**初赛知识点**

**说明：本部分包括300个知识点，赛前由命题专家抽取85个知识点封闭命题，作为初赛赛题。**

1. **制作水果拼盘的目的**

制作水果拼盘的目的是使简单的个体水果，通过形状、色彩等几方面艺术性地结合为一个整体，以色彩和美观取胜，从而刺激人的感官，增进食欲。

1. **水果拼盘的选料**

从水果的色泽、形状、口味、营养价值、外观完美度等多方面对水果进行选择。最重要的一点是水果本身应是成熟的、新鲜的、卫生的。

1. **水果拼盘的命名**

水果拼盘虽比不上冷拼和食品雕刻那么复杂，但也不能随便应付，制作前应充分考虑家庭宴会的主题，并围绕家庭宴会主题为水果拼盘命名。

1. **吃水果的最佳时间**

据营养专家说，吃水果的最佳时间是饭前一小时。

1. **水果拼盘的色彩搭配**

水果颜色的搭配一般有“对比色”搭配、“相近色”搭配及“多色”搭配三种。红配绿、黑配白便是标准的对比色搭配；红、黄、橙可算是相近色搭配；红、绿、紫、黑、白可算是丰富的多色搭配。

1. **艺术造型与器皿选择**

根据选定水果的色彩和形状进一步确定其整盘的造型，不同的艺术造型要选择不同形状、规格的器皿，如长形的水果造型便不能选择圆盘来盛放。

1. **水果拼盘刀工方面操作时的原则**

水果拼盘操作时，刀工应以简单易做、方便出品为原则。

1. **水果拼盘常见的刀法**

水果拼盘常见的刀法有打皮、横刀、纵刀、斜刀、剥、锯齿刀、挖勺、挤或挖。

（1）横刀是指按刀口与原料生长的自然纹路相垂直的方向施刀。可切块、切片。

（2）纵刀是指按刀口与原料生长的自然纹路相同的方向施刀。可切块、切片。

（3）斜刀是指按刀口与原料生长的自然纹路成一夹角的方向施刀。可切块、切片。

（4）锯齿刀法是指切刀在原料上每直刀一刀，接着就斜刀一刀，两对刀口的方向成一夹角，刀口成对相交，使刀口相交处的部分脱离而呈锯齿形。

（5）挖勺是指用勺将水果挖成球形状，多用于瓜类。

（6）用挤压或刀挖的方法去掉水果不能食用的部分，如樱桃、甜杏、红枣等。

1. **瓜类**

西瓜、哈密瓜的肉质丰满，有一定的韧性，可加工成球形、三角形、长方形等几何形状。另外，利用瓜类表皮与肉质色泽相异、有鲜明对比度这一特点，将瓜的肉瓤掏空，在外表皮上刻出线条的简单平面，将整个瓜体制成盅状、盘状、篮状或底衬，效果较好。

1. **水果加工注意事项**
2. 无论采用何种方法，水果的厚薄、大小以直接被食用为宜。
3. 加工好的水果的原料应明显可辨。
4. 苹果很容易氧化，切好应泡在淡盐水中。
5. **水果拼盘**

水果拼盘的出品应做到现做现出品。拼盘造型应尽量迅速完成，防止营养、水分流失，尤其要保证水果的整洁、卫生，同时配置相应的食用工具及适量的餐巾纸。

1. **使瓜皮更柔软的小技巧**

为了做出更好的造型，果皮切得越薄越好，也可以放入盐水中浸泡数分钟，使瓜皮更柔软。

1. **海鲜鲜活度分类**

海鲜分为活海鲜、冷冻海鲜和干海鲜。

1. **常见的海鲜**

常见的海鲜有鱼类、贝类、虾类、蟹类、海藻类等。

1. **海鲜的营养价值**

海鲜含有丰富的蛋白质、低胆固醇、各种微量元素，与肉类相比对人的营养和健康更为有益。

1. **海鲜食用方法**

食用海鲜的方法有熟食法、生食法、干腊法、腌食法。

1. **海鲜生食法**

用活的河虾，洗净后用酒、糖、姜末等浸泡片刻，就可生食，俗称“醉虾”；三文鱼、牡蛎肉也可生食，食时蘸少许酱油、醋、姜末等，其味均鲜美可口。

1. **海鲜干腊法**

如将鲜黄鱼剖开晒干，就是著名的“白鲞”，味鲜美可口；或将墨鱼（俗称“乌贼”）割去海螺峭晒干，称为“明脯”。这种干腊海鲜不但可以久藏，而且别有风味。

1. **海鱼食用前的处理**

海鱼吃前一定要洗净，去净鳞、腮及内脏，无鳞鱼可用刀刮去表皮上的污腻部分，因为这些部位往往是海鱼中污染成分的聚集地。

1. **鲜海蜇食用前的处理**

新鲜的海蜇含水多，皮体较厚，还含有毒素，需用食盐加明矾盐渍3次，使鲜海蜇脱水3次，才能让毒素随水排尽，经以上处理后方可食用。或者清洗干净，用醋浸泡15分钟，然后用热水焯（100℃沸水中焯数分钟）。

1. **海鲜干货食用前的处理**

海鲜产品在干制过程中容易产生一些致癌物质，食用虾米、虾皮、鱼干前最好用水煮15-20分钟再捞出烹调食用，将汤倒掉不喝。

1. **食海产品后饮用姜茶的好处**

海产品性味寒凉，姜茶性热，食用海产品后可中和寒性，提高肠道免疫力，有效预防食用后的不适，食用海鲜10分钟内，可冲饮姜茶一杯。

1. **适量食用海鲜**

海产品虽然含有丰富的营养物质，但是不宜多吃，食用海产品要注意适量、适度，一般每周一次即可。

1. **过量食用海产品的危害**

受海洋污染的影响，海产品内往往含有毒素和有害物质，过量食用易导致脾胃受损，引发胃肠道疾病，若食用方法不当，重者还会发生食物中毒。

1. **吃海鲜后不宜马上吃水果**

鱼、虾、蟹等海产品含有丰富的蛋白质和钙等营养素。而水果中含有较多的鞣酸，如果吃完海产品后马上吃水果，不但影响人体对蛋白质的吸收，海鲜中的钙还会与水中的鞣酸相结合，形成难溶的钙，会对胃肠道产生刺激，甚至引起腹疼、恶心、呕吐等症状，所以吃完海产品最好间隔2小时以上再吃水果。

1. **干制食材的涨发分类**

发料分水发、油发和盐发三种，前两种比较常见。

1. **水发**

水发又分为冷水发、热水发、碱水发，一般能用其他方法涨发的干料尽量不用碱水发。

1. **常见冷水发的干制品**

冷水发一般用于发木耳、香菇等植物性原料，2～3小时就可以发好。

1. **热水发**

热水发是指把干料放入热水里泡、煮、焖、蒸后，使其成为半熟原料。热水发一般用于粉丝、发菜、海参、鱼翅海米、干贝和鲍鱼等干制品。

1. **常见碱水发的干制品**

碱水发的原料有鱿鱼干、章鱼干等。

1. **油发**

油发适用于弹性强、含脂质多的干品，如鱼肚、肉皮等。

1. **发海参的注意事项**

发海参的盛器和水都不可沾油、碱、盐。油、碱使海参腐烂，盐会导致海参不易发透。

1. **鱼香味的主要调料**

鱼香味的主要调料有植物油、葱、姜、蒜泥、糖、醋、酱油、料酒、泡椒、四川豆瓣酱、味精。

1. **鱼香味的调制方法**

鱼香味的调制方法是先煸葱、姜、蒜、泡椒，再煸豆瓣酱岀红油，与其他调料混合。色红，味甜、酸、辣均衡，各种味都不算太浓。可做鱼香肉丝、鱼香茄子、鱼香蘸汁等。

1. **“鱼香茄子”“鱼香肉丝”叫法的由来**

“鱼香茄子”“鱼香肉丝”这些菜没有鱼却取名为“鱼香”，是因为用泡椒、葱、姜、蒜、糖、盐、酱油等调味品调制而成的，此法源于四川民间独具特色的烹鱼调味方法，具有咸、甜、酸、辣、鲜、香等特点。

1. **醋椒味的主要调料及调制方法**

醋椒味的主要调料有植物油、花椒、葱、姜、蒜泥、白醋、盐、味精等。醋椒味的调制方法是先炸花椒，炸出香味后取出花椒粒扔掉，然后煸葱、姜、蒜，放主料，加盐、味精，略炒，最后加入白醋，翻炒均匀即成。可做醋椒白菜、醋椒茭白、醋椒土豆丝等。

1. **制汤**

制汤又称吊汤，是指蛋白质和脂肪含量丰富的动物性原料放在水中加热，使原料内的蛋白质和脂肪溶解于水，成为味道鲜美的汤。

1. **汤的作用**

俗语说“唱戏的腔，厨师的汤”。汤的好坏对菜肴的质量有极其重要的影响。不仅各种汤菜要大量使用鲜汤，而且各种菜肴也需要鲜汤，所以，用鲜汤调味是味精所不能代替的。

1. **汤的分类**

根据汤汁液的澄清及口味鲜醇情况，汤一般分为清汤、高级清汤和素汤。

1. **制清汤的原料选择**

制作清汤必须选用鲜味足、无腥膻气味的原料，如鸡、肘子、瘦猪肉及鸡骨架等，不能用羊、鱼等膻腥的原料及经过腌、腊的原料。

1. **制清汤出汤的比例**

制清汤出汤的比例是1000克原料出5000克汤。

1. **制素汤的原料选择**

素汤的原料必须是新鲜、无异味且蛋白质、脂肪、芳香物质含量丰富的，而黄豆芽、鲜笋、香菇等都符合这个要求。黄豆芽和鲜笋中蛋白质含量不高，但是具有鲜味物质的天冬氨酸含量丰富。经过煸炒汤煮后，可获得汁浓味美的鲜汤。香菇中除含有多种氨基酸外，还含有核苷酸类的芳香物质，使香菇具有浓厚的鲜美滋味。

1. **制汤的原料冷水下锅**

在煮汤时，原料一定要冷水下锅。如果沸水下锅，原料表面骤然受高温而易于凝固，蛋白质就不能大量溢出到汤中，汤汁就达不到鲜醇的要求。同时，水最好一次加足，中途加水会影响质量。

1. **制汤的火力与时间**

制汤一定要掌握好火力和时间。清汤的制作是先用旺火将水煮沸，水沸后即转用文火，使水保持微滚，呈翻小泡状态，直至汤汁制成为止。火力过旺，会使汤色变为乳白，失去“澄清”的特点；火力过小，原料内部的蛋白质不易浸出，影响汤的鲜醇。

1. **制汤常用的调味品及调味品投放的注意事项**

制汤时常用的调味品有葱、姜、料酒、盐等。制汤时不能先加盐。因为盐有渗透作用，使原料中的水分排出，蛋白质凝固，这样汤汁就不易烧浓，鲜味也就不足。

1. **加工泥茸的刀法**

加工泥茸时，主要采用排剁法（双刀剁）、刀背砸法或剁法。

1. **鱼茸的制作**

鱼茸是指将鱼肉去骨、去皮后经粉碎加工成茸状，加入蛋清、淀粉、油脂等调料和辅料，搅拌上劲而制成的粘稠状胶体物料。

1. **鱼茸成菜的特点**

鱼茸成菜有滑爽、鲜嫩、质感细腻、入口化渣等特点。

1. **鱼丸制作的注意事项**
2. 鱼茸加入盐用筷子向同一个方向搅拌，使其充分上劲。边加水边搅拌，最后加入植物油，搅拌均匀。
3. 挤鱼丸的手法是用手握住鱼肉，通过虎口，挤出圆形鱼丸，倒在一个小勺子上，轻轻地放到水温为60℃的汤锅里，慢慢加热至90℃，捞出放入温水中。
4. 鱼茸打好后不要马上用，要放置15分钟，因为其中有气孔，可让鱼茸充分涨足，这样成品洁白、细腻、富有弹性。
5. **清汤鱼丸的主料选择**

清汤鱼丸的主料可以是任何鱼，但随着各种鱼的胶质、肉色、水分、肉质粗糙程度的不同，鱼丸的质量也是有明显差异的。根据鱼的价格、鱼丸质量，一般采用胖头鱼制作鱼丸，性价比较高。

1. **虾茸的制作**

把鲜虾仁放入加盐的清水中，用筷子搅一会儿，使虾肉上残存的薄膜脱落。再用水继续冲几遍，直到薄膜、虾脚冲尽，成为雪白的虾仁，沥干水分。再用白净布按干水分后，用刀平拍烂。把肥膘肉切成小薄片，合在一起用刀和刀背捶剁成细泥（无筋、无粒）。将姜、葱捣烂用料酒取汁，与蛋清、适量的湿淀粉、盐、味精和少许汤一起加进去，搅拌成虾茸。

1. **鸡茸**

由于鸡肉本身肉质细嫩，没有筋，可以直接用刀背剁碎，但是鸡肉黏性比较差，必须加上一点肥猪肉同剁（一般加20%左右肥猪肉），才能增加黏性，成为鸡茸。

1. **走红**

走红又称上色，是增加原料色泽、香味，去除异味，使之定形，符合成菜要求的一种初步熟处理方法。走红的方法有两种，第一种是将原料投入各种有色调料汁中加热使原料着色；第二种是将原料表面涂上某些调味品，经油炸着色，即“过油”走红，又称油炸“走红”。

1. **熘**

熘一般分为两个步骤，首先是炸，然后另起炒锅，将调好的卤汁浇淋在炸过的原料表面，颠炒几下即成。熘一般要求旺火快炒，以保持菜品香脆、滑软、鲜嫩等特点。

1. **熘的种类**

熘分为软熘、糟熘、焦熘等几种：原料经过干炸后用糖醋汁浇淋一下出锅称为焦熘，如糖醋里脊等；用糟卤浇汁的称为糟熘，如糟熘鱼片等；也有不经过油炸，而在蒸熟后直接浇汁的，则更加软嫩，称为软熘，如软熘草鱼等。

1. **爆**

爆是指用细嫩、无骨的原料放入旺火热油的炒锅中，加上预先兑好的调料汁，迅速颠炒几下出锅，吃时脆嫩爽口，吃完盘内无汁，如葱爆羊肉、酱爆鸡丁等。

1. **扒**

扒和烧菜有些相近，扒菜起锅前须勾芡，所以汤汁稠厚，如扒肉条等。

1. **烤**

烤的食品很多，如烤鸭、烤羊肉串、烤鱼、烤肠、烤鸡翅、烤馒头等。其做法基本上是先把原料进行走红腌制，然后放到烧炭的烤炉上烤熟或者放在电烤箱中直接烤熟即可。

1. **煨**

煨就是用文火慢炖不易酥烂的原料，如煨猪蹄等。

1. **切羊肉的技巧**

切羊肉前最好放在冰箱冷冻室里冻硬一点，这样更好切。

1. **中式糕点特点**

中式糕点的特点：①种类繁多；②讲究馅心，注重口味；③成形技法多样，造型美观。

1. **中式糕点品种多样化的原因**

中式糕点因馅心、用料、成形方法不同而形成品种多样化。

1. **中式糕点因不同馅心而形成品种多样化**

包子有鲜肉包、菜肉包、叉烧包、豆沙包、水晶包等；水饺有三鲜水饺、高汤水饺、猪肉水饺、鱼肉水饺等，体现了中式糕点因馅心不同而形成品种多样化。

1. **中式糕点因不同用料而形成品种多样化**

麦类制品中有面条、蒸饺、锅贴、馒头、花卷、银丝卷等；米粉制品中的糕类粉团有凉糕、年糕、发糕、炸糕等，体现了中式糕点因用料不同而形成品种多样化。

1. **中式糕点因不同成形方法而形成品种多样化**

包法可形成小花包、烧卖、粽子等，捏法可形成鸳鸯饺、四喜饺、蝴蝶饺等；抻法可形成龙须面、空心面等，体现了中式糕点因成形技法不同而形成品种多样化。

1. **中式糕点馅心原料的选择**

馅心原料的选择非常讲究，所用的主料、配料一般都应选择最好的部位和品质。制作时，注意调味、成形、成熟的要求，考虑成品在色、香、味、形、质各方面的配合。

1. **各地不同的饮食生活习惯**

在口味上，我国自古以来就有南甜、北咸、东辣、西酸之说。

1. **中式糕点的成形技法**

面点成形是面点制作中一项技术要求高、艺术性强的重要工序，归纳起来大致有18种成形技法，即包、捏、卷、按、擀、叠、切、摊、剪、搓、抻、削、拨、钳花、滚沾、镶嵌、模具、挤注。通过各种技法，又可形成各种各样的形态。

1. **广式面眯缝馅心的特点**

广式面眯缝馅心具有口味浓醇、卤多、味美的特点。

1. **以特色馅心而著称于世的中式糕点**

广式蚝油叉烧包、天津狗不理包子、淮安汤包等驰名中外的中华名点均是以特色馅心而著称于世的。

1. **肉夹馍的材料准备**

做肉夹馍的主材有面粉、清水和猪五花肉，配料有酵母、青尖椒或柿子椒、香菜、食盐、植物油、老抽和料酒。

1. **做肉夹馍的注意事项**
2. 面饼做得薄一点容易熟。
3. 二次饧发无须太长时间。
4. 烙饼时全程小火，免得外焦内生。
5. 若怕饼里面不熟，可稍微加一点热水，盖上锅盖，烙到水分收干至饼皮表面干爽。
6. **烧麦的材料准备**

做烧麦的主材有面粉、淀粉、猪肉、香菇和胡萝卜，调料有香油、盐、糖、料酒、胡椒粉、葱、鲜酱油和鸡精。（烧麦的馅料很丰富，可以根据需求增减）

1. **最古老煮咖啡方法的来源**

最古老的煮咖啡的方法来自于阿拉伯。

1. **煮咖啡**

煮咖啡的“煮”是要用92～96℃的水将咖啡中的味道“洗”出来的过程。因为96℃以上的温度可以把咖啡中的油质破坏，口感又辛又涩。

1. **咖啡原料的存放时间**

煎炒过的咖啡豆常温下只能放一个星期，在冰箱里储存也只能保存2～3个星期不变味，而研磨好的咖啡粉在常温下只能放置3天左右。因此，咖啡最好现磨现用。

1. **冲煮咖啡的温度**

由于沸腾的开水会使咖啡变苦，因此不要煮沸咖啡，比较适当的冲泡水温应低于96℃，咖啡的最佳饮用温度为85℃。咖啡不可以再加热，冲煮时应注意仅煮每次所需的分量，且最好在刚煮好时饮用。

1. **电动咖啡机烹煮方法**

电动咖啡机烹煮方法是一种简单易行的方法，煮出来的咖啡味道比较清淡，这种方法适合深度烘焙的咖啡。

1. **蒸馏器烹煮方法**

蒸馏器是一种最好的咖啡制作设备，它制作出来的咖啡口味、液体都是最好的，这种方法适合中度、深度烘焙的咖啡，最好是单饮咖啡。

1. **摩卡壶烹煮方法**

用摩卡壶烹煮咖啡是比较简单的咖啡制作方法，适用于各种烘焙程度的咖啡，混合、单饮俱佳。

1. **咖啡豆的研磨方法**

按使用咖啡器具的不同，研磨的方法也不同。细磨的咖啡适用于蒸汽加压式咖啡器，中磨的咖啡适用于虹吸式咖啡器、绒布过滤式咖啡器、纸过滤式咖啡器和水滴落式咖啡器，粗磨的咖啡适用于咖啡渗滤壶和沸腾式咖啡壶。

1. **咖啡冲泡的基本方式**

比较常见的冲泡咖啡方法有7种，即纸过滤滴落式、绒布过滤滴落式、蒸汽加压式、水滴落式、虹吸式、传统的土耳其方式和渗漏方式。

（1）其中纸过滤滴落式、绒布过滤滴落式适合冲咖啡粉，即在滤纸或绒布上放置一定量的咖啡粉，用细嘴的热水瓶将热水直接浇下，让咖啡液直接流到咖啡壶中。

（2）蒸汽加压式适合细研磨的法国式咖啡或意大利式咖啡。它是利用蒸汽压力在瞬间抽出咖啡液，可以在浓苦味的蒸汽加压咖啡基础上不断变换花样。

（3）使用水滴落式咖啡壶要有耐心。这种咖啡壶要使用冷水，在头天晚上将其安置好，次日早晨才能喝到咖啡。如果想喝热咖啡稍事加热即可。

（4）土耳其式咖啡要用铜质带长把的器具煮咖啡，煮制的过程分为三次，每次都是在咖啡将要煮沸时离火，加少量的水再煮，适合深煎咖啡豆。

1. **冲煮咖啡注意事项**

（1）不要重复使用咖啡残渣，因冲泡后的咖啡渣仅留下苦味。

（2）要根据所使用的咖啡器具选择恰当的研磨方式，研磨过细会使得咖啡较苦，同时也较容易堵塞咖啡器具。研磨过粗，则冲出的咖啡没有味道。

（3）经过适当研磨的咖啡粉，如以过滤式冲泡法进行冲泡，每次滴过的时间以2-4分钟为宜。

（4）随时保持咖啡器具的清洁。每次使用过的咖啡器具需要立刻清洗干净，放在通风的地方，保持清洁、干燥。

1. **咖啡豆的保存方法**

（1）保存咖啡豆最好选择不锈钢材质的密封罐，不能选用铝制或塑料材质的密封罐，因为这两种材料的罐子比较容易吸收异味。

（2）如果打算在两周内使用的咖啡豆，可将其放在密封罐里，然后放到阴凉干燥处即可。如果需长期存放，就需要将咖啡豆放到冰箱里冷藏。

（3） 研磨过的咖啡粉不容易保存，整粒的咖啡豆保存会长久一些。而且冲泡咖啡时，现研磨咖啡豆会更香。

（4）冰箱冷冻过的咖啡豆不需要解冻，可以直接研磨后冲煮。开袋后的咖啡豆一定要密封好再放回冰箱。

1. **家庭常用插花花材**

家庭常用的插花花材有鲜花花材、干花花材和人造花花材。

1. **鲜花花材的分类**

鲜花花材根据花的形态可以分为线形花材、团状花材、散状花材和特殊形态花材四类。

1. **线形花材**

线形花材又称线条花，整个花材呈长条状或线状，在插花构图中起骨架轮廓的作用，决定插花作品的比例高度，起到活跃画面的作用。线形花材种类繁多，包括植物的枝条、根、茎、长形的叶片、蔓状的植物以及长条形或枝条形的花，如支杆呈长条状的银牙柳、富贵竹、迎春、连翘等；花序呈长条状的剑兰、蛇鞭菊、金鱼草、千蕨菜等；枝叶或花朵簇生在一起，布满枝条，整体上形成条状的天门冬、狐尾天门冬等；叶片细长的兰花、麦冬的叶片、刚草、剑叶等。

1. **团状花材**

团状花材又称焦点花、定形花。团状花材外形呈圆团状或块状，花朵或叶子比较大，有重量感，引人注目，常作为整个插花作品的焦点存在。常见的团状花材有荷花、向日葵、玫瑰、非洲菊、菊花、百合花、康乃馨、月季、朱顶红、芍药、洋桔梗、绣球花、唐棉等。

1. **散状花材**

散状花材又称填充花、陪衬花、簇形花。散状花材分枝较多且花朵较小，一枝茎上有许多细碎的小花朵。常见的散状花材有满天星、情人草、勿忘我、小菊、小丁香、小苍兰等。

1. **散状花材的作用**

散状花材一般用在线形花材和团状花材之间，具有填补造型空间、调和作品色彩的作用，是完成插花造型的重要花材。

1. **特殊形态花材**

特殊形态花材一般指花材形体较大、花的形态奇特、容易引人注目的花材，在花艺造型中常作为团状花材使用。常见的特殊形态花材有天堂鸟、红掌、帝王花、马蹄莲、风轮花、五彩凤梨、美人蕉等

1. **人造花花材**

人造花花材是指人工按照各种植物材料的形态仿制而成的花材，包括绢花、涤纶花、塑料花等，有仿真性的，也有随意设计和着色的，品种繁多。

1. **配叶**

植物还有配叶，配叶即植物的叶片，以绿色为主。插花离不开配叶，绿色的叶片在插花作品中起着衬托插花主题和遮盖花泥的作用。常用的配叶有波斯草、吊兰、金钱叶、绿萝叶、兰花叶、龟背竹叶、凤尾葵叶等。

1. **插花工具**

常用的插花工具有花剪、削刀、花泥和花插。插花辅助工具包括美工刀、双面胶及透明胶带、订书机、彩纸、金属丝、钳子、喷雾器、缎带等。

1. **花泥**

花泥有绿色和淡豆沙色两种，绿色花泥用来插鲜花，淡豆沙色花泥用来插干花和仿真花。使用时先将花泥切成大小适合的块，然后吸足水，再放入容器内，将花枝直接插在花泥上，既能起固定作用，又能保持湿润。

1. **花插**

花插又称剑山、花插座，以铅、锡为底，密布的钉齿向上，有圆形、长方形、月牙形等形状，尺寸不一，用于固定水盆等浅口容器插花花枝基部，保持所需的花枝倾斜角度，形成一定的插花方式。

1. **花环**

花环是指将花材插摆在环形器物上的一种插花形式。环形器物一般用藤条或竹片弯曲成环状，外裹稻草便于插摆和固定。

1. **花环上花卉的选择**

花环用于墙面装饰或特定节日时，应选用红色、黄色花卉，如月季、一品红、松果等，加红色丝带装饰；用于丧葬场合的花环应选择白色、黄色花卉，如马蹄莲、菊花、松枝、龙柏等，上挂挽联。

1. **花篮**

制作花篮时要根据功能、场合、受礼者的爱好来确定花材、花色、造型和大小。为了显示花篮的独特性，也可以在花篮内铺上包装纸，外用丝带装饰。

1. **花器**

花器是插花时用来放置插花素材的器皿。花器种类很多，一是质地各不相同，常见的有陶瓷、玻璃、塑料、竹木、藤、漆器、铜器、贝壳等；二是造型各异，有花瓶、水盆、花篮、笔筒、笔洗、竹筒、木桶、杯、盘、缸、壶、鼎、钵、罐、碟、碗、酒瓶、觚等；三是风格迥异，有仿古的，有现代的，有中式的，有欧式的或其他异域风格的。

1. **常见插花素材的寓意**

康乃馨的寓意是慈祥、温馨、真挚；勿忘我的寓意是友谊万岁、永远思念；玫瑰花的寓意是爱情真挚、娇羞艳丽；茉莉花的寓意是朴素自然、清静纯洁；牡丹花的寓意是富贵荣华、繁盛艳丽。

1. **插花的步骤**

插花的步骤是：构想—选材—修剪与保鲜—插摆—固定。

1. **插花选材的原则**
2. 根据插花作品使用或摆放的地点选择合适的花材。
3. 根据插花作品使用的场合选择花材花色。
4. 根据插花造型选择合适的插花器皿和辅助材料。
5. **花材花色适用的场合**

插花作品主色调要与使用环境相协调。红橙黄等浓重、温暖的色调适用于喜庆集会；明快、洁净的中性色调适用于书房、客厅和卧室；浅黄、绿、蓝、紫、白等冷色调常用于凭吊悼念场所。

1. **插花时插摆的顺序**

插摆时顺序要正确，应先插高的，再插矮的；先插叶，后插花。具体来说，首先插线形花材，确定花作品的风格、造型及高度；其次插叶，再插造型花，目的是突出主花，防止在插叶时将花的高度降低；最后插摆散状花材，完善插花作品。

1. **插花造型的原则**

插花造型的原则是构图完善、色彩协调、境物契合。

1. **构图**

构图直接影响插花作品的效果。

1. **插花作品**

插花作品应该注重枝条、叶片的布置，讲究均衡，做到重心稳重的同时又有险枝突出，有节奏感，以四面皆可观赏为佳。

1. **构图完善的要求**

（1）要高低错落，体现参差之美。

（2）要比例协调，花材与花器的搭配得当，花材高度与容器高度之比为8:5或5:3。花材之间也要根据插花造型保持一定的比例。花材高度应以造型的最高花枝为准。花束不用花器，比例掌握以扎束的地方为分界点，上为2/3，下为1/3。

（3）要疏密有致，使用花材要适当，疏密相间，避免露脚、缩头、蓬乱，要让整个作品看起来有透视感、延伸感。

（4）要上小下大，花材使用应为上小下大，上少下多。

1. **插花作品的色彩协调的原则**

插花作品的色彩协调一是指花卉与花卉之间的色彩协调；二是指花卉与花器之间的色彩协调；三是指花卉与环境、季节之间的色彩协调。

1. **东方式和西方式插花效果的区别**

一般而言，东方式插花色彩整体效果以“雅”为佳，西方插花则以“繁”为佳。

1. **花色和花器之间的色彩协调**

花卉和花器之间的色彩协调可通过两种方法进行配合：一是对比色组合，二是调和色组合。

1. **花卉和花器的对比色组合**

对比色组合是指花卉和花器用色反差较大，或一明一暗，黑白对比，如白色花卉配黑色系花器；或一浅一深，黄与紫搭配；或一冷一暖，红花配绿色系花器等，从而使色感强烈、饱满、活跃、鲜明，引人入胜。

1. **花卉和花器的调和色组合**

调和色组合是指花卉和花器用色相同而深浅不同，或同类色搭配，如橘红配大红、绿配青绿等；或近似色搭配，如红与橙、橙与黄、黄与绿、绿与青等，形成色彩的节奏感与韵律感，引人注目。

1. **插花造型**

插花造型有直立型、倾斜型、平出型、下垂型、半球型和三角型。

1. **鲜切花插花换水时间**

经常更换花瓶或花盆中的水，夏季每隔1～2天、秋冬季每隔2～3天更换花器中的水，以免水质变坏，影响鲜花的寿命。

1. **花材切口灼烧法**

花材切口灼烧法是对含乳汁及多肉的木质茎花材，如牡丹、芍药、一品红、橡皮树等，剪切后应立即用火烧焦切口处，阻止上乳汁或浆液外流，防止切口腐烂，以达到保鲜的目的。

1. **花材切口浸烫法**

花材切口浸烫法是对吸水性差或含乳汁的草花，如猩猩草、银边翠等，可将茎端2-3厘米处浸入沸水中，约40秒后取出插摆，此法适用于水中插花。

1. **涂抹或浸渍花材切口**

用酒精、盐等浸渍切口可杀菌、防腐，提高花茎吸水力，利于花材的保鲜。

1. **常见花材保鲜窍门**

（1）梅花：剪口切成十字形，浸入水中。

（2）杜鹃花：切口用锤子击扁，在水中浸泡2小时，可延长保鲜时间。

（3）秋菊花：在剪口处涂少许薄荷晶。

（4）蔷薇花：将剪口用火烧一下，再插入花瓶。

（5）山茶花：浸入淡盐水中。

（6）百合花：浸于糖水中。

（7）郝金香：数枝扎束，外卷报纸再插入瓶中。

（8）莲花：折下后用泥塞住气孔，再插入淡盐水中。

（9）对于玉兰、梅花、紫藤等花，可击碎其花枝末端长3厘米左右，以增加吸水面积，延长水养期。

1. **干花养护**

干花养护需要防潮、防尘、忌阳光直射。

1. **居家美化基本原则**

居家美化基本原则有舒适性、合理性、艺术性。

1. **家具按照居室功能区摆放**

家具按照居室功能区摆放，房间就能得到合理利用，并给人以舒适、清爽感。套居室一般分为三区：一是安静区，安静区离窗户较远，光线比较弱，噪声也比较低，以安放床铺、衣柜等较为适宜；二是明亮区，明亮区靠近窗户，光线明亮，适合看书、写字，以放写字台、书架为好；三是行动区，行动区为进门的过道，除留定的行走活动地盘外，可在这一区放置沙发、桌椅等。

1. **家具**

家具的布置应该大小相衬、高低相接、错落有致。

1. **客厅**

客厅是接待宾客和家人聚会活动的地方。客厅要布置的典雅大方，应摆放一些观赏价值高、花姿优美、色彩深重的花卉，可选择君子兰、水仙中型盆景。

1. **瓷器的特点**

瓷器具有色彩艳丽、造型多样、历久弥新的特点。

1. **藤草编家居饰品的特点**

藤草编家居饰品具有造型美、质量轻、清新自然、优雅朴素的特点。

1. **摆放饰品和饰物的常识**
2. 饰品和饰物摆放宜精不宜多。
3. 饰品和饰物摆放要与家居整体风格一致。
4. 饰品和饰物摆放要与居室的使用功能选择适当的相协调。
5. 饰品和饰物摆放要兼顾其实用性。
6. 根据喜好摆放饰品和饰物。
7. **开花季节不同**

绝大部分花卉春季开花，但部分花卉夏季开花，如南天竹、广玉兰、含笑、紫薇石榴、杜英、无患子、柿树、女贞、栀子、凤仙花、六月雪、金银花、扶芳藤、玫瑰、月季、八仙花、海仙花、海桐、枸杞、凌霄、珊瑚树、凤尾兰、木槿、合欢、荷花等；有的花木秋季开花，如厚皮香、桂花、木芙蓉、菊花等；有的花木冬季开花，如梅花、枇杷、湿地松、日本早樱、茶梅、山茶等。

1. **残茶浇花的作用**

用残茶来浇花时，既能保持土质水分，又能给植物增添氮等养料。但应视花盆湿度情况定期浇水。须有分寸地浇，而不能随倒残茶随浇。

1. **变质奶浇花的作用**

牛奶变质后，加水用来浇花，有益于花的生长。但加水要多些，将其稀释后才好。未发酵的牛奶不宜浇花，因其发酵时产生大量热量，会“烧”根（烂根）。

1. **凉开水浇花的作用**

用凉开水浇花，能使花木叶茂花艳，并能促其早开花。若用来浇文竹，可使其枝叶横向发展，矮生密生。

1. **温水浇花的作用**

冬季天冷水凉，以用温水浇花为宜。最好将水放置室内，待其同室温相近时再浇。如果能使水温达到35℃时再去浇，则更好。

1. **淘米水浇花的作用**

经常用淘米水浇米兰等花卉，可使其枝叶茂盛，花色鲜艳。

1. **烟灰水浇花的作用**

用烟灰水浇花可以杀死花叶上的蚜虫。

1. **防治病虫害**

防治病虫害应遵循“以防为主”的原则，加强管理，做好通风、透光、浇水、施肥等养护工作，使花木茁壮成长，增强自身抵御病虫害的能力。

1. **灭花盆虫蚁六法**

（1）花盆中出现小飞虫时，可用三四根棉签饱蘸敌敌畏，以不致滴下来为度，然后将柄端插在植株周围的盆土中，飞虫即可消灭。

（2）把一汤匙洗衣粉溶解在4升水中，每隔两周喷洒花叶，可彻底消灭白蝇和细菌。

（3）将4杯面粉和半杯牛奶掺入20升水中搅拌，用纱布过滤后喷洒在花叶上，能杀死壁虱和它们的卵。

（4）把啤酒倒入放在花盆土壤下的浅盆中，蜗牛爬入就会被淹死。

（5）把一个大蒜头捣碎，用一汤匙胡椒粉一起掺入半升水中，1小时后，把它喷洒在花叶上，可防鼠的侵袭。

（6）花盆中出现蚂蚁时，可将烟蒂、烟丝用热水浸泡一两天，待水变成深褐色时，将一部分水洒在花茎、花叶上，其他部分稀释后浇到花盆里，蚂蚁即可消灭。

1. **秋季花木护理**

秋季花木护理的重点是加强水肥管理。

1. **手推式(旋刀式)草坪机**

手推式(旋刀式)草坪机一般重量轻、功率大，具有结构紧凑、操作灵便、保养简单、工作效率高等优点，适用于各种庭院绿地等草坪的修剪。工作原理是发动机启动后，依靠安装在底盘的切割刀片飞速旋转，将草呈直立状割断，草屑沿蜗壳流入草屑箱内。缺点是不适宜低剪，它剪草后留茬高度须大于2.5厘米。

1. **居家盆栽摆放**

居家盆栽摆放要少而精，每个室内空间只需1～3盆盆栽即可，不要贪多；居家盆栽摆放需随厅室不同、摆设位置不同、季节不同而有相应变化。

1. **居家盆栽摆放花卉绿植应注意事项**
2. 卧室不宜摆放盆栽植物；
3. 室内不宜摆放香味浓烈的盆栽植物；
4. 不要摆放有毒性的盆栽植物。
5. **观花类盆栽**

观花类盆栽是以观赏花部器官为主的盆栽花卉。常见的观花类盆栽有月季花、杜鹃花、茶花、菊花、梅花、大丽花、瓜叶菊等。

1. **观叶类盆栽**

观叶类盆栽是以观赏叶色、叶形奇特为主的植物种类，包括木本观叶植物和草本观叶植物。这类花卉耐阴性比盆花强，比较适于室内较长时间摆放。常见的观叶类盆栽植物中木本植物有南洋杉、龙血树、苏铁和棕竹等；草本植物有白鹤芋、虎尾兰文竹和万年青等。

1. **观果类盆栽**

观果类盆栽是以观赏果实为主的盆栽植物，其特点是挂果期长，色彩鲜艳，外形美观，品种多样。常见的观果类盆栽有金橘、佛手果、无花果等。

1. **浇水时间点的选择**

浇水时间点的选择：水温与土温接近时为宜。一般情况下在晨、夕浇水比较适宜，忌午间浇水。早晚温差大时，应在中午土温与气温比较接近时浇水。

1. **孕妇膳食基本特点**

（1）食物多样，以谷类为主。

（2）多吃蔬菜、水果和薯类食物。

（3）常吃奶类、豆类食物或其制品。

（4）经常吃适量的禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油。

（5）食量与体力活动要平衡，保持适宜的体重。

（6）吃清淡、少盐的膳食。

（7）饮酒应限量。

（8）吃清洁卫生、不变质的食物。

1. **孕妇滋补膳食制作要求**

各种营养素在保证孕妇需要的同时，不要过多，也不能太少。营养不足或过剩对孕妇和胎儿均会产生不良影响。

（1）多吃粗粮，少吃精制米面。

（2）多吃新鲜的蔬菜和瓜。

（3）多吃豆类、花生、芝麻及其制品。

（4）多吃鱼、肉、蛋和奶。

（5）膳食营养必须合理、平衡。

1. **直接胎教方法**

人们在长期实践中探索出许多增加母亲、父亲与胎儿交流的方法 ，即“直接胎教”。直接胎教方法中音乐胎教、语言胎教和抚摸胎教具有易行、安全、有效的特点，适合一般家庭进行胎教时使用。

1. **胎教的内容**

孕妇衣、食、住、行的每一个方面都可以对胎儿产生影响，均是胎教的内容。

1. **胎教的种类**

胎教可分为音乐胎教、情绪胎教、语言胎教、抚摸胎教、环境胎教、运动胎教。

1. **胎教的要点**

尽量采用自然地、本土的、与生俱来的方式，让母亲与胎儿进行沟通。

1. **妊娠中期胎儿的记忆**

在妊娠中期，胎儿就具备了听觉与感觉能力，对父母的言行会做出一定的反应，会在脑子里形成记忆。

1. **了解产妇**

家政服务员要了解产妇的生活习惯、喜好与禁忌，发现产妇情绪低落时，要主动关心，并与其进行交流。

1. **产妇催乳食品基本特点**

产妇催乳食品具备的基本特点：适宜的维生素、高蛋白质、钙等矿物质、高热量食物。

1. **适宜的维生素**

脂溶性维生素A、维生素D、维生素B1、维生素B2是我国日常膳食中难以达到的，应多吃猪瘦肉、粗粮及肝、奶、蛋、蘑菇、紫菜等。

1. **蛋白质**

蛋白质是保证人体正常生命活动最基本的因素。小米、豆类、豆制品、猪瘦肉、牛肉、鸡肉、兔肉、鸡蛋、鱼类等食物含有丰富的蛋白质，非常适合产妇食用。

1. **钙等矿物质**

牛奶、海带、虾皮、芝麻酱等都富含钙。如果从膳食中得不到足够补充，可用钙剂和骨粉补充。铁的补充也非常重要，为了防止产妇贫血，日常膳食中应多吃含血红素铁的食物，如猪血豆腐、肝脏等。

1. **产妇产后的任务**

产妇产后面临两大任务，一是产妇本身身体的恢复，二是哺乳婴儿。

1. **煲汤时姜的作用**

在汤里面放姜可以起到祛湿、去腥、增鲜的作用。

1. **指导产妇喂奶的注意事项**
2. 指导产妇保持正确的喂奶姿势。
3. 产妇体位要舒适，身体放松，侧卧位或坐位时，产妇要在背部及抱孩子的手臂下垫适当高度的软垫，以减小产妇的支撑力，减轻疲劳、紧张感。
4. 哺乳前用湿热敷法护理乳房和乳头5分钟左右，同时按摩乳房，以刺激排乳反射，挤出少量乳汁使乳晕变软，易被孩子吸吮时再喂哺；此时孩子易充分含吮到整个乳头和大部分乳晕。
5. 哺乳时先吸吮损伤轻的一侧乳房，以减小对另一侧乳房的吸吮力。
6. **哺乳结束**

在哺乳结束时，用食指轻压孩子下颌，待孩子放下乳头后再把孩子抱离乳房，切忌强行拉出乳头。

1. **产妇坐月子的注意事项**
2. 忌食生冷寒凉食物，如螃蟹等。
3. 忌食辛辣刺激性食品，如辣椒、浓茶、咖啡等。
4. 忌食酸涩收敛类食品，如乌梅、莲子、柿子、南瓜等。
5. 忌食冷饮如冰淇淋、雪糕等。
6. 忌食过咸食品。
7. 忌食过硬、不易消化的食物。
8. 忌食过饱。
9. **产妇忌食生冷寒凉食物的原因**

产妇身体气血亏虚，应多食用温补食物，以利于气血恢复。若产后进食生冷食物或寒凉食物，会不利于气血的充实，容易导致脾胃消化、吸收功能障碍，并且不利于排出恶露和去除淤血。

1. **产妇忌食辛辣刺激性食品的原因**

产妇食用辛辣食品，容易伤津、耗气、损血，加重气血虚弱，并容易导致便秘，进入乳汁后对婴儿也不利。而且产妇气血虚弱，若产妇进食辛辣发散类食物，如辣椒，致发汗，既耗气，又伤津、损血，加重气血虚弱，甚至发生病症刺激性食品，如浓茶、咖啡等，会影响睡眠及肠胃功能，对婴儿也不利。

1. **产妇恶露的观察及护理要点**

通过对恶露的观察，注意其质和量、颜色及气味的变化，可以了解子宫恢复是否正常。

1. **新生儿黄疸产生的原因**

新生儿黄疸的产生与新生儿胆红素的代谢特点有关。根据新生儿黄疸产生的原因，新生儿一般情况，黄疸的出现时间、进展程度，胆黄素水平及黄疸持续时间，可将新生儿黄疸分为生理性黄疸、病理性黄疸和母乳性黄疸。

1. **生理性黄疸的表现**

（1）一般在新生儿出生后2～4天出现黄疸，皮肤、巩膜出现黄染，一般手心和脚心未呈现黄色。足月儿7-10天自行消退，早产儿可延长至2～4周。

（2）新生儿一般情况良好，除偶有食欲差外，无其他症状。

（3）大小便颜色无异常。

（4）大多会自行消退，无须治疗。

1. **早产儿**

胎龄在37足周以前出生的活产婴儿称为早产儿和未成熟儿，其出生体重大部分在2500克以下，头围在33厘米以下，身长小于45厘米。

1. **早产儿的特征**
2. 头颅较大，与身体的比例为1：3；
3. 呼吸系统不成熟；
4. 消化吸收能力弱；
5. 体温中枢发育不成熟；
6. 神经反射差；
7. 免疫功能差。
8. **早产儿消化吸收能力弱、吸力和吞咽反射差**

早产儿消化和吸收能力弱，易发生呕吐、腹泻和腹胀；早产儿吸力和吞咽反射均差，胃容量小，易发生呛咳和溢乳。

1. **低出生体重儿**

出生体重小于2500克的新生儿称为低出生体重儿。

1. **巨大儿**

新生儿食物出生体重等于或大于4000克的，就可以称为巨大儿。巨大儿的特征为体重大，易发生低血糖，食奶量大。

1. **新生儿夜啼的原因**
2. 新生儿吃奶时含乳头的方式不正确，吸吮乳汁的同时也吸进了过多的空气，导致肠胀气，引发痉挛性腹痛。可用小儿开塞露半支挤到新生儿肛门内，稍堵住肛门片刻，使其排便排气，一般即可有效。
3. 有的新生儿夜啼是因为饥饿，如果抱起来喂些奶，新生儿就会慢慢安静下来。
4. 有的新生儿夜啼是因为环境太热或太冷，适当调节室温后，新生儿就会慢慢安静下来。
5. 新生儿夜啼有可能是因为缺钙，血钙下降可使新生儿的神经肌肉兴奋性增高，夜间或睡眠时稍有惊吓便啼哭不止，同时可伴有多汗、枕秃等。应及时就医。
6. 疾病是导致新生儿夜啼的主要原因，如发烧、肠绞痛等。应仔细观察，必要时立即就医。
7. **婴幼儿被动操**

婴儿被动操是在家长或者育婴师的帮助下对婴儿进行身体活动的体操，适合于3～6个月婴儿。婴幼儿被动操主要是锻炼婴幼儿四肢、肌肉、关节的运动；锻炼腹肌、腰肌以及脊柱的运动，如弯腰拾物运动、扶掖步行、双脚跳跃等；为站立、行走准备。

1. **带领婴幼儿做被动操的室温要求**

带领婴幼儿做被动操时，室温要求在22～25℃。

1. **婴幼儿被动操的注意事项**
2. 婴幼儿被动操应在两次喂奶之间进行，在排大便后进行，避免训练中吐奶。
3. 做操前拥抱婴幼儿，做操中注意动作轻柔，让婴幼儿有舒适感、节律感。
4. 家政服务员尽量邀请爸爸、妈妈和婴幼儿一起锻炼，增进彼此感情。
5. 每天做12次，循序渐进，应灵活掌据，逐新完善。
6. 如果婴幼儿哭闹不配合，可暂停，观察婴幼儿的情况。
7. 选择舒缓的轻音乐或童谣，声音不可过大，以免刺激婴幼儿的听力，训练后给婴幼儿喂些水。
8. **婴幼儿模仿操**

婴幼儿模仿操不但可以训练他们的各种动作，培养婴幼儿的独立生活能力，而且可提高婴幼儿的想象力、创造力、模仿力、思维能力和语言表达能力。

1. **语言**

语言是人类交际的工具、思维的武器，对婴幼儿来讲，尽早掌握语言是很重要的。婴幼儿语言的发展是一个连续的、有规律的过程。

1. **训练婴幼儿语言能力的阶段性任务**

在咿呀学语阶段，做到情绪愉快，积极发音；在理解语言阶段，做到理解得多，理解的对；在会说话阶段，做到语言清楚，内容丰富。

1. **理解语言阶段**

常常听到1岁左右幼儿的妈妈说“这孩子什么都懂，就是不会说”，这是因为他仍处于理解语言阶段。

1. **婴幼儿语言能力训练**

婴幼儿语言能力训练的方法有听力和模仿训练、表述能力的训练、婴幼儿的语言能力发展很大程度上依赖于家庭环境。

1. **家政服务员说话的要求**

家政服务员说话时，发音要准确、清晰，句子完整，语法规范，声调自然而适中，注意词汇丰富，语言精练，用标准的语言训练婴幼儿。

1. **婴幼儿认知训练的方法**

婴幼儿认知训练的方法有认识颜色、理解数量的概念、掌握长短的概念、懂得基本方位和培养初步的空间意识、生活中随处可见的物体都是婴幼儿的学习资料、培养婴幼儿按指定方向走。

1. **听力和模仿训练**

听力和视觉的集中能使婴幼儿出现微笑、全身活跃和发音等反应。为了训练听力和提高模仿能力，可以和婴幼儿做“我在哪里”、“悄悄话”、“听指令，点部位”、“听故事”、“指人物”、“找东西”等游戏。

1. **日间照护婴幼儿的操作准备**
2. 仔细观察婴幼儿的情绪和行为表现。
3. 掌握周边环境和气候的特点。
4. 结合婴幼儿的年龄段安排生活日程。
5. **婴幼儿日常生活的合理安排**

婴幼儿日常生活的合理安排就是根据婴幼儿身心发展特点，从时间和顺序上对婴幼儿日常生活的主要环节进行安排。

1. **照护婴幼儿的注意事项**

纯母乳喂养的婴幼儿一般不需要喂水；人工喂养的婴幼儿两次喂奶之间喂水一次，以温白开水为宜。

1. **计划免疫**

计划免疫是将生物制品注射到人体内，是人产生对疾病的抵抗力，以达到预防疾病的目的。

1. **抗体**

当细菌、病毒侵入人体时，身体会产生一种抵抗这种细菌、病毒的物质，叫做抗体。

1. **预防接种**

新生儿出生以后，需按不同年龄进行有计划的预防接种。在我国预防接种可分为免费预防接种和自费预防接种两大类。

1. **婴幼儿做预防接种前、后的注意事项**
2. 注射当天让婴幼儿吃饱、吃好(年长儿做好宣教)。
3. 预防注射当天不要洗澡。
4. 口服糖丸前、后半小时内不要给婴幼儿喝奶、喝水、吃任何东西。
5. 预防注射后多给婴幼儿喝水。
6. 注射后不要做剧烈运动。
7. 密切观察婴幼儿的精神状态及全身反应，有问题及时咨询保健医生。
8. **预防接种的局部反应及其处理**

局部反应指一般在接种疫苗后24小时左右局部发生红、肿、热、痛等现象，无需过多处理；但要密切观察，发生变化时立即就医。

1. **预防接种的异常反应及其处理**

异常反应一般少见，主要是晕厥，多发生在空腹、精神紧张状态中进行注射者。此时应让婴幼儿立即平卧，保持安静，可以给热开水或热糖水喝，一般不需施用药物，在短时间内即可恢复正常。严重者可皮下注射1：1000肾上腺素，每次0.01～0.03毫升/千克。经过处置后，在3～5分钟内仍不见好转者，应立即送附近医疗单位抢救治疗。

1. **预防接种的全身反应及其处理**

全身反应主要表现为发热，还可有恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状，一般无需进行特殊处理；全身反应严重者，可以对症治疗，如使用退热剂等。

1. **婴幼儿生长过程中的发育状况和特点**

婴幼儿期由于机体抵抗力、免疫功能差，极易患病；婴幼儿的自我保护能力差，也极易受到伤害。

1. **及时发现婴幼儿的异常情况并进行处置**

要想能够及时发现婴幼儿的异常情况并进行处置，家政服务员就必须拥有高度的责任心、耐心和爱心，密切注意婴幼儿的哭声、面色、食欲、睡眠、呼吸及大小便等情况，发现异常情况后，要密切观察，如果病情加重就要及时就医，以免贻误病情。

1. **婴幼儿的啼哭**

（1）正常情况下婴儿的哭声是清脆、响亮、悦耳的，当其愿望获得满足时就会破涕而笑。

（2）婴儿哭声洪亮，哭叫的同时头会来回转动，嘴会不停的寻找，并做出吸吮动作时，表示婴幼儿饿了。

（3）当新生儿冷时，哭声会减弱，严重的还会伴有面色苍白，手脚冰凉，身体蜷缩；此时，只要把新生儿抱在怀中温暖或加盖衣被，新生儿便不哭了。

（4）如果新生儿哭得满脸通红、满头是汗，一摸身上也是湿湿的，被窝很热或新生儿的衣服太厚；此时减少铺盖或衣服，新生儿就会慢慢停止啼哭。此外，尿布湿了，不舒服，新生儿也会哭闹，换块干的，新生儿就安静了。

（5）若婴幼儿哭声不停，给人以尖叫感或沉闷感；给他吃奶、喝水、吃糖、哄逗后仍是啼哭不止；给他玩平时爱玩的玩具、爱吃的东西，也不能使其平静，情绪一反往常；则说明婴幼儿已发生异常或不适，家政服务员应该密切观察，并将情况报告婴幼儿的父母或亲人，必要时应立即就医。

1. **温度测量方式**

成人务必使新生儿的房间保持所需温度，可用手抚摸新生儿的颈后，以测试是否太冷或太热。

1. **婴幼儿的精神状态**

健康的婴幼儿均具有好动的习惯，且精神饱满，当他吃饱时便会手舞足蹈，会学着与你说话。若婴幼儿一旦有表情淡漠、不喜言笑、不爱睁眼睛、吃饱后逗他反应迟缓或无反应等精神不振的表现；家政服务员便要提高警惕，且要密切观察；并将情况报告婴幼儿的父母或亲人，但最好还是立即就医。

1. **婴幼儿的食欲**

婴幼儿平时进食很有规律，如果突然岀现食欲不振、少食拒奶、呕吐，突然改变原有的饮食习惯或饮食兴趣；并伴有哭闹，给他吃奶他也予以拒绝，过一会再给他吃仍然拒绝或吃得很少；给他平时很爱吃的东西也还是拒绝，这可能是婴幼儿已患病但尚未表现出明显的症状；应密切观察，且要将情况报告婴幼儿的父母或亲人，必要时就医。

1. **婴幼儿的睡眠情况**

婴幼儿的睡眠时间远比成人要多得多，且睡觉时均较熟。婴幼儿年龄越小，睡眠时间越长；初生婴儿每日需睡20小时以上，12个月至2岁的婴幼儿每日需睡15～16小时；3岁至6岁的婴幼儿每日需睡12～14小时。如果家政服务员发现婴幼儿睡眠时间减少，夜间睡得不安稳，经常翻身且容易惊醒、嗜睡、无精打采或烦躁哭闹；如没有引起他不睡觉的因素，家政服务员就应该密切观察，看是否有潜在的疾病存在或缺乏钙、铁和锌等元素；且要将情况报告婴幼儿的父母或亲人，必要时应就医。

1. **婴幼儿的便溺情况**

平时婴幼儿小便较多，颜色淡黄而透明。若婴幼儿小便次数减少且便量也减少，且颜色发黄、尿液浑浊，说明婴幼儿可能已在发热或饮水量不足。一般情况下婴幼儿每日大便1～3次；如果婴幼儿平常大便很有规律，出现大便次数减少、干燥甚至几天没有大便；出现便秘或大便次数明显增多，且有黏液相混或大便异常，如蛋花汤样大便、绿色稀便、水样便、黏液或脓血便、深悰色泡沫状便、油性大便；则说明婴幼儿可能已在生病，应立即将情况报告婴幼儿的父母或亲人，并请医生诊治。

1. **婴幼儿的呼吸情况**

一般情况下婴幼儿的呼吸都较为均匀而平静，正常婴幼儿每分钟呼吸40次左右，儿童每分钟呼吸30次左右。若婴幼儿呼出的气很热，并有臭味、舌苔厚重、黄腻，或婴幼儿出现呼吸急促、表浅、呼吸深重或困难、心率加快、面色青紫、口唇发紫、手脚冰凉；多表明婴幼儿在发热或患有其他呼吸系统或心血管系统疾病，或有呼吸道异物；在密切观察的同时要立即将情况报告婴幼儿的父母或亲人，且应立即就医。

1. **婴幼儿湿疹的发病原因**

湿疹是婴幼儿极其常见的疾病之一，婴幼儿湿疹是指3岁以下孩子的湿疹，俗称奶癣。婴幼儿湿疹的发病原因较复杂，新生儿时期常因受母体孕激素的影响而发生脂溢性湿疹；也就是人们常说的“胎毒”或“湿毒”。另外，强光、过冷、过热、过敏、营养不良、腹泻、消化不良、海产品、牛羊肉、牛羊奶等都可能诱发湿疹。

1. **湿疹的种类**

根据湿疹表现不同可分为三个类型:①渗出型，又称湿型，以渗出为主，发生糜烂；②干型，以糠皮样脱屑为主；③脂溢型，渗岀物像油一样，痒感不太重。

1. **湿疹的症状与体征**
2. 婴幼儿湿疹多发生在头部、面部、眉间和耳部。
3. 婴幼儿湿疹呈小米粒状，为红色的小疙瘩，密集成群，周边有黄色、半透明的渗出液。
4. 双眉之间、头部、耳部渗出液较多且结痂，有时无渗出结痂，多表现为小血疹。
5. 大腿根部、会阴部、腋下的湿疹因摩擦会使皮肤发红、肿胀、糜烂，露出鲜红而潮湿的小嫩肉，如不注意护理极易感染。
6. 湿疹多两侧对称分布，时轻时重，反复发作，一般不发烧，患儿多因剧痒而烦躁不安，夜间哭闹，影响睡眠。由于湿疹的病变在表皮，愈后不留疤痕。
7. **防治湿疹的必要措施**

寻找发病原因，饮食有节是防治婴幼儿湿疹的必要措施。

1. **婴幼儿肺炎**

3岁以内的婴幼儿患肺炎的较多，婴幼儿可由病毒或细菌引起，多由上呼吸道感染或急性支气管炎向下蔓延所致。

1. **婴幼儿容易得肺炎的原因**

婴幼儿容易得肺炎，因为婴幼儿的气管、支气管管腔狭窄，纤毛运动差，易被黏液阻塞；婴幼儿肺发育未完善，肺泡数量少、含气量少，肺血管丰富且容易充血；再加上婴幼儿全身免疫功能低下，所以婴幼儿在呼吸道感染后，很容易下行蔓延，发生肺炎。尤其是患有营养不良、贫血、佝偻病的婴幼儿更为多见。

1. **婴幼儿肺炎的特点**

婴幼儿肺炎多发于冬、春季节，多由细菌或病毒引起。由于婴幼儿咽喉部淋巴组织发育不够完善，气管腔狭窄，管壁上的纤毛运动能力差；一旦患呼吸道感染和气管炎时，痰液不易排出，婴幼儿就极易患支气管肺炎。

1. **预防上呼吸道感染**

婴幼儿肺炎是呼吸道的疾病，预防上呼吸道疾病是预防肺炎的主要措施。

1. **健康的生活方式**

健康的生活方式是指有益于健康的习惯和行为方式。主要表现为健康饮食、适量运动、不吸烟、少饮酒、保持心理平衡、有充足的睡眠、讲究日常卫生、合理用药等。

1. **健康生活方式的作用**

健康的生活方式可以抵御传染性疾病，更是预防和控制心脑血管疾病、恶性肿瘤、呼吸系统疾病、糖尿病等慢性疾病的基础。

1. **食物可分为五大类**

食物可分为谷类及薯类；动物性食物；豆类和坚果类；水果、蔬菜和菌类；油脂等纯能量类五大类。

1. **每天选择的食物的品种越多越好**

任何一种天然食物都不能满足人体所需要的全部营养，所以，平衡膳食必须由多种食物组成，才能满足人体的各种营养需求，达到合理营养、促进健康的目的。

1. **健康饮食行为**
2. 每天保证能吃到五大类食物。
3. 按照同类互换、多种多样的原则来调配一日三餐。
4. 选择食物时因个人情况而定。
5. **选择食物时因个人情况而定**

例如肥胖的人要尽可能少的选择热量高、高脂肪的食物，糖尿病病人尽量少选择含糖食物。

1. **新鲜水果**

新鲜水果中含维生素(维生素C、胡素、B族维生素)、矿物质(钾、镁、钙)和膳食纤维(纤维素、果胶)等较多，已被公认为最佳的防癌食物，并能降低冠心病和Ⅱ型糖尿病的发病风险。

1. **新鲜水果的清洗**

吃新鲜、卫生的水果。用清水清洗一遍后浸泡约10分钟，然后再用清水冲洗一次。

1. **新鲜水果的选择**

选择应季成熟的水果。反季节的水果都是通过人工条件生产出来的，存在食品安全隐患。

1. **奶类**

奶类营养成分齐全，组成比例适宜，容易消化吸收，含有丰富的优质蛋白质、维生素A、维生素B2和钙质。儿童、青少年饮奶，有利于生长发育；中老年人饮奶，可以减少钙质流失，有利于骨健康。

1. **酸奶**

酸奶更适宜于乳糖不耐受者、消化不良的病人、老年人和儿童食用。

1. **脱脂奶和低脂奶**

肥胖人群，患高血脂、心血管疾病的病人适合饮用脱脂奶和低脂奶。

1. **多吃大豆及豆制品**

大豆含有丰富的优质蛋白、不饱和脂防酸、钙及B族生素，是优质蛋白质的良好来源。此外，大豆还含有多种有益健康的成分，如大豆异黄酮、植物固醇、大豆低聚糖等，对老年人和心管疾病病人非常有益。

1. **常吃适量的鱼类**

鱼类是优质蛋白、脂类、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质的良好来源。鱼类一般脂肪含量较低，并且鱼类中含有的不饱和脂肪酸较多，对预防血脂异常和心脑血管疾病有一定作用。

1. **控制烹调用油**

高脂肪、高胆固醇膳食会导致入体血脂异常，人体血脂长期异常可引起脂肪肝、动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中、肾性高血压、胰腺炎、胆囊炎等疾病，也是引起肥胖疾病的主要原因。

1. **限制盐的摄入量**

有科学实验显示，摄入的盐过多，可使人的血压升高，使发生心血管疾病的风险显著增加。

1. 健康成人一天摄盐量不超过6克(包括酱油和其他食物中的含盐量)。
2. 每餐都使用限盐勺，按量放入菜肴。
3. 使用低钠盐，少放酱油、味精。
4. 菜肴出锅前再放盐。
5. **坚待一日三餐**
6. 进餐要定时定量，切忌暴饮暴食。
7. 坚持早餐吃好、午餐吃饱、晚餐适量的原则。
8. **每日足量饮水**

水是膳食的重要组成部分，是一切生命必需的物质，在生命中发挥重要作用。

1. 在正常的气候条件下，一般成人每天应喝1200毫升水。
2. 养成主动喝水的好习惯，不要等到感到口渴时在喝水。
3. 最好饮用白开水，少喝含糖的饮料。
4. **适量运动**
5. 日常生活中少静多活动。如多做家务活、步行或骑自行车上班等。
6. 养成规律运动的好习惯。如成年人每天做30分钟的有氧运动，老年人可根据身体情况选择运动方式，如打太极拳、练剑、慢跑等。
7. 运动时采取必要的防护措施，避免运动损伤。
8. **戒烟**

烟草烟雾中含有7000多种化学物质和化合物，其中数百种有毒，至少有70种致癌，如甲醛、氯乙烯、苯并芘、亚硝基甲苯及砷等，吸烟者患各种癌症(尤其是肺癌）的风险显著增高。

1. **限酒**

饮酒无节制，会使食欲下降，食物摄入量减少，导致多种营养素缺乏、急性酒精中毒、酒精性脂肪肝、肝硬化等。

1. **心理平衡**

心理平衡是健康保障最主要的措施。

1. **勤洗手**

勤洗手是预防传染病的重要措施，正确洗手是个人卫生的基础，在日常生活中，如果忽略了手部卫生，将会导致流感、腹泻、手足口病、沙眼等传染性疾病传播速度加快。

1. **洗手注意事项**
2. 尽量用流动的水洗手，如用水盆中的水洗手后，需换一盆清水，将双手冲洗干净。
3. 洗手时，用肥皂揉搓双手至少20秒，全部的洗手时间至少30秒，才能达到有效的清洁。
4. **经常开窗通风**

经常打开窗户通风，可保持室内空气流通，改善室内空气质量。

1. 每日开窗通风至少3次，每次15～20分钟。
2. 儿童、年老体弱者应尽量减少到人群密集、空气不流通的公共场所。
3. **合理用药**
4. 身体不适时，要及时到医院检查诊治，不能滥用药物。
5. 用药时，要仔细阅读药物的说明书，明确药物的用途、用法、用量及不良反应。
6. 用药时，要遵医嘱，不擅自选药、停药。
7. 遵医嘱使用抗生素、成瘾性药物。
8. **瘫痪病人的心理护理**

为瘫痪病人做康复运动，要先解除病人的思想负担，告知病人所有症状通过不断锻炼均可在1～3年内逐步改善，使病人摆脱烦恼，保持积极心态。

1. 在家里给病人安排舒适、安静、方便的休养环境，这样可减轻久病者心身疲惫感，减少行动不便带来的烦恼。
2. 家人融洽相处、气氛和谐对病人是很好的心理支持。耐心细致地照料病人，如洗漱、擦身、进食、饮水、使用便器、调整体位等，可减少病人的挫折感，增加恢复生活能力的责任感。
3. 饮食结构应加以调整，以足量高蛋白饮食，蔬菜，水果，低糖、低盐、低脂肪饮食为主。喂食时让病人取半坐位，将少量食物由病人健侧放入口中，以利于下行。如病人吞咽反射障碍则以半流质饮食为宜，并防止呛咳。
4. 当病情稳定后(一般脑梗塞发病一周后、脑出血发病三周后)，尽早开始做功能锻炼，以防止关节废用性挛缩。
5. **给瘫痪病人的按摩手法**

通常可用拇指揉摩、捻摩，或用拇指、手掌揉按，或用肘关节揉背，用手拿捏腿部或肌肉丰厚处、跟腱等部位。根据不同的部位采取不同的手法，具体手法如下：

1. 揉摩适用于病人头面部；
2. 捻揉适合于指关节；
3. 揉按常用于肩背部。
4. **给瘫痪病人按摩的注意事项**

(1)对痉挛性瘫痪，按摩手法要轻，以降低中枢神经系统的兴奋性。  
(2)对弛缓性瘫痪，按摩手法宜重，以刺激神经活动过程的兴奋性。  
(3)按摩时间、次数以每日3～4次、每次15～30分钟为宜。

1. **瘫痪病人肢体康复训练的注意事项**
2. 注意活动力度起初不宜过大，时间不宜过长，须逐渐增加活动力度及延长活动时间。
3. 注意保持各关节功能位，预防关节畸形。
4. 锻炼时应先健侧后患侧，并由大关节开始逐渐过渡到小关节。对肘、指、踝关节要特别注意活动，掌指关节活动时注意使手指分开。
5. 按摩应以轻柔、缓慢的手法进行。瘫痪肌给予按摩、揉捏。对抗肌给予安抚性按摩，使其放松。
6. 锻炼的时间、次数可根据自身和病人情况进行适当调整，以病人不感疲劳为度，且每日锻炼至少3次。
7. 每日坚持锻炼，持之以恒，方能收到满意的效果。
8. **压疮的预防方法**

压疮的预防方法有积极消除发病原因、勤翻身、勤擦洗、勤按摩、勤整理、勤更换、勤通风。

1. **红外线照射**

红外线照射可以起到消炎、促进血液循环、增强细胞再生功能等作用，同时可使疮面干燥，减少渗出，有利于组织的再生和修复。

1. **心肺复苏的适用范围**

心肺复苏抢救术适用于各种突发疾病或突然事故，如触电、溺水、窒息、心脏疾病、药物过敏等引起的心跳、呼吸骤停。

1. **和病人建立良好的关系**

家政服务员与病人交谈时要专注，态度和蔼、亲切；交谈内容简单明了，解除病人的顾虑，满足病人的心理需要，提高病人的心理效应和用药的自觉性。

1. **心理暗示**

家政服务员照顾病人的时候，要巧妙的对病人多施以积极的暗示。

1. **培训**

培训是一种有组织地向学习者提供知识和技能、信息和信念的过程。

1. **管理**

管理是指通过计划、组织、指挥、协调、控制及创新等手段，结合人力、物力、财力、信息等资源，以期高效达到组织目标的过程。

1. **职业培训**

职业培训是以劳动者为特定培训对象，以直接满足社会、经济发展的某种特定需要为培训目的，按照国家职业分类和职业技能标准进行的规范性培训。

1. **教学技巧**

教学技巧分为教学设计、教学方法、课堂教学技能三部分内容。

1. **教学设计的作用**

教学设计的作用：使学习者得到更多的关注、使教学理论与教学实践完美结合、使教学工作得到优化。

1. **教学方法**

常见的教学方法有讲授法、讨论法、演示法、案例教学法和情景教学法。

1. **依据学习者的特点选择教学方法**

教学方法要适应学习者的基础条件和个性特征。

1. **教学方法设计的原则**

教学方法的设计原则有多样性原则、综合性原则、灵活性原则和创造性原则。

1. **教学方法设计中的综合性原则**

综合性原则要求在教学中全面地、整体地、辩证统一地看待教学方法。

1. **布置作业的目的**

布置作业的目的是促进学习者巩固和消化课堂所学知识，形成学习者自己的知识和技能。

1. **职业指导**

职业指导师资围绕职业发展过程提供的指导、辅导、咨询等服务。

1. **职业指导的主要任务**

（1）提供职业咨询，开发职业潜力；

（2）引导树立正确的服务意识；

（3）指导设计职业生涯；

（4）提高求职技巧。

1. **家政服务员职业**

家政服务行业是一个新兴的行业，家政服务员职业的产生是社会发展的需求。

1. **家政服务员的等级划分**

家政服务员的等级分为初级、中级、高级、技师。

1. **正确的职业定位**

家政服务员在求职之前必须明确自己想干什么、擅长于干什么；整合自身的兴趣、特长、专业和经验，制定出比较合适自己的客观的职位目标。

1. **信息搜集**

家政服务员接到客户的面试通知后，要对客户的相关情况做进一步的信息收集，以便更好地应对面试。

1. **沟通技能**

沟通技能是面试时决定成败的关键技能，如果不能有效沟通，即使再优秀的人也无法表现给客户。

1. **塑造职业形象**

去面试时，需根据应聘职位修饰自己的容貌、衣着，注意言行举止，把握每一个细节。

1. **选择正规渠道就业**

家政服务员要到合法的劳动中介机构和正规的家政服务公司求职。

1. **用工合同的签订**

雇主需要雇佣家政服务员时，只需要和家政服务公司来洽谈服务条件、服务报酬，与家政服务公司签订用工合同。

1. **劳动争议的解决方式**

劳动争议的解决方式包括协商、申请调解、提起诉讼。

1. **求职技巧**

求职技巧主要包括：正确的职业定位、信息搜集、沟通技巧、塑造职业形象。

1. **握手的原则**

根据礼仪规范，握手时双方伸手的先后次序，一般应当遵守尊者先伸手的原则。

1. **求职登记表**

在劳动中介机构和家政服务公司办理手续时，一般需要求职者填写求职登记表。填写在求职登记表中的个人信息要准确无误，填写个人情况时既要突出自己的主要长处，也要避免夸大其词，文字要简洁通顺。

1. **确定适当的工资价位**

家政服务员择业时比较注重工资价位，为了正确把握工资价位，可事先进行市场调查，了解当地家政服务市场上的一般工资价位情况。了解家政服务员的市场供需情况，然后依据自身情况和市场行情，确定适当的工资价位。确定工资价位时通常要注意以下几个问题：

（1）依据服务内容来确定工资价位；

（2）依据劳动强度、工时来确定工资价位；

（3）依据个人能力来确定工资价位；

（4）依据需求与特长来确定工资价位。

1. **劳动者必须具备的基本道德规范**

遵纪守法是每个公民、从事任何职业的劳动者都必须具备的基本道德规范。

1. **不涉家私**

不涉家私是家政服务员职业道德的重要内容，也是家政服务员必备的品质。

1. **家政服务员维护自身权益的保证**

劳动合同或家政服务合同是家政服务员维护自身权益的保证。

1. **《劳动法》**

《劳动法》是调整劳动关系和与劳动关系密切相关的其他社会关系的法律规范的总称。

1. **收纳**

收纳是为空间服务的收纳，可以使家庭空间更加整洁，甚至可以体现家居环境的个性化和美感。

1. **收纳有逻辑**

根据物品的形状使用场景使用频率使用习惯以及空间规划出物品安放的位置就是收纳有逻辑。

1. **厨房的收纳**

厨房的收纳主张以封闭式收纳为主要原则，第一是从卫生角度考虑，第二是从美观角度考虑，更多的是为了整齐。

1. **取物品方便**

为了保证取物品方便，又不一碰到头上柜和操作台面，以距离50厘米为宜，宽度以30厘米为宜。

1. **同色系同类型或同功能衣物的收纳**

将同色系同类型或同功能的衣物，例如上班服或休闲服分别集中收纳方便服装搭配的同时，也可作为添置衣服时参考的依据

1. **大物件物品的收纳**

家里要保持干净整洁有序，对一些大物件物品一定要定点定位收纳摆放。

1. **使用收纳盒的好处**

收纳盒可以随时移动，大大节约空间，可以把衣物和一些零碎小物品收纳其中。

1. **四分五裂法**

四分五裂法可以让我们清楚实现分类整理的第一步，帮助我们对家里的物品进行盘点和精简，并且有选择地纳入重要物品。

1. **按属性分类的优点**

在收纳过程中可以对物品按属性分类，它的优点是条理清晰，层次分明，一目了然，能清楚地说明对象的特点

1. **私密空间的收纳**

私密空间在收纳时则侧重考虑私密性，个性等方面的需求。

1. **科学收纳的基础**

合理利用各个空间是科学收纳的基础，赏心悦目是科学收纳的另一基础。

1. **留白**

留白是最高级的科学收纳。

1. **常用衣架的材质**

常用的衣架材质是铁丝衣架、木质衣架、塑料衣架、植绒衣架。

1. **冬天衣架厚度的选择**

冬天衣架选择1cm、3cm厚度合适。

1. **衣柜内、外收纳工具材质的选择**

衣柜内一般常用布质、塑料材质的收纳工具，衣柜外一般常用布质、塑料材质的收纳工具。

1. **抽屉的收纳方法**

抽屉用隔板收纳法、归类收纳法方法收纳。

1. **整理时常用的顺序**

整理时常用的顺序是看-清-分-舍-收。

1. **迅速找到所需衣物的收纳技巧**

如果想要迅速找到需要的衣服，可以用不同颜色的衣架，将衣服按照色系区分开，然后按照薄厚程度简单排列，最后可以选择一些饰品作为点缀.

1. **衣物的折叠方法**

衣物的折叠方法：一步折叠法、口袋折叠法、三折折叠法、奶奶折叠法、平均折叠法。

1. **收纳的重点**

收纳的重点是一眼就知道物品摆在什么地方。

1. **物品的摆放**

根据各自家庭的使用情况，将使用频率高的物品放在眼前。

1. **厚重型材质衣物的收纳**

厚重型材质的衣物应该折叠收纳、真空袋收纳。

1. **衣橱空间的分区**

衣橱空间分短衣区、长衣区、过季储物区。

1. **衣物的分类四大原则**

衣物的分类四大原则：过季类、当季类、淘汰类、收藏类。

1. **收纳物品的四条标准**

收纳物品的四条标准是各处均布、分门别类、占地12%、二八原则。