

普通高中课程标准实验教科书·通用技术（选修5）

家政与生活技术

教师教学用书

河南省基础教育教学研究室
河南科学技术出版社

组编

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

总 主 编：傅水根
本册主编：李 柠
编写人员：李 柠 赵中胜 王清煜 闪荣生
责任编辑：司 芳
美术编辑：黎隆安
责任校对：李振方

普通高中课程标准实验教科书·通用技术(选修5)

家政与生活技术 教师教学用书

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
(郑州市经五路66号)

邮政编码：450002 电话：(0371) 65737028

河南新华印刷集团有限公司印刷
全国新华书店经销

★

开本：890 mm × 1240 mm 1/16 印张：11.75 字数：265千字

2004年7月第1版 2016年1月第4次印刷

ISBN 978-7-5349-3231-1

定价：16.40元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系调换

目 录

《家政与生活技术》简介	(1)
第一章 家政概述	(6)
第一节 认识家政	(6)
第二节 中国传统家政理念及其现实意义	(9)
第三节 国外家政理念及其意义	(15)
第四节 创建良好的家风	(19)
第五节 家世、家谱	(24)
第六节 实践与体验：认识自己在家庭中的角色	(27)
第二章 家庭管理	(30)
第一节 家庭管理概述	(31)
第二节 合理开发利用家庭资源	(34)
第三节 和谐家庭关系的建立	(37)
第四节 良好邻里关系的建立	(41)
第五节 家庭膳食与营养	(46)
第六节 居室布置与居室卫生	(50)
第七节 家庭文化生活管理	(56)
第八节 实践与体验：当 7 天管家	(68)
第三章 家庭理财	(71)
第一节 家庭理财概述	(72)
第二节 家庭的收入与支出	(76)
第三节 家庭消费	(79)
第四节 家庭储蓄	(83)
第五节 家庭信贷	(89)
第六节 家庭保险	(92)
第七节 家庭法律顾问	(96)
第八节 实践与体验：家庭投资	(105)

第四章 家庭保健.....	(114)
第一节 家庭保健概述	(114)
第二节 家庭常见身体不适及处理方法	(121)
第三节 实践与体验：学习几种常用的护理技术	(127)
第四节 对心脏病发作、中风及呼吸困难的应急处理	(133)
第五节 高血压、糖尿病和骨质疏松症的防治	(143)
第六节 家庭环境的保持	(150)
第七节 家庭安全常识	(161)
第八节 旅行保健与防护知识	(176)

《家政与生活技术》简介

根据教育部制定的《基础教育课程改革纲要》和《普通高中技术课程标准（实验）》，我们编写了《普通高中课程标准实验教科书通用技术（选修5）家政与生活技术》，供基础教育阶段普通高中一年级或二年级学生选修。为了更好地使大家了解和使用本教材，现将教材的编写情况做以下说明。

一、编写指导思想和原则

本教材的编写，遵循了普通高中课程标准实验教科书通用技术整套教材的编写指导思想和原则。

编写指导思想为：以全面提高学生的素质和家政理念与生活技术为宗旨，以培养学生的创新精神和实践能力为重点，以促进学生学习方式的转变——由被动接受式转变为主动探究式、由单一的本本主义转变为多样的学习方法——为突破口，使教材贴近学生的生活和实践，符合学生发展的需要和社会需求，反映本学科的新进展及其在日常生活中的应用。

编写的原则为：①把握科学性，体现社会主义精神文明和新社会的家政理念。②从学生熟悉的日常生活出发，有利于学生自主学习、自主探究。③突出研究方法和实践能力的培养。④重视道德观、人生观、价值观、科学观的教育。⑤立足科学、技术、社会的视野，加强人文素养的教育和审美情趣的培养。⑥以任务驱动和活动在前的方式设计安排教学内容。⑦力求做到有较强的适应性，注重全国各地技术课程的教学现状和条件存在的差异。⑧符合安全规范，所编写内容始终贯彻安全第一的原则。⑨活动的设计、知识的传授符合学生的认识水平和认知规律，内容紧密联系学生的生活实际，努力反映具有时代特色的先进理念和先进文化。⑩倡导学习方法的多样化，着力培养学生的创新思维、实践能力和团队精神。

二、知识体系的构建

本书包括四部分内容：第一章家政概述，第二章家庭管理，第三章家庭理财，第四章家庭保健。

1. 总体框架

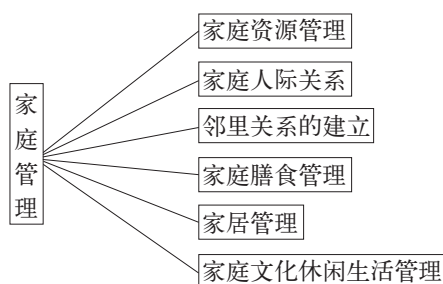
教材编写的依据是普通高中通用技术课程标准。课程标准中与本教材相对应的内容有上述四个一级主题。第一章家政概述，从总体上介绍家政的含义及内容，以及国内外家政理念的现

实意义。第二章家庭管理，涉及家政的核心。家政的最重要的事情就是管理好家庭。家庭管理的内容很多，涉及多方面的知识和内容。第三章、第四章分别从理财和保健这两个与每个家庭成员都密切相关的方面出发，较深入地介绍了家庭管理的内容，学生可以通过相关的活动，得到这方面的锻炼。整个教材内容结构安排，严格按课程标准要求，并且以课程标准中两个必修模块《技术与设计 1》《技术与设计 2》为基础，立足科学、技术、社会的视野，紧密联系学生的生活实际，贯穿科学思想、设计思想、系统思想，注重培养学生的创新思维 and 实践能力。

需要指出的是，本教材内容四个主题并不是并列的关系，第一章概述是简要的介绍，第二章讲管理，面面俱到，使学生对家政有一个总体上的认识。第三章、第四章则是重点选择与学生生活、学习密切相关的两个主题，与学生一起进行较深入的探究。其实家庭管理的内容很多，家庭教育、饮食、服装、交通等，这是一个很复杂的系统，每一方面都有很多学问，有兴趣的同学可以自己 go 深入研究。第三章、第四章的内容，是精心选择的两个方面，由教师和学生一起去探究、实践前面所学的家庭管理方面的知识。

2. 具体内容的处理

虽然教材共有四个方面的主题，但每个方面又都含有丰富的内容。第一章概述，共介绍了五个知识点：家政的含义及内容、中国传统家政理念、国外家政理念及其意义、创建良好的家风以及家世、家谱方面的知识。家世和家谱这个内容，是课程标准中没有提及的，但编者认为，无论是它的历史价值，还是它的现实意义，都有必要向学生做适当的介绍。特别是当前社会上编修家谱成风的情况下，更有必要从社会主义精神文明建设的高度出发，去介绍家世、家谱知识的积极意义，以免受到封建宗法观念和腐朽世俗理念的影响。第二章家庭管理涉及的内容更宽泛，教材中择其主要的共分八节课进行介绍。其基本结构如下：



第八节是一个三课时的纯实践课，目的是由学生根据自己所学知识，以自己的家庭为舞台，自主地进行实践，积累知识和经验。

第三章和第四章内容是在第一、二章基础上的深化和深入探究。第三章家庭理财，可以说教材介绍的已经相当全面，从理清家庭资财、从记账做计划开始，到家庭消费、保险、储蓄、借贷、投资等，都做了简要介绍，特别是本章还专门辟出一节，介绍与家庭生活有关的法律知识，让学生学法、懂法，以法律为武器，维护自己家庭生活的和谐和幸福。第四章涉及的内容更广，说是家庭保健，其实这一章所介绍的内容已远远超出了狭义的保健的范畴，内容涉及生病就医、急症护理、安全常识、家庭环保以及外出旅行等多方面的问题，当然，这些方面从广义上讲，也都和家庭成员的安全和健康息息相关。对于这一章，需要指出的是，由于家庭保健涉及的方面实在太多，教材根本无法全面讲授，只能有选择地做一些简介。至于选择的内容是否合适，

只好由广大师生自己去评判了。

三、探究活动的设计

由于《家政与生活技术》模块涉及的内容十分宽泛和分散，不仅有自然科学方面的内容，还有大量社会科学方面的内容，相当多的方面渗透着人文精神和伦理道德观念，因此，它不可能像其他一些选修模块一样，一个模块一个专题，可以统一设计一个大的活动，从头到尾，一以贯之，由简到繁、由浅入深地展开探究活动。《家政与生活技术》这个模块无法采用这种模式。根据课程标准所提示的内容要点，结合广大高中学生的生活实践，本教材探究活动的设计，采取每章独立、分合结合的方式安排。每一章都有一个综合性的实践活动课安排，并且给出相对宽裕的时间，让同学们（在教师指导下）充分发挥自己的能动性，主动探索、积极实践，在活动中学习知识和掌握相应的生活技能。第一章的“认识自己在家庭中的角色”、第二章的“当7天管家”、第三章的“家庭投资”和第四章的“学习几种常用的护理技术”都是这个目的。与此同时，考虑到《家政与生活技术》这个模块虽然是选修，但却是和学生生活结合最紧密、实践性最强的模块，学生也最容易实践。因此在每一节的内容安排上，只要有可能，都以活动情景导入，让学生从一开始就通过活动而进入角色，通过学生的自主学习、交流、实践、体验，来增长知识和才干，这既符合人们的认知规律，也是这次课程改革所倡导的“丰富学生的学习过程，倡导学习方式的多样化”课改理念。比如第二章第六节“居室布置与居室卫生”和第四章第七节“家庭安全常识”。

普通高中课程与实验教科书·通用技术（选修5）
家政与生活技术

第六节 居室布置与居室卫生

学习目标

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

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

实践与体验

1. 调查一下自己家的卧室、客厅、厨房、餐厅等是如何布置的，并画出示意图。
2. 你感觉自家居室的布置有什么优点和不足？写出来与同学们交流。

普通高中课程与实验教科书·通用技术（选修5）
家政与生活技术

第七节 家庭安全常识

学习目标

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

家庭生活中的安全隐患

居家生活，每一个人都希望平安、幸福。随着生活水平和医疗保健水平的提高，人们这方面的要求更加迫切。但是，家庭生活中潜伏的各种可能造成人身或财产安全隐患，却并未消失。而且，随着大量科技产品进入现代生活，这种安全隐患有增无减（图4-29）。请同学们结合自己家庭的实际情况查找或自己家庭安全问题的潜在危险。

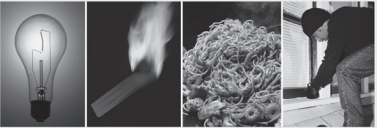


图4-29 家庭中的安全隐患

用火_____

用电_____

四、情感、态度、价值观的体现

提高学生的科学素养是课程标准的重要理念之一，而科学素养的提高离不开情感、态度、价值观的培养，离不开人文精神。对于《家政与生活技术》这一模块而言，这一点更体现得具体和突出。

(1) 中华民族的优良传统和丰富的文化遗产以及良好的家政理念，仍然具有积极的现实意义，它是社会主义精神文明建设不可缺少的组成部分，是奔小康、建设文明社区的重要内容。

(2) 教材中倡导的风险意识、竞争意识、创新意识、合作意识、法制观念以及勇于实践的精神，都是我们在今天的社会生活中所必须具备的基本素质。

(3) 无论家庭管理、处理人际关系，还是家庭理财、家庭保健，都要量力而为、实事求是，即要有科学精神、科学态度和科学方法。这是事情成败的关键，也是每一个学生都应当终生牢记的真理。

附表 本册教科书教学参考课时数

教 学 内 容	参 考 课 时
第一章 家政概述	6
第一节 认识家政	1
第二节 中国传统家政理念及其现实意义	1
第三节 国外家政理念及其意义	1
第四节 创建良好的家风	1
第五节 家世、家谱	1
第六节 实践与体验：认识自己在家庭中的角色	1
第二章 家庭管理	10
第一节 家庭管理概述	1
第二节 合理开发利用家庭资源	1
第三节 和谐家庭关系的建立	1
第四节 良好邻里关系的建立	1
第五节 家庭膳食与营养	1
第六节 居室布置与居室卫生	1
第七节 家庭文化生活管理	1
第八节 实践与体验：当 7 天管家	3
第三章 家庭理财	10
第一节 家庭理财概述	1
第二节 家庭的收入与支出	1
第三节 家庭消费	1
第四节 家庭储蓄	1
第五节 家庭信贷	1

续表

教 学 内 容	参 考 课 时
第六节 家庭保险	1
第七节 家庭法律顾问	1
第八节 实践与体验：家庭投资	3
第四章 家庭保健	10
第一节 家庭保健概述	1
第二节 家庭常见身体不适及处理方法	1
第三节 实践与体验：学习几种常用的护理技术	3
第四节 对心脏病发作、中风及呼吸困难的应急处理	1
第五节 高血压、糖尿病和骨质疏松症的防治	1
第六节 家庭环境的保持	1
第七节 家庭安全常识	1
第八节 旅行保健与防护知识	1

第一章 家政概述

本章提示

每个人都生活在家庭之中，家是每个人最亲近的生活环境。从社会学的角度看，家庭是一种特殊的社会生活组织形式，它是以婚姻为基础、以血缘关系为纽带而形成的社会生活的基本单位，是社会最微小的细胞。生活在家庭之中的个人，既扮演着一定的家庭角色，又承担着家庭相应的责任和义务。而家政，即家庭中方方面面的事务，则是每一个家庭成员必须面对和处理的问题。所以，学好家政和生活技术，对于建立美满幸福的家庭，是每一个人一生中必须掌握的生活技能。

家政基础知识内容较多，本章内容处理的思路主要是从家政的含义和基本理念出发，从人文角度出发，让学生学习、探索和比较不同历史时期、不同文化背景下家政理念的不同及其对家庭生活的影响，理解不同家庭生活风格对个人成长的意义以及自己在家庭中的角色和义务，进而努力充实自己、提高自身素质，承担起自己在家庭中担负的责任。

本章教材在内容的具体处理上有以下特点：①作为家政概述，本章重点从家政的理念入手，从不同的历史时期、不同的文化背景引导学生学习、探索和把握家政的内涵。②对于中国传统的家政理念和国外家政理念，则有选择、有侧重地给予介绍，不面面俱到，而只是给学生指出路子及方向，由学生去深入探究和研讨，学习和掌握批判吸收的武器。③家政内容涉及人们生活的方方面面，一个章节很难“概述”，但很多内容又必须“述及”。除了本书后几章专门介绍的内容之外，本章内容除介绍课程标准要求的内容之外，还特意加了一节家世、家谱的内容。过去曾经认为这方面的内容有封建家族的宗法观念，其实不然。家世和家谱是一个家庭生息繁衍的自然记录。了解这方面的知识，对一个人的成长、对家庭的稳定和社会的发展都有积极的现实意义，也是我们今天建设小康社会和社会主义精神文明不可缺少的内容。④本章最后专门设计一节实践课，目的在于通过活动让每个学生切切实实感受体验自己在家庭中的角色，认识自己在家庭中的地位，努力做一个合格的家庭成员。

本章各节除开篇简单为学生进行知识铺垫及课后统一安排活动延伸的内容外，主要以“探究与交流”“实践与体验”等方式，组织学生通过自己活动、积极实践和相互交流来建构知识、学习技能，学会学习方法，具备实践能力。

第一节 认识家政

一、教学目标

- (1) 了解家庭的含义及职能。
- (2) 了解家政的含义及主要内容。

(3) 学会使用各种手段收集有关家政的知识。

(4) 明白学习现代家政知识的意义。

二、教学策略与建议

本节教学内容有三个知识点，一是家庭的含义及职能，二是家政的含义及主要内容，三是学习现代家政知识的意义。由于本节是全书的开篇，一些基本的家庭与家政知识需要给学生做简单的介绍，并通过学生个人亲历身受的家庭生活认识家庭和认识家政。

在教学中，针对家庭的职能，在做简单的提示后，请同学们分组，结合各自的家庭，按自己的理解，相互交流家庭的各项功能。同学们可以各自的家庭为例，分别从不同的方面，如家庭的生产功能、教育功能、消费功能、抚育和赡养功能、娱乐休息功能等方面，阐述、交流各自对家庭作用的认识，用同学们自身的经验和体会来构建各自对家庭的认识。组织好这种专题性的“探究与交流”活动，对于培养学生的归纳能力、综合能力、沟通能力，都有直陈式的说教无法比拟的作用。

结合家政的含义及内容，本书从人文主义出发，进一步发散学生的思维活动，引导学生展开思维的翅膀，利用各种信息手段，挖掘整理与“家”有关的词语的语义，深刻了解“家”的深刻内涵以及与我们生活密不可分的联系。表面上看，这项活动安排的与学习家政知识有些分离，深入思考会发现，这个活动的安排可以从三方面加深学生对家庭和家政的理解。首先，以“家”字起头的词语，无论在现代汉语还是在古汉语中，都特别的多，可以说没有几个字组成的词语可以与之相比，“家政”“家庭”“家产”“家园”等，哪一个词语都与一个人的生活息息相关。由此可以让学生深刻地感受到“家”对于每个学生的重要性。其次，深入理解与“家”有关词语的含义，对于了解家的内涵、了解家政内容的宽泛性都有现实意义。俗话说，家庭是社会的缩影，从某种程度上讲确实如此。再次，具体到每一个词语的词义，基本上都与家庭或家政息息相关。准确把握这些词语的词义，无疑就是学习和掌握这方面的知识。所以借助“了解与家有关的词语的词义”这个活动，可以大大拓宽学生的视野和知识积累，为以后本课程的学习打下一个比较好的知识基础。同时，教师还可以有意识地引导学生从某一方面深入挖掘，探究性地研讨某些与“家庭”有关的专题内容，激发学生兴趣，使学生通过活动学习运用各种信息手段，收集整理相关知识，向书本求知，向网络求知，向工具书求知，向他人及专家求知，掌握多样化的学习方法。

至于学习现代家政知识的意义，这部分内容完全可以由学生自己学习、自己体会、相互交流，教科书提供的仅仅是初步的、笼统的内容。如有时间，可以组织学生分组交流各自的体会，这样做对学生的启发和引导可能会更加有效。

三、参考答案

1. 探究与交流：家庭的职能

家庭的职能按社会学家的理解，主要包括以下几个方面：

(1) 生产功能。生产功能主要表现为生产资料生产功能和人口再生产功能。人类要生活，离不开一定的物质生产资料。在我国现阶段，大量第一产业的物质资料仍要依靠家庭生产。今后，即使实现了农业机械化，农村家庭的生产功能也仍然存在。人口再生产即生育功能，人类自身的繁衍，是家庭的一项重要功能。这其中还包含有家庭成员中夫妻之间性生活要求的功能。因为性行为是人的生理功能，又直接与人口再生产相联系，所以它也是家庭的功能之一。当然，人的性行为应局限在法律范围内的夫妻之间，这也正是人与动物的区别之一。

(2) 抚育和赡养功能。人类的繁衍不仅是一个生产过程，也是一个抚育过程。在子女不能独立生活的时候，父母有义务抚育子女，否则，人类就不能延续。同样，父母抚育了子女，尽了义务，当父母垂垂老矣、丧失劳动能力、丧失生活自理能力的时候，子女也有赡养父母的义务。

(3) 消费功能。家庭不仅作为社会最小的生产单位，也是最基本的消费单位。合理地安排家庭的收入和支出，更好地提高消费水平，改善家庭的生活条件，有赖于家庭消费功能充分地发挥作用。

(4) 教育功能。家庭不仅是基本的生活单位，也是对人进行教育的最基本场所。人出生后的最初教育来自家庭，父母是子女最早的“老师”。家庭教育也是一种终身教育，人们往往一生都摆脱不掉家庭教育对自己的影响。

(5) 娱乐休息功能。家庭是家庭成员之间情感交流的场所，温馨愉快的家庭生活，是一个人生活幸福的一个很重要的方面。

2. 实践与体验：了解与家有关词语的词义

家政：家庭事务的管理工作。

家风：门风。

家私：家产。

家园：家中的庭园，泛指家庭或家乡。

家底：家里长期积累起来的财产。

家具：家庭用具，主要指床、柜、桌、椅等。

家计：家庭生计。

家世：家庭的世系，门第。

家宴：家庭宴会。

家财：家庭的钱财。

家务：家庭事务。

家常：家庭日常生活。

家景：家庭的经济状况，家境。

家当：家庭财产。

家业：家庭的产业。

家学：家庭里世代相传的学问。

四、参考资料

家庭的起源和发展

家庭是社会的细胞，家庭与社会密不可分。恩格斯在《家庭、私有制和国家的起源》中指出：家庭是一个能动的要素，它从来都不是静止不动的，而是随着社会从较低阶段向较高阶段发展，从较低的形式进到较高的形式。恩格斯对人类家庭的沿革——发展变化的历史，做了详细的阐述。他指出：在人类还处在原始状态时，部落内部盛行群婚制。后来逐步发展了以下几种家庭形式：一是血缘家庭，二是普那路亚家庭（即亲密的同伴，所谓伙伴），三是对偶家庭，四是一夫一妻制家庭。并指出，一夫一妻制的最后胜利乃是文明时代开始的标志之一。因此，要搞清楚家庭的起源、发展，就不能不了解人类历史上的几种家庭制度。

(1) 血缘家庭。人类在距今 300 万到 270 万年以前，即刚刚由动物进化到人的时候，人们的性关系处于混乱杂交状态。这种血亲杂交，是这个时期人类两性关系处于原始状态的一种

表现。这时无家庭可言。

以后，随着原始生产的缓慢发展和人类智力的提高，出现血缘家庭，这时大概处于 170 万年前。在血缘家庭里，两性关系是按照辈分来划分的。祖父母这一辈的男女都互为夫妻，实行群婚杂交；他们的子女，即父母这一辈也互为夫妻，实行群婚杂交；下一代子女，即兄弟姐妹这一辈，也互为夫妻，实行群婚杂交。血缘家庭与血亲杂交的区别就在于对不同辈分的人们之间的两性关系实行了限制。严格地说，血缘家庭是家庭的萌芽。

(2) 普那路亚家庭。这种家庭产生于人类蒙昧时代中期。其特点是进一步排除了兄弟姐妹间的通婚，代之以一氏族的男女与另一氏族男女之间的群婚。杜绝了血缘婚配，对于人类进化有重大意义。

(3) 对偶家庭。对偶家庭是一种不牢固的个体婚，是从群婚到个体婚的过渡。它的特点是：只由一个男子和一个女子发生婚姻关系，但是并不严格，还很容易离异另寻配偶。

(4) 一夫一妻制家庭。随着人类生产力的发展，剩余产品出现，私有制诞生。随着父权逐渐代替母权，父系氏族和一夫一妻制便产生了，这是人类有史以来最后一个、也是延续至今的一个家庭形式。

由以上可见，家庭最早是在原始社会中自然产生的。随着社会生产力的发展，群婚的范围不断地缩小，家庭逐渐固定下来。

对家的感悟

家不仅是一幢房子。

家是一个坚实的肩膀，是一个温暖的怀抱，是一份纯真不渝的亲情。

家是医治心灵创伤的诊所，是倦飞鸟儿的归巢，是搂着笑声打滚的火炕。

家很坚固，任风吹雨打不动摇。家有时也很脆弱，稍有闪失就可能会被弄得支离破碎。

家，需要充沛的爱来填充。没有了爱，家只是一座空洞洞的老屋。

家是温暖的港湾，只是不能一生停泊，真正的水手从不恋家，他们总是把心许给心爱的大海。

家是一个“储蓄罐”。一家人每时每刻都在投入，每时每刻都在支取；投入支取的，不是金币，是比金币更宝贵、更璀璨的亲情。

家是收容所，是发电站。我们在外面的世界里奔波、跋涉，回到家里休整、充电，家使我们永远拥有新鲜饱满的面孔去笑对人生。

家是最讲理的地方。我们彼此无条件地爱着对方、牵挂着对方、关怀着对方，仅仅因为我们是一家人。家也是最不讲理的地方。我们在无法承受、无法排解、无法自控的时候，往往只会对家人生气、发火，因为我们是一家人。我们彼此宽容、理解、接纳，我们知道，再强的人也有软弱的时候，再完美的人也有难以掩饰的缺陷，家不会因为我们的软弱、我们的不完美而改变它的模样。

第二节 中国传统家政理念及其现实意义

一、教学目标

(1) 了解中国传统家政理念。

(2) 初步了解《颜氏家训》。

(3) 学会分析中国传统家政理念的现实意义。

二、教学策略与建议

本节教学的重点是探究和学习中国传统的家政理念，进一步探讨中国传统家政理念的现实意义。中国传统家政文化博大精深，本书从中撷取主要内容分列成四个知识点进行介绍，分别是“德教为本”“勤俭持家”“贵以身教”“尊老敬贤”。其实，中国传统的家政理念内容丰富，还有很多东西值得学习、继承和发扬。书中列举的四点只是起到引导作用，希望由此引导学生深入到传统中国文化中去汲取丰富的营养，充实和提高自己。

由于本节教学内容平时学生接触不多，且中国传统的家政理念多以潜移默化的形式、在不知不觉中影响着中国家庭一代又一代的人，因此，对于本节的知识内容，也很有必要从学生日常知识和生活体验入手，通过一定的活动和研讨，使其对中国传统的家政文化有一个比较理性的了解。本节课设置的“实践与体验”“探究与交流”以及课后的“活动延伸”正是为了这个目的而设计的。

在教学中，本节课一开篇即设计了一个活动，目的在于要求学生对一个大家都熟知的古训做深入的剖析和探讨。这个古训，只有短短的四句话，却包含了深刻的人生哲理和人生哲学，是前人给我们留下的宝贵精神财富。组织学生写出译文和心得，会引导学生去深入思考四句话的含义和引申出来的内涵，通过自己的体会和思维去建构自己的家政理念。教师在组织这个活动时引导学生应在译文的基础上着重抓好对学生心得体会的指导，引导学生从一个古训切入到中国优良的传统家政理念，使学生建立起对中国传统家政文化的兴趣，有一种亲近感，产生一种渴望深入了解的内在动机。达到了这个目的，本节课的教学目标，可以说就完成了一半。

本课教学内容中所列举的四点中国传统家政理念，只不过是传统家政文化中海之一滴。博大精深的中国传统家政理念涉及人们生活、学习、从事社会活动的方方面面，在这方面，我们的先人不乏智者归纳总结出警示后人的名篇佳作，其中《颜氏家训》《朱子治家格言》等均可作为代表。本节内容设计的“探究与交流”中提到的“孟母三迁”的故事以及课后“活动延伸”中所介绍《朱子治家格言》，均要求学生采用继承与批判的眼光，去研讨中国传统家政理念，以及对现实生活的意义。教师在指导这些活动时，应时刻注意，组织学生开展这些活动，绝不是要学生钻进故纸堆中去咬文嚼字，拾古人的牙慧，而是要古为今用，发掘整理出传统文化中积极向上的优秀思想和理念，指导今天的生活。教师还应特别向学生指出，那些所谓经典的传统家政文化的名篇佳作，不论其作者，还是其内容，都有其时代和阶级的局限性，这是我们今天在研究中国传统家政理念时不可不注意的一个问题。

本节课教学可采用以活动开始，自学相关知识，再组织活动交流对中国传统家政理念的理解及其现实意义。教师要引导学生把思路放在古为今用和社会主义精神文明建设和建设小康社会上来。

三、参考答案

1. 实践与体验

古训：一年之计在于春。

一日之计在于晨。

一家之计在于和。

一生之计在于勤。

译文：一年的计划、打算要在春天就做好。

一天的安排、活动早晨就应心中有数。

持家的方略在于全家人应和睦相处。

一个人一生只有勤奋向上才能事业有成。

心得体会：学习古训，不仅要理解古训的字义、词义，更重要的是要挖掘深藏在古训字里行间的精神内涵。比如这条古训中的“计”字，四句话中的四个“计”字，就可以从不同角度引申出不同的释义来。因此，学习和继承前人的东西重在理解精神，重在古为今用。

2. 探究与交流：中国传统的家政理念

中国传统的家政文化博大精深，内容丰富，除了书中所介绍的几点内容外，我们还可以举出以下内容：

(1) 父慈子孝。“父慈子孝”是古代亲子关系最基本的原则。“父慈”不等于溺爱，它包括生养、鞠抚、关怀、教育等；“子孝”不只是赡养，还包括孝养、孝顺、继业宏志等。父慈子孝反映了亲子间相互的道德责任与义务。“父慈子孝”中的孝，是封建社会道德的核心和基础。孝被称为“孝道”“百善之首”“仁之本”。古人极为珍视父子亲情，慈孝是在血缘亲情的基础上说明了养育子女是长辈的崇高使命，孝敬父母是子女应尽的义务。在我国人口渐趋老龄化的今天，老龄化问题正在成为严重的社会问题。批判地继承父慈子孝的传统，孝敬父母，是每位青年都应尽的责任与义务。

(2) 兄友弟恭。“兄友弟恭”是家庭中有关同胞关系的伦理规范，也是家庭和睦的重要内容。它要求同胞之间相互关心、相互爱护、相互帮助、团结一心、同甘共苦。在家庭生活中，“兄友弟恭”体现了兄弟间的手足深情，主要表现在一是和睦相处、相互亲爱、相互扶持，二是恭谨敬长。兄弟之间存在有长幼秩序，传统道德对此给予了强调。如果说和睦相处突出了爱，那么恭谨敬长则凸显其敬。兄友弟恭还有一层意思就是荣辱与共，兄弟间分享幸福、分担痛苦。把幸福送给对方，将痛苦留给自己，是兄友弟恭最为宝贵、最不易做到的德行。在今天的社会中，多兄弟的家庭愈来愈减少，传统伦理的直接应用意义似乎显得减弱了。但是，如能把整个社会看成一个大家庭，则传统的长幼伦理规范便具有了新的意义。发扬这一传统，在全社会形成敬老爱幼的风气，整个社会大家庭会显得更为和谐和美满。

(3) 孟母三迁。孟子，姓孟名轲，是战国时期著名的思想家、教育家，是儒家学派的代表人物之一，有“亚圣”之称。孟子幼年丧父，由母亲仉氏独自抚育。仉氏靠给人家纺纱织布维持家计，母子俩过着清贫的生活。即使在这样的条件下，仉氏也从没有放松对儿子的教育，为了使儿子有一个良好的学习环境，她先后三次搬家。孟轲年幼时，他家住在鳧村（今属山东省曲阜市）一片墓地附近。他经常和小伙伴去看出殡埋葬死人。回村后，还和小伙伴们一起堆土坟，学打幡、抱罐，还学死者亲属的各种哭法。仉氏看到这种情况，感到长此居住下去对孩子的成长极为不利，于是就搬到邹国中心去住。没想到新家距集市很近，孟轲经常到集市上去玩，他听到的是各种叫卖声，看到的是行商坐贾竞相牟利的各种行径，慢慢地也羡慕起做买卖、挣大钱来。他经常和小伙伴们玩做生意、耍花招的游戏，看谁能骗得了谁。仉氏看到儿子的作为，担心儿子时间长了学坏，终日吃不好、睡不安。她觉得再这样下去，儿子必然会变成一个见钱眼开、唯利是图的人。孟母感叹地说：“看来这儿也不是我儿应住的地方啊！”于是孟母决定再搬一次家。仉氏经过慎重选择，把家迁到了一所学校附近。这里环境幽静，经常听到琅琅的读书声，看到师生们彬彬有礼的文明之举。这里的环境使孟轲产生了学习的兴趣，学习进步很快。从此，他专心读书，持之以恒，终于成了我国历史上一位杰出的思想家、教育家。

四、参考资料

中国传统家政理念中的家教

家庭始终是中国传统教育最根本的基地，家庭教育一直是我国传统家政理念最重要的部分，占有不容忽视的位置。

我国家庭教育的历史由来已久，形成了独特的教育方式，也有一套独特的内容，此外也有独特的礼俗。家塾教育的内容主要是知识教育，远非传统家教的全部。对于处于农业社会的绝大多数中国人来说，品德修养方面的教育更为突出。

如何处理人与人之间的关系，亦即如何处世，是传统家教的中心内容。在中国传统社会里，人从来都是关系链中的一环，处理好上下、前后、左右等一系列人际关系是人生最重要的事情之一。因而，这门学问成为我国传统家教的中心课程是极其自然的。传统社会的人际关系被概括为五伦，即君臣、父子、夫妇、兄弟、朋友的关系，与此相应的是“五常”，这也就是处理五种关系的规范。此外，亲戚、邻里、师徒等关系，也是我国乡村社会重要的人际关系，也是民众进行家教的重要课程。

传统家教的中心内容既然是品德修养和人际关系的处理，要进行这些内容的教育，以身作则、实际示范最为有效，身教胜于言教。古人很重视以身作则、耳濡目染。身教之外的言教中，最具特色的是通过家书进行教育。传统中国家书的内容除了报平安、通消息以外，最重要的内容就是家教。古人为了做官谋事，常常抛家别子、身在异地，此时直接的身教、言教已不可能，家书就成为主要的途径了。

除了身教和言教，最具有规范意义的教育是礼仪，也就是家长或族长们制定一些规范、教条，以供家庭成员遵照执行。这种教育具有规范性，是制度化的、经常性的。这种规范具体地体现为家礼、家规、家范、家训、家诫、家法、治家格言，等等，是古代家教文献中重要的一个方面。

中国历代家训集锦

养子须教子

- | | |
|----------------------------|----------|
| 须知孺子可教，勿谓童子何知。 | (《增广贤文》) |
| 养不教，父之过。 | (《三字经》) |
| 养子不教如养驴，养女不教如养猪。 | (《增广贤文》) |
| 富若不教子，钱谷必消亡；贵若不教子，衣冠受不长。 | (《增广贤文》) |
| 居家务期质朴，教子要有义方。 | (《增广贤文》) |
| 能师孟母三迁教，定卜燕山五桂芳。 | (《增广贤文》) |
| 训子须从胎教始，端蒙必自小学初。 | (《增广贤文》) |
| 人品须从小作起，权宜苟且诡随之意多，则一生人品坏矣。 | (家诫要言) |
| 立身作家读书，俱要有绳墨规矩，循之则终生无悔无尤。 | (家诫要言) |
| 儿小任情骄惯，大来负了亲心。 | (《小儿语》) |
| 心术不可得罪于天地，言行要留好样与儿孙。 | (《增广贤文》) |
| 国清才子贵，家富小儿骄。 | (《增广贤文》) |

事亲须当养志，爱子勿令偷安。（《增广贤文》）
儿孙自有儿孙福，莫与儿孙作牛马。（《增广贤文》）
凡人皆有望子孙为大官，余不愿为大官，但愿为读书明理之君子。（《曾国藩家书》）
京师子弟之坏，无有不由于骄奢二字者。尔与诸弟其戒之，至嘱至嘱。（《曾国藩家书》）
凡世家子弟，衣食起居，无一不与寒士相同。庶可以成大器；若沾染富贵习气，则难望有成。（《曾国藩家书》）

仁 爱

百善孝为先。（《增广贤文》）
孝当竭力，非徒养生。鸦有反哺之义，羊知跪乳之恩。（《增广贤文》）
重资财，薄父母，不成人子。（治文贤文）
毋令长者疑，毋使父母怒。（家诫要言）
当少壮时，须体念衰老的酸辛。（《增广贤文》）
父子和而家不败，兄弟和而家不分，乡党和而争讼息，夫妇和而家道兴。（《增广贤文》）
早把甘旨当奉养，夕阳光景不多时。（《增广贤文》）
妻贤夫祸少，子孝父心宽。（《增广贤文》）
尊师而重道，爱众而亲仁。（《增广贤文》）
孤寡极可念者，须勉力周恤。（家诫要言）
处富贵地，要矜怜贫贱的痛痒。（《增广贤文》）
宁可人负我，切莫我负人。（《增广贤文》）
肝肠煦若春风，虽囊乏一文，还怜茕独。（《增广贤文》）
责己之心责人，爱己之心爱人。（《增广贤文》）
与肩挑贸易，毋占便宜；见贫苦亲邻，须加温恤。（治家格言）
美不美，乡中水；亲不亲，故乡人。（《增广贤文》）
割不断的亲，离不开的邻。（《增广贤文》）
远水难救近火，远亲不如近邻。（《增广贤文》）
泯躯而济国。（《颜氏家训》）
祖国如有难，汝应作前锋。（陈毅《示儿女》）

正直清廉

见富贵而生谄容者最可耻，遇贫穷而作骄态者莫甚。（治家格言）
官长之前，止可将敬，不可逐膻。（家诫要言）
随时莫起趋时念，脱俗休存矫俗心。（《增广贤文》）
气骨清如秋水，纵家徒四壁，终傲王公。事业文章，随身销毁，而精神万古不灭。（《增广贤文》）
功名富贵，逐世转移，而气节千载如斯。（《增广贤文》）
勿恃势力而凌逼孤寡，毋贪口福而恣杀牲畜。（治家格言）
千里不欺孤，独木不成林。（《增广贤文》）
毋为财货迷。（家诫要言）

立身无愧，何愁鼠辈。（家诫要言）
勿贪意外之财，勿饮过量之酒。（家诫要言）
俭以养廉。（家诫要言）
钱财如粪土，仁义值千金。（《增广贤文》）
富贵是无情之物，你看得他重，他害你越大。（《增广贤文》）

诚实可信

许人一物，千金不移。（《增广贤文》）
一言既出，驷马难追。（《增广贤文》）
心口如一，童叟无欺。（《增广贤文》）
人而无信，百事皆虚。（《增广贤文》）

俭 朴

一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。（治家格言）
自奉必须俭约，宴客切勿流连。（治家格言）
器俱质而洁，瓦缶胜金玉。（治家格言）
饮食约而精，园蔬愈珍馐。（治家格言）
治家舍节俭，别无可经营。（家诫要言）
志从肥甘丧，心以淡泊明。（《增广贤文》）
常将有日思无日，莫待无时想有时。（《增广贤文》）
由俭入奢易，由奢入俭难。（《增广贤文》）

勤 学

多读书达观古今，可以免忧。（家诫要言）
应知学问难，在乎点滴勤。（陈毅《示儿女》）
读书须用意，一字值千金。（《增广贤文》）
良田百亩，不如薄技随身。（《增广贤文》）
读少则身暇，身暇则邪间，邪间则过恶作焉，忧患及之。（家诫要言）
宜未雨而绸缪，勿临渴而掘井。（治家格言）
少壮不努力，老大徒伤悲。（《增广贤文》）

惜 时

一年之计在于春，一日之计在于晨。（《增广贤文》）
莺花忧怕风光老，岂可教人在度春。（《增广贤文》）
莫道君行早，更有早行人。（《增广贤文》）
百年容易过，青春不再来。（《增广贤文》）
一头白发催将去，万两黄金买不回。（《增广贤文》）
枯木逢春犹再发，人无两度再少年。（《增广贤文》）
光阴似箭，日月如梭。（《增广贤文》）

勤劳进取

黎明即起，洒扫庭除。（治家格言）

真心实作，无不可图之功。（家诫要言）
 颓惰自甘，家道难成。（治家格言）
 江中后浪推前浪，世上新人赶旧人。（《增广贤文》）

修 养

乖僻自是，悔误必多。（治家格言）
 轻听发言，安知非人之谗诉，当忍耐三思；因事相争，焉知非我之不是，需平心暗思。（治家格言）
 施恩无念，受恩莫忘。（治家格言）
 凡事当留余地，得意不宜再往。（治家格言）
 人有喜庆，不可生妒忌心；人有祸患，不可生欣幸心。（治家格言）
 善欲人知，不是真善，恶恐人知，便是大恶。（治家格言）
 匿怨而用暗箭，祸延子孙。（治家格言）
 知有己不知有人，闻人过不闻己过，此祸本也。故自私之念，萌则铲之，谗谀之徒至则却之。（家诫要言）
 才能知耻，即是上进。（家诫要言）
 器量须大，心境须宽。（家诫要言）
 待人要宽和，世事要练达。（家诫要言）
 恶不在大，心术一坏，即入祸门。（家诫要言）
 一念不慎，坏败身家有余。（家诫要言）
 每事宽一分即积一分之福。（家诫要言）
 人悔不要埋怨，人羞不要数说。（治家格言）
 毋私小惠而伤大体，毋借公论而快私情。（《增广贤文》）
 毋以己长而形人之短，毋因己拙而忌人之能。（《增广贤文》）
 仗势凌人，势败人凌我；穷巷追狗，巷穷狗咬人。（《增广贤文》）
 不自恃而露才，不轻试而幸功。（《增广贤文》）
 静坐常思己过，闲谈莫论人非。（《增广贤文》）
 得意盎然，失意泰然。（《增广贤文》）
 驭横切莫逞气，遇谤还要自修。（《增广贤文》）

第三节 国外家政理念及其意义

一、教学目标

- (1) 了解国外一些家政理念。
- (2) 学会分析国外家政理念的积极意义。
- (3) 引导学生学习和实践有益的国外家政理念。

二、教学策略与建议

文化对家庭生活的影响是深远的，学习家政知识脱离不开家庭所处的特定文化背景。反过来，不同的文化背景可以形成不同的家庭生活方式和不同的家政理念。近年来，随着全球化进程的加快，东西方文化的渗透使人们的家庭生活观念发生变化。年轻的一代尤其愿意接受和模仿西方的某些生活方式。因此，了解国外不同文化背景下的家庭生活方式和家政理念，可以拓展学生的视野，不盲目追风模仿，学会有选择地吸收外来文化，挖掘其中先进的理念和方法，学会批判，学会扬弃，洋为中用，强化学生的全球意识和民族观念。

由于国外不同国家、不同地区、不同民族的文化传统存在着极大的差异，甚至东西方发达国家（如欧美和日韩）之间，在家政理念上也有很大的不同，本节教材只能选择最基本、最明显的内容给予介绍。

本节开篇的“小资料”是供学生自学、阅读并体会其中的含义的，目的在于向学生展示西方国家家长对子女教育的态度与做法，显现出与中国家长的不同教育理念。取消遗产税，按中国人的理解，应对子女更好，为子女创造了更好的生活条件，为什么美国富翁不但不领情，反而抗议美国政府“伤害了”他们的家庭呢？最根本的理念就是他们的家庭教育理念与我们有极大的不同。他们不是不爱自己的子女，而是把培养子女的独立意识、自主创业精神作为家庭教育最重要的目标，而过多地为子女创造优越的生活条件，只能滋长子女好逸恶劳、贪图享乐的依赖思想，不利于子女的成长。中国有句古话“富不过三代”讲的也是这个道理。溺爱的环境里是长不出创业人才的。

平等与独立，可以说是西方家庭文化的核心。西方的家政理念可以列出很多条，但其中最重要的、最基础的东西就是平等与独立。西方世界的平等观，是近代资产阶级反对封建专制和等级特权的斗争的产物，其他的一切家庭观念都是在此基础上派生出来的。中国人崇尚敬老爱幼、传宗接代、光宗耀祖、互帮互助，西方人崇尚个人奋斗、独立发展和权利意识。由此可以看出东西方的家庭理念有多么大的不同。

本节课设计了一个“探究与交流”的活动，内容是介绍西方学校是如何培养学生重视劳动、热爱劳动的习惯的。发达国家以法规的形式规定不同学龄阶段学生参加劳动的时间，这就从制度上保证了学生必须参加一定的劳动，因为这是他们一天的必修内容。教师可以引导学生查找更多这方面的资料，让学生认真想一想、填一填，自己在这方面做得如何？为什么西方家庭生活条件那么好了，还要求子女必须亲自参加一定的劳动？自己今后应该如何加强这方面的锻炼？活动的目的应落实到对劳动的认识和学生今后的行动上。

西方礼仪，是西方文化的一种表现形式。这部分内容十分丰富，书中所列只是冰山一角。此部分内容只起抛砖引玉的作用，可以任由学生去阅读和引申。但要强调指出，在公共场所保持安静和女士优先的原则是衡量一个人有没有修养的重要标志，即使对于我国的国情，这两点也有现实意义。

本节还设计有一个活动——“实践与体验”。活动的中心内容就是学习和演示“女士优先”的文明习惯。组织这项活动可以先分组让同学们设计不同的情境下如何体现这一原则，之后可组织全班同学分组演示，并由教师和同学们一起进行讲评。活动的目的有两个，一是了解和掌握不同场合下如何展示自己的修养，体现女士优先的文明习惯；二是要学习和掌握一定的学习方法。女士优先只是一个原则，不同情境、不同场合下会以不同的方式反映出来。我们不可能事事时时都去演示体会，只有掌握一定的方法，才可以举一反三，应对自如。

三、参考答案

1. 探究与交流：重视劳动——培养生活中的强者

其实重视劳动，也是我国人民的优良传统。但是，自改革开放以来，随着人们生活状况的好转和生活水平的提高，以及国家多年来计划生育基本国策的实行，造成大量独生子女家庭。相当多的家长在对子女的亲情关爱和培养教育上没有把握好平衡，过分的溺爱造成大量“小皇帝”“小公主”的出现。他们衣来伸手、饭来张口，养成依赖、懒惰、好逸恶劳、缺乏生活自理能力的不良习惯。这种现象很值得我们重视。如果不及时扭转这种倾向，那我们的国家、我们的民族就会在世界范围的生存竞争中处于劣势，四个现代化的目标也很难实现。所以，从现在起，无论是学校，还是家长，都应把培养学生的劳动习惯放在非常突出的位置上，规定劳动时间，规定力所能及的劳动，规定交流劳动后的体验。只有如此，我们才能真正完成素质教育的目标，培养出真正有益于国家、有益于社会的接班人。

2. 活动延伸

课后的活动延伸以开放式的教学方式给学生展示了一个新的学习空间。它从两方面引导学生去探究家政的内涵：一方面由学生自己去寻找我们生活中的陋习和不足，另一方面要同学们自己用对比的方法从外国文明中汲取营养来丰富我们的精神生活和提高我们的文明水平。

其实，我们东方文明和西方文明有许多互补之处。我们生活中的陋习可以引入西方文明来改变，反过来西方文明的不足也可以从东方文明中找到补充。比如，我们生活之中的大男子主义、不良卫生习惯、“万般皆下品，唯有读书高”的传统观念，等等，都需要学习和引进西方文明的精髓来改变我们的传统习惯。这方面可以引导同学们举出实例，也可以挖掘内容，由学生去自由发挥，相信都会有很多收益。

四、参考资料

日本人的节俭

日本人的节俭是出了名的。在日本，人们能坐地铁或者公共汽车时决不会去坐小汽车。很多大公司的总裁常常像公司的小职员一样，坐经济舱参加各种商务活动。同样，日本人的勤劳也是出了名的。英国前首相、号称“铁娘子”的撒切尔夫人就曾因为非议日本人的勤奋和节俭而不得不公开向日本人民道歉。

日本人特别注重培养青少年勤劳和坚强意志的教育。日本人认为：突如其来的大飞跃这类事情，是不会轻易发生的。企图一夜成名或一鸣惊人地做出创业之举，是从根本上弄错了修业之道。任何事情，都是从训练和时间的积累中产生出光辉和希望。不管如何享有天赋之才，如果放弃努力，那么任何事情都是难以完成的。

“努力，只能是努力。”任何事情，只有在“尽量努力向前迈出一大步迈出两步”的决心下，经过不断的创意和辛劳，才能获得胜利。

多年以前，一位日本孩子写了一篇题为《懒爸爸》的文章，曾轰动一时。文章的大意是：记得小时候，我走路不稳，摔倒在地上，哭着要爸爸扶我起来。可是爸爸却用鼓励的眼光看着我，不紧不慢地说：“你自己爬起来嘛。”我只好自己爬起来。我的校服脏了，妈妈要替我洗，爸爸却说：“让他自己洗！”爸爸不但不替我洗，还不让妈妈帮我洗，我只好硬着头皮自己去洗衣服。家里的一些东西坏了，爸爸不但不管，还找来工具逼着我去修理。就这样，爸爸“懒”

得做的一些事情，我都学会了……文章最后，这位日本男孩写道：“懒”爸爸，你的良苦用心，我真心地领会了。日本的很多家长，就是用这样的方法，从日常生活着眼，一点一滴地训练和培养孩子们的自立能力和劳动习惯的。

“藏起一半爱给自己，奉献一半爱给子女。”这不仅是日本，也是世界上许多国家先进家庭教育观的总结。“藏起一半爱”并不是自私的行为，而是让孩子有更自主、更自由、更广阔的发展个性的空间。

西方人的日常忌讳

礼物忌 忌讳不带礼物就去亲友家赴宴。

穿衣忌 忌讳只穿着睡衣出门或会客。美国人认为，只穿睡衣如同赤身裸体一样。

询问忌 忌询问别人的住房价格及工资收入等私事。

电话忌 忌讳白天或深夜在别人家打长途电话。若因特殊急事非打不可，也只能在晚上 8 点至 11 点，并且事先须征得主人同意，事后应变相地付款。

同居忌 忌讳已婚女子与长辈同居。

养猫忌 忌讳养黑猫，认为只有纯白色的猫才能给人带来好运，而黑色的猫只会给人带来“背运”。

数字忌 忌讳“13”，甚至星期五和每月的 13 日也被认为忌讳，认为这些数字包含着凶险。相反，西方人却对“3”和“7”很喜欢，认为这两个数字包含着吉利。

床位忌 严禁把床对着门摆放。

碎镜忌 严禁打碎镜子，认为碎镜能使人背运。若犯此忌，则可趁月圆之时，暗自将衣袋内的硬币翻过来，以示解救。

花色忌 许多欧洲人忌讳黄色花，并认为菊花、黄杜鹃包含着不吉利。

颜色忌 欧美人多忌黑色，认为黑色是丧礼之色。

礼节忌 一切礼节均应先女后男，切忌相反。

衣物忌 西方人对自己的衣物及行装有随意乱放的习惯，但忌讳别人乱动。

折柳忌 切忌折断飘来的柳条，认为此忌可以防止失恋之苦。

婚服忌 姑娘在结婚之前，忌讳试穿婚礼服。据说，此忌可防未来婚事破裂。

婚期忌 除英国人以外，多数西方人严禁星期六结婚，认为此日绝非吉日。

扶老忌 欧美的老人多忌讳由别人来搀扶。他们认为这有损于体面，是受轻视的表现。

拉手忌 在许多拉美国家的街道上，男女之间可以相挽拉手而行，但在同性者之间忌讳携肩挽手。他们认为，公然搭肩携手的同性者，必是令人鄙视的同性恋者。

握手忌 对长者、女子或生人，忌主动而随便地握手。

行走忌 在行进中，忌醉步摇斜、随地吐痰或乱扔废纸。

路谈忌 路遇熟人时，忌在路中央交谈或路旁久谈；与女子路谈，应边走边谈，忌在路边立谈。

做客谈 到亲友家做客，进门后切忌不脱帽和带雨具；与女子对坐，切忌吸烟。

会客忌 会见客人时，忌坐姿歪斜和做小动作，忌家人吵骂或看表询问时间。

慰问忌 探病时，忌久谈；吊唁时，忌先提及死者。

第四节 创建良好的家风

一、教学目标

- (1) 了解家风的内涵。
- (2) 了解家庭生活风格的作用。
- (3) 了解家风的形成。

二、教学策略与建议

什么是家风？简单地说，家风就是一个家庭的生活风格。家风对青少年的成长有着不可估量的影响。

本节课要求学生课前做些准备，了解革命领袖的良好家风的事迹，这对同学们理解家风很有好处。须知名人的家风是最有代表性的。名人之所以成为名人，他们的成长，他们的成就，他们对社会的贡献，无不同他们良好的家风相联系。

本节的知识点有两个：一是良好家风的标准，二是良好家风对青少年成长的作用。第一个知识点，教材只给出简单的提示，由学生通过活动，通过搜集资料，通过自己的归纳与思考，自己去充实答案，加深理解。其实良好的家风可以有种种不同的解读，由于各个家庭的生活条件、社会地位、环境情况的千差万别，不同的家庭有不同的生活习惯，因之，不同的人也会形成不同的家庭幸福观和对良好家风不同的理解。所以在组织学生开展第一个活动“探究与交流”时，切不可千篇一律地要求学生照本宣科，而应当引导学生以开放的思维，尽情发表各自的看法，相互学习，相互启发，共同提高。

第二个知识点不需要教师多讲，学生一看即可理解。但是，这一知识点是本节学习的重点和基础。学习本课的目的，最重要的不是去给家风下个什么定义，也不是要学生去从字面上列出多少条良好家风具体内容，本节课首要的目的是让学生理解家风在个人成长中不可忽视的作用，理解家庭生活习惯对自己自觉不自觉的影响，进而关注自己家庭的生活方式和习惯，自觉地参与到创建良好家风的行动中去。这才是本节课的落脚点，后面安排的一些教学内容和活动，也都是围绕这一目的展开的。

“名人的家风”，教材只是向学生展示了几位中国历史上的名人廉洁为官、节俭持家、勤奋学习的事迹，说明好的家风是一所没有围墙的学校，可以造就有用之才。这样的事例不胜枚举，古代的，今天的，中国的，外国的，这是一个极大的宝库，值得同学们去挖掘、去开采。须知，名人的家风是我们最好的教材，是我们效法的最现实的榜样，它对于我们修身养性、创建良好家风，有着不可估量的作用。你看，居里夫人对客人说的话多么深刻、多么富有哲理：

“我想让小孩从小就知道，荣誉就像玩具一样，只能玩玩而已，绝不能永远守着它，否则将一事无成。”对于现今社会的人们，对于今天我们的同学甚至我们教师自己，对待荣誉的态度，有居里夫人这样的境界吗？对待生活、对待荣誉、对待困难和挫折抱什么态度，这是很值得今天的我们去深思的一个问题。也正是居里夫人家良好的家风，才成就了一家两代人四获诺贝尔奖的辉煌成就。

三、参考答案

1. 探究与交流：良好的家风标准

(1) 所有家庭成员积极向上。家庭成员热爱祖国，热爱中国共产党，遵纪守法，对党和政府的方针、政策、法令拥护、支持、遵守。

(2) 家庭内部和睦团结。夫妻之间、长幼之间、平辈成员之间和睦相处，使子女从小养成团结友爱的观念，互谅互让、宽容有礼貌。

(3) 民主活泼。家庭成员之间互相尊重人格，彼此平等，家庭中大事的决策能广泛听取家庭成员的意见。

(4) 热爱学习。家庭成员学习成风，追求进步，热爱科学，注意修养，整个家庭有一股浓厚的学习风气。

(5) 勤劳节俭。家庭形成一种艰苦创业、奋发向上的精神。勤和俭不仅是一种生活方式，而且代表了一种修养的境界。

2. 实践与体验：创建良好的家风

(1) 制定必要的家规并持之以恒地实行。俗话说：“没有规矩不成方圆。”每个家庭都应根据自己的特点制定出科学、健康的家规，并在日常生活中让家庭各成员遵守。

(2) 家长必须靠自身的良好行为言传身教。家长必须靠自己的良好行为树立权威，树立榜样。良好的家风，要靠长辈的言传身教，才能一代代传下去，所谓“己身正则令必行”。马克思曾说过：“家长的行业是教育子女。”所以，要求子女做到的，家长必须首先做到。家长要以自己的模范行为为子女树立榜样。其次，家长还要重视自身素质的提高。作为孩子的父母和长辈，要多学习，广涉猎，使自己见多识广，有求必应。孩子的好奇心理、求知欲望得到了满足，对父母的信任感、亲近感就增强了。父母权威的提高，有助于形成良好的家风。

(3) 去除家长制作风，家庭成员之间要建立和谐的关系。家长要和子女建立和谐的关系，必须去除家长制作风，做到严、慈不偏颇。有些家长对子女很严格，但子女往往不听话。原因是平时教训、斥责多，鼓励、赞扬少；威严专制多，亲近商量少。久而久之，孩子产生了逆反心理和对抗情绪。

(4) 净化家庭环境。要形成良好的家风，还必须去除家中的歪风，诸如搓麻将的喧闹、满嘴脏话粗话、粗俗猥琐的行为、抽烟酗酒等都属歪风，都在净化之列。我们要像防止自然环境受污染一样防止孩子受到精神上的污染。

四、参考资料

领袖家风

——毛泽东女儿和外孙讲述领袖家风

“父亲在我们儿女的生命中，深深地根植了‘人民’这两个字。”

记者：四川少年儿童出版社出版了新书《我的童年与领袖父亲》，为什么要出这样一本书？

李敏：每年的12月26日对我来说，都是一个不一样的日子，是特殊的日子。今年的这个时候推出这本《我的童年与领袖父亲》一书，是纪念父亲诞生110周年，是特别献给给予我生命、意志和品格的父亲毛泽东和母亲贺子珍的礼物。我感谢父亲。父亲在我们儿女的生命中，深深地根植了“人民”这两个字。是他教诲我们，使我们坚强地走到了今天。

记者：根植了“人民”这两个字，怎么理解？

李敏：从小培养爱祖国，爱亲人，诚信、合作、向上、独立思考的好品质，培养一种为人民服务的纯朴气质与达观精神，是我的父亲所要求的。与人民同呼吸，共命运，这是父亲对我们的谆谆教诲。

记者：最近，《领袖家风》的展览在京举办。作为领袖的后人，你们觉得领袖的家风主要包括哪些内涵？

孔继宁：我妈妈一直教育我们，做一个普通人，做一个自食其力的人，做一个严于律己的人，做一个全心全意为人民服务的人。这也是她的父亲、我的外公，一位领袖同时又是一个普通家长，对子女后代的期望和要求。

“是父亲给了我知识和力量，练就了我迎难而上的意志。这是永恒的爱之光，令我和我的孩子们终身受益。

记者：主席对子女是如何进行家庭教育的？

李敏：父亲是读师范出身，教师一直是他喜欢的职业，这或许正有助于他对孩子们进行教育。平时，他一方面寓教于乐，一方面管教很严，绝不允许我们耽于享乐，强调孩子要坚毅、奋斗、创新、进取。

孔继宁：妈妈曾给我讲外公教育她的故事。妈妈说，她小时候离开祖国，去了苏联，七八年后回国才开始学中文。为了让她尽快掌握中国字，外公要她练毛笔字。他拿来文房四宝，还亲笔写了仿帖。妈妈上中学时，外公又让她读《红楼梦》《水浒传》《西游记》《三国演义》四大古典名著的中文版，并规定绝不许看俄文版。他还领妈妈去听相声、看京剧，专门请了老师给妈妈讲唐诗、宋词、元曲和有关的名著、名篇。他想让妈妈在潜移默化中接受中国传统文化的熏陶。

外公还要妈妈练就健康的体魄。他曾经带妈妈到溜冰场去滑冰。常言说得好：头三脚难踢。练滑冰也是这个理儿，练的次数多了，自然就会进步。外公常常教导妈妈，你要知道梨子的滋味，你就必须亲口尝一尝。

妈妈常说，“是父亲给了我知识和力量，练就了我迎难而上的意志。这是永恒的爱之光，令我和我的孩子们终身受益”。确实如此，妈妈教育我们，也秉承了外公教育她的原则。

“父亲说：你们从小就要学会吃苦，不学吃苦怎么行呢！”

记者：主席提倡艰苦朴素、勤俭节约，他对子女在生活上有什么要求？

李敏：人们可能认为“中华第一家庭”的生活一定很不一样。其实，我们家的伙食和一般家庭一样。比如早餐，不过是稀饭、馒头和小咸菜。

有一回，别人给家里送了些可可、咖啡和奶粉。伙房的大师傅想，总吃老三样不行，不如借此换一换吧。第二天早上，餐桌上摆上了一小锅香喷喷的咖啡、冲好了的奶粉和抹了牛油的面包。这事儿父亲很快知道了，他把我们叫到面前开家庭会议。他严肃地说：“伙食标准规定多少就是多少，哪个随便超过都不行。”我们都挨了批评，早餐马上又回到了原来的稀粥、馒头、小咸菜。又过了些时候，父亲就让我们到机关大食堂吃饭了。

大师傅觉得我们吃苦了，提出改善改善。父亲说：“这样说不对。你们讲吃苦的时候，首先把他们看成是我的孩子，所以就规定了一条不同于一般人家子女的标准。他们吃苦不就是吃大食堂吗？大食堂的伙食要比多数农民家庭的伙食好多了嘛！人哪，生活还是向低的比有好处，不比贡献比享受，那就没有出息。”

还有一回，我们吃饭时谁也没去动一盘苦瓜。父亲说：“怎么不尝尝这盘苦瓜？你们不知道，它苦中带甘，苦尽甘来啊！你们从小就要学会吃苦，不学吃苦怎么行呢！”

“父亲说：爸爸的大门向未来的共产党员敞开着。”

记者：您加入中国共产党是受到你父亲的影响吗？

李敏：对我的理想与追求，父亲始终坚守着引导和严格要求的原则。

记得中学时代，我写了入党申请书，可又觉得自己还达不到党员的标准，不敢交给学校党支部。一天，我把自己的愿望告诉了父亲。“那你为什么要入党呢？”父亲不动声色地问。“我同学的爸爸都鼓励子女要好好努力，争取早日入党。您却反问我为什么入党，真让人不理解。”原想说说心里话得到些鼓励，却像被浇了盆冷水，我当时不免有意见。父亲和蔼地看着我，解释说：“一个人要加入党组织，这是件好事嘛！不过，即使是好事，也要问个为什么，要入党，首先要明确入党的动机，这是不能忽略的。”“我想，是为了共产主义事业，是为了……还是让我好好再想想，下次跟您谈行吗？”“好嘛，爸爸的大门向未来的共产党员敞开着！”此后的日子里，我领悟到，那天，父亲不是以爸爸的身份，而是以一个老共产党员的身份，跟一个有入党要求的青年人在进行严肃谈话。

后来，我念完大学到国防科委机关当了见习参谋。在这个团队精神很好的集体里，我更深刻地认识到：党和人民的利益高于一切，一个共产党员要为共产主义事业奋斗终生。父亲当年的提问，我终于能回答了。我加入了中国共产党，和我的父母亲一样，成了革命队伍中的一员。

记者：在《领袖家风》的展览上，有一个板块是“不要掌声，不搞特殊”。在这方面，您有什么感受？

李敏：我印象很深的是，1965年，父亲曾一再对我们说：“干部子弟是一大灾难。”最初，我悟不出这句话的深远含义。在我独立生活以后，我才领悟到这句话的内涵。父亲担心的是，干部子弟的优越感，容易使他们借助父母的地位忘乎所以，仗着父母的权势自以为是，甚至无视法律、胡作非为，损害老百姓的利益，这不仅会造成不良影响，还会导致我们党的干部与群众离心离德，害国害民。这难道不是“一大灾难”吗？

父亲从来不主张我们都拢在他身边，更不允许我们以他的名义、权力去寻路子、谋私利，而我们要夹着尾巴做人。他从长计议，让孩子接触生活，接触群众，将来才能自立于社会，靠着这棵“大树”生活的日子是不能长久的。当年，他曾给毛泽民叔叔的孩子三句赠言：“一、无论到哪里，都不要希望人家鼓掌；二、无论到哪里，都要团结；三、无论到哪里，都要和群众打成一片，不要有任何特殊。”对我们的教育，父亲也是以此为准绳，不能因为是他的儿女就要放松要求。

严正家风立风范

《解放军将领传》中写有罗荣桓元帅严正家风的故事，感人至深。他常对孩子们讲：“革命干部子女不应当脱离群众，不应当特殊，不要有优越感，不要觉得自己高人一等，要和工农子弟打成一片。”

罗荣桓留在衡山老家的大女儿罗玉英，新中国成立后听说爸爸还在，而且“当了大官”，想到北京来。罗荣桓回信教育她说：“你爸爸二十余年来是在为人民服务，已成终身职业，而不会如你想的是在做官，更没有财可发。你爸爸的生活，除享受国家规定的待遇外，一无所有……你们来此，也只能帮助进入学校，不能对我有其他依靠。”罗玉英来京以后，罗荣桓要求她刻苦学习文化，参加工作后，又要她到基层、到艰苦的地方去锻炼。

罗东进和罗南下是罗荣桓的两个儿子，小时候上学离家比较远，有个星期六，家里派车把

他们接了回来。罗荣桓发现后，把全家人叫到一起，严肃地说：“这样不好，汽车是组织上给我工作用的，不是接送你们上学的，你们平时已经享受了不少你们不应当享受的待遇，如果再不自觉就不好了，那样会害了你们。以后绝对不准用小车接送孩子。”

1959年，罗东进考上了哈尔滨军事工程学院。临走前，罗荣桓嘱咐儿子说：“你要走了，爸爸妈妈很为你高兴，希望你在学校里接受严格的军事教育，在政治上更快地进步，将来为我们的国防建设做一点贡献，为人民做一点有益的事，而绝不是要你当什么官，出来摆威风。”

1963年12月，罗荣桓弥留之际，他对夫人林月琴说：“我死后，分给我的房子不要再住了，搬到一般的房子去，不要搞特殊。”他又嘱咐孩子们说：“我一生选择了革命的道路，这一步是走对了，你们要记住这一点。我没有遗产留给你们，爸爸就留给你们一句话，坚信共产主义这一伟大真理，永远干革命。”

钱三强的家风

著名科学家钱三强同著名核物理学家何泽慧是一对志同道合的夫妻，他们的一言一行都给子女留下深刻的印象。特别是生活的简朴，带出了好的家风。钱三强不追求生活奢侈，何泽慧总是雨天一双浅筒胶鞋，阴天一双解放球鞋，晴天一双平底鞋，一条咖啡色头巾，洗得发白了还在用。

在父母长期熏陶下，钱三强的三个孩子没有一个讲究吃穿耍派头的。大女儿结婚时，正盛行大办婚事，自己却挎着衣包、乘着公共汽车来到男方家。小儿子1980年考取国外大学。很多年来，在那花花绿绿的世界里，他一如既往，学习上专心不二，生活上克勤克俭。

家风好坏影响后代

家风是一家的主旋律，是由家长的形象、追求、喜好、品质、道德、家教等构成的，它形成家庭的思想体系和行为规范，直接影响子女的成长。家庭是社会的细胞，家风从无形之中、细微之处，影响下一代。

好的家风和不好的家风都要影响到后代。美国的爱德华和珠克两个家庭，家风传至八代。爱德华是博学多才的哲学家，勤奋好学，为人严谨，为子女树立了良好的风范。他的子孙中有13位当过大学校长，100多位教授，80多位文学家，60多位是医生，还有1人当过副总统，1人当过大使，20多人当过议员。而珠克是远近闻名的酒鬼和赌徒，毕生玩世不恭，浑浑噩噩，无所事事。他的子孙有300多人当过乞丐和流浪者，400多人酗酒致残或夭亡，60多人犯过诈骗和盗窃罪，7人是杀人犯，总之没有一个是有出息的。两个家庭的家风在潜移默化中影响着后代，父传子，子传孙，子子孙孙世代相濡染、相延续，在社会的大舞台上向两极发展着。所以说，家风的好坏直接决定子女的成才与否，而且不仅是一代。

家风虽是一家之风范，但家庭是社会的细胞，从这点讲家风对国家、社会、民族的影响也很大。大到有关于民族兴衰、国家存亡、社会发展也不算言过其实。

当然，也有部分人不以为然：什么家风不家风，好坏是天生的，命中注定的。我只管我这一世，下辈子的事我管不着。这不能不说是一种错误观念，起码是是非不清，是糊涂的表现。好的家风如此重要，然而怎样才能树立良好的家风呢？

首先要从大处着眼，以对全社会的贡献为荣，教育子女要树立远大目标，以国家民族利益为重，学习、学习、再学习，以各种技能为手段，做献身社会的先决条件。

其次是家长要带头严于律己，才能为子女树立起表率作用。同时要摒弃大家长主义的恶习，树立家庭民主的新风尚。

最后家长要使子女懂得父母给子女的不是家财、不是名誉地位，应该是一种精神，是顽强拼搏的干劲，是不断追求真理的动力。让子女从小懂得只有自强不息，才能立足、才能有所作为的道理。

家风是铸造子女成才的熔炉。让我们每一个家庭都为创造良好的家风来共同努力吧！

家风如雨

家庭是圃，孩子是苗，家风如雨，它随风潜入夜，润物细无声。小苗只有在雨露滋润下，才能健康成长。

著名作家老舍曾在《我的母亲》一文中写道：“从私塾到小学，到中学，我经历了大约几十位老师吧，其中有给我很大影响的，也有毫无影响的。但是，我真正的老师，把性命给我的，是我的母亲。母亲并不识字，她给我的是生命的教育。”这短短的一句话，该包含多少对母亲的感激之情啊！同时，也反映出如雨的家风，曾那么深刻地影响着这位文坛巨匠的人生。是的，你完全不必一定要出生于“书香门第”，哪怕只长在“贫民之家”，能有慈母如此，家风如此，也将受益终身。

记得在小学的语言课本上学过，幼时的华盛顿因为顽皮，举起斧头砍倒了父亲那棵不大的樱桃树，在父亲盛怒之下，他却站出来承认错误。这位父亲不但没怪他，反而高兴地说：“孩子，我宁愿你砍倒 100 棵樱桃树，也不愿你说一句假话。”也许，正是父亲英明的宽容，培养了孩子的勇敢和诚实，从而造就了这位令世人敬仰的美国总统。家有严父如此，学到的不仅是“诚实”，更有勤奋、坚强、不屈、无私，这些优良的品质都将成为你成功的垫脚石。

孩子是祖国的未来，家长的举止对他们有着潜移默化的影响。为孩子营造良好的成长空间，是为人父母者责无旁贷的义务。家庭是组成社会的细胞，只有家风如雨，幼苗才能茁壮成长。

第五节 家世、家谱

一、教学目标

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

二、教学策略与建议

家世和家谱是一个比较敏感的问题，但它又是一个客观存在的问题。由于历史上的种种原因，我们的教学中一直没有涉及这个问题。其实，从社会学的观点看，人类的发展、社会的进步，民族的兴旺发达，无一不同家族的繁衍发展相联系。可以说，一个家庭或家族的发展史，都有社会的、民族的发展的烙印。反过来，我们也可以透过一个个家庭的发展变化来剖析社会的发展和进步。

本节课的重点在于要学生把握三点：一是了解家谱、家世的含义和内容，二是了解家谱的续修与保管，三是最重要的，即续修家谱的现实意义。课中安排的活动，都是围绕这些内容安排的。

本课开篇的小资料，直接让学生自己了解家世与家谱的含义，但这都是很抽象的概念。紧接着安排的“学修家谱”的实践活动，让学生从自己的家庭做起来参与活动，既没有什么难度，又调动了学生学习的兴趣。学生可以从简简单单的填写中对自己的家庭及家庭成员的状况有一个比较清楚的了解。这对于学生去理解家世、家谱的概念大有裨益。

家谱的续修与保管牵涉内容很多，而且这种活动都是以民间形式进行。对于这部分内容，只要求学生了解、知道即可，不要求过多的探讨。但是，学生必须了解，正是这种家谱的续修与保管，才是维系无数个家庭血缘关系和家族发展的基础。同时应当向学生指出，作为家族繁衍、活动档案资料的家谱，保存了历代不同地区与世系活动相关的丰富资料，它对于诸如社会史、移民史、人口史、地方史……都具有史料价值，同时对研究经济的发展和社会的进步，也有一定的参考价值。特别是家谱中收集、列举的有关该姓氏中比较突出的人物及他们所做出的历史功绩，对后人更有一定的教育意义。家谱的续修与保管，对于凝聚社会群体，增加民族凝聚力，进一步弘扬中华文化，扩大对外开放、促进祖国统一、振兴中华和推动世界各国人民的友好往来，都有着不可低估的直接和间接作用。

在进行本节教学、特别是在组织开展“学修家谱”的活动时，教师应根据当今时代的特点，特别关注以下问题：

- (1) 独生子女问题。
- (2) 单亲、离异家庭子女问题。
- (3) 特殊风俗的少数民族家庭子女问题。

教师应当深入了解班级学生的家庭情况，尽量使该活动组织得有声有色，对所有同学都进行一次富有亲情味的精神文明教育活动，同时又不因一时的疏忽而挫伤有特殊情况的个别同学的感情。

在进行本节课的教学中，教师要始终把握，了解家世、家谱方面的知识，不是为了拉帮结派，不是为宣扬封建宗法思想，更不是为了宗族私利去分裂社会，而是为了吸收历史上编制家谱的积极意义，弘扬社会主义精神文明，继承中华民族优秀的文化传统，为建设小康社会、完成祖国四个现代化大业服务。把握不好这个大目标，这些活动很容易走到邪路上去。这一点，每位教师都必须有清醒的认识。避免的方法，可以在预做调查的基础上，请几位同学介绍自己的亲属为中国革命和中国建设做出突出贡献的人的事迹，来激励后来者效法。

三、参考资料

家谱的产生与发展

家谱是人类以血缘为核心亲缘关系的投影，若从人与群体联系观念形成的角度考察，起源相当久远。现在人类学研究的成果已经表明：在人类进入文明社会以前，血缘关系是人类群体最初、也是最主要的纽带。人类最初出现的群体是“榛榛狉狉、群居袭处”的原始群，此时但知其母、不知其父，纯是浑然之群。按照古人类研究得出的结论：在人类存在的三百多万年历史中，约有二百九十万年是处在原始群时期。到了距今十多万年时才开始产生氏族制度。浑然的原始群，开始分为若干小群，而且演进愈深，分化愈细，辨别亲疏的族群的观念也随之产生，

“故人之相仁遇也，始于知生我之母。知有母，则知有与我同母之人焉。由此而推之，则知有母之母焉；又知与有母同母人之人焉。亲族之关系，盖由此而生也”。这也就是后来作为家谱核心和基本内容世系的萌芽。

血缘亲疏的辨析，族群世系的认同，应是谱牒产生的根源。口述口传的世系，正是家谱滥觞。古有“瞽矇同主诵诗，并诵世系”之说，吕思勉考证，“瞽矇之职，盖尚在小史之前”。可见在文字家谱出现之前，确有口述家谱的存在。我们追溯家谱产生的源头，可以发现家谱（严格地说只能是口述族群世系）最初的功能就是辨析亲疏，凝聚族群，优化生育，即所谓“亲亲以相及”。此后万变不离其“别”与“聚”这两个基本功能，但随着时代推移，社会制度不同，其具体内涵和所起作用也不一样。

家谱的发展及其功能嬗变的脉络，大致可分为周代、两汉、魏晋南北朝、隋唐和五代以后几个阶段。

周代实行的是宗法封建制度：“宗者，尊也。为先祖主者宗人之所尊也。”《白虎通义》：“别子为祖，继别为宗，继称者为小宗。”《礼记·大传》：“族”本来只是有血缘关系的群体，并无尊卑主从之别；而进入阶级社会，便有了“宗”，也就是在亲族之中奉一个以为主，主者为尊并有特权，他死了则由宗子继承。这样，家谱别亲疏、明统系的功能渗进了主从尊卑阶级特权、为宗法封建政治服务的内容。《周礼·春官》载：“小史掌邦国之志，奠系世，辨昭穆。”郑康成注云：“系世，谓帝系，《世本》之属是也，小史主定之。”“辨昭穆者，帝系《世本》之中，皆自有昭穆亲疏，故须辨之云。”由此可见，周代的家谱《世本》之类，是属于以周天子为首的周室宗族的，它所明的统系，是周宗室的帝王统系，所辨的亲疏，是尊卑贵贱的亲疏。所以，周代的家谱完全是为推行宗法分封、巩固周王朝统治服务的。

周代的宗法分封制度，经过春秋战国战火“礼崩乐坏”趋于瓦解，特别是秦王扫除六合，旧的贵族“公侯子，失其本系”。到了汉高祖刘邦“徒步有天下”，宗族组织由兴到衰，由破坏到重建，到东汉时已由世族和宗族代替了。两汉时期的政治，基本是世族地主占统治地位，刘邦尚官，“命官以贤，诏爵以功”，君统与宗统开始分离。所以，两汉的家谱功能是为恢复、复建宗族和形成、巩固世族的统治服务。

魏晋南北朝、隋唐时期是士族政治。魏立九品中正制，“上品无寒门，下品无势族”，选官品人，婚姻嫁媾，士庶分明，尊卑严格。“官之选举，必由簿状；家之婚姻，必由谱系”，因而维系门阀制度的家谱特别兴盛。此时的家谱成了政府选举、士族出仕、门第婚姻的根据，同时也成为士族政治服务的工具。正因为家谱对于人们的社会地位、发展前途、社交层次有如此重大的作用，造假的现象应运泛滥起来，由“尚官”“尚姓”至于“尚诈”，都是利益驱动所致。

由于北方战乱频繁，大量中原人口南迁，经济中心南移，五代以后江南庶族地主势力抬头。特别是宋明清商品货币经济的发展，城镇商业繁荣和商帮的出现，推动着社会权力的进一步下移，士族宗族也向平民宗族发展。五代以后“取士不问家世”，庶族知识分子可以通过科举出仕；“婚姻不问门阀”，新兴的地主、商人在社会上获得了应有地位。家谱由于失去了以前的政治功能也由官修变为私修，内容也就更加广泛丰富，它的功能也由政治功能向发挥社会功能的方向发展。具体地说，私修家谱通过姓氏原始、迁徙本末、世系渊源的展现，起着追溯宗源、联宗收族，维系和强化作为社会群体的宗族和家庭的作用。

总之，家谱的产生与发展，同社会群体氏族、家族、家庭相联系，它的功能是随社会结构、社会制度的变化而嬗变，从社会功能至政治功能再回归到社会功能，自有文字家谱以来，总的

发展趋势是由贵族而士族而平民，维系和凝聚的人群也越来越广。

家谱对于维系近代家族制度的作用

家谱的作用，在于防止因年代久远或异姓及同姓异族者迁入本地而造成家族血缘关系的混乱，从而达到“收族”的目的。因此，家谱首先是确认众血缘关系亲疏、防止血缘关系混乱的依据。家族既然是以血缘关系为纽带结合而成的社会组织，那么族人在家族中与在社会上的地位和利益，在很大的程度上取决于他们在血缘关系中所占的地位。一般说来，在三四代以内，谁是谁的父祖，谁是谁的子孙，人们是不会搞混的。但是时间一久，族大人多，人们之间的血缘关系就不容易记得很准确。加上族众中有过继族人子为嗣者，有养异姓儿为子者，有随妻带来异姓子者，有不同家族的同姓迁居本村者，时间一长，就会搞不清楚他们是不是本家族的人。而这些情况在家谱的世系图表上一查就明，就可以据此确定族众的地位，赈济贫困族众，解决世系纠纷，防止血缘关系的混乱。

其次，家谱在历史上曾是向族人宣传宗法思想的工具或课本。宣传的方法主要是祠堂读谱。通过祠堂读谱这种家族的重大活动和盛大典礼，使宗法思想和家族观念在族众的思想上扎下根来，达到团聚族人的目的。

再次，家谱在历史上还是惩罚族人的一种工具。在封建家族制度盛行的农村，族人的名字列进了家谱，就表示得到了家族的承认，取得了合法的地位。不准入谱或削去谱名，在人们看来是一种奇耻大辱。封建家族势力正是利用人们的这种观念，把不入谱和削谱作为随意处罚族人的手段。族人倘有不孝不悌、犯奸为窃、玷辱家声、逆伦伤化者，一概不准入谱，如果在修谱之后发现了这些“罪名”，还要从家谱上削去名字，严重的株连父兄子弟一起削去名字。私生子虽有亲近的血缘关系，但也不准上家谱。

第六节 实践与体验：认识自己在家庭中的角色

一、教学目标

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

二、教学策略与建议

学习家政知识与生活技能的目的，实质上就是要每个学生都明白自己在家庭中的地位和作用，认识自己在家庭中扮演的角色，从而自觉地承担起自己在家庭中的责任和义务，为营造自己的家庭幸福出一分力量。

本节课教学重点有三个：一是认识现代家庭的特点，二是认识家庭中角色的含义，三是学习做一个合格的家庭成员。由于本节课涉及的知识较多，在组织教学和开展活动之前，先对学生进行了必要的知识铺垫，以介绍知识的方式介绍现代家庭的总特点：家庭结构趋于小型化，

家长宗法制基本消失，家庭生活比较民主，老人的照顾、独生子女的教育培养问题愈来愈突出，以及新的生活观、生活方式正在形成，等等。了解和把握这些基本的特点，对于学生认识自己在家庭中的地位和责任，甚至对学生以后的成长和人生观、价值观的形成，都有积极的意义。

本节课以实践为主，前后共设计了两个活动。教师在组织教学时应紧紧围绕活动展开。必要的知识铺垫由学生阅读、自学即可，重点应放在活动的组织上，要力求做到学生能全员全过程地参与活动，使学生通过实践活动积累知识，获得体验，增长才干。

第一个活动是探究与交流。活动开始虽然教材给出了社会学家列出的现代理想家庭的标准，但那只是一个“理想”。理想与现实之间是有很大一段距离的。由于各人所处环境、条件千差万别，每个人的心目中理想家庭的标准都会各有特点、各不相同。开展这个活动的目的，不是让学生机械地去背记几条标准，而是为了让学生从自己的家庭实际出发，置身于自己的家庭之中，用自己的真情去规划、描绘自己家庭的蓝图。而前面所介绍的社会学者理想家庭的标准，只不过是给学生一个提示、一个参照，起一个抛砖引玉的作用。这一点，任教教师必须有清醒的认识。

第二个活动是实践与体验，要同学们认识自己在家庭中的地位。这个活动的前提基于两点：一是在前一个活动的基础上每个学生已经为自己的家庭勾画出一个美好的蓝图，这个蓝图需要所有家庭成员（包括学生自己）去努力实现；二是在教材中又学习了有关家庭角色的知识以及未成年子女在家庭中的作用等相关知识。有了以上两方面的知识和认识，开展这个活动就有了基础。教师在组织这个活动中要把握好以下几点：

（1）高中生虽然有一定的生活能力和思维能力，但由于经济上、生活上以及学习上还不能完全自立，所以基本上仍属于未成年人范畴。

（2）未成年人在家庭中的地位很明显处于从属、次要的地位。尽管长辈对子女的呵护和关爱无微不至，对子女的要求尽力满足，甚至把子女捧为家庭的未来和希望，但家庭作为整个社会的一个细胞、家庭作为社会上一个独立生存和运作的最小社会单位，很明显，它是靠父母、靠长辈工作和社会活动来支撑的。没有长辈的辛劳和付出，整个家庭是无法运转和生存的。这一点，必须对学生讲清楚。尽管有的学生在家中说不二，尽管有的学生自我感觉自己是家庭的中心，但那其实是一种错觉。除下极个别失去长辈需要单独支撑家庭的学生之外，可以说，无一例外的，每一个家庭的主角都是父母和长辈。学生充其量只是一个依靠父母提供生活保障和学习教育机会的次要角色。因此，要教育学生热爱父母、体恤长辈，体谅他们的辛苦和不易。

（3）教师组织这个活动最重要的，也是本节课的首要目的和落脚点，就是始终要把活动引导到学生学习做一个负责任的家庭成员上。国家兴亡，匹夫有责。家庭兴衰，每一个家庭成员同样也有责任。尽管同学们在家庭中处于次要角色，尽管家庭的兴盛和发展主要靠父母长辈的努力，但作为家庭中的一分子，努力完成自己承担的责任，也是对家庭的一种贡献。特别是每位同学身上，都肩负着家庭的未来和父母的期望，每个学生都应对这一点有个清醒的认识。教师在组织活动时，应向学生强调以下几点：

①未成年子女在家庭中的主要权利是接受父母的抚养、教育和保护。

②未成年子女在家庭中的主要义务是接受父母对自己的教诲和监督，努力完成自己的学习任务。

③在日常生活中要尊老爱幼，关心父母，孝敬长辈。

④作为一名家庭成员，要尽量承担一些力所能及的家务劳动，学会独立生活，学会自立，

努力养成热爱劳动、勤俭持家的好习惯。

教师还应特别强调，面对今天绝大多数学生都生长在独生子女家庭，父母长辈的关爱无微不至，以致不少学生养成种种不良习惯，如不尊重父母、对长辈颐指气使，好吃懒做，好逸恶劳，以及只重视学校知识学习，忽略生活能力、创新意识和个人素质的培养等，教师应旗帜鲜明地批判这些不良倾向，树立奋发向上的正气。只有如此，这个活动才能收到最大的效果，学生们通过活动才能从心灵深处感受到“家庭成员”这个角色的重任，更自觉、更认真地去完成自己承担的责任和义务。书中提供的阅读材料，也正是为了这个目的。

三、参考资料

家庭角色不能错位

赵明的父母失和多年，家庭气氛不和谐。赵明在家里常常不服母亲的管教，但在学校里却是一名品学兼优的好学生，只是时时表现得闷闷不乐。母亲怎么也不明白儿子为什么在学校与家里判若两人。

其实，赵明的反常行为是由于家庭等级结构中心理角色错位而造成的。现代心理学认为，一个健康的家庭应有健全的“家庭结构”；有适当的领导、组织与权威分配，没有独权的现象，成员间的角色清楚且适当，没有畸形的联盟关系；家庭内有良好的沟通，能维持良好的交流关系，能相互提供感情上的支持，并一致应付困难；对内有共同的“家庭认同感”，对外有适当的“家庭界限”。在家庭这个系统内，每个成员的行为，都会受其他成员的影响，而个人的行为也影响着家庭系统。如果处理不好其中的关系，就会造成连锁反应，导致许多病态的家庭现象。因此，在家庭中，一旦父母之间发生冲突，就会自然地把儿女牵扯进来，以此来减轻夫妻之间的对立情绪。这种三角关系中的儿女，其实最忠心于自己的父母，他们往往表现出各种心理病症或行为问题，其目的是转移视线，平息父母间的纠纷。赵明的父亲在家庭中处于绝对权威地位，其妻长期处于不能与丈夫平等交流的境遇中，心中忧愤无处发泄，情绪紧张。而赵明无意中进入了三角的位置，常与母亲吵闹。潜意识中，赵明的母亲将赵明当成丈夫来发泄不满。这种病态的家庭阴差阳错地造成父母子女角色大换位，“家庭等级结构”混乱，所以赵明表现出反常的行为。出现这种情况，首先，要弄清个人所表现出来的症状确实是根源于家庭里的人际关系问题，做到对症下药。其次，治疗时要以整个家庭系统为对象，让每个成员在家庭中找准自己的角色位置，改善成员间沟通途径，建立起恰当的“家庭等级结构”，这样才能有效地清除因角色错位而导致的心理障碍和反常行为。

第二章 家庭管理

本章提示

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

考虑到课程标准的要求及后面章节的内容，本章共设计了8节课，除最后一节课作为3个课时实践课的内容外，前7节课基本要求每学时授一节课。具体内容安排为，家庭管理的目的、意义、内容和方法，家庭的资源，建立和谐的家庭关系和邻里关系，家庭膳食与营养，居室布置以及家庭文化生活等方面。可以说，内容的选择有主有次、有详有略。因为家庭生活涉及的内容实在太多了，一个章节的篇幅根本不可能将其涵盖，只能择其实用的做介绍。另外，内容的选择不光是为了用，它还体现出一种全新的教学理念，就是要教会学生掌握学习的方法。“授人以鱼不如授人以渔”，只有让学生掌握了自主学习的方法，学生才能够举一反三，从未知的世界中去挖掘出更多的宝藏来。这也是此次课程改革的一个基本思想。

本章教材的内容在具体处理上有以下特点：①作为家庭管理的概述，重点介绍了家庭管理的目的、意义、特点、原则和方法。②对于家庭管理的具体内容，按课标要求，有选择地介绍了家庭资源管理、膳食管理、居室布置以及家庭人际关系的协调等内容。这些表面上看起来风马牛不相及的内容，实际上都和家庭生活的幸福美满与否密切相关，处理的是否得当，直接关系到每个家庭成员的生活质量。③本章内容基本上是以传授知识为主，但按本次课程改革的要求，在传授方法上要进行改革和创新，从灌输式、填鸭式、直陈式的教学和学生被动地接受，转变为启发式、探究式、归纳式的教学。学生通过活动体验和自主学习，在教师的引导和启发下，主动建构自己的知识和能力体系。为此，本章最后专门设计了一节（占3个课时）的实践课，让学生在家长的支持下，亲自体验一下当家长、当管家的体验，在实践中体验、锻炼和提高，增长知识、增长才干。

本章各节除最后一节外，其他各节设有“探究与交流”“实践与体验”“阅读材料”“活动延伸”等栏目，一些课的内容还增设有“小资料”“新视窗”的内容，以强化对学生参与活动的训练和拓展学生的视野。

第一节 家庭管理概述

一、 教学目标

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

二、教学策略与建议

本节共有四个知识点：家庭管理的目的和意义，家庭管理的特点，家庭管理的内容，家庭管理的原则和方法。其中重点是家庭管理方法。由于家庭管理的内容十分复杂，涉及家庭生活的方方面面，因此，要搞好家庭管理，必须对家庭管理的重要性有足够的认识，有清醒的头脑，否则是很难治理好家庭的。这也是在讲家庭管理概述时，为什么要先介绍家庭管理的目的、意义以及家庭管理的原则。

在教学中，由于家庭管理的目的意义通俗易懂、道理简单明了，家庭管理的内容又是每位学生日常经历见惯的事情，所以这部分内容可由学生阅读自学即可。至于家庭管理的原则和方法，则完全派生于家庭生活的特点。因此在介绍这部分内容之前，首先要组织好学生开展第一个活动——探究与交流：家庭管理的特点。

在组织“探究与交流：家庭管理的特点”这个活动时，教师在引导学生开展活动时应把握以下几点：

(1) 引导学生从各自家庭的生活实际出发，从学生家庭生活的切身经历出发，去总结、归纳家庭生活的特点。

(2) 由家庭生活的特点进一步引申出家庭管理的特点。

(3) 教师还要重点强调，由于每个学生所生活的家庭的不同情况，其家庭生活和家庭管理的特点又分别带有明显不同的个性特征。教师在这方面可以给学生以指导，也可以组织学生相互交流。只有达到这一步，学生能深入到自己的家庭生活里去总结归纳家庭生活和管理的特点，这项活动才算达到真正的设计目的，也只有如此，学生才能通过活动真正从实践中体验过程、收获知识和能力。

通过活动，教师可以在同学们汇报的基础上总结归纳出家庭管理中带有共性的特点：既需要民主，又需要集中；既要有制度约束，又要充满人情味；既要有合理的量化指标，又要留有适当的弹性和余量。由这些管理上的特点，可以顺理成章地导出家庭管理的原则：民主原则、科学原则、简捷原则、同步原则。对这些原则的阐释，可以由学生自己去完成。

在教学中教师必须明白，上述开展的活动也好，所做的知识介绍也好，都是为做好家庭管理打基础的。真正要学会家庭管理，那就必须了解家庭管理的方法，亲自参与到家庭管理中去。由于同学们在家庭中所处的地位都是从属角色，不掌握家庭生活的资源，基本上也未参与过家庭生活的管理和决策，因此，从管理的角度看，他们基本上都是一知半解甚至完全无知。所以在进行这部分内容教学时，同学们的接受可能会有一定的难度，即这部分是本节教学的一个难点。好在同学们在短期内基本上都无可能担负起管理家庭的重任，所以这部分内容只要求学生知道即可，没有过高的教学目标。同时，为了加深同学们对家庭管理的认识，在课堂最后，还

专门设计安排了一个活动,由同学们自己学习制订家庭管理计划。

由于家庭管理计划涉及的方面很多,“实践与体验:学习制订家庭管理计划”这项活动特意将家庭管理计划分解,只要求学生根据所掌握知识制订一个家庭教育或消费计划,推荐给家长。通过这项活动,同学们可以在制订计划的过程中体验、把握各自家庭生活的特点。家庭管理的原则、家庭管理的目标和家庭管理的方法,把认识和能力提升到了一个新的高度。

课后的活动延伸,建立家庭资料管理档案,也是家庭管理中不可缺少的一项基础工作,教师也应引导学生去做好这项工作。

三、参考答案

1. 探究与交流:家庭管理的特点

(1) 为什么家庭管理既需要集中,又需要民主?

集中在家庭管理中发挥着重要的作用,没有集中,很多与家庭切身利益攸关的事情就无法进行,这是任何一个人清楚的事情。但是,应该看到,像中国旧式家庭中那种专制式的家长作风在现代家庭的管理上肯定是行不通的。随着生活理念的变化和参与意识的增加,特别是在关系到家庭成员个人利益、前途等大的事情上,家庭成员要求参与家务决策与管理的声音会越来越高。实家务民主,并在民主的基础上形成集中,这种方式正在形成一种全新的家庭管理模式。

(2) 为什么家庭管理既要有制度约束,又要充满人情味?

家庭是家庭各成员靠血缘和婚姻关系紧密连接在一起的一个社会整体,各成员之间割不断的亲情关系,无时无刻不反映在日常生活的方方面面。因此,家庭管理不可能像企业、部门管理那样,制定出一些刚性的、不留余地、不讲私情的管理制度,而必须充分考虑伦理道德、习俗和亲情等方面的因素,使家庭管理制度充满人情味。

(3) 为什么家庭管理既要有合理的量化指标,又要有适当的弹性和余量?

家庭管理中,在量化指标的基础上,只有保留适当的弹性和余量,才不至破坏家庭的温馨氛围,使各个家庭成员都能各尽其能、各得其所,共同享受家庭生活的美满与幸福。

2. 实践与体验:学习制订家庭管理计划

现以家庭教育计划的制订为例,供参考。

2005 年 × × 家庭教育计划

1. 教育内容:

(1) 精神文明建设、伦理道德教育:内容主要有《公民道德建设实施纲要》《中华传统美德格言》以及革命领袖、历代名人的事迹。

(2) 科学知识教育:内容主要包括天文知识(了解日食、月食)、气象知识(四季转换、风云雷电)、保健知识、环保知识等。

(3) 法律常识教育:内容有《中华人民共和国民法通则》《中华人民共和国未成年人保护法》《中华人民共和国老年人权益保障法》《中华人民共和国环境保护法》《中华人民共和国消费者权益保护法》。

(4) 时事政治、政策教育:主要内容有国际国内形势、国情、省情、市情、民情教育等。

2. 参加人员:所有有理解能力的家庭成员。

3. 时间安排:利用业余时间。初步计划如下:

第一季度(1~3月):伦理道德教育。

第二季度(4~6月):科学知识教育。

第三季度（6～9月）：法律常识教育。

第四季度（10～12月）：时事政治、政策教育。

建议每周组织一个晚上（2小时）学习相关知识。

4. 活动方式：以自学、讲解相关材料为主，学习完一个材料，可适当组织家庭成员讨论、议论。

5. 组织领导：由家长（父母）带头以身作则，学生按计划对父母进行提醒和督促。

四、参考资料

如何分类整理家庭档案

家庭档案是反映一个家庭生活、学习、工作、娱乐的各种材料经过整理后的产物。分门别类建立家庭档案，需要查找时方便快捷，闲暇翻看时趣味盎然，对家庭、个人和社会是很有益处的。建立一套完整的家庭档案，具体步骤是：

（1）按内容进行分类，大体可分为以下几类：

财产档案。包括家庭收入、支出账目；存单、有价证券、保险凭据、借据、契约、贵重物品清单和发票等。

证件档案。包括房产证、出生证、学生证、毕业证、学位证、工作证、结婚证、身份证、户口簿、护照、会员证、借书证、职称资格证书、聘书、荣誉证书、独生子女证、技术资格等级证书等。

说明书档案。包括家庭各种家用电器说明书、保修卡、维修单、电路图、用户手册、维修点地址、联系电话及联系人。

健康档案。包括病历、诊断书、化验单、X光片、体检表、血型报告、住院记录以及医院处方、药物过敏史、饮食禁忌等。

交友联谊档案。包括亲朋好友的住址、网址、电话号码，同学和教师名录、同事名录、来往信件、贺卡等。

个人履历档案。包括家庭各成员的生日、结婚纪念日及入学、入队、升学、入团、入党、入伍、应聘、升职、出国、乔迁的日期，自传、简历、日记，奖状、奖牌，报刊发表的稿件及著作，各种考试的成绩单等。

旅游档案。包括门票、导游图、旅行线路图、宾馆介绍、往返程车票、机票、游览日记等。

家庭藏书、收藏品档案及其他需要建档的东西。

（2）编制目录。可按类用首位字母组合给出汉语拼音代码，如“证件档案（ZJ）”“旅游档案（LY）”。再逐件排序，给出顺序编号，如“毕业证（ZJ-3）”，指证件类档案第三件。最后制作目录表格，装订成册，以便查找检索。

家庭档案目录

类别拼音代码	编 号	题 名	存放位置

(3) 选择合适的装具存放。照片、录像带、光盘装入相册或纸袋内，加注文字说明（拍摄或制作时间、地点、人物名称、主要内容等）。证件放置纸盒内、编写顺序号。其他以纸张为载体的材料，可装入文件夹中，零碎的票据可粘贴在空白纸上，并编号装入文件夹内。

家庭档案整理完毕，应选择一个地方集中存放。要避免分散存放，更不可随手乱放，以免寻找起来发生困难。

未来家庭管理的核心

在不久的将来，我们的家庭会变成一个由各种高科技数码产品组成的“数字家庭”，我们的生活被各种高科技的数码产品所武装。在家里，用一个遥控设备，通过电脑实现对家里所有设备的功能控制，自由享受家庭影音娱乐，实施家庭安全管理。在户外，手机、MP3、MD、数码相机、数码摄像机之类的时尚产品是自己的标准“行头”。掌上设备随时互联各个角落，通过它能控制家里的电饭锅、冰箱等。这个时候，电脑再也不仅仅是一个独立的数字终端，而是我们管理家庭生活的核心。

第二节 合理开发利用家庭资源

一、教学目标

- (1) 使学生了解家庭资源的种类。
- (2) 使学生了解家庭资源的作用。
- (3) 教育引导学生学习、学会开发利用自己的家庭资源。

二、教学策略与建议

本节课讲的是家庭资源，知识点有三个：一是家庭资源的作用，二是家庭资源的种类，三是家庭资源的开发和利用。对于学生来讲，家庭资源是一个既清楚又不十分清楚的问题。一些明显的东西，如家庭居住条件、收入状况、就业情况，看得很清，对其作用也有一定的认识。但是对于家庭的软环境，诸如家庭成员内部人际关系、家风家规、家教家训以及家庭文化环境等，却缺乏足够的认识 and 了解，其对家庭生活的影响和对家庭目标的实现的作用也不甚了解。对家庭外部资源，更是缺乏认识。因此，教师在组织本节课教学时，一定要在以下几点上狠下功夫，才能提高学生对家庭资源的认识和理解，进而能够自觉地、有目的地去开发利用自己家庭的资源，以达到生活的目标。

本节课前后共安排有两个活动。第一个活动，在简单地给出家庭资源的概念之后，组织学生在教材的提示下，结合各自的理解和想象去归纳总结自己对家庭资源的理解。这样做的目的，就是要学生对自己家庭情况进行分析，对家庭生活观察、体验，升华对家庭资源的认识。也许有的同学总结的不够全面，也许有的同学会忽略掉很多内容。但是，每位教师都应当知道，由学生通过自己的努力建构起来的知识体系才是真正理解并掌握的知识体系。

另外，从发展的眼光看，随着社会的进步和科学技术的发展，大量以往不为人们所知的东西都有可能成为我们家庭生活的资源。教材中以“新视窗”介绍的“数字——未来家庭的新资源”就是一例。故教师在总结这项活动时，要以开放和发展的观点进行点评，不要强求一律，要给

学生留有充分的思维和想象的空间。只有对自己的家庭资源有深刻的认识,才能更好地开发利用好家庭资源,使其发挥出最大的潜能。认识家庭资源是开发利用的前提,认识发掘的越多,开发利用的潜力就越大,这一点一定要向同学们讲清楚。

家庭资源的作用,主要表现在对家庭生活方式和生活质量的影响上,表现在对家庭生活目标的实现上。这些方面教材中多有提及,可以由同学们自己去阐释和发挥。

本节课还有一个重点,也是本节课的落脚点,就是要每位同学学会科学合理地开发利用家庭资源,达到自己生活、学习的目的。这是本节课的重中之重。为了达到这一目标,本节课的设计者在前一个活动(探究与交流)的基础上,又设计了第二个活动——实践与体验:给自己的家庭资源建立档案。这个活动的目的,是让每个同学都对的家庭有一个更深入、更理性的认识。考虑到时间关系,课堂活动只安排了每位同学只填写各自的家庭内部资源。开展本项活动时,教师要向学生讲清楚,活动的目的是想让每位学生对自己的家庭有一个更深刻的认识。世界上的家庭千千万万,但每个家庭都不同,每个家庭都有自己的特点,有自己的资源和优势。生长在哪个家庭里,每位同学都是无法选择的,但充分认识、挖掘并开发利用好自己的家庭资源,每一个同学都是完全可以做到的,关键是看你是否愿意去做。同时教师还要向同学们讲清楚,此项活动是个人活动,没有交流和讨论的要求,每位同学没有必要探听其他同学家中的秘密,刻意探听是一种不道德的行为。

整节课教学的最终目的,是要求学生在对自己家庭资源深入了解的基础上,开发利用好自己的家庭资源,使家庭资源更好地服务于自己的家庭生活和自己的人生目标。教材中给出了几种开发利用家庭资源的常用的方法,仅供同学们参考。教师应当向学生指出,合理开发利用家庭资源的关键在一个人的头脑,在一个人的意识。没有理想,没有目标,再好的资源你也会视而不见、置若罔闻,更谈不上去开发利用这些资源为自己的人生目的服务。相反,若一个人胸怀大志,一心想成长为一个对国家、对人民、对社会有用的人才,那他就会耳聪目明,在不利的环境中找到有利条件,尽可能多地发现和发掘一般人看不到、抓不住的家庭资源,充分调动各方面的因素,去成就一个人的事业。这方面的例子实在太多了。从某种程度上讲,家庭资源的丰富与否,不在于你占有多少物质上的财富。精神上的财富,才是一个家庭取之不尽、用之不竭的最为宝贵的资源。遗憾的是,真正领悟到这一点的人并不是很多,相当多的人“抱着金砖讨饭吃”,说的也是这个道理。教师要引导同学们,着力去发掘、开发自己家庭物质财富以外的家庭资源,使同学们在对自己家庭的探究实践中得到精神上的升华。

课后布置的活动延伸,以及“新视窗”和“阅读材料”所提供的参考内容,都是为了拓宽学生的思路和视野而着意安排的。学生不应拘泥于课堂活动和课本知识,而应以创新的思维、积极的心态,去开发利用自己的家庭资源。

三、参考答案

1. 探究与交流: 家庭资源的种类

(1) 家庭内部资源。

①人力资源: 指家庭角色分布和家庭成员的健康状况、工作能力和生活习惯等。

②经济资源: 指家庭各成员的经济收入及家庭总的经济收入,包括工资、保险、储蓄、证券、租赁收入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。

③物质资源: 主要包括房地产、居住条件、家居设施、家庭用品、家庭饮食条件、交通工具等。

④家庭软环境 家庭软环境包括家庭成员内部的人际关系、家庭生活风格、家庭文化环境等。

(2) 家庭外部资源。家庭外部资源概括起来可分为自然资源和社会资源两部分。

家庭外部自然资源：包括家庭居住环境、交通条件、物业管理等。

家庭外部社会资源：包括居民素质、邻里关系、安全氛围以及法治环境等内容。

2. 实践与体验：给自己的家庭资源建立档案

现以某学生为例，将其家庭资源列举如下（仅供参考）：

(1) 人力资源。家庭成员 5 人。爷爷、奶奶，退休职工；爸爸、妈妈，在职职工。本人是高中一年级学生。

(2) 经济资源。爷爷、奶奶退休养老金，爸爸、妈妈工薪收入，家庭存款（储蓄）利息、房屋租赁收入。总收入为每月 6 000 元，全年 8 万~9 万元（含爸妈年终奖金）。

(3) 物质资源。三居室房子一套、二居室房子一套（已出租）、金银珠宝玉器、家用电器、家具、交通工具（摩托、电动自行车各一辆）、家庭藏书、名人字画收藏品、古瓷器收藏、集邮若干。物质资源（含固定资产和非固定资产）折合人民币价值为 120 万元。

(4) 其他资源。姑姑、叔叔不定期地给爷爷奶奶寄生活费用，爸爸、妈妈单位定期（逐月）发放的福利用品（鸡蛋、洗涤用品、取暖费、降温费等），全年约折合人民币 15 000 元。

(5) 家庭软环境。由于爷爷、奶奶均来自农村，爸爸、妈妈求学就业全靠个人奋斗，吃过不少苦，全家人养成了艰苦朴素、勤学上进、团结和睦、尊老爱幼的良好氛围。

四、参考资料

合理开发利用家庭资源

合理开发利用家庭资源就是运用管理技巧，使有限的家庭资源得到最有效的使用，以满足家人的需求，提高家庭生活品质。家庭资源的质与量，影响家人生活的方式与水准。一般家庭资源可分为私有资源及环境资源两大类、包括人力资源、物力资源、自然资源及社会资源。资源管理中，时间管理、金钱管理、精力管理等三项与我们生活最为密切。常用的方法是：

(1) 衡量情况有效运用所有资源。

①以金钱节省时间与精力：例如，以洗衣机代替人工洗衣。

②以时间与精力节省金钱：就是自己动手做以节省金钱。

(2) 提升各项资源的管理能力。

①时间管理：妥善的时间管理可以提升生活效率，主要内容有：确定生活目标、生活资料建档、制定时间计划表。

②精力管理：保持身体健康、讲究做事方法与技巧，注意人体工程学，以免姿势不当引起身体疲劳，结合家庭设备、科技产品，以期工作轻松、效率显著。

(3) 金钱管理。进行一段时间的记账工作以了解个人消费情形、拟定管理目标、编列预算、调整或删减非必要消费、执行并实际记录、反省。

(4) 家务管理。应把握快（节省时间）、简（节省精力）、实（提高成果）、俭（节省物力）四个原则。

第三节 和谐家庭关系的建立

一、教学目标

- (1) 使学生了解家庭关系的含义和种类。
- (2) 了解良好家庭关系的意义。
- (3) 了解影响家庭关系的因素。
- (4) 学习处理家庭关系。

二、教学策略与建议

本节课的知识点有四个：一是家庭关系的含义和种类，二是影响家庭关系的因素，三是和谐家庭关系准则，四是和谐家庭关系的建立。其中最重要的是要引导学生重视并自觉地去建立和谐的家庭关系。

家庭关系如何，关系重大，关系到家庭生活的美满、关系到各家庭成员的身心健康、关系到家庭生活目标的实现，甚至关系到社会安定与团结。但是，这个家庭软环境的问题又往往是容易被人忽略的问题。特别是对于未成年的学生，由于在家庭中所处的地位，以及学习上的重担，对于这个问题，更不在意，心中也缺少应有的认识。因此，很有必要对学生进行这方面的教育，使其能在自觉的基础上有意识地去处理好家庭之中与各家庭成员之间的关系。

为达到上述目的，本节教材前后设计了两个活动。一个活动是探究与交流，让同学们根据自己的生活体验，去思考、总结建立良好家庭关系的意义。这个活动教师只做提示性引导，可完全由学生自己去发挥。教师也不必进行归纳或总结，以免限制学生的思维，要给学生以开放式的想象的空间。实际上，学生对这个问题探讨的越深入，他对处理好家庭关系就会越重视、越认真。这一点教师必须清楚，必要时可适当推介探讨深入的学生的想法，以引导同学们更深入地去研讨这个问题。

有了上述对家庭关系重要性的认识，教师可不失时机地把同学们引进第二个活动中去。这就是本节课的实践与体验——影响家庭关系的因素。本课开篇之始，已经向学生简单介绍了家庭关系的种类，那么影响这些关系的因素有哪些呢？面对平时学生不太注意的这个问题，教师应做适当的提示，这就是活动中列举的几个方面：政治信仰、经济利益、个性差异、心理状态、生活习惯等。至于具体的内容，则可以完全由同学们自己去充实、去考虑。同上一个活动一样，对这个问题探讨的越细微、越深入，同学们的认识会上升到一个越理性的阶段。所以教师的任务就是要不断地把这个活动引向深入，特别是对同学们不太注意、不好把握的心理状态和个性差异对家庭关系的影响，教师可适当提供一些例子或组织同学之间进行交流，以达到提高认识的目的。

组织本节课时，教师必须明白，这节课成功与否的关键就是上述两个活动组织的成功与否。所以教师应把主要精力放在设计组织好这两个活动上，以学生为主、师生互动的方式，让学生通过自己的实践、自己的思考、自己的探究，去提高认识，增长才干。

有了对家庭关系重要性的认识和对影响家庭关系的各因素的理解，建立和谐家庭关系就成为顺理成章的事。教材中对于这一问题，只是从夫妻关系、父母子女关系、兄弟姐妹关系上做

了简单的介绍，未做更深入的讨论，对与同学们特别关心的未成年人如何处理好家庭关系也未用过多的笔墨去讨论，而是用一篇阅读材料“和谐家庭关系准则”给大家以提示和参考。事实上，如何处理好个人的家庭关系，不仅仅是一个认识问题，更重要的是一个实践问题。由于每个人的家庭千差万别，家庭的情况、家庭的矛盾错综复杂，因此处理起来，不可能有千篇一律的方法。所以，所谓的准则，只是在一般的意义上给同学们提供一个参考。教师应当鼓励和引导同学们结合自己家庭的实际情况，总结出更好的、更适合自己的处理家庭关系的行为准则。达到了这一步，本节课的教学目的就完全达到了。

至于活动延伸中有关“孝悌”的讨论，课后可在有兴趣的同学中去做深入的探讨，站在不同的角度，会有不同的答案。

三、参考答案

1. 探究与交流：建立良好家庭关系的意义

建立良好家庭关系意义重大，主要表现在三个方面：

(1) 良好的家庭关系有利于家庭成员的身心健康。家人之间的情感交流会使相互之间获得理解、信任和友谊，从而形成积极向上的健康氛围。

(2) 良好的家庭关系有利于和睦美满家庭的建立。几千年来，中国人一直把家庭的和睦视为幸福的象征，把血缘亲情当作最圣洁的感情，用自己的真诚和心血去浇灌这株幸福之花。

(3) 良好的家庭关系有利于社会的安定团结和创建社会主义精神文明，这一点不须多说。很难想象，一个矛盾重重、危机四伏的家庭会成为社会的稳定因素。

2. 实践与体验：影响家庭关系的因素

(1) 政治信仰。政治信仰是否一致，直接影响家庭中的人际关系。古人说的“道不同，不相为谋”就是这个道理。政治目标是人们行动的大方向。一家人如果政治利益发生冲突，那么这个家庭的人际关系就很难维持，更谈不上和谐了。

(2) 经济利益。经济利益是否一致，也直接影响家庭的人际关系。尽管一个家庭的经济状况好坏与每个家庭成员都息息相关，但每个家庭成员又都有自身的利益所在，而且这种利益并不总是和其他成员的利益相一致。家庭成员利益上的冲突时有发生且不可避免。家庭内部各种关系都受经济因素的制约，旧社会腐朽思想的影响，商品经济的存在，都构成了经济因素对家庭人际关系的影响。

(3) 家庭成员之间个性的差异。由于家庭成员之间存在着生理上的差异，如健康或多病，爱学习或爱运动，以及个人性格、爱好的不同，都容易引起相互沟通的障碍，影响家庭关系的和谐。

(4) 与上一条相对应，家庭成员心理状态的差异，也影响家庭成员的沟通。性格外向还是内向、思维活跃还是迟钝、感觉敏锐还是麻木、意志顽强还是懦弱、情绪波动还是平稳，等等，这些个体心理上的差异也是影响人际关系的重要因素。

(5) 生活习惯：不同的生活习惯，以及工作、学习习惯，对人际关系的沟通也有一定的影响。由于家庭各成员的角色不同，从事的工作、任务，承担的责任各不相同，这里就有一个互相了解的问题。在不了解或不甚了解的情况下，也容易造成沟通上的困难。

(6) 最后还要特别讲一讲“代沟”的问题，这是一个和每个同学都切身相关的问题。代沟指两代人之间在价值观、人生观、心理状态、生活习惯等方面存在的差异，这种差异是客观存在、无法避免的，但它对家庭成员之间的交流和沟通，也有不少的影响，特别是在传统的封

建伦理观念影响较深的家庭，代沟对家庭关系的影响更为明显。这一点必须向同学们讲明白，让同学们正确对待。

四、参考资料

治家格言

【治家严，家乃和；居乡恕，乡乃睦】治家严谨，家庭和睦；与邻里宽厚相处，邻里间就和睦。对己严待人宽，不仅是个人处世之道，也是和睦持家之方。

【兄弟敦和睦，朋友笃信诚】睦：亲近。敦：厚道。笃：忠实。兄弟之间应以和好亲密为重，朋友之间就要守信诚实。兄弟或朋友之间尔虞我诈，反目起来就会比仇人还凶狠。既然对不认识的人还要讲礼义，兄弟朋友间更应友好坦诚。

【家有一心，有钱买金；家有二心，无钱买针】一家人同心合力，家庭生活就会幸福富裕；一家人三心二意，家境就会衰败贫困。同是一家人理应齐心发家，合力致富。

家庭道德

调整家庭关系应遵循的道德原则和道德规范，是具体行为领域中的道德，又是社会道德的一种重要表现形式，因而对作为社会最小细胞的家庭所提出的道德要求，直接体现着社会文明的道德要求，直接体现着社会文明发展水平，而非个人私事。封建社会以“三纲五常”作为调整家庭关系的道德原则和规范，男主女从、家长一统。资产阶级的家庭成员之间的关系从属于整个社会的人与人的金钱关系。无产阶级和广大劳动人民的家庭关系，则应当是真正互相关心、互相爱护、互相帮助的同志关系。社会主义、共产主义对家庭关系的道德要求主要有：家庭成员地位平等、相互尊重彼此的人格和权利，抚养和教育子女，计划生育，赡养和尊敬老人等。社会主义的家庭道德是社会主义精神文明建设的重要组成部分。

文明家庭

文明家庭是指“五好文明家庭”。五好的内容是：爱国守法，明礼诚信；夫妻和睦，孝老爱亲；学习进取，科学教子；邻里融洽，友爱互助；低碳生活，热心公益。建设“五好家庭”是中华全国妇女联合会于20世纪50年代首先倡导组织的一项社会主义精神文明建设活动。“文化大革命”的动乱，破坏了“五好家庭”的建设和开展“五好家庭”的活动。党的十一届三中全会以后，在社会主义精神文明建设中，“五好家庭”活动又蓬勃发展起来。1983年9月，全国第五次妇女代表大会上，表彰了全国一万户“五好家庭”。它对扭转不良的社会风气，形成安定团结的社会局面起了重要的作用。1996年，“五好家庭”更名为“五好文明家庭”。

对长辈的礼节、礼貌与禁忌

中国有敬重长辈的传统，敬重分寸随长辈的辈分和亲疏而异，如果辈分不清，亲疏无别，礼仪上失去分寸，就会落下笑柄。

长辈一般有四类：一是亲属长辈，指与自己有血缘关系的长辈，如父亲、母亲、祖父母与外祖父母，这是骨肉至亲。二是戚属长辈，指骨肉至亲以外的父族、母族、妻族的亲戚长辈，如叔父母、伯父母、姨父母、舅父母、岳父母以及与之相应更长一辈的亲戚。三是师友长辈，如老师和老师的妻子与父母，朋友的父母、祖父母和岳父母。四是一般的长辈。

自然辈分关系的亲疏，并不等于实际相处关系的亲疏。自然辈分很亲，甚至是生身的父母，实际相处却很生疏，生而未养；自然辈分生疏，甚至原无瓜葛，实际相处关系却很亲近，如养父母与实际抚养自己或教育自己成人成才的长辈。

礼仪受社会道德制约，也包含着感情态度，不能不分辈分远近、感情亲疏，笼统地行礼如仪。

在长辈面前忌“抢”。忌抢道、抢座、抢食、抢话，应礼让。

在长辈面前忌“野”。怒目瞪视，举动粗野，站无站相，坐无坐样，出言不逊，奇声怪调，都是失礼行为。

在长辈面前忌妄自尊大。长辈年龄一般来说比自己大，但也有特殊现象，有的年龄虽小而辈分却高。在长辈面前应谦虚有礼，不能直呼其名，特别是在其他人在场的时候。

长辈发生诉讼纠纷，特别是和父母亲或祖父母、外祖父母这些辈分上的至亲发生诉讼纠纷，要依法陈诉或辩驳，切忌谩骂、嘲讽或揭露些与诉讼无关的短处，失去对长辈应有的礼节。否则，即使法律胜诉，在道德上也是失败者。

与长辈发生论争，既忌无理取闹，也忌有理取闹，更忌“带把儿”怒骂、使气性甩打，还忌失败后负气出走。有理不在声高，应该先设法使老人平了气，然后心平气和地商谈。

访问长辈忌蓬头垢面，衣冠邋遢。陪坐不得东倒西歪，倚床靠被，更不可高跷二郎腿频频抖动、当面吐痰等失礼现象。

对相处亲近的长辈的生日、结婚纪念日或他自己十分重视的特殊纪念日，应及时表示祝贺。

面对长者的称谓：①用表示尊敬的人称代词“您”；②称辈分名，如爸爸、姥爷、老师、赵伯伯之类；③姓或名字后加“先生”“公”“老”等表敬称呼，忌直接呼其名，或“你”来“你”去的。

对长辈行礼的仪式，一般可以鞠躬或口祝康宁、问候起居寒暖，不宜行握手礼，更不宜伸手去握。

对幼辈礼仪上的禁忌

幼辈就是晚辈，就是比自己小一辈或两辈的人。长辈对晚辈，忌以尊长自居，忽略以礼相待，也会造成不良后果。

尊老爱幼是中华民族的优良传统，对至亲晚辈和相处极密切的晚辈的礼仪中主要体现个“爱”字，但要爱之以礼，忌违礼溺爱；要意重心重，忌虚应故事。

对年龄长于自己的晚辈，虽然礼依辈分，不依年龄，也要平等相待，如对方坚守晚辈身份，就更要优礼有加，不要自居尊长，只受对方礼遇而不回应。

平辈间的礼仪禁忌

平辈就是同一辈人，这也有四种：一是亲属同辈，如兄弟姊妹等；二是戚属同辈，如姨表兄弟姐妹等；三是朋友同辈，如朋友、同学等；四是一般的同辈。

平辈的礼仪最忌不平等，对方重礼致意，不宜轻礼相还。忌不打招呼贸然闯进别人房间。古人说：“将上堂，声必扬，所以戒人也；将入户，视必下，恐见人过也。”敲门或用询问方式示意要求进屋后，应稍作等待，室中人未说“请进”，不宜过快地进屋。

同辈人在一般场合相遇，互道“你好”“再见”时，态度要诚恳，语气要充满感情，不宜冷漠。匆匆遇，匆匆别，关系密切的称“你”，疏远点儿的称“您”。即使非常要好，在非玩

笑场合，也忌油腔滑调，更忌用不文明语言。

平辈称名，一般多用辈分模糊的称呼，或老钱、小赵，或周先生、武小姐、孙仁师傅、司机同志；关系密切或交往频繁的，或称名而不带姓，或称字、号，或称文雅有亲切感的昵称，等等。总之，根据对方身份和相互关系，选择合适称呼。切忌粗声大气地叫“喂”，叫“那个人”，叫对方不愿意接受的外号，叫不符对方身份的名称；更忌把私下爱称用于公开场合。

平辈交往，忌行为粗暴，忌语言恶秽，忌表情野蛮。

平辈交往，关系亲密者，最忌互不信任；互相怀疑必然有失礼的言行。平辈发生争论，要心平气和地以理服人，忌以势压人，忌冷嘲热讽，忌揭短谩骂。平辈逗笑忌庸俗，忌拿对方的生理缺陷取笑，忌揭对方伤疤，拿别人的痛苦逗乐。说笑重雅谑，绝恶谑，更要杜绝拿对方的私生活取笑。

平辈私下游戏，忌娱乐越礼。

第四节 良好邻里关系的建立

一、教学目标

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

二、教学策略与建议

本节课有以下几个知识点：建立良好邻里关系的意义、建立良好邻里关系的原则和如何在实际生活中建立良好的邻里关系。对于第一个知识点，只要求学生自己阅读了解即可，没有什么过深的要求。至于建立良好邻里关系的原则，教材中也给出了一个参考性的说法，学生可以参考，可以引申，更可以发挥，不需要建立什么严格的标准。这一课真正要关注的是如何去建立良好的邻里关系。而要回答这个问题，就必须了解现代人的邻里关系的特点。

本节课在教材中以“阅读材料”的形式给出了社会学家对邻里关系的调查统计结果，这对于我们分析现代邻里关系的特征十分有益。虽然“远亲不如近邻”这句老话至今仍有其现实意义，但不同的时代，邻里关系有着不同的特征，不同职业、不同年龄的人也有着不同的邻里观念。总体来讲，影响邻里关系的因素是多方面的，社会原因、环境原因，以及职业、兴趣爱好、性格、家庭条件等，都可能成为影响邻里关系的原因。与家庭间人际关系的沟通和协调不同，邻里关系更需要人们加倍小心的培育和呵护。因为家庭中人际关系有一个割不断的亲缘关系维持着，一般情况下，不会产生不可调和的对立和冲突。邻里关系则不然，左邻右居、楼上楼下、娱乐喧闹，甚至孩子之间的小事，都有可能在邻里之间产生误会和隔阂，处理不好就有可能转化成比较严重的矛盾。因此，邻里之间，十分有必要在互相了解的基础上共同培育建立良好的邻里关系。在这里，了解是前提，只有在了解的基础上，相互之间给予理解、尊重、帮助、宽容，相信这样做，邻里之间一定能建立起对各方都十分有益的邻里关系。

有关如何建立良好的邻里关系，教材中择要给出了几方面需要注意的问题，特别是选取了邻里交往中应避免的五个方面，这对每位学生甚至教师，都有一定的参考价值。这五忌是：

- 一忌以邻为壑。
- 二忌目中无邻。
- 三忌在邻居中说长道短，拨弄是非。
- 四忌心胸狭隘，无端猜疑。
- 五忌自以为“常有理”。

这五句话看似简单，但真正事事处处都做好，确实不是一件很容易的事情。教师可与同学们一起将它作为处理邻里关系自律的座右铭。

为了进一步加深对建立良好邻里关系的认识，本节课在上述介绍知识的基础上，紧接着又安排了一个活动：探究与交流，以建立良好的邻里关系为主题，让同学们分组讨论改善邻里关系的方案和措施。同时为了让同学们对现代人的邻里关系有一个更清楚的认识，同时也是为了教授学生学习掌握一种社会调查方法，有意识地让学生去设计一份关于邻里关系的社会调查问卷。这个活动的设计十分有必要，它是在同学们对处理邻里关系的原则和方法有了一定认识基础上的进一步的实践活动，只有通过这种接触到生活实际的实践，学生的认识才能升华、才能沉淀，才能转化为能力。所以在教学中，教师应把组织好这个活动作为全节教学的重点，认真组织安排。教师在组织活动时应注意以下几点：

(1) 现代社会生活的快节奏以及商品社会的影响，人与人之间、邻里之间关系的淡薄和冷漠是一个不争的事实。

(2) 以四个现代化和精神文明建设为核心的小康社会的建设要求我们建立良好的邻里关系。因此，必须改变人际关系淡化的倾向。

(3) 改善邻里关系应当从现在做起、从自己做起、从日常琐事做起。

(4) 此项活动要抓成果：一个是要求每组同学拿出一份改善邻里关系的方案和措施建议，一个是要求各组拿出一份认真设计的社会调查问卷。因为只有抓住成果，才能真正推动和督促同学们认真地参与到这项活动中来。必要时甚至可以参考全班的交流和评比，将优秀的成果进行展示。

(5) 开展此项活动，教师应置身其中，现身说法，结合自身的情况，与同学们沟通交流建立良好邻里关系的作用和方法。须知，教师并不是先觉，教师也生活在社会大家庭中普通的平凡人，也离不开邻里关系、柴米油盐之类的生活琐事。既然如此，何不投身其中，与学生打成一片，沟通感情，取得信任，师生互动，教学相长呢？只有如此，师生才能打成一片，共同从活动中获取营养，提高认识。

三、参考答案

探究与交流：建立良好的邻里关系。

现仅提供一份关于邻里关系的社会调查问卷，仅供参考。

社会调查问卷

主题：邻居向你借东西时你的态度。

1. 调查对象

姓名 性别 年龄 答卷时间

2. 借用物品及被调查者的态度

借用物品		被调查者的态度		
		同 意	不 同 意	推 托
生 活 物 品	大米			
	面粉			
	蔬菜			
	油盐			
	餐具			
	桌椅			
	工具			
	洗涤用品			
	化妆品			
	小家电			
大 件 物 品	电视机			
	影碟机			
	电脑			
	健身器材			
贵 重 物 品	钱			
	首饰			

四、参考资料

怎样处理邻里关系

邻里关系，是一种十分重要的人际关系。俗话说：“远亲不如近邻。”邻里之间，低头不见抬头见，接触频繁。处理好邻里关系，做到互敬、互信、互助、互让，和睦相处，不仅有利于工作、学习和生活，而且对社会团结也有积极作用。

在现实生活中，不少人往往不会处理邻里关系，存在着很多不文明不礼貌的情况。比如：有的住入单元房屋后，“躲进单元成一统，不管春夏与秋冬”，把邻居视为陌路人，“鸡犬之

声相闻，老死不相往来”；有的损人利己，“光占便宜不吃亏”，把好事留给自己，把困难和灾祸转嫁他人；有的“各人自扫门前雪，不管他人瓦上霜”，对邻居的困难、灾祸不问不闻不帮助，甚至幸灾乐祸；等等。邻里关系处理不好，大家互相戒备，在心理上产生隔阂，感情上加大距离，精神上增添烦恼，生活上减少乐趣，影响学习和工作。

处理好邻里关系，必须讲究文明，与人为善，礼貌相待，做到互往、互敬、互帮、互让。

要互相往来。革除闭门自守的封闭型的生活方式，建立与改革开放相适应的开放型的现代生活方式，主动与邻居交往，建立团结友爱的邻里关系。对邻居要一视同仁，不要因为职业的不同和职位的高低而采取不同的态度，也不要“势利眼”，对我有用有利就交往，无用无利则不交往。平时邻里间相见要互相打招呼或点头示意。过年过节、要互致问候，相互祝福。

要互相尊重。就是要尊重人格，处处为人着想。比如：住在楼上的人，不要往楼下扔东西，不要往窗外吐痰，浇花、晾衣服、晒拖把，不要往下滴水。看电视、听收音机、唱卡拉 OK、办家庭舞会，要注意时间和控制音量，以免影响邻里学习和休息。邻居家有人上夜班，白天在家休息，自己应保持安静，特别要教育孩子，不要大声喧哗。对邻居家的内部事务，不可妄加评论。对邻居家的私事，不要捕风捉影、添油加醋地传来传去，把邻居家庭问题做闲谈资料。更不得搬弄是非，制造矛盾，也不要关心过度，干预邻居的家庭生活。

要互相帮助。邻居家有困难，要主动帮忙，日常生活中要互相关心。当邻居有婚丧嫁娶等事的时候，要尽力前去帮助。当邻居家老人、孩子生病时，要去探望。邻居外出，要帮助看门户。客人来访不遇，要代为接待，过后还要和邻居打个招呼。

要互相谦让。邻里之间，难免有磕磕碰碰之事，遇到了矛盾，要严于律己，宽以待人，互相谦让，互相谅解。不要在楼梯、走廊等地方堆放杂物。对公用设施和公用场所卫生，要主动爱护和打扫。如果无意中弄坏或污损了别人的物品，应主动道歉，或者赔偿损失。自己的物品被他人无意中损坏时，不可斤斤计较。自己的孩子同邻居的孩子发生纠纷时，切忌袒护纵容自己的孩子，要着重批评教育自己的孩子，但不要当邻居的面打骂孩子，更不能“指桑骂槐”，使孩子之间的争吵扩展到家长之间。与邻居有了矛盾，要心平气和，互相忍让，不能持力逞强，以势压人。

新型邻里关系三原则

随着社区建设的发展，邻里间也越来越熟悉，亲情、友情不断加深。但如何在一个事物的发展过程中吸取历史的经验教训，避免中国传统的由于邻居间的关系过近而缺乏“隐私权”、无事生非的负面效应，我们特提出“新型邻里关系三原则”供大家参考。这三个原则是：自尊、自爱、共同建设。

自尊。一个人自尊的最好表现就是对他人的尊重。尊重邻居的隐私权，尊重邻居的与自己完全不同的观点、习惯和信仰。礼貌地指出邻居的错误也是一种自尊的表现。

自爱。最好的自爱就是利用一切机会去爱他人。你会在爱他人的过程中体会到生命的崇高意义。因为你的爱，我们共同的生活会变得更加美好。

共同建设。文明幸福的生活需要我们的共同参与、建设。在这个过程中，切忌说他人的坏话，传播谣言。因为彼此失去信任对一个群体的危害最大。

百样邻里一个“诚”

良好的邻里关系无疑是幸福生活的重要组成部分。可以说，每个人对邻里关系的重要性都会有相当一致的共识。所谓远亲不如近邻，邻居在我们的生活中很重要。面对当今多姿多彩的生活，面对各种各样的邻居，怎样处理好邻里关系呢？心理学专家说，“诚”是填平邻里沟壑的主要资源。

认识邻里很难吗？消除戒心，第一个开口。

处理好邻里关系，要形成默契，要像尊重自己的私密一样尊重邻居。

对野蛮、不讲理的邻居要适时沟通，把握分寸。

谁在扼杀邻里关系

一个个环境优美的小区，一幢幢风格独特的居民楼，一切看上去都很美。可是居住在这里的人都互不相识，完全没有在农村里邻里和睦、相互关照的情况。究竟是什么原因造成城区这种同住一幢楼却互不相识的尴尬状况呢？

“凶手”一：防盗门。

由于小偷入户的猖獗，如今城市里的大多数住户都给自家装上防盗门。这样使很多本来想串门的人不好意思去打搅，只有望“门”兴叹了。某个小区的章先生为尽孝心，把住在农村的丈母娘接到自己家里，原来是想接到城市花园里享享福。可没有住上几天，丈母娘就吵着嚷着要回农村的老家了。老太太觉得住在这里不舒服，地方才那么点大，住在里面就像关在笼子里似的。这也就罢了，最不好的一点就是这里的人都不串门的，一家家都装上防盗门，她都没有地方去走走。乡下每家都认识，都很亲，就像一家人似的，想上东家就去东家，想上西家就去西家，大家聚在一起说说东家长西家短的。在这里什么都不能干，再住下去肯定会憋出病来的。章先生没有反对，只好把丈母娘送回农村。

“凶手”二：电视。

新闻传媒把个人和世界联系起来，增强了各国、各地区人民的彼此间的交流，尤其是声像世界的电视和广播把偌大的地球变成了一个小小的“世界电视村”。

但是，在这个“世界电视村”里，构成社会的细胞——家庭之间的关系疏远起来，变得“鸡犬之声相闻，老死不相往来”。近年来的调查表明，城市居民每天看电视的时间已达到108分钟，以平均每天每人拥有的闲暇时间以分钟计，看电视的时间已占到了59.1%。这就意味着，有许许多多的居民下班后就足不出户，关起门来不是看电视，就是听广播。过去走街串户、交友聊天的时间现已被广播电视夺去了。人与人之间的亲身交往被人与传媒机器之间的对话所取代，人际交往日益淡漠。更甚者，广播电视有时也是拆散家庭的祸根。家庭成员之间的感情交流被人与电视的交流所取代，这有可能导致家庭成员之间关系的淡漠。在1998年法国举办的第16届足球世界杯期间，法国及西欧许多国家出现大群被称作“足球寡妇”的家庭主妇。因为她们的丈夫或去现场看比赛，或者成日成夜守着电视机看比赛，而且脾气也变得特别暴躁。有些家庭主妇无法忍受，干脆离婚了事。有人哀叹电视“团结世界，拆散家庭”。

“凶手”三：网络。

近年来网络是最流行也是最实用的交流工具。“精彩世界e线连接”，网上查找个资料很方便，比过去的上图书馆查资料不知节省了多少时间和精力。但是不知从什么时候开始，也

许是随着电脑的普及，也许是网吧的红火，有很多人沉迷到网络世界中，开始忽略了一些重要的人和事，也很少有时间跟家里的人说话，更别提处理邻里之间的关系了。有很多这样的例子，某报纸登过这样一个例子，有一个女生在网上认识一个很“帅”的男子，还在她学校附近租了房子同居。后来被骗了手机。被骗手机的还不是最严重的，更有甚者人财两失。

还有的人整天沉迷于网吧整夜整夜不回家，玩游戏、聊天。为什么这些人愿沉浸在虚拟的网络中和不认识的人聊天，也不愿意坐下来和周围看得见摸得着的人沟通沟通呢？人们上网的时间多了，和家人、朋友分享的时间少了，淡漠了人际关系，连身边、周围发生了什么事都不知道，邻里关系自然也无暇顾及了。

有语云，远亲不如近邻，这是亘古不变的真理。让我们走出防盗门，用看电视听广播上网的时间来搞好邻里关系，终结“各人自扫门前雪”的局面。

第五节 家庭膳食与营养

一、教学目标

- (1) 了解中国人的膳食结构。
- (2) 了解平衡膳食的知识。
- (3) 学会合理安排家庭的膳食结构。

二、教学策略与建议

有关家庭膳食及营养方面的知识和理论可以说到处都有，特别是近些年来，随着改革开放的深入，国家经济建设的发展和人民物质文化生活水平的提高，人们对膳食和营养也愈加关注。相关的书籍用句不太夸张的话说，可以说近乎泛滥。这就带来一个问题，在这么多的理论和知识中难免鱼龙混杂、良莠不分。其实作为一个普通百姓，作为一个学生，在日常生活中并不需要多么高深的理论，只要掌握一些有关营养及膳食的基本常识，完全可以在日常生活中合理安排自己的生活。出于此目的，本节课所选内容基本上全是学生（甚至包括老师）必须知道并在日常生活中应注意的问题。

本节课共设置四个知识点：中国人的膳食结构，人体需要的营养素，平衡膳食合理营养以及家庭四季饮食应注意的问题。第一个知识点，明确地提出我国人民的膳食结构与西方型和东方型膳食不同的特点，城市和农村又各有所不同，这一特点是建立在我国幅员辽阔且城市与农村社会经济发展有一定差距这一现实的基础上的。学生需要认真领会和掌握的是第二个知识点是人体需要的营养素。教材是以小资料的形式给出，供学生们学习。文字虽不多，但涵盖了多方面内容：人体需要的营养素——蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐、维生素、水等；营养素的作用——供给人体热量和能量、提供人体生长发育所需要的材料、保护器官功能、调节新陈代谢；营养素的来源。这些都是同学们应当牢记并掌握的知识。也许初中科学课（生物课）上已有所了解，但现在需要的是牢记和掌握。因为这些知识对于每位同学日后合理安排自己的营养和生活实在太重要了。这一点教师必须反复向同学们讲清楚，必要时可以适当组织试卷测试并记下成绩，当然这样做的目的是为了督促学生牢记和理解这些知识。

本节课的第三个知识点：平衡膳食、合理营养，这是本节课的重点。人体需要各种营养，教材前边的内容已有所介绍。这些营养缺一不可，否则就会引起疾病。但是不是各种营养素越多越好呢？显然不是。对人体而言，各种营养素之间需要有一个合适的比例。教材以活动

的方式组织同学们对这个问题进行学习和探讨，可见这个问题的重要。由于同学们以往对这个问题接触和考虑的比较少，对这方面的知识比较生疏，因此在活动之始，教材给出了主要营养素之间的两个比例。一个是三大热源营养素的比较，即蛋白质：脂肪：碳水化合物，成人 $1:0.8:7.5$ ，儿童 $1:(1.0\sim1.2):(4.0\sim6.0)$ ；一个是人体所需三种元素的比例，即氮(N)：钙(Ca)：磷(P)，成人 $12:0.66:1$ ，婴幼儿 $(5\sim7):2:1$ 。这两个比例，特别是第一个比例，既通俗，又容易理解，同学们应当认真掌握。

在掌握人体所需营养素的比较的基础上，教材又介绍了由中国营养学会推荐的适合我国人民膳食特点的饮食健康金字塔。这是我国最具权威的营养机构对普通百姓所做的最科学的建议。教师应当引导学生认真探讨并领会它的内容和含义，结合自己的情况，融会贯通。最后，也是这个活动的精彩之处，就是要求每个学生根据自己所掌握的知识，总结、分析各自家庭的食物结构和饮食特点，并提出适合自己家庭特点的饮食结构。请教师们注意，这一点是这项活动最重要的一环。前面的知识都可由学生去阅读、自学，相信高中生的理解认知能力不会有什么问题，但最后这一点是要求学生动手、动脑去实践，要求学生把自己摆进去，为家庭设计合理膳食结构。只有参与到这种实践中来，前述的知识才能真正从书本上转移到学生的脑海中。这一点，教师必须有清醒的认识。其实，就教师而言，我们的家庭饮食结构合理吗？不妨放下身价，和学生打成一片，共同探讨适合各自家庭的营养膳食结构，这不是一件既增长知识、快乐学生，又快乐自己的事情吗？

教材中介绍的“家庭四季饮食要求”是第四个知识点，介绍了春夏秋冬家庭饮食应注意的问题。但这只能从泛指的意义上来笼统地做以介绍。由于各个家庭千差万别，不可能用同一个模式去规范各个家庭的膳食结构。故教师在介绍这部分内容时要提醒学生，这部分内容仅供参考。倒是教材中“新视窗”和“阅读材料”中的内容值得我们去重视。

新视窗提供的材料指出，我国大部分地区农民的膳食结构有缺陷。其实这是一个不言自明的问题。我国农村地区的生活水平低于城市生活水平，这是不争的事实，否则也不会有那么多人愿意舍弃农村，到城市就业找工作了。究其原因，当然是农村社会经济发展水平滞后于城市的缘故了。但要进一步问：农村地区的膳食结构有哪些缺陷呢？恐怕一般人很难做出科学准确的回答。新视窗提供的材料，回答的正是这个问题。所以教师应当建议每个同学认真研究这个材料，特别是来自农村家庭的同学，更应当了解这个问题，学以致用，努力为改变自己家庭的饮食结构做点工作。其实，这个问题反过来思考，我国大多数城市家庭的膳食结构就没有缺陷了吗？回答是肯定有缺陷。看一看现在城市中小学幼儿园中数都数不清的肥胖儿童，你能说这是一种正常的现象吗？很明显，这也是一种因膳食结构不合理、营养失衡所造成的营养缺乏（有人叫营养过剩）症。由此可见，处于改革开放和社会经济迅速发展时期的各阶层的人们，在饮食营养和健康观念上都需要一个更新和再学习的过程，本节内容的重要性就在于此。

阅读材料所介绍的老年人和未成年人的平衡膳食要求，都有一定的指导意义。对于学生而言，了解这些知识，于人于己都十分有益，只是由于篇幅有限，教材中无法过多地介绍。

三、参考资料

“早简晚盛”的膳食习惯不合理

由于传统习惯影响，有的人喜欢早餐简单一些，晚餐比较丰盛一些。一方面，是由于早饭后通常需要处理一天中最重要的事，匆匆吃完饭还要去干别的事；另一方面，相当一部分家庭

中只有到了晚上家人才得以团聚，晚餐吃得就丰盛一些。而这种饮食习惯是不科学的。

人体中的各种生理功能和化学变化，都有其一定的规律性。到了傍晚时分，人体中胰岛素的含量就上升到一天的高峰。胰岛素的功能之一是使血脂变成储存态的脂肪，以备将来身体发生“饥荒”时紧急起用。晚餐如果大鱼大肉吃进的油脂太多，血脂量猛然升高，大量的胰岛素就会辛勤地“工作”，把血脂储存起来。日复一日，身体尚未闹“饥荒”，而储存的脂肪却越积越多了。中老年人体形大多都是经上述途径慢慢地“发展”起来的。另外，夜里睡觉以后，人体内血液流速减缓，如果血脂含量高，就会有大量血脂沉积于血管壁上，成为“淤沙”。可惜的是，自然界中的江河泥沙尚可清淤导流，而血管中的“淤沙”却无法彻底清除，最终导致动脉粥样硬化。

正确的做法应是：早餐中餐高质量、高热量、高营养，以满足白天在学习、工作和娱乐中充沛的体力和脑力的需要，晚餐相对清淡一些，简单一些，保持高质量的睡眠并预防老年性疾病的发生。

“鸡蛋加牛奶”的早餐不合理

有人以为，既然鸡蛋和牛奶都是高营养物质，那么早餐一杯牛奶两个鸡蛋，岂不是既省时间又有营养的食谱吗？其实不然。蛋白质、脂肪和碳水化合物都是人体热源物质。其中碳水化合物担任热量供应的主角。这是因为粮食中碳水化合物的含量占绝大多数，且储藏稳定，加工方便，价格便宜。在碳水化合物供应充足的情况下，脂肪作为热源物质的作用就降为次要的位置，而主要作用是改善食物的适口性。蛋白质作为热源物质的作用降为更次的位置，而主要作用是维持人体组织的生长、修补和更新。在碳水化合物供应不足时，脂肪和蛋白质作为热源物质的作用才上升为主要位置，优先作为热源为人的运动、工作、学习提供热量。比如上述的鸡蛋加牛奶的早餐食谱，在完全不摄入碳水化合物的情况下，单纯摄入蛋白质，蛋白质的功能显然不能被有效合理地利用而只作为“燃料”白白地被燃烧掉，同时产生大量的氨对机体造成不良影响。这既是一种营养浪费，又有可能使机体受到不应有的损害。正确的做法应该是：各种类型的营养素都要摄入，不可偏废。如早餐牛奶加点心，或面包配鸡蛋就比较合理。

“口味太重”有什么危害

有人喜欢饭菜咸一点，这种习惯俗称“口味重”。食盐中的钠离子在保持组织细胞与血液之间的电化学平衡方面起着重要作用。当肌肉收缩或冲动沿神经传递时，钾、钠两种元素便透过细胞膜急速交换产生电脉冲，以控制肌肉的收缩。食盐中的氯离子在体内酸碱平衡的调节中也起着十分重要的作用，氯离子还参与胃酸的生成，通常所说的胃酸就是含有氯离子的盐酸。氯离子还能激活某些酶，有重要的生理作用。吃盐太少，影响人体生长，可导致骨骼软化、全身无力、恶心呕吐等。但一般情况下从食物中摄入的钠离子和氯离子是不会缺乏的，而摄入食盐过多则是不可取的。若一次食用 150 克盐，就会对人有致死作用。人体的体液是接近 0.9% 的盐溶液，这种浓度是恒定不变的。当摄入多量的食盐，就要有相当量的水与之形成 0.9% 的盐溶液。即吃进 0.9 克的食盐，就要吸收近 100 毫升的水与之形成盐溶液保留于体内，这样就增大了肾脏的负担。吃盐过多，还可引起高血压病。统计资料表明，高血压患病率与食盐摄入量呈正相关。尤其是老年人，应限制食盐的摄入量。肾炎病人在浮肿期间要严格忌盐，这是因为体内钠离子要靠肾脏维持平衡，肾脏发生病变时，肾功能减弱，每日排出的钠量减少，使钠

在体内滞留，于是吸水增多，血液中钠离子和水由于渗透压的改变，便渗入到组织间隙中，从而形成水肿，严重时可引起心力衰竭。

“饮食宜忌”包括哪些内容

饮食宜忌，就是应该吃什么，不应该吃什么。食物有寒、热、温、凉、平之性，有辛、甘、酸、苦、咸之味。人的疾病有表里、寒热、虚实之别，食物的性、味必须与疾病的属性相适应，才能起到保健的作用，此为“宜”，否则就会加重病症，此为“忌”。日常食物的五“性”五“味”列于表中。

寒证疾病忌食生冷、瓜果等寒凉性食物，而热证疾病忌食辛辣、姜、葱、酒及油炸等温热性食物。水肿病人忌食盐类等咸寒之物，头晕、头痛病人大多为阳元之体，应忌食动火食物。

常用食物性味表

味	性				
	热	温	平	凉	寒
辛	辣椒、芥末、胡椒、酒	香菜、韭菜、芥菜、油菜、花椒、桂皮、丁香、菜油、酒糟、蒜、小茴香、葱、姜	芋头、大茴香、洋葱	薄荷、萝卜	
甘	羊肉、桃	糯米、黍米、樱桃、粳米	枸杞子、鲨鱼、牛肝、银耳、蘑菇、黄花菜、松仁、鹌鹑、雁肉、粳米、玉米、荞麦、燕麦、赤小豆、黄豆、蚕豆、豌豆、扁豆、黑豆、豆腐皮、酱豆腐、卷心菜、空心菜、千张、荠菜、山芋、甘蓝菜、丝瓜、藕、莲子、柿饼、百合、葡萄、菠萝、无花果、榛子、葵花子、芝麻、花生、桂圆、南瓜子、香蕈、蜂蜜、黑木耳、鲳鱼、鲥鱼、鲈鱼、豇豆、榧子、瓠子、银耳、花生油、黄实、山药、茼蒿、鳗鲡、黄鱼、比目鱼、银鱼、鱼翅、鱼肚、鸡内金、蚶、鲤鱼、甲鱼、胡萝卜、青鱼、干贝、燕窝、泥鳅、鸡蛋、鹅肉、鸽蛋、熊掌、猪心、猪皮、猪肉、猪蹄、鸭肉、鳊鱼、荔枝、鸽肉、芫菁、白糖、鳊鱼	小麦、小米、面筋、粉皮、菠菜、苋菜、荸荠、紫菜、香油、猪油、牛奶、鸭蛋、猪肺、大白菜、苹果、菱角、兔肉、小白菜、蛤蟆油、甘蔗、芒果、豆腐、田鸡、冬瓜、筱麦、茭白、薏米	绿豆、芹菜、黄瓜、莼菜、茄子、竹笋、猪脑、西瓜、柿、罗汉果、西瓜子、梨、菜瓜、发菜、香蕉、田螺、甜瓜、地耳、龙须菜、蟹、桑葚
酸	杏	橘子、石榴、香橼、木瓜、梅、醋	李子、酸枣、金橘、橄榄、山楂、海棠、驴肉、柠檬	西红柿、柑、枇杷	橙、猕猴桃、马肉、柚、马齿苋
苦		咖啡、可可、杏仁、猪肝	白菜、桃仁、香椿	莴苣、慈姑、茶叶	苦瓜、羊肝、豆豉
咸		海参、蚕蛹	鲍鱼、海蜇、干贝、乌龟蛋、乌贼、牡蛎	大麦、蛤蜊、河蚌、面酱、酱油	昆布、食盐、海藻、蚬、石花菜

服药时也应注意饮食的适应性。服热性药时应配食热性食物，服凉性药时应配食凉性食物，否则影响药效。如服发汗解表药时，应忌食生冷酸性食物，因酸性食物有收敛作用，可使药物不能发散；服滋补药时应忌食萝卜，因萝卜有破气作用，可抵消补气作用。

四季变化对饮食宜忌也有不同要求。一般地讲，冬日宜吃热食，夏季宜吃凉食。从大的方面讲，春季不宜多食油腻辛辣之物，应多吃清淡蔬菜、豆类及豆制品；夏季宜多食用甘寒、清淡、卫生的食物，如绿豆汤、荷叶粥、西瓜等；秋季可多吃萝卜、梨、杏仁、薏米粥，以清肺降气化痰；冬季易受寒邪，宜服热粥、牛羊肉等温热性食品，有御寒之功，但也不可过食肥甘厚味，以免助湿生痰。四季饮食还应根据个人身体特点，采取适宜的食品。

体质不同，饮食宜忌也不同。体胖的人多痰湿，应多吃清淡祛痰食物；体瘦的人多阴虚血亏，应多吃生津食物。身体不健壮的人和年老体弱的人应多吃容易消化、营养丰富食品。

因时而宜、因地制宜、因人而宜、因病而宜，这就是“饮食宜忌”的基本内容。

第六节 居室布置与居室卫生

一、教学目标

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

二、教学策略与建议

本节课是一节实践性极强的课程。居室布置，它既与我们的日常生活息息相关，又充满着艺术性和无限的美感。居室对于人的一生，其重要性是不言而喻的。那么，究竟应该如何进行这一课的教学呢？从知识结构上讲，本节内容向学生介绍了三方面的知识，即三个知识点：居室布置、居室卫生和居室美化。这三个知识点是一种有内在联系的递进关系。首先要按一定的原则进行设计和布置，之后就要考虑居室的卫生以保护居住者的健康，进而有条件的家庭还要考虑居室的装饰和美化，给自己营造一个温馨美满的生活环境。这些环节可以一以贯之、顺理成章。因此教师在组织本节课教学时，一定要抓住这节课知识点之间的内在联系，有计划、分步骤地将相关知识传授给学生。

但是，知识教学只是本节课的一个次要方面。这不仅是因为知识的介绍既简单又扼要，也不是因为这些知识学生学习它、理解它都不是很难，而是因为这节课说到底是一节实践课程，或者是活动课程。所以教材中连续设计了两个“实践与体验”形式的活动，课后又设计了一个延伸性质的活动。所以指导这节课的重点在于，教师要在做好充分准备的前提下，组织、引导好学生将这些活动搞好，达到知识、能力双提高的目标。

其实，两个活动同学们都很容易进入角色，因为这些活动就是围绕着他们的生活展开的。第一个“实践与体验”活动要求学生深入地了解认识自己的居住环境，并找出优点和不足。其中对居室的丈量、布置及画出示意图，可以在前一节预做布置，由同学们在课前先行准备，以免课堂上无法开展活动。第二个问题则完全可以在课堂上进行。组内同学间可以各自拿出家庭居室的示意图，点评优点与缺点，与同组同学交流，互相启发，加深对居室功能和居室布置原则的理解。组织这个活动时，教师要注意，一定要求学生预做准备，上课时检查学生是否按

要求了解了自己家庭的居室布置并画出了草图。因为只有做好了这一步，课堂的活动才能得以继续下去。

第二个“实践与体验”活动是要同学们为自己的卧室进行设计。这更是和学生生活紧密相连的活动。第一个活动涉及整个家庭，这一个活动则直接关系到本人。第一个活动中学生已对自己的家庭居住情况有了一定的认识，在此基础上再对自己的卧室进行设计。这是一个检测、考验每一个学生能力的活动，教师要按活动设计的步骤指导同学们将活动引向深入，对个别确有困难的学生要给予适当的帮助和提示。这个活动设计得非常合理，先测量掌握卧室形态和面积，了解卧室中的家具，再按教材中介绍的原则和方法对居室进行整体布局和构思，并把自己的设计用平面示意图表示出来。这每一步都要求学生去动脑、动手，偷懒是无法完成这个活动的。活动并不难，但是每个学生都必须去做，否则无法完成任务。这就是这个活动设计的过人之处。当然，完成了上述工作后，活动并没有结束，教材还为学生营造了一个总结、交流、提炼、升华知识和能力的平台，这就是要求学生写出自己卧室设计的特点与考虑因素，与同学交流设计方案、取长补短、完善自己的设计并提炼升华自己的体会。整个活动一环紧扣一环，逻辑联系严密，由实践到理论，由感性到理性，由知识到能力，由浅及深，形成了一个完整的体系，很值得教师认真组织，认真总结。活动成败的关键是抓检查、抓成果，对这一点教师应保持清醒的头脑。

本节课内容的安排也有可圈可点之处。本节开始先以名人之语介绍居室对于人生的重要性，接着以一个活动，让学生通过自己的实践去了解认识自己的家庭居住环境。紧接着又以传授知识的方式向学生介绍居室布置的原则和方法技巧，使学生在对自己家庭居室感性认识的基础上上升到对一般居室布置的理性理解。这还不够，教材紧接着又引导学生将刚刚获得的理性认识运用到实践中去，对自己的卧室进行设计，并在设计的基础上进行交流、总结和提升。这种实践—认识—再实践—再认识的反复过程，对于提高同学们的认识水平和实践能力是极有帮助的。教材的过人之处还表现在，学生通过两个活动完成了对居室设计认识和能力上质的飞跃之后，教材又不失时机地将本课内容继续引向深入，先是介绍居室卫生知识，后又介绍居室美化的内容，限于时间和篇幅，教材对这两部分内容未做深入介绍，但留给学生的是一个打开了天窗的无限广阔的空间，同学们完全可以凭借自己的爱好和想象在这个知识的海洋中去自由地翱翔。课后的活动延伸更给学生提供了一个深入思考和探究的课题。

本节课还有一点值得一提，需要引起同学们的重视，那就是“新视窗·知识外延”中介绍的家庭装修八项注意。千万不要轻视这八项注意，它和家庭生活的美满幸福实实在在地紧密相关。许多不应该发生的家庭不幸，都和装修有着直接的联系。家庭装修中要特别注意以下几点：

- (1) 装修不能破坏房屋的结构。
- (2) 装修要符合防火、安全用电、安全用气的要求。
- (3) 墙面、地面装饰材料的选择要符合环保要求。

以上几点是装修中的重中之重，它直接关系到一个家庭的安危和幸福，关系到每个家庭成员的身家性命，所以在进行家庭装修时，对这些问题要慎之又慎，请专家咨询，请主管部门核批，且不可不懂装懂，想到哪儿干到哪儿，那样做会留下无穷的后患。

需要再指明一点的是，居室美化不仅仅是指采光、色彩选择、灯具以及地面与墙体的色调，还涉及很多审美领域的内容。平面的布置、空间的利用、饰物的选择和配置，甚至家具、用具位置安放都是艺术情调和风格问题。俗话说，萝卜白菜，各有所爱。不同的人，不同的背景，不同的性格，不同的爱好，不同的审美眼光，会创造出绚丽多彩、风格各异的居室环境，我们完全没有必要去规范它、统一它。这一点教师应向同学们讲清楚，鼓励、支持学生充分发挥自

己的想象力，努力去创造出自己满意的居室天地。

三、参考资料

居室装饰中的加减法

装饰居室有讲究，装饰居室要把握好分寸。

目前我们的居住空间总体来说还是“小字辈”唱主角，经济实力也谈不上雄厚，因此，在装饰居室时把握好“分寸”，利用加、减法修正某些错觉是有必要的。

(1) 加法。每个房间至少摆上一两盆花，哪怕是假花也行，这在当今城市日益“水泥化”的趋势中就显得尤为重要。别忘了增加一处写字、读书的小天地，如今夫妻两人合用一张写字台的情况比较普遍，如再设法建立另一个小不点，用折叠的写字台就更完美了。再加一点自己的个性和情趣，摄影、书画、鱼缸，不求大同，但求小异。任何创意和情趣都不为过，因为这是你自己的家。

(2) 减法。在家具商场选购家具时，在家具外形尺寸上要有“减法”意识，即在现场视觉理想尺寸上再减去一些。在商场里看起来小一点的家具搬到家中才会正合适。

在卧室中，应严格遵守“减法原则”。家具占地不应超过总面积的 1/2，要给视觉和心灵上留有充分的空间。吊柜、窗帘盒及占据空间的吊灯，过高的书柜、衣柜等，都要以“减法原则”来对待。

巧用藏品美化居室

收藏空间可分三大类：第一类是收藏品与生活起居物品混居一室，普通住房客观上不具备收藏古玩的物质条件。第二类是收藏品与生活起居组合穿插，具体体现在某房间既有功能需要又当作收藏品的展示、收藏和存储的主要空间，这是国内家庭收藏空间构成的主要模式。此类收藏空间以两室一厅、两室两厅、三室一厅和三室两厅户型最为常见。第三类是为专业、专门的收藏室，即在宅邸中专门辟出一间或数间作为藏品室。此类主人家底殷实、经济富裕、住宅宽敞，但为数极少。

家庭收藏空间的装饰设计，可谓千姿百态、异彩纷呈。如音乐爱好者，将收藏的不同时期的数张罕有唱片组合装在精美的镜框中，既形成了居室的视觉中心和趣味焦点，又保护了唱片。不同的音响设备有秩序地摆放，空间界面简洁素白，视感、听感俱佳，构筑出引人入胜的音乐天堂。因书法、国画在我国有广泛的群众基础，如何布置陈设，是大有文章可做的。就书法而言，对联、条幅、横批、斗方、扇面、册页等形式多样。正草隶篆，各有特色，端凝若楷，高古者好篆隶，飘逸者喜行书，超脱者爱章草，铁画银钩，龙飞凤舞，纵使身处陋室，有清雅逸空的字画高古脱俗，美亦在此间了。

现介绍几种用收藏品装饰居室的方法：

(1) 在壁炉上部素缙的墙壁和网结上，随意吊挂安插贺卡、照片及小饰物，丰富而不显繁杂，耐人寻味，使人凝神。

(2) 原木茶几、精心设计的躺椅及各式毛皮随意而亲切，下沉式地台则增加了向心力和亲和性。

(3) 将 20 世纪 20 ~ 40 年代上海及港澳地区的月份牌画集藏于卧室，予以装裱，整齐而富有装饰性，适人情怀。

(4) 藏品虽杂，但相处一隅并不显其乱，面具、壁饰、传统木器、木雕、石器相映相衬，趣味盎然。

(5) 陶器、瓷器、石俑、匾额、工艺品等与空间形式、环境气氛协调一致，高古而脱俗。

(6) 简洁与烦冗是相对的，平淡素静之美与华丽纷繁之美，各有其审美价值和客观需求。室内藏品既多且杂，但布置得当，不会有混杂和拼凑之感。

阳台不宜封闭和超载

现代都市高楼林立，住房设有阳台的主要目的是为了便利室外活动，晾晒衣物，而不是用于贮存杂物和作为房间使用的。但大多住户都把阳台封闭起来，作为贮存杂物的“仓库”。这样做看起来似乎是增加了房屋面积，充分利用了住宅的有效空间，实际上，这对人们的居家生活是不利的。

一是阳台封闭后妨碍了居住房间的通风换气，使室内污浊的空气不利于向室外扩散，大自然的清新空气也进不来，从而对室内的空气质量产生不利影响。二是封闭阳台后，不利于到阳台上活动、锻炼，即使到阳台上活动，也达不到应有的锻炼效果。如果再在阳台上存放一些杂物，当仓库使用，更无法到阳台去活动。三是封闭阳台时，各家有各家的爱好和审美观，使用的材料、封闭的样式也各不相同，不但影响整个楼房的外表美观，也会使阳台的不同部位受力不均，从而埋下安全上的诸多隐患。

另外，阳台的力学设计一般承载能力较差，如果堆放物品过多、过重，超出阳台的承载限度，就会引发安全问题，甚至造成事故。因此，从方便、健康、安全等多方面因素考虑，还是以不封闭阳台为好，更不宜把阳台作为仓库使用。

家庭住房吊顶不宜太复杂

现代生活好了，房子也宽敞了，刚买的新房按自己的意愿、根据自己的经济实力装修一番是家家都需要的，但也要注意不要太奢侈，吊顶不宜太复杂。

因为现代住房的高度，是根据人的高度及一般人不致感到压抑的最低限度设计的，一般都较低。如果再吊一层顶，会使房间高度降低至这个正常的最低限度以下。虽然房顶好看了，但人在里面却受不了，会给人以压抑、窒息的感觉。时间一长就会压抑人的正常情绪，使人烦躁不安，严重的还会引起人体免疫功能失调而引发疾病。

再者，吊顶所用的材料不宜过重，色彩不宜太花哨，装饰性吊灯和灯光设计不宜过多、过亮、过于复杂，最好以简洁明快为原则，既可省钱，又出效果。试想，您的家庭装修得像宾馆、房顶似舞厅，将会给人什么感觉呢？所以，本应静谧安怡的居室，不要花重金把臃肿、繁杂、压抑买回家。

家庭地板不宜用立体几何图形

在家庭装修中，地板的选择是第一重要的。只有确定了地板的样式、质地、颜色，才能选择协调墙面房顶的样式和色调。所以，家庭地板的选择在整个装修过程中是至关重要的。

为有一个较好的视觉效果和使用效果，一般情况下，地板不宜带有什么几何图形或立体图案。这是因为带立体图形或色彩深浅不一样的地板，容易使人产生视觉上的偏差，或产生地板高低不平的视觉错误，甚至容易使人摔跤。特别是年老体虚、腿脚不便、近视眼的人或少年儿童更容易摔倒。

有人说，现代舞台设计不都是地板较花哨，甚至是透明玻璃的地板吗？是的，但舞台毕竟不是家庭，舞台的设计是有它的特定用意和用途的，比如整体视觉效果，地板与舞台环境的协调，特别是录像时的特殊的光源要求，如表演者的整体轮廓，各个部位、角度有无阴影等。如果舞台某一个面的光线不好，就会影响表演者的形象，这是从视觉和拍摄制作上的需要来考虑设计的。

再者，舞台的设计用意还体现在让演员们集中精力、全身心投入，有利于调动整个晚会气氛，使演员、观众处于较为兴奋的状态；还可使舞蹈者舞步轻盈，动作更加优美好看。而家庭需要这些吗？答案是否定的。一方面家庭是生活休息的港湾，是使紧张情绪得以放松的处所；另一方面，家庭需要的是“平稳踏实”，是使在外如履薄冰地工作的人得以调整并感觉踏实平稳之地。所以，家庭地板的选择万不可只顾花哨，而忘记它的实际用途。

另外，在色泽选择上，还应考虑与家具色泽相协调，比如色彩深浅搭配不宜反差过大，不然的话，就会影响家庭装修的整体效果。

家庭装饰不宜“万紫千红”

家庭装饰的目的是什么？从功能上说，是温馨舒适，休养生息，重在舒适实用；从视觉效果上说，要简洁明快，协调大方，重在明快好看。所以，不论你的经济基础多么雄厚，也不宜把贵重但花里胡哨的装饰品随意堆砌在您的家里，并以此炫耀身价。

一是装饰品不宜太过追求豪华气派。陈设的家具和墙体饰物、地面、吊顶色彩要搭配协调，且忌“万紫千红”。同一房间的色彩不要过多，应根据房间的不同用途和功能，分别设计色调，万不可花里胡哨、杂乱无序。

二是家具“个头”的大小与房间的大小要比例协调。如果把一个“娇小玲珑”的卧柜放到你 40 多平方米的客厅里，把一个“身宽体胖”的大块头放进只有几平方米的小房间，是一种什么感觉呢？这不但破坏了整个房间的造型，使整个房间比例失调，而且也破坏了视觉上的清爽和明快。

用花卉美化居室

室内用花卉装饰不仅能从形式上起到美化空间的作用，还能与其他室内设计手段相配合，使空间环境具有某种气氛和意境，满足人们的精神要求，起到陶冶性情的作用。室内摆放盆栽植物，要注意以下几点。尺度不同的植物特别是盆栽植物应有不同的位置和摆法。一般大型的盆栽植物应摆在地面上或靠近厅堂的墙、柱和角落。中等尺寸的盆栽植物可放在桌、柜和窗台上，使它们处在人们的视平线之下，可显出它们总的轮廓。对小型盆栽植物可选用美观的容器，放在搁板、柜橱的顶部，使植物和容器形成一个整体供人们欣赏。如天门冬、吊兰之类，其枝叶下垂，弯弯曲曲，疏疏落落，与搁板柜橱的直线相对比，必然更富自然美。随着家庭养花的普及，室内绿化日益引起人们的兴趣。室内绿化的陈设，应选择耐阴性较强、又以观赏叶子为主体的植物较好。例如，常春藤、棕竹、橡皮树、蒲葵、龟背竹，等等。这些植物陈设在房间一角，或摆设于柜顶上，或安放在茶几上，会给人以美的享受。在色彩方面，如果室内的墙面是深的，宜配以淡色的观叶植物，如果室内的装饰是淡色的，则以较深的花木装饰，这样能使两者产生对比，提高观赏的价值。

用布艺美化居室

窗帘、床罩等装饰织物对美化居室环境，烘托室内气氛有不可忽视的作用。这种布艺类的窗帘、床罩、沙发套、椅垫、靠垫、壁毯、地毯等，色彩、材料、图案和纹理等对室内空间环境的格调往往具有很大的影响。窗帘不仅起遮光、隔热、隔音、保持室温、阻挡和调节光线等作用，还能美化居室，创造氛围。床罩对整个卧室装饰效果影响很大。常采用统一花色的床罩和窗帘以形成大面积的主体色调。台布、椅垫等小块织物则往往采用鲜艳夺目的对比色调，以加强和活跃室内气氛。

用张挂美化居室

油画、壁画会增添居室美感和艺术趣味。

起居室和书房，可并排悬挂四幅屏条，条与条之间隔 10 ~ 15 厘米，内容为春夏秋冬，或展现梅兰竹菊，或诗文书法。墙面较小的，可单放一个竖镜框，内装几幅扇面画。也可横设画轴，挂一幅墨竹或一幅座右铭。还可挂一幅雄狮、奔马等金箔画、浮雕画，比石膏雕刻灵巧浓重，别具特色。

爱好美术，可以挂几幅油画、粉画或水粉画等，镜框要用稍宽的精美画框边饰，也可用高档木质精美框。卧室内挂一幅人物画或风景画，尤其宁静华丽。

全家福的放大照片，可挂在起居室的迎面墙上，或方厅桌子的上方。结婚纪念照、女主人的艺术照、孩子的活泼照，可挂在卧室内，但数量不宜过多，两三个镜框，上下错落，不可摆成两行，既显呆板，又使人眼花缭乱。各种相框上边应前倾一定角度，比平放好看。几个镜框切勿并列。更不要将数十张小照片排在一个镜框里，每个镜框原则上只放一张放大照片，不可有数张密麻小照。

壁挂一般在客厅书房、桌旁、沙发对面等显眼地方。一个房间不要超过两份，要尽量不排在一起。

用工艺品美化居室

陈设工艺品要以家具为主体，通常传统风格的房间，适宜选择具有传统造型的工艺品，如古色古香的仿“唐三彩”的陶制品等。现代风格的房间，可选一些表现风景、山水等内容的陶瓷工艺品，如釉色浓艳的瓷盘画等。在博古架和陈列柜中设置陶瓷工艺品，可将瓶、盘、雕塑配合放置，使高低大小错落有致。此外还要注意陈设的规律，既要大调和、小变化，有整体上的统一，又有小的对比，这样才能给人以美感。不然的话，各唱各的调，则会形成杂乱无章的效果。摆设品的尺寸不宜过大或过小，应和居室面积、家具大小协调。对体积较微小的摆设品，如美丽的卵石，古雅的钱币等，可装在浅盆或浅盘里，放置在低矮处，便于来客能细细观赏其全貌。也可将小摆设集中于居室某一角落，布置成室内的趣味中心。若再在附近装上一盏小小的射灯，夜幕降临后，小摆设设在柔和的灯光照射下，将会产生出特殊的艺术气氛和引人注目的效果。

第七节 家庭文化生活管理

一、教学目的

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

二、教学策略与建议

家庭文化生活是整个家庭生活的重要组成部分。如果说，在过去，人们为衣食问题奔波奋斗时无暇顾及文化生活，那么在改革开放的今天，在我国城乡基本上解决温饱问题之后，随着人们生活水平的逐步提高，越来越多的家庭开始关注家庭文化和精神生活。组织好家庭文化生活，使家庭生活幸福、美满、富有情趣和品味，成了很多家庭追求的目标。

家庭文化生活涉及的方方面面很多，本节课只是提纲挈领地在总体上予以概括。全节内容共有四个知识点：一是家庭文化生活的含义，二是家庭文化生活的特点，三是家庭文化生活的的作用，四是家庭文化生活的形式。表面上看，这种平铺直叙的介绍方式了无特色，但是，本节课设计者的匠心在于寓奇巧于平庸，植新意于普通。本节教材通过设计的两个活动活跃了整节课气氛。首先是实践与体验的活动，组织学生从各自的家庭实际出发，研究、分析自己家庭文化娱乐与休闲活动的方式与种类，继而写出你对这些活动的认识和体会。这是任何一个学生都能够做到而又无法拒绝的事情。从学生的生活实际入手，引导学生参与到活动中来，这是这次课改的一个重要教学方式。让学生从亲身经历中去探究问题、拓展思维、历练本领、培养能力，很容易吸引学生的兴趣，调动学生的积极性。开篇的这个活动，其目的也在于此。因此教师在组织活动时一定要抓参与、抓落实，要求学生全员、全过程参与活动，并组织适当的交流，为下面的授课营造一个好的氛围。

通过上述活动，教师清楚，学生自己也会明白，学生自己从活动、从自己家庭中生活中获取的那一点有关家庭文化生活的知识是片面的、不完整、不系统的。对家庭文化生活有更多了解的渴望会油然而生。教师在这样的基础上引导学生去学习（以阅读和自学为主）有关家庭文化生活的含义及特点的知识，学生们会感到格外亲切和实用。这种以任务驱动方法来进行知识传授，让学生带着与自己实际生活密切相关的问题去教材中寻找答案的方式，正是这次所倡导的教学方法。

第二个活动是探究与交流，主题是家庭文化生活的的作用。这个活动是在第一个活动对家庭文化生活有一个感性认识、并依教材对家庭文化生活的内涵和特点的认识有了升华之后展开的。它实际是本节课教学内容的继续和深化。教材中提示了家庭文化生活的两个主要作用：导向作用和约束作用，目的在于抛砖引玉，启发同学们的思路。这个活动开展如何教师要把握住两点：一是要按活动安排，每个同学都必须列举出自己家庭生活中的两个例子（注意，这里指的是两个而不是一个），来说明家庭文化生活的导向作用和约束作用。二是要向同学们讲清楚，家庭文化生活的的作用远不止这两点，还有很多作用需要同学们自己去探索、去挖掘，这项活动给每位同学都留有自由发挥、深入探讨的广阔空间。教师应当明白，把握住第一点，就是把握

住了学生。如何把学生的思维、把学生的行为引导到活动中来呢？把握住第一点，就抓到点子上了。从自己的家庭生活中寻找例子并与同学们交流，就要求每个学生必须既动手又动脑，容易实现学生全员全过程参与活动的目标。对第二个要点的把握，主要体现在这次教改开放式教学的特点上。要多给学生留下思考的空间和发展的余地，让学生通过自主学习去建构自己的知识体系。至于同学们还能写出几条，教师不必做出要求，也没有必要给出一个什么标准答案。问题的解决由同学们在以后生活的实践中自己去体会、去探索。

教材中的第四个知识点，是家庭文化生活的形式。对于这一点，同学们都会从自己或周围的家庭中看到很多内容，没有必要做详细介绍。需要指出的是，不同的家庭会有不同的家庭生活需求，这是一个很难统一的问题。即使在一个家庭之中，不同的家庭成员，也会因年龄、身体、性格、爱好、修养、学识、职业等各方面的不同，而追求不同的文化生活，人们没有必要也不可能将全家人的文化生活统一规范到同一个模式中。人们能做到的，只是因势利导，尽量创造条件，在家庭生活许可且不过多地影响其他家庭成员的前提下，满足每个家庭成员文化生活的个性化需求。对于这一点，教师必须向同学们讲清楚。

教材中的课后活动安排，配合本课教学内容，又给有兴趣的学生以指导，让学生为自己的家庭设计一种高品位的文化生活方式，这是很有意义和针对性的。不少家庭的一些家庭成员从早到晚迷恋在麻将桌上，打牌、赌博，不少学生放学不回家，沉溺到网吧游戏之中，对这些有损青少年身心健康的不良行为每个同学都应当拒绝和说不，只有健康向上的家庭文化生活，才是我们追求的目标。

三、参考答案

1. 实践与体验（范例，仅供参考）

（1）列出自己家庭文化娱乐与休闲活动的方式与种类。

主要有娱乐（打麻将、看电视）、健身锻炼（晨练、钓鱼、室内器材健身）、郊游（动物园、果园采摘水果、市郊风景区）、收藏（集邮、外币）等。

（2）对这些活动的认识。

作为一个学生，我参与的文化生活主要有以下几种：陪老人打麻将，去郊区垂钓，集邮，打电子游戏。总体的感觉，打麻将和打电子游戏当时很投入，有时还很激动，但过后觉得很空虚，有种荒废了时间的感觉。钓鱼有一定的乐趣，乐在鱼上钩的一刹那间。同时，钓鱼也是磨炼自己耐性的一种好方法，鱼不上钩你着急也没有用，只好耐着性子等。钓鱼唯一的缺憾就是太浪费时间。我觉得最好的文化生活方式就是集邮，你可以从中获取无穷的乐趣，增加很多方面的知识。

2. 探究与交流：家庭文化生活的作用

除了活动中列举的家庭文化生活具有导向作用和约束作用之外，还可以列举出以下几个方面的作用，供参考。

（1）休闲娱乐作用。一些富有情趣的文化活动，如琴棋书画，游艺游戏，既有益于身心健康，又能起到娱乐和休息、放松的作用。

（2）凝聚作用。家庭文化生活的价值，还在于家庭成员之间的认同感将成为家庭成员之间的凝聚力量。通过一定的文化活动，会促进家庭内部成员之间的团结和睦。

（3）激励作用。家庭文化生活安排得好，家庭成员便会心情舒畅，激励起大家建设美满家庭的积极性。

四、参考资料

家庭文化生活的形式——休闲

随着人们生活内容的日趋丰富，人们的休闲方式也多种多样，异彩纷呈。如今人们的休闲方式既不同于古代人练习琴棋书画，寄情明山秀水，也不满足于现代的影视歌舞，游泳冲浪。在多元化的生活方式中，人们采取多种自娱自乐、层出不穷的休闲方式，创造了无数的闲情乐趣，如旅游、登山、划船、垂钓、打球、探险、蹦极、收藏、书画等。

良好的休闲方式是一种文化、一种情操、一种境界。常见的休闲方式有以下几种：

(1) 知识型休闲。主要是指利用休闲时间比较集中地学习一种知识或技能。这种生活方式明显地带有终身受用的实用价值。但是需注意的是，如果学习、工作和研究都非常紧张，再利用休闲时间学习知识或技能，那就与休闲本身相矛盾了。如果休闲时间中学习的知识和技能是除了正常的学习、工作和研究之外的一种个人兴趣和爱好，那就不同了。因为同是知识和技能，如果内容不同，就不会因为连续性而带来疲劳感。相反，却带来一种新鲜感和兴趣感，从而得到一种特殊方式的休息。最突出的例子莫过于从事抽象思维学习、工作的人，在休闲时间从事形象思维活动。

(2) 旅游型休闲。旅游型休闲主要内容是到各地去旅游。当然，也可以将“压马路”、逛商场、领略市容等当作一种旅游性质的休闲。旅游的目的就是去见世面，使身体得到锻炼，心胸得到开阔，精神情绪得到放松。

(3) 收藏型休闲。利用休闲时间收集各种各样、千奇百怪的藏品，是一种既有趣又有益的生活享受和文化修养。这种方式的休闲要注意对心态的调整，通俗说不要重利忘“义”，忘掉了仅仅是将收藏作为一种休闲方式的意义，而将主要目的放在藏品的升值上面。如果一心想赚钱，那就不是休闲，而是一种生意。

(4) 体育型休闲。主要利用休闲时间进行各种体育项目的锻炼，比如打网球、篮球、羽毛球、乒乓球，垂钓，旅游，滑冰，健美等。这种休闲方式以锻炼身体、延年益寿为目的，同时也有娱乐和竞赛的兴趣感。也就是说，将锻炼身体寓于体育娱乐活动之中。

(5) 娱乐型休闲。凡是富有情趣的休闲活动，都应包括在这一休闲方式之中，如琴棋书画、花鸟虫鱼、游艺游戏等。娱乐型休闲活动中，有些方式是容易上“瘾”的，更有甚者还由“瘾”成“病”，如打麻将等。所以在进行娱乐型的休闲方式活动时，一定要有选择，有节制，有益处，不要有害于身心健康。

寓学习、休闲、娱乐于一体的垂钓

钓鱼既是一门学问，又是一门艺术，它是融体育、生物、历史、地理、文学等多种知识于一体的娱乐型体育活动。钓鱼活动所涉及的知识范围十分广博，从水质、水温、水流、水的酸碱度、溶氧度到气候、气温、风力、风向、光照、地表、地貌、水下生态环境，再到钓具、钓饵和钓法等方方面面的知识。家庭垂钓主要指家庭成员或几家人员共同垂钓的休闲方式。

(1) 钓具。一般来说，钓具主要包括钓竿、绕线轮、钓钩、钓线、浮漂、坠子及一些小连接器和辅助用具。所钓的水域、鱼种不同，垂钓方法不同，配备的钓具也就各有差异。按不同的种类划分，我国的钓竿通常分为两类四种。两类是竹钓竿类和玻璃纤维钓竿类。四种是手竿、投竿、两用竿、船竿。手竿是指不带绕线轮的钓竿，多用于淡水垂钓。投竿竿柄安有线

轮，能将钓饵抛甩到 70 ~ 80 米远的钓点，是用于海钓和河川钓的钓竿。两用竿是指介于手竿和海竿之间的竿。船竿是用于乘船出海钓大型凶猛性鱼类的投竿。钓钩，选用鱼钩，应和所用的钓饵相适应。长柄的钓钩，适合用体形细长的活饵，如蚯蚓、沙蚕、活虾等。短柄的鱼钩，适合用体形短粗的饵。钓线，一种是不透明的多股锦纶线，一般是用拴钩线；另一种是透明的单股尼龙线。浮漂，也叫浮子、鱼漂，是进行浮、半浮钓控制钓饵悬浮在某一水层并传递鱼儿吞钩信号的用具。浮漂基本上可分两类，一类是平卧在水面的，叫卧漂，一类是垂直立在水中的叫立漂。坠子，其作用是使钓饵沉入水中的钓具。它与相应的浮漂匹配，可以使钓饵悬浮、下沉到不同水层。一般有重量轻的小型坠，是用于手竿的，还有用于投垂钓、重量大的投竿坠。

(2) 钓饵。钓饵，就是引鱼上钩的饵料。可分为活饵和荤饵两种。活饵是各种活动的昆虫和动物，如蚯蚓、红虫、面包虫、蝇蛆、小鱼、小虾、青蛙、蝉、蚂蚱、青虫、蚕蛹、蜂虫等。荤饵常用的有生肥肉丁、猪肝条、羊肉条、螺蛳肉、蚌肉、鸡鸭肠、鱼虾的生肉等。此外还有植物性的饵、粮食类加工的钓饵等。

(3) 钓法。垂钓中只有善于巧思，技术发挥得好，才能多钓鱼、钓大鱼。要学习研究各种不同鱼的生活习性，钓具的组合，鱼饵的选择和配制，拴钩持饵的形式，因时、因地、因鱼施钓等诸多方面知识。钓鱼首先要考虑的是所钓鱼的种类和钓场、钓点的选择问题，然后再考虑用具、钓法。钓点的选择，要先根据季节气候选点，4 ~ 5 月，应把钓点选在水深不超过 1 米的浅水区，选择水面不超过 2 公顷的小型渔场。大水面的渔场，由于水凉，鱼都在深水区，不往岸边来，很难钓到。6 ~ 8 月，气温升高，鱼类不喜欢过高的水温和阳光直射，要选在 2 米以下的深水区 and 背阴的地方。还要根据鱼的活动规律选点，早晨、傍晚要把钓饵投在距岸边比较近的钓点，中午可抛到远些的钓点。要根据鱼种的不同生活习性选择不同的钓点，如鲫鱼、草鱼的钓点选在靠近草边的地方、河川的拐弯处或湖泊、水库岸边长有芦苇、蒲草及其他水生植物繁茂的地方。

家庭书画技艺

1. 书法

书法：书法是我国特有的民族艺术。家庭书法可健身颐年、养精蓄锐。学习书法的重点就是古人留给我们的碑刻和手写的墨迹，统称为“字帖”。

学习步骤：学习书法的内容包括很多方面，就书体而言，有楷、行、草、篆、隶；就技法而言，有笔法、字法、章法；就创作而言，有与书法艺术有关的艺术修养；等等。这诸多方面的内容，不是一朝一夕可以学到的。因此，从哪里入手即学习书法的程序、步骤是值得重视的。总的步骤大抵可分为两个阶段，即入帖阶段与出帖阶段，先入后出，是学习书法者的正常秩序。入帖阶段要以帖为主，要写得惟妙惟肖；出帖阶段则要以我为主，帖为我用，即为我的艺术创作所用，缺啥补啥，这个程序是不容忽视的。其中入帖尤为重要，先打基础，先入为主。楷、草、篆、隶、行多种书体，从哪里入手呢？当然，应当从楷书入手，从楷书入手也就是从规矩入手。

学习书法的主要方法是临、读、记、用、兼。

(1) 临。临是指学习书法时临写字帖。就是把字帖放在写字位置的左边，一个字一个字地照样写。这是学习古人笔法的主要方法。通过临写可以学到古人的笔法、结构，以及为了全篇章法每个字的应变等规律。临写可以采取多种方法。临写楷书，最好从大字入手（有的主张从中楷入手），临写草书应从小字入手。临写一种字帖，从原大临起，然后可以时而放大时而

缩小。临写在速度方面开始可以慢些，以求形似（平均一分钟左右一个字）。然后还可以在点画不失真的情况下逐步加快，以取神似。如此变换方法反复临写，方可对古人的字心领神会。无论怎样变换方法临写，开始一定要写得像，要从每一点画做起，做到惟妙惟肖，一丝不苟。临写时，开始可以看一眼写一笔，逐渐做到看一眼写多笔乃至写一字。看一眼写一笔是从点画入手，学用笔之法，看一眼写一字，是从全字学结构特点。

（2）读。读指学习书法时的读帖。读帖不只是把帖上的字的内容读下来，而是用眼睛观察，用脑子分析帖上的每一个字点画结构、章法方面的规律。练书法学传统的目的在于学规律，从点画结构到章法，全面认识它的书写规律。如果说临帖是局部、微观地了解帖，而读帖则是全局、宏观地了解帖。读帖常常为临帖提供课题，从而增强临帖的目的性、计划性。读帖的方法是联系比较，共性寓于个性之中，通过相同的字、相同的点画及不同的字、相同的点画联系比较，从而找出这个相同点画的不同规律。

（3）记。学帖的目的是把帖上的字变成自己的字，因此就必须记住它。记住帖上的字一般有两种方法，一是理解记忆，一是强化记忆。学传统离不开传统的学习方法，这个方法就是“背”，比如学古典诗词、散文，要背诵下来，学习书法的记忆方法就是默临。如果说读帖是通过理解记忆，对临是通过熟练记忆，那么默临则是强化记忆的方法。默临就是凭记忆的印象把对临的字再写一遍，然后把默临的字再与对临的字，与帖上的字比较一番，就必然会发现默临中的某些笔误。这些笔误，在下次对临中就会很容易地改过来。这种强化记忆的默临可以说是学习书法收效快的可行方法。

（4）用。用指临帖后的用法书法。常见一些书法爱好者临帖时字写得很好，可是一离开帖，在日常应用书写时，依然还是习惯写法，去帖甚远。其原因就是只学帖不用帖。临帖的目的是为了进行书法创作。学与用一般都会有一定距离，为了缩短这个距离，我们就应在临帖的同时进行创作，而不应等待把帖临好了再去创作。这种临帖创作相结合的方法，对临帖与创作都有益处。临帖解决创作的技法，促进了创作，而创作中发现的技法问题又为临帖提供依据，从而带动了临帖。创作涉及笔法、结构、章法、意境、神韵等诸多因素，难度较大，坚持通过临帖与创作相结合的方法会使这个难题逐步得以解决，这无疑将会大大加快学书的步伐。

（5）兼。兼指兼临书法。各种书法都有它的特点，也相对有它的弱点。比如，楷书法度森严、点画工整而失神采，草书笔势飞动而乏于浑重。因此我们主张在写了一段时间楷书之后（基本写得合法入理），要兼学些行草书，这样会使楷书的笔法写得灵活生动。同时在临草书时也要兼临（或已临过再重新临习）楷书，以使草书不失于法。兼临可使各种书体在互相比较中更加明确各自的特点，增加临习的自觉性。

2. 中国画

美术是世界艺术的瑰宝，文人常习惯称之为丹青。美术也成为家庭生活休闲的一个内容。中国画，是中国特有的绘画艺术。现在中国画只分人物画、山水画、花鸟画三种。至于木屋、楼阁等为山水范围，而畜兽、蔬果等均列花鸟类。中国画的独特的表现形式和民族风格的形成，虽影响因素很多，但与所运用特殊的工具材料也有很大关系。中国画的用品是非常讲究的，有笔、墨、纸、砚“文房四宝”，还有颜料、画碟及笔洗等。

笔。毛笔是中国画最主要的工具。笔有两种：一种为羊毫，另一种为狼毫。羊毫软，狼毫硬。笔的应用随画家的自如为宜，也可按所作画的要求不同来选用。

墨。中国画以墨色为主。墨的种类很多。从原料分有松烟、油烟、漆烟三种。以质地分为顶烟、上烟、贡烟、选烟四种。墨是烟灰制成的。至于该用哪种墨好，那要看画什么画，用的

什么纸。至于宿墨、旧墨能否作画，众说不一，也得因人而异。目前有的画家仿古或讲究妙趣，用宿墨、旧墨。绝大多数画家采用真墨，质细、胶轻的墨。目前又出现了加工好的墨汁，既好用，又方便，很受欢迎。

纸。古人在宣纸没问世时常用绢画。宣纸，只有中国能制，外国望尘莫及。其特点是容易吸水，着色深固，力透纸背。宣纸有厚薄、生熟、吸水与否之分。大体有玉版、夹贡、冰雪、煮石垂、净皮、单宣，还有虎皮等宣纸。生宣易画写意画，熟宣易画工笔画。

砚。质地细腻，研墨才能细匀，歙石、砚池就很适用。

画碟。碟分许多种，有一碟多格，也有一碟一色的。

笔洗。做冲洗毛笔之用，有一格、二格或多格之分。

颜色。中国画的颜色，多是矿物质，个别的有植物的。颜料的品质都较结实，色彩经久不退。现在一般用色不过十余种，需要多色可以自由调配。有的制成膏状，也有管状，也有粉末状，其中管状使用方便。颜料使用大体是：洋红（曙红、朱红、牡丹红）、大红、胭脂、朱砂、朱石票、赭石、藤黄（月黄）、花青、石青、石绿（头、二、三绿）、白粉等。粉末状颜色还需用胶水（黄明胶）调制。明矾主要是画多种色或需要特殊效果时用。用明矾特殊处理，效果突出。如画雨、雪、冰景或多层次、多色调的画。

中国画的传统技法既有统一，又有个性。统一技法是不论画人物、山水、花鸟都运用的技法。如工笔、写意、没骨、泼墨。工笔，用工整细致的笔触描绘物象，形象逼真；写意，用豪放、简练的笔墨描绘物象，形神生动；没骨，直接用墨、色绘成，不用墨线勾勒轮廓；泼墨，用酣畅淋漓的墨色，奔腾豪放的笔势或用其他物具来描绘物象。

家庭收藏技艺

1. 书画收藏

（1）保藏图书法。要保存好图书，应着重做好以下三条：防尘，书籍上积满灰尘，会使书页之间空气不流通，灰尘中还带有霉菌的孢子，使图书容易受霉。同时灰尘也是昆虫藏身繁殖的有利场所，凝聚在灰尘上的水汽易使图书受潮变形。防蛀，书籍的主要害虫有蛀蚀甲、伪装甲、皮蠹甲、蛾蝶和书虱等，在幼虫发育阶段，危害图书最为严重。图书不应排列过紧，不能长期捆扎。发现虫害，可用手捕捉，也可采用溴甲烷、环氧乙烷、福尔马林等密封熏蒸。防晒，书籍在光的照射下，会加快纸张纤维素的氧化作用，使纸张失去韧性变脆。书籍应防止被阳光直晒，室内照明灯光也不可离书过近。

（2）书画保护法。用少量的樟脑、冰片，等量溶于15%的酒精中，配成溶液，再将吸水性强的纸放到溶液中浸泡2~3分钟，拿出来阴干。将这种纸夹到书画中，便可防止霉菌侵蚀和虫蛀。

（3）油画保存法。油画是用快干油（亚麻仁油、核桃油、罂粟油等）调和颜料而成，一般多画在布、木板、厚纸板或金属板上。它的特点是，颜料具有较强的遮盖力，能较充分地表现出物体的真实感和丰富的色彩效果。为了长期保存不致损坏，可以采取以下措施：①画须干透。油画完成后，要一两天，甚至一个星期才能干透。如未干透，极易损坏。②须配框架。油画因移动、悬挂、搬运，边缘难免磨损撕裂，影响画的效果。因此应及时配制适当宽度的木（铝）框，装饰花纹要优美、雅致，色彩调和。能配装玻璃更好，画面效果会因此增强。③画须避光。阳光直射画面使油画很快变色，画面龟裂。挂在室内应选择阳光不直接照射的墙上。④画须防潮。新造的住宅墙壁没有干透，或是在潮湿的房间、地下室、坑道内悬挂油画，会使油画画布

松弛变形、褪色、发霉，甚至腐烂。如果要挂，必须经常开窗通风。一旦发现画布松弛，就应将画转移到通风处晾干。如已生“霉花”，可用清水洁巾揩抹后晾干。⑤时收时挂。油画名作必须珍惜，无论是展览、装饰还是家庭陈设，都可采取展览或在一定场合必要时挂出，平时应包装好，妥为保存。

2. 集邮收藏

集邮是一项高尚的文化活动。通过集邮，人们可以学到同邮票内容有关的各种知识，又能从中欣赏这种精妙艺术品的无穷乐趣。

(1) 集邮方法。初集邮者由于缺少必要的集邮知识，邮册上的邮票往往杂乱无章，也不知从何着手收集邮票。这里介绍一些集邮爱好者如何起步的知识。

先易后难，从眼前容易得到的邮票开始，即先收集近期邮票。根据自己的爱好和客观条件，先收集信件上用过的邮票。可从亲戚、朋友、邻居、同事那里获得的旧信封，也可请他们留意为你收集，还可请亲友来信时使用纪念邮票和特种邮票。等到收集了一定数量和种类的邮票、经济条件也许可时，可到邮票公司去购买或配齐自己缺少的邮票。另外也可与集邮爱好者交换余缺。建立“集邮档案”，记下每枚邮票得到时间、地点以及名称、编号等。将收集到的邮票，按照发行时间的先后、内容和个人的兴趣爱好进行分类，列出专题。邮票归类的一般方法如下：①按图的内容收集，即把图案内容相同或相似的邮票编排在一起，例如古代文物为一大类，根据文物内容分为古乐器、古建筑、古器皿、古绘画等小类目。如能在每类邮票前写出说明文字，则更好。②按邮票发行的目的收集。把因同一目的而发行的各国邮票收集、整理、编排为一类，例如“奥运会”“爱好和平”等。③按主题收集。邮票的印行一般是分散的、不系统的，如能按某一主题，把一系列有关的人、物、景串联起来，就能从中看到事物之间的联系和发展。有人以“光辉的革命历程”“新中国儿童”等为主题收集归类，其知识性、趣味性就大大增强了。不过专题分类不宜过细，因为有时一枚邮票往往有几种属性，可以从不同的角度来归类。

(2) 邮票鉴赏。邮票外貌叫作品相。有些青少年虽然收集不少邮票，但不注意邮票的品相，致使一些本来很珍贵的邮票被弄脏了、捏皱了，或者揭破了，从而失去了保存价值。所以，一个集邮者必须善于鉴赏邮票品相，收集时注意使它保持完好无损。邮票的品相包括下列几方面：齿孔完整，无缺角、断齿、缺齿和撕裂；画面居中，邮票白边上下左右宽窄得当；票面清洁，无破损、斑点、污迹、折痕等毛病；票背贴胶完好，信销票无扯薄、揭痕等毛病；盖销票印清晰、整洁，日戳位置适当，不破坏画面等；邮票的编号、面值等文字清楚，印色鲜艳。邮票的品相直接关系到有无收集价值。

(3) 旧邮票揭取。收集旧信封上盖销过的邮票，千万不要硬揭乱撕，否则会撕坏胶背和齿孔。正确的方法是“水揭”。揭取邮票应注意以下几点：不要把整个信封泡入水中，因信封上有墨迹，遇水溶化，会污染邮票画面。应先把邮票从信封一端剪下来，剪前看看这封信是否有特殊的意义，日戳是否比较难得。如果把邮票连同信封、邮戳一起保存更有意义，就不要剪掉。剪时邮票四周要留下1厘米左右的纸边，以免剪坏邮票，如果信封是有色的，要防止它褪色沾污邮票。把邮票放入清水中，不可用热水，一次浸入水中的邮票不宜太多。浸泡时间要看邮票背胶的厚薄。一般浸泡15分钟，多数邮票会自动掉落，然后取出邮票，换一盆清水，用手和毛笔轻轻把邮票背面的胶水或糨糊洗净，最后再用清水漂一下。把漂净的邮票放在盆边，沥一沥水，再放到吸水的干净纸上阴干。等邮票半干时，将它夹入本子里，干透、压平后才可放入集邮册中。

(4) 邮票保存法。欣赏与整理邮票尽量不用手指拿，要用邮票镊子，以免手指上的汗渍将邮票弄脏。往邮票册放邮票时，如果玻璃纸紧靠插页，不要硬塞，以免损伤邮票的齿尖票角，

可先用其他纸张试插开一条缝，然后将邮票顺缝插进去。集邮册要竖立在干燥通风的地方，不要相叠平放，以免潮气浸入使邮票生黄霉斑点。不要让邮票直接晒到太阳，以免邮票褪色。邮票若粘连在邮册上时，千万不可用镊子硬揭，否则也会损坏邮票。正确的方法是把邮册竖立放在通风处，使每页分开，经过一定时间的通风，票背就不再贴在邮册上了。在粘邮票的周围撒一点爽身粉，邮册上的潮气会被吸去，邮票和邮册也就会自动分开。梅雨季节邮票粘连情况比较严重，可暂时不予处置，待雨季过去，受潮胶水会自动复原。那时再用镊子轻轻挪动。将粘牢的邮票连同邮册放在烈日下晒，邮票背胶受热后邮票就容易脱开。晒时应将其他未黏着的邮票取下，以免日晒褪色。

3. 照片收藏技艺

(1) 照片底片保管四法。底片不要成卷收藏：冲好晾干后，要逐张剪下，不要长久地卷放。底片要装在底片袋内，底片收藏时，不要夹在书本里，或放在口袋内。每个袋内只放一张底片，不要几张叠在一起，以免黏结。底片存放场所要通风干燥，温度和湿度都不能高，否则，底片容易发霉。要经常检查：存放时间较长、又有价值的底片，要经常检查并拿出来通通风，一旦发现质量问题，应立即进行处理。

(2) 彩色照片保存法。彩色照片应悬挂在不受光线直射的地方，不宜长期存放在玻璃板下。最好将彩色照片存放在影集内，影集要垂直存放，避免重压，这样彩色照片就可以长期保存而不至于变色、褪色。

4. 钱币收藏技艺

我国钱币的产生，已有四千多年的历史，应该说，它比文字起源还要早。货币是我国经济、文化、历史的一部分，我国各族人民在漫长的岁月中，创造了丰富多彩、光辉灿烂的货币文化，它的历史连贯性强，而且还表现了东方文化的特色。我国古代货币和近代货币，到底有多少种，至今还没有人能给出一个较确切的答案。货币的分类上，倒有大抵一致的意见。我国的货币大体上分四类：钱币、金银、纸币、实物货币。

(1) 古钱币收藏的方法。收藏古钱币应注意“四防”：①预防锈蚀。古钱币宜置干燥通风的地方，忌潮湿。也应防止接触酸碱等物，如果不慎接触，就要尽快处理，可用软布擦净、抹平。对古纸币，应防潮、防霉，温度适当，保持原状，不受损伤。另外，防脆、防油、防蛀也十分重要。②谨防磨损。钱币置放不宜重叠，可根据钱币的大小，自己的居室条件，建立相适应的钱柜、钱盒、钱囊、钱串、钱板、钱册等。采用哪一种合适，要量力而行。注意，不可用坚硬之物去刮剔古钱。③慎防火灾。钱币放置处，应放在远离火源处，以免焚毁。④严防丢失。一方面注意不要把收藏的古钱币混杂于普通物品或其他器物之中，一方面要妥善珍藏，防止被窃。

(2) 古钱币的收集。古钱币的收集，是一项艰苦的劳动。古钱币大多埋在地下，很少有发掘的条件，因此收集工作宜在民间进行。可到废品加工厂去收集，请亲朋支持协助，到文化古玩店或地摊市场去选购。要具有历史知识和有关古钱币的知识，也可边学习边进行收集，要学会识别真伪。

(3) 世界上最早的纸币。人类出现铸币的历史大约有 3 000 年，而出现纸币的历史，还不到 1 000 年。世界上最早出现的纸币，是中国北宋年间。纸币的优点是重量最轻，使用与携带方便。纸币在当时称为“交子”，这是中华民族对人类文明的一项重大贡献。

世界著名的十大收藏家

家庭收藏，指家庭生活中对心爱之物的收集保藏。一些书画、古董、邮票、钱币、火花、

票证、商标等都成为家庭收藏休闲生活的内容，并积累了很多收藏技巧，乃至出现了一些收藏家。著名的世界十大收藏家有：邮票大王，为瑞士人菲利普·冯·费拉里，他用了56年的时间搜集了75%的世界早期最珍贵的邮票。火花大王，为日本千叶县70多岁的吉泽贞一，他在50多年的时间里搜集了132个国家的火柴盒贴55万余枚。烟标大王，为意大利的雷勃兹克，他搜集了世界各国的7.1万多种卷烟商标。啤酒商标大王，为美国纽约的欧艾斯特，他共收藏了世界各地的啤酒商标12.5万枚。明信片大王，为捷克斯洛伐克的柯切斯杰，50多年共收藏世界各地明信片220万张。集报大王，为美国康涅狄州的艾尔顿·凯特赫姆，他收藏了各种报纸10万余份。瓶王，为德国的柏莱梅杜夫·奥柏克，他花了20年的心血搜集了4500个袖珍酒瓶和汽水瓶。帽王，为美国爱荷华州的费思荣女士，在40多年的时间里，她搜集了不同国家、不同用途的帽子4000多顶。蝴蝶大王，为德国哈勒专区的奥托·缪勒，在70多年的时间里，他搜集了3万多只蝴蝶标本。旗王，为美国的怀特·史密斯，他一共搜集了世界各国从古至今的旗帜样品1300多种。

家庭娱乐技艺

1. 扑克

(1) 玩扑克牌的常规。先要抽牌确定分牌权。抽牌的方法是将扑克放在桌面，每人抽一张，看谁的点多（K、Q、J各算1点），谁先分牌。以后，谁赢谁先分牌。确定了分牌权之后，接着是洗牌。洗牌是把全副纸牌分为两半，一手拿住一半，用相互交叉的方式，将纸牌混合。首先洗牌，可任意指定一人，以后，则由输的一方负责洗牌。洗牌之后，是切牌。洗牌者将洗好之牌，交给自己右边的人，他可移动一部分纸牌，放到最下面。分牌时，分牌的人从自己左边一人开始顺时针方向分。分牌之后，就可按各种方式打牌了。需要记分的，还要准备好纸和笔。

(2) 竞赛的方式。扑克玩法很多，这里介绍升级玩法。升级，4人参加，每两人是一组（也叫对门），相对而坐。一般是从2打起，谁先得到2，谁先亮出来，这一圈归他打，这2的花色就是本圈的主牌。每人分得12张牌时，分牌结束。亮牌者将底牌6张抓起。底牌要让大家看。看完之后，拿到手中，把主牌整理好，再留副牌，把不重要的6张扣下，要允许其他3人看。发牌中，若对方得40分或40分以上，你就算下台，下一圈归你的下一家打；若对方未得40分，你俩赢了此圈，下一圈继续打。分牌时不论谁先得到3，根据牌情可亮，这3的花色就是本牌的主牌，这一圈由你的对门来打。你方打时，若对方没得分，这叫“光头”，原来打3，下圈可打5，越过4；若对方最后一次出牌有主牌，且比你方大，这就“抠底”，下台，对方可以升一级。比如对方原打4，下一圈就可打5；最后一次出牌，若对方的副牌大于你方的副牌，这叫“抠手”，也要下台，下一圈轮到对方打。依次往下打，谁先打到A，谁算获胜。

2. 麻将

麻将牌同扑克牌一样也是一种娱乐牌。茶余饭后或是节假日里亲朋好友围成一桌，打上两圈麻将牌，犹如在人们紧张的生活中注入一副精神调节剂，会使人感到特别的惬意，甚至心旷神怡。

一副麻将共有144张牌，其中8张花牌，可用可不用。条：1～9条，每种4张，共36张。饼：1～9饼，每种4张，共36张。万：1～9万，每种4张，共36张。以上三大类共108张主牌。风：东风、西风、南风、北风各4张，共16张。箭：红中、绿发、白板各4张，共12张。8张花牌：春、夏、秋、冬和梅、兰、竹、菊。辅助牌共36张，每副牌有4个骰子，骰子有1～6个号码。

凑足 4 个人，用东、西、南、北风抓座次。扣牌、洗牌后每人码牌 18 对（如不使用 8 张花牌，则每人码牌 17 对），在自己面前排成一行，4 行组成方城。由摸到“东风”的人掷骰子，确定庄家。牌从哪家门前拿，从第多少墩后开始拿，要由掷骰子确定，掷过两次才能抓牌。第一次由庄家掷。确定下一位掷骰者，把两次掷出的点数相加，从第二次掷骰子人砌的牌（按顺时针方向）的第一墩开始数，除去那些墩数即可抓牌。如第一次庄家掷墩数为 6 点，按逆时针数到下家，下家掷出的点数为 7，6 加 7 得 13。就从下家门前砌的牌（按顺时针方向）的第 1 墩数到第 13 墩，断开，庄家从第 14 墩开始抓牌。每人每次拿两对，共抓 3 轮 12 张牌。庄家第四轮抓牌时，拿第一和第三对牌的上边两张牌（即庄家再跳拿两张），其余 3 人各拿一张，这时庄家手里 14 张牌，其余 3 人各 13 张牌。

出牌。庄家开始，打出第一张牌，同时呼出牌的名称。如玩牌中有“亮喜”的讲究，则在打出第一张牌后，应把该亮的“喜”亮出来。“亮喜”可以过杠，争取多抓牌的机会。麻将的玩法众多，地区差异也较大，什么可以做“喜”，可以根据各地的打法而定。

碰牌。下家（指打牌人的下一家）既可以吃牌，也可以碰牌。如果不吃不碰就自己从牌墙上取一张牌后再打出一张牌。另外两家只能碰牌。碰牌：是 3 张一样的牌，可以随时碰任何一家的，比如你手里有一对三饼，当任何一家打出一张三饼时，你就可以碰，并把碰后的三张牌亮倒。

吃牌。只能吃上家的，3 张为一副牌。如一、二、三万缺其中一张时，而上家正好又打出这张就可以吃牌。吃完后，应将这 3 张牌亮倒。

无论是吃牌还是碰牌，都要统筹考虑自己手中牌，当确有利时才能吃或碰。如果你手里有 3 张同样的牌，别人又打出一张，你还可以开杠（四张一样的亮倒），再从墙尾补抓一张牌后再打出一张，否则缺牌不能成副。开杠一般是为了争取一次抓牌的机会，这要根据是否需要而定。

和牌。打牌按逆时针方向转圈进行，每次抓一张牌，如自己不需要则打出去，如果留下就要另选一张自己手中不需要的牌打出去，让别人决定吃、碰，这样不断轮流打下去，直到有人喊“和”。这时所有的人把牌摊开，一局结束。和牌必须够 4 副牌，1 对将。当你具备了和牌条件时，比如已有 1 对将，3 个副，其余两颗“换张”，这时有谁打出的牌或者是自己摸出的牌能同这两张构成副牌，那么你就和了。总之，最后得来的一张牌能满足四副牌，1 对将就可以“和”，和牌以后按牌计算番数。由于玩法不同，也有谁打“炮”（即给和牌的人点炮）谁负责全包的，通常庄家要和了赢 2 倍，输了也要付出 2 倍。

3. 中国象棋

中国象棋是一种竞赛性的游戏，对于训练人们分析、推断、联想和统筹全局的智慧有很大帮助。

(1) 读棋谱。中国象棋棋盘是 9 条纵线和 10 条横线画成的。纵线叫作“引”，又叫“路”，横线叫作“格”，又叫作“步”。象棋行棋术语是 4 个字，如“车 4 进 5”“象 5 退 7”。一般情况是第一个字指所走的棋子，第二个字指那个棋子当时所在的纵行，第三个字表示动子的方向，共有 3 种，即平、进、退，进就是向前，退就是向后，平就是横走子，第四个字则是棋子应落的位置。同一纵行有自己一方两个相同的棋子，则记为“前炮退 2”“后炮平 1”，免得混淆。黑方的线位一般用中文数字表示，红方的线位用阿拉伯数字表示，由右至左为序，例如黑方右边的第二条直线，黑方称为二路线位，红方则称为 8 路线位，其他线位，以此类推。

(2) 棋子的运用。棋子行走的方法有“马走日，象走田，兵卒一去不复还”“炮隔山（棋子）轰”“车走直线”等方法。棋盘里各个兵种，车的威力最大，如占据河上，或四、六线要

津，可以掩护其余子力，无论是进攻防守，都有很大的作用。俗语说：“三步不出车正死棋。”一个车的力量已经很大，两个车的力量当然更大，如在对方缺少士象的时候，只要双车进攻，就会给对方很大的威胁。马：马的力量和炮各有所长。一般情况，开局至中局阶段，炮比马强，到残局阶段而又缺单士象的时候，马比炮强。马在车的配合下，能够形成“卧槽马”“钓鱼马”“侧面虎”等杀局。棋坛上有句谚语“马有八面威风”，说明马在棋盘中间可以控制八个位置。但马也有它的弱点，最忌别马脚，每逢到边角，也会减少它的威力。炮的力量，大致与马相等，但炮行动迅速，进退灵活，易于成势，是一个容易和别的子力配合、而配合起来之后更能增强主动和发挥威力的兵种。因而，在双方子力还很充足的时候，炮的威力比马强。谚语说：“隔山须动炮，临阵势如飞。”炮的杀法甚多，有“重炮”“空头炮”“马后炮”等。此外，还有车炮抽将，也是控制局势的一种技巧。不过，当子力消耗所剩无几的时候，炮便会由于没有适当的子力配合而难以发挥作用，反倒不及马的回环跳跃了。卒（兵）是棋盘里面兵数最多的兵种，在未渡河以前，卒的力量甚微，只能起着联系和阻碍对方的作用，但它的力量是与时俱增的，如进入残局阶段，则一卒之微也可以致将帅之命。“独卒擒王”也只有在对方只剩下将、帅的时候才出现。卒大多是起配合作用，如车卒、马卒、炮卒的杀招。尤其是卒进入九宫的时候，威力甚大，更有利于配合自己的子力取胜。士和象都有相同的特点，不能过河，只可按照规定的位置去动，主要的作用就是防守，保护自己的将、帅，但有时也配合其他的兵种发动攻势。一般情况下，在布局的时候不大引人注目，待到中局才显得重要。

4. 围棋

围棋是我国古老的文化遗产之一。围棋的棋盘纵横各19道，共有361个交叉点（着点）。棋子分黑白两种颜色，黑子181个，白子180个。由执黑棋的人先走，轮流把棋子下在交叉点上，以占领交叉点多的一方获胜。为争取较多的交叉点，双方就必然设法“围地”和“围吃”对方的棋子，这就是围棋名称的由来。

（1）棋盘和棋子。棋盘是方形的，由19条横竖直线交叉组成，共有361个（ $19 \times 19 = 361$ ）交叉点。为了便于辨认，盘上用墨点标出9个重要点。这9个点叫作“星”。正中的“星”叫“天元”，以每个“星”为中心，把棋盘划分为左上角、左下角、右上角、右下角、上边、下边、左、右边和中腹9个区域。棋子是扁圆形的，一般用玻璃或塑料制成，分黑白两色，各有180个左右。

（2）基本规则。①落子。两人对局，各拿一色棋子，执黑子的先走。棋子放在棋盘的交叉点上，放下后不能再走动。以后，双方轮流下一子，直至终局。②棋子的“气”，是指棋子上下左右紧连的交叉点，也是棋子的出路。角上的一个子有两口气，边上的一个子有三口气，中间的一个子有四口气，中间的三个子有八口气。一个棋子或许多棋子被对方紧紧包围，它的“气”全被堵住，根据规则，应当立即把它从棋盘上拿掉叫“提”。中间被包围的一个黑子只有一口气，当对方再下一子这个黑子没有气了，就要立即从棋盘上把它拿掉，这就是“提”子。提子时，数目上没有限制，只要它没有“气”，就可以“提”掉。③禁着点。是禁止对方下子的地方。三个类型的甲位，都是“禁着点”，也就是说，黑方是不能在甲位下子的。比赛对局中如果在此处下子，是要被判作违例的，但准许重新下子。④打劫，是一种提子的特殊类型。白方是否可以立即在甲位反提黑子呢？如果许可，必将来回互提，彼此不让，永无终止。所以，规则规定，当黑方提子后，白方不得立即反提；白方如果反提，必须先寻劫，就是要在别处下一着，造成对黑方一定的威胁，使黑方必须应付一下（术语叫“应劫”），然后白方才能反提。这种一方提子和对方在经过寻劫、应劫之后的回提，叫“打劫”。如果白方寻劫时，黑方认为那个劫不

太重要，也可以不应，而在甲位填上一子，不再和白方打劫了，这就叫“粘劫”。有一种类型，很容易和打劫混淆，黑方于甲位提掉两个白子，变成的形状，白方却可立即在乙位回提一子。这不是“打劫”，术语叫“打二还一”，还有“打三还一”“打四还一”等，以此类推，都可以立即回提一子。⑤活棋和死棋。下围棋，必须弄清“死”“活”问题。凡是棋盘上对方无法吃掉的棋子都是活棋。凡是棋盘上迟早要被对方吃掉的棋子都是死棋。棋子被围以后，它的死活决定于能不能在里面做成两个眼。如果眼内的交叉点在一个以上，就叫作“大眼”。在“大眼”内可以投子，投子的目的，一种是“紧气”，另一种是“点眼”，都是为了使它成为死棋。

(3) 终局时胜负的决定和计算。棋盘上黑白双方活棋的地界已全划清，就是双方棋子交界处一个空白点也没有了，双方认为无棋可下，就是终局。终局以后，怎样判定胜负呢？围棋的胜负，决定于双方活棋所占地盘的大小，也就是双方活棋在棋盘上所占的交叉点的多少，占得多者为胜，少者为负。具体地说，双方应有基本数是 180.5 子，多于此数的为胜，少于此数的为负。

家庭文艺活动

1. 卡拉 OK

卡拉 OK 是近年来最流行的歌曲伴唱形式。卡拉 OK 的特殊魅力给人们创造了一个更随意也更优雅的自娱自乐的歌曲休闲方式。“卡拉 OK”是“KARAOKE”一词的中文习惯译法，“卡拉”是日文的译音，拉丁文写成“KARA”，只取其音，由音而通义。“OK”原来是“ORCHESTRA”（管弦乐队）的简写。全文是说没有乐队，或者是没有乐队的伴奏。现在一般来说卡拉 OK 是指音响设备，即无人伴奏，而是机器伴奏。这种形式男女老幼不论音乐素养如何，都能在不同程度上达到尽兴的歌曲娱乐的目的，颇受欢迎。

在运用卡拉 OK 机进行唱歌娱乐时，一是要有一个事先熟悉、把握所唱歌的练唱阶段。要熟悉歌词，唱会曲调，并将二者很好地结合起来，通过反复唱，充分把握歌曲的表达形式。二是正式在公开场合演唱时，控制节奏，发挥技艺，把握好话筒离嘴唇的距离。卡拉 OK 机可使休闲成为一种文化、娱乐和情趣。

2. 乐器演奏

器乐曲对于调剂身心、陶冶情操、抒发感情有着不可替代的独特作用。乐器可分为民族乐器和西洋乐器两种。

我国民族乐器的种类很多。拉弦乐器有二胡、中胡、高胡、大胡、低胡、京胡、板胡等，演奏起来表现力强，柔和深沉，清脆嘹亮，音色优美。弹拨乐器有琵琶、三弦、扬琴、中阮、大阮、月琴、柳琴。吹管乐器有萧、笛、管、笙、唢呐等，低音区雄浑刚劲，表现力强，高音区嘹亮尖锐。打击乐器有鼓、锣、钹、拍板、碰铃、木鱼等。西洋乐器的种类也很多。弓弦乐器有小提琴、中提琴、大提琴、低音提琴等。木管乐器有短笛、长笛、大管、双簧管、单簧管等。铜管乐器有小号、大号、长号、法国号等。打击乐器有锣、钹、小鼓、大鼓、定音鼓、三角铁等。弹拨乐器有吉他、电吉它等。琴有竖琴、钢琴、木琴、钟琴、电子琴等。

休闲中对乐器的掌握，一般以二胡、笛、唢呐、琵琶、扬琴、月琴、口琴、小提琴等较普遍。近年来对吉他、钢琴、电子琴的喜爱者越来越多。对乐器的掌握和对器乐曲的欣赏，是比较高雅的休闲方式。

民族器乐曲欣赏的主要代表曲子有《高山流水》《春江花月夜》《阳春白雪》《二泉映月》

等。著名古琴曲《高山》《流水》本来为一曲，到了唐代分为二曲。为了发挥琴的特点和渲染气势，演奏人员历来把重心放在《流水》上，为此《流水》的完美远胜于《高山》。著名的琵琶独奏曲《春江花月夜》展现出一幅色彩柔和、清丽淡雅、如诗如画的春江月夜迷人意境，令人心旷神怡。琵琶曲《阳春白雪》旋律活泼、新颖，节奏明快，描绘了大自然春意盎然、生气勃勃的景象。《二泉映月》是著名民间音乐家华彦钧创作的二胡曲。该曲借景抒情，感情独到地表达了过去民间艺人坎坷、凄切、悲惨的生活。

第八节 实践与体验：当 7 天管家

一、教学目的

- (1) 回顾和学习家庭管理方面的知识。
- (2) 学会规划、设计和管理家庭生活。

二、教学策略与建议

这是一节完全的实践课，其目的在于要求学生运用所学的知识去安排、管理自己的家庭生活，从实践中获取知识、增长才干。这是一个综合活动课，活动内容的安排比较多，课堂活动的内容需要三个课时去完成，中间的实践活动，还要在家长的配合下利用 7 天的长假来实现。整个活动分三个阶段进行。

第一课时，也是活动的第一阶段，活动安排在课堂，占用一个课时。教师应带领学生将本节课的学习目标、活动指导思想、活动目标、活动方式以及活动步骤的安排一一吃透，让学生做到方向明、信心大、干劲足。

这一节活动的关键是给家庭成员安排家务和组织家庭成员集体活动。家务事头绪很多，但事事必须有人去做。买菜、做饭、洗衣、打扫卫生、打牛奶、取报刊、照顾老人和儿童等，平时这些工作都是由家长承担的，假期里应该如何安排呢？这还是一个费心思的问题。教师应给学生以提示：除了一些力所能及的家务劳动由学生多承担些外，其他家务还应按以往的习惯分工安排家务。因为作为一名学生，很多家务由于各种原因，他们还是无法胜任的。

第一节活动的第二个关键点是设计家庭成员的集体活动。在这方面，同学们都有广阔的发挥想象的空间。每个同学可以根据各自家庭的情况和家庭成员的特点，选择一些适合自己家庭的活动项目进行安排。不过设计集体活动时，教师要提醒同学们几点：一是要量力而行，不可组织过大过长的项目，费财费力，得不偿失；二是要充分考虑家庭成员的身体状况和兴趣爱好，不可强人所难；三是要留有余地，无论是时间，还是资金，都要留有充分的余地，以免出现意想不到的情况时无法应付。第一节活动中教师要引导和指导学生做好家庭管理的规划，教师要逐个对同学的计划进行检查，目的是督促每一位学生都要参与到活动中来。

活动的第二阶段是实践阶段，这一阶段的时间安排是国家法定的 7 天长假。学生应在家长的支持下，按自己的计划担负起管理家庭的责任。不懂不会的事情可以请教家长，还可以逐日记下日记，记录自己当家长的心得和体会。由于这个阶段的活动是由学生自主展开的，教师无法干预和指导，所以更要求教师在长假之前要指导学生学习掌握一些取得家长支持理解的方法，比如向家长宣传这节活动的目的和意义，再比如从关心家长的角度出发，希望通过长假能分担

一点父母的辛劳，等等。总之一一个目的，就是要千方百计取得家长的支持。须知，没有家长的支持，这个活动就断了环节，以后的活动就无法开展。

长假之后的第一节通用技术课是第三阶段，这也是整个活动归纳、总结、提高和出彩的阶段，也要占一个课时。可以说，通过长假7天管家的实践，绝大部分同学都有相当多的收获和体会。如何总结评价这7天的实践活动，是每个同学都十分关心的事情。教师为这次综合活动所做的总结，应当以表扬和鼓励为主，充分肯定大家的实践成果，同时要组织同学们认真交流心得体会，让同学们畅所欲言，直抒胸臆，把心中想的尽情地倾诉出来，最大限度地挖掘出这次实践活动的教学成果。同时教师还应向学生指出：这次综合实践活动的最大收获不在于同学们复习学会了一些知识和技能，也不在于学生们通过7天的管理实践增长了不少的见识，而在于这种勇于实践的精神。7天的管理实践也许是成功的，也许会有失败，但重要的一点，是同学们都去实践了。须知，很多的知识和才能只有通过实践才能积累、才能掌握，缺少了实践的环节，人们会一事无成。鼓励同学们勇于实践、勇于探索，这是教师最应当向每位同学灌输的思想。

三、参考资料

你的家庭“健康”吗？

一位著名的医生这样说：“一个不大健康的人，如果长期生活在一个‘健康家庭’里，他（她）的健康状况可望逐步改善。相反，一个健康者若长期生活在一个不健康的家庭里，则他（她）的健康状况会每况愈下，甚至会导致多种疾病。”

何谓健康家庭？健康家庭是一个综合指标，下面介绍一个自测家庭健康水平的简易标准，您可以按此标准“对号入座”，认真打分。

家庭结构：结构完整者（夫妻生育年龄育有子女）加2分；不完整者（丧偶或离异而未再婚，或无子女）减2分。

家庭成员及邻里关系：家庭成员（以夫妻为主）关系融洽、良好者加2分；关系一般者不加分；较差者（常争吵或生闷气）减2分；关系很差（已达破裂边缘或夫妻分居者）减3分。邻里关系好且经常来往者加1分；邻里关系紧张者减1分。

家庭生活习惯：全家多数人生活有规律，按时起居、就餐者加2分；生活基本有规律者不加分；生活无规律（起居不定时，经常熬夜、睡懒觉）减2分。

不良嗜好：嗜烟（按人计算）1人减1分；嗜酒1人减1分。若经常酗酒，已达到慢性中毒程度，则1人减2分；嗜赌1人减2分；有吸毒者，1人减3分。

家庭休闲生活：休闲生活内容丰富、愉快者加1分；休闲生活单调、乏味、沉闷者减1分。

家庭卫生及周围环境状况：卫生状况良好者加2分；一般者不加分；较差者减2分，经常受噪声干扰或受“三废”污染者减3分。

家庭成员健身状况：经常参加锻炼，1人加1分；偶尔锻炼不加分；从不参加锻炼，1人减1分。

家庭成员营养状况：全家人营养供应充足、合理者加2分；一般者（尚充足和基本合理）不加分；营养供应不足或过剩或不合理者减2分。

家庭卫生知识文化水平：能掌握了解一般的医药卫生常识并经常应用者，1人加1分；一般者不加分；对医药卫生常识无知者，1人减1分；迷信严重者，1人减2分。家庭主要成员（指成年人）文化水平平均在高中以上者加1分；平均在小学以下或文盲者减1分。

家庭成员疾病及心理健康状况：现患较严重的心、脑、肝、肾、肺、胃等器质性疾病，1人减1分；现患严重传染性疾病，1人减2分；现患传染病，1人减1分；现患精神病，1人减2分。家庭中有残疾人，1人减1分；家中有性格异常、变态心理及其他严重心理障碍者，1人减2分。

计分方法及标准：15分以上者，为优秀，即“健康之家”；10～14分者，为良好，属“健康家庭”；6～9分者，为尚可，属于“基本健康家庭”；5分或5分以下，则为较差，即“不大健康家庭”；若总得分为0分以下（负分），则为很差，即“不健康家庭”。

获得结果之后，应针对失分的项目采取有效管理措施，以提高家庭的“健康”水平。

第三章 家庭理财

本章提示

什么是家庭理财？简而言之，家庭理财就是对家庭财务的管理，是对家庭钱财做出最明智的安排和运用，使其产生出最好的效益。俗语说：“吃不穷，穿不穷，划算不好一世穷。”家庭理财虽然未必能使人人都能致富，但善于理财，会使家庭生活细水长流，富庶有余，甜甜蜜蜜。在改革开放的今天，理财在家庭生活中的作用已为越来越多的家庭所认可。很多人已经意识到，理财并非富人们的专利，普通人的家庭也需要理财。合理合法地增加收入，积累财富，实现财产的保值和升值，有计划地开支、减少不必要的支出，把钱财及相关事务纳入有计划的管理之中，这不仅是一个家庭管理上不可缺少的重要内容，也是一个家庭生存能力的体现。任何家庭，只要精打细算，都能让有限的资金发挥出最大的作用，实现自己家庭的理想。

本章教学内容在具体处理上，有以下几点需要说明：①家庭理财是家庭管理中的重要内容之一。但由于理财方面的内容很多，教材中不可能面面俱到，只能以课程标准提及的内容进行介绍。②受教材篇幅所限，理财方式方法的介绍只能简之又简，给学生做一些常识性的介绍，进一步的学习，还要靠同学们课后去探究和钻研。③由于绝大多数学生过去未接触过家庭财务方面的事情，对这方面的内容比较生疏，本章教材的设计只能采取知识传授与活动安排相结合的方法来组织教学工作。需要先进行知识铺垫的地方就先向学生们传授知识（以学生自学阅读为主），后用实践活动去验证和巩固知识；需要先建立感性认识的地方就先组织学生参与活动，靠活动中的体验建立感性认识，再通过归纳、总结和知识的传授提升学生的认知水平和能力。这两种方法在不同的教学内容中会有不同的运用。

此外，还有一点，教师在组织教学中应当予以注意。这就是对于大多数家庭而言，他们的家庭收入主要来自工资，比较固定，不会有大范围变化。因此，对于这样的家庭，主要关注的理财方面是支出，是如何合理地消费和使用家庭的收入。本章教材也正是从照顾大多数家庭的这一实际出发，在内容安排上用较多篇幅介绍管财方面的内容，而对投资理财方面的内容只做了初步的介绍。这一点教师在教学中也应当有所侧重，要充分照顾到大多数学生的需要。

本章教材共分八节，除第一节对家庭理财做了一般性的介绍外，其他各节均各自围绕一个专题展开，进行知识传授和活动安排。教学内容形式活泼，有平铺直叙以知识内在的逻辑为联系的知识系统传授，有以引导学生自主探索、依靠自己的活动和努力去建构知识、历练能力的活动安排（探究与交流，实践与体验），也有以知识横向拓展、纵向延伸为主导的阅读材料，以及以新知识、新观念为中心的新视窗，这些形式多样的栏目和内容安排，对于吸引学生的兴趣、调动学生学习本章内容的积极性，都是十分有益的。

第一节 家庭理财概述

一、教学目标

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

二、教学策略与建议

家庭理财，简而言之，就是对家庭财务的管理。但这只是一句笼统的话。家庭财务涉及很多方面，如何去管，如何去理，这中间还是有很多的学问。本节内容就是把家庭理财所涉及的问题，从总体上给予介绍。

这节课的内容共有五个知识点：家庭理财的含义，家庭理财的目标，家庭理财的原则，家庭理财的步骤和家庭理财的方法。第一个知识点自不必说，本章提示已有阐述，可归结为六个字：挣钱、管钱、花钱。至于怎么挣、怎么管、怎么花，那就是后面的内容所要回答的问题。第二个知识点是家庭理财的目标。教材是以活动的方式，让同学们在自学的基础上，通过探究与交流，了解这方面的内容。第三个知识点是家庭理财的原则。从知识的逻辑联系上，应当讲完目标就讲原则，但考虑到学生一般对家庭理财的问题接触不多，且又比较生疏，所以教材把这部分内容作为阅读材料安排在课文的最后，而把后面的知识点提到前面来介绍。知识点四是讲家庭理财的步骤，这包括理财的过程、阶段的划分和步骤的安排。第五个知识点讲的是理财的方法，强调要通过理财计划实现理财目标。

纵观这些知识点，其实最为重要的就是要了解理财的步骤和方法。前三个知识点都是概念上的内容，同学们很容易从书本中找到答案，不需要教师过多地讲解。而后两个知识则却涉及家庭生活的实际，教授给学生的是理财的方法。所以教师在实施本节课教学时，应把重点放在这些内容上。当然，这节课只是讲家庭理财的概述，不可能过多地接触到家庭理财的实际内容。但从第一节课开始，就让同学们建立起学以致用思想是很有必要的。教师应向同学们讲清楚，学习家庭理财不是为了能理解几个概念，会解释几个名词，而是为了实实在在地学会几招家庭理财的本领，会协助家长使自己家庭的财务管理上一个新台阶。本节课最主要的目的，就在于此。

为了拓宽学生的思路和视野，本节教材还以“新视窗”的形式从哲学的角度分析了理财和生财的辩证关系，点明理财的诀窍是开源和节流。这对今天不少只知向家长伸手的学生而言，无疑也是一种警示：还不能开源的你如何为家庭理好财尽一份力呢？对这个问题每个聪明的学生都能自己找出答案，关键是看他是否有决心，是否愿意去实践这件事。

本节课课后的“活动延伸”为同学们提供了一个很好的实践机会：你的家庭财产流失了吗？这与“新视窗”选取的材料有某种程度上的不谋而合——都强调了节流。家庭财产的积累是一个漫长而困难的过程，但家庭财产的流失却快得多，而且在多数情况下，是在不为人所知的情况下，无声无息地流失了。教材中列举了六个方面的现象有可能造成家庭财产的流失，同学们可以拿自己的家庭情况进行比较，看看自己家庭在理财过程中是否存在什么漏洞，如果有的话，尽快找出来，提醒家长堵塞漏洞，帮助家长管好家财。相信每一个同学，都不希望自己的家庭财务上一团糟，使家长辛辛苦苦挣来的血汗钱白白地流失吧！教师应引导学生（包括课后督促检查）做好这件事，给家长提出防止家庭财产流失的建议，那将是这节课学生最大的收获。因为同学们不仅从这节课中了解了不少知识和道理，而且身体力行，真真正正参与到自己家庭的

理财实践中去了。须知,百闻不如一见,百说不如一干,只有实践,才能出真知、出才干、出人才。教师对这样做的学生要给予充分的肯定与表扬。

三、参考答案

本节课在“探究与交流”活动中,介绍家庭理财目标时,有的内容限于篇幅,讲得过于简单,有必要给予补充。

目标1:防范风险。人的一生中会面临很多风险,而寻求安全又是人们最基本的生理和心理需求。因此,家庭理财的目标,首要的就是要防范整个家庭和家庭各成员有可能遇到的各种风险,这也是家庭理财的首要目标。

家庭财务管理中,以下几方面的原因可能导致家庭生活水准的急剧下降和财务状况的极端恶化:①家庭成员意外死亡。②家庭主要成员丧失劳动能力。③巨额医药费用。④财产损失、包括破产。⑤失业。对于这些风险,一般的措施是储蓄、购买各种保险(如人寿保险、财产保险、医疗保险等)和参加社会保障体系。但对于临时紧急事件导致的预算外开支,每个家庭都应该专门设立一个“应急基金”,以备不时之需。

应急基金的多少一般取决于:①家庭收入情况。②家庭挣钱的人数。③家庭成员职业的稳定性。④家庭资产情况。⑤家庭负债情况。⑥家庭及其成员购买保险情况。⑦家庭成员的承受能力和态度。

目标2:家庭财务安全。除教材中所列举的有关内容外,还应当添加以下内容。一是有一定的投资能力,如投资到证券、股票、收藏市场或开办实际产业,开辟新的财源;二是有一定能力资助公益事业,实施人道主义。

四、参考资料

马斯洛需求层次理论

美国行为心理学家马斯洛是20世纪50年代后期人际关系学派的成员。

马斯洛因他在1943年发表的构想——“需求层次”理论而著名。在这一理论中,他论述了一个呈上升趋势的需求规模。如果要使人们受到激励,就需要理解它。

需求层次与人类生活的循环相似。首先是基本的生理需要,它包括温暖、住所和食物等。马斯洛发问道:毫无疑问,人只有依靠面包才能生活。但是,如果人有了面包,肚子经常填得饱饱的,那么,他的欲望将发生什么变化呢?

一旦基本的生活需要得到满足后,别的需要随即诞生并起支配作用。马斯洛写道:“如果生理需要已经相当好地得到满足,就会出现一系列的新需要,我们可以概略地称之为安全需要。”“一个人,如果长期处于这种状态中,就可以称之为一个只是为了安全而生存的人了。”

下一层次的需要为社会或情爱需要和自我、自尊需要。最终,当人们在以上需要都得到满足后,就会出现“自我实现需要”——个人实现自我潜力的需要。“音乐家必须创造音乐、艺术家必须画,诗人必须写诗,如果他想使自己最终安定下来的话。是什么样的人,就必须做什么样的事。”马斯洛说道。

“需要层次”为激励机制提供了理性框架,但它的缺陷也暴露出来,那就是人的本性。人总是欲壑难填,当问及多高的工资才叫人满意时,不管收入高低,人们说出的数字几乎都是现有工资数目的两倍左右。

成功者的心理特征

- (1) 健康的身体。通常必须在“不寻常的时代”处理事务。
- (2) 控制和指挥的欲望。一般是非常执意于自己的决策，不习惯听命于人。
- (3) 自信。有很强的自信心，有时颇有咄咄逼人之势。
- (4) 紧迫感。通常很急切地想知道事情的结果，因此会给别人带来许多的压力和负担。
- (5) 广博的知识。可谓是耳听八方、眼观六路，既与网络实现互联，又能明察秋毫并迅速反应。
- (6) 脚踏实地。作风干练稳健，办事利索实在，同时不会为“使自己心理上舒服一点”而有意曲解真相。
- (7) 超人的观念化能力。通常具有超人一等的整理和综合能力，在决策时果断，且全凭直觉。因此，常常使一些人感到很难理解，但制胜的奥秘往往就在这里。
- (8) 科学的人生观。通常都有一个崇高的理想，为了达到自己的理想，往往坚持不懈。
- (9) 客观的人际关系态度。顾全大局，公而无私，就事论事。
- (10) 情绪稳定。事业有成的创业者们往往可伸可屈，很少在人前抱怨、发牢骚，或怨天尤人。
- (11) 迎接挑战。通常喜欢自己加压，并且乐于承担风险，但并不是盲目冒险。善于接受挑战，并从克服困难中获得无穷的乐趣与成功的感受。

财富时刻隐随你

有道是“健康是福”。身体健康不上医院不吃药，自然就能省下一大笔钱。没有人愿意索取保险计划内任何一种有关健康的赔偿。如果不懂得爱惜身体，为追逐财富终日劳碌，没有片刻喘息，那么总有一天会把气力用尽，使活力枯竭，健康尽毁。纵然坐拥黄金城又有何用？有人为攒钱存钱而舍不得吃，舍不得穿，不肯为自己的健康做些许投资，无疑会贪小而失大。一旦身体不适，上一次医院少则几十元，多则几百元。若染上重病，可能会将多年积蓄一扫而光，严重者甚至会有倾家荡产的危险。为此，省钱千万别跟身体过不去，应该在健康上多做些投资，唯有健康才是最大的财富。

(1) 平安如赚钱。人生在世，平平安安不仅是一种福气，而且等于赚了钱。因此，理财当把安全放在重要位置上。从居家到出门，从大人到小孩，从用电到用火，从电器到照明，从骑车到走路，都应该做好安全防范工作。一些“硬件”如自行车、热水器、高压锅、电线，有老化、破损、陈旧、超期的就应该及时调换，不能为了省钱而将就。安全上不出问题，等于抱了一个“金娃娃”。否则，轻则家财受损，重则生命不保。平安值万金，一生平安，无病无灾，是生命给予我们的最大的报偿。不能为了赚钱发财而铤而走险，它只能得不偿失。同时，平安的人生需要我们用心去经营，它包括了生活中无数琐碎的细节，衣食住行无所不包。只要用心打理，不必东奔西走，你已拥有了一笔最宝贵的财富。

(2) 发现等于发财。现在值钱的东西越来越多，诸如古钱币、字画、古董、家具、古籍……一旦发现其身价，简直是挖到了一堆金元宝。因此，在理财的过程中还应该善于发现，一旦有所发现就会给你一个惊喜。尽管不是每个家庭都有可发现之物，但“明珠”被埋没的家庭恐怕也不会是少数。如上述这类值钱的东西在不少家庭都是可以找出一些来的。即使没有古董，现代的东西，如分币、像章、粮票、小人书……现在也开始值钱了。因此，在理财中，

应该随时翻翻家里的“老底”，理理角角落落那些不显眼、甚至是积满灰尘的东西，说不定有所发现，会给你一个极大的惊喜。

理财的行为准则

任何一套理财计划都要靠人去执行，它的成功与失败取决于人。理财者采用什么样的态度，是积极行动还是消极懈怠，是坚持贯彻执行还是三天打鱼两天晒网，是谨慎乐观还是大意松懈，都将决定你的理财方案能否顺利贯彻实行，并影响你的生活前途。

(1) 行动果断。如果你找到一套切实可行的理财公式，却又知而不做，即使是世间最好的理财方法，又有何用呢？成功的理财之道是在制定了理财方案后，立即采取相应行动，不拖沓。路是人走出来的，越早一步走上这条路，成功的目标就越早一天达到。当你左顾右盼，思前想后，犹豫不决的时候，别人已经超过了你，抢在你前面了。成功的路就在脚下，成功与否取决于你的行动。

(2) 持之以恒。理财是一种行动，需要你的毅力和恒心去坚持，如果三天打鱼两天晒网，或朝令夕改，都会使你的理财计划前功尽弃。

理财计划要预先订立。因为每一个人的年龄、家庭背景、性格、愿望、经济能力、负担都不尽相同，所以每一个人理财目标的重要性和优先性也未必一样。而且目标只是一个假设可以达到的位置，因环境的变迁，有时目标要随环境变化而做出修订。理财公式是弹性很大的，但在一定的弹性限度内，理财目标的修改也应有一个程度。如果今天打算在 30 岁之前挣到 10 万元，明天却又大幅度修改，希望到时可以储蓄 50 万元。这种不切实际的修订，已经远离合理的理财所应有的弹性程度。这些经常彻头彻尾改得面目全非的理财目标，只是儿戏，而不是成熟的理财。如果你的理财目标今天改了明天又改，那么将永远无法实现它。

成功的理财方式，就是制定合理可行的目标并坚持贯彻执行，而在相互适应的前提下，做出同样合理的修订，绝不是凭空想象、随时根据个人喜好而随意更改。

(3) 开源节流。这是任何理财计划都必须遵守的原则。钱，始终都是有限的资源，不管你如何富有，也不会有无穷无尽的资源。即使是很多的大财团，在他们的发展计划中也有财源不足的时候。因此，开源节流是永远的理财法则。节流是理财积聚财富的重要方式，人们常说：“大富由天，小富由俭。”这种说法是有一定的道理的。你不必节俭到像守财奴一样，但浪费则可免即免，在享受生活的同时，做出适当的节流，财富就会慢慢积聚起来。

合理的开源，也是积财和理财必需的渠道。合理的开源就是在自己的工作能力之外，花一些时间去争取其他的经济来源。如每晚花上两个小时的时间去研究股票投资有关知识，可以使你在股票投资中获利，这两个小时的功夫十分值得，这是一种有效的开源方法。你也可以利用业余时间做份兼职工作，这又会给你带来一份额外收入，这也是开源。合理的开源与合理的节流同样重要，可以使你的理财计划早日实现。

(4) 做金钱的主人。开源与节流是就理财而言的，可助你达到你的理财目标。但你却不能成为金钱的奴隶，为了节流，一毛不拔，为了开源，唯利是图，反被金钱所制约。

金钱除了可以买到基本的生活资料以外，还可以帮助你实现个人的理想，维护个人的尊严。因此，该用钱时必须会用，要洒脱一些，把它当成实现目标的工具。只要你将金钱视为一种人生的砝码，愿望就能够达成，即使事与愿违也不必过于计较。只要你的步骤没有错，原则没有错，理财过程没有错，得出的成果与目标有距离，也无须怨天尤人。你要去支配金钱，而不是

受制于它，这是踏上成功理财的第一步。

(5) 谨慎乐观。理财需要有原则有步骤，不可毫无章法，任意行事。谨慎小心是理财的成功心态，但谨慎小心并不代表裹足不前，畏首畏尾，凡事皆往坏处想。理财应该保持积极乐观的态度。投资时，要胆大心细，即便失败也不灰心气馁，而应及时总结经验，东山再起。只有抱着这种态度，才可以真正地超然物外，不受金钱控制。

第二节 家庭的收入与支出

一、教学目标

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

二、教学策略与建议

如果说第一节课是对整个家庭理财的概述，只是笼统介绍一些原则和概念，没有过多接触到家庭理财的实际，那么，从本节开始，教材的设计者将带领每一位学生，一步步深入到家庭理财的实际中去，让每位同学去领略、去发现、去探究这个对他们来说既陌生又和自己的生活密切相关的领域。教师应向每位学生讲明，学习家庭理财，最好的方法就是手脑并用，多思考，多实践，知识学习和能力培养并重，动手和动脑相结合。只有如此，学习家庭理财，才能把真知和真实本领学到手。

本节课的教学要点或者知识点有三个：一是学会分析家庭的财务收支情况，二是学会记账，三是学会编制各种家庭财务表格。教师应当明白，除了第一节课是从理论知识上为学习家庭理财打基础做铺垫外，本节课所传授的知识和技能，同样也是家庭理财的基础性工作，只不过这节课讲的是事务性的基础。

要想学会家庭理财，必须首先学会分析家庭的财务状况。如果连分析都不会，分不清盈亏赔赚，不明白是非曲直，那你还如何去理财、去管财呢？其实学会分析家庭财务状况很简单，只要做好两件事就行：一是盘清家庭资产，二是理清家庭财务支出。进一步简略，就是做到四个字：理清收支。为了便于学生的理解和提高学生学习的兴趣，教材一开始就围绕了解自己家庭的收支情况这一主题设计了一个活动，让学生结合自己家庭的实际情况，亲自调查，统计各自家庭近一个月的收支情况并填表，从中体会什么是家庭的财务状况。需要指出的是，教师在组织这一活动时，可以在前一节课预作布置，以免本节课开始时学生措手不及。另外，还需要向学生讲明，家庭收支情况填写的内容不做交流用，目的是让学生通过自己的实践去感性认识家庭的收入和支出，要打消学生怕泄露家庭隐私的顾虑。这个活动第一步是填表，如果准备充分，这是比较容易做到的。但活动不能就此停止，动手之后就要引导学生动脑，根据自己对理财的理解，对自己家庭的财务管理水平进行评价和分析。只有做到这一步，活动的目的才算达到。活动之尾，教师不必对学生的意见评头论足，而是应让学生带着从自己的活动中挖掘出来的问题到教材中寻找答案。这种教学方式，正是这次教改所提倡的任务驱动教学法的真髓。教师应当相信，学生靠自己实践、靠自己思考学到的东西一定会比教师填鸭式灌输得到的知识记

得更牢固、理解得更深刻。

本节课的第二个知识点是学习记账。这其实也很简单，相信每一个高中生都不存在问题。最简单的记账方法就是记流水账。一方面是收入，一方面是支出，逐日记录，月终盘点，一点也不难，但是贵在坚持。不能三天打鱼两天晒网，那样就失去了记账的意义。所以第二个知识点的**关键**，不在记账而在坚持记账。教师在组织这个内容教学时要向同学们讲清这个问题，同时还要向同学们讲明，记账看起来简单，是小事，但意义重大，作用重大，它是家庭理财和进行财务状况分析的基础。少了它，家庭理财就成了空中楼阁，无从下手了。理好家财要从记账开始，这个观念要在每位同学心目中扎下根来。其实，不光是家庭理财，相当多的事情都要从一点一滴的积累原始资料做起，工程设计、科学试验，哪一项工作能缺少原始资料的积累呢？家庭收支的账目就是家庭理财的原始资料。

本节教材的第三个知识点，也是本节内容的重点，是引导学生学习编制各种家庭财务表格。如果说，第一个活动，学生通过亲身实践对家庭收支状况有了一个感性的认识，并学习了分析财务收支情况的方法，那么这一个活动，就要求同学们在前面学习的基础上再上一个台阶，学习更多的技能，更进一步深入到家庭财务管理中来。

实践与体验中围绕编制家庭收支的各种表格这一主题，设计了三个小的活动。这三个小活动分别指导学生编制三种不同的表格：家庭收支预算表、家庭支出明细表、家庭收支平衡表。其实，这三种表格是有内在联系的。一个是事前计划，一个是实施计划过程中的实时监控，一个是事后的总结评价，合起来是一个完整的家庭理财过程，只不过是表格的形式表述罢了。这三种表格如何编制，活动中的说明都说得很明白，同学们只要照着要求去填写即可。在组织这项活动时，教师首先必须清楚，开展这一活动的目的并不仅仅是教学生填几个表格，而是要教学生理解并学会使用表格这一工具去达到理财目标。因此，在实际活动中，教师应追求学生全员、全过程参与活动，引导学生在编制表格的实践中去体会实践的意义、实践的乐趣和表格的作用。只有到了这个境界，这个活动的目的才算真正达到。

本节课以较大篇幅给学生提供了一篇阅读材料——巧设家庭基金。如果有可能，希望教师能指导学生都来读一读，因为它确有一些值得参考之处。有心得的学生不妨也给自己的家长加以推荐，对你的家庭理财也许会有有一定的帮助。

考虑到课程的开放性以及课时的有限性，从巩固学习成果、学以致用和反复实践不断提高的要求出发，本节教材又以“活动延伸”的形式为学生设置了三个延伸性的研究课题，供有兴趣的学生深入研究之用。这三个题目既相互联系，又相对独立。相信同学们参与到这些活动中，自己会有更大的收获。教师对此应当提倡、鼓励和支持。

三、参考资料

理好家财从记账开始

一提到财务报表，很多人都觉得头痛，其实只要肯花时间，从每天的记账开始，把自己的财务状况数字化、表格化，不仅可轻松得知财务状况，更可替未来做好规划。

记账贵在清楚记录钱的来去。每个人生活资源有限，每一方面的需要都要适当满足。从平日养成的记账习惯，可清楚得知每一项目花费的多寡，及需要是否得到切实满足。每日记账必须清楚记录金钱的来源和去处。

(1) 轻松记账。一般人常采用的记账方式是用流水账的方式记录，按照时间、花费、项

目逐一登记，如9月18日刷卡买了一件800元的外套，若要采用较科学的方式，除了需真实记录每一笔消费外，更要记录采取何种付款方式，如刷卡、付现金还是借贷。

资金的去处分两部分，一是经常性方面，包含日常生活的花费，记为费用项目；另一种是资本性，记为资产项目，资本性支出只是转换资产形式。资产提供未来长期性服务，例如，花钱买一台冰箱，现金与冰箱同属资产项目，一减一增，如果冰箱寿命五年，它将提供中长期服务；若购买房地产，同样会带来生活上的舒适与长期服务。

经常性花费的资金来源，应以短期可运用资金支付，如吃东西、购买衣物的花费应以手边现有资金支付，若用来购买房屋、汽车的首期款，则运用长期资金，而非向亲友借贷或是用短期可运用资金来支付。

消费性支出是用金钱换得的东西，很快会被消耗，而资本性的支出只是资产形式的转换，如投资股票，虽然存款减少但股票资产增加。

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

此外，银行扣缴单据、捐款、借贷收据、刷卡签单及存、提款单据等，都要一一保存，最好摆放在固定地点。凭证收集全后，按消费性质分成衣、食、住、行、教育、娱乐六大类，每一项目按日期顺序排列，以方便日后的统计。

(3) 具体步骤。凭证归类后，分类填到当日财务活动记录表中，财务活动记录表前半部记录收支的流量变，后半部则是描述资产、负债间移动，分几个步骤完成表格的填写。

① 记录收入状况。首先将上个月的资产负债表余额按现金、存款、股票、贷款、刷卡、其他负债等项目填入资产负债期初余额栏，再将当月所有收入，包括薪资、奖金、津贴等填入收入栏。

因多数薪资采用银行自动转账，所以当月薪资款项应填入存款栏，而发票、工作奖金、生活津贴等，除自动转账外，应一并计入现金栏内，以现金增加表示。填妥所有收入项目后加和，将数据清楚地填入收入小计栏，可得知当月收入多少。

② 依类别填记经常性花费。将衣、食、住、行、教育、娱乐归类好的凭证按日期填入表中，例如，9月1日花100元买书，应在教育项目栏内注明日期、品名、金额，在现金栏内表示减少100元，若以刷卡购得西装一套1000元，在刷卡栏内应填入增加1000元，而非现金栏内，填写时应特别注意。记录所有消费款项后，简单在六大类后做统计，可明了当月资金主要流向。至于无法归类在六项里的，则填写至其他栏，并依现金增加减少或是刷卡增加的情况来记录。

③ 结算收支，计算出新余额。填妥所有收入、支出项目后，利用期初余额加上收入减去支出可求得期末余额。分类支出可作为次月编列预算的参考，而现金、存款及刷卡余额可了解手边可用的生活资金是否宽裕。

④ 日常存、提款留下单据。平日存、提款都应留下单据以方便表格的制作。存款时现金减少存款增加，反之则是提款的情况。若是借钱给亲友，现金或存款减少但其他资产增加，因为给亲友的钱属自有资产。不过，应养成借出钱后要留下借据的好习惯。

⑤ 股票卖出应计算赚赔。股票的价格每日变动，股票记账的原则在于，买进时存款减少、股票增加；卖出时存款增加，股票减少。但因买进、卖出之间价格经常不同，当卖出价格大于买进价格是赚钱；当卖出价格小于买进价格则是赔钱，为将赚赔状况真实反映在股票科目上，

习惯在卖出时要将买卖价差计算出来，这个动作就是反映赚赔。

⑥大件物品的购买记录。房屋、汽车等资产的购买通常配合贷款，例如，9月10日付首期款20万元购得100万元房子一套，则存款栏将减少20万元，其他资产增加100万元，贷款增加80万元。

整体而言，财务活动记录表能充分记录流量和存量的变动，且当收入、支出及资产负债的净值有具体变化时，可以靠记账的方式充分掌握。养成记账的好习惯，帮你简单做好个人理财。

第三节 家庭消费

一、教学目标

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

二、教学策略与建议

到本节课，家庭理财才算真正进入实质性的内容，即家庭理财的实践领域。本节课介绍的是家庭消费，是关系到家庭消费方面的种种问题。本节课教学知识点有四点：一是家庭消费的模式，二是家庭消费的结构，三是家庭消费的原则，四是家庭消费的误区。围绕这四个知识点，教材编者从便于学生理解的角度出发，前后共设计了两个活动。一个是探究与交流，以影响家庭消费的因素为主题，组织同学们根据自己家庭的经验和自己的体会，归纳总结影响消费的因素，同时组织学生分组交流，完善、提升自己对影响家庭消费因素的认识。设计这个活动的目的，一是为了让学生尽快进入角色，投身到学习有关家庭消费的知识中来；二是从学生的亲身实践出发，来调动学生的兴趣，为下一步有关家庭消费系统知识的学习打基础。须知，几乎每一个学生都有消费的经历，甚至都有消费受制约的经历。把这种经历引导到研究整个家庭消费的领域中来，学生的那种经历可能就会产生积极的效果。当然，这种经历也有利于对家庭消费相关知识的理解。

本节课四个知识点逻辑联系紧密，内容环环相扣，一贯到底，内容通俗易懂，没有什么疑点难点，高中学生完全可以以阅读的方式自学掌握，教师也不必为这些内容多费功夫。需要教师认真做的，是教材中的第二个活动——制订合理的家庭消费计划。

本节课教学重点，就是围绕制订合理的家庭消费计划所设计的实践与体验活动。教师应把相当的精力放到组织好这个活动上。因为此前本节课所传授的一切内容都是为了这个活动的目的而设置的，本节课最重要的目的，也是要使同学们能够将所学知识，运用到自己家庭的消费实践上，这才是真正的知识、真正的才能。此项活动中，设计者列举了一个例子供同学们参考。学生可以比照书中的例子，结合各自家庭的实际情况，制订自己家庭的年度消费计划。在组织这项活动时，教师应当清楚，指导同学们比葫芦画瓢制订一个家庭消费计划并不是本项活动的全部目的，这只是一个比较容易做到的次要的目的。这次活动真正的目的有两个，一是要检验学生学以致用能力，前面讲的知识你是否理解，是否掌握，是否会用；二是最重要的，

就是要通过组织活动把每一个学生都吸引到家庭消费这个生活实际的领域中来，让每位同学通过动脑、通过动手去制订计划，去体验收获，去升华思想。重视参与、重视过程、重视体验，这才是设计活动的真正的初衷，不光本节课如此，本册书所有的活动都贯穿着这一主导思想。这一点教师必须有清醒的认识。

由于家庭消费涉及的问题很多，鉴于篇幅和课堂时间的限制，教材中不可能介绍过多的内容，一些很有意义的知识只好以“新视窗”“知识外延”“阅读材料”的形式提供给学生。“购买商品的最佳时机”“有效控制消费欲望”都是这方面的内容。须知，了解掌握这些知识，对于制订合理的家庭消费计划，对于指导家庭成员科学、合理地进行消费，都有很现实的指导意义。凡是有条件的，教师一定要要求学生阅读这些材料，掌握相关知识。

出于开放式教学的考虑，本课教材还为同学们课后继续探究家庭消费这个主题设置了一个活动，希望同学们能循此方向能对家庭消费宏观上的特点有进一步深入的研究。当然，有兴趣的同学也可以另选课题，展开研究。但总的目的只有一个，这一课的活动延伸，一定要围绕指导各自家庭的消费行为展开，用理论指导实践，用实践提升认识。离开了这个目的，开展什么活动都没有意义了。

三、参考答案

影响家庭消费的主要因素有以下几点：

(1) 价格因素。价格不但指导着生产资源的分配，也左右着商品的分配与消费。价格太高，大众就消费不起。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这个家庭的消费方向。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家庭消费的差距。要享受生活，就必须设法增加收入。增加家庭收入是提高家庭消费能力的必由之路。

(3) 消费意愿。同样的消费能力，会有不一样的消费水平。消费理念、消费心态、消费意愿决定着消费行为。而决定个人或家庭消费意愿的，则是家庭成员的兴趣、爱好、受教育程度、价值观、幸福观，甚至还有民族习俗、宗教信仰等。

四、参考资料

影响消费的基本因素

(1) 价格制度。价格不但指导着生产资源的分配，也决定着商品由谁去消费。亿万富翁不会跟普通人一同挤公交车，而大多数人都都坐不起豪华汽车，其原因就是经济制度后面有一双无形的手，掌管着生产资源分配之外，也左右着商品的分配与消费，这无形的手就是价格制度。高价货品，穷人见到它的标价就会自动拒绝。商品的价格在绝大多数的情况下，决定了商品由谁来消费。因此每个消费者都应关注价格制度，这将决定你的消费动向。

(2) 通货膨胀。同样的东西，过去和现在的价格可能完全不同，有的甚至高出好多倍。物价指数是量度物价的指标，用以显示通货膨胀的情况。近几年，每年都有通货膨胀现象。在短时间内物价普遍升一倍的情况也是有的。同一种消费，其实日日价钱不同。当物价越高的时候，钞票就会越不值钱。虽然钞票的购买力越来越低，但是我们不能把它提前一次性地用光花完，除了要设法多挣些钱外，节约也是重要的一环。

(3) 消费能力。俗语讲，穿衣吃饭看家底。这就是说个人的消费能力决定着你的消费方向。其中，最主要的就是个人的实际收入水平，工资、年薪的高低直接决定着一个人的消费水平。金领阶层可以享受豪华的别墅，白领阶层有很讲究的公寓消费，而蓝领阶层常常要挤平民楼。收入的差距也拉开了消费水平的距离，要享受生活，增加收入是必由之路。

(4) 消费意愿。同样的消费水平，同样的收入，有的人愿意享受口舌之禄，在吃上花费要多一些；有的人则更侧重于服饰打扮，在衣着上的花费要多一些；还有的家庭注重教育投入，教育方面的消费相应要多一些。而个人的意愿又是由多种因素决定的，如人的价值观、文化程度等。

家庭消费原则

家庭消费是应该掌握的一种生活艺术，它需要三类费用的支出：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。二是用于发展资料的费用。有些人为了工作和学习的需要，宁可吃得稍差一些，也要多买些书，这当然是可以的。三是用于享受资料的费用，包括娱乐、旅游、高级消费品等。这个次序不应颠倒，不能见到人有我我也要。以人之出量己之出，势必使消费结构偏离健康态势。

(1) 有效控制消费欲望。你怎样努力去购买那些你真正需要并且想要的东西？你又是怎样不顾巨大压力去买那些你并不是真正需要的东西？应该怎样严格按照预算行事？

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

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

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

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

应该如何避免挥霍的习惯呢？一个解决的办法就是以积极的态度取代消极的态度。

圣地亚哥国家理财教育中心提出了“选择性消费”的观念——你不应该对自己说：“我该不该买这东西？”而应该问：“这东西所值的价钱，是不是在我这个月花钱的预算金额内。”

不要误以为选择性消费很简单，其实并不简单，需要不断的练习。给自己一些选择，先列出物品的优先顺序，然后再列出一个购物清单。问问自己，用同样的金额，还可以购买哪些东西？至少去比较三个不同商品的价格、服务和品质，你将会看到什么事情发生？你的消费是可以掌控的！无视于习惯、冲动或者是广告，你将能够购买真正想要的东西。如果养成了这个习惯，能够聪明地消费并省下所省下来的钱，你也可能成为富翁。

聪明的消费者花钱很有计划，并且购物时也很精明。购物前，会先做一些调研，然后决定购物计划。这些准备工作就像是注射了预防针，这样，他们到了商店，就不会再冲动购物了。下面是一个有效控制消费的购物流程。

一是在购物前列出购物清单，这一环节可迫使你预先决定你真正需要的东西。然后复核清

单中哪些东西已经有了。离家之前，还需要检查家里的存货或再衡量是否真的需要购买这样的东西。

二是要评估，对家中最需要添置的物品列出清单，如起居间、卫生间、厨房，分别列出所需物品清单，然后再评估每份清单中的购物内容。

三是按广告购物，是购物过程中最富刺激性的一步。如果你能把它当成一种智力游戏，看是否能以最低的价格买到物超所值的商品，那么你一定会从中得到极大的乐趣。

四是就要管束自己，严格按照清单购物。否则就会给自己的财务带来不必要的麻烦。购物时也不要携带大量的现金，怀揣现金会诱使你消费。

(2) 量入为出。大千世界，物欲横流，人们的消费欲望是无止境的。如果不加节制，后果将不堪设想。每个人、每个家庭都应该量入为出，按照自己的收入过日子。要做到这一点，最重要的是诚实。因为如果一个人不是诚实地按照自己的收入过日子，对自己的消费缺乏长远考虑，只顾自己的享乐，不为别人的利益着想，那么，等到他发现钱的真正用途时已经太迟了。这些挥霍浪费的人虽然天性大方，但不免陷入难堪的境地。他们贪图一时的安逸享乐，花天酒地，挥霍无度，不得不提前支取，拆了东墙补西墙，寅吃卯粮，结果必然债台高筑，不得翻身，严重影响自己的行动自由和人格独立。

以量入为出为原则，建立合理的家庭消费观，不失为比较现实、稳妥的持家之道。

19世纪中期，德国统计学家恩格尔曾提醒人们注意：一个家庭收入越少，用于购买食物的支出比例就越大。这就是说：在其他因素保持不变的情况下，你的家庭收入越少，一类支出占的比例就越大，从而用于二、三类支出的比例也就随之减少。当收入渐渐增加时，一类支出的定额不变，用于二、三类支出的比例才有可能增大。

因此，合理的家庭消费结构必须根据自己的收入情况来确定，而不能一味攀比。当微薄的家庭收入还不足以供你来享受时，就必须安排好基本生活的需要。如果不从实际出发，在一类支出得不到满足的情况下，就将后面的支出前置，势必破坏整个家庭消费结构的平衡，造成“买了冰箱吃咸菜”的现象。家庭布置得富丽堂皇，一本书却舍不得买，的确是一种不正常的现象。

人人都在消费，可不一定人人都会消费。

日常家庭消费就是在这些衣、食、住、行的各种小事中进行的，如果我们在消费的每一个环节上都注意运用正确的消费方法，学会选择最佳的消费方式，那么，天长日久，将会使家庭的生活水平不断提高。

在生活中选择一种比较好的家庭消费管理方式，非常有必要。人们在长期的生活中，总结出来“以账当家，先算后用”的做法，好处很多，对家庭一个月的经济开支有了大框框，不断总结，即使紧一些，生活仍旧可以过得幸福美满。

(3) 实现最大利用率。充分提高消费资料的利用率的原则，可以达到最佳的消费效益。任何商品都有它的生命周期，商品的款式和质量都在不断更新和提高。因此，生活中花钱应当注意节奏的变化，尽量避免在过时消费品上花钱。不急用的物品，不要“赶热闹”盲目消费。不妨把闲散的钱存入银行以备应急，等到这种商品趋于成熟，达到饱和时再购买，就能使一块钱变成两块钱用，大大提高家庭消费的经济效益。

生活中，有的人看到别人“抢购”，自己也参加，买回来的物品却又一时用不着，俗话说“买了便宜上了当”，像这种消费就应减少。而有一些家庭消费则能创造新价值或有利于创造新价值。比如购买电脑，虽然费用较高，但它却能给整个家庭带来诸多便利甚至巨大的财富。此外，如果每一个人在业余时间学一些生活常识和技能，做一些小发明、小制作，不仅为家庭生活增加了乐趣，也可节省开支。

错误的消费习惯

(1) 冲动的消费。你是不是一个冲动的消费者？如果是，必须先来算算这个习惯的成本。试想如果每周都冲动地买个价值 15 元的東西，一年下来得花 780 元。当然，偶尔还是要慰劳一下自己，但也不要太过分。如果经常有别人陪购物，并且还鼓励你去买超过预算的东西，那么，最好还是自己一个人去购物。

(2) 用循环信用购物。大部分信用卡的循环利息在 14% ~ 21%，所以信用是很昂贵的。一台 4 000 元的电视机如果用利率 15% 的贷款，3 年下来会值 4 900 元，也就是说，总价会超过用现金买的约 25%。如果一定要用信用卡，将消费的余额越快清偿越好。

(3) 消费的时间不恰当。买刚刚才送到商店里的衣服或当季的货品是很昂贵的。事实上不久后，价格就会降下来，特别是在销售情形不佳的季节里。其实可以等到新产品（如电脑和电子设备等）上市一段时间后开始降价时再买，替自己省下些钱。

(4) 安慰型消费。有些人会以花钱作武器，纾解自己的压力或沮丧的心情。譬如说，他们如果对另一半发脾气，就敢跑到最近的购物中心去大肆消费，以作为一种惩罚。这是相当愚蠢的。

(5) “错”买东西。货比三家可以省钱，如果你想要买家用器具，可参考《消费者导报》之类的刊物，其中有各种名牌、形式和等级的说明介绍。有些百货公司自营商品的品质，事实上和某些名牌是同质品，因为他们都是由同一家制造商所制造的。

(6) 买个方便。省时的速食品代价不菲，譬如说，一个知名品牌的冷冻面条，要比同样分量的一般面条贵上二到五倍的价钱。另外，所谓便利商店的东西也是比较贵的，因为它们货物加成费用也比超级市场里的加成高。如果经常在便利商店购物，一年下来，两者的消费金额相差会有千元以上之多。

(7) 买个身份地位。信用卡的使用方便，常会使人立即当场就购买商品或服务。有些人在和朋友或亲戚比较物质生活时就会昏了头。在很多人的心目中，金钱和占有就等于成功。追求身份地位的人，会去买较贵、较好的东西，要靠家里居室的大小或者是衣服的品牌标签，来证明他们比别人更成功。这也是欠佳的消费表现。

改正了错误的习惯，你就可以成为理财高手兼消费高手。

第四节 家庭储蓄

一、教学目标

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

二、教学策略与建议

储蓄是我国大多数家庭将有限的收入节余用于投资银行以获取利益的最稳妥的（也可说最保守的）家庭理财方式。它风险小，能保本，能不断增值（虽然这种增值十分有限），还可以随时变现，所以这种方式深得我国群众的青睐。

由于高中生大多数不接触过多的钱财，所以对储蓄知识也了解不多。为了便于学生对本课内容的理解，教师可以在课前到银行储蓄所，借用一些不同种类的存（取）款凭条，拿回来复制，在课堂上发给同学们。本课设计的第一个活动——实践与体验，正是要学生通过对这些存（取）款凭条的认识和填写，感受储蓄的方式。教师在组织这个活动时，一定要备足存（取）款凭条，要求人手一份。还要要求每一个学生都认真填写。教师可以组织学生分组进行自检互检，发现有同学填错了，要将存（取）款凭条发给学生再填。这项活动的直接目的，就是要求每一位学生都能准确无误地填写银行的存（取）款凭条，真正体验并实践储蓄的过程。有了这个感性认识，再去了解银行储蓄的种类和特点，同学们就会有不同的感受，对其为客户提供的各种服务方式的理解才会有较深的印象。在这一基础上，教师组织学生开展第二个活动——探究与交流，要求每个学生围绕教材设定的情景去选择合适的储蓄方式才有实际意义。很明显，这一个活动是建立在前面的活动和知识铺垫的基础上的。设计这一个活动的目的有两个，一是进一步督促、检查学生对前面内容的理解和掌握，看看他们是否真正理解了。须知，能够将知识运用到解决实际问题的实践中，才算对知识的真正把握、理解。二是进一步提示同学们，消费也好，储蓄也好，以及后面将要介绍的其他内容也好，都是与家庭生活紧密相连的实实在在的问题，一定要用实实在在的态度学会做这些事。而学会这些本领最有效的方法就是自己去实践。

在银行储蓄中还会出现一些意外的事,比如由于个人的疏忽,存单遗失或被盗,或者忘了加密码,或者储蓄卡被柜员机“吃”掉了,怎么办?找银行挂失就是补救的办法。发现这方面有问题后,要尽快与银行联系,办理相关的挂失手续,以免造成损失。教材对这一点已做了介绍,详细的要求可以到任何一个银行储蓄所了解。

课后的活动延伸给同学们设置了一个拓展性的课题,要求同学们了解就近银行的服务品种,为自己的家庭选择一个合适的储蓄方式。有兴趣的同学,可以在这方面去试一试。

1. 实践与体验：学会储蓄



中国农业银行
AGRICULTURAL BANK OF CHINA
2014年10月8日

取款凭条

序号:

客 户 填 写	户名 <u>陈飞龙</u> 账(卡)号 _____ 顺序号 _____																							
	币种(√): 人民币 ☐ 港币 ☐ 美元 ☐ 英镑 ☐ 其它 _____	金 额																						
	现金或转账(√) 现金 ☐ 转账 ☐	<table border="1"> <tr> <td>亿</td><td>千</td><td>百</td><td>十</td><td>万</td><td>千</td><td>百</td><td>十</td><td>元</td><td>角</td><td>分</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>4</td><td>0</td><td>0</td> </tr> </table>	亿	千	百	十	万	千	百	十	元	角	分									4	0	0
	亿	千	百	十	万	千	百	十	元	角	分													
									4	0	0													
转入账(卡)号 _____ 顺序号 _____ 户名 _____	客户签名(章)																							
取款人证件名称 _____ 号码 _____ 代理人证件名称 _____ 号码 _____ 代理人签名 _____																								
日期: _____ 金额: _____	日志号: _____ 终端号: _____	交易码: _____ 主管: _____	币种: _____ 柜员: _____																					

请认真核对凭证内容, 签名确认

制票:

复核:

2. 探究与交流: 选择合适的储蓄方式

请同学们根据以下设定情景, 选择最合适的储蓄方式:

(1) 日常生活中使用的款项, 如日用品、服装、水电费、房租、电话费等开支, 适用于存活期。银行的活期储蓄还可以办理具有消费功能的储蓄卡。如工商银行的“牡丹卡”、建设银行的“龙卡”、交通银行的“太平洋卡”、招商银行的“一卡通”等。将每月的日常消费资金存入后, 去商场购物时就不必携带现金, 直接刷卡就可以了。由于储蓄卡设有密码, 即使丢失或被窃, 也不会造成大的损失, 不必再为携带现金而提心吊胆了。使用起来既方便又安全。

(2) 经常出差, 携带大量现金不方便, 最好选用储蓄卡、邮政储蓄等活期存款的方式, 比较方便和安全。

(3) 生活中暂时不用的余款可选择“整存整取”或“零存整取”的方式储蓄。如一年以上不用的整笔大额资金, 每月剩余的钱都可以采用这种方式储蓄, 使家庭财富逐步增加积累。这种储蓄存期以选1~3年较为合适。

(4) 长期不用的资金可选中长期的储蓄方式, 如5~8年的储期, 这样做可以获得较高的存款利率。但是这种储蓄也有一定风险。在5~8年的储蓄期内, 银行利率的波动以及货币币值的变动, 都会给储户造成影响。所以选择长期存款时要十分慎重。

(5) 有时, 有的储户为防备计划外的支出需要, 喜欢存一定数量的活期储蓄, 其实, 储户又不去动用它, 这是很没有必要的。现在银行多设有“定活两便”的储蓄方式, 备用的钱完全可以选择这种储蓄方式。存入时不约定存期, 需用时可即时支出, 无用时继续存储。这种方式既有活期的方便, 又有定期的高利率, 对储户十分有利。

四、参考资料

储蓄是最具安全性的一种理财方式

安全就是在进行投资获利时, 避免遭受损失, 能及时收回本金。储蓄作为一种投资方式也必然有一定的风险, 如通货膨胀的影响, 使人们感到钱不值钱了, 即金钱的购买力下跌。近年来, 通货膨胀已成为世界性的疾病, 如果此时把钱存入银行, 那么你的积蓄的回报率可能每年

都没有通货膨胀率那么高，计划赶不上变化，连年积蓄，连年贬值，10元钱会变成5元钱，这就是储蓄时要面对的通货膨胀的潜在危险。另外，银行的信誉度如何，直接关系到本息能否安全收回，也是我们必须考虑的。

储蓄作为一种投资方式，存款到期时按时收回本息正符合家庭理财的经营原则。存款的本息能否按时支付，历来就是银行经营的生命线。而中国的商业银行基本上是国有独资商业银行或是以公有制为主体的股份制的商业银行，其信用活动是以国家信誉作为保证的，因此可靠性极强。显然，家庭储蓄可以有效地减少家庭财产损失，同时增强预期收益的可靠性，而那种不顾一切地追求利润、不考虑风险的投资活动，其结果必然是事与愿违，有时甚至血本无归。因此，只有在安全的前提下，才能获得稳定的收益。

储蓄是最容易掌握的一种投资方式

在筹集运用资金时，必须始终保持较大的流动性，可以随时变现，随时取用。家庭理财的流动性表现在两个方面：

- (1) 家庭的资产应能够随时得以偿付或在不贬值的条件下随时得以变现。
- (2) 家庭在急需用款时，确实能够以比较低的成本获得所需要的资金。

目前，我国储蓄品种较为齐全，每个家庭都可以按照自己的不同情况任意选择储种。同时各商业银行还开办了存单抵押贷款和按揭贷款等。这使得储户在急需用款时不仅可以提前支取定期存款，而且还可以在计算了你的利息损失后，考虑适当选择贷款的形式。因此，储蓄的流动性很强，可以及时地应付家庭突发事件，保持家庭资金的平衡性与稳定性，维持正常的生活秩序。还可以随时调整家庭的投资结构以争取最大盈利或规避投资风险，从而创造较为宽松的生活环境，保持生活的稳定。

储蓄是盈利最少的一种投资方式

人们之所以进行投资活动，主要是为了使资产增值，在保证经营安全的前提下，最大限度地追求盈利，使金钱像滚雪球一样，越滚越大。

然而，众所周知，安全性与盈利性是成反比例变化的，即安全性越高，盈利性越小；盈利性越大，安全性越小。因为储蓄是一种较为安全的投资方式，因此，其盈利性是相对较低的。储蓄资金的利润就是储蓄存款的利息收入，而储蓄存款的利息收入又取决于利率。但储蓄存款的利率与其他投资方式如股票和债券相比是相对较低的。因此，储蓄是盈利性较小的一种投资方式。但是，这并不能说，我们在追求储蓄投资利润时，只能被动地收取固定利息。其实，只要我们熟悉并比较研究各种储蓄品种，通过不同储种的选择和储种的搭配，不同的排列组合和灵活运用储种，也可以使利润达到最大化。

储蓄投资方法

不同的储蓄投资组合会获得不同的利息收入。储蓄投资组合的最终目的就是获得最大的利息收入，将储蓄风险降到最低。

储蓄投资组合的核心即“分散化原则”。首先，储蓄期限要分散。即根据家庭的实际情况，安排用款计划，将闲余的资金划分为不同的存期，在不影响家庭正常生活的前提下，减少储蓄

投资风险，获得最大利益。其次，储蓄品种要分散。即在将结余资金划分期限后，对某一期限的资金在储蓄投资时选择最佳的储蓄品种搭配，以获得最大的收益。最后，到期日要分散化，即对到期日进行搭配，避免出现集中到期的情况。

每个家庭的实际情况不同，适合的储蓄投资组合也不尽相同，下面以储蓄期限分散为原则来看两种常用的储蓄投资组合。

(1) 梯形储蓄投资法。指将家庭的结余资金平均投放在各种期限不同的储蓄品种上。利用这种储蓄投资方法，既有利于分散储蓄投资的风险，也有利于简化储蓄投资的操作。运用这种投资法，当期限最短定期储蓄品种到期后，将收回的利息投入到最长的储蓄品种上，同时，原来期限次短的定期储蓄品种变为期限最短的定期储蓄品种，从而规避了风险，获得了各种定期储蓄品种的平均收益率。

(2) 杠铃储蓄投资法。指将投资资金集中于长期和短期的定期储蓄品种上，不持有或少持有中期的定期储蓄品种，从而形成杠铃式的储蓄投资组合结构。长期的定期存款其优点是收益率高，缺点是流动性和灵活性差。而长期的定期存款之所短正是短期的定期存款之所长，杠铃式的储蓄投资组合将长期的定期储蓄品种与短期的定期储蓄品种结合在一起，两者各取所长，扬长避短。

这两种投资组合是利率相对稳定时期的投资组合，在预测到利率变化时，应及时调整储蓄投资组合。利率看涨时，选择存期短的储蓄品种去存，以便到期时可以灵活地转入较高的利率轨；如果利率看降时，可选择存期较长的储蓄存款品种，以便出现利率下调时，你的存款利率不变。

储蓄风险及其避免

一般来说，投资风险是指不能获得预期的投资报酬以及投资的资本发生损失的可能性。这里所说的储蓄风险，是指不能获得预期的储蓄利息收入，或由于通货膨胀而引起的储蓄本金的贬值的可能性。

(1) 利息损失。可能发生的损失分为利息损失和本金损失两类。预期的利息收益损失主要由于以下两种原因：

① 存款提前支取。根据目前的储蓄条例规定，存款若提前支取，利息只能按支取日挂牌的活期存款利率支付。这样，存款人若提前支取未到期的定期存款，就会损失一笔利息收入。存款额愈大，离到期日愈近，提前支取存款所导致的利息损失亦愈大。

② 选错存款种类导致存款利息减少。储户在选择存款种类时应根据自己的具体情况做出正确的抉择。如选择不当，也会引起不必要的损失。例如有许多储户为图方便，将大量资金存入活期存款账户或储蓄卡账户，尤其是目前许多企业都委托银行代发工资，银行接受委托后会定期将工资从委托企业的存款账户转入该企业员工的储蓄卡账户，持卡人随用随取，既可以提现金，又可以持卡购物，非常方便。但活期存款和储蓄卡账户的存款都是按活期存款利率计息，利率很低。而很多储户把钱存在活期存折或储蓄卡里，一存就是几个月、半年，甚至更长时间，个中利息损失，可见一斑。过去有许多储户喜欢存定活两便储蓄，认为其既有活期储蓄随时可取的便利，又可享受定期储蓄的较高利息。但根据现行规定，定活两便储蓄利率通常按同档次的整存整取定期储蓄存款利率打六折计算，所以从多获利息角度考虑，宜选择整存整取定期储蓄。

(2) 避免储蓄风险。怎样才能最大限度地避免储蓄风险，获得最大利息呢？

①选择适当的储蓄种类和储蓄期限。储蓄存款有很多种类，如活期存款、定期存款、存本取息存款、零存整取存款等。在定期存款中，不同种类、不同期限的存款，其存款的利率是不同的。一般来说，期限愈长，利率也愈高。但是如果储户选择了利率较高的定期储蓄存款以后，遇有急事要提前支取，那么存款利息就会有所损失，因此在确定存款的种类和期限时，要根据每个人的实际情况认真选择。

②办理部分提前支取。如果储户在办理了定期储蓄存款以后，遇有急事要动用存款，这时如用款额小于定期储蓄存款额，即可采取部分提取存款的方法，以减少利息损失。办理部分提取手续后，未提取部分仍可按原存单的存入日期、原利率、原到期日计算利息。

根据现行储蓄条例的规定，只有定期储蓄存款（包括通知存款）才可以办理部分提前支取，其余储蓄品种不能部分提前支取。

③办理存单质押贷款。储户在存入1年期以上的定期储蓄存款以后，如需全额提前支取定期存款，而且存款日期较短或支取日至原存单到期日的时间已过半，这时，储户可以用原存单作质押，办理小额贷款手续，这样既解决了资金急需，又大大减少了利息损失。

④避免和减少本金损失。存款本金的损失，主要是在通货膨胀严重的情况下，如存款利率低于通货膨胀率，即会出现负利率，存款的实际收益为零。此时若无保值贴补，存款的本金就会发生损失。储户可根据自己的实际情况、分别采用不同措施，以减轻损失。

如无特殊需要或有把握的高收益投资机会，不要轻易将已存入银行一段时间（尤其是存期过半）的定期存款随意取出。因为，即使在物价上涨较快，银行存款利率低于物价上涨率而出现负利率时，银行存款还是按票面利率计算利息的。如果不存银行，又不买国债或进行别的投资，现金放在家里，那么连利息（银行支付的存款利息）都没有，损失将更大。

若存入定期存款一段时间后，遇到比定期存款收益更高的投资机会，如国债或其他债券的发行等。此时，储户可将继续持有定期存款与取出存款改作其他投资两者之间的实际收益做一番计算比较，从中选取总体收益较高的投资方式。例如，1995年3年期凭证式国债发行时，因该国债的利率为14%，高于当时5年期银行存款的利率，于是，有部分投资者便取出原已存入银行的3年期或5年期的定期存款，去购买1995年3年期的国债。对于那些存期不足半年的储户来说，这样做的结果是收益大于损失。但对于那些定期存单即将到期的储户来说，用提前支取的存款来购买国债，损失将大于收益。因为尽管3年期和5年期的定期存款利率低于3年期的国债，但到1996年7月止，保值贴补率仍保持在5%以上，定期存款的利率与保值贴补率两者相加，其收益率仍大于国债。

第五节 家庭信贷

一、教学目标

- (1) 了解几种常见的家庭信用活动的种类。
- (2) 了解家庭信贷决策时应注意的问题。
- (3) 学会合理运用家庭信贷达到生活目的。

二、教学策略与建议

家庭信贷主要是指家庭贷款，它是家庭信用活动的一种主要方式。信贷创业、信贷消费、信贷完成学业，在现代家庭中越来越为人们所接受。了解家庭信贷的利和弊，学会做出既有利于家庭目前生活质量、又不影响未来家庭前景的信贷决策，无论是对学生，还是对教师，都有很现实的意义。

借贷消费、信用消费是一种全新的生活理念，利用明天的钱办好今天的事，并为明天创造更大的财富。这种生活方式已经为越来越多的家庭所接受。住房按揭贷款、购车贷款、教育贷款等，这些已为大家所熟知。至于借贷投资，它更与企业负债经营有类似之处。与积累投资相比，它无疑是一条捷径，省去了资本原始积累的漫长过程，有事半功倍的效果。所以，不要一提起借贷就头皮发紧，那种传统的“有多少钱办多少事”的消费观念不应当成为我们改善生活质量、实现家庭生活目标的桎梏。当然信贷消费也好，信贷创业也好，都要把握住一个度。因为借贷实际上是一把双刃剑，每一个准备借贷的家庭都应当有充分的心理准备，明白它的利弊。最重要的是，信贷活动要在自己的还款能力范围内进行，切不可“借时轻率还时困难”。如果借了又无法偿还，后果将不堪设想。教师在实施这一节教学时，一定要把这一点向同学们讲清楚。

本节课的知识点主要有三个：一是常见的家庭信用活动的种类，二是家庭信贷的利弊，三是家庭信贷决策时应注意的问题。家庭信贷活动的种类很多，教材中只是选择常见的予以介绍，同学们完全可以自学阅读。学习这个知识点的重点，不在于了解多少种信贷方式，而是在于了解信贷活动的内在关系：借贷双方如何构成服务关系。借方为某种需求申请借款，贷方提供相关服务并收取适当的贷款费率，双方以文书合同的形式将借贷关系固定下来，形成有法律效力的文件。在整个信贷活动中，为了保证能如期还贷，合同中都要有担保或质押、抵押的条款。当然，保证整个信贷活动完成的最有效手段还是双方的合作诚意。因为只有建立在诚信的基础上，这种信贷活动才可能发挥作用。信贷活动中的诚信原则和担保方式是同学们在学习这部分内容时应当特别注意的。

本节教材的第二个知识点是介绍家庭信贷的利弊。教材设计了一个活动，让学生分成甲方乙方，以辩论的方式从不同角度去论证家庭信贷的利和弊。教师在组织这个活动时，一定要强调两点：一是辩论双方的论证材料可以是自己家庭的，也可以是电视报纸广播中披露的，不受任何约束，一切以为自己的论点提供有说服力的证据为前提。二是每位同学都要尽可能地参与到辩论活动中来。为达到这个目的，教师可以将全班的同学分成若干个活动小组，每个小组再由同学们自己分成正方和反方，以小组为单位展开活动。各方是否要有一个主辩人，课前应当做什么准备，由学生自主决定。活动的结果由学生自己体会，不必在课堂上总结。

本节课的第三个知识点最重要，是介绍进行家庭信贷决策时应注意的问题。很明显，前面两个知识点都是理论问题，认识问题，没有实际的内容。而这一部分则要求进行家庭信贷的决策，而决策得当与否又直接影响着家庭的生活。所以，教师在进行这部分教学时，一定要向学生讲清楚，这部分内容才是本节课的重中之重，学得好坏直接关系到家庭信贷决策。教材中对注意的问题列出了六项原则，值得每位同学和教师认真去学习、去领会，因为这些原则和经验，都是不知多少人用成功或失败的家庭信用活动换来的，对今天的家庭信贷活动仍有相当大的指导意义。

为了加深学生对家庭信贷问题的理解，以及认识诚信在信贷活动中的作用，教材还以“阅读材料”的形式为同学们提供了一篇值得一看的学习材料——消费信贷呼唤个人信用。这是一篇很有现实意义的材料，教师应提出要求，让每位同学都能认真阅读这篇文章。

至于课后的活动延伸，教材为同学们设置了几个题目，供有兴趣的学生做深入探讨之用。如果有谁能结合所学知识，为自己的家庭制订一个合理利用信贷方式提高家庭生活质量的信贷方案，那将是本节课最大的教学成果。

三、参考答案

探究与交流：家庭信贷的利弊。

1. 正方：家庭信贷的好处

主要论点为：

(1) 缩短原始资本积累过程。攒钱投资要经过漫长的过程，然而，时间就是金钱。如果非得等到存好了一笔钱再去投资，恐怕赚钱的机会已经错失。错失良机，也就失去了致富的机会。因此，明智的人会选择抵押贷款的形式完成投资，用银行的钱来赚钱。只要有切实可行的投资计划和还贷计划，贷款投资就是一种致富的捷径。

(2) 扩大资本和利润。如果你自己的手中只有5万元，按实买实卖的形式去玩股票的话，股票升一成，你就自然会赚到一成的利润。如果你是一个知足常乐的人，也就无所谓。你要急于为自己带来更大的利润的话，自己手中有5万元，就可以额外向财务机构要求融资，再多借10万元，用以作为买入股票之用。这样，你的10万元投资就控制了价值20万元的股票，其中5万元是以借贷方式借入的。如此做的好处，就可以增大自己的杠杆比例。

如果自己有5万元，额外多贷5万元，原来二成的利润就会变成四成。借钱越多，看准之时的利润就会越多。如果懂得借钱去挣钱，就离发财之道不远了。钱其实是一种工具，可以帮你挣更多的钱。

(3) 掌握更多获利机会。如果你想炒股票的同时炒外汇、买债券，有更多的获利机会，但手中的资金却很有限，而几方面的投资都潜在一个极大的获利机会，那么千万不能坐失良机。你可以向好友借款或用贷款的形式，兼顾几方面的投资。如果一方面被困，其他的投资获利也可以用来弥补这方面的损失。失之东隅，收之桑榆，这也是散户资金借贷投资所带来的附加利益。

(4) 提前享受高档商品。有好多高档商品和耐用品价格高昂，普通家庭没有能力一次购入，就可以考虑贷款，提前享受。比如，几乎很少人可以一次性付清楼价做业主。如果没有人肯借钱出来，让置业的人一个月一个月地还清本金，开发商的楼盘可能没有几个人能买得起。正因为有了借贷的形式，一些高昂耐用的商品，如汽车、楼房等才会提前进入普通百姓家，同时也刺激了这些产业的发展。在现代社会，经济头脑敏锐的消费者即使有足够的资金，也会选择贷款的形式购房、买车，这样就可以把剩余的自有资金投向收益更高的领域，如证券、期货、外

汇、经营等方面，这在投资意识较强的城市是较为普遍的现象。

(5) 使现金合理运用。在购物时，人的心理上会倾向于使用支票和信用卡结账。用支票的话，对方在三四日后才可以顺利从自己的户头支账，心理上无形会有赚了三两日利息的满足感。假如商场接受信用卡，自己钱包的现金就可以用在别处，不用马上来支付账单，手中的现金并不会因为即时消费而减少。

2. 反方：家庭信贷的坏处

主要论点为：

(1) 得罪亲友，难以启齿。自己投资资金不够，却又要“死顶”让投资计划上马，结果向几位好友借钱落注。如果有仗义疏财的亲友，大力出资助你，通常他们不会计较利息，也不会限你还款期，这种亲友就要加倍珍惜。情况有时会不妙。借不到钱事小，万一投资失利，连老本都赔掉了，自己则无颜见江东父老，赔掉了血汗钱，还失掉了自己的信用人格和亲朋好友。

(2) 贷款期到，逼令售出投资项目。投资借贷对象如果是银行一类的金融机构，投资不利，情况可能会更糟。因为银行等金融单位的借贷广告，非常强调自己可以在短时间内让客户借到十万八万的数额。借钱太方便时，就愈容易出事。首先，银行的借贷通常只属短期性质，借短线钱去搏杀，一旦被套牢，银行或信托投资公司就要追债，十分麻烦。有时被逼无奈，既要低价位出货用来还钱，又要东拉西借凑足钱还款，特别为难。

(3) 利息支出，使投资成本高昂。财务机构和银行不是慈善机构，借钱给你投资和解决问题，要收取一定的利息。借入资金，就必须去承担一定的利息成本。如果利息高昂，通过借贷所赚到的钱就会打折扣。借的时间越久，利息越高。还款期拖得越长，要还的利息就越多。如果银行方面有一些手续费，借贷的成本更不可轻视。有抵押贷款的利息可能会相宜一点，但自己的物业厂房若抵押了也未能还款的话，就会被银行没收拍卖。贷款利息高昂，有时即使投资获利，利息成本同样会造成利润下降。

(4) 投资失利，无力偿还本金。借钱好似一把刀，如果运用得当，小刀可锯大树；如果乱用，投资高风险项目，又看错市场，可能一夜间将所有贷款输个精光。例如，你用10万元本钱买卖股票，股票跌价三成，你仍有6万元在手中，不致亏光。但假如，你又多贷20万元共30万元去投资，你的本金就会亏剩1万元。股份若再朝不利的方向发展，本钱可能血本无归。

(5) 超额借贷危险多。借钱来买房、买车，或是用信用卡购物消费，是人们普遍使用的借贷方式。但是财力如果根本无法偿还这些借贷，甚至连信用卡的最低还款额也还不起，这就是超额借贷了。如果没有什么财产和赚钱技能，却提前消费，在无力偿还债务的情况下，银行可能叫你债务重整，让你慢慢一点点地还；严重者，可能会资不抵债，因借贷过度而破产。

借贷是把双刃剑，每一个准备借贷的家庭都应当有充分的心理准备，明白它的利弊，切不可任意行事。对于借贷，最重要的是，应在自己的还款能力范围之内进行，切勿“借时易还时难”，如果借了又无法偿还，后果将不堪设想。

四、参考资料

家庭信贷原则

借贷投资需要有胆识和魄力，可以大大缩短资本原始积累时间，但用得不好也可能倾家荡产。为此，投资者要遵守以下的原则：

(1) 借钱必须考虑成本。成本是指人们常提到的贷款利息。做任何事情都要付出代价，

世上没有免费的午餐，借钱更是这样。贷款利息是不断浮动的，而并非一成不变的，它受到诸如国家宏观政策、当地经济发达程度及借款时间长短等因素的影响。一般地说，国家采用紧缩银根的货币政策时，贷款利率就高；若国家采用放松银根的做法来刺激消费，贷款利率就低。

(2) 要避免“不当举债”，即通过不正当的渠道去借钱，在不应该借钱的时候或者不值得借钱的时候去借钱。有的人为了“以钱赚钱”，又苦于求财无门，于是铤而走险，病急乱投医，连“高利贷”或者“利滚利”的钱也去借。如果遇上一些地下钱庄或非法团体难免悲惨的命运。常言道“财不入急门”，越是在情急之中，越是要三思而后行。

(3) 金钱的丧失不会使人陷入绝境，而只有人格的丧失才会使人陷入绝境。借贷不当，而到期不还，会使自己丧失诚信。“君子立于世，必以诚为本”。一个不讲诚信、甚至借钱搞投机生意的人势必会丧失立世的根本。与银行、债主建立良好的信用关系，做到有借有还，才能再借不难，为日后的发展铺平道路。

(4) 借鸡必须生蛋，借的鸡多，借的鸡好，就会多下蛋，下金蛋。只有收益大于成本，才能产生有效率的产出。如果整个投资决策不正确，投入产出失衡，没有效益可言，就会使你的举债面临灭顶的风险。因此，“借鸡下蛋”不仅要尽力控制成本，更要尽最大努力提高效益。

(5) 预期投资回报率要高于贷款利率。假设你以 10 万元买了一所住宅，一年后以 12 万元卖出，投资报酬为 20%，如果该房子你只付了 1 万元，其余 9 万元是以 5% 的利率向银行借来的，则同等情况下你的投资回报率就成了 155%；反之，如房价下跌，房子仅以 8 万元卖出，则全部以自己资金买房的损失是 20%，而靠借贷购买的则损失 245%。

(6) 当投资出现损失时，有按期偿还贷款本息的能力。比如有人利用银行贷款买了一个店面，他并不想自己做生意，而是看重了那丰厚的租金，他向银行贷款 30 万元，每月应付利息 2 000 元，但他计划每月能收到 3 500 元的店租，一年净赚 18 000 元，15 年后那店铺就会成为囊中之物。这个计划似乎完美无缺，但他只收了几个月租金后，因为竞争太厉害，就找不到租户，利息又必须按时交纳，最后只好低价把店卖了。这个投资计划的失败主要就是因为他自己本身没有积蓄，也就没有抵御风险的能力。如果他不必要面对那沉重的利息负担，坚持下来总会有柳暗花明的一天。

“天有不测风云，人有旦夕祸福”。正因为有太多无法预测的因素在影响投资，所以借贷时应量力而行。

第六节 家庭保险

一、教学目标

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

二、教学策略与建议

保险在家庭理财中占有重要地位，它既可以保意外之险，还具有储蓄的功能，任何出色的家庭理财计划中，都不可能没有保险。在现有的家庭投资方式中，唯有保险这一种，是允许只付小额费用，遇到意外时可取回大笔的钱财。保险像一把生命之伞，为家庭撑起一片明朗的天

空，可避免因偶然性灾难为家庭带来的经济重创。现代家庭离不开保险，现代人生活中也离不开保险。保险就存在于我们的生活之中。

保险对于同学们来说并不陌生，但相当多的人只是一知半解，并没有深入的认识。本节课的内容，就是较为详细地向同学们介绍与保险有关的各方面的知识。本节课共有三个知识点：家庭保险的意义，家庭保险的特点和分类，投保的误区。围绕这些知识点，教材中设置了两个活动，一个是探究与交流，主题是了解家庭保险的作用和意义；一个是实践与体验，主题是让学生实实在在去演练购买保险，熟悉投保的方法和步骤。教师在教学中，对于知识性的内容，如家庭保险的特点和分类，可由同学们自学理解，不必过多讲解。但有一点必须向同学们讲清楚，无论是寿险，还是财险，为家庭服务的保险品种都有很多，而且还随着市场的变化，不时地推出新品种，淘汰旧品种。书中所介绍的，只是比较流行的一些品种。而对于两个活动，应当给予特别的关注，想办法把它组织好。

第一个活动是在本节课开篇之始，希望学生能在教材的提示下，结合自己对保险的理解和体会，建立起对保险重要性的初步认识。由于学生在家庭中所处的地位，对家庭的投保情况可能不太了解，所以在这节课教学时，教师应预先进行布置，让学生对各自家庭的投保情况有所了解，以免课堂上“冷场”。这个活动可以分组进行，学生之间可以进行交流和讨论，能列举出生活中的实例说明保险的重要性最好。

第二个活动是安排在介绍了寿险、财险的主要险种和特点之后进行的。当同学们了解了各类险种之后，最现实的问题就是如何去选择，如何进行投保。这个工作只靠讲解是收不到好的效果的。最好的办法，就是让学生去试一试，做一做，看看实际操作中会出现哪些问题，以及这些问题应该如何解决。安排购买保险这个活动的目的，就在于此。其实，家庭投保，购买保险，说复杂也很复杂，说简单也很简单。无非就是先选择保险公司，后选择投保险种，再签订投保合同这些步骤。但真正做起来，要考虑的因素就多了。活动中无论是选择保险公司，还是选择险种，教材都给了一定的提示，同学们可以在教师的指导下，完成这方面的选择。教师在组织这个活动时，要注意以下几点：一是要对开展这项活动预先做一些准备，比如本地区都有哪些保险公司？其基本情况如何？这些公司都开设有哪些面对家庭的险种？等等。二是教师一定要指导到位，力求使每个学生都能参与到活动中来，亲身体验投保的全过程。三是如有可能，可在保险公司支持下，取一些常见险种的空白保单，复制后发给学生，让学生了解真实的投保合同，建立一定的感性认识。

有了投保的经验和体会，反过来研究投保的误区，同学们就会有更大的发言权。家庭保险，不论对投保方，还是保险方，都有一个信用的问题。诚信原则是保险的重要原则，它对双方都有道义上的约束力。教材中讲到的投保中的种种现象和心态，很值得同学们仔细研究。因为这些内容都是家庭保险中经常发生的问题，有很现实的指导意义。这一点，如有必要，教师不妨适当进行讲解以加深同学们的印象。

由于寿险与学生及其家庭成员的密切的关系，教材中针对寿险又专门增加了一个阅读材料，进一步介绍投保寿险时应该注意的细节问题。教师要布置学生认真阅读这个材料，必要时可拿一个保单有的放矢地进行演示。

三、参考答案

1. 探究与交流：家庭保险的意义

(1) 保险给家庭意外损失以补偿。保险的目的在于补偿人们生活之中因各种偶然事故发

生所导致的损失，使家庭免受巨大的经济负担。

(2) 保险是同舟共济。保险既可以保自己的意外之险，又可以济他人以危困之时。它体现了一种关心他人、奉献爱心的社会责任感。

(3) 保险可以转嫁风险。保险在某种意义上说，就是一种风险转嫁的工具和社会制度。通过保险费的支付，投保人就可以把自己的风险转移到保险公司身上。

(4) 保险是共同的储备财产。保险的根本意图就是大家一起把财产集中起来，以应付每个投保人独自无法承受的意外损失。这是一个惠及每一个投保人的公益性事业。

(5) 保险可以满足个人理财的需求。保险不仅可以以最小的经济价值换取损失时的大额赔偿，好的保险计划往往还含有一定的投资和储蓄的性质，能做到寓投资于保险之中。这是目前家庭理财中最安全的投资方式之一。

2. 实践与体验：购买保险（以某学生的选择为例，仅供参考）

(1) 选择保险公司。所在地区的保险公司有：中国人民保险公司、中国人寿保险公司、新华人寿保险公司、太平洋保险公司、平安保险公司等。这些保险公司除中国人民保险公司外，均设有寿险的业务品种。家庭寿险的选择，按个人的观点，以国有中国人寿保险公司实力雄厚、服务周到、品种齐全，可作为首选。其他一些公司也有各自的优势，有的还设立有特殊服务的保险品种。有特殊需要的家庭也可酌情选择。

(2) 选择险种。根据个人家庭经济状况和家庭成员的实际情况，选择以下三个险种进行家庭投保。

家庭财产保险：选择中国人民保险公司；

家庭成员（父母）重大疾病保险：中国人寿保险公司；

养老保险：中国人寿保险公司。

四、参考资料

保险的风险管理

可以设想，世界上如果不存在风险，就不可能有保险行业的存在。就像一个人如果没有风险意识，就不会购买保险一样。因此，首先，风险的存在是保险产生和存在的自然基础，风险的发展是保险发展的客观依据。其次，人们对风险的管理水平是制约保险发展的重要因素。生活中，我们常常面临各种风险，大企业有生意上的风险，有火灾风险，水灾风险，盗窃风险，买家赖账风险……各种风险都有各自的应对措施。这些措施也适合家庭及个人理财。怎样管理风险、减少损失是一门学问。那么如何对风险进行管理呢？

(1) 分析风险。风险无处不在、无时不有。但多数情况下，它是潜伏着的，很难被人察觉。一旦危险降临，就会令人措手不及。比如，一个人用自己的收入支撑着整个家庭的开支，生活费、子女的教育费等。如果一旦有一天遭遇不幸，或卧床不起，或身亡，家庭失去了收入将如何度日？医疗费用由何而来？事前如果没有一定的风险管理意识，没有一定的防范措施，到风险降临时，就会使家庭陷入困境。因此，必须树立风险意识，客观地评价风险，分析风险，看你生活中的哪些因素有可能使你破财，或要中断你的收入，分析风险的各种可能性，做到防患于未然，否则，到风险成真时才来补救，就会悔之晚矣。

(2) 评价风险。客观地分析了风险之后，就要评价这些风险所带来的破坏程度有多大。比如，一家之主因意外而无收入就会使整个家庭生活成了问题；又如，火灾使家

园付之一炬，这种损失也是毁灭性的。对风险的破坏程度做出评价，就会给你的生活敲响警钟，平时有意识地避免风险，并及时采取各种防范措施。

(3) 防范风险。对风险的危害程度有了客观的评价之后，就要尽量用一些措施去减低风险发生的可能性。比如，房子有发生火灾的危险就要尽量加强防火或灭火措施设备；住宅有被盗窃的风险，你就必须加强保安系统，并将贵重物品存入银行保管箱；身体有发病的危险，就要加强锻炼增强体质，务求将风险出现的可能性降至最低限度。防范意识越强，防范措施越完备，风险发生的系数就会越低。

(4) 转嫁风险。人算不如天算。天有不测风云，人有旦夕祸福。这些经验告诉我们，避免风险其实是一个尽人皆知的做法。但一个人的能力所能做出的努力毕竟是极其有限，很多意外的风险是防不胜防的。这时就必须把风险转嫁才能使你平安度过风险期。如投了意外人身保险之后，一旦你有意外事故发生，就会去找保险公司给予相应的赔偿，将风险转嫁给保险公司承担。

完备的风险管理要完成这四个步骤。风险管理是一门学问，需要不断地强化认识。人生在世总会有幸福和快乐的时候，也少不了会有意外、挫折和痛苦的时候。能够勇敢地面对困难，承担风险，进行风险管理，才会处事不惊，迎接人生的大风大浪，平安度过一生。

人寿保险的设计

所谓保险设计，就是通过购买保险的方式，对自身的风险予以化解。包括如何选择保险单，选择何种保费缴纳方式，以及什么时候开始投保等。

人寿保险设计又叫遗产设计，是针对在家庭中，主要收入人在丧失工作能力或死亡时，可能发生的各种经济需要而做的预先安排。这样，可减少对家庭生活的影响，通过取得固定的经济收入，来满足家庭的各项开支。人寿保险的设计，应做到使被保险人以最少的支出，获得最大的安全保障。在被保险人生存时，有能力支付保费，在被保险人死亡或残废时，又能确保家庭经济生活的安定。人寿保险的设计可由保险公司为客户提供，也可由保险代理人或经纪人为客户提供。如果由保险公司为客户提供，则该寿险设计产品往往具有综合性，适合具体客户特殊要求的弹性较小。在中国，人们一般称之为“套餐式”险种。它的特点是一张保单多种保障。当然，也可以由保险代理人或保险经纪人根据保户的年龄、职业、收入、家庭状况等单独设计保险方案。这种设计适应性、针对性较强。

人寿保险设计主要考虑的因素为：对家庭成员的收支状况、职业情况分析，确定谁是家庭收入的主要来源；考虑保户是否已有社会保险的固定给付；考虑主要劳动力丧失对家庭收支的影响有多大。根据上述情况考虑买什么样的保单，多少保额，保险期限多长等。因为人寿保险具有长期性、储蓄性，所以千万不要盲目投保，应对险种进行必要设计，这样才能得到必要的安全保障和收益。

寿险投保要注意阶段性

人生大体可分为四个阶段，每一阶段因家庭经济状况的改变，保障需要也不尽相同。

(1) 单身。初入社会，年轻人收入不稳定，风险主要来自意外伤害。可选择定期寿险附加意外伤害保险。预算足够，还可以购买终身寿险，以重大疾病保险为首选。

(2) 结婚。结婚是人生一大转折。保险投资需要升高。家庭经济的支柱首先要考虑万一

丧失工作能力时，如何保障家庭的正常生活及教育基金。其次是养老和子女教育经费。这一时期购买保险以家庭收入为主，选择保障性高的终身寿险、定期寿险、意外险为主。夫妻双方可购买含重大疾病的终身寿险附加定期寿险，以避免一人有事对家庭经济造成重大冲击。

(3) 生育育子。孩子出生后，对下一代的抚养教育成为重要支出。这是保险需求最高的时候。如夫妻均已投保，孩子出生后，可提高主要收入者的意外保障，因为意外险费率较低。为孩子买教育金较为合理。父母还应购买豁免保费附加险，可以在父（母）死亡时，由保险公司代缴保费，使孩子的保障持续有效。当然已购买的险种内含有豁免条款的不必另行购买。如果夫妻均无保障，首要的仍是先为自己购买保障，只有父母安康了，孩子才能无忧地成长。

(4) 退休养老。一般人平均在 60 岁退休，到平均寿命尚有 20 多年。因此，在青、中年期应为自己累积一笔足以支付老年生活的基金。如在年轻时有预算，在其他保障齐全的情况下，应再购买养老保险。如果此前没有预算，临近退休年龄的人，应在子女负担较少、家庭负担减轻的情况下，为自己老年做好打算，购买养老险和医疗保险，从而减轻儿女赡养的经济负担。

总的来说，保险额度应以家庭整体年度收入的 7 ~ 10 倍为佳，家庭总保费支出占家庭收入的 10% ~ 15%。

第七节 家庭法律顾问

一、教学目标

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

二、教学策略与建议

本课是一节法律知识教育课。家庭生活涉及的法律问题有很多方面，因而熟悉和掌握与家庭生活有关的法律常识，对于确保家庭稳定、生活幸福，有重要的现实意义。本节课所介绍的，大多是与家庭经济生活密切相关的法律知识。

本节课的知识点有两个：一是与家庭生活有关的重要法律，二是学习用法律手段维护家庭的合法权益。这一课的重点在前面，了解和熟悉与家庭生活有关的重要法律是这一课的重点内容。因为只有掌握了法律武器，才有可能运用法律武器维护自己的合法权益。教师在授课时，对于教材中所列举的六项法律一定要组织学生认真学习。除这六种法律个个都和同学们的生活息息相关外，还有一些法律法规，如《中华人民共和国义务教育法》、《中华人民共和国母婴保护法》以及联合国人权公约等相关法律，涉及家庭生活的方方面面，有条件时，都应当有所了解。教师不妨在这方面做一些准备，把教材没有涉及的与家庭生活有关的法律列出一个细目，提供给学生，有兴趣的学生，可以在这方面进一步学习相关知识。

了解了相关的法律知识，维护自己的权益就有了法律武器。

本节课的第二个知识点讲的就是如何运用法律手段保护家庭及自己的合法权益，这里又牵涉到多部法律，民法、民事诉讼法、行政诉讼法等。但有一条，要了解诉讼的基本原则，要相信人民法院会依法还你一个公道。具体生活中究竟该如何维权呢？在这里教师应向学生讲清楚，用法律手段维权并不是事事都要上法庭，我们不可能大事小事都要走上法庭，一般的情况大量的维权工作是通过协商来解决问题的。为了使同学们对维权有一个直接的感觉和体验，教

材为同学们安排了一个“实践与体验”活动，围绕“学会用法、维护合法权益”这一主题，设置了一个家庭购置电器购到假冒商品的情景。同学们面对这种情况，自己应当如何处置呢？如何运用法律手段来维护自己的合法权益呢？活动中提出了三个问题，是一种提示，同学们可以根据提示，展开自己的维权行动。教师在组织这项活动时，要进行一些适当准备，比如，要准备一份消费者权益保护法，以便同学们的查询。还要了解相关电器产品的真伪知识，了解实际维权的方法步骤，这样才能在活动中给学生具体的指导。在具体组织活动中，为了使活动的开展收到更好的效果，不妨将学生适当分组，设立对立面，增加活动的难度。这样活动就会收到事半功倍的效果，学生也会有更多的体验。

我们生活在法制社会里，遵纪守法是每个公民的责任和义务。法律是我们生命和生活的保护伞，它无处不在。但是这并不代表我们的生活时时都会遇上法律问题。其实，作为一个普通的公民，普通的家庭，日常的生活中碰到的法律问题并不是很多。除了一些特殊情况外，生活中经常碰到的法律问题其实很有限，主要的就是家庭财产权、继承权、名誉权等问题，以及伴之而来诉讼时效和诉讼管辖权的问题。这些都是一些基本的常识，教材中只简单列出，没有作为本节课的一个知识内容，学生阅读后了解即可。

为了加深同学们对本节课重要性的认识，本节课后还专门设置了活动延伸方面的内容，给学生提出了两个问题。教师要强调这两个问题的重要性，希望学生课后都能认真完成这项作业。这对学会运用法律武器维权是很有帮助的。

三、参考答案

1. 实践与体验：学法用法，维护合法权益

当家庭购买耐用电器时购到假货，应该如何维权？

(1) 选择的法律依据。《中华人民共和国消费者权益保护法》

第二章“消费者的权利”中第十条、第十一条。

第三章“经营者的义务”中第十六条、第十九条。

第六章“争议的解决”中第三十九条、第四十条。

第七章“法律责任”中第四十八条、第五十四条、第五十五条。

(2) 维权的具体步骤。寻找法律依据→搜集产品不合格（或伪劣）证据→向销售商提出赔偿（或退货）要求。

(3) 遇到困难和复杂的情况，应采取以下态度和对策。

①进一步核实商品质量，必要时请求正规厂商或权威部门做权威产品认证。

②向地方消费者协会求助，请求仲裁。

③向地方法院提起民事诉讼，维护合法权益。

2. 活动延伸

你知道消费者协会吗？它具有什么样的工作职能？

消费者协会是依据《中华人民共和国消费者权益保护法》成立的对商品和服务进行社会监督的保护消费者合法权益的社会团体，中央和各个地方都成立有相应的消费者协会。

消费者协会履行下列公益性职责：

(1) 向消费者提供消费信息和咨询服务，提高消费者维护自身合法权益的能力，引导文明、健康、节约资源和保护环境的消费方式。

(2) 参与制定有关消费者权益的法律、法规、规章和强制性标准。

- (3) 参与有关行政部门对商品和服务的监督、检查。
 - (4) 就有关消费者合法权益的问题，向有关部门反映、查询，提出建议。
 - (5) 受理消费者的投诉，并对投诉事项进行调查、调解。
 - (6) 投诉事项涉及商品和服务质量问题的，可以委托具备资格的鉴定人鉴定，鉴定人应当告知鉴定意见。
 - (7) 就损害消费者合法权益的行为，支持受损害的消费者提起诉讼或者依照本法提起诉讼。
 - (8) 对损害消费者合法权益的行为，通过大众传播媒介予以揭露、批评。
- 各级人民政府对消费者协会履行职责应当予以必要的经费等支持。
- 消费者协会应当认真履行保护消费者合法权益的职责，听取消费者的意见和建议，接受社会监督。
- 依法成立的其他消费者组织依照法律、法规及其章程的规定，开展保护消费者合法权益的活动。

四、参考资料

中华人民共和国消费者权益保护法

(1993年10月31日第八届全国人民代表大会常务委员会第4次会议通过；根据2009年8月27日第十一届全国人民代表大会常务委员会第10次会议《关于修改部分法律的决定》第1次修正；根据2013年10月25日第十二届全国人民代表大会常务委员会第5次会议《关于修改的决定》第2次修正，自2014年3月15日起施行)

第一章 总则

第一条 为保护消费者的合法权益，维护社会经济秩序，促进社会主义市场经济健康发展，制定本法。

第二条 消费者为生活消费需要购买、使用商品或者接受服务，其权益受本法保护；本法未做规定的，受其他有关法律、法规保护。

第三条 经营者为消费者提供其生产、销售的商品或者提供服务，应当遵守本法；本法未做规定的，应当遵守其他有关法律、法规。

第四条 经营者与消费者进行交易，应当遵循自愿、平等、公平、诚实信用的原则。

第五条 国家保护消费者的合法权益不受侵害。

国家采取措施，保障消费者依法行使权利，维护消费者的合法权益。

国家倡导文明、健康、节约资源和保护环境的消费方式，反对浪费。

第六条 保护消费者的合法权益是全社会的共同责任。

国家鼓励、支持一切组织和个人对损害消费者合法权益的行为进行社会监督。

大众传播媒介应当做好维护消费者合法权益的宣传，对损害消费者合法权益的行为进行舆论监督。

第二章 消费者的权利

第七条 消费者在购买、使用商品和接受服务时享有人身、财产安全不受损害的权利。

消费者有权要求经营者提供的商品和服务，符合保障人身、财产安全的要求。

第八条 消费者享有知悉其购买、使用的商品或者接受的服务的真实情况的权利。

消费者有权根据商品或者服务的不同情况，要求经营者提供商品的价格、产地、生产者、用途、性能、规格、等级、主要成分、生产日期、有效期限、检验合格证明、使用方法说明书、

售后服务，或者服务的内容、规格、费用等有关情况。

第九条 消费者享有自主选择商品或者服务的权利。

消费者有权自主选择提供商品或者服务的经营者，自主选择商品品种或者服务方式，自主决定购买或者不购买任何一种商品、接受或者不接受任何一项服务。

消费者在自主选择商品或者服务时，有权进行比较、鉴别和挑选。

第十条 消费者享有公平交易的权利。

消费者在购买商品或者接受服务时，有权获得质量保障、价格合理、计量正确等公平交易条件，有权拒绝经营者的强制交易行为。

第十一条 消费者因购买、使用商品或者接受服务受到人身、财产损害的，享有依法获得赔偿的权利。

第十二条 消费者享有依法成立维护自身合法权益的社会组织的权利。

第十三条 消费者享有获得有关消费和消费者权益保护方面的知识的权利。

消费者应当努力掌握所需商品或者服务的知识和使用技能，正确使用商品，提高自我保护意识。

第十四条 消费者在购买、使用商品和接受服务时，享有人格尊严、民族风俗习惯得到尊重的权利，享有个人信息依法得到保护的权利。

第十五条 消费者享有对商品和服务以及保护消费者权益工作进行监督的权利。

消费者有权检举、控告侵害消费者权益的行为和国家机关及其工作人员在保护消费者权益工作中的违法失职行为，有权对保护消费者权益工作提出批评、建议。

第三章 经营者的义务

第十六条 经营者向消费者提供商品或者服务，应当依照本法和其他有关法律、法规的规定履行义务。

经营者和消费者有约定的，应当按照约定履行义务，但双方的约定不得违背法律、法规的规定。

经营者向消费者提供商品或者服务，应当恪守社会公德，诚信经营，保障消费者的合法权益；不得设定不公平、不合理的交易条件，不得强制交易。

第十七条 经营者应当听取消费者对其提供的商品或者服务的意见，接受消费者的监督。

第十八条 经营者应当保证其提供的商品或者服务符合保障人身、财产安全的要求。对可能危及人身、财产安全的商品和服务，应当向消费者做出真实的说明和明确的警示，并说明和标明正确使用商品或者接受服务的方法以及防止危害发生的方法。

宾馆、商场、餐馆、银行、机场、车站、港口、影剧院等经营场所的经营者，应当对消费者尽到安全保障义务。

第十九条 经营者发现其提供的商品或者服务存在缺陷，有危及人身、财产安全危险的，应当立即向有关行政部门报告和告知消费者，并采取停止销售、警示、召回、无害化处理、销毁、停止生产或者服务等措施。采取召回措施的，经营者应当承担消费者因商品被召回支出的必要费用。

第二十条 经营者向消费者提供有关商品或者服务的质量、性能、用途、有效期限等信息，应当真实、全面，不得做虚假或者引人误解的宣传。

经营者对消费者就其提供的商品或者服务的质量和使用寿命等问题提出的询问，应当做出

真实、明确的答复。

经营者提供商品或者服务应当明码标价。

第二十一条 经营者应当标明其真实名称和标记。

租赁他人柜台或者场地的经营者，应当标明其真实名称和标记。

第二十二条 经营者提供商品或者服务，应当按照国家有关规定或者商业惯例向消费者出具发票等购货凭证或者服务单据；消费者索要发票等购货凭证或者服务单据的，经营者必须出具。

第二十三条 经营者应当保证在正常使用商品或者接受服务的情况下其提供的商品或者服务应当具有的质量、性能、用途和有效期限；但消费者在购买该商品或者接受该服务前已经知道其存在瑕疵，且存在该瑕疵不违反法律强制性规定的除外。

经营者以广告、产品说明、实物样品或者其他方式表明商品或者服务的质量状况的，应当保证其提供的商品或者服务的实际质量与表明的质量状况相符。

经营者提供的机动车、计算机、电视机、电冰箱、空调器、洗衣机等耐用商品或者装饰装修等服务，消费者自接受商品或者服务之日起六个月内发现瑕疵，发生争议的，由经营者承担有关瑕疵的举证责任。

第二十四条 经营者提供的商品或者服务不符合质量要求的，消费者可以依照国家规定、当事人约定退货，或者要求经营者履行更换、修理等义务。没有国家规定和当事人约定的，消费者可以自收到商品之日起七日内退货；七日后符合法定解除合同条件的，消费者可以及时退货，不符合法定解除合同条件的，可以要求经营者履行更换、修理等义务。

依照前款规定进行退货、更换、修理的，经营者应当承担运输等必要费用。

第二十五条 经营者采用网络、电视、电话、邮购等方式销售商品，消费者有权自收到商品之日起七日内退货，且无须说明理由，但下列商品除外：

- （一）消费者定做的；
- （二）鲜活易腐的；
- （三）在线下载或者消费者拆封的音像制品、计算机软件等数字化商品；
- （四）交付的报纸、期刊。

除前款所列商品外，其他根据商品性质并经消费者在购买时确认不宜退货的商品，不适用无理由退货。

消费者退货的商品应当完好。经营者应当自收到退回商品之日起七日内返还消费者支付的商品价款。退回商品的运费由消费者承担；经营者和消费者另有约定的，按照约定。

第二十六条 经营者在经营活动中使用格式条款的，应当以显著方式提请消费者注意商品或者服务的数量和质量、价款或者费用、履行期限和方式、安全注意事项和风险警示、售后服务、民事责任等与消费者有重大利害关系的内容，并按照消费者的要求予以说明。

经营者不得以格式条款、通知、声明、店堂告示等方式，做出排除或者限制消费者权利、减轻或者免除经营者责任、加重消费者责任等对消费者不公平、不合理的规定，不得利用格式条款并借助技术手段强制交易。

格式条款、通知、声明、店堂告示等含有前款所列内容的，其内容无效。

第二十七条 经营者不得对消费者进行侮辱、诽谤，不得搜查消费者的身体及其携带的物品，不得侵犯消费者的人身自由。

第二十八条 采用网络、电视、电话、邮购等方式提供商品或者服务的经营者，以及提供证券、保险、银行等金融服务的经营者，应当向消费者提供经营地址、联系方式、商品或者服务的数量和质量、价款或者费用、履行期限和方式、安全注意事项和风险警示、售后服务、民事责任等信息。

第二十九条 经营者收集、使用消费者个人信息，应当遵循合法、正当、必要的原则，明示收集、使用信息的目的、方式和范围，并经消费者同意。经营者收集、使用消费者个人信息，应当公开其收集、使用规则，不得违反法律、法规的规定和双方的约定收集、使用信息。

经营者及其工作人员对收集的消费者个人信息必须严格保密，不得泄露、出售或者非法向他人提供。经营者应当采取技术措施和其他必要措施，确保信息安全，防止消费者个人信息泄露、丢失。在发生或者可能发生信息泄露、丢失的情况时，应当立即采取补救措施。

经营者未经消费者同意或者请求，或者消费者明确表示拒绝的，不得向其发送商业性信息。

第四章 国家对消费者合法权益的保护

第三十条 国家制定有关消费者权益的法律、法规、规章和强制性标准，应当听取消费者和消费者协会等组织的意见。

第三十一条 各级人民政府应当加强领导，组织、协调、督促有关行政部门做好保护消费者合法权益的工作，落实保护消费者合法权益的职责。

各级人民政府应当加强监督，预防危害消费者人身、财产安全行为的发生，及时制止危害消费者人身、财产安全的行为。

第三十二条 各级人民政府工商行政管理部门和其他有关行政部门应当依照法律、法规的规定，在各自的职责范围内，采取措施，保护消费者的合法权益。

有关行政部门应当听取消费者和消费者协会等组织对经营者交易行为、商品和服务质量问题的意见，及时调查处理。

第三十三条 有关行政部门在各自的职责范围内，应当定期或者不定期对经营者提供的商品和服务进行抽查检验，并及时向社会公布抽查检验结果。

有关行政部门发现并认定经营者提供的商品或者服务存在缺陷，有危及人身、财产安全危险的，应当立即责令经营者采取停止销售、警示、召回、无害化处理、销毁、停止生产或者服务等措施。

第三十四条 有关国家机关应当依照法律、法规的规定，惩处经营者在提供商品和服务中侵害消费者合法权益的违法犯罪行为。

第三十五条 人民法院应当采取措施，方便消费者提起诉讼。对符合《中华人民共和国民事诉讼法》起诉条件的消费者权益争议，必须受理，及时审理。

第五章 消费者组织

第三十六条 消费者协会和其他消费者组织是依法成立的对商品和服务进行社会监督的保护消费者合法权益的社会组织。

第三十七条 消费者协会履行下列公益性职责：

- (一) 向消费者提供消费信息和咨询服务，提高消费者维护自身合法权益的能力，引导文明、健康、节约资源和保护环境的消费方式；
- (二) 参与制定有关消费者权益的法律、法规、规章和强制性标准；
- (三) 参与有关行政部门对商品和服务的监督、检查；

(四) 就有关消费者合法权益的问题,向有关部门反映、查询,提出建议;

(五) 受理消费者的投诉,并对投诉事项进行调查、调解;

(六) 投诉事项涉及商品和服务质量问题的,可以委托具备资格的鉴定人鉴定,鉴定人应当告知鉴定意见;

(七) 就损害消费者合法权益的行为,支持受损害的消费者提起诉讼或者依照本法提起诉讼;

(八) 对损害消费者合法权益的行为,通过大众传播媒介予以揭露、批评。

各级人民政府对消费者协会履行职责应当予以必要的经费等支持。

消费者协会应当认真履行保护消费者合法权益的职责,听取消费者的意见和建议,接受社会监督。

依法成立的其他消费者组织依照法律、法规及其章程的规定,开展保护消费者合法权益的活动。

第三十八条 消费者组织不得从事商品经营和营利性服务,不得以收取费用或者其他牟取利益的方式向消费者推荐商品和服务。

第六章 争议的解决

第三十九条 消费者和经营者发生消费者权益争议的,可以通过下列途径解决:

(一) 与经营者协商和解;

(二) 请求消费者协会或者依法成立的其他调解组织调解;

(三) 向有关行政部门投诉;

(四) 根据与经营者达成的仲裁协议提请仲裁机构仲裁;

(五) 向人民法院提起诉讼。

第四十条 消费者在购买、使用商品时,其合法权益受到损害的,可以向销售者要求赔偿。销售者赔偿后,属于生产者的责任或者属于向销售者提供商品的其他销售者的责任的,销售者有权向生产者或者其他销售者追偿。

消费者或者其他受害人因商品缺陷造成人身、财产损害的,可以向销售者要求赔偿,也可以向生产者要求赔偿。属于生产者责任的,销售者赔偿后,有权向生产者追偿。属于销售者责任的,生产者赔偿后,有权向销售者追偿。

消费者在接受服务时,其合法权益受到损害的,可以向服务者要求赔偿。

第四十一条 消费者在购买、使用商品或者接受服务时,其合法权益受到损害,因原企业分立、合并的,可以向变更后承受其权利义务的企业要求赔偿。

第四十二条 使用他人营业执照的违法经营者提供商品或者服务,损害消费者合法权益的,消费者可以向其要求赔偿,也可以向营业执照的持有人要求赔偿。

第四十三条 消费者在展销会、租赁柜台购买商品或者接受服务,其合法权益受到损害的,可以向销售者或者服务者要求赔偿。展销会结束或者柜台租赁期满后,也可以向展销会的举办者、柜台的出租者要求赔偿。展销会的举办者、柜台的出租者赔偿后,有权向销售者或者服务者追偿。

第四十四条 消费者通过网络交易平台购买商品或者接受服务,其合法权益受到损害的,可以向销售者或者服务者要求赔偿。网络交易平台提供者不能提供销售者或者服务者的真实名称、地址和有效联系方式的,消费者也可以向网络交易平台提供者要求赔偿;网络交易平台提

供者做出更有利于消费者的承诺的，应当履行承诺。网络交易平台提供者赔偿后，有权向销售者或者服务者追偿。

网络交易平台提供者明知或者应知销售者或者服务者利用其平台侵害消费者合法权益，未采取必要措施的，依法与该销售者或者服务者承担连带责任。

第四十五条 消费者因经营者利用虚假广告或者其他虚假宣传方式提供商品或者服务，其合法权益受到损害的，可以向经营者要求赔偿。广告经营者、发布者发布虚假广告的，消费者可以请求行政主管部门予以惩处。广告经营者、发布者不能提供经营者的真实名称、地址和有效联系方式的，应当承担赔偿责任。

广告经营者、发布者设计、制作、发布关系消费者生命健康商品或者服务的虚假广告，造成消费者损害的，应当与提供该商品或者服务的经营者承担连带责任。

社会团体或者其他组织、个人在关系消费者生命健康商品或者服务的虚假广告或者其他虚假宣传中向消费者推荐商品或者服务，造成消费者损害的，应当与提供该商品或者服务的经营者承担连带责任。

第四十六条 消费者向有关行政部门投诉的，该部门应当自收到投诉之日起七个工作日内，予以处理并告知消费者。

第四十七条 对侵害众多消费者合法权益的行为，中国消费者协会以及在省、自治区、直辖市设立的消费者协会，可以向人民法院提起诉讼。

第七章 法律责任

第四十八条 经营者提供商品或者服务有下列情形之一的，除本法另有规定外，应当依照其他有关法律、法规的规定，承担民事责任：

- （一）商品或者服务存在缺陷的；
- （二）不具备商品应当具备的使用性能而出售时未做说明的；
- （三）不符合在商品或者其包装上注明采用的商品标准的；
- （四）不符合商品说明、实物样品等方式表明的质量状况的；
- （五）生产国家明令淘汰的商品或者销售失效、变质的商品的；
- （六）销售的商品数量不足的；
- （七）服务的内容和费用违反约定的；
- （八）对消费者提出的修理、重做、更换、退货、补足商品数量，退还货款和服务费用或者赔偿损失的要求，故意拖延或者无理拒绝的；
- （九）法律、法规规定的其他损害消费者权益的情形。

经营者对消费者未尽到安全保障义务，造成消费者损害的，应当承担侵权责任。

第四十九条 经营者提供商品或者服务，造成消费者或者其他受害人人身伤害的，应当赔偿医疗费、护理费、交通费等为治疗和康复支出的合理费用，以及因误工减少的收入。造成残疾的，还应当赔偿残疾生活辅助具费和残疾赔偿金。造成死亡的，还应当赔偿丧葬费和死亡赔偿金。

第五十条 经营者侵害消费者的人格尊严、侵犯消费者人身自由或者侵害消费者个人信息依法得到保护的权利的，应当停止侵害、恢复名誉、消除影响、赔礼道歉，并赔偿损失。

第五十一条 经营者有侮辱诽谤、搜查身体、侵犯人身自由等侵害消费者或者其他受害人人身权益的行为，造成严重精神损害的，受害人可以要求精神损害赔偿。

第五十二条 经营者提供商品或者服务，造成消费者财产损害的，应当依照法律规定或者当事人约定承担修理、重做、更换、退货、补足商品数量、退还货款和服务费用或者赔偿损失等民事责任。

第五十三条 经营者以预收款方式提供商品或者服务的，应当按照约定提供。未按照约定提供的，应当按照消费者的要求履行约定或者退回预付款；并应当承担预付款的利息、消费者必须支付的合理费用。

第五十四条 依法经有关行政部门认定为不合格的商品，消费者要求退货的，经营者应当负责退货。

第五十五条 经营者提供商品或者服务有欺诈行为的，应当按照消费者的要求增加赔偿其受到的损失，增加赔偿的金额为消费者购买商品的价款或者接受服务的费用的3倍；增加赔偿的金额不足500元的，为500元。法律另有规定的，依照其规定。

经营者明知商品或者服务存在缺陷，仍然向消费者提供，造成消费者或者其他受害人死亡或者健康严重损害的，受害人有权要求经营者依照本法第四十九条、第五十一条等法律规定赔偿损失，并有权要求所受损失二倍以下的惩罚性赔偿。

第五十六条 经营者有下列情形之一的，除承担相应的民事责任外，其他有关法律、法规对处罚机关和处罚方式有规定的，依照法律、法规的规定执行；法律、法规未作规定的，由工商行政管理部门或者其他有关行政部门责令改正，可以根据情节单处或者并处警告、没收违法所得、处以违法所得1倍以上10倍以下的罚款，没有违法所得的，处以50万元以下的罚款；情节严重的，责令停业整顿、吊销营业执照：

- （一）提供的商品或者服务不符合保障人身、财产安全要求的；
- （二）在商品中掺杂、掺假，以假充真，以次充好，或者以不合格商品冒充合格商品的；
- （三）生产国家明令淘汰的商品或者销售失效、变质的商品的；
- （四）伪造商品的产地，伪造或者冒用他人的厂名、厂址，篡改生产日期，伪造或者冒用认证标志等质量标志的；
- （五）销售的商品应当检验、检疫而未检验、检疫或者伪造检验、检疫结果的；
- （六）对商品或者服务作虚假或者引人误解的宣传的；
- （七）拒绝或者拖延有关行政部门责令对缺陷商品或者服务采取停止销售、警示、召回、无害化处理、销毁、停止生产或者服务等措施的；
- （八）对消费者提出的修理、重做、更换、退货、补足商品数量、退还货款和服务费用或者赔偿损失的要求，故意拖延或者无理拒绝的；
- （九）侵害消费者人格尊严、侵犯消费者人身自由或者侵害消费者个人信息依法得到保护的权利的；
- （十）法律、法规规定的对损害消费者权益应当予以处罚的其他情形。

经营者有前款规定情形的，除依照法律、法规规定予以处罚外，处罚机关应当记入信用档案，向社会公布。

第五十七条 经营者违反本法规定提供商品或者服务，侵害消费者合法权益，构成犯罪的，依法追究刑事责任。

第五十八条 经营者违反本法规定，应当承担民事赔偿责任和缴纳罚款、罚金，其财产不足以同时支付的，先承担民事赔偿责任。

第五十九条 经营者对行政处罚决定不服的，可以依法申请行政复议或者提起行政诉讼。

第六十条 以暴力、威胁等方法阻碍有关行政部门工作人员依法执行职务的，依法追究刑事责任；拒绝、阻碍有关行政部门工作人员依法执行职务，未使用暴力、威胁方法的，由公安机关依照《中华人民共和国治安管理处罚法》的规定处罚。

第六十一条 国家机关工作人员玩忽职守或者包庇经营者侵害消费者合法权益的行为的，由其所在单位或者上级机关给予行政处分；情节严重，构成犯罪的，依法追究刑事责任。

第八章 附则

第六十二条 农民购买、使用直接用于农业生产的生产资料，参照本法执行。

第六十三条 本法自 1994 年 1 月 1 日起施行。

第八节 实践与体验：家庭投资

一、教学目标

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

二、教学策略与建议

随着社会经济的发展，家庭投资理财的渠道和方式越来越多，除了传统的银行储蓄之外，炒股、购置房产、投保、集藏等都成为家庭投资的项目，可以说，如今家庭投资理财正呈现前所未有的多样化发展的趋势。然而，同于每种投资方式和保值形态具有多重性，每个家庭的各自情况又有所不同，所以，各个家庭只有根据自身的实际情况去选择合适的投资方式，才能有益于家庭资财的保值增值。因此，每个投资者在选择投资方式时，应综合考虑多种因素，慎做投资决定。

本节课是一个完全的活动课，由于涉及内容较多，需要用三个学时来完成。整个活动可以分为三个阶段。第一学时为活动的第一阶段，由教师带领学生了解各种家庭投资方式及其特点，辩论低收入家庭有没有投资的必要。这一节活动，教师应当注意以下几个问题。一是要引导学生对本节活动的指导思想、活动目标、活动方式及活动步骤认真阅读，深刻理解这次活动的目的意义。二是对于投资方式和种类，以及各种投资方式的特点做准备，必要时向学生讲解和说明，因为此前教材涉及投资方面的内容不多。三是开展活动时，要特别关注低收入家庭的学生，鼓励他们打消自卑感，积极投入这次活动。要向他们讲清楚，家庭投资既非富人们的专利，又是改善家庭经济状况的有效手段。教师在指导活动时，要把握好活动的进度，活动小组不可分的过大，每组 5 ~ 6 人即可，这样既便于每个学生都有机会发言讨论，又有利于教师督促检查。

第二阶段占用一学时，要求每一位同学各选一种预设家庭为其设计一种家庭投资方案，并说明理由。

第三学时的活动主要是对活动的评价。评价包括对同学们所做的投资方案进行评价，以及对参与整个活动的表现进行评价。本学时的活动仍以学习小组分组进行为好。先小组活动，由学生本人介绍自己设计方案时的考虑和自己对方案的评价，然后由小组同学提问并答辩，最后修改完善自己的方案。教师要做的任务是检查落实是否每个学生都认真设计了投资方案，是否都认真进行了交流和修改。因为只有认真地投入到这项活动，学生才能在实际的活动中积累

知识, 体验过程, 掌握方法, 得到提高。至于对学生参与活动的评价, 应首先由学生自评, 由小组同学评议, 教师的评议应以表扬为主, 用表扬先进的方法来鞭策后进, 用榜样带动整个活动的开展。

由于学生对股票、债券、基金、收藏、房产、贵金属等投资方式知之不多, 教材中也没有多做介绍, 因此开展这个活动有一定难度, 要求教师一要多做些准备, 了解相关知识, 二要将这些知识适时地插入活动中, 边开展活动边介绍知识。教师应力求做到组织活动和传授知识两不误, 而不能顾此失彼。

本章最后设计以家庭投资为主要的活动, 编者有两方面的意图, 一是通过活动检验学生对本章知识的理解、掌握和运用, 二是看教师如何组织和把握这种较为大型的活动, 如何引导学生通过活动去学习知识, 提高本领的。因此, 在组织开展这一课教学之前, 教师一定要认真地备课, 将每一个知识点的内容, 将每一个活动步骤、将每一个环节的连接与转换, 都要设计得清清楚楚, 确保活动能有条不紊地开展好。从某种程度上讲, 这一节的活动课, 既是对学生学习效果的检验, 也是对教师教学效果的检验。不努力去做, 无论是学生, 还是教师, 要取得好的效果都不是很容易的。

为提升同学们对家庭投资的理解和认识, 本节活动之后教材特意选择了一个材料“智慧投资”供同学们阅读, 以期增加学生投资决策时的理性。课后的活动延伸也有实际意义, 受课堂时间和教材篇幅的限制, 介绍的投资方面的内容都是最基础、最简单的内容, 要想在家庭投资方面有所作为, 课后的延伸活动很值得同学们去做。教师应当提示并鼓励学生课后开展这方面的活动。

三、参考资料

家庭投资的工具

(1) 储蓄。储蓄是将家庭有限的收入节余存起来用于投资获利。它是一种最稳妥的家庭投资方法。储蓄的最大特点是可以积少成多, 投资风险很低, 能按时收回本金保证家庭资产不断增值, 还可以随时变现, 使家庭资产随时得以偿付。与其他投资方式相比, 储蓄的特点是获利小, 但可以为其他投资提供储备金, 是家庭投资的后盾。

(2) 债券。债券投资要比储蓄的利息高, 特别是一些企业债券, 它的年利率最高可以高出同期储蓄利率的 40%。因此, 投资债券是一种收益较高的投资方式。其风险虽然高于银行存款, 但其可靠程度相对于股票、期货一日之间暴涨暴跌的情况, 它本身利率固定, 价格也很稳定, 可以提供稳定而长期的收入。债券还能够买卖流通。当持有人需用现金时, 可以到交易市场将其卖出。债券投资已成为目前我国大众投资的主流。

债券是由政府、金融机构、企业公司等筹集资金而发行的, 载明一定面额、定期还本付息并表明债权债务关系的一种有价证券。从某种意义上说, 它是一种借款凭证, 发行者从投资者手中借来资金, 用于满足生产和经营的需要。按发行主体可分为政府债券、金融债券和企业债券。按时间期限可分短期(1 年期以内)、中期(1 ~ 10 年期)和长期(10 年期以上)债券。按利息支付方式分为付息债券、一次还本付息债券和贴息债券。

(3) 保险。保险被誉为生命之伞, 它在家庭投资理财中扮演着重要角色, 它可以保意外之险, 还具备有储蓄的功能。任何出色的家庭投资理财计划中, 都不可以没有保险。保险的最大特点是它与其他投资方式不同, 唯有它允许只付小额费用, 遇事时却可以取回大笔的

金钱，仿佛一把遮风挡雨的伞，在不幸与意外发生时，为你撑起一片明朗的天空。

(4) 股票。股票是一种有价证券。股票是股份有限公司在筹集资金时向出资人发行的股份凭证。股票代表着其特有权者（股东）对股份公司的所有权，包括参加股东大会、投票表决、参与公司重大决策、收取股息或分享红利等权利，但同时也要分担公司的责任和经营风险。股票一经认购，持有者不能以任何理由要求退还股本金，只能通过证券市场将股票转让和出售。

股票作为交易对象，是金融市场上主要的、长期的信用工具。对发行者，是筹集资金的手段，对认购者，则是一种投资行为。作为交易对象，股票像一般商品一样有着自己的价格，而且这种价格受制于多种因素。除企业本身经营状况外，还受社会政治、经济等大环境的影响，大起大落的情况时有发生，表现为票面价值与实际价格的不一致。正是这种不一致导致了股票交易的投资利润或风险。

(5) 房产。房产作为一项独立的产业，它有独特的经营特点，近年来也成为部分家庭理财时关注的热点。房产投资的特点是：一是资本大、回收慢、周转率低。动辄需要数万、数十万甚至上百万的投资。二是回报率高。由于土地有限，而人口却不断增长，特别是一些发达地区，中心城市，房地产能持续升温，价格年年攀高，投资回报与其他项目相比，是比较高的。三是不易变现，但耐久、安全，风险小。

(6) 收藏。收藏作为有研究欣赏和投资双重目的的业余爱好，已逐渐成为一部分家庭的文化时尚。古玩、字画、邮票、古钱币、磁卡等，各人爱好不同，收藏的品种各异。过去人们收藏一般只侧重于藏品的文化内涵，而其经济价值不太重视。而现在情况发生了很大变化，相当多的人搞收藏就是为了使自己的财富保值增值。最流行的收藏品有字画、古玩、古币、邮票、火花贴、观赏石等。

(7) 期货。期货是市场经济发展到一定阶段的产物，其主要功能是套期保值，即通过在期货市场上买卖与现货市场上数量相等但交易方向相反的期货合同，抵消现货市场价格变动所带来的风险。期货交易是按照交易所的有关规定，由买卖双方在交易所内预先签订买卖合同，而货款的支付和货物的交割要在约定的时期（不是当时）实行交割的交易方式。买卖双方在这种交易未到期前可以自由转手倒卖。买卖双方一般不进行实物交割。期货交易品种分为两大类：商品期货，如农副产品、金属材料、化工产品等和金融期货。期货交易的主要特征是：期货合约是由交易所制定的，在交易所内进行；期货合约是标准化的条款，如商品数量、质量、保证金比率、交割地点、交割方式等都是标准化的，合约中只有价格一项是通过市场竞价交易形成自由价；期货实物交割率低；期货交易实行保证金制度，交易者不需付出与合约金额相等的金额贷款，只需付 3%～15% 的履约保证金；交易所为双方提供结账交割服务和履约担保，实行严格的交割制度，违约风险很小。

(8) 贵金属。主要指黄金、白银，它既是财富的象征，又是投资以求家庭财产保值增值的重要手段。

各种投资方式特点比较

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

家庭投资注意事项

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

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

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

投资组合的核心是投资多元化、风险分散化。投资风险分散化原则主要有以下几种：

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

投资时间的分散：采用长线投资、中线投资和短线投资相结合的投资方式。

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

(3) 请教专家。有时书本上的认识，只局限于个人的经验，可能只是理论而未能真的在市场中实践。这个时候，在不同的投资市场，你可以请教不同的专家。因为个人的知识和能力毕竟是有限的，不可能对每一个市场都能了如指掌。遇到某些投资市场上有不明白的问题时，请教专家是一条捷径。专家可以告诉你市场的特点、避讳、投资方法、如何减少风险以及在同一风险程度下如何增加回报。有时，这些专家会收取一定的专业顾问费用，但如果牵涉的资金不多的话，相对而言是物有所值的。

(4) 及时评估。制订的投资计划在实施之后，遇到了什么困难？目标是容易达到，还是不实际？在投资时出现阻滞，还是十分顺利？对这些问题，你都应该及时进行检讨、评价，以便对投资计划不断地进行修订完善。这样长期坚持，你会发觉财务状况会越来越好，一切花在投资计划上的时间最终没有白费，你可以获得合理的精神与物质上的回报。

家庭投资理财有六忌

一忌不顾及自身实力。家庭投资理财首先要考虑自身的资金实力，选择何种投资方式，要从自己的经济实力出发。比如，你手里只有数千元或者数万元时，那只能选择一些投资少、收益稳定的投资项目，如储蓄、炒股、国债等；而如果你手中有十万元以上或数十万元时，就可以考虑去购置房产，这样既可以居住，也可以用来实现保值增值。

二忌不尊重经济规律。家庭在投资理财中，一定要善于把握经济发展的周期性规律，一般地说，在经济升温时投资，各种商品的价格都有不同程度的上扬，银行存款的利率也会向上浮动；而当经济低迷时，通货紧缩，物价、汇价、房价和存贷款利率也会相应下降。因此，家庭投资理财要对未来物价的趋势和走向有一个比较正确的估计，投资才能见到效益。譬如，你在储蓄存款时，如不考虑经济发展的周期性变化，不使自己的存款周期与经济发展周期相一致，就难以实现储蓄存款利率收益的最大值。

三忌不善于扬长避短。家庭投资理财要根据家庭成员的实际情况，充分发挥自身的优势，切忌不考虑自身的职业性质和知识素质。譬如，你是一名公务人员，并且上班时间要求很严格，就不宜投身于股市；相反，如你具有一定的股票知识，且信息较灵通，又有足够的业余时间，

就可以跻身于股市，因为投资股票尽管风险较大，但收益也很大，是值得你伸手一试的；又比如，你具备相当的文博知识，对文物古玩、名人字画颇有研究，就可以将节余的钱用于集藏，要知道，集藏投资风险较小，获利也高。

四忌不研究保值性能。由于地区经济发展水平的差异，各地价格的平均水平差别很大，这势必要求你注重研究投资的保值增值。一般来说，现代家庭所拥有的资产主要有两类：一类是金融资产，还有一类是实物。在金融资产中，除了国家采取保值措施的之外，都会因通货膨胀等因素而贬值，如你生活的地方属于物价上涨幅度较小的地区，就应选择保值性能好的国家债券或长期储蓄；如你生活的地方属于物价涨幅高于全国平均水平的地区，则应选择高风险高收益的投资项目，如此才能实现金融资产的保值增值；在实物投资中，文物古玩、名人字画、邮票粮票、房地产等，有的也会因时间的不断推移而实现增值。

五忌不计算机会成本。家庭在投资理财中，货币的时间价值同样是不可忽视的一个因素。所谓货币的时间价值，是指货币在不同的时间里具有不同的价值，一般说来是随着时间的推移而逐渐升值的。因此，你应尽可能地减少资金的闲置，能今天存入银行的资金就不要等到明天，能当月购买的金融债券切莫拖至下月。充分考虑货币的时间价值和机会成本，力求实现货币时间价值的最大化，也应是工薪家庭投资理财的一个目标。

六忌不考虑长期效益。由于各个家庭的实际情况千差万别，在具体投资理财中，就应立足当前，注重长远。一般地说，投资能获取收益，但每个家庭不可能将自己的全部资产全都用于投资。假如你的家庭未来收入颇丰，足以维持今后的日常生活，那么目前用于投资的资金就可以相对多一点；反之，如果你的未来收入不太稳定，就应相对减少投资，以免影响今后的生活。此外家庭成员的年龄结构也是决定工薪家庭投资方式的重要因素，如果家庭成员年龄较轻，就应考虑把重点放在智力投资上，用于读书深造、学习技术上，这可是一次投入、终身受益的投资。

家庭投资理财五要素

在选择投资方式以前，除了要注意人们常提及的“量资金实力而行”外，还需要考虑“量风险承受力而行”“量家庭的职业特征和知识结构而行”等因素。而下面五个因素又常被人们所忽略。

一是家庭投资应考虑物价因素及其变化趋势。在投资过程中。只有对未来物价因素及趋势有个比较正确的估计，你的投资决策才可能获得丰厚的回报。比如说你定期储蓄三年，到期后所得利率收益，除去利息税加物价通胀部分所留无几，显然你并没有占便宜“讨巧”，而应选择其他投资方式。

二是家庭投资应考虑经济发展的周期性规律。经济发展具有周期性特点，在投资扩张时期，物价、房价等都大幅度攀升，银行存款和债券的利率也调整频繁；经济下滑，银根紧缩，情况就有可能反其道而行之。如果说你看不到这一点，就可失去“顺势操作”的丰厚回报，也或者在疲软的低谷越陷越深。时常关注宏观形势经济景气指标，就可能避免这一点。

三是家庭投资应考虑地区间的物价差异。我国地域辽阔，各地的价格水平差别大，如果你生活的地区属于物价上涨幅度较小的地区，就应该选择较好的长期储蓄国家债券；如你生活的地区属于物价涨幅较高的地区，则应该选择其他高盈利率的投资渠道，或者利用物价的地区价差进行其他商贸活动。否则你的资金便不能很好地保值增值。

四是家庭投资应考虑多品种组合。现代家庭所拥有的资产一般表现为三类：一类是债权，另一类是股权，还有一类是实物。在债权中，除了国家明文规定的增益部分外，其他都可能因

通货膨胀的因素而贬值。持有的企业债券股票一般会随着企业资产的升值而增值，但也可能因企业的萧条倒闭而颗粒无收。在实物中，房产、古玩字画、邮票等，如果购买的初始价格适中，因时间的推移而不断升值的可能性概率也小。既然三类资产的风险是客观存在的，只有进行组合投资，才能避免“鸡蛋放在一个篮子里”利益受损的“悲剧”。

五是家庭投资应考虑货币的时间价值和机会成本。货币的时间价值是指货币随时间的推移而逐渐升值，你应尽可能减少资金的闲置，力求使货币的时间价值最大化。投资机会成本指因投资某一项目而失去投资其他机会的损失。很多人只顾眼前的利益或只投资于自己感兴趣、熟悉的项目，而放任其他更稳定、更高收益的商机流失，此举实为不明智。因此，投资前最好进行可选择项目的潜在收益比较，以求实现投资回报最大化。

家庭投资：一慢二看三通过

“一慢二看三通过”本是一句交通安全用语，将它引用到经济生活中，为家庭投资设上三道关口。则能有效避免个人投资理财的“车祸”，确保家庭财产的安全。

一慢：投资之前保持冷静。如今，许多人在投资过程中存在从众心里，有的甚至毫无安全和防范意识，对各种投资信息不加分析，偏听偏信。另外，有的投资机构和商家为了吸引客户，在推出一项投资品种时往往会精心策划，发动强大的宣传攻势，有的避重就轻，不谈风险，有的夸大其词，以“一本万利、一次投资终身受益”等广告语将投资方式说得天花乱坠。比如，分红保险夸大预测收益，房地产商一味渲染升值前景，各种单位集资、民间借贷、私募基金等以高息相诱……对于这些“天上掉馅饼”的好事，投资者一定不要盲目相信。

二看：综合衡量选好品种。现在百姓投资的渠道多了，根据个人实际，对众多投资方式综合衡量、优中选优是非常重要的。储蓄收益低但相对稳妥，股市收益高风险却大，这时如果选择一只运作稳健、效益较好的开放式证券投资基金或债券基金，便能将储蓄、股市的风险性、收益性进行中和，最大限度地减少风险。增加收益。“不要把鸡蛋放在一个篮子里”的理财忠告很有道理，可以根据自己的情况，选择储蓄、国债、股市、投资基金等三个以上的投资渠道来平衡投资的收益和风险，另外，如今许多银行成立了个人理财中心和金融超市，也可以让银行理财师帮助设计合适的存款组合和家庭投资组合。

三通过：注意防范在途风险。就拿经过衡量而选准的开放式基金来说，多数人买上后就束之高阁，不去管它。结果，这只基金的运作水平有问题，基金净值不断萎缩，等你想起来去关注或打算赎回的时候，它已经跌得很惨了。购买股票后“捂股”的办法现在也落伍了，一家上市公司今年效益很好，明年没准儿就成了亏损，甚至会连续出现多个跌停板，等你发现为时已晚。所以，投资者应关注投资品种的年报、季报、收益、利率等变化情况，及时做出正确的选择。

合理避税

税收是现代文明的一种必然结果。向国家纳税是每个公民应尽的义务，税款应按期交付这是一条法律也是一个常识，但是适当的税务安排可以帮你省下不少税款。未来的生活中，随着税法的进一步完善，付税的机会可能日渐增多，给家庭财务带来一定的负担。作为自保，合理减税安排最有利无害，而且是绝对无风险的省钱方法，不论你做什么生意，得哪项财产，合理避税是现代人的最高招数。

1. 避税学问

在国外的电视或电影中，我们经常看到这样的情景：一到年底，很多人（当然大多是高收

入者)会请来一名会计师来为自己计算应缴纳多少税,尽可能少缴一点,虽然雇用一名会计师要花不少钱,但是相比少缴纳的税款来说,还是比较划算的。这些会计师为雇主干的事就是合理避税。

社会发展很快,所以税法难免有很多漏洞,合理避税就是在对税法有深入了解后,合法地尽量少缴纳税款。

以我国的劳务报酬所得税为例,劳务报酬所得属于一次性收入的只征收一次税;属于同一项目连续性收入的,按月计算,每月征收一次。这其实没有什么问题。但是经过计算,把一笔大的劳务收入分成几个月收取,每月缴纳税款,应缴纳的个人所得税税额会有一定下降。下面举例说明。

纳税人甲和纳税人乙分别一次性(这个很关键)从外单位取得技术咨询费 5 000 元和演出出场费 30 000 元。那么他们分别应缴纳税款:

模式 A:一次收费,一次交税

甲:应纳税额 $5\,000 \times (1 - 20\%) \times 20\% = 800$ 元

乙(因为金额较高,所以计算也复杂):

(1) 应纳税所得额 $30\,000 \times (1 - 20\%) = 24\,000$ 元

(2) 应纳税额 $24\,000 \times 20\% = 4\,800$ 元

(3) 应加成征收税额 $(24\,000 - 20\,000) \times 20\% \times 0.5$ (加征 5 成) $= 400$ 元

乙总计应纳税 $4\,800 + 400 = 5\,200$ 元

甲和乙分别应缴纳税款 800 元和 5 200 元。

模式 B:分开按月缴纳

甲分两个月收取 5 000 元(每月 2 500 元):乙分三个月收取 30 000 元(每月 10 000 元)

甲每月应缴纳税款为: $(2\,500 - 800) \times 20\% = 340$ 元

那么,两个月总共应缴纳税款就是: $2 \times 340 = 680$ 元,比原来少缴纳了 120 元。

乙每月应缴纳税款为: $10\,000 \times (1 - 20\%) \times 20\% = 1\,600$ 元

那么,三个月总共应缴纳税款就是: $3 \times 1\,600 = 4\,800$ 元,与原来相比,少缴纳了加成征收税额。

如果按照 B 模式,甲的 120 元和乙的 400 元就不会征收,这就是合理避税。当然,按理来说,可能是当明星的乙不可能分月收钱,这里只是举个例子。

每个公司,不论大小,只要挂牌营业,不论这天有多少进账,都要纳税,都会有“税”月催人的烦恼。而中产阶级虽然收入比普通人好些,却没有免费法律、廉价医疗的福利。所得税也在累进税率之下,收入越多,边际税率越高。如何节省税务开支已经变成了自保之道的理财环节。税,当然是节省越多对自己越有好处。

2. 巧免利息税

避税也可以通过一些财务上的精心安排,合法地将原来的税项减低。避税不是在收到税单后不去缴税,这样只能被判罚巨款。避税也不是在报税时编造数字去隐瞒收入,希望以此减低税款,这是瞒税或逃税,会构成罪行。避税既合法又合理,只要有一些税法常识,精心安排自己的财务,就会节省很多不必要的税项,省下的税款会变成另外一种收入。对高薪收入者来说,税务安排之后能节省的税款很多,只要自己肯动脑筋,钱财无处不在,至于税务安排的方法,可以有几百种。如果你对税务没有认识,可以请教精于此道的朋友或会计专业人士,根据自己的实际收入来源做出切实可行的税务安排,就可以避免付出无谓而过度的税项。作为自保,合法减税安排,最有利而无害,而且是绝对无风险的省钱方法。

储蓄是家庭最常用的一种投资工具，但是自从开征利息税后，利息收入变得微不足道，不少市民改变了原来的投资方式，纷纷到风险较大的股市、藏市寻觅良机。其实作为在资金、时间、专业技能上均有不足的工薪族，不妨重点关注可免利息税的投资品种，这是避税的重要方法。

(1) 选择教育储蓄。利息税征收办法规定，教育储蓄的利息所得将免征个人所得税，成为“免税”储蓄。那么教育储蓄究竟是一种怎样的储蓄呢？教育储蓄是指个人按照国家有关规定，在指定银行开户、存入规定数额资金、用于教育目的的专项储蓄，一般由工商银行办理。教育储蓄的对象是在校中小学生，其存期分3年期和6年期两种，为零存整取定期储蓄，每户最低起存金额50元。教育储蓄将定向使用，是一种专门为学生支付非义务教育所需的教育基金的专项储蓄。教育储蓄的利率享受两大优惠政策，除免征利息税外，其作为零存整取储蓄将享受零存整取利息，利率优惠幅度在25%以上。教育储蓄采用实名制，办理开户时，储户要持本人（学生）户口簿或身份证，到工商银行以储户本人（学生）的姓名开立存款账户。到期支取时，储户需要凭存折及接受非义务教育的录取通知书原件或学校证明到工商银行一次支取本息。

(2) 投资“金边债券”。国债因其安全性、流通性、收益性俱佳而被誉为“金边债券”，深受市民的青睐。国债的投资方式可以分两大类：一类是购买不上市的凭证式国债。如以1999年国债为例：该国债3年期、5年期的利率分别为2.78%、2.97%，投资1万元本金，到期分别获利息834元、1485元；而银行3年期、5年期的利率分别为2.7%、2.80%，扣除20%的利息税，到期实得利息分别为648元、1152元，两者相比，国债要比银行储蓄利息分别多得186元和333元。另一类是购买已上市交易的二手国债。如在证交所挂牌交易的几只国债，年收益率均在3%~4%，大大高于同期储蓄存款的实际利率。

(3) 货比三家买企业债券。企业债券也属免征利息税的投资品种，且利率要比同期的银行利率高出1~2个百分点。现在市场上发行的企业债券较多，工薪族可选择资信度在AA级以上，有大集团、大公司做担保的、知名度较高，最好还能上市的品种作为自己投资组合的品种。

3. 人寿保险避税

在欧美发达的国家和地区，个人身故后，其财产必须交纳高额的遗产税。那么，作为被保险人财产之一的人寿保险赔偿金，是否也要纳税呢？

美国的一些州规定，人寿保险赔偿金在一定的条件下是要纳税的，不定期一般采取低税的措施，更多的州则采取免税的优惠待遇。所以，许多有钱的美国人喜欢购买一些高额保单，以便合理地避税。

欧洲的老年人通常也会将购买人寿保险作为自己遗产计划的一部分，以避免支付庞大的遗产税，从而福荫后代。

在中国，遗产税离我们并不遥远。但对于人寿保险，因其是一项和人民生活福利保障息息相关的行业，政府当然会鼓励、扶持。所以在赔偿税收政策方面相应的采取免税的政策。

比如说，一位39岁的当事人，投保其分红险共计10万元，年交保费8680元。在第5年，他获得分红2万元，之后又不幸因意外事故身亡，其投保书上的受益人指定为“法定继承人”，那么，除了他第一次获得的2万元分红可以全部免税外；当事人身故后，其受益人所获的赔偿金也可全额免税。

人寿保险赔偿金的功用之一体现在不用缴纳遗产税，另外它还兼有以下诸多的功能：可以用于清理债务，缴纳房子等不动产的高额遗产税；办理身后事宜，给子孙后代留下连续不断的遗产；作为慈善基金指定某团体为受益机构；等等。

过去，中国的高收入阶层相对而言为数不多，人寿保险普及率也较低，人们不必面对复杂的遗产计划，但是，随着遗产税即将出台，而人寿保险除了提供高额的保障以外，在中国还可

以合理、合法避税，相应地为人们提供了一块减轻税务负担的空间。这也使越来越多的人开始将注意的目光投向人寿保险。

购买人寿保险，不让自己一辈子辛辛苦苦积攒下来的财产“缩水”，已经为广大远见卓识的新一代国人所认同。

客观上讲，遗产税法的实施会使有钱人为减少纳税而减少可能成为遗产的个人财产，这种减少无非有三种途径：一是消费，二是捐赠公益事业，三是购买人寿保险。

由于保险金不是收入，而是保险公司按保险条款给付被保险人或受益人应得的经济补偿，因此，保险金免税成为国际上通行的惯例，投保寿险对保户来说能达到合法、合理避税的目的。

《中华人民共和国个人所得税法》第四条第5款也规定：“保险赔款免征个人所得税。”财政部税务司官员在接受媒体采访时指出：考虑到目前中国个人所得税的征收方式及征管条件，并配合国家建立社会保障制度，促进教育事业的发展，国家将对封闭式运作的个人储蓄性教育保险金、个人储蓄性住房公积金、个人储蓄性养老保险金、个人储蓄性失业保险金、个人储蓄性医疗保险金等利息所得免征所得税。

遗产税的开征已经开始影响到我们很多现有观念，人寿保险的节税、避税功能凸现无疑。一是人寿保险具有高度的变现力。二是降低资产净额。购买人寿保险的保费属支出，故不会列入遗产总额中，可以省下一笔税金。三是可以创造负债，达到降低遗产净额节税的目的。四是可提供高额的保障。

此外，寿险的避税功能还可以充分拓展，很多发达国家的人们除了会利用贷款预支未来的钱，更会用保险抵御风险。如人们在贷款购置了房产后，往往同时为自己买下一份与房产价值等额的人寿保险。这样，万一有什么不测，留下的保险金将可以付清房款，家人将免遭流离失所之苦。这样的财务规划，正是建立在保险金免税的基础上。

第四章 家庭保健

本章提示

现代社会，人们对身体健康越来越重视。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，重视家庭成员的身体健康，正在成为现代人的一种时尚。但是，仍然有很多人，对健康和保健的知识知之不多，在家庭保健和疾病处理方面存在着很多误区。学习现代家庭保健知识，建立有益于身体健康的生活方式，树立对待疾病的科学态度，学会和掌握常见身体不适的处理办法和常用的简单护理技术，对于任何一个家庭，都是十分必要的。

本章内容涉及的方面比较多，主要包括常见身体不适的处理方法和常用的护理技术，常见病（如心脏病、高血压、糖尿病等）的应急处理，家庭环境的污染与防护，家庭用火、用水、用电、用气的安全，预防食物中毒，还有旅行保健与防护知识等。由于篇幅所限，每个方面的内容都未做详细介绍，只是点到为止，大量深入的内容还要靠同学们课后去认真挖掘。本章内容有两大特点，一是涉及面宽、学科多，要学习的知识多；二是大量的内容实践性强，与生活联系紧密，可以在做中学，在学中做，把做和学紧密结合在一起，理论和实践打成一片。特别是护理技术和应急处理方法，几乎每一课都安排有这方面的实践活动，第三节还专门安排了一节（占用三个课时）实践活动的内容，由学生在实践活动中掌握技能，巩固知识，提高认识。以活动为载体，引导学生参与活动，投入学习，是这次课程改革所提倡的教学方法，教师要时刻牢记这种教学方法。

此外，应该注意的是，家庭保健是一个涵盖内容十分宽泛的题目，涉及的学科非常之多，远非本章几节课的内容可以概括。因此，教师在教学中，无论是授课，还是组织活动，都不要局限于教材，要在引导学生自主学习的基础上给学生创造一个开放的、可以发展的空间。因为开设这门课的目的不仅仅是为了让学生学习有关的家政知识和掌握一些具体的处理方法和护理技能，培养开放式的创新思维和学会多形式的学习方法也是教学的重要目的。

本章的活动较多，多以“探究与交流”和“实践与体验”的形式出现，课后还布置有延伸性的活动，以指导和鼓励学生进一步探究学习相关知识。同时，为了配合课堂教学和活动，教材还以“新视窗”和“阅读资料”的形式对学生进行知识拓展和延伸，使学生能对家庭保健的方方面面都有一个比较全面的认识。

第一节 家庭保健概述

一、教学目标

- (1) 了解健康新标准。
- (2) 了解心理健康知识。

(3) 了解人生不同发育阶段的身体特点和相应保健方法。

二、教学策略与建议

健康是每个人都关心的问题。健康的生活学习和工作是每个人都追求的重要的人生目标。那么什么才是健康呢？以前，人们认为，只要不生病就是健康，这种观点流行了很长的时间，直到今日还影响着很多人。现在，是要从根本上扭转人们对健康概念认识的时候了。本节课的目的，就是要把世界卫生组织（WHO）对健康概念所做的解释，普及到每一个学生。

世界卫生组织对健康所下的定义为：健康是不但没有躯体上的缺陷和疾病，还要有完整的生活、心理状态和社会适应能力。

为了便于学生理解，教材中结合日常生活将健康分解成八个方面的内容，在教学中教师还与同学们一起，逐条对照，看看自己的身体状况是否有问题。请教师注意，世界卫生组织之所以为健康重新定义，其主要目的就是为扭转人们传统的“无病即健康”的错误观念，明白健康和生病之间还有一个中间状态，从而真正地关注自己的身体健康。这一点一定要向学生讲清楚。与此同时，世界卫生组织为了进一步指出“无病即健康”的错误认识，又特地对人们不太注意的心理状态问题专门做了强调，将心理健康作为身体健康的重要组成部分，提出了心理健康的七条标准。教材中所列七条标准，教师应引导同学们自我对照，自己对自己的心理状况进行评价。进行这部分内容教学时，教师可以以典型例子供同学们分析评价，但是应当禁止同学之间互为对方评价，以免在同学之间造成不必要的矛盾。

由于目前在校学生绝大多数为独生子女，所以教材对独生子女的心理健康问题专门设计了一个“探究与交流”活动。活动中安排了一些自测题，同学们对照自己的情况自由填写，自己评价自己的心理状态，找出不足和需要改进的地方。教师的任务就是督促每一位同学参与到活动中来，在活动中得到锻炼。这项活动学生之间没有交流的安排，教师也不应提倡，但如果有学生体会比较深刻，希望与大家共享自己的心得，教师也不必制止。

本节课还有一个知识点，就是各年龄阶段人的生理特点及保健注意事项。由于篇幅所限，婴幼儿时期的特点教材中没有列出。青春期的生理特点，是这部分内容的重点。但考虑到它与每个学生都紧密相连，同学们完全可以通过自己的身体来认识青春期一般人的生理特征，所以，教材就以活动的形式来传授这部分内容。教材设计的“实践与体验”活动，首先让学生填写自己的体能指标，之后让每位同学填写自己对青春期的认识，并给自己设计一个合适的健身锻炼方案，与同学们交流。整个活动分三个层次，第一个层次要求学生必须对健康人的体能检测指标有所了解。这一点，教师应预做准备，必要时可向同学们介绍。第二个层次是学生在自我观察、自我思考的基础上填写相应的内容。考虑到初中生物（或科学）课程中有关青春期生理特征的内容已有所介绍，这次活动教师没必要进行总结。

相反，考虑到学生对家庭的责任和义务，教材中对中老年人的生理特点做了一定的介绍，目的在于使同学们能够掌握这些知识，结合自己的家庭实际，关心家庭中老年成员的健康状况，尽一份自己的责任。这部分内容教材中已做阐述，由学生阅读自学即可。

为了使学生对健康新概念有更深刻的认识，教材中专门选择了有关亚健康状态的内容，以“新视窗”的形式，供同学们阅读。亚健康状态的人群多在40岁以上，这正好是学生的父辈和祖父辈的年龄档次。普遍存在的“六高一低”“一多三减退”的现象可能在自己家长身上就有所表现，作为一名子女，应该如何提醒和关爱他们呢？教师应引导学生把学习的目的落实到关注全家人的身体健康上。

为了达到上述目的,本节教材“活动延伸”专门为学生设计了一个活动,就是自己动手,建立家庭成员的医病档案。此事虽不难,但很有意义,它集中体现了作为家庭一分子的学生本人对家庭成员的爱戴和深情。凡是有条件的学生,都应当把这件事做好。教师也应向学生讲明这一点。

三、参考资料

十种人群体质在下降

- (1) 长期从事办公室工作、只动脑不动手的人体质下降最快。
- (2) 大吃大喝,脂肪、蛋白、糖摄入量过大的人。
- (3) 不控制体重、过于肥胖的人。
- (4) 以节食方法控制体重的人。
- (5) 上有老、下有小、中间是事业,无暇照顾自己的人。
- (6) 靠营养品维持健康的人。
- (7) 不会积极休息的人。
- (8) 有不良起居习惯的人。
- (9) 无工作精力的人。
- (10) 神晦、体虚、行为怪异的人。

人的寿命应该有多长

古人云:“人生七十古来稀。”人的寿命与社会环境有关,清代时人均寿命 33 岁,民国时期只不过 35 岁。那么,人的寿命究竟该有多长呢?科学研究结果表明,人类的正常寿命不应该少于 100 岁。

科学家研究哺乳动物时发现,其最高寿命相当于生长期的 5 ~ 7 倍。例如,狗的生长期为 2 年,寿命为 10 ~ 14 年;马的生长期为 5 年,其寿命为 30 ~ 40 年。人也是哺乳动物,生长期则为 20 ~ 25 年,自然寿命则应为 100 ~ 175 岁。

另外研究还发现,细胞分裂的次数、周期,与寿命是相关的,可用细胞分裂次数乘以分裂周期,求得每种动物的寿命。如小白鼠的细胞约分裂 12 次,分裂周期为 0.25 年,其寿命为 3 年。而组成人体的细胞大约分裂 50 次,每次分裂周期为 2.4 年,故人的寿命约为 120 岁。

不管按哪种观点,人的寿限都应在百岁之上。事实上,世界各国人均寿命还离此甚远。那么,是什么原因造成人类活不到自然寿命呢?一般认为是:

- (1) 人从直立行走后,以胸式呼吸为主,不仅限制了肺活量,还影响到消化系统功能。
- (2) 缩小了全身运动幅度,脊椎负荷加重,头高位运动易导致大脑缺血、缺氧,双手作用不均匀,导致大脑缺乏逆相调节,心脏负荷加重。
- (3) 运动不足,减少了心血管的锻炼。
- (4) 消化功能的萎缩,咀嚼力下降,胃肠道细胞构成改变。
- (5) 人类是社会性动物,消极情绪的产生与发展,减少了自然寿命。即中医所言“七情”损伤机体,“识神”侵害“元神”,致使减寿。

月亮与人体健康

《黄帝内经》中说：“人与天地相参也，与日月相应也。”说明人体健康与日月运行有关。

美国精神病专家利伯在其所著的《月球作用——生物潮与人的情绪》一书中指出，人体内80%是液体，成分似海水，因而，月球引力对人体的影响也类似海潮，使人体出现生物潮，表现在体内的电位差增大，因而对人的生理和心理上产生微妙的作用。在朔（新月）、望（满月）时，月球对地球的潮汐力最大，极易使人们躁动不安，易怒好斗。美国医学协会曾发表过，在满月、下弦月之间，心脑血管患者发病、失眠及精神紧张的人数激增，溃疡患者中，出血人数多于其他时间。

中国古代医学家发现，妇女血气盛衰与月的朔望相应，月经来潮也如潮汐之应……该论点，业已被现代医学所证实。当代中国学者发现，在下弦月期间鼻血急症患者有陡增趋势。

究其原因，科学家认为，人脑悬浮于人体的脑脊液中；胎儿则悬浮在孕妇的羊水中，在浮力的作用下，处于失重状态。月球在满月时对地球的引力最大时，会使大脑或胎儿发生位移，这就构成人在满月时精神极易发生激动及异常的原因。

满月时气候易发生突变。在低气压下，人体血管内外的压强增大，使炎症出血的人毛细血管更易出血，这是在满月时肺病吐血死亡率上升的重要原因。

科学家们还发现，月光对植物生长也有作用。长期得不到月照的树木，木质松软，树枝细弱易折断。

民谚与人体健康

“冬吃萝卜夏吃姜，不劳大夫开药方。”

我国流传久远而深邃的民间谚语，富有浓烈的民族色彩和生活气息，且含有朴素的哲理，是劳动人民社会实践的宝贵结晶。民谚在人们日常生活和维系健康方面也起着一定的借鉴和指导作用。

民谚有云：“二八月乱穿衣。”又说：“春捂秋冻，没灾没病。”农历二、八月，气温多变，时冷时热，故此着装各异。民谚提示人们注意起居，随天气冷暖增减衣服，以防感冒，注意健康。

桃三杏四梨五年，枣树当年就还钱。民谚又说：“桃养人杏伤人，李子树下埋死人。”民谚告诫人们，哪些水果可以多吃一些，哪些水果是不宜多吃的。这些朴素无华的健康道理，多少年来，被人们一直习惯地恪守不殆。

民谚说：“少吃一口，坦然一宿。”它关照人们——特别是少儿和老年人晚饭不要吃得过饱，才能踏踏实实地睡一宿好觉。

情绪与人体健康

随着改革开放的深入发展，人们的生活节奏逐渐加快，随之而来的是人们感受到来自工作、学习、生活等方面的压力越来越大。这种外在压力日积月累在人体内形成潜在的能量，医学心理学称之为“感情势能”。“感情势能”的蓄积如果超过人体的承受限度，就会对人体的神经系统、心血管系统、内分泌系统等造成损害，引发疾病。近几年，这方面原因致病的病人在医院就诊人数中的比例正逐年攀升，其中男性的比例高于女性。

面对社会与家庭的双重压力，如何使自身的“感情势能”不过多地积累而保持身心健康呢？情绪释放就是一种有效办法，它可以让淤积在胸中的不良情绪发泄出来，以求得心理郁闷、压

抑、痛苦的解脱。情绪释放的方法因人而异，如向领导敞开心扉汇报思想，与知心朋友交心长谈，一吐为快。登山远眺，面对大海，欣赏音乐，或放声高歌或痛哭流泪，或读好书、立座右铭等，都不失为情绪释放的一些好方法。另外，还要培养乐观稳定的情绪，做到热爱生活，胸襟坦荡，遇到不顺心的事和意外变故，能够泰然处之，提高自己的修养水平和挫折耐受力，真正做到海纳百川，有容为大。

忘却痛苦，乐于生活

人生不如意事常有，昨日的痛苦，早已成为过去，没有必要长久积存心中，为它忧愤、焦虑或忏悔，让它影响我们今天的生活，危害身体的健康。为了身心健康，我们必须学会忘却。那么，如何才能做到忘却过去的痛苦呢？

第一，转移情绪，以乐制忧。当代著名画家陈冰之说：“每当想起不幸的遭遇，我就去作画，从而使我立即沉醉于艺术世界里，转移不快的情绪。”找一些有意义的事去做，唱唱歌，跳跳舞，参加一些体育活动，种花、钓鱼等，都能帮你克服不良情绪。

第二，改变环境，走进自然。在一个特定的环境中发生的不幸，往往使人触景生情，不利于忘却，换一个环境，则有助于忘却痛苦。不妨走进大自然，在高山上感受“会当凌绝顶，一览众山小”的气魄，在海岸边体会一番烟波浩渺的广阔。你会感到世界之伟大，自己的痛苦与不幸实在算不了什么。

第三，超越烦恼，自我放松。英国作家萨克雷说：“生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑，你对它哭，它就对你哭。”如果我们能够以愉快的态度微笑着对待生活，淡泊名利，生活就会轻松快乐。一个满脑子金钱、名利与地位的人一辈子都难以真正的快乐，他会永远生活在痛苦之中，因为欲望是无止境的。

忘却痛苦是保证身体健康的良方，但忘却毕竟是需要时间的，不能操之过急。根本的方法还在于乐观地对待生活，乐观地对待人生。

人生各个阶段的健身法则

0～3岁：婴幼儿时期，要特别注意窒息、意外、先天性心脏病以及川崎病、肺炎、支气管炎、皮肤感染等症。

4～7岁：仍需注意因意外及心脏病造成的死亡，预防针的追加应在此时完成。要注意孩子的失足溺水、烫伤、过度肥胖等。

8～17岁：青春期是与性有关的成长期。女孩子的月经来临、乳房发育，男性的性冲动、生殖器官成熟的问题，都足以造成困扰，需加以正确对待。

18～24岁：是成年求偶期。对一个健康成人来说，此阶段需做一次包括性病、营养不良、胆固醇和高血压的检查。

25～39岁：是人生社交生活和人际关系的展开阶段。要保持良好的健康习惯，及早诊断、预防和治疗慢性疾病。包括高血压、贫血、胆固醇增高、子宫肌瘤和乳腺癌等。

40～59岁：中年是社交活动最活跃的时期。应尽可能早发现慢性病，包括高血压、心脏病、胆结石及尿酸过度引起的骨质疏松症。

60～70岁：60岁做一次体检，以后每两年检查一次。

70岁以上：此阶段尽可能避免住院或卧病在床。在生理上，需定期做牙齿和足部的检查，应学会药膳、气功等多种养生方法。

婴幼儿时期的生理特点及保障

(1) 婴幼儿的身心特点。婴幼儿时期是指0~7岁时期。这是人生的初始阶段,也是生长发育最快的阶段。这时的孩子像刚出土的幼芽,娇嫩却又生命力旺盛。身体各系统尚未发育完全,心、肺、胃、肠等器官功能较差,而且处理能力、表达能力、应变能力都非常低,容易发生意外伤害,需要成年人照顾。

(2) 保健特点。婴幼儿时期的保健应注意以下几点:

- ① 饮食营养既要充足、均衡,又要易于消化吸收,最好不要用补品。
- ② 培养良好的饮食习惯和生活习惯。
- ③ 注意清洁卫生,减少感染疾病的发生。
- ④ 使用药物,提防药物对孩子的生长发育带来后患。
- ⑤ 全面开启孩子的智力、想象力。

青春期的生理特点及保健

(1) 青春期的生理特点。青春期是指11~18岁这一时期。其生理特点突出表现在内分泌、身体形态、器官功能和器官发育的变化上。

① 内分泌的变化:下丘脑和垂体前叶迅速发育,支配和调节有关腺体分泌出作用各自不同的激素,促进机体发育。如甲状腺素促进组织分化,性腺激素促进性成熟。

② 身体形态的变化:这一阶段全身发育迅速,身高、体重增加迅速,骨骼和肌肉发育较快,如男生年平均增高7~9厘米,女生增高5~7厘米。这些指标还随着年龄上升而逐渐增高。

③ 器官功能增强:如肺活量增加,心率和呼吸频率降低。

④ 性器官和性机制逐渐成熟:男生生出胡须、阴毛、腋毛,喉结突出,声音低沉浑厚;女生月经来潮、乳房发育、嗓音变尖等。

(2) 保健特点。青春期是人生发育的一个重要阶段,少年儿童通过青春期的生长突增及性发育过渡到成人。这一时期的保健应注意以下几点:

- ① 加强青春期营养。
- ② 加强体育锻炼,促进身心发育。
- ③ 培养良好的卫生习惯和生活方式。
- ④ 乐观豁达,积极上进。
- ⑤ 学会调理、控制自己的情绪,不任性,要自律。
- ⑥ 女生要特别注意经期卫生。

心理健康评估要点

讲究心理卫生并不是空泛的口号,它有自己的可操作性指标和关键点。为了使心理卫生或心理保健有章可循,心理学家们列出如下心理保健的评估要点:

(1) 对环境的适应能力。当生活环境变化时,能随遇而安。情绪稳定,不受天气、地理条件影响,也很少受人际关系变化的影响。

(2) 心理活动的强度。对同一种精神刺激,比如考试成绩不好,入学考试落榜等,不同人反应不同。一种人情绪低落或怨天尤人,或自责自卑;另一种人则不然,情绪变化不强烈,

能冷静地寻找原因。后一种人的心理活动强度高，抗精神压力的能力强，属心理健康水平较高的一类。

(3) 心理的耐受力。有些精神压力不是突然而来，迅速而去，它们缠绵绵绵，长久地伴随着人的工作与生活。俗称这类压力为慢性精神刺激，如慢性疾病、身体残疾、家境贫困、生活艰难等。能在这种逆境中成长的人，属于心理耐受力较好的人。

(4) 心理活动自控力。人对自己的情绪、情感和思维活动，对自己的言行举止都具有自我控制能力，只是这种能力有个体差异。一个心理比较健康的人，自控力是较强的。

(5) 自信心。自信心是心理健康的支柱。当一个人面临生活事件和工作任务时，首先要估计一下自己的能力，想一想自己有无足够的能力去应付客观要求。真正的自信心有赖于正确评价自己的能力。

(6) 心理活动的节律性。人的心理活动有自身的节奏。比如意识状态便有明显的节律，觉醒—睡眠周期便是意识的节律性表现。这种周期被破坏，便会产生所谓的失眠。

(7) 意识水平的高低。意识水平的高低是指观察力水平而言。观察力中，自我观察是对自己情绪、思绪、个性特点及行为表现的体验即时察觉，通常也称为自觉性；对环境的观察力包括对客观事物的存在、发展以及细小差异的察觉。正常的意识活动水平是心理保障的敏感指标，如在疲劳时，意识活动水平就会变得迟钝，自觉性和对环境的反应都会下降，这是机体在提示要适当休息。

(8) 社会交往状况。正常的社会交往，是符合人情事理的人际交往，可以增强人的生活情趣，增进社会适应能力，在生活事件发生时，能及时获得社会支持。所以，社会交往既可作为心理健康的指标，又是增进心理健康的途径。

(9) 思维的品质。思维品质依其现实性和逻辑性为标志。不良的思维品质，多表现为空泛性和反逻辑性。比如，一个人认为“所有的人都很喜欢他”，显然，这种想法是不现实的；如果他认为“所有的人都必须拥护我的意见”，那么，这种想法便是反逻辑的，同时也是不现实的。一个人如果其思维活动不具备现实性，不合逻辑性，那么在现实生活中必然处处碰壁，并由此造成种种不愉快的情绪，影响身心健康。

(10) 心理创伤后的康复能力。心理健康的人在蒙受精神创伤后，可以很快地恢复常态，不留严重后遗症；心理不健康的人，往往有“一朝被蛇咬，十年怕井绳”的后果。心理创伤不能迅速康复，一方面必将对身心健康造成威胁，另一方面也表明自身心理健康水平不高。

健身长寿二十八禁

- (1) 禁施精，寿命大；(2) 禁大息，精漏出；
- (3) 禁大温，消骨髓；(4) 禁久卧，精气斥；
- (5) 禁久视，令目朦；(6) 禁久坐，令气逆；
- (7) 禁大食，百脉闭；(8) 禁久立，神倦极；
- (9) 禁大饮，膀胱急；(10) 禁大寒，伤肌肉；
- (11) 禁久语，舌枯竭；(12) 禁热食，伤五气；
- (13) 禁啄唾，失肥汁；(14) 禁多眠，神放逸；
- (15) 禁出涕，令涩渍；(16) 禁喜怒，神不乐；
- (17) 禁寒食，生病结；(18) 禁大喜，神越出；
- (19) 禁远视，劳神气；(20) 禁食生，差肠胃；

- (21) 禁远行，劳筋骨；(22) 禁酒醉，伤生气；
- (23) 禁五味，伤肠胃；(24) 禁久听，聪明闭；
- (25) 禁叫呼，惊魂魄；(26) 禁久念，老恍惚；
- (27) 禁哭泣，神悲戚；(28) 禁久骑，伤筋络。

第二节 家庭常见身体不适及处理方法

一、教学目标

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

二、教学策略与建议

本节课是一个完全的知识课，主要知识点有三个：头痛的原因及防治，发热原因及处理，感冒及其防治。三种身体不适都是表现出来的体征特征，其原因是多方面的，只有诊断清楚，才可对症治疗。这一点教师一定要反复向学生讲清楚。

头痛的原因，教材中列举了 5 种。它可以是劳累或精神紧张的一种表现，也可以是某些严重疾病的征兆，因此一定要找出原因，对症下药。特别是对前三种病因，即血管扩张引起的头痛，血管被牵引、伸展移位引起的头痛，以及脑膜受刺激、非感染性炎症引起颅压升高引起的头痛，应当特别给予关注，应尽快到医院看医生、检查病因，不可麻痹大意，不当回事。

人体的正常体温是 $36 \sim 37^{\circ}\text{C}$ ，不同个体之间体温略有差别，同一个人正常生理状态下，早晚体温也略有波动。剧烈运动或进食后，突然进入高温环境，情绪激动等，均可使体温有小幅（不超过 1°C ）的升高。这些都属于正常的体温范围。只有生病才能引起体温超出正常范围，而发热就是最常见的体温非正常的升高。引起人体发热的原因很多，在未诊断清楚以前，最好不要轻易用药。教师在讲授这部分内容时应抓住以下几点：

- (1) 正常人的体温范围。
- (2) 高中低发热症状的划分。

低热：体温为 $37.4 \sim 38^{\circ}\text{C}$ ；

中热：体温为 $38.1 \sim 39^{\circ}\text{C}$ ；

高热：体温为 $39.1 \sim 40^{\circ}\text{C}$ ；

超高热：体温超过 40°C 。

(3) 发热的原因很多，未查清以前，除非高热，一定要慎用退热药物，以免掩盖病情，影响治疗。

(4) 要特别注意长期低热不退的情况，一定要认真查清原因。

(5) 常用的退热方法有多种，药物、物理方法、针灸均可退热，但这只是应急的治标不治本的办法。

本节课的第三部分内容是讲感冒。伤风感冒也好，流感也好，都有好多症状，造成身体不适。对于同学们来讲，没有患过感冒的人恐怕不多，大家都对感冒有切身的体会。鼻咽部干痒、

灼热,打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、流眼泪、内火上攻,烂鼻子、烂嘴角、咳嗽、发热、全身酸痛、头痛等,使人十分难受。感冒是由病毒引起的呼吸道传染病,其诱发因素主要是受凉、过度疲劳、体弱抵抗力下降和病毒感染。学习这部分内容,重点要学习对流行性感冒的防治。每年秋冬季和早春时节,由于气温低、空气干燥,是流感流行的高发季节。由于目前尚未有特效抗流感病毒的药物,因此预防就成了与流感做斗争的主要手段。教材中介绍了四种预防方法:接种流感疫苗、控制传染源、切断传播渠道和保护易感人群。其实,预防流感最有效的方法就是锻炼身体。有一个健康的体魄,身体的免疫能力自然就强,病毒也好,细菌也好,自然也无机可乘了。这一点,教师一定要反复强调。坚持锻炼身体虽然不能保人百病不侵,但强健的身体可确保一个人抵抗疾病的充沛体力。须知,体能充沛,也是一个人战胜疾病的重要因素。对感冒而言,这一点更为突出。

为了使学生对感冒有进一步的认识,教材还以“阅读材料”的形式专门列了一个题目——治疗感冒常犯哪些错误,来提醒同学们对这个问题的重视。因为并不是每个学生(甚至教师)患感冒后都能正确地求医吃药。一些自以为是或自作聪明的人,常常会犯一些习惯性错误。教师很有必要与学生一起学习,认识这些错误疗法的危害,以免以后犯类似的错误。教师有必要反复向学生强调,捂汗、运动、饥饿、抗生素消炎、多种药物混用,这些方法不仅起不到好的效果,反而会适得其反,导致人体抵抗力下降,使病情加重。最好的方法就是求医问诊,在医生的指导下就医用药。

本节设计了一个活动,就是请同学根据自己的经验将自己知道的身体不适的症状写下来,并将自己所知道的医治头痛和发热的方法也写出来,与同学们交流共享。这个活动和课后的活动延伸可以合并到一起开展,如果课堂没有时间,可以安排在课后进行。但是教师一定要督促检查,要向学生讲清楚,参与活动不仅可以丰富一个人的医疗保健知识,更重要的是,可以培养一个人钻研探究问题的能力和采用多种手段进行学习的方法,培养学生互助、共享、共同提高的合作意识,而这些都是只有通过活动才可能体验到,才会有所收获的。

三、参考资料

冻 伤

冻伤是皮肤受冷后深层或浅层活组织出现冰冻而引起的病变。冰冻—解冻过程中冰晶的出现会对细胞造成机械性损伤,继而出现细胞内外的生物化学变化、组织脱水、局部缺氧。如果这些变化得不到缓解,最终会引起小血管中的血细胞破坏、血栓形成、凝血以及组织坏死。冻伤区的皮肤上常出现红色发痒的血疹及小片组织溃烂,抚摸时局部有冷湿感。严重的有水泡及肿胀等症状。治疗时不可突然加温,以免使病情加剧。最好抬高患部,使其在室温中逐渐复温。

便 秘

食物在胃肠道经消化吸收后,其残渣成为粪便规则地定期由直肠排出,是机体的基本生理过程。凡粪质干燥坚硬、排便不畅,正常频率消失,排便次数减少,称为便秘。多数健康人每日排便一次,但可习惯地隔日甚至2~3日排便一次,也属于正常频率,不应认为是便秘。便秘多无症状,由于粪块过于坚硬,可引起肛门疼痛、肛裂或痔疮。有时病人陈述腹胀或不适,结肠痉挛者常有腹痛或呈阵发性绞痛。因粪块淤滞堵塞直肠过久,使局部黏膜受压而引起炎症,排泄少量黏液稀便,次数频繁,排便不畅,伴有里急后重,可将便秘误诊为“腹泻”,应注意

区别。过去认为便秘引起的头昏、头痛、乏力、食欲减退、口苦口臭等表现是所谓“自身中毒”，实际上系粪块在结肠直肠内淤滞所致的神经反射性症状。实验证明，用气囊、棉花等堵塞直肠，可以复制出同样的表现。

腹 泻

正常人一般每日排便一次，个别人每日排便2～3次或每2～3日排便一次，粪便的性状正常，每日排出粪便的平均重量为150～200克，含水分60%～75%。腹泻(diarrhea)是一种常见症状，是指排便次数明显超过平日习惯的频率，粪质稀薄，水分增加，每日排便量超过200克，或含未消化食物或脓血、黏液。腹泻常伴有排便急迫感、肛门不适、失禁等症状。正常人每24小时有大量液体和电解质进入小肠，来自饮食的约2升，来自唾液腺、胃、肠、肝、胰分泌的约7升，总计在9升以上，主要由小肠吸收，每日通过回盲瓣进入结肠的液体约2升，其中90%被结肠吸收，而随粪便排出体外的水分不到200毫升，这是水在胃肠道分泌和吸收过程中发生动态平衡的结果。如平衡失调，每日肠道内只要增加数百毫升水分就足以引起腹泻。

腹 胀

腹胀是由于各种原因，导致胃肠道气体增多，或腹腔内液体过多，而致腹部胀满不适的一种症状。它可以存在于多种疾病中，是我们生活中经常发生的一种不适表现。

腹胀主要见于消化系统疾病，也可见于循环系统、呼吸系统及其他系统疾病。另外，药物及食物的不良刺激，也可导致腹胀。

(1) 胃肠道气体过多(胀气)。胃肠道气体过多，是腹胀发生最主要的原因，主要由于胃肠道炎症、菌群失调、肠道梗阻、药物及食物的不良刺激、理化因素、寒冷刺激等，导致胃肠道气体过多，而出现腹胀。

① 胃肠道炎症。由于各种原因刺激胃肠道黏膜导致的炎症，包括：

理化因素：过冷、过热的食物和饮料、浓茶、咖啡、烈酒、刺激性调味品、过于粗糙的食物、药物(阿司匹林、甲硝唑、红霉素、二甲双胍等)。

细菌性：进食不洁食物导致炎症。

其他：胃内异物或胃石(如空腹吃柿子)、胃区放射治疗等。另外，情绪波动等也可导致胃肠道炎症。胃肠道炎症的主要表现为上腹饱胀、隐痛、嗝气、食欲减退、恶心、呕吐、腹泻等。

② 菌群失调。由于过量使用强力抗生素，食物结构不合理，导致肠道菌群失调，产气过多而致腹胀。

③ 肠道梗阻。由于肠道肿瘤及肠粘连等，导致肠道完全或不完全梗阻，肠道气体排出不畅而致腹胀。

④ 消化不良。由于进食过多或进食不易消化的食物，导致食物壅积在胃肠道内，肠道内的食物发酵产生气体，而导致腹胀。另外，胆囊结石、慢性胆囊炎导致胃肠道及胆道的运动障碍，胃及胆囊的排空延缓，均可间接影响胰腺的消化功能，而出现腹胀等消化不良的症状，此类消化不良症状在进食油腻食物后更加显著。

(2) 腹腔液体过多。由于急慢性胰腺炎、腹膜淋巴结核、肝硬化、肝胆肿瘤、腹腔肿瘤、各种原因引起的低蛋白血症等，可导致大量的腹水，而引起腹胀。另外，腹腔大量的出血，也会出现腹胀。

(3) 其他腹胀。胃肠神经官能症、胃肠憩室、胃肠手术并发症、胃潴留和急性胃扩张、各种原因引起的心力衰竭、肾衰, 以及情绪波动等, 均可引起腹胀。

呃 逆

呃逆系指胃气上逆于咽喉, 发出令人不能自制的冲击声, 呃声连连, 声短而频。本证古称“哕”, 俗称“打嗝”。西医认为呃逆由膈肌痉挛引起。它既可作为一个症状独立出现, 亦可见于多种慢性疾病发生、发展过程中。常于下列疾病中出现: 胃炎、胃扩张、胃肠神经官能症、尿毒症、肝硬化、脑血栓形成、脑出血、外科手术后、肿瘤病人或介入疗法后等。

临床上凡是引起胃失和降、胃气上逆动膈, 均可发生呃逆。《灵枢·口问》上说: “谷入于胃, 胃气上注于肺。会有故寒气与新谷气, 俱还于胃, 新故相乱, 真邪相攻, 气并相逆, 复出于胃, 故为哕。” 阐明了呃逆的发病机制。后世医家在此基础上总结了呃逆有虚实寒热之异, 呃声洪亮有力, 连续为实, 多因寒、热、饮、淤、气滞、食滞所致。呃声低弱无力, 气不得续为虚, 多见于脾胃虚寒、胃阴不足。实证与虚证又可相互转化, 实证呃逆如因失治、误治损伤脾胃, 可转化为虚性呃逆; 虚性呃逆如饮食不当, 或复感外邪, 或影响水液输布, 皆可转化为暂时的实证或虚实夹杂证。呃逆病位在膈与胃, 但与其他脏腑功能密切相关。此证如偶然发生, 大都轻微, 多可自愈; 但如持续不断, 则需服药始能渐平。若年老体弱, 久病, 重病中出现呃逆, 则为病势转重的预兆。

呃逆是一种神经反射性动作, 其反射弧经过 3、4 脊髓颈节, 受延髓呼吸中枢控制。呃逆反射弧受到刺激或延髓器质性病变, 都会使相关神经, 特别是迷走神经的正常兴奋与抑制失调, 当异常兴奋占优势时则引起呃逆。

健康人可发生一过性呃逆, 多与饮食有关, 特别是饮食过快、过饱, 摄入很热或冷的食物、饮酒、饮碳酸饮料等, 外界温度变化和过度吸烟亦可引起。

耳 鸣

耳鸣是指病人在无声刺激下而自觉耳内鸣响, 其声或细或暴, 静时尤甚, 严重时妨碍听觉的一种症状。耳鸣性质可能是嗡嗡声、轰鸣声、嘶嘶声、铃声、哨声或包括更复杂的声音, 而这些声音始终在变。它可以是间断性、持续性或搏动性(与心跳同步), 通常伴有耳聋。

由于感染、外伤、肿瘤及其他占位性病变、药物中毒、血液循环障碍等因素影响耳部的声波感受器, 或/和听觉冲动的神经传导功能的异常, 均可出现耳鸣。低音调耳鸣表现为嗡嗡声、轰鸣声, 大多为外耳道、中耳道病变; 高音调耳鸣表现为嘶嘶声、铃声、哨声, 多见于某些神经系统疾病的早期。中医认为本病病机, 外有风邪上扰, 内有痰热、郁火; 或因久病肝肾亏虚、脾胃虚弱, 清阳不升。病位在耳, 根源在脑, 与脾、肾、肝、胆关系较为密切, 尤其与肾精气不足密切相关。

眩 晕

眩晕是多个系统发生病变时所引起的一种主观感觉障碍。病人感到周围景物向一定方向转动或自身的天旋地转。

根据临床表现, 分为真性眩晕和假性眩晕。真性眩晕又称前庭系统性眩晕, 表现为旋转、摇晃、移动感, 常伴站立不稳、眼球震颤、指物偏向、一侧倾倒等客观的平衡障碍, 并有恶心、呕吐、面色苍白、出汗、脉搏血压改变等自主神经紊乱等征象, 多由于前庭神经系统(包括末

梢器、前庭神经及中枢)病变引起。假性眩晕,又称非系统性眩晕,只感觉头昏眼花、头重脚轻,一般不伴客观平衡障碍,多由脑血管疾病、全身疾病和神经官能症等引起。

呕 吐

呕吐是指胃内容物经口腔被强力吐出的一种症状,多有恶心的先兆,且常伴有头晕、流涎、脉缓、血压降低等迷走神经兴奋的表现。恶心则是一种欲吐不吐、欲罢不能的咽部、上腹部特殊的不适感觉。

位于延髓第四脑室底尾附近的呕吐中枢是掌管呕吐行为的机构。它接受来自消化道和其他躯体部分、大脑皮质、前庭器官以及化学感受器触发带传入冲动,然后发出指令,经过一系列复杂而协调的神经肌肉活动而引起呕吐的实际反射动作:首先是幽门(胃下口,与肠相接处)收缩与关闭,胃逆蠕动,将胃内容物推至胃底部;继而贲门(胃上口、与食管相接处)开放,同时膈肌与腹肌收缩,腹内压增加,迫使胃内容物通过食管、咽部而逆流出口腔。呕吐首先应与食管性反流相区分。后者无恶心先兆,吐出物不含胃酸与胃蛋白酶,是由于潴留于食管与狭窄近端的扩张部或扩张的食管憩室中的食物反流而出。也可以说,看似简单的呕吐是多因素参与其中的“系统工程”:情报员(收集各种病理因素的刺激)→指挥部(脑部延髓呕吐中枢)→通讯员(通过神经系统发出指令)→作战人员(腹部与胃接到指令后产生痉挛与收缩)→结局(呕吐)。而食管性反流则仅仅是满而自溢的局部行为。

失 眠

失眠是难以入睡或者保持睡眠困难的一项临床主诉。多导睡眠图可以记录这些睡眠障碍,确定睡眠滞后期和睡眠各期色对时间的改变。失眠可以分为入睡困难和保持睡眠困难,但从临床角度来讲,失眠是患者感到睡眠异常或者不足,也就是经常性不能获得正常睡眠的一种病症。

本病因神经兴奋性改变而发病,一般分为神经兴奋性增高或神经兴奋性抑制,即大脑皮质抑制功能不足导致兴奋性增高和大脑皮质兴奋功能不足而导致衰弱性增高。发病前多有精神刺激或创伤史。失眠一症,多为情志所伤,劳逸失度、久病体虚、五志过极、饮食不节等都能引起阴阳失交,阳不入阴而形成不寐。临床症状有轻重之别,轻者仅入寐不酣,重者可彻夜不寐。辨证以虚证尤多。综上所述,失眠的原因很多,但总是与心脾肝肾及阴血不足有关,其病理变化,总属阳盛阴衰,阴阳失交。

失眠是诸多内科和神经系统疾病所共有的常见临床表现。以神经官能症、甲状腺功能亢进症、更年期综合征、高血压、贫血、脑动脉硬化、肝病、慢性中毒以及精神分裂症早期、脑震荡后遗症为多见。

心 悸

心悸是一种自觉心脏跳动的不适感觉或心慌感。当心率加快时感心脏跳动不适,心率缓慢时则感搏动有力。心悸时心率可快、可慢,也可有心律失常。很多人把心悸和心脏病联系在一起,事实上心悸本身的临床意义并不大,它不能完全与心脏病等同。

心悸发生的机制,目前尚不十分清楚,一般认为与心动过速、每次心搏出量和心律失常有关。正常成人心率为60~100次/分,如在心率加快时,舒张期缩短,心室充盈不足,当心室收缩时心室肌与心瓣膜的紧张度突然增加,可引起心搏增强而心悸;心律不齐如期前收缩,

在一个较长的代偿期之后的一次心室收缩，往往强而有力，此时常使患者感到心悸。心悸的发生也与个人感受不同而有差异，神经过敏的人对轻度的心律失常，或心动过速感到心悸、不适、焦虑、紧张。但有些存在严重心脏疾病，如慢性心房颤动，可因逐渐适应而无明显心悸。

消化不良

消化不良是一种症状群，表现为发作性或持续性的上腹部或胃部的疼痛或不适，并常常伴有其他症状，如早饱、胀气和恶心，但不包括明显的胸骨后烧灼感和 / 或反酸症状，这两种症状常提示有胃食管反流。

器质性消化不良指症状系由特定的疾病引起，如消化性溃疡、胃癌及胆石等；功能性消化不良（又称非溃疡性消化不良）是指持续数周以上的慢性消化不良，通过胃镜、钡餐胃肠造影、B 型超声波肝、胆、胰和各项化验检查均无特殊异常，经定期随诊检查一个时期后，患者仍无新的异常发现。其病因不明，发病机制亦不甚清楚。总的来说，出现消化不良的临床表现的因素与胃十二指肠黏膜慢性炎症、幽门螺杆菌感染、胃肠道运动功能失调、患者的神经精神因素等有关。

反 酸

有近 7% 的人几乎每天都存在反流症状，36% 的人每月至少出现一次反流症状。在美国最常用的 12 种药物中，抗反流药物就占 4 种。由此可见胃、食管反流病的普遍程度。如果反流得不到有效的控制，胃液长期腐蚀食管、胃黏膜，就形成反流性疾病。

胃食管反流与食管下括约肌松弛、胃排空迟缓、胃酸分泌过多及胃内容物成分组成密切相关。吸烟可降低食管下括约肌压力，明显延迟食管对胃酸及消化酶的清除。某些药物如解热镇痛剂、阿托品、安定及乙醇等也会引起胃食管反流，胃酸与胃消化酶的混合液要比单纯的胃酸对食管的破坏性更大。碱性或酸碱混合物也能引起食管黏膜的损伤。总之，本病的发病与胃、十二指肠内容物的反流有关。食管下端括约肌（LES）、食管廓清机制以及食管黏膜屏障三者中任一环节功能减退均可发生本症；由于物理、化学、生物、免疫和消化道手术、遗传及其他系统疾病引起的胃黏膜的炎症、消化道溃疡，同样是本病的重要发病机制。

反酸是酸性胃液反流至口腔的表现，也可伴有胆汁、胰液的溢出。常在进食后、用力或体位改变，特别是躺下或弯腰时，更易发生。反酸并不都是一种病理表现，健康人在进餐之后，有时也会出现反酸和烧心的现象，时间短暂，称为生理性反酸。

厌 食

厌食是由于多种因素所致的食欲不减退，进食量少，甚则不想进食的一种临床常见症状。以消化系统的功能紊乱为主，临床表现常以此为主要症状或伴发症状。见于多系统的疾病，诊断中首先应确定引起厌食的病因属器质性疾病抑或功能性疾病。

厌食病人不论有无器质性病变的基础，均可出现胃电生理和神经激素的异常，如胃节律障碍的发生增加，胃窦收缩受损，固体食物的胃排空明显迟缓，这些紊乱可能与病人餐前饱感、早饱和餐后不适、胃胀气等症状有关，从而导致厌食的发生。

咳 嗽

咳嗽是人体的一种保护性反射动作，咳嗽动作的全过程包括：首先是快速吸气，横膈下降，声门迅速关闭，随即呼气肌、膈肌与腹肌迅速收缩，使肺内压迅速升高，然后声门突然开放，肺内高压气流喷射而出，冲击声门裂隙而发生咳嗽动作和特殊的音响。咳嗽作为一种生理性保护性反射动作，可有效地清除呼吸道内的分泌物及吸入气道内的异物。咳嗽又是一种病理现象，是呼吸系统疾病的常见症状，耳、鼻、咽、喉、气管、支气管、肺、胸膜、心脏等脏器因炎症、瘀血、物理、化学过敏等因素刺激时，均可引起咳嗽。一般来说，咳嗽而无痰或痰量甚少者，称为干性咳嗽，常见于急性咽喉炎与急性支气管炎的初期、胸膜病变、轻度肺结核等；咳嗽伴有痰液时，称为湿性咳嗽，常见于肺炎、慢性咽喉炎、慢性支气管炎、支气管扩张、肺脓肿、空洞型肺结核等。

临床一般将咳嗽分为急性咳嗽和慢性咳嗽。急性咳嗽常见于上呼吸道感染及气管、支气管炎、异物引起；长期的慢性咳嗽常见于慢性咽喉疾病（如慢性咽喉炎、喉结核、喉癌）、慢性支气管疾病（如慢性支气管炎、支气管扩张、支气管结核、支气管癌、细支气管癌等）、慢性肺部疾病（如肺结核、慢性肺脓肿、肺纤维化、肺部真菌、矽肺等）、系统性疾病（如 Wegener 恶性肉芽肿、原发性小血管炎等）。

咳嗽反射发生的机制为：咳嗽是由于延髓的咳嗽中枢受到刺激而引起，当来自呼吸道黏膜、肺泡、胸膜等部位的刺激经迷走神经、舌咽神经、三叉神经和皮肤的感觉神经纤维传入到延髓的咳嗽中枢时，激动经喉下神经、膈神经、脊神经分别传到咽肌、声门、膈及其他呼吸肌，引起咳嗽动作。

中医认为咳嗽是由于肺失宣降、肺气上逆，发出咳声或咳吐痰液的一个症状或一种病症。一般将有声无痰称为咳、有痰无声称为嗽，临床上多声痰并见，咳嗽并称。咳嗽分外感咳嗽和内伤咳嗽两大类。外感咳嗽是由于风、寒、暑、湿、燥、火六邪从口鼻或皮毛入侵，内袭于肺，使肺失宣降、肺气上逆而引起咳嗽。内伤咳嗽是由于肺脏自病或肝、脾、肾病变累及于肺所致：肺脏自病多由于肺阴不足、肺失滋润、气机上逆，或肺气不足、气不化津、津聚成痰、气机上逆而引起咳嗽；或由于脾胃虚弱、脾失健运、痰湿内生、蕴阻于肺，使肺气不利，宣降失司而致咳嗽；或由于肝失疏泄、气郁化火、肝火犯肺、肺失肃降而致咳嗽；或由于肾气亏损、气失摄纳，或肾阳不振、气化不利、水饮内停、上逆犯肺而致咳嗽。外感咳嗽和内伤咳嗽可相互影响，如外感咳嗽迁延失治，可伤及肺气、肺阴，转为内伤咳嗽；内伤咳嗽病久，使肺气受损，卫表不固，又易反复感受外邪而引发或加重咳嗽。

第三节 实践与体验：学习几种常用的护理技术

一、教学目标

- (1) 学会测脉搏。
- (2) 学会止血和包扎伤口。
- (3) 学会做夹板。

二、教学策略与建议

这是一节完全的实践课，三个内容需要用三个课时来完成。完成本节教学的核心，是带领学生搞好三个“实践与体验”活动。而要搞好活动，又必须在课前做充分的准备。课前教师的准备工作主要有以下几个方面：

(1) 知识准备。教师应了解血液循环、心脏和脉搏方面的知识，了解绷带的作用和止血包扎方面的知识以及骨伤和制作夹板及悬带方面的知识，以便为学生讲解。

(2) 器物准备。能计时的钟表（带有秒针）、绷带、围巾及窄木板条若干，以供学生在活动中使用。也可课前布置，由学生自行准备。

(3) 除了上述两方面的准备工作外，教师最重要的准备工作就是设计好三课时的活动安排。

第一课时的活动是围绕测量脉搏展开的。这中间涉及人体的血液循环、动脉静脉的动能及分布等多方面的知识以及测量脉搏的技巧等。由于教材中给出的内容不多，教师应做适当的准备，以备为同学们答疑。当然本节活动的主要内容还在于指导学生，一是学会选准测量脉搏的部位，二是指导学生学会测量脉搏的方法。教师还应引导学生，进一步去探究不同的人、不同情形、不同年龄段人的脉搏变化的情况以及脉搏过快过慢的意义和可能出现的问题。整个活动建议将学生分成2~4人的小组进行，这样便于相互启发和帮助，有利于每个学生都能尽快掌握测量脉搏的方法。

第二课时的主题是学会止血和包扎伤口，这一节活动内容比较丰富，活动量也比较大。因此建议也分成2~4人的小组开展活动，以使每位同学都能有机会进行实际操作。处置止血要注意以下几点：一是操作前要洗手消毒，以免细菌感染伤口；二是浅性的出血可用压迫法直接止血，因为这种出血多半是皮肤表层毛细血管破裂所致；三是深度创伤或动脉血管破裂引起的大量出血要尽快用止血带做应急处置，并尽快到急救人员处求助，此时应注意，头部、颈部、胸部不能使用止血带，因为持续的重压会阻止血液流入心脏、肺和大脑，导致因缺氧而造成神经、肌肉永久性的损伤。这三点活动时一定要向同学们讲清楚。包扎伤口的活动可由两个学生实践，其他人评判，分别进行头部、面部、耳部、膝盖及手腕和脚踝的包扎演练。如果时间允许，争取每个同学都进行一次实际操作，以掌握相应技能。

第三课时是指导学生制作悬带和夹板。悬带和夹板，大多使用在上下肢骨伤时。这时需要对患处的骨骼进行固定，以使损伤尽快恢复。教师在指导这个活动时要强调的只有两点：一是使用夹板的作用和意义，二是每位同学都要认真学会实践这项技术，以备不时之需。活动同样以小组进行，分别进行上肢、下肢的夹板固定及悬带绑挂的演练。

三、参考资料

清除耳内异物

- (1) 如果异物是活着的昆虫，向耳道内滴一两滴矿物油或植物油。油会杀死昆虫。
- (2) 如果你能清楚地看见耳内异物，用镊子小心地将其夹出。但只有当异物离外面较近时才能这样做。
- (3) 如果你看不清异物或者异物固定在耳道内，将患者的头部向伤耳侧倾斜。
- (4) 在此位置上轻柔地晃动头部。
- (5) 如果还不行，不要动。试图取出深处异物或卡住的异物会损伤耳朵。要寻求医疗专家的帮助。

即使你将异物从耳中取出，你还应该寻求医疗帮助。用耳镜（一种放大鼓膜的仪器），医

疗专家能确定异物是否已经全部取出。

眼内异物的清除

用清洁的凉水洗眼睛。如果你附近没有洗涤槽，可用水壶、玻璃杯或眼药瓶。若异物位于眼球表面，冲洗会将其清除。

如果你仍能看到眼球上的异物，而且用水不能冲掉，轻轻用纱布垫盖住双眼（黑暗中眼睛运动减少），并尽快寻求帮助。

如果在受伤者眼中看不到任何东西，异物可能黏附在眼睑下。按下列步骤处理这种眼伤：

（1）用清洁凉水洗眼睛。如果冲洗眼睛不能减轻疼痛，你就得使用双手——首先要洗手以防止感染。

（2）将受伤者置于良好的光线下（或固定在一个手电筒的光线下，以便你能看清眼内，同时又能使用双手）。

（3）让受伤者向上看，并轻轻拉下下眼睑。如果你能在下眼睑内侧或眼球下缘看到一个颗粒，用滴眼器将其冲出，或用圆头湿棉签、湿纱布条或手帕轻轻粘住颗粒以使其黏附在棉花上。

（4）如果用棉签轻轻地粘颗粒而未成，不要一直尝试下去——这样会造成更大的损伤。用纱布垫盖住双眼并立即进行医疗救助。

（5）如果颗粒粘在棉签上，除掉颗粒并用凉水冲洗眼睛。

（6）如果在下眼睑未见到任何东西，就检查一下上眼睑。用棉签将眼睫毛和上眼睑卷曲，同时要小心而不能牵拉。

（7）如果你能在上眼睑或眼球上缘看到一个颗粒，按上述方法除掉颗粒。

碰伤和挫伤的处理

碰伤和挫伤是最常见的损伤，在大多数情况下它们不需要急救。电击则是很危险的，一些最严重的电击常源于家用物品及电源插座。如果你不知道正确的急救方法，实际上你会使碰伤、挫伤、烧伤和电击变得严重，甚至还会弄伤自己。

碰伤和挫伤是发生在皮下的软组织损伤。当某人的割伤、擦伤、碰伤和挫伤属下列几种情况时，无须寻求医疗救助：

（1）伤口小。

（2）无出血或仅轻微出血。一定要遵循通用安全准则，如戴保护性手套以防止艾滋病毒或其他危险传染病的传播。

（3）受伤者无剧痛。

（4）受伤者无麻木感或刺激感。

（5）受伤者无任何麻痹。

（6）受伤者似乎无任何骨折和关节脱位（如果受伤者有剧痛并且他的肩、腿、臂或踝看起来好像以很别扭的角度平放或悬吊着，他可能有骨折或关节脱位）。

轻度擦伤和割伤的简单急救方法如下：

（1）用中性肥皂和温水冲洗皮肤擦伤或轻度割伤处。

（2）使用杆菌肽或其他类型的抗生素药膏或喷剂以防止感染。

（3）用创可贴或无菌纱布垫和胶带包扎伤口。

重度挫伤、碰伤及肿胀的急救

无论有无肿胀，割伤和挫伤基本上是一回事儿，区别是一个发生在体表，另一个发生在皮下软组织内。当你被挫伤时所见到的难看的黑色和紫色痕迹，其实是皮下形成的血凝块。它们看起来越重，凝血和愈合的程度越大。

由于挫伤（及随之而来的肿胀）没有皮肤破损，因此在急救处理时与轻度割伤不同，应按下列步骤进行：

（1）立即将冰袋置于挫伤处以减轻肿胀（若没有冰袋，用布把冰包上或做一个尽可能冷的敷料）。

（2）如有可能，抬起挫伤部位使之高于心脏，这样能阻止血液集中在受伤部位（并生产更多的内出血及肿胀）。

（3）如果伤势不重，将挫伤部位抬高 15 分钟。若挫伤很重并且覆盖了身体的大部位，立即请求救助，力求保持重度挫伤部位抬高至少 1 小时或直到专职急救人员的到来。

（4）如果超过 24 小时，挫伤仍不见好转，要去看医生。

（5）如果挫伤周围有肿胀，尤其是发生在关节部位，应立即寻求医疗救助。这预示着危及神经、肌肉和骨，所有这些都需要医生的照料。

肌肉痉挛与拉伤

肌肉痉挛是体育锻炼时容易发生的附带结果之一，特别是天气炎热时。发现上肢或下肢的肌肉突然地紧缩成一团，像握拳一样，当然很疼，有些人也许有切身体会。当你在床上翻身时，甚至仅仅打个盹时，也有可能发生肌肉痉挛。

肌肉拉伤就更严重，特别是当拉伤背部肌肉时。拉伤不仅包括肌肉的损伤，也包括韧带、肌腱或关节周围的血管的扭曲，或被撕裂而受伤。

肌肉痉挛的处理

肌肉痉挛易于控制，而且不需急诊救助。处理方法如下：

（1）当你一感觉到痉挛时就将肌肉伸直。

（2）用手常按摩痉挛部位肌肉，几分钟即可。

（3）按摩后洗热水浴、热湿敷或用热垫，以提供缓解肌肉痉挛的热量，使痉挛的肌肉松弛。

肌肉痉挛经常在锻炼时或体育比赛时，在小腿或足跟部发生。要让痉挛的腿或脚向前伸展，并将痉挛的脚一直平放在地板上，然后就在这种姿势下进行按摩。

处理肌肉拉伤要按照处理肌肉痉挛正好相反的方法进行。

（1）不要伸展或按摩肌肉；相反，要使其休息。服用布洛芬能缓解疼痛并能减轻炎症。

（2）抬高拉伤的肢体以防肿胀。

（3）冷疗。把湿冷的毛巾或敷布垫敷在肌肉上。正确的方法是用干净的毛巾裹冰块“冰敷”受伤处，可敷用 20 分钟，拿掉冰块 20 分钟，再（用新鲜冰块）敷用 20 分钟的间断冷敷法。受伤的当天要重复上述循环一整天。要在受伤的第一个 24 小时保持肌肉低湿，以防肌纤维肿胀而使疼痛加重。

（4）24 小时之后，要热疗。用热湿敷减轻肌肉疼痛，温热可加快血液循环并促进愈合。

鼻出血的处理

鼻出血发生于沿鼻腔内侧分布的组织受刺激时，这些刺激可由下列任何一种情况引起：

由感冒药和鼻窦药引起的鼻腔干燥。

由感冒、流感和变态反应引起的过度擤鼻涕。

过多地抠鼻子。

过多使用鼻喷雾剂。

如果你周围有人突然鼻出血，不要惊慌。按下列步骤处置：

(1) 如有可能，让受伤者坐在椅子上，身体稍微前倾（前倾能阻止血液到咽部，避免引起呼吸方面的问题）。

(2) 确保受伤者没有吞咽血液，因为这会使他呕吐。相反要让他们将流进口中的血吐出来。

(3) 将一块冷敷布置于受伤者的鼻子上。让他用拇指和食指按压鼻孔，紧紧夹住鼻子至少 10 分钟。如果受伤者太虚弱而不能这样做，你要亲自来按压（注意要戴上保护手套）。

(4) 当这块布开始变暖时，再次用冷水弄湿。

(5) 10 分钟后，慢慢松开鼻子。若继续出血，把两小块纱布垫卷起来塞进鼻孔，纱布条的末端务必露在外面以便拔出。

(6) 再夹鼻孔 10 分钟。

(7) 去掉纱布垫。若鼻子仍然出血，寻求医疗救助。

家庭救护的基本原则

1. 原则一：使用现有的工具

“急救”这两个字最易使人联想到创可贴、冰敷布和绷带。实际上，处理健康方面紧急事件最直接、最必要的工具不是在箱子或柜子里找到的，而是在你的身上可以找到的。它们就是你这个人——确切地说，是你的手、耳朵、眼睛和直觉。

直觉是一方面，但也不要低估了观察力。当一位经验丰富的内科医生凭经验做出一个快速诊断时，那不只是一种直觉。为了做出一个好而快的诊断，他还要使用眼、耳、鼻子和触觉。关键是要知道观察什么，伤者目光是否集中，身上有没有青肿和撞伤。当触摸或同他说话时，他的反应时间怎样。把你的直觉和观察力结合起来，你就会有一种不可战胜的组合能力帮助你挽救一条生命。

2. 原则二：不要慌

说起来容易，做起来难，对吗？如果有人失去知觉、流血、哭喊或歇斯底里发作，就是最沉着的“急救员”也会惊慌。

一定要记住：如果你保持镇静并想清这一情况的发生，你会更多地帮助遇难者。首先做一次深呼吸，然后就数“一、二、三”。把自己和当时情景分开。当专业的援助终于到来以后，你才可以惊慌。

3. 原则三：是救治还是等待

常常容易看到的是需要立即医治的外伤。只用你的眼睛和耳朵，通常就能识别大出血、呼吸窘迫、扭伤的胳膊和腿以及心跳停止，并开始救治。但是有些症状不能直接用按压法或口对口复苏术来治疗，事实上最恰当的是用毯子将患者盖上并快速请求帮助。

4. 原则四：记住急救电话号码

有准备则会有信心。无论你身处何处，通信是否便捷，最重要的是我们要记住重要的电话号码。除了拨打 120，每个家庭都应该备有一张容易找到的应急电话号码表，其中包括警察局、消防队、急救中心和中毒控制中心的电话号码。如果可能，把它们输入你的电话机中，以便发生紧急事件时快速拨通。

5. 原则五：记住你的基本原则

检查生命体征是急救中应最先做的事情。熟记下面生命体征检查基础流程，它可以帮助你遇到他人突遇不幸时能够行之有效地实施救人之术。

(1) 呼吸道通畅。看：一定要看这个人是否在呼吸，观察他（她）有没有平稳的吸气和呼气。听：你是否能听到他的呼吸声，呼吸是零乱或不匀，把一只手放在伤者的脖子后面并轻轻地将其后倾以保证口和鼻无阻塞，这样能保持呼吸通畅。

(2) 恢复呼吸。一个失去知觉的人仰卧位躺着会利于呼吸。一个有知觉的人无论坐着还是半躺着都会呼吸得很好。把脖子周围和肩部的衣服松开，消除受伤者的疑虑，使他（她）保持安静，防止由焦虑引起的症状，如通气过度。如果你查出受伤者有浅表呼吸或无呼吸，屈指检查伤者的咽喉，确保没有东西堵塞呼吸道。

(3) 维持循环。检查脉搏和确定受伤者能否呼吸一样重要。毕竟，心脏必须将血液输送到吸入氧气的肺部，以及输送给首先发出呼吸指令的大脑。

6. 原则六：避免感染

在当今世界里，普遍存在着 HIV（引起艾滋病的病毒）和其他感染的威胁，通用的安全准则是十分必要的。这个准则指出一些必要的（并且简便）预防措施，用于保护你自己不染上受伤者可能带有的感染和疾病。大多数致命的病毒是通过体液（如血液、唾液甚至呕吐物）传播，下面的通用准则对消除接触风险是非常重要的。

(1) 洗手。医生在手术前进行擦洗是有道理的。如果在紧急事件中实施急救时，你不可能有无菌环境那样的完备设施，但可以做几件事来保护受伤者。

如果可能，使用热水和肥皂洗手。如果你附近没有洗涤槽（甚至河床），在急救箱里存放些湿毛巾，用它们擦干净你的手。如果情况更糟，你甚至可以使用那些用于清洗伤口的酒精或杀菌洗剂来洗手。

(2) 戴手套。在急救箱里放上一副一次性乳胶手套是个好主意。当处置开放性创伤时，手套能把你与大多数感染隔离开。你能在五金商店、医疗器械商店、药店和超市中买到这种乳胶手套。

(3) 穿上一件长衣、围裙或外罩。如果你处在生死存亡的关键时刻，手边不会有像医生所穿的保护性绿衣那样的服装。但可以用通常的方法——尤其是有人在出血或有开放性伤口时，如果在水中，在你的游泳衣或裸露的皮肤外穿上一件罩衣，尤其是当你有易受侵袭的伤口或创伤时。如果你穿一件敞着的夹克上衣，把拉链拉上，要注意保护你和受害者的安全。

(4) 使用一次性气袋。导气袋可使你不与其他人的嘴接触就能施行口对口复苏术。现在这种方便的小装置可以在许多已装备好的急救箱中找到。导气袋是在你的口与受伤者口之间设置的一道屏障，用以防止疾病的传播。

(5) 使用护目镜和口罩。眼镜或任何类型的护目镜都可以保护你的眼睛，防止从开放性伤口溅出的东西进入。如果你只有太阳镜，那么戴上它也会比较安全。

手绢可以做成大口罩。为了避免可能由空气传播的传染病，尤其是当你正在帮助一名不知

其病史的陌生人时，只需在你的口和鼻子周围系上一条手绢或围布即可。

(6) 注意锋利的尖刺物。如果你必须处理由箭、刀、鱼钩或生锈的钉子造成的穿刺伤，要在伤口周围外敷杀菌药膏和抗菌剂。永远不要试图移开大的穿刺物，有时它是唯一能防止大出血的东西。并且不要忘记穿上你的保护衣，谨防刺伤进一步变成开放性伤口或尖刺物意外刺伤你。

7. 原则七：掌握急救需先做的十件事

(1) 呼救。在你进行急救的同时，或者你知道有人前来救助之前，不停地呼救。

(2) 要确保急救不会危及你自身的健康。要检查这类东西如带电的电线、薄冰、火焰及毒气。记住，你若受伤了，就对他人的无多大帮助。

(3) 决定是否移动受伤者。除非受伤者面临生死存亡之际（如溺水、困在火中，卡在薄冰下），否则决不要移动他。

(4) 如果你会心肺复苏术，在生命危急之时立即实施心肺复苏（只有你受过心肺复苏培训，才可这么做）。

(5) 止住任何流血。用一块干净布施压止血，并抬高流血的肢体。只有最后一招时，才用它做一条止血带。

(6) 如果受伤者呕吐，要将他的头轻轻转向一侧。呕吐会是休克的体征，要保持其呼吸道畅通，并给他盖上一条毯子来保温。

(7) 查找有无医疗警示手镯或项链。它能提供重要的维持生命的信息，这是救援到来时所必需的。

(8) 寻求医疗救助。为了寻求救助，如果迫不得已，可以离开受伤者一会儿。

(9) 决不要给神志不清的受伤者口服任何东西。即不要给药，不要给任何液体，什么也别给。

(10) 等待。这是急救中最难熬的时间。在等待救护车到来时，几分钟像是几小时，要使受伤者安静地度过这段时光。

第四节 对心脏病发作、中风及呼吸困难的应急处理

一、教学目标

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

二、教学策略与建议

本节课是内容相对较多的一节课，无论是知识内容，还是活动的安排，量相对比较大。建议教师在组织本节课时做如下处理：前三部分内容，即心脏病发作的体征与应急处理、中风的症状与应急处理和帮助哮喘者呼吸，以学生阅读和自学为主，教师也可课前布置学生预习这部分内容，课堂由学生分组再复习这部分知识。教师对这部分内容应做更多的知识准备，以备与

学生交流和解疑。本节后一部分内容，即实践与体验：人工呼吸，应是本节课授课的重点。教师应把主要精力放在组织好这个活动上。组织这个活动要注意以下几个方面：

一是要让学生明白，什么情形之下才需要进行人工呼吸。

二是实施人工呼吸时一定要使被施救者仰卧，使其头部后仰，口张开保持气道畅通。

三是要清理患者口腔、喉咙或气道中的呕吐物或堵塞物。

四是施救者要采取一定的安全措施，做好自我保护。

五是人工呼吸不是一蹴而就的事情，少数情况下，前 10 分钟即可使患者呼吸恢复正常。但大多数的情况是，人工呼吸需要较长的时间，30 分钟，40 分钟，甚至 1 个小时以上。这时，坚持就可换来被施救者的生命。这一条至关重要，教师一定要向学生讲清楚。发生这样的情况，一定要坚持实施人工呼吸，一个人累了，可以换个人轮流施救，但千万不能中间停止，一直要做到患者恢复知觉为止。救死扶伤要有始有终，实施人工呼吸最集中地体现了这一点。

另外，教师还要向学生讲明，实施人工呼吸有两种方式：口对口和口对鼻。同时还要向同学们讲明，对于患有传染性疾病的患者，施救者应当采取严格的自我保护措施，采用一次性导气袋实施救助，以免感染患者携带的细菌或病毒。

本节前后两部分内容实际上有一定联系，前三种疾病的发作都有可能使人休克，需要实施人工呼吸。因此，学生在学习这节课内容时，无论对知识性的内容，还是实际的人工呼吸技术，都要认真学习、掌握要领。教师一定要把这一点反复向学生强调。特别是对于后面的人工呼吸活动，更要抓紧抓实。将学生分成 2 ~ 4 人的小组，有的演练，有的观察，以后交换角色，继续演练，务必使每位同学都有实践人工呼吸的机会，并能掌握人工呼吸的基本技能。如有必要，教师应在本节课结束时，可挤出几分钟时间，由全班对人工呼吸技术掌握的最好的同学，在班上做示范表演，以加强同学们对人工呼吸相关技术及应注意问题的理解。

心脏病、中风和哮喘，是中老年人群中的常见病、多发病，对人的健康产生极大的危害。这些病的起因，除个别情况外，大多是由不良生活习惯引起。从家庭保健和关注中老年家庭成员的身体健康的角度出发，教材还节选了我国著名心血管专家洪昭光教授有关健康文明生活方式的论述，供同学们阅读、参考。

三、参考资料

心脏的大小、位置和形态

心脏是人体内泵血的肌性动力器官，重约 300 克，约占人体重量的 0.5%，其大小相当于本人的拳头。有趣的是，它的强弱也常和拳头的强弱成正比。一个粗手粗脚的人（多为体力劳动者），除了拥有一副较大的拳头之外，同时也拥有一个强大的心脏。反之，一个细手细脚的人（多为脑力劳动者），则多半具有较小的心脏。

心脏位于胸腔内，在膈以上居两肺之间，约有 2/3 在中线左侧，1/3 在中线右侧。前方是胸骨和肋骨，后面为食管、大血管和椎骨，两旁是肺脏，因而心脏受到有力的保护。

心脏的形状近似一颗桃子，这颗“桃子”的尖端称作心尖，指向左前下方，底朝右后上方。因此，心的长轴倾斜，与正中矢状面约成 45° 角。因心底是大血管出入的地方，所以固定不动，而心尖可自由活动。如把手掌放在左侧乳头附近，可以清楚地触到心尖的搏动。在发育过程中，心沿纵轴向左侧轻度旋转，故右半心在右前，左半心偏居左后。

心脏的外面包了两层很薄而又光滑的膜，叫作心包膜。两层心包膜之间有一空隙，称为心

包腔。其中含有少量淡黄色液体，约 20 毫升，称为心包液。心包液在心脏跳动过程中起着润滑的作用，可以减少摩擦和阻力。同时，心包膜又是心脏的外围，有保护心脏不至过度扩张的作用。

心脏的功能

心脏具有以下几种功能：

(1) 保证心脏血液定向流动。心脏为心血管系统的枢纽，它像一个“动力泵”，有人称之为血泵。房室瓣和动脉瓣类似泵的阀门，它们可顺血流打开，逆血流而闭合，从而保证血液定向流动。

(2) 维持血液循环。心脏的窦房结发放有节律的冲动，刺激心肌进行有节律的收缩和舒张。舒张时，右心房接纳从体循环回心的血液，左心房接纳从肺循环回心的血液；收缩时，右心室将血液送入肺循环，左心室将血液送至体循环，从而维持血液不断地循环，保证各组织和器官的血液供应。

(3) 内分泌功能。近年来发现心脏还具有内分泌功能，心房肌细胞能产生和分泌一类具有活性的多肽——心钠素。它的主要作用是排钠利尿，扩张血管，降低血压。

心脏为什么会不停地跳动？

一年四季，不论是春夏秋冬，也不管是喜怒哀乐，心脏总是不知疲倦地跳动着，心脏为什么会不停地跳动呢？

因为心脏具有一种特殊的性能，即自律性。在动物实验中我们可以看到，即使把心脏从动物躯体中拿出来，心脏还能继续跳动一定时间。心脏的这种自律性又是从哪里来的呢？

心脏内的特殊传导组织含有自律细胞，能通过其本身内在的变化而自动地、有节律地发生兴奋，即具有自动性和节律性，通常合称“自动节律性”，简称“自律性”。自律性以窦房结为最高，它位于右心房的上腔静脉入口处，像个小发电站，不需任何外来刺激或神经刺激就能自动地、有节律地发放一股股微小电流，刺激心肌收缩而产生跳动。窦房结还像一个脉冲发生器，不断地发出电信号，通过一套精细的传导系统往下传，从而指挥和控制着心脏有节律地、夜以继日地跳动。

为什么心肌对缺血、缺氧较敏感？

首先，心肌的血流量大，摄氧量高。心脏是人体内最活跃的器官，要维持人体生命活动的需要，心脏就要不停地跳动。尽管心脏的重量只占体重的 0.5% 左右，但通过心肌的血流量在静息状态下就高达每分钟 60 ~ 90 毫升 / 100 克。对一个 70 千克的人来说，心肌的总血流量相当于 250 毫升 / 分，占心排血量的 5% 左右；心肌需氧量高，是全身组织平均需氧量的 10 倍，是骨骼肌的 45 倍。动脉血氧容量约为 20%，血液流经心肌后，其中约 70% 的氧被心肌摄取，是机体诸器官中动静脉氧差最大的，而一般组织只摄取动脉血中 22% 的氧量。这是因为心脏活动所需要的能量，几乎完全依靠有氧代谢来提供，即使在静息状态下，心肌也差不多最大限度地从动脉血中摄取氧。

其次，由于心肌细胞中肌红蛋白结合氧的容积小，加上心肌氧耗高，因此心肌组织内的氧储备能力非常小，氧张力很低，心肌一旦缺血（或缺氧），或心肌耗氧有所增加，只能靠增加冠状动脉血流量来满足心肌对氧的需求。在正常情况下，冠脉循环有很大的储备能力，其血流

量可随身体的生理情况而有显著的变化。剧烈运动时，冠脉血流量是休息时的 6 ~ 7 倍；缺氧时，冠脉扩张，血流量可增加 4 ~ 5 倍。当冠状动脉粥样硬化而致其狭窄、闭塞或痉挛时，冠状动脉不能发生代偿性扩张，则与心肌血流供求之间发生矛盾，遂引起心绞痛，甚至心肌梗死。

心律、心率、心音

心脏在不停地收缩和舒张，形成有节奏有规律的搏动，这种搏动的规律叫心律；而每分钟心跳的频率称为心率。正常生理情况下，人在安静时，心率平均每分钟为 75 次，生理变动范围在 60 ~ 100 次。在病理情况下，心率可加快或减慢。在安静状态下，成年人心跳每分钟在 100 次以上称为窦性心动过速，少于 60 次称为心动过缓。

心音是心肌收缩、瓣膜启闭、血液流动对心血管壁的机械性振动而发出的声音。它可通过周围组织传递到胸壁，如将听诊器放在胸壁的部位，可在每一心动周期中听到两个心音，第一心音音调较低而时间较长，此音主要由心室收缩时房室瓣关闭的振动所产生；第二心音音调较高而时间短促，此音主要由心室舒张时主动脉瓣关闭的振动所引起。所以心音可以反映心肌收缩和瓣膜的功能状态。

什么叫血脂？什么叫高脂血症？

血脂是血液中脂质成分的总称。所谓脂质，是指一大类不溶于水而溶解于有机溶剂的有机化合物，其中最常见有胆固醇、甘油三酯和磷脂等。在血液中这些脂质不是单独存在的，它们是以与血中的蛋白质（载脂蛋白）结合成可溶性的脂蛋白的形式存在的。

正常人的血脂在一定范围内保持动态平衡，我国正常人空腹时血脂及脂蛋白含量为：

- ①总胆固醇 3.37 ~ 6.22 毫摩 / 升 (130 ~ 240 毫克 / 毫升)，其中胆固醇酯占 70% 左右。
- ②甘油三酯 0.68 ~ 1.47 毫摩 / 升 (60 ~ 130 毫克 / 毫升)。
- ③磷脂 1.42 ~ 2.71 毫摩 / 升 (110 ~ 210 毫克 / 毫升)。
- ④未脂化脂肪酸 0.2 ~ 0.6 毫摩 / 升 (200 ~ 600 毫克 / 毫升)。
- ⑤ β 脂蛋白 2.00 ~ 3.70 毫摩 / 升 (200 ~ 370 毫克 / 毫升)。

当空腹血浆中胆固醇及（或）甘油三酯浓度持续超过正常上限时，可诊断为高脂血症。由于血脂浓度易受许多因素影响，如饮食、大量饮酒、情绪激动、精神紧张、月经前期、妊娠等，因此必须强调，只有空腹血脂持续高于正常水平，诊断才可成立。

由于血脂是与血浆蛋白结合而以脂蛋白的形式运输的，所以，高脂蛋白血症也意味着高脂血症。世界卫生组织将高脂蛋白血症分成五型，便于病因的诊断。

什么是心律失常？

心律失常是指心尖冲动的频率、节律、起源部位、传导速度与冲动顺序的异常。正常的心尖冲动起源于心脏的窦房结，窦房结是心尖冲动的最高“司令部”。由“司令部”发出的“指令”按一定的顺序和时间依次下传到心房和心室，激发心脏相应的部位产生冲动。如果心尖冲动的起源、自律性、传导顺序或传导速度的任何一个环节发生异常，都可以引起心脏正常节律的改变，形成心律失常。

一个人从胎儿开始到生命的结束，每时每刻都有发生心律失常的可能。据报道，新生儿在出生后的 1 周内，心律失常的发生率占同期住院新生儿的 0.7%。心律失常在中年人群中的发病率是非常高的。据对 3 494 例中年人的心电图的分析发现：男性有 790 人有心律失常，女性

有 335 人发生心律失常，平均年龄为 47.5 岁，心律失常的发生率为 32.2%。心律失常的类型有期前收缩、心房颤动、房室传导阻滞、束支传导阻滞、预激综合征、交界性心律、窦性心动过缓、窦性心动过速等。

由于老年人的心脏功能已经衰退，容易受到各种侵害，尤其是心脏疾病的损害。因此，老年人心律失常的发生率非常高。据报道，老年人心律失常的发生率高达 44.5%。防治老年人的心脏病及其他疾病的发生，对于减少心律失常的发生显得尤其重要。

什么是动脉粥样硬化？

动脉粥样硬化是一种慢性的动脉疾病，它主要侵害大、中动脉，使血管内膜增厚、变硬、管腔狭窄。它虽然发展缓慢，但最终会导致血管腔的过分狭窄、局部供血不足或中断，或者在局部发生血栓而引起心肌梗死、脑栓塞、远端肢体缺血坏死，甚至猝死。

发生了动脉粥样硬化的血管有哪些变化呢？正常的动脉内膜附有一层非常光滑的内皮细胞。在动脉粥样硬化的早期可见到微隆起或不隆起于内膜表面的黄色点状或条状病变，其主要成分是沉积在细胞内外的脂质，此时称为脂质条纹期。

在机体内外环境因素的影响下，脂质条纹可自然消退或发展扩大，增生的动脉平滑肌细胞和激活的巨噬细胞可吞噬大量脂质。由于其细胞内部发生脂代谢紊乱，不能很好地代谢所吞噬的脂肪而演变成动脉粥样硬化斑块内特有的泡沫细胞。随着纤维组织的大量增生，脂质进一步沉积，可形成明显硬化的纤维斑块，即纤维斑块期。

纤维斑块的表面覆有纤维组织形成的纤维帽，深部是粥样物质的堆积（包括细胞外基质，坏死、变性的细胞，泡沫细胞及胆固醇结晶等）。病变进一步发展，动脉粥样硬化斑块可出现溃疡、出血、血栓形成、钙化等。目前一般认为，病变发展到此期已无法使其逆转。有学者认为，冠状动脉粥样斑块的溃疡、出血可能是引起顽固性心绞痛的主要机制之一，而血栓形成则是导致急性心肌梗死不可忽视的因素。

什么是冠心病？

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称，是指供给心脏营养物质的血管——冠状动脉发生严重粥样硬化或痉挛，使冠状动脉狭窄或阻塞，以及血栓形成造成管腔闭塞，导致心肌缺血缺氧或梗死的一种心脏病，亦称缺血性心脏病。

冠心病是动脉粥样硬化导致器官病变的最常见类型，也是危害中老年人健康的常见病。本病的发生与冠状动脉粥样硬化狭窄的程度和支数有密切关系，但少数年轻患者冠状动脉粥样硬化虽不严重，甚至没有发生粥样硬化，也可以发病。也有一些老年人冠状动脉粥样硬化性狭窄虽较严重，并不一定都有胸痛、心悸等冠心病的临床表现。因此，冠心病的发病机制十分复杂，总的来看，以器质性多见，冠状动脉痉挛也多发生在有粥样硬化的冠状动脉。

冠心病多发生在 40 岁以后，男性多于女性，脑力劳动者多于体力劳动者，城市多于农村，而且发病率随年龄的增长而增高，是老年人最常见的一种心血管疾病。随着人民生活水平的提高，目前冠心病在我国的发病率呈逐年上升的趋势，并且发病年龄趋于年轻化。

冠心病的预防与保健

冠心病的形成涉及多种因素，主要分不可逆转因素和可逆转因素，前者主要包括遗传、年龄和性别，后者主要有高血压、高脂血症、吸烟、肥胖、体力活动少和心理精神因素等。现代

医学研究证实,在冠心病形成的众多因素中,高血压、高脂血症、吸烟、肥胖是主要致病因素,这些都可以改变纠正。因此,及时检出纠正可逆的致病因素,就能预防或延缓临床冠心病的发生。

冠心病的病因是动脉粥样硬化,而这个发展过程始于儿童时期,经过一个漫长的无症状的潜伏期,至成年时方出现明显的临床表现,这些病变在早期是可逆的,进入晚期后则成为不可逆的变化。因此,预防冠心病的最佳时期,应是在儿童时期,预防的重点为:

(1) 合理膳食,避免肥胖。对于不断生长发育的儿童,应在供给足够的蛋白质、维生素、矿物质、纤维素及所需热量的基础上,避免过多的脂肪和甜食。在膳食的安排上,要提倡多吃植物油,少吃动物油,口味清淡,不多食盐,荤素同食,蔬菜、水果缺一不可。

(2) 经常锻炼,增强体质。让儿童每天都有一定量的体力活动、体格锻炼和体育运动,这样不仅可以增加能量消耗,调整身体的能量平衡,防止肥胖,而且可以促进心血管功能,增强心肌收缩力,降低血管紧张度,使冠状动脉扩张,高血压下降,也可使血甘油三酯及血液黏稠度下降,这些对预防冠心病及高血压病都十分有利。

(3) 预防高血压的发生。因为血压升高是冠心病发病的独立危险因素,高血压和冠心病的关系是因果关系,所以在孩提时期就应注意预防高血压,尤其是那些家族中有高血压患者的孩子。要对中小学生定期测量血压,若血压处于百分位上限,则应给予卫生保健方面的指导,包括减轻体重、增加体力活动、改善膳食结构、减少食盐摄入量、增加钙摄入量。

(4) 防止吸烟的危害。目前,儿童被动吸烟的情况十分普遍,更令人不安的是一些学生模仿大人,偷偷地吸烟,成为新一代烟民。为此,必须加强卫生宣教,并采取一些必要的措施,以免下一代受到吸烟的危害。

心绞痛的应急处理

1. 心绞痛的主要症状

(1) 疼痛突然发生。典型心绞痛的疼痛往往突然发生,没有先兆。病人感到在胸口部突然出现一种压迫、沉重、并发憋闷的疼痛,由隐约之感迅速增强加重,1~2分钟后可达高峰,并伴有出汗。根据病情不同,几分钟后(一般很少超过10分钟),疼痛缓解、减轻以至消失。

(2) 疼痛局限部位。典型的心绞痛出现在胸部正中处,即胸骨上中段,似本人一个拳头大小范围。有些病人以此为中心,疼痛向左上肢、肩背部放射;也有的放射至颈、咽甚至牙齿;也有的向下放射至上腹部。

(3) 疼痛持续时间短。心绞痛疼痛的时间短,通常一次发作持续数分钟,短的发作仅半分钟至一分钟,最长的十几分钟,很少超过半小时。经过休息、服药等,疼痛可迅速消失。

2. 心绞痛的发作诱因

现在越来越多的情况证明,典型心绞痛的最初发病多能找到诱因。常见的是超过平日的体力活动,如爬山、快步行走、跑步、过度的体育锻炼等;情绪激动、大喜大悲、精神紧张,如生气、吵架、发脾气,突来的惊喜与悲伤,观看体育比赛时对胜负过于关切等;睡眠不足情况下的饱餐油腻食物和酒、烟、茶、咖啡的过量饮用等。

3. 心绞痛的处理方法

在家中、旅途及一切“缺医少药”的情况下,突然发生心绞痛时,首先病人应稳定自己的情绪,不要惊慌,不要马上想到会不会发生心肌梗死,以免加重病情。要就地安静休息,这样可以使心肌耗氧量减低。同时应立即舌下含硝酸甘油药片,使冠状血管扩张,血流量增加,使心肌供血得到改善,心肌缺血得以纠正。舌下含硝酸甘油片时,一般以0.3毫克为宜,不要吞

服。因为舌下毛细血管很丰富，舌下含服很快被吸收，在1～2分钟内即能发挥作用。在服用时，一般采用坐姿，最好靠在舒适的沙发或半卧在床上。站着服用容易引起直立性低血压而发生晕厥。有的老年病人坐着服药后，仍有头昏、头痛等感觉，只要平卧休息片刻或喝点热茶水，就可很快恢复。

开始服用硝酸甘油片时可由半片至1片开始（0.15～0.3毫克），根据情况予以掌握。用药后，药效可以持续30分钟左右。如用药后5分钟，疼痛无缓解，可以再用半片至1片。如5分钟后仍无效，可再重复用药。如果连用3次，症状仍不缓解，疼痛无所减轻，则应考虑是否发生了心肌梗死或其他情况。连续多次含服后，会出现血压下降的情况。缓解疼痛的另一种办法是取一片阿司匹林嚼碎吞下，此药可减少死亡率25%。

心肌梗死的急救措施

心肌梗死是威胁中老年人生命健康的一种常见病。其原因是冠状动脉发生了严重的粥样硬化，血管管腔日见狭窄，血流不畅，由于粥样斑块破裂出血、水肿、血栓形成或冠状动脉痉挛，日复一日，使血管更加狭窄乃至完全堵塞而造成的。

1. 心肌梗死的主要症状

（1）出现先兆症状的主要是患冠心病、心绞痛的病人，在无诱因的情况下频繁地发作心绞痛，而且每次发作无论是疼痛的程度，还是持续的时间都比以往为重，应用硝酸甘油的效果明显地减低甚至无效。有时，甚至一天内可发作数次，且多出现在清晨、夜间休息安静的状态下。医生们称此为“硬死前综合征”。

（2）梗死面积越大，越容易出现并发症。病人血压下降，收缩压低于90毫米汞柱，舒张压低于50毫米汞柱，以至测不到血压；病人面色苍白，烦躁不安，皮肤湿冷，大汗淋漓，脉搏细快，可能是并发了心源性休克；病人呼吸困难，咳嗽，咯出粉红色泡沫痰，说明并发了左心衰竭；病人突然心律不齐，频繁“早跳”，迅速转入脉细而摸不到，呼吸心搏骤停，是并发了心室纤维性颤动而导致猝死。

（3）典型的急性心肌梗死症状，是病人突然发生剧烈而持续的胸前区疼痛，疼痛的程度比以往发生心绞痛时要严重得多，难以忍受，胸闷发憋，有明显的恐惧甚至死亡感觉。胸痛常伴有大汗淋漓、虚脱等症状，应用硝酸甘油也不能缓解。疼痛往往持续1～2小时甚至更久。

（4）不典型的急性心肌梗死病人日见增多，主要多见于老年人的“无痛性心肌梗死”。一些老年人由于脑动脉硬化，对疼痛不敏感，尤其是有糖尿病合并自主神经病变者，当发生急性心肌梗死时，胸前区剧痛的症状不明显，而仅有些胸闷发憋、心慌感觉，这很容易被忽略。严重的病人会突然发生心律失常、呼吸困难、大量出汗、明显衰弱、昏迷。

2. 心肌梗死的急救方法

（1）家庭急救。

首先禁止其走动、稳定其情绪。发现急性心肌梗死病人，或怀疑发生的此类病人，如既往有冠心病史，近期频发心绞痛，此次发作症状持续时间较以往明显延长，服用硝酸甘油无效，应就地卧床休息，绝对禁止来回走动或乱加搬动。同时，安慰病人，镇定其情绪。

接着合理用药，联系医院。家中现场如有硝酸甘油片可给其舌下含服，有速效救心丸等中成药也可选用。有氧气者，可给其吸氧。有安定镇静药，也可酌量服用。与此同时，家人应立即与当地“120”急救中心站联系，报告病情，请他们前来急救，或与附近医疗单位联系。

同时严察病情，对症急救。在医生到达前，不要使病人感到紧张，要严密观察病情。主要是摸测脉搏，以便一旦发生突变可以立即急救。病人可以卧床休息，或取半卧位。如果病人出现心慌气憋，脉细而弱，不能平卧，吐出粉红色血沫痰，可能并发左心衰竭，则应使其半卧位，吸氧。如果病人突然出现频发“早跳”，严重心律失常，然后迅速转入脉细弱以至摸不到脉搏，家人用耳朵贴紧其左胸部，也不能听到心跳，表示病人并发心室纤维性颤动，应立即采取胸部叩击法，如仍无效，立即进行心肺复苏，即 CPR，以挽救生命。根据国内外大量资料和研究报告，大面积的急性心肌梗死，在 1 小时内发生死亡的，究其原因，绝大多数是因并发心室纤维性颤动所致。

医生到达后，根据病情和心电图等检查结果决定下一步处理。

(2) 医生现场处理。

首先进行心肺复苏。医生到达现场时，若病人发生了循环骤停，则要立即进行心肺复苏。一般情况下，医生根据病情和心电图检查进行处理。如已证实或初步印象为急性心肌梗死时，则应用硝酸甘油少量液体中予以静脉滴入；同时，可注射有效的止痛剂，给予氧气吸入等，能收到较好的疗效。

随着现代科技的发展，院外急救医学管理、现场救治的进一步开展，条件较好的急救中心站的救护车上都配备了能进行心脏监护、冠心病急症救治的装置。院外及时应用硝酸甘油滴入效果较好；院外装备心电监护及电击除颤，既能严密观察病情，也能及时处理险情。

接着进行静脉溶栓治疗。对急性心肌梗死静脉溶栓治疗的开展，实践证明，这样尽早地对有条件适于接受此种治疗的病人应用溶栓，大大地提高了急性心肌梗死的治疗效果。

运用流动冠心病救护车进行急救。近年来国际上提出了流动冠心病救护车的标准，不少发达国家的急救机构配置了这样的救护车。这样的救护车如同一个流动的浓缩急诊室，可以迅速到达病人家里。救护车上先进的便携式心脏监护仪器、心脏除颤起搏器、呼吸机及其他检测抢救装备，可以在病人身旁进行检查救治。病情稳定后，送至救护车。病人在医疗监护救治下运输，可安全地送到医院急诊室、心脏病监护病房。

脑出血的急救措施

脑出血是指脑实质内的出血。脑出血的血肿引起脑水肿，使脑组织受压、推移、软化及坏死等，从而产生严重的临床症状。

主要症状为剧烈头痛、鼻出血、昏迷、意识丧失。病人发病多有诱因，如情绪大起大落、过度劳累或排便用力等。脑出血多在白昼起病，病人有明显剧烈的头痛、头晕、鼻出血等前期症状。随之，突然起病，意识丧失，昏倒在当时的生活环境下，迅速陷入昏迷或抽搐。

对脑出血病人的应急处理如下：

(1) 现场保持病人的安稳。发现脑出血病人后，首先要镇定，不要将病人乱加搬动。因为病人如果受到刺激，不仅会加重病情，还有可能引发其他病变。应让病人睡在床上，并要有人看护。

(2) 病人头部应偏向一侧，保持呼吸道畅通。病人发病，多伴有剧烈的呕吐，加上病人处于昏迷状态，因此，呕吐物很容易被吸入气管而造成呼吸道梗阻，导致呼吸骤停。因此，要将病人头偏向一侧，并及时清理呼吸道呕吐物。此外，由于病人有抽搐，易将舌头咬破，故应将筷子缠上布条或压舌板等夹于上下牙齿之间，以保护舌头。大量实践证明，现场处理得当，可以避免呼吸道梗阻和吸入性肺炎的发生，减少后期处理的困难。

(3) 及时请医生诊治。根据病情应用降血压药以控制高血压，应用止血药、镇静剂及吸氧等措施，并在医疗监护下送往医院。

哮喘的急救措施

哮喘是支气管过度敏感性疾病。因为支气管对刺激物的过度反应，产生广泛性的支气管狭窄。由于气管黏膜水肿，支气管平滑肌收缩，分泌大量的黏稠的黏液，以致在支气管内可形成黏液栓。所以支气管哮喘有喘鸣、咳嗽、呼吸困难三大特征。

1. 哮喘的主要症状

(1) 哮喘发作前，病人先有鼻部发痒、打喷嚏、流眼泪等症状出现。随之，突然发作，呼吸困难、憋喘、呼气更为明显。由于憋喘，病人必须取端坐位不能平卧，喘时带有明显的哮鸣。哮喘持续时间不等，短暂发作仅几分钟，也可数小时到几天。病人常以咳嗽，咯出白色黏痰而发病终止。哮喘终止，病人即如常人，完全恢复常态。

(2) 严重的哮喘发作，往往持续 24 小时而不能缓解，呼吸极困难，因而可发生呼吸衰竭、神志不清，亦可发生心力衰竭。

2. 哮喘的急救方法

(1) 由于哮喘发作时来势凶猛，而病人也多有此历史，所以一般家中应备有关药物及氧气。

(2) 哮喘发作时如症状较轻，应休息，用一般平喘药物，如氨茶碱，每次 0.1 克，每日 3 ~ 4 次。病人如无高血压及冠心病史，也可使用麻黄素，每日 3 次，可与氨茶碱同时应用。也可应用舒喘灵，每次 2 ~ 4 毫克，每日 3 ~ 4 次，也可与氨茶碱同时口服。

(3) 哮喘发作症状急重时，病人出现口唇、指甲处发绀，心率明显增快，应用上述药物口服难以奏效，在家中应吸氧，可应用市售的气喘喷雾剂，其主要成分为异丙肾上腺素类药物，喷吸后，有一定缓解效果，但易出现心率加快，并有心悸感觉。

氨茶碱是止喘的有效药物，但此时仅靠口服不易奏效，需由医生通过注射等途径给药。肾上腺素也是有效的止喘药物，对年轻人、无高血压冠心病史者可以应用。这些均应由医生酌情掌握。

哮喘病的家庭护理

哮喘，民间一般称为“吼病”，西医全称为“支气管哮喘”或“过敏性哮喘”，简称“哮喘”。发病原因很复杂，大多在遗传的基础上受到体内外某些因素，例如过敏、感染、过度劳累、精神等因素的作用而激发。中医学把哮喘分为实喘和虚喘两大类。实喘，指邪气实，邪在于肺，以疾为主，有风寒和燥热之争。风寒型受风着凉即喘，咳嗽，胸闷，吐白痰，流鼻涕。燥热者口干咽痛，咳黄痰，小便黄。虚喘，指正气虚，即肺肾气虚，以气为主，咳嗽气短，腰酸腿软，无力，肢凉怕冷。

哮喘病的家庭预防、护理要做到：

(1) 避开过敏源。在医学尚未找到强有力的根治哮喘的药物和方法时，这显得尤为重要。支气管哮喘的发生与复发和天气冷暖变化有着密切的关系，秋、冬容易发病，特别是气候突变的季节最易发病，所以一定要做好冬季对寒冷的防护；对带毛的动物过敏者，最好把动物挡在门外，不要养宠物；家里不要有强烈的刺激气味，如香水、洗发液或润肤液及化学试剂，不要点香；拿走大小地毯，因为它们可积聚尘螨和霉菌；经常用热水烫洗床单、被套、枕套，或经常放在太阳下暴晒，可防止螨的生存；经常开窗户以保持空气新鲜和干净；如果燃烧木柴或煤

油,把窗户打开以排出烟雾;不要在室内刷漆,喷洒杀虫剂、清洁剂。

(2) 积极锻炼身体,增强体质,提高抵御外界环境因素的能力。缓解期患者应积极参加适合自身的体育锻炼。锻炼要循序渐进,可从夏季用洗脸,做简单深呼吸动作开始,再散步,然后小跑步,练气功,直至进行较大运动量的锻炼。

(3) 老年哮喘患者蛋白质消耗量大,因此,在饮食中特别要多补充一点生理价值高的蛋白质,如鱼、家禽、瘦肉、牛奶、鸡蛋以及大豆和大豆制品。大豆和大豆制品不仅是生理价值很高的完全蛋白,而且所含的不饱和脂肪酸,还能帮助老人降低血中胆固醇,防止血管硬化。它所含的卵磷脂可以修复损坏的细胞组织,又能增强机体对维生素 A 的吸收,而维生素 A 能维持上皮细胞组织的健康,对防止哮喘有较大作用。

(4) 老年患者哮喘多半是因抵抗力降低、伤风感冒而引起的。维生素 C 能提高人体对传染病及外界有害因素的抵抗力。因此,老年人应多吃含维生素 C 的食品,以预防感冒和治疗哮喘。维生素 C 在一些新鲜蔬菜和水果中含量较多,如柑、橘、橙、柚、西红柿、菠菜、大白菜、小白菜等。此外,也可以适当加服一些维生素 C 片剂,以补不足。为了防止引起哮喘或者防止病情加重,哮喘病老人不能吃肥肉、海鱼、虾、蟹等容易助湿、生痰、动火等油腻海腥食物。另外,也不能吃过冷、过热和刺激呼吸道的食物,如烟、酒、茶、葱、蒜、韭菜、胡椒、辣椒等。此外,有些老年人吃了过甜、过咸的食物,会引起过敏性哮喘,因此,哮喘病老人的饮食应以清淡为主,而且要注意少吃多餐,最好有严格的进食制度,使饮食做到均匀、适度和规律化。

(5) 哮喘发作期食疗药方:

① 橘皮杏仁茶:鲜橘皮 15 克,杏仁 10 克,泡水代茶。

② 丝瓜藤汤:丝瓜藤 90 ~ 150 克,切碎洗净浸泡,再加水煮沸 1 小时,煎取浓汁 100 ~ 150 毫升,1 日中分 3 次服完。

(6) 加强精神护理,避免情绪激动。哮喘发作多见于夜间,故夜间应加强护理,要注意区别是肺源性哮喘还是心源性哮喘,然后再采取相应措施。

慢性支气管炎的家庭护理

慢性支气管炎(简称慢支)是指气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症。临床上以咳嗽反复发作的慢性经过为特点,严重时可并发阻塞性肺气肿及肺源性心脏病,是一种严重危害老人健康的常见病。其病因至今尚不完全清楚,一般认为理化刺激(大气污染、吸烟、气候寒冷等)和长期反复的细菌或病毒感染是外部因素;而人体呼吸道局部防御和免疫功能低落、自主神经功能失调、过敏反应等成为引发慢性支气管炎的内在因素。

本病起病隐匿,病情经过缓慢。主要表现可概括为咳、痰、喘、炎四症,但以长期反复咳嗽为最突出,并逐渐加重。部分患者伴发支气管痉挛,肺部可闻哮鸣音,称为喘息型慢性支气管炎。慢性支气管炎的家庭护理方法如下:

(1) 在降温天气或寒冷季节要注意为老人保暖,避免感冒着凉,当气温骤降时,要减少户外活动,要保持室内空气流通、新鲜,室温宜在 18 ~ 20℃,湿度在 60% 左右,避免室温过高,减少室内外温差刺激。

(2) 避免烟尘刺激,尽量不去商场等人群聚集、空气污染较重的场所。不吸烟和避免被动吸烟。

(3) 饮食宜进营养丰富易消化的食物,少吃多餐,避免食辛辣等刺激性食物,要给予老人充足的水分,以保持呼吸道黏膜的湿润及促进黏膜病变的修复,利于排痰。每日饮水在

1500 毫升以上。

(4) 协助卧床老人排痰。一般情况下在进行深长的腹式呼吸时,可以使黏附于支管壁上的分泌物脱落,从而容易咯出,有利于气管的畅通;呼气时用手轻轻叩击胸背部(方法:由外至内,由下至上),也可使痰液容易咳出;压迫上腹部,特别是咳嗽时用力压迫也利于排痰;让老人自我排痰的方法是:可以先做4~5次深呼吸,然后上身前倾,张口伸舌将痰咳至咽部,再迅速将痰咳出,痰液黏稠不易咳出者,可做雾化吸入。

(5) 随时清理痰杯,每日给痰杯消毒1次。

(6) 慢性支气管炎的急性发作期和迁延期治疗的重点是控制感染、祛痰与平喘,可常规服用氨茶碱类、必嗽平或氯化铵等解痉祛痰药,交替应用各类广谱抗生素,伴有喘息时可服用博力康尼、舒喘灵等 β_2 受体兴奋剂,气喘较重时,在无严重的溃疡病、高血压、糖尿病、结核病等禁忌证,并在足量有效抗生素的应用情况下,可短期应用强的松、氟美松等糖皮质激素,以减轻症状。

第五节 高血压、糖尿病和骨质疏松症的防治

一、教学目标

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

二、教学策略与建议

本节课有三个知识点,即有关高血压、糖尿病和骨质疏松症的防治。这三种病都是中老年人的多发病和常见病,青少年患者较少。此处介绍这些病例,目的在于让学生了解相关的知识,为关爱长辈、照顾老人打下基础。讲授本节课内容,教师应把握两点:一是要注意知识的传授,高血压也好,糖尿病也好,骨质疏松症也好,要对其病因、症状和一般的防治方法做深入的介绍,务必使学生对这三种疾病有较深刻的认识。二是对于这三种病,教师应将教学重点落在“防”上。因为这些病都是因长期生活不规律而引起的慢性病疾,发病慢、病程长,相当多的症状又与人生老病死的自然规律相仿,因此,治疗起来也有一个相对较长的过程。与其长期与疾病抗争,何不把工作做在前面,做好预防工作,减少发病概率,对家庭、对个人不都是一件好事吗?所以教师在组织这节课时,一个关键点,就是要把对这些疾病的讲解落实到一个“防”字上,预防在前,以防为主。

胰岛细胞不能正常分泌胰岛素而导致的三高现象——糖、脂肪、蛋白质均高于正常水平;了解糖尿病会导致以全身神经、微血管、大血管病变为基础的心、脑、肾、眼、皮肤等慢性病,对人体造成极大的伤害。由于目前医学水平所限,糖尿病还不易根治,一旦患病,就要坚持终生治疗。这一点,教师应向学生讲清楚,便于学生对家庭可能的糖尿病患者进行护理和照料。

本节课的第三个知识点是讲骨质疏松症。这也是中老年人常见的一种疾病。由于该病早期

症状不明显，常常不被人重视。只是病情发展到比较严重的程度，如出现骨折等现象时，才会引起注意。因此，对于这个疾病，教师更要提请学生注意。因为几乎所有上了年纪的人，都有可能在不知不觉中患上此病。骨质疏松症的主要原因是人体中缺钙。钙是人体不可缺少的元素，是构成骨骼的重要成分。但由于年龄的增长，老年人肠道内细胞的老化，使肠道对钙的吸收明显下降，从而导致人体中钙含量的不足。教材中专门选收一篇预防骨质疏松症的材料，教师应当指导学生认真阅读，并可对照各家中中老年人的身体情况，为他们制订合理的预防方案。

由于本节课内容较多，限于时间，教师可以灵活掌握施教内容。如时间来不及，可以任选两部分内容在课堂授课，剩下的内容由学生课后自学。但教师应当向学生们强调，本节课所介绍的知识，都是生活中必备的知识，同学们应当实实在在去学习它、理解它，而不可敷衍了事。

从第二节课开始，至本节课，前后共四节课，教材集中在组织教学中，教师可将本节内容分三个时段进行教学。教学活动可采取分组由学生自学、教师答疑的方式进行。因本节内容知识性较强，故教材没有设计过多的活动。但教材未设计活动并不等于教师不可以组织活动。利用教材，创造性地进行施教，这正是目前应当提倡的教学态度和教学方法。其实，本章有几节内容，由于知识荷载量都很大，完全可以根据高中学生的特点，由他们自学为主，以探究式的学习方式，通过自学与交流，达到掌握知识、开拓思维的目的。

本节的第一个知识点是有关高血压病及其防治的内容，介绍这部分内容时，教师应着重引导学生注意以下几点：一是要了解血压的含义及作用。二是要了解正常人的血压，包括儿童及老年人的血压。三是要知道高血压的概念，并了解高血压的危害。有了以上几点，重点要学生进一步去理解高血压的防与治。这部分内容安排了一个小活动，就是围绕高血压和正常血压，开展探究与交流，让每位学生都能根据所学知识，判断自己的血压是否正常，对自己的身体状况有个初步的认识。有的学生如有兴趣，也完全可以将这个小活动应用到家人身上，对他们的身体状况做一次检查。

本节活动的第二个知识点是有关糖尿病的知识。糖尿病的危害自不必说，治疗糖尿病的困难很多人也有所闻。正因为如此，教师在组织这部分知识教学时一定要要求学生认真学习和理解这部分内容，理解糖尿病的起因，了解家庭生活中有关医疗保健和预防护理方面的知识和技能。总体上看，知识量大，操作技术多，与生活关系紧密。因此教学中教师可以通盘考虑，设计教学方案和活动安排，将知识传授和技能训练结合起来，不要拘泥于教材的安排，而要发挥主动性、灵活处置相关内容，追求教学方法上的突破和教学效果的提升。

三、参考资料

高血压的家庭护理

高血压是一种以动脉压升高为临床表现的疾病。大多患者都伴有心脏、血管、脑和肾等器官功能性或器质性的改变，是由精神紧张、神经调节、内分泌及代谢失调、遗传、外界环境和某种脏器及血管局部病变等诸多因素造成的。由于年龄增长往往合并了动脉硬化和脏器障碍等病症，因而老年高血压多为继发性高血压，多是中年、壮年时期发病的延缓和发展。

高血压可分为三期：

I 期：有高血压但无心脑、肾等器官的器质性改变，临床可表现任何症状或仅有头昏、头痛表现。

II 期：高血压合并心脑、肾等器质性的改变，功能处于代偿期，临床表现可有头昏、头痛、

左心室肥大、眼底动脉硬化、轻度蛋白尿。

Ⅲ期：高血压合并心脑、肾损害及功能失代偿，包括心脏明显扩大、心力衰竭、脑血管意外、眼底出血、视盘水肿、高血压脑病或氮血症。

家庭护理要点为：

(1) 精神心理照顾。要使老年患者保持情绪稳定，精神愉快，劝导他们要豁达开朗，保持心绪稳定，心胸放宽，不发怒，不生气，也不可过度兴奋，遇到悲、喜之事要泰然处之，使老人正确对待生活和疾病。

(2) 饮食。每日三餐要适量，饭菜的温度要适宜，不可不吃，也不可过饱。多吃含维生素及纤维素较高的食物和新鲜蔬菜，水果等；少吃含脂肪、胆固醇高的食物，如动物脂肪、动物内脏；宜吃清淡的食物。“淡”是指少吃盐，限制钠的摄入量，每日最好不要超过6克；少饮带刺激性的饮料如咖啡、浓茶等。另外，肥胖者应节食。控制体重。

(3) 注重体位变化。老人起床特别是患高血压的老人切忌突然起床，或突然站起，因这种动作都会引起血压急剧波动；另外要避免老年患者蹲便，蹲着吃饭、蹲着下棋、谈天、干活等。因为蹲位时，血压会暂时升高，突然起立，血压会急速下降。这种体位突然变动会给老年患者带来意外，造成不应有的后果。

(4) 睡眠。要保证老年患者足够的睡眠，中午饭后稍微活动一下，再午睡。

(5) 遵医嘱按时服药。每日最好早晚各测血压1次，如血压低于13.3千帕/8.0千帕时可暂停服降压药；坐位或卧位服降压药时，服药后半小时内禁止突然变换体位，尤其是站立位；减药时要遵医嘱逐渐减量，不能自行减药或停药，以防意外。

(6) 定期到医院复查。如出现下列情况要及时带老人到医院就诊：血压突然升高，药物不能控制；服药过多，导致血压明显降低而出现头晕、胸闷、心前区不适；突然出现头痛、恶心、呕吐、视力模糊或抽搐等；要注意脑意外的危险信号，如鼻出血，另外牙龈出血也不可忽视。

(7) 戒烟节酒。吸烟对高血压老人来说是一种外来的刺激，能造成体内缺氧，是使血压升高的一个因素。大量饮酒对身体不利，根据自己的身体状况适量地饮用啤酒、红葡萄酒等，可扩张血管使血流畅通，降低冠心病的发生率。

(8) 天气骤然冷暖注意增减衣服。天气的变化易引起血压的变化，所以患高血压病的老人一定要注意保暖。

(9) 防止便秘。便秘是老年人常见的疾病，特别是高血压患者，由于大便秘结造成脑血管破裂的例子并不少见。因此平时除要多吃含纤维素的蔬菜及水果外，还要加强适量的运动。

糖尿病的家庭护理

糖尿病是人体内胰岛素分泌不足，糖代谢紊乱，血液中糖的含量升高而引起。其典型症状是多饮、多食、多尿、体重减少（即“三多一少”症）。其他伴随症状有消瘦、疲乏、四肢酸痛、腹泻、皮肤瘙痒、妇女阴部刺痒、皮肤疮疡久不收口等。中医称该病为“消渴”，认为它是由于人体阴津亏损、燥热内生而发病。益气养阴、生津清热是预防、治疗本病的原则。国外一位学者将饮食疗法、体育疗法和胰岛素疗法，称为“三驾马车”疗法。强调三者形成一个等边三角形，改变任何一边的长度都会影响糖尿病的控制。具体护理措施如下：

(1) 本病如能及早诊断治疗，积极采取措施，切断病情恶性循环，控制其发展，对疗效乃至整个人生有着重要意义。

(2) 正确对待糖尿病，在思想上不要惧怕紧张，心境要宽舒，因为心理因素对治疗疾病有很大影响。要摒除一切有害情绪，保持乐观愉快、不急不躁、心平气和的精神状态对配合药物治疗是大为有益的。

(3) 糖尿病轻症患者（尿糖++以内）不必求医服药，用饮食控制法及体育疗法是完全可以取得疗效的。饮食控制法主要是控制主食。例如，米、面、杂粮及糖的摄入量。许多糖尿病患者的胰岛素生成相对不足，故其能消化多少糖可从测尿糖含量大致得知。每次进餐前半小时测1次尿糖，如在（+）以下，说明上次进餐主食和糖的量基本符合。如果饥饿提早，可以用非糖类，如豆制品和蔬菜来补充。或者用少食多餐的办法解决。

(4) 控制好饮食。糖尿病是胰腺功能失调所产生的病症，因此在饮食方面的选择是很考究的。总的要求是低糖、低钠、低脂肪，配以蔬菜、豆制品及牛奶、瘦肉、海产品为宜。为满足其他器官需要的营养成分，只能适当地吃点水果，如梨、菠萝、樱桃、话梅等比较适宜。食疗方法有：①冷开水泡绿茶10克，每日分2~3次服用。②南瓜煮熟代主食，每日500克以上。③田螺500克，加水1500毫升煮后喝汤汁。④红皮萝卜捣烂取汁，每次100~150毫升，每日2~3次服用。另外，每日要对三餐种类、数量进行记录，以便针对尿糖含量进行调整。

(5) 患者一定要学会自己测定小便含糖量的方法。其中最简单的方法是用尿糖试纸测定（医药店有售）。每日饭前半小时用试纸一条浸入小便中1分钟以上，取出按试纸颜色标准色板对照判定。

(6) 应积极地参加温和的运动锻炼，如太极拳、动静结合的气功。内养功就是一种静动自我疗法。它采取腹式呼吸、意守丹田、默念字句等方法，达到安神调息、培植元气、调和脏腑的目的。方法是：练功姿势坐、卧均可，以鼻吸气，用意念引气入小腹，稍停顿，徐徐将气从口中呼出。在一次呼吸过程中，默念“身松心静”。每次练功时间多少不论，但一定要轻松自然，心静多练，意乱即停。忌空腹练功。本功法较适合于胃肠疾病等。

(7) 忌烟、酒。烟中的尼古丁和酒中的乙醇会使血糖升高。忌食辛辣食物，包括热性补药。

(8) 过多卧床休息，不利糖的利用，也容易引起肥胖，造成抵抗力降低。

(9) 多尿、多饮、多食症状减轻或消失，体重也逐渐恢复，便轻易停止治疗，极易导致病情反复难愈，故要慎行。

(10) 过度限制食量，或用其他药物协同降糖不当，会引发低血糖症。所以必须结合病情在医生指导下进行用药和限制食量。

(11) 建立有规律的生活制度，注意个人卫生，勤洗澡，勤换衣服，防止皮肤感染。

(12) 彻底治疗或消除引起感染的慢性病灶和隐患。

(13) 定期进行眼科检查，糖尿病合并眼病是较为常见的，如能早期发现，合理治疗，对患者有极大益处。

(14) 加强足部护理。糖尿病足是一种较为严重的并发症，轻者溃烂不愈，重者需要截肢，甚至危及生命。患糖尿病老人每晚用温水及软皂洗脚，检查有无擦伤、裂口、水泡，发现红肿、趾端皮肤颜色异常要引起注意；注意足部保暖及鞋袜舒适、干燥。

人体骨骼基础知识

1. 人体骨骼是怎样组成的

发育正常的成人有200多块大小不等、形态各异的骨头，它们有的单个出现，有的左右对

称存在。这些骨骼因各自的功能不同而有不同的形态和大小，可分为长管状骨、短管状骨、扁骨及不规则骨，它们按一定的方式和力学结构，由许多关节、肌腱、韧带连接成完整的骨骼系统。

2. 人体骨骼的功能

骨骼系统构成了人体坚硬的骨架结构，构成并保持体形、支撑体重。骨及关节是运动系统的主要组成部分，当骨骼周围的肌肉收缩时，在通过与之相连的肌腱发生的运动中，骨骼起到杠杆的作用，关节连接起到运动的枢纽作用，如四肢骨。某些骨骼按照一定的方式互相连接围成一定形状的腔隙，对内含的器官起到保护作用：如多块颅骨依靠骨缝连接成颅腔以保护大脑；胸椎、胸骨及肋骨互相连接围成胸腔以保护心脏、肺脏及纵隔中的器官组织；骶骨、髌骨、耻骨、坐骨互相连接构成盆腔，起到保护盆腔内器官的作用；许多椎骨中的椎管彼此纵行连接构成长管状的脊髓腔，整个脊髓在脊髓腔内受到保护。骨骼的另一个功能是储藏体内的钙和磷，钙和磷是人体新陈代谢不可缺少的元素，人体内约有 99% 的钙和 85% 的磷储存在骨骼内，一旦人体需要，它便会被释放出来。扁骨骨髓腔中的红骨髓还是人体重要的造血器官。

3. 人体骨骼的组成和结构

骨骼由骨基质、骨的细胞成分和骨盐组成。骨基质又叫骨样组织，主要由胶原纤维和以碱性磷酸钙为基本成分的无机盐类组成，约占骨骼总量的 30%。骨的细胞成分包括成骨细胞、破骨细胞和骨细胞，约占 5%，其中成骨细胞在产生骨基质和骨基质钙化过程中发挥某些作用；骨细胞维持正常骨组织的生存；破骨细胞则参与骨的吸收和溶解。骨盐主要由钙和磷等矿物质组成，约占 50%，其余的还有 15% 的水分。

所有的骨骼在形态上都是由骨膜、骨皮质和骨髓质组成的。在长管状骨中央还有骨髓腔的存在。无论哪种类型的骨骼，其外层都非常致密和坚硬，称为骨皮质，又叫骨密质，是人体最硬和受力的地方，约占全身骨的 80%。从骨密质往里，就是骨髓质，其骨的结构变得疏松呈海绵状，由许多骨小梁构成，又称为骨松质。骨小梁厚薄不一，间距不等，根据所承受的压力和张力的曲线方向相互交错排列。在骨小梁之间充满了骨髓组织，血管丰富，代谢活跃。骨松质的抗压能力及弹性与骨密质比起来要小得多。人体中的骨密质及骨松质就像钢板和泡沫一样，在硬度和抗压强度上都有很大的差别。

由于骨的种类不同，骨密质与骨松质的分布及含量也不同。在长管状骨的骨干骨密质层较厚，其硬度大，故抗压的能力和张力较强。而在长管状骨两端的骨骺部分、不规则骨及短管状骨的骨密质较薄，其内含有大量的骨松质。扁骨的骨密质分内外两层，中间夹着骨松质，对外界的压力起缓冲作用。

影响骨骼代谢的因素

骨是有生命的。在人的一生中，骨质在不停地形成（成骨）和吸收（破骨），维持着一种动态平衡。成骨和破骨，以及钙和磷的代谢是个十分复杂的过程，受到许多因素的影响，主要有：

（1）营养因素。形成骨的原料为蛋白质、钙和磷等物质，因此食物中必须含有足够数量和质量的蛋白质，以及足量的且成一定比例的钙和磷，否则，必将直接影响骨的代谢。

（2）消化因素。成骨所需要的原料经小肠吸收，骨代谢的产物要经肾脏排泄出体外。因此，只有消化道的吸收功能和肾脏的排泄及利用钙、磷的功能正常，才能维持正常的骨代谢。

（3）内分泌因素。骨的代谢受多种内分泌激素的影响，其中以甲状旁腺激素最为重要。

甲状旁腺激素的主要功能是调节肾脏、肠道及骨骼等器官中钙的运转,以维持正常的血钙浓度,促进骨的溶解吸收。由甲状旁腺分泌的降钙素则与甲状旁腺激素的作用相反,通过调节血液中钙的浓度,抑制骨质的吸收。性激素,尤其是雌性激素,对人体中蛋白质的合成以及维持成骨细胞、破骨细胞的正常功能都有重要的作用。肾上腺糖皮质激素过多可以抑制成骨细胞的活性。脑垂体分泌的生长激素能促进骨骼的生长。此外,对骨代谢产生影响的激素还有胰岛素、甲状腺激素、前列腺素以及有关的细胞活素和细胞因子。

(4) 维生素及微量元素。

①影响骨代谢的维生素有:维生素D,主要促进小肠对钙的吸收利用,抑制肾脏对磷的重吸收,同时可促进新骨的形成,又能促进钙从骨中游离出来,以维持体内钙的平衡。维生素C,能保持骨基质的正常生长和促使成骨细胞产生足量的碱性磷酸酶,碱性磷酸酶可促进骨基质的硬化。维生素A,对成骨细胞和破骨细胞的活性起协调平衡作用,以维持骨的正常生长。

②人体是由多种元素组成的,其中的碳、氢、氧、氮、钙、磷、镁、钠、钾、氯、硫等占了人体总重量的99.95%,剩下的0.05%是由铁、铜、锌、钴、钼、碘、硒、氟、锡等41种微量元素组成的。这些元素中,镁、锌、铜、铝、硅、氟、锰、硒等与骨的代谢密切相关,它们或单独起作用,或相互联合作用,它们在体内缺乏或增多时,都将直接影响骨的形成与吸收过程。

(5) 人体运动和力的作用因素。骨骼可以通过自身的形成与吸收保持其内部的应力水平,以适应外力的变化。在某一最优值应力的作用下,骨的形成与吸收大致相等。骨骼周围的肌肉通过肌腱附着在骨骼上,运动时,骨骼肌的牵拉对骨骼产生刺激,从而促进骨的形成。而另一方面,当机体的某一部分长久不运动时,骨骼没有得到应有的刺激,这部分的骨吸收就会大于骨生成。因此,骨的代谢必定要在一定的运动和外力的作用下才能正常进行。

此外,影响骨骼代谢的因素还有遗传、衰老等。

人体钙的来源及需要量

钙是人体必不可少的物质,是构成骨骼的重要成分。它在人体内的含量仅次于氧、碳、氢和氮,居第5位,约占人体体重的2%。一个正常成年人人体内钙的含量约为1千克,其中99%的钙储存在骨骼中。

钙不仅构成骨骼,也是参与血液凝固的必要物质,对保持神经、肌肉的应激性及肌肉的收缩起重要作用,并参与体内蛋白质的合成过程,维持心动节律。钙还是一些激素的细胞信使,帮助这些激素发挥作用。

几乎所有的钙都来自食物。由于饮食习惯的不同,每天每个人的钙摄入量有很大的差别,这种差别和摄入的乳品及乳制品的量多少有关;而在普通饮食中,所含钙量没有明显的差异。因此,牛奶和奶制品为钙的主要来源,绿叶菜次之,再其次为含钙面包。在啤酒、水、牙膏中也含有大量的钙。

正常人每天钙的摄入量为1000毫克时,从消化腺中分泌出的钙约600毫克。在总量为1600毫克的钙中,约900毫克从尿及粪便中排出,700毫克被吸收利用。一个人在人生的各个阶段所需要摄取的钙量不一样,生长期的儿童和孕妇需要量为1000毫克,怀孕后3个月和哺乳期的妇女需要量为1500~2000毫克。对于老年人,随着年龄的增加,饮食中钙的需要量也要适当地增加,这是因为:一是妇女绝经后骨的吸收增加,骨骼中钙的释放增加,尿钙的排泄量也增加;

二是 60 岁以后的老年人肠道内细胞老化，加上肾脏产生的维生素 D₃ 减少，使肠道对钙的吸收利用率明显低下。增加饮食中的钙量可以不同程度地弥补以上两个缺陷。

导致骨质疏松症的病因

骨质疏松症是一个全身性的复杂的病理生理过程，发病的原因既有骨组织本身的因素，也有骨组织以外的其他因素。前者包括骨量减少，骨的修复不足，骨组织结构方向发生紊乱，骨骼的强度下降，特别是骨的代谢机制出现异常等。后者主要受生物力学变化的影响，特别是与应力作用、慢性劳损、创伤等有关，与生活习惯等也有关。在这些致病因素中，导致骨骼中骨量减少的因素无疑是最重要的因素。

在能导致骨质疏松的许多因素中，公认的有遗传、内分泌、营养、废用、年龄以及免疫等多种因素，骨质疏松为以上因素相互影响的结果。那么，它们是如何导致骨质疏松的呢？

(1) 内分泌因素。能导致骨质疏松的激素主要有 8 种，它们是：雌性激素、甲状旁腺激素、降钙素、甲状腺激素、活性维生素 D、雄性激素、皮质类固醇激素及生长激素。在这些激素中，性激素是起决定性作用的，尤其对妇女的影响更为明显。

性激素具有促进降钙素分泌增加，抑制破骨细胞的作用。当一个人随着年龄的增长及各种因素而出现性激素分泌减少时，体内的蛋白质合成减少，而分解却不减少，结果使构成骨皮质的胶原含量减少，骨松质中的骨小梁也减少，于是造成钙质丢失。另外，雌性激素对维持成骨细胞、破骨细胞的正常功能有重要作用，它可对抗破骨反应，阻止骨组织被吸收。因此，由于性激素在体内浓度的降低或缺乏，骨质疏松的发生就不可避免了。其他的如甲状腺激素、降钙素等激素，它们在骨组织的生成与破坏过程中都起到了重要的作用，它们在人体内浓度的增加或减少，都会引起骨骼生长及破骨过程的改变，从而导致骨质疏松的出现。

(2) 营养因素。蛋白质、钙、磷、镁、维生素 C、维生素 D 以及微量元素氟、锌等与骨的代谢有着密切的关系。它们有的参与骨的构成，有的作用于骨的代谢过程。如果中老年人每日钙的摄入量低于 400 毫克，就会造成骨代谢中钙的需要量减少，加上老年人饮食量减少，胃酸分泌不足，胃肠功能差，更影响钙质和蛋白质的吸收，一些慢性的胃肠道疾病也影响了人体对食物的消化吸收。维生素 C 缺乏时，骨胶原纤维的成熟发生障碍而影响骨基质的形成。维生素 D 缺乏，将影响钙在肠道的吸收和利用。所有这一切，使钙的吸收量不足，直接威胁了骨的形成。人体内新陈代谢所需要的钙不足时，机体也会调用储藏在骨骼中的钙来补充，形成恶性循环，为骨质疏松埋下了隐患。

(3) 废用因素。正常情况下，人体的骨骼在外力的负荷作用下，肌肉发达，骨的生长加快使骨骼变得致密坚硬。而当这种外力的作用消失及机体长期处于静止状态时，骨骼所受到的刺激减少，正常骨的代谢过程遭到破坏，破骨细胞相对活跃，造成骨骼中的钙溶出，尿中的钙排出增加，最终导致骨质疏松。这种情况，多见于肌肉瘫痪、骨折或骨病需要长期固定的人。老年人及脑力劳动者活动量减少，也容易导致骨的吸收大于骨的形成。

(4) 疾病因素。一些全身性的疾病如甲状旁腺功能亢进、甲状腺功能亢进、糖尿病、肝肾疾病、类风湿性关节炎、免疫功能低下性疾病以及长期使用皮质激素及抗癫痫药物，都可以引起骨质疏松的发生。

如何预防骨质疏松症

预防骨质疏松症首先要有全面的认识,充分意识到骨质疏松症的危害,做好打长久战的心理准备,不可掉以轻心,半途而废。

预防骨质疏松症是通过各种途径和方法,提高骨峰值和延缓骨量流失的进程及速度,并通过维持体内的骨骼含量以及增加体内骨的形成等措施来实现的。这些措施,应该使之变成自己的生活习惯,长久施行。

骨质疏松症,特别是对于妇女,一般随着年龄的增加而加重,年轻人的骨量峰值对预防延缓此病的发生很重要。骨量储备得多,以后即使随年龄的增长逐渐丢失,其剩余的部分仍足以抵御轻微外伤而不易发生骨折。因此,从青少年期就应注意增加及维持骨量,减少丢失,具体的措施是:

- (1)坚持适当的体育锻炼,多到户外活动,多晒太阳,停经后的妇女尤其应该注意加强锻炼。
- (2)多食富含钙质及蛋白质的食物,如鱼、虾、豆腐、海藻、骨头、蛋黄、牛奶等,合理饮食。饮食中的钙量不足可以适当地用药物补充。
- (3)妇女在年轻时要维持正常的月经周期,对停经后的妇女最有效的预防措施是补充雌性激素,但要在医生的指导下进行。维持正常的性生活,使体内的性腺得到不断的刺激而维持应有的性激素水平。
- (4)增加体重,尤其是男性。体胖者的体重对骨骼的物理负荷较大,并可通过脂肪组织使雄性激素向雌性激素转换,减少骨的吸收,强化骨的生成。
- (5)积极治疗各种可引发骨质疏松症的全身性疾病,如内分泌疾病、营养不良、肝肾疾病等。因慢性肾功能衰竭做血液透析时,使用钙、镁浓度合理的透析液,以减少体内钙、镁的丢失。
- (6)改变不良的生活习惯,杜绝各种危险因素,如吸烟、酗酒、嗜咖啡等。
- (7)老年人肝肾两虚、气血不足、筋骨萎弱,在平时应多吃些补肝益肾、滋养脾胃的药物或食物,调理机体脏腑功能。

第六节 家庭环境的保持

一、教学目标

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

二、教学策略与建议

家庭中的环境问题,是家庭保健中一个十分重要的问题,这不仅是因为人的一生 2/3 以上的时间都是在家庭中度过的,还是因为家庭环境实在是人们意想不到的污染最严重、最集中的地方。现在人们一谈到环境污染,大多提到的是大气污染、水污染和固体颗粒物污染等,殊不知,在家庭环境中,这些污染物不仅存在,而且比户外更集中、更严重。尤有甚者,家庭中的电磁污染、光污染、噪声污染以及食品污染等,更是严重威胁着每个家庭人员的身体健康。因此,我们讲环境保护、治理污染,要首先从自己做起,从自己的家庭做起。保护生态首先要

保护各自赖以生活的家庭生态环境。这一点，教师在授课时要有清楚的认识，为了让同学们对家庭环境污染有深刻的认识。教材一开篇即设计了一个“探究与交流”的活动，围绕家庭中的污染源，让学生自己寻找家庭中的“隐形杀手”。为便于学生加深理解，活动设计者特意做了些提示，将家庭中的污染源简单地进行了分类，让每位同学对照各自家庭的情况，按图索骥，查找自己家庭中的健康隐患。教师在组织学生开展这项活动时，要强调两点：一是要求每位同学都必须认真参与到活动中来。二是这项活动要和各自的家庭结合起来，尽量做到学有所获、学有所用。

教师在组织本节课教学时要重点抓住以下几点：

(1) 家庭环境的污染与室外环境污染有很大的不同，真正威胁人们健康的是家庭环境的污染。因为室外环境的污染在家庭环境中同样存在，而家庭环境中所特有的一些污染源，室外环境并不存在或者并不严重。比如噪声、电磁辐射、强光、含毒食品、装修造成的有害化学物质及放射性物质的污染。这些污染都集中在几十至上百平方米相对封闭的家庭环境中，而人们却又要在这高度污染的环境中长期生活，久而久之，人们能不生病吗？有材料称，城市家庭因房屋装修而导致的白血病发病率不断升高，一些莫名其妙的病也时有发生。这应当引起人们高度的重视。家庭尽管很温馨，但从健康的角度考虑，它还有许多值得关注、值得改进的地方。否则，家庭污染会在不知不觉中置人于死地。

(2) 家庭中所特有的一些污染源，值得引起人们高度重视。墙体有害有机物的逸散，微波炉、家用电器所产生的电磁辐射及强色光及噪声，食品中的农药残留及激素、防腐添加剂残留，都构成了对人体健康的直接威胁。值得注意的是，人们对这些“隐形杀手”不仅没有应有的警惕，反而乐受其害，在享受高科技给生活带来的无比乐趣和方便中陶醉。殊不知，正是这些高科技的产品，除了带给人们方便和享受之外，还给人们送来了健康的可怕威胁。这一点，教材中“家庭环境污染对人体的危害”中已介绍得很清楚，教师要引导学生认真学习、熟悉这方面的知识，真正地重视起家庭这个特殊环境的生态保护。

(3) 家庭这个环境，是每个同学都挥之不去的东西。每个学生都离不开家庭。以同学们来讲，家庭这个相对固定的居住环境短时间是不可改变的。因此，家庭环境保护的重点应当放在一个“防”和一个“治”字上。所谓“防”，就是把工作做到前头，比如购买食品要购买有合格标志的食品。最好是绿色食品或有机食品，家庭装修时要选用符合生态要求的无污染装饰材料，家电、微波炉要放置在远离人休息的地方等。而所谓治，则是指在家庭现有条件下，尽量想办法降低污染指数，如房间经常换气通风、室内经常消毒，保持空气净化，清新，有选择地养种花草，吸收室内有害气体等。

家庭环境的好坏对每个人来讲都太重要了。为了加深同学们对这个问题的认识，教材又专门设计了一个活动，让同学们结合各自家庭的情况，为自己的家庭制订一个消除或减少污染、保持良好生活环境的方案来，并在同学间进行交流和补充完善。这个活动的目的在于学以致用，让学生通过自己的劳动和思维，提高家庭中的环保意识，改进家庭生活的质量。教师在组织这个活动时要做好督促检查，力求使每一个学生都能开动脑筋，投入到活动中来。

鉴于家用电器中电视机、电脑、手机等视听类家电的特殊性，它们所构成的污染已严重地威胁到人们的健康，教材专门留出版面，选择阅读材料，详细介绍它们对人体的危害，以引起同学们的高度重视。教师应引导或者要求每个学生认真阅读这篇材料，提高自己的认识。

考虑到这次课改的宗旨，本节课后设计了一个开放式的研究课题，让同学们的眼光从家庭转向社会，从社会学的角度去观察和分析环境保护问题的重要性，发扬每个人的社会责任感，

设计出本地区消除环境污染的方案。

三、参考答案

探究与交流：家庭中的污染源。

(1) 食品中的污染源。食品中的污染物主要有以下几种：

①农药残留：主要有有机磷、有机氯、有机汞农药。尽管有的农药已禁售禁用，但土壤中的农药留存仍能造成农药污染，直接危害食用者的安全。

②化肥污染：不合理使用氮肥（如尿素、硫酸铵等），土壤中硝态氮会大量增加，从而使农作物中硝酸盐含量增高，而硝酸盐是人体重要的致癌物质。

③重金属污染：土壤中的镉、锰、铅、铬等重金属，会对人体的肾、肺及中枢神经造成损害。

(2) 燃料燃烧形成的污染物。我国居民生活用的燃料有煤、液化石油气、天然气及植物的枝干、叶等。调查资料显示，燃煤的厨房中含苯并芘为 $0.5 \text{ 微克} / \text{米}^3$ ， NO_2 为 $0.3 \text{ 毫克} / \text{米}^3$ ， SO_2 为 $6.9 \text{ 毫克} / \text{米}^3$ ，CO 为 $42 \text{ 毫克} / \text{米}^3$ ，颗粒粉尘为 $0.8 \text{ 克} / \text{米}^3$ ；使用液化气的厨房，点燃 1 小时，CO 可达 $3.15 \text{ 毫克} / \text{米}^3$ ，管道天然气的污染物主要是 CO 和氮氧化物。除燃烧形成有毒气体污染外，烹饪过程中的油烟也是一个严重的污染源。油烟中的多种烷烃、醛、酸、醇、苯、呋喃等有害化合物，几乎对人体的所有器官都能造成危害。

(3) 建筑装修造成的污染。由装修引起的污染主要集中在以下几点：

①空气污染：装修所用材料，如油漆、涂料、板材、壁纸、地板砖、地毯等大都是人工合成材料。其中大部分含有苯、甲醛、树脂等化学聚合物，有些物质，如地板砖、装修石材，还含有放射性物质。这些物质经过光、热或其他作用后，就会逸散出有害化学物质及放射线，污染空气和环境，危害人体健康。有人测定，这些有害气体要两年左右的时间才能逸散干净，人居住在这样的居室内，身体健康肯定会受到损害。

②人的活动空间被压缩：任何装修都会占用一定的居室空间，使居住者的活动范围受到限制，特别是吊顶房间，更是如此。

③破坏了居室的声学环境，光滑的装饰墙面，增大了声波的反射效应，形成干扰噪声。

(4) 生活垃圾和一次性用品污染。生活中的垃圾和一次性用品，也是家庭生活环境中不可不重视的污染源。厨房、卫生间、居室的废弃物，如手纸、废电池、破旧衣物等，不仅有形，而且有味，也会对人的健康构成一定的危害。

(5) 化妆品、染发剂污染。化妆品的色素、防腐剂、香料等一些原料大都是合成材料。如广泛使用的煤焦油类香料及色素中，都含有潜在的毒性，使用不当，会直接导致皮肤病及其他病变；染发剂同样会引起过敏性皮炎，影响人的健康。而发胶之类的雾状用品，不仅不利于皮肤，还会造成空气污染。

(6) 家用电器污染。家用电器的污染是多方面的。制作家用电器的壳体材料大多为人工合成物质，使用过程中受热会散发出有害气体。而电脑、电视、微波炉的辐射污染也是不可忽视的“隐形杀手”，会造成声、光、电磁污染，对人的视觉、听觉和中枢神经造成一定影响。

除上述家庭环境中的污染来源之外，水的污染、服装及饰品带来的污染、宠物带来的污染、家庭药物带来的污染、装修用石材带来的放射性污染，也都是值得重视的污染源。

四、参考资料

食物中的农药残留

(1) 有机氯类农药。农药用量较大的为六六六和滴滴涕，在自然界中不易降解，但能在食品中长期残留；在生物体中可以富集，主要是蓄积在身体脂肪中，人体慢性中毒表现在伤害肝、肾和神经系统。有些国家已经禁止生产和使用。由于成本低、效率高，很多国家仍在允许使用。我国使用这种农药虽然较发达国家较晚，但其实际上的影响非常大。据统计，我国从1950年开始使用有机氯农药，60多年来，共施用六六六90多万吨，滴滴涕70多万吨，造成了严重的农药污染，在国外这种农药早已禁用。在我国，这种农药国务院1982年才下令停用，但直到现在还有人还在继续使用。据1980年以来对我国16个省区的调查，在1914批粮食作物中，六六六和滴滴涕的检出率分别为100%和49.8%，都超出了国家卫生标准（国家卫生标准分别为36.5%和2.8%）。烟草、茶叶等检出率和超标率很高，烟叶污染超标率为98%，茶叶超标率为44%，在对236批家禽类调查中，六六六和滴滴涕的检出率分别是100%和99%，超出率是34%和16%。蛋和蛋制品的超标率是24%和8.6%，猪肉的超标率是20%~40%，乳类超标率是30%~100%。据有关部门统计，农药污染造成的经济损失为146.5亿元，尤其造成产品出口大量的损失。

(2) 有机磷农药。包括对硫磷、马拉硫磷、乙硫磷、双硫磷、三硫磷等，在自然界中它们极易分解，在食品中残留时间短，在生物体内分解也较快，因而慢性中毒比较少见。但急性中毒较强，有机磷对胆碱酯酶有抑制作用，使神经功能失调，嗜睡、震颤、语言失常，某些有机农药可使误食者出现缓发性神经中毒症状。世界卫生组织建议有机磷农药乐果每日允许摄入量为每千克体重0.02毫克，水果与蔬菜允许残留量为每千克2.0毫克，番茄、辣椒每千克1.0毫克。

(3) 有机汞农药。我国常用的有西力生（氯化乙基汞）、赛力散（醋酸苯汞）和谷人乐（磷酸乙基汞）等，这些含汞农药对高等动物有剧毒，在土壤中的半衰期为10~30年，有些种类的汞在体内游离出来，有些种类的汞可与体内有机物转化成剧毒的甲基汞和乙基汞，它们再与蛋白质结合成破坏重要酶活力的物质，成人每天摄入有机汞1毫克，孕妇和哺乳期女性摄入0.1毫克即达中毒量。

(4) 氯基甲酸酯农药。如西维因等较易分解，对高等动物的毒性较小，但它在体内可抑制胆碱酯酶使其不形成氯基甲酯，能与亚硝酸合成亚硝胺类，动物实验证明有致癌作用。世界卫生组织规定西维因的每日允许摄入量为每千克体重0.01毫克，食品中如小麦的允许残留量为每千克5毫克，奶制品为每千克0.1毫克。

(5) 除草剂。近两年农贸市场出现一种又矮又胖的“无根豆芽”，因其鲜嫩肥大，又可省去摘须之劳，卖主生意颇为兴隆。然而，争相购买的消费者并不知道，这种无根豆芽是为缩短生产周期施用除草剂培养出来的，据有关科研部门提供的资料表明，一般除草剂有致癌、致畸、致突变的作用。由于生产周期短，除草剂在豆芽上的残留较多，对人体危害很大。豆芽历来被作为清热消暑、利尿消肿的保健食品。《本草纲目》中就有关于豆芽能“解酒毒、热毒”的记载，在美国人们甚至誉之为“最强有力的抗癌物质”，而在我国由于大量的使用农药，豆芽却变成了致癌物质。

食物中的激素

1. 为什么出现如此多性早熟和肥胖的孩子

在天津市儿童医院内分泌门诊，每月都要接待带孩子来治疗性早熟的家长，这些孩子有的在五六岁就变声，或乳房发育，或出现生理月经。

求诊者中有位母亲很苦恼，它的不到六岁的儿子已明显出现了第二性征。做母亲的感到奇怪，说平时已十分注意，从不给孩子盲目进补，就连吃药都很小心。可是当询问到饮食情况时，母亲说孩子有些偏食，有爱吃炸鸡的嗜好，几乎天天不离。

儿童性早熟与食用童子鸡等动物性食品究竟有何关系？营养卫生学以及内分泌老专家、教授认为：促使成长的激素不但可以使动物性早熟，同样能导致人的性早熟，甚至引起变性。

同样的事情也发生在哈尔滨市某大医院，据《妇女之友》1999年第5期杂志介绍，在1998年第1期上发表了“胖孩子的性：12岁半亮红灯”后，文章迅即在上海、北京、广州、深圳、哈尔滨以及港、澳、台等数十个城市引起轰动。在短短的三个月内全国的数以千计（不包括电话咨询、来信咨询）的7~18岁的肥胖孩子，在家长的陪同下纷纷坐飞机、火车云集哈尔滨市，焦急地等待接受著名专家教授的专项治理。大庆市在一天内竟来了31个胖孩子。在难以数计的胖孩子治疗日子中，医院那台专门治疗胖孩子的小生殖器官的进口设备被累得多次“停机灭火”，十几名医护人员天天进入一级工作状态，药房的胖孩子专用药物全部脱销，在药房买药的家长排成了长龙。专家说胖孩子的性问题一定要在7周岁时开始医生监测，8岁时检查2次，9岁时要检查3次，以防止糖摄入后脂肪化，阻碍男性荷尔蒙的正常施入，出现胖孩子的女性化。胖儿童已是世界性的问题，我国胖儿童已占10%，并每年以8%的速度递增。为了千千万万个胖孩子的性发育正常，专家呼吁要及早给孩子做一次关系到生命健康的性器官检查。

我们希望中国的肥胖家长都知道，抢救胖孩子的性发育障碍刻不容缓，建议所有12岁半以内的胖儿童应去医院做一次性器官检查。我们还要问的一句话是：中国的家庭还有多少肥胖孩子没有进行性器官的检查？

其实这种现象除受环境影响因素有关外，很大部分与我们的食物中含有大量激素有关。现在的牛、羊、猪、鸡肉吃起来不如以前那样香甜可口，除了我们的生活提高，人们的口味要求过高外，大量的污染饲料改变了肉质，也是非常重要的因素。现在的牛、羊、猪、鸡喂特殊饲料仅几个月就可出栏屠杀。人们吃了这些含有大量激素的物质，肯定会出毛病的，受害者最大的当然是儿童。

2. 环境中还有哪些激素物质

除了上面所述在我们的食品中添加不同化学激素物质外，环境中的激素物质也是很多的，现在已知的环境激素主要是指有雌性激素类作用的物质，它大体可分为4类：①动物雌性激素和合成雌性激素，如属于雌体内雌性激素的雌二醇染料木黄酮、己烯雌酚、乙炔基雌二醇、己炔雌酚、雌二醇、苯甲酸酯纤维等。②用于日常生产的工业化学物质，如烷基苯酚类、表面活性剂、聚氧乙烯烷基、双酚A、邻苯二甲酸酐类。③农药及其代谢产物，如有机氯类农药；④如对丙烯基苯酚、3,9-二羟蒽等其他物质。根据这些化学物质对野生动物、实验动物和人体的影响展开的实验研究，目前取得的一致看法是：①这些化学物质在生物体内起到了与雌性激素相似的作用。②扰乱具有抗雄性激素作用的系统（内分泌系统）。③许多野生动物

物种已受到这些化学物质的影响。④这些化学物质在人体中已有积蓄，并作用于人体。

通过实验还观察到，向生殖周期（从胚胎期到新生胎儿期）内的老鼠给予雌性激素后，发现雌体的生殖器、子宫和输卵管，雄体的前列腺均出现癌变现象。通过观察已发现，为防止流产而服用合成雌性激素（DES）的妇女产下的女婴出现生殖器癌变现象。也就是说，在人体中也出现了DES综合征的问题。而且据称现在已有600万孕妇服用过DES。由此可以推断，在胎儿期时雌性激素的作用使生殖器官发生病变。因此儿童的肥胖与性器官的异常，母体的遗传也是值得注意的问题。

饮用水越纯越好吗？

目前市场上的纯净水，一般取之于江河湖泊或地下水、自来水，运用过滤法、蒸馏法、离子交换法、电渗析法、反渗透法等技术处理制得。其优点是去除了水中细菌、原虫等微生物和有机污染物等有害物质，但同时把水中对人体有益的多种矿物质和微量元素，如钙、镁、锌、铁、锡、碘等也去除了。我们知道，饮用水必须有一定的硬度，也就是要有一定量的矿物质，水质过软对健康不利，长期饮用软水，会影响儿童的生长发育和健康。有研究表明，饮软水的人群，心血管疾病的发生率和死亡率均高于饮硬水的人群。因为水中的钙、镁对于维持心肌内离子的平衡有着重要的作用，故纯净水不宜长期、大量地饮用。尤其对儿童、老年人和孕妇是不适合饮用纯水的。

蒸馏水，就是水煮沸后的蒸汽凝结而成的无菌、无杂质的水。因为煮沸过程是消毒净化的过程，也是去除水中矿物质和微量元素的过程，因此蒸馏水也是纯净的软水。这种水成本高，多用来配制医用药液、注射针剂、保健口服液等。饮用这种水不能得到营养，还可能引起疾病，影响人体健康。因此蒸馏水不可以饮用。

家用电器可产生哪些污染？

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

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

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

家电的噪声污染最易被人们察觉，也最易被人们忽视。据研究，人们所适从的声音强度为

15 ~ 35 分贝，如果家电噪声为 40 分贝，则开始干扰睡眠，超过 60 分贝时便影响工作。通常家电强度为：电冰箱 30 ~ 40 分贝，电吹风最高达 80 分贝，收音机 80 分贝，洗衣机 40 ~ 80 分贝，电视机约为 65 分贝，电风扇 45 分贝，全部超过人体承受能力。如果家庭同时开动几个电器，噪声影响可想而知。于是，噪声综合征应“噪”而生，噪声特别影响人体的新陈代谢，减少人体唾液和胃液分泌量，损害视觉功能和消化功能。

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

化妆品引起的污染

常见的家用化妆品危害人体健康有以下情况：

(1) 化妆品所致皮肤病。据有关医院的皮肤门诊反映，因使用化妆品不当而引起过敏性皮炎，色素沉着或者有明显色素改变的求诊者，有上升的趋势。这与近年来市场上化妆品种类增多的趋势相呼应。常用的化妆品系用油、粉、霜、乳、酒、香料及其他有机化合物配制而成。它们剂量不同，成分愈复杂，危害性也就愈难预测，因为不少有机化合物会产生联合作用。如果化妆品中含有动物油，容易酸败变质，若含有植物油就容易发酵变质。蛋白虽能营养皮肤，也会引起过敏。因此在使用前，最好在小块皮肤上先少量涂一下，若有发痒、发红等能引起过敏的可能，就不能再用。

(2) 唇膏的危害。唇膏主要成分为羊毛脂、蜡质和染料（或颜料），常用的玫瑰红唇膏系油脂、蜡质中掺入一种酸性曙红染料，它是一种非食用色素，可通过皮肤进入人体内。国外调查表明因用口红而引起口唇过敏已是一个严重的问题，有 9% 的妇女用唇膏后出现口唇干裂等症状，并且还发现唇膏有“光毒性”：用两支 20 瓦的荧光灯照射含有大肠杆菌的唇膏后，约有 20% 的大肠杆菌发生突变。这是由于染料分子吸收 400 ~ 700 微米可见光的能量后，使生物细胞中的脱氧核糖核酸（DNA）受损伤。而 DNA 损伤后若不能修复，就有产生癌变的可能。近年来，国外在生产中以加入了香料（一种以含醛基结构煤焦油为原料的合成香料），对 DNA 损伤作用更为巨大。

(3) 染发剂招来的烦恼。近年来由于染发盛行，理发师接触染发剂十分频繁，而染发者本身往往因体质等原因，发生染发过敏，甚至潜伏下更深的祸根。由于染发剂是氧化染料，由对苯二胺、邻苯二胺和有关的化合物与双氧水混合而成。这种染料可以进入毛发的干部并积于毛发干部的皮质，形成大分子聚合物使头发变成黑色。对苯二胺可以和头发中的蛋白质形成完全的抗原，使一些易感的人发生过敏性皮炎。过敏性皮炎常在染发后 1 ~ 2 天发生，开始时头皮发痒，继而出现红丘疹、流水或抓破者。更严重的是，有的人在耳、颊及颈部都可以出现同样的皮炎，甚至累及手的其他部位。由于这种染料难以洗去，皮炎常常数周才能消退，因而染发时应在小块地方头皮贴斑试验，有时初次无症状，第二、三次才出现过敏，需要加以小心。必须指出，另一类染发剂如“乌发乳”是一种金属染发剂，它的原料是铅盐或是银盐，少数是铋盐和铜盐，如醋酸铅、柠檬酸铋和硝酸银等，也是对健康不利的。使用时最好戴上帽子，注意洗手、洗枕头巾，更不能让儿童接触。

服装可产生哪些污染？

衣物系指人类为适应外界环境、装饰自身而穿着的所有纺织品的总称，通常包括衣、裤、

帽、袜、鞋等。从环境科学的观点而论，在人体着装状态下，衣物就在人体周围构成一种特殊人工生态环境，简称服装环境。关于衣物的污染问题，在过去，人们一般认为来自两个方面：其一是人体的分泌物如汗、油脂等的内部污染；其二是外界环境中的污染物，如油污和灰尘等的外部污染。这两种污染可以通过织物结构变化和防污整理加工获得不同程度的防止和限制。近年来，随着服装消费科学和卫生学的不断研究和发展，人们逐渐认识到了衣服的第三种污染源，即在生产制造过程中所使用的纺织材料和化学加工剂对服装的污染。详细地讲，就是纤维纱线及织物的结构不合理性和染料、助剂及整理剂的有毒性造成了衣物的污染，污染的结果是刺激使用者的皮肤，导致皮肤过敏或接触变态反应，更有甚者物质进入体内，引起病变，对人体健康非常不利。目前许多国家已从纺织、化学、医学等几个方面共同探索控制和减少服装污染的途径，改善人体的服装环境问题，提高其消费安全性。

据调查，城市道路由于汽车尾气排放，使道路上含有大量一氧化碳、臭氧化合物、二氧化硫、氮化合物、二氧化碳、铅化合物、烟和油雾。高峰期间含铅废气笼罩着整个街道。此外还有大量灰尘，尘埃微粒是细菌和病毒的载体和庇护所。人们不管是行路、骑车还是乘公车，每天都要往返穿梭在马路上，服装的污染是严重的。由此看来，养成进家后换下工作服和鞋的习惯是必要的。

另外，社会上各行各业，有些工作环境污染严重。若要工作服穿回家，则可能造成家庭的污染，危害家人健康。据国外文献报道，石棉工人家庭的肺癌发病率比其他家庭高许多，这是由于石棉工人有穿工作服回家的习惯而引起的。

其实除上述污染外，随着国门的开放，投机商人的利欲熏心，进口了大量洋服装，这是垃圾服装，曾报道过从这些洋垃圾衣服中检出异国病菌与病毒，如艾滋病病毒等，这是另一类服装污染。

宠物会给人带来哪些污染？

1. 猫给人带来哪些污染

喂养宠物虽给当事人以愉悦，但也给自己或是邻居带来了麻烦或是不适。喂养宠物的家庭都有一种“宠物味”，这种宠物味不能给人带来舒适的感觉，本来味觉是人们逃离恶劣环境最重要的手段之一，现在是让自己与这不舒服的味紧紧绑在一起，而无法脱离。

宠物也可向人们传染疾病。纳特·沙伯，这位慕尼黑法律系学生爱他那只娇小的猫胜过一切。当他回到家里，猫“金格”就发出呼噜声，在他脚边不停地转圈子。当他去度假，它就痛苦得几乎绝食。当他归来后，它就可以上他的床睡觉。不过，有一天，猫却使他害了病。沙伯两眼通红，呼吸困难。他患了猫过敏症，是由粘在动物毛皮上的唾液引起的。沙伯别无选择，“金格”必须离去。自此，这名大学生恢复了健康。

猫夜间出动，捕捉老鼠。当它们吞食老鼠时，往往也吞下了弓浆虫，并将这种病原体传染给人，这样会导致淋巴结肿大、发热以及出现类似流感的症状。即使是平常不离开屋子的家猫，也不要生肉喂养，因为生肉也可能受到感染。

如果孕妇被传染，尤其糟糕，因为病原体进入胎儿的血液循环后，可能造成孩子畸形和大脑缺陷。

2. 狗给人带来哪些污染

若家里养的是一条不听话的狗，则每天叫声不断，不但自己生活在噪声里，也使其他人无

法摆脱这种噪声的污染。

最危险的还是狗的寄生虫，它是一种棘球绦虫。在与狗耳鬓厮磨的时候，动物爱好者可能就吞下粘在皮毛上的虫卵了。在人的小肠内，这种所谓的钩状幼虫钻出虫卵，穿过肠壁，随着血液流到肝脏，在那里，形成充满蠕虫和液体的囊肿，有时，囊肿有孩子的脑袋那么大。

此外，狗的排泄物也是让人烦的。每年，由 400 多万只狗排出约有 40 万吨粪便，污染德国的城市。粪便风干便化为尘埃。医生们猜测：贾第虫胞就是随同尘埃一起被人呼吸或吞食到体内的。

另一个传染方式便是游泳池，在池内和狗一起嬉耍玩闹，也易患上某种传染病。

3. 鹦鹉给人带来哪些污染

汉堡有位画家，几个月来被严重的支气管炎折磨得死去活来。最后，他虚弱得不得不叫来急救医生。医生察看了这位虎皮鹦鹉迷的鸟舍，对它的肺部进行了听诊，确诊病人患了鹦鹉病，医生给这位鸟迷开了一种特殊的抗生素，并按流行病法律的要求，向卫生部通报了这起感染病例。六个星期后，这位画家才恢复了健康，他宠爱的几十只鹦鹉则被没收屠宰。

这种病症的病原体叫衣原体。易被感染的鸟，尤其是虎皮鹦鹉、金丝雀和鸽子等都会有这种病症。衣原体随粪便排出，和着鸟笼里飞扬起来的灰尘被吸入人体内，使人生病。由家畜传播的 200 多种传染病已为人所知。不过有些人并没有对此有足够的认识。一位女医生受病痛折磨长达六个月之久。她在一所大学医院里接受检查，医生将弯曲的内窥镜深入到她的体内观察：给她肠胃照 X 光，结果是无病变。最后，她的丈夫发火了，他也是医生。他把妻子的便样送到一家有名望的化验室里去化验，终于有了正确的诊断：肠里的敌人叫作兰伯氏贾第虫。

在热带地区，几乎有 50% 的居民受到这种微小的梨形鞭毛虫的侵袭。许多医生还认为：只有在那里，由于卫生条件差，人们才会感染上这种寄生虫的。其实，即使在其他地区，也存在感染上贾第虫的危险。危险尤其来自于已被传染的猫、狗，甚至来自于苍蝇。这些动物排泄出好几万个小得用显微镜才能看见的小球胞，胞内包含着幼虫。

居室绿化有哪些污染？

1. 哪些花卉不利于健康

在日常生活中，人们经过一天的紧张劳动和学习，不免在精神和体力上有疲乏之感。此时观赏一下姹紫嫣红的花卉，完全使你心情舒畅，但是少数花卉会使人中毒，所以绿化居室时也要有所考虑。

植物通过光合作用吸收二氧化碳，释放氧气，同时自身也进行呼吸作用，释放出二氧化碳，大多数植物在夜间停止光合作用时，不但不能为居室增加氧气，反而增加了二氧化碳的含量，虽然这种浓度的二氧化碳对人的健康不足以构成威胁，但是如果长期生活在这种环境中，对健康会有不利影响。因此狭小、通风较差的室内摆放花草不宜过多，或者应在晚上把它移到室外，并保持室内空气流通，大型观叶植物不要放在卧室内，以免与人争氧气。

夜来香在夜间停止光合作用，会放出大量的废气，使高血压、心脏病病人感到郁闷；天竺葵发出的气味会使某些人气喘烦闷、恶心头昏；美丽的含羞草的碱毒性很强，含羞草所以一触即“羞”，是由于其体内含有一种含羞碱，这是一种毒性很强的有机物，人体过多接触，会使头发脱落或引起周身不适；一品红的白色乳汁对皮肤有很强的刺激作用，可引起红肿等过敏反应，误食则会中毒，甚至丧命。像这样的花卉还有夹竹桃、石蒜、万年青、珊瑚豆、仙人掌等，

植物的这种特性是为了保护自己。

许多美丽的观赏植物含有毒素，如秋海棠、美人蕉、野茉莉、水仙鳞茎等。如水仙花，家庭栽培一般没有问题，但必须注意不可弄破它的鳞茎，因为其中含有拉丁可毒素，人误食了，会引起呕吐、肠炎等病症，叶和花的汁液可使皮肤红肿，若汁液误入眼中，会使眼睛受害，因此一定要防止小孩掰弄、误嚼。仙人掌、龙舌兰的浆液可能引起接触性皮炎，不要随意接触；风信子、报春花的花粉可致过敏，过敏体质的人尤其要避免接触，将其拒之门外。

有的花卉还含有剧毒，如夜来香，它在晚上能散发强烈的刺激嗅觉的微粒，如闻之过久，就会使高血压和心脏病患者感到头晕目眩，胸闷不适，甚至使病情加重。夹竹桃每年春夏秋三季，它的茎叶乃至花朵都有毒，它的花朵放散出来的气味如闻之过久，会使人昏昏欲睡、智力下降，它还能分泌出一种乳白色的液体，这种液体叫作夹竹桃苷，如接触过久，很容易使人中毒。郁金香的花朵含有一种毒碱，如果与之接触过久，会使人的毛发脱落时间加快。紫荆花所散发出的花粉若人接触过久，会诱发哮喘病或使咳嗽症加重。松柏类的树木所散发出的芳香气对人的肠胃有刺激作用，如闻之过久，不仅会影响人们的食欲，而且会使孕妇感到心烦意乱，恶心欲吐，头晕目眩。黄色杜鹃的花内含有毒素，人误食会中毒，白色杜鹃的花瓣中含有四环二萜类毒素，极易使人中毒，症状为呕吐、呼吸困难、四肢麻木等。一品红，它全身都是毒，茎叶里的白乳液能使人产生过敏反应，如误食茎叶，有中毒致死的危险。马蹄莲，花有毒，含有大量的草木钙结晶和生物碱等，误食后会致昏迷等中毒症状。虞美人，全株都有毒，含有毒的生物碱，尤以果实毒性最大，误食后会致中枢神经系统中毒，严重时会有生命危险。万年青，花叶内含有草酸和天门冬素，误食会引起口腔、咽喉、食道、胃肠肿痛，甚至伤害声带，使声音变哑。含羞草，含有含羞草碱，接触过多会引起眉毛稀疏、毛发变黄、严重时会引起毛发脱落。百合花，此花淡雅而清香。但由于其花香中含有一种奇特的兴奋剂，人嗅后如同饮酒一般，会过度兴奋，神思不宁，夜不能眠。

此外，冬珊瑚、马蹄莲、龟背竹、五色梅、虎刺和石蒜等花草，都含有不同的有毒物质。

2. 芦荟百无一害吗

需要提及的是，时下芦荟化妆品、芦荟保健食品风靡全国。芦荟虽然能美容，有消炎、祛斑的功效，但芦荟用得不得当也会出毛病。家住长春的56岁某女士1999年初发生了一起车祸，把脸部划破了，后来感染化脓。偶然听人介绍说用芦荟可消炎止痛，就在市场上连续买了13盆芦荟，每天不但用芦荟擦拭面部而且还吞食2~3片芦荟叶子，几天便把13盆全部吃光。某日去朋友家发现一颗十年生芦荟，便买回家，当晚吞食2~3片30厘米长的叶子。至半夜又呕又吐，最后发生了休克。到医院抢救发现，该女士上呼吸道黏膜严重破坏，肠内有出血症状，胃镜发现有两处溃疡。因此专家指出，绝不要听信偏方，如有疾病，一定要去医院并遵医嘱。

哪些花卉能监测环境污染？

1. 哪些花卉可监测二氧化碳

花卉不但可以美化、绿化、净化环境，而且某些花卉，由于对某种有害气体特别敏感，还可作为大气污染的“监测器”。

二氧化碳是危害最严重的大气污染物之一，对二氧化碳敏感的花卉有紫菀、秋海棠、美人蕉、矢车菊、彩叶草、非洲菊、三色堇、天竺葵、万寿菊、牵牛花、百日草，在二氧化碳浓度为1 ppm (1 ppm = 10^{-6}) 经1小时或300 ppb (1 ppb = 10^{-9}) 经8小时，这些花卉就发生急

性症状，即叶片呈暗绿色水渍状斑点，干后呈灰白色，叶脉间有不定型斑点，褪绿、黄化。

2. 哪些花卉可监测 NO_x

空气中的含氮化合物也是污染物，含氮化合物有两类，一类是氮的氧化物如二氧化氮 (NO_2)、一氧化氮 (NO)；另一类是过氧化酰基硝酸酯 (PAN)。对二氧化氮敏感的花卉有矮牵牛、杜鹃、荷兰鸢尾、扶桑等。当大气中的二氧化碳浓度为 $2.5 \sim 6 \text{ ppm}$ 经 2 小时，或 2.5 ppm 经 4 小时后发生症状，即中部叶子的叶脉间出现白色或褐色不定型斑点，提早落叶。属于过氧化酰基硝酸酯一类的化合物中，过氧化乙酰基硝酸酯、过氧化丙酰基硝酸酯和过氧化丁酰基硝酸酯是重要的空气污染物。它们是由氮的氧化物与烷类裂解产物通过光化学反应而形成的，所以是次生的空气污染物。对过氧化酰基硝酸酯敏感的花卉有香石竹、大丽花、小苍兰、凤仙草、矮牵牛、报春花、蔷薇、一品红、金鱼草，在 100 ppb 浓度经 2 小时或 10 ppb 经 6 小时后出现症状，其症状是幼叶背面出现古铜色，好像上了釉一样，叶片生长异常，向下方弯曲，上部叶片的尖端枯死，枯死部位呈白色或黄褐色，在显微镜下观察时，可以看到靠近气室的叶肉细胞中原生质皱缩。

3. 哪些花卉可监测臭氧

臭氧是大气中另一种重要的污染物，是碳氢化合物急骤燃烧时形成的。对臭氧敏感的花卉有矮牵牛、藿香蓟、秋海棠、小苍兰、香石竹、菊花、三色堇、紫菀、万寿菊等，在臭氧浓度为 1 ppm 经 2 小时或 30 ppb 经 4 小时，这些花卉即出现如下症状：叶表呈蜡状，有坏死斑点，干后变白色或褐色，叶发生红、紫、黑、褐等颜色，提早落叶。

4. 哪些花卉可监测氟化物、氯化物

氟化氢对植物毒性很大，对氟化氢最敏感的花卉有唐菖蒲、美人蕉、仙客来、萱草、风信子、鸢尾、郁金香、杜鹃、枫等，在氟化氢浓度为 $3 \sim 4 \text{ ppb}$ 经 1 小时或 0.1 ppb 经五星期，这些花卉叶的尖端发焦，接着周缘部分枯死，落叶，叶片褪绿、部分变成褐色或黄褐色。

可作为氯气监测器的花卉有百日草、蔷薇、郁金香、秋海棠、枫等，在氯气浓度为 $100 \sim 800 \text{ ppb}$ 经 4 小时，或 100 ppb 经 2 小时即发生类似二氧化碳与 PAN 中毒的症状，叶脉间出现白或黄褐色斑点，很快落叶。

5. 哪些花卉可监测乙烯

对乙烯气体敏感的花卉有香石竹、凤仙花、万寿菊、水仙、金莲花、兰花、蔷薇、金鱼草、紫罗兰、向日葵、香豌豆、郁金香等，在乙烯浓度为 100 ppb 时经 6 小时或 5 ppb 时经 24 小时出现花朵萎谢症状，即花朵闭合、花瓣脱落，并引起花蕾枯死、叶片脱落及叶片不正常弯曲、茎的延长受抑制等。

6. 哪些花卉可监测氨气

对氨气敏感的花卉有矮牵牛、向日葵等，在氨气浓度为 17 ppm 经 4 小时，叶两面变白色，叶缘部分出现黑斑及紫色条纹，提早落叶。

人们可以根据这些花卉对某种有毒气体特别敏感的特性，在居室忌讳某种气体的试验室里、精密仪器旁或在城市生活住宅区周围种植相应敏感的花卉，通过观察花卉的生长状况，能及时测知空气中有毒气体，以便采取相应的保护措施。

哪些花卉有利于室内环境?

绝大多数适宜家庭种植的花草,除了提供氧气外,还能增加空气中的负离子浓度,吸收有害气体,净化空气。在品种繁多的居室花草中,净化空气的能手首推吊兰和虎皮兰,它们能吸收氮氧化物和甲烷气体。肾蕨、贯众也能吸收一氧化碳及甲烷气体,在有较多这些气体的厨房,或有人吸烟、有新漆家具、新近装修的房间,摆上一两盆,能有效改善空气质量。月季、玫瑰、紫薇、丁香可以吸收二氧化硫;玉兰、桂花可以减少空气中汞的含量;桂花、夹竹桃的枝叶有较强的吸尘作用;薄荷含有挥发油,不但对臭氧有抵抗作用,而且还有杀菌作用,可以降低呼吸道疾病的发病率。有些花草有特殊的气味,人闻不到,却能使蚊子、蟑螂、苍蝇、蚜虫及其他害虫不敢接近,这样的植物有晚香玉、除虫菊、野菊花、紫茉莉、天竺葵等,装点居室时,不妨有意识地把它们放到害虫经常出没的厨房、储藏室等。大多数仙人掌和多肉植物如宝石花、景天,都能有效地减少电脑等电器的电磁辐射,国外很多大型计算机房里就常常摆满了大大小小的仙人掌。如果想在有电脑的书房里搞点绿化,这类植物无疑是首选。

第七节 家庭安全常识

一、教学目标

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

二、教学策略与建议

家庭安全常识,涉及的内容很多。本节只选择了三方面的内容给予介绍,分别是安全用火、安全用电和预防食物中毒。本节课内容的设计,先由活动导入,以“探究与交流”的方式让学生自己寻找家庭中的安全隐患。每位学生可以根据自己生活中的经验和体会,填写相关内容。这个活动的关键,是教师要引导学生认真对照各自家庭的情况,找出家庭生活中不安全的因素。活动的目的,自然是为了让学生从自己实实在在的日常生活中感受到随时可能出现的不安全因素,体验安全问题对家庭的重要意义。只要达到让同学们认识到日常生活中处处存在安全隐患这个目的,这个活动的目的就达到了。

本节课的三个知识点在教材中是以连续叙述的形式出现的。一是安全用火,二是安全用电,三是预防食物中毒。每个问题都包含有很多知识和技能,存在着各式各样的情景,需要在教师指导下,认真学习,领会并掌握相关的知识。这三部分内容的学习,可以采取多种方式。课后的活动延伸,重点介绍三种灭火器的使用方法,也是课堂内容在课外的延伸,有条件的地方,同学们不妨先做一下调查,再拿实物进行演练,这样才会有深刻的印象。

三、参考答案

探究与交流：家庭生活中的安全隐患。

家庭生活中的安全隐患主要表现在以下几方面：

用火：家庭用火会带来安全上的隐患。烧煤、烧气、用电、做饭、取暖、照明等，使用火源都有可能因缺乏经验和不小心而造成严重后果。

用电：家庭用电也会带来相当多的隐患。除了电气线路的安装及电气材料的质量等因素外，随着越来越多的家用电器产品进入家庭，操作使用疏忽大意，都有可能出现问题。稍有不慎，就会发生漏电伤人或电器损毁事故。

食物：带有农药、除草剂、化肥超标残留的农副产品，以及成品、半成品食物中生长素、激素的残留及防腐剂、香精、色素等化学品的过量使用，都会对人体健康构成看不见的威胁。

药物：存在两方面的安全隐患，一是有病不求医，而是凭想当然胡乱买药吃药，往往造成药物对人体的伤害；二是假药、失效药对人体构成的潜在威胁。

居室环境：主要指家庭装修导致的有害化学物质（甲醛等气体）超标及放射性物质超标，均由不合格装修材料引起。

社会问题造成的安全隐患：如偷盗、抢劫、诈骗等。教材是以平铺直叙的方式对相关知识进行了介绍，但在组织教学中，教师完全可以采用或自行设计出多种教学方式的教学方法。把握知识、掌握技能、指导家庭生活实践，是学习这部分内容学生应达到的基本学习目标。

本节课在对基本知识做了阐述之后，又安排了一个“实践与体验”活动。该项活动围绕发生火灾时如何离开火灾现场这个专题，组织同学演练。此项活动很重要，教师要监督检查，为使每位同学都能亲自进行撤离火灾现场的模拟演练，一个人做，其他同学进行讲评。只有这样，才能把火灾时的应急处置方法和撤记火灾现场的技能真正学到手。

教师在组织本节课时，建议做如下安排：知识性的内容，以课堂学生阅读、自学和交流为主，对于两个活动安排的内容，教师则应反复吃透活动的目的，全力以赴，引导和指导学生，把活动组织好，力争使每个同学都能通过活动增长知识和才干。

考虑到涉及家庭安全的因素很多，除了上述几种情况外，还有很多不安全的因素，同时又考虑到安全事故的发生大多时间紧迫，需要应急处理，教材在本节课结束时，又专门选择了一个“家庭意外的应急处理”的阅读材料，供同学们阅读。这个材料，希望每位同学都能认真阅读，因为它回答的是另外一个问题：万一出了安全问题，应该怎么办？了解和掌握相关的知识和技能，才能有备无患，才能临危不乱。这方面的知识，对每一个家庭来说都是必需的。

四、参考资料

室内安全常识

1. 厨房安全

煤气天然气管道

不要将重物压在管道上，以免产生裂纹，造成气体泄漏。不要将有腐蚀性的东西，如食盐、醋酸等置于管道上，以免管道腐蚀。

定期检查管道和阀门有无泄漏现象，如有泄漏，应请专业人员维修和更换。

燃气灶

注意燃气灶的火焰是否充分燃烧，如火焰不是纯蓝的，并伴有异常的味道，应尽快维修。

燃气灶要放置平稳，避免滑落而形成砸伤和烫伤。

要注意烹饪时不要将菜汁漏在灶眼处。不要使汤、油煮沸溢出，使灶眼堵塞。经常清洗灶台和灶眼处，保持干净。

气罐

气罐旁不要放置热源，如煤炉、电炉等，防止气罐过热造成意外。

气罐要放置平稳，最好置于角落隐蔽处，以免翻倒造成意外。

有些家庭在气罐气体快用完时，用热水将气罐加热，须知，这是一种危险的方法。不要使用这种方法。

注意阀门是否有泄漏。使用完后，随时将总阀关闭。

碗橱

碗橱只能放有关烹饪的材料，不可将其他生活用品，如洗衣粉、洁厕精、洗洁精等置于碗橱，以免造成误食。各种材料可以贴上标签，防止拿错。

碗橱应放置有序，经常使用的东西放在取用方便的地方，不常用的东西放在最上面。

注意碗橱卫生，定期灭蟑螂。

很重的东西不要放在碗橱顶上，防止坠落砸伤家人。碗橱放置平稳，防止翻倒。

刀具

可以专门购置和制造一个刀具专用工具。不要将刀具放在脚边的位置。将刀具放在孩子够不到的地方。

地面

地面易积油而使人滑倒，因此要经常用去油污的清洗剂清洗。

天花板

不要悬挂物品，以免掉落砸人。

另外，还要保持厨房通风，安装排风扇和抽油烟机，避免油污染对人体造成身体伤害。

2. 卫生间安全

地面

地面要使用防滑地砖，并使用防滑拖鞋，以免滑倒。

热水器

不可将燃气热水器安装在卫生间内，而应安装在阳台等通风良好的地方。应请专业人员安装。

电热水器电线要封闭线路，以免造成意外。

打雷时不要使用电热水器。

热水器应安装稳固。

浴缸

浴缸应经常用消毒液清洗。不用时不要用来养鱼，或放置生肉等家禽家畜肉类。外人使用后要细心地用消毒液清洗，并用开水消毒。有条件可使用一次防毒罩。

便器

最好使用蹲便器。如果使用的是坐便器，应经常消毒，或使用一次性防毒薄膜。

上厕所时要注意口袋内的物品，不要掉入管道中。

物品放置

洁厕精应置于角落，不要与洗发精放置在一起。

毛巾应放在高处淋头冲不到的地方，以免被污染。

3. 阳台安全

物品放置

不要将很重的物品，如煤块、大型木料等，放在阳台上，因为阳台的承重是有一定限度的。不要将花盆等放置在没有保护网的阳台边，以免掉落砸伤行人。

阳台安全要领

不要改装阳台，避免成为安全隐患。

晾晒衣物时，要踩在坚固可靠的物体上，以免跌落。

如家中有孩子，要给所有的阳台安装防护网，以免造成意外。

4. 其他安全注意事项

家中停水时，要记着关紧水龙头，以防夜间睡着了，或白天外出时来水，水漫家里。

油炸食品时，应避免冷水滴入油锅，以免被爆起的油烫伤。

家庭垃圾装入垃圾袋，并定时放到指定的垃圾集中处。

搬运物品前，先做暖身运动，保护身体平衡；搬运时要量力而行，并注意正确姿势，避免因用力过猛或姿势不对扭伤腰部。

整理物品，应注意归类、定位，定量摆放，并及时处理掉不要的物品。

堆放物品时，笨重的或大件的应放在底层，较小的或常用的物品则置于上方；长条物品要横放，会流动的要固定，易损物品要另放，零散物品要先捆扎后叠放。

高压电危险。放风筝、钓鱼、安装电视天线、修剪树木时应远离高压电线或变压器。发现断落电线，切勿靠近，更不可碰触，而应立即通知供电部门处理。

不可以同一个插座上插多个插头；不可用铜线代替保险丝；万一开关坏了，修理时切记先关掉总开关。

电炉或电熨斗用毕后，必须拔掉电源插头。

发生触电事故时，应立即关掉电源开关，尽快告知家人；若无法立即关掉开关，可用干木棍、竹棒等将电源与触电者分开。

不可把小刀、剪刀、药品、火柴、热水瓶、茶具、灭蚊剂等物品放在小孩能拿到的地方。

不要让小孩在楼梯上做游戏。

不要让小孩玩煤气炉、电器、电插座等。

不要让小孩钻进电冰箱、大衣柜、大箱子里玩。

带小孩上街时，最好做个装饰布条，写上小孩的姓名、家庭住址、电话等，缝在小孩衣服上；大人外出时，切勿把小孩单独锁在家里。

家庭安全防火法

大多数家庭发生的火灾是由于不慎引起的。也许你参加了火灾保险，但火灾保险并不能完全补偿由火灾引起的损失，对人体的伤害以及由于火灾造成的死亡事故更不能以物质来代替。因此，我们要时刻注意安全，防止火灾的发生。具体的防火措施为：

1. 要了解家庭成员及客人的吸烟情况

对于吸烟者，应要求他们使用烟灰缸，切勿用废纸篓代替烟灰缸；火柴棍、烟蒂丢弃之前要完全弄熄。绝对不要躺在床上或沙发上吸烟，因为烟头极易掉落火星烧着被褥和沙发。

2. 妥善保管好火柴、打火机之类

绝对不要把火柴、打火机一类的东西遗忘在儿童可以拿到的地方，应将它们妥善地保管起

来，并告诫儿童，玩火柴、打火机或炉火会发生危险，伤害自己和别人。

3. 定期检查消除隐患

对有可能发生火灾的地方，如堆杂物的顶楼、地下室、汽车库、厨房等，应定期进行检查和清理，消除隐患，做到符合防火要求。

4. 不要储存汽油等易燃易爆物品

决不要在家中储存汽油、苯和其他易挥发的石油制品，因为它们极易引起着火和爆炸。少量的煤油应储存在密封的金属容器内，并放在空气流通及远离电源的地方，更不可过量储存。

5. 注意用电安全

在一条电线路路上，不要连接过多的电气装置，以免电线过载、发热而引起火灾。耗电量大的电器，应单独使用一个插座。保险丝经常熔断、电饭锅加热缓慢、电视机图像出现斑点、收音机输出减弱及声音变调等现象，均有可能是电线过载引起的现象，应及时请电工检查。

不使用电器时应拔掉插头，这比关掉电器上的开关更安全、保险。不要滥用临时接的电线。切勿让电线从地毯下穿过。

6. 合理放置蚊香

夏季点蚊香驱蚊子，如有不慎，会引发火灾。因此，蚊香最好放在金属架上或金属盘内，不可靠近布头、纸屑等可燃物。放置地点要选好，以防被人碰掉或被风吹掉。人离开时要及时灭掉，切不可遗忘。灭掉的蚊香头要用水冲一下，以防复燃。

烧伤、烫伤的家庭救护

家里有老人或孩子，稍有不慎，就会有烫伤的发生。发生了烫伤，家人往往惊慌失措，在创伤面上涂些酱油、食醋或白糖等不洁净的东西。这种做法不仅对创面没有任何好处，反而污染创面增加感染机会；还有人涂以食盐、酒、酒精之类的东西。这些东西刺激性很强，可以使局部组织继续受损害并且刺激患者使疼痛加重；另外，在未观察清楚其创伤面及受伤程度前，乱涂带有颜色的药物如红汞、甲紫等，会影响医生对烫伤创面的观察判断和处理。可见，道听途说的一些方法是不科学的，是不可乱用的。

(1) 若烧伤和烫伤较为严重，应采取如下措施进行救护。

①如果伤者的衣服着火，或者仍然在燃烧，可让他在地上滚动以灭火；也可用水浇；或者用衣服、毯子包裹受伤者，把火熄灭。

②让伤者躺下，以减少休克的可能。

③从灼伤区将衣服剪割下来。如果衣服粘在烧伤处，不要强行脱下，应轻轻地沿烧伤处把衣服剪开。

④立即召唤救护车将伤者送到医院急救。

⑤在受伤处敷上消毒纱布或者干净的被单，这样可以隔绝空气、减轻疼痛、防止污染。

⑥不可用任何种类的烧伤药膏、油剂或防腐剂。

⑦不要换纱布。

(2) 若烧伤或烫伤较轻时，应采取如下措施救护。

①冷疗法：烫伤后最好什么东西也不涂，立即用清洁的冷水持续冲洗受伤部位，或者将伤处浸入盛有冷水的容器内。这种方法是烫伤以后最简便的现场处理办法。它可以减少热力对组织继续的损伤，降低毛细血管的通透性，减轻组织水肿，从而缓解疼痛。在用此法时需要注意：

水或盛水的容器必须要清洁干净；水温不要过冷、过热，以 10 ~ 20℃ 为宜；冷疗时间大约 30 分钟，以创面离开冷水后不再疼痛或轻微疼痛为好。

②若不能或不使用冷疗法时，可用清洁的衣服或毛巾在冰水中浸湿后敷上并随时更换。连续这样的处理，直到伤痛消除。

③不要用药膏、油脂和烘干的苏打，特别是烧伤重时不应乱敷药。因为医生还要清除这些敷用的东西，这就会拖延处理的时间，因而使伤者更加痛苦。

④如果皮肤上有水泡，则可敷上消毒布，不要弄破水泡或排出液体。

注意：如果是大面积烧伤和烫伤，即使是表面的，也是很危险。电灼伤或者面部、手、脚、生殖器烧伤，应认为是严重的烧伤，应立即送医院请医生诊治。

煤气中毒的急救与护理

煤气是一种无色、无味、无臭、比空气还要轻的有毒气体。当煤炉燃烧时，如氧气供应不足，煤的燃烧不完全时，就会产生一氧化碳。如火炉未装烟筒，或烟筒漏气、倒风、出烟门关闭等原因，使一氧化碳积聚室内，再加上室内门窗紧闭，通风不良，就能引起煤气中毒。在正常情况下，空气里的氧气通过肺泡进入血液，同血液里的红细胞中的血红蛋白结合成为氧合血红蛋白，把氧输送给全身组织。若让吸进的一氧化碳进入血液中，会很快同红细胞中的血红蛋白结合成为碳氧血红蛋白。因一氧化碳与血红蛋白的亲合力，要比对氧的亲合力大 200 ~ 300 倍，从而使氧无法与血红蛋白结合。如产生大量碳氧血红蛋白的红细胞，就失去了携带输送氧的能力，导致缺氧。中枢神经对缺氧最敏感，容易出现嗜睡、昏迷。夜晚睡眠时中毒，很难被发现。如何对煤气中毒的病人进行急救与护理呢？

(1)中毒轻的老年人，有头晕、头痛、心悸、恶心、四肢无力等症状。发现煤气中毒的病人后，要立即把病人搬到室外空气流通的地方，使病人马上能吸入新鲜空气。但要注意保暖。症状轻的，不昏迷的，可以喝热浓茶，大多数病人数小时后即可好转，不必去医院。原有煤气的屋子，要打开门窗通风换气后再入内。

(2)中毒严重的老年人，可有呕吐、大小便失禁、昏迷不醒等症状。发现这种病人后，要立即备车送往医院抢救，护送路上要尽可能清除老年病人口中的呕吐物及痰液，有活动假牙的要取出，将病人的头偏向一侧，以免呕吐物阻塞呼吸道。

(3)病人呼吸不均匀或微弱时，可进行口对口的人工呼吸；即使病人呼吸、心跳都已停止（有可能是假死），也不能放弃抢救。

触电对人体的伤害

人体触电后，会产生各种不同的创伤甚至丧失生命。触电时有 6 个主要因素对触电后果起着重大影响。

1. 电流大小与伤害

当电流通过人体的时候，人即感觉到电流的影响，电流的大小不同，人体的感受和所受到的危害程度也不同。

假如流过人体的电流为 1 毫安 (0.001 安)，人会有麻电的感觉。流过人体的电流为 10 毫安，人有麻痹的感觉，但一般来说没有危险，并且短时间内可以自己摆脱。

若流过人体的电流为 20 毫安，人即麻痹难受，几乎自己不能摆脱，特别是人手触电，肌

肉收缩反而握紧带电物体，有发生灼伤的可能。如果流过人体的电流为 50 毫安，人的呼吸器官会发生麻痹，足以致人死亡。

家庭中常用的交流电，一般为 50 赫、220 伏，一盏 25 瓦的白炽灯，灯泡所流过的电流为 114 毫安，如果流过人体，就足以致人死命。

2. 电压高低与伤害

触电后流过人体的电流大小与触电电压成正比。在其他条件相同的情况下，电压愈高，流过人体的电流就愈大；相反，电压愈低，流过人体的电流也就愈小。

日常家庭的供电电压一般为 220 伏，在这样的电压下，人触电后相当危险。经验证明：一般环境条件，50 伏以下的电压不会给人身带来严重影响。

3. 触电时间与伤害

电流流过人体时间的长短，就是电流对人体组织作用的时间长短，对触电的后果极为重要。

触电后，电的热效应使皮肤角质层迅速变质，接触电阻减小，于是流过人体的电流增大，会严重危害生命。

因此，触电时间越长，生命得救的希望越小。触电后要尽快抢救，时间就是生命。

研究表明：人体通过的电流值与通过时间的乘积，对于人身的安全是一个常数，即 30 毫安·秒为安全值，超过越多，对人体的危害就越大。

4. 电流通过人体的途径

由于人体的触电部位不同，电流流过人体的途径亦不同。根据对触电事故研究分析所得的结果，表明电流在人体组织中所通过的途径和触电的结果有密切关系。

例如：电流从手流到双脚，比从一只手流到另一只手，或从一只脚流到另一只脚所经过的中枢神经数目要多。

同样，电流从右手流到双脚，其通过心脏的电流占总电流的 6.7%，而从右手流到左手，其通过心脏的电流占总电流的 3.3%。通过中枢神经和心脏的电流愈多，就愈容易造成中枢神经、呼吸器官麻痹及心脏停搏，其触电后果也愈为严重。

5. 人体电阻的大小与伤害

人体电阻就是电流通过人体时，人体对电流的阻力。人体各部分的有机组织不同，电阻的大小也不同。如皮肤、脂肪、骨骼、神经的电阻比较大，其中皮肤表面的角质外层电阻最大，而肌肉、血液的电阻比较小。人体的电阻愈大，触电后流过人体的电流就愈小，因而危险也就愈小。

据科学研究测定结果，一般情况下人体总电阻为 1 万～10 万欧姆，而人体内组织的电阻仅为 600～800 欧姆。因此，人体的电阻主要是皮肤电阻，而皮肤电阻的大小与下列情况有关：

人的皮肤角质外层的厚度与人的年龄、性别甚至职业有关系，因此不同的人，皮肤电阻有所差异。

沾有水分或正在出汗的皮肤，或附着有导电物质（金属、煤炭粉末等）的皮肤，其电阻都会显著降低，触电后危险就更大。

如果在触电时，人体和带电体接触的面积愈大，电流就愈容易流过。

当人体接触到带电导体时，压力大，压得紧，电流就容易流过，皮肤电阻也就显得小。

人体电阻不是一个不变的常数，接触电压愈高，人体电阻愈小，达 700 伏以上，电阻才趋向稳定；接触带电导体时间愈长，人体电阻愈小。

6. 电流的种类、频率与伤害

电流一般分为直流电和交流电两种。根据实验，直流电流通过人体 5 毫安才有感觉，而交

流电通过人体 1 毫安就有感觉。可见交流电比直流电对人体危害大。而交流电频率愈高（如大于 200 赫），由于电流途径有趋肤效应，很少通过人体心脏部位，只能造成灼伤而不会有生命危险，而日常用的电源多是频率为 50 赫的（工频）交流电，频率较低，对人体触电造成的危害最为严重。

如何预防触电

1. 远离电源和裸露的电线

不接触家用电器的带电部分。

在城市中的任何场所，不接触裸露的电线，而不管它是否有电。还要教育孩子，在城市中看到电线杆上和建筑物上垂下的电线，或是地面上裸露的电线，要绕道行走，更不能用手去触摸。

常检查家庭的开关、电线、电器等有无漏电、磨损、老化、鼠咬等情况。一旦发现，应及时请专业人员维修或更换。

2. 采用绝缘措施

当人体接触家用电器时，其带电部分都包封在绝缘材料里面，并且在一般条件下都能保持绝缘良好，这样就不会发生触电。

如要自行维修家电或线路，要有可靠的绝缘保护。如穿绝缘皮鞋、戴绝缘手套，使用绝缘工具等。

3. 使用接地保护功能

这种方法是将家用电器不带电的金属外壳，用导线和接地极与大地连接起来，使其保持与大地等电位，这样即使家用电器内部绝缘破坏，其漏出电流也可通过接地系统流入大地，而金属外壳与人之间没有电压存在，人体就不会发生危险，但是这种方法，只适用于三相三线，中性线、中性点不接地的供电系统。切记不能将接地线随意就近接在暖气、煤气管道上，否则会带来其他危险。

4. 使用接零保护功能

这种方法适用于三相四线，中性线直接接地的供电系统。将家用电器不带电金属外壳与供电线路的零线连接起来，而不必另做接地线。

一旦带电导体绝缘损坏，其相线、金属外壳、零线构成短路回路，会产生很大的短路电流，足以将保险丝熔断，迅速切断电源，消除触电危险。

5. 安装电流过载切断保护器

由于电气短路使电源的保险丝熔断，或自动开关跳开，从而切断电源，这是建立在发生大电流基础上的保护切断。

除此以外，保护切断的防护方法是使家用电器不带电金属外壳在出现高于安全值的电压时，立即切断电源；或出现大于安全值的漏电电流时，立即切断电源。

目前，国内广泛使用的保护器是空气电流过载切断保护器，俗称“空气开关”。

家庭电气线路的安装

1. 正确使用保险丝

保险丝是保护安全用电的设备，粗细都有一定规格。如果电流过大，它就自动熔断，线路即与电源断开。

如果保险丝选用不当或用一般铜丝、铁丝代替，则线路长期超负荷而不能使其熔断，势必烧坏绝缘层，容易发生危险，引起火灾或触电事故。

2. 正确安装电源插座

插座一般有三孔和两孔之分。对于干燥地面，一般可采用两孔插座。两孔插座要求上孔接火线，下孔接地线。

电风扇、电熨斗一般要求用三孔插座。三孔插座要求大孔（上孔为大孔）保护接地，可与接地保护线连接起来，左孔接电源零线，右孔接火线。

如没有接地保护线，可用钢管、角铁等金属材料截取适当长度，埋入地下作为辅助接地体。

几种家用电器的安全使用

1. 电冰箱

电源电压宜保持在 190 ~ 240 伏。

电冰箱的保护线应与配电系统的保护端子妥善连接。

电源线不得与电冰箱背面的温度较高的部件接触或过分接近，并不应卷束在一起，以防烫坏电线和不利于散热。

电冰箱最好有专用电源线和电源插座。

清洗电冰箱应先断开电源；不可用水冲洗电冰箱，用湿布擦拭时应注意防止把水溅到接线盒、开关、电动机等电气元件上。

电冰箱开门时间不可太长；不应过于频繁地开启箱门。

电冰箱停机后不应立即起动。电冰箱刚停机时，压缩机的吸气侧和排气侧仍保持运行中较高的压力差，如立即起动，必然导致更大的起动电流，大大增加电动机的负担。电冰箱停机后，应等候 2 ~ 3 分钟，待内部压力趋于平衡时再重新起动。

搬运电冰箱不可放倒横抬；不可提拉冷凝器、门把手或上盖搬运，而只能从底部轻搬轻放。不可将有燃爆危险的物品存入电冰箱内。

2. 空调器

空调器的热态绝缘电阻不得低于 2 欧姆；应注意防止电容器、密封接线座等处绝缘击穿，造成火灾。

清洗空调器必须停电进行；不应当用汽油等化学试剂擦拭；擦拭完毕后，应往注油孔内加入适量机油。

空调器最好有专用电源线和电源插座（或电源开关）。

空调器周围不得存放易燃物品。

发现电动机不转等故障时应立即断开电源。

3. 电风扇

电风扇放置应当平稳，防止倾倒；电源线应妥善处理，防止绊人；电风扇倾倒后，应断开电源后再做处理。

移动电风扇应先断开电源。

接通电源后，应检查指示灯是否亮，外壳是否带电，有无火花、冒烟或异味。如发现冒烟或焦糊味，应立即断开电源，不可用手触摸。

搪瓷制品不宜用来煮食物

搪瓷制品容易清洗也坚实耐用，是常用的餐具，诸如搪瓷碗、搪瓷盆、搪瓷杯等，几乎家家都有。但是，这些餐具不宜用来煮饭或加热食物。

因为搪瓷制品是在铁的表层通过一定的工艺镀上一层珐琅而制成的，珐琅中含有对人体有害的珐琅铝化物，如果长时间直接接触火焰用于煮食或加热食品，就会造成铝化物污染。

另外，搪瓷表面的彩釉，含有多种金属盐类物质，其中有一种铝和镉的化合物有一定毒性。如果用彩色搪瓷制品盛放酸性食品，这种有毒物质就会溶解到食物中去，甚至能引起中毒。所以，不宜用搪瓷制品加热剩饭或直接煮食物，也不宜用搪瓷制品盛放醋拌食品。

冰箱里的饭菜不宜直接食用

冰箱不是“保险箱”，也不是“无菌箱”；冰箱里存放的食物是不能拿出来就直接食用的。

从饭菜本身来看，吃剩的饭菜，特别是凉拌菜在放进冰箱之前，已被空气中的各类细菌污染，是“带菌”进入冰箱的。从冰箱的角度讲，冰箱冷藏室的温度虽然比较低，不利于细菌的生长与繁殖，但这只能抑制细菌的生长，并不能杀灭细菌。从细菌的特点来看，在低温条件下多数细菌的生长可受到抑制，但也有的细菌不怕冷，甚至可以在低温条件下照常生存与繁殖。比如有一种叫那尔森菌的细菌，就是冰箱中最猖獗的致病菌。

所以，饭菜放入冰箱并不保险，当你取出食用时，还是应该加热灭菌。如果直接食用，细菌就会同食物一起进入人体，待温度回升达到常温时，细菌便会很快恢复其正常活力而大量繁殖，使人感染肠道传染病，出现腹痛、腹泻、呕吐等症状。

饭桌上不宜铺塑料布

饭桌上铺上一层图案鲜艳、美观大方的塑料布，既美观又便于清洗，又能保护桌面。其实，这样做虽然省事，但对身体健康却是有害的。

塑料布大都是以聚氯乙烯为原料制成的，含有有毒物质，而酚醛塑料和脲醛塑料所含游离酚和游离醛也是有毒物质。

从制作塑料布的添加剂来看，染料中含有对人体有害的铅以及多种杂环类有毒物质。使用塑料布铺饭桌，餐桌受到了保护，但吃饭使用的碗筷等餐具都直接与塑料布接触，甚至食物也直接放在上面，这就很容易将塑料布中的有毒物质吃进人体，影响人体健康，甚至能引发相关疾病。因此，餐桌上不宜使用塑料布铺垫，最好选用棉纺类餐桌布。

增白食品不宜吃

如今，许多超市出售的馒头、花卷、包子、粉丝、银耳等食品，色泽洁白，感官性状良好，这是为什么呢？原来这是不法商贩在制作中添加了一种叫“吊白块”的增白剂，吊白块在食品加工中具有还原漂白作用，可使食品增白，具有防腐作用。故许多水发食品可售数日而无变质迹象，既满足了消费者的好“洁”之心，又为商贩谋财提供了便利。

值得注意的是，“吊白块”是国家明令禁止使用的食品添加剂。增白的食品不能食用，许多水泡数日而无变质迹象的水发食品及增色的食品也应尽量少吃。如蛋糕、糕点等食品，有些商家为少放鸡蛋而多用色素代之，使其嫩黄夺目、艳丽异常，使用的虽是食用色素，但其使用

量远远超过国家标准，对人体健康的危害也是不可低估的。

“涂脂抹粉”的“绿色”大米不宜吃

大米长出来就是绿色的吗？一脱粒就那么好看可爱吗？不是的。

由于近年来绿色食品走俏，深受消费者欢迎，于是就有些利欲熏心之人打起“绿色”的主意，给本来白色的大米涂脂抹粉，“化妆”成绿色，以误导消费者。而使用的“化妆品”竟是一种名叫“竹质精维素”的物质，经过调配、混合、搅拌等“化妆”工艺，使大米的外表涂上绿颜色，并起名“绿大米”，也有的叫“竹香米”或“青香米”的。生产厂家还标榜这种人工合成的绿大米“清香四溢，口感舒爽，长期享用，增进健康”来欺骗消费者。

“竹质精维素”是从竹叶、竹青、竹黄、松针中提取的，按照国家规定，这些原料是不能用来提取竹质精维素的，厂家将这种竹质精维素加入大米中是违法行为。

据卫生防疫部门对生产“绿大米”的厂家进行抽样监测发现，均不同程度使用了人工合成甜味剂糖精钠或人工合成色素亮蓝、柠檬黄。糖精钠有令人感觉爽快的甜味。人工合成色素具有色泽鲜艳、着色力强、易溶解等特点。正是这些添加剂，特别是其中呈蓝色的亮蓝和呈黄色的柠檬黄配成了绿色，才使白大米变成了“绿大米”。

专家还指出，理想的食品添加剂应是对人体有益无害的物质。而人工合成色素多为由焦油所含的苯环、萘环等物质合成而得，有一定的毒性。常吃含有人工合成色素的“绿大米”，人工色素就会在人体内蓄积，使人中毒。所以，买米时不能只看外观，要注重内在质量，不要被“涂脂抹粉”的漂亮外表所迷惑。

颜色异常的食物不宜吃

番茄是红的，黄瓜是青的，这是常理、常态，是植物瓜果的基因决定的。如果你的面色发黄，或潮红，或全身起红点，尽管体型没变，也不能说你是正常的，很可能是有某种疾病的征象。食品的颜色也是如此。如果蔬菜颜色异常，说明这种食物也有问题，是病态的表现。比如，番茄不红反而发黄，或一块青一块黄，青菜叶有黑点、黄点等，都属不正常；如果有的青菜异常油光发亮、青翠欲滴、鲜嫩可爱，也不一定是正常的。如街上卖的香菜，以前长得又瘦又小，且呈伞状，稍微老一点就长挺开花，可现在的香菜却长得像芹菜，而且长得再大也不长挺开花，这是什么原因呢？原来有些人不顾食用者的利益，竟在菜上喷洒了避孕药、增长剂。这能对人体无害吗？

另外，果实类食品如大米、小米、豆类等颜色异常鲜艳，光亮好看，也不一定是好事。例如，震惊全国的“大米掺油案”，不法商贩为使大米发亮、好看、好卖，竟把工业油掺进大米。有的还将这种油掺进绿豆、大豆等豆类粮食中，还有的在小米中拌上黄色颜料，等等，这样的例子不胜枚举。

动物类食物有无这方面的问题呢？答案是肯定的。比如水盆中的鲜鱼活虾，摇头摆尾的黄鳝，如果颜色异常或发红，或身上有红点、黑点也是不正常的。所以，在购买食物时要特别注意它的颜色、光泽是否正常，不能以为好看的、鲜艳的就是好的。

细菌性食物中毒急救和预防方法

食物中毒主要是食用被细菌或其他毒素污染的食品而引起的，因感染的病菌不同而有不同的症状。

沙门菌食物中毒时，可表现为高热、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等，水样便，有时有脓血和黏液，重者可出现抽搐和昏迷，抢救不及时可死亡。常因进食被细菌污染的肉、蛋、水产品，特别是病死的牲畜肉而引起。

副溶血性弧菌食物中毒，发病急，发热不高，也有呕吐、腹痛、腹泻，大便为黄水样或黄糊状，也有的呈血水样或洗肉水样，多在一周内恢复。生食鱼蟹或进食被细菌污染的肉、咸蛋、咸菜等，均可引起中毒。

葡萄球菌肠毒素食物中毒，主要表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等，特别是呕吐较严重。常因进食被细菌污染的奶制品、肉制品、剩饭等引起。

肉毒素中毒在细菌性食物中毒中最为严重。发病有其特点，除头晕、头痛、恶心、呕吐等症状外，主要表现为视力模糊、复视、眼睑下垂、睁眼困难、吞咽困难、声音嘶哑等，重者死亡。一般不发热。多因进食被细菌污染的肉、蛋、咸鱼、腊肉、肉罐头、臭豆腐、豆酱、面酱等而引起。

1. 急救方法

发生食物中毒后，早期应催吐和洗胃。催吐方法：可在 200 毫升开水中加 20 克食盐，冷却后一次喝下。如果不吐，可多喝几次促使呕吐。也可用鲜生姜 100 克捣碎取汁，用 200 毫升温水冲服，也可达到导泻的目的。用筷子、手指刺激咽喉也可引起呕吐。已有吐泻症状者不要催吐和洗胃。呕吐、腹泻造成体液大量损失，要注意纠正水和电解质紊乱。重者可用抗生素治疗。其他应对症治疗。

有条件者应尽快送医院治疗。

2. 中毒预防

严禁食用被细菌污染的肉、病死的肉禽类和患有乳腺炎牛的奶。从事熟食业务的人员应定期进行带菌检查。注意在低温冷藏条件下储存鱼、肉、蛋、奶等，以控制细菌繁殖。食品加工过程和温度应符合卫生要求，保证杀灭细菌。食用前充分加热可杀死活菌和破坏肉毒素。

严重醉酒的急救和处理

午饭时喝一两杯啤酒，晚饭时喝点葡萄酒、白兰地，或偶尔和朋友把酒言欢，适可而止，通常没有什么大害，但是要记住酒精始终是一种毒物。

喝酒过量或经常喝酒，就会伤害身体。

有的严重醉酒者若不进行急救处理，甚至可能发生生命危险。

1. 酒精的毒性

(1) 喝酒后的感觉。喝下少量的酒精会消除压抑感，减轻紧张和焦虑，令人轻松、愉快，增进自信，甚至产生灵感。但是大量酒精则会令人兴奋、激动、恶心、呕吐。喝醉的人可能觉得自己仍头脑清醒、行动敏捷，事实上则神志不清、步履不稳、吐字不清。

(2) 酒徒的举止。酒精会降低人的自制力和责任感，但往往自己不知道。喝多了可能变得情绪激动，多言而唾沫横飞，滔滔不绝，举止轻浮、失态，甚至出手伤人。

酒喝得越多，判断力和注意力就越差，不但走起路来摇摇晃晃，说话含糊不清，而且很易发生意外。

(3) 醉酒症状。别把样子像喝醉的人当作一定是喝酒所致，因为其他问题，例如患糖尿病以及吸毒，也可能出现喝醉酒的症状。喝酒过量的人往往酩酊大醉、烂醉如泥，甚至昏迷，严重者更会停止呼吸。因此，酒精是一种最具危险性的成瘾性毒物，喝酒过量或者酗酒都可能置人于死地。

2. 长期酗酒的后果

除了喝醉酒会引起直接危险之外，酒精还对人的身体造成永久的损害，特别是肝脏和中枢神经系统。酒精中毒损害肝脏，此外，酒精还导致脑病变可能使心智退化。

(1) 易患上脂肪肝和肝脏并发症。酒徒往往患上脂肪肝，但只要戒酒大都能完全康复。少数酗酒者会患上更危险的肝脏并发症，如肝炎、肝硬化（正常肝细胞被纤维组织取代）。戒酒之后，肝炎可痊愈，但肝硬化终身无法治愈，病情严重者更有性命之虞。戒酒至少能避免病情恶化。

酗酒还可引起的其他疾病，如胃炎（胃壁发炎）、胰腺炎、贫血（红细胞中携带氧的血红蛋白含量过低）等。

(2) 损害中枢神经系统。酗酒损害中枢神经系统，会引起多发性神经炎或称多发性神经病，也会引起某种程度的瘫痪。

(3) 导致智力退化病。脑受损的症状，有丧失记忆力、病态的嫉妒心理和被压迫感、妄想症、幻觉等。此外，还可能导致酗酒性痴呆，这种智力退化病无法治愈，与老年性痴呆症状相似，包括糊涂、语无伦次、理解力迟钝等。不过，侥幸的是，未患酗酒性痴呆的酗酒者，年老时患老年痴呆的可能性并不较一般人为高。

(4) 孕妇喝酒过量会妨碍胎儿发育，还可能导致胎儿智力迟钝。

3. 严重醉酒的急救措施

(1) 如醉酒者已停止呼吸，马上施行人工呼吸急救。

(2) 如醉酒者不省人事但仍有呼吸，就用手指清除其口腔和喉咙内的堵塞物。

(3) 不要尝试使醉酒者呕吐。不省人事或昏迷的人，可能因呕吐而死亡。

(4) 让醉酒者俯卧，脸向一侧，置其身体成复原卧式。

(5) 松开醉酒者的衣服，并且检查其呼吸道是否通畅，特别要注意其舌头有没有后缩堵住气管。

(6) 如醉酒者不省人事或无法唤醒，要叫救护车。

(7) 如醉酒者出现脉搏不匀、脉搏逐渐减慢、脸色苍白、呼吸困难等垂危现象，立刻叫救护车。

(8) 如醉酒者受了伤，或不断呕吐，或一直处于兴奋、激动状态，立刻叫救护车。

(9) 如醉酒者患有糖尿病，或怀疑他和酒吞服了毒品，立刻叫救护车。

蔬菜瓜果引起的农药中毒的急救

当人们食用了喷洒过农药不久的蔬菜和瓜果后，农药可以通过消化道黏膜表面的生物膜吸入人体内，并随血液循环分布到全身的组织 and 器官中去。但这种分布是有选择性的，肝脏、肾脏、肺和骨骼是其主要场所。体内的胆碱酯酶的抑制，可使神经递质中的乙酰胆碱积累，从

而造成人体一系列功能的严重紊乱，甚至危及生命。

农药中毒后的症状有瞳孔缩小、大汗、流涎、肌肉震颤、呼吸困难、恶心、呕吐和昏迷等症状。

急救方法如下：

(1) 催吐，用手指或筷子压迫病人舌根和刺激咽喉部，促使呕吐，可反复几次。

(2) 对于已经超过 2 小时出现腹痛症状者，可服用缓泻药物。症状较重者必须及时送医院救治。

吃鱼胆中毒的急救

民间流传着鱼胆有泄热、明目的功效。可现代医学研究已经证明：鱼胆中含有胆酸、鹅去氧胆酸、鹅牛磺胆酸等物质，这些物质不仅对细胞膜有毒性，而且组胺类物质还具有致敏作用；不仅耐热，而且不易被酒精所破坏。因此无论生吃、熟吃或与酒同服，均可以出现中毒现象。轻者有恶心、呕吐、腹泻等胃肠道反应；重者可使肝、肾、心等受损，甚至使多个脏器功能衰竭而死亡。

急救方法如下：

一旦误服了鱼胆，要即刻用手指或筷子压迫舌根和刺激咽喉壁，令其吐出。当中毒症状出现时，一定要到医院就诊，千万不要抱侥幸心理。

发芽马铃薯中毒的急救

马铃薯俗称土豆，是大众最普通的食物之一。但马铃薯如果保存不好容易发芽。

生芽的马铃薯在其芽孔部及胚胎部含有有毒的龙葵素或马铃薯素，高温煮熟煮透可以破坏其毒素，但是烤或炒不容易破坏其毒素。因而食用未经妥善处理的发芽马铃薯或不成熟的绿色马铃薯时容易引起中毒。

一般是在食用后几十分钟或几小时发病，症状为恶心、呕吐、腹痛、排稀便，严重时发热、抽风、神志不清、呼吸急促、面色青紫。

急救方法如下：用淡红色高锰酸钾溶液口服 500 ~ 1 000 毫升后刺激催吐，然后送往医院治疗。

要注意储存马铃薯应放在凉爽干燥、通风的地方，以免生芽。已发芽的马铃薯不宜再食用或把发芽部位除净再食用。

野蘑菇中毒的急救

野蘑菇中毒主要是因食用有毒蕈类而引起的，中毒严重者可导致生命危险，必须进行及时的抢救。

1. 野蘑菇主要的有毒品种

野蘑菇又称蕈类，常见的有以下三种。

(1) 捕蝇蕈。夏秋季生长在树林中，蕈伞为鲜红色或橙黄色，表面有白色或带黄色的鳞片，容易剥掉。误服中毒后可表现为口水增多，大汗淋漓，还可以表现为恶心、呕吐、腹痛及排稀便，严重者表现为说胡话，烦躁不安。

(2) 白帽蕈。夏秋季生长在阔叶树林或针叶树林下，蕈伞为白色、黄色、绿色或褐色，蕈根部呈瘤状。一般误食 8 ~ 10 小时可出现恶心、呕吐、腹痛、排稀大便为米汤样，最后可表现为神志不清。

(3) 马斑蕈。呈暗褐色小帽状。误服可出现恶心、呕吐、腹痛、排稀便，小便颜色为淡红色或茶水色，面色略苍白。

2. 中毒症状

野生蘑菇中毒，胃肠型表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻、黏液水便，伴电解质紊乱，严重者脱水。

肝损伤型表现为食欲减退，皮肤、巩膜黄染，疲乏无力，肝功能异常。

溶血型表现为贫血、黄疸、尿深茶色，腰部酸痛，可有血红蛋白尿。

神经精神型表现为头痛、幻视、瞳孔缩小、精神失常、躁狂或痴呆、抽搐。

3. 急救方法

一旦发生毒蕈中毒后，作为家庭急救，如同一般的食物中毒一样，必须采取急救措施，应立即清除胃肠道中的剩余物。

(1) 催吐、洗胃或服用活性炭后饮浓茶水。无腹泻者口服硫酸镁导泻。同时可服用肝泰乐、维生素 C、复合维生素 B 等保肝药。出血者应采用维生素 K、止血定、维生素 C 等控制出血。

(2) 自制催吐剂。如果患者自己可以口服，可强令其喝下大量的水（水中可加 2% 碘酒 1 毫升，或明矾 2 克，或硫酸铜 0.5 克，或配成 1 : 2 000 的高锰酸钾溶液等），或者大量饮浓菜水，分一次或几次喝下，可有明显催吐作用。

(3) 以上催吐不明显时，立即用手指、筷子等物刺激患者咽喉部引起呕吐，如此反复多次。同时积极准备送医院进一步治疗。

含氰植物中毒的急救

苦杏仁及桃、李子、枇杷、杨梅、樱桃等果子的果核含氰化物，木薯也含氰，食后能造成氰化物中毒。杏是我国山区盛产的水果，杏仁味美，儿童尤其喜爱，常常自敲杏核生食其仁。

杏仁分苦、甜两种，甜杏仁含氰极少，一般不至于引起中毒，苦杏仁含氰比甜杏仁高数十倍，生食数粒即可中毒。桃、李子、枇杷等水果的核仁也含有氰，一次大量食用也可中毒。

1. 中毒症状

中毒症状常于食后 2 ~ 6 小时出现，表现为头痛、头晕、恶心、呕吐、四肢无力、精神不振，以后随着中毒加重，将出现烦躁不安、神志不清、抽风、呼吸急促、面色青紫，最后可因呼吸停止死亡。

2. 急救方法

如食用了上述果子的果核，出现上述中毒症状，并且小儿口中呼气时有杏仁味，应高度警惕并立即将患儿送往医院抢救，因为氰化物为剧毒物，抢救要分秒必争。应该让小儿了解上述知识，以免发生中毒。

霉变甘蔗中毒的现场急救

霉变甘蔗的中毒物质是致使甘蔗霉变的真菌（节菱孢霉菌）所分泌的神经毒性物质。主要毒害作用部位是中枢神经和消化系统。

1. 中毒症状

霉变甘蔗中毒者会出现恶心、呕吐，并可伴有神志不清现象，严重中毒者会出现脑水肿、

肺水肿、血尿等症状。

2. 急救方法

霉变甘蔗中毒者可用 0.2% ~ 0.5% 活性炭悬液洗胃，必要时可以根据具体情况给以导泻药物，使之尽快排出毒物，避免毒物的进一步吸收。

第八节 旅行保健与防护知识

一、教学目标

- (1) 让学生了解外出旅行中的不确定因素。
- (2) 认识旅行中的安全隐患。
- (3) 学会发生意外时的紧急处理方法。

二、教学策略与建议

外出旅行，无论是出差工作、学习，还是旅游，无论是在城市，还是在野外，总是要离开我们熟悉的生活环境，到一个完全陌生地方。在那里，你会遇到很多不熟悉的东西。新的环境中存在着很多不确定的因素和安全隐患，对此，每一个旅行者都应给予足够的重视。本节课所介绍的，就是有关外出旅行时应该注意的问题和解决方法。本节教材安排的内容主要有以下几个方面：外出旅行时的不确定因素，旅行中的安全隐患，旅途中意外情况的应急处理等内容。对于野外活动常常遇到的蚊虫叮咬和蛇伤，教材也特意做了专门介绍。

关于外出旅行的不确定因素，教材中列举了四种情况：生活条件、气候、交通方式、社会环境，都与长期居住地有不同程度的差异，其实不确定因素还不止这些，语言环境、时差、通信条件、信息环境等。如果对这些不确定或不熟悉的因素事先不进行认真的了解和研究，那就会在以后的旅行中陷入被动盲目状态，甚至发生不顺利、不愉快，甚至危险的事情。

为了使同学们真正认识这个问题，而不是只会抽象地背几条文字，教材专门设计了一个“探究与交流”活动，围绕旅行中的安全隐患，让同学们结合自身的生活经历和体验，填写相应的内容。教师在指导和提示学生开展这项活动时，一定要强调，每一个学生都要动脑动手。教师应逐个检查学生的答卷，以督促学生认真做好这次活动。因为由学生自己去发掘、寻找外出旅行时的安全隐患，毕竟比由教师灌输得来的知识感受要深刻得多，因为可能有相当多的情况，就是他们亲历或亲眼所见的事情。这个活动可鼓励学生互相交流、启发思路，交流处置危险情况的经验和心得体会，为下一步学习打好基础。

本节课的第三个知识点是外出旅行中遇到意外情况时的紧急处理方法。限于篇幅教材中只列举了三种情况：火灾中的自救、溺水时的自救以及水土不服引起的身体不适。教材中介绍的只是很原则的处理方法，由于实际生活中情况千差万别，自救者还要根据当时情况，临机处置，尽快脱离危险。

除了上述因不可预见的原因发生危险情况外，外出旅行，有时还会因自我身体状况出现旅途意外。对于这一类情况，教材专门设计了一个活动，列出几种常见的病症及其应急处理方法，由学生自己去研究体会。需要指出的是中暑、冻伤、晕车症，这些旅途中常常会发生的情况必

须引起高度的重视，处置不当或不及时，有时也会带来严重后果，甚至危及人的生命。学习的目的，就在于认识它，理解它，掌握应急处理方法，运用到自己的生活中去。

至于蚊虫的叮咬，其危害性有时也很大。不仅仅是因为它们之中有的有毒液，更因为它们携带的大量病菌病毒会造成感染和疾病的传播。痢疾就是由蚊子传播的一种恶性传染病。由于有相当多种类的昆虫都有可能叮咬人的皮肤，治疗叮咬的办法、药物也各不相同。需要向同学们讲明的是，最应该关注的是蚊子的叮咬，因为它传染疾病，且长时间与人共处。其次，在野外活动要特别注意土蜂对人的攻击。土蜂聚群生活，保护蜂巢的本领极强，相当多种类的土蜂极具攻击性且毒性极大，千万不能招惹它们。南方水田中的蚂蟥，也常常在不知不觉中对人发起攻击，吸食人血，常常容易造成伤口感染，到这些地区旅行时也应特别注意。

本课的阅读材料，介绍了被蛇咬伤后的处理方法及一些预防蛇伤的办法，这也是外出旅行、特别是在野外活动时必备的一些知识。教师应当特别强调每个学生都认真地阅读学习这些知识，增强自己在野外活动时的适应能力。

课后的活动延伸，是对学生学习本节课知识的一种检验。要求分别设计到城市旅游和郊游的安全防护方案，考虑得尽量周到一些、细致一些，在实际的旅行中，就会顺利一些，方便一些。教师应当鼓励学生积极完成这项工作。

本节课知识量很大，教师在施教时最好预先要求同学们预习。课堂上的内容，如果时间不允许，也可以自行取舍，将应用性较强的内容优先讲授，其他内容由学生自学。

三、参考答案

探究与交流：旅行中的安全隐患。

(1) 城市旅行中的安全隐患有：

- ① 高层坠落物伤人，违规建筑垮塌。
- ② 城市火灾及台风、暴雨等自然灾害。
- ③ 人口拥挤发生的挤压、踩踏。
- ④ 城市传染病流行。如流感、非典型性肺炎等。
- ⑤ 城市环境污染。如机动车辆尾气、城市噪声、光化学烟雾等。
- ⑥ 由社会问题造成的强暴和侵犯他人的危险。如偷窃、抢劫、诈骗、杀人、强奸、毁容等。

(2) 郊野旅行中的安全隐患有：

- ① 晕车、晕船、晕机。
- ② 野外断炊、断饮。
- ③ 途中迷失方向。
- ④ 遇到山洪、泥石流、滑坡、雪崩等突发自然灾害。
- ⑤ 食物中毒、痢疾，水土不服。
- ⑥ 溺水、腰腿脚扭伤。
- ⑦ 中暑、冻伤、疲劳过度。
- ⑧ 蚊虫叮咬。

还有一些预想不到又随时都可能发生的意外，如露宿、山火、暴雨等，都有可能对旅行者的人身安全构成威胁。

四、参考资料

旅游休闲其乐无穷

常住在城市或整天生活在嘈杂的环境之中，人们不仅会感到烦躁不安，而且人的神经系统会受到严重损伤，甚至造成身体各部位功能失常。一些常见病，如哮喘、溃疡、胃炎、血管痉挛、血压升高、心情烦躁、记忆力减退和自制力下降等疾病。外出旅游，置身于湖光山色之中，使人顿感耳目清静，移情养性，有益于身心健康。

老年人去旅游，能荡涤烦恼，令人心旷神怡，浏览湖光山色，陶冶情趣，丰富晚年生活。

老年人去旅游，能在游山玩水中呼吸新鲜空气，锻炼身体，增强免疫力，增进身体健康，进而延年益寿。旅游是现代生活中一项很有益处的活动，它能促进神经系统的皮层功能，起到健脑作用，改善血流和提高机体的功能作用；它能呼吸到阳离子，使白细胞和血红蛋白量明显增加，加速肌肉内积存乳酸的输送，从而消除疲劳。

老年人去旅游，能改善人体功能，会使老年人在旅游过程中使循环系统得到锻炼。如能进行日光浴、海水浴、温水浴，那会受益更大，不仅能促进胃肠消化、增强造血功能、缓和神经痛，还能改善睡眠。

防治晕车十法

- (1) 旅行前一夜要睡好，旅途中不要过饥过饱，并保持精神愉快。
- (2) 车子行进中尽量不看窗外迅速移动的景物。
- (3) 尽量坐在车厢前部比较平稳的座位上。
- (4) 适当打开车窗通风换气。
- (5) 头颈部要适当稳定。
- (6) 可在上车前半小时服用防止晕车药。
- (7) 将清凉油涂在鼻唇沟处的皮肤上，或将伤湿止痛膏贴在肚脐上。
- (8) 上车前将一片生姜贴于内关穴（在手臂内侧中线离手腕6~7厘米处），男贴左手，女贴右手，再用胶布或手帕包扎好。
- (9) 上车前吃几片糖姜或生姜，或用开水冲一汤匙姜粉慢慢吞咽下去。
- (10) 车要开时开始含糖果（不要咬碎），含完一粒再含另一粒，直到不再有晕车感为止。如果开始不含糖，有了晕车感再含也可以。糖果最好是质硬耐含的酸糖、薄荷糖等，也可用酸杨梅、橄榄代替。

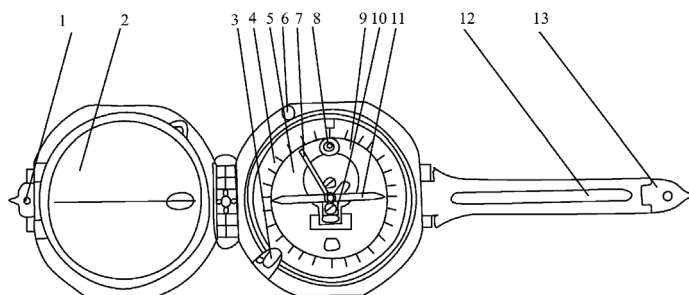
野外迷路怎样辨别方向

在迷路的时候，判定方向是十分重要的事。所谓“迷路”，有时指的就是“找不到方向”。判定方向，当然最好是依靠罗盘。如果在没有罗盘的情况下，我们也可以充分运用身边可以找到的东西来帮助确定方向。

1. 罗盘定向

罗盘也叫指南针。比较简易的罗盘使用方便，但一些比较专业的罗盘（如目前市面上有售的各式军用罗盘），使用方法需要专门学习。因此，如果在旅游时准备携带这种罗盘，那么出

发之前最好请教一下会使用的人。因为在旅途中一旦遇到困境，不可能把时间花在学习如何使用罗盘上。这里介绍一下使用罗盘（如下图）的一些基本知识。



罗盘的结构

- | | | | | | | |
|---------|--------|---------|--------|----------|----------|-------|
| 1. 小照准颌 | 2. 反光镜 | 3. 齿镜 | 4. 刻度环 | 5. 方向盘 | 6. 开关 | 7. 拨杆 |
| 8. 圆水泡 | 9. 指示盘 | 10. 长水泡 | 11. 磁针 | 12. 长照准颌 | 13. 短照准颌 | |

当使用罗盘时，必须远离车辆和大的金属物体（包括照相机）。把罗盘调至所需走向的经度，把你的走向置于通过透镜能看见的固定指针之下。旋转玻璃盖，直到长的亮线处于指北箭头的上方。你的走向将出现在罗盘瞄准器画出的线上。此后，在用罗盘时转动罗盘，直到亮线再次处于指北箭头的上方。应依据瞄准器进行操作。使用浮力指针而没有亮线的罗盘时，你必须移入大致的方向（北、东北等）。

罗盘定向的另一个方法是，把地图放在平坦光滑的平面上，再将罗盘置于其上，转动地图，使地图的南北纬线与罗盘的指针平行，地理北极与地磁北极重合。再转动地图，使罗盘的指针显示出差别的数量或该地区的磁偏角。这时地图就可能指出该处的实际方位。差别量或磁偏角只在航海图或加有其他附注说明的地图上才有。

2. 看植物的形态确定方向

在阴天的时候，可以通过对植物的观察判定方向。例如：

夏天通常大树的树干，树墩及大石块南边的草木比较茂盛，秋天则可看到北边的草先黄；

有些树种（尤其是桦树）南面的树皮较光洁，北面的粗糙；

松树、柏树、杉树等树干上分泌出的树脂，南面多而且块大；

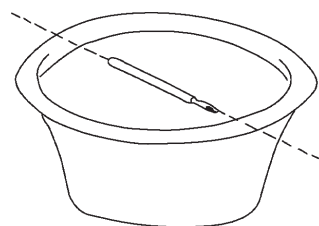
通常蚁窝都在树干或灌木丛的南边；

石上的青苔一般都生于北面。

3. 自制指南针确定方向

取一碗水，把缝衣针穿在麦管或干草茎中，并让它浮于水面。此针在旋转一会儿之后，最终会停在某个方向上，此方向即为南北方向（如右图）。

再比照太阳的大概方位，就可以区别出哪边是南，哪边是北了。缝衣针可以用大头针、弄直的曲别针、圆珠笔夹片、一段铁丝等代替，要求必须是钢铁材质且细长而轻。麦管也可以用干树叶、小纸片、小木块或泡沫塑料等包装填料替代，要求

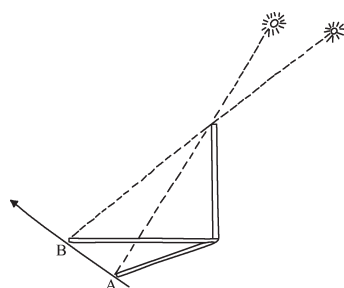


自制指南针

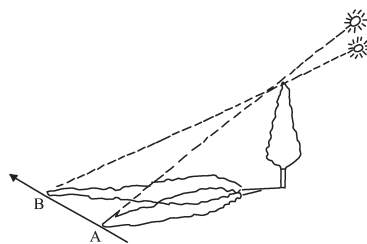
是能把针浮起，而且在水中的阻力小，盛水的容器不能用铁制品（包括不能用罐头盒），因为铁会对地磁场产生干扰；而应用塑料或铝制、木制容器，也可以选择自然界中一小块平静的水面。如果铁针在永久磁铁上摩擦之后，效果会更好。如果你随身带有小收音机，那么打开后盖，小喇叭上就有磁铁；有的螺丝刀也是带有磁力的。

4. 利用太阳确定方向

(1) 选择一块比较平坦的空地，立一直杆（木杆、竹竿等）。阳光下，直杆投下影子。取一石块放在杆影的顶点 A 处。随着太阳的移动、杆影也在移动，十几分钟后，再取一石块放在杆影的顶点的新位置 B 处。A 与 B 的连线指示的方向就是东西方向。其中 A 点在西边，B 点在东边（如下图）。



利用太阳辨别方向



利用树影辨别方向

登山防险避险自救措施

山地空气清新，气候宜人，景色优美，是大自然对人类的赐予。为了远离烦扰的尘嚣，人们纷纷到名山大川寻幽访胜。然而山地山高路险，地形复杂，很容易遇到危险。因此掌握一些登山安全避险方法很有必要。

1. 选好登山时间和登山路线

不论在什么地方爬山，一般都应选择清晨 4 点钟左右开始，这样可以胜利地越过岩石区，避免滚石的危险。因为一般向阳的岩石经太阳辐射之后，在两三个小时之后就会有滚石滑动。沿山坡攀登时，要尽量选择最高的地方走，最好是沿着山脊前进，因为这些地方不易发生滚石。

2. 试探落脚点并清除脚下碎石

登山队行动时，每人要尽量缩短距离，防止不小心踏翻浮石而伤害自己的同伴。攀登岩石山坡时，对每个落脚点都要进行试探，看它是否牢靠。同时，要求全队步调一致，且后边的人要踏着前边人的脚印走。在任何情况下，任何人都不得向下扔石头，如果前进道路上有不牢固的浮石或能移动的乱石，都要尽量搬至安全地带，不能搬移者则要绕行。

3. 注意躲避滚石

在攀登过程中，遇到暴风雨，或因野兽受惊而引起乱石时，必须采取避险的措施。一般当发生滚石时，往往带有很大的声音，最初是“叭叭”的冲撞声，慢慢地变成巨大的隆隆声。同时，当滚石向下滚动时，开始是左右斜冲跳跃的，进入斜槽后，则成直线滚落。这时要镇静地

观察滚石的方向，迅速地躲到安全地带，万一来不及，切记不能慌张。在已判明滚石的方向后，当滚石快要到自己跟前时迅速躲开它。

在冰天雪地中遇险的自救

我国的东北、华北、西北地区，气温低，雪期长，温差大，通称为寒区。在寒区遇险，寒冷与冰冻会威胁遇险者的生命。作为一个现代人，你需要掌握在冰天雪地中自救避险的基本知识。

1. 建造御寒雪屋

被困在冰天雪地中，首先要学会建造防风御寒的雪屋。最简单可行的办法是在地上摊上大片的树枝，然后往上铺雪并压实，最好在树枝外层放上一层兽皮或帆布，雪铺好压实，1小时后撤去树枝，雪屋即告落成。一般来说，一旦遇上了风暴而暂时又得不到营救，就应立即搭成这种简单的避险所。在雪屋内适当烤火取暖是可以的，但必须防止一氧化碳中毒。

2. 防止冻伤

在严寒地带要特别注意防止冻伤，要保持四肢的干燥，涂上油脂，比如动物的脂肪，这是最有效的办法。千万不可用雪、酒精、煤油或汽油擦冻伤了的肢体，按摩同样有害。

3. 关于饮水和食物

切记，雪吃得越多越渴，由于雪水中缺少矿物质，因而即使是烧开了来喝，也会引起腹胀或腹泻。但用雪水做菜汤则另当别论，还有一个解决饥饿的可行的办法就是捕捉动物，尤其是冬眠的动物，捕捉较为容易。

高热及高温中暑急救

高热，是发热疾病中热度高、病情重的一种类型。体温增高在 39℃ 以上为高温，41℃ 以上时被认定为超高热。

高温中暑，是人体在高温环境的严重影响下，机体丧失产热与散热的平衡调节，产热量明显超过散热量而出现体内“热量蓄积”，引起高热。由于大量出汗引起脱水，以及盐分等大量流失，出现皮肤干燥、无汗等一系列中暑表现。严重中暑时，可导致中枢神经、肝、肾细胞表面和（或）内部结构的损伤及血液中凝血方面的变化而威胁生命。

1. 高热急救方法

（1）尽量避免退热镇痛药和激素类药。高热病因未明之前，原则上不应该用或尽量少用退热镇痛药以及激素类药，以免发生由于体温的虚假表现而耽误诊断。对于老年、幼儿以及体质虚弱者滥用退热镇痛药，可能导致虚脱等情况而加重病情的变化。

（2）采用物理降温法。高热不退伴有烦躁、胡言乱语等表现时，应尽量采用物理降温方法，如用乙醇（酒精）或温水擦浴，在头部及大血管分布区（颈部、腋窝、腹股沟）放置冰袋等。如仍不见体温有所下降，可以适当应用小量退热镇痛药，切莫图迅速降温的一时之快而频频使用大量退热镇痛药。同时鼓励高热者饮用含足够盐的水分以及清淡流质饮食。

2. 高温中暑急救方法

（1）立即采取措施降低中暑者体温。高温中暑者与所处环境气温明显增高有关，对其急救原则是立即脱离高温环境，搬移至阴凉通风之处，灵活掌握现场实际条件，迅速而有效地降低中暑者的体温。除中暑者的体表降温措施处，还包括环境降温（通风、电器降温，以及调整

环境湿度等），同时进行相关的药物降温。

(2)根据中暑症状酌情处理。高温中暑者仅表现为大量出汗、口渴、头昏、心慌、四肢乏力时，一般经阴凉处吹风、头部擦清凉油和冷敷、口服冰凉糖盐水等现场处理，即有所改善。若为重度以上高温中暑者，往往有意识障碍、抽搐、休克、心悸、气急等心、脑、肾等重要脏器功能不全或衰竭情况存在，应在现场基本急救前提下，及时送往急救中心或相关医院做进一步的抢救，包括控制脑水肿、制止抽搐；维持心血管功能，纠正水、电解质与酸碱的紊乱；积极治疗急性肾功能衰竭等。

昆虫蜇咬的急救

一次郊外野餐可能被一群蜜蜂或一群忙碌的蚂蚁给毁了，并且在森林中露营会把蜉带回家中。被咬一下并不十分严重，但你可能患上由蜉传来的莱姆病。如果你对某种昆虫叮咬过敏，你可能会生重病。因此，学会紧急处置的方法很重要。

1. 蜜蜂与黄蜂叮蜇的症状

蜜蜂和黄蜂的一次叮蜇，在蜇伤部位就会有烧灼感。蜇伤可能很严重，但疼痛一般是局部性的，该部位可能肿胀、变红和发痒，多次叮蜇更为严重，可引起发热、头痛、肌肉痉挛及嗜睡。

蜇伤一般不危及生命，但如果你对蜂的毒液过敏，那么被蜇伤是致命的。过敏反应的体征包括：恶心、极度肿胀、呼吸困难、颜面和口唇发青、窒息、休克及意识丧失。如果有人对蜂蜇有过敏反应，应立即寻求紧急救治。观察受伤者的生命体征是否出现休克或呼吸困难。

用同样的方法治疗蜜蜂蜇伤（叮蜇后留下毒液囊和刺针）及黄蜂蜇伤（叮蜇后只留下刺针没有毒液囊）。

(1) 如果刺针在皮肤上清晰可见，可用牙签的尖部、长指甲刀或小刀将其轻轻拔出。

(2) 用肥皂和冷水清洗蜇伤的部位。然后，用冷敷布或用毛巾、布片包裹冰块冷敷伤口，以便减轻疼痛并减慢机体对毒液的吸收（通常要先把冰块包好，再放在皮肤上，直接将冰块放于患处能引起更大的刺痛）。

(3) 用炉甘石洗剂或苏打和水的混合液冲洗伤口，以消炎镇痛。

(4) 如果受伤者对阿司匹林、布洛芬或对乙酰氨基酚不过敏，你可以给他服用其中的任何一种药以缓解疼痛。如果这种方法起作用了，治疗就算结束了。如果治疗的是严重的蜂蜇伤或是多处蜇伤，还要继续按着上述的方法做。

(5) 对于多处蜇伤，将伤口全部浸到冷水中，如果必要的话将受伤者放入盛有冷水的浴盆中，并适当加入食用苏打漫洗。

(6) 如果受伤者出现过敏反应，应立即紧急呼救。然后让受伤者俯卧，保持受伤部位固定不动，如有可能，使伤口低于心脏，这样可以减慢毒液的循环。

(7) 用布条、腰带、表带或者衬衫的袖子系在高于伤口 5 ~ 10 厘米，包扎布条要紧贴身体，以能够伸入一只手指为度（这样能确保血液循环没有完全受阻）。

(8) 如果伤口靠近布条一侧开始肿胀，需要在高于第一次包扎 5 ~ 10 厘米处再系一个布条，然后取下第一次包扎的布条。

2. 蜘蛛咬伤的处置

无论是被何种蜘蛛咬伤，处置的方法都是相同的。按照下列步骤进行：

(1) 立即寻求医疗救助：拨打急救电话或者驾车去医生诊室或急救室。

(2) 让受伤者躺下，使其保持安静和温暖。

(3) 使伤口固定不动，如有可能，使其低于心脏（减慢毒液循环的速度）。

(4) 用肥皂和水清洗伤口。

(5) 如果受伤者对乙酰氨基酚不过敏，你可以给他服用，以缓解疼痛。但一定要谨慎使用镇痛药。在少数病例中，阿司匹林能干扰机体的凝血功能，并能协助毒液扩散，最好是不给受伤者服用，但若疼痛剧烈、难忍，试着给点儿对乙酰氨基酚。

(6) 用布条、腰带、表带或者衬衫的袖子系在高于伤口处。包扎布条要紧贴身体，以能够伸入一只手指为度（这样能确保血液循环没有完全受阻）。

(7) 如果伤口靠近布条的一侧开始肿胀，需要在高于第一次包扎处再系一个布条，然后取下第一次包扎的布条。

(8) 用一块冷敷布或者把冰块裹在毛巾或布里缓解疼痛。

(9) 在等待救援到来期间，要观察受伤者是否出现休克体征或呼吸困难。