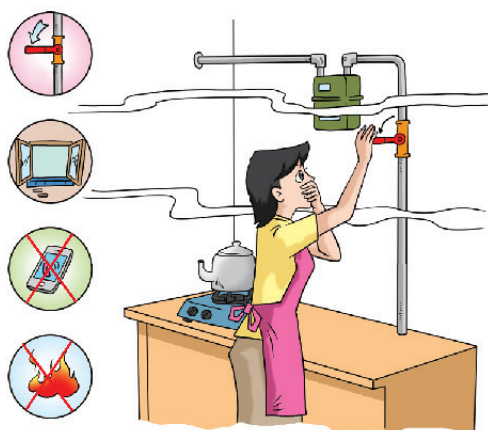


图4-28 燃气泄漏事故处理



图4-29 卫生间摔倒



图 4-30 被利器割伤

调查研究

家庭安全事故隐患及预防措施

通过调查，发现家庭安全事故隐患，并与家人一起讨论居家安全的重要性和防范安全事故隐患的措施。

调查隐患项目	防范措施
火	
电	
燃气	
刺伤	
跌倒	
烫伤、烧伤	
药物及化学用品	



小结与评价

(一) 小结

让我们来小结一下本章学习的内容。

1. 谈谈你对家庭有效运行的方法的认识

(1) 家庭管理的主要内容有哪些? 应当怎样有计划、有步骤地搞好家庭管理呢?

(2) 家庭居室布置的内容和要求是什么?

(3) 常见的家庭安全事故隐患有哪些?

2. 你学会了哪些家庭有效运行的方法

(1) 对如何处理好家庭人际关系, 增强家庭成员之间的感情, 你都学会了哪些行之有效的方法?

(2) 你学会了哪些家庭环境污染防治的方法?

(3) 你学会了哪几种逃生方法和受伤后的急救措施?

(二) 评价

邀请同学们一起, 去你家里, 或者某位同学家里参观, 看一看你家或者同学家中是否存在安全隐患, 并提出安全防范的建议以及发生安全事故时的处理方法。

评价提示:

(1) 家中存在哪些安全隐患?

(2) 发生安全事故时, 同学们是否知道如何进行自救?

(3) 通过学习都有哪些收获?

自我评价: _____。

同学评价: _____。

老师评价: _____。

家长评价: _____。

后 记

根据教育部的统一部署，依据教育部颁布的《普通高中通用技术课程标准（2017年版）》，参考十多年来的教材实验成果，并在广泛征求一线教师、教研人员的意见及进行教材比较研究的基础上，本着强调基础、注重发展、突出育人的修订原则，对教材进行了修订。此次修订，主要对教材的内容结构体系进行了调整，重新架构了学生实践活动体系，在教材内容的选择上，注重思想性、时代性、整体性和创新性，注重中国优秀技术文化教育，注重反映我国古代、近现代科技成果和科技进步成就，特别注重吸收我国最新技术研究成果和技术设计新理念。修订后的教材，脉络更加清晰，结构更加严谨，内容编排更加符合学科逻辑、教学逻辑和学生的认知规律，形成了较为完善的以学生的技术核心素养为导向、注重培养学生创新思维和实践能力的教材内容结构体系和学生活动结构体系，有助于培养学生的创新思维和工匠精神，有助于学生技术学科核心素养的养成，有助于立德树人的根本任务的落实。

本套教材的原主编为孙世强、鲍琰、陈玲玲，本册教材原编写人员为萧勇、陈玲玲、刘智萍、王晟。本套教材的修订主编为陈玲玲、王永奉，副主编为王明彦；本册教材的修订主编为吴莹，参加本册教材修订工作的人员有吴莹、付馨、胡贺文、姜晶书、李磊、牟业、孙冬梅、肖强、于丹、张慧一、张黎、赵丹。

本册教材的修订工作得到了许多专家、学者和老师的指导与帮助。天津师范大学刘智萍副教授、北京教科院孟献军老师、南京师范大学周薇教授、北京师范大学高潇怡教授分别对不同编写阶段的书稿进行了审阅，提出了重要的修改意见。山东省教科院王秀玲老师、湖南省教科院董仲文老师、贵州省教科院刘惠平老师、河北省教科所王秋岩老师及石家庄市教科所胡刚老师等对本册教材的修订工作给予了大力支持和指导，在此深表感谢。

本册教材在山东、北京、河北、湖南、贵州、四川、广东等多个省（市）进行了试教，并请了一批一线教师进行了审读，根据师生的反馈意见，我们对本册教材先后进行了多次修改。在此，对参加审读与试教的各位老师和同学一并表示感谢。