

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

实用家政大全



出版说明

说平平常常的家庭生活也是一门学问，你也许不信，但事实如此。有关家庭生活的学问就叫做“家政学”，这门学科已有一百多年的历史，还常常在大学讲坛上占有一席之地。

《实用家政大全》，就是从家政学的原理出发所编撰的一部实用性的家庭生活百科全书。实用性、操作性、针对性固然是它的特点，而方方面面、林林总总的实用操作汇总起来，又是一个提高生活质量的科学体系。加以在编撰时充分注意了民族习惯与现代生活的结合，作者又都是工作在相关专业第一线的，有经验的专业人员，因此——

如果你想提高你的生活质量，请看《实用家政大全》。前言

胡申生

家庭是社会的细胞。在社会学上，称家庭为社会初级群体组织，家庭虽小，却是社会稳定的基础，是人们安居乐业不可或缺的场所。家庭在建设社会主义物质文明和精神文明中具有重要的地位和作用。俗话说：“家家都有一本难念的经”，又说“清官难断家务事”。其难于何？就在于一个人和家庭的关系实在太密切了，剪不断，理还乱。因此，就需要“治家”，而“家政学”就是一门专讲“治家”的学问。

一、家政学的诞生和发展

“家政”作为一个词，在中国早就出现了。在东汉刘熙的《释名·释亲属》中，有一条对“伯父”的解释，说：“伯，把也，把持家政也。”在这里，家政是指家事、家务。真正把家政作为一门科学来研究，始于美国。19世纪初叶，资本主义国家随着工业化、都市化的加速发展，家庭在其功能、结构等方面以及人们对家庭的认识方面，都发生了前所未有的变化，从而引起了所谓“家庭危机”，这样就导致了有关学者和有识之士重新来审视、探讨家庭管理、家庭消费等一系列和“治家”有关的问题，于是，家政学就应运而生了。

1840年，第一本家政学研究专著在美国出版，阐述了有关家庭预算、子女教育方面的问题。到1890年美国在大专院校和高中里，广泛开设家政学课程；1899年，在美国纽约召开了首次家政学会议；1909年，又成立了美国家政学会。到了20世纪三十年代，美国家政学界又搜集了大量资料，以充实家政生活教育，并研究家庭所需物品与服务的改进。家政课程的重点从操持家务逐步转到家庭消费上，家政学的内容也由“如何去做”转变为“为什么那样做”；家政学不仅研究个人和家庭生活的问题，还研究家庭问题所涉及的国家和国际方面的问题。

以美国为起点，家政学的研究和教学很快在北欧各国、日本、前苏联等国家和地区普遍开展起来。在这些国家和地区的高等院校，设有家政系，在职业教育课程中，还设有职业家政和消费家政。有的国家甚至还在中学开设家政课程。家政学一时引人注目，方兴未艾。

家政学传入中国，则是辛亥革命以后的事。起先，还只是在中学、小学

开设一些家事、手工课，这只能算是家政学的雏形。以后，随着国人日益对家政的重视和对家政学的了解，便先后在燕京大学、震旦大学、华西大学、金陵女子文理学院等 10 余所高等院校开设家政系。直到解放后的 1952 年全国高等院校院系调整后，家政学才像社会学等其他一些学科一样，被视为资产阶级的学科而从大学中取消，家政学的教学和研究也随之而被迫中断。

进入了八十年代，家庭又成为人们关注的热点，全国出现了好几家以指导家庭生活为主旨的专业杂志，就是在其他一些综合类的报刊杂志上、广播电视节目中，也都辟出专栏或专题，来论述和讨论家庭管理艺术，而有关当家长理财的书籍也相继出版。这样，家政学的研究又重显生机，一些大城市开办了家长学校、新婚夫妻学校、家庭科普学校、保姆学校等。即使在一些老年大学中也设有家庭生活方面的课程。一些社会团体如妇联，还专门举办不同规模的家政讲座、学习班。家政学虽然还没有在大学讲坛上恢复，但其发展的深度和广度，已远远超过了解放前。

二、家政学的含义

1970 年 6 月，日本召开家政学会，专门成立一个“家政学概论研究委员会”。在这次会上，该委员会郑重其事地为家政学下了一个定义，即“家政学是以家庭生活为中心也涉及与之关系紧密的社会事物、现象，并且包括人与环境的相互作用，从人和物两方面进行研究，在家庭生活提高的同时探讨人类的开发，为增进人类幸福作贡献的实证的、实践的科学。”两年以后，即 1972 年，国际家政学会召开第 12 届世界会议，又通过《关于家政学定义的宣言》，宣言指出：“家政学是为最恰当地满足家族成员的身体方面、社会经济方面、美的方面、文化方面、感情方面、知识方面的欲求，探讨家庭生活的结构及其与地域社会关系结构的科学。”尽管如此，关于家政学的定义并没有因此而统一，事实上至今仍然众说纷坛，莫衷一是。1977 年出版的美国《韦氏大学词典》称家政学是“持家之理论与实践”，而 1978 年出版的英国《朗曼当代英语词典》则认为家政学是“对家务，特别是购买食品及烹饪、洗涤等技巧的研究”。这两个定义，前一个语焉不详，失之空疏；后一个则未免过于偏狭。1980 年出版的美国《新时代百科全书》对家政学的解释似乎全面得多了。它说：“这一知识领域所关切的，主要是通过种种努力来改善家庭生活：（1）对个人进行家庭生活的教育；（2）对家庭所需物品和服务的改进；（3）研究个人生活、家庭生活中各种不断变化的需要和满足这些需要的方法；（4）促进社会、国家、国际状况的发展以利于改善家庭生活。家政学工作者通常是精于本学科六个主要方面之一的专家：艺术、家政管理、家庭关系、儿童发育成长、住宅与家用设备、纺织品与服装。”比起《韦氏大学词典》和《朗曼当代英语词典》，这个定义的特点一是具体，二是突破了早先那种局限于家庭之内的、微观的狭隘含义。

在我国，对家政学定义的认定也同样不统一。在旧版《词源》上，列有家政学（Domestic economy）词条，其释文为：“研究治家种种事项之学。凡家事经济、衣服、饮食、房屋、装饰、卫生、侍疾、育儿及家庭教育、交际、礼仪、役使婢仆等皆赅之。”以后随着家政学在我国教学和研究中被取消，家政学就从新版的《辞源》、《辞海》等辞书中消失了。

我国社会科学界开始对现代家政学基础理论恢复研究始于八十年代。这里特别要提到的是我国著名学者夏邦新、王翠云，他们对新时期开展家政学

的研究可以说是起到了筚路蓝缕的作用。他们在总结分析了国外关于家政学的定义后，提出了自己的看法：“家政学是以提高家庭物质生活和精神生活质量为中心的一门科学。它研究各家各户怎样科学地安排好和做好各项家庭事物，研究社会各方面怎样为千家万户改善生活作好指导和服务工作。”以后在《中国大百科全书·社会学卷》中，夏邦新又进一步将家政学概括为“以提高家庭物质生活、文化生活、感情伦理生活和社交生活质量为目的的一门应用性学科。”而我国另一位学者陈铭卿在《社会学词典》中，提出了家政学的“狭义”和“广义”之说，陈铭卿认为：狭义是指研究运用科学知识和技能，使亿万家庭科学地安排家务，如家计、穿着、饮食、房屋、装饰、卫生、侍疾、育儿及家庭教育、交往、礼仪等；广义指除上述内容外，还包括研究社会各方面如何为亿万家庭提高生活质量作好指导和服务。

综观以上中外学者专家对家政学这一定义的表述，尽管不尽相同，但我们不难从中得出结论，家政涉及到家庭职能的方方面面，从家庭经济到家庭结构，从家庭文化到家庭教育，都同家政有关。可以说家政学是一门内容极为丰富的大学问，完全是一门独立的学科。同时，从家政学定义的几经修订还可以看出，家政学又是一门开放的学科，其内容会随着社会的变迁发展而不断充实、更新。

三、家政学的研究对象

要弄清家政学的研究对象，首先要明确有关家政的两个概念，即家政的空间概念和时间概念。空间概念是指家庭、家庭生活；时间概念一般是指“八小时之外”，即指一个人于工作之余的家庭生活。虽然，有些人在下班之后，还要参加文化学习、文体娱乐活动，但不能否认，一个人在八小时之外的时间中，大部分是在家庭中度过的，更何况业余学习进修、文体娱乐活动本身也属于家政的一部分内容。由于这段“八小时之外”的生活，在人的生命史上占了不小的比例，因此，家政在人们的生活中就占有十分重要的地位。

家政学研究的内容很多，范围很广，从不同的角度看问题，就会有不同的分类方法。从我们社会当前的实际情况来看，大致可把家政学的内容分为家庭结构、家庭职能、家庭关系、家庭管理、家庭教育、家庭伦理道德、家庭立法等几个方面，每个方面都有着具体内容。把这些繁多的具体内容归纳起来无非是三种关系：人与人的关系、人与物的关系、人和环境的关系。这三种关系可以说基本涵盖了家政学的研究范围。

1. 人和人的关系

处理好家庭中的人际关系，是家政学首先要解决的。在正常情况下，一个家庭至少有两个或两个以上的成员，这就有个相互关系的问题。通过家政学处理好家庭中人和人的关系，并不是指谁管谁，谁统治谁的问题，而是指在相互帮助、相互照顾的基础上，达到保证家庭团结和睦的气氛，使家庭生活愉快、幸福；使家庭成员身心两方面都能保持健康；使家庭安全得到保证，不出意外事故；给家庭成员不断地发展进步以物质上的保障和精神上的鼓励，使家庭成为社会主义建设的稳固后方。

2. 人和物的关系

这里所讲的物，既包括钱财，也包括物资。人要生存，就必须吃饭、穿衣，不断地消耗一些物资，而在目前商品经济条件下，这些物资基本上都要用金钱来换取，所以这两方面是一致的。通过家政学处理好家庭中人和物的

关系，主要是争取达到以下三个目的：在交换（消费）过程中要提高消费效益，少花冤枉钱，使钱尽其用；在物质的使用过程中，充分发挥它应有的作用；在物资的保管过程中，使它少受损坏，尽量延长它的使用寿命。

3. 人和环境的关系

家庭不是孤立存在的，它处于一定的社会环境之中，这种环境，既包括物质环境、文化环境，也包括人际关系的环境。物质环境是指家庭处于什么地区，该地区物质条件如何；文化环境是指家庭周围的文化气氛及其对家庭的影响。中国古代“孟母三迁”的故事就是古人重视家庭文化环境的一个例证。人际关系的环境是指邻里关系、亲朋关系以及与家庭成员工作单位的关系。这些关系虽然都是家庭以外的关系，但是对家庭生活影响也很大。处理好人和环境的关系，可以使家庭和周围的环境协调一致，不致于造成一种冲突和对立的局面；使家庭接受周围环境积极的影响，从而排除环境中消极因素的侵袭。

四、家政学研究的目的意义

一门学科的发展程度取决于社会对这门学科的需要程度。

现在，国外越来越多的家政学家都认识到，研究家政学的目的和意义不仅在于促进家庭发展，而且在于促进社会发展。美国出版的《新时代百科全书》中指出家政学这一知识领域所关切的，除了通过种种努力来改善家庭生活外，还要“促进社会、国家、国际状况的发展”，这一见解是有一定道理的。

许多事实表明，我国社会主义现代化建设，尤其是在当前改革开放的新形势下，仍然需要家政学。对家政学进行深入研究，将有效地促进社会主义物质文明和精神文明的建设。特别是我们一贯倡导的尊老爱幼、男女平等、夫妻和睦、勤俭持家、邻里团结等家庭美德，都可以通过家政学的研究，得到进一步弘扬光大。

社会主义现代化建设要求我们建立家政学。我们的家政学研究要充分体现我们党的传统、民族的特征和现代科学发展水平。建立社会主义家政学要经过比较长期的探索和努力。

五、家政学研究的特点

作为一门学科，家政学具有自己的特点，归纳起来有以下几项：

1. 家政学首先是研究家庭理论的。它把人们家庭生活中许多常见的事情提到理论高度来分析、研究，总结出一些规律性的东西，用以指导人们正确认识家庭问题。但是，家政学又不仅仅限于理论研究，还要对一些有关家庭生活的具体方法进行研究，指导人们如何妥善处理家庭中的许多具体问题。当然，家政学对家庭理论的研究，不是指家庭历史、家庭发展趋势等宏观方面的研究；家政学对家庭生活中一些具体方法的研究，主要是探讨处理家庭关系和家庭问题的基本方法，论述家庭事务的管理原则。

2. 家政学研究的内容是和男女老少每个人都密切相关的。因为每个人一般都要在家庭中生活，家庭关系是否融洽，家庭生活安排是否妥善，对每个人的思想、感情、工作、生活的影响都很大。所以，对于这门学科，男女老

少、各行各业的人都要学一点。家政学不仅涉及每个人，还涉及到每个人每天的生活。家庭中每日每时发生的具体问题，都可以用家政学的基本原则来分析研究。

3. 任何学科都有它的发展变化性和相对稳定性。每门学科总是要随着社会实践的发展而不断发展的。但是在一定时期内，它的研究内容、研究方法、基本原理又有相对稳定性。家政学也是这样。然而，比起其他学科来说，家政学研究的相对稳定性要小得多，发展变化性也要明显得多。这是因为，家政学研究涉及家庭生活的许多具体问题，而这些具体问题的变化是很迅速的。例如，由于实行计划生育，从而使独生子女的问题很突出，家政学就要研究与之相关的许多问题，如独生子女的教育问题，独生子女心理健康问题，老人赡养问题，家庭关系等不一而足。还有，随着社会主义现代化建设的发展，城乡居民的收入日益提高，家庭电器设备越来越普及，于是家庭的经济管理和物资管理都会发生相应的变化：随着社会医疗卫生事业的发展，老年人在社会总人口中的比例迅速增加，使家庭人口结构、家庭关系都发生了新的变化；等等。对这一切变化，家政学都要加以及时研究。

4. 家政学是涉及自然科学和社会科学的一门综合性学科。家庭生活看起来很普通、很平常，无非是夫妻在一起生儿育女、吃饭、穿衣、睡觉、娱乐等，其实，这些看似普通、平常的事，要做好并不容易，它需要很多科学知识，需要运用很多学科的研究成果。例如，研究家庭结构和家庭职能，需要有社会学、历史学、经济学、人口学等方面的知识；研究家庭关系，需要有伦理学、法学等方面的知识；研究家庭管理，需要有管理学、医学、营养学等方面的知识；研究家庭教育，需要教育学、心理学等方面的知识。即使布置家庭环境，也需要有美学、艺术、植物学等方面的知识。总之，家庭生活要用科学来指导，研究家政学要有备门科学知识的广泛基础。当然，对于这些内容浩瀚的有关学科，人们不必都一一涉猎，只要具备一般常识即可。但是，对于家政学研究者 and 家政工作者来说，就要学习这些有关学科，为家政学的研究打下坚实的基础。

家政学作为一门综合性的学科，它的发展要建立在其他各个有关学科发展的基础之上，从而广采众家之长；同时，家政学的研究成果又可以促进其他各个学科的发展，如家庭消费的构成及其今后若干年的发展趋势预测，是经济学研究的重要资料；在家庭关系维系的过程中，保持高尚的道德水平，将扩大伦理学研究的领域；家庭人际关系的研究更是丰富了社会学研究的内容；等等。

正因为家政学和其他各门学科关系这样密切，所以它不仅会随着社会生活的发展而发展，而且还会随着各有关学科的发展而发展。

六、家政学的研究方法

在我们今天的社会主义社会里，从事家政学的研究和家政工作有许多有利条件，但是要充分利用这些有利条件，使家政学迅速健康发展，还要不断地改进研究方法。

1. 把家庭问题放到社会总体中去考察

家庭作为社会的细胞，绝不是孤立的。家庭生活中形形色色的问题无不受着社会制度、社会发展变化的制约。因此，只有从社会总体的角度来考察

家庭问题，才能看清它的实质，找出解决的途径。例如研究家庭规模，不能离开国家的计划生育政策；研究家庭关系，不能忽视它的社会属性；研究家庭教育，不能忽视它和学校教育、社会教育的关系；研究家务劳动，不能离开社会经济条件。社会主义现代化建设的迅猛发展，新的技术革命的兴起，必将给予家庭生活以很大影响。我们只有站得高，看得远，才能为家庭生活中许多日常的、具体的、琐碎的问题找到正确的答案。

2. 具体情况具体分析

我国的家庭有2亿以上，这些家庭的情况是各不相同的。这些不同表现在自然环境、民族传统、生活习俗、职业、经济收入、思想品质、文化素养等各个方面。所以，我们不仅要把家庭生活中形形色色的问题放到社会总体中去考察，还要把这些问题放到特定的具体环境中去考察。我们既要研究家庭生活的普遍规律，又要研究家庭生活的具体特点。因为不研究普遍规律就会迷失方向，不研究具体特点就会脱离实际。

3. 进行深入细致的调查研究

“进行科学的调查和统计，是研究社会学的主要方法，也是研究家政学的主要方法。在家政学调查中，从选点、抽取样本，到实地调查，再进行定量分析或定性分析，都必须科学化，力求避免主观性和随意性。搞家政学调查研究要努力做到调查者与被调查者互相信任，感情融洽，被调查者才能在家庭问题上无保留地提供真实材料。为了使家政学研究更具有科学性，还可以选择合适的社区作为家政学调查基地，定期前往调查，以便能将各个时期的资料进行对比，并且作出全面的分析。

七、继承和发扬中华民族在家政问题上的优良传统

家政学作为一门学科，虽然起始于美国，但中华民族对于家庭问题和家政的重视，却有着极其悠久的历史传统。其中最为突出的，就是中国古代的家训。

家训本是传统宗法社会中，父母用以垂训子孙的立身治家之言。传统家训的形成，与我国古代社会的性质相联系。中国古代是以农业经济为主的自给自足的自然经济，具有浓厚的宗法色彩。家庭在社会结构中占有重要地位。家庭教育受到普遍的重视。“修身、齐家、治国、平天下”成为基本的教育纲领。家训文化，作为社会意识形态体现在家庭领域和家庭关系上，历经几千年的历史演变，已成为中华民族传统文化的一部分，并且日益规范化、条例化。它已作为家庭成员稳定的行为准则，并形成家庭的风范和文化心理。

中国古代家训的内容十分广泛，涉及到为人处世、待人接物之道，读书治学、立身成才之道，理家聚财、和亲睦邻之道，做官任仁、经邦御民之道等诸多方面，可以说现代家政学所涉及的内容在古代家训中大多可以找到有关论述。古代家训大多以中华民族的传统美德为中心来教育子孙，勉励家人，成为继承和弘扬中华民族传统美德的重要渠道和方式。其主要方面是：第一，教育子孙、家人为官要勤政廉洁；第二，教育子孙家人为人正直、谦恭、诚实、守信；第三，教育子孙家人勤奋好学、立志成才；第四，教育子孙家人生活上要勤劳、俭朴。

中国古代有些“家训”不是针对家庭某一具体成员的，而是面向全体家人，往往作为家规、家范，因此内容更加广泛、更加全面。明清之后，这种综合性“家训”更为流行，最有代表性的首推清代朱柏庐《治家格言》，俗

称《朱子治家格言》。它集中了众多“家训”类中的名言警句，内容丰富，贴近生活，雅俗共赏，易懂易记。

当然，中国古代“家训”毕竟是中国封建社会的产物，免不了浸透着浓重的陈腐思想观念。因此，对传统的家训我们应该进行扬弃，即吸收其经过实践检验是合理的东西，批判其封建落后、僵化的东西。我们要研究现代家政学，就应该认真研究包括“家训”在内的古代有关家庭方面的文化传统，取其精华，弃其糟粕，以促进社会主义新家庭的发展。

实用家政大全

穿戴

本章作者

叶根才 刘双宜 李柯 南波 顾惠琴

· 色彩搭配 · 装饰品搭配 · 服装裁制基础 · 旧衣改制 · 编结基础 1 . 色彩

服装的三大要素是色彩、款式、面料，其中色彩是第一要素，因为根据视觉习惯，眼睛对色彩最敏感。单独看起来，任何一种颜色都很美，然而几种颜色放在一起，有的和谐悦目，有的却特别刺眼，所以服装色彩的搭配也是一门学问。色彩还对人的心理状态有影响，比如：红色能鼓动人的情绪，绿色给人带来安宁，灰色让人沮丧，所以面对怎样的对象、场合，选择什么颜色的衣服，很有讲究。

一、色彩常识

色彩学上，人们将颜色按环状分布，称为色环，如图所示：

色彩还讲究明度（色彩的明、暗程度）、彩度（色彩的鲜艳、混浊程度）。单单一种红色，就有正红、鲜红、亮红、暗红、浅红等等区别；黄色可以有：正黄、明黄、杏黄、柠檬黄、淡黄、米黄、嫩黄等等。



色彩按照调配的情况，又分为三原色、第二级色、第三级色等。三原色为红、蓝、黄。第二级色由三原色调配而成，红、黄调成朱，红、蓝调成紫，蓝、黄调成绿。第三级色由三原色和第二级色调配而成。

色彩在视觉上，给人以温度感，因此分为暖色系、冷色系和中性色。暖色系包括：红、橙、黄、粉、咖啡。冷色系包括：绿、青、蓝、紫。中性色则为：黑、白、灰，这三种颜色又称为无彩色。

色彩还能表达一定的情感，比如：红色表示热烈，黄色表示开朗，绿色表示生机，粉色表示温馨，紫色表示高贵，白色表示纯洁。

另外，色彩还给予人们视觉上的膨胀感、收缩感，比如：穿上暗色服装，人就显得瘦小。

二、色彩搭配

1. 相似色、同色系的搭配

人们把色环上 90° 之间的相邻色彩称为相似色，比如：黄与黄绿，蓝与蓝紫，紫红与红。相似色配在一起，本身比较协调，但要注意明度、彩度的变换，否则显得呆板。比如：淡黄的西服上装，配上黄绿的棉质长裙，长裙的黄绿不妨偏一点灰，这样上浅下深、上亮下暗，亮丽和沉静就能很好地结合在一起。如果搭配得不好，穿一身嫩黄葱绿出去，显得极幼稚。

上面提到暖色系、冷色系，同一色系的色彩也可以搭配，比如：红与橙，蓝与绿，但也要注意明度、彩度的变换。比如：墨绿的长袖 T 恤配上浅蓝牛仔裤。

2. 对比色、相异色的搭配

在色环上，恰好相对的两种颜色叫对比色，如：红与绿。有人以为红、绿配在一起很乡气，其实，只要懂得搭配，还能取得很好的效果。搭配方法如下：改变红、绿的明度、彩度，暗红配浅绿是很雅致的；以红色为服装的基调，用红、绿花纹的料子做领子、袋边、袖口等点缀；在红、绿之间加进白色、灰色作为缓冲，这样，白底红绿花纹的衬衫、红绿灰三色的毛衣都很漂亮。

在色环上，以直线连接两种颜色，该直线不经过色环中心，这两种颜色就是相异色。相异色的搭配也要注意技巧，如：明度、彩度的变换；主色、陪衬色、点缀色的分配；介于两种色彩之间的过渡色以及作为缓冲的黑、白、灰色的运用。相异色中也有比较容易搭配的，如：咖啡和米色、大红与靛蓝、宝蓝与嫩黄。

3. 黑、白、灰的万能搭配

黑、白、灰是无彩色，也叫中性色。它们本身搭配在一起，显得大方、素雅，比如：黑与白是永远流行的搭配。它们也可以和任何有彩色搭配，并取得很好的效果，比如：黑色毛衣配上红绿格子的苏格兰呢短裙，十分活泼可人。

搭配时要注意：上、下装的色彩搭配；外套与毛衣、衬衫的色彩搭配；服装与领带、饰物、包袋的色彩搭配。总之，浑身上下的服装色彩不宜超过三种颜色（不包括无彩色），并要注意协调统一，还要有变化。

三、色彩选择

1. 根据自己的形体、性格选择。肥胖的人宜穿深色衣服，纤瘦的人宜穿浅色衣服；忧郁的人不妨穿明快的颜色；急躁的人不妨穿得淡雅一些。穿上灰、黑显得老成稳重；穿上粉绿、嫩黄就显得年轻活泼。

2. 根据不同的场合、对象选择。节庆、宴会不妨穿得欢快明朗一些，增添节庆气氛；探病时要穿得淡雅一些，避免让病人感到眼花缭乱。

2. 款式

一、年龄

1. 童装。孩子要打扮得活泼可爱，卡通图案、花边、褶绘、蝴蝶结、泡泡袖都可以采用在服装上。切忌成人化，孩子穿上小西装、小礼服就缺少童趣。

2. 学生装。学生应显得生机勃勃，茄克衫、棒针毛衣、运动衫、T恤、牛仔裤、背带裙都是很好的装束。学生处于成长阶段，平时活动较多，因此服装讲究实惠、耐穿，不要追求时装、名牌。

3. 青年服装。男子可配置几套西服、高级衬衣、羊毛衫、风衣、呢大衣等；女子则添置几套时装。当然，不宜穿得太老气，也不宜穿得太幼稚，看上去应和实际年龄相差5岁左右为宜。

4. 中、老年服装。男子往往发胖，有了“啤酒肚”，不妨去买一副背带，系住裤腰。女子不宜穿无袖、紧身、超短的服装，要注意掩饰突出的腹部；不宜穿得太花哨，但也要注意修饰，不要随便抓一件衣服就往身上套。

二、体型、脸型及其他

1. 男子体型、身材与服装

标准而健美的男子体型为“倒三角”形：宽肩、瘦腰、窄臀。体型方面的欠缺，可以通过服装来弥补。肩膀较窄的，可以在西服里加垫肩；腰身过粗的，穿宽松的前克可以掩盖；臀部较肥的，不宜穿短装。偏瘦的男子要穿浅色、宽松、横条纹的服装；矮胖男子要穿深色、合体的服装，并且避免大口袋、宽克夫、方格子。

2. 女子体型、身材与服装

女子除了高、矮、胖、瘦的不同，体型可分为H、O、A、X四大类。H型：上下身呈一直线，胸围和臀围相差无几，腰围不明显。选择服装时，要着重服装腰线的设计，使腰部显得优雅；也可以穿较宽松的上装，掩盖腰部的缺陷。

O型：上身肥胖，像字母“O”，腿部则较优美。上身可以穿竖条纹或较宽松的服装，修正或掩饰肥胖的上身；下身则可穿窄裙、紧身裤，显出优美的双腿。

A型：上身较纤细，臀部、腿部较粗重。可以穿加垫肩、较宽松的服装，使上身显得丰润一些配上喇叭形长裙、宽松裙裤，遮盖腿部的不足。

X型：也称标准型，身高与每个部位都有较完美的比例。可以选择悬垂感好、柔软的面料做服装，显示出好身材。

3. 脸型与领口

脸型与领口的配合是一个很小的细节，但也要注意。

长形脸：可选圆领、一字领，圆线条把视线引向横宽，从而增加脸的圆润度。也可以取关闭式领口，尽量少露出颈部，否则露出的颈部加上长脸的长度，使脸看上去更长。

方形脸：采用圆领、V字领，以缓和面部两侧的棱角，避免采用方领。

圆形脸：采用方领、尖领，领口开得稍微大一些，露出颈部，使脸、颈相接，减弱脸的圆度。

倒三角脸：忌用尖领，可选用圆领、立领和方领。

鹅蛋脸：最理想的脸型，可选用任何领口。

另外，颈部粗短的人可以选V字领，避免立领、三翻领。

三、场 合

服装的款式多种多样，要根据场合有所变换。工作时可以穿工作套装；休假日可以穿休闲服；宴会、舞会可以穿礼服。

1. 职业装

不同的职业，服装也有所不同。

公司、银行职员着装比较正规，男士穿西服、打领带、穿皮鞋；女士穿套装、套裙。尤其是主管级别的人员，要讲究服装的质地、品牌、做工。合资企业中的办公室文员，上班切忌穿牛仔裤、T恤衫。

教师着装可随意一些，尤其是幼儿园、小学的年轻女教师，穿镶花边的短衫、飘飘柔柔的长裙，一定能赢得小朋友的喜欢，然而为人师表，切忌穿得花哨、妖艳。

至于记者、摄影师、推销员等常常需要外出工作的人员，穿上茄克衫、牛仔裤，行动十分方便，也容易和别人接近。

2. 休闲服

休闲服包括休闲西服、牛仔裤、T恤衫、运动鞋等，反正，你爱怎么穿就怎么穿，把你从领带、丝袜、高跟鞋中解脱出来。

怎样才算男式休闲西服呢？目前，商店、专卖店里供应的男式休闲西服大致有以下几种：从面料来看，有小格子薄呢、灯芯绒、亚麻、卡丹绒等等；从式样来看，大多数为不收腰身的宽松式，背后不开叉，有的肘部打补丁，也有采用木纹钮扣等小变化的。

其实，正规西服也能穿出休闲味。方法一：不同面料、不同颜色的西服上下装重新组合。比如：驼色粗花呢上衣配米色裤子，藏青哔叽上衣配灰色法兰绒裤子。方法二：便装和西服搭配。比如：西服上装配牛仔裤，灯芯绒休闲西服配上正规西裤。方法三：西服内穿T恤衫、花格衬衫、牛仔布衬衫、半高领羊毛衫等。

3. 礼服

在正式场合下，男子多以正规西服为礼服，正规西服分两件套、三件套，颜色可以为黑色、灰色、深蓝色、白色等，领带花纹应典雅，也可以带领结。

穿着正规西服有“七忌”：忌西服袖子比衬衫袖子长；忌西服口袋里塞太多的东西；忌领带太短，领带应盖住衬衫的第四粒钮扣；忌不扣衬衫钮扣就系领带；忌衬衫不束进西裤；忌西裤太短，裤子应盖住皮鞋鞋面；忌西服配运动鞋。

女子在不同场合，可以穿婚纱、旗袍、晚礼服等，连衣裙也可以作为日常礼服，出现在舞会上。

4. 睡衣

切忌穿着睡衣、睡袍出现在公共场所，也不要穿着睡衣接待客人。不管

你的睡衣多么漂亮、多么名贵，你只能穿给家人看。

5. 家庭装

家庭成员之间着装的协调，合体现一个家庭的文化氛围及和睦的气氛。其可以某种色彩为主，也可以某一款式结构为主，同时根据每个家庭成员的年龄、职业、爱好、个性、气质等，设计成各具特点，但又密切相关的若干款式。从而组成一个互为协调的家庭着装格调。

家庭装既要追求统一性，同时又不能忽略每个成员的个性表达。此外还应有一定的时代感。

3. 装饰品搭配

男子的装饰用品包括帽子、围巾、领带、领带夹、首饰、手表、钢笔、皮带、打火机、公文包等等；鞋、袜、眼镜等等虽然是实用品，然而，此处作为和服装搭配的物品，也具有一定的装饰性、审美性，姑且也把它们归入装饰用品。男子的饰物应注重品位，当然，必须在自己的购买能力之内。男子的饰物在于精，不在于多，更不要花里胡哨，避免显得俗气、匪气。

女子的饰物名目繁多，包括帽子、头饰、围巾、腰带、包袋、手套、手表、首饰和鞋、袜、眼镜等等。女子选择饰物时，要注意以下四“配”：

“一配”，饰物与脸型、肤色、身材相配。比如：圆脸女子宜戴悬垂形耳环，从视觉效果上拉长了脸型轮廓；肤色较黑的女子，可选择色泽淡雅的围巾；身材矮小的女子，应携带小巧的包袋。

“二配”，饰物与季节、场合、身份相配。比如：夏季围上一串水晶珠子，带来一片凉爽；休闲、旅游时，背上牛仔包潇洒自如；若去参加重要会谈，戴上一块式样简洁的名贵手表，尽显职业女性的风采。

“三配”，饰物的质地、款式、颜色和服装相配。比如：穿一袭麻质长衫。提一个草编手袋，营造返朴归真的气息；穿黑毛衣，配上晶亮的水钻胸针，透露出灵气；穿一身嫩黄的套裙，围上一条黄底宝蓝碎花的围巾，雅致而清新。

“四配”，饰物本身也要配套、协调。比如：发带和丝巾可以选用同一材料；戴上珍珠项链，配一对镶嵌珍珠的圆形耳环。这样上下呼应，以取得和谐、统一的美。切忌挂了珍珠项链，又戴翡翠挂件；一双手戴三、四只戒指。要知道重叠不是美，奢侈不是美，美是恰到好处、画龙点睛。

下面，我们具体介绍一下各种饰物以及鞋、袜、眼镜等物品的搭配方法：

一、帽 子

帽子的种类日益繁多，夏天有太阳帽、花色草帽，冬天有呢帽、绒线帽，还有男子戴的礼帽、便帽、棒球帽等等。帽子不仅能遮太阳、保暖，更具有装饰作用，所以选择帽子要和自己的体型、脸型、肤色、发型以及服装相配。

身材高大的人宜戴宽边帽子；身材矮小的人宜戴窄边帽子。脸型长的人可以戴较扁、较浅的帽子；脸型圆的人可以戴高耸、较深的帽子。正戴帽子使脸型显得较宽；斜戴帽子使脸型瘦削一些。脖子粗短的人宜选择窄边的帽子；肤色较黑的人宜选择浅色的帽子。长发披肩不妨戴卷边、小巧的帽子，衬托出一头秀发；梳髻或短发可以戴较深的、有花饰、带褶皱的帽子，突出

帽子的装饰作用。帽子还要和服装相配，比如：白色草帽配花裙，彩条鸭舌帽配T恤、短裙，黑色棒球帽配牛仔服，铜盆帽配同色风衣。

二、围 巾

围巾除了能保暖，还能改变领子的形状，协调服装的色彩，在服装搭配中起到画龙点睛的作用。按形状分，有长巾、大方巾、小方巾等；按面料分，有丝绸围巾、毛线围巾、薄呢围巾等。

即使对于男士来说，围巾也有许多种用法：在敞开的衬衫领口系一条丝绸小方巾，既避免系领带的麻烦，又显得很潇洒；在青果领的黑色皮装里衬上一条格子呢围巾，既御寒又美观；至于各色马海毛织成的围巾和棉风衣最相配。

爱美的女性更懂得如何使用围巾：长巾可以围在西服领口，起到点缀作用；大方巾对折披在肩上、或系于胸前，都很可爱迷人；如果穿低圆领、一字领毛衣，可以系一条颜色相仿的小方巾，既别致又协调；小方巾也可以当发带，系在头发上。另外，丝巾还可以配上镶嵌珍珠、水钻的圆形、菱形的丝巾扣，打出各种蝴蝶结、波浪纹。

三、首饰及其他

1．耳环

配戴耳环，最讲究和脸型相配。

长形脸：宜配戴圆形、钮扣状贴耳的耳环，也可以戴悬垂式耳环，但耳坠切忌太长，避免使脸型显得更长。

方形脸：宜配戴圆形、不规则形耳环，也可以戴线条卷曲的悬垂式耳环，使脸部的轮廓显得柔和一些。

圆形脸：宜选择有棱角、不规则形、悬垂式的耳环，这样，脸形就不会显得太圆。

心形脸：宜选择三角形、圆形、钮扣状贴耳耳环，使双颊显得丰润一些。

2．项链

不同的场合下，穿着不同的服装，项链也要相配。日常工作时，在低领衬衫里挂一条细细的白金颈链，既雅致又不眩目；外出旅游时，挂一个香木刻成的胸坠，十分随意、洒脱；参加宴会时，礼服配上一串珍珠项链，华贵而迷人。

另外，春、夏天宜选择细巧的金、银项链，也可以选择水晶、玛瑙、玉石、象牙等挂件。秋、冬天穿上厚厚的毛衣，项链则可以选得粗重一些，坠上心形、圆形锁片；在皮装里围上一圈阔阔的薄片状颈链，也十分帅气。

3．指环

戴指环讲究手型：手指细短的人，应戴纤细的指环，并且指环以镶嵌碎钻、细小的宝石为宜；手指粗大的人，应戴粗线条的指环，并且指环上宜镶嵌较大的宝石。

指环上镶嵌的宝石要和衣服的颜色相配，比如：穿蓝色套装，可以戴上一枚蓝宝石戒指，一般钻石、金、银戒指比较容易和衣服搭配。

如果喜欢在一只手上戴两枚戒指，就要注意以下几点：戒指上的宝石属于同一色系。宝石的贵重程度相当。戒指的材料、质地相近。戒指的造型、设计相配。

4. 眼镜

不论是太阳眼镜、老花眼镜，还是近视眼镜，都要考虑镜框的颜色、形状以及镜片的颜色。脸型较长的可以选较大的镜框，并且镜框的颜色为黑色或深色，在脸上形成分割区域，使脸显得短一些。方形脸的可以选择圆形镜框，而圆形脸的可以选择方形镜框。心形脸的人宜选择较小的、椭圆形镜框，颜色不宜太深，也可以配无框眼镜。

选择太阳眼镜的镜片颜色，要考虑到各人的肤色，皮肤白晰的人任何颜色的镜片都适合，皮肤较黑的人要选淡咖啡、浅灰色镜片，目前流行的湖蓝色镜片比较适合年轻人。

四、手套和包袋

手套有春秋天用的氨纶、尼龙手套，有冬天用的绒线、棉、皮手套。手套颜色要和衣服颜色相配，黑色的氨纶、皮手套比较容易配衣服，也很实用。彩色的绒线、滑雪手套配衣服则要讲究一些，比如：红羊毛手套、红围巾配上雪白的滑雪衫，十分鲜艳明快。

男士的包袋有：牛仔包、牛津包、公文包、拷克箱、大哥大包等。外出采访、旅游时，背上牛仔包、牛津包，十分方便。一般文职人员（如：机关干部、教师、科员）拎着公文包上下班，也有的年轻白领男士挎着新型的单肩背的公文包。商务人员则往往提着拷克箱、大哥大包四处跑。

女士的包袋要复杂一些：有皮革的、草编的、珠片串成的、塑料全透明的；有方的、圆的、梯形的、桶状的；有双肩背的、单肩背的、拎在手上的、夹在腋下的。根据场合、季节不同，女士们选用不同的包袋。夏天用各色草编包袋、浅色皮包；冬天用深色皮包；出席宴会时，用缀有珠片的方形小包等，可以夹在腋下；逛街时，使用各色小包，比如：青春少女拎着印有卡通图案的透明塑料包，缀有心形挂饰的双肩背小包，里面放上化妆品、钥匙等。上班时，使用较大的背包，比如：背在身侧的大翻盖帆布包，背在身后的圆桶状皮包，这样的包袋容量大而且实用，可以放文件、雨伞、饭盒等。

五、鞋 袜

1. 鞋、袜、服装的基本搭配如下：

- (1) 各色丝袜配皮鞋以及西服、套装。
- (2) 棉袜配运动鞋、休闲鞋以及运动衫、休闲服。
- (3) 穿凉鞋可以不穿袜子，配裙子、短裤、薄型牛仔裤。

2. 皮鞋、丝袜、服装的色彩搭配：

(1) 黑色皮鞋：配黑色、肉色丝袜以及任何色彩的服装，一般春、秋、冬天大都这样搭配。黑皮鞋也可以配白色加厚连裤袜，再穿上“A”字裙，但是，这样穿着的人一定要有优美的腿型。

- (2) 白色皮鞋：配各种深浅的肉色丝袜，搭配浅色服装，适于夏天穿着。
- (3) 彩色皮鞋：配肉色丝袜以及同色彩的服装，或者服装上有某个相同的颜色呼应。这样的搭配可出现在宴会、舞会等较正式的场所。

3. 穿丝袜的窍门：

- (1) 腿粗的人穿纹理简单的、深色丝袜；腿细的人穿纹理复杂的、浅色丝袜；皮肤白的人穿深色丝袜；皮肤黑的人穿浅色丝袜。
- (2) 丝袜要比裙子下摆高两、三寸，否则，走路时露出两截腿，很不雅观。
- (3) 包装袋里的丝袜颜色比穿在腿上的颜色深，购买丝袜时要注意到这一点。

4. 服装裁制基础

一、裁剪用具

缝纫机熨斗 11 寸裁衣剪刀裁衣台划衣粉量衣软尺裁衣硬直尺（计量单位：市寸）

二、量 体

一件穿着合体的服装，关键在于量体是否准确。量体所得的尺寸是服装裁剪的主要依据，直接影响服装成品后的外观。对特殊体型者除应进行基本测量外，还应测量其特殊部位。量体时请注意。

1. 被测量者要自然站立、切勿低头挺胸，以利测量的准确性。
2. 直量时软尺要垂直，横量时要保持水平，围量时软尺不能拉得过紧或太松。
3. 测量要按顺序进行，一般测量顺序及要求如下：

上衣

衣长：从领肩缝向下量至所需长度，一般上衣量至虎口或手腕。

胸围：从腋下起，经背部至前胸最丰满处围量一周、收紧胸围，另加松度 4—5 市寸，宽松式及特殊要求可另行增减。

臀围：在臀部最丰满处围量一周，收紧臀围，一般上衣另加松度 4—5 市寸，特殊要求可另行增减。

前腰节：从领肩缝处量至腰最细处，也可按衣长的 $1/2$ 加 1.5 市寸来计算。

后腰节：从后领缝处量至腰围最细处，无特殊体型者一般可按前片定位。

肩宽：从左肩外端量至右肩外端，如做泡泡袖，肩宽两边要各改狭 0.5 市寸。

袖长：从肩骨外端量至手腕，有肩垫的要加 0.5—0.8 市寸。

领围：在颈部中间围量一周，另加松度 0.5 市寸。

裤

裤长：从腰上口量至鞋面。

裤腰围：腰部最细处围量一周（皮带放松）另加松度 0.5—0.8 市寸。

臀围：臀部最丰满处围量一周，另加松度 0.2—0.3 市寸。宽松式及紧身裤另行增减。

直裆：从裤腰上口起，量至裤小裆弧线沟，也可按裤长 $1/10$ 加臀围 $1/10$ 再加 3.3 市寸来计算。

脚口：按臀围 $2/10$ 加 0.2 市寸计算，或按穿着习惯增减。

三、划样（又称服装制图）

1. 划样前，要先看清布料的正反面、布料纹路及毛向的倒顺。如灯心绒、平绒均属有倒顺毛向的布料，要统一顺向划样。

2. 布料按门幅面对面折叠，正面向内，横放在裁衣台上。

3. 从左到右，从前到后划好纵横基本线（面对制图者为前，反之为后，左为下，右为上），基本线也就是划样框架线、经线与门幅布边平行垂直，纬线与门幅水平。为制图纵横线条作准确依据。

4. 划样先横后竖，再划弧线、斜线等，然后把各部位线条逐一连接划顺，这就是轮廓线，又称净缝线。

5. 在净缝线外均要加放做缝 0.3 市寸，下摆贴边、袖口贴边均为 1 市寸。计算公式：上衣，以胸围 $1/10$ 及小部分定数为依据。裤子，以臀围 $1/10$ 及小部分定数为依据。

四、实 例

有了统一的划法和计算方法，除个别特殊服装外，极大部分都可按此方法进行划样。以下用净缝制图和文字说明形式，来表达线距比例及线条间连接划样的顺序（按编号先后）。

1. 女上装划样顺序

前衣片 布边进 0.3 市寸划垂直线一条，即基本线。

横线：

贴边折线：左起，门幅布边留 1 市寸（作贴边），折边线后段起翘 0.3 市寸，划顺下平线。

衣长线：即上平线。

腰节线：腰节线 = $1/2$ 衣长 + 1.5 = 12 市寸 = 至 间距。

袖笼深：袖笼深 = $3/10$ 胸围 + 0.9 = 6.9 寸 = 至 间距。

直开领深：直开领深 = $1/5$ 领围 + 0.1 = 2.4 市寸 = 至 的间距。

肩斜线：肩斜线 = $0.5/10$ 胸围 + 0.1 = 1.6 寸 = 至 间距。

直线：

门襟线：门襟线 = 间距基本线 0.3 市寸。

撇胸线：撇胸线 = 上口间距 0.3 市寸，向下垂直划至 连接，再向下偏斜于 、 交接点与门襟线划顺。

叠门线：叠门线 = 0.8 市寸 = 至 间距。

横开领：横开领 = $1/5$ 领围 — 0.2 = 2.1 市寸 = 至 间距。

(11)前肩宽：前肩宽 = $1/2$ 肩— $0.2 = 6.2$ 市寸 = 至(11)间距。从 、 交接点向 、 (11)交接点按图(二)划顺肩缝斜线。

(12)胸围大(摆缝线)：胸围大 = $1/4$ 胸围 = 7.5 市寸 = 至(12)间距，中腰收 0.3 ，下摆放 0.5 ，按图(二)划顺摆缝线。中腰，下摆如特殊要求，必须量体定数。

(13)笼门大：笼门大 = $0.5/10$ 胸围 + $0.4 = 1.9$ 市寸 = (12)至(13)间距。

(14)袖笼门凹势：袖笼门凹势 = 对角量 0.7 寸按图(三)，然后从 、 (11)交叉点起，经(13)、(14)至(12)止。按图(二)划顺袖笼弧线。

(15)横领圈斜势：横领圈斜势 = 横开领直线的 $1/2$ 处向 、 交叉点划斜线一条，然后按图(二)划顺前领圈弧线。前片净缝轮廓线已全部划完。然后划眼子位：第一只眼位 = 右前领圈下 0.5 寸，末眼位 = 底边量上 6 寸(衣长的 $1/4 + 1$ 寸)，其余三只匀等分。袋位：前袋口高按末眼位平行，后袋口高按末眼位平行线下 0.6 寸前胸的 $1/2$ 为前袋口进出位置。袋片阔 0.8 寸。袋口大： $1/10$ 胸围 + 1 寸 = 4.2 寸。

后衣片 从左起，门幅布边上 1 寸(留作贴边)划下平线一条，即基本线。

横线：

下贴边折线。后段距下平线 0.2 寸，前段距下平线 0.3 寸，按图(二)划顺后折边线。

衣长线：即上平线 = $1/2$ 衣长— $0.2 = 11.8$ 寸。

、 横线按前片上平线位置。

直开领横线：直开领横线 = 0.6 寸。

肩斜线：肩斜线 = $0.5/10$ 胸围— $0.2 = 1.3$ 寸 = 至 间距。

直线：

横开领直线：横开领直线 = $1/5$ 领围— $0.1 = 2.2$ 寸 = 至 间距。

领圈凹势 0.4 寸，按图(二)划顺后领圈弧线。

肩宽线：肩宽线 = $1/2$ 肩宽 + $0.1 = 6.5$ 寸，然后从 、 交接点向 、 交接点按图(二)划顺肩斜线。

胸围大(摆缝线)：胸围大 = $1/4$ 胸围 = 7.5 寸 = 离后中线的间距。中腰收 0.3 寸，下摆放 0.5 寸，按图(二)划顺后片摆缝线。

笼门大：笼门大 = $0.5/10$ 胸围 + $0.3 = 1.8$ 寸 = 至 间距。

(11)后袖笼门凹势：后袖笼门凹势 = 对角量 0.8 寸，按图(二)操作，然后从 、 交叉点起，经 、 (11)至 止，按图(二)划顺后袖笼弧线。后片净缝轮廓线已全部划完。

袖大片

横线：

袖口折边线：门幅布边上 2 寸划袖口折边线，即下平线。

袖口起翘线：向下 0.7 寸划袖口起翘线 ， = 至 间距。

袖长线：即上平线。

袖山深(袖肥线)：袖肥线 = $1/10$ 胸围 + $1 = 4$ 寸 = 至 间距。

前袖山高：前袖山高 = 0.8 寸 = 至 间距。

后袖山高：后袖山高 = $0.5/10$ 胸围 = 1.5 寸 = 至 间距。

袖时线：袖时线 = 至 间距。

直线：

袖底缝线：中间凹势 0.3 寸，按图（三）划顺袖底缝弯线。

偏袖折线：距 0.8 寸划偏袖折线。中间凹势 0.3 寸按图（三）划顺偏袖弯线。

袖胖缝线：袖胖缝线 = $2 / 10$ 胸围 = 6 寸 = 至 间距。

(11)袖口线：袖口线 = $1 / 10$ 胸围 + 1.2 = 4.2 寸。然后从 交接点起，经袖时、袖口止，后袖山劈势 0.3 寸，袖时劈势 0.3 寸按图（三）划顺袖胖缝线及袖口折边线。

(12)袖山线：袖山线 = 至 的 $1 / 2$ ，向前偏 0.2 寸为装袖对缝线。

(13)前袖山斜线：从 、(12)交接点向 、 交接点划斜线。前袖山 $1 / 2$ 处斜线量上 0.7 寸为前山头圆势。

(14)后袖山斜线：从 、(12)交接点向 、 交接点，后袖山 $1 / 2$ 处斜线量上 0.3 寸为后袖圆势。

然后从 、 交接点起，沿斜线向上经前后圆势至后袖山高，按图（四）划顺袖山圆弧线，袖大片划完。

袖小片 袖小片以袖大片为基础。

小片袖底缝：偏袖折线 进 0.8 寸为小片袖底缝。

后偏袖劈势：后偏袖劈势 = 0.2 寸。

偏袖山斜线：凹势 0.2 寸，按图（四）划顺袖底凹弧线及袖小片轮廓线。

袖小片划完。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0019_1.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0019_2.bmp}

2. 女裤划样顺序

前裤片与布边平行划垂直线一条，即基本线。

横线：

脚口边线。

贴边折线：贴边折线 = 1.5 寸 = 至 间距。

裤长线：裤长线（除腰 1.2 寸）= 28.8 寸。

直裆线：直裆线（除腰 1.2）= 8 寸 = 至 间距。

臀围线：臀围线 = ~ $2 / 3$ = 5.3 寸。

中档线：中档线 = 2 ~ $1 / 2$ 。

直线：

直袋口线：基本线进 0.4 寸划直袋口线。

顺袋口线：上口劈势 0.2 寸向 倾斜合并。袋口大 = $1 / 10$ 臀围 + 1.5 = 4.5 寸。

腰围大：腰围大 至 = $1 / 4$ 腰围—0.4 + 1.9 = 6.8 寸。 门襟线（前臀围大）：门襟线 = $1 / 4$ 臀围 - 0.3 = 7.5 寸。

(11)前龙门大：前龙门大 = $1 / 10$ 半臀围—0.3 = 1.3 寸 = 至(11)间距，龙门凹势 0.7 寸（对角量）按图划顺前龙门凹弧线。

(12)前横裆大：前横裆大 = 距袋口垂直线 0.3 寸。

(13)前挺缝线：前挺缝线 = (11)至(12) $1/2$ ，与布边平行垂直。
 前裱大 = 1 寸 = (13)至(14)间距。
 后裱大 = 0.9 = (15)至(16)间距。
 后裱位 = 至(13) $1/2$ 居中。
 脚口大(17)至(18) = 0.2—0.5 = 5.7 寸。
 以挺缝线为中心，二边等分各 28.5 寸，中裆 二边各凹进 0.3 寸，从(12)经 至(17)、从(11)经 至(18)按图分别划顺栋缝线及下裆缝，前裤片轮廓线划完。
 后裤片以前裤片为基础划好各部位横线。
 后片栋缝困势 = 半臀围的 $1/10$ —0.3 = 1.3 寸 = 前袋口 至(19)间距。
 中裆放出 0.6 寸。
 脚口放出 0.5 寸按图划顺栋缝线。
 后翘高 0.4 寸 = 前腰口线至(20)间距。
 腰围大 = $1/4$ 腰围 + 0.4 + 1.6 = 7.3 寸。
 从(20)、(21)交接点起向(19)，按图划顺后腰口线。
 (22)臀围大：臀围大 = $1/4$ 臀围 + 0.3 = 8.1 寸。
 (23)后龙门大：后龙门大 = $1/10$ 臀围 = 3.1 寸，后龙门比前裆线开落 0.3 寸，凹势 0.7 寸。
 由(21)向下经(22)连接凹势至(23)。按图划顺后缝及后裆凹弧线。
 中裆放出 0.6 寸，脚口放出 0.5 寸，上段凹进 0.4 寸，按图划顺后下裆缝。
 后省位置：后腰围的三等分点作为每个省缝的中心，省大 0.8 寸，省长：第一个长 3 寸（靠栋缝）第二个长 3.3 寸，按图划出后省。后裤片轮廓线全部划完。
 如裁制喇叭裤，可将臀围松度减少 1 寸，前折裱改为一个（取消近袋口处折裱），中裆提高，为 $1/2$ 裤长（除腰）。中裆大为半 $0.5/10$ 臀围（前片—0.5 寸，后片 + 0.5 寸），中裆以下两边逐渐放大成喇叭型，一般比中裆放大 1 寸即可，或按需要加放。其他部位均按普通裤计算方法。{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !401060zw_0023_1.bmp}

五、裁剪注意要点

裁剪前上下层布料要摊平，然后按划样外围做缝线粉印自上而下开始裁。横裁、直裁剪刀口均要垂直不能偏斜，反之，剪下的衣片会有大小，影响成品外观。

六、划样小技巧

1. 省缝的应用、确定与移位

人的体型有的部位凹进，有的部位凸出，因此服装也要求有符合人体各部位的立体造型，才能体现人的型体美。女装的胸部造型工艺，大多采用撇胸归缩和缝省缝这两种技术工艺，女装中的衬衫一般采用省缝工艺居多。

初学者确定省位、省量，可先折叠纸样，然后剪开。在原型基础上折叠腰省，省量为 1 寸，即可使平坦的胸部即呈立体状。然后从肩部向胸点剪开，

恢复平面，肩部展开部分就是省位省量，见图（一）。

2. 胸、腰、臀

女装的款式较多，如肩胸部受款式限制不宜省缝，可采用省缝移位，方法可按图（一）原型折剪法，在变换省位时，省尖必须对准胸点 1—1.5 寸，见图（二）、（三）。冲天高背缝见图（四），是一种以肩胸省和腰省相连接剪开的合并缝，在开刀线上可按人体的不同部位，划出胸、腰、臀等的曲线，既不失省缝作用，又美化了服装。

3. 泡泡袖

泡泡袖：以原型纸样为基础，袖山、袖肥如图剪开，两边向上拉开，展开部分为打裱放量。前后各打折裱两个，每个裱宽为 0.6 寸，前、后第一个裱距袖山中心各为 0.7 寸，第二个裱距第一个裱为 0.6 寸。泡泡袖是一种夸张肩部的裁制手法，适用于窄肩，滑肩者穿着。

4. 挺胸体调整

胸部过于挺出的人穿上正常服装，就会出现上衣前片吊、后片长的毛病，因此裁剪时必须加以调整。首先要在腰节水平线上，测出前后腰节长短差距。在纸样上将衣片袖笼深线自襟处剪开，前腰节向上拉开，其间距即为前腰节的加放量。调整后的服装，胸、前领圈、前肩和前袖笼均同时移位，见图。

5. 驼背体调整

驼背体型人穿上正常服装，会出现前长后短的现象，处理方法：在纸样后衣片背部横向剪开，向上拉开至后腰节所需长度。拉开的间距即为后腰节加放量。调整后的服装，后领圈、后肩线和袖笼弧线均同时移位，见图（一）。同时在前门襟袖笼深线处折叠，向下拉，使前袖笼弧线、肩线、前领口均向前移位、撇胸部位成垂直线，驼背体型的前胸多呈凹平胸，因此不用撇胸，见图（二）。 {ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0026_1.bmp}{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0026_2.bmp}

七、旧衣改制二例

随着物质生活的丰富，许多家庭都有那么一些半新不旧的衣服积压，扔了又可惜，现介绍两款旧衣改制方法：

1. 男直统裤改女马甲

先把脚口 8 寸以上的直统裤拆开烫平，然后倒过来裁剪。后裤片做马甲前衣片，前裤片做后衣片（前裤片有叠门大于后片）。马甲后背做中缝。前后收吸腰省，两摆缝开叉（见图），余料做门襟、领口、袖笼等贴边。裁剪方法均按基础裁剪公式计算划样。“V”字领开领方法：前后横开领在原基础上不变，直开领一般开深到胸围线。（即袖笼深线）或按需要而定，肩斜度按正常肩宽的 $1/2$ 计算划出肩斜线，然后再两边各改窄 0.5—0.6 寸。改窄后的肩宽线已向上移位，即以此为肩斜定位线。从肩部向下经凹势划顺袖笼弧线（见图）。

要求：领圈、门襟、袖笼的贴边均粘有纺粘合衬，用配色尼丝纺做夹里，

省缝均向内侧烫倒，肩摆烫分开缝，摆叉口打手工结子加固。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0027_1.bmp}{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0028_1.bmp}

部位	衣长	胸围	下摆	肩宽
规格(市寸)	2.1	2.9	3.1	10.6

2 . 褶裥裙改套衫

老式褶裥两片裙改制肩连袖女套衫，可先把裙子拆开烫平，按规格划出前后衣片。前后肩宽部分按正常肩宽的 1 / 2 增减计算后再加 1 . 5 寸，划成肩连袖（见图），1 / 2 胸围不得小于正常肩宽规格。领圈周长不得小于 16 寸，反之，成衣后无法套进肩部及头部、影响穿着。用正常领围规格，按原 1 / 5 开领计算公式划好横直开领线，再按实际头围增加尺寸。余料做领头。详见改制划样图。

要求：领面粘无纺粘合衬，肩缝、摆缝在缉后二层一把拷边。袖口、下摆折光车缉明线。贴边阔 0 . 3 寸，装领用本色布斜丝条包装。肩部放 0 . 3 寸薄型平口肩垫。{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0029_1.bmp}{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0029_2.bmp}

部位	衣长	胸围	下摆	肩宽+袖	领大	领围
规格(市寸)	2.0	2.9	3.2	12.4+1.5	12.5	1.7

5 . 编结基础

一、工 具

棒针有金属制、塑料制、骨制、象牙制、竹制和铝塑制等品种。由于铝塑制经济耐用，结构又较松软，故为普遍采用。

棒针有 2 根一组（用于分片来回编结），四根一组（用于圆筒形编结），还有环形针（用于圆筒形编结）及钩针共 4 大系列。

目前常用的棒针是直径以毫米为单位的统一规范标号，号数越大，棒针越细；号数越小，棒针越粗。即毫米越大，棒针越粗，号数越小；毫米越小，棒针越细，号数越大。

二、工具与原料选配

在编结线确定后，可根据线的粗细以及编结手势的松紧来选棒针的粗细。一般以编结时比较溜滑无阻，结构比较松软为准。

注意：编结整件毛衣必须选 2 副棒针，结下摆领边、袖口必须比大身棒针小 2 号，如大身用 8 号棒针，下摆、领边、袖口则用 10 号棒针。

三、针线处理

1．针线握持方法

左手握结物的一根针，右小指钩住线头，再挂在右食指上，将另一根针搁在右手虎口上。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0031_1.bmp}

2．缝针穿针法

先将线套在缝针上拉紧，再用右拇指和食指压紧引线的线头穿入缝针的针眼。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0031_2.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0031_3.bmp}

3．断头接线法

先将两根线头分开，再将分开的线头衔接在一起，用食指和拇指将线头按原方向捻紧，然后拉平服即可。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0031_4.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0031_5.bmp}

四、起头方法

1．一般起头法

先把绒线按针数留好长度，对忤打一个活结套在右针上，两线头挂在左食指和拇指上，再用无名指、中指和小指轻轻钩住线头。（图一）

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0032_1.bmp}

右针从左拇指外插入。（图二）

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0032_2.bmp}

将左食指内向的线挑出拉紧即为1针，以此类推。（图三）

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0032_3.bmp}

2．边结边起头法

将活结套在右针上。（图一）

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0032_4.bmp}

然后把右针由上往下插入左针下。用右食指上的线绕右针。（图二）

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0032_5.bmp}

挑出后套在左针上，下一针就从前一针圈内挑出。也就是说结一针挑一针，以此类推。（图三）

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0033_1.bmp}

3．罗纹边起头法

用此法起头的结构平整圆滑，弹性好。

左小指勾住线头，挂在食指和拇指上。（图一）

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0033_2.bmp}

用右针由下往上绕一针。（图二）

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0033_3.bmp}

将拇指上的线交叉后由下往上挂在针上。（图三）

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0033_4.bmp}

拇指和食指交叉地挂在针上即可。（图四）

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0033_5.bmp}

这样起好的头，还必须结 2 行双层针。即结上针的地方挑起不结，绒线由正面绕过。（图五）

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0033_6.bmp}

4．卷针起头法

这种方法简单易学，但较松，适用于编小的结构，或平加数针用。

将活结套在左针上，用右食指套一线圈在左针上（图一），起几针套几针（图二）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0034_1.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0034_2.bmp}

五、收针方法

1．一般收针法

先结两针下针后，用左针将右针的第 1 针挑起套压在第 2 针上面。收针时结物如是单罗纹，可结单罗纹收针，如是双罗纹则可结双罗纹针收针。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0034_3.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0034_4.bmp}

2．罗纹收针法

这种收针法原上针要结下针，原下针要结上针，线头从右棒针的后方甩上或甩下。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0034_5.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0034_6.bmp}

3．缝针罗纹收针法

先将线拉断穿入缝针，用缝针平插入棒针的两线圈（图一）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0035_1.bmp}

再用缝针回穿第 1 针与第 3 针，且将第 1 针脱离针尖（图二）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0035_2.bmp}

再用缝针回穿第 2 针与第 4 针且将第 2 针脱离针尖（图三）。这样依此上针与上针，下针与下针对穿。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0035_3.bmp}

六、缝合方法

1．钩针缝合法

将两块完整的结物正面相贴并对齐，再用钩针穿透两层结物。钩一行辫子即可（图一）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0035_4.bmp}

也可将两片尚待完工结物留在棒针上，正面相贴对齐，用钩针或棒针一针一针对齐钩结一行辫子即可（图二、图三）。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0036_1.bmp}
{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0036_2.bmp}

2. 缝针缝合法

将两块完整的结物正面放平、对齐。用缝针像缝衣一样缝回针，将两块正面缝合。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0036_3.bmp}
{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0036_4.bmp}
{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0036_5.bmp}

将两片尚待完工的结物正面放平、对齐。用缝针按图所示两针对穿即可。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0037_1.bmp}
{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0037_2.bmp}

七、钮洞、袋口开法

1. 钮洞开法

用收针方法平收 2—3 针，在第 2 行平加所收去的针数。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0037_3.bmp}
{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0037_4.bmp}

2. 袋口开法

(1) 横开袋

先将袋口平收所需针数，再在袋底挑起所收针数往上结至袋口即可。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0037_5.bmp}

(2) 直开袋

要在开口处左右分开结，袋面先结好。再从袋底挑袋大小所需针数，结到分开处与留下的一部分针数合起来，结到袋面一样长时，再并起来即可。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0038_1.bmp}

(3) 斜开袋

斜开袋结法，只要在结袋面时，袋口边结边收成斜形即可。袋底结法与直袋的袋底结法相同。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0038_2.bmp}



加针处将线套加 1 针。



在 1 针圈内挑 1 针再结 1 针再挑 1 针。用此法可在 1 针内加 4、5……等针。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0041_1.bmp}1 加 3



左针从右中交叉套结。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0047_1.bmp}右套交
{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0047_2.bmp}



右针从左中交叉套结。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0047_3.bmp}左套交
{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0047_4.bmp}



右下左上交叉结下针。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0047_5.bmp}左 2 针上交

饮 食

本 章 作 者

汤双红 陈纪官 李秀松 邵建华 杨建明 张雪惠
陈朝福 林干夫

· 营养 · 各地风味特色 · 饮品自制与选择 · 家常菜
· 家常西餐 1 · 营 养

人体所需的营养素有六类，即蛋白质、脂肪、糖、矿物质，维生素和水。这些营养素也是组成人体的物质。由于生命的新陈代谢，组成人体的物质也不断消耗，人只有通过摄取食物的营养来不断得到补偿，才能保持身体健康。

一、营养素

1. 蛋白质

(1) 蛋白质的性质及组成

蛋白质是一切生命现象的物质基础。在人体内，蛋白质占 17% 左右。人体的肌肉、内脏、血液、皮肤、毛发等主要成分即为蛋白质。参与机体生理活动的酶、某些激素和抗体，它们的主要成分也是蛋白质。如体内某些组织或细胞的蛋白质供应发生问题，就会引发疾病乃至危及生命。所以蛋白质是人体最重要的营养素。

蛋白质是一种化学结构非常复杂的有机物。它主要由碳、氢、氧、氮四种元素组成。多数蛋白质还含有硫，有些含有磷、铁、铜等。氨基酸是组成蛋白质的基本单位。不同的氨基酸以不同的数量、比例组成不同蛋白质。

(2) 蛋白质的分类及营养价值

各种食物中的蛋白质，由于所含氨基酸的种类、数量和比例不同，所以营养价值也不一样。氨基酸大约有 20 种，其中 8 种为人体不能自行合成，必须依靠食物提供，称为必需氨基酸。因此，食物是否含有这 8 种氨基酸并且比例是否恰当，是衡量该食物营养价值高低的主要依据。据此，可将蛋白质分为完全蛋白质和不完全蛋白质两种。前者含这 8 种必需氨基酸而且比例适当，后者不全含有这 8 种氨基酸或比例不恰当。前者能促进生长发育、维持生命和健康，满足人体生理需要。多数动物蛋白质属于这一类，如肉类、鱼类、蛋类、豆类中的肌球蛋白、卵白蛋白、血清白蛋白、大豆球蛋白等等。

不完全蛋白质质量较差，单纯依靠这类蛋白质不能促进机体的生长发育和维持健康。这类蛋白质如动物的皮、筋、骨及鱼翅、蹄筋、粗粮等料中所含的胶原蛋白、弹性蛋白、麦胶蛋白、玉米胶蛋白等。但是，当完全蛋白和不完全蛋白同时进入人体时，蛋白质会出现互补现象，即氨基酸之间出现互补不足，从而大大提高营养价值。在生活中提倡粗粮、细粮搭配同时食用即源于这个道理。

(3) 蛋白质的生理功用

蛋白质的生理功用主要有以下三条。

构造机体，修补组织。蛋白质是细胞的重要成分，因而也是构成机体

各种器官和组织的基本成分。儿童生长发育需要充足的蛋白质，成人虽不再生长，但新陈代谢在进行，各种器官和组织不断地衰老、死亡与更新，如遇疾病、创伤、细胞的破坏，这就需要更多优质蛋白质去修补。

调节生理机能。蛋白质是构成酶和某些激素的主要成分。酶具有生物活性，能够催化各种化学反应。如消化酶能促进食物的水解。由于各种酶的各种催化作用，保证了机体内各种复杂的化学反应的正常进行。激素是体内分泌腺分泌的有特殊效能的物质，只需极微量就能对机体的机能活动发生重大影响。由蛋白质构成的激素如甲状腺素（含碘）能促进骨骼和神经的生长发育，调节机体的物质和能量代谢。

增强机体抵抗力。机体内的抗体有抵抗和消灭病毒、维护健康的重大作用。抗体是蛋白质构成的特殊物质（如血浆中的球蛋白等），它能对侵入人体的异种蛋白质（病菌、病毒）起沉淀或凝固作用，使其失去活性而死亡，这就是免疫作用。蛋白质供应充足，能增强机体的抗病能力。

蛋白质的来源。蛋白质的食物来源分动物性蛋白质和植物性蛋白质两种。前看来自于畜肉、禽蛋、水产及乳类；后者来自于豆类、谷物和坚果。蔬菜水果里也含有蛋白质，但含量极微。

2. 糖

（1）糖的性质及组成

糖类又称碳水化合物。糖是人体热能最经济最主要的来源。人体每日所需热能的 70% 左右由糖供给，糖也是构成人体组织的重要成分，血液中的葡萄糖，肝脏，肌肉中的糖元，乳汁中的乳糖等是构成细胞和组织、调节生理机能不可缺少的物质。

糖由碳、氢、氧三种元素组成。根据其化学结构的简繁和不同性质，可分为单糖、双糖和多糖三类。单糖如葡萄糖、果糖、半乳糖，双糖有蔗糖、麦芽糖和乳糖，多糖主要有淀粉、糖元和纤维素。

（2）糖的生理功用

粮食的主要成份就是糖，因此糖与人体的关系非常重要。概括起来，糖的生理功用有四点。

供给热能。糖进入人体后会“燃烧”供热，维持人体正常体温。

构成组织。人体细胞和组织中都有糖参加组成，如由糖和核酸蛋白组成的核糖核酸和脱氧核糖核酸是细胞的重要成分。由糖和蛋白质构成的糖蛋白还是骨骼、肌腱、粘液、眼球玻璃体和角膜的重要成分。肝脏、肌肉中含有糖元，人体各组织、器官无不含有糖的成分。

辅助脂肪氧化。体内脂肪氧化依靠糖供给热能，如果糖供给不足，脂肪就不能完全氧化成二氧化碳和水，会产生过多的酸性物质在体内积存起来，造成酸中毒。

帮助肝脏解毒。糖的供应充足时，能使葡萄糖转化为糖元，在肝脏中贮存起来，肝糖元能促进肝脏代谢作用，增强肝细胞再生能力，保护肝脏免受损害。

（3）糖的来源

糖在自然界分布很广，种类很多，主要存在于一些植物性食物中，如谷类、薯类、豆类中含量都很丰富。其它如藕、菱、荸荠、栗子等。

3. 脂肪

(1) 脂肪的性质及组成

脂肪又称油脂。一般常温下呈液态的为油，呈固态的为脂。烹调中常用的素油、荤油都是脂肪。人体内的脂肪分为贮存脂肪和组织脂肪两类。贮存脂肪主要为甘油三酯，贮存于皮下腹腔、肌肉间隙和内脏周围，常随膳食情况而变动，是人体热能的重要来源。组织脂肪主要为磷脂、胆固醇等，是构成细胞的原生质、细胞膜和肌体组织的重要成分，受膳食情况的影响极小。脂肪约占人体重的 10~20%，既是人体热能的重要来源，又是构成人体组织的重要成分。

脂肪由碳、氢、氧三种元素组成。氧化时产生的热能比糖高得多。

(2) 脂肪的营养价值

脂肪营养价值的高低与构成脂肪的脂肪酸种类、数量和比例密切相关。一般说来，植物油的消化率高，必然脂肪酸和维生素的含量也较多，故可认为是一种良好的脂肪来源。动物脂肪中，一般牛、羊、猪的消化率较低，必然脂肪酸的含量不多，维生素的含量极少，因而营养价值较低。但动物的肝脏、乳类、蛋黄中所含的脂肪例外。这些脂肪的颗粒微小，呈乳融状，易消化吸收，含有多种磷脂、维生素 A、D、E 等，因此营养价值很高。

(3) 脂肪的生理功用

脂肪的生理功用主要有五点：

供给热能、调节体温。脂肪在体内经消化分解为甘油和脂肪酸，其中一部分被吸收进血液，输送到肝脏及其它细胞起氧化作用。

构成组织细胞。细胞内含有脂肪微粒，细胞的原生质和细胞膜中含有磷脂、胆固醇等类脂物。在大脑和神经组织，肝、心、肾等器官中，磷脂、胆固醇等类脂物所占比率很高。如大脑中脂肪约占 51~54%。

保护机体组织器官。皮下脂肪不仅能防止体温散失，还有润泽皮肤、毛发，防止外界有毒物质、细菌入侵的作用，并对皮下的神经、血管和肌肉组织起着保护作用。骨骼、肌肉间隙的脂肪有减少摩擦、防止震动的作用。脏器周围的脂肪可防止内脏移动、下垂。

供给人体必需脂肪酸。脂肪中含有人体自身不能制造和合成的必需脂肪酸，有促进生长发育，维护皮肤正常机能，增强微血管韧性，降低血清胆固醇的作用。

促进脂溶性维生素的吸收利用。维生素 A、D、E、K 及胡萝卜素不溶于水，只溶于脂肪。食物中的这些维生素只有被脂肪溶解后才能为人体吸收和利用。

(4) 脂肪的来源

脂肪来源有植物性和动物性脂肪两类。动物脂肪来之于动物体及其产品，如猪油、牛油、羊油、鸡油、奶油以及蛋黄油等。植物性脂肪来自植物的种子和果实，如豆油、花生油、菜子油、棉子油、葵花子油等。

4. 无机盐

(1) 无机盐的性质及组成

无机盐又称矿物质或灰分，它是指组成无机物的各种元素，如钙、磷、钠、硫、铁、碘等及其盐类。无机盐在人体内占 4% 左右。含量虽少，但它们各有重要的生理功能，为机体生理活动所不可缺少。

(2) 无机盐的生理功用

无机盐的生理功用主要有两方面：

构造机体组织。钙、磷、镁是骨骼和牙齿的主要成分，能使骨齿坚硬，支持身体平衡。磷又是构成细胞核蛋白和神经组织的重要成分，硫是构成肌肉、皮肤、毛发的重要成分，铁是构成红细胞中血红蛋白的重要成分。人体缺少无机盐，可引起佝偻病、骨软化、发育不全、智力迟钝及贫血等症。

调节生理机能。如钠、钾能加强神经、肌肉的兴奋性；钙、镁能抑制神经、肌肉的兴奋。两者的比例适当，维持了神经和肌肉的正常感应。有些无机盐是具有特殊功能的激素、酶和维生素的重要成分。如甲状腺中的碘、胰岛素中的锌、细胞色素中的铁等等。无机盐还能维持体内的酸、碱平衡和调节体液渗透压平衡的作用。

（3）无机盐的来源

由于新陈代谢作用，人体中的无机盐每天都有一定量排出体外，故必须由食物补充。含无机盐丰富的动物原料主要有乳类、禽蛋、虾、蟹、螺、海带、紫菜、动物肝脏等，植物原料中硬果、豆类、深色蔬菜以及水果中含量较丰。

5. 维生素

（1）维生素的生理功用

维生素是维持人体生理功能所必需的有机化合物，它不构成身体的组织，也不提供热能，但却是人体健康与生长所必需的营养素。目前已被确认的维生素有 13 种，它们在人体内不能被合成，必须由食物提供。

维生素在人体内的生理功用有维持视觉，防止夜盲症和维护呼吸道、消化道、泌尿道等上皮组织细胞健康的作用，也能促进人体发育，增强对传染病的抵抗力。

（2）维生素的来源

维生素分脂溶性维生素和水溶性维生素，前者主要存在于动物的肝脏、乳类、蛋黄及鱼肝油、植物油脂、胡萝卜、辣椒、菠菜中，后者主要存在于各种粮食及绿叶蔬菜、水果中。

6. 水

（1）水的性质

水占人体体重约 65～70%，为肌体中含量最大的组成成分，是维持人体正常生理活动的重要物质，它分布在各组织、器官和体液中。水对于维持人体健康和生命有极重要的意义，其重要性甚至超过食物。

（2）水的生理功用

水是细胞和体液的重要成分。它广泛分布于组织细胞内外，其中细胞内液约占体重 40%，细胞外液约占体重的 20%。体液由水、电解质、葡萄糖和蛋白质组成，而以水为主要成分。体液能促进肌体各种代谢活动，因为人体内的各种生化反应如氧化、还原、合成、分解等都必须在水溶液中进行。

在人体内起到运载作用，如排汗、排尿等。

能调节体温。由于水的流动性较大，能随血液循环迅速分布于全身，因此能使体温随内外环境迅速改变。

在人体内起润滑作用。如眼泪防止眼球干燥，唾液有利吞咽等。

（3）水的需要量

水主要来自于饮水及水果、蔬菜，水的供应应适当，过多，肠胃消化液被稀释，消化力减弱；过少，消化液分泌减少，食物消化吸收率降低，并引起食欲不佳。正常人每天供水量为 2400~4000 毫升。

二、人生各阶段对膳食的营养需求

1. 婴幼儿膳食营养

婴儿出生后，最好的食物是母乳，母乳中的营养成分搭配得非常合理，且易于消化吸收。母乳中还含有抗体，能抵御病毒对婴儿的侵袭。婴儿出生 2—3 周即可加喂少量果汁，如西红柿汁，西瓜汁等。这些果汁含有较丰富的维生素和矿物质，口感又很好。3—4 个月后，应逐渐增加粥等含淀粉的食物，5 个月可加喂蛋黄。6—7 个月可增加一些稍硬的面包、馒头等，一周岁后可开荤，吃些鱼、肉糜等，让婴儿饮食逐步过渡到普通饮食上来。1 岁后，孩子生长加快，要注意营养跟上，逐渐增加食物量，并且给孩子吃得杂一些，保证每天吃牛奶、瘦肉、鸡蛋、鱼、新鲜蔬菜及水果等。

2. 儿童膳食营养

儿童发育较迅速，好玩好动，体内的新陈代谢特别旺盛，需要的热能和营养素比成人要多些，特别需要足量的蛋白质、热能和较多的各种维生素及钙、铁、锌等营养素。以十岁左右的儿童为例，每日的膳食摄入量宜为粮食 350 克，肉类 100 克，乳类 60 克，蔬菜 400 克，鸡蛋 50 克，植物油 20 克，水果 100 克，豆制品 60 克，糖 20 克。这些食品可提供蛋白质 70 克，热能 1900 千卡，脂肪 60 克，糖类（碳水化合物）280 克，钙 900 毫克，维生素 C70 毫克。

同时，应根据小儿胃纳有限的特点，除安排一日五餐、三餐之外，在上、下午各安排一次点心。食物尽可能挑含优质蛋白质的鸡、肉、蛋、奶、动物肝等。遇孩子考试期间，应增添一些补脑食物如蛋黄、海产品等，并提供足量的糖类。城市孩子易缺铁，多食鸡鸭血、豆制品十分必要。

3. 青少年膳食营养

青少年处在身体发育成熟时期，体重、身高增长快速，思维活跃，及时供给充足的营养是必需的。以十八岁的男孩为例，每日的膳食摄入量宜为粮食 600 克，肉类 100 克，乳类 60 克，蔬菜 500 克，鸡蛋 50 克，植物油 20 克，水果 100 克，豆制品 60 克，糖 20 克。这些食品，约可提供蛋白质 80 克，热能 2400 千卡，脂肪 80 克，糖类（碳水化合物）350 克。女青年可酌减粮食 100 克，其他膳食相同。

4. 中年膳食营养

中年人的体质处于由盛转衰的阶段，因此所需要的热能和营养与青年人不同，以保持肌体稳定，满足工作需要即可。以四十五岁左右的中年人为例，每日的膳食摄入量宜为粮食 350 克，肉类 100 克，蔬菜 500 克，鸡蛋 50 克，植物油 20 克，水果 200 克，豆制品 100 克，糖 5 克。这些食品约可提供蛋白质 70 克，热能 1850 千卡，脂肪 60 克，碳水化合物 60 克。

5. 老年膳食营养

老年人的生理功能已经减退，新陈代谢大不如青壮年时期，咀嚼能力和消化能力较差，且活动量减少，热能消耗也随之减少。以六十岁左右的老年人作为例，每日的膳食摄入量为粮食 300 克，肉类 50 克，蔬菜 500 克，鸡蛋 50 克，植物油 20 克，水果 150 克，豆制品 50 克，糖 5 克。这些食品约可提供蛋白质 65 克，热能 1700 千卡，脂肪 50 克，碳水化合物 250 克。

三、常用烹饪原料的营养

1. 谷类

谷类所含的营养素因种类、品种、地区、加工方法不同而有差别，其主要的成分有：

(1) 糖类（碳水化合物）：在谷类中约含 70—80%，主要存在于胚乳中。谷类所含的糖类被机体利用率很高。如小麦 93%，大米达 95%。

(2) 脂肪：谷类含脂肪量很低，仅为 1.5% 左右。玉米和小米的含量较高，约为 4%，主要在粉糊层和谷胚部。

(3) 蛋白质：粮谷类蛋白质所含的必需氨基酸不完全相同，所以各种粮食混合食用，可令氨基酸互补，使蛋白质的质量提高。

(4) 维生素：谷类中主要含维生素 B1 及少量维生素 A 和 E。B 族维生素主要存在于胚和皮内，故粮食不宜加工得过于精白。

(5) 矿物质：米、麦中含有磷、钾、镁、钙等，但加工得越精，损失越大。

2. 豆类

豆类含蛋白质量很高，一般在 20—50% 之间。大豆含脂肪 18% 左右，其它豆类仅含 1% 左右。蚕豆、绿豆、赤豆等含碳水化合物 50—60% 左右，而大豆仅含 25%。大豆营养素含量很高，但炒熟、烤熟了吃，其消化率很低，唯有磨成浆、制成豆制品，消化率可达 90% 以上。绿豆、蚕豆、黄豆等发芽做成豆芽菜，可使维生素含量大大提高。

3. 蔬菜

蔬菜所含营养素与生长环境、成熟度、贮存、运输、加工关系密切。一般说，它所含的营养素有：

(1) 水：一般含有 65~96%。含水越多，越鲜嫩，但也越易受损腐烂。

(2) 矿物质：有钙、铁、钾、钠、镁等，以钾最多，一般叶菜类含矿物质 0.4—2.3%，根菜类 0.6—1.5%，葱蒜类 0.3—1.3%，瓜类 0.2—0.7%，前果类 0.4—0.5%，鲜豆类为 0.6—1.7%。它们能调节体内酸碱平衡。

(3) 维生素：新鲜的蔬菜是维生素 C 和 A 的主要来源。大多数叶菜类、番茄和辣椒含有较多的维生素 C，带有绿、黄、橙色的蔬菜则富含胡萝卜素。

(4) 糖类：胡萝卜、洋葱、南瓜等含糖较丰，而根类植物含碳水化合物较多。如土豆含淀粉 24%。蔬菜中纤维素的含量约为 0.2—2.8%。它能帮助人体清理肠胃。

(5) 有机酸：蔬菜中只含少量的有机酸。但在菠菜、茭白、笋等带涩味的蔬菜中含有较多草酸，会影响人体对钙的吸收。

此外，蔬菜还含有较丰富的叶绿素、叶黄素、番茄素、挥发油等成分。

4．家畜肉类

家畜肉营养素含量受家畜的类别、性别、年龄、饲养情况、育肥程度影响而有所不同。大致情况是：

(1) 水分：年龄越小，含水分越多。幼小的猪含水可达 70% 左右。脂肪含量越多，肉质越老，含水分越少。

(2) 蛋白质：家畜肉的蛋白质质量很好，也是人体蛋白质的主要来源。一般瘦肉含蛋白质 17%。

(3) 脂肪：家畜脂肪含量一般在 28% 左右。母性家畜多于公性。肉中脂肪含量与风味直接相关，含脂低风味差。

(4) 糖类：家畜肉中淀粉主要是动物淀粉，其正常含量约为动物体总重量 0.5%。它也是肌肉能量的物质基础。

(5) 矿物质：肉中含有钠、钙、铁、镁、磷等，一般瘦肉多于肥肉，内脏多于瘦肉。它们是肌肉正常活动不可缺少的物质。

(6) 维生素：肉中维生素的含量虽不多，但其中的维生素 B₁ 是人体所需的重要来源。以瘦肉含量较多。肝脏含有丰富的维生素 A 及 B₂。

5．禽肉类

禽肉指家禽和野禽，两者的营养素含量相差不多。禽肉的水分含量与畜肉近似，蛋白质约占 20%，脂肪含量很不一致。一般鸡肉含 1.5—15% 左右，肥鸭、鹅可达 40—50%。禽肉中的脂肪较易消化吸收。禽的内脏含有丰富的维生素 A，比畜类高 1—6 倍。维生素 B₁、B₂ 也很丰富。禽肉也是矿物质的良好来源，所含钙、磷、铁都较丰富。

6．蛋类

各种蛋的营养含量大致相同。蛋类含水分平均为 70%，蛋白质 13—15%，脂肪 11—15%。蛋黄的蛋白质含量多于蛋清，并且还含有 32% 的脂肪及钙、铁、磷等矿物质。这些物质的消化吸收率极高。蛋类中的维生素 A、D、B₂ 含量较丰，也主要存在于蛋黄中。

7．水产类

我国现有鱼类 2 千余种，蟹、虾、贝类也很多。由于品种及个体大小、鱼龄、渔区不同，成分差异很大。一般地说，鱼贝的主要成分中，水占 70—80%，蛋白质为 15—25%，脂肪 1—10%，糖类 0.5—1%，矿物质 1—1.5%；维生素含量较丰富，值得一提的是鱼贝中的蛋白质含量多，质量好，吸收率高，脂肪含量低，又多是不饱和脂肪酸。这些不饱和脂肪酸具有良好的保健作用。个别鱼在产卵期蛋白质含量明显减少。

8．乳类

牛乳营养丰富，且易为人体消化吸收。蛋白质含量约 3.3—3.5%，脂肪 3—4%，其中含有少量的胆固醇与卵磷脂。牛奶中含乳糖 5%，矿物质 0.7%，每 100 克牛奶含钙 120 毫克，磷 90 毫克，含铁量较少。牛奶中维生素的

种类较全面。

四、减少烹调造成的营养损失

1. 烹调对营养素的影响

食物在烹调加工过程中，因受水、空气和热等因素的影响，其内在成分会发生一系列的理化变化。由于食物组成成分复杂和烹饪方法的千变万化，所以食物在烹调时所发生的变化是一种复杂的综合性理化过程。例如食物中一部分营养素发生不同程度的水解，蛋白质的凝固，植物细胞间果胶的软化、细胞膜的破裂、水溶性物质的浸出，芳香物质的挥发和色素的形成或减退等等都会在烹饪过程中发生。以上各种变化，使食物除去原有的腥邪气味，改变不好看的颜色，增加令人愉快的色、香、味。同时也使食物更容易被人体消化吸收，提高所含营养素的利用率。

但是，食物在烹调过程中也发生一些营养素破坏损失的变化。如不太稳定的维生素可在加工过程中流失或失去其原有的生理作用等。了解这些变化，对于合理烹调是十分必要的。

2. 蛋白质的受热变化

食品原料中的水溶性蛋白质，在受热以后即会凝固，过度受热则变性程度加强。例如鸡蛋中的蛋白质，若加热时间太久即变成硬块。属于水溶性蛋白质的红色素，在加热到 85℃ 时也会凝成硬块。蛋白质在遇到含盐等电解质时，则更容易促进其凝固作用。煮豆、煮肉加盐过早，就会使它们表面的蛋白质凝固，影响向原料内部传热，延长烹煮时间。

肉类食品中的结缔组织含有较多的生胶质（即筋蛋白），经长时间烹煮后，便软化成可溶于水的白明胶。这叫做水解现象。这是由于肉类结缔组织受热后，其中生胶质的蛋白质纤维束便分离，水解成分子结构比较简单的白明胶。它有较强的亲水力，在继续加热中又吸收大量的水分而溶为胶体溶液含在汤汁中。这种白明胶冷却后则凝固成胶冻。

3. 脂肪的受热变化

肉类、鱼类的脂肪组织，在一般烹调加工中不发生质的变化。但过度加热则氧化分解，脂肪中所含的维生素 A、D，则因脂肪氧化而失去营养作用。

脂肪组织在水中加热时，一部分即分解为脂肪酸和甘油，这时如加入料酒、醋等调味品后，即与脂肪酸化合而成为有芳香气味的酯类。这是由于酯类比脂肪容易挥发而被人嗅到的缘故。

4. 碳水化合物（糖和淀粉）的受热变化

粮食类食物中碳水化合物的含量最多。碳水化合物是由碳、氢、氧三种元素组成的，人们日常所吃的糖、淀粉等都属于这类营养素。糖的结构中的羰基，在加热时能与氨基酸结合成赤褐色的色素。糖在强热下可发生部分碳化而变黄或焦黑。淀粉在冷水中不溶解，但在温水或热水中则先膨涨，然后淀粉粒内的各层，起初分离，接着破裂，而成胶粘现象，成为糊状，这就是糊化。淀粉受热糊化后，粘性变大，易于消化。蔬菜中的果胶质在加热时吸收水分而变软，也有利于消化。

5. 无机盐的受热变化

无机盐包括钙、镁、磷、铁、碘等等。动植物食品中都含有无机盐，不过所含的种类和数量有所不同。一般说来，动植物食品在受热时即发生收缩现象，内部的水分便流出来，这些无机盐也就跟着水一齐溢出。如煮骨头汤，骨头中所含的可溶性物质钙以及磷脂都溶解到汤里去了。又如糖醋鱼、糖醋排骨等，骨头中的可溶性钙质遇到醋酸便生成能为人体吸收利用的醋酸钙。

6. 维生素的受热变化

在烹调时，由于食品原料受热的作用，可造成维生素的大量损失。其维生素损失程度的大小，按其种类大致的顺序是： $C > B_1 > B_2 > \text{其他 B 族} > A > E$ 。

维生素 C：性不稳定，容易被氧化、光、碱及热所破坏。热度越高，烹调时间越长，损失就越大。在有盐或胶体物质存在的情况下，则损失较小。

维生素 B（硫胺素）：易溶于水，在酸性溶液中稳定。在一般烹调温度中损失不大。但在高热或遇碱后则损失较大。

维生素 B（核黄素）：易溶于水，遇光或碱都会被破坏。

维生素其他 B 族：都溶于水。烹调温度损失不大，但遇碱易被破坏。

维生素 A（包括胡萝卜素）：不溶于水而溶于油。热对它影响不大，一般烹调方法它的损失较小。但遇到空气则易氧化。

维生素 D 耐热、耐酸碱。烹调中损失很小。不溶于水，能溶于油。

维生素 E 耐热性高，对碱也稳定。只溶于油。烹调中无甚损失。

7. 减少原料营养素损失的方法

原料经洗涤烹调成熟，总要损失一部分或大部分营养素。如果科学合理地加以处理，则有望将损失降到最低。具体说来应掌握下列方法：

（1）洗涤各类原料，均应用冷水，洗涤时间要短，不宜浸泡或搓洗时间过长。

（2）要恪守先洗后切的原则。先切后洗会使水溶性维生素和无机盐损失。

（3）在烹饪质量要求允许的情况下，原料尽量切得细小一些，以缩短加热时间，有利于营养素的保存率。

（4）原料尽量做到现切现炒，现做现吃，避免较长时间的保温或多次加热，可减少维生素的氧化损失。

（5）在焯菜、制面食时尽量不加碱或碱性物料，这样可避免维生素、蛋白质及矿物质的大量损失。

（6）在菜肴口味允许的前提下，烹调时可多加醋，这样便于保护维生素，促使钙质吸收。

（7）鲜嫩原料提倡旺火快速烹调，缩短原料在锅中停留的时间，这样能有效地减少营养素受热破坏。

（8）提倡上浆、挂糊、勾芡，使原料有一保护层，在受热时，避免了高温的直接接触，又能保住受热后水分的流失，从而保住营养成分。

2. 各地风味特色

北京

北京菜点融合了汉、蒙、满、回等民族的烹饪技艺，作为皇城菜，它吸取了全国各地的精华，尤其是山东菜的烹饪特点，形成了自己风格：制作精细，选料广泛，品种多样。菜点突出酥、脆、香，味醇浓厚。著名菜点有烤鸭、涮羊肉、它似蜜、肉末烧饼、芸豆卷等。

内蒙古

当地蒙古族人的饮食较为粗犷。以羊肉、奶、野菜及面食为主要原料，烹调方法以烤、煮最有特色。菜点崇尚丰满实在，注重原料本味。知名菜点有烤羊腿、烤全羊、手抓羊肉、奶茶、肉干、蒙古馅饼等。

黑龙江

黑龙江厨师以擅长烹制野味、山珍和河鲜出名。菜肴烹制味重、色浓、肥厚实在，菜肴主料突出。擅用扒、煨、炖、煮、熬、烤等技法。著名菜点有清汤飞龙、红烧熊掌、白扒犴鼻、刨花鱼片、酸辣粉皮等。

辽宁

辽宁菜点是在满族菜点、东北菜点、山东风味基础上形成的。特点是一菜多味，咸甜分明，酥烂香脆，色鲜味浓，讲究造型。知名菜点有熘大虾、金钱飞龙鸟、老边饺子、吊炉饼鸡蛋羹等。

吉林

吉林菜点取京、鲁诸地风味特色。多取用长白山山珍、松花江水产为料，制作精细。菜点油重、色浓、量多，味型重咸香鲜、软嫩酥烂。还特别善制食疗菜。吉林的朝鲜族菜十分道地，很有特色。菜点有渍菜火锅、鹿茸羹、鸡茸哈士蟆、白扒松茸蘑、朝鲜狗肉、带馅麻花、朝鲜冷面等。

河北

河北菜风味广泛，重色，味香，重用汤治饌，味醇厚。多用山珍野味及海鲜，刀工精细，注重火功，名菜与点心辈出。如一品寿虾、金毛狮子鱼、烤金鹿、郭八火烧、王大山爆肚等。

天津

天津菜包括回民菜、素菜、汉族菜三大部分。擅长烹制海鲜、河鲜，注重调味，讲究时令。口味以鲜咸、清淡为主，重火候，讲芡汁，质地多样。小吃品种多样。代表菜点有扒通天鱼翅、盐爆肚仁、耳朵眼炸糕、煎饼果子、驴打滚、狗不理包子等。

山西

山西最为著名的是面食，品种多，吃法别致，风味各异。成品或筋韧或柔软，无不滑利爽口，余味悠长。最奇的是山西面食可以成宴，十几道面食，从头至尾，味味不同。著名品种有头脑刀削面、拨鱼、猫耳朵、莜面栲佬、闻喜煮饼等。

山东

山东风味由济南、胶东、孔府菜点三部分组成。济南菜点取材广泛，刀工精细，菜点清鲜脆嫩；胶东菜擅治海鲜，口味鲜嫩，偏重清淡，讲究花式。孔府菜是食不厌精、脍不厌细的具体体现。用料、刀工、烹制都十分精细，一菜一味，竭力体现本味。山东风味的代表品种有：炸全蝎、原壳扒鲍鱼、九转大肠、博山豆腐箱、福山拉面、盘丝饼等。

河南

豫菜点讲究火候，选料严谨，配菜恰当，刀工精细，菜肴以咸为主，鲜嫩适口、酥烂不碎、色彩典雅、纯朴大方、四季分明。著名风味菜点有：溜黄河鲤鱼、焙面、扒猴头、铁锅蛋、牡丹燕菜、开封牛肉烩馍、博望锅盔、油酥火烧等。

上海

上海菜点又称海派菜点。特色是广采博取，融汇贯通，各地风味俱全，似是而非，菜点名称表明是某地风味，而实际上已掺入上海特色。从总体上说，上海菜的特点是选料严谨，制作精致，味厚而不腻，鲜而不薄，清淡素雅，醇香馥郁，风味各异，适应性强，善于创新，菜品多样。著名的风味菜点有虾子大乌参、生煊草头、糟鸡、灌汤虾球、梅花糕、生煎馒头、鸽蛋圆子、糟田螺、白斩鸡等。

浙江

浙江风味包括宁波、杭州、绍兴三地特色，以烹制海鲜河鲜见长，讲究刀工，咸鲜合一、嫩鲜滑软。点心中的团、糕、羹品种多、口味好。代表品种有龙井虾仁、西湖醋鱼、雪菜黄鱼汤、新风鳗鲞、定胜糕、宁波汤团等。

安徽

安徽风味包括皖南、沿江、沿淮三地的菜点特色。特点是重用茭油、朴素实惠，多以野味、山珍、时蔬入馔。注重火功。有些用烟熏的菜颇具特色。名菜点有无为熏鸭、毛峰熏鲥鱼、方腊鱼、耿福兴酥烧饼、绿豆煎饼，蝴蝶面等。

江苏

江苏风味包括南京、扬州、镇江、无锡、苏州等地特色。总体说来，以选料广泛，制作精细，注重火功见长，菜肴讲究原汁原味，酥烂入味不失其形，滑嫩爽脆不失其味。菜肴主料突出，口味以鲜成为主。代表菜点有扬州三头（扒烧整猪头、清炖狮子头、拆烩鲢鱼头）、金陵三叉（叉烧乳猪、叉烤鸭、叉烤鳊鱼）、盐水鸭、叫化鸡、翡翠烧卖、五丁包子、苏州黄天源各式糕团、刀鱼汁面等。

福建

福建风味包括福州、闽南、闽西三路不同的菜点特色。总体来说，清脆爽淡，偏于甜酸，尤其讲究调汤，并以红糟作为调料。近海的地方以烹制海鲜见长，味稍浓，也有较多辣味菜。福建的小吃和素馐也颇具特色。代表菜

点有：沸跳墙、鸡汤氽海蚌、淡糟香螺片、七星鱼丸、半月沉江、蚝仔煎、沙茶烤肉等。

台湾

台湾菜点以福建菜为基础，杂以广东、四川、江西、湖南等地风味而形成自己的特色。以海鲜烹制最为拿手，品种多、花样新，口味丰富。菜肴口感以清淡、醇和、鲜美并杂以甜辣味。著名菜点有玫瑰豉油鸡、满掌金钱、台制泡菜、燕皮鱼翅、玉米浓汤、竹筒饭、台南担仔面等。

湖北

湖北菜以水产为本，制作精细，重火功。菜肴大都汁浓，芡稠，味厚，具有朴实的民间特色。湖北煨汤非常出名，用特制泥罐小火炖煨，料酥汁浓，香醇味鲜。湖北小吃点心品种也很多。知名菜点有清蒸武昌鱼、瓦罐煨鸡、菜苔炒腊肉、热干面、三鲜豆皮、东坡饼等。

江西

江西善烹山珍野味，菜肴色重油浓，口感肥厚，喜好辣椒。菜肴丰满实。代表菜点有三杯子鸡、香质肉、原笼船板肉、炸石鸡、浔阳鱼片、信封萝卜饺、萍乡打发糕、金线吊葫芦等。

湖南

湖南菜突出辣味，油重色浓，十分刺激。原料以家畜家禽、水产、新鲜蔬菜用得较多，烹调方法擅长煨、腊、炒、爆。点心小吃品种也较丰富。较知名的菜点有东安子鸡、腊味合蒸、组庵鱼翅、冰糖湘莲、红椒腊牛肉、和汨米粉、火宫殿臭豆腐等。

广东

广东风味由广州、潮州、东江三地特色组成，广州菜清而不淡，鲜而不俗，选料精当，品种多样。潮州菜以烹制海鲜见长，口味清醇，汤菜最具特色。东江菜又称客家菜，菜多用肉，主料突出，口味偏咸。粤菜总体上特色为口味清淡、味别丰富、嫩而不生、油而不腻、时令性强。特色菜点有竹丝鸡烩五蛇、烤乳猪、东江盐焗鸡、白灼基围虾、广式月饼、沙河粉、艇仔粥、娥姐粉果、肇庆裹粽等。

海南

海南风味与粤菜相近。选用原料上地方特色鲜明、多用海鲜、野味、椰子，选料严格，制作讲究。口味清淡、注重原味。代表菜点有海南椰子盅、蜜仁嘉积鸭、椰蓉焗子鸡、海南粉、萝卜糕、空心煎堆等。

四川

川菜重在味。号称“一菜一格、百菜百味”。调料多用花椒、胡椒、辣椒，突出麻、辣、酸、香，味道厚实醇浓。选料较广，烹调方法多样。许多菜肴点心小吃都有掌故，文化色彩颇浓。代表品种有干烧岩鲤、鱼香肉丝、麻婆豆腐、夫妻肺片、担担面、赖汤圆、龙抄手、叶儿粑等。

广西

广西风味近似广东，但其中夹杂少数民族的小吃点心非常有特色。菜肴取材奇特，制作也极有个性。城市中菜点选料讲究，烹调精细，口味清淡爽嫩又喜好辣味。著名菜点有无火烹饪鸡、桂乳荔芋扣、梧州纸包鸡、虫草炖海狗、马肉米粉、桂北油茶、蛤蚧粥等。

贵州

贵州菜点以烹制山珍野味及鸡、鸭、猪、牛、蔬菜出名。口味咸、鲜、酸、辣、香，尤其突出咸和辣。烹调方法揉和了四川、广东的特色，兼有少数民族的风味。代表品种有蝴蝶竹荪、竹筒烤鱼、天麻鸳鸯鸽、肠旺面、刷把头、爱情豆腐果、破酥大包等。

云南

云南菜点风味与四川相近，并且还包含了许多少数民族独具特色的菜点小吃。总体特色是选料广、风味多。以烹制山珍、野味、水鲜见长。口味鲜嫩清香回甜。突出辣味，讲究原汁原味。代表品种有太极干巴菌、红烧象鼻、鱼茸乳扇卷、过桥米线、都督烧卖等。

西藏

藏民饮食粗犷豪放，日常以糌粑、酥油茶、牛羊肉、奶制品为大宗，饮食多肥厚。代表品种有风干牛肉、巴炸马古、波突、灌肠、养麦饼、芭蕉芋粉条等。

陕西

陕西菜点取材以猪、羊为主，具有料重味浓、滋味纯正、香肥酥烂的特点，调料多用辣椒、胡椒、香料、重视菜肴的香味。陕西的点心、小吃与菜肴齐名。知名品种有烤山鸡、烤鲤鱼、炸香椿鱼、手抓羊肉、饺子宴、牛羊肉泡馍、乾县锅盔、岐山臊子面等。

甘肃

甘肃菜点以兰州为代表。小吃面点则汇聚了回族饮食之精华。善烹牛羊肉，常用烤、煮、炖，朴实无华，菜品少用配料，口味崇尚咸鲜酸香辣，重用香料，味较浓厚。知名品种有驼峰炒五丝、薇菜炖猪肉、陇西腊羊肉、兰州拉面、高担酿皮、羊肉粥等。

青海

青海是个多民族聚居之地，因此菜肴点心、小吃品种多，风味也各不相同。概括他说，青海菜点特色是醇香、脆嫩、酸辣。少数民族菜多以牛羊肉为原料，粗犷实在。代表品种有三色芙蓉丸子，人参羊筋、蛋白虫草鸡、雪莲人参果、羊肉尕面片、西宁凉粉、羊肉麦仁饭、酿皮等。

宁夏

宁夏菜点以回族风味为主。菜点汇聚了回族饮食之精华。牛羊肉菜品丰

富，食法多样。小吃点心品种多，风味别致。知名品种有清炒驼峰丝、金钱发菜、白水羊肉、炒胡饽子、烩羊杂、杠子面、江米切糕、宁夏馓子等。

新疆新疆维吾尔族饮食以羊肉、牛肉、乳酪、蔬菜、米面为主。菜点粗犷实惠，味浓厚爽利，面食品种有独特风味。水果入馐别具风采，节日饮食丰富多样。代表品种有烤全羊、烤羊肉串、桃仁肉卷、新疆八宝酿香梨、馕、手抓饭、酸马奶、拉条子、库东汤面等。

3. 饮品自制与选择

一、鸡尾酒

黄金岁月

(1) 制法：水杯、空瓶各备一只。瓶中依次放入几块冰块，6 茶匙菠萝汁和 6 茶匙橙汁，取 2 只鸡蛋去壳放入瓶内，封盖，双手握瓶上下左右摇晃约 1 分钟，倒入杯中；放入 2 粒樱桃，取一吸管插上即成。

(2) 特点：色泽鲜艳，味道可口，不含酒精，男女皆宜。

海洋天堂

(1) 制法：在一香槟酒杯中放入几块小冰块，加 1 茶匙白兰地酒、3 滴柠檬汁、6 茶匙薄荷酒，略加搅拌即成。杯口可插上一片柠檬片作点缀。

(2) 特点：下绿上白，色泽宁静，口味独特，适合夏饮。

北国之春

(1) 制法：将伏汁酒（糯米甜酒）用纱布过滤去米渣，取基本透明的酒汁 100 毫升，加入绿茶水 30 毫升，绞新鲜蔬菜汁 20 毫升入内：将柠檬剖开置入杯中，放冰块 3 块，再将凉开水加至近酒杯口，用长牙签穿红果式圆型红果脯一个，并以绿色果脯片在红果周围穿插出“绿叶红心”横置于杯口上。

(2) 特点：鲜、酸、甜俱备。男女老少皆宜，不醉人；口感凉爽，营养丰富。

斟再斟

(1) 制法：将茅台酒 10 毫升，剑南春 10 毫升，泸州老窖 10 毫升，西凤酒 10 毫升，山西汾酒 10 毫升，五粮液 10 毫升，董酒 10 毫升，郎酒 10 毫升一并倒入杯中混匀。将柠檬切几个口在陈醋中浸泡后与冰块一起放入酒杯，再把桔汁加至满杯欲溢，以橙皮作盖，上插彩色鸡毛点缀。

(2) 特点：高雅美观，浓香迷人。但不可贪杯。

二、玫瑰酒

(1) 制法：

将上午 10 点前采摘的玫瑰花放在容器中冲洗干净，挤去水分，按一份花朵一份白糖的比例混合好放入瓶中腌制 5 天。

将低度白酒倒入腌好的玫瑰花瓶中，酒没花朵即可，浸泡 3 天后将酒

倒出。换同量同品白酒倒入再泡 3 天，届时倒出。将两次浸泡的酒并在一处。

取搪瓷盆一只，加入白酒一升，玫瑰香料一升稍加搅拌，再加入白糖 300 克、柠檬酸 1 克搅至完全溶解。

将配好的酒分别装入酒瓶密封保存，3 个月后滤去沉淀物即可饮用。

(2) 特点：玫瑰芳香，口感甜润。

三、米酒

(1) 制法：

将 5000 克糯米用冷水冲洗 2—3 遍，然后浸泡 1 天，捞出后放在笼屉上蒸 30 分钟，出笼以冷水浇凉。

把压碎的甜酒药粉倒在糯米中拌均匀，盛入缸里，盖严缸盖，放在 30 左右的暖房里发酵 3 天，或将缸放入稻草窝中，四周以棉絮保暖亦可。

3 天后用筷子搅动，见酒渗出，以纱布滤得酒汁，米饭即为酒酿。

(2) 特点：香甜可口，酒味浓郁。饮酒时以沸水稀释，味道更佳。

四、酸奶

(1) 制法

从市场上买一瓶优质酸牛奶，利用其中的乳酸菌作为菌种。

取一瓶鲜牛奶加入适量的糖煮沸，冷却至 37 左右，以消过毒的汤匙加入一、两匙酸牛奶，搅拌均匀，倒入瓶中。

瓶口盖上二、三层纱布，将瓶放置在 20—30 的地方，经 10—12 小时发酵即成。

(2) 特点：酸甜可口，新鲜卫生。

五、咖啡

1. 土耳其式冲泡法

先把糖和水倒在一个窄颈壶内文火煮沸，然后加入咖啡粉，煮至起泡，熄火搅匀。重复两次后，再加入一茶匙冷开水令咖啡渣沉淀后便可饮用。

2. 滤纸冲泡法

把咖啡粉放在漏斗上的滤纸中，慢慢倒入热水，直至咖啡湿透为止，这样可使咖啡粉膨胀成泡沫，以便随后加下的水能充分吸收咖啡精华。待热水全部流入壶中后，便可饮用。

3. 意大利式冲泡法

先将水及咖啡粉分别放入有上下两壶的咖啡壶之下壶和咖啡隔内。把上下两壶合上，加热直至下壶的水全部蒸发，经过咖啡隔到达上壶为止，便可倒出享用。

4. 虹吸冲泡法

先将咖啡放入漏斗中，再加水入壶内，然后将漏斗嘴紧套进壶口，并将

水煮沸。当沸水升至水漏斗内时，边搅边泡约 4 分钟，然后熄掉酒精灯。此时，待咖啡下降回壶内，便可取斗倒出品尝。

5. 自动渗滤冲泡法

这是最现代化的简单的冲泡方法。只需将适量的水倒进水箱内，再在渗滤器内加入咖啡粉，然后开启电源即可。

六、冰冻饮

1. 菠萝冻饮

取鲜菠萝 1000 克，洗净去皮切碎，用纱布袋挤压，使汁流入容器中，再加入 800ml 左右的凉开水和少量食盐搅拌，置于冰箱中冷冻即成。

2. 葡萄冻饮

取葡萄 1000 克，洗净捣烂，放入锅内加热至 71℃ 左右，然后取出过滤。将存留的葡萄加水加热作第二次过滤，把两次滤出的汁倒在一起加热，同时加适量糖，边加热边搅拌，煮沸凉后，放入冰箱即成。

3. 番茄冻饮

取番茄 1000 克洗净捣烂，用纱布袋挤汁，在汁内放糖，置小火上随煮随搅，煮沸后晾冷，再加入适量凉开水搅拌，置于冰箱中即可。

4. 山楂冻饮

取山楂片 250 克洗净，放入容器中，开水冲入盖好，约半小时后过滤取汁，再在山楂汁中加适量凉开水和糖，置于冰箱冷藏即成。

5. 香蕉牛奶冻饮

取熟香蕉两只，鲜牛奶 1000ml，将香蕉去皮压碎成泥，加入鲜牛奶和适量糖，放入瓶内用力摇匀，放入冰箱冷却即成。

七、饮料选择

1. 啤酒

颜色 大多数啤酒呈淡黄色，故又称黄啤或浅色啤酒。从外观上来看，应是光洁醒目，清亮透明。如果酒液混浊不清，含有悬浮物或沉淀物。则说明此酒已超过保存期，或者是保管不当已漏气氧化。

日期 啤酒的出厂日期通常标在产品商标上。一般在商标的边缘印有两行数字。一行数字为 1—12，这是指月份；另一行数字为 1—31；这是指日期。这两行数字上均刻有印记或涂以颜色作记号，以标明啤酒出厂的时间，购买时认清出厂日期就可掌握保存时间。啤酒自出厂日期起，最好在两个月内饮用完，在一周内饮用充更佳。

泡沫 优质啤酒的泡沫颜色洁白、均匀、细腻，倒入杯中，应占其容量的三分之一或二分之一，且挂杯三至五分钟。若泡沫粗大、颜色发黄、消失迅速，酒质则为下乘。如果开瓶后，泡沫携带啤酒突然喷出，这种酒虽可饮用，但不能认为是好酒。

味觉 优质啤酒酒味醇厚，清新可口，有强烈的碳酸气。劣质啤酒往往酸涩味较重，且长时间存留喉间，有的还兼有腥味或其它异味。

2. 汽水可乐

汽水是不含酒精的碳酸饮料，主要由水糖、酸香料、二氧化碳、果汁（或无）等原料构成。具体产品按照成分和加工工艺的不同可分为果味汽水、果汁汽水、可乐汽水和其它汽水四种类型。具体选择方法如下：

易拉罐装 先检查准产证号、保质期及生产日期。如无准产证号则属非法产品，不可选饮；倘销售时间已接近保质期则不宜多购，以免来不及饮用而超保质期，造成不必要的损失。其次，应检查封口是否严密，有无漏气现象。如罐身较软则说明已出现漏气，不可选取。

聚酯瓶装 检查商标，产期及漏气方法与易拉罐装汽水相同。由于聚酯瓶是透明的，还可直接观察产品，如色泽暗淡、浑浊，透明度差，有沉淀或分层等现象，则说明产品已出现变质。

玻璃瓶装 除按聚酯瓶装的检查方法判断外，还可观察瓶盖牙口有无外张，如牙口外张则易产生漏气。另外，由于所用玻璃瓶系反复使用，如观察发现瓶内有杂质异物，便说明厂家对瓶子所作的清洗处理不够彻底，因而不可选取。

4. 家常菜

家常豆腐

原料：老豆腐 400 克 水发黑木耳 10 克 猪肉片 50 克

调料：猪油 100 克 淡酱油 15 克 蒜泥少许鲜汤 300 克 水淀粉、豆瓣辣酱、白糖、味精、辣油、大蒜叶适量。

制法：

（1）豆腐切成 4 厘米长，1.5 厘米宽，0.6 厘米厚的块，将锅烧热，放猪油，待油五成热将豆腐入锅煎至两面都黄后，倒入漏勺将油控去。大蒜叶切成 1.5 厘米长段待用。

（2）原锅放油 15 克，下猪肉片炒散，再下蒜泥，豆瓣辣酱，煸出香味后加入鲜汤、淡酱油、糖、豆腐、木耳烧沸，再用小火烧入味，放入味精，再改旺火，加水淀粉勾芡，撒上蒜叶、淋上麻油，起锅上盆即可。

特点：色泽桔红，味鲜辣而香。具有四川风味。

生烧鸡骨酱

原料：嫩光鸡一只（750 克）

调料：豆油 7.5 克 黄酒 10 克 酱油 50 克 白糖 25 克 麻油 25 克葱段 10 克 味精 0.5 克 水淀粉 25 克

制法：

（1）将鸡剖肚去内脏洗净，斩去头脚，斩成 5 厘米长，2.5 厘米宽的块。

（2）将锅烧热，经滑油后放豆油一两，将鸡块放下去煸炒，至鸡皮收缩后，烹黄酒，加汤油、白糖、清水 250 克烧滚后，改小火焖 15 分钟，再用小火收紧卤汁，加味精，用水淀粉着泥，再加葱段，淋上麻油，出锅装盆即可。

特点：色泽深红，香而鲜嫩，具有上海风味。

葱油鲳鱼

原料：鲳鱼一条 500 克

调料：葱、姜丝、香菜叶各 10 克 酱油 10 克 黄酒 10 克 胡椒粉 0.2 克 花生油 60 克 味精 0.5 克 白糖 5 克 细盐 0.5 克 麻油 5 克

制法：

(1) 鲳鱼刮鳞去鳃，去内脏洗净，沥去水分。将黄酒、细盐、味精、油和鲳鱼一起放在长盆中，上笼用旺火蒸十五分钟后取出倒入盆中，加酱油。葱、姜丝、香菜叶放在鲳鱼身上。

(2) 将锅烧热，放油 25 克。待油烧至八成熟时，倒在葱、姜丝上，使其香味渗入鱼肉，即可。

特点：入口鲜嫩，香味浓郁，色泽清淡，具有广东风味。

乳腐汁肉

原料：肋条肉 500 克

调料：红乳腐一块半 黄酒 50 克 味精、细盐、红米粉适量 白糖 100 克 姜两片 葱两根 桂皮、茴香少许 水淀粉少许

制法：

(1) 刮去猪肋条肉皮上毛根，洗净，放入锅中加黄酒 25 克及姜、葱、桂皮、茴香在旺火上烧开，除去浮沫，再用小火焖至七成熟时取出，趁热拆去肋骨。冷却后在肉皮上刻十字花刀纹（刀深至肉内四分之三）。

(2) 将乳腐捏碎，用细筛筛过，滤去渣粒，加黄酒、白糖、细盐，味精，红米粉和适量的清水拌成乳腐卤汁，在肉面上涂匀。

(3) 将肉皮朝下放入碗中，把多余的卤汁倒入，用玻璃纸封碗口（或用盖子盖住碗口），上笼用旺火蒸一小时左右，待肉酥烂后取出。食用时反扣入盆中，肉皮朝上，碗里卤汁用水淀粉着泥，出锅浇在肉上即可。

特点：色泽鲜红，入口酥烂，肥而不腻，清香爽口。

椒盐排骨

原料：猪大排 250 克

调料：干淀粉 25 克 黄酒 10 克 豆油 500 克（实耗 75 克） 细盐 1 克 麻油 10 克 鸡蛋一只 味精 0.4 克 花椒盐 25 克 葱花 0.4 克

制法：

(1) 排骨洗净，去油膘，斩成四块，用刀背将排骨拍松，然后斩成 5 厘米长、2 厘米宽的长条，加鸡蛋、黄酒、味精、盐，用于淀粉拌匀待用。

(2) 锅内放油 500 克，待油烧到五成熟时，将排骨逐一投入油锅炸到八成熟时捞出。待油锅烧到七成熟，再将排骨投入复炸至金黄色时，捞出沥油。

(3) 原锅留余油 5 克，加葱花，下排骨，麻油，将锅颠翻几下，即可装盆，吃时随上椒盐。

特点：香脆，鲜嫩。

走油蹄膀

原料：猪蹄膀一只 菠菜 250 克

调料：豆油 1000 克（实耗 100 克） 酱油 75 克 细盐 0.3 克 白糖 60 克 黄酒 10 克 味精 0.1 克

制法：

(1) 蹄膀刮去细毛后洗净，菠菜去老叶后洗净。锅中放清水，将蹄膀入锅煮沸后捞出洗净，再放入清水锅中，煮一个半小时至八成熟捞出。

(2) 锅内放油 1000 克，待油烧至七成熟时，将蹄膀投入油锅炸（炸时应将锅盖住，防止油爆出伤人，待锅中炸声变小后取掉锅盖），蹄膀炸四分钟至呈金黄色时取出，在冷水中浸半小时，待皮皱起，即可取出。将蹄膀剖开，皮朝下放入碗中，加糖、酱油，上笼蒸 45 分钟左右至酥烂即可。

(3) 将锅烧热放油 10 克，把菠菜入锅煸炒后，加盐 0.3 克，翻锅即可装盆。将蹄膀沥去原汁，扣在菠菜上面。蹄膀卤倒入锅中，加味精，用水淀粉勾芡，浇上熟油，将卤汁均匀地浇在蹄膀上即可。

特点：酥软，肥而不腻。

清炒鳝糊

原料：出骨鳝丝 300 克

调料：豆油 50 克 黄酒 15 克 麻油 15 克 葱 0.2 克 生姜粉 2 克 味精 2 克 酱油 35 克 白糖 25 克 水淀粉 25 克

制法：

(1) 出骨鳝丝用水洗净，沥干水分，切成 5 厘米长的段，葱姜切成细末。

(2) 将锅烧热，用油滑锅后，加生油一两，烧至六成热时，将鳝丝倒入锅内煸透，加姜末、黄酒、酱油、白糖、味精和少量清水。待烧至卤汁稠浓时，用水淀粉勾芡，放葱末，淋上麻油，出锅装盆即成。吃时撒些胡椒粉。

特点：色泽酱红，滑嫩鲜甜。

糖醋带鱼

原料：取带鱼中段 250 克

调料：酱油 15 克 花生油 150 克 生姜两片 白糖 60 克 醋 60 克 黄酒 5 克 葱段五根 熟猪油 10 克

制法：

(1) 将带鱼取内脏，头尾斩去冲洗干净，切成 10 厘米长鱼段，在鱼段背两面划“—”字刀（刀深至鱼骨），加黄酒，酱油浸渍 20 分钟。

(2) 将铁锅烧热，加油，待油烧到五成熟时，将带鱼入锅煎，直至鱼的两面发黄，刀口处成“S”形时，出锅待用。

(3) 锅内留余油少许，放葱段、姜片，使煸出香味，再加醋、白糖、酱油及少许清水，放入煎好的带鱼，烧至卤汁稠浓后，将锅颠翻几下，浇上熟猪油，装盆即可。

特点：色泽酱红，卤汁紧包鱼块，口味甜酸。

大鱼头粉皮

原料：鲜鲢鱼头一只（约 1200 克） 猪肥膘 25 克 粉皮 250 克 冬笋 30 克

调料：熟猪油 200 克 白糖 15 克 细盐 2.5 克 酱油 130 克 味精 25 克 黄酒 25 克 清水 1000 克 麻油 10 克 葱段、糟卤、大蒜叶、姜片各适量

制法：

(1) 鱼头去鳞、去鳃，将口剖开洗净，在鱼头顶中间用刀根斩一刀（便于烧熟），放入盆里，两面涂些酱油；粉皮切成菱形块，用盐温水将腥味洗去，再以清水漂清；冬笋切成 4.5 厘米长，0.4 厘米厚的薄片；猪油膘洗净后，切成细末待用。

(2) 铁锅烧热后，放入猪油，油热放入鱼头煎至两面呈金黄色，将油沥去。

(3) 锅内留余油 100 克, 放葱段, 烹黄酒, 加盖略焖, 加酱油、糖、冬笋片、膘末、清水, 用旺火烧至沸后, 改用小火焖烧 30 分钟。见鱼眼突出, 汤呈金黄而浓稠时, 用漏勺将鱼头放入砂锅或大汤碗内, 将蒜叶放在鱼头上。

(4) 将粉皮放入原汤锅中, 加猪油 25 克, 烧开后, 加味精、糟卤, 淋上麻油, 将汤浇在鱼头上即可。

特点: 色泽棕黄, 汤浓香, 鱼头滑嫩鲜肥。

家常蛋汤

原料: 鸡蛋两只 菠菜 100 克 水粉丝 100 克

调料: 熟猪油 50 克 鲜汤 1000 克 精盐 15 克 味精 10 克

制法:

(1) 鸡蛋去壳打散, 菠菜去老叶洗净。

(2) 将锅烧热加猪油, 鸡蛋倒入锅中, 翻煎至两面黄, 加鲜汤、水粉丝、盐, 用大火烧至汤呈奶白色后, 放入菠菜, 味精, 起锅入大汤碗内即成。

特点: 汤汁鲜浓, 味香可口。

5. 家常套菜

一、周末菜单

1. 三人套餐

(1) 二味冷碟 油爆河虾 雪菜目鱼丝 草菇时菜 三鲜蹄筋 三片汤
锅贴

(2) 二味冷碟 响油鳝糊 清炒虾仁 香菇菜心 虾籽蹄筋 奶汤鲫鱼
虾饺

(3) 二味冷碟 油爆目鱼 锅烧鳝背 八宝辣酱 植物四宝 冬笋腌鲜
汤 烤鲜奶气鼓

2. 五人套餐

(1) 四味冷碟 油爆河虾 绿叶圈子 雪菜目鱼丝 烩双菇 蚝油毛菜
汽锅童子鸡 葱油家常饼

(2) 四味冷碟 蚝油牛肉 三丁虾仁 锅烧鳝背 红烧划水 鸡椒丝奶
汤鲫鱼 眉毛酥

(3) 四味冷碟 响油鳝糊 油爆双卷 八宝辣酱 面拖黄鱼 油煸草头
蟹粉菜心 氽糟汤 肉丝两面黄

二、节日菜单

1. 八至十二人套餐

(1) 八味冷碟 油爆河虾 响油鳝糊 绿叶圈子 油爆目鱼 八宝辣酱
面拖黄鱼 红烧划水 雪菜冬笋 三鲜蹄筋 素什锦 葱油鲳鱼 汽锅乌骨
鸡 枣泥拉糕 韭菜盒子 应时鲜果

(2) 八味冷碟 蚝油牛肉 清炒虾仁 响油鳝糊 雪菜目鱼丝 麻辣鱼
丁 糟溜鱼片 红烧黄鱼 正兴酱方 四宝海参 烩双菇 豉汁河鳗 冬笋
腌鲜汤 双菇素菜包 西谷米羹 应时鲜果

(3) 八味冷碟 白斩鸡 油爆河虾 双色鱼卷 响油鳝糊 油爆鳝筒清

炸子鸡 油酱毛蟹 下巴甩水 酸辣鱿鱼 蟹粉菜心 油煨豆苗 松鼠桂鱼
南翔小笼包子 香芋南瓜羹 应时鲜果

2. 十二至十五人套餐

(1)八味冷碟 油爆河虾 响油鳝糊 雪菜目鱼丝 绿叶圈子 全家福
面拖黄鱼 松仁鱼米 下巴划水 虾籽蹄筋 香菇菜心 蚝油毛菜 汽锅乌
骨鸡 鲜肉月饼 西谷米羹 应时鲜果

(2)八味冷碟 油爆河虾 蚝油牛肉 油爆目鱼 锅烧鳝筒 菊花青鱼
锦绣鱼丝 走油蹄膀 红烧划水 蟹粉鱼肚 植物四宝 虾籽大乌参 砂锅
大鱼头 麻糖锅炸 三鲜伊府面 应时鲜果

(3)八味冷碟 油爆河虾 响油鳝糊 炮目鱼片 绿叶圈子 松仁鱼米
油酱毛蟹 油淋子鸡 正兴酱方 高丽鱼条 下巴划水 雪菜冬笋(或烩双
菇) 西露虾仁 清汤鱼圆 八宝饭 宁波汤团 应时鲜果

三、季节菜单

1. 春季

清蒸刀鱼 油爆河虾 雪菜(油焖)竹笋 香酥鸭 油煨草头 清蒸刀
鱼(刀鱼羹) 红烧黄鱼 全家福 清蒸鲈鱼 清蒸鲥鱼 红烧(粉蒸)鲥
鱼 油淋子鸡 竹笋塘鲤鱼 红烧塘鲤鱼 蒸芙蓉蟹 清汤鱼圆 汤泡脆馄
饨 八宝饭

2. 夏季

醋椒鱼片 鱼香茄子 油焖茭白 清炸子鸡 白斩鸡 清蒸扣蟹 酸辣
汤 高丽鱼条 醋椒鱼汤 火腿冬瓜汤 炒卷心菜 丝瓜毛豆 葱油鲳鱼
炒米苋 松鼠桂鱼 杏仁豆腐 百合绿豆羹 蕃茄炒蛋。

3. 秋季

清蒸(糖醋)带鱼 炒橄榄菜 蚝油毛菜 开洋刀豆 基围虾 干烧明
虾 清蒸鲈鱼 炒扁豆 软炒腰花 烤鸭 氽蛤蜊 油煨豆苗 清蒸桂鱼
炒腰花

4. 冬季

红烧乌青肚腩(划水) 油焖雪菜冬笋 四宝海参 虾籽大乌参 冰糖
甲鱼 清蒸甲鱼 油酱毛蟹 清蒸大闸蟹 冬笋腌鲜汤 红烧凤翼 正兴酱
方 走油蹄膀 滑炒牛蛙 目鱼大烤 八宝鸭 栗子红烧鸡 盒子酥 梅花
酥 八宝饭 咖喱酥角

6. 分类菜点烹制

一、清炒

清炒虾仁(龙眼虾仁)

用料:河虾仁 350 克 鸡蛋清 2 只 干淀粉 20 克 湿淀粉少许 盐 3

克 清油 15—20 克 麻油少许 味精 2 克

制法：

(1) 虾仁冲开，放入容器，加盐，蛋清搅拌均匀，然后撒上适量干淀粉搅拌，形似透明薄膜。

(2) 锅烧热，滑锅加油烧至四成热，倒入上浆虾仁，用勺拌至粒粒散开、颜色白净，倒入漏勺沥油。

(3) 锅内放少量水，加入黄油，烧汗淋少量湿淀粉，拌一下倒入虾仁，颠翻几次，淋麻油，出锅装盆。

特点：色泽白净、富有光泽、鲜嫩可口。

三丁虾仁

用料：在“清炒虾仁”的基础上，增入加入少量香菇（蘑菇）粒、笋粒、火腿粒

制法：

与虾仁一起放入油中滑油，其它与清炒虾仁相同。

特点：色泽分明，鲜艳、口味适中。

蚝油牛肉

用料：去筋牛腿肉 150 克 葱、姜末少许 清油少许 白糖 6 克 小苏打少量 黄酒 4 克 清水 75 克 鸡蛋半只 干淀粉适量 湿淀粉少许 酱油 6 克 蚝油 3 克 味精 2 克 油适量

制法：

(1) 将牛肉切成 4.5 厘米长的较薄片，加入鸡蛋、清水、黄酒、干淀粉、少量酱油、小苏打一起拌和，腌渍醒发后，加清油少许。

(2) 锅烧热，滑锅加油烧至六成热，放入牛肉，用勺将肉滑散，倒入漏勺。锅中留油少许，加入葱姜，加少量清水，放入黄酒、酱油、糖、味精拌和，放入少量湿淀粉勾芡，再放入牛肉，翻拌几下，淋麻油出锅装盆。

特点：鲜香滑嫩，色泽淡酱。

鱼香肉丝

用料：瘦猪肉 250 克 鸡蛋一只 豆瓣酱 2 克 酱油 2 克 糖 5 克 味精 3 克 麻油少许 醋几滴 酒 4 克 清水 25 克 干淀粉 15 克 湿淀粉少许 清油 400 克

制法：

(1) 将猪肉切成火柴梗粗细的肉丝，用黄酒、盐、味精拌匀，放入蛋、淀粉调匀上浆。

(2) 锅烧热，滑锅加油烧至三成热。将肉丝倒入滑开，断火放入漏勺沥油。

(3) 锅内留油，放姜末、蒜泥、加入豆瓣酱炒出红油，加水、料酒、酱油、糖、味精拌匀，湿淀粉勾芡，然后肉丝入锅，翻拌几下，淋醋、麻油、出锅装盆。

特点：肉丝滑嫩，口味甜、酸、辣。

滑炒牛蛙

用料：牛蛙 300 克 盐 3 克 味精 4 克 黄酒 15 克 干淀粉、湿淀粉、香菇、胡萝卜、青椒丁各适量 油适量

制法：

(1) 牛蛙切成丁，加黄酒、盐、味精腌渍，加干淀粉上浆（不见水形）。

(2) 锅烧热，滑锅加油，牛蛙放入用手勺搅开后推入辅料丁，翻炒熟后倒入漏勺。锅内加水、黄酒、盐、味精、湿淀粉勾芡，倒入牛蛙，翻拌几下，淋油，出锅装盆。

特点：色泽白净，鲜味浓厚。

雪菜目鱼丝

用料：目鱼丝 黄酒适量 蒜泥少许 雪菜 25 克 盐 1 克 味精 3 克 湿淀粉少许

制法：

(1) 目鱼片直刀剖细纹，横过来切成细丝，雪菜根部切成粒。

(2) 锅内放水烧开，放入目鱼丝，略烫后倒入漏勺。锅烧热加少量油、蒜泥，雪菜煸开，加入水、盐、味精，湿淀粉拌几下，倒入目鱼丝，翻拌几下，淋油装盆。

特点：目鱼色泽白净，味鲜美。

炒腰花

用料：猪腰 300 克 木耳 5 克 笋片 25 克 青豆、葱、姜少许 酱油 10 克 盐 2 克 味精 3 克 黄酒 6 克 干淀粉 10 克 湿淀粉、麻油少许

制法：

(1) 猪腰一剖二，批掉腰芯，用刀剖成长丝条（深 4 / 5），正料刀批，一刀不断（深 2 / 3）一刀断。

(2) 将腰子放入容器，加盐拌后，上干淀粉。

(3) 锅烧热加油，六成油温推入腰块，用勺背推散，放入木耳、笋片，倒入漏勺沥油，炒锅里留少量油，放入葱姜，加少量水、料酒、盐、味精、酱油，推入腰块、笋片、木耳、青豆，加湿淀粉勾芡，翻拌几下，淋油装盆。

芙蓉鸡片

用料：鸡脯肉 50 克 盐 2 克 味精 4 克 蛋清 3 只 黄酒 8 克 葱段、湿淀粉少许

制法：

(1) 将鸡脯肉批成柳叶片（片形略大），鸡蛋清加盐、味精、湿淀粉，稍用筷子打几下，鸡片加黄酒、盐、味精拌匀，加干淀粉上浆。

(2) 锅烧热滑锅，加油，中火烧至 3 成热（热锅冷油），放入鸡片，拌开，然后逐渐淋入蛋清，用手勺推，蛋清浮起，倒入漏勺。

(3) 锅内加入葱、少量水、黄酒、味精、盐烧开，加湿淀粉勾芡，倒入炒蛋清和鸡片颠翻几下，淋油装盆。

特点：鸡片不碎，蛋清成片，色泽白净，口味嫩滑。

松仁鱼米

用料：黑鱼肉 200 克 松仁 100 克 盐 2 克 味精 3 克 黄酒少许 蛋清一只

制法：

(1) 黑鱼肉斩成米粒大小的鱼米，放入黄酒、盐、蛋清，干淀粉上浆。

(2) 锅烧热滑锅，加入清油，三成熟时倒入上浆鱼米，拌至粒粒散开。

(3) 锅内放入清水、酒、盐、味精，淋入湿淀粉拌匀，倒入鱼米翻拌，淋少许油，入松仁翻拌均匀，装盆。

特点：鱼米分散白净，味嫩鲜。

麻辣鱼丁

用料：净青鱼肉 150 克 冬笋丁 50 克 蛋清 1 只 花椒粉少许 料酒 5 克 味精 3 克 盐 2 克 姜末适量 辣椒末少许 豆板酱 6 克 糖 7 克 酱油 6 克 醋少量 干淀粉、湿淀粉、油适量

制法：

(1) 青鱼肉切成丁，用酒、盐拌匀，加蛋清，生粉上浆。

(2) 锅烧热滑之，加清油至油温四成，鱼丁、笋丁一起滑锅倒入漏勺，锅内余油将葱、姜、辣椒、花椒、豆板酱煸出红油，倒入鱼丁、笋丁。加水、黄酒、酱油、糖、味精、醋勾芡，翻炒几下，淋麻油出锅装盆。

特点：色红亮，味麻辣鲜香。

锦绣鱼丝

用料：净黑鱼肉 150 克 青椒丝、胡萝卜丝、笋丝各 25 克 黄酒 15 克 味精 4 克 盐 3 克 蛋清 2 只 湿淀粉、干淀粉、麻油少量

制法：

(1) 鱼肉顺丝切成较粗的鱼丝，放盐拌和，放入蛋清、干淀粉拌匀浆牢，加少量油。锅烧热，滑锅加清油，烧热至三成时，倒入上浆鱼丝，用勺轻轻拌，条条散开后顺便投下青椒、胡萝卜、笋丝翻炒，倒入漏勺。

(2) 锅底留少量油，放入葱丝煸，加入黄酒、水、盐、味精，淋湿淀粉拌匀，倒入鱼、青椒、胡萝卜、笋丝，翻拌均匀，淋油装盆。

特点：鱼丝白净，光亮嫩鲜，色泽鲜丽。

二、 煸炒

八宝辣酱

用料：鸡丁、肉丁、笋丁、肫丁、海螺丁、豆腐干丁、肚子丁各适量 黄酒 6 克 酱油 4 克 糖 10 克 豆瓣酱 6 克 味精 3 克 湿淀粉适量 鲜贝(或虾仁)、清油、姜末、蒜泥、青豆少许

制法：

锅烧热放油至 5 成热，放入七种丁滑开，熟后倒入漏勺。锅内留油，加入姜、蒜、豆瓣酱煸出红油倒入各种丁，翻炒，加清水、黄酒、酱油、糖、味精。烧透后淋入湿淀粉勾芡，淋油装盆。虾仁和青豆滑油，加水、盐、味精勾芡后浇于面上。

特点：配料多样、鲜嫩开胃、色泽红亮。

全家福

用料：鱼肚(湿) 75 克 牛腰片、肉片、海参片、香菇片、熟肚片、熟笋片、火腿片、肫片各 25—50 克 上浆虾仁 50 克 青豆 5 克 酒 20 克 酱油 15 克 糖 10 克 味精 3 克 湿淀粉、油适量

制法：

锅烧热滑锅倒油至油温四成，入各种片料滑散，倒入漏勺控油后复入锅，加黄酒、酱油、糖、味精和适量水烧开，用湿淀粉勾芡，颠翻几下，淋油装盆。虾仁与青豆滑油，加水、盐、味精勾芡后浇于面上。

特点：营养丰富，色泽鲜明。

响油鳝糊

用料：鳝丝 300 克 油 25 克 黄酒 15 克 酱油 25 克 糖 20 克 味精

4 克 麻油少许 姜、蒜适量 湿淀粉、葱末、胡椒粉少许

制法：

鳝丝切成 4 厘米长段，油入锅烧热，放入姜、蒜、鳝丝煸透后加黄酒、酱油、糖、味精烧入味，放湿淀粉勾糊装入盆中，淋麻油，挖洞，撒葱末，浇沸油，加少量胡椒粉。

特点：色酱红，鲜、嫩、香。

清炒蟹粉

用料：河蟹肉 300 克 熟猪肥膘 25 克 葱、姜末少许 酒 15 克 酱油少许 糖几粒 盐 2 克 味精 3 克 醋少许 湿淀粉、清油适量

制法：

热锅滑之加油，投入葱花、姜末、蟹肉，肥膘煸炒，加入黄酒、糖、盐、味精，水 75 克左右，烧透，用湿淀粉勾芡推匀，浇少量热油，滴入醋装盆，撒上胡椒粉。

特点：色泽淡黄，鲜味浓。

干煸牛肉丝

用料：牛腿肉丝 250 克 药芹 100 克 蒜泥少许 干辣椒、花椒末少许 黄酒 15 克 酱油 8 克 糖 6 克 味精 3 克 油、水、麻油少许

制法：

(1) 牛腿肉切成火柴梗粗细的丝，药芹用刀拍后切成段，牛肉丝加入酱油、黄酒、麻油、腌渍。

(2) 热锅加油，油热至五成，推入牛肉丝拌散，片刻后倒入漏勺。

(2) 加少许油，油温七成煸芹，至出水变色后沥水。

(3) 锅烧热，滑锅，加油，推入牛肉丝煸至脆、硬、松，加入胡椒粉炒到肉丝跳动，加入蒜泥、酒、酱油、麻油、糖、味精及少许水拌匀，加入花椒，麻油，装盆。

特点：口味干、香、辣、麻、鲜。

三、爆

油爆河虾

用料：较大河虾 250 克 黄酒 15 克 酱油少许 糖 50 克 葱、姜末各少许

制法：

(1) 选择青壳河虾，前头须，虾脚，洗净。

(2) 锅内放油，用旺火烧至滚沸，(达八—九成油温)，投入河虾炸 8 秒钟左右，倒入漏勺沥油，加入酒、葱姜、酱油 1 滴，糖，少量水，手勺搅开，糖溶化，卤粘稠时，河虾倒入翻拌，淋麻油，装盆。

特点：河虾壳脆，肉嫩，重甜轻咸，虾壳鲜红。

油爆目鱼

用料：目鱼片 200 克 蒜泥少许 黄酒 15 克 盐 2 克 味精 3 克 清油、湿淀粉、麻油适量

制法：

(1) 目鱼直剖网花。

(2) 锅加水烧沸，倒入目鱼，边焯水边推拌，卷曲成形(六成熟)，倒

出沥干，然后倒入六成油中一爆，六成熟时再倒入漏勺。锅中放入蒜泥，加水、黄酒、盐、味精、淋湿淀粉勾芡，倒入目鱼翻拌，淋麻油，出锅装盆。

特点：色白净，香，鲜味浓。

双色鱼卷

用料：目鱼 100 克 黄酒 15 克 盐 3 克 味精 4 克 油 15 克 麻油少许

制法：与油爆目鱼基本同，一起焯水、爆。

特点：色彩映衬，形态美观，味鲜美。

生爆鳝筒

用料：黄鳝 350 克 黄酒 15 克 豆瓣酱适量 酱油 8 克 糖 12 克 味精 3 克 干淀粉、湿淀粉适量 醋几滴 麻油、蒜泥、姜末少许

制法：

(1) 黄鳝斩成 4.5 厘米段，锅烧热加油，鳝筒拍粉放入六至七成油锅中炸至皮较硬，倒入漏勺中。

(2) 锅中留油，加蒜、姜煸，入黄酒、酱油、糖、味精和水，推入鳝筒加盖烧 3 分钟，勾芡，淋麻油，装盆。

特点：色亮红，鳝筒外脆内嫩，小甜、小酸、小辣。

四、炸

桂花肉

用料：猪腿精肉 200 克 蛋黄 2 只 盐 2—3 克 黄酒 10 克 味精 3 克 干面粉、干生粉各 35 克 发酵粉少许

制法：

(1) 腿肉割开，用刀背把肉均匀剁松后拍平，切成长 2 厘米、宽 1.3 厘米，厚 0.5 厘米的块。容器中放入盐、黄酒、味精、蛋黄、少量水、及面粉、淀粉搅拌均匀。炸前放发酵粉调匀。

(2) 锅中放大量油，肉块挂糊后一块块放在油中稍炸，倒入漏勺。油温七成，投入复炸，色至金黄，略胖、起皱纹，外表脆硬，捞出，撒椒盐装盆。

特点：色泽金黄，外脆内嫩。

香酥凤翼

用料：鸡翅 10—12 只，花椒粉适量 盐 10 克 味精 12 克 油 1000 克

制法：

鸡翅入锅，放水，加花椒粉、盐、味精，覆盖焖至鸡翅酥熟（也可蒸），锅烧热倒入油，油温七成投入鸡翅炸至较黄，漏勺捞出，八成热油锅复炸，待色泽金黄，浮起，捞出装盆。

特点：色泽金黄，外皮脆香，内肉鲜嫩。

清炸子鸡

用料：子鸡 300 克 姜、葱少许 黄酒 15 克 酱油 10 克 盐 2 克 味精 5 克 麻油少许 油、椒盐少量

制法：

(1) 子鸡去头去爪斩成块，加黄酒、酱油、葱，盐、味精、姜腌渍。

(2) 锅内加油，烧至七成，分散投入鸡块，炸至断生捞起。油温再高时，投入复炸，浮起后捞出沥油。

(3) 锅中烧少许葱油，投入鸡块，撒上椒盐，翻拌装盆。

特点：色金黄，味香，略咸，嫩鲜。

油淋子鸡

用料：子鸡一只（500 克） 葱、胡椒粉、花椒、麻油、姜各少许 黄酒 15 克 酱油 20 克 糖 15 克 味精 3 克 醋适量 油 1000 克

制法：

(1) 子鸡从背部剖开，将鸡背骨、胸骨、腿骨斩断，用酒、葱姜、酱油、花椒腌渍。

(2) 鸡除清葱、姜、花椒，七成油温炸至鸡断生，颜色金黄。

(3) 斩成小块排于盆内。锅中放入葱、花椒、黄酒、酱油、糖、味精、水、麻油调成卤汁，浇于子鸡上即可。

特点：颜色红亮，鲜嫩味香。

面拖黄鱼

用料：黄鱼肉 200 克 葱、姜末少许 面粉适量 胡椒粉少许 盐 2 克 黄酒 10 克 快速发酵粉适量 油 500 克

制法：

(1) 黄鱼去头，骨斩成条，放入酒、盐、胡椒、葱、姜搅拌腌渍。面粉、发粉和水调成均匀糊状。

(2) 锅烧热，入油开中小火，鱼条挂糊放入四—五成热油锅中，炸至金黄、胖大、结皮捞出，食用前放入七成油锅中复炸，色呈金黄，皮硬捞出。

特点：外表金黄脆硬，里面鲜嫩可口。

高丽鱼条

用料：黄鱼肉 200 克 10 只蛋的蛋清 生粉 20 克 盐 1.5 克 黄酒 10 克 味精 3 克

制法：

(1) 黄鱼肉斩成大小一致的条，放盐、黄酒和味精拌和腌渍。

(2) 蛋清入碗加淀粉打糊，蛋清完全涨起即成高丽蛋泡糊。

(3) 锅烧热，加油开中小火，油温三—四成，将鱼条放入高丽蛋泡糊中，筷子夹其末梢，分散放入油锅中，至七、八成熟倒入漏勺控油，等鱼条凉下来，稍复炸即可装盆。

特点：鱼条雪白，外脆里嫩。

五、熘

菊花青鱼

用料：青鱼净肉 300 克 盐 2.5 克 糖 30 克 醋 3 克 茄汁 30 克 湿淀粉、干淀粉各 2.5 克

制法：

(1) 青鱼肉切成块（大小看实际情况），直刀法剞十字花刀（深 3/4）锲好，拍上干淀粉，刀纹中也应有粉。

(2) 锅中放较多油，烧至七—八成，投入鱼块，炸至外呈金黄，外脆里酥捞出。

(3) 另锅烧热，加糖、醋、茄汁、水烧开，勾芡，倒入鱼块翻拌，浇热油装盆。

特点：鱼块呈菊花形，外脆里嫩，色鲜艳。

脆鳝

用料：粗长鳝丝 200 克 酱油 15 克 糖 40 克 盐 2 克 酒 10 克 姜、葱末少许 五香粉适量

制法：

（1）锅中烧水，水开倒入鳝丝，烧至沸时捞出。

（2）开油锅，放入油，旺火烧至滚沸将鳝丝入油炸，油温降低捞出，尽量拉开，油温升高后再炸，如此反复，鳝丝周围起泡，少时即脆，倒入漏勺。

（3）葱、姜炮锅，放入黄酒、酱油、糖、味精、五香粉、水少许拌匀，倒入鳝丝，颠翻几下，淋油装盆。

特点：酥脆鲜香，富有光泽。

糖醋排骨

用料：排骨 250 克 酒 4 克 淀粉适量 盐 2 克 味精 4 克 茄汁 20 克 糖 20 克 醋 20 克 油适量

制法：排骨挂糊，炸时只需八成油温炸一次，外淡黄、内嫩捞出。烧糖醋卤倒入排骨颠翻，淋热油装盆。

特点：外脆香内嫩，酸甜适口。

咕咾肉

用料：猪腿肉 175 克 盐 2 克 黄酒 10 克 葱少许 湿淀粉、油、糖、醋适量

制法：

（1）猪腿肉用刀背敲松斩成块放入容器，加酒、水、盐、淀粉一起拌好放入干生粉中滚一滚，使之块块分开。

（2）锅烧热，滑锅，油温七成，将肉块分散投入油中，炸至浮起，皮脆肉熟，倒入漏勺。锅中留油，放入葱段，加适量水、糖、醋，勾芡成卤。倒入炸好的肉块，翻拌几下，淋油装盆。

特点：外脆里嫩，入口酥香，酸甜适口。

糟熘鱼片

用料：青鱼肉 250 克 蛋清 1 只 糟卤 30 克 盐 2 克 味精 3 克 糖 5 克 干淀粉、湿淀粉适量

制法：

（1）青鱼去血筋，直切、斜批成鱼片，先加盐拌匀至起盐，再加入蛋清、干淀粉搅匀。

（2）锅烧热，滑锅，加清油，油温三成，鱼片分散下锅，以勺轻推开，倒入漏勺。锅内加入糟卤、盐、糖、味精、少许水拌匀，鱼片整齐放入，勾芡后加热油，旋锅大翻身，平摊入盆。

特点：色泽白净，味嫩，富有糟香，甜中带咸。

六、烧焖

虾籽大乌参

用料：水发大乌参 250 克（1 只） 虾籽少许 葱结一只 葱段少许 黄酒 15 克 酱油 12 克 糖 8 克 味精 5 克 湿淀粉、油适量

制法：

(1) 锅内加油烧至八成，将大乌参皮朝下托入油锅炸，铁勺轻搅，爆至出水时倒入漏勺。

(2) 大乌参皮朝上回锅，加黄酒、酱油、糖、味精、水，撒入干虾籽，烧开后，加盖小火焖烧 10—20 分钟，用漏勺捞出大乌参，放入盆中。

(3) 换锅煸葱后，卤汁倒入，勾芡淋油后，均匀浇在大乌参上。

特点：色泽乌光发亮，酥烂不碎，味鲜汁浓。

锅烧鳝筒

用料：黄鳝 350 克 大蒜头 4—5 个 黄酒 15 克 酱油 35 克 糖 25 克 味精 5 克 油适量

制法：

(1) 黄鳝斩成段，鳝筒放于开水锅中焯水后捞出，大蒜头油中稍滑。

(2) 锅烧热加油，放入鳝筒、大蒜头，加黄酒、酱油、糖、味精，烧滚后加盖中小火焖烧约 5 分钟后，旺火加热，淋入湿淀粉勾芡，旋锅，翻拌，淋麻油装盆。

特点：色泽酱红，卤汁稠浓，吃口酥嫩。

红烧黄鱼

用料：中黄鱼 2—3 条 葱段、姜片适量 酒 15 克 酱油 25 克 糖 15 克 味精 3 克 麻油、湿淀粉少许

制法：

(1) 锅烧热，滑锅，加少量油、葱段、姜片，黄鱼排齐放入，煎至两边皮黄。加酒、酱油、糖、味精、水，开小火焖烧 6 分钟左右，要求水沸而不滚。

(2) 用旺火吸稠卤汁，入湿淀粉，旋锅淋入勾芡，勾紧后淋油大翻身，装盆。

特点：色泽酱红，鱼肉鲜嫩，咸中带甜。

烧明虾

用料：明虾 7 只 黄酒 15 克 盐 5 克 糖 45 克 茄汁 4 克 麻油少许 清油适量

制法：

(1) 明虾剪去虾脚、头须，取沙颈。

(2) 锅烧热，滑锅，加油烧热，投入明虾，两面煸透，排齐，加黄酒、盐、糖、茄汁和适量水焖烧 6 分钟，整齐排放入盆。锅内卤汁烧开，勾芡，加油拌匀，浇于明虾上即可。

特点：色泽鲜红，口味鲜甜，壳脆肉嫩。

红烧乌青肚档

用料：青鱼中段(肚档肉)300 克 黄酒 15 克 酱油 30 克 糖 20 克 味精 3 克 麻油、湿淀粉、葱段、姜片少许

制法：

(1) 将青鱼中段，用刀沿厚处开断。

(2) 锅烧热，滑锅，加入油，放入葱姜，推入肚档，皮朝下煎过后加入黄酒、酱油、糖、味精、水加盖，用中小火焖烧 6—8 分钟。

(3) 卤汁以旺火吸稠，用淋入旋转法勾芡，淋油，大翻身出锅装盆。

特点：色泽酱红，卤汁紧包，富有光泽。

绿时圈子

用料 猪大肠 300 克 黄酒 15 克 酱油 25 克 糖 15 克 味精 3 克 麻油、湿淀粉适量 时令绿色蔬菜 250 克

制法：

(1) 大肠先煮至酥烂，粗壮处斩成段。锅内加水、酱油、糖、味精，投入大肠烧至卤浓，大肠上色，旺火加热，淋上芡汁，翻拌均匀，淋麻油，出锅装盆。

(2) 时令绿色蔬菜洗净炒熟，围于红烧圈子四周即成。

红烧划水

用料：鱼尾肉 350 克 黄酒 15 克 糖 20 克 味精 4 克 麻油、湿淀粉、葱段、姜片适量

制法：锅烧热，滑锅，加油，放入葱、姜，“划水”（4—5 段）排齐放入，稍煎，加入酒、酱油、糖、味精、水适量，小火焖烧 8 分钟，卤汁至浓，开旺火勾芡，淋油，大翻身，淋麻油装盆。

特点：色泽酱红，卤汁稠浓，富有光泽。

下巴甩水

用料：青鱼下巴 200 克 青鱼尾 150 克 葱段、姜片适量 酱油 3 克 黄酒 15 克 糖 20 克 味精 3 克 麻油少许 湿淀粉适量

制法：

(1) 选用较大鱼头斩下二块下巴，鱼尾顺长切条（2—3 段），下巴放两边，排齐。

(2) 锅烧热，滑锅，加油，投入葱、姜，推入下巴划水入锅煎，加黄酒、酱油、糖、味精和水，加盖中小火焖烧 8 分钟，卤汁收浓，旺火加热，水淀粉勾芡，淋油，大翻身，出锅装大盆。

特点：下巴不碎，划水不断，卤汁稠浓，肉质鲜嫩。

红烧塘鲤鱼

用料：塘鲤鱼 400 克 竹笋片 30 克 葱段、姜末适量 黄酒 15 克 酱油 20 克 糖 30 克 味精 4 克 麻油、湿淀粉各少许

制法：

用大拇指将骨推进，形似虎头状，锅烧热，滑锅，放油烧热，加葱、姜，推入排齐的鱼，煎二面，加酱油、糖、味精、水笋片，小火焖烧 5 分钟，旺火加热，稠浓卤汁，淋少量湿淀粉勾芡，淋油，大翻身，加麻油，装盆。

特点：色泽淡酱，卤汁浓郁，味鲜美。

冰糖甲鱼

用料：甲鱼 1 只 葱结、姜片各一 冰糖 50 克 黄酒 30 克 酱油 30—40 克 淀粉、麻油各少许

制法：

(1) 将洗净的甲鱼背朝下放入碗底，加姜、葱、酒，上笼蒸 40 分钟（也可不蒸，原汁原味烧出）至酥，拣去葱、姜。

(2) 锅内放油，推入甲鱼，加酒、酱油、冰糖，加盖文火焖烧 6—7 分钟，旺火加热，加味精，水淀粉勾芡，淋油大翻身，淋麻油，装盆。

(3) 另用冰糖敲末，撒在甲鱼上。

特点：肉质酥嫩，汤汁浓粘，口味鲜甜。

油酱毛蟹

用料：毛蟹 350 克 毛豆少许 姜末少许 黄酒 15 克 酱油 30 克 糖

20 克 味精 4 克 湿淀粉少许 麻油少许

制法：锅烧热，滑锅，加油推入毛蟹，壳朝下煎透，加入黄酒、酱油、糖、味精及水，沸后加盖焖烧 5 分钟，旺火加热，勾芡，淋麻油增香，整齐排入盆中。

特点：卤汁浓郁，成中带甜，味鲜美。

栗子红烧鸡

用料 鸡块 300 克 栗子 100 克 黄酒 10 克 酱油 20 克 糖 7—8 克 盐 2 克 味精 3 克 水湿淀粉适量

制法：

(1) 鸡斩块，栗子焯水，烧至中间无白芯时剥壳。

(2) 锅烧热，滑锅，加油，放入鸡块，加入黄酒、酱油、糖、味精、盐、栗子及水，中小火焖烧 8 分钟，改旺火，湿淀粉勾芡，淋油装盆。

特点：鸡块嫩鲜，栗子酥香，色红亮。

七、烩

四宝海参

用料：海参 250 克 笋片、鸡片、蘑菇片各 20 克 黄油几片 黄酒 10 克 盐 4 克 味精 5 克 油少许

制法：

(1) 海参切块放入开水锅中焯透，锅内烧油，加入笋、鸡、蘑菇片滑油，倒入漏勺。

(2) 锅内留余油，加入海参煨焖，加酒、水、味精、盐，旺火烧沸，勾流芡后出锅装盆。

特点：色泽清亮，咸鲜适度，口味纯正。

三鲜蹄筋

用料：蹄筋 200 克 笋片、蘑菇片、鸡片各 10 克 黄油片几片 酒 10 克 盐 3 克 味精 4 克 油适量

制法：蹄筋切成条，将辅料放入油中滑，倒出漏油。锅内留油，将蹄筋与辅料倒入，加酒、盐、味精及水烧开后勾流芡，淋油，装盘。

特点：色清淡，咸鲜适度。

虾粉蹄筋

基本与“三鲜蹄筋”同，适量虾籽与水一起倒入，不加辅料。

蟹粉鱼肚

用料 水发鱼肚 200 克 蟹粉 10 克 盐 3 克 味精 4 克 黄酒 10 克 湿淀粉、葱、姜、油适量

制法：

(1) 鱼肚切成 4 厘米长条，放入开水锅焯水，清水洗净，挤干水分。

(2) 锅内放油，放入葱、姜，加入蟹粉一起煸开，加入黄酒、水、盐、味精，鱼肚烧开后勾薄芡，淋油，装盆。

特点：色泽淡黄，鱼肚肥嫩，味鲜美。

酸辣鱿鱼

用料：鱿鱼 350 克 猪腿肉 100 克 笋片 25 克 冬菇 10 克 葱末少许 醋 10 克 盐 5 克 酱油 15 克 胡椒粉少许 淀粉适量 味精 3 克

制法：

(1) 鱿鱼洗净，切长斜片，放开水锅中一烫即捞出，其余辅料斩末。

(2) 锅烧热，滑锅，加少许油，放入葱花，辅料末炒散，加水，加鱿鱼、酱油、盐、味精烧沸，用湿淀粉勾流芡，随后加醋、胡椒粉拌匀装盆。

特点：质浓味鲜，酸辣适口。

西露虾仁

用料：上浆滑油虾仁 100 克 熟火腿末 15 克 鸡脯末 20 克 笋末 15 克 黄酒 10 克 味精 4 克 盐 1 克 湿淀粉、油适量

制法：

(1) 锅洗净，放入清油，加入火腿、鸡脯、笋末、水、酒、盐、味精烧滚。

(2) 加入虾仁，淋湿淀粉勾薄芡，淋油，出锅装盆。

特点：色白净，口味鲜嫩。

八、羹

酸辣汤

用料：鱼肚丝、笋丝、香菇丝、猪肉丝各少许 酱油 5 克 味精 3 克 盐 4 克 醋 10 克 黄酒 10 克 胡椒粉、湿淀粉适量 豆腐干丝、麻油各适量

制法：水烧开，加入鱼肚丝、笋丝、香菇丝、肉丝、豆腐干丝烧开后，放入酱油、味精、盐，沸后勾芡，淋蛋搅成丝状，倒入事先已放好醋、胡椒粉、葱、麻油的汤碗中。

特点：汤金黄色，酸、辣适口，味浓。

黄鱼羹

用料：黄鱼丁、鲜贝、虾仁、蹄筋、肚子、发菜各少许 盐 4 克 味精 3 克 蛋液一只

制法：先将所有主、辅料焯水倒出，锅加水烧开后将黄鱼菜丁倒入，沸后加入盐、味精、酒、发菜，勾较厚的米汤黄，淋蛋液搅成丝状，淋油出锅装盆。

特点：羹清，咸鲜适口，味鲜浓。

海参羹

用料：水发海参 300 克 腿肉 10 克 笋片 20 克 蘑菇 15 克 火腿末 5 克 味精 3 克 盐 4 克 胡椒粉、葱、姜末少量，湿淀粉适量 醋 15 克 黄酒 10 克

制法：

(1) 海参切成小丁，放开水锅中略焯水，笋、猪肉、蘑菇切成指甲大小的片。

(2) 炒锅放油，加葱、姜及各种辅料片，海参略煽，加酒、水烧开，放盐、味精、湿淀粉勾米汤黄，推拌均匀，撒火腿末，加米醋、胡椒粉拌和即成。

特点：色泽鲜艳，吃口鲜。

刀鱼羹

用料：刀鱼 200 克 香菇、笋、火腿、蘑菇、蛋皮丝各少许 黄酒 15 克 盐 5 克 味精 3 克 湿淀粉、油适量

制法：

(1) 刀鱼放于盆中加葱、姜、黄酒，加盖蒸熟，出笼，冷却后将鱼骨逐根抽掉，斩成 1 厘米见方的丁，粘蛋皮丝。

(2) 锅烧热，加油，投葱、姜，加水，推入刀鱼丁及蘑菇等辅料，加盐、酒、味精烧沸，加湿淀粉勾成玻璃芡，加入油推匀，出锅装汤碗，撒火腿丝、蛋皮丝即成。

特点：鱼鲜，汤清，色艳。

九、大菜类（包括酱方、蒸等）

正兴酱方

用料：肉一块（约 400 克）乳腐汁 40 克糖 30 克味精 3 克盐 2 克葱、姜末少许茴香 2 粒

制法：

(1) 肉切成块，放入水中焯至皮色白，刮上刀纹。碗中放入乳腐汁、肉块，加入盐、味精、糖、葱、姜末、茴香，上笼蒸 1 个半小时后拿出。

(2) 随食随热，倒出碗内卤汁，将“酱方”放入事先已有蔬菜底的盆中，卤汁烧开，勾芡浇热油，将卤汁浇于酱方上即成。

特点：乳腐色浓艳，肉酥烂，肥而不腻。

鼓汁河鳗

用料：河鳗 1 条约 350 克 黄酒 15 克 豆豉 5 克 盐 3 克 味精 4 克 葱结 1 只 姜 2 片

制法：用筷子将河鳗内脏拉出，热水烫，冷水洗，将河鳗由背部从头至尾一刀刀刮下，身尾绕头盘于盆中，放入黄酒、盐、味精、鼓汁，加少许水，上笼旺火足气蒸至酥糯无弹性（约 10—20 分钟左右），取出即好。

特点：汤渍清亮，鳗肉肥糯鲜。

青酥鸭

用料：净鸭 1 只 椒盐适量 油 2000 克（实耗 250 克） 葱、姜适量

制法：鸭子内擦上椒盐，肚内放葱、姜，上笼蒸 30 分钟至酥。然后下油锅炸至皮脆，色泽金黄，捞出沥油，即可装盆。

特点：外脆内嫩，香鲜可口。

清蒸桂鱼

用料：桂鱼 1 条（500 克） 黄酒少许 盐 3 克 味精 4 克 葱段、姜片适量

制法：将桂鱼开树叶形花刀，加入盐、味精、黄酒、葱、姜，上笼旺火足气蒸 7—8 分钟至熟出笼，上放香菜，浇热油即好。

特点：桂鱼鲜嫩香，富有光泽。

八宝鸭

用料：光鸭 1 只 笋丁、鸡丁、肉丁、鲜贝、腕丁、栗丁、香菇丁、糯米各适量 黄酒 15 克 盐 15 克 味精 10 克 豆瓣酱 20 克 酱油 30 克 葱结 1 只 姜片少许

制法：

(1) 将净光鸭除去全部骨架，放入开水中稍烫。

(2) 把所有辅料丁加水，放豆瓣酱、酱油、味精、黄酒、少许盐炒开，

放入蒸熟的糯米同炒，塞进鸭的腹内，鸭颈打一个结，肚朝下、背朝上，加少许水、黄酒、盐及葱结、姜片，入笼中蒸熟（约 45 分钟），鸭卤倒于锅中，肚朝上扣于大盆内。

（3）锅中卤加少许酱油、味精，烧开后勾芡，淋油上光，浇于鸭身上即成。

特点：质感酥烂肥嫩，鸭形完整。

清蒸鲥鱼

用料：鲥鱼 300 克 笋片、香菇片、火腿片各少许 黄酒 15 克 盐 3 克 味精 4 克 葱结 1 只 姜 2 片 油适量

制法：

（1）鲥鱼去内脏、鳃洗净，斩下鱼头，刀握平居中劈入鱼身，刀面紧贴骨一劈二截，切成 30 克左右的段。火腿、笋、香菇各切成片。

（2）取碗放少量油，其中排以辅料片，鳞朝下将鱼居中放入碗内，加黄酒、盐、味精、葱、姜、水，旺火足气蒸 10 分钟出笼，拣去葱、姜，碗扣过来装盆。

特点：鲥鱼肥嫩鲜，色泽白净光亮。

清蒸刀鱼

用料：刀鱼 2—4 条 盐 3 克 味精 3 克 酒 15 克 葱段、姜片少许

制法：鱼放入盆中，加适量酒、盐、味精、葱、姜，放入笼中旺火足气蒸 8 分钟，端出即可食用。

特点：鲜嫩白净。

清蒸芙蓉蟹

用料：清蟹粉 400 克 蛋清 5 只 蚬壳 6 只 盐 6 克 香菜少许 葱、姜适量 黄酒 15 克

制法：

（1）将蟹肉及蟹黄、蟹油整齐放于盆中，撒上葱、姜末，淋上黄酒。蟹壳洗净，排上蟹黄油待用。

（2）将蛋清加水，放盐，用筷打透，撒在蟹肉上，放入蒸笼，以中小火蒸 10 分钟至熟透，取出原盆上桌，放上香菜叶，桌上备姜醋。

特点：色白如芙蓉，红白相衬。

清蒸大闸蟹

用料：大闸蟹 4 只 镇江陈醋、糖、去皮姜末各少许

制法：

（1）大闸蟹放入容器，旺火足气蒸 10 分钟至壳红、蟹熟后倒去水，整齐排入盆中。

（2）镇江醋、糖、姜末调成蟹卤，放入小碗，随盆上桌。

特点：卤汁味浓，蟹肉鲜嫩。

清蒸甲鱼

用料：甲鱼 1 只（500 克） 熟火腿、葱、姜少许 黄酒 30 克 盐 8 克 味精 4 克

制法：甲鱼杀好后放于开水中烫一烫，去其血污放于盆中，加入黄酒、葱、姜、盐、味精，放入笼中蒸 45 分钟取出，将甲鱼朝上扣于盆中，拣去葱、姜即成。

特点：汤清汁浓，鱼肉酥烂嫩。

松鼠桂鱼

用料：桂鱼 1 条（500 克左右） 糖 50 克 前汁 40 克 黄酒 15 克 醋 50 克 湿淀粉、干淀粉糊各适量

制法：

（1）桂鱼剖成松鼠形（注意“毛”要拉长，拉大）。淀粉加蛋和水调成厚糊，把桂鱼投入糊中，“毛”中和身上皆挂满糊。

（2）开大油锅，先将鱼身放入定型，再放入“虎头”旺火成型，随后整鱼放入，开中小火炸至鱼熟呈金黄色捞出，装盆。

（3）锅中放前汁、糖、醋、水、淀粉勾芡（较厚），浇入热油，搅匀即成糖醋卤，浇于鱼身，撒几粒松仁，即可。

特点：鱼形美观，色鲜红，酸甜适口。

西湖醋鱼

用料：活草鱼（600 克左右）1 条 酱油 50 克 糖 75 克 醋 75 克 葱、姜末、胡椒粉各少许 麻油少许 湿淀粉适量

制法：

（1）活草鱼用刀拍死，在鱼背上从头至尾划开，头骨斩开，取出鱼内脏洗净。

（2）锅内放清水，旺火烧沸，鱼摊开放入锅中，烧开后小火焖几分钟，熟后捞出沥干，鱼皮朝上摊入盆中，另用锅放入余鱼的汤，加酱油、黄酒、糖、葱、姜末、醋烧开，用湿淀粉勾芡，搅开，淋入麻油，撒上胡椒粉，浇在鱼身上即成。

特点：鱼肉鲜嫩，酸中带甜，略带香辣。

十、汤

清汤鱼圆

用料：鱼肉（白丝鱼或海鳗）500 克 葱姜汁、酒、胡椒粉少量 盐 10—15 克 蛋清 1 只 黄酒 10 克

制法：

（1）垫上肉皮，上置鱼肉剁碎，或用调羹刮的方法取茸，加 5 克盐，慢慢地先加约 350 克水，加黄酒、胡椒粉浮于水上开始搅拌，若咸度不够可再加些盐。太厚可再加些水，待拌上劲，表面光滑后捏成鱼圆。

（2）锅内烧水，鱼圆逐只放入，同时加热，待鱼圆浮起，说明已熟，即可出锅。

特点：汤清，鱼圆鲜嫩，色白净。

火腿冬瓜汤

用料：火腿片 10 克 冬瓜 30 克 盐、味精适量 油少许

制法：锅中水烧沸后倒入火腿片、冬瓜片，一起焖烧 5—8 分钟，加盐、味精、椒末，淋油，出锅装汤碗。

特点：汤清，味咸鲜适口。

冬笋腌鲜汤

用料：冬笋（滚料块）20 克 咸肉（切较小块）20 克 盐少量 味精适量 油少许

制法：基本与火腿冬瓜汤相同，加盐前先试味，火焖烧时间略长。

特点：汤清，鲜香开胃。

三片汤

用料：笋片、鱼片、鸡片各适量 盐 2 克 味精 3 克 油少许

制法：水烧开后，倒入三种片，加盐、味精，汤开去沫，淋油，装汤碗。

特点：清、淡、爽口。

汽锅乌骨鸡

用料：乌骨鸡块 350 克 盐 3 克 味精 4 克 黄酒 15 克 葱结、姜片、火腿片、笋块少许

制法：乌骨鸡焯水，洗净后与火腿片、笋块同时放入汽锅，加入调味品，盛入鸡汤，入笼旺火足气蒸 20 分钟即可取出。

特点：咸鲜可口，鸡块鲜嫩。

汽锅童子鸡

（基本与“汽锅乌骨鸡”相同）

奶汤鲫鱼

用料：鲫鱼 2 条 盐、味精、黄酒、葱段、姜片、粉皮各适量

制法：锅烧热，加油，鲫鱼推入两面翻煎，加葱、姜、黄酒、水，加盖焖烧直到汤呈奶白色后，旺火加热，加粉皮、盐、味精，淋油出锅装碗。

特点：汤呈奶白色，鲫鱼酥嫩，口味鲜美。

蛤蜊鲫鱼汤

用料：活鲫鱼 1—2 条 蛤蜊 200 克 笋片少许 葱段、姜片适量

制法：蛤蜊用盐养清，吐泥沙。鲫鱼汤烧一段时间后，放入焯过水的蛤蜊，加笋片、盐、味精，汤开撇沫，淋油出锅装碗。

特点：汤汁白净，肉质鲜嫩。

芙蓉余塘鲤鱼片

用料：塘鲤鱼 300 克 蛋清 2 只 火腿末、青葱各少许 蘑菇片 20 克 盐、味精、黄酒各适量

制法：

（1）塘鲤鱼拆骨去皮斜劈成片，加黄酒、盐、蛋清浆好。

（2）另取蛋清稍打，去泡沫，加清水、盐少许搅匀，上笼中火蒸 5—6 分钟，冷却后加入火腿、青葱备用。

（3）锅洗净，放水烧开，放入鱼片、盐、味精，黄酒烧沸起沫，倒入汤碗，将蒸好的蛋清挖出，放入汤中浮起即成。

特点：洁白美观，滑嫩鲜爽。

砂锅大鱼头

用料：花鲢鱼头 1 只 粉皮适量 酱油、糖、味精、盐、糟油、黄酒、大蒜头各适量

制法：

（1）鱼头洗净，粉皮切成块。

（2）锅烧热，滑锅，加油，将鱼头入锅，两面煎透（黄壳，起皱），喷黄酒，加酱油、糖、水、盐、味精，加盖焖烧 30—40 分钟，开盖倒入粉皮，沸后去沫，放入糟油，鱼头上放大蒜粒，浇热油即可出锅装砂锅。

特点：鱼肉肥糯，汤汁浓鲜。

十一、素类

蟹粉菜心

用料：菜心 20—30 只 蟹粉 40—50 克 葱姜少许 盐、味精、水、湿淀粉各适量 酱油少许

制法：

(1) 锅内加水、盐、味精、油，烧开后放入菜心，熟后捞出，叶朝内排于盆中。

(2) 锅烧热，滑锅加油，放葱、姜、蟹粉煸熟后加水、盐、味精、酒及几滴酱油，沸后勾芡（不可太厚），浇于菜心中间即成。

特点：颜色鲜嫩，口味鲜美。

香菇菜心

基本与“蟹粉菜心”相同，香菇可红烧，也可与菜心一起扒烧。

草菇时菜

用料：草菇 100 克 时令蔬菜 300 克 盐、味精、酱油、糖、湿淀粉各适量。

制法：

时令蔬菜加盐、味精炒出装于盆中，草菇红烧（色泽较淡），勾芡，装于蔬菜中间。

特点：红绿相映，味浓鲜。

雪菜冬笋、虾籽冬笋、雪菜竹笋、油焖竹笋

此四菜皆切成长条或滚料块，锅中滑油后，红烧或煸炒后加水烧沸，适当勾芡，淋油，装盆。

鱼香茄子

用料 茄子 300 克 豆瓣酱 10 克 酱油 15 克 糖 10 克 味精 4 克 油、醋适量 鱼香料少许

制法：茄子放入油中滑油后倒入漏勺沥油，锅中烧鱼香料及各种辅料，放入茄子烧入味，勾芡，淋醋，装盆。

特点：茄子酥嫩，小甜，小酸，小辣。

素什锦

用料：香菇、胡萝卜片、荷兰豆、木耳、油面筋、笋肉、青豆备适量 酱油 15 克 糖 10 克 味精 5 克 油适量

制法：将素料入开水锅中焯水，然后放进油中略煸，加水、酱油、糖、味精，烧 5 分钟，勾芡，淋麻油，装盆。

特点：卤汁紧包，色淡红，吃口鲜香。

十二、点心

虾饺

用料：虾仁 80 克 肥肉 20 克 嫩笋 30 克 猪油 10 克 盐 3 克 白糖 3.5 克 味精 1 克 生粉 5 克 麻油、胡椒粉适量 麦淀粉 50 克

制法：小锅中放入麦淀粉加水 75 克，放火上边烧边搅，凝成厚糊状，倒在案板上加猪油、盐、味精、白糖揉匀。虾仁洗净，沥干水分剁成泥。肥肉切丁放开水烫熟捞出，笋也烫熟切丝，三者混合加盐、味精、胡椒粉调成馅。将麦淀粉团搓成长条，切成 12 只每只约重 6 克的坯子，用手压扁，包入 6 克馅心，推捏成弯梳形，放入刷好油的小笼里，上火蒸 5 分钟即成。

特点：白中透红，馅心隐约可见，口感情鲜滑爽，外形美观。

锅贴

用料 精白粉 100 克 夹心肉 100 克 水发香菇 15 克 干虾米 10 克 盐 2 克 酱油 2 克 味精 1 克 白糖 2.5 克 葱、姜、麻油、胡椒粉等适量

制法：面粉 60 克用开水烫熟，揉匀，盖上布。夹心肉剁成泥，分次加水 60 克，搅打均匀。加入用油炒过的虾米、切成末的香菇及所有作料调拌成馅。面团摘成每只重 12 克的坯子，擀成直径为 6 厘米的圆皮，包入馅心 12 克，捏成月牙形即成生坯。家用平底锅放少许油，整齐排放锅贴，略煎后加少量水，盖上锅盖，煎至馅心成熟，底部金黄略脆即可。

特点：底部色泽金黄香脆，馅鲜汁多，面部柔软。

宁波汤团

用料：糯米粉 250 克 生板油 100 克 黑芝麻 50 克 绵白糖 150 克

制法：芝麻放锅中用小火炒香，碾成细末。生板油撕去筋膜与芝麻、糖一起揉捏成馅。再分成每只 5 克的小粒，搓圆。糯米粉加冷水调捏成粉团，搓条，分摘成每只 10 克的坯，搓圆后用手指转压成圆壳形，放入一颗馅心，再搓圆成球，令馅心居中。锅中加水，烧开后放下汤团，转小火保持沸而不滚状，至汤圆浮起，再煮 2—3 分钟即可盛入碗中。

特点：形态圆整，洁白如玉，皮软糯韧滑，馅香甜油润。

三元及第粥

用料：优质粳米 100 克 猪骨 200 克 干贝 30 克 腐竹 50 克 水 1500 克 盐、味精适量 瘦猪肉 100 克 猪肝 100 克 猪腰 50 克 草头 20 克 猪油、麻油、胡椒、葱、姜、炸粉丝等适量

制法：干贝用热水泡软，撕成细丝，猪骨敲断，腐竹用清水泡软。粳米洗净放入砂锅，加骨头、腐竹、干贝与水同煮，先用大火煮开，改用小火熬约 1 个半小时，至绵滑起胶，加盐、味精成粥底。猪肉剁泥，加少量水与酱油、味精、白糖、麻油及切成末的草头拌匀。猪肝切片，用少许盐、酱油、白糖、料酒、姜末、胡椒、生粉拌匀。猪腰劈去腰臊，剖上花刀。粥煮好后捞去猪骨，将肉茸挤成重 6 克 1 粒的肉丸，放入粥里烫熟，猪肝，腰花也放粥中烫熟。取小碗，每碗放肉丸 3 只，猪肝、腰花适量。粥面撒少许胡椒粉、葱花、麻油、炸粉丝等即成。

特点：“三元及第粥”为广式花色粥一绝。3 个肉丸寓意三元及第。肉丸意状元，猪肝为榜眼，腰花意探花。此粥香滑绵糯，美味异常。在此粥底中加入生鱼片、肉末、皮蛋等料，可变化出各种花色粥。

八宝饭

用料：糯米饭（粟饭）400 克 白糖 180 克 猪油 25 克 盐 5 克 豆沙 100 克 蜜饯 25 克

制法：糯米饭加糖及猪油拌匀。在圆底碗里先铺上一层蜜饯（蜜饯尽可能高级一点，再配上少许红绿颜色的橄榄、黄桃等，最好排成一定图案），然后轻轻覆上一层糯米饭，在饭中间摆上豆沙，再覆上一层饭，压实，勿使馅漏出。将八宝饭上笼蒸至糯米软糯而粘，覆于盆中。另在锅里加水及糖，熬成浓糖汁，浇于八宝饭面上即成。

特点：色彩漂亮，糯米饭软粘，香甜可口。

肉丝两面黄

用料：面条 100 克 猪腿肉 50 克 笋丝 20 克 鸡蛋 20 克 干淀粉 2

克 花生油 50 克 麻油 5 克 盐、味精、料酒、酱油适量

制法：锅内加水烧开，下面条煮熟，用冷水冲凉，沥干水分，放入少许盐、味精及花生油 50 克拌匀。腿肉切丝，加盐、酒、鸡蛋、生粉拌和上浆，笋丝放水中焯一下。平底煎锅加油，将面条铺放其上，开中火将面条煎至两面部呈金黄色，略脆，盛于盘中。肉丝放锅中炒熟，加入笋丝，投料酒、盐、白糖、味精，汤烧开，再以适量水淀粉勾芡，加麻油、胡椒粉拌匀，浇盖于面上即成。

特点：面条色泽金黄，肉丝软滑油亮，口感焦香鲜美。

葱油家常饼

用料：精白粉 100 克 盐 2 克 葱末 20 克 花生油 30 克 水 60 克

制法：面粉一分为二，分装两只碗里，一碗用 35 克开水烫熟，一碗用 25 克冷水调成面团，然后将两块面团合在一起，反复揉透，静置 20 分钟。然后将面团擀成 2 毫米厚的圆皮，在圆皮上抹上花生油，再撒上精盐和葱花，由上向下卷成筒形，再从右到左卷成包袱形，静置片刻，擀成直径约 16 厘米的大圆饼。煎锅烧热后将饼入内煎至两面金黄即可，并从饼中间提起抖松，再刀切成六块堆放盆中。

特点：层次分明，色泽金黄，外脆里松，葱香扑鼻。

蛋奶布丁

用料：鲜牛奶 250 克 白糖 125 克 鸡蛋 135 克

制法：将牛奶分成两份，一份与糖混合熬化。取用上大下小的瓷茶杯，涂上油作布丁模具。锅中加水 15 克，糖 50 克，用小火慢慢熬至金黄色后，趁热倒入布丁模内垫底（约 2 毫米厚）。鸡蛋打散，先加冷牛奶打散，再倒入热牛奶搅匀成蛋奶浆。将奶浆倒入布丁模（装至 8 成满），入笼用微火蒸 20 分钟，至蛋浆中心熟透即可出笼。冷却后覆于小玻璃碟里上席。

特点：蛋奶布丁是欧美式家常点心，造型美观大方，色泽淡黄光亮，香甜滑嫩，营养丰富。

百合绿豆羹

用料：百合片 60 克 新绿豆 60 克 白糖 120 克 马蹄粉（可用生粉替代）若干

制法：百合片放锅中，加水 300 克，煮酥。再加入白糖 60 克煮开，用调好的 25 克马蹄粉“勾芡”，成羹状。绿豆煮酥，加另一半白糖，煮开后也用马蹄粉“勾芡”成羹。小碗洗净，先舀半碗百合羹，再舀半勺绿豆羹从碗边倒入，任其自然掺合，使碗中呈两种颜色的汤羹。

特点：一碗两色，清新雅致，甜润适口。

香滑芝麻糊

用料：黑芝麻 100 克 白糖 100 克 水 500 克 优质粳米粉 50 克

制法：芝麻洗净，用小火炒香，碾成粉。粳米粉用水调成稀浆。锅中加水 500 克，放入白糖烧开，倒入芝麻粉，再徐徐倒入米浆，不断搅动，米浆熟透即成。

特点：既香且滑，甜润适口。

荷叶糯米鸡

用料：糯米饭（染饭）400 克 鸡肉 50 克 叉烧肉 30 克 猪肉 70 克 笋片 30 克 水发香菇 20 克 盐 6 克 味精 2 克 白糖 10 克 蚝油、胡椒粉、麻油、生粉、酱油、花生油、料酒适量 荷叶 3 张

制法：糯米饭趁热加盐 4 克、味精 1 克、猪油 40 克拌匀。猪肉、笋、香菇切成片。肉片用少许生料拌匀上浆，笋焯水，沥干。炒锅上火，加油烧热，将肉、笋、香菇煸炒片刻，加盐、酱油、白糖、味精及少许汤，烧开勾芡，淋些麻油、胡椒粉出锅。叉烧切成 5 片，鸡肉切成 5 块。鸡块用盐、味精、料酒、白糖、酱油及生粉上浆后胸制片刻，倒入锅中爆炒，加少许蚝油出锅。荷叶用热水浸泡约 20 分钟使之回软，洗净滤干水分（如用鲜荷叶不需水泡，只将荷叶撕成两半，刷一层油铺开）。将糯米饭分成 10 份或 5 份放在荷叶上按扁，将熟鸡块、熟肉片和叉烧各 1 份置于糯米中，再盖上一份糯米饭，用荷叶包成四方形包袱状，放入蒸笼里用大火蒸约 20 分钟即成。

特点：有荷叶特殊香味，内涵丰富，软糯香滑，鲜美异常。

鸡丝凉拌面

用料：面条 400 克 熟鸡脯肉 50 克 葱 25 克 黄瓜 50 克 芝麻酱 25 克 辣油、麻油、盐、生抽、白糖、醋适量

制法：熟鸡脯撕成丝。黄瓜去瓤切成丝，用少许盐腌一下，挤干水分。葱切段，芝麻酱用麻油调稀。生抽、味精、盐、白糖加少量水煮成卤汁备用。面条放在大容量的开水锅中煮开，转小火煮片刻，至面条刚熟捞出沥干水，趁热加适量熟花生油拌和，冷却后分装四盆。在面条上放上鸡丝、黄瓜丝、葱段，再淋入卤汁、麻酱、辣油及少许醋即成。

特点：面条凉爽柔韧，黄瓜生脆。成品色泽白绿相映，微辣带酸，麻酱香味浓郁。

杏仁奶豆腐

用料：琼脂 5 克 牛奶 100 克 杏仁霜 25 克 白糖 100 克 桔子 1 只

制法：琼脂用水泡软，加水 500 克煮化，加入牛奶、杏仁霜，烧开后倒入汤盆中。冷却至常温或放入冰箱里凝结成“豆腐”状。白糖加水 500 克烧开成糖水（或直接用雪碧、盐汽水代替）盛碗，冷却后将“豆腐”划成小块，铲入碗里，再加桔子或其他色彩鲜艳的水果加以点缀即成。

特点：清凉爽口，雅洁美观，细嫩滑爽，杏仁香味浓郁，为夏令佳点。

汤泡脆馄饨

用料：精白粉 100 克 夹心肉 150 克 水发香菇 15 克 虾米 10 克 盐 3 克 味精 2 克 生抽 2 克 白糖 5 克 葱末 10 克 香菜、胡椒粉、麻油适量 鸡蛋 1 只

制法：面粉中加入鸡蛋及少许水揉透拌和，用擀面棍擀成 0.1 厘米厚的面皮，切成 7 厘米见方的馄饨皮。虾米用温水泡软，炒香，切末；香菇洗净切末备用。夹心肉剁成泥，加水 50 克和盐 3 克拌起劲，再加入虾米、香菇、葱末及其他调料成馅。馄饨皮加肉馅 7.5 克，对角包卷成长条形，再将两端折回粘牢成馄饨生坯。油锅加油烧到七成热，将生坯下锅，炸至金黄色捞出，分放碗内。鸡汤烧开，加盐、味精，浇入脆馄饨内，汤面加香菜、麻油、胡椒即成。

特点：汤泡脆馄饨风味独特，口味酥香脆爽，汤色清鲜。

三鲜伊府面

用料：面粉 500 克 鸡蛋 6 只 大虾米 10 克 肉片 50 克 笋片 30 克 菜心 50 克 水发香菇 50 克 虾仁 25 克 盐 5 克 胡椒粉、味精少许 猪油 25 克 湿淀粉少许

制法：面粉放案板上，中间扒一洞，磕入鸡蛋，加猪油，搓揉至不粘手、

光滑有劲的面团，盖上湿布静置 20 分钟。用擀面棒将面团擀成长而宽的薄片，均匀地撒上干粉，再反复擀压成 0.2 厘米厚的大面片，然后叠起来，用快刀切成细丝面条，长约 30 厘米。锅中加多量的水，水开后抖散着下入面条，至刚熟即捞出，沥干水分。锅中加油 1000 克，烧到七成热，将面条下锅油炸，至金黄色，发脆，捞出沥油。锅中放入面汤，放入炸好的面条煮软，加盐、味精和开水泡过的开洋，加盖略焖烧一下，待汤汁全部为面条吸收，分盛几个碗里。锅烧热，加油 500 克，至五成热，放下用生粉捏过的虾仁、肉片划散，再倒入焯过水的笋片、香菇、菜心滑油，沥干油后，锅中加些鲜汤，放下这些原料，加少许盐和味精，烧开后用湿淀粉勾薄芡，分浇盖在面条上即可。

特点：色彩丰富，面条滑软而略带韧劲，口感鲜咸入味。

核桃茶

用料：核桃肉 200 克 白糖 150 克 大西米 100 克

制法：取一铝锅，加水烧开，投入大西米，煮开后熄火，让其自然冷却倒出，用水冲洗去锅内粘液。锅中放水，烧开后再将大西米投入，烧开后冷却。此时大西米中心无夹芯，若有，再重复一次。胡桃肉放在石臼中舂成细末（也可用粉碎机打碎），放在容器中加适量水调成浆。锅洗净，放开水 1000 克，沸后加白糖，冲入胡桃浆和大西米，烧滚出锅装碗。

特点：香甜滑爽，健脑补肾。大西米夹杂其间，滑溜略带弹性。尤宜冬季长期食用。

蜜汁芋枣

用料：山芋 1000 克 白糖 150 克 糖桂花 5 克

制法：山芋去皮，然后用小刀削成一个个长 3 厘米，直径 1.5 厘米状如橄榄的芋枣，立即放在清水中浸泡。然后将芋枣放入大碗里，面上加糖，上笼蒸到山芋刚酥，取出。铁锅上火，倒出蒸山芋的糖水，在锅中熬浓，到汽泡由大转密时，放下糖桂花和芋枣，轻轻翻炒几下即可装盆。

特点：外形美观，色泽淡黄有光，香甜似蜜，酥软，入口而化。

韭菜盒子

用料：面粉 500 克 夹心肉 150 克 韭菜 300 克 虾米 25 克 盐 5 克 味精 3 克 酒 30 克

制法：面粉放盛器中，冲入沸水 500 克，快速搅拌，搅上劲后摊放板上冷却。猪肉剁成泥，虾米用酒泡软后也剁成泥，韭菜切碎剁细。三者混合加盐、味精调拌成馅。将面团搓揉成圆长条，摘成 60 个剂子，逐个欺扁，用擀面杖擀成中间厚四边薄的片，然后将馅放在一张面片中心，再合上另一张面皮，边上重合处捏上花边，使两张皮子结合起来。锅中加油 1000 克，至六成热时，下韭菜盒子炸至金黄色，外表发脆即可。

特点：外表金黄香脆，馅心韭嫩肉肥鲜美。

南翔小笼包子

用料（按 60 只计）：面粉 600 克 夹心肉 400 克 肉皮冻 150 克 生抽 30 克 盐 5 克 白糖 15 克 麻油 10 克 味精 3 克 花生油 10 克

制法：夹心肉剁成泥，放碗里，加入酱油、盐、糖、味精，顺一个方向搅拌至有粘性，加水 100 克，再使劲顺向搅打至水被肉吸收，然后加入切成末的皮冻和麻油，成肉馅。面粉放盆中，加冷水 300 克，揉搓成团，至表面发光不粘手。在案板上涂些花生油，将面团搓成直径 2 厘米的长条，切成 60

只坯子。在坯子上刷些花生油，用手掌逐只揪成中间略厚、边缘较薄的圆皮，每只包入馅心 10 克，将皮子从边缘自右向左提捏成 18 条折纹，将口收拢成小馒头。然后将馒头排放在垫有蓑草的蒸笼里，盖上笼盖，坐于水锅上，开大火，急气将馒头蒸熟即可。

特点：外形小巧玲珑，折纹清晰美观，皮薄而滑韧，卤多而味鲜。食时佐以香醋、姜丝，味道更佳。

双菇素菜包

用料：精白粉 300 克 鲜酵母 1.5 克 发粉之克 白糖 7 克 青菜 100 克 水发香菇 25 克 蘑菇 25 克 豆油 15 克 盐 2.5 克 味精少许

制法：青菜洗净放开水锅中烫熟即捞出，放凉水中浸凉，同香菇、蘑菇一起斩成细粒，挤去水分，加入盐、糖、味精、豆油拌匀成馅心。面粉与发粉、鲜酵母、白糖一起拌和，加入 50 克左右的温水揉成面团。将面团搓成长条，摘成大小相仿的剂子 6 只，用手揪成扁圆状，逐一包入馅心，提捏花纹收口成生坯，静置片刻，排放在已刷过油的蒸笼里，用旺火蒸 10 分钟左右，见馒头表皮发白即可。

特点：色泽白净，松软，菜馅碧绿，清淡爽口。

十三、冷盆

拌老虎酱

用料：小黄瓜 2 根 青辣椒 2 个 红辣椒 3 支 葱花 50 克 香菜屑 25 克 虾皮 50 克 甜面酱、豆瓣酱、酱油各 1 汤匙 麻油、味精适量

制法：

(1) 小黄瓜直条对剖成四条，然后切成 1 厘米宽的丁，放在大碗内。

(2) 青辣椒去籽及瓢后切成 1 厘米四方片状，红辣椒切细片，全部放入大碗内，加入葱花、香菜屑、甜面酱、豆瓣酱、酱油、麻油和味精仔细拌匀。

(3) 虾皮加水泡洗，抓起浮在上面的虾皮挤干，也放入大碗拌匀。装小碟上桌。

凉拌蜇头

用料：海蜇头 300 克 茼蒿半个 青蒜 1 根 红辣椒 2 支 白酱油 2 汤匙 酱油、麻油、醋各 1 汤匙 盐、味精少许

制法：

(1) 将海蜇头洗净后，用清水泡上三小时，至咸味全无为止。

(2) 将泡透的海蜇头稍加改刀，切成适当的片状，投入七分滚的热水锅内氽烫 3 秒钟，随即捞出用水冲凉，并再泡在清水内 1 小时左右。

(3) 茼蒿切片后用白酱油腌透，挤干水分待用。

(4) 青蒜切斜段（约半寸），红辣椒去籽亦切段。

(5) 将泡好的蜇头及茼蒿、青蒜、红椒段置入大碗内，并加入拌蜇头料，仔细拌匀便可装盘。

素拌什锦

用料 绿豆芽 200 克 海带丝 100 克 胡萝卜丝 50 克 芹菜 5 支 粉条半把 豆腐干 1 块 油 2 汤匙 葱花 10 克 姜少许 酱油 2 汤匙 醋半汤匙 麻油 2 汤匙 盐、味精适量

制法：

(1) 豆腐干先横切成极薄的片，再切成细丝，在滚水中氽烫一下，全部捞出并沥干水分。

(2) 粉丝泡软后，亦在水中烫煮 10 秒钟，至透明即可捞出，冲凉，切短，备用。

(3) 芹菜切成 3 厘米长段与豆芽一起在开水中烫熟，亦冲凉并需挤干备用。

(4) 海带洗净后放入锅中，加葱段、姜片及水，以小火煮软，捞出，沥干。

(5) 胡萝卜切丝，用少许盐腌 10 分钟后，挤干。

(6) 锅中烧热 2 汤匙油后，放下葱花爆香，再加酱油、醋、盐、味精及水，

等煮沸后关火，淋麻油，待冷却后，即将全部材料放入锅中，仔细拌匀即可。

麻辣四件

用料：鸭肫 3 只 鸭肝(连心) 五副 鸭肠 1 副 素鸡 1 块 小白菜 200 克 葱花 20 克 大蒜泥 10 克 花椒少许 酱油 2 汤匙 醋半汤匙 糖少许 麻油 10 克 红油 2 汤匙 味精少许 酒适量

制法：

(1) 鸭腔剔除白筋后切花再切片，鸭心亦切成片状。鸭肝挤出内部淤血，切成大薄片，鸭肠用盐抓洗干净后，切成 7 厘米长段。

(2) 在碗中放入大蒜泥、花椒粉、酱油、醋、糖、麻油、红油、味精调好后作调味料，备用。

(3) 素鸡切薄片与切小段白菜同在开水中永烫半分钟，捞出后，待稍凉即堆放在盘中。

(4) 开水中放入酒一汤匙，将鸭肫、鸭心、鸭肝和鸭肠投入，用大火烫煮，至鸭肫等变色已熟时随即捞出，沥干水分后，铺排在素鸡表面，淋下碗中的调味汁，上桌后拌匀，即可食用。

蒸三色蛋

用料：熟咸蛋 3 只 皮蛋 2 只 鸡蛋 4 只 清汤 4 汤匙 油半汤匙 盐少许

制法：

(1) 将咸蛋和皮蛋分别去壳，每只蛋直切 4 刀横切 3 刀，使蛋成为 1 厘米的三角小块。

(2) 鸡蛋打散加入清汤与油和盐仔细调匀。

(3) 将咸蛋与皮蛋小块放进鸡蛋汁中，全部倒入已涂油的方模型内(小盒也可)，上锅用大火先蒸 5 分钟再用小火蒸 10 分钟即可。稍凉后扣出，切成 4 厘米长方形厚片装碟上桌。

渍酸菜

用料：大白菜 5000 克 沸水一大锅 小瓷缸一口(或深口大锅亦可) 盐少许

制法：

(1) 将大白菜外层老叶剥下，然后直剖两半(如一棵白菜超过两斤以上则要剖成 4 半)。

(2) 在锅中烧大半锅沸水后，将白菜根部朝下放入滚水中烫，一次多放

下几瓣使白菜站立在锅内烫约 20 秒，然后翻面或倒侧过来烫菜叶约 10 秒。

(3) 捞出后扣着放进缸内，如缸够大，须将根部放中间，叶子朝外，倘若缸较小可相交平摆，全部放满后撒下少许盐，再将大白菜的外层老叶盖在白菜上，最上面压放一块用塑料袋包好的石头或砖头，缸上面再盖一层塑料布加以密封，以免蚊蝇进入或灰尘污染。

(4) 第二天往缸内加水至没过白菜 7 厘米左右，再盖好约隔两周至 20 天，白菜便会变酸而仍脆爽不烂，取用时可由中间抽出。

(5) 如发现缸中泛有白沫，应马上撇去并补充清水。

腊肠

用料：前腿猪肉 4 斤 白酱油 2 汤匙 高粱酒 3 汤匙 糖 2 汤匙 盐 2 汤匙 硝 1 茶匙 胡椒粉、味精各少许 干肠衣 4 米

制法：

(1) 猪肉先将肥、瘦肉分开，瘦肉切成 1.5 厘米长的粗条，肥肉切成 1 厘米见方的块，全部放入盆中，加进各项调料，用手抓拌均匀后，腌约 3 小时。

(2) 肠衣先用温水泡软，灌少量高粱酒进去润一下内部后挤干，将末端扎住，套上宽口漏斗，把肉灌入约八分满，用粗针扎洞放出空气后，再用细绳分每段约 12 厘米扎结起来。

(3) 烧一锅开水，将腊肠全部放入氽洗一下，一入即出，随即套在竹竿上晒 1、2 天太阳，然后挂在通风处风干，1 周至 10 天便可收藏在冰箱中。

(4) 食用时按段剪下，将外表洗净，上笼蒸约 20 分钟后拿出，凉后切片上盆。

山东烧鸡

用料：小鸡一只 酱油 5 汤匙 油 250 克 花椒二汤匙 葱 75 克 姜 3 片 另备调味汁料：酱油 2 汤匙 醋 1 汤匙 麻油 1 汤匙 大蒜泥 2 汤匙

制法：

(1) 将鸡擦干水分后，用酱油腌泡半小时，时常翻动，以便酱油着色均匀。

(2) 用热油大火将鸡炸至咖啡色，放在碟上，撒上拍碎的葱、姜及花椒，上笼大火蒸 40 分钟左右，取出放冷（约 1 小时以上）。

(3) 剔除鸡骨，连皮切成长方块，排放在碟中。

(4) 将蒸鸡原汁之汤匙过滤后，加入所有调味汁料搅匀，淋在鸡上即可。

米熏青鱼

用料：青鱼中段 500 克 酱油 100 克 黄酒 75 克 盐、胡椒粉、葱、姜、茴香各少许 油 250 克 米 100 克 红茶叶 20 克 黄砂糖 50 克 糖浆适量

制法：

(1) 青鱼清理干净后，剖为两大片，再分切成 3 厘米宽长段，用酱油、酒、盐、胡椒粉腌泡半小时，倒入漏勺沥干。

(2) 将油烧至七分热，放下青鱼用小火炸 1 分半钟，至内部已熟便可捞出。

(3) 在一口旧锅内铺妥一张白纸，将葱段、姜片和茴香撒下，再撒茶叶、米和砂糖，点小火烧燃，使材料冒出烟来。

(4) 架放一片铁丝网，网上涂少许油，即将青鱼排在上面，加盖，用小火熏，约十分钟即可取出，待稍凉后刷上一层糖浆便可装碟。

烤鸭

用料：光鸭一只 盐、味精适量 麦芽糖适量

制法：鸭子放入有盐、味精的水中烧煮成熟，表面涂上稀释后的麦芽糖，用钩子挂入烤箱中明炉烤 30 分钟即成。

特点：香味扑鼻，外香脆内嫩。

拔丝苹果

用料：苹果 250 克 干淀粉 100 克 白糖 100 克 鸡蛋 1 只 黑芝麻少许

制法：

(1) 苹果切成块，撒少许干淀粉起粘，将蛋液敲入碗中，加干淀粉调成厚糊，包牢苹果块。

(2) 苹果块放入油锅中炸，壳脆硬，倒入漏勺。

(3) 锅烧热，加入糖、油、水少许，中火加热，拌至米黄色浆，放入苹果翻拌均匀，撒上芝麻，出锅装盆。

特点：能拉出较长糖丝。

麻糖锅炸

用料：糖 150 克 玉米淀粉 200 克 油 500 克（耗 75 克） 芝麻 25 克

制法：

(1) 玉米淀粉加 50 克清水，用力搅拌均匀，再加清水 150 克，边倒边搅，调成糊。

(2) 取锅放水烧开，将糊慢慢倒入，迅速用勺搅拌，浓缩后倒入抹过油的平盘中，按成饼；凝固后切成长方形，滚上干淀粉。

(3) 旺火将油烧至七成，倒入凝块炸 2 分钟捞出，再升油温至八成复炸，至金黄，沥干油，装盆，撒上糖、芝麻，即成。

特点：外脆内嫩，香甜可口。

炒青豆泥

用料：青豆 750 克 油 75 克 糖 200 克

制法：

(1) 青豆煮烂，过滤，制成豆泥，水分挤干。

(2) 锅内放油，油温五成，倒入豆泥，不断用铁勺煽炒（炒至豆泥水分干后放糖炒），至豆泥不粘锅时装盆。

特点：香、甜、酥。

7. 家常西餐

一、汤

西红柿冷汤

用料：西红柿 600 克 西红柿汁 500 克 黄瓜 80 克 洋葱 100 克 胡椒粉 30 克 醋精少许 辣油少许 盐少许

制法：

(1) 把西红柿、黄瓜去皮切片，洋葱切块。

(2) 把上述所有用料一起放入粉碎机里，打成泥即可食用。

特点：此汤具有西班牙风味，清凉爽口，提神开胃。

意大利蔬菜汤

用料：洋葱 150 克 胡萝卜 150 克 京葱 150 克 卷心菜 150 克 土豆 100 克 美芹 100 克 烟脯肉 100 克 蒜头末 20 克 番茄酱 50 克 鸡汤 3000 克

制法：

(1) 先将洋葱、胡萝卜、京葱、卷心菜、土豆、美芹、烟脯肉切成小片待用。

(2) 取厚底铝锅加入色拉油少许，将烟脯肉片炒至出油后，把洋葱、胡萝卜、京葱、卷心菜、美芹加入一起炒熟，再将大蒜末倒入，炒出香味后加入番茄酱炒至油变成红色即可将鸡汤倒入烧熟。

(3) 土豆先要用清水煮熟，最后加入汤内。

(4) 食用时配上黄油、蒜泥、烤面包，味道会更加美妙。

特点：色泽艳丽，香浓可口。

牛肉清汤

用料：牛肉 3000 克 鸡肉 1500 克 洋葱、胡萝卜、芹菜各 200 克 盐 20 克 鸡汤 4000 克

制法：

(1) 牛肉和鸡肉切成细碎末，洋葱、胡萝卜、芹菜切成粗末。

(2) 在锅中加入牛肉、鸡肉、洋葱、胡萝卜、芹菜、盐、鸡汤，然后放在炉上煮沸，改用微火煮 3—4 小时，保持汤透明，不混浊，然后用纱布将汤滤出即可。

特点：法国风味，汤呈透明状，口味鲜而浓。

鸡丁青豆汤

用料：鸡肉 600 克 青豆 150 克 洋葱 100 克 盐 25 克 鸡汤 3000 克 胡椒粉少许 色拉油少许

制法：

(1) 鸡肉、洋葱切成丁。

(2) 用色拉油把鸡丁、洋葱丁炒熟，加入青豆，倒入鸡汤煮沸，再加入盐、胡椒粉即可。

特点：色泽清丽，口味鲜美。

土豆汤

用料：鸡汤 3000 克 土豆 1000 克 洋葱 200 克 芹菜 100 克 色拉油少许 盐 25 克

制法：

(1) 把土豆去皮切成厚片，将洋葱、芹菜切成薄片。

(2) 在锅中加入色拉油，然后加入洋葱、芹菜炒熟，但不要翻炒过分而呈黄色，随后加入土豆、鸡汤煮沸，等土豆煮熟后加入盐即可。

特点：味道浓、鲜、爽口。

卷心菜辣汤

用料：鸡汤 3000 克 洋葱、胡萝卜各 150 克 卷心菜 750 克 胡椒粉 3 克 干辣椒 5 克 芹菜 25 克 青椒 50 克 黄油 250 克 面粉 25 克 西红柿 200 克 奶油 100 克 盐 20 克

制法：

(1) 把胡萝卜、洋葱、青椒、卷心菜切成条，干辣椒、芹菜切成片，西

红柿切块。

(2) 锅中加入洋葱、胡萝卜、卷心菜、干辣椒、芹菜、青椒，用黄油炒熟后放入面粉拌匀，再倒入鸡汤搅拌均匀并煮沸，然后加入胡椒粉、奶油、盐，煮开再加入西红柿即可。

特点：味道爽口，油而不腻，鲜辣开胃，色泽艳丽。

火腿土豆泥汤

用料：土豆 2000 克 鸡汤 3000 克 洋葱 250 克 芹菜 200 克 色拉油 200 克 火腿 500 克 盐 15 克 胡椒粉少许

制法：

(1) 把土豆去皮切片，洋葱、芹菜切片，火腿切成细丝。

(2) 在锅中加入色拉油，将洋葱、芹菜炒熟后，放入土豆，倒入鸡汤煮沸至熟，将料捞出用粉碎机粉碎成泥，然后加入原汁汤，搅拌均匀并煮沸，再加入盐、胡椒粉、火腿拌匀并煮沸即可。

特点：德国风味，鲜浓可口。

南瓜汤

用料：南瓜 500 克 鸡汤 3000 克 土豆 300 克 洋葱 200 克 盐 20 克 胡椒粉少许 色拉油少许

制法：

(1) 把南瓜去皮去籽切片，土豆、洋葱切片待用。

(2) 在锅中加入色拉油，洋葱炒熟后，加入南瓜、土豆、鸡汤煮沸至熟，过筛成泥，倒入原汁汤搅拌均匀并煮沸，再加入盐、胡椒粉拌匀并煮沸即可。

特点：巴西风味，颜色鲜艳，鲜甜适口。

法式洋葱汤

用料：牛肉汤 2000 克 洋葱 500 克 色拉油 150 克 盐 20 克 胡椒粉少许 面包片少许 沙司少许

制法：

(1) 把洋葱切片，并用色拉油炒熟，至褐色。

(2) 在锅中放入洋葱、牛肉汤搅拌均匀并煮沸，加入盐、胡椒粉即可。

(3) 出汤时，在汤盆内加入面包片，并撒入沙司即可食用。

特点：较典型的法国风味，味道香浓。

奶油玉米汤

用料：黄油 100 克 面粉 100 克 鸡汤 1000 克 牛奶 1500 克 罐装玉米 1000 克 盐 20 克 奶油 100 克

制法：

在锅中加入黄油溶化后，入面粉炒至起沙且呈黄色，然后用煮沸的牛奶拌匀并煮沸，再加入罐装玉米、鸡汤、盐、奶油拌匀煮沸，过筛成泥，再加入鸡汤拌匀煮沸即可。

特点：颜色洁白光亮，口味较咸，略带有玉米的甜味。

奶油番茄汤

用料：黄油 100 克 面粉 100 克 鸡汤 1000 克 牛奶 1500 克 奶油 100 克 西红柿 750 克 洋葱、胡萝卜各 150 克 盐 30 克

制法：

(1) 洋葱切片，西红柿去皮剥成泥。

(2) 把黄油放入锅中加热后入洋葱炒熟，加入面粉炒匀至起沙呈黄色，

将煮沸的牛奶倒入拌匀并煮沸，加入西红柿、一半鸡汤、盐、奶油拌匀煮沸，过筛成泥，再加入另一半鸡汤拌匀煮沸即可。

特点：色呈淡红，并有光泽，酸咸开胃。

二、色拉

蟹肉色拉

用料：蟹肉 400 克 土豆 1000 克 黄瓜 250 克 酸黄瓜 150 克 豌豆 100 克 葱头 50 克 胡萝卜 150 克 鸡蛋 100 克 生菜油 750 克 鸡蛋黄 100 克 芥末酱 5 克 醋精 5 克 糖 5 克 盐 20 克 柠檬汁 25 克 凉开水 50 克 奶油 150 克 辣酱油 15 克 柠檬 150 克 青菜（点缀用）250 克 西红柿 1 只

制法：

（1）将鸡蛋黄放入陶瓷器皿内，放入盐、芥末酱，用蛋抽子（器皿）搅匀，再放少量生菜油，搅拌，然后陆续加生菜油，随加随搅；当搅成单一稠度较大时放入少量醋精、柠檬汁、凉开水搅之，随后再加生菜油，搅到再次稠度大时，复加入醋精、柠檬汁、凉开水搅之，再加生菜油搅成单一糊状体即制成“马乃司”备用。

（2）土豆、胡萝卜去皮、切片、煮熟，黄瓜、酸黄瓜去皮、去籽、切片，鸡蛋白煮、去皮、切片，葱头切片，一并放入消毒过的瓷盆内，加上豌豆、奶油、盐、辣酱及马乃司拌匀。此即通常的素沙拉，备用。

（3）把蟹肉撕碎、去壳骨，二分之一拌入素沙拉内，放入盘中央呈丘形，再把所余二分之一蟹肉贴在素沙拉上，顶端放用柠檬做的花，周围摆上切成角的西红柿、酸黄瓜、青菜点缀，上面挤上网形马乃司即可。

特点：鲜味适口，美观大方。

蔬菜色拉

用料：土豆 1000 克 黄瓜 250 克 洋葱 50 克 胡萝卜 150 克 马乃司 150 克 盐 10 克

制法：

（1）把土豆、胡萝卜分别去皮切片，并用水煮熟，将黄瓜、洋葱切片。

（2）马乃司制法见“蟹肉色拉（1）”。

（3）把土豆片、黄瓜片、洋葱片、胡萝卜片放入盆中，再加入马乃司、盐拌匀，即可食用。

特点：清淡可口，鲜嫩美观。

蔬菜丝混合色拉

用料：卷心菜 500 克 胡萝卜 500 克 青椒 250 克 洋葱 150 克 芹菜 50 克 色拉油 50 克 盐 15 克 胡椒粉少许 醋精 15 克

制法：

（1）把卷心菜、洋葱、芹菜切成丝，把胡萝卜去皮切丝，把青椒去籽切成丝。

（2）在锅中加入卷心菜、胡萝卜、青椒、洋葱、芹菜拌匀，加入色拉油、盐、胡椒粉、醋精，拌匀即可食用。

特点：清淡可口。

鸡蛋虾仁色拉

用料 虾仁 1000 克 鸡蛋 400 克 洋葱 100 克 黄瓜 50 克 盐 10 克 胡椒粉少许 马乃司 80 克

制法：

(1) 把虾仁煮熟去壳，冷却。把白煮鸡蛋、洋葱、黄瓜切片。

(2) 马乃司制作请参看“蟹肉色拉”(1)。

(3) 把虾仁、鸡蛋、洋葱、黄瓜放入盆中，加入盐、胡椒粉、马乃司拌匀即可食用。可在上面撒一些葱末。

特点：味浓色艳。

黄瓜色拉

用料：黄瓜 2500 克 色拉油 50 克 盐 15 克 醋精 10 克 胡椒粉少许 洋葱 100 克

制法：

(1) 将黄瓜去皮切片，洋葱切成末。

(2) 在锅中加入色拉油、醋精、盐、胡椒粉拌匀，后加入黄瓜、洋葱拌匀即可食用。

特点：清丽可口，凉爽开胃。

西红柿色拉

用料：西红柿 1500 克 洋葱 80 克 色拉油 200 克 醋精 60 克 盐 15 克 胡椒粉少许

制法：

(1) 将西红柿去皮切角状，洋葱切成末。

(2) 锅中加入色拉油、醋精、盐、胡椒粉拌匀做成沙司，再加入西红柿、洋葱拌匀即可。

特点：酸甜自然，清香可口。

鸡蛋火腿色拉

用料 鸡蛋 750 克 黄瓜 150 克 火腿 250 克 土豆 300 克 盐 10 克 胡椒粉少许 马乃司 150 克

制法：

(1) 把鸡蛋煮熟切片，黄瓜、火腿去皮切片，土豆煮熟切丁。

(2) 马乃司制作方法见“蟹肉色拉”(1)。

(3) 在锅中加入鸡蛋、黄瓜、火腿、土豆、盐、胡椒粉、马乃司拌匀即可食用。

特点：法式风味，味浓色艳。

三、鱼

西班牙式煎鱼

用料：净鲜鱼肉 1000 克 煮土豆 1000 克 青、红椒 250 克 葱头 100 克 大蒜 25 克 牛奶 250 克 面粉 250 克 盐 15 克 糖 10 克 胡椒粉少许 咖喱粉 5 克 白酸葡萄酒 100 克 生菜油 150 克 鸡汤 1000 克

制法：

(1) 将净鲜鱼肉切斜片，撒上盐、胡椒粉，沾面粉，用热油将两面煎黄控去油，烹白酸葡萄酒，放入牛奶以微火煨之。

(2) 大蒜切末，葱头切丝，用生菜油炒至微黄，放咖喱粉，炒出香味时

加适量鸡汤调匀，青、红椒切丝放入，煮沸后加糖、盐调剂口味成沙司。

（3）将沙司浇在鱼上，在微火上煮至微沸。起菜时配煮土豆。

特点：咸鲜适口，清香味美。

软煎鱼

用料：净鱼 1500 克 面粉 50 克 鸡蛋 200 克 油 150 克 黄油 50 克 煮土豆 1500 克 盐 10 克 胡椒粉少许

制法：

（1）把净鱼去骨去皮切成每份两块，撒上盐、胡椒粉，沾面粉，裹鸡蛋糊用热油煎成黄色，放入烤炉内烤熟。起菜时配煮土豆，浇黄油。

特点：色黄味鲜，清淡适口。

煎板鱼

用料：板鱼 1 条 面粉 50 克 鸡蛋之只 盐、胡椒粉少许 黄油 50 克 色拉油少许

制法：

（1）把板鱼去皮去骨，将鱼肉包成长方形，裹以打碎搅匀的鸡蛋浆和面粉，撒上盐、胡椒粉待用。

（2）取煎锅加入色拉油，用热油将裹好的鱼块煎至色黄后放入烤箱中烤熟，再取另一只煎锅把黄油溶化并着色，然后浇在鱼上面即可食用。

美式煮鱼

用料：净鱼 1500 克 胡萝卜、芹菜、葱头各 50 克 香叶 1 片 胡椒粒 5 粒 柠檬 50 克 醋精少许 盐 15 克 白兰地酒 25 克 芹菜末 100 克 水适量 面粉 75 克 黄油 75 克 煮土豆 1250 克

制法：

（1）把净鱼肉切成每份两块，锅内放水、芹菜段、胡萝卜片、葱头块、香叶、胡椒粒、柠檬、醋精、盐煮沸，放入鱼块煮熟。

（2）用黄油炒面粉，炒至微黄时用滚沸鱼汤冲之，搅匀微沸后过滤，放入用沸水烫过的芹菜末。用盐、白兰地酒调剂口味成沙司。

（3）土豆去皮，削成鼓圆形洗净，往钢精锅内加水没过土豆即可，放盐用旺火煮沸后改微火煮熟为止，控去水，浇上黄油。

（4）食用时在鱼块上浇沙司，配以煮土豆共食。

英式鱼饼

用料：净鱼肉 1000 克 熟土豆 1000 克 柠檬 50 克 黄油 500 克 面粉 550 克 辣酱油 50 克 盐 15 克 胡椒粉少许 油 200 克 清汤适量 瓶装番茄沙司 150 克

制法：

（1）先用不锈钢锅将 500 克黄油熔化，然后放上过箩的面粉 500 克，用木制搅板搅匀，放在温炉板上随炒随搅，防止糊底，炒到面粉微黄、翻砂颗粒状并发出面香味时即可，此即西餐中常用作烩菜、汤之浓度的油炒面。备用。

（2）将鱼切成小丁，放盐、胡椒粉、柠檬汁拌匀，撒面粉用热油煎熟，再用油炒葱头末至微黄，加入油炒面粉，放清汤搅拌，微沸成糊状，放辣酱油、盐、胡椒粉和用绞肉机绞过的土豆泥以及煎熟的鱼丁搅拌均匀，做成每份两个圆饼，用热油煎至两面金黄。

（3）食用时将鱼饼放在盘内，单配番茄沙司。

桑给巴尔式鱼饼

用料：净鱼肉 1250 克 净土豆 1250 克 桂皮、胡椒粉少许 柠檬 100 克 鸡蛋 200 克 面包渣 250 克 油 250 克 盐 15 克

制法：

（1）先把鱼肉放在锅内加适量水焖烧，当水将要收干时加上柠檬汁稍焖，凉后剔去刺、骨，搓碎成末。

（2）把净土豆煮熟，倒掉水，凉后用绞肉机绞过，与鱼肉揉在一起，放上桂皮粉、胡椒粉、盐、柠檬汁合成馅，做成每份 4 个的小圆饼，沾鸡蛋、面包粉，用热油炸至黄色即可。

特点：外焦内嫩，清香适口。

葱头苹果焖鱼

用料：净鱼肉 1500 克 葱头 250 克 胡萝卜、芹菜、酸性苹果各 500 克 奶油 100 克 黄油 100 克 盐 15 克 胡椒粉少许 鸡制清汤（用半只

制法：

（1）把鸡洗净，放在锅内倒入冷水（鸡、水比例为 500 克：1500 克）煮沸，除去泡沫改微火，在微沸的情况下煮之，不断除泡沫，确保鸡汤清澈无脂肪味，至鸡汤不再起泡沫，放入切成片并烙糊了的胡萝卜、葱头及芥菜块，煮 3—4 小时即可。用纱布将鸡汤滤出备用。

（2）煮土豆制法见“美式煮鱼（3）”。

（3）净鱼肉切每份 2—3 块撒盐、胡椒粉腌 30 分钟入锅内，加鸡清汤煮沸，加入用黄油炒黄的葱头丝及去皮去核切成片的苹果，用文火约烧 15 分钟，然后加奶油再烧约 3 分钟，加盐调剂口味。

（4）食用时配煮土豆，浇原汁即可。

特点：清淡鲜香，油而不腻。

法式鱼卷

用料：净鱼肉 1250 克 葱头 250 克 芹菜 150 克 鸡蛋 100 克 盐 15 克 黄油 100 克 胡椒粉少许 白兰地酒 25 克

制法：

（1）将净鱼切成 20 片，用肉拍子拍成长方形薄片。

（2）葱头、芹菜切丝，用黄油炒至呈黄色，放盐、胡椒粉调好味，用白兰地酒烹之，拌上摊好的蛋饼切成的丝。凉后用鱼片卷成筒形，叠在器皿内蒸熟即可。

特点：咸鲜适口，清香不腻。

蔬菜未烤鱼

用料：桂鱼 1250 克 胡萝卜 250 克 葱头 250 克 芹菜 150 克 柠檬 50 克 鸡蛋 150 克 油 150 克 黄油 100 克 盐 15 克 胡椒粉少许 面粉 50 克

制法：

（1）将净鱼去骨去皮，切成 20 块，撒盐、胡椒粉，沾面粉用热油煎上色，放入烤斗内。

（2）胡萝卜、葱头、芹菜切末，放柠檬汁、盐、胡椒粉用生鸡蛋拌匀，浇在鱼的上面，再浇上黄油入烤炉，用文火烤上色，熟后即可食之。

特点：黄色光亮，肉嫩清香。

鱼冻

用料:净鱼肉 1000 克 结力片 50 克 鸡清汤 750 克 醋精 10 克 胡萝卜、葱头、芹菜各 50 克 香叶 2 片 胡椒粉 0.1 克 盐 15 克 柠檬 100 克 老鸡蛋 100 克 豌豆 50 克 黄瓜 100 克 酸黄瓜 100 克 辣根沙司 100 克 蛋白 150 克

制法:

(1) 净鱼肉放锅内加水、醋精,上火煮沸,捞出控去水,并用冷水冲洗干净,放入锅内加鸡清汤、香叶、胡椒粉、盐及切片的胡萝卜、葱头、芹菜、柠檬在温水煮沸,当鱼肉熟时移阴凉处冷后取出,剔去刺,切成长方形片。

(2) 结力用冷水浸软后控去水,放入煮鱼的汤内放盐调剂口味(汤要保持 1500 克—2000 克)。放在温炉板上搅之,使结力片全部溶化。将蛋白用蛋抽子抽打,略有泡沫时注入锅内搅匀后加盖,放微火上使其微沸,当鱼汤的杂质与蛋白凝结为一体,完全清澈透明时,将其过滤,成胶冻汁。取花形模子洗净消毒后在底部浇上一层胶冻汁,冷冻凝固后,模子壁上贴上熟胡萝卜花片、鲜黄瓜片、酸黄瓜片、老鸡蛋角、柠檬片、鲜豌豆及青菜叶,把鱼肉装入模子内,再将鱼冻模子注满胶冻汁,冷冻使之凝固。

(3) 食用时,将鱼冻模子外边放温水浸几秒钟,然后扣出放在盘中央,周围用鲜西红柿角、生菜叶装点,配以辣根沙司。

(4) 制作辣根沙司的方法是:将 1000 克辣根洗净后用擦床擦成末(亦可用绞肉机绞),放醋精、盐、糖、冷开水调匀即可。

特点:美观大方,鲜味甚佳,清澈透明,有水晶体之感。

四、家禽

炸黄油鸡卷

用料:带骨鸡胸肉 200 克 面包粉 50 克 鸡蛋 2 只 盐、胡椒粉少许 面包粉 100 克 黄油 30 克 色拉油少许

制法:

(1) 把带骨鸡胸肉撒上盐和胡椒粉后,用手揉成圆柱形,再裹上面粉、鸡蛋、面包粉待用。

(2) 用旺火把色拉油加至五、六成热后,改用微火,把裹好的鸡肉放入锅中炸熟,然后改用旺火炸至色黄,取出沥干后放入盘中,浇上热黄油即可食用。

特点:鲜嫩清香,呈金黄色。

蘑菇烩鸡肉

用料:鸡肉 100 克 蘑菇 100 克 洋葱 100 克 黄油 100 克 片油 450 克 面粉 300 克 盐 15 克 胡椒粉少许 饭 360 克 蕃茄沙司 200 克 色拉油少许 鸡汤适量

制法:

(1) 把鸡肉切成大块,蘑菇、洋葱切成小块。

(2) 在锅中加黄油,将面粉炒至起沙并微黄,再加入热牛油冲匀煮开,待用。

(3) 在锅中加入色拉油,把鸡块、蘑菇、洋葱炒熟后加入沙司 200 克,拌匀加入盐、胡椒粉适量,即可食用、配米饭。

备注:出菜时,可撒一些番茄丁。

特点：肉嫩味香，口味浓鲜。

橘汁鸭肉

用料 鸭 1 只 面粉 70 克 黄油 70 克 橘子汁 300 克 水 1000 克 盐、胡椒粉少许 橘子 4 只 色拉油少许

制法：

- (1) 把鸭去骨，肉切成块，待用。将橘子去皮，取瓢待用。
- (2) 在锅中加入鸭骨和水煮开至收浓，并有鸭味，鸭汁待用。
- (3) 在煎锅中放入鸭骨肉煎上色，待用。
- (4) 在锅中加入面粉、黄油炒匀并起沙，再加入煮沸的鸭汁冲匀并煮开，并把鸭肉煮熟，然后捞出鸭肉，放在盛器中，并浇入沙司即可食用。

备注：可在鸭肉周围放上橘子瓢。

特点：酸甜香嫩，油而不腻。

炸黄油鸡排

用料 鸡脯肉 750 克 黄油 250 克 炸土豆丝 500 克 龙须菜 250 克 煮菜花 250 克 煮胡萝卜条 250 克 面包渣 250 克 植物油 200 克 盐 15 克 胡椒粉少许

制法：

- (1) 净胡萝卜切成 5 毫米厚、2 公分长的方条，用冷水煮熟控去水，用黄油炒透放盐调剂口味。
- (2) 净菜花拆成小朵，用盐水泡 1 小时左右（杀死幼虫），然后用水煮熟，捞出用冷水浸泡待用。
- (3) 土豆削皮洗净切成 1.5 毫米粗的丝，用冷水冲洗去淀粉，然后控干水分。炸锅内放入植物油（油量多些为好），加热至七、八成时将土豆丝撒入锅内，在旺火上炸之，发硬后改微火，并轻轻搅开（防止粘连），直到炸至黄而脆取出，将油控干。
- (4) 将鸡脯肉在翼关节上部剁断（留上节和鸡脯肉连着），剔净翼骨上节的腱肉成骨把，再取下鸡里脊抽去筋，然后用刀片去鸡脯外层硬皮并将鸡脯肉两面片开成薄片，再用肉拍子拍平，补上鸡里脊，用刀背颠砸使肉质松匀，然后抹平。
- (5) 黄油用刀压软做成月牙形放在鸡脯肉中央，然后用刀挑起鸡肉小心将黄油包严，并成月牙形。撒盐、胡椒粉，沾面粉，刷鸡蛋糊，沾鲜面包渣，收齐边缘，用热植物油炸至金黄并熟透取出。食用时配炸土豆丝、煮菜花、龙须菜、煮胡萝卜条，骨把上可插一朵纸卷花。

特点：肉质松软，外焦内嫩。

炸鸡肉团

用料 净熟鸡肉 350 克 熟通心粉 150 克 葱头 100 克 面粉 25 克 黄油 50 克 牛奶 125 克 鸡蛋 150 克 面包渣 150 克 盐、胡椒粉各少许 油 150 克 煮扁豆 750 克 瓶装番茄沙司 150 克 碱适量

制法：

- (1) 净扁豆切成段或菱形，放入沸水中加碱煮沸，控去水，用冷水浸凉，以水泡之放入冷藏柜待用。
- (2) 把熟鸡肉切丁，通心粉切 1 厘米长的段，葱头切末，用黄油炒至微黄，放入鸡丁、通心粉段一起炒透。
- (3) 将锅内放黄油溶化后放入面粉炒至微黄，用滚沸牛奶冲匀，以木搅

板搅之在文火上熬成稠面糊状，加入炒过的鸡丁、通心粉拌匀，放盐、胡椒粉调好口味，做成 10 个鸡蛋形的肉团，沾鸡蛋糊裹面包粉，用热油炸成黄色。装盘时将鸡肉团放在盘的一边配黄油扁豆，单配番茄沙司。

烤咖喱酿馅笋鸡

用料：净笋鸡（食用小而嫩的鸡）2500 克（10 只） 葱头 50 克 姜 25 克 大蒜 25 克 大米 1000 克 辣椒粉 5 克 鸡肝 250 克 盐 10 克 胡椒粉少许 糖 5 克 咖喱粉 50 克 生菜油 150 克 黄油 100 克

制法：

（1）大米洗净放入沸水锅内加黄油、盐煮沸搅匀加盖，用文火焖熟或入烤炉烤熟，待用。

（2）生菜油放煎盘内加热，放葱姜蒜末、辣椒粉一起炒黄，加咖喱粉炒出香味时放切碎的鸡肝一起炒透，再放米饭炒透，加盐调剂口味后放入少量鸡汤搅匀，然后酿进鸡膛内，外面撒盐，抹上干咖喱粉，鸡上面浇溶化的黄油，入烤箱烤之，边烤边浇油，熟后取出。将原汁调上鸡汤煮沸后过箩滤清，调好口味即可。食用时配以沙司。

特点：郁香适口，味浓不腻。

罐焖鸭

用料：净鸭 2000 克 土豆 600 克 胡萝卜 250 克 葱头 250 克 菜花 500 克 西红柿 200 克 豌豆 100 克 番茄酱 150 克 青椒 50 克 芹菜 75 克 大蒜 50 克 油 150 克 盐 25 克 胡椒粉少许 香叶片 4 片 红葡萄酒 25 克 猪油 125 克 面粉 100 克 蕃茄酱 150 克 糖 25 克 胡椒粒 2 克

制法：

（1）把胡萝卜、葱头各 60 克切片，芹菜 50 克切段与大蒜末一起放锅内用黄油炒出香味，放上面粉炒成黄色，加番茄酱炒至油呈红色，然后加水搅匀，微沸放盐、糖调剂口味，过滤后即制成红沙司，待用。

（2）鸭剁成每份四块，撒盐、胡椒粉用热油煎上色，放入焖锅内加香叶和适量鸭汤焖之，焖至八成熟时放上炒黄的葱头块、胡萝卜块及用开水烫过的青椒块、芹菜段及大蒜末搅匀，加上红沙司调剂浓度，放盐、红葡萄酒调剂口味。

（3）取烤罐放炉板上烧热，先在罐里放炸黄的土豆块，再按份装上炖好的鸭及原汁，放上豌豆、鲜蘑菇、西红柿角和煮熟的菜花，加盖放炉板上微沸 5—10 分钟即可。

特点：郁香适口，味浓不腻，能保持热度。

备注：按此方法亦可制作罐焖鸡。

五、猪牛肉

清煎猪排

用料：猪通脊 1750 克 面粉 50 克 辣酱油 25 克 黄油 50 克 油 200 克 盐 10 克 胡椒粉少许

制法：把猪通脊切成每份 2 片用肉拍子拍薄，用刀断其筋，撒盐、胡椒粉，沾面粉，用热油两面煎黄并熟透，控出油，放黄油稍煎，用辣酱油蘸之。

法式煎猪排

用料 猪排 1750 克 酸黄瓜 250 克 白兰地酒 25 克 盐 10 克 胡椒粉

少许 油炒面粉 75 克

制法：

(1) 先用锅将黄油熔化，然后放入过筛的面粉，用木制搅板搅匀，放在温炉板上炒之，随炒随搅，以免糊底，炒到面粉微黄且呈翻砂颗粒状，并发出面香味时即可，备用。

(2) 将猪排切成 10 段（带骨），用肉拍子拍成片，撒盐、胡椒粉。煎盘放油烧热，放入猪排两面煎上色，控出油，烹上白兰地酒。

(3) 油炒面粉用滚沸的清汤冲开搅匀调好浓度，放酸黄瓜片，沸后放盐调剂口味制成沙司。起菜时浇于猪排上。

南斯拉夫烤猪肉串

用料：净猪通脊 1800 克 葱头 500 克 生菜油 100 克 柠檬 50 克 盐 15 克 胡椒粉少许

制法：

将猪通脊切成 60 块，拍成厚片，用三分之一的葱头擦成泥，加盐、胡椒粉、生菜油、柠檬汁和肉片拌匀，腌 12 小时后，用细竹签串起来，每份 6 片，以炭火烤熟。食用时配葱头末即可。

特点：油而不腻，香嫩开胃。

柏林猪肉酸白菜

用料：带皮猪腿肉 2500 克 胡萝卜 50 克 葱头 350 克 芹菜 100 克 白菜 500 克 净土豆 100 克 香叶 5 片 糖 25 克 醋精 10 克 盐 25 克 茴香籽 5 克 油 100 克 清汤适量

制法：

(1) 将白菜切粗丝，用 15 克盐腌后挤干水分。取葱头 100 克切丝用油炒黄。放白菜丝一起炒至半熟，放入不锈钢锅内加适量清汤、香叶 1 片及茴香籽焖之。当白菜焖熟时放糖、醋精调剂口味，并擦上生土豆末，微沸调剂浓度。待用。

(2) 将猪腿肉切方块（每块 250 克），放锅内加适量水，放盐 15 克、香叶 4 片、切碎的葱头 250 克、胡萝卜 50 克，煮至熟软改温火（必须加盖免得肉皮变色）。起菜时配以焖酸菜。

特点：量大实惠，味香不腻。

煎牛里脊扒

用料：净牛里脊 1750 克 油 150 克 黄油 100 克 辣酱油 25 克 盐 10 克 胡椒粉少许

制法：

(1) 将净牛里脊切为 10 段，每段均用肉拍子拍成 1.2 公分厚的圆形饼，把周围毛边收拢整齐，撒上盐、胡椒粉。

(2) 煎盘内放油烧热，把里脊扒放入，两面煎至七成熟，将油沥去，再加黄油稍煎，放辣酱油烹之。

(3) 起菜时最好将牛里脊扒放在配好的炸土豆条、煮胡萝卜条、煮扁豆的盘内，并浇以原汁。

特点：咸香适口，肉质软嫩。

瑞士牛肉扒

用料：牛外脊 1750 克 土豆 500 克 植物油 100 克 胡萝卜 150 克 葱头 150 克 鲜西红柿 200 克 面粉 50 克 番茄酱 150 克 香叶 2 片 盐 20

克 胡椒粉少许 油 150 克

制法：

(1) 土豆去皮切成 1 厘米宽厚、4 厘米长，用冷水洗净，沥干水分。

(2) 炸锅放植物油，加热至七、八成时，将土豆条放入，以旺火炸至土豆发硬时，移微火，将熟透时再上旺火，使其上色，当完全熟透并呈黄色时，取出沥干余油，撒盐备用。

(3) 将牛外脊切 20 片，用肉拍子拍成薄片，用刀断其筋，剁成圆形，撒盐、胡椒粉，沾面粉，用热油煎成黄色，抹在烤盘内。

(4) 将葱头切丝、胡萝卜切片，和香叶一起用油炒黄，再放上番茄酱，炒至油呈红色时放牛肉汤、西红柿块，沸后放盐调剂口味，浇在肉扒上，入烤箱烤熟为止。起菜时配炸土豆条共食。

特点：红褐色，郁香适口。

啤酒焖牛肉

用料：牛后腿肉 1750 克 啤酒 750 克 牛肉汤 750 克 油 100 克 鲜西红柿 500 克 葱头 150 克 胡萝卜 100 克 芹菜 50 克 盐 15 克 油炒面粉（见“法式煎猪排”（2））250 克 糖 50 克 胡椒粉少许 黄油 50 克

制法：

(1) 将牛肉（每块 500 克—750 克）撒盐、胡椒粉腌约 1 小时，然后用热油煎上色，放入焖锅内加啤酒、鲜西红柿块、牛肉汤和用油炒黄的葱头丝、胡萝卜片、芹菜段，在旺火上煮沸，沸后改文火微沸，至牛肉熟软时将其取出。

(2) 原汁用油炒面粉调剂浓度，放盐、糖调剂口味，过滤成沙司。

(3) 食用时将牛肉每份切 2—3 片，浇沙司即可。

比利时烩牛肉

用料：牛肉 1750 克 煮土豆 1250 克 葱头 300 克 酸黄瓜 250 克 油 200 克 盐 20 克 胡椒粉少许 瓶装番茄沙司 200 克 猪油 125 克 面粉 100 克 番茄酱 150 克 胡萝卜、芹菜各 50 克 糖 25 克 香叶 2 片 大蒜 25 克 胡椒粒 2 克 汤 750 克

制法：

(1) 把胡萝卜片、葱头片（50 克）、芹菜段、大蒜未放锅内用黄油炒出香味，放上面粉炒成黄色，放番茄酱炒至油呈红色，然后放汤搅匀，微沸放盐、糖调剂口味，滤净后即成红沙司，备用。

(2) 将牛肉切成小片撒盐、胡椒粉，用热油炒上色，倒入红沙司内一起在文火上焖，待肉焖到八成熟时，将炒过的葱头丝、番茄沙司和去皮、去籽切成片的酸黄瓜焖熟为止。起菜时配煮土豆。

特点：色泽红润，郁香适口。

六、饭点

巧克力沙司

用料：可可粉 25 克 蛋黄 50 克 砂糖 200 克 玉米淀粉 25 克 牛奶 500 克

制法：

把蛋黄、糖、可可粉、玉米淀粉放入锅内，加适量牛奶搅匀，将滚沸牛

奶冲入搅之，在文火上微沸，过滤后即可食用。

特点：香润适口，甜而不腻。

糊糖沙司

用料：砂糖 200 克 水 500 克 玉米淀粉 15 克

制法：

把糖放在煎盘内，在微火上搅之，炒成深褐色时放水煮沸，再放入用水解开的玉米淀粉调剂浓度。

备注：根据使用要求，可用柠檬汁、白兰地酒调剂味道。

黄沙司

用料：牛奶 500 克 蛋黄 100 克 砂糖 150 克 玉米淀粉 25 克 香草香料片 1 片

制法：

把蛋黄、糖、玉米粉、香草粉放入锅内加适量牛奶搅匀，将滚沸牛奶冲入，在文火上搅拌微沸，过滤备用。

炸土豆

用料：土豆 500 克 色拉油 500 克 盐适量

制法：

(1) 将土豆去皮切成 1 公分×1 公分×4 公分的长条状。

(2) 炸锅放油，加热到七成热，将土豆条放入油中，先用旺火炸至土豆发硬，再用微火炸至土豆呈黄色取出，拌一些盐即可食用。

特点：外硬内嫩，香脆可口。

煮胡萝卜

用料：胡萝卜 500 克 盐 10 克 黄油 50 克 糖 100 克

制法：

(1) 把胡萝卜去皮，按每截 7 毫米左右切开，然后削成鼓圆形。

(2) 将上述用料一起放入锅中，用旺火煮沸后改用微火煮熟，捞出沥去水分，浇上黄油即可食用。

特点：香甜可口。

牛脂油布丁

用料：净牛脂油 250 克 苹果 500 克 面包 450 克 鸡蛋 250 克 砂糖 250 克 牛奶 300 克 香草香料片 1 片 黄沙司（见“黄沙司”）350 克

制法：

(1) 苹果洗净去皮、去核，切丁。面包去皮切碎后搓成细末。牛脂油择去皮、筋，用刀剁成碎末加牛奶拌匀待用。

(2) 鸡蛋内加糖、香草粉，用蛋抽子抽至膨松体，再放入拌好的苹果、面包、牛脂油，调匀后装在抹油撒面粉的模子里，蒸 30 分钟。

(3) 食用时将布丁扣在点心盘内，浇以黄沙司。

特点：香甜可口，松软棕黄。

奶油木斯

用料：鲜奶油 750 克 砂糖 200 克 香草香料片 1 片 巧克力沙司（见“巧克力沙司”）250 克

制法：

奶油、糖、香草粉一起放入锅内，用蛋抽子抽至膨松成细腻泡沫时，装在模子里，模子上端盖油纸，将盖盖严（以免进入盐水），摆放在深盘里，

模子四周放一层碎冰块，放一层大盐，再放一层冰和一层大盐捣实，上边放冰块和大盐，用布盖严，放入冷藏 3—4 小时。食用时将模子外面用冷水冲洗，然后揭去盖，扣出在盘内，浇巧克力沙司。

日式海鲜炒面

用料：鱼肉 80 克 青椒 30 克 洋葱 20 克 京葱 10 克 蘑菇 10 克 大蒜 1 只 虾仁 30 克 目鱼 30 克 色拉油少许 酱油少许 盐少许 意大利干面条 120 克

制法：

（1）把鱼肉、青椒、洋葱、京葱、目鱼切成细条，蘑菇切片，大蒜切末。用热水把面条煮 10 分钟，控去水分。

（2）在炒锅中加入色拉油、鱼肉、虾仁、目鱼炒熟后，加入青椒、洋葱、京葱、蘑菇、大蒜炒熟散发香味后，加入面条炒匀后，浇入酱油、盐炒匀即可食用。

特点：日本风味，鲜香适口。

南美洲炒饭

用料：鸡肉 35 克 烟脯肉 30 克 猪肉肠 30 克 虾仁 40 克 洋葱半只 番茄半只 青椒适量 干辣椒少许 红椒粉少许 罗勒少许 米饭 450 克 油少许 盐少许 色拉油适量

制法：

（1）先将鸡肉、烟脯肉、猪肉肠切成片，洋葱、干辣椒、罗勒切末，蕃茄、青椒切成丁待用。

（2）取平底不粘锅加入黄油、色拉油略加热，然后先加入鸡片、烟脯肉片、猪肉肠片、虾仁炒一下，再加入洋葱末、青椒丁、罗勒末一起炒熟。

（3）倒入米饭翻炒一下，再加进番茄丁、干辣椒末、红椒粉一起炒。根据口味适当加些盐。

特点：郁香微辣，色泽艳丽。

印尼炒饭

用料：饭 360 克 牛肉 80 克 咖喱粉 10 克 葡萄干 5 克 盐少许 胡椒粉少许 蘑菇 10 克 色拉油适量

制法：

（1）把牛肉剁成末，蘑菇切片。

（2）在炒锅中加色拉油、牛肉末、蘑菇片炒熟后加入饭翻炒，饭热后加入咖喱粉、盐、胡椒粉、葡萄干再次翻炒匀后即可食用。

居住

本章作者

丁晓勇 马长旺 王轶环 刘景云 李秀松 宗原 晓雯 啸烈

· 购房须知 · 换房须知 · 租房须知 · 居室设计 · 居室装潢 · 居室清洁卫生 · 燃气的安装和使用

1. 购房须知

房地产严格说来是房产和地产的总称。因为房产不是“空中楼阁”，它必须在土地上建造，所以房产与地产实际上是密切相连的。同一结构的房产价格的差异很大部分原因是地产的价格差异因素所致。

一、商品房购买手续

购买商品房的手续，由于各地房地产市场情况不一，所以具体手续在各地也不尽相同。以上海地区购买商品房为例：

在上海按有关规定购买一般全价商品住宅，购房人需凭上海市居民户口簿与出售单位签订房屋买卖合同，合同中必须具备下列条款：

- (1) 签订合同的双方当事人名称、法定地址；
- (2) 购买商品房屋的地点、幢数（或层数、单元数）；
- (3) 房屋建筑面积；
- (4) 房屋价格及金额、付款方法及付款日期；
- (5) 房屋建筑标准（包括房屋结构、外墙面、内墙面、门窗用料、楼地面、卫生间、水和电设施的要求等）；
- (6) 房屋交付使用时间；
- (7) 明确的房屋管理措施；
- (8) 违约责任及其赔偿。

商品房出售是按套为单位并以建筑面积为计价的基本单位。成套出售的房屋建筑面积分为两部分组成，即各套住宅的“自用”建筑面积和该套住宅应合理分摊的“公用”建筑面积。“自用”建筑面积包括：各套住宅分户以内的起居厅、卧室、厨房、卫生间、储藏室、过道和阳台等。面积计算方法：一般以该套住宅所占有的建筑外墙边缘、分户隔墙的中轴线以及该套住宅与公用部位隔墙外边缘围合的水平面积计算。“公用”建筑面积：指公共使用的门厅、楼梯、电梯井、公共通道、垃圾管道以及突出层面的有围护结构的楼梯间、水箱间、电梯机房等。

公用建筑面积按以下方法计算：整栋建筑的建筑面积扣除整栋建筑物各套（单元）套内建筑面积之和，并扣除已作为独立使用空间销售或出租的地下室、车棚及人防工程等建筑面积，即为整栋建筑物的公用建筑面积。

将整栋建筑的公用建筑面积除以整栋建筑物的各套套内建筑面积之和，得到建筑物的公用建筑面积分摊系数。

各套（单元）的套内建筑面积乘以公用建筑面积分摊系数，得到购房者应合理分摊的公用建筑面积。同一幢楼的同等建筑面积套房在不同楼层价格也不相同，一般讲六层高的住宅，其一层和五层为出售基本价，而二、三、四层分别递增 2%、6%、4%，至于六层则应减价 12%。实际上具体买卖中计算往往并不一致，有的售房单位甚至保留 2% 的面积差额，这样购买人难免要吃亏一些。下面是商品房产买卖合同样本，供参考：

商品房产买卖合同

出售方（称甲方）：

地址：_____电话：_____

购买方（称乙方）：

姓名：_____性别：_____出生日期：19____年____月____日

国籍：_____身份证号码：_____电话：_____

地址：_____

第一条本合同依据中华人民共和国法律制定。

第二条甲方经××市人民政府××号文件批准，取得位于××市_____地段占地面积_____平方米的土地使用权。使用期限自年月____日____至____年____月____日止，共计_____年，土地所有权属中华人民共和国。

甲方在上述土地兴建楼宇，属_____结构，定名为_____，由甲方出售。

第三条乙方自愿向甲方购买上述楼宇内的第_____座（幢）楼_____单元。建筑面积为_____平方米，占地（分摊）面积_____平方米，由甲方于19____年____月____日交付乙方使用。如遇特殊原因可延期交付使用，但延期不得超过360天，特殊原因是：

- 一、人力不可抗拒的自然灾害；
- 二、施工中遇到异常的困难及重大技术问题不能及时解决的；
- 三、其他非甲方所能控制的事件。

上述原因必须经××市有关主管部门的证明文件为依据，方能延期交付使用。

第四条甲乙双方同意上述楼宇单元售价为_____币_____千_____百_____拾_____万_____千_____百_____拾_____元_____角整。

付款方式由乙方直接将购房款转入指定收款银行：

帐户名称：_____帐号：_____付款方式：_____

第五条乙方如未按合同第四条付款，甲方有权追索违约利息，以应付款之日起至付款之日止，按××市银行当时贷款利率计算利息付给甲方。如逾期30天内，仍未付所欠款项和利息，甲方有权单方终止合同，将楼宇出售他人，出售之款不足以清还甲方之款时，甲方可向乙方追索，如转害盈益属甲方所有。

第六条甲方如未按合同第三条的规定将楼宇单元交付乙方使用，应按合同规定交付日第二天起至交付日止。以当时××市银行贷款利率计算利息，以补偿乙方的损失。

第七条在签订本合同时，甲方应将乙方原认购时所交付的定金（_____）退回给乙方或抵作购楼价款。

第八条甲方出售的楼宇须经××市建筑质量检验部门验审合格。如质量不合格时，乙方有权提出退房，退房后甲方应将已付款项在30天内退回乙方。

第九条乙方在交清购楼款后，由××市房管部门发给房产产权证书，业主即取得出租、抵押、转让等权利，并依照国家的有关规定，享受优惠待遇。

乙方在使用期间，有权享用与该楼宇有关连的公共通道、设施、活动场所。同时必须遵守中华人民共和国法律、法令和社会道德，维护公共设施和公共利益。

乙方所购楼宇只作_____使用。在使用期间不得擅自改变该楼宇结构，如有损坏应自费修缮。

乙方购置的楼宇所占用的土地，按有关土地管理规定缴纳土地使用费。

第十条乙方所购楼宇，如发生出租、抵押、转让等法律行为，应经××市公证处办理公证后，由××市房产管理部门办理房产转移、登记手续。

第十一条本合同用钢笔填写的与打字油印的文字，均具有同等效力。

第十二条本合同自签订并经××市公证处公证之日起生效。如发生纠纷，双方应本着友好精神协商解决；不能解决时，应提请××市仲裁机构仲裁或××市人民法院裁决。

第十三条本合同共_____页，为一式三份，甲乙双方各执一份，××市公证处一份。

甲方： 乙方：
代表人： 代表人：

19____年____月____日

二、商品房预售方法

一般讲预售的商品房价格要比现房低10%以上。所以投资预售商品房收益相应较大。但是商品房预售的方法也比较严格，对买卖双方均有约束。

对出售单位而言，必须做到：落实建设基地，领有《土地使用证》、《建筑许可证》以及完成施工设计图纸；在银行开立代收商品房预售款的专门帐户；建筑施工合同业已签订及确定开工、竣工日期，填写《商品房预售情况表》报房产管理局备案；预售时可收取1%定金，开工建设前收取房价50%，基础完成再收取30%，余款在房屋正式交割时一起结清；必须按期交付房屋购买人使用，因故延期交付的，须按银行规定的延长期限的预收款付利息给购买人，中途毁约不能履行协议的，要向买方解释原因，退还全部预收款及银行规定的利息。

对购房人来说则必须按期交纳预付款。购房人若中途毁约，要向卖方提出书面的退房要求，经其认可后，依据购房人的意愿，或扣除定金后退还预付款，或待卖方在该房另行出售后退还全部预付款。凡因购房人毁约退还的预付款，均不支付利息。

买卖双方必须订立《房屋预售协议》。

三、私房买卖手续

投资房地产不仅是购买新建商品房，也可以购买私房实现获利。

购买私房首先要注意弄清几个要点，以免纠缠不清。

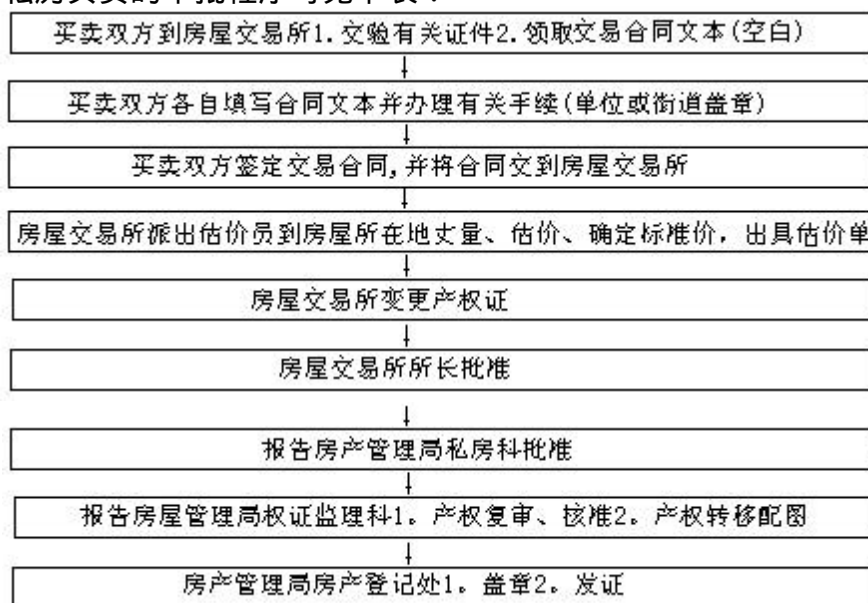
1. 私房的产权要明确：私房的出卖人必须是所出售房屋的所有人。
2. 私房产权属可以出售范围：有的私房因产权不清、列入规划改造并已冻结户口或属于违章搭建等原因不能出售。
3. 出售的私房不应已出租：出售的私房如已出租给他人居住，出售时，承租人有同等条件下的优先购买权，若承租入放弃购买，则可由他人购买。但是出售人应在决定售出前三个月通知承租人，否则，承租人可请求法院审

理买卖无效。

4. 对产权共有的私房要在共有人均同意出售的情况下，才可以购买，以避免发生纠纷。

私房买卖需履行一定的申请登记程序。凡买卖城镇私有房屋者，不论有无交易对象，均须持有关证件到房屋所在地的房产交易所办理申请登记手续，卖方填《出售房屋登记表》，买方填《购买房屋登记表》。填毕登记表，买卖双方可到房产交易所洽谈，洽谈成功，共同填写《房屋产权转移申请书》，签订《房屋买卖合同》。

私房买卖的审批程序可见下表：



四、房地产登记

投资者购买了房地产必须要进行房地产登记，即土地使用登记和房屋所有权登记。

具体步骤是：购买入到房屋登记发证机关领取有关的登记表格，按要求逐项填写；把填好的表格连同登记发证机关要求提交的有关文件证明和资料，一并呈交房屋登记发证机关；房屋登记发证机关根据业主的申请，进行实地调查，丈量测绘并估价，审查确认其产权；房屋登记发证机关收到丈量测绘或估价结果后，汇同原业主呈交的资料，进行初审、复审、签批核发房屋产权证；买主按要求的时间，缴纳房产登记税费，然后领取房屋产权证。

2. 换房须知

一、公房承租人之间的住房交换

1. 申请交换住房及发证

(1) 凡本市常住户口居民，因上下班路远、居住不便等原因，需要交换房屋使用权的，应持租赁公房凭证及户口簿（或身份证）向居住所在地房管所申请登记。

(2) 申请登记后, 交换人需填写《申请住房交换登记表》, 表中应写明各交换房屋的坐落、部位、面积、设备和公用部位等内容。本区本所交换一式两份, 本区跨所或外区交换一式三份。

(3) 《申请住房交换登记表》收受、核实后, 由房管所交换员填写《住房交换登记证》。本区交换填黄色登记证, 由交换员核发; 外区交换填白色登记证, 由区交换所审核编号后, 退原所交换员发给交换人, 以便凭证查阅交换资料。登记表、登记证有效期为一年。逾期重新登记, 换发新证。

2. 合同成交及审批权限

(1) 交换人根据登记资料需要试看对方房屋时, 区交换所或房管所应开具《住房交换试看单》。交换人凭试看单等前往看房。

(2) 交换人找到换房对象, 应要求领取《住房使用交换合同》; 房管所经初步审核, 基本符合条件的, 始予发给。交换合同上除交换人签章外, 需由交换人所在单位证明盖章。

(3) 审批手续由各自房管所分别办理, 本区不超过两周, 外区不超过一月。

(4) 经房管所(或交换所)批准, 即可开具《住房交换过户通知书》。交换人持通知书办理住房过户、户口迁移等手续。

二、公、私房承租人(所有人)之间的住房交换

公房承租人和私房所有人交换房屋, 双方应签订《房屋使用交换合同》、交换合同应明确各交换房屋的坐落、部位、面积、公用部位、搬迁时间、违约责任及其他权利、义务。交换合同经私房所有人同意后, 以公房出租人同意交换之日起生效。

公房承租人与私房所有人交换房屋, 双方除签订交换合同外, 还需签订《私房买卖合同》。买卖合同须写明双方姓名、地址、房屋的坐落、结构、部位、间数、建筑面积, 买卖价款、交割时间与方法、违约责任等。交换合同自区(县)房产交易所批准《私房买卖合同》之日起生效。

三、差价换房

不等价换房中的差价主要体现在结构、地段、层次、朝向、设备、面积、房龄等方面。进行差价换房时, 一般由一方给予另一方适当的货币补偿。

目前大致有三种情况:

1. 实心房之间的差价调换。即双方都有人住的旧房之间的调换。

2. 空心房和实心房之间的差价调换。即有关企业、单位把多余的空房与居民原住的“实心房”的调换。

3. 产权房之间的调换。即开发商收购居民的私房, 换以商品房, 由一方付出差价。

具体操作过程:

1. 居民先行登记, 填写意向。

2. 市场(或中心)派员现场复核民房, 居民填写正式调房申请表(必须所有家庭成员均同意)。

3. 市场(或中心)帮助找到合适的房子, 并通知看房。

4. 双方同意后到市场（或中心）办理交换过户手续，交付差价等费用。

3. 租房须知

一、公有居住用房的租赁

承租人办理公有居住房屋的租赁，应持分房单位开出的住房调配单及户口簿，在一个月内向所分配住房所在地的房屋经营管理单位办理租赁手续（原住房需退租的，应先办妥退租手续）。房屋经营管理单位应在收到住房调配单后的十五天内，向承租人发放《租用公房凭证》，确立租赁关系。

二、公有非居住用房的租赁

双方应订立租赁合同。合同的主要内存应包括租赁房屋的座落、部位、面积、设备、用途、月租金、租赁期限、维修责任以及双方约定的其他权利和义务。

合同期满后，承租人如需要继续使用，应在合同期满前三个月向出租人提出书面申请，经出租人同意，可续订租赁合同。如承租人因故拟提前中止租赁关系的，必须提前三个月通知出租人，经协商一致方可解除租赁合同。

1. 由市统一调配承租的，调配的非居住房屋受配人在办理租用手续时，须持上级单位或房产管理局开具的房屋调配使用单，中央和外省市单位机构或企业还须持市或区县协作办公室批准设置机构或开办企业的文书。出租人在收到房屋调配使用单的十五天内与承租人签订租赁合同。合同的期限一般不超过二十年。

2. 不属于统一调配承租的需租用公用非居住房屋的承租人应与公有房屋出租人协商。在协商一致的前提下，签订租赁合同。租赁期限由双方议定。

三、私房租赁

1. 承租人的权利

（1）有权在租赁期内占用、使用承租的房屋。

（2）有正当理由（如调换环境、调近工作单位）要求与他人交换住房的，应事先征得出租人的书面同意。

2. 承租人的义务

（1）必须按规定交纳租金。

（2）对承租的房屋及其设备负有爱护、保管的责任，未经出租人同意，不得擅自拆建房屋设备或改变用途。因承租人的行为造成房屋设备损坏的，应负修复及赔偿责任。（3）未经出租人同意，承租人不得将承租的房屋转租、转让或转借。不得利用承租的房屋进行非法活动，损害公共利益。

合同期满，承租人应将房屋退还给出租人。如承租到期而承租人一时确实无法找到其他房屋，出租人应酌情延长租赁期限，不得随意逼迁。

四、不得出租的房屋

1. 未依法取得房屋所有权证的；
2. 司法机关或行政机关依法规定查封或依其他形式限制房地产权利的；
3. 共有房屋未有取得共有人同意的；
4. 权属有争议的；
5. 属于违章建筑的；
6. 不符合安全标准的；
7. 已抵押而未经抵押权人同意的；
8. 不符合公安、环卫等主管部门有关规定的；
9. 有关法律、法规规定禁止出租的。

五、租赁合同应具备的条款内容

1. 当事人姓名（名称）及住址；
2. 房屋的坐落、面积、装修及设施状况；
3. 租赁用途；
4. 租赁期限；
5. 租金及交付方式；
6. 房屋修缮责任；
7. 转租约定；
8. 变更或解除合同的条件；
9. 违约责任；
10. 当事人约定的其他条件。

4. 居室设计

一、空间安排

1. 立体着眼

不少人在作居室空间设计安排时，只注意到这里放什么，那里放什么的平面布局，而忽视了高度空间的规划，以至装修完成后要么视觉效果不佳，要么空间利用不足。一般来说，视觉最敏感的空间区域是近于人身高的空间段，也就是说大约1.3米至1.8米高的空间范围。

2. 划分单元

将未装修的居室按照自己生活的习惯以及房屋的结构特点，划分成有相对独立功能的几个单元，如睡眠区、休闲活动区、学习工作区、餐饮区等等。这对于居室空间较大的家庭来讲似乎是很自然的事情，而对于房间较小、空间有限的家庭来说，则可以考虑巧妙安排家具的放法，起到一举两得的效果。如用书橱将床和写字台隔开，或用衣柜将休闲活动区域及床隔开。空间宽裕的家庭，也应尽可能将各单元的功能有所明确，如卧具及梳妆具之间是否要铺一块地毯加以过渡，或在学习与会客两单元之间用装饰柜及玻璃砖加以分隔等等。

3. 专用型与多功能型

居室空间较大的家庭，各空间单元可采取专用型，这样有利于日后生活的规律性。反之，就应考虑多功能型，即在一个单元内，可从事两种以上的活动。只是日常生活中，将不同的活动在时间上调节开。如工作区与会客区共用，学习区与梳妆区共用等。有时虽然家庭居室空间较大，出于某种特殊需要或方便来考虑，也可采用多功能型的单元划分，如孩子的学习区与睡眠区可安排在一起。

居室在装修前进行细致的空间安排，会给装修乃至日后的使用带来诸多便利，千万不要忽视。

二、色彩选择

1. 色彩倾向不宜太纯，如大红、大绿、纯蓝、桔黄等。最好选用中性色，看上去有一定色彩倾向但又不刺眼，如粉红、石绿、奶白、浅蓝等。这些颜色的共性是都在某种纯色中掺入了白色。事实上，如能在这类颜色中再加一点点黑色，那将会使所得到的颜色即沉稳又漂亮。如奶白、淡桃红、石绿等都是因为其中含有微量的黑颜色所致。

2. 一套居室中的诸单元可以有相对独立的色调，但在色彩倾向上，以不超过三种为宜，否则会令人有琐碎紊乱的感觉。所谓色彩倾向，就是指色调偏红、偏蓝、偏紫等等。此外，在追求各单元独立色调的同时，还应照顾到它们之间的协调性，如淡红与淡绿、淡黄与淡紫等就不是理想的搭配。它们的“对比”往往给人以格格不入、相互对抗的感受，这与家庭所追求的和睦氛围不统一。因而，采用一邻近色来显示区别是比较奏效的，如淡蓝与淡绿、淡黄与淡红、淡紫与淡蓝等。

3. 点缀处理。在刻意表现大色调的协调和统一时，别忘了在某一处希望人们注意到的方位上搞一点点缀色，一来可使略显呆板的气氛焕发生机，二来可加强居室的独特风格。用于点缀的颜色应当是比较浓艳鲜亮的色彩。用于点缀的部位，既可以是墙上的一幅壁挂，也可以是桌上的一个摆设。最理想的点缀应是与实用性相结合的用品，如淡色桌面上的一门红色电话机，暖色卧室里的一面刻花梳妆镜等。

三、设计操作

1. 测量空间

设计构想的第一步是将空间尺寸精确地测量下来，一些不规则的居室，还应将墙面的夹角量准确，其中门窗位置及其高、宽，阳台深度等都不应遗漏。

2. 绘制总体平面图

将所测得的数据按比例，绘制成总体平面图，然后将各单元的安排绘于其中。如果单元内设施安排没把握，可将每个设施的具体尺寸也同比例缩小，并剪成小纸片，以此在总体图中反复摆放，直至得到确定方案。

3. 绘制单元平面图

将每个单元作五个平面，即四面墙壁及地面。每面墙壁应将未来设施的高、宽尺寸标明，吃不准的也可采用纸片的方法来完成，但如果单元平面图的布局处理与总体平面图不相一致时，应及时调整总体平面图。

4. 绘制总体电路、水管布局图

在整体、单元平面图设计方案确定后，根据所有设施的布局安排电路开关、插座、照明、电器等供电位置。空调器除电源插座外，还应安排好较低电源的开关。电话机除有主机引入线外，还应安好分机的插座。此外，最好每个墙面都设有三相电源插座，以防日后调整居室布局时使用不便。

水管设计主要是标明冷热水的出水点，当然不应忘记洗衣机的供水源和出水口。

5. 绘制色彩搭配图

在单元平面图的基础上，将自己理想的颜色填入。如果自己没有调色基础，可找一些废旧印刷品，将其中自己看中的颜色剪下来贴入，一次选得不理想便重新更换，直至满意为止。

5. 居室装潢

居室装潢分水电、泥工和木工三大部分。

一、水电

1. 水道

包括自来水管和下水道的安装。需要布装水道的主要是厨房和卫生间的水斗、洗面斗、浴缸、热水器和抽水马桶。

(1) 明管明管在安排时较为方便，直接用挂钉将水管固定在墙壁上，检修也十分便利。由于所有管道都外露，从美观角度看稍为逊色。(2) 暗道在装配过程中将所有管道埋入墙壁，用水泥等敷料将事先开凿的槽洞填平，墙壁只有用水器如龙头等外露，美观漂亮。但暗道装修要求较高，检修困难。

(3) 下水道以畅通为原则，管径一般比自来水管粗。设计安装应尽量少转弯，转弯处应设计可拆卸装置，以便下水道堵塞时可及时疏通。

2. 电路

首先根据家庭用电总量选择电表，即用电总功率(瓦)除以电压(伏)，就是电表要求的电流值(安培)。我国的电压是固定的，均为220伏，如果选择5—10安培电表，则家庭用电可达1100—2200瓦。选择电表也可以考虑家庭用电趋势而适当选择较大电流的电表，但还需考虑该地区用电总量。考虑到我国电力工业尚待发展，用户还是以节约用电为原则，交叉使用大功率电器。

(1) 电表总线必须使用绝缘良好的铜芯导线，不能有接头，最小截面积为1.5平方毫米，上端应连接总熔断丝盒。

(2) 电表引出线应根据用电总量选择以铜芯单股硬线为好，线芯截面积

不小于 1 毫米，以避免电流通过时线路发热，引起火灾。

(3) 开关、灯头、插座等必须考虑安全。在 220 伏线路中使用的电器，一般标有 3—5 安培，250 伏标记，切不可使用劣质或低压线路元器件，以避免触电事故的发生。

(4) 熔断丝电表或闸刀的熔断丝切忌使用裸铜丝，熔断丝的电流值不能大于火表电路允许通过的电流值，以避免线路电流过大或短路烧毁电器、电表而引起火灾，熔断丝应根据家用电器的总用量选择。

(5) 大功率或有电机的电器应使用带地装置的插头插座，以防电器漏电引起触电事故。

(6) 明线安装明线安装较简便，布线前先在墙板上画出布线图，如果使用塑料套管电线，可用钢精轧头直接定位固定；如果使用橡胶绝缘线，则须用槽板固定。槽板内有两至三根槽，不同相位的电线不能安放在同一根槽内，以防日久漏电引起事故。

(7) 暗线安装暗线安装较适合居室布置，比较美观，故成为多数家庭的选择。但是有些居民在自己安装过程中，不按照规范操作，即不用钢管或硬塑料管、软塑料管，而是将电线直接埋入墙面开凿的凹槽。若时间一久，塑料电线护套老化龟裂，就会产生漏电，很不安全。因此布线时应将导线穿入护套管内，埋入墙槽，用金属夹固定护套管。导线接头一般都安排在开关、插座或出线盒内的接线柱上。如果必须单独接头的，先用黄腊布包裹，再用黑包布缠裹，以防受潮漏电。在调试全部电路以后，确系正常，方能用砂浆填嵌槽缝，以完成暗线安装。

居室、客厅、厨房、卫生间的线路布置，应根据房间特点、家具及电器位置合理设计，以安全、方便、美观为原则，尤其插座、开关、有裸露的电源端点，不可安装在近火近水的位置，以防电路短路引起事故。洗澡间由于潮湿，以装防潮灯和拉线开关为好。

二、泥工

泥工主要装修房间的屋顶、墙面、地坪，卫生间的水斗、浴缸和厨房的灶台。

1. 平顶操作

(1) 批嵌先对平顶墙面进行清理，铲去表面多余的砂浆、污垢，用砂纸打磨，凡缝隙、凹陷处均用石膏腻子嵌刮平整，一般刮两道腻子，待干燥后用砂纸打磨光滑，然后就可进行涂刷。腻子可分水性和油性两种，配制方法：水性腻子用石膏粉、107 胶水、清水，比例为 3 : 2 : 2.5。水性腻子 1 公斤可批嵌 4 个平方米平面，配制时按所需比例将石膏粉倒入清水中搅拌，待石膏粉浆由稀糊状自行膨胀以后，即加入 107 胶水搅拌均匀，即可使用。水性涂料、粘贴墙纸都以水性腻子作为涂饰的基层。油性腻子用石膏粉、清漆、松香水、清水作配料，按 16 : 5 : 1 : 5 比例配制。配制时将清漆和松香水加入石膏粉，拌匀后加水调和。油漆墙面和木器前可批嵌缝隙或凹陷处作填充料。

(2) 平顶圈装饰如果系塑料平顶圈，可直接用螺钉固定于平顶上。如果用砂浆制作，须用活模板在顶圈中心，用猢猻棒即木尺棒作旋转刮抹，制成

装饰圈。

(3) 吊平顶装修房屋规格较高的居宅，常用三夹板、纤维板、木料乃至不锈钢片、玻璃镜或塑料板作为平顶吊装材料。加工时一般先在平顶上固定框架，然后用切割成一定规格、图案的材料嵌补固定。卫生间、厨房因潮湿、多油烟，吊装材料多取塑料、玻璃及金属等，也有将整个顶壁用瓷砖罩贴的，以利清洁擦拭。

2. 墙面加工

包括涂料、油漆、喷涂、墙纸和瓷砖装饰：

(1) 涂料一般家庭已不用石灰直接涂刷，而是用 106 或 803 涂料。工艺过程为：清理修补墙面，用水性腻子批嵌、砂纸打磨，然后涂刷。涂刷工具可用排笔、刷帚和长毛绒滚筒。

(2) 油漆墙面可分为有光油漆和无光油漆两种，一般家庭多采用无光油漆涂刷，墙面显得柔和光洁。操作时先清理墙面，用 1:1 的清漆、松香水刷墙打底，用油性腻子批嵌砂磨，用油性调合漆（即填光油），涂刷一遍，然后用 16 管羊毛排笔涂刷。涂刷须均匀、无滴挂和漏刷现象。由于无光油漆有快干特点，稀释剂气味大、有毒性，刷完后要马上开启门窗，使油漆涂层很快风干。

(3) 喷涂砂胶涂料在批嵌打磨过的墙面上以 803 涂料或乳胶漆涂刷打底漆，使墙面白底色均匀一致，切忌使用属水性的 106 涂料，因其粘着力差，不易和砂胶涂料结合。喷涂砂胶涂料应自上而下，自左而右，喷枪嘴离墙面半公尺左右，使喷涂物均匀一致。砂胶喷涂耐久牢固，色彩稳定，颇受欢迎。

(4) 墙纸墙纸的图案丰富、色彩多样。可分塑料墙纸、发泡墙纸和线带墙纸，又可分为镶拼式和非镶拼式。工艺过程：先进行墙面整理和批嵌打磨；用美工刀切割墙纸，注意镶拼处的图案，并入水浸泡 5 分钟。在纸背涂上薄层胶水；于墙面涂上胶水，将墙纸挂上墙面，对准上缘粘贴。一般需两人操作，使墙纸垂直，对准图案，然后用棕刷或软布从墙纸中部向四周刷去，排尽墙纸下气泡后再接贴墙纸，直至完成。

(5) 瓷砖卫生间和厨房为便于清洁打扫，多以瓷砖作墙面敷贴材料，经久耐用。铺贴前先将墙面底子充分湿透，用 1:3 水泥砂浆抹，厚约 1 厘米。将浸泡半小时左右的瓷砖背面抹上 0.2 厘米左右的水泥（可适当添加 107 胶水），按预先测得的水平线依次向上贴。一般把非整块瓷安排在最下一排和墙的阴角处，计算时应预留阴阳角条、压顶条等的位置。最后用软布擦去瓷砖表面的水泥和用白水泥嵌补缝隙。

3. 地坪

(1) 彩色水泥地坪由于成本低，加工方便，美观实用，很受居家欢迎。加工时先平整地坪，预涂 107 胶水，按 1:20 的比例调和颜料水泥，并用 2:1 的 107 胶水与水按比例拌和，用钢片刮板涂抹地坪，一般以两遍为好。然后可安排涂刷图案色彩，最后罩涂清漆和上蜡。

(2) 马赛克地坪马赛克是用优质陶瓷土烧制而成，坚硬耐磨，耐酸碱，比较适合厨房、卫生间作地坪装饰。马赛克表面不敷涂釉彩，油污后清洗较困难。铺设马赛克前，先清理平整地坪，刷一层薄薄的掺 107 胶水的水泥浆，然后在地面上敷设作为地坪厚度的水泥，采用水泥黄砂按 1:3 比例拌和的水

泥浆砂。按预先设计的图案将马赛克敷贴上去，用铁抹子拍击马赛克背面贴纸，使其与水泥粘贴平整牢固。然后洒水揭去贴纸，用布揩去马赛克表面污迹，铺上麻袋养护三五天，养护期间不要在地坪上走动。

(3) 地砖厨房、卫生间及过道，由于使用上的特点需经常打扫，故铺设地砖较为经济实用，美观整洁。地砖分为釉面砖和非釉面砖。釉面砖价廉易清洗，但易打滑，牢度稍差；非釉面砖，也称同质砖，价格稍贵，但牢度大，不打滑，是较为理想的地砖材料。另有一种缸砖，因其制作和制缸工艺相近，故称。缸砖牢度大，价格低廉，缺点是易污染，不易清洗。铺设前先平整地坪，涂刷 107 胶水；用 10：1 的比例调和水泥和 107 胶水，制成粘合剂。

涂抹在浸透水的地砖背面，依设计图案顺次粘贴于地坪上，用小木杵拍击敲实，并使整个房间的砖面平整。如果卫生间有落水，则要考虑砖面作适当倾斜，但坡度不宜过大。铺贴完成须养护三天左右，期间不要在砖面上重压、走动。

(4) 预制板的制作灶台、洗衣板有用水泥预制，多根据厨房、卫生间的布局尺面而定，可用夹板先制作模型，也可在平地上铺设纸张，然后架钢筋浇灌水泥。浇灌材料为增加强度，多用水泥、黄砂、碎石子（俗称三合土），比例为 3：2：1。

三、木工

一般房间有木质地板、护墙板、木质吊顶、壁橱，卫生间、厨房有吊橱、化妆橱等。

1. 地板

有小木地板和长条地板。

(1) 小木地板价廉，铺设方便。由于板材较薄，多取硬质为宜，有杂木、柞木等。铺设时先用水泥敷料平整地坪，用地板胶将小木地板按设计图案铺设，一般采用方块型和人字型，周边镶嵌直条，胶水稍干后即可刨平，上漆上腊。

(2) 长条地板多为企口型，铺设时先在地坪上固定枕木方子，同时调整高度，使铺设的地板平整，刨平后上漆上腊。地板方向一般正对窗户，也可视房间走向，合理安排。

2. 护墙板

(1) 护墙板一般根据三夹板板材可决定选取 1.2~1.4 米或 1.8~2.0 米高度，现在还有将整个墙面都包贴的护墙板。用厚度为 2 厘米左右，宽度 3.5 厘米木板料做龙骨衬木，固定于墙上；然后将设计好的三夹板等距离钉在龙骨上，板与板之间镶嵌装饰条，于顶部加压顶条。

(2) 木质吊顶先用木方做框架龙骨，固定在屋顶下方，考虑空间高度，亦可将框架直接固定在顶壁上，将裁切的三夹板钉在龙骨上，并组成一定图案。

(3) 壁橱、吊橱、化妆橱和做家具一样，可用夹层板或薄板形式加工。

6. 居室布置

一、家具安放

1. 家具的背面大都不刷油漆，最怕受潮，因此最好安放在通风干燥的地方。特别是住在底层的人家，家具不能紧贴着墙。家具和墙之间应留一条可流通空气的缝隙，免得家具背面的木板、纤维板受潮而变形。

2. 家具安放时，“腿”要垫平。大衣柜、组合柜等大件家具，放得不平不易看出，可以通过看家具的两扇门上边和顶柜之间的空隙是不是一样宽来调整。

3. 在家具四角放一些花椒，可防老鼠咬坏；放些樟脑丸，可防虫蛀。在家具的底边和靠墙的一面，放一些干石灰粉袋或其他干燥剂，可防泛潮。

二、家电陈设

电视机附近不能摆放花卉盆景。因为花卉散发的潮气对电视机有影响；同时电视机辐射的电视波会破坏植物细胞的正常分裂，造成花木枯萎、死亡。

电冰箱应摆在室内空气流通的地方，这样能避免冰箱散热器使冰箱周围的温度升高。否则，压缩机频繁启动，增加耗电量，会缩短冰箱寿命。

洗衣机不能摆在厕所、厨房等潮湿地方。否则洗衣机的铁皮锈蚀，电动机和电器控制部分受潮后，使绝缘降低，轻则漏电，重则会烧毁电动机及电器元件。

电热毯使用电热毯时，枕头下不能放电子手表。否则，电子手表的液晶显示屏会日益发黑。

收录机它的扬声器会产生磁场，使机械手表、闹钟磁化，走时不准确。因此，这些东西不能放在收录机上。

音响一般家庭适宜用小型喇叭、小输出功率的扩大机。两个小喇叭放在专用的喇叭架上，喇叭之间的距离在两米左右，中间没有任何东西。每个喇叭和侧墙、背墙的距离半米以上（通常距离越远越好）。聆听者所坐位置和两个喇叭成等边三角形，同时喇叭正面微微朝内对着聆听者。音响器材摆放在一边，和喇叭保持距离。两个喇叭都应背对铝门窗，旁边都是水泥墙或木板墙，这样能使喇叭反射、折射物理条件都一样，保持左右声道的平衡，达到理想的音响效果。如果空间条件不允许，一边靠墙，一边离墙很远，权宜之策是以书橱、酒柜等家具放在离墙较远的一边，让离墙远的音波有“靠山”可以折射。水泥墙和水泥（瓷砖、磨石）地板的房间容易造成音波过度反射或折射，以致高音太亮，低音轰隆，这时要靠窗帘、地毯来吸音，所以最好局部装落地窗帘。

三、器皿陈设

仿古器皿 有羊头尊、双耳龙瓶等，它们或造型端庄，气度宏伟；或小巧玲珑，精致耐看。通过造型、色彩、纹饰的和谐变化，透出传统的气息，能起到美化环境的作用。器皿可陈设于具有古意的博古架上，也可陈设于装饰厨中，或陈列于桌上，只要配置和谐就行。

紫砂壶茶具 紫砂器皿既有传统的意味，又可创造高雅的情调，不失为

家庭中的一种有品味的摆设。在陈列时，可以将茶壶、茶杯、茶托、茶盘等作整体陈列，也可将不同造型的茶壶排列陈列。

花瓶 一般分为三种：传统的有细瓷釉彩花瓶，能让人发思古之幽情；时新一点的有景泰蓝花瓶，极富装饰性；现代感强烈的有玻璃花瓶，气派非凡，造型走向抽象，色泽多变，层次丰富，很有观赏性。通常在饰面上绘着四季花卉：冬季用梅花；春季用牡丹；夏季用荷花；秋季用菊花。色调冷暖交替，图案变形夸张，有一种刚劲飘洒的高雅风格。花瓶里要是插上一束花，将更显生气，但要使花、瓶、座三者融为一体。当然，单欣赏花瓶也很耐人寻味。

挂盘 是一种集画与材质于一体的挂饰工艺品。可以购已带画面的，也可自己绘制。挂盘的图案大多为小品，鸟虫花卉、林中小景、人物头像、童话故事等，均入画面。有彩饰的，有釉绘的，有细刻的，也有临摹名人书法的。如果要显示出一种纪念意义，也可在挂盘上印上自己或亲友的照片。不过，这得委托照相馆去完成。陈设时既可独件陈设，也可成组陈设，如春夏秋冬四景，梅兰竹菊四友。倘是童话故事，每盘画上一个情景，倒很有连环画的意味。制作挂盘的材质有黄杨木、金属搪瓷、玻璃、不锈钢、陶瓷等。当然，用瓷器作的挂盘仍然为最主要的品种。

其他器皿 如果你对上述几种器皿不怎么青睐，也可陈设一些既有装饰性又可实用的碗、杯、瓶、咖啡壶等。有些很有乡土气的粗瓷器皿，也会给人以特别的情调。

四、怎样挂艺术壁挂

1. 卧室内宜悬挂幅面不太大的画，以亲情为主题，内容平和恬静，充满温馨。如果色彩过于热烈，画面内容又十分激昂，不利于休息。如果室内布置中既有书法又有图画，那么就应该注意让书、画的内容互相配合，力求做到以画映书，以书表画。

2. 客厅的餐桌上方可挂一幅硕果累累五颜六色的静物写生画，色调要与家具相协调。

3. 艺术壁挂还有一定的实用性。只有一间 200m² 的房间，买一幅 2.8m×1.5m 的山水画面的高分子画，将房间一分为二，就可以营造出一个幽雅的卧室和一间明亮的客厅。

4. 挂件的高度一般距地面 1.5 至 2 米。挂得较低的画可平贴墙面；挂在高处的画则须与墙面形成一定的角度（15°—30°），使画面与仰视线相吻合，视感比较舒服。

5. 中国字画如镶在镜框内，画框内应有流畅的线条造型，颜色也宜沉重些，以与字、画的格调相统一。油画一定要用画框，才能成为完整的挂设品，不过画框上无须镶上玻璃，因油画具有一定的防水防潮性能，积灰后可用温水湿布轻轻抹去。

6. 通常光线是从左面上方照在画上，所以画应挂在居室右墙上。这样，窗外自然光自左上方照向画面，与画面上的人为光源互相呼应，和谐统一，立体感较强。

7.

五、插花布置

1. 居室插花，色彩特别重要，浓淡明暗，各具千秋。也需与室内墙壁、器物色调谐调一致。

2. 插花容器，瓶、盆、罐皆可，宜素雅淡泊，与花相映成趣，忌喧宾夺主。现代人多以磨花玻璃瓶、瓷瓶为之。

3. 花的选取要讲究品类、颜色，搭配相宜，如玫瑰、月季、海棠、郁金香、马蹄莲等，还有石竹花、于枝梅之类，叶的形态色调亦应相配得当。

4. 插花的放置，应考虑场合。

(1) 卧室：在依墙处的几案上置一花瓶，鲜花争妍，可使室内生机充盈，增添美感，强化祥和静谧的气氛。

(2) 门厅：设一弯腿平面小台案，后面置一面镜子，案上摆上小竹篮，插上花，进得门来带有迎客之意，镜子的照射又加深了视野。

(3) 客厅：放一张矮腿玻璃面小圆桌，底座为流线型铸铁制做的架，桌上玻璃花瓶内插花，待客畅叙，或家人谈心，氛围芳馨，高雅别致。

(4) 书斋：在窗台或写字桌上置一小花瓶，插上鲜花，写作看书疲劳时，看上一眼，自有一种轻松感，对视力也有好处。

(5) 悬挂于墙壁上的花瓶，宜保持人站立时与视平线相等的高度。米黄的壁纸上可饰几枝山茶；淡蓝色墙壁上可点缀几束微型月季；白色粉墙吊一盆翠绿吊兰，皆可使耳目一新。

六、果蔬装饰

1. 应当有利于环境的整体气氛，充分发挥居室环境的潜在美感。居室色彩比较单一，那么果蔬陈设就要比较艳丽。如在卧室里摆上几枚草莓或甜橙，在窗前挂一串红辣椒，在壁隅安置几段用彩带捆扎、参差不齐的甘蔗，在厨房摆一盘西红柿。居室色彩比较丰富，环境气氛较活泼，果蔬陈设应作配角，以利衬托居室主色调。如在客厅中放置洁白的百合或莲藕，像纯情的主人在慰藉客人；书房里可添置一盘嫩黄的鸭梨或浅绿的苦瓜，犹如圣洁的小精灵在伴谈；在梯道旁，可放置几个苹果，或一些菠萝、葡萄，如贴心友人相扶相送。

2. 合理利用光线，以突出果蔬的形态意趣。在暗色光线中，放置暖色或浅色的果蔬来调节视线分布，以增加暗角的亮度。在光线明亮的地方，可放置紫茄、青苹、苦瓜、碧桃、菠萝等冷色系列的果蔬。

3. 为了发挥果蔬的潜能、活力，还需利用各种“道具”配合。常用的器皿及其衬料道具有：晶莹透亮的玻璃碗、碟、瓶、杯；圆润玲珑的瓷器盘、盏、罐、座；拙朴自然的竹、木、麻、棕物料小件；纤巧雅致的网扣、丝绒、绢纱、绸缎、编织衬布等。对品种和造型的选择也很有讲究，在平滑、光洁的墙体或容器中，可以悬置表皮凹凸起伏的菠萝、蜜柚、柑桔、苦瓜、玉米、南瓜等；反之，在粗糙的墙面或背景中，可布置质感柔和、光泽的果蔬。

4. 果蔬装饰的组合。相同或不相同的品种组合陈设，都必须考虑到呼应、均衡、自然的美感。还应注意协调它们之间的前后、左右、上下、角度、色彩、形状等。

七、生活器具安放

卧室器具

(1) 卧室宜小不宜大，以朝南或西南为佳。床铺的高度，以成人膝盖的离地高度为宜，通常为 50 厘米左右。枕头的高度：成人为 12 厘米；儿童为 6-8 厘米；婴儿不超过 5 厘米，或干脆不用枕头。

(2) 挂钟可视房间的大小和钟面的大小决定所挂位置的高度。通常宜挂在离地 1.8 米—2 米之间，比门的上框略低一点。

(3) 彩色电视机的屏幕中心，最好在人坐着看东西时的视平线略下一点。21 英寸直角平面的彩电，宜离地 70—80 厘米之间；25 英寸的彩电宜离地 60 厘米左右；28 英寸以上的特大彩电宜离地 40 厘米左右。

(4) 48 寸的吊扇宜离地 2.4—2.6 米。36 寸的宜离地 2.2—2.4 米，绝不可低于 2 米，以免危险。

(5) 挂历开本最好是全张型的，大小如同一张摊开了的《人民日报》，其上端宜挂在 1.8—1.9 米之间，下端离地 1—1.1 米之间。这样，人的视平线正好处于挂历的图片部分的中心或略下一点位置。

(6) 日光灯 40W 的应距桌面 140 厘米，30W 的应距桌面 120 厘米，20W 的应距桌面 100 厘米。白炽灯 60W 的应距桌面 90 厘米，25W 的应距桌面 50 厘米、15W 的应距桌面 30 厘米。

(7) 椅子的高度宜在 45 厘米左右，以低于坐者的小腿长度 1—2 厘米为佳。新购人的藤椅有的过高，如超出小腿长度 5 厘米时，可做一块脚踏板。

厨房器具

(1) 厨房灶台的高度，以离地面 70 厘米为宜。锅底支起后，离火口约 3 厘米，这样可最大限度地利用火力。

(2) 切菜桌以离地 70—80 厘米为佳。如过高，右手难以使力；过低，弯腰操作，时间稍长，颈部和腹部受不了。

(3) 水池以离地 80 厘米左右为宜，池内深度宜 15 厘米左右，水龙头离池面 40—45 厘米，这样既便于贮水，洗东西也不感到吃力。

(4) 热水瓶以放置在离地 70 厘米左右的低柜上为佳，这样，无论是用热水壶向热水瓶里灌水，还是用热水瓶向茶杯里倒水，都不感吃力。

(5) 吊厨的高度，宜在 1.5—1.6 米之间。如果吊厨下边需要让人通过，则可在 1.8 米左右。

卫生间器具

(1) 浴缸高度，一般为 55 厘米左右，这对儿童和老年人来说，都觉高了些，进入浴缸时须垫一只小凳子。

(2) 淋浴用的喷头，离地高度以 2—2.4 米为宜，这样既不会碰头，又会使喷下的水流有合适的冲击力。(3) 洗面盆有桌盆和立盆两种。桌盆需用花岗石桌面，占地较多。如果卫生间较小，可用立柱式洗面盆。

(4) 座便器不应正面对着卫生间的门。

书房器具

写字台高度，以离地 75 厘米为佳，过高过低都影响右手活动，并使眼睛疲劳。

7. 居室清洁卫生

一、打扫与整理

1. 家具的外面只放一些装饰品（不宜多，只要有一种意境即可）和日常用品，比如台灯、闹钟等，其他必需品，诸如磁带、录像带、书籍杂志、瓶瓶罐罐等，最好放进抽屉或橱里，使居室显得简洁，又便于打扫。

2. 尽量处理掉一些不用的器具、衣物，比如搁着不用的黑白电视机、形同虚设的缝纫机、式样陈旧的旧衣服。这样既拓宽了空间，又能适当添置一些必需的东西。

3. 把各种衣物分类摆放，比如衣服，或归类（羊毛衫、毛衣一类，外套一类，内衣一类……）摆放，或按人分配空间，免得到处乱翻。每逢换季时，略为整理一下，把不穿的衣物放在不便拿放的地方，而把日常换洗的衣物放在随手可拿到的地方。

二、养成良好的个人习惯

1. 不随便躺在床上。从外面回家，外衣相对来说属污染物品，应脱掉外衣再上床休息，使睡眠区保持相对清洁。否则，会埋下皮肤病、尿路感染的祸根。

2. 看完一本书，用完一样东西，收下一件衣服，随手放入它原有的地盘，养成“物归原处”的好习惯，切忌用完了到处乱放，既凌乱，又不便于下次使用时查找，还容易沾上灰尘。

3. 人的双手携带各种病原菌，外出归家，先要洗手。不能没洗手就到外乱摸乱抓，更有感情丰富者，拥抱爱人，亲吻孩子，真是害人害己。

4. 平时，不能一块抹布到处擦，擦了凳子桌子，再擦锅台。应该把污染区和清洁区的抹布分开。抹布用毕用肥皂洗净晾挂，过于油污的抹布及时调换，以免成为细菌孳生地。

5. 洗菜淘米的水池，应和刷痰盂的水池分开。如果共用一只水池，极易交叉传染疾病。

6. 熟食和生食严格分开放置，有人爱在满满一蓝菜上面放大饼油条，切肉切菜生熟不分。这种习惯很不好，因为许多肠道传染病，如肝炎、菌痢等正是由此而来，万万马虎不得。

三、防霉

曝晒 粮食、衣物、中药材等，在天气晴朗时，可置太阳下曝晒。曝晒物品最好避开黄梅季节，因为黄梅季节，空气的相对湿度较高，物品不易晒干。如果衣服已经发霉，应拍去霉斑，连同打开的衣箱，放在日光下曝晒。

去湿 高档中药材、照相机、首饰珍品以及望远镜的镜头等，可置于密闭容器内，再放入硅胶、氯化钙或石灰等干燥剂，以利去湿。

使用防霉药物 厨房内可用中药生苡木、艾叶烟熏，既可消灭蟑螂，又可减少空气中的霉菌。皮鞋上可涂抹防霉鞋油。墙壁、门窗、桌子、书柜、箱子、提包等物品的表面，可均匀地涂刷（或喷上）防霉药水。

除氧 将照相机、中药材、照相簿、集邮簿、画册、香烟等物品，置于密闭容器内，放入 801 系列除氧剂。

通风 经常开窗通风，保持室内干燥，但如果室外的湿度比室内高就不宜开窗了。

四、自然降温

窗帘阳热 盛夏，居室窗帘最好装在室外，如是竹帘，可涂上白色，因白色的竹帘其反射率可达 80%，能有效地反射阳光，降低室温。如是塑料窗帘，最好用绿色，有利于隔住室外阳光紫外线的辐射，减少居室的受热量，而且绿色还能使人视觉上产生凉爽感。

植物遮阴 居住底层及有北向生活阳光的居民，在室外种植攀援，附藤植物，以覆盖墙面，这样，墙表温度可低 20% 左右。也可在阳台或窗前的两侧置两只大号花盆，种上葡萄或其他攀藤植物，用细竹杆根据阳台或窗的开阔度搭成拱门型或彩棚型的架子，让葡萄蔓顺架攀，形成一个绿色的“凉棚”，能遮住烈日的照射。

通风散热 将一些闲置家具尽量疏散或集放在一起，挡风处的大家具适当搬移，以保持居室宽舒通风。朝南房间在吹东风或西风时，应关闭一面的窗扇而将另一方窗户开成一定的角度，风流才能经撞击后进入室内。在穿堂风微弱时，适当关闭一些窗户，让通道狭窄些，就会加快风速，再调整门窗开启角度、位置，就可使气流经过人体。

合理保凉 夏天早晨，在 8 时左右，气温尚未上升前，就应把门窗紧闭，拉上窗帘，能有效地避免室外热气的侵入。如果防护措施好，在密闭的房间里，可以把室温控制在 30℃ 以内，终日保持凉快。人在室内可把电扇开至慢档或微风档，更会有凉风习习的舒适感。

制冰降温 有冰箱的家庭，每天用塑料盒制上两、三块冰，晚上放置床下或墙角，能起到降低居室温度的作用。

布置生凉 夏天，壁饰应采用冷色调，墙上贴些积雪冰霜之类画面的风景画，使人仿佛置身于寒冷的环境中。

灯光暗凉 尽量少用或不用大功率灯泡照明。最好用 8 瓦荧光灯或绿色的小功率灯泡，可减少灯光照射产生的热量。

8. 家具的选购和保养

家具按材料和制作工艺可分为真皮系列、原木系列和聚酯系列等，按用途可分为卧房系列、厅堂系列和床垫系列等。选购家具应注意以下几点：

一、与环境协调

家具既有实用性，也有观赏性。在保证实用性的前提下，应该注意家具的组合与居室整体在色彩、风格和面积等方面的协调一致。以卧室家具为例：如果卧室装潢得豪华亮丽，则最好选用高档的聚脂家具；如果卧室装潢得素淡恬静，则宜选用原木家具。

二、符合实际需要

家具除了具有美化居室的作用外，主要是为了满足个人和家庭的实际需要。选购家具要从家庭经济能力出发，兼顾实用性和观赏性，并以实用性为主。例如购买床垫，应根据年龄和健康状况加以选择。一般说来，年龄越大，床垫就要越软；患有腰痛病的，床垫就要硬些。选购家具还要注意季节特点，如藤制品比较耐用、凉爽，一般只作夏季用品。

三、材料、价格和比较

一般说来，红木家具价格最高，其中以紫檀、黑檀为最，鸡翅木等次之，花梨木又次之。价格居中的是其他原本家具和高级聚脂家具。普通聚脂家具和钢塑家具的价格比较便宜。再如真皮沙发按价格高低可分为意大利牛皮、泰国牛皮、国产牛皮和猪皮等。有的高档皮沙发还配以高档原木木架，相得益彰。

购买家具时，必须注意标牌内容与商品实物的一致性。比如说，用材是纯木还是贴面夹木，是一种木料还是多种并用木料。在红木家具中，即有纯红木花梨木与红木花梨木夹杂其他木料之分，前者的价格要比后者高两倍多。为防止商店里展示的样品与实际商品质量不符，故在送货到家后，要按当初看样时记下的质量和规格，认真地检验运到的货物。“货比三家”是评估价格合理与否和质量优劣的好方法。如某产品属于独家所有，则应与其他同类或类似产品作比较。任何情况下，都要向售方索取发票，以防一旦发现问题作为保护消费权益的凭证。

四、保养

1. 平稳放置，保护样眼结构。
2. 避免曝晒，以防变形。
3. 防潮通风，以免膨胀走样。
4. 柜顶无重压，防止柜门变形。
5. 不可冲洗，以防夹板脱胶。
6. 裂缝及时补，制止延伸、扩大。可用油灰、颜料拌匀后嵌之。
7. 放点花椒、樟脑或烟叶，避免老鼠、蛀虫、蟑螂入内。
8. 勿用碱水、开水刷洗，以防漆面损坏。
9. 每半年打涂上光蜡一次，保持表面光洁。
10. 漆面家具每隔数年再刷一层泡力水或清漆，以防漆面老化。

9. 燃气的安装和使用

一、民用新装煤气的申请

本市居民新装煤气，由煤气公司根据国家的经济、社会发展规划和气源、管线等条件，实行有计划的发展。对于列入计划发展的对象，由煤气公司与用户所在地区或建房单位通知新装户集体办理业务手续。

凡申请新装煤气的用户，均需凭本市户口簿方予办理，如遇特殊情况应上报审批同意后方可办理接装手续。市煤气公司为方便新装的居民，在发展

户数比较集中的地区（目前为 300 户以上），实行上门“一条龙”服务，即从发单、购买债券、付初装费、缴工料费、购灶、安装、验收、使用，实行现场系列服务。

二、民用液化气装置程序和费用规定

1. 凡市区老式公房均须由业务人员上门查看灶位，确定独用厨房符合安全使用条件才可发放。

2. 已受理登记并符合安全条件的各类新装户同管道煤气新装户一样，须购买煤气建设债券和缴纳初装费。

3. 持有“老用户新装联系单”的新装户可免购煤气建设债券和免缴初装费；持有“煤气建设债券免购单”者可免购“煤气建设债券”，但仍需缴初装费。

4. 新装户接到煤气公司的“液化气家庭用户装置通知单”后，携带该通知单连同户口簿、煤球卡、工作证到指定的煤气公司液化气管理所下设的业务组就近办理。

三、过户、移装及添装

凡煤气用户需转让煤气设备，变更户名，或搬迁新址，或增添煤气设备时，应向所属地区煤气公司的营业办事处申请办理手续，支付有关款项。须注意的事项包括：

（1）家庭用户的煤气设备，不得迁入非煤气计划区域及其他不可迁装的煤气区域；

（2）凡经同意增添煤气设备者，所增添的煤气设备，必须符合国家规定的技术规范。如果增添燃具耗用煤气量较大，超过原负荷时，则扩大煤气表后方能使用。

四、新装户注意事项

1. 新装用户选购煤气灶具时应选择经燃气管理处检验合格的产品，以保障安全、经济地使用煤气。

2. 新装用户在使用前，应将胶管紧套在煤气开关接头处（套入深度约为 15～20 毫米），并用轧头夹紧以防泄漏与脱落。

3. 第一次试用时应打开门窗，保持灶间空气流通。

4. 点火时应首先排放积存在煤气表内、管道内、灶具内的空气，然后才能点燃煤气，排放时间约 3～10 秒钟，当听到煤气湍流声即可点火。

5. 燃具点燃后，还须注意周围是否有可疑气味，胶管接口有无泄漏现象。如发现可疑气味等情况应再作认真检查或通知煤气公司办事处派人检查。

6. 煤气使用完毕应将煤气表前阀门关闭。

五、如何节约使用煤气

1. 选择合理的煤气用具，不要使用未经检验、无生产许可证的燃具。一

台合格的煤气灶的热效率为 55 ~ 60%，一些不符合要求的燃具热效率

2. 使用煤气灶时要保持室内空气流通，但不宜将通风口直接对准燃烧器，影响燃烧效果。

3. 煤气火焰的内焰与外焰顶端的中点，燃烧温度最高。使用煤气时应将此点接触锅底，即火焰稍弯曲于锅底时，热效率最高。

4. 使用时应根据烹调需要，及时调节火焰，不要使火焰越出锅底，损失热量。

5. 不要随便改变进风口大小，或随意变动喷嘴口径，因为这些都是按设计要求配置的，任意改变会影响正常燃烧。

6. 在日常使用时要经常察看火焰是否正常，如发现不正常现象应及时排除。

7. 要经常对燃具进行清洁保养，防止火孔、喷嘴堵塞，使燃具处于良好的工作状态。

六、常见异常现象处理方法

在实际应用中，如煤气成分变化、压力变化、废气等等都可能影响燃烧的稳定性。

1. 回火

当燃烧器出火孔处煤气空气混合物的出口速度小于混合物的火焰传播速度时，会发生火焰经出火孔回缩到燃烧器头部内或在喷口处燃烧的回火现象。

发生回火不仅产生爆声或噪音，而且破坏了一次空气的吸入，形成不完全燃烧，释放出大量有害气体，既污染了环境，又危害人体健康。

除煤气生产、服务厂家保持煤气成分的稳定、维持煤气正常供气压力外，用户应注意经常疏通出火孔和混合管，校正煤气喷嘴的中心线，或更换喷嘴、旧燃烧器。若是因燃烧器头部的温度增高，使火焰传播速度增大而造成回火时，可暂停使用，待燃烧器冷却后再启用。

2. 离焰

若燃烧强度不断增强，火焰脱离燃烧器出口，在一定距离以外燃烧，称为离焰。若气流速度再增大，火焰被熄灭，则称为脱火。上述情况会使大量有毒燃气逸散在空气中，甚至形成爆炸性气体，酿成事故。

防止方法：（1）调整煤气开关，减少流量，以减低煤气压力；（2）调整一次空气量，可用胶布封堵部分进风口；（3）可用挡风圈（板）等方法控制周围空气流动。

3. 不完全燃烧

燃气中的可燃成分，在燃烧过程中如果没有完全、充分地进行燃烧反应，则烟气中会有一氧化碳、硫化氢等可燃有害成分，易引起中毒或爆炸事故。

最常见的不完全燃烧现象为锅底结炭。因此，若发现锅底有结炭现象，应立即检查灶具。

排除方法：（1）加强厨房间通风；（2）控制周围空气流动；（3）纠正喷嘴与混合管位置；（4）清除燃烧器内外火焰圈间的堵塞；（5）改进或调

换燃烧器；（6）不得擅自加设余热水箱。

若采用上述方法，还不能排除回火、离焰和不完全燃烧、恢复正常燃烧时，应请煤气公司营业办事处专业人员进行检修。

10．搬家

一、搬家前准备

1．先将自己衣橱中的衣物整理好，并打包装箱。易碎或贵重物品，应在包箱外标明，写清何物，以提醒搬运工人注意，更为自己今后的整理带来方便。易碎物品尽量与衣物放置一处，以减少车辆行驶中由于颠簸所造成的损坏。体积较大的易碎品，如玻璃等，应尽可能用床单、毛毯等包扎牢固。

2．鞋帽服装、床单被子尽量放进大橱、箱中，或包扎起来，以免污染。

3．能卖的和不能卖的废品，果断处理掉，不要舍不得。

4．离开原住房前，作一次安全检查。

二、请搬场公司搬家注意事项

1．在预约时，报清自己或联系人的电话及装卸地址（靠近什么路），以免搬场车寻找时发生困难，耽误您的时间。

2．预约过程中（尤其是电话预约）须报清所搬家具数量、大小以及电器规格、数量、杂物的数量，以便搬场公司正确估价和安排车辆，同时也避免在搬运过程中的矛盾。

3．预约搬场前，应准确估计家具可否搬运，是否需吊，吊的难度如何，都应事先与搬场公司联系，使搬场公司能作充分的准备。

4．遇装卸车辆不能停至门口或农贸集市的地点及禁行区域等，应在预约时向搬场公司说明具体情况，以采取合适的解决办法。

5．在搬运过程中，应有人看护车辆及家中的物件。

6．搬运结束后，应检查车上是否有遗漏的物件（尤其是车架内的竹杆等物件）。

交通

本章作者

王世景 刘景云 汪允成 宋永忠 吴金元 赵永弟 夏本建

铁路旅行常识 · 飞机旅行常识 · 轮船旅行常识 · 轿车选购及使用 · 摩托车的维护保养 · 助动车的选购及使用

1. 铁路旅行常识

一、购票

1. 车票是旅客乘车的凭证。旅客应根据自己旅行的需要，到什么地方去、乘什么车、买什么票。

2. 小孩票。身高 1.1 米至 1.4 米的小孩乘车时要买与同行大人座别相同的半价客票、加快票（包括空调附加费等），但不能超过同行大人的到站。每位大人可免费携带身高不足 1.1 米的小孩一名，超过一名时，超过的人数应购买小孩票。

3. 学生票。正规院校里没有工资收入的学生和研究生，家庭居住地与院校不在同一城市，自费回家或返校时，凭附有加盖所在院校公章的“减价优待证”的学生证或小学学校的书面证明，每年可购买 4 次从院校到家或从家到院校所在地车站的学生票。

应届毕业生从院校回家，凭院校的书面证明，可买一次学生票。新生入学，凭院校的录取通知书，可买一次从接到录取通知的地点至院校的学生票。

学生的乘车区间必须涉及中转时，可以分段购票。

学生票的票价是硬座车的半价客票、加快票（包括空调附加费等）。

4. 革命伤残军人优待票。现役革命伤残军人，凭中国人民解放军总后勤部签发的“革命伤残军人证”；非现役革命伤残军人，凭省、市、自治区民政部门签发的“革命伤残军人证”，可购买半价软、硬座客票及附加票。

5. 站台票。需要进车站接送旅客，可以购买站台票。

二、乘车须知

1. 持票乘车。旅客必须按车票指定的乘车日期、车次、座别或铺别乘车，并在客票有效期内到达目的地。旅客中途下车，恢复旅行时，一般都应办理签证手续。

2. 剪票。旅客持票乘车必须经指定的检票口剪票。如未经剪票而乘车应补剪，亦须缴纳手续费。

3. 改签。旅客如不能按票面指定的日期和车次乘车时，在不延长车票有效期和列车有能力的条件下，可办理一次提前或改晚乘车的手续，但最迟不超过列车开车时间。团体票必须在开车 6 小时以前办理改签。直达特快车票、新型空调车的车票、卧铺票不办理改签。

4. 无票或持失效车票乘车。旅客无票或使用失效车票乘车，自乘车站（不能判定时，从列车始发站）起至旅客到站止，加倍缴纳车票款、手续费。

三、携带物品

1. 旅客携带物品的免费重量：大人为 20 公斤，小孩为 10 公斤，外交人员为 35 公斤。

2. 携带物品的外部尺寸：每件物品的长、宽、高相加之和不得超过 160 厘米，杆形物品长度不得超过 200 厘米。

3. 乘双层客车须知：每件携带物品的外部尺寸，长、宽、高相加之和，

不得超过 80 厘米。扁担、箩筐一律不准上车。

4. 禁止携带的物品：

- (1) 国家机关明文规定，禁止或限制运输的物品。
- (2) 各种易燃、易爆、有毒的危险品。
- (3) 妨碍公共卫生的物品及动物。
- (4) 会损坏或污染车辆的物品。

四、行李托运

旅客随身携带物品超过规定的重量，凭客票在乘车区间内可办理行李包裹托运：

1. 行李包裹的品种：旅客自用的被褥、衣服、书籍和其他旅行必需品可按行李托运。

2. 行李包裹的规格：每件的最大重量不能超过 40 公斤，最小体积不能少于 0.01 立方米。

3. 包装要求：每件行李包裹的包装，必须完整、牢固、捆绑结实，适合运输，确保安全。

4. 不准夹带的物品：行李包裹中不准夹带货币、证券、珍贵文物、金银珠宝、手表、照相机等贵重物品，不准夹带档案材料以及各种危险品。

5. 行李包裹的保价运输：保价运输的行李包裹，车站按旅客声明价格核收保价费，行李按 0.5%核收保价费，包裹按 1%核收保价费。

行李包裹在运输过程中若发生损坏等事故，车站按实际损失赔偿，但最高不超过保价额。

6. 行李包裹的到达保管：行李从运到日起车站免费保管三天。旅客在超过免费保管期领取时，要按超过日数缴纳保管费。

五、退票

1. 旅客要求退票。车站在发站，列车开车前，退还全部车票金额，并核收退票费。

2. 直达特快车票、新型空调车的车票必须在开车 2 小时以前、团体票必须在开车 6 小时以前，办理退票。

3. 中途站不能退票。

2. 飞机旅行常识

一、国内航班旅客须知

1. 购票

中国旅客购票，成人须凭本人《居民身份证》，学生可凭《学生证》，儿童可凭《出生证》或其他有效身份证件，并填写《旅客定座单》。外国旅客，华侨，港、澳、台同胞购票，须凭有效护照、回乡证、台胞证、居留证、旅行证或公安机关出具的其他有效身份证件，并填写《旅客定座单》。

(1) 填写《旅客定座单》。旅客购票时要在《旅客定座单》上写清 乘

机人的姓名、国籍、身份证件号码、工作单位，以及所乘坐的航班航程、航班号、乘机日期、班机时刻，特别要写明乘机人或购票人的联系地址和电话，以便在航班变更时，航空公司能及时通知旅客。

(2) 电话订票。旅客可以通过电话向航空公司售票处预订所要乘的航班机票，然后再按售票处限定的时间和地点去购票。如上海航空公司的 62688558—2001 订票电话就 24 小时为旅客提供订票服务。旅客电话订票后会得到一个电脑记录编号，凭此编号可在航空公司规定的时间内到距其住处最近的售票处购票。如未在规定时限内购票，所定座位即被取消。

(3) 客票及客票有效期。客票仅限于票上所列姓名的旅客本人使用，不得转让和涂改，否则，客票无效，票款不退。

客票的有效期限为：

客票自旅行开始之日起，一年内运输有效。如果客票全部未使用，则从填开客票之日起，一年内运输有效。

有效期的计算，从旅行开始或填开客票之日的次日零时起至有效期满之日的次日零时为止。

(4) 儿童票。已满 2 周岁未满 12 周岁的儿童，按成人票价的 50% 购买儿童票，提供座位。未满 2 周岁的婴儿按成人票价的 10% 购票，不提供座位，每位成人旅客只能有一个婴儿享受这种票价，超过一名时，超过人数须购买儿童票。

(5) 误机和误机后的处理。误机是指旅客因身份证件不符合规定等原因，未能按规定时间办妥乘机手续而延误乘机。旅客误机应到乘机机场或原购票地点办理改乘航班或退票手续。如因迟到而误机，航空公司在有空余座位的情况下积极为旅客改签后续航班。

(6) 变更航班、日期、舱位。旅客购票后，如欲变更航班、日期、舱位等级，承运人及其销售代理人应根据实际可能积极办理。

(7) 座位再证实。旅客持有定妥座位的联程或来回程客票，如在该联程或回程地点停留 72 小时以上，须在该联程或回程航班飞机离站前两天。中午 12 时以前，办理座位再证实手续，旅客可以打电话到当地售票处，将机票上的原记录编号告知售票人员，即办妥座位再证实手续。如旅客到达联程或回程地点的时间离航班离站时间不超过 72 小时，则不需办理座位再证实手续。否则，原定座位不予保留。

(8) 退票。旅客在客票上列明的航班规定离站时间 24 小时以内、两小时以前申请退票，需支付原票款 10% 的退票费；在航班规定离站时间 2 小时以内申请退票，需支付原票款 20% 的退票费；在航班规定离站时间后申请退票，按误机处理。

2. 登机

(1) 办理乘机手续的时间。旅客必须在航空公司规定的时限内，凭客票及本人有效身份证件办理乘机手续。开始办理乘机手续的时间，大型飞机，如波音 747 / 767、MD11、A300 / 310 等机型，在起飞前 120 分钟；中型飞机，如波音 737 / 757、MD82、福克 100 等机型，在起飞前 90 分钟；小型飞机，如运 7、BAe146 等机型，在起飞前 60 分钟。停止办理乘机手续的时间在飞机起飞前 30 分钟。

(2) 旅客进入机场后，先将行李（含交运行李和随身携带物品）经安全

检查后、再到换票台办理交运行李手续及领取登机卡，随后通过人身安全检查进入候机室候机。

3. 携带物品

(1) 免费交运行李和限额。免费交运行李是指旅客在旅行中必需的穿着使用的物品，为了舒适或方便的需要而携带的物品和其他个人财物。任何不属于以上范围的物品均不能作为旅客随身携带行李或交运行李。

免费交运行李的限额：持成人票或儿童半票的旅客，头等舱 40 公斤，公务舱 30 公斤，经济舱 20 公斤，持婴儿 1/10 票无免费行李额。(2) 随身携带到客舱行李的要求持头等舱票的旅客，每人可随身携带两件物品；持公务舱或经济舱票的旅客每人只能随身携带一件物品。每件的体积不得超过 20X40X55 厘米，总重量不得超过 5 公斤，超过规定的件数、重量或体积的物品，要作为交运行李托运。

(3) 不准作为行李运输的物品。旅客不得在交运行李或随身携带物品内夹带易燃、易爆、腐蚀、有毒、放射性物品，可聚物质、磁性物质及其他危险物品。旅客不得携带武器、利器和凶器。

(4) 不准在交运行李内夹带的物品。旅客不得在交运行李内夹带机密文件、资料、外交信袋、有价证券、货币、汇票、贵重物品，以及其他需要专人照管的物品，承运人对交运行李内夹带上述物品的遗失或损坏不负赔偿责任。

(5) 交运行李的包装要求。交运行李必须包装完整，锁扣完好，捆扎牢固，并能承受一定的压力。对包装不符合要求的行李，承运人可拒运或不负损坏责任。

(6) 行李声明价值。交运行李每公斤价值超过人民币 50 元时，旅客可以办理行李声明价值。承运人应按旅客声明价值中超过规定限额部分的价值收取 5% 声明价值附加费。声明价值不能超过行李本身的实际价值。每一旅客的行李声明价值最高额为人民币 8000 元。如此项行李发生损坏或丢失，承运人按声明价值赔偿。

4. 保险与赔偿

(1) 行李赔偿。交运行李如发生损坏或丢失，由承运人负责赔偿。赔偿金额，每公斤不超过人民币 50 元，如行李的价值每公斤低于 50 元时，按实际价值赔偿。

(2) 承运人赔偿责任。承运人对每名旅客身体伤害的最高赔偿金额，按照国务院的有关规定办理。

(3) 旅客自愿保险。旅客可以自行决定向保险公司投保国内航空公司运输旅客人身意外伤害险。此项保险金额的付给，不免除或减少承运人应当承担的赔偿金额。

(4) 航班延误时承运人的责任。因机务维护、航班调配、商务、机组等原因，造成航班飞机延误或取消，承运人应免费向旅客提供餐食或住宿服务。

由于天气、突发事件、空中交通管制、安检以及旅客等非承运人原因，造成航班在始发地延误或取消，承运人应协助旅客安排餐食和住宿，费用由旅客自理。

航班在经停地延误或取消，无论何种原因，承运人均应负责向经停旅客

提供膳宿服务。

二、国际航班旅客须知

有关国际航班的定座、座位再证实、客票、客票有效期、行李包装要求、不得做为行李运输的物品等与国内航班要求相同。

1. 乘机

乘国际、地区航班的旅客，必须在规定的时间到达指定的机场，凭机票、有效的护照、签证及旅行证件办妥乘机及出境等各类手续。旅客没有按规定的时间到达指定机场或携带的护照、签证及旅行证件不符合规定，而未能办妥乘机和出现各类手续引起的一切损失和责任由旅客自负。

2. 机场费

对每一个从中华人民共和国国际机场出境的国际旅客，收取机场费人民币 60 元。对待有外交护照的旅客、24 小时内过境的旅客以及 12 周岁或以下的儿童，免收机场费。

3. 计重免费行李额

在国际、地区航线上，按旅客票价等级，每一全票或半票旅客免费交运的行李额为：头等舱票价客票 40 公斤；公务舱票价客票 30 公斤；经济舱客票 20 公斤，按成人票价 10% 付费的婴儿，无免费行李额。

4. 计件免费行李额

计件免费行李额适用于中美、中加国际航线上的行李运输。按旅客所购客票票价等级，对每一全价票或半价票的旅客交运的免费行李额为：头等舱和公务舱票价，免费交运行李件数为两件，每件最大体积（三边之和）不得超过 62 英寸（158 厘米）。经济和旅游折扣票价，免费交运的行李件数为两件，每件最大体积（三边之和）不得超过 62 英寸（158 厘米），但两件之和不得超过 107 英寸（273 厘米），每件最大重量不得超过 32 公斤。按成人票价 10% 付费的儿童可免费交运一件行李，但体积（三边之和）不得超过 45 英寸（115 厘米）。另外还可免费交运全折叠式或轻便婴儿车或婴儿手推车一辆，超过规定的件数及超过规定的最大体积的行李，应交付逾重行李费。

5. 随身携带物品

除计重免费交运的行李额外，每一持有全价或半价客票的旅客，还可免费随身携带下列物品：女用手提包一个，大衣或雨衣一件或旅行用毛毯一条，手杖一根或伞一把，在飞行途中用的少量读物，小型照相机一架，小型望远镜一具，婴儿食物（限旅途中食用），婴儿摇篮（限一个），供病人行动的可折叠的轮坐椅或一副拐杖或撑架或假肢。

6. 旅行证件

国际旅客在办理乘机及出境手续前，应办妥护照、签证及旅行证件等一切手续。旅客的护照、签证及旅行证件应随身携带，不得放在交运行李中运

输，由于旅客旅行证件不完备受到的损失和支付的费用，承运人不承担责任。但对于由此使承运人受到的一切损失和支付的费用，包括（但不限于）罚金，旅客应当负责赔偿。

7. 货物托运

托运国际货物，应先交海关检验，货物应附有一切必要证明，并应符合货物运输过程中入境、出境和过境国家的有关规定。

注：以上有关规定，日后可能会作调整、修改，届时以新规定为准。

3. 轮船旅行常识

一、购票

船票 是旅客乘船的凭证。旅客应根据自己旅行的需要，到什么地方去，乘什么船，买什么船票。

儿童票 身高超过 1.1 米但不超过 1.4 米的儿童乘船时，应购买半价票，超过 1.4 米（含 1.4 米）者，应购买全价票。

革命伤残军人优待票 革命伤残军人凭“革命伤残军人证”可给予优待购买半价票。

学生票 没有工资收入的大、中专学生、研究生，家庭居住地与院校不在同一城市，自费回家或返校时，凭附有加盖院校公章的“减价优待证”的学生证，每年可购买往返两次院校与家庭所在地港口间的学生票。

学生票票价为客船最低等级票价的 50%。

团体票 一次购买或预订同一船名、航次、起迄港船票 10 张以上为团体票。团体票的购买或预订需凭单位介绍信。

购票方式 旅客购买船票可预订、顶售或购当天票。预订一般团体，提前五天办理；对特殊需求的旅客凭介绍信也可办理预订票。预售票提前 2 天购买。

码头票 需要进入客运码头接、送旅客，可以购买码头票。

二、乘船须知

1. 旅客应按所持船票指定的船名、航次、日期到指定的客运站，经签票乘船。

船票当班有效，不办理变更班次、乘船日期的签证。

2. 旅客漏船。直达航线的旅客，因本身原因造成的漏船，原船票则作废无效。有中途停靠港的航线，旅客漏船后，如能赶到另一中途港乘上原船，而原船席位又未售出时，可乘坐原等级席位，否则只能逐级降低等级乘坐，但船方不退票价差额款。

3. 每一成人旅客可免费携带一名身高不超过 1.1 米的儿童乘船。超过一人时，应按超过的人数购买儿童票。

4. 每一旅客可免费携带总重量 20 公斤（免费乘船的儿童减半）、总体积 0.3 立方米的行李。超过上述规定的行李，需要办理托运或自带手续。

5. 旅客进码头上船，不准在携带物品中央带国家机关明文规定的违禁品

或易燃、易爆、有毒、有腐蚀性、有放射性以及有可能危及船上人身和财产安全的危险品；不能携带各种有臭味、恶腥味的物品和灵柩、尸体、尸骨等物品。

三、行李托运

1. 旅客需要托运行李，应提前一天或最迟在开船前 2 小时，到乘船码头客运站行李托运处办理托运手续。

2. 托运行李中，不准夹带货币、金银、珠宝、有价证券或其他贵重物品。活的动物、植物不能办理行李托运。上述的各种危险品和违禁品也不能托运。

3. 托运的行李，每件重量不得超过 50 公斤，体积不得超过 0.5 立方米，长度不得超过 2.5 米。

行李的包装应完整牢固、捆绑结实，外部不能拴挂其他物品。

4. 凡易碎品、家用电器、精密仪器等物品，经客运站同意，可以办理托运，但是其包装应使用硬质材料，内部衬垫应密实稳妥，并要标明警示标志。

5. 旅客凭行李运单的提单联至到达港提取所托运的行李。

6. 行李自运到目的港之日起，客运站负责免费保管 2 天，旅客逾期提取将按天数支付保管费。

7. 旅客超过 60 天不提取所托运的行李，客运站将确定为无法交付物品，就要按规定予以处理。

8. 行李事故处理。

旅客托运的行李，因船方或客运站的过失造成行李遗失的，由船方或客运站负责赔偿。其中托运行李的赔偿金按实际重量（包括包装）每公斤不超过 20 元；旅客自带行李的赔偿金，每公斤不超过 40 元，总金额每名旅客不超过 800 元；旅客的车辆（机动），每一辆赔偿不超过 3200 元。

旅客托运的行李，因船方或客运站的过失造成损坏的，由责任方负责整修或赔偿。

但由于不可抗力的原因造成的损失，物品本身的自然性质引起的损耗、变质或者规定不准携带或托运的物品发生遗失、损耗、变质，船方或客运站不负赔偿责任。

船方或客运站对遗失的托运行李赔偿后，还应向旅客退还全部运杂费。

四、退票

1. 旅客要求退票，可在客船规定的开船时间 2 小时以前办理，逾期不退。团体票应在客船规定的开船时间 24 小时以前办理退票手续。

2. 旅客退票应支付退票费，退票费按每人每张每 10 元票价核收 1 元，不足 10 元按 10 元计算。

3. 码头票不办理退票。

五、国际航线的购票规定

乘坐国际及香港地区航线的旅客，必须凭本人护照和有效旅行证或出入境签证，方可购买船票。船票当班有效。旅客要求变更乘船日期、班次时，可在开船 48 小时前，办理下一班次的改乘手续，但只能改签一次。改签后不

能退票。

4. 轿车的选购及使用

一、购车须知

确定购车的心理价位 所谓购车的心理价位，主要是指根据自身的经济能力，并结合购车的主要用途来决定需购车辆的档次。如果购车是为了进一步发展商务，可选购档次较高的进口轿车；如果是为了上下班代步，一般选购经济实惠的国产轿车。

选择好的汽车经销商 大型专业汽车销售公司（必须有小轿车经营权），长期从事汽车销售工作，进货渠道正宗，价格合理，经营规范，品种齐全，此外在服务质量、服务水平上也令人放心。这些公司大都拥有大规模的汽车自选市场，供用户直接挑选比较；有资深的专业人员为用户当购车参谋，介绍各种类型汽车的性能，提供领照、初检、上牌一条龙服务等等。

挑车 不管你在哪家汽车经销商选中哪个品牌、哪个车型的轿车，最好都要去试一下，通过看、听、闻、试等手段，从外观、油漆、内在质量、整体车况等几个方面把握，还要检查附属设备，如车门、车窗、空调、暖气和随车附件是否齐全。核对合格证和发动机号码、车架号码，了解售后服务情况，如果是进口汽车，还要检验海关进口货物证明书和商检单。仓库储存的汽车还要观看出厂日期和保管条件。

二、轿车使用

接车后应注意的问题 在接车后，要详细阅读车辆使用手册，了解使用要点。在行驶 2000 公里左右，切记做一次走合保养，更换三滤和润滑油以及其他常规检查，否则，将影响以后的质量，并失去“三包”资格。

冷却液的使用 冷却液中添加适当比例的防冻液不仅仅是冬天的事，因为有些车辆的发动机规定，常年使用必须添加适当比例的防冻液作为冷却液。可见冷却液的使用，一定要正确按照说明书上的要求来操作，以确保车辆的正常运行。

5. 摩托车的使用及保养

一、摩托车的分类

从德国人奥托发明了汽油机，直至戴姆勒的世界上第一辆摩托车——“单轨道号”诞生开始，世界上的摩托车的品种已有 2000 多种，产品系列从 50ml 到 1500ml 有 25 级，年产量已超过 1400 万辆。摩托车的分类标准各国有所不同，我国摩托车的分类按国家标准规定分为轻便摩托车和摩托车两大类。国家标准又将摩托车分为三类：



国家规定轻便摩托车就是指最高设计车速不超过 50Km / n，发动机总排量不超过 50ml 的两轮机动车，而摩托车是指空车质量不超过 400kg，最大设计车速超过 50Km / n 或发动机气缸总排量超过 50ml 的两轮或三轮机动车。

二、如何选购摩托车

当您准备购买一辆摩托车时，在考虑价格适度的前提下，首先应清楚自己购车的用途，然后以此来确定选购何种排量及款式，并对该车的动力性(发动机的功率，最高车速，加速性能等)、经济性(100km 耗油量大小)和操纵、维修、配件供应是否方便等各方面进行比较选择，使自己能够购得“物美价廉”、质量过硬的摩托车。

三、构造特点及保养常识

1．摩托车的构造特点

摩托车由发动机、行车部分、操纵制动部分、电气仪表部分组成。由发动机的工作状态不同分为两冲程和四冲程两种摩托车。曲轴旋转 360°，完成进气、压缩、爆炸、排气一个工作循环，称为二冲程发动机。曲轴 720°，完成一个同样的工作循环，称为四冲程发动机。由于二冲程与四冲程发动机的结构特点不同，决定了四冲程一般以纯汽油作为燃料，以二冲程发动机认可燃汽机油和汽油混合后作为燃料，供给发动机。

2．新车使用

新车的磨合期，一般在 1000km 以内（具体里程应以该车说明书为准）。在此路程内，不要使发动机的连续工作时间过长，前 500km ~ 600km，以连续工作 30 分钟左右为宜；600km 以后，连续工作时间，可延长至一小时左右。另外，不在不良的道路上作长途行驶，不得超载，以免发动机过热，使零部件发生不正常的早期磨损。最高行车时速应控制在 50km / n 以内。在磨合期内认真操作，使摩托车各零部件有良好的配合表面，对延长摩托车的使用寿命

命是非常有效的。蓄电池中的电解液比重，一般为 $1.260 \sim 1.280$ ，在使用初期，一定要按照说明书的规定，采用慢充、快放电的方法，这时延长蓄电池的使用寿命是至关重要的（免维护蓄电池例外）。

摩托车在行驶一定里程后，应检查各紧固件的紧固状态，对润滑部位要按规定加注润滑油或润滑脂。

3. 主要部件的保养

（1）空气滤清器的清洗，应用清洁的洗涤油清洗滤芯，让它完全干燥，再浸泡在清洁的齿轮油里，直至浸透，挤出多余的油后再装车使用。需要特别注意的是，汽油及高度易燃物质，不能作清洁滤芯之用。

（2）燃油开关，应检查其供应燃油是否畅通，有无渗漏油现象。

（3）火花塞上的积炭要经常刮除，并调整好电极间隙至 $0.6\text{mm} \sim 0.7\text{mm}$ ，若腐蚀情况严重，应给予更换。更换火花塞要注意它的冷热型号及规格，一般四冲程选用冷型火花塞，二冲程选用热型火花塞。

（4）化油器的各工作孔要保持畅通，这样可使摩托车台速稳定，加速反应灵敏。

（5）检查传动链条的损伤情况及松紧，将其松紧度调整为 20mm 左右，如果链条过分干燥，要加注润滑油。

（6）调整好前后制动器，若制动蹄块磨损过度，应给予更换。

（7）蓄电池的电解液液面应在使用说明书规定的上限和下限之间。电解液过高会溢出，腐蚀各部件；如果不到位则应补充纯净的蒸馏水。应当注意的是，蓄电池的通气管不要堵塞或弯曲。

（8）更换保险丝，应先关闭（OFF）点火开关。需要注意的是，保险丝有它的额定值，不得用其他导电材料代替保险丝。

（9）轮胎气压恰当，可以保持驾车稳定、舒适，还可延长轮胎的使用寿命。轮胎的磨损不要过度，否则会给转向给操作带来不利影响，使行车的安全没有保障。

（10）发动机内的润滑油更换，可根据油的脏污程度决定更换次数，并在发动机还热的情况下更换。润滑油的选择，一般二冲程采用 $\text{HO}-10$ 、 $\text{HQ}-15$ 汽油，四冲程一般选用 $15\text{W}/40$ 、QE 级或 $\text{SAE}10\text{W}/40$ 润滑油，但应根据当地的平均气温来选用合适的粘度级别的润滑油。

6. 助动车的选购及使用

助力自行车，俗称助动车，是一种装有小型动力源，兼有机动和脚踏两种功能的自行车。英文称 moped (motorized pedal bicycle)，译作“轻型脚踏自行车”。这里介绍的是以小型二冲程汽油内燃机作为动力的助动车，它结构简单易操作，能耗经济，车速低，车身轻小，行驶安全，备受乘骑者青睐。

一、助动车的选购

助动车的种类很多，使用者可以从助动车的类型特性、道路情况、维修保养条件和发动机燃料及传动部分机油的限制等方面进行综合分析考虑，然

后根据自己的需要进行选择。

1. 助动车类型特性

根据动力传动方式的不同，助动车可分为摩擦传动式、轴传动式和链传动式三类：

摩擦传动又可分为摩擦前轮和摩擦后轮两种。摩擦前轮式，汽油机安装在前轮上方前叉立轴上，行驶时整车重心偏前偏高，相对说，稳定性较差，操作时应小心谨慎。摩擦后轮式，汽油机安装在车身中轴下方，使整车重心居中而且低下，加强了行驶的稳定性。但由于汽油机安放在三角车架的下方，离地面太近，因此，车子通过障碍时受到一定的限制。

另外，摩擦轮式助动车，被摩擦轮的外胎磨损较快，在雨天或路面积水情况下，还会影响摩擦产生打滑现象。

轴传动式助动车大都采用后轴传动形式。这种助动车汽油机、传动系统和被带动的后轮设计安装得较紧凑，体积相对说比较小，而传动环节少，能量利用率也较高，而车身较高，对道路的适应性也较好。

链传动式助动车，汽油机和传动系统均安装在车身下方中轴附近，整车重心低，行驶稳定性较好。由于链传动式助动车传动效率虽不及轴传动式高，但它的传动效率大大高于摩擦式传动，不存在遇木打滑现象，对路面适应性较强，故在助动车中广泛采用。例如意大利比亚乔助动车，日本小松缸助动车，国产嘉陵牌、火鸟牌助动车等等。

2. 道路情况

道路情况也是选购助动车的条件之一。骑乘者应根据各自经常行驶的路面情况，选择合适的助动车。如城市里路面平坦，道路条件好，选购轴传动式或摩擦轮式均可；市郊或乡村，路面情况较差，则应选购链传动式助动车较好。

3. 维修保养条件等问题

助动车作为一种机械产品，经过一段时间的使用，某些易损部件就需要及时更换。因此，购车时需考虑该车型在当地的维修条件是否方便，零配件供应能否保证等问题。如某些进口助动车零部件的通用性较小，只有在专门的维修点才能修配供产，选购此种车型，就要慎重。同样，某些进口助动车需要使用指定的燃料、机油，否则就会损坏车辆。因此，在选购时，就应考虑是否有条件购买这些燃料、机油等。

4. 整车的测试

(1) 首先要测试汽油机的启动性能，按操作规定打开油门，关闭阻风门或减压阀，在冷机情况下，脚踏或手拉不超过三次或者在 30 秒内能顺利启动发动机，说明启动性能良好，反之则说明启动困难，性能不良。在热机情况下，则要求脚踏或手拉一次或在 10 秒钟内完成启动的，也说明启动性能良好。经过这样多次反复，即能辨别发动机的启动性能。其次是观察汽油机的怠速和加速性能：发动机启动后，将油门减到最小，这说明汽油机怠速是稳定的；如减速箱带动的主动轮不旋转时也无停机熄灭现象，此时迅速加大油门，观察汽油机的加速性能，以速度快慢与油门大小相匹配为好。最后检查

一下汽油机在运转中的声响是否正常，机器是否有渗漏油现象，排气管的排气颜色有否异常等。

（2）传动系统是助动车机械部分的关键。选购时，将汽油机从怠速状态逐渐加大油门，从而观察离合器的开合情况，即主动轮从静止到旋转时能否顺利切合。经过反复多次的试验，就可发现传动系统的性能好坏。

（3）电气部分的测试，需注意：对采用磁电机发电的助动车，应该在汽油机运转情况下，检查电喇叭和车灯是否正常；对采用于电池作电源的助动车，在配有电池和停车时，可检查电气设备。

（4）另外，需检查制动装置是否安全可靠，操纵和切换装置是否灵活，减震器效果是否明显等等。

二、助动车使用注意事项

1．勤检查

为避免或减少行驶中可能出现的故障，一定要在出车前养成检查的习惯：

- （1）油箱燃油是否添加充足，有无渗漏情况。
- （2）前后轮的制动是否可靠灵活。避震装置有无问题。
- （3）汽油机启动后，怠速是否稳定；加速运转时，发动机有否异常声响。
- （4）电路系统的喇叭、灯的工作情况是否正常。
- （5）前后轮胎有否充足气。

2．汽油机的启动

各种牌号的助动车，其汽油机的启动方法虽有差异，但原理是一致的。汽油机启动前，都必须打开油箱阀门，如果有分离的机油箱，也应同时打开机油箱阀门，因为在无机油状态下启动汽油机，会造成严重的机械损坏。

3．助动车的起步

由于助动车的汽油机功率小，曲轴扭距短，不可能像摩托车那样采用原地静止轰油门方式起步，这会使助动车的汽油机处在超负荷状态，极易损坏零件。因此，助动车起步时，可借助脚踏力量，同时逐渐加大油门，使汽油机由怠速转入正常运转状态。

4．其他注意事项

（1）夜间行车，由于光线弱，视线差，对各种情况的反应要比白天差一些，因此必须将车速控制在每小时 15 公里以内，并加大与前方车距，打开前后车灯以保证安全。

（2）在下坡时，切忌单独使用前轮刹车，以防止发生翻车事故。

（3）驾驶助动车应严格遵守城市交通规则，禁止带人行驶。

（4）应严格按照助动车使用说明书的要求，进行例行保养，和一级、二级保养，使车辆保持良好的状态。

三、助动车的保养

助动车在使用过程中，运动部件会因摩擦而逐渐磨损，紧固件因长期震动而松动移位，有些管道会被污物堵塞，如不及时进行保养，助动车就会出现功率减少，耗油增加，安全性降低等许多弊病。保养的目的，就是要使助动车处在最佳状态，并延长助动车的使用寿命。

助动车的保养，从助动车部件角度，须进行：

1．汽油机的保养，保持油路、电路、气路的畅通可靠，启动加速良好，发动机无异常声响。

2．操纵器的保养，包括离合器、油门、前后制动闸灵活可靠。

3．整车各部件的保养，包括轮胎、避震装置均安全可靠。

而从使用时间或行驶路程上又可分为例行保养、一级保养和二级保养。

例行保养，是每天行驶后作的保养工作，及时排除助动车在行驶中出现的不正常现象，主要以清洁和检查为主。

(1) 擦净全车脏泥油垢，水洗时勿使电器受潮，勿使空气滤清器、化油器进水。

(2) 检查汽油机、齿轮箱、化油器、油箱有否漏气、漏油。

(3) 检查操纵器，包括油门、离合器、前后车闸是否灵活可靠。

(4) 检查电路，包括喇叭、车灯是否正常。

(5) 检查油箱油量和轮胎充气情况。

一级保养是指助动车行驶 1000 公里或 50 小时后，除了每日作的例行保养外而进行的保养，一般以清洁，润滑和紧固为主。

(1) 清除火花塞积炭，调整其间隙。

(2) 检查操纵机构，包括油门、离合器、前后闸把的灵活可靠性，润滑拉线。

(3) 清洗化油器、滤油网和空气滤清器。

(4) 清除排气口和消声器处的积炭。

二级保养指助动车在使用行驶了 3000 ~ 5000 公里或 300 小时以后，对整车进行的保养。

(1) 按一级保养项目进行保养。

(2) 清除火花塞、燃烧室、活塞、排气管、消声器及气缸各孔中的积炭，并清洗干净。

(3) 检查气缸、活塞、活塞环的磨损情况，并更换磨损零件。

(4) 清洗减速齿轮箱，检查各齿轮磨损情况，更换润滑油，对老化的橡胶密封圈予以更换。

(5) 清洗化油器、油箱及油开关。

(6) 对整车的轴承进行清洗、添加润滑油。有条件，将前后轮外胎互换。

至于新车磨合期的保养，由于各运动部件尚未完全磨合，如不注意使用和保养，将直接影响助动车的使用期限。使用和保养应严格按产品要求，控制汽油机的转速，即限速行驶，并控制运载重量，以达规定期限。实践证明，凡严格按磨合期规定操作的，助动车使用期限将延长一倍乃至数倍，这是应引以借鉴的。

四、助动车的检修

助动车汽油机故障可归纳为发动机的启动、功率、怠速和异常响声四个

方面，而发动机在运行时，和发动机的油路、电路和气路密切相连的。找到故障，排除也就不难了。

1. 汽油机启动困难或不能启动

在环境温度为 $-5 \sim 40$ 时，助动车汽油机应能顺利启动，如经过多次启动或时间超过 30 秒，汽油机仍不能启动，一般认为发动机不能启动。如脚踏多次才能启动则定为启动困难。

首先检查“油路”。

(1) 化油器无油。油箱燃油用完，油路堵塞，或化油器浮子针阀堵塞，都将不能启动。另外如果空气滤清器被泥沙灰尘严重堵塞时，使得进入气缸的混合气过浓，造成启动困难。

(2) 如果化油器来油，则检查火花塞跳火情况。

如果火花塞无火或火弱时，则可能是火花塞积炭，引起漏电，使点火能力下降。也可能是磁电机和点火高压线圈（高压包）故障、电容击穿等。

(3) 如果化油器有油，火花塞跳火正常，则应检查气缸压缩压力过低的原因。气缸盖密封垫圈漏气问题、火花塞未拧紧或漏装火花塞垫圈造成漏气、气缸与曲轴箱漏气以及活塞环折断，缸体严重磨损造成气缸内压缩压力减少等等。

(4) 火花塞“闷油”。气缸里积有燃油，使火花塞受潮断路，汽油机不能启动。启动时油门不能开得过大，阻风门不能关得太紧太长。气缸里积有机油，火花塞同样点不着火，多数是曲轴主轴承油封脱落，造成减速箱齿轮油进入气缸，俗称“串机油”。

排除了油路故障后，汽油机也就能正常启动和正常运行。

2. 汽油机动率不足

当汽油机油门加大，汽油机却不能增速，行驶时感到无力，不能达到应达的车速。

(1) 燃油供给和进排气系统故障。燃油管道堵塞，空气滤清器堵塞，消声器积炭过多和化油器的堵塞等造成发动机功率不足。

(2) 点火系统故障。磁电机和点火器的故障造成点火定时不对，影响发动机功率。火花塞积炭造成火花塞漏电或火花塞热值不够，都将影响发动机的功率。

(3) 气缸压力过低。气缸和活塞环磨损造成漏气及气缸头和气缸之间因密封垫圈断裂而造成漏气，造成气缸内压缩压力减少而影响发动机功率。

至于使用不合格的汽油及汽油机油，汽油机过热等等都将影响汽油机的功率。故根据观察和检查，发现了故障并加以排除。功率不足的问题也就得到解决，汽油机又能正常工作了。

3. 汽油机怠速问题

(1) 无怠速，指汽油机启动后，油门转把不能放松，否则就熄火。主要是因为化油器怠速螺钉调整不当，怠速量孔或怠速油道、气道堵塞、化油器浮子室油面过低、化油器密封垫漏气等等，造成汽油机无怠速。

(2) 怠速过高，指怠速运转超过每分钟 2000 转，并且无法调低，或调低后即熄火。造成高怠速，一般是化油器节气阀门没有完全关闭、油门钢丝

被护套卡死无法复位，怠速量孔过大或进气管、进气阀、曲轴箱漏气等原因。

（3）怠速不稳，指汽油机怠速运转时，汽油机抖动，转速高低不稳。造成汽油机怠速不稳，主要是点火时间过早、可燃混合气过浓、空气滤清器堵塞、火花塞间隙过小。逐步检查和发现故障，然后进行排除，汽油机就能恢复正常运转。

4. 汽油机的异常响声

助动车汽油机在工作时，出现的不正常敲击声及杂音，其原因一般为

（1）活塞、气缸磨损，增加活塞与气缸的间隙，由于活塞对气缸的侧压力而产生撞击，发出“嗒嗒”的敲击声，冷车和加速时最为明显，发动机升温后撞击声会降低。

（2）活塞销和曲轴连杆小头孔、曲轴曲柄销和曲轴连杆大头孔磨损，汽油机在运行时会发出较尖锐的“嗒嗒”敲击声，这种声响在突然加速时较为明显，主要是曲轴在气缸上下运动时，因间隙发出的撞击声，速度越快，则响声越明显。

（3）爆震产生的敲击声。燃烧室积炭、汽油的辛烷值过低或变质、火花塞热值过低都会引起燃油在气缸里爆震燃烧，并发出尖锐的敲缸声。

因之，要根据不同的情况排除敲缸声，使汽油机在最佳状态下工作。

助动车使用者在选购适合自己乘骑的车子后，正确使用，合理保养和及时检修，可保障行驶安全，延长助动车的寿命，发挥助动车最大效能。

7. 自行车选购及保养

一、选购要点

1. 美观：骑车人可根据自己的审美情趣和实际需要，选购造型美观、款式时新、色彩光泽具有新鲜时髦感的自行车。

2. 舒适：要检查传动件的灵敏度，前轴、中轴和后轴的同位性，还要注意鞍座的造型和面料。

3. 耐用：车架前管和前叉接片等焊接件要牢固，接头不能泛锈。油漆表面不能擦毛、剥落。电镀件的镀层不能有脱皮、气泡和露黄泛锈。

4. 安全：查看前后刹车的拉杆铆合质量、刹车盒的弯曲角度及刹车橡皮与车圈的吻合度。要检查车子的前后回光装置：根据国际惯例，自行车的回光装置要求做到“前白后红侧黄”；我国的普通自行车是以尾灯（红色）来表示，夜间骑行可以作为反光标志。

以上是自行车的一般挑选要点，若特种车还要考虑特殊要求，如变速车，首先要看变速系统的性能质量，换挡是否到位，变速是否灵敏等。

二、维护保养

1. 骑行使用注意要点

（1）骑行时不要高速追逐（运动员比赛除外）；不要双手脱离车把；雨天不宜撑伞骑车；不要快速使用急刹车，特别是单独使用前刹车，危险更大。

（2）在软地、上坡或者遇上大风时、行车特别费力，传动部件甚至会发出“吱

吱”的杂声，这时，最好下车检查或推行。

（3）不宜超载运行，如普通平车载重，一般不超过 120 公斤（包括骑车人），否则会使自行车的零部件变形甚至断裂。

（4）前后轮胎应经常充气。充气时要注意：充气到一定的气量后，转动车圈，用手均匀敲击车胎，然后继续充气，从而使车胎与轮辋吻合，以免骑行时出现滑胎现象。充气量要适当。气量太足，则导致行车时颠簸剧烈；太少，则在骑行时会产生沉重感，并要影响驶速，而且会使外胎壁折裂、内胎轧坏。

2. 自行车表面保养

（1）自行车表面易积灰尘，常会沾水分，若不及时清除，容易使金属材料氧化锈蚀，因此，自行车表面一定要保持清洁干燥。当雨雪天骑行后，先把车辆晾干，再用于净柔软的棉纱或抹布擦去污垢。切勿沾上盐卤等有害化学物，一旦沾上，应立即用清水淡化，然后再按上述方法擦干。另外，三立簧猪皮或牛皮的硬面鞍座，受潮后骑坐，容易变形，因此，这类鞍面应配上防雨布面套。

（2）各种油类几乎都是橡胶的溶剂，而自行车的内外胎、闸叉皮及大多数脚蹬，都是采用橡胶材料制成，沾上油类便会变软、松胀，甚至失去弹性，因此，要避免油类与橡胶零部件接触。同样，油漆件沾到油类会失去光亮，时间长了会引起漆层起泡或脱落，因此也应避免接触。上光腊是油类的一种，不宜使用。

3. 其他注意事项

（1）自行车不宜用塑料带、塑料闸把套或腊布包扎。不宜停成在潮湿、温度过高和阳光强烈的地方，或接近煤炉等热源和有害气体的地方，否则，自行车容易提前老化，表面油漆及金属零件也会加速损坏。

（2）电镀件表面要用无酸碱性的机油（即中性机油）揩擦，防止黄褐色网状产生，延长电镀层的寿命。

（3）外胎在整车清洗时，前后左右要互换一次，从而使外胎的磨损均匀些，延长使用寿命。

（4）新车使用半月后，一般应将全部紧固零件作一次调整，尤其是前轮、后轮、中轴等部位，以保持正常运转，骑行轻快。

（5）前后车闸应经常检查闸皮磨损程度并及时调换，使制动灵活可靠。车闸的各连接点可注入少量机油，闸皮处严禁加油，以免使用时卡住，影响制动效果。

日用品与食品

本章作者

马颖 江华 吕光营 刘景云 俞城民
诸伟民 高庆维 袁英华 郭斯宏 瞿烈

- 食品的选择与贮存 · 居室用品选购、使用和保养
 - 穿戴用品选购、使用及收藏 ·
 - 厨房家电及用品的选购、使用和保养
 - 居室家电选购、使用和保养

1. 食品的选择与贮存

一、糕点糖果

1. 蛋糕

蛋糕可分三类：清蛋糕（包括香草蛋糕、柠檬蛋糕等），水果蛋糕（包括果仁蛋糕、果酱蛋糕等），裱花蛋糕（包括奶油裱花蛋糕、鲜奶裱花蛋糕等）。

裱花蛋糕

（1）观感：色彩淡雅，奶油（或鲜奶）细腻光洁，无杂质斑点，花纹完整，侧边浆膏均匀，不露底、无沾污，图案色泽与日期标志色泽一致（以防过期产品改换日期）。

（2）口感：糕坯松软，气孔均匀无大气泡或粉块，四周厚薄一致，坯身不粘牙。油脂甜度适中，爽滑润口，肥而不腻，香而不俗，奶味天然。

（3）贮存：最好盒装后存放于清洁卫生的冷柜内或装有空调的房间内。食用时切忌餐具不洁造成交替污染。季节性保质期通常为：

1月至2月：保质3天

3月至4月：保质2天

5月至9月：保质1天

10月至12月：保质2天

水果蛋糕

（1）观感：表面微凸而有裂口，外表色泽呈棕黄色，裂口处为金黄色，内心呈淡黄色，内质松软油润，剖面气孔密而匀，果料蜜饯分布匀称。

（2）口感：有浓厚的奶味，略带酒香，果料蜜饯味纯正。

（3）贮存：注意清洁卫生，防止虫害及污染，常温下可存放7—10天。通常为出厂日期的第二天食用其味最佳。

清蛋糕

（1）观感：表面深黄、细腻，色泽深浅一致，无焦斑，外形膨松饱满，当中不凹陷，剖面淡黄，气孔细而匀，撒下后可恢复原状。

（2）口感：松软而微韧，无粗糙感，不粘牙，无蛋腥气，有与其品名相符的香味。

（3）贮存：置于清洁卫生的盛器中，常温下可存放3天。不宜置入冰箱，以免收干水份，造成蛋糕变硬。

2. 月饼

月饼可分广式、苏式、鲜肉等诸类。

广式月饼

（1）观感：表面金黄，底部及边缘无焦斑，油而不腻，饼腰四周应鼓起，饼皮薄匀完整，花纹清晰。横截面饼皮与馅心紧贴，各种果料分布均匀。不得有杂物及异味，饼皮与馅心的重量比例为3：7。

（2）口感：有该品名的纯正味，馅心紧密而松软，甜而爽口，香味自然。

（3）贮存：置于篮中挂在通风处，忌与其他食品同处。不宜存入冰箱或密封容器中。在气温25℃的通风环境下，金腿、百果等“硬货”，一般可存放12—15天；豆沙、椰蓉等“软货”，一般可存放7天。

苏式月饼

(1) 外观：饼皮完整饱满，大小均匀，无焦斑，油润而不萎缩，酥层的层次分明，无面粉僵块。

(2) 口感：有符合该品名的纯正口味，香味自然，甜度适中，酥中带脆，肥而不腻，各种果料分布均匀，无杂物，核桃仁、松子仁、瓜子仁等高脂类果料无变质味。

(3) 贮存：与广式月饼相同。

3. 干点

干点可分中式、西式两个派别。西式干点又可分起酥类（如千层酥等），拉花类（如巧克力拉花饼干等），华夫类（如奶油华夫等）。中式干点可分油炸类（如花边饺等），烘烤类（如云片糕等），饼干类。

西式干点选择

起酥类

(1) 观感：块形完整，层次分明，表面金黄有光，无焦斑、污点。(2) 口感：酥松香甜，奶味浓郁，表皮略脆。

拉花类

(1) 观感：色泽金黄，厚薄均匀，四周无焦色，花斑清晰，若表面有巧克力则巧克力不应软化变形。

(2) 口感：松却不粉，不粘牙，奶味浓郁。

华夫类

(1) 观感：块型整齐，色泽淡雅，块与块之间无粘连，表面无破损。(2) 口感：松而香脆，入口即化，甜度适中，食之不腻。

中式干点的选择

油炸类

(1) 观感：边纹清楚，无裂损，微带光泽，不油腻。

(2) 口感：外表松脆，内部略有韧性，油炸香味清爽，无变质味，不粘牙。

烘烤类

(1) 观感：糕色白净，外形方整，每片薄厚均匀，易剥离，折而不断，卷而不碎，无杂质，无虫蛀。

(2) 口感：甜度适中，果仁无变质味，细而润软，有炒米之香。

苏打饼干

(1) 观感：色乳白间有浅黄，起泡处略深，外形平整，表面有小气泡和针眼状微孔，内酥不外露，外观无生粉，断面层次分明。

(2) 口感：酥松，具有发酵制品烘烤的香味，微咸，无杂质。

干点贮存

干点应密封贮存，盛器须清洁，避免与其他食品混放以防串味，环境温度不得高于 25℃，贮存日期不宜过长，1、4 季度贮存期为 30 天，2、3 季度为 15 天。

4. 面包

面包有甜面包、咸面包、夹心面包、花色面包等之分，但工艺要求大同小异，因此选择及贮存的方法亦基本相同。

(1) 观感：表面色泽金黄，底盘无焦斑；底小体大者为佳，否则发制不良；断面气孔均匀，无生粉块或僵块，用手轻按富有弹性。

(2) 口感：松软，有韧性，不粘牙，法式“棍子”面包皮脆心软。所有面包均有面粉烘烤后的香味，特色面包还应有与品名相符的香味（如奶油夹心面包应有奶香）。水果面包中的果料应微干且有弹性。任何面包都不应有莫名的香料味。不酸，无未溶化的糖、盐粗粒。咬时面包屑越少越好。

(3) 贮存：宜当天食用（有外包装的以保质期为准），确需存放过夜时，应注意盛器清洁，并避免贮存环境中有害虫，最好置于半通风处，切勿置入冰箱。

5. 糖果

糖果是以砂糖、葡萄糖为主要原料，添加香料、果料、乳制品、凝胶剂或起泡剂等辅料，按照一定工艺加工制成的固体甜味食品，一般可分为硬糖（琼脂糖等）、半硬糖（蛋白糖、乳脂糖、奶糖等）、软糖（水晶软糖、果胶软糖等）、酥心糖四种。

硬糖

(1) 观感：色泽鲜明，光亮透明，香味与所标品名或成分说明相符，无异味，块型端正，无缺角，表面光洁，大小均匀，厚薄一致，无明显变形，无大气泡，无杂质，包装纸无松脱、破裂。

(2) 口感：硬脆，甜味和顺，无弹性，含于口中滑润舒适。

半硬糖

(1) 的观感：块型端正，边缘整齐，不粘纸，包装无破损，香味与品名相符。

(2) 口感：软硬适中，不粘牙，有弹性或略有弹性，滑润细腻。

软糖

(1) 观感：符合该品名应有的色泽和香型。水晶软糖光亮透明，软中有韧，不瘪塌。果胶软糖半透明，无皱皮气泡，富有弹性。

(2) 口感：无异味，不粘牙，无硬皮，无结块。果胶软糖软韧，略具咀嚼性。

酥心糖

(1) 观感：色泽鲜明，无裂缝，无破皮漏馅现象，花纹清晰，糖皮厚薄均匀，丝光纹道整齐，夹心层次分明。

(2) 口感：松、酥、脆、香，无馅料变质气味。

巧克力

巧克力是以可可粉、可可脂和砂糖等为主要原料，加入乳制品、调味料等辅料，经热熔混合、研磨、浇注而成。

(1) 观感：咖啡色，表面光滑，略有光泽，遇冷坚硬，手触易化，块型整齐，无断裂缺损，包装无破损。重量准确，无花白现象。夹心巧克力涂层薄而均匀，所夹果仁不得有变质或虫蛀，并无露馅。

(2) 口感：甜度适中，入口即融，细腻不糊口，剖面紧密无气孔，有浓郁的可可脂及奶香，特种品型应含有与品名相符的香味。

糖果贮存

盛器需有一定的密封性，其中可适当放入一些吸干剂；避免风吹，环境温度不宜高于 27℃，夏日可置于冰箱内保存。食用期不应超过厂家标明的保

质期限。

二、干菜

黄花菜 挑选、检验黄花菜应从色泽、身条、干潮、柔硬和气味等五方面进行，其主要方法有：

（1）目察：菜色黄亮、身条长而粗壮、条杆均匀为优品。

（2）手感：成把握紧，手感柔软而富有弹性，手松开能很快松散，说明身分干；松手不易散开，身分潮。如手握成团，松手时有粘手现象，说明已开始霉烂；握时感到硬性，易折断，为含水量过低。

（3）鼻嗅：嗅之应有清香味。如有硫磺气，是过熏货；有霉气，是变质货；有烟味，是烘焙过度。

（4）掰看花蕾：看花蕊和花粉，如花粉量多，花蕊较新鲜，是新货；反之花粉少，发粘发暗，花蕊萎缩，是陈货。

霉干菜 霉干菜是用鲜雪里蕻菜腌制而成，条长三厘米左右，色泽黄亮，咸淡适度，质嫩味鲜，香气正常，身干，无杂质硬梗。挑选、检验要点如

（1）干湿度：正常含水量为 18%，手感干爽；过潮则粘手，结团，装入纸袋有湿迹泛出。

（2）菜色：好的色黄亮，差的色萎带黑。

（3）菜形：好的菜肥壮柔软，长短均匀，少菜根，无碎屑，差的则条瘦粗糙。

（4）口味：闻之有干菜特有香气，咸淡适口，入口鲜嫩；差的则香味差，或带霉气，酸而有苦味。牙齿细品之，注意是否有泥沙杂质。

天目笋 浙江天目笋干，质嫩味鲜带有清香，品种有扁尖和直尖两种，加工时盘卷敲扁制成饼状的叫扁尖，未经盘卷敲扁而保持原形的直条叫直尖。

（1）扁尖分为焙尖、粗条、小条。焙尖是加工扁尖时自然落下来的笋尖，质最嫩，色青黄，全是嫩尖，条长三厘米左右，味鲜身干，无霉蛀和焦头。粗条：色泽青黄，条粗均匀，盘卷只形圆整，身分干燥起盐霜，根净，条形肥壮，质嫩味鲜，无黑条。小条：条形瘦长，根部横断面直径约二厘米左右，梢连老根，味鲜，质较老。

（2）直尖分为天目尖和普通直尖两档。天目尖，身分干燥，肉厚质嫩，条形均匀，味鲜，老根少，色泽青，无黑条和霉蛀。普通直尖，笋条长短不匀，身分干燥，肉瘦，味鲜，老根少，色泽青黄，无黑条。

（3）天目笋干鉴别应从色泽、老嫩、盐分、干度、笋坯等方面检验。凡色泽青黄翠而微带土黄，无老根，说明质嫩味鲜。身分干燥的青笋干表面泛有白色盐霜，用手摸捏，笋身坚实，盐霜不粘手。如果盐霜灰白、灰黑，手感滑腻，身分潮，霉变严重，笋身发酥则为次品。另外，还要注意笋干是否发热，发热是霉变的先兆。盐分过多、身分过潮也会影响笋干的鲜度。

白木耳 白木耳色白如银，故又名银耳，富含蛋白质、脂肪糖。灰粉中含磷、铁、钙、胡萝卜素等，食之润肺，滋阴，补脑，强心。银耳鉴别方法如下：

（1）分清是野生还是人工栽培，野生比人工培植的好。

(2) 以干燥、朵大、色泽米黄、胶质稠厚、水发胀性大，并略有光泽清香者为上品。

(3) 色泽带灰、质地坚硬、嚼之有声者，胀发性必然差。

(4) 盒装银耳须注意盒外的保质日期和吃法、说明等。

酱菜 酱菜脆嫩爽口，是人们调剂口味的佐餐佳品。鉴别酱菜质量优劣，主要有以下几点：

(1) 质地：脆嫩而有弹性，粗纤维少，无老筋。

(2) 色洋：鲜艳透亮，内外颜色一致。青椒蒜苗等腌菜和酱菜应保持原有的绿色，不带叶绿素的菜应保持金黄色，酸菜应呈略绿的金黄色。

(3) 气味：散发出酱菜的清香，不能有酸味和异味，要有新鲜度。

(4) 滋味：不能过咸，无苦涩味，生菜味；黄酱制成的酱菜，应鲜甜微咸，气味芳香，无苦味、酸味；酸菜应清香可口，酸味和咸味适宜，不可过重。

(5) 规格：等级、大小适中，不能脱卤。

发菜 发菜又称头发菜，生长在高原地带阴湿山间的石坡和沙地上。新鲜发菜呈墨绿色，晒干后乌黑蜷曲，形似散乱的头发，所以得名。

(1) 发菜以色泽乌黑、丝条长、杂质少，用手捏之蓬松燥略有弹性，嗅之有清香味为好；色泽暗黄，有水迹，丝条短，杂质多，有异味的次之。

在集市贸易上有人用玉米的黍须染黑充假掺入，选购时要细心鉴别。

香菇 香菇也称香菌，按生产季节分为冬菇和春菇；按生产方式分为野生和人工栽培；按品种分为花菇、厚菇和平菇。香菇总的要求是，只大均匀，伞厚柄短，身分干燥，闻有香气，具体要求为：

(1) 花菇：是冬天下雪转晴的产品，其只形圆整，边缘内卷，菌伞肥厚，菇面带有白色微黄的裂纹，形如菊花瓣。厚菇：只形圆整，背面隆起，伞柄稠密，色白微黄，只头较花菇大，大部分产在冬季，故义称冬菇，品质仅次于花菇，按厚度不同又分为上厚、中厚、下厚三种。平菇：又称薄菇，是春后产品，大小不均，伞底的褶皱较粗疏，色较深，肉薄质老。

(2) 挑选时应注意：焦片、雨淋片、碎片、落脚货等占总量比例越少越好。

黑木耳 黑木耳是一种生长于朽木，形如人耳的食用真菌。分为粗木耳和细木耳两种。按生产方式又分为野生和人工栽培两种。以野生细木耳为最好。品质要求是：

(1) 朵面乌黑光润，朵背略呈灰白色，朵形大而适度，耳瓣伸展，耳体轻，胀性好。

(2) 吃口糯，煮熟后胶质稠，蒂端不带树皮、木质，无灰份杂质，无僵块，有清香气。

(3) 具体挑选时，要观察是否有盐霜泛出，如有，则是用盐水、明矾水喷洒晒干的；还要观察木耳是否结块、结团，身干发软往往是用糖水浸泡晒干的。

茴香 茴香是一种辛辣性的调味品，在食用、药用及香料工业上用途都很广泛，其形状奇特、呈齿轮形，有7—9只果荚组成，多数为8只，故又称八角、大料。鉴别时可从下列几点着手：

(1) 看色泽：以棕红、鲜艳有光泽为好；赭红为次，黑红更次，黑褐者为等外品。

(2) 察颗粒：朵大饱满，八角完整不碎者为上；不太饱满，大小不匀者为次。碎粒者为等外。

(3) 验干潮：干硬为佳。色浅为干，刺手易碎为干，反之为潮。

(4) 识真伪：有一种叫芥草果的野八角，有毒，必须严格辨别。野八角的特征是：荚多至 11—12 只，气味似香露水或樟脑，口咬味苦，嘴感麻木。

另外，还要注意用蒸馏方法提取过茴香油的八角，其壳色暗萎，籽仁空心，香味很弱，已成次品，无食用价值。

桂皮 桂皮即桂树之皮，分为玉桂和茵桂两种，玉桂皮作药用，茵桂皮即称桂皮，供作食用。一般树皮无香味，不能作调料用。鉴别桂皮时主要是区分真桂皮与杂树皮，可注意以下几点：

(1) 香味：用手指在桂皮的腹面刮刨，微有油质渗出，闻之香气足而纯，横面折断或用齿咬，有清香感，凉味重且带微甜为上品；香味差，凉味淡的质差；无香味，口咬无凉味或有樟脑味的则为杂皮。

(2) 折断面：断面平整为桂皮，呈锯齿形可能是杂皮。

(3) 色泽：皮面青灰中透淡棕色，皮里棕色，表面有细纹，两面或皮里有光泽的质好；皮色呈黑褐，有霉绿点为质差。皮面和皮里颜色不符上述情况的是杂皮。

(4) 防止被提炼过桂皮油的废桂皮。

三、干果

荔枝干 荔枝干果肉含有较多蔗糖、葡萄糖和蛋白质、脂肪、维生素等。品质鉴别如下：

(1) 荔枝干的品种关系到品质的优劣，一般以糯米枝、元香枝、桂味枝、黑叶枝为上品；香米枝、海品枝、槐枝品质较差。

(2) 识别大核与小核。荔枝以大核者肉薄，小核者肉厚。识别大核和小核可以先看壳面，一般说来，小核壳面自然扁瘪（即扁枝），大核壳面则比较饱满（即圆枝）；龟裂整齐均匀，中央凸点稍平的是大核；颗粒较小果形略短，蒂部平整的是小核；颗粒较大，略带长形，蒂部肩高的是大核；果实顶端较尖的是小核，较圆的是大核。

(3) 鉴别颗粒、壳色、肉质。颗粒大而均匀为好。壳色以紫红色、清新、醒目的为好，带黑色为差。肉质糯香甜厚的为好；肉薄、贴核，口感略苦，酸味过重的为差。

鲜枣 鲜枣富含蛋白质、脂肪、糖类、有机酸以及磷、钙、铁等物质，维生素 C 和 P 的含量也多于其他水果。

(1) 好的鲜枣果皮玉白色，有光泽，只形均匀，成熟度适当，皮薄质细而脆，味甜汁多。

(2) 差的鲜枣果皮青绿灰暗，肉质坚韧缺少水分，口味清淡。

(3) 若果皮带有紫条斑者，说明存放日久，质量较差。

(4) 观察是否有虫蛀和破头，皮破者不能食用。

黑枣 黑枣又称乌枣，皮色乌黑而略显紫红，有细浅皱纹并泛光泽，肉质紧实，味甜糯而带烘熏幽香，黑枣品质好次可以从下面几方面鉴别：

(1) 测干潮：黑枣要求干燥，枣肉坚实，手感紧实，捏之不变形，不脱皮。捏之变形，脱皮说明该黑枣很潮。

(2) 观色泽：品质好的黑枣皮色乌亮有光，黑里泛红。皮色乌黑者次之，色黑带萎的更次，如整只果皮表面褐红的，亦称“扎眼红”，是次品。

(3) 看颗粒：颗粒大而均匀，矩而圆整，顶圆带方，表皮皱纹细而浅、明晰不糊的为上品。只形不整或长形，皮皱纹粗而深的次之；嫩子僵只和皮厚肉少的均属次品。

(4) 口尝肉质：以肉色淡黄，质紧实细致，核小，味甜糯是好货；肉质粗松，核大，口味淡为次；味带酸苦的更次。

蜜枣 蜜枣色如琥珀，入口芳昏甜糯。挑选方法如下：

(1) 识品种：安徽歙县蜜枣只形扁圆，表面硬性，有一层糖霜，刀工好，成品纹细如丝，匀蜜整齐，习惯亦称为“金丝蜜枣”，入口香糯。广西蜜枣只形扁凹似船，当地有“船形枣”之称，坚硬，甜味足，核小而细长，含糖量高，入口松而不僵，耐屹，北京蜜枣身分湿软，只形扁圆，色泽深暗而透明，表面光亮，入口柔软。

(2) 验品质：好的蜜枣，只大肉厚，纹丝匀蜜、清楚；差的蜜枣只形大小不一，歪斜不正，纹丝粗造不匀。好的蜜枣色泽黄亮，差的蜜枣色泽较暗。色深暗的品质更差。

(3) 辨霉变和虫蛀：蜜枣含糖量高，一旦受潮发热便泛糖起霉，发酸和虫蛀。因蜜枣的霉花和糖霜相似，较难辨别，须仔细观察，或用鼻嗅，即能发现。

核桃 核桃主要产于河北、山西、山东等地，有补肾强腰、固精缩尿、润肠等功能。核桃肉富含油脂（约40—50%）。

(1) 以壳红、壳薄为好，其分量轻，肉饱满，桃夹薄而软，敲碎后壳与肉容易分离；白壳者壳厚，坚硬，俗称石胡桃，分量重，难敲碎，其肉紧贴桃壳与桃夹，不易与壳分离。

(2) 鉴别核桃壳厚薄，可用两个核桃撞击，一击就碎的为薄壳，掷地如故的为厚壳；同时撞击中听其声，宏者为薄，尖者为厚；也可看外壳纹路，粗者为厚，细者为薄，两翼合拢处纹粗且突出者为厚壳。

(3) 核桃壳暗淡无光者为陈胡桃，里面容易生蛀，变质。

柿饼 柿饼是鲜柿子的干制品，分为排饼、散饼、灯笼饼，其含糖量高，钙、磷、铁含量丰富。鉴别柿饼好坏从以下几方面入手：

(1) 只形大而均匀，厚而完整，萼盖居中，贴肉不翘，排列整齐。

(2) 霜头厚白为好，霜白或呈灰白色较次，表面发黑或阴霜的“回霜饼”以及无霜的更次。

(3) 肉质：手捏之软糯潮润，柿霜不脱，撕开果肉，色深桔红有光泽，无核或核少的质好；反之，手感僵硬或粘手，肉色褐黑的质差。

(4) 口味：口感软糯而甜，无粉、涩味，食之无渣为好；口咬硬，甜性差，有干粉味和涩味，食之留成渣的次之。

白果 白果形似杏核，因银白色坚硬外壳而得名。炒熟后果仁如同一颗绿色宝石，入口香糯。

(1) 白果以粒大、光亮、饱满、肉丰，无僵仁、瘪仁、虫蛀、破壳为佳。

(2) 壳色要求白净，白净者果实新鲜；若外壳泛糙米色，往往是陈货；砸壳看仁，核仁以绿色为佳。

(3) 手摇白果如无声音，说明果仁饱满，若壳内有滚动之声，不是陈货便是僵仁。

桂圆干 桂圆是龙眼的别名，成熟于农历八月（旧称桂月），果实圆形，故称桂圆。经加工而成干果，商业部门为与鲜桂圆区别，称桂圆干，而民间仍称桂圆。桂圆又分元、泡两大类，好的称为大三元及大泡，主产地福建省。检验可从外观、干度、肉质及虫蛀、霉变四个方面进行。

（1）外观：颗粒圆整，大而均匀，壳色黄亮。

（2）干度：壳硬而脆，手捏易碎，摇之无声，落地不滚。

（3）肉质：肉厚实，半透明，色黄亮，皱纹细，果柄部有红色一圈，肉头与壳核粘连，俗称红顶绿肉，肉易剥，味甜而清香。

（4）注意霉变及虫蛀。霉有明、暗两种，外壳蒂口发白点，说明将要开始起霉花。暗霉壳色萎蔫是指鲜果加工前就有霉变。

选购时更要注意大只桂圆及龙荔等野生果实冒充桂圆，真假桂圆区分方法：

外观：真桂圆壳色略黄，蒂柄较牢，外壳较圆较细洁；假桂圆壳色过分黄并粉多，有时无蒂柄，外壳麻粒较粗糙。

内壳：真桂圆呈褐黄色，有色光，口咬有声；假桂圆呈黄白，无光，口咬无声。

肉质：真桂圆有紧密细纹，肉易剥，半透明，吃口甜香糯；假桂圆无纹或纹理粗，不易剥且色深，肉糊粘手，吃后一定时间口感涩。

核仁：真桂圆较小，光滑明亮，圆整，口咬有分离壳；假桂圆较大，无光亮，粗糙并有一条痕，核实心、坚硬、多无分离。

红枣 红枣是鲜枣的干制品，皮色红艳，肉甜质糯。红枣的品种很多，但干制品大体分为小枣和大枣两科。按形状分为圆枣和长枣两种。其中以河北沧州地区产的小枣（因天津作为集散地又称天津红枣），山东乐陵、无棣产的红枣为最佳。红枣的品质要求是身体干燥，掰开枣肉不见断丝（俗称“金丝小枣”），颗粒大而均匀，短壮圆整，皱纹少而浅。核小，皮薄，肉质细实，甜性足，无酸、苦、涩味。小枣皮色深红，大枣皮色紫红；新货有光泽，陈货现微霜。鉴别时，可用眼看，手捏，剖视和口尝的方法。

（1）眼看。看果形大小和皮已皱纹，还要看蒂端是否穿孔。因红枣虫蛀是心蛀皮不蛀，掰开后可看到肉核之间有一圈虫屑。

（2）手捏。看红枣的干潮程度，松紧程度，甜性程度和质量好坏。手感紧实的好，湿软而粘手说明质量差。

（3）剖视和口尝。剖开红枣，肉色淡黄，肉紧且细实，入口甜糯，质好；肉色深黄，核大，口感粗糙，甜性不足或带有酸涩味，质次。

另外，破头红枣不可食用。

莲心 莲按栽培目的不同，分为藕莲、子莲、花莲三种。莲心是子莲的产物，经加工干制而成。按采收时间分为大暑前后采的伏莲，立秋以后产的秋莲。按品种分为湘莲、红莲、白莲、通心莲。秋莲比伏莲好，湘莲最佳。莲心的品质主要从产地、颗粒、干潮、肉质刀伤等几方面去鉴别。

新莲心胜于陈莲心，从莲心的颜色来看，新莲心翠绿鲜嫩，外罩一层白色膜衣；陈莲心暗绿无光，枝萎干瘪，紧贴莲子。通心莲则从肉色看，颗粒饱满，色全白为新货；反之，颗粒萎而瘪，色泛黄，甚至有虫蛀眼，均为陈货，莲心漂洗后立即烧煮容易烧酥，否则长时间浸泡或者陈货不易烧酥。

枸杞子 宁夏特产。挑选时主要方法如下：

（1）重产地：以宁夏产品为最好。

- (2) 看颗粒：大小均匀，皮色绯红鲜艳为成熟的上品。
- (3) 闻味口尝：嗅之有一股草木清香味为佳；口尝有清涩味，无苦、无异味为好。
- (4) 手摸：坚硬者为老子，柔软者为新嫩子；触摸表皮即破者为坏子。

四、水产

海参 海参为海产棘皮动物，是一种高蛋白、低脂肪、低胆固醇的海味品。海参产地较广，我国沿海各省都有出产。常见品种有：刺参、梅花参、石参、红参、黄参、靴参等。挑选时要注意：

- (1) 体形粗长，质重，皮薄，胀性大，肉肥厚。
- (2) 水发后，性糯而爽滑，并有弹性，无沙粒为上品。
- (3) 食之味同嚼腊，或松泡酥烂，淡而无味，或有沙粒者为质次。
- (4) 要注意海参内肚不要过大、过隆，这往往是人为塞进泥沙所致。
- (5) 干货海参不可与油腥、咸卤物品接触，否则，不易水发，甚至会引起腐烂。

燕窝 燕窝是金丝燕和各种同属燕鸟在沿海岛屿悬崖峭壁的石洞间，将吐出的唾液与羽绒或纤细海藻、柔软植物纤维及未消化透的小鱼虾混凝在一起，经风吹日晒而成的巢窝，成半月形，长宽约 6—10 厘米，附着岩石一面较平直，另一面微隆起。窝内部粗糙，犹如丝瓜筋络，质硬而脆。断面似角质，是高级滋补品。挑选时要注意：

- (1) 只形完整无缺，色白或米黄，带有一定的光泽。
- (2) 干燥有清香味者为上品；身分发软，或两只碰击而无声，则说明过潮。干透的燕窝质脆易碎，要轻拿轻放，防止残损。
- (3) 要防止“人造燕窝”、“假冒燕窝”，假货是用海藻类植物，或肉皮仿造形状，经漂洗、日晒、水煮而制成。假货特点是：形像质不像，色白无光泽，质地粗而坚硬，并带有海藻味、肉味及其他伪劣假品的异味。

鳗鲞 鳗鲞是以新鲜海鳗经过剖、腌、风吹三道主要加工程序而制成。蒸熟后，肉色洁白，质嫩实，滋味鲜美。挑选要求：

- (1) 体形舒展平直，挺而不硬，体积以 10 公斤为宜，干燥适度，以手捏之软硬适中，刀口齐平。
- (2) 背部皮色银灰或青灰，略显光泽，肉呈乳白或鹅黄色，鱼鲞味浓郁。
- (3) 食之味微咸且鲜嫩者为上品。
- (4) 肉色深黄或橙黄，肉质可见纱线状筋络，系贮藏过久；身分太干，则老而乏味。

虾米 选购虾米首先要看是海产的还是湖产的，是优良品种还是一般虾米加工的。

(1) 海产虾米味道鲜美可口，肉质肥嫩厚实；湖产虾米不论味道和肉质都较为逊色。

(2) 以鲜艳发亮的为好，这种虾米是晴天晒制的，味大多较淡；而色暗不光亮的则是阴雨天晾制的，一般都是咸而不鲜。

(3) 虾身弯曲者质量为好，这表明是活虾加工而成。

(4) 食之鲜中带微甜的为上乘，过分咸的虾米一则份量特别重，二则影响鲜美。

大闸蟹 大闸蟹选购时应注意以下几点：

(1) 观灵活：用手指触蟹眼，大蟹钳会立即有反应；把蟹翻身蟹肚朝上，能立即翻身迅速爬动，说明蟹健壮灵活。行动迟缓的蟹是撑脚蟹，不宜选购。死蟹绝对不能食用。

(2) 辨老嫩：品质老结的蟹颜色黑里透青，蟹壮，有铁锈斑，脚毛长而挺，手捏蟹脚有硬感者，说明蟹老结，肉饱满。

(3) 挑雌雄：根据时令挑选雌雄，阴历9月雌蟹肥壮，到10月是雄蟹肥壮，蟹拿在手里掂，有沉甸甸的感觉，则说明蟹肉饱满。

(4) 拣分量：拣分量适中，大小相等的蟹，一般以3—4两为好。一则价格实惠，二则便于同时蒸食。

五、肉蛋

羊肉 挑选羊肉的方法如下：

(1) 新鲜的羊肉，肌肉有光泽，色红均匀，肉质坚而细，有弹性。

(2) 外表微干不粘手，气味新鲜无氨味或酸味。

(3) 变质的羊肉，肌肉色暗无光泽，脂肪黄绿色，有粘液，有臭味；老羊肉颜色深红，肉质较粗；小羊肉色呈浅红，肉质坚韧而细，弹性足。

咸蛋 咸蛋又名腌蛋，以江苏省高邮地区生产的咸鸭蛋最为著名。咸蛋要求个大，咸淡适中，蛋黄含油丰润，无空头，壳青白。挑选方法为：

(1) 看：蛋壳完整无裂纹，色泽正常为优良咸蛋。

(2) 摇：将咸蛋握在手中，轻轻摇晃，成熟的咸蛋蛋白呈水样。摇晃时可感蛋白液流动并有击水的声音，而混黄蛋与次质蛋无相击的声响。

(3) 照：将蛋对着光线透照，通常咸蛋的气室比鲜蛋气室大，但如果气室过大，则也说明质量差。

皮蛋 皮蛋著名品种有“北京彩蛋”与“龙缸皮蛋”。如何挑选皮蛋介绍如下：

(1) 松花彩蛋：蛋白色泽黑而乌亮，呈半透明状，蛋黄中心呈胶质状，又叫溏黄，入口有特殊的清凉感。

(2) 普通皮蛋：色泽黄暗枯涩，质地略带僵硬，多数蛋黄不溏，蛋白表面极少有花纹，俗称“硬心皮蛋”，味差质硬有异味。

市场上的无铅含锌皮蛋，质量较好，挑选带泥皮蛋时要个大均匀，防止泥包土豆之类假货。

糟醉食品 糟醉食品有荤、有素，虽品种不同而有所侧重，其共同的要求是：

(1) 形体完整均匀，不要大小悬殊。

(2) 色泽鲜明，卤汁清澈，无霉斑，无杂质。

(3) 糟香扑鼻，无腥气，无哈喇味和隔宿气。

(4) 滋味鲜美，回味微甜，咸味不宜过重。

(5) 无防腐剂或不超过国家标准。

鱼肉以洁净硬实，带鲜红者为上品；松软发黄者为差。糟鸡以皮质泛光淡黄色为好。醉蟹可将蟹壳剥开，蟹黄变黑结块为佳，未全部变黑结块较差，如蟹黄松散变沙，说明醉过了头，品质不好。

糟醉食品除糟醉乳腐外，其他食品的肉质都不能腐酥。

火腿 以金华火腿最为著名。火腿品质要求是：

(1) 形状美观，大小适中，每只 6—10 斤，8 斤最佳。

(2) 肉细皮薄，香味浓烈，皮肉干燥，手捏感觉内外坚实。皮色棕红、棕黄，略显光亮，梅季也不褪色。

(3) 用竹签刺入肉中，拔出嗅之有浓郁香气。斩开后断面肥肉薄而色白，瘦肉厚而鲜红。

(4) 差火腿皮色灰白，表面粘滑，阴雨天咸卤滴沥，肉头松弛不实。如有哈喇气味，则是变质的征兆。

肉松 肉松分太仓肉松及福建肉松两大类。

太仓肉松要求轻松细致，纤维较长略带茸毛，色黄，干燥适度，富有弹性。福建肉松要求体质疏松，粹粒状，色深棕，有光泽，入口鲜甜，无残筋膜，无结块，无异味和哈喇气。凡不符上述品质的肉松，质量均难以保证。

蹄筋 蹄筋是家畜在屠杀时所剖取的新鲜蹄筋经干制而成。

蹄筋有羊蹄筋、牛蹄筋、猪蹄筋之分。按生畜生理又可分前蹄筋和后蹄筋。后蹄筋比前蹄筋质量好，粗而长。

总体要求是干燥，筋条粗长挺直，表面洁净无污染，色光白亮，呈半透明状，无异味。

六、炒货

白瓜子 白瓜子是南瓜、葫芦瓜、角瓜等籽粒的统称，大部分取自南瓜，习惯上统称南瓜子。炒熟后，松脆，清香。挑选方法如下：

(1) 看壳色：白瓜子壳色以自净有自然光泽的为好；如壳面带黄、暗油的质差。壳面有黑斑的说明已变质。炒熟的白瓜子以盐霜分明为佳。

(2) 验肥瘦：白瓜子壳面凸起的仁足，凹瘪的仁薄，片粒以大小均匀整齐为好，壳面七翘八弯的齿咬易碎，出仁少。

(3) 辨干潮：用齿嗑壳，声音实而响、易碎裂的身分干；发软不易碎裂，折声轻微或无声的身分潮。

(4) 尝口味：入口松脆，清香，无异味。

黑瓜子 黑瓜子是籽瓜的种子，籽瓜是西瓜的一种，黑瓜子的品质要求：籽老仁足，板子平直，片粒均匀，壳色乌黑光泽，开眼（即中央呈白心）明显；干燥、无泥沙杂质，食之味香。外壳色香因炒制不同而不同，酱油瓜子要壳色黑润，奶油瓜子外色粉白，油炒瓜子光泽明显，玫瑰、甘草瓜子香味与品名相符。鉴别品质，注意以下几点。

(1) 看壳色：中心鼓起的仁足，凹瘪的仁薄，大、中片壳面“开眼”的质老仁丰。嫩小、麻板、翘板均为成熟度不高，或淋过雨，取仁困难。

(2) 辨干潮：可用齿咬，壳分裂，声音实而响为干，反之为潮。

(3) 察仁肉：仁肥厚，色泽白净的为好；仁色萎白为次，中心发红的开始变质，黄而有油蛤味完全变质。

松子 松子是松树的种实，营养丰富，含有蛋白质和脂肪，食用松子还有滋润皮肤、肥壮五脏、治疗虚秘的功效。松子按产地及颗粒，分为东北大只、西南中只和西北小只。

东北松子壳色老黄，颗粒粗大，底部略圆，顶端稍尖，多数成三角形，仁肉肥满，品质最好。

西南松子颗粒中等，扁椭圆形，少数成三角形，壳较薄，棕褐色，仁肉饱满，但空瘪粒较多。

西北松子壳厚肉小，颗粒小，形如葵花子，坚硬难嗑。

松子鉴别时要注意以下几点。

(1) 只形：越大越好，出仁率高，空坏瘪只少。

(2) 仁肉：肉质新鲜，肉仁饱满吃口香脆，无油蛤味。

(3) 身分：有光泽，壳易碎，响声松脆，肉易脱出，仁衣脱离容易。

香榧子 香榧子别称玉榧、玉山果，炒熟后香脆可口，回味又长，令人爱不释口。

香榧以顶端尖，基部微宽，壳薄而脆，种衣深褐色微皱，香味可口，肉质细腻松脆为好。

而芝麻榧颗粒类似香榧，比香榧略小，种衣皱入较浅，肉质细腻，种仁中心有几点黑芝麻点，以此而名芝麻榧，口味松脆，品质略次于香榧。

木榧，又称圆榧，略具椭圆形。果形比香榧粗胖，香味较差，坚硬如木不松脆，种衣很难去掉，吃时口感带涩，一般不食用而作药用。

好的香榧颗粒略长，壳面洁净黄亮，种衣深褐色，仁肉黄白、饱满，空坏不超过 3%，用手抓一把，摇之不响说明好；摇之有声的核仁瘪瘦；核仁发红、发黑者则已变质。

山核桃 山核桃俗称小核桃。山核桃要求个大仁满，干燥，空、坏只不超过 3%。鉴别品质主要看：

(1) 壳色：以洁净为佳，泛油光的则已变质，炒熟后，布满微白色盐霜为好。

(2) 颗只：直径在 2.1—2.4 厘米以上，颗粒统一，没有过小的“落脚”。

(3) 核仁：脱仁容易，核仁饱满，仁衣呈紫褐色，仁呈淡红色的为佳；有油蛤味的不能食用。

(4) 身分：掰开核仁，脆者干，软者潮。

七、其他类

麻油 选购麻油主要用以下几个方法来鉴别真伪：

(1) 看色：小磨麻油的颜色红中带黄，机榨麻油（俗称大糟麻油），比小磨麻油颜色略淡。将麻油瓶使劲摇晃，如不起泡或只有少量的泡沫，并且迅速消失，则麻油纯正；如泡沫多，呈白色，消失得慢，则掺进了花生油；如泡沫是黄色的且不易消失，间之有一股豆腥味，则有豆油掺进。

(2) 闻味：在手心滴少许用手掌擦一擦，纯正的麻油具有芝麻的香味，醇厚浓郁，如掺入其他油则香味差，味淡薄，仅有一般油的气味。

(3) 观貌：麻油在阳光下有透明感，如掺入 1.5% 的水，在光照下呈不透明的液体。如掺入 3.5% 的水，油就会分层并且沉淀变质。

(4) 醮纸法：方法简单迅速。取大小相同的宣纸，在油中醮一下，油边扩散速度快而且分布大的为真，反之为掺假麻油。还有一种方法，备一碗热水，将油滴入仔细观察，油滴迅速分散为细小珠状的为纯正麻油，若油滴分成几个稍大点的油珠，分布面小，即为假麻油。

蜂蜜 识别蜂蜜的真假优劣可用以下七种方法辨别：

- (1) 用烧红的铁丝插入蜜内，冒白气者为真品，冒烟者为假品。
- (2) 以能产生结晶现象为最优，挑起能拉长丝，丝断能回缩呈珠状者为上品。
- (3) 纯蜜具有芬芳的香味，而掺有杂质的蜂蜜香味较差。
- (4) 用涂色布沾蜜烘烤或用风扇吹，劣蜜干后即显示出白粉的结晶，真蜜不会干也不会变色。
- (5) 用干手指沾蜜互相摩擦，假蜜会呈现白粉的结晶，真蜜润滑而不干。
- (6) 假蜜冲水后一般都会出现黑色沉淀物，这是白糖中的煤灰杂质，真蜜偶有沉淀物只是圆形淡黄色的粉状颗粒而已。
- (7) 购买选购时，还要注意蜂蜜品种、浓度和生产日期，是否在有效保质期内。

藕粉 藕粉为莲藕加工而成的淀粉。较其他淀粉质地细腻，色泽美观。辨别藕粉的真伪，可按下列方法检验：

- (1) 看其身重：藕粉比一般淀粉重，粉屑不易飞扬，其他粉较易飞扬。
- (2) 观察粉色：藕粉接触空气容易氧化，使粉色自中带微红，其他淀粉没有这种变化。
- (3) 检验粉质：藕粉比其他淀粉细腻，用指揉揉，手感特别滑爽，粘附在手指上的粉屑平滑光洁，均匀而无异状；入口尝试藕粉一触及唾液容易溶化，其他淀粉则不然。
- (4) 辨别新、陈藕粉的方法：当年新粉闻之香气清新，粉色自而微红，放入清水杯中粉会很快下沉、溶化，以沸水冲搅，胀性好。隔年陈粉清香消失，颜色呈灰黄或黄色，胀性差，放在清水杯中一时不易下沉，溶化也慢。
- (5) 冷热冲调法检验：用冷水调搅，藕粉沉淀后粉色微红，放置时间长，色加深，其他粉则呈白色。用沸水冲调后，质透明，色微红，胀性好，越搅越稠厚，突然把它挑起，会全部离碗，点滴不留。

猕猴桃 猕猴桃为营养极高的新兴水果，果肉中维生素 C 的含量比柑桔高 5—10 倍，比苹果高 20—80 倍，被誉为“水果之王”。猕猴桃的品质鉴别：

- (1) 取决于果实的类型，一般以无毛型品质最上，软毛型为中，硬毛型为下。
- (2) 取决于品种的良秀，河南信阳的中华猕猴桃，单果重 100—125 克，果肉细，果心小，汁多而香。新西兰的“海沃德”，重 80—100 克，果毛细滑美观，果肉甜，较耐贮藏。
- (3) 果实的采收成熟度，凡充分发育适时采收，正常熟后自然软化的果实，大多肉厚、质细、汁丰、甜香；若果实畸型，发育不全，采收偏生，养分不足，即使人工催熟，亦肉薄无味。
- (4) 单个具体鉴别质量时，可看个头大小和新鲜程度；两手指轻捏果腰，果肉富有弹性、不下陷的为成熟度适中；嗅果肉散发清甜香气者为佳，如带有酒气异味者则已发酵变质。

2. 居室用品选购、使用和保养

一、灯具

会客室 以直接照明为主、间接照明为辅。光线效果明快为佳，日光灯

与白炽灯兼用。

卧室 以间接照明为主、直接照明为辅。光线效果追求轻柔、温暖，采用白炽灯为好。

工作间 采用直接照明。高频率工作部位采用集中光线，使用白炽灯有助保护眼睛。

家庭晚会场所 间接照明。光线效果柔和轻松，使用日光灯的反射光线为宜。

厨房 直接照明。光线效果明亮，采用白炽灯，功率不少于 25 瓦。

卫生间 间接照明。光线效果稳重静温，但须有一定亮度，日光灯与白炽灯均可。

灯具的造型应与家具、房间结构相一致。但灯具性能的好坏，取决于灯具的发光效果。因此，选择灯具首先要确认其发光是否稳定，光线照射是否充分，发光体是否易出现故障以及出现故障后是否易于修配。

二、被子

选购

(1) 拍。把羽绒被平放在案板上，用双手轻轻拍打，如果被子蓬松度高，内中含空气充足，则为上品；如果拍打后内部发潮、死板，形似棉絮，就可能是因为羽绒中含有棉絮或者粉碎绒等其他东西；用手拍后尘土飞扬，而且羽绒水洗面料上出现尘污痕迹，就可能是用未经水洗加工的羽毛（原毛）做成的。

(2) 摸。整条羽绒被手感十分柔软，但根本摸不到一点毛梗，蓬松度也很差，这种被子可能有粉碎绒或蒲绒等充物。如果手摸内外手感不一样，一面摸出一些毛梗，另一面柔软无毛梗，这种被子里面可能夹有腈纶棉等物。

(3) 闻。羽绒被内有严重腥臭味，则为劣品。有的可能是原毛。但有轻微的鸭毛味者属于正常。

(4) 捏一捏，两面皆能捏到其中的毛梗，这种就是羽绒真品。毛梗很多，则为羽绒劣质品。一般市场上销售的羽绒被，填充绒占 50—60%，都以水洗灰鸭绒为主。填充绒为 90%，就为上品了。

(5) 凡“三无”产品，千万不能购买。

使用与保养

(1) 羽绒被不宜洗涤。因为万一洗涤不干净会出现盐霜、污迹等现象，并降低羽绒蓬松性。

(2) 羽绒被直接与人体接触，一旦吸受了人的汗液，羽绒会结块、变质，成分被破坏。因此，要经常将羽绒被拿到通风处晾一晾，用手或小木棍轻轻拍打，使羽绒恢复自然蓬松状态，以防止结块和细菌孳生，延长羽绒被的使用寿命。

(3) 切忌在羽绒被头上缝被头巾，以防止出现跑绒现象。

(4) 羽绒被上不能压东西，也不要将羽绒被多层折叠，否则会降低羽绒被的弹性和保暖性。

除了羽绒被外，我们还使用棉被和合成棉的被子，在晒被子时，应注意以下几点：

(1) 以化纤面料为被面、被里的棉被，不宜在阳光下曝晒，以防温度过

高烤坏化学纤维。晒时可在被子上覆盖一层薄布，这样可保护被面不受损。

(2) 冬天，棉被在阳光下晒 3—4 小时即可。如果晒的时间过长，次数过多，棉纤维就会缩短，易脱落。合成棉的被子，只要在阳光下晒 1—2 小时即可，因这种棉没有纤维膨胀，只要晒一下就可除潮气。

(3) 棉花的纤维短而粗，易碎落，因此，晒棉被时不能用棍子拍打，否则，棉纤维会断裂成灰尘般的棉尘跑出来。合成棉被的合成纤维一般细而长，较易变形，一经拍打，纤维缩紧了就不会再还原，成为板结状态。

三、窗帘

选购

(1) 春、秋窗帘，宜选用花绉布，织物厚实，花型具有立体感，价格便宜。

(2) 夏季窗帘，可选用针织涤纶抽纱，网眼织花，图案鲜明，立体感强，舒适凉快，以白色为佳。也可选用涤棉窗纱，织物轻薄飘逸，花型秀丽，若用绿、蓝等冷色调，可增加室内幽雅舒适之感。还可选用薄而挺涤棉烂花布，花型凹凸立体感强，色彩丰富。

(3) 冬季窗帘，可选用平绒，织物厚挺，绒面丰满，色泽浓艳，庄重、高雅。弓可选用灯芯绒，有素色、印花两种，织物有细条、粗条、提花。绒面凹凸闪光，织物厚实，美观大方。

四、席子

选购

(1) 草席。主要看以下几方面：编织紧密均匀，麻筋密而不露，没有断草，外形端正，色泽清新匀净，席面平整，尺寸合适（宜窄不宜宽，宽了露出床沿易折断）。

(2) 竹席：主要看以下几方面：表面光滑油亮，绳经均匀，松紧得当，四沿平整，背面化纤纱布是否有破损，尺寸大小合适。

使用与保养

(1) 草席：买回来后，可用湿毛巾擦一下，晾干即可铺用。切忌用沸水浸泡、刷洗，否则会使席草失去弹性而变硬、变脆。不要在阳光下曝晒，因为席草有较强的收缩性，阳光直射会使草席变松，露出麻筋而影响使用。

席上出现霉点，用湿布揩擦再晾干，也可略晒一下。草席不用时，应用温水揩洗干净，晾干，然后用纸或塑料布包扎好，放在干燥通风处。

(2) 竹席：不能像竹椅那样用开水浇烫，可用湿布擦揩。竹席的背面粘贴一层化纤纱布，容易积尘，因此得经常轻轻拍打席面。如果正反两面常用吸尘器清洁，则更好。秋天，可把竹席装入长筒形塑料袋收藏，既省事，又防尘。为防止闷坏致霉，收藏时切勿忘记在其塑料袋中加入于化纤无害的防霉防蛀的片剂。

五、地毯

选购

(1) 手工羊毛地毯

毯面要平整细密，如果毯面坑坑眼眼，都属于质量疵点。

花纹必须自然流畅，如果歪歪扭扭、死板呆滞，是属低劣之作。

光泽似绸缎，手感柔软。可用力按压毯面，然后放松，检验回弹性能，选择回弹性好的。

检查毯面和毯背有无磨损。

(2) 丙纶簇绒地毯

丙纶簇绒地毯，分圈绒地毯和割绒地毯两种。圈绒地毯耐磨、强力好、纹路清晰、光泽度强。割绒地毯有传统地毯起绒的效果，踩起来柔软。

注意检查地毯背部与底布的粘结是否牢靠，不应有开胶现象。

检查毯面是否有颜色的条痕，条痕会影响色彩的一致和光亮的一致。

最好是清除静电的地毯。

使用与保养

(1) 洗涤。除了常用的洗涤地毯粉剂外，还可用 300 克面粉，精盐和石膏粉各 50 克，用水调成糊，再加少许白酒，加温调和，冷却成干状后，撒在地毯脏处，再用毛刷或绒布擦拭，直到干糊成粉状，地毯见净，然后再用吸尘器除去粉渣，地毯便被洗涤完成。

(2) 除压痕。地毯上放置家具等重物后，时间一长会出现压痕。可将浸过热水的毛巾拧干，敷在凹痕部位 5—10 分钟，然后移去毛巾，用电吹风和细毛刷，边吹边刷，即可恢复原状。

(3) 除焦痕。烟头、烟灰或其他燃烧物，掉在地毯上会留下焦痕。如果焦痕不严重，只要用硬毛刷将焦痕部分的毛刷掉即可。若焦痕严重，可把压在家具下地毯毛刷起来，剪下后用粘合剂把它粘在焦痕处，上面压上平面板之类的东西，等粘合剂干燥后，粘上去的毛就牢固了，再用毛刷子轻轻梳理即可。

(4) 恢复色泽。地毯用久了，颜色就不如新的鲜艳，整旧为新的办法是，在头一天晚上把盐撒在地毯上，第二天早上用干净的湿抹布把盐抹去，地毯的颜色就变得鲜艳了。

(5) 除污渍。地毯上果汁和啤酒渍，可先用软布蘸洗衣粉溶液擦洗，再用温水加少许食醋溶液清洗。动植物油渍，可以用棉花蘸纯度较高的汽油擦拭。墨水渍，新渍可往污处撒细盐末，再用温肥皂液刷除；若是陈渍，宜用牛奶浸润去污片剂，再用毛刷蘸牛奶刷拭。咖啡、可可、茶水渍，用 5% 的甘油水溶液洗除。

(6) 除碎玻璃；地毯上的碎玻璃片可以用带粘性的胶带粘起；若呈粉状，可以用棉花蘸水沾起，或是撒点饭粒将其粘住先扫起来，再用吸尘器吸一吸，就会清除干净。

(7) 毛毯选好后，在铺用时，如能在地毯下面铺一层薄薄的底毡或泡沫塑料衬垫，踩上去不但感到舒适，还可延长地毯寿命。

六、陶瓷制品

1. 陶瓷制品可分为两大类。一种是无釉陶瓷，如雕花花盆、紫砂花鸟、人物等；另一种是彩色上釉陶瓷，它涂以彩釉烧制而成。2. 挑选时用手将瓷器托起，另一只手在瓷器上轻轻弹击，便可发出清脆悦耳的声音。如果是“叭

啦、叭啦”的声音，则表示此件有残。3．陶瓷制品要身胎周正，艺术造型优美、含蓄，色彩纯正、和谐，笔法要娴熟、明快，陶瓷表面光亮无瑕。

4．检查边缘是否整齐，底座是否平稳，转折部位有无断口，再看看有无砂眼、裂缝、缺肉等毛病。

七、健身器材

随着生活水平的提高，一股“健身热”正在掀起。人们为了达到健身的目的，并能自由地支配锻炼时间，正纷纷将那些体积小、重量轻、效果好、少占空间的健身器材请进家门。

那么，应该如何选购健身器材？

1．购买家庭健身器材，应考虑健身之目的。比如要是为了增强体质、延年益寿或减肥防病，则购买健身车、跑步机、划船器或楼梯机等进行长时间运动锻炼的器材为宜。如果仅想让肌肉发达、身体健美，只要购买哑铃、拉力器、臂力杆、蝴蝶机、仰卧板等即可。当然，使用综合练习器锻炼效果最佳，但价格较高，应量力而行，不可过分追求。

2．健身用品购买应考虑家庭的经济承受能力。时下一般国产登高机、健身机均在1000元上下，而传统的体育用品，如体操垫、握力器、拉力器、哑铃、飞镖、象棋、军棋、围棋等在100元以内均能买到，尤其是计步器、健身网球等售价不到20元，玩得好，同样有效果。因此，购买健身用品，不能不顾经济条件，一味追求高档，只要能达到健身目的即可。

3．应注意检查器械的质量情况。可先看其外表是否有电镀起泡、开焊、漏焊等现象；再试试各部件运行情况如何。如：脚踏是否流畅，掉不掉链；液压管漏不漏油，护杆力度是否均匀，以及指示表指针敏感性如何，负荷调节器增减负荷的灵敏度是否良好等等。

4．健身器材使用要符合科学规范。注意运动量大小，要因人而异，通常掌握的原则是：运动中的心律应维持在170减年龄数的范围之内。同时，按运动营养需求有效进补；按整体健身要求同保健按摩结合。老年人在使用健身器材锻炼时，应进行锻炼前的体格全面检查，看是否有不适宜进行的运动项目。要选择能提高心肺功能的运动，如利用跑台练快走和慢跑，也可进行蹬固定自行车和阶梯器练习，一般不宜进行快跑、举重、引体向上、俯卧撑或倒立等有憋气动作的运动。总之，无论男女老少，锻炼后应感到心胸舒畅、精神愉快、有轻度的疲劳感，但无气喘吁吁、心跳、难受等不适感觉。

5．健身用品的安置要考虑住房条件。随着市民住房条件的改善，用阳台作为健身房的家庭日益增多。通常内阳台较大又作健身专用的，可将健身车、跑步机、划船器等同时安置，而只是用内阳台一角作健身角的，则可安置一台多功能综合跑步机即可，同样能感受足不出户照样有登山、划船、骑车、跑步的乐趣。

3．穿戴用品选购、使用及收藏

一、穿戴品知识

1．服装的新型号

(1) 新型号体形分类,就是用胸围减去腰围得的差数,按差数多少分Y、A、B、C四种体形代号。四种型号各有特点:Y型肩宽腰细,呈现扁圆形,胸围和腰围差数大;A型适合一般体形;B型腹部略大,适合老年人;C型胸围和腰围距小,适合肥体形的人穿。

新型号按人们的身高、胖瘦来分档次。男子身高150—180厘米,女子身高145—175厘米,每档间隔5厘米。上装胸围每档间隔4厘米,男子胸围72—112厘米,女子胸围68—108厘米。下装按型号不同,间隔档次分别为2厘米和3厘米。男子腰围56—108厘米,女子腰围50—102厘米。

(2) 用胸围减去腰围的差数就能分清你的体形号。男、女型号差数如下:男子Y型:22—17厘米;A型:16—12厘米;B型:11—7厘米;C型:6—2厘米。女子Y型:24—19厘米;A型:18—14厘米;B型:13—9厘米;C型:8—4厘米。

(3) 新型号服装上的标志:上装,165/88A,165是身高,适合身高在165厘米左右的人穿,88是胸围,A是体形代号。下装165/75A,165是身高。75是腰围,A是体形代号。

2. 鉴别高档服装

(1) 看两门襟长度及胸部是否合体。合体上衣的开洞片应比钉扣片的长半公分,且前胸部应饱满、圆顺。女上装前胸部应呈锥体形,男上装胸部应呈球冠形,否则,其内胸衬有问题。同时,两侧省缝要对称、挺直,省尖要圆顺。

(2) 看衣片下摆是否平行,袖窿深浅是否得当。扣住上衣第一粒钮扣,保持自然状态,照镜观察左右衣片。若两侧襟上口相互平行且重叠,则衣服合体。

(3) 看衣袖位置是否得当。穿上衣服,手臂呈自然弯势而不挺直时,袖口四周不卡注手腕,衣袖下部应在衣袋中线与摆缝之间。若两袖均过前、过后或一前一后相错时,是装袖有毛病。

(4) 看口袋、插手袋或嵌线袋是否对称、熨贴、方正。

(5) 穿上后看一下背是否平顺,前后是否熨贴、挺括。

(6) 看商标。除在衣服里上面钉有商标,在左袖口上也钉有一只临时商标以便识别,穿着拆掉。

(7) 看配件。高档时装的钮扣、拉链头等其他小配件上,均有本商标标志。

(8) 看包装。高档时装采用一条龙包装。商品、吊牌、备用料及备用扣齐备,商标织造而成,不应是印刷的。外包装如包、袋、盒等上面生产厂家的地址等齐全。

3. 高档衣物熨焦补救法

(1) 绸料衣物熨焦后,可取适量的苏打粉,掺水拌成糊状,涂在焦处,放置通风处自然干燥,焦痕可随苏打粉的脱落而消失。

(2) 呢料物品轻微熨焦,可随即用清水清洗焦处,而后用行刷轻轻掸刷,焦痕即除。熨焦严重的,在刷洗过程中刷去绒毛,露出底纱,再用针尖轻挑无绒毛处,直到挑出新的绒毛,用熨斗沿原织物绒行的倒向熨数遍即可复原。

(3) 化纤织物熨焦,立即在烫黄处垫上一块湿毛巾,然后熨烫,焦痕较

轻的，很快即复原。

(4) 棉织物品烫黄，立即在焦痕处撒些盐末，而后用手掌轻轻搓揉，再晒一会，用水洗干净，焦痕即可减轻，处理得好能完全消失。

4. 工薪族购衣技巧

(1) 注重于自我包装的人，应当熟悉服装市场，注意收集各种有关服装的信息，寻找对服装的感觉。久而久之，就能化最少的钱买到称心如意的服饰。

(2) 不能为省钱而贪便宜货，要遵循少而精的原则，这样，一次化费可能较多，但穿着时间长，反而省钱。

(3) 款式、色泽过于追求新潮，肯定化钱多；死守传统，频繁更换，也化钱多，所以“宜走中间路线，才不至于今年流行，明年淘汰。”

(4) 不少商店，特别是名牌专卖店，在换季时节，为周转资金，常常对商品实行打折优惠出售，这是工薪族购衣的良机。

(5) 学会讨价还价。见到喜欢的衣服，不要在店主面前喜形于色，不妨多走几家再回头。开始杀价要狠，实在喜欢的话，价格适当回升后就可成交了。

二、羊毛制品

1. 羊毛衫和羧绒衫的识别

(1) 羊绒具有纤维较细，卷曲度高，弹性好，光泽柔和，保暖性较强等特点，用它纺织成各式名贵时尚羊毛衫，是人们御寒的珍品。

(2) 普通的羊毛衫是采用羊毛的两型毛来纺织，它的纤维粗细不匀，卷曲度少，弹性略差，光泽洁亮，保暖性稍差。

(3) 选购羊绒要注意：羊毛纤维的毛波越多，其弹性和缩绒性就越好；羊绒的色泽柔和，反光较弱。

(4) 用手触摸羊绒线，手感精细柔软，富有弹性，挺括轻盈。

(5) 抽出一丝羊绒燃烧后便会有一股臭味。

2. 全毛和毛涤的识别

(1) 观察每匹面料上的一块小块，上面标有由 5 位数组成的代号：第 1 位数代表质地，第 2 位数代表品种，第 3—5 位数代表产品顺序编号。第一位“1”代表全毛粗纺，第一位“2”代表全毛精纺，第一位“3”代表混纺。

(2) 手摸全毛（精纺）呢，面子光洁有纹路，经平纬直，光泽自然，毛型感强，滑糯富有弹性；而毛涤虽有毛型感，缺少表现力，手感欠滑糯，缺少弹性。

(3) 燃烧测定。全毛烧后呈黑色，臭味浓，呈粉末状；而毛涤燃烧后较淡，臭味淡，呈硬块状。

(4) 在显微镜下，全毛呈鱼鳞片状，似瓦片状重叠，而毛涤则表面光滑。

3. 毛料衣服干洗法

(1) 先用软毛鬃刷把衣服刷干净，再用棉花蘸些汽油擦净领头、袖口、裤脚等处的污垢。

(2) 将七分水加三分汽油搅拌均匀,将清洁毛巾浸入,然后绞干,铺在平摊的服装上,用熨斗缓缓地在毛巾上来回移动,待毛巾稍干后再浸湿绞干、熨烫,这样连续二、三次,服装便干净了。

(3) 最后再把服装熨烫一下,将水分完全吸干,用衣架挂起,在通风处吹晾(不宜曝晒),便可放入橱内收藏。

三、丝绸

1. 真假丝绸的识别

(1) 真丝绸织品,质地光滑柔软,富有弹性;具有蚕丝的天然光泽,明亮而柔和;缩水率大,一般 5—10%。假丝绸是指采用人造纤维与蚕丝混纺,或纯人造纤维、合成纤维的织品,如尼丝纺、涤爽绸、涤丝纺等等。人造纤维丝织品,手感粘腻、粗硬,绸面易起皱,光泽亮而刺眼。合成纤维丝织品,手感滑爽,不粘手,富有弹性,光泽明亮刺眼。

(2) 真丝绸织品,点燃丝绸纤维时,燃速慢,发出烧毛发的气味,抽出丝条解捻,丝连绵不断。人造纤维丝织品,点燃纤维,有烧纸或醋味。合成纤维丝织品,点燃纤维时,有其他气味。

2. 丝绸服装的洗涤和保养

(1) 水温一定要保持在 30℃ 以下,选用中性洗涤剂,宜手洗,不宜洗衣机洗。

(2) 浸泡时间不要过长,不要搓洗,最好拎洗、轻轻揉洗,或用软刷顺纹路刷洗(不能横刷、逆刷)。千万不要拧绞,防止翻丝、并丝。

(3) 丝绸服装大多数易褪色,所以应边浸泡边洗,洗涤动作要快。

(4) 洗涤后应过清,不要留下任何汗渍、污渍,否则会使衣服发黄变硬。

(5) 汗污较多,可用 1/4 的氨水加 3/4 的水溶液清洗。也可将衣服放在

3%的盐水里浸几分钟,用清水漂洗后,再用肥皂水洗,直至洗净过清为止。

(6) 千万不要曝晒,要放到通风处阴干,防止色花,以保持色泽的鲜艳。

(7) 丝绸衣服晾至八成干时,就可以熨烫。熨烫时要用白布覆盖绸面,不要喷水,以免出现水渍痕迹。

(8) 收藏时不能同樟脑丸放在一起,以免溶丝绸表面成小孔。衣服上不能压重物,这样方可延长其寿命。真丝绣衣要用衣架挂好,存入橱内。不宜存放在塑料袋中,它需要“通风”。

四、裘皮

1. 裘皮服装选购

(1) 款式和色调应根据体型和年龄而定。体型较胖的,宜选购黄狼皮、兔皮、猫皮、羔皮、獾子皮等短毛串刀大衣;体型苗条的,则可选购狐狸皮、豹子皮、狗皮等长毛大衣。

(2) 质料方面,皮料底板要柔软、并富有韧性,厚薄均匀,拎起来显得轻,摆动时声音小。毛面要整齐丰富,光泽油滑,底绒丰厚。手摸时感到滑

爽，可吹一下毛皮，以查看底绒厚薄。底绒足的不易见到底板。

(3) 拼缝要整齐，对单色拼花，要注意毛皮有无明显的色差。针脚要均匀，要注意各缝有无“破肚”现象。

(4) 底身要平伏，看是否有卷曲、荷叶边现象。

(5) 尺码要合体，弹簧扣要牢固，领子和门襟要平服，袖子要对称。

2. 裘皮服装的收藏

(1) 裘衣的毛面有污垢，可用绞干的热毛巾或干净软布蘸上洗涤剂，顺着毛揩擦后即可去污。但在揩擦时要注意不要弄湿皮板，因为有的皮板是用硝加工鞣制的，一旦受潮，硝就会失效，皮板极易变硬，或者起泡、龟裂，造成毛绒脱落。揩擦后，要挂在通风处或阳光下晾干，再用藤条轻轻敲打衣里，或用手轻轻拍毛面，这样就可恢复如初。

(2) 在收藏前，大衣要晒上一、二个小时，晒时上面蒙一块薄布，这样可以避免阳光直射，使毛皮失去光泽。

(3) 收藏时，一定要等热量散尽。可挂在衣橱内，也可将毛朝里折叠平放在箱子里，上面不要重压，不能装在塑料袋内受闷，也不要捆扎、压叠。夏日可取出晒一、二个小时，以防虫蛀和霉变。

五、羽绒服洗涤与存放

1. 先用清水浸湿，再放入适量洗涤剂浸泡。洗刷时，不能搓揉到洗衣机中搅拌，最好是平放洗刷，再用清水过净。

2. 晾晒时，应平铺在桌上压挤出水分，放通风处诗基本阴干后，再用衣架挂到阳光下晾晒。待干透后，用木棍轻轻拍打，使服装内的羽绒蓬松柔软。

3. 收藏前要挤出空气，折叠平整，在金属扣上涂一些蜡脂，然后放入装有樟脑精的完好无损的塑料袋中，扎好密封，不受重压。

六、皮装

1. 选购皮装

(1) 辨真伪

精湛的制革工艺确实能以假乱真。一些人造革和合成革与皮革粗一比较难辨真伪，但由于其性质、构造的特点不同，只要以“一按、二看、三烧”的识别方法，就能辨出真假。

一按：购买皮革制品时，可用手按一按，如表面有细小的皱纹，手指抬起时会立即消失的就是真皮；而人造革或合成革是不会起皱纹的。

二看：细心地观察就会发现，皮革有毛细孔，如果无毛细孔的则必假无疑。

三烧：如用火烧些边角，若能闻到有毛发臭味者则是真皮，否则就是假货。

在真皮革中，主要有黄牛皮、水牛皮、羊皮、马皮和猪皮。可根据它们各自的特征选购：

黄牛皮特征：表面毛孔细小呈圆形，并较直地伸入皮内，毛孔紧密均匀地分布在表面上，但排列没有规律。革面丰满细致光滑，手感坚实且富有弹

性。

水牛皮特征：表面上凹凸不平，毛孔比黄牛皮粗大稀少，较直地伸入皮内，毛孔分布均匀，革面松弛粗糙。

羊皮特征：毛孔扁圆，较斜地伸入革内。毛孔几根一组，排列很像鱼鳞或锯齿形状。绵羊皮革柔软、细致，延伸性较大，但不结实。山羊皮革纤维交织较绵羊皮革紧密而结实，手感坚韧，具有弹性且耐磨。

马皮特征：表面毛孔呈椭圆形，比黄牛皮毛孔稍大，稀小，较直地伸入皮内，并均匀地分布在表面上。革面松弛粗糙，耐磨度较低，但抗张强度较高。

猪皮特征：表面毛孔圆且粗大，毛孔以倾斜方式伸入皮内，并以三个孔为一组，呈“三角形”状，各组间相隔较远，凹凸不平，手感坚实挺括。

（2）挑选皮装四要点

有了识别真假皮革的方法，挑选皮装还要把握好以下四个要点：

一是皮质要优。皮面平整光洁无疤痕斑迹，不起泡，没有游离层，色泽均匀，无色差，不露底色。通常来说，1—2级皮均有此特点，4—5级皮则有明显疤痕，粗糙有毛刺；进口皮比国产皮色泽更匀称，英国皮光洁细腻但偏嫩，意大利皮牢度好，但毛孔粗。

二是毛领要实。时下的裘皮毛领，花样较多，有紫貂领、蓝狐领、草狐须、兔毛领。草狐毛色泽不匀，无油光。有的厂家为牟取暴利，用皮革开刀机将一张蓝狐毛皮一分为二，参以猪绒夹，从而变成两张蓝狐毛皮，对之，只需将毛吹开，看皮底是否有猪绒夹色，便能分辨。

三是做工要到家。仔细查一查，针脚是否整齐，有无跳针；衬里是否服贴，有无内长面短现象；按款式要求，式样是否有神采。

四是辅件要讲究。试一试拉链拉动是否灵活，拷钮松紧是否适度，看一看拉链头与拷钮是否老化产生铜绿。

另外对镶拼皮装中其他面料的质地以及镶拼工艺，也要认真检查。

2. 皮装的保养和去污

由于制革过程中，使用了多种对“水”敏感的化工原料，故在湿度大的情况下，容易导致霉菌生长，因此皮革服装应收藏在干燥的橱、箱内。一旦革皮呈现轻度霉变，不妨将排子粉散洒在霉斑上，然后用软布轻揩细抹即可消除，切不可使用皮鞋油或擦皮鞋、箱包的“重革”去污膏，以免革面光泽变色。

皮革服装放置时，以布料相罩为好，且宜挂不宜折，折会留有不易消失的皱痕。

皮革属蛋白质纤维组织，故应避免与油污、酸、碱、利器等接触。一旦发现轻度污染，可用中性肥皂或低浓度洗洁精轻揩淡刷。皮革服装不能靠近高温，更忌在服装衣袋内放樟脑丸或防虫剂，以防引发革面化学变化。

皮革服装一旦被血渍、酒渍、油渍、雨渍等弄脏，无法轻易去除，可以试试以下几种清洁护理方法：

血渍：用与皮衣物同色的皮革，沾碱性溶液予以擦拭。

酒渍：用清洁的柔软棉布沾上清水，轻擦即可。

油渍：将爽身粉洒在沾有油渍的皮革内、外，约24小时后，爽身粉会吸去油渍，然后用微湿的软布在里、外两边擦掉污渍即可。

圆珠笔油：用同色的皮革，沾上酒精，在污渍上绕圆轻按，切勿使用过多的酒精，以防留下印迹。

雨渍：待皮衣物晾干后，用同色皮革沾酒精轻擦。

皱痕：皱痕和细纹可用蒸气熨斗熨平，但要切记用清洁的布垫着熨烫，不能用熨斗直接触及皮革，熨斗温度以 60 —70 为宜。

粉末：用微湿的软布轻擦即可。

易脏、易磨损部位的污渍已无法自行清理者，不要用对不上号的清洁剂和有色无色的光亮剂，否则皮革服装要成大花脸或损坏皮质，应委托专业单位加以整洗及上保护层。皮革服装不宜勤“上光”，以免真皮光泽挫减，“上光”时间以间隔 5 至 6 年一次为佳。但对那些已发生严重霉变或脱色的，则又另当别论，千万不能自行盲目处理，也应到专业单位进行特殊保护。皮革服装以保养为主，常用干毛巾在领口、袖口等处除污去垢，是非常有益的。

七、其他

1. 乳罩选购

(1) 不能仅注意乳罩的花边设计及质料，应根据自己的胸脯的形状来选购。

(2) 乳房形态下垂，下端较上端丰满，不宜用下面接口的乳罩，因为乳罩上端会缩卷起来，可选一款半杯状并有较阔、可调节吊带的乳罩，杯的底部可托起乳房的下端，使乳房看起来较浑圆丰满，穿上衣服后看起来也较自然。

(3) 胸脯两旁较丰满者，应选择无衬里但下端有线圈的乳罩。线圈会将乳房托起，使中央部分看起来较为丰满，又不致使乳罩出现缩拢的现象。

(4) 胸部细小的女性，应选择质地柔软、稍微衬托出胸脯线条及有承托力的乳罩，这会使乳房显得较丰满。

2. 婚纱的选择

(1) 肥胖者：婚纱设计宜简洁，切忌加丝带等装饰。代妆时除了加扑粉底外，还要将腰肢线条尽量收窄；而翻起领窝，可将视线转移到营造出的丰满的胸部上来。

(2) 矮个子：由于众人的视线集中于身上，所以胸前及袖口部分的设计，要多花心思。或是将婚纱的底摆加长，这样在照相时，会使身体显得修长。

(3) 颈短者：忌用高领的婚纱，宜配以 V 领及颈链，令胸部构成 V 字形，就能显得自然；而照相时切忌直立正视镜头，可侧身眼看镜头，这样才能掩饰缺点。

3. 皮鞋的选购

(1) 检查左右两只鞋的长短、宽窄、后帮高低是否一致，前帮、中帮、鞋口门大小，鞋舌头长短是否对称。

(2) 无论猪皮鞋还是牛皮鞋，部不能有裂浆现象。可用手伸进鞋内，用食指和中指轻顶帮面，如出现明显“白花”丝纹，放松后仍不消失，是为裂浆。不能有松壳现象，可将良指和中指伸进鞋内，用另一只手拇指在两指问距内轻按帮面，如出现粗大明显的皱纹为松壳。不能有脱色现象。可用洁白

软纱布包裹食指，在帮面上用力适中往返干擦 5 次，如纱布上沾有色泽，即为脱色。

(3) 应选浅淡色和不易掉色的里料为宜。驼绒、毛皮、毛毡里料，要求轻柔松软，厚薄均匀，不易脱落。

4. 选用袜子

(1) 一般来说，男性和儿童适合穿短袜，成年女性适合穿轻薄弹力长袜。

(2) 色彩鲜艳的长袜，适宜身材苗条的女士选用。色彩柔和的长袜，适宜个子较矮的女士选用。

(3) 腿粗者宜穿深色袜，花纹以直纹为佳；腿细者宜穿浅色袜，花纹以圆线或横向波线为好。

(4) 袜色闪光、图案活泼生动的长袜，适宜性格浪漫生动的人选用；色彩文雅、规整的长袜，适宜文静内向的人选用。

(5) 皮肤白晰者，袜色较自由；皮肤黝黑者，袜色亦应深些。脚部有缺陷的人，袜色不宜太鲜亮，免得把人们的吸引力转到腿部。

4. 厨房家电及用品的选购、使用和保养

脱排油烟机 目前市场上有一种不沾油脱排油烟机，使用的是赛氟龙材质，但由于其含量的大小、配方的工艺不同，不沾油的性能也有好坏。选购时可用以下方法鉴别：

(1) 将脱排油烟机斜置，然后在面板上滴上几滴菜油，如果菜油凝聚不散，即是赛氟龙材质，如油成线状下滴的，这就可能是假品。

(2) 真正的不沾油脱排油烟机，每次用毕后，用抹布轻轻一擦，油污荡然无存。

电烤箱

(1) 目前市场上供应的国产和进口电烤箱牌号约有 20 多种，它们所采用的发热体大致有 5 类：

装备两根远红外管和一根石英电加热管。

采用一根远红外管和一根石英电加热管。

附件中备有一根紫外线电加热管，可代高温消毒柜使用。

用煤气作为烤箱的热源，可自动点火。

能将烧烤功能转换成微波炉功能，双向逆转，一机两用。

(2) 电烤箱外形款式有卧式与立式两种，烤箱内芯分为可 360 度自由选向、定向和旋转式、固定式。

(3) 电烤箱一般都有定时、控温、择向发热等基本功能。

(4) 电烤箱外壳，有一种是金属烤漆的，也有一种是喷塑的；内胆一般选用热轧防腐板，这种内胆自身耗热量较低，但也有采用铝板的，还有用不锈钢板的。

(5) 电烤箱的功率一般为 500W—1200W，一般家庭适宜选用 500W—800W，最好带有定时器或恒温控制装置。

(6) 挑选时除检查外观质量外，还要注意：检查绝缘性能。通电后，可用试电笔检查外壳，试电笔应不亮。

把定时开关拧到一定刻度，定时器开始工作，同时看准切断电源所用

时间，是否和刻度相符。

恒温装置。把调温旋转到一定刻度，给电烤箱通电，到一定时间（烤箱内温度达到选定温度时）将自动断电。

电烤箱上各个开关、按键都应灵活可靠，指示灯应正确显示。

（7）使用时要注意：

检查家用电表及导线的负载能力。

在电烤箱门上，一般都装用耐热的玻璃观察窗，使用时不要将水滴溅在该玻璃上，以免爆裂。

不论何种电烤箱，每次使用完毕，都应切断电源，还要把不锈钢托盘清洗干净。

洗碗机

（1）洗碗机按开门方式来区分，可分为前开式和顶开式两种。一般家庭可优先考虑选购前开式，因前开式的门打开后，可以拉出每个洗碗格架，装取餐具非常方便；而顶开式与之相比，则装取餐具不方便，且顶部无法充分利用。

（2）普通家庭在洗碗机功能的选择上，只要具备洗、刷、干燥、消毒4种功能及自动程序控制就可以了。至于一些应用了高新技术的洗碗机，如微电脑控制、气泡脉动水流、双旋转喷臂、传感器检测等等，可根据家庭的需要选购。

（3）洗碗机外观要美观大方，漆层光洁不滑，无刮伤划痕，四周无利角锋尖。碗架格拉出要方便灵活，无卡滞现象。各功能键钮要开关灵活，通断良好。洗碗机的电气绝缘要安全可靠，无漏电现象。通电后，水泵和电动机运转自如，且振动要小，噪音要低，操作方法简便。操作完毕后，洗碗机应能自动切断电源。

不锈钢餐具

（1）切忌用强碱性或强氧化性的化学药剂如苏打、漂白粉、次氯酸钠等洗涤，因为这些物质都是强电解质，会与不锈钢起电化反应。

（2）不可长时间存放盐、酱油、醋、菜汤等，因为这些食品中含有很多电解质，不锈钢会与其起电化学反应，使有毒的金属元素被溶解出来。

（3）切忌用不锈钢锅煎中药，因中药含有多种生物碱、有机酸等成分，在加热条件下，很难避免与不锈钢发生化学反应，使药物失效甚至生成某些毒性更大的铬合物。

（4）不宜用质硬的刷子刷，否则会损坏外层的保护光膜而使内层裸露，易与外界发生化学反应。

不粘锅

（1）新购不粘锅在使用前，先在炉上用火烤至微热，再在锅内涂上一层薄油，在小火上再烤一分钟左右，使之自然冷却，再按上述程序重复处理一遍。经过这样处理后的不粘锅更耐用。

（2）不粘锅离火应自然冷却，不可立即用冷水冲洗，也不能用硬刷子刷洗，可用柔软的布巾或海绵蘸上温水调成的洗涤液清洗，然后擦干。

（3）金属锅铲边缘尖锐，易刮伤锅面，影响不粘涂层的特性，故使用不粘锅应配备木质或塑料锅铲，同时还应避免在不粘锅内切割食物。

（4）在烹饪时应比用普通锅少放油，一般用中火或小火即可，切忌在锅内没有食物的情况下长时间干烤。

不锈钢复底锅

(1) 锅底复合一层特厚优质铝板，简称单复；若再复一层不锈钢板，则称双复。不锈钢复底锅传热均匀，保温性能好，烧煮食物不易焦底。

(2) 表面如有污垢，切勿用煤灰、沙子、钢丝刨花等物硬擦，以免损伤光亮的表面，而应用皂液加去污粉擦洗。

(3) 不能长时间空烧、干烧，以免因温度过高使局部金属熔化而损坏。

(4) 不用时应揩干悬挂起来，以免铝底层长期受潮氧化而霉变。

电饭锅

(1) 使用电饭锅时，注意保持锅底原来的形状，始终使锅底与发热板之间有良好的吻合，并经常保持这些部位清洁。

(2) 烧煮粥、汤等水多的食品，要待食物煮到合适时，将电源切断，因为此时限温器不能动用，要煮到水干时才能自动切断电源。

(3) 在清洗过程中，要注意避免电气部分与水接触。

搪瓷餐具

(1) 要选择份量较轻的制品。因为这种制品一般采用新的喷漆或上瓷工艺，搪瓷涂布薄且均匀。

(2) 选择时注意，边缘最好包有多属边，表面光滑无裂痕，金属底膜无外露。不宜选择内部与食品接触部分有图案花纹的，因为釉色颜料中可能含重金属。

(3) 当出现粘锅现象时，不要用硬器刮洗，应用水浸泡变软后洗干净。

(4) 煮食品时应逐渐加热，以防搪瓷脱落。搪瓷餐具内有金属底膜，不可放在微波炉内使用。

(5) 搪瓷餐具中不要长期存放醋、番茄汁等酸性食物，以防腐蚀。

(6) 清洗时不能用铁丝刷一类硬擦洗物，要用软擦洗物洗。

电磁灶

电磁灶利用电磁效应产生的磁能加热食物，具有高能卫生等特点，是厨房炊具中具有前途的产品。由于电磁灶功率大，使用时要注意几点：

(1) 电磁灶消耗功率都在千瓦左右，因之电表、电源线及电源插座都要在 5 安培以上，切勿与其他家用电器共用一个接线板，否则增加电源线负荷，电源线会发热，将产生不安全因素。

(2) 电磁灶辐射的电磁波，对其他家用电器有一定的干扰影响，尤其是离电磁灶三米范围内的电视机、录像机及收录机等，受干扰的影响较明显，视听效果相对较差。因之，电磁灶须选择远离其他家用电器的位置。

(3) 电磁灶产生的电磁波对安装心脏起搏器的病人有一定影响，如使用，须遵医嘱，或采取屏蔽措施以后，谨慎使用。

电热锅

电热锅分整体式和可卸式两种，是烧煮炖汤理想的电热炊具，由于电热锅消耗功率较大，使用时请注意安全。选购可注意：

(1) 整体式结构稳定，可靠性强，热效率高，但是它的发热温床分布不够均匀，清洗十分不便，因之这类产品推广不大。

(2) 可卸式电热锅，它的食物容器和发热器是分离可卸的。发热器制成盘状、管状和板状等固定样式，牢固不易损坏；作为锅体的容器则选用不锈钢、搪瓷及涂有无毒的聚四氟乙烯膜层铝材等制成，使用和清洗都十分方便。

(3) 宜选用带有温控器的电热锅，使用方便并且省电。

电水壶

电水壶是在水壶里直接装以电热元件，功率较大，多在 1 千瓦以上。使用时应先在壶中加入水，方可接通电源。壶中水不能装得大满，当水加热近沸点时，体积膨胀较大，容易溢出壶外，壶体接线口如进水，会引起电线短路。也不可让壶空烧，否则电热器在短时间里即烧毁损坏。

微波炉

微波是指频率为 300—300000 兆赫，波长为分米、厘米和毫米的无线电波，由于它波长短，频率高，多应用于雷达、电视、遥控等技术领域。微波炉正是利用微波的特性，使电子流在微波电子管磁控管中的超高频微波电磁场里进行能量交换，穿透微波炉里的食品，使食品在短时间里得到加工，成为美食佳肴。

由于微波炉是耐用高档厨房炊具，因此在选购和使用时，须注意以下几点：

(1) 微波炉输出功率，一般家庭可以根据需要进行选购，三人家庭选择 500 瓦为宜，超过五人的家庭，选择 600 瓦以上的为宜。

(2) 选购时一定要注意微波炉的外表质量，如因炉门、炉门金属绝缘网、炉体碰撞损坏等致使微波外泄，将对人体造成伤害。选购时同时要对调节定时器、功率分配器及开关旋钮等作一番调试检查，以保证微波炉正常工作的必备条件。

(3) 由于微波炉耗电功率大，要保证电源的安全，必须选择与之相匹配的电表、电源线及插座，并不与其他电器共用插座。

(4) 炉内不准放入金属盛器，以免引起短路而损坏微波炉。炉内无食品，不可空开，以防烧毁微波炉主要元件磁控管。

(5) 具体操作，应根据食品加工需要而适当对产时器、功率分配器加以调整。如解冻食品，只需采用较小的功率，否则会使食品里熟外生。

电冰箱

选购电冰箱时应注意如下几点：

(1) 冰箱启动性能：对新机启动开关三～五次，每次间隔三～五分钟，如每次都能正常启动，说明冰箱启动功能良好。

(2) 冰箱制冷功能：当温控处在中档位置，启动冰箱半小时左右，用手指沾水接触冷冻室内壁，有冻粘感觉，说明冰箱制冷效果良好。

(3) 冰箱温控性能：当冰箱制冷系统运转到温控温度范围时，制冷系统应自行停运，压缩机停止工作，手摸没有振动感，以后当冰箱保温低于温控温度时，冰箱将重新启动。能自动开停循环工作为性能良好。

冰箱在使用时要注意保持它的制冷效果和注意节省电能：

(1) 将冰箱安放在干燥通风的地方。冰箱冷凝器须离墙 10 厘米以上，两侧物体不宜太近，在 20 厘米以上为佳。这样冷凝器散热快，压缩机负荷减小，耗电量降低。

(2) 电冰箱在使用中应减少开门次数及时间，冰箱内存放的食品数量要适中，以便冷气对流，提高冷冻效果，减少电力损耗。

(3) 无自动除霜的冰箱需及时除霜，冷冻室霜层达 5 毫米就应及时清除。除霜须在切断电源的情况下操作。

(4) 冰箱温控要调节到合适位置，在环境温度一定时，冰箱内温度调得越低，耗电量越大。夏季，冷藏室一般以存放饮料和瓜果为主，通常温控调

节在 5—8 为宜，如调到 3，耗电将增加 30%。

热水器

热水器选购

热水器作为一种新型的家用电器的，根据其加热方式不同可分为燃气热水器、电加热热水器、燃油热水器和太阳能热水器等种类，消费者在选购热水器时可以根据自己住房情况、周围环境、气候和经济能力等因素选购热水器。

(1) 根据燃气种类选购燃气热水器

热水器根据燃气特性分为人工煤气、液化石油气、天然气三大类，每一大类又有详细分类，因此消费者购买热水器时应选用自己便于使用的燃气种类相同的水器，否则，会造成热水器的异常燃烧，进而烧坏热水器并危及生命安全。一般来讲，名牌热水器有严格燃气种类区分标记（如人工煤气有 5R、6R、7R 之分；天然气有 12T、13T 等），购买时消费者可在其外包装和外壳上找到燃气种类标贴纸。对于特殊地区，由于燃气源与其他城市气源不通用，购买时请注意选用具有混气设备名牌厂家生产的地区专用热水器。

(2) 根据家庭住房条件、周围环境条件选购。

直排式热水器这种热水器燃烧空气取自室内，烟气也排在室内，仅适用于厨房面积宽畅且通风状况良好的场合，此外热水水量较小，一般热水量为 5 升 / 分，仅能满足厨房器具洗涤需要。

烟道式热水器

这种热水器燃烧空气取自室内，烟气在自然抽力作用下用排气筒排至室外，适用于厨房面积宽畅、通风状况良好的场合。

强制排气式热水器

这种热水器燃烧空气取自室内，用排气扇强制将烟气排至室外，适用于厨房面积较小且通风状况尚可的场合，并适用于排烟口离热水器安装位置较远的场合。

自然给排气式（平衡式）热水器

这种热水器在自然抽力作用下，抽取室外空气进行燃烧，并将废气排至室外，适用于厨房面积较小且通风状况差的场合。

强制给排气式热水器

这种热水器在风扇抽力作用下，抽取室外空气进行燃烧，产生废气强制排在室外，适用于厨房面积较小且通风状况差的场合，并适用于排烟口离热水器使用位置较远的场合。

(3) 根据经济情况、安装位置，选购不同控制方式热水器。

热水器点火控制方式有手动压电陶瓷点火、手动脉冲点火、水控全自动电脉冲点火和微电脑全自动电脉冲点火四种方式。

热水器温度控制方式有：

机械式控制：使用时，热水温度稳定性差，随燃气源、水源压力影响的波动大。其特点结构：功能简单，制造成本低，售价一般亦较低。

机械式比例控制：使用时，热水温度稳定性好，随燃气源、水源压力影响的波动较小。其特点：机械结构复杂，机械加工要求高，成本适中，价格亦适中。

微电脑控制：由于热水器上装有温度和水量传感器，使用时由电脑来自动调节控制，热水温度稳定性好，精度高。在热水器正常工作范围内，不受燃气源、水源压力波动影响。其制造工艺复杂，成本高，因而价格也比较局。

(4) 根据自己住房层次、燃气供应能力选购热水器

一般来讲，多层住宅五层以上的居民，最好选购具有低水压启动功能热水器（最低启动压力 $\leq 0.03\text{MPa}$ ），且选购热水器容量与煤气表最大流量相适宜。同样容量热水器由于使用燃气种类不同，对煤气表最大容量要求亦不同。

(5) 根据热水器性能指标、品牌、价格等选购热水器

一般来讲，热水器容量越大、功能越多、控制方式越先进，制造成本越高，价格就越贵；同时名牌产品比非名牌价格可能贵一点，但其信誉好、质量稳定、服务到位。因此，建议有条件的用户选用牌子比较好的热水器。

(6) 根据安全装置配备情况选购热水器

一般来讲，名牌热水器具有：防空烧安全装置，防过热安全装置，防过压安全装置，熄火保护装置，防冻结安全装置，断水保护装置，电脑控制热水器还有过载保护、排烟管堵塞保护、风量过大保护装置洞时出现故障时，有明显故障显示或报警。

(7) 根据气候条件不同选购热水器

由于各地区气候、自来水管配管情况不同，其室内温度与冷水温度亦不同，一般来讲，冷水温度低或室内气温低的场合可选用容量在8升/分以上热水器

(8) 根据安装位置条件选购热水器

热水器根据安装位置不同，有室内型和室外型之区分。当室内或厨房无安装热水器条件时，可选用室外型热水器。尽管热水器主体工作对室内环境无影响，然而热水器主体加工要求高，控制要求高，一般都采用微电脑遥控控制，所以热水器价格高，安装材料和人工费用高，同时维修保养不方便。

使用注意事项：

(1) 热水器安装与使用之前，请仔细阅读产品使用说明书和安装说明书，使用之前应检查无误。

(2) 初次使用前，应先检查燃气管路、接头和热水器主体是否泄漏。若发现煤气泄漏，应先关掉煤气总阀，打开门窗通风，不许点明火、关电源和拔电源插座，然后与热水器安装单位或生产厂家和销售商联系。(3) 使用时，由于热水器燃烧温度较高，排气筒、排烟管等部件及其周围温度也较高，因此不要用手触摸以免造成皮肤损伤。家中有小孩，尤其要当心。

(4) 使用200V交流电源热水器，要按照电器安装要求施工，并将热水器外壳接通地线，绝不能用潮湿的手去操作热水器。当附近有雷鸣电闪时，为防止雷电对热水器机体的损坏，或长期不用时，要切断热水器电源。(5) 不要使用与实际燃气气种不同的燃气热水器，否则会损坏机器，并危及生命安全。

(6) 使用热水器时，热水器及其排烟管周围不可放置易燃物品（挥发性油剂、喷雾罐等），同时排烟口头部不可有障碍物。

保养方法：

(1) 热水器保养前，应先关闭进水阀和燃气阀，拔掉电源插头，待机器冷却后，才能进行保养工作。

(2) 先检查热水器进气口和排烟口是否堵塞。若发现堵塞，要将之疏通。若进风口有过滤网，要经常清洗。

(3) 水路系统保养

经常清洗热水器进水口过滤网（可按照产品说明书保养方法操作）。

在天气寒冷或长期不用的情况下，应先关掉进水阀、电源（或卸下干电池），打开热水器卸压阀和排水栓，排除热水器内积水。再次使用时，将卸压阀和排水栓拧紧后按照热水器初次使用方法操作。

为了有效防止热水器结冻，首先应将热水器进水管在冬季来临前，采用保温材料包扎或其他装置防冻。

有条件的用户，每年请专业人员将水阀及其管路清洗一次，以延长机器寿命。

（4）热水器外壳保养方法

先用湿布或用中性洗涤剂擦拭外壳，待污秽去掉后再用于抹布将之擦干。

热水炉

容积式燃气热水炉亦称贮水式燃气热水器，是我国继燃气快速热水器之后发展起来的一种新型热水器具，其主要特点是具有热水贮存功能，能在昼夜廿四小时随时供应热水；热水温度可在 40~65℃ 之间随意调节，并保持恒温，不受水压影响；水量充足，可同时供应浴室、厨房及其他生活热水，如配以散热器和循环泵，还可同时用于居室取暖；常压自动运行，安全可靠。

（1）容积式燃气热水炉选购

选购容积式燃气热水炉时主要应考虑以下五个因素：

根据当地气源选择热水炉的类型

与快速热水器一样，容积式燃气热水炉可使用三种气源，即人工煤气、天然气和石油液化气，但燃烧装置不能完全通用，因此在选购时一定要使热水炉的型号与当地的燃气气种相一致。

根据热水需用量和安装位置选择热水炉的规格（即热水容量） 热水需用量通常三口之家可选用热水容量 100 升左右的热水炉，四至五口之家或供两套卫生间用水的住宅可选用热水容量 150 升左右的热水炉，六口以上家庭或供三套卫生间用水的住宅可选 200—260 升左右的热水炉。若用于取暖，应根据取暖面积计算出取暖所需的热量，然后选用能提供相应热量的规格。

根据自己可供安装热水炉的空间条件，选择热水炉，如农村住房条件宽裕，可考虑安装于单设的炉子间；城市住房较紧，可安装于厨房或室外。并据此决定选购型号。

售后服务

容积式燃气热水炉必须由有安装维修资格（由当地燃气行政主管部门考核授予）的专业人员进行安装、维修和定期检修，因此是否有完善和可靠的售后服务对选购热水炉显得至关重要。完善和可靠的售后服务能保证及时处理可能发生的故障和保证备件的供应。

经济性

购买任何产品都有经济性问题，选购容积式燃气热水炉可从三个方面进行比较，以达到用较少的钱收到最好的效果。

a. 合理选择热水炉的规格。容积式燃气热水炉不同规格间的价格相差较大，因此在满足热水需用量的基础上尽量选择规格小的热水炉。b. 不同品牌的热水炉存在较大的价格差异，如质量、规格基本相同，可选择较低价格的热水炉。

c.完善的售后服务会减少热水炉使用后的维修费用和延长使用寿命，因此消费者应尽量选择有完善的售后服务设施和良好的服务态度的生产企业或销售单位提供的产品。

（2）容积式热水炉的使用和维护

使用

a.开启热水炉冷水进口和热水出口截止阀，使冷水充满热水炉。以后除了检修以外，一般不要关闭这两个阀门。开启一只热水龙头，有水流出，即表明水已充满热水炉，随即关闭龙头。

b.开启通往热水炉温度控制器的燃气阀门。

c.按贴在热水炉外壳上的点火操作说明书规定的程序和方法点燃燃烧器。

d.将温度控制器的温度调节旋钮调到需要设定的温度，热水炉将会按设定的温度控制热水温度。

e.使用热水时只需开启热水龙头，即有热水供应，不用时关闭热水龙头即可，不需再对热水炉进行操作。

f.如需暂时停止热水炉使用，只需关闭燃气阀门，并将温度控制器上的燃气旋钮和温度调节旋钮恢复到关闭的位置。如再次使用热水炉，按 b 至 d 项操作。

维护

a.热水炉进入使用状态后即处于自动控制，不需要专人管理，但应定时察看，以及时发现可能发生的故障，特别是防止燃气泄漏。

b.用户不可拆动热水炉上的温度控制器和压力温度安全阀，以防控制元件失灵。如遇故障，应请生产企业或经销部门的专业维修人员检查修理。

c.热水炉下部设有一只排污阀，用来排除热水炉内沉淀的泥垢，用户每个月应开启一次，把阀门全部打开，排出泥垢，当出现清水时立即关闭，以减少热量损失。

d.温度压力安全阀要防止堵塞，用户每半年要检查一次。检查时将安全阀操纵杆轻轻抬起，待有水流出，再轻轻关上。如关上后继续有水流出，可继续上述操作，直至不再有水流出。

e.容积式燃气热水炉至少每年一次请专业维修人员进行全面检查和维修。

常见故障和处理

a.无法点燃引火燃烧器。其可能原因是：●燃气管路内没有燃气。●更换燃气罐后（液化石油气）管路内空气还未全部排除。●点火线损坏。

处理方法是：●检查燃气管路无燃气的原因并进行排除。●继续点火操作，直至管路内空气排除。●请专业人员更换点火线。

b.热水量不够。其可能原因是：●热水炉容量小，不能满足热水需用量。●热水管路泄漏。

处理方法是：●调整热水使用时间，减少集中使用的热水量或更换容量大的热水炉。●检查热水管路，消除漏水损失。

c.温度压力安全阀排出热水或不断滴水。其可能原因是：●热水炉内压力超高。●热水炉内热水温度超高。●安全阀中有杂质卡住。

处理方法是：●降低冷水管路压力。●开启热水龙头，排出高温热水直至安全阀恢复正常，同时调整温度控制器的温度调节旋钮，降低热水设定温

度。●轻轻抬起安全阀操纵杆，让水流将杂质冲出再轻轻关上，如仍流水，可重复操作至不流水滴。

d. 燃烧装置发生回火。其可能原因是：●燃气压力过低。●燃烧装置故障。处理方法是立即停止使用，并请专业维修人员检查修理。

5. 居室家电选购、使用和保养

音响

(1) 音响器材的基本知识

音响器材五花八门，不内行的人简直不晓得它们的名称和用途，其实归纳起来，音响器材基本上可分为几大类，包括音源器材、放大器、扬声器及附属品。

音源器材

音源器材最为复杂，种类也最多，有唱盘、CD机、录音座和调谐器。音源器材随着时代逐渐改变，五十年代由密纹唱片开始发展到立体声唱片，六十年代初卡式录音带面世，七十年代录音带进入家庭，八十年代出现CD机一直延用至今。本文仅就普及率较高的CD机作一介绍。

CD机的构造与传统式唱盘大不相同，相当复杂。CD机采用的镭射唱头，以无机械接触式拾取讯号，这种唱头的正式名称为“CD镭射光束聚焦器”。播放CD时，镭射唱头的光束聚焦在唱片小凹点轨迹上扫描，根据小凹点的反光与持续时间和轨迹上无反光面间隔关系，检拾到数码录音的讯息，但这个讯息只是一连串的脉冲，必须通过模拟转换器变成近似音波的梯式波形，然后再经低通滤波器恢复平滑的音波。其中，D/A转换器可以说是一部CD机的“心脏”，它的性能与音质关系极为密切。

D/A转换器分为多比特和单比特两类，最初设计的CD机只用14比特，不久改为16比特，后来各厂家互相竞争形成了“比特战”，从16比特增至18和20比特。比特数目愈高，恢复原来的模拟讯号波形愈准确，但相对工作程序就愈复杂，产生错误的机会也相对增加。Bitstream D/A转换器利用卑比特方式作D/A转换，其声音平滑，克服了多比特机音色干硬的缺点。但这种CD机的声音是否较多比特机更佳，目前还难作定论，由于两类转换器的工作原理不同，各有优点与弱点，但实际上无论采用哪一类转换器，只要产品品质素高和设计准确，都能获得好的音质。

扩音机

扩音机在音响组合中通常被视为心脏部分，地位相当重要，但并不表示只要有了一部优质扩音机就能产生纯美的音色。扩音机的职责只是放大讯号能量，而不改变声音素质。一部完整的扩音机是由前级、后级和供电部分组成。前级放大器的基本任务是将微弱的讯号电平增强至适合驱动后级放大器的程度。同时转换输入讯号。有些前级放大器还可处理视频讯号，连接两部影碟机，并控制两个房间的重播。

功率放大器的任务只是将前级放大器输出的讯号增强至适合推动喇叭的电平。市面上的功率放大器分为立体声、单声道和多声道三种，最常用的是立体声放大器。从功率放大器的工作原理来看，又可分为A类和B类。A类放大器配对的输出晶体管每个放大讯号的全波，在无讯号输入时亦保持导通状态，所以无开关失真，在各类放大器中，理论上声音最佳，但缺点是工作

效率低，将大部分功率化为热。B 类放大器配对的输出晶体管每个只放大讯号的上半波或下半波，然后合成一个全波，它们是一开一关式工作，因此无可避免地要产生开关失真。理论上 B 类的音质不及 A 类，但先进的设计已能使 B 类放大器声音达到极高水平。这类设计的优点是工作效率较高。

扬声器

目前市场上所能见到的扬声器有电动式、静电式、平面式和铝带式等多种，其中以电动式扬声器最流行，大约占了所有扬声器的 90%。这里重点介绍一下电动式扬声器。

电动式扬声器的传统设计包括驱动单元、分音器和音箱。

一般中音和低音单元采用圆锥形振膜，制造材料包括纸、塑料、金属和几种材料夹层式结构。高音单元振膜多数为半球形和圆锥形。半球形振膜分软性与硬性两种，软性振膜的常用材料有塑料和编织纤维；硬性振膜多用金属，包括铝、钛或合金材料。

音箱的基本设计形式有以下五种：低音反射式、封闭式、无限障隔式、传输线式及号角式，它们各有优点和缺点，实际上每种形式的音箱都要在某些方面作妥协，难以完美。

低音反射式音箱又称透气式，在前面或后面有一个或两个气管，作用是将低音单元后面的音波变成正相位，增强前面的低音输出。这种音箱的效率较高，制造不难，但不准确的气管可能引起音染和空气流动噪音，目前大部分扬声器均采用这种音箱。

封闭式音箱一般体积不太大，由于全密封不漏气形成了空气垫，所以给低音单元提供了承托力。这种设计因与驱动单元后面的音波完全隔离，可使声音保持清纯，减少音染，但效率较低。不过这种缺点已逐渐被新的驱动单元技术所解决。

以上这二种设计形式目前最为流行，应用颇为广泛。

由线圈、电容和有些包括电阻构成的分音器线路称为分音网络。通常采用电感线圈和电解电容构成，也称为 LC 分音器。从功率放大器输出的讯号，先进入扬声器的分音器，然后分开几路分别输入几个单元内。近期不少扬声器的分音器高、低音网络独立以便双线分音连接。

(2) 组合匹配

虽然匹配方面并没有一个绝对的公式，但也有一些基本的常规和方法。

选购一套组合音响之前，首先需要有一个预算，在这个预算允许的范围内，选择相同或不同的牌子的产品来搭配出最低限度的音色失真状态——高保真效果（HI — FI），其中应讲究的是贵精不贵多。许多人认为扩音机是一套组合音响的心脏，因而忽略了其他环节。而这是不科学的。就以一万元的预算配搭 CD 机、合并式扩音机和扬声器这三个基本环节来说，不能将扩音机的费用占全部费用的一半以上，如此组合，各环节的素质一定不平衡，从而事与愿违。比较好的分配方案是扩音机占 30 ~ 35% 的费用，扬声器约占 30%，剩余的钱用来购买 CD 机和导线。如此，三个环节的素质比较平衡，因而整体效果也可达到相对最佳状态。

另外，一套音响的组合匹配，在技术上要注意以下几点：首先是输入阻抗和输出阻抗。在音响组合中，每件器材都具有本身的阻抗特性，匹配时必须遵守一个原则，即作为驱动器的输出阻抗要低于被驱动器的输入阻抗，否则，便会出现超负荷现象，引起声音不良，严重时会导致器材损坏。其次是

扩音机与扬声器的匹配。目前的扩音机大多数是为驱动 8 欧姆或 4 欧姆阻抗的扬声器而设计的，但扬声器的阻抗却不稳定，一般 8 欧姆的扬声器很可能在某些频率上的阻抗低至 4 欧姆。由于扬声器负荷阻抗愈低，需要扩音机的输出电流也就愈大，所以扩音机一旦不胜负荷时，便会烧毁电路中的元件。

（3）CD 机和 CD 唱片的使用和保养

激光唱机在出厂前都作过精细调制，不会发生严重播放问题。如果出现不能播放，通常有这样几种可能，连接电路错误，电唱盘入口不能接 CD 唱机，CD 唱片有问题。如果是已经使用的激光唱机，则可打开上盖，进行观察，倘若唱片不转或转了几秒钟即停止，说明唱机本身有问题，应作进一步检查和维修。

激光唱片，又称 CD 唱片。一般激光唱片（如 12cm 唱片）上都标有录制方式，“A”表示模拟录音，“D”表示数字录音。激光唱片大致有以下几种：AA（模拟录音、模拟混音）、AAD（模拟录音、模拟混音、数字制碟）、ADD（模拟录音、数字混音、数字制碟）、DD（数字录音、数字混音）、DAD（数字录音、模拟混音、数字制碟）、DDD（数字录音、数字混音、数字制碟）。一般说，以数字形式制作的唱片比模拟形式制作的唱片品质高，噪声系数小，譬如 DDD 唱片音质优于 ADD 唱片。激光唱片的质地，多用聚碳酸酯等塑料制成，在使用和保存唱片时，应注意轻拿轻放，不在无盒套情况下迭放。外观有明显变形、划痕、凹凸和气泡的 CD 唱片不可使用，甚至不可在激光唱机上试用。使用 CD 唱片时，亦不要用手触摸唱片放音面，不要用酒精、苯之类清洗唱片表面，要选用专用清洁剂。收藏时不要将放入盒内的唱片置于高温高湿或阳光直晒的地方，这样可使唱片不变形，不变质，保证在使用时的质量。

VCD 光盘

市场上 VCD 片五花八门，有卡拉 OK 片、西方经典故事片、国产故事片及现代流行的枪战片、生活片等，对 VCD 片的质量要求也就需要作一比较鉴定，以保证在使用时能使 VCD 机正常工作和正常观看。

（1）外在包装、封套。正版 VCD 片都有硬壳封套，放光盘塑料硬盒里都有 VCD 片内容的剧情照或内容介绍，印制都十分精良。

（2）光盘表面明亮清晰，无污渍、裂纹、划痕。劣质光盘常有水渍般痕迹，在激光机上工作时，会出现停格、色块不稳、音频传送出现爆裂声。

（3）出版单位署名。伪劣光盘往往无署名或虚构其名，并无地址落款。

（4）VCD 光盘以新上市的质量较优。VCD 光盘生产冲压版子，一般仅能生产 4000 次左右，超量生产冲压的光盘在声像质量上都要受到限制。选择新片时，以专卖店为优选店。

录音机

录音机不同于一般收音机，它除了一般的电子放大线路外，还有一部分机械传动结构，因之在使用时，要注意以下一些情况，以保证录音机的正常工作。

（1）保持整机的清洁，去除污垢和接触端线的锈迹。接触不良会产生噪声，导致音质劣化。

（2）磁头表面可用脱脂棉花蘸清洗液或酒精擦试干净；盒式录音机也可用清洁带去污。

（3）凡是走带时和磁带接触的主导轴、压带轮、导带器等，也须保持清洁，并检查消音器的是否接触良好。

(4) 在试走带前, 录音机处在停机状态, 用手指旋转磁盘带座, 会感到有一定阻力, 这是正常现象。如过松, 会使磁带松弛; 过紧, 又会使磁带拉伸, 以致损坏磁带。

(5) 检查一下磁带盒盘是否变形、磁带是否呈海带状变形皱招, 磁带表面是否有污迹等。

(6) 在走带过程中, 如发现磁头沾有磁带的污垢, 说明磁带严重脱粉, 不能使用, 必须更换。

(7) 一般说, 环境温度对磁带走带速度有一定影响, 低温情况下, 走带速度较慢; 相反, 温度较高时, 带速变快, 因此在高、低温时, 录音会使被录声音劣化或发生带鸣情况。如果常温下磁带走速缓慢, 录音机发出的声音拖长变调, 则多数是录音机电机(马达)与走带轮的传动橡皮圈老化所致, 此时须更换相同型号的橡皮轮。

(8) 如果用话筒录音, 应尽量使声源靠近话筒, 以提高音频信号的音质, 降低噪声。如果声源离录音机较远, 须使用话筒的加长电缆, 此时的电缆须使用有屏蔽功能的平衡型电缆, 并且与电源线垂直, 以免录音时拾取电源交流声。

收音机

收音机可分为电子管收音机和晶体管收音机两种。电子管收音机音质优美, 功率大, 经久耐用, 但由于它耗电大、体积大, 近年来被晶体管收音机替代。不过高级音响在追求功率放大级的高音质和大功率, 仍配备电子管线路。晶体管收音机在加工时可将多个晶体管压在一个集成块上, 因此体积小, 耗电省。

收音机从它的工作状态, 可分为高放来复式和超外差式两类。高放来复式是收音机将电台播放的高频调幅波由高频放大级直接放大后检波, 由低频放大级放大, 然后由扬声器将音频讯号转换成声音。这种收音机结构简单, 工作稳定性和选择性都较差, 收音机的失真度也大, 作为简易收音机还是可取的。

目前多数收音机采用超外差式, 其灵敏度高, 工作稳定, 选择性和失真度较小。工作方式是将电台播放的高频调幅(或调频)波, 通过变频级将本机振荡频率和接收的载波频率差拍, 变换成一个较低的固定频率—465 千赫(调频为 10.7 千赫), 即中频。中频信号放大后, 由调幅收音机的检波器和调频收音机鉴频器检出音频信号, 经低放和功放, 然后通过扬声器播出声音。由于外差式收音机是以固定的中频频率进行放大, 对接收范围的高端和低端灵敏度比较均匀, 电路可采用品质较高的选频放大器, 大大提高收音机的选择性。

选择收音机要注意以下几点:

(1) 灵敏度和选择性: 灵敏度指接收电台的多少及距离远近, 能收听到距离较远和较多电台的收音机称灵敏度高, 反之则灵敏度低。在收音机接收频率范围内, 从低端到高端, 接收质量差异小的亦属灵敏度稳定的标志。选择性指接收相邻电台有无干扰, 以电台分隔清晰为好。

(2) 音量和音质: 收音机的音量音质是由其电路和结构设计而决定的, 在同类型机器的比较中以收音清晰不失真为好。

(3) 稳定性: 指收音机工作时不应出现音量音质的变化和频率漂移现象。至于接收短波时, 声音出现时轻时响的衰落现象, 不属于收音机的质量

问题。当然等级较差的收音机衰落现象较为严重。

(4) 交流声和杂音：使用交流电源，一般都存在交流声问题，等级较高的收音机整流线路对交流声滤除较为彻底，一般收音机在一米外听不到交流声，可认为正常。杂音指受外界电磁脉冲波干扰，如电动机、荧光灯等或由于收音机焊接原因，元件转动接触部件等发出的噪声等。

使用收音机须注意：

(1) 收音机电源电压是否匹配，使用外接稳压电源，应将稳压电源的输出端调整为与收音机相匹配的状态。装配电池注意电源极性，否则易损坏元器件。

(2) 使用开关等旋钮时，用力要小而稳，因这些元器件的强度相对较小。

(3) 应放在干燥通风处，使用交流电源时，时间不宜过长，以防机内温升过高损坏元器件，一般一次收听不宜超过五小时。收音机长期不用应拔去电源插头和取出机内电池，以防电池电解液外渗损坏元件。长期不用的电子管收音机应定期工作几小时，以驱散机内潮气，保证收音机能正常工作。

摄像机

(1) 摄像机的选购

家用摄像机发展的总体趋势是小型轻量化和图像高保真化。目前市场上销售的机型大多是 VHS、S-VHS、VHS-C、8mm 和 Hi8 几种格式。前三款都是 VHS 家族中的成员，它们无一例外地使用 1/2 英寸的磁带。特别是日本 JVC 公司为对抗 SONY 公司的 Beta 方式而研制和发售的 C 格式的 VHS 磁带摄像机，其特点是体积小（按 94.1 发表的 GR-M31 为例，外形为 115×127×257），重量轻（810g），功耗低（8W），灵敏度高（3lux/f1.4），采用的 Compact VHS 录像带体积仅为 92×59×23mm，通过一个专用磁带适配器便能简单地在 VHS 家用录像机上播放和编辑，比较实用和方便。市面上 JVC 公司的 GR 系列、Panasonic 的 R 和 8 系列小型摄像机均属此列。以生产专业级、广播级摄录器材而著称的 SONY 公司则致力于 8mm 摄录机的研制，其成熟的 CCD 制造技术和 8mm 磁带的优良性能也令其在家用摄像机领域得以独树一帜且立于不败之地。因为在图像方面，8mm 的确较 VHS 略胜一筹，无论是亮色讯号、图像讯噪比以及水平解像度都较令人满意。而且体积小巧的 8mm 金属录像较为耐用，画质也较为清晰，代表机型是 CCD-TR705E 或 TR805E 款。不少提供专业家庭摄像服务的使用者仍热衷于使用 VHS 大 1/2 英寸的摄像机，其代表机型是松下公司的 M 系列。这类机器可以利用一个专用肩托稳稳地架在肩上，享受类似专业级摄像机的持机乐趣。厂商也不辜负这部分使用者的厚望，推出了 M3000 和 M9000 两款机型，尤其是 M9000 机，带有高达 10×10 变焦倍率的电子变焦电路和与之相适应的数码画面稳定系统。另有 Hi-Fi Stereo 立体声系统和 Super 超高画质性能，经实际使用后像质效果不菲。

(2) 摄像机的保养

摄像机不允许直接拍摄亮度非常高的物体，比如太阳和强光灯等，一旦强光源进入画面必须采取移动摄像方式，防止画面固定。这是因为常规摄像管在强光作用下将发生热反应及光化学反应，从而会灼伤靶面，使摄像管失效。即使目前先进的 CCD 固体摄像器件对强光及高温的承受力大大增强，但其耐灼伤能力也有一定限度。

摄像机应避免长时间连续拍摄同一物体，使得摄像管靶面比平时更多地在同一部位连续扫描产生热反应而导致电子扫描失效或灼伤。

使用时要避免电磁场，特别要远离强磁场，不然将使电子束运动受到影响，产生色彩和图像的严重偏离及失真；摄录一体机还会造成录像部位磁记录的偏差。

要避免震动与碰撞。平时保持机器的水平位置。机器中的半导体摄像器件非常薄而且松软，内部机械部分又极其精密，故对外部撞击相当敏感，要绝对避免。

要注意电源要求恒压供电，不要频繁地开、关机器；保持干燥和清洁，必要时用鹿皮轻拭镜头和磁头；注意在恶劣气候中避免风沙、雨雪对摄像机的侵害。

总之，平时爱护和保养照相机的一切手段皆可用于摄像机，保证在机器的使用寿命期限内始终以优质和高性能拍出高质量的图像。

录像机

（1）录像机选购

录像机的种类型号繁多，选购录像机时，需注意：

录像机的制式。录像机的视频信号因国家、地区的不同，而有不同制式。我国彩色电视广播采用 PAL — D 制，因之选购时要求制式一致。SE-CAM — D 制式录像机，在我国只能收录到黑白图像节目；而 NTSC 制式由于行频、场频、彩色副载波与我国均不同，根本收不到我国的电视节目。另一些录像机彩电制式虽也为 PAL，但广播制式不是 D，而是 B 或 I 制，这样虽能收看到彩色图像，却无伴音。在购买时要注意询问。市场上也有多制式录像机，但价格相对较高，并且这类制式录像机一定要与多制式电视机相匹配。

录像机的格式。使用 1 / 2 英寸磁带的家用录像机，有 VHS 和 β — max 两种格式，它们之间不能互换。由于目前录像机软件多为 VHS 格式录像带，所以选择 β — max 是不妥当的。

购买进口录像机，要注意日后维修的便利情况，由于录像机在使用一段时间后，会因电路或机械原因需要修理或更换元件，一定要考虑元器件能够保障供应，并取得商家的某种保证。

挑选时要注意验试录像机的主要性能是否符合要求，如图像的清晰度、失真度、色泽的逼真度及播放录像时噪声、干扰及像面的抖晃情况等。对各机械部件的开关、旋钮、按键检查的同时，还应对录像机的快进、快倒功能，重放、慢放功能等逐一检查。最后还须检查一下磁带盒出入仓过程是否灵活，不应有任何受阻现象。

（2）使用及保养

使用时机器上不要盖布，以利散热，连续工作时间不要超过 4 小时。如需再放，最好停机半小时后再放。

录像机宜在干燥、通风、清洁的房间内存放和使用，机器周围不能有强磁场物质，同时要避免灰尘和水蒸气的损害。

播放一盒图像质量良好的录像带时，电视机屏幕上会出现雪花噪声点干扰，但伴音基本正常，这说明录像机磁头脏了，需要立即清洗。方法有：

a. 用清洁剂清洗。用专业厂家所提供的一端包有“麂皮”（化学皮）的磁头清洁棒，蘸少许清洁剂（宜选用乙醇、石油醚、四氯化碳和异丙醇等厂家规定的磁头清洁剂，用量不宜过多。甲醇有一定毒性，最好不要使用），轻轻地按在视频磁头的突出部位，用另一只手缓缓转动磁鼓，按录像带运行方向轻微而平稳地来回擦拭，让磁头来回移动经过鹿皮面两三次后，再上下

稍挪动一下鹿皮的位置，然后按此程序再清洁一次就可以了。切忌沿竖直方向上下擦洗磁头，而且在擦洗过程中，切勿让磁鼓停止转动（手动）。不能通电使磁头高速旋转，以免碰伤磁头。如果没有虎皮，也可以用不起毛的柔软绸布代替，但是绝对不能用棉花擦洗。要等清洁剂自然挥发完后，录像机才可以使用。

b. 用清洁带清洁。每次使用时间最多不宜超过 5 秒钟，而且每次使用都要换一段新带（即未使用过的），并且不能倒带。最好少用或者不用清洁带来清洁走带通路。

录像带按其适用的录像机种类可分为 VHS 型、Beta 型、V2000 型以及 8 毫米录像带几种。目前家庭普遍使用的录像机都是 VH8 型录像机。因此，购买空白录像带时，首先要购买具有 VH8 标记的。VHS 型录像带按其性能可细分为：标准型（ST）、HS（高标准型）、SP（超过标准型）和 FR（优质分辨型），它适合于一般普通型录像机使用。Hi-Fi 标记为高保真录像带，它适用于具有高保真伴音功能录像机使用，可用来录制有保存价值的节目。购买时一定要看清标记。

碰到录像带缠绕时，正确的处理方法是：

a. 先切断电源，拆开底盖板，然后用戴上薄手套的手指缓缓地拨动反转主导轴电动机，同时用另外的手指慢慢地牵引磁带，直到全部磁带都收进带盒。

b. 再用黑纸筒罩住带头带尾检测灯，使带头带尾检测电路停止工作。

c. 再接通电源并按下起弹键，录像带盘就会弹出并自动停机，待故障排除后方可再开机使用。

电视机

（1）电视机的选购

电视机是一种重要的家用电器，其安全性和质量都受到国家严格控制。选购时应认准注册商标，并确认产品具有国家安全认证标志（长城标志）和质量认证标志（方圆标志）。

电视机的品种繁多，选择时应以实用为原则。多余的功能除了增加您的支出外，也隐含着故障的增加。

电视机的制式，在国内使用具有 PAL/D, K 制就可收看电视台播放的全部节目。其他制式可通过与其他影视设备配合（如有视频的“NTSC3, 58”制式），就可满足多制式影碟、录像、卫星接收节目的观看。

（2）电视机的使用和保养

电视机应背光放置，远离带有磁性的物体。观看距离应为屏幕高度的 5—7 倍。

电视机使用时应移去机罩等覆盖物，保持通风散热。不要频繁开、关机和调换频道，否则会对机件造成冲击，影响电视机的寿命。

洗衣机

洗衣机可分为波轮洗衣机和滚筒洗衣机两类。目前国内家庭用洗衣机多数为波轮式的，其中又分为单缸、双缸、普及型、半自动型和全自动型几种。由于波轮洗衣机在洗涤衣物时，是通过波轮的高速旋转来实现的，故而易将洗衣机底部衣物磨擦损坏，并且被洗衣物易发生打卷拧绞。正因如此，其不适宜洗涤高级衣料、轻薄织物。

滚筒式洗衣机不是靠波轮的旋转带动衣物和水流的旋轮来进行洗涤的，

它是靠洗衣机箱体内部平卧的滚筒滚动，带动衣物，当衣物被转动到筒上壁时，由于自身重量，自动跌落下来，撞击筒下方的洗涤液，这样衣物与衣物之间、衣物与筒壁之间造成摔打磨擦，起到洗涤效果，衣物的磨损故而极小。所以滚筒式洗衣机不仅可洗涤毛呢麻等织物，更可洗涤丝绸等织物。由于它容积大，还可洗涤毛毯、鸭绒被和棉大衣等粗厚衣物。

选购洗衣机，一般要注意：

- (1) 检查各开关、旋钮灵活与否及其接触是否良好。
- (2) 电机及其所带动的波轮、滚筒旋转稳定无异常响声。
- (3) 进水、排水无漏水现象。
- (4) 洗涤衣物前应将衣物用洗涤液浸泡一刻钟左右。投入洗衣机的衣物一次不能过量，否则会影响洗涤效果和损坏洗衣机。具体操作应视洗衣机的不同，按操作说明进行。

取暖器

目前市场上可供选择的电取暖器有石英管取暖器、卤素取暖器、PTC 陶瓷取暖器和电热油汀等，选用功率在 1000W — 1500W 较合适，如功率低于 1000W 时，取暖器散发的热量不足，取暖效果较差，如果大于 1500W 时。耗电量相应增加。由于电取暖器工作时，空气中的湿度不够，会使人感觉口干舌燥，可选用喷雾式的电取暖器。如门窗关闭，空气不流通，可配备空气清新机。

使用电取暖器时要注意安全，防止火灾和预防的伤。

空调器

(1) 空调器的选择

制冷量：根据家庭居住面积所需要的制冷量来选择空调器的规格，具体公式是：

制冷量 = 房间面积 × 冷气负荷

其中冷气负荷计算较复杂，一般简单地估算为 150W — 200W / 米。

例如一间 15 米²的房间所需制冷量为：

制冷量 = 15 × 150 = 2250W

据此数值可选择比相应规格略大一点的空调器。当然，规格也不宜过大，那样不但无多少益处，反而会增加支出和机器运转的噪音，并对家用电表容量的要求也较高。

机型的选择

家用空调器主要分为窗式和分体式两种类型，两者各有优缺点，可根据自己的实际情况加以选择。

	窗式	分体式
购买价格	低（一般为分体式 1 / 2）	高
耗电量	略高于分体式	略低于窗式
运转噪音	较大	低
安装	方便	较复杂
功能	简单	多

(2) 质量评估

根据以下四方面对某种空调器进行综合评估：

制造者：尽量选择具有大规模生产能力的专业制造厂家的产品。因为这些厂家的设计水平、技术能力都较稳定，而且售后维修服务也较好。

外观：外壳及面板的涂层应均匀、光洁，面板与机组配合要紧密，无松动，圆弧要圆滑，平面要平整，不应有翅片、变形及开裂等现象。机组体积应小巧。

噪音：噪音是衡量空调器质量的重要指标之一，一般来讲机组越大，噪音也就越响。

能效比：所谓能效比，就是空调器制冷（热）量与耗用电功率的比率。能效比愈大愈好，这样可节约能源，降低运行成本。通常在计算能效比时，只要观看一下空调器上的铭牌即可。

（3）空调器的使用条件

环境温度

单冷空调器使用的环境温度为 21 — 43 。热泵型冷暖空调器使用的环境温度为— 5 — 43 。

电源电压

一般空调器使用的电源电压为 $220V \pm 10\%$ ，在此范围内机组均能正常运转。如果实际电源电压太低，则空调器起动困难，电气保护装置容易损坏。为不影响空调器的正常使用，可配置家用稳压器来保证电源电压。

（4）空调器的安装要求

安装空调器应尽量请专业安装人员操作，因为安装质量的好坏，直接影响空调器制冷、制热的效果及运转噪音的大小。

窗式空调器安装

窗机的安装一般以穿墙安装为好，这样可减少室外运转噪音转入室内，而且不会引起共振。如安装在窗户上，应注意固定架不要接触窗框，以免引起窗框共振，增加运行噪音。窗机在安装时应向室外有一定倾斜，以利冷凝水排出室外。窗机的室外部分上方应安装遮阳防雨装置，避免雨水流入机组内部。

分体式空调器安装

室内机在安装时应稍稍向出水管方向倾斜，以利冷凝水排出室外，装好后可将一杯水倒入室内机的积水盘中，检查其排水是否畅通。室外机须水平安装，并紧固在安装平面上。在室外机上方应安装遮阳防雨装置，并避免出风口被遮蔽。室内、外机的间距应尽量不超过 5 米。如联接管超过 5 米，安装后须再次添加制冷剂。

（5）使用前准备

检查所用电源电压是否符合规定要求。电源线应单独使用。

检查安装质量是否符合要求。分体机的联接铜管是否有泄漏。

仔细阅读说明书，避免错误操作。

（6）保养

使用期间保养

a. 定期清洗过滤网。过滤网是用来清除空气中的尘埃的。空调器在使用了一段时间后，过滤网上会集积大量灰尘、污物，如不及时清洗，将影响空调器制冷（热）性能。清洗方法是先将过滤网拆下后，用吸尘器吸净或在温水中漂洗，然后凉干。切忌将过滤网烘烤暴晒，以免使其收缩、变形或过早老化。

b. 清洁面板。用柔软布块沾以温水或中性清洁剂擦拭，忌用烫水、汽油、酸性稀释剂或刷子清洗，以免损坏外表。

长期停用前保养

开启空调器的风机并运转一段时间，以吹干机组内的水分，随后将面板清洗干净。

电气控制系统、热交换器及风机轴承等保养，应请专业人员进行操作。保养后应开机检查，确定其性能不低于保养前的水平。

(7) 自检空调器的方法

制冷量正常与否：将一只温度计紧靠空调器出风口，将所测得的出风温度与室温相比较，温差在 8℃ 以上为正常，反之应报请维修人员进行修理。

空调器频繁起动、停止：检查电源电压是否正常，如属电压过低，应配备稳压器。

噪音：在比较安静的情况下，倾听空调器运转是否有不规则的异常声音，通常只有风声，如有异常声音，要通知维修人员进行检修。

空气净化器

市场上出售的空气净化器分为三种：

(1) 电子式空气净化器，主要通过高压电场来吸附微尘，杀死细菌，同时产生氧离子和臭氧，但对有害气体难以去除。

(2) 过滤式空气净化器，采用风扇强制换气，在换气的同时对空气进行过滤、净化。过滤有单纯过滤式和综合过滤式。单纯过滤式可 100% 滤除 3.3 微米以上的灰尘、烟雾、花粉、细菌等，但也不能去除有害化学气体。综合过滤式除有与单纯过滤式相同的效果外，还可除去空气中有害物质。

(3) 复合式空气净化器，是将电子式与过滤式结合起来的一种较先进的空气净化器。

(4) 综合过滤式和复合式，性能较好，适用多种场所，也适合家庭使用。

(5) 选购时要注意：对尘埃、细菌和有害化学气体一次去除率越高越好。风量要适中。根据使用场合面积选择空气净化器的容量。通常空气净化器的容量在 3 立方米 / 分钟— 30 立方米 / 分钟之间。普通家庭采用 3 立方米 / 分钟即可。检验空气净化器的最重要的数据是高负离子、低臭氧两大指标，只有在相近或相同指标的前提下再考虑其他次要因素。臭氧臭不可闻，可以嗅别，负离子无色无味可以用电笔测试、亮点观察、肌肤感应等多种方式检验。

吸尘器

(1) 使用前应检查电压是否符合供电标准，电源线有没有接地装置，各部件是否完善良好。

(2) 使用家用吸尘器要求室内干燥，通风良好，环境温度不超过 40℃，空气中无易燃、腐蚀性气体存在。

(3) 家用吸尘器连续使用时间不能超过 1 小时，以免电动机过热而烧坏。吸尘器不能用来吸取液体、粘性物体和金属粉末等。

(4) 使用时如发现漏电或电动机温度过高和异常响声，应立即停止使用，进行检查。

(5) 过滤袋上灰尘积聚过多，会影响吸力，可摇动吸管，将过滤袋上的灰尘抖到桶底，以恢复吸力。如发现过滤袋破旧时，应立即更换，桶内灰尘较多时应及时清除掉。

(6) 电刷(又名炭刷)是吸尘器电机的关键零件,一般可使用四年左右。电刷磨损到一定程度会使电机转速下降,影响吸尘器功率。这时应更换电刷。

(7) 吸尘器不能与药品和油类物品相接触,否则外壳变形、变色。

(8) 清洗吸尘器外壳,可用软布蘸肥皂水擦洗,不可用汽油、苯等有机溶剂。

电卷发钳

(1) 使用电卷发钳时,不要随便拆卸和敲打,以免损坏发热元件及其绝缘装置而造成漏电、断丝或电源短路。

(2) 经常用试电笔检查是否漏电,以保证安全。

(3) 使用前要预热 3 分钟。头发太湿时,不要立即使用,以免水珠渗入电热元件,发生短路和意外。

(4) 使用中如温度过高,应及时调温或切断电源,让其自然冷却,切忌放入冷水中降温。

(5) 不用时应放在干燥处,如有污垢可在尚有余热时用于布擦净,不能用水洗涤。

电熨斗

(1) 一般家用,以选购三百瓦电熨斗为宜。选购时要注意:电镀件表面是否完好;底板是否平滑;头部转角连接处有否毛刺,通电测试是否正常发热,用手指触摸到金属件有否麻手感,如一切正常,就是好电熨斗。

(2) 三百瓦电熨斗熨烫不同的织物温度掌握如下:

烫化纤织物只要通电 3—4 分钟,温度在 70—100 度之间即可。

烫人造纤维只要通电 4—5 分钟,温度在 100—125 度即可。

烫丝绸织物通电 7—8 分钟,温度在 125—150 度即可。

烫羊毛呢绒通电 8—9 分钟,温度在 150—180 度即可。

烫棉麻织物通电 10—11 分钟,温度在 200—220 度即可。

烫时要用湿布盖住织物,以免织物受到损伤。

家用电表

在选择电表容量时,就注意同时满足电压和电流两方面的要求。

(1) 电表的额定电压和负载的额定电压相符。

(2) 负载的最大工作电流不超过电表的额定电流(允许短时间用到额定最大电流),而负载的最小工作电流又不低于电表额定电流的 10%,否则,要么损坏表,要么影响测量的准确度。

家用稳压器

目前,由于家用电器的增加和普及,使电力负担日益加剧,有些地区甚或出现电压下降的现象。我国,一般家用电器在设计时,都以 220 伏电压为标准,高于或低于 220 伏,会对家用电器产生影响,甚至会烧毁家用电器。家用稳压器,就是调节过高或过低电压,使通过稳压调整后的电压维持在 220 伏,以保证家用电器的正常工作。

选用稳压器时,不要单计算家用电器额定消耗功率,由于许多电器在启动时,电流比额定电流高得多,如冰箱、空调、电扇等,而应选用家用电器总功率三借以上的稳压器,使稳压器的输出功率足以满足家用电器瞬间电流的峰值冲击。

安装稳压器,要考虑它的散热,前后留有空间,保持在 20 厘米以上。

理财

本章作者

马长旺 尹家发 李秀松 周滨玉 顾宾 高萍 啸烈 程正伟

- 财务管理方法 · 提前支取定期存款的技巧
- 外汇常识 · 期货投资 · 支票 · 典当与拍卖

1. 家庭消费模式

一、集中消费型

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

二、分散消费型

分散消费型的家庭经济，即各自为政，谁挣的钱谁消费，也就是说每个成员的收入均以私房钱形式自己管理。家庭中所需的共同消费，由所有成员共同协商筹款。

三、“三分制”消费型

把家庭收入分为三部分，其模式分别为：“一大二小”、“二大一小”、“三等分”。“一大二小”是指家庭中较大一块为共同收入，主要用于支付日常开支，诸如孩子就学费用、购置家具、家用电器等；两小块则为夫妻各自的自留地。“二大一小”是指夫妻各自分管一大块，留出一小块用于日常开支。至于家庭中的大项目开支，则由夫妻双方协商后分别承担。

四、责任包干消费型

夫妻双方确定一方掌管家庭收入和支出，谁掌管谁就有责任搞好、理顺家庭开支；而不掌管的一方，有义务将自己的所有收入交“公”。

2. 财务管理方法

一、收支基数核定

1. 定期核定每位有收入的成员应上交的基数，一次核定，一年不变。
2. 年初对本年度将发生的各类开支进行集体协商，确定预算。包括：
 - (1) 伙食开支。
 - (2) 水、电、煤、电话、房租等开支。
 - (3) 孩子就学开支。
 - (4) 增添大件开支。
 - (5) 穿、戴日用品开支。
 - (6) 零花钱开支。
 - (7) 存款。
 - (8) 投资。
 - (9) 其他开支。

二、建立帐册

家庭收支帐册一般只要作两本流水帐即可，一本是收入帐，一本是支出帐。它们分别包括以下主要内容：

1．收入帐

- (1) 家庭成员定期上交的收入总数。
- (2) 存款利息。
- (3) 其他收入。

2．支出

- (1) 每周伙食。
- (2) 每月水、电、房租等。
- (3) 孩子学杂费。
- (4) 增添大件。
- (5) 穿戴日用品。
- (6) 社交馈赠。
- (7) 零花钱。
- (8) 投资。
- (9) 意外情况（生病、被盗等）。
- (10) 其他支出。

三、定期结算

一般来说家庭财务一个季度小结一次，一年总结一次，结算的目的和任务是：

- 1．清算收支状况。
- 2．比较、评估本季度与以前收入与支出情况，分析变化原因，进一步理顺家庭开支。
- 3．调整资金流向。

3．余钱生财有讲究

家庭劳动所得中除了日常开销外都会有些余钱，如何处置这些余钱，如何让这些余钱生出更多的钱，一分为三、分别处置的方法不妨一试。

储蓄 三分之一的余钱存入银行，稳收利息。

操作证券等 三分之一的余钱投向证券或亲朋好友的经营实体，虽冒一定风险，但也可能获利。

购进保值品 三分之一余钱用于购买红木家具、玉器、古玩以及房产等，防止货币贬值。

总之，要想使家庭余钱较快而又较稳当地再“生”，就必须将其分开处置。正如商场上流行的一句话：“别把所有的鸡蛋都装在一个筐里。”

4．家庭投资三原则

提高投资收益 投资是指以获得未来收益为目的、预先垫支一定量的资金以经营某项事业的行为。投资的目的是为了取得一定的收益，而且收益愈多愈好。

避免投资风险 投资的收益与风险并存，二者成正比。投资的收益愈大，风险也愈大。股票与债券相比，前者的风险大，但收益也高。家庭投资属稳健型投资，最好选择一个收益大，风险小的投资方式。

减少通货膨胀损失 据经济学家测定，通常物价每隔3年多上涨一倍。为了使投资保值，投资收益率应大于通货膨胀率。

5. 人民币储蓄及其他

一、定期储蓄

定期存款是存款人约定一定期限，银行在法律上无须随时立即偿付的一种存款。不过，各国商业银行对要求提前支取的客户都给予支取。定期储蓄按其存取方式，可分为整存整取、零存整取、整存零取、存本取息四种。

1. 整存整取

整存整取定期储蓄存款，简称“整整”，是开户时整笔存入，约定存期，到期一次支取本息的储蓄存款。这种储蓄一般50元起存，多存不限，存期分3个月、半年、1年、2年、3年、5年等档次。

2. 零存整取

零存整取定期储蓄为存款时约定存期，在存期内分次存入本金，到期一次支取本息。须5元起存，多存不限，约定期限，在存期内逐月存入固定金额。中途如有漏存，应在次月补齐，未补存者，到期支取时按实存金额和实际存期计算利息。存期分为1年、3年和5年。

3. 整存零取

整存零取定期储蓄为本金一次存入，约定存期及在存期内支取本金的时间、次数和金额，到期结清时支付利息。开户起存金额一般为1千元，存期分1年、3年、5年，支取期限分为1个月、3个月或半年一次。

4. 存本取息

存本取息定期储蓄为整笔本金一次存入，在约定存期内分次支取利息，到期支取本金，这种储蓄起存金额为5千元，存期分1年、3年、5年三种。在存期内，可凭存单1个月或几个月取息一次，如到取息日未取息，以后可随时补取，但不计复息。它适用于大笔款项存储、分期支取利息的存款。

二、活期储蓄

活期储蓄是指在银行或其他承办机构中存款，无须事先通知银行，需要时可随时用存折或个人支票转帐或提取现金。

三、几种储蓄诀窍

合理的储蓄方法可增加利息收益，达到自己的存款目的。下面介绍几种储蓄诀窍。

1. 预支利息法

预支利息是一种存款前就把利息支出、取款时拿回本金的储蓄方法。假如有 1000 元，想存五年期，又想预支利息，而到期仍拿 1000 元的话。那么，你须到银行开一张 690 元的五年期定期存单，那余下的 310 元就可以作利息支用了。过了五年，银行还给你又正好是 1000 元。尽管这比五年后 1000 元全部储入银行利息要少一些，但考虑到物价等因素。这一方法实际上并不吃亏。

2. 多利息存款法

多利息存款法是一种根据总的存期选择两个以上存期续存的增加利息的定期存款方法。假如储户有 1000 元钱要存银行，要 10 年才使用，那么选择怎样的方法才能增加利息收入呢？从银行的存期来看，大致有以下五种存期可供选择。

(1) 先连续存储 3 个三年期定期储蓄，到期后再续存 1 个一年期定期储蓄，10 年后共得本息 2092.72 元。(即三、三、三、一存储法)

(2) 先存三年期定期，到期后转存五年期，到期后再转存两次一年期储蓄，10 年后可得本息 2094.23 元(即三、五、一、一存储法)。

(3) 先存五年期定期，到期后转存三年期，到期后再转存两次一年期定期，10 年后共得本息 2094.23 元(即五、三、一、一存储法)。

(4) 先存八年期定期，到期后转存两次一年期定期，10 年后共得本息 2089.85 元。

(5) 先存五年期定期，到期后再转存一个五年期定期，10 年后共得本息 2102.5 元(即五、五存储法)。

以上续存都是连本带利。可见第(5)种方法得息最多。

3. 万元户法

要当万元户，以下几种方法可供选择：

(1) 假如你有一笔 5000 元资金，可先存入五年期定期储蓄，到期后再将本息转存五年期定期，到时本息合计 10512.50 元，10 年一跃便成为万元户。

(2) 假如现有存款 4000 元，可先存入八年期定期储蓄，到期后再将本息转存五年期定期，到期本息合计 10477.12 元。13 年后成为万元户。

(3) 假如现有资金 3000 元，可先存入八年期定期储蓄，到期后再将本息转存八年期定期，再存一年期定期，到时本息合计 10529.31 元。17 年后成为万元户。

(4) 如果每月存款 50 元，也能成为万元户。可先存储每月 50 元一户的五年期零存整取储蓄，到期后转存五年期定期储蓄。从第 6 年起，再开一户每月 50 元的五年期零存整取储蓄。第 10 年后到期本息共 7973.28 元。然后再存三年期定期储蓄，这样到时可得本息 9953.84 元，13 年后基本上达到

万元户。

四、提前支取定期存款的技巧

提前支取存款是定期储蓄中经常遇到的问题，其原因是多方面的。

根据规定，定期储蓄提前支取只能按活期利率计算利息。那么，怎样才能使利息损失减少到最低程度？下面几种方法可考虑采用。

1. 办理部分提前支取。银行规定，定期存款的提前支取可分为部分和全额提前支取两种，储户可根据自己需要，办理部分提前支取，这样剩下的部分存款仍可按原有存单存款日、原利率、原到期日计算利息。比如，某储户手头有1张金额为2万元的1年期定期存单，在其已存入半年时，该储户急需用钱1万元，如采取部分提前支取1万元方法就比全额提前支取减少利息损失391.5元。设1年期定期存款年利率10.98%，活期储蓄年利率3.15%，计算公式如下：

$$(20000 - 10000) \times (10.98\% - 3.15\%) \times 180 / 360 = 391.5 \text{ 元}$$

2. 办理存单抵押贷款。因急用您需全额提前支取1年期以上的定期储蓄存单，而支取日至原存单到期日已过半或较短，此种情况下，可以用原存单作抵押办理小额贷款手续，这样也可减少利息损失。比如，您有定期2年存款1万元，现已存了1年，这时急需用款1万元，如您申请抵押贷款用期1年（因离存单到期日还有一年），就比提前支取多收益577.8元。设2年期定期储蓄年利率11.70%；1年期流动资金贷款年利率14.472%。计算公式如下：

$$10000 \times (11.70\% \times 2 - 3.15\% \times 1 - 14.472\% \times 1) = 577.8 \text{ 元}$$

3. 提前支取定期储蓄款去转投利息更高的投资方式时，应先核算一下利息的得失而后行。如果您拿着1993年5月15日存入的整存整取3年期定期存单1万元到银行要求提前支取购买国库券，就应该算一笔帐：如不考虑保值因素，按10.80%的年利率计算，到期时应得利息3240元；购买国库券，到期应得利息4200元。您如提前支取，只能按活期储蓄利率和1年零10个月的存期来计算利息，实得396元。把几个数字比较一下，买国库券可比存满3年多得利息960元，可是提前支取却要少得利息2844元。

五、以“托收”代“汇款”可省邮资

家庭成员出差在外向家里寄钱，可将钱存入当地银行，活期、定期储蓄均可，然后将存单寄回家中，由家里人持单（定期储蓄须为到期存单）到就近的银行办理储蓄存款异地托收，银行很快会为您将钱托收过来。金额不论大小，一律收取20元的邮费和手续费。在外的家庭成员亦可等自己回家，亲自办理托收手续。

六、真假人民币甄别法

真币对照法 将可疑币与真币对照，两币之间在纸张、图案、油墨、着色等方面有差异，有条件的可用放大镜观察底纹部分和彩色油墨的堆积。真币明显、自然、协调、统一，印制精细。假币显得粗制滥造。

手感触摸法 真币一元以上，有凹印技术。可用手指反复触摸币面、主要图案及“中国人民银行”字样，与这些部位相邻部分比较，真币有凹凸感，假币平胶印刷，无凹凸感。真币有盲文部分凹凸感更强。至于纸张，新的真币坚挺，用手指弹声音脆，假币则声音闷。

观察水印法 真币水印是造币过程中的一环，假币系仿造后再将水印盖上去，只印在币面表层。平放桌面，真币水印不易看见，只有对光透视才可看见，图案清晰、规则，边缘整齐，有立体感，层次、深浅过渡自然，与票面毛像一致。假币水印对光透视反而显得失真，模糊不清，呈线条状。

检查安全线 为打击假币嚣张气焰，90版50元和100元票面增加安全系数，在票中加了一根金属安全线。阳光透射时清晰可辨，与币面的其他线条明显不同。而假币即使有安全线，也是印上去的，平放时就能看见。

6. 外汇常识

一、什么是外汇

外汇，英语叫 Foreign Exchange，本意是指国际汇兑，就是把一个国家的货币兑换成另一个国家的货币，用以清偿国际间债权、债务关系的一种专门性的经营活动。我们通常所讲的外汇，主要是指以外国货币表示的用于国际间结算的各种信用工具和支付手段。按我国外汇管理条例规定，外汇主要包括：

1. 可自由兑换的外国货币，包括纸币、铸币；
2. 外币有价证券，包括外国政府公债、国库券、公司债券、金融债券、股票等等；
3. 外币支付凭证，包括外国银行的存款凭证、银行汇票、银行本票、银行支付委托书、邮政储蓄凭证及商业汇票等。

二、外汇的特点

1. 凡属外汇，一般应是以外币表示的各种资产。如美元是美国货币，美国人在美国用美元就不叫作用外汇；美国人只有用美元以外其他国家和地区的货币（如用港元或日元）才算是用外汇。

2. 外汇必须是各国普遍接受的货币。

3. 外汇必须是可以自由兑换的货币，必须具有可以兑换的特点。

因此，外汇与外国货币概念有所不同，外汇包含外国货币；外国货币是外汇，但它仅是外汇含义的一种。

三、“可自由兑换外汇”

“可自由兑换外汇”是指在国际市场上可以自由买卖，在国际结算中广泛使用，在国际上得到偿付并可以自由兑换成其他国家的货币。如美元、日元、英镑、瑞士法郎等都是可自由兑换外汇，而俄罗斯卢布、泰国铢、墨西哥比索等目前都不是可自由兑换外汇。了解这一点很重要，因为我们国内经营外汇业务的银行办理业务所接受的外汇必须是可自由兑换外汇。假如你的

亲朋在不可自由兑换外币的国家经商，回国后送给你一些该国货币，国内银行是不能为你办理外汇存款和兑换的。假如你的亲朋若真要送你一些外币，就必须在回国前将该国的货币兑换成可自由兑换货币（如美元、日元等）然后带回国送给你。

四、外汇指定银行及可自由兑换外汇的品种

1．目前国内外汇指定银行。经中国人民银行和国家外汇管理局批准可以办理外汇业务的外汇指定银行有：

中国人民银行、中国工商银行、中国农业银行、中国人民建设银行、交通银行、中信实业银行、光大银行、浦东发展银行等。

2．目前国内主要可自由兑换外汇的品种

国家、地区 及符号		货币名称 及表示符号		国际标 准货币 符号	辅币及进位
美国	US	元 Dollar	US \$	USD	分 Cent 1元=100 分
日本	JP	元 yen	¥	JPY	记帐时小数以下不计
德国	DE	马克 mark	DM	DEM	芬尼 penning 1马克=100 芬尼
香港	HK	元 Dollar	HK \$	HKD	分 Cent 1元=100 分
澳大利亚	AU	元 Dollar	A \$	AUD	分 Cent 1元=100 分
英国	GB	镑 Pound sterling	£	GBD	便士 Penny 1镑=100 便士
新加坡	SG	元 Dollar	S \$	SGD	分 Cent 1元=100 分
加拿大	CA	元 Dollar c	CAN \$	CAD	分 Cent 1元=100 分
瑞士	CH	法郎 Franc	SF	CHF	生丁 Centime 1法郎=100 生丁
法国	FR	法郎 Franc	FF	FRF	生丁 Centime 1法郎=100 生丁
荷兰	NL	盾 Guilder	PLS	NLG	分 Cent 1盾=100 分
比利时	BE	法郎 Franc	BF	BEF	分 Centesimil 1 法郎=100 分
意大利	IT	里拉 Lira	LIT	ITL	分 Centesimi 1里拉=100 分
瑞典	SE	克郎 Krona	SKR	SEK	欧尔 Ore 1克郎=100 欧尔
挪威	NO	克郎 Krona	NKR	NOK	欧尔 Ore 1克郎=100 欧尔
丹麦	DK	克郎 Krona	DKR	DKK	欧尔 Ore 1克郎=100 欧尔
奥地利	AT	先令 Schilling	ASCH	ATS	格罗中 Groschen 1先令=100 格罗中
澳门	MO	元 Dollar	PAT	MOP	分 Cent 1元 = 100 分
芬兰	FI	马克 Markka	FMK	FIM	芬尼 Pennia 1马克 = 100 芬尼
马来西亚	ML	林吉特 Ringgit	M \$	MYR	分 Cent 1林吉特 = 100 分

五、汇价

汇价是一个国家的货币单位用另一个国家货币单位所表示的价格，即是两种货币之间的比价，又称汇率、兑换率、外汇牌价或简称“牌价”。汇价是随着外汇交易的发生而产生的，没有汇价就无法进行两种货币之间的兑换

和交易。

汇价有两种表示方法，一种叫间接标价法，即本国货币数量固定，如 1 英镑、1 美元相当于多少外国货币，英国、美国等国是用间接标价法来标价的。另一种叫直接标价法，即外国货币数量固定，相当于多少本国货币。我国和大多数国家都是用直接标价法来标价的。除了日元用 100000、比利时法郎和意大利里拉用 10000 单位外，其余外币均以 100 单位来表示相应的人民币。

六、汇价制定

我国实行以市场供求为基础的、单一的、有管理的浮动汇率制度，并根据外汇市场的供给和需求关系来决定人民币汇率。

中国人民银行每日只公布中国外汇交易中心交易货币——美元、港元、日元的市场交易中间价，由各外汇指定银行根据国际外汇市场变化在中国人民银行规定的浮动幅度范围内自行制定除美元、港元、日元中间价以外的所有外汇汇率并对外挂牌。中国人民银行并要求，各行在对外挂牌汇价中，必须标明美元、港元、日元中间价，是由中国人民银行制定的。目前，各外汇指定银行均按此原则确定各自汇价对外公布。各行汇价虽有所差异，不尽相同，但差异幅度均在中国人民银行规定的范围内。国家外汇管理局对各行对外公布的汇价每日都给予监督。

七、银行汇价表示

凡是开办外汇业务的银行机构都有外汇牌价表对客户公布该行当日外汇牌价。外汇牌价表一般有以下栏目：货币（Currency）、单位（Per）、现钞买入价（Notes Buying）、现汇买入价（TTB）、中间价（Middle）、现汇卖出价（TTS）、现钞卖出价（Noteselling）。其中除日元单位是 100000、比利时法郎和意大利里拉单位是 10000 外，其余外币单位均是 100，即 100 某外币等于多少人民币。由于汇价是银行制定的，所以牌价表上的买入价、卖出价是指银行买入或卖出该种外币的价格。对于客户来讲，牌价表上的现钞或现汇买入价是将外币现钞或现汇卖给银行的价格；反之则是向银行购买外币的价格。下表为交通银行 1995 年 10 月 30 日的外汇牌价：

外汇牌价表

1995 年 10 月 30 日

人民币单位：元

币种	单位	现钞买 入价	现汇买 入价	中间价	现汇卖 出价	现钞卖 出价
美元	100	812.32	829.53	831.44	833.35	833.35
日元	100000	8017.46	8185.68	8206.20	8226.72	8226.72
德国马克	100	578.16	590.29	591.77	593.25	593.25
港元	100	105.08	107.32	107.55	107.81	107.81
澳大利亚元	100	616.55	629.48	631.06	632.64	632.64
英镑	100	1281.83	1308.73	1312.01	1315.29	1315.29
新加坡元	100	573.26	585.29	586.76	588.23	588.23
加拿大元	100	598.17	610.72	612.25	613.78	613.78
瑞士法郎	100	715.07	715.07	721.90	733.73	733.73
法国法郎	100	166.26	169.74	170.17	170.60	170.60
荷兰盾	100	514.45	525.24	526.56	527.88	527.88
比利时法郎	10000	2805.93	2864.81	2871.99	2879.17	2879.17
意大利里拉	10000	50.90	51.97	52.10	52.23	52.23
瑞典克郎	100	123.08	125.67	125.98	126.29	126.29
挪威克郎	100	130.65	133.40	133.73	134.06	134.06
丹麦克郎	100	148.94	152.07	152.45	152.83	152.83
奥地利先令	100	82.51	84.24	84.45	84.66	84.66
澳门元	100	101.71	103.84	104.10	104.36	104.36
芬兰马克	100	191.76	195.78	196.27	196.76	196.76
马来西亚元	100	320.44	327.16	327.98	328.80	328.80

美元、港元、日元中间价由中国人民银行制定

八、买入价与卖出价

客户根据自己的需要，可以到银行把手中的外币现钞存起来或卖给银行（兑换成人民币）。各外汇指定银行在收到客户的各种外币现钞后，并不能像收进人民币现钞那样直接送进当地人民银行立即使用，而必须将其送到国际市场上出售，并记入各家银行在国外银行的帐户，亦即使之变成现汇后才能运用。由于银行收进的外币现钞：出运之前是无息资产，且要垫付客户外币现钞存额的利息；外币现钞出运时要支付包装费、运费、保险费；

承担汇率风险（一是外币折人民币的汇率风险，二是除美元、港元、日元外的外币现钞，国外银行均须折成美元入帐，从而形成的汇率风险），所以银行在买进外币现钞时，价格要比现汇低，一般低 25% 左右。也是同样的道理，银行卖出现钞与现汇的价格是一样的。银行为了保证外币现钞支付，不仅要留有足够的外币现钞库存，有时也需要从国际市场上用现汇买进外币现钞或用一种现汇去买另一种外币现钞，因此也要承担汇率风险、利息损失和有关费用。

九、个人外币存款种类

1. 按存款对象分类

个人外币存款分为乙种存款和丙种存款两种。

(1) 乙种存款

凡居住在境外或港澳台地区的外国人、外籍华人、华侨、港澳台同胞，无论长期或短期来华，其在银行开立的外币存款帐户均称为乙种存款帐户。

(2) 丙种存款

凡境内居民持有的外汇或外币现钞在银行开立的外币存款帐户均称为丙种存款帐户。

(3) 两者的区别

两种存款帐户存款利率相同，定期存款存期种类一样。其主要区别在于：

乙种存款帐户中的外币现钞存款本息可以套成现汇汇往境外；丙种存款帐户中的外币现钞存款若要套成现汇汇往境外，必须符合我国外汇管理有关政策规定。

两种存款帐户的起存金额不一样。

2. 按外币来源分类

个人外币存款分为现汇存款帐户和现钞存款帐户两种。

(1) 现汇

凡由境外通过电汇、信汇或票汇汇入的外汇均可开立现汇帐户，对银行已收受款项的外币票据也可存入现汇帐户。

(2) 现钞

凡从境外携入或手持的外币现钞，均存入外币现钞存款帐户。

3. 存款期限

个人外币存款分为外币定期存款和外币活期存款两种。外币定期存款存期共有一个月、三个月、六个月、一年和两年五种供客户选择。

十、哪些外币可直接办理个人外币存款

哪种外币可以直接去银行办理该币种存款由各外汇指定银行自行决定。一般情况，几种主要外币如美元、日元、港元、德国马克等各家银行均可以原币办理存款，其他外币各银行视情况而定。如交通银行上海分行目前可直接办理原币存款的外币有九种，除以上四种外，还有英镑、法国法郎、瑞士法郎、澳大利亚元和加拿大元。

客户若持有以上九种以外的外币现钞或现汇，也是可以办理外币存款的，即将你手持的外币套算成以上九种货币中的任意一种，然后办理外币存款。计算公式是：

手持外币 × 该外币现钞或现汇买入价 ÷ 存款货币的卖出价

例如某客户 1995 年 10 月 30 日持 100000 意大利里拉现钞，欲办理美元定期存款，套得的美元为：

100000×0.280593 (当日里拉现钞买入价) $\div 8.3335$ (当日美元卖出价) = 28059.3 $\div 8.3335$

= 3367 . 05 美元

该客户的 100000 意大利里拉可换成 3367 . 05 美元办理存款。

十一、个人外币存款的起存金额

各外汇指定银行在存款章程中均有明确规定，且对乙种和丙种帐户有不同的金额要求，具体如下：

存款种类	起存金额
乙种活期存款	相当于 100 元人民币的等值外汇
乙种定期存款	相当于 500 元人民币的等值外汇
丙种活期存款	相当于 20 元人民币的等值外汇
丙种定期存款	相当于 50 元人民币的等值外汇

十二、个人外币存款的手续

1. 办理外币活期存款（境内居民不办理外币现钞活期存款），要有超过银行规定的起存金额的等值外币现钞或现汇，并携带有效身份证件，到银行领取外币活期存款开户申请书和预留印鉴卡。在开户申请书上逐项认真填写，在印鉴卡上预留印鉴、签字或密码，供银行工作人员在客户取款时核对使用。银行在收妥开户申请书、印签卡和存入的外币后即开出记名式存折交给客户。客户凭此存折及预留印鉴等可随时到银行办理存取。

2. 办理外币定期存款。客户持有超过银行规定的起存金额的等值外币现钞或现汇，到银行领取外币定期存款开户申请书逐项填写，银行在收妥开户申请书和外币后，即根据客户要求开出记名式外币定期存单。

十三、外币定期一折通存

1. 一折通存款的特点

通常银行办理外币定期存款，是一笔存款开出一张存单。客户若有多种外币或一种外币不同存期的定期存款，则要有许多张存单，保管使用均不方便。外币定期一折通存或叫外币定期存折，即是银行为了满足客户需要而开拓的业务品种。其主要特点是：

（1）活期存折形式，定期存款功能。该存款打破了定期存款使用定期存单的传统形式，将每笔定期存款记录在存折上，不同币种、同一币种不同存期、向一存期不同存入时间的同一户名的所有外币定期存款均在一本存折上逐笔反映得清清楚楚，客户携带、保管、使用均十分方便。

（2）该存折帐号可作为个人外币存款帐户帐号使用。凡国外汇入汇款，无论何种外币，均可使用该存折帐号汇入，银行在收到汇款后，会自动记入该客户帐户，先办理 1 个月定期存款，客户无须专程到银行来办理入帐手续。待客户下次到银行存取款时，再在存折上补打入帐记录及更改存期。

（3）可预留密码。密码由客户在开户时在密码器上按人不全为零的 6 位（含 6 位）以内阿拉伯数字存入电脑。取款时，由客户自己输入密码，银

行电脑自动验证，安全保密程度高。

2. 一折通存款的手续

首先逐项填写外币定期存折存款凭条，预留密码，客户如有国外汇入汇款或转帐入该帐户的，在存款凭条上户名栏内，除填写中文姓名外，还须预留英文译名或汉语拼音拼写姓名，待银行收到汇入汇款时核对使用。银行核对存款凭条和外币无误后，即办理开户手续，将存折交给客户。

十四、外币定期存款存期选择

如何使外币在银行里获得较多的利息，首先要了解银行外币存款利率情况和利息计算原则。

1. 我国银行是参考某种货币在国际市场上的利率变动情况制定该种货币年利率的，因此外币存款利率比人民币存款利率的变动要频繁。

2. 外币定期存款是按存款日银行公布的利率计息。

3. 外币活期存款利率若有调整，则分段计息。外币定期存款在存期内，若遇利率调整，无论是调高还是调低，原存款利率不变，仍按存入银行时公布的利率计息。

4. 定期存款未到期支取，按活期存款利率计息。

5. 存款本金元以下不计息。

根据以上几点，客户在选择外币定期存款存期时，掌握以下两点可减少利息损失或获取较高利息收益。

1. 根据可能要使用的期限决定存期。如手中有一笔美元半年后才使用，则存半年定期。这样可避免因存期过长急需使用时提前支取按活期存款利率计息造成利息损失。

2. 了解外币利率变动状况及走势，确定存期长短。当一种外币存款利率处于较高阶段时，应选择两年期或一年期，这样即使存期内该币种利率下调，存款仍按存入日利率计息。反之，若一种外币的利率处于较低水平时，应选择较短存期，如一个月、三个月，这样，在利率调高时存款正好到期，便可及时办理转存其他存期或由银行自动转期而获得较高利息收入。

十五、外币票据办理存款

客户若有境外的银行本票、银行汇票、旅行支票或私人支票等外币票据，欲将其转成外币存款，须先将该票据到银行办理贴现或托收，待银行收妥款项后，方可办理存款手续。

1. 贴现

贴现就是银行先垫付一笔外汇资金将客户手中的外币票据买下，但客户要支付一笔贴息，一般为票据外币金额的 7.5%，余额由银行开给定期存单。

2. 托收

托收是由银行代客户向境外银行收取外币票据资金，一般经过一个月左右的托收期，客户再到银行办理存款手续。银行按票面金额的 1%收取托收

手续费，通常按当日银行外汇牌价折成人民币收取，最低为 10 元，最高收取 250 元。

对于通过贴现或托收办理的外币定期存款，银行将依据票据的不同地区，规定存款不得支取的期限，并保留追索权。因为一般情况下，银行收到客户交来的外币票据后，通过第三国银行去办理托收，能否最后收妥票款需要一段时间，万一发生退票，必须将此款追回，以避免银行资金受损。

十六、办理加存

客户若已在银行有外币现钞或现汇存款，现又有一些现钞或现汇需存入，可到银行办理加存。但怎样办比较合算，要掌握以下两点：

1. 原有存单刚好到期或过期时间不长，或该币种存款利率又逢上调，可以办理加存。

2. 原存单未到期而加存的现钞或现汇金额超过银行规定的起存金额，则不要办理加存，另开新存单较好。因为原存单未到期银行会按活期利率计息。

按交通银行做法，只须客户在存单背面写明要求，银行便会照办。

十七、办理转存

转存是指客户的定期存款到期或未到期要转成另一种存期或转户名。在存单已到期的情况下，客户只要在存单背面写明转存要求，银行即予办理。若存单未到期，除写明转存要求外，还需携带存款人的身份证件，并登记在存单背面，由银行核对无误后才予办理。若属代办，还需代办人的身份证件。

十八、到期定期存款未支取银行处理办法

外币定期存款到期客户未来银行取款或办理转存手续，银行将代客户办理转存。其方法是：将原存款的本金加上所得利息作为新的本金，按到期日的银行存款利率及原存款的存期自动转期。

十九、利息计算

个人外币存款利率以年利率表示。年利率是指一年中所得利息与本金的百分比，如 4.8125%、7.6875% 等。外币活期存款利息计算公式是：本金 × 利率 × 存款天数 ÷ 360。活期存款若遇利率调整，分段计息。外币定期存款利息计算公式是：本金 × 利率 × 期限（年）。定期存款存期内若遇利率调整，原存款利率不变。

例 1

某客户 1994 年 10 月 25 日存入 10000 港元活期存款，1995 年 3 月 14 日取款销户。1994 年 10 月 25 日港元活期存款利率为 1.25%，1994 年 11 月 25 日调整为 2%。计算如下：

10000 港元 × 1.25% × 30 (94 年 10 月 25 日 - 11 月 24 日) ÷ 360 = 10.42 港元

10000 港元 × 2% × 110 (94 年 11 月 25 日 - 95 年 3 月 13 日) ÷ 360 = 61.11

港元

该客户应得利息为 $1042 + 61.11 = 71.53$ 港元

例 2

某客户 1993 年 10 月 30 日存入 1000000 日元二年定期存款，1995 年 10 月 30 日到期支取。1993 年 10 月 30 日日元二年期存款利率为 1.875%。计算如下：

$1000000 \text{ 日元} \times 1.875\% \times 2 = 37500 \text{ 日元}$

该客户应得利息为 37500 日元。

例 3

某客户 1994 年 10 月 17 日存入 1084 美元三个月定期存款，1995 年 10 月 29 日支取。

1994 年 10 月 17 日美元三个月存款利率为 4.625%

1995 年 1 月 17 日美元三个月存款利率为 5.4375%

1995 年 4 月 17 日美元三个月存款利率为 5.1875%

1995 年 7 月 17 日美元三个月存款利率为 4.375%

1995 年 10 月 29 日美元活期存款利率为 1.5% 计算如下：

第一期利息为： $1084 \text{ 美元} \times 4.625\% \times \frac{3}{12} = 12.53 \text{ 美元}$

第二期本金为： $1084 \text{ 美元} + 12.53 \text{ 美元} = 1096.53 \text{ 美元}$

第二期利息为： $1096 \text{ 美元} \times 5.4375\% \times \frac{3}{12} = 14.90 \text{ 美元}$

第三期本金为： $1096.53 \text{ 美元} + 14.90 \text{ 美元} = 1111.43 \text{ 美元}$

第三期利息为： $1111 \text{ 美元} \times 5.1875\% \times \frac{3}{12} = 14.41 \text{ 美元}$

第四期本金为： $111.43 \text{ 美元} + 14.41 \text{ 美元} = 1125.84 \text{ 美元}$

第四期利息为： $1125 \text{ 美元} \times 4.375\% \times \frac{3}{12} = 12.30 \text{ 美元}$

最后 12 天的活期本金为 $1125.84 \text{ 美元} + 12.30 \text{ 美元} = 1138.14 \text{ 美元}$ 最后 12 天的活期利息为： $1138 \text{ 美元} \times 1.5\% \times 12 \div 360 = 0.57 \text{ 美元}$ 支取时本息共为 $1138.14 \text{ 美元} + 0.57 \text{ 美元} = 1138.71 \text{ 美元}$ 其中本金为 1084 美元，利息为 54.71 美元

二十、外币定期存款部分提前支取利息计算

定期存款未到期，客户若急需部分外币，可到银行办理部分支取手续。取款人可在存单背面写明部分支取的金额，并将身份证号码等抄录其上（若属代理，还需代办人身份证），银行核对无误后即根据客户要求办理部分支取。原则是：支取部分按支取日活期存款利率计付利息，未取部分仍按原存款日期及存款日利率开出新存单。

二一、外币存单、存折挂失

客户的外币存单、存折或印鉴等不慎被窃或遗失，必须尽快到原开户银行办理挂失。办理挂失手续必须携带存款人的身份证，提供原存单号码或姓

名，填写挂失申请书，交纳挂失手续费。若存款已在挂失前被人冒领，银行将不予受理挂失。若存款还在开户银行，银行将予受理。一般在七天后，客户可凭银行回单和身份证件到挂失银行补开存单、支取现钞或更换印鉴。

为了有备无患，客户在银行办理外币定期存款后，最好将存单号码、币种、金额等作另册记录，以便万一存单遗失，向银行提供存单号码等具体情况，协助银行尽快查寻，从而及时办理挂失，减少冒领存款的可能。

二二、外币定期存单抵押贷款

外币定期储蓄存款存单可以作为抵押品向银行申请小额人民币贷款。有此需要的家庭可持外币定期存单到开办此项业务的银行办理抵押贷款手续。

办理外币定期存单抵押贷款注意事项：

1. 小额抵押人民币贷款只对中国境内的居民开办。
2. 作为抵押品的外币定期存单在所有权上必须无争议。凡已作担保、挂失、失效或被依法止付的存单不得作为抵押品，若作抵押产生不良后果，由借款人负责。
3. 办理抵押贷款必须持借款人本人名下的存单和借款人本人的居民身份证，不得用他人的存单作抵押。
4. 凭预留印鉴或密码支取的存单作抵押时，借款人须向发放人民币贷款的机构提供印鉴或密码。
5. 已作抵押的存单不得办理挂失。
6. 小额抵押人民币贷款的期限不得超过抵押存单的到期日，若为多张存单抵押，以距离到期日时间最近者确定贷款期限，且最长不得超过 1 年。
7. 小额抵押人民币贷款额度起点为人民币 1000 元，最高为人民币 100000 元。每笔贷款应不超过抵押存单面额的 80%（按当时银行公布的现汇或现钞买入价折成人民币计算）。
8. 小额抵押人民币贷款的利率按同档次人民币流动资金贷款利率确定，不足 6 个月的按 6 个月贷款利率确定，利随本清，提前还贷按原定利率和实际借款天数计算。如遇利率调整，在贷款期限内利率不变。
9. 小额抵押人民币贷款应按期归还。逾期 1 个月以内（含 1 个月）将自逾期日起在贷款合同规定的利率基础上加收 20% 的利息。超过 1 个月，贷款机构有权处理抵押存单，抵偿贷款本息。
10. 小额抵押人民币贷款一般不予办理延期，不可抗力或意外事故影响如期还贷的情况除外。

二三、境外外汇汇入国内

从境外将外汇汇入国内，一般可使用以下几种方式

电汇 由境外汇款人向境外银行申请，通过拍发加押电报或电传指示国内银行将一定金额付给收款人。

信汇 由境外汇款人向境外银行申请，由境外银行将信汇委托书通过邮局寄给国内银行，授权国内银行将一定金额解付给收款人。

票汇 由境外汇款人向境外银行申请，由境外银行开出银行即期汇票，邮寄给或带给国内收款人，再由收款人凭票到银行取款。

其他 通过境外邮局，办理国际邮政汇兑，将外汇寄往国内。

注意事项

(1) 从汇款国汇该国货币(必须是可自由兑换货币)到国内速度快。如从日本汇日元要比从日本汇美元到国内速度快得多。这是因为国内银行在日本银行只开日元帐户，而不开美元帐户；而在美国银行只开美元帐户，不开日元帐户。如果从日本汇日元，日本银行只要将该笔日元贷记国内银行在该行的日元帐户，国内银行收到该行的日元金额后，就可解付。如果从日本汇美元，日本银行需将该笔美元通过美国的一家银行才能转到国内银行在美国的美元帐户上，这样国内银行收到美元金额晚，解付给客户也晚。

(2) 通过国内银行在该国的帐户行汇款，收款速度快。如日本东京银行是交通银行的帐户行，若从日本东京银行汇日元到交通银行上海分行，要比通过不是交通银行帐户行的另一家银行汇款速度快，因为后者汇款的款项必须通过第三家甚至第四家银行才能转到交通银行帐户上。因此，客户若经常需从国外汇人汇款，最好把自己在国内开户银行在国外的有关帐户行告诉国外汇款人，以便对方选择汇路，及时将外汇汇入国内。

(3) 由于电汇费用高但交款迅速，因此对金额大或急等使用的汇款，可以选择电汇方式，其他汇款可使用信汇或票汇等方式。

二四、外汇汇出或携出境外

乙种存款帐户中的款项，不论现钞或现汇，均可自由汇往境外或携带出境，没有限制。

境内居民的外汇存款要汇往国外或携带出境，须注意：

1. 境内居民的外币现汇存款可自由汇往境外。

2. 境内居民的外币现钞存款若用于购买药品和书刊，或向在国外学习的子女提供费用，金额在 1000 美元(或等值的其他外币)以下的，由客户在开户银行办理汇出；超过 1000 美元(或其他等值外币)的须经国家外汇管理局省市分局审批后才可到开户银行办理。

3. 存款人或其直系亲属出国，银行根据批准出境的有关证件，可按存款人意愿将存款本息汇出或提取现钞携带出境。

汇款人申请向国外汇款，在符合我国外汇管理有关规定的情况下，可到银行填写“汇款申请书”，注明汇款方式(电汇、信汇或票汇)，连同外币现钞或存单(折)交给银行，银行在审查汇款申请书符合要求并收取 1‰ 汇款手续费及邮电费后即予以办理。

二五、查询汇款

客户若有笔汇款从国外汇入多时，但一直未收到；或向国外汇出一笔外汇，国外收款人未收到，可到经办的银行进行查询。查询一般不需支付手续费。

1. 查询汇入款

一般情况下，银行收到国外汇人的汇款，若发现收款人姓名、地址不详或有误等情况无法通知收款人取款时，会主动向国外汇出银行查询，得到查

询回复后即予解付。客户若遇未及时收到国外汇人的汇款时，可持本人有关身份证件及国外汇人款的有关凭证和资料（如汇款日期、汇出银行、汇款方式、货币及金额等）到收款银行进行查询。客户提供的依据越详细、准确，银行越易查复。银行查实后，将及时通知收款人。

2. 查询汇出款

汇款汇出后如超过预计解付期限，收款人仍未收到款项时，汇款人可持原由银行开出的汇出汇款回执向汇出银行进行查询。银行经查明未接到国外银行的解讫通知后，会向国外银行发出查询，并将查询结果通知汇款人。

二六、办理退汇

客户汇出一笔外汇后，因收款人情况有变化或其他原因，须将这笔汇出款退回，可到原汇出行办理退汇。办理退汇除必须携带身份证件及原汇款凭证外，还须符合以下三点：

1. 银行需向国外收款行查询，该笔款项是否解付，若已解付，银行不予办理退汇。

2. 若符合退汇条件，须待银行收妥国外银行退回的外汇款项后，才可解付给原汇款人，转成外币存款或取现钞均可。

3. 须向银行支付退汇手续费。

二七、外汇兑换人民币

将外汇兑换成人民币亦称为结汇。此项业务在所有外汇指定银行均可办理，只须将外币存单（折）或外币现钞交给银行负责结售汇业务的窗口，银行工作人员将用当日银行挂牌现钞或现汇买入价计算，付给等值人民币。

例

某客户 1995 年 10 月 4 日携 845.54 港元现钞和一张 1995 年 7 月 4 日存入的现汇 238 美元的三个月定期存单要求兑换人民币。

1995 年 10 月 4 日港元现钞买入价为人民币 105.16 元

1995 年 10 月 4 日美元现汇买入价为人民币 829.94 元

1995 年 7 月 4 日美元三个月存款利率为 4.375%

计算如下：

1. 港元现钞结汇：

$$845.54 \times 1.0516 \text{ 元} = 889.17 \text{ 元}$$

2. 美元现汇结汇：

$$\begin{aligned} & (238 \times 4.375\% \times \frac{3}{12} + 238) \times 8.2994 \text{ 元} \\ &= 240.60 \times 8.2994 \text{ 元} \\ &= 1996.84 \text{ 元} \end{aligned}$$

二八、人民币购买外汇

个人若用人民币到银行购买外汇，必须符合下列条件：

1. 因公出国, 从 1995 年 8 月起, 凭有关证件可在外汇指定银行用人民币购买 200 美元的等值外汇, 但一年只允许购买一次。

2. 因私出境, 居民须携带国家外汇管理局规定的有关证件, 到国家外汇管理局授权的中资外汇指定银行兑换外汇, 标准如下:

(1) 出境探亲、会亲(含出境旅游)兑换外汇标准: 去香港、澳门地区可兑换 500 美元的等值外汇; 去上述以外的国家或地区(含台湾)可兑换 1000 美元等值外汇。

(2) 出境定居兑换外汇标准: 离休金、退休金、离职金、退职金、抚恤金可全部兑换外汇, 其中离职金不足 1000 美元的, 可一次性兑换 1000 美元等值外汇, 且在境外定居后, 其离休金、退休金、退职金、抚恤金每半年合并后, 可凭境外定居证明和有效的生存证明全部兑换外汇; 无工资收入的境内居民可一次性兑换 1000 美元等值外汇; 未满十四岁的儿童, 每人可按上述标准的一半兑换外汇。

(3) 自费朝觐人员和自费留学人员出境时可一次性兑换 1000 美元等值外汇。

(4) 其他需要兑换外汇标准:

境内居民自费出境参加国际学术会议、作学术报告、被聘任教等, 如邀请方不负担旅途零用费, 按出境探亲标准兑换外汇;

境内居民缴纳国际学术团体组织的会员费按其学术团体规定标准兑换外汇汇出;

境内居民从境外邮购药品、医疗用具等特殊用汇, 可兑换 500 美元(含 500 美元)以内的等值外汇;

境内居民出境定居后, 如因生病或其他事故, 其境内亲属最高可兑换 500 美元等值外汇汇出;

居民若有上述未列入的其他用汇, 金额在 300 美元(含 300 美元)以内的, 由银行兑付。

二九、外币假钞识别

作为持有外币现钞的个人, 了解、掌握一些识假方法, 对自己的外币安全不无益处。

1. 外钞纸张特征

(1) 各国印钞纸张均为专门制造, 光洁坚韧, 挺度好, 耐磨力强, 经久流通纤维不松散、不发毛、不断裂。

(2) 纸张中有水印、纤维丝或彩点, 均是造纸时形成的, 不易仿造。

(3) 有的外币现钞有安全线或金属线。

2. 外钞印制特征

外钞的主要印制特点、制版技术、油墨、库印、花边、头像及装饰票面的风景和图案均细致精确。

3. 假外钞特征

如曾有人用高级彩色复印机复印外币, 这只要从纸张特征中就可比较出

真假；再如有人因美元虽面值不同、图案不同但票面大小一样的特点，将小票面改成大票面（将 1 美元改成 100 美元、将 5 美元改成 50 美元等），对这种伪钞只要稍加留意，便可识别。

4. 慎购外钞

不要从黄牛或私人手中购买外币现钞，可减少收入假钞的可能。

7. 个人外汇买卖

外汇买卖，就是将一种外币买成另一种外币。

个人外汇买卖，就是拥有外汇的个人，可持外币现钞或外币存款（现汇、现钞均可）到办理外汇买卖业务的银行按银行公布的外汇买卖牌价，卖出（买入）一种外币，同时买入（卖出）另一种外币。

个人外汇买卖，有实盘买卖和虚盘买卖两种。

一、实盘买卖

个人外汇买卖，均是即期实盘买卖，即客户根据银行即时公布的外汇买卖汇率，卖出（买入）一种外币，同时买入（卖出）另一种外币，其卖出（买入）和买入（卖出）的金额相对应，即按客户投入的实际外币金额进行买卖清算。

二、虚盘买卖

虚盘买卖，又称保证金交易，就是客户可在银行存放一定数量外汇，作为外汇买卖保证金，根据国际市场价格变动而委托银行进行外汇买卖，其外汇买卖的金额可达保证金金额的若干倍。进行虚盘买卖的客户只需在交易平仓后进行轧差计算，由银行根据客户的盈亏情况，盈利则贷记客户保证金帐户，亏损则借记客户保证金帐户。若汇率变化导致交易亏损金额达到保证金的一定比例时，客户需立即追加保证金，若客户不能及时追加，银行有权强行平仓，并从客户保证金帐户中支付亏损。

三、外汇买卖的汇价表示

个人外汇买卖牌价与上面所讲到的外汇牌价表示方式不一样。外汇牌价主要是指外汇与本市之间的比价，而外汇买卖的汇价是一种外币对另一种外币的比价。外汇买卖的标价一般是以美元和港元为基础单位货币，即计价采用 1 美元或 1 港币等于一定数额的另一种货币表示。标价分为现汇价和现钞价两种，汇价中用“/”区分买入价和卖出价，“/”左边为买入价，右边为卖出价。

下表是交通银行上海分行 1995 年 11 月 2 日 13:44 公布的即时外汇买卖牌价：

外汇买卖牌价表

币别	钞买入/卖出	汇买入/卖出
GBP/USD	1.5663/1.5903	1.5753/1.5813
USD/HKD	7.7197/7.7445	7.7290/7.7352
USD/DEM	1.4053/1.4287	1.4141/1.4199
USD/FFR	4.8836/4.9274	4.8926/4.9184
USD/JPY	102.3798/104.7202	103.2574/103.8426
USD/CAD	1.3415/1.3651	1.3504/1.3562
AUD/USD	0.7467/0.7705	0.7556/0.7616
USD/CHF	1.1292/1.1528	1.1381/1.1439
GBP/HKD	12.0914/12.3161	12.1755/12.2317
HKD/DEM	0.1815/0.1851	0.1828/0.1837
HKD/JPY	0.6306/0.6383	0.6325/0.6364
HKD/CAD	13.2197/13.5653	13.3490/13.4355
HKD/CAD	0.1732/0.1768	0.1746/0.1755
AUD/HKD	5.7643/5.9671	5.8400/5.8911
HKD/CHF	0.1458/0.1493	0.1471/0.1480

日期:11/02/95 时间:13:44:32

四、银行对办理个人外汇买卖业务的规定

1. 业务对象

凡持有外币现钞或在开办此项业务的银行有外币存款的个人，持有本人身份证明，均可办理个人外汇买卖。

2. 外汇买卖货币的种类

由开办此项业务的银行自行规定。目前可以进行外汇买卖的货币种类最多的是交通银行上海分行，共有九种可自由兑换外币，即美元、英镑、德国马克、法国法郎、日元、港币、加拿大元、澳大利亚元和瑞士法郎。

3. 外汇买卖的起点金额

由各家银行自行规定，有的银行规定起点金额为 500 美元或等值其他外汇，有的银行规定交易起点金额为 300 美元或其他等值外汇。

4. 外汇买卖的时间

由于外汇买卖牌价是参照国际外汇市场汇率制定的，此外周六、周日国际外汇市场休市，所以各行办理外汇买卖业务均是周一至周五共五个营业日。

五、个人外汇买卖实盘业务办理

1. 到银行外汇买卖业务窗口领取并认真逐项填写“个人外汇买卖申请书”，连同本人身份证明、外币现钞或存单（折）交银行予以清点、审核。

2. 银行审核无误后，填制（打印）“外汇买卖证实书”一式两联，交客户确认。由于银行报价是参照国际市场价格即时报价，所以客户主要确认汇率是否认可。

3. 客户确认后，在“外汇买卖证实书”上签字，即为成交。

4. 银行根据客户要求，开出外币存单，登记外币存折或支付外币现钞并将有关凭证一并交给客户。

8. 股票投资

一、股票及其特性

股票是基于某公司因经营事业需要大量资金，而向社会公开说明事业的目的、公司情况等，借以向大众筹集基本资金，以供公司长期使用，在筹募资金的同时发给投资者凭证作为证明，这个凭证就是股票（现代股票市场实行无纸化交易，股东持有股票种类及数量均输入电脑）。只要是股票的持有者，就是公司的股东。

股票得到投资者的青睐，是因为购买股票所带来的收益。股票的绝对收益率就是股息，相对收益就是股票收益率。股票收益率可分为：

1. 股票的本期收益率

股票的本期收益率指的是股份公司以现金派发股利与本期股票价格的比率。

$$\text{本期股利收益率} = \frac{\text{年现金股利}}{\text{本期股票价格}} \times 100\%$$

2. 股票的持有期收益率

是指股票购买者在买进与卖出某种同数量股票期间持有该股票的收益率。

$$\text{持有期收益率} = \frac{\text{出售价格} - \text{购买价格} + \text{现在股利}}{\text{购买价格}} \times 100\%$$

3. 股票拆股后的持有期收益率

拆股后会出现股份增加和股价相应下降的情况，因此拆股后持有期收益率公式为：

$$\frac{\text{调整后的资本所得或损失} + \text{调整后现金红利}}{\text{调整后的购买价格}} \times 100\%$$

另外，股票投资者的最大可能收益是交易差价收益，每种同量股票的买卖交易差价收益的公式是：

$$\text{卖出价} - (\text{卖出过户费} + \text{印花税} + \text{交易佣金}) - [\text{买入价} + (\text{买入过户费} + \text{印花税} + \text{交易佣金})]$$

二、股票交易程序

投资人自己不能到交易所去买卖股票，必须在证券公司开设的证券交易柜台买进或卖出股票。股票交易的程序大致有五个环节。

开户 在进行证券买卖之前，投资者先要购买一份股东帐号磁卡，然后在将去进行买卖股票的证券公司开设资金帐户，在开设帐户后存入一笔保证金。

委托 当投资者需要买卖股票时，先在交易柜台填具“代理买入”或“代理卖出”股票委托书。在委托书上按项填明投资者姓名、股东帐号，以及买入或卖出股票的名称、数量、价格、委托时间等。填完委托书后，将股票帐户、资金帐户和身份证一并递交交易柜台。交易柜台根据委托书内容进行电脑查验。若买入股票则查验保证金是否充足，卖出证券则查验其股票帐户的股票种类与数量，查验无误并确定身份证件有效时，再将委托书中的一联（或电脑输出委托内容）盖章后交委托者作为临时收据。

交易 证券交易柜台接受委托后，立即将指令传达给交易所的交易员（红马甲），交易员接到指令后迅速将其输入电脑。然后由电脑按照价格优先时间、市价优先限价的原则配对成交。

交割 在委托有效期内成交后，证券公司在交易柜台公布成交者的股东编号及成交情况，供委托者核对。成交后应及时办理交割清算手续。买入股票的从保证金中扣除买入总价和印花税、过户费、手续费；卖出股票的从卖出所得总价中扣除印花税、过户费、手续费。

过户 在证券交易所上市的股票均属于记名股票，因此卖出股票的原持有人需将股票过户给现买进股票人持有。现持有人经过户即成为该股票发行公司的新股东。由于我国目前实行无券化交易，所有股票集中在证券交易所统一保管，因此在成交后，委托者不需再办手续，计算机系统会自动完成股票过户手续。

三、股价行情表与股价技术分析法

证券交易所在每个营业日早晨（视情况不同，选择时间不一致）开始接受投资人买进、卖出的报价，优先撮合买进者和卖出者报价相同的部分，选定当日的开盘价，俗称集合竞价。集合竞价完成后，证券行情表即显示出各股当日开盘价。

一般人看证券行情表时，不妨先由价格看起。如果当天开盘价就是最低价，收盘价就是最高价，表示上涨的力量强；反之，如果开盘价为最高价，收盘价为最低价，则表示股价下跌趋势明显。

股价若能和成交量一起配合观察，更可以掌握股势端倪。如果股价上涨且成交量扩大，显示该股票后市被看好，因此多数人愿以高价大量买进；若股价下跌，且成交量缩小，则表示持股者惜售，后市仍然看好；但若股价上涨，成交量反而缩小，或是股价下跌，成交量反而扩大时，则显示该股票后市看淡。

对于每日证券行情表的阅读要伴之于股价技术分析法，股价技术分析法非常繁多，大致有K线图、能量潮OBV、超买超卖线OBOS、相对强弱指标RSI、威廉指标、心理线RSY、随机指标K.D、乖离率BIAS、逆势操作系统CDR波

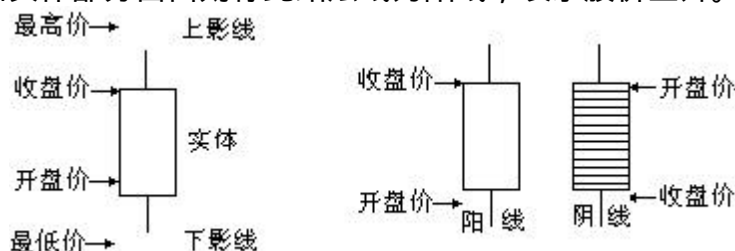
浪理论等。

1. K 线。

所谓的 K 线，俗称蜡烛线，据说起源于日本德川幕府时代，在大阪米市交易中形成。它之所以被称为蜡烛线，是因为形状酷似蜡烛而得名。

从一根普通的蜡烛线可以看出股价的四项事实反映，即开盘价、收盘价、最高价、最低价。见图。

在蜡烛线的实体部分，如果完全涂黑，则称此蜡烛线为“阴线”，代表股价下跌；如实体部分留白则称此蜡烛线为阳线，表示股价上升。见图：



阴阳线图可以看出一天中股票行情的走势，不同的阴阳线图代表不同的意义。

2. 选择分析方法

分析股价的方法虽然很多，但是常用的无非是基本分析法、技术分析法及直觉经验法。

(1) 基本分析法

基本分析法是对经济、金融、产业、行业、政治等问题加以研究，从而判断一个阶段的股市行情趋势及某类某种股票的股价升跌。上海股市把上市股票划为浦东板块、新上海概念股、北京板块、四川板块等，就是因为股市行情升跌中，往往表现为同一板块内的股票会出现齐升齐跌的现象。

(2) 技术分析法

技术分析法是利用股价的波动原理，从点线面等统计方面着手，用计算或制图方法进行研究推理，从而判断股市行情、个股市场价值的趋势，决定自己选择“买”或“卖”某种股票。

(3) 直觉经验法

直觉经验法是投资者凭借自己的感觉、经验以及综合分析各类股市消息的能力进行股票买卖操作。投资者不理睬种种分析技巧，而是“见低吸纳，逢高派发”，有利就图，无利旁观，小投资者中采用此法居多。

不管采用什么方法，结论是需要自己选择，在实践中反复运用。能够运用并且常常赢得利润，就是最佳方法。

四、股票投资原则与获胜技巧

股票投资是一门经济学问，股票市场创始以来国际上投资专家总结了许多基本经验与技巧，这些是股票市场发展中产生的结晶。然而股市的变化是很难准确预测的，投资专家也常常在瞬息万变的股市前大跌眼镜。失误不等于不要理论与经验，抱着瞎闯乱撞的侥幸心理是做不出胜率高的股票买卖的。基本的经验要灵活掌握使用，下面的一些原则与技巧仅供投资者参考。

1. 踏入股市前，投资者要自我明确亏损的极限是多少，想盈利却惧怕亏损的不要参与股市投资，否则遇亏而悲，心理承受不了。

2. 股市是“闲钱的生意”，千万不要把生活必需费用来投资股票，一旦套住，不能自拔。千万不要借钱投资股票，一旦亏损，无力还贷。

3. 初涉股市的新手，最好从事长期投资，宜选择股息高、流通性大、弹性足的优良股买进。“炒”不如“捂”，买进优良股，不闻不问，三年下来可能盈利会高于频频进出股市的短线炒客。

4. 参加新股上市的抽签承销，是一种购买原始股的机会。虽然中签率不会很高，但只要预测误差不大，中签也可能会买到优良股。倘中签股票上市转让正逢“牛”市，利润将会是投资额的数倍。事实证明，买股票认购证或参与股票发行承销的投资者，赢利的概率远远大于亏损的可能。

5. 对个股的基本分析应多加注意，虽然分析的过程与结果会因投资者素质而不一致，对个股的跌涨趋势判断有差异，但是只要勤于观察分析，在投资报酬率增大时买进，在投资报酬率偏低时卖出，长期选择好买卖操作时机，就会获利大于亏损。

6. 把参与股市的资金分为两部分，一部分选择优良股作中长期投资，一部分选择时机频频作投机买卖，资金的分部比例可根据股市大势随机应变。

7. 从小额的买卖开始操作。刚进入股票市场，不管你资金拥有多少，宜先进行少量试探性买卖。假如自己能适应股票投资又逢“牛”市持续期间，则可以加大资金数额。反之，缺少经验或正逢股市上下起伏趋势不明阶段，还是采用小额投资慢慢等待时机。心急吃不得热粥，鲁莽挥金入市也许会翻船。

8. 尽量在股市人气旺盛、交易量较大的时期参与买卖。在淡季或股市盘档期要谨慎交易，这时候，人气趋散，交易量趋小，虽然股价相应较低，但是因为尚未到股价“谷底”，所以买了低价股依然会“套牢”。

9. 亏损赔钱的时候要有决心和耐心。不论做“多”或做“空”，一旦亏损，除非断定短期间会行情剧变，可持股待涨，否则最好在每个周末之前平仓轧平，这样才不会导致赔率增大。及时平仓，可以从下周重新开始买卖。当然，这也可能导致“踏空”。

10. 不要缠绵于股市。俗话说“当局者迷，旁观者清”，每天买卖交易可能会使人判断力减弱。天天沉缅股市，难免手痒难熬，每天要买进卖出，在行情起伏不大的盘档期，可能屡买屡套，屡卖屡亏，亏的是交易手续费。此时不妨去渡假或外出休整几天，清醒头脑，听听音乐松弛神经。经过暂时休整后的投资者重新入市感觉会丰富而冷静。

11. 不要信奉随大流。股票市场的历史证明，投资大众的共同趋向往往是错误的。成功的投资者往往会表现得与众不同，他们善于独立思考，冷静观察市情，当大多数人都做多买进时，他们反而会从行情分析中找出做空的理由，逆向操作，也许别人会笑话他们是笨蛋。可是，事实往往证明，他们的操作恰恰是顺应了股市行情趋势，而大众的趋向却是违背了股市行情趋势。小额交易者（散户）一般信奉随大流，所以小额交易者输者颇多。

12. 赚时可以逐步加码投资，赔时千万别加码。当低价买进某种股票，随后此股票按照自己的预测逐渐上涨，此时可在上涨过程中酌量加码买进，但需注意的原则是每次加码购买数量逐次减少，犹如金字塔形。加码的数额是以 $1/2$ 或 $1/3$ 为宜，若提高太多，股价下跌，平摊会造成亏损。如果买

进某种股票后股价却开始下跌，此时损失较小可以果断割肉卖出。或者静等股价反弹。千万不要在股价下跌过程中不断加码买进，“低档加码买进摊平”确是一种操作手法，可是在下跌不见谷底的过程中使用，往往会屡买屡跌，损失逐步扩大。一旦股价真降到谷底，投资者却缺乏资金及勇气再去买进，结果再失良机。

13．不要怕赔小钱。股市交易既可盈利也会亏损。经过一阶段交易赚多赔少便是成功的投资者。假如认为股市可以稳赚不赔，这样的投资者天下难寻，这样的股市“真经”，恐怕难以问世。聪明的投资者在赔小钱以后，能够抓住机会去赚大钱，“失败乃成功之母”，股票投资也适用这一道理。

14．在股价处于突破关口时进行交易。实力雄厚的投资者在股市交易中可以从事金字塔式的做多加码买进，在股价上升时获利，也可以从事倒金字塔式的做空加码买进，在股价下跌时抓住反弹或大市反转的机会获利。但是，对于资金一般较少的投资者参予买卖的最佳时机则是在股价处于突破关口时进行交易。股价的突破可以是高于或低于昨天的最高价或最低价；高于或低于上周的最高价或最低价；高于或低于上月的最高价或最低价。通常股价向上突破时，即是做多买进的信号，而股价往下突破时则是做空卖出的信号。这一买卖原则并非绝对正确，特别是遇到股价假突破的时候也有例外。但是，如果待股价突破才进行买卖的做法，获利的机会比亏损的可能会更多。

15．频繁短线操作不及抓住机会大进大出。这并不是鼓励投资者透支买卖或贷款入市操作，而是告诉投资者不要沉湎于短线交易。例如，有的投资者一年中在股票市场盈利 10 万元，累计手续费和税金却付了 18 万元之多。何以如此，是因为短线操作太频繁，在赢小钱的同时也付出了相当可观的交易费用。常听到投资者称：“为证券公司打工”，就是抱怨每次交易赚头不大。国际股市发展的经验证明，在股市赚大钱的大部分是中长期投资者。

16．操作失误应及时平仓止损。当股价行情的走势与自己的买卖做法相反时，应该立即反省自己的操作错误，及时平仓了结为宜，或者再度买入追涨。新手往往缺乏判断力与纠正错误的勇气，一厢情愿地期望股市按照个人愿望变化，结果是做多多套多赔，做空连续踏空。

17．选择价格幅度变动较大（弹性较好），风险较小的股票买卖。“选股若选妻”，股票投资者一般觉得判断大势涨跌容易掌握，但选择何种股票则常常颇为疑虑。因为选股的方法确实很多，但是暴涨暴跌的股票适时买入或卖出也颇需机遇。如果在空前的高价位附近，选择平时较具投机幅度的股票卖出；或是在空前的低价位附近，选择平时较具投机幅度的股票买进，则获利的机会会增加。

18．多头与空头要轮番尝试。股市的大多数投资者往往选择做多头，所以常常会抱怨“又套牢了”。按照股市行情变化规律是升缓跌快，一般股票上涨七日的幅度，往往在三日内便跌光了。由这种变化规律可以看出，做空头的利润常比做多头的获利多而且快。因此，作为股票投资者千万不要一味做多头。

19．暴涨的股票应及时获利了结。投资者对于股票买卖交易的获利一般有适当的比例，即心理价位。有时买入的股票突然暴涨，大大超出人们预料的上漲幅度，此时有的人往往期望继续出现奇迹，持股不动，却不知暴涨的股票往往有复杂的原因，如果此时投资大户不肯积极介入或者持股大户分批卖出，那么应立即果断卖出为宜。否则，“从何处来仍回到何处去”，暴涨

的股票往往会迅速暴跌。

20. 不要贪小钱失大钱。投资者买卖股票时挂出恰当价格很重要。有人常常斤斤计较分角小利，则会丧失买（进）卖（出）时机。例如，当股价在 10 元至 10.05 元之间挂盘时，投资者填 10 元钱买进价，结果填妥递入交易柜台后，股价却从 10.05 元缓缓上升，收盘竟达到 11.20 元，就因为少填 5 分钱，交易未成功，白白失去了赚回一元多钱差价的机会。反之，卖出股票的投资者恰巧多填了 5 分钱，递入交易柜台后，股价却缓缓下跌，一直跌到收盘价 8.5 元，同样交易不成，等于每股多损失了 1.5 元钱。因此，你存心要股票交易成功，必须注意在买入时宁愿多填 5 分钱，而卖出时舍得少填 5 分钱，可以提高成功率，也能多获利少损失。当然，对买卖股票中存心“吊篮头”的投资者则是另一码事。

21. 甘蔗吃中段，舍头去尾最明智。投资者在股票交易中千万不要贪心，即最低价不买，最高价不卖。道理很简单，在股市交易中能买到最低价股票与卖出最高价股票的投资者是极少数人，可以说是可遇不可求的幸运儿，而散户与小户往往更难撞上这种机遇。即使偶尔买到最低价，卖出最高价也不要沾沾自喜，因为由此钻牛角尖成为习惯，也许会丧失许多盈利机会。因此，有操作经验的投资者往往在判断最高价与最低价的可能价位后，在预定价位的 5% 幅度范围内陆续买进或卖出。假如判断价位误差较大，则应顺势灵活操作。

22. 要善于用 1/2 的方法选择买点或卖点。在决定买卖交易时，不论所买卖股票的利润如何，如果已达到五成时（即买卖价格的 1/2），则应获利了结。因为股市的经验证明，无论是指数或是个别股票，当它们的涨幅达到前档跌幅的 1/2 时（如某股票由 24 元跌到 12 元，当其再由 12 元涨至 18 元），通常在该价位附近均会产生较大的压力，这时应该卖出为妥，这是遵循“反弹一半”的原则。相反的，不论是股价指数或是个别股票，当它们的跌幅达到前档涨幅的 1/2（如某种股票由 12 元涨到 24 元，再由 24 元跌至 18 元时），通常在该价值附近也会产生较大的支撑，这时应当买进补回，这就是回档整理原则。

23. 多头市场多持股及空头市场多持钱。投资者如能掌握这个基本道理，则往往盈利可能性会大于亏损可能性。要掌握这个道理就先学会判断多头市场与空头市场的特征。简单他说，假如依照第 22 条所述，当股价指数回档未到 1/2 时，大势仍处于多头市场；而股价指数反弹未到 1/2 时，大势还是处于空头市场。采用移动平均线分析则可以当股价指数比 13 周移动平均指数为高，而上星期的移动平均线指数又比前 13 周平均指数高时，为多头市场。反之，如果目前指数比 13 周移动平均指数为低，而上星期的 13 周平均指数又比前星期的 13 周平均指数为低时，属于空头市场。

24. 密切注意股票成交量的变动，伺机而动。成交量的增减对股价涨跌的影响，犹如血液对人体的关系一样。一般说，“量随价升”为买进信号，而“量随价减”为卖出信号。但是，假如价涨量增，成交量增加幅度过猛；或者价跌量减，成交量减的幅度也过大时，则应持冷静观望态度。另外，股价上涨而成交量反而减少；或者股价下跌而成交量反而增加的背离现象，往往会预示盘面将于短期内有变化，此时也应冷静观望为宜。

25. 关注股票价格的变动。当股指或个股价位由高档滑落，其滑落的幅度由大而逐渐减少，而部分股票已止跌甚至转为小涨时，这就是行情将反跌

为涨的信号，此时可入市做多买进为宜。相反，当股价指数或个股价位由低梢向上涨升，其涨升的幅度由大而逐渐减少，而部分股票已经止涨甚至转为小跌时，这是股市行情将要回档整理或反涨为跌的信号，此时应该抛出手中股票。

26．利用逃命线。急速减跌过程中的小阳线及小阴线，通常是逃命线。当股市行情由高档滑落数天，突然止跌出现小阳线时，这一般都是抢先介入反弹者所致。当其势再度转弱时，这些反弹浮额多会以市价售出，以致行情再跌一段。因些，急速下跌之后出现的小阳线，应作为趁机卖出的机会，投资者称其为做“多头的逃命线”。至于行情由低档涨升数天，突然止涨出现小阴线时，这一般是投机者操作所致，当其势再度转强时，这些投机浮额多会以市价再做买进，行情会再涨一截。因此，在股价急速上升之后出现了小阴线，应考虑趁机买进，投资者称此为“空头补进的逃命线”。

27．投资人三戒：不随便向证券公司的营业员请教股市行情；不轻易接受证券商推荐的股票；不过分关心股市价格的上涨或下跌。投资人必须防止受市场情绪的影响而放弃既定的策略。投资人要自己研究，自己判断，自己决策，切不可因未证实的流言和消息而改变自己的决心。

28．如果不是去做股票委托买卖，最好远离股票市场。天天到股票市场去的人，不会比偶尔去股票市场的投资者赚得多。因为天天到股票市场去的人，最容易受行情变化及谣言的影响而做出错误决策。盈利最多的投资人并非是那些天天光顾股票市场的人，但盈利最多的人总是不断在市场外关心股市变动消息的人。对投资成功具有决定意义的，不是消息本身，而是对消息作出的判断与决策。

29．从事短期投资要有资金实力。购买成长股的一般多属小额投资人，他们适宜于从事长期投资，因为风险小，周期长，收益高。相反，从事短期投资，风险大，成本高，周期短，收益快。没有一定自有资金实力的人，不宜从事短期投资买卖。

30．热门股只适宜作短期投资，不适宜于长期投资。热门股是市场上交易量大，周转率高，流通性强的普通股，之所以成为热门股往往是被投机人相互炒买而形成的。热门股往往是高价股，但并不一定是优良股或潜力股。

31．冷门股大涨是行情大跌的前兆，是投资人卖出的时机。冷门股一般指那些在股票市场上长时间较少有人购买的股票。股市出现抢购冷门股情况时，往往不是冷门股本身已跃变为优良股的缘故，恰恰可能是利多或投机等市场因素的影响。所以，此时投资人不应加码买进冷门股，而是应该立即抛售全部冷门股。

32．有人做的股票价格变动大，无人做的股票价格不易变动。有人买卖的股票，如买进多于卖出时，股价就会上升；反之，卖出多于买进时，股价就会下跌。无人买卖的股票是指买卖此种股票的人较少，股价自然不易变动。

33．股价的短期变动同经济变化和公司业绩毫无关联。股价的短期变动是受投资人的供需矛盾影响的，是受大户投资人的倾向影响的。

34．掌握不同行业股票的特性，是获利的条件。不同行业发行的股票，其价格、风险、盈利、安全性、流通性都不尽相同，从而可满足不同人的需要。从自身实力出发，选择最有利于自己投资的行业股票，这对进行长期投资的人尤其重要。对渴望得到明显收益的人来说，投资风险性行业的股票最具竞争力。

35. 何时买卖股票比买卖何种股票更重要。再优良的股票，一旦遇上“熊”市，其股价也会下跌；冷门股票在“牛”市旺期也会上涨。在股价上涨或下跌的时候，投资者不同的选择却造成了或盈利或亏损的机会。因此，选择什么价位购买或出售股票，这才是投资成功的关键。

36. 赔钱的股票要根据情况迅速脱手。投资人持有赔钱股票不仅积压资金，而且影响投资人的心情，不如损失一点，卖出股票，回笼资金，等待机会再买进股票。

37. “套牢时要灵活减损”。股票套牢是投资者常遇现象，套牢时怎么办？积极的办法是在股价下跌行情途中抓住小回升的时机，用快进快出的操作方式赚取利润，以弥补被套牢带来的损失。例如，当你以 20 元市价买进“众城”股票，随后股价下跌，当跌至 15 元时，有回升迹象，此时你可以 15.30 元买进，16 元卖出；15.60 元又买进，16.60 元再卖出，这样等于赚了 1.70 元。如果此后股票弹升到 18.40 元一股，那么你卖出第一次买进的 20 元价位股票，实际上已经解套。

38. “涨时买俏，跌时换质”。投资人在股市处于上升行情时，要注重于市场走俏的股票，走俏的股票有人追涨抢购，就能使股价迅速攀升，这样到达心理价位，投资人即可顺利卖出，赚一段可观差价。在股市行情下跌时，质好股票也不能幸免，此时可将手中其他股票换成高质量的股票，这样一旦价格反弹，不但优先解套，还可能赢利。

39. 在股价长期变动趋势中，最能获利的是变动过程的中段，而非这个变动的初期或尽头。股票升跌到一定价位时，会出现反弹或回落。能够抓住变动过程中的反弹与回落，投资者就能赢利。例如，长时期的盘档以后，行情突然跳空而上，这时不需考虑任何理由，可以闭着眼睛买进。如果跳空而下，就应立即抛出手持的所有股票。

40. “峰顶”的迹象：当股市行情持续上涨，成交量突然破纪录或逐渐萎缩时，要注意股价快达到顶峰了。因为股市上什么都可能骗人，唯独成交量骗不了人。

41. “谷底”的预兆。股价降至谷底约有以下现象可测：

- (1) 股价下跌，成交值持续萎缩；股价稍涨，成交值即稳步增加。
- (2) 投资大众都预测股价仍将继续下跌，“多头”散户也改做“空头”。
- (3) 的股票市场门庭冷落，而国债市场热火朝天。
- (4) 各类股票跌幅已很深，股价已呈难以再跌的盘旋局面。

9. 国库券投资

一、国库券品种状况

1. 1981 年国库券，年利率 4%，主要向单位发行。自 1986 年起到 1990 年止，按抽签号码分 5 年作 5 次偿还，每年偿还发行总额的 20%。

2. 1982—1984 年 3 个年度发行的国库券，年利率：单位购买的为 4%，个人购买的为 8%。还本付息办法：个人购买部分，与 1981 年国库券相同，分别自发行后满 5 年起按抽签号码分 5 年作 5 次偿还；单位购买的，不抽签，自发行后满 5 年开始偿还，每年偿还购买总额的 20%。

3. 1985 年发行的国库券，期限 5 年。个人购买的，年利率 9%；单位购

买的，年利率 5%。已于 1990 年偿还本息。

4. 1986 和 1987 年发行的国库券，期限 5 年。个人购买的，年利率 10%；单位购买的，年利率 6%。个人购买的国库券，分别于 1991、1992 年到期偿还；单位购买的，分别在 1991、1992 年到期后转换为新债。均为 5 年期，年利率 8%。

5. 1988 年国库券，期限 3 年，个人购买的，年利率 10%；单位购买的，年利率 6%。个人购买的已于 1991 年到期偿还，单位购买的，转换成 5 年期、年利率 8% 的新债。

6. 1989 和 1990 年发行的国库券，期限 3 年，年利率 14%，已分别于 1992、1993 年到期偿还。

7. 1991 年国库券，期限 3 年，年利率 10%，1994 年到期偿还。

8. 1992 年国库券，分 5 年期和 3 年期两种。5 年期国库券年利率 10.5%。1997 年 4 月 1 日还本付息；3 年期国库券年利率 9.5%，1995 年 7 月 1 日还本付息。

9. 1993 年国库券，共发行三期：第一期为 5 年期国库券，年利率 15.86%；第二期为 3 年期国库券，年利率 13.96%，两期国库券均从当年 3 月 1 日起计息。5 年期国库券可在 3 年期满后，按 3 年期国库券利率提前兑付。1993 年第 3 期国库券为“非实物国库券”，期限 5 年，年利率为 15.86%，从 1998 年 7 月 1 日起计息，该债券在到期之前每年 7 月 1 日付息一次，在国库券期满 3 年时，如财政部认为有必要，可提前偿还全部本金和第 3 年应付利息。

由此可知国库券的发行有几点明显变化，首先是年利率逐步提高；其次是在期限上呈现三年期、五年期两大类，并努力使国库券增加半年期、一年期、二年期品种；第三点允许某些券种在短期内上市转让，转让价格随行就市。

二、国库券买卖

凡能够上市转让的国库券，投资者就可以通过买卖产生收益。国库券的收益率公式如下：

$$1. \text{出售人收益率} = \frac{\text{出售价格} - \text{本金}}{\text{本金} \times \text{持有年数}} \times 100\%$$

$$2. \text{购买人收益率} = \frac{\text{期满本息之和} - \text{购买价格}}{\text{购买价格} \times \text{待偿年数}} \times 100\%$$

根据收益率计算公式，投资者在买卖国库券的时候均可依据某品种国库券的收益率来决定买进或卖出。

简单他说，当国库券市价按到期年收益率计算大于国库券平均年利率时，则可买进；当国库券市价按到期年收益率计算小于国库券平均年利率时，则应卖出。

三、国库券投资策略的确定

1. 根据国库券的到期收益率来决定买卖策略。例如，年息 10% 的 1991 年国库券在当年 7 月 1 日发行，1994 年 6 月 30 日到期。在 1992 年 4 月 2 日

某交易场所卖出价为 107.20 元，按照此价格投资者买进，其年收益为 $(130 - 107.2) \div 1.25 \div 107.2 = 17\%$ 。显然，此时买进国库券比同期银行储蓄利率高出许多，投资者买进以后可获得较高收益，假如他不满意 17% 收益率，尚可选择时机卖出。

2. 根据国库券持有期收益率来决定买卖策略。同上，当投资者于 1992 年 4 月 2 日买进市价 107.20 元的 1991 年国库券以后，市价逐渐上升，7 月 23 日上涨到 117.20 元，此日投资者决定卖出，实赢差价 10 元钱。如按年收益率计算，他持有国库券 153 天，其收益率为：

$$\left[(117.20 - 107.20) \div \frac{153}{365} \right] \div 107.20 = 23.92\%。$$

显然高出银行存款利率一倍以上。

国库券的市价行情受两大因素影响，一是受银行利率影响，当银行利率上升时，国库券的市价就可能下跌；当银行利率下降时，其可能上升。二是受供求关系的影响，当股市处于低迷状态时，许多投资者就会抽出资金加入国库券买卖交易，国库券价格就会上扬；当股市处于“牛”市旺盛状态，许多投资者又会抛出国库券兑换资金投入股市，此时国库券价格则会下跌。1994 年 6~7 月股市低迷，而国库券市场兴旺正是此种状况的反映。

10. 期货

俗话说：“时间就是金钱”，“寸金难买寸光阴。”然而，在生活中却很难正确估计多少时间值多少钱（工薪阶层最多将劳动报酬除以劳动时间，以证明时间价值，可惜这种计算结果不是时间的真正价值）。假如你踏进期货市场，时间的价值会变得清晰而具体。随着时间的变化，你手中的资金也在变化，或增加，或减少，让你切身地了解了“时间 = 金钱”的公式。

一、期货交易基本知识

期货交易是指在期货交易所内买卖标准化的商品、外汇、有价证券的期货合约的交易。这种买卖是由转移价格波动风险的生产经营者和承受价格风险的投资者参加，在交易所内依法公平竞争而进行的，它以保证金制度为保障。期货交易所为了规范交易行为往往制订有标准期货合同，合同规定了商品的级别、交易的数量单位、远期交货时间、保证金额度等项目。交易双方只需确定价格、数量等项目，就可以达成交易。合同双方一般不交割实际货物，只是用货币支付商品价格变动的差额，而且这种期货合同无需其他任何人同意，可以再次进行买卖。

期货交易涉及的范围有商品期货交易、外汇期货交易、金融期货交易和黄金期货交易等，其中金融期货交易在国际市场上显得十分踊跃。金融期货产品的不断更新，交易额的不断上升，使金融期货成为期货市场上的一支主力军。我国期货交易目前主要是商品期货交易，包括能源交易、工业品交易、农产品交易等方面。

期货交易所是进行期货交易的场所，它是为期货交易提供服务和保证的非盈利性会员制组织。期货交易所本身并不进行商品的买卖，也不参与价格的决定，它只是提供便利于期货交易的设施，制定并监督执行确保期货交易

顺利进行的规章制度等。

规范的期货交易所一般实行以下的规章制度：

（1）保证金制度。凡要在期货交易所买卖期货合同者都必须按规定交纳保证金。期货交易的保证金不是部分货款的支付，而是一种履约信用。

（2）结算制度。每笔交易成交后，票据交换所负责将其登记在有关会员的保证金存款帐户上。由于票据交换所实行每日结算的“无负债制度”，因此交换所以对每笔交易负有成交的责任。票据交换所为了使客户不被欺诈，通过各会员公司稽查和限制拥有期货合同的数量，确保各会员的清偿能力。

（3）价格限额制度。各交易所对每种期货价格的涨落幅度都规定有限价，价格狂涨、暴跌时可以停止交易，从而保障交易者不受大的损失。

期货经纪公司与经纪人即经纪商，是介于交易所与客户间的中介人，一般投资大众在期货市场中的交易大多由经纪商来进行。

经纪公司又称经纪行或佣金行，是代表顾客进行期货交易并收取佣金的商行或公司。经纪公司必须在商品期货交易委员会注册登记，同时具有国家期货协会和某期货交易所会员资格。经纪公司的基本职能是代表那些不具有期货交易所会员资格的顾客下达交易指令，征收顾客的履约保证金，提供基本会计记录，传递市场信息，充当顾客培训和交易顾问。规模较大的经纪公司拥有众多的交易所会员席位，经纪人就是会员代表。

经纪人是经纪公司的代理人，经纪人通常受雇于经纪公司或与经纪公司联合。充当经纪人须具备一定的条件，在经过严格的考试取得经纪人资格后还必须在商品交易委员会注册登记，并具有国家期货协会会员资格。经纪人的主要职责：代客户办理买卖期货合约的各项手续，向客户介绍和解释期货合约的内容和交易规则；尽快地向客户提供正确的最佳的买卖交易，即在交易中能以最高价卖出，以最低价买进；对结算所保证其客户对期货契约责任的履行，并代理客户执行提运、缴收货款、保管资金，以及记载帐户的盈余等；尽量快速地提供市场讯息给交易者；尽量根据交易者的实际所需，为客户从事期货交易出谋划策，解答有关疑难问题，解释有关市场分析等。

二、期货交易方法

投资者要参加期货交易，除了要了解期货交易的一般常识外，第一步就是选择经纪人。

因为投资者进行期货交易必须通过交易所的会员，所以涉足期货市场必须选择代理经纪人。一个优秀的代理经纪人，应该精通有关期货交易的法律、条例、规章制度，具有充当期货交易代理的丰富阅历，其所属的公司财务状况良好，并拥有现代通讯设备和电子计算机。

选择好经纪人，投资者就可以在他那里开立帐户，签署保证金协议书，在协议书中约定交易过程中所愿意承受的损失等等。待交纳保证金后，便可以随时开始进行交易了。

为了使经纪人正确代理交易行为，投资者应该了解各种交易指令，以便开始交易时能正确下达给经纪人，每一正确指令应包括以下几个基本要素：买入还是卖出；成交的价格；合同种类及数量；指令的有效时限。所有的指令，如未指明有效期限，则被视为按一天有效指令执行。指令中最重要的是成交价格，其价格指示又可分市价与限价，如果价格指令准确有效，则容易

盈利。

选好经纪人是为了进行期货交易，期货交易的基本过程大致有八大步骤：

第一步，期货交易者委托经纪行办理开户手续，包括签署一份授权经纪行代为买卖的合同，并交付保证金。经纪行获此授权后，就可按照合同的条约，接受客户的指令办理期货买卖。

第二步，经纪行接到客户的定单后，立即用电话、电传或其他方法迅速通知经纪行驻在交易所内的代表。

第三步，经纪行驻交易所内代表将收到的定单盖上时间图章，即送给交易所的中介经纪人。

第四步，中介经纪人根据各方客户的买卖要求进行配对交易。

第五步，每一笔交易完成后，中介经纪人必须将交易的记录记在交易卡和原来的定单上，同时把交易详情送交票据交换所。

第六步，中介经纪人将合同通知书通过经济行通知客户。

第七步，当客户要求将期货平仓时，要立即通知经济行，由经纪行用电话通知驻交易所的经纪人，通过中介经纪人将该宗期货进行对销，同时通过交易所电脑进行清算，并由经纪人将对销后的纯利或亏损报表寄给客户。

第八步，如果客户在短期内不平仓，一般应在每天按当天交易所结算价格结算一次，如帐面出现亏损，客户需补交亏损差额；如帐面有盈余，则由经济行将盈利差额记录在帐，直到客户平仓时，再清算实际盈亏额。

三、期货业务种类及风险

期货市场的业务分为两大类：一类是套期保值，另一类是投机交易。

期货交易最主要的经济功能是套期保值，套期保值做法的基本类型有两种：即出售保值和购入保值。两者的区别是以保值者在期货市场中所采用的头寸来区分的，出售保值是在期货市场中出售期货，持有空头头寸，以避免价格下跌的风险；而多头保值则是在期货市场中购入期货，即买空，持有多头头寸，以保障他在现货市场的空头头寸，避免价格上涨的风险。

套期保值能否成功的关键在于对“基差”的掌握。所谓“基差”，就是在某一时点上现货与现货价格的差异。若现货价高于期货价，则“基差”为正，反之为负。如果“基差”从10转至1，说明“基差”由强转弱；如果“基差”从—1转至6，说明“基差”由弱转强；如果现货价与期货价相等，则“基差”为零。由于“基差”的变动而使套期保值可能出现盈亏不抵的情况称为“基差”风险。从这个角度讲，套期保值就是把那种未抵补“头寸”的价格风险转换为“基差”风险。“基差”风险取决于现货与期货价格之间的相关性，当相关性增强时，两者价格的涨落较为同步，“基差”变动可能缩小，“基差”风险即可减少。

期货市场的另一类业务是投机交易，即投机商利用不同交易月份、不同市场、不同商品之间的差价进行期货合约交易来谋取利润的一种投机活动，它可以分为跨期套利、跨商品套利和跨市场套利。

跨期套利是指同一市场同时卖或买不同交割月份的期货合约，它又可以分为“牛市”套利和“熊市”套利两种。“牛市”套利又称买空套利，具体做法是交易者买进近期货的同时，又卖空远期货，寄希望于在看涨的市场上

近期货合约价格上涨幅度将大于远期货合约价格的上涨幅度，反过来说，如果市场看跌，则希望近期货合约价格跌幅小于远期货价格跌幅，一旦预测准确，即可通过对冲实现利润。“熊市”套利则做法上与此相反，即交易者卖空近期货的同时又买进远期货，寄希望于在看涨的市场上，远期货合约价格上涨幅度会大于近期货合约上涨幅度；如果市场看跌，则希望远期货合约价格下跌幅度会小于近期货合约下跌幅度。

跨商品套利是指在同一市场上同时买卖两种交割期限相同但种类不同的合约。

投机交易与套期保值交易的明显不同处：套期保值者为回避风险不计牟利，而投机者却为牟利去承担风险；套期保值者有实际交易背景，而投机者完全利用价差牟利；套期保值者通常将合约持有相当长一段时间，而投机者为适应市场变化需要，出于牟利目的，有时在极短的时间内就抛出合约。

11 . 支票

一、支票及其特点

金融领域有一个票据家族，其家族成员一般指汇票、本票及支票。

所谓汇票是出票人签发的、委托付款人在见票时或者在指定日期无条件支付确定的金额给收款人或者持票人的票据。汇票分为银行汇票和商业汇票。

所谓本票（指银行本票）是出票人签发的，承诺自己在见票时无条件支付确定的金额给收款人或者持票人的票据。

所谓支票是出票人签发的、委托办理支票存款业务的银行或者其他金融机构在见票时无条件支付确定的金额给收款人或者持票人的票据。

支票是我国城、镇范围内各单位、个人之间进行各种经济往来和款项结算的工具，是使用量最多、通用性最强、涉及面最广的一种支付凭证，其特点是：

1 . 适用性强

同城票据交换地区内的单位、个体经济户和个人之间的一切款项往来，都可以使用支票。

2 . 清算及时，收付双方都能主动

作为购货方，可在签订合同或实际成交后出票，委托银行在支票提示日见票付款；作为销货方，可在成交时或期后取得支票，或背书转让，或在付款期间内向有关银行提示付款。

支票必须记载下列事项：表明“支票”的印刷字样；无条件支付的委托；确定的金额；付款人名称；出票日期；出票人签章。凡支票上未记载前款规定事项之一的，此支票无效。

二、支票的申请与使用

1 . 支票申请

支票的申请人，必须到银行机构去开立支票存款帐户，申请人必须使用其本名，并提交证明其身份的合法证件（一般需出示中华人民共和国居民身份证）。

开立支票存款帐户必须存入一定的资金，个人开立支票存款帐户，存入资金不低于 5000 元。

开立支票存款帐户，申请人应当预留其本名的签名式样和印鉴。开立支票存款帐户后，存款人领用支票，须填写“支票领用单”，并加盖印鉴。帐户结清时，必须将全部剩余空白支票交回银行注销。

2．支票使用

（1）支票的出票人所签发的支票金额不得超过其付款时在付款人处实有的存款金额。出票人签发的支票金额超过其付款时在付款人处实有的存款金额的，为空头支票，禁止签发空头支票。

（2）支票的出票人不得签发与其预留本票的签名式样或者印鉴不符的支票。

（3）出票人必须按照签发的支票金额承担保证向持票人付款的责任。出票人在付款人处的存款足以支付支票金额时，付款人应当在当日足额付款。

（4）支票限于见票即付，不得另行记载付款日期。另行记载付款日期的，该记载无效。

（5）支票的持票人应当自出票日起 10 日内提示付款；异地使用的支票，其提示付款的期限由中国人民银行另行规定。超过提示付款期限的，付款人可不予付款；付款人不予付款的，出票人仍应对持票人承担票据责任。

三、印鉴遗失和支票遗失的处理方法

存款人预留银行印鉴遗失后，应出具公函并填写更换印鉴申请书。遗失个人名章的由开户单位备函证明，遗失单位公章的由其上级主管单位备函证明；个体经济户和个人的印章遗失，取得有关证明，经银行同意后办理更换印鉴手续。银行在新印鉴卡上注明情况，10 日后，旧印鉴卡及公函随同传票一并装订保管。更换前已签发的支票在其付款期内仍然有效。

支票遗失后，可在报纸或电视台刊播启事，请求收款人协助防范。

现金支票遗失，可到银行挂失。挂失前已经支付的，银行不予受理。

12．典当与拍卖

一、典当

典当是指人们以一定的财产作为抵押物（典当物），向承典人（典当行）借贷款项，并在约定期限内归还借款以赎回典当物的行为。

典当行（或典当公司）须有经国家有关部门特别批准、在工商行政管理部门登记注册的独立法人，其具有从事典当业务的合法经营权。典当行（或典当公司）是以实物占有权转移形式为集体企业、私营企业和个人提供临时性质押贷款开展业务的。根据有关法规，无论出典人还是承典人，在发生的典当业务关系中，都必须遵守一定的规则。

1. 当物范围

- (1) 机器设备、运输工具、库存物品和原材料等物资。
- (2) 金银饰品、珠宝、家用电器、古玩字画等物品。
- (3) 能够鉴别、估价、易保管的其他物品和不动产。

法律禁止的自然资源或者财物，以及被查封、已质押或作担保及非法所得的财产一律不得典当。

2. 典当方法

(1) 典当手续。出典人是具有完全民事行为能力的个人，个人必须持有居民身份证，代理人必须加持被代理人的委托书；出典人是法人或企业必须凭介绍信和经办人身份证才能办理典当。

出典人必须递交有关抵押物所有权或者处分权的合法证明资料；承典人首先必须审查、验证典当物是否可当的合法性，同时要验证典当物与出典人的所有关系或处置关系，以避免日后产生经济纠纷或导致其他法律问题。

典当行收妥当物和支付典当金后将给当户开具当票（凭据）。当票是质押贷款的契约，由双方签署后生效，具有法律效力。大宗典当业务，须另行签约，最好办理公证。

当票由国家主管部门以统一规格印制，应载明：当户姓名或名称、地址、证件名称和号码，以及当物名称、件数、成色、估价金额、典当金额，利率、费率，典当日期、满当期限及有关注意事项。

(2) 典当期限。典当期限为一至三个月，每次典当期最长为三个月。在典当期满前，如认为需续当时可向典当行提出续当要求，典当行同意后，交付续当费用。

(3) 估价与当金。典当行专业人员对当物进行合理估价，征得出典人同意后，承典人按当物估价的一定比例支付典当金。典当金即承典人向出典人提供贷款的本金。

若当物值不足人民币壹百元，一般不受理。

(4) 典当费用。此即出典人向典当行支付的有关费用，其中含典当金的利息、手续费（服务费）、保管费、保险费及运输费等。目前上海的典当行业典当月费用收取标准一般为典当金的5%—7%。

(5) 原地封仓抵押典当。企业和个人，可把大量的积压产品或其他成批的、所有权明确的抵押物就地封仓，移交仓库管理权给典当行，然后办理典当借贷手续。

(6) 赎当与绝当。出典人须在当期内赎回当物，到期不赎回、且不办理续当手续，逾期十天内，典当行每天增收一定数量的逾期费；十天后按绝当处理。所谓绝当，即出典人自动放弃，绝当物由典当行自行处理。

(7) 拍卖与救当：出典人将物品典当后，在有效当期内还可同时另报底价将典当物拍卖，如果拍卖成交，典当行在扣除出典人所借的典当本金及相关费用后，将多余款项退回给出典人。出典人估计到期无法赎当时，可在当期内典当行拍卖活动举行前，委托承典人将当物拍卖，拍卖成交后，按上述典当拍卖标准收费；如拍卖未成交，出典人又未与典当行办理续当手续，典当到期再按绝当处理。

(8) 人道主义典当。典当行为了更好地服务于社会，对那些遭遇意外困

难者和急须抢救的病人（凭有效证明）予以打折收取典当费用。（9）当票遗失。当户因不慎遗失当票，应及时向典当行办理挂失手续，未办挂失手续或者挂失前被他人赎当的，典当行不负赔偿责任。

二、拍卖

拍卖是指以公开竞价的形式，将特定物品或者与财产权有关的权利转让或者出让给最高应价者的买卖方式。

拍卖与其他交易活动相比，其透明度高，竞争性强，机会均等，价格形式合理，法律约束力强，易于实施监督。

1．拍卖参与者及拍卖标的

在拍卖过程中，有拍卖人、委托人、竞买人和买受人参与拍卖活动。

拍卖人是指受委托实施拍卖的拍卖行或机构。

委托人是指委托拍卖物品或财产拥有权的公民、法人或者其他组织。

竞买人是指参加竞购拍卖标的的公民、法人或者其他组织。

买受人是指以最高应价购得拍卖标的的竞买人。

拍卖标的是委托人委托拍卖的物品或财产拥有权。私人的物品，从有形商品到无形资产（包括知识产权），从一般物品到科技成果，从房产到艺术品，从生产用品到生活用品，只要合法的，都可作为拍卖标的。

2．拍卖方法

（1）拍卖前委托

通常拍卖人通过新闻媒体征集拍品，说明征集的品种、时间、地点、联系方式等。拍卖的委托人得知征集信息后，即可将欲拍卖的物品或者与财产权有关的权利委托给拍卖人，并应当提供下列文件或资料：身份证明，拍卖标的物的所有权或者处分权的合法证明，以及拍卖人要求提供的其他资料；拍卖人对上述材料验核通过后，与委托人签订书面委托拍卖合同；然后拍卖人对拍卖物进行鉴定，其结论若与委托拍卖合同载明的拍卖标的状况不相符，拍卖人有权要求变更或者解除合同。若拍卖合同生效，拍卖人即可实施拍卖。

（2）拍卖方式

拍卖有任意拍卖和强制拍卖两种。财产、物品的所有人自愿将自己的财产、物品交由拍卖机构进行拍卖，其目的并非偿还债务的，属任意拍卖；国家权力机关（如人民法院）依照强制执行法律的规定，将已查封、扣押的财物委托中介机构公开竞价出售，其基本原因是清偿债务，属强制拍卖。

（3）拍卖准备

准备工作，主要是发布拍卖公告和拍品展样。拍卖公告应通过报纸或者其他新闻媒介发布，载明拍卖的时间、地点、拍卖标的、拍卖标的的展示时间、地点，参与竞买应当办理的手续，以及需要公告的其他事项。参拍人见公告后，作好参加拍卖会的准备。

拍卖人应当在拍卖前展示拍卖标的，并提供察看拍卖标的的条件及资料。展示时间一般不少于8小时。展示的拍品上贴有标签，注明号码和估价；拍品目录上罗列拍品的名称、制作者、制作年代、品质等级、尺寸规模等详细

资料，供竞买人查阅和参考。展示现场有专业人员解答咨询。竞买者见展示后，作好选买拍品的准备。

（4）拍卖运作

拍卖主持人应于拍卖前宣布拍卖规则和注意事项、结算方式等。拍卖师随后按目录顺序号依次拍卖，竞买人在拍卖师宣布拍卖价后，可根据规定的加价幅度竞相加价，当某竞买人所叫最高应价经拍卖师三次报价，其他竞买人不再应价时，则以击槌方式表示成交。

（5）拍卖交付

成交后根据我国拍卖行业的特点和有关规定，应当场签订成交合同，并进行公证。买受人如果以现金支付价款的，可以当场取货；如果以支票或者其他方式付款的，必须在款项进入拍卖人帐户后，才能提货。结算中，拍卖人按协议规定向买受人和委托人双方收取佣金或其他费用，佣金的比例通常是成交价的 10%。未卖出的拍品一般按底价一定的比例向卖方收取服务管理费，卖主付费后方可取回标的物。

安全

本 章 作 者

石云龙 刘景云 李幸 宗原

自然灾害 · 个人防卫 · 防盗 · 防火 · 用电 · 家财保险

1．自然灾害

自然灾害主要有气象灾害、海洋灾害、洪水灾害、地震灾害等。自然灾害来临或即将来临时，个人应高度重视，增强自我保护意识，落实安全措施，减少和避免灾害造成的损失。

一、地震

1，临震预报期间应做的工作

首先，要撤离危险的房屋和易倒的建筑物；如仍居住在屋内的，就要把悬挂着的危险物件清除掉。其次，家中通道要疏通。突发地震来临时桌子和床底下都可作紧急避难处，因此一定要清理好，以备藏身。

平时电源、煤气不用时要随手切断。事先准备一些工具和药品放在不易被破坏并能随手取用的地方。

楼房的楼梯底下、卫生间和厨房等处跨度较小，一般结构较牢固，可供应急暂避，因此，事先要清除杂物，疏通走道。

2．地震突发时的措施

如震感不强时，应迅速打开房门，撤离住屋。只要时间允许，离屋前最好把煤气、电源等总开关切断，以防地震时引起火灾。

大震持续时间仅几秒到几十秒，一般来不及出逃。可利用被子、枕头等保护头部，以防被飞砖、杂木等砸伤。住平房的可立即用双手抱肩趴跪到床铺、桌子等较坚固的家具下暂避。住楼房的人应迅速跑到框架部位及厨房、卫生间等跨度小的室内躲避；但必须避开薄弱部位，如门窗附近。

在床上睡觉的，可立刻翻到墙角、墙根或床下应急避难。

主震后应立即撤离，以防止强余震的袭击。撤离住房时，要以最快的速度镇定地跑到空旷地带，不要在高大的建筑物、烟囱、高墙及狭窄的小巷里停留，注意别让高空坠落物砸伤头部。切忌慌不择路。住在楼上的不要盲目跳楼，以免发生伤亡，也不要一窝风地往楼梯通道挤，以免挤垮压伤。高层居民不要挤乘电梯，要沿楼梯而下。

撤离后要避开高压线、变压器，以防止电线杆、电线震断时触电受伤。如发现地上已有震断的电线，切忌双脚在旁边行走，而应单脚或双脚并拢跳离电线十几米以外。

万一不幸被压在废墟中，首先要扒开眼前障碍物，千万别弄倒支撑仅有生存空间的支撑物。等待救援时，注意节省体力，不要盲目呼救、敲击。

3．地震过后的检查

地震过后，切莫急忙回到住宅里，先检查自己有否受伤，然后认真检查住房设施有否损坏，是否有破损的电线，煤气管是否漏气，自来水管是否破裂。如有异样情况，自己不要轻易去动，要请有关人员修理，以防止水灾、火灾、爆炸及煤气泄漏等次生灾害。

二、雷击

雷暴是伴有雷声和闪电的一种较危险的天气现象，一般夏季下午较多出现，郊县比市区多见。

雷雨来临之前，要将门窗关好，以免室内温度较高而产生导电效应，导致雷击。雷雨来临时，停止使用家用电器。如需搬动家用电器应切断电源。

有雷暴出现，不要站在室外空旷地，也不要立在电杆、大树及高大建筑物下避雨。在公园等地划船和进行水面作业的，勿在水面停留，要及时上岸。

如距你 50 米远的树木已被击倒，这时要立即卧倒。有自行车的可躲到自行车下面，因为自行车能起到避雷针作用。

三、突发性暴雨水患

突发性大暴雨往往造成大面积积水，旧城区尤为严重。

容易积水的地区应事先积极采取措施，底层住户可在门口装上挡水板或砌挡水墙等来阻挡水患；保持室外排水系统的畅通，杜绝人为堵塞，充分发挥排水设施的作用，减少水患。

住宅进水时，应尽快把电源开关拉脱，切断电源，以防止低位插座或家用电器外壳浸水而带电，造成触电事故。

电线如被风吹落在积水中，水中可能带电，须高度警惕，切勿淌水，以防触电。

2. 个人防卫

个人外出遇有歹徒袭击，特别是夜行女性遭非礼，如何有效地打击对方，保护自己并迅速报警，十分重要。下面就一些个人保安用品的使用作些简单介绍。

一、防暴喷雾（色）剂

“防暴喷雾剂”或“防暴喷色剂”，它在不需电源和其他能源情况下，能及时喷射出汽雾状液体，以刺激对方眼鼻及脸部，使之感到疼痛、流泪、打喷嚏，难以作案。液体还能在罪犯、歹徒身上留下供侦破的特殊气味和化学成分，为破案提供方便。“防暴喷雾（色）剂”不爆炸，不燃烧，汽雾对人体无害，不留后遗症，是理想的非杀伤性个人保安用品。一般保存在摄氏 $0^{\circ} \sim 50^{\circ}$ 的常温中。使用时只要把喷射口对准攻击者或罪犯的面部，打开保险，用力按下喷头，汽雾即可喷出。喷射距离达 1.5 ~ 2 米。

二、个人防卫器

个人防卫器是比较先进的小型器具，将直流低压转换成直流高压，使用时只要按下开关头部的金属端子即可发出高压，并连续产生电拉弧，发出响亮的拉弧爆炸声，使对方产生紧张和畏惧心理，达到威慑作用。一般高压输出电极距离人体 3 ~ 5 毫米时，就能发挥威力。

三、发声警报器

发声警报器是根据犯罪心理学而设计的，突然发出的巨响会令罪犯十分恐惧，以为事败而逃跑。发声警报器音量很强，可达 130 分贝，可震痛人的耳膜。外壳采用 ABS 塑料制造，与头盔质料相同，即使受到猛烈震动和撞击也能继续发声。

购买发声警报器要避免声音与汽车倒车时声音相似，否则不但不能引起远处行人注意，更无助吓退歹徒。

发声警报器操作十分简便，只要将警报器撞针拉出，警报器便会不断发声，唯有将撞针插回针孔中才会停止。

发声警报器除可用于自卫外，还有防盗、户外求生等多种功能，是较理想的个人保安用品。

附录：女子单身外出须知

1. 出门前让同室或家属知道自己去处。
2. 尽量选人多热闹处，不单独夜行暗路。
3. 深夜返家，最好结伴，或请人在巷口接迎。只身走夜路，最好随身带手电筒、哨子或响铃，以便在必要时起吓唬作用。
4. 如发觉有人跟踪，可机警地拐向人多灯亮处，必要时可敲别人家的门求助。
5. 如遇歹徒，可用你能掌握的尖锐物，如圆珠笔、发夹、伞柄等袭击对方，然后趁机脱身。
6. 深夜，不要搭乘陌生人的便车。

3. 防盗

一、住家防盗

1. 正确选择安装门锁、插销

安装铁门的住户，在铁门上不能使用挂锁，应选择使用保险暗锁。除此以外，在向外的锁头上最好能覆盖一块铁板，用木螺钉等固定死，防止犯罪分子撬坏锁头。如有条件，最好安装防盗报警锁。底层住户的天井门不要只用插销，也应改换保险暗锁。住房的保险暗锁要选择信誉可靠、有合格证的产品。

窗户插销要牢固，松松垮垮的插销要及时更换。最好使用铁插销。

2. 加固门窗，安置铁门

住家的门销安装后，应在销舌处的门框上安装一块角铁，以防犯罪分子采用“插片”方法盗窃。

厨房、卫生室和住室的门上方气窗都必须安装牢固的铁栅栏。底层住户的房间无论窗户向内向外开，窗上都要装置牢固的铁栅栏。

底楼有小院的，围墙高度不得低于 2.2 米，围墙上要安装防止犯罪分子翻墙入内的设施。

现在多数居民都在住宅门外安装了铁门，但一些铁门规格不符合要求，存在不少问题。符合安全规格的铁门是：长和宽均须同房门框相等或稍大。铁门框子应用直径不小于 3 厘米的钢管，中间的铁栏杆直径不得小于 10 毫

米，间距不得大于 12 厘米。铁门铰链必须安装牢固，最好能装入墙内固定。

3．门上装置门镜和门链

防止坏人闯入的有效办法之一是在房间门上装上门镜（俗称“猫眼”）和门链。

门镜装置在门的中间，高低根据需要而定。有人敲门时，除在室内问明来人外，对不熟悉的人一定要先从门镜中观看，再决定是否开门。

门链装在门的上方，链条可装卸。当单身老人和孩子在家时一定要把铁链装上，防止坏人以找人为名进行闯窃。

4．防止坏人钩物作案

罪犯从居民家窗口钩物作案，在夏天比较多见，因此家人外出或天热夜间睡觉时，不要把衣服、拎包、钱包、手表等物挂在靠近窗口的位置上。平时夜间除关上房门外，铁门也要关上锁好。

5．防止被人偷配钥匙

家中门户等钥匙不可随便给他人使用，防止居心不良的人偷配并伺机作案。房门钥匙失落，最好更换门锁。

6．安全可靠地保管家庭财物

家中现金和贵重物品的存放要改变以往存放于上锁的大橱、箱子和抽屉的办法。多余的现金最好存入银行。家中金银首饰等贵重物品数量较多的，可向银行租借保险箱代为保管。家中存款单、有价证券以及高档家用电器的号码均要记录下来放妥，以防万一被窃时，能够及时挂失查找。贵重物品、现金、有价证券和户口簿、图章、身份证、工作证要妥善地分散存放保管，放在不引人注目的地方，同时，要有便于记忆存放处的方法。

7．安装住家防盗报警装置

本市最近建成的以区县为规模的区域安全防范报警系统是公安“110”报警中心的延伸和补充。这个系统由市保安总公司和各区、县公司建设和管理。住家在交清建设费用后，即可入网开通。当家中无人时，打开防盗报警系统，外人侵入即自动向报警中心传送警情。报警中心在进行甄别后，向公安“110”指挥中心报警，公安干警出动。

二、家用保险箱

家用保险箱是专为民用住宅配备而设计的，主要用于家庭金银首饰、文物古玩、重要票证现金等的存放，也适用于办公场所重要物品的存放。家用保险箱具有外型小巧美观、结构合理、兼有防盗、防火等功能，并能与各种装饰结合，达到隐蔽目的。有些内部还装有反应灵敏的电子防盗报警装置，使保险箱更加安全可靠。为了达到最佳隐蔽效果，可在保险箱安装完毕后，外面悬上图画之类的装饰物；也可把保险箱安装在护墙板后，或直接做在家具内。

家用保险箱一般具有机械密码锁保险、内腔防盗保险、电子报警机械联

合保险三种性能。

机械密码锁保险：即在体内的门上选用锁匙和机械密码锁连锁装置，以密码、钥匙共同开启保险箱，缺一不可。

内腔防盗保险：即在保险箱内腔另装一道有锁匙的门作防护，加强防盗性能。

电子报警机械联合保险：即当保险箱处于工作状态时，如拨乱密码、正面破坏性冲击震动或整体搬动，保险箱均能及时发出报警信号，并连续报警。

家用保险箱要严格按照正确方法使用。在取放物品时，不宜有外人在场，以利安全保密。同时要及时更换报警设备的电池，一般每三个月检查更换一次。

4．防火

柴灶农村中使用较多，燃料来源大，火力旺，长期来人们一直保留着。由于柴堆体积大，干燥疏松，极易引发火灾。使用时柴房与灶头要有隔离距离，最好独立堆放，烟囱飘散的火星不致于落在柴堆上。厨房里要备有水源，可作应急之用。

煤炉煤的引燃需要一定的火力和时间，相对安全一些，使用中要注意炉火熄灭前由于煤的燃烧不充分，释放大量的二氧化碳，俗称煤气，会引起中毒，危及人身安全。

煤油炉和汽油炉由于油类燃点较低，遇明火极易燃烧，故使用中更须警惕。盛油器皿要远离炉灶或明火。炉灶底座要稳固，以防在使用中倾倒。炉灶周围要保持一定空间，在使用中不可无人照看，不要在拥挤的居室中使用。添加汽油要在炉灶冷却后方能进行，不可在燃烧中途添加，否则后果不堪设想。

打火机和香烟打火机灌装的是燃点较低的汽油或丁烷气，因之汽油和丁烷气罐要远离明火，以防发生爆炸和火灾。目前市场上一次性打火机也出现伪劣产品，可能由于气罐塑料质量差，不能承受丁烷液体压力而引起爆炸，请使用者注意。吸香烟者，夜间不要躺在床上抽烟，万一瞌睡，香烟头的高温足以点燃衣被引起火灾。另外，在禁烟区内绝对不能抽烟，弥散在纺织厂，面料厂、油库等空气中的纤维、尘埃及气体，引燃后会引起爆炸。

油漆和化妆品由于油漆和化妆品都含有可燃性较强的挥发性溶剂，保管使用不当，如放在炉上烧烤或长时在电吹风吹烫下，都会引起爆炸或火灾。

5．用电

一、漏电及短路

由于漏电或短路，会使电路线路或元器件产生高温，引发火灾。电线及电器使用日久，使得原外层绝缘材料老化，造成短路等不安全的因素。对旧线路应作定期检查或更换，家用电器在使用前应作适当检查，及时进行修理调整，以防止火灾及触电事故的发生。

二、线路过载

电路设计时，它的负荷都有一个局限范围，如果线路电流过大，会使线路产生大量的热，从而导致火灾，烧坏线路和用电器具。现在家电普及，许多大功率电器进入家庭，而房屋线路设计尚未跟上。有人甚至加大火表保险丝乃至使用裸铜丝，由于铜丝熔点比一般保险丝高得多，最终导致家电烧毁或整个线路发热燃烧引发火灾。家庭在使用大功率电器时，要交错使用，并在各分支线路上使用，以减少各线路负荷量，避免因线路过载引发的火灾。如无法避免交错使用，则应向供电部门申请更换线路，以保证安全。

三、大功率电器或发热电器

电炉 电炉是通过电热丝直接将电能转换成热能，通过辐射的方式加热。电炉这种加热方式的热效率极低，故多不提倡，只有在医院等卫生要求较高的单位使用。由于它功率较大，电路负载也大，炉体温度较高，使用时需注意安全。

电饭锅 电饭锅发热元件是直接加压在铝制圆盘中，通过接触传导到饭锅加热食品的，效率比电炉高，使用较为方便。由于它是大功率家电，使用时切不可使发热盘空烧，否则热量无法传导，短时间就会烧毁电器。

微波炉 电源是一个很大的变压器，为磁控管提供 4000 伏高压，磁控管在高压激发下，连续产生微波以烹调食物，热效高，加热快。使用中在腔体内不可放入金属餐具，以免短路，烧毁微波炉和引起火灾。

取暖器和电热毯等 取暖器主要有红外线辐射和加热电油汀辐射两类。由于这些电器功率都较大，直接发热取暖，故不可在这些电器附近置放易燃衣物或纸张等，以防烘烤燃烧。如果是电油汀，还须检查油汀的渗漏情况，以防不测。使用电热毯要注意不可长时间用升温档，避免温度升高引燃被褥。电烫婆的使用须在充电加热后，遮上套子，以免烫伤。

电熨斗 使用时须要熨斗架，不可将熨斗置放在衣物上。由于它是大功率发热家电，时间稍长将烫坏衣物，引起火灾。没有温控的电熨斗在工作五分钟后，应暂时切断电源，使之适当降温后再行使用。

电吹风 使用前应作漏电检查，不可将吹风机带入潮湿的浴室使用，以免触电。烘烤受潮物品时注意不要长时间集中一点，以免烤焦起火。

对有旋转电机的家电，如电风扇、空调机、电冰箱、电吹风等，当发现电机在接通电源的情况下仍不旋转，电机不断升温，应及时切断电源，否则将烧毁电机，甚或引起火灾。

对诸如电视机、录像机、收音机、电脑等小型功率家电，要注意散热，不要将易燃易爆物品置于一旁。如罐装化妆品内有一定压力，且多挥发性溶剂，受热容易引发爆炸和火灾。

四、家用电器与接地

家用电器受潮或绝缘介质老化漏电，如果没有接地装置，都有可能引起触电。“地”，即是自然界的“大地”，它的电位在理论上始终为零，俗称“零电位”。家用电器外壳在正常情况下是不带电的，而一旦受潮或绝缘材料被击穿时，零地位状态就被破坏而带电。当人体接触超过 36 伏安全系数的

电压时，电器金属外壳与大地之间通过人体而接通，造成人体触电。如果家用电器与大地间已有金属导线预先连接，由于金属导线电阻比人体的电阻低得多，漏电电流就会使家用电器和大地通过导线直接短路，从而保护了人的安全。

房屋设计时的插座为三眼的，一般都具有接地装置线，上端标 G 的插孔为与大地相连的地线插孔；左下标 N 的插孔为中线（俗称零线）插孔，右下标 L 的插孔为相线（俗称火线）插孔。家用电器插头接线应与插座接线相对应。L、N 接通 220 伏电源，电器通电工作；G 头连接家用电器外壳，以防电器漏电，保护人身安全。

在使用三孔插座时，不可将接地孔 G 悬空，更不可在大地线不存在的情况下，将电源零线与接地孔 G 并接。一旦插头反插，家用电器外壳就带有 220 伏电压，人体一接触，立即有生命危险，千万注意。

在使用家用电器一段时间以后或间隙使用家用电器前，必须检查插头、插座的各接线头、孔的接触情况，尤其要注意接地线 G 的导通情况，确保接地线导电良好，保证人身安全。

6．燃气使用

一、煤气

1．煤气用具和设备的设置应符合规定，用户不能擅自增添或私接私装。不能私自添加、移动。改装煤气设备，须经煤气公司检验合格，并验收后方可使用。

2．装置有煤气管道、用具设备的厨房或其他场所，不能改作卧室或堆放易燃物品，以防发生漏气，造成中毒死亡或火灾等事故。

3．使用煤气时应有专人看管，随时注意燃烧情况，防止汤水溢出，熄灭火焰，致使煤气散逸在室内。

4．在寒冷季节，切勿把铜暖壶直接放在煤气灶上加热，以防发生爆炸事故。

5．在停止使用煤气或临睡前，应对煤气灶及设备进行检查，关闭灶前的直管开关或煤气表开关，以防止漏气。

6．切勿擅自接长橡胶软管或将煤气灶移至卧室使用。

7．经常检查橡胶软管是否压扁、老化，轧头是否紧固。

8．在煤气管道、设备上不要吊挂重物，不能把电线、电器设备的接地线连接在煤气管道上，或在其周围堆放物品，以免造成煤气管道设备压损漏气、电线漏电而引起火灾、爆炸等事故。

9．在寒冷季节（或夜间）门窗紧闭，室内密不通风的情况下，煤气燃具使用一段时间后，应开启门窗，使空气流通，换入新鲜空气，以避免长时间燃烧耗氧过多，致使室内缺氧，引起窒息，或因不完全燃烧剩余的一氧化碳积聚而引起中毒。

10．当嗅到室内有煤气或类似煤气的异味时（如汽油、油漆、DDT 的气味），用户应意识到有可能发生煤气泄漏。此时应赶紧打开门窗使空气流通，再进行检查。

一般采用肥皂液检漏，将肥皂或洗衣粉用水调出泡沫，将皂液涂抹在检

漏的部位。当皂液遇到泄漏处，漏出的煤气会将皂液吹出泡沫。如果涂抹的泡沫不断增多，则表明该部位发生了漏气。查出漏气部位后可暂用胶布将漏气部位包扎好，随即通知煤气公司修理。如果经过检查尚未找到煤气漏气部位，但已能确认有泄漏存在，则其原因可能是地下管道及设备漏气，应立即通知煤气公司检查。

11. 一旦发现煤气泄漏，应立即打开门窗，关闭煤气表开关，并通知煤气公司营业办事处派员检查、修理。切不可用明火查漏，也不要开关家用电器（电器开关会产生火花）或敲击铁器。不要在煤气溢散的室内打电话，以免在电话筒拿起或放下的瞬间引发高压，导致起火。如果人员必须进入现场时，要采取预防措施。

二、液化石油气

1. 液化气钢瓶必须竖立使用，严禁倒卧、摇晃，否则会造成调压器失效，且极易发生危险事故。

2. 不要烈日晒瓶，火烘钢瓶，以免引起爆炸。

3. 液化气钢瓶上角阀、调压器，属受压容器的设备，用户不能擅自拆修，以防引起安全技术参数变动和部件的损坏，导致严重泄漏、失效，进而发生火灾事故。如有损坏应即报送供应站检修。

4. 在钢瓶搬运过程中，要轻装、轻卸，不能倒卧滚运、乱碰冲撞，或随意用金属和硬件敲击钢瓶，以免发生钢瓶及角阀调压器的设备损坏。调瓶时，必须检查调压器密封圈，防止发生漏气。

5. 用户发觉液化气泄漏时，不能用明火查漏，应即关闭角阀，切断气源，迅速打开门窗，进行通风换气，杜绝一切火种，如吸烟等，也不要开关电灯，以免发生爆炸。

6. 用户发现角阀与调压器接口不严，调压器与橡皮管、液化气灶接装不慎漏气着火时，不要慌乱，应立即将钢瓶角阀关闭，断绝气源，随即用灭火器材扑灭火种，重新接装检漏后方能使用。

7. 用户在寒冷季节，切勿将铜暖壶和无安全阀检压的调压容器、高压锅等直接放置灶具上面，避免容器受热膨胀，从而引发爆炸。

8. 发生火警应即采取关闭钢瓶角阀，搬至室外安全空地，并迅速向消防部门报警，切记不要心慌意乱，不采取防范措施而跑离现场。

三、热水器

1. 热水器（包括煤气取暖器）不能自行安装，应向所属煤气营业机构办理登记手续，由煤气公司派员安装、验收。热水器不能装在浴室中或不通风的部位。

2. 热水器使用时应先打开小火燃烧器，确认点燃后方可开启水、气联动阀，点燃主燃烧器。

3. 调节水温时，一般采用水阀调节，流量大时水温低，流量小时水温高。

4. 熄火时，先关闭水阀使主燃烧器熄灭，再关闭气阀，熄灭小火燃烧器。

5. 在冬天，尤其是气温在零度以下时，应放尽热水器的余水，以防损坏热水器。长时间不用时，也应将热水器剩水放尽。

6. 热水器连续使用时，水温变化不大，当间隙使用时，水温会升高，易烫伤。所以间隙使用时，先用手试一试，待水温调节稳定后再使用。

7. 关闭水阀后，如主燃烧器仍有火焰燃烧，应迅速关闭气阀使火熄灭。热水器发生故障后，应请专业技术人员修理。

8. 安装煤气热水器的房屋高度应高于 2.5 米，且为砖结构，耐火等级不低于 2 级，当达不到此要求时，应在热水器上、下、左、右垫隔热阻燃板，材料的厚度不小于 10 毫米，房间内要有门与其他房间隔开，并有通至室外的窗。

7. 家庭财产保险

为了使人民群众在遭受自然灾害或意外事故造成财产损失时能及时得到经济补偿，解除居民的后顾之忧，营造一份安定的生活氛围，中国人民保险公司开办了家庭财产保险业务，它是以城乡居民的财产作为保险标的的一种险种，家庭财产保险分为主险和附加险两部分，主险部分包括灾害损失险和盗窃险两项内容。被保险人可以一并投保，也可以选择其中之一投保。附加险则是指金银饰品、现金、有价证券盗窃保险。附加险不能单独投保，被保险人只有在投保主险的前提下，才能投保附加险。

一、估值

保险金额的大小，一般由投保人在投保时根据自己家庭财产的实际价值估计确定。不足额保险固然不足取，而超额保险也难以受益。被保险人应合理确定保险金额，不宜高估，估价过高会增加保险费支付。但亦不能低估，估价太低得不到足够的补偿，出险损失超过保险金额的部分只能自负。

二、范围

家庭财产保险的特点之一是保障范围广。其主险部分的保险财产范围包括：房屋及其附属设备和室内装修材料；存放于室内的衣服、床上用品、家具、用具、家用电器、文化娱乐用品及其他生活资料；农村家庭的非动力农具、工具和已收获的农产品、副业产品；经被保险人与保险人特别约定，并在保险单上载明属于被保险人代为保管或与他人所共有的财产。

附加险的保险财产范围指存放于保险地址室内的金银饰品、现金、有价证券。

三、附加险

家庭财产保险的特点之一是一次投保，双重保障，凡投保家庭财产保险且单张保险单的保险金额达到一万元以上的，均可同时投保“附加金银饰品、现金、有价证券盗窃险”。被保险人可以根据自己所拥有的金银饰品、现金、有价证券的实际价值选择合理的保险金额投保，然而其投保的最高保险金额以不超过主险保险金额的 20% 为限，即主险保险金额每增加 5000 元，则附加险的保险金额可增加 1000 元、当被保险人存放于保险地址室内的金银饰

品、现金、有价证券遭受保险责任范围内的损失时，保险人按金银饰品、现金出险时的实际损失（有价证券票面的面值计算）赔偿，其最高赔偿金以附加险部分的保险金额为限。

四、赔偿

俗话说：“天有不测风云”。参加保险则是将家庭财产可能遭遇的天灾人祸的风险转嫁给保险公司，根据家庭财产保险条款的规定，保险人对由于下列原因造成被保险人的保险财产损失和费用支出负赔偿责任：

1．灾害损失险

（1）火灾、爆炸、水管爆裂。

（2）暴风、暴雨、雷击、冰雹、雪灾、洪水、海啸、破坏性地震、地面突然塌陷、龙卷风。

（3）空中运行物体坠落，以及外界建筑物和其他固定物体的倒塌。

（4）因防止灾害蔓延或因施救、保护所采取必要措施而造成保险财产的损失和支付的合理费用。

2．盗窃险

被保险人存放于保险地址室内的保险财产因遭受外来人员撬、砸门窗、翻墙掘壁、持械抢劫，有明显现场痕迹，经公安部门确认系盗窃所致的损失。对被保险人及其家庭成员、服务人员、寄居人员的盗窃或纵容他人盗窃所致保险财产的损失，因房门未锁、窗户未关、被外来人员顺手偷摸或窗外钩物所致损失，由于人的故意行为或不小心碰撞而造成的损失及其他不属于保险责任范围内的损失，保险人不负赔偿责任。

保险财产遭受保险责任范围内的损失时，保险人根据被保险人投保的险别和财产损失程度计算保险赔偿金，分项投保，分项赔偿，赔偿的最高金额以保险单上分项列明的保险金额为限。

为了避免在索赔时发生不必要的麻烦，保证被保险人及时获得经济补偿，同时亦为了提高保险理赔的质量和效率，被保险人如因房屋动迁等原因致使保险单所载明的保险财产的座落、存放地址发生变更时，应及时向保险公司申请办理批改手续。当保险财产遭受保险责任范围的灾害或盗窃时，应尽力救护并保存现场，同时立即通知公安部门和保险公司。经公安部门立案或出具证明，保险公司才予以赔偿。此外，被保险人在向保险公司申请赔偿时，必须提供保险单、赔偿申请单、损失清单、发票和其他有关凭证，以及公安部问和被保险人所在单位、街道组织等有关部门的证明，以防止发生假案、虚报、冒领及诈骗赔款等事件。如果保险财产的损失，依据法律规定或有约定，应当由第三者赔偿而被保险人则向保险人提出索赔要求的，保险人可以按照保险条款的有关约定先予赔付，但被保险人应同时将追偿权移交给保险人，并协助保险公司共同向第三者追偿。

五、投保须知

1．财产保险

家庭财产保险的保险期限为一年，从约定保日零时起至保险期满日 24 时止，期满续保，另办手续。

家庭财产还本保险与家庭财产保险的保险财产范围、保险责任等是相同的，所不同的是被保险人在投保家庭财产保险时交付的是保险费，而在投保家庭财产还本保险时交付的是保险储金。保险人以保险储金的利息作为保险费，用于被保险人在发生保险责任范围内的损失进行经济补偿。其保险期限可以是一年，也可以是多年，由被保险人在投保时选定，在每一保险年度内，只要累计赔偿金额不超过保险金额，多次出险受损，可得到多次赔偿，而且不会影响下一保险年度可能发生的赔偿，保险期满时无论是否发生过赔偿，赔偿的次数有多少，金额有多高，保险储金均全数退回被保险人。因此，该险种具有保险与储蓄，经济补偿与期满还本的双重性质。

2. 定额保单

相对而言，家庭财产保险定额保单和家庭财产还本保险定额保单更能适应社会保险需求。由于其具有可以全市通保，手续简单且索赔方便的特点而深受公众欢迎，说其简便主要体现在：一、被保险人不受居住地域的限制，可以在人保下属的任何一个区、县公司或代理网点购买定额保单，在购买保单时，只要在保单上填明被保险人的姓名和保险财产座落、存放的地址即可。二、在保险有效期内，如果发生保险地址迁移，被保险人无须赶到保险公司办理地址迁移批改手续，出险受损，保险公司仍以被保险人常住户口所在地地址为准。三、一旦保险财产遭受保险责任范围的损失，被保险人均可凭定额保单就近向保险地址所在的区、县保险公司索赔。

每份定额保单的保险金额均为 1.8 万元，其中灾害损失险保额为 1.2 万元，盗窃险保额为 4 千元，附加险保额为 2 千元，被保险人可以根据自己的需要，购买一份或多份定额保单。

每份家庭财产保险定额保单的保险费为 18 元，保险期限为一年，每份家庭财产还本保险定额保单的保险储金为 180 元，保险期限最长达十年，保险储金每年由保险人负责办理转帐，不需要被保险人另办手续，如果被保险人由于某些原因需要退保的，可以办理退保手续，除投保不满一年办理退保，保险公司须从保险储金中扣除少量费用作为当年的保费外，以后任何年内退保或保险期满，被保险人均可凭定额保单向承保的保险公司索回全部保险储金。在十年保险期限内，如年年出险受损，可年年获得赔偿，且次年的保额自动恢复，不受任何影响，也不影响被保险人在保险期满时全数领回保险储金。

3. 选择险种

保险公司针对社会上不同的保险需求，适时推出各种保险险种，如液化石油气罐保险，机动车辆保险、自行车保险、助动车保险、抵押住房保险、建（修）房综合保险、个体工商业户财产保险、居民搬家保险、信用卡保险，有些险种还增设特约或附加条款，每一险种根据保险标的的不同，都详细列明保险责任、保险除外责任，被保险人义务，保险期限，保险赔偿处理等有关规定，因此，被保险人在投保前，应先考虑自己需要获得哪种保障，即转嫁什么风险，然后向各区、县保险公司索取相应险种的条款，在了解保险条款的内容后，再决定投保与否或投保哪一险种，以求得用少量的支出，换取

最大的风险保障。

法律保护

本章作者

马振东 王立民 方雄 华何兴 陆方道 李文辉
周海民 胡耀城 曹剑英

- 消费者权益保护 · 财产继承 · 出入境 · 往来台湾 · 国籍
- 国内公证 · 涉外公证 · 劳动争议仲裁 · 纠纷调解 · 诉讼

1. 消费者权益保护

一、商品出现问题由谁承担责任

根据《中华人民共和国消费者权益保护法》（以下简称《消法》）第三十五条规定：

消费者购买到假冒伪劣商品后，有权向销售者要求赔偿。至于销售者如何向生产者或其他销售者追偿，则与消费者无关。

如消费者依法要求赔偿遭到销售者的拒绝或不予办理，消费者可到销售者所在地工商行政管理机构办理的消费者组织投诉，或依法向人民法院起诉。

二、消费者组织受理投诉范围

1. 下列投诉应予受理

（1）根据《消法》关于“消费者的权利”的九项规定和《条例》关于“消费者的权利”的七项规定，受理消费者这些权利受到损害的投诉。（2）根据《消法》关于“经营者的义务”的十项规定，受理消费者对经营者未履行法定义务的投诉。

（3）受理农民购买、使用直接用于农业生产的种子、化肥、农药、农膜、农机具等生产资料，其权益受到损害的投诉，依据有关法律法规对以上农用生产资料已指定由某行政管理部门负责的，可及时转到该指定部门处理。

2. 下列投诉不予受理

（1）经营者在购、销活动方面的投诉。

（2）个人之间私下交易商品或非合法渠道所购的商品及接受服务的有关投诉。

（3）超过国家规定的保修期或保证期的商品，被投诉方已不再负有违约责任的投诉。

（4）不能提供受损害事实及证据（包括购货凭证）、投诉理由不充足或没有明确的被投诉方的投诉。

（5）双方曾达成调解协议并已执行，且没有新情况、新理由的投诉。

（6）对购买时经营者已正确申明或在购货凭证上注明是残次品、处理品的商品投诉。

（7）法院判决或仲裁机构裁决已经发生法律效力或法院、仲裁机构已进行审理、仲裁过程中的投诉。

（8）不符合国家法律，法规有关规定的投诉。

（9）投诉方已直接通过大众传播媒介对被投诉方点名曝光的投诉。

3. 下列情形酌情处理

（1）对因原企业分立、合并、使用他人营业执照、展览会结束或者柜台租赁期满，虚假广告和其他新情况，使其损害的消费者无法提供明确被投诉者的投诉，可根据《消法》中的有关条款规定处理。

（2）对因商品缺陷造成人身、财产损害的侵权问题投诉，可告知投诉者

保留现场和证据，在未达成调解协议前，不得将有关证据交被投诉者收存，不能达成调解协议的，建议消费者向人民法院起诉。

（3）对有关行政部门处理不当（包括久拖不决或只对经营者处罚，未给消费者追偿损失等），消费者再投诉的，消费者组织可以向该行政部门反映、查询并提出处理建议。

（4）对反复调解不能达成一致意见的，应支持其向人民法院起诉。

三、消费者组织受理投诉的程序

1. 投诉的受理

（1）消费者直接来访的投诉。

（2）消费者直接来信的投诉。

（3）上级消费者组织及有关单位转来的投诉。

2. 投诉的程序

（1）消费者合法权益受到损害，应先与经营者协商解决，协商解决不成，才可向投诉监督站和销售者所在地消费者组织投诉。

（2）投诉时要作好详细的口述和登记记录，内容包括：

投诉人的姓名、住址、邮政编码、电话号码等，以及购买商品或接受服务的日期、品名、牌号、规格、数量、计量、价格、受损害及与经营者交涉的情况，并提供凭证（发票、保修证或其复印件）和有关证明材料。

（3）对缺少凭证和情况不明的投诉，应通知投诉人，待补齐所需证明材料后，再行登记立案。

（4）不符合受理范围的投诉，应将不受理原因及依据的法律法规条款告知消费者。

（5）凡受理投诉，均应及时登记，立案建档。

3. 投诉的处理

（1）根据《消法》“争议的解决”有关条款，确定应当承担责任的直接被投诉方，将投诉信转去或者请被投诉方到消费者组织面议，要求在限期内答复消费者组织（投诉站）和消费者；超过限期没有答复的，再次催促或采取其他办法，直至有结果。

在限期内被投诉方提出正当理由，认为不适合由消费者组织（或投诉站）调解的，消费者组织（投诉站）应及时告知消费者采取其他途径解决。

（2）按投诉内容，需由政府有关部门处理的，可转请处理，并要求函复处理结果，同时提供情况，积极配合；未接到处理结果的，可向该部门查询，并答复消费者。

（3）对内容复杂、争议较大的投诉，消费者组织（投诉站）可以邀请有关部门共同处理。需要鉴定结论的，应当与鉴定部门联系加以鉴定。鉴定部门应当告知鉴定结论。鉴定所依据的标准适用性，除特殊要求外，应当由鉴定部门负责。鉴定费用一般由鉴定结论不支持该方主张的当事人承担。

（4）对涉及面广，危及广大消费者权益的，或者损害消费者权益情节严重又久拖不决的重要投诉，应当向政府或有关部门及时反映，要求制止和及时查处；同时，可以通过大众传播媒介予以揭露、批评，并且公开提醒消费

者注意，避免和减少由此造成的损害。

（5）处理投诉情况和给被投诉方的限期要同时函告或电话告知消费者。在限期内，被投诉方有答复或告知已解决的，或该消费者超过限期也不再投诉的，视为结案。

四、各省、市、自治区级消费者组织一览表

	地址	邮编
中国消费者协会	北京市西城区三里河东路 8 号	100820
北京市消费者协会	北京市宣武区槐柏树街 2 号	100053
上海市消费者协会	上海市芷江中路 660 弄 29 号	200071
天津市消费者协会	天津市河北区寿安街丁形胡同增 1 号	300010
河北省消费者协会	石家庄市体育南大街 5 号	050021
山西省消费者协会	太原市迎泽大街 229 号	030001
内蒙古消费者协会	呼和浩特市呼伦北路 1 号环亚大厦 601 室	010050
辽宁省消费者协会	沈阳市皇姑区崇山中路 55 号	110031
吉林省消费者协会	长春市大经路 156 号	130041
黑龙江省消费者监督联合会	哈尔滨市道里区西六道街 6 号	150010
江苏省消费者协会	南京市中山东路 402 号	210002
浙江省消费者协会	杭州市孩儿巷思敬里 1 号	310006
安徽省消费者协会	合肥市安庆路 97 号	230001
福建省消费者协会	福州市省府路 1 号	350001
江西省消费者协会	南昌市人民政府大院省工商局转	330008
山东省消费者协会	济南市历山路 151 号	250014
河南省消费者协会	郑州市红专路 3 号	450002
湖北省消费者协会	武汉市东湖路 71-4 号	430077
湖南省消费者协会	长沙市枫林路 1 号	410006
广东省消费者协会	广州市越秀山路 413 号	510050
广西消费者协会	南宁市星湖路 37 号	530022
海南省消费者协会	海口市大同路华能大厦十楼海南工商局转	570003
四川保护消费者权益委员会	成都市东城根南街 30 号	610011
贵州省消费者协会	贵阳市八鸽岩路 4 号	550004
云南保护消费者权益委员会	昆明市新闻路 28 号	650032
西藏消费者协会	拉萨市宇拓路 13 号工商局转	850000
陕西省消费者协会	西安市新城区省府院内	710004
甘肃省消费者协会	兰州市皋兰路 66 号	730000
青海省消费者协会	西宁市北大街 3 号	810000
宁夏消费者协会	银川市民族北街 18 号	750001
新疆消费者协会	乌鲁木齐市长江路 1 号	830000

2 . 财产继承

一、继承原则

继承是一种民事法律关系。在民法中的继承是指有特定含义和内容的法律制度，是将死者生前的合法财产和其他合法权益转归为有权取得该项财产和权益的人所有。继承法的基本原则归纳如下：

1．保护公民私有财产所有权和继承权的原则

在目前，发展社会主义市场经济，多种经济并存，公民的私有财产不限于生活资料（加私有房屋、收入、储蓄、生活日用品等），公民私人可拥有的生产资料（如商店、厂房、机器设备等），也受到法律保护。财产的所有者一旦死亡，依据宪法和继承法，应由他们的继承人继承。

2．养老育幼、团结和睦、巩固家庭原则

赡养老人，抚育未成年子女以及照顾病残者是我国的传统美德，宪法、婚姻法明确加以规定，继承法是通过被继承人的遗产所有权的转移而体现这一原则的。如丧偶儿媳对公、婆及丧偶女婿对岳父、岳母尽了主要赡养义务的，作为第一顺序继承人；遗产分割时，应当保留胎儿的继承份额；在同一顺序继承人分配遗产时，对生活有特殊困难的缺乏劳动能力又没有生活来源的继承人应当予以照顾；老年人可与其他公民或集体组织签订遗赠扶养协议，既可解决自己老有所养问题，又可通过这一协议解决他们死后的遗产处分问题。

3．权利与义务相一致原则

权利义务相一致是我国宪法的一个重要原则，公民享有一定的权利，同时须承担相应的义务。这一原则在继承法中也作为一项重要的原则，归纳为以下几方面：

（1）对被继承人尽了主要扶养义务的继承人，在分配遗产时可适当多分。

（2）丧偶儿媳或丧偶女婿，对公、婆或岳父、母尽了主要赡养义务的，作为第一顺序继承人。

（3）有扶养能力和有扶养条件的继承人，不尽扶养义务的，分配遗产时，应当不分或者少分。

（4）法定继承人以外对死者扶养较多的人，可以分得适当的遗产。

（5）有遗赠扶养协议的，扶养人或集体组织承担遗嘱人生养死葬的义务，享有受遗赠的权利。

（6）继承人在继承被继承人的遗产同时，也须承担死者生前依法应缴纳的税款和债务，但缴纳的税款和清偿债务以被继承人遗产的实际价值为限。

（7）继承人严重虐待被继承人、遗弃被继承人，甚至故意杀害被继承人的，依法丧失继承权。

权利、义务的一致并不是绝对的，适用于一定范围的遗产关系。死者也可根据本人的意愿，不受这一原则的限制，以立遗嘱的方式分配遗产，但不能违反继承法第 19 条规定的：“遗嘱应当对缺乏劳动能力又没有生活来源的继承人保留必要的遗产份额。”权利、义务相一致对保护缺乏劳动能力、生

活特殊困难的继承人的权益不适用。

4. 男女平等原则

继承法第9条规定：“继承权男女平等。”这是公民在法律上一律平等的具体表现。无论妇女已婚、未婚、再婚，也不论是参加社会工作，还是从事家务劳动，都与男子享有同样的继承权。具体体现在：夫妻之间在继承上有平等的权利，他们有相互继承财产的权利；寡妇可以继承丈夫的财产，也可以携带其继承的财产改嫁，他人不得阻挠、干涉；同一顺序的继承人不论男女都享有平等的继承权；在代位继承上也是男女平等，即无论先于被继承人死亡的是儿子，还是女儿，他们的子女（无论男女）都享有同等的代位继承权利。

5. 遗产应与税款、债务实行限定继承的原则

遗产继承人在继承了被继承人的遗产的，同时，亦应清偿被继承人遗留下的税款和债务。继承人以被继承人所遗留的财产为限，偿还被继承人所欠的税款和债务。如果遗产缴纳税款和清偿债务有余的，其多余部分为继承人所继承；如缴纳税款和清偿债务不足时，继承人只能以被继承的遗产为限来缴纳税款和清偿债务，其超过部分继承人不负清偿责任。这就是限定继承。如继承人放弃继承，也就不存在清偿税款和债务的问题。如继承人自愿清偿超过其继承遗产数额的部分，也可以，但事后继承人不得以限定继承为理由请求返还。

除上述的五项遗产继承原则外，依据继承法有关条文的精神，还可归结以下一些原则：遗嘱继承优先于法定继承的原则；遗嘱自由原则；遗产不轻易收归国有的原则；发挥遗产应有效用的原则等。

二、继承权

继承权是指继承人取得被继承人遗产的权利。继承权的取得是公民根据法律的规定或依据死者生前的遗嘱中作的指定而取得继承权。继承权是基于婚姻关系、血缘关系、收养关系、继亲关系和姻亲关系或遗嘱而产生，包括法定继承权、遗嘱继承权、受遗赠权。法定继承权是由继承人依照法定继承取得被继承人遗产的权利；遗嘱继承权是继承人依照遗嘱取得被继承人遗产的权利。由于继承权产生的根据不同，继承权发生的时间也不同：夫妻之间的继承权自结婚登记时发生；直系血亲之间的继承权自胎儿生命成形时发生；养父母与养子女以及其他养亲属之间的继承权自收养关系成立时发生；有扶养关系的继子女与继父母等亲属之间的继承权自扶养关系形成时发生。

继承法第25条规定，继承开始后，继承人放弃继承的，应当在遗产处理前，作出放弃继承的表示。没有表示的，视为接受继承；受遗赠人应当在知道受遗赠后两个月内，作出接受或者放弃受遗赠的表示。到期没表示的，视为放弃受遗赠。继承权和受遗赠权都是财产权，继承人和受遗赠人既可以接受，也可以放弃该权益。根据继承法关于继承的权利义务相一致原则，继承或受遗赠，不单单是财产权权利的继承和受遗赠问题；同时也是财产义务的继承和承担问题，有的人不愿尽义务，当然也就不会继承遗产或接受遗赠。这项权益的放弃完全是继承人和受遗赠人的个人自由，他人不得强加。放弃

继承权和受遗赠权人的意思表示，不必经过其他继承人和受遗赠人的许可或人民法院的核准。其方式既可以采用书面的，也可以是口头的。

继承人享有的继承权是根据法律的规定予以确认，但依照法律规定的原因和程序，把有继承权的人的继承资格取消，从而使其失去了继承被继承人遗产的权利。根据继承法第 7 条规定，继承人有下列行为之一的，丧失继承权：

1. 故意杀害被继承人的。
2. 为争夺遗产而杀害其他继承人的。
3. 遗弃被继承人的，或者虐待被继承人情节严重的。
4. 伪造、篡改或者销毁遗嘱，情节严重的。

确认继承人丧失继承权由人民法院依法裁决，任何人或组织无权作出此项决定。

当继承人的合法继承权受到他人不法侵害时，被侵害人有权诉请人民法院予以排除侵害，如有损失，有权要求如数赔偿损失。继承人的继承权受到侵害大致有以下几种情况：

1. 在同一顺序数个法定继承人中，在遗产分割中，一部分人排斥另一部分人应得的遗产份额。
2. 在法定继承中，第二顺序的继承人先于第一顺序继承人得到遗产，使第一顺序继承人的继承权受到侵犯。
3. 已经取得遗产的继承人，后依法被确认其丧失继承权的，应该将所得遗产返还给应得遗产的继承人，否则，是对合法继承人继承权的侵犯。
4. 非继承人在没有任何法律根据的情况下，占有了被继承人的遗产而拒不返还。

继承人的继承权受到侵害时，可以向侵权人提出恢复请求，或者向人民调解委员会和有关单位提出请求，也可以向人民法院提起诉讼，请求人民法院依法裁判。根据继承法第 8 条规定：“继承权纠纷提起诉讼的期限为 2 年，自继承人知道或者应当知道其权利被侵犯之日起计算。但是，自继承开始之日起超过 20 年的，不得再提起诉讼。法律规定保护继承权的法定期限，超过此期限，就丧失了该项权利，从而使侵占人的不法占有成为合法化，除了侵占人自觉退还或赔偿外，继承人不再受到法律保护。

三、遗产

遗产是指公民死亡时遗留的个人合法财产。遗产是被继承人死亡时遗留的个人合法所有财产和继承法规定可以继承的其他财产权益。根据继承法规定，遗产的范围有：

1. 公民的收入。包括公民的工资、奖金，以及其他合法劳动收入，接受赠与、继承等所得的财产。
2. 公民的房屋、储蓄和生活用品。公民的房屋：它包括公民的自住房、出租房和公民的营业用房；储蓄：包括公民的存款及利息；生活用品：具体地是指家具、衣服、家庭日常用品。
3. 公民的林木、牲畜和家禽。公民的林木是包括公民自留地或宅基地中所种植的树木、竹林、果树，亦包括其承包的开荒造林而归其所有的那部分林木。公民的牲畜和家禽包括其自养的家禽和家畜，以及承包和专业饲养户

饲养的家禽和家畜。

4. 公民的文物、图书资料。公民生前所有的并收藏的书画、古玩、艺术品、书籍、手稿等。

5. 法律允许公民所有的生产资料。随着我国市场经济的发展，多种经济形式并存，国家法律和政策允许从事工商经营的公民所拥有的机器、厂房、交通工具及其他生产工具和生产资料。

6. 公民的著作权、专利权中的财产权。一般是指公民基于著作权、发明权、发现权、设计创造等所获得的财产权利。

7. 公民的其他合法财产。这些包括公民合法所有的黄金、白银、国库券、债券、股票等。

有些因合同关系确立的承包权、房屋租赁权以及有些使用权，是不能作为遗产继承的。另外，还有退休金、抚恤金、伤残补助费等，由于其属于与人身直接有关的权利，也不作为遗产继承。

根据继承法第 27 条规定，有下列情形之一的，遗产中的有关部分按照法定继承办理：

1. 遗嘱继承人放弃继承或者受遗赠人放弃受遗赠的。
2. 遗嘱继承人丧失继承权的。
3. 遗嘱继承人、受遗赠人先于遗嘱人死亡的。
4. 遗嘱无效部分所涉及的遗产。
5. 遗嘱未处分的遗产。

以上所述的是遗产的范围，但究竟哪些财产属于死者的遗产，通常须注意以下几点：

1. 当被继承人死亡时，应先把死者的个人财产从家庭共有财产中分割出来，才能作为遗产。

2. 夫妻双方共同所有的财产，除有约定的外，应先将共同所有的财产的一半分割出来为配偶所有，其余的为被继承人的遗产。其次，还应当分清，哪些属于被继承人的遗产，哪些不属于被继承人的遗产；哪些权利可以继承，哪些权利不能继承。

根据继承法的有关规定，遗产分割时，应当保留胎儿的继承份额。胎儿出生时是死体的，保留的份额按照法定继承办理；遗产分割应当有利于生产和生活需要，不损害遗产的效用；不宜分割的遗产，可以采取折价、适当补偿或者共有等方法处理。

无人继承又无人受遗赠的遗产，归国家所有，死者生前是集体所有制组织成员的，归所在集体所有制组织所有。

根据继承法的有关规定，遗产已被分割而未清偿债务时，如有法定继承又有遗嘱继承和遗赠的，首先由法定继承人用其所得遗产清偿债务；不足清偿时，剩余的债务由遗嘱继承人和受遗赠人按比例用所得遗产偿还；如果只有遗嘱继承和遗赠的，由遗嘱继承人和受遗赠人按比例用所得遗产偿还。

四、法定继承

法定继承是指按照继承法规定的继承人范围、继承人顺序、遗产分配原则的一种继承制度。当被继承人未立下合法的遗嘱时，应按法定继承的规定继承。法定继承是原则的，但可以由被继承人通过合法遗嘱来改变法定继承

人范围、继承顺序、遗产分配原则。另外，人民法院可以依照审判程序对继承人的继承权加以剥夺，如对严重虐待被继承人、杀害被继承人或遗弃被继承人的继承人，人民法院依据法律可以判决剥夺继承人的继承权。

1. 法定继承的范围。即在法律上规定哪些人可以继承遗产。根据继承法的有关规定有下列范围：

(1) 配偶，即在婚姻法中所称的夫妻。指公民在死亡或依法宣告死亡时，同死者有着合法婚姻关系的人。公民在死亡前已经离婚的夫或妻，或与死者姘居或非法同居的人不作为死者的配偶。

(2) 子女（包括非婚生子女、养子女、继子女）。父母子女有着极为密切的人身关系和财产关系。继承法规定父母子女可以相互继承遗产。婚生子女是指具有合法结婚关系的夫妻所生育的子女。非婚生子女是指没有婚姻关系的父母所生的子女，即不正当的男女性行为所生的子女，俗称“私生子”。养子女是指与被继承人生前依据法律规定的条件和程序确定父母子女的收养法律关系的子女。养父母与养子女是一种拟制血亲关系。继子女是指前夫前妻的子女或后夫后妻的子女。

(3) 父母（包括养父母，继父母）。

(4) 兄弟姐妹，包括同父母的兄弟姐妹，同父异母或同母异父的兄弟姐妹、养兄弟姐妹、有扶养关系的继兄弟姐妹。

(5) 祖父母、外祖父母。

(6) 对公、婆尽了主要赡养义务的丧偶儿媳和对岳父、岳母尽了主要赡养义务的丧偶女婿。

2. 继承顺序。是指法定继承人按照法定继承遗产的次序参加继承。继承顺序规定了两个顺序：

(1) 第一顺序：配偶、子女、父母。

(2) 第二顺序：兄弟姐妹、祖父母、外祖父母。

另外，继承法第12条规定了“丧偶儿媳对公、婆，丧偶女婿对岳父、岳母，尽了主要赡养义务的，作为第一顺序继承人”。继承开始后，应由第一顺序人继承，第二顺序的继承人不继承。只有在没有第一顺序法定继承人的情况下，或者第一顺序继承人全部放弃继承权或丧失继承权的情况下，才可以由第二顺序继承人继承遗产。

3. 遗产分配。是指遗产的应继份额，即继承人应该从被继承人的遗产中分得的份额。根据继承法的规定如下：

(1) 分割遗产，应当先将夫妻共同所有的财产的一半分出为配偶所有，其余的作为被继承人的遗产。

(2) 同一顺序继承人继承遗产的份额，一般应当均等。

(3) 遗产分割时，应当保留胎儿的继承份额。胎儿出生时是死体的，保留的份额按照法定继承办理。

(4) 按照继承法第13条第二款至第五款的规定，下述几种情况在分配遗产份额上可以不均等：

对生活有特殊困难的缺乏劳动能力的继承人，分配遗产时，应当予以照顾。

对被继承人尽了主要扶养义务或者与被继承人共同生活的继承人，分配遗产时，可以多分。

有扶养能力和扶养条件的继承人，不尽扶养义务的，分配遗产时，应

当不分或者少分。

继承人协商同意的，也可以不均等。

根据继承法第 14 条规定：“对继承人以外的依靠被继承人扶养的缺乏劳动能力又没有生活来源的人，或者继承人以外的对被继承人扶养较多的人，可以分给他们适当的遗产。”

另外根据继承法规定，继子女继承了继父母遗产的，不影响其继承生父母的遗产；继父母继承了继子女遗产的，不影响其继承生子女的遗产；收养他人为养孙子女，视为养父母与养子女的关系的，可互为第一顺序继承人；养子女与生子女之间，养子女与养子女之间，系养兄弟姐妹，可互为第二顺序继承人；被收养人与其兄弟姐妹之间的权利义务关系，因收养关系的成立而消除，不能互为第二顺序继承人；继兄弟姐妹的继承权，因继兄弟姐妹之间的抚养关系而发生，没有抚养关系的，不能互为第二顺序继承人；继兄弟姐妹之间相互继承了遗产的，不影响其继承亲兄弟姐妹的遗产。

五、代位继承

代位继承又称间接继承，是指被继承人的子女先于被继承人死亡或宣告死亡，由该先于被继承人而死的晚辈直系血亲代替其位继承被继承人遗产的一种法定继承方式。根据继承法的规定，代位继承作为法定继承制度的一个不可分割的组成部分，其构成条件为：

1. 代位继承的发生必须有被继承人的子女先于被继承人死亡这一法律事实。死亡包括自然死亡和宣告死亡。宣告死亡应以人民法院的确定判决宣告的时间为死亡时间。

2. 代位继承人必须是被继承人子女及其直系卑亲属。被继承人的子女，包括非婚生子女、养子女、有扶养关系的继子女。代位继承不受辈数的限制，根据继承法规定，被继承人的直系血亲卑亲属中有子女、子女之子女、即孙子女、外孙子女也可以代位继承。如孙子女、外孙子女也先于继承人死亡的，其曾孙子女，外曾孙子女可以成为代位继承人。被继承人的配偶、父母、兄弟姐妹等被继承人的旁系血亲或长辈直系亲属均没有代位继承权。

3. 代位继承的顺序以亲等近者为先。即按子女，孙子女、外孙子女，曾孙子女、外曾孙子女等辈份先后为顺序。

4. 代位继承人一般只能继承他们的父亲或母亲有权继承的遗产份额。即使有几位代位继承人，也是如此。

5. 被代位人必须具有继承权。被代位人丧失继承权的，其晚辈直系血亲没有代位继承权。如该代位继承人缺乏劳动能力又没有生活来源，或对被继承人尽赡养义务较多的，可适当分给遗产。

6. 代位继承只适用于法定继承，不适用于遗嘱继承。

根据继承法的有关规定，被继承人的养子女、已形成扶养关系的继子女的生子女可代位继承；被继承人亲生子女的养子女可代位继承；被继承人养子女的养子女可代位继承；与被继承人已形成扶养关系的继子女的养子女也可以代位继承；代位继承人缺乏劳动能力又没有生活来源，或者对被继承人尽过主要赡养义务的，分配遗产时，可以多分；丧偶儿媳对公、婆、丧偶女婿对岳父、岳母，无论其是否再婚，依据继承法第 12 条规定作为第一顺序继承人时，不影响其子女代位继承。

六、转继承

转继承又称再继承或者连续继承（即第二次继承）。是指被继承人死亡后，继承人在尚未实际取得遗产之前就死亡了，其应继承的份额转由他（她）的继承人继承。未能实际接受遗产而死去的人，称为被转继承人；实际接受遗产的人，称为转继承人。根据继承法的有关规定和精神，继承开始后，继承人没有表示放弃继承，并于遗产分割前死亡的，其继承遗产的权利转移给他的合法继承人。转继承构成条件为：

- 1．继承人必须在被继承人死亡以后，遗产分割以前死亡。
- 2．继承人必须没有放弃继承权或者未被剥夺继承权。

七、遗赠

遗赠是指公民以遗嘱的方式将个人合法财产的一部分或全部赠送给国家、集体组织、社会团体或法定继承人以外的其他人，并在遗嘱人死后发生法律效力。这也是我国公民生前处分自己财产的一种单方面的法律行为。在遗赠中，立遗嘱人为遗赠人，遗嘱所指定接受遗赠财产的人为受遗赠人。继承人不能作为受遗赠人，只能作为遗嘱继承人。遗赠的法律有效条件是：

- 1．遗赠人必须具有行为能力。
- 2．遗赠须以采用遗嘱方式。
- 3．遗赠是给他人以财产利益的无偿行为。
- 4．遗赠的财产权益的转让是在遗赠人死后发生法律效力的。
- 5．遗赠限于遗赠人自己合法所有的财产和财产权利，而人身权利不能作为遗赠内容。
- 6．受遗赠人必须是在遗嘱发生法律效力时事实生存或存在的公民或法人。
- 7．受遗赠人享有受遗赠权。如受遗赠人对遗嘱人有严重的违法和不道德行为而被剥夺受遗赠权，根据继承法的规定，该受遗赠人不得接受遗赠。

受遗赠人接受附有义务的遗赠，要完成遗赠人指定的某项义务。遗赠人在其生前负有应缴的税款和债务的，受遗赠人须在其遗赠财产内扣除应当缴纳的税款、清偿债务的款项，其多余部分作为受遗赠财产。

根据继承法规定，受遗赠人应当在知道受遗赠后两个月内，作出接受或者放弃受遗赠的表示。到期未作表示的，视为放弃受遗赠。

八、遗嘱继承

遗嘱继承是指继承人按照被继承人生前所立的合法有效的遗嘱进行继承的一种继承制度。所谓遗嘱，就是立遗嘱人按照继承法的规定，在其生前用书面或口授的方式明确对于自己的财产在他（她）死后如何处分，遗产由哪些人继承，每人应得的继承份额为多少，以及有关遗产的其他嘱咐。遗嘱继承优先于法定继承，被继承人如有遗嘱，应该照遗嘱办理，只有在没有遗嘱的情况下，或者虽有遗嘱，但遗嘱被人民法院判决无效时，才依法定继承处

分遗产。如人民法院只判决遗嘱部分无效，则其他部分仍然有效。

按照我国继承法的规定，遗嘱有以下五种形式：

1．公证遗嘱。由公证机构进行过公证的遗嘱。

2．自书遗嘱。由立遗嘱人自己书写的遗嘱。

3．代书遗嘱。立遗嘱人请他人代写的遗嘱。

4．录音遗嘱。立遗嘱人以录音形式所立的遗嘱。

5．口头遗嘱。这是一种特殊方式的遗嘱，立遗嘱人只有处在危急的情况下，才允许立口头遗嘱。所谓“危急情况下”，一般是指立遗嘱人的生命处于危笃之际，如遇险、病危、前线战场等生死未卜的情况下。根据继承法第17条规定，自书遗嘱由遗嘱人亲笔书写，签名，注明年、月、日；代书遗嘱应当有两个以上见证人在场见证，由其中一人代书，注明年、月、日，并由代书人、其他见证人和遗嘱人签名；以录音形式立的遗嘱，应当有两个以上见证人在场见证；遗嘱人在危急情况下，可以立口头遗嘱。口头遗嘱应当有两个以上见证人在场见证。危急情况解除后，遗嘱人能够用书面或者录音形式立遗嘱的，所立的口头遗嘱无效。根据继承法第18条规定，下列人员不能作为遗嘱见证人：无行为能力、限制行为能力人；继承人、受遗赠人；

与继承人、受遗赠人有利害关系的人。遗嘱人可以撤销，变更自己所立的遗嘱。立有数份遗嘱，内容相抵触的，以最后遗嘱为准。自书、代书、录音、口头遗嘱，不得撤销，不得变更公证遗嘱。遗嘱的有效条件为：

1．立遗嘱人在立遗嘱时必须具有行为能力。无行为能力人所立遗嘱，即使其本人后来有了行为能力，仍属无效遗嘱。立遗嘱人立遗嘱时有行为能力，后来丧失了行为能力，不影响遗嘱的效力。

2．遗嘱必须是遗嘱人的真实意思表示。受胁迫、欺骗所立的遗嘱无效，伪造的遗嘱无效，遗嘱被篡改的，篡改的内容无效。

3．遗嘱的内容必须合法。遗嘱不得违反法律和社会主义道德，否则，遗嘱无效。继承法第19条规定，遗嘱应当对缺乏劳动能力又没有生活来源的继承人保留必要的份额。另外，不得取消或减少尚未出生的胎儿的应继份，否则，所立遗嘱为无效的遗嘱。

4．遗嘱的形式必须符合法律规定。

九、遗赠扶养协议

遗赠扶养协议是指遗赠人与扶养人之间订立的关于扶养人承担遗赠人人生养死葬义务，遗赠人的财产在其死后转为扶养人所有的协议，遗赠扶养协议是一种平等、有偿和互为权利义务的民事法律关系。它是我国人民群众在实际生活中的一个独创，对于孤寡老人安度晚年很有好处，是我国继承法的一大特色。

遗赠扶养协议的法律特征：

1．遗赠扶养协议是双方的法律行为。扶养人承担扶养老人的义务。享有受遗赠的权利。协议一经订立，具有法律效力，双方均须遵守协议的内容。

2．遗赠扶养协议是有偿的法律行为。扶养人或供养人取得遗产以履行扶养、供养义务为其前提，体现了双方权利义务相一致的原则。

3．遗赠扶养协议产生法律效力的时间是从协议订立时开始。

4．遗赠扶养协议这一双方有偿合同的性质，其法律效力优先于遗嘱。如

被继承人生前与他人订有遗赠扶养协议，同时又立有遗嘱，继承开始后，如果遗赠扶养协议与遗嘱没有抵触，遗产分别按协议和遗嘱处理；如果有抵触，按协议处理，与协议抵触的遗嘱全部或部分无效。

遗赠扶养协议具有合同的性质，当事人双方要确定具体的条款和内容，包括扶养方面的内容和办法，也包括遗赠方面的内容和条款。遗赠扶养协议中的遗赠人与扶养人的权利义务关系，应当用书面形式签订为宜，为其慎事，办理公证为妥。

十、涉外继承

涉外继承是指含有涉外因素的财产继承。即在被继承人、继承人、受遗赠人、遗产或与继承遗产有关的法律事实（包括死亡、立遗嘱）等诸因素中，只要有一个或数个因素涉及到我国境外，就视为涉外继承。具体他讲，有以下几种情况：

1．主体涉外，即在被继承人、继承人、受遗赠人中，至少有一个是外国人或无国籍人，如一个中国公民继承死于日本的日籍华人的遗产。

2．客体涉外，即被继承人的遗产，不论是动产，还是不动产（房屋等不宜移动的财产），只要有一项财产位于我国境外，如一个中国公民继承华侨遗留在美国的遗产。

3．法律事实涉外，即引起财产继承关系产生、变更或消灭的法律事实发生在我国境外，如一个中国公民在加拿大死亡。

4．同时有几个涉外因素的情况存在，如一个中国公民在美国死亡，其遗产分布在加拿大、日本和中国等地。

继承法第36条规定：“中国公民继承在中华人民共和国境外的遗产或者继承在中华人民共和国境内的外国人的遗产，动产适用被继承人住所地法律，不动产适用不动产所在地法律。”“外国人继承在中华人民共和国境内的遗产或者继承在中华人民共和国境外的中国公民的遗产，动产适用被继承人住所地法律，不动产适用不动产所在地法律。中华人民共和国与外国订有条约、协定的，按照条约、协定办理。”如果我国与继承关系涉及的国家或地区订有关于继承管辖的条约或协定，而该条约或协定又与我国继承法的规定不一致时，按照国内法服从参与或缔结的国际条约的原则，应当按照该条约或协定办理。然而我国民事诉讼法第238条规定：“中华人民共和国缔结或者参加的国际条约同本法有不同规定的，适用该国际条约的规定，但是，中华人民共和国声明保留的条款除外。”明确声明保留的条款，是我国未予承认和接受的条款，我国没有信守的义务。在处理涉外继承案件中不予适用，在我国领域内不发生效力。对于涉外遗嘱继承，我国继承法未有单独条款加以明确，参照法定继承有关规定和精神处理。

中国公民继承在中国境外的外国人包括外籍华人的遗产，办理的有关事项和采取的办法有：

1．办理有关证明文书。如继承人身份证明、出生证明、亲属关系证明、结婚证明、收养关系证明、继承权证明。继承人不亲自出国办理继承事项，可委托国内的亲属、律师代为出国办理此事，也可以委托被继承人国籍所在国的律师、亲友代办继承事项，但必须出具授权委托书，该委托书须经过公证。上述证明和公证须经过外交部领事司（或外交部授权的省市外事办）和

有关国家驻华使、领馆认证，并附有译文。

2．了解遗产状况及有关事项。

3．本人申请出国领取遗产或委托中国银行及有关驻外单位代办。

对于在我国境内死亡的外国人，遗留在我国境内的财产如果无人继承又无人受遗赠的，依照我国法律处理，两国缔结或者参加的国际条约另有规定的除外。

3．出入境

一、申请出国手续

1．出国基本手续

公民因私出国，向户口所在地的市、县公安局出入境管理部门提出申请，并履行下列手续：

- (1) 交验居民身份证、户口簿或其他户籍证明。(2) 填写出国申请表。
- (3) 提交所在工作单位对申请人出国的意见。
- (4) 提交与出国事由相应的证明。
- (5) 提交 5 张近期正面免冠照片。

2．探亲手续

- (1) 亲属关系证明。
- (2) 亲属居住在前往国的证明。
- (3) 国外亲属的邀请信。

3．访友手续

- (1) 国外朋友的邀请信。
- (2) 国外朋友在前往国的居住证明。

4．出国结婚手续

- (1) 双方婚姻状况证明。
- (2) 国外未婚夫（或未婚妻）的邀请证明。
- (3) 国外未婚夫（或未婚妻）提供的经前往国公证机关公证的经济担保证明。

5．继承财产手续

经过公证的对该项财产有合法继承权利的证明。

6．奔丧手续

- (1) 亲属关系证明。
- (2) 国外亲属死亡证明。

7．旅游手续

- (1) 提交旅行所需外汇费用证明（如申请人民银行外币存款证明），出入境管理部门认为必要时，还需提交境外亲友的邀请或担保信函。(2) 参加

旅行社组团出国旅游的，须提交有权组团旅行社或其代理旅行社出具的申请人所交出国旅游全额费用的正式发票。

8．定居手续

- (1) 亲属关系证明。
- (2) 亲属居住在前往国的证明。
- (3) 国外亲属同意去定居的证明或者前往国家的定居许可证明。

9．境外人员领养的儿童出国手续

- (1) 领养儿童的公证证明。
- (2) 民政部门出具的领养儿童协议书。
- (3) 领养人的有效身分证件。

10．自费读大学或大学预科手续

- (1) 入学许可证明。
- (2) 经前往国公证机关公证的经济担保证明。
- (3) 教委出具的有关证明。

11．境外就业手续

境外就业的途径：

(1) 通过境外亲友联系的境外就业提交：国外雇主出具的聘用证明。该证明内若无月薪、住宿安排、往返旅费等条款的，则要提交经济担保证明。上述证明须经前往国公证机关公证和我驻该国使（领）馆认证。如前往与我国非建交国家就业的，还须提交亲属关系证明和亲属居住在前往国的证明。

(2) 通过合法登记注册的劳务公司或境外就业介绍所办理的境外就业，由上述单位代办申请，并提交有关证明。

12．个体、私营全业者出国从事经贸活动手续

- (1) 前往国或地区的机构或个人出具的邀请证明。
- (2) 工商联或个体劳动者协会或私营企业协会出具的批准件。

二、出国证明种类

1．亲属关系证明种类

- (1) 国内公证机关出具的亲属关系证明。
- (2) 市、区、县侨办或省市一级侨联出具的亲属关系证明。
- (3) 所在单位组织人事部门出具、经上级主管局认可的亲属关系证明。
- (4) 户籍证明，警署出具的直系亲属和近亲属关系的证明。
- (5) 结婚证书。
- (6) 亲属居住在前往国的证明中或亲属出具的经济担保中已注明亲属关系的原件。

2．亲属在前往国的证明种类

- (1) 国外亲属出国时注销户口的户籍证明。

- (2) 国外亲属出国前原工作单位组织人事部门出具的出国证明。
- (3) 侨办出具的注明该国外亲属居住国的亲属关系。
- (4) 前往国公证机关或我驻该国使(领)馆公证的该国外亲属居住在该国的证明。
- (5) 前往国公证机关或我驻该国使(领)馆公证的该国外亲属本人出具的经济担保证明。
- (6) 申请人的国外亲属是由其他省市出境的,当地公安机关出具的该国外亲属出国注销户口或办理户籍登记的证明。
- (7) 国外亲属的护照,国外定居、居住的证明或前往国的有效签证等原件。

3. 国外亲、友邀请证明种类

- (1) 邀请信。
- (2) 直系亲属、近亲属的家信(须含完整的邮寄信封)。
- (3) 亲属的书面邀请传真件。
- (4) 经公证的经济担保证明。
- (5) 国外亲属的护照、国外定居证明或前往国有效签证等原件。

三、申请人出国意见的规定

1. 国有、集体企业员工,所在企业法人代表或其授权的单位人事、保卫部门签署意见,法人代表本人申请出国,由相应的人事管理部门出具意见。

公职人员由其组织人事部门按干部管理权限出具意见。

2. 大专院校、中专技校的学生,由学校主管学生的部门出具意见。

3. 三资企业外商机构中工作的中籍员工,由当地人事局人才服务中心或市劳动局劳动服务公司(或其他授权单位)出具单位意见。

三资企业、外商机构中工作的中籍员工的人事关系不挂靠在当地人才服务中心、劳动服务公司(或其他授权单位)的,可委托上述机构与申请人的档案所在单位和现工作单位联系后出具单位意见;也可由申请人的档案所在单位和现工作单位(合资、合作企业系中方上级管理部门)出具单位意见。

合资、合作企业中工作的中籍高级管理人员(系指工商营业执照中具名的人员),由其单位按干部管理权限报上一级中方单位的组织人事部门批准,并由上一级中方单位的组织人事部门出具单位意见。市人才服务中心、劳动服务公司在为这部分人出具单位意见时也须按上述程序办理。

市人才服务中心、劳动服务公司(或其他授权单位)在必要时,还应向申请人户口所在地警署征求意见后再出具单位意见。

4. 在外地三资企业、外商机构中工作的中籍人员申请出国,由人才服务中心或劳动服务公司联系申请人户口所在地警署后出具单位意见。

5. 个体、私营企业主,辞职、辞退、待业人员申请出国,根据本人档案的所属单位,可由市人才服务中心或市劳动服务公司出具单位意见;也可由区、县人才服务中心或劳动服务公司或街道劳动服务所与户口所在地警署按各自掌握的情况分别出具单位意见。

6. 其他人员(包括家庭妇女、中学生等)申请出国,由户口所在地警署出具单位意见。

四、获取护照后的手续

1. 去前往国驻华使（领）馆申请签证。
2. 获得签证后，到本人户口所在地警署办理户口注销或短期出国人员户口登记手续。
3. 持“B”类“白色”出境卡的人员，须换领“A”类出境卡。
4. 到卫生检疫所进行健康检查或注射霍乱、黄热预防针，领取相应证书。
5. 购买去前往国的国际机、船、车票。
6. 从开放口岸出境。

五、换领出境登记卡手续

- (1) 本人的有效护照。
- (2) 前往国家或地区的有效签证。
- (3) 户口所在地警署开具的注销户口证明或《因私短期出国人员登记单》。

六、户口注销、恢复及申报手续

1. 注销户口后未出国者户口恢复手续

中国公民首次申请出境，因某种原因不能如期出境需恢复原常住户口时，须到公安出入境管理部门办理有关手续，将A类出境登记卡换成B类出境登记卡，再到警署办理恢复户口手续。

2. 回国人员恢复户口手续

(1) 因私短期出国不满一年的人员按期回国后，持护照及户口簿到原户籍所在警署办理恢复户口的申请。

(2) 因私出国时已注销户口及短期出国后在国外居住超过一年以上的人员，回国后须持护照和家庭户口簿到原户籍所在地公安机关出入境管理部门，办理恢复户口证明，再到所在地警署办理恢复常住户口的申请手续。

(3) 因私出国定居，在国外居住未满一年的，回国后须持护照和家庭户口簿到原户籍所在地的区、县公安机关出入境管理部门，办理恢复户口证明，再到原所在地警署办理恢复常住户口的申请手续。

(4) 出国攻读学位等留学人员回国后恢复户口，不论出国时间长短，均可直接到原户籍所在地警署办理恢复常住户口的申请。

(5) 居民因私出国返回后护照遗失，而无法在原居住地恢复户口的。按关于补发护照的要求提供有关证明材料，到公安局出入境管理出国接待部门办理有关手续，经审核后由出入境管理部门签发《同意恢复户口证明》，警署据此受理申报恢复户口手续。

(6) 居民因私出国非法持用外国护照返回后，经公安局出入境管理部审核确认系中国国籍公民的，凭出入境管理部门签发的《同意恢复户口证明》到所属警署办理申报常住户口手续。

3. 涉外婚姻当事人及旅居境外人员所生子女申报户口手续

(1) 父母一方具有本市常住户口，另一方为境外人员（指外国人或华侨和港、澳、台人员），本人出生在中国的，由父或母常住户口所在地的警署凭医院签发的《出生医学证明书》办理出生登记手续。

(2) 父母一方或双方原为中国居民，现均旅居国外，本人出生在中国的，由拟入户地警署受理，报上级公安机关批准后方可入户。

本人出生在外国，持《中华人民共和国护照》和《中华人民共和国旅行证》入境的，由拟入户地警署受理，经上一级公安机关审核后，报市局治安总队审批。

本人出生在外国，持外国护照入境的，先由公安局出入境管理处进行国籍审定，如不承认其外国籍，但持证人或其监护人认为需要申报常住户口的，可按规定为其出具有关证明，由持证人或其监护人向拟入户地警署提出申请，经受理并通过分、县局审核，报市局治安总队审批。

上述人员在拟入户地的选择顺序及申报户口须提交的证明，参照《关于本市留学人员在国外所生子女回国办理落户和再出境手续的通知》[91 沪公（户）121 号] 有关规定办理。

(3) 父或母一方为本市常住户口居民，另一方为台胞，本人出生在台湾地区，持《来往大陆通行证》入境，需申报常住户口的，先向当地公安局出入境管理处提交出入境证件和台湾的身份证件，出入境管理处在收存其上述证件后出具证明，然后凭出入境管理处出具的证明，由其父或母的常住户口所在地警署受理，经上一级公安机关审核，报当地治安总队审批。

七、变更有关内容的手续

1. 护照项目变更、加注手续

在境内向省市公安出入境管理部门、在境外向中国驻外国的外交代表机关、领事机关或者外交部授权的其他驻外机关提出申请，提交变更、加注事项的证明或者说明材料有：

(1) 加注外文姓名，提交书面申请和说明材料。

(2) 更正出生日期，提交书面申请及本人户口簿和身份证。(3) 因护照使用时间过久，持照人面容变化较大或其他原因而需要加注本人近照的，提交书面申请和本人近照两张。

(4) 加注偕行儿童。偕行儿童是指随同成年人出入境的未满 16 周岁的未成年人，一般为持照人的子女，个别为持照人的被监护人。加注偕行儿童，提交持照人的书面申请。如果护照内没有偕行儿童又确实要增加的，可提供亲属关系证明及儿童的户口簿和两张大一寸黑白照片，填写有关表格、出境人员卡片等。

护照备加注页不办理持照人性别、身份、婚姻状况、身份证号码和护照有效期等内容变更的加注手续。

2. “出境事由”和“前往国家”变更手续

持有有效护照，并附出境登记卡，尚未有出境记录的人员，要求变更除出国留学外的“出境事由”和“前往国家”的，均可到公安局出入境管理部门直接办理“变更事项”申请手续。经批准后予以换发出境登记卡。

3. 未获前往国签证人员，“出境事由”和“前往国家”变更手续

- (1) 提供与出境事由相关的证明。
- (2) 单位同意的证明。
- (3) 小学生以下的少年儿童和离、退休人员只须提供“变更事由的相关证明材料”。

4. 已获前往国签证人员，“出境事由”和“前往国家”变更手续

- (1) 已获得国外短期签证的，提供与出境事由相关的证明，填写“变更事项”申请表。
- (2) 原申请短期出国，现已获国外长期签证的，除提供与出境事由相关的证明外，仍须提供“单位同意的证明”。
- (3) 中小學生以下少年儿童和离退休人员免交“单位同意证明”。
- (4) 申请人所在地的警署出具的“注销户口证明”或“短期出国人员登记单”。

5. “留学”出国事由变更手续

欲将其他“出国事由”变更为“留学”的，无论持照人是否已获得国外签证，均须履行重新申请出国手续。

6. “私访”出国事由变更手续

欲将其他出国事由变更为“私访”的，无论持照人是否获得前往国签证，在变更申请手续时，均须提供“与出国事由相关的证明”，包括出国所从事项目有关的主管委、办、局或高校、研究所的批准件。

7. 护照延期手续

(1) 中华人民共和国护照的有效期最长不超过五年。正在使用中的护照有效期可延期二次，每次不少于一年，不超过五年。“正在使用中”是指：正在国外旅行或已取得签证或其他入境证明即将出国旅行。没有出境记录和外国入境签证的护照，需提交相应的证明重新提出申请。护照延期申请，在国内须向户口所在地的公安局出入境管理机构提出。在国外向驻外使（领）馆提出。护照延期申请须在护照有效期届满前半年内提出。特殊情况（如护照有效期不够外国签证年限的）可持有关签证证明提前提出申请。超过有效期的护照为失效护照，不再办理护照延期手续。

护照的延期，在国内，由省市公安局出入境管理处办理；在国外，自我驻外使（领）馆办理。特殊情况，可由原发照机关或上级公安机关委托就近的公安机关办理。

(2) 1992年8月，中华人民共和国护照进行了改版。为缩短新、旧版护照交替使用的时间，启用新版护照以后，国内发照机关不再办理旧版护照的延期，符合延期条件的，改为签发新版护照，旧版护照有出境记录并已获得外国入境签证或其他入境证明的，可直接换发新照，并将注销失效的旧版护照发还申请人与新护照同时使用。

(3) 有特殊情况，必须在旧版护照上延期的，须逐级上报，获得批准后，延期限于一年。

(4) 三资企业、外商机构和国有、集体股份制企业人员因工作需要申领有效护照，期满前申办续期，须提交单位证明。

八、护照换发、补发手续

1. 护照换发手续

(1) 持照人的护照在有效期内，有下列情形之一的，可以携带本人护照、居民身份证，有职称的携带职称证明，以及离、退休证明、待业证、工作证等，前往公安局出入境管理部门申请换发护照：

护照已延期二次，即将期满不能再延期。

护照签证页用完。

护照确因非故意的原因损坏。

有过出境记录的旧版护照。

其他经出入境管理机关认可的特殊情形。

(2) 换发护照，在国外，可向中国驻外使（领）馆申请办理，在国内，可向原发照的出入境管理机关申请办理，10 天内取照。

(3) 办理换发新护照，应与原持有护照上填写的各项内容相一致，在新护照的备注页办理换发护照加注手续，（即加注“本护照系根据中华人民共和国第××××××号护照换发”的内容），并附发“A”类出境登记卡，收回持照人原待用的护照，予以注销。如本人要求，可在原护照签发页上加盖注销章并裁去护照的右上角使其失去法律效力后发还本人。

(4) 持照人护照签证页已用完，需要保留原护照上的有效签证的，可以将新护照与原护照合订使用。用时在新换发的护照备注页上办理加注手续（即加注“本护照系根据中华人民共和国第××××××号护照换发”的内容。）

2. 护照补发手续

护照不慎遗失，应立即向遗失地公安机关挂失，遗失护照者申请补发新照的手续：

(1) 前往公安局出入境管理部门申请补发护照，回答有关询问并领取“出境申请表格”。

(2) 提交护照遗失经过的书面材料。

(3) 提交护照遗失地公安机关出具的报失证明。

(4) 提交公开发行的报纸登载的关于护照遗失作废的声明。

(5) 提交与出境事由相关的证明材料。新补发的护照，须在备注页中办理“本护照系根据中华人民共和国第××××××号护照补发”字样的加注。

3. 及时补发护照范围

(1) 持有前往国或地区有效的签证通知书或另纸签证的。

(2) 办妥前往国签证后，尚未出境就遗失护照，前往国驻华使（领）馆能够出具已发给签证证明的。

(3) 从境外短期回国后遗失护照，能出具原前往国的居留证件或我驻外使（领）馆出具的居留证明的。

(4) 其他特殊情况，必须立即补发护照出国，经出入境管理部门认可，申请人能提交与出国事由相应证明的。

以上人员，均须填写有关申请表格，并提供本人遗失护照经过的书面材料；公安机关出具的报失证明；登报宣布遗失护照作废的证明。

4. 往来台湾

一、受理去台湾的部门

大陆居民前往台湾定居、探亲、访友、旅游、接受和处理财产、处理婚丧事宜，可向户口所在地的中、县公安局出入境管理部门提出申请。上海市居民应邀赴台进行经济、科技、文化、教育、体育、学术等活动的，向市公安局出入境管理部门提出申请。

二、去台手续

1. 交验身份证、户口证明。
2. 填写申请表。
3. 在职、在学人员须提交所在单位或学校对申请人前往台湾的意见。非在职、在学人员须提交户口所在地警署对申请人前往台湾的意见。
4. 提交与申请事由相应的证明。

三、去台证明

1. 基本证明

- (1) 前往定居，提交确能在台湾定居的证明。
- (2) 探亲、访友，提交台湾亲友关系的证明。
- (3) 旅游，提交旅行所需费用的证明。
- (4) 接受、处理财产，提交经过公证的对该项财产有合法权利的有关证明。
- (5) 处理婚姻事务，提交经过公证的有关婚姻状况的证明。
- (6) 处理亲友丧事，提交有关的函件或者通知。
- (7) 参加经济、科技、文化、教育、体育、学术等活动，提交台湾相应机构、团体、个人邀请函件或者同意参加该项活动的证明。
- (8) 主管机关认为需要提交的其他证明。

2. 去台其他证明

- (1) 应邀赴台参加学术访问、讲学的，提交：
国务院台办批件。
单位证明。
有效的人台许可证明（即入台旅行证复印件）。
- (2) 赴台探亲、探病、奔丧、定居的，提交：
有效的人台许可证明（入台旅行证或台湾地区入境证）。 亲属邀请函电。

四、延期返回手续

经批准前往台湾的大陆居民，在所持旅行证件签注的有效期内前往，除定居的以外，应当按期返回。

大陆居民前往台湾后，因病或者其他特殊情况，旅行证件到期不能按期返回的，可以向原发证的公安机关或者公安部出入境管理局派出的或者委托的有关机构申请办理延期手续；有特殊原因的也可以持我原签发的去台湾旅行证件，在入境口岸的公安机关申请办理入境手续。

五、台湾居民在大陆延长停留期限手续

台湾居民来大陆后，除定居的以外，在所持证件签注的有效期限之内按期离境。确有需要延长停留期限的，提交相应证明，向公安出入境管理部门申请办理延期手续。

在上海市的台湾居民需延长停留期限的，可向市公安出入境管理部门提出申请。

六、补办旅行证件手续

大陆居民遗失旅行证件，应当向原发证的公安机关报失；经调查属实的，可补发给相应的旅行证件。

台湾居民在大陆遗失旅行证件，应当向当地的市、县公安出入境管理部门报失；经调查属实的，可以允许重新申请领取相应的旅行证件，或者发给一次有效的出境通行证。

5. 国籍

一、具备中国国籍的条件

1. 我国是统一的多民族的国家，各民族的人都具有中国国籍。
2. 父母双方或一方为中国公民，本人出生在中国的，具有中国国籍。
3. 父母双方或一方为中国公民，本人出生在外国，具有中国国籍，但父母双方或一方为中国公民并定居在外国，本人出生时即具有外国国籍的，不具有中国国籍。
4. 父母无国籍或无法查明父母国籍，定居在中国，本人出生在中国的，具有中国国籍。

二、加入中国国籍

具有下列条件之一的，可以经申请批准加入中国国籍：

1. 是中国公民的父母、夫妻、子女或兄弟姐妹。
2. 已经定居在中国。
3. 有其他正当理由，如对我国革命和建设事业有贡献；我国公民收养的外国籍或无国籍子女等。

三、退出中国国籍

中国公民具有下列条件之一的，可以经申请批准退出中国国籍：

1. 父母、夫（妻）、子女或兄弟姐妹为外国籍者。
2. 定居在外国的，如侨居或移居在国外的华侨及具有中国国籍的后裔，但不包括我国因公派出的人员，以及临时因公外出的人员。
3. 有其他正当理由者。

上述定居外国的中国公民加入或取得外国国籍，不需要先办理退出中国国籍的手续，我国即承认其具有外国籍。

四、恢复中国国籍

曾有过中国国籍的外国人，具有正当理由，可以恢复中国国籍。对其中有些人需要出国，领取养老金等，仍需保留外国护照的，应暂缓恢复中国国籍。

办理恢复中国国籍的手续：在国内可向当地市、县公安局提出申请；在国外可向我国驻外使（领）馆或外交代表机关提出申请。

6. 国内公证

公证是国家公证机构根据当事人的申请和法律的规定，证明法律行为、有法律意义的文书和事实的真实性、合法性的活动；是当事人维护其合法权益以及对外交往中必不可少的有效的法律文书。

一、公证程序

1. 申请

公证须由公证当事人根据自己的意愿向公证机构提出申请才可办理。国内公民申请办理公证事务，须到有管辖权的公证机构提出书面或口头申请。如果是委托他人代理的，须提供有代理权的证明。但遗嘱、遗赠扶养协议、赠与、亲子认领、收养、解除收养、委托、声明、生存、签名印鉴和其他与当事人人身有密切联系的公证事项，不得委托他人代理，必须本人亲自到公证机构提出申请；如当事人到公证机构确有困难，可以转告公证机构，公证人员会到当事人所在地接受当事人的申请。

居住在外国的公民（华侨、侨眷或中国血统的外籍人），可以从居住地的所在国家或地区用信函直接向国内有管辖权的公证机构提出，也可以委托国内的亲友到公证机构提出。国内亲友代理申请的，必须提供有代理权的证件。如国内无亲友的，可向我驻该国的使（领）馆或驻外代表机构提出委托代办国内公证文书。

2. 受理

当事人填写公证申请表交公证机构。公证机构受理的条件为：

- （1）申请人与申请公证事项有利害关系。
- （2）申请公证的当事人与利害关系人之间对申请公证的事项无争议。

(3) 申请公证的事项属于该公证机构的业务范围。

(4) 申请公证的事项属于该公证机构管辖。

经审查，符合上述条件的申请，予以受理。

3. 出证

公证机构对公证事项经过审查，认为是真实合法的，应制作公证文书予以证明，并出具给申请的当事人。

4. 终止与拒绝公证

公证机构在办证过程中，出现下述情况之一的，公证机构应当终止公证：

(1) 因当事人原因致使在 6 个月内不能办结的。

(2) 公证书生效前当事人撤回申请的。

(3) 因当事人死亡（法人终止）不能继续办理或继续办理已无意义。

公证机构对当事人申请作出终止公证决定时，承办的公证员应写出书面报告，报告由本机构的主任或副主任批准后，并将终止公证的决定书通知当事人。公证机构在审查中发现当事人的申请不真实、不合法的，公证机构将拒绝公证。并将拒绝公证的书面通知书通知当事人。当事人不服的，可以向公证机构或上级司法机关申请复议。

5. 公证的复查或撤销

当事人、利害关系人或有关单位对公证事项提出异议，而向公证机构或有关司法机关提出申诉，要求复查；公证机构自己发现本机构制作的公证文书有不当或有错误的，进行复查。经复查原公证文书是正确的，应维持原公证文书的效力，如认为原公证文书认定事实不清或违背法律、违背社会公共利益或严重违反公证程序的，经公证机构决定，或同级、上级司法机关决定，应予撤销或更正。复查的结论或处理意见应告知当事人，并通知原公证机构和有关人员。对不能收回原公证文书的，应公告撤销原公证书。

二、公证机构的业务范围

1. 证明法律行为

(1) 合同（协议）的设立、变更或终止。

(2) 委托、赠与及遗嘱的设立、变更或撤销。

(3) 财产分割、转让或放弃财产权、继承权的声明。

(4) 有价证券的发行、上市，票据的拒绝付款、承兑，与股票权益有关的委托。

(5) 拍卖、招标、投标、开奖、评奖。

(6) 债务担保。

(7) 债权追索或债务承认。

(8) 夫妻财产约定（协议）。

(9) 收养关系的成立、解除，亲子认领。

(10) 其他法律行为的设立、变更或终止。

2. 证明有法律意义事件或文书

(1) 继承权享有，商标权、专利权、著作权等民事权利的享有、转让和使用许可。

(2) 出生、生存、死亡、学历、经历、亲属、居住、婚姻、刑事处分等状况。

(3) 法人或者其他组织的资格、章程、资信状况和财产的清点、评估及清算，股份有限公司的创立大会及股东大会决议。

(4) 不可抗力事件。

(5) 保险财产的估价或者保险损失的确定。

(6) 匿名作品的作者身份。

(7) 合同（协议）或其他文书上的签名、印鉴及其作成日期。

(8) 文件的副本、节本、译本、复印本与原本相符。

(9) 其他有法律意义的事件、文书公证。

3. 办理与公证相关的法律事务

(1) 清点、保管遗产，保管遗嘱或其他文书。

(2) 执行遗嘱。

(3) 代写法律文书。

(4) 法律咨询。

(5) 根据当事人的申请，监督公证事项的履行，调解在履行过程中发生的纠纷。

(6) 其他法律事务。

三、公证管辖

公证管辖是指公证机构受理公证事务的管辖范围及权限范围。根据《公证暂行条例》的有关规定，公证管辖分为以下几种：

1. 地域管辖

公证事务由申请人户籍所在地、法律行为或事实发生地的公证处管辖；涉及财产转移的公证事务由申请人户籍所在地或主要财产所在地的公证机构管辖。

2. 协商管辖

申办同一公证事务的若干当事人的户籍所在地不在一个公证机构辖区，或者财产所在地跨几个公证机构辖区时，由当事人协商，可以向其中任何一个公证机构提出申请。如当事人不能达成协议，由有关公证机构从便民原则出发，协商管辖。

3. 指定管辖

对于某项公证事务，由司法行政机关指定某一公证机构管辖。

4. 特殊管辖

根据法律规定或参照国际惯例对于特定地区或特定的公证事务，由特定机关管辖。如我国驻外大使馆、领事馆可以接受驻在国的我国公民的要求，

办理公证事务。

四、证据保全

证据保全是国家司法机关根据当事人的申请或依职权，对可能灭失或以后难以取得的证据，依法进行事先收取、固定或保管，以保持证据的证明力和真实性的措施。

公证机构的证据保全业务，一是在诉讼发生之前的诉前保全；二是非诉讼证据保全。申请证据保全的情况有两种：

1．证据有灭失或失真的可能。如证人因年老、病重有死亡的可能；作为证据的物品因自身性质或其他原因可能会腐烂、变质或灭失；书证可能丢失或被篡改等。

2．证据在将来可能难以取得，如证人将要出国等等。

当事人向公证机构申请证据保全应符合下列条件：

(1) 当事人申请证据保全的证据必须与其合法权益相关。

(2) 证据保全的申请必须在诉讼发生前提出。如诉讼已经开始，当事人应向人民法院提出。

(3) 申请保全的证据确有灭失、失真或难以取得的可能，或根据法律规定，必须申请公证机关保全。

(4) 对证据采取保全措施，应取得有关人员如证人、物证的所有人或持有人同意。

公证机构采取证据保全，因证据种类的不同而采取不同的方法和措施，主要有以下几种：

1．对证人证言、当事人陈述，主要采取制作笔录予以保存的方法，使之成为不易灭失或失真的书面形式。

2．对书籍、视听资料，主要采取保存原件、封存或制作复制件并予以保存的方法。

3．对物证主要采取保存原物、封存或进行现场勘验、制作勘验笔录或绘图、照相、录像、制作模型等方法。

4．对其他一些物品，可以采取鉴定的方法，记录其内在的性质、质量。

五、公证受理

1．提存公证

提存是指当债务人因债权人的原因而无法履行或难以履行给付的标的物时，债务人可以将给付的标的物提交给公证机构或经公证机构证明，提交有关主管机关，由该机关负责收存并交付债权人，从而免除债务人的给付义务和风险责任。提存要符合下列条件：

(1) 作为提存的债务人必须具有权利能力和行为能力。

(2) 提存的债必须合法。

(3) 提存的标的物要符合合同的约定和法律的规定。

(4) 出现了债务人无法履行或难以履行的事实。如债权人无正当理由拒绝或延迟受领；债权人外出或无行为能力而其法定代理人外出；债权人名称、地址不详或失踪、死亡。

(5) 债务人与债权人约定，用提存方式先行付债。

债务人申请办理提存公证，须到公证机构提出申请，填写公证申请表，并提交有关证明材料，如身份证明、合同书、债务依据，以及上述条件中的有关证明等，并交付提存标的物。公证机构对当事人提交的材料经审查符合提存条件的，应为债务人出具提存公证书，自公证书确认提存之日起，债务人提存的标的物即转归债权人。

2. 债权文书强制执行效力公证

债权文书强制执行效力公证，是公证机构根据债权人的申请，对已逾履行期限而债务人没有履行给付金钱或物品义务的债权文书认为无疑义的，依法出具公证书，赋予该文书以强制执行效力的证明活动。债务人不能如期履行给付义务的，债权人可持该公证书直接向有管辖权的人民法院申请强制执行。

债权人应向债务人所在地或债务履行地公证机构提出公证申请。填写公证申请表，并提交有关的证明材料：

(1) 债权人的主体证明。法人应提交法人资格证明，法人代表证明或委托书；公民个人需提交居民身份证及复印件。

(2) 代理人代为申请的，须提交授权委托书，其他代理人须提交代理权资格的证明。

(3) 债权文书和保证债务履行的担保或抵押文件。

(4) 债务人未按债务文书约定履行义务的证据材料。

(5) 债务人或担保人的银行帐号或其他可说明财产状况的材料。(6) 公证员认为须提交的其他有关证明材料。

经公证机构审查，符合条件且所交材料齐备的，予以受理。该债权文书的内容应包括：

(1) 经过公证证明。

(2) 以给付金钱、物品或有价证券为内容。

(3) 载明债务人不履行义务时应受强制执行的意思表示。

(4) 申请强制执行的标的物应是可执行物。

(5) 受理申请应在法定期限内，双方或一方当事人是公民的为一年，双方是法人或其他组织的为6个月。

3. 出生公证

出生公证，是公证机构根据申请人的申请，依法对在中国境内出生这一事实的真实性予以证明的活动，出生公证是涉外公证中用途比较广泛的一种，主要用于申请人出境定居、办理前往国入境签证、在境外谋职、读书、办理退职、以及领取子女补助费等。

申办出生公证，申请人应向其住所地或事实发生地有办理涉外公证业务的公证机构提出申请，填写公证申请表，并提交有关证明材料：(1) 申请人身份证明、居民身份证、户口簿及其复印件；已注销户口的，需住所地派出所出具的户籍档案情况证明。

(2) 申请人所在单位人事部门出具的办理公证证明信；有工作单位的，由其住所地街道办事处（乡、镇人民政府）出具证明信；在校学生由所在学校出具证明信。证明信内容应包括：申请人姓名（别名）、性别、出生年月、

出生地点以及父母的姓名。申请人单位无人事部门的，由该单位上级主管部门予以证明。并提交本人近期二寸免冠照 4 张。

经公证机构审查符合要求的，予以受理。

我国公证机构一般是不能证明发生在我国境外的事实的。但对某些事实，已取得可靠依据，如年龄很小随父母归国定居，已有国内户籍证明或取得我国驻外使（领）馆的出生证明文件的，亦会灵活掌握处理。或者由有关证人发表声明，证明其在某年某月某日在域外某国某地出生，然后，公证声明人在声明书上的签字盖章属实。

4．死亡公证

死亡公证，主要是证明死者死亡的时间、地点和死亡的事实，有时还包括证明死者死亡的原因。人的死亡，会产生三种不同的法律关系，在必要时需要办理死亡公证。其三种法律关系是：

（1）法律关系消灭。如由于某人的死亡，致使配偶的婚姻关系与亲属之间的亲属关系消灭。持有配偶死亡的证明，方可再婚。

（2）法律关系产生。如继承的开始，即法定继承、遗嘱继承、遗赠等，均与被继承人死亡之时开始继承。

（3）赔偿关系的法律关系产生。如死者生前作了人身保险的，则因此而引起保险公司赔偿保险金；又如事故中死者，则责任者，有关单位因此而负担赔偿金、抚恤金、丧葬费等费用。

申办死亡公证，有关当事人应向公证机构提交医院或其他有关部门出具的死亡证明，没有死亡证明的则要提交户籍管理部门注销户口的户口簿。

经公证机构审查，提交的材料齐全的，予以受理。

对于长期下落不明的人，可由利害关系人申请，由人民法院依照审判程序宣告死亡，公证机构不办理死亡证明；对华侨、外籍人来华探亲、旅游期间因病死亡的，证明书要写明何种疾病死亡。因工作意外事故死亡的，可以根据法医鉴定予以证明，以便死者家属向有关部门索取赔偿金、抚恤金。

5．亲属关系公证

亲属关系公证，是公证机构根据申请人申请，依法证明申请人与关系人因婚姻、血缘、收养而产生的相互关系的真实性、合法性的证明活动。亲属关系公证应用较广泛，申请人到国外或有关地区探亲、定居、领取劳工伤亡赔偿金、在国外减免所得税、申请外汇供养国内亲属等，都需提供亲属关系公证书。

申办亲属关系公证，申请人应向其所在地具有办理涉外公证业务的公证机构提出申请，填写公证申请表，并提交有关证明材料：

（1）申请人的身份证明、居民身份证、户口簿及其复印件；已注销户口的，原住所地警署出具的户籍档案的证明。

（2）申请人为外国国籍的，应提交本人所属国的身份证件的复印件。

（3）申请人所在单位人事部门出具的亲属关系证明信。申请人无工作单位的，则提交由其住所地街道办事处（乡、镇人民政府）出具的亲属关系证明信。

（4）提交关系人的身份证、护照、旅游证或其他可以证明关系人身份的证明材料。

(5) 代理人代为申请的, 须提交授权委托书和居民身份证及其复印件, 其他代理人须提交代理权资格证明。

(6) 公证人员认为须提交的其他证明材料。

经公证机构审查、提交的证明材料齐全, 予以受理。

申请亲属关系公证的范围:

亲属关系因其成立根据之不同, 可分为基于婚姻而成立的配偶关系和姻亲关系; 因血缘联系而存在的血亲关系以及基于收养关系而成立的亲属关系。其中血亲关系, 按照血缘的亲疏, 又分为直系血亲和旁系血亲。直系血亲, 即生育自己和自己生育的上下(尊、卑)各代亲属, 如父母与子女, 祖父母与孙子女, 外祖父母与外孙子女等; 旁系血亲, 即在血缘上与自己同出一源的亲属, 如同胞兄弟姐妹, 堂兄弟姐妹, 表兄弟姐妹, 叔、伯、姑母、舅舅、姨母等。不论是配偶关系、姻亲关系、收养关系、直系血亲、旁系血亲关系等, 均可以向公证机构申请办理亲属关系证明书。

6. 个人合伙协议公证

个人合伙协议公证, 是公证机构根据申请人的申请, 依法证明申请人订立的书面协议的真实性、合法性的活动。

个人合伙是指两个以上公民按照协议的要求, 各自提供资金、实物、技术等, 合伙经营, 共同劳动。合伙人在合伙时对出资数额、盈余分配、债务承担、入伙、退伙、合伙终止等事项进行商协, 达成一致意见, 并签订协议。合伙协议应完善, 条款要齐全, 内容要合法。

办理个人合伙协议公证, 申请人应向公证机构提出申请, 填写公证申请表, 提交有关证明材料:

(1) 各合伙人的身份证明。

(2) 合伙协议的草本。

(3) 公证人员认为须提交的其他证明材料。

经公证机构审查, 提交的材料齐全, 予以受理。

7. 房屋买卖合同公证

房屋买卖合同公证, 是公证机构根据当事人的申请, 依法证明其买卖合同的真实性、合法性的活动。

房屋买卖合同(契约)是买卖合同的一种, 它是以房屋买卖标的, 一方(出卖人)将房屋出卖给他方, 另一方(买受人)接受该房屋并支付约定价款的协议。房屋买卖合同经过公证证明, 具有法律约束力, 双方都应认真履行。对预防房屋买卖纠纷、减少诉讼、保护买卖双方的合法权益, 都具有重要的意义。

申办房屋买卖合同公证, 当事人应向其房产所在地公证机构提出申请, 填写公证申请表, 并提交有关的证明材料:

(1) 身份证明。当事人不能亲自办理的, 可委托他人代理, 代理人须向公证机构提交委托书, 委托人不在本地的其委托书应经当地公证机构公证。

(2) 房产所有权证。如为共有房产应提交共有人同意的证明, 以证明同意买卖该房屋系所有人的一致意思。

(3) 房屋买卖合同(契约)。

(4) 法人买房或卖房的应持有关主管单位的批准文件。如法人在本地区

购买私人所有房屋的，应须有本地房产局的批准证明。

(5) 公证人员认为须提交的其他有关证明材料。

经公证机构审查，提交的材料齐全，符合有关手续的，予以受理。

8. 国籍公证

国籍，是一个公民作为特定国家的成员而隶属于这个国家的一种法律上的身份。我国公民因公出国定居等，都须办理国籍公证。

申办国籍公证，申请人应向公证机构提出申请，填写公证申请表，并提交有关证明材料：

(1) 证明申请人身份及已取得中国国籍的户口卡，居民身份证或所在单位出具的介绍信。

(2) 证明外国人的国籍，应由公安部或公安局外事部门提供证明，申请人出示本人护照，公证机构可以依此证明其具有某国国籍。

经公证机构审查，提交材料齐全的，予以受理。

9. 婚姻状况公证

婚姻状况公证，是公证机构根据申请人的申请，依法对其未婚、结婚、离婚状况等法律事实的真实性、合法性予以证明的活动。

申办婚姻状况公证，申请人应向其住所地或事实发生地具有办理涉外公证业务的公证机构提出申请，填写公证申请表，并提交有关证明材料。申办未婚公证须提交：

(1) 申请人的身份证明、居民身份证、户口薄及其复印件；如已出境的，应提交护照或有效旅行证件、通行证等复印件；如已注销户口的，应提交原居住地警署出具的户籍档案情况的证明。

(2) 申请人所在单位人事部门出具的未婚证明信；无工作单位的，由户籍所在地街道办事处（乡、镇人民政府）出具的证明信；在校读书的，由所在学校出具证明信。

(3) 代理人代为申请的，须提交授权委托书和居民身份证及其复印件。

(4) 公证人员认为须提交的其他有关证明材料。

申办结婚公证须提交结婚证原件及复印件；夫妻双方照片。

申办离婚公证须提交所在单位人事部门出具的离婚证明；无工作单位的，由户籍所在地街道办事处（乡、镇人民政府）出具的离婚证明信；人民法院或婚姻登记部门出具的已生效的离婚判决书、调解书、离婚证书。

经公证机构审查，申请人提交的证明材料齐全的，予以受理。

另外，当事人如是外国籍人、华侨等应提交本人所属国或所在国或地区的身份证件及其复印件。结婚证、离婚证遗失的，凭原婚姻登记机关补发的《夫妻关系证明书》或《解除夫妻关系证明书》等证明书。

10. 收养关系公证

收养关系公证，是公证机构根据申请人的申请，依法证明其领养他人子女作为自己子女，建立父母子女关系的民事法律行为的真实性、合法性的活动。

公民收养子女的法律手续分为三类：

(1) 收养查找不到生父母的弃婴和儿童及社会福利机构抚养的孤儿，由

民政部门办理收养登记手续。收养关系自登记之日起成立。

(2) 收养不是孤儿而有扶养人或监护人的儿童，收养人和送养人订立书面协议，并可以办理收养公证。一方当事人要求办理公证的，则必须办理公证。经公证的收养关系自公证证明之日起成立。

(3) 涉外收养（见涉外收养公证）

收养关系公证条件：

(1) 收养人条件：

婚后无子女。

经县级以上医院检查无生育能力。

无生育能力的一方年满 35 周岁。

夫妻双方都同意收养。

未患有精神病和其他严重疾病。 有可靠的经济来源。

有正当的收养目的。

(2) 送养人条件：

父母有两个以上的子女（但丧偶或离婚的不在此限）。

父母双方或监护人都同意送养。

如系医院、民政部门送养的，对儿童的来源必须清楚。

(3) 被送养人条件：

年龄在 16 周岁以下。

未患有精神病和其他严重疾病（但收养人同意的除外）。申办收养关系公证，收养人、送养人和被收养人必须亲自到收养人户籍所在地公证机构提出申请，填写公证申请表，并提交有关证明材料：（1）收养人提交：

居民身份证和户口簿及其复印件。

要求收养子女的申请书，其内容包括：收养目的、有无子女、有无抚养能力、收养人经济状况等。

婚姻状况证明。

收养人所在街道办事处（乡、镇人民政府）或本人工作单位出具的婚姻、家庭、年龄状况证明。

指定医院出具的不能生育的诊断证明。

(2) 送养人提交：

居民身份证和户口簿及其复印件。

夫妻双方同意送养的书面意见。

婚姻状况证明。

所在单位或街道办事处（乡、镇人民政府）出具的子女情况证明。

被收养人的年龄、健康状况等证明。

如是民政部门或其他指定部门为送养人的，须提交经该单位法定代表人签名同意并送养的书面文件。

经公证机构审查，符合收养条件，提交的证明材料齐全，手续完备的，予以受理。

公证机构原则上不办理成年子女公证，除收养人男方年满 55 周岁以上，女方年满 50 周岁以上，年老体弱、生活确有困难的，经批准可收养一名与收养人双方年龄相差 20 周岁以上的成年人为子女。独身男、女收养异性成年子女的，不予受理。

11．解除收养关系公证

解除收养关系公证，是公证机构根据申请人的申请，依法证明收养人与被收养人之间解除父母子女权利义务关系行为的真实性、合法性的活动。

申办解除收养关系公证，收养人和被收养人应亲自向收养人住所地公证机构提出申请，填写公证申请表，并提交有关证明材料：

- (1) 居民身份证和户口簿及其复印件。
- (2) 收养关系成立的公证书或其他能证明收养关系的证明材料。
- (3) 解除收养关系协议书。
- (4) 年满 10 周岁的被收养人亲自表示是否同意解除收养关系的书面意见书。
- (5) 公证人员认为须提交的其他证明材料。

公证机构经审查，符合解除关系条件，证明材料齐全的，予以受理。

解除收养关系公证的申请人为逃避履行赡养、扶养义务，或有其他不正当动机的（如有对收养人或被收养人丧失劳动能力、患有疾病、生活不能自理等在经济上或生活上须依靠一方维持生计，而被依靠方不履行义务的情况），公证机构不予办理这类解除收养关系公证。

12．学历公证

学历公证，是公证机构根据申请人的申请，依法对其学历或所持有的毕业证书（学位证书）的真实性、合法性予以证明的活动。学历公证是出国留学或求职较常用的一种公证证明。

申办学历公证，申请人向其住所地有办理涉外公证业务的公证机构提出申请，填写公证申请表，并提交有关证明材料：

- (1) 居民身份证、户口簿及其复印件。如申请人已注销户口的，由住所地警署出具户籍档案的情况证明。
- (2) 申请人所在单位人事部门出具的办理学历公证的证明信；无工作单位的，由其住所地街道办事处（乡、镇人民政府）出具证明信；在校的学生，由所在学校出具证明信。
- (3) 毕业证（学位证）原件及复印件。
- (4) 申请人近期免冠二寸照片。
- (5) 代理人代为申请的，须提交授权委托书和居民身份证及复印件。(6) 公证人员认为须提交的其他证明材料。

经公证机构审查，提交的证明材料齐全，手续完整的，予以受理。

13．工作经历公证

工作经历公证，是公证机构根据申请人的申请，依法对其在某一阶段工作经历的真实性予以证明的活动。工作经历公证主要用于因公、因私出国人员所需的证明。

申办工作经历公证，申请人应向其批准出境或其住所地具有办理涉外公证业务的公证机构提出申请，填写公证申请表，并提交证明材料：

- (1) 申请人身份证明，居民身份证、户口簿及其复印件。
- (2) 申请人所在单位人事部门出具的办理工作经历公证证明信；无工作单位的，由其住所地街道办事处（乡、镇人民政府）出具证明信；在校的，由所在学校出具证明信。

(3) 具有专业技术职称的，要提供相应的专业技术职称证书、聘任书原件及复印件。

(4) 申请人近期二寸免冠照片四张。

(5) 代理人代为申请的，须提交授权委托书和居民身份证复印件。

(6) 公证人员认为须提交的其他证明材料。

经公证机构审查，提交的证明材料齐全的，予以受理。

14．遗嘱公证

遗嘱公证，是公证机构根据申请人的申请，依法证明立遗嘱人生前依法处分自己身后财产和其他事务的真实性、合法性活动。

遗嘱的条件：

(1) 遗嘱人必须具有行为能力。

(2) 遗嘱必须是遗嘱人的真实意思表示。

(3) 遗嘱处分的财产必须是其本人所有的财产。

申办遗嘱公证，遗嘱人须亲自向住所地公证机构提出申请。如本人有病或有其他特殊原因不能亲自到公证机构的，可以要求公证人员前往遗嘱人住所办理遗嘱公证。遗嘱人填写公证申请表，并提交证明材料：

(1) 遗嘱人身份证明、居民身份证，户口簿及复印件。

(2) 遗嘱书。遗嘱书内容：遗嘱人姓名、性别、出生年月、住地；婚姻状况；子女及其他继承人的姓名和生存情况；现有主要财产情况；遗嘱受益人姓名及与遗嘱人的相互关系；对遗产分配和其他事务处理意见；遗嘱执行人；遗嘱制作的年、月、日及本人签名盖章。

经公证机构审查，提交的证明材料完备并符合条件的，予以受理。

根据遗嘱人的申请，公证机构可代为保管遗嘱或执行遗嘱。

15．财产分割协议公证

财产分割协议公证，是公证机构根据当事人的申请，依法证明财产共有人签订的财产分割协议的行为真实性、合法性的活动。

申办财产分割协议公证，当事人应向财产共有人之一的户籍所在地或主要财产所在地公证机构提出申请；如分割财产为不动产，须向不动产所在地公证机构提出申请，申请人填写公证申请表，并提交证明材料：

(1) 签订协议的财产共有人各自的居民身份证及复印件。

(2) 财产分割协议书文本。

(3) 被分割财产的所有权证明或财产清单。

(4) 因合伙关系终止而分割财产的，须提交合伙关系终止的证明。(5) 共有财产产生的债务，须提交明确共有人各自承担债务的份额和偿还方式的证明。

(6) 代理他人申请财产分割协议的，须提交经公证的授权委托书。

(7) 公证人员认为须提交的其他有关证明材料。

经公证机构审查，提交的证明材料齐全、手续完备的，予以受理。

7．涉外公证

涉外公证是公证机构对含有涉外因素（主体、客体、权利义务诸因素，

有一个或几个因素涉及外国或地区)的公证事项,根据当事人申请依法对其法律行为、有法律意义的文书和事实加以确认并给予证明,以保护当事人的合法权益。

涉外公证不同于国内公证:

1. 涉外公证的申请人可以是我国公民、法人、台湾同胞等,也可以是外国人、华侨、侨眷或外籍华人。

2. 涉外公证在出具公证文书后,还须办理认证手续。

3. 涉外公证的公证文书是发往域外或其他地区使用的,其目的是在域外发生效力。

4. 发往国外使用的公证文书,特别是涉及财产转移事项的,一般要由文书使用国有关主管机关的确认才能发生效力。

涉外公证证明的法律行为、有法律意义的文书和事实,是有一定的范围的。凡发生在我国境内的法律行为、法律文书和事实,我国公证机构予以办理。对于这类公证申请,国外的当事人可委托国内亲友向我国有关的公证机构提出申办;如国内无亲友,可向我国驻该国使(领)馆申请办理。

涉外公证用途十分广泛,大致有以下几方面:

1. 用于获得出境、入境手续。

2. 用于民间往来。如出国探亲、定居、求学。

3. 用于涉外经济活动。

4. 用于办理民事法律事宜。

5. 用于域外诉讼和索赔。

一、涉外公证事项范围

目前我国涉外公证机构受理的涉外公证事项主要有:

1. 民事方面:

(1) 为出国探亲、定居的公民办理亲属关系证明。

(2) 为在域外求学、谋职的公民办理学历、经历证明。

(3) 为抚养在国内的子女或赡养老人办理健康证明和生存证明。

(4) 为继承国外或其他地区亲属的遗产办理继承证明、委托证明。(5) 为与国外公民结婚办理婚姻状况证明。

(6) 其他法律行为、有法律意义的文书和事实的证明,如:委托、授权、遗嘱、转让、出生、死亡、居住、工作、劳工赔偿、签字属实和收养关系等诸项证明。

2. 经济贸易方面:

经济、贸易往来的各类有关公证证明。

二、我驻外使(领)馆受理公证事项范围

我国驻外国的大使馆、领事馆以及代办处受理有关事项的公证:

1. 为我国公民、华侨证明某种法律行为。如证明委托、遗产继承权、遗嘱、财产分割、转让等。

2. 证明某种有法律意义的事实。如证明婚姻状况、亲属关系、国籍、民族以及出生、死亡等。

3. 证明某种有法律意义的文书。如本人在文书上的签字印章属实、文书的副本与原本内容相符、译本与原本相符等。

4. 驻在国允许其出具的并认可的其他公证事项。

三、涉外公证受理

1. 涉外收养公证

涉外收养公证是公证机构根据申请人的申请，依法证明外国人收养中国公民，或华侨、台胞等收养大陆公民为养子女行为的真实性、合法性活动。

申办涉外收养公证，收养人、送养人须向被收养人住所地具有办理涉外公证业务的公证机构提出申请，填写公证申请表，并提交证明材料：（1）收养人提交的材料：

收养人夫妻双方的身份证件及其复印件。

收养申请书。

收养人的职业和经济收入证明。

婚姻及家庭状况证明。

身体健全检查证明。

未受刑事处分证明。

收养人居住国有关收养关系的法律规定。

上述一至五项须经收养人居住国或地区的公证部门公证和我国驻该国使（领）馆认证方可有效。

（2）送养人提交的材料：

居民身份证和户口簿及其复印件。

送养人同意送养的书面意见。

所在单位人事部门或街道办事处（乡、镇人民政府）出具的子女情况证明。

送养人夫妻一方死亡的，可出具单方同意的书面意见，说明单方送养的原因，并提交另一方死亡的证明。

被送养人生父母死亡，送养人为其监护人的，须提交被送养人生父母的死亡证明，本人有监护权的证明，同意送养的书面意见和居民身份证、户口簿及其复印件。

如是民政部门或其他部门送养的，须提交民政部门或其他部门同意送养的证明及其他必要的证明材料。

（3）被收养人提交：

出生证明、户口簿及其复印件。

有配偶的，提交婚姻状况证明及配偶同意其被收养的书面意见。

经公证机构审查，提交的证明材料齐全、手续完备的，予以受理。

或涉外收养公证，收养人、送养人和被收养人不得委托他人代为申办。收养人夫妻双方不能同时来中国办理收养公证的，可由一方持另一方经公证或认证的委托书，亲自到被收养人户籍所在地公证机构申办。

2. 涉外继承公证

涉外继承公证，是公证机构为中国公民申请去境外继承遗产或继承在境内的外国人的遗产所办理的证明活动。

我国公民申请继承中国公民或者外国人在境外的不动产，或申请继承居住在国外的中国公民或外国人在境外的动产和申请继承居住在国外的外国人在中国境内的动产，公证机构一般不直接出具继承权公证书，但可出具国内有关当事人与被继承人的亲属关系证明书、结婚证明书或者有关当事人的出生证明书，依照被继承人住所地法律或不动产所在地法律继承遗产。如果被继承人住所地法律和被继承人不动产所在地法律规定，遗产继承适用我国法律，公证机构根据继承人的申请，为其出具继承权公证书。如果中国公民继承居住在国外的中国人或者外国人在境外的动产，继承居住在国外的外国人在境内的动产或者不动产和继承居住在国外的外国人在境内的不动产，继承人可根据我国继承法的规定，申请办理继承权公证书。

申办继承权公证，申请人须向公证机构提出申请，填写公证申请表，并提交有关证明材料：

（1）继承人与被继承人之间的关系证明。如继承人对死者是否尽过赡养、扶养的义务、是否共同生活的证明。

（2）被继承人死亡的时间、地点、原因，在国外死亡的须提供死亡证明；在国内死亡的，须提交医院出具的死亡证明、注销户口的证明以及火化证明。凡被继承人或继承人中有失踪和下落不明的，应有其他继承人申请，法院通过法定程序宣告死亡。

（3）被继承人的财产状况证明。遗产在国外的，须提供银行存款单、房屋产权证等材料。

（4）公证人员认为须提供的其他有关证明材料。

经公证机构重查、提交的证明材料齐全、手续完备的，予以受理。

申办继承权公证须注意：

（1）被继承人有遗嘱的，经公证机构审查遗嘱真实、合法，可依照遗嘱给予办理继承权公证；遗嘱人在国外立的遗嘱要经我国驻外使（领）馆认证才有效。

（2）无遗嘱的，依法定继承申办。

（3）继承人在国外或其他地区的公证书（包括继承权公证书、死亡证明、委托书等），一般须办理认证手续。

（4）所有继承人须向同一公证机构提出申请。如果有的当事人在域外或外地工作不能前来办理，则须办理委托书，委托当地亲属、好友代为办理，委托书须经公证机构或所在国的公证机构和我国驻外使（领）馆办理认证手续或委托我国司法部指定的律师代为办理。继承人中若有人放弃继承权的，须向公证机构提交放弃继承权声明书。

四、认证

认证是外交、领事机构在公证文书上证明公证机构或认证机关（包括本国和外国的外交领事机关）的最后一个签名印章属实。在涉外公证活动中，认证与公证互为条件，相互补充。公证是认证的前提和基础，没有公证，也就无认证；认证是公证的必经程序，未经认证的公证书，在域外无法律效力。

认证是对文书起到介绍作用，目的是一国所制作的公证文书能够被另一

国所承认，产生域外效力。因而，申请人在申办涉外公证时，在公证申请表中的“是否需要认证”、“送何处认证”（包括使（领）馆的名称）和“认证份数”等栏要询问清楚后并填写准确，不可遗漏或不准确。

当事人可以通过以下两条途径提出认证申请：

1．直接由我外交部认证。即使用国能够承认公证书，当事人只要申请办理我外交部单方认证有效，可由外交部认证。

2．第三国认证。即由与我国和文书使用国都有外交关系国家的驻中国大使馆代为认证。

五、海峡两岸公证书使用查证协议

《两岸公证书使用查证协议》于1993年5月29日正式实施，主要包括：联系主体、寄送公证书副本、公证书查证、文书格式等九项内容。根据协议约定，中国公证员协会或有关省、自治区、直辖市公证员协会与海峡交流基金会就寄送公证书副本和公证书查证等事宜进行联系。凡发往台湾使用的或台湾发往大陆使用的公证书，相互寄送涉及继承、收养、婚姻、出生、死亡、委托、学历、定居、扶养亲属及财产权利证明公证书副本。除此之外，对于违反公证机构受理范围规定、同一事项在不同公证机构公证、公证书内容与户籍资料或其他档案资料记载不符、公证书内容自相矛盾、公证书文字、印鉴模糊不清，或有涂改、擦拭等可疑痕迹、有其他不同证据资料等情况的，双方还可以就公证书内容和形式的真实性进行查证。

《海峡两岸公证书使用查证协议实施办法》将应寄送的公证书副本加以具体化。包括：

1．用于继承的亲属关系公证书、委托公证书，以及根据亲情需要办理的出生、死亡、婚姻等公证书。

2．收养、婚姻、出生、死亡、学历、委托书公证书。

3．用于大陆居民赴台湾定居、或台湾居民赴大陆定居的亲属关系、婚姻、出生等公证书。

4．用于减免所得税而办理的扶养亲属公证证明，包括亲属关系、谋生能力、病残、成年在学公证书、缴纳保险费或缴纳医药费公证书。

5．公民、法人或其他组织享有的财产权公证证明，包括物权、债权、继承权等有形财产和专利、著作、商标等无形产权。

8．劳动争议仲裁

一、当事人的权利和义务

1．当事人的权利

劳动争议仲裁当事人的权利，是一种法律赋予当事人在劳动争议仲裁活动中作出或不作出一定行为，以及要求他人作出一定行为的资格。劳动争议仲裁当事人享有以下一些权利：

（1）委托代理人的权利。当事人如果不能亲自参加仲裁活动，或者需要他人协助参加仲裁活动的，有权依法委托代理人代理参加仲裁活动。代理人可以是律师或其他人，人数为1至2名。委托他人参加仲裁活动的，必须向

劳动争议仲裁委员会提交授权委托书，委托书里要写明委托事项和权限。

(2) 申请回避的权利。劳动争议仲裁当事人如果发现本案的承办人或其他仲裁参与人，包括仲裁委员会成员、仲裁员、书记员、鉴定人、勘验人、翻译人员等，与对方当事人有关系或与劳动争议有利害关系，并可能影响公正仲裁的，有权申请回避，以保证案件的公正处理。

(3) 提供证据的权利。为了维护自己的利益，劳动争议仲裁当事人有权、也有必要向劳动争议仲裁委员会提供有关证据，证实相关事实，以致劳动争议仲裁委员会能支持自己的申诉请求或反驳对方当事人的申诉请求。

(4) 辩论的权利。劳动争议仲裁当事人都有权利通过摆事实、讲道理、提供依据的方法，对劳动争议事实和矛盾焦点，充分发表自己的意见，确立自己的主张，驳倒对方的主张。

(5) 请求或拒绝调解的权利。在劳动争议仲裁活动中，当事人的调解完全建立在自愿的基础上，可以请求调解，也可以拒绝调解。甚至，双方当事人还可以自行和解，可以在调解协议生效前反悔等。

(6) 提起诉讼和申请执行的权利。劳动争议仲裁当事人如果对仲裁的裁决不服，可以在法定期限内向人民法院起诉，由法院再行审理。如果劳动争议仲裁当事人一方不履行已生效的仲裁裁定书或调解书，另一方可以申请人民法院强制执行。

(7) 申请撤诉的权利。撤诉是劳动争议仲裁当事人处分自己诉权的一种权利。在作出裁决前，当事人可以向仲裁庭申请撤诉。但是，能否撤诉，还须由仲裁庭决定。

(8) 要求追究有违法行为的仲裁工作人员之法律责任的权利。劳动争议仲裁当事人如果发现仲裁工作人员有徇私舞弊、收受贿赂、滥用职权、泄露秘密或泄露个人隐私的行为，有权要求有关机关查处，以维护自己的合法权益。

2. 当事人的义务

在劳动争议仲裁活动中，当事人除了享有一定的权利外，还须履行一定的义务。归纳起来，主要的义务有以下这些。

(1) 缴纳仲裁费的义务。仲裁费是一种劳动争议当事人因仲裁而向劳动争议仲裁委员会缴纳的费用。劳动争议仲裁委员会在处理案件时需要一定的费用，因而有必要向当事人收取合理的费用。

(2) 提供证据的义务。证据能证明案件的真实情况，是正确处理劳动争议案件的基础和根本保证。劳动争议仲裁当事人均有义务向劳动争议仲裁委员会提供有关证据，保证仲裁活动的顺利进行。提供伪证是一种违法行为，将会受到追究。

(3) 遵守仲裁秩序的义务。仲裁秩序是保障劳动争议仲裁活动顺利进行的必要条件，因此各方当事人均须遵守。在整个审理活动中，他们应服从审理，正确地行使自己的权利，认真履行自己的义务，不得滥用法律赋予的权利，侵犯他人的合法权益，也不可干扰仲裁活动。

(4) 履行发生法律效力仲裁文书的义务。劳动争议仲裁委员会作出的有法律效力的仲裁文书，其内容包括调解书和裁决书等，他们对双方当事人均具法律约束力，他们都应及时履行。一方不履行义务的，另一方可在法定期限内向人民法院申请强制执行。

二、代理人及其种类

劳动争议仲裁活动代理人，是在劳动争议仲裁活动中，行使劳动仲裁代理权的人员。按照我国的有关规定，他们可以分为以下三种类型。

1．委托代理人。这是一种受委托人委托行使劳动仲裁代理权的代理人。委托代理人的资格由委托人的委托而产生，并非由法律规定。劳动争议仲裁活动中的当事人、法定代表人、法定代理人、指定代理人、第三人等都可按照自己的意志委托代理人代为参加仲裁活动。委托代理人的人数最多为二人，可以由律师或其他人员担任。委托人委托他人参加劳动争议仲裁活动的，必须向劳动争议仲裁委员会提交授权委托书，书中要明确写明委托事项和权限。通常，委托人和委托代理人共同参加仲裁活动，也可由委托代理人单独参加劳动争议仲裁活动。

2．法定代理人。这是一种由法律直接规定的代理人。无民事行为能力 and 限制行为能力的职工或死亡的职工，都可以由其法定代理人代为参加劳动争议仲裁活动。法定代理人通常是被代理人的父母、养父母、配偶、子女或养子女、监护人等。在特殊情况下，也可以由人民法院指定代理人。法定代理人无需办理代理手续，只要向劳动争议仲裁委员会说明本人与代理人的关系，并经查核认定即可。法定代理人与当事人的仲裁地位相等，法定代理人行使当事人的权利，履行当事人的义务。

3．指定代理人。这是一种因无法定代理人或利害关系人不明确而被指定行使代理权的代理人。指定代理人由劳动争议仲裁委员会指定。在当事人没有法定代理人、法定代理人不明确、当事人的利害关系人不明确的情况下，需要有指定代理人参加仲裁活动。指定代理人无权代理当事人处分其实体权利和仲裁活动的权利，这是指定代理人与法定代理人在参加仲裁活动中的重要区别之一。

三、劳动争议仲裁第三人

劳动争议仲裁第三人是与劳动争议案件处理结果有利害关系而参加他人之间已经进行的劳动争议仲裁活动的人员。根据他们在仲裁活动中的地位，又可分为有独立请求权的第三人和无独立请求权的第三人。凡是对他人之间的争议标的有全部或部分独立请求权的人，被称为有独立请求权的第三人。凡是对他人之间的争议标的没有独立请求权，但案件处理的结果与自己有利害关系的，被称为无独立请求权的第三人。依据我国的有关规定，劳动争议仲裁第三人可以申请参加仲裁活动，或者由仲裁委员会通知他们参加仲裁活动。在仲裁活动中，他们既不是申诉人，也不是被诉人，而是依附于申诉人或被告，并与他们具有相同的法律地位。劳动争议仲裁第三人只有在仲裁活动正在进行的期间内才能加入，如果仲裁活动尚未开始或者已经结束，他们就不能以第三人的身份加入这一活动。

四、劳动争议仲裁管辖

劳动争议仲裁管辖是指各级劳动争议仲裁委员会之间、同级劳动争议仲

裁委员会之间，受理劳动争议案件的分工和权限。根据我国的有关规定，劳动争议仲裁管辖的基本情况如下：

1．县、市、市辖区的劳动争议仲裁委员会负责审理本行政区域内发生的一般劳动争议案件。

2．发生劳动争议的企业和职工在不同劳动争议仲裁委员会管辖地区的，由职工当事人工资关系所在地的仲裁委员会接收和处理劳动争议案件。

3．我国公民与国（境）外企业签订的劳动（工作）合同，如果劳动（工作）合同的履行地在我国领域内，因履行劳动（工作）合同发生劳动争议的，由劳动（工作）合同履行地的劳动争议仲裁委员会受理这类劳动争议案件。

4．设区的市劳动争议仲裁委员会，负责处理外商投资企业发生的劳动争议和在全市有重大影响的劳动争议案件。

5．劳动争议仲裁委员会如果发现受理的案件不属于自己管辖的，应当把案件移送到有管辖权的仲裁委员会。县级仲裁委员会认为有必要的，也可将集体劳动争议报请市（地、州、盟）的仲裁委员会处理。

6．劳动争议仲裁委员会之间因管辖权发生争议的，由双方协商解决；协商不成的，由共同的上级劳动行政主管部门指定管辖。

掌握了劳动争议仲裁管辖的基本情况以后，当事人便可有的放矢地去申诉，以避免走弯路。

五、劳动争议仲裁费用

依照我国的有关规定，劳动争议仲裁委员会应向当事人收取仲裁费用。仲裁费包括案件受理费和案件处理费两部分。案件受理费由申诉人预付，预付的时间是在劳动争议仲裁委员会决定受理案件后。案件处理费由双方在收到案件受理通知书和申诉书副本后五日内预付，待案件审结后，按实际开支结算、承担。它包括仲裁过程中所需的差旅费、勘验费、鉴定费、证人误工误餐费、文书表册印刷费等。

经调解达成协议的，仲裁费由双方当事人协商承担。案件经仲裁委员会裁决的，仲裁费由败诉方承担，双方当事人都属于部分败诉的，仲裁费由双方当事人分担。当事人撤诉的，全部费用都由撤诉方承担。职工当事人缴纳仲裁费确有困难的，劳动争议仲裁委员会可以减、缓、免仲裁费。

六、回避制度

为了确保劳动争议仲裁工作的公正性和严肃性，在这一活动中同样实行回避制度。劳动争议仲裁委员会委员或仲裁员等人有下列情况之一的，应当回避，当事人也有权以口头或书面方式申请他们回避。

- 1．劳动争议的当事人或当事人的亲属。
- 2．与劳动争议有利害关系者。
- 3．与劳动争议当事人有其他关系，可能影响公正裁决者。

9．纠纷调解

一、家庭、邻里纠纷调解原则

人民调解委员会在调解家庭、邻里纠纷时，应当遵循以下三项原则：

- 1．依据法律、法规、规章和政策进行调解；法律、法规、规章和政策没有明确规定的，依据社会公德进行调解。
- 2．在双方当事人自愿平等的基础上进行调解。
- 3．尊重当事人的诉讼权利，不得因未经调解或调解不成而阻止当事人向人民法院起诉。

二、调解方法

1．一般方法

- (1) 人民调解委员会可根据当事人的申请，及时调解纠纷。
- (2) 人民调解委员会发现、掌握了纠纷或纠纷苗子，尽管当事人没有提出申请，也可以主动调解，或提前介入，预防纠纷的发生。
- (3) 人民调解委员会调解家庭、邻里纠纷，可由委员一人或数人进行。
- (4) 家庭成员或邻里之间发生纠纷时，如果纠纷当事人在不同单位工作，或在不同地区居住，对于这类跨地区、跨单位的纠纷，可以由有关的各方调解组织共同调解。
- (5) 人民调解组织在调解纠纷过程中，可以邀请有关单位和个人参加，被邀请的单位和个人应当给予支持。

2．具体方法

- (1) 查明事实，分清是非，并在此基础上，充分说理，耐心疏导，消除隔阂，帮助纠纷当事人达成谅解。
- (2) 动之以情，晓之以理。以亲情、邻里之间长期相处所结下的友情，启发当事人冷静、理智地对待纠纷，人情入理地开展疏导，化解纠纷。
- (3) 依法调解。家庭、邻里纠纷大多涉及婚恋、住房、财产分割、继承、损害赔偿等内容，随着法制建设的不断完善和“普法”教育的深入，依据法律、法规开展调解已成为调解处理纠纷的重要方法。
- (4) 求大同存小异，促使当事人互谅互让，在自愿基础上达成和解。
- (5) 联合调解。凡人民调解委员会难以调处又涉及几个职能部门且可能激化的纠纷，属于综合治理范围，应由公安、房管、法院、司法助理员组成的联合调解小组，按照方便群众、依法调处、各司其责、密切协调的原则进行调处；并根据分工，实行预防、调处、善后处理责任一贯制。
- (6) 因人而异，有的放矢。把握不同当事人的心理、性格特点，采取不同方法开展调处。

三、调解程序

1. 人民调解委员会的职责是：妥善处理民间纠纷，保障公民的人身权利、财产权利和其他权利，维护社会稳定。
2. 登记和制作笔录。调解纠纷应当进行登记，制作笔录。笔录分“调查笔录”和“调解笔录”两种。
3. 制作调解协议书。根据需要或当事人的请求，可以制作调解协议书，

写明达成协议的内容和协议成立的日期，由双方当事人和调解人员签名，并加盖人民调解委员会的印章，调解协议书自送达当事人之日起生效，当事人应当自觉履行。

4．调解协议书有一定约束力。基层人民政府对于人民调解委员会主持下达成的调解协议，符合法律、法规、规章和政策的，应当予以支持；违背法律、法规、规章和政策的，应当予以纠正。

5．经过调解，当事人未达成协议或者达成协议后又反悔的，任何一方均可请求基层人民政府处理，也可向人民法院起诉。

6．申请回避和自行回避。具体负责处理纠纷的司法助理员，有下列情况之一者，必须自行回避，当事人也有权申请他们回避：

（1）是本纠纷的当事人或当事人的近亲属。

（2）与本纠纷当事人有利害关系。

（3）与本纠纷当事人有其他关系，可能影响公正处理。

7．处理过程中，双方当事人自行和解、申请人撤回申请或者一方当事人向人民法院提起诉讼的，应终止处理。调解不是诉讼的必经程序。

四、法院调解

法院调解是人民法院在处理民事案件和轻微刑事案件过程中，通过说服教育和劝导协商，使纠纷在当事人双方互相谅解的基础上得以解决的重要方式之一。

1．以当事人自愿为原则。人民法院在审理民事案件或轻微刑事案件时，根据当事人自愿的原则，在事实清楚的基础上，分清是非，进行调解。

2．调解方式。人民法院进行调解可以用简便方式通知当事人、证人到庭；调解时可以由审判员一人主持，也可以由合议庭主持。

3．制作调解书。调解达成协议，必须双方自愿，不得强迫；调解协议的内容不得违反法律规定；调解达成协议，人民法院应当制作调解书，写明诉讼请求、案件的事实和调解结果；调解书由审判人员、书记员署名，加盖人民法院印章，送达双方当事人。

4．调解书的法律效力。调解书经当事人签收后，即具有法律效力。

5．记录在案。对一些调解后达成协议，但不需要制作调解书的案件，如调解和好的离婚案件等，应当将协议内容作好笔录，由双方当事人、审判人员、书记员签名或盖章后，即具有法律效力。

10．诉讼

诉讼，也就是通常所谓的“打官司”，是指国家和公民、法人或者其他组织的合法权益受到侵害或发生纠纷时，由依法享有起诉权的国家机关或者其他当事人向国家司法机关提出控告，由国家司法机关在当事人和其他诉讼参与人的参加下，依照法定程序对争议的案件进行审理和裁判的专门活动。诉讼的特点：

1．依法性。诉讼活动必须严格依照诉讼法律规范所规定的诉讼程序和规则进行，违反诉讼法律而进行的诉讼活动为无效。

2．阶段性。整个诉讼活动的过程，都是分阶段进行，如起诉、审判（一

审和二审)、执行等阶段,每个阶段都是相对独立和完整的,各个阶段都有其不同的任务和形式。

3. 顺序性。诉讼活动依法分各阶段顺序进行,各阶段的活动前后衔接,相互依赖。前一阶段活动是后一阶段活动的基础,后一阶段的活动又是前一阶段活动的发展与继续或结果。

4. 时限性。诉讼活动是国家的司法活动,为维护法律的尊严和当事人的合法权益,对案件及时进行了审理,诉讼法对各类诉讼活动的时限作了明确的规定。

5. 强制性。诉讼活动是国家的司法活动,司法机关在诉讼活动中作出的裁决和审判以及其他处理决定。当事人必须依法履行,如拒绝履行,司法机关有权强制执行。

诉讼包括:刑事诉讼、刑事自诉诉讼、刑事附带民事诉讼、民事诉讼、知识产权诉讼、经济诉讼、行政诉讼、涉外诉讼等。

一、诉讼当事人

凡是与案件有直接利害关系,以自己的名义参加诉讼,并受人民法院裁判约束的人,就是当事人。当事人与案件有利害关系,他们的诉讼活动对于诉讼程序的发生、变更、消灭具有重要作用,是最主要的诉讼主体和诉讼参加人,享有一定的诉讼权利,承担必要的诉讼义务。人民法院的判决或裁定,对他们均有约束力。当事人包括:

1. 刑事诉讼当事人主要有自诉人、刑事公诉和自诉案件的被告人、附带民事诉讼的原告人和被告人。

2. 民事诉讼当事人主要有原告、被告、共同诉讼人和第三人。

经济诉讼、知识产权诉讼、行政诉讼、涉外诉讼的当事人类型同于民事诉讼的当事人。

二、起诉、受理和上诉

1. 起诉

起诉条件:

(1) 原告是与本案有直接利害关系的公民、法人或其他组织。这个条件一是要求原告必须是符合条件的原告,即有诉讼权利能力;二是本案与其有法律上的利害关系。

(2) 有明确的被告。原告起诉时应当指出侵犯其合法权益或与之发生争执的被告是谁。

(3) 有具体的诉讼请求和事实、理由。诉讼请求是指原告要求人民法院保护其权益的内容;事实和理由是指原告提出请求的根据。事实是指案件事实,包括:a. 当事人之间发生、变更或消灭的事实;b. 当事人合法权益受到侵害或发生争执的事实。

(4) 该案属于人民法院受理其诉讼的范围和受诉人民法院管辖。即属于人民法院行使审判权的范围和属于人民法院享有管辖权的范围。

2. 起诉方式

起诉的方式一般是须向人民法院递交起诉状，并按照被告人数提出副本。书写起诉状确有困难的，可以口头起诉，由人民法院受理人员记入笔录，并告知对方当事人。

3．受理

人民法院收到起诉状或口头起诉，经审查，认为符合起诉条件的，在 7 日内立案，并通知当事人；认为不符合起诉条件的，在 7 日内裁定不予受理；原告对裁定不服的，可以提起上诉。

4．上诉

上诉是当事人不服第一审人民法院作出的未生效判决、裁定，在法定期间内，要求上一级法院对上诉请求进行审理的诉讼行为。上诉的条件为：

（1）上诉人和被上诉人须是第一审案件中的原告和被告、共同诉讼人、诉讼代表人以及有独立请求权的第三人和判决内容涉及到其权利和义务的无独立请求权的第三人。无民事行为能力人、限制民事行为能力人的法定代理人，可以代理当事人提起上诉。

（2）允许上诉的判决和裁定，除了按特别程序、督促程序、公示催告和企业法人破产还债程序所作出的判决和裁定不准上诉外，其他程序如普通程序、简易程序作出的判决，以及人民法院所作出的不予受理、对管辖权有异议、驳回起诉的裁定等法律规定可以上诉的第一审裁定，在法定期间内，均可提出上诉。

（3）上诉期限。当事人不服人民法院第一审判决的，上诉期限为 15 日；不服人民法院第一审裁定的，上诉期限为 10 日。

上诉方式必须为书面形式，而不能采用口头形式。

三、先予执行

先予执行也称先予给付，是指人民法院在审理民事案件作出判决前，就裁定一方当事人预先付给另一方当事人一定数额的钱财，并立即执行的一种应急措施。

《民事诉讼法》规定，先予执行适用以下范围：

- 1．追索赡养费、扶养费、抚育费、抚恤金、医疗费等。
- 2．追索劳动报酬。
- 3．因情况紧急需要先予执行的。

法院在受理民事案件时，认为要采取先予执行措施的，还须符合以下条件：

1．当事人必须自己提出要求先予执行的申请。如果法院认为有必要的，还会责令申请人提供担保，申请人不提供担保的，法院会驳回申请。

2．当事人之间的权利、义务关系明确，不先予执行会严重影响申请人的生活和生产、经营。

3．被申请人即对方当事人有履行给付的能力。如被申请人无履行的能力，即使采取了先予执行措施，也不会有实际意义。

法院依照上述条件对申请进行审查。如符合条件的，法院应以书面形式作出裁定，并通知申请人。先予执行的裁定书送至当事人后，即发生法律效力。

力，当事人应立即执行。如果不服的，可以要求法院复议一次，但复议期间不停止裁定的执行。申请人败诉的，应当赔偿被申请人因先予执行而遭受的财产损失。

四、财产保全

财产保全是指人民法院对于民事案件在立案前或受理后，由于应急情况，为保证将来的生效判决得到全部执行，而对当事人的财产或争议的标的物采取临时性强制措施。财产保全可分为诉讼财产保全和诉前财产保全。

1．诉讼财产保全是发生在法院受理案件以后的临时性强制措施，其条件是：

（1）所受理的案件必须属于给付之诉，如果诉讼请求与给付钱财或某种行为无关的，就不宜采用诉讼财产保全。

（2）因为有一方当事人的行为或者其他原因，致使生效的判决不能执行或难以执行。

诉讼财产保全由当事人向人民法院提出书面申请，如当事人采用口头形式，法院要作记录，并签名、盖章。法院在认为必要时也可主动采取诉讼财产保全措施，这时就不必责令申请人提供担保。法院要审查诉讼财产保全申请，如果认为有必要的，可责令申请人提供担保。如果申请人拒绝担保要求，法院将会驳回申请。法院作出财产保全即作出执行裁定，并付诸执行。情况紧急的，法院将在接到申请后的 48 小时内作出裁定。裁定书送达对方当事人时，即发生法律效力，接受人要按裁定结果执行。

2．诉讼前保全发生在法院受理案件之前。使用这一措施须出现以下几种情况：

（1）情况紧急，如不立即申请诉前财产保全会使利害关系人的合法权益受到难以弥补的损害。

（2）申请诉前财产保全人提出申请时，必须提供担保，否则，驳回申请。这一申请必须与即将提起的诉讼有必然的联系。

申请人在人民法院采取保全措施后 15 日内应提起诉讼，不起诉的，人民法院应当解除财产保全。诉前财产保全的程序与诉讼财产保全基本相同。

以上两类财产保全的申请有错误，申请人应当赔偿被申请人因财产保全所遭受的损失，目的是为了防止申请人滥用这种权利。财产保全十分必要，由于法院受理案件到作出判决需有一段时间，在这期间，当事人有可能会把有争议的财产隐藏、转移、变卖或损坏，也可能由于自然的原因而使有关财产变质或损坏，以致法院作出判决后无法执行或难以执行。

五、申请强制执行

申请执行是指生效的判决书、裁定书、调解书或仲裁裁决书、公证债权文书中，依法被确定享有权利的一方当事人，在对方当事人拒绝自觉依照上述法律文书中所确定的义务内容和方式来履行义务时，有权在法定的申请执行期限内，请求人民法院依法强制执行。

根据《民事诉讼法》的有关规定，可以作为申请执行根据的法律文书包括：

1. 人民法院制作的发生法律效力并具有给付内容的民事判决书、裁定书和调解书。

2. 人民法院制作的发生法律效力并具有财产执行内容的刑事判决书、裁定书、调解书。财产执行内容是指判处有期徒刑和没收财产、刑事附带民事诉讼中损害赔偿内容的判决书、裁定书和调解书。3. 仲裁机构制作的生效裁决书、调解书。

4. 公证机构依法赋予强制执行效力的债权文书。

5. 行政机关作出的依法由人民法院执行的行政决定书。

6. 人民法院作出的要求债务人履行债务的支付令。

7. 人民法院为协助外国法院的判决、裁定而承认其效力所制作的裁定书。

法律规定，发生法律效力的民事判决书、裁定书、刑事判决书、裁定书中的财产部分，由第一审人民法院执行。由人民法院执行的其他法律文书，由被执行人住所地或者被执行人的财产所在地人民法院执行。人民法院作出的民事判决书、调解书，无论是一审人民法院作出的，还是二审人民法院作出的，均由一审人民法院执行。人民法院作出的民事裁定书和支付令，由作出该裁定书或支付令的人民法院执行。

申请执行的期限，双方当事人是公民的为1年；双方是法人或者其他组织的为6个月。该期限从法律文书规定履行期间的最后一日起计算；法律文书规定分期履行的，从规定每次履行期间的最后一日起计算。

申请执行人，应向人民法院提交写有以下内容的书面申请书：

1. 申请执行的事项和理由。

2. 被申请人拒不履行义务的事实和证据。

3. 执行标的物的名称、数量、质量及所在地。

4. 被执行人姓名、性别、住址、经济状况及可供执行的财产状况等。并附有作为执行根据的法律文书。

六、案件诉讼

1. 刑事自诉

对刑事案件的起诉有公诉和自诉。公诉是人民检察院经过对案件的审查，认为被告人的行为已经构成犯罪，并需要追究刑事责任的，提请人民法院对被告人进行审判，自诉是由被害人或其法定代理人直接向人民法院提起诉讼，由人民法院直接受理的轻微刑事案件，包括告诉处理和其他不需要侦查的刑事案件。

(1) 自诉案件的范围：

有明确的原告和被告，因果关系清楚，不需要侦查的轻伤害案件。

侮辱、诽谤案件。

拒不执行人民法院已经发生法律效力的判决、裁定案件。

暴力干涉婚姻自由案件。

被害人提出控告的重婚案件。

破坏现役军人婚姻的案件。

虐待案件。

遗弃案件。

被害人或其法定代理人向人民法院提起诉讼，最好有书面诉状，写明起诉的事实根据和理由等。不能书写的，口头起诉也可以，但要由接受控告的人员写成笔录，同书面诉状一样，写明自诉人和被告人的姓名、性别、年龄、住址、职业、控告的事实、证据等，并由自诉人签名或盖章。人民法院对自诉案件受理前须进行审查。审查内容包括：事实是否清楚、证据是否充分、被告人的行为是否构成犯罪以及是否属于该法院管辖等。对符合立案条件的，在收到自诉状或口头告诉第2日起15日内立案，并书面通知自诉人；因不符合立案条件而不予受理的，也应在15日以内书面通知自诉人。

(2) 自诉案件的特点：

有明确原告人和被告人。

案件的事实清楚，情节简单，无需进行侦查。

犯罪所造成的社会危害性比较轻微。

(3) 自诉案件第一审程序的特点：

自诉案件可以进行调解。

自诉案件宣判以前，自诉人可以同被告人自行和解或撤回自诉。

自诉案件被告人在诉讼过程中，可以对自诉人提起反诉。

2. 刑事附带民事诉讼

刑事附带民事诉讼，是指司法机关在刑事诉讼的过程中，根据被害人等的申请，为处理被告人的犯罪行为所造成的物质损害的赔偿而进行的合并审理活动。凡是刑事被告人的犯罪行为给被害人的人身、财产和精神造成损害的，被害一方只能通过刑事附带民事诉讼的方式要求被告赔偿，并只能由人民法院审理刑事案件的同一审判组织，依法处理，其他诉讼方式是不行的。刑事附带民事诉讼就是专门处理被告人犯罪行为给被害人造成损害的赔偿而进行的诉讼。

被害人和人民检察院有权提起刑事附带民事诉讼，可以成为附带民事诉讼的原告人。被害人可以是公民，也可以是法人和其他组织。如果被害人是未成年人或其无行为能力的人，其法定代理人可以提起刑事附带民事诉讼；如果被害人遇害死亡，其近亲属以及为被害人的医疗或丧葬尽了义务造成损失的其他公民或单位，有权提起刑事附带民事诉讼。

(1) 刑事附带民事诉讼的提起，必须同时具备三个条件：

被告人的犯罪行为构成，并被司法机关追究其刑事责任。

必须存在被告人犯罪行为直接造成被害人的人身、财产或精神的实际损害，依法应予赔偿的事实。

必须在刑事诉讼中提起。

在通常情况下，刑事被告人也就是附带民事诉讼的被告人。如果被告人是未成年人，刑事责任由其本人承担，而附带民事诉讼的赔偿就由其法定代理人承担，附带民事诉讼的被告人就是法定代理人。

(2) 附带民事诉讼的赔偿范围：

人身损害赔偿。如必要的医疗费、护理费、误工工资和正常的福利收入、残疾者的生活补助费、死者的丧葬费及其生前抚养、赡养、扶养者的生活补助费等。

财产损害赔偿。

精神损害赔偿。

3. 婚姻纠纷的处理与诉讼

(1) 无效婚姻

对包办强迫婚姻的处理

包办强迫婚姻并非是男女双方自愿的，在原则上应认为无效。但是，在实践中根据不同情况分别处理：如果男女双方自愿保持婚姻关系，则按照其意，认定婚姻关系有效。如果一方或双方当事人请求解除婚姻关系，应予允许，并按离婚程序办理手续。

对重婚的处理

重婚是违背一夫一妻制原则违反婚姻法、触犯刑法的行为，则按高婚的法定程序解除其重婚关系，并追究重婚者的刑事责任。

对违反禁止结婚条件的婚姻的处理

近亲结婚或患有禁止结婚疾病等违反禁止结婚条件的婚姻，则认定为无效婚姻。已经履行结婚登记，领取结婚证的，可按离婚程序办理；未进行结婚登记或在申请结婚登记时，弄虚作假，骗取结婚证的，应宣布其婚姻无效，收回结婚证，并对责任者给予批评教育。

(2) 离婚

双方自愿离婚

双方自愿离婚，男女双方合意解除婚姻关系，按照行政程序，由婚姻登记机关办理。其条件：

- a. 男女双方须有离婚合意。
- b. 男女双方对子女和财产作适当处理。
- c. 男女双方须到婚姻登记机关（在农村是乡、镇人民政府，在城市是街道办事处或区人民政府或不设区的市政府）办理离婚登记。

一方要求离婚

《婚姻法》第 25 条规定：“男女一方要求离婚的，可由有关部门进行调解或直接向人民法院提出离婚诉讼。”离婚的条件是：

a. 夫妻感情确已破裂，婚姻关系失去了存在和继续的基础。从以下四个方面来考察：第一看婚姻基础，第二看婚后感情。第三看离婚原因。第四看有无和好的可能。

B. 调解无效。婚姻纠纷经调解而无和好可能。

对于现役军人与孕妇的特别保护

a. 对现役军人的保护。《婚姻法》第 26 条规定：“现役军人的配偶要求离婚，须得军人同意。”现役军人是指参加中国人民解放军、取得军籍而正在服役的军人，包括人民武装警察部队的干部战士。已经转业、复员、退伍或虽在部队工作但没有军籍的，均不是现役军人。现役军人的配偶必须是非军人，如果双方均为现役军人则不在此限。现役军人的配偶提出离婚，现役军人同意的，符合离婚登记条件的，可到婚姻登记机关申请离婚登记。如果现役军人不同意，则需区分情况：感情没有破裂，应驳回原告的离婚请求；感情确已破裂的，可通过军人所在单位的政治机关，做好军人的工作，征得军人同意。

B. 对孕妇的保护。《婚姻法》第 27 条规定：“女方在怀孕期间和分娩后 1 年内，男方不得提出离婚。女方提出离婚的，或人民法院认为确有必要受理男方离婚要求的，不在此限。”这里限制的只是男方提出离婚的请求权，

女方提出离婚或人民法院认为确有必要受理男方离婚请求的，不在此限。

根据《民事诉讼法》的有关规定，判决不准离婚和调解和好的离婚案件，没有新情况、新理由，原告在六个月内又起诉的，法院不予受理。

离婚诉讼，由原告向被告所在地人民法院提交起诉状，并附上有关证明材料。被告是正在被劳动教养或被监禁的，原告应向其本人（原告）所在地人民法院提交起诉状。

离婚问题的有关规定

最高人民法院于 1984 年 8 月 30 日在《关于贯彻执行民事政策法律若干问题的意见》中对以下问题引起的离婚作了如何处理的规定：

（1）因包办，买卖引起离婚，如果双方婚后未建立起感情，应准予离婚；如果结婚多年，生育子女，夫妻间已建立一定感情，应进行调解，调解无效的，可根据情况判决离婚或不准离婚。

（2）因第三者介入而引起的离婚，由有过错的一方提出离婚的，如原来夫妻感情融洽，感情尚未破裂，对方谅解，应调解和好或判决不准离婚；如果夫妻感情确已破裂，调解和好无效，应判决离婚，但要分清责任和做好有关工作。无过错的一方提出离婚，经调解和好无效时，应准予离婚。

（3）因一方升学、招工、提干引起思想感情变化而提出离婚的，应对提出离婚方的错误思想进行批评教育并着重做好调解和好工作。原来夫妻感情较好的，调解无效，可判决不准离婚；如果感情确已破裂，或判决不离后，夫妻感情仍无改善的，可调解或判决离婚。

（4）因生女孩或女方采取节育措施而提出离婚的，应对其错误思想进行批评和教育，尽量调解，如原来感情较好，调解无效，可判决不准离婚。

（5）实行生产责任制后，一方身体不好，或缺乏生产技术，收入较低，生活出现暂时困难，另一方提出离婚的，如果夫妻原来感情较好，应调解和好，调解无效可判决不准离婚。如果因对方好逸恶劳、不务正业而提出离婚的，应对有过错方进行批评教育，如坚持不改，又无和好可能的，可调解或判决离婚。

（6）因重婚而提出离婚的，应根据婚姻基础、重婚的原因和子女利益等情况酌情处理。

（7）因一方患精神病对方要求离婚的，如婚前隐瞒病史、婚后经治不愈，应做好工作，准予离婚；如原来夫妻感情较好，生育子女的，以不离为宜；如确系久治不愈，事实证明夫妻关系确已无法再维持下去的，经对方亲属及有关单位安排好患者的生活、医疗、监护等问题后，可准予离婚。

（8）因一方被判刑，对方提出离婚的，应在保护婚姻自由的原则下，考虑有利于服刑人员改造、刑期长短和罪行的性质等情况，予以处理。对结婚时间较长，生有子女、夫妻感情较好、刑期不长的，应尽量做和好工作，调解无效，也可判决不准离婚。

4. 债务纠纷诉讼

债务诉讼是指当事人之间对债务关系的成立与否发生争议，或因一方当事人不履行债务而诉讼到人民法院的民事案件。

债务纠纷基于以下几种关系：

（1）公民即民间的借款、借贷债务人到期无诚意返还而产生的纠纷。

（2）不当得利，即没有合法的根据，使他人受损失而自己取得不当利益。

如购物时，由于营业员的疏忽多找回一部分钱，或付低于原商品的价款而取得该商品，而产生的纠纷。

（3）无因管理，即没有法定的或约定的义务，为避免他人利益受损失而进行管理或服务。如李某的牲畜走失，张某见无主牲畜而主动牵回家进行喂养和看管，而产生的纠纷。

（4）基于合同产生的债权债务关系。如个体工商户、农村承包经营户之间，或与法人之间，因经济合同所产生的纠纷。

当债务纠纷当事人之间不能协商解决时，债权人有权向人民法院提起诉讼。其条件是：

（1）有事实和证据，即借据或合同，以及不当得利和无因管理的事实。

（2）有明确的被告即债务人。

（3）具体的数额或标的。

（4）债务人到期不归还所借款数，不支付合同标的价款，或不返回不当得利以及因无因管理而支出的费用等。

向人民法院提起诉讼时效时间为二年，超过诉讼时效，当事人自觉履行的，不受诉讼时效限制，但如果债务人不自觉履行，债权人即丧失了请求法院保护的权利，即丧失了胜诉权。

债务纠纷诉讼原告向被告住所地人民法院起诉；因合同纠纷提起诉讼，由被告住所地或者合同履行地人民法院管辖。

5．继承纠纷诉讼

继承纠纷诉讼是指公民（被继承人）死亡后其遗留的个人财产（遗产）转移给他人（继承人）所有。继承人为继承被继承人遗产而发生纠纷，而向人民法院提起诉讼。继承纠纷大致涉及的问题有：

（1）继承人范围的确定。即第一顺序继承人；第二顺序继承人；丧偶儿媳对公婆、丧偶女婿对岳父母是否尽了主要赡养义务。作为第一顺序继承人，代位继承和转继承等在继承权上的确定。

（2）遗产范围的划定。遗产是被继承人个人的合法财产，非法所得不能作为遗产；遗产不是共有产，若未经分割，须先分割后继承。

（3）财产分割矛盾。在共同继承的多人中，在遗产分割上不能协商，产生的财产分割的纠纷。

（4）继承权纠纷。某继承人是否依照法律规定的原因失去了继承被继承人遗产的权利。

（5）无继承权人取得继承人应继承的财产，或后顺序继承人取得前顺序继承人继承的财产。

（6）遗嘱有效性的认定。即遗嘱的内容、形式是否合法；立遗嘱人是否具有遗嘱能力；遗嘱是否系遗嘱人的真实意思表示；遗嘱是否系伪造或篡改等。反之遗嘱就是无效或部分无效。

遗嘱纠纷的诉讼由被继承人死亡的住所或者主要遗产所在地人民法院管辖。《继承法》第8条规定：“继承权纠纷提起诉讼的期限为2年，自继承人知道或者应当知道其权利被侵犯之日起计算。但是，自继承开始之日起超过20年的，不得再提起诉讼。”

6．“三养”诉讼

“三养”包括以下三个方面：

(1) 赡养，是指晚辈对长辈在物质、精神上提供必要的生活费用、护理照顾和心灵慰抚。

(2) 扶养，是平辈人之间在经济上的扶助和生活上的照顾。

(3) 抚养，是指长辈对晚辈在物质上、经济上的养育和生活上的照料。

非婚生子女的父母与子女的权利义务、养父母与养子女的权利义务、继父母与继子女的权利义务适用父母与子女的权利义务的有关规定。

《婚姻法》第 22 条规定：“有负担能力的祖父母、外祖父母，对于父母已经死亡的未成年的孙子女、外孙子女，有抚养的义务。有负担能力的孙子女、外孙子女，对于子女已经死亡的祖父母、外祖父母，有赡养的义务。”

《婚姻法》第 23 条规定：“有负担能力的兄、姊，对于父母已经死亡或父母无力抚养的未成年的弟、妹，有抚养的义务。”

“三养”纠纷有以下几个特点：一是他们之间存在亲属关系，其权利义务由法律直接规定。非亲属关系，则不具有这种法律上特定的权利义务关系；二是一般这类纠纷都涉及老人、妇女和儿童的合法权益。在家庭生活中发生了赡养、扶养、抚养纠纷，原告要提出有力的证据，并明确自己的诉讼请求，向被告所在地人民法院提出诉讼。

“三养”纠纷诉讼涉及老人、妇女和儿童利益，有些年老体弱者行动不便，有些则属无行为能力或限制行为能力者。因此，原告可以委托代理人参与诉讼。儿童作为原告的，根据法律规定，必须由其法定监护人作为代理人参与诉讼。

7. 损害赔偿诉讼

损害赔偿是指加害人实施了不法行为侵害了他人(受害人)的财产权利、人身权利，并造成了财产上实际损失。对之，受害人有权请求加害人赔偿损失。加害人致他人损害有以下几种情况：

(1) 加害人由于不慎或工作上的疏忽大意，给他人造成损害，如骑车撞伤他人、饲养的动物造成他人伤害、交通事故等给他人造成的损害。(2) 加害人损人利己、侵害他人合法权益，如打架斗殴、污染环境给他人造成的损害。

(3) 各种刑事犯罪侵害他人合法权益，如故意伤害或盗窃等，给受害人造成的损害。

损害赔偿的条件：

(1) 有损害事实存在，即损害的赔偿只有在造成了实际损害的情况下，有权提出赔偿请求。如仅有违法行为而未造成损害结果，就无需赔偿。

(2) 加害人须有故意或过失造成他人损害的主观过错。通常说来，故意或过失对于确定加害人的赔偿责任没有实际意义，只有在特定情况下，才能作为确定赔偿责任的主要依据。

(3) 加害人的行为与损害事实之间必须有内在联系、必然联系，否则不承担赔偿责任。

(4) 造成损害的行为是违法或过失的行为，法律规定的正当防卫、紧急避险等情况，即使给他人造成损害的，行为人不负赔偿责任。

损害赔偿的诉讼，由侵权行为地或者被告住所地人民法院管辖。诉讼时效为 2 年。对于身体受到伤害的损害赔偿时效为一年。伤害明显的，从受伤

害之日起算；伤害当时未曾发现，后经检查确诊并能证明是侵害引起的，从伤势确诊之日起算。

8. 人身权诉讼

人身权纠纷诉讼主要有以下几种：

（1）生命健康权诉讼

生命权诉讼。公民的生命被侵害人非法剥夺，由国家司法机关追究侵害（加）害人的刑事责任外，受害人的亲属有权向人民法院提起民事诉讼，要求侵害（加）害人承担民事责任。

身体权诉讼。公民的身体受到侵害人的伤害（包括故意和过失伤害），受害人有权向人民法院提起诉讼，要求侵害人承担受害人身体恢复所需的有关费用；造成残废的，也要承担有关费用。

健康权诉讼。对于违反环境污染保护法以及违反相邻关系的法律准则，如由于噪音、排放的废气物污染等危害他人身体健康的，即使未看到公民身体的某一部位受到伤害，但给其身体健康造成了侵害，受害人有权向人民法院提起诉讼，要求加害人（包括法人组织）承担民事责任。

构成侵害公民身体健康权的违法侵权行为（包括故意和过失）只要同时具备下列条件，应承担相应的民事责任：

受害人生命健康受到侵害的事实确实存在。

侵害（加）害人行为的违法性（包括故意和过失）。

违法的侵害行为与损害事实之间有着必然的因果关系。

侵害人主观上有过错。法律规定有些特殊的侵害责任，则无论侵害人有无过错，都要承担民事责任，这类情况有：职务侵权行为、产品质量责任、高度危险责任、饲养的动物致人伤害的责任、无民事行为能力人或者限制民事行为能力人侵害他人生命健康权的责任、指定过错责任包括建筑物或其他设施倒塌、搁置物或悬挂物坠落致他人损害、窨井无盖等。

生命健康权诉讼，受害人有权要求侵害人向其支付一定金钱或财产以弥补受害人因身体健康受到侵害所造成的财产损失。《民法通则》第119条规定：“侵害公民身体造成伤害的，应当赔偿医疗费、因误工减少的收入、残废生活补助费等费用；造成死亡的，并应当支付丧葬费、死者生前抚养的人必要的生活费用。”赔偿并不是“以钱抵命”、“以钱抵伤”，这是一种民事责任物质赔偿方式。侵害公民生命健康权，不仅要承担民事赔偿责任，如果侵害行为构成犯罪或行政违法的，还要追究侵害人的刑事责任或行政责任。

（2）姓名权诉讼

姓名权是公民决定、使用和依照规定改变自己姓名的权利，是公民的一项民事权利，有以下内容：

自我命名权。公民决定自己姓名的权利，任何人都无权干涉。

姓名使用权。公民对自己姓名进行使用的权利，姓名使用权具有专属性，任何人不得阻止、盗用或冒用。

改名权。即依照规定改变自己姓名的权利。通常公民选定一个姓名后，就不得随意地、无限制地变更自己的姓名，以免造成社会上的混乱。根据有关规定，如需变更姓名，须按规定进行，即：“未满18周岁的公民要由本人或父母、收养人向户口登记机关申请变更登记。18周岁以上的公民要由本人

向户口登记机关申请变更登记。

侵害公民姓名权的行为有以下几个方面：

干涉公民使用自己姓名的行为。例如两个以上的人使用相同姓名时，其中一人强迫他人改变姓名，这是对公民姓名权、使用权、改名权的无理干涉，阻碍公民对其姓名权的行使。

非法使用公民姓名的行为，包括盗用他人姓名和假冒他人姓名。例如假冒他人姓名而给被假冒的公民造成不良影响；未经本人同意而擅自使用公民的印章或假冒公民签名；没有代理权而以他人名义进行民事活动、擅自在自己的作品上署上他人的姓名等。

当公民的姓名权受到侵害，并造成一定的损害后果时，即构成侵害姓名权民事责任。受害人有权向人民法院提起诉讼，要求停止侵害、恢复名誉、消除影响、赔礼道歉，并可以要求赔偿损失。

（3）个体工商户和个人合伙名称权诉讼

《民法通则》规定，公民在法律允许的范围内，依法经核准登记，从事工商业经营的，为个体工商户。个体工商户可以起字号，依法向工商行政管理部门申请登记，该个体工商户就在一定的范围和行业内对其字号享有名称权。个人合伙也可以起字号，经核准登记后，在核准登记的经营范围內从事经营。合伙人对该字号享有名称权，个体工商户和个人合伙的名称权受法律保护。个体工商户和个人合伙的名称可以依法转让给他人。字号一经转让，以后就不得以该字号名义进行民事活动或经营活动。

侵害个体工商户和个人合伙的名称权方式有以下几方面：

侵权人盗用该字号进行诈骗。

侵权人盗用该字号销售不是其特色的产品。

侵权人利用该字号与其他组织签订合同。

侵害个体工商户和个人合伙的名称权，可能会给受害人造成直接或间接的经济损失。受害人有权向人民法院提起诉讼，要求赔偿其遭受的实际经济损失（包括直接和间接损失）。名称权受害赔偿损失基本上是一种经济赔偿责任，不具有侵害公民姓名权赔偿中的精神抚慰性质。

（4）肖像权诉讼

肖像权是公民对通过摄影、绘画、雕塑等方式在客观上再现自己形象所享有的专有权。肖像权的特点是，法律保护肖像权主体自身外部的表现形象。这种权利主要体现在：一是形象的再现权；二是肖像的使用权。《民法通则》规定，公民享有肖像权，未经本人同意，不得以营利为目的使用公民的肖像，否则即构成对公民肖像权的侵害，其方式有以下几种：

直接出卖公民的画像、照片、雕塑或者印制的肖像取得价金，进行商业活动。

在商业橱窗或者在商业服务设施（如餐厅、旅馆、商场、娱乐场所等设施）内张贴、悬挂或摆设公民的肖像。

在广告商标、产品说明书等商业性书面材料中使用公民的肖像。

以上几种方式使用公民肖像，无论是有偿还是无偿，都须经公民本人同意，否则即构成侵权行为。法律虽未对不以营利为目的而使用他人肖像的行为加以禁止，任何公民或组织均可以进行宣传报道和使用他人肖像，但并不意味着他人或任何组织只要不是以营利为目的就可以随意地使用公民的肖像。如对公民的肖像有污辱性的宣传和报道，使用者就侵害了公民的名誉权。

公民的肖像权受到侵害的，受害人有权向人民法院提起诉讼，要求使用者（侵权人）停止侵害、恢复名誉、消除影响、赔礼道歉，并可以要求赔偿损失。

（5）名誉权诉讼

公民的名誉是指一个公民的品行、思想、道德、生活作风等方面的社会评价，即社会对公民的价值的一般认识。

名誉权是公民的人格尊严，其受法律保护，任何人和组织不得以诽谤、侮辱以及其他方式败坏公民的名誉。公民的名誉权包括公民有权要求社会对其公正的社会评价的权利，同时，公民也有要求他人不得以任何行为来破坏他人对自己的社会价值的认识的权利。一旦这些权利受到侵害，公民有权请求得到法律保护，《民法通则》第 101 条规定，公民的人格尊严受法律保护，禁止用侮辱、诽谤等方式损害公民的名誉。

名誉权侵害的方式有以下几种：

新闻报道、书刊杂志在对真人真事进行报道、评论时，进行与事实不符的宣传、评价及报道，影响公民原有的社会评价。

当着众人的面或在公共场所对他人进行侮辱和诽谤。

以信件或书面材料的方式对他人进行侮辱和诽谤。

描写真人真事的文学作品，对特定人进行侮辱、诽谤或者披露隐私损害其名誉；或者虽未写明真实姓名和住址，但事实是以特定人或者特定人的特定事实为描写对象，文中有侮辱、诽谤或者披露隐私的内容，致其名誉受到损害的。

向司法机关或有关部门对某人进行检举、揭发时，捏造事实、无中生有以陷害他人。

公民的名誉受到他人侮辱、诽谤或者其他侵害时，受害人有权向人民法院提起诉讼，要求侵害人停止侵害、消除影响、恢复名誉、公开赔礼道歉和赔偿因名誉损害而造成的经济损失。死者的名誉受到损害，其近亲属有权向人民法院提起诉讼。近亲属包括：配偶、父母、子女、兄弟姐妹、祖父母、外祖父母、孙子女、外孙子女。

（6）隐私权诉讼

隐私权即公民秘密权。公民都有自己的秘密不愿公开，如个人生活、通讯秘密、存款秘密、生理秘密等，泄露和传播他人隐私，即属于侵犯隐私权。隐私是人格尊严的重要组成部分，尊重人格，就必须尊重他人的隐私，不得随意侵犯。我国法律对公民隐私权的保护作了明确的规定，1988 年 1 月 26 日通过的《最高人民法院关于贯彻〈中华人民共和国民法通则〉若干问题的意见（试行）》第 140 条明确指出：“以书面、口头形式宣扬他人的隐私……，造成一定影响的，应认定为侵害公民名誉权的行为。”

侵犯公民隐私权的行为常见有以下几种：

非法干涉、破坏他人生活自由，擅自以口头、书面等形式，公布、宣扬他人隐私的。

私拆他人信件，侵犯他人通信秘密。

擅自公布或传播他人生活秘密。

非法调查和收集他人私生活。

泄露公民的存款秘密。

窃听他人电话。

公布和传播他人生理缺陷和秘密。

公民的隐私权受到他人侵害后，有权向人民法院提起诉讼，请求侵害人停止侵害，消除影响、恢复名誉、赔礼道歉，并可要求赔偿损失。

文书

本章作者

仓阳卿 徐铮

·书信·柬帖·条据·档案家庭成员之间，家庭成员与社会其他成员之间，常会按各自的不同需要，以书信、柬帖或契据等为工具，进行思想交流、礼仪交际或信用往来。这类书面形式的人际交往工具，统称为“书翰文契”。

1. 书信

现代家庭生活中，人际交往、社会活动日益频繁。为了不失时机地沟通情况、交流思想，人们往往喜欢采用通信的方式，写信，就是运用书面形式与对方交谈。

一、书信常识

1. 书信名称种种

简称书信为“信”，那是近代才有的事。在漫长的历史进程中，由于书写材料演变等原因，书信又有许多别名、美称，下面略举数端。

简、柬、札、帖 古时书简并称，书籍之类可以称为简，书信之类也可称为简。书、简小有不同，书长短并宜，简则零篇寸诸为多，魏晋以后，“简”也写作“柬”。今仍不乏使用。札，是古代书写用的小木简，后用作书信别称。古代写在帛上的信则称帖，如著名书法家钟繇、王羲之、王献之的一些杂帖，就是文字简短、情意隽永的书信作品。

笺、素、翰 笺是小幅而华贵的纸张，素是白色生绢，古人多有在笺、素上写书信的；翰是鸟羽，古以羽毛为笔。所以，笺、素、翰常被借指为书信。后来书写材料有了发展变化，人们仍喜欢用雅笺、素书、华翰等词，作为书信的美称。

函 封套叫做函，信一封叫一函，后也用函代指信件。

尺牋 牋，书版。古时书函长约一尺，故名尺牋，亦称“尺素”、“尺翰”、“尺简”、“尺纸”、“尺书”，皆泛指书信。

雁足、雁帛、雁书、鸾笺 《汉书》记载苏武故事，言苏武被拘匈奴，牧羊于北海，后来汉朝廷要求匈奴放归苏武，匈奴谎称武已死。汉使则谓单于，汉皇在上林苑中，得北来雁，雁足上系着帛书，说苏武等在某泽中，单于只得放苏武归汉。于是，书信又有了雁足、雁帛、雁书等代名词。再如，宋时蜀地善制十色彩笺，笺上隐然有花木麟鸾图案，这样，书信又多了一个别称：鸾笺。

八行书 旧时竖式信笺，多用红线划分八行，书信也别称八行书。

此外，如简札、简帖、简牋、书尺、书牋，以及音信、音讯、音问、音邮、音翰、音书等，也都用作书信的代称。再如，称亲笔书信为手书、手札，称简短书信为短简、短书、小书，称答复的书简为答记，称佛家书信为法帖，称与人断绝交往的书信为绝交书，称不署姓名的书信为匿名信，称

诽谤人的匿名书函为飞书、飞文、飞章，诸如此类，不一而足。

2. 信封

信封的作用，一是保密，二是便于投递，三是保护信瓢的完好。

如今的信封名目繁多，除了常用的标准信封，还有特快专递信封、航空信封、透明窗信封、集装信封、邮政支票封、银行通函专封、广告信封，以及受集邮爱好者青睐的首日封等等。

下面说说信封的书写格式要求。

旧时通用的竖式信封已不多见，现在一般都使用横式标准信封。

信封上应准确填写下列内容：

收信人的详细地址 寄往城市家庭的，要具体写上收信人所在的省（市、自治区）、市（县）、城区、路、街（弄）和门牌号码，如果是高层住宅，还要写上室号。寄往农村家庭的，要写省、县、乡、村，如果是大村，还要写明“街”等。寄往收信人工作单位的，不仅要写上单位详细地址，还要写明单位全称和具体部门。因为有的厂矿范围广大，下属单位和部门分散于不同地方。比如，信封上光写大庆油田、鞍山钢铁公司，那么这种信件等于没写地址，是无法投递的。在书写地址时，要眉目清楚，一行写不下，可将大地名和小地名，地名和单位、部门分成两行写，在大地名和小地名、地名和号码之间，都应空开一个字的地位。

收信人的姓名 姓名要写全，不可省略，如果只是写什么“老王”、“小张”、“李科长”之类，而同一地址有好几位姓王、姓张的，同一单位有好几位姓李的科长，这样的信叫谁敢拆看呢？在收信人姓名后面，空一或两字距离，写上“同志”、“先生”等字样，然后也可再写上“启”、“收”、“鉴”等字样。

寄信人地址和姓名 不少人对此缺乏重视，只是写“本市张寄”、“内详”之类，那么由于某种原因这封信不能寄达收信人时，邮局也就没法退还给你了。

邮政编码我国国内，除台湾省外，已开始使用统一的邮政编码。这是邮电部依据邮件的分拣封发、经传关系和运递网路，并结合行政区域的划分而制定的。为使信件迅速、正确传递，请别忘了在标准信封正面左上方的空格内，用标准字体填上收信人所在地的邮政编码，每格填写一个数字，在右下方写上你自己所在地的邮政编码，书写收信人地址请勿靠近邮政编码框格。

上述是指邮寄信件，如果是托人捎带转交的信件，应在信封上方偏左的地方，视具体情况，写上“请交”、“烦交”、“面交”、“呈交”、“专送”等字样。如果捎信人熟悉收信人的地址，那么就不必写收信人地址。写信人的地址一般也省略，只写“某某某托”或“某某某拜托”即可。有时，为了表示对捎信人的尊重和信任，或者信件内容一般，不涉及公私秘密者，这种信的信封以不封口为好。

注意事项：

信封上的字要用毛笔、钢笔或圆珠笔书写，字迹要工整清晰。不要用铅笔书写，以免模糊不清。忌用红色书写，否则会被认为是绝交信。横写：行序由上而下，字序由左向右。竖写：行序由右向左，字序由上而下。竖写行序切忌由左向右。

信封上不要使用写信人对收信人的亲属称谓，这是因为信封主要是给投

递人员看的，如写上“某某某爷爷收”、“某某某姐夫收”之类，就有可能引起投递人员的不愉快。

国际信封书写格式

(1) 国际信封上，收、寄人的地址，除写明城市街道名称和门牌号码外，必须加写国家或地区的名称，书写顺序以寄达国的习惯为准。寄达国(地区)的名称和城市地名应用大写字母书写；除英、法文外，用其他国家文字书写的，还应当用中文或英、法文加注寄达国名和地区。书写要正确、清楚，不得用铅笔或红笔书写。

(2) 按万国邮政联盟的规定，收件人的姓名、地址应写在邮件封面中间靠右部偏下的一个与邮件长度方向平行的位置内；寄件人的姓名、地址应写于封面的左上方或者写在邮件的背面。国际信函封面书写式样(见图)。

附信封的正确书写格式：

200041 贴 邮 票 处 上海市石门一路333号 上海乐团 李 松 竹 小姐 启 杭州市武林路125号山水秀寄 邮政编码 310000	
Gongming Wang Shanghai Classics Publishing House 272 Ruijin Seconds Road Shanghai 200020 P. R. China 航 空 PAR AVION	Mr. Joseph Jones P. O. Box 2257 Homer Alaska 99603 U. S. A. (美国)

3. 信瓢

信瓢，即信函的内页，一般就是信文，有时还包括附件。

信文，通常由抬头、启辞、正文、祝辞、署名、年月日等部分构成。现将信文常见书写格式和常用辞语介绍如下：

抬头 抬头，就是对收信人的称呼，应顶格书写，单独成行，以示对收信人的尊重。抬头的后面，加上“：”，表示领起下文。抬头一般有这么几种书写方式：

按照平时对收信人的惯常称呼，如，老张、小王、大李。

姓氏加上称谓词，如，王同志、陈伯伯、张先生、李小姐。

姓氏加上职衔，如，赵总经理、钱工程师、孙医师、李部长。

人名加上称谓词，如，婷婷姐、勤勤妹、大卫兄、小刚弟、明明小姐、汇知先生、诚杰同志。这与姓氏加称谓的用法相比，较为亲切些。如果单用

人名，则更亲近些，但多用于同辈好友，或年长者对年少者。需要说明的是，古人既有名，又有表字，幼辈对长辈、卑者对尊者，是不可以称名的，否则会被认为不敬。平辈之间，一般也不称名而互称表字。名只用以自称，或尊长对下的称呼。现时人们一般只有名，而不另外使用表字，所以也就没有这种忌讳了。

称谓前置修饰词，用于现代口语化书信，如，尊敬的某某先生、敬爱的某某同志、亲爱的某某、可爱的某某。

称谓后附提称语，用于文言书信，如，运使学士阁下（王安石《上杜学士言开河书》）、虹生十四兄亲家年大人侍右（龚自珍《与吴虹生书》）；再如，某公道席、某先生台鉴、母氏慈鉴、贤弟如晤，等。现将常见提称语列表如下：

对尊长	通用：垂鉴 赐鉴 钧鉴 钧座 尊鉴 尊前 侍下 侍右 对女性：懿鉴 懿座 对祖父母：几前 对父母：膝下 膝前 慈鉴 对师长：道席 函丈 座前 座右
对平辈	通用：惠鉴 大鉴 雅鉴 英鉴 伟鉴 台鉴 足下 阁下 左右 如握 如见 如晤 如面 对女性：妆次 妆阁 奩次 闺次 对文士：文席 文几 著席 撰席 史席 讲席 教席 对兄弟：手足 对妻：爱鉴 对多人：公鉴 均鉴 共鉴 同鉴
对晚辈	通用：知之 览 悉 阅 对多人：均览 同览

这里再对较常见的提称语约略作些解释。

足下 古代最初用为下对上的敬称，后来书信中多用于同辈之间。

膝下 旧时子女致父母的信，多以“父母亲大人膝下”起首。人幼时常依于父母膝旁，家书中用“膝下”，既表敬重，又示出对父母的亲爱、眷依之情。

垂鉴 赐鉴 钧鉴 尊鉴 台鉴 鉴，即古代镜子，有审察的意思。

用作书信提称语，就是请阅看的客气说法。垂，含居高临下之义。赐，上给予下叫做赐。钧，古以钧陶喻国政，后称宦官多冠以钧字。垂鉴、赐鉴、钧鉴，多用于对上、致年高德韶者的信中。尊鉴，可用于尊长，也可用平辈。台鉴适用较广，“台”有“高”义，对熟识或不熟识的尊长、平辈，皆可使用。

勋鉴 道鉴 大鉴 英鉴 伟鉴 雅鉴 惠鉴 对身居高位、有勋勋业绩者，可用“勋鉴”。对道德君子、望重学者，可称“道鉴”。大、英、伟、雅，含高尚、美好、不凡、不俗的意义，宜用于友朋往来书信。“惠鉴”，就是赏阅的意思，但语意分量较“赐鉴”为轻，适用于一般书信，师长对已独立的后辈学子，也可用此客套。

慈鉴 爱鉴 双鉴 芳鉴致母亲，可称“慈鉴”。夫妻，或情意亲密的男

女之间，可用“爱鉴”。给友朋夫妇二人之信，可用“双鉴”。女子间往来书信，可用“芳鉴”。

礼鉴 给居丧者信，用“礼鉴”。如，爱国之士李公朴遇害后，周恩来等致其夫人唁函即称“张曼筠女士礼鉴”。

公鉴 共鉴 同鉴 用于致团体或多人的信函，可于所列人名之后，书“诸先生共鉴”等。

道席 讲席 教席 撰席 著席 史席 席，席位。道席，多用为学生对师长的尊称。讲席、教席，也是对从事教育、讲学者的敬称，但用于平辈间，写信人与受信人不必有师生关系。撰席、著席、史席，都用作对文士的敬称，文人间也常互用。撰，即著述。史，指有著作传世垂史。

览 阅 知 悉 一般用于长对幼、前辈对晚辈的称呼之后。

启辞 启辞，就是信文的开场白，或寒暄客套，或提示写信原委等。启辞理应属于信件正文的一部分，由于旧时尺牘中，这部分形成了一系列的套语，在现时书信中还常可以看到，所以将此单独提出，分两类举例以供参考：

(1) 表示写信人以诚恳的态度，请受信人阅读信文。如：

敬禀者 写信人自称是恭敬地禀陈事情的人，表示下面是所要禀告的话，用于致父母尊长的信，如“母亲大人膝下，敬禀者”。

跪禀者 义同“敬禀者”，用于子孙对尊长。

叩禀者 同上。

敬启者 写信者自谦为恭敬地陈述事情的人，表示请对方允许自己告诉下面所写的内容。既可用于同辈，也可用于下对上。

谨启者 谨，是谨慎、郑重的意思。用于同辈。

径启者 径，这里是直截了当的意思，一般公私书函通用。

拜启者 拜，表敬词。用于友朋往来书信。

敬呈者 与“谨呈者”，皆用于下对上的公私书函。

恳启者 用于平辈，表示下面信文将写求助于对方的内容。

兹启者 兹，这里，现在。兹启，意即今在此陈述。态度客观平和，不含明显敬意。

哀启者 向亲友报丧的书信用此。

复禀者 用于对尊亲或上级的回信复禀。对平辈可用“再启者”。

专启者 用于专谈某实事的书信。

(2) 根据具体情况，或作寒暄客套，或提示写信原委等。如：

顷诵华笺，具悉一切。 忽奉手教，敬悉一是。 奉诵钧谕，向往尤深。 顷获大示，并所赐物。 惠书奉悉，如见故人。 幸承明教，茅塞顿开。 披诵尺素，谨来葵私。 数获手书，至感厚爱。 展读琅函，甚感盛意。 接阅华简，幸叨莫逆。 捧读德音，喜出望外。 手教敬悉，词意深美，一启蓬心。 正切驰思，顷奉华翰，侠慰莫名。 顷得手示，欣悉康泰，至为宽慰。 蒙惠书并赐大著，灿若河汉，拜服之至。 迭接来示，因羁琐务，来及奉复，深以为歉。 台函奉读多日，未即修复，万望海涵。 大札敬悉，稽复乞谅。 欣奉惠书，敬聆喜讯，不胜作贺。 接读手书，知君抱恙欠安，甚为悬念。 久慕鸿才，今冒昧致书，以求教诲。 别来无恙？久不晤见，甚念贤劳。 睽违日久，拳念殊殷。 久疏通问，时在念中。 一别经年，弥添怀思。 日前曾奉一函，谅已先尘左右。 前此一函，想已达览。

其实，写信也是写文章，此类启辞套语，虽可采用，却不必拘泥，尽可

以千变万化的。从这个意义上说，启辞套语也是可以省略的。比如，现在不少人写信，习惯于一开头即用“你（您）好”二字，似乎不如此，这封信就没法往下写似的。先向收信者问候致意，原是不错的，然而如果封封信都是如此格局，则未免呆板单调了。

正文 信的正文，即写信人对收信人说的话，这是书信的主体。正文从信笺的第二行开始写，前面空两字。如果启辞单独成行，正文可在启辞的下一行空两字开始书写。书信的内容各不相同，写法上也无需一律，以表情达意准确为原则。一般说来，应先谈谈有关对方的事情，表示关切、重视或谢意、敬意，然后再谈自己的事情。正文写好后，如发现内容有遗漏，可补充写在结尾后面；或写在信右下方空白处，并在附言之前加上“另”、“又”等字样；或在附言的后面写上“又及”或“再启”字样。

结语 结语，即信文的结束语，理应属正文的一部分。但与“启辞”相仿，旧式书信中也形成了一系列常用结语套辞，现时各界文化人士的书简中，仍频见使用。这里不妨胪列若干，供参考。

书短意长，不一一细说。

恕不一一。不宣。不悉。

不具。不备。不赘。

书不尽意。不尽欲言。临颖不尽。

余客后叙。余客续陈。容后更谭。

请对方回信：

盼即赐复。 翘企示复。 伫候明教。 时候教言。 盼祷拨冗见告。 万望不吝赐教。 敬祈不时指政（正）。 敢请便示一二。 尚祈便中见告。 如何之处，恭候卓裁。 至盼及时示下，以匡不逮，无任感禱。

告诉对方不用劳神回信：

谨此奉闻，勿烦惠答。 敬申寸悃，勿劳赐复。

答复对方询问：

辱蒙垂询，略陈固陋，聊博一粲而已。 远承下问，粗迷鄙见，尚希进而教之。 上述陋见，难称雅意，亟祈谅宥。 姑道一二，未必为是，仅供参考。 不揣冒昧，勿此布臆，幸勿见笑。

请人应允：

所请之事，务祈垂许。 以上请托，恳盼慨允。 诸事费神，伏乞俯俞（允）。

表示关切：

伏惟珍摄。 不胜祷企。 海天在望，不尽依迟（依依思念）。 善自保重，至所盼禱。 节劳为盼。 节哀顺变（用于唁函）。

表示感谢之情：

诸荷优遇，再表谢忱。 多劳费心，至纫公谊。 高谊厚爱，铭感不已。

祝辞 祝辞，就是书信结尾时，对收信人表示祝愿、钦敬或勉慰的短语，如“即颂近安”、“此致敬礼”、“祝你进步”之类。其中，“即颂”、“此致”、“祝你”等词，紧接正文末尾书写；“近安”、“敬礼”、“进步”等词，另起一行，顶格书写。如果祝颂语的文字较多，也可独立占行，空两字写起，不必分拆成两部分。如果信笺下方余地充分，或者为了突出祝辞，也可将“祝”、“颂”、“此致”等字样独占一行，空四格书写，而将“安”、“好”、“敬礼”等另行顶格书写。顶格书写的祝辞后一般不加标点符号。

祝辞应根据具体情况恰当择用。

以下为常见祝辞：

书信内容主要是谈一件事的，可用：

专此，致 专此，祝 专此即请 专此布达，即颂 专此奉复，并祝（复信用）一般书信，用于平辈、友朋之间：

即颂 即请 顺致 顺祝

或为：

此候 此请 顺致 顺颂 即候

或为：

祝 颂 请 问 致 候

对尊长，可选用：

恭叩 恭请 恭颂 恭候 敬叩 敬祝 敬请 敬颂

平辈间，为强调敬意，也可用：

恭颂 恭请 恭候

为强调郑重其事：

谨祝 谨贺

对晚辈：

此询 顺祝 即问 祝（你） 愿（你） 盼 望

对祖父，颂祝：

起居永福

对父母辈，颂祝：

金安 福安

对尊长：

康安 钧安 崇安 履福 颐安

对女长辈：

慈安 兹安 坤安 玉安

平辈友朋间，可按四时颂祝：

春祉 暑安 秋祺 冬馁

逢年尾岁首，可贺：

新禧（元旦） 春禧（春节） 年禧 岁祺 节禧（节日通用） 新年快乐 新春愉快

常时可颂：

近祺 日祉 时吉 时绥 起居安吉 行止佳胜 工作顺利 台安 大安

当日可达之信，颂：

晨安 早安 午安 晚安 刻安

对女性可颂：

淑安 妆安 闾安

对未婚女子，颂：

闺安

对父母健在而承欢膝下的平辈，可颂：

侍安 侍祉

对晚辈后生，祝愿：

学业锐进 工作好 生活愉快 幸福 健康 进步 侍祺 课祉

祝收信人全家：
阖府 康泰 全家幸福
祝收信人夫妇：
双安 伢安 伢祉
贺有喜庆事者，道：
喜安 庆祺
贺新婚者：
燕安 燕喜
贺生子者：
麟安
对家居者，颂：
潭安 潭祺 潭祉
对行旅者：
客安 行祺 旅祉 一帆风顺 旅居康乐
唁丧，请候：
礼安 孝履
问病，祝颂：
早日康复 痊安
对蒙遭意外不幸者，祝祷：
否极泰来
对知识界，可泛颂：
文安 道安 研安 文祺 雅祺
对编辑：
编祺 编安
对写作者：
著祺 撰安 笔健
对教师：
教祺 教安 诲安
对军界：
勋祉 戎安
对政界：
政安 勋安 升安 公祺 钧祺 崇祺
对工商实业界：
筹祉 财安 吉利 赢祺 盈祺 发祺 运祉 事业昌隆 宏猷大展
行止佳顺 万事顺遂 百事称心 诸事如意 盛利久发 财源茂盛 日进斗金

古时书信，颂祝语大部融贯在正文中，至近代才逐渐形成祝辞独立一栏。所以，书信正文中如已包含祝福内容，或者本身就是祝贺信函，那么祝辞一项便可省去。还有，信一开头就称“你好”的，如果信末再写祝好之类，便显得累赘了，应注意避免。

署名 署名，就是在正文结尾的右下方签署写信人姓名。如果是写给熟识的亲属友人的，可只写名字，不必写姓；或在名字前面，加上自己的称呼，如：弟、侄、晚等。称呼与名字之间，可略空半字地位；或者将称呼用小字写在名字的左上方。

署名的后面，可加写启禀词，也可不加。常用启禀词如下：

对尊长：

叩 叩上 叩禀 敬禀

对平辈：

上 敬上 谨启 鞠启 顿首 亲笔 手肃

对晚辈：

字 示 白 谕 手白 手谕

在署名或启禀词后面，写上撰信的年月日，也可把日期写在下一行署名的右下方。另外，还可以在日期之后，写上撰信时的处所、氛围、心境等，如“舟中”、“灯下”、“万籁俱寂”之类。

附候或致意 如写信人的家属、近处朋友也和收信人熟悉，署名后一行或加上这些人的附候，如“某人嘱笔问候”。如应向收信人的家属、近邻亲友问候的，可加上“请向某某致意”，倘是长辈，可作“请在某某前叨名问安”之类。

附件 附件，指附在信函中的相片、入场券、会议通知、请柬等。

信的正文中应写明“随信附寄”、“随函奉上”字样，以及所附物品的名称、件数。

必须注意，邮局明文规定信函中不准夹带人民币、有价证券等物件。如需寄这类票证物品，必须到邮局办理特种挂号手续，以防遗失。

注意事项 信是写给收信人看的，写法上就应该符合对方的身份、经历、文化水平等实际情况。比如，信中穿插一些外文，原也无可非议，有时是必要的。但是对方不懂外文，你却在信中夹杂了几句，让人没法懂，还要找翻译，既给人添麻烦，还会让人以为你在故意炫耀。

如果是第一次与对方通信，或者邀请对方来家作客，就应在正文中写明自己的通讯地址，或家庭住址。也可在署名、日期的下方空两行、空两字的地方，先写“如蒙赐复，请寄：”“来信请寄：”、“寒舍地址”等字样，再写上详细、正确的地址。

信的抬头和正文中，不可直呼对方姓名“张某某”、“李某某”等，否则会让人觉得不礼貌。

信写好后，应仔细读一遍，看看有什么错漏，避免因为写错一个字，或者写漏一句话而使对方产生误解，误了大事。写好的信文，要平整地折叠成长方形，有抬头的那一方要在最上面，附件可夹在折好的信笺中，或放在信笺下面，一齐放入信封，然后粘好封口。如果同时写了两封或几封信，应注意不要装错了信封，张冠李戴，闹出笑话。

二、家书

家书，是指家庭亲属成员之间的往来书信。写家书，首先要弄清辈份和称谓。和一般社会关系不同，这里以辈份高者为尊长，而社会地位、年龄等因素并不重要。

现将家书中的称谓，列表如下：

1. 称谓

(1) 致长辈

写 给	称 呼	自 称
父亲的父亲	祖父 爷爷	孙 孙女
父亲的母亲	祖母 奶奶	孙 孙女
父亲	父亲 爸爸	儿 女儿
母亲	母亲 妈妈	儿 女儿
父亲的哥哥	伯父 伯伯	侄 侄女
父亲的嫂嫂	伯母 大娘	侄 侄女
父亲的弟弟	叔父 叔叔	侄 侄女
父亲的弟媳	叔母 婶婶	侄 侄女
父亲的姐妹	姑母 姑妈 姑姑	侄 侄女
父亲的姐夫、妹夫	姑父	内侄 内侄女
母亲的父亲	外祖父 外公	外孙 外孙女
母亲的母亲	外祖母 外婆 姥姥	外孙 外孙女
母亲的伯伯	外伯祖	外侄孙 外侄孙女
母亲的叔叔	外叔祖	外侄孙 外侄孙女
母亲的兄弟	舅父 舅舅	甥 甥女
母亲的兄弟媳妇	舅母 舅妈	甥 甥女
母亲的姐妹	姨母 姨妈 姨姨	甥 甥女
母亲的姐夫、妹夫	姨父	襟侄 襟侄女
妻的祖父	岳祖	孙婿
妻的祖母	岳祖母	孙婿
妻的父亲	岳父 爸爸	子婿
妻的母亲	岳母 妈妈	子婿
妻的伯伯	伯岳 伯父 大爷	侄婿
妻的伯母	伯母 大娘	侄婿
妻的叔叔	叔岳 叔父 叔叔	侄婿
妻的叔母	叔母 婶婶	侄婿
妻的舅父	岳舅	甥婿
丈夫的祖父	祖翁	孙媳
丈夫的祖母	祖姑	孙媳
丈夫的父亲	公公 爸爸	媳
丈夫的母亲	婆婆 妈妈	媳
丈夫的伯伯	伯翁	侄媳
丈夫叔叔	叔翁	侄媳
丈夫姑姑	姑母	侄媳

(2) 致平辈

写 给	称 呼	自 称
丈夫	称名字（或称哥）	称名字，或按习惯
妻子	称名字、贤妻（或称妹）	称名字，或按习惯
哥哥	兄 哥哥	弟 妹
哥哥的妻	嫂	弟 妹
弟弟	弟 弟弟	兄 姐
弟弟的妻	弟妹 弟媳 弟妇	兄 姐
姐姐	姐姐	弟 妹
姐姐的丈夫	姐夫 兄	内弟 妹
妹妹	妹妹	兄 姐
妹妹的丈夫	妹夫	内兄 姐
丈夫的哥哥	哥哥	弟媳 弟妹 妹
丈夫的嫂嫂	嫂 姐	弟媳 弟妹 妹
丈夫的弟弟	弟弟	嫂
丈夫的弟媳	弟妹 妹	嫂
丈夫的姐姐	姐姐	弟媳 妹
丈夫的姐夫	姐夫	内弟媳
丈夫的妹妹	妹妹	嫂嫂
丈夫的妹夫	妹夫 弟	嫂
妻子的哥哥	内兄 兄	妹妹 弟
妻子的弟弟	内弟 弟	姐夫 兄
妻子的姐姐	姨姐 姐	姐夫 弟
妻子的妹妹	姨妹 妹	姐夫 兄
妻子的姐夫	襟兄 兄	襟弟 弟
妻子的妹夫	襟弟 弟	襟弟 兄

（3）致晚辈

写 给	称 呼	自 称
孙 孙女	孙儿 孙女	祖父 祖母
儿 女	吾儿 吾女	父 母
兄弟的子、女	侄 侄女	伯父（母） 叔父（母）
兄弟的孙、孙女	侄孙 侄孙女	伯祖（母） 叔祖（母）
儿媳	媳	公公 婆婆
姐妹的子、女	甥 甥女	舅舅
姐妹的孙儿、孙女	甥孙 甥孙女	舅祖
女儿的子、女	外孙 外孙女	外祖父 外祖母
女儿的孙子、孙女	外曾孙 外曾孙女	外曾祖父 外曾祖母
妻的侄、侄女	内侄 内侄女	姑父
妻姐妹的子、女	襟侄 襟侄女	姨爹
女儿的丈夫	贤婿	岳父 岳母
丈夫的侄儿、侄女	侄 侄女	伯母 叔母

家书中一般可按上表所列称呼，也可以：

称呼前加恰当的前缀修饰词，如：敬爱的爷爷、慈爱的母亲、亲爱的儿子、可爱的孙女。

称谓前加排行，如：大伯、二叔、三哥、小妹。

对晚辈称名或爱称，如：晓明、小红、文文、眯眯。

名字后面加称谓（对晚辈），如：兰兰儿、冬冬侄。

对平辈而年幼者，也可称名或爱称。

家书中的称谓，还有两点须注意。一是家书中不要称姓；二是有些比较随便的口语词汇，不可在家书中使用，如“老丈人”、“大舅子”、“小姨子”之类，应该采用上表所列的规范称谓，免使对方感到不快，或让人觉得写信人不稳重。

在前面“信瓢”一节中，已讲述了信文书写格式，家书相同，次第为开头（称呼）、正文、祝辞、署名、日期。家书的署名，对长辈、平辈，先写称谓，再写上自己的名字；对晚辈，只要写上称谓就可以了，一般不用具名。

2. 正文

各家有各家的事，家庭成员之间又维系着千丝万缕天然亲情。因此，家书正文的撰写虽无定则，但大凡从日常身边事写起，任真情实意流泻，这里不妨作些提示。

（1）先告诉对方最近寄来的书信收悉，或询问对方收到自己的去信没有。接着就对方来信的内容，或新近从其他渠道获悉的某些情况，说说自己的感受和想法。比如，得知有关对方的喜讯，表示祝贺和同喜；得知意外不幸之事，则如实诉说内心关切，表示慰问，还可进一步说说为对方解忧排难的打算和正在进行的努力，并真诚地请对方把所需帮助的要求随时告知。如果没有什么特殊情况，一切正常，那么可向对方致以亲切问候，抒写对于对方各方面现实状况的关心、惦念之情。

（2）在新时代，家庭与社会的关系愈益密切。家庭成员因学业、事业的需要而暂时分居两地，是常有的事。分居两地的亲人，都急切希望了解对方近况，家书中常会有各式各样的询问。所以，写家书时，宜一一回答对方来信中提出的问题。不嫌琐细而忌粗略，是家书的一个特点。答询时就应周到详尽，勿过于节省笔墨。

（3）要理解远方亲人的心情，修家书时，应主动谈谈自己，以及和自己居住一起的亲人近况，尤其不要遗漏对方急切想知道的事情。比如，对方很重视自己的学业进展，那就应当详细说说有关学业的具体情况；如关心自己婚恋之事，那么不妨把必须告诉对方的细节写出。

（4）问候收信人周围的亲友。比如，信是写给父母的，而与双亲同住的还有兄、妹两家，那么可于信中一并笼统致意，或者一一致问，莫疏忽遗漏，免生厚此薄彼的误解。如果父母单独居住，则可通过父母了解其他亲人情况。对于经常照顾父母的友人邻居，也应写几句表示感谢的话。

（5）远方亲人寿诞，或逢家庭中其他吉庆丧吊事件，不能亲往参加仪式的，应专诚修书道贺或致哀，这也是家书的一个重要内容。在这种情形下，一般不宜用过于简单的方式（如寄一张印刷卡片）替代。

家书正文的撰写，尚需注意以下几点：

（1）先问候对方，先写与对方直接有关或对方最关心的事情，然后再写自己的事情。这样也就自然而然形成一种尊重对方、亲切宜人的气氛。

(2) 随着时代的进步, 苛繁封建家礼的破除, 晚辈对于长辈, 同样可以作为同志、朋友, 平等地探讨许多问题。然应懂得, 尊老爱幼, 古今一理。家书的修辞和语气, 也要注意符合写信人和收信人双方的身份。一般说来, 小辈给长辈的信, 应谦恭郑重, 叙事要明白, 提出请求或表示不同意见时, 要委婉, 给人留有余地。长辈给小辈的信, 宜平和从容, 教诲劝戒, 虽不排除严厉直率, 但应尽可能做到深入浅出, 循循善诱。平辈之间, 宜坦诚谦让, 推心置腹, 营造一种亲切轻松的氛围。对幼小者, 尤应多方体贴。

(3) 亲人间发生某些意外事故, 本应据事直陈, 毋庸曲折隐瞒, 但须注意把握恰当时机。比如, 自己不幸染疾, 而考虑到居住远方的父母年事已高, 如在家书中告知, 既无补于事, 反会使老人徒然操心, 影响健康, 倒不如暂且避而不谈, 俟痊愈之后, 必要时再补叙一下。如对方先已得悉, 那也不必否认, 只是在报告实情时, 措辞宜婉转, 要尽可能减轻对方的忧虑不安。当然, 遭遇不幸而必须争取对方援助时, 还是应当及时写信如实告知的。

3. 附件

家书中的附件, 常常能起有意想不到的良好作用。比如, 在信中附上一张有纪念性的近照, 或竞赛中获得的奖状(复印件也可)之类, 或者孩子画的图画, 及其字迹歪斜的问候纸条等, 自会凭添一番天伦之乐。

分居两地的亲人, 往往每隔一定的时间, 互相通信一次。如, 父母按时给子女汇寄学费、伙食零用钱, 儿女按时给父母寄奉赡养费, 与此同时, 修家书一封, 习以为常。在这类情况下, 非不得已, 莫要耽误了写信的日子, 哪怕简单地附言数句, 报个平安, 也可使对方释念, 免却不安。要知道, 家书中的一声问候, 一言思念, 一个嘱咐, 几句勉慰, 看似平淡无奇, 却涌动着亲情暖流, 蕴藏着真心魅力, 都会使收信人感受到无比的温馨亲切。

4. 家书范例

(1) 子女致父母的信

例 郭沫若留学日本时致父母亲(1914年)父、母亲大人膝下:

已入年底, 学期试验, 顷已完事。古人云: “每逢佳节倍思亲”, 此中滋味, 近日饱尝之矣。男想往年在国, 每逢年假暑假, 欢然言归, 庆享团圆之乐。夏日长闲, 冬夜无事, 茶余饭后, 炉畔灯前, 持小说善书, 在父母前讴吟讽诵, 其乐何极! 及今回顾, 不胜追羨也。新年旧年, 转眼便到。家中年事, 想正匆忙。男则寄居海外, 独立楼中, 肆目瞭望, 闭目沉思, 殊增冥想而已。

元弟顷来一函收到, 言语过简, 笔墨大为乾贵, 竟连发信地点时日均不记上, 殊不恰人望也。家函贵详, 古人所云, 菽米鱼盐, 都可记入, 譬如父母近日饭食如何, 天气何似, 乡中月内可有奇异事件, 在在皆是材料。仅以片言只纸率付远邮, 是犹试验时, 答案捕风, 聊以塞责。屡次均有所要求, 总不见详细告我。至有前函言一事, 言之不详, 必待家函归询, 于后函内方能更道其委, 求简不简, 转觉麻烦矣。元弟究谓何如?

七妹二侄女想将归矣。暑假曾接来函, 以后便无消息, 来年是否仍在嘉城读书, 读书可有进步否? 不胜悬念。

五哥归家否? 亦于暑假后接来函以来, 便不闻近况, 想所务繁难, 或无多暇也。

大哥近有函来，言仍住北京“西单二龙坑小袋口胡同”内，一时尚不能归家也。

年假只十五日，来年正月八日，当复入学也。余容后读。敬请福安！预叩

年禧！并祷
阖家均吉

男开贞跪禀
十二月二十四日

（2）父母给子女的信

例 陶行知给女儿陶宏的信（1927年）

桃红：

接读你三月十一日的信和世界进化论一篇，晓得你进步得多，我非常高兴。国文长进全靠多读多做，你照这样干去，以后的进步必定格外迅速。

试验乡村师范已经开学，学生虽然只有十六名，但是精神真好。他们自己扫地、抹桌、弄饭、洗碗、打补丁。他们还脱了鞋袜，穿着草鞋种田地。昨天和今天，他们还为乡下小学生种牛痘，医秃头疮。

我很希望你和小桃多学做事。我的主张是：有书读的要做事；有事做的要读书。先生不应该专教书，他的责任是教人做人。学生不应该专读书，他的责任是学习人生之道。我要你们做有知识、有实力、有责任心的国民，不要做书呆子。

我平安、康健。现在已经组织两个救护队，为的是要救南京附近的人民。

爸爸
三月十七日

（3）长辈给晚辈的信

例 罗荣桓给侄女罗蔚兰的信（1961年）

蔚兰女儿：

今年国庆节同往年一样盛况。

你学习仍然很吃力，是因为基础太差。同时还由于学习任何一门科学技术，没有不经过刻苦钻研而获得成功的，希望发奋图强，集中全力以赴。

婚姻问题在未毕业前最好不谈，以免分散力量妨碍学习。在选择朋友时应特别注意政治面目、历史情况，不要盲目从事。

你母治病，我们已同意她来北京就医，不要过多顾虑，以早诊疗为好。

今年冬天我们不准备离开北京他去。

你来信很多简笔字，又小又不清楚，很难看，必须改正。

祝你学习进步

罗荣桓
十月七日于北京

（4）夫妻间的通信

例 许地山致妻周俟松（1934 年）

好妻子：

今早接到你三月十九日的信，心花都开了。好妻子，我知道你苦闷，我应不离开你。以后若是要到别的地方去，一定和你同行。

此地一切均已就绪，不过时间太短，恐怕学不着多少。近几天来，每想燕京的事情，以后是靠不住的。“君子见机而作”，应当早想法子。哈佛燕京社的钱，他们不拿来用在真正国学的研究上。我们几个人，除我懂外国话可以抬扛以外，其余颉刚、希白二位是不闻不问的，所以我会成为他们的眼中钉。不晓得到什么时候，他们要开除我。这几天，我想到一个方法，就是自己找些钱，开个研究院……

寄去照片，其中一张是我的卧房，墙上挂着你的像，后面是我买的一个美女（画）。另两张是我在此校膳堂里吃饭的样子。他们都坐在地上，用手抓饭吃。印度人吃饭，照例是脱衣服，赤脚。我的脚，比起他们的，是又小又白净。他们说我的脚像女人的一样（他们说美得像辨才天女的一样），但他们的女人的脚并不小，也不白净。膳堂的尽头便是厨房，你可以看见那厨子在地上烙饼，两张不同样，一张可以给文子。吃完，把盘子（请客时，用蕉叶，或别的大树叶）推进坐的方几里头，到外面洗手，吃槟榔。又一张是在澳门贾梅士纪念碑下照的。贾梅士（Camoens）是葡萄牙的最大诗人，明末到澳门来，在白鸽巢写他最伟大的 The Lusitad。此诗为葡国最美的作品，所以欧洲名人，每到此瞻拜他的遗迹，石壁上刻了许多名人的题记。此片是给王克私先生的，请转给他。回家时，可以教给你洗像。（学费二百元，给得起吗？）

你的腿现在怎样啦，好了没有？我想原因是前几年在塘沽摔倒所致，并不关牙的事。英国近出了一种药，名 Elaito，专治腿痛，不晓得北京有卖的没有？如没有，可请蕙群写信到伦敦去买一瓶试试，或照底下拟的信寄支（略）。此药每瓶五先令，无邮费，故寄五先令便可以。药是内服，以血液医治。到底怎样，我没见过。我在此，因为吃素的原故，没屙过血，痔疮也小了。我想以后，我不再食肉了，最多可吃鸡子或肉汤。我已理会肉类对我的身体不合适。咱们都吃素，好不好？

地山
四月十五日

（5）平辈间的通信

例 毛泽东致表兄文运昌（1937 年）

运昌吾兄：

莫立本（《毛泽东书信选集》编者注：即方克，当时是从湖南长沙去延安的一位青年）到，接获手书，本日又接十一月十六日详示，快慰莫名。八舅父母仙逝，至深痛惜。诸表兄嫂幸都健在，又是快事。家境艰难，此非一家一人情况，全国大多数人皆然，惟有合群奋斗，驱除日本帝国主义，才有生路。吾兄想来工作甚好，惟我们这里仅有衣穿饭吃，上自总司令下至火夫，待遇相同，因为我们的党专为国家民族劳苦民众做事，牺牲个人私利，故人人平等，并无薪水。如兄家累甚重，宜在外面谋一大小差事俾资接济，故不宜来此。道路甚远，我亦不能寄旅费。在湘开办军校，计划甚善，亦暂难实

行，私心虽想助兄，事实难于做到。前由公家寄了二十元旅费给周润芳，因她系泽覃（毛泽覃，毛泽东之弟。第二次国内革命战争时期曾任苏区中央局秘书长、中央苏区独立师师长。一九三五年牺牲。——《毛泽东书信选集》编者注）死难烈士（泽覃前年被杀于江西）之妻，故公家出此，亦非我私人的原故，敬祈谅之。我为全社会出一些力，是把我十分敬爱的外家及我家乡一切穷苦人包括在内的，我十分眷念我外家诸兄弟子侄，及一切穷苦同乡，但我只能用这种方法帮助你们，大概你们也是已经了解了的。

虽然如此，但我想和兄及诸表兄弟子侄们常通书信，我得你们片纸只字都是欢喜的。

不知你知道韶山情形否？有便请通知我乡下亲友，如他们愿意和我通信，我是很欢喜的。但请转知他们不要来此谋事，因为此处并无薪水。

刘霖生（毛泽东和文运昌的表兄）先生还健在吗？请搭信慰问他老先生。

日本帝国主义正在大举进攻，我们的工作是很紧张的，但我们都很快乐健康，我的身体比前两年更好了些，请告慰唐家托诸位兄嫂侄子女们。并告他们八路军的胜利就是他们大家的胜利，用以安慰大家的困苦与艰难。

谨祝兄及表嫂的健康！

毛泽东
十一月二十七日

（6）晚辈致长辈的信

例 关向应致叔父

叔父尊前：

谕书敬读矣。寄家中的信之可疑耶？固不待言，在侄写信时已料及家中必为之疑异，怎奈以事所迫，不得不然呵。侄之入上海大学之事，乃系确实，至于经济问题，在未离连以前，已归定矣，焉能一直冒昧？当侄之抵沪为五月中旬，六月一日校中即放暑假，况且侄之至沪，虽系读书，还有一半的工作，暑假之不能住宿舍耶，可明了矣，至于暑假所住之处，乃系一机关，尤其是秘密机关，故不能恣意住还信件，所谓住址未定，乃不得已耳。

至侄之一切行踪，叔父可知一二，故不赘述。以此暑假中，除工作外，百方谋画，始得官费赴俄，留学，此亦幸事耶。侄此次之去俄，意定六年返国，在俄纯读书四年，以涵养学识之不足，余二年，则作实际练习，入赤俄军队中，实际练习军事学识，至不能绕道归家一视，此亦憾事。奈关系团体，同行者四、五人，故不能如一人之自由也，遂同乘船车北上，及至奉天、哈尔滨……等处，必继续与家中去信，抵俄后若通信便利，当必时时报告状况，以释家中之念。

侄此次之出也，族中邻里之冷言嘲词，十六世纪以前的人，所不能免的。家中之忧愤，意中事，“儿行千里母担忧”之措词，形容父母之念儿女之情，至矣尽矣，非侄之不能领悟斯意，以慰父母之暮年，而享天伦之乐，奈国将不国，民将不民何？“天下兴亡，匹夫有责”，爱本斯义，愿终身奔波，竭能力于万一，救人民于涂炭，牺牲家庭，拼死力与国际帝国主义者相反抗，此侄素日所抱负，亦侄唯一之人生观也。

以上的话并非精神病者之言久处于……（这一段不能明写，领会吧！）出外后之回想，真不堪言矣。周围的空气，俱是侵略色彩，黯淡无光的，所

见之一切事情，无异如坐井观天。最不堪言的事，叔父是知道的，就是：教育的黑暗，竟将我堂堂中华大好子弟，牺牲于无辜之下，言之痛心疾首！以上是根据侄所受之教育，来与内地人比较的观察，所发的慨语！叔父是久历教育界的，并深痛我乡教育之失败，也曾来内地视察过，当不至以侄言为过吧。

临了，还要敬告于叔父之前者，即是：侄现在已彻底的觉悟了，然侄之所谓之觉悟，并不是消极的，是积极的，不是谈恋爱，讲浪漫主义的……，是有主义的，有革命精神的。肃此，并叩

金安

侄向应 稟

（7）通报突发事件的家书

当家中不幸遭遇突发事件后，必须通报在外的家庭成员时，信的措辞务必平静婉转。尽可能先由曲折暗示，再渐次揭出不幸事件的真实情况，使对方在心理上有个准备，免得因经受不住突如其来的精神刺激，再出意外，更添不幸。信中还应让对方明白，他的保重和平安，他的镇定和冷静，对于全家的现在和将来，都是那么的重要。

英国小说家狄更斯所钟爱的幼女，不幸因病夭折。狄更斯十分伤心，默默地守着她，看着她。这时，狄更斯的妻子正在外地。他强忍内心的悲痛，执笔写信，把这噩耗告诉了妻子。

例 我最爱的凯特：

——现在请注意，你必须慢慢地、仔细地看这封信。如果你只是匆匆忙忙读到这里，还没有完全明白（还没有看出有什么坏消息）的话，那就必须再从头看起。

小多拉突然病倒了，一点痛苦也没有。她脸上非常宁静——如果你看见她那副模样，你还以为她在平静地睡觉呢，但我知道她病得很重，而且不敢对复元抱多大的希望。我不相信（我为什么要欺骗你呢？亲爱的。），完全不相信她有复元的可能。

我不愿意离开家里，我呆在这里也无济于事，但我还是觉得应该呆在这儿。我知道你也不愿意呆在外面，你不在家我总不能心安。福斯特还是对我那么关心，现在给你送这封信来接你回家。不过我在结束这封信之前，必须坚决要求和严厉地命令你，回来时要完全保持镇静——。

不要忘记我平素对你说的话：我们儿女多，别人家做父母的遭到的灾难，我们决不能指望幸免。假如——假如你回来的时候，我即使不得不忍痛对你说：“我们的宝宝死了，”你还要对其他的孩子尽到做母亲的职责，证明你自己无愧于他们对你的无限信赖。

只要你能冷静地阅读这封信，我完全相信你会冷静对待这件事情的。

永远爱你的

查尔斯·狄更斯

1851年4月15日，星期二晨于德文郡街

三、社会关系书信

家庭的每个成员，也都是社会的一员。随着社会的不断发展，家庭成员

所参与的社会活动天地也日益拓宽；朋友、同事、师生等社会关系，如网密织。社会关系，对于人生事业、家庭生活，有着不可忽视的影响。社会关系书信的功用，自然也就不言而喻了。

社会关系书信的写作，宜体现高尚的道德情操，美好的文明礼貌，以及诚恳谦和的优雅态度。懂得尊重别人，就是懂得尊重自己，是一种良好修养的展示。对人表示尊重，一是要真诚，二是要恰当把握分寸。居高傲慢，以为尊重他人会贬损自家身价，实在倒是缺少修养的表现，至少也是一种缺乏自信的反映。当然，过犹不及，太过分了，便有虚伪之嫌，难免会使正直有道之士感到不舒服。俗谓“礼多人不怪”，同时又有“礼多必诈”之说，其道理就在于此。

下面，先就社会关系书信中的称谓，来谈谈有关这方面的一些问题。

1. 称谓及其有关问题

比其他文件更频繁地使用人称词，是书信的一个特点。

古代汉语中的人称代词数量不少，通用的大致可分为五种。一是自称，即第一人称，有“吾”、“余”、“予”、“我”等。二是对称，即第二人称，有“尔”、“女（汝）”、“若”、“乃”、“你”等。三是他称，即第三人称，常借用指示代词“彼”、“其”、“之”等；中古以后，才有“伊”、“渠”、“他”等他称代词，不过在书面语中并不常用。四是己身称，有“己”、“身”等。五是旁称，用“人”、“他”（它）等。在上古汉语里，人称代词是单复数同形的，后来才渐渐用“等”、“辈”、“侪”、“属”等表示复数，如“我等”、“吾侪”、“尔等”、“尔辈”、“若等”、“若属”等。

在现代汉语里，人称代词用得最多的是“我”、“你”、“他（她）”、“自己”、“人家”，通常以“我们”、“你们”、“他（她）们”表示复数。

这些通用的人称代词，并无明显的感情色彩，难以适应作为交际工具的社会关系书信的种种需要，于是渐渐形成了一系列体现交际礼仪文明的敬称、谦称、美称、昵称、爱称。（1）对称敬词旧时以“尊”、“贵”、“大”、“台”、“玉”、“宝”等构成的对称敬词，名目繁富，现时书信里也颇多沿用的。比如，“恭候尊驾光临”，尊驾，就是指称对方的敬词。尊驾，也可以换用“大驾”、“台驾”，意义相同。再如，称对方意见为“尊意”、“尊见”，称对方乡里为贵乡、贵土，称对方身体为“贵体”、“玉体”，称对方家眷为“宝眷”、“玉眷”，称对方居宅为“贵府”、“潭府”，称对方年龄为“贵庚”、“高寿”，称对方容貌为“尊范”、“芝宇”，称对方家族，一家或门第为“尊门”、“华宗”，称来访者为“贵客”、“佳宾”，等等，都表达了对彼的敬意。

旧时对年辈长者的敬称词甚丰，如：仁丈老伯、老丈、丈丈、丈人、翁、公、叟等。又如，对有声望的前辈敬称尊宿、尊公、长上，对有地位的长者称老爷、老世翁，对女长辈称大君等。这些敬称词，为现代书信采用的不多。现在对长辈老者，以“老”构成的敬词为多见。如：老伯、老大爷、老人家、老先生等。又如，对有才德声望的老人，常于“老”前冠其姓氏为敬称，如赵老、钱老、孙老、李老；或于对方姓与字（名）的前一个字后缀以“老”，作为敬称，如称陈叔通为陈叔老，称黄炎培（字任之）为黄任老。至于把“老”

的位置提到姓氏之前，即现时习惯称呼的老赵、老钱、老孙、老李，可用于年长者，也可用于同辈之间。这种用法含有轻微的敬意，而较多一些亲近的意味。

下面就现在的社会关系书信中普通使用的几个对称敬词，作些辨析说明。

你 “您”与“你”，是现时书信中使用频率最高的对称词。“您”，常见于古典小说、传统戏曲，其意义、用法完全同“你”。到近代，由于北京方言成为普通话的基础：“您”渐被全国性地用作“你”的敬词。对尊长、同辈称呼“您”，无疑是表达了一种敬意。尊长对于非亲属晚辈，有时为了强调尊重对方的意思，也可称“您”。

同志 “同志”一词，源头久远，颇含崇高意味。春秋左丘明《国语·晋语四》谓“同德则同心，同心则同志”，就是说，同心同德为同志。可见择友之道，首先要同志，即以志趣相同的人为友。后来，政治理想一致的人，以及同一政党的成员，彼此之间常以同志相称。建国以后，同志一词，渐渐成为我国大陆公民相互间的普遍称呼。在书信里，除了亲属之间，一般多以同志相称，通常包含尊重对方的意思。在使用上，并无年岁长少、地位尊卑的区限。

师傅 师父 老师 在古代，师傅、师父、老师，是令人肃然起敬的称谓。“师傅”，原为太师、太傅的合称，后用作师者的通称。“师父”，是对老师的敬称。“老师”，是指年老资深的学者，社会上尊称教师为老师。

如今的日常生活和书信中，师傅、老师的称谓，已不受师徒、师生关系的局限，而成了适应广泛、使用频率很高的对称敬词。一般说来，对有某种技能的劳动者可称师傅，对学有专长的知识分子可称老师。现时的厂长、经理，称属下有一定资历的职工为师傅，称并无深交的知识文化界人士为老师，已是很平常的事。这类称呼的普遍使用，也正是尊重劳动、尊重知识、社交文明的一种生动体现。当然，对于与自己无师徒、师生之谊的上司，对于非学界的官员，一般不宜使用此类称呼。

先生 女士 小姐 我国古代，有称父兄、老师为先先生的，称郎中（医生）、道士为先先生的，还有妇女对人称自己丈夫或称人家丈夫为先先生的，现在只有称教师为先生还比较多见。自近代始以“先生”、“女士”作为与欧美语言相应的对称词，多用以泛称较有文化、地位的男子、女子，一般不用于体力劳动者。但在现今的书信中，“先生”、“女士”被广泛用作礼貌性称谓词，称男子为先生，称女子为女士（也可称先生），适用范围与“同志”相同。不受年龄、地位等限制。不过，对于海外人士，习惯上称“先生”、“女士”，而不称“同志”。“小姐”一词，宋元时一般指社会地位低微的女性，后来才逐渐转为对官僚富家未嫁少女的敬称，现在则用作未婚女子的通称，与“先生”、“女士”都属一般性对称敬词。

兄 朋友间称兄道弟，或相互称兄，以表示彼此尊重友好，是我国的一种传统。称友朋年长者为尊兄、仁兄、兄长，称先人师门者为师兄，称有恩于己者为恩兄，称世交同辈或晚辈为世兄，称比己年少的友好为吾兄，还有昵称大兄、老兄，等等。近代以来，社会关系书信中，多有敬称对方为兄，自谦为弟的。这里所谓的“兄”、“弟”，是写信人表示的一种谦逊礼貌的姿态，与亲属辈份上的“兄”、“弟”不是同一概念，与年岁、地位并无关系。这种兄、弟之称，一般用于男性间往来书信。对于女性，有时也称兄，

这里含有轻微的调侃、亲切的意味，主要还是表示对她的尊重。许广平是鲁迅的女学生，鲁迅给她的信中就称“广平兄”。当然，年辈明显高于对方，而称之为“贤弟”，自称为“愚兄”，也是一种客气。

公 公，用作对称敬词，古已有之。在现代书信中，以“公”作为表敬称谓词，多用于年轻、资历浅者对年长、资深者。年资相仿而互称为公，则表示相互敬重。然而，若年长而地位低者，称年轻而地位高者为“公”，便有阿谀之嫌了，宜慎之。

老板 老板，原是对商店、工厂、土地所有者的一种通俗称呼，而其派生用法向来很多。比如，旧时对有实力授徒搭班的京剧演员，习惯尊称某老板。又如，北方有称赶大车者为“车老板”的，南方某些农村妇女有对人称自己丈夫为“老板”的，不一而足。近年来，称呼老板成了一种时髦，使用的又多是引伸义。这样，“老板”不仅指拥有资产权兼经营权者，而且被用以泛指单位或部门中能作主、能拍板者。于是，私营业主、承包商称老板、国营企业的厂长、经理、部门的头儿，也被称为老板。国企职工称其领导为老板，固然有对其事业、权力表示肯定的意思，但也多少反映了他们作为企业主人翁意识的淡薄，是有必要引起被称呼者思考的。在私交书信中，相互戏称对方为老板，以轻松气氛，自然无可厚非。但在正经严肃的书信中，应使用规范称呼，以免轻薄之嫌。

（2）自称谦词

使用对称敬词，是尊重对方，谦称自己，同样也是对他人的尊重。这种以谦称自称的做法，是我国的一种良好的交际传统。就连古代的帝王，也使用“孤”、“寡”一类自称谦词。在社会关系书信中，用得较多的，是以“愚”、“敝”、“鄙”等构成的一系列自称谦词。比如，自称“愚”、“愚下”、“下愚”、“敝”、“卑人”、“鄙”、“鄙人”、“鄙夫”、“不才”、“不佞”、“区区”等。由此而称自己的见解看法为“愚见”、“愚意”、“鄙见”、“鄙意”，称自己身体为“微躯”、“贱躯”，称自己的著作为“拙著”、“拙文”，称自己的居所为“寒舍”、“敝斋”、“陋室”、“蜗居”，不一而足。古人常以奴仆身分自谦的，如司马迁《报任少卿书》中“太史公，牛马走”，即以掌牛马供役使的仆夫自指，于是后来“走”、“下走”被用作自称谦词。至于“仆”字，更是历代书信中普遍使用的谦称自称词。不过，以“仆”、“走”一类卑词自称的做法，在现时的书信中已很少见。旧时女性以“奴”、“妾”自称，实在是彼时社会男女地位不平等使然，现在当然完全成为历史陈迹了。此外，像旧时老年人时常使用的“老朽”、“老拙”的自称谦词，现在的书信中也不多见。

（3）美称

这里所说的美称，主要是指尊长对卑幼表示亲爱和看重的称谓。书信中用得较多的是以“贤”字构成的一系列美称对称词。比如，称卑幼者为“贤弟”、“贤侄”，称人兄弟为“贤伯仲”，称对方子孙为“贤胤”，老师称学生或长者称晚辈为“贤契”等。古代称宰相为“相公”，后来被用作对官宦人家子弟的称呼，渐渐又行于民间，以排行美称人家子弟为“大相公”“二相公”的。与此相类，称人子弟为“大公子”、“小公子”、“女公子”或“公主”的情况，也不乏见。元明以后，“千金”一词使用渐广，成为对人女儿的专用美称。

（4）婉称

婉称表敬，在旧时书信中屡见不鲜。为了表示对收信人的尊敬，不直接指称收信人，而称他的下属办事人员，因卑以达尊，也就是说不敢直接冒读对方，而由其左右、执事者致意。于是“左右”、“执事”等成了书信常用的敬词。又如，“阁下”（原意为台阁之下的人），被用以称呼有一定职衔者，“麾下”（意为主帅旌麾之下的人），被用以称呼将帅，都属于婉称表敬的用法。前面曾谈到“尊驾”一词，“驾”是古代帝王车驾的总称，“圣驾”、“御驾”也就是对君王的婉称。而后人们的书信，便以“尊驾”、“大驾”、“高轩”之类作为婉称对称词。一些对人容貌的美称词“慈颜”（女性长者）、“威颜”（男性长者）、“尊颜”（通用），也常被用作婉称对称词，如“冒犯尊颜”即“冒犯了您”的意思。

（5）职衔称呼

以职衔称呼对方，为古今所常用。比如，称对方为某部长、某厅长、某经理、某主任等。由于这种称谓方式，往往只表敬意，并无亲切意味，所以现在同事上下级之间，有时取此方式，而亲朋好友则甚少采用的。

（6）对人亲属的敬称和向人谦称自己亲属

向人称呼其亲属的时候，当然可以简明地称“你的父亲”，“您的儿子”。然而，人们在交际活动（包括撰写书信）中，为使自己姿态更显庄重优雅，往往会有意识地择用恰当的敬称美称。在这方面，用得较广泛的是以“令”、“尊”、“贵”、“贤”等构成的一系列敬称词。例如，甲对乙称乙之父为“令尊”，称其母为“令堂”。为了更突出敬意，可称“令尊大人”、“令堂大人”。又如，甲对乙称乙妻为“贤内助”、“令正”，称乙之兄、弟为“令兄”、“令弟”，称其子为“令郎”，称其女为“令媛”，等等。“令”、“贤”是涵有善美之意的称颂之辞，用作上述称谓时，又包含了第二人称的意义。比如说“令尊”，就是以尊崇的口吻对对方说“您的父亲”；说“令郎”，就是以赞美的口吻说“您的儿子”。因此，在这些称谓词前，切不可再冠以“您”和“你”，弄出“您令尊”、“你令郎”的不伦不类称呼来。还必须注意，这些敬词，用于向对方称呼对方亲属的场合，如果称自己父亲为“令尊”，或者面对对方父亲称“令尊”，或者对人称“我令尊”，那可要让人啼笑皆非了。

在向他人称呼自己的亲属时，常在亲属称谓前冠以“家”、“舍”、“敝”等字。这些词的词义虽然相近，都是表达谦恭平凡的意思，但在用作对人称呼自己亲属的谦词时，有着长幼、亲疏之分。一般说来，“家”，用于指称比自己辈分高、年长的亲人，如，向他人称己父为“家父”或“家严”，向人称己母为“家母”或“家慈”，称己兄为“家兄”，称己嫂为“家嫂”。“舍”，用以向人谦称比自己卑幼的亲人，如，对人称己弟为“舍弟”，称己妹为“舍妹”，称己侄为“舍侄”。需要说明的是，在向人称自己的儿、女时，习惯上不称“舍儿”、“舍女”，而是用其他卑词谦称“小儿”、“小女”，或“犬子”、“犬女”。上述以卑词向他人谦称自己亲属，并非故意贱视自己亲属，而只是表示敬重对方的意思，与称呼对方亲属时用敬称、美称是一样的道理。这些谦词，用于向他人称呼自己亲属的场合，已包含第一人称的意思，因此不可说什么“我家父”，“我舍弟”的。

（7）称谓表

在“家书”一章里，我们已列表介绍了亲属间的称谓。这里，再列表介绍一下社会关系书信中对人亲属的敬称和对己亲属的谦称。表的内容，自左

至右，第一栏是称呼对象，第二栏是写信人对收信人的这一亲属的敬称，第三栏是写信人对收信人谦称自己的这一亲属。

亲属称谓	对收信人敬称其亲属	对收信人谦称己亲属
祖父	令祖 尊大父	家祖
祖母	令祖母	家祖母
父	令尊 令尊大人 令翁 尊公	家父 家严 家尊
母	令堂 令堂大人 令慈 尊慈 尊堂	家母 家慈
兄	令兄	家兄
弟	令弟	舍弟
姐	令姐	家姐
妹	令妹	舍妹
夫	尊夫 贤夫	拙夫 外子
妻	令妻 令室 贤内助 嫂夫人	荆妻 拙荆 内人 内子
子	令郎 令子 令嗣 少君 哲嗣	小儿 犬子 小犬 豚儿
女	令爱 令媛 令媛 女公子	小女 犬女
媳	令媳	小媳
婿	令婿 令子婿 令坦	小婿
孙（女）	令孙（女）	小孙（女）
侄（女）	令侄（女）	舍侄（女）
姑母	令姑母	家姑母
姑父	令姑父	家姑父
姐夫	令姐夫	敝姐夫
妹夫	令妹夫	敝妹夫
甥（女）	令甥（女）	舍甥儿（女）
甥孙（女）	令甥孙（女）	舍生孙（女）
外孙（女）	令外孙（女）	小外孙（女）
舅舅	令舅舅	敝舅舅
姨母	令姨母	家姨母
姨父	令姨父	敝姨夫

2. 情、义、志的表达

交友之道，贵在真诚。作为朋友，是不分年龄长少、资历深浅、地位高低的。朋友间往来书信，应体现出彼此尊重信赖，相互关怀沟通的高尚友情。不可据傲，无须矜持。

患难之交，无论是乌云笼罩下天各一方，还是春日阳光下重新聚首，他们的书信中，常能反映出对共同事业的挚着追求，在坎坷境遇中相互慰藉、

相互勉励的深情。

诤友之间，于书信中及时地提出批评建议，进行规劝提醒，正显示了友情的可贵。友朋间相互了解深切，因此所提谏议，往往能把握问题的关键，直言谈吐，中肯热情，收到良好的效果。

志同道合，为了崇高理想和事业，始终如一地并肩奋斗，彼此充分信任理解、诚恳切磋、互帮互助、言无不尽、痛痒相关的朋友，是挚友。挚友间的书信，常让人情不自禁地感慨：人生得一知己足矣！

以上所述，即为体现在社会关系书信佳篇中的主要情感风骨。

3. 应用实例

社会关系书信，不仅饶蕴思想情感，同时还颇具实际应用功能，与现实生活有着密切关系。纵观历来已公开的这类书信，确是不乏辞情并茂的佳作。因限于篇幅，这里只能例举若干短札，而将一些精彩长篇割爱。其写作，若是告对方某一日常生活事宜的，以三言两语而情味隽永为胜；若是就某一问题表示意见的，应有真知灼见，言简意深；若是请托对方帮办某一具体事情的，宜礼貌周全，简洁明确。

(1) 邀约

例 毛泽东邀宋庆龄商筹国事

庆龄先生：

重庆违教，忽近四年，仰望 之诚，与日俱积。兹者全国革命胜利在即，建设大计，亟待商筹，特派邓颖超同志趋前致候，专诚欢迎先生北上。敬希命驾莅平，以便就近请教，至祈勿却为盼！

专此。敬颂

大安！

毛泽东

一九四九年六月十九日

(2) 捐献

例 茅盾捐献稿酬

中国作家协会书记处：

亲爱的同志们，为了繁荣长篇小说的创作，我将我的稿费二十五万元捐献给作协，作为设立一个长篇小说文艺奖金的基金，以奖励每年最优秀的长篇小说。我自知病得不起，我衷心祝愿我国社会主义文学事业繁荣昌盛！

最崇高的敬礼！

茅盾

一九八一年三月十四日

(3) 馈赠

例 鲁迅赠章廷谦书籍

孖尘兄：

久不见，想安善。日内当托书店寄奉书籍四本，一以赠兄，余三本在卷首亦各有题记，希代分送为荷。我们都好，可释远念也。

此上，即请

文安

树顿首
五月八夜

斐君夫人前均此请安不另。

(4) 领谢

例 叶圣陶致施蛰存

蛰存先生：

承饷鲈鱼，即晚食之，依来示所指，至觉鲜美。前在松江尝此，系红烧，加蒜焉，遂见寻常。俾合家得饫佳味，甚感盛贶。调孚、振铎，亦云如是。今晨得一绝，书博一粲。

红腮珍品喜三分，持作羹汤佐小醺。滋味清鲜何所拟，《上元灯》里诵君文。

弟 叶绍钧
十二月二十八日

(5) 请托

例 丰子恺致汪馥泉

馥泉兄惠鉴：

弟于废历十二月底因母病专返乡里，不幸于正月初五日即遭母丧。现在后事未曾了结，尚须延一二周到申（上海）。惟病费丧用，所需甚急，不得不函请吾兄鼎力援助，如蒙劳驾代为支取北新所允付之款，以济急用，感谢不尽。倘彼肯改买稿，则尤为感激。价格尽请吾兄代定，患难之际，当无不满足也。弟另备信直接函请李小峰先生。但玉成此事，合赖吾兄居间措置之力。幸垂惠焉。即请

大安

弟 子恺 顿首上言
二月九日

(6) 索讨

例 鲁迅致李小峰

小峰兄：

搬回后已两星期余，虽略失窃，而损失殊有限，亦无甚不便，但买小菜须远行耳。

因颇拮据，故本月版税，希见付。或送来，或函知日时地点，走取亦可，折子并希结算清楚，一并交下为荷。

迅 上 四月六日

(7) 商借

例 国风致小雅

小雅君：

余之事，需项甚多，虽集千羊之皮，尚少一狐之裘。既蒙君垂爱，敢借整元（百元），来年春为期，必使连城返赵也。旦暮诣见，先此鸣谢。顺颂时吉！

国风白
乙亥岁冬十二月十二日

（8）应允

例 鲁迅致施蛰存

蛰存先生：

十日惠函，今日始收到。

近日大热，所住又多蚊，几乎不能安坐一刻，笔债又积欠不少，因此本月内恐不能投稿，下月稍凉，当呈教也。

此复，并请

著安

迅 启上
七月十八夜

（9）婉辞

例 毛泽东致周谷城

谷城兄：

两次热情的信，都已收到，甚谢！大著出版，可资快读。我对逻辑无多研究，不敢有所论列；问题还在争论中，由我插入一手，似乎也不适宜，作序的事，不拟应命，可获谅解否？

敬复。顺颂

教安

毛泽东
1958年7月28日

（10）践约

例 秋谷致臧维熙

维熙先生：

山城盛会，荷蒙相邀，自当践约。因手头稿件必须近日了结，不能与诸贤达同舟溯江尽兴。但一准于元旦揭幕前抵渝，以领诸位教益。

专此奉闻，顺颂。

旅祺

秋谷
九月二十二日

（11）慰问

例 周恩来致范长江（范长江此时正从抗日前线归来）

长江先生：

听到你饱载着前线上英勇的消息，并带着光荣的伤痕归来，不仅使人兴奋，而且使人感念。闻前线上归来的记者正在聚会，特驰函慰问于你，并请代致风尘仆仆的诸位记者。专此

祝
健康！

周恩来
一九三八年五月二十六日

（12）劝慰

例 彭雪枫致谢老太太

谢老太太：

你的三个儿子为了抗日救国英勇牺牲，满门忠烈，留下无尚的光荣，全国军民莫不钦敬。他们能够如此深明大义，为国牺牲，都是由于老太太平日教育之功。从前岳母、岳飞精忠报国，几千年后还被人人赞美，老太太教子三人英勇杀敌，也足以比美岳母而被人人赞美了。

不过听说谢老先生因痛伤过度不幸逝世，这是很可惋惜的事。四个小孙儿年纪幼小，无人培养，我们一定帮助教育成人，使他继续乃父之志，这个你可不必顾虑。

你的家庭困难，我们尽力帮助，特派游历同志代致慰问并携带法币一百元作为生活的稍助，请你收下。

我们要努力打走日本鬼子，为你的儿子报仇，使你能过安宁的日子。希望你安心度日。你有什么问题，我们一定会帮助你的。

祝你健康！

彭雪枫
1940年7月11日

（13）祝贺

例 郭沫若致翦伯赞（1942）

伯赞吾兄：

十七日信奉到，读后甚感兴奋。您的《中国史纲》将要脱稿，这断然是一九四二年的一大事件，为兄贺，亦为同人贺，我们极欢迎您写好后到赖家桥来为我们朗读，请您一定来，我暂不进城，决定在这儿等您。来时请同嫂氏一道来，朗读完毕之后，或者可同进城看《虎符》也。高原日前来向您请教，恐反而耽误了您的写作。我现在略略伤风，更加渴望您用《史纲》来疗治。

专复顺颂
撰安嫂夫人均此。

弟郭沫若 顿首
11.19

伯奇不另笺候。

(14) 褒奖

例 毛泽东致邓宝珊

邓宝珊，曾任国民党晋陕绥边区总司令；1949年初起义，后任甘肃省人民政府主席。

宝珊先生吾兄左右：

去年时局转换，先生尽了大力，我们不会忘记。八年抗战，先生支撑北线，保护边区，为德之大，更不敢忘。去秋晤叙，又一年了，时局走得很快，整个国际国内形势都改变了。许多要说的话，均托绍庭兄面达。总之只有人民的联合力量，才能战胜外寇，复兴中国，舍此再无他路。如果要对八年抗战作一简单总结，这几句话，鄙意以为似较适当，未知先生以为然否？何时获得晤叙机会，不胜企望之至。专肃。

敬祝

健康

毛泽东上
十二月二十二日

(15) 勉励

例 毛泽东致陈文新（1951）

陈文新的父亲陈昌，是新民学会会员，中国共产党早期党员，1930年牺牲。

文新同志：

你的信和你母亲的信都收到了，很高兴。希望你们姊妹们努力学习或工作，继承你父亲的遗志，为人民国家的建设服务。

问候你的母亲。

祝进步！

毛泽东
四月二十九日

(16) 告诫

例 陆志明致女儿陆意

意儿览悉：

你年轻得志，做了总裁，可喜可畏。“喜”之涵义，不言自明。我作为过来之人，要告诫你毋忘“畏”字。这里所说的“畏”，不是畏客观风浪，不是畏竞争对手，而是畏自己，畏自己沾沾自喜，忘了待人和诚；畏自己固步自封，丢了开拓进取精神。存此一念，便能不断更新知识，随时把握有利信息，吸纳用好各种人才，见微知著驾驭大局，创造新的广阔天地。切记。

父 手示
1994.2.24

(17) 答询

例 巴金致李眉（1981）

李眉同志：

来信收到，我还记得您。关于您问的三件事，现在答复如下：

一、《同情》有无法译本，我不知道，在巴黎打听不到。

二、我对《世界报》记者谈话推荐过您父亲的作品。

三、我这里找不到您父亲的信，以前可能有，但在“文革”中失散了。

此外，我个人意见。“菱窠”应当保留，作您父亲的故居。只有他才是成都的历史学家，过去的成都活在他的笔下。要让今天的旅游者知道成都有过这样一位大作家。

我身体不好，不多写了。

祝好！

巴金
十一月二日

（18）告知

例 梁启超致杨树达

遇夫仁弟：

今晨将弟事提出，下午即开评议决定，大约可以通过。惟本校向不准兼职，若受聘后，不能不舍师大而去耳。先此奉复，即请学安

启超
一九二六年七月十八日

（19）建议

例 赵景深于 1933 年 12 月致施蛰存、杜衡

蛰存、杜衡二兄：

朱湘在本月三日从上海动身，拟赴南京，急于四日晨在船行时投江自杀。遗有孤儿寡妇。家煌死时，蛰存兄等似有遗孤教育基金之募集。不知我们可照样再办一个否？惟朱湘生时颇傲，知交甚少，此为难耳。又，朱湘遗稿可以出诗集一册（生前编订，名《石门集》第三诗集），又散文亦可出一册，盼贵局能以抽版税办法收纳一册。如何之处，并恳复示。兄等办公时间在几时，亦盼示知，以便走访。

弟景 深

2．柬帖

“财富不是永久的朋友，朋友才是永久的财富。”“如果你把快乐告诉一个朋友，你将得到两个快乐；如果你把忧愁向一个朋友倾吐，你将被分掉一半忧愁”。

说这些话的，虽是外国哲人，然而，这一道理是古今中外的人们都相信的。日常生活里屡见不鲜的请客，便是个证明。所谓“请客”，当然不光指请人宴饮，诸如请人看戏、听乐，请人赏花、观画，请人旅游探胜，或进行

其他活动，都属此范畴。其高尚目的，当在于友谊。

请帖的封面可写上“请柬”、“邀请书”的字样，还可绘制适当的装饰图案。设计的基本格调，或富丽堂皇，或高雅、热烈，或素净、简朴，应视所邀活动的具体情况而定。

请帖的正文应写明：邀请对象的姓名，或单位集体名称；活动的性质、内容，如婚宴、寿庆、旅游、观光、联谊、见面、交流等；举行活动的具体时间、地点（必要时须说明行车路线）；邀请敬辞，如恭请光临、敬请出席、肃候指教之类；邀请者姓名，或单位团体名称，以及发出请帖的时间。有些活动，如招待观摩演出、参观展览会等，还应附上入场券。

请帖的措辞颇为考究。尤其是敬称、美称、谦称等，须注意尊卑长幼男女之别。加，对男性尊长称“德驾”、“道旆”；对平辈称“台驾”、“大驾”；对晚辈称“华驾”、“文驾”等。对女性尊长称“懿驾”、“慈驾”；平辈和晚辈称“淑驾”、“凤驾”、“鸾驾”、“彩驾”等。具礼词也要合乎邀请对象的身分，如对尊长用“求教”，对平辈或晚辈则用“恭候光临”、“候光”。同样是治办酒席，也因目的不同而名称各异。如，庆寿为“桃酌”、“梅酌”、“寿酌”；订婚为“庚酌”；完婚为“喜酌”；嫁女为“宾酌”；造屋为“栋酌”；治丧为“丧酌”。还有，明明是准备了丰盛酒肴，而要谦为“薄酌”、“鲁酒”、“菲酌”，或“粗饌”、“薄饌”之类。

现时通行的请帖，大致有横、竖两种书写格式。横写比较简洁灵便，文字多寡咸宜，且易于打印；竖式则比较庄重，富于民族传统特点。横式竖式的选用，可视具体情况而定。比如，邀请台港澳同胞、海外侨胞，请帖以竖式繁体字书写为宜。

下面再来谈谈请帖使用的一些注意事项。

1. 对于邀请的对象，应根据需要和可能，认真斟酌。尤其是邀请多人参加的中型或大型活动，更必须对邀请的范围，预先作原则划定。漏邀了会造成有关人的不快，以为主人有意厚此薄彼。滥邀了可能造成另一种不平衡，甚或使其他被邀者以为主人对自己缺乏应有的尊重。不随意超出既定原则范围，便可省却这些不必要的麻烦。

2. 请帖的尺寸，宜比标准信封略小，以便邮寄。污损皱折的请帖不宜使用。

3. 请帖发送的时间，也应恰当掌握。过早了，对方易遗忘。过迟了，可能使对方来不及安排准备。如果事后才收到请帖，势必使主客皆枉生遗憾。

最后就传统和现时通行请帖的书写格式，略举数例，以便读者斟酌参考。

一、家庭交际帖

本月七日陋室小饰矮事，
是日下午二时粗布茶点，幸希
莅临一叙。
右呈
关照先生
奚乔千上

汇知先生：
家兄托人捎来洞庭碧螺春，
特邀即午移驾寒舍，治茗尝新并
闲话。
若炎恭候
4月8日

3. 家庭联欢请帖

千兰女士：
为庆祝中国青年节，拟于五
月四日晚在虹桥路寓所举行舞会
暨冷餐会，届时敬请光临。
沙莎同邀
温廷豪

值此春暖花开时节，定于
本周日（十二日）下午七时在陋
室举办卡拉OK晚会。至盼
赏光
右请
慧瑜女士
凌波 邀邀
毕泓

4. 辞行请帖

请帖
兹订于元月4日午设席翠竹苑
东风阁，与诸亲友话别。
此请
志明 贺伉俪
小瑾
向望上
元月2日

余将槐家南迁，谨订于三
月三日下午六时，设席乔家栅
食府，向诸高邻鸣谢辞行。恭候
光临
右请
王老先生
李老太太
张诚益拜启

5. 接风洗尘请帖

家伯父近由台岛近乡省亲，甚愿与故人把晤，兹订于十二月八日午，在寓洁樽，敬候驾临欢聚。

右请
谢日友先生
道祖敬上

请 柬

江中行小姐随STV周游欧美诸国，已于昨日归来，拟于明（8日）午在敝舍设便宴为之接风，并聆其观感。

此请
李松竹梅小姐
盖天敬启

二、寿诞请帖

1. 为父庆寿帖

家父本月6日八旬寿庆，是午洁樽治酒，敬请杨先生光临

张小文 谨上

（席设本寓）

2. 为母庆寿帖

家母本月八日七旬寿庆，当日中午洁樽治酒，恭候台驾惠临。此致

王老先生
王老夫人
王小文 谨上

家慈设悦佳辰，荷蒙厚贶，八日桃酌，恭候

王夫人 右请
王小文拜上

3. 为妻庆寿帖

12月16日为老妻古稀行辰，是日中午寒舍薄酌，恭候董远翁惠临

日清敬上

4. 为夫庆寿帖

元月九日拙夫五旬寿辰，是日下午五时陋室淡酌志庆，敬迎惠临同乐。

陈公道子先生 右启
文镜心 敬上

5.小儿满月请帖

二舅母	右请	叶灵书 鞠躬	豚子荷蒙诸高亲庇爱，弥月 甫临，明（六日）午在寓薄具菲酌， 仰祈驾临。
-----	----	--------	---

6.子女生日请帖

菱芝吾姐：	12月5日值小女10岁生日，下 午5时陋室粗布糕点，诚请光临一 叙。
	小雨谨上

三、婚礼请帖

1.新郎新娘请客帖

请 帖 我俩定于二月二日下午六时， 在江南春酒楼凤凰厅举行婚宴。恭 请 孔先生 光临 明小姐 刘小白 同启 竺大贤 一九九六年一月廿八日	敬候 光临 王明先生 右请 戴厚德 谨邀 宋深才	兹订于元月八日下午六时， 假座花园大饭店举行婚礼暨庆婚 舞会。
--	--------------------------------------	---------------------------------------

2.男家请客帖

喜酌 恭候 台驾早临 陈是先生 右请 杨宏量 鞠躬	谨占正月初五（公历二月四 日）为小儿完姻，即午在寓洁樽	本月十二日小儿文彦与张雁小 姐举行结婚嘉礼，是日十八时于中 华饭店敬治喜宴，恭请 王松 贤伉俪 章佳 常乐 谨启 梅清
---------------------------------------	--------------------------------	---

3.女家请客帖

兹定于十月二日为小女彤彤
完婚,下午五时敬治喜宴于燕云楼,
恭候
张先生 光临
张太太
王一隅 拜启
李小田

4. 男女两家联请帖

兹定于四月六日下午五时,在来
亚大饭店丰满厅,为小儿杨亦豪 举
小女王雅芳
行婚礼,敬备喜筵,恭请
阖府光临
杨行正 同启
王力铎

四、杂用帖

1.催客帖

恭 候
大驾早临
辛洁贵再鞠躬

2.请协办人员帖

司 仪 敬 请
雅 教
辛洁贵恭候
十月二日

3.受礼致谢帖

承蒙
隆仪厚配不胜荣幸谨致
感谢
贾恪契拜

4.不克赴请回谢帖

休之兄:
弟适才奉命,下午飞北京,
不克赴请,盛情心领,容后当面
致歉,先此谨申
谢忱
盛锡悦敬启

五、报丧帖

1. 报父丧帖

先严郁公讳知奇先生于十
月三十一日寿终本宅正寝，享
年八十有七岁。 尚此讣
闻
郁无非泣启

2. 报母丧帖

先慈张门王氏琮芝太夫人于
三月七日凌晨四时十九分寿终内
寝，享寿九十有三岁。 尚此讣
闻
张成志泣启

3. 报妻丧帖

吾妻陈爱琳不幸横遭车祸，
抢救无效，本月十二日十四时二
十三分溘逝于中山医院，终年四
十九岁。 兹定于二十一日上午九
时在龙华殡仪馆春水厅举行追悼
会。 尚此讣告。
闵学积率子女哀启
一九九五年九月十八日

4. 报夫丧帖

亡夫毕毅因心脏病患，医治
无效，不幸于十二月三日四时五
十八分在京都市医院病歿。 遵毅
愿，丧事从简，不举行追悼会，遗
体捐赠医学院为祖国医学事业
作最后贡献。 尚此讣告，伏乞
矜鉴
尚毅率子立民泣启

3. 条据

条据，即便条、字据。或用以传言达意，或作为信用凭据。与一般书信相较，条据明显突出实际应用功能，具有言简意确、书写便捷的特点，故在日常生活中被广泛使用。

留言便条之类，如同短简，写作比较自由。用作凭证的字据，大致由标题、正文、署名、日期这几部分组成。条据宜由当事人亲笔书写，如系请人代笔者，受托执笔者须签名并加署“代”字，以明责任。用作凭据的，必须由立条人亲笔署名盖章，以示负责；收条人则应将它妥善保存，以备日后作为查核、兑现或追究责任的凭证。在涉及钱款、物件等数目时，应当用大写数字（即壹、贰、叁、肆、伍、陆、柒、捌、玖、拾、佰、仟、万）；或者先用阿拉伯数字表示，再用大写数字重复一遍。这样，可免却许多不必要的麻烦。

总之，简洁明白、准确无误，是条据写作的基本要素。

一、留言便条

留言条，通常用于访问未遇，或者有事相告而对方暂时不在场的时候。便条写好后，通过他人转交或留在收条人能及时发现的地方。

若是给从未谋面者留条，宜郑重些，不妨按短信的要求和格式书写。如果双方比较熟悉友好，那么留条的写法就有较大的自由度，可以简省，可以

活泼，可以幽默，惟以对方能清楚理解为原则。尤其是关系密切的双方，往往原本就有某种默契，更无须对留条的写法以及遣词用语作严格的规范要求。比如，有这样三则留条：

小陈：

那件事办得怎样了？

老张留条

晓梅：

老辰光（时间）、老地方等你。

大方 中午

A：

↑

G

“那件事”，是什么事，“老地方”，是什么地方；“？”是什么意思？局外人当然不得而知，也是不必知道的。然而，收条人一看便能心领神会。这样的留条也算是合格了。如果留条上写得密密麻麻，对方看了如堕云里雾里，达不到留条目的，类似情况应注意避免。

下面就留言便条用得较多的场合，分别举例说明。

1. 访谒不遇

访谒不遇，留条一般应写明来访目的，未遇心情，以及希望、要求等。如果以前没有交往，还需作些自我介绍。例：

秋谷先生：

我随王总来沪拜望老作者。今登贵府，适值尊驾外出，怅怅。

拟于今晚七点左右再与您通电话，商约见面时间。我们将于9日离沪往宁。颂

刻安！

一帆 8月6日10时

2. 因故爽约

预先与人约定会面，或答应办好某事，却遇上意想不到的情况，又无分身之法，也就不得不失约了。这时，当然最好能及时告知对方，免得人家白跑空等。如果因为通讯、交通等原因，没法及时联系的，就应留条向对方说明原委，表示歉意和无奈心情，并主动提出补救建议。例：

秋谷先生：

十分抱歉，原拟今日上午在家恭候，无奈昨晚九时突接市教育局领导电话，嘱今日上午出席一重要会议。本拟一早趋府奉告，又恐过早，诸多不便，致劳徒临，敬乞海涵。今下午在我院理科部讲课，散课后即造府聆教益，余容面倾。即颂
撰安！

张为之

1994年6月2日晨

下例亦可归入此类：

琼华：

我赶往思南路邮局寄封快函，旋即返归，敬请稍候。

多多 9 时 20 分

3．临时传达

临时想到一件事要告诉对方，或者临时有一活动要对方参加，而对方恰暂时离开，这时当事人常采用留条通知的方式。例：

木兄：

无尘先生来电话，约请明朝八点钟“一洞天”品茗，弟与圭君亦注陪。

半城 留条

4．请托

小妹：

你明天上班时，请把这卷图纸带给技术科严慎同志，最好能于 10 时前交他手中。谢谢！

愚兄 即刻

5．嘱咐

冬冬：

红烧鱼在冰箱的大盖碗里，你吃好后放回冰箱，否则给猫拖了去，大家晚上只好吃猫了。离家时别忘了锁门，钥匙挂在脖子上，别乱丢。

妈 妈

二、请假条

请假条，即因病、因事向单位告假的便条。假条应列明：向谁告假，请假人及其请假缘由、起讫时间。如果假条不能由请假者亲自书写，则应署上出面请假者姓名，及其与请假人的关系。

1．事假条

例 1

范经理：

顷接电报，家伯父明日（16 日）由台湾来沪探亲，我需往机场迎接。为此拟请假一天，至祈批准。

陈家鸣

1996 年 6 月 15 日

例 2

李老师：

小女张愉今日下午参加少儿钢琴等级考试，拟请假半天，敬希核准。

张雯上

1996 年 5 月 28 日

2．病假条

例 1

柯所长：

吾妻简安妮因患急性肺炎，今在广慈医院门诊观察室接受检查治疗，约需两周时间方能痊愈，特此请假。医院证明单容后补上。

柳 庸二月八日

例 2

张主任：

我因患重感冒，发高热，只能在家休息，拟请病假贰天（四月三日至四日）。附上医院急诊室疾病证明书一纸。

黄澄虹上
四月三日

三、借欠条

向人借得钱款、物件，应具写借条，留于对方，以为凭据。借条须写清所借钱物名称，数额、归还时间。必要时还应说明所借钱物的用途，及相关的保证事项等。借用人应亲笔签名，署明日期。对于所借钱物，一时未能全额归还者，可取回原借条，另具欠条给对方，写清尚欠钱物数额，以及归还期限等项，并签署姓名日期。

例 1

因老母住院治疗费用一时无法筹措，故向厂财务科借取人民币叁仟元。所借款项，请自今年 7 月起从本人工资中扣除，每月扣还伍佰元，至今年 12 月全部还清。此致
财务科

借款人：马尔森
一九九六年七月十九日

例 2

今向耀辉文具公司赊购称意牌全电脑办公台一座，定价人民币壹万贰仟叁佰元，现付定金叁佰元，尚欠壹万贰仟元，于今年五月五日前悉数还清。特写立此据为凭。

此据并工商银行久安区分行出具的“长期定期储蓄存折抵押担保单”，一并留存耀辉文具公司，按期还清欠款的同时，由立据人取回。

立据人：左案隆
一九九六年三月四日

四、赠存收领及凭托

1. 馈赠条

向他人赠送钱物礼品时所附便条，宜说明馈赠原委及心意，开列所送钱物各项数目。

例：

慕容清懿、罗元林伉俪：

欣悉令郎即将赴京深造，奉上程仪肆佰元，聊表庆贺之情，请笑纳。

慕容有道

王雅文 同上

1996 年 2 月 24 日

2. 承存条

承存者出具给寄存者的信用便条，应写明收存物品名称、规格、数量，以及承担的有关责任等。

例

杨威冬先生于本行购买 POK 彩色艺术瓷砖陆箱，货款付讫（发票号 00779 9）。今取走贰箱。尚余肆箱，暂存我行，今年年底之前扬先生随到随取。逾期听凭我行处理，并按肆箱货款九折退现金给杨先生。立此为凭。

新世纪建材行经理

卫达众

一九九五年十月三十日

3. 收条

收条，即收到他人送交来的钱款物品时，写给对方作为凭证的条据。收条应写明所收钱物的品名数额，收到时间，经手人亲笔签字。

例

今收到第九百货商店送来的 JVC2180 彩电壹台、发票壹张及找零人民币陆拾元整。

高一乐

1996 年 2 月 16 日

4. 领条

领条，即领取发放的钱款物品，或领回自己丢失的钱物时，写给对方的凭证，应说明所领钱物之性质，及领得钱物之品名、数额。

例

今从虹桥街道霞光里委会领回本人失窃的火鸟牌红色助动车壹辆，车辆牌照号 246642，核对无误。十分感谢。

何雅敏

1996 年 3 月 13 日

5. 凭托条

委托他人办事的便条，须写明受托人姓名、委托事项及必要的细节，涉及钱物数额应大写。委托人亲自签章，署明日期，以示慎重。受托人凭条履行受托事项。

例 1

东方出版社财务科：

今托尚云志先生前往贵处须取拙著《二十一世纪展望》稿酬捌仟元，并样书贰拾册。尚先生携有我的身份证，以备稽验。

张晓文（签章）

一九九六年四月八日

例 2

今有厉时盛同志凭此条前来领取我与小女郁兰认养梅花鹿愉快的荣誉证书。谢谢。此致
城市动物园

郁时龄
1995 年 12 月 28 日

4. 家庭档案

一、家庭档案整理方法

建立家庭档案的主要工作有两项，一是收集，二是整理。资料收集的范围非常广泛，上至祖辈遗传下来的家庭历史资料，下至一张小小的购物发票；大至价值连城的收藏艺术品，小至一帧具有特殊纪念意义的照片，随着时间的推移，它们都将是宝贵的资料，这项工作注重的是长期坚持、逐步积累。而档案的整理工作无疑是对收集工作的进一步完善，它要对零散的资料进行分类、排列并收藏保存，这是一个将档案由零乱到系统、从无序到有序的过程，它的原则是条理清晰、使用方便。

1. 分类

家庭档案的分类是整个家庭档案整理工作的重要组成部分之一，分类编排的完善与否，既关系到档案材料的保管好坏，也关系到档案积累是否具有持久性。

家庭档案分类的第一标准是材料所含的内容。亦即某种材料从属于家庭生活的某一方面。就普通工薪阶层的家庭而言，大体上可分十大类，即大事记、收支状况、文化、生活、文书、保健、凭证、证书、收藏和雇佣。不同的家庭分类也会有所不同，应根据具体情况而定。在大类分就的基础上，可就同类不同种的材料作进一步划分，如家庭“大事记”中还可分为：家史、学习、工作、社交、财务等。

通常具体操作时，先拟好大类，然后为每一大类开立一本簿子，再相对集中一段时间，对材料边整理、边分小类、边登记，同时作好存放工作。

2. 选材

家庭档案的选材应力求少而精，同时所选材料应当是对今后的家庭有一定影响或具有某种意义的。例如同样是学习心得，应该将那些专业较强的人档，至于读一篇文章或一本书后随手写下的一些体会可排除在外。又如经济类中的购物发票，凡日后可能要作为保修或质量纠纷凭据的，都要归档，而购买小件商品的发票，则无必要长久保存了。

3. 整理存放

档案的整理存放，既要根据分类要求逐一归类造册，又要根据材料的质地或物品的体积采用不同方法装订、包扎或编排放置。大多数的家庭档案材料是属于纸张类，其中标准 16 开信纸大小的材料可采用两种方法存放，其一

是将不常用的一小类材料叠在一起，上面加一张较厚的白纸作封面，然后在左侧边缘打眼穿线扎好，犹如一本书，封面上简单写上名称与内容，最好再写明张数。另一种方法是材料用文件夹夹好，封面和脊上写明类别和内容，存放时竖置于书架上，夹脊朝外。

对那些较小的不规则纸质材料，可将每一小类的材料按时间顺序归入纸袋或信封中，用回形针夹牢。较大的不规则纸质材料，可卷起来保存。

有些实物，如祖传珍宝，亲朋赠送的纪念品、信物等，最好存放在小箱子、抽屉等处，每件（或每组）物品应先用小盒或软布包装好，外面贴上白纸作登记用。

二、大事记

1. 家史

每个家庭都经历了世代代的子孙繁衍和历史演变，为了给后人留下一份珍贵的家庭历史资料，平时应注意收集具有保留价值的史料，如祖辈留下的家谱、财产帐册、房屋契约等。如果先辈是历史上颇有声望的家族或著名人物，那么他们遗传至今的重要手稿、日记、回忆录等手迹及照片、来往书信，都是反映家史的极好材料，要妥善保管。对于其中一些特别珍贵的资料，应有复印件备份，以免发生意外时造成不可避免的损失。当然，除了上述资料，家庭日常生活中发生的重大事件等，在若干年后也将成为历史，因此也应详细记载其发生时间、地点、主要有关人员、事件的前因后果，而且要做到遇事即记，以免过了很久才追忆，造成印象模糊而疏漏。

2. 学习

对孩子的教育是现代家庭中的头等大事之一。从儿女牙牙学语到入学、升级，以至学成毕业都凝聚着家长的几多心血和孩子的不懈努力。因此，将孩子十几年的学习过程记录下来建立成档案具有极为深远的意义。内容可以包括孩子何时入学、入何学校、德智体美劳全面发展状况、奖惩情况、教师评语等，并以孩子升级情况为排列顺序。保存这份档案的好处大致有两点：一是看，二是用。所谓看，就是同孩子一起经常翻看这些一年比一年多的材料，让孩子常常回顾自己的成长历程，从中发现不足，及时改正；所谓用，就是通过查阅所保存的档案，解决孩子学习中遇到的问题。另外，家长可根据自己孩子的特殊情况，另设各类专题档案。如孩子常写错别字可设“错别字档案”，孩子常做错习题可设“错题档案”，以便帮孩子归纳出错原因，并有针对性地指导学习。

3. 工作

与孩子的学习档案一样，建立家庭中成年人的工作档案也是很有必要的。诸如参加工作（年月、单位名称、职务）、调动工作（年月、原因、新单位名称、职务）以及在职期间的工资、调级、晋职、评定职称等情况，同时还可载入工作期间不同阶段的工作成就、参加过的重要活动、岗位培训、出外参观考察、加入党派社团的时间、地点、情况概述。一个人的工作经历占据了一生中最美好的年华，无论辉煌或者平凡，一份条理清晰、内容具体的工作档案都将是人生最宝贵的历史记录。

4. 社交

家庭是社会的细胞，走出家庭、踏上社会，就会进入无所不在的社交网络中，如同学、朋友间，领导、同事间，以及由此派生的其他各种关系。凡是与社交人物间产生的重要事件、探访、聚会的时间、人物、地点等都可列入社交档案，不可忽略的是，必须记录下与他们的联络方式，如地址、电话、传真、邮编，以备不时之需。

5. 人事

家庭档案中的人事资料比较简单，一般包括因结婚、生育、领养、亡故所造成的人员变动情况，其内容可由时间、人物、事件等组成。建立人事档案可为将来编写家史提供可靠的历史依据。

三、经济

1. 财产

婚前财产公证是近年来兴起的一种时尚，因此，一般家庭中的财产分类比较明显，主要包括男女双方婚前的财产、夫妻共同生活期间所得财产及未成年子女的财产。家庭财产档案就可根据以上类别逐一登记，内容有财产名称、价格、来源等。建立这份档案的优越性不仅在于使家庭成员对家庭中所拥有的财产清楚明了，而且对于家庭消费规划提供了参考、决策的依据。

2. 存款单据

由于商品经济的发展，城乡家庭的收入普遍都有较大幅度的提高，生活有了明显改善。因此，很多家庭都有计划地将家庭余款存入银行。储蓄的方式多种多样，时间有先有后，款额有高有低，为此，必须建立关于家庭存款的档案，记录下存款日期、方式、金额、年限、利率，到期后也别忘了注明兑付日期、本息金额。一份完善、清晰的存款档案可帮助家庭提高经济管理效率，合理安排生活。更重要的是，一旦发生存单遗失、损坏，可据此向银行报失。

3. 收支情况

收入的稳定性、支出的合理性是保证家庭平稳、有序发展的物质前提。因此，家庭中准备一份收支情况档案是很有必要的，在收入一栏中可记录有经济来源成员的各项收入渠道、金额，在支出一栏中分别记录购买日用品和贵重物品支出、医疗保健支出、旅游娱乐支出、社交支出等，并按月结帐，按年决算。这样，不仅对过去的收支情况胸中有数，而且可为制订家庭经济预算计划提供依据。（参见《理财》部分）

4. 购物发票

消费者购物时，商店必须开出与实物的型号、价格相符的统一发票，而作为消费者应该重视这一纸小小单据，当所购物品发生质量问题需要与商店交涉时，这张单据就是不可缺少的证明。因此，在家庭中妥善保管购物发票是不容忽视的，一般可分日用品类、衣物类、家电类、首饰类等。

由于发票的纸张大都较薄而易损，所以保管时最好将它们装订起来，或者按类归入信封中。此外，购物发票保存期限的长短也有讲究，贵重的首饰、电器、衣物发票要长期保存，以备不测；而易耗的日用品发票则可视情况自己确定。

5. 信用卡

信用卡的种类很多，有长城卡、牡丹卡以及各大企事业单位普遍使用于发放工资的浦江卡等，它们是家庭中重要的经济凭证，因此要妥善保存。另外，由于一个家庭可能同时拥有数张信用卡，所以要分别将它们的办理日期、名称、密码一一列清存档。

6. 礼尚往来

每个家庭都有一定的社交网络，亲戚、朋友、同学、战友之间经常会因接受结婚宴请、举行生日舞会、庆祝某种纪念日而产生各种人情往来。因此，家庭中可建立一份简单的“礼尚往来档案”，主要记录各项人情往来的原因及收到或送出的礼金数目，起到“备忘录”的作用，为以后在这方面的往来提供参考。

四、文化

1. 书籍

书籍是人类进步的阶梯。现代家庭中，没有书籍是一种缺憾，而有了书籍不会分类保管，也将难以真正体现书籍的价值。每个家庭购书时，都会因为职业特点和个人爱好而各有侧重点，但是，我们也不能排斥有的家庭藏书比较丰富的可能性。一般说来，我们将家庭藏书大致分为政治类、经济类、文学艺术类、教育类、科学卫生类及工具书类，有了这些类别，便很容易将藏书归入所属，并按此类分别放入书架。同时，应该备有图书登记簿，每购进新书，就及时将日期、书名、编著者、出版社、价格以及所属类别记载清楚，作为家庭图书的历史记录。同时还应对借阅情况进行登记。以免日久遗忘，造成藏书品类不全。

2. 音像资料

唱片、音带一般可以按两种方法分类，一种是按其内容分，如交响乐、轻音乐、爵士乐等；另一种是按乐曲的演奏者或歌曲的演唱者分类。而录像带、LD、VCD 则可按其内容分类。建立档案时，我们既能以上述类别登记，也可按购得时间先后顺序排列。与书籍档案相同，也要将它们的名称、演员、出版公司、价格等一一载入。如此长期积累，将拥有一份不可多得的音像资料。

3. 影集

每个家庭都有若干照片，然而，有的家庭将它们随便放置，显得杂乱无章。把照片按内容、专题分类后收藏，就能使影集富有特色，别有情趣。按内容分，有旅游活动册、聚会留念册等；按专题分，有爱情册、友谊册等，爱情册即指把夫妻恋爱、结婚及婚后的照片集成一册，记录下两人婚恋的轨

迹；友谊册指将不同时期与同学、战友、同事、朋友的合影集成一册，日后欣赏起来，不仅有对往事的回忆，还会勾起对朋友的思念。另外，也可将孩子的照片制成一本“宝宝专集”，记录下孩子成长的历程。在编辑成册后，为了以后便于查阅，可将相册逐一编号，然后立下档案，写下册号及其内容、拍摄时间，如果有雅兴，还可注上说明，如风景照的景点介绍，聚会照的纪念意义等。从某种意义上说，一份完整的影集档案就是一部最形象的家史。

4．进修

现代社会的激烈竞争使年轻人常常需要“充电”，如参加英语、电脑、会计等培训班；而退休在家的老年人为了充实生活也纷纷进入“老年大学”学习烹饪、裁剪、插花等技术。学习结束后，我们不能只保留一纸证书，而应把所学专业性较强的课程笔记及心得体会加以载入进修档案。这样，在达到学习目的的同时，也记载了自己好学上进所走过的历程。

5．旅游

我国有众多的历史遗迹和秀丽山川，我们可把每一次旅游的时间、地点、景点特色、食宿住宿及旅途趣事记录下来，同时收集各地的旅游指南、地图乃至景点说明书、门票，整理成一份旅游档案，一来日后翻阅时其乐无穷，二来可供家庭其他成员以后外出旅游时参考。

五、生活

1．衣物

家庭中可归档保存的衣物一般有三种：祖上传下有一定收藏价值的；档次高、价格昂贵的；尺寸、颜色、款式一时不适宜，准备搁置几年后再取用的。存放时，外套衣裤要挂在大橱内，内衣裤可叠好放入塑料袋内，然后编号，登记造册，写明质地、尺寸以及购买日期等，特别要注意防毒。

2，首饰

首饰的归放，首先要将金、银、玉分开，再在本子上记上每件首饰的来源，是亲友的馈赠，还是祖上的遗物，或者是自己购买的。还可记上有关的趣事，日后翻阅可平添几分乐趣。

3．贵重用品的说明书和保修单

购买电脑、空调、彩电、摩托车等贵重用品时，都配有详细的产品说明书和保修单，应当将其归档妥善保存。方法为，将用品的保修单夹在说明书的第一页里。不同的用品整理登记时按购买时间顺序排列，并装订成册。每册的封面上写上目录，便于日后查用。

4．小常识

生活中我们常会遇到一些难题，大至家庭管理、教育、社交，小到烹饪、美容、服装，而书籍、报刊上常刊有解决这些难题的小常识，如：“吃水果的学问”等等。有兴趣的话，可将书报杂志上的有关文章加以分类剪贴，再作一目录，碰到问题可随时查阅。

六、文档

1. 日记

把自己一天的工作、学习、生活和思想等情况如实地记录下来就是日记，它是一种十分自由的文体，从国内外大事到家庭琐事，从社会问题到个人内心隐秘的感情，都可载入其中。作为文书档案的一部分，日记将成为家庭历史事件的重要见证，因此，写日记时首先要注意内容真实可信，叙事清晰具体。其次，为方便保存起见，最好采用统一规格的日记簿，并对其进行编号，且在封面或扉页上注明本册日记记载的起讫年月，以便日后查寻。

2. 自传

自传是自述生平的文章。内容主要有两方面，一是本人的出生情况。如出生时间、地点和家庭，并简单介绍父母兄弟姐妹的情况；二是自己一生的主要轨迹，如生活环境、求学和工作经历、思想演变过程、重要人生经验和教训以及所取得的主要成就等等。自传所体现的历史性和真实性较强，因此，也是一份十分珍贵的个人档案。撰写时最好使用钢笔抄录在规范化的纸张上，便于长期保存。

3. 文摘

读书要做文摘，这是治学的基本功。人们常说“好记性不如烂笔头”，确实有其科学道理。平时阅读时，精彩的语句、段落、章节不要看过就扔在脑后，而要及时地把它们摘录下来，特别要注明出处、版本、页码等，以便需要时查找原文。另外，为节省时间，也可作索引式文摘，即只摘录书名、文章题目和作者姓名，并注明出处。文摘无论详细或者简单，日后一定会在研究问题或著书立说时显现其利用价值。因此，辑录文摘要眼勤手勤，随时积累，合理分类，做到主次分明，形成一份完善的文摘档案。

4. 论文、著作

家庭的论文、著作档案一般分为两类，一类是学术成果，一类是文学作品。反映专业学术成果的文章或书籍，也称事业成就档案，就是把已发表的学术性论文、专著积累起来，并附上备忘材料，如刊物或出版社名称、发表或出版时间等，目的在于记录自己事业发展的轨迹，也为日后撰写回忆录或自传提供真实、完整的历史资料。相对于专业性较强的学术论著来说，文学作品档案的范畴就比较宽泛一些，它可收录已发表的各种随笔、杂文、生活感想等。同样，要在档案中标明文章于何时刊登于何处，以及写作背景等。

5. 信件

信件是联系亲朋好友的纽带，从某种意义上说信件还能从一个侧面反映家史，因此，它是极有保留价值的。保存的信件可分两大类，即家庭内部成员的来信和亲朋好友的来信。在此基础上，可再按不同的对象，以及书信内容等分类。装订成册时最好以写信日期为序，并加以编号。

6. 贺卡

现代人的生活节奏越来越快，亲友间往往难得一聚，但心中又互为牵挂，为了却这份思念之情，每逢佳节或对方值得纪念的日子，寄上一份贺卡，以示祝贺，传递友情。因此，贺卡也是值得收集的档案资料。什么样的贺卡值得入档，这要根据各人的兴趣爱好而定，没有划一的标准。

七、健康

1. 病历证明

建立家庭成员的病历档案，其好处是显而易见的。它可以给家人看病带来方便，可以帮助医生了解病史、及时确诊。其内容包括每个家庭成员的体检表、病情诊断书、各种主要化验单、心电图、CT 报告、X 光照片等。由于这些单据比较琐碎，规格也不一致，收藏时可按人装袋，也可分类装袋，比如病历卡类、X 光片类、CT 片类等。

2. 孩子的成长发育

为孩子建立一份完整的生长发育档案，不仅有利于孩子的哺育，而且日后翻阅也会给人增添几分乐趣，几分温馨。这类档案内容可以包括：室主出生年、月、日（阳历、阴历并记）、时、分，各阶段的身高、体重、身体各部位发育情况，特别是 0—10 岁之间，语言表达能力、形象思维、记忆力、兴趣爱好诸方面的变化和提高情况。

3. 妇女卫生

妇女的一生，按照生理变化可分为新生儿期、幼儿期、青春期、性成熟期、更年期和老年期，这是一个不断发展的过程，因受众多外界因素，诸如环境、营养、遗传等的影响，每个妇女在经期、孕期、哺乳期、更年期的情况都不同，因此要及时记录每次月经来潮时间、孕期身体变化等，形成一份特殊的卫生档案，为妇女了解自己的身体、关心自己的健康提供可靠依据。

八、凭证

1. 个人

个人所持有的证件大致有身份证、工作证、学生证、老年优待证、驾驶执照，以及各类会员证等。这些证件使用频率较高，容易遗失，因此应当登记造册，记下发证机关、年月、编码，以及主管单位的联系电话等，以便万一遗失后查补。

2. 家庭

以家庭为单位持有的证件有户口簿、房屋租赁卡、结婚证、离婚证等，最好能分别复印一份，使用时，只要有关部门允许，可出示复印件。否则，频繁地取用，容易遗失。

3. 其他

家庭成员中如有参加献血或捐献骨髓的，应将证明永久保留，一为将来本人或家人生病急救时出示而得到优先照顾；二来也可教育后人响应国家号

召，乐于助人、救死扶伤。

现代人对自身、家庭成员、家庭财产的自我保护意识日渐加强，参加保险不失为明智之举，保险单据应妥为收藏，如果保险种类较多，可按其类别分别归入几个信封，便于查找。

另外，家庭中还有一种最常见的单据是公用事业费付费单，如水、电、煤、电话等，这些单据应至少保存一年，以备核查。

九、证书

1. 奖励

奖励类证书包括每个家庭成员的获奖证明，如劳动模范、先进工作者、三八红旗手、新长征突击手等的荣誉证明，军人的立功奖章，孩子获三好学生称号的奖状等等，以及以家庭为单位参加的各种竞赛获证书，保存时以获奖先后顺序排列。

2. 学历

学历证明有毕业证、肄业证、结业证，以及经过一定培训后获得的上岗证、操作证等，可分类装袋，最好能各复印一份以备。

哺育

本 章 作 者

徐正仪

· 怀孕与优生 · 孕期保健 · 分娩
· 喂养与护理 · 预防接种

哺育是家庭生活中最能体现人类生命延续的内容。可以这么说，家庭哺育过程中，既充满了愉悦、期望和关怀，也凝结了艰辛与担忧。有了孩子，从此为人父母，这一角色的转换，对自己的一生，乃至整个家庭来说，都是巨大的变化。那么，怎样迎接新生命的到来，又该以何种方式解决可能遇到的问题，克服意想不到的困难，进而顺利地度过这一人生旅程上的转折期，只要你翻过此页，便可得到圆满的答复。

1. 怀孕与忧生

一、孕前准备

1. 防止遗传病

遗传性疾病是一种危害人类健康的常见疾病，种类很多，有数千种，发病率高。预防措施有以下几种：

- (1) 禁止近亲婚配。
- (2) 禁止患有某些有遗传性疾病者结婚生育。
- (3) 到医院进行优生咨询（夫妻双方）。
- (4) 必要时可作实验室检测，确诊是否患遗传性疾病（夫妻双方）。

2. 选择受孕时机

(1) 夫妻双方任何一方患有急性传染病、重症肺结核、发热性疾病、未控制的精神病、麻风病、性病等，不宜受孕。

(2) 女方患有心脏病、肝病、肾脏病等不宜受孕。

(3) 避免一些不利因素，如大量饮酒、嗜烟成癖、或者女方正在服用避孕药等。

(4) 尽量避免 35 岁以上高龄妊娠。

(5) 选择人的生物节奏最佳状态时怀孕：

智力周期：人的记忆力、对事物的接受能力、逻辑思维和分析判断能力以及反应灵敏度等，一般每周期为 33 天。 情绪周期：人对事物的理解、创造、情感、精神及心理等方面，一般每周期为 28 天。

体力周期：人对疾病抵抗力的强弱、生理状况的变化等，一般每一周期为 23 天。

操作时，先用 1、2 个月的时间，摸准夫妻双方智力、情绪、体力三方面不同的最佳日期，随后按上述周期推算，找出夫妻双方智力、情绪、体力均属最佳的一个时期，即为受孕时机。

3. 哪些情况应作产前诊断

(1) 35 岁以上高龄孕妇，因其发生染色体不分离、畸变机会多；(2) 已经生过一个无脑儿，脊柱裂的孕妇；

(3) 已经生过一个先天性代谢性疾病的孕妇；

(4) 家属中有伴性遗传病，不论男方或女方，都应根据医生的意见，预测胎儿性别。因为有的疾病只传男婴，有的只传女婴；

(5) 夫妻近亲婚配；

(6) 怀孕早期较多接触有毒气体等，可以成为致畸形因素，应作产前诊

断；

- (7) 夫妻一方有染色体异常；
- (8) 有习惯性流产及原因不明的早产；
- (9) 有羊水过多史或本次怀孕羊水过多者；
- (10) 其他：医生认为应作产前诊断项目者。

二、不孕症

夫妻婚后共同生活两年，未采取任何避孕措施而未受孕者，称为不孕症。它可分为二种：

原发性不孕，即从未怀孕。

继发性不孕，即曾有流产或分娩，其后未避孕且未再怀孕者。

1. 女方原因

(1) 排卵障碍：如丘脑下部、脑垂体功能失调、内分泌疾病、甲状腺功能亢进或功能低下、卵巢发育不全等。

(2) 输卵管疾病：输卵管炎症、粘连或阻塞。

(3) 子宫疾病：子宫发育不良，子宫畸形，子宫内膜病变，子宫粘连，子宫肌瘤等。

(4) 宫颈疾病：宫颈粘液过多，宫颈口狭窄，宫颈息肉或肌瘤。(5) 外阴或阴道疾病：处女膜闭锁、阴道横膈、严重的阴道炎等。

2. 男方原因

(1) 精液异常：精子数量过少或无精，精子发育异常或残缺。(2) 全身性原因：维生素缺乏症，酒精中毒，超量调线，某些药物中毒。(3) 精液排出障碍：尿道上下裂，不射精，淋病，结核，输精管阻塞。(4) 免疫因素：精子在体内产生抗体，精子凝集。

(5) 精神因素：过于紧张、焦虑，缺乏性知识。

三、流产

婚后怀孕是件喜事，俗称：“有喜”，但有时会由喜变忧，妊娠未能继续而以流产告终。胚胎在子宫内生存不足 28 周产出的称为流产。

1. 流产原因。

(1) 精子与卵子有缺陷。

(2) 胎盘绒毛发育异常。

(3) 孕妇内分泌功能失调。

(4) 孕妇患有生殖器官疾病。

(5) 孕妇严重营养不良。

(6) 外来因素：下腹部受到猛烈撞击，损伤或剧烈运动，手术，过度疲劳等。

2. 流产症状

先兆流产 孕妇自觉腰酸，腹部坠胀或小腹隐痛，阴道有少量出血。住院治疗后症状消失或继续妊娠。

难免流产 经治疗与休息后，症状没有改善，而且宫口已开，胎膜破裂，胎儿、胎盘排出。如只排出一部分妊娠物，称不全流产；全部产物排出，称完全流产。

过期流产 怀孕的产物超过两个月未排出。

习惯性流产 连续两、三次以上怀孕并流产。

3. 预防流产

- (1) 寻找原因：如体格检查、化验和诊断。
- (2) 休养子宫：流产后相隔一年再怀孕，让子宫充分休息。
- (3) 测量体温：习惯性流产者，一旦月经过期，马上测量基础体温，如已怀孕尽早采取保胎措施。
- (4) 多卧床休息，禁止房事。
- (5) 保胎及中西药物治疗。
- (6) 子宫口松弛的孕妇可于妊娠 16—20 周时作宫颈内口缝合。

四、血型“相克”

人的血型是个十分复杂的问题，与遗传因素密切相关，子女的血型决定于父母双方血型的遗传基因，若胎儿血型与父母均不相同或只与父亲相同时，可发生流产、早产、宫内死亡、新生儿贫血、水肿、肝脾肿大、黄疸等。

1. 母“O”与父“AB”

母亲血型为“O”型，父亲为“AB”型，胎儿为“A”或“B”型者，则存在母子血型不合。“ABO”系统母子血型不合发生率最高，占 77%。

已知“ABO”系统能引起母子血型不合的血型关系如下表：

生母血型	O	O	A	B	A	B
生父血型	A 或 AB	B 或 AB	B	A	B 或 AB	A 或 AB
亲生子女能发生母子血型不合的血型	A	B	B	A	AB	AB

2. Rh 型

女方为 Rh“阴性”，男方为 Rh“阳性”，胎儿受遗传因素决定血型为“Rh”阳性，则母亲会产生 Rh 抗体，导致母子血型不合。

3. 预防与治疗

- (1) 选择配偶时考虑双方血型。
- (2) 如果血型不相吻合，妊娠早期夫妻双方到中心血站取血化验，测定体内抗体效价，及时治疗。
- (3) 新生儿出生立即予以换血。

五、胎儿病

胎儿在母亲腹中，通过产前诊断技术可较早地诊断出胎儿是否患有疾病，以便及时采取挽救措施。胎儿常见疾病有下列六类：畸形无脑儿、脑积水、脑膨大、小头畸形、怪头怪脑、五官不正。奇手奇脚多指多趾症、并指、虾爪综合症、短指短趾畸形、先天性马蹄内翻等。

内脏不正常无孔肛门，多囊肾、先天性膈疝、内脏外翻等。

生殖器畸形尿道下裂、膀胱外翻、两性畸形。

脊柱裂口畸形脊柱膨出、脊柱裂等。

先天性心脏病房间隔和室间隔缺损。

2. 孕期保健

一、怀孕的自我感觉和诊断

1. 怀孕的自我感觉

(1) 月经突然停止，伴有头晕、乏力、嗜睡、恶心、呕吐等不适。(2) 尿频、尿急(妊娠后子宫增大压迫膀胱)。

(3) 乳房增大，乳晕加深。

(4) 停经四个月后，发现腹部逐渐增大，并伴有胎动。

2. 妊娠诊断

出现上述症状，则应及时配合医生进行诊断。

(1) 取晨尿或血作妊娠试验。

(2) 测基础体温者可检查体温是否保持在高水平。

(3) B超测定。

二、产前检查和预产期计算

1. 产科初诊

怀孕两个月起，就可以进行产科登记。初诊孕妇须带户口簿、结婚证书、双方身份证和孕妇联系卡才能进行产科登记。

(1) 病史：详细将孕妇年龄、个人病史、手术史、月经史、末次月经日期、婚育史、家属情况告诉医生。

(2) 体格检查：怀孕12周以内，应对孕妇的血压、体重、血尿常规、肝功能等作全面检查，以了解全身状况，及早发现潜在疾病。

2. 检查次数

怀孕16—28周时，每月检查一次；28—36周时，每两周检查一次；36—40周时，每周检查一次；40—42周时每3天检查一次，孕期有异常情况应遵照医嘱，增加检查次数。

3. 预产期计算

末次月经日期加上九个月零七天，即为预产期。如某孕妇末次月经来潮的第一天是 1988 年 10 月 7 日，预产期推算，月份 $10-3=7$ ，日数 $7+7=14$ ，那么，她的预产期是 7 月 14 日。如果末次月经日期不详、月经周期不准，应由医生根据妇科检查，如晨尿妊娠试验结果、妊娠反应出现时间、胎动开始时间、B 超检查、胎儿双顶径及股骨长度等综合分析确定。

三、孕妇生理变化

第一个月孕妇会发现预定到期的月经不再来，有些孕妇会出现“孕吐”。子宫因怀胎胀大，压迫膀胱，孕妇有尿频的感觉。

第二个月孕妇觉得乳房胀满、柔软，乳头有时会有刺痛和抽动的感觉，很多孕妇会感到异常疲倦。

第三个月孕吐症状会逐步消失。

第四个月孕妇逐渐出现丰满的身材，乳头可能会分泌出少量黄色和浅白色液体（称为初乳）。乳晕面积增大，颜色变深。乳头四周还呈现凸起的黑色小点，这是乳房的皮脂腺。

第五个月子宫愈来愈大，压迫大肠，孕妇会产生便秘和腿部静脉曲张，到怀孕后期，情况会更严重。

第六个月子宫向腹部扩张，使膀胱受压减少，尿频症状开始好转。腹部皮肤与乳房及大腿呈现妊娠线。

第七个月有些妇女会首次出现痔疮。有些原本有痔疮的，怀孕后会加重。

第八个月有些孕妇可能会感到呼吸短促，这是因为子宫增大，压迫下胸呼吸肌引起的。胎儿体重增加，孕妇会感到劳累。

第九个月胎儿进入骨盆，孕妇可再度出现尿频症状，呼吸短促情况有所好转。接近预产期两周，有的孕妇会出现临产先兆，如子宫不规则收缩，前羊水流出等，至少每星期要到医院作产前检查，预防不测。

四、孕期胎儿变化

第一个月 胚胎开始发育，出现心脏、肝脏及消化系统。

第二个月 胎儿的手、脚雏形形成，大部分内脏已开始发育。微小的心脏也开始活动，脑部迅速发育。

第三个月 大部分妇女此时会有怀孕的生理现象。胎儿轮廓日趋分明，眼、耳、脸部、手、脚均已成形。

第四个月 胎儿所有器官开始成形，并能够蠕动在羊水里伸动手脚。第五个月 胎儿的运动量增加，并且容易被母亲感受到，用听诊器可在孕妇腹部听到胎儿心跳。

第六个月 母亲腹部继续增大。胎儿活动更为明显，皮肤呈红色，且有皱纹。

第七个月 胎儿的眼睛偶而会张开，手脚可自由伸展摆动。

第八个月 胎儿的活动更强，可以在母亲体外触及，骨骼已发育完全但仍柔软。

第九个月 胎儿的指（趾）甲、头发开始生长，皮肤变得平滑。胎儿外形发育已经完成。

第十个月 胎儿皮下脂肪增多，外形更为丰满，指（趾）甲已长出，胎儿下降至骨盆准备出生。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0504_1.bmp}

五、孕期家庭监护

怀孕期间，娇嫩的胎儿可能发生这样或那样的变化，孕妇除了定期到医院检查外，大部分时间是在家里或单位里度过的，因此需要丈夫和妻子共同做好家庭监护，确保小宝贝的健康。

1. 自数胎动

在怀孕 16—20 周时，小生命就开始在妈妈腹中伸手蹬脚，这就是“胎动”。胎动是胎儿生命的象征。

（1）方法：孕妇取坐位或侧卧位，思想集中，静静体会小宝贝在腹中活动。胎儿连续活动停下来算一次胎动。为便于计数，可用火柴棒、钮扣、分币等作为计数工具，每动一次往小盒子内放一个，并做好记录。

（2）次数：一般每小时 3—5 次为正常。如果有条件，可在早上、中午和晚上各数 1 次。胎儿在睡眠时，胎动较少。一般晚上 6 时至 10 时，午夜 11 时至 1 时，胎动最多。

（3）如胎动少于每小时 3 次，可改变体位后再测一次，若每小时胎动仍少于 3 次，表示有胎儿宫内缺氧的可能，应及时到医院就诊。

2. 丈夫听胎心

怀孕 18—20 周时，可听到胎儿在子宫内心脏跳动的声音，音色如钟表的滴咯声。

（1）部位：在孕妇腹部脐孔旁约 2 寸处、上、下、左、右四个部位 处寻找，在胎儿背部所得最清楚，可用木听筒或听诊器听，亦可用耳朵直接贴在孕妇腹壁上听。

（2）次数：正常胎心音为每分钟 120 次至 160 次，如次数过快或过慢、不规则，均属不正常。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0505_1.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0505_2.bmp}

3. 子宫底测高

（1）方法：用 1 把卷尺从耻骨上 缘向上测到腹部软硬交界处（子宫底），每周测量 1 次。

：（2）高度：在怀孕 20—30 周之 间，每周增加 1 厘米。30 周以后，胎儿头部进入骨盆，子宫底高度相应下降。

（3）将每次测量数据记录下来，如果子宫底高度大于标准水平，提示可能会出现双胞胎、巨大儿、羊水过多、胎儿畸形。如果低于标准线，则提示胎儿在子宫内发育迟缓，需要进一步用其他方法明确诊断。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0506_1.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0506_2.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0506_3.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0506_4.bmp}
{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0506_5.bmp}
{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0506_6.bmp}

六、孕妇营养

孕妇对各种营养素的需要，都有不同程度的增加，因为孕妇在妊娠期除了保证自身的营养以外，还要供给乳房、子宫、胎盘足够的营养物质，为以后的分娩、哺乳打下基础。胎儿的发育也需要营养。受孕时，一个肉眼难以看见的受精卵，经过 280 天的孕育，发育成一个 3000 多克的胎儿，这一过程完全是靠母体吸取的丰富营养来完成的。

1．孕用营养原则

- (1) 膳食的组成要多样化，维持营养素的平衡。
- (2) 膳食中营养素和热量能满足孕妇的需要。
- (3) 主食、副食多样化，应做到粗细粮搭配、荤素搭配，切忌暴饮暴食或偏食。

2．孕妇一日食谱

瘦肉（包括内脏、鸡、鸭、鱼、虾）50—100 克 豆类（包括大豆、豆制品）100—200 克蔬菜尽量选用新鲜绿叶蔬菜）500—700 克谷类（粗、细粮搭配）400—500 克烹调

用油：适量

牛奶 1 瓶

鸡蛋 2 个

水果 100—200 克

海带、海米、虾皮适量

注意 孕妇并不是吃得越多越好，应当讲究科学营养。营养过剩，一方面可致孕妇过于肥胖，加重心脏、肾脏负担，另一方面可致胎儿巨大，难产发生机会多；而且往往巨大儿的脑发育不良，会影响智力。

七、孕妇衣着

妇女怀孕以后，生理上和体形上都发生许多变化，孕妇衣着应根据孕期特点来考虑，应以宽松、柔软、舒适、简洁、大方为主。

上衣 孕妇乳房发育胀大，衣服宜宽松，并戴上孕妇专用胸罩，支持和扶托乳房，以改善乳房血液循环，有利于乳腺的发育。

裤裙 随着胎儿的发育，子宫渐渐增大，孕妇腹部日渐隆起，腰围变大，穿的裤子要宽大一些，裤带不要束得太紧，以免影响血液循环。

内衣 孕妇汗腺和皮脂腺分泌功能亢进，贴身内衣裤必须选用吸水性强、透气的棉织品，不宜用化纤物（如尼龙、腈纶）。孕妇阴道分泌物增多，局部潮湿刺激外阴，易引起外阴瘙痒、湿疹和毛囊炎。

鞋 孕妇宜穿后跟稍有坡度的轻便型孕妇保健鞋，不要穿拖鞋或高跟鞋，防止重心不稳而摔跤。不能使脚过份疲劳。

八、孕妇活动与姿势

1. 孕妇的活动

孕期进行适当的活动，能使孕妇身心舒畅，促进协调肌肉功能，帮助孕妇适应怀孕期间体重增加及重心的转移，并有利于孕妇臀部及腿部血液循环。

(1) 日常活动：每日上下楼（十五级）十次至二十次，也可适当出外办事或做些家务。

(2) 散步：选择公园或路面平坦的地方，每天散步 1 至 2 次。

(3) 康乐活动：根据孕妇平时的活动和健康状况，选择适合自己的活动，不应当尝试新的剧烈运动。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0508_1.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0508_2.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0508_3.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0508_4.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0508_5.bmp}

2. 孕妇的良好姿势

下床 须将身体转向一侧，屈起双膝，同时转动肩部和臀部，移向床沿，然后用两手臂撑床，双腿滑下，慢慢坐起。

站立 头部抬起，两眼平视前方，两臂自然下垂，双脚脚跟、脚掌着地，保持身体平稳。

坐姿 后背挺直，稳坐椅上，股和膝关节成直角，大腿呈水平状，这样不会腰背酸痛。如下肢水肿可用小凳子提高足部。

行走 抬头，挺直后背，伸直脖子，收紧臀部，保持全身平衡，稳步行走。

上下楼梯 最好拉着扶手，可减轻腿部负担，防止摔跤。

弯腰 低处取物切忌直接弯腰，应革腿或双腿慢慢蹲下，尽量避免腹部受压。

探高 高处取物，须用小凳垫起，不要踮起脚尖，以免摔跤。

九、孕期洗澡

1. 水温

孕妇洗澡的最佳水温为 37℃ 左右。水温过高，会使孕妇的体温上升，不利于胎儿发育。孕妇的体温较正常体温升高 1.5℃ 已胎儿脑细胞的发育就会受到影响；升高 3℃，胎儿脑细胞将停滞，严重的还可能损伤胎儿关节或导致肌肉组织萎缩。

2. 方式

提倡正位淋浴，不宜坐在盆内洗澡。孕妇阴道内酸性分泌物减少，杀菌能力自然下降，坐、卧浴时，水中病毒、细菌易侵入阴道、子宫，引发阴道炎、尿路感染，形成恶寒、高烧、腹痛等症状，进而用药机会增加，给畸胎、

早产提供条件。

3. 时间

不得超过二十分钟。在浴室或浴罩内洗澡，时间应更短些。洗澡时如果环境温度、湿度较高，氧气供应不足，人体表面血管就会扩张，孕妇易出现头昏、乏力、眼花等症状；胎儿则因缺氧而产生胎心音加快，甚至影响神经系统正常发育。

十、孕期用药对胎儿的影响

孕妇用药，是一个值得人们关注的问题。对孕妇来说，一个人用药，等于两个人接受药物的作用，胎儿成了被动的用药者。药物一方面可以通过胎盘直接影响胎儿，另一方面通过母体发生变化而间接影响胎儿。因此，孕期合理用药，对保护孕妇的安全，对胎儿的正常发育和健康，具有重要意义。

随着医学知识的普及和孕妇自我保护意识的加强，大部分孕妇和家属都懂得孕妇必须在医生的指导下合理使用药物。但是有的孕妇怕药物会影响胎儿，不管生什么病，一概不用药，这种“因噎废食”的做法是绝对错误的。孕期合理用药有以下几方面的作用：

1. 保护母亲的健康。
2. 防止母亲的疾病影响胎儿。
3. 减少流产、早产和死胎发生。
4. 降低新生儿和孕妇疾病的发生率和死亡率。
5. 有些药物还可以对抗某些因素的致畸形作用。

不可否认，孕期不合理用药，可能引起不良后果，甚至造成严重的危害。关键是在什么时候用药？用多大的剂量？多长时间？用的又是什么药？

哪些药物长期、大量应用会对胎儿产生不良的影响呢？

抗生素类 强力霉素，会抑制骨骼发育，可使乳齿色黄，釉质发育不良。还可致先天性白内障、手指畸形。卡那霉素与庆大霉素可致听觉障碍、泌尿系统畸形。氯霉素可致新生儿灰色综合症和再生障碍性贫血。磺胺类可致新生儿高胆红素血症。

激素类 如在孕早期无意服用大剂量的口服避孕药可致多器官畸形，如心、气管、食道、肛门、肢体的畸形及染色体的畸变。乙烯雌酚可使女胎男性化，子宫腔变型形，睾丸发育不良。睾酮与合成孕激素可致女胎阴蒂肥大，阴唇融合。抗过敏药：扑尔敏、苯海拉明可致唇裂，肢体缺损。

镇静安定药 冬眠灵可致腭裂、唇裂，心脏与骨畸形，神经和消化系统畸形。

解热镇痛药 阿斯匹林，在早期服用，可致腭裂、唇裂，肾、心血管和神经系统畸形。消炎痛可致动脉导管早关闭，心力衰竭。

抗心率失常药 心得安可抑制胎儿发育，诱发早产。

抗疟药 奎宁与氯奎琳可致眼、耳畸形及其功能异常。

维生素类 过量维生素 A 可致胎儿骨骼异常、先天性白内障。过量维生素 D，可致新生儿血钙过高，智力障碍。过量维生素 K 可致新生儿高胆红素血症等。

麻醉剂 使用大剂量的巴比妥类药物，常常会伴有缺氧和高碳酸血症，对

孕妇和胎儿都有害。国外报道接触高浓度麻醉气体的孕妇，容易发生流产和胎儿异常。

为了您和宝宝的健康，如果在孕期患病或服药，请到遗传或优生门诊咨询，接受医生的指导。

十一、多胎妊娠

1. 常见问题

- (1) 孕妇高血压综合症发病率比单胎高。
- (2) 母亲发生缺铁性贫血多。
- (3) 胎盘面积较大或有两个胎盘，容易形成前置胎盘。
- (4) 羊水多，使子宫过度膨胀，羊水容易早破而导致早产。生产时子宫收缩无力，产程延长，产后出血多。
- (5) 如第一个胎儿为臀位、第二个胎儿为头位，分娩时，第一个胎儿的头部尚未完全娩出，第二个胎儿的头部已进入盆腔、二个胎头相互交锁，容易发生难产。

2. 注意事项

- (1) 加强产前检查。
- (2) 注意补充铁质，预防贫血，多进蛋白质。
- (3) 适当休息，避免疲劳，提早住院防止早产。
- (4) 防止产后出血，多注射宫缩剂或用沙袋紧包腹部，以起到托腹作用；注意子宫收缩。

3. 分娩

“十月怀胎，一朝分娩”，宝宝的出生是家庭中最大的喜事，迎接“小天使”的诞生，夫妻双方精神上与物质上应共同努力，积极准备。

一、分娩前的准备

1. 精神准备

- (1) 对分娩要有正确的认识。分娩是一个正常的生理过程，生儿育女繁衍后代是妇女责无旁贷的天职，在思想上作好准备。
- (2) 临产后阵阵宫缩疼痛，胎儿娩出后腹坠、腰酸等症状是可以忍受的。孕妇若过份紧张，使机体神经内分泌功能处于紊乱状态，使正常、有节奏的子宫收缩变得乏力不协调，反而造成产程延长，增加临产的痛苦。
- (3) 保持心情平静、愉快，对分娩有信心，多想想小宝贝出生后带来的欢乐，主动承担母亲的责任。
- (4) 有的产妇害怕分娩疼痛，而一味要求剖腹产，这种做法是不妥当的。剖腹产是医生不得已而采取的措施，手术也有一定弊病，孕妇应听从医生意见，主动配合医生，达到安全分娩的目的。
- (5) 孕妇家庭住址离医院太远或有特殊情况（巨大儿、双胞胎、高血压、过度浮肿、内科并发症者）应提早住院。

2. 物质准备

计划在医院分娩者，应在入院前将产后母亲及新生儿所需东西备齐。

(1) 母亲物品准备和居室准备

4 至 5 包吸水性强、质地柔软的消毒卫生巾和脱脂棉，2 至 3 条干净的月经带。

专用清洗阴部的盆。

包腹用的腹带和吸奶器。

质地柔软、宽松的衣物，纯棉乳罩 3—4 个。

用于产后调养的居室要收拾整洁，被褥要拆洗干净。准备好干净的内衣裤。

若请人照顾月子，则应请来者到医院进行体检，确保无活动性肺结核、传染性肝炎等疾病。因产妇和新生儿抵抗力弱，极易传染上疾病。

(2) 为宝宝准备的用品

小床 床垫 棉毯 棉被 衣柜 婴儿用肥皂 婴儿用润肤油 婴儿爽身粉 浴盆 毛巾 棉花球 肛用体温计 润滑油 棉花签 大浴巾 婴儿衣服 内衣（全棉） 外衣（全棉） 短袜 尿布 2 打

二、孕妇入院注意事项

1. 孕妇如有“见红”、阴道流水或有规律子宫收缩及其他征兆，应及时送往产院。羊水早破者，必须平卧前往，以免脐带脱垂，威胁胎儿生命。

2. 入院携带物件：复诊卡、孕妇联系卡、身份证、脚盆一只、面盆一只、毛巾两块、纱布（清洁用）、牙刷、牙膏、茶杯、匙、草纸、干点心、肥皂、现金或支票、记帐单，享受公费医疗者，请带好转诊单和公费医疗证。

3. 入院前应剪短指甲，不涂指甲油，不化妆，不佩戴首饰、戒指和其他贵重物品。

三、早产

早产是指孕期满 28 周至 32 周间娩出胎儿，胎儿体重在 1000 克至 2489 克之间，身体各器官未成熟的新生儿。早产儿死亡率是正常儿的 2—4 倍。

1. 早产原因

(1) 孕妇年龄过小（小于 18 岁），体重过轻（少于 45 公斤），身材过矮（低于 150 公分）。

(2) 孕妇营养不良或有吸烟、酗酒、吸毒等不良嗜好。

(3) 子宫有疾病，如畸形、肌瘤、宫颈口松弛等。

(4) 孕妇患急性或慢性疾病，如急性传染性肝炎，严重贫血，性病等。

(5) 胎儿、胎盘等因素，如双胎、羊水过多、胎位不正、胎膜早破、前置胎盘、胎盘早期剥离等。

(6) 其他因素：妊娠期长途旅行、生活不安定、剧烈的情绪波动、孕期手术等。

2．症状

- (1) 阴道见红、腰酸、轻微腹痛。
- (2) 阴道流出羊水。
- (3) 子宫一阵阵有规律地收缩。

3．治疗

- (1) 先兆早产应卧床休息，用平衡液扩张血容量，不必用药物治疗。
- (2) 宫缩持续如初或加强，应用药物抑制宫缩，使胎儿继续发育数天或数周，争取胎儿肺成熟。

4．预防

- (1) 注意营养，促进胎儿在宫内生长发育。
- (2) 丈夫及孕妇不吸烟、不酗酒、不吸毒、不淫乱。
- (3) 防止精神刺激。
- (4) 妊娠末期禁止性交。
- (5) 积极治疗高血压综合症、贫血及妊娠合并症。
- (6) 宫颈口松弛者，应于 20 周内作子宫颈缝合术。

四、临产先兆

正常妊娠时，胎儿在宫内发育成熟约需 280 天，一般在预产期前后 2 周内，孕妇会自然临产。

哪些征象表明孕妇临产了呢？

1．子宫底下降

- (1) 初产妇分娩前两周左右，胎头进入骨盆后宫底下降，感觉上腹部较以前舒适，呼吸也较轻松，食欲增强。
- (2) 胎头压迫骨盆与膀胱，有尿频症状。

2．假阵缩

在产程真正发动前，常出现不规则宫缩——假阵缩。有以下几个特点：

- (1) 宫缩持续时间短、强度弱，间隔时间长短不一。
- (2) 不会引起宫颈扩张。
- (3) 干扰产妇休息和饮食。

3．见红

宫口开张加上宫颈分泌粘液增多，流出的粘液中混有少量血液。

- (1) “见红”后 24—48 小时内孕妇即临产。
- (2) 它是分娩开始有效的保证。

4．破水

在临产前先破膜的，称为“羊膜早破”。

- (1) 阴道内突然有大量的水流出，呈白色或黄色，有时还混有胎脂或胎粪。

(2) 破水后 24 小时会自然临产。

(3) 胎膜破裂，孕妇应立即躺下，尤其是胎位不正或胎头未入骨盆的孕妇更需注意，以防脐带脱垂，危及胎儿生命。

五、产程及产时保健

分娩的全过程是指从临产开始到胎儿、胎盘娩出为止。简称总产程。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0515_1.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0515_2.bmp}

1. 第一产程

从有规律的子宫收缩开始到宫口开全。初产妇一般为 11—12 小时，经产妇为 7 小时，

(1) 产妇应注意休息，趁宫缩间歇时进食，以便于消化，食物应为富有营养的食品，增强体力。

(2) 宫缩疼痛，减痛法：

深呼吸：每次宫缩后即做深呼吸，一呼一吸大约 6 秒钟，直到宫缩结束。

骶、髂部位压迫：用双手压腰问骶骨和髂骨部位。

按摩下腹部：宫缩时从上而下，轻按下腹。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0516_1.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0516_2.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0516_3.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0516_4.bmp}

2. 第二产程

从子宫口开全到胎儿娩出。初产妇约需 1—2 小时，经产妇约在 1 小时内或数分钟内完成。

(1) 进气。宫缩时抓住床边扶手，像解大便那样往下做进气动作，努力把胎儿从阴道内排出。

(2) 呵气。胎儿头娩出时，产妇轻轻哈气，防止胎头娩出过快，损伤会阴。

3. 第三产程

从胎儿娩出到胎盘娩出，约需 5—10 分钟，一般不超过 30 分钟。

(1) 产妇分娩后，擦干胎儿身上血迹，断脐带，婴儿裸体与母亲皮肤接触，并让婴儿吮吸母亲乳头，以刺激乳汁分泌。

(2) 产妇产后需要在产房观察 2 小时，如一切正常，可送回母婴同室。

六、突发分娩处理

有些产妇到了妊娠晚期，准备回老家或到某地分娩，旅途中的劳累和紧张，往往会引起分娩提早，如在火车上、轮船上，有的在车站、旅馆紧急分娩。孩子在紧急状态下分娩该怎么办？

1. 产妇及家属应向乘务员, 有关工作人员求援, 请他们帮忙联系就近医院或请有接生经验的医生、护士前来处理。

2. 产妇应尽量放松, 不要焦虑、紧张, 不可用力夹紧双腿。

3. 准备两条毛毯或大毛巾、床单, 将一把剪刀和三条 25 厘米长的线放入沸水中煮 10—20 分钟, 达到消毒效果。

4. 产妇仰卧, 屈膝, 将头和肩垫高, 用毛毯盖住产妇上身, 并在床上垫好干净毛巾或床单, 以保暖和吸收阴道流出物。

5. 胎儿娩出后, 应尽快清除口鼻中排出粘液, 用毛巾或干净的棉布把新生儿几包起来, 如果婴儿不哭, 可能是呼吸道堵塞, 应将婴儿倒提, 流出粘液。

6. 处理脐带: 用两根消毒线在距婴儿脐部 15 和 20 公分两处结扎, 用碘酒或酒精消毒, 并在两根结扎线中剪断脐带并包扎。

7. 产妇和婴儿应尽快到医院检查。

七、剖宫产的利弊

1. 利处

(1) 挽救无力自然脱胎婴儿的生命。

(2) 确保丧失自然分娩条件孕妇的健康和生命安全。

2. 弊端

(1) 必须施行麻醉, 麻醉有一定风险。

(2) 手术失血比阴道分娩多, 产后恢复慢。

(3) 子宫上留有疤痕, 一旦再次妊娠, 人工流产难度较大, 容易出现并发症。

(4) 有一部分胎儿没有经过产道的挤压, 肺泡内渗液亦较多, 容易发生羊水或胎粪吸入, 导致剖宫产儿综合症。

八、产褥期保健

当产妇把胎儿及胎盘娩出后, 到全身各器官恢复直至非妊娠状态, 大约需要 6—8 周, 这个过程称为产褥期。

1. 预防尿潴留

分娩过程中胎头压迫膀胱, 造成膀胱区域充血、水肿及粘膜出血等引起尿储留; 也有的产妇产后疲劳, 会阴伤口痛, 不愿起床小便, 加重了排尿的困难。尿潴留危害产妇健康, 它影响子宫收缩, 造成产后大出血, 产后感染。预防措施如下:

(1) 产后 4—6 小时内, 克服排尿困难, 迫使自己小便。

(2) 有尿意但不能排尿者, 可将热水袋置于下腹部, 刺激膀胱, 加速排尿。

(3) 用温开水缓缓冲外阴部。

(4) 肌肉注射药物或针灸排尿。

2. 预防产后便秘

(1) 多吃蔬菜、水果。

- (2) 早日起床活动。
- (3) 用轻泻药物或开塞露。
- (4) 患痔疮者局部用鞣酸软膏，敷后把痔疮推入肛门。

3. 防治乳腺炎

- (1) 产后乳汁分泌多，婴儿吃得少，乳汁过量积聚。应让婴儿早吸吮、勤吸吮，喂奶后将剩余乳汁挤出，以免形成硬块和脓肿。
- (2) 乳汁分泌过多，应少喝水，少喝汤，少吃发奶的食品，如酒酿、黄鱼等。

4. 预防产褥热

- (1) 讲究孕期卫生。
- (2) 纠正贫血，治疗各种孕期并发症，确保营养充分摄入。
- (3) 无菌操作，防止产后出血，难产者应用抗菌素预防感染。

5. 产后自我照顾

- (1) 白天争取时间休息。
- (2) 保持卧室空气新鲜。定时开窗通风，夏天不能“捂月子”，但也不要直接受风。
- (3) 接受别人帮助。产后一个月内，不能过分操劳，可由丈夫、亲属或保姆帮助料理家事，产妇过度劳累会引起子宫脱垂。
- (4) 注意饮食及营养。

九、产后健美操

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0519_1.bmp}

1. 目的

- (1) 强化腹肌收缩，恢复身材。
- (2) 促进子宫及会阴肌收缩。
- (3) 促进血液循环，预防血栓及静脉血栓炎。
- (4) 消除肌肉酸痛。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0519_2.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0519_3.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0519_4.bmp}

2. 健美操

- (1) 腹部运动（产后第 10 天开始）

平躺，将右腿尽量提高，脚尖用力伸直，膝盖伸直不可弯曲，然后将腿慢慢放下。完全靠腹肌力量，双手不要用力。然后以同样的方式提高放下左腿，两腿交替操作 5 次，最后双腿并攀，慢慢增加高度和次数。

- (2) 收缩运动（产后第 15 天开始）

微微摊开双腿，脚跟缩后，使膝盖成直角。臀部离地全身只以脚跟与肩部支持。再由此姿势将两膝靠拢，同时紧缩腹部肌肉，如同制止大便排泄之操作。

(3) 膝胸卧位(产后第15天开始)

俯卧于硬板床或地上,双膝弯曲,臀部高起,胸部贴地面,双腿略分开与肩同宽,保持此姿势2—5分钟,早晚各一次。

(4) 仰卧起坐(产后第15天开始)

无枕仰卧,两手放在胸前,肩、颈攀起,略离开床面即可,视情况逐渐增加次数。

4. 喂养与护理

一、母乳喂养

1. 母乳喂养的益处

(1) 母乳是最佳的天然食物,它含有婴儿所需要最好的营养素,如蛋白质、脂肪、糖、矿物质和维生素等,而且还具有免疫功能,是其他代乳品、牛奶、全脂奶粉和营养米粉所不能替代的。

(2) 母乳含有充足的水分,即使在炎热的天气,也不必再喂水及含糖饮料。

(3) 母乳中含有抵抗多种疾病的抗体,有利于防止婴儿感冒、咳嗽、腹泻和其他常见病。

(4) 口含母乳吮吸,对婴儿的面颊发育很有好处。

(5) 增进母婴感情。喂奶时,母亲要专心,爱都在孩子身上,会出现母子心灵交流的意境。

2. 哺乳的正确体位及方法

(1) 母亲肩背放松。

(2) 婴儿的脸朝向母亲。

(3) 母婴紧密相贴。

(4) 用一只手将乳房托起。

3. 喂哺姿势

(1) 侧卧式:较适合于分娩不久的新产妇。

(2) 坐式:体位舒适、松弛。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE,!401060zw_0520_1.bmp}

(3) 环抱式:适合于剖宫产术后及双胞胎喂奶。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE,!401060zw_0521_1.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE,!401060zw_0521_2.bmp}

4. 怎样增多乳汁

(1) 早接触,早开奶。

(2) 多喂奶、多吸吮。

(3) 双乳轮喂。每次喂奶,先吸空一个乳房,再吸另一侧乳房。下次再喂哺时,对调一下,先喂后一侧,如此轮流哺乳。

(4) 母乳一次未能喂尽,应将剩余奶水吸出,防止乳汁积滞而影响分泌,甚至诱发乳腺炎。

5. 这样的婴儿饿不着

- (1) 24 小时内尿布尿湿六块以上。
- (2) 两次喂哺之间婴儿能安睡 1—3 小时。
- (3) 经常有软大便。

6. 常见问题的处理

奶胀开始来奶时，乳房可能会变热，重且硬，这是因为充盈乳房中的乳汁未能及时喂哺，以及母亲机体组织中血液、体液的增加所致。处理的办法：

挤奶。拇指和其他四指分别放在乳晕的上、下方，然后向内挤，如此重复进行。注意手指不要在皮肤上下滑动。

继续喂奶。多给婴儿吮吸，使乳汁排出。

喂毕排空乳房。用吸奶器把剩余奶汁吸出，使乳房排空。

奶头皲裂这是由于喂奶时没有把乳晕全部含入婴儿口内引起的。每次喂奶时，母亲均会感到奶头疼痛，不少人为此不愿给孩子喂奶，这是不对的。正确的做法是：

应继续给孩子喂奶，先让孩子吃不痛的一侧，然后再吃痛的一侧。

改变姿势，避免疼痛。

喂奶完毕后，留一滴奶在乳头上，在空气中晾干，这样可使破裂的乳头逐渐愈合。

漏奶喷乳反射比较活跃的妇女，通常在产后头几个星期内，到了喂奶时间或想到可爱的婴儿便会漏奶。

发生漏奶时，可以用一块清洁的软布或小毛巾等放进衣内吸干奶汁，并勤换吸奶布。

上班时，可以挤出一些奶汁，将它保存在杯子、瓶子或其他器皿中，留着以后给婴儿吃。

奶少很多母亲由于过于关心自己的孩子，常怀疑自己奶水不够。其实，无论乳房大小，99%的母亲都能分泌足够的乳汁，喂养自己的孩子。如果乳汁过少，可按下述方法处理：

增加对乳头的刺激，勤吸吮、多吸吮。

合理喂养，一般不添加水、牛乳。

母亲合理饮食，平衡营养，保证休息和睡眠。

掌握喂奶技巧，如母亲哺乳姿势和婴儿含接的姿势。

7. 特殊情况下母乳喂养

(1) 足月双胞胎

取双胞胎环抱式姿势：可同时给两个婴儿喂奶。

先给一个孩子喂奶，然后再给另一个孩子喂奶。

两个乳房交替给两个孩子喂奶，不要固定一侧乳房。

吸吮越多，乳汁分泌越多，通常一位母亲完全可以满足两个婴儿对乳汁的需求。

(2) 低体重儿

婴儿自 34 孕周起便有吸吮和吞咽能力，早产儿或体重低于正常的婴儿也应实行母乳喂养。

低体重儿。应在出生 6 小时内开始哺乳，以防止低血糖。

早产儿。母乳中含有较多的蛋白质，这是早产儿所需要的营养。尽可能帮助婴儿学会吸吮，并刺激泌乳反射。

每次喂奶都要挤奶，每天挤 8 次，以维持和保证乳汁供应。

定期测量婴儿的体重。

（3）黄疸儿

刚出生的婴儿，看上去皮肤黄染，这是较常见的现象。通常在出生后第 2—3 天开始，到第十天消退。大多是肝脏发育不全所致。

用母乳喂养，经常吸奶有助早期黄疸的消退。

不能给婴儿葡萄糖、自开水或其他辅食。

如婴儿吮吸良好，应照常喂哺，并增加昼夜喂哺次数。

黄疸持续几周不退，可能是婴儿患了严重疾病，必须到医院检查和诊断。

（4）病婴

生病婴儿食欲下降，有时会呕吐、腹泻，不少母亲认为婴儿不需要喂奶，其实不然。正确的做法是：

坚持母乳喂养，母乳最易消化，可止腹泻。

增加病儿营养，尽量不要频频变动饮食结构。

如果不能吸吮，母亲应将奶挤出，用杯子或小匙喂婴儿。口服补液，应以杯子及小匙喂入。

（5）异形乳房

有些母亲乳头平坦或内陷，婴儿难以吸住，遇到这种情况，母亲不必担忧。

喂哺办法

喂哺时先用温热半湿的毛巾敷乳房 3—5 分钟，同时按摩乳房以刺激排乳反射，再挤出一些乳汁使乳晕变软。然后捻转乳头刺激其坚挺，再用拇指与食指夹住乳晕部分，放入婴儿嘴里，帮助婴儿吸吮。倘若仍不理想，可用吸乳器套在乳头上牵拉，使之突出后让婴儿再次吸吮。两次哺乳间隙，可配戴乳头罩或经常用吸乳器牵拉乳头。经过一个时期的操作，即可正常喂哺。

早期矫正

在妊娠 7—8 个月时，孕妇应自我检测一下乳头的外观，若发现异常，可用拇指和食指压迫乳晕，轻拉乳头，如放手后能形成“奶头”，则认定其伸展性良好，反之则应及时做改善乳头伸展性牵拉练习。

a. 牵拉练习

将左右手拇指平行地放在乳头两侧，慢慢由乳头向外拉开，同时牵拉乳晕皮肤及皮下组织，使乳头向外突出，重复多次。随后将两姆指分别放在乳晕上下侧，方法同上。每日操作 2—3 次，每次 5 分钟。

b. 擦洗按摩乳房

内陷的乳头皮肤很嫩，婴儿吸吮时最易破裂。为此，自怀孕 6 个月起每日用毛巾擦洗乳头乳晕，每次 30 至 40 下，用力适当，以不损伤皮肤为度。怀孕 7 个月后用手掌轻轻按摩乳房，露出乳头，围绕乳房做均匀的按摩运动，每日一次，每次 5 分钟。

二、人工喂养

如果尽了最大努力，妈妈仍然没有奶水或奶水不足；或者母亲患有某些疾病不能哺乳，则应考虑人工喂养。

1. 牛奶

(1) 牛奶吃到婴儿胃里，遇到胃酸会形成大的凝块，不易消化。因此，给未满月婴儿喂食的牛奶可适当加些水，水、奶比例为 2 : 1，即 2 份奶，1 份水。满月后再吃纯奶。

(2) 牛奶加热后有一层较厚的奶皮，对体重过轻、消化力差的婴儿，可以除去，满月后可以保留。

(3) 吃牛奶一定要加糖，因为牛奶中含糖量少，不能供给婴儿足够的热量。一般牛奶中加糖 5%，即 1 斤牛奶加半两糖。

2. 配方奶

(1) 1 斤奶粉加水相当于鲜奶八斤。

(2) 配制比例：1 平匙奶粉 + 4 平匙水 + 5% 糖调匀煮沸后再吃。

(3) 奶量参考

1 天奶量需要 = 婴儿体重 (公斤) × 100—200 毫升奶量配比表

婴儿体重	婴儿年龄	每次调制用量			每日廿四小时 喂食次数
千克		奶粉	温开水		
		(平匙)	(毫升 ml)	安士	
达到 2 _{1/2}	0—14 日	1	60	2	6
2 _{1/2} —3	0—4 星期	1 _{1/2}	90	3	6
3—4	4—6 星期	2	120	4	5
4—5	7—8 星期	2 _{1/2}	150	5	5
5—6	2—4 个月	3	180	6	5
6—7	4—6 个月	4	240	8	4
7 千克以上	6 个月或以上	5	240	8	3 或 4

3. 呕吐

(1) 反吐

最初几个月，大部份婴儿在喂奶后会从口中吐出一两口奶，这是正常现象。主要是胃部上方的肌肉，不能将胃内容物封闭的缘故。

(2) 吐奶

婴儿进食后，立刻或间隔一段时间后将奶大量喷出，称为吐奶。偶尔一、两次，可能是喝奶太急所致，如果经常发生，最好请医生检查一下，是否有病。

婴儿吐奶后，应将婴儿竖抱并轻拍其背部，亦可自上而下顺着背部轻捋。

三、婴儿辅助食品

母乳是最佳营养食品，能满足出生 4—6 个月婴儿全部的营养需要。4—6 个月以后可以逐步添加辅助食品。婴儿出生第一年，身体长得最快，胃肠消化力日益增强，辅助食品须从液体过度到半固体和固体，使婴儿逐渐适应各种食物，为断奶以后吃饭打下基础。

1. 辅助食品添加进程

- (1) 出生 2 个星期起可加浓缩鱼肝油及维生素 D。
- (2) 4—5 个月加米汤、蛋黄（开始 1/4 个，以后慢慢加到 1 个）、豆制品、代乳品、果泥、青菜汤。
- (3) 6—7 个月加稀粥或烂糊面、碎菜末、整鸡蛋、麦片、饼干、馒头片。
- (4) 8—9 个月加瘦肉末、猪肝泥、鱼、肉、豆浆及土豆。
- (5) 11—12 个月加米饭、包子、饺子、肉、蛋、蔬菜等。

2. 注意事项：

- (1) 开始添加辅食时，只能加一种食物，待婴儿胃肠道适应后再加第二种食物。
- (2) 添加食物须从少量开始，逐步增多，如果有的婴儿不愿吃新鲜的食物，只要吃奶，可以在婴儿饥饿时先给食物后给奶，使婴儿慢慢习惯。
- (3) 观察大便，发现拉稀、不消化可暂停，等大便正常后，再逐步添加。
- (4) 天气炎热或婴儿生病时可暂缓添加。

四、婴儿沐浴

1. 沐浴用品准备

沐浴前应先准备下列物件，置于伸手可及之处，这样不至离开婴儿。
浴盆和温水 柔软浴巾 婴儿用肥皂 润肤油 大浴巾 内外衣 尿布
棉花球（装在清洁瓶内）

2. 室温

婴儿沐浴时的环境温度最好控制在 26 °—28 °。

3. 水温

水温应在 40—42 ° 先在盆内加上冷水，后加热水（用自己手肘试水温）。

4. 沐浴方法

{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !401060zw_0527_1.bmp}

- (1) 将婴儿衣服脱去，解下尿布，用大浴巾裹身。
- (2) 用棉花球清洁眼、鼻和耳朵，用浴巾略捏干擦洗面部，不可用水洗嘴。
- (3) 将婴儿面部朝上置于腋下，用手掌和小臂托住婴儿的头和颈部，托头手的拇指和中指轻轻将婴儿两耳叶紧贴耳孔，以防水灌入。
- (4) 把肥皂涂于婴儿头部，用水清洗后，轻轻擦干。若有头皮屑，可以涂橄榄油，留过夜后再清洁。

(5) 将湿肥皂涂于婴儿身上, 注意皱折处, 如腹股沟、腋下等, 用手和臂围托婴儿头和颈, 另一只手扶其臀部或双足, 把婴儿轻轻放入水中, 洗去肥皂沫。

(6) 将婴儿抱出浴盆后, 即用大浴巾裹起, 轻轻吸于身上水分, 用干棉球吸干耳、鼻孔中的水分。

(7) 系上尿布, 穿上清洁衣服。

五、新生儿护理

胎儿从母体娩出后需逐渐适应外界环境, 在生理上处于重大过渡和调整阶段, 精心护理、细心观察, 对新生儿健康及安全至关重要。

保暖 新生儿需要的室温以 24 —25 为宜。婴儿体温以 36 —7 为宜。

皮肤 每天应洗澡一次, 脐带脱落前, 可用温水分段淋浴。新生儿皮肤娇嫩, 宜用碱性较低的婴儿肥皂。

脐部 每天淋浴后检查脐部, 然后用棉花蘸浓度为 75% 的酒精消毒处理, 保持清洁、干燥, 勿被大小便污染脐部。

五官 经常注意眼、耳、鼻、口、颊的清洁, 勿用手挖新生儿鼻腔、耳道。

睡姿 新生儿应取仰卧位或侧卧位, 不用枕头, 有利于肺发育和减少因溢奶吸入而引起的呼吸道疾病。

大小便 新生儿出生后 1—2 天内大便呈绿色, 粘稠无臭味。喂养数次后即转为金黄色糊状。若大便如蛋花汤或有脂肪粒, 可能婴儿有消化不良, 应随时就诊。

衣服 新生儿衣物宜宽大、柔软, 尿布应采用吸水性强的棉布, 勿用塑料布包臀部, 以免引起尿布性皮炎。衣服、尿布清洗后应在太阳下晾晒, 以达到杀菌目的。

回避 新生儿应避免与患有上呼吸道感染、腹泻、皮肤病等病人接触。

六、婴儿出生手续

取名 孕妇怀孕 7 个月后, 产院会颁发一张红色的婴儿出生证明单, 作为婴儿出生后报户口的凭证。孕妇和家属须慎重地给婴儿取名字, 每个婴儿在出生前应取两个名字备用, 一个男孩, 另一个女孩的名字。

出生证 这是一本绿色的小卡, 应填写婴儿姓名、性别, 出生年、月、日。婴儿父母的姓名, 卡上有婴儿出生时左脚脚印和母亲手印。

出生证须终生保留, 有两个用途。一是出生纪念, 二是出国时公证处须凭卡办理公证手续。

报户口 出院后家属须凭出生证明单和出生证到母亲户口所在地警署申报户口。

七、婴儿常见病防治

黄疸 婴儿出生 2—3 天开始出现黄疸, 从皮肤到眼结膜逐渐变黄, 7—

10 天自然消退，如果除了黄疸以外，没有其他症状，称生理性黄疸。正常足月儿 30—50%、早产儿 70% 都会出现生理性黄疸，一般不须治疗。黄疸过早出现或持续不退，或继续加深，则属病理现象，应及时到医院检查处理。

尿布性皮炎（红臀） 这是由于新生儿皮肤娇嫩，臀部及外生殖器皮肤受粪、尿刺激后引起的红色斑丘疹，如处理不及时，极易合并感染，可出现脓疱，甚至溃疡。

预防措施。每次换尿布时用清水洗净外阴、臀部，抹干后用婴儿爽身粉扑于患部，保持皮肤干燥。

治疗。用“红臀”油膏涂于患部。

脓疱疮 一般发生于产后 4—10 天，是金黄色葡萄球菌引起的。在皮肤皱折处、尿布区或面部、颈部都可出现。症状为发热、腹泻、消瘦、贫血等，严重的可引起败血症或脑膜炎。应去医院隔离治疗，局部用浓度为 50% 酒精涂抹，以防止扩散。

脐炎 局部护理不当引起。脐部有渗液或脓性分泌物，甚至脐周红肿硬结或蜂窝织炎。

治疗：局部用浓度为 75% 的酒精擦脐部或送医院诊治。

疾病早期症状 如果你的婴儿经常作健康检查，则万一有什么疾病，可立即查出。通常，如果婴儿不舒适，你会最早发现以下征状：

- （1）婴儿突然烦躁和啼哭。
- （2）婴儿通常睡眠良好，但忽然感觉不安，啼哭和不肯睡。
- （3）婴儿失去玩耍的兴趣，在玩耍时间精神不振或有睡意。
- （4）平时爱吃，但突然胃口丧失。
- （5）婴儿的皮肤发热和干燥，立即量他的体温，如果超过摄氏 37.5 度，应请医生诊治。
- （6）婴儿咳嗽，通常是生病的迹象，应请医生诊治。
- （7）任何抽筋或痉挛的迹象，纵使时间短暂，也应请医生诊治。
- （8）如大便于硬成大颗粒状，难于排出，便是便秘；大便稀如液体，便是腹泻，应立即请医生诊治。

八、预防接种

1. 什么叫预防接种

预防接种即通过打针、吃药、喷鼻等方法，有计划地将疫苗或菌苗种到人体上，使人体产生一种抵抗传染病的能力。

2. 预防接种注意事项

- （1）让婴儿休息好。
- （2）保持打针部位清洁、不用手抓摸。
- （3）不喂有刺激性食物。
- （4）随时观察接种后反应。

3. 接种反应处理

（1）绝大多数婴儿的反应都很轻微，有的甚至没有什么特殊感觉和反应。即使打针部位有点红肿和发烧，一般可不作处理，休息 1—2 天自然会消

失。

(2) 如果打针部位红肿严重，直径超过 5 厘米或有发烧（体温在 38.5 以上），抽风、呕吐、拉稀等情况，要及时到医院就诊。

(3) 如果只发热，体温未超过 38.5，精神，食欲都好，无其他不适，可适量服用阿斯匹林片。

4. 计划免疫程序

计划免疫程序

项目	预防疾病名称	初种年龄	加强年龄	接种日期	备注
乙肝疫苗	乙型肝炎	出生后 24 小时内及 1,6 月龄各一次	3 岁一次		出生时未注者则需先做二对半检查
卡介苗	结核病	出生后	7 岁,12 岁各一次		
脊髓灰质炎三价混合疫苗	小儿麻痹	出生后	7 岁,12 岁各一次		
白百破混合制剂	白喉,百日咳,破伤风	同上	1 岁半至 2 岁各一次,7 岁时,白破二联制剂加强一针		
麻疹疫苗	麻疹	5 月龄	7 岁一次		未出疹者
乙脑疫苗	乙型脑炎	6 月龄时一针,7-10 天复种一次	1 岁,3 岁 7 岁各一次		未出疹者

如果婴、幼儿已到接种年（月）龄，但未收到接种通知时，家长应主动与当地卫生院或防疫站联系。

九、一岁内婴儿发育与成长

婴儿出生后的第一年，发育较以后任何时期都快，好的营养是正常发育与成长之基本要素。每个婴儿生长各不相同，医生可以根据婴儿的发育，作出最佳判断。

1. 体 格 、 智 力 、 行 为 变 化

婴儿出生时一般的身长和体重如下表

	身长	体重
男婴	46 厘米—54 厘米	2.5kg—4.15kg
女婴	46 厘米—52.5 厘米	2.5kg—4kg

第一个月

- 抱起或哺饲婴儿时，头部必须加以支持。
- 哭泣是婴儿主要语言。爱抚和紧抱婴儿，会使其感到舒适。
- 眼睛可看到距离 1 尺的东西。
- 大部分时间婴儿都处在睡眠状态。
- 仰卧时，头部可以左右转动。
- 过高的声响会使婴儿惊吓和哭叫。

第二个月

- 婴儿可由侧卧转成仰卧。
- 俯卧时，可以提起头部和胸部。
- 婴儿头部仍然需要加以支持。
- 较以前留意周围的事物。

第三个月

- 婴儿较以前活泼，而哺饲时会比以前困难。
- 可以延长夜间哺饲的相隔时间。
- 婴儿会微笑或发出咕咕、咯咯声以表达喜悦的感觉。
- 头部可稳定地抬起。
- 能观看和吮吸自己的手，并能两手互握。
- 俯卧时，会用手肘支持着身体。

第四个月

- 可用手触摸及拿紧看到的東西。
- 婴儿会发出轻微似铃音笑声。
- 俯卧时，婴儿可把头部和肩部提高。

第五个月

- 婴儿会好奇地去寻找和摸索东西。
- 眼睛可跟随跌落、摇摆物转动。
- 会将任何东西放进口内。
- 可以由仰卧转为俯卧。

第六个月

- 开始喜欢自己吃东西。
- 能把食物由一只手放到另一只手上。

- 含糊地说话或突然尖叫。
- 情绪变化较大，可在短时间内转笑为哭或转哭为笑。
- 可以平衡身体。

第七个月

- 会紧握勺子，对某种食物会有喜恋。
- 极喜欢吸吮，例如奶嘴、自己的脚趾。
- 可由人扶着站立一会儿。
- 会发出“爸”“妈”“哆”的单音。

第八个月

- 可以坐较长一段时间。
- 可以将两件玩具组合。
- 可以单手爬行。
- 喜欢接近亲人。
- 双手紧握扶持物站立。

第九个月

- 会用拇指、食指取物。
- 会说“妈妈”“爸爸”。
- 喜欢在众大人面前表现自己，不肯午睡。
- 喜欢拿起、推动、拖拉、抛掷物品。

第十个月

- 喜欢用手指物件。
- 喜欢抛掷物品和食物。
- 无须扶持就可站立。
- 喜欢与家人、朋友玩捉迷藏游戏。
- 会表示再见。

第十一个月

- 喜欢玩耍，拒绝睡眠。
- 坚持用勺子自己吃东西。
- 会自己脱鞋和脱袜。
- 可以扶着家具走几步。

第十二个月

- 婴儿可用双手拿着杯子，在有人协助下饮水。
- 由站立姿势转为坐姿，有的已会行走。
- 行为表现会不停地转变，会反抗，也会合作。婴儿一岁时一般的身长和体重如下：

	身长	体重
男婴	69—79cm	7.6—11.2kg
女婴	67—70cm	7—10.3kg

2 . 出牙时间

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0534_1.bmp}

6 至 8 个月

8 至 10 个月

12 至 15 个月

18 至 24 个月

20 至 21 个月

家教

本章作者

包水娟 孙士珍 刘月芸 金旦生 贺百云 钱宏网 裔勇

· 胎儿教育 · 婴幼儿教育 · 青少年教育
· 小学升初中 · 初中升高中 · 高中升大学

家庭是孩子的第一所学校，家长是子女的首任教师。家庭教育不仅是学校教育和社会教育的基础，而且与学校教育、社会教育互相联系、互相补充，共同形成了一个完整的教育体系。

家教有四个特点，一是早期性和长期性，二是潜移默化，三是知己知彼，四是情感与知识的交融。

家教开展得早、晚，及其质量的优劣，对孩子的一生有着重要影响。因为，一个人智商的形成，主要是在 17 岁之前；而 17 岁时的智商水平，形成于 4 岁之前的约占 50%，形成于 4 岁至 8 岁期间的约占 30%，形成于 8 岁至 17 岁期间的约占 20%。

1. 胎儿教育

一、音乐胎教

让胎儿在音乐的熏陶中成长，有利于形成良好的性格，怎样给胎儿听音乐呢？

1. 将耳机（或录音机）放在母腹上（离正中 2—5 厘米）播放，如果胎儿的心率、动作有明显的反应，说明他（她）听到了。一天内可让胎儿听数次，直到足月临产。

2. 根据胎儿个体差异，选择合适的音乐。如胎动比较激烈的，可让他（她）听节奏缓慢、旋律柔和的音乐，如胎动比较少的，可听节奏轻快、旋律活泼的音乐。

3. 给胎儿听音乐的时间每次 5—10 分钟为宜，不宜太长。

4. 播放音乐时，声音不要太响，否则易使胎儿躁动不安。

二、语言胎教

语言胎教，是使胎儿不断接受语言声波的刺激，在胎儿空白的脑海里增加内容。

未来的父母可采用卡拉 OK 话筒作胎教器具，用亲昵的语言对胎儿系统地进行谈话，内容可以朗读诗歌，也可以讲童话故事等，如此会激发胎儿的智力发育，使出生的孩子更聪明。

三、抚摸胎教

孕妇和丈夫用手在孕妇腹部来回抚摸胎儿，通过抚摸把信息输入胎儿体内，刺激胎儿神经系统，尤其是大脑的发育，开发胎儿智力。这样做还有利于父母与未来的小宝宝之间增进感情。

四、文字、书法、绘画胎教

将简单的词汇如苹果、梨、桔子、猫、狗等说给胎儿听。孕妇也可以边说、边写、边画，描述图形的形状、颜色，模仿动物的叫声，如此坚持反复训练，会在胎儿的大脑中留下印象。丈夫在与胎儿对话时，应靠近妻子的腹

部，语调应亲切柔和。

五、帮助胎儿运动

胎儿长到 16 周后，可让孕妇平躺床上，全身放松，腹部松弛，父亲用手来回抚摸其腹部，轻轻地压、拍，再慢慢推、摇。如此反复训练几次，胎儿就会主动蠕动起来，你一按一摸，他（她）就一顶一蹬，既像“散步”，又像“做游戏”、“做体操”。如果在帮助胎儿活动时，播放音乐配合，效果更好。

2．婴幼儿教育

婴儿，通常是指周岁内的孩子。科学研究表明，对这一年龄段的孩子的教育，父母如果能予以足够的重视，并付诸于行动，对开发孩子的智力大有裨益。

一、婴儿动作练习

1 周岁以内的孩子在家长的帮助下无论做什么动作都是为了锻炼上下肢、胸、腰、腹、背的骨骼和肌肉，使身体得到均衡的发展。

四至五个月的婴儿，可让他（她）练习抬头、撑臂、挺胸、仰卧、侧卧、俯卧、翻身等。父母可根据孩子身体的强弱，给予一定的帮助，比如扶一下，托一把等等。

六至七个月后，可练习坐起、爬行。十至十一个月则可练习站立、行走、拍掌、投掷、摆臂、转身、跳动、上下扶梯等。

按照上述练习程序给孩子活动的机会，不仅能使孩子尽快掌握动作，更有利于提高孩子小脑的平衡能力。

二、周岁儿体操

出生 2 个月后的婴儿即可开始体操锻炼。这是一种辅助性体操。

上肢运动 婴儿仰卧，家长取坐位、站位，两手拿着婴儿双手或者小臂做上举、前平举、侧平举、扩胸、屈肘及肩绕环等动作。

下肢运动 婴儿仰卧，两手拿起婴儿双脚做举腿、屈膝、屈踝、左右分腿交叉等活动。

头颈部运动 婴儿仰卧或成坐姿，双手扶着婴儿头部两侧，做抬头、低头、左右转头等活动。

腹部运动 婴儿仰卧。一手扶着婴儿背部一手按着婴儿双膝，轻轻地把婴儿扶起成坐姿，再轻轻把他放成睡姿，重复 6 次左右，还可使婴儿俯卧，自行抬头，挺胸，支撑等等。

跳跃运动 双手扶抱婴儿腋下使其站立，做被动双脚蹬跳。

自由活动 10 个月的婴儿有了模仿能力，可教他（她）举手，抬头，弯腰，下蹲，抬起一条腿等简单易学的动作。

注意事项

- (1) 给婴儿进食前后 1 小时内不要进行。
- (2) 要根据孩子大小及体质强弱，选择动作。运动量应逐步增大。
- (3) 家长辅助动作要轻缓，手法要准确，切忌粗暴，生拉硬扯。
- (4) 进行过程中速度要慢、并有节奏感，以引起孩子兴趣。

三、寓教于玩

婴儿长至 3、4 个月后，除需要吃饱、穿暖、睡足之外，父母还应该有目的地将一些浅易的知识和简单的动作，通过逗玩教会孩子，这对孩子智力发展有着十分重要的作用。

看 让孩子看各种有色图案，图案内容可有风景、人物、动物、色块组合等等。还可让孩子看各种实物，如鲜花、金鱼、咖啡瓶、小汽车等等。孩子在看的过程中，大人应绘声绘色地作讲解。展示的图案尺寸最好大于 30cm × 45cm。

听 给孩子听节奏较明快的音乐，如 3/4 拍、2/4 拍的歌曲及器乐演奏曲。还可由父母敲铃、敲竹片、用筷子击碗等，但敲出的声音须有节率，好似喜庆鼓点，音量应比成人正常感觉略强些，一般以能引起孩子注意为宜。

拿 把各种柔软的小东西放在孩子手中任其摆弄，父母应有意识地引导孩子，捏、摸物品，以让孩子感受到物品的各种结构、质地。

藏 将孩子手里的东西，所见的物品，突然藏起来，几秒钟后再取出放在孩子面前，也可将某种声音突然停顿，片刻再响起，以让孩子初步感受“有”与“无”的变化。这类游戏的前提是，所采用的物品和声音必须是孩子有兴趣的。

四、玩具选择

“玩具是儿童的天使”，它有助于扩大孩子的眼界，培养他们的观察力、注意力、想象力、分析能力、求知欲，以及良好的创意和道德品质。

父母可根据孩子不同的年龄阶段，身体和智力发育状况，选择玩具。

年龄	发育状况	玩具选择
0—6 月	能看出、听、寻找声音发出的方向；微笑，翻动，用手抓握，单音节发音，认识亲近的人等。	颜色鲜艳的小摇铃，彩环，彩球，可捏响的软塑娃娃等。
7—12 月	由靠坐发展至独立坐稳，翻滚，爬行，站立，行走，将玩具从一手传至另一手，可用手指出自己的五官，叫爸爸、妈妈。	各种动物玩具，不倒翁，彩色有图积木等。
1—2 岁	能走稳、快走、慢跑。能由父母牵着手上台阶。听懂语言，会用单音应对。会搭积木和推拉小车。	套环、手推车、拖拉车、小铲、小桶、小球、小篮子、彩色方积木。
2—3 岁	会双脚跳起，双脚交替上下扶梯，认识红、黄、蓝、绿颜色及圆、方、三角图形，能背诵咏唱儿歌，会洗手洗脸，会脱衣袜、鞋子。	打桩桌、穿脱衣帽的大娃娃、软塑镶嵌拼板、木制木珠、拖车。
3—4 岁	能知道主要生活用品的用途，识别四季特征，发音正确，能讲述图片内容，学会 5 以内数字的分解组合，区分 3—6 种颜色	万能积木，计算玩具、交通玩具、娃娃家玩具、图书图片、橡皮泥等
4—5 岁	语言表达完整，知道节假日的常识与幼儿可以活动的有关场所名称，会动手制作美术手工作品，认识 10 种颜色、10 的数量，完成跑跳动作。	计算玩具、软塑动物、看出图拼搭玩具，娃娃家玩具，有柄跳绳。
5—6 岁	了解因果关系，能简单推理，懂得部分抽象概念和时间概念，懂得遵守规则，会解系鞋带。	木制或塑制组合的轮船、房屋，剪贴简单图案。小足球、篮球、毽子。

五、扩散思维训练

扩散思维也叫发散思维，求异思维，是衡量孩子创造力的指标之一，其训练方法是：

经常向孩子提问题 激发孩子积极思考，从不同的角度提出问题，如“白面可以做什么？”（枚举性问题）“玲玲今天为什么没来？”（推测性问题）“明天天气怎么样？”（预见性问题）每一问题提出后，都应让孩子讲出多种答案。

组词造句游戏 说一个字或同让孩子组成多种词组或句子。如鱼—金鱼、鲤鱼、带鱼、黄鱼、木鱼，家禽—鸡、鸭、鹅；皮球是圆的一手绢是方的。用这一方法提高思维的广度。

连接词和说反意游戏 说一个词让孩子接着最后一个字说下去。如：吃饭→饭桌→桌布→布鞋→鞋带→带鱼→鱼儿……以此训练孩子思维的流畅性；也可说一个字或词让孩子说出相反的意思。如：上—下、前—后、左—右、高—低、好—坏、沉—浮，以此提高思维的速度。

图画和变形游戏 用各种图形让孩子添画。如画上一个大圆圈，让孩子添上几笔可以变成西瓜、苹果、太阳、钟、皮球等。用火柴让孩子拼三角形、正方形、梯形等，并可拼成房子、桌椅等各种图案。

六、数概念培养

幼儿数概念的形成，是思维发展的一个重要方面，对幼儿进行数概念的早期教育，能促进幼儿智力的发展。

在日常生活中根据孩子年龄，循序渐进。先接触一些数量词，如一只皮球、一粒糖、一块饼干；再逐步加深，如吃饭前，有意识地让孩子分碗筷，每人一只碗、一双筷。

让孩子愉快地拿着各种玩具、图片、物品进行比较、合并、分开、添加和计算数量。如 1 和 5 哪个多 25 可以分成 3 和 2，3 和 2 合起来就是 5， $3+2=5$ ， $2+3$ 也等于 5，5 包含 4、3、2、1 等。

建立顺序概念，知道数字相互联接、依次传递，可以比较大小；掌握可逆概念，数可以从 1 数到 100，也可以从 100 数到 1；培养数量守恒概念，形式不会改变数量本身，如两摊糖一样多，不管堆成什么形状，仍是一样多。

七、记忆力训练

1. 让孩子回忆刚看完的电视片中小主角穿什么颜色的衣裤，戴什么颜色的帽子，开什么颜色的汽车等等。

2. 把几种孩子爱吃的食物当着他的面分别藏在几个地方，几分钟后，再让孩子按你的要求，逐个把他们找出来。

3. 把 10 张不同内容的图片摊在桌上，让孩子看三分钟，然后用纸盖上，要求孩子讲出每张图片的内容，讲得越多越好。

4. 带孩子上街时，选定一个橱窗，让孩子仔细观察里面的陈列品，离开后，再要孩子复述出来。

5. 每天给孩子讲一则新故事，讲完后，要他把大致内容复述一遍。

6. 把爷爷、外婆、舅舅、姑姑家的电话号码分别告诉孩子，要他记住，日后打电话便询问他。

八、培养音乐兴趣

我国著名的幼儿教育家陈鹤琴认为：“音乐是儿童生活中的灵魂。”一首优美动人的音乐舞蹈，都是自然美和生活美的反映。可以陶冶情操、启迪智慧、萌发感受美和表现美的情趣，促进身心健康发展。

1. 可以给孩子购买一些童谣歌曲磁带，内容要浅显易懂，格调要高雅，艺术形象要鲜明，然后让孩子反复听，模仿学唱，并及时给予鼓励与评价。

2. 给孩子选择一些配音乐的故事，经常欣赏。故事中的音乐给语言披上

了美妙的色彩，语言又能帮助孩子理解音乐形象。这种形式深深吸引孩子，使之逐渐喜欢音乐。

3. 让孩子听不同乐感的音乐，启发他探索音乐的性质。如：进行曲、舞曲、摇篮曲、独奏曲、交响乐等，然后让孩子充分描述听后感，这样不仅可以培养孩子的理解力、审美力，还可以培养孩子的口头表达能力。

4. 可让孩子听各种儿童歌曲，启发孩子把自己在听音乐时所想到的内容画出来，一定会很有趣。

5. 让孩子注意音乐的拍率、节奏、情感，用动作表现音乐内容，在表现中探索自我的感觉。在这种氛围中孩子会感到自由、欢乐，从而产生对音乐的兴趣。

6. 也可选购乐器让孩子学着演奏，幼儿期学奏乐器的目的，主要是初步培养对音乐的节奏感和兴趣。

九、培养美术兴趣

1. 自由发挥、充分感受。孩子在3—4岁的时候，可以给他提供铅笔、蜡笔、水粉或水彩颜料等用具，让他随意涂画，感受不同色彩组合在一起的效果，以及描画线条、圆圈、色块等的手势。

2. 随意临摹、尽情享受。4—5岁的孩子可以让他照着自己最感兴趣的美术作品形象（如唐老鸭、太空人、飞机、手枪等）临摹，这样做、使孩子能较快地画出比较像样的作品，从而获得成功感。同时在临摹过程中又能学到色彩搭配、结构组合等整体处理的手法。

3. 见什么画什么、任意传情。5—6岁的孩子，起初可以让他把看到的事物画下来，不求形似，但求意到。几个月后可要求画出的东西与实物相似。达到这一要求后，可以开始写生简单的静物，如苹果、小刀、打开的书本等等。

上述方法，亦可运用手工劳动，如剪纸、刻纸、捏橡皮泥等，同样能使孩子对造型艺术产生兴趣并取得美术知识。父母在具体实施时，应注意引导孩子逐步达到心、眼、手一致，即眼睛看到、心里想到、手上做到。

十、幼儿性教育

切忌性别错位 1岁半至2岁左右是孩子自识性别的阶段，即认识自己是男是女，在这个关键时期，父母若把男孩当女孩、或把女孩当男孩来对待，就可能使孩子产生“性别自识”错误的性心理变态，甚至终身难改。

正常性交往 不可限制孩子与异性小朋友交往，也不要将天真纯洁的男、女孩交往硬往“性”上拉，如俩小攀亲等等。

纠正不良性习惯 有些孩子喜欢玩弄自己的生殖器，遇到这种情况。父母不能只是恐吓、责骂，而应当设法以健康有趣的活动转移孩子的注意力，或告诉他“要讲究卫生”等等。

正确对待性好奇 好奇是孩子的天性，他们对待“性”问题也是如此。作为父母不必为此大惊小怪，可以通过耐心的解释，引导孩子克服性好奇心。故意回避，反而会增加孩子对“性”的神秘感，不利于他们身心健康。平时，父母要注意，在孩子面前不要表现出过于亲昵的行为。

正视孩子的提问 孩子到了一定年龄，会提出各种各样有关“性”的问题，比如“我是从哪儿来的”？等等。对此，父母可以坦然作答，讲一些浅显易懂的生理卫生常识。如果父母不置可否，或是加以斥责，反而会强化孩子的心理刺激，使他们对性产生神秘感，对性更加念念不忘；如果这个心理兴奋点长期潜伏在孩子的脑海里，一直得不到正确解决，久而久之，就可能造成儿童性心理异常。

十一、克服任性

发现苗子，及时纠正 平时父母对孩子要多关心，多观察，一旦发现孩子有任性的苗子，既不要打骂，也不要放任自流，而应当循循善诱，努力让孩子懂得“应该怎样做，以规范他的行为。

让孩子多交朋友 孩子最爱在父母面前表现出任性，而在与小朋友的接触和交往中，他的行为会受到一定的约束。因此，不要总是把孩子关在家里，而应当让他多与邻居的孩子交往，久而久之，就能克服任性。

尊重孩子 凡与孩子有关的事，可让孩子参与一起商量，形成尊重孩子的氛围。当孩子受到父母尊重时，一方面他也会尊重父母，另一方面他会隐约感到自己仿佛成了“小大人”，再任性是不应该的。

置之不理 有的孩子一时任性，大哭大闹不止。对此，父母不妨暂时采取置之不理的方法。当孩子觉得自己的表现不会引起任何人的注意时，他自然会作罢。事后，父母可以晓之以理，让孩子懂得，哪些是任性的行为，以及任性的危害。智力简测

智力低下儿的大脑发育迟缓，颅骨前基部与临近面骨相接处异常，两眼眶间距与头目的比值（通称眶间距指数值）大于或小于正常儿的以下比值。

1. 正常儿眶间距指数值

新生儿：6.47cm（±0.36cm）

1岁儿：6.35cm（±0.36cm）

1—7岁儿：6.17cm（±0.34cm）

2. 自测方法

（1）让孩子处于平静状态，用有刻度的游标尺测量双眼内眦赘皮（即下眼睑靠近鼻侧结合处的赘皮）间距。

（2）让孩子取立位、坐位或仰卧位，用量衣软尺从头部右侧齐眉弓上缘处，经过枕骨粗隆最高处绕一圈。测量时软尺应紧贴皮肤，左右对称。

（3）以测得的眶间距离值（厘米）÷头围值（厘米）×100，所得便是孩子的眶间距指数值。

（4）以孩子的眶间距指数值与相应正常儿的眶间距指数值比较，若大于或小于正常儿的眶间距指数值，则可能是智力低下儿，应及早就医诊治。

超常儿的特征

超常儿童主要指智商明显超过同年龄一般发展水平的孩子。他（她）有以下特征：

浓厚的兴趣 他们对各种事物有着浓厚的兴趣和旺盛的求知欲，爱动脑

筋，常常喜欢刨根问底：“这是为什么。”

观察能力 强观察的特点是目的明确、目标集中，对事物看得清、看得准、理解得快，善于比较、对照，寻求事物的差异与共同之处。观察方式灵活，能抓住事物的主要特征。

记忆力非常强 不论是图形记忆、数字记忆，还是对情节的记忆，超常儿童在记忆量上都明显地超过常态儿童。他们不仅识记的速度快，再现的速度快，准确率也高。

注意力集中 他们能够在长时间集中于同一对象或同一活动，对其他事物则“视而不见”，“充耳不闻”，达到了“入迷”的程度。

思维能力强 他们思维敏捷，对问题反应迅速，能很快得出结论，并能把握事物的内在联系。

进取心强，好胜心切，勤奋且主动，这是超常儿童个性品质的显著特征。他们乐于同别人争高低、比上下，喜欢参加竞赛，希望得到好名次。

3．青少年教育

一、入学准备

孩子从幼儿园进入学校，他们的生活习惯、生活环境等都会产生质变，比如作息时间，幼儿平均睡眠 11.5 小时，一年级学生为 8.5 至 10 小时；活动方式从游戏为主变为以学习为主；由于学习压力较重，所以要求学生有一定的自控能力等。因此，孩子入学前，父母应帮助他们作好精神准备和物质准备。

1．精神准备

(1) 激发上学的光荣感、责任感。如利用 6 周岁生日或小学报名的日子开一个家庭庆贺会，鼓励和启发孩子对自己入学后提出自我要求。

(2) 培养爱老师爱学校的感情。“亲其师而信其道”，使幼儿对将要遇到的第一位小学老师有美好可亲的印象。

(3) 入学前半年左右就应开始培养能坐着安心看书的习惯，时间可从一次十分种逐渐延长到 35 至 40 分钟。

(4) 有意识地教孩子学讲普通话，改掉惯用的方言。

(5) 未入托的孩子，家长应在孩子入学前的一年里教一些拼音知识以及握笔写字的方法。

(6) 教育孩子养成良好的习惯，比如用好的东西应收拾放好，爱护书籍等。

2．物质准备

(1) 书包、铅笔盒、练习本（包括家庭作业练习本）铅笔、橡皮、卷笔刀。

(2) 小水壶（或小茶杯）、小手绢。

(3) 干净的衣服、鞋子。

二、适应学校生活

孩子刚进小学，面临着如何尽快适应学校生活的问题，对此家长既要关心又要积极引导。

1. 对学校的校规，家长应当有所了解，并经常督促孩子自觉遵守，比如要按时到校，上课不能讲话，发言要举手等。孩子刚上学，有一段适应过程，因此，开始几天，家长可在每天晚上将孩子第二天上课所需的书本和学习用具整理好放入书包。

2. 要经常教育孩子树立正确的学习目的，以激发他们的学习热情和求知欲，努力掌握各门知识。

3. 孩子进入小学后，都觉得自己“长大了”，并且有不同程度的自理要求，家长应给予积极支持，除了鼓励孩子多参加学校的公益劳动外，还应当让他在家里干一些力所能及的事情。

4. 学校的各项集体活动，能够培养孩子的集体观念和友爱之心，家长不能因怕影响学习或其它原因，而阻止孩子参加，把他们束缚在家庭小天地里。

三、学习习惯培养要点

合理安排时间 家长要从具体的时间安排抓起。对小学中年级学生，家长还应指导他制定学习计划。计划要兼顾孩子学习、品德、身体三个方面的发展。在安排学习时间的同时，还要考虑孩子参加家务劳动、集体活动、锻炼身体的时间；注意长计划和短安排相结合，在一个学年、一个学期、一个月中主要做些什么，每周每天除正常安排以外还可以做些什么。要有安排，有预见，重点突出，避免平均使用力量。科学、符合实际的计划，是实现学习目标的蓝图。

独立完成作业 做作业是加深知识理解、巩固课堂所学知识的主要方式。要求孩子练习中通过自己努力能够做出来的，不要问别人；练习时感到不知所措的，要先复习概念公式，再看例题，自己思考，独立完成；对于孩子实在难以独立完成的题目，家长可以进行启发，切忌代笔或责备。

讲究学习方法 学习习惯是学习方法的系统化、经常化，没有好的学习方法也就不可能有好的学习习惯。学习方法的要点是：课前要预习，上课要用心，做作业讲究正确与快速，做完作业认真检查，每学完一个单元，要小结和复习。

培养良好的学习习惯，家长要采用疏导的方法，多鼓励、少批评，创造条件让孩子享受成功的喜悦。良好学习习惯的形成，重在平时，贵在坚持，家校一致，持之以恒，必然产生良好的效果。一个孩子养成了良好的学习习惯，将终身受益。

四、培养阅读能力

让孩子识记生字、积累词汇 识字是阅读的基础。家长可帮助孩子建立一个“词汇积累簿”或“小词箱”，把一些容易写错的字进行登记比较，并附上组词、造句练习。对有些难字，可找一些学习窍门，如“戍、戌、戊”三个字形很相似，用“点戍（shù），横戌（xū），空心戊（wù）”这一口诀就易记牢，而且不易写错。

学会朗读 对于课文或优秀读物，家长可先让孩子慢慢地、逐字逐词地读，然后成句成句地读，同时理解句中每个词的意义，逐渐使朗读达到准确、流畅的水平。

从朗读向默读过渡 教会孩子在默读时抓住主要的词句阅读，以了解文章、书籍中主要内容为目的，逐渐提高默读速度。

五、培养自学能力

孩子学习知识主要是在课堂上，而巩固知识就需要有自学的习惯和能力，在这方面，家长如能加以正确引导和帮助，对于增强孩子的学习自觉性，提高学习成绩，是十分有益的。

掌握科学、合理的学习和生活节奏 有的孩子在家看书时，虽说在书桌边能坐上一、两个小时，其实，心不在焉，学习效率很低。因此，有必要为他们制订一张学习作息时间表，把学习、娱乐、阅读课外书籍等时间作合理分配，决不让宝贵的时间在无所事事、百无聊赖之中白白流失。

预习和复习 预习和复习两者中，预习尤为重要。预习时，可粗略浏览一下第二天要学的内容，一方面在不懂之处作上记号，以便听课时有的放矢；另一方面边看边思考，记下要点，这样听课时就能有所侧重。复习时应把白天课堂上老师讲的内容加以归纳整理和消化，再阅读有关辅助读物，反复练习，加深理解。

注意方法，提高记忆能力 为了达到记忆目的，可以用首字法（即以每段、每个要点或每个要素的第一个字为记忆重点，以引起后面内容的回忆）、口诀法（即以被记内容中某几个重要的字组织成口诀）。通常睡前与醒后记忆效果最好，这两个时间段可以充分利用。另外，分时记忆优于集中记忆，综合记忆优于整体记忆，及时记忆优于过时记忆，有兴趣的记忆优于枯燥记忆。

独立思考 家长要鼓励孩子独立思考，不从众、不唯上、不唯本，让孩子学会多角度，逆向思维，打破不良的思维定势，培养创造思维。

融会贯通 深奥、抽象的原理是从浅易、具体之上发展起来的，因此是可以认知的，只要找到共同点就可以实现纵向迁移和横向迁移。当然也要弄清雷同或相似的知识，不要使前面的知识排挤或干扰后面的知识，这会导致负迁移。

脚踏实地，持之以恒 自己所必须掌握的知识，自学时要由浅入深，由点到面，不求突飞猛进，但求学一样懂一样，懂一样用一样。对自己的弱项学科，不能知难而退，而应当化更大的功夫去弄懂它。

六、批评的艺术

批评，是一种负强化，它可以使孩子清醒地认识到什么是不对的，以便及时调整自己的行动。

1. 批评的策略

（1）要有针对性。每个孩子的性格、气质、思想基础、心理活动以及所犯的错误都不完全相同，因此，要因人、因事而异，不能千篇一律。

(2) 要注意场合。家长批评孩子应该避开人, 一般不要当着孩子的朋友、同学、邻居、亲戚的面批评孩子。最好与孩子私下单独谈。适当的场合既能保护孩子的自尊心, 又有利于孩子接受意见。

(3) 要注意时机。一般来说, 心情不佳时, 不利于认识自己的问题; 心情平静时, 有利于认识错误。

(4) 要注意次数。对孩子的错误不要翻来复去地批评个没完, 对一次错误批评一两回就可以了。连续的负强化会使孩子心理上长期处于紧张状态, 感到这也不行, 那也不是, 从而无所适从, 产生自卑感, 甚至破罐破摔。

2. 批评的方法

暗示法 通过家长的面部表情、声调、眼神, 使孩子认识到这样做是不对的。

商讨法 不直接批评, 而是以协商的口吻说: “这样做是不是不对?” “你看这样可以不可以?” 平等交谈, 以诚相待, 使孩子感到家长是自己的知心朋友, 是善意的帮助, 因而乐于接受。

爆炸法 有些孩子对错误满不在乎, 认为这是小事一桩, 这时家长的态度要严厉, “没有规矩, 不成方圆”, 指出问题的严重性, 使孩子感到震惊, 突如其来的强烈批评, 可以使孩子加深印象, 猛醒过来。

过渡法 对于性格内向和自尊心极强的孩子, 家长要以勉励的口气与孩子谈话, 肯定孩子某方面的优点, 再提出错误的方面, 分析问题的要害。这样孩子接受的不只是批评, 而是受到了勉励, 产生改正缺点, 完善自己的决心。

七、中学生的心态

1. 渴望自由与需要依附的矛盾心理。他们向往独立, 希望挣脱长辈的束缚和监护, 但由于经济上不能自主, 生活上涉世不深, 遇到难题仍要依赖父母。

2. 闭锁性与开放性交织的心理。进入中学的孩子不像以前那样向家长敞开心扉, 而把心中的小秘密写在日记上或与同伴交谈。

3. 自尊感与自卑感交替转化的心理。孩子进入中学自尊心加强, 且很自信, 他们希望家长尊重自己的言行, 维护自己的声誉, 在亲友与同学面前不讲自己的缺点和短处。但一旦遇到挫折和失败, 又往往一蹶不振, 俯首顿足。

4. 成人感与孩子气并存的心理。他们感到自己是有别于小学生的大人了, 自豪与骄傲之情溢于言表, 但孩子气、任性、幼稚还时时显露出来。

八、青年心理健康标准

根据国内外的研究, 心理健康的主要标准是:

1. 具有较好的社会适应性。具备适应自然环境、社会人际关系、社会生活等方面的能力。

2. 稳定的情绪。喜怒哀乐符合中学生的特点, 不过分偏激, 并能自我调节, 使自己处于相对平衡的状态中。

3. 意志坚强可控。遇事果断, 做事有目的, 有毅力, 对挫折有承受能力,

能分辨是非，并有自我克制力。

4．智力良好。智商达中等或中等以上水平，有完好的感知力，积极的创造性。

5．个性和谐统一。对现实乐观、积极，对学习、工作持进取、向上态度，对人真诚、公正、谦虚、宽容，对己自尊、自信、自强。

6．心理特征与年龄相符。

7．人际关系和谐。乐于交往，善解人意，善于言辞，在集体中既有广泛的朋友，又有一两位知心朋友。

九、家教应用软件选购

市场上家教应用软件的名目繁多，这既为家长的选购带来诸多便利，有时也会使家长感到无从入手。下面介绍一下电脑家教的优点及选购家教软件的方法。

与聘请家庭教师相比，利用电脑开展家教具有以下优势：

1．知识容量大。家教应用软件知识密集，涵盖面广，介绍往往由浅入深，是家庭教师无法比拟的。比如一份初中数学应用软件，不但囊括初中各年级数学课本知识，还有每一阶段的课程重点说明，课题辨析，由简入繁的大量习题以及解错习题后的提示指导等等。

2．学生每天的课外学习时间和活动时间是比较紧凑的，有时安排好的时间常常会因情况的变化而更动。对此，利用电脑开展家庭教学，能适应孩子对时间的各种要求。

3．电脑家教应用软件中通常均有计分系统，孩子通过一阶段学习后，究竟理解、掌握了多少，可以从软件计分系统中得知，这便于家长了解孩子学习进度，也有利于孩子对自己所学的知识有所了解。

选购电脑家教应用软件的方法是：

1．软件内容选择

(1) 家教应用软件的内容应与孩子课堂上学的内容相吻合。

(2) 软件要设有辅助教学内容，比如指示课文章节里的重点，课本内容的分析等。

(3) 习题的设置应有简繁之分，又有较强的针对性。比如就某一专题配以普通习题，提高习题和综合习题等。

2．软件功能选择

(1) 软件所展示的屏幕色调清晰明快，以免损伤视力；若有配音，发音须准确。

(2) 应采用“菜单”式进入各功能使用状态，即通过屏幕显示的选择项，选取自己所需要的操作功能。

(3) 有精确的计分统计功能，以帮助了解习题解答的正确率。

(4) 有习题解答出错提示及出错原因说明，可帮助孩子及时纠正错误。

(5) 有举一反三的联想功能，以巩固和加强孩子已掌握的知识，使之运用自如。

(6) 有对硬件较宽的适应性，以防个人硬件配置不同，而影响软件使用。

(7) 有软件自身功能的操作示范, 便于孩子较快地掌握和使用。

3. 选购程序

(1) 认真阅读软件使用功能说明书, 以了解大致面貌。如安装是否方便, 对硬件要求情况, 有哪些使用功能以及如何操作等等。

(2) 购买时应请商家按说明书所述情况, 逐项检查各功能完好情况。(3) 如自己不会安装, 应事先得到商家代为安装的承诺。如操作功能较复杂, 也应事先向商家提出基础培训事宜。

4. 升学

一、小学升初中

1. 就近入学

小学毕业生升入初中, 根据《教育法》和《义务教育法》的精神, 按照国家教委的要求, “在基本普及初中教育的地方, 应实行小学毕业生就近入学。”就近入学包含了三层意思: 第一, 地方各级人民政府应当合理设置初级中学, 使辖区内的小学毕业生都能够就近升入初中; 第二, 不实行由招生学校按学生的考试成绩层层筛选新生的招生方法; 第三, 凡是考试合格、符合毕业(升级)标准的学生, 都能够直接对口升入初中。就近入学的方法, 有中小学对口、按居住地块划分和在一定范围内电脑派位等几种。

2. 重点中学初中部招生

除绝大部分小学毕业生就近入学升入初中外, 少量学生按一定办法进入实验性学校、有特殊招生要求的学校和重点中学初中部。其招生办法基本上是这样的: 教育局根据所辖区内中、小学的分布情况, 将重点中学初中部的招生名额分配到招生片, 由招生片组织毕业考试。教育局参考学生升重点中学的意向, 从高分到低分进行录取。未被重点中学初中部录取的学生全部就近升入普通初中。近几年重点中学初中部的招生对各种加分已不断淡化, 有的地方已规定, “各级各类竞赛获奖、优胜者, 不再予以加分或列入加分或保送范围”, 只保留了省、市一级三好学生(优秀少先队员)保送进重点中学初中部、烈士子女给予加分照顾录取的做法。

3. 特殊情况跨区域招主

外国语学校是“有特殊招生要求”的学校, 在普通学校招生之前, 由外国语学校发出推荐参考人数通知, 基层教育局按通知数目从各小学物色参考人选。被推荐的小学毕业班学生参加外国语学校组织的选拔考试。最后由外国语学校按考生的总分, 从高分到低分择优录取。被录取的学生可不再参加小学毕业考试。

个别省、市级重点中学经省、市级教委批准后, 可在全省、市范围招收初中部学生。具体做法是由基层教育局向考生公布各校在本区招生的学额数, 毕业考试之后, 参考考生的志愿, 从高分到低分录取。

二、初中升高中

我国实行九年制义务教育。小学、初中属义务教育阶段。学生初中毕业后进入非义务教育的高中阶段的各类学校或进入社会就业，这就是“分流”。初中毕业生面临的“分流”是人生第一次“分流”，关系到继续升入普通中学或职业技术学校的选择，关系到能否发挥个人潜力、能否实现个人的理想志趣。

1. 高中阶段各类学校招生概况

高中阶段教育有两大类，一是普通基础教育，这就是普通高中；二是职业技术教育，包括中等专业学校（含中等师范学校）、职业学校、技工学校等。近几年电视中专和成人中专等学校，也参与初中分流，招收应届初中毕业生。普通高中是义务教育后较高层次的基础教育。

普通高中 普通高中的任务是在义务教育的基础上，进一步提高学生的思想道德、科学文化、劳动技能和身体素质的水平，发展学生的个性特长，为社会各条战线和高等学校输送合格的劳动者和新生，有侧重地对学生实施升学预备教育或职业预备教育。

中等专业学校 简称中专，它以培养中等专业技术人才为目标。中专的学制一般为4年，个别专业为3年。目前中专招生的计划有两种形式：一种是指令性计划，即国家任务计划，一种是调节性计划。调节性计划包含委托培养、农村定向招生及自费生。

（1）国家任务招生计划：为了保证国家重点项目建设、国防建设、边远地区及艰苦行业所需人才的招生计划。学生毕业时由学校安排毕业生与用人单位“供需见面”，由用人单位择优录用。毕业生若不服从安排，须向学校缴纳培养补偿费。

（2）农村定向招生：为了满足郊县农村乡镇企业对中专人才的需要，在国家任务中单列的“定向招生、定向分配”招生，这些学生毕业后回原地区就业。

（3）委托培养：由用人单位提供经费，委托中专学校招收和培养的招生，学生毕业后到委托单位工作。

（4）自费生招生：是根据国家教委的规定，中专学校可以根据社会经济发展的需要，招收缴纳部分培养经费的学生。毕业后学校不包分配，自主择业，原为农业户口的，在落实接收单位后，按有关规定办理“农转非”手续。

师范学校 培养具有良好师德、热爱教育事业、具有从事小学或幼儿园教育工作必备的知识和技能、一定的艺术修养和健康体魄的合格的小学 and 幼儿园师资。报考中等师范参加初中毕业、中等学校招生统一考试。采取“统一报名、志愿单列、提前面试、提前录取”的办法招生。师范生入学后享受中等师范学校人民助学金。

技工学校 简称技校，是培养技术工人的中等职业技术学校。技工学校的学制根据培养目标、所学专业、入学对象不同分别确定。招收初中毕业生，培养中级技术工人的技校，学制为3年；培养初级技术工人的学制为1至2年。从1988年起招收的技工学校学生，毕业后当工人的实行劳动合同制。技工学校招生按有关规定的男女比例执行。

职业学校 以职业技术教育为主的中等学校，培养中、初级技术工人或初、中级技术、管理人员。职业学校招收初中毕业生，以培养初级技术工人或熟练工的，学制1至2年；培养中级技术工人的，学制一般为3年；培养

初、中级技术管理人员的，学制为 3 至 4 年。

职业中专班 毕业生与中等专业学校毕业生同等学历，就业后享受同等待遇。

电视中专 运用电视教学手段进行教学的成人中专学校，从 1988 年开始参与应届初中毕业生的分流，举办全日制电视中专班，在一定行政区范围内招收应届初中毕业生。电视中专通过各分校（站）举办教学班，实行教学活动。收看电视课与面授辅导的比例为 2：1。电视中专全日制中专毕业生不包分配，毕业后采取学生自找出路与各分校向用人单位择优推荐相结合的办法解决毕业生就业问题。

成人中专 1994 年开始，部分成人中专学校招收应届初中毕业生，纳入中等学校招生计划，采用全日制形式上课，学制 3 至 4 年。

2. 考试科目与计分

初中毕业、中等学校招生本需两次考试，为了减轻学生负担，多年来把毕业考和升学考合并为一次进行，称作“两考合一”。考试科目为语文、数学、外语、政治、物理、化学六门。卷面满分语文、数学、外语各为 120 分，政治、物理、化学各为 100 分。在计算毕业分时，语、数、外三科的卷面分在 100 分以上的，只计 100 分，100 分以内的按实得分计分；六门课的总分满分为 600 分。在计算升学分时，语、数、外按卷面实得分计分，政、理、化按实得分的 50% 计算，总分满分为 510 分。

3. 确定高中升学志愿

初中毕业生面临第一次分流，怎样确定自己的升学志愿是很重要的。

确定志愿的依据 客观方面：社会的需要，社会及经济发展人才的需求，以及社会当前或近期内人才结构状态。 主观方面：本人的气质、志趣、职业适应性、职业能力倾向，以及学生本人学业水平和发展潜力。

将这两个方面作综合权衡后，决定初中阶段是升入普通高中，接受高一层的基础教育，并且为准备进入高等学校接受高等教育作准备；或者是考进职业技术类学校，准备就业。在作出以上的大类选择之后，就可以从该大类中去选择具体的志愿学校和志愿专业。

4. 报名和填报志愿表

(1) 报名

报名时间

中等学校招生报名一般安排在五月下旬。

报名条件

报名有年龄和户籍的限制，具有学校所在地区常住户口的应届初三毕业班学生和 18 周岁以下的往届初中毕业生均可报名。

报名手续

报名手续有集体报名和个别报名两种：在校应届初中毕业班学生在本区、县报名，由学校集中办理；有本区、县户口，但毕业于外区县、外省市学校的考生以及回城知青子女，到指定地点办理个别报名手续。

(2) 填写志愿表

报名时，每个考生都需填写报考志愿表，考生可根据本人的升学意向在

1—16 个志愿栏内依次填写。一般说来，总是应该将最想去的学校（专业）安排在前面，把录取要求高的安排在头几个志愿栏内。最后面几个志愿栏则是录取要求不太高、自己万一考试临场发挥不好也有可能被录取的学校（专业）。有两点要特别注意：

填写志愿表前要作慎重考虑，因为填写之后，按规定是不能更改的。

本不想就读的学校（专业）不要填写，因为如果被该学校录取，考生不去报到，在客观上就造成了招生学校招生名额的落空，影响学校按计划办学。

5. 提前招生和提前录取

中等学校招生，绝大多数是统一考试、统一录取。对有些有特殊招生要求的学校实行提前招生或提前录取。

（1）提前招生

实行提前招生的学校有艺术、体育类的中专和艺术类的职校。这些学校在统一招生之前（四月底、五月初），在当地“中招办”的指导下进行考试录取工作。报考这些学校而未被录取的考生，统一招生中不受影响。

（2）提前录取

师范类和警校类学校实行“统一考试、提前录取”的招生办法，以确保这两类学校的特殊招生要求得以满足。

6. 加分优先录取和降分照顾录取

（1）加分优先录取

中等学校招生中，为了鼓励学生德、智、体全面发展，对下列考生实行加分优先录取：参加经教委有关部门核准的学科、科技竞赛，获当地教委批准加分的名次或奖次；参加教委核准的体育竞赛省、市级个人单项前六名及集体前三名、区（县）级个人单项前二名及集体第一名的，在录取时总分中加一个分数段优先录取。

（2）降分照顾录取

对烈士子女、归侨青少年、归侨子女、少数民族学生、归国定居工作的出国留学人员的随归子女、按政策返城入户的知青子女、初三年级在外省市就读回城报考的，在中等学校招生时降低一个分数段照顾录取。

7. 录取原则和程序

（1）录取原则

从高分到低分按考生的志愿顺序德智体全面衡量择优录取。“从高分到低分”是指招生学校挑选新生时掌握的原则，在所有报考同一所学校的考生中，从高分开始录取，直到额满，一般情况下，总是取分数高的而舍分数低的。“按考生志愿顺序”是指录取时对任一考生，总是按其志愿表上志愿顺序来录取，只有在前一志愿不能被录取时，才考虑后一个志愿。“德智体全面衡量”是指考分不是录取的唯一依据，考生的德育情况、体格状况、在录取时也要作为取舍因素。

（2）录取程序

招生部门进行录取工作的程序大致是：提前录取类学校（师范、警校）最先录取；材料结清后，高中、中专进行录取；最后，其他各类学校同时录

取。

按这样的录取工作程序，考生在填报志愿时，也就应该注意自己的志愿顺序要有合理的排列。

8. 克服考试的心理障碍

中等学校招生考试对于初三毕业班学生来说是前所未有的重大考试，在考试过程中总有一些孩子由于心理障碍，不能发挥自己的实际学业水平，抱憾不已。

(1) 心理障碍表现

焦虑 主要表现是学生的精神专注过度，显出神不守舍的模样，除考试以外的事一概视而不见，充耳不闻。

忧心忡忡 整日担心试题太难、太偏或出现意想不到的问题。

缺乏自信 不相信自己的学业水平和老师的指导水平。

生活习惯改变 厌食、失眠。这些学生在进入试场后，往往会出现剧烈的慌乱，发挥失常。

(2) 心理障碍解除法

上述情况与人的思想品德无关，也不是生理、智力问题，只是心理健康上的偏差。如有这种偏差出现，家长和孩子都不必惊慌失措，不要责备，也不要自惭。克服的办法有：

“减压”。不要有“一考定终身”的危机感，也不要把考分高低、名次先后看得太重，以听之任之、顺其自然的态度来对待。

不要过多地联想考试的难度和结果，而应从两个方面予以加强：a. 心理素质和心理承受能力，b. 对考试的信心和认识。心理素质和心理承受能力应在平时的大、小考试中注意加强锻炼，信心和认识则是心理上允许自己失败；行动上根据自己的学习情况和身体情况，制订学习计划，按步就班地进行复习，做好充分的考前准备，态度上既不掉以轻心，也不妄自菲薄。

考试前不要凝神忖度试题，更不要祈祷什么“保佑”，但可以挤点时间去熟悉一下考场环境，从中会找到许多与以往学习环境相似的地方，从而在心理上产生认同，抵消考场环境造成的心理压力。考试当天不宜去得太早，也不宜匆匆“赶考”，最好是慢步行提前 15 分钟到场。此时千万不要向同学提问或讨论问题，以防因某一点不懂而产生连锁反应，影响信心和情绪，影响临场发挥。

答题遇到困难不必失望、不能丧失继续完成答卷的信心。

如果在平时大小测验、考试中都能这样做，在参加升学考试的时候也就不会出现明显的心理障碍了。

9. 落榜原因和落榜后出路

由于到目前为止还不曾做到普及高中阶段教育，故而每年总有一小部分初中毕业生不能升入高一级学校。

(1) 落榜原因

落榜的原因各有不同，有的是因为考分太低，达不到任何一所志愿学校的最低录取分数线；有的是因为报考要求偏高，很遗憾地“高分落榜”；有的是因为择业要求偏窄，选择余地太小，甚至征求志愿时也不愿“屈就”。

(2) 落榜出路

已经肯定落榜的考生，应抓紧时间，从下列方面谋取出路：郊县农业户口的考生，可以考虑安心务农，家境好而且并非学力太弱的学生可以通过自学复习，第二年再以历届生资格报考。另外，近几年，不少企事业单位举办职前培训班，每年从落榜初中毕业生中招收学员，通过短期的职业、岗位培训，录用为新职工。此外，有的地方设有中专自学考试办公室举办的全日制中专考试教学辅导班，落榜生可以报名入班，通过自学考试，获得国家承认的学历，等到达到合法就业年龄，以中专学历谋职，或进一步报考大学。

三、高中升大学

填报高考志愿是高校招生不可缺少的重要环节，是考生表达自己意愿和高等学校选拔新生的重要依据。志愿填报是否恰当，关系到考生升学机会的得失，每个考生都要慎重、认真对待。

1. 几种关系的处理

(1) 高校在招生录取中充分尊重考生的志愿，考生在选择志愿时有权自由表达自己的志向、兴趣和爱好。

(2) 家长可以根据孩子的实际情况进行必要的指导和引导，但不要“包办代替”，将孩子不喜欢的学校和专业志愿强加于他们，否则，往往在录取后考生还悔恨不已，有的甚至入学后还会要求退学。

(3) 考生的个人志愿必须符合国家和社会的需要。个人志愿如果离开了社会发展的需要和时代的要求，就会失去填报志愿的思想基础和方向。

(4) 报考思路应开阔一些，眼光放远一些，有条件的孩子应积极报考师范、农业、林业、水利、煤炭、地质、石油、海洋运输、军事院校和专业，把自己的志愿与整个国家建设和国民经济中有战略地位、重要影响以及最需要人才的事业联系在一起。

(5) 不要片面追求“实惠”，追求“经济回报率”，不顾自己的条件，都涌向所谓的“热门”专业。其实有些考生并不擅长和适合某些热门专业，应当看到，一些非热门专业更有培养前途。

(6) 切忌盲目地跟着潮流、跟着感觉走。

(7) 孩子应重视父母的建议，但不可“唯父母之命是从”。

(8) 应懂得专业的“热门”与“冷门”是相对而言的。随着社会经济的发展变化，过去曾经是热门的专业现在冷了，而现在的“热门”专业也有可能将来会变冷。

(9) 扬长避短正确选择，即使适合填报“热门”专业的考生也不要“钉死”在这类专业上，而要“冷”、“热”搭配，使自己有更多的录取机会。

(10) 既不要好高骛远，随意拔高自己；也不要妄自菲薄，降低自己的志愿要求。

(11) 在德、体基本条件定位的基础上，高校录取的主要依据是考生参加高考的成绩，同时参考高中会考成绩和第二课堂学习状况。考生可以根据平时学习的情况，估量自己在本校高中毕业生中的位置，同时参考所在中学历年在本地区高考的升学状况和位置，选择填报既适合自己条件又符合自己志愿的高校和专业。

2. 填报志愿的方法

(1) “志愿”选填情况及要求

往年高校招生分提前录取军事、公安院校或专业，第1批录取重点院校或专业，第2批录取一般本科院校或专业，第3批录取专科学校或专业，共4批。提前录取可选填两所院校，其他各批每批可选填4所院校，其中1、2志愿各选填1所院校，第3志愿选填两所并列的院校。每个院校可选填两个国家任务计划（含收费“并轨”计划）专业或两个自费计划专业志愿，以及两个委托培养计划专业志愿。在每个学校、专业志愿后面，列有“愿否调剂其他专业”的项目在第1、2、3批院校志愿栏目下面，分别列有“愿否调剂录取其他高校”一栏。

(2) 填报志愿注意事项

随着高等学校自主招生试点的扩大，学校选择余地也不断增大，高校越来越看重考生的第1志愿。所以第1志愿的重要性和作用就非常突出，高校录取第1志愿的比例逐渐增高，考生务必认真对待，慎重选择填报每批录取的第1志愿。

填报第2、3志愿时，要注意志愿之间的层次和“坡度”。由于招生院校生源不平衡，加上每批只能在控制分数线或录取资格线上录取，总是有相当一部分高校录取第1志愿后仍需录取第2、3志愿。每批第1志愿未被录取的考生如果第2、3志愿填得好，就可以增加录取机会。所谓志愿填得好，就是第2、3志愿与上一个志愿要有一定的“坡度”；下一个志愿的院校与上一个志愿的院校要有明显的层次差别，这样就可做到可进可退、留有余地，避免在同一层次高校志愿之间互相“碰撞”。

在“愿否调剂其他专业”和“愿否调剂其他院校”的栏目中，考生可以表示“愿意”或“不愿意”，也可以表示指向性的意见。如不填该栏则被视作不愿意。

当一部分高校在某一按志愿录取和调剂仍不能完成招生计划时，在这一批录取的最后，由统辖考区的招生办公室统一向全考区考生重新征求志愿，为“线上”考生提供更多的录取机会。

注意政策变化。高校招生改革的情况，按当年有关实施办法为准，选报志愿时，应给予特别重视。

3. 高考前的准备

知识准备 在高考前10天里，要抓住主干线索“收缩复习”、“强化记忆”，生疏的地方重点强化补习，已经熟悉的内容“一笔带过”，重温重要的公式、定理以及自己整理的提纲、卡片、图表等。

物质准备 高考前1、2天，要仔细检查一下考试时的必备用品，如手表、钢笔、三角尺、半圆仪、圆规等，特别在前1天晚上一定要记住带上考生的准考证。事先要熟悉一下到达考场的线路，检查自己所骑的自行车。

心理准备 在考前要调节好自己的心理状态，使情绪保持平稳，关键是要消除升学压力和考试焦虑。考生要正确对待升学，卸下思想包袱；同时要正确评估自己，增强必胜信心。考前考生要有意识地培养自我控制能力，把握好自己的感情，沉着、冷静、不急躁，提高自己的心理素质。

体力准备 考生在考前要加强身体保健，合理安排作息时问，注意用脑卫生，劳逸适度，每天要有足够的时间睡眠；要积极参加体育活动，增强体

质；饮食起居要注意营养、卫生、安全，防止意外。

4. 考场规则

(1) 考生进入考场，只准携带考试必须文具用品，不准携带任何书籍、笔记、报纸、草稿纸、计算尺、计算器等。

(2) 考生每科考前 15 分钟进入考场，凭准考证对号入座，考试铃响后才能开始答题；考生迟到超过 30 分钟不得入考场，考试开始 30 分钟后，才准交卷出场；考试终了时间一到，考生立即停止答卷，不得将试题和草稿纸带走。

(3) 考生除在试卷规定处填写自己的姓名和准考证号码外，不准在试卷任何部位作任何标记；答题时一律不准用铅笔（除作图外）或红色笔书写，否则试卷作废。

(4) 考生对试题有疑问时，不得向监考老师询问，如遇试卷分发错误或字迹模糊（不涉及试题内容），可举手询问，监考老师当众解答。

(5) 不准冒名顶替，不准交头接耳，不准偷看他人答案，不准换卷和夹带写有公式等内容的纸条，违者以考试舞弊论处，立即取消考试资格，并不得参加下一年度高考。对扰乱考场情节严重者，以破坏社会治安论处，3 年内不准报考。

5. 应试

(1) 对高考要在战略上予以藐视，不要紧张，不要害怕，临场从容、镇定地答卷；在战术上要重视，要认真对待每一场考试，以坚韧不拔的毅力，顽强拼搏的精神，一题一题地做，一分一分地拿，不要轻易放过一道题。

(2) 答题前，先按规定填好卷首的姓名和准考证号码。再将试卷浏览一遍，全卷分几页，有多少题，各占多少分，难易程度如何。然后合理安排一下全部试卷的答题时间，按顺序一一作答。

(3) 要认真仔细审题，准确理解试题内容，已知条件和解题要求，对“似曾相识”的题目，不能马虎大意，不能“想当然”答题。看准题目后，要力求解答准确无误，不仅做到思路清、方法对，还要做到每一步推导和计算的准确，格式要规范，书写应工整、字迹须清楚。

(4) 每门考试科目都有一定量的难题，考生在考试中遇到难题是正常现象。答题时应先易后难，先做那些自己有把握做对的题目，确保这部分题目拿下来，心里会随之踏实些，个别难题应放到后面去做。对难题要消除恐惧心理，不论难题有多难，大家的机会是均等的，“我难人亦难”。只要树立解难题的信心和勇气，初看难一些的题目，经过认真、冷静地思考，积极开动脑筋，还是能够做出来的，至少能做出其中的一部分。

(5) 试卷答完了，一定要将试题答案从头到尾查看和验算一遍，以防止遗漏，纠正错误答案。

(6) 每门课考完后，要把握好自己的情绪。考得好的，切不可自满，放松自我要求，仍须继续努力，使下一门课考得更好；倘若这门课考得不好，也不要灰心丧气，更不可一蹶不振，应总结经验教训，争取把下一门功课考好。

6. 正确对待升学

我国教育的根本任务是提高全民族的思想道德和科学文化素质。高中生升入高校继续学习，只是完成高中教育后的一条出路，而不是唯一的出路。家长要引导孩子正确地对待升学和就业问题，树立“一颗红心，多种准备”的观念，正视现实，接受国家和社会的挑选和安排。

（1）能够升入大学深造，当然值得高兴，应把它作为拼搏进取的“起点站”、“加油站”，继续努力学习。

（2）考不上大学并不是什么都不行，而是可以于其他许多事；更不是意味着人生的失败。要振作精神，重新调整，可以自学或参加高考复习班等继续学习，也可以直接就业走上工作岗位，还可以参加成人高校的招生和高教自学考试。我国的现代化建设需要各个层次、多种多样的人才，高等学校是造就人才的一个方面，成功者未必都上过大学。条条道路都能成才，条条道路都能成功，关键是要自己去努力。

（3）落选考生的父母亲更要对孩子少指责、多安慰，少惋惜、多鼓励，关怀备至，予以温暖和体谅，使孩子重新鼓起勇气，以良好的精神面貌，迎接新的人生挑战。

美容美发

本 章 作 者

李秀松 张瑞 英龚娟

- 皮肤护理 · 面部化妆 · 指甲修饰
- 护发美发 · 医学美容介绍

1. 皮肤护理

一个人的皮肤健美与否，不仅反映了他的精神面貌，也说明了他的健康水平。要使皮肤健美，就要对皮肤实施最佳护理，并要保障合理供给皮肤所需的营养。

一、皮肤类型

人体皮肤按皮脂腺排泄皮脂的多少，一般可分为中性、干性和油性三种类型。

油性皮肤的特征 皮脂腺排泄皮脂旺盛，毛孔较粗大而明显，面部油腻发亮，粘附灰尘后易出现黑头和黑头粉刺。通常早晨洗脸后 1—2 小时内面部即有油感，轻度者中午前面部有油感。

干性皮肤的特征 排泄皮脂少，较干燥，毛孔不明显，无油腻感，经不起风吹日晒，易受刺激，容易潮红和产生皱纹。通常早晨洗脸后要到晚上方有少量皮脂渗出。

中性皮肤特征 中性皮肤亦即正常皮肤，其特征介于油性与干性皮肤特征之间。通常早晨洗脸后到午后出现油亮。

二、皮肤表面清洁

根据皮肤的性质，有选择地使用洁肤用品（如香皂、清洁霜、洗面液、洗面奶、洁肤水等），一般每天可作洁肤处理 1—2 次。使用时先将香皂加水摩擦起沫或以清洁霜、洗面液等直接涂于皮肤表面，并用手指（中指及无名指为佳）轻轻按摩 1—2 分钟与之配合，然后以温水洗净，将表皮上的油脂、污垢和残存的化妆品除去。盛夏时节，可在此基础上增加 4—8 次清水洗脸，沐浴后务必使用收敛性化妆水，以收敛毛细孔和平衡皮肤酸碱性。

三、皮肤深度清洁

除了每天所需的皮肤表面清洁外，每周还可分别采用磨面、蒸面、面膜，施行一次较为全面的深度清洁。

磨面 将少许磨面膏配以磨面器或手指作轻柔按摩，通过物理摩擦将陈腐的皮肤角质层磨去，增加皮肤的柔软性和透明度，对有粉刺和细小皱纹的人，施以磨面还可促进皮肤的新陈代谢和血液循环，有利于皮肤生理功能的恢复。

蒸面 以盛有热水的脸盆让面部的皮肤接受 8—10 分钟的蒸汽熏蒸，有助于表皮细胞的软化、汗腺和皮脂腺的开放，将各种代谢产物顺利排出，起到清洁皮肤的作用。

面膜 面膜集皮肤清洁和营养于一体，最适合工作紧张无暇护理的职业妇女应用。除了购买现成的面膜制品外，也可自制面膜。使用时要将面膜均匀地涂于面部，露出眼睛、眉毛、鼻孔、嘴唇，约 15 分钟后揭下或用温水清洗。面膜能有效地提高皮肤温度，促进营养成分的渗透和吸收。面膜干燥时所产生的张力又可预防和减少皱纹的产生，揭去面膜时能将粘附在面膜上的

污垢一同去除。

自制面膜配方如下：

- (1) 柠檬 + 蛋白 (适合油性皮肤)。
- (2) 土豆干面粉 + 牛奶 (适合中性皮肤)。
- (3) 面粉 + 蛋 + 甘蔗汁 (适合肤色黄且疲倦者)。
- (4) 蛋白 + 面粉 + 蜜糖 + 蛋黄 (适合干性皮肤)。
- (5) 黄瓜茸 (适合敏感性皮肤)。

四、皮肤调整

皮肤的调整亦称整肌、爽肤或紧肤。皮肤在经过各种方法清洁后，必然会导致汗腺和皮脂腺的开放，酸碱度的改变，如果此时采用酸性化妆水，轻轻地拍击皮肤表面，一方面可使皮肤的 PH 值迅速由碱变酸，维持皮肤的正常酸性环境，另一方面随着手指的轻轻刺激，毛孔和皮脂腺趋于收缩，营养成分渗入，皮肤将会更加鲜艳光亮。

五、皮肤按摩

经常采用手法按摩皮肤，能促进皮肤的血液循环，增加皮肤的营养，预防和减少皱纹。皮肤按摩时应遵循这样一个基本原则，即按摩的方向应与肌肉纤维的排列方向平行，与皮肤皱纹的纹路垂直，不然错误地按摩只会增加皱纹的形成。按摩时最好在表皮上涂以按摩霜或其他化妆品，这可减少按摩时手指与皮肤的摩擦，并能吸收按摩时产生的热量，有利于化妆品渗入皮肤，以起到皮肤保护的作用。

六、面部肌肤锻炼

积极的体育活动，能加速血液运行，增强人体新陈代谢，提高皮肤吸收营养和氧分的能力，及时排除体内代谢废物。

前额 眼睛睁到最大程度，眉毛也扬到最高程度，然后恢复正常，由慢加快，重复 10 次。

把双手手指放在前额上，无名指轻压眉毛并向下推移，以牵动前额皮肤。眉毛应放松，不要扬起。

眼皮 慢慢闭上眼睛，两手中指固定在眼角形成的皱纹上，轻轻上移，使眼缝形成一条细线，保持约 20 秒钟。

睁大眼睛，不眨眼地看着镜子，数 20 下后闭上眼睛放松几秒钟。重复 5 次。

腮帮 鼓起腮帮，坚持 10—20 秒钟。

像平时微笑一样咧开嘴角，把手指放在笑时出现的皱纹处，松弛一下后再继续做，重复 5 次。

鼓起腮帮运气，把气从上嘴唇移至下嘴唇，从一个腮帮移到另一个腮帮。反复 30 次。

用舌头按摩牙、牙床和腮帮。做 30 次。

闭上嘴，咬紧牙然后松开，反复 15—20 次。

嘴唇 向前伸出嘴唇，稍微张开嘴。重复 15 次。闭嘴，嘴角上抬。保持 6 秒钟。食指紧按外眼角，大拇指紧按嘴角，坚持 6 秒钟。紧闭双唇，用手指按住嘴角形成的皱纹，坚持 10 分钟。上颌骨和嘴唇同时向左右连续不断地移动 10—20 次。

脖与下额 想象着下颌上悬有重物，把下颏慢慢抬起，同时头向后仰，绷紧脖子上的肌肉。反复做 5—6 次。

抬头、张嘴、舌头向上做蛇形运动，到最大限度时松弛下来，重复做 6 次。

用力把下唇向前伸，绷紧脖子上的肌肉。

把大拇指或拳头垫在下颏，用力张开嘴，反复 15 次。

锻炼结束后，可在脸上涂以适量的润肤品。夏、秋季节最好把捣烂的水果、蔬菜糊涂在皮肤上，过 10 分钟后用蘸有温水的消毒棉球轻轻擦去。

经常锻炼将使肌肤富有弹性，皱纹逐渐消失。

七、皮肤营养

为皮肤供给营养，切忌盲目相信高级化妆品的营养作用，因为皮肤吸收营养是有限的。皮肤对脂溶性维生素（如维生素 A、D、E）的吸收最佳，其次是水溶性维生素（如维生素 C、B），因此，只要经常在清洁皮肤后补充少量的维生素 E、C 即足够了。小分子量的氨基酸也有保持皮肤温度的作用。

通过饮食为皮肤补养是十分重要的。有助于舒展和消除皱纹的食物主要有以下几类：

富含软骨素硫酸的食物 人的皮肤由三层组成，即外面的表皮、中间的真皮和最内的皮下组织。对皮肤外表美具有决定性影响的是真皮。真皮主要由具有弹性的纤维构成，而构成弹性纤维的最重要的物质就是软骨素硫酸。一旦人体缺少了软骨素硫酸，皮肤就会失去弹性并出现皱纹。软骨素硫酸富含在鸡皮、鱼翅、鲑鱼头及鸡和鲨鱼的软骨内。用这些食品熬汤饮用，既具营养，又可消除皱纹，细腻皮肤。

富含核酸的食物 随着年龄的增长，人体内合成核酸的能力逐步减少，越来越依赖从食物中摄取。每天服用核酸 800mg，维生素 C 2g，可消减老年斑及皱纹。核酸含量较高的食物有鱼类、虾类、动物肝脏、酵母、蘑菇、木耳、花粉等。为促进吸收和保持营养均衡，食用时可同时佐以青菜及维生素 C。注意，核酸摄入量不宜过多，每天以 2g 为限。

氢氧酸性食物 人体皮肤的外层，每天有几百万表皮细胞死亡。水果和酸奶中所含的氢氧酸性物质有助于软化皮肤的粘性表层，去掉已死去的旧细胞，弱化或消除皱纹。

此外，多食肉皮则可使贮水功能低下的组织细胞得以改善，同时人体可利用肉皮中的营养物作为原料，补充和合成胶原蛋白，滋补肌肤，减少皱纹。

八、皮肤休息

体皮肤每天要承担相当繁重的工作，如人体的保暖、体温的调节、感觉、排泄和分泌各种代谢产物，还具有一定的呼吸功能，能吸进一定量的氧气，因此能让皮肤有一段休息时间，也是一种极好的护肤方法。不要无休止

地往皮肤上涂各种化妆品，以免影响皮肤的正常呼吸、分泌和排泄功能。每周至少要有一天不涂化妆品。

九、皮肤异常简易排除

1. 粉刺

粉刺又称痤疮、暗疮、青春痘，主要是青春期荷尔蒙分泌特别旺盛，刺激皮脂分泌和皮肤角化加快、堵塞毛囊孔、发生炎症、产生斑疹而形成。治疗方法有以下几种：

(1) 使用美容机真空吸管，吸去堵塞毛囊孔的皮脂污物、脓血等，使皮脂分泌畅通。切忌用手去挤。

(2) 用杀菌剂洗脸，清洁皮肤。经常保持皮肤干净，使用有营养成分的化妆品，避免使用油性白粉和油性化妆品。

(3) 服用维生素 B₆，或擦粉刺霜。

(4) 避免食过量肥肉和含脂肪、糖分、淀粉多的食品。

(5) 每日服用硫酸锌 200—300 毫克，平时注意多吃些含锌较丰富的食品，如海产品、动物肝脏、瘦肉等。

(6) 用硫磺肥皂抹于脸上，保持一段时间后洗净擦干，再用药物脂溢酊擦患处每日 3 次。

(7) 食盐 1 茶匙，白醋半茶匙，开水半杯，溶后用棉花蘸之洗面，每日 1 次。

(8) 食盐 1 茶匙，蛋清 2 个，冰片粉 100 克，混合后用毛笔涂于面部，5 分钟后用温水洗净。每晚 1 次。

2. 去斑

食盐 1 茶匙，白蓝粉 6 茶匙，菊花粉 3 茶匙，白醋半茶匙，混成糊状，敷于斑迹之处，隔日 1 次。

3. 除面疱

(1) 蜂蜜稍加温，涂敷到脸上，轻轻拍打面部，会造成一股拉力，使血液浮到表面，然后用温水轻轻洗一次，再用冷水洗一次。面疱就会逐渐清除。

(2) 将蛋白、面粉、蜂蜜混合调成糊状，涂抹按摩脸部 10 分钟，然后用温水洗净。可每日早晚按摩两次，亦可消疱。

(3) 脸洗净后，用醋和水 (1:8) 混合液涂抹，自然干燥，一天两次，同样具有除疱疗效。

4. 晒伤治疗

因日晒而出现干裂、发红等皮肤受伤，可采用下列方法治疗。

(1) 服用阿斯匹林和其他消炎药来减轻疼痛或肿胀。

(2) 每天冷敷 3—4 次，每次 20 分钟。

(3) 涂抹含有樟脑或薄荷醇的润肤剂或润肤霜，以解除干燥之忧。

(4) 泡个冷水浴或洗个燕麦片浴。把皮肤拍干，不要擦干。

(5) 洒上大量爽身粉，这样能使发红粗糙的皮肤光滑、舒适。

(6) 一周内避免日光曝晒，直到皮肤康复。

5. 晨面浮肿消除

睡醒后脸部浮肿除心脏等病理因素外，大多是由于睡前过量食用了盐或水，以及疲劳过度或睡眠不足，简易消除法有二：

从冰箱里取 3—4 块小冰块，将其放在指尖，由下向上像弹钢琴一样在整个面部轻轻敲打，3 分钟后，脸部浮肿即会消失。

(2) 冷水按摩

因疲劳过度或睡前过量饮水而引起脸部浮肿（尤其女性），可先用香皂、温水将面部易分泌油脂的额、鼻、下腭等部位清洗一遍，然后再用冷水将整个脸部清洗一遍，这样既可起到使皮肤润滑收缩的作用，又可使皮肤具有弹性、光泽。

2. 面部化妆

一、面部基础化妆

面部基础化妆即所谓基面化妆，俗称打底。其作用是造成一张和天然肌肤相吻合的“人造皮肤”，使皮肤的色素、色泽、色调得到调整，质感更加光泽、润滑、细密，并增加面部的立体感。基面化妆是整个化妆过程中最基础和关键的一环，如果马虎了事，不仅不能造成美丽的妆面，而且会像一副怪难看的“面具”。操作时应考虑肌肤类型、脸型以及完妆后的感觉。做到心中有数，表现自然。

在进行粉底操作之前，先应按照正常皮肤护理的方法，清洁面部。

1. 粉底的类型

粉底按成分的比例及制法不同，基本上可分成三种类型：a. 膏状粉底，b. 乳状粉底（液体粉底），c. 粉状粉底。按色素的不同又可分为抑制色、渲影色、匀明色、底色等等。

(1) 膏状粉底

这种粉底中油脂比重最大，故称膏状粉底。其利用油脂的特性强调皮肤的色泽，可在皮肤表面形成有弹性、有覆盖力的粉层，一般适用于出席礼节性场合。皮肤有瑕病或想改变肤色的人，应注意粉底色彩与肤色的协调，避免形成虚假感。

(2) 乳状粉底（液体粉底）

这种粉底是水型粉底，油脂含量少，水分比较多，容易涂抹，比其他两种更能表现皮肤的鲜嫩感和清彻自然感，适用于各种皮肤的淡妆处理。

(3) 粉状粉底

这种粉底的主要颜料成分是粉质的，制作过程中采用特殊处理方法将油分和水分混入，使之具有湿性却又不失其固态。粉状粉底使用方便，能消除皮肤的油脂和光泽，吸取皮肤表面的水分，从而给人以柔和松软的感受。但不适于干性皮肤者使用。

2. 施粉底的技巧

用塑料片或小棒挑出花生米大小的粉底，分量逐步点于额头、鼻梁、左

右两颊及下上，然后用中指和无名指的指腹或海棉、小毛刷等，通过敲印、印捺和展涂，将粉底铺开，并与皮肤自然衔接。

（1）敲印

敲印是以轻轻拍打的方法，把点于额头等处的粉底向四周铺开，并将几处粉底拍打着衔接起来。拍打的手势要有弹性，落点要均匀。尤其要注意眼窝、鼻根两侧，鼻翼两边不要漏掉。敲印是最常用的铺粉底的手段，可有效地将粉底与皮肤融合起来，且吸附力较强，妆粉不易脱落，亦不易促使皮肤产生皱纹。由于敲印所形成的粉底层有一定厚度，故对掩盖雀斑、疤痕及不十分理想的脸色具有良好的效果。这一方法还可用于修饰脸型，如鼻梁偏低者加强阴影等。

（2）印捺

印捺是以揷按的方法，将点好的粉底向四周揷按展开，均匀衔接。印捺也是常用匀染化妆的手法，操作时要手指柔软，指尖略有力度，在皮肤上略有一些压力即可，这种方法对于粉底连接过渡，胭脂、眼影自然拓开都具有良好的效果。

（3）展涂

展涂是将敲印、印捺后的粉底作进一步修饰。手指力度略强，通过涂抹使面部粉底更加均匀柔和，色汗更加圆满谐调，粉底与皮肤衔接更肉然。此方法还可用来涂展胭脂以加强脸部的立体感。操作时须敲印、印捺后再展涂，以免脱妆。

3．妆色用途

一般化妆都需要底色，人的脸型，有很多种类型，就需要用粉底的抑制色、渲影色、匀明色、加强色或底色来塑造脸部的立体感，用不同的色彩来弥补、修饰五官的缺陷，以达到化妆的目的。

（1）抑制色

它主要用来消除肌肤的暗晦色、黄色和刺眼的红色等，使皮肤有鲜嫩、透明和健康感。

（2）渲影色

渲影色主要用于表现局部凹陷状，如使某些凸出的部分，能看起来有些呈凹陷状。

（3）匀明色

它主要是用于加强某些部位的高光或突出效果。如鼻梁、眉骨等部位过于扁平，凹凸不明显，便可用之。使用时最好与渲影色相配合，能使被修饰的部位显得更有立体感。操作上须注意各色的分界处既要有所区分，又不能露出痕迹，使妆面自然和谐。

（4）底色

化妆的底色也就是前面说过的粉底，用以确定妆面的基本色调，因此是化妆时采用的第一种颜色。操作方法是在整个脸部均匀地涂上一层，以改善实际肤色，增强皮肤健康悦目的质感。有人认为皮肤越白越美，故而化妆时拼命往脸上涂白粉，结果不但不能达到自然美的目的，反而使妆面虚假呆板，失去了粉底的功用。粉底的颜色，应根据各人的肤色来选择，如黄肤色应选择淡棕色粉底为佳，白肤色则以粉红色粉底更好些，在两者之间的肤色，则可用杏仁色来修饰。

（5）化妆粉

用以缓和过分眩目的光泽，使晕染的色调更加柔和，同时防止脱妆。使用时要根据皮肤的性质来定，干性或有粉刺皮肤最好不用。

二、眉毛

眉毛之所以受到人们的注重，原因是它有突出的审美作用，成语有“眉飞色舞”、“眉来眼去”、“眉目传情”，足见眉在表情达意方面的功能。

1. 眉的主理构造

眉的位置起自眉棱骨内下侧，翻过眉棱骨，结束于眉棱骨外上侧。眉的内端称眉头，末端称眉梢，弧形最高点称眉峰。眉毛的生长方向是，眉头部分斜向外上方，眉梢部分斜向外下方。

2. 眉型及其视觉效果

（1）眉头

眉头的标准位置，在眼内角正上方、眉棱骨内下方。而内眼角的标准位置是左右两眼内角间距等于一个眼睛的宽度。

眉头超过眼角突入内侧即为近心眉。这类眉头带有严肃或凛然的感觉，如若突入过分便会给人以刚愎自用和狭隘感。

眉头未及眼内角即为远心眉。这种眉头带有安祥宽厚的情调；但眉头过于靠外，亦即眉间距过宽，会令人有愚笨感。

（2）眉峰

标准眉峰一般在眉梢至眉头距离的三分之一处。

中央眉峰的眉头上扬线较陡，眉处于眉梢与眉头正中有增长脸型的效果。

远心眉峰相对来说过于靠近眉梢，感觉上脸庞增阔。

（3）眉梢：

水平眉的眉梢、眉峰及眉头基本同高，故有人称之为横断脸。其有缩短脸长的效果，感觉上恬静娴淑。

上挑眉的眉梢斜向外上方，效果上使脸型增长，有活泼好动的情调，但过分上挑、就会令人有些怒形于色的印象。

下倾眉的眉梢斜向外下方，给人以柔美感，但过分下斜就会形成悲戚忧郁的效果。

3. 眉毛整理修饰法

（1）梳理：用细齿小梳子和小刷，将眉毛顺眉梢方向梳理成型。

（2）修剪：将梳理成型的眉毛，用专门的修眉小剪刀剪去多余的或过长的部分。

（3）拔眉：也就是用拔眉钳子拨去多余的“野”眉毛和散乱的眉毛。

（4）剃眉：用剃刀将多余、过长、散乱的眉毛剃去，剃出眉毛的造型。

（5）画眉：以拔、剃好的眉毛为基础，进行补缺、添色完成理想造型。

三、眼部

1. 美化眼眶

眼影对于美化双目有令人意想不到的效果，尤其是在晚会的彩色灯光下，恰如其分地运用眼影不但能增添高雅气质，而且有利于社交活动的展开。有些上了年纪的妇女虽然不愿涂抹眼影，但他们深知眼影在晚会上效果，因此会在上眼睑上涂以凡士林或晚霜，灯光一照便熠熠生辉，这确实是一个聪明的方法。

涂眼影要注意浓淡变化，万不可平均对待。操作时用眼影膏或眼影粉，沿上眼皮中央分别向内眼角迅速淡出、向眉骨从容淡出、向外眼角渐渐淡出。所谓淡出是指由浓渐淡，最后自然消失。

东方人的眼睛与眼窝凹陷的西方人的眼睛不同，东方人的眼睛可分为以下几种类型妆饰：

(1) 较深的眼窝化妆时可以打白色的化妆底子，涂以浅色的眼影膏(粉)，膏(粉)色以外眼角最浓。

(2) 突出型眼睛可采用色泽较深的眼影膏(粉)，眼皮中间浓度最大，内外眼角和眉骨淡出。

(3) 双眼间距过近者，可把眼影膏(粉)点在距鼻梁较远处，向外眼角淡出，眼影消失点超过外眼角。

(4) 双眼距离过远的，可把眼影膏(粉)点在靠近内眼角处，经过内眼角，然后在鼻梁上消失。

眼影膏(粉)的颜色有很多种，许多女士都喜爱用蓝或绿色，或两种颜色混用。现在流行三种颜色组合搭配，如紫红、浅红和蓝色，桔红与深、浅咖啡色等。不过选择眼影颜色的时候，需考虑到场合、服装、首饰和肤色的协调，不可盲目跟随潮流。

2. 眼影色彩的视觉效果

(1) 阴影色：用于表现深凹或烘托突出的部位，常用色有暗灰、深褐、深蓝、深蓝灰、紫灰等。

(2) 亮色：用于表现局部突出、丰满。常用色有白色、浅粉色、灰白色、米色、淡黄色以及加荧光的颜色等。

(3) 强调色：阴影色、亮色及任何颜色都可以成为强调色。所谓强调色就是为了通过它使某个部位成为引人注目的焦点。某种颜色之所以成为强调色，是因为它虽然在所妆饰的眼眶中占有极少的面积，但却十分跳跃。如果几种颜色同时使用，明度、面积基本相同，也就难以分辨出哪种颜色是强调色了。若在紫色眼影的铺垫下，在双眼睑中涂上一一点金色眼影粉，这就无疑是加强眼睛魅力的强调色。

(4) 装饰色：现代化妆已不仅仅是用色彩来矫形，而常常是将彩色用以装饰。如在眼皮上和下眼线上涂些蓝紫色(外国人常用的方法)或涂上浅红色(中国人常用的方法)等等，以色彩的变化体现某种情调。

3. 眼影操作

(1) 眼影化妆部位

眼影膏(粉)的涂抹部位不同，产生的效果也不同，我们可以根据各自的爱好及眼睛的特点来决定。

涂于服睑沟（即双限皮的皱褶）内。在眼睑沟内涂上深色眼影，有扩大和强调眼睛轮廓的效果，使之显得更深。在眼睑沟内涂上浅色眼影，双眼皮的形象更加明确，视感自然和谐。

涂于眼睑。从上眼睑边缘至眉毛下沿全部涂上与颊晕相近的红色眼影，可在整个脸部形成一个有韵律且统一的色调。在上眼睑边缘涂深色眼影，逐渐过渡到眉毛下沿，由深至浅逐渐淡化，可强调眉、眼部分的凹凸结构，并可使眼睛显得更饱满。

涂于眼角。在内眼角上涂深色眼影，能与鼻侧自然融和，加强鼻梁的挺直与内眼角的形象。在外眼角涂上深色眼影，有时可改变眼睛的外型，使眼睛结构清晰明确，更加迷人。但要注意眼睛的特点，如眼距过宽，就不宜在外眼角涂深色眼影。

蓝色。蓝色眼影可以作装饰色，与服装的色调相呼应。在化妆时，蓝眼影可涂在双眼睑皱褶内，也可在内眼角或外眼角作少量的点缀。

淡红色。用柔和的淡红色作眼影，可以强调明净和亲切的效果；如果用面红色作眼影，则使面部整体色调和谐统一。

紫色。紫色具有神秘感，可增添眼睛的妩媚。皮肤白晰的人比较适合使用，但也最好是在外眼角处起点缀作用。

棕色。容易与肤色协调，并显得大方、自然，可作主要眼影色来大面积使用。

灰色。在一定的程度上可强调改变眼型的结构。

绿色。在特定的环境下，绿色眼影可以表现年轻、有朝气、充满清新的效果。适合于涂在双眼睑皱褶内或作小面积的点缀。

黄色。可以作为亮色来表现结构，或作为一种装饰色点缀。

（3）双色操作

表现结构的涂法

用阴影色和亮色的搭配，可以强调眼睛的结构，在需要有凹陷感的部位涂以阴影色，反之，在希望有凸出感的部位涂以明亮色。这两种颜色的搭配可用同类色，如用深棕色作阴影色，淡米色作明亮色；也可以用邻近色进行配合，如以偏深的蓝紫为阴影色，以淡玫瑰红等为明亮色。

装饰性眼影的涂法

眼影仅作为一种装饰时就有较大的自由度，可以根据化妆的类型、风格、环境、灯光、服装来进行色彩组合。在化生活淡妆时，适宜采用同类色或邻近色进行搭配，而且两种颜色要自然衔接，力求柔和。如果化舞会妆、新潮妆等，除可用同类色和邻近色搭配外，也可用对比色进行搭配。下面介绍几种常用方法。

a. 在双眼睑皱招内涂蓝色眼影，在上眼睑涂桔红眼影。

b. 在内眼角、外眼角及下眼睑涂浅紫色眼影，在眼睑中间及上眼睑涂黄色眼影。

c. 上眼睑涂紫色眼影，下眼睑涂蓝色眼影。

d. 内眼角和外眼角及下眼睑涂红色眼影，眼睑中间涂少量绿色眼影。

e. 上眼睑涂棕色眼影，双眼睑皱褶内涂浅色或涂金色眼影。

（4）三色眼影操作

色彩渐变

由较深的颜色渐渐过渡至浅亮色，或由偏冷的颜色渐渐过渡至暖色，此

即为色彩渐变。在涂眼影时，如果是同类色搭配，可以用从深至浅的渐变方法，其操作可分纵向与横向两种。纵向操作是先用较深的颜色涂于上眼睑下沿或双眼皮皱纹中，然后接以稍浅一些的颜色，近眉毛处涂上亮色眼影。横向操作是在内眼角处涂深色，中端为较浅色，外眼角为亮色。色彩的冷暖色调渐变，也可按上述方法涂抹。如在内眼角涂偏冷色调的颜色，然后慢慢过渡到外眼角的暖色调，反过来运用亦然。

加入混合色

将上眼睑分为三小段，内眼角涂一种颜色，外眼角涂一种颜色，然后分别将两种颜色向中间涂，形成第三色即混合色。

运用强调色

在三种颜色中，用两种纯度较低的颜色作大面积色调处理，以第三种纯度较高的颜色作强调色。如在眼窝部抹偏向蓝紫的灰色，在眼眶部涂偏向粉紫的浅灰色，而在双眼皮皱褶中涂上粉红色、银色或金色，使眼睛显得格外明亮。反之也可用两种纯度较高的颜色作大面积色调处理，而以纯度较低的颜色作强调色。其效果往往是艳中见稳。

(5) 多色眼影的组合操作

三种颜色以上即称之为多色眼影。色彩的丰富有助于眼睛部位的美化，如运用的不恰当、搭配的不好，反而会破坏整体的化妆效果，在用多色眼影化妆眼部时，一定要注意从整体效果出发。

色彩的统一

颜色再多也必须有一个总体的色彩倾向，即所谓“色调”。只有在主色调的基础上加上其他颜色才会给人以优美生动的感受。如以紫红色为主色调，在靠近鼻侧的地方，加一点紫灰色，在眼脸上加灰色，在靠近睫毛处加蓝紫色，下眼睑也用紫红色或玫瑰红色，这样既能强调眼睛的结构，又做到了色彩的和谐与统一。

面积的安排

多色眼影组合在一起，如果它们所占面积大小相等，容易形成感觉上的散乱。因此，在涂眼影时，主色调的颜色面积要大一些，其他作陪衬与点缀的色彩面积应稍小一些。

深浅层次

除了色彩的变化外，在多色眼影的运用方面，还可以通过颜色的深浅变化，来塑造眼部形象。这种方法容易使色调统一，而且在层次变化的过程中容易表现出眼部的主体结构。如在内眼角靠近鼻子的地方用深紫灰色，逐渐过渡到眼睑部分淡紫色，接近眼眶的部分用紫红色或玫瑰红色，眼眶用粉紫红色，下眼睑用蓝紫和深紫。这种涂色方法对于想改变眼窝凹陷，使其显得丰满些的人比较合适。

色彩的冷暖

用颜色矫正眼型，大多是利用同一种颜色的深浅色差，制造幻觉效果。但由于这种方法在塑造立体感时，必须在凹处用很深的颜色，在凸处用很浅的颜色，因而往往显得虚假、呆板，甚至沉闷。尤其不适于生活妆。如果巧妙地使用冷暖比色，来塑造立体感，便可在反差不大的情况下，达到同样的目的，并且更令人赏心悦目。如在红润的脸上，以偏冷的淡紫色覆盖浮肿眼皮，比用棕色容易取得理想的效果，若采用红棕色则更是适得其反。

(6) 为什么有的人涂眼影反而不美。

生活化妆有多种类型与方法，涂眼影应与具体妆面风格和个人性格、气质相一致。如果在淡妆中涂多色眼影或眼影色比较艳丽，就会由于风格的不统一而破坏美感。

另外，在眼睑部涂上不适当的颜色，也会有损整体的美感。如在肿眼皮上涂红色调眼影，会使眼睑看起来更加浮肿；在白净的脸面上涂大块的深色眼影，使上眼睑显得很沉重，从而减弱了眼睛的表现力；蓝色眼影涂抹面积过大或与口红、面红不统一，也会影响美观。

（7）描眼线的方法

眼线液应当选择优质品。眼线笔不要选用粗糙的尼龙笔，应选择貂毛笔，这样用起来才会得心应手。

画眼线的目的是为了让眼睑边缘清晰，突出眼神，增加眼睛的光彩和亮度。画眼线时，用眼线笔蘸眼线液，从内眼角开始描，沿着眼皮边缘一直画到外眼角，到尽头稍稍向上翘。眼线对于改变人们对眼睛大小的印象有很显著的作用。有些女青年，为了使眼睛看起来大一点，常把眼线描得很粗，在内外眼角特别加以强调，甚至在外眼角描成上翘的三角型，这样反而失去了自然美。

化妆的目的在于突出自然美，但不是过度夸大，否则会弄巧成拙。眼线因不同的眼型而应采用不同的描法：

小眼睛。眼线略长于眼睛宽度，内眼角超出少许即可，描到外眼角时，稍微超出外眼角一些后再向上翘，边缘要模糊，如此可使眼睛大而自然。

大眼睛。眼线要描得仔细，外眼角上翘时，不要超出外眼角，眼线要求整齐清晰。

双眼间距过于接近者，眼线的起笔点应在内眼角的内侧，且眼线要细，眼线在外眼角可略超出，从而起到增加双眼间距的效果。

双眼间距较远的眼睛，眼线的起笔点要超出内眼角，沿眼皮到眼尾时稍向上翘，不要超出外眼角。

（8）睫毛液的使用

染睫毛有专用的睫毛刷，刷毛呈螺旋状。操作时，手捏刷柄慢慢转动，刷毛呈波浪形不断滚动，使睫毛液多方向地染在睫毛上。

刷染睫毛

a. 染刷上睫毛时，应使眼睛视线朝下。如自己操作，可将镜子放在较低的位置。为充分染好睫毛，涂染时可分两步来完成：先涂染睫毛的上面，将睫毛刷由睫毛根部向梢部滚刷，睫毛液要蘸得少而薄，待上面这层睫毛液干后，再染睫毛的下面，也是由睫毛里侧的根部向梢部刷染。刷染的过程中慢慢转动睫毛刷，使睫毛液均匀地涂染在睫毛上。

b. 染刷下睫毛时，镜子可以放高些，以使视线朝上，用一只手绷紧眼睛下部的肌肉，这样可以避免睫毛液碰到脸上。睫毛刷先竖起来，左右拨动睫毛梢，然后再横过来进行刷染，方法与刷染上睫毛相同。在没有把握的情况下，可以在睫毛下衬垫干净的薄纸，待刷完后取掉，就不会碰脏下眼睑了。

如果染刷好一遍感到浓黑度不够理想，可等睫毛液干后再涂第二遍、甚至第三遍，直至满意为止。

睫毛液使睫毛粘连解除法

涂染睫毛液时，常会因技术不熟练或睫毛液质量不好而使睫毛粘在一起，影响眼睛的美观，暴露化妆的痕迹。补救方法如下：

a.在涂染睫毛液的过程中，发现睫毛有粘结现象，趁未干时轻轻挑开，或用睫毛小梳子梳开。

b.如涂上的睫毛液已干，可用细齿小梳或小刷子轻轻向上梳理，刷掉多余的睫毛液，使其松散开来。

除去睫毛液

卸妆时，睫毛液常会使眼部一团乌黑，给卸妆带来麻烦。这里介绍一种除去睫毛液的简便方法：

用棉签或者小棉球蘸上卸妆乳液，然后闭上一只眼睛，将棉签在睫毛上轻轻滚动，使睫毛液粘附在棉签上，而后用同样的方法换擦另一只眼睛；当两眼的睫毛液基本上被除去后，再用清洁霜或其他清洁剂卸妆洁肤，如此既干净又利索。

眼部的皮肤十分娇嫩，如不将睫毛液除去，而直接卸妆势必会因为眼睛脏而要反复擦揉，这样会刺激眼部皮肤而加速松弛与衰老。

(9) 假睫毛的粘贴方法

在假睫毛的底线上涂上粘贴胶，胶水不可碰到睫毛；

在胶水将干未干时，将假睫毛紧贴着自己的睫毛边沿粘上。注意睫毛较短一端粘贴在内眼角，较长的一端贴在外眼角，不能搞反。

待胶水完全干后，用睫毛液从自己睫毛的里侧向上涂，使真假睫毛粘合在一起，否则就会形成双层睫毛。

用假睫毛加强了上眼睑后，如果感到下眼睑不协调，可在下眼睑上画眼线，涂染睫毛液，以求得上下一致，匀称和谐。

假睫毛也可以剪成小段，根据需要在眼睛的局部粘贴。

注意：千万不能先把胶水涂在眼睑上，再把假睫毛往上粘，这样既粘贴不好，又会伤害眼睛。

四、口唇

口唇也是面部化妆的重要组成部分。

1. 自然增添口红

(1) 玫瑰花 10 克，加一碗水熬至半碗，再与 12 克杏花粉、一汤匙蜜糖调拌成糊状，敷于唇部，20 分钟后洗去，隔天敷一次，十次后可使口唇红润。

(2) 取一只鸭蛋黄，一匙甘油，再取鲜玫瑰花与鲜芍药花瓣各 6 克，将花瓣混合压碎与鸭蛋黄、甘抽一起搅拌调匀，敷唇 30 分钟后洗去。每周两次，一月后可见效。

2. 描涂口红

(1) 内描法

将轮廓描划在原有唇形的梢内侧，这对于双唇厚大者具有很好的修饰作用。

(2) 外描法

对原有唇形梢外侧描划轮廓，使唇部丰满起来。这适宜于双唇薄小，缺乏生气者。

(3) 直线描法

双唇大小适中者，可按原有唇形轮廓描出带锐角的直线，即可使唇达到美化的目的。

口唇轮廓描好后，可用比唇廓线颜色略淡的口红涂于其中。

出席正式场合使用口红，唇线轮廓应清晰明确。自然生活妆使用口红，唇线轮廓应柔和些，甚至可不要唇线，并将唇膏与粉底自然过渡。

3. 唇膏色彩选择

唇膏色彩要与肤色（粉底色）、眼影色、胭脂色以及唇形、服装色彩协调。一般来讲粉底、眼影、胭脂、服装及唇膏的色彩以相近色较易形成协调统一的色调。如若因摄影等特殊要求，可将唇色与其他部位的用色在色彩倾向、明度、冷暖等方面形成对立，亦未尝不可。

唇形较大的，应选用淡色唇膏，忌用鲜红或其他耀眼的颜色。肤色（粉底）偏黄的，应选用带红的玫瑰色系，这可使双唇增加明亮感。若脸上有雀斑或黑斑，不妨选用色彩较纯的唇膏以强化唇部，淡化旁边的斑点。参加活动可采用较明快的颜色；而平时的生活妆，则最好色浅淡些。

此外，平时应注意对双唇进行按摩，促进唇部血液循环，自然增添唇色。如口唇时有干裂，涂唇膏前可先抹些油质护唇膏，以保持水分。

五、脸型与化妆

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE,!401060zw_0587_1.bmp}

1. 鹅蛋脸

鹅蛋脸是标准脸型，也是最理想的脸型。化妆要点是：

- （1）均匀对称。充分体现原有的自然美感。
- （2）不矫形。没必要作明、暗修整，重点在表现年轻的特征和柔美的立体曲线。
- （3）妆面自然。粉底、眼影用色宜薄。胭脂忌圆形，后方上部成晕影，不要大明或太圆，也不要起棱角。
- （4）眉形：呈自然曲线，不作太多改动。
- （5）口红：上唇呈弧形，下唇忌太宽。

2. 田字脸

这种脸型面短、额宽，脸的宽度近于长度。下腭骨向左右横行，腮线起棱角，颊线笔直成方形。轮廓清晰、硬朗，有稳重感。化妆要点是：

- （1）缓和脸部棱角。通过明、暗矫形，修整过于规则的方形，注意脸部外侧的渲影。
- （2）不宜使用清淡妆色，而以较强的妆色为佳。
- （3）鼻影应少而窄些，下腮线条注意圆滑，不起棱角。
- （4）眉头可略粗些，但应讲究柔和。
- （5）唇形不应描出棱角，亦不宜太直。上唇要有明显的圆润曲线，下唇呈平缓圆晕。
- （6）胭脂抹成棱形晕影，扩张的颧部渲影。

3. 申字脸

这种脸型一般脸部肌肉不够丰满，颧骨突出，下颌尖伸，中间宽，上下小；颌线范围小而逐渐收拢，形成尖下巴。化妆要点：

- (1) 尽量将额部及下巴变宽，削弱颧骨的突出感。
- (2) 粉底色应接近肤色，发际边缘及两颊外侧边缘施以匀明色。
- (3) 胭脂涂于颧骨偏下的位置上，并向外晕染，在鬓角淡出，不能大圆。
- (4) 眉毛应强调眉头，使眉端饱满，不要过粗或过浓；眉长可取眼睛的长度，眉形呈自然圆弧形，切勿画成弯曲的月牙形。
- (5) 嘴唇要宽厚饱满，下唇呈弧形，唇线忌太硬。

4. 国字脸

这种脸型面长、额宽，腮骨横张，胯线起棱角，颊线直，鼻子显长。化妆要点：

- (1) 用渲影色改变纵向狭长感和明朗的轮廓，形成横向的宽阔感和纤细感。
- (2) 中间部分采用匀明法，额、腮部则采用渲影法。
- (3) 眉端起点要越过内眼角，而眉梢则可略短些；眉头加粗，不宜呈弧形。
- (4) 唇的轮廓外侧要清晰、玲珑，下唇颜色浓些，总体外形不宜呈弧形或圆形。
- (5) 鼻侧略施纤细鼻影。
- (6) 胭脂尽可能向外晕染，远离鼻梁，面部中央呈圆形晕影。
- (7) 妆色鲜明、艳丽，加强甜蜜感。

目字脸（方椭圆形）

脸型较长，且较窄。化妆要点：

- (1) 改变脸型的纵长，将脸向宽处化妆。上额、下胯应横向施渲影色，形成横向宽阔感；中央部位要隆起、丰满，运用匀明法。
- (2) 胭脂要横向染入，既可增加面部宽度，又可表现青春活力。
- (3) 眉毛走势宜取画面稳定的平直效果。
- (4) 眼影可横向伸展。
- (5) 唇部外轮廓要清晰、玲珑，下唇颜色要稍淡些。
- (6) 总体妆感宜呈弧形或圆形。

6. 圆脸

这种脸型腮、颊鼓起，腮线深圆，脸短。化妆要点：

- (1) 尽量用渲影色削减过圆的脸型，使面型上下具立体感。
- (2) 改变脸部原有曲线，化妆成纵长效果，向鹅蛋的韵味靠拢。
- (3) 打底的色彩可略深些，注意削减面部过于丰满的部位。
- (4) 眉形最好是粗而短，上排不可拉直线，要与圆形形成强烈对比。
- (5) 唇形忌与脸圆相同的圆弧形，唇外侧线条要清晰，下唇要浓、深。
- (6) 晕抹胭脂的起点要高，抹入太阳穴处，使脸纵长。
- (7) 突出成人样的明朗印象，削弱圆脸固有的幼稚气。

3. 指甲修饰

一、指甲的结构与生长

1．指甲的结构

在指甲的结构中，甲体是暴露在皮肉外的部分。甲床是甲体与皮肤相连的部分，内有丰富的血管和神经。甲体发白的部分称甲半月，这部分是新生出来的甲体，尚未完全角质化而略显白色。指甲的最后部分为甲根。深藏在皮下。甲根之下是生长指甲体的甲母。甲母细胞的生命力很强，能迅速分裂增大，产生新的细胞。这些细胞接续在指甲根上，很快地老化变硬，形成半透明的指甲，把旧的指甲向外推出，指甲便不断地生长出来。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0590_1.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0590_2.bmp}

指甲构造示意图

2．指甲的主长

指甲是不断生长的，成年人每天生长 0.1 毫米。一个新生的指甲，约需 4 个月才会从甲根长到甲尖。指甲的生长因人而异，年轻人生长速度最快，以后随着年龄的增长而减慢。手指甲比足趾甲生长要快，一般快 3—4 倍。夏季比冬季也生长快些。指甲的平均厚度约为 0.35 毫米，含水量为 7—12%，脂肪含量为 0.15—0.76%，正常的指甲应有一定光泽。

二、指甲病态及防治

1．指甲的健康特征

健康的指甲应该是有血色，有光泽，表面微见沟壑，根处呈清晰可见的乳白色半月形。

2．指甲的病态特征

有病态的指甲，在医学上分析至少有几十种，最普遍、最常见的病态指甲特征是：甲质脆弱易折，甲面污秽斑驳，凹凸不平，有白斑或横行的凹沟，出现一条条凸起的纵纹，还有灰指甲及指甲苍白无血等。

3．指甲出现病态的原因

指甲病态的形成大都是由于身体不健康，患有某种疾病，不讲卫生或缺乏维生素 B12 等引起。另外，干燥、炎热的气候环境及粗糙繁重的体力劳动和搽用劣质的指甲油也是引起指甲损伤与疾病的原因之一。

三、指甲形状

每个人的指甲形状虽有很大差别，但一般可分成四种形状：方形、圆形、椭圆形及尖型。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0591_1.bmp}

指甲的四种形状

修剪指甲要尽量修饰出最自然的效果。一般而言，椭圆形指甲底部自然圆曲，尖部微露，受到大多数女性的喜爱。一般家庭妇女操劳家务，不适宜

蓄长指甲，可将指甲修成圆形，以免破裂受伤。方型指甲显宽，对于指甲偏窄的人比较合适。对于手小指细的人，将指甲修剪成尖形，可以显得手指修长、玲珑秀美。

至于指甲修剪的长度，要从生活实际和美观需要两方面出发，根据个人特点来定，过长或过短都不合要求。

四、修甲工具及用品

1. 修指甲的基本用品

毛巾，药棉，指甲刷，一盆温肥皂水，消毒水。

2. 指甲化妆品

洗甲水，软皮膏，底油，指甲油，光油。

3. 修指甲工具

钢砂板，橙木小棒，指甲锉，手皮钳，手皮剪等。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0592_1.bmp}

修指甲工具

a. 钢砂板 b. 手皮剪 c. 钢压磨器 d. 指甲锉

五、修甲程序

1. 准备工作

(1) 准备修甲所需用品及工具。

(2) 双手进行消毒。

(3) 检查双手确定修甲措施。

2. 修甲过程

(1) 除去原有的指甲油。自左手小指开始，将棉花沾上洗甲水，由指甲根部向指尖用力擦抹，勿使旧指甲油渗进表皮或周围组织。

(2) 修整指甲外形。确定指甲的形状之后，用指甲挫或钢砂板修整指甲，挫指甲不能来回挫，要由指甲的两端往中间挫。

(3) 松软指甲根部外皮。指甲修挫完毕，将手浸在温肥皂水中，使外皮松软。

(4) 用毛巾细心擦干手指及指缝，轻轻按摩手指，使皮肤紧贴指甲。

(5) 涂抹软皮膏。自左手小指开始，将软皮膏涂在指甲边缘，按摩指甲。

(6) 表皮修剪。先用橙木棒推出指甲的死皮，再用手皮剪除去多余的死皮、肉刺。

(7) 涂底油。在指甲上涂一层底油，形成保护层。自小指开始，逐一涂至拇指。

(8) 涂指甲油。根据各人的喜好选择颜色，涂时必须小心，勿使指甲油溢出边缘，浸及皮肤。

涂指甲油的顺序：先从指甲的根部中间向前涂一笔，然后再沿着指甲的

两侧边缘各涂一笔。

(9) 涂亮光剂。涂亮光剂可使指甲油固色并增加光泽。

3. 修甲注意事项

- (1) 修指甲时要注意工具消毒及手的卫生。
- (2) 指甲不要锉得太深，锉的方向要一致，不可来回磨擦。
- (3) 指甲周围皮肤发炎或化脓时，不可修指甲。
- (4) 不慎弄伤皮肤时要立刻涂上消炎及止血药品。

4. 护发美发

一、护发

1. 正确洗发

洗发不仅是净发，也是保护头发的一种方法。

(1) 洗发前应先用梳子或发刷将头发轻轻梳理一下，这样清洗时不会损伤头发。

(2) 将适量洗发剂打泡，从头皮的中心向外倒涂；接着从发际向头顶按摩，以除去污垢和止痒。

(3) 清洗时应从发根洗至发梢，至水清改用凉水作最后一遍清洗，以便毛孔收缩，增强头发韧性。

(4) 涂上护发素，并盖以毛巾或戴上头帽，使营养渗入皮肤。

(5) 喜用香波者，应有 2—3 种香波备用，经常更换，不仅清香常驻，而且光泽飘逸。

勤洗头发可保护发质，增进头皮血液循环。一般来讲，冬天 10 天、半月清洗一次为宜；夏天汗多，头发易脏，可每天洗一次。

2. 防止损发

(1) 阳光中的紫外线不但能刺激、灼伤皮肤，直接照射在头发上也能使健康黑亮的头发变得干枯而失去光泽。四季中，夏季头发最易损伤脱落。因此，夏季外出时最好戴顶透气性能好的草帽或遮阳帽，也可以撑顶阳伞。此外涂一些护发剂，以保护头发上的水分和光泽。

(2) 海滨游泳，由于盐分从表皮渗入，致使头发易断，头皮易损。泳前可在头发上涂些护发素，或使用防紫外线的喷发胶。

(3) 烫发、染发所使用的药物会使头发变脆，故一般应间隔 3—6 个月。

(4) 头发系扎过紧或卷曲过分，戴过紧的工作帽以及头皮细菌感染等，都将对头发构成损伤，应尽量避免。

(5) 空调环境中，会使头发损失水分，头发表皮易开裂，发梢易开叉。可在室内置盆水，增加环境水分。

(6) 睡觉时易使头发拉断或破坏发型，可戴发帽，加以固定。

3. 自制护发剂

(1) 鸡蛋黄 1 个与 2—3 滴古龙香水混合，用梳子将其涂刷在头发上，20 分钟后充分冲洗干净，不留蛋腥。夏季使用最佳。

(2) 将 3 杯温水倒入盆中，用 1 只柠檬的汁与水混合，也可加入 2—3 滴橄榄油。该护发剂对损伤的头发尤有保护作用。

4. 科学梳发

梳发是刺激头部皮肤，加速血液循环，供给头发养分，促进头发生长的有效方法。

(1) 将头低到胸部位置，用梳子从后面往头顶上梳。

(2) 梳头手势应轻柔平顺，避免紧迫、突变或乱拉乱扯。

(3) 长发应握住头发中间部分，然后一束一束慢慢往下梳理。

(4) 每个人应备有三把梳子，一把用于日常梳理头发，要求梳子的摩擦阻力要小，木梳子为佳。另一把用于湿发梳理，梳齿应粗大些，以塑料的硬齿梳为好。还有一把用于平时外出随身携带，梳体宜小，但梳齿不宜过密。喜好自己做头发的人，还应备一把卷曲头发的梳子，要求摩擦阻力要大，以尼龙、钢丝刷子较为合适。

(5) 湿头发要用毛巾尽量擦干，然后用宽齿梳子梳理。

(6) 吹风时吹风机距头发约 6 寸左右，同时要用猪鬃毛刷刷理，由于猪鬃毛刷不易产生静电，故不易拉伤头发。

二、发型选择

适合脸型 注意强调个人脸部的个性，突出脸部的轮廓。如脸型不尽人意，则注意发型对脸型的修饰。切忌一味模仿他人。

适合气质 由于发型会给视觉构成很重要的影响，因此，在同样适合脸型的几种发型中，应选择更适合个人气质的一种，否则在社交活动中，总有一种不“到位”的感觉。

适合场合 一个人，尤其是女同志，应为自己设定三、四种理想的发型，以适合不同场合。一般来讲，出席较正式的场合的发型，应讲究严谨；出席朋友聚会，应讲究平易活泼；普通生活发型，应讲究轻松随和。

三、简易发型自制

自然式 此发型是生活中常用的形式。其根据个人自然发质和头发长式，以及性格气质设计而成，一般洗完头后，先按头发的长式自然梳理整齐，然后按个人的脸型特征，用吹风和排骨梳边吹边往后梳，两侧稍收紧些使之平服，当中松紧适度，然后擦些护发用品即可。长发女士于脑后抓髻、扎束或自然披下均可。

平时因卧床等原因使头发出现不平服，可用热毛巾稍捂，使之回原，然后喷点定型胶即可。

瀑布式 头发洗好后用毛巾擦干，然后用电吹风吹，自发根至发梢吹去四、五成水分，用卷发筒根据头发流向进行排卷，待头发干后拆去卷发筒，擦上非油性护发品，头发成型后喷上定型水。其效果为下垂的长波浪。

晚间临睡前把头发梳通梳顺，第二天起床后再用粗齿梳进行梳理，使头发恢复自然形状，刘海与鬓角处稍喷定型水即可。

凤凰式 总体造型是：前面和两鬓的头发略短，以超出发际 2—3 厘米

为宜；后边的头发自然下垂，近发梢约 5—7 厘米处开始卷曲。操作方法为：洗完头后，擦干头发，将刘海及两边的头发适当剪短，用鬃刷向内翻卷后吹风造型。后面的头发以粗齿梳梳通后，上半部分边梳直边吹干，下半部分分层用头发卷筒卷好后自然凉干。成型后喷以定型水。

卷曲式 此发型适应各种年龄者饰用。一般先在理发店将头发烫好，然后自己将刘海用滚刷和电吹风按照适合自己前额的发式，边梳边吹塑造出来，亦可使用卷发筒根据前面头发的流向来排列制作。两侧及后面的头发上喷些水，然后以原烫好的发卷为基础，按照个人的需要或边梳边吹拉长些，或改变一点卷曲走势，随后定型即可。

秀丽式 洗完头后将头发擦干，修剪时上方额前的头发应有些层次，后方剪成重叠型层次，头发长度要保持均衡。然后用卷发筒逐层卷向后部，额前和顶部用扁圈盘做。吹干后除去发筒，用电吹风和发刷配合，边吹边刷，拉刷成有一定层次的椭圆发型，发梢朝里卷，额前刘海向一边倾斜弯卷即可。

轻盈式 将头发洗好擦干，分层次把头发剪成 3—4 厘米长，两侧颞骨部位的头发可稍长些，鬓角则可略短些。用吹风机和发刷配合，在额前至头顶开缝，把额前发梢向左边自然往上吹成丝纹流向，两侧吹成柔松效果，后颈吹成紧贴颈部。喷以定型水即成。

四、假发佩戴及保养

1. 佩戴

假发头套要用稀疏的梳子侧斜着梳理，动作要轻，以防发结松散，造成落发。两鬓要对齐，搭扣扣于脑后，前网边缘牵引到合适部位，然后按具体发式加以整理即可。

2. 保养

(1) 梳理时动作要轻，烫发型的假发要按波浪方向从上到下，从下往上梳理。如每天戴用则应每天梳理。

(2) 每隔 3—4 天需擦一次头油，以生发油为佳。

(3) 两个月左右应清洗一次。洗前先将假发全部梳通，然后用温水加皂粉边洗边梳。不可将头套全部浸入水中，也不要揉搓，以防假发打结。始终保持假发通顺，最后用清水顺着头发方向漂净阴干。

注意：假发不宜多洗，平时佩戴应保持清洁，避免沾染油腻灰尘。

5. 医学美容

为了让读者对医学美容有一个初步的了解，我们这里择要介绍了五官等部位的美容手术。有的如减肥术等，其过程不仅仅局限于医疗手术的范围，而且是人体健康的一个综合治理工程，这里也就不作介绍了。

一、眼部

1. 重睑术

重睑术是美容术中最常见的一种。重睑术又称双眼皮成形术，常用的方

法有埋线法、压线法和切开法。

埋线法 埋线法是将线引进上眼睑皮肤内，使皮肤与睑板粘连的一种方法。适用于眼睑薄、眼裂大、上脸部脂肪少、皮肤薄而紧的年轻人。具有操作简便、创伤轻、恢复快、造型自然的优点，术后7至20天可基本消肿，不留疤痕。此外，埋线法手术在手术中可以根据患者的要求修正重睑造型，手术中如果觉得重睑造型不适合脸型等，可以拆线重做，以尽可能达到完美的效果。缺点是适应症有限，且随着时间的推移，重睑可能变浅甚至消失。

压线法 除上睑皮肤松弛严重及上睑臃肿者，其他人均可用此法。其具有操作简便、手术时间短、拆线后消肿迅速、重睑自然无疤痕的优点。缺点是术后恢复较埋线法慢，部分患者早期眼部分泌物多，睁眼困难。

切开法 在上睑重睑线上切口达睑板，去除多余皮肤及脂肪，将睑板与皮肤缝合固定，5—7天拆线。适用于任何类型的单眼皮，尤其适用于上脸部脂肪厚的“肉里眼”，或者睑部皮肤松弛，用埋线法、压线法术后效果不理想者。具有重睑持久的优点。缺点是术后恢复时间较长，短期内切口线在闭眼时可见疤痕，一般3—6个月左右才能恢复自然。此外，切开法一刀成形，因此要求医生手术前慎重确定重睑造型的型态，手术时细心操作，以达到最佳的美容效果。

重睑的型态有扇形、平行形、新月形几种。对于双眼皮的形状、宽度应根据具体眼裂的大小、年龄、职业及个人的要求决定。有些人喜欢双眼皮大一些，像欧洲人一样；有些人希望双眼皮小一些，自然些。无论哪一种方法，术后都有一个从肿胀到恢复的过程，所以接受手术之前，需要有心理准备，避免术后出现不能接受的心理负担。对于既想开双眼皮又想纹眼线和眉毛的女性，则应先行重睑术，再行纹眉纹眼线术，这样才能确定正确的纹眼线、纹眉的位置和宽度。

2. 内眦赘皮切除术

有些人的内眦角处，有一盖住眼部的垂直向的皮肤皱折，称为内眦赘皮，使眼睛看上去变得小了。如果在开双眼皮时，一并切除赘皮，则可使眼睛看上去放大1—2mm，效果很明显。但是许多患者对此手术不了解，所以到医院主动要求行此手术的人很少。内眦赘皮切除术后5—7天拆线，肿胀1—2周消退，疤痕不明显。

3. 上睑下垂矫治术

有些患者睁眼困难，睁眼时上睑缘低于正常位置，盖住部分或全部瞳孔，常需扬起眉头借助额肌的力量睁眼，称为上睑下垂。上睑下垂分为先天性和后天性两种。先天性上睑下垂多为单侧，常有家族史。从生理和心理的发育考虑，提倡先天性上睑下垂患者在5岁左右施行手术，后天性患者，则要分清病因，尤其是神经性重症肌无力患者应及时请神经科大夫诊治，仅仅采取美容手术不能解决问题。外伤性上睑下垂者，应在伤后一年待组织松软、部分功能已经恢复时再考虑手术。

手术方法有：方形吊线术、阔筋膜悬吊术、额肌筋膜瓣转移悬吊术、上睑提肌徙前术和缩短术。

手术后在一段时间内有流泪、闭眼困难等现象。此类手术可以缓解病人的睁眼困难，起到增进美观的效果，但要完全恢复比较困难。

4. 眼袋整形（眼袋切除术）

随着时光的流逝，岁月的年轮悄悄爬上了眼角，眼部出现了令人伤心的皱纹，下眼睑皮肤变得松弛，失去弹性，脂肪堆积向外突出形成了眼袋。眼袋使人显得苍老，没有精神，有些病人甚至出现倒睫或睑轻度外翻，所以许多人要求行眼袋切除术。眼袋切除术的切口可以从皮肤切入，也可以从结膜切入。

结膜入路法 此法适应于皮肤无松弛，单纯有脂肪疝出的青年人。优点是不分离眼轮匝肌、损伤小、出血少、术后水肿轻，皮肤不留疤痕，可避免术后下睑变形及下睑外翻。

缺点是不能去除多余皮肤

皮肤切口眼袋整形术此法适用于既有脂肪突出，又有皮肤松弛的患者。优点是既可切除多余脂肪又可切除多余皮肤，术后效果明显，还可配合其他手术去除外眦角的鱼尾纹。缺点是术后的恢复过程较长，下睑缘有一较明显的疤痕，一般约需 1—3 月疤痕才能消退。此外，部分病人可能在术后早期有轻度睑外翻及流泪等症状，虽然水肿减轻后能恢复。

二、鼻部

鼻子位于脸部正中，是面部最突出的器官，也最为引人注目。鼻子的高低和形状直接影响整个面部的美感。人们一般都认为鼻子高而挺拔为美。外鼻的形态还常常使人有一种脸谱化的性格联想。鼻体矮小，显得平庸；鼻翼宽厚，显得呆痴；鼻尖肥大，显得笨拙；驼峰鼻背和鹰嘴鼻尖，又给人以狡猾阴险之感。所以很多人都想通过整形手术使自己不十分完美的鼻子变得挺拔秀美。在西方国家美容整形中改变鼻子形态的手术占第一位；在东方国家，鼻部整形是仅次于眼部整形的手术，其中又以隆鼻术为主。

隆鼻术适用于先天性鼻发育平坦或塌陷和外伤感染后引起的鼻梁凹陷畸形。

隆鼻术常用的充填材料有自体骨组织（如肋骨、肋软骨等）、异体骨组织（如硅橡胶及羟基磷灰石人工骨等）。使用自体骨组织需要附加供骨质手术，患者不易接受，一般用异体骨组织。羟基磷灰石人工骨是一种比较好的生物活性材料，但是由于成型困难，只能用于单纯鞍鼻整形，不能恢复低平的鼻尖。硅橡胶是目前应用最广的隆鼻材料。早期有注射液体硅橡胶隆鼻，虽然方法简便，患者乐于接受，但此法因液体流动可能引起鼻部变形，如发生鼻形歪斜或排异反应则无法取出，此法已逐渐被淘汰。用固体硅橡胶假体隆鼻，材料来源丰富，成形方便，无需增加病人痛苦，同时在出现排斥反应时还可取出，是目前普遍采用的方法。

隆鼻术手术切口一般在鼻翼内侧隐蔽处，术后无需换药，5-7 天拆线。术后 1 月左右不宜戴眼镜、口罩，并避免受外力引起鼻部假体移位。固体硅橡胶是一种比较好的骨替代材料，但也有少数病人可能对硅橡胶有排斥反应。如果隆鼻术后出现鼻部红肿疼痛或假体穿出皮肤，则应及时到医院就诊，取出假体。

三、唇部

唇部也是面部表情最丰富、生动的部位，唇部直接构成嘴的轮廓，给人以鲜明的印象。与生活美容不同，唇部的医学美容主要在于矫正唇部的畸形。

常见的唇部畸形是先天性的唇裂，这种患者常伴有牙槽骨裂及腭裂，不但影响美观，而且影响进食和语言功能。由于这种畸形还影响心理的正常发展，从功能恢复及后期的生长发育来看，唇裂整复应在早期进行。国际上主张在新生儿出生后3个月左右施行手术，我国由于条件限制，一般在出生后6—12月施行手术。由于患者年龄小，不能配合手术，需在全身麻醉状态下进行。使很多患者在成年以后还需进行二期整复才能得到一个满意的唇形。

常见的唇部美容手术还有厚唇修整术、薄唇修整、双重唇整复术及大小口畸形矫正术。

四、牙齿

1. 牙排列异常的矫治

牙排列异常表现为牙排列拥挤、牙之间存在间隙、深覆颌、开颌、反颌（俗称地包天）、上颌前突等。病因有先天性的，也有后天性的。矫治的年龄以12岁左右恒牙已基本萌出为最佳年龄。年龄越大，矫治的难度也增加。矫治的方法是戴上各式矫治器。正畸治疗需要一个过程，为1—2年时间。对于成年患者，由于颌骨已停止生长发育，矫治起来比儿童困难很多，矫治时间长，难以满足患者需要，常借助牙外科正牙术，达到治疗的目的。

2. 着色牙的美容

人们都希望自己有一口洁白如玉的牙齿，但有些原因会引起牙齿变色，如四环素牙、氟斑牙、牙髓坏死等，从而影响美观。因此，着色牙的美容也是牙齿美容的一个重要方面。常用的治疗方法有：

牙齿脱色漂白法 利用弱酸，双氧水等使牙齿脱色漂白。这种方法，需要在医生的指导下进行。

树脂涂层修复 就是在牙面上涂上复合树脂，使其固化达到遮色的目的。

牙齿贴面 这是在牙上贴上一个人工牙面或制作人造冠达到遮色的目的。

这些方法都能修复牙齿的外形，恢复牙的色泽，从而达到美容效果。

对于长期吸烟使牙上形成烟斑者，可以到口腔科进行超声波清洗去除烟斑，恢复牙色。

五、面部除皱

女士们用各种化妆品去除皱纹，但那只能减缓皱纹的出现，而不能去除皱纹。皱纹的出现主要是由于皮肤中各种纤维松弛甚至断裂引起的。面部除皱术就是通过手术方法切除多余的皮肤，使皮肤绷紧，消除因皮肤松弛引起的皱纹，重现青春光彩。

面部除皱术可分为面上1/3、面中1/3及全面部除皱术三种，据皱纹的部位及程度加以选择，除皱术的切口在发际内等隐蔽部位，疤痕不明显。行

除皱术后常需住院观察数日。

六、乳房整型

女性的三围构成了女性的曲线美，但有些女性的胸部发育不能令自己满意，特别是哺乳后，乳房常常松弛下垂；使胸部变得平坦，失去了往日的风采。美容院里通过仪器可以促进乳房的发育，达到健胸的目的；但要彻底改善平坦的胸部，只能通过手术进行隆胸。

隆胸常用的材料有注射型生理盐水扩张器和硅橡胶液囊。生理盐水是一种低分子物质，有渗漏现象；硅橡胶液充填后可能出现纤维组织增生或硬结，以及囊壁意外破裂后液体不能被组织吸收等缺点。所以，现在对于隆胸术还存在着争议。理想的隆乳材料还在进一步研讨之中。

保健

本章作者

杨卫民 陈可君 胡文豪 晓雯 啸烈

辨症识病 · 救护常识 · 自然疗法 · 进补 · 忌口
· 家庭护理 · 锻炼

1. 辨症识病

症状常是人体疾病发生的讯号，是内在病理变化的外在表现，根据主观感觉的部位、性质、发生的时间及其伴随的症状，结合人体脏腑、组织、器官的生理和病理的特点，进行综合分析，便可自测可能患了何种疾病。

一、头痛

头痛常是疾病伴发的症状之一，有时是一些严重疾病或慢性疾病的早期症候。常见有以下几种疾病：

偏头痛 多见于女性。常起病于青春期，多呈周期性发作；有的与月经周期有明显的关系；不少人有家族发作史；发作前先兆症状有：倦怠、嗜睡、情绪抑郁，眼前有闪光、暗点、偏盲及局部感觉异常运动障碍，历时可达 20～30 分钟；之后会出现剧烈头痛，有搏动感，呈钻痛、刺痛或钝痛；头痛可从局部扩展至一侧，也可遍及全头；可伴恶心呕吐，倦怠乏力，畏光，面色苍白、流泪流涕，结膜充血；时间可持续数小时或数日。

急性感染性头痛 可见于前额、后枕部或整个头部；头痛呈搏动性跳痛：咳嗽、喷嚏、摇头可加重；冷敷、毛巾扎头可减轻；常有发热、白细胞升高等原发病临床表现。

高血压 头痛常为深部搏动性钝痛，或伴有头部紧压感；额部或枕部为常见部位；起床时头痛加重，活动后渐缓解；枕部头痛常伴颈项牵扳感觉；头痛程度有时与血压升高不成比例；还可见面红、目花、耳鸣等症状。

眼源性头痛 青光眼、屈光不正、眼部炎症均或引起头痛；青光眼可伴有呕吐、恶心、剧烈头痛。

耳源性头痛 疼痛多位于枕部或额部；可继发颈部肌肉持久收缩而引起头痛；有耳部感染、疼痛等临床表现。

鼻炎、副鼻窦炎性头痛 头痛多位于额顶部；早晨起床时最严重，以后渐减轻，夜间逐渐消失；常伴有鼻塞，流涕等症状。

齿源性头痛 持续性搏动性头痛；多见于病齿颞部头痛；由龋齿、残根、牙周炎、阻生牙等情况。

颈椎病 疼痛不甚严重，部位多于颈后、枕部肌肉，或累及肩、上臂。颈部活动时可加重，并伴眩晕。发作可与头部一定位置有关。颈椎可有压痛。

三叉神经痛 疼痛突发、剧烈、闪电般，状如火燎、刀割、钻刺。突发突止，时间数秒至数分钟。疼痛时同侧面肌抽搐、眼结膜充血、流泪或流涎。常由说话、刷牙、洗脸、吹风等诱发。有周期发作特点。

颅内炎症性头痛 头痛急性发作，遍及全头部，以枕部为著，伴发热、喷射性呕吐、意识不清等，颈项强直。神经系统检查有阳性体征。

脑部肿瘤所致头痛 初痛不剧烈，以晨起头痛为烈，咳嗽、用力或转头加剧，间歇性发作；后呈持续性及进行性加剧，可伴恶心呕吐。初期疼痛部位与病位常相符；后期疼痛部位与病位关系不大。根据肿瘤不同的部位，可出现偏瘫、语赛、口舌歪斜或步态不稳等症状。

头颅外伤性头痛 有头颅外伤史；程度与持续时间及外伤程度无关。头痛可为局限性或弥漫性的。

机能性头痛 常为胀痛，有紧箍感，紧张或疲劳时加重。部位多不固定，

可伴眩晕、乏力、失眠、多梦、健忘、注意力分散，情绪易波动。各种器质性头痛除外。

二、低热

口腔温度在 $37.4^{\circ}\text{C} \sim 38.4^{\circ}\text{C}$ 之间叫低热，持续四周以上叫长期低热。长期低热有器质性和功能性两大类。常见有以下几种疾病。

慢性肾盂肾炎 中年妇女多见。活动期常有持续性或间歇性低热。尿频尿急尿痛并不多见。肾区有叩痛或输尿管有压痛，腰酸。尿常规检查每一高倍视野白细胞在 5 个以上；中段尿培养，菌落计数大于 10 万个。

慢性胆道感染 发病前有脂餐史，发病时有低热，右上腹慢性疼痛，恶心，呕吐，食欲不佳，右肋下有明显的压痛点。就诊时白细胞高“B”超可见到胆结石或胆囊炎征象。

结核病 常见部位为肺，还有肠、腹膜、肾、脑膜、胸膜、骨等。低热，消瘦，盗汗。肺结核还可见咳嗽、咯血等症。肠结核可见右下腹或脐周腹痛，腹泻或便秘，或腹泻、便秘交替。腹膜结核可见腹胀、腹痛、便秘或腹泻，腹膨隆有水，或者腹部有捏面粉感。肾结核可见血尿，腰钝痛有下坠感。胸膜结核可见胸痛、咳嗽、胸闷、气急，患病部位胸廓饱满。脑膜结核可见头痛、呕吐、恶心等。骨结核可见患侧局部骨痛，皮肤肿胀，形成窦道后有分泌物排出。以上疾病还可共同有血沉快，结核菌素试验阳性，抗结核药有效等表现。

局部感染 可有扁桃体炎、慢性副鼻窦炎、牙根化脓感染、慢性支气管炎、支气管扩张、亚急性感染性心内膜炎、盆腔炎等均会引起低热。

肝病 肝炎的急性期、慢性活动期均可见有低热、食欲差、乏力、肝区隐痛、腹胀、失眠、多汗，或黄疸等症。就诊时 ALT 等指标异常。

红斑狼疮 部分患者低热、乏力、消瘦。关节肌肉酸痛。两颧蝶形红斑皮损；育龄期妇女多见，可引起心肌、心包、肺、胸膜、肾、肝等多系统损害。

风湿热 低热或高热，关节酸痛，环形红斑，皮下结节，心肌炎，“舞蹈病”。多见于女性。抗“O”，血沉，粘蛋白增高。

类风湿性关节炎 低热、乏力、全身不适、小关节疼痛肿胀，后期畸形。血沉增快，类风湿因子阳性，血清 IgG、IgA、IgM 增高。

甲亢 低热、出汗、手指颤抖、心动过速。检验示：T₃、T₄、基础代谢升高。

肿瘤 长期低热、贫血，进行性消瘦为可疑症状。

功能性低热 经反复检查，长期观察可除外，病理性的一般情况良好；抗感染，抗风湿，抗结核均无效者。常见有夏季低热、感染后低热、精神性低热。

三、口中异味

口腔中发出的异常气味常提示机体某一部分的疾病。

尿味 口中有尿臭味，神志时清时昧，恶心呕吐，贫血貌，以前有慢性肾炎、慢性肾盂肾炎、糖尿病性肾病等肾病史。检验示：血肌酐、尿素氮升

高。提示：可能患有尿毒症。

烂苹果 味口中有烂苹果味，神情倦怠，恶心呕吐，纳欲不旺，以前有糖尿病史。检验示：小便酮酮试验阳性。提示：糖尿病酮症。

肝臭 口中有肝腐败的特殊腥臭味，神志昏迷，深度黄疸，抽搐、震颤，有肝病史，也可因服药过量或进食野苳等，部分可因上消化道出血，应用镇静剂，进食过量蛋白诱发。检验示：血氨升高，血尿素降低，血清胆红素极度升高。提示：肝功能衰竭。

火油味 口中有火油味，神志昏迷；发病前有情绪反常或厌世心理，或者曾有有机磷农药接触史。提示：可能为有机磷药物中毒。

酒味 患者常处于昏迷状态，口中有浓烈的酒味，酒醉面容，脉搏快；有酗酒嗜好。提示：可能为酒精中毒。

臭味 牙周病、龋齿、残根、阻生牙、口腔溃疡、鼻咽部或鼻腔有化脓性炎症、支气管扩张症、肺脓肿等都可引起口臭。根据不同的表现，很容易自测疾病。

四、痰液异常

痰液是人体的排泄物之一，异常的痰液常是某一疾病的病理性产物。认识痰液，常可自测疾病。

铁锈色的痰 痰液中夹有铁锈般颜色，伴有高热，咳嗽，胸痛等，提示：可能得了肺部感染。

粉红色痰液 倘若伴有气急，胸闷，心慌，心率大于 120 次/分，提示：可能左心衰竭、肺水肿。

鲜血痰 痰黄夹有鲜血，有反复咳嗽史，常提示可能患有支气管扩张症。咯血鲜红，咳嗽，消瘦，盗汗，低热，常提示有肺结核。咳血，色鲜红，进行性消瘦，贫血貌，胸痛，纳欲不旺，或有不明原因的骨关节痛，或有声音嘶哑，或有一侧瞳孔缩小，常提示可能有肺癌。

脓性痰 痰液黄浓，呈脓状，咳嗽，或有发热，痰在水中分为三层，上层为泡沫，中层为稀薄浆液，下层为脓液，常提示支气管扩张，肺脓疡，慢性支气管炎合并感染。

巧克力色痰 常可见于阿米巴肝脓肿或阿米巴肺脓肿。

灰黑色痰 这是吸入大量灰尘或炭末所致。

败絮状痰 痰中有血，夹有败絮状物，常提示有肺癌。

痰液恶臭 常是肺脓疡、支气管扩张及肺恶性肿瘤末期的征兆。

粘液性痰 粘性痰，咯痰不畅，气急有哮鸣音，有反复发作史，常是支气管哮喘的症状及慢性支气管炎的症状。

五、声音嘶哑

声音嘶哑是喉或喉以外的疾患引起的声音不扬，甚至嘶哑、失音。有急性和慢性区分。常见有以下几种疾病。

声音逐渐嘶哑 起病时有发热、咽痛、头痛、咳嗽，咯脓性痰，幼儿可并发气管、支气管炎，甚至喉头水肿阻塞，危及生命。检查示：喉充血、声带水肿。急性喉炎。

持续嘶哑，进展缓慢 有职业用声过度史，或进食过刺激性食物，或有邻近器官炎症。初期音哑为间歇性的，后呈持续性的。咽喉部有异物感。检查示：喉粘膜暗红、肿，声带有小结，或喉粘膜萎缩，有于痴。慢性喉炎。

声哑 起病较缓，有轻度或中度发热，咽扁桃体红，扁桃体上还可有灰白色假膜，初薄，后变厚，边缘整齐，可有恶心呕吐，继而影响到喉，即声嘶。犬吠样咳嗽，呼吸困难，发钳或昏迷，秋冬两季流行，多见于1~5岁儿童；检验示：极体杆菌或白喉杆菌，白细胞高达1~2万。常为喉白喉。

持续性声嘶 喉痛，痰中带血，喘鸣性呼吸困难，且有进食疼痛及吞咽困难。晚期，颈部可扪到肿大的转移性淋巴结，质硬，与周缘有粘连，边缘不清，多发于老年患者。常是喉癌。

声嘶 肺癌纵隔转移后可压迫喉返神经而声嘶，还可见咳嗽、胸痛、咯痰血等症状。肺癌征兆。

声嘶或失音 胸剧痛或钝痛，活动或呼吸时加重，疼痛常在上胸或背部，并向左肩、上肢、颈部放射，疼痛持续时间长，呼吸困难，干性咳嗽，吞咽不畅。主动脉瘤。

突然声嘶，继而失音 伴有神情异常症状。常为清病性失音。

六、咽中哽噎

食物难以吞下，甚则水液难下的病症。常见有以下疾病。

食道炎 因受化学性物质灼伤、机械性擦伤、感染性损伤或胃液返流所致。可有十二指肠球部溃疡、食道裂孔疝等病史。还可有鼻道、副鼻窦、扁桃体、牙龈、咽峡部慢性炎症病史。另可由慢性肺、心、肝疾病，而致食道粘膜缺氧、静脉郁血；间歇性咽物困难，呕吐，胸骨后烧灼感，进食时尤为严重。检验示：食道吞钡X线见炎症征象。

食道癌 多见于40岁以上男性，有长期饮烈酒或进食刺激性食物史，进食过快，过热，过粗，或有慢性口腔化脓性炎症，或有食道某些病变史，持续性和进行性吞咽困难，胸骨后疼痛，食物返流，后期可见声嘶或呃逆，或喘咳，或大出血，或饮食时呛咳、呼吸困难，贫血、恶液质。多属食道癌。

贲门失弛缓症 亦曾称为贲门痉挛症。多数起病缓慢，亦可突然发生，常为情绪、寒冷、刺激性食物诱发，吞咽时剑突下或胸骨下端后有梗噎感，或烧灼感，或感食物停留。进一步则吞咽困难，食入即吐，汤水难下，有的吞咽固体食物困难不严重，而饮水却困难。时有心绞痛样发作，但常是吞咽而诱发。病程较长，严重的，上端食道极度扩张，影响到气管等而见干咳、气急、声音嘶哑、呃逆等。

七、呕吐

呕吐是指胃内容物经食道自口腔吐出。常见有以下几种疾病。

慢性胃炎 恶心呕吐，上腹饱胀或疼痛，食欲不振，暖气，部份病人贫血，或上消化道出血，或腹泻。胃镜或胃片可确诊。

幽门梗阻 常有长期溃疡病史。上腹饱胀，暖气，泛酸，食后尤显著。每天或隔几天有呕吐，呕吐量多，常为1~2天前摄入的食物。消瘦，眼眶凹陷，上腹部膨胀，可见胃蠕动或胃形，有振水声。

脑瘤 头痛；喷射性呕吐；视力减退等。

尿毒症、肝功能衰竭、糖尿病酮症 都可见呕吐，口中有尿味。

急性胃肠炎 有不洁饮食史，继而胃痛，腹痛，恶心呕吐，腹泻。

肠梗阻 腹痛、呕吐、腹胀、便秘为四大典型症状，腹部可见隆起之肠型。以前可能有腹部手术史。

美尼尔氏症 间歇性强烈眩晕，伴恶心呕吐，每次发作约数分钟至数小时，发作后一至数日内有站立不稳的感觉，可伴有耳鸣耳聋。检验示：感音性耳聋耳蜗型，前庭功能可异常。

妊娠 育龄期妇女，有停经史，多发生于晨间。检验示：尿妊娠试验阳性。

神经性呕吐 多见女性，发病与精神因素有关，平时常有神经官能症症状，常食后作吐，每次呕出量不多，大多病人营养状况好，排除其他器质性疾病。

药物性呕吐 有可疑药物服食史。常见的药物有：氯化铵、奎宁类、磺胺类、水杨酸类、呋喃类、异烟肼、氨茶碱、吗啡类、驱虫药、毛地黄类、锑剂、抗癌药等。

中毒性呕吐 有可疑的中毒物接触史或服食史。常见的中毒物有：DDT、有机磷、毒蕈、乌头碱、夹竹桃、亚硝酸盐、杀鼠药、蟾蜍等。

其他 耳迷路炎症或功能紊乱、偏头痛、屈光不正、青光眼等都可引起呕吐。

八、胸痛

胸痛可由胸壁、肺、胸膜、心血管、纵隔、食道和横膈病变引起。常见有以下几种疾病。

胸肌痛 因剧烈运动、咳嗽、劳动等之后，局部的肌肉有损伤而疼痛，疼痛固定，有压痛。

肋软骨炎 肋骨和肋软骨交界处疼痛、肿胀，质地坚实，有压痛感，常见的是第二肋骨，无发热等其他症状。

肋骨骨折 有外伤史，深呼吸与咳嗽时，因肋骨断端相互摩擦而疼痛，局部有压痛。X线检查可确诊。

带状疱疹 疱疹出现前2~4天常有发热、怕冷及局部疼痛、麻木和感觉异常，以后局部见红斑，迅速变为丘疹、疱疹。疱疹是群集的水泡，成带状，常沿两肋间走向分布，疼痛呈烧灼状，局部淋巴结肿大，压痛。皮肤损坏好转，甚至脱痂之后还可疼痛。

肋间神经炎 疼痛常位于两肋之间，呈刺痛或灼痛，或刀割样痛，可有压痛，深呼吸，咳嗽，转动身体疼痛加剧。

肺炎 痰呈铁锈色，伴有高热，咳嗽。

肺癌 咳血，色鲜红，进行性消瘦，贫血貌，胸痛，纳欲不旺，或有不明原因的骨关节痛，或有声音嘶哑，或有一侧瞳孔缩小。

肺结核 咳嗽、胸闷、气急，患病部位胸廓饱满。

胸膜炎 胸痛、咳嗽、发热，疼痛呈灼热或撕裂状，咳嗽与深呼吸则加重。X片可确诊。

自发性气胸 突然剧烈胸痛、气急、咳嗽，屏气则加剧，呼吸困难伴有

窒息感。X片可确诊。

心绞痛 胸骨下 1/3 处之后有绞榨样疼痛，心前区亦可发生，疼痛向左下颌、左肩、左臂、左手尺侧放射。有濒死的恐惧感，疼痛时间短暂，约数分钟，很少超过 15 分钟，严重时可出冷汗，平时可能有高血压病、糖尿病、高脂血症。发作时用扩张血管的药有效。

心肌梗塞 疼痛部位、性质似心绞痛，但时间持续半小时以上，程度剧烈而持久，呼吸困难，面色苍白，紫绀，脉搏细弱，大汗，血压降低，心律失常，心力衰竭。心电图可以确诊。

九、心悸

心悸是自觉心慌的一种症状，这与心脏的活动频率、节律和收缩强度有关。常见有以下几种疾病。

阵发性心动过速 心律阵发性规则而又快速，心悸时作时止，发作时间短则数秒，长则数天，心率在 100 次以上/分，可伴胸闷、恐惧感、头晕、恶心，严重可发生心绞痛。情绪激动、饱食、疲劳或突然用力可以诱发。室上性心动过速多见于无心脏病的青年人，室性心动过速多见于器质性心脏疾病。心电图可作参考。

过早搏动 分为功能性的和器质性的两类。功能性的常在饭后及安静时发作。情绪紧张，过度吸烟，饮酒，喝咖啡或浓茶可诱发。器质性心脏病人心悸的机会更多。心电图可帮助诊断。

心房颤动 多为器质性，主要特征是心跳快慢强弱完全无规则，常见于冠心病，风湿性心脏病，慢性肺源性心脏病等。心电图和听诊能帮助诊断。

甲状腺机能亢进 伴有低热、汗出、手指颤抖、心动过速。检验示： T_3 、 T_4 、基础代谢升高。

贫血 劳累或平静时可有心慌，面色无华，脸结膜苍白，红细胞和血红蛋白在正常值以下。

发热或感染 心慌，兼有发热和感染的症状。

血糖过低 空腹，或用降糖药过量，或腹腔巨块型肿瘤等，均可引起低血糖，症见心慌、头晕、汗出等。

药物致悸 氨茶硷、阿托品、麻黄素、肾上腺素、异丙肾上腺素等可致心悸。

植物神经功能紊乱 心悸、汗出、恶心等。

心脏神经官能症 心悸、张口呼吸、胸闷、头晕、失眠、记忆力减退等，但无心脏病史及心电图改变等。

其他 吸烟过度、喝浓茶、喝浓咖啡等亦可引起心悸。

十、咳嗽

咳嗽是一种保护性的反射，可以把气管里的异物，包括痰液等，通过气流排出体外。常见有以下几种疾病。

咽喉炎 急性的是短促而反复性的刺激性的干咳，吞咽时或说话时疼痛，声音嘶哑甚至失音。慢性的常是早晚咳嗽较甚，气候干燥和体位变换，可引发咳嗽，咳嗽剧烈可引起恶心呕吐，痰量不多。吸烟者、长时间讲话、

演唱者、慢性鼻炎或副鼻窦炎者多见。

喉肿瘤 刺激性的咳嗽，咽部疼痛剧烈，失音，继发感染或合并溃疡时可见咳血或血痰、脓痰等。

急性支气管炎 多因受寒所致。初起是阵发性和刺激性的干咳，咳甚可引起呕吐，有少量粘液痰，可伴见发热、头痛等感冒症状。

慢性支气管炎 有反复急性支气管炎史或长期吸烟史，多见于 40 岁以上的患者，有两年以上的咳嗽史，每年连续咳嗽二月以上，可伴气急、痰鸣，上楼或走路则加甚。

支气管扩张症 咳嗽、痰黄、量多，时伴咯血，这是湿性的。干性的支气管扩张症只有咯血的症状。

支气管结核 除了有咳嗽之外，还可有低热、消瘦、盗汗等症。局部或有灼热感，或有少量咳血。

支气管癌 多见于生长在大支气管内的癌瘤，阵发性呛咳伴胸闷、胸痛，初起无痰或少痰，癌细胞溃破时痰中带血或纯血鲜红，继发感染可见黄痰带血。

支气管哮喘 此病为发作性的疾病，有较明显的季节性，春秋季节为多，秋季尤甚。可有鼻痒、眼痒、咽痒等先兆症状，有昼轻夜重的特点。起病时先喘，喘促好转即有咳嗽，痰少，可闻哮鸣音，常有紫绀，重则不能平卧。

肺炎 起病急，寒战、高热、胸痛、咳嗽短促，可见铁锈色痰液。

肺结核 低热、消瘦、盗汗、咳嗽、咯血。

肺脓疡 初起为高热、寒战、痰少、咳嗽不多，以后随着咳嗽增加，能咳出大量脓性痰液，有臭味。X 线可确诊。

胸膜炎 短促干咳，因胸痛而不敢大声咳嗽，当出现胸腔积液时，胸痛可改善，发热，甚至高热。

心力衰竭 左心衰竭时可见咳嗽，呼吸困难，初起为持续性干咳，以后可有粉红色痰，或白色泡沫样浆液痰，两肺背底可出现湿罗音及哮鸣音，唇甲紫绀。

其他 寄生虫病、主动脉瘤、纵隔肿瘤、纵隔淋巴结肿大，胸骨后甲状腺肿、肝脓肿、异物吸入，均可引起咳嗽。

十一、腹胀

正常机体胃肠道可有 100 ~ 150 毫升的气体，当胃肠气体增加时，就会产生腹胀的症状。常见有以下几种疾病：

胃下垂 常见于体型瘦长患者，或慢性消耗性疾病患者，或腹肌松弛的经产妇及老人。腹胀，上腹亦不适，或有胃痛、恶心、暖气、乏力、头晕等症。上腹部可触及腹主动脉搏动，可有肾下垂、肝下垂等其他内脏下垂体征。胃 X 线钡餐检查可予确诊。

消化不良 腹胀，多矢气或暖气，常有腹痛、腹泻，餐后病情明显。大便呈糊状，夹有气泡，气味酸臭。大便中有不消化的食物残渣。

肠梗阻 腹胀、呕吐、便秘、无矢气，腹壁局部可见肠型，肠鸣音或亢进，或减弱，或消失。

胃癌 胃胀不适或隐痛，胀满疼痛无规律性，少量出血时大便颜色不变，量增多时大便可变黑，食欲不振，用一般胃病药无效，逐渐消瘦、贫血。

肝硬化 或有肝炎史，或有长期酗酒史，或有血吸虫病史。代偿期表现为腹胀、食欲减退、手掌鱼际部色红，皮肤可见蜘蛛状痣。失代偿期，可见腹胀如臌，腹壁静脉显露，腹腔中有水液，可并发消化道出血。检验示：白蛋白降低，白球蛋白比例倒置，凝血酶元时间延长。

胃肠神经官能症 以年轻妇女为多见，腹胀、暖气、呕吐、腹痛，或腹部不适，便秘或腹泻、失眠、头痛、健忘、注意力不集中，心悸、胸闷。体格检查和实验室检查未见有其他器质性疾病。

十二、慢性腹痛

慢性腹痛是常见的症状，以腹腔内脏器质性疾病及功能紊乱为多见的症状，亦可由泌尿生殖等疾病和盆腔脏器病变、神经系统病变、精神改变和内分泌腺病变引发。常见有以下几种疾病。

胃、十二指肠球部溃疡 有溃疡病史或出血史，疼痛位于上腹部，或为隐痛，或为烧的痛，或有嘈杂感，疼痛有节律性。胃溃疡多于餐后半小时至1小时后发作，持续1~2小时渐缓解。十二指肠球部溃疡常在餐后2~3小时发作，常有半夜痛醒史，进食后疼痛消失，服制酸剂、解痉剂，疼痛减轻或消失。中上腹剑突下及偏右有轻度压痛，容易并发出血。

慢性胃炎 常有上腹部不适和疼痛，食欲不振，恶心呕吐，暖气频作，疼痛没有一定节律性。

胃癌 常有胃痛史，早期有食欲不振，上腹隐痛不适，但无节律性，进食后加甚，解痉剂、制酸剂无效。晚期，消瘦、厌食、上腹部持续性疼痛，时可扪及肿块，淋巴转移后可扪及左锁骨上坚硬的淋巴结。

慢性胰腺炎 反复上腹疼痛，腹痛可放射至背、前胸、肩肿等处，痛剧可伴呕恶，常有脂肪泻。腹痛常由多食而诱发。检验示：血糖、尿糖升高，血尿酸酶升高，胆红素升高，血白细胞可见升高。

胰腺癌 腹痛是最早出现的症状，为持续性的上腹部的疼痛，有时也可在脐周或右上腹疼痛，疼痛向腰背部、前胸或右肩肿部放射。卧位或晚间加重，坐位或前倾位时可以减轻，一般不发热。见于胰体或胰尾时无黄疸，如见于胰头部位，早期即可见到黄疸，并持续加深，伴皮肤瘙痒、乏力、食欲不振、消瘦明显、呕吐恶心、腹胀、腹泻，可扪及肿大的脾脏、肝脏。晚期可见腹水。

慢性肝炎 病毒性肝炎半年以后，或无明显的急性期，常乏力、纳欲不旺、腹胀、腹泻、肝区隐痛，或有低热、肝肿大、脾肿大、或有“肝掌”、蜘蛛痣，活动期可见谷丙转氨酶升高。

慢性胆囊炎 右上腹持续钝痛，伴腹胀、恶心、呕吐胆汁，进食脂餐病情加重，急性发作可有发热，胆绞痛；右上腹可有压痛。“B”超检验提示有结石或胆囊炎症。

肠道寄生虫病 腹痛无固定部位，时发时止，疼痛亦常可自行缓解，腹部软，但时可扪及虫团，以往可有蛔虫、钩虫、鞭虫等寄生虫的感染史。

慢性阑尾炎 常有急性发作史，右下腹疼痛呈持续性，有局部压痛点，发作时可有腹胀或恶心等。

慢性盆腔炎 为妇科疾病。月经来潮前可加剧，常伴白带增多，月经失调等症，下腹部可有轻度压痛。妇科检查可见子宫及附件的触痛感。

铅中毒 有明显的铅接触史，贫血。腹痛多见于脐周，伴出汗、呕吐，并有食欲减退、腹胀、头晕、头痛、四肢乏力、肌肉酸痛、牙龈游离缘灰黑色的“铅线”。

精神性腹痛 腹痛部位不固定，程度可轻可重，腹痛与情绪变化有关，常有失眠、头痛、心悸、胸闷、忧虑、神经过敏、情绪紧张。体格检查和检验无特殊发现。

十三、腰痛

腰痛是常见的内科疾病，也不乏骨伤科疾病，常见有以下几种病症。

慢性肾盂肾炎 常有急性期，但亦有初见已是慢性期。腰痛，间歇性尿频，肾区叩击痛阳性，急性发作时可发高热。检验示：尿白细胞数增高，尿培养菌落数大于 10 万以上，或有脓细胞。

肾结核 起病缓慢，腰酸伴血尿、低热、盗汗、消瘦、厌食，持续性尿频，尿中常可找到结核杆菌，肾区叩痛阳性。

肾结石 间歇性腰痛，疼痛发作为阵发性或持续性，程度可呈隐痛、胀痛、钝痛或绞痛，可有放射痛，血尿，小便可排出砂石，可继发感染而发热。检验时可见尿中有红细胞、白细胞或某种盐类结晶。

腰肌劳损 腰部有不同程度的疼痛，腰背部的肌肉部位有压痛，无肾区叩击痛。检验示：尿液无异常。

腰椎间盘突出 有外伤或积累性外伤史，有放射痛，咳嗽、喷嚏疼痛加剧，行走时为一强迫姿势，腰部活动受限，脊柱侧弯，小腿外侧、足背、足掌有麻木感，并有痛觉减退或消失。

十四、身痒

是指皮肤瘙痒的病症。常见有以下几种疾病。

糖尿病 皮肤瘙痒是该病的兼症，尤以妇女外阴瘙痒为著，典型症状是多饮、多尿、多食、消瘦、乏力，发病者多为肥胖者或消瘦者，易在发病率较低的冬季得病、疔病。反复尿感，肺部、胆道及其他感染，可合并不易治愈的结核病，有遗传性倾向，顽固性便秘或腹泻，可致下肢疼痛或趾端坏疽。

阻塞性黄疸 凡是能引起肝内阻塞的黄疸性疾病都可引起皮肤瘙痒。常见的疾病有：

毛细胆管性肝炎。黄疸逐渐加深，皮肤瘙痒，乏力、纳呆之症不明显，大多数预后良好。

妊娠突发性黄疸。多发生于妊娠期最后 3 个月至分娩后 2 周内，黄疸，全身瘙痒。乏力症状不明显。再次妊娠，黄疸、瘙痒可复发，预后良好，ALT（即 GPT）不甚高。

原发性胆汁性肝硬化。长期持续性黄疸，全身瘙痒，上腹胀痛，发热，每次发作后黄疸加深，肝脾逐渐肿大，后期可出现肝硬化腹水。

手术后及肝癌。可引起肝内阻塞而出现瘙痒。

上述阻塞性黄疸还有以下共同表现：大便可呈灰白色，见出血倾向，可被 VitK 纠正。检验示：血清胆红素升高（以直接胆红素升高为主），尿中胆红素阳性，而尿胆元尿胆素阴性。

肾功能不全 可出现下肢深部的蚁行感，发痒，似有虫蠕动，需不断变换双腿位置，甚则烧灼刺痛，麻木，感觉丧失，可产生肌肉萎缩，走路不稳，四肢麻痹，垂足、震颤，排尿困难、尿潴留，倦怠眩晕，头痛，神情淡漠，反应迟钝，嗜睡、昏迷，阵发性挛动，局限性抽搐，似癫痫样大发作，恶心、呕吐、厌食，消化道溃疡、出血，甚至穿孔，口中有尿臭；舌、胃、肠、腮腺均可发炎，严重贫血，鼻衄齿衄、月经过多，淤斑，颅内出血。

老年性瘙痒症 多见于老年人，皮肤干燥萎缩、脱屑，好发于冬季，躯干四肢部位皮肤容易泛发。

十五、小便异常

小便异常包括尿量、色泽、排尿等方面的异常，常见于以下几种疾病。

前列腺肥大 多见于六十岁以上男性。早期，晚间尿频，次数增多，但尿线细而无力，每次尿量少；以后，病情发展，可致排尿困难，尿液点滴难下，膀胱有残余尿。肛指检查示：前列腺体积增大，质地软，表面光滑，无压痛，中央沟变浅或消失。

前列腺癌 临床表现基本同上，但肛指检查前列腺腺体坚硬如石，高低不平，体积增大，需进一步检查以明确诊断。

膀胱结石 小便终末期疼痛，排尿中断，改变体位时又能继续排出。X线摄片或“B”超有时能明确诊断。

尿道括约肌松弛 咳嗽、大笑、喷嚏可致尿失禁，多数为老年妇女，少数为青壮年女性。

肾炎 血尿，蛋白尿，四周年有咽痛、扁桃体发炎等链球菌感染史，有发热、浮肿，血压升高症，多见于青少年。

尿路感染 尿频、尿急、尿痛，膀胱三角区压痛或肾区叩痛，有发热、寒颤、腰痛等症。检验示：尿常规白细胞多，或红细胞多，或有蛋白，或有脓细胞。

肾、输尿管结石 间歇性腰痛、血尿，小便可排出砂石，可继发感染而发热。检验时可见尿中有红细胞、白细胞或某种盐类结晶。

垂体性尿崩症 烦渴，多饮，多尿，每日尿量在4~6升以上，饮水量与尿量相当，尿常规、尿糖与肾功能均正常，尿比重低，对垂体加压素治疗反应好。

肾性尿崩症 症状同“垂体性尿崩症”。自幼多尿，可伴有脱水，对垂体加压素治疗反应差。

乳糜尿 小便呈乳白色，似豆浆，但不易沉淀，有的则可见小便混浊色红。检验示：尿乳糜试验阳性或红细胞呈阳性反应，血和尿内或可找到寄生虫微丝蚴。

肾功能不全 急性期，尿量锐减，可达500毫升以下甚至100毫升左右，可由肾脏原发病发展所致，也可由严重感染、严重吐泻、各种原因引起的休克或尿路梗阻等病情所致；恶心呕吐，厌食，消化道出血，神志淡漠。

十六、大便异常

大便异常指大便习惯改变、大便的外形改变及色泽异常。常见于以下几

种疾病。

直肠癌 中年以上病人。大便次数增多，以慢性腹泻医治效差，反复便后出血或大便带血、粘液，大便形状或变细，或变扁，或有槽子出现。晚期可有体重减轻、贫血出现。直肠指检可以明确诊断。

结肠癌 腹泻或便秘，或腹泻与便秘交替出现，粪便脓血样或含粘液与血液，腹部常可触摸到肿块。右半结肠癌症常兼有消化不良、消瘦、贫血；左半结肠癌常有进行性便秘、腹胀、腹痛等症状。乙结肠镜、纤维肠镜与活组织检查以及X线钡剂灌肠可以明确诊断。

胃、十二指肠溃疡合并出血 有胃、十二指肠溃疡病史。疼痛有节律性改变，胃溃疡多于餐后半小时至1小时后疼痛发作，十二指肠溃疡常在餐后2~3小时后发作。大便象柏油样，质稀，有光泽，色黑。

菌痢 腹痛、腹泻、里急后重，大便见有脓血、粘液。常有不洁饮食史，起病较急，大便培养可找到痢疾杆菌。

肠炎 腹痛、腹泻，大便呈水样或呈糊状，亦有不洁饮食史。急性肠炎的起病急，大便培养无痢疾杆菌发现。慢性肠炎病程迁延，反复发作，发作时亦为腹痛、腹泻、里急后重，可带血、粘液，但大便反复检查未能找到致病菌。

内痔 便后出血或大便沾有鲜血，无肛门疼痛。肛门检查可明确诊断。

肛裂 大便外层沾有鲜血，色鲜红。大便时肛门剧痛，便后疼痛减轻。肛门检查可明确诊断。

其他 肝炎、胆结石、胆道肿瘤或胰头癌，有时可见到白陶土色的大便。

十七、水肿

人体全身或局部不正常的水液积聚叫做水肿。常见于以下几种疾病。

心源性水肿 各种心脏病发展到右心衰或全心衰时均可见腰以下水肿及面目浮肿，自觉心慌、气急，或咳嗽。体检可提示：心界扩大，心率快，肺背底有湿罗音，颈静脉充盈、肝肿大，肝区叩击阳性。

肝源性水肿 以前有肝病史，肝质地硬，有腹水，腹壁静脉曲张，手掌鱼际部位红，身体上有蜘蛛痣。检验提示白蛋白偏低；腰以下水肿为著。

肾源性水肿 面目四肢皆肿，尿中有蛋白质，有急性和慢性两种，医生曾明确诊断过肾炎者。

营养不良性水肿 有慢性消耗性疾病者，或营养摄入过少，或营养吸收障碍，或严重贫血者；虚浮、水肿、乏力。检验提示：白蛋白和血色素偏低。

特发性水肿 多见于妇女，夜尿增多，水肿在劳累或活动后加甚，休息或平卧后减轻。白天体重渐增加，可见明显水肿，尿量少，而晚间平卧后水肿渐消，尿量增加，体重可减轻。

经前期紧张综合症 常在经期前7~14天出现浮肿，以眼睑与踝部为著。经净肿退。伴头痛、乳胀、腹胀等。

十八、阴道出血

阴道出血指月经以外不正常的出血，包括宫体、宫颈及阴道本身的出血，常见于以下几种疾病。

子宫内膜增生症 青春期及绝经前期妇女多见，常有短期闭经史，阴道出血量多，持续时间长，有时血量较大。妇科检查示：子宫内膜肥厚等。

子宫内膜不规则脱落 多见于育龄期妇女，经期正常或缩短，阴道流血持续时间长，量多少不定，基础体温显示黄体不足。妇科检查示：阴道正常，诊断性刮宫可在月经第 5~6 天进行。刮宫提示：宫内膜增生期与分泌期同时存在。

子宫肌瘤 多见于育龄期妇女，有原发或继发不育史，月经量过多，周期正常而经期却延长，肌瘤增大可出现尿频、便秘等压迫症状，痛经，带下粘稠，下腹时可扪及肿块。妇科检查或“B”超可明确诊断。

宫颈癌 多见于 30 岁以上已婚妇女，接触后可阴道出血，带下白或黄，恶臭、带血。老年人可绝经后出血，下腹部或腰骶部疼痛，可有一侧下肢放射痛，可见下肢浮肿。妇科检查、宫颈刮片、宫颈切片病理检查可明确诊断。

阴道癌 接触性阴道出血，不规则阴道出血或绝经后阴道出血，白带多，晚期恶臭，带血。阴道检查、涂片找癌细胞、活组织病理检查可以确诊。

宫颈息肉 接触性阴道出血，量少，或有少量阴道分泌物。妇科检查可以确诊。

流产 有停经史或早孕反应史，阴道出血可由少逐渐增多，腰酸，腹部阵痛。妇科检查可以确诊。

前置胎盘 多见于多胎产妇，妊娠晚期反复，无痛性阴道出血，贫血程度与阴道出血量成正比，胎心正常。妇科检查可以确诊。

胎盘早期剥离 多见于双胎或羊水过多患者分娩时，阴道流血，腹痛，失血的症状可与出血量不成正比，有持续性宫缩，子宫有压痛，胎心常消失。

其他 较严重的心脏病、肝病、肾病、血小板变化等都可见阴道不规则出血。宫体癌、卵巢癌、盆腔炎、葡萄胎、绒癌等亦会引起阴道不规则出血。

2. 救护常识

在家中、半途或单位，患者突然发病，作为患者的家属、亲戚、朋友、或同事等，如何判断病人所患的疾病？如何采取一些简易的方法急救病人？这些均包括在急救常识之中。判断正确，处理得当，病情可趋稳定或被延缓发展；反之，则使病情加重或恶化。下面介绍一些急病的救护常识。

一、中风

中风即脑血管意外，有缺血性和出血性两类。缺血性的包括短暂脑缺血发作、脑梗塞两种；出血性的包括脑溢血、蛛网膜下腔出血两种。另外还有短暂脑缺血发作。这些是常见的病症，但有少数病人病症欠符，需经医生及 CT 检查确诊。故发生上述病症而未最后确诊出血还是缺血之前，均需按出血急救护理。救护措施如下：

1. 不要随意推摇、搬动病人，将病人轻轻放置平卧位。
2. 有意识不清者，将其假牙取下。
3. 将患者头部轻轻转向一侧，防止呕吐物呛入气管而窒息；也不要随意给病人喂食物或水，以免呛入气管。
4. 怀疑出血性中风者，可在颈、头部放置冰袋。

5. 周围人要镇定，并尽量使病人安定，速送医院。

二、急性心肌梗塞

急性心肌梗塞是冠状动脉闭塞，血流中断，心肌严重而持久缺血引起的心肌坏死。

常见以下病症：有冠状动脉硬化性心脏病史，突然发生与过去相比心绞痛较剧烈、频繁、持久，用硝酸甘油等药不能缓解，伴有恶心呕吐、大汗或有心慌、气急，不能平卧，脉率变慢，脉律不齐等。疼痛时可有恐惧和濒死感，少数病人疼痛位于上腹部，伴胃肠胀气，可有咳嗽、紫绀、烦躁，20%病人可面色苍白、皮肤湿冷、脉细而快、血压下降而休克，神志迟钝，甚至昏迷。救护措施如下：

1. 保持环境安静，防止不良的精神刺激。

2. 有条件的马上给予吸氧。

3. 让患者静卧等待救护车。

4. 给予冠状动脉扩张药物。

5. 经医生急救后，第一周要绝对卧床，尽量减少体力活动，日常生活由护理人员帮助进行，进食不宜过饱，食物要易消化、低脂；少生气为佳，低盐，大便保持通畅，便秘者给予缓泻剂。第二周可在床上作四肢活动，第三至第五周帮助病人床上起坐，逐步离床，在床旁站立，渐在室内缓动。配合医生，按时服药。

三、癫痫

俗称“羊痫风”，是由多种病因引起的阵发性的短暂的大脑功能失调，以意识丧失、肢体抽搐为主要特征。

常见以下病症：可有头晕、头痛、恐惧先兆症，接着就突然倒地，意识丧失，全身肌肉强直，呼吸停顿，口唇紫绀，头眼偏向一侧，痉挛性抽搐约十秒钟呼吸恢复，口吐白沫，倘牙关紧闭时可把舌头咬破，而吐红色白沫，大小便失禁，发作时可闻尖叫，似猪、狗、羊叫。痉挛期后，全身松弛，进入昏睡，继而醒来，意识恢复，自觉头痛、乏力，肌肉铸软。这是典型的癫痫大发作。救护措施如下：

1. 迅速扶住患者，使其平卧，以免摔伤头部。

2. 上下齿间置入用纱布或毛巾裹着的木条，以免抽搐时咬伤舌头，但木条不宜过大，要留有透气的空间。

3. 解开衣扣、腰带及束缚的衣带等，以免抽搐时损伤。

4. 令其侧卧，以使唾沫外流，免使咽部阻塞，呼吸道不畅。

5. 深昏迷的患者舌头可能后缩而影响气道通畅，此时，必须仰卧，将头部放低，下颌托起，将舌体拉出，颈后可放一小枕。

6. 抽搐时不要强力按压肢体，以免损伤肌肉、骨骼。

7. 发作停止，要让患者安睡，保持环境安静。

8. 平时要劝导患者不要酗酒，不要从事登高、游泳、骑车等活动，要情绪乐观，睡眠充足，要按时就医服药。

四、晕厥

晕厥亦即昏厥，指的是一时性脑供血不足引起的，突发性的短暂意识丧失，不能站立而昏倒的一种病症。历时数秒至数分不等。常见以下几种病症：心源性晕厥、血管抑制性晕厥、排尿性晕厥、直立低血压性晕厥、低血糖性晕厥、过度换气综合症、癔病性晕厥。

救护措施如下：

1．病因救护：心源性晕厥者得马上送医院抢救；普通晕厥者，及时躺下即可缓解或消失；排尿性晕厥者，可取坐位如厕；直立性低血压性晕厥。平时除服用中西药物外，饮食宜稍咸，起坐站立时动作宜慢；低血糖晕厥者可给喝糖水或进食饼干等面点；过度换气综合症者可设法使病人安静下来，即可终止发作；癔病性晕厥患者，可以“暗示疗法”，或予强刺激加以缓解。

2．对症救护：绝大多数病人将其平卧，头部放低，不久就可恢复。

五、咯血

咯血是指喉以下呼吸道或肺组织出血，经咳嗽从口腔排出的一种病症。咯血可少量的痰中带血，亦可大口吐出。一天咯血量在 100 毫升以下的为小量咯血，100～500 毫升为中等量咯血，500 毫升以上为大量咯血。

常见病症有肺结核，肺癌，支气管扩张症，心力衰竭。对于中等量和大量咯血患者，救护措施如下：

- 1．安慰病人，消除其紧张心理。
- 2．立即将病人平卧，头偏向一侧；或置侧卧位，以免血液流人体侧。
- 3．不咯血时尽量轻咳嗽、轻呼吸。
- 4．咯血时不要屏气，不要将血咽下，务必将血咯出。
- 5．暂时禁食，大咯血暂停后给予温凉流质饮食。
- 6．减少活动，安静休息，避免会客和过多谈话。
- 7．保持大便通畅。
- 8．心力衰竭而出现粉红色泡沫样痰等症者，按心力衰竭救护。

六、呕血

呕血是指食道、胃、十二指肠等部位出血，经口吐出的病症。出血量大的可见血色鲜红，量小或在胃中停留时间长的则为暗红色或咖啡色，常夹有食物残渣。常见疾病有：胃、十二指肠溃疡，肝硬化食道下端静脉曲张破裂出血，胃炎，食道炎，胃癌、食道癌。救护措施如下：

- 1．安定病人情绪。
- 2．去枕平卧。
- 3．头偏向一侧。
- 4．注意保暖。
- 5．速送医院。

七、哮喘

即支气管哮喘。此病是气道过敏性的炎症，是一种发作性的疾病。

救护措施如下：

1. 如有可疑过敏原的，或忌服食，或避而远之，或改变环境。
2. 既发，患者不要过分紧张，因为紧张本身可诱发或加重哮喘发作。
3. 注意保暖，适当运动，以提高适应环境和抗御疾病的能力。
4. 初发宜以激素为主，连用 3~5 天，配合解痉、抗敏、抗菌等药物，缓解期可以中医中药为主，长期治疗。
5. 哮喘持续状态宜速送医院，以防呼吸衰竭发生。

八、高热

口腔温度在 39℃ 以上，持续 2 周或更多时间称为长期高热。常见有以下几种疾病：败血症、粟粒性肺结核、伤寒、胆道感染、肺部感染、尿路感染、风湿热、系统性红斑狼疮、恶性肿瘤、变应性亚败血症。上述种种尚不能包罗万象。高热期要做好以下救护工作：

1. 不要随便使用退热药、抗菌素或激素，以免掩盖病情，应首先考虑去医院就诊查找原因。
2. 要让患者充分休息、减少体力消耗。
3. 出汗多的要及时更换衣服。
4. 注意补充维生素 C、水分、汤水等，饮食宜清淡。
5. 可用热水毛巾揩身，但不宜太烫，损坏皮肤。
6. 明确诊断后，作好相应的护理工作。

九、气道异物

喉、气管或支气管内误入异物，统称为气道异物。这是一种十分危急的疾病，如不及时抢救，可在短时间里发生窒息，危及生命，应及时送医院抢救。

突然发生常寓于平时的疏忽之中，故平时要预防为主：

1. 不要给 5 岁以下儿童吃瓜子、花生、豆类食物，吃西瓜时去掉瓜子。
2. 不要在进食时打骂小儿，或互相笑闹。
3. 不要把小玩具放在口中。
4. 不要把针、钉放在嘴里。
5. 昏迷或全麻病人要取出活动的假牙。
6. 呕吐时，尽可能使患者头侧向一边。

十、煤气中毒

煤气中毒即一氧化碳中毒。

常见的症状：

轻度中毒头晕，头痛，四肢乏力，胸闷，心慌，恶心呕吐，感觉迟钝。中度中毒神志不清，烦躁，谵妄，昏睡乃至昏迷，粘膜樱桃红色，呼吸脉搏增快。

重度中毒迅速进入昏迷，大小便失禁，瞳孔散大，呼吸不规则，血压下

降。

救护措施如下：

1. 在家，迅即打开门窗，将病人搬离现场，安置在空气流通处。
2. 切断气源，勿开灯或点燃火柴，以免现场爆炸。
3. 松解患者的衣领、腰带、扣子。
4. 取下假牙，清除口腔中的粘痰或唾液，保持呼吸道通畅。
5. 呼吸心跳停止的，及时进行人工呼吸和胸外心脏按压复苏治疗。

十一、触电

25 毫安以上的电流可引起心室纤维性颤动，导致循环衰竭而死亡。

救护措施如下：

1. 切断电源。
2. 一时找不到电源开关，则用干燥的竹杆、木棒挑开电源线。
3. 若触电者昏倒在漏电器上，则用干燥的绝缘绳或布带套在触电者身上拖离电源。
4. 急救触电者时，切莫徒手去拉患者。
5. 离开电源后，如患者呼吸心跳已停止，则在送医院前即予人工呼吸和心脏体外按压，以争取时间。

十二、溺水

溺水者常在几分钟至十几分钟内死亡。江河湖泊中的淡水，呛入肺泡中，进入血循环引起血液稀释、血容量增加、溶血及缺氧，造成急性肺水肿而死亡。淹于海水之中，则血液浓缩、血容量减少、缺氧，也可造成肺水肿电介质紊乱而死亡。因此要争分夺秒予以急救。

救护措施如下：

1. 溺水者抢救上岸后，先清除口腔鼻腔中的泥砂和杂草，使气道恢复通畅。
2. 迅速解开患者的衣服、领口、胸罩、腰带等，以利呼吸运动。
3. 心跳呼吸停止者，可立即施以人工呼吸和心脏体外按压复苏法，并同时急送医院。

十三、中暑

暑天在烈日之下或闷热的环境中，受暑热的侵袭，轻则无力言语，无力活动，重则突然昏倒，意识丧失，不省人事，叫做中暑。

救护措施如下：

1. 迅速将患者抬至荫凉通风处。
2. 立即解开衣服，用井水、冰水或 75% 酒精擦浴，使皮肤发红。
3. 或在 4 的冰水或井水中浸浴，或在体表用湿毛巾复盖，或在头部及大血管分布的区域放置冰袋。
4. 注意呼吸、脉搏、血压、体温。
5. 可喂食西瓜或西瓜汁液。

6. 可给人丹、十滴水等服下，太阳穴涂以清凉油等。
7. 轻症还可以刮痧疗法。
8. 倘症情较重，则马上送医院抢救。

十四、冻伤

冻伤是指人体遭受寒冷侵袭，特别是低温袭击后，引起的局部和全身性损伤。

常见以下症状：全身冻伤初，可见寒战，四肢发凉，皮肤紫绀；接着全身麻木，四肢乏力，嗜睡；继而神志不清，呼吸困难，心力衰竭；严重者呼吸心跳停止。局部冻伤可发生在手指、足趾、鼻尖、耳廓等暴露部位，受损部位肿胀、紫绀、僵硬、破溃。

全身冻伤的救护措施如下：

1. 迅速使患者脱离寒冷环境，把患者搬入室内，倘身体僵硬，搬动要轻柔，以免组织扭伤或折断。
2. 迅速脱去潮湿的衣服、鞋袜等。
3. 将冻伤部位置于 40℃ 左右的温水中，浸泡 5~7 分钟，然后离开温水，用干毛巾轻轻揩干。
4. 倘衣服、鞋袜、手套等与肢体一起冻结，可一起放入温水中，待溶解后脱下。
5. 切勿用火烤等骤然升温的办法，也不要用水、冷水摩擦冻伤部位的方法，更不要用捶打冻伤部位的办法。
6. 如发现呼吸心跳停止，要及时进行人工呼吸和胸外心脏按压的复苏办法，并及时转送医院。
7. 复温后可给温热饮料或少量热酒以促进血液循环。

十五、人工呼吸

当患者呼吸刚停止或已停止时用人工的方法使空气出入肺脏，以供给器官组织所需的氧气，有利于自主呼吸的恢复。

常用于以下病症：窒息、煤气中毒、药物中毒、溺水、触电等。

急救前准备工作：

1. 先解开病人的衣领、裤带、紧身的衣服和胸罩等。
2. 清除口腔鼻腔中的血块、粘液、泥砂、杂草等异物，以开放气道。
3. 摘除活动的假牙，以免误入气道。
4. 昏迷的病人，其舌体可能蜷缩，阻塞喉部，则可一手托起后颈部，另一手将额部向后下方轻压，令头后仰，再上托下颌或用拇指钩压下齿，与食指共同提起颈部。亦可用纱布、手帕或毛巾将舌头拉出。

常用的人工呼吸方法有以下几种：

1. 口对口。适用于呼吸道无阻塞的病人。将病人下颌托起，捏住鼻孔，施救者深吸气后，用口紧贴病人的口将气吹入，至患者胸壁扩张，停止吹气，并马上移开自己的口，病人胸廓会自行恢复原状，呼出空气。如此重复，每分钟 18~20 次。两口间可复盖清洁的纱布。
2. 仰卧压胸法。适用于一般窒息者，不适用于胸部有外伤者。将患者仰

卧，腰背部垫枕使胸部抬高，上肢置于身体两侧，头转向一侧。施救者跪跨于病人大腿两侧，用两手掌贴于患者两胸部下侧；施救者拇指向内，其余四指向外，向胸部后上方压迫，使空气压出肺脏；放松手掌，胸廓自行恢复原状吸入空气。重复上述动作，每分钟 18~20 次。

3. 俯卧压背法。适用于溺水者。将患者俯卧，腹部下垫枕，头向下稍低，面部转向一侧，一臂伸直置于身边，另一臂弯曲垫在头下，以防口鼻触地。施救者跪跨在患者大腿两侧，将手如仰卧压胸法一样，置于病人背部下方，用力压迫和放松；重复上述动作，每分钟 18~20 次。

十六、体外心脏按摩

体外心脏按摩是指患者发生心跳骤停时，施救者用力在患者体外按压心脏来维持心脏排送血液的办法。

具体方法如下：

1. 一旦发现病人心脏骤停，立即在患者的胸骨上急速叩击 2~3 次，若无效即予胸外心脏按摩。

2. 让患者仰卧，背部垫一硬木板，或将患者放在地上。

3. 施救者跪在患者身旁，用一手掌根部放在胸骨体的中、下 1/3 交界处，另一手压在前一手的手背上。

4. 两肘伸直，施救者借助自身体重急速下压胸骨，使其下陷 3 厘米左右，然后放松，令其复位。

5. 如此，每分钟按压、放松 70~80 次。

6. 按压时注意部位和力量，以免骨折。

3. 自然疗洁

自然疗法指的是人们运用自然物质来防病治病和充分激发人体的自然活力来却病疗疾，内容十分丰富。这里仅就食疗食补、气功、茶疗、药酒、体育疗法等方面，简单介绍给大家，以达到除病益身，提高人们健康水平的目的。

一、食疗食补

采用日常食物达到治疗疾病、补益身体的目的。

1. 哮喘

杏萝粳米粥

主治 哮喘痰多，气促咳嗽。

处方 杏仁 10 克萝卜籽 15 克粳米 100 克冰糖适量

服法 杏仁去皮尖，捣碎；萝卜籽炒熟，加水 200cc 煎，去渣取汁煮粳米成粥，加入冰糖少许，即可服食。日服 2 次。

核桃杏仁粥

主治 体虚久喘，腰酸膝软、大便秘结。

处方 核桃肉 10 克杏仁 10 克粳米 100 克冰糖适量

服法 将杏仁去皮尖，水磨取汁，加水，合炒熟杆碎的核桃肉一同熬粥；熟后加入冰糖少许，即可服食。日服 2 次。

白果杏仁红枣粥

主治 咳喘有痰，夜间为甚，过敏体质，久病不愈。

处方 白果仁 7 枚杏仁 10 克红枣 7 枚粳米 100 克

服法 杏仁去皮尖，水磨取汁，红枣去核，合白果仁、粳米同煮，熟后服食，日服 2 次。

小麦草

主治 反复哮喘，久治不愈。

处方 小麦草 50 棵

服法 小麦，在无污染的情况下，生长至半尺高。临服时剪下，绞汁，无须加温，无须加糖，直接饮服，日 1 次，30 天为 1 疗程，共服 3 个疗程。

2. 慢性支气管炎

鲫鱼陈皮汤

主治 纳欲不旺，痰多壅盛，形体虚羸，气促不甚。

处方 活鲫鱼 250 克陈皮末 25 克生姜 3 片红糖少许

服法 鲫鱼活杀，去鳞及内脏，将陈皮、生姜、红糖纳入鱼腹中，隔水蒸熟，即可服食，日 1 料。5 天 1 疗程。

雪羹汤

主治 咳嗽痰多、咽干口燥。

处方 鲜荸荠 3 只海蜇 30 克冰糖适量

服法 荸荠去皮切成碎片，海蜇切碎，纳入冰糖，隔水蒸 1 小时，即可服食，1 料分 2 次，1 日服完，可连服 2 天。

紫河车胶囊

主治 慢性支气管炎缓解期，见气色不佳，神疲气短者

处方 紫河车 1 具 0 号胶囊若干

服法 紫河车烘干，研磨成细粉，装入 0 号胶囊之中；每早晚各服 2~3 粒；缓解期可始终服食；倘遇感冒或复发当停服。

3. 支气管扩张症

薏米百合汤

主治 咳嗽痰浓色黄，味腥臭，口干。

处方 薏米 100 克百合 50 克冰糖适量

服法 薏米、百合加水煮熟烂；而后加入冰糖；分二次一日服完。

醋蒜

主治 支扩经抗生素治疗，痰转白，量仍多者。

处方 紫皮独头大蒜若干香醋若干冰糖适量

服法 大蒜头，以紫皮独头为佳；浸入香醋中，加入冰糖，备用；浸过多年为佳；早晚空腹服食；每次 2~3 个。

薏米猪肺汤

主治 久病痰黄，量多，形体瘦羸，气短息促。

处方 猪肺 1 具薏米 120 克葱、姜、盐、黄酒少许

服法 猪肺，挤净粘液及血水，清水漂洗干净，切成碎块；合米仁同人

锅煮烂；加入黄酒、葱姜、盐；即可服食；每天2~3次，每次半小碗，7天为1疗程。

4. 肺结核

百合梨藕饮

主治 肺结核潮热，面红，盗汗，消瘦，咯血。

处方 百合30克梨1只鲜藕半斤

服法 百合加水煎煮，梨、藕绞汁加入百合汤中，温服，每日2料，早晚各1料。

香蕉百合饮

主治 结核升火，大便不畅，低热、燥咳无痰。

处方 香蕉2只百合30克蜂蜜若干

服法 香蕉去皮切片，百合加水浸胖；二物纳入碗中，加蜂蜜，隔水炖煮半小时。饮汁，食香蕉百合。

五汁蜜露汤

主治 久咳，消瘦，低热，心中烦热，口燥便秘。

处方 梨3只藕1斤炼乳1匙萝卜1斤蜂蜜1匙

服法 梨、藕绞汁去渣；萝卜切片蒸熟留汁；将炼乳、蜂蜜和梨藕萝卜汁合在一起，搅匀；再文火炖15分钟。分2~8次服完；每日1料。

5. 感冒

青果萝卜、葱姜汤

主治 咽痛、恶寒、有痰。

处方 葱白七枚生姜三片青橄榄五只白萝卜30克

服法 上四味加水煎煮后热服，盖被令汗出，日2次。

生姜红糖汤

主治 感冒寒露，头重身困，恶寒口淡。

处方 生姜若干红糖适量

服法 生姜红糖同煮，至生姜烂熟，温服，服后复被，令汗微微而出，日2次。

神仙粥

主治 风寒感冒，恶寒甚，兼胃寒呕吐，口淡不渴。

处方 糯米2两生姜7片葱白（带须）7根醋10毫升

服法 糯米加葱白、姜、水同熬；粥成即加醋；趁热服食。6. 心肌炎后遗症

百合莲肉汤

主治 心悸，心烦，夜寐易醒，口干，纳欲不旺，神疲。

处方 百合30克莲肉30克冰糖适量

服法 百合、莲肉煎汤；待两物烂熟，加冰糖；日1料，分二次服。

桂圆鸡子黄汤

主治 心慌不宁，精神困倦，自汗，夜寐心慌益甚。

处方 桂圆肉10只鸡蛋黄1只黄金首饰1件

服法 黄金首饰先用开水烫去污秽后，加水煎煮15分钟；捞起首饰，留下的水中纳入桂圆肉，煮熟后加入鸡蛋黄，令熟，饮汤食桂圆肉鸡蛋黄；

人参炖猪心

主治 心悸，气短乏力。

处方 猪心 1 只生晒参 3 克白酒 1 匙

服法 猪心剖开洗净，人参切片装入猪心内，加白酒 1 匙，隔水炖 2 小时。分 1~2 天服食；7 天为 1 疗程。

7. 冠心病

快明茶

主治 冠心病血脂偏高者。

处方 决明子若干

服法 决明子烘焙至干，微黄，备用。服用时，决明子适量泡茶喝。

山楂浆

主治 时有心前区或胸骨后隐隐绞痛，血脂偏高。

处方 生山楂 1 斤蜂蜜少许

服法 生山楂去梗洗净，加水煮烂，再加蜂蜜少许，勿加糖，餐前服，每次 1 匙，日 3 次。

单味人参汤

主治 劳累后胸痛易作，乏力、纳呆、心悸、不寐。

处方 生晒参 3 克

服法 生晒参加水蒸 45 分钟；早饮汁，睡前饮汁、食参。

8. 风湿性心脏病

茭白车前子汤

主治 风湿性心脏病，下肢浮肿，便秘，小便短少，胸闷。

处方 茭白 30 克车前子 30 克

服法 车前子包，合茭白同煮；茭白烂熟，即可去车前子，饮汤食茭白，每日 2 次。

人参炖猪心

主治 心悸不寐，面色少华、神疲纳呆。

处方 人参 3 克猪心 1 只白酒少许

服法 人参研粉，猪心去血洗净。人参粉纳入猪心中，置于砂锅内，加入白酒少许，文火炖熟，即可服食。间日 1 服，连服 8 次为 1 疗程。

9. 高血压

芹菜粥

主治 血压偏高不下，眩晕，夜寐不酣，目赤。

处方 旱芹连根 120 克粳米 250 克

服法 芹菜去叶留根，洗净切碎，合粳米加水煮粥；早晚空腹服下。

醋大蒜

主治 血压偏高，头晕。

处方 大蒜头若干醋若干砂糖若干

服法 大蒜头剥去外衣，醋浸加糖，浸透后即可服食。每早空腹服用 4~5 瓣，15 天为 1 疗程。

醋花生

主治 血压偏高。

处方 花生若干陈醋若干

服法 花生浸入陈醋中，7 天后即可服食。每次 3 粒每早晚空腹各服 1 次；7 天为 1 疗程。

芹菜籽汤

主治 头痛，血压偏高，大便秘结。

处方 芹菜籽 30 克蜂蜜 1 匙

服法 芹菜籽水煎取汁，加入蜂蜜。分早晚 2 次服；1 月 1 疗程。

天麻杜仲汤

主治 腰酸头痛，上肢麻木，血压偏高。

处方 天麻 9 克杜仲 15 克

服法 杜仲煎汤去渣留汁，加入天麻煎至熟烂。饮汁，食天麻。日 2 次，11 天 1 疗程。

10. 贫血

桂圆红枣汤

主治 贫血，面色不华，心悸不寐。

处方 桂圆 7 只红枣 7 枚鸡蛋 1 只冰糖少许

服法 桂圆、红枣加水煮烂，至红枣皮色变白；打入鸡蛋，煮至熟；再加入冰糖，即可服食。每早空腹服。

猪肝菠菜汤

主治 缺铁性贫血，面色皎白，食欲不旺。

处方 猪肝 1 斤菠菜若干鸡蛋 1 只葱、姜、黄酒、食盐、味精少许豆油少许

服法 猪肝洗净，切片，用鸡蛋清、黄酒、葱、姜末揉捏。豆油加热至微见清烟，将猪肝放入另炒，至肝熟七分，即可取出。油锅中加入开水 1 小碗，水开后纳入菠菜，少时，放入猪肝若干，至菠菜烫熟，加入少许食盐、味精，即可进食。

红枣血糯粥

主治 头晕心悸，面色不华，食少寝差。

处方 红枣 15 枚血糯 50 克白糖少许

服法 血糯米淘净，合红枣加水同煎至粥成，加入白糖，即成。日服 1 次，早起空腹服食；7 天为 1 疗程。

11. 高脂血症

芝麻绿豆羹

主治 血脂偏高者。

处方 芝麻 30 克绿豆 30 克

服法 芝麻炒熟后杵碎，绿豆磨成粉末状，两物调匀，加水搅成糊状，加热熟后即可服食。每日代早餐，纳欲不旺者可减量。1 月为 1 疗程，不宜加糖，甘油三脂偏高者尤不宜。

鲜猕猴桃汁

主治 高脂血症伴动脉硬化者。

处方 猕猴桃 5 只

服法 猕猴桃洗净吃或榨汁饮。每天服用，连续 1 月为 1 疗程。

花生汤

主治 高脂血症患者。

处方 花生 30 克

服法 花生加水煎汤服食。常服不宜加糖。

本耳汤

主治 高脂血症。

处方 黑木耳 10 克白木耳 10 克

服法 两物置一器中，可隔水蒸，亦可加水熬，待熟饮汁食木耳。15 天为 1 疗程。

12．胃炎

桂姜汤

主治 寒性胃痛，得热痛减。

处方 桂皮 3 克生姜片若干红糖若干

服法 桂皮、生姜加水同煎，15 分钟后取汁去渣加糖，即可饮服。日 1 次。

花椒炖猪肚

主治 胃痛经久不愈。

处方 猪肚 1 具花椒 10 粒酒少许姜三片盐少许

服法 猪肚洗净，纳入花椒、姜片，加黄酒少许，撒上盐，隔水炖烂，即可服食。每早晚空腹服食。

香菇炒面筋

主治 胃炎气胀不适。

处方 水发香菇 100 克面筋若干油、盐、味精、糖适量

服法 香菇洗净切成块，面筋撕碎，油加热至冒清烟倒入香菇，面筋另炒，待熟加入盐、味精、糖，即可作菜肴服食。

牛奶

主治 胃炎，胃、十二指肠溃疡

处方 牛奶 1 杯蜂蜜少许

服法 牛奶加热后，纳入蜂蜜，至沸后待温即可服用。每日空腹服用。

13．溃疡病

蛋壳粉

主治 溃疡病胃痛，泛酸者。

处方 鸡蛋壳若干服法 鸡蛋壳洗净，去内膜，炒黄，研成细末，餐前服。每次 3~5 克，每天 3 次。

香蕉牛奶汤

主治 胃、十二指肠溃疡。

处方 香蕉 2 只牛奶 1 瓶砂糖少许

服法 香蕉切片备用：牛奶入锅加热，兑入水少许，烧开后加入香蕉和糖，待再开即可服食。

卷心菜汁

主治 胃、十二指肠溃疡。

处方 鲜卷心菜若干蜂蜜 1 匙

服法 卷心菜榨汁，纳入蜂蜜少许，加热后温服。每早晚空腹时各服 100 毫升。

白菜养胃汁

主治 胃、十二指肠溃疡疼痛并出血。

处方 白菜若干冰糖适量

服法 白菜洗净绞汁，加热至沸，纳入冰糖，每日 3 次，空腹服用，每次 100 毫升。

马铃薯便方

主治 胃、十二指肠溃疡。

处方 马铃薯若干白糖少许

服法 马铃薯洗净，加水煮熟，剥皮蘸白糖进食；空腹服佳。

14．慢性结肠炎

醋蛋

主治 久泻，消瘦。

处方 鸡蛋 10 只陈醋若干

服法 鸡蛋洗净，晾干，泡入陈醋中 10 天，取出煮熟，每天 1 只，趁热服食。10 只为 1 疗程。

石榴皮汤

主治 久泻，大便溏稀，或呈水状，手足欠温。

处方 石榴皮 30 克红糖少量炮姜若干

服法 石榴皮煎煮 25 分钟，加入炮姜，红糖，复煎煮 10 分钟，倒出头汁，加水再煎二汁，去渣取汁，与头汁混匀，分 2~3 次服完。此方为 1 日剂量，连服 7 天。

扁豆粥

主治 久泻不已，神疲口干。

处方 扁豆 50 克粳米 50 克

服法 两物加水同煮；至粥成即可服食。代早餐，可常服。

醋豆腐

主治 久泻，乏力，纳欲不旺。

处方 豆腐 250 克陈醋 250 克姜末若干盐、味精少许

服法 豆腐加姜末、陈醋同煮至熟，加入盐、味精适量，即可服食。7 天 1 疗程，每天 1 次，晨起空腹时服佳。

15．慢性肝病

桃仁鲫鱼汤

主治 肝炎或肝硬化引起的肝区刺痛、胀痛等症。

处方 鲫鱼 1 条 250 克桃仁 15 克葱、姜、盐、黄酒适量

服法 鲫鱼去鳞、剖腹，去内脏鱼腮，加水、姜、酒，纳入桃仁同熬，待鱼烂熟，加入盐、葱即成。常服。

西瓜荷叶羹

主治 肝病黄疸，小便短少，大便艰结。

处方 西瓜红瓢 250 克新鲜荷叶 1 张淀粉若干冰糖少许

服法 西瓜瓢去籽切片，荷叶洗净切成丝，加水同煮，至烂熟，加入湿

淀粉、冰糖和匀即成，每天 2 次。

泥鳅金针豆腐汤

主治 黄疸型肝炎急性期，小便短赤、全身皮肤黄染，肝区疼痛，夜寝不酣。

处方 活泥鳅 500 克鲜黄花菜 50 克豆腐 250 克葱、姜、黄酒、盐适量

服法 将泥鳅剖腹去肠杂洗净，同黄花菜、姜、酒一起入锅中，加水煮至泥鳅烂熟，加入豆腐再煮，最后入盐及葱花即成，饮汤，食泥鳅、豆腐。

玉米须炖甲鱼

主治 肝硬化，足肿，肝区胀闷不适。

处方 甲鱼 1 只鲜玉米须 30 克黄酒、姜、葱、盐适量

服法 甲鱼活杀，剖腹去内脏，洗净，合玉米须、姜、黄酒、葱、盐隔水炖至烂熟，即成。常食。盐尽量少用。

鲤鱼赤豆汤

主治 肝硬化，腹水、足肿者。

处方 鲤鱼 1 条约 500 克赤豆 50 克冬瓜皮 50 克

服法 鲤鱼去鳞、剖腹、去鱼杂，合赤豆、冬瓜皮加水同煮至烂熟，可加黄酒少量，忌盐，喝汤吃鱼肉、赤豆、冬瓜皮。不定期服用。

16．慢性胆囊炎

卷心菜汁

主治 胆囊炎疼痛缓解期。

处方 卷心菜 1 棵

服法 卷心菜绞汁，煮沸。餐后服 30 毫升温服，每日 3 次，10 天为 1 疗程。

泥鳅鸡金汤

主治 胆石症，右肋疼痛者。

处方 泥鳅 500 克鸡肉金 10 克姜若干酒少许盐适量

服法 泥鳅剖腹，去鱼杂，洗净，合鸡金，加姜（稍多些）同煮，至沸加酒、盐，泥鳅烂熟即可服食，饮汤食泥鳅肉。常服。

17．便秘

芝麻糊

主治 老人肠燥便秘。

处方 芝麻 500 克蜂蜜适量冰糖少许

服法 芝麻去杂质，捡净，淘洗干净，炒至焦黄，杵碎研成粉末，冰糖适量研粉，芝麻、冰糖混和，每早晚各 1 匙，加入蜂蜜少许，调成糊状，兑入适量开水即成。常服。

蜜汁牛奶

主治 大便燥结，腹中腹满不适。

处方 鲜奶 1 瓶蜂蜜 1 匙

服法 鲜奶煮沸，加入蜂蜜，搅匀，每日 1 瓶；晨起空腹饮服。

香蕉方

主治 大便干结难下。

处方 香蕉 2 根核桃肉若干

服法 核桃肉炒熟，杵碎，香蕉剥皮，蘸核桃肉同食。常服。

红薯汤

主治 腹胀，大便秘结不通。

处方 红薯 100 克蜂蜜少许

服法 红薯洗净切块，加水煮熟；兑入少量蜂蜜。每晚睡前服。

拌芹菜

主治 大便不畅。

处方 水芹 1 斤麻油适量盐、味精适量

服法 水芹洗净，洗净，沸水烫熟，切碎，加入盐、味精、麻油。佐餐，每餐服食，连吃一周。

18．糖尿病

玉米须汤

主治 糖尿病口干，尿多，食欲旺。

处方 玉米须 50 克

服法 玉米须用纱布包裹，用水煎煮，饮水，留渣再煎，再饮。日 1 料，饮 2 次。

二皮饮

主治 糖尿病口干甚者。

处方 冬瓜皮 30 克西瓜皮 30 克

服法 倘新鲜者二皮各取 60 克，加水同煎，去渣，饮汁。日饮 2~3 次，每次上两物均为 1 料。

竹笋炒木耳

主治 糖尿病消瘦，食多，口渴，尿多。

处方 新鲜嫩竹笋 250 克黑木耳 10 克酱油、植物油适量盐少量法 竹笋切片，酱油浸，黑木耳水发切丝，食油加热见清烟，即将笋、木耳入锅炒至九分熟，加入盐少量，即成作菜肴。每日食 1 料，连服 1~2 个月。

19．甲状腺机能亢进症

百合莲子粥

主治 甲状腺机能亢进，心悸，汗出，乏力，纳呆。

处方 野百合 15 克嫩莲子 15 克粳米 100 克糖适量

服法 三物合一，用水煮至成粥，加入糖即成。常服。

鲫鱼豆腐羹

主治 甲状腺机能亢进汗出，纳欲不旺，消瘦，口干。

处方 鲫鱼 1 条豆腐 250 克葱、姜、黄酒、盐、味精适量

服法 鲫鱼剖腹刮鳞去鱼杂，清水洗净，入水中，文火熬，加入姜、酒、盐，待汤色乳白色，再放入豆腐块，待熟加味精葱花即成。常服。

20．慢性肾炎

单味玉米须汤

主治 浮肿、蛋白尿。

处方 玉米须 120 克

服法 玉米须加水煎汤代茶，频频饮服，日 1 料。

黄芪莲子粥

主治 神疲气短，肢体浮肿，食欲不佳，大便溏稀。

处方 黄芪 30 克莲肉 15 克粳米 100 克

服法 黄芪熬汤，去渣，纳入莲肉、粳米熬粥。日服 1~2 次，每次 1 料芥菜

豆腐羹

主治 慢性肾炎，血尿，蛋白尿，腰酸。

处方 豆腐 250 克芥菜 100 克香油、盐、味精适量、水淀粉少许

服法 芥菜洗净切碎，在香油中稍加翻炒，加水适量，待芥菜稍熟，将豆腐切块倒入，豆腐熟后加盐、味精，入水淀粉至羹。常服。

八方赤豆冬瓜粥

主治 肾炎水肿，尿蛋白多，血浆蛋白低，身肿。处方 赤豆 50 克冬瓜 500 克粳米 100 克糖适量

服法 三物加水同煮至粥，加糖即成。常服。

21. 慢性肾盂肾炎

碳酸泉矿泉水

主治 慢性期肾盂肾炎。

处方 碳酸泉矿泉水 500 毫升

服法 代茶，每日少量多次饮用共 500 毫升上述矿泉水。

三汁饮

主治 小便短少，涩痛有热感。

处方 西瓜 200 克葡萄 250 克藕 250 克

服法 西瓜连皮绞汁，葡萄、鲜藕亦绞汁，三汁匀混饮用。

苡须汤

主治 小便涩痛不畅。

处方 玉米苡 100 克玉米须 250 克桂皮少许

服法 三物合煎去渣，饮汁。

22. 产后缺乳

鲫鱼汤

主治 产后乳汁稀少。

处方 鲫鱼 1 条约 250 克黄酒、盐、葱、姜、味精适量食用油少许

服法 鲫鱼刮鳞剖腹去鱼杂，入油锅稍作煎翻，入酒、姜、加水，炖至汤成乳白色、鱼肉烂熟，撒入盐、味精、葱花即成。喝汤，食鱼肉。

猪蹄黄豆汤

主治 产后乳汁稀少。

处方 猪蹄 2 只黄豆 250 克葱、姜、黄酒、盐、味精适量

服法 猪蹄洗净并切成块，合黄豆入锅，加水、姜、黄酒同煮，至猪蹄

烂熟，撒入盐、葱花、味精即成。喝汤，食猪蹄肉。

黄花菜腰花汤

主治 乳少不下。

处方 猪腰 1 副黄花菜 50 克葱、姜、黄酒、盐、味精适量食油少许

服法 猪腰剖开洗净切片，入沸水一氽即捞起，再入油锅中爆炒，加姜、酒，水适量，黄花菜水浸渍后捞起，同入腰花汤中；至腰花熟，即加盐、撒葱花；喝汤，食腰花、黄花菜。

花生蹄膀汤

主治 乳少不下。

处方 猪蹄膀 1 只花生 50 克黄花菜 50 克葱、姜、盐、黄酒、味精少许

服法 猪蹄膀去毛，洗净剁成块，合花生、黄花菜同煮，加入黄酒、姜、盐至猪蹄烂熟，加葱、味精即成。喝汤，食肉、花生、黄花菜。

23. 关节痛

炖蹄筋

主治 关节酸痛，屈伸不利，属虚证者。

处方 蹄筋（猪、牛、鹿等蹄筋均可）100 克鸡血藤 100 克白酒适量姜、红枣、盐、味精等适量葱少许

服法 蹄筋水发，浸胖后洗净，合红枣、姜、盐、鸡血藤加水同炖，加酒至蹄筋烂熟，加葱、味精即成。饮汤食枣、蹄筋，每日 1 次，连服 7 天。

番木瓜炖酒

主治 关节活动不利，肌肉骨节酸痛。

处方 成熟番木瓜（即南方的万寿果）1 只约 5 斤米酒适量

服法 番木瓜切开顶盖，除去籽装入米酒，盖上顶盖，用竹签固定；将装满米酒的番木瓜放入盛器内，隔水炖 2 小时，取出番木瓜，掀开顶盖，倒出米酒，备用；番木瓜切块，1 天内数次吃完。次日每次饮酒 2 匙，日 2 次。

白龙粉

主治 风湿关节痛。

处方 白花蛇 1 条蚯蚓半斤

服法 焙干研粉，匀混，每次 1.5 克，日 2~3 次，酒送服。

24. 癌症

薏米粥主治 防治消化道肿瘤及消化道肿瘤术后复发。

处方 生薏米 50 克粳米 100 克白糖适量

服法 两米加水同煮，至粥成加糖即成。日 1~2 次

炒双菇

主治 各种肿瘤，作佐餐菜肴。

处方 鲜蘑菇 250 克水发香菇 150 克豆油、麻油、姜、盐、大蒜、水淀粉适量

服法 将两菇切片，姜、蒜入油锅炒出香味，下双菇片翻炒片刻，加水少许和盐，水淀粉勾芡，淋上麻油即成。常服。

蘑菇糯米粥

主治 各种癌肿，尤宜于鼻咽癌。

处方 鲜蘑菇 50 克糯米 50 克大蒜 30 克食盐、麻油适量

服法 蘑菇切片，合大蒜、糯米入锅，加水煮至粥，入盐，淋上麻油即成。每早晚代餐。

苡菱莲草汤

主治 各种癌肿，尤以肝癌为宜。

处方 生薏米 50 克水菱(去壳)50 克白花蛇草 30 克半边莲 30 克蜂蜜 1 匙

服法 先煎白花蛇草、半边莲，去渣留汁，下生薏米及菱肉同煮至烂熟，加入蜂蜜，即可服食。每次 1 料，日 2~3 次。

25. 驻容养颜

仙莲丸

主治 早衰，面色憔悴，步履蹒跚。

处方 莲花 7 两莲根 8 两莲子 9 两蜂蜜适量

服法 花、根、子荫干，放入锅中炒熟，晒干，研成粉末状，加入蜂蜜，制药丸如梧桐子大，烘干，装瓶备用。每次 10 克，每日 1~2 次。

荷叶汤

主治 肥胖者。

处方 荷叶 50 克

服法 荷叶煎汤代茶，每日 1~2 次，每次 1 料。

双子汤

主治 发落早白。

处方 桑椹子 30 克枸杞子 15 克

服法 双子煎汤代茶。常服。

芝麻枣膏

主治 少年白发，成人须发早白。

处方 黑芝麻 500 克大红枣 300 克

服法 芝麻蒸熟晒干，杵碎成末。红枣去核，打成枣泥。芝麻枣泥调合成膏。每早晚空腹服 1 匙，常服。

樱桃膏

主治 面色萎黄，皮肤粗糙、弹性差。

处方 鲜樱桃 1000 克冰糖 500 克蜂蜜适量

服法 鲜樱桃去梗洗净，加水煮烂熟，加入冰糖和蜂蜜调匀，待冷，装瓶，藏冰箱。每次 1 匙，日 2 次。

豆芽汤

主治 皮肤疏松，多皱纹，褐斑，肌肤干燥。

处方 绿豆芽 100 克黄豆芽 100 克油、盐、味精适量

服法 豆芽入油锅炒，加水、盐、味精即成。常服。

二、气功

气功是一种养生法，是以修身养性，防病治病为主要目的的一种身心锻炼。气功包括服气、食气、吐纳、行气、导引按跷、存思观想、意守、禅定、虚静、胎息、站桩等功夫；它们之间虽有不同的地方，但有共通和相似之处。

1. 练功三要素

无论何功都具备下面三个要素，即调身、调气、调心。

调身 练功者不断调整自己的体位、姿势，使之合乎自然，符合修身养性、防病治病的目的。调身根据外观可分静功、动功以及动静结合功三类；根据姿势可分卧式、坐式、站式三种。调身应做到：安静、和谐、自然以及与呼吸、心意相配。

调气 调气即调节呼吸，由此使人体的真气得到补充，使神气得到平和，使病气得到排泄。就其形式有鼻呼鼻吸法、鼻吸口呼法、口吸口呼法三种。就其内容有自然呼吸、腹式呼吸、停闭呼吸三类。调气应做到：轻松自然、循序渐进，切忌焦躁三点。

调心 调心即进行意念锻炼，是气功的关键和核心，不同于武术等锻炼方法，目的是使主观意念得以良性运用。调心的方法有意守法、意想法和意念法。调心的目标有固定的、静态的或客观存在的。调心的要求是：健康、美好、丰富多彩。

2. 练功注意要点

(1) 宜在环境安静、空气新鲜之处，不宜在喧嚣吵闹、狂风暴雨、空气污浊之处练功。

(2) 宜在不饥不饱、情绪安定时，而不宜在饥饿、饱食、悲愤或激动时练功。

(3) 宜循序渐进、持之以恒，不宜急于求成、盲目瞎练，或朝三暮四、半途而废。

(4) 宜宽衣松带、放松肢体，不宜衣带紧束、肢体紧张。

(5) 宜除去饰物佩件，不宜挂戴饰物。

(6) 宜排净二便、痰涕，不宜临阵如厕，痰涕阻碍呼吸。

(7) 收功后宜静息片刻，不宜立即活动。

平时宜清心寡欲，恬淡虚无，饮食调匀，劳逸结合，而不宜想入非非、杂念丛生，饮食偏嗜，劳逸无度。

3. 诸动及适应病症

内养功 可用于多种慢性病，尤对消化系统疾病疗效显著，如胃粘膜脱垂、消化性溃疡、急、慢性肝炎、习惯性便秘、胃肠功能低下；再如心血管疾病、月经不调、高血压病、血压偏低等，并且还可防病保健。

放松功 又称松静功。主治神经衰弱、血压偏高、青光眼、慢性胃炎、支气管哮喘、胃下垂、低血压等病症。

补亏法 主治阳痿、遗精、早泄、肾虚腰痛、小便清长频数、神经衰弱、失眠、健忘、焦虑、前列腺肥大等虚衰性病症，对 40 岁以上已婚男子，可以防病保健、益智延年。

易筋经 主治神经衰弱、失眠、慢性支气管炎、肺气肿、肩周炎、网球肘、脊椎增生症、慢性胃炎、腰肌劳损、风湿性关节炎、类风湿性关节炎等慢性病症，还可强身防病抗衰老。

老人导引法 主治脊椎增生症、肩周炎、头晕目眩、重听耳鸣、腰酸膝软、四肢活动欠利、神疲乏力等慢性病症；还可健身防病、抗衰老，延年益寿。

节气导引坐功 主治一年四季廿四节气中易患的各种慢性疾病 ;还可防病抗衰。

六字气诀法 主治肝经邪热、烦躁易怒、面红目赤多泪、心火上炎、口疮、心烦、小便短赤、脾胃失于健运，腹胀、腹痛、肠鸣、泄泻、肺经邪热壅盛、咳逆气喘。胸膈烦懣、肾气不足、腰酸膝软、耳鸣耳聋，小便清长或短少及全身性疾病，还可防病抗衰。

食气法 主治肥胖症、胃肠炎、消化性溃疡、慢性结肠炎、消化不良、糖尿病、痔疮、恶性肿瘤等慢性病症，防病保健、益智抗衰。

服气法 主治慢性胃炎、慢性肝炎、慢性结肠炎、慢性肾炎、慢性气管炎、肺气肿、冠心病等慢性病症、感冒、胃肠炎、肾炎、肾盂炎等病症，以及防病保健、抗衰益寿。

咽气法 主治冠心病、慢性胃炎、胃下垂、胃及十二指肠溃疡、慢性肝炎、慢性结肠炎、习惯性便秘、慢性咽喉炎、慢性支气管炎、肺气肿、脊椎增生症等病症，还可防病保健。

调气法 主治冠心病、慢性支气管炎、肺气肿、慢性肺源性心脏病、慢性肝炎、慢性肾炎、哮喘、胃肠炎、溃疡病等，还可防病保健。

行气法 主治慢性胃炎、消化性溃疡、消化不良、胃肠功能紊乱、胃肠神经官能症、阳痿、遗精、高血压病、心功能不全、神经衰弱等；还可防病保健。

胎息法 主治神经衰弱、慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、慢性胃炎、消化性溃疡、慢性肝炎、慢性结肠炎、慢性肾炎、慢性前列腺炎、前列腺肥大、慢性盆腔炎等；还可防病抗衰。

守一法 主治神经衰弱、焦虑症、慢性胃炎、慢性肝炎、慢性胰腺炎、慢性结肠炎、糖尿病、月经不调，痛经、闭经、更年期综合症、血压偏低、阳痿、内脏下垂等；还可治疗慢性全身虚衰性疾病，亦可防病保健。

真气运行法 主治感冒、慢性鼻炎、咽喉炎、支气管炎、食管炎、胃炎、消化性溃疡、胃下垂、慢性肝炎、肝硬化、胆石症、慢性结肠炎、胃肠神经官能症、肠粘连、慢性肾炎、阳痿、早泄、遗精、月经不调、神经衰弱、瘰病、高血压病、冠心病、类风湿性关节炎、肺癌等；还可防病保健、延年益寿。

意气功 主治牙周炎、齿痛、咽炎、喉炎、头痛、癫痫、甲状腺囊肿、支气管哮喘、乳汁不通、消化不良、胃炎、肠炎、痔疮、前列腺肥大、遗精、疝气、月经不调、糖尿病、中风后遗症、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、衰弱性慢性疾病等；还可防病保健。

五龙蛰法 主治神经衰弱、消化不良、胃肠功能失调、性欲低下、阳痿、早泄等；还可治疗其他衰弱性、功能性、慢性病症。

治万病法 主治冠心病、高血压病、慢性胃炎、慢性结肠炎、慢性肝炎、慢性肾炎、慢性肾盂肾炎、肝硬化、肩周炎、偏头痛、消化不良、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、中风后遗症、肺癌、肝癌等病症。

十二段锦 主治神经衰弱、慢性支气管炎、肺气肿、食管炎、慢性胃炎、消化性溃疡、胃下垂、冠心病、肩周炎、腰肌劳损、慢性肾炎、肺源性心脏病等病症；还可防病保健、延年益寿。

逍遥子导引法 主治遗精、早泄、感冒、牙龈炎、白内障、偏头痛、消化不良等病症；还可强壮抗衰、延年益寿。

太极内功 主治胃下垂、消化性溃疡；冠心病、风湿性心脏病、肺结核、高血压病、脑动脉硬化症、脑血栓形成、植物神经功能紊乱、神经衰弱、月经不调、附件炎、遗精、阳痿、早泄、胃肠神经官能症、慢性胃炎、慢性肠炎等；还可强身保健、延年益寿。

4. 气功专著要目

汉代前后 湖南长沙马王堆汉墓出土的医学帛书中《却谷食气》、《阴阳十一脉灸经》、《导引图》三篇，华佗《五禽戏》、《周易参同契》。

两晋南北朝时期 陶弘景《养性延命录》、《真诰》、《导引养生图》，《黄庭经》、《道藏》。

隋唐五代时期 巢元方《诸病源候论》，王焘《外台秘要》，孙思邈《千金要方》、《千金翼方》、《摄养枕中方》、《保生铭》、《存神炼气铭》、《摄生论》，胡愔《黄庭内景五脏六腑补写图》，京墨《神仙食气金柜妙录》，《太清服气口诀》。

宋金元时期 《圣济总录》，宋徽宗赵佶《圣济经》，张君房《云笈七签》。

明清时期 沈金鳌《沈氏尊生书》，徐春圃《古今医统大全》，潘蔚《卫生要术》，王祖源《内功图说》，曹廷栋《老老恒言》，赵台鼎《脉望》，徐文弼《寿世传真》。

近代 王贤宾《意气功详解》，丁福保《最真确之健康长寿法》，刘贵珍等《气功疗法集锦》，沈庆法《实用中医大全》，王烈《中国自然疗法大全》。

三、茶疗

中国有悠久的茶文化历史。相传 2700 多年前，神农寻找疗病药草，尝百草而日遇 72 毒，终乃以茶而解毒。在此后的漫长历史中，流传着许多脍炙人口的喝茶疗疾的故事。的确，茶能治病已为世人所共识。

1. 奶茶

主治 老年人骨质疏松，精神疲惫，头晕目花。

配方 牛奶半瓶红茶适量白糖少许

服法 红茶加水熬成浓汁，加入牛奶一起煮沸，最后加糖搅匀即成。每日 1 次，晨起空腹饮用为佳。

2. 蜂蜜茶

主治 咽喉干燥，口渴音哑；大便干结，艰涩难行。

配方 绿茶、蜂蜜各适量

服法 绿茶浓汁中加入蜂蜜即成。常服。

3. 芹菜茶

主治 高血压病初期，神经衰弱、血管硬化症等。

配方 芹菜 500 克绿茶适量

服法 芹菜加水浓熬取汁，菜汁泡茶。每日 1 次。

4. 菊花茶

主治 高血压病初期，肝火上炎的面红目赤症以及风火外袭的红眼病。

配方 滁菊花 10 克绿茶适量

服法 两物开水冲泡，日 1 次。

5. 枸杞茶

主治 头晕目花、腰酸口干。

配方 绿茶、枸杞子各适量

服法 两物开水冲泡，日 1 次。

6. 山楂荷叶茶

主治 高脂血症、单纯肥胖症、胆石症、高凝血症。

配方 食用山楂 3 枚荷叶、绿茶适量

服法 山楂、荷叶加水浓熬，泡茶，日 1 次。

7. 橄榄茶

主治 咽喉肿痛、咳嗽咯血。

配方 青橄榄 3 枚绿茶适量

服法 两者开水冲泡，日 1 次。

8. 银杏叶茶

主治 心绞痛，哮喘，脑血栓形成，大动脉炎等。

配方 新鲜银杏叶 5 克绿茶适量

服法 两物开水同泡，日 1 次。

9. 姜茶

主治 风寒感冒头痛，恶寒，寒气入腹疼痛。

配方 生姜、红茶各 5 克红糖适量

服法 生姜加水浓熬，取汁泡茶加糖，热服，令汁出。

10. 橘皮茶

主治 消化不良，胃腹胀满，便秘，痰多咳嗽。

配方 新鲜橘皮 1 片绿茶适量

服法 两物同用开水冲泡，日 1 次。

11. 薄荷茶

主治 风热外感之咽痛、音哑、头痛、咽痒、发热、微恶寒、便秘。

配方 绿叶、薄荷适量蜂蜜少许

服法 茶叶、薄荷开水同泡，加入蜂蜜，日 1 次。

12. 玉米须茶

主治 糖尿病、肾炎蛋白尿，黄疸型肝炎等。

配方 新鲜玉米须 100 克（干者 50 克）绿茶适量

服法 玉米须加水浓熬取汁，汁水冲泡茶叶，日 1~2 次。

13. 桑白皮茶

主治 糖尿病，流鼻血，咳喘等病症。

配方 桑白皮 30 克绿茶适量

服法 桑白皮炙黄黑后，切细加水浓熬取汁，汁水冲泡绿茶，日 1 料。

14. 芦根茶

主治 热病后口渴引饮。

配方 鲜芦根 1 支（干者 60 克）绿茶适量

服法 芦根熬浓汁；冲茶，饮服。

四、药酒

浸泡了药物或食物的酒，称为药酒，具有多种治疗疾病的功效，几千年来为人类重要的药物之一。

1. 杨梅酒

主治 急性肠炎，腹痛、腹泻。

配方 新鲜杨梅 1 斤白酒 1 斤红糖若干

服法 杨梅浸入白酒 1 月后即可饮食；取杨梅 7 只，酒适量，加红糖，隔水炖，至杨梅烂熟，饮酒吃杨梅。

2. 草莓酒

主治 咽喉肿痛，声音嘶哑，干咳无痰，营养不良，久病体虚，素体羸弱。

配方 草莓 1000 克米酒 2000 毫升白糖 250 克

服法 草莓取成熟肉厚汁多者足量，浸入米酒，加糖，封存阴凉处，1 月后即可饮服。每日适量，饮酒食草莓。

3. 柠檬酒

主治 高血压病、高胆固醇血症、消化不良症等。

配方 柠檬 8 只白酒 1000 毫升蜂蜜 200 克

服法 柠檬切成薄片，浸入白酒，加蜂蜜，二周后即可饮用。每次服酒 1 匙，柠檬少许。

4. 红枣酒

主治 消化不良食欲欠佳，轻度贫血，面色不华，身体瘦弱等。

配方 红枣 250 克白酒 1000 克白糖 100 克

服法 红枣去核浸入白酒，加白糖，1 月后即成。每服 1 匙，日服 2 次。

5. 桑椹酒

主治 贫血，头晕，面色不华，目花等症。

配方 鲜桑椹子 5000 克糯米 500 克酒曲适量

服法 糯米煮成熟饭，桑椹洗净晾干榨汁，把酒曲和桑椹汁均匀参入糯米饭入坛，密封7天后即可饮用。

6．山楂酒

主治 高血压病，高脂血症；肉食类消化不良，产后恶露不尽，痛经等。

配方 鲜食用山楂 500 克米酒 1000 毫升

服法 山楂去梗洗净晾干，浸入米酒中，10 天后即可饮用，每次饮 1 匙，每日饮 2 次。

7．红花酒

主治 冠心病心绞痛，痛经，闭经，胸部进伤刺痛。

配方 红花 150 克白酒 1500 毫升红糖适量

服法 红花用纱布包裹合红糖一起浸入白酒中，7 天后即可饮服。每次 1 匙，日 1~2 次。

8．人参灵芝酒

主治 失眠，食欲不佳，冠心病，病后年老体弱。

配方 大支人参 1 支灵芝草 30 克白酒 750 毫升

服法 人参、灵芝一起浸入白酒中，7 天以上即可饮用。每次 1 匙，日饮 1~2 次。

9．海马酒

主治 男子阳痿，早泄，性功能低下；女子不孕等症。

配方 海马 2 对白酒 500 毫升

服法 海马洗净晾干，浸入白酒中，2 周以上即可饮用。每次 1 匙，日 1~2 次。

10．鹿茸酒

主治 腰背冷痛，四肢不温，小便清长，男子阳痿、遗精、早泄，女子不孕，带下清冷。

配方 鹿茸 50 克白酒 500 毫升

服法 鹿茸浸入白酒中 1 周后即可饮用。日服 1 匙。

11．参蛤虫草酒

主治 咳喘病缓解期，神疲纳呆，腰膝酸软，动则气急，容易感冒、汗出。

配方 大支人参 1 支蛤蚧 1 对冬虫夏草 20 克白酒 1000 毫升

服法 将参、蛤蚧、虫草浸入白酒中浸泡，封存置阴凉处，1 月后即可饮用。每次 10 毫升，每早晚各 1 次。

12．跌打损伤酒

主治 跌打损伤，局部刺痛，皮肉青肿等。

配方 柴胡、赤芍、当归、川芎各 30 克五灵脂、续断、桃仁、落得打、苏木、红花各 15 克乳香、没药各 5 克骨碎补 12 克自然铜 30 克白酒 2500 毫

升

服法 诸药用纱布包裹，入酒浸泡 1 月即可饮用。每次饮 15 毫升，日 2 次。

13．五加皮酒

主治 风湿骨节疼痛，筋骨痿软无力。

配方 五茄皮 100 克川牛膝 50 克全当归 50 克白酒 1000 毫升

服法 诸药切断成碎片，用纱布包裹，入酒浸泡，封存于荫凉处，7 天后即可饮用。每次 15 毫升，日 2 次。

14．薏米狗脊酒

主治 风寒湿所致的关节疼痛，以腰以下关节为主。

配方 薏米 100 克狗脊 50 克汉防己 30 克川淮牛膝各 30 克白酒 1000 毫升

服法 薏米杼碎，其余诸药亦切成碎片，用纱布包裹，入酒浸泡 15 天。每次饮 15 毫升，日饮 2 次。

15．乌梢蛇酒

主治 风湿骨节疼痛变形，中风后半身不遂等症。

配方 乌梢蛇 1000 克当归、羌活、独活各 50 克五茄皮 100 克红花 100 克威灵仙 50 克白酒 2500 毫升

服法 诸药尽可能切成小碎块，用纱布包裹，入酒浸泡 21 天。每次饮用 15 毫升，日 2 次。

4．进补

中医的进补历史悠久，在祖国医学中占有重要的地位，进补，即通过服用中药来保持机体的阴阳平衡、脏腑的功能协调，以达到保健强身、防病抗病、延年益寿的目的。每年冬至到来年立春是进补的好时机，这符合中医“冬主藏”的理论，与自然界动植物隆冬蛰藏相仿。

一、进补原则

1．总的来说进补的原则是“虚者补之”，即缺啥补啥。人体亏虚无非是气虚、血虚、阴虚和阳虚，所以，进补时气虚者补气，血虚者养血，阴虚者滋阴，阳虚者温阳。

2．进补要与祛病相结合，即所谓“病去正要”。具体他说，如有食积者要兼以消导，湿盛者要兼以祛湿，火旺者要兼以清火，寒重者要兼以除寒，气逆者要兼以降气，……

3．进补时要适当忌口。如服健脾益气药物时忌生冷、油腻、腥膻之物，阴虚火旺者忌率温燥烈之品，形体丰腴者忌油腻甘甜之食，阳虚寒盛者忌寒凉阴凝之属。服补气药时忌破气的东西，服养血药时忌用破血之品等。

4．进补的时间宜适当。一般进补药宜饭前空腹时服用，安神及壮骨药宜临睡前服用。

二、补品选择

由于补养药物分为补气、补血、补阴、补阳四大类，养生治病可根据自己体质的虚证的不同类型而选择运用。

补气药 补气药首选人参，根据采集来源及加工炮制的不同，性味功效也不一样。白参类的野山参、生晒参、糖参、白参须有大补元气，固脱生津，安神的功效；红参类的别直参（朝鲜红参）、红参、石柱参、红参须有大补元气，温阳固脱的功效；皮尾参有益气养阴的功效；西洋参有滋阴清火的功效。其他补气药可选党参、黄芪、白术、山药、甘草、大枣等。

补血药 补血药可选择阿胶、当归、何首乌、熟地、白芍、龙眼肉等。民间自制养血滋补膏，常以阿胶为主加冰糖、黄酒炖服，或在补膏中加入芝麻、胡桃肉、大枣、龙眼肉等物炖服。

补阴药 补阴药可选择银耳、蛤士蟆油、枸杞子、石斛、麦冬、沙参、百合、龟版、鳖甲等。

补阳药 补阳药可选择鹿茸、鹿角胶、杜仲、紫河车、肉桂、菟丝子、肉灰蓉、巴戟天、仙灵脾、仙茅等。

三、补品保存

中药的补品大多是天然产品，尤其是水份、油份较多的补品比较容易变质，家庭储存人参、鹿茸、银耳、蛤士蟆油、蛤蚧、阿胶等冬令补药补膏，从春天到秋天的这段时间里，防止其霉变和虫蛀十分重要。

1. 储存准备

(1) 检查补品有否霉蛀，是否干燥。表皮有霉蛀的，将霉斑、虫、虫卵剔除干净，并烘晒干燥。

(2) 存器须清洁、干燥和密封。

2. 储藏方法

干燥储藏法 用纸包好生石灰块、干燥剂或炒米粉作吸潮剂，与补药一起放入存器，将盖子盖紧，并用无毒无味的纸张封口，外面套以塑料袋扎紧，石灰吸潮后会风化成粉状，要适时更换，但生石灰不宜用得过多，否则容易影响人参的有效成分和银耳、蛤士蟆的胀性，并使阿胶严重龟裂。炒米粉须冷却后使用，性质温和，没有上述缺点。对一些易生虫的补品，如鹿茸、蛤士蟆、蛤蚧等动物类补药，还要放入少量花椒或干大蒜头，以利驱杀和抑制虫子的滋生。

烧酒封藏法 适宜储藏冬令补膏。先将较薄的膏脂煮沸后，用文火浓缩至较腻稠状，倒入容器内冷却，然后浇上 2~3 毫克 60 度烧酒，再密封储藏。密封后的容器仍要放在阴凉、干燥、通风处，每隔 30~40 天检查一次。

5. 忌口

中医对不相宜的食品予以禁用，即所谓“禁口”、“忌口”、“食忌”。

忌口有广义和狭义两种，狭义的忌口常指患病后应该忌服什么食品，也称病中忌口；广义的忌口，除了病中忌口以外，也包括因年龄、体质、地区和季节的不同而忌服某些食品，还包括食物与药物、食物与食物之间配伍的禁忌。

一、进补忌口

进补忌口有两种情况，一种是在服用滋补药时的忌口；另一种是在进食补益食品时的忌口。

补药忌口 服用补气药，特别是进服人参时，忌破气药物及食品，如莱菔子、萝卜子、萝卜等，亦忌寒凉解毒的绿豆；服用滋阴药时须忌厚腻膳食，以免助湿生热更伤阴。

食补忌口 食补更应注意忌口，因体虚有阴虚、阳虚、气虚、血虚四种，而补益食品多分偏寒性和偏温性两大类，如阴虚内热者应该忌用狗肉、羊肉、胡桃、桂圆一类偏温性的食品，尤其是羊肉火锅之类更易助火生热。而阳虚、气虚者，特别是有虚寒之症时应忌用甲鱼、海参、蛤蜊、百合、木耳一类偏寒性的食品。脾胃虚寒、大便溏薄者，不宜进食芝麻、胡桃肉之类润肠补品，牛乳、羊乳、兔肉等也应慎用。

二、冠心病忌口

冠心病饮食原则 冠心病人的饮食原则是营养全面，多素少荤，戒烟少酒。冠心病病人平时应忌吃高脂肪及高胆固醇的食物，如动物内脏、肥肉、鸡蛋黄、鸡肉、鱼籽和奶油等。还要控制糖类，特别是浓厚的甜食品。肥胖者要控制总热量，使其体重逐渐符合标准体重，即身长(厘米)－105＝体重(公斤)。

忌过饱 冠心病患者进餐不能吃得过饱，特别是那些饭后易发生心绞痛的人更应注意。饮食要有节制，不暴饮暴食，以免胃肠负担过重而加重心肌缺血缺氧，诱发心绞痛，甚至发生心肌梗塞而危及生命。如晚餐过饱危险性更大，因入睡后血流循环变缓，过饱会使血脂增加，加速动脉硬化，并在此基础上夜间突发心绞痛、心肌梗塞。采取节食是禁忌饱食的主要预防方法之一。

忌香烟 吸烟是造成心肌梗塞、中风的主要因素，因为香烟中的尼古丁和烟雾中的一氧化碳对冠状动脉血管壁和心肌细胞具有毒性和致炎作用，尼古丁还可刺激肾上腺素的释放，使心跳加快，血管收缩；一氧化碳会使动脉壁缺氧，血清胆固醇含量升高，这些都可加速动脉粥样硬化的形成，从而促使冠心病病情恶化。

忌过量饮酒 少量饮酒，可舒筋活血，有利于血脉流通，气血调和，过量饮酒则适得其反，烈性酒则为禁忌之品。

三、高血脂忌口

血脂是指血液循环中血浆所含的脂质，主要有胆固醇、甘油三酯及磷脂等。长期血脂过高与代谢紊乱，将导致肥胖症、动脉硬化、高血压和冠心病等。

高脂血症者忌过胖、过甜、过饱。应提倡饮食清淡，不吃或少吃高脂肪食品，限制糖类食品，避免进食猪脑、蛋黄、鸡肝、黄油等胆固醇含量较高的食品，多吃蔬菜和水果，宜饥饱适度，控制体重。忌睡前吃得过饱，以免血脂增高，加速动脉硬化。

四、肝炎忌口

1. 忌过多进食肥肉和糖。
2. 严禁饮酒。
3. 不宜吃蛋黄。
4. 忌葱、蒜、洋葱头、韭菜等热性食物。

五、肝硬化忌口

肝硬化是由病毒性肝炎、血吸虫病、营养障碍或慢性中毒等原因所致。严重者会并发上消化道出血、肝昏迷或肝癌。

1. 肝硬化早期，患者不宜摄入过多的脂肪，以免形成脂肪肝。绝对禁酒，忌辛辣刺激的食品。

2. 肝硬化晚期，患者食用的食品应柔软、少渣、易于消化。食物要营养丰富，切忌粗糙、辛辣、刺激的和生冷不洁之物，亦不宜进食过热食物，以免损伤曲张的食道、胃底静脉，导致急性上消化道出血这一严重的并发症出现。

肝硬化病人忌食沙丁鱼、青化鱼、秋刀鱼和金枪鱼，因这些鱼体内含有抑制血小板聚集的物质，易引起人体出血，且不易制止。

六、胆囊炎、胆石症忌口

忌食煎炸食品，辛辣刺激食物和动物脂肪、内脏、蛋黄、无鳞海鱼等，并要戒烟忌酒；对甘甜产气食物亦要注意适量，以免助湿生热。同时也要避免长时间空腹，如经常不进早餐等，致使胆汁浓缩而形成胆石症。

七、胰腺炎忌口

胰腺炎是由胰腺消化酶对本器官自身消化引起的化学性炎症。一般在急性期必须禁食，因为食物和酸性胃液进入十二指肠后，可以反射性地刺激胰腺分泌消化酶，从而加重胰腺负担，不利于炎症消退，一般禁食1~3天，再逐渐进食低脂流质或半流质食品。

胰腺炎病人忌暴食暴饮。忌饮酒。忌冰淇淋、雪糕、酸梅汤等生冷食品，忌韭菜、豆类、甘薯等多纤维食物和易产气食物。忌各类油腻食品。

八、哮喘忌口

支气管哮喘是一种常见的过敏性疾病，常因吃了鱼、虾、蟹、蛋、牛奶之类食品而诱发。平时应少吃或不吃鱼虾海腥、生冷炙烩腌菜及辛辣、咸、

酸、甘、肥食物，如油菜花、黄花菜、虾皮、虾米、带鱼、螃蟹等。少吃鸡蛋、肥肉等容易生痰的食物，同时应戒烟。

九、呕吐忌口

呕吐是食物由胃经口吐出的一种症状，许多病症都可有呕吐的症状表现，因此，食物忌口要针对不同疾病采取不同的忌口。但是，凡呕吐者一定要忌服不易消化、生冷油腻、粗糙质硬、辛辣刺激的食物。

热吐 热吐应忌食辛辣刺激，油炸熏烤类食物，如烟、酒、葱、蒜、油炸猪排、烤肉等。

寒吐 寒吐应忌食生冷水果、肥腻和不易消化的食物，否则寒即入胃，损伤胃气。呕吐时只宜进富有营养的流质食品，或稍加生姜汁进食。

十、出血性疾病忌口

出血性疾病泛指上、下消化道出血、呼吸道咯血、泌尿道尿血、过敏性因素引起的出血（如过敏性紫癜）等。

忌粗硬食品 如油煎饼、花生、炸猪排、牛排、豆类、熏烤食品等忌发物发物一般指猪头肉、老公鸡、韭菜苗以及海腥等容易引起疾病复发的食物。

忌温热辛辣食物 如烟、酒、辣椒、大葱、姜、花椒、鲜辣粉和炙炸的油炸猪排、油爆虾、熏鱼及烤肉等。

十一、肾结石忌口

肾结石的发病可能与水质有关，也可能与饮食习惯有关，因此强调饮食的忌口，是防治该病的主要措施。

忌食油腻、辛辣、刺激的食品和发物，如肉类、动物内脏、辣椒、韭菜、公鸡、红茶、酒、咖啡、香菜、香椿菜、黄鱼、带鱼、冬笋、南瓜以及油炸熏烤的食品。

如在有可能的条件下了解结石晶体的成份，针对性地进行忌食，对该病的防治则更为有利。

含钙结石 忌食牛奶、羊奶等高钙食品，以及多盐食品和维生素D含量高的食物。

草酸钙结石 忌食草酸含量高的食物，如菠菜、竹笋、西红柿、苋菜、红茶、可可等。

尿酸结石 忌食高嘌呤食物，如动物内脏、肥肉、猪脑、鸡、带鱼、黄鱼、虾、可可、咖啡等。菜蔬中含嘌呤较多的如花生、栗子、菠菜、菜花、香菇等也应该忌食或尽量少食，同时忌食高蛋白饮食，以减少尿酸的产生。

磷酸盐结石 忌食含钙高的食物，如牛奶、蛋黄、虾皮、豆腐、芝麻酱以及含钙高而碱价高的青菜和水果等。

胱氨酸结石 忌食高蛋白食品。各种类型的肾结石患者都应忌饮酒及忌食高脂肪类食物和发物。

十二、肾炎忌口

肾炎病人在发病过程中可出现水肿、蛋白尿、高血压等症状，这主要是肾脏的排泄功能障碍，所以肾炎病人的饮食忌口非常重要。

忌盐和限制水的摄入 忌盐要根据水肿的不同程度来决定，水肿初起或高度水肿必须绝对忌盐，包括不宜用有咸味的中药秋石（秋石中氯化钠含量在40%以上）和市售的代盐品、酱油、味精以及一切腌制品。若忌盐过程中水肿已经消退，又无纳食不佳、明显疲乏，仍可继续忌盐一段时间。由于每个肾炎患者对盐摄入的耐受能力不同，以多少进盐量为宜，需自己摸索一段时间。限制水的摄入亦应根据水肿的情况来决定，若高度水肿时，除正常饮食和进中药药汁外，应停止饮用任何液体，包括进餐的汤类。忌食香蕉，因香蕉中含有较多的钠盐，会加重水肿。无水肿时，可适当增加水的摄入量，有利于排泄体内的废物。

忌食高蛋白食物 这是由于肾功能不全，氮质滞留，患者饮食中的蛋白质经胃肠道吸收和肝脏的代谢，转化为氨基酸，最后变成肌酐、尿素氮等代谢产物，可诱发尿毒症。

此外，肾炎病人也不宜多吃食糖，并限制胆固醇和刺激性食物食入。忌糖、动物脑髓、鱼子、虾子、蟹黄、就鱼、蛋黄和动物内脏以及烟、酒、浓茶、咖啡、葱、蒜、辣椒、味精、鲜酱油等。

十三、肾盂忌口

肾盂肾炎中医认为是由于湿热下注，因此，严禁饮酒，忌大蒜、韭菜、辣椒等辛辣刺激性食物，因饮酒助湿，辛辣之物助热。

十四、尿毒症忌口

各种肾脏病持续发展，会损害肾脏功能，进而造成慢性肾功能不全，导致尿毒症。该病的发生及症状的加重均与不注意饮食有关，病人除了首先忌食盐外，还要忌食米面。

尿毒症患者可出现贫血、营养不良、低蛋白血症，但又不能摄入过量的蛋白质而增加肾脏的排泄功能，所以病人饮用的食品必须是低蛋白高热量。也要补充高质量的动物蛋白质，对质量比较差的蛋白质食物，如米、面则应忌食或少食，可以进食一些麦淀粉制品，并选择鲫鱼、羊奶、黑白木耳作辅助食疗。

尿毒症血液中钾的浓度高，过量服用含钾较高的食物，就会出现危险的高血钾症，病情很快会加重。含钾较高的食品有水果类的西瓜、香蕉、菠萝、荔枝、龙眼、柑子、橙子、枇杷、葡萄、石榴、杏仁、芒果、大枣、无花果、草荡等；蔬菜类有苋菜、菠菜、芹菜、胡萝卜、土豆、竹笋等；豆制品如豆腐干、豆浆、百叶、面筋、烤夫等。此外还应忌用人参精、牛肉精、牛肉汁、鸡精等。对于利尿作用显著的中草药中含钾量高的药物也应忌用。

十五、胃炎忌口

胃炎中以慢性胃炎为多见，其形成大多与长期进食刺激性食物，服用刺

激性药物，以及幽门括约肌功能失调引起的胆汁返流等因素有关，所以慢性胃炎在治疗的同时，对饮用食品的选择应给予足够的重视。

胃炎病人要忌食辛辣食物，如生葱、生蒜、生姜、辣椒之类。不宜进食浓茶、浓咖啡及过酸、过咸的刺激性食物；同时亦不宜进食炙烤熏腌和生冷食品，以防止损伤胃粘膜和幽门括约肌的功能。生冷之品不易消化，对胃无益。此外，胃炎病人必须忌酒戒烟。

十六、胃溃疡忌口

胃溃疡病人的饮食调养对该病的治疗和预防复发很重要。

病人要忌暴饮暴食，不宜食用油煎、辛辣、生冷等刺激性食物。忌烟、酒，也不能饮茶过多。

十七、慢性结肠炎忌口

慢性结肠炎病人应忌高脂肪食物，如胡桃、芝麻、花生等，限食产气和刺激性食物，如豆类、萝卜、南瓜、山芋等。一些多渣的食物如韭菜、芹菜等以及茶、酒，辣椒等都应忌食。

慢性结肠炎病人也应忌用某些水果，如梨性寒，不宜食用；葡萄性味甘酸，食多会泄泻；香蕉性寒，脾胃虚寒、胃痛腹泻者少食；桂圆性热，肠滑泄泻、消化不良者忌用；西瓜性寒，消化不良或腹泻者忌用。

十八、糖尿病忌口

糖尿病是由于人体内胰岛素分泌绝对或相对不足而引起的糖代谢紊乱疾病。

糖尿病患者应忌食肥、甘、厚的食品。“肥”即高脂肪食品，如肥肉、奶油、蛋黄、动物油、动物内脏等。“甘”即含糖量高的食物，如食糖、糖果、果酱、蜜饯、藕粉、山芋、土豆、栗子、芋艿、香蕉、苹果以及各类甜点心；“厚”即指辛辣燥热之品，如酒、烟、干姜、辣椒、胡椒、茴香、桂皮及油炸食品等。

十九、阳痿忌口

根据中医辨证，阳痿病人临床表现初期多为湿热下注，久则命门火衰，阴寒内生，出现阴阳两衰的虚损证。病人往往多采用温热油腻补品或用寒性清热之物。实际上阳痿病人应根据病情忌食。

湿热内蕴。阳痿伴有小便赤热涩痛，口干喜饮、舌红苔白腻或黄腻，脉滑或弦，或痰涎较多，胸闷身重等症者，应忌食肥肉、羊肉、狗肉、鸡肉、雀肉、辣椒、葱、韭菜、蒜等辛温之品；如痰湿重者，应忌食鸡、鸭、肉类、海腥等厚味滋腻之品。同时，烟、酒、咖啡、煎熏炙烤之物更属忌口之品。

阳痿日久，精神萎软，畏寒肢冷，腰膝酸软，脉沉细而弱时应忌食寒凉食物，如绿豆、冬瓜、芹菜、荸荠、冰食、冷饮、生冷瓜果、甲鱼、蟹等高蛋白滋补品。

二十、前列腺肥大忌口

前列腺肥大是中老年男性常见的一种病症。前列腺肥大患者应禁烟酒，忌食生姜、大蒜、葱、辣椒等刺激性食物，以免助湿生热，加重病情。

二一、癌肿忌口

近年来研究表明，癌肿的病因，65%与饮食因素有关，诸如摄取营养比例不当及不足；食物加工制作中带进或增加新的有害成份；食物霉变或农药残留。因此，正确的饮食习惯是减少癌肿发病与死亡的重要手段。总的来说，癌肿病人的忌口，应遵循因人、因病、因时三个原则。

1. 因人而忌

也就是说癌肿患者的忌口，要根据各自的体质情况而定。人有虚、实、寒、热之不同，食物也有寒、热、温、凉之异，所以在给病人提高蛋白质的前提下，食物的忌口要因人而宜。

（1）虚者（久病体质虚弱），忌食油腻、厚味、不易消化的食品，如油炸、油煎、肥肉等。

（2）实者（指青壮年初患癌肿者），忌一味多食鸡、鸭、鱼、肉，严禁烟、酒，不得暴饮暴食高脂类食物（肥肉、鸡、羊肉等）。

（3）寒者（阳气不足，尤为脾胃虚寒者），忌食生冷食物，如瓜果、冷饮、凉菜、寒性的海腥等。

（4）热者（指热性体质，俗称内热重的人），忌食辛辣油腻之品，如姜、葱、蒜、辣椒、酒、熏烤之品及羊肉、狗肉、鸡肉、雀肉等。

2. 因病而忌

由于不同的癌肿，其临床表现也明显不同，因此食物的宜忌也不相同，应根据病情的不同进行忌口。

消化道癌肿 这类癌症高发的重要因素是“三高一低”（高脂肪、高糖、高蛋白质、低纤维素食物）的不合理膳食，因此，无论是胃癌、食道癌还是肠癌患者，都要禁忌暴饮暴食、嗜食炙烤之品（油炸、烟熏、煎烤等）以及未腌透的咸肉、咸鱼、咸菜等食品。胃癌病人因脾胃功能失常，应忌食壅气的食物，包括那些高碳水化合物、油腻、滋膏很重或经过油炸、熏烤的食品。通常忌食的有花生、山芋、土豆、南瓜、糯米、甲鱼、肥肉、肥鸡、肥鸭、炸排骨、腌制品。脾胃虚寒者应忌食螃蟹，因螃蟹滋腻性寒难以消化，同时更应忌冷饮。大便干结或有大便隐血的胃热者，应忌食辛香燥热之品，如红烧羊肉、龙眼肉、油爆肉类，同时还忌芥末、生姜、胡椒、辣椒等调味品。食道癌病人则要忌粗糙质硬、油腻肉类、辛辣炙烤之品，同时要严忌烟酒。肠癌病人也应忌食猪蹄膀、肥猪肉、肥鸡、肥鸭、油炸烟熏和渣滓成分多的粗糙食物以及严忌饮酒。

肝癌 肝癌病人在饮食上一般禁忌高蛋白、高脂肪食品。如海鲜（尤其是腌制的、生冷的海鲜）等。肝癌病人易并发上消化道出血，所以平时要求忌食粗糙的食物，特别是熏烤的海鲜，如食用不慎，将会损伤胃肠粘膜，引

起出血。

肺癌 肺癌患者首先应该禁烟、酒，忌食方面要根据病人体质而定。体寒者忌食油腻、寒凉之物，如油肉、肥鸡、肥鸭、虾、蟹、带鱼等肥厚海腥之物及冷饮，同时也要忌食壅气生痰的花生、山芋等。内热者忌食油腻辛辣、油炸熏烤之品，如肥肉、羊肉、炸猪排、烤肉、油煎饼、胡椒、芥末、咖喱、辣椒、胡桃、花生等。

鼻咽癌 鼻咽癌患者应忌肥肉油腻食物，如肥羊、猪肉、鸡肉和油炸食品；忌辛辣的食品，如烟酒、辣椒、茴香、花椒等；忌烟熏炙烤食物；忌发物，如老公鸡、鹅肉等。

3. 因时而忌

癌肿患者应根据不同的病期，选择不同的食物和不同的忌口。如“放疗”和“化疗”时，往往会出现白细胞下降的反应，此时应食用蘑菇、鳝鱼、甲鱼、桂圆等；如口舌干燥，要忌食烟酒、辛辣油腻的食物，如辣椒、肥肉等。放疗后，更忌食热性伤阴之品，如羊肉、狗肉、鸡肉等。

癌肿手术病人手术后忌食油腻肥厚、寒凉、海腥、辛热之品。

6. 家庭护理

每个人的一生中随时都可能生病，所以，我们掌握一些初步的医疗知识和护理常识，对及时了解病情，预防疾病加重，是大有裨益的。

一、体温

正常人的体温，口腔温度表舌下测温为 37℃ 左右，腋下温度约为 36.5℃，肛门温度表直肠温度为 37.5℃。正常的昼夜体温差可达 1℃，清晨低，傍晚高。妇女月经期体温可较平日为低，而在排卵期以及妊娠最初三个月，体温可稍高些。小儿体温比成人稍高些。老年人体温比青年人低些。

测量方法 测温前先将体温表内的水银柱甩到 35℃ 以下，被测者应有充分的休息，至少在半小时内不做剧烈活动，不进食，不饮冷、热水，不做面部冷热敷。口腔测温的体温表应放在舌下，闭口，3 分钟后取出，看明度数。儿童、神志不清者及不能用鼻呼吸者，改为测肛温或腋下温。

根据体温高低可分为低热（口温 37.5~38℃）、中度热（口温 38~38.9℃）、高热（口温 39~40℃）、过高热（口温 40℃ 以上）、常度下体温（口温 36.1℃ 以下）。

二、脉搏

由于心室的收缩和舒张，使全身各处的动脉管壁产生有节律的搏动，这种搏动现象就称为脉搏。

正常脉搏 男性 60~100 次/分，女性 70~90 次/分，儿童比成人快，约 90 次/分，初生婴儿可达 140 次/分。正常人可因活动及精神状态的变化而变化，如站立、运动、饭后及精神兴奋均可增快。

检查方法 常用的脉搏部位在腕部桡动脉，其次是颞动脉、颈动脉、肱

动脉、股动脉、足背动脉等。测数时应将食指、中指、无名指的指端按在桡动脉的表面，压力大小以能清楚感受到脉搏为宜。计算半分钟，将测得的脉率乘以 2，就是每分钟的脉搏数。如果为心脏病病人、心率过快或过慢以及心律紊乱的病人测脉搏，每次应数足一分钟。

注意事项 剧烈活动者，应先休息 20 分钟再检查。操作者不可用拇指触诊。当脉搏细弱而测不清时，可用听诊器，数一分钟心率来代替触诊。

三、呼吸

人体在新陈代谢的过程中，不断消耗氧，并产生二氧化碳。机体不断向外界摄取氧而排出二氧化碳的过程，就称为呼吸。

观察方法 注意被测者胸部或腹部的起伏，一吸一呼为一次。

正常呼吸频率 成人 16~20 次/分，无周期性变化，呼吸与脉搏的比例为 1:4。小儿呼吸比成人快，新生儿呼吸频率为 40 次/分。

呼吸频率改变 呼吸频率增快，超过 24 次/分，见于发热、心肺疾病、贫血、甲亢以及体力活动时。呼吸频率减慢，低于 10 次/分，见于颅内压增高，镇静药与麻醉药用量过多或中毒时。

呼吸类型 胸式呼吸是以胸部肋骨起伏为主，女性与年轻人多见。腹式呼吸是以膈肌上下活动、腹部起伏为主，男性与儿童多见。

呼吸类型改变 如果病人胸式呼吸减弱、腹式呼吸增强时，多为呼吸系统疾病，如肺炎、胸膜炎或是肋间神经痛、肋骨骨折等所致。如腹式呼吸减弱而胸式呼吸增强时，多是腹膜炎、腹水、肝脾极度肿大、腹腔内巨大肿瘤以及晚期妊娠等所致。

呼吸深度改变 呼吸深而沉称为酸中毒性大呼吸，多见于尿毒症、糖尿病酮症酸中毒；呼吸浅而慢，可见于昏迷、脑膜炎或休克病人；呼吸时深时浅呈波浪式交替，节律尚规则无暂停现象，多为呼吸中枢衰竭的表现。

呼吸节律改变 周期性呼吸节律改变（如潮式呼吸），呼吸幅度由浅逐渐加深，继而逐渐减弱乃至暂停，然后又重复上述呼吸过程，多见于中枢神经系统疾病，如颅内压增高、脑循环障碍、巴比妥中毒；双吸气、点头呼吸、叹息样呼吸、下颌呼吸等都提示病人呼吸中枢衰竭；吸气性呼吸困难可在吸气时发出一种极高的似蝉鸣的声音，多为喉头水肿或痉挛、白喉、咽后壁脓肿、喉肿瘤以及喉部有异物所致；呼气性呼吸困难表现为呼气时间比吸气时间长，吸气急而短促，多见于支气管哮喘、哮喘性支气管炎、心源性哮喘、喉头下阻塞性病变等；鼾声呼吸是由于气管与支气管内分泌物蓄积的结果，见于昏迷或临终病人。

四、血压

血压通常指的是肱动脉内血流的压力，心室收缩时测得的最高压力称为收缩压；心室舒张时测得的最低压力称为舒张压。收缩压与舒张压之间的差数称为脉压。血压可反映出心脏搏出量、周围血管阻力、血容量、动脉弹性和其他血液动力学的变化。

测量工具 应具备有听诊器和血压计。家用的听诊器一般取软质听诊器，即由耳件（带小孔的可塞入耳孔内的一端，有左右两件）、胸件（扁圆柱形

的，其一面有薄膜一端）及连接耳件、胸件的软管组成。常用的血压计是水银柱式的和弹簧式的，其中以水银柱式的血压计较为准确。

测量方法 病人取坐位或卧位，但多取坐位为准，检查血压计、水银柱的玻璃管是否破碎或弹簧式的表壳是否损坏；察看水银柱的平面指示起点是否在“0”位，或弹簧式的指针是否指在“0”点，倘水银柱已高于“0”位，则设法使其回复到“0”位。测量时将血压计的袖带缠在病人的上臂，松紧要适度，袖带下缘应在肘窝上2厘米处；袖带里的气囊须正好压在肱动脉上，扎带处的肱动脉与心脏应在一个水平面上；病人的上臂稍外展，检查者用手指触到时部肱动脉搏动后，即将听诊器胸件塞入袖带下肱动脉搏动处，令其薄膜面与皮肤紧贴，一手将其固定，但勿加压，另一手挤压血压计的橡皮球，向气囊中充气；待动脉搏动消失后，再将水银柱或血压表读数升高或增加3kpa，用听诊器的耳件塞入两耳孔中，使耳件的方向朝前朝内，握橡皮球的手旋开橡皮球上端的活门，缓缓放气；当发出第一声清脆音响时，水银柱提示的高度读数，或表式的读数即为收缩压；继续放气，当音响突然减弱而模糊不清时，水银柱高度读数或表式中的读数即为舒张压。测量完毕后，排尽袖带内的余气，拧紧橡皮球上的螺丝帽，解下袖带，关闭水银在下的开关。

血压记录 测得的血压记录方法是：收缩压/舒张压，单位为kpa或者毫米汞柱（mmHg）；如收缩压为120mmHg（或16kpa），舒张压为90mmHg（或12kpa），记录时写作120/90mmHg（或16/11kpa）；读数时读作120—90mmHg（或16—12kpa），勿倒读。

正常血压 健康成人的收缩压在12~16kpa（或80~120mmHg）之间，舒张压在8~10.5kpa（约60~80mmHg）之间；年龄增高，血压亦逐渐增高，但以收缩压升高为主，40岁以上，年龄每增长10岁，收缩压可增高1kpa左右；男性血压一般略高于女性；体力劳动时或情绪波动时血压可暂时升高。

高血压 如收缩压超过20kpa（或150mmHg），或舒张压超过12kpa（或80mmHg）；或与原来基础血压相比，收缩压增高了4kpa（或30mmHg），舒张压增高2kpa，非同日测量2次以上均高于正常值者为高血压病；多见于原发性高血压病、肾小球肾炎和妊娠中毒症等。

低血压 收缩压低于12kpa（或90mmHg），舒张压低于7kpa（约52mmHg）即为低血压。如收缩压低于11kpa（或80mmHg），常见于休克、晕厥、缩窄性心包炎等。高血压病人，血压突然大幅度下降，收缩压虽然不低于12kpa（或90mmHg），也可能是早期的休克表现。

kpa与mmHg的换算方法： $1\text{kpa} = 7.5\text{mmHg}$ 。

五、肌肉注射

肌肉注射，即把药液用注射器注射到患者肌肉内的一种给药途径，具有吸收快、药效迅速、比皮下注射刺激性小等特点。凡不宜静脉给药，或对组织有刺激性的药物均可采用此法。

注射部位 大多选用臀大肌注射区，即把一侧臀部，从臀下横纹至后腰下髂骨上缘区域，人为地用“十”字线划分成四个大致相等的象限，取其外上方象限的正中部位。亦可选用上臂三角肌注射区。这两个部位肌肉肥厚且无大血管、大神经通过，比较安全。下面介绍的是臀部注射法。

注射用品 一般可备2毫升或5毫升的一次性针筒若干，75%浸泡的酒

精棉球及消毒过的干棉球若干，用以刻划安瓿的砂轮或小锯，消毒棉签若干，碘酒 1 瓶，等等。

吸取药液 从安瓿中吸药液法：先用酒精棉球消毒安瓿颈部，再用砂轮或小锯在颈部作圆周形的刻划，刻划半圈即可；小心地把颈部掰开，针尖斜面向下伸入安瓿，将安瓿倒转，抽吸药液。目前的安瓿大多是易折的，上有掰折的指示点，但如操作不慎易划破手指，故还是用物刻划后掰断较安全。从密封小瓶中吸药时，可用酒精棉球擦拭瓶塞进行消毒，把溶解液按需要量注入密封小瓶，把瓶内的药液摇匀，倒转小瓶吸取药液，吸毕，拔出针头，令针头朝上，把针梗中药液吸尽，再将注射器中的气泡聚在药液水平面上；轻推活塞排出气体。

注射方法 对可引起速发型过敏反应的药物，不能在家里注射。其余药物注射时，病人取坐位或侧卧位，操作者戴口罩并洗净双手，先用蘸过碘酒的棉球消毒注射部位，待干再用酒精棉球消毒，消毒时从注射部位的中心向外转圈涂擦，不能由外向内擦搽；左手绷紧注射部位的皮肤，右手持针垂直、快速地刺入针梗的 $3/4$ ；抽吸无回血后慢慢注入药液；注射时可在注射部位附近用手指或棉球轻轻擦拭，以分散患者注意力，放松局部肌肉，减轻疼痛；拔针后若有出血，可用酒精棉球或干棉球作局部压迫，片刻后血止即可。

注意事项 操作过程要严格无菌操作，针头在抽取药液时勿要碰到没有消毒的部位，选择注射部位要避开化脓、炎症或有皮肤病的地方，针头不可触及骨头、大血管和神经，倘进针后见回血、触及骨头疼痛、有放射感的痛、麻，即稍退出针梗少许，上述情况消失再推入药液。注射时要二快一慢，即进针、拔针快，注射慢。倘不慎发生断针，针梗有露在皮肤外者，可用消毒过的镊子，轻轻拔出，如针梗断在皮下，则在针眼处用碘酒作记号送医院拔除。

六、静脉注射

静脉注射，即用于需要使药物迅速发生药效、将药液注入静脉的一种给药办法。

注射部位 选择粗直不易滑动的浅静脉，常用的有手背、前臂、足背或大隐静脉。小儿常用颈外静脉、头静脉或股静脉。下面介绍的是上肢部位的静脉注射法。

注射用品 备 10 毫升、20 毫升或 50 毫升的一次性针筒，碘酒，75% 的酒精棉球，消毒的干棉球，上肢静脉注射所需的肢下衬垫小枕，止血带，砂轮或小锯等等。

吸取药液 步骤、要点、注意点同肌肉注射。

注射方法 病人取坐位或卧位，操作者洗净双手，戴上口罩，选择合适的注射器和针头，吸取药液，选择合适的穿刺静脉，穿刺的肢下垫以小枕，用碘酒及酒精在穿刺部位作两遍消毒。穿刺处的上部系紧止血带，让病人握拳。准备一个无菌棉球，排净注射器内的空气。注射者用左手拇指绷紧注射处的皮肤，以固定所要穿刺的静脉，将针头与皮肤成 25° 角，从静脉旁的皮面刺入，再向静脉方向刺入血管，见到注射器内有暗红色血液时，即使注射器与皮肤的角度更小，向静脉管中再把针头推入少许，使针头处于静脉腔内。让病人松拳，同时放松止血带，缓慢推入药液，注意病人的表情及穿刺局部

有无肿胀，如肿胀，说明针头已脱出静脉管，应再试行刺入静脉，或更换部位重刺。注射完毕，用干棉球按住穿刺处，拔出针头，按压片刻即可。

注意事项 易引起速发型过敏的药液，不可在家里注射，如青霉素等。推注药液的种类、配比的浓度、推注的速度要严格按疾病的需要、医生的嘱咐及药典的规定操作。严格无菌操作，倘推注处漏液，致使局部肿胀，可先予冷水湿敷，以使血管收缩而止血；血止后再用热毛巾湿敷以促进血液循环、吸收水肿。如对药液有副反应而没有注射把握时，则应前往医院接受注射。

七、输液

输液，现多为静脉滴注法的输液，即通过静脉把人体需要的水分、盐类、糖类、蛋白质及药物输入到血液循环中去的给药方法，以补充机体的不足、达到治疗的目的。

静脉输液部位 与静脉注射部位相同。

静脉输液方法 输液方法与静脉注射相同。

注意事项 输液前必须仔细检查所输的液体是否混浊或夹有杂质。液体内所加药物，必须注意相互间的配伍禁忌。排尽输液皮条内的空气，调整好滴速，一般而言，滴速是根据病情的要求而定的，抢救脱水病人有时要快速滴入，而老年患者或有心脏病的患者，滴速必须缓慢，对这些病人如无法掌握滴速，则让他们到医院受治。如无特殊的滴速要求，成人则控制在每分钟40~60滴。根据病情需要决定输血量，输液过程中要密切观察病人是否有发冷、发热、发抖等反应，若有这些现象，应立即停止输液，并注射扑尔敏、非那根等抗过敏的药。必要时要注意血压、神志、心率、皮肤潮湿情况，以防速发型过敏反应，如情况紧急则马上给予救护措施。另外，要随时检查输液针头有无滑脱或堵塞。

八、病床设置

在家里休养的病人，其卧室必须清洁、整齐、舒适、安静、安全。室温一般以18~20℃为最适宜，湿度以50~60%为好，但也要根据季节和病人具体情况灵活掌握。定期打开病室窗户，使空气流通、阳光照射，但要防止室内温差变化太大。病人宜单独卧床，病床的周围要留有一定空间，以防止病人咳嗽的飞沫或尘埃带菌传播，也有利于治疗与护理。病人的床位不宜面对窗口，以免风直接吹在病人身上。为了便于诊察、治疗、护理，病床最好比一般床铺高些，结构要简单而牢固，清洁而柔软，要考虑到病人不仅是在床上睡眠，而且盥洗、饮食、甚至大小便都要在床上进行。

病人的垫褥要平整、柔软，被单要整洁。如病人大小便失禁或创口经常有脓血外流时，应在褥面被单上加橡皮单或塑料单，上面再加小被单。病人的被子宜选择轻而柔软的棉胎或毛毯，外罩最好采用被套，以便经常换洗。病人的枕头应当稍大些、柔软些。被单、枕套、被套要经常洗换，充分曝晒，垫褥及棉胎要定期翻晒。应每天替病人刷床，拍松枕头，如染有污物，应立即刷净晒干。

九、消毒

消毒是指用物理和化学方法来杀灭或清除物体上的病原微生物，使之减少到不能再引起感染或发病的程度。一般采用煮沸消毒、紫外线消毒以及消毒剂消毒等方法。凡与传染病人接触过的手、衣物、食具、书报等均需进行清洁消毒。

口罩消毒 口罩用后应每天清洗煮沸 10 分钟后晒干，使用时不要用污染的手去接触口罩。

双手消毒 用消毒刷子蘸消毒肥皂水刷洗，先从指尖开始，然后向上，循序刷洗，不要疏漏，特别要注意洗净甲缝内的污垢。再用清水冲洗 3 分钟，擦干后浸入市售现成的 0.1% 新洁尔灭溶液或 70% 的酒精内浸泡 3~5 分钟。

食具消毒

(1) 煮沸法：一般传染病患者用过的食具应煮沸 15 分钟，结核菌或病毒感染病人的食具，煮沸至少应 30 分钟。

(2) 浸泡法：非金属食具。一般传染病患者的食具可用 1% 漂白粉澄清液浸泡 1 小时，如果是结核病人或病毒感染者，应用 3% 漂白粉澄清液浸泡 1 小时。漂白粉澄清液的制作方法为：将市售的漂粉精片 1 片（或 1 克漂白粉干粉）加水 100 毫升，溶解后所得的溶液即为 1% 的漂白粉澄清液；如用 3 片漂粉精片（或 3 克漂白粉干粉）加水 100 毫升所得的溶液即为 3% 的漂白粉澄清液。

服装、被褥消毒 病人的服装被褥应消毒后再拆洗。单、夹衣服可放入肥皂液内煮沸 30 分钟，也可浸泡在 2% 来苏尔溶液或 0.1% 新洁尔灭溶液内 2 小时；被褥、棉衣、毛毯、枕芯等要在烈日下曝晒 6 小时。2% 来苏尔溶液配制法：用市售的 50% 来苏尔用水稀释到等量体积的 25 倍即成。

书报、玩具消毒 要在强烈的日光下曝晒 6 小时。

房间消毒 室内应保持良好的通风，一般在清晨及午睡后要开窗通风 30 分钟，使室内污浊的空气及空气中的微生物尽可能被排尽，保持室内的空气清新。经常用 2% 来苏尔液或 0.2% 过氧乙酸溶液揩拭病人房间内的家具、墙壁、地面。使用过的揩布和清洁用具应经常煮沸或擦洗消毒。如果病人换房间，原居住的房间一定要进行彻底清洁后再进行空气消毒。常用的空气消毒法有：1% 漂白粉澄清液或 0.1% 新洁尔灭溶液喷射，喷射量为 50~100 毫升/平方米；将乳酸 12 毫升/100 立方米倒入锅内，再加 20 毫升的水，置于酒精灯上加热蒸发消毒；用 40% 甲醛 1 毫升/立方米，加入等量的水，然后加热蒸熏；食用醋酸少许加入适量水，置于碗内，加热蒸发消毒。

排泄物消毒 排泄物包括呕吐物、痰、粪便等。粪便，可用漂白粉 1 公斤/立方米倒入粪便内或用生石灰 1 斤倒入粪便内，充分搅匀后放置 2 小时。痰、涕及呕吐物，可将痰、涕用废纸接取，然后焚烧；亦可事先在痰盂等容器内，倒入 1/3 的 20% 的漂白粉澄清液，或吐在石灰或草木灰上埋掉。

便器、痰杯消毒 一般病人可用 1% 漂白粉澄清液浸泡 2 小时，病毒感染病人则用 3% 漂白粉澄清液浸泡 2 小时；亦可蒸汽消毒 30 分钟，痰杯则还可煮沸消毒 30 分钟。

十、隔离

传染病人应及时被送往传染病医院或普通医院的传染病房进行隔离和治

疗，以防止疾病继续传播。因某种原因不能送住医院，必须在家治疗者，则根据病种采取不同的隔离措施，防止疾病的传染。

当家庭或家庭周围发现有传染性肝炎、流行性脑膜炎、猩红热、白喉、痢疾等急性传染病患者时，除应立即报告所在地区防疫站进行消毒工作外，还需做到以下几点：

1. 凡患有传染性肝炎、流行性脑脊髓膜炎者，必须让他独居一室，若条件不允许，可用布帘或屏风隔开，最起码应让患者睡单人床，与健康人的床位间距保持 1.5 米以上。为了简化日常消毒工作，室内用物尽可能简单，不用的东西用布单或塑料革加以遮盖。凡与患者有密切接触者，需给予必要的预防措施，应在接触 5 天内注射丙种球蛋白以及服用中草药等。

2. 对伤寒、痢疾等消化道传染病患者应做好床边隔离，将其食具、便器与健康人分开使用，用后立即消毒。患者的粪便、呕吐物、痰液等排泄物，在倾倒前亦要消毒。与病人接触的双手要刷洗消毒，切勿吃病人剩物。

3. 呼吸道传染病如白喉、猩红热、肺结核、流行性感冒等，主要是防止口鼻分泌物的传染，接触病人时要戴口罩。病人的食具及用物应与健康人分开使用，用后要消毒。

4. 残余食物可煮沸 30 分钟后倾倒掉。

十一、口腔护理

这是危重病人护理中不可缺少的一项工作。

一般方法 不能起床的病人应使其侧卧或头偏向一侧，颈下用毛巾围好，在病人口角旁置一小盘用于接漱口水，然后让病人刷牙。如果病人体弱或患手外伤，操作者应协助病人刷牙。刷牙时应沿牙齿的纵向刷，牙齿的内、外咬合面都要刷遍，口漱净后擦干面部。

特护方法 对于高热、昏迷、鼻饲、口腔疾病及某些手术前后、化疗等病人，应由家人进行口腔护理操作，清醒的病人可把头侧向操作者，并用毛巾垫于病人颌下，小盘放在口角旁，用压舌板把病人嘴巴撑开，观察粘膜、牙龈有无病变，用弯血管钳夹棉球或棉签，蘸漱口溶液，纵向擦洗牙齿外侧面，从内洗向门齿，再擦洗另一侧，然后擦洗牙齿咀嚼面、牙龈内侧面、舌部、硬腭及舌下部，擦洗结束后，少喂几口水让病人自己漱口。昏迷者须用开口器分开上、下牙齿，垫上牙垫，用弯血管钳夹紧棉球擦洗口腔内侧，每次一只棉球，防止棉球遗留在患者口腔内。棉球不可过湿，以防止溶液吸入呼吸道。最后擦干患者面部与嘴唇，如果嘴唇干燥应涂些油膏。

十二、褥疮护理

褥疮是病人身体局部长期受压，血液循环受阻，皮肤和皮下组织所需营养缺乏，致使皮肤失去正常功能而形成溃烂和组织坏死的一种疾病。

褥疮护理方法 保持床铺清洁平整，床褥要柔软。大小便失禁的病人，床褥要经常换洗，尿垫应平整柔软。瘫痪或昏迷病人须定期翻身，每 2~3 小时翻身一次，翻身时要将双手伸入病人肩下和臀下，将病人抬起后再挪动位置，不可采用拖、拉动作，以免损伤皮肤。骨折或矫形外科病人，要经常调节他们身上矫形器械的松紧，易受磨擦的地方应垫上棉垫。保持皮肤清洁，

每天早晚擦浴 2 次，大小便后应用温水擦洗臀部及阴部，然后用 50% 酒精摩擦骨突部位，以增加血循环。

十三、家庭药箱配备

配备一只家用保健药箱，可用以治疗一些小伤小病，而且可避免酿成后患。药物的品种及数量可按家庭成员的身体状况加以配置。药量以少为宜，便于更换。但对于较重而自己不能确诊或处理的疾病，应及时去医院，以免贻误病情。

1. 备用药物

外用药 2% 碘酒 20 毫升、70% 酒精 60 毫升、3% 双氧水 30 毫升、高锰酸钾 5 克，眼药水 1 支，金霉素眼膏 1 支，麝香止痛膏 2 包，邦迪牌杀菌弹性创可贴若干，清凉油 1 盒，云南白药 2 瓶，漂白精片 1 瓶，0.1% 新洁尔灭溶液 100 毫升。

内服药 贮备量一般以 3 天左右的成人剂量为宜。退热类药物可备复方阿斯匹林（APC），氨非咖（PPC），克感敏，复方柴胡注射液，安乃近口服药及针剂，复方氨基比林。感冒类药物可备银翘解毒片，羚羊感冒片，午时茶，感冒退热冲剂，四季润喉片，康德等。化痰止咳类药物可备半夏露，复方甘草片，必嗽平等。抗菌类药物可备先锋 号，先锋 号，氟哌酸，SMZco，庆大霉素等。抗过敏类药物可备扑尔敏，去氯羟嗪等，制酸解疼类胃肠用药可备胃舒平，阿托品，654—2，胃复安（即灭吐灵）片或针剂。通泻药物可备大黄苏打片等。治疗肠道感染的药物可备黄连素片，香连片，庆大霉素等。扩冠状动脉治疗心绞痛药物可备麝香保心丸，硝酸甘油片等，开胃助消化的药物可备多酶片，食母生，保和片等。消肿的胃动力药可备吗丁啉等。止泻类药物可备矽碳银等。安眠药物可备安定、佳静安定等。

2. 备用器具

体温表 2 支（口表、肛表各 1 支），镊子两把，剪刀 1 把，小搪瓷盆（或碗）1 只，一次性针筒 3 副。特殊情况的家庭还应备有血压计、氧气袋等。

敷料：消毒棉签 2 包，消毒药棉及消毒纱布若干、胶布 1 卷。

7. 锻炼

一、简易健身法

“生命在于运动”，运动的方式多种多样，各人可根据自己的身体状况择善而行。这里主要介绍几种简便易行的健身方法。

健身球 选 2—3 只表面光洁的圆铁球，或石球、核桃，置于掌心，用手指相互协调配合，使球在手掌上顺转或逆转。两手可对换锻炼，惯于用左手者，可多用右手操作，惯于用右手者，可多用左手操作；锻炼时须平心静气，呼吸调匀。每日数次，持之以恒。

逆行健腰 选择比较平整的地面，站直身子，挺起胸部。四指包住拇指，两手握拳，前后轻轻摆动，两膝稍稍弯曲，向后逆向行走；或者两手叉腰拇

指在后，其余四指在前，步法如前。每次行走 200 步；每天锻炼 2—3 次，坚持一至两个月。

甩手 身体站直，两脚分开同肩宽，两臂自然下垂，两眼向前平视，全身肌肉尽量放松，唇齿自然闭合，舌放平，脊柱正直，胸部舒展平正，腰部、腕部略放松，十指舒展、衣带宽松。站立 1—2 分钟后，两臂前后摆动。前摆时手指不高过脐部，后摆时手指不高过臀部，如此摆动 10 分钟，每天 1—2 次。

爬行 选择洁净平坦的地面，戴上手套，套上护膝，直线来回爬动 5 分钟，再转圈爬动 5 分钟。起初每次爬动 20 分钟，根据体力，以后可逐渐增加爬行的距离、速度和时间。切忌空腹、饱餐后及生病期间操作。每天一次。

倒立 由直角坐姿开始，向后滚动，收腹举腿提臀，两臂用力支撑，接着两手支撑腰背两侧，两肘内收，形成肘、头、肩支撑的倒立姿势。躯干挺直，下颏抵胸。腹式呼吸，呼吸平稳，意收丹田。初练每次 15 秒，逐渐增加到 2—3 分钟，每天 2—3 次。

提肛 可取站立、坐位、仰卧、行走等体位和状态，有意识地提缩肛门周围肌肉。无病者每次上提 3 分钟，有肛门疾病者每次 10 分钟，每天早、晚及大便后各提缩 1 次，长期坚持。

如厕踮趾 男性，小便时踮起足趾直至排完尿液。

下蹲起立 两脚分开同肩宽，挺胸直立不弯腰，站稳后两臂上举至水平位，掌心向下空握拳，屈膝屈髋向下蹲，臀部尽量碰至小腿，3 秒钟后站立起来。如此反复，次数由少渐渐增多，每天 5~15 分钟，长期坚持。

深吸慢呼 早晨，在绿化丛中等空气新鲜的场所。两脚分开同肩宽，挺胸直立，两臂自然下垂。站稳片刻后，缓缓吸气，尽量吸足，同时两臂缓缓上举至水平位；接着两臂徐徐下垂至两腿外侧，同时慢慢将气呼尽。往复多次，每天 15 分钟。呼吸时取胸式为佳，或胸式与腹式交替。锻炼时静心凝神，长期坚持。

登高 城市里可以用登楼梯的办法，山区可以用上山的办法。每天上下数次，速度由慢至快，时间从少增多，长期坚持。

散步

饭后外出缓缓步行 100~200 步，或上班步行全程或部分路程，勿令匆匆局促为宜。

原地跑步 居室一隅或阳台，可进行原地慢跑步。经常锻炼的人，可增加跑步的难度，即原地高抬腿跑，大腿与躯干成直角。也可两手撑阳台边沿或手扶桌子，身体成斜线高抬腿跑。

悬垂 两臂拉住门框等，身体分开悬垂，用力屈臂，使下颌过门框；八至十次为一组。也可双腿伸直并拢，收腹抬腿。重复数次。此法可增强腹肌力量。

仰卧起坐 在床上或地毯上，身体仰卧，腿微屈，手抱后脑（力量差的可不抱），上身坐起，头尽量去碰膝盖。反复数次。

搁腿练习 将一腿搁在桌子或阳台上，数分钟后交换腿。如经常练习者，可增加搁腿的高度或上身有节奏地往下压。

推墙练习 面墙而立，距墙 50 厘米左右，身体前倾，以手指触墙，再用力以手指推墙复原，做 20 次左右。

二、手部健美

模拟弹钢琴 把双手平放在台面上，柔和地向下按压，然后每次抬起一个手指，似弹钢琴，此法锻炼手指的力量和敏捷。

握拳伸展 手紧握拳，再用力伸开五指，用力做 3 至 5 分钟。

旋转拇指 可取任何体位和状态，两拇指顺、逆旋转各 3 分钟，每天 1 至 3 次。

按揪手指 用拇指分别按揪食指、中指、无名指各两次，小指四次；再往回按揪无名指、中指、食指各两次。如此往返 20 次，两手同时进行。每天 5 分钟。

勾拉手指 两手指根相互轮流勾拉，每次勾拉 3 秒钟，反复 10 至 20 次。

三、头面保健操

浴眼保健操 两手轻握拳，两拇指背互擦至热，然后分别按压左右两侧太阳穴，按顺时针方向揉动 10 次，再反方向揉动 10 次。与此同时，左手从后发际向下到颈项，连续捋数下。再交换右手。

耳聪保健操 静坐，安定气息。用拇指和食指捏鼻子，双目圆睁，使气贯入窍，直到自感有轰隆声为止。每日做 3 次。

健齿保健操 用两手拇指侧肌，在口外分别按摩上下颌牙龈。按摩上颌时，由上往下按摩；按摩下颌时，则由下往上按摩。由轻至重地按摩。每日两遍，每遍 10 次左右。

浴鼻保健操 擦热两手拇指，微屈，用力沿鼻梁骨两侧上下各擦 10 余次。每日 2~3 次。

驻颜保健操 每日清晨静坐，两手搓面 30 余次。

四、脑“锻炼”

普通人能用什么方法来增强人们的脑力，使大脑工作得更好，以下的方法可以一试：

学艺术 如果你擅长写文章，可以买来画笔和颜料学习绘画。如果你画得较好，就开始旅行或写诗。这样积极地去接触你所陌生的领域，接受新的挑战，就能刺激脑神经树突的生长，那就意味着在大脑里增加计算机储存。

结交挑战性人物 与才思横溢、谈笑风生的人交往，是促进脑神经发达的最有趣且最有效的方法。

跳舞 体力活动与保持认识能力之间的关系值得注意。适度紧张的运动可促进小血管的发展。血液携带氧，而氧能滋养脑。但活动应是新鲜的和需要动脑的。方形舞等可能较为有益。

摆弄乐器 当你决定拿起小提琴时，你的大脑就要解决一整套有关控制肌肉活动的新问题。但这与你开始读纸上的音符，并随即用手指将它们弹出声音之前的大脑活动相比，那么后一种活动的作用更大、更高级。

装修物品 学习装修自行车或修理剃须刀，以及各种电动小玩意。修好了也省不了多少钱，但那是智力挑战。

五、针对体型锻炼

通过锻炼和饮食虽不能彻底改变因遗传而决定的体型，但可以有效地改善体型。你首先要了解自己属于哪一类体型，然后进行针对性的锻炼。

梨型 脂肪多堆积在大腿和臀部。可选择跑步、跳绳、跳舞、轻重量的哑铃和低阻力的自行车。每周练习 3~4 次，避免大阻力运动，如在斜坡上走或跑，爬高等。

苹果型 手臂和腿很细，而腰腹部和臀部上方很粗。可选择自行车、平台跑步机、轻重量至中等重量的哑铃。每周练习 4~5 次。长时间中强度与短时间高强度交替进行。避免游泳、划船。

“V”字型 上身及腰部比较大，臀部比较瘦小。可选择爬高、跑步、有氧操，尤其注重用下蹲、跨步来加强下肢的力量，每周练习 3~4 次。避免做使上身强壮的负重运动等。

瘦长型 腿、臂又长又细，躯干瘦弱。可选择爬高、游泳、划船、跳绳、自行车、斜板跑步机、有氧健身操和力量练习等。每周练习 3 次。避免用太重的重量进行练习，一般用 5~10 公斤以下的重量。因为这种身材有腹肌较弱的倾向。

流沙杯型 身材上下比例协调，应予以保持。可选择慢跑、跳绳、自行车、平面跑步机和甲等以下重量的负重练习。每周练习 1 至 4 次。避免爬高及超负荷重量练习。

夫妻生活

本 章 作 者

齐人乐 杨蕊

· 新婚须知 · 夫妻生活须知 · 老年性生活
· 性生理咨询

1. 新婚须知

一、婚前准备

学点性知识 男女双方都应了解一些男女生殖器官的解剖知识,以及性心理、生理、保健等有关常识。

接受婚检 男女双方要自觉接受婚前检查,听从医生的指导。一旦发现问题,如生殖器畸形等,要及时到医院矫治。

二、掌握性技巧

性交过程分为四个阶段: **兴奋期**,这是性冲动萌发阶段。夫妇双方通过爱抚,引起乳房发胀,心跳加快;男子的阴茎充分勃起,女子的阴道充分湿润,阴道下三分之一收缩,上三分之二扩张。这一阶段的时间,一般以持续5分钟以上为宜。 **持续期**。上述性兴奋继续加强,性器官变化越发明显,男方阴茎开始进入女方阴道,性器官接触动作频率逐渐加快。这一阶段的时间因人而异,一般情况下,需要2—5分钟。 **高潮期**。夫妇双方生理反应强烈:女方全身肌肉紧张,脸颊红晕,乳头明显勃起,阴蒂跳动,阴道和骨盆肌肉有节律地收缩。男子心跳加快,每分钟可达110—180次,血压上升,呼吸频率达每分钟30—40次,最终达到性高潮射精。 **消退期**。男子射精后,性高潮随即消失,心跳呼吸平稳起来,而女子仍处于性亢奋状态,这时,男方应给予女方温存和抚慰,可以互相抒发感激之情,表达心中的爱慕,也可以畅叙刚体验到的欢乐和幸福。

三、新婚夫妇性生活失败的原因与对策

常见失败的原因有:

1. 生殖器畸形:女子处女膜闭锁、先天性无阴道等。

2. 心理因素:男子因精神紧张或劳累过度而出现的暂时性阳痿。女子阴道痉挛,导致阴茎不能插入阴道。

3. 性知识缺乏:不知男女生殖器的解剖部位。

如果遇到以上情况,可以采取以下对策:1. 发生生殖器畸形的,应到妇科医生处检查,诊断明确后,予以手术,即可使性生活成功。2. 属心理因素所造成的,要帮助患者消除紧张情绪、注意劳逸结合,即可避免阳痿、阴道痉挛等发生,也可到医院“医学心理咨询”或“性医学咨询”门诊处请医生解答、指导,千万不要讳疾忌医,否则会出现永久性心理障碍,后患无穷。

2. 夫妻生活须知

一、不同阶段的夫妻性生活问题

蜜月阶段 蜜月期由于“新奇感”与强烈的性渴望,夫妇双方对参加性活动最为热情。初次性交,男方阴茎进入阴道,动作应轻缓,女方要消除恐惧感,积极配合。

妊娠期 怀孕期间性生活应注意不要使孕妇腹部增加负担，子宫受到直接强烈的刺激。

(1) 怀孕头3个月性生活应当谨慎，因此时胚胎开始发育，胎儿的附属物胎盘刚形成，幼小的胎盘附着在子宫内不牢固，容易导致流产。性生活姿势应当采取正常位和交叉位。

(2) 怀孕中期性生活动作应轻缓，限制次数。此时子宫增大，羊水逐渐增多，子宫内张力也在增加，如动作粗暴或次数过多，可能会引起感染、胎膜破裂，导致羊水流出，从而影响胎儿发育甚至流产。性生活姿势最好采用前座位和后背位。

(3) 怀孕末期原则上不提倡性生活，如果夫妇双方都有这方面的要求，那么，性生活必须变换姿势，以侧卧位为好，以避免腹部受压。因此时子宫增大，胎儿逐渐发育成熟，性生活容易引起早产、胎膜早破、感染，甚至胎盘早期剥离，危害母婴生命。

哺乳期 产后10天，子宫颈口才关闭；产后6—8周，子宫附着胎盘部位的创面才完全愈合。初产经阴道分娩的产妇，有的要作会阴切开术。会阴切开的伤口一般需7天才能愈合，并拆除缝线，此时会阴表面组织虽已愈合，但是深部肌层、筋膜需6—8周才能修复，如果产妇有营养不良或贫血、会阴部感染，均可延迟伤口的愈合。所以，产后过早进行性生活，再加上男方动作粗暴，将会导致伤口开裂、出血。产后的首次性交，男方应注意性诱导，动作要轻柔，抽动频率要慢，幅度宜小。此外，哺乳期间虽无月经来潮，但随时都会恢复排卵，一定要注意避孕。

抚育期 青年夫妇有子女以后，由于抚育婴儿的辛劳，互相陪伴（包括性活动）的时间减少，造成性欲望减退。对于女性来说，从做妻子到做母亲，在这一角色转换过程中，遇到的困难和压力比丈夫更大，往往会感到疲乏和烦躁，于是会对丈夫挑剔、抱怨。这时，丈夫应尊重妻子的感情，在抚育婴儿方面多体谅、帮助，精神上给予鼓励，而对于性要求应尽量以恋情来自我克制，使妻子感到丈夫是真正的好伴侣。这样，妻子会不仅把爱倾注给婴儿，而且能继续与所爱的丈夫一起参加性活动，使双方得到性满足。

中年阶段 一般说来，男性若是20岁左右结婚，其性兴趣在25岁后就会逐渐减弱，实行晚婚的男性，性兴趣减弱的时间相应推迟；女性一般要到30多岁才达到性兴趣的高峰。中年男性性交的次数可能减少，但勃起的时间会比新婚期延长，而中年女性则可能对性高潮有了新的感受，会在一次交媾中产生多次性高潮。中年夫妇在参与性活动方面的热情应是较高的，在性高潮的体验上可能比新婚期更理想。

二、性生活频率

婚后夫妇性交的频率，据统计资料表明，20—30岁左右平均为3.7次/周，到了41—48岁时，平均约1.7次/周。

通常在新婚后，性的要求比较迫切，性交的次数也比较频繁。婚后数月，多数夫妇为每周1—2次，或2—3次。随着年龄的增长，性交的次数会逐渐减少，大致维持在1—2周一次。这是一般情况，但实际性生活次数的多少，主要以性生活后的第二天双方均不感觉疲劳为原则，并没有一个固定的模式。次数适当时，第二天并不感到疲乏，有时反而觉得全身清爽，精神愉快。

如果出现无精打采，头沉腰酸，心跳气短或食欲不振等情况，则说明性生活过于频繁，要及时调整。至于少数夫妇性欲旺盛、性交一向很频繁，但事后双方都能保持充沛的体力和饱满的精神，也应该认为是适当的，不必过分顾虑。

由于性生活后需要休息，以助于恢复体力，所以一般夫妇作爱时间爱选择夜晚入睡以前。如果男方或女方日间工作很疲劳，此时进行性生活难得和谐和满意，最好先休息一下，如睡至半夜，或次日清晨，待双方精神、体力都恢复时，再进行。另外，选择在休息日的午睡前或午睡后都未尝不可。

三、如何协调男女性欲差异

一般来说，男性的性欲比女性要强烈些，所以要设法人为地去缩小这种差异，具体做法是：

性欲较强的一方应该：1．熟练地掌握能唤醒对方性欲的技巧；2．主动迎合对方难得的作爱要求；3．用其他充实而富有生气的生活使自己的性能量释放；4．不要将性欲与性爱混为一谈，对方的性欲可因疲劳、衰老、激素分泌水平低或专注于其他事务而受到抑制，但性爱仍然是强烈的。

性欲较弱的一方应该：1．不要永远被动地接受作爱的要求，要用积极的心态去做“发起人”，挖掘能使自己“投入”的种种因素；2．作出计划，安排时间充实自己，在毫无精神压力的情况下进行性交；3．对以上的行为要感到自豪，因为愿意满足对方的性欲和唤醒自己的性欲，说明自己是一位深爱着对方、甘为对方献身、充满情欲的伴侣，这样有助于婚姻更久远、更和谐。

四、怎样知道性高潮来临

房事时，性高潮的出现，自我感觉有两种：一种表现在性器官上，男子射精，女子阴蒂跳动和阴道、骨盆肌肉节律性收缩。另一种便是性交快感，男女都有。是否满足了对方的性要求，也就是看配偶有没有上述这两种感觉。

五、怎样才算阴茎小

根据资料介绍，阴茎在自然软缩状态下，从阴茎根部抵着骨头处到阴茎头端，12岁—14岁长度为6.2(±2.0)厘米；14岁—16岁为8.6(±2.4)厘米；16岁—18岁为9.9(±1.7)厘米；18岁—20岁为11.0(±1.1)厘米；20岁—25岁为12.4(±1.6)厘米。这是国外资料表明的数据，依据我国人的生理特点，长度比上述数据平均还要少1—1.5厘米。而医学上将阴茎软缩状况下长度不足5厘米者，才称为小阴茎。真正小阴茎者，往往还伴有睾丸、阴囊等发育不良现象。

另有一种情况，有些青少年的阴茎并非是小，而是患有包茎或包皮过长，阴茎被紧紧包裹在里面。对于包茎或包皮过长者，应该趁早手术，这样有利于阴茎发育，另外也可防止局部经常发炎，更能避免今后诱发阴茎癌症。

阴茎的长短大小因人而异，正如人有高矮之分一样，阴茎如果长得略小些，也不会妨碍今后性生活，因为阴茎勃起并无问题，女方性刺激的获得和性高潮的激发，外阴部的兴奋点在阴茎与阴道口，与丈夫阴茎的长短大小无

直接关系。因此，生怕阴茎小而不能房事或妻子得不到满足等忧虑，完全是没有必要的。

六、性生活禁忌

首次性交忌匆促 经观察分析发现，早泄者有一个共同的特点，首次性交往往是在比较匆促的情况下进行的，结果形成快速射精的习惯，失去了控制射精的能力，从而产生了早泄这样一种以精神生理障碍为主的疾病。因此，首次性交忌匆促。

忌惧怕失败 初次性生活男女双方都会因情绪过于激动而出现各种症状，比如男子阳痿、早泄，女子有疼痛感等，对此，都必须正确对待，关键要克服害怕失败的心理，在逐步掌握规律的基础上走向性和谐。否则，会给新婚夫妇带来消极的性反应，以致第二次、第三性生活再尝失败的苦果。

忌脱离自然性 不少夫妇爱将自己性交持续的时间，以及每次性行为间隔的天数，与其他夫妇相比较，刻意求得与别人“一致”，这是夫妇性生活的“大忌”。其实，一切应当根据夫妇双方的实际情况，特别是身体状况而定，以是否自然感到满足为原则。

丈夫忌不了解妻子的性周期 实现性生活和谐的一个重要因素，是丈夫须了解妻子的性周期。每个女子都有其性欲高涨与低落的时期，这是一种生理上的自然规律，如果做丈夫的仔细观察，并记下这个周期，对性生活大有裨益。

妻子性交忌忧虑 不少妻子在做爱时害怕暴露自己的面部表情，还害怕丈夫看到自己并非完美无暇的身体，所以，总爱把灯关掉，其实，大可不必，还有的妻子认为，如果做爱时太主动，丈夫会认为她过于挑衅，女性味不足。但事实上，大多数男子倒是希望妻子在某些时候能主动些。一个说“我今晚想诱惑你”的妻子比一个含而不露的妻子，受到的欢迎程度要大。以“我喜欢这样”的开场白来将自己对性的欲望简单清楚地告诉丈夫，会使性生活进入甜蜜的过程中。

妻子忌不知道丈夫的性秘密 许多男人无法用语言表达自己脆弱的感情，如担心、伤心、无助、失望等。而过性生活是他们恢复自信和获求安慰的一种办法，他们就经常用过性生活来发泄这些无法形容的感情。所以作为妻子，对丈夫此时的“性秘密”应当有所了解，并小心地试着与他分忧。这样夫妇关系就会更加亲密，如果作爱的话，也就会更加热情了。

夫妇之间忌不交流 性生活是一项比较复杂的情感活动，毫不掩饰地向配偶表达自己的感情和性要求是十分必要的。有些夫妇，特别是女性在与配偶谈及性问题时，总是十分拘谨。这样，双方就缺乏沟通，难以得到真正的性满足。夫妇间认真地讨论性问题，可以促进相互间的理解，并能圆满地解决夫妇间性欲强度不一致的问题，使双方同时达到性高潮。

忌将性生活看作一项孤立的活动 如果把性生活看作一项孤立的活活动，那只能是一种纯粹的生理上的满足，而不是夫妇间感情的交融。成功的性生活须有浓郁的浪漫色彩和温馨的亲密感，而做到这一点的最好办法是性交前应当有感情的交流，并通过拥抱、触摸等逐渐进入最佳境界。

忌将情绪带入卧室 带着情绪过性生活，往往使情况变得很糟，比如在争吵之后，怒气未消时要求做爱，则会自寻烦恼，而且也会给今后的性生活

投下阴影。处理争论的方法是，尽早与配偶分析原因，实事求是地认识自己的缺点，并说明偶尔的争论并不表示夫妇关系已经很糟。只有当互相表示谅解，重归于好之后，再进行性生活，这样才能加深感情，得到性满足。若怒气仍然未消，最好暂时停止性生活。

七、避孕方法的选择和使用

1．体外射精法

又称性交中断法。即当男子迫近射精时，把阴茎从女方的阴道中抽出，要点是阴茎必须完全离开女方的外生殖器后再射精。但通常在性兴奋时，从阴茎分泌出来的润滑液中，已经含有少量的精子，这就使该方法的可靠性大为降低。

2．阴茎套

阴茎套是一种菲薄的橡胶鞘状物，顶端有一小囊，开口部有橡胶圈，型号有大、中、小三种（直径分别是 35、33、31mm）。在性交之前，把阴茎套套在勃起的阴茎上，射精后，在阴茎尚未软缩之前，捏紧套口连同阴茎套一起退出。阴茎套具有不损害机体又可以防止性病的传播作用。许多年来，它在世界上得到广泛应用。尽管有人不赞成使用阴茎套，认为阴茎套会减少性交的快感，不过也有些夫妇则认为使用阴茎套能延长性交的时间，进而感到更愉快。总之，从简便、安全的角度出发，使用阴茎套不失为一种良好的避孕方法。

3．阴道隔膜

阴道隔膜是一种浅的橡胶帽，边缘有一圈细金属环，放置到阴道顶端覆盖宫颈口。它的优点在于，避孕效果较好，一般成功率可达 98%，对妇女的激素代谢没有影响，应用比较方便，不会干扰性交过程。缺点在于有的人偶尔会引起膀胱感染、尿道炎等。常用的阴道隔膜有 65，70，75 三种型号，选择时，要先由医务人员测量宫颈后部到耻骨联合的距离。放置前，将隔膜的凹凸两面及边缘涂上杀精子物质（避孕药膏），使用者半卧、半坐或半蹲位，也可取站立位，将一腿抬高，双腿稍稍分开，一手分开大阴唇，另一手的拇指和中指将隔膜捏成椭圆形，凸面向着宫颈，沿阴道壁向后上方轻轻送入，直达后穹窿顶端，再向前上方移动，使隔膜前缘抵于耻骨联合后上方，让隔膜遮盖全部宫颈。隔膜在性交之前放入，性交后 6—8 小时可以取出；最迟不超过 24 小时。取出时，用手指勾住隔膜弹簧圈的前缘，慢慢向外牵拉。取出后，将隔膜用清水洗净，涂上滑石粉，保存备用。阴道隔膜放置合适，不会引起不适，并且男方也不会有任何感觉。有严重阴道炎、重度宫颈糜烂、子宫脱垂、膀胱膨出等盆底损伤性疾病及阴道过紧者不能使用阴道隔膜。

4．安全期避孕

安全期避孕，就是在妇女排卵期间避免性交。这种方法的成功，取决于对何时排卵，以及精子在女性生殖管道内存活时间和卵子排出后受孕时间长短的了解，没有这方面的知识，此法所引起的意外妊娠是相当高的。在使用安全期避孕方法之前，应认真考虑下面的几个问题： 月经周期是否每次都

有变化？是否愿意在不可性交的时间里避免性交或找出其他方法获得性满足？是否有条件记录月经周期？有无不排卵的历史？如果上述问题中有一个不能解决，最好不要采用安全期避孕。

正常生育年龄的妇女，每月排卵一次，而精子则是连续地产生着。卵子自卵巢排出约可存活 1—2 天，但多在 24 小时之内受精，精子在女性生殖器官内存活时间较长，但超过 48—72 小时，一般即失去受精能力，因此在排卵前 2—3 天及排卵后 1—2 天之内有性生活，就有受孕的可能，这个时期称之为易孕期，应避免性生活。

安全期及排卵期的推算方法，目前还没有简单而又非常准确的测试法，仅能通过间接指标进行推算排卵期，再以此推算排卵日的前 5 天、排卵期及排卵后 4 天共 10 天为易孕期，其余的时日为安全期。

对生育年龄、生育力正常的妇女，推算排卵的方法有：根据行经日期来推算：排卵期一般是在月经前 14 (± 2 天) 天，此方法实际并不十分可靠。

根据周期中宫颈粘液稀稠性状的变化：在排卵前夕或排卵期，由于雌激素的作用，宫颈粘液排量增多，稀薄如鸡蛋清状，拉丝度大，可长达 10 厘米。如见到这种粘液，可考虑正值排卵前期或排卵期。测量基础体温：在体温略有上升持续 3—4 天之后一般不易受孕。如果利用基础体温测定并辅以自己检查阴道排出的宫颈粘液的性状，推测出排卵日期后，采用安全期避孕法，可能会提高避孕成功率。

5. 药物避孕

药物避孕有其显著的优点：效率高、简单、使用方便。但它的缺点是药物有副作用，比较严重的可以引起肝脏损害，肝脏腺瘤，对体质敏感的人还可以引起高血压的形成。目前，在我国推广使用的有短效片剂，长效片剂和针剂。

(1) 短效口服避孕药。适用于在一起居住的夫妇，现在使用的有口服避孕药片 1 号、2 号和复方炔诺酮。用法：从月经周期第五天开始，每晚服用一片，连服 22 天，不能间断。如果漏服，次晨必须补服一片。一般停药后 1—3 天来月经，如果停药 7 天仍不来月经，则应在当日晚上开始服用下个月的药物。

(2) 探亲避孕药。适用于两地分居的夫妇探亲时服用。多数是孕激素制剂。优点是不受月经期的干扰。常用的炔诺酮服用方法是同居的当天晚上开始服用，每晚一丸。同居 1—10 天，必须连服 10 丸；同居 11—14 天，连服 14 丸；同居一个月者，服完 14 丸后即接着服用短效避孕药片 1 号或 2 号，到探亲结束为止。停药后一周内来月经。

(3) 长效口服避孕药。目前使用的有：复方 18 甲基炔诺酮；复方炔雌醚；复方 16 次甲基氯地孕酮。用法：复方 18 甲基炔诺酮有二种服法：一种是从来月经的当天算起，第五天午饭后服第一次药，间隔 20 天服第二次，以后改为间隔一个月服药一次，每次一片，为了增强避孕效果，在前四次服药时，同时加服一片长效雌激素片；另一种服法是由服短效避孕药改服长效避孕药时，可在服完 22 片短效避孕片的次日午饭后服第一次，以后的服法、服药时间同上。复方炔雌醚的服法与复方 18 甲基长效口服避孕药的第一种服药方法相同（但头四次服药时不加服长效雌激素片）。由短效避孕药改服长效避孕药的方法与复方 18 甲基长效口服避孕药相同。复方 16 次

甲基氯地孕酮的服法：从来月经的当天算起，第五天午饭后服第一次药，间隔 20 天后服第二次（第二次及以后各次均服复方 16 次甲粉色片一片），再隔 20 天后服第三次，以后改为每隔一月服药一次。由短效避孕药改服长效避孕药，方法与复方 18 甲基长效口服避孕药相同。服用复方片者，一般在服药后 6—12 天来月经。

（4）单纯孕激素长效针剂。目前使用的有炔诺酮庚酸酯，每 2 个月注射 1 毫升。主要作用为抑制排卵，同时可使宫颈粘液变稠，阻止精子穿透，并可改变子宫内膜分泌特征，不利于孕卵着床。

（5）事后避孕药。事后避孕是近年来新发展的一种避孕方法，其优点是不需长时间定期服药，可以避免因长期服药对机体的影响。但因服用的剂量过大或服法的不简便，所以目前尚处在研究阶段。

（6）使用避孕药注意事项

应预备一种或几种避孕工具，如阴茎套，杀精子剂或隔膜等，以便在下列情况下使用：1．在等待开始服药的时候。2．在服药的初期。3．未按规定服药或停药后重新开始时。

每天服用一粒短效口服避孕药，连续服用 22 天后，可停药 1 周，如停药 7 天月经仍不来，当日应开始服用下个月的药；如月经两个月不来，应查明停经原因，排除妊娠的可能。

如忘记服药，第二天要服二粒。偶尔忘记一次，怀孕的可能性不大，但最好在忘记服药的次日配合采用其他避孕措施。

如连续两天未服药，则应在想起来的时候立即服二粒，第二天再服二粒，然后再每天一粒。在这同时也要配合采用其他避孕措施。

如连续三天或更多天没服药，怀孕的可能性就很大。在这种情况下，应立即采取其他避孕措施，同时开始一个新的服药周期，直至月经出现，再按规定方法服药，如果忘记服药后四至六周，月经不来，则应就诊检查，是否怀孕了。

如服药期间阴道有少量出血，可继续服药。但如果出血较多或出现腹痛、发热，要立即请医生检查。并在医生指导下换一种含激素量较高的药物。

如果有一次月经没来，应回顾一下服药方法是否正确，7 天后再开始下一个服药周期。但如果上个服药周期中两次忘记服药，或两次未来月经，应停止服药，采用其他避孕措施，同时到医院做妊娠检查。

如果需要使用抗菌素或患有严重腹泻持续一天以上，也应同时采取其他避孕措施，这样可弥补抗菌素或其他药物对避孕药效果的干扰。

如果想要怀孕，则应在停药后，至少 2—3 个月内要采取其他避孕方法，如阴茎套等。待重建起自然的月经周期后，就可以比较确切地知道受孕日期。

定期做妇科常规检查，至少每年一次。检查项目包括血压、乳房及盆腔。

（11）停药的时间因各人的需要而定，应该注意的是，停药后避孕效果即消失，如不想怀孕的话，则应在停药第二天就采取其他避孕措施。另外，停药后 2—3 天内可有少量阴道出血，然后自然的月经周期会重新建立。

（7）避孕药的副作用

避孕药的危险症候，对多数妇女来说，发生的可能性极小，但也应提高警惕。如果感到疼痛，应考虑到以下情况：1．腹痛：可能是输卵管妊娠，

胆道疾病，肝癌、血栓或胰腺炎。2．胸痛及呼吸困难：可能是肺栓塞或心衰。3．头痛：严重头痛可能是中风或高血压危象的先兆。4．眼症：视力模糊、复视、怕光或偏盲，可能意味着中风、高血压或眼部血管的血栓。5．严重腿疼：大腿或小腿的持续疼痛，可能是腿部形成了血栓。上述症状只要出现任何一个，则应立即停药，到医院就诊，同时应记住采用其他的避孕措施。

避孕药引起的轻微症状：1．乳房肿块：尽管服用避孕药要比不服者发生乳房囊性增生的可能性小，但一旦发现了肿块或囊肿，应及时到医院检查。2．黄疸：如果避孕药影响了肝脏功能，便可以导致皮肤巩膜黄染。但也应考虑是否患了肝炎或单核细胞增多症。无论什么原因引起的黄疸，都应立即停药，改用其他避孕方法。3．严重抑郁：避孕药可导致或增强抑郁，一旦发现情绪低落或有自杀企图，应立即就诊，并改用其他避孕方法。4．避孕药可以引起皮肤色素沉着，停药后大多能恢复。5．乳汁分泌：服用避孕药一旦发生了乳汁分泌，应到医院就诊。当然，有的乳汁分泌与服药无关。

避孕药引起的常见症状：1．月经周期变短；有些妇女服药后月经出血量会减少，周期变短，但只要每次月经周期均有出血，就可算正常。如果月经完全消失，则需要请医生检查，是否怀孕；如没有怀孕，则应考虑换一种激素含量高的药物。2．非月经期阴道出血：这种情况尤其易在开始服药后第一、二个月内发生。发生这种情况应继续服药，但是如果出血不止，也可换一种药物。3．恶心：在常规剂量下，只有很少的妇女发生恶心，但在服药数天后就会消失。如在睡前或晚饭时服药，恶心症状可减轻或消失。严重恶心或持续不断的，可请教医生。4．体重增加：这种情况相对发生较少，需要及时告诉医生，从而决定是否换一种药物或采用另外的避孕措施。5．痤疮：服药后，可能会引起痤疮加重。遇到这种情况，可去请教医生。

6．宫内避孕器

对于大多数妇女来说，宫内避孕器是一种安全有效的节育措施，但如果有淋病、盆腔感染、子宫息肉、子宫纤维瘤、痛经、月经量多、糖尿病、风湿性心脏病等，就不适宜使用。宫内避孕器应在征得医生同意的情况下选择适当的时间放入。最好不要一个人去医院，因为在放置完成后，可能会有腹痛或其他不适，如有人陪伴，就可给予照顾。放入之前应仔细选择避孕器的类型，还可以先服2片阿斯匹林以减轻放入过程中及放入后的腹痛。放入过程只需5—10分钟。腹痛的时间则因人而异，有人可持续几小时，一般均可自行缓解。

（1）使用宫内避孕器注意事项

如有发烧、发冷、寒颤或大量出血等紧急情况，应立即到医院就诊。除此之外，如有下面的问题发生，也应给予足够的重视，及时到医院就诊：

月经量过多：在使用宫内避孕器后，可能会发生月经量较前增多，或经期延长并有血块，这虽然很常见，但有时会造成贫血。另外，异常的出血也可能是子宫内膜感染或输卵管妊娠的征兆。

痛经及腹痛：宫内避孕器放入后，多数妇女会出现痛经，有时非月经期也会有腹痛。如果腹痛超过4小时或程度剧烈，可能发生了子宫内膜感染，应立即就诊。

子宫内膜感染：子宫内膜感染的症状很多，其中包括持续腹痛，异常阴道出血，阴道分泌物色、量、味的改变，发热，疲乏无力，性交痛等。感

染初期，症状出现少且较轻，以后逐渐加重，并可扩散至输卵管甚至到腹腔，如果不早期诊治，输卵管受到损害可引起以后的不孕。因此，一旦出现这些症状，即使症状很轻，也应立即到医院就诊，决不能耽误。

妊娠或输卵管妊娠：如月经推迟、血量过少或根本没来，并伴有妊娠的其他征兆，如乳房发胀、恶心、呕吐、疲乏无力，应就诊检查，是否怀孕或发生输卵管妊娠。如怀孕了，应争取在怀孕 6—7 周内取出避孕器，同时施行人工流产。需要注意的是：带着避孕器怀孕或出现输卵管妊娠都是非常危险的，会发生流产、胎儿损伤、严重感染、大出血等情况，如耽误治疗会有生命危险。

避孕器排出：子宫收缩可以把避孕器部分地甚至完全地从子宫排入阴道。通常，这种情况是不知不觉地发生的，以后便会怀孕。如果避孕器带有尾丝就要定期检查，如避孕器是金属制成，可定期到医院透视检查。

分泌物改变：如阴道分泌物量过多或有臭味时，可能发生了子宫内感染或阴道感染，应进行妇科检查。

对方不适：如果拉线过长、过短或卷曲，可能导致对方在性交中或性交后阴茎不适。如症状严重，可请医生处理。

取出避孕器：最好在月经前 10 天或月经刚过以后取出，当然，其他时间也可以，尤其是发生宫内感染时应立即取出。如果在排卵期前取出避孕器，但又不想怀孕，应采用其他方法避孕。

7. 手术避孕

(1) 绝育：对于不想再生育的人来说，绝育是现在最理想的方法。男性可以施行输精管结扎术，一般在门诊就可进行。女性可以施行输卵管结扎术，一般适用于有心脏病、肾脏病等不宜妊娠者或第二次剖腹产者。手术时间：

非妊娠期最好在月经净后 3—7 天。若超过此时限，即有妊娠的可能，也有可能在术后发生输卵管妊娠，引起严重后果。与人工流产或剖腹产术同时进行。正常产后，宜争取在产后 24 小时内手术。但如果有感染，包括内外生殖器、泌尿道、呼吸道的感染。24 小时内体温二次超过 37.5 者，有产后或流产后大出血、心脏病伴心力衰竭及有神经官能症、对手术有较大顾虑者，应暂缓或慎重手术。

(2) 人工流产：人工流产是指胚胎未能发育到成熟阶段之前，人为终止妊娠的一种方法，一般用于避孕失败后的补救。人工流产手术，必须到医院施行。

3. 老年性生活

一、老年人性反应的变化

许多绝经期和绝经期后的妇女，性兴趣及性能力并没有衰退，相反，由于她们不必担心怀孕而性欲更强。老年男性的性反应较年轻时变得迟缓，除极少数人外，大多数 50 岁以上的男性在射精后 12—24 小时内，阴茎不能再次勃起。

二、老年人的性生活

由于性激素分泌的减少或停止，性器官会随之萎缩，性功能因此受到一定的影响，但性欲不会减弱，因为大脑性中枢并未抑制肾上腺皮质分泌与性功能有关的雌激素或雄激素。然而，这时性生活的方式并不限于做爱，可采用身体接触，互相抚摸等方式。老年夫妇性交频率可根据双方的身体状况而定，一般来说，1—2 周 1 次。

三、如何过好老年期性生活

消除心理障碍 要认识到形体的衰老与性功能的减退并不一致。

正确对待慢性疾病 得了有些慢性疾病，可在医生的指导下，保持适度的性生活。比如 期高血压患者，血压达到高血压标准，但通过治疗，血压可以降到正常或接近正常的边缘，不会因高血压引起心、脑、肾等并发症，这就可以像正常人一样过性生活 期高血压患者，是指血压达到高血压标准，已有轻度心、脑、肾等并发症，这就必须在药物保护下有节制地进行性生活； 期高血压患者，是指血压明显升高，持续不下降，而且有明显心、脑、肾等并发症，这就应该停止性生活。凡可以过性生活的老年夫妇，次数不宜多，以 1—2 周一次较合适，且性交时不宜过分激动，性交动作不宜剧烈，性生活时间不宜延续过长。万一性生活中出现头痛、头晕、心跳、气急等现象，应立即停止，不能勉强进行。总之，患有疾病的老年夫妇，能否过性生活，怎样过性生活，应当向医生咨询，切忌草率从事。

用药物增强性欲 老年夫妇心理、精神障碍消除后，性欲仍低下者，可在医生指导下试用男性激素，如甲基睾丸素 5 毫克，每日 2 次，舌下含服。每月总量不超过 300 毫克。

克服性交困难和阴道萎缩 因阴道萎缩发生性交困难是老年妇女中的普遍问题。遇到这种情况，可通过适当的性刺激激起性兴奋，以促使阴道滑润，避免性交不适感。如确实因阴道干燥而性交困难，可用避孕药膏涂于女子阴道口或男子阴茎上，以增加润滑。

改变性活动方式 如果居住条件差，与子女同住一个房间，缺乏良好的性生活环境，可在白天家中无人时过性生活，有时会更有情趣。也可以变换性交体位的方法增加性兴趣。另外，每一次性交不一定都要达到性高潮，有快感即可；也不一定每次性生活都要有性交，各种能引起性兴奋和快感的活动，比如刺激配偶敏感部位等，都属于老年人性生活的内容。

4．性生理咨询

一、与性生活有关的泌尿生殖系统疾病

1．新婚期的泌尿系统感染

泌尿系统感染为肾脏感染和下尿路感染。前者常见病是“肾盂肾炎”，女性较多见。后者常见病是膀胱炎，若是女性患者，多会同时患有尿道炎；若是男性患者，则多会同时患有前列腺炎。

预防泌尿系统感染，平时要注意性器官的卫生，养成每晚入睡 before 清洗生殖器与外阴。此外，女方在性交后应立即排尿，也可以服用一些抗菌素。患

了泌尿系统感染，要积极、彻底地进行治疗，适当减少或禁止性生活，直到疾病痊愈。

2. 性生活不当造成的生殖器疾病

(1) 女性外阴、阴道损伤：初次性交会使处女膜破裂，这种情况，大多可自愈，不需要治疗。因性交粗暴或阴道粘膜菲薄，组织弹性较差，或因手术后阴道变短，性交时，可能会发生阴道裂伤。如发现有外阴或阴道的损伤，应该及时到医院治疗。对已感染化脓的，要切开引流，并在医生的指导下服用药物。此病的预防，主要在于避免强行的、粗暴的性交。性交前先要使女方兴奋起来，阴道的滑润液增多。另外，女性应禁止用玻璃或尖锐的东西做替代物品进行手淫。

(2) 男性的慢性前列腺炎：性生活过于频繁、过度节制或性交经常突然中断等，都是引起前列腺性充血的原因。前列腺慢性充血后引起前列腺分泌物长期郁积，腺体平滑肌张力减退，从而导致前列腺的慢性炎症。定期做前列腺按摩是慢性前列腺炎的重要治疗手段，它可促使前列腺的炎性分泌物排出。每 5—7 日一次，4—8 次为一疗程，如不好转，可间隔几周后再重复做一疗程。治疗过程中可配合使用一些抗菌药物。同时适当参加体育锻炼，忌酒及酸辣等食物，避免长时间骑车，要注意性卫生，经常进行热水浴和坐浴，并可在前列腺部做理疗。

3. 男、女互传的泌尿生殖系统炎症

(1) 滴虫性阴道炎：这是较常见的阴道炎症，由阴道毛滴虫感染引起。毛滴虫不仅寄生于阴道，也可以侵入尿道或尿道旁腺，甚至膀胱、肾盂。毛滴虫传染的方式为直接传染——性交传播；间接传染——借公共浴池、浴盆、浴巾、游泳池、衣物等传染。夫妇任何一方都可以感染上毛滴虫，但不一定发病，称为带虫者。带虫者可以将毛滴虫传染给对方。阴道毛滴虫感染后发病的表现有：阴道分泌物增多，呈灰黄色、污浊、带泡沫、有臭味，有时为乳白色或黄白色稀薄液体，或为大量脓液。分泌物多时会流出，引起外阴搔痒、灼热、疼痛、性交痛等。毛滴虫感染的治疗分为全身用药（口服）和局部用药。如果夫妇同居，则双方同服“灭滴灵”，每次 200 毫克，每日 3 次，7 天为一疗程，或按医生的指导服用。局部用药种类较多，对控制症状比较有效，但不能彻底消灭滴虫，停药后容易复发。主要的药物有：滴维净、卡巴肿或滴虫粉，将药放入阴道内，每天一次，3—5 天为一个疗程。也可将灭滴灵 200 毫克每晚塞入阴道一次，10 次为一个疗程。(2) 霉菌性阴道炎：其发病率仅次于滴虫性阴道炎，传染方式与毛滴虫相同。主要表现为外阴搔痒、灼痛，症状严重时坐卧不宁，痛苦异常。还可以有尿频、尿痛及性交痛。急性期白带增加，典型的白带呈白色豆渣样。治疗方法：首先要消除诱因，如有糖尿病，要给予及时治疗，及时停用广谱抗菌素或激素等，要遵照医生的指导用药。另外要勤换内裤，用过的内裤、盆及毛巾都应该用开水烫洗。

二、性障碍

1. 手淫

(1) 什么叫手淫？

在性要求一时得不到满足的情况下，用人为的方法刺激自己的生殖器以取得快感称为手淫。例如男性常用手玩弄阴茎，使阴茎勃起以至射精；女性用手或工具刺激阴蒂、尿道或阴道以取得局部快感或心理上的满足。从医学及社会学调查的结果看，有手淫习惯的男性比女性多。手淫是一种自我刺激的性补偿和性宣泄行为。

（2）手淫有害还是有益？

“手淫有害”这种观点已流行了几个世纪，直到本世纪初才有医学站站出来驳斥这种观点。美国的著名性医学权威马斯特和约翰逊博士根据严谨的实验证实，手淫与标准性交对身体的影响完全一致，适度的手淫是不会影响性功能的，然而手淫不能过度。所谓“手淫过度”，也与“过度运动”、“过度吃饭”一样对身体无益。

（3）已婚夫妻还有必要手淫吗？

许多青年男女在婚前已有手淫习惯，婚后因有正常的性生活，往往会戒除手淫。但也有些已婚夫妇因情况特殊，仍有手淫习惯，只要适度，心理不必过于紧张。例如：有些夫妇分居两地，适度的手淫可解除分居造成的性紧张；有些夫妇婚后出现性冷淡或不射精，适度手淫也是一种治疗的有效手段；有些老年人丧偶，为避免性功能“废退”，在未再婚前适当的手淫也是有益的。

（4）手淫是否影响婚后的生育力？

适度的手淫符合人体生理需要，一般对婚后的生育力没有影响，但过度的手淫对婚后的生育力是有影响的。因为过度手淫可致前列腺局部经常充血，酿成无菌性前列腺炎，而前列腺分泌异常可诱发不育；过度手淫还可导致阳痿或不射精，从而影响性生活的进行，若不治愈，也会影响婚后的生育力。

（5）怎样对待手淫？

对待手淫，泌尿外科专家吴阶平教授说：（青少年）“不以好奇去开始，不以发生而懊恼，已成习惯要有克服的决心，克服之后就不再担心。”作为家长，对待大孩子出现的手淫也不必大惊小怪，切记不要粗暴地责备与训斥，要使他们知道这是一种正常的生理现象，是青年性心理发育、性意识增强的表现，是青春期一种合理的解除性紧张方式，不必为之羞愧，悔恨和紧张。

（6）手淫怎样才算过度或适度？

每个人的身体、心理素质与生理状况均有差异，因此要机械地规定一个次数来说明手淫是适度或过度似乎有点困难。一般来说，偶然手淫或每周 1—2 次手淫，手淫后自觉有欣快感，体力充沛，精神愉快，这是适度的表现。要是每天手淫一次或者数次，长期如此，而且手淫后出现头昏脑胀、乏力、失眠、腰酸等不适，影响工作和学习，那就是手淫过度了。

2. 早泄及治疗方法

早泄，指男女交媾时，男子勃起的阴茎未及插入女子的阴道，或刚接触女子的阴道便已泄精，阴茎随之软缩。性交持续的时间，正常情况下一般是较短的，只有 2—3 分钟。但随着性经验的增加，性交时间会适当延长，有的甚至可达半小时以上。初婚或久别重逢后的第一次性交，由于男方过于兴奋，射精都较快，甚至出现早泄，这都属于正常现象，不必顾虑。

早泄的治疗：

(1) 夫妻双方都要掌握正确的性知识，了解男女性兴奋的差别：女性的性高潮来得缓慢，应争取主动，提高性兴奋；男性的性高潮来得迅速，应避免过早、过强的刺激，注意适当抑制其性兴奋，从而使双方同步达到性高潮。

(2) 选择最佳作爱时间和环境。一般以节假日的清晨醒后为最佳，因为睡眠后得到了充分休息，当天又是假日，无任何心理负担。也可选择夜深人静，无任何环境干扰之时，此刻对男性主动控制过激的性兴奋是极为有利的。

(3) 女方的同情和体贴是消除男方精神过度紧张的关键。如果常发生早泄，女方千万不要埋怨。否则，会造成男方过度的恐惧不安，结果容易形成习惯性早泄。

(4) 可在医生的指导下选用抑制中枢神经兴奋的药物，如在性生活前 1 小时服用安定、安眠酮等镇静安定类药物。

(5) 降低男性生殖器局部的敏感性，增强其耐受性。方法有：

挤捏疗法。妻子把拇指放在阴茎的系带部位，食指与中指放在阴茎的另一面，正好在冠状缘上下方，从前向后稳捏压迫 4 秒钟，然后突然放松。挤捏时，妻子要用手指的指腹，避免用指甲捏掐或搔到阴茎。这种方法可缓解射精的紧迫感，若能坚持使用，就能改善射精机制，避免早泄。在性生活期间，不管丈夫是否马上迫近射精，都要求妻子每几分钟使用挤捏术一次。挤捏所用的力量与勃起的程度成正比，充分勃起者，用力挤捏；阴茎疲软时，用中等力挤捏。挤捏可使勃起硬度暂时性减退，但这并不意味着挤捏用得不正确。用此法使射精时间得到改善后，改用在阴茎根部的挤捏术，这样就无需上上下下为挤捏而中断性交。

西曼斯治疗法。刺激男子阴茎至快要射精时，停止刺激，直到性兴奋减退，再行刺激，如此反复进行，病人就能耐刺激而又不射精。用此法后，男子承受刺激能力增强，能很快耐受连续刺激。施用此法要注意的是，刺激的强度要正好在引起射精的兴奋程度以下。

挤按阴囊、睾丸法。女方用手托住阴囊并压向耻骨联合处，促使性兴奋到来，在即将射精时，用并拢手指的掌面，紧贴在阴茎根部和阴囊的上方，轻轻将阴囊连同睾丸一起往下挤按，使阴囊和睾丸下降，这样就能延缓射精时间。

涂药治疗法。在同房前 10 分钟，用 1—2% 可卡因溶液或地卡因溶液抹在阴茎头部，以降低阴茎头部的兴奋感觉，进而达到推迟射精的效果。

3. 阳痿及治疗方法

阳痿是指男子交媾时阴茎不能勃起，或不能保持足够的勃起程度以完成交媾动作。因阳痿从未能插入，称为原发性阳痿。曾经有过成功的交媾，其后发生阳痿，称为继发性阳痿。因在特定的境遇中才发生阳痿，换成别的情况或对象又能够交媾成功，称为境遇性阳痿。正常男子由于极度疲劳、饮酒过度等原因，可以偶然出现勃起困难，这不算有病。对初次性交无法勃起的男子，一般暂不诊断为阳痿，这可能有女子阴道异常，如阴道痉挛，处女膜增厚等原因。原发性阳痿少见，预后一般不好。继发性阳痿多见，治疗得当，预后较佳。

心因性与器质性阳痿的鉴别：

心因性阳痿的重要特点是：虽然交媾时阴茎不能勃起，但在有的情况下阴茎却能够勃起的，比如手淫，看色情书画，与妻子亲吻拥抱等。即使在上

述情况下勃起都不出现，只要能在睡梦中有勃起现象，也可佐证是心因性阳痿。所谓器质性阳痿兼有相应的临床表现，只是间断性出现。比如糖尿病、饮酒过度、吸食鸦片、服用各种药物引起的阳痿都可能是一过性的。各种急性病引起的阳痿能够随病情的好转而消失。

阳痿的治疗：

一般阳痿，经过治疗可以治愈，但有部分患者由于种种原因屡治无效，可予以手术治疗。目前临床上应用最为广泛的是在阴茎内置入半硬性假体，它适用于各种原因引起的器质性阳痿，如外伤、盆腔手术、生殖器畸形、血管或内分泌因素所致的阳痿。有些阳痿患者虽然经过相应的治疗，但无法消除病因，本人又迫切希望恢复性交能力，作为最后的治疗手段，可以考虑接受该手术。少数精神性阳痿患者，经药物、心理等多方治疗无效，也可接受该手术。但是，如果同时合并有其他严重疾病，如各种脑病、精神病或严重的抑郁症，或者年龄大小，以及病因尚未查明，均不宜施行该手术。

平时，可以在医生的指导下，服用一些固肾补气的中药。

4. 不射精

性交过程中，阴茎保持坚挺状态，能进入阴道内，但不射精，达不到性高潮。但这种人入睡后却有遗精现象，或者通过手淫刺激可以射精。

不射精的原因：

（1）器质性原因：泌尿生殖器先天性畸形、脊髓损伤、腰交感神经节切除术后等。

（2）药物性原因：服用影响交感神经张力的药物，如胍乙啶、吩噻嗪类等。

属以上原因引起的不射精，需请医生治疗。

（3）精神因素：精神上受过创伤，如幼年时被灌输性行为是罪恶的等思想。对妻子有敌视不满，或害怕射精损伤身体等。

（4）性知识不足：比如姿势不当（双上肢取垂直支撑上身），从而不能加快阴茎抽动的频率，不能达到性高潮，故不射精。如果矫正性交姿势（上肢肘关节曲屈呈 90 度支持上身），加快抽动速度，片刻后即可射精。

5. 逆行射精

性交时能达到性高潮，也有射精的感觉，但没有精液自尿道口射出来，而是逆行流进膀胱，这就叫逆行射精。逆行射精的主要原因是因膀胱颈部括约肌器质性病变而引起收缩功能失调。此病常见于青年型糖尿病引起的膀胱颈部共济失调、脊髓损伤致成神经性膀胱、尿道狭窄、精囊肥大。经尿道电切膀胱内口挛缩、经尿道前列腺肥大电切术后致成膀胱颈部括约肌撕裂关闭不全皆可造成逆行射精。服用胍乙啶、利血平等具有对肾上腺素能神经（交感神经）有阻断作用，也可导致逆行射精。患有逆行射精，应请医生治疗。

6. 血精

血液混入精液中即称血精。原因有功能性和器质性两种，功能性血精多见于性交次数少、甚至长期无房事者，一旦发生性交，性兴奋较高，输精管里积聚较多的分泌液，压力甚高，随着射精，压力骤变，血精就出现了。功能性血精在发生后停止房事 2—3 周，让破损的血管修复，以后即可恢复有规

则的房事。器质性血精没有性交不规则的因素，却有相应疾病的症状，如果不治疗，血精现象可以持续数周或数年，但有时会间歇性出现，总之，出现血精，应趁早就医。

7. 女性的交媾困难和交媾疼痛

产生的主要原因是性交前准备不充分，阴道没有湿润，引起疼痛。另外恐惧、焦虑、劳累、生活不愉快都可抑制阴道湿润。有时可能是暂时性的，待女方兴奋起来，阴道湿润后，疼痛与不适便自然消失。如果是由于生殖系统的炎症、先天性畸形、产伤等引起的性交困难或疼痛，这就需要请医生治疗。

8. 女性性冷淡和性高潮缺乏

“性冷淡”，广义地说包括：无性欲以至完全拒绝和厌恶性交。无高潮，虽有性欲也不拒绝性交，但不能达到性高潮。很少出现高潮，因而对性交缺乏兴趣。以上三种情况可归结为不能或很难达到性高潮。

预防和治疗女性性冷淡和高潮缺乏：

- (1) 已婚妇女应掌握有效的避孕措施。
- (2) 不嗜烟、不酗酒，防止泌尿系统的炎症。
- (3) 发现问题应及时主动地咨询。
- (4) 设法改善居住条件，确保卧室的私密性，创造良好的性心理氛围。
- (5) 建立亲密的夫妻感情，提高婚姻质量。
- (6) 主动学习有关性知识，掌握必要的性技巧，提高性爱艺术，不断改善性生活的质量，当然对于器质性原因引起的，应有针对性地进行治疗。

三、性病

1. 梅毒

梅毒是由梅毒螺旋体引起的一种慢性传染病，主要通过早期梅毒患者性交传染，尤其易发生在泛交者中。梅毒孕妇也可通过胎盘将梅毒传给胎儿。梅毒分获得性（后天）梅毒和先天（胎传）梅毒。获得性梅毒是由性交传染的。感染者如果没有及时治疗，经3—4周的潜伏期，出现硬性下疳，90%以上发生在外生殖器，如包皮、冠状沟，大、小阴唇，阴蒂等部位出现圆形或卵圆形鲜肉红色糜烂，表面有少许渗液或覆有一层灰白色薄膜。其中心稍凹陷，边缘稍隆起，边界清楚，直径约1—2厘米。硬性下疳多为单发，自觉症状稍微，但有极强的传染性。数周后下疳表面上皮修复，不留明显疤痕，并进入一期潜伏梅毒。感染后8—10周，全身发生二期早发梅毒症状，出现梅毒疹，常见的有斑疹、丘疹、湿疹及扁平湿疣，愈合后不留疤痕，后二者大多发生在生殖器和肛门，传染性强。另外，患者的粘膜损害常见于唇、舌下、颊粘膜，生殖器等部位，出现直径约0.5—1厘米大小的灰白色斑，境界清楚，拭去表面的灰白色薄膜露出鲜肉红色，无明显的疼痛感觉，但传染性强。感染梅毒1—2年内（少数10年以上），重新出现二期梅毒疹，称二期复发梅毒疹。胎传梅毒是由母体内的梅毒螺旋体通过脐带及胎盘而侵入胎儿所致。因此，必须是母亲患有梅毒才能产生胎传梅毒，孕妇梅毒未经治疗，则胎儿常于妊娠4—5个月后死亡。胎儿受感染较轻者，可有早产，或是足月妊

娠，出生时外观正常，以后发生梅毒症状。胎传梅毒儿因皮肤粘膜、骨及内脏广泛受侵，身体虚弱，如出生后不经治疗，约 3 / 4 在一年内死亡。幸存者如不治疗，可因眼、耳、神经受影响而成为残废。梅毒的治疗，只要及时并不困难。发现梅毒患者应及时治疗，并立刻隔离，以免传染他人。

2 . 淋病

淋病是由淋菌感染引起的泌尿生殖器官的传染病。性交是主要的传染方式，但是接触带有淋菌分泌物的器物也可能导致间接传染。孕妇患有淋病，婴儿娩出经过产道时也会感染。

(1) 男性淋病

急性尿道炎：患者在排尿时有灼热和刺痛感，由尿道向外溢出脓性或血性脓性分泌物。尿道外口红肿，同时有尿频。尿毕后尿道疼痛或有血滴。

慢性尿道炎：由于患急性尿道炎治疗不及时、不彻底转变为慢性尿道炎。当机体抵抗力降低时可产生急性淋病症状，尿道刺痛灼热，有脓性分泌物。平时仅觉尿道轻微灼痒，尿内淋丝以及早晨尿道外口被些许分泌物糊注。如反复急性发作，可引起尿道狭窄、排尿困难。

淋病性附睾炎：为淋菌经后尿道、射精管侵及附睾所致。急性时，患者有发烧、附睾肿胀、疼痛及触痛。此病多为单侧附睾受累，如果是双侧，可引起男性不育。

(2) 女性淋病

尿道炎：由于女性尿道短，患急性淋病性尿道炎时，自觉症状较男性轻微，但也有灼热、尿频、尿急、尿痛、血尿等。

宫颈炎：宫颈外口粘膜潮红糜烂，白带多而带脓血。如果淋菌侵入子宫、输卵管，造成输卵管炎，常发生脓肿。输卵管因发炎而闭合，会造成女性不育。

3 . 性病淋巴肉芽肿

此病的病原体是沙眼衣原体。沙眼衣原体主要通过性交传播，引起淋巴管和淋腺炎症，初期常在腹股沟出现块状肿胀、溃疡，有时生殖器出现糜烂、丘疹或水疱样病灶，以至化脓。慢性者性器官可出现橡皮肿或直肠狭窄。除上述症状外还可出现发热、恶寒、头疼、腹痛和食欲不振等，使患者体力下降。本病主要发生于热带和亚热带地区，潜伏期为 5—21 日。由于患者直肠、尿道的分泌物有传染性，所以除性交外，患者也可能把本病传给共寝的幼儿。

4 . 艾滋病

又称获得性免疫缺损综合征。艾滋病患者 70% 以上是男性同性恋者，而与艾滋病患者发生性关系的女性也会受感染。此外有近 20% 的病人是吸毒者。吸毒者互相传用不消毒的注射器，而病人血液有传染性，很容易使注射器污染，导致相互感染。所以性交和输血是最危险的传播方式。感染本病毒后的潜伏期很长，儿童约为 1 年，成人可长达 3—5 年，但也有感染 1 周而发病的急性病例。本病的主要症状是食欲不振、盗汗、反复发热、咳嗽、疲劳、腹泻、体重减轻、呼吸困难、肝脾肿大、淋巴结肿大、皮肤和口腔有出血。艾滋病病人容易并发卡里尼氏肺炎和卡波济氏肉瘤。最近发现艾滋病人中约半数发生亚急性脑炎，从而出现痴呆等中枢神经症状。本病的初发症状多半是

腹泻和体重快速下降。所以同性恋者或被输血者只要出现这种症状便应怀疑为艾滋病。由于艾滋病患者的免疫功能，不断被破坏，各种感染和并发症也日益加剧，使治疗发生困难。据资料统计，患者在 1 年后约半数死亡，2 年后约 3 / 4 死亡，3 年后很少有幸存者。所以有人把它称为当代的瘟疫。关于艾滋病的预防，主要方法是严格控制血液制品。被患者血液污染的注射器等应严格消毒。查清与患者有性接触的人，进行医学观察和诊断。对于曾注射进口血液制剂者也作相同处理。对于个别外国旅游者或常驻中国的外国商人、留学生等已感染本病，与他们发生性接触是十分危险的。

社交礼仪

本 章 作 者

南波 赵烨炯

· 修身 · 处世 · 待人 · 我国各民族禁忌一览表
· 世界各国禁忌一览表

1. 修身

一、言语

1、称谓

(1) 对亲属的称谓

长辈可呼小辈的名字；平辈之间，年长的可呼年幼的名字，如：姐姐称呼弟弟的名字；小辈不能称呼长辈的名字。夫妻之间可以互相称呼名字，但彼此的呢称不宜在公开场合使用。

向他人说起自己的亲属时，可冠以“我（的）”、“家”、“舍”等字：

“家”字用来称呼长辈和同辈中的年长者，如：家祖、家父、家母、家岳、家姐、家兄。

“舍”字用来称呼小辈和同辈中的年幼者，如：舍弟、舍妹、舍侄。

但是，称呼自己的儿、女不能加“舍”字，应该称小儿、小女，或犬子、犬女。

称呼自己的妻子为“我（的）太太”、“我（的）爱人”；称呼自己的丈夫为“我（的）先生”、“我（的）爱人”。由于不同地区的不同语言习惯，“爱人”这一称呼在大陆用于夫妻之间，在港台地区则用于情人之间，因此在港台朋友面前，使用该称呼容易引起误会。

称呼别人的亲属时，可冠以“你（的）”、“令”等字。如：称他人的父亲为令尊、令严；母亲为令堂、令慈；妻子为令正；兄、弟为令兄、令弟；儿、女为令郎、令爱。

(2) 对同事、朋友、邻居的称谓

以亲属称谓相称，并加上姓氏，如：张奶奶、李伯伯、王大哥。

以职位、职业相称，在职位、职业之前加上姓氏，如：张局长、李校长、王医生、罗老师。

以姓名相称。当然辈分小、年纪轻、职务低的人不能称呼辈分大、年纪老、职务高的人的姓名。朋友、同辈之间往往以姓名相称，显得亲热。

在姓之前加上“老”、“大”、“小”等字，如：老张、大李、小王。如果把“老”字放在姓的后面，如：张老、李老，显得十分恭敬，这是对德高望重的老前辈的称呼。

(3) 对陌生人的称谓

通称，如：同志、同学、师傅、朋友、先生、小姐、夫人。

使用“同志”这一称呼时，要注意港台地区的朋友在语汇中没有这个概念。

对未婚女子称小姐，对已婚女子称夫人或太太。已婚女子年龄不算太大的话，很乐意被别人称作小姐；反之，未婚女子即使年龄再大一些，也不愿被称作太太。所以，宁可把太太称作小姐，也不要小姐称作太太。

以亲属称谓相称呼。根据对方的年龄推断一下，年龄小的称为小弟弟、小妹妹、小朋友；中年的称为叔叔、阿姨；老年的称为老爷爷、老奶奶、阿公、阿婆。

以职业相称呼，如：某医生、某老师。在其职业后加上“同志”、“师傅”等称谓，将显得更亲切。如：司机同志、理发师傅。

2、介绍

(1) 自我介绍

介绍用语一般要求简洁明白，礼貌得体。

自我介绍的内容一般包括：称呼对方、向对方打招呼、自己的姓名、身份、想要结识对方的目的，在介绍自己的姓名时，可以作解释、说明，如：木子李、青菜的青。自我介绍时，有必要先向对方打一下招呼，如：“对不起”，“打扰了”，“恕我冒昧”，礼貌的言词会给对方留下较好的第一印象。

例 1：一个化妆品推销员向一位女士推销香水，他可以这样说：“小姐，打扰您了，我是某某化妆品公司的推销员，我姓陈，耳东陈，您是否有兴趣看一下我们公司的新产品。”

例 2：一个读者想结识一位自己推崇的作家，他可以说：“某某先生，久仰您的大名，我是某某某，在某某单位工作，我很喜欢您的作品，和您认识一下可以吗？”

根据交往的目的、场合、对象，恰到好处地作自我介绍，要注意对方期望了解你的程度，不必“和盘托出”。比如：例 1 中的推销员可以省略自己的姓名，因为顾客只要买他的产品，并不一定要知道他是谁。而例 2 中的读者就一定要把自己的姓名、身份告诉作家，因为他想和作家交朋友。有时，自我介绍的内容需要更详细一些，比如去某单位应聘，不仅要介绍自己的姓名、身份、目的，还要介绍自己的学历、经历、专长和兴趣。

作自我介绍时可以幽默一下，借以活跃气氛。如果自我介绍者职位较高，不是出于工作需要，一般不宜详细介绍。如：大学教授对别人说：“我在大学里教书。”财务处长则说：“我搞财务工作。”这样显得比较谦虚，容易被别人接受。

作自我介绍时，态度要诚恳、友善、自信，面带微笑，眼光平和地注视对方，千万不要用作怪相来掩饰慌张；口齿要清楚，音量适中，语速不要太快。

(2) 介绍他人

介绍者作为媒介、中间人，既要使被介绍双方相互认识，又要兼顾自己同双方的关系，因此措辞、语态要根据具体情况而定。介绍之前向双方打一下招呼：“请允许我介绍你们相互认识一下。”或者“我介绍你们相互认识一下好吗？”使双方都有准备，自己也能更从容一些。

在尊长之间作介绍时，语气应当恭敬，如：“某某老先生，很荣幸地向您介绍一下，这位是某厂长，本市 1995 年度十大优秀企业家之一。”朋友之间相互介绍就比较随和，如：“某某，你认识某某某吗？我来介绍一下。”向一群人介绍一个人时，务必引起大家的注意，声音响亮，既热情又不乏礼貌，如：“请大家静一静，我来介绍一位新朋友某某某，让我们对他表示欢迎。”

介绍两个人相识时，顺序一般如下：先把男子介绍给女子；先把晚辈介绍给长辈；先把年幼的介绍给年长的；先把职位低的介绍给职位高的；先把未婚女子介绍给已婚妇女。但是，也会碰到交叉情况，需要灵活运用。介绍一群人相识时，一般先介绍女子，除非有德高望重的男子在场。给一个人介绍一群人时，又难以区分这群人的地位高低，就按照他们所处的位置，把他们逐个介绍给他。如果有几位贵宾在场，那么首先向他介绍这几位贵宾才比

较合适。

（3）面对别人的介绍

当别人向你作自我介绍时，或者你被介绍给别人时，你如果正坐着，应该马上站起来，尤其当你面对长辈，或者职位比你高的人。

当介绍人说完以后，你最好微笑着向对方说一些应答语，如：“认识你非常高兴”，“请多关照”，“今后请多帮忙”，“希望以后多多合作”，你还可以补充说明自己的一些情况。

当别人作介绍时，你应当认真倾听，万一没有听清他的姓名或职位，你可以设法补救，如：“对不起，我没有听清，您的大名是……”听清以后，重复一次他的姓名，表明你是真心实意地想认识他。

3、询问

当碰到自己不知道的事情，总要询问别人，询问时语气要婉转而有礼貌。可询问的内容包括：姓名、年龄、籍贯、学历以及别人的详细情况，还有询问地址等。

（1）询问姓名时可以说“请问尊姓大名”，“请问贵姓”，这些问法用于正规场合；还有比较随便的问法，如：“能告诉我你的名字吗”，“你叫什么名字”。对方告诉你以后，你还可以应答几句，如：“哦，你还是孔老夫子的本家呢，我记住了”，“唐颖，你的名字念起来真好听”。这样的应答语使对方感到你乐于交友，而且对他（她）的姓名很重视。

（2）询问年龄时要区分对象，对老人可以说，“请问您高寿”；对中年人可以说“请问贵庚”。对方告诉你年龄后，你则可以说，“是吗，您看上去可年轻多了”，“真看不出来，你保养得真好”，一般成年人总愿意别人说他们年轻。对于小孩子则不然，一位母亲带着她十岁的孩子路过，你问小孩子“小朋友，你有七岁了吗”，小孩子的妈妈听了就会不高兴，以为你说她的孩子长得矮小。另外，不要打听女士的年龄，而说女士年轻总会赢得她们的好感。

（3）询问籍贯时可以说“你老家在哪里”，“听你口音，是某某地方的人吧”。如果你知道那个地方，顺便可以谈谈那儿的特产、名胜，就比较容易和对方熟悉起来。

（4）询问学历时，不妨模糊一些，问对方“从哪儿毕业的”，“什么时候毕业的”；如果一上来就问对方“从哪所大学毕业的”，而对方只念过高中，就会觉得很窘。

（5）其他，询问职业，如：比较正式的“您在哪儿高就”，比较随便的“近来往哪儿发财”；询问住址，如：“您府上在哪儿”。如果想进一步了解对方，可以询问得详细一些，若对方支支吾吾、含糊其词，你就不要刨根问底。注意不要问一些比较私人化的问题，如：“你每月工资多少”，“你和某某关系怎样”，以及对方的经历、衣服价格等等情况。

（6）问路是我们经常碰到的事情，可以向熟悉道路情况的警察、司机、路边维持秩序的老人以及当地的居民询问。询问时态度要有礼貌，语气要婉转，表述要清楚。先打一个招呼再发问，如：“师傅，打扰一下，您知道某某路怎么走吗”，“对不起，请问27路车站在哪里”。问完以后要感谢一声，如：“太谢谢您了”，“多亏遇见你”。在饭店、商场、马路上询问洗手间也是常事，可以找同性别的服务员、营业员、路人询问，虽然急于方便一下。

也不要忘记向别人道谢。

4、交谈

无论是谈公事，还是私下谈心，都要明确谈什么、怎么谈，不要漫无边际地“开无轨电车”，也不要支支吾吾地不知所云。交谈时要注意以下几条：

（1）如何开始交谈？

可以采用“开门见山式”，一上来就说：“某某，你现在有时间吗？我有事情要找你谈。”这种方式用于熟人、朋友之间。比较陌生的双方接触，可以采用“渐进式”。双方见面后，先寒暄几句，说一些不相干的话，就像比赛前的热身运动，然后找机会引入正题。

（2）察言观色，了解对方。

交谈时，注意倾听对方的话语，最好能听出言外之意。因为许多场合，对方出于礼貌或某种需要，十分婉转地表达自己的意见。这时，就需要你敏锐地听出他的弦外之音。同时要观察对方的面部表情、手势动作，这些无声的语言更能透露对方的意图。

（3）因势利导，驾驭谈话。

谈话时要注意应答，若同意对方的观点，可以简短他说“对”，“是的”；提出反对意见时要婉转，可以说“这固然很好，如果那样，说不定会更好”，这种先褒后贬的方法，使对方感情上比较容易接受。若对方谈话偏离了主题，你可以不动声色地把他引导回来；若你想表示反对，又不便明说，不妨转换话题，左顾而言他。

（4）活跃气氛。

谈话时，说几句恰到好处的幽默话，有百利而无一弊。在朋友相聚聊天时，显得你为人风趣，易于交友；在商业洽谈时，显得你从容镇定，在心理上已占优势。当谈话出现僵局时，可以采取迂回战术，暂时避开这一话题，等气氛缓和以后，再旧话重提。

（5）如何结束谈话？

在谈话取得一定结果、告一段落或双方感到无话可说时，可以结束谈话。结束谈话的方式有比较直露的，比如说“我还有别的事，先告辞了”，“我想，今天就谈到这里为止”。也可以含蓄一点，比如：看看手表、明显改变一下坐姿、或眼睛望着别处。

5、道谢

当别人帮助你以后，你要对他的好意表示感谢，哪怕是微不足道的小事，如：同事为你取来信件，公共汽车上别人给你让坐，朋友为你泡了一杯咖啡。如果我们常常把“谢谢”挂在嘴边，就很容易营造一种融洽的氛围，增进人与人之间的交往。

如果别人确实帮你解决了一些困难，这时表达感谢的语气要加重，只说“谢谢”两个字是不够的，如：“多亏你帮忙，否则这份日文说明书我可看不懂，买了相机回来也没法用”，“真得谢谢你，帮我借到这本书，解决了我一个大难题”。说话时，微笑着注视对方，还可以和对方握握手。

接受道谢时，你可以说“没关系”，“别客气”，“不用谢”，还可以说“就这么一点小事，算得了什么”，“你再客气就见外了”，“没事儿，我乐意为你效劳”。对别人的感谢不作应答，是不礼貌的。

6、道歉

打扰了别人或引起别人的不快，都应向对方道歉，说一声“对不起”、“真抱歉”，以取得别人的谅解，避免产生矛盾，道歉是人际交往的润滑剂。

(1) 即时道歉。即使对于一些小事，诸如踩了人家一脚，打断别人的谈话，约会迟到一、两分钟，都应马上道歉。否则，这些小事一转眼就过去了，你可能出于疏忽，但别人却认为你没有修养。

(2) 设法赔偿。若损坏了别人的东西，如：摔坏了同事的茶杯，弄丢了朋友的书，不仅要道歉、责怪自己不小心，还要主动提出赔偿。

(3) 注意方法。对于一些比较严重的口角、纠纷，事后想向对方道歉，要注意方式、方法。可以说一些比较婉转的话，既表达了谦意，又不失自己的面子，如：“前些日子的误会，你别放在心上”，“我当时性急了一点，你别介意”。还可以主动和对方打招呼，或为对方泡上一杯茶，都能起到冰释前嫌的作用。

总之，我们要注意礼貌用语，常常把“您”、“谢谢”、“请”挂在嘴边。说话时语气婉转，句末加上“吗”、“吧”、“呀”等语气词。请求别人帮忙时，说“麻烦”、“劳驾”、“拜托”、“费心”、“打扰”、“赐教”。给别人增加了麻烦后，说“对不起”、“请原谅”、“多多包涵”。初次见面说“久仰”；无暇陪同说“失陪”；归还物品说“奉还”；请人勿送说“留步”。一个言语得体的人，无论在日常生活中，还是在社交场合里，都会受人欢迎。

二、非语言交往

美国社会心理学家艾伯特·梅拉比认为：55%表情 + 38%声音 + 7%语言 = 信息的全部表达。美国心理学家艾德华·霍尔说：“无声语言所显示的意义要比有声语言多得多，而且深刻得多。”可见，人类的面部表情、语音、语调以及手势、动作在社交活动中起了极大的作用。

1、面部表情

(1) 眼睛——心灵的窗户

眼神、目光、视线总会不自觉地透露出人的心理活动和思想感情，诸如：目光注视对方，表示“我在注意倾听，请继续说下去”；目光飘忽不定，或频频看手表，表示“我没有时间，也不想听你再罗嗦”；频频闭眼或眨眼睛，也表示“不耐烦”、“讨厌”；眼睛盯着别处，有拒绝、厌恶之意；视线向上凝视一处，表示有所向往；视线向下凝视一处，表示沉思默想，也可能表示心情沮丧。既然眼睛在你不经意间，透露出如此多的秘密，那么你在社交活动中，一定要学会运用眼睛表情达意。

如何注视对方，又不让他觉得难堪呢？一般目光可停留在对方双眼与嘴部之间的三角区，偶尔凝视对方双眼，但是凝视的时间只需4、5秒或更短，因为长时间的凝视对方，反而让对方紧张、难堪，持续10秒以上的凝视易造成敌对气氛。

如何与别人交流目光？人与人的目光总会碰在一起，公共汽车上两个陌生人的目光碰在一起，会不约而同地避开，表示“我们不认识”。相反，面

对熟人、朋友、同事，可以用目光表达问候、征求意见、交流想法，一切都可以通过从容不迫的一瞥来表达。目光切忌迅速移开，否则给人留下冷淡、傲慢、乖僻的印象。

另外，我们要懂得用眼神表达感情色彩，或亲切热诚、或稳重平和、或幽默俏皮、或厌恶拒绝，总之，眼睛所表达的含义绝不亚于语言。

（2）眉毛、鼻子、嘴唇的妙用

面部表情还通过眼睛以外的其他面部器官（如：眉毛、鼻子、嘴形）来表达。

眉尖上耸，表示惊讶、欣喜；眉梢上扬，表示疑惑、询问；紧锁眉头，表示遇到麻烦或表示反对；竖起眉毛，表示生气；舒展眉毛，表示愉快。

鼻翼扇动，表示紧张；皱皱鼻子，表示不满、不屑。

嘴角上翘，显得乐观豁达；嘴角向下，显得固执、不满、悲观；嘴巴抿紧，嘴角微微后缩，表示精神集中；嘴巴张开成“O”形，表示惊讶；撇嘴表示蔑视；嘴巴紧闭，表示拒绝。

当然，表达感情时，眼、眉、口、鼻等器官是密切配合的。比如：生气时，眉毛竖起、眼睛凸出、咬紧牙关、嘴巴紧闭；微笑时，眉梢、眼角向下弯，嘴角上翘。

总之，在人际交往中，既要学会察言观色——观察别人的面部表情，了解他的想法、意图，又要注意表情达意——使用面部表情表达自己的思想、感情，那么不必多说话，就能很好地和别人交流。尤其要记住，常常保持真诚的微笑，能使你赢得更多的朋友。因为微笑使别人感到愉快、消除紧张；微笑使自己从容镇定；微笑能营造和谐的气氛。微笑具有“镜子效应”，别人很难拒绝你的微笑，也就会对你微笑。

2、手势及其他动作

（1）手势

手势是语言极好的辅助，用手做一个动作、或把手放在某个位置，都能表达一定的意思。比如：翘起拇指表示赞扬；连连摆手表示反对；握紧拳头表示愤怒；不停地搓手表示不知所措；搔头表示困惑、羞涩；拍额头表示焦头烂额、或恍然大悟；招手叫人过来；挥手叫人走开；还可以用手比划物体的大小方圆。

总之，手势有多种作用，可以传递感情、表达思维、表示判断、作出指示、进行描述等等。然而，手势过多、幅度过大，让人觉得眼花缭乱，也会引起反感。还有一些不礼貌、不恰当的手势也应避免，如：大拇指往外翘，显得匪气十足；尽管双手插腰表示自信，但是女士不宜如此，因为这一动作比较男性化。

（2）其他动作

肢体动作还包括头部、肩膀、胸部、腿脚等的动作。如：频频点头表示赞同；摇晃脑袋表示得意；耸耸肩膀表示无奈；挺起胸膛表示充满自信；用脚尖不断敲打地面表示不耐烦。还有，男士吸烟的动作也能表达他们的心态，如：朝上吐烟表示悠然自得、有优越感；向下喷烟，多半心情郁闷，在为某事烦躁不安；吸烟时不断地磕灰也表示不安。

3、语音、语调及其他

当嘴巴发出“哦、呀、噫”的语音时，加上不同的语调，表达的意思是不同的。“哦！”表示惊讶；“哦？”表示疑问；“哦——”表示明白了。说话时，重音放在不同的位置，所表达的意思也不同。如：“这不是我的意思”这句话，重音放在“这”，强调我表达的是另一种意思；重音放在“我的”，强调这是另一个人的意思。

另外，语速、节奏、音量要配合一定的语言环境，协助表达语意。比如：祝酒时，说话节奏不妨欢快一些；探望病人时，说话声音要放轻，节奏要放慢。语音、语调、语速、重音等等虽然不是语言本身，但是它们包含了诸多重要信息，极具表达作用。

三、举止

1、站相

比较标准的站立姿势为：抬起头，目光注视所面对的人或事物。上半身挺直，双肩展开，挺胸吸腹，臀部不要突出。两臂自然下垂，放于身体两侧。双腿挺直，膝盖不要弯曲。两脚并拢或稍微分开，脚尖向外。

站立时，双手交握放在腹前或背后亦可。但是，面对长辈，双手不能放在背后，也不能双臂交叉抱在胸前。站立时间久了，重心可以交替落在左右脚上。

2、坐姿

比较标准而礼貌的坐姿为：抬起头，目光注视对方。双手可以分搁在两边扶手或双腿上；也可以十指交叉或双手轻轻握住，搁在一边扶手或腿上。两腿自然弯曲并拢，两脚并列或前后稍稍分开。

双腿、双脚的搁置方法较有讲究。若坐在较低的沙发、软椅里，双腿如果垂直放置，膝盖就高于腰际，整个人好像陷在沙发里，既不舒服，又不雅观。这时，不如双腿并拢斜放或交叠斜放，同时双脚向里收起。把脚伸出很远，也是不礼貌的。若坐在较高的吧台椅上，双脚悬空晃来晃去是不雅观的。这时，可以将脚踝交错盘起，搁在椅子底座上。男子就座时，可以翘“二郎腿”，但是不能翘得太高，也不要抖腿。女子就座时，一定要并拢膝盖，双脚可以微微分开，但是不能超过肩宽，尤其当女子穿着一步裙、超短裙，更要注意并拢双腿。

入座时，动作要稳、轻，不要一屁股坐下去，发出很响的声音。坐满椅子、坐一半椅子、或靠在椅子背上都可以，但是不能半坐半躺。即使靠在椅子背上，身体也要挺直，不能弯腰曲背。长时间坐着，不妨稍稍变动一下坐姿，或将握着的手分开，或将搁起的腿放下。这种小小的变动既可以使自己舒服一些，又不打断对方的谈话。坐着的时候，上身前倾 20° 或后倾 20° ，左右倾斜在 10° 左右，这是比较放松的状态，有利于长时间坐谈。

上下小轿车时，由于车身狭小，也要注意坐姿。上车时，先低头弯腰，伸进一只脚，侧身坐到车上，再跟进另一只脚。下车时，应双脚同时伸出车外着地，弯腰前倾而出。

3、走态

走路时要抬起头，目光平视前方。低着头会给人精神不振、暮气沉沉的

感觉。两肩展开放平，挺胸收腹，重心略微向前，步态要平稳。遇到急事时，可加快步伐，但也不能忘记自己的仪表。

男子走路时，应昂首阔步，显得刚毅稳健；但是，不要左右摇摆，自以为得意，其实像鸭子一样可笑。女子走路时，手脚摆动的幅度不妨小一些，略微摆动胯部，显得袅娜动人；但是胯部动作过大，反而让人觉得别扭。年青人走路时，显得很有弹性，一股朝气蓬勃的样子；但是不要呼朋喝友、勾肩搭背，显得没有礼貌。

四、心理

1、保持爽朗、乐观、自信的心理状态

(1) 为什么要保持爽朗、乐观、自信？

首先，快乐、自信能赢得别人的好感。没有人愿意看别人愁眉苦脸，或者听别人诉苦不迭，哪怕他一开始幸灾乐祸，后来也会觉得厌烦。因为坏心情具有传染性，传播得像瘟疫一样快。相反，好心情也具有感染力，当别人因你的存在而情感快乐、亲切，你就很有人缘了。

其次，快乐、自信能赢得真正的成功。忧郁、沮丧的人不具备成功的心理素质。当一件事情未知输赢、未卜吉凶时，不妨往好的一面想，同时鼓励自己努力，说不定事情就成功了。当陷入困境时，不妨坚信总有“雨过天晴”的一天，事实上也确实如此。

如果你是一位男子，不妨让朗朗笑声常常响起在家中、办公室里；如果你是一位女子，不妨让愉快的笑容时时显现在你脸上，你会因此赢得友谊和成功。

(2) 怎样保持爽朗、乐观、自信的心态？

心理上的不快往往是生理上的不快引起的，因此当生病、疲乏时，不妨停止工作，静静休养。工作、学习、休息要有规律，最好根据自己的“生物钟”，安排作息表。确保休息时间，不要常常熬夜、搞突击、超负荷劳动。

常常给自己心理暗示，比如：“我是优秀的”，“一次失败不等于永远失败”，“我要快快乐乐的”，有意识的自我激励、自我安慰、自我调节是积极的做法。懂得分析自己，不要对自己期望值过高，也不要盲目乐观，因为两者都会导致失望。

2、驾驭“愤怒”这匹黑马

愤怒是一种危害较严重的感情，它让你丧失理智，做出令自己后悔的事情，同时不利于自己的身体健康，所以人们提出“忍”、“制怒”。究竟怎样才能克制怒气呢？你可以采取“转移法”，譬如，正为某事生气，不妨转移自己的注意力，去看一场电影，或找朋友聊天，都可以帮助你熄灭怒火。如果你是一个易怒的人，平时就应常常提醒自己“遇事冷静”、“不要发怒”，建立一道理智的栅栏，圈住愤怒这匹黑马。注意发怒时不要作任何决定，因为缺乏理智的判断，这些决定大多数不会正确，或者欠妥当。

2、处世

一、日常生活小礼节

1、打招呼、点头

走在路上，遇见认识的人，应该向他打招呼，可以说：“你好”、“你早”、“晚上好”。别人向你打招呼以后，你也要向他致意，否则是不礼貌的。面带微笑地点头，不失为向别人问候的好方法。遇到比较熟悉的朋友，还可以问问他家人的情况，并请他代为问候，如：“令尊、令堂身体可好”，“代我向你太太问好”，“你孩子上小学四年级了吧，带他到我家去玩”。

另外，还有一些具有中国色彩的打招呼方式，比如问别人“您吃过饭了吗？”“您上哪儿去？”这两种问法在西方国家是不合适的，别人会以为你要请他吃饭，或者误会你要干涉他的私事。

2、握手

握手的方式：握手须用右手，面露微笑，注视对方的眼睛，并根据场合，边握手边说：“你好”，“欢迎您”，“辛苦了”。握手时不要东张西望、漫不经心，这是失礼的。

握手时用力适度，别人就会觉得你热情随和，乐于和人交朋友；用力过大，别人会觉得你粗鲁；用力太小，别人会觉得你傲慢。与上级、长辈握手时，用力程度、握手时间视上级、长辈的情况而定；与下级、小辈握手时，用力不要太轻，握手时间也不要太短，以示关怀和平易近人。与女性握手时，只需象征性地轻轻一握。

握手顺序：上级、长辈应该先向下级、小辈伸出手；主人应该先向客人伸出手。男女之间，男方要等女方先伸出手，如果女方不习惯握手，可以用点头、口头问候代替。当长幼、性别有冲突时，如：男性年长，到了女性的父辈年龄，仍以女性先伸手为主。除非男性到了祖辈年龄，或女性在20岁以下，男性先伸出手才是适宜的。

让女性、长辈、上级先伸手，表示对他们的尊重，把是否握手的主动权让给他们。如果有谁忽略了握手的先后次序，先伸出了手，为了避免尴尬，对方应该回握。

另外，人多的时候，应当避免交叉握手，等别人握完了再握。握手的时候，应该脱下手套，但女性在特殊场合如婚礼上戴的手套，可以不脱。

3、交换名片

名片作为现代交际工具，已被广泛使用。名片的一般内容包括：姓名、职业、头衔、地址、电话。如果有多种头衔、职务，只需拣重要的印上几个，或者分别印几种名片，在不同场合使用。如果名片上的头衔过多，难免有炫耀之嫌。

交换名片时，注意以下几点：

（1）把名片放在易于拿到的地方，如：上衣口袋或公文包内，免得半天还摸不出一张名片。

（2）递送名片时，眼睛看着对方，用双手郑重地递送，并将名片正面向上，名字向着对方。

（3）从对方手中接过名片时，态度要恭敬，用双手接过来，注意地看一遍，然后放入口袋或名片夹。千万不能看也不看，随便往什么地方一扔。

使用名片交际，要掌握适当的时机。两人见面相互介绍时，可以出示名

片；谈得比较融洽后，再出示名片，显得更有诚意；道别时出示名片，表示希望和对方再次见面。当对方递给你名片，而你也有意结识对方时，可以立即回赠名片；如果你无意结识对方，只需道谢后收下对方的名片。如果到别人家中拜访，恰巧他不在，可留下名片让他的家人转交。

4、敲门、按门铃

最有绅士派头的做法是敲三下，隔一小会儿，再敲几下。

敲门的响度要适中，太轻了别人听不见，太响了别人会反感。敲门时不能用拳捶、不能用脚踢，不要“嘭嘭”乱敲一气，若房间里是老年人，会吓到他们。

如果别人家的门虚掩着，也应当先敲门，得到主人的允许才能进入。进入别人的办公室也应该敲门，表示一种询问“我可以进来吗”，或者表示一种通知“我要进来了”。

现代家庭大都安装了门铃，按门铃时也要有礼貌，慢慢地揪一下，隔一会儿再揪一下。千万别性急，“叮叮当当”乱按一气，弄不好把人家的门铃按坏了。

5、遵守时间

无论是私事、公事、赴宴、访友，都要遵守时间。“准时到达”是事情得以顺利进行的良好开端，否则，对方会觉得你懒散、懈怠。不要过早到达，因为对方可能尚未准备好，如果迟到了，必须向对方道歉、解释。如果发生意外情况，应该尽快尽早取消约定，并表示歉意。

女子往往容易犯迟到的毛病，尽管礼仪上讲究女士优先，但并不意味着女子可以随便迟到。

6、保持空间距离

人与人之间有看不见的界限，每个人都需要有属于自己的空间，于是两个人之间就形成了空间距离。处于不同的场合、面对不同的人，空间距离有伸缩性。我们应把握空间距离的尺度，免得使他人不适、自己不安。

（1）不同的场合下，有不同的空间距离。

在拥挤的公共汽车上、地铁上，人们不得不靠得近一些，无法考虑到空间距离。

在电梯里，由于空间本来不大，最好不要东张西望、大幅度动作或高谈阔论，避免引起别人的不安。看着电梯开到第几层的标志是可取的做法，这样既避免尴尬，又给自己便利。

在公园的长椅上，如果一端已坐着一个人，而你也想坐下休息，则应坐在长椅的另一端。

在图书馆、餐馆里，要选择离开别人较远的位置，这样彼此都能安心地学习、用餐。

在银行取款、存款时，要与别人保持一定的距离，因为涉及到钱财，最好显得彼此漠不关心，以取得安全感。

在单位里，看到两个同事在走廊里轻声谈话，最好绕道走开，或快速从两人身边走过，因为可能涉及到他们的私人问题，他们不愿别人知道。

（2）面对不同的人，空间距离也不同。

空间距离和彼此的性别有关。两个女子谈话时，要比两个男子谈话时靠得近一些，因为女子本性善于相处，而男子则本性好斗。同性和异性之间的交往距离一般如下：陌生男女 男子之间 女子之间 亲密男女。

空间距离和彼此的亲密程度有关。一般说来，45 厘米以内是贴心朋友、恋人、夫妻之间的亲密区；45—120 厘米是亲属、朋友之间的个人区，这种距离下可以讨论个人问题；120—360 厘米是社交区，与同事通常保持这种距离。大于 360 厘米是公共区，适于演讲、开会。

二、在公共场所讲礼貌

1、行路

行走时不要横冲直撞，不小心碰到别人要说“对不起”。

行走时不要几个人勾肩搭背，横挡在人行道上，妨碍他人走路。

穿马路要走人行横道线、天桥、或地下通道。

在路上碰到熟人，不妨点头、打招呼，但是不要站在人行道中间谈话。这样会妨碍他人。

在路上看到衣着特殊的人或美貌女子，不要目不转睛地盯着看，不要围观，不要指指点点。

遇到陌生人向你问路，如果自己知道的，就热情指路；自己不知道的，就说，“对不起，我不知道”。自己向别人问路时，可以礼貌他说，对不起，请问……”；不管是否得到满意的答复，都要表示感谢。尤其对问路的外地人不要歧视。

遇到老年人或小孩跌倒、穿马路、提着重物，都要给予帮助。

不要在马路上吐痰，不要在马路上乱扔果皮、纸屑、烟头。

2、乘车

(1) 乘公共汽车

候车要排队，不要插队。不要等车门一开就扑上去抢座位，用皮包等物件为同行的人抢座位也是极不雅观的。上下车要懂得谦让，否则几个人卡在车门里，反而耽误时间。挤不上公共汽车时，不要吊在车门上，这样既危险，又耽误其他乘客的时间。

上车后要拉好把手站稳，不要靠在别人身上。晚下车的乘客应该往里站。把座位让给老、弱、病、残、怀孕妇女及抱孩子的人坐。上车以后应当主动买票。别的乘客为你传递车票后，要表示感谢。向售票员及其他乘客问路后，也要表示感谢。

不要在车厢里吸烟，因为空间狭小，可能会烫痛别人或烫坏别人的衣服。不要坐在座位上打毛衣，在急刹车的情况下，可能会误伤自己或别人。携带鱼、肉等生腥食物上车时，要妥善包裹，避免弄脏别人的衣物。咳嗽、打喷嚏时，要用手帕捂住。不要乱扔脏物、随地吐痰。

下雨天乘车时，雨伞尖要向下，并且妥善安放雨伞，防止戳伤别人或弄湿别人的衣服；雨衣则要脱下，湿的一面向里裹起。上、下班时，车辆过于拥挤，乘客之间应该互相体谅，不要稍有碰撞就破口大骂。与熟人在车上旁若无人地高谈阔论，或情人之间过分亲昵的行为，都是不礼貌的。

(2) 乘坐其他交通工具

乘坐地铁、渡轮、出租汽车等交通工具时，也要讲究文明、礼貌。

乘地铁时，尤其不能吊住车门或用手掰、用脚踢车门，因为地铁的开、关门不是由人工控制的，而且地铁的运行速度又快，一旦发生故障，前一辆地铁无法运行，可能和后一辆地铁相撞，也可能全线停止运行。

乘渡轮时，谨防在码头拥挤及超载。

乘出租汽车时，司机不应拒载、斩客；乘客不要强迫司机闯红灯、违反交通规则；两个乘客同时拦下一辆出租车时，要懂得谦让。

3、乘电梯、自动扶梯

在电梯里，因为空间狭小，不要东张西望、大声讲话，免得惹人厌烦、不安。早下电梯的人，应站在电梯门口。站在电梯门口的人，应主动为他人服务，或按电梯按钮，或为别人挡住电梯门。看到电梯外的人赶过来，或者听到有人喊“等一等”时，电梯里的人应当等待。

乘自动扶梯时，如果有可能的话，人们应该一律靠自动扶梯右边站，空出左边让有急事的人上下。

4、购物

在商店里买东西，要客气地招呼营业员，如：“小姐，麻烦你为我取某东西”或“同志，请把某样东西拿给我看看”。营业员在招呼别的顾客时，你要耐心等待。虽说“顾客是上帝”，挑选商品时也不要过分挑剔。对商品不中意，还给营业员时，要表示歉意，如：“对不起，我不大喜欢”，“麻烦你了，不好意思”。营业员也可能找错零钱、取错货物，这时顾客不能得理不饶人，可委婉地向营业员说明。若出于某些原因，要调换已购买的商品，顾客要耐心地向营业员说明；若正当理由遭到拒绝，或营业员态度恶劣，可向商店领导反映，不要在商店里大声吵闹。

营业员也应礼貌待客，要对顾客有耐心，但也不要过分热情，反倒把顾客吓走了。营业员当如实介绍商品，不要为了追求高指标营业额，让顾客买回去不适用的商品。

在自选商店里买东西，对选好后又不想买的商品，顾客应放回原来的货架上。

5、看电影、看戏、看比赛

（1）看电影

看电影要提前几分钟到剧场，便于找到座位就坐。如果迟到了，摸黑寻找座位时，要向给你让路的观众说：“对不起。”就坐以后，要摘下帽子，身体不要左右晃动，以免影响身后观众的视线。坐姿要端正，不要把脚搁在前排观众的椅背上。在剧场里要确保安静，不要和同伴高声交谈或长时间窃窃私语，不吃有响声的食物，在开演以前就打开易拉罐，将手机拨到震动档。在剧场里遵守公德，不吸烟、不随地吐痰，不乱扔果皮纸屑。

（2）观剧、听音乐会

看话剧、戏曲，听音乐会时，尤其要尊重演员。在场内保持安静，以免影响演员表演、演奏。对于演员的精彩表演要报以热烈的掌声，当然鼓掌也要掌握时机，如：话剧一幕结束，戏曲唱词间歇，整部交响乐曲演奏完毕。在不恰当的时候鼓掌会贻笑大方，干扰演员表演，还会影响别的观众欣赏。

对于演出中的失误，要表示谅解，不要喝倒彩、吹口哨、怪叫。

（3）看比赛

看比赛时比较容易激动，因此更要注意言语、举止的文明。要为双方运动员鼓劲、加油。对自己一方运动员的失误不要谩骂。不要和支持对方运动员的观众争吵。不要因为比赛失败或裁判误判而大打出手。

6、阅览、参观、逛公园

（1）阅览

在阅览室里看书，要确保安静，不要和周围的同学、朋友高声谈笑，以免影响他人阅读。

不要在借阅的图书上随便圈划、涂抹、折叠，更不要把自己所需要的资料偷偷撕下。

借阅图书、使用图书馆的设备时，要遵守图书馆的规章制度。借书不要逾期不还，使用复印机时要爱惜。

阅览室内不宜吸烟、吃东西。

（2）参观

在展览馆、博物馆的展厅里要保持安静，不要大声喧哗、急速奔跑。

展厅里比较拥挤时，要按次序排队参观，不要争抢，以免损坏展品。

对于珍贵的展品（如：名画、雕塑、文物、珠宝）切忌抚摸、敲打。如果展览馆规定不允许拍照，那么参观者要遵守这一规定。

展厅内切忌吸烟，以免引发火灾，并且要保持展厅的清洁。

（3）逛公园

在公园及其他景点游玩，都要爱护公物，保护绿化，使自然环境、人文景观不受破坏。不要在树木、文物上刻字。不要攀折树枝、鲜花。不要进入挂有“请勿入内”示意牌的草坪、花丛。不要攀登写有“不宜攀登”的假山石。不要在假山洞内便尿，不要随地吐痰、乱扔垃圾。

总之，我们要注意自己在公共场所的形象，最起码要做到“七不”（不随地吐痰，不乱扔垃圾，不损坏公物，不破坏绿化，不乱穿马路，不在公共场所吸烟，不讲粗话、脏话），让我们大家都做遵守公德的好公民。

三、宴会、舞会礼仪

1、宴会

（1）组织宴会

宴会组织者要拟订客人名单，然后逐一发出邀请。邀请信要写得简洁明白，包括宴会时间、宴会地点、内容安排。若要穿着特殊的服饰，也要在邀请信上写明。当然也可以向客人发出口头邀请。发出邀请后，主人还要叮嘱客人给予回复，并再次表达自己的诚意。

宴会组织者要制订菜谱、拟订座次。座次要体现客人的长幼、尊卑。

进中餐时，使用圆桌面，座次可如图安排，其中 1、2、3……表示第一座次、第二座次、第三座次……

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0729_1.bmp}

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !401060zw_0729_2.bmp}

进西餐时，使用长方桌，座次则如图安排，1、2、3……表示第一座次、

第二座次、第三座次.....

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE,!401060zw_0730_1.bmp}

开宴之前，主人要对每一位客人的到来表示欢迎，并介绍客人之间相互认识，然后招呼客人入席。

宴会中，主人要向客人敬酒，上了一道菜后，可以说“别客气”，“趁热吃”。可以在上菜间隙引出某些话题，活跃宴会气氛。主人要照顾到每一位客人，不要让客人有受冷落的感觉。

宴会结束后，主人向客人致谢、告别，可以说“谢谢您赏光”，“恕不远送”，“走好”。

(2) 参加宴会

赴宴

应邀参加宴会，要适当地打扮自己，表示对主人以及参加宴会者的尊重。要遵守时间，最好提前到达一会儿，可以和主人以及其他客人应酬。如果有其他事情耽搁，不能参加宴会，应事先向主人说明。如果参加宴会时不小心迟到了，应向主人致歉。

开宴

按照主人安排的座次入席，不能乱坐座位。入座时，要和其他客人礼让，并从椅子左边入座。开宴之前，可与邻座交谈，不要摆弄碗筷、左顾右盼。等主人、同席年长者招呼以后，才能动筷。

饮酒

主人向客人敬酒时，客人应起立回敬。

当主人给客人斟酒时，有酒量的也要谦谢一下，不要饮酒过量，导致酒后失态；不善饮酒的可向主人说明，或喝一小口，表示对主人的敬意。无论主人还是客人，都不应强劝别人喝酒。

饮酒以及喝其他饮料时，要把嘴抹干净，以免食物残渣留在杯沿，十分不雅。饮酒时，倒“八分”满，要慢斟细酌，不要“咕嘟咕嘟”直往下灌。

进餐

A、吃相要文雅：

把食物小口小口地送入口中，不要鼓着腮帮子狼吞虎咽。

闭嘴咀嚼，不要发出“叭嗒叭嗒”的咀嚼声。

汤、菜太热时，不要用嘴去吹，等稍凉后再吃；喝汤时，不要发出“呼噜呼噜”的声音。

鱼刺、骨头轻轻吐在自己面前的小盘里，不能吐在桌子上；小的鱼刺可用手接住，放到自己的小盘内；剔牙时用手掩口。

B、举止要得体：

不要两眼盯着菜只顾吃，要照顾到别的客人，谦让一下。

与邻座交谈时，切忌一边嚼食物，一边与人含含糊糊他说话。

在餐桌上，手势、动作幅度不宜过大，更不能用餐具指点别人。

使用餐具时，动作要轻，不要相互碰撞。

若要咳嗽、打喷嚏，将头转向一边，用手帕捂住口鼻。

不要伸懒腰、打哈欠，毫无控制地打饱嗝。

C、应付餐桌上的意外：

自己的餐具掉在地上，可向服务员再取一副。

不小心把酒溅到别人身上，应表示歉意，并递上手帕或餐巾。

失手打翻了酱碟，应向注意到你的人婉言致歉，如：“看我真不小心”，“看我笨手笨脚的”，不要大声嚷嚷，也不要没完没了地自责。

喝了一口滚热的汤，难以下咽，不妨吐出来，然后说一、两句俏皮话给自己解围，如：“这汤太诱人了，我都等不及了”或者“傻瓜才会把这么烫的东西咽下去”。

席间一般关掉手机，或把手机拨到震动档。离席回电时，应向主人或左右的客人致歉，轻轻拉开座椅离去。

离席

等主人宣布宴会结束时，客人才能离席。客人应向主人道谢、告别，如：“感谢您的款待”，“您真是太好客了”，“菜肴丰盛极了”，并向其他客人告别。如果客人有事要提前离席，则应向主人及同席的客人致歉。

(3) 中餐礼仪

食谱：冷盘；热炒；点心（包括甜羹）；汤；水果。

上汤以后，可就汤吃少许米饭。

餐馆中，饭前一般上一壶茶；家宴中，饭后亦可饮茶解腻。

酒类

包括传统的黄酒、白酒，以及葡萄酒或洋酒，宴会上还提供各种无酒精饮料。所有冷盘都事先上好，主人宣布开席，即斟酒饮用。

用筷八忌

一忌游动筷。筷子在菜盘、菜碗里搅动，挑挑拣拣，犹豫不定。二忌泪筷。夹菜的时候，筷子上的汤水滴个不停，甚至滴到别的盘碗里。三忌碎筷。用牙齿嘶咬、弄碎夹在筷子上的食物。四忌吮筷。将筷子含在嘴里，或用舌头吮舔筷子上的汤水。五忌刺筷。把筷子当作叉子，去叉盘碗中的菜肴。六忌窥筷。手握筷子不动，目光在餐桌上寻来觅去，嘴里还不停念叨。七忌签筷。将筷子当牙签，剔牙缝中的食物残渣。八忌半途筷，夹住菜肴后又放入盘碗中。

公筷与公勺

为别人挟菜时，要使用公筷；喝羹汤时，要用公勺舀到自己的小碗内。使用完公筷、公勺，要放回原来位置。

(4) 西餐礼仪

食谱：头道菜（汤或冷菜）；主菜（肉食或鱼、蔬菜、色拉）；甜食（布丁、奶酪、水果）面包放在桌上，上汤后即可取食。

餐前有开胃酒（最常用的是雪利酒，也可以是威士忌、杜松子酒）；餐后可饮咖啡、甜酒，男士可抽雪茄。

酒类

大多数宴会上，只用一种酒，至于一开始就用，还是上主菜时用，则根据主人的安排而定。然而，西餐的用酒比较麻烦，酒和菜要相配，考究的话，整个宴会要用几种酒。

下面具体介绍一下洋酒和西式菜肴的搭配，以及不同的酒杯：

洋酒按色泽分为：红酒、白酒、玫瑰色酒；按性质分为：低度酒、高度酒；按甜度分为：甜酒、中性酒、无甜味酒。一般酒性愈小，所用的酒杯愈大。如：香槟酒杯>红葡萄酒杯>白葡萄酒杯>雪利酒杯>波尔图酒杯>烈性甜酒杯

A、吃羹汤时，用雪利酒。

- B、吃鱼、海鲜时，用无甜味白葡萄酒。
- C、吃肥腻、味浓的牛羊肉、野味时，用高度红葡萄酒，最常用的是勃艮第酒。
- D、吃味道清淡的牛羊肉时，用低度红葡萄酒，如波尔图酒。
- E、吃禽类肉食时，用低度红葡萄酒、中性无甜味白葡萄酒或玫瑰葡萄酒。
- F、吃奶酪时，用红葡萄酒、波尔图酒。
- G、甜味白葡萄酒或香槟酒可以和布丁一起上桌。

正确使用刀、叉、匙

用西餐时，餐桌上分别排列着几套刀、叉、匙，大小不同，用途不一。吃主菜的叉子大于吃头道菜的叉子；切鱼、肉的刀大于切白脱的刀；汤匙大于甜品匙。

A、单独使用叉或匙时，一般用右手，手指要握在叉柄或匙柄的上端，不要握在下部。

B、刀、叉并用的情况下，一般右手持刀，左手持叉。

如：切割食物时，左手持叉，叉齿向下，抵住盘内的食物，右手持刀切割，再用左手的叉子叉起切下的食物，送入口中；也可以切下一片食物以后，放下右手的刀，将叉换到右手，叉起切下的食物送入口中。

又如：吃色拉时，左手持叉，叉齿向上，舀取色拉。右手持刀，帮助将色拉拨到叉上。注意：必须从叉的内侧（靠近用餐者的一侧）拨到叉上。然后左手持叉，舀起色拉送入口中。

C、如果暂停用餐，刀叉应互成夹角（八字形）放在盘上，叉齿向下，刀口向内；如果用餐完毕，刀叉应并排放在盘上，叉齿向上，刀口亦向内。

西餐吃喝技巧

A、喝汤时，嘴要凑在汤勺的侧旁喝，不能凑在汤勺的顶端喝。汤勺应从汤盘近身一侧伸入汤里，再从汤盘远身一侧舀出汤来。

B、面包要掰成小块送入口中；抹黄油、果酱时，也要掰成小块再抹。

C、吃肉时，要切一块吃一块，吃完一块再切一块，不要一次切好。

D、吃鱼时，不可翻过鱼身，要吃完上层以后，用刀叉把鱼骨剔掉，再吃下层。

E、色拉、豌豆、米饭等食品，可以刀叉并用吃，左手持叉舀取，右手持刀帮助拨几下。

F、布丁用叉吃，冰淇淋用匙舀着吃。

G、吃苹果、梨时，先用水果刀削去皮（刀口向内），切成四、六块并去核，然后拿着吃，切忌整个咬。吃橙子时，先用刀去皮，分成若干块，用手拿着吃。樱桃、葡萄等水果用手拿着吃，将果核吐于掌中，丢在盘内。

H、搅拌咖啡以后，咖啡匙要放回小托盘内。千万不要用匙舀咖啡喝。

西餐中的洗指碗

席间，有用手取用的食品上桌时，会送上一只洗指碗。玻璃或水晶做的碗里盛着水，水上漂着柠檬片或玫瑰花瓣（不要误认为饮料）。可以拿起洗指碗，放在左侧，将手指浸入水中，然后用铺在腿上的餐巾拭干。

餐巾的用法

入席后，解开餐巾，铺在两腿上；席间可用餐巾轻轻擦拭嘴唇；暂时离席，可将餐巾放在座位上；席终，将餐巾放在餐桌上，无需折叠，表示餐巾已使用过。

2、舞会

(1) 舞会穿着

参加舞会时，所有的男士、女士都必须穿着整洁得体。

男士要穿比较正规的西装，如：符合西方传统的深蓝色、灰色西装。灯芯绒或格子呢的肘部打补丁的休闲西装不宜出现在十分正规的舞会上。即使是夏大，男士也得穿长裤去参加舞会，穿西装短裤、沙滩裤去跳舞是不礼貌的。男士还要把头发梳理整齐，胡子剃干净，皮鞋擦亮。

女士则宜穿裙摆较大、长及脚踝的裙子，使舞姿更飘逸动人。职业套装一般不适宜于舞会。女士们不要忘记戴上华美的首饰，让它们在五彩斑斓的灯光下熠熠闪亮。舞会大部在晚上举办，所以要化晚装，再抹上宜人的香水。正规的舞会上，头发最好盘起来，梳成发髻；参加一般的舞会，则发型随意，可以是“清汤挂面”式的直发，也可以将长波浪吹得蓬蓬松松的。穿上高跟鞋，可以使女士的步态、舞姿更动人，还可以避免穿长裙显得拖沓。

如果参加“迪斯科专场”舞会，装扮就不必受以上约束。T恤、牛仔裤、超短裙、运动鞋都可以穿，人们只求在扭摆中宣泄得酣畅淋漓，领带、高跟鞋反倒成了累赘。

无论参加什么舞会，舞会前不要吃蒜、韭菜等带刺激气味的食品，也不要喝酒或大量吸烟，最好漱一下口，或嚼几片口香糖，否则满口异味会使你的舞伴受不了的。

(2) 邀请舞伴

一般由男士邀请女士跳舞，男士可以走到女士面前，目光温和地注视着她，微微欠一欠身，礼貌地问她：“我可以请你跳舞吗？”当听到女士说“可以”的时候，男士则试探性地伸出右手，如果女士并没有马上把手递给他，他可以顺势说一声“请”，然后让女士走在前面，由她在舞场中选一个地方，再由男士带着她跳舞。一曲终了，男士应把女士送回原来的座位，向她表示感谢或称赞她舞跳得真好。

如果女士不愿意和某位邀请者跳舞，或不熟悉某种舞步而不想出丑，或确实想休息一会儿，她可以借一些理由推托，如：“对不起，我觉得有些累，想坐一会儿”，“谢谢，不过我的朋友正在找我，我只好失陪了”。女士面对男士的邀请，千万别不声不响，无论是出于腼腆还是出于傲慢，男士都会觉得尴尬。女士婉转拒绝某位男士的邀请后，一曲未终，不要和别的男士共舞。

少去邀请恋人中的一方跳舞，因为恋人大都不愿被别人打扰。当自己的恋人被别人邀请时，要大度一些，不要阻止，也不要一脸不悦。

(3) 共舞

一般由男士带领女士跳舞，女士应密切配合。无论舞步娴熟与否，男士应带领舞伴与舞场中其他人的舞蹈方向保持一致，一般按逆时针方向绕行，而不要在舞场中横冲直撞。跳舞时不小心踩了对方的脚，应马上说“对不起”。男士不要因为紧张而把舞伴搂得太近，或把舞伴的手握得太牢，这样容易引起误会。女士也要放轻松，不要把全身的分量都压在舞伴身上。如果女士发现舞伴故意搂紧自己，或某支舞曲放个没完没了，使自己很不耐烦，女士可以不失礼貌地说：“我累了，想回座位上去。”一曲结束，男士把女士送回原来的座位，互相致谢。

跳舞是一项精彩的娱乐活动，当你和舞伴配合默契地随着音乐翩翩起舞时，你会感受到一种因和谐而产生的愉悦。当你以娴熟的舞步、优雅的举止赢得一批新朋友时，跳舞又成了一项有益的社交活动。

四、红白喜事礼仪

1、婚礼

(1) 婚礼服饰

姑娘在做新娘的那一天最美，穿什么服装、戴什么首饰、梳怎样的发型，都要好好的考虑。缀满蕾丝的洁白婚纱衬出新娘的清纯可人、红艳艳的旗袍显得新娘俏丽动人、镶有玫瑰花饰的象牙色绸礼服使新娘更浪漫迷人……各种各样纱、绸、丝、缎的礼服都可以选择，只是要配上颜色、款式相宜的皮鞋。新娘的发型、头饰则根据各人的脸型而定，盘发、短发、直发都可以，再披上头纱或戴上花饰。耳环和项链的式样、质地要配套，结婚戒指是不能忘记戴的（结婚戒指可由新郎事先送来，也可在迎亲时或婚宴上举行一个赠送戒指仪式，戒指带在新娘左手的无名指上）。捧花的材料可以选择红玫瑰、满天星、百合、菖兰、郁金香等等，至于捧花的形状可以是球形、心形、月牙形、悬垂形。

新郎可以穿白色、米色、深蓝色西服以及黑色礼服，还要注意和新娘服饰的搭配，如：新娘穿玫瑰红的礼服，新郎不妨系上一条同色系的领带，相互映衬，又如：新郎胸前的佩花不妨同新娘的捧花或头上的花饰选用同一材料。

女宾相（伴娘）一般由新娘的妹妹、密友等未婚年轻女子担任，可以穿白色、米色、象牙色的裙服；男宾相（伴郎）亦由年轻未婚男子担任，可以穿浅色的西服。伴郎、伴娘的服饰不可艳过新郎、新娘的，否则就喧宾夺主了。

宾客们应当穿得整洁得体，女宾尽量穿得鲜艳一些，为婚礼增添喜庆气氛，但不要穿得过分华丽，以免喧宾夺主。女宾最好不要穿藏青、咖啡、灰黑色系的服装，尽管这些颜色很时髦，但和中国的传统习俗不符，这些颜色出现在婚礼上，未免显得丧气。

(2) 婚礼形式及安排

酒店婚礼

A、邀请、送礼

大多数婚礼安排在酒店举行，新郎、新娘事先发出请柬或口头通知。宾客们接到通知以后，无论是否参加婚宴，都要准备礼物、礼金。礼物包括台灯、花瓶、茶具、咖啡杯以及相架等小摆设、小工艺品；礼金则以双百数（如：200元、600元）为宜；新婚贺卡目前也很流行。礼物、礼金要在婚礼以前或参加婚礼当天送给新人，事后才送是不妥当的。

B、迎亲

新郎一方要准备车辆接送新娘、双方长辈及宾客。接送新娘的彩车宜选红色的轿车，在车外披花结彩。粘上大红“喜”字，挂上“同心花环”，摆上小新郎、小新娘娃娃，倍添喜庆色彩。新郎应事先安排几个亲朋好友帮助调度车辆、招呼宾客，以免忙乱中出错。新娘也需要女宾相帮忙，从容穿礼服、化妆、登车。由于新娘披着头纱，穿着曳地长裙、高跟鞋，行走时不太

方便，女宾相要格外留心照顾，还可以随身带上化妆包、别针、发夹，以备不时之需。

C、婚宴

新郎、新娘应在酒店里迎候宾客，宾客则可以向新人致以诚挚的祝福，如：百年好合、白头偕老、永结同心、恩恩爱爱、甜甜蜜蜜等。新人道谢后，请客人入席，座位要事先安排好，以免临时忙乱。宴会期间，新人向宾客们敬酒、敬烟，宾客们再次表示祝福，还可以让新人交代恋爱经过、表演一个小节目，从而活跃婚礼气氛。但是不能闹得太过分，不要给新郎灌酒，也不要刁难新娘。席间，可请人拍摄录像、照片，宾客们应配合。

D、余兴活动

婚宴结束以前，新人可安排几个亲朋好友分发喜糖，派车送长辈回家休息，再安排年轻人的余兴活动，如：在酒店唱卡拉 OK、跳舞，或回去闹洞房。宾客们闹洞房要适可而止，让新人早些休息，不要谈及令人不快的话题，更不要喝醉酒胡言乱语、发酒疯。

教堂婚礼

新人中有一方是教徒，才能在教堂里举行婚礼。当然，基督教、天主教、公谊（贵格）会、犹太教的结婚仪式在细节上又有所不同。教堂婚礼的顺序一般如下：

A、步入教堂

新郎、男宾相、宾客首先到达教堂。新郎的家属坐在教堂的右边前排，他的朋友则坐在右边后排；新娘的家属、朋友坐在左边。新娘的母亲最后就座，她一般比新娘早到五至十分钟，表明结婚仪式即将举行。女宾相和小宾相则站在教堂的门口等候新娘和她的父亲。新娘的父亲用右臂挽着女儿，女宾相和小宾相们跟随其后，托着新娘的婚纱、提着小花篮进入教堂。

B、在神坛旁

新娘的父亲、新娘、新郎、伴郎依次站在正厅的神坛旁。伴娘则走上前，替新娘挽起面纱，接过新娘的捧花。牧师或神父开始主持婚礼仪式，他要求新婚夫妇互相安慰、了解、帮助，相亲相爱，将身心与性命联为一体，生儿育女。然后，由新郎握着新娘的手念诵他的誓言，再由新娘握着新郎的手念诵她的誓言，两人交换结婚戒指。接着祈祷、唱赞美诗，还可以为即将出世的婴儿祷告。

C、离开教堂

仪式结束后，新人及其父母、见证人、宾相都可以去法衣室稍微休息一下。新娘用未婚时的姓名在登记簿上签名。新娘挽着新郎的左臂离开法衣室，步出正厅时，教堂的钟声响起。摄影师为新婚夫妇及其亲朋好友摄影留念，然后新人乘坐同一辆轿车驶往宴会地点。宴会内容包括宾客祝酒，新婚夫妇切结婚蛋糕等项目。

各教派的细节区别可向教堂主持请教。

其他形式的婚礼

其他的结婚形式还有旅行结婚、集体婚礼，既简单又省事。如果不怕得罪亲朋好友，不举办任何酒宴、聚会，只有新郎、新娘两人坐在精心布置的爱巢里，对着一捧红玫瑰、呷着香槟，一起阅读恋爱时的信件、日记，整理互赠的小礼品、信物，回忆过去的浪漫时光，展望美好的未来，让整个婚礼仪式成为两个人的事，也未尝不可。

2、寿诞

记住亲朋好友的生日，为他们送去祝福，让他们感受你的关怀和爱意。

为老年人祝寿要注意喜庆吉祥的传统色彩，点上“寿”字形的香，燃上一对大红描金的白寿烛，堆上一桌粉嘟嘟的寿桃、寿糕。一家人团团圆圆吃寿面，再听孙儿、外孙们奶声奶气他说上几句“福如东海，寿比南山”，老人一定会乐得闭不上嘴。也可去酒店摆上几桌寿宴，为老人祝寿。

中年父母不一定有这样的福气，因为孩子只有十几岁，还没有经济能力。当然孩子们可以通过别的方式表达孝心，给爸爸、妈妈寄上一份贺卡，买一件不贵的小礼品，如：剃须刀、木梳。也可以亲手烧一个菜表示对爸爸、妈妈的问候、祝福，哪怕放多了盐或者烧糊了，爸爸、妈妈还是会吃在嘴里，甜在心里。

彼此的生日对于夫妻、恋人来说是一年中的两个私人节假日。男子尤其不能忘记太太、女朋友的生日，因为大多数女子看重自己的生日，并且把自己的生日看成男子“表忠心”的机会。一顿烛光晚餐、一个蛋糕、一份礼物、一束花、一张贺卡，只要有一个“证据”证明你记住了太太、女朋友的“好日子”，以后你会得到加倍的报偿。当然男子汉也需要关心，太太、女朋友为他过生日，他会倍感幸福。

年轻人过生日，不妨聚在一起办一个晚会。插满生日蜡烛的大蛋糕、一件件精美的礼物、一串串欢声笑语会给你留下美好的回忆。孩子过生日，父母可带他去公园、吃肯德基、买玩具。父母要注意不能过分允诺什么，也不要食言。

3、年节

一年中到底有多少节日？我们怎么过这些节日？不妨细细数说一遍，其中包括中国传统节日、从西方引进的节日以及法定节日。

（1）中国传统节日

春节是中国人最大的节日。传统意义上的过年，一般从农历十二月下旬至正月十五（元宵节），其间包括祭灶神、祭祖宗、打扫、备年货、吃年夜饭、守岁、放爆竹、贴“福”字、贴春联、吃年糕、拜年、给小孩压岁钱、迎财神等等民俗活动。现在，祭灶神、祭祖宗等活动一般不举行，法定假期从小年夜开始，有一周左右。总之，春节期间一家老小团团圆圆，除旧迎新，希望来年的日子越过越好，就像芝麻开花——节节高。

元宵节——农历正月十五，传统意义上过年的最后一天，家家户户吃汤团（取“团团圆圆”的意思）。小孩子拉着兔子灯在街上走，还可以放烟火、逛灯会。

清明节——阳历四月初，是农历的二十四节气之一。这时春雨绵绵，万物复苏，人们去郊外踏青扫墓。带去青团、水果等食物供奉亡人，顺便修整坟墓，寄托哀思。

端五节——农历五月初五，又称端午节、端阳节。这天，人们吃粽子、饮雄黄酒、熏艾叶，还举行划龙舟比赛。相传这些活动是为了纪念爱国诗人屈原。

中秋节——农历八月十五，正值秋高气爽，夜晚的月亮格外圆满明亮，象征着团圆。一家人聚在一起吃鸭子以及新上市的芋艿、毛豆。饭后一边品

尝月饼，一边赏月，享受天伦之乐。

重阳节——农历九月初九，人们登高、插茱萸，相传源于东汉时期，汝南汝河一带的人们得到神人的指示，上山佩戴茱萸可以躲避瘟疫。这天也是敬老节，人们吃重阳糕，糕上插着一面三角形小彩旗。

（2）引进的西方节日

圣诞节（12月25日），为了纪念耶稣的诞生，同时庆祝新年的来临。全家人团聚，基督徒还要去教堂。人们装饰圣诞树，唱圣诞歌曲，寄圣诞卡。孩子们则等待圣诞老人驾着驯鹿，从烟囱里进来，把礼物塞在袜子里。

情人节（2月14日），又称“圣瓦伦丁节”，源于罗马。相传一位叫瓦伦丁的基督教徒因反抗罗马统治者对基督教徒的迫害，被捕入狱，并于公元270年2月14日被处死。他曾给典狱长的女儿写过一封情深意长的信，为了纪念他，就把2月14日定为“情人节”。这天恋人们互赠红玫瑰、巧克力、情人卡。

愚人节（4月1日），这是一个有趣节日，大家可以说谎、开玩笑、搞恶作剧，谁上当了，谁就是傻瓜。

母亲节（5月的第二个星期天），源于古希腊的风俗活动，又由美国的一位孤女提议并经过美国国会批准。这天孩子们可以送康乃馨给母亲，感谢她们的养育之恩。

（3）其他节日

元旦（1月1日）、妇女节（3月8日）、劳动节（5月1日）、青年节（5月4日）、儿童节（6月1日）、党生日（7月1日）、建军节（8月1日）、教师节（9月10日）、国庆节（10月1日）

4、丧礼

生老病死，谁也逃脱不了。如果遇到熟人不幸逝世，应前往吊唁。死者家属一般只通报死讯，而不会通知别人去吊唁。你应该主动表示慰问，并且问清大殓日期、地点。如果你由于其他事情耽搁了，不能去吊唁、应写信或拍唁电。

吊唁时，应穿深色、素色服装。女性尤其要注意穿着，带有粉红、大红小花纹的深色衣服也不宜出现在丧礼上，最好不要使用花手帕。可以淡妆戴一、两件比较简朴的首饰。

参加丧礼时，可送花篮、花圈，并附上挽联。挽联左边一般写“某某某千古”，右边写“某某某敬挽”。参加吊唁的人应提前几分钟到达，将花圈、挽联等交给死者家属，也可以协助他们布置灵堂。追悼会正式开始以前，吊唁的人可去签到簿上签名，佩上死者家属准备的黑纱、黄花。吊唁的人如果相互认识，可以低声交谈，但是切忌大声喧哗、说说笑笑。

追悼会程序一般包括：奏哀乐、默哀、死者单位领导致悼词、家属致答词、向遗像三鞠躬、绕场一周向遗体告别。整个过程中，吊唁的人要保持严肃、安静，不能中途退场。默哀、鞠躬时要脱帽。向死者家属表示慰问时，可以说“节哀顺变”，“保重身体”。仪式完全结束后，吊唁的人可默默离开。

五、礼尚往来

1、日常交往

(1) 做客

去朋友家作客拜访，应事先通知他，并安排好时间，一般可选在晚上或节假日。吃饭时间不宜拜访，除非朋友请你吃饭。如果有其他事情耽搁，应向主人打招呼，改日再上门拜访。

敲门时要懂得礼貌，进门后应尊重主人家里的习惯，或换上拖鞋，或把外衣、皮包、雨具等放在妥当的地方。如果你和主人家里的成员很熟，要热情问好；如果你初来乍到，可请主人为你推荐家庭成员，然后再一一打招呼。

跟随主人去客厅、或会客的场所，主人招呼你坐下才能就座。主人为你端茶、点烟，请你吃糖、水果，你都要欠身道谢，恭恭敬敬地接过来，并且注意不乱丢果皮、糖纸、烟头。除非主人请你参观一下他的住房，你不要在他家里随意行走、东张西望，更不要闯进他的卧室，你过分的好奇心将会引起主人的嫌憎。

无论是谈公事还是闲聊，都不要耽搁太长时间，以免影响朋友及其家人的休息，哪怕你和朋友谈得投机，也要顾及朋友家人的反应。如果你带孩子一同拜访朋友，一定要让孩子懂礼貌，不要乱弄朋友家里的东西。如果你带来礼物，进门时或告别时交给朋友都可以。

临走时，不要忘记向朋友的家人道别。朋友要起身送你，你可请他留步。如果上门拜访时，朋友正好不在家，你可留言或留下名片，让他的家人代为转达。

(2) 待客

知道有客人登门拜访，应事先把房间整理干净，准备好饮料、糖、水果、烟等。如果客人突然来访，来不及准备，你不妨向客人致歉，顺便整理一下手边的物件。千万不要穿着睡衣、睡裤、睡袍接见客人，再仓促也要请客人在门外稍等，自己换上正规的衣服。

帮客人放外衣、提包等等，招呼客人就座，递茶敬烟，向客人介绍家庭成员，嘱咐自己的孩子向客人问好。作为主人应当热情周到，不要让客人不知所措。如果客人带来小孩，你可以让自己的孩子和小客人一起玩，或者为小客人找出一些连环画、玩具，这样孩子就不至于妨碍大人的谈话。

客人来访时，如果家庭内部正有一些矛盾争执，不妨搁在一边，等客人走了以后再解决。小孩难免有些“人来疯”，不要当着客人的面训斥小孩，以免他一发不可收拾或伤了小孩的自尊心。客人来访时正赶上吃饭，不妨邀请他一起进餐。如果客人已吃过饭，可安排客人看一会儿电视、杂志，自己赶紧吃完饭来陪客人。客人来访，尤其是谈公事时，不相干的家庭成员最好回避。

父母来了朋友，小孩子最好乖乖地做功课、看电视，或静静地听着，不要插嘴。丈夫或妻子来了朋友，另一方要端茶递烟配合好。尤其丈夫或妻子有异性朋友拜访，也要热情招待，不要疑神疑鬼。小客人来拜访自己的孩子，父母要给孩子们一个自由的空间，不要去干涉他们的谈话。

客人告辞后，你要起身相送，根据亲疏程度，送到大门口、电梯口或车站上。一般熟人不必送得太远，对于初来乍到的生客、女客，则要送得远一些，以免他（她）迷路，临走前最好告诉他（她）回家的路线。一般要目送客人走开一段距离后，才能慢慢地关上门或转过身自己往回走。

2、请客、送礼的学问

请客送礼可以促进人与人之间的交往，传递感情，并不能简单地等同于“巴结”、“拉关系”。请客送礼也有讲究，要注意对象、场合、方法以及言语表达，否则吃力、花钱还不讨好。

（1）根据不同的对象选择礼物。

老年人比较喜欢甜软的食品，人参、银耳等补品，磁化杯、健身球等保健用品。送几盆茶花、米兰、文竹给老人，既丰富了他们的生活，花花草草又让他们明目怡神，老年人一定会喜欢。也有的老年人嗜好烟酒，但是为他们的健康着想，还是少送为好。中年人从事不同的职业，兴趣爱好又广泛，可以根据其职业特点或兴趣爱好选择礼品，他们比较注重实用性。比如：送给朋友一本他找了很久也没有买到的专业书籍；送给从事文职工作的老同学一支精美又便于书写的钢笔；爱好编织的女士一定乐于收到一本《最新棒针编织 100 例》，或者一盒精纺全羊毛绒线。年青人比较时髦、新潮，喜欢一些新颖别致、与众不同的礼物，他们注重赏玩性。如：原木制成的折叠相夹、玲珑剔透的水晶花瓶、歌手的最新专辑、新潮饰物等等，舶来品总能受到青睐。为朋友去电台点歌或自制一张贺卡在年青人中间很流行。儿童喜欢香脆的零食、巧克力和糖果，玩具、儿童图书以及声像读物也受欢迎。若购买童装作为礼物，不妨买得大一些，因为小孩长起来比较快。如果你拜访的朋友家里有老人或小孩，只需送礼物给老人或小孩，你的朋友就会领情。对于亲戚、恋人以及同性朋友，可以赠送比较私人化、体己化的礼物。比如：女儿亲手为父亲织一件毛衣；送给恋人一条领带；为闺中密友买一对耳环。普通异性朋友、同事之间，就不宜送首饰、服装之类的礼物。

（2）请客、送礼注意不同的场合。

什么时候可以在公开场合请客，送礼呢？举办节庆、寿诞、婚礼等宴会时，客人应事先准备好鲜花、水果、蛋糕、礼金等，大大方方地送给主人，而且要送得早。若补送礼品，主人就会觉得你怠慢，不重视他的宴请。当一个人遇到开心的事情，如：中奖、结婚、得子，同事、朋友就要他请客，否则，就显得这个人没有人缘，或小家子气。如果中奖了，他可以买几包香烟散给男士，为女士买几包零食。结婚要发糖，得子则要分红蛋。旅游、出差、出国回来的人，可以为亲戚、邻居、同事带回一些小礼物，表示自己即使在外边，也惦记着他们。各地的小工艺品，土特产，如：宜兴的紫砂壶、四川的竹制品、北京的果丹皮、广东的荔枝，都能赢得亲朋好友的喜欢。

什么时候宜私下请客、送礼呢？领导、同事、朋友曾在你的工作、生活方面给予帮助，你要对他表示感谢，宜到他家中或趁只有你们两人的时候，送给他礼物或邀请他吃饭。这样你保护了双方的隐私权。因为在于你们这是正当交往，然而人言可畏，别人可能曲解为一方受贿、一方巴结。当别人生活遇到困难，你向他表示慰问、接济时，应到他家中私下与他交谈，并送去慰问品和救济金。因为谁都不愿意被当众揭短，哪怕你出于好心。还要注意，邀请信、礼品都要直接送到对方手中，转请、转送都是不礼貌的。

（3）请客、送礼措辞得体

哪怕你送东西给人家、请人家吃饭，言语也要得体，否则别人不但不领情，还会对你产生误解。请客吃饭时，可以说“家常便饭，不成敬意”，“没什么菜，别介意”；送礼给别人时，可以说“区区薄礼，请笑纳”，“一点点东西，你不收下就是看不起我”。总之，言词中要突出入与人之间的情谊，

淡化那层金钱关系。赠送礼物时，不妨在不经意间提起，比如：告辞前说，“哦，这儿还有一样东西请您收下”，这样既避免自己尴尬，别人也较容易接受。当然，也可以热诚地劝说对方收下礼物，如：“您一定得收下，不然我不走了。”邀请别人吃饭时，态度也应当热诚。

（4）如何接受礼物

接受礼物时，要双手接过，可以打开包装看看别人送的什么东西。无论礼物贵贱、好坏、是否合意，都要表示感谢。否则显得自己没有教养，也会惹别人不高兴。接受礼物以后，要记着适当的时候回赠。如果估计得出对方礼物的价格，回赠时可以送价格相近的礼物。

（5）特别的礼物给特别的你

鲜花——美好的使者

近几年，大街上出现了许多花屋、花店，人们开始互赠鲜花，以此传达爱情、友情和亲情。

送花要注意花的象征意义：红玫瑰——热恋；粉玫瑰——初恋；白玫瑰——纯洁；黄玫瑰——道歉、分别；康乃馨——母爱、温馨；满天星——关怀；文竹——常青；勿忘我——永志不忘；百合——百年好合；荷花——高洁。

然而，各个国家、地区的“花语”有所不同，日本人忌讳荷花；英国人、加拿大人认为百合代表死亡；西班牙人认为大丽花与死亡有关；在巴黎，紫色的花不能送人，因为紫色是死亡之色；在墨西哥，黄色花意味着死亡，红色花给人带来晦气，白色花倒是受欢迎的。所以，送花时一定要弄清不同国家、地区的不同“花语”。

送花时，还要注意花束的搭配，包括颜色、形状和数量等方面。颜色方面，可以选同一色系的，也可以选对比鲜明的补充色；形状方面，大朵的主花要配上较小的花陪衬，或衬以纤长的枝叶；数量方面，根据各人需要表达的意思而定，也要注意人们忌讳的数字。（西方人忌讳13和双数，日本人认为4和9不吉利。）

美丽的花朵传达美好的感情，比如：一朵红玫瑰配上一簇满天星，送给恋人，表达了专一、热烈的爱情；几枝青翠的文竹衬着二十朵粉色的康乃馨，送给母亲，感谢她二十年来的养育之恩。

书籍、报刊——良师益友

为老年人购买、订阅关于健康、长寿的书报杂志，如：《练功十八法》、《木兰拳》、《健康咨询报》，再配以练功、拳操的录音、录像带，一定深受他们的欢迎。有的老人喜欢种花养鸟，可以送给他们这一类知识丛书。老人大多喜欢戏曲，不妨为他们觅得唱本、小戏考，替他们消愁解闷。

成年男子比较注重专业类书籍，对于有助于他们事业发展的专业书籍，他们都搜罗完备。成年男子还比较喜欢名人传记、哲学书籍、散文杂文、体育杂志。近来，“女人书”方兴未艾，包括畅销小说、化妆技巧、服饰精选、棒针编结、电影杂志。为丈夫、妻子、恋人购买一本合他（她）胃口的书，他（她）会再次深深地认同你为知己。

送给青少年的书籍可以是经典名著、普及读物、知识丛书，还可以为他们订阅《青年报》、《小主人报》以及外语报刊杂志，作为开阔视野、开发智力的礼物。

其他礼物

其他形式的礼物还有自制贺卡、电话问候、电台点歌、礼仪电报、偷偷为朋友筹备一个“惊奇”晚会。然而，并不是所有的东西都能当礼物送人，送礼也有禁忌，最通常的是不能送钟、不能送伞。因为“送钟”和“送终”同音；“伞”则和“散”谐音，似乎预言了分离。

3、探病

亲朋好友生病住院时，去探望他们，能给他们带去安慰，增进亲情、友情。然而，探病时不恰当的神情、举止反倒惹病人讨厌。下面我们来谈谈探病中应当注意的几点：

（1）给病人带去安慰，鼓励他精神振作，乐观对待病情。

探病者的态度、语气以温婉为宜。不要高声谈笑，这样和病房的气氛不协调；也不要表现出忧心重重的样子，看似为病人分担痛苦，其实让病人更不安。不要对病人的病情唠唠叨叨，谈论病人因服药、动手术可能产生的后果，这会增加病人的精神压力和心理负担。

探病者的举止应轻缓，任何东西都轻拿轻放，如：轻轻放下带去的礼品，慢慢扶病人坐起。不要一屁股坐在病人的床上，也不要重重拍打病人的肩膀以示亲热，这样会令病人不适。

（2）保持病房安静、清洁，不影响病人休息。

探病者之间不要高声喧哗，也不要再病房内吸烟。

出入病房应放轻脚步，不要穿着硬底鞋在病房、走廊“笃笃地”来回走动。

不要带着婴儿、小孩去探病，一旦小孩哭闹或随地大小便，会影响病房的安静和整洁。

探病时间宜短，不要大家一起去探病，免得病人苦于应对，不能好好休息，还会妨碍同病房其他病人的休息。

（3）考虑到病人的病情，同医务人员合作。

在医院规定的时间探视病人，遵守医院及病房的各项规定。

探病时，配合医生、护士给病人作检查或治疗；不要自作主张，在院外另请医生。

根据病人的病情，给病人带去适当的滋补品和水果，不要给病人送忌口的食物。如：探望糖尿病人时，不要送糖果、甜食；探望胆囊炎、胆结石病人时，不要送猪蹄、油炸点心等含油量高的食物。

3．待人

一、温馨的家庭

1、亲情“三部曲”

父母看着子女一点点长大，自己一点点变老，虽说骨肉亲情是割不断的，但是父母、子女的关系总在不断变化，在不同的阶段有不同的特点。如果拿鸟儿打比方，幼年、少年的孩子像雏鸟一样，躲在爸爸、妈妈的羽翼下接受庇护，对父母唯命是听；青年人大都有逆反心理，长硬了翅膀要飞，往往对父母的教训不屑一顾；成年以后，有了自己的孩子，才渐渐体会父母当初的苦心，这时，再回到年老体衰的父母身边，尽反哺的义务。那么，在这三个

阶段中，父母、子女具体应当怎样做呢？下面我们来分析一下。

（1）好好栽培小树苗。

孩子们来到世上，睁开晶亮的眼睛，好奇地打量这个世界，他们像一张张洁白的纸。父母是孩子的第一任老师，并且在孩子成人以前，时时处处做着孩子的家庭教师。日常生活中，父母的一言一行给孩子留下深刻的印象，孩子会自然而然地加以模仿。

因此，仅仅给孩子吃好的、穿好的，供孩子上学是不够的。父母要以身作则，有意识地培养孩子良好的生活习惯（如：早睡早起、勤俭节约）以及优秀的道德品质（如：勇敢、诚实、谦虚）。还可以根据孩子的兴趣爱好，专门培养孩子某一方面的才能。同时，帮助他树立对将来的职业、生活的理想，逐步形成正确、健康的人生观、世界观。

孩子就像一棵小树苗，要给它适当的阳光、水分、养料、空气，它才能茁壮成长。但是，要注意不能拔苗助长，现在的家长望子成龙、望女成凤，把孩子的学习日程表安排得满满的。也不顾自己的小孩是否有专长、兴趣，让孩子弹钢琴、练书法、学舞蹈、读外语，结果孩子什么都不感兴趣，什么都学不好。

所以，家长一定要了解自己孩子的兴趣、专长，让孩子按天性发展，不要因为社会趋势、自己的喜好而扭曲孩子的天性。如果男孩子喜欢踢足球，只要他完成作业，就让他在外面奔奔跑跑，就算成不了“国脚”，锻炼身体也好；如果女孩子对缝纫感兴趣，鼓励她给娃娃做衣服，说不定将来她能成为一个服装设计师。

家长硬性规定孩子做什么，就像园艺师制作盆景，在一棵小树苗上缠绕铁丝，让枝干扭曲生长。做好的盆景固然有美的地方；若做不成盆景，就毁了一棵小树苗；再说，长成参天大树不是更有用吗？

（2）“民主”的父母和“合作”的孩子

孩子逐渐懂事了，家长一定要注意自己对待孩子的态度，这和孩子的性格形成有很大关系，而性格又常常左右一个人的命运。据心理学家分析，父母的态度与子女的性格关系如下：

父母的态度	子女的性格
支配性	消极、依赖、顺从、缺乏独立性
溺爱性	骄傲、任性、自私、情绪不稳定、缺乏独立性
过于保护	缺乏社会性、依赖、被动、胆怯、深思、沉默
过于严厉 (常常打骂)	顽固、冷酷、残忍、有独立性； 胆怯、盲从、不诚实、缺乏自信心、自尊心
父母意见分歧	容易生气、警惕性高； 两面讨好、投机取巧、会撒谎
忽视	妒忌、缺乏创造力、情绪不稳定、甚至有厌世轻身情绪
民主	独立、直爽、合作、亲切、快乐、机灵、大胆、有毅力 有社交能力和创造精神

可见，父母采取民主的态度，最有利于孩子的成长，尤其当孩子处于 16 岁至 26 岁这一年龄段。这时，孩子长大了，有自己的想法和选择，不愿再受父母的管束。父母一方面疼爱孩子，一方面感到孩子越大越不听话，自己的

威信动摇、尊严受损。其实，这时父母和孩子需要民主的交谈、交流，才有助于孩子的成长以及家庭的和睦。所谓“民主”，表现为以下方面：

尊重孩子的选择。不干涉孩子对学业、职业、前途的选择，不干涉孩子正当结交朋友、恋人。孩子的想法可能比较幼稚、简单，父母可以根据自己的经验提供参考意见，采取循循善诱的教育方式。除非孩子走上邪路或行为错误（比如：偷窃、早恋），否则，父母对孩子的选择不宜强行阻挠。

尊重孩子的隐私权。给孩子一个带锁的抽屉，让他放置日记、信件、小纪念品，孩子完全可以有自己的秘密，只要无关大局。父母出于对孩子的关心，想了解他的思想，最好的办法莫过于取得孩子的信任、做孩子的朋友、答应给孩子以帮助，那么孩子什么事都会和父母商量。相反，偷看孩子的日记、私拆孩子的信件、质问孩子等等，这类举动只会损伤孩子的自尊心，使他越来越疏远父母。

培养孩子的处世能力。让孩子管理自己的用品，适当做一些家务，逐渐教会孩子理家的本领，同时培养他的责任感；让孩子外出打工，使他有可能会接触社会，并且懂得赚钱的辛苦；还可以常常就某些问题和孩子展开讨论，诸如：对金钱、名利、事业、朋友、婚姻的看法，适当给孩子以指导，使他在以后的人生道路上少走弯路。

如果你为人父母，一定希望孩子听你的话，那么你首先要细心、耐心地听孩子说，尊重孩子，然后，你才能得到孩子的敬重、热爱。

（3）不要忘记老人

子女成家立业，父母则到了退休的年龄。老人整天在家里，离开了熟悉的同事和工作，觉得很孤独，甚至会产生被社会抛弃的感觉。这时候，子女应当多方面关心老人：

物质、经济方面。有的老人没有退休工资、或退休工资较低，子女应当给予帮助。对于经济状况较好的老人，子女不要忘记逢年过节、老人生日时，带上礼物去探望他们。

生活习惯方面。老人的生活习惯与小辈不同，当两者有矛盾时，小辈应首先考虑老人的需要。如：老人习惯早睡早起，那么小辈晚上看电视、唱卡拉 OK 就要压低声音。老人喜欢串门、小辈不要干涉。老人用钱过于节约，小辈不妨顺着老人的意思。

精神、娱乐方面。小辈每天上班出门、下班回家，都要和老人打一声招呼，如：“妈，我去上班了”或“爸爸，我回来了”，这样，老人就觉得小辈重视他们。小辈每天抽出 20 分钟左右，陪老人聊聊天，不要嫌老人唠叨。子女还可以鼓励父母参加老年人俱乐部，下下棋、跳跳舞，既锻炼身体又解闷。

总之，父母辛苦了一辈子，年老体衰的时候，小辈应给予照顾，嘘寒问暖、端茶送饭要做到毫无怨言。老人卧病在床，更要悉心照料，人说“久病床前无孝子”，这时最能看清子女的孝顺与否。老年人的脾气越发像小孩子，喜怒无常，对于这种情况子女要理解、宽容。

2、怎样避免“婆媳大战”

俗话说：“婆婆背个鼓，背后说媳妇；媳妇提面锣，人前说婆婆。”就这样，当面锣、背后鼓地敲打起来，婆婆、媳妇之间的纷争似乎没完没了。

婆婆对媳妇的指责不乏：（1）媳妇不孝顺，只晓得“揩油水”。比如：

小夫妻同公婆一起住，水、电、煤气费以及饭钱不肯付，或不定期付。（2）媳妇好吃懒做。比如：媳妇睡懒觉，衣服洗不干净，菜烧不好，家务不会干，家里弄得乱糟糟，吃饭挑精拣肥，买了首饰买时装，太会花钱等等。（3）媳妇抢去了儿子，还亏待儿子。比如：让儿子干家务，不关心儿子的衣食住行，挑拨他们母子关系，叫儿子为自己的娘家效劳，媳妇和别的男子有来往。（4）对孙子、孙女的教育方法不同。

媳妇对婆婆的埋怨则针锋相对：（1）婆婆太吝啬，不肯对他们小夫妻给予经济方面的帮助。（2）婆婆太苛刻，样样事情都要管。（3）讨厌婆婆干涉夫妻之间的事。（4）教育子女方面与婆婆有分歧。怎样避免婆媳之间的争吵呢？我们逐个加以分析。

第一类是经济问题，结婚需要花一大笔钱，新婚夫妻在经济方面可能比较拮据，如果公婆有能力，可以在经济方面给予帮助。然而，媳妇也不能因此赖在公婆身上，“我到你们家做媳妇，你们就该养着我”这种想法是不对的，媳妇更不能因为婆家经济情况不好而大吵大闹，对于经济方面的问题，不妨先小人后君子，婆媳之间达成默契，如果小夫妻和公婆一起吃饭，一个月交多少饭钱，水电费等如何摊派，都事先决定，然后按月执行。如果小夫妻和公婆分开住，周末不妨提一些水果、点心来探望公婆，而不能把婆家当作“老饭店”，时不时去“刮几顿”。若婆家经济情况不好，媳妇有责任帮助婆家，每个月贴一些生活费给公婆；若婆家比较富有，媳妇也不能存心去榨婆家的油水，以为“不拿白不拿，与其让大伯、小姑拿走，还不如自己先下手为强”。婆媳既然成了一家人，在经济方面既要“明算帐”，又要互相帮助，不要因为一个“钱”字闹得不可开交，要知道“家和万事兴”。

第二类属于生活方式、生活习惯问题。婆婆和媳妇之间有年龄差别，存在着代沟。两者原本又生活在不同的家庭里，有不同的生活习惯和方式，诸如：怎样才算把家务做好，怎样花钱等等。存在分歧时，婆婆要宽容一些，想想媳妇毕竟是小辈，小辈做不好家务、多花一些钱也是情理之中的事。再把媳妇和自己的女儿、自己年轻的时候作一下比较，也就不至于太难为媳妇。媳妇也要乖巧一点，要知道在婆家不比在娘家，事事可以任性、撒娇，要尊重婆婆的生活习惯以及方式。少睡一些懒觉，买了新衣服也不要太张扬，向婆婆学一些管家、做菜的本领。即使不想学婆婆的理家之道，也不妨赞婆婆菜买得便宜、烧得好吃，做一个嘴甜、会“拍马屁”的媳妇是断然不会吃亏的。

第三类可以算是婆媳之争的焦点问题了。一个母亲若养了儿子，自然希望儿子长大娶媳妇，她就可以做婆婆。可是真做了婆婆，她又有失落感，觉得儿子给媳妇抢走了，于是潜意识里总和媳妇格格不入。做婆婆的一边注意小夫妻的举动，一边为自己的儿子不值。其实，儿子多洗几件衣服，为媳妇娘家干一会儿活，对媳妇言听计从，都是他们夫妻恩爱的表现，婆婆即使心疼儿子，也不便阻拦，更不要到邻居面前去说三道四。小夫妻偶然拌嘴，婆婆也不便过问，因为夫妻小吵小闹总难免，吵过也就算了，婆婆夹在中间，可能反而会加剧矛盾。除非他们闹得厉害，要婆婆出面调解，这时作为长辈，不能一味偏袒儿子，更不要乘机挑拨是非，应当尽快功和小夫妻。若媳妇觉得婆婆关心过头了，干涉到他们夫妻之间的事、或自己的行动自由，不妨暗暗对丈夫说一下，不便和婆婆当面争执。媳妇一吵闹，哪怕有“理”也要变成无“礼”了。

第四类属于教育第三代的问题。在孩子面前，婆婆、媳妇的言行要一致，避免小孩有机可乘，搞两面派。至于婆媳有不同的教育方法，对孩子的要求也不尽相同，这些分歧可以通过两者私下商议解决，大家都可以摆事实，讲道理，然后择善而从，毕竟大家都是为小孩着想。婆媳也可以让儿子（丈夫）这个中间人来传话，这样可以避免正面冲突。

另外，在避免婆、媳冲突这一问题方面，做儿子（丈夫）的应当灵活一些，比如：明明自己做饭、洗碗，只要母亲没看见，不妨说是媳妇做的。在母亲面前，儿子不妨称赞母亲比媳妇能干，母亲乐得听奉承话。在妻子面前，丈夫也可以提提自己母亲的好处，比如：每天早起买菜，帮助照顾小孩子等等。

婆婆、媳妇之间无论有什么矛盾，也不要争吵。因为婆、媳不比母、女，两者没有血缘关系，缺乏一种天然的亲情，一旦争吵以后，彼此都会记仇而且解决不了任何问题。婆婆、媳妇若相处不好，不妨彼此避开一些、忍让一下，礼数上不错就可以了。

3、夫与妻

（1）酿造婚姻的美酒。

人说“婚姻是爱情的坟墓”，在锅碗瓢盆交响曲中，双方相互摩擦、损耗，直到失去了棱角，就成了别人眼中的“圆”和“满”。其实，这种说法未免悲观，因为有失必有得，在磨损中夫妻间还营造了一段恒、久、远的爱意。当你看到一对满头银发的老夫妻，相携相扶走在路边，你会感到这种风雨同舟的执著、历尽沧桑的和谐，丝毫不比燃烧一瞬间的浪漫逊色。燃烧过后只剩下灰烬，而这种弥久弥深的爱意好比醉人的陈酿。那么，如何来酿造这坛陈年好酒呢？

宽容对方、更新自己。

谈恋爱时，双方的一言一行比较收敛，又都戴着有色眼镜，因此看不清彼此的真面目。婚后，彼此不再注意掩饰，于是一些小毛病暴露无遗。比如：抽烟、喝酒不节制；晚回家，不知道通知一声；太会花钱；唠唠叨叨；不注意卫生等等。婚后的生活远不及恋爱时的浪漫，白天忙工作，晚上忙家务，还要照顾老人、小孩，弄得自己蓬头垢面、衣冠不整，又哪里去找昔日的“白雪公主”、“白马王子”？

这时候，要懂得宽容对方。每个人总有缺点，本来不是什么大不了的问题，也不是原则上的错误，和和气气地向他（她）指出，让他（她）一点点地改，你再慢慢适应，于是皆大欢喜。切忌大叫大嚷、喋喋不休，倒不妨学一些技巧，比如：订君子协定，他每月少抽两包烟，你奖赏他两道好菜；或互相牵制，他不晚回家，你不多花钱。

更新自己也是很重要的，其表现为：保持良好的自我形象，在工作上“更上一层楼”，增进夫妻之间的感情交流，改掉对方指出的小毛病等等。具体做法如下：妻子变换一下发型，适当买一、两套新衣服，给丈夫耳目一新的感觉；丈夫努力工作，与妻子共同分享升职、加薪的快乐；晚餐后散步，周末去度假，重温恋爱的浪漫。

赞美对方、责备自己。

女子似乎特别喜欢听恭维话，喜欢别人说她美丽、能干，其实男子又何尝不喜欢听好话呢？所以家庭生活中，要时时赞美对方。其实他（她）做得

很一般，而你的赞美会激励他（她）精益求精。哪怕他（她）烧糊了菜、砸坏了热水瓶，你依然赞他（她）好，这种善意的幽默会使他（她）转忧为喜。如果他（她）特意为你做了某事，比如：妻子为丈夫准备生日晚餐，丈夫为妻子买了结婚纪念礼物，哪怕你当时心情欠佳、或者他（她）做的并不合你的意，你也要赞美他（她），因为那是他（她）的一片心意。

至于自己做错了事，比如：在朋友面前扫了丈夫的面子，晚回家没有向太太请假，那么你就老实地负荆请罪，不要吝啬说“对不起”。削一个苹果、抢着洗一次碗都是致歉的好表示。如果认一个错，能加深他（她）对你的爱意，那么何乐而不为呢？

夫妻争吵时要注意以下几点：A．以建设性争论为主，尽量冷静地讨论问题。B．一方控制不住火气时，另一方权且忍耐。C．不要说绝对的话，比如：“你总是……”，“你从来不……”。D．不要翻老帐，牵扯别的事。E．不要当着孩子的面争吵。F．吵过就算了，不要记在心里。

（2）如何面对婚姻危机？

当你们的两人世界出现矛盾，并且越演越烈；当你们中间介入第三者；当你们发现彼此的情感越来越淡漠，彼此的距离越来越远——你们的婚姻已亮起黄灯。这时，最冷静、理智的方法是停止无益的争吵，彼此有意识地疏远，好好地思前想后一番。针对不同情况，可以思考以下问题：

当他（她）毅然决定离开你，你要问清楚他（她）分手的理由，并且分析他（她）的理由是中肯思考的结果，还是变心的托词。

如果他（她）翻脸无情，你不必再留恋他（她），就算自己倒霉，遇上骗子、强盗、贼，与他（她）一刀两段，鼓起勇气开始你的新生活。如果他的考虑有一定道理，比如：你们的性格不和谐，不断的争执使婚姻生活失去意义，又如：他（她）自惭形秽，对继续婚姻生活没有信心，那么，你可以想办法挽救这段婚姻，也可以同意和他（她）分手。

当有第三者介入，你要考虑是否还爱自己的丈夫（妻子），是否能原谅他（她），又怎样使他（她）回心转意。多数婚外恋者，对原来的配偶是有感情和责任心的，只是因一时的放纵，而做出使原配伤心的事。

如果你依然爱自己的丈夫（妻子），或者为孩子考虑，你可以想法挽回他（她）的心。比如：可以请第三者到你们家里来，看看你们和睦的家庭，让这位不速之客知趣地走开；可以和自己的丈夫（妻子）心平气和地谈一谈，要他（她）考虑一下孩子。这时，不要暴跳如雷，用爱意去挽回他（她）才是上策。如果你从此无法原谅他（她），那就只好结束你们的关系。

当你决定离开他（她），你要考虑以怎样的方式向他（她）说明理由。既表达你的观点，比如：性格不和等等，又不过分伤害他（她）。既然由你作出决定，你要确保自己离开他（她）以后不后悔、不牵愁惹恨。

无论遇到什么情况，给自己和对方一段时间考虑，再作出离、合的决定。就像黄灯亮了以后，可能是红灯，也可能是绿灯。这段时间的冷静思考，有助于理智地决定，同时，考虑好如何应对父母、亲戚、朋友以及子女。往意，亲朋好友的意见可供参考，但不要因为担心他们的指指点点而委屈自己。婚姻好比一双鞋子，别人只能从外观上评论它的新、旧、好、坏，然而，穿着是否合脚只有自己知道。离婚可能是新生活的开始，缝缝补补的婚姻也会有美好的结局，一切取决于你的选择，只是选择时，既要对他负责，又要对自己负责。

二、愉快的工作

1. 怎样在单位里脱颖而出？

(1) 一点上冒尖。

在单位里，要有意识地培养、发挥自己的专长、优点，比如：电脑、外语、书法、社交等特长；又如：踏实认真、头脑灵活等优点。因为一个人不可能十全十美，只要着重表现某一方面的才能，领导、同事就会对你留下深刻的印象，你的重要性才能在单位中体现。

如何表现你的才能呢？注意要先抑后扬。刚刚踏进一个单位，要多听多看、少说少动，逐渐你会发现自己的优势。等到和同事们熟悉了，工作也展开了，不妨抓住时机崭露头角。别人就会对你刮目相看，说你“真人不露相”，“不鸣则已，一鸣惊人”；相反，一开始你就冲劲十足，处处占先，一旦不得劲，别人会说你“江郎才尽”。

(2) 善结人缘。

有人感叹怀才不遇、明珠暗投、遭人妒忌，其实是他自己恃才傲物，不善于处理人际关系。这样的人，无论本领多大，也不能很好地施展。怎样才能有良好的人际关系呢？与人为善。不论你自命不凡，还是生性内向，在工作、生活方面主动关心、帮助别人，你会得到别人的回报。哪怕你遇到奸邪小人恩将仇报，你要相信周围人的眼睛，舆论会对你有利。不要议论别人。蜚短流长只会坏事，还是“慎言”为好。学一点中庸之道。待人接物不偏不倚、老成持重。但是碰到原则问题，还应明辨是非。

(3) 抓住机遇。

人生的道路很长，但紧要处就那么几步，往往过了这村没那店，所以要抓住机会。怎样抓住机会呢？要有敏锐的观察力、深刻的分析能力以及当仁不让的勇气。

总之，既有专长又有好人缘，再把握住机遇，你就能愉快地工作，取得事业上的成功。

2、领导艺术

(1) 表扬与批评的艺术

任何人都喜欢听赞美、表扬的话，如果你的下属取得一、两分成绩，或者办成一桩比较棘手的事情，作为领导一定要加以表扬、鼓励，可以说“某某，你这件事办得漂亮”，“小张，再接再厉，年轻人头脑就是灵活”。表扬下属时，语气要亲切，态度要诚恳，避免官气十足。

表扬的好处显而易见：表扬使下属充满信心，调动积极性，对工作投入更大的热情。表扬使你与下属的关系更融洽。在办公室里当众表扬某人，给其他下属以触动。作为领导，要勤于表扬、善于表扬，这样，你的下属才愿为你效犬马之劳。

领导总得批评人，只是要注意方式、方法：选择场合。不要当众批评下属，没有人愿意在大伙儿面前出丑。注意语气。批评时不要咆哮，语气严厉就够了，如果能心平气和、语重心长则更好。既显示你领导的风度，又不让下属太难堪。讲究策略。批评时不妨先褒后贬，肯定下属的努力，再指出他的失误、不足。解决问题。当下属仍然不知所以时，领导可以告诉

他所犯错误的后果，或者解决问题的具体方法，让他回去再考虑，下属会因此佩服领导的决策能力。 旨在合作。批评不妨以这样的话语结束，比如：“你常常迟到，我很难向上面交代，你也为我想想。”这种请下属合作的语气，表示仍然把他当作合作伙伴、自己人，能安抚下属的情绪。

（2）统筹与放手的艺术

领导无需“事必躬亲”，而要懂得统筹艺术。 制定近、短期的工作计划。 安排每一个下属的具体工作。 督促下属定期、按质、按量完成任务。 实行月份、或季度考核，奖惩分明。

放手让下属各尽其职、各显其能，下属遇到问题，自然会请教你；相反，你去干扰下属的工作，会引起他的厌烦情绪，觉得领导不信任他。领导还要注意下属的看法，普遍征求大家的意见，做到“兼听则明”。

（3）关心下属的艺术

关心下属工作上的困难，不要指责，要耐心地帮助他。 关心下属的工作环境、工作条件，比如：空调、午饭、饮用水等等。 关心下属的福利。

关心下属的家庭，比如：夫妻两地分居、孩子入托。如果单位出面加以解决，就能免去下属的后顾之忧，让他全身心投入工作。

三、朋友圈

1、交友之道

（1）重诺言，守信用

在经济浪潮的冲击下，社会上竟然流传这样的话，“家人斩不得，外人斩不到，只好斩朋友”言下之意，竟然利用朋友这层关系，去损害朋友利益，也真够岂有此理。其实，“出门靠朋友”应当理解为朋友之间互相帮助，而不是彼此利用。朋友之间贵在真诚，哪怕是商业伙伴，也要以诚相待，做生意也要留一条后路、留一点情面。

真诚的具体表现为：重诺言、守信用。答应别人什么，就不要轻易反悔。也许本身能力不够，或事先没有考虑清楚而答应了别人，事后想反悔，那么应当向别人表示歉意。

（2）好朋友，明算帐

现代人越来越具备经济头脑，朋友聚会、旅游，其费用都平摊，美曰其名“AA制”。这倒是很好的主意，因为年轻人收入不丰，还要存一部分作为成家费用，中年人更有家庭负担，然而朋友聚会，喝茶、吃饭都要花钱，谁都没有能力独立支付，不如各付各的。

（3）区别对待朋友

朋友有亲、疏之分，可以分为：知心朋友、一般朋友；私人朋友、工作上的朋友。

真正的友谊，根植于相近性情的结合，知心朋友往往有相同的爱好、观点。知心朋友之间还会坦露心扉，把你的缺点告诉他，是对他莫大的信任；把他的缺点告诉他，是对他更大的信任。在亲密朋友面前，能渲泄不满、怨恨，调整自己心态。一般朋友之间，则要保持距离，说话要有分寸，“防人之心不可无”。

2、异性朋友的交往

除夫妻、恋人以外，我们还会有异性朋友，和异性朋友交往要把握好尺度。所谓“男女设防”、“授受不亲”的年代已经过去，男女交往要注意以下几点：

(1) 男女之间互相尊重、互相帮助。不必完全遵照西方的“女士优先”原则，男子在力所能及的情况下，应挺身而出。女子则宜发挥细腻、温柔的特质，比如：协调工作气氛，整理办公室等等。男子应尊重女子，女子也要落落大方。比如：男子不要对女同事开过分的玩笑，而女子对于非原则性的问题，不妨假装没听见。

(2) 区分友谊和爱情。异性之间的友谊可能发展成为爱情，对于这一点，彼此心里要有防范，尤其是已婚男女。对于不该闯入的第三者，要冷静对待，妥善处理。

我国各民族禁忌一览表

阿昌族	男子忌扶妇女肩膀；新娘忌与公伯一起吃饭；妇女忌住楼上；妇女忌骑门坎；门上插小红纸旗者，忌女人进入；祭“龙树”日，忌外人入村，也忌族人外出；非正常死亡者，忌土葬；招婿之后，忌随父性。
保安族	忌食猪、马、驴、狗和一切猛禽的肉；忌吃一切死动物；忌食动物的血；忌饮酒；婚宴上，娶亲人切忌动怒；新娘忌入席，婚后三天忌食男家饭。
布依族	路遇长者，客人须下马颌首致意；席间忌推辞主人所敬之鸭头、鸭脚；扫寨、封寨时外人不得进村；妇女忌在娘家产子；产妇不准走过堂屋；未婚姑娘死后忌从正门抬出。
达斡尔族	祭龙王时，不准妇女观看；渔场内不准背手走路；鼠日、火日忌开犁播种；忌砍伐祭祀树；忌用白桦、榆木盖房；女子不得在偶数年龄成婚；人临终前家人不得睡觉；双日不得入葬；外姓死者，忌从正门抬出；忌外人携武器入族人住所；女人忌上房顶；女人忌跨男人身体；孕期内不得往灶里看；忌外人横卧炕上；忌用尖状物指人。
白族	初一、十五、大暑、小暑、处暑、火把节的第二天，村中有人死的当天，忌生产劳动；夏历七月十五忌出门；妇女忌犁田；男女都不能背粪施肥；忌坐踏、站立或刀砍门槛；火把节之夜女婿忌在岳父家过节；孩子生天花时，忌生人入室。
布朗族	忌在葱郁森林里砍柴、放牧、狩猎；忌从火塘上跨越；忌脚踏三角架；忌在三角架上放置衣服；忌触摸火塘内侧的中柱；忌日里外人不得入寨，不得磨刀、汲水、吵闹；妇女忌走近佛台；忌用手摸和尚的头肩；院中中柱忌人依靠或拴马。
朝鲜族	忌父子同席饮酒、吸烟；晚辈忌在长辈面前饮酒、吸烟；吸烟时年轻人忌向老人借火；走路时，非特殊原因，不得超越于长辈之前；婚丧佳节忌杀、食狗；双日忌出殡；忌近亲通婚；青年人忌用单人桌；来客时男客进客房，女客进灶间大铺炕。

傣族	忌骑马入寨；忌砍伐神木，忌在神木下拴马大小便；祭寨时忌外人进寨；忌摸和尚头部；产妇生子未满月者，忌外人进入；参加婚丧、新居落成典礼，女客由女主人招待，男客由男主人招待；忌坐寨心台上；忌脚踩傣家楼板；忌跨傣家火塘；忌在傣家剪指甲、吹口哨和乐器；忌触摸妇女发髻；村内死人后，全村停止生产。
侗族	风水之地忌乱吹乱伐乱挖；收割时忌吹口哨；祭祀期间忌外人入寨；婴儿出生或病人居室忌外人入内，腊月三十不灭灯，正月初一不生火、不扫地；忌姨表兄妹和辈分不同的人通婚；丧期内，忌荤但可食鱼虾；二月、八月子午时忌走亲戚；小孩忌数星星；孕妇忌看斗牛。
俄罗斯族	忌食驴肉、马肉；忌讳数字“13”；忌左手握手；起床忌左脚先下地；忌黑猫从面前经过；求爱不成忌纠缠不休。
鄂温克族	狩猎时，忌唱歌、跳舞和向行进方向射击；猎人忌说大话；渔网忌被跨越；孕妇、带孝人忌入渔场；禁止捕杀氏族的图腾动物；祭火神后三日不准用铁器、木棍拔火；新妇过门，须敬火；阴历二月初二，忌用有刃工具；妇女不可跨越男人的马鞍；做好梦时，三天内忌向别人讲述；做坏梦时，应逢人就讲；小孩忌玩火；忌打骂牲畜；忌客人尿裤子。
东乡族	忌食猪、马、驴、骡和一切猛禽之肉；忌食一切动物的血和自死动物；忌吃非穆斯林宰杀的动物；古尔拜节里，晚辈忌在老人面前抽烟、喝酒；忌停尸超过三天；忌用棺木下葬和放随葬品；饮食时，忌晚辈先动口；忌晚辈打断长辈话头插话；忌当主人面数不其牲口或夸赞牲口。
独龙族	出殡当天全村停止一切生产活动；死者断气前，种子须移置别处；死者尸体须从后壁或地板处开缝送出；忌在房内分娩；男人忌照料生育妇女。
鄂伦春族	忌刀子叉肉；忌食熊头；忌别人说其长辈名字和死人名字；忌直呼猛兽名；忌在“山神”居处大声喧哗；忌往火堆上泼水；忌用硬器夹取火上烤肉；出猎前忌告知去向，忌预言狩猎数目；忌女人踩坐男子衣帽；被、褥忌叠在一起；忌不祭山神，独自吃饭；忌去猎家购买动物内脏；作客时，忌入室随便乱坐；晚辈与长辈忌在一桌上饮酒；忌食狗肉、马肉；忌看到狗拖着尾巴走路。

高山族	收获期间，忌与外人来往；下地劳动途中，忌打喷嚏；狩猎时，男人忌触摸麻类；忌借给别人火种；妇女忌碰武器；男人忌碰织布机；孕妇忌食山猫、豹、穿山甲；家人死后三天内不准生产劳动、狩猎，不得参加宴会舞蹈；丧期内忌吃酒肉；不得扫地，洗澡；同一村社之人忌互相残杀；同一血亲男女禁止通婚；忌食动物头尾；忌出门遇见山猫或百步蛇。
仡佬族	正月初一至初五忌扫地、挑水，不煮生食，不骑马，不犁田，不准门外倒污水，男不下地，女不动针线；牛日与马日打雷，忌插秧、动工；送葬之人忌从原路返回；三月三祭神树时，妇女不许出门，不许洗晒衣服。
哈萨克族	忌当面数主人牲畜数目；忌跨过拴牲口的绳子；忌用手背擦摸食物；忌坐在食物箱上；忌跨越，踏踩餐布；忌食猪肉、动物的血和自死动物；忌乱倒泔水；做祖礼拜时，忌别人从其前通过，忌踩踏地上铺的布，毡房门忌向西开；打架时，不能朝天呼喊；忌当面赞扬小孩或说小孩胖；媳妇忌从公婆面前走过；入帐篷后忌伸腿而坐。
赫哲族	孕妇忌到渔场或捕鱼船上；狩猎时，忌说怪话诳语；猎人忌坐在锯剩的大树桩上；猎枪、子弹、捕兽器、男人衣物忌女人坐跨；忌跨火，忌随意熄灭火堆；忌捕投室之雀。
基诺族	祭祖时，忌人们出入、耕作；寨中老人去世须停耕三天；忌在竹楼楼口生孩子；婴儿满月那天，忌瓜菜、猎物进房。
哈尼族	祭寨神时，忌穿草鞋白衣，忌带山上树叶或绿色东西入房，忌做买卖，忌搬动伙房内牛骨，忌在神树下大小便，忌在祭祀之所附近狩猎；秋苗破土前，忌砍柴草，忌理发；姑娘出嫁后，忌食娘家鸡肉；逢月蚀、日蚀忌婚嫁；忌到产妇家借家具。
汉族	忌扣碗；忌筷子击空碗；正月初一忌说不吉利话，忌摔打家什物件；正月初五忌串门；忌男女相差六岁通婚；结婚礼品忌单；忌孕妇和寡妇入洞房；丧期忌食面条，忌理发、刮脸；忌灵前有猫；忌向人背后泼水吐痰；忌叫年长者名字；忌分梨而食。
京族	渔网忌人跨过；新竹筏禁止人在上面坐；请人装鱼箱时，忌煮生鱼焦饭；船上忌碗扣放，脚踏在灶上；同姓忌通婚；婚礼上忌新郎出面。

回族	忌食马、骡、驴、猪、狗和一切猛禽肉；忌食无鳃鱼、动物血和一切自死动物；吃馕和刀把子时，忌囫囵吞；忌饮酒；用食时，忌开玩笑；忌借家具；忌说“肥”字，忌说“杀”字；忌背后诽谤别人；忌在人面前袒胸露臂；忌在河岸边、果树下大小便；忌在坟边养猪；回族之井忌非伊斯兰教教徒动手取水。
景颇族	忌在“神林”中砍伐、狩猎、大小便；祭“地物神”时，“围”上石头忌人搬动、触弄；忌在“鬼桩”上拴马、晒衣和在附近大小便；忌拍景颇人肩膀；或从其上跨过；忌摇醒睡着的景颇人；景颇家中的“鬼门”忌外人出入；客人进屋忌穿鞋袜；进屋后忌久站不坐；忌妇女托下巴而坐；忌在屋内吹口哨；忌倒用当作碗碟的的阔叶；忌用统裙直盖熟睡的儿童。
柯尔克孜族	忌单日出门搬家；“主麻日”忌远行；两人对面忌咳嗽；忌揭开厨房或新房的布帘看；客人出门要背朝门退出；忌撒谎欺骗、赌咒；忌食猪、驴、骡肉和动物之血和自死动物；忌将剩饭剩菜倒在地上；忌在住宅或帐篷附近大小便。
黎族	忌日不下田；忌正牛出殡，出殡时忌食米饭；忌头朝门口睡觉；姨表及同宗忌通婚；平时忌叫祖先名；忌男人偷看女人纹身。
满族	忌杀狗、吃狗；忌棺从门出；忌人在西面炕上就坐；忌妇女在西面炕上生孩子；满族妇女生孩子忌生闯入；忌在“锁龙杆”上拴牲口；晚辈忌与长辈同桌就餐；走路时忌超越长辈前面；祭祖时，草堆附近忌孕妇、寡妇和戴狗皮帽子的人接近。
拉祜族	忌食狗肉和接触食狗肉的人；忌与叫魂的人说话；忌人砍折山神附近和坟上的树木，夏历初一忌外人出入；送房子鬼那天，不欢迎外人住宿；家中神龛忌人触动；外来男女忌同居一房；清早或吃饭前忌弹弦琴吹口哨；忌在门槛上吹东西；忌公鸡向西打鸣；婴儿出生后三日忌出门，也忌外人入室。
珞巴族	有人去世的次日，全村忌下地耕作；忌入病人居室；出门打猎，忌碰上外人；安下捕兽器，忌人看见；忌吃藤科状菜果，忌吃辛辣食物。
毛难族	节日忌搞生产；六月六，立秋忌下地；戌日不种地；忌用粮食喂牛。

傈僳族	祭鬼神时忌妇女参加；玉米扬花时遇大风，忌妇女织麻布和男子砍伐竹木；稻谷扬花时，忌在稻田旁洗衣、剥麻；忌将锄头等农具扛在肩上；家中小孩夭折，家人忌食羊肉、葱蒜；父母或同村人去世，一月内忌食辣椒；忌在他人家口吹口哨。
门巴族	藏历四月十五日 and 六月四日忌杀生、耕地；妇女下地干活，腰背部须带一块野牛皮；家人外出半小时或一小时内，忌立即扫地；杀猪后忌当日吃肉；生孩子 3 天内，外人不能进屋；生小孩后一段时间里，忌吃辣椒、白菜；家中有人病重，忌外村人入屋；村中有人去世，全村停止劳动一天；“ 丧葬 ” 日忌下地劳动、上山打柴、抓鱼和杀生；三月三全村人忌出村。
苗族	第一次春雷后三日之内不能出工；初一、十五忌动土、下田；父母死后一月内，孩子忌耕作、赶场或过桥；新娘进门时忌与新郎见面；忌同姓结婚；同村人去世，一月内忌食辣椒；忌灵前有猫；父母去世，三年内忌食狗肉；忌食羊肉；年初一忌扫地、挑水、向门外泼水；农忙季节忌吹芦笙；打猎时忌说不吉利的话；忌牲口进别人的家；忌用凶器指人；忌坐门槛；忌狗上灶；忌在屋内煮蛇肉。
仡佬族	六月初一不做工；忌火日播种；出外经商时，忌饭煮不熟和打破碗碟；忌食猫、蛇、狗肉和动物的内脏；新娘时门，脚尖忌碰门槛。
普米族	忌日不下田，雷响不下田；妇女忌犁地、打猎、采蜜；封山期间，忌采集山上的花木；忌遇见背空筐者；忌从火塘和神龛之间跨过；忌用手摸火塘上的三脚架；忌外人看出存粮仓库；忌向少女赠送手镯腰带；男人要坐三脚架左边，女人坐右边；忌砍伐山神树或在附近耕种；祭祖时，忌外人入屋；姑娘出嫁途中，忌回头张望；丧期内孝子孝女忌喝酒、唱歌或宰杀牲畜；忌外人入居室；忌食狗肉。
蒙古族	马鞭忌入蒙古包；忌用烟袋或手指指人；忌在盆上烤脚；忌坐在蒙古包的西北角；忌食河鲜、海鲜；同姓忌通婚；女人坐月子时，忌人串门；睡和坐时脚忌伸向西北方；服丧期内，忌歌舞酒宴；尸体忌从门口抬出；忌客人尿湿床褥；忌外人打骂守门狗和猎狗。
怒族	忌拒绝赠送的礼物和食品；忌在神林里砍伐、狩猎和大小便。

纳西族	忌触动“门神”，忌手摸“代口神”；忌跨越堂中三脚架；忌坐门槛或在门槛上砍东西；忌背靠神位而坐；祭祖时，忌嘻笑打闹和外人参观；忌砍伐“神树”，忌在“神树”周围大小便；忌在家中唱山歌吹口哨；翁媳、夫兄和弟媳、岳母与女婿忌对坐谈笑；家中属猪的人，猪日忌宰猪；有属鸡的人，只能在牛日、蛇日修鸡埭。
羌族	戌日忌动工；年节日不参加劳动，妇女忌做针线活；忌食马肉；祭山之前，严禁上山；未婚妇女不得参加搜山、求雨活动；忌脚踏或跨越火塘；忌移动支锅石或三脚架；忌掏挖火灰和触动置于其上的瓦罐；忌触动铜镜和海螺壳；忌在堂屋分娩临盆；孕妇女忌入牲口产仔的牲口棚。
撒拉族	忌食猪、马、狗、骡肉；忌食动物的血和一切自死的动物；婚礼上，女方父母不能拿走男方赠予的“打发啦”的全部现金，须退回三分之一左右。
水族	第一声春雷后，3日内忌耕作；出嫁时，忌打雷；族人在外死亡不得抬回寨内；待客不能杀白鸡，猪崽不能送岳父，狗崽不能送女婿；出门忌遇见蛇横卧路上；新娘进门前，新郎家忌有人留在家中。
塔吉克族	忌食猪、驴、骡、马肉和动物的血；忌食一切自死动物和水产；忌用脚踢羊和其他动物；不能用脚踏食盐；不得骑马穿过羊群；忌看出母羊产仔；忌谈话时脱帽；星期三和星期日忌出售牲口和偿还别人债务；妇女忌接近坟地；服丧期间妻女儿女忌穿鲜艳的服装。
土家族	节日忌说不吉利的话；腊月二十九忌做针线、洗衣；年三十忌挑水和宰杀生灵；逢五不下田；人死在外忌抬进屋；忌把死雀拿回家中；忌在家中吹口哨、打呜呼 and 敲锣鼓；客人忌与少妇坐在一起；忌吃饭时端着饭碗站在人家背后；忌食狗肉；忌未婚男女吃猪蹄和猪尾巴；忌随意移动火炕上的三脚架；忌踩坐灶上和在灶旁放置衣服；忌用五爪动物或非宰杀动物祭神；七月里见蛇蛙不准打死；姑娘产妇忌坐门坎；忌灵前有猫。
塔塔尔族	忌食猪、驴、骡、马肉和动物的血、自死动物等；忌对长者有失礼行为；在族人家中作客，忌剩饭、剩菜；人死后家属忌大哭；尸体出门，要先出脚后出头，出门后调转方向，头朝前行；人死异乡，尸体不得返回故乡。

畚族	观音生日忌挑粪；立春后第五个卯日忌用牛和挑粪；“白马王”生日忌挑粪；四月初八忌拿铁器下田；七月初七忌下田抬水；立秋日不动土、不耘禾；行猎前忌沿途晒衣被；初一、十五忌扫地；正月初一至十五忌晒衣服；未满月婴儿忌见生人；家有孕妇，墙上不得钉钉，屋顶不能翻动；孕妇不得跨越牛绳的扁担；忌唱“半夜歌”；忌称畚族人为“畚客”；妇女忌穿结婚时穿过的裙子。
土族	忌吃圆蹄牲口；忌在牲畜圈内大小便；忌去过暗房的人、服丧的人、妇女进入土族寺庙大殿或家庭佛堂；忌用裂缝的碗给客人饮茶；忌在婚事、出远门的当天碰见空桶、空背斗或不干净的东西；忌不打招呼突然进入土家族家门；忌在厨房寝室里吐痰；忌同未婚姑娘开玩笑；忌讳在主人面前数羊或在羊圈里大小便。
佤族	忌在佤族家里手摩神灶；病人居室忌外人进入；忌在神林里狩猎、砍伐、大小便；进佤族寨门要下马；牛角杈忌拴马，剽猪石忌践踏；不同村的人忌随意交往；忌外人在室内数钞票；寨中死了人，全寨忌生产一天；忌外人坐家中女人之座；忌摸别人的头、耳、肩；男人忌摸女人脚；忌触摸供神仙的地方；忌进“鬼房”和出入“鬼门”；忌赠辣椒。
维吾尔族	忌食猪、驴、狗、骡和骆驼肉；忌穿短小衣服；大门忌朝西开；睡觉时忌头东脚西；忌双腿直伸而坐；忌单手接物与人交谈时忌吐痰、打哈欠、放屁；忌吸食毒品、赌钱、酗酒、斗殴、说谎；忌同姓结婚；忌不讲个人卫生和环境卫生；忌站立在病人头脚方向。
锡伯族	忌食狗肉、马肉；忌把鞋袜、裤子放在高处；忌从被子、枕头、锅台、火盆上跨过或坐压；忌在屋两边大小便；忌不孝敬长者；未婚青年忌与长辈一同饮酒；吊唁时女子不能坐炕；族人客死异乡，不得抬回村宅；未婚人去世，不得入棺；兄长忌与弟媳开玩笑；女人忌上房顶；筷子忌插碗内；吃饭时忌狗进屋；忌在家说不吉利的话；忌猎狐狸。

彝族	卯日忌种荞麦；雷鸣忌下田；正月初一至十六忌动土；忌将锄头扛在肩头；忌姨表兄妹通婚；忌叫彝族同胞为“老彝胞”或“盘子”；忌不吃敬酒敬食；忌带走款待客人的东西；忌吃蒜；忌脚踏锅灶；忌挪动支锅石和三角架；忌掏挖火灰；忌外人拴马于柱上；宰杀牲口时，忌外人观看；忌用手触摸男子头；神树附近忌砍树、大小便；公婆在世，媳妇忌上楼。
藏族	忌直呼长辈名字；行路忌抢在人前；屋内就坐忌双腿伸直；忌从对方手中直接拿过扫帚；出门忌遇见倒垃圾、背空箩筐或生病的人；忌外人过分夸奖自己的孩子；背尸人、送葬者忌回头观望；藏历初一忌扫地和肉馅的食物；新年忌打破东西；忌吃狗、驴、马肉、尖嘴动物、有爪动物的水产；忌扣放碗和茶具；忌在寺院落附近砍伐森林、唱歌、钓鱼、狩猎；忌伤害秃鹫；忌把骨头扔在火中；妇女忌在外人面前抖裙子；忌男女混坐；忌外人角摸佛像；生产时忌打猎、杀生；夏天忌搬家；新娘忌在田间行走；忌不育妇女抱别人的孩子。
乌孜别克族	忌食猪、狗、驴、骡肉和自死动物；忌吃饭时脱帽和胡言乱语；忌饭前饭后不洗手；用餐时忌长幼不分入席；骑马坐车时忌长幼不分、男女不分；产妇临盆时，忌丈夫入产房；产妇生产后，七日内忌外出；忌当客人面咳嗽；忌顺手甩物；“麻扎”附近忌随地吐痰、大小便；忌有丧不报；七日内死者居室不得住人。
瑶族	同姓忌通婚；不同民族忌通婚；不与本民族其他支系通婚；不与姨表兄妹通婚；忌重婚纳妾；忌与人通奸；未婚而孕者，忌进寨分娩；寡妇忌嫁亡夫兄弟，鳏夫忌娶亡妻姐妹；忌随便离婚；忌食狗肉、龟肉、母猪肉和老鹰肉。
裕固族	忌吃尖嘴圆蹄动物；忌客人持枪或携带生肉、狼皮、狗皮进帐；用餐时，忌随意走动；俗人忌叫喇嘛名字；腊月、六月不动土、不和泥；寅、戌、巳日搬房、不迁草场；初一、十五不出卖牲口；同姓、同族间忌通婚。
壮族	忌食牛肉、蛙肉；祭“龙山”那天忌砍伐和在山中大小便；谷雨、惊蛰不动土；小暑不进园，大暑不进田；忌日不能出工；播种或兴土木时，不讲不吉利的话；忌扛锄头或戴斗笠进家中；忌用手指圣物和长辈；忌小孩种竹；忌见蛇交尾；忌筷子跌落；忌筷子插碗中；忌用嘴把饭吹凉；忌从晾晒的裤子下走过；忌由里向外扫地；家有产妇忌外人入内；忌坐在门槛上。

5. 世界各国禁忌一览表

日本	参加婚礼忌用“完了”、“断绝”、“破损”、“去”、“重复”、“多次”等词；参加葬礼忌用“频繁”、“一个接一个”、“不久”等词；忌谈生理缺陷；探视病人，忌送盆栽花，也忌提到4、6、9等；发慰问信，忌用双层信封；邮票忌倒贴；送陶器、玻璃制品忌讳破损；忌送饰有狐狸和猫图案的物品；忌荷花、梅花的图案，也忌用绿色；忌问年龄和婚配，尤其是妇女；忌用现金赏赐人；严忌穿着大衣或外套进入主人房；忌不经礼让而入座，不得主人同意而吸烟；严忌衣着不整或赤脚、露腿、袒胸、光背、卷袖赤膊；见面问候忌用“您吃饭了吗”？严忌在室外或走廊拉客人交谈；在公共场合忌吵闹、哄笑。
朝鲜	成年人忌穿短裤外出；未婚女子不能穿缠裙；客人串门，切忌从厨房或里间进入外间；厨房是妇女做饭的专门房间，外人不得随时出入；男人绝不用头顶东西；对某些音忌讳：如“4”字在朝鲜语中的拼音与“死”同，故无4号楼、4层楼、4桌酒，军队无4师4排。解释“李”字的写法时，只能说“木子李”，切忌说“十八子李”。
越南	忌进入少数民族地区的坟山、圣林；不能触动神树、神石；村寨路口悬挂绿色树枝，是禁入的标志。家门口悬挂嫩树枝表示有产妇、病人或正在举行祭礼，外人禁止入内；进餐时不能将筷子直立饭中；忌摸别人的头部，包括儿童；有的少数民族忌用白色被服；南部高棉人忌用手行礼、进食、传物。
泰国	忌用手触摸头部；长辈在座，晚辈必须坐地下或蹲跪；人会着，忌他人拿东西从头上掠过；住宅门口，忌悬挂衣物，特别是内裤；忌用手打小孩的头；睡觉时忌头朝西；在泰国人面前盘足而坐或以脚底对人都是不礼貌的；会见要人忌双脚交叉，如摆这个姿势，则是一种冒犯；忌用红笔签名；忌食海参、鲜牛肉；孕妇不能参加火葬仪式，不能探望重病人；禁止丑陋之人或残疾人尾随孕妇；严禁没有泰文的药品进口。

马来西亚	衣着不得露出胳膊与腿；进餐一般用右手抓取；忌用左手接收和递交东西；不用酒招待客人；禁忌打、摸、接触脑袋，也忌讳碰头上的宋谷帽或头巾；忌食猪肉、狗肉等；儿子见父母，忌脱帽、吸烟；在长辈前忌两脚分开、交脚跷起；在姑娘面前不可乱说乱动；女儿在长辈面前忌盘腿而坐；探亲访友时忌衣冠不整，忌穿鞋进屋；主人挽留吃饭，不可轻易拒绝；严禁在公共场合接吻。
新加坡	有关生活禁忌均与佛教有关，如斋期忌吃荤食；严忌说“恭喜发财”；禁止随地弃物；忌失时失约；与新加坡的印度人、马来人共餐忌用左手；避免谈论政治和宗教。
印度	忌直呼其名；未婚姑娘和寡妇忌点红色吉祥痣，已婚女子却必须点；忌宰杀牛，更忌吃食牛肉；忌讳某些数字如“1、3、7”；方位忌讳如：办公桌只能放在东北角和西南角，水井也一样；睡觉忌人头朝北脚朝南；太阳落山后，忌理发、剪指甲等；忌用左手上菜；印度教的妇女严守蒙面戴纱习俗，严忌随意出门，在大庭广众间抛头露面，卸去面纱；亲友相见，不宜握手拥抱，行合十礼；忌讳在饭店，商店等地吹口哨；忌讳白色。
巴基斯坦	97%人是穆斯林，均须遵守有关食物禁忌的规定；忌食田鸡、甲鱼、螃蟹以及铁雀等野生动物；妇女不食海参、鱼肚；产妇和婴儿举行沐浴仪式时，切忌让夭折过孩子的妇女参加；严忌男女当众拥抱和接吻；忌妻子在外人面前同丈夫谈话，更忌同外人谈话；忌讳看出电影、电视。
沙特阿拉伯	饮食受伊斯兰教的限制；禁酒；禁止一切偶像与偶像崇拜；甸蛮人有一种独特的禁忌：禁笑；严防忌妇女抛头露面；严忌乘他人的私家汽车；严忌乘坐男女相杂的汽车；女生严禁由男老师授课；男女师生严忌共处一堂；严忌单独出国旅行和从事其他活动；禁止男女共同使用游泳池；禁开女子美容院；严忌客人在主人室内随意走动；凡女子的用房，一律严忌生人入内。
伊拉克	饮食方面，总的原则是以清洁为宜，污浊的受禁止。这一原则是《古兰经》上所规定的。凡是自死的动物、血等，都被认为是不洁之物，因而禁止食用。忌吃红脰带汁和短时间烧炒的菜；不吃辣椒和蒜；忌讳蓝色。

以色列	严禁教徒与未受割礼的外族人结婚；外族人加入犹太教者必须先受割礼；正统的犹太人严格遵守从星期五晚到星期六晚的安息日，这天教徒忌接触金钱、火柴和机器；忌违反约定时间；忌谈论宗教以及美援。
土耳其	南方的纳克镇，忌外地男子汉进镇串门；忌用花色；严禁拥抱或接吻；新娘严禁与外人相伴而舞。
丹麦	北欧冬日长，忌在七八月份找丹麦人谈公事；忌失约；忌在主人、年长者或职位高的人敬酒之前向他人敬酒；在主人没说“请”之前，任何人不能碰酒杯；出租车禁忌小费。
瑞典	喜好安静，忌嘈杂的噪音干扰；忌周围环境杂乱无章不卫生；忌讳陌生人询问他们的政治倾向，也忌问他们的家庭经济情况和年龄；禁忌蓝、黄色组（国家色）。
俄罗斯	忌新年学习；八月一日为伊利亚节，这一天前忌摘苹果；进屋做客，切忌坐床；忌不征得主人允许就吸烟；让烟时忌单独递一支，要递上整盒，也忌用一根火柴点三个人的烟；与人初交忌问生活细节，如工资，年龄，尤其是妇女；任何情况下都忌问年龄；上厕所忌直说；握手时，切忌用力握对方的手；一般忌与初次见面的妇女握手；多人互相握手，忌形成十字交叉形；在公共场合忌挖鼻孔、抓痒、大声咳嗽；忌用手指人；忌当着其他人与某人用听不懂的语言说话；吃东西忌嚼出声来；生在不同月份的人要佩戴不同的宝石，切忌乱戴；切忌乱用“您”和“你”，忌直呼长者名字；切忌说俄罗斯小气；切忌在街上乱扔东西；忌失约。
德国	忌讳暮气沉沉，拖泥带水、不守纪律、不讲卫生；忌吃核桃；除北部地区外，都忌吃鱼类；出口商品和包装上禁用类似纳粹和军用符号标记；新娘的陪嫁中忌带玻璃器皿。
奥地利	虽讲德语，但忌称他们为德国人；忌事先不预定约会时间，也忌失约；第一次上门做客切忌空手（应带一束鲜花或一盒巧克力之类）；与主人交谈，忌主动议论钱、宗教或政治之类的话题。

瑞士	公事信件要寄给单位，切忌寄个人；忌黑色；忌不准时赴约和事先约定；避免在七、八月份休假季节谈公事；忌讳谈论减肥和节食；忌问对方的年龄、工作、家庭情况和私人生活等；忌送红玫瑰。
荷兰	倒咖啡只能倒杯子的三分之二，切忌倒满；出租司机忌收小费；忌拖拖拉拉不按时；忌送不包装好的礼品，忌讳送食品。
英国	忌与女士抢先；吃菜时忌将叉子等跌落在碟子中；忌吻手礼节；宴会上，在未向女皇祝愿酒之前和未征得同席者的同意忌吸烟、喝汤，忌将汤盘倾斜过来舀净；忌系带条的领带；忌将皇家的事情作为笑料谈；要上厕所忌直说；公众场合忌拥抱；忌用人像作商品装潢；忌不按章行事；忌讳不准时守约；与人谈话，作象征胜利的“V”时，忌手背向人；忌在就餐时谈论公事；忌送百合花。
法国	忌菊花，杜鹃花，纸花；忌用黄色；行吻手礼时嘴不应触到女士的手、不能吻戴手套的手，不能在公共场合吻手，也不吻少女的手；忌问私事；两道菜之间切忌点上一支烟；进餐时，忌饮用咖啡；运往法国的产品强制使用法文；忌讳别人说蹩脚的法语；忌不准时赴约；忌谈论政治和钱；忌别人在饭前喝苏格兰威士忌和马丁尼酒。
西班牙	西班牙人吃东西时邀请你，切忌接受；妇女上街必须戴耳环；忌随便使用扇子；客人忌不准时；忌谈论宗教、家庭和工作；切忌说有关斗牛的话；切忌送大丽花和菊花。
葡萄牙	切忌用罐喝酒和饮料；忌在中午 12 点到下午 3 点联系公事；客人要准时赴约；避免谈论政治和政府。
意大利	除夕狂欢，切忌打扰大家的游兴；忌菊花，也忌用菊花作商标图案；切忌将意大利粉割成小段食用，也忌用匙子送入口中；切忌在意大利人家作客，厌恶主人养的猫、狗、鱼、鸟和乌龟；送花时忌讳双数，也忌讳“13”这个单数；忌谈论美国的橄榄球和政治。

希腊	在雅典每天下午 2 点至 5 点为午睡时间，切忌找人办事；凡出口到希腊的商品必须在包装上用希腊文，忌用其他文字；在希腊人家做客，切忌对主人家的东西大加赞扬；忌谈论有关塞浦路斯以及国际政治中对希腊有争议的问题。
埃及	穆斯林均须遵守有关食物禁忌的规定。不吃自己死亡的动物和血液，也不喜红烩、带汁的菜肴；禁止通奸；禁止不戴面纱的妇女进入清真寺；生活禁忌：喝热汤和热饮时，忌发出任劳任怨何响声；吃饭时需用右手抓食，切忌左手；订婚仪式忌讳在回历一月举行；忌黑色、蓝色；忌“13”；忌讳针。
美国	不宜过多握手；忌在黑暗和冷僻的街道散步；忌当众显露你的钱财；忌将你的姓名和旅馆房间号码告诉陌生人；书写美国人的名字，切记姓不能缩写；老板招收职工，忌问年龄、种族、婚否和信仰；忌踏入居民住所的草坪内；忌用珍贵动物头部作商标图案；忌不按时；忌问妇女年龄、婚否，切忌对女士说挑逗的话；忌在禁烟区吸烟；忌讳业务交往中送礼；忌讳送不值钱的项链之类的饰品；特别忌讳送带有你公司标志的便宜东西；男子忌给美妇女送香水、衣物和化妆品；忌在 5、6、7、8 月吃蛇。
肯尼亚	忌讳谈论当地政治以及 50 年代的茅茅运动；婚嫁时，忌讳一次付清全部彩礼；禁忌有亲缘关系的人通婚；忌“7”和“7”结尾的任何数字。
南非	印度教徒家庭严禁吃牛肉；穆斯林家庭均须遵守有关食物禁忌的规定；忌不按老幼男女次序乱盛饭；客人切忌误时失约。
澳大利亚	饮食习惯忌辣味和酸味；谈生意在酒店进行，应记住饭钱该由谁付，忌抢付钱或忘付钱；忌别国用袋鼠和树熊作商标图案；在土著人中流传回避风俗和回避用语；忌误时失约。
新西兰	忌讳居住密集型窄小的住房；毛利人忌讳重病人及老人住医院；被划为禁忌的东西和人都属于首领的私有财产。
加拿大	销往加拿大的商品，必须有英、法文对照，否则禁止进口；忌误时失约；上门做客忌送白色的百合花；当加拿大人议论把加拿大分成讲法语和英语两个部分时，客人切忌表示同意或不同意；忌讳外来人把加拿大和美国进行比较。

旅游

本 章 作 者

赵烨炯

- 旅游前的准备 · 旅游交通 · 十大旅游区域
- 著名海滨旅游胜地 · 八大名山
- 八大风景名胜区 · 99 座历史文化名城

1. 旅游前的准备

旅游是超越日常世俗生活时空而享受的一段审美化、艺术化的人生，是有别于日常生活的短暂的全身心的快乐享受。然而正是因为旅游生活有这种异于日常的特殊性，在旅游过程中往往会碰到这样或那样自己从未想到过的问题和麻烦，为了能使旅游生活更加完满，为了能使这段审美化、艺术化的快乐享受排除干扰如愿进行，在出游前做一些适当的准备工作，是十分有必要的。

一、国内旅游

一般路线较长或地域偏僻的旅游，最好由旅行社代为办理，旅行社会为旅游者安排好旅游路线、食宿，购买好交通票据。这样可以为当事人节省下不少时间和精力，以更愉快、轻松的心情投入到旅游生活中去。短途的或非偏僻地区的旅游，则可以根据自己的喜好来安排。旅行前，要设计好旅游路线，决定逗留时间，提前数日购买好交通票据，预定好宾馆或旅馆，有条件的话，可以事先预定或购买好返程的交通票据。食、宿、行三个基本问题解决以后，旅行者就可以打点行装，起程出游了。此外要有意识地关心一下目的地的气候、气温情况，以决定衣物等携带的多少。如果是前往少数民族密集地，则必须了解一下该地区的民族风俗与禁忌，以避免尴尬事件的发生。必要的证件、介绍信应一应俱全，钱款携带数目应视时视地而定。

二、国际旅游

在出游前要有较充裕的时间办理好护照、签证，预定或购买好机票。在出游前至少三天，要向航空公司确认机位。有可能的话，可以办妥一两张信用卡，或向银行购买一些旅行支票，因为在发达国家信用卡或旅行支票比现金货币来得更为便利。学会几句该国的日常用语，可以避免一些不必要的麻烦；了解一点当地的民俗风情，会更有利于人际的交往。此外，护照等身份证件应随身携带，以备不时之需。近年来，国内一些旅行社也相继开辟了一些国际旅游线路，委托他们代办，也不失为一种好的方法。

三、观光旅游

观光旅游是指以欣赏自然界风景或人文古迹为主要目的的旅游，是一种基本的旅游形式。在进行游览前，旅游者最好能借助一些书籍、资料等，了解一些游览地的风景、名胜、古迹的特色和一些民风民俗、土特产情况，对游览地形成一个初步的印象，以便在游览过程中有目的性和选择性地观赏景物，在旅游购物时有针对性地选择旅游商品。此外，既然是观光旅游，旅游者当然地希望在山水风景秀丽的地方摄影留念，因此，必要的摄录器材也是不可缺少的，它可以使旅游活动增色，给旅游者留下永久、美好的回忆。

四、休憩康夏旅游

是指以休养、憩息、治疗疾病、恢复体力、强健身体为主要目的的旅游形式。逗留时间长是这类旅游的一大基本特点，因此出游前要有较充分的准备。旅游时间长，遇到天气变幻的可能性就大，所以衣物之类防寒的旅游物品应尽量多带一些，做到有备无患。参加此类旅游的游客多多少少会有一些慢性的疾病，体质虚弱，所以应视不同情况携带一些日常必备的药品以防不时之需。由于旅游期间闲暇时间较多，旅游者可以视自己喜好，携带一些如围棋、象棋、纸牌等简单的娱乐工具或书籍，以避免闲来无聊。

五、家庭集体旅游

家庭集体旅游是指以家庭诸成员作为旅游群体或旅游单元的旅游形式。家庭尤其是大家庭中，成员年龄层次相差较大，所以在作组织准备工作时应兼顾群体中各成员的具体情况，年老年少的体质不如青壮年，视时视量多带一些衣物和医药用品是十分有必要的。小孩贪嘴，可以多备一些零散食，如糖果、巧克力等，以防止他们吵闹。旅游需消耗较大的精力和体力，出游前应注意休息，不要因为兴奋而聚在一起喋喋不休，避免没完没了的讨论。另外，由于群体中人数较多，财物方面应有较充分的准备，既要考虑到正常支出，还要考虑到有非正常支出的可能性，如果临时发生“财政危机”，就可能影响到旅游的情绪，使原本完满的旅游生活，留下一点小小的遗憾。

六、旅游卫生知识

由于旅程远，时间长，旅游者可能会因为体外时钟和体内生物钟节律出现差异而导致睡眠不佳、胃肠失调、疲劳、思考力下降、头晕、头痛、视力下降等症状。这主要是因为两地时差或生活规律变化而引起的，一般不需特殊治疗，自身机体可以自我调整。但如果是适应力较差的旅游者，则可以事先准备一些对症的药物，如安眠药、胃动力药等。晕车、晕船、晕机是旅游中常见的运动病，有此种症状的旅游者，应选择颠簸较少的中心处座位，双目注视远处，不要看近处迅速掠过的物体。出发前，饮食要适中清淡；束紧裤带可减少内脏震荡，达到预防和减轻症状的效果；起程前半小时服1片晕海宁，或安定或复方颠茄片等药物，如长途旅行可日服3次，每次1片。昏厥是旅游中常见的突发病，是由于紧张、疲乏、饥饿、通风不良等情况引起的，游前充足的睡眠，适量的饮食是预防昏厥的良好手段。如在旅行途中感到气闷，则应立即打开门窗通风。有昏厥史和低血压的游客切忌从山顶俯视悬崖峭壁。如昏厥已经发生则应让患者平卧，头部放低，松解衣扣，用手指按压人中、涌泉等穴位。如再不苏醒，则应尽快送医院治疗。失眠、便秘、腹泻也是旅游中的常见病。失眠患者不应在睡前喝茶、吸烟，睡前做一些简单的体育锻炼，或用温水浸泡双脚，都有利于促进睡眠，必要时，可以服1~2片安定来帮助睡眠。良好的睡眠可以使人迅速恢复体力，为第二天的旅游活动作好准备。便秘患者可以在游前准备一些酚酞等泻药，少喝浓茶和酒，多喝水和蜂蜜之类的饮料，多带一些新鲜瓜果，不时地吃一些可以通便。腹泻患者要严格注意饮食卫生，不食不洁食物和饮料，肠胃功能较差的游客应自备一些酒精棉花球、消毒湿纸巾之类的消毒用品，对餐具或手指进行消毒，如能随身携带一些黄连素、痢特灵、易蒙停之类的止泻药则更好。夏季出游，

容易中暑，游前应准备一些必要的防暑药品如人丹、十滴水、风油精、清凉油等，以防不时之需。有心脏病史的游客，硝酸甘油、亚硝酸异戊酯，速效保心丸之类的急救药应随身携带，同时多吃蔬菜水果，尽量少吃高脂肪和高胆固醇的食物，烟酒也应暂时戒掉。旅游途中，擦伤、挫伤、扭伤的事件也经常发生，如果有条件的话事先可准备一些解痉镇痛药、强痛停喷剂、红花油之类的跌打药和一些创可贴，细纱布之类的防护用品，以备急用。

2. 旅游交通

交通是联系地区与地区之间的纽带，人们外出办事、参观、游览、探亲等，都渴望得到便利的交通服务。我国现有的旅行交通系统主要有铁路、公路、水运、航空等。

一、水上交通

包括海上航线和内河航线，其中海上航线一般可分为沿海航线和远洋航线。沿海航线是联系我国南北方的主要水上运输干线，通常分为北方沿海航线和南方沿海航线两部。北方沿海航线以大连、上海为中心，包括通往秦皇岛、天津、青岛、烟台、连云港的多种航线；南方沿海航线以广州为中心，包括通往福州、厦门、汕头、海口、湛江、北海等港口的众多航线。这些海港是海上旅游航线的纽带，有些还是旅游休憩和娱乐的中心。一般远洋航线以货运为主，不作为旅行的主要交通方式。我国的内河航线分为长江水系、淮河水系、京杭运河、太湖、钱塘江水系、珠江水系、海河及蓟运河水系等。其中长江航线是我国通航里程最长的航线，全年均可通航，长江干支流通航里程约占全国内河通航里程的三分之二。在长江中行驶的国际游轮有“昆仑”、“神女”、“三峡”、“扬子江”、“峨眉”、“巴山”、“西陵”、“隆中”、“长城”、“白帝”、“长江之星”等，游船客位均在100个以上。

二、铁路交通

目前，我国以北京为中心的铁路网已初步形成，火车四通八达。现在除西藏外，大陆上各省、自治区、直辖市都有铁路连接，并且首都和省一级政府驻地之间都有直达快车相通。我国南北有京哈——京广、京沪、焦枝——枝柳、主成——成昆四条主要铁路干线。东西主要铁路干线有京包——包兰、陇海——兰新、沪杭——浙赣——湘黔——贵昆三条。此外，北京和平壤、乌兰巴托、莫斯科、河内之间还有国际联运列车往返行驶，每周两次。

三、公路交通

公路交通在目前旅游活动中具有广泛性。我国现有公路总长94万多公里，其中62万公里为晴雨皆通的公路，高级和次高级公路有19.5万公里。某些大城市还修建了高速公路，如上海至南京的沪宁高速公路、上海的沪嘉高速公路、北京密云高速公路等，行驶其上，迅速、舒适而又安全。我国各

省、自治区、直辖市均建有重要的公路干线。这些公路干线中，有从北京到各省、自治区、直辖市的国家级干道（俗称国道），有从各省省会或自治区首府到各县的省级干道，全国基本上实现了县县通公路。

四、航空客运

飞机飞行速度快，运输效率高，因此航空客运比其他交通运输方式具有特殊的优越性。乘飞机旅游，可节省时间，减少途中疲劳。建国以来，我国民用航空事业有很大发展，目前我国以北京为中心的航空网，连接着全国三个直辖市、五个自治区首府及二十二个省的省会、北到黑龙江畔，南至海南三亚，西达喀什、拉萨，东通福州、厦门。我国的国际航空运输也有很大发展，中国民航的国际航线，飞经亚洲、非洲、北美和欧洲的主要国家城市 and 地区。

我国交通事业发展迅速，日新月异，除了不时有新的交通线路开辟外，在具体的班次安排上，也经常会出现各种补充或调整。因此在出行前，务必向有关的车站、码头、机场了解交通安排的实际情况，在购买与旅行交通有关的地图、导游图、交通示意图、时刻表时，也要注意购买最新的版次。

3. 十大旅游区域

旅游区域的划分在整个旅行活动中具有很重要的意义。通过旅游区域的划分可以使旅行者总体了解全国各省市的景点知识，便于确定旅行方向和设计旅游路线。目前中国旅游区域的划分并不统一，本节根据地理位置、行政区划、自然条件、气候特点、风土习俗、历史文化传统、旅游资源及旅游功能等各种因素，将我国分成以下十大旅游区，供家庭成员作旅行时的参考。

一、东北旅游区（黑、吉、辽）

景区概况：

黑龙江、吉林、辽宁位于我国的东北部，习惯上称为“东三省”。该区是我国满族发源地和集中居住地，其风土人情富有满文化的特色。其自然环境山环水绕，平原辽阔，冬季漫长寒冷，是滑雪溜冰的理想场所，夏季温凉湿润，有许多著名的避暑佳地。

名胜古迹：

黑龙江

哈尔滨游览区：有太阳岛、森林公园二大避暑宝地。冬季的冰雪旅游极富魅力，兆麟公园的冰灯游园会驰名中外。另有亚力布青云滑雪场和玉泉狩猎场是特色项目。

镜泊湖风景区：有镜泊湖、吊水楼瀑布、地下森林等。

五大连池风景区：有医治百病的低温矿泉。

兴凯湖游览区：冬季湖面结冰 150 天，是滑冰的好场所。

扎龙自然保护区：为丹顶鹤栖息、繁衍繁殖的良好场所。

吉林

吉林市游览区：包括北山公园、龙潭山、烟台山、欢喜岭、圣母洞、松

花江及松花湖。冬季在市中心能欣赏到被称为世界绝景的中国四大自然景观之一——树挂。

长春市游览区：净月潭夏季可划船游泳，冬季可滑冰。

鸭绿江风景区：冬季冰期四个月，是滑冰捕鱼的好季节。江畔有近万座高句丽古墓，称洞沟古墓群，内有墨书和壁画。

延边朝鲜族自治州游览区：自然风景集中在长白山区。朝鲜族是该区主要居民，民族风情是该区主要的旅游资源。

辽宁

沈阳游览区：有故宫博物馆和辽宁省博物馆。

大连海滨—旅顺口风景名胜：星海公园游泳场，可同时容纳三万人。市区第一高峰大黑山拔海而立，景色非凡，老铁山可观日出。旅顺口区还有著名的甘井石区汉代墓、瓦房店市的长兴岛大桥、复兴城的永兴塔、庄河县的花园口、千佛洞等名胜古迹。

千山风景区：千山是东北三大名山之一，汤岗子温泉共有泉眼 18 穴，水温高达 72℃，现已修建成大型理疗医院。

兴城海滨风景区：位于辽西走廊，是我国至今保存最完整的古城之一，是新兴的旅游城市，有“第二北戴河”之称。

金石滩风景区：是由海滩礁山组成的，海滩上遍布晶莹圆润的五彩石。有玫瑰园、南秀园、龙宫、鳌滩等景区。

二、黄河中下游旅游区（冀、鲁、京、津）

景区概况：

本旅游区包括河北、山东二省和北京天津二市，基本位于黄河中下游地区。境内曾出土北京猿人骸骨，山东则产生了伟大的思想家孔子和孟子，及伟大的军事家孙子，所以是中华民族及华夏文化的发祥地之一，也是伟大祖国首都北京的所在地，在政治、经济、文化上都占重要地位。

名胜古迹：

河北

石家庄市：有党的七届二中会址、白求恩大夫亲手建立的和平医院。

避暑山庄——外八庙风景名胜区：山庄又名热河行宫，是我国现存最大的皇家园林，有康、乾二帝命名的“七十二景”。外八庙是清代集藏、蒙、汉建筑艺术而造的八大喇嘛庙。

苍岩山风景区：是天然的游览避暑胜地。

秦皇岛——北戴河风景名胜区：位于河北省东北部，有秦皇岛海港、山海关、北戴河等景区。

保定古莲花池：园内有著名的《淳化阁帖》碑刻。

白洋淀：是北方的一座水上游览区，九十多个大小不等的淀、泊相连，宛如一湖。

山东

济南市游览区：境内泉水众多，享有“泉城”之称。北有大明湖，南有千佛山。

泰山风景名胜区：泰安城是一座主要为封禅和朝山进香服务的旅游城，泰山则雄居中国“五岳”之首。

曲阜游览区：孔子的出生地。古迹众多，以孔庙、孔林、孔府“三孔”为主。

淄博游览区：主要古迹有齐国古城遗址、古墓群、殉马坑、蒲松龄故居等。

青岛市游览区：三面环海一面接陆，城市风景秀丽、气候凉爽，是我国著名的疗养地之一。

崂山海滨风景区：有“东方瑞士”之称，景区有鲁迅公园、中山公园、海水浴场、“八大关”、太平角、湛山、燕儿岛、石老人等。

胶东半岛海滨风景区：烟台市区有疏磺顶，环山中有烟台山、东炮台、西炮台、雨岱山等风景区和疗养区；海上有芝罘岛、崆峒岛等名胜，登丹崖山上的蓬莱阁可望沧海观日出，雨后更有海市蜃楼出现，令人神往。

北京

北京是我国第一旅游大城市，共分十大风景区。市中心以文物和古建筑为主（宫殿、寺庙、坛庙、园林），市西以山石林泉为特色，市西南以古遗址、寺庙、峰林、洞穴为主，市东以森林公园、水上活动与自然景观相结合，市东南以古运河、民俗风光为主，市南以大型游乐设施为主，八达岭——十三岭风景区以古建筑为主，海坨山游览区以山涧森林为主，小西山及永定河两岸以寺庙、园林为主。

天津

天津市内有水上公园、文庙、清真大寺、玉皇阁、天后宫，郊县有独乐寺、盘山。该市根据综合性、多功能的城市特点，开展了商务型、会议型、交流型、文化型和观光型并举的多元化旅游。

三、长江三角洲旅游区（苏、浙、皖、沪）

景区概况：

本旅游区包括江苏、浙江、安徽、上海三省一市。东临黄海、东海，以平原及丘陵为主，湖泊众多，素有“鱼米之乡”之称。大中城市大多沿长江分布，上海是全国最大的城市和港口，为我国旅游热区。本景区是我国吴越文化的发祥地，人杰地灵，曾孕育了陆游、鲁迅、周恩来等中华民族的杰出人物。上海则是我国接触西方文化的前沿阵地，形成了独特的海派文化。

名胜古迹：

江苏

无锡太湖风景名胜區：集湖、山、林、泉、石及园林建筑和水乡风光为一体，包括锡惠、蠡湖、梅梁湖、马山、阳羨等风景区。新建的有欧洲城、唐城和三国城。

常熟虞山风景区：以优美的湖山景色和古朴的文化遗迹著称。

苏州市游览区：是有“东方威尼斯”之称的江南水乡城市。沧浪亭、狮子林、拙政园、留园四大名园，分别代表了宋、元、明、清的建筑风格。著名园林还有网师园、西园、环秀山庄、怡园等。此外还有虎丘及寒山寺。

木读风景区：是以吴越史迹为特色的山岳风景区。

光福风景区：位于邓尉山麓，是江南著名的赏梅胜地。

另有洞庭东、西山风景区。

扬州蜀冈——瘦西湖风景名胜區：有鉴真纪念堂，湖区有长堤春柳、桃

花坞、小金山、法海寺、白塔、虹桥、五亭桥等景点。

镇江游览区：由沿江夹峙的焦山、金山、北固山三山风景区和南郊风景区组成，充满神话和传奇色彩，白蛇传故事发生在金山，刘备到东吴招亲的甘露寺就位于北固山北峰。

南京钟山风景名胜区：南京有六朝故都之称，钟山又称紫金山，南有中山陵，东有明孝陵，还有孙权陵地梅花山和建于梁代的灵谷寺。玄武门外是著名的游览胜地玄武湖，城西的莫愁湖有金陵第一名胜之誉，夫子庙有秦淮河畔明珠之称，长江边有燕子矶、栖霞山以枫叶和千佛岩著称。山上的栖霞寺是我国佛教四大丛林之一，内设有佛学院。

云台山风景区：以山水岩洞为特色，花果山为云台诸峰之一，山上名胜皆与《西游记》有关。山下有东海温泉。

浙江

杭州西湖风景名胜区：湖山美景名闻世界。

富春江——新安江风景名胜区：主要是水域景观。瑶琳洞为本区旅游热点，千岛湖是浙江最大的人工水库，比西湖大 108 倍，湖中岛屿 1078 个。

嘉兴——海宁游览区：以革命史迹和钱江涌潮闻名于世。

天目山——莫干山风景区：为浙江名山，理想的避暑胜地。

绍兴游览区：典型的江南水乡城市，素以文化之邦著称，著名景点有兰亭、东湖、大禹陵、柯桥、鲁迅遗址和沈园。

宁波游览区：景点有三湖三寺。三湖为东钱湖、慈湖和月湖，三寺为保国寺、天童寺和阿育王寺。

嵊泗列岛风景名胜区：嵊山与泗礁合称嵊泗列岛，被称为南方北戴河。

天台山风景区：共分国清、赤城、塔头—高明、石梁—铜壶、华顶、铜坑溪、清溪、寒明岩、里石门等十大景区。

楠溪江风景名胜区：包括四海山避暑区、水上游览区和大苦岩山岳风景区三个部分。

普陀山、雁荡山风景名胜区：见名山介绍。

安徽

黄山风景名胜区：集我国名山绝胜之大全，景区内有名的山峰 72 座，游黄山应根据自己的体力，灵活安排登山的路线和日程。

九华山风景名胜区：中国四大佛教圣地之一，山上有寺庙 65 座，每年农历七月三十的地藏法会，朝山进香者络绎不绝。琅琊山风景名胜区：景点有一山（琅琊山）、二湖（城西湖、姑山湖）、三古（古驿道、古战场、古关口）及白鹭洲、花山洞、濮家墩新石器文化遗址等，以欧阳修歇脚饮酒而建的醉翁亭尤著名。

天柱山风景名胜区：有梅城、野寨、玉镜、马祖、良药、东关、飞来峰及主峰八大风景区。

上海

上海为本旅游区的龙头，游上海可饱览七百年都市风采。本区以现代文明为中心，加以内容丰富的人文景观，成为有多种特色的旅游区。外滩是上海的象征，以西洋古典建筑为特色，南京路是最大的商业街，东方明珠是亚洲最高的电视塔，其中的科幻城，集观赏与教育于一体。豫园是最大的古典园林。著名寺庙有玉佛寺、静安寺、龙华寺；革命胜迹有中共“一大”会址、中山故居、鲁迅墓等。另有动物园和植物园。北郊崇明岛的候鸟景观是一大

特色，横沙、长兴两岛有林场、苗圃、度假村，上海科技城，高桥有海滨浴场。西北郊嘉定城内有法华塔、孔庙、汇龙潭、秋霞圃等景点，西南郊的青浦县有曲水园、放生桥、淀山湖、大观园等景点。松江县是上海古文化发祥地之一，有著名的兴圣教寺塔（方塔）、醉白池。余山上的天主教堂，别具风格，有新建成的西游记迷宫，海底奇观，南郊以龙华镇古塔名寺和金山三岛为代表，吸引不少游客。

四、南方旅游区（闽、粤、桂、琼）

景区概况：

本旅游区包括福建、广东、海南三省及广西壮族自治区。位于我国南岭以南，习惯上称为华南，是我国领土最南的部分。西南与越南、老挝、缅甸接壤，其南、东南部面向广阔的海洋，领有南海和东海的一部分，为太平洋与印度洋航路的要冲，自古以来就是我国海上贸易的门户。气候属热带—亚热带型，长夏无冬，春秋相连。青山绿水，景色秀丽。闽、粤两省是著名的侨乡，是华侨回国观光、寻根访友的旅游热区。本区在历史上是南粤文化的发源地，其南国风光亦为我国所独有。在改革开放的春风中，本区得风气之先，经济发展蒸蒸日上。

名胜古迹：

福建

福州游览区：四季如春，均适宜旅游。主要风景点有西湖、于山、鼓山、乌山叹塔、洪塘金山寺，怡山西禅寺、华林寺、南公园、烟台山，以及马尾、罗星塔、金刚腿、长门炮台、五虎口等。另有林则徐、李纲、林祥谦陵墓。

泉州游览区：市内有开元寺、双塔、清净寺，北郊有清源山、西郊有九山，东南有建于宋代的洛阳桥和安平桥，另有郑成功墓。

厦门市：有海上花园之称。

鼓浪屿——万石岩风景名胜：主要景点有鼓浪屿、鳌园、南善观寺、万石岩、植物园等。五老山下有名刹南普陀寺。

漳州市游览区：是闻名的花果之乡。漳州水仙、龙眼、荔枝，远销国外。主要风景区有南山寺、木棉庵、陈无兴墓、百花村、云洞岩、宋城赵家堡等。

武夷山风景区：特点是可免去登攀之劳，乘竹筏在水上欣赏群峰秀色。

太姥山风景区：有三十六峰、四十五石、十八奇景、二十四洞天。

清源山风景区：有“闽海蓬莱第一山”之称。主要景点有清源洞、老君岩、千手岩、弥陀岩、赐恩岩、瑞像岩等。

广东

广州游览区：著名的南国花城，白云山是著名的风景区。登越秀山能俯瞰羊城全貌。市内有光孝寺、华林寺、海幢寺、长寿寺、大佛寺五大寺院。越秀山上的镇海楼和佛山市内的佛山祖庙为广东著名的古建筑。

汕头游览区：有岩石景区、中山公园、妈屿岛及妈祖庙。

肇庆星湖风景区：湖区由阊风岩、玉屏岩、石宝岩、天柱岩、蟾蜍岩、仙掌岩、阿坡岩七座石山东西向排列似北斗星。

鼎湖山自然保护区：主峰鸡笼山为岭南四大名山之一。另有鼎湖、三宝、凤来、伏虎、青狮等十几座山峰。山顶有四季不枯之湖，区内有各种国内外罕见的奇花异草和珍贵动物。

丹霞山风景区：广东四大名山之一，山虽不高，景观险奇。

西樵山风景区：以流泉泻瀑闻名。主要名胜有白云洞、奎光楼、第一洞天、第二洞天、玉岩瀑布、云泉仙馆等。

罗浮山风景区：亦称东樵山，有 432 座山峰，980 处飞瀑、72 个石室。

惠州西湖风景区：是广东著名风景区之一，由丰湖、鳄湖、平湖、菱湖和南湖组成，五湖相通，湖堤连着洲、榭。点翠洲上有翠洲亭，百花洲上有落霞榭。另有泗洲塔、朝云墓、飞鹅岭、九曲桥和红棉水榭等景点。

深圳市游览区：是海外朋友、华侨、港澳同胞来我国参观访问、探亲访友的主要通道。主要游览点有小梅沙海滨度假营，西丽湖度假村。香密湖度假村的“中国迪斯尼乐园”堪称东南亚第一。另有笔架山银湖旅游中心，石岩水库度假村和水库公园等。

广西

桂林—漓江风景名胜区：（见八大风景名胜区介绍）

桂平西山风景区：景点有龙华寺、李公祠、洗石庵、乳泉亭、飞阁等。

柳州游览区：有鱼峰山、都乐岩等景点。

弄岗自然保护区：被誉为“南疆明珠”。

海南省

海口市游览区：有五公祠、海瑞墓、琼台书院，市北有海滨浴场，西南有永兴火山群，东寨港红树林属国家级自然保护区。

三亚游览区：有鹿回头、大东海、天涯海角、牙笼湾、落笔洞、小洞天和南湾猕猴保护区等。

南海诸岛游览区：其中属我国的有东沙、西沙、中沙和南沙四大群岛，是典型的热带风光。

五、豫晋陕旅游区

景区概况：

本旅游区包括河南、山西、陕西三省，基本上位于黄河中游地区，以太行山为界，西部是高原山地，东部为平原丘陵，属暖温带半湿润气候。这一地区在中国古代曾是政治中心所在，河南被称为“中州”之地，陕西的西安则是中国封建社会汉、唐盛世的首都。

名胜古迹：

河南

开封游览区：兴建了“宋都一条街”，其他著名景点有龙亭、禹王台、相国寺、开封铁塔等。

郑州黄河游览区：主要名胜古迹有商代城市遗址、打虎亭汉墓、邙山黄河风景区等。

许昌游览区：景点有小西湖、文明寺塔、春秋楼、灞陵桥、天宝宫、曹魏故城等。

南阳游览区：因是诸葛亮的家乡而闻名，主要景点有武侯祠、医圣祠、南阳汉画像馆、张衡墓和宛城等。

嵩山风景名胜区：主要景点有中岳庙、少林寺、嵩岳寺、法王寺、嵩阳书院、测景台和观星台等。

另有鸡公山、王屋山风景名胜区和三门峡游览区。

山西

太原游览区：名胜古迹有晋祠、崇善寺、双塔寺、纯阳宫、天龙山石窟、香岩山、香岩寺等。

大同游览区：有云冈石窟、华严寺、善化寺、九龙壁等古迹。

临汾游览区：有尧庙、尧陵、大云寺、牛王庙、戏台等景点。

另有五台山、恒山风景名胜区，黄河壶口瀑布风景区。

陕西

西安游览区：有大雁塔、小雁塔、兴教寺塔、钟楼、鼓楼、西安碑林等著名风景点，及半坡遗址、丰镐遗址、阿房宫遗址、汉长安城遗址等古迹。

临潼骊山风景名胜区：骊山脚下有著名的华清池温泉，山顶有西周烽火台遗址，山北临潼县东是秦始皇陵，陵东发现三个兵马俑坑，号称“世界第八奇观”。

另有华山风景名胜区、长白山自然保护区、药王山、蓝田猿人遗址、汉中东湖、龙门等旅游点。

六、湘鄂赣旅游区

景区概况：

本区包括湖南、湖北、江西三省，大体在长江中下游地区。境内山丘广布，平原连绵，河湖交织，气候温暖，雨水充足，物产丰富，是全国经济发达、人口密集地区之一。本地区是华夏民族楚文化的发源地，其代表人物屈原就是湖北人，其活动地域也在湘、鄂二省。

名胜古迹：

湖北

人文资源集中，分布在湖北的三国遗址约有 120 多处，是开展“三国旅游”的最佳场所。著名的如古城荆州（今江陵）、襄阳隆中、蒲圻赤壁、南漳水镜庄、宜昌黄陵庙、当阳长坂坡等。

东湖风景区：在武昌市东，水面为杭州西湖 6 倍。有行吟阁、听涛轩、水云乡、多景台、长天楼等景点。磨山东麓有武汉植物园，新建的黄鹤楼在蛇山峰岭上，龟山顶上有武汉电视塔。

本区另有汉口江岸的“二七烈士纪念碑”、施洋墓、中央农运讲习所旧址等革命遗迹。

武当山是有名的道教名山，九宫山下有李自成墓。神农架是我国著名的原始森林区和自然保护区。

湖南

长沙游览区：东郊五里牌的马王堆汉墓名闻中外，岳麓山下有岳麓书院，书院后小山上有著名的“爱晚亭”，书院左侧有麓山寺碑是我国著名的唐碑。湘江中的橘子洲已辟为公园。

岳阳楼——洞庭湖风景名胜区：湖畔的岳阳楼与武昌的黄鹤楼、南昌的滕王阁合称我国“江南三大名楼”。另有鲁肃墓、慈氏塔、君山、二妃墓、柳毅井等景点。

武陵源风景名胜区：是以峰林地貌构景的胜地，且富于湘西民俗文化风味。

衡山风景区：有以南岳庙为中心的山麓景观区，以磨镜台为中心的幽谷

景观区，及南天门以上的岳顶景观区。

本省另有韶山、桃花源、苏仙岭、八大公山自然保护区等景点。

江西

庐山风景名胜区：是一个综合性的大型风景名胜区。以庐山为中心，包括九江市、彭泽龙宫洞、湖口石钟山、鄱阳湖候鸟保护区和长江中的小孤山。

三清山风景名胜区：以玉京峰为界分为南山、北山。南山以梯云岭风景区为主，多奇峰怪石，自然风景集中于此；北山以三清宫风景区为主，名胜古迹甚多，原始森林茂密，生物资源丰富。龙虎山风景名胜区：为道家四大名山之一。

井冈山风景名胜区：有翠冈山烈士纪念塔、井冈山博物馆。

七、云贵川旅游区

景区概况：

本旅游区包括云南、贵州、四川三省，位于祖国西南部，习惯上称为西南。地形复杂，大致可分为四川盆地、云贵高原和横断山区三部分。本区少数民族很多，全国 50 多个民族中半数以上在这里聚居。主要有藏、苗、彝、布依、侗、白、傣等族。大都能歌善舞，有独特的文化习俗，吸引着众多游客。本地区的四川是巴蜀文化的发祥地，其山川形胜令人神往，历史上曾孕育出司马相如、苏轼、郭沫若等文化伟人。

名胜古迹：

云南

昆明滇池风景名胜区：主要景点有滇池、西山、大观楼、黑龙潭、金殿、翠湖、圆通寺、筇竹寺、温泉等。

大理苍山风景名胜区：最古老的文物遗迹是太和城遗址。其它景点有苍山、洱海、鸡足山、三塔寺和蛇骨塔等。

西双版纳风景区：主要名胜有版纳群塔、孟力海八角亭等。

路南石林风景区：有大石林、小石林、石林湖、李园子、万年灵芝和黑松岩等景点。

三江并流风景区：金沙江、怒江、澜沧江，称为滇西三江。

另有玉龙雪山风景区，石钟山石窟、腾冲火山群等游览区。

贵州

贵阳游览区：主要名胜有花溪、黔灵山、地下公园、甲秀楼、南明河等。

遵义市：遵义会议会址、遵义会议纪念馆。

黄果树风景名胜区：是以瀑布、溶洞、地下湖为主的风景区。

织金洞风景区：是目前世界上已发现的保留最原始面貌的一个溶洞，包括二十余座奇特岩洞。

本省另有红枫风景区，梵净山自然保护区，威宁草海。

四川

成都游览区：古迹有杜甫草堂、武侯祠、望江楼、昭觉寺和青羊宫。重庆游览区：著名的山城，夜景尤为著称，有南北温泉风景区、红岩村、曾家岩革命纪念地。缙云山风景名胜区：有小峨眉之称。有北温泉公园和南温泉。市内枇杷山公园的红星亭、鹅岭公园的两江亭，是观赏市容和欣赏山城夜景的好地方。

剑门蜀道风景区：名胜古迹众多，有朝天驿、古栈道、皇泽寺、千佛岩、剑门关等。

雅砻江风景名胜区：有建于清代的藏式喇嘛教寺院自利寺。

青城山——都江堰风景名胜区：“青城天下幽”，是道教发祥地之一。现有道观 38 处，著名的有建福宫、天师洞、朝阳洞、上清宫、三岛石等。为纪念李冰父子，面对都江堰建有二王庙。

峨眉山风景区：我国四大佛教圣地之一（详见八大名山）。

长江三峡风景名胜区：（详见）八大风景名胜区介绍。

乐山游览区：乐山寺前有世界上最大的石刻佛像乐山大佛。

贡嘎山风景名胜区：1980 年与珠穆朗玛峰等其他 7 座山峰同时对外开放，接待科学考察者与登山运动员。

兴文石林：为石灰岩景观。已探明的溶洞有上百个。

广元千佛崖、皇泽寺摩崖造像。

黄龙寺——九寨沟风景名胜区：（详见）八大风景名胜区。

八、青陇宁旅游区

景区概况：

本区包括青海省、甘肃省和宁夏回族自治区。地处西北部内陆，地理环境独特，高原面积广大，畜牧业发达，属干燥的大陆性气候。本区在古代属于荒凉的边地，“西出阳关无故人”就是真实的写照；又是发生过无数次鏖战的古战场，在残阳夕照下会很自然使旅人产生“大漠风尘日色昏”的历史遐想。

名胜古迹：

青海

西宁游览区：夏季气候凉爽，是理想的避暑胜地。主要景点有东关清真大寺、五峰飞瀑、塔尔寺、文成公主庙。还有称为“鸟类王国”的青海湖。牧场辽阔，“西宁毛”、“大通马”闻名国内。

甘肃

兰州市游览区：住有 36 个民族。主要景点有五泉山、白塔山、雁滩公园、省博物馆，市内的炳灵寺石窟，素有“小敦煌”之称。还有 1937—1941 年八路军驻兰办事处旧址。

麦积山风景名胜区：被称为“东方雕塑之宫”，石窟尚存 194 个，泥塑像、石雕像 7200 余尊。

酒泉市游览区：以泉湖、壁画墓著称。县城东关泉湖公园内有酒泉，城西约 3 公里的戈壁滩上有丁家闸壁画墓。嘉峪关是万里长城的西端终点，地势险要、建筑雄伟，自古被称为“天下雄关”，也是“丝绸之路”的必经关隘。关城东面有文昌阁、关帝庙、戏楼等。

敦煌游览区：包括莫高窟、西千佛洞和安西的榆林窟，以及城西北的玉门关，西南的阳关遗址，城南的鸣沙山、月牙泉等。

文殊山：分前山里后山里两区，现存窟穴十多个。

宁夏回族自治区

银川游览区：自古有“塞上江南”之称，古迹甚多。有距今 3 万年的“水洞沟文化”遗存。有海宝塔、承天寺塔、西夏都城“兴州城”的南门及 6200

多斤重的西夏铜钟，及明代玉皇阁，西夏的“嘉裕诸陵”、“吴王城”等。
须弥山石窟：有大佛楼、子孙宫、圆光寺、桃花沟等景观。

九、蒙新藏旅游区

景区概况：

本旅游区包括内蒙、新疆、西藏三大自治区，属西北边疆旅游区，是我国多民族地区之一，以高山雪岭、盆地、沙漠、草原风光和民俗风情为特色。本区少数民族与汉族交往和融合自古已然，留传下诸如文成公主进藏，昭君出塞的佳话，促进了中华民族的大团结。

名胜古迹：

内蒙古

呼和浩特游览区：寺庙多，有大召、乌素图召、清真大寺、磨力图召等。古塔多，有万部华严经塔、金刚匣舍利宝塔、喇嘛塔。古迹多，有大窑村石刻制造场、清公主府、清雍正绥远城将军旧址、索熙平定噶尔丹纪功碑。另有两处必游的古迹：昭君墓和成吉思汗陵。

东蒙游览区：有呼伦湖、阿尔山温泉群、扎兰屯、辽上京城和中京城遗址等。

新疆

乌鲁木齐市游览区：有边塞明珠之称。主要景点有鉴湖、红山、燕尔窝等。另有烈士陵园、八路军驻新办事处旧址等。

天山天池风景区：为观赏冰川、雪峰的游览胜地。

吐鲁番市游览区：以火洲、低地、葡萄之乡著称。古迹有高昌故城、柏孜克里克千佛洞、坎尔井、北庭故城、惠远古城及博物馆。

西藏

拉萨市游览区：号称“日光城”，6—9月为黄金旅游季节。名胜古迹有：布达拉宫、大昭寺、哲蚌寺、色拉寺、罗布林卡等。

日喀则游览区：西藏第二大城，主要名胜有扎什伦布寺，是西藏黄教的四大寺院之一。寺内有世界上罕见的铜佛、强巴佛。

区内另有察隅游览区，墨脱自然保护区，珠穆朗玛峰，希夏邦马峰，高原湖泊，高原地热奇观等景点。

十、港澳台旅游区

景区概况：

本旅游区包括香港、澳门和台湾省。港澳两地将于本世纪末回归祖国。台湾自古以来就是我国不可分割的神圣领土，地处热带和亚热带沿海，终年温暖湿润，岛屿与半岛多，海岸线长，富有热带海洋风光。

名胜古迹：

香港

是世界著名的自由贸易港，重视开拓各种类型的旅游市场，如艺术节、电影节、时装节、商品展览会等。具有方便的设施，优越的地理位置，发达的通讯、交通。外汇自由兑汇，有“购物天堂”美称，吸引着众多旅游者。

主要旅游点有：太平山、动植物公园、海洋公园、香港仔、港岛南部海

滩、宋城、太空馆等。

澳门

有南海之滨“海上花园”之称，旅游业正朝多元化方向发展。除了赌博业使澳门成为有名的东方赌城“博彩天堂”外，还以会议旅游、大型活动等特色来吸引游客。

主要旅游点有：东望洋山、西望洋山、卢氏花园、观音堂、白鸽巢公园、大炮台、晋济禅寺、妈祖阁、日本大三巴教堂等。另外，幽仔的赛马场名扬世界。

台湾

我国最大的岛屿。分台北、台中、台南三大游览区。

台北游览区：以台北市为中心，包括大屯火山群、阳明山、北投温泉、召门水库、福隆海滨浴场和礁溪温泉等景区。

台中游览区：是主要的山岳风景地区。“玉山积雪”为台湾八景之一。阿里山有云海、日出、神木、樱花四大美景。日月潭为省内第一天然大湖，风光优美。寺庙沿环湖公路分布，文武庙主祀关公及孔子，玄奘寺古色古香，玄光寺内建有玄奘纪念亭。清水断崖为台湾胜景之一。

台南游览区：著名景区有西子湾、莲池潭、佛光山、关子岭温泉、安平古堡、恒春和兰屿风景区等。

4．著名海滨旅游胜地

我国的海岸线蜿蜒曲折 30000 多公里，由于地理环境与自然条件的差异，不同海滨地区的旅游特色也不尽相同。有些地区是以细洁的沙滩、亮丽的阳光、碧蓝的海水和温和的气候吸引旅游者的，而有些则是以海滨风景名胜和都市历史文化著称于世。以下所列各海滨旅游胜地，或占两者之一，或者兼而有之，是夏日避暑、冬季避寒、风景游览和水上运动的极佳去处。

一、北戴河

北戴河海滨位于秦皇岛市南部，其北面有风景秀丽的联峰山，南面濒临渤海，西起戴河口，东至鹰角亭，总长约 10 公里，宽约 2 公里。北戴河的海岸线漫长曲折，海滩平整，沙石细软，海水碧蓝清澈，有八十个海滨浴场。北戴河夏无酷暑，冬无严寒，即使在最热的盛夏，日均温度也只有 23℃，是优良的海滨避暑胜地。这里风景优美，有骆驼石、观音寺、南天门、老虎洞、莲花石、鸽子窝、鹰角亭等二十四景。联峰山山峦起伏，群峰连贯，挺拔俊秀。山南大海前横，极目无际。西有昌黎诸山，起伏延绵，幢幢西式别墅，座座古典殿阁，或依山傍崖而筑，或隐于树海之中，登高远望，海天一色，波涛滚滚，帆影片片，景色十分壮美。老虎石犹如群虎盘踞，延伸入海，是游人垂钓的好地方。鹰角石石骨嶙峋，峭壁如削，形似雄鹰屹立。上有鹰角亭，雕梁画柱，气势宏伟，是观沧海日出的理想去处。

二、大连

大连位于辽东半岛南端，全年温暖湿润，终年可进行疗养、避暑及旅游

活动。大连街道整洁，岗丘起伏，碧海蓝天。各式建筑与风景名胜交相辉映，别有一番情趣。著名的星海公园游泳场，细沙微浪，可供 2—3 万人同时进行海浴。公园西南小山中，有一个海蚀洞穴，几十米长的台阶直达海滨，出入其间，宛如置身仙境一般。老虎滩公园风景秀丽，山间草木葱葱，众多红柱凉亭排列在曲折的海边路上。山脚下有一洞穴，可聆听海涛声声。退潮时，在海滩上可拾到色彩缤纷的贝壳。大连东北的大黑山，山势崇峻，为市内第一高峰。山中怪石鳞峋，松柏拥翠，景致奇幽，自古为辽东南一隅名胜。

三、青岛

位于山东半岛南部，南临黄海，西濒胶州湾。山海相衬，气候宜人，是我国著名的避暑游览胜地之一，有“东方瑞士”的美誉。青岛市内山峦连绵起伏，树木郁郁葱葱，海岸蜿蜒曲折，海滩海角相间，道路迂回盘旋，各种风格的建筑鳞次栉比，花园景点遍布各处，形成独特的海滨山城风貌。沿海滨漫步，有鲁迅公园、中山公园、海滨浴场、“八大夫”、太平角、湛山、燕儿岛、石老人等风景名胜，一年四季呈现出不同的景色。青岛市内的栈桥与最繁华的中山路成一直线，由海岸前伸入海，全长 440 米，是青岛的象征。桥南的回澜阁，中有螺旋型楼梯，登阁远眺，海天一碧，波澜起伏，诸岛屿出没水中，“青岛十景”中的第一景“飞阁回澜”就是这里。鲁迅公园依山环海，因势成型，具有自然美。其东侧的第一海水浴场，如新月斜卧，沙软滩平，风平浪静，是青岛六个海滨浴场中最大的一个。崂山是我国名山之一，位于市境北部，崂山山势雄伟壮阔，景色灵秀幽清。秦始皇、汉武帝都曾登临此山。山中太平宫游览区包括太平宫、狮子峰、华严寺等名胜景观；华楼山游览区奇丽斗胜，有“崂山第一奇峰”之称；太清宫游览区包括龙潭瀑、上清宫、太清宫、八仙墩、巨峰等名胜；九水游览区山舒水缓，林幽壑美，步步出奇，折折有胜。

四、烟台

烟台位于胶东半岛中部，与威海、青岛相连。烟台是山东省又一美丽的海滨城市，以海上蚀景、光景、气景、海市、海滋、海上湖景，以及秦始皇三次东巡遗存和昆仑山道教活动遗迹为其独特的景观。烟台有山有水，景色秀丽，在长达 730 公里的海岸线上，有众多海滩、海湾，以及大小岛屿 60 多个。群山中，有烟台山、东、西炮台、雨岱山等风景疗养区。碧海上有“海山仙岛”之称的长岛，“中国夏威夷”的养马岛，芝罘区的崆峒岛，芝罘岛等。其中芝罘岛四面环海，一径南通，状若灵芝。碧海翠峦，如凌太虚，登高观日，堪称奇观。烟台山与芝罘岛隔海相望，三面环海，山上绿树葱茏，山下礁石罗列，观海听涛，别具情趣。夏季气候凉爽宜人，是避暑的好去处。蓬莱阁位于蓬莱县城北丹崖山巅。下临大海，殿阁腾空，云烟缭绕，有“仙山琼阁”之称。秦皇、汉武为求仙药，曾先后来此。蓬莱阁始建于北宋年间，明清两代先后扩建重修，阁高 15 米，为双层歇山式结构，绕以回廊，上悬“蓬莱阁”三字金匾，为清代书法家铁保所书。登阁远望，长山列岛虚无缥缈，东北海疆澄波万里，雨后的海市蜃楼奇观，尤其令人心驰神往。阁东南观澜亭，可观沧海日出。崖下古水城，为明代抗倭名将戚继光抗击外寇的地方。

五、厦门

厦门位于福建省东南部，由厦门岛、鼓浪屿及大陆九龙江北岸的沿海部分组成。厦门地处亚热带，冬无严寒，夏无酷暑，海域广阔多姿，陆上奇岩重叠，草木终年生长，鲜花四季常开。花木、建筑具有南国情调，古刹遗迹引人入胜。风景旅游资源丰富，素有“海上花园”之称。鼓浪屿全岛面积为1.84平方公里。山上怪石嵯峨，迭成洞壑，洞内海风扑面，涛声如雷。明清两代重修的莲花庵旁，有明人题刻“鼓浪洞天”四个大字于巨石上，为厦门八景之一。岛上树木葱郁，四季长春，亭台楼阁，掩映错落，有日光岩、菽庄花园、海滨浴场等游览地。市区东南的万石岩，巨石累累，峻峭鳞峋，形态万千，以漫山皆石著称。南普陀寺位于五老山下，始建于唐代，为闽南著名的古刹。寺院依山面海，布局严谨，建筑精美，富于民族特色。寺后石刻如林，山径盘错，别有情趣。

六、海口

海口位于海南岛东北部，包括海口市和琼山县。迷人的热带风光，丰富的历史名胜，是海口旅游业发展的基础。海口自然景色优美，北面有充满热带情趣的海滨浴场，西南有风景秀丽的永兴火山群，东南的东寨港红树林是国家级的自然保护区。其中永兴火山群，由数十个死火山口组成，山高约220米。这里山峦起伏，层岭叠翠，远眺琼州海峡，帆影点点，尽收眼底，是海口一大风景旅游胜地。东寨港红树林自然保护区，位于琼山县东北，50多公里长的海滩上，生长着茫茫一片红树林，面积达60000多亩，是我国面积最大的海涂森林之一。除自然风光外，海口的名胜古迹众多，有省重点保护单位的五公祠，有明代著名政治家海瑞的墓和琼台书院等。其中海瑞墓在海口市郊滨涯村，建于明代万历年间。墓区布局严谨，规模宏大，前立神道碑、石供器，和石人、石狮、石羊、石马、功臣坊及亭园筹建筑和文物。现存石碑及石狮、石羊、石马等石雕文物。五公祠，位于海口市南，又名“海南第一楼”，建于清光绪十五年，为纪念唐宋时期被贬的李德裕、李纲、赵鼎、胡铨、李光五公而建。祠的二楼横挂着“海南第一楼”的大字横匾，颇有气派。

七、三亚

三亚位于海南岛南端，热带风光，秀丽迷人。滨海沙滩东起牙龙湾，西至崖城，呈断续状分布。椰子、腰果、油棕、橡胶等热带作物四季常绿，是华南著名的避寒胜地。因此人们常说“不到三亚，在来海南”。三亚有十几处著名的旅游景点，如鹿回头、大东海、天涯海角、牙龙湾、落笔洞、小洞天，和南湾猕猴保护区等。鹿回头是海南八大景之一，因山形雄伟峻峭，状如一只金鹿站立海边回头观望，故名。这里一面傍山，三面环海，岗峦起伏，椰林成荫，南海碧波，风帆点点，风景秀丽迷人。“天涯海角”原名下马岭，在三亚市西24公里，斜峙海边，乱石棋布，是古代的重要关隘。海边巨石耸立，上有清代崖州知州程哲等题刻的“天涯”、“海角”、“海阔天空”、

“南天一柱”等字。这里海天一色，蔚蓝皎洁，奇石磊磊，浪花飞溅，景色十分壮观。五指山是海南岛的象征，位于岛的中南，最高峰海拔 1879 米，为热带林木覆盖，奇花异草漫布。登高可凭眺五指山雄姿，还能体验晨凉、午热、夕暖、夜寒“一日四季”的气候。一路觅栈道，穷吉林，攀藤梯，贴壁行，使人有腾云驾雾之感。从一指峰登上二指峰，纵目四眺，犹如在天上。登山者有时还会看到长臂猿、梅花鹿等珍贵动物。到山下黎家作客，还可品尝黎族名贵的山芒米酒和清香醇郁的五指山茶。

5. 八大名山

我国山河秀丽，名山众多。山岳景观中，有的高大磅礴，有的雄伟峥嵘，有的险峻陡峭，有的挺拔秀丽，有的曲折幽深，有的形态奇异。这里所介绍的十大名山，因其不同的特色和姿彩，吸引着大批来自国内外的游客，是我国旅行游览的热点所在。

一、泰山

泰山是五岳之首，古称东岳。海拔 1545 米。泰山高大挺拔，给人以稳重的感觉。历代帝王多在泰山举行封禅活动，泰山的地位也因此而提高。泰山常年被云雾笼罩，有“云海玉盘”之称。泰山是天然的历史博物馆，是中华民族古老文化的一个缩影。保存有历代的古建筑二十多处，主要有岱庙、王母池、关帝庙、红门宫、万仙楼、斗母宫、南天门、玉皇观、普照寺等。依山而建，形式不同，风格迥异。泰山数以千计的摩崖石刻和碑碣题词，是其另一大奇观。其中有李斯小篆石刻、汉张迁碑、晋孙夫人碑、唐神宝寺碑、宋封禅祭告碑等，集真、草、隶、篆各种书体及颜、柳、欧、赵不同流派之大全。泰山的自然景观也非常富有特色，奇峰、怪石、古树、飞瀑举目可见。其中“旭日东升，晚霞夕照，黄河金带，云海玉盘”是泰山的四大自然奇观，不可多得。

二、华山

五岳之一，古称西岳。位于陕西华阴县城南，海拔 1997 米，北瞰黄河，南连秦岭。华山以峻险奇秀冠天下。主峰为落雁（南峰）、朝阳（东峰）、莲花（西峰），另有玉女（中峰）、五云峰和云台（北峰）等峰，高虽不及主峰，然亦各具特姿。华山名胜颇多，自山麓至绝顶，庙宇古迹、天然奇景随处可见，长空栈、全真岩、“鹞子翻身”、千尺幢、百尺峡、老君犁沟、擦耳崖、上天梯、苍龙岭等险道无不令人惊奇万分。“华山自古一条路”，仅只南北一线，计程约 10 公里。

三、衡山

五岳之一，古称“南岳”。位于湖南中部，山势峻伟，盘纡数百里，大小山峰七十二座，以祝融、天柱、芙蓉、紫盖、石稟五峰为最著。主峰祝融峰海拔 1290 米，可俯瞰群山，观赏日出。山上文物古迹、历代名碑甚多。有

大庙、祝圣寺、藏经殿、方广寺、上封寺、祝融殿、南台寺、福严寺等建筑。祝融峰之高，藏经殿之秀，方广寺之深，水帘洞之奇为南岳“四绝”。珍贵植物种类繁多，红花油茶，日本樱花，金毛皂荚，猕猴桃尤为有名。

四、恒山

五岳之一，古称北岳。主峰在山西洋源县城南，海拔 2017 米。分东西两峰，东为天峰岭，西为翠屏山，双峰对峙，浑水中流，自古为兵家必争之天险。山上怪石多奇、古木参天。现存古迹有朝殿、会仙府、九天宫、悬空寺等十多处，另有琴棋台、出云洞、紫芝峪等自然景区。峭壁悬崖之上多留有古人题咏。岳顶松涛、夕阳返照、金鸡报晓、玉羊游云等特定环境和时间的自然景观，令人向往。

五、嵩山

五岳之一，古称中岳，属伏牛山脉，海拔 1512 米。夏禹时称嵩高、崇山，商汤时称嵩高，西周时称岳山，东周始定嵩高为中岳，五代以后称中岳嵩山。历史上根据山峰坐落方位、形状外貌和名人遗迹等，分为太阳、少阳、明月、玉柱、万岁、凤凰、悬练、卧龙、玉镜、青童、黄盖、狮子、鸡鸣、松涛、石幔、大白、罗汉、白鹿等七十二峰。嵩顶又名峻极峰，是嵩山的最高峰，古有“嵩高峻极”和“峻极于天”之说，登峰远眺，北望黄河，明灭一线；鸟瞰山麓，名胜古迹星罗棋布。历代古迹有北魏嵩岳寺塔、汉代嵩山三阙、元代观星台及少林寺、中岳庙、会善寺、法王寺塔、永泰寺、净藏禅师塔、初祖庵、嵩阳书院、石淙河摩崖题记、刘碑寺石碑和八方古文化遗址等。

六、黄山

黄山位于安徽省南部，有“天下第一山”之美誉。黄山三大主峰海拔都在 1800 米以上。黄山以光明顶为中心称作天海，四周分别为东海、西海、前海、后海，是黄山风景的精华之地。天都峰是黄山诸峰中最为雄险的，其中“鲫鱼背”一段险路，仅一尺多宽，两边是万丈悬崖，常常使游客胆战心惊。

莲花峰海拔 1860 米，诸小峰簇拥主峰，状若千叶莲花，故名。奇松、怪石、云海、温泉被称为“黄山四绝”，是黄山区别于其他名山的一大特征。“黄山四绝”的有机组合，使得黄山变幻莫测，具有深层的意境。此外，黄山的九龙瀑、百丈瀑、人字瀑也各具特色，有很高的欣赏价值。总之，黄山兼有泰山之雄浑，华山之险峻，衡岳之动势，匡庐之烟云，峨眉之秀丽，向有“五岳归来不看山，黄山归来不看岳”的说法。

七、庐山

位于江西省北部，九江市南，东临鄱阳湖，北濒长江。庐山海拔高度在千米以上，夏季凉爽，是著名的避暑圣地。庐山飞瀑是庐山具有代表性的景观之一，著名的三叠泉位于五老峰侧，三级总长 300 多米，高挂悬崖，泻于幽谷。秀峰瀑布遥挂前川，如长空匹练，似银河倒泻。此外马尾泉、石门涧

瀑布、玉渊瀑布也各具千秋，气象万千。多云雾是庐山又一大特点，尤其是春夏之交，云雾弥漫，瞬息万变，有时云雾连绵不断地越过山顶，宛如高坝溢水，称为“瀑布云”，是庐山一大奇观。庐山有 90 多座奇峰峻岭，汉阳峰海拔 1474 米，是庐山最高峰。五老峰怪石嶙峋，宛若五位并坐的老人。秀峰风景秀丽，有“庐山之美在山南，山南之美在秀峰”的说法。庐山的名胜古迹众多，有太白书堂、白鹿洞书院、白居易草堂、西林寺、东林寺、大林寺，及石雕、经幢等文物碑刻。其中白鹿洞书院是我国四大书院之一，宋代文学家朱熹曾在此主持讲学。

八、峨眉山

位于四川峨眉县城西南 7 公里，是我国四大佛教名山之一，相传为普贤菩萨的应化道场。峨眉山逶迤秀丽，山峰相对如蛾眉，故名。峨眉山气候相差明显，上有属亚寒带的高寒层，中有终年无夏的温带层，下有四季如春的亚热带层，正所谓“一山有四季，十里不同天”。由于是佛教名山，峨眉山上的寺庙建筑颇多，主要有报国寺、万年寺、伏虎寺、仙峰寺等。其中报国寺为人山的门户，始建于明万历年间，寺内有明代巨型瓷佛和紫铜华严塔。峨眉山上的万佛顶，海拔 3099 米，是峨眉山的主峰。山中千岩石壑，飞瀑细溪，奇秀幽远，有“峨眉天下秀”的美誉。其中黑龙江栈道，断崖长数百米，两山如壁而立，绿荫蔽日，天光一线，所以又称一线天。日出、云海、宝光被称为峨眉风景三绝。峨眉金顶，上有睹光台，可观日出和宝光。猴群是峨眉山又一特色，它们经常出没于林间小道和寺院回廊上，向路人乞食，成为峨眉山上的趣观。

附录

其他名山一览表

华东地区	普陀山，武夷山，天台山，天目山，莫干山，琅环山，天柱山，三清山，龙虎山
华北地区	苍岩山，五台山，大自山，王屋山，鸡公山
华南地区	丹霞山，西樵山，太姥山，清源山
华中地区	武当山，韶山，青城山，乐山
西南地区	桂平西山，大理苍山，王龙雪山，石钟山，梵净山
东北地区	千山，长白山，大黑山，龙首山，凤凰山，北山，大孤山
西北地区	麦积山，天山，文殊山
高原地区	珠穆朗玛峰，希夏邦马峰，药王山，冈仁波齐峰
北疆地区	须弥山，六盘山，火焰山
港台地区	太平山顶，阿里山，阳明山，半屏山，大冈山，狮头山，八卦山，雪山

6．八大风景名胜区

我国地域广阔，人文古迹和山水美景无处不在，动植物资源极其丰富。这里所介绍的八个风景名胜区，大部分列入 1985 年及 1988 年国务院公布的第一和第二批国家重点风景名胜区名录，是集名胜古迹、自然资源于一体的综合性旅游区域。占地面积广，景点多，景观类型丰富，有很高的旅游或探险价值。

一、九寨沟风景名胜区

九寨沟风景名胜区位于四川南坪县，面积约 60000 公顷，平均海拔在 2000—3000 米之间，因境内的九个古老村寨而得名。九寨沟森林茂密，群峰兀立，其东西两侧有几十座积雪终年不化的山峰，原始森林覆盖率达 30% 以上，全区又可分为主景岩景区、树正景区、日则景区、剑岩景区、扎汝景区等八个小区，其中包括一百多个湖泊和众多瀑布、森林、雪山。翠湖、彩林、叠瀑、银峰、藏情是九寨沟风景名胜区风景的特色。宝景岩景区和树正景区内的芦苇海，清可见底，深秋时节，枯黄了的芦苇与岸边红叶交相辉映，色彩缤纷。日则景区中的诺日朗瀑布，宽 140 余米，直泻百丈悬崖，气势磅礴，令人叹为观止。剑岩景区中的原始森林，长海景区中的雪山流泉，是自然美景和异域风光的最好观赏点。九寨沟是野生动植物的自然保护区，著名的植物有紫果云杉和赤桦，珍稀的动物有金丝猴、扭角羚、小熊猫、金猫、毛冠鹿等。

二、张家界风景名胜区

张家界又名武陵源，位于湘西北大庸、慈利、桑植三县境内。由张家界国家森林公园、索溪峪自然保护区、天子山自然保护区三个单元组成，面积约 20 万亩。奇峰突兀，谷深水幽，林木繁茂，是一处以峰林地貌为主要景观的旅游胜地。武陵源奇峰异石雄奇优美，且排列紧凑，面广景多，使人一人景区就可充分领略。其中“雾海金龟”、“仙女散花”、“夫妻岩”、“采药老人”形态维妙维肖，栩栩如生。武陵源水源充足，沟壑交错，飞瀑碧潭，触目可见，且水质极佳，为酿酒沏茶的上品。登上天子山顶，可鸟瞰武陵源全景。极目远眺，峰峦叠嶂，云雾茫茫，峰林万千立于脚下。其间的神堂湾粗犷幽深，是武陵源的一大禁区，至今无人敢于闯入。武陵源的动植物资源也异常丰富，古木名树，奇花异苑，珍禽异兽，种类繁多。龙虾花、白猕猴、云豹、麝等是武陵源具有代表性的动物和植物。

三、桂林风景名胜区

位于广西东北，北起兴安，南至阳朔，由漓江一脉相连，面积约 2000 平方公里，是世界上溶岩地貌规模最大的旅游景区。景区内奇峰罗列，大都拔地而起，势如笋尖。岩洞奇特秀丽，最著名的是芦笛岩和七星岩。七星岩在市东普陀山西侧山腰，分上、中、下三层，现供游人游览的为中层，长约 600 多米。洞内幽深曲折，可容纳一万多人，包括六洞天、二洞府等一百多个景点。石钟乳景致丰富，形象逼真，有“狮子戏球”、“大象卷鼻”、“仙人晒网”等。洞内壁上还留有历代文人骚客的题刻，其中南宋文学家范成大

的《碧虚铭》石刻尤为著名。漓江是桂林山水的重要组成部分，江清水秀，是其一大特色。沿江两岸，山峰挺拔秀美，碧水环绕其间，流淌平缓，清幽怡静，山水相映成趣，一幅如诗如画的景致。其支流桃花江下游，雒山孤峰兀立，如山鸡昂首欲飞，中秋之夜，月映桃花江中，远山隐隐，如入幻境，“阳江秋月”是桂林著名的景致之一。

四、杭州西湖风景名胜区

西湖位于杭州市西部，以具有丰富历史文化内涵的湖光山色美景闻名世界。西湖古称“武林水”、“金牛湖”、“钱塘湖”，周长约 15 公里，面积约 5.6 平方公里。湖中的苏堤、白堤，把湖面分为里湖、外湖和后湖三部分。湖中的孤山是最大的岛屿，与白堤相连。三潭印月、湖心亭、阮公墩是外湖的三个小岛。西湖一面临城，三面环山，有吴山、南北二高峰、飞来峰、葛岭、玉皇山等，其中以北高峰和南高峰为最高。环湖三十里，琼楼玉宇，奇花异草，构划出“人间天堂”的优美景致。西湖风景区集自然景观和人文景观于一体。宋代出现了“西湖十景”的说法，即苏堤春晓、柳浪闻莺、曲院风荷、三潭印月、平湖秋月、雷峰夕照、南屏晚钟、断桥残雪、双峰插云、花港观鱼。吴越以来，杭州两湖地区遗留下大量的历史文化古迹，有岳坟、六和塔、飞来峰摩崖石像、灵隐寺、净慈寺等。其中灵隐寺内的释迦牟尼佛像；是由 24 块香樟木雕成，是我国最大的木雕坐式贴金佛像。杭州的泉水可称一绝，主要有虎跑泉、龙井泉和玉泉。三泉中以虎跑水质最佳，有“天下第三泉”的美誉，虎跑水配龙井茶，被称为“西湖双绝”。

五、长江三峡风景名胜区

长江三峡西起四川奉节的白帝城，东至宜昌南津关，总长 193 公里。长江三峡是瞿塘峡、巫峡、西陵峡三个峡谷的总称。瞿塘峡由白帝城至黛溪，长约八公里，江面狭窄，两岸高峰耸立，不见日月，具有“峰与天相接，舟从地窟行”的幽深意境。巫峡西起大宁河口，东至巴东县官渡口，总长 42 公里，排列整齐，景色最为高峻奇丽。主要景观是：金盔银甲峡、铁棺峡、巫山十二峰。巫山十二峰中的神女峰最为著名，似一位亭亭玉立的少女，若隐若现，虚无缥缈，给人以无限遐思。西陵峡由香溪至南津关，总长 76 公里，滩多水急，主要景观有兵书宝剑峡、牛肝马肺峡、青滩、黄陵庙、灯影峡、三游洞等。景区内除三峡主体外，从四川忠县到奉节一段是三峡的前奏曲，自然风光绚丽，人文景观丰富。忠县江边玉印石宝寨，为木结构塔形楼阁，高 60 米，寨顶可凭眺长江景色。此外，天城山、大自岩、鲁池、西山碑亭、张飞庙等名胜古迹，都位于这一段内。大宁河是三峡景观的协奏曲，流经千山万谷，在巫山西口注入长江，沿途景色秀丽，有“不是三峡，胜似三峡”的美誉。其中有龙门帆影、岩棺迷雾、天马钻山、水帘奇观、古栈悬空、长天一线、柳叶戏水等十二个景致。

六、西双版纳风景名胜区

西双版纳位于云南省西南部，终年温暖湿润。它以充满生机的热带雨林，

优美动人的傣族风情和风格独具的少数民族建筑闻名于世。在西双版纳密林深处，有许多典型的热带雨林植物，如：板根树、菠萝蜜树、绞杀植物、独木成林的高山榕树、高与天齐的望天树、浮力强大的巨莲、天然油库的油瓜、坚如钢铁的铁力木、抗癌防病的美登木、见血封喉的箭毒木，和翩翩起舞的风流草等。珍奇动物如大象、大犀鸟、绿孔雀、长臂猿、巨蜥活动于茫茫密林间，是我国一个重要的自然保护区。版纳群塔和勐海八角亭是景区内主要的名胜古迹。其中版纳群塔由一个主塔环绕八个小塔组成。

七、神农架风景名胜区

神农架位于湖北省西部，三峡以北的长江和汉水之间，邻接四川省，面积约 2000 公顷。相传为远古神农氏炎帝定居耕地，遍尝百草之地，故而得名。主峰神农顶，海拔 3105.4 米，为华中最高峰，素有“华中屋脊”之称。景区是我国著名的原始森林区和自然保护区。这里山高谷深，森林茂密，地处偏僻，人迹罕至，具有雄伟、险峻、深邃、奥秘的景观特色，尤以丰富的动植物资源著称。珙桐、冷杉、鹅掌楸等珍稀植物可以在千家坪、小当阳、南坪山等景区内看到。猴子石景区真猴与石猴相映成趣，燕子垭溶洞里飞燕成群，燕窝密布。巴东峡和红坪峡以奇峰异石成景，具有奇、怪、险、秀的特点。冰洞山的冰洞内晶莹透明，寒气逼人。潮水河的河水则一天多变，各不相同。

八、镜泊湖风景名胜区

景区位于黑龙江宁安县境内，包括镜泊湖、吊水楼瀑布、地下森林、渤海上海龙泉府古城遗址等著名自然和人文景观，是黑龙江省最佳的综合旅游区。镜泊湖古称忽汗海、湄沱湖、毕而腾湖。是我国最大的山地堰塞湖，湖面海拔 351 米，平均湖深 40—50 米，最深处达 62 米，由西南向东北蜿蜒曲折 45 公里，号称百里长湖。这里湖水碧绿，平如明镜，峰峦迭嶂，林木丛生。游览中心镜泊山庄是一组精巧典雅的木结构别墅式建筑，散落在林间水边，宁静而又清幽。湖中分布有大小不同的岛屿，泛舟湖上，可饱览优美的湖光山色。湖区内有吊水楼瀑布、大小孤山、珍珠门、道士山等八景。其中吊水楼瀑布位于镜泊湖泻入牡丹江的出口处，宽 40 米，高 20 米。由于水量大，一公里外便能听到瀑布的轰鸣。渤海上海龙泉府古城遗址在宁安县东京城，建于公元八世纪，是唐代我国东北少数民族建立的地方政权。建制和规模完全仿唐都长安城兴筑，是景区内重要的人文景观，也是我国重点文物保护单位。地下森林在黑龙江宁安县镜泊湖西北 50 公里处，又称火山口原始森林。原始地下森林有红松、紫椴、黄菠萝、水曲柳等珍贵树种，最高达 90 米，这里风景幽邃动人，具有很高的观赏价值。

7.全国地方菜点一览表

北京	烤鸭，涮羊肉，沙锅白肉，三不粘，醋椒鱼，酱爆鸡丁，烤肉，糟溜鱼片，抓炒鱼块，它似蜜，五柳鱼，龙须面，炸三角，豆面糕，小窝头，肉末烧饼，芸豆卷，艾窝窝
天津	扒通天鱼翅，扒海洋，盐爆肚仁，官烧目鱼，炸溜铁雀，独羊脑，麻栗野鸭，耳朵眼炸糕，煎饼果子，驴打滚
河北	匀拌肉爪，烹虾段，一品寿桃，天桂山鸡，烧南北，常山甲鱼，烤全鹿，金毛狮子鱼，薏米甜饭，郭八火烧，饶阳豆腐脑，石塔油酥烧饼，金丝杂面，王大山爆肚，荞麦粉“钢丝”面。
安徽	无为熏鸭，毛峰熏鲥鱼，符离集烧鸡，石耳炖鸡，方腊鱼，咖喱蚌肉，云雾肉，芥菜圆子，耿福兴酥烧饼，绿豆煎饼，蝴蝶面。
福建	佛跳墙，鸡汤氽海蚌，淡糟香螺片，沙茶焖鱼片，七星鱼丸，糟醉鸡，煎糟鳗鱼，半月沉江，鼎边糊，朱时果，福州线面，蚝仔煎，土蚯冻，沙茶烤肉
江西	三杯子鸡，香质肉，冬笋干烧肉，藜蒿炒腊肉，原笼船板肉，石鱼炒蛋，浔阳鱼片，炸石鸡，兴国豆腐，米粉牛肉，金线吊葫芦，信丰萝卜饺，樟树包面，黄元米果，萍乡打发糕
贵州	蝴蝶竹苏，竹筒烤鱼，天麻鸳鸯鸽，金钩挂玉牌，酸菜小豆汤，肠旺面，一品大包，刷把头，卢糕粑，爱情豆腐果，苦荞粑，破酥大包，毕节臭豆腐干
云南	菊花银耳气锅鸡，太极干巴菌，鸡丝虎掌菌，红烧象鼻，鱼茸乳扇卷，过桥米线，糖腿破酥包子，都督烧卖，饵块，蒙自年糕
西藏	酥油茶，糌粑，扒擦磨古，波突干察门，风干牛肉，不鲁巴炸马古，灌肠，烧肝，荞麦饼，芭蕉芋粉条。
山西	熏猪肉，酿粉肠，过油肉，喇嘛肉，炒蝴蝶羊肉，头脑，刀削面，拔鱼猫耳朵，莜面栲栳，闻喜饼
内蒙古	烤羊腿，全羊席，手抓羊肉，奶茶，莜麦面，资山熏鸡，肉干，哈达饼，蒙古馅饼，蜜麻叶，德兴元烧卖
辽宁	白肉血肠，烤大虾，什锦火锅，金钱飞龙鸟，游龙飞凤，老边饺子，吊炉饼，鸡蛋羹，马家烧卖
吉林	菊花酒锅，渍菜，火锅，鹿茸羹，鸡茸蛤汁蟆油，朝鲜风味狗肉，狗肉火锅，生拌牛肉，白扒松茸蘑，红焖狗肉，带馅麻花，朝鲜冷面，参茸馄饨，参茸豆沙
山东	炸山蝎，德州脱骨扒鸡，原壳扒鲍鱼，九转大肠，博山豆腐，奶汤蒲菜，余面拖舌，糝，糖醋黄河鲤鱼，福山拉面，银丝卷，长官包子，周村烧饼，盘丝饼

河南	溜黄河鲤鱼，焙面，麻腐海参，烧臆子，紫酥肉，铁锅蛋，牡丹燕菜，桂花皮丝，开封牛肉烩馍，博望锅盔，油酥火烧
湖北	清蒸武昌鱼，鸡茸笔架鱼肚，钟祥蟠龙，瓦罐煨鸡，菜苔炒腊肉，鸡泥桃花鱼，峡口明珠汤，鱼杂，热干面，三鲜豆皮，东坡饼，面窝
湖南	东安子鸡，腊味合蒸，组庵鱼翅，冰糖湘莲，换心蛋，吉首酸肉，红椒腊牛肉，发丝牛百页，和记米粉，德园包子，姊妹团子，火宫殿豆腐
陕西	烤山鸡，烤鲤鱼，奶汤锅子鱼，葫芦鸡，炸香椿鱼，水磨丝，炸胡麻羊肉，手抓羊肉，饺子宴，牛羊肉泡馍，太后饼，金钱油塔，乾县锅盔，关中浆水面，岐山臊子面
甘肃	梅花羊头，薇菜炖猪肉，河西酥羊，陇西腊羊肉，罗锅鱼片，提篮鱼，兰州拉面，烧鸡粉，高担酿皮，浆水面，羊肉粥
青海	三色芙蓉丸子，人参羊筋，蛋白虫草鸡，雪莲人参果，犀脯湟鱼，羊肉筏子，羊肉杂面片，三鲜面片，西宁凉粉，羊肉仁饭，酿皮
宁夏	凤凰暖雏，翡翠羊蹄筋，金钱发菜，白水羊肉，羊肉夹馍，炒胡饽子，烩羊杂，手抓羊肉，杠子面，江米切糕，宁夏馓子
黑龙江	清汤飞龙，白扒犴鼻，炒肉渍菜粉，酱肉，糊白肉，刹生鱼，手把肉，烤肉，刨花鱼片，三鲜水饺，酸辣粉皮，羊汤锅烙
上海	虾子大乌参，红烧鳊段，糟鸡，一品鲜奶，荣华鸡腿，灌汤虾球，烙蜗牛，金必多浓汤，梅花糕，生煎馒头，素菜包，鸽蛋圆子，火腿金瓜丝酥饼，龙眼糟田螺，油氽鱿鱼，南翔小笼
海南	海南椰子盅，蜜仁加积鸭，火把杀山羊，母子一家，百花椰子盒，烤盐灶蛤蜊，酥炸虾饼，牛肉干丝，海南粉，萝卜糕，椰蓉糯米糕，空心煎堆
四川	干烧岩鲤，鱼香肉丝，宫保鸡丁，生爆盐煎肉，麻婆豆腐，毛肚火锅，夫妻肺片，灯影牛肉，担担面，赖汤圆，龙抄手，叶儿耙
广东	竹丝鸡烩五蛇，龙虎斗，烤乳猪，白灼基围虾，大良炒鲜奶，烧鹅，广式月饼，沙河粉，煲仔饭，艇仔粥，煎堆，娥姐粉果，肇庆裹粽
浙江	龙井虾仁，西湖莼菜汤，虾爆鳝背，西湖醋鱼，炆蟹，干炸响铃，新风鳗鲞，咸菜大汤黄鱼，冰糖甲鱼，蛎蝗跑蛋，拔丝蜜桔，蜜汁灌藕，金华酥饼，定胜糕，桂花鲜栗羹，宁波汤团
广西	天火烹饪鸡，虫草炖海狗鱼，葵花马蹄肉饼，桂乳荔芋扣，梧州纸包鸡，邕州鱼角，花雕醉鸡，马肉米粉，糊辣，桂北油茶，蛤蚧粥
新疆	烤全羊，烤羊肉串，带泡生烧肉，两味葡萄鱼，桃仁肉卷，八宝酿香梨馐，手抓饭，油馓子，帕尔木丁，曲曲，拉条子，酿皮子，酸马奶，库车汤面
江苏	扬州三头，金陵三叉，盐水鸭，三套鸭肴肉，碧螺虾仁，松鼠桂鱼，鱼巴肺汤，叫化鸡，翡翠烧卖，五丁包子，黄天源糕团，刀鱼汁面，蟹黄汤包
台湾	玫瑰豉油鸡，满掌金钱，蜂蛹四吃，金玉满堂，台制泡菜，燕皮鱼翅，葡萄干煎蛋，玉米浓汤，竹筒饭，棺材板，台南担仔面，藕馅饺子，茼蒿菜饭

8.99 座历史文化名城

我国是有着五千年悠久历史的文明古国，在这漫长的历史长河中，许多

古迹几经沧桑与兴废，展现出不同历史时期的社会文明和精神文明发展的最高成就。国务院于 1982 年、1986 年、1994 年先后公布了三批共 99 座历史文化名城，它们集我国古代文化和文物古迹之大成，极具文化游览和历史文化研究价值，是散落在中华广阔大地上璀璨夺目的历史文化明珠。

1982 年 2 月国务院首批公布的历史文化名城：

北京 我国首都，全国政治、文化中心。地处华北平原西北部，夏热多雨，冬冷干燥。北京是我国著名古都之一，古称燕和蓟，元明清三朝均在此建都。自明时称为北京。民国中央政府定都南京后，称北京为北平，为特别市。1949 年 1 月 31 日北平和平解放，同年 10 月 1 日，毛泽东主席在天安门城楼庄严宣告中华人民共和国成立，定都北京。主要名胜古迹有：故宫、天安门广场、北海公园、天坛公园、颐和园、香山公园、八大处、十三陵、长城、雍和宫、大钟寺、大观园、戒台寺、龙庆峡、周口店“北京人”遗址等。

承德 是首都的东北门户。位于河北省东北部，四周群山环抱，气候清凉宜人，是一座集北国风光和江南景色于一体的风景秀丽的塞外边城。清初，承德名为热河上营，康、乾二世于此修筑避暑山庄。雍正元年，始设热河厅。乾隆年间设热河道，后升为承德府。1948 年 11 月解放。承德的主要风景名胜有：避暑山庄，外八庙，双塔山，蛤蟆石，罗汉山，僧冠峰，天桥山，朝阳洞，鸡冠山，武烈河，木兰围场等。

大同 位于山西省北部，始建于战国，辽代始称大同，辛亥革命后设大同县，1949 年 5 月 1 日解放，同年设市。主要名胜古迹有：云岗石窟，善化寺，华严寺，五龙壁，白登古战场，魏都平城遗址，北魏司马金龙墓，煤峪口万人坑等。

南京 位于江苏省西南，长江下游，江苏省省会。市区环抱在宁镇扬山地中，地势险要，有龙盘虎踞之势。冬寒夏暑，雨量充沛，绿化条件佳。南京古称金陵，秦为秣陵县地。三国东吴改秣陵为建业，并定都于此。从六朝至隋唐，均为军事重镇。明永乐十九年前为明朝的国都。1927 年国民政府建立，建都于此，1949 年 4 月 23 日解放。南京的主要景点有：乌衣巷，谢公墩，王安石故居，鼓楼，明南京城，天王府遗址，孙中山临时大总统办公室旧址，明孝陵，中山陵，燕子矶，栖霞山，秦淮河，玄武湖，雨花台，莫愁湖等。

苏州 位于江苏省东南，长江三角洲冲积平原，境内湖河交错，气候温和。是著名的江南水乡。春秋时属吴，战国属越、楚。秦置吴县，隋代始名苏州。元代为平江路，明、清仍名苏州府。1912 年改为吴县，1949 年于吴县城郊设市，1952 年升为省辖市。苏州名胜古迹众多，有：古城门，越城遗址，玄妙观，开元寺无梁殿，西园，留园，唐寅祠墓，寒山寺，枫桥，宝带桥，拙政园，网师园，沧浪亭，狮子林，环秀山庄，虎丘，灵岩山，天平山，东山，西山，角直镇，伍子胥墓，文正公墓等。

扬州 位于江苏省中部。秦置广陵县，隋代始称扬州。明代商业、手工业发达。1949 年 1 月解放，设扬州市，1983 年升为省辖市。主要名胜有：大明寺，琼花观，观音山，史可法祠墓，瘦西湖，仙鹤寺，西方寺等。

杭州 是浙江省省会，全省政治、经济、文化中心。地处钱塘江北岸下游。杭州是我国著名古都。建治于秦代，古称钱塘，隋代改为杭州。南宋时为国都。元、明、清三代均为府、省治所。1927 年设市，解放后一直为浙江省会。杭州是我国著名的风景旅游城市，名胜古迹众多，有：灵隐寺，净慈

寺，西湖风景区，钱塘江，岳王庙，黄龙洞，紫云洞，玉泉，虎跑，龙井，九溪十八涧，玉皇山，南高峰，北高峰，满觉陇，葛岭，韬光，八卦田，秋瑾墓等。

绍兴 位于浙江省中北部，宁绍平原西部。境内河网密布，温暖湿润。四季分明，是著名的江南水乡和鱼米之乡。绍兴是一座历史悠久的文化名城，越王勾践令范蠡在此筑城，因有“蠡城”之别称，秦时属会稽郡，南宋时始名绍兴。1950年设绍兴市，1962年撤销，1979年复设。主要名胜有：鲁迅故居，百草园，三味书屋，鉴湖，西施故里，东湖，禹陵，禹庙，沈园，咸亨酒店，秋瑾故居，府山，柯岩，大佛寺等。

泉州 位于福建省东南，晋江下游。隋代始称泉州，唐代改称闽州，宋代是我国著名的外贸港口。明清时设泉州府，1985年建市。泉州的风景名胜主要有：清净寺，开元寺，安平桥，灵山圣墓，九日山，清水岩，六胜塔，定心塔，郑成功墓等。

景德镇 位于江西省东北。秦时属九江郡，北宋景德元年置镇，始称景德镇。制瓷业发达，是我国有名的“瓷都”。景德镇的主要风景名胜有：古瓷窑遗址，宋元龙窑址，湖田古瓷窑遗址，珠山，水龙洞，诸仙洞，莲花塘，红塔，梅岭风景区等。

曲阜 位于山东省西南，山明水秀，自然条件优越。春秋战国时为鲁国首都。秦代置为薛郡治所，汉代称鲁县，隋时改名曲阜，自唐以来曲阜均为县制。1987年正式设市。主要风景名胜有：鲁国故城遗址，孔庙，孔府，孔林，颜庙，春秋书院，尼山书院、姜村古墓群等。

洛阳 地处河南省西部，黄河中游，冬长寒冷，夏热多雨。洛阳群山环抱，地势平坦，土地肥沃，是我国历史上有名的古都之一，有“九朝故都”之称。秦代置三川郡，汉代改为河南郡。隋唐时为洛阳的鼎盛时期。1948年建市，为省辖市。洛阳的主要名胜有：阳城遗址，函谷关，虎牢关，苏秦故里，中岳庙，白马寺，少林寺，龙门石窟，吕祖庙，洛神庙，玄奘故里，杜甫故里，吕不韦墓，田横墓，光武帝陵，杜甫墓，白居易墓等。

开封 位于河南省中部偏东的豫东平原，是我国著名的历史古都。春秋时为郑国领地，郑庄公在此修建“仓城”定名启封，秦时属三川郡，唐称汴州，宋代定都称东京，清代和民国均为河南省城，解放后省会迁往郑州，开封遂为省辖市。开封名胜古迹众多，有宋开封府遗址，包公祠，汴水故道，相国寺，开宝寺，开封铁塔，东清真寺，北清真寺，朱仙镇，陈桥驿，杨业家庙，龙亭，禹王台，黄河游览区，镇河铁犀，岳飞庙，中共豫陕区党委旧址等。

江陵 位于长江中游，湖北省中部，夏长冬短，秋高气爽。春秋时为楚郢都，秦设江陵县，明代为荆州府治所，辛亥革命后废府设道，现隶属荆州地区，县城为荆州古城。江陵的主要名胜古迹有：郢城，偃月城，开元观，太晖观，文庙，关帝庙，楚庄王庙，万寿宝塔，楚昭王墓，点将台，擂鼓台，纪山，龙山，荆江等。

长沙 位于湘江下游，湖南省东部，湖南省省会。春秋战国时期，这里形成了青阳镇。秦代设长沙郡，清代为湖南省治。后辟为通商口岸。1934年正式设市，1949年8月5日和平解放。长沙的主要名胜古迹有：月亮山新石器时代遗址，岳麓山，桔子洲，大心阁，陶公庙，第一师范，中共湘区委员会旧址，八路军驻湘办事处旧址，烈士公园等。

广州 广东省省会。滨临南海，位于珠江三角洲北部。早在 5000 年前，就有人类在此生活劳作，秦代设南海郡，广州当时称番禺。三国时为吴国辖地，唐代为岭南道治，五代十国时期为南汉都城，清代为广东省和广州府治，民国废府设市为广东省会。主要风景名胜有：粤王井，凤凰台，五仙观，南海神庙，岭南第一楼，万木草堂，中山纪念堂，六榕寺，黄花岗烈士墓，越秀公园，白云山等。

桂林 位于广西壮族自治区东北，多岩溶地貌和地下河。桂林古为百越之地，战国时属楚。汉代置始安县，三国置始安郡，唐代设桂林总管府，南宋时升为静江路，自此成为军事重镇。1940 年设市，解放后为广西省辖市。主要名胜有：独秀峰，王城，象鼻山，漓江，芦笛岩风景区，七星公园，叠彩山，伏波山，桃花江，南溪山，榕湖，杉湖，乳洞岩等。

成都 位于川西平原东南，四川省省会。气候温和，雨量充沛。周代末，成都为蜀国辖地，秦灭蜀后，改为蜀郡。西汉为益州郡治，三国时，刘备建都于成都。元、明、清三代均为省治地。解放后，于 1952 年成为四川省省会。主要风景名胜有：杜甫草堂，武侯祠，王建墓，文殊院，西蜀子云亭，都江堰，二一六烈士墓，金华庵，禹王宫，奎光塔，丘慈寺，昭觉寺，文化公园等。

遵义 位于贵州省北部，气候温和。唐代始名遵义，明万历年间设遵义军民府。民国时设遵义县，1949 年 11 月 21 日解放，1955 年设省辖市。遵义的主要名胜古迹有：遵义会议会址，娄山关，遵义县革命委员会旧址，毛泽东住室，周恩来住室，朱德、康克清住室，万人大会场，红军烈士陵园，杨黎墓，桃溪寺，湘山寺，郑莫祠等。

昆明 云南省省会，我国西南的高原城市。位于滇池盆地北部，气候宜人，四季如春，有“春城”的美誉。汉武帝年间设益州郡，隋唐时置昆州，元代改称昆明县，清代为云南府治，1928 年设市。1949 年 12 月和平解放。主要名胜古迹有：滇池，石林，安宁温泉，唐梅，宋柏，明茶，金殿，玉案古刹，翠湖，圆通寺，聂耳墓，西南联大纪念碑，西寺塔，法华寺，石窟，大理国经幢，龙潭山古人类遗址等。

大理 位于云南省大理白族自治州中部，四季如春。汉代设叶榆县，三国时属蜀，明代设大理府，解放后设县，1983 年 10 月大理县和下关市合并，成为当今的大理市。大理的古迹名胜有：太和城遗址，苍山，点苍山，蝴蝶泉，感通寺，龙眼洞，凤眼洞，洱海，金梭岛，小普陀等。

拉萨 西藏地区最大的城市，自治区人民政府所在地。地处雅鲁藏布江支流拉萨河中游北岸。全年日照时间长，有“日光城”之称，公元 7 世纪初，松赞干布兼并邻近部落，建立吐蕃王朝。贞观年间，文成公主进藏，协助松赞干布建设卧马塘，修建大昭寺，称作“惹刹”，823 年改称拉萨，意为圣地。1652 年五世达赖受清朝册封，政教合一。1728 年清政府派遣驻藏大臣，在拉萨设置驻藏大臣衙门。1951 年 5 月西藏和平解放，1960 年设市。拉萨的主要名胜古迹有：布达拉宫，大昭寺，小昭寺，哲蚌寺，色拉寺，罗布林卡，龙王潭等。

西安 地处土地肥沃、物产丰富的关中平原，陕西省省会，是我国著名古都之一。雨量适中，四季分明。西安古称“长安”。自西周至唐代，先后有 11 个王朝建都于此。1949 年 5 月 20 日解放。曾为中央直辖市，后改为省辖市。西安名胜古迹众多，主要有：郑国渠，骊山，灞上，龙首原，白鹿原，

咸阳古渡，蓝田猿人遗址，半坡遗址，姜寨遗址，阿房宫遗址，焚书坑，坑儒谷，鸿门遗址，细柳营，太液池，秦始皇陵，兵马俑，东岳庙，大雁塔，小雁塔，乾陵，茂陵，昭陵，杨贵妃墓等。

延安 位于延河中游，陕北高原中部，是我国的革命圣地。秦代在此设高奴县，隋设肤施县，明、清设延安府，1936年12月24日解放，1937年设市，1949年撤市设县，直至1972年复设延安市。延安的主要名胜和革命圣迹有：凤凰山麓革命旧址，杨家岭革命旧址，延安文艺座谈会会场旧址，幸福渠，王家坪革命旧址，八路军总政部、总参部旧址，四八烈士陵园，南泥湾，延河，宝塔山，清凉山，轩辕黄帝陵等。

1986年12月国务院第二批公布的历史文化名城：

上海 中央直辖市，是全国经济中心，也是全国第一大港，地处长江三角洲，东临东海，位于我国海岸线中心。气候温和，四季分明。早在新石器时代，此地就有人类活动。南宋始建上海镇。1842年《南京条约》后辟为对外通商口岸之一，1843年11月17日正式开埠。1928年，设立“特别市”，1930年改为直辖市，1949年5月解放。1958年，十个郊县先后划入境内，形成现今规模。上海的主要游览地有：一大会议址，孙中山故居，宋庆龄故居及陵园，周公馆，鲁迅墓，豫园，玉佛寺，龙华寺，松江塔，醉白池，嘉定孔庙，古漪园，汇龙潭，植物园，淀山湖等。

天津 我国三个直辖市之一，是多功能经济中心和现代化港口城市。位于华北平原东部海河下游。四季分明，冬寒夏暑。在战国时代，就有人居住，北宋时在此设河平寨，金朝时改为直沽寨，元朝改直沽为海津镇，明成祖朱棣由此渡去沧州，因赐名“天津”。1739年开放海禁，二次鸦片战争后，被辟为通商口岸。1928年成立特别市，1949年1月15日天津解放。1973年后，形成目前的辖区范围。天津的主要名胜有：周恩来青少年时代纪念馆，天尊阁，文庙，历史博物馆，望海楼，玉皇阁，自然博物馆，艺术博物馆，清真寺，天妃宫民俗博物馆，大沽炮台遗址，吕祖庙，独乐寺，盘山风景区，新港，引滦入津工程。

沈阳 位于辽河平原中部，我国重要的工业基地，东北的经济中心，辽宁省省会。在春秋以前，此地是东湖游移民族的居住地，西汉时改候城县，公元928年改沈州，1297年改设沈阳路，明代改为沈阳卫。1625年清太祖迁都于此，1634年改名盛京。1657年改奉天府。“9.18”事变后，成为伪奉天省省会，抗日战争后，设立国民党政府院辖市，1948年11月2日解放，1954年改为省辖市。沈阳的主要名胜古迹有：沈阳故宫，福陵，昭陵，新乐文化遗址，永安石桥，实胜寺，抗美援朝烈士陵园等。

武汉 位于江汉平原东部，湖北省省会，是我国水陆交通枢纽，华中地区的经济文化中心，夏季气温高，俗称“长江三火炉”之一。在周朝以前为荆州辖地，三国时期武昌与汉阳分治，孙权在原江夏郡东部分设武昌郡。隋代汉阳与武昌分属汉阳县和武昌县，公元1467年汉水改道，汉阳分为汉口和汉阳。明清时，汉口成为我国重镇。1911年武昌起义揭开了辛亥革命的序幕，1927年设汉口特别市。1949年解放后，武昌、汉阳、汉口分并为现在的武汉市。武汉的主要风景名胜有：东湖，珞珈山，洪山，宝通禅寺，兴福寺塔，庚子烈士墓，施洋烈士墓，水云乡，听涛轩，行吟阁，濒湖画廊，屈原纪念馆，长天楼，鲁迅广场，蛇山，黄鹤楼，龟山，禹功矶，古琴台，鲁肃墓，

归元寺，辛亥革命起义门，起义军政府旧址，拜将台，武汉长江大桥，莲溪寺，古德禅寺等。

南昌 地处鄱阳湖平原，江西省中部赣江下游，新石器时代晚期，即有原始部落在此居住。秦代南昌属九江郡辖区，公元前 201 年设置豫章郡和南昌县，唐朝称南昌为洪州，后不时扩建，明清称南昌府，1926 年设南昌市。1927 年 8 月 1 日，举世闻名的“八·一”起义在此发动。1949 年 5 月 22 日，南昌解放。主要名胜古迹有：“八·一”起义总指挥部旧址，周恩来故居，朱德故居，贺龙指挥部旧址，叶挺指挥部旧址，军官教导团旧址，方志敏烈士墓，百花洲公园，晋万寿宫，唐绳金塔，梅岭风景区，滕王阁等。

重庆 位于四川盆地东南部，四周多山，故以“山城”而闻名。是长江沿岸的“三大火炉”之一。公元前 12 世纪周武王时期，是“巴国”的国都，前 316 年，秦在此设巴郡，550 年梁武陵王在巴郡设楚州，581 年隋文帝改为渝州，1102 年宋徽宗改为恭州。1189 年，宋孝宗之子赵淳封于恭州为王，后继承皇位，因纪念在此双重喜庆，遂改为重庆府。1890 年，清政府开辟重庆为商埠。1911 年 10 月国民党革命军攻克重庆，成立蜀军政府，1929 年设重庆市。建国后成为省辖市。重庆的主要名胜有：缙云寺、白云寺，石华寺，转龙寺，绍隆寺，古香园，石刻园，观鱼池，荷花池，南温泉十二景，鹅岭公园，大足县佛雕宝库，合川县钓鱼城，沙坪坝红岩革命纪念馆等。

保定 位于河北省中部。早在 3600 年前，就有居民在此定居。春秋战国时期曾为燕赵领地，西汉初年在此设邑。宋建保州，后因战乱毁为废墟，元太祖时得以重建。公元 1368 年，改设保定府，在清康熙年间为直隶省会，解放后于 1948 年 11 月建市，1983 年 11 月定为省辖市。保定的主要名胜古迹有：白洋淀，满城汉墓，莲池，大慈阁，直隶总督府旧址，列国石，保定军校旧址等。

平遥 位于山西省中部汾河中游太原盆地上，四季分明，冬长夏短。平遥是上古尧的发祥地，春秋战国时属晋，秦代称平陶，属太原郡，汉初属代郡。汉代增修陵墓多座落在此，改设京陵县。东汉属西河郡，北魏太武帝时改平陶为平遥。平遥的主要名胜有：文庙、太成殿，日升昌票号旧址，平遥城墙，慈相寺，镇国寺等。

呼和浩特 内蒙古自治区首府。位于黄河北岸土默川平原上。是我国重要的毛纺工业中心。冬夏分明，干燥多风，初霜期早。早在新石器时代，已有人类居住，战国时在此设云中郡，辽代建丰州城，明代在此修建了面积 6 公顷的青城，又名“呼和浩特”，明王朝赐名归化，乾隆元年建“绥远城”，即新城，又将归化、绥远合二为一，改名归绥，民国时设归绥市，1954 年恢复原名“呼和浩特”。其主要名胜有：大窑村，昭君墓，弘慈寺，五塔寺，席力图召，万部华严经塔，大青山，哈素海，黑牛沟等。

镇江 地处江苏省南部，京杭大运河与长江交汇口，地势险要，历来为兵家必争之地。镇江最早为周康王所封“宦侯”的领地，以春秋到南北朝，均为当时的军事重镇。隋场帝拓宽江南运河，镇江成为江南漕运的转运港。鸦片战争后，镇江被辟为商埠，1912 年设立县制。1943 年设市，1983 年升为省辖市。镇江的主要名胜古迹有：金山，焦山，焦山石刻，北固山，“天下第一江山”石刻，甘露寺铁塔，招隐寺，昭关石塔，“水晶宫”溶洞，茅山风景区，句容宝华山，六朝陵石刻像等。

常熟 位于江苏省东南，地处长江三角洲。境内河网交错，湖泊星罗棋

布，是有名的江南水乡。常熟在夏、商时属扬州，西晋太康年间，设立县制，名海虞。梁朝大同年间易名常熟。解放初期为县，1983年撤县建市。常熟名胜古迹有：王石谷墓，虞山，小云栖寺，言子墓，读书台，兴福寺西园，燕园，钱牧斋墓，方塔，柳如是墓，铁琴铜剑楼，彩衣堂，言子祠，黄公望墓，尚湖风景区等。

徐州 位于江苏省西北，古称彭城，战国时属楚。秦朝设置彭城县，三国后为徐州治，清雍正十一年，升州为府。1912年废府设县，1945年后建市。1949~1952年属山东省，后复属江苏省为省辖市。现有辖区成形于1983年夏季。徐州的主要名胜古迹有：云龙山，放鹤亭，饮鹤泉，北魏释迹牟尼像，云龙湖，高皇庙遗址，徐州画影石，汉兵马俑，华佗墓，乾隆行宫，淮海战役革命烈士纪念馆等。

淮安 位于江苏省中部，京杭大运河贯穿其南北。境内水域广阔，地下水资源丰富。淮安是古代文明发祥地之一，以新石器时代“青莲岗文化”闻名。秦朝在此设淮阴县，南宋初期，韩世忠在此修整兵马，遂改名淮安。明清时设淮安府，1914年废府设县，1987年撤县建市。主要名胜古迹有：青莲岗古文化遗址，文通塔，金代大钟，梁红玉祠，镇淮楼，关天培祠墓，吴承恩墓，刘鹗故居，周恩来故居，韩侯钓台，勺湖公园等。

宁波 浙江省最大的港口城市。位于长江三角洲宁绍平原的东南部。境内水网密布，海盐资源丰富。宁波在春秋时期是越国领地，秦汉后为鄞等三县治地。唐设明州，宋元两代改明州为庆元府。明初又改为明州府，洪武十四年改称宁波府。鸦片战争后辟为通商口岸，民国时于1927年在此建市，1931年并入鄞县。解放后恢复市，1958年又将鄞县、镇海县并入。宁波的主要名胜有：天封塔，天一阁，白云庄，朱贵祠，保国寺，天童寺，东钱湖，阿育王寺等。

歙县 位于安徽省南部黄山脚下，新安江上游。歙县在春秋时属吴，吴灭属越，越灭属楚。秦初置歙县，三国时设新都郡，晋代改为新安郡，郡治于歙县。隋代设歙州，北宋时改歙州为徽州，歙县均为州治。主要名胜有：斗山街民居，太平桥，大自楼，长庆寺塔，古紫阳书院，圣僧庵，西门月城，孝贞节烈坊，南礁楼，渔梁坝，南方八省红军游击队集中地旧址，棠樾牌坊群，新安碑园等。

寿县 位于安徽省中部，气候温和，四季分明。在殷商时期，寿县为诸侯的封地。秦代属九江郡，郡治寿春。汉高祖十二年，刘邦之子为淮南王，建都寿春。汉武帝时，废淮南国，复九江郡。东汉末改称淮南郡。晋孝武帝改寿春为寿阳，著名的“淝水之战”，就是在这里发生的。隋文帝时废郡设州，改寿阳为寿州。民国初改寿州为寿县。1964年成立长平县，水家湖、下塘、杨公、杨庙四区划出，余下仍为寿县。主要名胜古迹有：方振武故居，孔庙，正阳关，安丰塘，安丰县城遗址，孙公祠，宋城墙，报恩寺，时公祠，留犊池，珍珠泉，涌泉庵，清真寺，淮南王墓，廉颇墓等。

亳州 位于安徽省西北部淮北平原北端，涡河中上游。商朝成汤曾在此建都，春秋时为陈国焦邑，秦朝时设樵县。北魏时置南兖州，北周时开始称作亳州。民国初年设置亳县。1986年撤县建市。主要名胜有：华祖庵，曹操家族墓群，花戏楼，古地下道，明王台，文峰塔，问礼巷，道德中宫，祝稼台，谯令寺等。

福州 位于我国东南沿海，是福建省省会。温暖湿润。早在新石器时代，

就有原始部落在此居住。秦朝时设闽中郡，汉高祖五年建冶城，晋武帝太原二年，扩建子城。唐开元十三年设福州都督府。请朝时，曾在此设福州府、闽县和侯官县。鸦片战争后辟为五口通商口岸之一。1946 年设福州市。主要名胜古迹有：鼓山，涌泉寺，华林寺，崇妙保圣坚牢塔，定光塔，大梦山，西禅寺，严复墓，林则徐墓，林阳寺，欧冶池，金刚腿，回龙桥，烟台山，崇福寺，千佛陶塔等。

漳州 位于福建省最南端，秦汉时为闽中郡地，唐垂拱二年设漳州郡。1949 年解放，1952 年建市，为龙溪地区驻地。1988 年 7 月实行市带县体制。漳州的主要名胜古迹有：赵家堡宋城，南山寺，陈元光墓，百花村，龙海云洞岩，仙字潭，九侯山，黄道周墓，三坪寺，天柱山，关帝庙，石斋等。

济南 位于黄河下游，山东省中部，山东省省会。在 4000 年前，此地就有人类活动的迹象。春秋时为齐国领地，西汉设历城县，属济南郡。西晋末，济南郡迁于此，始称济南。辛亥革命后，废济南府，留历城县。1929 年建市，1948 年 9 月 24 日解放，1983 年后形成现在规模。济南名胜有：趵突泉，黑虎泉，珍珠泉，五龙潭，百脉泉，大明湖，遐园，秋柳园，南大祠，北极阁，辛弃疾纪念祠，铁公祠，千佛山，兴国寺，四门塔，龙山文化遗存，灵岩寺、龙洞山谷，秦琼故居等。

安阳 位于河南省北部，地下水资源丰富。在夏朝时，安阳属冀州，商朝盘庚迁都于此称为“殷”，是商代政治、经济、文化中心。周朝时曾改称宁新中，战国时改称安阳，直至清代。解放后建市，1952 年划入河南省，成为省辖市。安阳的主要名胜有：天宁寺塔，相州昼锦堂，袁世凯墓，殷墟，西门豹阁，灵泉寺石窟，珍珠泉，红旗渠等。

南阳 位于河南省西南南阳盆地中北部。5000 多年前就有人类在此居住。商周时是重要的城邑，称“宛”。战国时是楚国领地，前 272 年秦朝时宛为南阳郡郡治。汉朝以后南阳开始衰败。金代末曾在南阳设府，辛亥革命后南阳府撤销。1948 年解放后建市，1952 年曾撤销，1953 年恢复南阳市。南阳的名胜古迹有：百里奚故居，医圣祠，武侯祠，南阳汉画像馆，张衡墓等。

商丘 位于河南省东部，地处黄淮冲积平原，曾为商代都城，在春秋时期曾是宋国都城。现今商丘城形成于明永乐二年，称为朱集镇。咸丰年间改称朱家集。1948 年解放后改朱集市，1951 年正式定名商丘。主要名胜古迹有：壮悔堂，火神台，香君墓，清凉寺，文雅台，夫子庙，梁园，归德古城，应天书院等。

襄樊 位于汉江中游，湖北省西北部。金刚石储量为全国第一。襄樊是襄阳和樊城的合称。襄阳在春秋战国时是楚国的领地，秦朝时属南郡，汉末设襄阳郡。1911年改设县制。樊城在秦朝时设邓县，属于南阳郡辖。晋初又改属义阳郡，曾在唐代属襄州，南宋后属襄阳县。直到1950年襄阳和樊城合并成为襄樊市。襄樊的名胜古迹有：襄阳城墙，米公祠，习家池，夫人城，古隆中，绿影壁，广德寺，鹿门山，杜甫墓等。

潮州 位于广东省东部韩江下游，潮汕平原北端，是全省著名的侨乡。无霜期长。在东晋以前，为海阳县县治，后改设义安郡。隋代改设潮州，唐开元年间改称潮阳郡，后又改称潮州。明清二代均为潮州府府治。民国时，撤府置县。1953 年从潮安县分离出来，设潮州市，1959 年再次并入潮安县，1979 年复设潮州市。潮州的主要名胜古迹有：广济桥，开元寺，凤凰塔，西

湖，涵碧楼，葫芦山，摩崖石刻，韩愈祠等。

阆中 位于四川省东北部，嘉陵江中游。气候温和湿润，四季分明。秦朝时在此地设阆中县和巴郡，郡治在阆中县。东汉末年改为巴西郡，西魏为隆州，隋代改称阆内，唐武德年间恢复旧称，属阆州。北宋时称阆中郡。清初，阆中曾为四川省省会。解放初期，阆中县属四川省剑阁专区，1953年后属南充地区。阆中的主要名胜有：永安寺，锦屏山，张桓侯祠，阆中大佛等。

宜宾 位于四川盆地西南，万里长江的起点。境内矿产资源丰富。战国时是西南夷族的首都，梁武帝时改为戎州，北宋时改称宜宾。1951年建市。宜宾的主要名胜有：旧州塔，赵一曼纪念馆，流杯池，翠屏山，旋螺殿，白塔，黑塔，玄祖庙等。

自贡 位于四川盆地西南，自贡是我国历史悠久规模最大的井盐生产基地，东汉年间就有凿井制盐的生产活动。北周时，在此置有公井镇，宋改公井为贡井。1939年9月成立自贡市。解放后，一直是四川省省辖市，1978年扩建形成现在规模。主要名胜古迹有：西秦会馆，盐业历史博物馆，桑海古盐井，荣县大佛，恐龙博物馆等。

镇远 位于贵州省东部，沅江上游。气候温和，四季分明。镇远在殷商时属鬼方，战国时属夜郎国。秦属黔中郡，汉高祖时期改为武陵郡，设无阳县，唐置梓姜县，宋置安夷县，南宋置镇远州。明弘治年间设镇远县。1949年11月8日解放。镇远的主要名胜古迹有：中元禅寺，万寿宫，龙王峡，西峡，青龙洞，青龙洞寺，和平村，祝圣桥，诸葛峡，铁溪，紫阳书院等。

丽江 位于云南省西北部，为纳西族自治县。境内少数民族众多。气候温和，雨水充沛，没有夏季，常年都适合于旅游观光。早在十万年前，就有人类在此繁衍生息。战国时丽江属秦国蜀郡，西汉为越雋、益州两郡共辖，三国时丽江属云南郡，隋属雋州。元代称丽江宣慰司，清置丽江县，1961年4月10日成立纳西族自治县，属丽江地区。丽江的主要名胜古迹有：丽江古城，丽江玉泉，丽江壁画，玉龙雪山，宝山古城，石鼓渡口，万朵山茶，北岳唐柏，五凤楼，虎跳峡，横断山天然植物园等。

日喀则 位于雅鲁藏布江和年楚河汇合处。1447年一世达赖在此建札什伦布寺，因此日喀则亦称札什伦布。明末四世班禅洛桑曲坚掌权，札什伦布寺成为班禅喇嘛坐床之地，成为后藏政治、宗教中心。1959年西藏实行民主改革，1960年改称日喀则县，1986年建市。其主要名胜有：札什伦布寺，日喀则宗遗址，夏鲁寺，那当寺等。

韩城 位于黄河中游，关中盆地和黄土高原之间的过渡地带。秦朝时在此设夏阳县，北周时为韩国封地，称韩国。隋代设韩城县。1948年3月24日解放，1983年10月设市。韩城的主要名胜古迹有：司马迁墓，龙门，禹门古渡，禹王庙，韩城文庙，魏长城遗址，法王庙，普照寺。

榆林 位于陕西省北部无定河中游，汉代称龟兹县，隋代称德静县。明洪武二年，设榆林寨，成化七年升榆林卫。清雍正八年设榆林府。民国二年设榆林道，1926年改为榆林县，1949年6月解放，1988年建市。榆林的主要名胜有：江石峡，星明楼，镇北台，戴兴寺，雄山寺等。

武威 位于甘肃省西北部，是古丝绸之路的重镇，秦汉时期为匈奴所占，建有姑臧城，汉武帝时设武威郡，姑臧为武威郡辖。十六国时期，姑臧成为凉的都城，隋代改凉州为武威郡，唐又恢复凉州，姑臧因此称为凉州城。安史之乱后，凉州日渐衰败，清代设武威县，1985年撤县建市。武威的主要

名胜有：大云寺铜钟，文庙，护国寺，感应塔碑，罗什塔，海藏寺，雷台观等。

张掖 位于甘肃省西北部，河西走廊中段。属温带半干旱气候。张掖是古丝绸之路的重镇之一。秦汉时，为匈奴所据，汉代设张掖郡。西魏改称甘州，隋帝时是全国最大的国际贸易城市。元代时设甘州路。明朝设甘州卫，清代置甘州道，1927年撤甘州道，属甘肃省。1985年建市。张掖地区的主要名胜有：大佛寺，木塔，西来寺，鼓楼，黑水国汉墓群，黑水国城堡遗址等。

敦煌 位于甘肃省西北，河西走廊西段，气温较邻近地区高，是古丝绸之路上的枢纽，是当时欧亚大陆的政治、经济、文化中心之一。敦煌在春秋时称瓜州，秦代为月氏国领地，后来被匈奴占据。汉代武帝时，设敦煌郡，唐代天宝年间是敦煌的鼎盛时期，安史之乱后开始衰败。明代敦煌被隔于关外，日趋没落。清朝复设敦煌县，1986年建市。敦煌的主要名胜古迹有：莫高窟，大方盘城，月牙泉，玉门关故址，阳关故址，沙州故城遗址，鸣沙山等。

银川 宁夏回族自治区首府。地处宁夏平原中部，冬长夏短，气候干燥。银川在殷商时期是北羌、熏育（即匈奴）族的活动区域。春秋战国时匈奴胸衍戎等民族在此居住，汉武帝时，建北典农城，为银川的前身。公元574年设怀远郡、怀远县，宋代改怀远县为怀远镇。1020年，西夏国国王李德民迁都于此改名兴州，是当时西夏的政治、军事、文化中心。元明至清初，均为宁夏路、卫、府的朔方道所。1929年建宁夏省，为宁夏省省城。1947年定名为银川。1958年自治区成立，遂成为自治区首府。银川的主要风景名胜有：玉皇阁，西夏王陵，承天寺塔，拜寺口双塔，贺兰山，海宝塔，钟鼓楼，南薰门，南关清真寺等。

喀什 位于我国最西部，地处塔里木盆地西部，有丰富的矿产资源。喀什是我国南疆最大的经济与交通中心。喀什在汉朝时属西域疏勒国，是丝绸之路上的重镇，有“丝绸明珠”的美誉。清乾隆年间，设参赞大臣，更名喀什噶尔。解放后一度成为南疆行署的首府。1952年建市。主要名胜有：三仙洞，哈斯吉甫墓，艾提朵清真寺，阿帕霍加墓等。

1994年1月国务院第三批公布的历史文化名城：

正定 位于河北省西部偏中，土地肥沃，水源充足。正定在春秋时为鲜虞国都，战国时属中山国，秦属恒山郡，汉高祖年间设真定县，唐代改为中山县，清代始称正定。正定的主要名胜有：隆兴塔，华塔，开元寺钟楼，凌霄塔等。

邯郸 位于河北省南部，邯郸在春秋时属卫，后属晋，战国时为赵国国都，秦为邯郸郡首府。东魏初，置临漳县，隋代恢复邯郸县。1949年3月设邯郸镇，1952年设市，1983年11月15日升为省辖市。邯郸的主要名胜有：邺城遗址，响堂山石窟，武灵丛台，蔺相如回车巷遗址，学步桥，插箭岭遗址，黑龙洞，晋冀鲁豫烈士陵园等。

新绛 位于山西省南部，汾河下游，气候温和。春秋属晋，战国属魏，汉代设临汾县，从隋代到清代一直为州、府治所在地。民国时设新绛县。新绛的名胜古迹有：绛州大堂，绛守居园池，龙兴寺，碧落碑，稷益庙，福胜寺，天台寺，薛仁贵拜将台，齐姜墓，护国善庆寺等。

代县 地处山西省北部。代县在战国时为赵国领地，西汉时设广武县，

隋代改称雁门县，元代并入代州，明洪武年间设代县后恢复代州，清代升为直隶州。民国时复设代县，1958年曾并入繁峙县，1961年重新分出称代县。代县的主要名胜有：代县内长城，边靖楼，阿育王塔，文庙，关帝庙，钟楼，雁门关，天台寺，沟注寨等。

祁县 地处山西省中部，汾河中游。西汉时设祁县，1958年曾并入太谷县，1961年5月复设祁县，属晋中地区。祁县的主要名胜古迹有：文庙，财神庙，王允墓，集圣寺，乔家大院，贾令镇河楼等。

哈尔滨 位于黑龙江省南部偏西，松嫩平原东南，松花江中游。黑龙江省省会，全省政治、经济、文化中心。冬寒夏凉，是夏季著名的避暑胜地。在唐代，哈尔滨为忽汗州辖区，原名阿勒锦，元代称哈儿滨，清代称哈拉宾，1898年始称哈尔滨。哈尔滨原属吉林省，1946年4月26日解放，1959年划入黑龙江省。哈尔滨的主要名胜有：极乐寺，文庙，太阳岛，东北烈士纪念馆，斯大林公园等。

吉林 位于吉林省中部，依山傍水，风景秀丽，冬季漫长。吉林原名吉林乌拉。清乾隆年间设吉林厅，光绪八年设吉林府，民国时改设吉林县，1936年建市，为吉林省省辖市。吉林的主要名胜有：松花湖，高句丽山城，乌拉古城，龙潭山，北山，长蛇山，东固山古城遗址，骚达沟原始社会遗址，左泉自然保护区等。

集安 位于吉林省南部，鸭绿江畔，四季分明。唐代至辽代均为州治所在地。清光绪年间设辑安县，1965年设集安县，1988年撤县建市，为省辖市。集安的主要名胜古迹有：洞沟古墓群，长川壁画墓，好太王碑，霸王朝山城，丸都山城遗址，马关山城遗址，将军墓，长岗战役遗址等。

衢州 位于浙江省西部偏南，钱塘江上游。唐代置衢州，天宝六载改为信安郡，乾元年间，恢复衢州，元代改州为路，明代多设衢州府。1949年5月解放。1985年建市，为省辖市。衢州的主要名胜古迹有：孔氏宗庙，府山，烂柯山，白塔洞，大夏洞，金仙岩洞，招庆寺等。

临海 位于浙江省东南，东临东海。气候温暖湿润，四季分明，三国时设临海县，隋代章安并入临海，从唐至清，历来为州府所治。1986年建市。主要名胜有：千佛塔，中子山，台州府地，戚继光表功碑，东湖烈士墓，杨哲商烈士墓，太平大国门，王士琦墓，章安桥太尉殿等。

长汀 位于福建省西部，汀江上游，气候温暖湿润。唐代设长汀县，经宋至清均为各州郡、府治所，1949年10月解放，现属龙岩地区。长汀的主要名胜有：新石器古代遗址，文庙，朱子祠，三元阁，双阴塔，朝天门，云骧阁，毛泽东旧居，周恩来旧居，朱德旧居，瞿秋白纪念碑，中国工农红军军部，中共福建省委旧址，福建省苏维埃政府旧址，南寨红军庆功广场旧址等。

赣州 位于江西省南部，赣江上游，四季分明，汉高祖年间设赣县，东晋后为各郡、州、府各道的治所。宋代改名为赣州，1949年8月建市。赣州的主要名胜古迹有：通天岩，八境台，舍利塔，文庙，陈赞贤烈士纪念亭，郁孤台，七里古窖遗址，慈云塔等。

青岛 地处山东省东南部，我国著名的海滨避暑胜地。气候温和宜人。明代曾在此设浮山防御千户所，清代成为海防重镇。1930年设青岛市。青岛的主要名胜游览区有：崂山，八大关，巨峰，汇泉，湛嵒，天后宫，海滨浴场，北朝石造像，前海栈桥等。

聊城 位于山东省西部，黄河冲积平原黄泛区。春秋时为齐国城邑，秦代置聊城县，1940 年改名为筑先县，1963 年恢复聊城县，1983 年正式设立聊城市。聊城的主要名胜古迹有：光岳楼，山峡会馆，铁塔，环城湖，汉故城遗址，范筑先纪念馆，涛海源阁等。

邹城 位于山东省西南部，邹城是孟子的故乡，在春秋时秦置驺县，唐设邹县，沿用至今。其主要名胜古迹有：孟府，孟庙，孟村，峰山，其故城遗址，白莲池，孤魂坛，枯骨碑，亚圣庙街，野店遗址等。

临淄 位于山东省中部，公元前十一世纪姜太公于此建齐国，都治营丘，前 854 年齐献公改营丘为临淄。汉代是当时主要的经济文化中心。西晋后为州、郡、县治。临淄的主要名胜古迹有：临淄墓群，桐材田旺遗址，田齐王陵，齐国故城等。

郑州 位于河南省中部，黄河南岸，为河南省省会，是全省政治、经济、文化中心。夏暑冬寒，春秋时属郑国，隋代设郑州，1913 年设郑县，1948 年后建市，1954 年成为河南省省会。郑州的主要名胜古迹有：仰韶文化遗址，二七纪念塔，二七纪念堂，城隍庙，清真寺，郑州商城遗址等。

浚县 位于河南省北部，春秋凉爽宜人。浚县古称黎，西汉设黎阳县，隋唐时称为黎州，北宋时改为浚州，明代设浚县，沿用至今。浚县的主要名胜有：千佛寺，天宁寺，大石佛，浮丘山，碧霞宫，恩荣坊等。

随州 地处湖北省西北部，温暖湿润，秋季凉爽宜人。随州在西周时为随国都城，汉代置随县，西魏年间置随州，1912 年复设随县，1983 年底撤县建市。随州的名胜古迹有：曾侯乙墓，唐镇汉墓群，文峰塔，状元塔，神农洞，仙人洞，冷皮垭遗址等。

钟祥 地处湖北省中部，汉江中游。古称郢，战国时曾为楚国都，西汉设郢，南朝时设县，西魏称长寿县，明代始称钟祥，沿用至今，钟祥的名胜古迹有：文风塔，元佑宫，明显陵，阳春台，白雪楼，《江汉日报》社旧址等。

岳阳 位于湖南省东北部洞庭湖畔。气候温和，雨水充沛。春秋时岳阳属楚，西晋设巴陵县，南朝设巴陵郡，隋代设岳州，明代置岳州府，1912 年撤府建县，1983 年升为省辖市。岳阳的主要名胜古迹有：岳阳楼，洞庭湖，君山，慈丘塔，鲁肃墓，小乔墓等。

肇庆 位于广东省中部偏西，夏热冬暖。汉代设县，隋置端州，宋代设肇庆府，元改府为路。民国时废府存县，1949 年改为肇庆市，1988 年为省辖地级市。肇庆的主要名胜有：七星岩风景区，鼎湖山风景区，崇禧塔，梅庵，阅江楼，西谯楼等。

佛山 位于广东省中南部，冬季凉爽宜人，是我国著名侨乡之一。隋代属南海县，唐代始称佛山，1949 年建市，1975 年升为省辖市。佛山的主要名胜古迹有：祖庙、孔庙，黄公祠，梁园，佛山乐园，吴勒烈士陵园等。

梅州 位于广东省东北部，是广东省著名的侨乡。夏热多雨，春冬凉爽。秦汉属南海郡，南齐中兴元年置程乡县，宋代置梅州，1979 年设梅州市。梅州的主要名胜有：梅县学馆，千佛塔，灵光寺，孔子庙，八角亭，西岩寺，大觉寺等。

海康 位于广东省西南雷州半岛中部。海康始建于战国，属象郡，汉代置徐闻县，隋代置海康县，沿用至今。海康的主要名胜有：三元塔，真武堂，苏公亭，天宁寺，伏波庙，马跑泉，十贤祠，雷祖祠，寇公祠等。

柳州 位于广西壮族自治区中部，桂中盆地东北，雨量充沛，是广西第二大城市。秦代属桂林郡，汉代属郁林郡，唐贞观八年置柳州，元代改为柳州路，明代设柳州府，1949年8月25日解放，建市，为自治区直辖市。柳州的主要名胜有：柳侯祠，东门城楼，清真寺，大龙潭，马鞍山，都乐岩，西来古寺，白莲洞，灵泉寺，九头山，汉墓等。

琼山 位于海南省北部，地下水储量丰富。秦始设县，隋代设颜卢县，唐贞观年间置琼州，今城分置琼山县，为琼州府治。民国时废府存县，1959年曾并入海口市，1960年复设琼山县。琼山的主要风景名胜有：五公祠，琼文庙，琼台书院，邱浚故居，玉龙泉游览区，海底村庄等。

乐山 地处四川省中南部。南北朝时设平羌县，宋设嘉定府，元改嘉定路，清代置乐山县，始名。1978年设乐山市，1985年成为省辖市。乐山的主要名胜有：乐山大佛，白龙寺，凌云山，大佛寺，汉崖墓，九龙山古墓群，宋碑林，盾灵宝塔，郭沫若故居等。

都江堰 地处四川省中部。四季分明。唐李冰在此建都江堰，三国蜀汉置都安县，唐代在城北建有玉垒关，元设灌州，明降为灌县。1988年3月建市。都江堰的主要名胜古迹有：都江堰，青城山，文庙，奎兴塔，二王庙，伏龙观，味江自然风景区，安澜索桥等。

泸州 位于四川省东南，西汉设江阳县，梁武帝大同年间设泸州。辛亥革命后设泸县，1950年建市，1983年为省辖市。泸州的主要名胜古迹有：报恩塔，护国岩，云峰寺，少鹤山，滴乳岩，龙脑桥，奎星阁，忠坪远堂等。

建水 位于云南省南部，四季如春，汉代在此设毋掇县，元代设建水州，清乾隆年间设建水县。民国初年，曾改为临安县，后又复称建水县。建水的主要名胜古迹有：文庙，东林茶园，双龙桥，朝阳楼，龙岔河古墓，颜洞，百岁楼，玉皇阁，朱家花园，朱德故居等。

巍山 位于云南省西部，冬暖夏凉。西汉时设邪龙县，属道州郡，东汉属永昌郡。唐初设阳瓜州，清代设蒙化直隶厅。民国时改为蒙化县，1954年设巍山县，1958年，巍山彝族自治县与永建回族自治县合并为巍山彝族回族自治县。巍山的主要名胜古迹有：北门古楼，文献楼，巍宝山，清真寺，大山寺，陈翼叔石棺等。

江孜 位于西藏南部，冈底斯山与喜马拉雅山中间，冬长夏短。清代为江孜守，1960年始设江孜县，1964年划入日喀则地区。江孜的主要名胜有：白居寺，白居塔，宗山抗英炮台遗址，宗山城堡遗址等。

咸阳 我国著名的古都，位于陕西省中部关中平原上。古时为秦国都城，汉称渭城，唐置咸阳县。1949年5月18日解放，1952年成为省辖市。咸阳的名胜古迹有：秦咸阳遗址，周陵，茂陵，昭陵，乾陵，杨贵妃墓，苏武墓，文王陵，武王陵，成王陵，康王陵，千佛塔，汉兵马俑，昭仁寺，城隍庙，木塔等。

汉中 位于陕西省南部秦岭之南，冬寒不侵，夏秋暖湿。西周时称周南，战国置汉中郡，秦代设南郑县，宋代建兴元城。1949年12月6日解放，建南郑市，1953年改名为汉中。汉中的主要名胜古迹有：汉台，拜将台，饮马池，魏延墓，张良墓，张骞墓，武侯墓，武侯祠，净阴寺塔等。

天水 位于甘肃省东部偏南，四季分明。秦代在此设县，汉武帝时属天水郡。1913年建天水县，1950年改天水市。天水的主要风景名胜有：玉泉观，伏羲庙，南廓寺，丝绸之路遗址，麦积山石窟，李广墓，孔庙，瑞莲寺，石

莲谷，纪信祠，诸葛军垒等。

同仁 位于青海省东部，干旱少雨。古代为羌地，唐朝至元朝为吐蕃领地。1929 年设同仁县，1949 年设隆务镇，1952 年曾改设同仁藏族自治区。1953 年恢复同仁县。同仁的名胜古迹有：隆务寺，明石城遗址，五屯寺，二郎庙，清真寺等。

娱乐休闲

本章作者

马颖 达世平 李秀松 胡静宜 戴利明

· 插花 · 养花 · 小动物喂养 · 摄影
· 摄像 · 垂钓

1. 插花

休闲之日，不妨摆弄摆弄插花艺术。餐桌上、居室里、书房内放上一盆自己动手制作的插花，伴随着阵阵芳香，一定会使你浮想联翩。

一、工具

瓶类 盆类 因地制宜物色一些家常容器作花插座。

二、手法

选三枝花枝分别为主枝、副枝和客枝。

1. 主枝：长度约为盆长或瓶高的两倍，插在中间。

2. 副枝：长度约为主枝的 $2/3$ ，插在主枝左侧，与主枝夹角约 20° 。

3. 客枝：长度为主枝的 $1/3$ ，插在主枝右侧，与主枝夹角约为 45° 。三枝花枝的插点形成一不等边三角形。多余的花枝在不超出三角形的范围内参差插入。花插好后，须配以绿叶。

三、造型

1. 上轻下重、均衡自然

花苞和浅色的花放在上面；盛开的花（花开 7—8 成为宜）、深色花放在下面，形成一种层次美。

2. 众星拱月、浑然一体

整个插花造型应少而精。上下左右花朵枝叶要围绕中心呼应顾盼，形成一种整体美。

3. 疏密有致、点面结合

配以绿叶不宜过多，也不宜过少，过多嫌繁杂，过少显空荡。实际操作可根据具体情况灵活安排。三朵绿掌，插一不等边三角形，由于绿掌体态大，块面严，缺少动感，后面可插一些小叶迎春枝条、姜花叶、海桐叶加以补救，这样，就可形成一幅有线有面、清新自然的画面。

四、色彩

色彩应和谐，使人耳目一新。白色、粉嫩的腊梅，可配以黄红的金桔；碧绿的文竹，娇艳的红梅配以金色迎春花，可有满天星的雅丽。

不仅是花与花之间色彩要协调，还必需与容器色彩相配。黑色容器里插白色马蹄莲，一明一暗，可突出马蹄莲的挺秀雅致；蓝色花瓶里，插入红色非洲菊，衬以深色鸡尾草和黄色小菊黄，秋天之韵扑面而来。

五、意境

有意境才耐人寻味，可以在插花前酝酿一意境，起一题目；也可插好后“见景命题”，但必须借助植物材料的感情色彩命题，而不要哗众取宠，生

搬硬套。因为命题的目的是为了明意，而明意又是为了启发观赏者的联想和想象。

六、保鲜

要花开得持久，还可采取一定措施延长其寿命。

1. 勤换水，一般一天换一次。
2. 插花前除去浸入水中的叶子，避免水质污染。花枝切口的腐烂部分也应立刻剪去。
3. 适量放入阿斯匹林、维生素 C 和维生素 K，可控制花卉水份流失，防止衰枯，延长鲜花的开放期。
4. 使用鲜花保鲜剂，具体方法可参照鲜花保鲜剂的说明书，鲜花保鲜剂一般花店均有售。

另外，各种花卉又有不同的保鲜诀窍。

1. 蔷薇花：在其剪口处用火炙一下。
2. 秋菊花：在其剪口处涂少许薄荷晶。
3. 菊花：在清水中加微量尿素。
4. 白兰花：晚上用湿布包裹，白天揭开。
5. 百合花：插入糖水中。
6. 山茶花：插入淡盐水中。
7. 水仙花：养在 1 / 1000 的淡盐水中。
8. 栀子花：在水中加 1—2 滴鲜肉汁。
9. 莲花：用泥堵塞气孔，再插入淡盐水中。
10. 芙蓉花、大丽花、牡丹花：先在热水中浸片刻，再插入凉水中。

2. 养花

家中拥有一片绿色，客厅、居室里点缀着绿叶，庭院、阳台里吐艳着芳香，回家后一定会感到轻松而舒适。

一、选择花盆

1. 以透气性能好的瓦盆为最佳。
2. 花草移栽可选用 4—5 寸的小泥盆，木本花卉可选用 8—12 寸的大花盆。
3. 新花盆使用前应先放入水中浸透。
4. 旧花盆使用前应先洗刷干净，以防盆外苔藓阻塞盆壁孔隙。

二、上盆

栽前先在底孔处垫以瓦片，在盆底加少量粗土，然后装入一般培养土或木屑土。栽后水要浇足，放于阳台或其它蔽荫处培养两天。花苗生长正常后，将属于喜光性的阳性花卉，如鸡冠、凤仙、百日草、翠菊、菊花等，可逐步移至有阳光照射处培养。

三、浇水与温度

“不干不浇，浇，则浇透”，夏天早晚浇水，冬天中午浇水。

1. 水温和气温不要相差太大。雨水、井水、河水及自来水均可采用，若水温与气温相差较大，可先将水在水缸、水桶等容器内储存一段时间。

2. 一般草本花卉需水量较多，木本花卉需水量较少，仙人掌和其他多肉植物类切忌潮湿。开花、发芽时需水量多，冬季休眠期需水量较少。培植期内盆土不干不湿即可。

3. 浇灌原生于山区的杜鹃、山茶等，需在其叶上喷水，让水滴入盆土。

4. 长期使用自来水浇灌，会使土壤碱化、硬化，严重影响花卉开花，解决办法：

(1) 将自来水贮存于缸、盆、罐中，沉淀数日后再次浇灌。

(2) 如浇兰花、杜鹃、山茶、米仔兰、白兰花，可在贮水容器中加入少量硫酸亚铁和豆腐熟水，能使碱性自来水改变为微酸性，以适应南方盆栽喜酸花卉的需要。

5. 盆花需水判断依据

(1) 植株失去生气而叶子下垂。

(2) 湿润土壤的颜色比干燥土壤黑。

(3) 花盆较轻且叩击时声音清脆响亮。花盆沉重及叩击声音沉闷则说明花盆储水量充分。

6. 四季浇花要领

(1) 春天：春花最怕冷风吹，室内温度当在 10—15℃，夜间将盆花搬离玻璃窗口 1 米处。盆土不能过于或过湿。春花又最怕温度骤变，特别是畏寒的米兰、茉莉、君子兰等切忌移至室外晒太阳或淋雨。盆土应偏干。做好畏寒花木出房准备，使其适应从室内到室外的环境过渡。出房的开花花卉，为延长赏花期，要防止太阳曝晒和雨淋。

(2) 夏天：一般花卉应放置日光充足处，浇水要足，盆中不能积水。茶花、杜鹃花宜放在半阴半阳，通风较好处。观叶植物应遮荫。进入生长缓慢期或半休眠态的蟹爪兰、四季海棠盆土宜偏干。开花花卉也应少浇水以免打落花蕾。

(3) 秋天：喜阴或喜半阴的花卉随天气转凉应逐渐增加光照时间。已开的花卉应及时浇水。

(4) 冬天：加强畏寒盆花的防冻保暖护理，畏寒花卉应移入室内。开花或含苞欲放的花盆土宜偏干。

四、施肥

施肥“宜淡不宜浓”。

1. “三肥”使用

氮肥对花卉枝叶生长具有主要作用，能使枝叶茂盛，叶色葱绿。磷肥能促进花卉种子发芽生根、开花、结果。钾肥可使花卉茎枝坚硬粗壮。

2. 常用肥料培制

(1) 烂叶泥。具有改良土壤性质的功效。可利用屋室周围的空地挖一土

坑，或在阳台角落放一只废物箱，其中铺上 2—3 厘米厚的泥土，把切碎的菜皮、豆皮、果皮、蛋壳、鱼头肚肠等有机物倒入，浇少量鱼肉水掺和后覆土，盖紧压实。一个月左右翻坑一次。

(2) 豆饼发酵肥。可促使花色鲜艳。将豆饼粉碎装入封口的盆、罐中发酵，待豆饼粉发黑后，掺水二十倍的水稀释即可使用。

(3) 木屑土。具有有机成分多、透气性能好、不生杂草、清洁卫生的优点。功效胜于山泥。将树叶、枝屑或碎木屑等碾碎成粉，堆起来，加少量氮、磷、钾等化学肥料和腐生菌。待充分发酵后即可使用。

3. 季节讲究

(1) 一般长枝叶时多施氮肥。开花时多施磷肥。越冬时适量施加钾肥。

(2) 春、夏之际多施液肥。伏天后干肥为主辅以液肥。冬季休眠及鲜花盛开时（除早春开花的盆栽外），一般停止施肥。

(3) 约 10 至 15 天施肥一次，室内盆栽每月施肥一次。

4. 施肥方法

(1) 勤施淡肥，以流质为最好，肥液不要落在叶面上。

(2) 有病的或刚移植不久尚未着根的花卉，不可施肥。

(3) 施肥前，盆土要干燥、疏松。

(4) 尽量在傍晚或阴天施肥，第二天再浇水一次，以助根部吸收肥分。

(5) 清洗枝叶灰尘，每年至少 1—2 次。一般用旧牙刷蘸清水，或用含有碱质的煮豆腐的清液冷却后清洗，可使枝杆光泽并预防虫害。

(6) 幼苗、弱苗不施肥。

(7) 刚翻盆后，不用施肥。

(8) 花期不施肥，准确他讲，当花蕾露色后，即不能再施肥。

(9) 冬季入室后不施肥。

五、品种

1. 根据环境选择花卉品种

(1) 朝南阳台，阳光充足，可选择喜光耐旱品种，如：迎春、月季、海棠、菊花、茉莉、米兰、木本夜来香和日本石榴等。

(2) 朝北阳台，阳光不足，可选择耐阴品种，如：万年青、吊兰、常春藤等。

(3) 庭院种花可选择比较耐阴的栀子花、石竹、米兰、山茶等。

(4) 室内绿化现在流行的是观叶植物，如：龟背竹、橡皮树、花叶芋等。春节前后，可放上一盆水仙花。

2. 合理搭配，四季吐香

(1) 二、三月开花的有：水仙、春兰、迎春、梅花、蟹爪兰、兔子花、瑞香、茶花等。

(2) 四、五月开花的有：君子兰、朱顶红、含笑、芍药、杜鹃、牡丹、令箭荷花、海棠、橘子等。

(3) 六、七月开花的有：金橘、栀子花、米兰、茉莉等。

(4) 盛夏期间，许多花卉休眠不开花，半支莲（太阳花）正值盛开，花朵虽小，颜色却五彩缤纷，为夏天美化阳台的佳品。

(5) 九、十月开花的有：一串红、早菊、大丽花、月季花等。

(6)十一月、十二月除菊花还做霜怒放外，早茶、八角金，已含苞欲放。

3. 小动物喂养

一、鱼

1. 容器

可用于养鱼的容器很多，如大木盆、砂缸、泥缸、陶瓷缸、玻璃缸等。不同的容器性能也不同，可根据自己喂养鱼种的习性加以选择。如老虎头、水泡眼等名贵金鱼适宜在黄松木制成的木盆中喂养；珍珠鳞、水泡眼、朝天龙等金鱼的仔鱼，则适宜在透风性强，吸、散热性能好的砂缸中喂养；热带鱼及大多数金鱼都适宜在玻璃缸中喂养。近年来，随着人们生活水平的提高，玻璃水族箱已为不少养鱼爱好者所采用。家庭水族箱应根据安放位置的大小而定，一般体积在 60x50x40 厘米或 80x60x50 厘米为宜。

2. 换水

换水前要先将自来水摆放 1—2 天，待水中部分化学药品蒸散、沉淀后才可使用。大多数鱼类都喜欢生活在原来的水中，所以最好不要一次将水全部换掉，而是采取部分换水。抽去的水量约占总水量的 1/3 左右，不宜超过一半，随后注入备用的新水，换水时还要注意水温差别，新旧水的温差应相适。

3. 饲料与喂养

以蛋白质、矿物质、碳水化合物及维生素为主。如鱼虫、水蚯蚓、人工合成饵料等。量要合适，金鱼耐饥力强，饿几天无关紧要，而一旦投放大量食物，会暴胀而死。刚买回来的金鱼，不要马上喂饲，过 2—3 天，等其适应新环境后再喂食。热带鱼喂多了虽很少胀死，但会几天不想进食，不爱游动，影响观赏。

尽量不要用饼干、面包屑、饭粒等食物喂鱼，这些东西会引起水质污染。油腻之物更不宜投入鱼缸。

春季鱼逐渐恢复生机，金鱼此时是繁殖季节，需要及时换水，投喂营养丰富的红虫。

夏季不要将鱼喂得太饱，一般以五、六分为宜。投食时间宜在上午 9 时前，因 9 时后气温升高，会使鱼食欲减退，鱼虫亦易死亡。

秋季一般采取少吃多餐的办法，日喂 3—4 次，每次喂量以在 15 分钟内吃完为宜。饵料最好是活饵或高蛋白质、全价营养的饵料，以利鱼越冬以及来年繁殖。

冬季在水温高于 5 的情况下，仍需坚持逐日或隔日投饵，投饵时间可在中午前后气温略有回升时。虽然冬季鱼体摄食量很少，但亦不能令鱼长时间饥饿而消瘦。

热带鱼是杂食性鱼类，以摄取动物性饵料和植物性饵料为主。动物性饵料有色虫类、灰水（蛋黄水蚤，如砂壳虫、表壳虫、尾毛虫等）、轮虫类（如臂尾水轮虫、龟纹轮虫、柱轮虫等）、蚤类（节肢动物中的挠足类、枝角类）、虫类（包括蚯蚓、鳃丝蚓、蝇蛆等）赤线虫、蚕蛹、苗鱼等等。植物性饵料有面条、米饭、面包屑、饼干、糕点等。此外动物性饵料有的需根据季节不

同以及气温变化加以捕捉，如灰水通常在春、夏之交的黎明时分漂浮密集于污水洪水面。而蚤类、虫类饵料大多一年四季均可获得。蚤类饵料捕捞后放宽密度能饲养 1—2 天，放养鱼缸中还能将鱼水中的浮游植物吃净，对净化水质十分有利，蚯蚓在投喂前需漂洗干净，以清除污泥与寄生虫，再根据热带鱼的大小剪断或整条喂用。蚕蛹脂肪含量很高，易腐败水质，需脱脂后喂用。一般选用干蚕蛹，经粉碎机打碎或人工轧成颗粒状后再喂用；加能用筛网滤出粉剂后，再与植物性饵料（如大麦粉等）混合制成颗粒状饵料饲喂，则更有利于鱼体的消化吸收。

植物性饵料饲喂时，最好用清水浸泡软化后再投入鱼缸，米饭如与动物性饵料搭配饲喂，适宜热带鱼度过秋、冬。

4．温度与光照

金鱼最适宜的水温是 18—28℃。大多数热带鱼的适宜水温是 25℃ 左右，昼夜温差不得超过 4℃。热带鱼还需光照，但光照也不宜太多，一般每天 5 小时。如鱼缸周围无采光条件，可购买 11 瓦的高效节能灯代之。

二、龟

1．饲料与喂养

以鲜活饲料如泥鳅、小鱼、小虾等为主，也可适当喂米饭、黄豆及青菜等。气温高喂食可多些；通常，气温低至 5℃ 以下，龟则封口，可不投饵。

2．水质

养殖绿毛龟的水要未受污染的活水，最好是江水和山溪水。自来水必须曝晒 48 小时后放置 7 天以上方可用。

3．环境

最好采用陶瓷缸或小水池，底铺沙或卵石，也可放置假山，设于阴凉安静处。

绿毛龟置于水中貌如翡翠，玲珑剔透，风趣独特，深受饲养和观赏者的喜爱。

三、蟋蟀

1．捕捉

每年立秋之后，便可听到蟋蟀的鸣叫声，但此时蟋蟀尚未成熟，暂不能捕捉。最佳的捕捉时间是九月上旬，尤其是白露前三天，俗语说：“白露三朝出将军”，此时蟋蟀已得大自然之哺育而成熟，精力充沛。捕捉时最好选择在石头中鸣叫的蟋蟀，这种蟋蟀骁勇善战。为了不破坏种植的庄稼和建筑物等，可采用“水攻”之法，蟋蟀受不住水淹，便会自己爬出洞外。

2．筛选

蟋蟀可分五种颜色：黄、青、紫、黑、白，其中纯正之色为好，如正黄，正青都是难得的佳品。此外，好的蟋蟀要头大，牙利，大腿粗长有力，肉体

细腻洁白，叫声宏亮清脆，格斗起来可成为常胜将军。

3. 管理与喂养

蟋蟀主要以米粒、绿豆为主食，偶而食以新鲜蟹肉可增强体力。蟋蟀宜静养，除每天定时喂食外，还要经常照看。大暑期间要用净水替蟋蟀洗澡，至秋分后停止。天气转寒后，当在养盆中垫厚纸以起到保暖作用。

另外，蟋蟀要在白露后“下雌”，即让蟋蟀与配偶交配，雌蟋蟀俗称“三尾”，必须肉白而体丰，这种三尾易于交配。放雌应黑夜放入，白天提出，这样白天可让蟋蟀静养休息。

4. 角斗

蟋蟀经过一定时间的精心饲养，渐渐进入“壮年”。检验蟋蟀是否可以参加角斗的标准是：蟋蟀顶部绒毛如已退尽乌亮，说明此虫可斗。角斗时选择对手也非常重要，俗语云：“小不斗大，长不斗宽”。此外，角斗时的场地也极有讲究，当制一长盒，垫上厚草纸，中间用一木片隔开，斗前先将两只蟋蟀分置两边，用茭草引发蟋蟀的斗性，此时蟋蟀会张大牙齿，不住高鸣，寻找厮杀对手。如双方主人都觉得自己的蟋蟀进入最佳状态，便可拉开中间隔片，让两只蟋蟀相遇搏斗。在角斗过程中，如一只蟋蟀跳出了场外，应当用网轻轻罩住，待其牙齿关拢后捉入场内再斗。经过精彩的搏斗之后，必有一只蟋蟀败北，此时当立即用木片隔开两虫，败方可以提出免战，也可以再用茭草引逗蟋蟀斗志，再次格斗。蟋蟀经过一轮格斗后精力已耗尽，所以不能连战，必须休息一星期左右方可再战。

四、鸟

1. 饲料与喂养

以植物种子为主要食物的鸟称硬食鸟类，饲料有粟、黍、苏子、稻谷、油菜籽、葵花籽、玉米等。硬食鸟类有云雀、金丝雀、百灵鸟等。

以昆虫、浆果为主要食物的鸟称软食鸟类，饲料有皮虫、黄粉虫、油葫芦、玉米虫、蚯蚓等，但这些饲料难以觅到，多以粉料饲料（黄豆粉，绿豆粉等）拌和后喂饲。软食鸟类有画眉、八哥、相思鸟等。

鸟类活动和消化能力很强，所以要不断地喂食。严禁喂饲霉烂变质或不洁的饲料。

2. 水浴

多数鸟喜水浴，季节一般从春、夏到秋分前。乍寒乍暖和寒冷季节不宜水浴。夏日1~2次，平时每日或隔一日一次，方法：初浴鸟，从笼顶上方用清水滴淋鸟体，习惯后将鸟笼置于水盆中，让鸟嬉水。时间约10分钟。时间过长，鸟会出现发冷寒颤现象。

3. 驯养

（1）云雀（又名天子、小百灵）

云雀成鸟野性大，驯养应掏捕刚孵化一周左右的雏鸟。选择雄鸟饲养才能有悦耳的歌声。云雀有边飞边唱的习性，故鸟笼要选择圆形高笼。笼底铺

沙一层，供其沙浴。云雀喜阳光和干燥环境，平时可挂稍高处，让其接受更多的光照，喂水水杯应挂在笼外，避免弄潮鸟笼。晚上要罩笼衣。

(2) 芙蓉鸟（又名金丝雀，白玉鸟，白燕等）

国内饲养的芙蓉鸟种类很多，家庭饲养以扬州、山东和德国罗娜三种为主。

扬州种，体形略小，鸣声婉转。山东种，体格优美，毛色纯白，声音嘹亮，立于笼中侧看，如一钩银月。罗娜种，歌声最甜润，合口而鸣，音韵丰富。

为欣赏芙蓉鸟美丽的鸣叫，应选购单个雄鸟，该鸟多为人工繁殖，宜选购绒毛长齐，独立进食的幼鸟。置新鸟于善唱的老鸟旁，或经常给它听唱片和录音，诱发其鸣叫。

(3) 百灵鸟

百灵鸟有“鸟中歌手”之称，而且易于驯化，是较理想的家庭宠鸟。从市场购得的成鸟，一定要是经过驯养的熟鸟，生鸟脾气大，难饲养。一般以未睁眼的小百灵驯养最合适。雏鸟羽毛丰满后，将鸟笼置于善鸣的老鸟笼旁，老鸟要固定，以免出现杂口，高明的养鸟家可使百灵唱出十多种音调。

每天一早一晚带鸟到室外溜鸟放风，使其适应人多和各种颜色。主人要和它培养感情，亲自喂蝗虫，吹口哨与它“谈话”。百灵鸟夏天严禁在阳光下曝晒，冬天要进行日光浴。

(4) 画眉

驯养画眉以一年左右的“软毛”为好。刚买来的画眉怕生，当你拿皮虫喂它时，它见到手就会满笼乱飞乱跳。你应有耐心，过一段时间它会很小心地啄一下皮虫，见没什么危险，会一下子抢食掉。当它敢于接食后，你就应该拉住皮虫，不让它一下子抢走，时间一长，画眉胆子会慢慢变大。

养画眉应每天把它带到树林中游散一番，和别的画眉放在一起学叫，即所谓“冲”。画眉饲养优劣与“冲”的勤惰很有关系。

(5) 八哥

经过驯养，八哥能学人语，所以深得民间养鸟者喜爱。笼养应选择雄雏鸟，成鸟反应迟钝不易驯化，由于幼鸟抵抗力差，高温时要将鸟笼挂于通风处，冬日则应挂在向阳的避风处。驯养八哥学人语要先将其舌尖剪去，然后用盐或者香灰碾去舌面表皮，再进行反复训练，日久便能成功。

(6) 相思鸟

相思鸟可成对饲养，雌雄相互依偎，形影不离，相亲相爱，引人羡慕。分开喂养，可促使它们大唱相思曲，引人遐想。

相思鸟很难人工繁养，一般在冬季结群期间网捕。刚入笼的鸟会乱扑乱撞，先要在暗笼中养，使其急躁情绪消退后，再打开笼衣，移至人多处。

(7) 鸽子

鸽子有观赏鸽，食用鸽和信鸽三大类，人们最喜欢饲养的是信鸽。

饲料与喂养

鸽子饲料以玉米、高粱为主食，兼喂糙米、麦类和豆类。通常每日喂三次，早晨放飞一次，中午一次，天黑前，放飞归巢后喂一次。对长途飞行、刚刚归巢的赛鸽，不能暴饮暴食，应先喂水，后喂饲料。鸽子应及时供应饮用水，每天鸽子要喝 30~60 毫升水。水要干净，自来水要放置 3 小时后饮用。

训练信鸽

a.熟悉信鸽。当幼鸽孵出七、八大后便要人“户籍”，到市信鸽协会登记，并要记上其上代以及兄弟姐妹的各种情况。

b.蹲房、环舍飞翔训练。把鸽子放上天空，鸽子会落在临近建筑上或邻屋的屋檐上。那时你就要用竹竿，缚上一块布，把它们赶到空中，继续飞翔，使它们熟悉鸽舍四周的环境。需要它们降落时，你必须给它们信号；要是没有信号，就不让它们降落。如此严格执行，不可马虎。并按日增加它们的飞翔时间，锻炼它们的飞翔能力。

c.远足训练。把鸽子一次带得比一次远，先是邻区，然后是近郊，再是远郊。如这种训练进行得完全正确无误，那么鸽子完成一定距离的飞行时间就一次比一次短。不仅飞得快，停歇时间少，在沿途也能克服一些风雨等障碍。

d.乘火车或汽车到一新地方，让鸽子带着脚环，依着准确的定向，飞回到它们的鸽舍去。此时，它们的方向感觉、视觉和飞翔力已达到较高的水平。

4. 养鸟与卫生

鸟会传染疾病，如鸽子和另几种鸟携带的新生隐球菌，侵入人体后使发病者高烧、惊厥，治疗不及时还会造成死亡。因此养鸟要谨慎。

(1) 不要将鸟笼放在室内，鸽窝也不宜靠居室太近。

(2) 不要将鸟抓到手当玩物。

(3) 人体不要接触鸟粪便，鸟粪最好在地上挖坑埋掉。

五、狗

1. 饲养犬的选择

家庭养犬以抗病力强，性格温顺，不脱毛的狗为理想品种。此外，小型犬一般比大型犬成年早，寿命长，较适合家庭饲养。

2. 饲料与喂养

狗原是肉食动物，但长期与人类生活在一起，已变成杂食动物了。一般家庭，常把人吃的食物给狗吃，甚至让狗吃人吃剩的残羹剩饭，这样会使狗营养不良，要让狗长得好，应给狗制订食物配方和饲喂量。秋天可给狗吃些薯类食物，夏天多吃些蔬菜、水果，冬天多喂些动物性饲料。此外，可去商店买商品型饲料。饲料喂养应注意以下几点：

(1) 饲料在喂饲前要洗净，煮熟，但不要煮得太熟。

(2) 定时、定量、定食具、定场所进行喂食。

(3) 养成不剩食的习惯。喂食量以盖住盆底为宜，吃完再加。

(4) 夏日宜冷食、冬季需加温。

(5) 不喂霉馊食物，食具喂完一次要清洗干净。

3. 训练

对犬的训练是要犬形成条件反射的过程。训犬的基本方法是奖赏与斥责。

(1) 表扬

犬每做完一次规定动作后，表扬要及时，配合以温和的声音和轻轻的

抚摸动作，最有效的办法是给予食物，此种办法可以很快调动犬的训练积极性。然而，奖食不能过多，过勤。狗一旦吃饱了，积极性就会下降。

（2）训斥

犬有时要乱叫乱跳，有时要咬东西，随便大小便。碰到这种情况，就要训斥，训斥要用严厉的声音，同时配合用脚制止的动作。如犬不听，用哼哼或者咬人来表示反抗，就要不客气地用纸卷狠打犬的鼻尖，直到犬表现出悲鸣，才达到训斥的目的。

（3）训练

训练的基本动作是“坐下”和“等一等”两个动作。

“坐下”。先轻轻捺犬的尾上部，这时犬即不站立而坐下，然后，犬如果安静下来，再把手放开，犬就可以坐下来了。

“等一等。”如犬会坐下，就教它“等一等”的口令。这时发出尖声的语调，在犬面前举起一只手，把犬控制住，不让它走开。

此外，还可训练狗来，随行、衔取、卧下、跳跃、匍匐、安静、站立等口令。

六、猫

1. 饲养猫的选择

选择何种猫饲养，要因人、因时、因地而决定。

（1）目的是为捕捉老鼠，应选择善捕鼠而饲养要求不高的黑猫、山东狮子猫等。

（2）送学龄前子女的生日礼物，当选择聪明好动、温柔友善的缅甸猫、泰国猫等。

（3）作为豆蔻年华小姐或少妇人伴侣的猫，当选择高贵文雅、顺从喜撒娇的波斯猫、英国蓝猫等。

（4）孤独老人适宜选饲养容易，依恋性强的缅甸猫、喜马拉雅猫等。

2. 饲料与喂养

猫的食物，一般情况下和人们吃的一样，只要在饭中加上适当的鱼和肉就可以了。捕鼠猫，应少喂动物性饲料，并且不可喂得太饱，观赏猫则以鱼、肉为主。喂食注意事项与狗同。

3. 管理与调教

猫不同狗，狗服从主人命令，不会记“仇”，猫一旦主人对它冷淡，便会疏远，甚至“愤”而出走。

（1）刚领养的猫，不要马上去摸、抱它，当它吃食时，慢慢地、轻轻地抚摸它，使其消除戒心。

（2）不要抓猫耳朵，不能抓猫尾巴，更不可抓猫四肢，也不可用双手卡住猫脖子将猫抓起，造成猫呼吸困难，这样都会使猫和你感情疏远，正确的抓法是：拍猫脑门，抚猫背部，然后一只手抓猫颈部或背部，另一只手迅速抱起猫。

（3）调教猫也是一种条件反射的过程，调教对小猫更适合。先让小猫饿上一天，把手电筒蒙上一红色透明纸，开亮灯光约半分钟，再给以食物。这

样连续操作 5—6 天，只要一开红灯，小猫就会跑到你那里，准备吃食。用口令“来”代替手电筒也同样可以得到这样的效果。

4. 摄影

一、构图

摄影的构图就是你将所要拍摄的景物不择手段地予以摆布、调整或选择，从而在取景框里看到一种协调的关系。这种协调关系，绝不能理解为仅就被摄主体而言，而是就取景器中所看到的一切而言。

通常来讲，人物摄影的构图首先要注意以下几点：

1. 头像照片应当保留脖子。
2. 全身照片，无论是站、蹲、坐、躺都当心别让人物的脚冲出画面之外。
3. 侧面照，应将人物面向的前方比其后方留出更多的空间。

我们在取景器里看到的景物是有三维空间感的，因此我们可以把景物分为远景、中景和近景。原则上讲，被摄的主体既可以出现在近景里，亦可以出现在中景或远景中。但切不可在两个以上的景区中同时出现被摄主体，那样会使画面感到混乱。被摄主体出现在远景的情况也比较少见，如用长焦镜头拍摄到的翱翔在山巅的雄鹰等。这里要说明的是上述三个景区中的景象，在一幅画面中既要有区别，也要有联系和呼应。举例来讲，假如我们认定把天空中的朵朵白云作远景；而将近处的几枝枫叶作近景；中景为大半身的人物。我们便可以考虑采用竖构图，使白云出现在画面的左上角，人物置于画面的右侧，而枫叶是从右侧进入画面并伸向左下角。为不使站在右面的人物不影响画面的整体性，有意让其穿一条与地面或树丛阴影的色彩较接近的裤子。如此，白云、人物和枫叶三样画面中的主要景象，便在主次分明的同时形成了一个“C”型构图。

人们在长期的实践中总结出了许多雅俗共赏的构图形式，如“C”型、“S”型、“A”型、“H”型、“人”型、“回”型、“井”型等等，举不枚举，然而有待开发的构图当更多更多。

在构图过程中，还可采用疏密搭配法、明暗对比法、色调对比以及呼应法、大小协调法等，以使自己理想的构图得以实现。

在讲究构图的同时，千万不要忘了你所要表现的主题是什么。好的构图会增加主题感染力，而差的构图（虽说构图本身并不犯规），却会有碍主题的表现。

二、采光

摄影活动归根结底是一种光学效应。因此，如果在摄影活动中一旦没有了光的存在，那么，这一活动也就失去其实施的可能。故而光对摄影来说是至关重要的，如何选择和使用光线，直接关系到摄影效果的好坏与成败。

单一光源的光线照射在物体上，至少可产生三种情况。一是顺光，二是侧光，三是逆光。在现实生活中绝对单一的光线是极少见的，就算你是处在阳光下，周围没有任何人造光源，阳光照射到地面、物体及你自己的身上，亦会产生多种角度、强弱不同的反射光，并与直射到你身上的阳光一道构成

明暗效果。所以我们只能根据被摄物体上最强光线的角度，来确定物体所处的是顺光、侧光还是逆光。

然而，摄影中的侧、逆、顺光是一回事，主光、辅光却是另一回事。摄影中的主光和辅光是以光线照射在物体上面积的大小来确定的。照射在物体上面积最大的光线，我们称之为主光，其余皆称为辅助光或第一、第二、第三……辅助光。

最容易使人们观察到物体立体感的光线是侧光，而侧光中又以 45 度至 60 度入射角优先。侧光亦可分为三类，一类是大部分照射在物体正面的，我们称之为前侧光；另一类是大部分照射在物体背面的，我们称之为侧逆光；再有一类就是以 90 度入射角照射在物体上的，我们称之为全侧光。

在摄影活动中，充当主光的光线多为前侧光。因为，这种光线能照亮物体大部分表面却又不失暗部，所以能有效的增强物体的立体感和层次感，拍摄人物时有助于传神和传情。前侧光在拍摄辽阔的风景时，上述优点反而成了缺陷。由于它将所有的东西都反映的比较具体，因此会使人眼花缭乱，并且缺少空气流通的感觉。

逆光及侧逆光的拍摄，往往会给人某种艺术感，这也许是因为它具有高度概括能力的缘故。逆光摄影中，人们所观察到的景物大都处于背光面，故昏暗不清。人们的注意力被景物的轮廓所吸引，因此这种摄影最善于表现景物的轮廓形态。

侧逆光的造型能力自然要比逆光强，它在物体上形成的狭窄而明亮的光带，不仅有助于被摄主体与背景的区分，而且还具有对被摄主体的刻画能力。假如我们在运用侧逆光时，再以前侧光为主光，那么所得到的影像内含丰富、层次分明，且颇有高雅之趣味。

而今，人们生活中采取顺光拍摄的照片越来越多，这是因为闪光灯在人们的生活中越来越多地被借助。然而真正有玩味的顺光照是在精心安排后摄制而成的，如人们喜爱的高调照片。顺光照的最大特点，在于淡化物像的立体感，从而更有机会强调物像本身的情趣与气质，就像中国画的表现魅力一样。在顺光照中，空间感和立体感不是拍摄者所要追求的要点，因此在摄制时，应着力发掘对象本身的结构美。

要想摄影活动变得更自如、更有趣，充分运用人造光甚至创造人造光环境是非常讨巧的。人造光包括灯光、火光、电火花等。对摄影者来说，凡是那些容易得到的光源，都是可以充分利用的对象。如台灯、落地灯、蜡烛及具有反光效能的自布、镜子等等，无不是摄影活动中有效的借助光源。而闪光灯则生来就是摄影的当然工具。

人造光既可在阳光下作辅助光或主光，亦可专门制造一个采光环境。在阳光下运用最多的人造光是闪光灯和反光材料，它们作辅助光时，主要是用于提高暗部的亮度，以降低过强的明暗反差；而作主光时，大都是在逆光条件下加强被摄主体重点部位的亮度。在完全依靠人造光源设置采光环境时，应注意光线的主辅搭配，同时还可以用一些光源专门处理背景及局部环境。当然还应考虑到整体效果是以顺光、侧光和逆光等何者为主及构图的需要。

人们一生中有 70% 至 80% 的时间是生活在有光的环境中的，人们熟悉光是非常自然的事，故而摄影中的采光技术对任何人来说都不难，只要谁有心运用光，谁就会使自己的拍摄效果臻于更好。

三、高调拍摄

所谓高调照片，是指那些在画面中有百分之九十以上的部位是白色或接近白色的照片。这种照片往往会给人以高雅、娴静、清纯的感受。

制作高调照片，无疑应当把注意力更多地放在对画面中所占比例甚少的深色或中间色的处理上。因为，高调照片中的深色和中间色虽然极少，但它们却体现着画面的主题精神和主体结构。

高调照片可以表现人物、动物、静物、风景以及产品广告等各种内容。比较多见的高调照片是人物照。也许这是因为在人们心目中，人是万物之灵，是最高雅的。

高调照片的背景环境及人物的皮肤和服装，通常都被处理为白色或接近白色的。拍摄时尽可能采用顺光或类似于阴天的散光，布光力求均匀柔和，并避免投影出现。人物肤色的最高亮度应基本与背景亮度相等，最多不大于1：2。为使底片密度增大以取得高调效果，拍摄时可比正常曝光增加一档至一档半。

如果经过努力，你所创造的拍摄条件仍不能达到你所希望的效果，千万不要放弃你的追求，因为，还可以在拍摄后的洗放过程中做许多手脚。如用加厚液将底片局部加厚；或印放曝光时减小一档，而在显影时给局部加温使之提前充分显影；亦可放大时对你所希望变淡的部位予以遮挡，等等，都不失为有效的补偿手段。印放相纸最好采用软性的，显影液则应较正常浓度淡一些，必要时可运用间歇显影法。当然，如果你能在高反差的整体效果中，存有局部的细腻层次，那么你就可以称得上是一位制作高调照片的高手了。

四、低调拍摄

所谓低调照片，顾名思义便可知道其情形恰好与高调照片相反。亦即在低调照片中，灰暗的部分约占百分之九十以上。低调照片往往给人以浑厚、凝重、深沉、复杂、神秘以及沉着的感受。

低调照片所能反映的内容亦极其广泛，除人物外，其也可表现动物、静物、风景乃至建筑等等。低调照片的创作中，难度最高，同时也是最有趣的便是人物照。

制作低调照片，首先要考虑的是如何摆布那些占有不到百分之十的亮部及亮灰部。你千万不要以为只要人物的一张脸是明亮的，而其余部分均处于昏暗之中，即可谓之一张好的低调人物照了。那样做当然不错，但你的创意就会显得十分单调，甚至有一种抄袭他人作品之嫌。因为那样的作品太多了。其实当你把握了低调照片的基本精神——百分之九十以上部位是处于暗与灰暗的状态之中，你就应该想到，自己有权任意摆布那些占比例极小的亮部。在你确定好制作主题之后，你可以提出许多设想。如将明亮的部分在几个地方出现，并形成遥相呼应之势；或有意要它们在虚虚实实中联为一体，使观者的视线很自然地沿着你所希望的途径，最终落在最精彩的地方（比如眼睛或手什么的）。在低调照片中往往对高光的布置非常讲究，因为高光所在之处，大都是传神的焦点。但这也不是绝对的，倘若你是想通过斑斓的高光及昏暗的背景来烘托细腻的肌肤或其它什么，当然也可以不择手段地去尝试，相信那种境界一定是更高的。

拍摄低调照片，宜采用侧光或侧逆光。受光面与背光面的比值最好是在1：4至1：8之间。比较高级的处理是，将背光面与环境色浑为一体，从而更有效地突出受光部分。如果你所选择的拍摄形式为逆光，那么你不妨用一组辅助光，将人物的面部或你所要表现的部位之亮度提高些，从而使你的主题精神主要由中间色调来承担。这样的处理比较脱俗。

低调摄影的曝光是以主体的亮度为准的，切忌因曝光过度而使底片密度过大。在有条件的情况下，自己冲洗时，应将显影液冲淡些，以便让灰暗部分的层次更加丰富。必要时，可采用减薄液、加厚液以及放大遮挡等方法，对底片或照片作局部加工，以充分弥补拍摄时留下的缺憾。

五、朦胧效果

肖像特写照的朦胧效果，往往会给观者一种舒心、神秘和甜静感，十分诱人。拍摄方法是在镜头前面蒙上一层纱布。不过，如果拍摄不当，会造成画面昏浊，给人一种沉闷感。

拍摄朦胧效果的照片，应注意强调“画龙点睛”的高光作用。一般来讲，人面部的高光主要反映在两个部位，一是眼球，二是嘴唇。强调眼球上的高光，要注意高光不能出现在眼球的正中央及下部，比较理想的位置是眼球左右两侧的上半部与眼白结合的部位。嘴唇上的高光可通过加浓口红或用冷开水湿润嘴唇，也可舔些口水，这样可增强反光效果。

拍摄时采用大光圈，以此缩小景深，虚化环境。要以眼睛或嘴唇上的高光为对象精确对焦。如果光线不足，要用1/60秒以下的慢速度，必须用三角架固定相机，被摄主体最好距背景远些，以便背景自然虚化。由于镜头蒙上了纱布，所以最好比正常曝光增加一档半至两档；有测光设备的可比正常测光值小半档。另外，冲胶卷时可适当延长时间，以提高画面反差，避免因纱布而引起的画面灰暗。

“朦胧”效果的拍摄方法还可运用到风景照及风景人物照上。拍摄技巧与以上所述相同。应当注意的是被摄景物主体要相对独立，环境空间可多留一些，比如旷野中的一名倩女，山丘上的一座古堡等等。用光可采用前侧光和逆光。

六、高速效果

高速运动的照片，如运动员你追我赶、轿车疾驰、物体由高空落下等等，它们共同特点是：画面的主体对象非常清晰而远景、近景或周围的景物都被拉长并显得十分模糊。那么，照片的这种表现力是怎样制作的？其实很简单。

拍摄高速运动的人或物，被称为追随摄影法，或追拍。在追拍的操作中有三个相互作用的“速度”共同存在，一是照相机的快门速度，二是被拍摄主体的运动速度，三是摄影者的镜头紧跟被摄主体的追随速度。当追随速度约等于被摄主体运动速度，而快门速度快于追随速度与被摄主体运动速度之间的误差，慢于被摄主体的运动速度时，追拍效果便可出现。道理虽然如此，但操作起来颇有难度。下面介绍一下比较具体的操作方法。

拍摄时两脚站稳，双臂微贴上身以持稳相机，在取景器中捕捉到对象后，通过追随使之在取景器中的位置保持不变。然后将快门按到即将启动的状态

等待时机，你认为最理想的情形一出现，即启动快门。快门档次的选择可参照如下：

- 1) 行走速度 1 / 60 秒
- 2) 疾奔速度 1 / 125 秒
- 3) 赛马速度 1 / 250 秒
- 4) 赛车速度 1 / 500 秒

上述速度的选择前提是，被摄主体的前进方向与拍摄角度成 90° ，被摄主体距相机 15 米左右。如果被摄主体的动向与拍摄方向的角度减小一半，快门速度可降慢一档；如果被摄主体距相机的距离缩短一半，则快门速度加快一档，以此类推。

实际拍摄时因受现场条件限制，追拍的方法可多种多样，有弧形追拍、圆形追拍、平行追拍、纵向追拍以及斜向追拍等，因此必须根据具体情况确定自己的追拍方式。

七、“孪生”照

一张照片上出现同一个人的两个形象，我们称之为“孪生”照。“孪生”照片的摄制原理和方法是这样的：我们知道，胶片摄人人像是感光的结果。根据这个原理，我们可以在被摄者背后设置黑色或深色背景，因为这样的背景不感光或感光极少，让被摄者站在两个不同的位置进行拍摄，只要两次所站的位置不重叠，便可拍出逼真的“孪生”合影照。如果技巧掌握得好，还可拍出勾肩搭背等姿势。

此外，还可以做一只镜头盖，一半遮住，一半留空，然后罩在镜头上，拍摄时先将相机固定在三角架上，第一次曝光完成后，转动镜头盖，再作第二次曝光，这样也同样能得到一张“孪生”照。操作时应注意两次曝光时相机不能发生移动，以防背景无法衔接。

八、聚会照

亲朋好友偶尔聚会，拍照作为留念，是家庭中常有的事。一张成功的聚会照片，可称得上是一件很有保存价值的纪念品。然而，要拍摄一张令人满意的聚会照片，并非易事。

1. 聚会摄影的特点

无论拍摄什么样的聚会，包括婚丧礼仪聚会、同学战友聚会、开业典礼聚会、节庆恭贺聚会等等，都需要注意以下几个方面：

(1) 主题性：聚会的目的，就是拍摄的主题，拍摄者应事先做到心中有数，并构思拍摄内容。

(2) 阶段性：大多数聚会都有一个先后程序安排，每个程序形式也有所不同，这就要求拍摄者既要借助于各种场景和人物，表现出不同的形式，又要突出主题。

(3) 人员众多，行为不定：聚会有大有小，人数少则三、五人，多则成百上千人，而且行为不定，拍摄者要善于有目的地抢拍，切忌被动等待。

2. 拍摄方法

(1) 拍摄前准备

根据聚会目的（主题）。大致拟定一个拍摄构想，包括要拍的人、物、景。备好拍摄工具。胶卷可多备几卷，因为有些重要镜头必须多拍几张，日后可以有所选择。此外，闪光灯、电池、三脚架、快门线等都是必不可缺的。使用前检查一下它们的性能，以免拍摄时发生故障。

（2）白日露天拍摄

在白昼露天状况下拍摄聚会，应先估计好基本曝光值，在拍摄时，根据临场情况略做增减或根据景深要求调整光圈和快门速度的相对关系。为能不失时机地抓拍到所有必拍的内容，不要采用取景器对焦，可以大胆目测距离，然后确定镜头上的焦距值。

（3）夜间或室内拍摄

拍摄如在夜间或室内进行，那么闪光灯便必不可少。由于闪光灯速度高于快门速度，因此，曝光量快门已无法控制，而完全由距离和光圈的大小来确定。抓拍时，事先要记住闪光灯的指数，以及该指数所确定的几个常用距离与其相对应的光圈系数，随后以目测距离直接调整光圈并拍摄。

（4）集体合影

聚会时的集体合影，最好选在白天室外进行。拍摄时如一排人数超过八人，应考虑将被摄者排成以相机为圈心的弧形，以确保每个被摄者面部的焦距准确。如在室内拍摄，则要注意闪光灯的照射宽度，防止位于边上的人面部未被照射到。白天室内拍摄，为了烘托出画面中的环境气氛，可将闪光灯拿在手中，相机固定在三角架上，快门定位在 1/2 秒以下，启用自拍系统驱动快门。为了保证每个人的面部和四周景物的清晰，可同时采用几个闪光灯，这样拍出的照片画面效果好。

如果集体合影的人数过多，人排得很宽，为使所有被摄者都进入镜头，相机只得拉远，但这样一来势必造成照片人像小或模糊，影响效果。遇到这种情况，我们可采取分开拍摄、冲洗后再作拼接的方法。要注意的是，两张照片的衔接处要稍加重叠，以便后期制作时减裁。另外，两张照片的曝光和距离应相同，这样才不会影响制作效果。

九、日出日落

拍摄日出，用的是黑白胶卷，可加中黄或红色滤色镜来突出红日及朝霞；彩色胶卷则加偏振镜来调整地面景物的亮度。也可在镜头前加用网膜或纱布以使阳光形成光芒。拍摄日落，地面景物的背光部分，可通过人为的加工（如加用人造光等）提高其亮度。采用这种方法时，彩色胶卷特别要注意所加用的人造光的色调要偏蓝或偏绿，使之与天光的色调统一起来。

拍摄早。晚的太阳，我们可采用不同焦距的镜头，在感光片上得到不同大小的太阳影像。其大致情况如下：

标准镜头：可得直径 0.45mm 的太阳

80mm 镜头：可得直径 0.8mm 的太阳

200mm 镜头：可得直径 2mm 的太阳

500mm 镜头：可得直径 5mm 的太阳

1000mm 镜头：可得直径 10mm 的太阳

另外，在拍摄日出日落时，应充分利用晨曦和晚霞，以及飞鸟、炊烟、树木等自然景物，提高画面的观赏魅力。因此每次拍摄时，既要把握好日出

日落的时机，又要尽可能将那些美妙的东西摄入画面。总之，要打“有准备之仗”。

十、夜景

拍摄夜景，通常是在夜间，但也可以利用晨、昏时分的气氛或白天加用某种滤光镜来完成。根据夜景照片的内容和画面的需要，在拍摄时常常采用多次曝光。当然，在照明条件许可的情况下，一般部采用一次曝光。

拍摄夜景，事先要构思好，并粗拟几个拍摄方案。由于多次曝光拍摄，中间要等较长一段时间，随时会遇到天气变化，所以可惜用几架相机，同时设计几套方案。

1．普通夜景

一般来讲，拍摄夜景最好是在黄昏，此刻，天色尚未全黑下来，地面景物依稀可辨，拍出的照片效果极佳。拍摄者选定位置后，将相机固定在三脚架上，然后用测光表直接测量天空的亮度，根据所得光值，缩小一档光圈，即可拍摄。如果希望拍摄的地面景物更加清晰，有层次感，可在第一次曝光时加用闪光灯。方法是，用已缩小了一档的光圈系数除以闪光灯的指数，所得的商，即为闪光灯到被摄景物的距离，随即进行第一位曝光。当夜色重时，再进行第二次曝光。第二次曝光时要根据景物的远近及灯光的明暗来确定曝光量。一般是采用“B门”或“T门”，时间掌握在1秒至40秒之间。采用多次曝光拍摄夜景应注意以下几个问题：一是无论重复曝光多少次，光圈不变，以免由于景深变化造成影象模糊。二是相机固定的位置不能移动，以防画面景物错位。三是启动快门最好采用快门线，确保相机不会因手势不稳而抖动。

2．焰火

以多次曝光的方法拍摄夜间的焰火时，应注意每次拍摄的焰火尽可能不要重叠在一起，并在拍摄前准确了解焰火腾起的方向、高度。根据需要决定快门速度，一般情况是， $1/2$ 秒可得到焰火的长线条， $1/4$ 秒可得到焰火的短线条， $1/8$ 秒可得到点状焰火。有时也可采用B门，以获得其他各种效果。

3．月色

拍摄月夜分三个步骤，第一次曝光完成景物拍摄；第二次曝光完成灯光拍摄；第三次曝光时，将镜头对准月亮；但事先要在胶卷上留好位置，曝光4至5秒。只要变换镜头焦距，就可拍摄大小不同的月亮成像。

拍摄夜景，另一种方法是，用几张胶片，拍摄不同的景物，冲洗后叠拢起来一次放大合成。其优点是：1．取景自如。2．同一景物可多拍几张，放大时可作选择。3．经组合的景象更趋生动。缺点在于几张底片叠合后，总密度增大，放大时画面的反差不宜掌握。因此底片的叠合数最好不要超过三张。

白天拍摄具有夜景效果的照片，可加用红色滤色镜，或红、绿两色滤色镜并用，但曝光值要减小两档。时间选择在上半7、8点钟或下午日光斜照时。如果画面需有月亮点缀，可摄入太阳替代，效果不错。

有些相机不具有多次曝光的功能，用它拍摄夜景，可事先做一个镜头帽，罩住镜头。拍摄时，先将B门打开并用胶布等固定，然后反复取下镜头帽进行多次曝光。注意每次曝光时间要掌握好。

十、雨雪风雾

雨天、雪天或雾天的景物，往往亮度反差比较小，因而拍出的照片画面灰暗、平淡。所以，拍摄一般不用顺光，而用侧光、侧逆光，甚至逆光。尤其是雾天用侧逆光和逆光，效果更佳。快门速度不能太快、最好用六十分之一秒以下各档。为增加景物的明暗反差，应比正常曝光略小半至一档，冲洗显影时可增加一点时间。此外，为提高画面局部的亮度，可利用人造光（如闪光灯等）。感光片则要选用中、慢速类。在雨、雪天气拍摄人物风景，要以深色背景作为人物面部的衬托，如青山、森林、深色建筑等。

然而，雨、雪、雾天环境毕竟不同，拍摄时的艺术处理也有所不同。

1. 雨

雨天，地面景物灰暗，相比之下，天空较明亮，因此，取景应以地面景物为主。大雨滂沱，反而不能拍摄出好的雨景照片；雨量中等或小雨时，地面和其它物体上的积水，具有反光作用，拍摄的照片，雨天的气氛特别强烈，拍摄雨丝，雨量要中到大，或衬以深暗的背景；或借助于灯光（最好是探照灯、车灯等）。

2. 雪

雪天，天空和景物灰暗，而地面相对明亮。拍摄雪景，雪面的层次感很重要，为此，黑白胶卷可加用 UV 镜或滤色镜，彩色胶卷可加用偏光镜，并借助闪光灯等人造光提高景物的亮度。为渲染雪天寒冷的气氛，可摄入冰凌柱、冰凌花、水蒸气等冬天特有的自然景观。

3. 雾

雾天，因空气中水分子密度极大，所以不仅影调反差很弱，而且影象朦胧。拍摄时既要设法增强影调的反差，又要突出大雾弥漫的气氛，要达到这一目的，应在薄雾状态时拍摄。画面上尽量减少天空所占部位，安排远、中、近景，这样有助于增强层次感。为不使画面过于灰朦，还可有意安排一些特近的景物，景物因近而具有浓重的深色，便可压住画面。可按平均亮度正常曝光和冲洗。倘若景物较暗，可减少曝光，冲洗时增加显影时间，以拉开反差层次。

4. 风

无论是自然风还是人造风，它们本身都是无形无色的，当然也不构成光反射。因此，对风一般采取间接拍摄法，即拍摄因受风影响而产生动感的物体，如摇摆的树枝，飘逸的围巾、飞舞的纸片等等，并通过这些物体来表现风的强弱。

十二、山水风景照

1. 山壑江海

拍摄山壑江海特别要注意以下几个方面问题：

（1）构图

地平线（视平线）最好不要置于画面中端，那样会给人以死板和脱节的感觉。

画面上左右景物的设置力求在造型、体积、色度等方面有所区别，视觉上要有平衡感。

所有景物的安排要疏密有致，做到左右呼应、上下呼应，莫将画面中的部分景物孤立观察和对待。

（2）空间感

同样是拍摄名山大川，如果仅摄入苍茫的天空或远山，那么画面非但不会给人以辽阔的感受，反而会有种沉闷感。良好的视觉感是通过比较而产生的，因此画面中的景物，要大小、远近搭配。比如巨石旁可置一个人或牛、羊等，以小反差大，突出巨石的奇大无比。同样，画面上孤独的一座山并不美，如能配以近景——虚化的树枝，中景——翱翔的飞鸟，整个画面就更美丽、生动。

（3）色调

黑白照片的色调主要取决于明、暗、深、浅色度的比例。在拍摄时可根据具体情况决定采用哪种滤色镜。中黄和橙色滤色镜能使天空及绿色植物的色彩变深。彩色照片的色调不仅取决于明、暗、深、浅色度的比例，而且还取决于各种物体的固有色是否协调或彼此相映成辉。亮度可采用偏振镜调整。

（4）注意事项

在拍摄辽阔的远山及无垠的水面时，因空气中温度较大，远处光线呈漫射状，因此可在正常曝光的基础上减小一档光圈。逆光拍摄时，除有意制造某种效果外，应防止阳光或闪烁的波光在画面中产生晕辉。

山水风景照不易在晴天的中午时节拍摄，因这时的光线过正，加之空气中浮动的水分子太少，所以不易隐去各种琐碎的景物，以致造成零乱的感觉。

2. 灌木丛林

拍摄灌木丛林有两种情况，一是从外往里拍摄，一是置身于其中拍摄。

从外往里拍摄，就采光而言，可多用前侧光和侧光，因为这样的光线能充分表现出林木的多姿和层次感。就构图而言，画面中可出现一块空地，以给人一种空旷的感觉。同时由于光线落在地面和灌木丛林上的角度不同，自然形成了明暗色调的对比。

丛林中的光线多为散射状，所以明暗反差不明显，摄入画面显得平淡。为避免这一不足，遇到密林，可站在丛林的边缘拍摄。反之，林木稀疏，可站在里面拍摄。以灌木根部及地面或枝杆为拍摄主体，除采用侧光或侧逆光外，为防止林木受光面与背光面的反差，最好衬以雾、水蒸气或炊烟。这就要求选择好时机。此外，也可在中景范围内打出几组人造光（用闪光灯、镜子等）以提高部分林木背光面的亮度。这样还能增强林木的层次感。

以灌木丛林的芽梢及天空为拍摄主体，因为天空比景物亮，所以，最好选在晴天或多云时的上午 9、10 点钟或下午 3、4 点钟，以前侧光的角度拍摄。这时的景物，受光面往往亮于天空而背光面则比天空暗，能完美地表现出芽梢的立体感。如若有的树木固有色较暗，为提高其受光面的亮度，可有针对性的加用滤色镜或偏振镜；也可改在雨过天晴，梢芽上挂满水分时进行：还可在芽梢上喷些水，以提高反光性。

从灌木丛林内向外拍摄，应以外景观的亮度为测光标准，尽量不用逆光（指丛林外景观的受光角度），而用顺光。因为在顺光情况下，丛林的枝杆叶芽处于阴影之下，而外面的景物却被阳光照亮，从而使昏暗的前景与明亮的中、远景正好形成了鲜明的对比，能有效地反衬出中、远景的明媚风姿。

在拍摄灌木丛林时，可以刻意表现它的幽静，也可以摄入随风摇曳的树枝或小动物，以表现画面的勃勃生机。

3. 岩洞

岩洞内光线极差，旅游者游览岩洞，要想拍摄洞内千奇百态的景观，就需要具备一定的摄影技巧。

经过开发的岩洞，一般都挂有五颜六色的彩灯，以渲染气氛。这时拍摄，最好不用闪光灯，因为闪光灯的亮度比彩灯强，照射角度也很平淡。可以选择一个最佳位置，用三脚架固定相机，把光圈开到 $4F-3.5F$ ，再用相机的内测光或测光表，测得被摄主体的曝光值，同时确定速度。如果相机不带内测光，又没有携带测光表，通常采用的光圈值为 $3.5-5.6$ 之间，速度为 4 秒— $1/4$ 秒之间。

一般来说，曝光量要由光圈控制，而速度不要快于 $1/4$ 秒。光圈一旦开大，成像景深较小，这就要求对准焦距。另有一些问题，拍摄时也要注意：比如用 B 门或 T 门时，应用快门线；非用闪光灯不可，那么闪光灯最好拿在手中，选择好照射角度，在听到快门开启声，再用手启亮闪光灯，这样可避免光线平直。

如果岩洞内无任何照明设备，事先要备有手电筒等。拍摄时以手电光照射在被摄主体上进行对焦。闪光灯的使用法与上述相同。也可以多备几只闪光灯，拍摄时同时使用，以增强亮度。

因岩洞内拍摄条件差，成功率较低，所以，对每一景点，可多拍几张，以保证成功率。

十三、彩照冲洗放大

1. 彩色负片的冲洗

目前市场上销售的彩色负片有：国产的有乐凯、申光、福达等，进口的有美国的金奖柯达、日本的富士、樱花和柯尼卡、德国的爱克发。这些负片一般都采用美国柯达公司提供的彩色负片冲洗配方 C—41 冲洗工艺。其冲洗特点是高温快速，适于全自动控制的冲洗机冲洗。这给用手工操作的冲洗罐冲洗带来了一定的难度，温度和时间比较难控制，但如果细心操作，还是可以掌握的。下面谈一谈冲洗工艺，所需设备及操作过程。

(1) C—41 彩色负片冲洗工艺（采用冲洗罐）：

彩色显影： 37.8 ± 0.50 3 分 15 秒

漂 白： $37.8^{\circ}\text{C} + 3$ 6 分 30 秒

水 洗： $37.8^{\circ}\text{C} + 3^{\circ}\text{C}$ 3 分 15 秒

定 影： $24^{\circ}\text{C}-41^{\circ}\text{C}$ 6 分 30 秒

水 洗： $37.8^{\circ}\text{C} + 3^{\circ}\text{C}$ 3 分 15 秒

稳 定： $24-41$ 1 分 30 秒

干 燥： $24-41$

(2) 家庭用的彩色负片冲洗套药是小包装的，国产套药为 1000 毫升装的药粉，买回来自己根据说明书上的操作规程依次溶解开来。进口的小包装套药是瓶装溶液，只需按照说明书稀释后即可使用。除此之外，还有进口大包装的冲洗套药。当然还可以自己用药粉配制，但这比较繁琐。

(3) 冲洗所需设备：

温度表：采用 50 为限的水银柱温度计或不锈钢温度计，不宜采用酒精有色温度表，因为它对温度反应灵敏度不高。

定时钟：一般采用闹钟，因为在暗室里操作无法看清钟点。还有一种是数字式的以秒数计时，并能闹时的钟，采用这种钟作为定时器，冲洗时比较精确；不足之处是数字显示的亮度易造成胶片漏光，此外，它的价格也较昂贵。

量杯：目前市场上卖的大多是塑料量杯，也有一种玻璃量杯，精确度高，但容易碎，价格比较贵。操作时需要两个量杯。

冲洗罐：一般采用塑料冲洗罐，它的特点是保温，价格便宜；而不锈钢罐容易散热，价格又贵，冲洗时需要三个同时使用，否则会出问题。

药液容器：采用玻璃瓶或塑料瓶均可装置药液，容量为 1000 毫升，满装密封保存时间较长，否则接触空气容易氧化。冲洗时需要四个瓶子。

搅棒：用于配套药时搅拌药液。

剪刀：装片时用。

夹子：用于凉于胶片。

大塑料盒：可存温水，用于胶片水洗。

（4）配套药时须知：

按照 C—41 套药的说明要求配好药液。切忌将彩色显影液和漂白或定影液混在一起。配完一种药液必须把容器洗干净，再接着配下一种药液，否则药液受污染会使冲洗后软片变灰，严重的会使软片报废。

（5）装片

刚开始操作，装片手势不熟练，不要急于把已拍好的片子拿去做试验，以免搞不好造成报废。可先用废胶卷在亮处反复练习，完全熟练后，再关灯在暗室中练几遍，直至能够操作自如，再正式装片。

（6）加温

把配制好的药液按照 C—41 艺流程依次加温。先把彩色显影液倒入空的冲洗罐里，然后浸入盛有热水的塑料盆里加温。也可把药液瓶先放到热水里加温后再倒入空的冲洗罐里。漂液和定影液一起加温。在显影两种药罐上分别贴上识别标记，以免弄错。一般情况下，要把温度加到比冲洗温度高 1.5°C 。如果天冷气温低，可增加 2.5°C 。

（7）预热

如前所述取三个空塑料冲洗罐把卷片芯取出，空罐子清洗一下，用温水把三个空罐温热，把加温好的彩色显影液，漂液，定影液依次分别倒入三个罐内，最后重新测量一下温度，确保实际温度略高于冲洗温度。

（8）定时

把定时钟定在 3 分 15 秒或 3 分 30 秒，可稍长于规定的冲洗时间，因为定时钟启动后，不可能马上进入冲洗过程。在熄灭灯前、应检查好各冲洗罐、盆的位置、随后启动时钟、熄灯冲洗。

（9）冲片

关灯后，室内不应有任何光线（包括门窗缝隙漏入的光线），无暗房条件的，应在晚上操作。把胶卷从暗盒里抽出，卷到冲洗罐的卷片芯上，并放入恒温的彩色显影罐内。

浸入后用手同时来回上下地转动卷片芯，约半分钟左右。

可关上冲片罐小盖子和盖子使其不漏光，然后开灯操作，每隔 10

秒钟转动卷片芯一次。

当定时钟铃响前 10 秒钟再关上灯，铃响后打开盖子取出卷片芯，将其浸入已准备好的漂白罐子里，来回上下转动数次，盖上盖子，开灯重复转动片芯。

把定时定在 6 分 30 秒，开启定时钟，时间到后，关灯，把盖子打开，将彩色显影和漂白液倒回药液瓶中，下次再用，（每 1000 毫升的彩显可冲洗 8 卷 135 或 120 软片）。

在漂白冲片罐里的片子需用温水水洗 3 分 15 秒。水洗要彻底换水，即把温水倒入后来回旋转片芯，再把水倒掉换以清水，这样重复数次即可。

倒入定影液，盖好盖子，来回旋转片芯，开灯。定影时间为 6 分 30 秒。

不断换水彻底清洗。

将稳定液倒入冲片罐，浸 1 分 30 秒，胶片经稳定液处理后能达到坚膜效果，提高软片染料的稳定性。稳定液中还含有润湿剂，能加速干燥，并在干燥后不产生水渍。

干燥，可以晾干，也可以烘干但温度不超过 60℃，切不可用电风吹干，因为电吹风温度很高软片容易变形和卷曲，造成前功尽弃。

（10）药液贮存

彩色显影液在密闭的容器中装满可存放三个月，漂白液和定影液装满可存放 6 个月。最好放在通风阴暗处。

2. 彩照放大、冲洗设备

制作彩色照片需要两部分设备：1）放大设备，2）冲洗设备。两者缺一不可。以下分别作介绍。

（1）放大设备：

放大机

放大机有专业和业余之分。专业放大机价格昂贵，结构复杂，不适宜家庭使用。所谓业余彩色放大机，就是对普通的黑白放大机进行改装。改装方法是：

a. 放大机灯室中在集光镜和镜头之间加一个可放滤色片的抽屉，这滤色片是修正彩色照片偏色所用必须的。

b. 在集光镜上加一块乳白玻璃，其作用是改善集光镜光源，使光线成为为散射状，以提高照片质量。

滤色片

放大彩色照片与黑白照片不一样，放大彩色照片首先是一个颜色修正问题。修正颜色是根据减色法原理来校色。减色法是根据光学原理，通过青、品红、黄三种原色的滤色片，把白光里所含赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫七种颜色、减去或减弱颜色。黄，品红，青三种颜色的滤色片一套约三十三张，市场上有售。每种颜色由浅入深编号，如，黄滤色片称：Y0，Y10，Y20，Y30……编号是为了试样修正颜色时便于记录，每种颜色一般十一张。当放大修正校色时把滤色片放进放大机自制抽屉里，通过镜头投射下来的色光，修正彩色照片的偏色。

镜头

如果所放大的底片是 135 相机拍摄的，放大镜头的焦距应为 50mm，如果

放大的是 6×9 底片，所需镜头的焦距则为 105mm。

稳压器：

彩色放大时必须使用稳压器，因为彩色照片要先试小样，电压对彩色照片的制作很有影响。当电压高时灯较亮，色温偏高，反之灯较暗，色温就低。试小样具有重复性，而重复冲洗必须保持前后一致，如果客观条件前后不一致，照片的颜色就很难把握好。所以放大彩照时，采用稳压器，并配以电压表是十分必要的。若能采用自动稳压器则效果更佳。

定时器：

控制曝光时间最经济的办法是：随钟表读秒。当然，最好是用数字定时器或电子定时器，这样可以使同一底片放大数张照片的曝光完全一致。

安全灯：

放彩照的安全灯是指钠光灯，其光线为橙黄色或茶色，亮度适中。使用前最好预先做个试验，把未感光的彩色放大纸放在距安全灯 1.5 米处暴露 3 分半钟左右，然后进行冲洗，看相纸是否漏光。一般情况下，安全灯安放在距相纸冲洗设备 1.5 米远的地方，其作用是，看清各种器材设备，也避免碰翻东西，而不是用来检查相纸和显影、定影情况。

(2) 冲洗设备：

手工冲洗一般都使用恒温深箱，也可以用最简单的盘洗，由于彩色显影液和漂白定影液是强碱性和酸性药物配制而成的，用手直接接触药液会引起皮肤过敏，因此，冲洗时必须戴上医用橡胶手套。用盘子冲洗一般显影温度与时间控制很严格，所以必须定时定温。

3. 彩照冲洗工艺

彩照自己冲洗最好用柯达 EP—21 艺。很长一个时期以来，Ep—2T 艺是专业人员的常用工艺，但目前已被最新的 RA—4 冲洗工艺所代替。“RA—4”冲洗工艺的冲洗时间短，全过程只需 4 分钟，彩色显影时间仅为 45 秒，然而此工艺不宜手工冲洗。

柯达 EP—2 彩色相纸冲洗工艺为：

	温度	时间
彩色显影	32.8 °C	+ 0.33 分 30 秒
停显	30 °C—34	1 分
水洗	30 —34	1 分
漂白定影	30 —34	1 分 30 秒
以下可以明灯见光操作。		
水洗	30 °C—34	3 分 30 秒
干燥	不高于 99	

停显和水洗这两个步骤是根据深箱和盘洗实际情况增加的，一般自动冲放机没有这两道工序。停显采用冰醋酸 96—100 毫升加 1000 毫升水。

EP—2 药液保存时间：

显影液未用过，满装可存放六星期，已用过的满装在瓶子或深箱中，加浮盖可保存二星期，漂、定液可保存 8 个星期。

EP—2 的冲洗方法与彩色胶卷的冲洗方法差不多，都是高温快速，定时，定温冲洗。用冲洗盘冲洗照片由于液温受室温的影响较大，一般常用一只较大的温水盘，将显影盘沉于其中，起到恒温作用，并把室内温度相应提高，

经常测量盘中药液温度，以药液温度变化越小越好。曝光、显影、定影等时间均以定时器为准。采用盘中显影时，须戴上干燥的橡皮手套，用手捏住两边纸角，定时钟一开，把纸急速地平放进显影盘，并不断地轻轻翻动直到显影结束转到下道工序。每显影完一张相纸需要补充一定量的显影液。一张 12 寸（30cm×25cm）的彩照需加补充液约 40 毫升。

快速凉干相纸的办法是使用电风吹干，但温度不能过高，否则会产生气泡使照片报废。

例 假设要放一张 12 寸彩色照片，底片是 135 胶片，具体步骤如下：

1. 把底片放进放大机底片夹里，底片药膜朝下，否则照片成反像。
2. 换上 50mm 放大镜头，把压纸板上的放大尺确定在 300mm×250mm。
3. 把放大机朝上升到 12 时所需要的位置（包括裁格），在压纸板上垫一张白纸，关灯进行调焦，直到图像清晰。

4. 把放大镜头光圈定在 f8 上，底片厚薄（即深淡）比较正常的话，第一次曝光试样可在一张成大纸上，通过遮盖，先后曝光 9 次，曝光时间分别为 5 秒，7.5 秒和 15 秒。每个时间档曝光三张，这三张分别以一组滤色片修正色彩。三组滤色片的组合为：

(1)	黄 (Y)	品红 (M)	青 (C)
	20	20	00
(2)	40	40	00
(3)	60	60	00

5. 试样操作方法：

将滤色片黄 20 号、品红 20 号、青色不用，相叠放进放大机抽屉，曝光定时器调到 5 秒，把放大尺板上白纸拿掉，关灯，把没有曝光的相纸裁一小条，药膜朝上放在放大尺板上，开动定时器曝光 5 秒，把试样条放进不漏光的空盒里待冲。三个时间档分别曝光结束后，接着换上第二组滤色片，方法不变，直至 9 张小样曝光完成，一并冲洗。

6. 冲好的小样，在自然光或三间色日光灯下观察曝光情况，如果三条小样中第三组较接近拍摄物，但仍有点偏黄偏品红，曝光时间也接近，接着对第三组数据进行修正：

原来	黄 (Y)	品红 (M)	青 (C)	光圈	曝光时间
为：					
	60	60	00	f8	15 秒
修正数	70	65	00	f8	16 秒
据：					

减色法的修正原理是：照片偏什么颜色，加什么颜色的滤色片，根据第三组的样片情况如果偏红偏黄，可多加点黄滤色片，少加些品红滤色片。滤色片的浓度增加，那么曝光时间也要相应增加，因此，按照修正数据再次试样，如此反复修正，直至曝光、色彩准确为止。第一次操作可能较费时，但多做了之后，逐步积累经验，试样的次数会越来越来少。

5. 摄像

一、摄像机工作原理

摄像机的前端是光学系统部分，主要包括摄像镜头和分色棱镜。经镜头成像棱镜分色后，光线落到摄像管靶面形成电荷。光学系统是光线进入摄像机的第一道“闸门”。家用摄像机的镜头一般无法拆卸，变焦范围也仅在八倍左右。

摄像机的核心部分是摄像管，主要作用是把来自光学系统的光转换成电荷后，构成相应的像素并在其微小的电容中暂时存贮。以集成电路为基础的固体化摄像器件是目前家用摄像机上广泛应用的电荷耦合摄像器，简称 CCD，它是利用电荷耦合效应在硅片中进行图像信号存贮、转移及读出。机身内尚有大量的信号处理部件及电路，以完成信号的放大、色彩的校正工作，摄录一体机还有精密的磁带录放机械结构。另外，微处理机使光圈控制、白平衡调整、中心重合调整等复杂的控制操作，予以自动完成。

二、摄像机常用技术指标

1. 灵敏度

灵敏度指的是摄像机在一定的光圈和快门速度下，需要多亮的照明度才能获得较佳的图像。一般摄像机的快门速度是固定的，灵敏度对一台机器来说也是恒定的，所以，这个问题其实就是照度和光圈的组合问题，即照度值减小一借时，光圈就增大一档。

2. 信噪比 S/N

这个指标表明了某摄像机输出的图像信号中可以获得信息的难度，通常以视频图像信号的峰值电平与杂波有效值电平之比的对数值表示，即：

$$S/N = 20 \lg \frac{U_{sp.p}}{U_{nrms}} \text{ (dB)}$$

摄像机信噪比一般以 100 : 1 即 40dB 为大致标准，大于 40dB 为优，家用摄像机一般都能达到这个标准。

3. 分辨率

分辨率是指摄像机分解图像的能力细致到何种程度的一种客观定量指标。它有水平和垂直之分，前者是指在水平方向能分辨出垂直线条的数目，其极限值为 831 线；后者指在垂直方向分辨出水平线条的数目，但其受摄像机扫描方式限制，每帧行数愈多垂直分辨率就愈高。625 行 / 每帧的扫描方式，垂直分辨率在 400 线左右，极限值为 575 线，因此，通常只有水平分辨率具有实际意义。

除了这三个重要指标外，摄像机还有灰度特性、惰性、色重现、可靠性、稳定性等多项技术指标，这里就不一一叙述了。

对家用摄像机而言，一旦选型确定，这些技术指标都已成为该机的固定“档案”而无法修改，为使机器保持长久的可靠和稳定，日常的精心保养就显得极其重要了。

三、拍摄技术

1. 持机技巧

持机要做到稳、清、平、准、匀五个字。

稳 是摄像要点中的要点。一个画面首先要稳，不然拍出的画面会令人

看了头晕。即使现在有的摄像机设有数字式画面稳定电路，但这终究是一种被动措施，最要紧的还是把机器端得平稳。为此，在拍摄场合许可的情况下，最好采用三角架进行拍摄。为使运动中持机拍摄更稳定些，只要经济状况允许，配一个选购件中的肩托，相当有益。弧形的肩托使机器和肩膀的吻合度达到最佳状态，可以有效地保持机器的稳定性。操作时应两肘适当夹住身体的两侧，双脚微分降低重心，两手用力握住摄像机尽量利用周围环境的可依靠物，比如墙壁、树干、电线杆等，也可屈膝将肘撑在膝盖上或蹲在地上将摄像机搁在右腿上作为辅助支撑。不过，摄像时为获稳定图像，还应优先考虑使用镜头的广角端，这是搞过摄影的朋友都熟知的。

清 画面图像力求清晰。如同摄影一样，首先要保持镜头的清洁，拍摄前应仔细检查摄像机镜头是否有污损，若有污迹应按处理相机镜头规定的方法，小心地加以清洁。画面的清晰度主要取决于对焦，尤其是远摄时，由于景深变浅了，调焦精度要求就显得更为突出。一般情况下，当使用变焦距镜头时，先调到长焦距（摄远）一端，聚焦清晰后再拉向短焦距（广角）一端，这样可以保证在变焦过程中（特别是从全景推到特写），保持画面清晰如一。

平 这是指拍出的图像应该横平竖直，除特殊要求外，通常画面均应处于水平状态。

准 “准”有两层含义，一是寻像器取景范围和实际录制内容相一致。摄像如同摄影一般也存在着视差，对摄像机来说，寻像器的视野范围一般要比实际显示和录制的画面稍大一些，所以取景显示的安全区域一般为寻像器的80%，这样，想拍摄的主体景物就能避免冲出实际画面之外。第二层含义是色彩还原要准确。要做到这一点，应事先在实际录制的光线条件下用纯白的物体作参照调整好白平衡，便可获取准确的色彩还原。

匀 主要指镜头运动（如摇、移、跟）时速度要均匀，避免忽快忽慢以至破坏图像发展的节奏感和连续性。在活动镜头的起幅和落幅时速度应缓慢，加速或减速时要变速均匀，这一点在摄像技巧中较难掌握，需要多练习。多实践，逐步提高自己的控制能力。

2. 摄像“三要素”

摄像“三要素”即指拍摄的方向、角度和距离。摄像“三要素”的变化会产生视觉形象及画面结构迥然不同的效果，对不同的拍摄物体和不同的情况，采用不同的处理方法是十分必要的。恰如其分地表现被摄者气质、内涵，熟练地运用活动拍摄技巧，层次鲜明地交代好被摄体，是拍摄者所应力求做到的。经常设想自己若是观众会怎样选取角度等，往往会找到比较切合实际的选择方案。

比如拍摄儿童在公园的草地上玩皮球，就可以这样安排镜头：先蹲在地上用低机位摇摄皮球在草地上滚动的特写，皮球停止滚动后机器也停止摇动，画面中出现一双肉鼓鼓的小脚，又伸出两只小手抱起皮球，于是，机器由下向上摇动稍稍变动焦距，显出一个孩子抱着球的上半身近景。在孩子转身奔跑去玩球的瞬间可以把镜头拉向广角全景，画面中出现的图像是蓝天白云下、青青芳草地上儿童嘻耍的情景。这样一个镜头就交代了地点和人物及主人公在做什么，而且镜头的角度、方向较有变化，不显枯燥，乃家庭摄像中典型的拍法。人少摄像者平时往往忽略了镜头的切换，一个镜头从头拍到底，其间忽拉忽推，忽左扫忽右扫，很想一个镜头包罗万象全部介绍齐全。

这样会造成观众看得不明所以，云里雾里摸不清头脑，结果适得其反。实际上这类镜头完全可以分几个一闪而过的镜头交代清楚。所以只要在实践中善于运用分镜头，多变换角度和方向，避免一个镜头一扫到底，那么摄像艺术的魅力便如隽永的酒香缓缓地散发出来，令拍摄者，被拍者和观众均陶醉其中。

四、摄像剪辑

把拍好的素材按照各自的需要重新进行调整、剪裁，并运用一些特殊手段，造成特殊的效果，如画面的重叠或加上特定的青响等，这就是剪辑。

随着摄像机进入家庭，对剪辑的需要也随之而来。但剪辑不仅要有专门的知识和技术，还要有专门的设备。所以，对于一般家庭摄像来说，这里只能介绍一些简单易行的方法。

首先，必须有一台录像机作为基本设备。因为剪辑录像并不是用剪刀把你所需要的片断剪下来再接上，而是用拷贝即复制的方法，把需要的片断一段一段地复制到另一盘磁带上，所以最好是有两台录像机，其中有一台可以是单放机，如只有一台录像机，则可用你的摄像机作为放像用。

第一步：编制目录。

将原始母带，或称素材带倒至零，并将所拍摄的内容通过放像时的次序一一编成目录。在目录上要注明：每一个片断的序号、内容提要及放像时显示的数码，以便剪辑时迅速查找。目录要编得仔细，特别是每一个你所需要的镜头或片断要记下它的画面和起迄数码。

第二步：重新构思。

根据已有的素材，用文字形式将它按照自己的要求进行挑选和重新编排，拟定删除哪些画面不够理想而成为多余的片断。特别要注意每一个片断与下一个片断衔接的画面要过渡自然。如果对衔接部位的画面判断不准确，可以在构思时重新放一遍母带，并反复观看上一片断与下一片断的衔接点，选择最佳接头。然后，依次列出一张新编目录，并标明母带上的序号，特别注明衔接点的画面和数码。

第三步：印象剪辑。

将母带按重新构思的新编目录顺序重放一次，感觉一下一旦经过剪辑后，在内容顺序、镜头效果及画面衔接上是否理想？是否需要再作调整？同时进一步熟悉每一个衔接点的画面，特别要注意的是，由于录像机在复制启动时，有一个短暂的延时停顿，即当你在放像时看到衔接点的画面再启动录像时，这一画面往往不能录入，而录入的却是下一个画面，所以衔接点要有一个提前量。这个提前量的掌握要熟能生巧。

第四步：接通设备。

将母带放入放像机或摄像机（简称A机）准备放像，将空白子带放入另一台录像机（简称B机）准备拷贝，连接放像与录像的音频、视频，同时还要连接电视机，以便在剪辑时按电视机的画面监控。

第五步正式剪辑。

按新编目录的顺序，通过原目录中的数码标记迅速查找所需镜头或片断，按下A机放像键，待所需画面出现前4秒钟左右启动B机的录像键，等到这一组镜头或片断复制好，在你认为与下一组镜头衔接的最佳画面出现时

按下 B 机的暂停键（切勿用停止键，否则不能做到准确地剪辑）。紧接着在 A 机上迅速检索到下一个片断，再放开 B 机的暂停键接着复制下一片断。如此反复操作，一段一段地将母带上的内容按新编目录的顺序重新组合，直至剪辑完成。

由于家庭摄像的剪辑只是作为一种业余爱好，偶尔为之，所以，摄像机与录像机上的一些编辑功能平时用不到，临到需要剪辑时一下子又学不会，所以采取以上这种土办法倒是简单而易行的。

剪辑除了画面的剪辑还包括音响的剪辑，但这种后期配音需要专门的设备与技术，这就不是一般家庭所能配备的了。用上面这种土办法只能将原有的画面与音响同时剪辑，因此就要求在拍摄时先要考虑到整体效果。所谓整体效果就是既要考虑到画面，又要考虑到音响，还要考虑到画面与画面衔接。由于摄像机在工作时是音像同步摄录的，因此，在拍摄时就应加入背景音乐和解说词或对白。这就要求摄像者在实际拍摄时需身兼数职，即编剧、导演、摄像、音响、旁白配音。

如果在拍摄前能写一个简单的脚本，将画面和音响都事先作个安排，在每一组镜头摄录时就考虑好与上一组镜头如何衔接，而在这组镜头摄录完关机时即考虑与下一组镜头的衔接。这样，等全部镜头拍摄完后再进行剪辑时，就能收到比较满意的效果。

背景音乐的配制，可随身挂一小放音机，一只手控制摄像机开关，另一只手则控制放音机的放音和音量，需要旁白时则将放音机音量调小，解说完毕时再调大，熟能生巧，经过多次操作，反复推敲，你便能做到音响与画面配合协调，一次成功，甚至还可免去后期的制作——剪辑。

6．垂钓

一、垂钓工具

1．钓竿。人多处垂钓应选择 6 米以上的钓竿，一副好的钓竿应具有直、韧、紧的优点。

2．钓线。尼龙线应柔软不宜弯曲，粗细均匀，富有弹性无伤痕。

3．钓钩。目前最常用的是日本式鱼钩。其优点在于钩尖锋利，倒钩长，钩根扁平，而且坚韧不易断。

4．浮标。应醒目易见。

5．铅坠。应圆滑小巧。

6．鱼饵。制作钓饵时，要注意粘性不要太大，使其能在水中产生雾状散开物，形成浮游生物；水分不宜过多，以免鱼饵过重而脱钩；如能在鱼饵中加些奶油香精或爆米花粉末更好，其香味更能引来鱼群半路劫食。各种鱼喜欢吃的食物不同。

鲫鱼 大豆粉加少量面粉，用开水拌匀。蚯蚓也可，最好用茶水或细泥喂养几天，这样的蚯蚓有韧性，鱼不会一下咬断。

鲤鱼 除大豆粉外，玉米粉加少量面粉、蛋清蒸熟即可，红薯切成小条蒸到七、八分熟也可使用。

二、垂钓季节、天气与水色

1. 季节

最好的季节是春天，鱼儿多在此时蓄卵产卵，出来觅食，其次是夏、秋季两季。冬季最差，但有些鱼在冬季仍游动觅食。冬季垂钓钓钩要小，钓线要细，诱饵应用在水中能持久散发香味的饵料，颜色要醒目，这样对鱼的诱聚机会就会增多。

2. 天气

常言道：春钓滩、夏钓潭，秋钓阴、冬钓阳。

春天 风和日丽之日垂钓为佳。

夏天 先闷热，雷雨过后空气清新之时或不冷不热，风平浪静的清早或傍晚可放钩。

夏末秋初 阴雨绵绵之日及忽晴忽雨较闷热之日宜垂钓。

冬日 大晴天最适宜垂钓。

3. 水色

清浊 浑浊不清和水色太清都不好，当以清中带浑为佳，以隐约可见水下尺左右的水草、石头等物为宜。

水色判鱼情 清黄色草鱼较多。深黄色鲤鱼较多。深褐色鲫鱼较多。深绿色水肥，鱼儿不肯上钩。水下冒直泡，水光粼粼，水下鱼儿较多。

水呈波纹状，在下风口有腥味鱼多。小鱼忽然四下游散附近一定有大鱼游动。

三、垂钓注意事项

钓到大鱼时切不可急于求成匆忙起杆，这样会线断鱼跑。应沉住气，顺鱼缓缓放线，耗鱼体力，这叫“溜鱼”。再慢慢引至岸边用抄网迅速抄起。

一般说来鱼脱钩的原因是：

1. 钓线太细太短，钓到大鱼时，在提竿时被鱼将线绷断。
2. 钓线中段本来就有伤痕，钓前未仔细检查。
3. 几次钓鱼后钩、线松脱。
4. 鱼上钩没有钩牢。
5. 线被菱草、藕梗缠住折断。

收藏

本章作者

马长旺 王经鑫 包昌善 陈久 李秀松 陈瑞枫
沈德钰 陶昌鹏 啸烈

- 收藏的类型 · 收藏的方法 · 藏品的鉴别
- 藏品的分类整理 · 藏品的存放 · 藏品的保管

1. 藏品价值观

许多收藏新手在选择收藏品时，往往把注意力集中在年代久远和是否真货这两点上，并以此来衡量藏品的价值。其实这样的看法是片面的，因为它忽视了藏品的艺术性，就等于忽视了藏品的“灵魂”。正如一堆有数千年历史、但却毫无美感的岩石和一两件虽然仅有百年历史，但却精美无比的晚清瓷器，无疑应当选择后者来收藏。

不同的藏品有着不同的价，但一切物品的价都是由人来定的。“价”有两种涵义，即价值和价格。价值是抽象的，通常泛指藏品在艺术、科研等范畴中所起的作用和所处的地位；价格却是具体的，是藏品价值的货币表现。由于“价”有两种不同的涵义，因此在收藏活动中自己应当有明确的追求。一块明、清时的碎瓷片，在众人心目中是不起眼的，以商业价格来衡量，也不太值钱，但却有人收藏。

2. 收藏的类型

收藏有多种类型，但究其性质，大致可分为四种类型。

求全型对藏品要求外观完美无缺，年代悠久，质量上乘。这一类型的收藏，一则可以炫耀自己的身份，再则以后出手也很方便，但是难度较大，投资也大。

务实型不介意藏品的小疵，宁愿自己动手修复，这样可用较少的资金取得更多的藏品。

超前型收藏者有一定超前意识，善于收集一时未被人注意的藏品。比如收藏字画，能把目光投向有一定知名度的年轻艺术家的作品上，过不了多长时间，他们作品的价值说不定会上扬。

时尚型收藏者没有自己的收藏准则，往往被时尚所左右，好随大流，这样势必事倍功半，也会吃亏上当，坐失良机。

3. 收藏的方法

一、选择优势，确定范围

先寻找自己得天独厚的优势，再确定自己收藏的范围。如一个经常有去外地出差机会的人，他收藏（或交换）参观券、交通票券、粮票等就比那些闭门不出，单靠书信来往的收藏者更为方便有利。又如，家有祖传的珍品、善本，或者自己偶尔得到货真价实的精品、孤品，这就为藏品的档次奠定了“三分基础”，那么再收藏些近代、现代和当代的藏品，就能形成独特的藏品的体系。

二、形成个人收藏特色

注重于个人收藏特色，是获得收藏成就的关键之一。比如众人热衷于收藏电影、戏剧说明书，你却独辟溪径，在收藏各类说明书的同时，可收藏演员签名物、剧照、海报以及相关的资料、书籍。这样的收藏，确实比较麻烦，

也会遇到各种困难，更要付出大量的精力，但如果能因此形成个人的收藏特色，也是值得的。

三、“功夫在诗外”

收藏活动也同写诗作画一样，“功夫在诗外”，这里包含两层意思：一是在平时孜孜矻矻的收藏中，还得花费一定的时间和精力去研究、学习，包括多读书，多参观相关的展览会，多了解藏品制作的知识等等，以掌握有关的知识，提高鉴赏能力。二是收藏主项确立之后，不能偏废辅项以主项的几个次项，这样的收藏才能自成体系，有时还会取得意外的收获。比如收藏筷子，除了平时吃饭用的筷子之外，还有剪烛筷、避邪筷等十余种不同用途的筷子，同时，还可兼收筷架、筷笼、筷套等辅助品。

4. 藏品的鉴别

众所周知，学会鉴别藏品的真伪不是一件容易的事，要靠平时不断的学习和积累。对于一个初涉收藏活动的人来说，如果能掌握以下的方法。或许会在藏品真伪的鉴别方面少走许多弯路。

一、比较法

将自己手头的藏品与已被收藏界认定为货真价实的藏品加以比较，而这种比较不仅限于眼观，还应当包括触摸、耳听、鼻嗅，甚至采用仪器测试。为了增加接触真品的机会，应当参加收藏者协会，多参观收藏展览，到有信誉的商店去观察（如黄金、古玩、珠宝、玉器商店等）。

二、对照法

在收藏的同时，可以收集一些相关的书籍，包括工具书、画册和专著。并仔细研读，以增强对藏品的理性认识。当难以鉴别藏品的真伪时，可将手头的藏品与书本对照，特别要注意藏品的尺寸、图案、色彩，以及造形结构是否与书本一致。有条件的话，还可根据书中所标明的硬度、磨擦力、拉力、柔性、耐热能力、抗腐能力等，利用仪器对藏品进行测定。

三、咨询法

鉴别藏品最忌不懂装懂，所以应当经常将自己在收藏活动中遇到的问题向有一定经验的人请教，必要时同一问题可同时请教数人，从众议中获得共识。一般来讲，最佳的咨询对象为自然博物馆、历史博物馆、古玩商店、文物商店、集邮协会、藏石馆等单位或组织中的相关工作人员。这些人见识广，经验比较丰富；并且较注重科学依据，方法上讲究规范性，有较高的可信度。

5. 藏品的分类整理

藏品的分类，各人有不同的方法，不可强求一律。但是，任何一种分类法，都应当遵循以下的原则：自成系列，翻检方便，便于欣赏。

一般藏品可分为三大类：

其一为自然类，指生存于大自然的蝴蝶等；产生于大自然的奇石等。如果再要细分，昆虫类可按照自然科学已采用的纲、目、科来分类；奇石则可分为火成岩、沉积岩和变质岩等。

其二为产品类，指人工制造的物品，比如钢笔、钟表、钮扣等。对各种物品的分类，可按生产年代，也可按生产厂家、款式、用途。

其三为标贴票证类。大多数人较多的是收藏火花、烟标、粮票、参观券、邮票等。这类藏品习惯采用以下分类法：按年代分类。有利于及时了解哪些厂家（或旅游景点）有新品种问世。这当然也有一定难度，比如火花和烟标一般不印年份和标号，对于刚开始收藏的人来说，最好先请教一些行家或多参考有关资料。编排时，可依照我国六大行政区域的省市归类，也可以厂名或城市名的头一字的拼音字母或笔划为序。按专题分类。可根据个人爱好或工作、学习的需要，分成若干专题，如体育、文化艺术、人物、名胜古迹、交通等等。这样的分类内容较为一致，资料相对集中。按藏品外观分类。藏品的不同外观，也可作为分类的依据。比如火花有贴标、卡标、卷标、母子标、塑料标、金属纸标、书式火柴标等；烟标有软标、卡标、圆筒、特种包装烟标等。

以上三种分类法可任选一种，也可两种结合起来操作，总之要根据自己的收藏习惯及发展方向择善而从。

为了便于查找和掌握自己的收藏情况，造册登记是非常必要的。其栏目可分为：收藏日期、产地、名称、图案、材质、数量。有的藏品还需注明款式、特点、规格、颜色、破损情况等。这样的藏品目录本，相当于藏品“档案”，作用不可低估。

6. 藏品的存放

藏品多了，就要考虑如何存放。藏品存放得当，可以“延年益寿”。尤其一些名贵、易碎的藏品，如书画、蝴蝶标本、玻璃器皿、陶瓷器等更要妥善存放，丝毫马虎不得。根据藏品的不同材质，可划分为纸张质、陶瓷质、金属质、细胞质等，存放时可采取相应的方法。

一、纸质藏品的存放

这类藏品在民间收藏中占有较大的比重，从纸币到戏剧说明书、火花、烟标、参观券、报纸、扑克牌等都属此类。纸张质藏品收藏比较方便，也不占地方。一般采用两种方法：

1. 制作长短不一的纸带，把藏品系扎起来，然后在纸带上写明编号、数量，再分门别类。这样的存放方法花钱少，方法简单，寻找方便；缺点是欣赏时较麻烦，展览时需要张贴装演。

2. 在 8 开或 16 开卡纸上进行成套粘贴。粘贴时选用透明胶纸，一半粘在藏品上，一半贴在卡纸上，卡纸周围的空白处可画些图案和写上文字说明。如果用黑卡纸粘贴的话，要在两张黑卡纸中间衬上一张薄纸，以防黑卡纸上

的碳黑粉沾污藏品。粮票和邮票，因为数量不多，存放在集邮册和贴票册中，最为理想。

二、陶瓷藏品的存放

这一类藏品可存放在陈列橱中或展示架上，基本要求是：稳当、不会碰撞、易于取放、便于观赏。陈列柜和展示架，一般与视平线等高，可分为四层，上二层放较轻的藏品，下二层放较重的藏品。在每一层上，小件放前面，大件放后面，细高体长、重心不稳的藏品，应配以底座，否则应横放。这一存放方法，同样适合于玻璃器皿、奇石、紫砂壶等。

三、金属藏品的存放

这一类藏品是指青铜器、古钱币、锁具等。存放时不能碰撞，笨重的青铜器不宜经常挪动，要保持相对固定性；锈迹斑斑、易破损的古钱币、铜钥匙等，最好是放在纸盒内，用纸袋或塑料袋装好，以免相互磨损。平时取出欣赏时，要擦净双手。对一些名贵的古钱币，为减少触摸，事先可进行“拷贝”，也即拓印。拓印有墨拓和蜡拓两种，都得采用宣纸。墨拓的方法为，在藏品上覆盖一张宣纸，然后用沾有墨汁（最好用松烟墨磨成）的布包轻轻拍打。蜡拓的方法为：在藏品上平整地覆盖一张宣纸，然后用石蜡（文具店有售）在上面涂抹。应注意拓印时宣纸不能移动和起皱。事毕，如果宣纸揭不起来，可呵气使蜡软化，然后慢慢揭起。

四、细胞质藏品的存放

要存放好这类藏品，首先要学会标本制作，以使采集的生物保持完整性。昆虫标本的制作，最忌随意将昆虫处死，破坏、损伤标本原形。正确的方法是，将昆虫放入乙醚瓶内麻醉致死；再取出放在中间带有凹槽的展翅板上，用纸条将其舒展的翅膀作暂时固定，再现原先的姿态，一周后，去掉纸条，用昆虫针把它钉在板上，装在匣中，纸匣四周放些吸潮剂和樟脑块，以免标本受潮霉变。

7. 藏品的保管

一、控制温度和湿度

收藏室的温度和湿度应当保持相对稳定，如果温度变化无常，空气中湿度过高，藏品就会严重受损，造成丝织品、字画等纤维质的藏品翘曲、变形、发脆和褪色，使陶器表面粉化、剥落，同时也为霉菌的滋生、蛀虫的繁殖提供了条件。

限于条件，大多数收藏者不可能设置恒温器和去湿器，这就需要利用自然条件来调节收藏室的温度和湿度。

1. 温度调节

收藏室的温度以 10°C — 18°C 为宜。冬天升温可用取暖器；夏天降温，

室内要少放家具，以保持通风。也可在上午八点至傍晚太阳落下前关闭门窗，不让外面热气进入。利用冰箱制些冰块置于墙角四周，以起到物理降温的作用。

2. 湿度调节

室内湿度过高，可在陈列橱内放些生石灰或吸潮剂；过于干燥，应经常用湿拖把拖地板，或在室内放几盆水，以增加空气的湿度。

二、防光

太阳光中的红外线和紫外线，对各种藏品都有危害。因此，藏品应避免太阳光的直接照射。收藏室要装上较厚的窗帘和百叶帘。黄梅季节过后，切忌将藏品拿到室外放在太阳底下曝晒，而应当在夏初或秋末，将藏品摊在通风蔽光处，吹晾 2—3 小时。

三、防尘

灰尘中含有酸碱物，一旦受潮会产生腐蚀作用，所以藏品的防尘至关重要。一些珍贵的藏品可放在柜橱中，再用塑胶带将柜橱四周的缝隙封住，既可防尘，又不影响观赏。小件藏品，比如玉器、奇石之类，最好在其表面涂层蜡，然后装入纸盒。

附：古玩收藏行话

①俗语

叫行（同行间的生意），洋庄（做外国人生意），本庄（做本国人生意），吃药（走眼上当）。

②术语

包浆（旧器成色），火气（新瓷浮光），妖气（赝品邪色），大三联（三门红木大橱），光烧鬼（用火熏色的新玉器），生坑（新出上文物），熟坑（出上后的传世文物），四出头（明式官帽椅），麦刻（金银器的店号戳印）。

③暗语

“地货”（出土殉葬明器），“水货”（境外走私的藏品）。

8. 黄金饰品收藏

黄金富有魅力，许多家庭都乐意投资收藏。许多人在经济处于困境时，往往用手里的黄金制品去兑换现金摆脱困境。不少人也把黄金作为传给下一代的珍品。

一、黄金收藏三要领

1. 我国黄金市场管理基本政策

我国对金银实行“统一管理、统购统配”的政策。“统一管理”，是指

黄金市场由国家授权中国人民银行统一管理,并负责管理国家黄金储备;“统购统配”,是指中国人民银行负责黄金的收购与配售,并会同国家物价主管机关制定和管理黄金收购与配售价格。所以,一切黄金生产、加工、销售均在国家管理下进行。

国家保护个人持有合法所得的金银。所谓合法所得的金银是指依法继承遗产、接受亲友馈赠、合法购买、有关部门奖励,以及其他正当所得的金银。

《中华人民共和国金银管理条例》规定:“中华人民共和国境内,一切单位和个人不得计价使用金银,禁止私自买卖和惜贷抵押金银……个人出售金银,必须卖给中国人民银行。”根据这一规定,我国的黄金不得用于民间作债务抵偿,也不允许私下买卖。

《中华人民共和国金银管理条例》又规定:“委托、寄售商店不得收购或者寄售金银制品、金银器材。”就是说个人金银饰品只可以卖给中国人民银行。

国家允许个人邮寄金银饰品。具体手续按中国人民银行、邮电部[1984]邮部联字 167 号文件办理。个人在寄售时要交验足以证明本人身份的证件和国内经营金银制品单位开具的发货票才能准寄。

2. 黄金和黄金饰品的成色与种类

黄金分生金和熟金两种,生金又称天然金,包括砂金与矿金两种。熟金分为纯金、赤金、色金三种。我国的黄金饰品一般是由熟金中的杂色金制成。

(1) 足金

英文称 FINEGOLD 所谓足金就是指金的纯度,需要千分之千的含量。老货一般习惯打“千足赤金”、“足赤”等。

“金无足赤,人无完人”,市场上出售的足金首饰(24K),所谓二只九、三只九、四只九,也就普遍认为是足金了。

足金的硬度低,表面容易失去光泽,且易断、易毛、易走形。纯金的价值大,款式不易翻新,制成品容易给人以呆板、陈旧的感觉。而最大的优点是不泛色,始终保持金黄色。

足金制品有:金元宝、金豆子、金币、金条等,均作为保值用。

足金实用首饰有:项链类、挂件类、手镯类、戒指类、胸饰、头饰……。

(2) K 金首饰 K 金首饰分为 K 黄金和 K 白金两种,英文统称为 KARATGOLD 或 CARATGOLD 均可,所谓 K 金,就是以金为主的合金。

目前市场上所指的 K 白金(KWHITEGOLD)实系黄金与其他金属的合成金。制出的自颜色黄金,应称为白色金,而不是真正的铂(PLATINUM)。白金的标记为:PT950、PT900、PT750、PT700 等。

黄金每 K 的含金量为 4.166%,市场上供应的 18K 金的含金量为 75%,这表示在 24 等份的金属中,纯金占 18 份,其余四分之一的金属分别为铜、银等等。

22K 金含量 91.67%,14K 金含量 58.33%,9K 金含量为 37.5%,自己可以去换算。7K 以下就没有黄颜色了。

凭肉眼观察黄金含金量,过去经验之谈是“七青、八黄、九五赤”。现在可以用金牌药水测检或用比重法等来验成色。“赤足”实际上也未必如此,在黄金熔炼中加入的如果是紫铜,颜色就会呈“赤”色,所以,用肉眼是很难断定黄金成色的。以科技手段测试黄金成色是可信的。生产厂商通过科技

手段对黄金制品进行测试后，会在上面留有标记（即厂家代号、黄金成色、制作者代号）。18K 或 14K 的制品含金量在中等以上，具有一定硬度，所以制作比纯金容易，款式也容易翻新，还可以雕凿各种图案，适宜镶嵌各种宝石。国外 K 金首饰始终占主导地位，并且盛行低 K 金饰品。

（3）铂金

俗称真白金，色泽纯白、耐强酸强碱，熔点比黄金高（大约在 1700 左右），硬度比黄金高。铂金比重（相对密度）为 21.43，黄金的比重是 19.26，所以外观大小相同的饰物，前者分量就要重一点。自钻石问世以后，铂金即被用于钻石镶嵌。

二、黄金鉴别

鉴别黄金饰品主要是为了验证其是真金还是其他金属，对于真金还要鉴别其含金量。常用鉴别方法有以下几种。

试金石法 这是基本方法，利用金对牌（即已经确定成色的金版，又称对牌）和被试的饰品在试金石（即磨金道的黑色石片）上磨道，通过对比颜色，确定成色高低真假。对牌是鉴定金银成色的衡器，由中国人民银行统一制定。

比重测试法 黄金的比重是 19.26，按照这一原理，用一定饰品的体积数去除其重量，得商是 19.25，或者接近 19.25 即为足金或较足金，否则即非足金，或是成色差的金或其他金属。求金饰品体积的方法是：取一量杯，盛上水，放入被测试的金饰品，看水位的升高刻度，就可得出测试金饰品的体积。当然，这种测试方式会有一定的误差，不够精确。

颜色测试法 这是用肉眼观察金的颜色以大致判断金的成色优劣。

黄金以赤黄色者为佳，成色在 95% 以上；正黄色成色在 80% 左右；青黄色成色在 70% 左右；黄金略带灰色的较差，成色约 50% 左右。所以民间有“七青色、八黄色、九五以上橙黄色、黄白带赤对半金”之说。当然用肉眼判断，准确率不高。

火烧测试法 “真金不怕火来炼”，黄金在 1000 高温下可保持三“不”，即不熔化、不氧化、不变色。真假黄金之别用烈火一烧即分。

重量掂试法 黄金掂在手上有下坠感，常言道：“沉甸甸是真金，轻飘飘铜或银。”因为黄金的比重是 19.25，高于白银（10.5）、铜（8.9）等有色金属。同样体积的饰件，在重量上黄金为白银的 1.84 倍，为铜的 2.16 倍。

音韵弹力法 将饰件抛掷于硬质地坪上，质量好的，发出“噗噗嗒嗒”的低闷声，极少弹力。质量差的则发出尖而亮的音韵声，比成色高的弹力大。所以民间认为“纯金有声无韵少弹力，混金有声有韵有弹力”，成色愈差的金饰件弹力愈大，音韵也愈尖愈长。此法辨别真假金亦有效，将饰件齐胸口自然落下，真金饰件最多落地弹 1—3 下，超过 3 下以上必是假金。

弯折鉴别法 黄金的延展性极佳，所以国外有碾成极薄片洒在菜肴上供人餐食，称为黄金宴。假金与成色差的黄金延展性较差，容易折断，所以弯折时可以具体判别：

（1）黄金成色 98% 左右的，弯折两三次后，弯折处出现皱纹，也叫鱼鳞纹。

(2) 黄金成色 95%左右的, 弯折时有硬感, 鱼鳞纹不明显。

(3) 黄金成色 90%左右的, 弯折时很硬, 没有鱼鳞纹。

(4) 黄金成色很杂或铜银之类的, 弯折三次即断。

划痕测试法 黄金成色愈高则质愈软, 用针尖在黄金饰件背面用力划, 真金划痕明显, 假金痕迹模糊。

三、白金与白银的辨别

白金与白银, 颜色比较相近, 采用下列方法可以加以区分。

比较法 白金灰白色, 质地较坚硬, 摩氏硬度为 4.3。白银色洁白, 质地较细腻光润, 硬度为 2.7。

印鉴识别 首饰都刻印成分印鉴, 凡刻印“PT”或“platinum, Plat.”者, 就是白金, 刻印“S”或“Silver”者, 就是白银。另外铜质镀银符号为“SF”。

称重量 如遇印鉴模糊, 或印鉴已被截去, 便可采用此法。白金的比重为 21.4, 白银的比重是 10.5, 两者若体积相同, 白金要比白银重一倍。

火化辨别 白金加温或火烧, 冷却后颜色不变, 白银加温或火烧, 冷却后呈润红色或黑红色。

四、收藏黄金“三勿”原则

1. 不要轻易从私人手中购买黄金, 否则既违法, 又容易上当受骗, 买了假金或成色不足黄金就会遭受经济损失。

2. 不要贪便宜购买别人“捡到”的黄金。有些骗子故意遗失“黄金饰件”, 让别人捡, 然后几个搭挡你吹我嘘, 以种种手法让他人收下遗失物却付出抵押钱款, 结果贪便宜者抵押钱款被骗子掠走, 手中留下的是一枚假饰件。

3. 不要将真金交“流动金匠”加工饰件。不少金匠通过加工截留黄金, 其手法极其熟练, 即使你盯在旁边监督加工, 也会疏忽受骗。

五、金制品保养

黄金饰品多属金与银的合成品。银是金属中较活泼的元素, 易与空气中的硫起化学反应, 表面产生一层黑色的硫化银膜, 影响美观; 汗水中的氯化物对银的光泽也有影响。

1. 存放时用棉布等软性布料将每件黄金制品分别包好或夹层分藏, 以免彼此磨擦碰撞造成损伤。

2. 用透明指甲油在黄金制品上薄薄地涂一层, 以保护光泽。

3. 观赏、使用时避免接触汗渍、香粉、胭脂等, 以防黄金制品表面引起化学反应, 破坏色泽。

4. 如果金制品表面受到污染, 造成轻度腐蚀, 可采取下列方法恢复光泽:

(1) 用棉花球蘸酒精(高浓度粮食烧酒也可)轻轻擦拭至光泽恢复为止。

(2) 取一小块法兰绒或细绒布, 沾蛋清涂于金制品表面, 并反复擦拭, 直至光亮如新。倘若金制品表面发黑, 可用蛋清加漂白粉(2—3只蛋清加1汤匙漂白粉)混合液进行擦拭。

(3) 纯金制品可用金器清洁剂去污。先将金器置于瓷碗中,倒入清洁剂,两小时后取出金器,用凉开水清洗后埋在木屑中干燥,然后以软布擦拭。

(4) 金制品表面出现轻微变色(变白或变黑),可取一点石碱用开水溶化后放入首饰浸泡几分钟,再用牙刷轻轻刷洗,用清水漂清后,再以软布揩干;亦可用滚烫的浓米汤擦洗。

9. 钻石收藏

一、钻石的选择与鉴定

光彩夺目的钻石是珠宝界中的王者,价格呈年年上升趋势,因此深受投资者的欢迎。钻石的身价由重量、纯度(透明度)、色泽、切割技术的优良四方面条件构成。

1. 切割

钻石的切割是使原始矿石变为光彩精品的一种艺术加工,因此即使采用同样的钻石材料,如果切工粗劣,其价格也会降低。钻石的切割主要采用圆钻型切割方式,最初的切割仅 13 面形,后来以 58 面的圆钻形切割最标准,如果在标准型切割的侧面腰部或基部再切割一次,形成 144 面或 156 面,则更能增加耀眼的效果。对宝石实行切割,目的在于确保宝石各琢面之间有理想的倾角,使光线不从琢钻底部泄露,使所有光束能借助琢面一起从钻顶反射出来。通过切磨,可加工成琢型各异的钻石供人们选购。

2. 色泽

钻石以完全透明无色最为完美,但大部分的钻石都有颜色,现在市面上出售的钻石几乎都带有黄色。依钻石的色调区分等级,完全无色者是满分;无色但透明度较差者是 80 分;乍看是无色,但实际上略呈黄色者是 60 分;呈非常明显的黄色者是 40 分;呈浓浓的黄色或褐色者便降至 20 分之下。

但是,有的有色钻石甚至比无色钻石更贵重。如近似无色,却略带点蓝点的“蓝白钻”,价格高于无色钻石。完全纯蓝的蓝钻价格更昂贵,美国华盛顿斯密生博物馆所藏的“希望之钻”就是蓝钻的代表。

3. 透明度

将钻石放大 10 倍观察,看不到内外部任何瑕疵的钻石称为“弗洛列斯”,是最具价值的珍宝。不过实际上有不少钻石会因切磨不当造成瑕疵,或自身含有杂质。一般有线痕——钻石内部的线型断痕;羽痕——由似羽毛的片片小白斑组成的气团;斑痕——是内部一些白色、褐色或黑色固态斑点;霜斑——为云状物或集合在一起的微小纹线,这种霜斑会影响钻石的亮度和光折射。微小的线痕、斑痕不会影响钻石的光泽,而霜斑则会影响钻石光泽。

4. 重量

钻石以“克拉”计重交易。由于开采不易,往往 250 吨的岩块里只能采得 1 克拉的钻石,因此钻石重量愈重愈值钱。极其美丽且几克拉以上的特级钻石不多见。因此,在市场上要买 2 克拉以上的美丽钻石很不容易。

钻石由于色泽、净度不同，1 克拉钻石的价格差距 可在 10 倍左右，例如 1 . VVS1 级钻石在日本市场约为 60 万 ~ 80 万日元，而 D 或 F 级钻石价格则高达 700 万日元。凡是 1 克拉以上的钻石都必须有鉴定书，目前通用于世界的鉴定书有美国宝石学院 GIA 的鉴定书。以及欧洲联盟的 HRD 鉴定书。投资钻石必须选择一定品质以上、重量在 0 . 5 克拉以上、价钱在不断上涨中的钻石，因为这类佳品很少会赔钱。

买钻石时，为避免上当，最好到有信用的珠宝店选购，如果有鉴定书的话更好。由于钻石的获利性颇高，所以市场上会有人用低劣宝石伪装成高级钻石，还有人伪造鉴定书，以混水摸鱼。投资钻石要了解如何分辨钻石的真伪。

一是肉眼观察法：在纸上划一直线，将钻石放在线上观察，由于天然钻石为单折射，放在线上看不到线的是真钻，反之，则是假钻。如果购买有色钻石，以北侧的光线观看最佳，南侧光线难以观看出真正色彩。

二是触摸法：钻石的硬度几乎为玻璃的两倍，摸起来冰冰冷冷，可用嘴唇来辨别，如果是假钻则无冰冷感。此外，天然钻石的亲油性很高，一旦油附着其面，就不容易脱落。真钻石不沾水，而仿制品多会沾水。

三是显微镜观察法：假钻石在显微镜下，会呈现像汽水中不断浮起的气泡状；而天然钻石中一般无这种气泡，即使有，也是呈歪斜状。

四是科学分析法：钻石导热仪是利用钻石导热的特性来鉴别真伪。将该仪器的测试针接触钻石的表面，测试灯从红灯跳到绿灯的，是真钻；如果测试灯停在红灯不跳或跳到黄灯者，多为假钻。

二、钻石保养

钻石必须细心护理，以保持其最灿烂的光泽。一颗光洁的钻石要有最佳的反射光线效果，应保持其表面清洁、防止皮肤油脂、肥皂、化妆品及厨房油渍的沾染。钻石对油脂有粘结性，因此每月须洗一次，以保持其光泽。

1 . 钻石表面污渍清除

清洁剂浴法 先将钻石浸在一小盘混有中性清洁剂的温水中，然后用小刷子轻轻洗刷，再将钻石放在滤网上用温水冲洗，最后用布吸干水分。

冷水浸法 用半杯家庭用的亚摩尼亚水，加入同等分量的清水，将钻石浸在溶液中轻轻挥动，取出来用纸将水分吸干，毋须冲洗。

快速浸洗法 购买一套宝石清洁液，依照指示洗涤钻石。

2 . 护理钻石须知

(1) 不要让佩戴的钻石饰物沾上漂白水，虽然漂白水不会损坏钻石。但会使金属托褪色或产生斑点。

(2) 每年将钻饰拿给珠宝商检验一次。(3) 切勿将钻饰堆放在一起，因为钻石在互相磨擦时表面会刮损或刮花。

10 . 翡翠的鉴定

中国人大都对翡翠有相当的爱好，营销翡翠的商店很多，连市镇街头都

随处可见地摊上在卖翡翠和其他中国玉石。投资翡翠的个人应当了解和掌握选择优良翡翠的方法。翡翠的优劣鉴定主要按翠性、颜色、新老种、地子四方面去衡量。

一、翠性鉴定

翡翠由无数小晶体组成，这些粗细有别的晶体表现出一种可视的大小不同片状闪光，这就是翠性。翠性大则翡翠质地粗糙，半透明或不透明；翠性小则翡翠质地细腻，透明或不透明；翠性大的叫雪片，小一点的叫苍蝇翅或蚊子翅，最小的叫沙性或沙星。伪造品或相似翡翠的玉石不具有翠性特征。

二、颜色鉴定

翡翠颜色是评价及鉴别翡翠的主要因素，可大致分为正色和偏色。正色指的是带果绿、秧绿、翠绿、碧绿，并且讲究浓、正、阳、匀。具有正色的翡翠是佳品。其他色泽的优劣从高至低为：宝石绿→微带黄色的绿色→黄绿色→微带灰的绿色→灰绿色。

三、新老种鉴定

翡翠的新种一般是呈中等级粗粒结构，肉眼极易辨认的单矿物的颗粒，玉质粗糙，透明度差。老种的质地呈细粒到极细粒状结构，用 10 倍放大镜可勉强辨认，玉质极其柔嫩，透明度高于新种。

四、地子鉴定

翡翠的地子一般可分为玻璃地（透明、明亮如玻璃，颗粒极细，光泽较强）、清水地（透明，清澈如水）、蛋清地（透明，生蛋清状）、青水地（透明，泛青绿色）、灰水地（透明，半透明，闪灰色）、紫水地（透明或半透明，如浑水状）、藕粉地（透明或半透明，带有粉色或紫色）、豆青地（半透明，豆青色，有绵状气泡包体）、细白地（半透明，质细润而色白）、白青地（半透明，如豆青地类，极少气泡，玉质密，白嫩）、白沙地（半透明，色白具有水性）、灰沙地（半透明，色灰有沙性）、紫花地（半透明，间有紫色）、青花地（半透明或不透明，青色带有石脑、石花）、白花地（半透明或不透明，色白而质粗）、瓷地（半透明或不透明，质地死闷）、干白地（不透明，水头差）、马牙地（不透明，质地粗糙而少水）、糙白地（不透明，质地粗糙而少水）、香灰地（不透明，质粗而色如香灰）、石灰地（不透明，水头差，形色像石灰）、狗屎地（不透明，质粗水头差，形色如狗屎）、糙豆青地（不透明，质粗糙，石花石性粗大）。

翡翠的翠性与颜色、地子的鉴定很重要，因为假翡翠是由其他玉石或玻璃等制作的，如独山玉、河南玉、绿玛瑙、澳洲玉、碧玉、料石等均可能冒仿翡翠，收藏者在选购时要严格仔细地鉴别，以免上当。

11. 玉器收藏

一、外表选择

评估一件玉器主要是看选择的料质是否上乘：玉质要纯净，无杂质花斑，看上去很密实，无裂缝，外表看上去油润润，俗称“水头足”。比如羊脂白是否白得无瑕，又如玉中有沁色纹理和质变色是否巧妙地应用了，分布的位置是否适当等等；其次看雕刻的刀工如何，上品的玉器应该是形态自然、雕琢精美。

在挑选玉器时，往往有两件或两件以上的玉器联结在一起，组成“多宝串”玉器，这比两个单件或几个单件之和的价格更贵一些，所以如遇上“多宝串玉器”，不要随便放过，只要一串中各单件之间的刀工和风格一致，有内在联系，又有些年代的话，对于今天来说，真是不可多得，价格略贵一些也值得的。

二、质地鉴别

当你拿起一块玉时，要区别真伪，方法很多。最简便的方法，从测试硬度入手。一般真的玉器硬度都在5.5度至6度之间，在玻璃上划一下，如在玻璃上发现有划痕，而玉器本身没有伤痕，说明硬度已达到要求。千万不可用小刀去刮玉器，一则摊主不会允许你用刀去损伤玉器，二则如果是古玉器，久埋于地下，出土时间又不长，那是抵挡不了刀锋的威力的。现在市场上有许多假玉是用玉石粉或用玻璃粉通过压制而成，表面看上去很像，且水头也很足，其实经不起摔打。不过在挑选时，是不可以把玉器朝地上摔打的，这时，你就可用微型电筒在玉器的背面照射，用放大镜观察，整件玉器内有没有细缝、伤痕？或者有否成块组织形状的感觉，这与真玉内的结晶状和纹路完全不同。如果在玉器的表面发现有一小钉点的崩缺剥落的痕迹，那么可以用手指轻轻地剥几下，发现有粉末落下来，那无疑是假玉了。

对于真假玉器，还可以用手掂掂分量，如果是真的玉器是比较重的，同塑料的重量有着明显的区别；如用舌头舔一下，毫无感觉，就应怀疑是假玉了，若是玉器的话，有明显的阴凉感觉。

如果要挑选白玉的话，最好准备一件白玉携带身边，这样在挑选时，可用作对颜色和玉质进行比较，白到什么程度？润度及透明度如何？便可分辨了。

三、玉器保养

玉器买回家之后，放在温水中浸泡，俗称“吐灰”，洗净后，存放在专用盒子里，不可让玉器与玉器之间相互碰撞，以免损坏。

12. 珍珠收藏

一、珍珠挑选

1. 分清海水珠和淡水珠。海水珠与淡水珠外观上最大的不同是，海水珠

是标准的浑圆，而淡水珠则是扁圆或椭圆。淡水珠比海水珠的价格便宜得多。

2. 应把珍珠放在铺着白色绒布的首饰盘上，先看珍珠的色彩，一般以银白之中透有粉红色彩的为最佳，珠层越厚，珠光越富于虹彩的越好。

3. 外形应圆滑，无裂纹、刮伤、不平和麻点。形状极圆的珍珠最贵重，有斑点、麻点的珍珠是受腐蚀的，不宜选用。

4. 光泽以遮光近看能清楚反映出入的面孔为好。近看光泽好，远看也必然较好。

5. 真伪识别比较。常见的假珠有色素珠及合光珠。色素珠是在小圆球外部包上一层鱼鳞粉或蜡皮，大都呈黄色，色泽暗淡无光，用小刀或针一划外皮即露出里面的塑料球。合光珠也是一种假珠，是因假珠核放置不当，珍珠液只包住核的一部分所致。区别真假珍珠的另一个方法是，把两颗珍珠轻轻地对擦，感到非常光滑的就可能是假珍珠，稍有阻涩感的就是真珍珠。

二、珍珠保养

珍珠虽美，也需保养，否则会“人老珠黄”不值钱了。

珍珠不要在太阳光下曝晒或在紫外线下照射，不可接触加强酸强碱物质，应防潮、防香水、汗水、油脂等，并要避免与硬度高的物品碰撞磨擦。存放、使用一个时期后，可用弱碱性肥皂水洗涤，以清水漂净，再用干绒布擦拭后阴干，放在丝绒盒里，不可密封，否则会影响珍珠的光彩。

珍珠发黄大部因汗脂在空气中酸化所形成，可用 3% 的硼酸钠液浸几小时，清洗揩干，使其恢复容貌。

13. 邮票收藏

一、邮票的种类与品相

1. 常见中国邮票种类

(1) “纪”字头邮票，又称“老纪票”，指新中国成立后发行的以“纪”字为票种标志，顺序编号前冠以“纪”字的邮票。从 1949 年 10 月 8 日发行“纪 1”“庆祝中国人民政治协商会议第一次会议”，至 1967 年 4 月 15 日发行“纪 118”“高举毛泽东思想伟大红旗，为实现第三个五年计划而奋斗”，此期间共发行了 118 套 337 枚纪念邮票。

(2) “特”字头邮票，又称“老特票”，指新中国成立后发行的编号前均冠以“特”字的特别邮票。从 1951 年 10 月 1 日发行“特 1”“国徽”至 1966 年 5 月 10 日发行“特 75”“服务行业中的妇女”，期间共发行 75 套 443 枚特种邮票。

(3) “文”字头邮票，又称“文革票”，指“文化大革命”期间发行的无标志、无编号邮票，不包括“文革”期间发行的连续编号邮票。自 1967 年 4 月 20 日发行“文 1”“毛主席语录”，至 1970 年 1 月 21 日发行“文 19”“革命青年的榜样金训华”，期间共发行 19 套 80 枚文革邮票。

(4) 连续编号邮票，又称“编号邮票”，指“文革”后期发行的不分纪念邮票、特种邮票，不分套别，而使用统一连续编号的邮票。自 1970 年 8 月 1 日发行“编号 1—6”“现代京剧《智取威虎山》”，至 1973 年 10 月 15

日发行“编号 95”“中国出口商品交易会”，期间共发行 95 个编号。

(5) “了字头邮票，又称“J 票”，指编号前冠以“J 字作为票种标志的纪念邮票。从 1974 年 5 月 15 日发“11”“万国邮政联盟成立一百周年纪念”至今。

(6) “T”字头邮票，又称“T”票，指编号前冠以“T”字作为票种标志的特种邮票。自 1974 年 1 月 1 日发行“T. 1”“体操运动”至今。

2. 中国珍稀邮票种类

(1) 错体邮票，是错版票和变体票的合称。一般指错版和大变体，不包括一般的图案错误和小变体。

(2) 错版邮票，指因原图设计或制作过程中的严重错误，而影响正常发行的邮票，或经改正、剔除错版部分再发行的邮票。如我国“纪 20”邮票。就曾将“庆祝伟大的十月革命四十周年”错为“庆祝伟大的苏联十月革命四十周年”；“纪 91”邮票，将蔡伦的生卒年月漏写了一个“前”字，结果整版上格第 16 号位置的邮票便成了错版票。

(3) 珍邮，即珍贵邮票。珍邮的范围一般指发行久远，发行数量或存世数量极少、极为罕见的邮票。

(4) 罕品，指发行量极少，存世很少的邮票。罕品在国际上通用两个大写的“R”（Rare）来表示，即 R. R。

(5) 极罕品，指一些极难一见的稀世珍品。极罕品一般均有估计的存世数量，为珍邮中的珍品。国际上通用三个大写“R”表示，即 R. R. R。如我国清代发行的红印花加盖小字“当壹元”新票。

(6) 孤品，指存世仅一枚的邮票。在国际上通用四个大写的“R”来表示，即 R. R. R. R。我国清代红印花加盖小字“当壹元”新票四方连即属于孤品。

3. 邮票品相

邮票的品相即指邮票本身的外观质量，包括票面、票背、齿孔等各个部位的情况。品相好的上品票，称为全品相；仍保持发行时全新状态的邮票称为品相完好。

邮票完整程度定有以下几个等级：VF 十分完整；F 完整；VG 很好；G 好；P 差。

所谓邮票的品相差，有下列不完整或残损的表现：残票、撕裂、折痕、褶皱、揭薄、污损、发闷、变色、退色、褐斑、缺齿、秃齿、折齿、断齿等。

二、邮票价位与鉴别

1. 决定邮票市场价格的几种因素

(1) 在我国市场上，新票价格最高，盖销票次之，信销票最低。在国外，对信销票比较重视，最看不上的是盖销票。历史上曾以收集信销票为真正的集邮，认为购买新邮票不算集邮。新票整洁、美观；信销票难以收集，又作为邮资凭证使用过，有一定的邮政史料价值。对于较早期的邮票，中档以上的新票和信销票价格的高低往往决定于收集难度的大小，并非只是新票就价格高，信销票价格高于新票的也很多。我国许多集邮者不重视信销票，而给

盖销票较高的地位，今后这种观念将会改变。一些收集难度较大的含有高面值的成套信销邮票，将有不低于新票的价值。如果能够收集全一个时期纪念和特种邮票的大全套信销票，其价值将是很高的。（2）邮票发行量的多少是影响邮票市场波动的主要因素。邮票发行量愈少，邮票价值就愈高；反之，价值就低。近两年，我国邮票的发行量在逐年加大，特别是小型张，发行量已从数年前的几百万枚扩大到千万枚以上，就会影响市场价格。

（3）邮票市场上人们喜爱的邮票价格会上涨。人的情趣爱好和欣赏水平在不断变化，集邮方式也有多种类型，但是众人青睐的邮票题材定会价格猛增。如梅兰芳小型张、第一次发行的猴年纪念票以及“文革票”，虽然发行时间不算很久远，但是价格升得很快。

（4）从1984年以来，邮票公司每次调整价格，都会刺激邮票市场价格的大幅度上涨或下调。

（5）股票市场在80年代参与人较少，所以参与邮票市场的人较多。如上海的邮票市场常常是人群熙攘，老少相挤，邮票价格逐年上扬。90年代后，尤其是近几年，股市发展快，炒股族的发迹，造成许多投资者由邮市转向股市，邮票市场相应冷落了。但是一旦股市处于长期低迷，邮票市场又会兴旺。投资者在投资利润之间的选择，必然会引起邮票市场波动。

2. 小心假邮票

（1）伪造票。个人私自模仿伪造印刷的邮票，伪造票多见于名贵邮票。

（2）变造票。将实际存在的真票进行某种加工（改换色彩、齿孔、邮戳），使之变更品种，以普通邮票冒充珍贵邮票。

（3）变齿票。通过人工处理，将邮票中无齿的改为有齿的，或者将有齿的改为无齿的，目的是提高邮票身价。

（4）伪造加盖票。将未曾加盖的邮票，进行某种加盖，以图牟利。一般邮票是真的，加盖是假的，主要发生在珍稀名贵邮票上。

（5）伪造刷色票。用化学药剂来改变邮票原来的颜色，冒充成错色票、漏色票。

（6）伪造实寄封。采用伪造手段制作某些珍贵实寄封。

（7）臆造票。即伪造根本就不存在的邮票种类。一般常见的有虚构国名、地名。如建国前就曾有人臆造了根本没发行的“解放区邮票”。

（8）赝品。模仿某种真邮票伪造的假票，多见于珍稀名贵邮票中。

14. 钱币收藏

钱币收藏一般可划分为中国古钱币、现代硬币、纸币三类。

一、中国古钱币的种类与鉴别

1. 古钱币种类

有五千年历史的中华民族，创造了独立的中华货币文化。中国货币形制的内容绚丽多姿，从科学研究、历史文物、文化书法和艺术价值来看，真是琳琅满目，美不胜收。在几千年的货币发展中，先后出现了下列币种：

贝币 主要的原始货币，种类不一，以齿最为通行，名“货”。中国殷

周时期已流通，以后又出现代用仿制品，如蚌制币、骨贝、石贝、陶贝、铜贝等。在云南、贵州一带这种货币甚至用到清朝初年。

刀币 中国古铜币名，流通于春秋战国时期，有“齐刀”“安阳刀”“明刀”等，上面铸有文字。

布币 中国古铜币名，由古代农具演变而成，形状如今之铲，又名“铲币”。流通于战国三晋地域。

圜钱 圆形圆孔的先秦货币，是后来二千多年圆形方孔钱的祖币。约发现十数种，数量稀少，比较珍贵，所以市场上伪品颇多。

半两 秦始皇统一中国后，废除贝、刀、布等币，以半两钱为全国统一的铸币，每枚重量为当时的半两，即十二铢。

五铢 中国古铜币名，钱重五铢，上有“五铢”二篆名，最初铸于汉武帝元狩五年（前 118），至唐武德四年（621）废止，是中国历史上数量最多、流通最久的钱币。

通宝 中国旧时钱币的一种名称，起于唐高祖武德四年（621）铸造的开元通宝，以后历代都曾沿用，亦常在“通宝”二字前冠以年号、朝代或国名，铸于币面。如宋代的“太平通宝”、“宣和通宝”，元代的“至正通宝”，明代的“永乐通宝”、“大明通宝”，清代的“康熙通宝”等。

铜元 清末以来所铸各种新式铜币的通称，因与传统的圆形方孔钱不同，中间无孔，故俗称“铜板”。

银元 俗称“洋钱”、“洋钲”、“花边钱”、“大洋”，大型银币的统称。光绪十四、五年间（1888—1889）广东开铸“龙洋”，各省纷纷仿造。民国元年（1912）开铸孙中山半身侧面像的开国纪念币，1914 年铸造袁世凯头像银元；1933 年国民党政府废“两”改“元”，铸帆船图案“船洋”，每枚银元重 26.6971 克，其中含银 23.493448 克。

2. 古钱币鉴别

古钱币在今日市场价格不菲，所以仿制者、改制者往往会以劣品充珍品，以假品充真品。投资者为避免受骗，须掌握一定的鉴别方法。

时代特征 即掌握每一时代钱币的时代特征和个别特征。每个时代铸造的钱币都会留下其时代特式；每一类古钱币也有它固定的特征。古钱的特征一般指钱纹和形制，钱文是铸造在古钱上的字体和纹饰，形制指的是古钱的造型结构、铸造工艺和币材成分。掌握了这些特征，再综合运用其他方法鉴定就可以确定古钱的真伪。

钱锈的鉴别 古钱币往往有钱锈，这是时间推移的特征。伪造古钱的人往往要造伪锈。伪锈可用涂刷（用漆和颜料涂在伪币上）、假贴（用普通铜钱的真锈贴在伪币上）、长锈（把伪币埋入潮湿的土中）、浸锈（把伪钱浸入醋与流酸铜混合液中）等方法制成。对伪锈可用开水浸泡、碱水洗刷、手指刮等方法辨别。一般讲，真锈锈质入骨，经久不变；而假锈容易刮动或脱落。

辨色 古钱有的无锈，但在表面会产生一种坚硬的黑褐色或古铜色，俗称“传世古”。伪造的“传世古”用涂刷上色比较轻浮、色泽不牢，用开水泡煮洗刷，即可显出假面目。

辨声 古币传世年久，仔细聆听，由于冶炼时的火气已消，敲击时没有传音。而新钱敲击时必有传音无疑。运用嵌补法、打制合并法制造的伪币，

只要用金属敲击，便会有一种破壳声，而不是清脆响亮的金属声。汉五铢钱及宋代一些文字峻深、外轮较窄的名贵古钱，后世一般均用拼合法伪装，用辨声法可以鉴定。

辨味 古币年久，火气已消，而伪造的古币常留有冶铸时的火气。古币如从地下挖出，常带绿锈，并有一股泥土气味，伪造的带锈伪币则缺乏泥土气味。在制造伪锈时，也会留下制作材料的气味：如松香味、胶水味、油漆味、烟火味等。

文字鉴定 铸在古币上的字体，各个时代用字有不少差异，所以从字体上便能发现伪钱的痕迹。

外观鉴定 各朝代的钱币外观均不一样，要鉴别伪币的外观特征，就要全面了解真币的特征，要同真币作仔细的比较观察。

运用以上方式大致可辨别古钱币的真伪，例如，明代钱币真伪鉴定：

明代钱币的特点是，一个皇帝只有一个年号，所以只铸一种年号钱；早期钱币轮狭，字迹细秀，后期钱币轮宽，笔划变粗成仿宋体；钱币都称“通宝”，不称“重宝”或“元宝”，读法为对读，而不是旋读；明中期后钱币开始用黄铜铸造，有光泽而少锈。如有不相符的明代钱币，则可怀疑为伪币。

二、现代硬币的概况与鉴别

硬币也是金属货币，现在世界各国均用不同的合金来铸造硬币。硬币主要用途是作为一国辅币使用，但是由于硬币不易毁损，耐磨，方便使用，所以有的国家也作为主币一种使用。如我国现流行1元钱人民币主币与辅币5角、1角、5分、2分，1分币一起在市场流通。法国自1986年9月停止流通10无法郎纸币而由10元法郎铸币代替。港币自1976年由5元铸币代替5元纸币。英镑自1983年由1英镑铸币代替1英镑纸币。

硬币的表面上一般都有国家名称、面值、铸造年代，有的还铸有国徽、人物、头像、建筑物、动植物、纪念图案徽记等。文字以官方文字为主。当然，由于国情的变化，硬币的形式、币值也会受化，收藏价值随之演变。例如原苏联解体后，原铸有“CCCP”俄文字样的硬币就成了值得投资者获取的币种。

硬币有其品级，世界上货币学家对硬币大致划分为八级：

1．从未使用过的硬币（PRF级）。即使在30倍的放大镜下，也观察不到任何被磨损或流通过的痕迹。

2．几乎未使用过的硬币（UNC级）。全部细致纹理均清晰可见，只在硬币面的突出点上可能有被磨损的痕迹。

3．极美品（XF级）。原有细致纹理的95%仍清晰可见。

4．优美品（VF级）。硬币原有细致纹理的75%应清晰可见。

5．美品（F级）。硬币原有细致纹理的50%应清晰可见。

6．佳上品（VG级）。原有图案的细致纹理25%清晰可见。

7．佳品（G级）。硬币面上的图案轮廓清晰可见，但已严重磨损，只有大的纹理尚清晰可见。

8．劣品（PR级）。硬币上图案只能看出主体部分的轮廓。

确定硬币品级时要以两面中较差的一面为标准。

硬币年代、珍稀情况及类型不作为确定硬币品级的标准。

硬币也会出现伪品，虽然硬币币值较小，但是市场上作为主币流通的硬币时常会发现伪制品。试以 1984 年版 1 英镑硬币与伪币对照鉴别如下：真币内含 70% 铜、24.5% 锌、5.5% 镍，假币内含 65% 黄铜、35% 锌；真币直径 22.5mm，假币直径 22.95mm；真币伊丽莎白头像头发丝清晰，周边圆点大小均匀一致，与边等距，假币头发细部不清楚，圆点上大下小，与边不等距；真币背面花案清楚逼真，花梗上有刺，假币花案不清，花梗上无刺；真币文字是斜体，大小一致，假币文字是直体，大小不一致。

总之，硬币的鉴别只需从图案清晰程度、直径、重量、色泽、敲击声音等方面与真币作比较，伪币立可显形。

三、纸币的种类与鉴别

1. 纸币种类

纸币有中外币别，中国纸币按时代划分，有解放前国民党中央银行发行流通的纸币，以及地方银行发行的纸币。有解放以后中华人民共和国中国人民银行发行流通的纸币。外币是各国发行流通的纸币，如美元、英镑、日元、新加坡元等。

旧中国发行流通的纸币种类很多，国民党中央银行发行的纸币有：中央银行金圆券（1948 年 8 月）、中央银行银圆券（1949 年 7 月）、交通银行纸币（1907 年）、中央银行关金券（1930 年）、中央银行兑换券（1924—1935 年）、中央银行东北九省流通券（1945 年）、中国农民银行纸币（1935 年）、法币（1935 年 1 月）等。国民党地方政府发行的纸币有：江苏省农民银行纸币（1927 年）、浙江银行银圆兑换券（1949 年）、江西省银行银圆券（1949 年）、湖南银行纸币（1912—1918 年）、安徽地方银行纸币（1936—1939 年）、湖北省银行纸币（1928—1941 年）、福建银行纸币（1911 年）、广东银行纸币（1920—1949 年）、海南银行银圆券（1949 年）、广西银行纸币（1912—1938 年）、富滇银行纸币（1912—1929 年）、贵州银行纸币（1912—1934 年）、四川银行兑换券（1921 年）、直隶省银行纸币（1910—1928 年）、河南农工银行纸币（1928—1945 年）、山东省银行纸币（1925—1927 年）、山西省银行纸币（1919—1937 年）、东三省银行纸币（1920—1924 年）、陕西省银行纸币（1930—1949 年）、新疆银行纸币（1948 年）等等几十种。

新中国发行的人民币共有四套。目前流通中常见的是第三套与第四套居多。第一套已罕见，其中一元面值人民币纸币钱币市场售价已达 50 元。

外币种类因国家而区分，外币中许多是世界上自由兑换货币，如香港港币（符号 HKD）、美国美元（符号 USD）、英国英镑（符号 GBP）、德国马克（符号 DEM）、日本日元（符号 JPY）、法国法郎（符号 FRF）、新加坡元（符号 SGD）、加拿大元（符号 CAD）、澳大利亚元（符号 AUD）、意大利里拉（符号 ITL）、奥地利先令（符号 ATS）、比利时法郎（符号 BEF）、瑞典克朗（符号 SEK）、芬兰马克（符号 FIM）等。

2. 纸币的鉴别

近年来世界上制作假纸币的犯罪活动层出不穷，美元、英镑、中国人民币均是伪造者涉及的币种，纸币的防假技术是多方面的，世界各国印制的钞票都力求以当代最新、最完善、最可靠的印刷技术来防止伪造。所以伪钞在

精湛的真币面前是可以鉴别露出假象的，鉴别伪钞可用四种方式：

印刷鉴别 真钞的印刷一般是采用凹印与胶印相结合的办法，票面上主要图案、面额数字等部位多用凹印，有手工刻版和机器制版，印制的图像墨层厚，有较强的光泽，线条精细，层次分明，凹印部位油墨用手摸有凸起感。假钞一般是通过照相制版胶印的（平板印刷），不具有真钞雕凹版印刷的特点，线纹油墨不凸起，手感平滑。真钞的底纹图案一般多用胶印，由于应用高性能专用印刷机和先进的工艺，胶印的花纹图案和社会上普通胶印图案是不同的，线纹精细，颜色复杂，看上去色彩绚丽，变化万千。假钞是照像制版，票面有线纹断线或空白，显得发白。加人民币 100 元面值真钞凹印毛泽东头像清晰，在光照下立体感很强。而假钞则头像模糊，缺乏立体感。

油墨鉴别 真钞的油墨都是由专门的研究和生产部门在保密的情况下调制的，色泽纯正美观，具有很好的印刷适应性。在油墨的调制中还加有某些物质，比如磁性介质材料，成为磁性油墨（美钞正面凹印部位黑色油墨就是磁性油墨），含有荧光物质，成为荧光油墨（港币钞票局部就是采用荧光油墨）等。伪造者不知道真钞上的油墨配方，往往选择市场上卖的普通油墨，质量差，复制出的颜色不佳，只能近似真钞。有的假钞也具有荧光油墨，但与真钞一比较，就可以看出是不相同的。

比较鉴别 就是对比真假钞票纸张、水印、图案、颜色、凹印线纹油墨的凸起感、防伪标志等。在检查钞票时，一般是手摸和眼看同时进行的，手摸主要是摸纸张，真币纸张与一般纸张有不同的质感和手感。眼睛主要看人像（或景物）的特点，真钞是凹版印刷，所以线条精细清晰，有层次感。用仪器可以检查眼睛看不见的一些特征，如荧光油墨、磁性油墨等。

纸张鉴别 真钞纸张是专门制造的，所用的原料和造纸技术都与普通纸不同，纸张坚韧耐磨，挺度好。为了防伪，纸张内还具有某些特征，如水印纸，纸张内放有彩色纤维及安全线等。假钞纸张普通，不结实，挺度差。

15．瓷器收藏

一、瓷器种类

瓷器是我国古代的伟大发明之一，因此在欧洲有把瓷器称为“China”的。瓷器，今指由粘土配加适当的长石、石英（或瓷料）为原料，制坯、施釉后，在 1200 °—1300 ° 炉窑温度中烧成的器物。胎体质密坚硬，不吸水，透莹，敲击发音清脆。一般认为瓷器起源于商代，又有东汉、魏晋之说。我国瓷器在唐以前多系青瓷，入唐已臻成熟，越窑青瓷、邢窑白瓷素享盛誉。宋代制瓷业繁荣昌盛，窑场林立，青瓷、白瓷、青白瓷高度发达。元以后，景德镇逐渐成为我国瓷业中心，技艺日精，烧造出青花、釉里红、斗彩、五彩、法彩、珐琅彩等彩瓷和各种高低温颜色瓷器。

历代瓷器的艺术手法不断被创造出来，粗略统计有：刻纹、划纹、几何印纹、批甲纹、锥刺纹、绳纹、篮纹、篦纹、附加堆纹、彩绘、镂孔、旋纹、压纹、印花、朱绘、浮雕、立体堆贴、印贴、褐斑加彩、三彩、绞胎、绞釉、花釉、釉下画褐绿彩、铁锈花、刻填、剔花、红绿彩、开片、结晶釉、剪贴、木叶贴花、堆花、青花、釉里红、法花、青花夹紫、描金、戗金、抹银、绣

花、锥花、玲珑、斗彩、五彩、素三彩、粉彩、珐琅彩、墨彩、杂彩、洋彩、两面彩等 50 余种。这样丰富的艺术手法，是任何国家所没有的。通过这些装饰，中国瓷器由单色到多色，由刻划印贴到各种彩绘，由图案形式到绘画形式，由单线平涂到浓淡渲染，一步一步发展成至善至美。

历代瓷器的装饰题材也日益新颖多样，奴隶社会时期是抽象几何纹。战国至汉代，则流行云气、珍禽异兽和羽人、武士等纹饰。两晋、南北朝多用人物、动物、莲花进行装饰。唐宋之际，文化艺术昌盛，瓷器纹饰题材愈加丰富，有牡丹、宝相花、莲花、卷草、蕉叶、石榴、萱草、菊花等花卉题材，还有龙凤、仙鹤、麒麟、飞鸟、白兔、虫鱼等动物题材。明、清两代又大量采用国画画法，题材进入新的境界，花卉有折枝、缠枝、过枝花、四季花、岁寒三友、四君子；人物有古装仕女、十美图、采莲图、春闺课子、西厢待月、耕织图、太白醉酒、饮中八仙；还有中外历史题材，如麻姑、织女、南极老人、三国故事、西洋人物和圣母、耶稣等。许多优美的诗句也被用作题材描绘成景。

瓷器在我国各朝代有大量的生产，其种类与品种繁多，令人眼花缭乱，作为投资者需掌握各朝代的主要特征，然后才能深入仔细研究甄别。

汉瓷 东汉时期，由于对制瓷原料的精选，对胎釉配方、成型工具、窑炉结构的改进，使烧造技术大为提高，出现了符合瓷器标准的瓷器。常见器形有壶、罐、碗、鼎、盒等。釉色有青绿、青蓝、灰白和黑褐等。其中青釉最多，胎质坚硬，密质，呈灰白色，器表挂青釉。东汉青瓷的出现，是中国古代陶瓷史上的重要创新。

魏晋南北朝瓷 以青瓷为主，胎呈灰白色，质地致密，釉色匀称。青釉瓷上出现青褐色点彩或彩绘的新工艺。东晋德清窑的黑釉器，色泽光亮，犹如漆器，北朝后期，北方出现白釉瓷器，成型采用轮制拉坯，装饰有拍片、模印、浮雕、手捏等。器形有青瓷莲花尊、鸡头壶、狮形烛台、蛙形水盂、虎子及各种人物与动物俑等，以浙江越窑质量最高。

隋瓷 有白胎、灰胎和黄胎，胎多厚重，质较松。胎质内常含有黑色砂粒。青釉，施釉不匀，流釉凝结处成青黑色窑变物，开片多，有的剥釉严重；黄釉为白釉器，白胎，内施护胎釉，白釉带青。器物造型有变化，如鸡头壶身更细长，鸡颈也长；唾壶身更扁，平底实足，盖为凹型。隋瓷以光素无纹者为多。

唐瓷 有黄瓷、白瓷、黑瓷、青瓷、花釉瓷和著名的三彩陶器。唐代窑著名的较多，以唐巩县窑瓷为例，唐代以烧白瓷为主，此外还烧三彩陶器、黑瓷，白瓷胎色灰白，釉色白腻，质量较好。黑瓷胎白釉黑。器形有碗、盘、壶、瓶、罐、枕等，以盘碗最多。

宋瓷 生产著名的青白瓷，其釉色白中闪青，青中显白，介于青白之间，故名。其质感如青玉，典型产品为胎质细洁，釉色青莹，光照见影，又称影青。北宋时创烧于景德镇，各地有十几处窑烧造，以湖田窑产品为最佳。常见器形有碗、盘、瓶罐、盏托、壶、碟、炉等。装饰主要有刻花和印花，其中以景德镇的婴戏图最典型。宋青白瓷当时已远销海外。

元瓷 出现青花瓷、五彩瓷，制作更加精美。它用瓷土做成坯体后，用青料绘上图案，涂上白釉，入窑进行初烧。烧成后涂上一层红、黄、紫等彩釉作画，然后再低温焙烧，成为五彩瓷。五彩瓷是瓷器史上的创造。由于瓷器上青花与彩釉结合在一起，花纹颜色鲜艳，对比强烈，相斗成趣，故称“斗

彩”，俗称“逗彩”。

明瓷 明朝瓷器无论从工艺、装饰题材、品种、数量均达到了新的发展时期。按年代分，著名的瓷器有洪武瓷（1368—1398）、永乐瓷（1403—1424）、宣德瓷（1426—1435）、成化瓷（1465—1487）、弘治瓷（1488—1505）、正德瓷（1506—1521）、嘉靖瓷（1522—1566）、隆庆瓷（1567—1572）、万历瓷（1573—1620）、天启瓷（1621—1627）、崇祯瓷（1628—1644）等。瓷器的产地以江西景德镇为代表。明瓷在各个时期都具有不同的特色，以明成化瓷例证：成化瓷器造型庄重圆润、玲珑俊秀，具有艺术上的线条美。如斗彩花鸟高足杯、鸡缸杯、高士杯、三秋杯都是异常清丽秀美的代表作。成化瓷胎质细腻纯净，绝大部分胎体轻薄，玲珑透体，胎体在光线透视下，呈牙白色或肉红色，如脂似乳，莹润光泽。成化瓷釉面不仅肥厚滋润，而且光洁无瑕，如脂如玉。成化瓷的纹饰线条纤细，多用双线勾勒填色法，所填色彩较淡。其彩瓷只用平涂，分浓淡不分阴阳，无渲染烘托。绘老少人物的衣着，只绘单色外衣，无内衣作衬托，故有“成窑一件衣”的说法，尤以斗彩最为显著。纹饰中开始出现了规矩图案花，大量采用对称、连续等手法。成化瓷款识以青花楷书“大明成化年制”六字两行款为主，款识有双圈，有的加双方框，也有无圈框的。官窑罐类，有在足底写“天”字款的。民窑款识有写“大明成化年造”、“大明年造”的。

清瓷 清朝瓷器在部分承接明瓷一些传统特点的同时，又有了新的发展。清瓷在各朝均有独自的个性，但值得一提的是清朝雍正瓷，它仿古、创新的高度成功，使景德镇制瓷业达到了瓷器生产的鼎盛时期。雍正瓷的造型轻巧隽秀，器物以盘、碗、杯、碟和小件器为主，并出现了历史上少见的如意耳瓶、扁肚菊瓣瓶、六方贯耳瓶、灯笼尊等器形。雍正瓷的选料精细，工艺制作严格，火候适度，因而胎体坚白细润，胎薄体轻，迎光透视，莹润无瑕。小件器物轻巧玲珑，如珐琅彩三友橄榄瓶、雉鸡牡丹碗等，从里透过器壁可依稀有另一面的纹饰。雍正瓷釉色丰富，据载有57种之多，釉面有橘皮纹是其突出的特点。雍正瓷的纹饰具有工笔画风格，人物面目清秀，花卉尤其细腻妩媚。雍正瓷以“大清雍正年制”六字两行楷书款识为多见，也有云字三行的，款式有双圈或方框。珐琅彩器款识有“雍正年制”与“雍正御制”四字，一般为两行竖写并围有方框的楷书款。

二、瓷器鉴别

瓷器种类繁多，投资者在形形色色的瓷器面前要鉴别它的真伪是颇需功力的。鉴别瓷器真假方式很多，有土质鉴定法、釉面鉴定法、声音鉴定法、分类鉴别法、比较鉴别法、造型鉴定法、胎釉鉴定法、工艺鉴定法、纹饰鉴定法、彩料鉴定法、新旧比较法、款识鉴定法等等。这些鉴定法单独使用不一定真假立辨，但是如果综合起来多方面进行鉴定，则可以明显辨别真假。鉴定法还作用于对瓷器的真实价值进行判断，有的瓷器虽是真货，但是器物本身是否有缺陷、破损、变形等，也会影响价值。所以，在投资古瓷器（包括陶器）前，要做好四方面鉴定工作：

辨伪 即鉴定这件陶瓷是真品，还是后代的仿制品，这是鉴定的关键一步。例如，一件带有“××”年款识的瓷器，应鉴别出它确是××时期制作的瓷器，还是后代仿造的伪品。现在许多新制瓷瓶，底部款识也常写上“乾

隆年制”，稍有常识的，马上会付之一笑，根本不屑一顾。

断代 即鉴定陶瓷制作的年代。例如，龙泉窑瓷器，宋、元、明朝均有生产，要鉴别出它究竟是宋代，还是元代或明代的产品。

断窑口 即鉴定陶瓷的产地，属于某一窑口的产品。例如，一件印花青釉瓷器，要鉴别它究竟是耀州窑生产还是临汝窑制作，或是其他地方窑口制作的。

评价 即评定这件陶瓷质量的优劣，以及艺术价值和经济价值。例如，器物是否完整，是否有裂痕、变形等。然后评定其艺术水平如何？经济上值多少钱？评价正确，你的投资才有价值；评价错误，就会导致投资亏损。

16 . 中国书画

中国书画系指中国书法、中国绘画（国画）。中国书画是中华民族艺术的一绝，至今在国际上享有极高的声誉。

一、中国书法

中国书法源流可溯自三皇五帝时代，其演变历时数千年，成为今日篆、隶、楷、行、草常见五大字体。据说，黄帝时左史仓颉始造文字，称为古篆；周宣王时，太史籀创大篆；秦朝丞相李斯制作小篆；后秦朝程邈简化字体创作隶书；晋王献之、王羲之在前人基础上，使草书有了突破；东汉王次仲创八分书导致演变成唐盛行的楷书与行书。

中国书法的演变也与笔、砚、纸、墨有密切的联系，试看毛笔运锋即有偏侧、圆转、方折、虚笔、实笔、顺锋、逆锋等讲究，对毛笔的要求是很严格的。

中国书法形神兼备，宛如优美的图画，古今书法大家的艺术创造留下了无数书法珍品，例王羲之为龙爪之书、齐武帝为花草之书、河东山胤为云霞之书、梁孔敬通为反左之书、唐韦陟为五云之书、吕向为连绵之书，南唐后主李煜为撮襟之书、宋徽宗为瘦金之书、陈尧佐为堆墨之书。琳琅满目的书法艺术令人美不胜收。

书法格式可分：手卷——即书横幅之长，不能悬挂，只可舒卷，阅时轻轻展开，阅毕慢慢卷束。因欣赏阅读不便，宋代之后渐少。册书——书法分叶装演成册，阅读时可翻折，比手卷方便，但是由于受叶（今谓纸张大小的“开”）的限制，名人墨迹难以挥洒，所以遗留较少。中堂——即可悬在大堂中间的大型书法作品，宋代始见，如米芾书柏叶诗一首中堂，高三尺二寸四分，宽一尺五寸五分。宋代人不喜中堂，因为人们不愿意让书法悬挂受风尘侵蚀，所以今日很罕见。而明代书家辈出，中堂书写风行，因此今日所能见到的中堂书（画），均为明代中叶以后的作品。屏条——即条幅，有四条、六条、八条、甚至十六条格式。始于清初，乾隆年代以后繁盛。帖——秦朝以后，以帛所作之书曰帖。南唐李煜将名人墨迹刻石刷印，也称帖，今日所见古帖，多系古人应用之书写公文与信件的斗方（即信纸）。现在存世之墨迹，以晋朝《平复帖》真迹最古。对联——又称“对子”、“对盖”。对联是楹联的演变，宋代时即有，明清时渐普遍，特别是清代以来几乎与家家户户有联系。所以今日所见古对联以清朝手迹为多。

中国历代书法名家有：晋朝——王羲之、王献之。南北朝——智永。唐朝——虞世南、颜真卿、柳公权、褚遂良、怀素、张旭、李邕。宋朝——苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄。元朝——鲜于枢、倪瓒。明朝——宋濂、宋克、张羽、祝允明、文徵明、唐伯虎、董其昌。清朝——姜宸英、陈奕禧、翁方纲、刘镛、成亲王、铁保、许乃普、赵光、陈浮恩、张照、何绍基、郑板桥。

二、中国绘画

中国画的产生，可追溯到人类进入文明社会之前，史载有伏羲氏画八卦，黄帝绘制服，舜之妹螺氏绘影像等。但是中国画的盛行是在西汉蔡伦发明造纸术以后，由于纸的成本较低，一般文人士大夫皆买得起，所以能在读书写字的闲暇之余，绘画娱乐，消遣时光。后来，社会对画的爱好日盛，文人将绘画作为最高尚之消遣与最高尚之艺能。三国时期，吴国赵夫人画《江湖九州山岳之势图》是山水画的创始。两晋时期，绘画为道教服务，内容都是解释道教涵义。唐朝时期，绘画离开宗教范围而与文学结缘，李思训创作金碧山水，王维创作泼墨山水画，以诗境为画的题材，从此中国画成了东方的特有艺术。宋代时期，绘画艺术进入超世无我之境界，讲究形似、色彩，侧重气韵理趣。元代绘画缺少创新，基本是延袭宋代。明代初始，画界繁荣，但由于统治者施行严刑峻罚，画者往往得奇祸。于是思想受束缚，无自由发展余地，尽管画院很多，画家亦很多，却流行临摹，缺少创造。清朝画风亦缺乏创意，讲究临摹，排斥写生创作，发展到后来，画家以绘画为消遣的风气一变而为以谋利为目的，不少人只求卖画换钱，造成画坛进入衰态。

中国画的题材主要是山水人物，往往绘有花卉、翎毛、松石、竹兰、牡丹、草虫、花鸟、蝴蝶、芦雁、菊花、蔬果、佛像、罗汉、屋木、鸟兽、湖石、虎马、鱼龙、水仙等。

中国画的格式亦有中堂、手卷、册叶、屏条等形式。

中国画历代大家有：唐代——王维，是山水画南宗之祖；李思训，善画金碧山水，为北宗之祖；周昉，擅长绘佛像真仙人物仕女，作品神情逼真，远誉中外。五代时期——荆、关、董、巨四大家。荆浩，擅山水皴钩；关仝，绘画讲究气势意蕴；董源，善画秋风远景；巨然，善描奇山伟岭。后蜀——黄筌擅于工笔禽鸟山水松石。宋代——米芾、宋徽宗、崔白、李公麟、马远、马逵、范宽、李唐、赵伯驹。元代——黄公望、王蒙、吴镇、倪瓒、钱选。明代——沈周、文徵明、唐寅、仇英。清代——董其昌、王鉴、杨文聪、张学曾、邵弥、卞文瑜、程嘉燧、吴历、恽寿平、王鸣韶、高岑、谢逊、金农、高翔、郑燮、罗聘、李方膺、汪士慎、黄慎等。现代——张大千、徐悲鸿、齐白石、傅抱石、吴冠中、赵之谦、吴昌硕、石鲁、丁绍光等等。

三、书画的作伪与鉴别

书画是一种笔墨艺术，制作成本低廉，然而名家书画价值却令人咋舌。书画是艺术品，从巍峨的厅堂至居家小室悬挂几幅倍增艺术氛围，所以广受欢迎，市场颇大。因为书画之价值包含了经济、文化、艺术的意味，书画，特别是名家书画，成了人们宠爱的物品，由此导致书画的作伪屡屡发生。投资者涉足书画买卖，主要应了解书画的作伪与鉴别，否则极易上当受骗。书

画作伪，方法甚多。

其一摹仿。过去的古玩商常招收 10 岁左右的小学徒，让其学习古玩知识，并绘画、书法一起演练，当达到一定水准，就让善绘画者天天摹仿某名家的真迹画，让善书法者天天摹仿某名家的书法，经过数十年的摹仿，达到可以乱真的水平。然后，将摹仿的作品用薰旧法加工，使纸张、墨色、印色具有陈旧的样子。随后，将伪作送至名家的故里或纪念地出售，并声称此类原物在当地甚多，本地人士不当稀罕之物。一旦有外地人士看见，自我认为确是真品，并为见到真品而惊喜，就会问价并压价购买。价钱虽贵，买家还认为捡了大便宜。

二是补题或改题旧书画。古代不少画家绘画或写字，多不落款，且多不盖章，即使落款也字迹细小，不引人注目。作伪者依据作品的纸张断定朝代，然后就字画内容，选定纸张所处朝代最享盛名的书画家，冒用其名落款加印，以假乱真。

三是改充旧书画。明代围屏盛行，遗留不少。后人将围屏格心字画取下，重新添款加印，并用旧锦表饰，冒充宋朝名家字画。

四是运用旧纸作伪。字画字料必须与作者生前年代相同，所以作伪者千方百计去寻觅旧纸张，有的会从唐宋出版的经书上撕下空白纸页。然后，在旧纸上仿唐宋字画，很容易得逞。

五是割裂题跋。书画讲究题跋，题跋愈多者价值愈高。但是由于属主身份关系的转换，低身份人的题跋有时会被王公大臣裁割掉。后来，作伪者将裁割弃去的题跋重新利用，另嫁接在其他字画上，充古字画售卖。

六是补描旧字画。旧字画因纸张寿命关系，一般难逾千年，保藏不妥，往往数百年后即破败缺残，等于烂纸一卷。作伪者低价得到后，先用旧纸裱糊，然后请高手对破损处进行添笔补绘。售出时，虽假亦真，颇难评定。

七是描抄。运用双勾法，先在原迹上蒙上较透明的纸，以淡墨作细线描出真迹轮廓，然后取下，将字轮廓内空白处用浓淡于湿墨填满，遂成作伪真迹。

八是揭裱旧书画。明代以来，字画均用宣纸作材料，宣纸往往由多层叠制而成。裱匠在裱画时，将原画最上一层揭下自留，原画一幅经装裱成为两幅。

九是代笔。由擅长字画但缺乏名气的作者写字作画，然后由名家题款加印，作为名家作品出售。代笔者仅取得画酬。如唐伯虎初拜周东村画家为师，后唐伯虎名声大噪成为名家，但是进入病缠之时反请周东村为之代笔，谁人疑假？

古字画的鉴别可依据以下方法。

时代特征与个人风格 书画是作品，必然留下时代特征，不同时代字画特征不一。唐朝之前的山水画恐怕难令人置信，用楷书冒充西汉书法也不会有人相信。只要对字画年代字型、画技画风有大概了解，明显的伪品欺骗就可鉴别。对于名家作品，要了解名家的生平、艺术风格与创作题材范围，更要了解他们的笔墨技法。名家的艺术表现技法是长期操练后而形成的，一般人要模仿难免有败笔显露，抓住某人笔法特点研究至深，则容易辨认伪作。

纸、帛的鉴别 字画是作于纸和帛之上的，帛的寿命一般百年左右，纸的寿命约在千年之内。当然，出土文物中的纸帛由于地下埋葬环境的不同，

仍可能超越千年。例如绢帛在晋唐之前是单丝织成，直到宋代才发现双丝织成的绢帛，比元明时期的绢显得细密。由绢的质量类别可以断定字画年代。纸，也有时代痕迹。隋唐之前，纸以麻料作原料，显得纤维较粗，纸张不够细洁；隋唐之后，树皮被用来造纸，其纸质就比以前精细；北宋中期后，造纸原料多样化，纸质也呈现多样化了。实际上，民间收藏的字画仅以明清以后时期多见，这是因为纸、绢本身难于历经数百年保存的缘故。再加上造伪者的混淆，所以有人认为古字画中相当部分是鱼目混珠。

装潢鉴别 各个时代装潢有其特色，如元代宫廷藏画选择专人装裱，大德四年“以古玉象牙为轴，以鸾鹊木锦碧天绦为装裱”。明代书画则在书画卷增加了引首，有的还被写上了字，立轴有宽边、窄边之分，有的还加了诗堂。清代宫廷书画的装裱用料和技术形式都胜于明代，显得更为讲究。

印章鉴别 宋代字画作品许多不上印章，部分上盖铜印与玉印，印色有密印和水印。元代印章质料有木、象牙、铜、玉等，印色为油印和水印。元代自王冕始用石料印章。明代石料印章普遍，篆文刻法采用“锤头式”，使用大多是油印。清代印章形状、字体、字形均呈多样化，印色为油质。

画中人物衣服与生活用具的鉴别 各个年代冠服往往不同，生活用具也有差别，可以据以鉴别。

题跋鉴别 题跋分三类：作者的题跋，同时代人的题跋，后人的题跋。

题跋是为了增加字画的身价。但是，常见有真画配假题跋或假画配真题跋的，应仔细鉴别。特别是名家在假字画上题跋更容易使人迷惑。

中国字画享誉世界，对收藏者来说，如果能够将在世名家的字画收藏起来，这是最方便，也是最放心的了，从长远价值衡量也比较容易获利。

17．钟表收藏

钟表是人们不可缺少的计时工具。钟表的历史约有 600 余年，在现代钟表产生之前，人们计时依靠观察太阳、点水等方法进行，缺乏高度的精确性。现代意义上的机械钟是 1370 年法国人亨利·维克托制造的。1583 年意大利伽利略发现了“摆”的等时性；1656 年荷兰人惠更新制造出第一座摆钟；1918 年瑞士的彼德·全列恩创造了手表。

从钟的类别看，质地有木壳、金属壳、陶瓷壳；款式有挂式的、坐式的、立式的、圆形的、方型的以及奇形怪状的工艺钟；从用途看，有航海钟、天文钟、汽车钟、自动报时钟、闹钟等；从制作技术看，有机械钟、石英电子钟、手工制作钟等。表的种类也很繁多，按质地分：有钢壳表、金壳表、银壳表、塑壳表等；按款式分有：男式表、女式表、儿童表、挂表、腕表、指表等；按制作性能分有：机械表、石英电子表、液晶显示表等；按用途看有：潜水表、航空表、体育秒表等；按功能看有：电话表、照相机表、电子笔表、脉搏表等。钟表种类这么多，具有收藏价值的主要是古钟表，当然不排除现代制作中特别稀少的定量定款式的昂贵纪念表。

一、古钟表收藏原则

选购名牌要货真价实 名牌钟表是人们选购的目标，但是选购时要仔细观察钟表的款式、表盘字母、后盖字母。核对钟表名称与生产厂家是否吻

合一致。有的人看见卡地亚、百达翡丽、劳力士、江诗丹顿、伯爵、积家名牌钟表，轻易匆忙购进，以为拥有此类古董钟表不容易。实际上，许多伪品也正是针对名牌进行仿制的，仔细分辨，你会发现连表盘上的字母也可能仿错了。

注意钟表内芯 钟表的外表是否真品当然应当首先予以确认，另外还要注意内芯是否原装零件。古老的钟表经过数百年的使用，往往会多次修理换零件。所以，往往有些钟表外形尚完整，但是打开外壳，机芯却是“杂牌军”，原装零件很少，甚至全是杂装零件，这种钟表投资价值是很低的。所以选购钟表要外壳、机芯一起亲眼目睹以后，才可论质讲价格。

要熟悉制表的历史与各种厂商生产表的特殊年代编号 卖方兜售古钟表总是夸大其辞，将表的制造年限推前。实际上许多表内机芯上刻有制造年代，可以据以判断表的古老程度。另外，有的公司制造的表有生产编号，如“美国表公司”19世纪古董表，编号皆不超过950万数字，超过此数编号就是20世纪生产的。

要掌握名牌古查表的知识 下面介绍几种名贵古董表：

百达翡丽（PATEKPHILIPPE）简称 P.P. 此表是表中王子，好似轿车中的劳斯莱断。百达是波兰伯爵，翡丽是法国青年钟表师，他俩合作，创立了世界上最好的表厂，生产了名贵的表。此表由一流表师精工制造，设计精密，每块表都富有个性，是古表收藏者争相寻觅的艺术品。

江诗丹顿（VACHERON & CONSTANTIN）。此表是以商人江诗丹顿的人名命名的，他在1819年与一名表商合作，以“极高质量、有限数量”的宗旨生产手表，由此获得名牌效应。

劳力士（ROLEX）。劳力士表厂的创办人威斯道夫在1905年与英国商人戴维斯合作，于1919年转移到日内瓦设厂。劳力士表是长盛不衰的表，其历史上防水表、自动表、日历表、金表不断创新推出，其各种类别的产品都成为人们搜集的对象。

卡地亚（CARTIER），以巴黎钟表界“天之骄子”卡地亚命名。卡地亚在50年代前生产的山度士表、军用坦克表、K金防水表都是具有收藏价值的珍品。

爱彼（AUDEMARSPIGUET）。爱彼是瑞士著名表厂，牌子由两位创办人名字合成。此表昂贵、数量少、极准确。其早期自动表，设计到可以自动走400年。每块表售价港币100万元，订购者要等候15年，因为每块表的416块机件，需特别技师用两年多时间才能配制好。

此外，古董钟的名品有：法国落地报刻钟、德国小钟、德国“四百天”钟、德国皮统钟、英国老刀牌香烟广告钟、法国双马战车钟、日本猫头鹰钟、美国吹笛座钟、清代插屏钟——南京钟等。

要到冷僻港口去找古董表 古董钟表现存不多，古董名贵钟表更是稀罕。但是，自钟表制造数百年来，许多国家均有古董钟表存在，这是由于西欧列强曾在海外建立了多处殖民地，西欧的商贸也与世界各港口发生密切的联系。由此可以推断历史上殖民地兼港口的城市，可能遗留较多的古董钟表。实际也正是这样，比如上海在近代100多年的历史上有外国租界，又是19世纪通商港口，不少“老上海”家中就有古董钟表，许多钟表商就喜欢到上海寻觅。上海的古董钟表价格正在直线上升，例如无皇冠的劳力士表，上海有人索价28000元，比香港价格还要高出许多。还有斯里兰卡的港口加里和

曾是殖民地港口城市的科伦坡，也遗留了不少古董钟表。不少钟表收藏家到斯里兰卡如愿以偿。土耳其也能买到古董表，据说有的表价格只有国际行情十分之一，可见当地人行情闭塞。

注意中国古钟表 我国古钟表生产约在 17 世纪，最早的是苏州制古钟，这是西洋钟和中国传统钟结合后的产物，钟机与字盘均采用中国“时辰”为计时单位，一天分 12 个时辰，一昼夜敲打报时 96 下，但是钟摆是按西方传人方式制造的。清代中期钟已较多生产，由于洋钟贵重，所以国产钟亦会涂上罗马字、外国字母与图样，以求扩大销路。这类钟还有附加装置，如水法、音乐、八仙过海、铜人敲钟等。清代晚期钟表以苏州产插屏钟为佳，形似中国古屏风，结构合理，红木框外壳，有大、中、小三种配套出售。此钟也引起外国钟匠的赞赏并加以仿制，有的还把这一结构缩小制成小钟或手表。中国古钟表价格与国际古钟表尚有差距，但是，它的升值潜力是存在的。

二、古钟表的鉴别要注意几项作伪方式

1. 提防涂油“作旧”的钟表。钟表的表面与机芯均因时间的侵蚀会产生旧状，以新表冒充古表的不法商人，就以涂鞋油、万金油、油彩，甚至酱油来作旧，造成假象，迷惑买者。

2. 翻改表面。有的将旧表面刮去，重新制作名牌表文字涂上去，以假充真；更有的将名贵钟表照片剪成表面贴在表上，盖好表壳，密封后去骗人。

3. 填补缺陷。有的古钟表剥蚀太甚，“卖相难看”，于是有人依原样填色补缺，期望恢复完整，但是填补工艺粗劣，反而显得不伦不类。

18. 报纸收藏 10 原则

定向原则 要有明确的目的性，不可无目标地进行，要定向地设立专题或学科。

择优原则 善于利用“优选法”择优取材和沙里淘金，不可“瞎子吃肉块块好”。

统筹原则 从横向、纵向上来考虑，统筹兼顾；所集取的资料应有综合性。

价值原则 要能体现出学习价值、研究价值、实用价值、收藏价值和经济价值。

时效原则 既要及时，又要眼快手勤，还要能经得起时间的考验。

认真原则 细心认真且对文题、作者姓名、报纸名称、期版、年月日等都得要作好记录。

全面原则 应在“集古藏今、博览群报”的基础上，力求达到其全面性。

求新原则 应注意获取新知识，这就得不断收集有关新动态，新问题、新信息等方面的资料。

分类原则 如集藏报纸而不为之分类，也就等于没有收藏报纸。整理时应按内容、专题、学科进行剪辑、分类、粘贴、装订成册，按一定的系统做到主次分明，心中有数。

持久原则 “滴水成河，聚沙成塔”，锲而不舍地坚持操作，才会真正获得藏报的乐趣。

小 认 巧

本 章 作 者

啸 烈

- 厨房小诀窍 · 物品保养小诀窍
- · 清洁卫生小诀窍 · 保健小诀窍 · 美容小诀窍
- 养花养鱼小诀窍

1. 厨房小诀窍

一、米面巧做

陈米饭 将陈米淘洗干净，然后浸泡 20 分钟，下锅时放入 2、3 匙食用油，用大火烧开口，再用文火煮熟。用此法煮出的米饭不粘锅，吃口香甜。

大米饭

(1) 先将大米用水淘洗干净，放入普通锅中，加入适量的凉水，浸泡 2 至 4 小时。等米吃透水后，倒出所剩的水，再加入等量的开水，然后用大火烧开口，两分钟后改成微火，将锅不断转动，轮流烧锅的边缘，8 分钟后米饭即熟。用此法闷制的米饭，省时省火，由于高温时间短，大米营养流失极少，且有光泽，口感很好。

(2) 煮米饭时，往水中滴几滴醋，蒸出的米饭更加洁白。

钙米饭把蛋壳洗净，用微火焙黄酥后研成粉末，掺入米中可做成钙米饭。

稀饭

(1) 往锅里滴几滴芝麻油，沸后把火弄小一点，则不管煮多长时间也不会外溢。

(2) 熬粥时，待粥七、八成熟放入几小块橘皮，粥的味道清香，可与莲子相比。

(3) 煮甜粥放点醋，会使粥更甜。

面条

(1) 若在煮面水里加一汤匙食用油，面条就不会粘连，还能防止面汤起泡沫而外溢。

(2) 生面条走碱后，有一股酸胖气，很难吃。只要在煮走碱面条时，放入少许食用碱，煮熟后的面条就会和未走碱时的味道一样。

(3) 压制面条前，每十斤麦面粉加一斤大豆粉，压出的面条煮时不但不易混汤，而且提高了营养价值。面条普遍的烧法都是待水煮沸时下锅，这样易将面条煮糊。将面条放锅里或蒸笼里蒸熟，再将蒸熟的面条放入配上调料和热肉汤的碗中就可以吃了，这样做出的面条，就是放一会也不会粘糊。

面饼

(1) 烤制葱油饼或甜饼时，在面粉中掺些啤酒，烤制出的薄饼又松又脆又香。

(2) 烙单饼或肉饼、厚油饼时，先将高压锅置于炉火上，待锅烧热无蒸气时，于锅底抹层食用油，然后将略小于锅底的饼放进锅内，加盖，不扣限压阀，1—2 分钟后开盖，将饼翻过，立即加盖，再过 1—2 分钟，饼熟，比一般平底锅烙饼快，而表面酥脆，里面松软，特别好吃，厚饼更好。

饺子

(1) 不盖锅盖煮，水温只能接近 100℃，由于水的沸腾作用，饺子不停地转动，皮熟得均匀。皮熟后，再盖锅盖，温度上升，馅易熟。

(2) 在揉面团时加少量盐水，做成饺皮包出的饺子煮时不易破皮流馅。

(3) 烧热高压锅，放适量油抹匀摆上饺子，半分钟后向锅里洒点水，再盖上盖，扣上压阀，微火烧烘烤 20 分钟左右饺子即熟。这样煎出的饺子比蒸的、煮的和铁锅煎的更有风味。

油条 揉面团时每斤面粉加一个鸡蛋（去壳），炸出的油条不但色泽金

黄，而且酥脆可口。

馒头

(1) 发面时，面粉里放点精盐，这样蒸出的馒头蜂窝大，松软可口。

(2) 揉面团时加少量汽酒或啤酒，发出的面团气孔多，做成馒头蒸熟后又大又松，吃起来特别可口。

(3) 如果馒头由于碱多发黄，可在蒸馒头的水中加 2 至 3 两食醋，然后再蒸 15 分钟，馒头即可变白。

(4) 将高压锅置于火炉上，锅热后加适量油并抹匀，趁油热把包子摆匀锅底，约 1 分钟后加入适量清水或稀面水，加盖（不要扣限压阀），微火加热 15 分钟即熟，比一般小笼包子感观良好，味道鲜美。

方便面 在煮（或泡）方便面时滴入几滴葡萄酒，味道十分鲜美。

二、烹调妙法

猪肉

(1) 烧红烧肉不能用旺火炖煮，因为火势一猛，易使肉紧缩在一起而不烂，最好放几颗山楂，用文火炖煮。

(2) 炖脂肪较厚的肉时，改惯用的黄酒为啤酒，能去油腻，使肉鲜美。

(3) 在排骨汤内放 1—2 片橘子皮，不仅能增加汤的鲜味，而且吃起来不感油腻。

(4) 做肉汤时，先将肉放入冷水中，文火慢煮，肉内营养成分就会跑到汤里，使肉汤鲜美可口。

(5) 熬猪油时，加少量温水，再加一点黄酒和少许食盐。熬出的猪油，色白味香，久存不坏。熬猪油 1 斤，加入 1 粒维生素 E 胶丸，可保存一年不变质。

(6) 用啤酒调菱粉炒肉片或肉丝，啤酒中的酶能迅速分解肉内蛋白质，使肉更加鲜美。

牛肉

(1) 如果头天晚上在牛肉上涂一层芥菜，第二天用水冲洗干净再炖，炖时加点醋，肉就易炖烂，嫩软可口。

(2) 煮牛肉时加一小布袋茶叶，牛肉熟得快，味道清香。

(3) 炒牛肉丝时，先将牛肉丝放在小苏打溶液中浸一下，炒出的牛肉丝纤维就疏松。

羊肉

(1) 煮羊肉时在锅内放些猪肉或鲜橘皮，能使味道更加鲜美。

(2) 用羊肉炒鸡蛋，食之味香而无膻味。

鱼

(1) 红烧鱼时加入一汤匙啤酒，能使鱼肉嫩鲜。

(2) 烧鱼时，放入 1 至 2 块橘皮，可去腥除腻，使味道鲜美。

(3) 炸鱼前先把鱼浸入牛奶片刻，既除腥味，又增佳味。

(4) 炸面拖鱼时，在面糊里加小苏打，炸出的鱼就松软、酥脆。

(5) 蒸鱼时先在鱼身上抹些干粉。蒸的过程中，不要揭盖。蒸的时间以 250 克鱼为例，在鱼身厚薄一致的情况下，蒸 8—10 分钟，每增加 250 克，则多蒸 5 分钟。

(6) 做鱼汤时，可加入几滴牛奶，不仅鱼肉白嫩还可使汤味鲜美。

鸭 锅内放几颗田螺同炖，会使老鸭炖得酥烂，如果加入几片火腿肉或腊肉，则更能增加鸭的鲜、香味。

鸡

(1) 炖鸡前，将待杀的鸡强行灌入食醋 2—3 汤匙，再灌入清水 1—2 汤匙，过 30—40 分钟再杀。待鸡下锅后，先用大火煮沸，再改用微火慢煨。这样炖出的鸡，骨肉易分开，肉松软，易于吸进调料。

(2) 用新鲜鸡烧汤，应在水滚后放入；如是腌过的鸡，则需冷水下锅。

(3) 将宰好的鸡放在啤酒中，加些盐和胡椒浸 1—2 小时可以去腥。这样清蒸鸡带有酒香，肉质滑嫩。

蔬菜

(1) 在开水中氽烫过的豆角等蔬菜，为保持其鲜绿的颜色，捞出后撒些食盐。

(2) 炒豆芽放点醋，能使豆芽中的蛋白质凝固，豆芽坚挺，吃起来又脆又嫩。

(3) 花生米油炸后，趁热洒上少许白酒，拌匀，稍凉后再放点食盐，可放较长时间仍酥脆如初。

(4) 炒花生米和栗子时，将花生米放在压力锅内不加水、不上阀，用文火烧约 25 分钟。期间摇晃压力锅几次，使花生米在锅内自然翻滚，以使受热均匀。炒栗子也可用此法，不同的是要加上压力阀，用 40 分钟即可炒好。

(5) 煮干丝时，为便于丝柔软，无豆腥味，可将切丝的干丝，先用盐开水（七成水三成盐）浸泡 2、3 次，每次间隔半小时，经过这样处理的豆腐干丝色白、柔软，无豆腥味。

(6) 做蔬菜汤，烧开水后再放蔬菜，则菜味美，色泽好，养分损失少。

(7) 烧土豆时放些醋，能避免烧焦且可使土豆颜色洁白，松软适口。

三、食品巧加工

拔毛

(1) 锅内盛水，放入鸭或鹅，盖上锅盖蒸一分半钟左右，取出后马上拔毛。时间一定得掌握好，切忌蒸时过长或过短。

(2) 在铁锅内化猪油 200—300 克，溶化后再放入松香块粒 1 公斤左右，待松香块粒全部溶化后，将有毛家禽（也可是猪头、猪蹄）放入锅内，待烧滚松香溶液后迅速移入一盆冷水中，几秒钟后，提出水面，试剥家禽表面的松香皮，如果松香皮软而粘手时，再适当加入一些松香块粒；如果松香皮硬而焦碎，则再适量加入一些猪油，反复试剥几次，直到既不粘手，又不焦碎为宜。毛多的家禽一般拔两次即可。用过的松香皮再放入锅内溶化使用。使用较长时间后，用小孔铁丝勺子将松香溶液中的杂物捞出弃之。再适量加入松香块粒和猪油。不用时，加入一些冷水淹没松香溶液表面，用时将冷水倒掉溶化后即可使用。

(3) 鸡鸭宰杀之前 10—20 分钟，给它灌一小汤匙酒或醋，烫毛后，用手逆着卷推，以毛卷毛，把毛拔尽，既快速又洁净。

洗涤

(1) 脏肉：先将脏肉浸泡在温热的淘米水中，待 5 分钟后再用淘米水洗 1、2 遍，然后用清水冲洗，肉就干净了。

(2) 猪(牛羊)等杂件：

剖开猪肚并清理(不要下水)完上面所附的油等杂物后，浇上一汤匙植物油，然后正反面反复搓揉匀，用清水漂洗几次，不但再无腥臭异味，且已洁自发滑。

先将猪肚(较脏的一面)放在冷水中浸湿后取出，再将 20 克左右的面粉均匀地撒在猪肚面上成糊状，然后用水慢慢稀释，一边用手搓捏，脏物便可除去。洗另面亦用此法，来回搓捏 2、3 遍即可。

除去猪舌(牛舌)外皮污垢，可先用开水将其浸至舌苔发白，然后刮去白苔，再行洗涤。

洗完整无缺损的全肺，可将其气管套住水龙头，灌水，直至胀开，然后在每叶肺尖凿小孔，让污水流出，至全肺转白。

用细绳扎紧肠肚一端，然后将该端向内套塞，并用擀面杖或者灌水使扎紧的一端向内继续塞入。直至完全里外翻转后，立即将肠的另一端也用细绳扎紧，以免污物流入，然后洗涤。

洗猪大肠时，在水中加点醋，洗上两次即可除去异味，使其清爽干净。

(3) 鱼：

剖鱼时，鱼胆不慎弄破了，鱼肉沾上胆汁会发苦，在沾染处涂上少许酒、醋或小苏打，用冷水冲洗，胆苦味即可消失。

剖杀鲤鱼时，把两侧的两条白筋抽掉，就可除掉腥气。

将鱼放入倒有醋(每升水放醋 2 汤匙)的冷水中泡 1 至 2 小时，就容易将鱼鳞刮净。

把带鱼放入 60—80℃ 的水中，烫 10 分钟，然后立即投入冷水里，再用刷子刷或者用手刮，即能很快地去掉鳞。如果带鱼比较脏，可以用淘米水来擦洗。

清洗黄鳝时，可将黄鳝放入食醋溶液内浸泡数分钟，待粘液变成“白衣”时，取出用揩布边洗边擦，粘液很快会除去。经过这样处理的黄鳝体形不变，肉质酥嫩，味鲜无腥。

(4) 蟹：

不论雌、雄蟹，洗刷之前，均先将它们底要面的脐盖处轻轻揭开并挤出污泥。此时，脐盖内前端可见到一个白色脐点，然后用一枚小针，刺入白色脐点，蟹的八只鳌足便会陡然挺立，蟹身也向时会向上耸起。接着，蟹的整个躯体便会慢慢瘫软下来，再作清洗。

(5) 蔬菜：

蔬菜、瓜果的表面上残留大量农药，只要把它放进淘米水中浸泡 10 至 20 分钟，用清水漂洗干净，就可以除去农药。

将切好的土豆，用开水烫一下，或浸泡在水中，能防止土豆变颜色。

(6) 干货：

泡干货的时候，如果用淘米水来浸泡干笋、海带、墨斗鱼等效果会很好，既容易泡胀，洗净后又容易煮熟煮透。

干蘑菇应先用凉水冲刷洗净，再用温水发开皱褶，轻轻涮净杂质，最后用少量开水浸泡，浸泡过蘑菇的汤水，可加以澄清后添入菜肴中，以保持香味和营养。

先将海带放在蒸笼里蒸 30 分钟，取出后用碱面搓一遍，再放入清水内浸泡之至 3 小时即可。这样，海带既没有腥味，且又脆又嫩。

（7）芝麻：

将芝麻装进小布袋里，将袋口对准水龙头，用手在外面搓洗，直至袋内流出来的水清为止。然后淋干水晒干。

除皮壳

（1）蚕豆：把干蚕豆放入搪瓷器皿中，加入适量碱，尔后倒入开水闷一刻钟左右，即可泡软皮壳，其皮剥起来很容易，但其豆瓣要用水冲洗。

（2）板栗：用小刀把板栗外壳剖开，放入沸水中煮 2 至 5 分钟捞起，尔后放入水中，这时，皮易剥去，并且风味不变。

（3）核桃：将核桃仁放在沸水中烫 5 分钟左右，只要用手捻捻，皮即可剥下来。

（4）桃子：将桃子浸入滚开水中一分钟左右，尔后捞起来再浸入冷水中，冷却后取出，用手可不费劲地剥去皮。

（5）大蒜皮：先将其掰成小瓣，尔后浸在温水中，几分钟后取出很容易剥去皮。

炸鱼油去腥

（1）把炸鱼的剩油加热，放入一些姜片、葱段、花椒，炸出的香味促使油中腥味分解，然后将锅离火，再在热油中撒些干面粉，就可除去油中的大部分腥味。最后澄清油底子，去掉姜、葱、花椒，油就可以继续使用了。（2）炸过东西的油会变黑，把一块蛋壳放在油罐里，油就不会变黑。

腌鸭蛋 用冷开水将新鲜鸭蛋表面洗净，然后擦干放在自酒中浸泡片刻，捞出后再均匀地滚上一层盐，最后将鸭蛋放入透明的塑料食品袋中，扎紧袋口密封放在较干燥的地方存放，经过 10 天左右便可开袋食用。这样腌鸭蛋既快又干净。怎样使腌鸭蛋多出油。取鸭蛋 50 只，洗净晾干入坛。然后将适量的生姜和花椒加水 5000 克煮出香味来，再加粗盐 1000 克，用旺火烧开。再加少许白糖、味精和 50 克白酒做成料水，待凉却后倒入坛内，以淹过蛋面为宜，腌好后密封坛口放置阴凉通风处。25 天后便可开坛食用。

四、食物巧存

鱼

（1）把鱼放置在盐水中，送入冰箱冰冻，可以防止发干。

（2）将鲜鱼放入 2% 左右的盐水中浸泡 15 分钟，这样处理过的鱼，在 30 的气温下，放几天也不会腐败。

（3）将冲淡的醋洒在鱼肉上，这样，即使在炎热的夏天，鱼放一天也不会坏。

（4）鱼洗干净后，需要晾干一下再烧。这时容易招引苍蝇。如果在鱼的身上放一些研碎的大蒜瓣，苍蝇就不敢来“骚扰”了。

（5）在活鱼嘴里灌进几滴白酒，然后把鱼放进盆里养着，在盆上盖一层能透气的东西，放在阴凉黑暗处。这样鱼可以活较长时间。（6）鱼眼睛的视神经后面有一条死亡腺，离了水就会断，鱼随即死亡。因此，要使鱼在 3—5 小时内不死，可以用浸湿的草纸或红纸贴在鱼眼睛上，这样可以延长死亡腺中断的时间，让鱼多活几小时。

(7) 把鲜鱼放在 88℃ 左右的热水中浸泡 2 分钟左右, 然后放进冰箱冷冻室内速冻。经过这样处理过的鱼, 表面细菌在侵入鱼体之前烫死, 再在冰箱里冰冻一下, 就附上了一层冰水, 使细菌不再繁殖。这样, 2—3 天后鱼的味道仍像活杀鱼一样鲜美。

(8) 买来鲜鱼若是奄奄一息, 把它放入三、四十度的温水中, 就有可能起死回生, 甚至还能活更长时间。

猪肉 用茶叶加水泡成浓度为 5% 的茶汁, 把鲜肉浸泡在茶汁中, 过些时候取出冷藏。经过这样处理的鲜肉, 可以减少 70—80% 的过氧化物。因为茶叶中含有鞣酸的黄酮类物质, 能减少肉类的过氧化物产生, 从而达到保鲜效果。

鸡蛋

(1) 在蛋壳的外面涂一层凡士林, 存放在通风处, 可长时间保鲜。

(2) 新鲜鸡蛋埋入干净的干茶渣中, 放阴凉干燥处, 可保存 2—3 个月。

米 在米中放些大蒜头, 这样储存时间可增长, 防止生米虫、发霉、变味。

酱油

放一个大蒜头在酱油中, 可防止发霉、生虫、变质现象产生。

先将酱油煮沸, 待冷却后再装入酱油瓶内, 然后再滴上几滴白酒, 经过这样的处理后, 既清洁卫生, 且存放时间即使长一些, 也不会发霉。

在盛酱油的瓶里加入少许香油, 使表面覆盖一层薄薄的薄膜, 可防止酱油发霉变质。

醋 在醋里加点盐, 久贮也不易变质。

生姜 放在冰箱内冷冻后, 姜味会更好。

豆腐 浸在盐水中, 两三天也不腐败。

胡萝卜 胡萝卜头部会吸收萝卜的水分, 使其干缩, 储存时应把两头切掉。

红枣 如果把红枣与食盐混放在一起贮藏, 能保持长久不坏, 红枣也不会沾上咸味。

饼干 在潮湿的气候中, 饼干可密封后放在冰箱中储存, 以保持酥脆。

面包 干面包若时间放久了, 极易干硬难啃。回软法有:

(1) 在蒸锅里倒进小半锅温水, 再添入少许醋, 然后把干面包放在蒸笼上, 盖严锅盖, 静置一夜, 面包即可回软, 食之新鲜如初。

(2) 把干面包用原来的包装蜡纸包裹好, 外面再用水浸透的纸包住, 然后装入一个沾了水的食品塑料袋里, 扎牢袋口。如此经过一夜, 面包就变得柔软了, 犹如新买的一样。

(3) 在面包袋中放一根芹菜, 可以使面包保持新鲜的滋味。

冰淇淋 把保鲜纸盖在吃剩的冰淇淋上, 放回冰箱内, 可防止结霜, 保持其味道。

水果 把新鲜水果放在千分之一浓度的小苏打溶液中浸泡两分钟。保存时间会更长。

2. 物品保养小诀窍

衣服

1. 洗熨

(1) 洗涤黑色棉布或亚麻布衣服时，在最后一道漂洗衣服的水里加些浓咖啡或浓茶，可以使有些褪色的衣服变黑如初。

(2) 洗涤尼龙、化纤衣服、窗帘或台布的时候，漂洗的水中加些白醋，能够减少其所带的静电，从而使它们易洗清洁。

(3) 漂洗平纹棉布衣服时，加一小袋明胶在水中，会使衣服挺括，颜色鲜亮。

(4) 衬衣领和袖口不易洗干净，洗前可在衣领、袖口处均匀地涂一些牙膏，用毛刷轻轻刷洗一会儿，再用清水漂清，即可干净。

(5) 将蛋壳捣碎，用布袋装好，放入热水中泡几分钟，用此水洗衣服，格外干净。

(6) 洗丝织品时，在水里放点醋，能保持织品原有的光泽。

(7) 染色衣物经过洗涤，往往会发生褪色现象，如果将衣服洗净后，再在加有两杯啤酒的清水中漂洗，褪色部位即可复色。

(8) 亚美布和丝绸衣物容易熨糊，倘若在衣物背面喷些淀粉浆，则可防止把衣物烫坏。

(9) 熨平纹有光棉时，布面朝下贴放在一张蜡纸上，可使棉布恢复原来的光泽。

(10) 呢料烫黄后，可洗刷干净，让烫焦处露出底纱。然后用针尖轻轻地摩挑无绒毛处，直至挑起新的绒毛，再垫上湿布，用熨斗顺着织物绒毛的倒向熨数遍，即可复原。

(11) 棉织物烫黄后，可撒些细盐，然后用手轻轻揉搓，再放在太阳底下晒一会儿，最后用清水洗，焦痕可减轻或消失。

(12) 化纤衣料烫黄后，立即垫上湿毛巾再烫一下，轻者可恢复原样，烫焦严重的只能用相同的颜色的布料缝补。

(13) 丝绸衣物清洗干净以后，滴干水，趁半干之际装进纸袋内放入冰箱速冻室冷冻 10 分钟左右，再拿出来熨烫就非常快捷容易。

(14) 毛呢衣裤穿久了会出现油光。此时可用凡士林涂刷于油光处，再铺上吸墨纸用熨斗熨一下，即可除去油光。

(15) 毛线、毛衣等羊毛织物，洗的次数多了会逐渐失去原来的光泽，遇到这样情况，先把衣服在清水中漂洗几次，再在清水中加点醋（醋的多少看衣物的多少而定），使酸碱性中和，毛线、毛衣等羊织物就会恢复原有的光泽。

(16) 白衣服穿久了常常会变黄，可以把它浸泡在加有蓝靛的溶液里漂洗，结果会洁白如新。

(17) 新买的衬衫，穿前用棉花球蘸上优质的白汽油，在硬领头和袖口上轻轻擦试一两遍，等汽油挥发后，再用清水洗净。这样，当以后穿着该衬衫时，领口和袖口弄脏了或沾上污渍，就容易清洗。

2. 去渍

(1) 汗渍

用 1 份氨水加 4 份水配成淡氨水，然后把衣服浸入溶液几分钟后，用手轻揉即可除去。

将衣服浸泡在 3% 的盐水里约十分钟，再用清水漂洗后，用肥皂洗即

可除掉汗渍。

丝绸饰品的汗渍，可加洗涤剂漂洗，如果效果不理想，可将汗渍部分浸入稀释盐酸溶液中轻轻搓洗，最后用清水漂洗。

(2) 油渍

衣服上的油渍可用松香水、香蕉水、汽油等来擦洗，然后放入 3% 的盐水里浸几分钟，再用清水漂洗。

丝绸饰品如果沾上油渍，可用丙酮溶液轻轻搓洗即可。

深色衣服上的油渍，用残茶叶搓洗能去污。

少许牙膏拌上洗衣粉混合搓洗衣服上的油污，油渍可除。

取少许面粉，调成糊状，涂在衣服的油渍正反面，在太阳下晒干，揭去面壳，即可清除油渍。

(3) 油漆渍

衣服沾上油漆、喷漆污渍，可在刚沾上漆渍的衣服正反面涂上清凉油少许，隔几分钟，用棉花球顺衣料的经纬纹路擦几下，漆渍便消除。旧漆渍也可用此法除去，只要略微涂些清凉油，漆皮就会自行起皱，即可剥下，再将衣服洗一遍，漆渍便会荡然无存。

新渍可用松节油或香蕉水揩试污渍处，然后用汽油擦洗即可。陈渍可将污渍处浸在 10—20% 的氨水或硼砂溶液中，使油漆溶解后用毛刷擦污迹，即可除去。

(4) 果汁、颜色

衣服染上了果汁斑点或颜色，只要用醋搓一搓，即可除去。

(5) 牛奶、奶油或血渍

不能用热水洗。新渍立即用冷水洗。陈渍应先用洗涤剂洗后再用 1:4 的淡氨水洗。如果是丝绸料，则用四氯化碳揉搓污渍处，然后用热水漂洗。

把胡萝卜捣烂，拌上点盐，可擦掉衣服上的奶渍血渍。

(6) 酒渍可以用煮沸的牛奶擦试，非常有效。其中以白棉麻质衣物最有效。

(7) 墨渍、唇膏渍水洗后用洗涤剂洗，或用糯米饭与洗涤剂调匀，也可用牙膏涂在污渍部分揉搓，然后用水漂洗。如果是丝绸料，要将污渍面向下平铺在干净的纸上，涂上干洗剂或酒精，揉搓丝织品污迹背面，直至污迹消失，然后洗涤、漂洗。

(8) 霉斑

衣服出现霉点，可用少许绿豆芽在霉点处揉搓，然后用清水漂洗，霉点即可去除。

新霉斑先用软刷刷干净，再用酒精洗除。陈霉斑先涂上淡氨水，放置一会儿，再涂上高锰酸钾溶液，最后用亚硫酸氢钠溶液处理和水洗。

皮革衣服上有霉斑时，用毛巾蘸些肥皂水揩擦，去掉污垢后立即用清水洗干净，待晾干后再涂甲克油即可。

白色丝绸衣服上的霉斑，可用 5% 的白酒擦洗，除霉效果很好。

丝绸衣服出现霉斑，一般可以在水中用软刷刷洗，若霉斑较重，可在霉斑的地方涂上 5% 淡盐水，放置 3—5 分钟，再用清水漂洗即可。

3. 修补

(1) 衣服上的纽扣，因时间过久会暗淡无光，欲恢复光泽，只需涂上点

无色指甲油，用软布擦试，即能焕然一新。

(2) 缝补衣物穿不上针时，可将线头蘸点指甲油，稍等片刻，线就容易穿过了。这是一种在你失去耐心时最有效的办法。

(3) 羽绒服上有小洞，可找与羽绒服颜色相同的指甲油或无色指甲油轻轻涂上一层，洞口就会被封住，羽绒也不会钻出。

(4) 毛皮服装有蛀虫时，不要用手捏，以免弄脏衣物。只要滴一滴指甲油在虫子身上，虫子便会自动掉下来。

4. 除杂物

衣物上粘有口香糖难以除去，若将衣服放置冰箱一段时间，口香糖经冷冻变脆，用刀片就容易刮掉了。

5. 存放

夏天外出前，把内衣裤用塑料袋装好放入冰箱。回来后换洗时取出，既凉爽又舒服。

手表

(1) 手表一旦受磁，会影响走时准确。退磁方法很简单，只要找一个未受磁的铁环，将表在环中慢慢穿去，几分钟后，手表就会退磁复原。

(2) 新买的镀金手表，在佩戴前，先将表壳用软布拭净，再均匀地涂上一层无色指甲油，晾干后再戴，不但能使手表光泽持久，不被磨损，还能增加其外表光度。

鞋

(1) 雨靴内浸水，只要将电吹风对着鞋底内吹刻把钟。这时，靴内热腾腾潮气会源源外溢，原先湿漉漉的鞋底就全干了。

(2) 皮鞋的鞋面磨得褪色而无光泽后，可用生鸡蛋清代替水放进砚池，用墨磨成深浓色的墨汁，再用毛笔蘸上墨汁反复涂抹鞋面，褪色有裂痕的地方多抹几遍，然后把皮鞋放在阴凉通风处晾干。整修后的皮鞋涂上鞋油，揩擦，皮鞋就会油墨发光，翻旧如新，以后即使被水淋湿，墨汁也不会脱落。

(3) 擦皮鞋时，和少许牙膏与鞋油同时擦拭，皮鞋会光亮如新。(4) 塑料海绵拖鞋穿久了，上面会出现黄的印迹。用肥皂，用洗涤剂均无法除去。唯有用去污粉擦洗，拖鞋能洁白如新。

(5) 为防止白色鞋带被带孔染成黑色，可将新鞋的鞋带孔四周涂些无色指甲油，这样能保持鞋带洁白。

圆珠笔 圆珠笔芯如被过多的油墨或绒毛阻塞，把它插入香烟过滤嘴中稍转动几下，即使通畅。

眼镜 滴点醋在眼镜片上，然后轻轻揩试，镜面干净，而且上面不留斑纹。

拉链

(1) 用铅笔擦一下滞涩的拉链，就能使其畅快溜滑。

(2) 带拉链的衣服每次洗过后，若在拉链上涂点凡士林，拉链不易卡住，并能延长其使用寿命。

邮票 如果邮票粘在一起，将它们放在冰箱里冻一冻，即可自行散开，

且邮票上的粘胶继续有效。

冰箱

(1) 将干净的塑料包装纸放在冰箱里，食品放入后可避免粘结。(2) 家用电冰箱周围的橡皮若有点小毛病，可用电吹风烘吹定型。毛病出在哪里，就在哪里吹上几分钟，即可修复。

(3) 电冰箱漆面如出现又细又浅的裂痕，涂抹少许无色指甲油，能避免裂痕继续龟裂。若已生锈，必需用针尖剔除锈蚀部分，再涂指甲油。

电视机无线 在安装电视机室外天线时，由于天线架设在高层建筑物上，常年风吹雨蚀，馈线和天线接头易生锈氧化。只要将蜡烛加热融化滴在接头上，再用胶布缠绕包好，接头就不易氧化。

洗衣机 洗衣机暴露在外面的螺钉极易生锈，如果在螺钉内加注几滴蜡烛油，使螺钉孔洞全部用蜡封住，可长期有效地保持螺钉不生锈。

书籍

(1) 把生有蛀虫的藏书，用塑料膜包好，置入冰箱冷冻十二小时，蛀虫会全部冻死。

(2) 书籍浸水后，不论晒干或晾干，书都容易发皱变黄。可将湿书抚平，放入冰箱冷冻室内，两天后取出，书即恢复原状，既干爽又平整。

(3) 丝袜丝袜不小心划破，不妨取些无色指甲油涂于洞口处，不仅能掩饰轻微瑕疵，还可避免洞口的扩大。

家具

(1) 家具上的金属拉手，刚安上时光洁照人，不过半年后可能会“满面锈迹”。如果定期在新拉手上涂上一层无色指甲油，可保持长期不锈。

(2) 深色家具有了刮痕，可利用咖啡在刮伤部分擦一下，干了之后，用湿布擦拭干净，然后再依上法涂抹一次，刮痕就不明显了。

(3) 打蜡木器留下了糖迹或甜饮料迹，可先用热咖啡渣擦拭，再用软布擦拭，污迹即可除去。

(4) 用电烙铁或烧热的铁棒，在抽屉道上烫一层蜡烛油，抽屉开拉非常省力，又可减少磨损。

(5) 油漆家具上有了烫痕，可在烫痕处涂些凡士林，过 1 至 2 天，再用软布轻擦，可整旧如新。

皮箱、文件包

(1) 用香蕉皮擦皮箱、皮包等皮革制品，可去油污，并使皮面洁净，油光发亮。

(2) 皮箱、文件包等日常使用的皮革制品，可先用软皮将污垢擦去，然后涂上一层凡士林，稍等片刻，用绒布揩擦，污垢及其他脏物可以除去。

黄金首饰

黄金首饰由于汗水的侵蚀，容易变色而失去原有的光泽，若在佩戴前薄薄地涂上一层指甲油（每两星期涂一次），就能防止变色、失光。

热木袋 在收藏热水袋时，涂些凡士林，存放效果更佳。

象牙 如果人们没有时间，不能等象牙慢慢地自然形成光泽，可把象牙放在很浓的甜咖啡里。要注意随时观察其颜色的变化，一旦变成令人满意的颜色，就将其捞起来擦干，然后再擦拭光亮。

搪瓷制品 在搪瓷脱落处用蜡烛涂几遍，可起到一定的防锈作用。

铁制品 将凡士林加热，使其中所含水份全部蒸发，然后涂在铁制品

上，可防止生锈。

汽车门锁 在严寒时，将汽车门锁上灌几滴凡士林油，开锁时颇为容易，能避免打不开锁而费时。

3. 清洁卫生小诀窍

一、除异味

香烟味 室内吸烟后烟雾缭绕，用蘸醋水的毛巾在室内挥舞几下，或点燃两支蜡烛，烟味即除。

霉味 如果抽屉、壁厨、衣箱里散发霉味，可在其中放一块肥皂，能使霉味消除。

油漆味

(1) 新油漆的墙壁或者家具有浓烈的油漆味，只要在地板上放置两盆盐水，油漆味即除。

(2) 将洋葱切片放在几盆冷水中，置于室内，油漆味便可消失。

臭味

(1) 将一盒清凉油打开放在厕所角落处(一盒清凉油可用2—3个月)，或喷洒几滴风油精，臭味即除。

(2) 晒干的废茶叶燃烧后可熏去厕所的臭味。

(3) 用橘皮放入肥料液内，臭味就可消除，而且橘皮本身也是很好的肥料。

(4) 将咖啡渣倒进洗碗池中，用水将其冲去，可以除去排水管道中的臭气和油腻。

(5) 将几片柠檬或橘子皮，放在垃圾桶内，可除去垃圾臭味。

鱼腥味

(1) 器皿中有鱼腥味，用废茶叶放在其中煮数分钟，即可去腥。

(2) 切过鱼的砧板，其腥臭味不易清除，在砧板上撒一把粗盐，放置数分钟，然后用水冲洗，腥味即除。

其他怪味

(1) 室内通风不畅时，常有碳酸气味，若在灯泡上滴几滴香水，遇热后会慢慢散发出香味，室内就清香扑鼻了。

(2) 碗橱、箱子有怪味，蘸醋擦一下就会消失。

(3) 容器中有了怪味，可用咖啡渣擦除后清洗，怪味即除。

(4) 天气不好时，洗过的衣服不容易干，而且会有怪味。用牛奶加水浸泡衣物，再重新洗一次，即可除去怪味。

(5) 橱柜很容易产生闷臭味，如果放上一杯刚煮沸的牛奶，再关上橱柜门，可除怪味。

(6) 用纱布包50克花茶放入冰箱，可除去异味。一个月后，将茶叶取出放在阳光下曝晒，可反复使用多次。

铁锈味

先将新铁锅放在火上烧一、二分钟，然后放入1块肉膘，再放些韭菜，待炒至发出香味时，将肉膘和韭菜倒掉后清洗，便可消除铁锈味。

二、除灰尘

电视机 电视机内有了积尘，可把电源插头拔下，小心地拆下它的后盖板，然后用拔下了金属出气嘴的打气筒，一边打气，一边向机内有灰尘的部位吹去，直到吹净为止。在操作时应特别注意，不可让胶管的出气端碰着电器元件。

石膏像 家庭装饰用石膏像使用久了会积存灰尘，一般不能洗涤。可先用毛刷掸去浮尘，然后取一些面粉加适量的清水调成浆糊状，用毛刷涂抹在石膏像表面，待面粉糊干透后，再用刷子轻轻刷掉，灰尘也就随之而除。

钟 家中的座钟、挂钟内沾有灰尘，可把一团棉花浸上煤油放入钟内。几天后，棉团上便沾满污物，钟内零件基本清洗干净。

塌塌米 在塌塌米上洒些茶叶渣，用扫帚扫，可将灰粉扫净。

三、除污垢

墙面

(1) 墙壁上的斑迹，用抹布与海绵蘸点中性洗洁剂或酒精擦拭，可除去。

(2) 除去粘贴挂钩后，墙上留下痕迹，可用醋擦拭干净。

门窗

(1) 玻璃门窗上积有污垢或油腻，可用棉纱或软布蘸少许温热的醋或酒精去擦，便能擦得既干净又明亮。

(2) 窗纱积垢后，可在泡好的洗衣粉中加入少许牛奶，再用软布来回洗擦。

(3) 窗户玻璃如果脏了，可将毛巾沾上啤酒，拧干后擦拭，最后再用干净的抹布擦一下便会光亮清洁。

厨房灯泡 被油烟熏污，影响透光。用软布蘸点温热的醋来擦，油污很容易被擦净。

厨房地面 只要在拖布上倒上少许醋再拖地，就能把地面油污擦干净。

水泥地板 若沾有墨迹，可将食醋适量，倒涂在墨迹处，约半小时后，用湿布擦拭，再用清水清洗，地板即可洁净如新。

排气扇 使用久了会积有一层油污。清洗时，先将排气扇的风叶拆下，浸泡在加入食醋的温水中，再滴几滴“洗洁精”，半小时后用干净的软布擦洗，即能将油污洗净。排气扇的外壳不易取下，可用抹布蘸这种溶液直接擦洗，同样也能将油污洗净。

煤气灶 可用墨鱼（乌贼）骨擦拭油腻，效果颇佳。

水池 可抓一把盐平均撒开，过一会儿用热水冲净就可将池内污垢洗净。若清洁的泡沫堆积在排水口时，只需撒一点盐，马上即可消失。水池四周不易洗刷的角落可用废旧牙刷刷洗干净。

钢精器皿 用旧后用醋擦一遍，待干后再用水清洗，就可光亮如新。

铜器 生锈后涂上一些醋，干后用水洗刷一下，就能恢复原来的光亮。沾上油污，可用柠檬汁拌入少许盐擦拭。

冰箱 将沾了啤酒的毛巾拧干以后，擦拭冰箱的里面和外边，冰箱会显得光亮干净清爽，而且还可以收到消毒灭菌的作用。

陶瓷和玻璃器皿

(1) 瓷器或玻璃器皿上，粘着不易清洗的土污垢时，用开水加两茶匙苏打粉，即可除去。

(2) 陶瓷制品或玻璃器皿上的积垢，可用食醋和细盐混合液刷洗。(3) 用橘子皮蘸点盐擦陶瓷器上油污，特别有效。

塑料食具 有了污垢后，只能用碱、醋或洗涤剂擦洗，不宜用去污粉，以免磨去光泽。

搪瓷器皿 有了积垢，用刷子蘸少许牙膏擦拭；若有黄色斑痕，可用湿布蘸些小苏打来回擦几下，即可除去。

家具

(1) 家具油漆面，平时可用淘米水擦洗，也可用软布蘸酒精或白酒擦洗，既省力，又明亮。但不要用水，或硬布擦洗。油漆面如被烫白，用煤油、酒精、花露水能清除。

(2) 在家具上的渍污处涂少许牙膏搓擦，渍污可除，且光亮如新。

锡器 用咖啡渣擦拭可除去绿锈，然后再打磨，使其光亮。

竹藤器 可用食盐水擦洗，不仅去污又能使竹藤柔软富有韧性。也可用家庭洗涤剂抹去污迹，再干擦。若是白色藤制品则最后还须抹醋，使之与洗涤剂中和，以防变色。

漆器 如有杂味、污迹，只要用淘米水连续擦拭几次，就能起到去味、出新的效果。

热水瓶水垢 取少量茶叶放在热水瓶中，灌进开水，加盖，20 分钟后，热水瓶里的水垢在茶碱的作用下逐渐脱落，连泡几次，即可除净。

瓶子

(1) 油瓶用久了会存留油垢且不易清除，如果把淘米水灌进油瓶，用力上下左右摇晃，瓶内的油垢就会除净了。

(2) 把碎蛋壳和少许醋放入瓶中用力摇动，可去除瓶里的污垢。

(3) 在油瓶内放些熟石灰，再倒些温水来回搅动数次，然后用清水冲洗，瓶里油腻就能清洗干净。

壶

(1) 水壶积垢后，可先找一个吸力较强的磁铁，大小形状不拘，重量在 20 至 200 克为宜，清洗干净，若表面有涂漆层应将漆层铲除，然后把磁铁直接放入水壶内烧水，一般使用一周左右，壶内的水垢甚至热水瓶内的水垢就会脱落，不再结垢。

(2) 茶壶有了水垢，煮上一些土豆，水垢便可去除。

瓷面 蚊香燃尽后，留下的蚊香灰，是一种很好的瓷面去污剂。用湿布沾些蚊香灰，在有污垢的瓷砖或瓷盆的表面，来回擦数次，再用水冲洗，原来脏的瓷面就会立刻变得光亮如新。其效果比去污粉好。

锅

(1) 将新鲜苹果皮放入被熏黑的铝锅内，加水煮沸一段时间，然后用清水洗锅，即可光亮如新。

(2) 在锅底烧焦的地方撒上少量苏打粉，加上水，放置约 30 分钟，再用刷子清洗。

电熨斗 电熨斗平面有了污渍，可趁热在一支燃着的蜡烛上放一下，然后把污渍擦净即可。

菜刀

(1) 菜刀上一般附有较厚的一层油污而妨碍磨洗，如果在刀上放些面粉糊磨洗，效果较好。

(2) 把用过的菜刀等铁质炊具放在淘米水中浸泡，可以避免生锈。

手电筒反光镜 挤些牙膏涂在反光镜上，3—5 分钟后用绸布轻轻拭擦，即可光亮如新，不留痕迹。

四、灭害虫

驱蚊

(1) 在室内放 1—2 盆盛开的茉莉、米兰、玫瑰，夜来香更佳。因蚊子不能忍受这些花香，会闻香而逃。

(2) 用空酒瓶或空罐头瓶装入 3—5 毫升的糖水或啤酒，放置在桌面或室内蚊子较多的地方。蚊子闻到糖水味和酒香就会往瓶（罐）内钻，飞入瓶（罐）内的蚊子非但难以钻出，且一碰到糖水或啤酒即被粘住。一个空瓶（罐）一昼夜内可除蚊几十只到几百只。

(3) 在室内放上几盒揭了盖的风油精或清凉油，驱蚊效果很好。

(4) 在床单上洒点香水，蚊子即不敢飞到近前。

(5) 在玻璃器皿的表面，均匀地涂抹上一层医用驱蛔灵糖浆，口朝下放置在蚊子易聚集的地方。因蚊子喜食甜味，食后即会中毒死亡。

(6) 到野外捉几只蜻蜓放在室内，关上门窗，一会儿就能把室内的蚊子吃光。一只蜻蜓一小时可捉 600 到 800 只蚊子。

(7) 在蚊子经常出没的地方，放一些切碎的葱、葱头或大蒜等物，蚊子就不敢来了。因为葱蒜有强烈的辛辣和刺激气味，是蚊子的“克星”。

(8) 用松香三份、蓖麻油二份，煎煮后涂在黑色的纸上，晚上挂在屋角或蚊子多的地方，可捕捉大批蚊子。

(9) 用艾蒿搓成绳子，晒干后，挂在室内点燃，既能驱蚊，又能增加室内的清香气味。

(10) 把吸尘器打开，4.5 秒钟后机器运转到高速时，将吸口对准蚊子。蚊子被吸入后随即会被气流打死。

(11) 夏季的黄昏，点燃茶叶渣驱蚊，不仅对人体无害，而且会散发出淡淡的清香。

灭蟑螂

(1) 先用萝卜丝刨把洋葱刨碎，然后挤压成汁，把它一点一点加进面粉和硼酸里，用手揉成小团子（直径约一厘米）。如果添加一点牛奶效果更好。把做好的药丸，放在蟑螂可能出现的地方，洋葱的气味会吸引蟑螂，吃过药丸的蟑螂，会脱水死亡。药丸放久了会变硬，但效果不变。

(2) 先清理灶间、菜橱等蟑螂最集中的场所，然后把电吹风喷嘴对准各处进行来回喷射扫荡。蟑螂逃出后，可用电吹风对准追杀，也可用木板拍打。

灭蝇 在西瓜皮上喷些敌敌畏等农药，可收到灭蝇的效果。

灭蚂蚁

(1) 用烧着的蜡油一滴一滴浇在蚂蚁洞口，冷却后蚂蚁洞就被封死，蚂蚁再也爬不出来了。

(2) 将蛋壳用火煨成微焦，研成粉撒在墙角处能杀死蚂蚁。

五、卫生用品清洁法

毛巾 毛巾用久了会变硬，颜色变暗，吸水能力差。遇到这种情况，可把毛巾放在洗衣粉和纯碱溶液中，煮沸半小时，就能使毛巾洁白，恢复柔软性和吸水能力。

钢丝球 用钢丝球洗刷油垢很重的器皿（如油锅、油碟、砂锅、油缸等）后，钢丝球会变得很脏，影响使用效果，可将钢丝球置于火上烧一烧，火灭之后，让钢丝球自行冷却，再抖落灰尘，钢丝球则清洁如新。千万不能把火烧后的钢丝球马上投入冷水中淬火冷却，否则，钢丝球会因淬火后脆性增强而变脆断裂，无法使用。

塑料袋无毒鉴定

（1）水泡法：把塑料袋按入水中，沉入水底的是有毒的，浮在水面的是无毒的。

（2）触摸法：透明、光亮且薄，有润滑感的是无毒的；颜色混浊，有发粘感的是有毒的。

（3）听音法：将塑料袋用力抖一下，声音清脆即无毒，反之则是有毒的。

（4）燃烧法：将塑料袋剪下一块放在火上烧，如果塑料袋离火后继续燃烧，并出现黄色火焰，像蜡烛油一样滴滴往下掉，有石蜡气味的是无毒的；如果塑料袋离火后不易燃烧，燃后呈绿色火苗，有呛鼻异味者是有毒的。

六、个人卫生

手

（1）如在手上先抹些凡士林然后再做较脏的活，手脏了就容易洗净。

（2）用咖啡渣洗手，可去掉手上大蒜味。

（3）手上沾有油污，可抓些面粉到手中搓洗，不仅洗得干净，而且无异味，并可去腥味。

口腔

（1）吃过大蒜喝杯牛奶，即可除大蒜的臭味。

（2）嚼点干茶叶或用浓茶水漱口，可消除口臭。

（3）吃过辣椒后，可先用清茶水漱口，然后嚼点干茶叶，可消除口中辣味。

除脚臭、鞋臭

（1）每晚临睡前用热水洗脚时，加一匙醋，可除脚臭，濯足后趾甲变软，更易修剪。

（2）把每天喝剩的茶叶晒干，装入小布袋内，晚上临睡前塞进鞋内，第二天臭味便能基本消除。一般成年人的一双旅游鞋约需 100 克剩茶叶，使用几次后，最好更换茶叶，这样效果更佳。

4．保健小诀窍

一、常见病妙治

胃痛

(1) 将卷心菜捣烂榨汁一杯，略加温后于饭前饮服，每天两次，连服 10 天为一疗程，有止胃痛及促进胃溃疡愈合作用。

(2) 鸡蛋壳 20 个，剥去壳内膜，炒黄后研成细末，每次服 4 克，开水送下，治胃痛作酸。

腹泻

(1) 冬瓜皮、冬瓜子各 20 克，水煎分两次服，可治疗水肿、腹泻。

(2) 取生姜 5 克（打碎后取姜汁），加入食醋 15 毫升，搅匀后，慢慢饮服。

(3) 取麝香追风膏药半张，贴脐眼处，1—2 天可止泻，但此法只适用于夏日乘凉或多吃冷饮所致的腹泻。

痢疾 石榴皮 30 克，水煎加红糖适量服用，分两次服，连服 3—5 天，可治疗慢性细菌性痢疾。

便秘

(1) 取干或鲜橙皮煎汤饮用，可治呕吐、胸闷。把干橙皮煮软加少许白酒饮用，可治便秘。

(2) 清晨起床喝一杯盐开水，可使大便畅通。

高血压 把花生米浸在优质食醋中，加盖密封，隔 5 日后取出食用，每日清晨空腹吃 10 粒。若能持之以恒，对高血压有很好的治疗作用。

腰伤

(1) 闪腰后，取生芋头去皮，生嚼之，大者 1 枚，小者 2、3 枚，若不愈次日再食，一般两次可愈。

(2) 患者躺在床上暴露腰部，用电吹风沿着两侧腰肌吹热风，每侧腰肌 4—5 分钟，每日 1 次，扭伤腰痛 1 周可愈；肾虚腰痛数周可愈。

关节炎 取威灵仙 30 克，浓煎，取汁 150 毫升，加入食醋 15 毫升，煮沸后食用。

哮喘 取麻黄 10 克，杏仁 10 克，共煎汤去渣取汁，加食醋 15 毫升搅匀，煮沸后食用。

咳嗽 患有气管炎、肺气肿的病人，在晚上临睡前喝口香油（芝麻油），咳嗽能显著减轻。

感冒

(1) 每立方米空间用食醋 5 至 10 毫升，用 1:2 借水稀释后加热，每次熏 1 至 2 小时，每日或隔日熏一次，可用于空气消毒，预防传染。

(2) 用 10% 大蒜滴鼻液，每日滴 2 至 5 次，每次一滴。

(3) 两手掌伸开，互相摩擦 50 次左右，直到双手微热，用大鱼际（手掌部近大拇指处肌肉最丰厚处），向迎香穴位按摩（位于鼻翼外缘中点，旁开 0.5cm）。

(4) 用电吹风对准患者的嘴鼻部、两侧太阳穴和后颈部的大椎穴（即第七颈椎处）吹风，时间约 4—5 分钟，距离以患者感到适度为宜，每日 3—4 次，一般几天后即可痊愈。此法适用于轻度头晕、头痛、鼻塞、咽痛、咳嗽等感冒症状。

(5) 鼻咽处干燥疼痛，可用青霉素眼药水，滴入两眼内，并尽量使眼药水在眼内滞留的时间长些，不要很快擦掉。这样药水就会通过泪腺流入鼻咽喉处。迅速起到消炎镇痛的作用，减轻疼痛感，每日数次，每次 1 至 2 滴，感冒很快就会痊愈。

(6) 将双脚用温水洗净，擦干，取小块庸香追风膏贴于两足心，24 小时更换一次，一般 3 日可痊愈。

牙痛

(1) 用筷子等物沾上一点味精，放在疼痛的牙齿上，疼痛会很快消失。

(2) 把西瓜皮青皮部分外层削下晒干，密封玻璃瓶内，有蛀牙痛时，取少许放入牙缝，牙痛即止。

(3) 口含香油（芝麻油）对治龋牙、口臭、牙周炎，以及孕妇由于雌激素紊乱引起的牙龈出血，有较好的效果。

寄生虫

(1) 胆道蛔虫症：虫见酸则伏，蛔虫进入胆道，右上腹剧烈疼痛时，可急用醋 60—100 毫升，一次饮服；或用醋 30—50 毫升，缓慢饮服。

(2) 蛲虫：用一片伤湿止痛膏贴于肛门处，次日揭去，一连数天如法泡制，夜出的蛲虫因被粘而动弹不得，奇痒立止，并随伤湿止痛膏的揭去而蛲虫“全军覆灭”。

烫伤

(1) 洗净土豆放在锅内煮上 25 分钟后，把土豆皮剥下，敷在烫伤处，上面用消毒纱布固定，轻度烫伤者 4 天即愈，且无疤痕。

(2) 皮肤被开水烫起泡，搽点盐水即可减轻痛苦。

(3) 如果不慎将手烫伤，可将冰块倒入盆内，然后将烫伤处伸入盆内冷冻，不但止痛，并且能防止出现红肿和水泡。

(4) 用石灰水粉刷墙壁时，为防止被石灰水的伤，可将手的裸露部位涂上凡士林，然后再操作。

(5) 被开水或火烫伤时，在局部患处抹上一些牙膏，有消肿止痛，防止感染的作用。

晒伤 取鸡蛋一只，留蛋清，涂敷晒伤部位 3—5 分钟后，用冷水冲掉。再用 4 至 6 层纱布，以 50% 的酒精浸湿后敷 10 分钟取下，一般进行 2 至 3 次处理，皮肤晒伤就愈合。此法适用于轻度晒伤，如果晒伤严重，比如起泡，必须去医院治疗。

止血

(1) 把生姜捣烂敷在流血伤口处，以敷满伤口为止，即能止血外流。

(2) 不小心割破或碰破了皮肤，身边如没有药品，可把香烟撕开，将烟丝贴在伤口处，即能止痛止血。

(3) 皮肤表面或皮下出血，用冰块敷于出血处，可帮助凝血。

皮癣 用香蕉皮擦敷皮癣，可止痒，亦有疗效。

脚气

(1) 用少许食盐和茄子根煮水泡脚，可治疗脚气，并减轻脚臭。

(2) 取荆芥 10 克，皂角 10 克，红花 12 克，明矾 10 克，浸入半斤陈醋，4 小时后取出药渣，浸泡，每日 1 次，每次浸泡 10 分钟。

(3) 在患处涂些牙膏，既可止痛，又可止痒。

消炎

(1) 各种伤口发炎后，采用热敷（热水或热敷布）可以消减肿胀和退烧，有助于缓解疼痛和抽搐，加快伤口的血液循环，使之尽早痊愈。但是，受伤后立即采用热敷，会加重出血，引起炎症。

(2) 病菌感染处用冰块冷冻，可有效地抑制细菌繁殖，防止感染。

鸡眼 剥下葱近根部的白色最外层薄皮，贴于鸡眼上，以胶布固定。使用前用热水洗脚并擦干。过一昼夜以后，鸡眼压痛明显减小或消失。如此反复两三次，鸡眼病就会痊愈。

冻疮

(1) 将适量食醋加热，取纱布蘸洗冻疮，然后把此纱布覆盖在冻疮部位，效果较佳。

(2) 用风油精或红花油擦患处，每日 2—3 次，2—3 日内即愈。注意勿将药物擦入冻疮的溃烂处，只要擦在溃烂周围即可。

(3) 在易生冻疮的部位反复用西瓜皮内面擦半分钟左右，坚持数天，可使冬天不发生冻疮，对以前生的冻疮，可起到防止复发的作用。

皮肤皴裂

(1) 冬天，手背、脚跟的皮肤容易产生破裂，可用香蕉皮内面摩擦患部，效果极佳。

(2) 茶叶在口中嚼烂敷于手脚破裂处，用绷带包扎好，能使裂口较快愈合。

止痒 身上出现痒块，用冰块冷敷，则痒感可以彻底消除。

肩周炎 用电吹风对准患者肩部，保持适当的距离吹热风，约 5—10 分钟。若先在患者肩部擦上药酒，则效果更佳。每日 2 次，一般 3 周可愈。

虫咬

(1) 被蚊子叮咬后，可用西瓜皮反复涂抹一分钟，再用清水洗净，几分钟后就能止痒，并能很快消肿。也可迅速抹点药物牙膏，轻轻按揉，会有降温、抗过敏，解毒消炎功用。

(2) 被蜂螫伤后，在患处涂点药物牙膏，可以消除肿痛。

疣子 用香蕉皮来回擦敷疣子的表面，能使其软化，并一点点脱落，直至痊愈。

晕车

(1) 自制一个“腕套”，在腕套内层安放一颗坚硬的珠子，戴在手腕上时，让珠子顶在内关穴上，有止呕作用。没有腕套者，亦可用手指按压内关穴，同样有效。

(2) 旅途头晕头痛，在太阳穴涂点药物牙膏，牙膏中的丁香、薄荷油有镇痛作用。

粉刺 粉刺一旦细菌感染，可将强的松药片研末与牙膏调匀擦拭，一周后可除去粉刺。

痱子

(1) 可把药物牙膏溶解水中（用量相当于刷牙用量的 5 倍）用以洗澡，可使痱子消退，浑身凉爽舒适。

(2) 先将患处用温水洗净，用棉球蘸庆大霉素注射液涂患处，一日 2 次，1—2 天痱子即愈。

打嗝

(1) 将头略低下，让下巴轻触胸前，快则几秒种，慢则 1 分钟之内即可止嗝。

(2) 一手抬起绕过头顶，捏住另一侧耳朵廓上端往上提，一般可止嗝。尚不能止的话，可用双手同时做上述动作。

(3) 患者采用坐位，闭口深呼吸气后低头憋气（时间越长越好），然后

张口缓缓呼气。此法适用于正常人因进食太快、精神刺激所引起的暂时或持续性打嗝，以及上腹部术后的持续性打嗝。

头痛鼻塞备一小杯洁净微温的开水，一点盐（用匙尖挑一点即可）。把盐放入温开水中拌匀，待完全溶化后开始准备漱鼻。双手洗净，倒少许盐开水于左掌心，用右手食指按住右鼻孔，低头用左鼻缓缓地吸左掌的盐水（注意一定要缓缓地吸以免给水呛住），然后闭住气，慢慢地抬头，让鼻孔里的水流到口里再吐出，如此重复 2—3 次，再换右鼻孔，并重复 2—3 次。漱鼻完毕，然后就缓缓地吸气，再稍稍用力地呼出，使残存在鼻腔里的盐水呼去即可。这时你就会感到头部清爽，鼻腔畅通，精神为之一爽。

解酒

（1）用热毛巾滴上数滴花露水，敷在酒醉者的脸上，此法对醒酒止呕吐有奇效。

（2）当酒醉者不省人事时，可取两条毛巾，浸上冷水，一条敷在后脑上，一条敷在胸膈上，并不断地用凉开水灌入口中，可使酒醉者渐渐苏醒。

（3）饮烈性洋酒醉的，轻者可用蒸馏水灌饮，或饮苏打水，吞服苏打粉亦能收效。

（4）饮烈性自酒醉的，可饮荸荠汁一大杯。

（5）凡轻度醉者，可用盐汤饮下，或用豆豉油冲汤亦可。（6）用葛根 25—50 克，或葛花 10—15 克，煎水饮服。

（7）可食新鲜桑椹，如没有鲜品，可用于桑椹煎水加糖饮服。（8）当觉得饮酒过量时，可立即吃点豆腐。

（9）将生红薯切碎拌适量白糖吃下，解酒效果很好。

（10）将芹菜挤汁服用，可去醉酒后的头痛脑胀、颜面潮红。（11）口服食醋；或用陈醋 50 克，红糖 25 克、生姜 3 片共煎水服。（12）取松花蛋（皮蛋）1—2 个，蘸醋吃。

（13）可适当吃些鲜橙、柑桔、生梨、苹果、西瓜、荸荠等。（14）取橘皮适量煎水饮用，亦可饮浓茶。

（15）将白菜帮洗净，切长条，加醋腌渍 15 分钟，加糖炒食；炒豌豆苗食也有效果。

（16）鲜藕洗净，捣碎取汁饮。

（17）喝米汤。酒精遇米汤会凝聚沉淀，从而可大大减少人体对酒精的吸收。

（18）将萝卜叶 60 克洗净，切碎，与大米 50 克煮粥，再加入 3 只鸡蛋清调服。

（19）清炖冬瓜汤饮用；或喝一些味道清淡的菜汤。

（20）青橄榄生吃，或者用来沏茶喝。

（21）取白萝卜捣汁，饮服；也可在白萝卜汁中加适量红糖饮用。（22）取绿豆适量，用温开水洗净，捣碎，以滚开水冲服；或稍煮后再食用。

（23）鲜柿子数个，去皮食用。

（24）嚼食甘蔗汁，或榨汁饮用。

（25）将白菜心切成丝，加醋、白糖凉拌，当菜食用。

（26）醉酒后有昏睡现象时，可用开水泡浓咖啡，频频饮服。（27）服生鸡蛋清可缓解酒精在胃内的吸收，还有保护和防止酒精的伤胃粘膜的作用。

- (28) 取酸枣 15 克左右，加水煎服。
- (29) 用樟木 100 克煎汤饮服。
- (30) 用鲜柑皮煮水，加少许细盐，可以起醒酒作用。(31) 用筷子或手指压舌根，刺激咽部，进行催吐，可减少胃内酒精继续吸收。

二、应急妙法

去耳虫 假若昆虫飞进耳朵里，只要把头歪向火源，片刻，虫子自会爬出。

止耳痒 当耳内发痒时，如手头没有掏耳勺，可用食指尖部分按住耳孔，注意不是塞入耳孔，然后用力作圆周运动，用力大小根据耳痒程度，耳内越痒用力越大，耳垢会随着运动掉下来，集聚在手指上，痒也止住了。

剔刺

(1) 指头扎进了小刺，可将手指先在冰块上冻至发麻，再用针剔刺时就不觉得疼痛了。

(2) 在有刺部位滴上一滴风油精，然后用针将刺轻快挑出，既不痛又不会出血，还可防止发炎化脓。

(3) 如扎进仙人掌之类软刺，可用一块伤湿止痛膏贴在有刺部位，然后在电灯泡上加热，并快速将膏药揭去，如不彻底，可重复多次。

鱼骨鲠喉

(1) 取米醋或老陈醋适量，含在口中洗漱咽喉部位，慢慢咽下，反复多次，即可治愈。

(2) 喝口香油（芝麻油）能使误吞异物，如鱼刺、枣核、碎骨等顺利滑过食道，减少锐性损伤。

5. 美容小诀窍

头发

(1) 柔顺：头发洗干净后，在脸盆中倒上一些啤酒，让头发完全浸于啤酒中，并搅动头发，使发根和头皮也同样受到啤酒的浸润，最后漂洗干净。这样洗后的头发松而不蓬，易梳又不打结，如丝般柔顺飘逸。

(2) 乌亮：

勤梳头发。方法是由前向后，由两鬓各向左右。每天早晚起码应进行两次梳理，用力要平均。为防止头发干燥而产生分叉或断裂，最好擦上少许发油。

按摩头皮。将手指肚放在头皮上，手呈弓形，手掌离开头皮，稍用力下按，然后像揉面团那样轻轻揉动，每次要使手指保持在一个位置上，一个部位揉动数次后再换一个部位。按摩顺序是前额、发际、两鬓、头颈、头后部发际。

要使头发保持柔软、光泽，用洗发液洗后，再用加少许醋的清水冲洗，也可用茶叶水洗头。

烫发后至少应隔 10 天到 1 个月才能染发，因为烫发能使头发失去一层蛋白质，染发药水对头发也有很大影响。

(3) 软化：先用温水把头发轻轻弄湿，再用梳子沾取润湿头发的药水，

并将头发梳通。从前的前部开始，把一部分头发缠绕在卷成棍状的卫生纸上（就像把头发卷在卷发器上一样），两头打结。头发缠绕的多少全看头发的长度和要卷曲的程度。再让头发自然干燥或用卫生纸吸干。然后取掉卫生纸，以手指梳理头发，避免头发打结。这样做成的卷发柔软、自然。

（4）防脱：用盐水洗头，可减少头发脱落。

面部

（1）润滑：蛋壳内剩余的蛋清涂在脸上，15 分钟后洗净，可使皮肤滋润光滑。

（2）白嫩：

面部汗斑，坚持用牙膏擦洗面部，每天早晚各一次，可使皮肤变得白嫩。

将西瓜皮切成条束状（以有残存红瓢为佳），直接在脸部反复揉搓 5 分钟左右，然后用清水洗脸，每周两次，可保持皮肤细嫩洁白。

（3）细腻：一个鸡蛋、一汤匙牛奶、一匙蜂蜜混合后，敷在脸上和颈上，变硬后先用温水，再用冷水清洗，可使皮肤细腻。

（4）淡化雀斑：柠檬和黄瓜皮擦洗脸部，可使雀斑变淡。

（5）缩小毛孔：用盐和脱脂奶混合成糊状，涂在毛孔变粗处，10 分钟后用温水洗净。1 星期数次，毛孔会逐渐缩小。

（6）除雀斑：将白茄子切片擦涂脸上雀斑，坚持数天，雀斑便会除去。

（7）白晰：一小勺蜂蜜、一个蛋清、加一点淀粉，调成浓浆，均匀地敷在脸上，对中、干性肤质很适用。若是油性肤质，则可用新鲜的嫩黄瓜刨丝捣碎榨成汁，加上少许奶粉做成黄瓜面膜，不但清凉爽洁，还有轻微的漂白作用，使脸面白晰。

（8）防皱去脂：洗完脸后，分别用 3 撮盐（各约 1 小匙）按摩额头，从下巴到耳根、喉咙，然后用手上及脸上残余的盐粒轻轻地按摩全脸，最后用清水冲洗干净，能防止皱纹，光滑肌肤；去除多余的脂肪，有效地治疗酒刺。

唇

（1）保持口红：涂唇膏后拍少许松粉在唇上，即可使口红存留持久。

（2）改变口红：已涂上的口红如过于殷红，则可将另一种不同颜色的口红涂上去，加以调色。

眼

（1）消肿：

生马铃薯皮按在眼皮上，15 分钟后用冷水洗净，可消除眼皮浮肿。早晨起床后眼皮浮肿，用牛奶加一点醋和开水混和，然后用棉花球蘸着在眼皮上反复擦 3—5 分钟。最后用热毛巾捂一下，很快就会消除眼皮浮肿。

（2）滋润：袋泡茶吃剩后，趁茶袋还热的时候，盖在闭起的眼脸上 2—3 分钟，可滋润眼睛。

（3）消除黑眼圈：用半个新鲜柿子敷在眼上，可以消除黑眼圈。（4）明晰：早晨起来，用大碗盛盐水，将眼睛浸入碗中（以睫毛触盐水为标准），然后眼睛上下转动数次，可使眼睛清晰，神清气爽。每晚入睡前也可进行。

眉 每天用软刷蘸隔夜茶刷眉，日久天长，可使眉毛浓密乌亮。

肌肤

（1）光洁：睡前洗澡时，在水中滴数滴醋精，浴后的肌肤会光洁滋润。

（2）滋润：经常用淘米水擦手，可滋润皮肤。

(3) 去粗：皮肤粗糙的人，可用牙膏加入少量蜂蜜或奶油调和涂抹，有滋润皮肤，消除粗糙的作用。

(4) 除臭：常用茶水洗澡，可消除体臭，还能使皮肤光泽，少生皮肤病。

减肥取新鲜鸡蛋浸入 150 毫升食醋中，两天后，将蛋壳已软化的仅剩内皮包着鸡蛋的包皮挑破，把蛋白和蛋黄调匀，再浸 1 天即可食用。食用时可加温开水 2 至 3 倍，稀释后食用。

妆品巧用

(1) 摩丝：取适量摩丝倒在手背上，然后用一把梳齿较粗的木梳，沾一次摩丝梳一下头发，可让摩丝均匀地涂于头发中。然后再用细梳子梳出发型，这样既可保持发型美观，又不浪费摩丝。

(2) 指甲油：涂指甲油之前，先用棉花球蘸点醋，把指甲擦干净，等醋完全干了以后，再涂指甲油，就不容易脱落，又可保持光泽。

(3) 定型膏：使用定型膏时先把它挤在手上，兑些水搓匀后再使用。

(4) 喷发胶：

制作超短发和庞克型发型时，要先把喷发胶喷在头发根部，然后再吹风。

用卷发器做头发时，可先在头发上抹少许喷发胶，这样发型的卷曲度就可保留更长时间。

(5) 香水：

一次最好用一种香水，不要几种香水混用，以免香味不纯。使用时特别要注意用量适当，过量反而刺鼻。

不要把香水洒在衣服上，以免出现色斑，较好的方法是将香水洒在纱布上，将纱布挂在衣橱内熏到衣服上。

不要用香水直接喷头发，应在洗过头发的清水中滴入香水。

搽香水之前，如能搽一点凡士林，留香时间会长些。

(6) 存放：将夏日用的化妆品放入冰箱，用时感觉好极了。

6. 养花、养鱼小诀窍

一、养花

肥土 把茶叶渣倒在花盆里，能保持土质的水分。与泥混合放入花盆内，又可作花卉肥料。

存放

(1) 出门几天，鲜花没人浇水，可将花取出装入塑料袋，放进冰箱，花能很长时间不枯萎。

(2) 出差在外，没人浇水，可在花盆旁边放一个盛水的容器，找一根吸水性较好的宽布带，一端浸入容器内，另一端埋入花盆上里。这样，至少半个月左右花盆内的土壤能保持湿润。

解冻 盆花在室外冻僵后，可将花盆速用吸水性较强的废报纸连盆包裹 3 层，包扎时注意不可损伤盆花枝叶，并避免阳光直接照射。如此静置一日，以使盆花温度逐渐回升，受冻盆花可以复苏。

延长花期 把鲜花茎端皮削去 6 毫米左右，涂上凡士林，插入花瓶中，可延长花期。

促长 变质牛奶加少量水，用来浇花，有益于花的生长。

二、养鱼

净水 在鱼缸里投入数十粒黄豆般大小的麦饭石，可保持水质优良，促进金鱼生长。

喂食 家中无人时，要给金鱼喂食，可取 1 块与鱼缸截面一样大小的有机玻璃，在上开几个直径 2—3 毫米的小孔，并用它在鱼缸内，隔出一小格，小格内放入鱼虫，鱼虫会渐渐地从小孔钻入大格内，供鱼食用。

