

中国民间文化丛书

万事不求人手册

严摇锴摇主编

华龄出版社

责任印刷：刘宝文

中国版本图书馆CIP数据核字(95第 000000 号)

定摇摇价 圆愿元(全十册摇本册定价 圆愿元)

电摇摇话 愿愿愿愿缘 发行部) 传摇摇直 愿愿愿愿猿



目摇摇录

居家建造

七种不能买卖的房屋	(员)
买房时要签订购买合同	(员)
买房十要诀	(圆)
怎样计算房屋面积	(猿)
谨防“搬迁新居综合征”	(猿)
室内装潢材料与健康	(源)
居室装修应注意安全	(缘)
如何选用防水涂料	(缘)
居室地面装修用什么材料好	(远)
“健康型”多彩涂料	(苑)
防潮防霉家用壁纸	(苑)
如何保养塑料地板	(愿)
地毯的使用和保养	(愿)
怎样铺地毯	(怨)
居室门前放置棕垫好	(怨)
新一代厨房标准	(怨)
厨房装修误区	(员园)
居室装修时的四项原则	(员园)
家庭装饰八项注意	(员园)
粉刷墙面小窍门	(员园)
粉刷墙面的几个关键问题	(员园)
房间布置六要素	(员猿)
怎样美化结婚新房	(员猿)
布置卧室的诀窍	(员源)



摇员



摇圆

居室色彩巧安排	(员源)
怎样使房间“大”一些	(员缘)
怎样布置书房	(员缘)
怎样布置厨房	(员远)
怎样选择客厅灯具	(员远)
怎样选择茶几	(员远)
家具颜色的选择方法	(员苑)
怎样选择沙发	(员苑)
家具放置三原则	(员愿)
家具的保养方法	(员愿)
旧家具换新法	(员怨)
怎样保护木家具	(员怨)
清洁家具十二法	(圆园)
家庭简易消毒五法	(圆员)

理财购物

计算债券利息的三种方法	(圆圆)
计算债券收益率的三种方法	(圆圆)
国库券收益率的计算方法	(圆原)
不同存款种类的优缺点	(圆原)
何谓“金卡工程”	(圆缘)
信用卡有哪些新规定	(圆远)
助学贷款八原则	(圆苑)
怎样办理个人支票开户	(圆苑)
使用个人支票的六原则	(圆愿)
我国个人外汇买卖的范围	(圆愿)
买卖外汇的注意事项	(圆怨)
什么是股票	(圆怨)
什么是 粤股、月股、匀股	(猿园)
股票投资应遵循的三项基本原则	(猿园)
投资股票应尽量避免风险	(猿员)



怎样比较招股书	(猿)
认购新股的两种方法	(猿)
如何判断股市行情	(猿)
影响股票价格变动的经济因素	(猿)
影响股票价格变动的技术因素	(猿)
家庭财产保险的办理方法	(猿)
不予保险的家庭财产有哪些	(猿)
怎样的家庭消费才算合理	(猿)
要树立正确的购买动机	(猿)
科学预测家庭消费趋势	(猿)
消费者应具备自我保护意识	(猿)
怎样识别灌水猪肉和死猪肉	(猿)
怎样选购猪肝	(源)
怎样选购香肠	(源)
怎样挑选香菇	(源)
怎样选购蜂蜜	(源)
怎样辨别蜂蜜的真假优劣	(源)
怎样辨识掺假的香油	(源)
鲜蛋冷水鉴别法	(源)
蛋的灯光鉴别法	(源)
怎样挑选松花蛋	(源)
怎样选购虾皮	(源)
如何购买熟肉制品	(源)
怎样选购鱼、肉、蛋	(源)
怎样鉴别奶粉	(源)
怎样选购速冻食品	(源)
怎样选购干货制品	(源)
怎样鉴别银耳	(源)
怎样鉴别黑木耳	(源)
怎样选购月饼	(源)
怎样选购羊毛衫	(源)
高档服装要“穿出来”	(源)





摇原

怎样选购冬季服装	(源)
胸罩尺码的选择	(源)
怎样选择游泳衣	(源)
怎样挑选毛线	(缘)
怎样识别真丝绸与化纤绸	(缘)
呢绒面料的选择方法	(缘)
凉爽柔软舒适的人棉绸	(缘)
好的皮革是否有皱褶	(缘)

机械购用

柴油发动机的常见故障有哪些	(缘)
柴油机为何启动困难	(缘)
防止柴油机缸体出现裂纹	(缘)
柴油机“飞车”怎么办	(缘)
怎样防止柴油机“捣缸”	(缘)
柴油机为何自动熄火	(缘)
水箱“开锅”怎么办	(缘)
柴油机为什么冒黑烟	(缘)
怎样选购拖拉机	(缘)
拖拉机的磨合及保养	(缘)
拖拉机的使用和维护	(缘)
怎样选购农用运输车	(远)
农用运输车的使用方法	(远)
农用运输车的维护和保养	(远)
怎样使用变速杆	(远)
农用运输车的载货规定	(远)
倒车时应注意什么	(远)
怎样保证行车安全	(远)
怎样安全通过铁道路口	(远)
通过隧道涵洞时应注意什么	(远)
怎样掌握行车中的安全车距	(远)



怎样掌握行车中的安全侧距	(远韵)
在坡道上失控下滑怎么办	(远韵)
在泥泞道路上打滑怎么办	(远愿)
在冰雪路面上行车应注意什么	(远愿)
在积水路面上行车应注意什么	(远愿)
农用车上、下渡船应注意什么	(苑园)
恶劣天气驾车应注意什么	(苑韵)
在公路上会车应注意什么	(苑韵)
在公路上超车应注意什么	(苑园)
变速箱为什么会乱挡	(苑韵)
农用运输车跑偏的原因是什么	(苑韵)
行驶途中翻车怎么办	(苑原)
农用运输车着火怎么办	(苑原)
使用铧式犁应注意什么	(苑缘)
怎样维护和保养铧式犁	(苑缘)
怎样选用旋耕机	(苑四)
使用旋耕机应注意什么	(苑韵)
旋耕机的维护和保养	(苑韵)
怎样选购播种机	(苑愿)
使用播种机应注意什么	(苑愿)
播种机的维护和保养	(苑愿)
怎样选购联合收割机	(愿园)
怎样正确使用联合收割机	(愿园)
联合收割机的维护和保养	(愿愿)

摇豕



安保防护

农村规划与防火要求	(愿袁)
农村住宅的防火措施	(愿原)
农村住宅的火灾成因	(愿原)
液化石油气炉的防火	(愿元)
汽车、拖拉机库的防火	(愿愿)



遥远

灭火的基本方法	(愿怨)
人身着火的扑救	(怨怨)
沼气防火	(怨怨)
家电使用安全	(怨怨)
农村安全用电	(怨怨)
防范扒窃	(怨怨)
预防农药中毒	(怨怨)
地震的防范措施	(怨怨)
遭遇抢劫时的自卫技巧	(怨怨)
遭遇绑架时的自卫技巧	(怨怨)
亲人被绑架后的自卫技巧	(怨怨)
防范绑架	(怨怨)
戳穿拐卖妇女的图谋	(怨怨)
被拐卖自卫技巧	(怨怨)
防范强奸	(怨怨)
遭遇强奸时的自卫技巧	(怨怨)
遭遇诈骗时的自卫技巧	(怨怨)
什么是正当防卫	(怨怨)
外出打工的准备工作	(怨怨)
打工守则	(怨怨)
要签劳动合同	(怨怨)
当保姆须知	(怨怨)
当服务小姐须知	(怨怨)
当建筑工须知	(怨怨)
安全防护	(怨怨)

权益保护

消费者的权利有哪些	(怨怨)
经营者在什么情况下要承担民事责任	(怨怨)
如何解决消费争议	(怨怨)
如何保护消费者权益	(怨怨)



消费者如何投诉	(员 愿)
能否私自修理产品	(员 愿)
私下交易出争议怎么处理	(员 愿)
消费者有权自主选择商品吗	(员 愿)
三包商品有无必要投保	(员 愿)
美容事故如何处理	(员 愿)
要不要签旅游合同	(员 愿)
什么是无效劳动合同	(员 愿)
劳动者可随时解除劳动合同吗	(员 愿)
用人单位可随时解除劳动合同吗	(员 愿)
合同有效期内能随意辞退职工吗	(员 愿)
劳动者的加班费如何算	(员 愿)
雇主与雇工签的“生死合同”有效吗	(员 愿)
可以说“工伤概不负责”吗	(员 愿)
老人有哪些权益	(员 愿)
嫁出去的姑娘有继承父母遗产权吗	(员 愿)
“外姓人”有权继承养父母的遗产吗	(员 愿)
非婚生子女有权继承父母的遗产吗	(员 愿)
儿媳有权继承公婆的遗产吗	(员 愿)
继承遗产分先后次序吗	(员 愿)



摇苑

法律咨询

怎样告状	(员 愿)
律师能提供哪些法律帮助	(员 愿)
诽谤别人是否犯罪	(员 愿)
毁容是否犯罪	(员 愿)
什么是赌博罪	(员 愿)
什么是妨碍公务罪	(员 愿)
什么是遗弃罪	(员 愿)
未成年人伤人是否判刑	(员 愿)
他是否犯了强奸罪	(员 愿)



告发强奸罪有期限吗	(男秘)
非法同居关系能互相继承吗	(男秘)
雇人逼债犯法吗	(男秘)
溺婴犯什么法	(男秘)
离婚需要哪些手续	(男秘)
配偶有生理缺陷可以提出离婚吗	(男秘)
离婚时由谁先提出有区别吗	(男秘)
离婚为什么要有生效证明	(男秘)
离婚双方子女如何归属	(男秘)
离婚后是否可以要求变更子女抚养关系	(男秘)
继父母该不该赡养	(男秘)
夫妻离婚时,婚前财产如何处理	(男秘)
如何分割家庭共有财产	(男秘)
夫债由妻还吗	(男秘)
寡妇再嫁还要赡养原公婆吗	(男秘)
哥哥可以抚养弟弟吗	(男秘)
如何签合同	(男秘)
如何计算违约造成的经济损失	(男秘)
合伙经营期间的债务如何承担	(男秘)
债务人留下的欠据会失效吗	(男秘)

家庭医疗

某些病的发作时间	(男秘)
老年高血压患者如何保健	(男秘)
心脑血管病人的夏季保健	(男秘)
几种常见的头痛及治疗方法	(男秘)
察颜观病	(男秘)
患了痤疮应合理治疗	(男秘)
类似感冒的过敏性鼻炎	(男秘)
口腔异常现象意味着什么	(男秘)
舌苔与健康	(男秘)



摇怨

口腔疾病的信号	(员缘)
牙痛不一定是牙病	(员远)
慢性咽炎的治疗与护理	(员远)
颈椎病患者的自我保健	(员苑)
肩周炎应采用综合疗法	(员愿)
如何摆脱背痛折磨	(员怨)
腰部劳损及康复措施	(员园)
观手知健康	(员员)
甲亢病的诊治	(员圆)
肺结核的治疗原则	(员猿)
流感的防治	(员源)
哮喘病的成因及防治	(员缘)
盛夏预防中暑	(员苑)
炎夏须防“热伤风”	(员苑)
春季人体的三“症”	(员愿)
夏季常见病的防治	(员怨)
秋季常见病的防治	(员怨)
癫痫的预防与治疗	(员园)
神经病不是精神病	(员员)
哪些人易患癌症	(员圆)
防癌守则	(员猿)
五多加五少 防癌十步骤	(员猿)
怎样配备家庭小药箱	(员源)
怎样使用家庭小药箱	(员缘)
哪些人不宜做 载线检查	(员远)
谈谈服药的最佳时间	(员苑)
服药时的姿势	(员怨)
药物过敏反应及其防治	(员园)
慎用消炎镇痛药	(员园)
正确服用维生素	(员员)
急性心肌梗塞的家庭自救	(员猿)
腹泻病人的家庭护理	(员猿)



播园

妇女哺乳期应谨慎用药	(页码)
母亲患病不宜哺乳	(页码)
月经后的保健	(页码)
痛经如何防治	(页码)
乳房常自检 防患于未然	(页码)
乳癌患者十戒	(页码)
妇女与心脏病	(页码)
什么是妇女更年期综合症	(页码)
女性更年期十要	(页码)
新生儿的护理	(页码)
秋冬季谨防婴幼儿腹泻	(页码)
给幼儿服药不可强灌	(页码)
春季谨防小儿“三疹”	(页码)
小儿发热的家庭护理	(页码)
小儿要预防呼吸道传染病	(页码)
腮腺炎要早治	(页码)
小儿哮喘有良方	(页码)
过“补”导致的儿童病	(页码)
步行运动法	(页码)
快步行走有益身心健康	(页码)
健身、走路优于骑车	(页码)
散步——保持健康的最佳途径	(页码)
春季的养生之道	(页码)
夏季的养生之道	(页码)
秋季的养生之道	(页码)
冬季的养生之道	(页码)
健身“三部曲”	(页码)
饭后五不宜	(页码)
走出刷牙的误区	(页码)
适当晒太阳有益健康	(页码)
日常健身六法	(页码)
练腿六法	(页码)



音乐健身法	(图原)
伸懒腰好处多	(图原)
打呵欠的益处	(图原)
漱口护齿四法	(图原)
常梳头益处多	(图原)
揪耳养生法	(图原)
有益健康的生活方式	(图原)
黄金分割律与养生之道	(图原)
养生四宝	(图原)
长寿者的立、坐、卧、行	(图原)
不利健康的生活方式	(图原)
不良习惯有碍美观	(图原)
催人早衰的八大因素	(图原)
健康长寿“五忘诀”	(图原)
睡眠可提高人体免疫力	(图原)
午睡的益处	(图原)
睡眠的技巧与姿势	(图原)
克服失眠八秘诀	(图原)
非药物治失眠八法	(图原)
怎样消除脚的疲劳	(图原)



插图

喜庆辞令

奠基致辞	(图原)
开业致辞	(图原)
开业请柬	(图原)
开业贺幛	(图原)
开业贺联	(图原)
新居落成请柬	(图原)
建房常用对联	(图原)
乔迁之喜喜联	(图原)
乔迁之喜贺幛	(图原)



同学聚会致辞	(圆四)
知青聚会致辞	(圆五)
战友聚会致辞	(圆六)
开学典礼致辞	(圆七)
毕业典礼致辞	(圆八)
校庆致辞	(圆九)
竣工典礼致辞	(圆十)

实用文书

法律文书	(圆十一)
行政诉讼状	(圆十二)
刑事自诉状	(圆十三)
民事起诉状	(圆十四)
上诉状	(圆十五)
申诉状	(圆十六)
申请执行书	(圆十七)
答辩状	(圆十八)
遗书	(圆十九)
一般书信	(圆二十)
介绍信	(圆二十一)
证明信	(圆二十二)
感谢信	(圆二十三)
慰问信	(圆二十四)
贺信	(圆二十五)
表扬信	(圆二十六)
申请书	(圆二十七)
条据	(圆二十八)



摇员

居家建造

七种不能买卖的房屋

根据国家规定，下列情况中的房屋买卖将受到限制：

❶ 违法或违章建筑。

❷ 房屋产权有纠纷或产权未明确时，该房屋不能买卖。

❸ 著名建筑或文物古迹等，需加以保护的房屋。

❹ 教堂、寺庙、庵堂等宗教建筑。

❺ 由于国家建设需要，征用或已确定为拆迁范围内的房屋，禁止买卖。

❻ 单位不得擅自购买的城市私房。

❼ 买卖享有国家或单位补贴廉价购买或建造的房屋要受一定限制。

买房时要签订购买合同

房屋买卖必须签订书面合同，所以家庭应明确房屋买卖合同的有关内容。

❶ 明确标的物（即房屋）。合同上应写明房屋的地点、结构、质量等，如果房屋有附属物还应一一标明。

❷ 明确房屋价格。这是合同的核心条款。操作上应请当地房管部门对该房屋先进行估价，然后合同双方当事人再进



摇圆

行协商。

明确房屋面积。一是注明房屋面积的计算单位，用平方米还是用平方英尺，二是标明所使用的概念，用建筑面积还是使用面积等，一般合同上采用建筑面积。

明确房价和房屋的交付期限。房屋价格的交付期限要有个时间表，分几个阶段交付完毕；房屋产权的交付期限也要有个时间表，通常是以在房地产管理机关交完契税、办完过户手续的时间为限。

明确交付方法与地点。房屋的验收、接管，有关手续的登记，房屋价格是现金还是转账、汇兑等等，这些在合同上均须写清楚，明白无误。同时交付的地点也必须写明。

明确违约责任。任何一方违约，当然应受到经济制裁。故应在合同中标明违约金数额。

买房十要诀

买房要讲究方法，这里向你推荐买房十招：

晴天不看雨天看。看房屋最好在雨天，因为这是了解房屋承受能力的最好时机。

白天不看晚上看。了解入夜后房屋附近的噪音、照明、安全情况等。

不看装修看格局。

不看地面看墙角。看墙角是否平整，有没有裂缝，有没有渗水。

不看装潢看做工。尤其是每个接角、窗沿、墙角、天花板等做工是否细致。

不看窗帘看窗外。

不看电器看插座。

不看电梯看楼梯，即安全梯。对于高层建筑来说，如发生火灾，安全梯是唯一逃生之路。

不看家具看空屋。

不问屋主问警卫。任何房屋在房主的嘴里都可能是



最好的，而管理员或警卫却了解房屋环境和治安等方面的情况。

怎样计算房屋面积

计算独用面积应包括围绕该户的周边墙体的中心线所包围的面积加上该户的阳台面积，封闭阳台按投影算全面积，不封闭阳台按投影算一半面积；每户所应分摊的公用面积是按该户独用面积在全幢各户独用面积之和所占的比例分摊后求得的。自行车停车库不能算公用建筑面积。



摇滚

谨防“搬迁新居综合征”

乔迁新居，是人们生活中的一大快事。然而，当你正在享受搬迁新居带来的欢乐时，种种危害同时也来到你的身边，你可能会患上头痛、头晕、失眠、心烦、精神不振、咳嗽、流涕、哮喘等疾病。这种在搬迁新居后所得的疾病，被人们称为“搬迁新居综合征”。

为什么会发生这种病症呢？这是因为新建的住房内，各种涂料、水泥、油漆、石灰等建筑材料尚未干透，它们不同程度地含有铅、苯、酚、挥发油等有毒物质。如果室内通风不良，这些建筑材料在干燥过程中产生的毒物，就会在室内积聚成较高的浓度，可通过呼吸道及皮肤进入体内而致病。特别是儿童，由于抵抗力差，机体解毒能力弱，加之爱用手摸地板和墙壁，又有吸吮手指及手中物品的现象，因此，接触有毒物质的机会较多，就更容易发生“搬迁新居综合征”。

为了防止“搬迁新居综合征”的发生，在分到了房子后，不要急于搬迁进宅，而应先打开门窗，让其充分通风换气，待涂料和油漆等充分干透后再搬迁。进入新居后，开始一段时间要注意保持房间的通风对流；不要让孩子乱摸墙壁、地板和家具等；平时家人要经常进行一些户外活动，以增强体质和对环境的适应能力。



摇原

室内装潢材料与健康

塑料地毯、壁纸、家具、器皿、地板块等室内装潢以及某些建筑材料的制造过程中离不开有机原料和增塑剂、发泡剂等。因此，经装饰后的室内自然会散发出一定量的有机化合物气体，这些挥发性的气体包括：卤代烃化合物、芳香烃化合物、醛类化合物、酮类及脂类化合物等，对人体健康都有一定的危害。

以醛类化合物中的甲醛为例，它是种有特殊刺激性的无色气体，其毒性表现对眼睛的粘膜有刺激作用。低浓度甲醛可使人得粘膜炎、鼻炎、咽炎等；高浓度甲醛可使人发生喉痉挛、肺水肿、肺炎甚至死亡。

卫生防疫部门曾对公共场所中装潢后即将开业的大型宾馆客房内进行甲醛含量的测定。结果表明，通风前客房中甲醛含量超过公共场所卫生标准猿~源倍，通风一段时间后，甲醛浓度低于卫生标准。员愿缘年，国外文献报道，有人对含有甲醛建筑材料作室内装潢的七个部门苑名职员进行调查，结果发现这些职员患有粘膜刺激症状、头疼、疲劳、月经不规则等，均高于对照组。说明甲醛对人体有着明显的毒性刺激。流行病学研究还发现，长期接触甲醛的人可引起鼻腔、口腔、咽喉、皮肤、消化系统癌等。

在挥发性有机化合物中，芳香烃中的苯、甲苯、二甲苯占有一定的挥发量。很多化合物，如油漆、树脂、橡胶、油脂等都需用苯作溶剂。由于苯有毒，为此人们多采用甲苯、二甲苯作为溶剂。虽然甲苯、二甲苯属于低毒类化合物，慢性中毒比苯弱（苯的慢性中毒主要影响造血机能及神经系统，对皮肤有刺激作用），但仍不可忽视。

为了减少由室内装潢造成的空气污染，简单易行的办法就是良好的通风。室内油漆的地面、墙壁及在室内油漆的家具，必须在通风情况下充分晾干后，才可住人。大型宾馆、商场、舞厅等公共场所要经常通风换气，并加强监督、监测，



以确保人体健康。

居室装修应注意安全

民宅中的电器安装标准如下：

导线。一般地讲 2.5 平方毫米以下的导线，按 5 倍的电流计算。如 1 平方毫米的导线约可通过 5 安培的电流，值得注意的是，由于导线是暗埋穿管，夏季室温常会超过 40℃，所以实际应按 4 折，安全的估算为 1 安培。

插座。暗装距地面不可低于 0.3 米，最好选用安全插座（带有保险挡片）。单相二眼插座的孔眼横排列时为“左零右火”；竖排列时为“上火下零”。卫生间常用来洗澡冲凉，易潮湿，不应安装插座。电冰箱使用独立的、带有保护接地的三眼插座。

漏电保护器。安装接线要绝对正确无误，诸如输入端、输出端、相线、零线不可接反，三眼插座的零线与保护接地端不可错接。

灯具。较讲究的居室采用吊木质顶棚，应注意防火处理。吸顶式日光灯等光源要考虑通风散热（如镇流器），以免引起火灾。凡胶木灯口不可装 40 瓦以上的灯泡，白炽灯的灯口接线应把相线接在灯口芯上。吊灯灯具的重量超过 1 公斤，要采用金属链吊装。

开关。暗装开关距地面 1.3~1.5 米，距出入口水平距离为 0.15~0.2 米。开关的位置与灯位相对应，同一室内开关高度应一致。

如何选用防水涂料

防水涂料是一种防渗材料，运用的范围比较广泛：屋面的混凝土坪、天沟、雨棚及各种不规则的防水部位；地下建筑的混凝土内外墙、底板、电梯坑、地下隧道、沉井、管道等；地面建筑的卫生间、浴室、厨房、花坛、水池等都是防



摇缘



摇远

水涂料施展用途的地方。

现在有些新建筑由于用材施工不当，出现渗漏问题，老建筑由于材料老化也有类似现象，选用什么样的防水涂料就显得很重要，是人们普遍关心的。过去使用的防水涂料是一般黑色防水材料，这种材料不仅施工繁琐，而且耐寒、耐高温性能差，易老化开裂，影响防水效果；由于它是黑色，也没有隔热作用，更谈不上美化作用了。市场上也有些新型防水涂料，但多数为舶来品，价格比较高。在国内，也有些厂商在研制新型防水涂料，捷足先登的一些厂家率先研制生产了优秀的高级防水涂料。产品为白色，并可根据要求配制成各种颜色，一改以前防水涂料的黑色面孔，也提高了原有材料的性能。此产品与建筑面的粘接力强，成膜面延伸率大，富有弹性，耐严寒、耐高温、耐老化、耐药品、防腐性能好，气密、水密性能高，单组份、无毒无味，且施工无防火要求，比较进口品的性能和实用效果并不逊色，相比之下价格低廉。

原始的防水涂料要求施工基面必须干燥，而“好的”防水涂料则安全方便，只要施工面无积水，平面或异形的需防水基面按简易的施工方法施工就可以了。利用防水涂料施工后的基面，能形成一层连续不断的整体防水层，就像给基面穿了一件高密防渗衣，从而达到防水效果。

居室地面装修用什么材料好

家庭居室装修，地面是“必修课”。头些年时兴铺地毯，贴地板革，这两年木地板和地面砖又开始走俏。

对普通家庭来说，铺地毯确有许多不便之处，首先是打扫时费事，得用吸尘器；客人进门时，让人家换鞋还是脱鞋，多少有些尴尬。地板革虽说比较便宜，但表面硬度差，不耐磨，稍不留意，就会留下难以消失的划痕。

每平方米 150 元左右的硬木地板，铺上自然是满室生辉，但维护和保洁得下一番工夫。地面砖因价格适中，经久耐用，便于清洗，在京城大出“风头”。由于国内外及合资企业生



产的地面砖云集北京，令人目不暇接，使许多家庭在选择时徘徊不定。广东佛陶集团工业陶瓷厂生产的彩蝶牌地面砖不错，产品有耐腐蚀、耐磨、不怕烫、不褪色、尺码规整等特点。这种地面砖分抛光与防滑两大类，有 500 余种花色。

“健康型”多彩涂料

多彩涂料是 20 世纪 80 年代开始采用的室内装饰材料，由于它具有绚丽、典雅的色彩，自由舒展的图案，耐擦洗、不爆裂、不褪色、施工简单、易于维修等优点，如今已成为传统壁纸的换代产品。

但是，目前我国使用的多彩涂料一般都用硝基棉作为材料基质，为制成多彩涂料必须加入特定溶剂，而这些溶剂具有强烈的气味和毒性，而且易燃。工人施工时，必须戴上口罩或防毒面具作业，喷涂后 5 天左右气味方可散尽。近几年，国外已研制出“健康型”多彩涂料，它以丙烯酸作为材料基质，其溶剂不含有毒物质，形成全新的“水质”涂料，无论是施工中还是使用中都不危害人的健康，属高阻燃产品，可满足机场、船舶及高层建筑的装修需要。



摇苑

防潮防霉家用壁纸

一般家庭装饰壁纸表面的塑料膜虽具有一定防水作用，但由于膜层中的增塑剂有助于霉菌生长，所以一旦条件适宜，霉菌便会迅速繁殖；作为壁纸基材的原纸，也容易在高温潮湿条件下霉烂，成为霉菌繁殖的良好环境。壁纸发生霉变后，表面就会出现块块霉斑，严重影响外观从而失去使用价值。北京建筑塑料制品厂的科技人员，经过反复试验，研制出了金狮牌新型防潮防霉家用壁纸，他们在壁纸的配方中加入了高效防霉材料，它能有效地破坏霉菌的生长环境，使霉菌无法繁殖。



摇惠

如何保养塑料地板

塑料地板也需要打蜡保护，尤其是新铺的地板，先要打一层蜡后再使用。这样污垢就不易污染地板了，也可减少鞋底对地板的磨损擦伤。在打蜡前先将地板上的尘土扫净，尽量使蜡液均匀覆盖于地板表面，待10分钟左右，蜡膜干透后，再用软干布抛光。要注意，一次涂的蜡液不宜太厚，可采用多次刷涂的方法，加厚蜡膜，一层干透后再刷一层。对于地板上的污垢可用手纸蘸着蜡液在污垢处反复擦抹，即可除去污垢。一般三四个星期打一次蜡，门道处可勤打一些。打过蜡的地板，平日只需用柔软的干墩布轻擦就行。

地毯的使用和保养

地毯除尘用吸尘器每周不能超过10次。如无吸尘器，可用一把不太硬的干净笤帚代替。地毯每月需要拿到外面敲打一次，每年用化学清洗剂清洗一下。

地毯与少量水混合使用，可以使地毯色泽鲜艳。

地毯最好是在冬季里的雪地上进行清洗，将地毯正面挨着雪，进行敲打，翻个时，要再向地毯上撒点干净雪，如法敲击，直至干净为止。

合成纤维地毯上的新污渍，很容易用水洗掉。但用水清洗前，一定要试试看（在地毯的边角处进行）水洗是否掉色，如不掉色，可用水洗。

地毯去污要“趁热打铁”，时间久了，不易去掉。旧墨水渍可用柠檬汁或柠檬酸擦拭；擦拭过的地方要用水洗一下，之后再用干毛巾拭去水分；地毯上的咖啡、可可、茶渍可用甘油（1勺甘油 1升水）除之；水果汁可用冷水加少量氨水即可除去；地毯上的油污可用汽油与洗衣粉一起调成粥状，晚上涂到油渍处，早晨用温水清洗一下即可。

地毯不能用太硬的刷子清洗；地毯忌潮，擦过的地



板，须等干透了再铺地毯，清洗时，尽量避免过湿。

怎样铺地毯

地毯的铺设根据室内的空间构图，可采用满铺或局部铺的方法。一般说，房间较小的厅室用满铺，这样看起来比较舒服顺眼。在比较大的厅室里，宜较好地衬托出室内陈设的构图中心，可以把平柜、高柜或组合家具放在地毯的周围，转角沙发、茶几、餐桌等可直接放在地毯上面，使室内的重点突出，与空隙的地面形成鲜明的对比，给人以华丽、高雅的感觉。



摇怨

居室门前放置棕垫好

居室门前放置一块棕垫，每天洒些 缘豫浓度的煤酚皂（来苏水）溶液或 猿豫浓度的过氧乙酸（过醋酸）溶液，进门前用鞋踩踩消过毒的垫子，可对鞋底消毒（对鞋底无腐蚀作用）。这样即可避免将土壤中的致病性芽孢、立克次氏体、肠道寄生虫虫卵、致病性细菌、病毒等病源微生物携入室内。其中 猿豫浓度的过氧乙酸溶液对肝炎病毒具有杀灭功效。

缘豫煤酚皂（来苏水）溶液配制法：取煤酚皂原液 缘毫升加水到 员园园毫升即妥。

猿豫过氧乙酸（过醋酸）溶液配制法：取 员毫豫浓度的过氧乙酸原液 员毫豫毫升加水 员园园毫升即妥。

每日任选一种消毒溶液洒湿棕垫即可。

新一代厨房标准

改革开放以来，随着居住条件的改善，生活水平的提高，不少家庭的厨房也上了一个档次。然而，现在大多数家庭厨房还存在着面积较小、废气污染比较严重、食品加工手段还较落后等状况，因此，中国家庭的厨房，应当有待进一步的



改善。其主要方面是：

①面积应当提高到 6~8 平方米。只有地方宽敞了，各种厨具才能合理安排，这是厨房革命的前提条件。

②厨房应有高效的排污能力。比如安装高效抽油烟机（加排烟柜是较好的方法），使用高效安全的洗涤剂，配备餐具消毒设备和厨具餐具的存放架等等，以保证厨房的清洁和食物的卫生。

③厨房应以不锈钢制品代替铝制品。以减少铝摄入量过多对人体造成的危害，同时也更具现代感和使用方便的特点。

④开发中餐加工新设备。如小型饺子机、切菜机等等，甚至是联合加工的，如智能化机器人就是一个方向，以减轻厨房劳动的强度。

只有做到上述几点，“厨房革命”才能得以实现，使厨房真正成为卫生、舒适、营养、科学的生活空间。



插图

厨房装修误区

一般家庭的厨房不过几平方米的空间，现在装饰大多是请人在全部顶面刷涂料，四壁贴瓷砖到顶，地面铺马赛克或红砖，只要牢固平整光洁就付款结账，然后自己再去买或做厨房内的厨具及各项功能设施。这似乎很顺理成章，其实不然。

现代厨房不同于一般居室，主要是安排好各项功能设施及专用家具，它必须充分利用厨房内的小空间，这不仅要受灶台、水池、操作台等不可移置的限制，还要受排烟口、下水管口、电源、水源、门窗的局限，因此厨具既要合理紧密排放，又要一次性固定在位置上。这些厨具安装合理，约占墙面总面积（门窗除外）的 1/3~1/2，其后背墙面没必要贴瓷砖，这不仅可节省经费，还避免了由于四面平添瓷砖及砂浆的厚度使厨房空间更狭窄。而且刚贴好的瓷砖又要凿孔洞还会使新贴瓷砖裂损并影响吊柜安装的牢固。

厨房内不应先做顶面的全部装饰，这主要是由于在冬季



室内外温差大，水蒸气的凝聚，致使局部或大部顶面霉变斑斑。其解决办法除用仿瓷涂料可减免霉斑外，再就是缩小顶部外露面积。厨房一般净高不过 2.4 米，可先将一侧或两侧吊柜、顶柜上沿做到与棚顶平齐封严，厨房顶面装饰可节约 1/3 左右。

厨房装饰的先后程序应是：（1）确定厨房内地面功能设施，柜体的件数、尺寸、位置；（2）安装各种管线（各横管在 10 厘米以下依样设于低柜后）；（3）如墙角有竖管可做屏蔽；（4）按一侧或两侧无门窗的墙面宽度做吊柜（与下方低柜功能对应），并且顶柜安装要到位；（5）做剩余顶部涂料或吊顶、安灯具；（6）墙面外露部分及窗边阳角贴瓷砖及地面砖。最后如需要可再油漆门窗。如此不仅节约经费。还可缩短三分之一工期。



插图

居室装修时的四项原则

家庭在装修美化居室时，应注意：

（1）不能随意改变居室建筑物结构；

（2）改变电气线路要合乎安全用电要求；

（3）不能随意进行管道的改装；

（4）选择装饰材料要全面考虑。

家庭装饰八项注意

现在，家庭装饰十分平常，装饰过程中，应注意哪些问题呢？

（1）不得在混凝土圆孔板上凿洞、打眼、吊挂顶棚及艺术照明灯具。

（2）在隔断墙上粘贴瓷砖应该用建筑胶作为胶结材料，用水泥砂浆粘贴时，必须铲除原抹灰。

（3）在粘贴厨房、卫生间地面装饰材料前，必须对基础作防水处理，并按规定办理蓄水 24 小时检验合格的签认手续。



插图

阳台承重小，只能粘贴塑料地板砖、硬木地板。

未经房屋原设计单位认可同意，其承重墙、共用部位隔断墙、外用护墙、抗震墙等墙体上不得随意打洞、剔槽，不得擅自拆改。

未经房屋安全鉴定单位鉴定的房屋装饰，其楼（地）面装饰材料的重量不得超过每平方米 20 千克。

卫生间的蹲坑改坐便器，不得随意变动下水排水甩口位置。

室内装饰要保证煤气管道和设备的安全要求，电管线及设备与煤气管水平净距不得小于 10 厘米，电线与煤气管交叉净距不少于 5 厘米。

粉刷墙面小窍门

为增加石灰浆的粘着力，在配制灰浆时可掺入少许食盐（一般 5 份生石灰加 1 份食盐）。这样刷过的墙面不易掉粉屑。如果在浆液中加入少量的蓝淀粉，或蓝墨水，则可使刷过的墙面更洁白。

粉刷墙面的几个关键问题

在新刷的纸筋灰墙上进行粉刷装饰，须等到外层石灰完全干燥后方可进行，否则会使墙面上出现花斑而影响美化的效果。

在刷石灰浆的过程中，应不断搅拌石灰浆液，不然，石灰浆会沉淀，刷后墙面上会出现深浅不一的条纹。

粉刷时，应掌握由上而下、一笔套一笔、竖刷的原则，也可由左至右的横刷，但都应注意，切勿漏笔。

在深色的旧石灰墙上（胶白墙面除外），包括斑点较多的墙面上刷新色时，应先用白灰水满刷一遍，待干燥发白后再套刷新色。

若在粉刷未超过半年的石灰墙面上，加刷酸性的彩色



干墙粉，如绿、天蓝等色彩，易产生中和泛色现象，需加注意。

自己动手粉刷墙面时，要注意操作安全。

房间布置六要素

要布置美好舒适的房间，须要考虑到以下六要素：

计划布局在先。度量好房间，按简易缩排法，确定一个比较合理与满意的方案。

选择满意的家具。如果是利用现有的家具，要逐件合理安排就位。

充分利用空间。适当采用活动、多功能的家具。特别要考虑给孩子提供活动空间。

色彩力求和谐。房间要有一个总的色调，力求协调统一。大面积的色彩要注意与其他家具的色调统一。要创造一个安定舒适的环境，色彩决不能太花。

照明合理美观。最好有整体照明、局部照明、特别照明等多种用灯，一则满足生活的需要，二是利用灯光来烘托调节室内环境气氛。

陈设格调高雅。墙壁挂的装饰品要位置得当，注意每一个面的构图。房间要有留空的地方。有些地方要考虑作重点装饰。窗帘和其他织物应力求统一和谐，陈设品应精选，不要到处罗列。



摇猿

怎样美化结婚新房

结婚新房，应体现漂亮、舒适、实用的原则，以增添新生活的情趣。

家具的选择要体现出特点。恋人在选择家具时，需要根据自己的审美观和经济条件进行综合考虑，如新房大小、墙壁颜色、灯光装制、床上用品及其他用品的色彩等。

新房的色彩要追求优美。一般来看，使用原色淡化后



的颜色用于新房是常见的。如淡黄、淡绿、淡蓝的颜色，分别配上咖啡、水绿或白色的家具就很合适。

新房的灯光，要以柔和为好。新房布灯的原则应该是：有效、美观、经济实惠。关键在于构思巧妙。一般来讲，新房有一盏吊灯或吸顶灯、床头灯以及台灯就可以满足生活需要了。

摆设的选用，应突出雅致。新房的布置求新、求美，忌杂忌俗，追求个性，追求美观。但追求又要服从于条件。



播源

布置卧室的诀窍

床铺不宜摆在门的对面，尽可能避免开门见床。通常在门的正对面宜放置一些矮小的家具。

高大的橱柜应靠近墙边或墙的角落，避免靠近门窗处，否则会阻挡自然光的射入，或有碍人的活动。

一般来说，橱柜不宜摆在门的对面。带有镜子或玻璃的家具也不宜对着窗户，以免强烈的反光。尽可能不要将带有大面积镜子的家具正对着床铺。

不要把两件体积相似的家具并排放在一起，否则易使人产生单调、呆板、沉闷与不舒服之感。

要注意以床的色调为主体，配以同类或邻近色调的家具、灯具以及床单、枕头、毛毯等，使整个卧室形成一个协调的整体。对于狭小的卧室，可采用扩大空间的方法，如设置大挂镜，布置大幅的视野开阔的风景画等。

根据我国人体平均的高度，床铺不宜安置得过高或过低，一般床面离地面不宜超过 90 厘米。

总之，卧室布置得合理与否，应根据卧室的功能需要，以及经济条件和兴趣爱好等实际情况来综合考虑。

居室色彩巧安排

如果在卧室里装上一只蓝色的灯，床上置一床绿色的被



面，就能使人产生安定情绪，有助于睡眠。

若是配上一床红色被单，则又会出现紫色环境，对孕妇能起安定作用。

白色具有很强的反射能力，使人感到亮堂，爽净。但如果凝视太久，则会刺激眼睛。

怎样使房间“大”一些

在家具上动脑筋。选用组合家具既节省空间又可储放大量物品。家具的颜色可以用壁面的色彩，使房间空间有开拓感。选用具有多元用途的家具，或折叠式家具，或低矮的家具，或适当缩小整个房间家具的比例，都会产生扩大空间的感觉。

利用配色增加宽阔感。可以白色为主要的装饰色，墙、天花板、家具都用白色，甚至窗帘也选用与墙一样的白色，稍加淡色的花纹。生活用品也选用浅色，最大限度地发挥浅色产生宽阔的效果。再适当采用些鲜明的绿色、黄色，可使宽阔感效果更好。

利用镜子产生宽阔感。将镜屏风作为房间的间隔，从两个方向反射，宽阔感可增强。在室内面对窗户的墙上，安挂一面大小适当的镜子，一经反射，室内分外明亮，并显出两个窗户。宽阔感大增。

利用照明产生宽阔感。间接照明虽不太亮，但可产生宽阔感，有些阴暗部分，可使人想到另有空间。

室内的统一可产生宽阔感。用橱柜将杂乱的物件收藏起来，装饰色彩有主有次，统一感明显，看起来房间就要宽阔得多。

怎样布置书房

书房是业余学习、工作的地方，一要清静，二要光线明亮，三要雅洁。因此，家具不宜讲究豪华，应以简洁、实用





为好，一般由写字台、书橱、椅子、沙发等家具组成。写字台宜放在窗前或窗户的右侧；书橱应靠近写字台；沙发宜靠近书橱，面对窗户，工作读书疲劳后，休息片刻，抬头眺望窗外，有利于消除眼睛疲劳。书籍摆放应简洁明快。晚间照明应选用白炽台灯，有利于保护视力。



播远

怎样布置厨房

应根据厨房的面积、使用的灶具、锅碗等餐具器皿情况，以及水龙头的位置等精心筹划出通盘方案。一般来说，小池应砌在厨房内的一角，灶具宜放置在避风直吹的地方，烹调台（桌）则应布置在水池与灶具之间，碗橱等应采用多用橱、悬挂柜，这样占地面积小，贮存的器具和食品又多，且使厨房整齐方便。

怎样选择客厅灯具

客厅宜用庄重、明亮的吊灯或吸顶灯。灯具造型，既要考虑它的美观、大方，又要注意它的风格与整个房间摆设、色调的统一和谐。客厅灯光色调宜“热”、宜柔，使室内形成一种温暖柔和的环境气氛。光线不宜太强，也不可太弱。如果客厅面积较大，还可在墙壁上装配一对壁灯，高度在1.5米左右。在沙发中间的茶几后，可置一盏落地灯，高度在1.5米左右。在沙发对面不宜安装灯具，以免直射人的眼睛。

怎样选择茶几

茶几是家具的一个组成部分，选择时一定要注意：

要考虑色泽深浅。金属搭配玻璃材质的茶几能给人以明亮感，可扩大空间；沉稳、深暗色系的木质茶几，适合较大的古典空间。



参考空间大小。空间大小是考虑选择茶几尺寸和形状的依据。若空间不大，应选择椭圆形小茶几，柔和的造型，让空间显得轻松而没有局促感。

如果空间大，则可考虑除了搭配主沙发的大茶几外，在厅室的单椅旁，挑选较高的边几，作为功能性兼装饰性的小茶几为空间增添更多趣味的变化。

家具颜色的选择方法

浅色调的房间，宜配造型新颖的浅色调的家具，有明快、清爽之感，比较适合青年人活泼开朗的性格。而深色家具的端庄凝重，与老年人喜欢安静和修养身心的心情较吻合。

如果房间较小，家具应采用浅色，浅色的家具与浅色的墙壁在视觉上可产生扩大的空间感。如果房间较大则用深色，在浅色墙壁的衬托下家具鲜明地处于前景，这样可以减少房间过于空旷的感觉。



播苑

怎样选择沙发

沙发的高度一般应略低于小腿的高度（猿缘~源园厘米），沙发的靠背高度，从地面到沙发背顶以 愿愿~苑愿厘米为佳。靠背的角度应以 怨园~怨愿度为好。坐面的弹性以软硬适中，或稍微偏硬为好。这样的沙发造型比较符合人体工程学，对人体健康有益。



插图

家具放置三原则

从平面看。家具布置要疏密得当，给人以一定的活动余地。一般要有占总面积 1/3 以上的活动区域。在购制家具时就要考虑到房间的大小和实际需要。

从立体看。通过家具的相互组合，应给人视觉上以艺术美的感觉。首先要考虑家具使用上的方便和安全。应尽可能高低错开，大小配合，逐步延伸，避免大起大落；不要一间房内的一边全是高大家具，另一边全是低矮家具；不能让高大家具挡住人的视线和室外自然光线。

每个家庭或房间应有一个装饰的主调色彩。家具的色彩应与室内墙面、地面及天花板颜色配合得协调、和谐，同时也要根据不同房间的功能需求来安排家具。

家具的保养方法

木质家具，平时应用干布擦拭或上蜡保养，若沾上难于擦掉的污垢，可先用软布蘸少许牙膏擦拭，然后再用湿布擦除。若是胶合板制成的家具，沾上污垢后可用洗涤剂擦去，严重的污迹可采用掺甘油酯的清洁剂擦除。家具表面的油漆层怕烫，应忌放盛着沸汤的器皿。如一旦发生这种现象，可以软布蘸浓茶水擦拭几次，可恢复它的光泽。这种方法也适用于使用年久，油漆光泽变暗的家具。

藤器家具忌随地拖拉。一旦藤条松动，应及时修理，按原来的卷绕方式卷紧，将末端插入原来缝中，再用乳胶粘牢。最好在藤器买回来使用前，先用清漆涂刷一遍，既可保护藤条，增加光泽，又便于沾污后清洗。一旦遇有严重污垢，可用洗涤剂擦洗，然后用干布擦干。若是白色藤器，则还需抹上蜡，使之和洗涤剂中和，以防变色。发现虫蛀，应及时向孔中注射杀虫剂或酒精，以杀死蛀虫，防止扩散。

电镀家具不宜放在潮湿和有煤烟熏烤的地方，也不要与



酸、碱、盐等腐蚀性物品接触。一旦表面出现生锈，应即时用刷子蘸上少许机油涂于锈处，擦拭几次，锈迹即可除去，切忌用砂纸打磨；不能用湿布擦拭电镀家具，应用干布。

旧家具换新法

去污法。首先用碱水去掉旧家具表面污垢、油渍，再用清水洗净。

染色法。如做栗壳色，可用盐基金黄色液、黑色醇溶液、少许哈巴粉调配。若做柚木色，可用盐基金黄色液、黑蓝色液及少许哈巴粉调配。

刮灰法。方法是先将虫胶液加老粉、无机颜料、哈巴粉、烟黑调成浆糊状，再用小嵌刀对缝隙进行填补。干后用号砂纸打磨至光滑。

染色法。将羊毛排笔蘸上调好色的虫胶液，顺木纹刷涂，等漆膜干燥后，进行并色。即采用较稀的虫胶液与适量的无机颜料或色液调配成补色料，再用毛笔蘸上，精细地进行补色，干透后，用一号砂纸轻轻地打光。

罩光法。用猪鬃刷子蘸上清漆先横后竖均匀涂刷几遍，最后顺着木纹涂刷一遍。



插图

怎样保护木家具

陈设方面。在房间陈设方面，要避开强光直射木家具，必要时，可采用帷布、窗帘遮住强光。冬季使用的壁炉等取暖设施，不宜靠近家具，以防止强光辐射和温度的变化太大，造成家具褪色开裂。

环境方面。环境较为低湿时，必须经常通风，使房间干燥，以防家具霉变。如室内特别干燥，又不妨略洒些水，使空气保持一定的湿度，以防家具翘裂。

清洁方面。桌面和其他家具表面的污垢，要经常及时揩拭干净。

使用方面。家具表面不可接触粗糙及锋锐物体，免受损伤。某些



漆膜，不能耐高温，不能耐酸碱，也必须注意。

清洁家具十二法

水泥及磨石地板，可用尼龙刷沾上清洁剂或肥皂水刷洗一遍即可；如有较脏处，可用力多刷洗数次，然后弄干。

柚木地板一旦被水浸，会出现膨胀开裂及弯曲现象，清洁时，只需用较湿的布抹一下，然后立即用布抹干就行了，如要保持木地板光亮程度，可定期打蜡。

塑胶地板忌水，清洁刷洗后，必须尽快让水分蒸发，以防清洁剂及水分和胶质起化学作用，造成地板面脱胶或翘起现象。

瓷砖地打蜡便可永保光亮，但用水清洁后定要确保地面干爽，以免被剩余水渍滑倒。

墙壁与天花板的种类多得不胜枚举，但清洁维护时的处理方式，归纳起来只有可用水洗与不能用水洗两种。

可用水洗的墙壁与天花板，包括木板墙、彩色瓷砖与木天花板，清洁时可用湿布沾稀释肥皂水轻抹，不可用力以免伤及表面。

不可用水洗的墙壁，包括粉墙、壁纸墙，清洁时只需用鸡毛帚由上至下掸去尘埃即可。不论是哪种墙壁，若是沾上污垢时，千万不可用力猛擦，否则难免损坏墙壁。最好是用小杯酒精、小匙清洁剂混合后，以喷雾器喷在墙壁的污垢处，然后再以热毛巾覆盖，污垢就能轻易去除了。

皮沙发可用湿布轻抹，如沾上油渍，可用稀释肥皂水轻抹，但切忌用热水擦，免得皮质变型。

毛绒布料的沙发可用毛刷沾少许稀释的酒精扫刷一遍，再用电吹风吹干，如遇上果汁污渍，用小匙苏打粉与清水调匀，再用布沾上擦抹，污渍便会减退。

原木家具可用水质蜡水直接喷在家具表面，再用柔软干布抹干，家具便会光洁明亮。

门窗是家中最直接面对室外风霜雨雪的一关。因此



也最容易显脏，显旧。就拿铝合金门窗来说，如果因为氧化而生锈迹时，可用小刀将铝锈轻轻刮去，再用肥皂水洗干净，干布抹干就可以，打上蜡油之后用干布擦亮，则更能光滑如新。

玻璃不但可当窗片，又是家具中常用的搭配质材，玻璃看来最易清洁，但实际清理时若无妙方，反倒会越擦越脏像抹大花脸似的感觉。清洁玻璃较为简便、经济的方法有下列几种：

(一) 将醋和水按一比二的比例，放入喷雾器中，喷在玻璃上再擦抹，就可擦得非常干净。

(二) 如果玻璃窗上沾上鸟粪，可用蘸醋的布擦抹；而有油渍的窗户，可用柠檬切口擦抹，可擦得很干净。

(三) 在水盆中加入少许的阿摩尼亚溶液或汽油，用其清洗玻璃，待玻璃稍干再用干布擦抹干净，玻璃即可一尘不染，光亮透明。

窗帘的质料花色繁多，自己清洁时必须注意标示，哪些不可用水洗，哪些可以用水洗，最好的办法是将其送到专门清洗店，清洗店自会依窗帘的质地进行处理清洗，烫干后就如同新的一样了。



插图

家庭简易消毒五法

家庭消毒对预防疾病的传播有极为重要的作用。

通风曝晒。室内通风，病人的衣服被褥，在强阳光下曝晒 2~4 小时左右。

熏蒸。用食醋和乳酸作蒸气熏，按每立方米用 5~10 毫升计，加热蒸发 15 分钟。也可用艾条烟熏 2~4 小时。

煮沸。通常用于预防经口传染的疾病。可将茶具、餐具等煮沸半小时左右。

药物。常用石灰、漂白粉对水、病人分泌物、排泄物

万事不求人手册



或呕吐物进行消毒。

继续烧毁。用过的纸张等无关紧要的东西，或沾有病人分泌物、呕吐排泄物的纸可以焚毁。



播圆



插图

理财购物

计算债券利息的三种方法

从支付时间上划分，债券利息一般分为三种情况：

单利计息。这是现在我国企业债券的主要计息方法。单利计息是指在债券到期后（不得中途兑取）一次性支取本息。单利债券本息之和用公式表示为：本息之和 = 本金 + 本金 × 利率 × 期限。

贴现计息。这是指在债券发行时提前支付利息。购买人在购买债券时只需支付债券面额扣除到期应得利息后的资金数量，到期则按债券面额支取。限期在一年以内的短期债券，一般以票面额为计息基数；期限在一年以上的中长期债券，则以实际投资金额为计息基数计息。

复利计息。这是指债券的利息收入也并入本金。在实际操作中，复利计息债券的利息一般都是每隔半年或一年支付一次利息。复利计息债券本息之和计算公式为：本息之和 = 本金 × (1 + 利率)ⁿ × 期限。

计算债券收益率的三种方法

债券的收益，具体计算时主要依据如下指标：

持有期间年收益率。该项指标反映债券投资者每百元



插图

钱投资一年所能带来的收益。对债券投资者来说，最重要的是该项指标。其计算公式为：
$$\frac{\text{卖出价格} - \text{原买入价格}}{(\text{持有天数} - \text{买进天数}) \times \text{买入价格}} \times 100\%$$
。其中，“买入价格”是指买入债券时每张债券的单价；“卖出价格”是指卖出债券时每张债券的单价；“持有天数”是指按日历计算出来的实际持有债券的天数。

■ 本期收益率。这是指发售公司每年支付的利息与本期债券的市场价格的比率。其公式为：
$$\frac{\text{本期收益率}}{\text{本期债券市场价格}} \times 100\%$$
。

■ 票息利率。它是印在票面上的固定利率，所以票息利率是不变的。其公式为：
$$\frac{\text{票息利率}}{\text{越年利息} \times \text{债券面值}} \times 100\%$$
。

国库券收益率的计算方法

■ 发行时购买，中途卖出，年收益率
$$\frac{\text{越}(\text{卖出价} - \text{原发行价})}{\text{发行价} \times (\text{越} - \text{买进持有天数})} \times 100\%$$
。

■ 买进二手国库券并在到期前又卖出，年收益率
$$\frac{\text{越}(\text{卖出价} - \text{原买入价})}{\text{买入价} \times (\text{越} - \text{买进持有天数})} \times 100\%$$
。

■ 在证券市场买进二手国库券一直持有到期满，年收益率
$$\frac{\text{越}(\text{到期本息和} - \text{原买入价})}{\text{买入价} \times (\text{越} - \text{买进剩余天数})} \times 100\%$$
。

不同存款种类的优缺点

■ 整存整取的优点是利率和收益率高。缺点是用钱不够方便。若计划不周的人不宜存款，提前支取只能算活期利息。

■ 整存零取的优点是花钱有计划。缺点是利率和收益率低。

■ 零存整取的优点是存款有计划，有利于家庭有计划的开支。缺点是利率和收益率低。

■ 活期存款的优点是方便用钱，随时存取。缺点是利率



低。

助学贷款八原则

国家助学贷款向经济困难的高校在校生发放。国家助学贷款的发放对象为全日制高等学校经济困难的本、专科在校学生。

国家给予无条件的财政贴息。国家助学贷款的利率按中国人民银行公布的法定贷款利率和国家有关利率政策执行，为减轻学生的还贷负担，利息的差额将由政府负担。

贷款额度为学费和生活费。国家助学贷款分为学费贷款和生活费贷款。用于学费的金额最高不超过借款人所在学校的学费收取标准；用于生活费的金额最高不超过学校所在地区的基本生活费标准。一般情况下，每年助学贷款的上限为8000元。

银行定期划拨贷款。学费贷款由银行按学年直接划入借款学生所在学校指定的账户；生活费贷款由银行在每月10日前按月划入贷款学生指定的活期储蓄账户，生活费贷款原则上一年按10个月发放、每年10月份和12月份不发放。

贷款本息在3年内还清。按规定，还款时间最迟在毕业后第3年开始，贷款本息应当在毕业后3年内还清，既可分期还贷，也可一次还清。

实施异地担保。该贷款的担保方式有三种：保证担保、抵押担保和质押担保。保证担保由证人担保，保证人可以是境内的自然人或法人，只要他们有足够的代偿能力即可；抵押担保的抵押物指抵押人合法所有的房产；质押担保的质押物须出示拥有者合法所有的、工商银行签发的本、外币存单或凭证式国债。

特困生找不到担保的可特殊处理。借款人为特困生且无法提供担保的，可经学校及学生贷款管理中心特别批准，申请特困生贷款。

申请方式为一次性申请。国家助学贷款实行一次性申请，如新生入学后，可一次申请到本科四年的学费和生活费



插图



播匠

贷款，银行再按年（月）发放。需要特别提醒的是：银行不直接受理学生的贷款申请，而由学生向学校的指定部门提出贷款申请。

信用卡有哪些新规定

银行卡不仅指商业银行发行的卡，也包括邮政金融机构向社会发行的具有消费信用、转账结算、存取现金等全部或部分功能的信用支付工具。

银行卡按可否透支分为信用卡和借记卡；按币种分为人民币卡、外币卡；按发行对象分为单位卡（商务卡）、个人卡；按信息载体分为磁条卡、芯片（IC）卡。

银行卡档次的高低主要以是否能透支作为划分标准。只有信用卡才可在银行规定的信用额度内透支，其中需向各银行交存一定数额备用金的叫准贷记卡，不需交存备用金的叫贷记卡。我国目前发行的卡大多数是准贷记卡，所以多数人得到信用卡之前必须向银行交存一定数额的备用金。

您手持的储蓄卡（转账卡）、专用卡、储值卡都属于借记卡，不具备透支功能。

信用卡可透支额度上升，付息标准下降。有关政策规定个人卡单笔透支额以1万元为上限，同一账户月透支额不超过1万元；单位卡单笔透支额不超过1万元，即不得超过发卡银行对该单位综合授信额度的10%，月透支额不超过1万元；外币卡的透支额度不超过持卡人保证金的10%。

单位卡账户的资金一律从其基本存款账户或从外汇账户转账存入，不得存取现金或外币现钞。对于将单位现金存入单位卡，或将单位的款项存入个人卡的，中国人民银行应责令其改正，并对单位卡所属单位处以1万元以内的罚款。

单位卡内的外币资金自始至终不可提现。销户时须将单位卡内余额存入相应的外汇账户内。

持卡人在领卡城市之内取款，每笔收费不超过10元，在领卡城市以外取款，每笔收费不得高于10元；每卡每日累



计取现不得超过 缘圆元。不必事先交存备用金的贷记卡则每卡每日取现不得超过 圆元。

何谓“金卡工程”

“金卡工程”即电子货币工程，它以计算机、现代通信、金融与商业专用电脑和机具等现代科技为基础，以各种银行卡（信用卡、现金卡、智能卡等）为介质，通过电子信息转移形式实现货币流通。“金卡工程”涉及金融、商业、旅游、通信、电子等诸多领域，也涉及人民生活多方面的需要和服务，因此金卡工程是一项跨系统、跨地区、跨世纪的社会系统工程。“金卡工程”要建立一个能将全国乃至国外各地区金融机构与商户有效连接起来的计算机网络，实现“一卡在手，走遍天下”的目的。

缘圆年“金卡工程”正式启动，“金卡工程”的内容包括：跨行使用银行卡及银行卡异地授权服务机制；银行卡作业标准化，从而实现银行卡的通用性；银行卡机具、网络共享，跨行使用、公平竞争。

怎样办理个人支票开户

如果想一次性地办好所有手续、填好一切单据、能顺利地拿到个人支票，您应事先了解开户手续，将所需的证件、证明等准备好。

缘圆开户时需持本人身份证、户口簿及复印件并提供单位担保证明，由银行负责对担保单位进行资信调查。如为个人担保，储户及担保人需持双方身份证、户口簿及复印件办理开户。担保人必须有本市正式户口。

缘圆填写“人民币个人支票储蓄存款开户申请书”并预留方形印鉴。

缘圆经开户行审查同意开户，按规定金额存储后，由银行售给转账和现金支票，每次不得超过 缘张，凭支票领用单加



插图



盖预留印鉴购买支票。

使用个人支票的六原则

使用个人支票，有一些注意事项：

不得签发空头支票，银行对客户签发的空头支票和印鉴不符的支票除退票外，并按票面金额的 5% 处以罚款，如果发生第二次，便停止该账户使用。

签发支票必须使用墨汁或碳素墨水填写，不得更改支票的大小写金额、日期和收款人。

不准签发远期支票，支票有效期为 10 天（从签发的当日算起），到期日遇到假日顺延。

不准出租出售出借支票或将支票转让，不准将支票交给消费单位由收款人代办签发。

个人支票一律记名，签发支票的金额起点为一百元。

账户结清时，必须将全部剩余空白支票交回银行注销。

我国个人外汇买卖的范围

个人的外汇买卖包括的范围有：

个人外币存款，不同币种之间的换算。

个人外币（汇）存款利息的支付，没有该货币的零钞时，用人民币支付。

境外亲人汇入的赡养家属侨汇，要求出售给银行，或换成其他货币的。

外币旅行信用证，旅行支票的支付。

外汇汇款的提现，在现汇买入以及现钞卖出的套算。

个人参加国际市场外汇之间的买卖。





买卖外汇的注意事项

进行外汇买卖，必须注意：

①具备一定的金融知识，熟识主要的外币的代码、缩略词，知道国际金融方面的名词、概念，多阅读有关外汇买卖的书籍。

②经常留意电视、报纸上的金融财经消息，订阅一些有关金融证券方面的报刊，了解银行外汇以及人民币存款利率和主要货币的兑换比率，确定投资方向和赢利的具体操作。

③进行外汇兑换，一般最好找认识的可靠的银行工作人员作参谋，了解行情，如当地有外资银行的，可找外资银行的工作人员兑换。

④若进行外币之间的套换，可先在有开办个人外汇买卖业务的银行开立一个外币活期账户。

⑤中国银行是国内进行外汇买卖的较权威的机构。

⑥要有成败置之度外的气量，别贪心太重。



插图

什么是股票

股票是股份公司发给股东证明其所购股份数、并以此取得股息的一种有价证券。股票是资本市场的一种长期信用工具，它可以作为买卖的对象，也可作为一种抵押物品，但其自身是没有任何价值的。

股票的种类很多：

①按股东的权利可划分为：普通股、优先股、后配股、保证股、换价股、议决权股、无议决权股、否决权股等；

②按有无面值可划分为：有面值股票、无面值股票；

③按股本付清与否可划分为：付清股票、未付清股票；

④按股票发行与否可划分为：发行股票、未发行股票；

⑤按记名与否可划分为：记名股票、无记名股票。



什么是 粤股、月股、匀股

粤股，即人民币普通股，是指股份公司经过特定程序发行的用人民币标明面值，由中国人（境内）买卖的记名普通股票。

月股，即人民币特种股票，是指在中国境内股份有限公司经过特定程序发行的，用人民币标明面值，用人民币折成外汇，专供境外外国人和我国港、澳、台地区投资者进行买卖的股票。

匀股，即在香港联合交易所挂牌上市的，在中国注册的上市公司股票。

股票投资应遵循的三项基本原则

股票投资应遵循三项原则：盈利性、流动性和安全性。

盈利性原则，是指投在股票上的资金能得到预期报酬的行为准则。人们从事股票投资的目的是追求盈利。

安全性原则，是指投资者要避免由于各种原因，如市场价格波动、企业经营亏损等而遭受价值损失所采取的行为准则。任何投资都包含着投资风险。

流动性原则，是指投在股票上的资金能及时变现，并且在价值上不会遭受损失的行为准则。这是维护安全性原则的一个必要条件。

投资股票应尽量避免风险

投资股票，是有风险的，因而必须注意下列事项：

要正确处理好日常生活与股票投资的关系。个人投资者应首先安排好保证家庭生活所必需的开支，再将结余资金投到股市。

要合理地筹措资金来源。投资股票的资金，一般情况



下主要利用家庭的结余资金，如果动用暂时闲置留待将来有特定用途的资产时，则应考虑投资于风险性相对较小的股票，如蓝筹股、绩优股、超跌股等。

要合理确定投资证券的期限。一般说，投资期限越长，收益越高，但风险愈大，这时，应以投资者本人可支配资金期限为投资依据，以防止资金周转困难。

要权衡投资收益与风险的利弊得失，特别要分析自身对风险的承受能力，做好承担风险的心理准备和物质准备，然后再付诸投资。



插图

怎样比较招股书

招股书是发行公司向投资者说明发行公司的基本情况和股票发行认购手续等的一份公开报告。这是投资者用来分析判断发行股票的优劣及是否值得投资的一份重要资料。

要了解发生情况。如公开发行的股价、发行的数量，尤其是社会个人股的发行数量，据此判断是大盘股还是小盘股，是否有较好的流通性，自己能否入市。招股书应详尽地说明这些情况。

要分析公司的财务报表是最重要的一步。公司的财务报表主要包括历年经营业绩表、资产负债表、新股发行完成后经济效益预测表。各项报表都必须有会计师的验证和确认。分析财务报表，应主要观察以下几个方面：

(一) 财务结构比率。即资产、债务和净资产的额度。公司净资产 $\frac{\text{净资产额}}{\text{总资产额}}$ 原债务额，这一比率表明公司的自有资本量。每股净资产额表明股东的权益和公司的生产潜力。

(二) 流动财务状况比率。分析固定资产和流动资产比例、分析资金周转速度。通常通过固定资产与总资产的比率、流动资产与总资产的比率来分析。其他情况相同时，流动资产与总资产比率越大越安全；固定资产与总资产比率越小越安全。资金周转速度是反映企业生产能力的指标，资金周转速度快，说明资金的使用率高，效益好。



插图

(獐) 获利能力比率。了解产品的销售收入、销售利润、利润总额，可计算资产利润率。资产利润率 越税后利润额 衣资产净额。这一比率的高低说明投资的获利能力大小。

(源) 投资效益预测。主要看“股东权益净利率”。股东权益净利率 越税后利润 衣股东权益。

獐应该了解公司的行业类型、规模如何，并同时了解公司的经营范围，由此判断公司的发展前途。

源调查公司发行股票的目的，以及已经发生或将要发生的对公司资产、负债、股东权益会产生较大影响的重要事项。例如重大的投资决策等等。

操作新股首先就要认真阅读招股书，这是认购新股的前提条件。投资者必须在对上述各项作了认真的调查了解和分析后，才可决定是否对新股投资。

认购新股的两种方法

投资者认购新股程序包括：

源关注发行公司的股票募集书、代理发行机构和其他相关事项。

獐填写认股书，计算总股数。总股数 越发行公司计划新股发行额 原原有股东认购额。

獐认购人缴纳款额，认购人必须在规定期限内向认股书指定的代收股票的银行或其代理机构缴纳足额股款。

源发行公司在收到股款后按规定日期向投资者交付所售出的股票，否则发行公司负失约责任。

通常有两种发行新股方法：第一，在限定时期内，无限量公开发行人认购申请表与摇号中签相结合。第二，证券交易所证券交易系统上网定价（或竞价）发行。这两种发行方法都充分体现公开、公平、公正和诚实信用的原则。

采用第一种办法，中签后新股发行登记的程序包括：
(员) 投资者从公开信息渠道了解自己是否中签，明确中签可认购股票的具体数量是多少；
(圆) 带本人身份证、中签股票



认购证、认购申请表到证券商处办理缴款手续，并在登记部门办理托管；(獭) 证券商将认购资料移交中央登记结算公司后，投资者就成为了发行公司的股东，并可进行股票买卖。

采用第二种办法，投资者在证券商处开户存入足够保证金，在规定时间内申购，全额预缴款（通常是每 1000 股为一个申购号），交易所电脑配号，然后抽签，中签者可购股票。不中签者，若干天后投资者收回款项。

如何判断股市行情

股市行情显示的内容包括证券名称、昨日收盘价、今日开盘价、最高买入价、最低卖出价、成交价以及成交量、涨（跌）幅等。

(貳) 昨日收盘价和今日开盘价。昨日收盘价是某一证券前一日最后一笔的成交价格。开盘价一般通过集合竞价产生。

(叁) 当日成交行情。证券交易日的成交行情由成交量、最高价、最低价、最新价和收盘价组成。

(肆) 成交量。成交量是每个开市交易日内，在交易市场中成交的某一证券的总数量。计算成交量，通常用“手”表示，每“手”为 100 股，并采用单项算法。

(伍) 最高价。最高价是在每个开市交易日内，某一证券在交易市场成交的最高价格。

(陆) 最低价。最低价是在每个开市交易日内，某一证券在交易场所成交的最低价格。

(柒) 最新价。最新价是在开市交易日某一证券在交易市场最新成交的价格。

(捌) 收盘价。收盘价是开市交易日中最后的一笔成交价格。

(玖) 申报价格。申报价格是证券商根据客户的委托价格申报买卖某一证券的价格。证券交易所根据申报价格选取一证券的最高买入价和最低卖出价，用来编制每个开市交易日的申报行情。

(拾) 涨（跌）幅。涨（跌）幅是指某一证券最新价（又





称成交价、最近价)与其上一营业日的收盘价的升(降)比率。例如,某证券昨日收盘价为 15.20 元,今日最近价为 15.00 元,则跌幅为 1.32%。

(四) 最高买入价。最高买入价是在每个开户交易日内,证券商报出的愿意买进某种证券的最高限价。这表示如果某种证券的价格在这一限价以下,那么就有人愿意买进。

(五) 最低卖出价。最低卖出价是在每个开市交易日内,证券商报出的愿意卖出某种证券的最低限价。这表示如果某种证券的价格在限价以上,那么就有人愿意卖出。

观察股市走势,主要通过成交量和涨(跌)幅中看个股的活跃程度;申报买卖股票时,需参考最高买入价和最低卖出价。



来源

影响股票价格变动的经济因素

影响股票价格变动的经济因素,主要有:

(一) 景气动向。所谓景气是指与整个国民经济活动水平有关的状态。

(二) 利率政策。金融当局紧缩银根,股价下跌,反之股市上升。

(三) 通货膨胀。通货膨胀不利股票市场。

(四) 财政收支。财政支出增加,股价会上升,反之下跌。

(五) 经济周期。

(六) 国际收支。对于外贸经济依赖性较大的国家,其经济政策往往与国际收支密切相联。

(七) 汇率变动。汇率的变动直接影响外国投资者对证券买卖的动向。

(八) 灾害。发生灾害会影响企业正常运营或生产,它消极影响股价。但一旦进入复兴阶段,灾后重建的需求会使景气好转,尤其是建筑材料及相关行业的需求会大幅度增加,股票价格又会重新上升。



影响股票价格变动的技术因素

影响股票价格变动的技术因素，主要包括心理因素、成交量的升降、大机构的举动、市场限制政策、买空和卖空交易、企业并购事件、增资、囤积套利等等。

要学会运用一些常用的技术分析工具。

(一) 运线图。运线图是通过四个简单的数值（股票当天的开盘价、收盘价、最高价、最低价）描成的图形。它显示当天股价行情。连续的运线图，可反映出股价的上升、下降或调整态势。

(二) 柱状线。用细长实线表示，长线的顶端是最高价，底端是最低价，长线右边突出的横线是收盘价。较长时间连续的柱状线图表，可以反映股价波动的趋势。

(三) 移动平均线。移动平均线是采用统计学的“移动平均”原理，将每天的股价线进行移动平均，求出一个趋势值，从而判断股价走势。可以运用这一平均线来决定买进卖出，例如股价从平均线的下方突破平均线时，可考虑买进；而股价从上向下突破平均线，可考虑卖出。

运用以上工具及其他相关的工具，投资者可以找出股价运行的支撑线（支撑价位）和阻力线（阻力价位）。

要看懂一些主要的技术指标。

(一) 相对强弱指标（RSI）。一般RSI在80以上表示股票超买，20以下是超卖；当股价创新低，RSI也创新低时，表示后市仍弱，若RSI未创新低，股价极可能反弹，等等。

(二) 乖离率（BIAS）。乖离率反映当日指数或个股当日收盘价与移动平均线之间的差距。乖离率的正负也是决定买卖的依据。通常说来，当大势上升时，若遇正乖离率，可乘高价卖出股票；如遇负乖离率，可以低价买入股票，等等。

(三) 运 阅线（随机指标线）。它是一种具有短期、敏感的测试指标。通常，当运值和阅值在80以上，反映超买现象，而在20以下则反映超卖现象。



播缘



(源) 孕线 (心理线)。心理线值在 100~120 是常态, 反映人气正常波动; 如在 100 或 120 以下, 这时超卖严重, 可能还有反弹机会; 如在 120 以上, 此时超买严重, 要小心卖出。

除上述指标外, 还有 移动平均线 (平滑异同移动平均线)、灾 (成交量)、韵月灾 (能量潮) 等技术指标。

家庭财产保险的办理方法

家庭财产保险的特点是: 定额保险, 手续简便, 花钱不多, 可免忧患。参加家庭财产保险, 在遭受保险责任范围内的自然灾害或意外事故造成财产损失时, 就可以及时地给补足额的经济补偿。

家庭财产保险的范围较广。被保险者的房屋及附属设备、家庭生活用品、家用电器、专用品、文化娱乐用品、农具、交通工具、已收获入仓的副产品等可投保财产险。

家庭财产保险期限明确。比如, 普通家庭财产保险的期限是 1 年, 即从起保日的凌晨零时起, 到满期日的 24 时止。在此期限内, 投保人由于火灾、爆炸、雷电、冰雹、洪水、雪灾、地震、海啸、地陷、崖崩、冰凌、泥石流、龙卷风等自然灾害或意外事故, 造成的被保财产的损失, 均由保险公司给予合理的赔偿。

办理家庭财产普通保险时, 投保人要详细填写自己的家庭地址, 并根据自己财产价值自行估定保险金额, 填入保险单, 如需保盗窃险时, 应在投保单上注明; 向保险公司缴纳保险费, 取得保险单, 保险责任即开始。

不予保险的家庭财产有哪些

不予保险的家庭财产有以下几项:

金银、首饰、珠宝、货币、有价证券票证、邮票、古玩、古书、字画、文件账册、技术资料、图表、家畜、花、树、鱼、鸟、盆景以及其他无法鉴定价值的财产; 正处于紧急危





险状态的财产如危险房屋等。

怎样的家庭消费才算合理

消费不等于浪费，也不等于抑制消费。因为只有合理的消费才能达到改善生活质量的目的。那么，怎样才能管理好家庭的消费生活呢？

收支相符。以收定支，是什么水平便过什么样的生活，收入提高一步消费水平便提高一个档次，同时略有节余。

有用才买。用要用新产品，吃要吃新鲜货；不贪便宜，不购贱卖货，不囤积残次货物。

要储蓄。在每月的总收入中腾出起码 员缘到 员猿用于储蓄。



播苑

要树立正确的购买动机

怎样的购买动机才正确呢？请看下面的归类：

生存类购买动机。这种购买动机最基本，为所有消费者共有，多出于生活所必需，如购买油、盐、柴、米、衣服、鞋、帽等日常生活用品。

理智类购买动机。这种购买动机，是正确的，对要购买的商品有计划性，经过深思熟虑，购买前作了一番调查研究，对所购买商品的特点、性能、价格、质量、用途等心中有数，购买时重视商品的质量和耐用性能，购买后不轻易退换。

自信类购买动机。这种购买动机多有一定的目标，不受他人的影响，非常自信，毫不怀疑地去按选定目标购买，即使情况有变，也要购买。

保守类购买动机。这种购买动机多发生在商品供大于求时，有较大选择性。

被迫类购买动机。这种购买动机往往是购买者求人办事，需要请客送礼，不得不购买。



冲动类购买动机。这种购买动机通常被商品新奇的外观、便宜的价格所吸引，不顾家庭是否需要，草率购买。

习惯类购买动机。这种购买动机，是本人的生活嗜好使然或者为自己的特殊偏爱所决定。

一般来说，生存类购买动机必不可少，理智类、自信类、保守类三种购买动机比较正确，应限制被迫类、习惯类购买动机，应杜绝冲动类购买动机。



播愿

科学预测家庭消费趋势

预测家庭的消费趋势，与家庭成员结构、家庭收入趋向和家庭的理想追求，紧密相关，是一种中长期的家庭开支预算。

从家庭成员结构上看，老人和小孩应多加考虑。老人日益年迈，必然需要考虑保健医疗支出和为其百年之后预备必需的花费。另外随着孩子的出生、成长，在其就业以前，都必须为其每个成长阶段作出不同的预算安排，大多数情况下，这种预算甚至控制了整个家庭的消费倾向。

从家庭收入的趋向来看，随着家庭成员收入的看涨，如升职、加薪、生意成功，以及收入的减少，如被降职、失业、生意不景气等，家庭的消费倾向将直接受到影响。

从家庭的理想追求来看，诸如自己的再教育、培养孩子、休闲爱好等，均会影响消费倾向。

此外，社会的进步，新产品、新技术的涌现也必然对家庭的消费倾向造成导向性影响。

消费者应具备自我保护意识

在市场经济的今天，商品极大丰富，从未见过的商品层出不穷。但是，缺斤少两、假冒伪劣、坑蒙拐骗也屡见不鲜。个体商贩尤甚。消费者在购买商品时，应具备自我保护意识，了解商品的基本情况。



了解基本的消费性能，对食品应了解食品的成分、重量、容量、热量、有害物质含量，是否有禁用物质；

了解价格、购买条件以及是否有质量合格证；

了解有效和安全使用的原则和条件；

了解商品有效期、质量标准以及有效期满后的注意事项；

了解制造商、经办人、销售商的地址、维修厂家的地址；

了解时必须附有商品证明书的商品应了解证明书的内容。

购买商品一定要慎重，但万一上了当，也不要急。如果发现所买商品是冒牌货，可以向商店索赔，要求退款。如果商店未尽快作出满意的答复，可以进一步投诉，要求退货和赔偿您在这段时间的物质损失。

购买商品时会遇到各种各样的事情，但无论如何，千万记住一点——别忘了索要发票，证明您购买行为的真实性。

开发票是商店对顾客负责的例行手续。国家明文规定，要求售货员必须给顾客开发票。有了发票，即使上诉监督机构也是理直气壮的。了解了受法律保护的消费者权益，就可以很轻松地以法律为武器，向有关监督机构，如保护消费者权益组织，说清楚自己的问题，以求得到尽快解决。

播放

怎样识别灌水猪肉和死猪肉

用卫生纸或卷烟纸，紧贴在瘦肉或肥肉上，用手平压，等纸张全部浸透后取下，要用火柴点燃，如果那张纸烧尽，证明猪肉没有灌水；如果那张纸烧不尽，点燃时还会发出轻微的“啪啪”声，就证明猪肉是灌水了。原因是猪肉内含有油脂，能够助燃，而水分过多则不能燃烧。

死猪肉是指病或非正常宰杀的猪的肉。这种肉一般不能食用。死猪肉皮肤一般都有出血点或充血痕，颜色发暗，脂肪呈黄或红色，肌肉无光泽，用手指按压后，其凹部不能立即恢复。

米猪肉即是患囊虫病的死猪肉。这种肉对人体危害很大，不能食用。识别方法是，囊包虫呈石榴籽状，寄生在肌



纤维（瘦肉）中，腰肌是囊包虫寄生最多的地方。用刀子在肌肉上切，一般厚度 1 厘米，长度 10 厘米，每隔 1 厘米切一刀，切源-缘刀后，在切面上仔细看，如发现肌肉上附有石榴籽一般大小的水泡状，即是囊包虫。

怎样选购猪肝

猪肝营养丰富，味道颇佳，很受食者喜爱。猪肝有粉肝、面肝、麻肝、石肝、病死猪肝、灌水猪肝之分。前两种为上乘，中间两种次之，后两种是劣质品。

粉肝、面肝质均软且嫩，手指稍用力，可插入切开处，做熟后味鲜、柔嫩。不同点是，粉肝色似鸡肝，面肝色赭红。

麻肝反面有明显的白色络网，手摸切开处不如粉肝、面肝嫩软，做熟后质韧，嚼不烂。

石肝颜色暗红，质比上列三种都要硬些，手指稍用力亦不易插入，食时要多嚼才能烂。

病、死猪肝颜色紫红，切开后有余血外溢，少数生有脓水泡。倘不是整个的，卖者挖除后，虽无痕迹，但做熟后无鲜味，因打汽、小炒加热时短，难杀死细菌，食后有碍身体健康。

灌水猪肝颜色赭红显白，比未灌水的猪肝饱满，手指压迫处会下沉，片刻复原，切开后有水外溢，做熟后鲜味差，未经高温亦带菌，不利于健康。

怎样选购香肠

购买香肠时，应从以下特征来判定香肠的质量：

质量好的香肠，肠体干燥有皱瘪状，大小长短适度均匀，肠衣与肉馅紧密相联成一体，肠馅结实。表面紧而有弹性，切面紧密，色泽均匀，周围和中心一致。肠内瘦肉呈鲜艳玫瑰红色而不萎褐，肌肉白而不黄，无灰色斑点，嗅之芳香浓郁。



插图



质差或已变质的香肠，切面发粘。发霉后，呈灰绿色，肠衣的韧性减弱，没有弹性，切面周围有淡灰色轮环，肠衣与肉馅分离，有腐败味或油脂酸败味。

怎样挑选香菇

挑选香菇首先应当鉴别其香味如何，可用手指头压住菇伞，然后边放松边闻，以香味纯正的为上品，伞背以呈黄色或白色为佳，呈茶褐色或掺杂黑色则为次。



插图

怎样选购蜂蜜

购买蜂蜜时应选择那种气味芬芳、色正、质纯、呈半流动状态的蜜。有的蜂蜜在气温降低时凝结成白色块状，这是蜂蜜的自然结晶，也正是葡萄糖成分较多的证明。如果蜂蜜汁过于稀薄，香味不浓甚至表面上有白色泡沫，则说明这种蜂蜜收取过早或水分太大，这种蜜的质量低劣，容易发酵。

怎样辨别蜂蜜的真假优劣

用烧红的粗铁丝插入蜜内，插入时冒气者真，冒烟者假。

稀稠见优劣。以冬天能产生结晶现象的为最优。挑起能拉长丝，丝断能回缩，呈珠状者为上品。

将蜂蜜与水混合，放置一天后无沉淀者为最好。

纯蜜具有芬芳的香味，而掺了杂质的蜜香味较差。

怎样辨识掺假的香油

农副市场上卖香油的逐渐增多，买香油时应注意，新鲜的香油呈黄红色，在光照下看起来透明，没有沉淀，不分层，味浓香。掺假的香油，哪怕是掺入了百分之左右的水，在光



照下看起来就不太透明，液态不如纯香油浓稠。如香油中掺入了因陈腐的水，看起来油中有分层，闻着香味不浓。如果香味不浓，而且有一种特殊的刺激味，说明香油已经氧化分解，油质变坏。

鲜蛋冷水鉴别法

要测量蛋的新鲜度，可以把它浸在冷水里，如果它平躺在水里，说明十分新鲜；如果它倾斜在水中，说明它至少已存放猿~缘天了；如果它笔直立在水中，可能存放员~天之久；如果它浮在水面上，这种蛋有可能变质了。



插图

蛋的灯光鉴别法

新鲜蛋用灯光照，空头很小，蛋内完全透亮，呈桔红色，蛋内无黑点，无红影。

怎样挑选松花蛋

蛋皮灰白并带有少量灰黑色斑点的最好，皮色越黑则质量越差；把蛋放在手中上下轻轻掂起，蛋落下时有弹性颤动感的好，弹性越大越好；用食指敲打蛋的小头，感到有弹性颤动的为好。

怎样选购虾皮

选购虾皮时，用手紧握一把虾皮，若放松后虾皮能自动散开，这样的虾皮质量肯定很好，外壳一定清洁，呈黄色有光泽，体形完整，颈部和躯体也紧张，虾眼齐全；如果手放松后，虾皮相互粘结而不易散，说明虾皮已经变质，外表一定污秽暗淡无光，体形也不完整，碎末多，颜色也会呈苍白或暗红色，并有霉味。



如何购买熟肉制品

在购买酱、熏、炸、叉烧类熟肉制品时，可采用看、嗅、摸的方法鉴别新鲜程度。肉类以坚实、有光泽、味道香醇的为好；反之，肢体破碎、颜色晦暗、有异味，甚至有臭腥味，手摸发粘的，为变质熟肉制品。对于挂糊的熟肉制品尤其要小心，因为有些变质的鱼肉经挂糊炸制后不易鉴别，在购买时应掰开表面糊，观察内部炸肉，若色泽不正、发粘、有臭味，则属变质制品。灌物品如香肠、香肚、火腿肠、蛋清肠、红肠等，一般以填充实，空洞少的为佳；如香味减退或消失，有酸或其他异味，表面发粘，则不能食用。



插图

怎样选购鱼、肉、蛋

新鲜鱼类鉴别的方法是：

看鱼的眼球突出，角膜清晰透明，体表色泽鲜明，有鳞者，鳞片发光并紧贴皮上，鱼鳃鲜红有血，无粘液，肛门白色内凹。

触摸鱼肉坚实，有弹性，指压不留陷窝，肉刺连结紧密，将鱼拿在手上，鱼挺直或虽弯曲但有颤动感，鳃紧闭，不易揭开。

嗅之有正常鱼腥味。

新鲜肉类（猪、牛、羊肉）的鉴别方法是：

看色泽鲜明，表面有一层微干膜，肌肉新，切面稍湿润，似涂油状，呈淡玫瑰或淡红色。

触摸肉柔软润滑，不潮湿，不粘手，将肉块放在手上有颤动感，指压不留陷窝，同时，压一点时整个一块肉都颤动。

嗅之有该种动物肉所特有的气味，如：羊肉有特有的膻味。

新鲜蛋类的鉴别方法是：



❶ 蛋壳完好，无裂痕，色泽鲜明，表面粗糙，附一层白色霜样粉末，有的蛋壳有干血迹。

❷ 拿起蛋轻轻摇动时内部物无荡动感，透照时无异常阴影，放入水中下沉，打开后不散黄，无臭味。

怎样鉴别奶粉

奶粉也有质量好坏之分，消费者应该掌握一点鉴别奶粉质量的方法。

❶ 看。奶粉呈白色而略带淡黄色的为好；色深或带有焦黄色和灰白色的为次。

❷ 闻。正常的奶粉应松散柔软；奶粉受潮结块，如果尚未变色变味，手一捏就碎，得尽快吃掉；如果颜色已变深，且有异味时就不可食用了。

❸ 冲调。奶粉用开水冲调，静置几分钟以后，如果无沉淀物，说明质量正常；如水奶分离，则说明奶粉已完全变质，不能食用。

怎样选购速冻食品

冷冻是最古老的食品保鲜方式，它的生产过程所需时间最长，使被冻物质的营养破坏。所以，目前除冻生肉外，其他冷冻食品基本趋于淘汰。

速冻所用时间稍短些，但在生产中也存在使蔬菜汁液流失，而造成口味不好、营养受损的缺点。

急冻食品是佼佼者，它只需几分钟冻结过程，使菜汁还未渗出，就完成了生产过程，这就使蔬菜保持了原来的营养和味道。在人们讲究营养合理、要求高蛋白、低脂肪、多鲜菜的今天，选择急冻食品是最合适的。





怎样选购干货制品

怎样鉴别干货制品的优劣呢？以下是几种常见干货制品品质鉴定的标准：

虾米。肉厚而肥嫩、咸中带甜味、色鲜艳而发黄，虾身细致光洁发亮为上品；肉结实但有一黑斑或粘壳，味微咸的次之。

干贝。以色泽杏黄或淡黄、表面有白霜、颗粒整齐、肉柱较大坚实饱满、肉丝清晰，有特殊香气，味鲜、够干、淡口的为上等货；而肉柱较小，色泽深暗或呈黄黑色者质量差。

黑木耳。质量好的木耳，朵大而薄，朵面乌黑光润，朵背略呈灰色；手摸干燥，分量轻；用嘴尝，清香而无怪味。

海参。体形完整端正、够干、淡口、结实而有光泽，大小均匀、肚无沙的为上品；体形较完整、结实、色泽较暗者次之。

黄花菜。以色泽浅黄、身条长而较粗壮、手感柔软而有弹性、鼻嗅有清香气味者为上品。

笋干。要求笋色淡黄或褐黄有光泽，质嫩；有清新的竹香味；根薄、节密、纹细、笋片阔的笋质嫩，折之即断；笋片阔、肉质厚、笋节密的质量好。



摇髹

怎样鉴别银耳

银耳又叫雪耳、白木耳，含有多种营养素及胶质成分。由于形态娇美、色泽典雅、营养和滋补价值又高，因此，被视为席上珍肴、保健妙品。

选购银耳从感官鉴别，可用一看、二闻、三尝。

看。耳片色泽鲜白仅带微黄，有光泽，朵大，体轻疏松，肉质肥厚，坚韧而有弹性，蒂头无耳脚、黑点、杂质等。干耳浸水后，膨胀率可达5倍以上，为一等品银耳，稍次为二等三等品。耳片米黄、微黄、略带斑点、朵形大小不一，



为四等品。耳片色黄或焦黄、不鲜亮、朵形不一、僵结不疏松、蒂头不净为等外品。

闻。品质新鲜的银耳应无酸臭异味，有霉味说明已受潮、发霉变质，有焦味者为次品。

尝。银耳如对舌有刺激或辣的感觉，可证明此银耳是用硫磺熏制的假冒物，虽色泽洁白为硫磺熏制而去掉黄色，过几天左右又变黄。



播远

怎样鉴别黑木耳

市场上的假黑木耳，主要有以下几类：

掺粗木耳。将粗木耳剪成小片混入。

用黑木耳丰富的表面吸附功能，将淀粉、铁屑、灰土等细粉末裹入其中，掺杂比例可达 1:1。

用黑木耳丰富的吸收功能，用高浓度的食盐水、糖水，甚至尿素、明矾、硫酸镁、硫酸铜等的水溶液浸泡黑木耳后再烘干，这样可增重 10%。

掺入化学胶等物质制成的碎薄片，比例大小不定。

掺入其他一些天然类似物等。

掺假的黑木耳不仅使消费者蒙受经济损失，食后还会引起腹泻、恶心不适等轻微中毒，危害人们身体健康。识别黑木耳真假有一个简单的方法：黑木耳耳片分两个面，一面光滑呈黑褐色称为光面，另一面有一层致密很短的绒毛，呈灰褐色叫毛面。真黑木耳耳片的毛面与光面泾渭分明，光面黑褐色光洁，毛面灰褐色绒毛清晰。如果您碰到两面都发白或都发黑的黑木耳，肯定有假（掺淀粉、碳黑化学胶等）；如果毛面绒毛不清晰发僵，耳片较沉也肯定有假物（盐、糖等）；如果绒毛较长且毛面微发黄，边缘前剪口，则是混有粗木耳。

优质黑木耳应具备朵大、肉厚、耳片舒展、色黑、口感好、松泡率（即干湿比：好木耳 1:1.5~1:2，差 1:1.2~1:1.4）高等特点，一般南方黑木耳较东北黑木耳的松泡率高。根据



优质黑木耳的这些特点，您在购买黑木耳时，应用上述方法，仔细看一看，用手掂一掂，口尝一尝，就能判定黑木耳的真假优劣。

怎样选购月饼

中秋佳节，月明如镜，丹桂飘香，在您分享全家团圆之乐及品尝月饼之时，可别忘了科学地购食月饼。

月饼的种类甚多，有高档的，也有低档的，其味道有咸、甜之分，在选购月饼时，一要看外表是否完整，以色泽金黄、光亮软润者为佳；二要看饼形是否规整饱满，以无缺损，无裂缝者为好；三要看饼色是否呈纯净金黄色，过白或有黑焦块，是火候不足或烘烤过久所致；四要品尝饼味是否香甜纯正、咸味适中，不应有泥沙杂质、油污及酸败味。



摇苑

怎样选购羊毛衫

羊毛衫具有色彩华丽，款式新颖，穿着舒适，不易折皱，伸拉自如，透气性和吸湿性好等特点，成为当今深受人们青睐的时髦服装。购买羊毛衫时怎样挑选呢？下面介绍简单的办法，即“看、摸、识、查、量”五字经。

看。选购时先看整件羊毛衫的颜色、款式等是否喜爱，然后看羊毛衫的毛线条干是否均匀，有无明显的斑块、粗细节、厚薄不均以及有无编结和缝纫方面的缺陷。

摸。用手摸羊毛衫的毛感是否柔软、滑爽，如果手感粗糙是质量低劣的产品。品质越优的羊毛衫，它的手感也越好。羊绒衫、纯羊毛衫的手感佳，其价格也较贵。化纤衫冒充羊毛衫，化学纤维有静电作用，所以极易吸附灰尘，而且也缺乏柔软、滑爽的手感。价格便宜的羊毛衫，往往是用“再造毛”织成的，“再造毛”是以旧毛翻新，混合其他纤维而成，选购时要注意辨别。

识。选购羊毛衫时，市场上出售的纯毛羊毛衫，上面



提醒

均附有“纯羊毛标志”供识别。其商标为布质，一般均缝在羊毛衫的领子或侧缝上，上有白底黑字的纯羊毛标志，并有洗涤方法指示图；商标吊牌是纸质的，一般挂在羊毛衫、服装的胸前，上有灰底白字或浅蓝色底黑色字的纯羊毛标志和文字，图案是由似猿个毛线团组成顺时针排列的标志，右下侧有代表注册商标的“砸”字母，下面有中英文对照的“纯羊毛标志”及“纯新羊毛”字样。

触摸。查看羊毛衫的缝线是否紧密，缝处是否粗厚，针步（针距）是否均匀；缝边的针线是否包裹整齐，如针步露出缝边，容易裂开，会影响寿命。羊毛衫上缝有纽扣的，要检查纽门是否缝得牢固；纽门贴背镶有贴边的，要查一下是否合适，因为贴边缩水往会使纽门贴及纽贴皱起来和走样。另查凡无商标、厂名、检验合格证的，不要购买，以免受骗上当。

测量。选购时，要量一下羊毛衫的身长、肩阔、肩围及挂肩是否适合自己的体型，最好能试穿一下更为妥当。

一般来说，选购羊毛衫开衫的尺寸应比套衫大一个规格（缘厘米），目前穿着时以宽松为主，还可再稍大一些。尤其是在购买含羊毛在百分之九十以上的精纺羊毛衫、纯羊毛衫、羊绒衫时，更应选购略长、较宽一些，以免一经洗涤因其收缩较大，而影响穿着和美观。

高档服装要“穿出来”

不会买衣服的人，只看颜色和款式，会买衣服的人，还看面料和剪裁。好衣服只有穿出来才能算数，所以买衣服时要试衣。衣服档次的高低，或者说目前中外时装的差别，与其说是在外形上，不如说是在穿着者的感觉上。好衣服的支撑点应在身体的各个部位。由于实行立体剪裁，板型复杂而精确，能充分体现人的曲线。穿上后，肩、领、腰、胸部都有支撑点，特别舒服、自然。而低档服装往往以色彩和款式炫人，缺乏技术制作力量，也不肯在精细的剪裁上下工夫，



往往采取简单的平面剪裁，衣服穿上后“板”，重量全挂在肩上。对工作紧张的职业女性来说，穿这种衣服很累。因此挑衣服不仅要注重颜色和款式，更要注意剪裁和制作。高档服装尤其要注意后者。其实，时装设计最难的地方在制作板型。有的服装说是采用欧洲板型，殊不知欧洲板型不一定适合中国情况。所以，要选择采用适合中国人的剪裁和制作的服装。

怎样选购冬季服装

要保暖。棉絮疏松，里面保存着空气，穿着暖和。

要轻。丙纶棉絮代替棉絮，不仅保暖性好，而且絮层不易板结、变旧，遇火不易燃烧，重量也比棉花减少一半以上，穿着也暖和。

要选暖色。美术界把棕、红、橙、黄称为暖色，冬装选用暖色可使人产生温暖感。

要与体型相结合。胖人不宜穿黄、橙一类暖色调冬装，因为会使胖人显得臃肿。瘦人不宜穿黑、紫一类冷色冬装，否则会显得更瘦。

插图



胸罩尺码的选择

胸罩的尺码通常有两种量制：一为英制，一为公制。英制尺码由 32~44 英寸，代表胸上围的周长。公制由 76~90 厘米。代表胸下围的周长，女性们选择胸罩应掌握三个尺寸，即：胸上围尺码、胸下围尺码、罩杯级数。

怎样选择游泳衣

当今流行的游泳衣大致分为背心式、体操服式、挎带式、裙子式和三点式。面料有棉毛、毛料、化纤等，颜色更是丰富多彩、不拘一格。



播图

爱好游泳的女同志，要想买一件漂亮合体的游泳衣，不仅要根据自己的体形选择游泳衣，还要考虑年龄、体型、爱好和性格，并从运动学、美学和心理学的角度加以考虑。一般来说，上了年纪的人喜欢穿素色游泳衣；而青少年则偏爱鲜艳的红色和各种花色的游泳衣。身体肥胖型的人应选择设计保守、色泽深暗的游泳衣，切忌穿体操服式游泳衣。瘦弱型的人穿上体操服式游泳衣则显得健美，但切忌选用深色泳装。另外，瘦弱者最好穿两截式游泳衣，腰间系一条其他颜色的腰带，这样给人以丰满的感觉。平胸的人可以用泳装显示曲线美，但泳装的领口不宜太低，最好是小圆领，上身颜色宜淡，下身颜色可深些，以转移别人的视线。臀部切忌两截式，图案最好是花型大的，因大花型耀人眼目，使人不注意你的缺点。初学者不习水性，一定要选择红黄等醒目颜色的泳装，最好选择能使游泳者漂浮在水面的泡沫塑料游泳衣。而训练有素的游泳健将，为了提高速度和姿势准确优美，一般选用布面光洁的携带式和三点式泳装，以减少与水的摩擦力。妙龄女郎可以选择裙子式和体操服式游泳衣，衣料可选择深色泡泡纱，以起到遮掩体型的作用，减少心理压力。

怎样挑选毛线

选购毛线一般从四个方面入手，即外观、手感、条干、色泽。但由于毛线的种类很多，如纯毛毛线、混纺毛线、腈纶毛线等，因而在挑选时也有不同的要求。

挑选纯毛、混纺毛线时，首先要看：外观要圆胖丰满，捻纹纹路清晰、均匀，并且还要蓬松不发饼，表面光洁不发毛；条干要均匀，四股平伏。其次要摸：用手攥住毛线，松手后能很快恢复原样的说明毛线的弹性好。另外毛线还要柔软、不粗糙。

挑选腈纶毛线时要注意条干是否圆胖，四股是否顺直无卷曲；在手感上，要有弹性，用手揉搓线时没有丝鸣声；色彩鲜艳是腈纶毛线的一大优点，但要注意，光泽应自然而不



刺眼。

怎样识别真丝绸与化纤绸

市场上有些不法商贩，以看上去轻薄、清爽的化纤绸服装，冒充真丝绸服装出售，上当受骗者屡见不鲜。下面向您介绍几种识别真丝绸和化纤绸的方法，选购时注意分辨。

眼看。真丝织品，外观光泽柔和且均匀，虽然明亮但不刺眼。人造丝织品，光泽虽也明亮，但不如真丝织品柔和顺目；锦纶丝织品，光泽较差，且表面似有涂了一层蜡的感觉；涤纶丝织品，光泽均匀，外观挺括。

手摸。真丝织品，手感柔软、有拉手感，摸上去有寒凉和刺手的感觉，其他化纤织品均无此独特的感觉。人造丝织品，虽清爽柔软，但不挺括；锦纶丝织品，手摸较硬挺，但欠柔和感；涤纶丝织品，虽手感清爽，但欠柔软感。

手捏。真丝织品，用手捏紧后再放开时，因其弹性好而无折痕。人造丝织品缺乏弹性，会有明显的折痕且难恢复原状；锦纶丝织品，有折痕，能缓慢地恢复原状；涤纶丝织品，虽弹性好无折痕，但光滑有趋硬感觉。

拉断。在织品边缘抽出几根纤维，用舌尖将纤维浸湿后用手拉，如浸湿的地方易拉断，这是人造丝；若不易在浸湿处被拉断的，则是真蚕丝；如纤维在干或湿的状态下，强力都不大容易被拉断的，则是锦纶丝或涤纶丝。

听响。真丝织品蚕丝外表比较耐磨，干燥的真丝织品相互摩擦时，会发出一种声响，俗称“丝鸣”或“绢鸣”，而其他化纤织品，均没有此声响。

燃烧。在织品边缘抽出几根经、纬线，用火柴烧纤维，真丝（蚕丝）纤维燃烧时卷缩成一团，燃烧慢，发出烧毛发的臭味，灰卷缩成褐色小球，手指一压即粉碎；人造丝燃烧快，黄色火焰，有烧纸气味，灰少、呈浅灰色或灰白色；锦纶纤维近火迅速卷缩，一面熔化，一面缓慢燃烧，烧时无烟或略有白烟，有火漆或带芹菜味，灰为浅褐色硬块，不易



播录



捻碎；涤纶纤维燃烧时，一面熔化，一面冒黑烟，有芳香气味，灰色黑褐色硬块用手可捻碎。

另外，不论哪种化纤、混纺织品，尽管琳琅满目，可达到与真丝织品真假难分的地步，但穿在身上都是透气性能差，感到闷热。

呢绒面料的选择方法

随着消费水平的提高，人们对服装面料的选择性也更强，已从化纤面料转向高档的天然织物——纯毛呢绒面料和真丝面料。

目前市场上流行的呢绒面料分为精纺呢绒和粗纺呢绒两大类。

精纺呢绒纱支高、密度大，属中原薄型，品种有华达呢、花呢、女士呢、凡尔丁、派力司、贡呢等。华达呢、花呢、贡呢厚薄适中，适合春秋季节男女西服套装用料。凡尔丁、派力司质地轻薄，透气性强，是夏季服装的最佳用料。

粗纺呢绒纱支粗、结构松、织物厚，品种有麦尔登、海军呢、制服呢、法兰绒、粗花呢、大衣呢。粗纺呢绒外观风格独特，保暖性好，春秋季节和冬季服装都可以用。人们可以根据自己的需要和各种呢绒面料的性质来选择。

凉爽柔软舒适的人棉绸

最近，市场上出现一种新型的纺织品——人棉绸。它不同于市场上的人棉布和桑棉绸，而是采用先进设备生产的，并进行了特殊的柔软处理，因而有较强的绸感，缩水性小，染色浓度高。

人棉绸有很多优点，既有真丝织物的滑软飘逸，又有较高的吸湿性和透气性；穿着柔软舒适、凉爽、悬垂性强；花色鲜亮新颖，符合现代时装新潮流，是夏季做衬衣、衬裤、裙装等的理想面料。



插图



好的皮革是否有皱褶

有人认为，皮革不应该有皱，当按一下发现皮革有皱时，就认为皮鞋材料不好，这种观点是不全面的。由于皮革有很多的鬃眼，而形成不同的纹路，这也是皮革具有透气性的根本所在。并且皮革具有网状的纤维组织，因此，当我们用手按压皮革时，皮革表面和内部受力是不等的，造成涂饰层按皮革的组织结构和纹路出现起伏，这就是我们看到的皱褶。皮革越薄或表面的涂饰层越薄，鬃眼越清晰、越明显。如苯胺革、打光革、纳帕革等全粒面皮革都会出现皱褶。但这些皱褶比较小，而且细。表面凹凸不平的，伤残较多的皮革，经过磨革工艺，将伤残处理到最低限度，但粒面层已被破坏，经过喷涂整饰后，将皮革自身的天然的纹路遮盖住了，表面形成了厚厚的涂饰层，因此，当受力时几乎不受鬃眼和皮革纤维的影响，所以不易出现小的皱褶。可以说，越是好的皮革，越能够清楚地看到皮革自然的纹路，也越易出现皱褶。



摇猿



播源

机械购用

柴油发动机的常见故障有哪些

柴油发动机是农用运输车的心脏，常见故障有以下几方面：

① 燃烧不好。使发动机着火不稳，动力不足，排气管大量冒烟，发动机过热、爆震等。

② 润滑系不好。使机油压力过高、过低，机油温度过高，耗油量增大。

③ 冷却系不好。冷却水温度过高、过低，水箱严重缺水。

④ 发动机有杂音。

⑤ 发动机转数失去控制，造成“飞车”。

⑥ 发动机不易启动。发动不着或经常灭火。

柴油机为何启动困难

引起柴油机启动困难的原因有以下几方面：

① 启动速度不够。原因有：（员）蓄电池存电不足；（圆）启动机本身故障；（猿）电路接触不好；（源）发动机内部、离合器、变速器等部位被卡住。

② 启动机转速正常，但不能启动。主要原因是：（员）油



箱没油或少油；(圆) 油道或油管堵塞；(猿) 燃油滤清器滤芯堵塞；(源) 输油泵滤网、油阀堵塞；(缘) 出油阀封闭不好或磨损过大；(远) 供油齿条卡滞；(苑) 喷油嘴偶件针阀喷孔堵塞；(愿) 高压油管破裂或油管接头松动；(怨) 油管内有空气。

猿 排气大量冒烟，且启动困难。原因是：(员) 喷油过早；(圆) 调速器调整不当；(猿) 汽缸温度和压力过低；(源) 喷油泵柱塞偶件磨损过大；(缘) 雾化不良；(远) 冷却系水道破裂；(苑) 燃油中有水。

源 汽缸密封性不好。由于汽缸衬垫的损坏，缸体、缸盖破裂等使汽缸温度过低，气体渗漏增多，造成柴油机启动困难。

缘 外界气温低。致使机油黏度大，造成发动机运转阻力加大，使启动转速降低。另外，气温低，柴油黏度增大，雾化不良，点火困难。



摇猿

防止柴油机缸体出现裂纹

要防止柴油机缸体出现裂纹，应注意以下几点：

缘 减少或避免柴油机长期在高转速、大负荷条件下工作。

缘 经常清洗柴油机水套、水箱内的水垢，保证良好的散热效果。

猿 经常检查水泵工作状况是否良好，有无漏水现象，冷却水是否充足。

缘 柴油机在高温状态下，不应突然加入冷水。

缘 在冬天，如果柴油机未加防冻液，车应停放在暖库里；无暖库停车时，应放水，以防缸体冻裂。

柴油机“飞车”怎么办

柴油机转速升高，收回油门后不停，且转速仍在升高，



播远

无法控制转速时，称“飞车”。

造成“飞车”的原因是：

① 喷油泵齿条卡在最大供油位置。

② 调速器失去调速功能。

③ 调速器内油的黏度过大或油面过高。

④ 柱塞调节臂脱落等。

出现“飞车”时，可采取以下处理措施：

① 迅速将油门拉回到最小位置，将熄火拉钮拉到停供位置。

② 有减压装置的柴油机，立即将减压手柄拉到减压位置。

③ 进气管带阀门的柴油机，立即关闭阀门。

④ 挂入高速挡，一边踩刹车，一边缓抬离合器，使柴油机熄火。

⑤ 松开各缸高压油管接头，停止供油。

⑥ 供油齿杆外露的喷油泵，迅速将齿杆拉回到停止供油位置。

⑦ 拆下空气滤清器，堵死进气管。

怎样防止柴油机“捣缸”

① 修理维护时，要选用优质的标准零部件，各部位配合间隙适当，气门卡环、锁片等安装牢固。

② 按规定保养配件机构，特别要防止连杆螺丝和气门锁瓣松脱。

③ 喷油时间要适当，防止供油过早造成敲缸。运行中，如果发现强烈敲击声、发动机冒一股股黑烟、动作无力，就应立即停车检查。

④ 开车速度要平稳，不要猛然启动车，猛踏油门，不要长时间超负荷运行。



柴油机为何自动熄火

柴油机在工作中自动熄火的故障原因有：

❶ 油箱内缺油或无油。

❷ 油路堵塞不畅，滤清器堵塞。

❸ 油路不干净，有水或空气。

❹ 柴油机突然在超负荷条件下工作。

❺ 烧瓦抱轴。

❻ 活塞卡死在汽缸内。

❼ 气门弹簧折断，气门推杆脱落。

❽ 喷油泵失灵。

❾ 喷油嘴堵塞不喷油。



摇籃

水箱“开锅”怎么办

农用运输车行驶中，出现水箱“开锅”。应采取以下措施加以解决：

❶ 将车停在路旁通风良好的地方，打开发动机罩，对发动机进行换气。

❷ 待冷却水温度下降后，才能将发动机熄火。

❸ 检查水箱冷却水的水位。水位不足，应用抹布盖在水箱盖上。慢慢拧开水箱盖，排出水蒸气，防止烫伤，然后加入足够的冷水。但水要缓慢加入。防止一次急速加入量大而炸裂汽缸。

柴油机为什么冒黑烟

柴油机冒黑烟的原因如下：

❶ 柴油质量低劣，不符合标准。

❷ 喷油器喷油压力不足，雾化不良。

❸ 活塞环与汽缸磨损严重，气体渗漏过多。



④空气滤清器堵塞，进气不畅。

⑤供油时间滞后。

⑥气门间隙过大，气门驱动机构严重磨损，使气门开启高度不够，进气量减少。

⑦气门漏气。

⑧喷油泵供油过多。

⑨烧瓦、拉缸。

⑩柴油机超负荷工作，造成燃烧不完全。

怎样选购拖拉机

拖拉机有手扶式、轮式和履带式三种，主要由发动机和底盘两大部分组成。

选购时应注意以下几点：

①应考虑自己的主要用途和经济条件，选择相应的机型。一般情况下，拖拉机的价格同功率大小成正比，所以在选择功率时要考虑其价格。

②根据广告介绍，或别人推荐，尤其是已经或正在使用者的实践，选择名牌产品。

③现场挑选时，看外形是否标准美观，附件是否齐全，外壳有无划伤、破损，铭牌、合格证章及所有标记是否清楚等。

④加油、水试车。一、试启动性能；二、检查发动机转速的稳定性；三、看排气管冒烟情况；四、听发动机运转是否正常；五、试离合器 and 变速箱挂挡是否灵活；六、是起步行驶，看方向盘是否轻便灵活；七、看刹车是否可靠，左右制动器是否一样；八、是检查动力输出轴离合是否彻底；九、看液压提升装置动作是否快捷。

⑤检查工具箱的配件、工具及技术文件是否齐全等。



拖拉机的磨合及保养

新买回来的拖拉机，不能马上投入使用，必须经过以下项目的磨合，才能保证正常的功能和使用寿命。

准备工作：(员) 检查连接螺栓、螺母有无松动；(圆) 加注润滑油；(猿) 加好液压油、柴油和冷却水；(源) 将全部操作手柄放在空挡。

发动机空运转：低速运转 缘分钟，中速运转 缘分钟，再高速运转 圆分钟。注意有没有异常现象。

拖拉机的空驶：不同型号的拖拉机，按其不同的磨合规范进行磨合。

液压悬挂机构的磨合：悬挂机构先不挂重物，重复操作分配器手柄，空负荷升降数十次，然后挂上农具，再升降数十次。检查操纵是否灵活、轻便，手柄定位是否可靠，升降是否平稳等。

拖拉机负荷磨合规范：如小轻轮式拖拉机，轻负荷可用配套挂车装上一半的额定载量上公路行驶；中负荷则需挂车装上全额定载量上公路行驶；重负荷应带农具下地作业，也可带上重挂车上坡路行驶。

磨合后的保养：(员) 磨合后放出变速箱和液压系统内的油，重新加入干净柴油，用低挡行驶 圆分钟，停机后放净柴油并清洗分配器；(圆) 趁热放出发动机油底壳的机油，并清洗滤网、油底壳、机油泵；(猿) 调整气门间隙；(源) 拧紧螺栓、螺母；(缘) 检查并调整离合器踏板、制动器踏板的自由行程；(远) 加足润滑油等。

拖拉机的使用和维护

驾驶拖拉机必须经过学习培训，合格后发给驾驶证，方可登机。

起步。(员) 检查燃油、润滑油和冷却水是否加足；



插图



插图

(圆) 将变速杆放空挡, 液压油泵手柄放分离位, 调速手柄放中油门位; (猿) 发动起车。

圆作业。(员) 松开制动器; (圆) 踩下离合器挂低挡; (猿) 目视前方, 踏下油门缓慢松开离合器, 平稳向前; (源) 根据需要随时换挡变速; (缘) 转弯时必须减速行驶, 以免高速转弯翻车; (远) 上下坡时要注意速度, 防止发生意外; (苑) 看好仪表上的指示, 注意发动机的排烟及声音; (愿) 进入田间作业时, 要细心, 稳妥, 发现异常及时停车。

圆停车。(员) 减小油门; (圆) 踏离合器摘员挡; (猿) 踩制动器刹车; (源) 在坡路上停车要锁住制动器, 车轮下垫物防滑; (缘) 短时间停车, 发动机在小油门不必熄火; (远) 长时间停车, 发动机应熄火。

圆维护。(员) 擦洗外表, 保持清洁; (圆) 检查主要部件的螺栓、螺母有无松动或脱落; (猿) 发动机油底壳的油不足时, 要加油; (源) 向水箱添水, 冬天应放水; (缘) 加足柴油; (远) 压注润滑油。

怎样选购农用运输车

目前, 农用运输车的生产企业有许多家, 按配套功率和载重量, 四轮农用运输车有猿多种, 三轮农用运输车有六七种。在选购时应注意以下几点:

圆要考虑车的适用性、可靠性、安全性、经济性、通用性等。

圆动力性能要好。(员) 最低稳定车速应低些, 加速时要平稳; (圆) 传动系不产生颤动; (猿) 加速时间要短; (源) 爬坡能力要强, 尤其是山区、丘陵等地。

圆配套发动机功率要适当。配套功率越大, 其功率储备越大, 爬坡能力、加速性能就好一些, 但耗油量也大, 经济性相对差一些。因此, 平原地区要选配套功率低一些的, 山区则选配套功率高一些的。

圆要符合交通管理部门的要求。主要包括性能指标和外



观要求，如制动性能、灯光照明、警示标志等都要符合要求。

农用运输车的使用方法

为了延长车辆的使用寿命，充分发挥其应有的效能，新车使用前要认真阅读使用说明书，并严格按其中的规定程序和要求进行准备和使用。

准备。(员) 按说明书的要求，检查燃油、润滑油和冷却水是否加满；(圆) 对新车要将燃油箱、变速箱、后桥等放油清洗，换上干净的燃油、润滑油和冷却水；(猿) 仔细检查各操纵机构是否灵活可靠；(源) 各紧固件有无松动；(缘) 轮胎气压是否符合要求；(远) 将换挡杆放在空挡位置，有自动装置的车辆，按说明书的要求检查自卸操纵手柄，使其放在分离位置；(苑) 打开燃油开关，接通油路；(愿) 发动机启动后，低速运转几分钟，使水温达到 ~~缘益~~ 才能启动车。

磨合。(员) 要求：行驶道路要平坦；装载由轻到重，使用挡位必须由低到高逐级进行，并对离合器、制动器等进行一定的使用磨合；磨合完成后，必须清洗和更换全部润滑油，并进行必要的技术保养；(圆) 规范：农用运输车的磨合规范在使用说明书中都有明确规定，应严格按照要求进行。

使用时注意事项。(员) 出车前检查：水箱的水位、油箱的油量、发动机机油液面的高度、蓄电池内电解液面高度、轮胎气压和随车工具等，换挡手柄放在空挡；发动机启动后，检查仪表是否正常；喇叭、车灯、后视镜、刮水器等工作是否可靠；车辆各部分有无漏水、漏油、漏气；刹车是否灵活可靠；(圆) 行驶中检查：发动机低速运转 ~~圆~~ 猿分钟，当水温升到 ~~缘益~~ 左右再启动车；先松开驻车制动，低挡启动车，换挡要平顺；注意各操纵机构要灵活、正常，有问题及时停车检修；不要猛轰油门，切忌一踩到底的加油方式；下坡时严禁脱挡滑行，发动机不能熄火；使用液压自动卸车时，必须停车，变速手柄放在空挡，制动，踩下离合器；卸完后，将分配器操纵手柄置于下降位置，待车厢复原位时，再将操纵



摇员



手柄置于“中立”位置，插入车厢与车架的保险插销；踩下离合器踏板，将齿轮油泵操纵手柄置于合离位置；运输车出厂时，液压自卸装置中的安全阀限压值已经调好，不能再随便调整；（獐）停车后注意：车辆带负荷作业停车时，发动机要低速运转 圆~猿分钟才能熄火；停车后应检查各部有无漏水漏油现象及连接紧固件有无松动现象；擦洗车辆，保持清洁；冬天气温太低时，要放水，以防冻裂汽缸。



插图

农用运输车的维护和保养

獐日保养：主要以清洁、观察为主。

獐日一级保养。以紧固、润滑为重点，行驶里程为 獐獐~獐獐公里，或使用时间为 獐獐小时。（员）清洁车身及底盘，擦拭发动机；清洗油箱及加油网；清洗机油滤清器滤芯并擦净滤清器；（圆）检查发动机、变速箱、后桥等部位的油量，并加润滑油；（猿）全面检查各螺栓连接部件是否牢固，保证其安全；（源）调整皮带紧度；（缘）检查蓄电池液面及放电情况，必要时添加蒸馏水补充充电。

獐日二级保养。以调整为重点，行驶 獐獐~獐獐千米，或使用时间 獐獐小时。（员）进行一级保养的全部内容；（圆）检查发动机气门间隙，并调整到规定值；（猿）检查喷油嘴的喷油压力和雾化情况；（源）检查离合器踏板自由行程，必要时进行调整，检查方向盘自由转角；（缘）拆检车轮制动器，调整制动蹄片与制动鼓时间隙；（远）清洗、润滑并调整轮载轴承间隙；（苑）四轮车还要检查调整前轮的前束；（愿）检查变速箱、发动机油底壳、后桥、转向器内的润滑油质及油量，添加或更换；（怨）所有轴承的完好情况及全车的焊接部位是否牢固可靠；（员园）检查悬架装置及钢板弹簧组件有无损坏或变形等。

獐日三级保养。主要是对车进行全面的技術检查和调整，更换旧件，消除隐患，行驶里程为 獐獐~獐獐千米，或使用 獐獐~獐獐小时。（员）进行一、二级保养的全部内容；（圆）拆除发动机总成，对其全面技术保养；（猿）消除燃烧室、活塞顶、活塞



环、汽缸盖和排气道中的积炭；检查并调整喷油嘴的喷油压力和雾化质量；（源）调整配合相位及供油提前角；（缘）检查曲轴主轴承和连杆轴承径向间隙，曲轴轴向间隙及轴瓦有无剥落等；（远）清洗汽缸体及主油道；（苑）清洗转向器和变速箱、后桥等，做必要的调整；（愿）折查、清洗制动总成；（怨）清洗发电机、启动机；（员园）修复车厢底板、车架等；（员一）发现其他破损部分，予以修复。

夏季保养。（员）放出柴油机油底壳机油，加入 匀悦一愿号机油；（圆）放出变速箱、后桥、转向器内齿轮油，加入 匀蕴一圆园号齿轮油；（猿）清洗车轮轴承，换上润滑脂；（源）调整发电机调节器，适当降低充电电流和电压；（缘）调整蓄电池电解液比重，清理好通气孔；（远）清理所有通气孔道。

冬季保养。（员）放出柴油机油底壳机油，加入 匀悦一愿号柴油机油；（圆）放出变速箱、后桥及转向器内齿轮油，加入 匀蕴一圆园号齿轮油；（猿）清洗车轮轴承，换上滴点轻低的轴承润滑脂；（源）调整发电机调节器，适当增加充电电压；（缘）调整蓄电池电解液比重，清理通气孔；（远）对冷却系统所有总成和机件进行全面检修，确保其正常工作。



猿猿

怎样使用变速杆

变速杆是变速器的操纵机件，用来变换车的行驶速度和方向。使用时应注意以下几点：

两眼平视前方，左手握住方向盘，右手手心向下，五指并拢握紧变速杆。

换挡时，左脚踏下离合器踏板，右脚松开加速踏板，按排挡的位置，沿变速轨道推、拉变速杆，使之换入所需的挡位。动作要轻快、准确、柔和，切不可用力过猛，更不能硬推、强拉、乱推、乱拉，以免损坏齿轮等机件。

挂倒挡时，变速杆须压倒挡安全锁弹簧或提起倒挡提钮，并在停后进行操作。

挂挡或换挡时，变速杆一定要推拉到位。



摇源

换挡时，身体要端正，不能前后晃动，车在行驶中换挡，不能低头看变速杆。

农用运输车的载货规定

农用运输车运载货物时，要遵守以下规定：

载货重量不准超过该车核定的载重量。

装车时，货物必须捆扎牢固，摆平放均，载运容易散落、飞扬、泄漏的物品，须加盖封严。

载重量 1~5 吨的运输车，装货高度从地面算起不准超过 2 米，宽度不准超出车厢，长度前端不准超出车身、后端不准超出车厢 1 米。

载重量在 5 吨以下的运输车，高度从地面算起不准超过 2 米，宽度不超过车厢，长度前端不准超出车厢、后端不准超出车厢 50 厘米。

载货时，栏板不准随意平放，需要平放时不准遮挡号牌、转向灯、尾灯、制动灯等。

倒车时应注意什么

驾驶农用运输车，倒车时应注意以下几点：

倒车前必须看清车后情况，确认没有障碍可以倒车时再倒车。

根据《道路交通管理条例》规定，不准在铁路道口、人行横道、弯路、窄路、桥梁、陡坡、隧道、交通繁华路段，以及设有明显标志的不允许停车、倒车的地方掉头或倒车。

看好倒车目标，由驾驶室转头从后窗口向后看，可以车库门、树木或其他明显物件为目标；也可以车厢一后角对准某一目标，向后倒车。

提前鸣喇叭，给倒车信号。

控制好加速踏板，保持速度均匀缓慢。

倒车时，不仅要看准后方目标，还要顾及左右、前



面，防止挂碰障碍物。

要稳住油门，控制车速，防止熄火或太快太猛而发生危险。

要随时做好停车准备，一旦有不利情况，立即停车。

要倒车时，方向盘的运用与前进时一样，当车向左或右偏斜时，应将方向盘向右或向左回转，等车尾摆直后将方向盘回正。

要在复杂或人多路段倒车时，最好由人在车后指挥。



怎样保证行车安全

摇缘

要遵守交通规则，不准无证驾车。

要不准争道抢行，不准闯红灯。

要不准酒后驾车，不准带病开车，不准昼夜不停过度疲劳开车。

要行车前，要例行检查车辆技术情况，发现故障或其他情况，应立即排除，否则不能开车外出。

要行车中要注意仪表的工作情况，以及有无异常声响、特殊气味等，发现异常立即停车。

要在多尘道路上跟随前车，应保持一定距离，看准目标，以防追尾造成事故。

要行车时要精神集中，注意路上各种标志和信号，如遇十字路口、铁道口、桥梁等，应减速或停车，不准闯红灯。

要进入冬季前，对车要进行换季保养，并根据运输任务情况，配备冬运所需的防滑链、喷灯、烤车炉、锹镐等防寒救急用品。

要冷车启动，一定要进行预热，待发动机水温达 70℃ 以上再起车；停止行驶后，应将车放入暖库，露天存放要放尽冷却水。



插图

怎样安全通过铁道路口

农用运输车通过铁道路口时，和其他机动车一样，要注意以下几点：

①在铁路道口放下护栏，发出停车警报，亮起红灯，以及看守人员手舞红旗、红灯示意停止通行时，决不允许争道抢行，必须依次把车停在停止线以外。没有停止线的，要停在距路口 缘米以外的地方。

②在通过无人看守的道口时，要事先停车观望，确认安全无事后，方可通过。

③通过铁路道口时，应一气通过，不许在铁路上制动停车，速度要平稳，不能太快，以防过分颠簸熄火停车。

④一旦在铁路道口处发生熄火停车，要立即重新发动起车，无法启动时，要想办法在尽短时间内把车拖走，离开危险地段，防止火车通过时造成重大伤亡事故。

通过隧道涵洞时应注意什么

驾驶农用运输车通过隧道涵洞时，应注意以下几点：

①要提前减速，注意交通标志，看清文字说明，确定车辆的装载高度，切不可粗心大意。

②通过单行又较长的隧道时，注意前方有无来车和其他障碍物，适当鸣喇叭，或开启前后灯光，尽量避免在这里会车、超车。

③通过双车道隧道时，应右侧通行，车速不能太快，不能鸣喇叭，可适当开启灯光，特别要注意与对方会车时的侧向距离，防止碰撞。

④雨后涵洞有积水时，要观察水深，缓慢通过，防止积水四溅浸湿电路而熄火。

⑤要尽量避免在洞内多次换挡或停车。



怎样掌握行车中的安全车距

在城市一般道路上行驶时，应保持 100 米左右的车距，不要跟得太紧。

在繁华闹市地段行车时，应保持 50 米的车距。

如果出现超高超宽的大车时，要适当加大跟车距离，以免视线受阻，影响安全。

在公路上行车速度较快时，应保持 100 米以上的车距。

在冰雪路面上行驶时，要保持 150 米以上的车距。

在恶劣天气，如大风、大雾、大雨等情况下，要缓行并拉大车与车之间的距离。



摇苑

怎样掌握行车中的安全侧距

应根据车速的快慢掌握安全侧向间距，车速越快，侧向距离应加大。

同向行驶时，当车速为 100 千米/小时，应与其他车辆保持 1.5 米左右的侧距；车速为 120 千米/小时，应保持 2 米左右的侧距。

在繁华地段，车速应控制在 60 千米/小时，两车之间的距离应保持 1.5 米左右的侧距。

与逆行车交会时，车速在 100 千米/小时，侧向距离应大于 1.5 米。

遇有大雨、雾天、雪天、路面光滑、视线不清等情况时，两车距离应适当加大。

在坡道上失控下滑怎么办

在坡道上一旦失控下滑时，要做到以下几点：

不要慌张，不要手忙脚乱，要保持头脑冷静，尽力用手制动和脚制动配合停车。



摇愿

愿如果不能停车时，注意坡道情况，坡道短而宽，又无人无车时，可打开车门，侧身后视，操纵方向盘，控制车辆向安全地方倒退，溜到安全处，想法使车停下。

愿如果坡道复杂，后面有车有人时，后滑很危险，这时应把车尾转向靠山、靠树或某一障碍物，强行停车。

愿在下坡时一旦煞车失灵无法控制时，千万不要慌神，可利用天然障碍，把车顺势转入田里、草丛等处，消除惯性，强迫停车。

在泥泞道路上打滑怎么办

在泥泞道路上，农用运输车打滑时应作如下处理：

愿如果出现左右摆滑，即横滑时，要减速，握稳方向盘，不可使用脚制动，要稳住方向，缓慢向前行驶。

愿前轮横滑，应放松加速踏板，减速，平稳地将方向盘向前轮滑动的相反方向转动，千万不可转错方向；如果是后轮横滑，则将方向盘适当地转向横滑的一面，以消除横滑现象。

愿如果侧滑，要及时放松加速踏板，把方向盘转向后轮侧滑的一方，使后轮摆回路中。不要使用煞车，应稳住油门，慢慢修正方向。

愿如果陷入泥塘，加速时又造成驱动轮打滑、空转，这时不要强行起步，应挂倒挡，把车倒出打滑地段，另选行车路线。如果倒车也打滑，要立即停车，清除泥浆，用稻草、树枝或棉衣被等垫在车轮下面，使车开出泥塘。

在冰雪路面上行车应注意什么

天寒地冻，路面光滑，行车时应注意以下几点：

愿在冰雪路面上行车，应保持均匀的速度，把稳方向盘，保持车辆平稳，防止车轮颠簸晃动。

愿保持中速或低速行驶，不可猛抬或急踏加速踏板，尽



量利用发动机的制动作用降速。

要注意前后车之间的安全距离，一般在 5 米以上。转弯时要提前减速，增大转弯半径，不可急转猛回，防止侧滑。

在冰雪路上行车不要任意滑行，要严格控制车速，注意水温变化，防止结冰。

路面被积雪覆盖后，行车时要以路边的树木、电杆等判断行车路线，把稳方向盘，尽量选择路面高、积雪浅的地方缓慢行驶。

在冰雪坡道上行驶，应提前换低挡，不要在坡中间换挡；加速时不能过急，否则会导致车辆后溜。一旦发生车辆后溜，应先让车后倒，停车，然后重新缓慢起步。

减速或停车时，应尽量利用发动机的制动作用制动，灵活地利用手制动不用脚制动，以防侧滑。一旦发生侧滑，要立即缓慢、适当地向后轮侧滑的一方转动方向盘，可连续数次转回方向盘，以调正车身。

必须使用脚制动器时，应在不踏离合器踏板的情况下，间断地轻踏制动踏板，不可一脚踏死，以防侧滑。



摇怨

在积水路面上行车应注意什么

驾驶农用车路过河流、浅滩、积水路面时，应注意以下几点：

要提前停车，查看水势大小、深浅，水底是泥沙还是水泥、石子等，然后决定能否通行。

如果积水太深，应改道行驶。

当水深接近车辆的最大涉水深度时，应采取以下防水措施：（员）拆下风扇皮带，关闭百叶窗；（圆）用塑料布包扎好分电器高压线等；（猿）把蓄电池放在高处；（源）用软胶管套在消声器上，向上弯起，以利排气，或者拆除消声器；（缘）对汽油箱盖、机油尺孔等加以保护。

水面较宽，要找准行车方向和路线。

到水边时，若轮胎和制动鼓温度较高，应停车休息



一会，适当冷却后再开车。

遇涉水时应低速缓行，不要中途换挡、停车和急转弯。

行驶时，驾驶员要目视前方，不要低头看水面，把握好方向盘。

如果发生车轮打滑、空转、下陷时，应立即停车，不要勉强进退，更不能猛踏加速踏板。无法前进时，只能用拖拉机等其他车辆牵引。

多车结伴而行时，不要同时下水，等前车通过后，后车再走。

车辆通过积水路面后，应停车检查有无故障，并恢复原貌，低速前进一段路后再正常行驶。

农用车上、下渡船应注意什么

驾驶农用运输车需上、下渡船过江过河时，应注意以下几点：

到渡口、码头时，必须服从渡口管理人员指挥，按指定地点、时间，排队上船。

上、下渡船时，要在渡船停靠稳当、跳板摆牢、指挥人员允许后行车。

上、下渡船时，均应低速缓行不可在跳板上停车，更不能加速猛冲。

上渡船前，随行人员要下车徒步上船。

上渡船时，要保证前后轮成一直线对准跳板，防止左右摆动，摇晃。

驶上渡船后，按指定位置停车，停稳。拉紧手制动器操纵杆，关闭发动机，将变速杆挂入一档或倒挡位置，前后轮用三角木塞牢。

渡船靠岸后，撤去三角木，将变速杆放在空挡位置，发动车辆，按顺序下船。

开车上跳板及爬码头坡道时，应与前车保持足够的安全距离，以防前车倒退而相撞。



恶劣天气驾车应注意什么

恶劣天气是指大雨、大雾、大风、飞尘等不利驾车的天气。恶劣天气驾车时应注意以下几点：

① 出车前，要仔细检查车辆的完好程度，尤其是转向、刹车等主要部件一定要灵活有效。

② 驾车时，要将挡风玻璃和车灯玻璃擦拭干净，并按规定打开防雾灯、近光灯、前后小灯及尾灯等，利用灯光保证视野清楚、准确。

③ 右侧通行，保持好安全车距和侧距。

④ 大雾天驾车要拉大前后车之间的距离，并慢速行驶，不要争道抢行或超车。

⑤ 按照《中华人民共和国道路交通管理条例》的规定，遇风、雪、雾、雨天，能见度在 300 米以内，最高车速不准超过 40 千米/时；能见度在 150 米以内，车速不准超过 30 千米/时；能见度在 50 米之内，应靠边停车，开亮小灯和尾灯，防止发生车祸。

⑥ 在雾、尘天气行车，应禁止超车，一定要保持好车距，低速缓行。

⑦ 遇有湿滑路段，要控制车速，不可紧急转向或刹车。

⑧ 雨天天气，要注意路基可能出现的坍塌和毁坏，选好路段后再安全通过。

⑨ 大风天驾车，要将载运的货物捆扎牢固。

⑩ 行驶过程中，时刻注视前方动向，防止行人、牲畜、车辆等突然闯入而发生伤亡事故。



插图

在公路上会车应注意什么

在公路上会车时应注意以下几点：

① 精力集中，目视前方，认真观察来往车辆。

② 选择恰当的会车地点，降低车速，右侧通过。



插图

① 做到礼让三先，即先让，先慢，先停。

② 注意观察和防备对方车后的其他车辆。

③ 在视线不良情况下会车时，要减速，开小灯，鸣喇叭，加大车间距和侧距，必要时可靠边停下，待对方过后再开车。

④ 一般情况下会车，应按以下规定让车：空车让载重车，单车让拖挂车，大车让小车，货车让客车，教练车让其他车辆，普通车让执行任务的特种车（警车、救护车、消防车等）；在有障碍的路段，有障碍一方让无障碍一方；狭窄路上，下坡车让上坡车。

⑤ 在一般公路上行驶，尽量避免在有障碍物的地方会车。

⑥ 在十字路口没有指示灯和指挥交警的情况下，不要争道抢行，互不相让，造成塞车现象。

在公路上超车应注意什么

在公路上超车时应注意以下几点：

① 超车时，应选择道路平坦、宽直、视线良好、无障碍物的情况下进行。

② 在繁华街道、交叉路口、弯道、坡道、积雪、结冰的路段上不能超车。

③ 超车前，要看准前方车辆、路面等情况，分析是否可以顺利通过，决不可加速强行超车。

④ 超车时，先打开左转向灯，靠近前车，鸣喇叭，当前车让路时，再加速从左侧超过。

⑤ 超车时，要与被超车保持安全的侧向距离。

⑥ 超车要果断，不要犹豫不前。

⑦ 在一条公路上不能强行超正在超车的车辆。在客车站人多地方不能超车。

⑧ 超越停止车辆时，要减速、鸣喇叭，保持警惕，防止该车突然起车驶入正道而发生碰撞。



在超车时，要做好紧急刹车准备，防止行人、牲畜、车辆突然出现。

在桥上不要超车。

变速箱为什么会乱挡

变速箱乱挡的原因有以下几方面：

变速杆球节定位销严重磨损、折断、松动或丢失，使变速杆失去控制作用。

变速杆球头弹簧折断或失去作用。

互锁销因磨损过大而失效，易同时挂上两个挡。

变速杆球头工作面或拨叉磨损过大，使其失去定位作用。

变速叉轴的折断或弯曲变形，变速叉的弯曲变形等。



摇骰

农用运输车跑偏的原因是什么

农用运输车跑偏分为行驶跑偏和制动跑偏两种。

行驶跑偏的原因。(员) 前轮轮胎气压不等或轮胎直径不一样；(圆) 前轮前束过大或过小；(猿) 前钢板弹簧折断或左右钢板弹簧弹性不一致；(源) 车架变形；(缘) 转向节臂变形；(远) 前轴弯曲变形；(苑) 制动拖滞；(愿) 车轮两端主销后倾角或车轮外倾角不等；(怨) 方向盘游动间隙过大。

制动跑偏的原因。(员) 同一车桥上左右轮摩擦衬片材料不同；(圆) 两前轮制动鼓与制动蹄片间隙不同；(猿) 某一车轮摩擦衬片有油污、铆钉外露或制动鼓变形较大；(源) 两轮胎气压相差较大；(缘) 制动蹄回位弹簧弹力不等；(远) 两轮制动蹄支承销偏心套和凸轮磨损程度相差较大；(苑) 车架变形；(愿) 前桥变形；(怨) 横直拉杆球头销松旷；(员园) 分泵磨损或皮质零件老化不同等。



来源

行驶途中翻车怎么办

驾驶的农用运输车在途中翻车，一般都有先兆，如急转弯时翻车，驾驶员先有一种急剧转向，车身向外侧飘起的感觉；掉沟翻车，车身先慢慢倾斜，然后才会翻车；纵向翻车，先有前倾或后倾，车头下沉或车尾翘起的感觉，然后才会翻车。

应急处理方法：

① 当自己感觉不好时，应紧紧抓住方向盘，两脚钩住踏板，使身体固定，随车体翻转。

② 当车向深沟滚翻时，应迅速趴到坐椅下，抓住方向盘或踏板，身体稳住，避免乱滚乱动受伤。

③ 翻车时，不要顺着翻车的方向跳车，防止跳出车外，被车体压伤，而应向车运行方向的后方或翻转方向的相反方向跳跃。

④ 如果在车中感到立即被抛出车外时，应抓住时机，猛踏双腿，尽力向车外跳去，越远越好。落地时，双手抱头顺势向惯性力的方向跑动或滚动，减轻落地重量。

农用运输车着火怎么办

运输车着火时，驾驶员应做到以下几点：

① 立即切断油源，关闭油箱开关或移走车上的燃油。

② 停机后，立即离开驾驶室，如果打不开车门，可从风挡玻璃处离去。

③ 当火焰逼近自己无法躲避时，应用身体猛压火焰，冲出一条路。外逃时，注意保护脸面及外露皮肤，不要张嘴呼吸或呼叫，以免烟火灼伤上呼吸道。

④ 车上燃油着火，不能用水浇或拍打的方式灭火，应用灭火器灭火，也可用沙、土压火或棉被、篷布蒙盖。

⑤ 如果在加油时着火，应迅速将着火车辆开走，远离油



库。

使用铧式犁应注意什么

耕地时，为了确保安全，使用铧式犁应注意以下几点：

（一）耕地机组人员，必须熟悉犁的结构特点和调整保养方法，严格遵守安全操作规程。

（二）出发前，应使所有人员注意力集中在工作上，开机要平稳，缓速前进。

（三）机组在行进中，不允许跳上跳下或调整紧固某部零件以及清理犁上的泥土和缠草等。

（四）牵引犁机组尽量不用倒车，地头转弯时应将犁体升高。

（五）更换犁铲或排除有关故障时，应将拖拉机熄火或将两者分开，不能开机作业。

（六）悬挂犁升起，在将犁支垫牢靠且液压油缸锁定后方可在犁下工作。

（七）耕作时，机架和犁后的牵引农具上严禁站人。

（八）夜间作业，应有充足的照明。

（九）长距离转移机组时，犁应处于最大运输间隙，犁架上不得放重物或坐人。悬挂犁要升至最高位置，加以锁定。运行时不要高速度运行和急转弯。

（十）通过沟过埂时，应适当减速，以确保安全。

怎样维护和保养铧式犁

铧式犁的维护和保养应做到以下几点：

（一）班保养。（员）每班作业后应及时清除犁体、犁刀和限深轮上的泥土和杂草；（圆）紧固各部螺栓；（猿）检查升降机构和耕深调节机构的灵活性；（源）检查并修复变形零件；（缘）向各转动部分加注润滑油；（远）检查安全销有无问题；（苑）看一看油缸、油管是否漏油等。



摇铧



定期保养（~~每天~~ 1~2 小时）。（~~员~~）除班保养内容外，还要检查犁铧前后壁、犁侧板、犁后踵等易损件的磨损情况，损坏的要及时换新的；（~~圆~~）检查牵引犁起落机构的棘轮和长铁的磨损情况。

季保养。（~~员~~）每耕作季度结束后，要将圆犁刀、限深轮、耕宽调节器丝杆及轴承等零部件拆下清洗；（~~圆~~）全面检查犁的技术质量，换修磨损及变形零件；（~~獠~~）加注润滑油；（~~源~~）在犁体、小前犁和圆犁刀等部件的工作表面及丝杆上涂防锈油；（~~缘~~）存放在安全、干燥的库房内，犁轮和犁体要垫高并保持水平。

怎样选用旋耕机

旋耕机是一种由动力驱动工作部件切碎土壤的耕作机械。它是利用刀轴上刀片的旋转和前进的复合运动对田地进行碎土作业。

选购旋耕机时，应注意以下几点：

根据当地的生产特点及农艺要求，决定是否可以采用旋耕机耕翻整地。

根据自己拥有的拖拉机动力的大小来购买旋耕机的幅宽，并注意两者连接装置要配套。

选购具备“农业机械推广许可证”的产品。

选购生产批量大，质量稳定，耐用，备件供应及时，受用户欢迎的厂家的产品。

旋耕机的动力输入轴是否碰伤。

检查万向节是否配套，特别要注意花键套的齿数和直径，买错了就用不上。

转动刀轴，看刀轴转动是否平稳，有无声响。

检查刀座焊缝有无漏焊情况。

检查有无出厂合格证、使用说明书、质量“三包”说明，备件及工具等是否齐备。



使用旋耕机应注意什么

使用旋耕机要注意以下几点：

使用前，看好看清说明书，了解机器的使用特点和安全注意事项，方可操作。

经检查确认技术状态正常时，方可使用。

防向节的夹角，工作时不得大于 依 地头转弯时不得大于 长距离运输时应拆下万向节。

严禁先入土、后接合动力输出轴，或急剧增加耕深，以防损坏两机的传动机件。

地头转弯时不可耕作。

倒车时，不可耕作。

作业过程中，拖拉机上不准乘人，以防跌入旋耕机造成人员伤亡事故。

农机运转时其他人员不得接近。

耕作时，听到不正常声响，应立即停车检查，排除故障。

检查旋耕机万向节、刀片及齿轮箱零部件时，必须先切断拖拉机动力输出轴；更换零部件时，应先熄火，确保安全。



摇芭

旋耕机的维护和保养

正确地进行维护和保养，是保证旋耕机的正常运转、高工效、长寿命的重要手段。

班保养（工作 小时）。（员）检查各部位的锁紧零件，拧紧或更换；（圆）检查齿轮箱的油位，达到规定的油面高度；给十字节和刀轴轴承处黄油嘴注足黄油；（猿）看刀片有无缺损；（源）螺栓是否松动，拧紧或换新。

一号保养（工作一个季度）。（员）更换齿轮油；（圆）检查十字节总成磨损情况，清洁或更换；（猿）刀轴两端是否



因油封失效而进泥水，应拆开清洗，更换油封，加足黄油；（源）必检查各轴承有无磨损，调整或更换；（缘）圆锥齿轮是否磨损，并及时调整。

獭二号保养（工作一年）。（员）清除机件上的油泥；（圆）放出齿轮油，拆卸检查，换掉磨损件，重新装好；（猿）拆拆万向节部件，清洗十字节滚针；（源）检查及更换紧固零件及开口销等；（缘）检查刀片，不好的要换新；（远）修复罩壳拖板；（苑）停放期间，拆下万向节，放好；（愿）垫高旋耕机，使刀尖离地，刀片应进行防锈处理；（怨）按要求涂油防锈。



播愿

怎样选购播种机

播种机的种类很多，如按播种方法分有撒播机、条播机、点播机、精密播种机、铺膜播种机、免耕播种机等。选购时应注意以下几点：

獭应根据当地的农艺要求选择播种机的种类。从发展趋势看，目前还是选购施肥播种机为好，因为它可同时完成播种和施肥两道手续。

圆应根据自己拥有的动力种类、大小来选购播种机的规格。如有畜力的、配拖拉机的、配小四轮的和配手扶拖拉机的，也有配 员愿千瓦（圆缘马力）、猿愿千瓦（缘园马力）、缘愿千瓦（愿园马力）等大功率拖拉机的播种机。规格要合适，才能充分发挥它的功效。

獭选择生产批量大，使用方便，备件供应及时，用户反应良好的产品。

使用播种机应注意什么

使用播种机应注意以下事项：

獭拖拉机与播种机的连接要安全可靠，牵引点和挂接点之间的插销，要用开口销锁定，机组作业和行进中要确保牢



固不松动。

播种过程中一旦发生故障，应立即向拖拉机手发出信号，停车排除。

播种机的传动部件要有护罩。禁止站或坐在种子箱、机架和连接器上，不要从机上跳上跳下，无关人员更不能站在播种机上。

地头转弯时要减速缓行，机具要升起；牵引机具有起落机构的，要将工作部件升起不要转急弯，以免引起农具啃轮胎。

夜间作业时安装照明设备，地形复杂地块应留在白天耕种。

所用种子和肥料必须清洁。更换种子品种时，必须彻底清扫种子箱、排种器及一切可能积存种子的部位。

播种兼施化肥、农药时，机组人员应做好安全防护，作业后要洗手、洗脸。

播种机组转移地块，通过村庄、十字路口时，不许小孩跟在附近。



播种

播种机的维护和保养

播种机的维护保养应从以下几方面着手。

班保养（远小时）。（员）彻底清除传动机构、排种器、开沟器、机架等部位的泥土、杂草，并检查各部位的技术状态；（圆）检查排种器固定螺栓、排种轮卡箍、开沟器拉杆固定螺栓等紧固情况，并加以紧固；（猿）检查和润滑所有传动机构和转动部件；（源）检查各调整部位有无松动、滑移现象，测量划印器的尺寸，必要时进行调整。

季保养。（员）清除机具上的泥土、油污及种肥箱内的种子、肥料等杂物；（圆）将开沟器、齿轮、链轮及链条用柴油清洗并涂防锈剂，对圆盘式开沟器应拆开清洗、涂油重装；（猿）清洗全部轴承和转动部件；（源）放松开沟器挺杆弹簧和其他压缩弹簧；（缘）修复和更换破损或断裂的木制件、铁皮



件等；(远) 对踏板、种箱、肥箱、机架、拉杆等部位掉漆处要涂好新漆。

獾队入库保养。(员) 完成季作业后应入库存放；(圆) 用木块垫起并加防护罩；(獾) 圆盘开沟器、链条、输种管、锄铲等应卸下来妥善保管，防止变形、挤压和丢失；(源) 播种机上面不得存放重物；(缘) 保持场地干燥、清洁；(远) 由专人负责，并定期检查。



播种

怎样选购联合收割机

联合收割机是一种同时完成收割、脱粒、分离、清洁等各项作业，并最终获得清洁谷粒的机械。极大地提高了劳动生产率，降低了劳动强度。其类型很多，按照动力配置方式不同可将其划分为牵引式、自走式、悬挂式。

目前，中小型联合收割机发展很快，机型很多，产品质量差异较大，在选购时应注意以下几点：

圆应选购通过国家及省市级以上质量鉴定合格的产品。此类产品设计合理，性能指标达到要求，可靠性、安全性、操纵性都比较好。

圆选购时要考虑零配件供应及售后服务问题，应选购当地产品或当地拥有量较多的机型，以便农忙季节能及时得到厂家的技术服务。

獾要根据自己的生产规模、地块大小、用途和经济实力等来决策。最好先到当地农机推广部门和供销部门进行咨询，多走几个地方，货比三家，选购质优价廉的产品。

怎样正确使用联合收割机

收割作业季节性强，作业时间短，技术要求高，使用联合收割机必须注意以下几方面：

圆驾驶人员必须通过专门学习和训练，全面掌握联合收割机的结构和工作原理，认真按使用说明书和操作手册的规



定，正确使用。

出车前的准备。出车前要检查：（员）机油、液压油、刹车油、冷却液、齿轮箱油是否适当；（圆）刹车、转向拉杆、挡位、行走离合器、手刹车是否工作正常；（猿）脱谷离合器、御粮离合器是否分离彻底；（源）各警灯及报警系统是否可靠；（缘）所有的皮带和链条是否拉紧；（远）滚筒螺栓、转向臂螺栓、驱动轮螺栓等是否紧固；（苑）压刃器、护刃器、动刀等是否对正；（愿）检查干式空滤器及粗滤器；（怨）润滑所有的注油孔；御运转过程中，仔细巡视各部分运转是否正常，有没有杂音；（员园）关闭发动机，检查轴承有无过热现象。

有关的安全操纵规程：（员）不允许无证驾驶；（圆）启动主机前，应将变速杆及各按合手柄置于空挡和分离位置；（猿）启动前、接合前、行走前、转向倒车前等应给信号，看清机器前后是否有人；（源）发现故障一定要停机修理；（缘）停机后要变空挡并切断脱谷离合器和割台离合器；（远）在割台下工作，要放油缸护管等防止割台意外跌落；（苑）不许在收获地内加油、抽烟，严防火灾；（愿）不卸粮时，折回卸粮筒；（怨）收割中一直要用大油门；（员园）卸粮时不得进入粮箱或用长杆拨谷物；（员员）注意交通安全；（员圆）机车上要带好灭火器。

插图

联合收割机的维护和保养

加强维护保养，使机器一直保持良好的技术状态，性能稳定，故障少，才能提高工作效率，延长机器使用寿命。

自走式联合收割机的保养：

每天对各润滑点加注润滑油。

使用一段时间后：（员）紧固前、后轮螺母；（圆）检查调整全部三角皮带的张紧度；（猿）检查调整全部传动链条；（源）打开指示灯，清理干式空气滤清器；（缘）清理旋转风罩和散热器；（远）加满冷却液；（苑）清理集水器；（愿）检查燃油滤清器；放掉沉积的污水和杂物；（怨）清理液压油箱加油



口；（猿）停机后，检查发动机油底壳油，按需要加油；（猿）张紧卸粮搅龙钢丝绳；（猿）清理液压驱动油箱加油口；（猿）必要时清理驾驶室滤清器等。

獾使用一季度后：（员）更换燃油滤芯；（圆）更换发动机机油滤清器；（猿）检查电池电解液相对密度（比重），按需要充电或加满蒸馏水；（源）加满冷却液；（缘）清理燃油输油泵；（远）调节好行走离合器间隙；（苑）调节好脚制动器及手制动器软轴等。

悬挂式联合收割机的保养：

獾拖拉机的保养。（员）要按拖拉机使用说明书的规定进行妥善保管；（圆）出车前应将散热器上所堵的草屑、灰尘等清理干净；（猿）在车头上加上细密的网罩，保护好散热器；（源）经常清洗空气滤清器，或把位置升高。

獾收割机的保养。（员）在日常工作中要定期进行润滑；（圆）检查和调整各工作部件的技术状态和紧固的情况；（猿）随时发现和排除各种故障；（源）每天出车前的检查保养工作应以负荷大、转速高、震动大的部件为重点，同时，也要检查易磨损件，如割刀、连杆、输送带、升降钢丝绳等，并要及时换新。





安保防护



摇猿

农村规划与防火要求

农村的可燃物较多，如庄稼堆垛、柴草垛、茅草房、仓库、牲畜棚、圈舍等，乡村工业企业，如工业加工、粮库、油坊、粮米加工厂、粉碎机房、小化肥厂等多是可燃建筑物，都极易发生火灾。因此，农村建筑应统一规划，合理布局，使其符合防火规范要求。

一般说来，生产性建筑宜布置在村边，尽量在当地常年主导风向的下风头。

场院、谷草垛应选择在安全的地方。

庄稼垛、草垛等是可燃物，而且十分集中，一旦发生火灾，火势凶猛，迅速蔓延，不利于扑救。因此，场院、谷草垛应设置在村外，靠近水源的地方，占地面积不宜过大，与周围易燃易爆的工厂、仓库及铁路、公路、高压架空线都应保持一定的距离。

农村建筑物之间的距离，特别是生产用建筑砖瓦房不小于 4 米；耐火性能低于砖瓦房的，其防火间距应相应地加大；高于砖瓦的其防火间距可适当减小。

村民住房、砖瓦房之间距离不应小于 4 米；耐火性能低于砖瓦房的要加大；高于砖瓦房的可适当减小其距离。

除了整体规划外，对原有的易燃易爆建筑物应逐步进行



改造。对一时不能拆除的易燃易爆建筑物，在易于起火的部位，如烟囱、屋檐、炉灶等处，应抹上灰泥，提高其耐火性能，防止火灾发生。

鉴于农村距城市较远，一旦发生火灾应立足于自救的原则，村民应组织义务消防队，配备必要的消防工具，解决防水源问题。在靠近水源的村屯，夏季可以充分利用河流、池塘及其他排灌等水渠作为灭火用水；缺水地区可设消防水池。



农村住宅的防火措施

来源

建筑物应尽量采用不燃材料建造。炉灶、烟囱是容易起火的部位，应采用非燃烧材料砌筑，灶前应设挡火板（砖）。炉灶、烟囱的热表面应避免与可燃构件接触。烟囱穿过屋顶时，与可燃构件不得小于 0.5 米。任何可燃构件都不要搭在炉灶、烟囱的砌体上。

室内不应乱堆柴草。如需要柴草，也要尽量少放。室外堆放柴草要离开房屋，中间距离大于 5 米，以免柴草着火烧毁房屋。

院内应设置专门的灶灰仓。

火柴、打火机和其他引火物要妥善保管。家长和老师应经常对孩子进行防火教育，使孩子从小就有防火意识。

严格按电气规程安装和使用电气设备。不要乱接乱拉电线，不得随意增加用电负荷，照明灯要离开可燃物。

大风天要特别注意防火。大风天是最容易起火的时间。在山林地区，林区边缘或易燃建筑物较多的地方，大风天以升旗为令，提高群众的防火警惕。六级以上大风不应动火，必要时可组织村民巡逻守护，确保万无一失。

农村住宅的火灾成因

农村住房多由可燃材料如木板、柴草、竹竿等建成，而



房内多堆积柴草等可燃物。因此，农村住宅，特别是东北地区农村住宅极易发生火灾，尤其是春季风大物干，一旦着火，会火烧连营，造成大面积灾害，损失十分严重。

农村住宅发生火灾的主要原因是：

①炉灶、烟囱是引起火灾的主要原因之一。炉灶、烟囱、火坑、火墙等引起火灾，往往是因为它的热表面靠近木结构或可燃物，或是用汽油引火，或是灶前堆积大量柴草被灶火烧着等。

对村民家搭设的生活炉和工厂安装的生产炉，要采取相应的防火措施。

在有火灾和爆炸危险的生产厂房和库房内不要安装明火采暖设备。

汽车库和拖拉机库内，不要安装取暖炉，但可采用火墙、电暖气等办法，将明火炉灶放到外间或在库房内搞“土暖气”。

炉灶、烟囱的热表面与木结构、草屋面、纸顶棚等应保持一定距离。

铁皮烟囱和铁制炉具散热快，炉壁常被烧红，对周围的辐射能力很强。所以铁皮炉灶和烟囱根部，距可燃物表面的距离不得少于 0.5 米，距防火保护层（抹灰）木结构的距离不得少于 0.5 米。

铁皮烟囱穿过木屋顶或木板房时，烟囱外壁到可燃构件间的空间距离，应不小于烟囱的直径；水平距离应不小于 0.5 厘米。烟囱口距离可燃材料屋面的距离，不得低于 0.5 米。

②吸烟、用火不慎引起火灾。吸烟不分场合，乱扔烟头；过度疲劳躺在床上吸烟或酒后吸烟，都可能因昏睡过去使烟头烧着衣物等易燃物体而引起火灾。

做饭烧火时，灶前柴草杂乱，柴火相连，当人暂时离去时，灶内火种烧到灶口，将灶前柴草引燃。

烘烤衣物时人离开，时间一长，衣物被烤着引起火灾。

③小孩玩火。农村小孩喜欢玩火，如在场院或柴草垛附近燃放鞭炮或烧烤食物，以及随意点火玩，都有引发火灾的



摇缘



插图

可能。

▮电气火灾。乱拉电线，任意增加用电设备，照明灯具距离可燃物太近都会引发电气火灾。

液化石油气炉的防火

液化石油气炉灶是由液化气的储存供气设备、灶具和连接导管三部分组成。灶具有盘式炉、箱架式炉、红外线炉等。按引火形式可分为人工点火和自动点火两种。连接导管一般都采用耐压、耐油的胶管。

液化石油气是一种极易燃烧爆炸的可燃气体，它的火灾危险性程度严重，使用中一不小心，就容易燃烧爆炸，造成物毁人亡的悲惨后果。常见失火原因有：

▮因钢瓶和管道腐蚀或因连接导管老化破裂而造成液化气泄漏。

▮炉灶设备不合格或破损、漏气引起事故。

▮钢瓶内充满了过量的液化石油气，在环境温度升高的情况下，瓶内液化气体剧烈膨胀，致使瓶体破裂，发生爆炸。

▮装有液化石油气的钢瓶靠近热源，使钢瓶内的液态液化石油气迅速汽化，压力随意增大，直至超过钢瓶允许压力而发生爆炸。

▮钢瓶因撞击引起爆炸火灾事故。

▮角阀、减压器、炉开关、调风挡板失灵而泄漏液化气造成事故。

▮将液化气任意倒瓶，产生静电放电或挥发出的液化气遇上明火而起火。

▮擅自处理残液或充装气瓶，引起燃烧。

液化石油气炉的防火措施如下：

▮必须严格执行液化石油气炉灶的管理技术安全规定，保证炉灶在完好状态下使用。

▮经常对炉灶进行安全检查，如发现阀门堵塞、失灵、胶管老化破损等情况，要立即停用修理，绝不要“带病”使



用。

要正确使用液化石油气炉灶。要火等气，不要气等火。先开角阀，然后划火柴从侧面方向接近炉盘火孔，再开启炉开关。如没点着，应关好炉开关，等油气扩散后再重新点火。如发现只有几个孔着火、火焰不稳或发生扑扑声，以至将火扑灭，这是因为空气流通量过大，可将调风板关小些。使用时，调节好进空气挡板，使火焰呈蓝色，不要出现黄火头。

用完炉火应关好炉灶的开关、角阀或户内供气管道上的阀门，以免因胶管老化泄漏、脱落或被鼠咬破而使气体逸出。

不要让小孩及老、弱、残、精神不正常的人、不会使用的人或客人使用液化石油气炉灶。要教育小孩不要玩弄液化气钢瓶或开关等。

液化石油气钢瓶要防止碰撞、敲打。钢瓶周围的环境温度不得大于，不得接近热源、火源，也不能与化学危险品混存。严禁用热水烫、烘烤、火烧等方法对钢瓶加热，以免发生爆炸事故。

液化石油气瓶不能倾倒、倒置使用，以免液体流出发生危险。严禁用自流方法将液化石油气从一个钢瓶串入另一个钢瓶。

家庭使用液化石油气，瓶内剩余的残液，不要自己处置，应由充装单位统一收回。严禁将残液倒入下水道、地沟、排水沟、河流、防空洞及其他场所。更不许在街道上排放液化气，也不得用残液生火和擦洗机械配件等。

使用液化石油气炉时不能离人。

液化石油气钢瓶严禁在带气的情况下拆卸。如有故障，不得自行处理，应送有关单位。

液化石油气炉灶出现异常事故时，要机警、沉着、妥善处理，及时关闭角阀和炉开关。如发现手轮不好关或压力上升，压盖脱掉漏气时，手不要离开，用力压住手轮，让别人用铁丝或绳子将其绑紧，然后将钢瓶移至安全地方，通

摇苑





知液化气站处理。在此期间，要消除周围明火，加强室内通风，且不得使用明火和容易产生火花的器具。

一旦着火，要冷静，想尽一切办法去关闭角阀，并根据情况用冷水冷却瓶体，用抹布、麻袋、布衣、被褥等浸水堵盖，扑灭火焰。

如火焰蔓延，应立即报警，同时采用二氧化碳、氮气、水蒸气、干粉和水进行扑救。在周围余火未熄灭之前，不宜将着火钢瓶的火焰熄灭，以免液化气扩散引起再次爆炸着火。



注意

汽车、拖拉机库的防火

汽车、拖拉机起火原因主要有以下几种：

一、排气管喷火。排气管的作用是排除气缸中的废气。因废气温度较高，时常带有火星，所以喷出的废气可能引燃可燃物体。

排气管喷火的原因是：发动机负荷过大，油在气缸内来不及充分燃烧就被排出。

喷油嘴供油过早或过迟，燃油在燃烧室内得不到充分燃烧，随废气从排气管排出。

气门封闭不严，在压缩过程中，将可燃气体从不严密的气门压出，在排气管中遇高温就会自燃。

二、明火烤机。冬天，北方农村较寒冷，为了发动机器，经常使用明火进行烧烤，如不慎很容易引起火灾。

三、明火照明不慎。有的农民在自己的车库内存放燃油，由于缺乏安全知识，进库取油时使用火柴、打火机、蜡烛等照明，很容易引起火灾。

四、有的拖拉机用汽油机作启动机。汽油机的电点火时间提前太长，将可燃的混合气体点燃，从未关闭的进气门压出至汽化器形成回火，引起汽化器回火。

汽车、拖拉机库的防火措施有：

一、汽车、拖拉机库房应单独进行修建，与房舍拉开一定



的防火间距。

⑤ 车库应采用非燃烧材料建造。如受条件限制，不能采用非燃烧材料时，墙壁内外必须涂抹灰泥，以提高其耐火性能。

⑥ 车库内不宜用明火取暖。如需保温，可采用火墙或土暖气、电暖气取暖。炉灶放到室外。

⑦ 修配间不应储存易燃物品，以防自燃。

⑧ 拖拉机库房应备有充足的消防用水和灭火器材。



插图

灭火的基本方法

根据物质燃烧原理和同火灾斗争的实践经验，灭火的基本方法有四种：减少空气中氧的含量——窒息灭火法；降低燃烧物质的温度——冷却灭火法；隔离与火源接近的可燃物质——隔离灭火法；消除燃烧过程中的游离基——抑制灭火法。

① 窒息灭火法。窒息灭火法就是阻止空气流入燃烧区，或用不燃物质冲淡空气，使燃烧物质断绝氧的助燃而熄灭。

窒息灭火法适用于扑救比较密闭的房间、生产装置设备内发生的火灾。

用这种方法扑灭火灾时，可采用石棉布、浸湿的棉被、帆布、海草席等不燃或难燃材料，覆盖燃烧物或封闭孔洞，用水蒸气、惰性气体（二氧化碳、氮气等）充入燃烧区域内，以降低燃烧区氧气的含量，达到窒息燃烧的目的。在非常情况下，也可采取水淹没方法扑灭火灾。

采取窒息灭火扑救火灾时，必须注意以下几个问题：

（1） 燃烧的部位空间较小，容易堵塞封闭，并在燃烧区域内没有氧化剂物质存在的条件下，才可采用窒息灭火法。

（2） 在采取窒息灭火法以后，必须在确认火已熄灭时，方可打开孔洞进行检查，严防因过早地打开封闭的房间或生产装置，导致不完全燃烧产物的爆燃，火势猛烈地发展。

（3） 在采取水淹没方法扑灭火灾时，必须考虑水对可燃



插图

物质作用后不致产生不良后果。

(源) 在有条件的情况下,为阻止火势的迅速蔓延,可先采取临时性封闭窒息措施,降低燃烧强度,而后组织力量扑灭火灾。

(缘) 采用惰性气体灭火时,一定要保证充入燃烧区内的惰性气体的数量,以迅速降低空气中氧的含量,窒息灭火。

■冷却灭火法。冷却灭火法是使正在燃烧的物质降低温度,不能继续分解出燃烧的气体,火就自然熄灭了。应用的方法主要有两种:

(员) 用水和二氧化碳直接喷洒在燃烧物上,来夺取燃烧物的热量,把温度降低到该物质的燃烧温度以下。

(圆) 用水喷洒在火源附近的建筑物或其他物体上,使它们不受到火焰辐射热的威胁,避免着火、毁坏或爆炸。

■隔离灭火法。隔离灭火法就是将火源或燃烧物体附近的可燃物质疏散到离火远的地方,不使燃烧蔓延,少量的燃烧物烧完后,火就熄灭了。应用的方法主要有以下几种:

(员) 迅速安全地将燃烧物移至安全地方。

(圆) 迅速地移开火源附近的可燃、易燃、易爆和助燃等物品。

(猿) 及时拆除与火源毗连的易燃建筑物。

(源) 断绝能燃烧或助燃的物质进入燃烧地带。

(缘) 封闭建筑物的孔洞,防止火焰、热气流、可燃气体或蒸气的蔓延。

(远) 设法筑堤拦阻燃烧着的液体泛滥流淌。

■抑制灭火法。抑制灭火法是使灭火剂参与燃烧反应过程中去,使燃烧过程中产生的游离基消失,而形成稳定分子或低活性的游离基,而使燃烧反应停止。目前,我国使用的~~员~~员灭火剂、~~员~~员灭火剂、~~员~~员灭火剂等,均属于参与燃烧过程、中断燃烧连锁反应的灭火剂。



人身着火的扑救

当家中不幸起火，人们一定会奋不顾身地进行扑救，这样，人们身上往往会起火，衣服、头发也被点燃。这时，往往由于惊慌失措，或急于找人解救，拔腿就跑。但是，人一跑，得到了充足的新鲜空气，等于有风猛吹在火上。于是，火借风势就会烧得更旺，人体受到的伤害会更大。此外，还容易将火种带到其他地方，扩大火灾，损失更大。

人的身上如果着了火，正确的处理方法是：衣服能脱下就迅速脱下，不能脱的也要撕裂脱下，扔入水中，或用压、蹂、打等方法迅速扑灭。衣服来不及脱下时，可就地打滚把火熄灭。如果附近有河、池、湖等，可迅速跳入浅水处。但是，如果人体烧伤过大，则不能跳进水中，以防细菌感染伤口。

如果有两个以上的人在场，其他人可以帮助他扑灭身上的火，用浸湿的被褥、衣物，盖压在他身上，可以灭火。但应注意的是，不能用灭火剂直接对人体喷射。



摇铃

沼气防火

沼气，是一种取之不尽、用之不竭的生物能源。在我国广大农村地区已成为煮饭、点灯以及发电、排灌、农副产品加工等的主要能源。然而，沼气不仅是一种可燃性气体，并且有一定的燃烧爆炸危险，所以在使用中一定要注意安全防火。

沼气池在建成投料后，是否产出沼气，要进行试验。一般农民的小型家庭使用的沼气池，通常是点火试验。如果在池盖的导气管上点火，一旦池内有氧气或处于负压状态，火焰就会窜进池内引起爆炸。所以，点火试验不能在池盖上的导气管上进行，而要在输气管上装沼气炉点火。点火时应十分谨慎小心，如果输气管不向外排气，出现负压时，一定



不要点火。

沼气池在一次进料较多、加水、试压、添水时，要打开导气管泄压。尤其在使用吸粪泵、抽水机时，操作速度要缓慢、可分几次进行，切不可过快过猛。沼气池在大出料时，易产生负压，应特别注意。

在大型沼气盖上和储气缸上，应当装有安全阀或防爆安全薄膜，以在万一爆炸时减少破坏危害。

夏季降雨量大，如果沼气池被淹灌，就有发生池内超压爆炸危险。因此，在沼气池周围要修筑排水沟。

沼气池检修时，在打开池盖清理渣后，池内存有沼气，人此时不能下去，否则会使人窒息死亡。因此，要向池内鼓风，进行通风换气，再用猫、兔等小动物送进池内进行试验，如无异常，人才可以下去检查和修理。但池内仍会有残留的沼气，所以不能在池内吸烟和使用火柴、打火机、煤油灯等明火照明。如需要照明，可使用手电。

沼气池在发酵过程中，进料口、出料口以及池盖周围常泄露出沼气，所以应注意安全，禁止明火接触。

北方农村，在冬季寒冷季节，常在池盖上堆草保温，更应注意明火。

沼气池如果放进电石、汽油等易燃易爆化学品，就有发生回火爆炸的危险。如果池内放进去干草、豆饼，就会产生剧毒物质——气体磷化氢，有发生中毒的危险。如果池内混进农药，就会杀灭甲烷菌，不能产生沼气。因此，这些东西都不能投入沼气池内。

输气管道的跑气、漏气是引起燃烧爆炸或中毒的主要危险。尤其是个人用的沼气管道都比较简陋、安全装置少，更容易发生火灾或中毒事故。因此，输气管道各连接部位都要严密紧固，水柱压力计 戡型管上端，要连接一段开口管，伸到室外高处以防池内压力突然增大将水冲出，使沼气在室内冒出发生危险。对于年久变质的塑料管或胶质输气管，要及时更换。

在管道系统内，要根据实际需要，装设必要的总开



插图



关，分开关和水封式回火防止器（安全瓶）。

要经常检查输气管有无跑气、漏气现象，如有应及时排除。检查的方法是：如有漏气，能嗅到蒜臭味和臭鸡蛋味，此法不易确定漏气点时，可用肥皂水刷在管道设备上，漏气处即会出现皂泡。

沼气炉灶和沼气灯点火时，应先点火后拧开关，否则，易发生燃烧爆炸事故。目前，有的农村用打火机原理制成的自动点火装置，既方便又安全。

沼气灶和沼气灯距离家具、衣物、柴草、天棚等可燃物品，最少要保持1米以上的安全距离。

如果发生了沼气火灾，不要惊慌失措，应立即关闭阀门，切断气源，用灭火剂或水扑救，并及时求助村民们前来协助，人多势众，尽快扑灭烈火。如有条件，也可报警，请当地消防队出车前来灭火。



摇猿

家电使用安全

随着广大农民的收入不断提高，在解决了温饱之后，人们又开始注重文化生活。当前，品种繁多的家用电器也开始进入农民家庭，电视机、洗衣机、电冰箱、家庭影院、录放机以及电脑已在一些农民家中出现，这当然是一件大好事。但是，也随之提出一个严肃问题——要认真注意家电使用安全。如果使用不当，轻则损害家电设备，重则使人触电死亡或发生火灾，造成财产的重大损失。因此，广大农民应学会正确使用家电，注意用电安全。

安装或修理电器时应注意：

各种家电所用的导线，粗细要适中，绝缘要良好，安装要牢固可靠，符合技术要求。自己动手装线，一般应用明线的方法，要考虑防潮，不可把线铺设在潮湿的地方。

线路上尽量避免有过多的接头，即使有，也要采取正确的接头方法，接得紧密、牢固。接好时，要在接头处缠紧黑色绝缘胶布，以免日久会被氧化腐蚀、脱落等。



摇源

要正确安装好电源插座。凡是要求用三极插座的电器，必须装好三极插座，插座的粗孔线柱，必须接好地线，线径要选得粗些，一端接在接线柱上，另一端可直接深埋在潮湿的地下，或接在自来水管、暖气水管上。

保险丝不能随意换过粗的或用铁丝、铜丝等代替，否则起不到保险的作用。

家庭中各种照明灯具的开关位置适当，过低易被儿童玩弄，成为不安全因素。

安装和修理电器时一定要停电，最好由电气专业人员来操作。如果电源保险开关不在房间内，拉开后则应有人看守。

装好后要复查线路是否装得正确。如没有问题，合上保险开关后，应用试电笔检查各部位火线、地线是否正确，外壳有无漏电等问题。

各种照明线路不允许只接一个火线，地线直接入地，这样会有很大危险。

使用电器时应注意：

防止磕碰各种绝缘体。安装线路时不能用图钉或铁钉之类固定，穿墙时要有专用塑料管或瓷管、各种经常移动的电器电源线，要随时检查绝缘层是否破损，如有破损，要及时修理或更换。各种照明线和电源线不要拖来拖去，避免破损漏电或发生短路事故。

各类电器设备都要防潮防热，特别是绝缘部位。电源引线不能放在潮湿地上，要避免沾水。在各种电线下边不要生火或安放火炉，以免电线绝缘体被火烧焦而发生危险。

各种暴露的带电部位如开关内部，不得用手去接触，如发现松动或脱落，要尽快修理。

要经常教育孩子不要去玩弄电源插座或电线，不要触摸电器设备，也不要摆弄电源开关，养成良好的习惯。

各种电器设备的线路上不要挂东西，晾晒衣物，也不要把竹竿搭到电线上。

一般灯座不要用过大瓦数的灯泡，打开的时间也不宜



太长，否则容易烧坏。

各种传动部位，在使用中不能迫使停转，否则容易烧坏保险丝和损坏设备。

保险丝烧断以后，绝不允许换过粗或用非保险金属丝取代。保险丝盒盖损坏后要及时修理或换新。

不懂电气知识的人，不要玩弄电器设备，更不能随意拆卸。

预防电器设备漏电和失火：

电器使用日久或本身质量太次，受潮受热，失去原有绝缘性能，使用时电流部分通过外皮传到其他导体上，这就是漏电。时间长了就很容易产生火灾。所以，要经常检查维护好各种电器设备，及时更换损坏了的各种绝缘部件和老化的线路。

禁止乱拉各种临时线路，更不能用绝缘层已经破损的电线做电器的电源线。如果增加电器设备的各种线路，必须符合技术要求。

按时维护保养好电器设备，不能使各种电器设备积聚过多尘土，更不可有蜘蛛网等。

电器设备不能放置在潮湿的屋子里，更不能带电用湿布去擦。当电器发热时，严禁用水降温。

电器旁严禁堆放易燃品。

各种移动和经常移动的电器设备，要经常用试电笔检查外部是否带电。

各种发热的电器，不能随便放置在木板等家具上，以防烤着可燃的木制品，引发火灾。同时，要养成人走机关的习惯，以免由于人们的遗忘而使电器长时间运转，损坏电器，或引发火灾。



摇缘

农村安全用电

不要在电线上挂东西、晒衣服，也不要晒衣服用的铁丝、竹竿搭在电线上。



播远

广播线、电话线、有线电视线不要与电力线同杆架设。当它们与电力线交叉跨越时，应保持足够的距离。

教育儿童不要爬电杆和拉电线，不要在电线附近放风筝、放鞭炮。不要往电瓷瓶上抛石子，或用弹弓打停在电线上的小鸟，以免打断电线。

砍伐树木要防止树木倒时挂断电线，不要在电线下面堆放柴草、粮囤，不要在高压线下盖房子，不仅人易触电，还会引起火灾。

牲口不要拴在电线杆上，以防牲畜拖动电线杆，震动电线。

拉、合跌落式开关，必须请电工使用合格的绝缘工具操作，不要用锄头等工具去钩。

不熟悉电气知识的人，不可擅自安装、拆除电灯和其他电器设备，以免造成人身或设备事故。在安装或维修电线或用具时，一定要先停电，并且要有人看守开关，防止别人随意将开关关上，使维修人员发生触电危险。

遇到电线落在地上，不要用手去拿。如落地的电线是低压线，可用木棍将电线挑开，并立即找电工修理。如是高压线落地，应找人在 5 米外看管，并及时通知电业管理部门处理，切不可让人接近它，以免受跨步电压的打击。

保险丝不可乱换，应按照电路上的实际用电量，选用粗细合适的保险丝。如乱换过粗的保险丝或用铁丝、铜丝代替保险丝，就可能引起着火。

防范扒窃

随着市场经济的发展，农民进城的机会也越来越多，或打工干活，或跑买卖做生意，或购买物品，或旅游度假……城市与农村的最大区别在于人多，被人扒窃的机会也多，因此，人们应学会防范扒窃。

怎样防范扒窃呢？这里有四个识别的方法：

看眼神。眼神，就是眼光和神态。小偷的眼神与正常



人的眼神有明显不同，主要是眼神“发贼”。不论在什么情况下或处在什么位置上，两眼总是注视别人的衣兜、手包、皮包、背包。在商场里，既不参观商品，也不购买货物，专门窥视顾客从衣兜或提包中取款和付款的情况。在车站、码头和闹市等地，他们两眼不停扫描身上可能带有钱款的外地人和乡下人，农民便是他们重点扫描对象，进城购货身带巨款的农民，则成为他们主要作案的对象。

作案前，他们一般都左右张望看是否有人在注视他们，特别是周围有没有警察，下手作案时往往由于屏住呼吸而精神紧张，两眼会发直、发呆，脸色时红时白。据此，我们可以发现和识别窃贼。

窥视表现。小偷总会有反常表现的。在作案前突出有窜动、尾随、钻挤和试探这四种表现。在公共交通工具上他们两头窜动，在商场里边他们楼上楼下的转悠，那是在物色作案对象，准备下手。在他们确定目标后，便尾随其后，紧跟不舍，寻找下手的机会。

当车上或商场里人多拥挤时，他们专往人堆里钻。

在未弄清作案对象衣兜里是否有钱时，用胳膊的下部或手背触及“目标”的衣兜，借行车的晃动、刹车等机会，接触“目标”的身体，看“目标”的反应如何。

窥视衣着。由于“职业”的需要，小偷衣着多数漂亮，特别是女性，往往显得时髦、气派，让人们不敢小视她们，许多农民根本不会把她们与小偷联系到一起。男的也穿得有档次，以为是哪个合资公司的职员。当然，也有些小偷不讲究服饰伪装，他们上衣肥大，袖子较长，脚穿系带鞋……一切都为了作案后逃跑。

窥视动作。当车上人多很拥挤时，他们往往挤到“目标”身旁，或并位相坐，或相对而站。他们借车内外发生的新奇事，分散“目标”注意力时乘机扒窃，或在“目标”走路时设法绕到对面，借故相撞，将“目标”撞倒或把东西（提包、手包等）撞掉，乘着“帮助”收拾的一刹那进行扒窃。其基本动作是贴靠、挡掩、掏割。



摇苑



因此，只要熟悉了小偷的扒窃特点与规律，农民在进城时就能识别一些可恨的小偷，从而提高警惕，做好防范，不让小偷的阴谋得逞，使自己的财物不受损失。

预防农药中毒



提醒

要进行安全使用农药的宣传教育，特别是在使用剧毒农药或新品种农药之前，要了解这类农药的使用方法、注意事项、中毒时的早期表现等有关知识，并使每个施药的农民都知道。

农药要有专门的地方存放，每一种药品都要写上标记，以免拿错、用错。存放农药的地方，不能同时放粮食、蔬菜和瓜果，也不宜存放化肥。

要尽量避免农药沾染皮肤。配药、拌种必须戴口罩、手套，并用工具搅拌。在手或其他部位上溅上农药时，应立即用碱水或肥皂洗净。施药完毕后，要换衣洗澡，洗净手脚，然后才能休息和进食。

每次施药后，剩余药液不可乱倒乱放。瓶盖、瓶塞、空瓶和施药工具应立即随身带回处理，不可乱扔乱放。盛药器具和塑料袋、药瓶绝对不可用来盛放油盐酱醋、食物和饮用水。

平时要加强对喷雾器等施药工具的维修、保管。在喷药前，喷雾器先要用清水试喷，如有漏水，应修理好再用。在喷药的过程中，如果发生堵塞或漏水等故障，要用清水刷洗后再修理，绝对不允许用嘴吹喷头。

每天施药结束后，要在田间巡查，如发现排水口有漏水和塌缺情况，应立即修补或加固农田排水口。在坡地、沙丘、水网地带，还要注意渗水漏水情况，保护好水源。施药田附近的河湖、池塘如出现死鱼，一定要查明原因，及时堵住漏水洞口。

携带农药时，要小心，勿将瓶碰碎。遇到瓶被碰碎时，如在田地里，应立即撒盖泥灰，阻止农药流入附近河道，



再在含泥农药上洒上浓碱水后深埋。如农药已大量流入河塘，或药瓶碰碎在沙塘内，水源受到污染，必须立即封锁水源，并取水样送有关部门化验，待有关部门批准后才能继续使用，以免造成严重中毒事故。任何被农药毒死的牲畜、鱼类，都不可食用。

（缘）喷洒 员缘 三氯杀螨砒、杀虫剂等剧毒农药，要注意：

（员） 认真执行“两穿”，即穿长袖衣、穿长裤；“三戴”，即戴口罩、戴塑料手套、戴防护眼镜；“五喷”，即顺风喷、隔行喷、退步喷、换班喷、早晚喷；“六不”，即施药时不讲话、不吃东西、不吸烟、不喝茶、不戏弄、不用手擦眼揩脸。手臂等皮肤暴露部位涂些肥皂，形成一层保护膜，以防皮肤吸收而中毒。

（圆） 施药时，掌握好规定的配药浓度，浓度太高将增加中毒的机会。在喷雾施药时，更要注意背在身上的喷雾器是否漏湿衣服，如有漏湿应立即更换。

（猿） 施药结束后，施药工具和喷雾器要用 缘缘 碱水（缘缘 千克水加 员缘缘 千克碱）或 员缘缘 草灰水（缘缘 千克水加草灰 圆 千克）浸泡 源-缘 小时。口罩、工作服可直接用肥皂洗净。如被原药液污染，则须用 缘缘 的碱水或 员缘缘 的草灰水浸泡 圆 小时后再洗净。喷药后的田间要插上醒目告示，在一周内禁止人畜进入。

夏天天气炎热，要提倡早出工、晚收工，延长中午休息时间。一般一次连续喷药时间不宜超过 源 小时。

（缘） 一定要掌握最后一次在蔬菜、水果等食用作物上施药至收获的间隔日期，把农药的残留量控制在最低浓度，使人们能安全食用，以保障健康。



摇怨

地震的防范措施

我国是一个多地震的国家，每年都有个别地区发生大小不同的地震，给人民的生命财产造成一定损失。



插图

地震，虽然尚无法控制，但可以预测。因此，广大农民应重视地震灾害，积极做好防范工作，尽量减少地震带来的损失。

当接到有关部门发出的临震警报后，要做到临震不乱，沉着冷静，听从指挥，服从安排。

要按照指定的路线疏散到事先选定的比较空旷的安全地区。学校里的学生不要紧张慌乱，你拥我挤，要在老师的组织下，有秩序地尽快离开教室。

离开室内时，要迅速关闭煤气、扑灭炉火、切断电源，以防发生火灾。

疏散时，不要在狭窄的巷道胡同里停留，不要站在楼房下面。在山区，一定要远离悬崖陡壁，以防山石滚落伤人。不要靠河流、水渠两岸太近，这一带最易地裂塌方，不要站在高压线、变压器附近，以免电杆、电线震断，使人触电。

如地震已袭来，地面颠簸晃动得厉害，来不及离开房子跑出房外，或门窗被震得扭曲而打不开，可在坚实的家具如床铺、桌子底下暂避，利用被子、枕头等保护头部，以防被震掉下来的砖木砸伤。

对于地震地区，农民在建房时应注意抗震要求，以确保新建的房屋在地震时不会伤害人。

房屋的基础宜用毛石或砖砌筑，而且应埋深一些，稳固一些。屋盖应在满足防雨、保温等要求下，尽量做轻一些。屋顶最好不做女儿墙，即使要做，也尽量让女儿墙矮一些。房屋的外形要规则，墙壁上尽量少开洞、开小洞，不要在靠近山墙的纵墙或靠近外纵墙的横墙上开大洞。

当房屋采用木屋架时，应加强支撑，横向、纵向均应设支撑，确保屋盖的整体刚度，有利于抗震。

如建楼房时，应设圈梁，增强房屋的整体刚度。

墙体采用砖砌时，一定要保证砌筑质量。砂浆标号不低于 M5，砖标号不低于 MU10。

加强房屋的各部分联结，使它形成一个牢固的整体。如预制板放在墙上必须保证搭接长度。



遭遇抢劫时的自卫技巧

随着农民生活的富裕，人民生活水平不断提高，为犯罪分子提供了作案对象，而农民大量进城或打工，或经商，或旅游，或购物……又为犯罪分子提供了作案机会。从事抢劫的犯罪分子的成分很复杂，据警方的资料表明，主要有这样几种人：

■青少年。从大量抢劫的案例中可以看出，青少年结伙抢劫为数不少。这些人的家庭并不一定穷困，但因赌博或吃喝玩乐等债台高筑，自己又没有正当收入，于是铤而走险。

■阶地进城打工者。这些人从农村怀着发大财的梦幻涌进城里，他们大都没念几天书，又不懂法律。当看到老板、大款挥金如土，他们急于发财的心爆炸了，明火执仗地在光天化日之下进行抢劫。

■抢劫团伙。他们是职业抢劫团伙，专门从事抢劫活动的。他们大都几进几出牢房，本性不改。

当前，犯罪分子进行抢劫的主要作案手段有三种；

■蒙面抢劫。一怕暴露自己真面目，二为吓唬人。特别在夜间，蒙面大盗出现，人们往往过于恐惧而丧失反抗和自卫能力。

■持械威逼。在无人之处或夜间，他们突然出现在你面前，或刀或枪，威逼行抢。

■顺手劫财。大多为外地民工所为。他们头脑简单，作案方式更为简单，往往伸手就抢，抢了就跑，即使为了几元钱也干。

当遭遇到抢劫时，面对歹徒应努力进行自卫：

■沉着冷静。遭遇歹徒，面对刀枪，的确吓人。但细细一想，行抢者是在实施犯罪，做贼心虚，邪不压正，是纸老虎。明白了这一点，就不必过于害怕，应稳定情绪，沉着冷静面对歹徒。

■善于智斗。与歹徒斗，不一定非用武力相拼，有时靠





插图

智慧同样可以战胜歹徒。比如，一名歹徒单独作案时，可先稳住对方或分散歹徒的注意力，再寻找机会跑掉。有位农村妇女，夜行山路时，被歹徒截住，索要财物。这位妇女很冷静，她首先对歹徒“缺钱花”表示同情，使歹徒对她放松了警惕。然后她又对歹徒讲，身上只有几十元，太少，她让他随自己到家中，可以给他拿几百元。歹徒很高兴，用刀逼着她往前走。当路过一家小店时，这位妇女突然冲进去，获得了保护。

勇于拼斗。当歹徒单人抢劫时，如果自己身强力壮，可寻找时机与歹徒拼斗，但应防歹徒的凶器。拼斗时最好先把歹徒的凶器打掉，两人徒手相斗，再寻机逃脱。

暗中画像。如果歹徒不是蒙面人，你应牢牢记住他的面目特征和身体特征，暗中画像，以便给警方提供破案线索。

及时报警。一旦被歹徒抢劫，应立即向附近的公安部门或派出所报警。报警及时，对警方破案有利。某地发生一起抢劫案，一位农民身上的几万元现金被歹徒抢走。歹徒跑后，这位农民立即向派出所报警。警方接到报警后，仅用远小时就把歹徒一网打尽。

遭遇到抢劫是不幸的，如何防范才能使自己尽量避免被抢劫的厄运呢？

避免走黑道。农村本来人就少，白天村外少人行走，何况夜间呢？所以，夜行农村偏僻小路，是很危险的，特别是妇女，更不可只身行走夜路。

结伴进城。几个人一起进城，彼此照应，共同防范抢劫、盗窃，是比较安全的措施。

不露钱财。农民进城做生意或购物，一定注意不要外露钱财。许多农民遭遇抢劫，往往与自己有意无意地外露钱财有直接关系。

提高警惕。出门只要身上带钱，就要时时小心，提高警惕，防范抢劫：

(1) 钱放贴身处。不要把钱放到手提包里，以防歹徒突然抢包而走。



(圆) 花钱不多拿。花钱时用多少拿多少，不可一掏一大把，引起歹徒的注意。

(猿) 注意跟踪者。随时观察左右，留心有没有人在跟踪自己。如有人跟踪，则应立刻去安全地方躲一下。

(源) 生人不开门。住旅店时，如果有人叫门，如是自己不认识的陌生人，则千万不要开门，以免遭抢劫。

(缘) 行路细观察。在大街上行走时，多观察左右的动向。有的歹徒往往采取突然撞你一下，借机抢走你的钱财。所以，要时时提防歹徒撞人。



插图

遭遇绑架时的自卫技巧

近年来，随着百万富翁、千万富翁的日益增多，旧中国的绑架犯罪事件又死灰复燃，城里出现了张子强式的绑匪团伙，农村也时有绑架罪犯出现，这对于一些富户来说，是应特别警惕的。

首先，要弄清犯罪分子的成分。当前的绑架活动，多以人质勒索对方的钱财，达到瞬间暴富的目的，主要有以下几种：

一、集团绑匪。这是一个犯罪组织，有策划，有实施，有联络，有行动，有分工，各干一项，各负其责。事成后按“贡献”大小分赃款。

二、黑社会。专门从事黑道活动的具有黑社会性质的大集团在我国已形成，他们专干大“买卖”，如走私、贩毒、偷渡、抢劫、绑架等。这种黑社会势力强大，配备武器，作案猖狂，心狠手辣。

三、疯狂的个人。从警方提供的资料来看，在绑架案中，不少为个人犯罪，他选中对象后，暗中策划，单独行动，极为神秘，不易暴露。

绑匪实施绑架时，总利用一些手段，虽千变万化，但总的说来，有以下几种：

一、欺骗。绑匪假借受害人的子女、配偶、亲友、孩子的老



插图

师等名义，编造一个急事把受害人骗来，实施绑架。

（四）绑匪经详细调查，完全掌握了受害人的行踪，于是，在一偏僻处将受害人劫持绑架。绑匪张子强往往采用这种劫持绑架犯罪。

（五）灌醉。有两种方式：（员）事先买通服务小姐，在受害人饮酒时，将麻醉药放入酒中，使受害人被麻醉过去，然后绑匪出来实施绑架。（圆）绑匪利用三陪小姐劝酒之际，让三陪小姐将受害人灌醉。

（六）假扮。绑匪化妆成警察，找受害人以“调查了解情况”为名，“请”受害人去“协助”办案，结果，假警察便把受害人绑架而去。

（七）诱骗。绑匪或利用美女，诱受害人上钩，进行绑架；或利用巨额利润的生意，引受害人进入他们的陷阱。如黑龙江几个绑匪去河南对商人刘某讲，黑龙江有一批木材，价格极便宜，只需交定金就可发货。刘某大喜，以为发财的机会到了，便只身跟绑匪去了黑龙江。结果，一到黑龙江，绑匪便将刘某绑架，让他家人用 100 万元赎金来赎他。

当农民朋友遭遇到绑匪绑架后，该如何进行自卫呢？

（一）机智勇敢。遭到绑架后，不要陷于绝望之中，因为绑匪真正的目的是勒索你的财富，在财富未到手之前，一般是不会杀害你的。因此，受害人这时应机智多谋，随机应变，寻找机会，逃离虎口。当然，绑匪往往对人质看守得很严，逃脱相当困难。但是，受害人可以利用其他办法与外界联系。总之，根据被绑架看守地点的条件、周围环境以及自己可利用的条件，动脑筋想办法，靠智慧解救自己。

（二）答应条件。绑匪的目的就是要钱，而且往往也知道受害人家中的财产状况，勒索的钱财数目，一般受害人可以拿得出。因此，被绑架后当绑匪逼你向家人要赎金时，你可以答应对方的条件，向家人要钱，因为你如果不答应绑匪的条件，绑匪只能折磨你，摧残你，会使你受伤致残，甚至被他们杀害。这种对抗是不理智的，也不合算。只有答应绑匪的条件，警方才有可能在绑匪取钱时一网打尽，使受害人得救。



暗中观察。被绑架后，不要慌张，要用心记录周围的一切，包括参与绑架的人的特征（身高、服饰、面容、口音等），他们之间谈话内容，被关押地的环境特征以及他们的活动规律等。记录这些事情非常重要，以供警方破案。

保全生命。遭到绑架后，应有一个原则，那就是积极地保全生命。因为你已陷入虎口，成为这群豺狼的人质，你若想正面战胜他们，是不可能的。这时，你所做的就是以积极保全自己生命为前提，没有必要以卵击石，伤害自己。可以服从他们的安排，可以先答应他们的条件，这些必要的妥协恰恰是为了警方破案，为了最终解救自己。



摄像

亲人被绑架后的自卫技巧

在农村，近年来常发生一些富户的孩子和富户户主遭绑架的事件。亲人被绑架后，家人万分焦急，特别是接到绑匪勒索电话和信件，要交赎金时，家人往往慌乱，一时拿不定主意。因为绑匪害怕家人报警，必然要威胁受害者的亲人：“不准报警，否则我们立即杀掉他！”在绑匪的威胁下，有的受害者的亲人不敢报警，一切听从绑匪的安排，要钱给钱，要多少给多少，结果，钱交了，有时人却被杀害了，绑匪还逃之夭夭。因此，当亲友被绑架后，家人一定要掌握好自卫的技巧：

不怕威胁。绑匪往往以人质生命为要挟，勒索人质家中财产，狮子大张口，一要就是几万到几百万，而且不容商量，同时，还严厉恐吓受害者亲人：“不准报警，否则‘撕票’（杀人）。”许多受害人的家人，为了亲人的安全，往往听信绑匪的话，不去报警。其实，这恰恰中了绑匪的毒计。因为绑匪绑架是严重的刑事犯罪，必然遭到警方的严打、严惩。所以，他们害怕受害者家人报警，一旦警方参与，绑匪迟早是要落入法网的。因此，他们便威胁、恫吓受害人家人，并利用各种渠道、方式了解受害者家人是否报警。

立即报警。当发现亲人失踪，特别是接到绑匪勒索的



接近

电话、信件后，不要有任何犹豫，不可听信绑匪的恫吓、威胁，应立即向警方报警，积极配合警方破案，要相信警方的能力。张子强绑票大案之所以长期破不了案，也正是因为受害者家人都屈从于张子强的威胁，没有报案。其实，只要报警，警方得知绑匪取钱的行踪，很容易一网打尽。

积极配合警方。报警后还有与警方配合的问题，这是破案救人的关键。就大多数绑匪而言，勒索钱是唯一的目的一般是不杀害人质，即不撕票。虽然绑匪老喊“撕票”、“撕票”，那只不过是恫吓受害者家人赶快交钱而已。所以，绑匪在未拿到钱以前，他们是不会伤害人质的。这时，受害者家人要大胆地、勇敢地同警方合作，一切听从警方安排，严格遵守警方纪律，执行警方制订的破案计划。只有这样，绑匪才能受到法律的制裁，受害者才能尽快得以解救。

防范绑架

贫穷是件坏事，所以，农民们都在努力致富。现在，许多农民富裕了。家庭富裕固然是件好事，但随之成为一些歹徒偷窃、抢劫、绑架、诈骗的对象，一些灾难的阴云便笼罩在富户的头上。于是，防范歹徒作案应始终成为富户时时不可忽略的大事。

绑架最简单，勒索的钱财又最多，一旦得手，便可大发其财。因此，农村中的绑架案也日益增多。农村的富户必须对绑架有所防范，减少自己与家人被绑架的可能。那么，如何做好绑架的防范工作呢？应从以下几方面认真做起：

提高警惕。人富了，自然高兴，但不可忘乎所以。因为你有钱了，你在地面上有势了，歹徒才开始注意你，开始准备对你下手。你在明处，政府、警方虽然会保护你，可你在明处，而歹徒却在暗处，他随时随地可以对你下手，因此，你也必须随时随地地做好绑架的防范工作，思想上有了警觉，就能对绑架做好预防。

拒绝色情。时下流行名言：男人有钱就学坏。所谓



坏，就是去色情场所。在那里，三陪小姐似花如玉，可心灵早为金钱所收买。绑匪只要出钱，三陪小姐不仅可以提供富户的行踪、活动规律、何时来这里销魂、甚至还可以为绑匪灌醉或麻醉富户，充当绑匪实施绑架的帮凶。所以，正派的富户切不可涉足色情场所，这不仅可防止自己的道德沦丧，还可以防范绑架。另外，情妇家中也常是绑匪绑架的地点，因为富户到情妇家中过夜，往往都是保密的，背着妻子和家人，惟恐别人知晓。绑匪恰恰抓住富户的这种心理，埋伏在情妇家中进行绑架。可见，色情风流处，往往是遭遇绑架的陷阱。



插图

三、不参与赌博。赌博本身就是违法行为，农村赌博较为严重，警方为之头痛。富户有钱，赌博便成了他们的主要娱乐之一，有些富户经常泡在赌场里。于是，一些输红了眼的赌徒，便暗中瞄准参与赌博的富户，经过一段跟踪了解，便下手实施绑架。所以，有出息的富户，虽然有钱，几代花不尽，也不要参与赌博，这不仅因为赌博是犯罪活动，而且赌博也容易使自己成为绑架的对象。

四、看护子女。富户的子女，也是绑架的主要对象。这样，就向富户提出一个严峻问题——如何看护好自己的子女。子女不可能整天关在房子里，他们也要去托儿所、幼儿园、学校等，也要出门去商场、市场，参加一些节日活动。这些时机便是绑匪实施绑架的时间和空间。看管好子女，便可以防范子女被绑架。首先，一定要接送子女入托、入幼、入学，做到送时交老师手，按时从幼儿园和学校里接，切不可粗心大意。另外，不要让子女单独出去，要去必须有家人相伴。在整个活动过程中，不要让子女脱离家人的监护，以免让绑匪乘机绑架。

五、告诫子女。尽管子女尚小，也要从小就使子女提高防范被绑架的警惕意识。家人要经常告诫子女，要提防坏人把自己骗走。对不认识的人，无论说什么，无论打谁的旗号，也别信，更不能跟他们走。如果陌生人强行要抱自己走时，一是挣扎不从，二是大喊救人，三是寻找机会逃跑。



插图

雇佣保镖。作为富户，为确保个人的行为安全，以防不测，还是雇佣保镖好。虽然投入一个人的工钱，可是买了个人身安全，这笔投资是合算的。选用保镖不要用亲友的孩子，不便于领导，甚至关键时起不到保护自己的作用。另外，选用保镖，不可用社会上的“刀枪炮”之类的流氓、打手，这类人根本靠不住，搞不好不仅不会保护自己，反而成为家贼，引来豺狼。因为这些流氓打手，社会上“哥们儿”很多，与一些绑匪有联系，当绑匪出高价时便可收买，从而成了绑匪的“卧底”，为绑匪出谋划策，甚至充当打手。所以，选保镖不仅要看身体的强壮和武功功底，更应看人品、看思想。

戳穿拐卖妇女的图谋

现在农村劳力过剩，许多青年男女奔向城市打工，特别是南方，进城打工的人很多，形成了近年来的打工潮。一些犯罪分子开始借机进行拐卖妇女的罪恶勾当，使许多农村妇女受害。为此，广大农村妇女必须提高警惕，千万别上当受骗。人贩子拐卖妇女虽然手段不断变化，但总的说来不外乎以下几种：

雇佣招工。人贩子最常用的手段就是招工。他们拿着伪造的某地劳动局的证明、某厂招工介绍信等，再加上人贩子巧舌如簧，对见识不多的农村人来讲，就会解除怀疑。在城里，人贩子也同样利用假文件，或在报上做广告，或在街头现场招工，主要目标仍是轻信他人的妇女。

雇佣招生。人贩子利用当前父母望子成龙心切的心理，打出招生的旗号，到农村行骗。人贩子跑到农村，利用假造的文件、证明，先骗乡村干部，然后又利用乡村干部作协助，来进一步行骗。人贩子招生一般要年轻女孩子，以唱歌、演戏、美术、时装模特、时装设计、美容设计……当前女孩子最喜欢的专业，他们甚至以“希望工程”为名，招生不收费，义务为农民培养人才来诱惑农民。于是，农民往往被他们哄住，信以为真，把孩子交给入贩子。



獠培训。人贩子打出“扶贫”旗号，利用假造文件、证明，到农村搞培训活动。而培训专业大都是适合妇女的工作，如护理、美发、服装、化妆、制花、食品等。他们宣传说，带她们到城里培训猿~远个月，不仅不收培训费，还管吃管住，实际进行拐卖。

灞移民。人贩子还打出“移民”旗号，以移民国外定居为诱饵，来欺骗广大农村中那些想出国改换门庭的农民。这些人贩子到农村宣扬：什么澳大利亚有块地，供中国移民；什么斐济有个岛，被华侨买断，现需移民 5 万……他们负责办一切出国手续，并免掉其他费用，只要跟他们走就行。其实，人贩子早有安排，把骗来的农民（往往以家为单位）带到一个偏远地方后，把妇女、儿童拐卖，把男人赶跑。

了解了人贩子拐骗农村妇女的主要伎俩后，广大农村妇女就应能分辨出人贩子的丑恶行径，不上人贩子的当。



插图

被拐卖自卫技巧

不论人贩子行骗手段如何高明，总是会露出令人生疑的马脚，冷静、细心的妇女是完全可以看出来的。但是，由于农村妇女的文化素养和识别能力不一样，总还有些妇女上入贩子的当，被人贩子拐卖。农村妇女一旦上了人贩子的当，被拐卖后又该如何进行自卫呢？

灞不可寻短见。遭遇拐卖，远离家人，固然悲痛，但是已经落入虎口，就得想办法解救自己，争取自由，重返家园。而有的被拐卖妇女感到绝望，不思斗争，而想寻短见了却一生，这是不可取的。因为，我们生活在法治国家里，拐卖妇女只是一处阴暗面，只要努力斗争，完全可以胜利。因此，没有必要以死抗争，而且，人死了反而不利于揭发、控诉人贩子的罪行，打击犯罪分子。

灞发现疑点。人贩子骗走被害者后，在找到买主前往往往不敢暴露真面目，行动便显得十分诡秘。对此，被拐卖的妇女就应开始从人贩子的（表面上是招工、招生、培训、移民



插图

的办事人员)行动中发现疑点,多问几个为什么。比如,观察他们的眼神,注意他们之间的一些动作、私语。因为人贩子这类社会流氓分子,一旦阴谋得逞后,往往不太注意掩盖自己丑恶的嘴脸,时有对妇女动手动脚、讲下流语言等。一旦发现这些人有问题,应立即设法拨打 110 报警。

猛攻法律攻心。当发现自己被拐卖已经无法逃脱时,妇女们应首先拿起法律这个武器,向人贩子进攻。严肃地告诫他们,拐卖妇女是严重的犯罪行为,情节严重的是要杀头的,现在停止犯罪,还可以得到宽大处理,否则后果不堪设想。如果法律攻心做得好,人贩子慑于法律威力,有中止作案的可能。

牢记人犯。被人贩子拐卖后,由于与人贩子相处时间充足,妇女们应努力记下这些人犯的特征:性别、年龄、身高、胖瘦、服饰、语言特色以及面部特征。记下他们的形象,为日后警方破案提供线索。

晓之以理。当农村妇女被拐卖到偏远山村给陌生男人当老婆时,在举行婚礼前,甚至在洞房里,被拐卖的妇女一定要向买主的家人和买主本人讲明事实真相,说明自己是受害者,是上当受骗的,以此博得对方的同情。同时,也要讲明法律原则,拐卖妇女固然犯罪,买人贩子拐来的妇女也是犯罪,劝对方不要花钱买罪,到头来人财两空。

设法逃跑。偏远地区,人们缺乏法制观念,往往把花钱买妻当成合法事。从村干部到村民,似乎无法找到同情者。这时,只能设法逃脱。然而人生地不熟,必须先把逃路搞清楚,然后等待时机,在买主对自己看守出现漏洞时,就毫不犹豫地逃跑。

及时报案。逃跑出来后,不要在买主的乡、镇停留,更不可在这里的乡、镇报案,因为万一遇上买主的亲友,反会把自己再送回虎口。只有到了其他镇、县,才可报警。如果自己一时逃不出来,只好用举报信方式报警,举报信上一定注明自己所在的乡、村,买主的姓名等,以便警方及时解救。举报信可通过外村人、本村的同情者以及路过的车辆等



发送出去，也是一种报案方式。

防范强奸

在农村，流氓分子进行的强奸犯罪活动虽然遭到警方的严厉打击，但仍属刑事犯罪中的前几位，是危害农村妇女的灾难。因此，对广大农村妇女来说，要提高对流氓分子强奸犯罪的防范。首先，应该了解流氓分子实施强奸犯罪的主要作案方式：

拦截路施暴。农村夜间一片漆黑，在村外的小路、偏僻的山道、幽静的河边以及庄稼地里，都可能是犯罪分子的作案地。他们往往在这里埋伏，等待过路的妇女。一旦有单身妇女经过，他们便拦路施暴。

深夜撬居室。有的流氓分子对本村和邻村的妇女家庭进行调查，把那些丈夫外出打工，家中只有妻子或妻子和孩子，以及姑娘独居的家庭作为作案对象，白天实地“侦察”，了解作案环境，制订作案方案。到夜间便行动，撬开妇女的房门，趁妇女熟睡无准备，施行强奸犯罪。

麻醉行奸。有的流氓分子对本村某位妇女早生歹意伺机施暴，便以麻醉为手段。他们利用村里的红白事的宴席，借敬酒之机，暗放麻醉药，让对方饮下，待对方昏睡后进行强奸。

调戏试探。有些流氓分子对自己相中的“猎物”反复研究，寻找下手机会。为了安全起见，犯罪分子一开始就施暴力，而是先接近对方，然后寻机进行调戏，试探对方态度，如对方坚决拒绝，再行强奸。

利用“把柄”。犯罪分子寻找作案对象时，往往首选那些带“把柄”的妇女，如有情夫的妻子，作风不正的姑娘，有偷摸行为的妇女，有经济问题的会计……这些“把柄”便成了犯罪分子威逼利诱的工具，实施暴行的突破口。

利用“帮助”。这几年农村不少人发家致富，成为人们羡慕的富户，但仍有不少很穷的困难户。于是，犯罪分子



插图



往往利用自己的富有，“慷慨”地“帮助”一些困难户，待对方感恩时，他便施暴。

了解了犯罪分子实施强奸暴行的方式，就要提高警惕，防范强奸暴行的发生：

不要走夜道。农民胆大，连妇女走夜道也不怕。但是，为了防范犯罪分子施暴，保护好自己，妇女还是不要走夜道。如果确实要走夜道时，一定要有男人护道。

锁好房门。农村对房门不大注意，甚至不上锁，即便有锁也很简单，容易撬开。因此，单身独居妇女夜里一定关好门窗，上好锁，严防犯罪分子闯入。

警惕色狼。农村中确有一些男人，整天色迷迷的，见了妇女，特别是有几分姿色的妇女，就迈不动腿了。所以，对这种色狼平日就要格外留心，对他们斥而远之，不给好脸色，打消他们的幻想。同时，对有色狼参加的一些村里活动，特别是宴会时，对色狼敬的酒不能饮或转让他人代饮。总之，与色狼打交道时要格外小心。

学点招法。防范强奸暴力，这是国内外女性的课题。广大农村妇女应学点自卫术，掌握对付犯罪分子的招法。

不屈权势。农村中不少强奸案，是由掌握实权的村干部干的。有的村长借手中权力，随便强奸本村妇女，事后农民还不敢上告。对此，广大农村妇女应养成不屈权势的品格，不可为了眼前利益而忍受权势者的暴行，也不必因感恩权势者默默忍受权势者的奸行。不屈权势，就是要对权势者的犯罪行为坚决反对，坚决斗争。

遭遇强奸时的自卫技巧

当遭遇强奸暴行时，又该如何进行自卫呢？

态度坚决。面对犯罪分子，妇女应明确用行为表示：坚决不从。不让犯罪分子有什么幻想。态度坚决，会使犯罪分子产生恐惧，知道面对的女性不是一个任人蹂躏的羔羊。态度坚决，也会使妇女产生勇气，坚决与犯罪分子搏斗，决



插图



不退让。所以，态度坚决本身就是妇女进行自卫的一种武器，有了它才有可能战胜犯罪分子。有些妇女一见犯罪分子便胆怯了，连声求饶，听任摆布，结果其软弱的态度，助长了犯罪分子的气焰，会使他的暴行得逞。

摆正气凛然。面对犯罪分子，妇女应表现出一种逼人的正气。让犯罪分子从对方的表情中认识到威严、自尊。一正压百邪，正气会压住犯罪分子的邪气，正气凝聚着正义、法律、道德以及人间的真、善、美，这对犯罪分子来说，是一种强大的震撼、威慑、谴责和审判。这种精神上的反攻，并不比拳脚差，它同样可以制服犯罪分子。

摆冷冷静迎战。面对犯罪分子的疯狂和凶狠，妇女首先要沉住气，不慌不怕，冷静迎战。冷静中寻找反击的方法、痛击的部位、逃脱的路线。

摆喊大声呼救。不管现场有无入，妇女大声呼救，都是对犯罪分子的震慑。不停地大声疾呼，使犯罪分子处于紧张、恐惧的精神状态之中，这对于妇女进行反抗极为有利。万一大声疾呼唤来了人就更好了。

摆奋奋力反抗。犯罪分子在实施强奸暴行时，其内心非常紧张、害怕、焦虑。妇女的奋力反抗不仅会在心理上压倒犯罪分子，而且还会使犯罪分子在实行强奸时遇到极大困难。犯罪分子的第一动机就是要将女性摔倒。一般是用拳头猛击女性要害部位，以图把女性击昏，或是用夹、抱等动作把女性摔倒。无论犯罪分子从前面或是背后冲上来，女性应该注意掌握身体重心，防止跌倒。如果犯罪分子还没有近身时，就应该面对歹徒，握紧双拳，保护太阳穴、颈部、胸部等位置。当歹徒夹住头颈或拦腰抱住时，可用拳头、手、肘猛击歹徒的腰部和胸部，或掰折其手指。女性被摔倒后，在歹徒扑上身来的瞬间，就把收缩的腿猛力向对方头部、下腹部（特别是阴囊）上踢，力求将对方踢倒。女性在与犯罪分子奋力拼搏时，要注意保护好自已的性感区，以防对方触及，引起微弱性反应，影响自己的斗志。

摆打打击要害。歹徒要实施强奸时，有两个部位较为薄





擒敌拳

弱，是女性自卫打击的位置。第一部位是脸部，犯罪分子实施暴力时与女性的脸靠得比较紧，女性可扼其眼，打击鼻。如歹徒强行接吻，可猛咬歹徒的舌和唇，为日后破案留下线索和证据；第二部位是小腹，猛击和挤压歹徒的睾丸能使他四肢无力，昏迷乃至死亡。所以，搏斗中女性抓住歹徒的睾丸，用力紧捏，使歹徒在剧烈疼痛中停止犯罪活动，女性此时可趁机逃脱。

巧用环境。女性在与犯罪分子搏斗中，应观察周围环境，充分利用环境进行自卫。能抓住石头、砖头，便作武器还击歹徒；能抓把土就向歹徒眼上撒，争取逃脱机会。总之，女性可以利用一切可用的东西打击歹徒，即使打死、打伤歹徒，女性也属正当防卫不承担任何法律责任。如歹徒入室强奸，女性可充分用刀、剪、斧、锤、棍、棒等打击歹徒。同时，女性还应用手边物品砸碎窗户的玻璃，向室外报警。

智取巧斗。女性在同犯罪分子搏斗时，还应善于用智慧，以智取胜。有一歹徒入室对一单身姑娘要实施强奸。姑娘身单力薄，硬拼怕不行，于是，姑娘装作同意，但要求小便后再上床。歹徒高兴，上床等着。谁知姑娘蹲下去在床下抓了一把石灰粉，猛地撒到歹徒眼睛上，歹徒痛得直叫，姑娘跑出房门喊来邻居抓住了歹徒。总之，对付犯罪分子要动脑子，用智慧是较容易战胜犯罪分子的暴行的。

遭遇诈骗时的自卫技巧

在我国进入市场经济以后，经济犯罪从城市到农村都大量出现，许多善良的农民辛辛苦苦积蓄的血汗钱，被一些犯罪分子用种种手段诈骗去了，有的农民因此陷入困境，甚至身染重病，有的饮恨自尽。因此，广大农民必须对当前经济领域里的诈骗行为有所了解、有所认识。现在不法分子进行诈骗的主要方式有以下几种：

假借集资。本来一些企业为了扩大再生产，向职工集资，企业获利后给以回报，这是发展生产的一种好方法。但



是，必须经过国家有关部门批准后方可集资，一般不向社会集资，更不向农民集资。而一些不法分子利用农村信息不灵，不大了解政策等弱点，到农村搞假集资。他们打出诱人的旗号，胡说什么凡集资的农民，几年后会有惊人的回报，而且还可以有一名子女进厂当工人。在这种巨大诱惑的吸引下，许多农民不假思索地把钱交到不法分子手中，从而成了被诈骗的受害者。

图 假入股。一些不法分子假造一个股份公司和有关文件，到农村搞诈骗。他们往往以招合同工人的名义，要农民投入股份，而且还哄骗农民，公司不久就上市，现在的一元一股，上市就变成 5 元一股，会发大财的。一些发财欲望过高的农民，便把家中的积蓄全部投入，买成一张废纸——假股票。

图 假债券。不法分子拿着编造的假文件，大大方方地到农村推销假债券。他们为了诱人上钩，把债券的年利率提到 10% 以上，这样自然会有许多农民购买，钱就这样被不法分子骗到手了。

图 假合同。这是一种更不容易让农民识破的圈套，然而，诈骗行为恰恰隐藏在一张假合同之中。以购货为名与农民签订购货合同。为达到诈骗目的，他们往往出高价，付定金后便花言巧语将农民的货骗走。善良的农民待货物按合同发完后，仍得不到货款，经耐心的等待后，只好进城找货主。可是，找遍整个城市后才知道自己让人家骗了，合同是假的，购货单位也是假的。

面对如此猖狂的经济诈骗活动，每个农民都必须努力做好防范工作，切实保护自己的钱财不受损失。为此，要做好以下几项自卫措施：

图 学习政策。凡是被骗的农民都有一条共同的经验教训，那就是不懂得国家当前的有关经济政策、法规，以致于犯罪分子讲什么，有人就信什么，讲的明明是违反国家经济政策，可农民们却听不出来，还信以为真，结果遭遇诈骗。因此，农民也应学习国家有关经济政策，识别什么是正常的





摇钱树

经济活动。什么是经济诈骗活动，这样，就不会上当受骗。

绝不取暴利。农民之所以上诈骗分子的当，还有一个共同点，就是都贪图高额利润。什么~~诱惑~~的利息，什么~~无限~~倍回报，这些暴利确实非常吸引人，但是，请农民们切记这样一个真理：诱人的暴利背后，往往布置了一个骗人的陷阱。所以，不论什么人到农村搞经济活动，也不论打着什么旗号，更不论他们如何宣传，只要看他们给农民的利息多少，就可分辨：如果是超过~~诱惑~~以上的暴利，就别介入，可能有陷阱，即便不是诈骗活动，也难以兑现。因此，不贪暴利，不取暴利，则是防范诈骗的有效措施。

调查了解。不论是投资还是销货，都事关自己的血汗钱，应特别慎重。对于投资，不论是集资、入股，还是购买债券，都应对其批准的文件进行查实，是哪级部门批准的，就到哪级部门调查、咨询，了解有无此事。这样一调查就清楚了，是真是假心中有数了。请记住，一定要到有关部门去问有关官员，不可乱问其他人，以免问到诈骗团伙的人，提供假信息。对于债方，不仅应有批准的人民银行，还应有担保单位。因此，还应找担保单位查实有无此事。经过调查了解，就会弄清诈骗团伙的骗局，不上当受骗。

及时报案。不论是否已上诈骗团伙的当，一旦发觉犯罪分子是在搞诈骗活动，就应立即向警方报案，越早越好，尽快抓住犯罪分子。报警时，应向警方提供犯罪分子假造的文件内容，假造的单位名称、公章等，特别是详细讲述犯罪分子的人数、性别、身高、口音、面貌特征等，为警方破案提供线索。

不可寻短。遭遇犯罪分子的诈骗，家中所积蓄的血汗钱全部被骗走，当然是非常痛苦、难过，越想越生气，越想越自责，想到今后的生活，便失去了生活的信心和勇气，便产生一死了之的念头。确实有些农民，在被犯罪分子诈骗后，一怒之下寻短自尽，这是不可取的。钱是人挣的，这次损失掉了，今后再干、再挣——留得青山在，不怕没柴烧。吸取被骗的惨痛教训，变成自己的宝贵经验，今后就不会再被骗。



人生遭遇挫折很正常，关键在于挫折后怎么办。无数英雄豪杰的行为告诉我们：勇敢地活下去，一切重新开始，继续奋斗，艰苦创业，就一定能再创辉煌，取得更大的成就，创造更美好的人生。

什么是正当防卫

所谓正当防卫，是指为了国家、集体、本人或者他人的财物、人身和其他权利免受正在进行的不法侵害，而对实施侵害的人所采取的正当的防卫性的行为。这种行为不负刑事责任。这就很清楚，正当防卫是为了保护合法权益免受不法侵害采取的防卫措施，只有对不法的、正在进行的、实际存在的侵害行为才能这样做。并且只能使不法侵害人遭受损失，而不能对没有实施侵害行为的第三者造成损害。而且防卫行为要适度，超过必要的限度，造成不应有的危害，同样要负刑事责任。这里讲的适度，是说防卫行为必须和侵害行为相适应。



播苑

外出打工的准备工作

在市场经济的推动下，广大农村青年不甘心农村的清闲，纷纷进城寻找自己新的位置，展现自己应有的价值。不论是携妻带子全家外出，还是一人独闯天下，农民外出打工，首先要做好以下的准备工作：

☞ 吃苦受累的准备。外出打工不是旅游、做客，工作往往很累、很苦，而吃、住的条件又很差。总之，外出打工首先要做好吃苦受累的思想准备，没有这种思想准备是打不成工的。城里人对打工者的钦佩和同情，就是目睹了打工者能忍受着一般城里人难以忍受的苦与累。

☞ 挨骂受气的准备。农民进城打工大多数受雇于私营企业、个体户。这些私营老板、个体户业者整体素质不高，缺乏文化修养。所以，稍不如意，便训斥打工者，甚至张口骂



提醒

人。打工者受到老板的训斥和辱骂心情是很压抑的，生气窝火是常事。这样的工作氛围，打工者必须事先有所思想准备，否则，打工者是无法忍受的。

谨防上当受骗。一些私营老板、个体户业者往往利用打工者的无知，在雇佣打工者时大耍花招，使打工者上当受骗。比如，雇佣打工者时制订“试用期”条款，一“试用”就是猴-远个月，“试用期”不付工钱或少付工钱，没等“试用期”满便以“不称职”为借口，把打工者辞退。结果，打工者白白给老板干了猴-远个月。又如老板收打工者的“抵押金”，还没干活就先交几千元的“抵押金”，没等打工者干几天，老板便以“不称职”把打工者炒掉，“抵押金”却不归还。诸如此类的骗局，打工者必须认清，谨防上当。

学会积极的自卫。农民进城打工，自身权益受到侵害时，不可默认，要积极地自卫，来维护自己的合法权益。打工者可以直接向老板据理力争，也可以向劳动部门投诉，还可以找妇联、共青团、工会等群众组织，找新闻媒体和上法庭打官司。要相信这些人是会主持公道、伸张正义的。

学习有关法律。我国走向法制社会，虽然老板们有时无视法律，甚至违法犯罪，但打工者却时时要以法律为行为准绳，用法律与老板斗，用法律维护自己的正当权益。为此，打工者首先要懂法。所以，打工者就应有选择地学习劳动法、经济合同法、刑法等，记住其内容。

安排好家庭。如果只是丈夫一人外出打工，把妻子和孩子留在农村家中时，丈夫走前一定要安排好家中的生活，使妻子在家中生活无忧。同时，对家庭居住的安全也要预先加防范，如院门严实，房门牢固，防盗、防奸。另外，也要安排自己亲属经常看望妻子，帮妻子解决一些生活上的困难。

打工守则

不参与色情活动。

不参与赌博活动。



不准参与造假贩假。
 不准参与帮派武斗。
 不准参与诈骗活动。
 不准充当雇佣杀手。

要签劳动合同

农民进城打工，必须与用人单位签订劳动合同。因此，应了解劳动合同的内容：

明确甲方乙方。劳动合同是由用工单位与雇佣者双方签订的，一般用工单位为甲方，打工者为乙方。劳动合同的文头首先说明甲方、乙方名称。

明确工作内容。即用工单位雇佣打工者从事劳动的内容。比如，酒店招工时就要说明所雇佣的人是当保安员还是做前台服务小姐，是当卫生员还是做厨师……需要在劳动合同上写明，双方都确认。不写明工作内容，很容易造成双方纠纷。比如，有位农村姑娘进城给一干部家当保姆，双方在劳动合同中只写保姆工作，但没写明工作内容。一个月后甲方不满意，要辞退乙方，说乙方只看孩子，不管做饭。乙方也不满意，说当保姆就是负责看孩子，当时并没讲要负责做饭。如果双方在劳动合同中说明保姆工作内容，就不会发生纠纷了。

明确报酬标准。劳动合同中甲方必须明确付给乙方的月薪，这是乙方获得报酬的法律依据。报酬标准一定要具体，不可用“面议”“另议”之类的范围工资，这容易让乙方上当。同时，也不能采用年薪制，就是说，甲方必须按月支付工资，以确保乙方能维持正常生活。

明确各自要求。在劳动合同中，甲乙双方可以对对方提出符合法律规定的合理要求。比如，对有一定技术特长的雇工，如厨师、美容、美发、按摩、时装、美术等工种，可以要求达到该工种的何种级别和完成工作的标准。而乙方则可写进工作时间（如一周休息一天还是两天）、加班报酬等。

明确辞退条件。劳动合同中必须写明甲方辞退乙方的条



播忍



插图

件，以免甲方随意辞退打工者，使打工者的合法权益受到侵犯。一般而言，对于技术或专业性较强的工种，用工单位可以有试用期，但时间不能过长。在试用期结束后，甲方可以根据乙方的实际技术或专业水平，决定取舍。确实不能胜任工作的，甲方可以辞退乙方。否则，甲方不得辞退乙方。另外，当乙方违反甲方有关辞退职工的规章制度时，甲方也可以辞退乙方。

辞退方式。劳动合同中要写明乙方辞职的方式，一般是：乙方要辞职须提前（多为 1 个月，特殊技术工种可为 3 个月）向甲方提交辞职报告。对于那些不辞而别的乙方，甲方有权向乙方提出赔偿因此造成的经济损失。

有效期限。劳动合同中要写明本合同的有效期限。多为 1 年，也有的是 3 年。劳动合同只能在合同有效期限内产生法律效力，过了有效期限，合同便失去了法律效力。

违约责任。劳动合同中应写明违约责任，即甲乙任何一方违约都要向对方赔偿因此造成的经济损失。这是对双方的约束，使双方都不敢轻易违约。否则，违约方是会受到经济制裁的。

签约时间。劳动合同的后面，要写明签约时间，即某年某月某日。要真实、准确，具体时间应以甲乙双方签字、盖章时的时间为准。不应提前，也不可拖后，因为它直接关系到合同的有效期限。

双方签字。劳动合同起草完毕后，甲乙双方审阅后如有分歧，可进行修改，直至双方都同意为止。这时，甲乙双方就要在劳动合同上签字。甲方作为用工单位，应盖上公章，乙方为劳动者，可以只签字。不签字盖公章的合同是无效的，因此，双方必须签字盖章。

当保姆须知

许多农村姑娘进城打工，由于文化低，又没有专业技术，往往去当保姆。现在在保姆大军中，既有干得非常好，自己



权益又得到保护的保姆，也有遭到虐待、侮辱、奸污、诈骗的，为此，农村姑娘当保姆时应注意以下问题：

（一）合法求职。农村姑娘进城，对城里情况不明，随便到非法职业介绍所或街头寻找保姆工作，这是很危险的。因为城里有很多非法职业介绍所，是专门骗农民的。街头劳务市场中有很多坏人以介绍工作为名，进行诈骗。农村姑娘不要与这号人接触。安全求职要找合法的职业介绍部门，如妇联、工会、青年团、人才市场、社区服务中心等国家有关部门办的机构，由他们介绍工作才放心。

（二）及时签约。虽然是到个人家中当保姆，也要坚持签订劳动合同，这是法律保障。对用工家庭和保姆双方都有好处，是对彼此负责的表现。签约时应明确自己服务项目，是专门看护孩子，还是兼管家务、卫生、做饭，事先应写明，以免日后双方闹纠纷。同时，也要写进保姆的月薪及支付月薪的时间等。

（三）注意安全。农村姑娘进入城市家庭，生活环境及方式有些陌生，如煤气、热水器、家电等不大会用，搞不好就会出现安全事故，甚至造成人员伤亡。

因此，保姆应熟悉用户家中的生活环境和用具，不会的要及时请教用户，千万不可乱用，一定注意安全。

（四）不招外人。到用户家工作，只能自己一人进出，不可把同村的姐妹以及家人随意带到用户家中，即便是家人来看望自己，也要事先告之用户，说明时间，请用户同意。

（五）不动财物。

（六）防范强暴。

（七）抵制诱惑。作为保姆，对雇主特别是男雇主额外的金钱不可收，对他们的引诱坚决抵制，不要扮演情妇的角色。

（八）依法自卫。做保姆期间，如果受到雇主的打骂虐待，或是遭到雇主的强奸，或是被雇主诬陷而名誉受到损害，保姆不可逆来顺受，要立即进行自卫。可向政府及有关部门，如妇联、新闻单位等求援，也可以直接向法院起诉，运用法律这个武器来保护自己的合法权益。





插图

当服务小姐须知

农村姑娘进城打工，最好找的工作当属做服务小姐。干服务小姐就应注意以下几个问题：

一、事先了解。由于做服务小姐的特殊性，对自己准备去打工的单位应先了解一番为宜。了解的办法有二：一是在这个单位内外观察，看这里工作的小姐行为是否规矩；二是通过同乡或城里人侧面了解。事先了解用工单位，可以避免自己误入虎口，走入从事色情甚至卖淫的黑窝。

二、及时签约。不论自己想干多久，都要先与用工单位签订劳动合同，这是个人合法权益的保障。按照劳动合同的内容，写明自己负责的工作内容、工作要求、工作报酬、辞退条件、辞职约束和违约责任等，尽量写得细一些，全面一些。

三、适当忍让。当今的高消费场所是富人的享乐世界，来这里寻欢作乐的人有一些素质不高，以寻求刺激为乐事，专在小姐身上下工夫，挑逗、戏弄、动手动脚、占个便宜……在这种情况下，既要保持洁身自好，不堕落自毁，又要维持饭碗，不为老板早早辞掉，就要适当忍让。对于大款们的污言秽语，只当没听见；他们动手动脚，予以躲避，不要训斥或辱骂。但是，忍让是适当的，如果这些客人公然提出非分要求，就应断然拒绝，即便被老板炒掉，也不能再忍让了，这就是“适当”的分寸。

四、不卖色相。

五、拒绝卖淫。

六、不当情妇。

七、不介入黑道。

八、防止堕落。有的服务小姐由于精神空虚和周围环境的污染，接触了黄、赌、毒，开始卖淫、赌博和吸毒，走向自我毁灭。农村姑娘当上服务小姐后，应警惕这一点。

九、依法自卫。当发现自己的合法权益受到侵犯，向老板讨不回公道时，就可依法进行自卫，通过法律来维护自己的



合法权益。

当建筑工须知

农村的小伙子进城打工，往往去当建筑工。有技术的去砌墙、抹灰、贴瓷砖，无技术的当力工。当建筑工应注意以下几方面的问题：

（一）选择工号。现在城里的建筑市场鱼龙混杂，有些人专门骗外地民工白给自己干活。因此，要当建筑工首先应认真地进行选择，选择那些有营业执照的合法建筑公司，要弄清楚的是：

（1）该工号是建筑公司的人员管理，还是转包给某一黑包工头。不可给黑包工头干。

（2）该工号工长有无信誉。无信誉的工号不能干。

（3）该工号有无建设资金。资金不足的工号也不要干。

（二）及时签约。当建筑工的工作环境与其他行业不一样，有一定的危险性，因此，必须与用工单位签订劳动合同。有的老板耍花招，借口民工太多，不能每人都签，只与民工的头头签一份，这样不行。建筑工必须坚持每人签一份合同，在签劳动合同时，有几项内容一定要把握住：

（1）报酬。由于建筑行业往往是承包制，不以日、月计工薪。所以，在合同中应特别注明承包项目及工程量，以及承包报酬。

（2）支付。有些包工头往往对民工采取每月支付很少的吃饭钱，欠款等工程完成后统一发放，其实等到最后包工头往往也不支付，一拖就拖黄了，使民工遭到很大的经济损失。因此，必须在合同中写明支付工资的期限及方式，如果不能按月支付工资，至少每月应支付月工资的 80% 以上。而且每月必须结一次账，把欠民工的工钱支付完，否则可以去告他。

（3）辞退。许多包工头先让民工干几个月，等到工程差不多时便找借口把民工辞掉，所欠工资也不给。为此，民工



插图



插图原

在合同中必须写上辞退的具体条款，不准包工头说辞就辞。

（源）安全。包工头怕承担民工工伤的经济责任，往往在合同中写上“工伤一概不负责任”。对此，民工应坚决反对，可改为“按国家有关法律执行”。因为法律规定包工头是要承担民工工伤的经济责任的。

（源）安全作业。现在的一些包工头根本不懂业务，更不懂安全法规，因此对建筑施工中的安全措施做得不够，造成许多民工的伤亡事故。因此，施工中要把安全时刻放在心上，一要遵章作业，二要认真检查，干活前要对工具、跳板、脚手架、小车等，都应检查一下，查找不安全因素，防止意外伤亡事故的发生。

（源）文明施工。时下城里人最厌恶的就是一些施工工地不仅噪音影响居民的安宁，建筑垃圾、污物、污水也污染环境。因此，民工们应提高自己的文明程度，坚持文明施工，不对居民造成侵害和影响。

（源）遵纪守法。

（源）依法自卫。

安全防护

农民进城打工，安全是首位。所以，首先应做好安全防护工作：

（源）强化安全意识。由于生产、生活环境长期影响，农民对安全大都重视不够，思想上没把安全当成一件关系生死存亡的大事来看，总认为“没啥”。这种忽视安全的意识，是容易酿成大祸的。所以，每位进城的农民都应树立牢固的安全意识，一定把安全放在第一位。

（源）学习安全知识。民工上岗时应努力学习有关岗位、本行业的安全常识。了解、熟悉安全作业规程。

（源）遵守操作规程。拒绝违章操作。

（源）索要劳动保护用品。按照我国劳动法有关规定，用人单位应向劳动者提供符合国家规定的劳动防护用品。建筑工



人要有工作服、手套、安全帽等，高空作业的要带安全带等，电工、电焊工、混凝土工等也都有本专业的劳动防护用品。民工应根据自己所从事的工种，向老板索取劳动防护用品。

做好安全检查。为了做好安全工作，搞好安全检查是重要一环。作业前先对自己使用的工具、设备进行安全检查，排除不安全因素。

互相监督。民工往往都是同乡，大家出门在外，彼此应多照应。在安全这个重大问题上，民工之间应互相监督。互相监督，促使民工们都时时关心安全，这样，才能做好安全工作，确保民工在外安安全全打工，将来好平平安安回家。





权益保护

消费者的权利有哪些

《消费者权益保护法》第二章中明确指出了消费者的权利：

消费者在购买、使用商品和接受服务时享有人身、财产安全不受损害的权利。消费者有权要求经营者提供的商品和服务，符合保障人身、财产安全的要求。

消费者享有知悉其购买、使用商品或者接受的服务的真实情况的权利。消费者有权根据商品或者服务的不同情况，要求经营者提供商品的价格、产地、生产者、用途、性能、规格、等级、生产日期、有效期限、检验合格证明、使用方法说明书、售后服务，或者服务内容、规格、费用等有关情况。

消费者享有自主选择商品或者服务的权利。消费者有权自主选择提供商品或者服务的经营者，自主选择商品品种或者服务方式，自主决定购买或者不购买任何一种商品，接受或不接受任何一种服务。消费者在自主选择商品或者服务时，有权进行鉴别和挑选。

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



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

消费者享有依法成立维护自身合法权益的社会团体的权利。

消费者享有获得有关消费和消费者权益保护方面的知识的权利。

消费者在购买、使用或者接受服务时，享有其人格尊严、民族风俗习惯得到尊重的权利。

消费者享有对商品和服务以及保护消费者权益工作进行监督的权利。



插图

经营者在什么情况下要承担民事责任

经营者提供商品或者服务有下列情形之一的，要承担民事责任：

商品存在缺陷的。

不具备商品应具备的使用性能而出售时未作说明的。

不符合在商品或者其包装上注明采用的商品标准。

不符合商品说明、实物样品等方式表明的质量状况的。

生产国家明令淘汰的商品或者销售失效、变质的商品的。

销售的商品数量不足。

服务的内容和费用违反约定的。

对消费者提出的修理、重做、更换、退货、补足商品数量、退还货款和服务费用或者赔偿损失的要求，故意拖延或者无理拒绝的。

法律、法规规定的其他损害消费者权益的情形。

如何解决消费争议

当消费者与经营者发生消费者权益争议时，可通过以下



途径解决：

可与经营者协商和解。

可请求消费者协会调解。

可向有关行政部门申诉。

可根据与经营者达成的仲裁协议提请仲裁机构仲裁。

可向人民法院提起诉讼。



维权

如何保护消费者权益

消费者由于购买经营者的商品或者接受服务时给消费者造成损害，消费者该如何保护自己的合法权益呢？

根据我国《消费者权益保护法》规定，经营者提供商品或者服务，造成消费者或其他受害人人身伤害的，应支付医疗费、治疗期间的护理费、因误工减少的收入等费用，造成残疾的，还应当支付残疾人生活自助费、生活补助费、残疾赔偿金以及由其托养的人所必需的生活费等费用；构成犯罪的，依法追究刑事责任。

经营者提供的商品或者服务，造成消费者或者其他受害人死亡的，应当支付丧葬费、死亡赔偿金，以及由死者生前托养的人所必需的生活费等费用；构成犯罪的，依法追究刑事责任。

经营者对消费者进行侮辱、诽谤、搜身及其携带的物品，侵犯消费者的人身自由，侵害消费者的人格尊严，应当停止侵权行为，恢复名誉，消除影响，赔礼道歉，并赔偿损失。

经营者提供商品或者服务，造成消费者财产损害的，应当按照消费者的要求，以修理、重做、更换、退货、补足商品数量、退还货款和服务费用或者赔偿损失等方式承担民事责任。消费者与经营者另有约定的，按照约定履行。

消费者如何投诉

一旦商品出现问题而又得不到解决时，消费者该怎样投



诉？

与责任人——销售、经营或生产单位进行交涉，说明情况，进行协商，按有关规定要求处理。

如果交涉无效，可向其上级主管部门或向工商行政管理、标准、物价、卫生、商检等政府部门反映，请求帮助解决。

消费者向本人所在地的消费者协会投诉，消费者协会接到投诉后，将根据投诉反映的问题转交被投诉单位，要求他们在规定时间内作出处理和答复，或转请政府有关部门按国家政策、法规进行处理。有些重要的投诉，协会还将向本人做一定的解释工作。协会对所有投诉，均要及时作出答复。

向消费者协会投诉要以文字材料为主，投诉信要把投诉人姓名、地址、邮政编码和单位的名称、地址，受损害的事实，所购产品的名称、牌号、规格、数量、价格、生产单位及交涉的经过等内容写清。不经协会同意，不要邮寄票证、单据及实物，以免丢失。



插图

能否私自修理产品

商品一旦出现问题，应到商场保修部门修理，不要私自修理产品。

根据国家《部分商品保修更换退货责任规定》第十七条第二款：“非承担三包修理者拆动造成损坏的，不予三包。”

私下交易出争议怎么处理

小王从邻居那里花了 30 元钱买回一件连衣裙，这件连衣裙是邻居从南方捎回来的。可小王仅穿了 3 天，就发现裙子开始褪色、跳线。为此，小王找邻居要求退钱，邻居以穿过为由，拒不退钱。现在小王准备找消费者协会投诉，消协对此事却不予受理，这是为什么呢？

首先要明确这样一个事实，即小王从邻居那里买的连衣



裙，不是从商场、摊位等正式登记注册的商店购买的，纯属小王与邻居个人之间的私下交易，而这种个人之间的私下交易活动，一旦出现问题，不论买方、卖方，投诉消费者协会都不会受理的。因为中国消费者协会《受理消费者投诉规定》中明确规定：“消费者个人私下交易的纠纷不予受理。”说明白一点，个人私下交易是不受《消费者权益保护法》保护的。



插图

消费者有权自主选择商品吗

在我国，消费者是有权自主选择商品的。根据我国《消费者权益保护法》第九条规定：“消费者有权自主选择提供商品或服务的经营者，自主选择商品品种或者服务方式，自主决定购买或不购买任何一种商品、接受或不接受任何一项服务。消费者在自主选择商品或服务时，有权进行比较、鉴别和选择。”

三包商品有无必要投保

购买商品后让消费者再投保，否则就不“三包”，这种做法是违法的。我国《消费者权益保护法》第二十一条规定：“经营者提供商品或者服务，按照国家规定或者与消费者的约定，承担包修、包换、包退或者其他责任的，应当按照国家规定或约定履行，不得故意拖延或者无理拒绝。”至于投保，只不过是一些厂商在说明书中的单方面的规定，对消费者是不公平的。它违背了《消费者权益保护法》总则第四条规定：“经营者与消费者进行交易，应遵循自愿、平等、公平、诚实信用的原则。”

事实上，让消费者投保的目的，是为减轻或者免除经营者的责任，因此也是违法的。



美容事故如何处理

现在社会上出现多起因美容引起的致消费者伤害的事故，遇到这类事情，消费者该如何处理呢？

美容院在手术前已向消费者说明了预期美容效果，这实际上是与消费者达成了一种约定，形成口头合同，按照合同约定，美容院有为消费者提供美容服务的义务。但是在手术后没有达到约定的美容效果，消费者可以根据我国《消费者权益保护法》第七条一款规定：“消费者在购买、使用商品和接受服务时享有人身、财产安全不受损害的权利”，并根据该法第十一条规定：“消费者因购买、使用商品或者接受服务受到人身、财产损失的，享有依法获得赔偿的权利”，以及根据我国《民法通则》第一百一十一条规定：“当事人一方不履行合同义务的，另一方有权要求履行或者采取补救措施并有权要求赔偿损失”，消费者与美容院之间的争论可以通过协商解决，也可以直接向法院提起民事诉讼，依法得到合理赔偿。



摄影

要不要签旅游合同

近年来，我国旅游业发展很快，广大群众对旅游的热情很高。但是，消费者一定要牢记，旅游也要签合同。这是因为，在旅客外出旅游时经常会发生一些纠纷和矛盾，其共同特点就是或没有签订旅游合同，或签订的旅游合同主要条款不清，内容过于简单，双方权利义务关系很不明确。因此，旅游者和旅游公司（或旅行社）之间发生纠纷后，违约责任不明，案件办理缺乏依据，取证十分困难。

现在许多旅行社为招徕更多的游客，提高经济效益，刊登的旅游广告往往言过其实。从目前国内旅游合同来看，合同的形式很简单，有的游客甚至根本没与旅行社签订合同，只是由游客向旅行社交钱，旅行社当即开具发票或发给就餐



券、门票、车票、飞机票等。这样，一旦产生纠纷，旅游者的合法权益将很难得到保护。

一份完善的《旅游合同》，除应明确规定合同的履约期限、地点、方式、价格、违约责任以外，还应在吃、住、行、游、购、娱六大方面作出详细的规定。因此，出门旅游时，别忘了与旅行社签一份完善的《旅游合同》。



插图

什么是无效劳动合同

我国《劳动法》第十八条规定：下列劳动合同无效：

❶ 违反法律、行政法规的劳动合同。

❷ 采取欺诈、威胁等手段订立的劳动合同。

无效的劳动合同，从订立的时候起，就没有法律约束力。确认劳动合同部分无效的，如果不影响其余部分的效力，其余部分仍然有效。

劳动者可随时解除劳动合同吗

《劳动法》第三十二条规定：有下列情形之一的，劳动者可以随时通知用人单位解除劳动合同：

❶ 在试用期内的。

❷ 用人单位以暴力、威胁或者非法限制人身自由的手段强迫劳动的。

用人单位可随时解除劳动合同吗

《劳动法》规定：劳动者有下列情形之一的，用人单位可以解除劳动合同：

❶ 在试用期间被证明不符合录用条件的。

❷ 严重违反劳动纪律或者用人单位规章制度的。

❸ 严重失职、营私舞弊、对用人单位利益造成重大损害的。



被依法追究刑事责任的。

有下列情形之一的，用人单位可以解除劳动合同，但是应当提前三十日以书面形式通知劳动者本人：

（一）劳动者患病或者非因工负伤，医疗期满后，不能从事原工作，也不能从事由用人单位另行安排的工作的。

（二）劳动者不能胜任工作，经过培训或者调整工作岗位，仍不能胜任工作的。

（三）劳动合同订立时所依据的客观情况发生重大变化，致使原劳动合同无法履行，经当事人协商不能就变更劳动合同达成协议的。

劳动者有下列情形之一的，用人单位不得依据上述规定解除劳动合同：

（一）患职业病或者因工负伤并被确认丧失或部分丧失劳动能力的。

（二）患病或者负伤，在规定的医疗期内的。

（三）女职工在孕期、产期、哺乳期内的。

（四）法律、行政法规规定的其他情形。



插图

合同有效期内能随意辞退职工吗

依据我国《劳动法》的有关规定，劳动者不能胜任工作，经过培训或者经过调整工作岗位，仍不能胜任工作的，应当提前三十日以书面形式通知劳动者本人。用人单位如擅自解除劳动合同，就侵犯了劳动者的合法权益，如给劳动者造成损失，用人单位应承担赔偿责任。为此，劳动者可在劳动争议发生之日起三十天内向劳动仲裁委员会申请仲裁，以求得法律的保护。

劳动者的加班费如何算

我国《劳动法》关于劳动者工作时间和休息休假有明确规定。第三十六条规定：“国家实行劳动者每日工作时间不超



过愿小时，平均每周工作时间不超过 源小时的工作制度。”第三十八条规定：“用人单位必须保证劳动者每周至少休息一日。”企业因生产特点不能实行上述规定时，经劳动行政部门批准，可以延长工作时间。有下列情形之一的，用人单位应当按照下列标准支付高于劳动者正常工作时间工资的工资报酬：

（一）安排劳动者延长工作时间的，支付不低于工资的 员象的工资报酬。

（二）休息日安排劳动者工作又不能安排补休的，支付不低于工资的 员田象的工资报酬。

（三）法定休假日（元旦、春节、国际劳动节、国庆节）安排劳动者工作的，支付不低于工资的 猿田象的工资报酬。

雇主与雇工签的“生死合同”有效吗

小王进城打工，在一家私营企业干活。某天干活时从高空摔下，当场死亡。小王的家人找老板要赔偿费，老板却说：“我与他签了生死合同，伤亡事故概不负责。”他指着合同中的一条：“雇主对雇工的伤亡概不负责。”这份“生死合同”有效吗？

当事人的民事行为应依法进行，违法行为是无效的民事行为。无效的民事行为是不受法律保护的。最高人民法院已于 员愿年 员田月 员源日在《关于雇工合同“工伤概不负责”是否有效的批复》中明确指出：工伤概不负责的条款不符合有关法律的规定，也严重违反了社会主义公德，应属于无效的民事行为。依照我国现行法律、法规的规定，雇主与雇工即使签订了含有上述被确认无效条款的“生死合同”，但是在发生工伤等情况时，当事人一方仍要承担法律后果或依法获得赔偿。当事人可以依法起诉，人民法院将根据《民法通则》和《劳动法》等法律的有关规定处理。所以，小王与老板签的那种“生死合同”无效，老板必须对小王的死亡负责。如果他仍不負責任，小王的家人可到人民法院起诉，求



得法律的保护。

可以说“工伤概不负责”吗

小李今年 16 岁，进城打工，在一家私人工厂干活。一日在厂里干活时被机器切断手指，住院医治花了 3000 多元，可老板一点不管，拒不承担经济责任。并说：“我有言在先，工伤概不负责。”请问，他这种说法对吗？

这种说法不对。小李 16 岁，属于未成年人保护对象，依照我国《未成年人保护法》第二十八条规定：“任何组织和个人不得招用未满十六周岁的未成年人”，以及“任何组织和个人依照国家规定招收已满十六周岁未满十八周岁的未成年人的，应当在工种、劳动时间、劳动强度和保护措施等方面执行国家有关规定，不得安排从事过重、有毒、有害的劳动或者危险作业。”《未成年人保护法》第四十七条也明文规定：“侵害未成年人的合法权益，对其造成财产损失或者其他损失、损害的，应当依法赔偿或承担其他民事责任。”同时，我国的《劳动法》第五十四条规定：“用人单位必须为劳动者提供符合国家规定的劳动安全卫生条件和必需的劳动防护用品。”

小李属于未成年人，尽管老板事先声称“工伤概不负责”，却违反了《未成年人保护法》和《劳动法》，按照法律规定，老板不得将小李安排属于危险作业的工作。同时，也没有按规定为小李提供必需的劳动防护用品，致使工伤事故发生。这一责任主要在于厂方，在于老板，因此，工厂老板应承担民事赔偿责任。



摄录

老人有哪些权益

我国《老年人权益保障法》第二章中明确规定了家庭赡养与扶养中老年人的合法权益：

赡养人应当履行对老年人经济上供养、生活上照料和



摄

精神上慰藉的义务，照顾老年人的特殊需要。

■ 赡养人对患病的老年人应当提供医疗费用和护理。

■ 赡养人应当妥善安排老年人的住房，不得强迫老年人迁居条件低劣的房屋。老年人自有的或者承租的住房，子女或者其他亲属不得侵占，不得擅自改变产权关系或者租赁关系。老年人自有的住房，赡养人有维修的义务。

■ 赡养人有义务耕种老年人承包的田地，照管老年人的林木和牲畜等，收益归老年人所有。

■ 赡养人不得以放弃继承权或者其他理由，拒绝履行赡养义务；赡养人不履行赡养义务，老年人有要求赡养人付给赡养费的权利；赡养人不得要求老年人承担力不能及的劳动。

■ 老年人与配偶有相互扶养的义务。

■ 老年人的婚姻自由受法律保护，子女或者其他亲属不得干涉老年人离婚、再婚及婚后生活；赡养人的赡养义务不因老年人的婚姻关系变化而消除。

■ 老年人有权依法处分个人的财产，子女或者其他亲属不得干涉，不得强行索取老年人的财物。老年人有权依法继承父母、配偶、子女或者其他亲属遗产的权利，有接受赠予的权利。

嫁出去的姑娘有继承父母遗产权吗

《宪法》第三条规定：“国家依照法律规定保护公民的私有财产的继承权。”《婚姻法》第十八条规定：“父母和子女有相互继承遗产的权利。”依据上述规定，儿子和女儿同样具有继承父母遗产的权利，任何人不得剥夺他人的合法继承权。

儿子与女儿在继承权利上是平等的，但并不是说划分遗产时必须绝对平均。因为继承人对死者（被继承人）所尽的义务多少不同，经济状况也不一样，因此，继承份额也不能完全一样。至于出嫁多年的女儿，在父母去世时未表示继承，遗产已由他人继承，事隔多年，旧事重提，一般不再重新分割遗产。这并不是剥夺她们的继承权利，而是按放弃继承权



处理。

“外姓人”有权继承养父母的遗产吗

小吴自幼受养父母抚养成人，成家后一直赡养养父母，一家人十分和睦。二老相继病故后，留下房屋源间，小吴一家居住。养父有个弟弟多年不同他们来往，养父母生病时他也没来看过。可在养父去世后，他却突然找小吴要这源间房子，理由是：小吴是外姓人，不能继承养父家的财产。小吴要同他到法院解决，他又不肯去，说要“私了此事”。这事该如何处理呢？

小吴完全有权继承养父母的遗产，他这位叔叔的要求不符合《婚姻法》和民事政策的有关规定。

《婚姻法》第二十条规定：“养父母和养子女之间的权利和义务，适用本法对父母子女关系的有关规定。”父母和子女有相互继承遗产的权利。养父母将小吴抚养成人，小吴将养父母养老送终。毫无疑问，小吴有权继承养父母的遗产。公民的合法继承权受国家法律保护，任何人不得剥夺他人的合法继承权。小吴叔叔关于小吴是“外姓人”，不能继承养父家财产的说法是错误的，它不符合我国社会主义法律的规定。

小吴的叔叔作为小吴养父之弟，有无继承其兄遗产的权利呢？根据我国民事政策规定，继承人分为第一顺序继承人和第二顺序继承人。在有第一顺序继承人在的情况下，第二顺序继承人不得开始继承。但是，如果虽属第二顺序继承人，但对死者尽了较多的义务，那么，在分割遗产时也应适当分给他一部分，以体现权利与义务相一致的原则。

非婚生子女有权继承父母的遗产吗

非婚生子女是指男女双方并不是夫妻时生下的子女，俗称私生子。对于非婚生子女是否具有继承生父或生母遗产问题，我国《婚姻法》明确规定：非婚生子女享受与婚生子女



摄苑



同等权利，有权继承其生父母的遗产，任何人不得加以剥夺或歧视。不过，要取得继承其生父遗产的权利，首先必须具备一定条件，具体确定非婚生子女与生父关系。如果生父在户口上已载明是他的子女，或他生前已经承认非婚生子女为自己的子女的，或者有生母或其他人证、物证证明他们为生父所生，非婚生子女就有权和生父的婚生子女一样继承遗产。



攝照

儿媳有权继承公婆的遗产吗

根据我国民事立法的原则，由于媳妇与公婆之间既无血缘关系，又无收养关系，从法律观点来说，一般没有继承公婆财产的权利。如果儿媳妇有了子女，那么她的子女可以代替他们的父亲继承祖父母的遗产。但是，《婚姻法》还规定，结婚后妻子到丈夫家成为男方家庭成员，对公婆尽了赡养的义务，那么，媳妇也就享有继承公婆遗产的权利，但虐待公婆的媳妇除外。

继承遗产分先后次序吗

按现行政策，遗产的继承是有先后顺序的，死者的遗产首先应该由配偶、父母（包括养父母）、子女（包括非婚生子女、养子女）继承。这就是通常说的第一顺序继承人。死者的祖父母、外祖父母、兄弟姐妹是有权取得第二顺序继承人的人。凡有第一顺序继承人时，第二顺序的继承人就不能继承。只有在没有第一顺序继承人，或他们全部自愿放弃继承，或者丧失了继承权，才可以轮到第二顺序继承人继承。在有第一顺序继承人时，如果第二顺序继承人中有人对死者生前尽了较多的抚养义务，那就应从遗产中适当地分给他一部分。



法律咨询



擗恕

怎样告状

群众讲的告状，在法律上叫诉讼。诉讼分民事诉讼和刑事诉讼。民事诉讼包括解决财产争执、遗产继承、婚姻家庭等案件，除调解外，可直接到人民法院去告状。至于刑事案件，根据我国《刑事诉讼法》的规定，只有公、检、法机关才有权受理，其他任何机关、团体或个人都无权行使这种权力。

人民法院直接受理的刑事案件有两类。一类是告诉才处理的刑事案件。如以暴力干涉他人婚姻自由；虐待家庭成员，情节恶劣；以暴力或者其他方法，公然侮辱他人或者捏造事实诽谤他人，情节严重的案件，被害人可以直接告到法院。另一类是情节比较轻微，事实清楚，不需要进行侦查的刑事案件，法院可以直接受理。

人民检察院受理案件有四类。一是贪污罪，是指国家工作人员利用职务上的便利，贪污公共财物的犯罪。二是侵犯公民民主权利的犯罪，主要指国家工作人员对犯人实行刑讯逼供；诬告、陷害干部和群众；滥用职权、假公济私，对控告人、申诉人、批评人实行报复陷害等犯罪。三是渎职罪，主要是指国家工作人员利用职权收受贿赂、泄露国家重要机密、徇私舞弊、枉法裁判，对被监管人员实行体罚虐待等情



节比较严重的犯罪。四是人民检察院认为需要自己直接受理的其他案件。

除了上述案件外，其余的刑事案件均应到公安机关去报案。

律师能提供哪些法律帮助

法律咨询，即询问法律方面的问题。各律师事务所均有律师接待，只要提出问题的事由，就可以按照登记顺序，直接和律师交谈，询问法律方面的问题，请律师当面讲解、解答，或出主意，提建议。

聘请律师代写法律事务文书。可到律师事务所，向律师说明真相，明确提出自己的要求，并提供必要的材料。律师经过考虑同意后，即可代写法律事务文书。

委托律师担任刑事案件的辩护人或刑事自诉案件和刑事案件被害人的代理人。可到律师事务所讲明当事人的姓名、案由、受理法院和开庭日期等基本情况，经律师事务所同意，签订委托书，律师即可开展工作。

委托律师担任民事案件的代理人或非诉讼案件的调解人或代理人。当事人双方（包括政府机关、企事业单位、社会团体、基层组织等）都可以到律师事务所自行聘请。律师事务所在查明基本情况后，同意委托时，即可签订合同，并指定律师开展工作。

聘请律师顾问。由单位或个人向律师事务所提出申请，双方达成协议并签订合同后，即由律师按合同规定执行法律任务。

请律师要收费，如果当事人在经济上确有困难，可以申请减免。

诽谤别人是否犯罪

在我们国家里，公民的名誉、人格是受法律保护的。我



插图



国《刑法》规定，凡是公然侮辱他人，或捏造事实诽谤他人情节严重者，便构成诽谤罪。但是，我国《刑法》还规定：“诽谤罪告诉才处理。”

这里要指出，现在有些青年妇女，往往不懂得依法同坏人坏事作斗争。一旦遇到诬陷，遭到诽谤，就轻生寻短，这样不仅放纵了坏人，而且也不利于弄清是非。所以，如果女子遇到被人侮辱、诽谤的事，就应及时到司法机关控告，依法制裁坏人。



插图

毁容是否犯罪

毁坏别人容貌，手段残忍，后果严重，已明显构成刑法上所述的故意伤害罪。所谓故意伤害罪，是指采取行动者故意损害他人身体健康所作的行为。故意伤害他人身体，达到重伤程度的，就要按重伤罪处理。《刑法》对一般伤害罪处三年以下有期徒刑或拘役；而致人重伤就要处三年以上、十年以下有期徒刑。关于“重伤”，《刑法》第八十五条作了明确规定，是指使人肢体残废或者毁人容貌的；使人丧失听觉、视觉或者其他器官机能的；其他对于人身健康有重大伤害的。只要造成上述三种情况之一的伤害，就要按致人重伤罪处理。

什么是赌博罪

玩扑克赢钱是一种赌博行为，已经超出了正当的娱乐活动，触犯了治安管理禁令。赌博罪按我国《刑法》规定，是属于危害社会管理秩序罪，在我国治安管理处罚条例中也有明确的禁止规定。

我们应当认识到，赌博不仅浪费了宝贵的时间和精力，影响人们生产和工作，还会危害人们身心健康，助长了投机侥幸的心理，更为严重的是，发展下去还会成为其他许多犯罪的祸根。我们常见到这种情况，有的人工资输光了，彩电、摩托车、金银首饰也输光了，因想翻本，越陷越深，不能自



拔，于是开始小偷小摸家里的或邻居的财物，继而偷窃单位的器材，最后堕落成为盗窃犯或抢劫犯。还有的赌徒为了输赢发生争吵、斗殴，造成一方或双方残废，甚至酿成人命，断送一生。因此，年轻人要认识赌博的严重危害性，并非是“小题大做”。



插图

什么是妨碍公务罪

我国《刑法》第一百五十七条规定：“以暴力、威胁方法阻碍国家工作人员依法执行公务的，或拒不执行人民法院已经发生法律效力的判决、裁定的，处三年以下的有期徒刑、拘役、罚金或者剥夺政治权利。”

我们应该懂得，国家工作人员是受人民的委托来执行管理国家、维护社会治安秩序任务的，作为一个公民，应该尊重他们，自觉地配合他们的工作，而绝不应该妨碍他们执行公务。

当然，对某个国家工作人员的工作作风有意见，可以提出批评，也可以向有关上级举报。但是，不能妨碍他们执行公务。

什么是遗弃罪

凡是负有赡养、抚养和扶养义务的一方，对于年老、年幼、患病或者其他没有独立生活能力，需要赡养、抚养的人，故意不履行其应尽的义务的行为，是遗弃行为。遗弃可能发生在夫妻之间、父母子女之间，也可能发生在其他家庭成员之间。遗弃是违法行为，为我国法律所禁止。对于那些具有履行义务的能力而有意不履行义务的，如情节一般，要给予严厉的批评教育或者建议有关组织给予必要的处分；对于情节恶劣的，构成犯罪的，要追究刑事责任。根据刑法规定，犯遗弃罪的，应处五年以下有期徒刑、拘役或者接受管制。



未成年人伤人是否判刑

我国《刑法》第十四条规定：已满 14 岁的人犯罪，应当负刑事责任。已满 14 岁不满 16 岁的，犯杀人、重伤、抢劫、放火、惯窃罪或其他严重破坏社会秩序罪，应当负刑事责任。

这里应当说明一点，现在有不少的青少年认为，只要自己不满 16 岁，犯了法也不会判刑，这完全是错误的。

他是否犯了强奸罪

某村有个青年，父母花了 2000 元从外地领回一个少女与他结婚。结婚的那天晚上，小姑娘向他哀求道：“大哥，我还不满 14 岁，等过几年再说吧。”可是这个男青年没有依她。这位男青年是否犯了强奸罪呢？

这位男子确实犯了强奸罪。因为我国法律规定，凡是与不满 14 岁幼女发生性关系，不管幼女是否自愿，都要按强奸罪处罚，而且要从重处罚。这男子明明知道对方是不满 14 岁的幼女，还强行与对方发生性关系，就已构成了奸淫幼女行为，这个男子应以强奸幼女罪论处。

法律之所以这样规定，是出于保护幼女健康成长的考虑。因为不满 14 岁的幼女被奸淫后，其身心都受到很大摧残，不严惩这些罪犯，就不足以保护幼女，维护社会秩序。

告发强奸罪有期限吗

《刑法》第七十六条规定：“犯罪经过下列期限不再追诉：（一）法定最高刑为不满 5 年有期徒刑的，经过 5 年；（二）法定最高刑为 5 年以上不满 10 年有期徒刑的，经过 10 年；（三）法定最高刑为 10 年以上有期徒刑的，经过 15 年。”《刑法》第一百三十九条第一款规定，强奸罪应处以 3 年以上 10 年以下有期徒刑。也就是强奸罪（除了情节特别严重或致





人重伤、死亡的以外），法定最高刑为 15 年有期徒刑，追诉期为 15 年。女孩之事仅过 1 年，当然可以追诉。何况女孩被强奸时年仅 13 岁，刑法规定，不满 14 岁为幼女，奸淫幼女应按强奸罪从重处罚。

问题的关键是要有确凿的证据。如果证据充分确实，即使被告人不承认，也可以定被告人有罪和处以刑罚。



摇源

非法同居关系能互相继承吗

小陈同表哥感情很深，虽遭家人的反对，他俩还是未办登记手续就以夫妻名义同居了 3 年。今春，表哥不幸病故，留下个人合法财产 10 万元。小陈认为，这笔遗产应由自己来继承，他们毕竟是以夫妻关系共同生活了 3 年。可男方的父母也要继承这笔遗产。在这种情况下，小陈与表哥的这种关系能否继承他的遗产？

小陈与表哥未办理结婚登记手续，即以“夫妻”名义同居生活，他们的行为违反了我国婚姻登记有关规定，是错误的。因为他们二人是表兄妹关系，属于三代以内旁系血亲，是我国法律禁止结婚的范围。因此，他们二人关系不应看做是事实婚姻关系，而应看做是非法同居关系。现在，小陈的表哥去世，小陈不能以配偶身份继承遗产，但她对表哥生前尽了一定的扶养义务，在分配遗产时应适当予以考虑。依据我国《继承法》第十四条“对继承人以外的依靠被继承人抚养的缺乏劳动能力又没有生活来源的人，或者继承人以外的被继承人抚养较多的人。可以分给他们适当的遗产”的规定，在确认小陈表哥遗产归其父母继承的同时，应适当分给小陈一定的遗产。

雇人逼债犯法吗

在当前经济大潮中，经济纠纷案件很多，欠债不还的比比皆是。但如何讨债，是依法行事，还是雇人讨债，甚至动



用黑社会，则是每个债权人在讨债时首先应严格把握的尺寸。有的债权人缺乏法制观念，自以为有理，便认为采取的手段也是合法的，结果导致本应是原告的债权人成了被告。自认为到债务人家中搬拿东西是合理合法，结果却成了抢劫犯罪分子。

雇人讨债，危害极大。讨债者采取的手段大多是通过暴力或流氓手段实行威胁、绑架、勒索、抢劫、伤害等犯罪行为。因此，雇人逼债是犯罪。债权人还是要用正当的手段，通过诉讼或聘请律师的方式来解决纠纷。要相信，在法律面前，耍无赖的人也得听从法律的裁决。



擻擻

溺婴犯什么法

所谓溺婴，是将初生婴儿淹死的违法行为，它和其他手段残害婴儿生命一样，都是我国法律所不容许的。

当前社会上流传着一种错误看法，以为我国《刑法》没有把溺婴和杀婴规定为一种独立的罪名，似乎害死婴儿不算犯罪行为了。其实，人的生命就是从婴儿出生以后，能够独立呼吸时开始的。婴儿有了生命，就成为小公民生活在上，其生命权利理所当然应该受到法律的保护。《刑法》虽然没有规定杀婴这一独立罪名，但刑法并没有把婴儿的生命排除在保护之外。婴儿，作为社会关系的主体同样应该享有生命不得被剥夺的权利。因此，溺婴行为同样是触犯了《刑法》第一百三十二条关于故意杀人罪的规定。我国的立法活动，从来是十分重视对婴儿的保护。《婚姻法》规定：“禁止溺婴和其他残害婴儿的行为。”我们从宪法、刑法等法律规定中，也都可以找到保护儿童的充分根据。

还有人借口计划生育而溺婴，这更是错误的。实行计划生育是党和国家的一项重要任务和基本国策，搞好计划生育与溺婴根本不是一回事。溺婴和人工流产有着本质的区别。流产的胎儿还没成形，为了搞好计划生育，目前许多国家都规定可以流产。而溺婴则是对已经脱离母体的小生命实行杀



插图

害，实质上它和杀人没有什么本质区别。这样一种极其残酷的行为，怎么能借计划生育之名而寻求法律保护呢？何况，允许了这种惨无人道的行为，势必放纵了那些对子女不负责的人可以任意弄死婴儿，后果不堪设想。我国所实施的计划生育，主要是靠晚婚、节育，提倡一对夫妻只生一个孩子来实行的。溺婴是对计划生育的破坏。

父母负有抚养教育子女的义务，在子女出生以后，就应从各方面给予保护。违背人道主义的，情节严重构成犯罪的，必须受到法律严厉的制裁。

离婚需要哪些手续

离婚是解除男女婚姻关系的一种法律手段，按照我国《婚姻法》规定，夫妻双方如果不是受任何一方威逼、引诱、欺骗，而是两人自愿要求解除夫妻关系的，双方必须亲自去婚姻登记机关申请离婚。经婚姻登记机关审查，认为确实是双方自愿离婚，并对子女和财产已有适当处理的则发给离婚证。这时，婚姻关系即告解除。

为了妥善地解决问题，男女双方必须先就子女由谁抚养、抚养费如何分担、家庭财产如何分割等比较重大的问题达成协议，再到婚姻登记机关填写离婚申请表格，申请离婚。

如果男女双方，其中一方要求离婚，根据婚姻法规定，可由有关部门（例如村委会、街道办事处和单位组织）进行调解，也可以依诉讼程序直接向人民法院提出。

不过请注意，离婚是在夫妻感情确已破裂的基础上才能提出的，不能因一时口角，赌气而感情用事，应慎重对待离婚。

配偶有生理缺陷可以提出离婚吗

有严重生理缺陷，无法治愈而不能发生性行为的人，因为婚后要影响夫妻感情，难以维持夫妻关系，一般不宜结婚。



婚后因配偶有生理缺陷导致夫妻感情破裂的，可以提出离婚。

离婚时由谁先提出有区别吗

《婚姻法》规定，夫妻如感情确已破裂，调解无效，应准予离婚。夫妻任何一方都可以通过法院和民政部门提出离婚，根本不存在谁先提离婚谁吃亏的问题。因为在离婚时，无论是分割财产还是子女抚养，都要遵照《婚姻法》规定办理。而财产分割和子女抚养，与谁先提出离婚毫无关系，法院会依法办事，合理处理的。“谁先提出离婚谁吃亏”的说法，歪曲了《婚姻法》的精神，如不加以澄清，就容易使那些夫妻感情确已破裂、无法维持，应该离婚的人，因为怕在财产分割和子女抚养问题上吃亏，而不敢提出离婚，甚至因此长期忍受不能离婚的痛苦，妨碍婚姻自由原则的实现。



播苑

离婚为什么要有生效证明

依照我国《婚姻法》及《婚姻登记办法》的有关规定，能够确认婚姻关系已解除的法定证明手续有婚姻登记机关颁发的离婚证和人民法院制作的离婚调解书、判决书。离婚证和离婚调解书，是婚姻登记机关和人民法院在双方当事人自愿的情况下依法作出的，经双方当事人签收后，即发生法律效力，婚姻关系即行解除。

离婚判决书是人民法院对当事人要求解除婚姻关系的争议进行审理后，对夫妻感情确已破裂的婚姻关系作出予以解除的强制性判决。该离婚判决书何时发生法律效力，应按我国《民事诉讼法》的有关规定确定。

《民事诉讼法》规定人民法院审理民事案件，实行两审终审制。就是说，一审法院做出的民事裁决，送达双方当事人后，若当事人服从的，则从上诉期满后，发生法律效力；若当事人不服，在法定的期限内提起上诉的，则一审民事判决不发生法律效力。待二审法院对上诉进行审理作出终



插图

审判决后，该终审裁决才是生效的法律文书。由于《民事诉讼法》没有规定二审法院作出新的裁决后，必须收回一审法院的判决书，因此会出现无法判断一审裁决是否发生法律效力问题。鉴于此种情况，最高人民法院于 1985 年 10 月 1 日下发了《关于第一审离婚判决生效应予出具证明书的通知书》。

离婚双方子女如何归属

父母离婚，双方争养子女时，子女归谁抚养，最高人民法院有规定。

根据最高人民法院《关于人民法院审理离婚案件处理子女抚养问题的若干意见》规定，对两周岁以上未成年的子女，父母均要求随其生活，一方有下列情况之一的人民法院在审理时可优先考虑：

1. 已做绝育手术或因其他原因丧失生育能力的。

2. 子女随其生活时间较长，改变生活环境对子女健康成长明显不利的。

3. 无其他子女，而另一方有其他子女的。

4. 子女随其生活对子女成长有利。而另一方患有久治不愈的传染病或其他严重疾病，或有其他不利于子女身心健康的情形，不宜与子女共同生活的。

5. 子女单独随祖父母或外祖父母共同生活多年，且祖父母或外祖父母要求并有能力帮助子女照顾孙子女或外孙子女的。

离婚后是否可以要求变更子女抚养关系

离婚后要变更子女的抚养关系，可以相互协商，如协商不成，可向法院起诉。

根据最高人民法院《关于人民法院审理离婚案件处理子女抚养问题的若干意见》规定，一方要求变更子女抚养



关系有下列情况之一的，一般会得到人民法院的支持。

因与子女共同生活的一方因严重疾病或因伤残无力继续抚养子女的。

因与子女共同生活的一方不尽抚养义务或有虐待子女行为，或与子女共同生活对子女身心健康有不利影响的。

继子女四周岁以上未成年的子女愿随另一方生活，该方有抚养能力的。

因有其他正当理由需要变更的。

继父母该不该赡养



据

继父母与继子女之间的关系是因为父母一方死亡，他方再行结婚，或因父母离异一方或双方再行结婚而引起的。《婚姻法》第二十一条规定：“继父母与继子女之间不得虐待或歧视。继父或继母和其抚养教育的子女间权利和义务，适用本法对父母子女关系的有关规定。”这一规定说明：

继父母与继子女之间任何一方都不许虐待或歧视另一方。如果虐待或歧视，不仅是不道德的，也是违法的，虐待情节严重构成犯罪的，应追究其刑事责任。

继父母和继子女间的权利义务关系的产生，必须具备继父或继母抚养教育继子女这一条件，即继父母与继子女之间实际上已经形成了收养关系。就是说，如果继父母确实履行了抚养教育的义务，那么，继子女也就必须对继父母履行赡养扶助的义务。在这种情况下，继父母与继子女之间的权利义务，与亲生父母与子女之间的权利义务是完全一样的。法律这样规定，保护了继父母与继子女双方的合法权益，体现了我国法律权利与义务相一致的原则。

夫妻离婚时，婚前财产如何处理

《婚姻法》第三十一条规定，夫妻离婚时，依法只就双方共同财产进行分割，夫妻双方的婚前财产，一般归各方自



插图

有。但根据实际需要，也可以从一方的婚前财产中给予对方一些照顾，对那些结婚多年的夫妻，特别是老年夫妻，双方的婚前财产，由于情况变化，已经难以区分，离婚时，可作为共同的财产处理。

那么，什么是婚前财产呢？婚前财产是指夫妻结婚前各方原有的财产，无论是自己积蓄、经营的财产、接受赠予或继承的财产、与前配偶离异时分得的财产等，应属本人所有，他方不得干预或者侵占。但婚后，夫妻双方协商约定（可以是书面约定，也可以是口头约定，但最好经过公证机关或没有利害关系的第三者证明，以免发生纠纷时无从查证），对各方的婚前财产不分彼此，均作为夫妻共同财产，这在法律上也是允许的。如难以分清为谁所有，或在恋爱过程中双方感情很好，将收入合在一起，购置结婚所需要的物品，一般应为夫妻共同所有的财产。

如何分割家庭共有财产

在我国，常有几代同堂的大家庭。在继承时分割好共有财产，有利于保证家庭的和睦团结和社会稳定。

首先分清哪些财产是家庭共有的，哪些财产不是家庭共有的，哪些财产是夫妻共有的，哪些财产是成员个人的。

凡几代同堂或有几对夫妻的家庭，应把每一对夫妻及其子女都当做一个整体，按其对家庭贡献大小分割共有财产。同辈兄弟姐妹也应作为一份，分给他们财产。

子女婚后同父母共同生活，如长期将他们的劳动收入的一部分交给家庭共同使用，则他们取得了对家庭共有财产的共有权。在子女离婚时，除应分割子女个人财产和夫妻共有财产外，应把他们在家庭共有财产中所应得到的份额划出来。

子女婚后另过的，没有动用他或她享有的家庭财产，因他或她并没有声明放弃共有权，所以他或她对家庭共有财产仍享有共有权，有权利在适当的时候提出分割要求。



继续欠。共同生活欠的债，用共同财产偿还；各自欠的债，各自偿还。

夫债由妻还吗

最高人民法院《关于贯彻执行民法通则若干问题的意见》第十二条规定：“以公民个人名义申请登记的个体工商户……收益的主要部分供家庭成员享用，其债务应以家庭共有财产清偿。”其第四十三条规定：“在夫妻关系存续期间，一方从事个体经营或者承包经营的，其收入为夫妻共同财产，债务亦应以夫妻共同财产清偿。”



摄录

寡妇再嫁还要赡养原公婆吗

《婚姻法》规定子女对父母有赡养扶助的义务，而没有夫对妻或妻对夫的父母必须履行赡养义务的规定。当然，在实际生活中，不少家庭儿媳随夫和公婆共同生活，属于同一家庭成员，他们之间有互相扶助的义务。儿媳孝敬公婆，公婆爱护儿媳，是符合婚姻家庭的基本原则的。但是，丈夫去世了怎么办呢？我国民法尚未颁布，按照民事政策及民族传统和习惯，如儿媳未再婚，与公婆继续共同生活，他们之间仍有互相扶助的义务；如果儿媳改嫁不再与公婆共同生活，那么，他们之间互相扶助的义务就随之而消失了。

对待这类问题，作为儿媳应注意：（员）自己已有工作，生活有了保障，如果原婆母生活比自己困难，那么，在对抚恤金和遗产的分配问题上，不要和她斤斤计较，要自觉地对她给予必要的照顾。（圆）再婚后不再与原婆母共同生活的儿媳，在法律上虽然没有赡养原婆母的义务，但毕竟曾是一家人，应尽可能在生活上给老人一些帮助，这对老人也是一种精神安慰。如果老人没有其他儿女和依法负有赡养义务的亲属，有关单位和民政部门固然要酌情照顾，但按道义来讲，儿媳应尽量给予帮助，这也是为社会做了有益的工作。尊老



爱幼是中华民族的传统美德，是受人尊敬的，甚至还有带婆母改嫁的。在加强社会主义精神文明建设的今天，相信您会用较高的道德标准来要求自己的。

哥哥可以抚养弟弟吗

《婚姻法》第二十三条规定：“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，有抚养义务。”这里所讲的兄、姊对弟、妹的抚养义务必须具备以下三个前提条件：

❶ 被抚养人（弟妹）必须是未成年人。

❷ 被抚养的未成年人的父母已经死亡或者虽未死亡而丧失抚养子女的能力。

❸ 抚养人（兄、姊）有抚养弟、妹的能力。

三个条件，缺一不可。《婚姻法》之所以做出这种规定，是因为兄弟姐妹是最近的旁系血亲，对同胞弟妹有义不容辞的法律责任；尊老爱幼是中华民族的优良传统，兄、姊抚养弟、妹，是法律要求人们必须履行的义务。

如何签合同

市场经济条件下，合同和老百姓的生活息息相关、密不可分。日常生活中，人们都在自觉、不自觉地与合同打交道。现代社会办事时一定要先有先签订合同的意思。

❶ 应当树立一种法律意识，就算对合同法的规定不太清楚，头脑中也要时刻有一根依法保护自己合法权益的弦。自己学一学合同法，也可以向懂得合同法的人如律师等请教，签订一份有效的合法合同。

❷ 在自己与某人或某一单位发生经济或利益往来时，为确保自己的合法权益不受侵害，都必须签订合同。比如，买卖合同，赠与合同，借款合同，租赁合同，承揽合同，供用电、水、气、热力合同，融资合同，建设工程合同，运输合



插图



同，技术合同，保管合同，仓储合同，委托合同，行纪合同及居间合同等。

谈判大事有些人还注意签合同，办小事时有些人怕麻烦觉得没事，就不注意签合同，这种想法极为有害。一定要树立起无事为防有事的思想，一旦发生纠纷，打官司也有证据，能确保自己的合法权益。无论大小事，都要养成签订合同的良好习惯。

谈判合同一定要选择书面签订的方式。当然，口头或信件或数据、电文方式也是有效的，这包括电报、传真、电子数据交换及电子邮件等。

谈判合同一般有一定的标准格式，比如，土地承包合同，就是国家有关部门制订好的，只要按着需要填写，最后签上名字或按上手印就生效了。

从1999年10月1日开始施行的新合同法，突出了老百姓生活与合同的关系，包括公民之间，公民与法人之间，无论什么形式的合同都有了法律准则。比如承包、交粮、交款、买卖、借款、租赁、承揽、转让、委托、购房、装潢、供水、供电等，几乎日常生产和生活莫不与合同息息相关。所以，一定要好好学习一下新合同法。

合同的种类繁多，大小不等，但是写法要求，大致是一样的。

谈判合同标题：合同标题要求准确反映出合同的性质和内容，如运输承包合同、粮食加工合同、建房工程合同等。

谈判合同正文应包括：

(一) 合同代表人。机关、企业、单位互相之间，或者单位与个人签订合同，作为单位一方，应首先标明单位名称，然后标明法人或法人正式委托的代表人。个人之间签订的合同，则应互标姓名。无论是单位或是个人，互标姓名只在第一次时使用，以下就要注明某方为甲方，某方为乙方。

(二) 签订合同的目的和双方协议的事项。这部分是合同的中心。目的可以简单一些，协议事项则应写得较为详尽。具体内容有：当事人的名称或者姓名和住所；合同项目的标



撮猿



的、数量、质量、材料、时间；价款或者报酬；双方所承担的
的义务和经济责任；履行期限、地点和方式；违约责任；解
决争议的方法等。

（獭） 签订合同的单位和代表人要签名盖章，以及写明签
订的日期，有监证机关的还要写明监证机关代表人的姓名。

（源） 合同的附件。如果有图纸、说明书的，还要在合同
书上标明附件序号。

獭签订合同的注意事项：

（员） 合法。合同的内容要遵守国家法律、法规。凡是违
反法律和法令的不能签订。合同也不得损害国家的、企业的、
集体的和第三者的利益。

（圆） 签订合同要坚持平等、自愿、公平的原则。

（獭） 依法签订的合同，对当事人具有法律约束力。当事
人应当按约定履行自己的义务，不得擅自变更或者解除合同。

（源） 合同的条款，要写得具体明确，清清楚楚，不能含
糊。

（缘） 签订合同，当事人可以参照各类合同的示范文本填
写，使合同写得更标准、规范、准确。

如何计算违约造成的经济损失

在办理经济纠纷案件时，会遇到如何计算合同当事人因
违反已发生法律效力合同而给对方造成经济损失的问题。
对此，《民法通则》第一百一十二条第一款规定：“当事人一
方违反合同的赔偿责任，应当相当于另一方因此所受到的损
失。”违约方赔偿损失的数额，应当相当于违约方给对方造成
的实际损失。可用如下公式：

对方的实际损失 越 财产的直接减少（又称直接损失） 垣
摇摇摇摇摇摇摇摇可得利益的减少（又称间接损失）

财产的直接减少是指因违约方的违约行为给对方造成的
财产的损失及因此而多支出的资金，如银行贷款的利息、催
索款（货）的差旅费及聘请律师的费用等。



獭獭



可得利益的减少是指因违约方的违约行为导致对方如履约而进行正常生产或经营所应得利润的减少。

《民法通则》第一百一十二条第二款又规定：“当事人可以在合同中约定，一方违反合同时，向另一方支付一定数额的违约金；也可以在合同中，约定对于违反合同而产生的损失赔偿的计算方法。”违约金是对违约方违约行为的一种惩罚，无论违约方是否给对方造成经济损失，都应向对方支付违约金。违约金分由当事人在合同中约定的“约定违约金”和由法律、法规规定的“法定违约金”。在约定违约金中，如果法律、法规有统一规定的，必须依照法律规定，不得随意增减，否则无效。如果法律规定一定幅度，当事人必须在法定的幅度内来约定。如果法律没有统一规定幅度的，则由当事人自行约定，但应以切实可行为宜。原则上约定违约金应服从法定违约金。但是，如果违约金不足以弥补对方的经济损失时，违约方还需要支付赔偿金，所以对方的实际损失又可以用下式表示：

对方的实际损失 \geq 违约金 \geq 赔偿金

综上所述，对方的实际损失 \geq 财产的直接减少 \geq 可得利益的减少 \geq 违约金 \geq 赔偿金。

合伙经营期间的债务如何承担

对于合伙人退出后，对原合伙期间的债务应否承担，如何承担，有关司法解释是有明确规定的。最高人民法院“关于贯彻执行《中华人民共和国民法通则》若干问题的意见”第五十三条规定：“合伙经营期间发生亏损，合伙人退出合伙时未按约定分担或者未合理分担合伙债务的，退伙人对原合伙的债务，应承担清偿责任；退伙人已分担合伙债务的，对其参加合伙期的全部债务仍负连带责任。”



债务人留下的欠据会失效吗

我国《民法通则》第一百三十五条规定：“向人民法院请求保护民事权利的诉讼时效时间为 圆年，法律另有规定的除外。”第一百四十条又规定：“诉讼时效因提起诉讼，当事人一方提出要求或者同意履行义务而中断，从中断时起诉讼时效时间重新计算。”根据这两条规定，债权人应在债务到期后 圆年内，向人民法院提起诉讼，或者虽没有提起诉讼，在 圆年内曾向债务人要求过清偿债务的，从提出要求时起，重新计算 圆年。在新的 圆年诉讼时效期内，或者向人民法院起诉，或者再次向债务人申张权力，只有这样做，债权人的合法权益才会得到法律的保护，否则，即使有欠据也要不到欠款。当然，再次向债务人要债不还时，应让债务人写下字据。



家庭医疗



摄苑

某些病的发作时间

医学家经多年观察发现，一些疾病往往会集中在一天当中的某个时间段发作。比如：凌晨时分是肺的通气量差的时刻，此时会出现低血氧；早晨胰岛素最为敏感，血糖急剧上升是糖尿病人的“黎明现象”；早晨也是冠心病发作的时段；高血压则在上午 8 时和下午 4 时易发病；哮喘病常在夜间发生呼吸困难。

老年高血压患者如何保健

老年高血压是老年常见病，并且很影响老年人的身体健康，但随着老年人生活水平的提高和医疗条件的改善，做到健康生活方式和日常的保健习惯，高血压会远离我们。

要控制“发福”。科学研究证明，超重是发生高血压的一个危险因素，肥胖者的高血压患病率是正常人的 2 倍，并且与脂肪的分布有很大关系。

要坚持适宜的体力活动。有句老话“生命在于运动”，坚持运动可控制和预防高血压。研究证明，体力活动少的人，发生高血压的危险为体力活动多的人的 2 倍。老年人不宜进行激烈运动，应选择太极拳、散步等慢运动为宜，每天坚



持步行一万步，运动量就足够了。

要保持有规律的生活，定时睡觉起床，切忌过度兴奋和悲伤，多培养自己的兴趣和爱好，书法绘画陶冶性情，有益于身体健康。

选择合理的保健品，从预防入手。一般人认为：有病治病，恰恰忽视了没病防病这个关键之处。人体就像一部机器，随着年龄增长，各部件就会松动，运转到一个阶段，就应大修理一次。随着我国生物工程的发展，人体内所需要的许多物质，都可以从动植物中提炼出来，补充给人体，延长人类的寿命。



插图

心脑血管病人的夏季保健

在夏季心脑血管病情比较平稳，患者易对自己的病情放松警惕，忽视了日常保健和调理。实际上炎热季节尤其是三伏天，经常出现持续高温、无风、潮湿、气压低等各种复杂气候，加之酷热难熬睡眠不足，常导致精神不振、郁闷烦躁，这对身体调节和适应能力均较差的心脑血管病人更易发生意外。因此，患高血压、冠心病、脑动脉硬化的老年人，在炎热的夏天，更要时刻注意防范，谨防发生意外：

尽力改善闷热环境，保证充足睡眠，避免情绪郁闷、烦躁，适当参加有益于身心健康的活动，既不消耗过多的体力，又能怡情养性，自得其乐。

注意冷暖变化，及时添加衣服。温差骤然变化会引起交感神经兴奋，使血压上升，心跳加快，心脏工作量突然加大，冠状动脉突然遇冷则发生痉挛，致使心肌缺血，诱发心肌梗塞造成严重后果。

食物应以清淡为主，切忌暴饮暴食。摄入过多高脂肪食品，常成为夏季发生心肌梗塞的诱因。在炎热的夏季，肌体所需热量很少，胃肠分泌功能减弱，消化功能降低。暴饮暴食必然加重胃肠道和心脏负担，引发冠状动脉供血不足而引发心脑血管疾病。此外，还要特别注意食品卫生，防止病



从口入。

预防戒烟酒。吸烟是冠状动脉痉挛、心绞痛发作和心肌梗塞的易患因素。夏季人们出汗较多，而饮酒时血液循环加快，出汗量大大增加，此时若补水不足可使体内血容量减少，血液粘稠度增加，容易导致血栓在心脑血管形成。

几种常见的头痛及治疗方法

头痛有各种不同的症状，其发病的原因也不一样。下面介绍几种常见的头痛症状、原因及其治疗方法。

紧张性头痛。这是最普遍的一种发病形式。其疼痛的症状是整个头好像是被戴上了一顶非常紧的帽子或者是压上了一个很重的物体似的。这种头痛往往会同时出现眼睛发红和浑身感到疲倦的现象。

原因：工作过度劳累，失眠，精神抑郁。

治疗：不需服药。只要在远离嘈杂的环境中静静地休息几小时就行了。在颈部进行肌肉按摩也可消除疼痛。

循环状头痛。其症状是在头的周围好像被紧紧的套上了一个铁圈似的，尤其是在额头处特别感到疼痛。

原因：受凉、消化不良（胃酸过多、饮酒过度）或者是情绪受到了强烈的刺激。

治疗：如果是由于胃酸过多而引起的，可以服一点碳酸氢钠和柠檬水，最好再服点止痛剂，这样既可减缓头痛，也可减少胃酸。如果是由于饮酒过量，那就要进行肠胃减压以免引起呕吐。在情绪紧张的情况下，最好是服少量的止痛剂。

颞额痛。这是一种只限于前额并放射到鼻根中的一种剧烈性头痛。眼睛经常发红。

原因：大多是由于骤冷或燥热引起的。如果是间歇性的疼痛，则可能是额窦发炎了。

治疗：为了迅速减轻疼痛，最有效的办法就是在医生的指导下服止痛剂。

颞颥角（太阳穴）痛。这是一种剧烈性的跳动式剧痛，





插图

其症状好像是用一个锤子来敲一侧或两侧额角似的。

原因：往往是由于一氧化碳（即烟雾）中毒或是在缺氧的环境中进行长时间工作引起的。有时也可能是循环系统发生混乱或体力过度消耗而引起的。

治疗：比较有效的办法是对额角进行按摩，在额角进行冷敷可以减轻疼痛。

在医生的指导下服止痛剂也是有效的办法。

继发性偏头痛。这是只在头的一侧发生疼痛的形式。有时也可以通过三叉神经放射到面部而使面部感到疼痛。

原因：可能因过敏、风湿和神经痛引起的。目前对引起偏头痛的具体原因还不清楚。

治疗：可以在医生的指导下服止痛剂，也可以根据不同的情况服抗过敏和抗风湿性药物。

察颜观病

青紫色：主寒症、痛症、淤血和惊风。

面唇青紫，多见于脾胃受寒，肠痉挛；小儿高热惊风，或欲作惊风，多在眉间、鼻柱、口唇四周显现青色；慢性风湿性心脏病、肺原性心脏病、冠心病的病人，可见面色青灰，口唇青紫；妇女面青，多见肝郁气滞，情志烦躁，少食多怒，乳腺增生，月经不调等；幼儿眉间发青，多为伤食，消化不良，或欲作伤风之兆；慢性乙型肝炎，或澳抗阳性者，若面唇转为青灰，常提示有肝硬化之可能；若进服大量含硝酸盐较多的饮食，或误服亚硝酸盐，均可引起亚硝酸盐中毒，表现为口唇、指甲、以至全身皮肤均青紫，同时有呼吸困难、血压下降等；食用发芽马铃薯，中毒后亦见面唇青紫。

红赤色：主热症，中毒。

满面通红，呼吸急促，多见于高热，急性传染病。如伤寒，大叶性肺炎，流感，麻疹，猩红热，或见于化脓性疾患和风湿热等；若两颧微红，低热，咳血，则是肺结核的表现；慢性风湿性心脏病（二尖瓣狭窄）的病人，表现为两颧部紫



红色，通常称“二尖瓣面容”；酒精中毒时，表现为面色潮红，两眼充血，语无伦次；某些过敏性疾患，如荨麻疹，面部显现红色风团；红斑性狼疮的患者，面部有红色或淡红色、黄豆大小、境界清楚的斑片，有的红斑发生于鼻梁和面颊，典型者常呈蝴蝶状；嗜酒之人，日久鼻色潮红如酒渣，故称“酒糟鼻”；面色如醉，口臭，为胃热之象；高血压病，肝火上炎，往往反应在眼睛及颧骨的气色赤红；煤气中毒者，面颊多呈樱桃红色。

㊦黄色：主虚症，湿症。

面色淡黄，枯槁无光，多属脾胃虚弱，消化系统病变，如消化不良，胃炎，溃疡病，结肠炎等；若面目俱黄，提示有肝胆疾患，如黄疸性肝炎，阻塞性黄疸，胆道蛔虫症，胆道结石，肝硬化，胆囊癌等；面黄肌瘦，腹胀，腹筋暴露，称为臌胀；小儿面黄肿或青黄，多为小儿疳积；久病不愈者，若见鼻头及两眉间黄而明润，此是正气来复，病将愈之兆。

㊦白色：主虚症，寒症，脱血，夺气。

面色苍白，多为气血不足、体虚衰弱之人，尤常见于肺虚和虚寒之人，同时伴有呼吸气短，畏寒乏力；面唇色白，又见于贫血，蛋白质缺乏症，肠道寄生虫病，消化系统功能紊乱，或内分泌功能不全等；妇女面白，常见于月经过多，或崩漏带下；面色苍白，又见于消化道出血，或外伤出血；大怒之人，气机阻闭，亦可见面色苍白；惊吓，虚脱，休克，常有面色苍白，汗出肢冷等表现。

㊦黑色：主肾虚，寒症，痛症，水饮和淤血。

颧与颜黑为肾病；眼眶周围发黑，多为肾虚、月经不调、失眠或肝郁气滞；面黑而手足不遂、疼痛，往往是寒痹、关节炎的表现；面色黧黑而肤纹明显者，此属内有淤血之象；面黑、浮肿、高血压，为慢性肾小球肾炎的表现；心病若见额部、口唇黑色，多为逆证，提示预后较差。





插图

患了痤疮应合理治疗

“痤疮”俗称“青春痘”，轻度的损害是粉刺，粉刺如果发炎就形成毛囊炎或囊肿，这时的皮疹呈红色，自感疼痛，并可化脓。如果囊肿破溃溢出脓血，愈合后将形成萎缩性或增生性瘢痕。

不少人错误地认为痤疮是青年人在发育过程中的正常现象，不需治疗，过了青春期自然就痊愈了，却不知痤疮造成的瘢痕是很难除去的，满脸的瘢痕将是终身的遗憾。也有些青年人脸上长了痤疮非常着急、病急乱投医，盲目购买大量化妆品或保健品。

患了痤疮应到医院的皮肤科就诊，请专业医师对症治疗。口服或外用药物，还可以进行面部护理。通过治疗可以很快控制痤疮的发展并使皮疹逐渐消退。在医生的指导下合理用药可使痤疮患者平稳度过青春期，不致因脸上长了疙瘩造成太大的心理压力，并可防止痤疮遗留下令人烦恼的瘢痕。

最后，还要提醒患者，得了痤疮切不可用手挤压，那样等于自毁容颜。

类似感冒的过敏性鼻炎

门诊中，有些病人常自诉频繁地患“感冒”，鼻塞、打喷嚏等，久治不愈，但经仔细询问，他们实际上患的是过敏性鼻炎。

近些年来，由于大气污染严重，工业烟尘和各种废气的排出及还有一种称作“豚草”的植物在我国许多省市蔓延滋长，因此患过敏性鼻炎的人数有增多的趋势。

过敏性鼻炎与个人体质有密切关系，患者常对花粉、烟尘或各种有味气体，甚至冷空气、饱餐等产生过敏，表现为突然连续打喷嚏，有时多达数十个，甚至声音发生嘶哑，还常伴流清鼻涕。病人发病更多见于起床后突然受到冷空气的



刺激或饱餐后。此病与感冒的区别是，发病突然，也能迅速中止，且不伴有感冒引起的发烧、头痛、乏力、周身酸痛以及持续一周方可痊愈的特点。过敏性鼻炎反复发作，还会引起其他过敏性疾病，常见的有过敏性哮喘等，因此，需认真治疗。

过敏性鼻炎的治疗关键有三：其一是尽量避免诱发本病的原因，如温度变化及各种食物、粉尘等；其二是到设有变态反应科的医院进行慢性病灶及过敏原的检查，明确原因后，采取相应治疗措施，脱敏注射可取得较好效果；其三是采用抗过敏药物治疗，常用的有扑尔敏、克敏嗪、酮替酚、息斯敏、维生素B₆等。

此外，适当地加强体质锻炼，如冷水洗脸，增强机体对气候温差变化的适应力，也是预防和减少过敏性鼻炎发作的重要措施。



摄录

口腔异常现象意味着什么

看牙是谁也不愿意干的事情。可是，每个人每年应当定期去看两次牙。牙医在检查病人的牙齿和口腔时，往往能够证实，病人患有比在臼齿上有一个洞更为严重的疾病，如糖尿病、肝病或血友病等。

口腔里的“信号”绝大多数是很微小的。慕尼黑大学口腔医院埃·费舍尔·布兰迪斯教授和皮肤科医生约·贝尔斯特迈尔博士，对如何看口腔里的异常现象以及这些现象可能意味着什么作出解释：

■ 蓝褐色斑点。这种出现在牙龈上的斑点如果是由含汞化物的镶补料引起的，那么，它们也许是无害的。但是，它们也有可能是一种恶性的、很快就会迅速向各个器官转移的黑色素瘤。这种皮肤癌如果诊断及时，是可以治好的。

■ 白色舌苔（真菌性口炎）。它可能表明，病人患了流行性感。但是，这也可能预示病人在接受抗生素治疗时产生了副作用，或许是病人的新陈代谢发生了障碍，或者抵抗



摄原

力低下。这些白色舌苔也有可能表明该病人患有诸如糖尿病、严重的肝病或者艾滋病等可怕的疾病。

蓝斑。口腔粘膜和牙龈上如果长有这些斑点，那么，表明这名病人可能传染上艾滋病病毒，也可能得了一种粘膜瘤。

白斑。白色、但按之不会消退的斑点（粘膜白斑病）。它们也许只是一种无害的粘膜炎。但是，它们也有可能是病人患早期癌症的迹象。

口腔溃疡。口腔内的小疱疹。有时候这是病人患自体免疫病的早期症状。

舌头发红滑腻。这显示病人缺乏维生素 B₁₂。缺乏维生素 B₁₂会引起贫血或其他疾病。

牙龈炎。这可能是病人患糖尿病或血友病的征兆。当然，要在病人的牙龈发炎的情况下，才有这种可能性。

舌苔与健康

如果人们的身体稍有不适，舌苔会首先发出警报。

舌苔的变化预示着人们的身体健康或生病。

例如，要是发烧头痛，舌苔肯定明显增厚。

舌头前端发红，舌苔很薄、白亮、湿润，则说明身体健康。

你可以经常观察一下自己的舌苔，有病早发现。

舌苔颜色灰白、干燥，表明您胃口不好。

舌苔发褐色，可能是胆汁或者静脉系统出了问题。

舌尖上长了一层白色的舌苔通常意味着您得了胃粘膜病。

舌头右边肿胀、变化，说明胆有毛病。

舌头左边特别红，可能是胰腺炎的前兆。

舌头中间出现白色舌苔，预示着十二指肠系统出了问题。

舌头后三分之一部分长了白色舌苔，说明小肠和大肠有炎症。

舌头后部舌苔发粘，可能是得了肠溃疡。



舌头出现一层平滑的发红或者发黄的厚厚的舌苔，表明肝有病。

舌头发干、皲裂是糖尿病人的典型症状。

如果舌头从深红色变成淡蓝色，表示血液里缺氧。

舌头发干，舌苔较平、光滑，说明缺铁和贫血。

舌头下端发青，反映人的心脏或肺有危险致命的疾病。

舌头苍白，那应该去查一下血。

舌苔颜色发黄，说明肝功能有问题。

舌灼痛是由许多原因引起的：精神思想负担太重、抑郁、内心痛苦、缺乏维生素、变态反应、甲状腺机能亢进、代谢障碍、口腔真菌病和质量低劣的牙填充料。

所以，当您发现舌头发出异常时，最好去看一下医生。



摄缘

口腔疾病的信号

许多人认为，讲究口腔卫生仅仅是每天坚持刷牙，定期检查牙齿。岂不知口腔疾病不会等着你去检查时才出现。因此应学会识别口腔疾病的危险信号，以便及早得到治疗。

牙龈肿胀、疼痛、出血通常是牙龈炎的信号。牙龈炎往往会导致牙周病。

口臭可能是溃疡、早期牙周病或其他疾病的信号。

牙齿突然松动、脱落可能是因牙齿周围或牙根周围的脓肿。

唇部、舌部和口腔内部的疼痛，如果在圆-猿天以后仍不见好转，则应考虑是病毒感染或某种刺激物所致。也许这是癌症前期的症状，千万不可大意。

牙齿对冷、热、酸、甜过敏往往是口腔溃疡或牙齿松动、填充物破碎的信号。新补的牙有时也对凉的东西过敏，这是正常的。

唇部、牙龈、舌或口腔内的其他部位如果持续地麻木、刺痛则是缺乏维生素或神经系统疾病的表现。



摄远

牙痛不一定是牙病

牙病很常见，特别是中老年人更为普遍。但有些人的牙痛并非牙病所致。

冠心病。有些冠心病病人发生心绞痛时，心脏症状并不明显，而是出现一侧或上下多个牙齿同时疼痛。这种“牙痛”按牙病去治疗常常没有什么效果，含服硝酸甘油可以很快缓解。

高血压病。血压升高时，可引起外周小动脉硬化。发生痉挛时，可致牙髓缺血，牙组织营养不足，出现牙痛。

三叉神经痛。三叉神经为面部感觉神经。当一侧三叉神经下支发生疼痛时，也可酷似牙痛，疼痛剧烈难忍，呈跳痛或刺痛。

流行性感。这种病由流感病毒引起。此种病毒常侵犯呼吸系统，如侵犯口腔粘膜及牙周膜时，也可出现牙齿阵发性胀痛。

上颌窦炎。上颌窦为副鼻窦之一，位置靠近上牙。当其发生炎症时，也可殃及牙齿，发生牙痛。

此外，有些神经衰弱的人，其牙神经较一般人敏感，在受到外界刺激时，也可发生牙痛。

因此，当出现牙痛症状时，不仅要想到牙痛，还要警惕其他疾病引起的“牙病”，必要时应到其他科就诊，请医生相应的检查，以便及时对症治疗。

慢性咽炎的治疗与护理

咽炎分急性和慢性。急性咽炎与扁桃体炎相似，二者都是由一种细菌或病毒引起的，但咽炎的症状较轻。慢性咽炎通常是呼吸道、鼻窦口腔疾病的感染扩散到咽部并停留造成的，慢性咽炎具有持续性，即使没有感染，咽部还会因受刺激而发作，如吸烟（包括被动吸烟）、饮酒、吸入化学烟雾



或尘埃等。发作时咽部不适，时有咽部发痒刺激干咳，受冷风或烟雾刺激则加重。

慢性咽炎的患者平时应注意劳逸结合，在发作期间可吃些无刺激的饮食，多吃蔬菜水果，多饮水。服些清热解毒中药，如鼻咽清毒剂，每日早晚各冲服员~圆包或白菊花冲水当茶饮。另外也可餐后立即用漱口水，如一漱宁或淡盐水清漱口部，或每晚用热水蒸气熏熏嗓子（简易方法即用一大杯开水，张口对杯哈气），有条件可做超声雾化吸入（雾化液中加中西药）员~圆疗程。注意保持环境清洁，空气新鲜，无刺激无异味，坚持治疗，待病情好转再巩固一段时间，并要预防感冒，去医院检查原始感染病灶，加以治疗。慢性咽炎虽难治愈，但还是会治好的。



摄苑

颈椎病患者自我保健

颈椎病是一种缓慢进展的退行性颈椎疾病。此病多发于中、老年人，尤其是长期从事伏案工作的教师、编辑、会计以及外科医生、缝纫工等。

颈椎病发展缓慢，病程较长，给患者造成很大的痛苦，影响日常工作、学习和生活，严重者可丧失工作、生活能力。颈椎病的症状十分复杂，如神经根压迫引起的颈、肩、背疼痛，上肢麻木酸胀、肌肉萎缩；椎间动脉受压迫引起的头晕、头痛、恶心、呕吐、耳鸣、耳聋、视物不清等脑供血不足症状。近年来发现颈椎病还可引起大小便障碍、瘫痪、失明、血压异常类似冠心病病变、神经性皮炎、结肠炎、溃疡病、胃出血、肠功能紊乱、神经官能症、顽固性头痛、尿失禁、肩周炎等。因此，当患有类似症状，经多方面治疗而疗效不显时，切莫忘了去医院检查一下颈椎。

目前颈椎病的治疗方法主要有手术治疗和非手术治疗两种。多数颈椎病可采用非手术疗法，如颈椎牵引、手法按摩和医疗体操等。下面给患有颈椎病的患者介绍一套简单易行的医疗体操，它有助于改善颈部血液循环，促进炎症的消退，



解除肌肉痉挛，减轻疼痛，防止肌肉萎缩。

左右旋转：取站位或坐位，双手叉腰，头轮流向左右旋转，动作要缓慢，幅度要大，每当旋转到最大限度时停顿猿秒，左右旋转猿次，头晕、心慌应停止旋转。

前屈后伸：做时伴随深呼吸，呼气时颈部前屈，下颌接近胸骨柄上缘；吸气时颈部伸至最大限度，反复做猿次。

侧展：吸气时头向左展，呼气时头还原。接着吸气时头向右展，呼气时头还原，反复做猿次。

按摩颈部：两手轮流按摩颈部猿~猿次，然后按压“风池穴”，再用双手大拇指第一节掌面用力向上向下按摩猿~猿次。

以上医疗体操，每日做猿~猿遍。颈椎病患者进行医疗体操时一定要遵照规律，切不可将头、颈部作无规律的动作。



摇颈

肩周炎应采用综合疗法

肩关节周围炎简称肩周炎，又称冻结肩、肩凝症等。多发于猿缘岁以上的中年人，女性发病率略高于男性，多见于体力劳动者。

肩周炎的治疗多采用综合疗法。如用点、拿、拔、伸等法和局部治疗，以舒筋活血、通络止痛、松解粘连，促进肩关节功能的恢复。也可进行针刺治疗，痛甚者可进行局部封闭治疗。中药治疗宜祛风散寒、活血通络、补益气血，可选用小活络丹、三痹汤等。外贴活络膏，麝香壮骨膏等也有辅助作用。

坚持功能锻炼是治疗肩周炎的重要手段之一。患者可根据具体情况选择下列方法。

向上拉手：拉住患者手或手腕部逐渐向上牵拉做猿次。

划圈摆动：站起弯腰，患肢下垂，肘部伸直，以肩关节为轴心，作顺、逆时针方向各划圈猿次。接着分别向前、后和左、右摆动猿次。幅度由小到大，由慢到快。

手指爬墙：面对墙壁，用双手或单手沿墙壁缓慢向上爬



动，使患肢尽量高举，然后再慢慢向下回到原处，反复做数次。

如何摆脱背痛折磨

当痛苦从你背后袭来，该怎么办？如何才能远离背痛？

根据医学界的研究，造成背痛的原因，与日常生活中弯腰、转动、移、提重物的活动息息相关。几乎没有人能避免这些活动，但有些姿势将引发背痛，有些方法却可以保护背部。要远离背痛，保护背部，要注意以下事项：

不要在一大早醒来做激烈的背部运动。因为在经过一夜的躺卧之后，脊椎骨吸收了较多的水分，是最容易受伤的时候。

避免在太硬的地表上跑步或站立太久，尤其当你体重超重的時候。如果无法避免这种情形，最好穿上一双柔软舒适、底部较厚的慢跑鞋，以吸收部分地面反弹的力量。

不要把皮夹子放在背后的口袋。尤其当人有背痛或坐骨神经痛的时候，皮夹子将会压迫坐骨神经，恶化疼痛的程度。

不要将工作环境安排得跟自己的身体过不去。例如：把常用的物品摆在不当的位置，使身体必须常常扭转才能拿到，这将增加背痛的几率。

避免弯腰劳动过久，每隔几分钟应休息一下。也不要勉强打开卡住的窗户或其他物品，应尽可能使用辅助器具。

除了避免不当的姿势，有些动作可以有效地保护我们的背部。

利用长手把清洁器具，可避免弯腰过久。有时可以以跪姿代替弯腰。弯腰时应尽量用手支撑住身体。

手提或肩挑物品时，应尽量让两边的重量平衡。如果只能用力的一边时，应让左右两边的身体交替轮流负重。

在长途的飞机旅行之后，不要马上又接着长途开车。行程之间，应抽出时间散散步、走动走动。

时常让自己的手臂放在扶手或大腿上休息。开车时也可





摄图

以准备两个枕头放在适当位置，当作扶手休息。同时在腰间垫一条毯子或枕头，可以减轻腰背的疲劳。

减轻过重的体重可使脊椎的负荷量减轻。而适度的运动不但可帮助减轻体重，同时可锻炼背部的肌肉，预防背痛。

如果不幸你正遭受背痛的折磨，可以尝试几种方法减轻痛苦。

最简单的方式就是躺在床上，让背部休息一下。比较好的姿势是仰卧或侧卧，膝盖微弯，可在底下垫两个枕头，放松心情，放松肌肉，减轻脊椎的负担。

除了让背部休息之外，冷敷、热敷或者按摩，都可以有效减轻痛苦。根据专家的建议，在背部严重疼痛的时候，冷敷在前，热敷一个小时的效果更佳，此后，热敷则有较好的效果。

远离背痛的根本之道，在于正确的姿势与适度的运动。

如果尝试了各种方法，仍无法减轻背痛，则应该向医生求助。当背痛伴有以下症状发生的时候，一定要马上看医生：

当你觉得泌尿困难的时候。

当你觉得腿部愈来愈衰弱时。

当背痛伴随着不正常的体重减轻，或身体其他部位的疼痛时。

当严重背痛伴随着发烧时。

当疼痛感愈来愈强烈，不管尝试了什么减轻疼痛的方法。

当背痛伴随着身体其他关节部位（例如：腰部、膝盖、指头）的疼痛或肿胀时。

当中度背痛持续了三四个星期仍未见改善的时候，或是偶然间出现几次剧烈的背部疼痛时。

当疼痛让你无法忍受的时候。

腰部劳损及康复措施

腰部劳损的特点是没有明显的器质性病变和阳性体征，长时间的腰背疼痛，时轻时重，或阴雨风寒、晨起时加重，



稍稍活动后减轻，但劳累后又加重。

腰部劳损引起腰痛的部位，绝大多数都在系腰带的地方。腰骶关节是人体单独承受躯体重力的大关节，又是腰活动的枢纽，是躯体重力转移传送到下肢的桥梁，所以不论在静态或动态情况下，受到体重冲力的影响比其他全身任何一个关节都大，也最易发生损伤。

采用腰背肌锻炼、按摩、理疗、痛点封闭、针灸等办法以改善血液循环，都能取得疗效。其中最重要也是最积极有效的康复措施，是加强腰背肌锻炼。

腰部前屈后伸运动。两足分开与肩同宽站立，两手叉腰，作好预备姿势。然后稳健地作腰部充分前屈和后伸各 8 次。运动时要尽量使腰部肌肉放松。

腰部回旋运动。姿势同前。腰部作顺时针方向及逆时针方向旋转各 8 次，然后由慢到快，由小到大，顺逆交替回旋各 8 次。

“拱桥式”。仰卧床上，双腿屈曲，以双足、双肘和后头部为支点（五点支撑），用力将臀部抬高，如拱桥状。随着锻炼进展，可将双臂放于胸前，仅以双足和后头部为支点（三点支撑）来练习。反复锻炼 8~12 次。

“飞燕式”。俯卧床上，双臂放于身体两侧，双腿伸直，然后将头、上肢和下肢用力向上抬起，不要使肘和膝关节屈曲，要始终保持伸直，如飞燕状。反复锻炼 8~12 次。

以上方法于睡前和晨起各做一次。



摄录

观手知健康

您知道吗？手能预报健康或疾病。您应该经常观察一下手，看看您是健康还是有什么疾病。

手掌发热发干：甲状腺机能亢进；

手掌上出现红斑点：肝炎或糖尿病；

指关节肿胀：高尿酸、痛风；

指尖苍白：血流障碍；



撮图

手指上起小的白色丘疹：胆固醇过高；
指尖纹线出现股沟：有心肌梗塞或中风的危险；
指甲呈乳白色：肾脏或肝脏有病；
指甲发青：循环障碍；
指甲发黄：支气管炎；
指甲呈表玻璃样：肝萎缩、结核病；
指甲上出现横沟：劳累、紧张、忧虑过度、营养缺乏；
指甲向里凹陷：甲亢或肾上腺亢进、风湿热；
手上出现红线：高血压、风湿病或心脏病；
指甲上出现小白点儿：缺钙。

甲亢病的诊治

甲状腺机能亢进症（简称甲亢病），是人体内分泌系统发病率最高、病因尚不完全明确、慢性而难以治愈的疾病。

近年来发病率显著增加，据有关资料统计，我国每年约有近四万以上的人发病，其中多数是女性患者，又以20~40岁左右最为常见。主要临床表现为：甲状腺肿大、眼球突出、心累、气促、性情急躁、多汗怕热、失眠多恶梦、震颤、饮食物量明显增加却逐日消瘦、颜面及体态变形，给人一种惊恐和怜惜之感。有的病人还可能并发心、肝、肾损害和甲亢危象而危及生命。

典型的甲亢病患者诊断不难，只要患者有典型的临床症状和体征，并取血作游离甲状腺素（ FT_4 ）测定，高于正常值者便可确诊。

在这里还必须提醒大家，居住在山区的人因碘缺乏引起的“地方性甲状腺肿”（俗称大脖子病），是属地方病，而不是甲亢病。这两个病的原因、临床表现、体征和治疗都有着根本上的区别，相同的只是甲状腺肿大。但能引起甲状腺肿大的就有十几种疾病，所以必须细致辩证施治。

对甲亢病的治疗，目前国内外尚无满意办法。多少年来仍用手术、同位素和中、西药治疗，各有其效。其手段都是



企图使体内血液循环组织中的甲状腺素浓度尽可能长时间地维持在生理水准。

手术治疗常采用甲状腺次全切除术，对甲亢病治疗有效。不足的是由于残留的甲状腺组织代偿力各有差异，欲使体内保持正常恒定的甲状腺素量，切除和残留组织全凭医生的概念估计。所以时而有甲亢复发和永久性甲状腺功能减退症的发生。

放射性碘的治疗，是利用甲状腺具有强烈的、选择性的吸收、积蓄碘的特点。把口服用的放射性碘¹³¹I左右浓聚在甲状腺组织中，通过 β 射线的作用使部分甲状腺组织毁坏而失去生理功能，从而减少血液及组织中甲状腺激素量，使病情缓解。服用过放射性碘的病人，会发生永久性甲状腺功能减退症。据¹⁹⁸⁰年统计达^{90%}以上。

中医中药对甲亢的治疗适于较轻的患者，临床治疗方剂中常用的有含碘药物，如：昆布、海藻、夏枯草。有的病人虽然可暂时缓解症状，但是不久便会发生“逸脱”现象，而使甲亢复发。

西药常用他巴唑或丙基硫氧嘧啶等类药物治疗，其原理是阻碍甲状腺素的合成，只要应用恰当，对控制甲亢病的症状是有效的药物，但副作用较多，根治率低。

值得人们注意的是，对本病的早期诊治和心理、精神治疗也是十分重要的。



摄微

肺结核的治疗原则

肺结核是由结核真菌所致的慢性传染病，现在一般采用药物治疗。常用的药物有异烟肼、链霉素、双氨水杨酸钠、氨硫脲、利福平及乙胺丁醇等。这些药物有杀死和抑制结核菌生长繁殖的作用。肺结核患者在接受药物治疗时，要遵循以下几个原则：

早期。是指肺结核病一经确诊，就要不失时机的早期治疗。在肺结核病变的早期，组织破坏少，肺泡内有炎性浸



摄源

润和纤维蛋白渗出，肺泡结构尚保持完整，肺泡壁充血、松软，病灶的血流供应正常，即使有薄壁空洞，药物也能渗透和进入病灶内发挥杀菌灭菌作用。同时，体内巨噬细胞活跃，大量吞噬细菌，可协同抗痨药物起灭菌作用。早期治疗，可使病灶吸收快，易消散修复，疗效好，可以防治兼顾。

联合用。早期发现的肺结核病，根据病情的轻重，选用两种或两种以上的药物同时使用，以提高治疗效果，延缓和防止细菌耐药性的产生。如果单用一种药物治疗，敏感菌株被杀死，耐药菌株得以优势繁殖，从而导致耐药性形成，使治疗失效。联合用药的目的是取得较迅速而完全的杀菌效果，并通过交叉的杀菌作用，消灭各自的敏感菌，充分发挥药物的治疗效果。

随量。用量要根据病人的年龄、体重和体质等情况确定。用量过大易产生副作用，如对肝脏或神经产生损害；用量不足不但影响疗效，而且易产生耐药性。

规律。是指病人要切实按规定的治疗方案全程服药。规律服药是治疗成功的关键，许多治疗失败都是由于不规律服药造成的，因此随意中断治疗，不适当的停药可引起病灶迁延不愈，致细菌产生耐药性，使病情反复，造成大批的复治、难治病例和慢性传染源，最终导致治疗的失败，给今后的治疗工作带来很大困难。

全程。无论使用标准治疗方案还是短程治疗方案，在治疗中都必须完成规定的疗程。未滿疗程而停药，将增加治疗失败率和复发率；但超过疗程无限期地用药，既不能提高疗效，且容易产生副作用，造成药物浪费，给病人增加经济负担。常用的疗程最短为一年，视病情不同，时间可延长到一年半，不应该过长（复治病人除外）。

流感的防治

流感，中医称为“时行感冒”。天时不正，气候反常，雨雪减少是最易发生流感的了。



“感冒是百病之源”。流感的传染途径，多为直接传染。老年患者病期可达两三周之长，老年人或原有某些肺系慢性疾病者，最易合并肺炎。针对流感流行季节，我们要加强预防措施，主要注意气候的变化，及时增减衣服，防止受凉和过度疲劳，特别是腿和脚的保暖最要紧。“要冷先冷腿”。同时，注意室内外清洁卫生，早晨开窗，换换空气，俗话说：“常开窗，空气鲜，人精神，病不沾。”屋内可用醋熏蒸，即每立方米空间用米醋 5~10 毫升，加水 1~2 倍，稀释后，加热蒸熏二小时，每日或隔日一次。有条件的也可洒一点消毒液。衣服被褥要勤拆洗，多晒太阳。避免与流感病人接触，在感冒流行期间，少到公共场所去，防止交叉感染。注意营养，平时锻炼身体，适当活动，以利增强体质，提高抗病能力。

此外，可服一些预防药物。如板蓝根冲剂，每次一包，一日二次。还可服用贯众 5 克、板蓝根 5 克（或大青叶）、银花 5 克，煎汤服，一日一剂，连服三天。

不愿吃药的可以熬红小豆粥吃，也有预防流感效果。

对于发生流感的人可以服用银翘解毒丸、羚翘解毒丸、犀角解毒丸、清瘟解毒丸、时疫清瘟丸、藿香正气丸、午时茶等。



摄缘

哮喘病的成因及防治

哮喘病是一种常见的肺部过敏性疾病。

有过敏性体质的患者在吸入或食入过敏性抗原微粒或发生呼吸道感染时均可引起发病，常见的有以下因素：

感染性：诱发原因多为反复的上呼吸道感染或肺部感染；其他如肺结核、妇女产后感染等。

吸入性：本型发病与吸入风尘花粉有密切关系，如蒿草、蓖麻，其他如屋尘、煤气、油味、生产性粉尘、螨虫及其代谢产物等。

饮食性：某些生冷饮食，过咸、过酸，鱼虾、鸡蛋等，



均可导致本病发作。

祖国医学认为，喘症的成因虽多，但概要言之，不外是外感与内伤。外感因六淫乘袭，内伤可由饮食、劳欲、久病所致。从古至今喘症被列为难治之症，亦有“内科不治喘”之说。但随着对哮喘病的不断认识和实践，目前，中医学利用辩证论治的手段，已摸索出了行之有效的治疗方法，只要早期就诊，用药及时，不但能控制病情，还能达到治愈的目的。常见的有以下症型：

寒性哮喘。表现为：喘咳气急，胸部胀闷，痰多色白或清稀而有泡沫；或有头痛、恶寒、发热，不渴无汗，舌苔薄白，脉浮紧。

治以清肺化痰定喘。药用：细辛 猿克，麻黄，白芥子、甘草各 远克，陈皮、白芍、干姜、桂枝、半夏、五味子、苏子、莱菔子、杷叶、茯苓各 员园克，一日一剂，水煎分两次服。

热性哮喘。表现为：咳喘哮鸣，痰稠色黄，胸闷膈满，或发热面红，呼气延长，小便黄赤，大便干燥，舌苔黄，脉滑数。

治以清肺化痰定喘。药用：麻黄、甘草各 远克，杏仁、桔梗、杷叶各 员园克，生薏仁、冬瓜仁、芦根、鱼腥草、糖瓜蒌各 圆克，生石膏 圆缘克，出鼻血者，加白茅根 猿园克，大便干燥甚者，加大黄 缘克，水煎服，日服两次。

虚性哮喘。表现为：久喘不愈或身体虚弱，日久导致肺肾阴虚。临床见：喘促日久，动则喘甚，呼多吸少，口咽干燥，面红烦躁，舌红少津，脉细数。

治以滋阴纳气定喘。药用：麦冬、石斛、玉竹、百合、杷叶、桔梗、桑白皮、紫苑、杏仁、五味子各 员园克，南沙参 员缘克，瓜蒌、鱼腥草各 圆克，水服，日服两次。

要除本病的关键是寻找并除去致病因素；在治疗期间，要进行适当的体育锻炼和户外活动，避免受凉，防止感冒，饮食、起居有节，忌食辛辣、黏腻食品，并保持精神舒畅，对本病痊愈有一定的益处。



盛夏预防中暑

中暑，俗称发痧，是炎夏易发的疾病。轻者头昏脑涨、心慌、恶心、呕吐，重者突然昏倒、脸色青紫、出冷汗、脉快而弱、呼吸急促甚至停止。

中暑是由于患者较长时间在日光下曝晒或在高温、闷热的环境下引起的。预防中暑的办法是注意合理安排时间，早出工，晚收工，中午多休息，不要长时间在太阳下曝晒，不要在闷热的环境下工作、学习。野外工作时，最好穿浅色或白色的衣服，戴草帽，劳动一段时间后到树荫或凉棚下适当休息一会。注意多喝清凉饮料、凉盐开水、绿豆汤等，或者服些人丹、十滴水，也能起到预防作用。

发现中暑者，应尽快把病人抬到阴凉的地方，解开衣扣和裤带，把上身稍垫高，然后用温水敷头部及擦全身，或用酒精遍擦全身。同时给病人扇凉，按摩四肢及皮肤，促进血液循环，增加散热能力。也可针刺人中、曲池等穴位。重患者应尽快送医院。



摄苑

炎夏须防“热伤风”

大热天，却偏偏有人发生流涕、鼻塞、打喷嚏，甚至于发烧，同时又汗流浹背。这种现象俗称“热伤风”，其实就是感冒。

感冒是一种通过呼吸道传染的常见疾病。病毒与细菌是引起感冒的根源；受凉、人体抵抗力下降是造成感冒的条件。由于北方的气温一日之间波动颇大，早、中、晚温差可达几度余度，所以易使人在夜间熟睡时受凉。又因炎热影响休息，于是当身体处于疲劳、受凉状态时，抵抗力相应减弱，感冒病毒或细菌即会“乘虚而入”。

但是，在日常生活中，许多人虽然也经常接触各种病菌，却很少发病，说明感冒的发生与机体抵抗力强弱有重要的关



摄愿

系。因此，预防夏季感冒同样需从增强机体抗病力入手。如适当锻炼身体，多吸收清新空气；坚持冷水洗脸、擦身。还要避免体力过度消耗，应有足够睡眠时间；衣着随凉热添减，不要睡在露天，以免受凉。少去人员密集场合；患有慢性鼻炎、咽喉炎的人易感冒，要认真进行治疗。

春季人体的三“症”

因春季是东亚大气环流由冬季环流到夏季环流的过渡季节，在这一过渡季节内，其天气特点是多变和剧烈，忽晴忽雨，乍冷乍热，所以容易使人出现春困、春咳和春痒的“三症”。

春困。由于春天是气温回升幅度最大的时期，天气一下突然变得暖热后，会使人体皮肤的毛细血管和毛孔明显舒张，体表的血液循环随之变得旺盛，这会使流往大脑的血液相对比冬季为少，由此减少了对大脑的氧气供应，人体一时适应不了这些变化，所以出现“困倦症”。

春咳。尤其是在初春期，因为天气还不是真正地变暖，要是人们在天气乍暖之时就过多地减去衣着的话，那么，当天气又突然乍冷时，体质虚弱者就最容易患上伤风感冒的“春咳症”。

春痒。有些人由于先天生理缺陷所致，另有些人由于皮肤对外界的适应能力稍差等缘故，每当春暖花开的季节，就容易患上皮肤过敏或皮肤瘙痒等症状。

鉴于春季“三症”是由于季节气候改变而引起人体生理功能的一时紊乱所致，按中医学的人体肌表皮肤与人体内脏器官有着密切关联的观点，人们若要克服这些症状，除了遵守作息时间和“春捂”外，还应该积极参加各种体育运动锻炼，又尤以皮肤的自我按摩锻炼最显奇效。它能增强人体肌表皮肤对天气变化的适应性，使人少患甚至不患上述的“三症”。



夏季常见病的防治

夏天正是暑气当令，天气炎热，暑湿交蒸，老人最易生病，所谓“夏日可畏”。夏天常见病有腹泻、冒暑、中暑、霍乱、痢疾、暑温、湿温等等。

腹泻：暑热外蒸，贪凉饮冷太过，加之老人肠胃薄弱，易致暴泄，泻下无度，俗话说：“好汉架不住三泡稀”！可急服周氏回生丹，如挟暑热的可配合黄连素或煎马齿苋水服，有防止转痢的效果。

冒暑：也叫暑天感冒，即白天受暑，夜晚着凉，出现寒热，头晕痛，无汗，骨节酸疼，可服用香薷、藿香、佩兰、厚朴等药，取其芳香发汗即愈，如汗后热仍不解，那就有转暑温的可能，可按暑温法治疗了。

中暑：奔走烈日中，突然昏倒，不省人事，身热汗微，气喘不语，牙关紧闭，或口开，也有四肢厥冷，胸口发烫的。宜灌服安宫牛黄丸、紫雪丹、至宝丹。或速移患者至阴凉处，用毛巾浸热水敷脐腹部。再配合针灸急救更好。

霍乱：骤然上吐下泻，包括急性胃肠炎，又有欲吐不吐，欲泻不泻，腹痛如绞者，俗称绞肠痧、干霍乱。一般的在感觉肠胃不适时，急服藿香正气丸、六合定中丸，再配合针刺放血及刮痧有一定效果。

夏痿：暑热伤及气阴，也现神疲肢软，汗出口渴，脉虚的，可急服生脉饮以清补气阴。

夏天要少吃生冷和油腻，所谓吃“六月素”，多饮茶水或酸梅汤，避免受夜寒，不然会很快感染急病，故有“暑月债，还得快”的谚语。

秋季常见病的防治

金风送爽，丹桂飘香，炎暑已过，秋季来临，从立秋到立冬前一天为秋令，而以秋分为季节气候转变的环节。此时





摄园

呈现早晚凉，中午热的天气，所以也有“秋老虎”的称号。由于天气有热有凉，因此秋天疾病非常复杂。其中还有不少是由于夏天受暑未发的疾病，如休假外出，日晒雨淋，旅途劳累，生活不适，回来后更易发生这类疾病。

一般来说初秋疾病仍可按夏天法则来医治，如“伏暑”病，这种病是由于夏天受暑，潜伏下来，到秋天因受凉诱发。初起忽冷忽热，像发疟疾，大便多溏泻而不爽快，多数发烧，头痛，嗓子疼，胸口憋闷，心内觉得烦热难受。治疗应用香薷、藿香、银花、连翘、牛蒡子、六一散、杏仁、生薏米等，切忌纯用苦寒泻火而忘掉清利暑湿这一面。不然的话，发烧不退，迁延时日。

其次是湿温病，其特征是发烧有汗不退，头晕、胸闷、恶心、口渴但不想喝水，两脚怕冷疼痛，舌苔厚腻。预防此病首先应注意饮食卫生，有汗时不要马上入水游泳。治用芳香化湿，清利湿热，如藿香、厚朴、半夏、茯苓、杏仁、白蔻仁、生薏仁、滑石。藿香正气丸也可服用。

秋燥，这是由于感受秋天燥气而成的。症状是咽干唇燥，甚至裂口出血，鼻燥，咳嗽少痰或干咳，目赤，皮肤干燥。治用辛凉甘润，如桑叶、桑皮、杏仁、贝母、梨皮、豆豉、栀子。热盛加石膏，阴伤加沙参、麦冬。秋梨膏、养阴清肺膏也可服用。

俗话说：“瓜果梨桃要少吃，免得秋季生疟痢。”痢疾也流行于秋季，中医有“无积不成痢”之说，所以治痢疾初起总以导滞消积为主，重点在清扫肠胃积滞，成药如木香槟榔丸、枳实导滞丸、香连丸、黄连素等。

总之，秋季渐凉，要少吃生冷，避免受寒，谚语说：“白露身不露”，虽然天气有时燥热，如过了白露节就不要再光膀子、打赤膊了。另外，吃蟹时要用醋调姜末，避免吃蟹中毒。

癫痫的预防与治疗

癫痫病是神经系统的一种常见病，民间俗称“羊角风”。



其主要临床表现为：突然扑倒，意识不清，口吐白沫，两目上视，肢体抽搐，或口中如作猪羊叫声。统计数字表明：癫痫病的发病率为 1/1000，全世界约有 1000 万病人，而我国就有 1000 多万人患有此病。由于这种病发作突然，时刻威胁着病人的生命，它不仅危害患者本人，也给其家庭和社会带来了沉重的负担。加之此病病因复杂，治疗难度极大，因此，对癫痫病的预防和治疗，越来越为全社会所关注。

癫痫病的预防可以在这些方面入手：（员）对已知的致病因素和诱发因素的预防，以及增强体质的有关措施，在这方面最重要的是要保持精神愉快、情绪稳定，避免精神刺激，怡养性情；生活宜规律化、起居有节、保持二便通畅；要适当参加文娱活动和体育锻炼，但不可过于劳累，保证充足的睡眠。饮食方面注意营养摄入要全面，不要偏食。（圆）加强休止期的治疗。防止癫痫病人较频繁的发作，延长发作的间歇时间，也是预防发作的重要方面。

关于癫痫病的治疗，归纳起来不外乎以下三大类：西医治疗、中西医结合治疗和中医治疗。

目前西医治疗通常采用卡马西平、苯妥英钠、苯巴比妥等药物。临床实践证实，这些药物不但不能根治此病，而且毒副作用很大，尤其对正处于生长发育阶段的儿童危害更大。中医治疗一般采用纯天然中草药，全面调理人体的机能，力求根治。故而人们越来越乐于接受无副作用的纯中药治疗。

近年来中医药治疗癫痫病取得了很大的进展。在这方面有的医院进行了大胆的探索，运用祖国传统医学的理论体系，挖掘中药潜在的神奇功能。利用现代科学手段辅助诊断，在癫痫病的治疗上迈出了可喜的一步，接受治疗的病人最小的源个月，最大的 70 岁。由于治疗的药物都属纯中药制剂，无任何毒副作用，因此深受广大患者的欢迎。



插图

神经病不是精神病

在某些电视节目、电影中，涉及精神疾病的剧情时，演



摄图

员们顺口而出的台词是“神经病”。在有些人看来，神经病与精神病似乎是同一种病，神经病成了精神病的代名词。其实这种说法或认识是不对的。精神病与神经病是两种完全不同的疾病。

神经病是指脑、脊髓及周围神经系统病变导致的如脑血栓、脑出血、脑及脊髓肿瘤、脊髓炎等中枢或周围神经组织的疾病及癫痫、神经衰弱症、强迫神经症等。精神病是大脑机能障碍而致认知、情感、意志行为等精神活动不同程度障碍的疾病，如精神分裂症、情感性精神病等。神经病多表现为躯体症状，如面部麻木、肢体瘫痪、头疼眩晕、大小便失禁等。而精神病则多表现为精神、心理及行为障碍如错觉、妄想、言语行为紊乱等。在治疗方法上，神经病多采用活血化瘀，止血降压、手术等内外科治疗方法。而精神病目前多采用抗精神病药物和氯丙嗪、奋乃近等，再加上心理支持来进行治疗。神经病人主观上都迫切就医以求得及早治愈疾病。而精神病人由于缺乏自知力，不承认自己有病，因此病人大多不主动求医甚至拒绝治疗。

哪些人易患癌症

英国科学家最近发现，~~英国~~源像的人对放射线过敏，这种人具有患癌症的趋向。他们发现，体内细胞易受载射线破坏的人患癌症的可能性较其他人大。他们将受试者的血液放在载射线照射，然后观测血细胞中染色体受损害的程度，患有乳腺癌的妇女中源像的人对放射线过敏。

这种方法可及早诊断哪些人易患癌症，以便及早采取防治措施。另外，对于接受放射性治疗的癌症患者来说，如果发现患者对放射线过敏就应适当减少放射剂量，这样既可达到治疗目的，又不至于造成过多的副作用。



防癌守则

睡眠防癌。癌细胞是细胞分裂过程中产生的不正常细胞。细胞分裂多在人睡眠时进行。合理睡眠，有利于机体控制细胞不发生异变。

开窗防癌。地面及许多建筑材料都能释放出癌气体——氡及其子体。开窗可使空气中的这类致癌物降低到最小密度。

防晒防癌。长期受大量紫外线照射可致皮肤癌。穿衣戴帽，可预防皮肤癌。

戒烟防癌。香烟中的放射性元素与烟草中的毛点结合，并在肺内沉积，形成放射性“热点”。放射性热点是肺癌的发源地。

饮茶防癌。茶可阻断致癌物——亚硝胺在体内合成，同时也有抑制亚硝胺致癌的作用。

食蒜防癌。经常食用大蒜，既可阻断亚硝胺在体内合成，又可激发人体巨噬细胞吞噬癌细胞。

常吃蔬菜防癌。蔬菜中的叶绿素铜钠盐是有效的抗诱变剂。蔬菜中的大量维生素能阻断亚硝胺形成。

吃点肥肉防癌。肥肉中的共轭亚油酸有抗癌作用。同时，吃点肥肉还可使血中胆固醇含量不致过低，增强抗癌能力。

改变饮食习惯防癌。有关研究结果表明，癌是一项长期的可逆性“工程”，不变化的饮食习惯可引起癌变早发。故食物应多种多样，混合食用，交叉食用，除特殊病例外，应尽量不偏食，不忌口或少忌口。

五多加五少，防癌十步骤

癌症谁都怕，但要预防它也不是没有办法。美国防癌协会就推荐了减少患癌机会的十大步骤，即五多加五少。



摄录



摄原

多吃包菜科的蔬菜。包菜、花椰菜、芥菜、菜心和西兰花，能预防肺癌、胃癌和结肠癌。

多吃高纤维素的食物。水果、蔬菜、糙米、全麦面包、谷类食物都含丰富纤维素，能防结肠癌。

多吃含有维生素 粤的食物。蛋黄、肝、牛奶和乳酪都含有维生素 粤，能预防食道癌、喉癌和肺癌。

多吃含有维生素 悦的食物。新鲜水果和所有绿叶蔬菜都含有天然的维生素 悦，能预防食道癌和胃癌。

控制体重。超重和乳癌、子宫癌、胆囊癌、结肠癌都有关联，应配合均衡适量的饮食和规律的运动，以控制体重。

应少做的五大步骤是：

少抽烟。吸烟是导致肺癌的主因。

少饮酒。大量饮酒会导致肝癌、口腔癌和食道癌。

减少摄取脂肪。乳癌、结肠癌和前列腺癌与高脂肪食物有关。应多吃瘦肉、鱼和低脂乳制品。

少吃腌制和熏制的食物。这些食物容易导致食道癌和胃癌。

少晒太阳。过度晒太阳易患皮肤癌。

怎样配备家庭小药箱

大概我们每个人的家里都有一个小药箱，什么碘酒、药棉、阿司匹林和去痛片等等，越存越多，可是又舍不得丢掉，然而有的时候需要用的东西却又找不到。究竟家庭小药箱里必须有哪些东西呢？

医生为了某种特殊的情况开处方叫你吃一些药物，而你并没有吃完病就好了，剩下的药就不要再留着了。剩下的外用药、碘酒和红药水也应该丢掉，原因是消毒能力下降，还有双氧水常常用来清洗伤口，时间过长反倒可能烧伤皮肤。还有的人由于便秘，服用轻泻剂，这实际上并不好，多吃瓜果、蔬菜和粗粮，多喝水就行了。轻泻剂的作用是刺激肠道的蠕动，一旦养成习惯，肠道缺它，就不肯正常工作了。有一类



摇缘

治疗便秘而没有副作用的东西，那就是以粗纤维为主的食物，那不算是药，吃不坏的。另外，药箱里首先要有一把镊子，手上扎了一个刺，身上被虫子咬了一口，且伤口里有沙子等，用尖头镊子取出来比用针的效果要好。其次要有不同规格的消毒纱布和橡皮膏。第三，止痛药。由于疼痛的部位和性质不同，不妨准备二三种不同的止痛药，好对症下药。第四，常备一种普通的抗酸药如胃舒平等，有的时候吃东西以后可以试吃几片，这样可以中和胃酸。如果抗酸药含有钙质，那就更好了。第五，手头应当有能够治疗轻度泻肚子的药如黄连素。第六，外用药。氢化可的松软膏与肤氢松等用处很多，不论是蚊虫叮咬，还是皮肤过敏引起疹子，擦氢化可的松软膏都有帮助。不过你要记住，一般皮肤破了就不要用它了。另外足癣、体癣和已经感染的伤口都不应当再用氢化可的松软膏。家庭小药箱要有个体温表。家庭药箱中的药物量不宜过多；要经常检查药物的有效期；内服药和外用药不能混在一起，要分开放；服药时要看清药物标签、药名和剂量；药箱要放在避光和干燥处。

怎样使用家庭小药箱

随着人民生活水平的提高，目前许多家庭都添置了小药箱，遇有小伤小病、头疼脑热，使用起来既及时又方便，但在使用时，应注意以下三点：

①合理保管。药物常因光、热、水分、酸碱等外界条件而致变质失效。尤其是阳光中的紫外线对某些药物会起氧化还原作用，因此，在存放药物时，最好选用棕色或深蓝色玻璃瓶放在通风干燥处，避光保存，要远离炉灶暖气。此外，还要注意药品的密封，瓶盖要拧紧，若是塑料袋包装，要经常检查有无漏气破损。

②注意药品的有效期。每种药品根据性质功能包装都规定有“有效期”和“失效期”。如注明：“有效期为 1999 年 远月”，即表示此药可用到 1999 年 远月；若注明“失效期为



“~~2004~~年 怨月”，则表示 ~~2004~~年 怨月此药便不能再使用了。另外，须注意的是有些药物虽在有效期内，但药片已变色或开裂，水剂中有混浊或絮状物，这多由保存不妥而致，此类药物亦不能再用。

安全用药。每种药品要在瓶签上注明名称、剂量、用法和禁忌症。成人与小儿的药品要分开保管；内服药与外用药物应分别放置，更不能把几种药品混装在一个瓶子内，在服用药物时注意年龄、性别及个体差异，小儿和妇女怀孕期的用药应特别注意，并注意服药禁忌，若对某种药物有过敏史者，此药应禁止使用。



摄远

哪些人不宜做 载线检查

载线检查是影像医学的主要内容，应用相当普遍，为临床大夫常用辅助诊断方法之一。可是载线毕竟是一种电磁波，具有很强的穿透力，可使人体某些敏感细胞的染色体畸变率明显升高，细胞存活性下降，对人体造成广泛的影响和副作用。因此，载线检查并非人人皆宜，下面几种人不宜做载线检查：

妊娠妇女。妊娠妇女不宜做载线检查，胚胎组织对载线十分敏感，尤其是早期胚胎。早孕期胎儿受载线照射，可致死亡或造成流产，增加 ~~15~~岁以上小儿发生恶性肿瘤和白血病的危险。载线的辐射可使基因结构改变，或染色体断裂，使胚胎发生易位、倒位、缺失等畸变。严重的会使胚胎死亡，或者造成各类出生缺陷，如小头畸形、小眼球症、精神发育迟缓、视网膜色素变性、泌尿生殖系统或骨骼畸形等。妊娠猿月，胎儿大多数脏器基本形成，此时载线检查可影响胎儿性腺、牙齿和中枢神经系统的继续发育，使胎儿在子宫内发育缓慢，出生后智力低下。

育龄妇女需要做载线检查时，要安排在月经来潮的前 ~~15~~天内进行，因为这十天不排卵，可避免受精卵受载线的影响。如果育龄妇女受较大量的载线照射应暂缓怀孕。



遗传性黑色素失禁症。它是一种先天遗传缺陷性疾病，紫外线照射可加重病情，诱发皮肤癌或内脏肿瘤。

遗传性干皮病。患者的皮肤及眼睛对紫外线敏感，并有家族性隐性遗传特征。病变多发生于皮肤曝光的部位。紫外线照射可加重病情。

遗传性共济失调毛细血管扩张症。它为常染色体隐性遗传病，一般幼儿期发病。本病伴有免疫功能失调，血清免疫球蛋白偏低，同时患者周围血淋巴细胞数减少。如果接受紫外线照射，可致免疫功能进一步下降，极易发生多发性恶性肿瘤。

遗传性卢姆综合症。患者表现为生长迟缓，对白色光线敏感。紫外线照射可诱发白血病等。

遗传性可尼贫血症。本病患者伴有免疫缺陷和白血症倾向。紫外线照射可发生白血病或皮肤癌。

遗传性唐氏综合症。主要表现为智力低下，第21对染色体不分离所致，也可并发多种畸形。紫外线照射可致感染性疾病或各种肿瘤。

遗传性对紫外线敏感性高的疾病。如硬皮病、汗管角化症、早期老年痴呆、视网膜母细胞瘤、多发性内分泌瘤等疾病对紫外线敏感性高，紫外线照射后易致病情加重或发生肿瘤。



插图

谈谈服药的最佳时间

选择服药时间，可顺应人体生物节律的变化，充分调动人体的抗病因素而增强药力，同时亦可减少药物引起的不良反应，从而获得最佳的疗效。

降血压药。早晨是一天中血压的低值期，服降压药的剂量宜小；而晚饭后大约7点左右，由于激素分泌的变化，血压处于一日之中最高峰，因此，晚上7点服降压药疗效最佳。

止痛药。上午8点，人体的痛觉最不敏感，而中午12点~14点痛觉最敏感。此与脑组织中脑啡肽等物质的浓度有关。所以服用止痛药，以中午服用最佳。而吗啡、杜冷丁则是晚上8时镇痛效果最好；阿斯匹林宜在早上饭后服，在体



内排泄慢，药效高。

激素类药。患有慢性肾炎或类风湿症需长期服用激素的患者，清晨一次服药，比“一日三次”分服的副作用小得多。因为，早上远~愿点，是肾上腺分泌激素的高峰期，而晚上愿点则处于低潮。

抗组织胺药。早上苑点服用，疗效可持续员缘~苑小时，而到晚上苑点服用，疗效只能持续远~愿小时。因此，皮肤病患者服用扑尔敏、苯海拉明等抗组织胺药，早上服药效果最佳。

止喘药。夜里愿点到凌晨圆点，是哮喘病发作的时期，患者临睡前服止喘药效果最佳。

抗菌素类药。饭前服，可使药物通过胃时不致过分稀释，从而发挥其较佳疗效。为保持血液中的一定疗效，每隔远小时应服一次。

降血糖药。胰岛素等，凌晨源时左右服用，给低量就可以获得满意效果。

维生素类药。最好在两餐之间服用，但维生素运止血时应及时服用。

助消化药。胃蛋白酶、淀粉酶等，宜在饭前愿分钟服药，以促进消化液的分泌，充分与食物混合以发挥作用。

对胃有刺激的药物。镇咳药、抗癫痫药、水杨酸钠、消炎痛、氨茶碱等，宜于饭后半小时服用，既不影响胃口，又有利药物吸收。

催眠、导泻、驱虫、避孕药。以睡前半小时服用为宜。但作用快的导泻药，宜于早晨空腹服用。

利尿药。如双氢克氯噻嗪等，早晨苑时服药较其他时间服药的副作用小。

抗癌药。应在早晨空腹或饭后三小时服用。

滋补类药。如人参、鹿茸精、蜂王浆、蜂乳等，晨起空腹或临睡前服用，最有利吸收。

此外，胃舒平等抗酸类药应于餐后员~圆小时服用。有些病人夜间胃酸分泌增多，常在睡梦中被痛醒，故在晚上远~愿



点临睡前再服一次，则效果更佳。同样剂量的洋地黄，用于心脏病患者，夜间给药可比白天给药敏感性高约 4 倍。西咪替丁治疗胃及十二指肠溃疡，睡前服药效果最佳。消炎痛的抗炎作用，早晨点给药作用最强，晚上点给药作用最弱。雷公藤治疗红斑狼疮，早晨点和晚上点服用后无不适感，若上午 4 点或下午 4 点服用则出现恶心，头昏等不适感。

服药时的姿势

在家治疗的病人，用药时要特别讲究用药姿势，才有利于充分发挥药效。

卧床不起，生活不能自理的病人，吃药由家人喂。正确的喂药姿势是病人处半卧位的姿势，将药物送入嘴里，然后用小勺喂少量温开水送下。切不要让病人平躺着喂食，以防药液进入气管，发生呛咳，甚至引起危险。

不会自己主动服药的幼儿，大人要给灌药。先将药片研成粉，加适量白糖和几滴温开水调成半流体状。让病孩仰卧于床，头歪向一侧固定，捏住其下巴，然后用小勺尖紧贴病孩口角轻轻灌入，等咽下再放开下巴，然后再给一些温水喝。

肌肉注射时，病人也应侧卧，双腿微缩，使肌肉充分放松，一般在臀部三角区注射。千万不能让病人站着打针，因为站着臀部肌和梨状肌处于紧张状态，不但不易进针，而且药液不易迅速分布吸收而奏效。

点眼药水，最好仰卧平躺或坐靠椅上头稍向后仰，使眼部肌肉放松。点药水后，略闭一会儿眼睛，使药液在眼内保持一定时间，充分发挥作用。如果站立后仰点药水，人体重心不稳，眼部肌肉极其紧张，药液往往外溢，进入眼内的较少，浪费药水，影响疗效。





插图

药物过敏反应及其防治

药物过敏反应是少数过敏体质的人使用某种药物后产生的抗原、抗体反应，表现为皮肤潮红、发痒、心悸、皮疹、呼吸困难，严重者可出现休克或死亡。这种过敏反应与药物的药理作用及用药量关系不大。有许多药物，如抗菌素、血清制品、磺胺类药、维生素、去痛片、安乃近、眠尔通、丙种球蛋白和某些中草药等，都能引起有过敏体质的人产生过敏反应。过敏反应可在用药的瞬间或用药后数小时或几天后发生，且与用药方式无关，无论口服、注射或外用都可引起。

如果发生了过敏反应，要立即停止用药，并立即选用苯海拉明、安其敏、非那根、扑尔敏等抗过敏药物。如果病人突然感到胸闷、气紧，并出现面色苍白、出冷汗、手足冰冷、血压下降等情况，就是过敏性休克，要分秒必争地抢救，应立即让病人平躺下，同时皮下注射 0.5 毫克肾上腺素，并给予吸氧等其他救治措施。

为防止和减少过敏反应，应正确掌握药物的适应征，不随使用药。使用容易引起过敏的药物时，要注意问病史，有过敏反应的药物不要使用。注射青霉素、链霉素、血清制品等，必须先作严格的皮试，皮试阴性才能使用。应特别指出的是，有些病人以为前几天刚注射过青霉素，或者认为都是青霉素，用不着再试验了，这是十分错误的。凡是隔日以上再注射，或不是一个厂生产的不同批号的青霉素，都需要作过敏试验。为了安全，青、链霉素只能在医院注射使用，而不能让患者带回自行使用。

慎用消炎镇痛药

像所有其他药物一样，解热镇痛药有时也能产生副作用，引起并发症。常用的如阿司匹林、布洛芬、优洛芬等有镇痛消炎作用。但这类药物也能破坏消化道中构成防止胃酸腐蚀



作用的粘膜的前列腺素，结果是吃阿司匹林引起了胃发炎。

因头痛或其他疼痛服一点阿司匹林大多数人通常不会有问题。但为了治疗关节炎而需长期服用大剂量的人，有可能引起出血和其他胃肠道疾病，对老年人尤其危险。

扑热息痛也是常用的一种有效镇痛剂，但不能治疗如风湿性关节炎或肌肉扭伤等炎症。虽然扑热息痛在各种镇痛药中作用最温和，也不会引起肠胃不适，但也非绝对安全。过量地服用能造成永久性肝损害，甚至死亡。由于不仅在镇痛药中，而且在治疗伤风感冒药和很多其他药物中都含有扑热息痛，所以在服用多种药物时，要注意不使这种药物成分摄入过量。此外，阿斯匹林和扑热息痛同时服用，还会增大彼此的毒副作用，对肾脏产生有害影响。

最后要提醒的是，在服镇痛药的同时不要喝酒。这类药物和酒精能产生导致严重胃肠道出血的炎症。如果在服了剂量较大的扑热息痛时又喝酒，肝脏就有被严重损害的危险。总之，服镇痛消炎药必须按照规定用量，并遵医嘱。



摄录

正确服用维生素

现在的商店里充满了各种各样的维生素和矿物质补品。这些补品的出售，往往是通过铺天盖地的广告进行的。

但是世界上迄今为止，对如何服用维生素和矿物质来调养人的机体问题，还没有一个比较成熟的概念。尤其是对某些微量元素的摄入，谁也不能确定出最合理的用量。最大的困难在于，生产者无法确定服用者的年龄、性别、健康状况以及生活和工作环境等。

而且，一个健康的、不偏食的人没有必要长年服用多种维生素。因此人们不应该把钱花在毫无意义的事情上面（服用不当反倒对人体有害）。

但在冬季，人们适当服用一些多种维生素和矿物质补品还是有好处的。

在不良的生活环境里生活的人们（日照量过大、空气污



染严重、恶劣的气候等)及生理和心理负担过重的人,应服用一些。

一些偏食的人(如素食者)由于体内摄入的维生素和矿物质不均衡,需要用这样一些补品来调节。而对孕妇来说,即使吃非常丰富的食品,也不一定就能完全满足身体对维生素和矿物质的需要。

在多种维生素和矿物质补品的说明中,虽然注明了每天应服用多少,但是很难讲,这种用量对具体某个人是够用还是不够用,因为每个人的具体情况是不同的,但有一点需要指出的是,人为地过量服用维生素可能会上瘾。一旦停止服用,会出现维生素缺乏症。维生素 粤和 阅过量,对人体是有害的。复合维生素对 猿岁以前的儿童是不合适的。

维生素缺乏症及补品:

缺乏维生素 粤:夜盲、角膜炎;

含维生素 粤的食品:牛奶、鸡蛋、胡萝卜、蔬菜叶、鱼油等。

缺乏维生素 耘:不育、肌肉营养不良;

含维生素 耘的食品:植物油、牛奶、鸡蛋和肉类。

缺乏维生素 运:血友病;

含维生素 运的食品:鲜蔬菜。

缺乏维生素 阅:佝偻病、软骨病;

含维生素 阅的食品:鱼、排骨等。

缺乏维生素 月_甲:脚气、神经失调;

含维生素 月_甲的食品:肉类、带荚的果实、谷类。

缺乏维生素 月_乙:皮肤病、神经失调;

含维生素 月_乙的食品:肉类、牛奶。

缺乏维生素 月_丙:易怒、痉挛;

含维生素 月_丙的食品:肝、谷类。

缺乏维生素 月_丁:恶性贫血;

含维生素 月_丁的食品:肝、肉类、鸡蛋、牛奶。

缺乏维生素 悦:坏血病;

含维生素 悦的食品:柠檬、水果、青椒、白菜、土豆。



摄图



缺乏泛酸：胃肠炎、皮肤病；

含泛酸的食物：肝、鸡蛋。

缺乏叶酸：贫血；

含叶酸的食物：蔬菜叶。

急性心肌梗塞的家庭自救

心肌梗塞是严重危害人们健康的疾病，发病早期常处于高危状态。其病死率以发病后 1 小时内最高，而且大多数死于前几小时，发病 1 小时内猝死。因此，冠心病患者及家属应掌握自救和护理方法。

家庭必备药品及器械：硝酸甘油、消心痛、心痛定、利多卡因、阿托品、安定、潘生丁、肠溶阿斯匹林、氧气袋、注射器等。

自救方法：患者发作时即出现胸闷痛、憋气、心悸时，原则上不搬动病人，绝对卧床休息以降低心肌耗氧量；立即口含化消心痛（或硝酸甘油）、心痛定以增加心肌氧供应；给患者吸氧以增加心肌氧供应。若心脏停搏，立即在胸骨中下 1/3 段交界处迅速坚定叩击一两下，并进行口对口呼吸；若心率在每分钟 100 次以上，应立即肌肉注射利多卡因 50 毫克；若心率在每分钟 100 次以下，应肌肉注射阿托品 1 毫克；自救同时不要忘记与急救站联系，以便入院进一步抢救和进行治疗。

搬搬

腹泻病人的家庭护理

腹泻病发病广泛，儿童特别是婴幼儿更容易发生，危害相对也更重一些；由于患病人多、患病轻重不同，因此，患腹泻病后家庭护理尤其重要。

首先要注意多补充液体。人患腹泻病后，由于泻、吐而引起水分和电解质的丢失，所以一定要特别注意发病时应多补充液体，补充液体并不一定要输液，可以口服补液。



攝源

腹泻后要继续进食。腹泻病人应该给予稀软易消化的、有营养的、有热量的食物，如麦片、奶制品、蛋类、鲜果汁、香蕉等，根据不同的年龄情况而定。少食多餐是最好的进食方法，还要特别注意病情的变化，尤其是小孩和老人病情变化快，如果发现在家治疗不见好转；不能正常进食饮水；发烧；腹泻次数多增加；精神状态不好；非常口渴；眼窝凹陷等要及时到医院就诊。患中毒性痢疾或腹泻严重时也是会发生危险的。感染性腹泻也是传染性的，因此患者要注意消毒隔离，特别是那些从事餐饮、托幼行业的患者，患病期间一定要脱离工作岗位，腹泻病人所用的食具要专用，用后要煮沸消毒。家庭环境要保持清洁，如能用一些消毒液擦拭、喷洒，做经常性消毒则更好。此外，在家自行用药治疗的，请注意不要滥用抗菌素，用药应在医生指导下进行。

妇女哺乳期应谨慎用药

妇女在怀孕期间要慎重选择用药，以免对胎儿产生不良后果，这一点已是人所共知。但一旦婴儿落地，母亲在哺乳期往往就不大注意用药问题了，即使想到的也是某药是否会减少乳汁分泌，而忽视了药物对婴儿会有什么影响。

妇女在哺乳期用药，不管是注射还是口服，都可以通过乳汁进入婴儿体内，从而引起某些不良反应。如常用的各种抗生素，其中的青霉素、链霉素等都能进入乳汁，使乳儿出现各种不良反应，哺乳期妇女应禁用或慎用；还有磺胺药服用后也能分布于乳汁，使婴儿出现黄疸，对先天性缺乏远-磷酸葡萄糖脱氢酶的婴儿会发生溶血性贫血；另外吗啡对呼吸中枢有较强的抑制作用，应禁用于哺乳期止痛。除了以上提到的这些药以外，妇女在哺乳期还应禁用的药有抗癌药、抗甲状腺药、抗凝血药、口服降血糖药、皮质激素及苯妥英钠、咪喃妥因、甲硝唑、阿托品等。

为了使儿童能健康地生长发育，妇女哺乳期应在医生指导下谨慎用药。



母亲患病不宜哺乳

大力提倡母乳喂养婴儿是正确的，但也是有条件的，即母亲应在健康状态下。哺乳期妇女在患病时，如果仍坚持给宝宝喂奶，常会给母婴双方的健康带来影响。

母亲患急性感染性疾病，如上呼吸道感染、肺炎、痢疾、肠炎等，应短时间停止哺乳，治愈后可继续哺乳。患活动性肺结核、病毒性肝炎等传染性较强的疾病，则应及时对婴儿隔离，停止母亲哺乳，以免将疾病传给抵抗力低的婴儿；同时，也应对婴儿进行检查，以便及时发现是否受到感染。

有些患有心脏病的妇女冒着生命危险生下孩子，如果还对婴儿哺乳，必将导致心衰的加重，甚至死亡。患有严重的肾脏疾病、糖尿病、甲亢、肝硬化等疾病者，也不宜给孩子喂奶，否则不仅加重母亲的病情，还会使某些治疗药物通过乳汁进入婴儿体内，损害孩子的身体健康。如治疗甲亢的药物甲基硫氧嘧啶，会通过乳汁使婴儿发生甲状腺肿大、甲状腺功能低下等疾病。因此，在大力提倡母乳喂养婴儿的同时，应避免上述情况，才能使宝宝健康成长。



撮缘

月经后的保健

在月经期随着经血不断排出体外，女性的整个生殖道均经历了经血的冲刷。此期间应严格保证外阴的清洁，应用清洗外阴的洗液清洗，不宜进行游泳及盆浴。

经期结束时，宫颈管及阴道仍会留有一些残存的血液、破碎的子宫内膜及阴道脱落细胞。这些组织及血液都是各种病原体生长的良好培养基，它们会乘机进入生殖道，大量繁殖而引起局部器官的病变。

故月经结束后是妇女清洁保健最重要的时期。这时，配合妇女保健清洗液清洁内外阴道很有必要。

每个月在月经结束后都应用专门清洁内阴的洗液清洗内



撒旦

阴。这会减少细菌的感染，对妇女的健康大有好处。

痛经如何防治

大部分妇女在经期有下腹及腰背的沉重下垂感，有人还有尿频及盆腔饱满的感觉，这是正常的生理现象。但当疼痛严重，超出了正常的生理范围时，称为痛经。痛经可以是很剧烈的绞痛，也可有胀坠感，有的还伴有恶心呕吐，甚至面色苍白、出冷汗或痛得晕倒。以上症状当经血外流通畅后即消失。

痛经可以分为原发性痛经和继发性痛经。如果第一次月经初潮即有痛经，称为原发性痛经。少女在青春期发生的痛经大多数不是器质性疾病引起，这种痛经往往在月经来潮几年后或结婚生育后就会自然好转。在月经来潮若干年后才发生痛经，称为继发性痛经，这种痛经可能伴有妇科疾病，如子宫发育异常、子宫内膜异位症、盆腔炎或生殖器肿瘤等。

对功能性痛经，女孩子常对月经怀有神秘感、恐惧、厌恶心理，对她们应加强卫生宣教，月经来潮时精神尽量放松，保持情绪愉快，不必紧张焦虑。注意经期卫生，多用温水洗涤，保持充足的休息和睡眠。尽量避免湿冷，注意营养，进行适当的活动，如弯腰、转身、散步、床上翻身，这都将促进经血的畅通。

乳房常自检，防患于未然

从近几年临床统计中，乳房疾病中乳腺增生病与乳癌的发病率呈上升趋势，使人惋惜的是个别妇女缺乏普通的医学科普知识，使本来可以早期发现和治愈的疾病，错过时机，而造成个人和家庭的不幸。

乳房自我检查法，简单易行，广大妇女都可以掌握，应引起重视和推广。

其具体的自检方法可分为两项：（员）望诊：解开上衣，



摄苑

将两侧乳房完全显露，先观察两侧乳房的大小，有无增大或缩小，以作比较；次审乳头的位置有无内缩或抬高；再查乳房皮肤有无结节、凹陷或湿疹样改变等。（圖）触诊：左手叉腰，用自己的右手触诊左侧乳房，然后再用右手叉腰，左手触诊右侧乳房。亦可以采取坐位，触诊左侧乳房时用右手，检查右侧乳房时用左手，四指并拢，用指腹平放乳房上轻柔按摩，切忌用手指去抓捏，因为正常的乳腺管呈放射状排列，如果用手指去捏，会将捏起的正常腺体组织错误地认为是乳腺肿块。触诊要有先后顺序，先触摸整个乳房，然后按照乳房的上内、上外、下内、下外四个象限进行。在触摸过程中，若发现乳房内肿块时，要特别注意肿块的位置、大小、形状、坚硬度及活动度，因为掌握这些体征是鉴别良性和恶性病变的关键所在。

乳房部的良性肿瘤。多发生在 18~24 岁的青年妇女，好发于乳房的外上方，其形状呈卵圆形，小的如樱桃，大的如鸡卵，表面光滑，推之活动，边界清楚，皮色正常，多无痛感。

乳腺增生病。好发于 35~45 岁妇女，其肿块的特点是：双侧乳房内发生大小不一的肿块，常同时或相继出现，其形态不规则，可呈片状型、结节型等，肿块与周围组织分界不清，不与皮肤粘连，推之移动，在月经前 3~5 天疼痛加重，肿块增大，月经后症状减轻。

乳癌。妇女乳癌的发病率仅次于子宫癌，在 40~50 岁之间，绝经期前后的妇女发病率较高，肿块质地坚硬，表面高低不平，不易推动，境界不清，乳头常有血性分泌物溢出。

以上的检查方法，若有条件亦可使用于二人对查。检查乳房的时间，应选择在月经后 3~5 天，此期间是乳房生理最平稳时期，有病变容易发现。乳房疾病的诊断，触诊甚为重要，关键取决于经验、手感、正确的检查和综合分析。对于乳癌的确诊，还需依靠穿刺或切除活检，确诊后要尽早手术，不要拖延；对于乳腺增生病或其他乳房部疾病，采取中、西医相结合的治疗方法，多能取得良效。



插图

乳癌患者十戒

戒忌生闷气。凡事想得开，要心胸开阔。

戒忌暴怒。尽量少发脾气，但有了脾气也得适当宣泄，发完就完。

戒自找寄托，乐在其中。可陶醉于琴棋书画或某种艺术爱好，不管别人怎么说。

戒设法改变原来不利的环境和生活习惯。要进行心理咨询、生活咨询，寻找可能的病因或危险因素。

戒工作不过劳，精神不紧张，不要逞强好胜，不要自不量力地争当女强人。

戒家庭和睦、舒适，要讲究生存质量。

戒每周至少一次享受性生活，正常性生活对乳腺有保护作用。

戒在医生指导下进行防癌保健饮食疗法。经常吃海参、银耳、螃蟹、麻雀、黄花、倭瓜等，可服用芦笋糖浆或乳癌胶囊。

戒术后坚持继续治疗。对目前多数乳癌来说，手术仅仅是治疗的开始，术后尚需化疗、中药、内分泌、放疗等治疗，不可盲目乐观。

戒定期复查，警惕复发。术后三年半之内，每半年复查一次；三年半以后，每年复查一次。

妇女与心脏病

妇女在年轻时期较少患心脏病，但任何人都不能确保不患这种病。美国每年死于冠状动脉硬化性心脏病的女性大约有 10 万人，在 40~49 岁的女性中，冠心病列为主要死亡原因第 1 位，50~59 岁为第 2 位，60~69 岁为第 3 位，而 70 岁以后居死亡原因首位。

然而，女性患心脏病的仍比男性少得多，且没有人能肯



定是什么原因。某些研究暗示，行为和心理社会模式可能有助于妇女更好地应付紧张刺激。但是多数研究人员认为，主要原因在于年轻妇女血液中的高密度脂蛋白（有益于心脏健康的一种胆固醇），就全部胆固醇含量来说天然的较高。根据美国国立健康研究所有关妇女心脏病的最新报道，某些研究人员把女性得心脏病少归因于雌激素。

一些研究表明，性激素不但能增加血液中的高密度脂蛋白，还能降低与动脉粥样硬化有关的低密度脂蛋白，而男性睾丸激素的作用恰好相反，因此增加了患心脏病的危险。

女性到了绝经期，雌激素急剧下降而低密度脂蛋白增高，致使防护疾病的能力减退。妇女在 45 岁以后，患高血压和糖尿病的增多，这也增加了患心脏病的危险。长期高血糖和高甘油三酸酯也可能加速动脉硬化。

显然，最好的办法是采取预防性措施。研究表明，绝经后雌激素替代疗法通过将脂质（高密度和低密度脂蛋白）保持在安全范围内，可能防止冠心病。戒烟是头等重要的，当然要通过饮食或药物来治疗高血压。妇女特别是糖尿病患者应当控制血糖并设法减轻体重，此外还要争取使胆固醇水平保持在 200 以下。采用胆固醇、饱和脂肪和整个脂肪量低的饮食并适当锻炼，对防止心脏病有益。

研究人员还发现，中年妇女适量喝一点酒实际上能减少患冠心病的危险。



摄恩

什么是妇女更年期综合征

妇女进入更年期后，由于卵巢功能逐渐减退，出现了因内分泌平衡失调而引起植物神经失调的某些症状，即更年期综合征。

一般来说，更年期综合征分为三类：第一类是心血管症状。它具体表现为：一是潮红，二是血管产生痉挛。潮红是病人忽然间感到一阵潮热涌上头面部，并可伴有头晕、心悸等症状。血管产生的痉挛如果发生在心脏，则会出现心绞



痛的症状，在这时期高血压也属常见，收缩压高，波动大，常伴有眩晕、耳鸣、眼花。第二类是精神、神经症状，具体表现有：记忆力减退、失眠、焦虑、抑郁等等，严重时会出现类似精神病患者的症状。最后一类是新陈代谢障碍。具体表现为肥胖、关节疼痛等等。

妇女更年期各人症状不同，有轻有重，所以要结合自身情况处理。女性在青春期、更年期及绝经期容易发生肥胖，会引起内分泌改变，导致糖代谢紊乱，还会因为脂类代谢异常，促进动脉硬化症的形成，从而增加心血管的发病率。所以要注意内分泌的变化，保持平衡。



插图

女性更年期十要

现代医学经医疗实践，总结出更年期妇女保持健康的十项应注意的事项：

1. 要经常性地对身体检查，40岁以上的妇女应每半年作一次体检。

2. 要食用含钙丰富的食物或服用钙丸。

3. 经常运动则是保持心脏、骨骼及肺部健康的最佳方法。

4. 把停经症状直率地告诉医生，医生会指导你如何应付。

5. 要戒掉烟、酒、咖啡及含有咖啡因的饮料和食品。

6. 莫让身体超重，但也不能太瘦，过瘦的女性停经症状较为严重。

7. 每天要抽些时间松弛神经，有效地舒缓身心。

8. 进食营养丰富的食品，同时要少吃含脂量高的食品，如奶油、牛油、肥肉等。

9. 不妨找些新事情或有趣的事来做，如喂喂金鱼、为鱼换水、编织新花型毛线衣等，参加一点义务工作及检查子女功课等，以使生活更丰富，更加充实。

10. 对人生要抱乐观精神，多从积极方面去想，不要产



生沮丧、消极情绪。

新生儿的护理

新生儿，通常指足月正常体重的新生儿。从胎儿到新生儿是一个很大的转折。要了解新生儿的生理特点并给予细心护理，以便使他们更好地适应新的环境。

呼吸。新生儿肋间肌较弱，运动主要靠膈肌的升降。呼吸表浅，常有节律不匀，并效能较低，但为较快的频率所代偿。初生头一周呼吸每分钟约40次以上。

循环。胎儿出生后，血循环途径发生重大变化。正常新生儿心率为120~140次/分。

排尿。足月左右的新生儿出生后24小时内排尿，24~48小时左右的新生儿出生后48小时内开始排尿。

消化与喂养。由于新生儿食管括约肌在食物下咽时不紧闭，食管不出现蠕动，其下部的括约肌也不关闭，故易发生溢乳。新生儿一般出生后24小时内开始排出黑绿色胎粪，若24小时不见胎粪排出，就要检查是否有消化道畸形。

正常新生儿可在出生后24~48小时开始喂奶，出生第二天可每24小时喂奶一次，并于每次奶间喂水。

肝脏系统。新生儿肝内葡萄糖醛酰转移酶不足，使对多种药物的处理发生障碍，因此新生儿用药要遵医嘱，不能滥用药，以免发生中毒。

脐带。一般7天以内脱落。如脐窝有渗出物，可涂以75%酒精保持干燥，有脓性分泌物可涂1%龙胆紫。

皮肤。新生儿皮肤薄嫩，易擦伤而引起细菌感染，严重者可发展成败血症。头、颈、腋窝、会阴部及其他皮褶处应勤洗。每次换尿布都应温开水冲洗臀部，并涂鞣酸软膏或消毒植物油，可预防尿布疹。

除此之外，新生儿还有几种特殊生理状态。（1）假月经（阴道出血）。女婴出生后第3~7天有时可见阴道少量出血，持续1~2天自止。可能因孕母妊娠后期雌激素进入胎儿体



插图



内，出生后，雌激素的影响突然中断，因而形成类似月经的出血，一般不必处理。（圆）乳腺增大。男女婴皆可发生，多在生后第猿~缘天出现，这也是孕母雌激素对胎儿影响中断所致。多于生后圆~猿周消退，不必处理，强力挤压乳汁可造成继发感染。（猿）新生儿上腭中线有灰白色小点，称“上皮珠”。在齿龈切缘上边常有灰色小隆起，俗称“马牙”。生后数周至数月会自然消失，切勿挑刺以免发生感染。



摇篮图

秋冬季谨防婴幼儿腹泻

秋末初冬，婴幼儿容易腹泻。由于患儿频频腹泻、呕吐，使年轻的父母既着急又忧虑。常常是上午跑儿童医院，下午寻专家门诊。据世界卫生组织统计，全世界每年约有缘园万缘岁以下儿童死于腹泻，而发生急性腹泻的约有苑亿缘千万至员亿人次，这是多么惊人的数字！对于婴幼儿来说，丰收的季节却是“多事之秋”，可见加强预防是很有必要的。

婴幼儿腹泻过去叫小儿秋季腹泻，亦称婴幼儿消化不良症，其病原体到苑园年代才查清。我国在员怨愿年由北京首先报告，它是一种在电子显微镜下外形酷似车轮的砸粤中小型病毒，故名轮状病毒，乃是婴幼儿腹泻的罪魁祸首。以后全国各地均有发现，现研究已有七种轮状病毒，主要是婴幼儿轮状病毒，称粤组轮状病毒。愿园年代初期我国发现的成人轮状病毒也在小儿中发现。

轮状病毒侵袭对象是远个月到缘岁的婴幼儿，传播途径与其他肠道传染病是一样的，即通过粪便污染传播。凡不重视饮食卫生的托幼机构或家庭易感染。轮状病毒感染有严格的季节性，多见于员园~员圆月份。婴幼儿感染了轮状病毒，潜伏期一般在源小时以内，通常开始出现呕吐，随后出现腹泻及发热，约猿缘的病儿可见咳嗽等呼吸道症状，腹泻为白色或浅黄色如蛋花汤样便，每日可达员多次，无腥臭味，无脓血。该病病程一般为缘~苑天，患儿有不同程度的脱水，严重吐、泻者可导致电解质紊乱。



临床治疗除非合并细菌性感染，否则不需应用抗生素。据悉，现已有口服轮状病毒疫苗在作临床观察中，这无疑为全世界的婴幼儿带来了希望和福音。

要有效地防治婴幼儿腹泻的发生，需注意以下三点：

①严密把关。谨防“病从口入”。认真搞好婴幼儿饮食，不给孩子吃生冷或不洁净的食物。饭前便后给婴幼儿洗手；家长给孩子喂奶、喂食之前亦要洗手。家长给孩子每次喂食前，要用开水洗烫食具、奶瓶，最好每日煮沸消毒一次。

②调整饮食。过去多主张对腹泻患儿禁食，以减轻胃肠道负担。但近年来多数专家认为不要禁奶和禁食。因为禁食的结果会加重脱水和电解质紊乱。合理的做法是，母乳喂养儿可适当减少喂奶次数或延长喂乳间隔时间，人工喂养儿可给稀释的牛奶（最好是脱脂奶）或米汤。大的患儿可改喂稀饭、藕粉等食物。

③加强护理。病儿的大便应及时进行消毒处理。每次大便后应用温水清洗肛门周围及臀部，以保持清洁和干燥。尿布宜柔软、易吸收水分，应勤换尿布，以防止“红屁股”及上行性尿路感染。



插图

给幼儿服药不可强灌

孩子生病不可避免，家长应懂得有关服药的知识，正确掌握服药方法。

孩子从五岁半起，得病后便抗拒服药。为了让孩子吃药，有些家长常采用强制手段。其实，从两岁半到三岁的小孩已开始理解药与疾病的关系，并可积极参与药物治疗。

首先，应该给孩子讲一讲为什么要吃药，一天吃几次，并说明这药是“专门给你吃的”，问孩子有什么想法。现在的小孩智力开发早，都比较聪明，只要大人好好诱导，善于启发，一般都能接受。

孩子最爱问的问题是：“药苦吗？”当你知道难吃时，一定要诚实，不要骗他。更不要用糖水、牛奶、汽水或其他果



汁饮料送服。生活中常有些孩子患慢性病，为了治好自己的病，经过家长的启发，一般孩子对苦药也能顺利吃下去，使药物充分发挥疗效。对孩子积极配合治疗、听话的行为，家长应及时表扬。

学龄前儿童，根据他们的发育情况已能将服药的方法记几分钟至数小时。因此，可以调动孩子的积极性，帮助家长记住什么时候该服药。

缘岁以下的孩子宜服液体如糖浆之类，因为他们吞服药片或服胶囊的能力还没有发育好。给孩子服药最好用白开水送服，不能在小孩哭闹嬉戏时喝药。特别指出，千万不能捏着孩子鼻子灌药，这样容易将药吸入气管，堵塞气道，造成窒息，发生危险。最好通过一个软管把药注到颊与臼齿间，避免药液与舌面上的味蕾接触。有时把药液冷却也可使药味减少。孩子到远岁就可吞药片，嘱孩子将药片放到舌根区，并立即喝水，要强调孩子把“水吞咽下去”，以便分散孩子的注意力。



摄原

春季谨防小儿“三疹”

三、四月份，是麻疹、风疹与病毒疹的多发季节。“三疹”多见于小儿，且都是由病毒所引起的呼吸道传染病，皆有发热、咳嗽、咽痛、出疹等临床症状，加之目前不典型麻疹逐渐增多，故“三疹”极易混淆。正确识别“三疹”，对于预防、早期诊断和治疗都是十分重要的。

麻疹是由麻疹病毒引起的急性全身发疹性传染病。主要症状是发热猿~源以上，流鼻涕、打喷嚏、眼结膜充血，此期约猿-源天，称为麻疹前驱期。在出疹前一天，约怨缘的病儿口腔内可见有麻疹粘膜斑，据此即可明确诊断。一般情况下发热第源天见疹，出疹的顺序是耳后、发际、颈部、前额，迅速地由上而下遍及全身，最后四肢。随着体温的逐渐恢复，皮疹也依出疹顺序消退，出现麦麸状的脱屑，并留下棕色的色素沉着。麻疹患者如果治疗不当，也容易出现并发



症，较常见的有麻疹肺炎、喉炎、脑炎、中耳炎等。预防麻疹的有效方法是注射麻疹疫苗，与麻疹病人密切接触者应接种疫苗。1周。若麻疹流行时，对易感者在接触麻疹病人后的两天内，应赶快接种麻疹减毒活疫苗，以达阻止麻疹流行的目的。

风疹是由风疹病毒引起的急性传染病。病儿的体温一般较麻疹为低，轻微流鼻涕、淌眼泪。常于发热后的1天内出疹。疹子先出于面部和颈部，可一日内遍及全身，第2天可以融合成片，极似麻疹，但其疹子比麻疹小，浅红色。疹子从第1天起依次消退，退疹后无棕色的色素沉着斑，后颈部淋巴结肿大是它的特点。风疹对孕妇有害，怀孕3个月以内的孕妇感染风疹病毒时，容易发生胎儿畸形、死胎、流产等，最好要中止妊娠。目前风疹疫苗尚未问世，对风疹一般以对症治疗为主，要加强护理，让孩子卧床休息，给予营养丰富的流质或半流质饮食。风疹病儿在出疹的1天以后，就没有传染性了。因此，住在家里的病儿，一般不需要隔离。

病毒疹一般为柯萨奇病毒、腺病毒、呼吸道、合胞病毒所致。近年来发病数日见增多，感染者多为1~5岁的儿童。初发临床症状较轻，皮疹出现没顺序，以胸、腹部出疹较多，其他部位少见，且皮疹消退快，退后不留任何痕迹。感染了病毒疹时，可有耳后、腋下淋巴结肿大。病毒疹传染性较强，儿童感染了病毒疹后，需立即住院隔离治疗。周围人群应戴口罩，少到人口密集的公共场所活动。患儿家庭及上学的教室应进行空气消毒。



插图

小儿发热的家庭护理

发热，俗称发烧，是小儿最常见的病症之一，在家庭护理中，家长可采取以下措施。

首先，应让孩子卧床休息，发热的孩子应注意饮食调养，保证充足水分，吃容易消化、清淡、少脂肪的饮食，如牛奶、稀粥、面条等。小儿发热时由于消化道功能降低，不能过分



插图1

勉强小儿进食。

其次，可采用物理方法降温，如温水浴。用 32℃ ~ 34℃ 的温水擦洗或浸浴，刺激皮肤，扩张汗腺，从而迅速有效地降低体温，一般每次 15~20 分钟。也可用酒精擦浴。酒精浓度为 25% 左右，可用毛巾或手帕蘸取配好的溶液，先从一侧颈部开始，自上而下沿臂部外侧擦至手背，再从腋下沿上臂内侧向下擦至手掌心，擦完一侧再以同样方法擦另一侧。擦下肢时要从大腿外侧至足背，再从腹股沟沿大腿内侧擦至脚心，擦腋下、掌心、腹股沟和脚心时，应稍用力，擦至皮肤发红为止。这样，随着酒精的蒸发，体温很快就会下降。冰袋降温。冰块砸成核桃大小的碎块放入盆中，用水冲一下，溶去棱角，装入热水袋，再加适量冷水，充填冰块间隙，然后压出空气，外裹毛巾。将冰袋放在高热病人的前额，两侧颈部，以尽快降低头部温度。冰袋也可放在病人腋窝、腹股沟处，可迅速达到散热降温的目的。冰水湿敷法：用毛巾折叠数层，放在冰水中浸透拧至半干不滴水时敷在前额、腋窝、颈部及腹股沟大血管通过处，最好数块毛巾交替使用，每 10~15 分钟换 1 次，连续湿敷 15~30 分钟。药物降温，小儿发热可口服降温药物，给孩子用退热药的同时，必须给孩子饮用足够的水，一般服退热药后 30 分钟左右体温开始下降。

必须指出的是，新生儿一般不用药物降温，也不宜用酒精擦洗，以防发生酒精中毒。可采用解松襁褓及衣服，使之散热降温。

小儿要预防呼吸道传染病

小儿由于发育不健全，体温调节功能差，对寒冷气候的适应能力差，所以在冬季常易患流感、流腮、麻疹、百日咳等呼吸道传染病。这些传染病的早期酷似感冒，极易被误诊，如治疗不及时，不仅会造成疾病流行，还很容易发展为肺炎。小儿一旦得了呼吸道传染病，再合并感染上肺炎，就会增加治愈的难度，出现呼吸急促、鼻翼扇动、喘憋、烦躁等症状，



严重的可出现抽搐、昏迷，甚至危及生命。

那么，在冬季怎样预防小儿患呼吸道传染病及肺炎呢？首先，要加强体格锻炼，注意增加营养，让小儿多在户外活动，常晒太阳，呼吸新鲜空气，以增强身体的抵抗能力和对寒冷气候的适应能力。其次，在疾病流行期间，不要带孩子去公共场所，外出时要戴口罩，以减少被传染的机会。应注意室内通风，定期用食醋熏蒸消毒。此外，应适时接种流感、麻疹等疫苗，提高小儿的免疫力。

小儿患了呼吸道传染病应及时去医院诊治。在家要加强护理，室内空气要新鲜，不要在小儿居室吸烟，室温最好保持在 18℃~22℃ 之间，相对湿度 50%~60%，空气过于干燥会刺激气管粘膜，加重咳嗽和呼吸困难。室内要保持安静，保证小儿睡眠。家长要遵医嘱按时给孩子用药。鼻腔及咽喉分泌物过多时要及时清除，并随时密切观察孩子的病情变化，一旦出现口唇发紫、出汗、四肢发凉等病状，要及时请医生处理。



插图

腮腺炎要早治

一个孩子得了腮腺炎，开始家长没当回事，后来孩子嚷头痛，才上医院，由于病种不是综合病医院的收治范围，又送传染病医院，诊断为腮腺炎合并脑炎，经抢救才脱离危险。

像这种不知腮腺炎是传染病、得了腮腺炎不知其合并症者大有人在，如果耽误了病情诊治，会给病人带来严重后果。腮腺炎全名为流行性腮腺炎，俗称“痄腮”。是由腮腺炎病毒引起的急性呼吸道传染病，多发于儿童和青少年，多在冬春季发病。它是通过病人和带病毒的隐性感染者通过空气飞沫、唾液及污染衣物而传播的。潜伏期约为 1~3 周。发病初期可有发热、怕冷、头痛、食欲不振等症状，1~2 天后颧骨弓后酸痛，单侧或双侧的腮腺肿大，肿大以耳垂为中心，向前、后、下发展，边缘不清，疼痛明显，特别是进食酸味食品，疼痛加剧。

腮腺炎不但是一种传染病，它还可合并其他疾病，如脑



膜炎、脑炎，病人多见于儿童。在腮腺肿大 1 周后出现头痛，合并睾丸炎，发生在腮腺肿大 1 周左右开始消退时，突然出现高热、寒战、睾丸胀痛，伴剧烈触痛，阴囊皮肤水肿显著。合并卵巢炎，患者感下腰部酸痛、下腹部轻按痛，月经失调等。此外腮腺炎还可并发肾炎、心肌炎等疾病。因此得了腮腺炎要引起注意，一旦有合并症出现要及时到传染病医院治疗，以免延误时机。



插图

小儿哮喘有良方

哮喘是呼吸道的非特异性炎症，与支气管炎、肺炎等病毒或细菌感染的炎症不同，所以用消炎药无效。皮质激素是目前公认抗变态反应性炎症的首选药物之一，而吸入激素治疗哮喘已得到广泛应用。

吸入皮质激素，如必可酮等，由于用量少，直接作用于呼吸道，不会引起发胖，也不会影响患儿的生长发育。

吸入激素不直接扩张支气管，只是降低呼吸道的高反应性，所以，患儿需要长期、规律地用药才能消除气管炎症。同时，临床上发现许多患儿在使用皮质激素气雾剂时，因吸入方法不正确、剂量不足或不能坚持治疗，以致影响疗效。因此，小儿哮喘一方面应在医生指导下正确使用吸入激素，另一方面配合以体格锻炼及加强营养，是有可能得到控制的。

过“补”导致的儿童病

儿童处于生长发育时期，合理的补充营养供其机体和智力发育所需，很有必要。但补之不当则适得其反。

滥服参害处多。“少不食参”，健康儿童不宜食用人参和含参食品。健康儿童服用人参会削弱免疫力和抗病能力，容易感染疾病；会出现兴奋、激动、易怒、烦躁、失眠等神经系统亢进症状。人参可促进人体性腺激素分泌，健康儿童长期补参会导致性早熟。服参过多对心脏也有害，可导致心收



缩力减弱，血压、血糖降低，严重者可危及生命。儿童因身体虚弱等需要用参，需在医生指导下确定合适剂量酌情使用。

补钙过多会致低血压。科学研究表明，儿童补钙过量会造成低血压，并使他们日后有罹患心脏病的危险。疑有佝偻病或缺钙的儿童，应在医生指导下合理补钙，不可摄入过多或补充不足。

补锌过量易致锌中毒。儿童缺锌常表现为食欲不振、营养不良。补锌过量造成锌中毒则表现为食欲减退、上腹疼痛、精神萎靡，甚至造成急性肾功能衰竭。儿童补锌一定要在医师检查指导下，确定科学的服用剂量，以确保安全可靠。

补鱼油类过多易致高钙血症。鱼油富含维生素A、维生素D，摄入过量，儿童机体钙吸收增加会导致高钙血症，表现为不想吃东西，表情淡漠，皮肤干燥，呕吐，多饮多尿，体重减轻等。

多吃桔子易生“桔子病”。儿童每天吃桔子以圆、猴个为宜。过多吃桔子可致皮肤中胡萝卜素增加而引起全身皮肤发黄，出现呕吐、恶心、食欲下降等症状。

多吃糖类易致“儿童嗜糖精神烦躁症”。儿童每日以摄入员缘~圆克糖类为宜。过多食用糖类可致“儿童嗜糖精神烦躁症”，表现为情绪不稳定，爱哭闹，好发脾气，易冲动，睡眠差，常在梦中惊醒，注意力不集中，学习成绩下降，面色苍白，抵抗力降低，易患感冒、肺炎等病。此外，过多吃甜食还可引起腹泻、腹胀、厌食、呕吐、消化不良、水肿、肥胖症、糖尿病、心血管疾患、龋齿等。

多补鸡蛋易致腹泻、维生素B₁₂缺乏症。儿童每日吃员~圆个鸡蛋即可。过多吃鸡蛋会增加儿童的胃肠负担，引起消化不良性腹泻；还可引起维生素B₁₂缺乏症，表现为烦躁不安，面色苍白，面部皮疹，嗜睡，毛发脱落等。

阿乐型饮料和酸梅粉能引起多动症和溃疡病。可乐里含咖啡因。可乐型饮料对儿童记忆有干扰作用，并可兴奋儿童中枢神经系统，产生儿童多动症。儿童长期食用酸梅粉，会使其胃酸含量增高，胃粘膜被腐蚀，发生胃及十二指肠溃





伤。

步行运动法

步行适合于中老年人以及体弱、病后恢复等健身锻炼，其方法也应有一定规范：

身体挺拔，平视远方，舌尖轻抵上腭，不开口讲话，集中思想默数步数，有口水咽下。步行同时可做：（员）握拳，大拇指在内握成子午拳。（圆）抓拳松拳。（猿）放松手甩手。

走路时要自然呼吸，两臂荡开幅度略大于平时。握拳走猿步，抓拳松拳走猿步，甩手走猿步，交替前进，次数可根据个人体质量力而行。平时走路时，便可见缝插针，随时运动。



摆摆园

快步行走有益身心健康

当你感到情绪低落时，对什么事情都不起劲之际，你不妨快步走上十几分钟，使心理恢复平衡，以便积极地投入到工作中去。

最近，美国著名医学博士弗勒先生发表了他的最新研究心得。他发现每天 员圆分钟快步行走，不但对身体健康有极大的裨益，更能够使消沉意志一扫而空，保持精神愉快，处事有冲劲。弗勒博士说：“很多人对这种简单而效果显著的保健妙方，都持怀疑态度，但曾经依照我的办法在心情欠佳时随意快步走 员圆分钟的朋友，事后不约而同地向我表示，他们的疲倦顿消，身心畅快无比。这种美妙的感受，能够维持至少两小时之久。”

这种快步行走，既可以在空气清新的室外，也可在居室进行，只要步伐较大且比平常走得快一些，您会心情轻松愉快、平静、减少忧虑感，感到自己充满活力，甚至有助于解除烟瘾。弗勒博士说：“不少人喜欢吸烟的原因，是借以松弛紧张的情绪，但如果在你想吸烟前快步走五分钟，慢慢就会



发觉吸烟其实是一件很无聊的事情。”

快步行走时，要注意身体笔直，全身放松，让双臂自然摆动，保持呼吸均匀。像这种毫不费力对身心健康大有好处的运动，你不妨一试。

健身、走路优于骑车

日本的服部四士主对骑自行车和徒步作过对比试验。普通成人步行一步的长度以 1.4 米计算，每行走一公里须步行 714 步。脚着地时间平均每步为 0.6 秒，体重 70 千克的人，这期间花费的力以积分方式计算的作功量为 1.4 千焦。

用双脚蹬一周踏板普通自行车可行进 1.4 米，那么一只脚蹬的踏板行进距离是 0.7 米。如行进一公里就需要用脚踏踏板 1428 次，脚踏一次需 0.6 秒，其作功量约为 0.7 千焦。

根据上述测算结果，每走一步的做功量相当于脚踏一次自行车踏板的 1.4 倍。以一公里的距离计算，即 714 步对 1428 次，徒步为蹬自行车的脚动频数的 2 倍。因而以同等距离徒步的作功量相当于骑自行车作功量的 2 倍。

因此，从健身角度来看，徒步优于骑车。

散步——保持健康的最佳途径

大量研究表明，散步对健康有诸多裨益，并且受伤的危险很小，即使对惯于案牍工作的人也是如此。

威斯康星大学运动学客座副教授安·沃德说，散步能从许多方面改善健康状况。她说：“就控制体重来说，你当然会见到好处。”事实上，大多数专家认为，能保持体重降低的人和体重不断增加的人之间区别就在于锻炼。

由于散步是一种需要承受体重的锻炼，它还有助于延缓和防止骨质疏松。

戴维斯医疗中心运动药物诊所主任杰弗里·坦杰说，散步还有助于把血压控制在适当高度，虽然最近的两项研究提





出情况并非如此。坦杰说，那些研究的参加者运动太激烈。他认为，控制高血压的最好锻炼方式的激烈程度应该适中，例如散步。

日常散步时间长短和激烈程度取决于一个人的健康状况和目的。美国运动医学院建议，每星期锻炼猿~猿次，每次猿~猿分钟，不包括准备动作和放松时间。

散步的速度取决于一个人的健康状况、年龄及其他因素。沃德说：“一般说来，一小时走猿英里速度为轻快，走猿~猿英里为中等，走不到猿英里为溜达。”

《散步：对完整锻炼的一个全面指导》一书的作者凯西·迈耶斯说：“对散步的最大误解是，要消耗更多热量必须走更长时间，但实际上走快一点就能达到目的。你走得越快，对你的健康就越有益，锻炼所需的时间也越少。”

散步不仅有益于身体健康。圣迭戈一位家庭医生奥斯汀·贡唐把散步和治疗相结合。

他说：“通过锻炼，肾上腺素产生代谢变化，焦虑和思绪混乱就会消除。”散步治疗对于意志消沉和失去希望的人特别有帮助。贡唐估计，全国约有猿名治疗专家采用这一疗法。

迈耶斯说，散步的人刚开始时都容易犯同样的错误，姿势不对是第一个错误。

正确的姿势是：肩膀朝后、臀部前倾、下巴向上使之与地面平行。正确的姿势更容易增加运动强度。

第二个错误是没有充分甩开双臂，充分甩臂有助于加强锻炼。

春季的养生之道

春回大地，阳气升发，万物复苏，生机勃勃，人体阳气亦顺应春阳之气向外疏发。根据春季春阳升发，乍暖还凉等特点，要科学、合理地调节人们的精神、起居、衣着、饮食、运动等，以达到养生健身，预防疾病的目的。

要在精神上。因春季属肝木之令，保持精神情志的舒





畅，则能促进肝气的疏泄，有助于肝气的升发与春阳升发相统一，从而增强机体对外界的适应能力。

春日渐长，老年人不要孤眠独坐，自生郁闷。改善不良情绪的最佳方法是培养热爱生活、热爱大自然的良好情怀，在阳光明媚的春日，可约上亲朋好友外出游春赏花，踏青问柳，临溪戏水，散步练功等，有助于振兴精神，忘却烦恼之事。

在起居上。宜“夜卧早起，广步于庭”，即适当晚睡，早起，外出散步，以适应春季勃勃生机，吸取大自然的活力，使人保持旺盛的精力。

由于阳气升发，人体气血趋向于表，循环系统功能加强，皮肤末梢血液供应及汗腺分泌增多，各组织器官负荷加重，于是中枢神经系统产生一种镇静、催眠作用，使身体困乏，早晨不易醒来，醒后又昏昏欲睡，这种现象俗称“春困”。要适应这种生理变化，就当早起，舒展形体。年高多病者可适当早睡。随着气温的逐渐升高，各种细菌、病毒等致病微生物开始生长繁殖、传播疾病，所以要注意室内外卫生。保持室内空气新鲜，阳光充足，预防春季儿童常见的流感、流脑、腮腺炎、麻疹、猩红热等传染病的发生。

在衣着上。春天虽暖和，但别急着减衣服，因早春气温乍暖乍寒，如同孩儿脸，说变就变，常有寒潮来袭。特别是老年人，气弱骨疏，抗病力差，稍受风寒，易发宿疾。因骤冷会使血管痉挛，血液粘稠，血流速度减慢，脏器缺血，于是感冒、肺炎、气管炎、哮喘、关节炎、偏头痛、冠心病等便会接踵而至。故当此之时，应防风御寒，时备夹衣，遇暖易之，棉衣不可顿去。春季衣着款式应宽松舒展，纯棉织品吸湿性好，暖和又贴身，是内衣的合适选料。

在饮食上。宜选甘、辛、温之品，清淡可口，忌油腻、生冷、粘硬食物。由于春天人体新陈代谢加快，营养消耗相应增加，因此应多选用既升发又富营养之品，如黄豆芽、绿豆芽、豆腐、豆豉、大麦、小麦、大枣、瘦肉、鱼类、蛋类、花生、黑芝麻、柑桔、葱、姜、蒜、香菜、蜂蜜之类；





摄原

由于冬季新鲜蔬菜较少，摄入维生素不足，聚积一冬的内热要散发出去，所以还要多吃些新鲜蔬菜，如春笋、春韭、油菜、菠菜、芹菜、荠菜、马兰菜、枸杞头、香椿头等。这对于因冬季过食膏粱厚味导致内热偏胜者，还可起到清热泻火、凉血明目、消肿利尿、增进食欲等作用。对于体质过敏，易患花粉过敏、荨麻疹、皮肤病等，应禁食含异性蛋白等刺激性食物，如羊肉、狗肉、猪头、鸡头、海鱼、虾、蟹之类。

春季一般无进补的必要，但对体虚乏力，气短懒言，动则汗出者，可用党参、黄芪各 10 克，鸡肉 100 克，红枣 10 枚，生姜三片，加水炖熟，食盐少许调味，饮汤吃肉，可经常服用。

在运动上。动作宜舒展、畅达、缓慢，犹如百草萌芽，风摆柳丝，蜻蜓点水。运动量不宜过大，以免大汗淋漓而伤阳气，以运动后精力充沛，身体轻松、舒服为度。一般可选择简单易行而富有兴趣的活动为好，如散步、慢跑、春游、乃至放风筝、荡秋千等，老年人还可选择一些简单的保健功法，如八段锦，十二段锦，易筋经等。

夏季的养生之道

从立夏到立秋这段时间，其气候特点是酷热多雨，人体阳气此时最易发泄，新陈代谢也极其旺盛。《理虚元鉴》指出：“夏防暑热，又防因暑取凉”。这是夏天养生的基本指导思想：（员）要防止暑热之邪伤人；（圆）不要为了避暑而伤了人体阳气，即还要注意养阳气。

注意居室凉爽。夏天，一定要将多余的或暂时不用的家具搬掉，从而使居室拥有较宽敞的空间。每天，将南北两向的门窗打开，空气对流而生的自然风，可使居室满屋生凉透爽。

将向阳的外窗户上方装上凉篷，这样能将烈日直射带来的热量阻之窗外。用淡绿、浅蓝、瓦灰、乳白等色彩装饰墙面、天花板、窗帘、沙发套，可令人觉得清凉爽气，这是因



为冷色调的色彩，可使人心理滋生凉爽感。若在墙上挂一幅《冰山雪峰图》或《秋山枫叶红》的油画，能达到心底生凉的效果。

重视饮食养生。在菜和菜汤中要适量加点盐，这是由于高温下，大量出汗，体内有相当量的盐分随汗排出。盐的供给量要适当加量，也不能太多。

其次，要多喝点饮料，但饮水需注意多次少量饮用，每次不超过 100 毫升，清凉饮料温度以 15℃ 摄氏度为宜。茶叶、可可、咖啡、绿豆汤、乌梅汤，除能补充水分外，还有轻度兴奋作用，有助于解除疲劳，改善食欲。在夏天，最好多吃点西瓜，又解渴，又祛暑。

还有，适当补充维生素。应首先考虑维生素 A、维生素 B₁ 和维生素 C 等水溶性维生素。一般认为，每日饮食中最好含有维生素 A 1000 毫克，维生素 B₁ 10 毫克，维生素 C 100 毫克。

最后，要多食些水果、蔬菜、瘦肉、动物内脏、鸡、鸭、蛋等。相反，脂肪的供应量应适当减少，若过于油腻，就会引起厌食。夏天，往往食欲下降，所以，在饮食中要注意色、香、味，并适当吃些粗粮。酸味和辛辣的调味品，有增进食欲作用，可适当多食。

不可忽略睡眠保健。夏天，体内物质和能量一般消耗较大，因此，睡好觉就显得十分重要。古人云：“能眠者，能食，能生长。”这一点在夏天对于一些身体虚弱的人、高温作业下工作的人，尤其不能忽视。睡眠保健的另一方面，是要节制性生活，以免损伤人体阴精。

身体锻炼讲方法。暑天炎热的气候往往使人烦闷、焦躁、容易“生火”，因而，这时的健身应以避暑热从而清爽为主。俗话说：“心静自然凉”，保持精神上的自我宁静，便是炎夏保健的一个重要内容。旅游、避暑、游泳等诸项活动，是暑天健身的有益活动。这些活动的好处在于：置身于自然之中，精神轻松愉快，既能避暑消夏，又可锻炼身体，确实是盛夏有益的健身活动。





祖国医学认为，夏天人体阳气最易向外发泄，故应该“夜卧早起，无厌于日”，迎着初升的太阳坚持室外锻炼。若在夏季能进行 4~5 次日光浴，每次 15 分钟左右，所得的紫外线能使用一年。

谨防病保健。夏令酷热多雨，暑湿之气容易乘虚而入，造成疰夏、中暑。疰夏的主要表现是胸闷、胃纳欠佳、四肢无力、精神萎靡、大便稀薄，此病主要反映了胃肠消化功能减退。故减少食量、少吃油腻、减轻胃肠负担，是预防疰夏的主要措施。中暑大多因为较长时间的日光曝晒或高温而引起，预防的办法是多喝些防暑饮料，如酸梅汤、西瓜汁等，野外作业者要戴帽子，避免曝晒。



摄远

秋季的养生之道

秋令，天高气爽，气候逐渐转凉，民间有“一场秋雨一场寒，十场秋雨要穿棉”之说。秋季昼夜温差大，后半夜气温比较低，若防备不好容易着凉感冒或导致腹泻，故夜间睡觉时，要盖好被子，尤其要保护好腹部。民间又有“秋不忙加冠，春不忙减衣”之说，即“春捂秋冻”。这是说秋季的着装不要一下穿得太多，趁天气不太冷时，适当地“冻”着点，这样有益于提高身体的耐寒和抗寒能力，以适应冬季不良的气候条件，但也不是说，天气很凉了还要穿着薄单衣，这样超过了身体的抗寒限度，反而会导致疾病的发生。

对于秋季的养生保健，我国现存最早的医学经典《黄帝内经》已有专门的记载。它提倡人们：“秋三月，此为客平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，使肺气清，此秋气之应，养生之道也。”比较详细地论述了人体必须随着季节气候的变化而适当地增换衣着，保持精神愉快、情志安定，以及顺应四时而养生的方法。秋季的锻炼甚为重要，要常用冷水洗手、洗脸、洗脚，有条件的亦可进行冷水浴，这些都要循序渐进，持之以恒。同时要养成早睡早起的生活习惯，清晨坚持到户外活动，均能提高人



体的耐寒和抗病能力。

秋季又为燥气之令，燥伤津液，人们会感到咽干鼻燥，皮肤干涩，口渴欲饮。故秋季的饮食应以清淡滋润为宜。豆浆、稀粥、牛奶是必要的饮料，并适当地多饮开水。蔬菜应选用新鲜汁多的萝卜、冬瓜、西红柿等，水果应食用养阴生津之品为佳，如葡萄、香蕉。梨有“百果之宗”之称，中医说它：“生者能清六腑之热，熟者能滋五脏之阴。”梨是秋季的保健佳品。药食兼优的芡实，有生津开胃、滋阴止渴之效。用银耳泡发后煮烂加糖服食，亦是秋季的润补之品。百合，既是佳蔬，又是良药，能够清热生津、润肺止咳。取百合适量与大米同煮，文火（即小火）熬到烂熟，加入适当的白糖，即是“百合粥”，对秋燥干咳者，颇有疗效。

秋季的饮食，总以滋润为宜，忌食过咸以及辛辣油炸之物，少嗑瓜子，饮酒不可贪杯，以防助燥伤津。



插图

冬季的养生之道

冬季，自然界阳衰阴盛，草木凋零，冰封雪飘，寒气袭人，易损人体阳气。所以冬季养生要顺应阳气潜藏，敛阴护阳，从而预防疾病的发生。

❶ 早睡早起。冬季是万物生机潜伏闭藏的季节，人们早睡早起，可使意志安静，自身潜伏的阳气不受干扰。

❷ 背部宜暖。冬季要注意背部的保暖。因为背为阳中之阳，风寒之邪极易通过人的背部侵入人体，发生疾病。老人、小孩及体弱者冬日宜穿背心，睡时也要保暖背部，避免寒邪的侵袭，阳气的损伤。

❸ 避寒就温。冬日气候寒冷，人们尤须避寒就暖，气候骤寒或寒潮过境时，最好不要外出，如要外出，应戴好帽子，穿上保暖衣服和鞋袜。另外，老人、冠心病患者及体弱者宜居住温室。

❹ 慎洗澡。洗澡能清洁皮肤，促进血液循环和新陈代谢，对健康十分有益。但冬季气候寒冷，稍有不慎，易发生



伤风感冒，并诱发呼吸道疾病和心血管疾病。因此每周洗一次澡为宜，而老年人及患有心脏疾病的人则稍长一些为宜。

泡脚宜洗足。古代养生秘诀主张“饭后三百步，睡前一盆汤”。脚是人体之根，与五脏六腑有着密切的联系。冬季临睡前用40℃~50℃的热水洗足（双脚浸泡15~20分钟），对促进足部的血液循环、消除疲劳、改善睡眠具有良好的保健作用。此外，还有益于延缓大脑衰老。

谨防冬寒防病变。冬至节之前是阴寒最严重的阶段，重病患者往往会病情加重，甚至危及生命。因此，重病患者可在“立冬”前后，有针对性地服食一些滋补强体药，如红枣、桂圆、板栗、核桃仁、芝麻、山药、黄芪、人参等，以增强机体的抗病能力。

调整饮食。冬季气候寒冷，早起外出宜进红枣姜汤或牛奶、豆浆、红枣粥等热饮，以暖和身体；冬令膳食应以补为主，可多食些优质蛋白质食物，如肉、鱼、蛋、豆类食品；多选食热量高的食物，如羊肉、狗肉等。冬季气候干燥，还应多摄取含有维生素A的食物，以防皮肤干粗、皲裂等。另外，多吃生蒜可防感冒，日常膳食应多安排些热汤以温暖脾胃，增进食欲。

泡脚宜适当锻炼。早晨起床后，可行搓腰术。方法是：两手对搓发热后，紧按腰眼处，然后用力上下搓10~20次（一上一下为一次），或以热为度，也可用手搓热擦面部和耳部，有补胃、防聋、悦颜色、润肌肤的作用。

此外，还可根据各人身体状况选择性地锻炼，如慢跑、散步、球类、练气功、习剑、登山、游泳、打门球、做保健体操等。

健身“三部曲”

泡脚每天用中指按摩太阳穴，可消除头痛、头晕，促进面部血液循环，有利眼的保健。每次可做二三次，每次做10分钟，按摩时应闭目养神。



双手同时前后甩动双臂，要用力加大弧度。此法对肩周炎和胳膊痛都有疗效，每天至少要甩动两次，每次坚持三分钟，这对扩张胸部血管，增加肺活量有好处。

每晚睡觉前，用力搓手心，待搓热时捂住自己的肚脐，稍用力按摩揉动，可治胃寒，提高消化系统的功能，防治便秘。

坚持做这套操，能强身健体，祛病延年，带给您愉快和幸福。



饭后五不宜

摄

饭后不宜立刻吃水果。水果中含单糖类物质，易被小肠吸收，堵塞在胃里，形成胀气，以至发生便秘。宜饭前一小时或饭后圆~猿小时食用。

饭后不宜急于吸烟。饭后，人体胃肠蠕动加强，血液循环加快，烟雾比平素更易于进入人体，加重香烟有毒物质对人体的侵害。

饭后不宜立即睡觉。饭后马上睡觉，腹中饭菜滞留在肠胃中，难以消化，久而久之，会诱发胃病、肠炎等。

饭后不宜立刻喝茶。茶叶含大量的单宁酸，进入胃肠道后，会使食物中的蛋白变成不易消化的凝固性物质。

饭后不宜马上洗澡。饭后立即洗澡，四肢、体表血流量增加，胃肠道的血流量则相应减少，使肠胃消化功能减弱。

走出刷牙的误区

早晚各刷一次牙好吗？这种观点并不科学。由于细菌分解食物残渣腐蚀牙齿的过程从饭后三分钟开始，因此预防龋齿的正确刷牙方式应是三、三、三，即一日三次，每次进食后三分钟刷牙，每次刷三分钟。

刷牙不但要竖式，以利清除食物残渣，而且在易形成龋齿的部位，如磨牙的咬合面，齿间，以及牙齿与牙龈交界处



更应仔细刷洗，摸索出一组适合自己的刷牙次序和方法来，每次三分钟并不富余。

大一些、毛软的牙刷效果并不好。牙刷太大，在有限的口腔内活动受限；毛软，不足以刷下较牢固的污垢。理想的牙刷应是相对较小，长 10 厘米，高 1 厘米，三排毛的保健牙刷，毛的软硬适中。

牙刷保管很重要，用后甩干水分，毛刷向上，置于通风处，若能晒晒太阳最好。最好用三个月左右换新牙刷，不要等毛束散开甚至末端断裂再换。



插图

适当晒太阳有益健康

拒绝阳光会使人觉得疲倦、胃口不振、心情沮丧、早晨起不来，甚至极欲逃避所有的社会接触。

阳光是一种天然的兴奋剂。最好的提神方法是在晨曦中做半个钟头的散步、慢跑，或骑脚踏车，而且不要戴颜色太深的太阳眼镜，以免阻碍身体对阳光的吸收。

适当的接触阳光有益健康，因为身体可贮存大量的维生素 D，以备不时之需，有助于维护骨骼和牙齿的强健。科学家解释说，阳光能增进皮肤中一种化学物质的活动，使它转化成维生素 D，而我们的身体要有定量的维生素 D 才能吸收钙质。

但是在户外活动时，也不宜曝晒过度，可使用防晒霜。

日常健身六法

沐浴时不妨翘起一只脚，以足代手开关水龙头，这可使许多关节得到活动，脚趾灵活。

喝饮料或水时，可多多漱口。

向院里丢出 1 枚硬币或其他什么小玩意儿，再尽力把它找回来。

准备 1 杯黄豆，将其撒在地板上，弯腰（不是下



蹲)一粒一粒地拣起来。

继续接电话时,电话机离身不远,可能够得着时,不动脚而尽量伸展手臂,这也是一种全身运动。

远尽量少乘电梯,多爬楼梯。

练腿六法

揉腿洗腿。用双手紧抱一侧大腿根,稍用力从大腿根向下按摩直至足踝,再从足踝往回按摩至大腿根。用同样的方法再按摩另一条腿,重复 10~20 遍。这样,可使关节灵活、腿肌与步行能力增强,也可预防下肢静脉曲张、下肢水肿及肌肉萎缩等。

甩腿。一手扶树,先向前甩动小腿,使脚尖向前向上翘起,然后向后甩动,将脚尖用力向后,脚面绷直,腿亦伸直,两条腿轮换甩动,每次甩动以 10~20 下为宜。此法可防半身不遂、下肢萎缩、软弱无力或麻木、小腿抽筋等症。

揉腿肚。以两手掌紧挟小腿肚子,旋转揉动,每侧揉动 10~20 次,两腿交换 10 次。此法能疏通血脉,加强腿的力量,防止腿脚乏力和酸痛。

扭膝。两足平行靠拢,屈膝微向下蹲,双手放在膝盖上,顺时针扭动数十次,然后再逆时针扭动。此法能疏通血脉,治下肢乏力、膝关节疼痛。

扳足。端坐,两腿伸直,低头,身体向前弯,以两手扳足趾 10~20 次,此法能练腰腿,增脚力,防足部乏力无劲。

搓脚。将两手掌搓热,然后用两手掌搓两脚心各 10~20 次。此法具有滋肾水、降虚火、舒肝明目等作用,还可防治高血压、眩晕、耳鸣、失眠、足部萎弱无力等。

音乐健身法

科学研究已证明,优美的音乐传入人耳,能刺激脑神经



插图



系统，促使体内分泌一些有益身心健康的生化物质，如激素、酶类、乙酰胆碱等，产生愉悦身心、消除疲劳、降低血压、帮助消化、改善循环和增加血流量等作用，故而被人赞誉为“无形的健身药物”。

音乐不仅可健身，还能疗病。目前，以不同的音乐治疗疾病的“音乐疗法”已被广泛采用。实践表明，给手术病人或即将分娩的产妇播送轻音乐，能减少痛苦；让高血压患者经常欣赏一些轻柔的歌曲，有助血压顺利下降；失眠者倾听柔美的低音量的小夜曲，可提前酣然入梦；常在摇篮边给婴儿播放欢乐的歌曲，可促进语言和智力发育。美国的莱歇文博士说：“音乐和医学，过去一直是，将来也仍然是不可分割的。”这是颇有见地的概括。音乐是生活、健康和长寿不可缺的伴侣。



摇篮曲

伸懒腰好处多

伸一个懒腰可使肌肉收缩，很多凝积的血液被送回心脏，增加循环血容量，改善血液循环，肌肉收缩、舒展，增进肌肉的血液流动，带走废物，消除疲劳。

打呵欠的益处

打呵欠是一个自发的生理反应，它可帮助纠正血液中氧气和二氧化碳的不平衡。

二氧化碳是体内的废气，当血中积聚过多时，便激发呵欠反射。呵欠开始时，由于口腔和咽喉部肌肉强烈收缩，使口强制开大，与此同时胸腔扩展，双肩抬高，使肺能吸入较平时为多的空气。呼气时，大量的二氧化碳也随即被排出。呵欠多半在长时间处于慢或浅呼吸之后发生，引起呵欠的原因有过度疲劳、紧张、久坐、专心致志的做作业、腰带束得太紧、室内过热、通风不良等。人们在离开电影院或音乐厅时常会打个呵欠，这不是厌烦的表示，而是由于静坐过久，



浅呼吸时间较长的缘故。

漱口护齿四法

① 水漱法。将温度适中的水含上一口，两唇紧闭，然后鼓动及唇部，使水在口腔内充分接触，冲洗刺激牙齿、牙龈、粘膜。反复鼓漱 10 次后将水吐出，能清除口腔内的食物残渣，保持牙齿清洁。

② 茶漱法。每次饭后未刷牙前用温度适中的茶水漱口，让茶水在口腔内反复运动，冲刷牙齿。此法能清除牙垢，提高口轮匝肌和口腔粘膜的生理功能，并能增强牙齿的抗酸防腐能力。

③ 盐漱法。用一杯温开水，加入一茶匙食盐。将盐水含于口中，然后使劲反复鼓漱，接着用牙刷刷两三分钟，除可清除口腔内的食物渣外，还有消炎灭菌的作用。

④ 鼓腮法。闭口鼓腮作漱口动作 1 分钟，使口腔中的唾液分泌，同时以舌尖在牙齿的内外上下进行按摩 1 分钟，每日进行 1 次，此法能清洁牙齿及口腔粘膜，增强口腔的自洁作用，提高牙齿的抗病能力，使牙齿更加牢固健美。



漱口法

常梳头益处多

每天逐步养成梳头三五分钟的习惯，可防脑溢血和肩周炎。起初，每天可梳头 10 下，左右交替进行，即每侧 5 下。以后，逐步梳理 20 下、30 下，直至增加到 50 下。可以早晨梳，也可以晚上边梳边看电视，或分早晚两次梳。用的梳子，最好是楠木。如果买不到，常州木梳、黄杨木梳都行，只要梳齿粗细适中。

梳头至少有 3 点好处：

① 促进脑部血液循环，有利于健脑，防止脑血栓或脑溢血。

② 经常按摩头皮，触摸发根，可促进头发生长，推迟老



化进程。

反复轻微触摸头部，促使脸部血液循环，有利血气顺畅流通，脸色容光焕发。

活络手臂关节，防止腕、肘、肩关节炎，有利上肢健康。

揪耳养生法

揪耳养生的具体做法是：每天早晨起床后，右手绕过头顶，向上拉左耳 5 次；然后左手绕过头顶，向上拉右耳 5 次；有空时一天可揪耳多次。也有的每天坚持按摩耳朵的穴位若干次。经常揪耳朵或按摩耳朵，能够刺激全身的穴位，使得头脑清醒，心胸舒畅，有强体祛病之功效。我国古代医家对耳朵上的保健功很有研究，认为肾开窍于耳，肾主骨，通髓海；肾又是“先天之本”，而耳是肾之外窍。所以揪双耳可以通过经络而影响肾，促进整个机体的强健。



揪耳

有益健康的生活方式

近年国外医学科学家提出了以下建议：

合理饮食。俄罗斯研究人员认为，肉制品的蛋白质会加重某些病症。所以说，在某些情况下少吃肉或完全不吃肉是保持身体健康的决定性因素。

饭后稍卧。每当进食后全身的血液多流进消化器官以帮助消化。从胃进入肠的食物，由小肠壁吸收，经血液将营养物质运送到内脏，这时，肝脏的血流动趋盛。我们感到吃过饭想睡觉，就是因为脑部血液流动趋缓之故。因此，饭后稍卧对消化有益，对血液循环有益，对健康也就有益。

挺胸抬头。美国密苏里州大学的医生说：“抬起头来，将会令你外表年轻一些。而且，抬起头部还可减少患病机会。”当你抬头挺直腰时，胸膛会挺起，肺活量可增加 1/3 左右，空气吸入多，身体组织所获得的氧气量也就随之增



多。当一个人获得较多氧气供应时，身体就不易疲倦。同时，抬头也减轻腰骨痛，因为挺胸的姿势会减少脊椎的弧度。

雨中漫步。欧美一些国家越来越多的人喜欢冒着霏霏细雨，到户外逛街散步，充分享受着大自然给予的温馨和快乐。雨落大地，可洗涤尘埃，净化空气。雨前残阳照射及细雨初降时所产生的大量负离子，素有“空气维生素”之誉，可营养神经，调整血压。

晒太阳。美国纽约州精神病学会专家说，阳光是一种天然的兴奋剂。最好的提神方法是在晨曦中做15分钟的散步或慢跑。因为这可以使身体贮存大量的维生素D，有助于维护骨骼和牙齿的强健。

骑自行车。英国医学协会的一份调查报告说，骑自行车可以使那些患神经官能症和身体过胖的人变成身心健康的人。骑自行车能加强心血管的功能，增强耐力，促进新陈代谢，调整人体脂肪。

冥思静坐。美国的研究人员说，如果每天静坐两次，能延长其寿命，并改善健康状况。

唱高歌。美国马里兰大学老年学专家进行的一项研究表明，唱歌有益健康和长寿。因为唱歌是一种呼吸新鲜空气的良好活动，它可以加强胸廓肌肉的力量，实际上，它与游泳、划船一样，具有异曲同工之妙。

家族和睦。美国一作家曾说过：“家庭生活中，我们不仅需要有温柔的感触，不断激荡的热情，也需要有充沛的情感智力。这种情感智力表现你的灵巧、趣味、富有生气。它使生活得到平稳的发展。”这位作家提倡要让幽默始终充满家族，而这一点正是比吃任何补药都有利于健康的良方。

与人为善。美国文学家发现，做好事使你心情舒畅、精神愉快，还能强化你的免疫系统。



插图

黄金分割律与养生之道

黄金分割律被古希腊美学家柏拉图誉为“黄金分割律”，简称



“黄金律”。事实证明，医学和其他行业一样，与 **环境** 有极其密切的联系。人为什么在环境温度 **18℃~25℃** 时感到最为舒适，这正是因为人的正常体温 **36℃** 与 **环境** 的乘积为 **1296℃**。而医学上已证明，在这一范围温度中，机体的新陈代谢、生理功能等都处于最佳状态。饭吃六七成饱的人几乎不患胃病，还能长寿；摄入的饮食以六分粗粮、四分精食为宜。也不易得高血压、冠心病等都市病。生命在于静养，静养存精得以长寿。其实，从辩证的观点来看，动与静是一个 **辩证** 的比例关系，这正是日常所说的四分动六分静，才是最佳的养生之法或自我保健的方法。

养生四宝

慈、俭、和、静是养生之道的四大法宝。

慈是慈善，人能慈心于物，不为一切害人之事，即使一言有损于人，亦不轻发，推之戒杀生以惜物命，胸中有慈祥之气，自然灾祸不干，则可以长寿。

俭古人以俭为宝，勤与俭并列，克勤克俭，在生活上方能富裕。俭于饮食，可养脾胃，俭于嗜欲，可以聚精神，俭于言语，可以养气息非，俭于交游，可以择友寡过，俭于夜坐，可以安神舒体，俭不宜扰，宽心自得，乐而为之，实为延年之法。

和人常和悦，则心气和而五脏安，脑力亦健。夜晚家居，寻喜畅议。与客纵谈，欢颜大笑，发舒一日劳顿郁结之气。善养生者，一生喜欢，从不忧忿，从容自生，欢乐为怀，名利有道，非义不为，是乃养生之要。

静静为和静，性静情逸。身不过劳，身不轻动，一切烦劳忧惶，喜乐恐惧之事，外则顺而应之，心则凝然不动，犹如澄潭，恰如古井，静而不动。



长寿者的立、坐、卧、行

立姿。老年人站立时躯体应自然、平稳、端正，即上肢自然下垂，挺胸收腹，上身不要左右倾斜，以使两下肢均匀受力。

坐姿。老年人座坐时应注意动作轻缓、平稳，姿势要面部向前，直背而坐，使躯干两侧肌肉平衡受力，两肢要放松。两手合拢放在腿上或取其他自然而习惯的姿势，下肢需向外倾斜一定角度，相当于骑在马背上的姿势。座具设计也要求能有利于维持正确的坐姿。

卧姿。老人仰卧、俯卧，左侧卧均不适宜，以右侧卧最好，以减轻对心脏的压迫，有利于肠胃蠕动。对于心衰及咳喘发作的老人，宜取半侧位或半坐位同时用枕将后背垫高。睡眠时脚勿空悬或放高处。

行姿。老人每天都要走动走动，走的姿势要头抬起，肚子别向前挺，臀部缩拢，两脚平行，脚尖向前，两臂前后摆动，步幅适中，走起来均匀有力；行走时腹肌有节律地收缩，膈肌上下运动加强，会使肺活量增加，肺功能加强，还会促进血液循环，调节神经系统的功能，如此行姿，会使人感觉轻快、舒适、无痛楚。



插图

不利健康的生活方式

不吃早餐。早晨不吃食物容易感到疲倦，胃部不适和头痛。经常不吃早餐还会产生胆结石。

空腹跑步。空腹跑步会增加心脏和肝脏的负担，易出现心律不齐，甚至导致猝死。60岁以上老人由于利用体内游离脂肪酸能力较年轻人降低，危险性更大。

睡前不刷牙。这样容易产生牙齿腐坏、牙龈出血、牙周病以致牙齿脱落。

俯睡。时间长了，容易增加胸部、心脏、肺部及面部



坏习惯

的压力，并使脊椎弯曲，增加肌肉和韧带的压力，使人在睡觉时仍然得不到休息。醒后，会出现面部浮肿及眼现血丝。

坏习惯 吃熏烤的食品。食品在熏烤过程中，容易被苯并芘污染，可能引起胃癌、白血病。

坏习惯 用油漆筷子吃饭。油漆含多种对人体有害的化学物质，特别是硝基成分被吸收后，会与含氮的物质合成为具有强致癌物质的亚硝胺。

坏习惯 虐待肌体。有些人喜欢用指甲抓头，尤其是遇到某种难题时，使劲乱搔挠。这样可能损伤头发，影响头发的生长。还有些人喜欢在洗澡时用浴巾使劲搓肌肤，这种方式可能使皮肤表面皮脂损失过量，导致皮肤干燥造成瘙痒。

坏习惯 刻意节食。一是为了苗条，二是为了养生“辟谷”。过分节食、偏食，均会导致营养不良，损害身体健康。合理的方式是“七分饱”。

坏习惯 饱食贪坐。不少人习惯于晚饭吃得很饱，吃完就往那儿一坐，读书看电视，日久，腹部便会逐渐凸出、臀部松垂、体态臃肿。合理的方式是饭后“小劳”，适度的形体活动会促进血液循环，加强机体的代谢能力，有助于消化。

坏习惯 垂头俯首。有些人习惯于坐、行时低着头，特别是在阅读听报告或步行时更是如此。这种习惯会使脊椎疲劳而导致颈椎病，同时也会影响脑部的血氧代谢。

坏习惯 懒散恋床。百无聊赖的时候，不少人喜欢在床上看书或懒睡。也有人本来醒了，只是不想起床，便仍在被子里闲躺着。这样既呼吸不到清新空气，又会影响情志，有损健康。

不良习惯有碍美观

坏习惯 抓头。用脏指甲搔头，或洗头时使劲搔抓，这会在头皮上划上伤痕，有损头发健康生长。

坏习惯 皱眉。皱眉、眯眼、撇嘴，这些习惯会导致面部皮肤产生横、竖如鱼尾状的皱纹。



咬物。啃指甲、笔杆、咬下唇的习惯，容易使口腔上颌的门牙突出、下颌的前牙后退，影响牙齿的整齐美观。

架腿。坐着时把一条腿架在另一腿上（俗称二郎腿），破坏了躯干的竖直，时间长了会造成脊椎扭曲。

催人早衰的八大因素

微量元素中的铝。由于铝锅、铝盆、铝勺、铝饭盆等的使用，使人们过多地摄入了铝元素，直接破坏了神经内遗传物质的功能，这不但会使人患老年性痴呆症，而且会促使人过早地衰老。

饮料中的烧酒。大量或经常饮酒，会使肝脏发生酒精中毒，而致发炎、肿大，并会导致早衰。

蔬菜中的腌咸菜。咸菜中含有大量的硝酸盐，可在肠道细菌的作用下，还原为有毒的亚硝酸盐，毒害人体，促使人体早衰。

食品的霉变物。面食、肉食、蔬菜、水果、奶类以及饮料等，如果霉变，便含有大量病毒、细菌，食用后会致人生病和衰老。

烟雾中的烟雾。炉火、烟雾、灰尘中的有害气体，经呼吸道吸入肺部后，就会渗透到血液里，给人带来很大危害，尤其是吸烟者将烟吸入肺部，尼古丁、焦油和一氧化碳等为胆固醇的沉积提供了条件，会造成动脉硬化，促使人体衰老。

粮食中的霉菌。花生、大豆、玉米、薯干等粮食发霉后，会产生大量的黄曲霉素。如果食用，轻则头昏、呕吐、腹泻，重则致癌，使人加快衰老。

水中的积垢。水具中的水垢，经常随水饮入，会引起消化、神经、泌尿和造血系统的病变，而使人早衰。

过冷或过热。过冷使人血管收缩，血液运行受阻，过热又大汗淋漓，易脱钠和致病；过湿则会发生风湿、类风湿，引起关节肿胀疼痛，等等。所有这些，都会致人早衰。





插图

健康长寿“五忘诀”

忘形。庄子说：“养志者忘形。”就是说，修身养性首先应忘却自己形体的存在，这样，就什么也不惧怕了。即使是身患疾病，也能泰然处之，镇定自若，不焦虑，不消极，有利于战胜病魔，康复身体。

忘劳。古人说：“劳其形者长寿，安其乐者损命。”心情舒畅，任劳任怨地参加适当的劳动，并把它看做是生活的一大乐趣和锻炼身体的一个内容，也是大有利于身体健康的。

忘怀。能不自忧、不自卑、不沉沦，对一切不幸和打击，做到视有若无，豁达宽容。

忘情。有一副对联：“酸甜苦辣非玉味，玉味只是淡；嗔喜爱憎要忘情，忘情则无烦。”它告诫人们，一切喜怒哀乐之事，都要淡然若忘，使神情超脱。

忘年。老年人最忌讳，莫过于对老之已至所产生的恐惧心理，会给自身健康笼罩阴影，对身体产生消极影响，应反其道而行之，“莫道桑榆晚，为霞尚满天”，从心理上忘掉岁月，使自己觉得青春常驻。

睡眠可提高人体免疫力

美国研究人员达毕教授认为睡眠除了可以消除疲劳，产生新的活力外，还与提高免疫力，增强抵抗疾病的能力有密切关系。睡眠充足者血液中的淋巴细胞和单核细胞均有明显上升，对于抵抗多种疾病具有重要的意义。其次在日常生活压力面前表现出更强的自信和独立处事的能力。所以不论是健康人还是病人，都必须有充足的睡眠。

午睡的益处

不少人有午睡的习惯，特别是在夏季更爱午睡。经过午



睡之后，人们的疲劳感消失了，精神又振作起来。因此有人比喻午睡具有维持人体健康所需要的“充电”作用，是有一定科学道理的。睡眠不足的人、体弱多病、从事脑力劳动者、中小学生等最需要午休。重体力劳动者和从事高温工作的人，特别在夏季，也需要午睡。因为睡眠时间不足容易引起高温中暑，可见午睡对预防高温中暑有积极的作用。一般认为午睡以半小时至 1 小时为宜。

睡眠的技巧与姿势

睡前要放松自己，做到思想安静、情绪平和。不妨听听乐曲。另外不必太拘泥于睡眠的姿势，亦不要顾虑左侧卧眠压迫心脏，要知道人在一夜中至少要改变睡姿十几次；一般来说，一些简单的大脑里思维练习可帮助入睡。譬如把自己的注意力凝聚到某一主题上，持续几分钟，就可产生睡意。还要养成定时作息的习惯，一到时间就自然入睡，一到时间就自然醒来，有此规律的人一定睡得很香。



睡眠

克服失眠八秘诀

❶ 脑子要空，精神放松。“一睡了之”，不要带着思想负担去睡眠，这是催眠的前提条件。

❷ 靠安眠药入睡的长期失眠者，最好在睡前不看书报和少想问题，在室内外活动一阵子再上床休息。还要安排最佳时间催眠。如果你是脑力劳动者，想争取更短的睡眠时间和最佳睡眠效果，那你最好将睡眠时间安排在晚上 10 点至凌晨两点半，因为这段时间激素水平和体温下降，各种生理功能处于低潮。

❸ 饮食催眠。如果你想睡得香甜，请在睡前先用温水洗脚，然后喝一杯热牛奶或 1 杯克糖制品，以增加体内胰岛素的分泌，帮助氨基酸“进驻”肌肉细胞，促进更多具有催眠作用的色氨酸进入细胞，从而使睡眠深入持久。



摇腿

猿津液催眠。如果你由于精神紧张或情绪兴奋难以入睡，请取仰卧姿，双手放在脐下，舌舔下腭，全身放松，口中生津时，不断将津液咽下，几分钟后，你便进入梦乡。

猿眼球看眉梢催眠。眼球使劲地看自己的眉，坚持 猿秒钟，眼疲自闭，可快速入睡。

猿疲劳催眠。睡前进行较大活动量的体育运动，然后，洗个热水澡或用热水烫脚。还可用健身球催眠。健身球在手掌中旋转时，能起到疏通经络，调整气血的作用，可消除疲劳，使血压恢复正常，改善睡眠。

猿叩齿催眠。仰卧床上，轻轻叩齿，每秒 圆次，同时默数叩齿次数，由 员数到 猿园，再从 员数起，一般情况下，叩齿 猿园~ 猿园次即可入睡。

猿摆头催眠。仰卧床上，头部从正中向右侧轻缓地摇摆，摆角为 缘~ 猿度，摆速为 员~ 圆秒 员次。摆动时，默数摆动次数由 员数到 猿园，再由 员数起，数至 猿园次为止。随着摆动次数的增加，摆角愈来愈小，摆动愈来愈轻。

猿磁铁催眠。夜间睡觉时，枕下放块磁铁，有防失眠的奇特效用。

非药物治失眠八法

猿食物催眠法。（员）牛奶催眠：入睡前半小时，饮一杯热牛奶，可安神入睡；（圆）水果催眠：临睡前吃些水果如香蕉、苹果、梨子等，可防治失眠；（猿）糖水催眠：睡前喝一杯糖水，亦可尽快入睡。

猿闭目而观法。卧床后，微闭双眼，从眼缝中视目之及物，似视非视朦胧模糊的感觉，可使人逐渐进入昏昏沉沉的状态而入睡。

猿掩耳塞耳法。端坐床上，微闭目，用双手掩耳，然后用指头弹击后脑勺，直至自觉微累时，尔后就枕入睡，坚持数日，必有好处。或用卫生棉球塞入两耳，进入异常安静的状态，加之能排除杂念，不做思考，可安然入睡。



濯足安眠法。临睡前，用热水烫脚10~15分钟，洗后用手按摩足底涌泉穴数十下，是克服失眠的无药良方。

音乐香味催眠法。利用音乐或香味创造一个利于催眠的环境，如睡前听听莫扎特的《催眠曲》、门德尔松的《仲夏夜之梦》，效果都挺好。睡觉时，将苹果、柑桔、橙子等水果放在枕边，这些对神经有镇静作用的水果，芳香飘逸，对治疗失眠有良效。

头东脚西法。人在睡觉时最好采取头东脚西的位置，这样有利于克服失眠症。因为这个方向顺应地球磁场。

避免刺激法。睡前应避免刺激性强的活动，如看激烈球赛、惊险电影、电视、戏剧、书籍，同时也不能与人生气。此外，也不要喝浓的茶、咖啡等饮料，以免神经受刺激。

适度劳困法。临睡前10~15分钟内适当地散散步、打打拳、做做气功，均有安眠入睡的促进作用。



插图

怎样消除脚的疲劳

因为走路过多或剧烈运动感到脚的疲劳时，不能躺下休息，而要依一定方法轮换着活动。道理是，在大脑里如有两个以上的区域出现兴奋和抑制现象的交替，人体中的肌肉群处于紧张和放松状态的变换，就能加速消除疲劳。具体活动方法是：一边活动脚趾，一边踮起脚尖走路；靠两脚外侧的支撑，慢慢地走一段路；脚后跟着地，脚趾尽量张开，再走一段路；腿、脚并拢，脚尖着地起立，然后再用脚跟着地起立，连续做数次；姿势，伸直两腿，抬起两脚，用脚趾在地上左右划圈；姿势，两脚伸直，脚趾先尽量张开，然后五趾并拢，各抓住某件东西。



喜庆辞令

奠基致辞

图书馆奠基致辞

同志们，朋友们：

今天是我们市图书馆开工奠基的日子，各行各业，各界朋友都来参加这个奠基仪式，这充分说明，我们兴建这个图书馆，是符合人民大众的愿望的，因而也得到人民大众的拥护和支持，是顺民情，达民意，紧跟时代走的一项很有意义的工程。

过去的市图书馆，设备简陋，馆舍建筑面积不足一百平方米，藏书仅三万册，且地理位置也比较偏远，很大程度上影响了读者的借阅。随着改革的不断深入，特别是党的十五大提出了“科技兴国”的战略，人民群众对知识的渴求越来越迫切，在这种情形下，市图书馆的重建显得尤为迫切。市领导经过研究后，一致认为：兴建图书馆是一件利国利民，提高民众素质，荫及子孙的大事，因而也就刻不容缓。无论资金多么紧缺也要想办法。值得一提的是，当人们听说要重建图书馆时，各行各业，各界朋友纷纷伸出援助之手，赞助的赞助，捐款的捐款，有些小学生们还把自己的零花钱寄来，这一切都为图书馆的尽早开工奠定了有利条件，借此机会，



我向所有关心、援助图书馆建设的同志们、朋友们、小学生们表示深深的谢意和崇高的敬礼！

新建的图书馆，规划建筑面积是 伊伊平方米，预计藏书量达 伊伊万册，已订购了各种藏书设备，我们将用先进的设备和科学的管理方法对图书馆进行管理，最大限度地发挥它的作用。使它既是一个充填知识的宝库，又是一个休闲养性的优雅去处。

我们相信，新建后的图书馆必将以它崭新的风姿，诱人的魅力，舒适的环境吸引众多的读者。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”这既是古训，又是至理名言，我们期盼着图书馆早日建成，让我们美丽的城市增添一处靓丽的文化风景线。



摇缘

农工集团一期工程奠基致辞

乡亲们、朋友们、同志们：

农工集团一期工程今天正式奠基开工了，首先我代表市委、市政府向农工集团公司组委会表示热烈的祝贺！

党的十一大以来，农村经济形势发生了翻天覆地的变化，各种养殖业如雨后春笋般地涌现出来，养牛业势头更盛，但随着牛奶供大于求的矛盾出现，奶牛专业户的积极性受到了影响，牛奶卖不出去，奶制品也相对滞销。为了解决这个矛盾，郊区政府决定成立“农工集团公司”，形成农、工、商一条龙经营方式，使牛有人养，奶制品有人制，有人销，组成动态管理模式，既保护广大农民群众的利益，又解决城市中一部分下岗职工的就业问题，同时还满足了市场需求，百利而无一害。

经过各级政府的支持和有关人员的努力，“农工集团公司”已注册成立，基地建设工程从今天起拉开了序幕。今天是缘月愿日，谐音是“我要发”。此时旭日东升，光芒万丈，人们的脸上洋溢着欢乐的笑容，这一切都预示着“农工集团公司”的发展前景，就像这太阳一样，光辉灿烂。



开业致辞

科技与人才资源开发中心开业致辞

各位来宾、同志们、朋友们：

在各级领导的亲切关怀和广大同志的共同努力下，今天，我市第一家科技与人才资源开发中心正式成立并隆重开业了！首先，我代表市委、市政府对前来参加人才培训的同志表示热烈的欢迎和衷心的祝贺！

时代需要高科技，高科技需要人才。当前，高新技术产业的发展已成为世界经济发展、社会进步的重要因素。人才和科技是推动社会进步的两大杠杆，这已成为定论。纵观技术革命发展，当代最新高科技已涉足很多领域，如：企业综合自动化技术、光电子技术、信息技术的发展与中国的信息化建设、计算机技术、计算机辅助设计技术、新型材料特种加工工艺技术、医药生物工程、植物基因工程与第二次农业革命等。未来的世界经济、技术革命已向我们展露出新的曙光。

为了加快我市的技术和经济建设，市委、市政府经过多次酝酿和讨论，决定：首先建立一个“科技与人才资源开发中心”，并把这作为新的一年的首要任务来完成。

“科技与人才资源开发中心”的职能是：按时、按期举办专业技术人员继续教育，高新科技知识讲座，计算机培训等内容的学习班，为各企事业单位和社会各界培养和输送人才，并提供各类科技信息。我们期待着更多的科技人才脱颖而出，为发展和繁荣我市的经济革命、技术革命作出更大的贡献！

最后，再一次祝贺“科技与人才资源开发中心”隆重开业，并预祝它取得成功！



培训学员致辞

尊敬的各位领导、同志们：

今天是我们下岗职工值得庆贺的日子，也是自下岗以来我们第一次露出笑脸的一天。由于某种原因，我们不得不离开了心爱的岗位，以后的路该怎么走？我们彷徨过，失望过，有的曾一度对生活失去了信心。没想到，党和政府为解决下岗人员的就业问题，还专门办起了“下岗职工培训班”，让我们在这里根据各自的情况学一门技能，重新体现自己的价值，开拓自己的生活。因此我们一定不辜负领导和同志们的期望，自觉地投入到职业技能开发大潮中，大胆地开拓和设计新的生活，用智慧的双手去开启陈腐就业观念的“枷锁”，勇敢地往前走，去寻找本应属于自己的光辉未来。



范范

城乡集贸市场开业致辞

同志们，朋友们：

在各级领导的关怀支持下，经过各方朋友和同志们的努力，城乡集贸市场今天开业了，这是我市市民和郊区农民朋友们的一件大事，利国利民，大得人心。

城乡集贸市场既为城市、农村的各类农副产品和手工业制品提供了一个互相流通的场所，又为城市下岗职工摆摊经商创造了一个良好环境和条件；既解决因下岗造成的社会问题，又方便了群众，真是一举几得，恰逢时机。

城乡集贸市场共有一百个摊位，分农、副业产品，手工业制品，还有机械产品等几大类，是一个综合型的集贸市场，有专门的治安小组、卫生监督小组、计量所等机构，确保经营者和消费者的权益受到保护。

我们相信，有广大人民群众的爱护和支持，城乡集贸市场一定会办得红红火火，热气腾腾，充满旺盛的生命力！

最后，感谢诸位的光临和支持。



开业请柬

业主在店户开张之际，往往发出比较精美庄重的请柬，邀请亲朋好友和社会各界人士参加。请柬文字要求简洁。请柬应在开张前的若干天之前发出，以便使受邀者早做考虑和安排。如有必要，可注明“请示复为盼”一类文字，使受邀者在可能的情况下向主人示复是否接受邀请。



摇例一

摇例一

摇伊月伊日本公司举行开幕典礼，恭请拨
冗光临
伊伊公司 总经理 伊伊伊 谨订
协理
地点：伊伊路伊号本公司
时间：上午伊时

摇例二

伊伊伊开业启事摇本行已经筹备就绪摇并
奉伊伊伊核准设立摇谨定于伊伊伊年伊伊
月伊伊日上午伊时举行开业典礼摇恭请伊伊
伊先生共临揭幕摇随即开始营业摇敬祈全国
各界暨同业先进摇惠临指导无任盼幸
伊伊伊伊伊路伊伊号 伊伊伊伊伊 摇谨启
地址：伊伊伊伊伊伊伊伊伊伊伊伊伊伊伊
电话：伊伊伊伊伊伊伊伊伊伊伊伊伊伊伊



摇摇例三

请 柬

谨订于 伊月 伊日（星期 伊）上午 伊时在 伊
处举行 伊伊伊伊开业典礼。

敬请
光临

伊伊伊伊谨启



摇摇怨

摇摇例四

请 柬

伊伊先生：

庚乐药膳酒家定于九月六日上午开张营业，
敬请台驾拨冗惠顾。

经理林 伊伊谨启

摇酒家地址：左海路 愿愿号

开业贺幛

开业贺幛除了常用的吉利称颂词外最好切合该店的特点。语言一般为四字句，要求个性化，富有表现力。因为贺幛一般挂在店堂之中，尤为引人注目，让人过目不忘，从而给店家带来喜庆之色，并能招揽生意。如美容店贺幛可写“别开生面”；旅店贺幛可写“宾至如归”；诊所贺幛可写“妙手回春”或“华佗再世”等等。



摆陈

贺幛实例

湖北伊伊商场
李伊伊先生开张志庆
伟业千秋

伊伊伊
伊伊伊司敬贺
伊伊伊

广州伊伊公司
张伊伊先生开张志庆

宾客如云

伊伊商场
伊伊公司同敬贺

贺幛常用语

新张俊业	财运亨通	百货泰棋	泰运承平	瑞集德载
生财有道	财源广进	鸿猷大展	源远流长	造福桑梓
开业大吉	长发其祥	商德昭世	生意如春	万商云集
福茂德隆	财源滚滚	福德笃厚	吉庆满盈	鸿猷恒焕
俊业顺风	筹算无遗	万事如意	隆声远市	宏基永固
业崇财裕	伟业鼎新	大富启源	骏业宏图	亨利通衢
喜气盈庭	世传骏业	春光永驻	茂源盛德	财源如海



开业贺联

通用贺联

兴隆大业 盈余得利 吉祥开业 货如轮转 万商云集
昌裕后人 丰富多财 大富启源 客似云来 兴业日新

公平交易 鸿图大展 公平有德 隆声远布 春阳乍暖
信誉往来 裕业有孚 和气致祥 兴业长新 伟业初开



摇愿

生意如春意摇摇诚招天下客摇摇百货如云集摇摇价廉销路广
财源似水源摇摇香引洞中仙摇摇万川汇海流摇摇物美客人多

昌期开景远摇摇通八方信息摇摇吉星常在店摇摇柜台花似锦
泰象启阳春摇摇聚四海资财摇摇祥霭喜临门摇摇顾客面如春

开业逢盛世摇摇生意似春笋摇摇生意如春意摇摇昌期开景运
发财有今朝摇摇财源如春潮摇摇财源似水源摇摇泰象启阳春

货好门若市摇摇物美昌销路摇摇生意春前草摇摇恒心恒业
心公客常来摇摇价廉称客心摇摇财源雨后泉摇摇隆德享隆名

货凭万客千家选摇摇三尺柜台风月好摇摇五湖寄迹陶公业
门向四方八面开摇摇四方顾客友情深摇摇四海交游晏子风

一点公心平似水摇摇百货风行财政裕摇摇根深叶茂无疆业
十分生意稳如山摇摇万商云集市声欢摇摇源远流长有道财

假如晓日腾云起摇摇生意如同春意满摇摇门迎晓日财源广
利似春潮带雨来摇摇财源更比流水长摇摇户纳春风喜庆多

万事不求人手册



友以义交情可久摇摇生意兴隆通四海摇摇财凭薄利多销发
财从道取利方长摇摇财源茂盛达三江摇摇店向春风晓日开

财源茂盛凭周转摇摇门市笑纳远宾客摇摇红杏一枝开店外
生决兴隆靠竞争摇摇柜台喜迎城乡宾摇摇春风满面待君来

满面春风迎客至摇摇财源滚滚如君意摇摇货有高低三等价
四时生意在人为摇摇文明待人舒客心摇摇客无远近一般亲

东风利市春来有象摇摇摇摇摇摇风律新调三阳开泰
生意兴隆日进无疆摇摇摇摇摇摇鸿猷丕振四季亨通

百问不烦百拿不厌摇摇摇摇摇摇基业宏开懋迁有术
笑容常在笑口常开摇摇摇摇摇摇货财恒足悠久无疆

文明经商购销两旺摇摇摇摇摇摇经之营之财恒足矣
礼貌待客童叟无欺摇摇摇摇摇摇悠也久也利莫大焉

三尺柜台百问不厌摇摇摇摇摇摇骏业幸张财占大有
一双巧手千挑何妨摇摇摇摇摇摇意图式焕利协同人

行业贺联

百货业（通用）

货纵零星百挑不厌摇摇摇摇摇摇两厢锦绣藏百货
物无大小一应俱全摇摇摇摇摇摇一店春风暖万家
纺织品店

不惜春光明锦绣摇摇经纶事业从针下摇摇凤吐丝纶成五彩
曾经晓日焕丝纶摇摇锦绣文章在掌中摇摇龙蟠锦绣灿千花

万里山川茂彩线摇摇欲知世上经纶美摇摇万里山川藏彩钱
四时花鸟赖金针摇摇且看橱中锦绣衣摇摇四地花鸟赖金针





欲知世上经纶美摇摇凤吐丝纶成五彩摇摇紫白红黄皆悦目
且看桐中锦绣花摇摇龙蟠锦绣灿千花摇摇毛棉丝缕总因时

美富文章云蒸霞蔚摇摇摇摇暑经寒来功用适好
经纶事业锦族花团摇摇摇摇棉温丝软表里适宜

紫白红黄皆悦目摇摇不惜春光明锦绣
毛棉丝缕总因时摇摇曾经晓日焕丝纶
鞋帽店

人有男女老幼摇摇未必实行皆白足摇摇游山直上添豪兴
冠分春夏秋冬摇摇可能平步上青云摇摇踏月归来少俗尘

脱帽无心惊露顶摇摇妙手不劳盘作凤摇摇踵纳香法登堂入室
请纓有路庆弹冠摇摇飞身或恐化为龙摇摇履行大道步月凌云

岁月能习烏摇礼宾常脱帽摇嘉名称博士摇由此登堂入室
登云可代梯摇得意便弹冠摇大礼重高冠摇任君步月凌云
化妆品店

蝶粉香迷白摇摇摇摇百美图中姿润色
燕脂色润红摇摇摇摇众香国里展英姿

雪花资润泽摇摇摇摇鬓影钗光添丰采
香水溢芬芳摇摇摇摇雪花露水馥春风

粉蝶迷香栩栩入梦摇摇摇摇香送春风令我醉
燕脂润色飘飘欲仙摇摇摇摇粉添花气袭人来
珠宝首饰店

琢玉能为器摇摇尽如人意花常好摇摇翠玉真金凝宝树
点石可成金摇摇巧夺天工蝶也迷摇摇华珠美店绽银花



万事不求人手册



钗钿护云鬓摇摇知君家吉星高照摇摇诚实经商商大展
珠宝斗新妆摇摇来我室喜气将临摇摇文明待客客常临

异器莹莹似宝摇摇四时垣满金银器摇摇金柳若摇莺欲语
珍禽栩栩如生摇摇一室常凝珠宝光摇摇银花如绽蝶疑飞
钟表店

万千百事任君行摇摇摇摇摇摇刻刻催人珍事业
惯与时间较短长摇摇摇摇摇摇声声劝尔惜光阴

二十四时凭我报摇摇摇摇摇摇千秋事业千秋志
能于细处永精确摇摇摇摇摇摇一寸光阴一寸金
灯具店

满室夕阳昼摇摇摇摇摇摇光耀九天能夺月
流光斗月辉摇摇摇摇摇摇辉煌一室胜悬珠

不愁夕照去摇摇摇摇摇摇白昼凭君装画阁
自有夜明珠摇摇摇摇摇摇良宵照尔上书山
眼镜店

江山澄一色摇摇摇摇摇摇悬将小日月
日月焕重光摇摇摇摇摇摇照彻大乾坤

察及秋毫如照烛摇摇摇摇摇摇远近模糊皆登快境
看来老眼不生花摇摇摇摇摇摇重光日月幸遇昌时

但愿得来心共照摇摇摇摇摇摇好句不妨灯下草
自然看后眼同明摇摇摇摇摇摇高年能辨雾中花
糖果食品店

兼色香味若原生果摇摇摇摇鲜菊红柑奇香可挹
贮桃李梅作瓮中春摇摇摇摇雅梨大枣仙品同珍

含饴呼稚子摇摇摇摇金酥呈滑腻摇摇摇摇甘甜堪适口
掷果笑狂生摇摇摇摇银馅杂膏腴摇摇摇摇香味欲醪牙



摇源



尝来皆适口摇摇摇摇食蔗高年乐摇摇摇摇沉李浮瓜消暑气
食后自清心摇摇摇摇含饴稚子欢摇摇摇摇黄橙绿杏入新诗

舌上甘留消苦解辣摇摇摇摇品种齐全桃李梅皆有
口中津满快意提神摇摇摇摇价格优惠色香味俱佳
酒店
人我皆醉摇摇世间无此酒味招云外客摇摇举杯歌盛世
天地一瓿摇摇天下有名楼香引洞中仙摇摇对酒话丰年

闻香下马摇摇千杯可口摇摇长剑一杯酒摇摇梅花香锦砌
知味停车摇摇一盏清心摇摇高楼万里心摇摇旭日漾金樽



摇缘

对酒当歌见英雄本色摇摇摇摇摇摇竹叶杯中溪山万里
迎春祝捷为祖国干杯摇摇摇摇摇摇杏花村里风日一帘

金杯酒泛珍珠滟摇摇和气春风人尽醉摇摇入座三杯醉者也
雀香茶烹玉盏清摇摇明窗净几客长留摇摇出门一供歪之乎

水如碧玉山如黛摇摇杏花村外千家醉摇摇此即牧童遥指处
酒满金樽月满楼摇摇竹叶杯中十里香摇摇何寻太白醉吟楼

杨柳晚风三杯酒摇摇华堂雅乐迎嘉客摇摇贮有春夏秋冬酒
桃花潭水千尺情摇摇风味香醪聚美珍摇摇醉倒东西南北人

刘伶借问谁家好摇摇几处青帘沽酒市摇摇座上不无豪饮客
李白还言此处佳摇摇一竿红日卖花声摇摇门前常见醉归人

瓶中色映葡萄紫摇摇美酒开坛闻气醉
杯内香生竹叶青摇摇佳肴上桌透心香

万事不求人手册



五斗助兴摇摇摇酒气冲天飞鸟闻香能变凤
千杯壮怀摇摇摇粕糟人水游鱼得味可成龙

举杯邀月摇摇摇远客来沽只在开坛香十里
把盏成诗摇摇摇近邻不饮缘为隔壁醉三家

雨具店

雨中能剪韭摇摇摇摇摇摇霖雨春多哪怕乌云盖顶
雪里可寻梅摇摇摇摇摇摇长途夏热何愁烈日当头

任是滂沱淋大道摇摇摇摇摇铁骨根根顶风雨
偏能坦荡到光天摇摇摇摇摇绢花朵朵迎骄阳
爆竹烟花店

火树腾空交柯相绕摇摇摇摇形似百花放
银花吐艳叠影齐开摇摇摇摇声如万里雷

地上一声响摇摇摇摇炮响三声大地变成花世界
天空百花开摇摇摇摇目迷五色人间幻出锦乾坤
油漆店

润及轻舟水波不入摇摇摇摇有光皆可鉴
光生朽木风雨难侵摇摇摇摇其固比于胶

此是春华秋实事业摇摇摇摇金碧丹青资色泽
并非东涂西抹文章摇摇摇摇门闾楹桷放光华
竹木器具店

莫道斗筭何足道摇摇摇摇摇竹木而外有余利
须知箪食亦堪称摇摇摇摇崖壑之中无弃材

佳木由来堪作器摇摇摇摇密林深处婆娑舞
良工自古不遗材摇摇摇摇巧匠手中妙态生
陶瓷店

品绿评红用资润色摇摇摇摇满店陶瓷皆十亿人生活所系
调朱和素增益光华摇摇摇摇百般工艺是五千年传统相承



摇远



金玉不惭尔质摇摇光润同珠玉摇摇雨过天晴千古色
方圆各范其形摇摇调和若鼎铛摇摇花留水彩四时春
煤炭店

雪中送炭家家暖摇摇摇摇摇摇气化云烟添春意
锦上添花户户春摇摇摇摇摇摇炭增火势有恒温

售人岂作趋炎态摇摇摇摇摇摇但资大食家家旺
知我常输献曝枕摇摇摇摇摇摇便是财源日日新

文化用品

文房四宝店

云烟落笔光华耀摇摇华阳墨水和丸妙摇摇紫玉池中含雨露
胶漆和香气味馨摇摇蜀国乌煤落纸香摇摇白银笺上走龙蛇

艺圃乍惊龙化石摇摇一气呵成凭运腕摇摇鸡距鹿毛花开五色
学林又喜凤窥池摇摇五更梦处顿生花摇摇鼠须麟角力扫千军

展开秦岭月摇摇挥毫列锦绣摇摇经营纸笔墨砚
题破锦江云摇摇落纸如烟摇摇诚待士农工商

薛家新制巧摇摇洁白无疵出身早向清池浴
蔡氏旧名高摇摇文章有价立品先从玉笋斑

古纸硬黄临晋帖摇摇玉露磨来浓雾起
新笺匀碧录唐诗摇摇银笺染处淡云生
书画店

远求海内珍藏本摇摇珍共图书争辉东壁摇摇丹青今古留真迹
快读当今畅销书摇摇林成翰墨游艺西园摇摇翰墨因缘壮大观

欲知千古事摇摇摇摇图书腾风采摇摇摇摇藏古今学术瑰宝
须读五车书摇摇摇摇文笔若龙翔摇摇摇摇聚中外文化精华



摇苑



锦绣成文原非我有摇纸上纵毫三山五岳摇参天有势松可健
琳琅满目惟待人求摇雪中缀景百态千姿摇肖物能工木可妍
乐器店

和声鸣盛世摇摇琴唱瑟和留古调

雅乐庆升平摇摇客来商往尽知音



摇愿

阳律阴吕摇摇摇摇韵寄高山流水摇摇摇摇流水高山诉诸知己
玉振金声摇摇摇摇调追白雪阳春摇摇摇摇金声玉振集其大成

高音低音集各族人民风采

声乐器乐焕中华传统文明

服务行业

旅社、宾馆

君行且止摇摇摇摇未晚先投宿摇摇摇摇进门俱是客

宾至如归摇摇摇摇鸡鸣早看天摇摇摇摇到此即为家

迎八面春风入院摇摇挚意挚情是故友摇摇乡梦不随春意永
接四方宾客归家摇摇问寒问暖胜君家摇摇客思偏向雨声多

石池春暖人皆乐摇摇喜符东西南北客摇摇茅店月明鸡唱早
水阁冬温客尽欢摇摇献出兄弟姐妹情摇摇板桥雪滑马行迟
饮食店

饭热菜香春满店摇摇冷拼凉拌质优价廉摇摇一塌清香留醉枕
窗明几净客如云摇摇煎炒炸溜味美可口摇摇千家欢笑送余杯

烹煮三鲜美摇摇胜友光临可遵食谱摇摇美酒招来豪客饮
调和五味香摇摇高朋雅集任选山珍摇摇佳肴具备众宾尝

山间走兽云中雁摇摇壁悬菜谱凭挑选
天上飞禽海里参摇摇座列盘餐好品尝



白米为软莫嫌樽酒淡
山肴作撰还是菜根香
茶馆

为爱清香频入座摇摇翠叶烟腾冰碗碧摇摇只缘清香多清趣
欣同知己细谈心摇摇绿茅光照玉瓯清摇摇全因浓酽有浓情

松涛煮雪消诗梦摇摇九曲夷山采雀舌
笔院浮香荡文思摇摇一溪活水煮毛尖

香分花上露摇摇摇摇客至心常热摇摇摇摇凝成云雾质
水汲石中泉摇摇摇摇人走茶不凉摇摇摇摇飘出露晨香
浴室

汤泉里有浮沉客摇摇摇摇到此皆洁己之士
温室中多康健人摇摇摇摇相对乃忘形之交

共沐一池水摇摇摇摇摇摇石池春暖人宜浴
分享四季春摇摇摇摇摇摇水阁冬温客尽欢
照相馆

留得本来真面目摇摇摇摇摇摇绘色绘香绘声绘影
映成绝世好风姿摇摇摇摇摇摇有山有水有物有人

体态须眉都活泼摇摇摇摇摇摇常留俊美春风面
心神毫发不参差摇摇摇摇摇摇聊解蒹葭秋水思

摄将真影去摇摇摇摇弹指间留得青春如画
幻出化身来摇摇摇摇方寸内摄来风韵诱人
理发店

磨砺以须功夫娴熟摇摇不教人发催人老摇摇进店时虬髯太岁
及锋而试技艺高超摇摇更喜春风满面生摇摇出门去白面书生



摇歌

万事不求人手册



虽云毫发技艺摇摇入门尽是弹冠客摇摇角艺每求新面目
却是顶上功夫摇摇出店应无搔首人摇摇论人岂不重须眉

刮来名士相看目摇摇烫发推头除旧貌摇摇逢人皆体面
修出诗人自捻须摇摇吹风修面换新容摇摇见我尽升冠

缝纫行业

时装店

金剪裁成丹凤舞摇摇敢谓金针能度世摇摇肥瘦短长皆有度
银针引出彩鸾飞摇摇莫夸玉尺可量才摇摇表里精细是其能

剪绿裁红装春色摇摇时装由我精心制摇摇云锦托出一轮月
挑花绣朵美仪容摇摇美服凭君任意挑摇摇时装拥来万朵花

愿将天上云霞锦摇摇男添庄重女增俏摇摇春柳衣缝金针巧度
制作人间彩缎衣摇摇夏透风凉冬御寒摇摇秋兰香纫翠佩多情
制作维新翻花样摇摇寒衣熨出春风暖摇摇衣人德自暖
裁量有度合时宜摇摇彩线添来夏日长摇摇被世岁无寒

万线千针化作美中旋律摇摇精心裁云锦
三刀两剪裁出身上春秋摇摇妙手剪春光

绣服店

花随玉指添颜色摇摇摇摇度得鸳鸯针如此巧
声引秋丝逐晓风摇摇摇摇绣将彩凤自成文

戏服店

新装尽合梨园谱摇摇摇摇豪服华装成吉趣
妙制裁成菊部衣摇摇摇摇霓裳妙舞助仙容

医药卫生

药店

药圃无凡草摇摇杏林三月景摇摇杏林春暖
松窗有秘方摇摇枯井四时春摇摇枯井芳流





但愿世间人无病
花放杏林辉晓日
身体弱多锻炼
便好何愁架上药
生坐摇摇药生兰
室动春风摇摇药
品精少服用为佳

人期勿药有喜
摇摇摇细致虫
鱼笺尔雅摇摇
药以四时分表
里我自于心无
欺摇摇摇广收
草木续离骚摇
摇脉从六部辩
沉浮

牵牛子耕遍生
地熟地摇摇摇
摇摇摇大将军
骑海马身披穿
山甲白头翁采
过金花银花摇
摇摇摇摇红娘
子坐车前头戴
金银花医院

虽无刘阮逢仙
术摇摇摇摇摇
摇摇摇济世风
清医国手却有
岐黄济世心摇
摇摇摇摇摇摇
摇摇通方原是
读书人



摇猿

新居落成请柬

新居落成不免要邀请亲朋好友前来参加设宴庆贺又称暖房酒席。它除须符合请柬的一般要求外，内容上一般要说明新居落成乔迁和宴请地点。形式上有横排和竖排两种。横排的款式如下：

新居落成请柬

请 柬

伊伊先生：

兹定于本月 圆日 上午 伊时在新华路清平里
伊号庆贺新居落成，敬请光临为荷。

吴 伊伊恭约

猿月 猿日

万事不求人手册



摇摇迁居请柬

请 柬

王 伊伊先生：

谨择于 怨月 圆日移居光荣新村 员圆栋 伊伊室，即日上午 员时薄酌候光。

刘 伊伊敬约



摇摇

建房常用对联

动工奠基联

基石奠新业摇摇奠定千秋业摇摇祥云笼吉地摇摇上梁喜鹊叫
栋梁擎雄心摇摇撑起万载梁摇摇嘉树拂新轩摇摇竖柱彩霞飞

禧凝燕贺摇摇奠千年基摇摇福临吉第摇摇瑞霭佳地
庆肇鸿图摇摇架万代梁摇摇春满华堂摇摇福蕴新居

江山聚秀归新宇摇摇千秋事业原非易摇摇旧时燕垒初更换
日月光辉映锦堂摇摇万代根基由来深摇摇今日鸿基已奠成

坤正奠定兴家业摇摇基石奠定千秋业摇摇花开富贵人开眼
基实撑起继世梁摇摇柱正撑起万年梁摇摇日上中天屋上梁

大地钟灵文明运启摇摇吉日甚吉大梁宜举摇摇大梁鼎起临福地
华堂集瑞开富贵基摇摇良辰皆良根基永固摇摇鸿基奠成有德邻



安门联

新门燕喜摇摇家种吉祥草摇摇日丽新居暖摇摇择里仁为美
高第莺迁摇摇宅开幸福门摇摇风和甲第安摇摇安居德有邻

门迎春夏秋冬福摇摇宏图大展兴隆宅摇摇春风杨柳鸣金星
户纳东西南北祥摇摇泰运长临富裕家摇摇晴雪梅花照玉堂

向阳庭院风光好摇摇祥云环绕新门第摇摇择居仁里和为贵
勤劳人家幸福多摇摇红日光临喜人家摇摇善与人同德有邻

新屋造就千般喜摇摇三阳日照平安宅摇摇红日洒辉临吉宅
满室和睦百事兴摇摇五福星临吉庆门摇摇春风送暖入华堂

一片彩霞迎旭日摇摇日照新居添锦绣摇摇华堂喜对山河秀
满门春汛庆新居摇摇花栽院圃吐芬芳摇摇福宅欣迎日月辉

摇猿

安门横批

门中集瑞	门含紫气	玉宫盈门	万年根基	平安如意
福纳千祥	出门见禧	开门大吉	吉星高照	紫气东来
天安丽日	吉星在户	喜气盈门	兴居安吉	气霭重门
门焕奎壁	门作兴旺	灵气独钟	四季平安	吉星临空
向阳门第	长发其祥	合家安康	朱轩纳祥	一门福星

上梁联

吉星高照摇摇青龙缠玉柱摇摇金梁光曜日摇摇玉柱擎红日
福地呈祥摇摇白虎架金梁摇摇玉柱擎力天摇摇金輿入紫微

旭日悬顶摇摇人和大梁正摇摇立柱逢吉日摇摇梁起户聚瑞
紫微绕梁摇摇世盛家兴旺摇摇上梁遇良辰摇摇瓦铺门纳祥

万事不求人手册



吉日立柱凝百瑞摇摇鸣花炮声声道喜摇摇砌基安墙千秋永固
良辰上梁集千祥摇摇起大梁步步登高摇摇立柱架梁万古长宁

花开富贵人开眼摇摇栋起连云凌北斗摇摇玉柱功撑蓬勃丰采
日上中天屋上梁摇摇堂开向阳对南山摇摇金梁高架潇洒新姿

架金梁广得亲朋助力摇摇摇摇开百世鸿图龙盘虎踞
立玉柱多谢戚友帮忙摇摇摇摇启千秋大厦凤起蛟腾

上梁横批

华堂集喜	春光灿烂	紫气东来	气象一新	欢入新第
福量高照	喜气盈门	乔迁福祉	满家欢乐	莺歌华屋
时逢大吉	喜接芳邻	门启大吉	坚础九鼎	安居乐业
新天新地	光开新天	焕然新喜	平安门第	七星高照

新居落成联

新厦落成增秀气摇摇红日舒辉临吉宅摇摇宏图大展兴隆宅
华门安居进财源摇摇春风送暖入华堂摇摇泰运长临富裕家

华堂昼永摇摇新居迎百福摇摇风和新居暖摇摇华堂辉画锦
乔木春深摇摇仁宅集千祥摇摇日丽甲第安摇摇喜气溢朱门

春风暖万家迎来新居焕新摇摇华夏落成吉星高照千秋业
杨柳绿千里更添华屋生辉摇摇宏基永固旭日长延万代荣

乔迁之喜喜联

通用迁居联

德贤安且吉摇摇茂林莺语闹摇摇甲第新开美景
和善寿而康摇摇新屋燕声喧摇摇子孙大展鸿图





吉日降宏福摇摇新春迁新宅摇摇人杰地灵有福
利时皇嘉祥摇摇福地启福门摇摇物华天宝呈祥

吉星高照福安地摇摇旭日乍临家室乐摇摇一片彩霞迎旭日
盛世促成和睦家摇摇和风初度物华新摇摇满屋春讯庆新居

飞梁跨阁神仙居摇摇祥云环绕新门第摇摇日丽风和锦铺院
钟鸣鼎食百姓家摇摇红日光临喜人家摇摇冬暖夏爽笑满堂

莺迁华屋春日照摇摇乔迁美厅步步起摇摇日照新居添锦绣
燕贺雅宝福星明摇摇喜居层楼阶阶升摇摇花栽院圃吐芬芳



摇缘

新地新居新气象摇摇摇摇喜建华堂春风入座
好山好水好风光摇摇摇摇乔迁新屋佳客盈门

大哉居乎移气移体摇摇摇摇砌铜墙粉铁壁华居添彩
慎其独也润屋润身摇摇摇摇上金梁竖玉柱庭宇生辉

紫阁祥云物华天宝摇摇摇摇何须玉宇琼楼方称佳构
朱轩瑞气人杰地灵摇摇摇摇即此华堂静室亦足安居

乔木好音多远闻莺迁金谷晓摇摇祥云绕吉宅家承沾世添福祉
上林春色早近看花报玉堂开摇摇瑞霭盈芳庭人值半年增寿康

斗室前朝笔架高峰地势钟灵预卜财源广进
新居后倚文头大岭天然毓秀定占瑞气长来

春季迁居联

佳地春风暖摇摇户外春风暖摇摇仁风春日照摇摇新春迁新宅
新居燕语喧摇摇堂前午日长摇摇德泽福星明摇摇福地启福门

万事不求人手册

堂开瑞日金莺啭摇摇燕喜新居春正暖摇摇檐前柳色分外绿
帘卷春风玉燕来摇摇莺迁乔木日初长摇摇窗外花枝借助春

春光入户 福临吉地 莺迁乔木 燕贺新禧 云霞呈秀
燕语垂帘 春满华堂 燕舞春风 莺歌阳春 梅柳生辉

燕喜新居迎得春风栽玉树摇摇新宅门前一片艳阳芳草地
莺迁乔木蔚成大器建家园摇摇主人眼下十分春色杏花天

夏季迁居联

千祥云集摇摇院前蕉叶翠摇摇雨洗宅得润摇摇堂前蕉叶翠
百禄并臻摇摇窗下牡丹红摇摇霞飞门呈祥摇摇阶下榴花红

莺迁乔木摇摇青峰对我摇摇帘卷杨柳谱摇摇荷开五福宅
莺入高楼摇摇绿水环居摇摇廊题桑榆诗摇摇鹊贺七夕桥

夏屋新迁莺出谷摇摇门对青山千古秀摇摇槐花落处生瑞气
华堂彩焕凤栖梧摇摇户迎绿水万年新摇摇阳雀啼时入新居

华堂昼永书香满摇摇珠帘暮卷西山雨摇摇第喜适迁新气象
乔木夜深蛙鼓多摇摇画栋朝飞南浦云摇摇换门不改旧家风

秋季迁居联

自喜门窗无俗韵摇摇莺迁乔木松流韵摇摇居之安四时吉庆
亦知草本有真香摇摇月洗高秋桂吐香摇摇平为福八节康宁

门含紫气摇摇雁鸣秋色摇摇菊开五福宅摇摇明月一轮满
室染秋香摇摇凤栖高梧摇摇霜染一叶秋摇摇德门四邻和

中秋明月拂碧宇摇摇月满一轮辉宇宙摇摇黄菊移来三径好
当院紫微绕朱轩摇摇菊香千里到门庭摇摇绿杨分作两家春





冬季迁居联

岁寒三友添新色摇摇三阴日照平安地摇摇冬令如春江山吐秀
春气满堂聚德光摇摇五福星临吉庆门摇摇生财有道栋宇增辉

春讯悄入户摇摇门庭多喜气摇摇松茂竹苞秀摇摇燕来千里暖
金鸡早叩门摇摇家室驻早春摇摇壮馨桂馥香摇摇梅放一门春

一代祥光辉吉宅摇松茂竹苞及时而秀摇门对青山庭铺瑞雪
四山旺气聚重门摇兰馨桂馥迁地为良摇屋临绿水窗横腊梅



摇苑

迁居横批

瑞霭盈轩	如意吉祥	日新月异	德必有邻	家居福地
莺迁仁里	新居大吉	喜气盈门	宅院福地	春光满室
紫阳高照	合家欢庆	安居乐业	入宅大吉	家有仁风
户纳千祥	栋宇辉煌	新居焕彩	乔迁志禧	天地同春

大门联

华屋辉生壁摇摇旭日千门启摇摇门对千山秀摇摇瑞日开昌运
春山绿到门摇摇祥辉四望新摇摇心怀万木春摇摇春风酿太和

门户有福	家传美德	山河壮丽	书香门第	诗书门第
江山多娇	世继家风	家室雍和	礼乐人家	陶淑人家

和睦聚祥致富摇摇小院栽花香四季摇摇平安即是家门福
忠厚多福永安摇摇大门结彩喜全家摇摇孝友可为子弟风

近贤门之居容光必照摇摇摇摇门对青山龙翔凤舞从天降
遵海滨而处明德惟馨摇摇摇摇户迎绿水鱼跃鸟飞自地生



厅堂联

梅香入梦 名昭图史 四时佳景 庭荣松柏 萱庭日永
竹影横窗 言炳丹青 满座高朋 阶茂芝兰 兰室春和

一轮明月 惠风和畅 春移眼底 以文会友 笃礼崇义
四壁清风 化日舒长 月在堂前 以德为邻 抱淑守真

天长落日远 摇摇溪声来枕上 摇摇无私德乃大 摇摇倚栏吟夜月
意理泰山轻 摇摇山翠落樽前 摇摇不欺心自安 摇摇卷帘挹春风

门墙多古意 摇摇斗室乾坤大 摇摇地静人都逸 摇摇诗写梅花月
家世重儒风 摇摇寸心天地宽 摇摇山青花欲然 摇摇茶煎谷雨声

有猷有为有守 摇摇虚心莫过竹节 摇摇雅言诗书执礼
立德立功立言 摇摇人品应如兰馨 摇摇益友直谅多闻

庭园花香鸟语 摇摇铁石梅花气概 摇摇竹雨松风梧月
楼台月满云开 摇摇山川香草风流 摇摇茶烟琴韵书声

日映芝兰长焕彩 摇摇摇摇泽以长流乃远及
天开奎壁近增辉 摇摇摇摇山因直上而成高

良友远来异书新得 摇摇摇摇静以修身俭以养德
好花半放美酒微醺 摇摇摇摇入则笃行出则友贤

知多世事胸襟阔 摇摇摇摇文雅外炳清明内照
阅尽人情眼界宽 摇摇摇摇烟霞用足江海情多

室有余香谢草郑兰燕桂树 摇摇摇摇世事如棋让一着不为亏我
家无长物唐诗晋字汉文章 摇摇摇摇心田似海纳百川方见容人





房门联

鸡催万里晓摇摇春晚绿野秀摇摇谷静泉逾响摇摇大地到处绿
春启千家门摇摇岩高白云流摇摇山深日易斜摇摇农家满堂红

云山风度 丹凤迎旭 山花烂漫 白云怡意 翩如惊凤
松柏精神 黄莺唱春 翠鸟啼鸣 清泉洗心 矫若游龙

鹏程万里前程远摇摇顶风傲雪苍松劲摇摇绿柳枝头浓吉雨
虎震群山雄风光摇摇沐雨经风翠柏葱摇摇熬背座上吐祥云

翠柏苍松装点神州千岭绿摇摇鹤语记烟霞寿星门第春长驻
朝霞夕照染就江山万年红摇摇松龄留岁月福地人家庆有余

摇怨

书房联

书山觅宝 诗情画意 友天下士 松风煮茗 学如烟海
学海泛舟 琴韵书声 读古人书 竹雨谈诗 书似云山

守身若玉 竹无俗韵 书林漫步 书画益寿 隶宗秦汉
惜墨如金 梅有奇香 学海熬游 金石延年 楷法晋唐

墨龙神飞意摇摇书镜照千古摇摇雅琴飞白雪摇摇吐言贵珠玉
书乐雅趣情摇摇笔花开四时摇摇高论横青云摇摇落笔回风霜

竹露松风蕉叶雨摇摇经国有才皆百炼摇摇斗酒纵观廿一史
茶烟琴韵读书声摇摇著书无字不千秋摇摇炉香静对十三经

笔架山高虹气现摇摇好书不厌看还读摇摇诗书千载经纶事
砚池水满墨花香摇摇益友何妨去复来摇摇松竹四时潇洒心

万事不求人手册



四坐春风霭如瑞王摇摇摇摇室有余香谢草郑兰燕桂树
一樽秋月淡比晴川摇摇摇摇家无长物唐诗宋词汉文章

闭户自精开卷有益摇摇摇摇为学在进行不为中途所阻
垂露在手清风入怀摇摇摇摇读书皆有用要凭全力以赴

翰墨图书皆成风彩
往来淡笔尽是鸿儒



摇园

厨房联

厨房里肴皆可口摇摇一粥一饭需珍惜摇摇柴米油盐品不少
房中食品尽芬芳摇摇寸木寸薪当节约摇摇甜香酸辣味俱全

烹调有术摇摇三餐味美摇摇勺炒五味鲜摇摇凡火烹五味
饮食长宜摇摇四季安康摇摇油滴一点香摇摇仙人下九霄

亭园联

清风两窗竹摇摇绿沼看鱼乐摇摇静时疑水近摇摇层轩静华月
明月一池莲摇摇青云羡鸟飞摇摇高处见山多摇摇修竹引蕙风
芳草斜阳外摇摇素艳雪凝树摇摇柳占三春色摇摇楼近沧海月
落花流水间摇摇清香风满枝摇摇荷香四座风摇摇窗落敬亭云

更无俗物当人眼摇摇月门含笑迎游客摇摇奇石尽合千古秀
但有朱六洗我心摇摇池水溅花破霞云摇摇异花长占四时春

树影不随明月来摇摇别墅风光影无限摇摇梨花院落溶溶月
荷香时与好风来摇摇幽斋岁月日常新摇摇柳絮池塘淡淡风

芳草春深从此兰生蕙长摇摇摇摇有月即登台无论春夏秋冬
玉阶山立十分竹瘦松坚摇摇摇摇是风皆入座不分南北东西



新居大门横额

致远摇摇祥晖摇摇瑞轩摇摇瑞霭摇摇凝瑞摇摇聚馨
 万轩摇摇丰裕摇摇久远摇摇霁韵摇摇庆泰摇摇书馥
 永乐摇摇霁晴摇摇贵宁摇摇佳颂摇摇雅逸摇摇积贤
 恒昌摇摇茂丰摇摇康宁摇摇景盛摇摇彤云摇摇笃厚
 泰瑞摇摇腾达摇摇悠恒摇摇集祥摇摇晴岚摇摇毓秀
 韶锦摇摇鸿业摇摇臻荣摇摇鸿益摇摇鸿霖摇摇嘉风
 嘉和摇摇望福摇摇博远摇摇熙瑞摇摇惠德摇摇盈瑞

福林居摇摇富春轩摇摇五福轩摇摇恒昌居摇摇梅馨斋
 永福居摇摇怀德轩摇摇步云界摇摇怡兴宅摇摇听泉韵
 濯锦秋摇摇抱福庐摇摇得贵庐摇摇乐满居摇摇洁雅迪
 畅春苑摇摇和致祥摇摇迎祥居摇摇宇晴庐摇摇丰赢居
 凝紫苑摇摇福韵楼摇摇如意轩摇摇顺德居摇摇兆祥居
 蕴福轩摇摇擢秀居摇摇得月屏摇摇追怀轩
 明德轩摇摇清风轩摇摇悠远宅摇摇留春寓

摇贞

美满全荣	佳融瑞昶	鸿鹄凌云	昌吉升和	岚气春晖
惠蕴久昌	星耀旭昶	妙香雅直	畅春盈泰	捷步高楼
万福骈臻	积秀凝瑞	浩途翰志	集福凝瑞	晴流杰地
云岚福气	光风霁月	集庆揽胜	康宁裕逸	紫气东来
呈瑞焕彩	春光永驻	碧宇生辉	德风惠露	景福来骈
丰域永锡	贤德瑞昌	怡和发祥	骥步致远	祥霭盈庭
风月无边	雅韵逸风	富吉安康	穆和嘉风	荟吉萃祥
永绥百福	和气致祥	梅韵书香	瑞霭盈轩	

建房、迁居横额

美奂美仑	华堂焕彩	千秋大业	春驻新居	祥光拂栋
上梁大吉	康宁福地	堂构落成	否极泰来	竹苞松茂
华厅咸宁	大吉大利	栋宇重光	堂开燕禧	新基奠定
福星高照	吉日良辰	华构吉庆	龙江燕嘉	



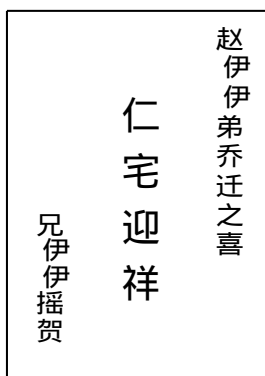
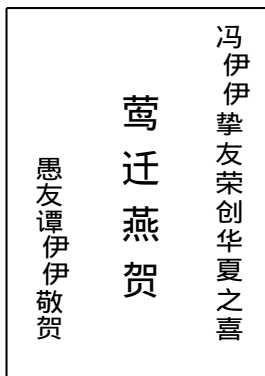
摇摇圆

乔迁之喜贺幛

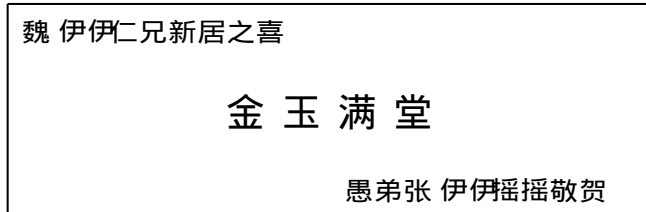
当亲友新居落成、乔迁之喜时，为了表示祝贺而赠送的喜幛或镜屏。喜幛和镜屏在形式上有横式和竖式两种，在内容上除写上下款外，喜幛上都要题词，而镜屏则不一定，有的镜屏在制作时四周已绘有花鸟图案，中间题有祝词，只要选购适宜就行了，有的中间没有祝词，这就需要根据不同的祝贺对象和用途自行题写了。

摇摇贺朋友新居镜屏

摇摇贺侄儿新居镜屏



摇摇贺朋友新居喜幛



贺幛与镜屏用语（也可作为建屋迁居联横批）

瑞气云集	长发其祥	华屋增辉	人勤家兴	家和人乐
万事胜意	满院春光	吉星拱照	向阳门第	本固枝荣



紫气东来 人杰地灵 富贵花开 燕贺新居 天宝呈祥
春光永驻 安居乐业 喜气盈门 喜庆乔迁 物华天宝

同学聚会致辞

同学，是一个多么温馨的字眼，同学间的情谊最纯洁，水晶般的透明，没有功利色彩。毕业 1994 年后再相聚，那真是一番别样滋味在心头。

聚会主持人致辞

例

同学们，你们好！

我是钱亮，为什么我要自我介绍呢？因为时过境迁，1994 多年没见面了，外貌变化很大，因此，我想有必要介绍一下，另外还有一个小小的私心，让同学们加深对我的记忆，免得安错号。

同学们大概想起来了，1994 年前，我是咱班的班长，在 1994 年后的今天，我当仁不让得再当一回你们的班长，目的有三个：一是为着这次的聚会；二是重回当年情景，造成一种身临其境的感觉；三是加深同学间的情谊，以便日后能多联系，多关照，生活中多几分温馨。

1994 年弹指一挥间，今又聚首，依稀辨出当年学友。当年我们毕业时，正是文革后期，上大学已没指望。同学们参军的参军、下乡的下乡、招工的招工，顷刻间一个班集体就瓦解了，甚至来不及留下各自的通讯地址。

光阴似箭，日月如梭，忙忙碌碌的 1994 年转眼之间已经过去了。我们都经历了风风雨雨的考验，已到不惑之年，思想已经成熟，不少同学在自己的岗位或领域内作出了令人瞩目的成就。今天，我们有幸相聚在一起，首先为我们这次难得的同学聚会，干杯！

人类渴望理解，我们分别 1994 多年，彼此的情况都不清楚，为了进一步加强了解，增进友谊，我们要利用这次聚会



摇猿



摄原

的机会，把离校后的情况讲一讲，在增进同学间的了解，加深感情的同时也释放一下情绪。我们这些人都是在谨小慎微，夹着尾巴做人的环境中过来的，这种滋味太难受了。今天我们不妨发泄一下情绪，哪怕痛快骂几声也算达到此次聚会的目的。过去，我们一个个像离群的孤雁；从今天开始，我们不再是孤雁了，一个人的事，就是我们大家的事，我们要互相关心，互相帮助，携手共进。

最后，为我们的友谊长存，干一杯！

参加聚会的同学致辞

例一

对于我，想必大家都能想得起来，过去班里的学习委员，很多同学都私下和我订过“君子协议”，我给他们抄作业，他们替我值日，不过如果这些同学后来没能考上大学可不能怪我，谁让他们自个儿哄自个儿呢。逗笑了，书归正传。

高中毕业那年，靠着武装部长父亲的面子，我顺利地报名参军了，当的还是坦克兵。那时，同学们还没离校，但结果可想而知，大部分都得下乡插队。学校还专门给我和另两名参军的同学开了个欢送会。

在部队，咱学的那点可怜的知识哪够用哇，面对坦克里各种仪表、线路，我眼也花了，头也晕了，心想：“妈呀，这可怎么好，干脆和父亲说一说，换个汽车兵当当。”可父亲哪容我退缩呢。他给我订了“约法三章”，指明如果不按这三章办，就不认我这个儿子。也亏了老爷子这一招，我硬是硬着头皮啃下了那些复杂玩意，不仅如此，首长看我还像个苗子，又让我上了军校。从军校毕业后，又回到原部队，以后仕途顺利，现在是师级干部。甭说，在部队最大的收获就是圆了大学梦。

经过这么多年的磨炼和摔打，使我真正认识到，知识是一匹无私的骏马，谁能驾驭它，它就属于谁。现在我们赶上了好时代，但时代也向我们提出了挑战，那就是掌握新知识。不为别的，就为不让时代所淘汰，大伙说，是不是这么个理



儿！

要说这么多年，认识的人也不算少，可不知怎的，昔日一起学习玩耍的同学身影，音容笑貌，时不时地浮现在眼前，每当这时，我就不由得激动，甚至自言自语地叫一下同学的绰号。我一直以为这只能是一个尘封多年的梦，今后同学再难相聚在一起。没想到今天我的梦变为现实，老同学们就坐在我身边，在这里我想借用一段古诗表达我此刻的心情：

少年离别意非轻，
老去相逢亦怆情。
草草杯盏共笑语，
昏昏灯火话平生。
自怜湖海三年隔，
又作尘沙万里行。
欲问后期何日是，
寄书应见雁南征。



缘分

例二

与刘扬相比，我的运气不如他好，毕业后，虽然动员我下乡，但我先拖着没下去，可街道主任却是个极有耐心的老太婆，几乎天天上门催，顶了将近两年，看实在顶不住了，只好下去，而且分到一个又偏又穷的大队，一呆就是缘年。这缘年可真使我脱胎换骨了。种地、割麦子、打场、护青、修围堰、喂猪，什么苦也吃过，什么活儿也干过了。话又说回来了，上学时，我的身体一直比较弱，动不动就感冒，可自从下乡后，几乎没怎么感冒，而且身子骨还练结实了。第五年头上，上边给乡里拨下个招工名额，五个知青中，老乡们把我推荐上来，经过一番政审，我顺利地进了毛纺厂，当了一名挡车工。挡车活儿也不太轻松，一天走下来，两只脚都肿了，好在咱在农村锻炼过，几年也就这么走下来了。满以为再干上十来年退休回家，没想到，去年毛纺厂被兼并，我们这些四十多岁左右的人又面临下岗问题。新的考验又摆在面前，但我没有灰心。现在，我又回到了同学中间，有了大家的帮助和支持，我相信再大的风雨都难不倒我们这些祖



国的同龄人。我们从稚嫩中走来，已经到了成熟的季节，我相信，在我们的世界里，太阳将始终照耀我们。

例三

我与前面几位同学职业不同，我现在经商。毕业后，我先是在街道办事处给人打杂活儿，后来又摆小地摊，再后来开饭馆，又跟着人到俄罗斯当了几年倒爷，攒了几个钱后，自己开了个日用品批发公司，如今我名下已有几个分公司，成了真正的老板。过去，穷的时候渴望发财，现在有钱了，才真正感觉到钱不是万能的。钱确实可以买到很多东西，但有好多东西不是用钱能买来的。特别是友谊，更是千金难买。今天的同学聚会，使我真正找到了感觉，友谊能使人情感与精神相通，能把人与人的心灵结合在一起。今后，如果大家有需要我的地方，我一定解囊相助。现在，我提议为友谊干杯！愿我们的友谊地久天长。

例四

我现在在省医学院当妇产科主任，爱人是同一家医院的副院长。我是在下了两年乡后，被推荐上了省医学院，毕业后，就留在学院当了大夫。这些年来，只顾治病救人，钻研业务了，偶尔也有同学去找我开个小后门。虽然我的工作很累，但我觉得很充实，每当有新生儿从我手中娩出，我就感到太阳在我面前又升起过一回。我爱我的事业，我爱我的家庭，我也怀念咱们上学时的那份无忧无虑的时光。我祝老同学们身体健康，生活幸福。

例五

依稀的地方，恍惚的年代，埋藏在我记忆里久且深，一桩桩五彩斑斓的回忆，告诉我那段最美的人生。

尽管我是 源 出头的人了，可现在人们依然小豆豆长、小豆豆短地叫个不停。为什么呢，人们说，我脸上始终挂着灿烂的笑容，显得那么可爱和纯真。我愕然，可爱、纯真似乎是小孩子的专利，我一个大人，能联系上吗？可再一细琢磨，好像我从小到大都是这么笑的。过去在学校，除了学习，就和同学们玩耍，无忧无虑，好不快活。如今，工作和家庭比



上不足，比下有余，咱也知足了，人常说：“知足者常乐嘛。”脸是心的反映，所以脸上常挂笑是自然的事。今天看到多少年不见面的老同学，我的心里更高兴了，即兴吟诗一首，表达我的心意和祝福：

太多太多的感情
我不知道如何表达
太多太多的牵挂
我不知道怎样放下
人生里面总是有所缺少
你得到什么
也就失去什么
重要的是你应该知道自己到底要什么
我在默默地关注和祝福你
你能心领神会吗
请接受我深深的祝福
未来的生活充满风风雨雨
一份小礼
一点心意
带着我的问候与祝福
祝你永远幸福愉快

我给每一位同学都带来一份小礼物，愿你们像它那样，哇！“弥勒笑佛”——笑口常开。



摇苑

主持人致结束语

例

同学们，我们毕业后经历各自不同，造成了很大差异，但是，我们之间纯洁的同学之情却不会因日月流逝而消退，也不会因世态变迁而变质，反而会更加宝贵，更令我们珍惜。

同学们，千言万语道不尽分别四年的思念，我提议，今后咱们一年一小聚，三年一大聚，大家说好不好？来！为我们今天的相聚，也为我们明天的携手，干了这杯！



知青

知青聚会致辞

昨天，似乎是很远的事情了。可是，岁月的流逝，却无论如何也冲洗不了知青们对昨天的记忆。一切都是那么清晰地印在脑海中，犹如发生在此时此刻。

1958年10月，毛主席在《一个乡里进行合作化规划的经验》按语中说过一段话：“一切可以到农村中去工作的这样的知识分子，应当高兴地到那里去。农村是一个广阔的天地，在那里是可以大有作为的。”于是，知识青年在中国应运而生。从此中华大地上，掀起了长达十年之久的知识青年上山下乡参加农业生产的热潮。时至70年代中期，上山下乡知识青年累计多达2000余万人。

知识青年，实际分三路大军，即城市上山下乡知识青年，农村回乡知识青年和支援边疆建设知识青年。十年易考文武举，十年难中田秀才。就在上山下乡的第十个年头，“文革”开始。是坚信还是绝望，是正视还是回避，是进取还是等待？为探索一条通向真理的道路，他们付出了极其高昂的代价。当“科技是第一生产力”、“知识就是力量”真正成为中国人的座右铭时，这一代有文化的体力劳动者确实已经落伍了。

然而，面对命运的大起大落，他们没有怨天尤人，而是匆匆掸掉身上的泥土，发奋学习、工作着。艰苦的职业压不垮他们，繁重而琐碎的家务难不倒他们，一些人的冷嘲热讽也未曾使他们动摇、畏缩。看到他们，不由让人想起鲁迅先生意味深长的一段话：“在运动场上跑在最后而不耻最后的运动员和为之鼓掌的看客，才是中国的脊梁。”这，也正是一代中国知识青年可歌可泣之处。

知青，作为一个时代的产物，永远地记录在历史篇章中。而曾为知青的人们，对那已逝去的蹉跎岁月至今记忆犹新。同是天涯客，四海皆为邻。尽管时间已过去30多年，尽管他们现在还在各自为着一种需要而忙碌着，但他们一刻也没忘记曾为之生活、劳动过的那片热土，没忘记在一块摸爬滚打，



水里来、泥里去的那些好兄弟、好姐妹们，为着这永远割不断的情结，聚会便成了一种最好的形式。

聚会主持人致辞

例

知青战友们：

大家好！

我们这些来自上海、北京和南京的知青们，~~猿~~年前从家乡来到内蒙古大草原，~~猿~~年后，又在草原召开“那达慕”大会之际再次重聚，这真是难得的机会。此时此刻，不知大家是否和我有一样的感受？看到眼前的情景，我仿佛又回到了~~猿~~年前在草原度过的日日夜夜。~~猿~~年在时间的长河中只是一瞬间，可对每个人来说，却是一个不算短的时光，特别是对于我们这些当时只有~~圆~~来岁的青年来说更显得尤为珍贵。虽然我们都已返回故土~~圆~~多年，都已过不惑之年，但那段草原上的生活却已在我们的身心打上了深深的烙印。江南的风再柔也拂不去，江南的水再清也冲不掉。直到现在，如果有谁问我是哪里人？我会毫不犹豫地告诉他——内蒙古鄂尔多斯人。内蒙古大草原就是我们的第二故乡。

同学们，知青战友们，我们在第二故乡团聚，让我们利用这次聚会敞开心扉，畅谈感受。在这片土地上，我们付出过，但也得到了丰厚的回报。知青现象是我国历史上绝无仅有的，为此，我们也可算是历史的“幸运儿”。现在，我提议，让我们在欢快的敬酒歌声中痛痛快快地一醉方休！

参加聚会的知青致辞

例一

当时我高中还没毕业，就响应了号召，到“广阔天地”接受再教育来了。当时，从美丽的江南水乡到塞北高原，无论从感情上，还是生理上都很难适应。在知青点我最小，刚来的时候常常半夜哭着想家，是房东老额吉像安慰自己的孩子一样安慰我，并亲手把我扶上马背，带我在一望无际的草



插图



插图

原上纵横驰骋。现在狼烟过去了，当时的情景就在眼前。骏马奔驰，我在老额吉的怀抱里感受着草原的辽阔，不但一点也不害怕，而且从心底升起一种豪迈感。从那以后，每当我遇到不顺心的事就会像那次一样跃上马背，只不过，我已离开了老额吉的怀抱。老额吉说，我已经长大了。

现在，我回到故乡南京，后来又经商“下海”，虽然去过天南海北，但那段草原上的生活却使我终身难忘。商场就是战场，活得很累，但我一想到辽阔的大草原，心境就无比宽广。每当遇到挫折和烦心的事，我就像当初一样，驱车到郊外，虽然时过境迁，感受不尽相同，但照样可以驱除烦恼，汽车柔软的座椅靠背让我想起了慈祥的老额吉，想起她的教诲。时时事事要保持积极的心态，就会有战胜一切的勇气和自信。

这是我下乡的最大收获，并屡试不爽，我相信，这种感受将使我今后受益匪浅。同学们，让我们为“收获”干杯！

例二

小时候我从一本书中知道我国北方有个“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”的地方。那一年，当我得知下乡的地方就是大草原时，心里真是乐开了花。我是怀着美好浪漫的心情，迫不及待地来到这里的。

刚来时，我还觉得挺新鲜，可时间一长就待不住了，觉得现实和想象距离太遥远。草原虽有她美丽的一面，但也有她可怕的一面，每当冬季寒风肆虐的时候，整个天空，整个草原成了混沌一片。气温有时零下四十多度，大批牲畜被冻死，甚至人也不能幸免。每当这种时候，我就感到人与自然相比实在是太脆弱、太渺小、太微不足道了。可从另一个角度看，人又有很强的适应性，什么艰苦的环境都吓不倒人类，因此人类才成为世间万物的主宰。就这样，我从一个大城市的中学生，在大草原的风风雨雨中摔打成一名新时代的牧民，后来又考上了大学。毕业后我没回我出生的城市，而是留在了这里，成了一名民营企业家。如果说有什么收获的话，那就是我懂得了意志、信念的真正内涵以及所起的强大作用。



每当我工作和生活中遇到困难和挫折，我就想起下乡的那段日子。最难最苦的日子我都挺过来了，眼前这点困难和挫折又算得了什么。如果说我今天有了一点成绩的话，那么，应当归功于当知青的结果。正是那段当知青的生活，使我这块生铁加了钢淬了火，经受住了生活的磨炼，我永远感谢那段时光。

例三

我从 16 岁插队来到这里，18 岁返回南京，其间整整 2 年。这 2 年足以把一个稚嫩的青年磨砺成粗犷、剽悍的中年人。我放过羊，放过马，也曾作为鄂尔多斯摔跤手上自治区首府参加四十年大庆比赛，受到过自治区党政领导的接见和表扬。不知情的人都以为我是一个地道的蒙古人。我听了一笑了之，因为我喜欢人们把我当成蒙古人，当成鄂尔多斯人。正因为如此，在我 18 岁时，我找了一个当地的蒙古姑娘，准备安下心来，在草原上生活一辈子。

可没想到我的爱妻在一次暴风雪中为保护羊群献出了年轻的生命。就在我陷入绝望的时候，是鄂尔多斯父老乡亲那温暖宽厚的胸膛温暖了我的心。当时适逢队里需要一名兽医，大队在众人选中让我到自治区首府参加兽医培训班。新的工作环境使我慢慢摆脱了痛苦，新的工作占去了我的全部时间和精力，后来我考上了农牧学院进修班，最后又调回南京搞兽药研究。现在，尽管我已离开鄂尔多斯，但我的心始终对她魂牵梦萦，我愿在有生之年，为这块热土尽点绵薄之力。目前，我正在南京创建一所兽药开发公司，并准备回到这里办分公司，为草原畜牧业发展出一份力，以此寄托南京知青对内蒙古草原永恒的思念。

例四

我朗诵一首诗，题目是：

乡恋



插图



三十年一梦
你已成为很深很远的风景
自从小小的心儿做了浪人的奴隶
便把命运交给了无定的风云
不敢奢望能再相见
不曾想到重逢是在遥远的塞外
那是怎样不经意的一瞥啊
你遂以夕阳下梦幻般的情影
瞬息间催开无数记忆的花朵
有颗名叫乡思的种子
在冻土下痛楚地爆芽
多想走回去
重做一次手摇辘轳的女孩
可那河流早已干涸
网状的道路阻挡着我的脚步
许多年了
那些雨后如星如伞的蘑菇
谁去采摘呢

主持人致结束语

聚，不是开始；散，也不是结束。感情在无声中交流，友谊在默契中增长。愿我们一起生活过的那段时光，像欢跃的流水，在你我心河里流淌、流淌……

战友聚会致辞

铁打的营盘，流水的兵。

同在一个部队服役，同在一个号令下行动，用血肉凝成的战友情，无论时间多么久远，永远是浓浓的；那曾为军人的人们，无论他走到哪里，都会用闪光的行动证明他曾有过那光荣的历史，这是军魂的延续。战友之情是人间最为亲密的感情之一，为了表达这种感情，进一步增进友谊和了解，



战友聚会便是重要形式之一。

聚会主持人致辞

例

战友们、同志们：

你们好！

今天，我们承蒙战友 伊伊伊的公司为我们提供了这样一个聚会的机会和地点，在此我代表在座的战友，向 伊伊伊及他的公司表示衷心的感谢。

我们来自不同的地方，是军营把我们联系到一起，使我们成为战友。现在虽然天各一方，但军营里凝成的友谊是不会随时间流逝而削弱的，反而更加深厚。今天，大家推举我主持这次聚会，我非常高兴，绝不辜负大家的期望，同时也希望大家多多配合，把这次战友聚会办好。

我们通过这次聚会，一是要加强联系，二是要互通情况，以便在将来的工作和生活中互相关照。俗话说，在家靠父母，出外靠朋友，战友是最真挚的朋友，最无私的朋友，只要我们团结一致，无论谁有什么困难，都会得到解决。现在有句时髦的话，就是关系也是生产力，我们这些战友遍布各地，在许多部门工作，有的战友在单位还负点责，我相信，只要是合理合法的要求，一定会得到最大可能的帮助。

最后，让我提议，为我们牢不可破的友谊干杯。祝这次聚会圆满成功。

参加聚会的战友致辞

例一

在座的战友大概都不会忘记，~~1955~~1955年，邓小平同志下了世界大战十几年内打不起来的论断后说：“我们既然看准了这一点，就犯不着花更多的钱用于国防开支，要腾出更多的钱来搞建设，可以下这个决心。”于是，一个引起国际舆论轰动的重大战略决定出台了。~~1955~~1955年成为中国的裁军年。从这一年起，三年之内，就有近四万干部退出现役转业到了地方。



插图



来源

我由于参军前就在某运输公司工作，所以转业以后，就准备重操旧业，继续干运输业。话虽然说起来简单，但从内心讲，我舍不得离开部队，穿了十几年军装，刚一脱下来，还真不习惯。但军人的天职是服从命令，既然上级已经决定，我便高兴地转业到了地方。回到地方以后，我向区委组织部要求到一家经营很不景气的交通运输公司工作，并被任命为总经理。我上任后，首先整顿领导班子，大刀阔斧推行改革，虽然碰到不少阻力，也挨过别人的耳光，但我咬住牙把在老山前线攻碉堡那股儿劲使出来，结果上任头一年，便使公司由连年亏损转而盈利，以后两年又连翻了两番，现在已是一家著名企业了。

我成功了，这个成功与我熟悉业务有关，但最关键的一点还是部队给了我克服困难的勇气和力量，锻炼了我承受挫折的毅力，使我具备了良好的心理素质。每当人们用信任的眼光由衷地赞扬我时，我内心却由衷地感谢部队培养了我，要不然，有可能我会坚持不下来，更别说有今天的成绩。特别是当我听到人们说我“不愧是部队上下来的，就是不一样”时，我更是觉得光荣和自豪。

例二

我转业 10 年来，最重要的体会就是要充满自信。我们不少军队干部在参军前都没有工作经验，年纪都小，也没有社会生活经验。因此，刚转业时，都遇到一个尖锐的矛盾，那就是进入新的领域，一切都是陌生的，别人的眼光也带偏见，不信任，不欢迎。但这只是短暂的过程，一般只有半年左右，半年或一年以后，就会有相当一批转业干部受到重视。这时，他们的自信心开始恢复了，这是普遍现象。从我创办华中公司，以致出任华中公司总经理就是这样的一个过程。华中公司创业初期一无所有，只有十几名想干一番事业的转业兵，怎样才能尽快打开局面，人们心中都没有底，连我也没有底。当时还有些人在底下说怪话，说什么几个转业兵想办公司，除非公鸡下蛋。面对这些，我们不但不灰心，反而劲更足了。一个共和国的军官，上阵能杀敌保国，转业一样能以实业兴



国，别人认为干不成的事，我非得干出个样儿不可。我们进行了大量的市场调查之后，与某个科研所合作，以知识密集型、技术密集型产业领头，逐步形成了一个包括科技、教育、建筑、商业在内的综合性公司。

面对无可辩驳的事实，过去说怪话的信服了，有的还加盟了我们公司。我的成功靠的就是自信，但我清楚这不是盲目的自信，这种坚定的自信正是我在部队这所大学里学到的。我感谢部队，感谢那些与我同舟共济的战友。我相信，有战友们的支持，我们的公司一定能兴旺发达。

例三

战友相聚，分外高兴。这个高兴有两层意思：一是由于久别重逢，二是由于各有建树。一般地讲，在部队是好样的，到地方也错不了。我真为战友们的成绩感到高兴和自豪。

转业后，我分到轴承厂，当工会主席。厂里近千名职工，面临的问题五花八门，大到职工劳动保护、生活福利待遇，小到婆媳之间、夫妻之间、邻里之间的纠纷矛盾，每天连喘口气的工夫都没有，休息天几乎都占用了。爱人埋怨我不顾家，我对她说，我是一名转业军人，要时刻记住为人民服务这个根本宗旨。现在到了地方，当上了工会主席，为职工群众服务就是我的责任和义务。再说组织上把这份工作交给咱，咱就得尽心尽力干好，只有为职工排了忧，解了难，才能够使他们解除后顾之忧，把精力和干劲用到工作上。从这个意义上讲，自己受点累也是值得的。工会工作向来被人们认为是比较难搞的，在我之前，曾有两任工会主席干了不到一年就辞职不干了。我上任后，有的人就预言我也会重走前任的老路。但一年，两年，十几年过去了，我不但没走，而且大家还让我连任，并给了我很高的荣誉，连续几年被评为市级优秀工会干部。

回顾十几年所走的路，我深切体会到了工作的乐趣。只要我们的工作和广大群众的利益联系到一起，通过我们的工作，使群众得到实惠，为他们解决一点实际问题，我们的工作就没有白干，我们的工作就有意义，尤其是在当前市场经



插图



济条件下，我们更应该发扬光荣的革命传统，牢记党的宗旨，绝不能忘记我们的部队生活，绝不能为部队抹黑。过去这样，现在这样，将来还应该这样做。

主持人致结束语

聚散两相依。聚是力量的凝集，散是光亮的播种。无论命运把我们带到何方，战友情的纽带总会把我们的心的相连。今日笑着和战友握别，但愿来日笑着把战友迎接。



开学典礼致辞

播撒

校长在开学典礼上致辞

各位新同学们：

你们好！从今天起，你们就是伊伊市第二中学的学生了，我祝贺你们！

我们二中是个首屈一指的重点中学。师资力量雄厚，升学率一直名列前茅。在建校五十多年的历史中，曾培养出许多高才生，他们从我校毕业后，分别考入省内外重点大学，还有不少同学考入了全国第一流的名牌大学，如清华、北大、复旦等，这是我校的骄傲和光荣。我们的教学宗旨是：为祖国培养高质量人才。这也是时代赋予我们的重任。如果把一个人从小学、中学到大学比作一根链条的话，那么我们现在所处的就是至关重要的中间环节。我希望同学们一定珍惜这段时光，要有头悬梁、锥刺股的刻苦学习精神和学好知识报效祖国的远大理想。做一名思想好、学习好、身体好的三好学生。

同学们，你们是跨世纪的人才，未来在召唤着你们。面对以知识创新、技术革命为特征的新岁月，你们应以什么样的姿态去迎接世纪的挑战？我相信，你们会以百倍的热情和勤奋面对它。歌德有段名言：“立起自己生活的目标，一辈子的目标，一段时间的目标，一个阶段的目标，一年的目标，



一天的目标，一小时的目标，一分钟的目标。”同学们，愿你们从进入新学年这一时刻开始，制订出自己的目标，并竭尽全力，一步一个脚印地去实现它。最后祝同学们新学年快乐，学业有成！

新同学代表致辞

亲爱的老师、同学们：

今天我们这批新同学，怀着激动、喜悦的心情跨入这所中学。要知道，能够进入二中，绝非易事，经过怎样的一番拼搏我们最有体验，我们一定会珍惜这来之不易的机会。

正像刚才校长致辞中所说，我们是跨世纪的人才，未来的世界需要我们掌握高深的、新的知识和技术，一场“学习的革命”已席卷全球，我们中国的青少年，当义无反顾，走在时代的前列，我们要在新的起跑线上，进行新一轮冲刺，向祖国献上一份满意的答卷。



播苑

毕业典礼致辞

校长在毕业典礼上致辞

同学们：

你们好！

我首先祝贺你们学业有成，光荣毕业！你们经过三年的刻苦学习，终于拿到了鲜红的高中毕业证书。高中毕业，这只是跨过了求学的第二个台阶，学无止境，前边所要学的知识还很多，而且更复杂、更有难度，同学们要做好思想准备。

壮志与热情是创业的羽翼，自信与毅力是成功的阶梯。同学们，你们毕业之后无论干什么都要珍惜生活，我衷心地祝愿你们，用自己的智慧、才情、胆略和毅力，去开辟出一块属于你们自己的土地，做一个有益于社会有益于人民的人。

猿年当中，你们付出了艰苦的努力，掌握了应该掌握的各种知识，但是，只依靠在学校里学到的这点知识是远不够



的。社会在发展，科技在进步，知识需要不断地增加和更新。无论我们是继续升学还是就业，都要继续发扬在校期间的刻苦学习精神，学习，学习，再学习。用知识填充头脑，让思想插上科学的羽翼，做一个跨世纪的有志青年。

毕业生代表致辞

亲爱的老师、同学们：

今天，我们全体毕业生怀着依依惜别的心情告别母校，就要到新的学校继续上学了。

我们永远不会忘记母校对我们的培养和教育。在这里，我们度过了天真烂漫的青少年期，那天上的星星作证，那校园里的花木知晓，这三年来老师们那夹着教案的匆匆步履和同学们埋头苦读的身影迎来了一个个清晨，又送走了一个个黄昏。有耕耘就有收获，手捧着鲜红的毕业证书，我们感到沉甸甸的，因为这里边凝结着的是师生们的心血。

老师是美的耕耘者和播种者，是你们用美的阳光普照，用美的雨露滋润，才使我们的心田绿草如茵，繁花似锦，这种无私的给予与奉献，令我们永远难忘。

现在，我们就要毕业，就要离开亲爱的母校，过去了一切都会变成亲切的怀念。如果时光可以倒流，我们愿意从头再来。我们将牢记老师的教诲，勇敢地踏上新的征途。

在我们即将告别的时刻，让我代表全体毕业生向母校道一声感谢，向敬爱的老师说一声：“谢谢，谢谢！”

校庆致辞

校领导致辞

例

老师们、同学们、同志们、朋友们：

今天，是我们市一中建校五十周年校庆。首先，我代表学校党委，并以我个人名义，向一中的全体师生员工表示热烈的祝



插图



贺！并向参加这次庆典活动的各位校友嘉宾，表示诚挚的欢迎和感谢。

市第一中学自创立以来，已经走过了 50 个年头。这是艰难曲折的五十年，奋发创业的五十年，也是取得辉煌成就的五十年！

五十年春秋过去了，一中为祖国培养了大批后备人才，在历届毕业生中，已有不少在各界崭露头角，在各个领域作出杰出贡献，这是他们的光荣，也是我们学校的骄傲。今天前来参加校庆活动的，就有 伊伊界著名学者 伊伊伊 伊伊伊伊伊等，让我们向他们表示热烈的欢迎。

今天我们举行校庆五十周年集会，就是要让新老校友们永远铭记我校的光荣历史，使其一代又一代地传下来，并发扬光大。新世纪正向我们走来，党中央向全国人民提出了科教兴国战略。当今世界，科学技术突飞猛进，知识经济已见端倪，国力竞争日趋激烈。为了实现现代化，我们必须重视基础教育，为高校培养和输送优秀人才。老校友们已为祖国贡献了青春和才华，小校友们当刻苦学习，掌握知识，将来也一定会在实现祖国四个现代化进程中为我校的光荣历史篇章添上绚丽的一笔。

让我们高举邓小平理论伟大旗帜，紧紧团结在以江泽民同志为首的党中央周围，坚持不懈地实施科教兴国战略，向着现代化的宏伟目标前进！

校友致辞

例一

亲爱的母校、尊敬的老师和同学们：

你们好！

接到母校五十周年的校庆通知后，我的心情非常激动！

从 1945 年，我在母校完成了中等教育，中学时代是我大半生的黄金时代，天真烂漫，天天向上。在母校老师的辛勤培育下德育、智育、体育得到全面发展，为我日后在南开大学的六年大学生活打下了良好、坚实的基础。





校园

我是在“科学的春天”进入母校学习的，良好的社会环境和学习氛围对我影响很大。虽然大学毕业后曾追逐“文人下海”的浪潮与几位同学创办了电脑公司，但最终还是感到知识的匮乏，毅然弃商从学，努力学习，后自费赴美国留学。

学习期间，我的一项研究备受美国导师看重，他为我办理了留在美国的手续，为我准备了专用实验室，但我谢绝了导师的好意，重新回到了祖国的怀抱。这里有我的事业，这里有我的母校，条件虽然不够理想，但我心甘情愿，我要用自己的双手创造条件，用双手振兴祖国。后来我又在哈佛大学攻读博士学位，于去年获得博士学位。虽然工作繁忙，但我还是推掉所有事情，怀着急切、兴奋的心情赶来参加母校五十周年校庆活动，以表达我对母校的挚爱之情。

祝母校欣欣向荣，蒸蒸日上！

愿母校为祖国输送更多合格的建设人才！

例二

颂母校

一中，我的母校，您已缘周岁，跨了半个世纪。

缘年，经历风云变幻，世事变迁，您通览了共和国整个发展历程，伴随着祖国的创立和壮大。

缘年，缘届学生，真可谓桃李满天下，当年孔夫子弟子三千，可谓盛矣，而您却有学子万千，遍布中华大地！

母校啊，母亲！您的博大情怀，培育了多少志士仁人，涌现出了多少令您自豪的英雄模范人物。

我入校时是缘年，正值母校缘周岁，而今重返校园恭贺五十诞辰，正是“三十功名尘与土，八千里路云和月。”面对母校，我只能说：在母校的哺育下，我堂堂正正做人，活得潇洒。

虽说潇洒，却也很累。饱尝了社会的人情冷暖、世态浮沉之后，回到母校，重温师生之情、学友之情，回想起无忧无虑、幸福安宁的学校生活，确也是人生之一大乐事。

愿母校继往开来，兴旺发达。



竣工典礼致辞

引进生产线投入运行典礼致辞

同志们、朋友们：

经过五个月的努力，我们从伊国引进的伊伊伊高科技生产线今天终于安装完毕，并取得了一次试车的胜利。在此，我代表公司董事会，向日夜奋战在车间里的员工们表示衷心的感谢，同时也向前来指导我们安装调试的外国科技人员致以崇高的敬意！

我们这次引进的伊伊伊高科技生产线，是伊国具有20年代国际先进水平的最新产品，是世界高科技的结晶。在我国化工企业中，我们是引进这条生产线的第一家。我们的成功为我国化工原料生产历史翻开了新的一页，新生产线的运行将推动我国化工事业飞速发展。同时，这条生产线凝聚着中外科学家的友谊和合作精神，这是我们与世界接轨的伟大实践。今后，我们还要在更广阔的范围内进行中外科技合作，这次成功的合作为今后的工作奠定了基础，提供了经验。在生产线安装调试工作中，我国企业职工发扬主人翁当家作主的精神，克服一切困难，吃苦耐劳，夜以继日地奋战在工地上、车间里，有些同志吃住在车间，几个月不回家，一直坚持到安装调试工作一切就绪。他们为生产线的安装调试作出了巨大的牺牲和贡献。同时，他们还虚心向外国科学家和工程技术人员学习，使科学技术水平得以提高。我们完全可以说，生产线的引进和安装调试也是一次岗位培训和练兵的大好时机，现在，我们可以高兴地说，我们的企业，随着这条生产线的投产，已经培养出了一支素质高、作风硬的职工队伍，有了这支队伍，我们的企业就会在激烈的市场竞争中立于不败之地，就会占领国内市场，就会走出国门，走向世界。

最后，让我再次向参加这次生产线安装调试的全体人员表示感谢，并通过你们，向你们的家属表示感谢！



插图



实用文书

法律文书

诉讼有民事诉讼、刑事诉讼和行政诉讼。民事诉讼的目的在于解决民事权益纠纷。刑事诉讼专指涉及犯罪的诉讼。行政诉讼就是对行政机关或是公务员在执行公务时不服、发生争执，而依行政诉讼法向法院起诉，通俗地说，就是“民告官”。老百姓提起诉讼，也就是打官司，就要向法院提出诉讼请求，先写出书面材料，即通常说的“状子”。

行政诉讼状

我国《行政诉讼法》始于 1989 年，施行于 1990 年 10 月 1 日。行政诉讼较之刑事诉讼、民事诉讼施行时间短，案件少，人们对行政诉讼知之甚少，觉得“民告官”，有理也难赢。其实，我们处于社会之中，就不可避免地要与行政机关及其工作人员打交道：上下班的路上要服从交警的指挥；人身、人权、财产遇到危险要请求公安机关保护；从事非国有经济的人，需要工商管理部门发放或查验营业执照；个人和企业的收入要上税如此等等离不开行政诉讼。

我们要有维护自身权益的强烈意识。当有些行政机关或工作人员在执行公务时，没能依法行政，产生纠纷，觉得权



益受到侵害时，可以勇敢地拿起行政诉讼法这一武器来依法力争，讨回公道。

（阿）阿起诉的行政行为。行政诉讼法第十一条规定，不服行政机关或工作人员下列行政行为的可向法院起诉。

（员）认为行政处罚行为不当的，如你在被执行“警告、罚款、没收违法所得、没收非法所得、责令停产停业、暂扣或者吊销许可证或执照、行政拘留”觉得冤枉时；

（圆）在被强制扣留、强制治疗、强制戒毒，或是查封、扣押、冻结财产，你觉得不服时；

（猿）侵犯和干扰了法律规定的企业经营自主权时；

（源）你认为符合法定条件申请颁发许可证的执照，可是有关机关拒绝颁发，或者是不予答复时；

（缘）当你申请行政机关保护人身权、财产权的法定职责，可是行政机关拒绝履行或不给答复时；

（远）行政机关没有依法发给抚恤金、违法摊派、多收费时；

（苑）侵犯其他人身权、财产权时。

在发生以上这些事情时，你可以告“官”。

（阿）行政诉讼状示例

行政诉讼状

原告：胡伊伊，男，伊伊岁，汉族，伊伊伊市人，伊伊伊市伊伊伊厂退休工人，住本市伊伊区伊伊街伊伊号。

被告：伊伊伊市伊伊区城市建设环境保护局。

法定代表人：李伊伊，局长。

请求事项：

（员）要求撤销被告伊伊伊伊年伊月伊日对原告所作的《处罚决定书》；

（圆）要求确认原告在伊伊区伊伊街伊伊号所建二层楼为合法建筑；

（猿）请求法院依法责成被告立即给原告兑换《房产证》。

事实和理由：原告为了解决家庭人多、住房紧张的困难，经过向被告申请，按照被告批准的（伊伊）伊建字第伊号



插图



搬遷原

《私房建筑许可证》及建楼图纸和其他要求，于伊伊伊伊年伊月伊日至伊年伊月伊日在自家院内建成一座二层东楼。

在施工前，被告曾派人到现场查看，在施工中和竣工时，也都有被告所派人员亲自查验，当时未提出过异议，实际上所建楼房也完全符合被告所批准的建楼的要求。但是，被告却趁原告兑换《房产证》之机，擅自扣押《私房建筑许可证》，不给兑换《房产证》，并依仗职权，于伊伊伊伊年伊月伊日错误地作出处罚决定。原告在接到《处罚决定书》后，不服处罚，依照法律规定，向伊伊区人民法院提起诉讼。法院收到诉状后，责成被告给予解决问题、纠正错误。然而，被告不但不给解决问题，不纠正错误，反而又照抄了伊伊伊伊年伊月伊日《处罚决定书》的内容，下达了所谓伊伊伊伊年伊月伊日《处罚决定书》。

《处罚决定书》上说原告建房“违反了（伊伊）国函字伊伊号文和冀政〔伊伊〕伊伊号文有《伊伊伊市城市建设规划管理办法（试行）》有关条款”到底是哪一条，哪一款？被告含糊其辞，没有说明。因此，被告的提法是没有准确的法律依据而认定的，是错误的。

《处罚决定书》中还说：“查你在伊伊区伊街伊号所建东楼有五处违章……”此说法是不能成立的。

第一，原告是按照《私房建筑许可证》和审批图纸建筑施工的，怎么说“所建东楼有五处违章”呢？

第二，从施工开始到施工结束，被告曾派王伊代表被告经常隔三天两日到施工现场查看，直到竣工验收时，一直没有提出异议，即应视为建筑全部合格，符合要求。假如说建筑有五处违章，为什么不当场提出，而在事隔很长时间，扣押《私房建筑许可证》后才作出处理决定呢？可见，被告这一说法是不正常的。

综上所述，被告于伊伊伊伊年伊月伊日所作的《处罚决定书》不仅没有准确的法律依据，而且还违背了被告所审批的图纸和《私房建筑许可证》上的技术规定，是完全错误的。原告所建的二层东楼，完全是合法建筑。被告扣押《私



房建筑许可证》，不给兑换《房产证》更是错误的。被告错误的行政行为直接侵犯了原告的合法权益，给原告造成了不应有的损害。《中华人民共和国行政诉讼法》第 8 条规定：“公民、法人或者其他组织认为行政机关和行政机关工作人员的具体行政行为侵犯其合法权益，有权依照本法向人民法院提起诉讼”；第 54 条第“（一）、（四）”项规定：“人民法院受理公民、法人和其他组织对下列具体行政行为不服提起的诉讼：（一）对拘留、罚款、吊销许可证和执照、责令停产停业，没收财物等行政处罚不服的；（四）认为符合法定条件行政机关颁发许可证和执照，行政机关拒绝颁发或者不予答复的”。为此，特依照上述具体规定向你院提起诉讼，请求贵院依法判决，准予诉讼请求事项。



摇摇缘

此致

摇摇 伊伊区人民法院

具状人：胡 伊伊

伊伊伊伊年 伊月 伊日

附件：（员）诉状副本 员份；

（圆）证据 缘件。

刑事自诉状

刑事自诉状是指刑事案件的自诉人或者他的法定代理人，根据事实和法律直接向人民法院提起诉讼，控告被告人侵犯自身权益，要求追究刑事责任的书状。它主要适用于告诉处理和其他不需要进行侦查的轻微刑事案件，如公然侮辱或诽谤案、暴力干涉婚姻自由案、重婚案、破坏现役军人婚姻案、虐待案、遗弃案等以及轻微的伤害案。刑事自诉状是检察院提出诉的“起诉书”。“起诉书”是公诉案件诉讼的文书，是检察院代表国家行使的重要法律文书。

刑事起诉书格式如下：



刑事起诉状

原告人：姓名、性别、年龄、民族、籍贯、职业、工作单位、住址。

被告人：姓名、性别、年龄、民族、籍贯、职业、工作单位、住址。

请求事项：_____

事实与理由：_____

此致

_____人民法院

具状人_____

(签名或盖章)

年摇摇月摇摇日

附：

(员) 本状副本_____份；

(圆) 证物_____件；

(猿) 书证_____件。

其中请求事项栏应写明如下三方面内容：(员) 自诉人控告被告人侵犯自身权益的犯罪行为的罪名，好对案件性质的说明；(圆) 自诉人根据被告人侵犯自身权益的事实，依法概括地向人民法院提请求和主张；(猿) 如果刑事附带民事诉讼，自诉人因被告人的犯罪行为而遭受物质损失，可向法院提出赔偿的请求事项。

事实与理由栏应写明被告人对自诉人犯罪行为的具体事实，如犯罪行为的时间、地点、动机、目的、手段、情节、结果等，特别要注意客观性、因果性和关键性；同时应当举出证实被告人犯罪事实的证据，列出能够证实被告人犯罪行为的证人、证言、书证、物证及所交验的具体证物等，在列



证据时要求举证有力、全面；其次要根据事实、证据和法律，论证起诉的理由以及所请求事项的合理性。

刑事起诉状示例：

刑事起诉状

原告人：韦伊伊，伊伊县伊伊乡伊伊村人，女，獭岁，壮族，农民。

被告人：张汉良，伊伊县伊伊乡伊伊村人，男，獭岁，汉族，农民。

请求事项：

(员) 对被告人张汉良虐待原告人的行为给予刑事处罚。

(圆) 坚决与被告人张汉良离婚。两个小孩，大的由被告抚养，小的由原告抚养。

(猿) 由被告负责原告被打伤后住院所支出的药费和住院费。

事实和理由：员年 员月，原告人经人介绍与被告张汉良正式登记结婚，婚后夫妻双方还是和睦的。可是，自 员年 员月原告产了女孩张贵玲以后，被告封建思想严重，除了不时骂原告没有用，不为他生个儿子外，还经常借故毒打原告。员年 圆月原告又产了女孩张贵芳后，被告对待原告更是变本加厉，原告有病不给治疗，有时因点小事还拳打脚踢并辱骂原告人。乡领导曾多次对被告进行批评教育，但被告不但不改变态度，反而更加厉害，经常扬言要赶走原告，要同原告离婚，否则要打死原告等。员年 苑月 圆日被告做工回来，又借故说原告做饭迟了，毒打原告。这次把原告人的头面打成青肿，并打断门牙两颗，幸得当时有村长张伊伊路过门口，立即制止，否则原告有将被被告打死的危险。此事经村长反映到乡派出所，把被告拘留了 员天。此后，被告更把原告怀恨在心了，扬言要打死原告。员年 员月 圆日被告借故说给他烧的洗身水太热，便拿了一根 圆米长的木棒，毒打原告头部。当时原告大呼救命，并以手抱头以便掩护头部，被告一面打，一面叫骂，说“不打死也要打成残疾”等等，结果把原告右手下半部打成骨折，致使原告住院治疗 猿



插图

万事不求人手册

个月，花去药费 怨圆 猿角（其中住院费 缘圆元）。上述事实表明，被告封建思想严重，顽固坚持错误，要把原告置于死地。被告犯罪手段残忍，情节严重，已触犯我国刑法。为保障原告人身安全，特依法起诉，请判准如上请求事项。

此致

伊伊伊人民法院

原告人：伊伊县 伊伊乡 伊伊村委 伊伊
伊伊伊年 伊月 伊日

附：（员）本状副本 圆份；

（圆）原告被打伤的血衣 员件；

（猿）原告被打断右手的医院证明 员份；

（源）原告被打伤的住院及医疗费单据 员张。

民事起诉状

涉及民事权利和义务的争执叫民事纠纷，如财产、权益、婚姻、家庭纠纷等。这些纠纷，在公民个人之间，在公民和法人之间，在法人和法人之间都有发生。所谓民事诉讼，是指为了解决上述内容的民事纠纷而进行的诉讼。民事起诉状，是指经调解无效，非经过法院打官司不可，原告人为了解决问题而向法院陈述案情，提出诉讼的书面材料。如果原告人没有文化，用口头方式，请人或请律师代书诉状，也同样有效。

常用的民事起诉状格式如下：

民事起诉状

原告人：姓名、性别、年龄、籍贯、职业、工作单位、住址。

被告人：姓名、性别、年龄、民族、籍贯、职业、工作单位、住址。

请求事项：_____



事实与理由：_____

此致

_____人民法院

具状人_____

(签名或盖章)

年摇摇月摇摇日

附：(员) 本状副本_____份；

(圆) 证物_____件；

(猿) 书证_____件。

其中请求事项栏，应写明双方当事人争执的民事法律关系或者权益，原告人在这种争执中的要求和要请求人民法院解决的事项。比如，请求法院解决损害赔偿，或履行合同，或清偿债务，或归还产权，或要求离婚，或给付赡养费，或继承遗产等事项。

事实和理由栏，应写明当事人之间纠纷的由来、发生、发展的经过，争执的焦点和具体内容；与案件有关的客观真实情况和实质性的分歧，被告人应承担的责任和原告人自己应负多少责任；其次在证据方面应列述有关的书证、物证及其来源，有理由方面应依据民事权益争执的事实和证据，概括地分析其纠纷的性质、危害、结果及责任，同时提出诉讼请求所依据的法律条文。

民事起诉状示例：

民事起诉状

原告：李 伊伊，男，源园岁，汉族，伊伊省 伊伊市人，本市 伊伊电机厂工人，住 伊伊路 员缘弄 缘号。

被告：张 伊伊，男，源缘岁，汉族，伊伊省 伊伊县人，本市 伊伊服装厂工人，住址同上。

诉讼请求：请求法院判令被告迁出占用原告租赁的房间，将房间返还给原告继续使用，以及负担本案诉讼费用。



摇怨



事实和理由：今年 员月 员缘日，原告与被告张 伊伊订立了为期 猿年的租赁合同（从 伊伊伊伊年 伊月至 伊伊伊伊年 伊月），租用了被告个人所有坐落于本市 伊伊路 员缘弄 缘号房间两间，一间面积为 愿平方米，另一间面积为 怨平方米，暂付了 员年的租金。今年国庆节，原告同爱人一起去原籍探亲时，将两间住房的钥匙交给被告张 伊伊，托张代为照看房间，并表示如张家临时有客可在里面暂住几天。我们 员园月 园日返家，发现张 伊伊擅自将我放在 怨平方米的房间里的东西全部搬入我租用的另一间房里，而他自己已经搬进 怨平方来这间房居住。我们多次同他协商，请他迁出，都遭到他的拒绝。

原告租用张 伊伊两个房间并已付 员年租金的事实，有张 伊伊于今年 员月 员缘日出具的收到原告交付给他的本年度 员~ 员园月份总面积为 愿平方米的两个房间的房租收据为证。邻居冉 伊也能证实这一事实。

我国民事法规对于公民合法的租赁关系是给予保护的。原告与被告张 伊伊订立的房屋租赁合同，内容和手续合法，也未过期。现在张 伊伊公然违反合同，原告多次与之协商不能解决，因此提起诉讼，请求法院判令被告迁出占用的房间，并支付本案的诉讼费用。

此呈

伊伊市 伊伊区人民法院

具状人李 伊伊（盖章）

伊伊伊伊年 伊月 伊日

附：（员）本状副本 员份；

（圆）房屋租赁合同 员份；

（猿）房租收据 员张。



上诉状

上诉状（民事）上诉状的格式：

刑事（民事）上诉状

上诉人：姓名、性别、年龄、民族、籍贯、职业、住址。

被上诉人：姓名、性别、年龄、民族、籍贯、职业、住址。

辩护人：伊伊市法律顾问处律师 伊伊伊。

上诉人因_____一案，不服_____人民法院于_____年_____月_____日字第_____号_____事判决（或裁定），现提起上诉。上诉的理由和请求如下：

此致

_____人民法院

上诉人摇摇摇（签名盖章）

年摇摇月摇摇日

附：（员）上诉状副本_____份；

（圆）证物_____件。

附：举例：

民事上诉状

上诉人：余伊，女，猿岁，汉族，伊伊省伊伊县人，本市风机厂工人，现住风机厂宿舍。

被上诉人：郑伊伊，男，远岁，汉族，伊伊省伊伊县人，农民，现住伊伊县伊伊乡新湖村前进村民组。

上诉人因赡养一案，不服伊伊市伊区人民法院于伊伊伊伊年伊月伊日法民字第伊伊号民事判决，现提起上诉。上诉的理由和请求如下：

（员）郑伊伊虽是我生父，但我自幼与郑分离，不知其声



摇员



插图

貌，更谈不上感情。据母亲称：郑与她离婚，实系郑之过。郑好逸恶劳，道德败坏，对妻子儿女打骂成性。更为恶劣的是，当时竟用手枪将妻子赶出家门，并殃及子女。后由伊伊县人民法院判决离婚，将我弟妹三人判与母亲抚养，从此与郑断绝了一切关系。

(圆) 郑伊伊对我未尽养育义务。在我弟妹寄居他人篱下，靠母亲帮人度日，吃残汤、捡破烂、受冻挨饿之时，郑未接济过一分钱。据母亲讲：自从我出生后，连郑的一根纱线也未沾过。对这一事实，连郑本人都承认，判决又根据什么认为郑要我赡养的“理由正当”呢？俗话说：“生儿不养父之过。”儿女只报父母养育之恩，不尽义务就不能享受权利。因此，郑根本没有理由，更没有权利从我这里收取无本“定期利息”，剥削我的劳动成果。

(獠) 判决书中只强调郑伊伊的告状理由，而对我的陈述、证人的证言等证据毫不重视，只简单写了“被告不同意”一句。至于我为什么不同意，理由何在，判决书上避而不谈。这怎能使人心服口服呢？另外，判决书上写的我现在“獠岁”，又说“伊伊伊伊年伊月郑伊伊与妻余伊伊离婚后，源岁的余伊由女方抚养”。既然我现在獠岁，远源年才源岁吗？这难道仅仅是计算上的错误吗？由此可见，审判员根本没有认真审理此案。

(源) 我夫妻二人均系三级工，每月工资总收入只有源元，连源口人生活都很困难，根本无力再支付赡养费缘元。审判员强行把补贴和副食补贴算入工资内，这是不合理的。

(缘) 判决书说：“原告病残”（实是跛），判我赡养。我认为，郑的跛并不是现在才出现的，而是生来就跛。这不能成为要我赡养的理由。

综上所述，我不同意赡养郑伊伊。请法院秉公处理。

此致

伊伊市中级人民法院

上述人余伊（签名盖章）

伊伊伊伊年伊月伊日



附：(员) 上诉状副本 员份；

(圆) 书证 圆件 (伊伊县人民法院判决书和郑伊伊给我的亲笔信)。

上诉状

圆上诉状格式：

上诉状

申诉人：姓名、性别、年龄、民族、籍贯、职业、住址。
(如是刑事案件申诉人在押的，还应写明现押处所；如是被告人的辩护人、亲属、其他公民申诉的，应写明申诉人姓名、职业、同被告人关系，并加一段被告人个人基本情况。)

对方当事人：性别、年龄、民族、籍贯、职业、住址。

申诉人因____一案，不服____人民法院于 怨伊伊年 伊月 伊日____字第____号刑(民)事判决(裁定)，提出申诉。
申诉的理由和要求如下：

此致

____人民法院

申诉人(签名或盖章)

年摇摇月摇摇日

代书单位____法律顾问处律师 伊伊伊

圆降例：

刑事上诉状

申诉人：孙伊伊(受害人孙伊伊之兄)，男，猿猿岁，汉族，伊区建筑公司工人，住伊区春湘街伊伊号。

对方当事人：杨伊伊，男，圆缘岁，汉族，在押。

我因“伤害致死人命”一案，不服伊伊市高级人民法院(怨圆)高刑终字第伊伊伊号刑事判决，现提申诉。理由如下：

我是受害人孙伊伊的哥哥。我于伊伊伊伊年伊月伊日下午收到高级人民法院(怨圆)高刑终字第伊伊伊号判决书。我



圆猿



来源

认为判决书对杀人犯杨 伊伊在定罪和判刑上均失公正，叙述事实有出入，我们无法接受。

(员) 判决定杨 伊伊为伤害致死罪是不恰当的。我认为杨 伊伊应定故意杀人罪。因为孙 伊伊并未对杨或其他人造成任何人身威胁，杨 伊伊没有必要用三棱刮刀来主持“正义”。他如果真正出于“正义”，不是出于故意杀人的动机和目的，在孙 伊伊赤手空拳的情况下，完全可以采取劝阻和以理服人的方法。为什么要选择最要害的部位——心脏，并一刀刺死孙 伊伊呢？

(圆) 判决书叙述事实有出入。判决书说建筑队党支部书记高 伊伊。要去医院看病，孙 伊伊进行拦截和挑衅。这与事实不符。事实是：我母亲多次去找 伊伊建筑队要求解决工作问题，均遭到建筑队队长邹 伊伊毒打。为此，我母亲曾找到 伊伊区委和 伊伊法院，但都未作处理，仍叫我母亲找建筑队书记。伊月 伊日我母亲找到高 伊伊后，又遭到高 伊伊的打骂。然后高 伊伊要坐卡车上医院，我母亲拦住车不让走，因他打了我母亲，问题还没解决。可是他们强行把我母亲拉开，把车开走了。我和我母亲也走路去医院了。在这个过程中，我弟弟孙 伊伊根本不在场，怎么会“拦截”和挑衅呢？到了中午 员圆点，孙 伊伊找我母亲吃饭，杨 伊伊从仓库拿出了三棱刮刀，一刀刺在孙 伊伊心脏，然后穿过马路逃跑了。我弟弟只身一人，而杨 伊伊他们人多势众，我弟弟没带凶器，杨 伊伊却带着凶器，我弟弟怎么会向他们“挑衅”？杨 伊伊刺死我弟弟并逃跑，为什么判决对此只字不提？

(猿) 高级法院终审判决书以刑法第 员圆条第 圆款之规定，判处杨 伊伊有期徒刑 苑年，实属定性不当，适用法律错误，判刑太轻。定性不当，前面已述。由于定性不当，所以适用法律错误，判刑太轻。本案被告人犯的是故意杀人罪，应按《刑法》第 员圆条治罪。

为此，我们全家请求法院对此案重新复查审理，依法对杀人犯杨 伊伊从严惩处，替我弟弟孙 伊伊申冤，以维护国家法律的尊严，保障公民的人身安全。



此致
伊伊市高级人民法院

申诉人孙 伊伊
伊伊伊伊年 伊月 伊日

申请执行书

法院判决后，胜诉一方要求败诉一方按判决书履行判决，如果发生败诉一方不履行法院判决，胜诉一方就可以申请法院强制执行。这时，就要给法院递交一份申请执行书。

申请执行书写明申请人的姓名、年龄、单位、地址；被申请人的姓名、年龄、单位、地址；案由；申请执行依据和理由、申请人最后要签字，并写明申请执行日期。

申请执行书格式如下：

申请执行书

摇摇申请人：摇摇姓名摇摇年龄摇摇单位摇摇地址

被申请人：摇姓名摇年龄摇单位摇地址

申请执行依据和理由

申请人摇摇摇摇（签名）
年摇摇月摇摇日



摇摇缘

答辩状

人民法院收到原告人的诉状后，经审查，按程序，应在



规定期限内将诉状副本送达被告人。被告人就需要对诉状进行答复，对控诉进行辩护。答辩状是指被告人针对原告人的诉状内容进行答复和辩护的书状。

■ 答辩状的格式如下：

民事答辩状

答辩人：姓名、性别、年龄、民族、籍贯、职业、住址。

因为_____一案提出答辩如下（即案由与理由）：

此致

伊伊伊人民法院

答辩人_____（签名并盖章）

年摇摇月摇摇日

注：此答辩状刑、民通用。

在答辩状中，要明确地回答原告人所提出的诉状请求，要清晰地阐明自己对案件的主张和理由。在这方面，答辩有两种：一是承认诉讼请求，但这种情况较少有。二是反驳诉讼请求，即以法律规定为理由，反驳原告人关于实体权利的请求，这可以用事实、证据、理由，否定原告人实体上的诉讼权。最后，在充分阐明答辩理由的基础上，为了清晰地说明答辩的观点和主张，经过综合归纳，要就所答辩的问题简洁明了地提出自己的答辩意见，并请求人民法院依法公开合理地裁判。

■ 举例：

民事被上诉答辩状

答辩人：戚伊伊，男，缘岁，汉族，伊伊省伊伊县人，农民，住伊伊县伊伊乡伊村。

伊伊伊伊年伊月伊日伊伊县人民法院对戚伊伊诉王伊瞻养纠纷一案所做的（伊年）伊法民字第 员缘号判决书，事实





清楚，证据充分，判处正确，而上诉人的上诉则是没有理由的。请求根据下列答辩理由，驳回上诉。

(员) 上诉人王伊在上诉状中称：母与戚离婚，实系戚之过。戚好逸恶劳，对其妻及子女非打即骂。最恶劣者，竟执手枪将妻子赶出家门，殃及子女等。

事实是：我与其母于 员缘年结婚，员缘年离婚。夫妻共同生活 苑年，先后生育子女猿人，平日相敬如宾，互无怨言。在这 苑年中，其母子全靠我教学所得工资生活。新中国成立初，我一度失业，生活水平下降，其母过不惯艰苦生活，兼受岳母挑唆，主动要求离婚再嫁。王二怪我与其母离婚，是我之过，而事实证明，我何罪之有？

我长期从事教育工作，奉公守法，力不能缚鸡，从不玩枪弄刀。何况土改后，枪支弹药均由政府保管，我又何来手枪赶其母子出门？王伊所说，纯属捏造。

(圆) 王伊于 员缘年 怨月 远日出生，我视之如掌上明珠，费尽心血，抚养 缘年。员缘年我同其母离婚时，法院判决，子女为双方共同所有，而由女方负责抚养教育。王伊上诉称：未沾我一根纱线。试问婴儿呱呱坠地，难道能赤身裸体，晒日光，吸空气生活 缘年？其母无一技之长，他母子生活及医药费用，是何人负担？王伊上诉又称：后来他兄妹三人寄人篱下，啼饥号寒，而我听其自生自灭，未予支援等语。我同其母离婚后，执行法院判决，各自为生。但也曾数次写信探询其母子情况，均如石沉大海，未得回音，在这种情况下，我怎么能尽支援之责？再说法院判决他随母生活，他饱受饥寒，实是其母照顾不周，抚养不善，何故将此责任转嫁于我！我年近六旬，孤苦伶仃，体弱多病，已丧失劳动能力。王伊长大，收入甚丰，而拒不养老，反诿过于我，实属法理所不容！

基于上述事实和理由，请求人民法院驳回上诉人的全部请求，并判令上诉人每月给付赡养费拾伍元。

此致

伊伊地区中级人民法院

播苑





摇

答辩人：戚 伊伊
伊伊伊伊年 伊月 伊日

遗摇嘱

遗嘱是指立嘱人按照法律所规定的方式处理遗产或其他事务，并于死亡后发生效力的法律行为。遗嘱常用书面形式。

遗嘱可分为四个部分：

（一）名称。应写明“伊伊伊遗嘱”。

（二）立遗嘱的个人基本情况。即姓名、性别、年龄、籍贯、住址。

（三）遗嘱的实质内容。这是遗嘱的主体部分。这部分的内容有：

（1）立遗嘱的主客观原因，即遗嘱人立遗嘱的原因。

（2）遗嘱要处理的具体遗产。即应将其财产的数额、物件名称一一列出。

（3）身后遗产由谁继承或无偿赔谁及其他的一些要求。

（四）立遗嘱人签名盖章。有证明人或代书人的，均应签名盖章和注明年、月、日。

（五）示例：

王 伊伊遗嘱

我年已 殁 岁，患肝硬化多年，近来更觉体弱身虚，深恐一旦长逝，家属发生继承遗产纠纷，特立遗嘱，留我家属，各自恪守，毋生争执。

我在原籍 伊伊省 伊伊县 伊伊乡 伊伊村，有 猿 间瓦房及家具等财产，在 伊伊市 有存折一张，内存人民币壹万元。我身无债务，与他人也无财物纠纷。现立遗嘱如下：

（一）我后妻孙 伊伊，现年 远 岁，无亲生子女，切望我子我女负责赡养。我愿从银行存款中拨出伍千元，连同在 伊伊市 家中的什物等财产，由她继承。孙 伊伊 百年之后，其遗产在生前如未依自行处理者，我子我女可按份平均继承之。



(圆) 我大儿张伊。在原籍务农，我在原籍所有的房产、财物全部由他继承。

(猢) 我女张伊伊，丧偶孀居，又无职业，一直在我身边生活，我悯其情，愿将存款分出伍千元由她继承。

(源) 以上遗嘱共伊份（经核对内容相同、文字无异）。

立遗嘱人：张伊伊（签名盖章）

证明人：李伊伊（签名盖章）

王伊伊（签名盖章）

代书人 伊伊市法律顾问处律师 伊伊伊

伊伊伊伊年 伊月 伊日



播怨

一般书信

书信一般包括称呼、正文、署名等几个部分。

䄂称呼。称呼表明写信人与收信人的关系，应单独成行，顶格书写，以示尊敬。称呼之后加冒号，以示引起下文。

平时对收信人如何称呼，信上也如何称呼。对长辈，宜写称谓，如爸爸、伯父等；对平辈，可单写称谓，如哥哥、妹妹，亦可直呼其名；对晚辈可直接称名字。有时称谓前面可视情况加上“尊敬的”、“敬爱的”、“亲爱的”等形容词，以示敬重或亲密之情。

䄂正文。这是信的主要部分，寄信人要向收信人回答、询问、叙述的内容都在这里表述。正文通常以问候语开头。问候语最常见的是“您好”、“你好”、“新年好”等。问候语写在称呼下一行，空两格写起，常自成一段。问候语之后，常有几句启始语，如“久未通信，不知近况如何”、“喜读来函，甚感欣慰”、“来信收到，未能即复，希见谅”等。接下去便是写信人要说的内容了，它可以是叙旧、辞谢、致贺、请托、禀启、复答、慰问、道歉、应聘等，其写法各式各样，并无一定规格。一般要求言语明确、情真意切、条理清楚、简明扼要，卷面力求整洁、字迹切不可过于潦草。

䄂结尾。一般是写表示祝愿或敬意的话，如“祝你健



康”、“此致敬礼”之类。祝愿语应因人、因事而定，不要滥用。

署名。在结尾后右方空半行的地方，署上写信人的姓名。写给熟识的亲属，可在名前加弟、妹等称谓，不必写姓。写给组织的信，一定要把姓与名全写上。在名字的下一行右下方写上发信的年、月、日，以便收信人查考。



插图

介绍信

介绍信是用来介绍被派遣人员的姓名、年龄、职务、接洽事项等情况的一种专用书信。其格式如下：

介绍信

兹介绍我单位 伊伊伊等 伊名同志前往你处联系 伊伊伊 伊伊，请接洽并予以协助。

此致敬礼！

伊伊伊（盖章）

年 月 日

证明信

证明信是以机关、团体或个人的名义，证明某人的身份、经历或有关事项的真实情况的专用书信。示例如下：

证明信

伊伊伊研究所：

你所 伊伊伊同志，从 1985 年至 1988 年曾在我厂任副厂长职务，享受副处长级待遇。特此证明！

伊伊伊（盖章）

年 月 日



写证明信必须言之有据，不能含糊其辞；不能用铅笔、红笔写；不得涂改。

感谢信

感谢信是为感谢对方的关心、支持、帮助而书写的信。其格式，第一行正中写“感谢信”或“致伊伊伊的感谢信”等字样，字体要大些；然后顶格写被感谢的对象名称并加冒号；从第三行空两格起，写感谢的内容、感激心情等正文；结尾写上表示敬意、感激的话，如“此致敬礼”、“致以最诚挚的敬礼”等；最后在右下方署名并写上日期。



插图

示例：

感谢信

伊伊大学负责同志：

为满足我单位职工自学文化的要求，你们及时给我们派来了黄琼和李静两位老师，先后为我们开设了大学语文、写作和语法修辞等课程。他们备课认真，待人热情，讲课深入浅出，又能联系学员的实际，受到学员们的一致好评。通过几个月的学习，大家一致反映收获很大。这次自学考试中多数学员考试成绩都很好，这是和两位教师的辛勤劳动分不开的。

现在两位教师要回去了，我们代表公司全体职工向两位教师及你们表示衷心的感谢。并且希望今后继续得到你们的大力支持。

顺致

革命的敬礼！

上海市 伊伊公司
伊伊伊年 伊月 伊日

慰问信

慰问信是以组织或个人的名义向对方表示慰问的书信。



它能够传递同志、亲人之间的深厚情谊，体现集体的温暖。其格式类似于感谢信。

贺 信

贺信是表彰、赞扬。庆贺对方在某个方面所作贡献的书信，也用来表示慰问。其格式与感谢信类似。

示例：

贺 信

伊伊厂全体职工同志：

你们在党的六中全会精神指引下，发扬了艰苦奋斗、刻苦攻关的精神，大搞技术革新、提高劳动生产率，提前 10 天完成了全年的生产任务。为此，局党委向你们表示热烈的祝贺。

望你们认真总结经验，继续努力，不断取得新的成绩，为祖国工业现代化作出更大的贡献。此致敬礼！

伊伊局党委会

伊伊伊伊年 伊月 伊日

表 扬 信

表扬信是一种表扬个人或集体先进事迹、先进思想的信件。其格式与感谢信相同。撰写时应注意：对被表扬的人和事的叙述一定要准确无误，评价要实事求是，恰如其分。除了作者在信中给予表扬外，信中也可以建议有关部门给予表扬。

示例：

表扬信

伊伊中学党支部：

贵校退休教师 伊伊伊同志，退休之后，依旧像往日到学校上班一样，为里弄的知识青年无报酬地补习文化知识。今年 远月 圆日，他又将自己多年来省吃俭用节省下来的壹仟元



插图



人民币，捐赠给我街道幼儿园，作为开设幼儿图书室之用。这件事使幼儿园工作人员和孩子们的家长都十分感动，伊老先生这种精神，值得我们认真学习。建议贵校借适当机会予以公开表扬。致崇高敬礼！

伊伊街道党委
伊伊伊伊年 伊月 伊日

申请书

申请书是个人或集体向组织、单位领导提出请求时使用的一种专用书信。其内容包括标题、称呼、正文、结尾等部分。

示例：

开业申请书

市工商局：

我是待业青年，伊伊伊伊年高中毕业后一直在家闲居。我不甘心坐享其成，也不想过悠闲无聊的生活。我抓紧时间刻苦钻研无线电知识，拜老工人为师，学习无线电修理技术。现在，我已掌握了修理国产和进口电视机、收音机、录音机的技术。为了减轻国家负担，给社会做点贡献，也为了改变依靠父母养活的状况，我申请开办个体户无线电修理门市部。请考核我的技术，批准我的要求，发给营业执照。

开业后，我保证遵守国家的政策、法令，维护市场秩序；按章交纳税金，如实反映修理情况；服务热情周到，让顾客满意。价格公平合理，不高于国有单位价格。此致敬礼！

申请人：李健
伊伊伊伊年 伊月 伊日

条据

条据就是作为某种凭据的便条。它是日常生活中最常见而又比较简便的书信。常用的条据有借条、领条、收条、发



撒撒



插图

条、欠条、请假条、托事条、留言条等等。基本格式和写法都差不多。一般是要说明条据性质，如借条、收条、请假条中的“借”、“收”、“请假”就是说明性质的；二是要说明事由或事实，如借条要写明向谁借什么，借多少，何时归还等；三是要具名并写清日期，如借条要写明是谁在何年何月何日借的。

条据因内容不同，在写法上也略有所区别：

一、收条、领条。收条是收到东西时给对方开的凭条。要求写明什么时间收到何人什么东西，数量多少。领条是到仓库或财务部门领东西时用的。要求写明何时从何处领取到什么物件及其数量、质量。

二、借条、欠条。借条是向个人或单位借钱借物时留给人家作凭据的条子。欠条是欠了别人的钱物留下条子作为凭据用的。这两种条子在钱或物的名称、数量、时间等方面写法相同，但欠条一般要将欠的原因略加说明。在借、欠财物还清之后，应将借条、欠条收回；如果一时找不到或失落，则应由对方开具收条，以明责任。

三、请假条。请假条是因故需要请假而向有关当事人写的条子。主要说明请假的原因和时间。请假的理由必须充分并符合有关的规章制度，有些请假条还要经过有关负责人批准才能有效请假期满应向有关部门销假，假条不必收回。

四、托事条、留言条。托事条是有事托他人办理时留给别人的条子，要求写清楚托办什么事，要求是什么。留言条大多在联系工作、交代任务或访问不遇时使用，要注意交代清楚自己的意图和要求。具名和时间比较随便，熟悉的同志写个姓加上“即日”就可以了，不大熟悉的则以写出全名和具体日期为好。

举例：

今收到

伊伊伊同志归还互助储金借款壹百元整。

伊伊伊财务科

伊伊伊年 伊月 伊日



领条示例：

今领到

手套拾副，安全帽拾顶。

伊伊伊车间 伊伊伊小组

伊伊伊

伊伊伊伊年 伊月 伊日

借条示例：

今借到

校总务科扩音器壹台，准予两天后归还。

伊伊伊中学语文组

经手人 伊伊伊

伊伊伊伊年 伊月 伊日



攝錄

欠条示例：

欠摺条

因购货所带现金不足，尚欠春雷百货店人民币贰佰伍拾元整，准于一天后，即 源月 圆日送还。

遂意乡堡留村

伊伊伊

伊伊伊伊年 伊月 伊日

请假条示例：

宋老师：

我因昨日感冒发烧，现在体温仍达 猿猿，故今天不能去上学，请准假壹天为盼。

学生 伊伊伊

伊伊伊伊年 伊月 伊日

托事条示例：

伊伊伊同志：

烦您代购上海花蓝牌女式的确凉衬衫壹件，长壹尺玖寸，腰身贰尺玖寸。谢谢！

梅英托

伊伊伊伊年 伊月 伊日

留言条示例：

万事不求人手册



伊伊同志：

来访未遇，甚以为憾，我拟于明天中午 远时半再来拜会。如你没空，请于明晨 怨时前打电话告诉我。我的电话号码是 远远远

于摇某

伊伊伊伊年 伊月 伊日



播远