

男子漢手冊
NANZIHANSHOUCE

男子漢手冊



NANZIHANSHOUCE
男子漢手冊
周告華主編

北京科學技術出版社

男子汉手册

周告华 主编

北京科学技术出版社

男子汉手册

周告华 主编

*

北京科学技术出版社出版

(北京西直门外南路19号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京印刷三厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 17.25印张 370千字

1988年9月第一版 1988年9月第一次印刷

印数: 1—41,000册

ISBN 7-5304-0184-X/Z·85 定价: 4.50元

主编：周告华

编委：周告华

李凤祥

马淑玲

牛昆茹

黄华昌

邵毓奎

徐传德

说与男子汉

(代序言)

什么是男子汉？

这是个似乎很浅显，但又很难一下子说清楚的问题。

男子汉首先是男子。这是无疑的。但男子都可以称得起是男子汉吗？

这未必。

小时候，听说书人讲古书，每说到英雄豪杰夺关斩将或悲愤死囚之时，常是把那小小的木块重重地一拍：“大丈夫……”接着就有一段扣人心弦或裂人肺腑的故事。于是，在我那小小的心中，便结下了这样的认识：男子汉就是大丈夫。

后读《史记》，关于高祖，有这样的一段文字：“高祖尝繇咸阳，纵观，观秦始皇，喟然太息曰：‘嗟乎，大丈夫当如是！’”。汉高祖敬佩秦始皇。秦始皇的大丈夫气概，贾谊在《过秦论》中写道：“奋六世之余烈，振长策而御宇内”。手执长鞭，驾驭天下——好大的气魄！

大丈夫——男子汉，这可以说是对男子汉的最早的，也是最鲜明的注脚了吧。

“大丈夫当雄飞，安能雌伏”

“丈夫志四海，万里犹比邻”

“丈夫皆有志，会见立功勋”

你看，称得起大丈夫的男子汉们，他们所应具有的品质

不是说得很清楚了吗？

志存高远，这是男子汉的第一标志。

“男儿要当死于边野，以马革裹尸还葬耳，何能卧床上在儿女子手中邪？”这是男子汉们志在国家，认可死于边野，而不贪恋温舒的自警之语。无论在古代，还是在近代，现代，社会都向男子汉们提出了远比女子们更高的要求。这种要求的首要内容，就是希望他们担起保卫国家、兴盛国家的责任。因为他们生活的旋律构成了社会生活的主调；他们的作为构成了一个民族的脊梁。无愧于男子汉称号的人们，他们都怀有强烈的使命感，以天下为己任，胸怀鸿鹄之志，当国家危难之际，不惜抛头颅疆场；当国家困苦之时，勇于披荆斩棘，探索富强之路。这样的男子汉，在我国的历史上并不鲜见，而在当今改革的年代更是辈出。我们的这个时代，是出男子汉的时代，也是男子汉们大有作为的时代。时代呼唤着男子汉们，男子们应该无愧于我们的时代。

“建大功于天下者，必先修于闺门之内”（闺门：古代指内室的门，此指家门）。那时的“修于内”无非是读“五经四书”，接受封建的政治教育和道德教育。但是，从中，它也道出了男子汉的另一特征：注重修养，不断完善自己。

男子汉的气质是豁达、豪放、坚毅，它与蛮横、莽撞、粗野毫无相同之处。他们的豁达来源于他们心胸的宽广，而这种宽广又是以知识的广博为基石；他们的豪放锻就于大风大浪中的拼搏，而这种拼搏又正是他们视为人生中最有价值的东西；他们的坚毅植生于他们对生活的真知灼见及由此生发出来的对未来的不懈追求与希望。如果舍去日积月累的学习和修养，那他们就失去了男子汉们外在表现的底蕴，空有的只是一张男子汉的面皮和由愚昧无知所生发出来的野蛮与

粗陋。因此我们说，男子汉们都应该是喜读书、爱思索，孜孜求知，不敢懈怠；都善于取别人之长，补自己之短，闻过则喜；都不为一小功而喜盛，为一小过而自悲，勤勤恳恳，任劳任怨。在他们身上，学识与胆量、勇猛与理智、强悍与灵秀，都和谐地统一在一起。

男子汉还应该有较强的道德感——对他人，包括父母、兄弟、妻子、儿女、朋友。男子汉是“大丈夫”，但是，他也是一个在人际关系中生活着的人。他的言行必会以这样那样的形式与他人发生着关系。对父母奉以孝道，对妻子予以温馨，对儿女给以慈爱，对朋友施以宽厚，这不但不能说是男子阳刚之气的亏损，而恰恰是一个有教养的男子汉的必备风格。刚柔相济，古训有之。在人际关系上，有刚无柔，视为无情。无情无义——这样的人称得起是男子汉吗？

不会生活（日常生活），这在某些人眼里是男子汉的必有缺欠。有的人甚至推而广之，认为注重生活的人似乎是你不起为男子汉的。这是一种误解，也算是一种偏见。

生活是多色彩的，它应该是赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫七色俱全。每个健全人的生活，都应该如此。难道男子汉的生活就应该是单一的冷色调吗？我们有些人看惯了高仓健式的冷面孔，便以为只有如此才是男子汉。我不信高仓健本人的生活也是如此。勤奋的工作和学习自然要做到，但是，与恋人、爱人谈情，与儿女戏耍，与朋友砍大山，观苍山之雄浑，赏绿水之秀美，听丝竹之婉转，看舞步之婀娜，不也都是生活乐谱中必有的音符吗？为了生活，要学会生活。生活本身是科学。男子汉们学学生活的科学，那也是一门不可少的功课。

志存高远，心胸博大——这是男子汉的主调。但男子汉

又是全色的：既是个好战士、好工人、好农民，又是一个好儿子、好丈夫、好父亲、好朋友。这才是个讨人喜欢的男子汉。

男子汉朋友，你讨人喜欢吗？

育 葵

目 录

理想道德篇

- 理想..... (1)
- 扬起理想的风帆 (1) 祖国的利益高于一切——男子的献身精神 (3) 人生的价值在于奉献——男子的价值观 (4) 奋斗——男子通往理想的桥梁 (6)
- 道德..... (8)
- 树立男子道德, 做时代的男子汉 (8) 以天下为己任——男子的社会责任感 (10) 威武不能屈——男子汉的气概 (14) 海纳百川, 有容乃大——男子汉的气量 (16) 满招损, 谦受益——男子汉的谦虚 (19)

学习成才篇

- 寄语高考落榜的小伙子 (23) 时代为你铺路 (25) 成才与迷信 (29) 成才——自强者的果实 (31) 结合本职工作自学好处多 (35) 兴趣爱好和自学目标 (39) 扬长避短细思量 (44) 借来他山之石 (46) 心中有数 (48) 常回头, 脚不歪 (51) 求师的学问 (52) 学而思则得 (56) “思”的科学 (58) 创造和相信自己的经验 (61) 创造, 是更重要的学习 (63) “循序而有常” (66) “不求甚解”面面观 (68) 选好、读好一、二本基本的书 (73) 读书要做笔记 (75) 学会利用图书馆 (78)

法 律 篇

- 男子要知法、守法, 养成依法办事的习惯..... (80)

男子与宪法	(82)
宪法是我国的根本大法 (82)	
我国曾几次制订、修改宪法 (82)	
宪法赋予男性公民的基本权利 (83)	
宪法规定男性公民应尽的义务 (86)	
男子与刑法	(86)
犯罪的主要特征是什么 (87)	
犯罪是由哪些要件构成的 (83)	
什么是故意犯罪 (89)	
什么是过失犯罪 (89)	
男子应怎样正当防卫 (90)	
男子应怎样紧急避险 (91)	
犯罪的预备、未遂和中止 (92)	
共同犯罪应负什么刑事责任 (93)	
常见的犯罪种类主要有哪些 (94)	
男子犯罪要受哪些刑罚 (97)	
男子与民法	(99)
民法主要调整的关系 (99)	
公民的民事权利能力和民事行为能力 (100)	
男子失踪后如何处理他的财产和债务 (101)	
法人应承担的民事责任 (102)	
男子的个人财产受法律保护 (103)	
男子的债权及怎样担保债务的履行 (104)	
男子享有哪些知识产权 (105)	
男子享有哪些人身权 (106)	
诉讼时效有哪些规定 (107)	
男子和婚姻法	(108)
男子应遵循的婚姻法基本原则 (108)	
男子结婚必须具备的条件和必须排除的条件 (109)	
结婚登记应注意哪些问题 (109)	
男子在家庭中应尊重妇女的权利和应尽的义务 (110)	
离婚必须遵守的原则及注意事项 (111)	
离婚后对子女的抚养教育和财产处理 (112)	
男子与财产继承	(113)
财产继承所依照的法定程序 (113)	
遗产分配的一般原则 (114)	
遗嘱继承及其应具备的条件 (114)	
遗赠指的是什么 (115)	
继承遗产的顺序 (115)	
绝户遗产如何处理 (115)	
男子与兵役法	(116)
对平时征集服现役的男子是怎样规定的 (116)	
服现役的士兵的期限 (116)	
现役军官由哪些人员补充 (117)	
男子参加民兵有	

哪些规定 (117) 战时哪些男子应该应召服现役 (118)

性 格 篇

什么是性格 (119) 性格的分类及特点 (119) 男子汉性格自测 (120) 决定男子性格的因素 (122) 为什么男子易于激动 (123) 男子的性格与疾病 (124) 男子汉的性格与风度 (125) 如何改变 A 型性格 (126) 赞扬声中显性格 (127) 男子汉应该做到 (129) 社交中的男子汉性格 (129) 营养可以改变性格 (131) 男人好发脾气怎么办 (132) 优秀男子汉的性格特征 (134) 男子汉的气质 (137)

社 交 篇

把社交圈扩得再大些 (139) 跟上时代特征的步伐 (140) 表达坦诚的艺术 (141) 和女性交往的分寸 (142) 十种不好的交谈方式 (143) 人际交往的四种水平 (144) 要克服“社交恐惧症” (144) 做一个有教养的男子 (145) 男子做客七戒 (146) 聪明男子的告辞方式 (146) 社交活动中的九要 (147) 道歉的学问 (148) 社交中的尊称和谦称 (149) 年龄称谓的讲究 (150) 男子握手须知 (151) 客套话和谦敬辞 (151) 男子汉待人处世之自测 (152) 如何与不同性格的人相处 (154) 开玩笑要掌握分寸 (155) 舞场上男子须知 (156) 送礼的学问 (157) 男子社交之忌(一)——妒忌 (158) 男子社交之忌(二)——自卑 (159)

恋 爱 篇

男子要树立正确的恋爱观 (161) 男子选择恋爱对象的基本标准 (163) 要不要考虑容貌和经济条件 (164) “一见钟情”好不好 (166) 理想伴侣从何处来 (168) 不要拒绝“经人介绍”的恋爱方式 (169) 怎样在婚姻介绍所找伴侣 (171) 如何对待姑娘的求爱 (173) 在众多求爱者中怎样选择恋人 (175) 切莫错

过寻觅知音的机会 (176) 姑娘爱你的信息 (178) 表白爱情的方式 (180) 第一次约会怎么安排 (182) 友谊和爱情的关系 (184) 不要陷入三角恋爱 (186) 制造假象考验恋人不可取 (188) 恋爱时间长会“夜长梦多”吗 (189) 有了恋人后可否有异性朋友 (191) 热恋中应检点自己的行为 (193) 女方比男方强未必不好 (194) 怎样对待父母的不同意见 (196) 如何恋爱才能成功 (198) 怎样看待恋爱中出现的波折 (200) 失恋, 难以完全避免 (201) 失恋了, 也不应报复对方 (203)

家庭篇

怎样选择最佳婚龄 (205) 怎样举行婚礼 (206) 蜜月度过之后 (208) 要适应结婚带来的变化 (210) 应与妻子共同管理家庭经济 (212) 怎样看待妻子婚后显露出来的缺点 (214) 父亲怎样教育孩子 (215) 影响夫妻恩爱的因素 (217) 增进夫妻感情 的渠道 (219) 家庭花钱有学问 (220) 有了孩子后如何处理同妻子的关系 (222) 尽量防止同妻子冲突 (224) 平等对待妻子是夫妻和睦的基础 (226) 同妻子谈话的艺术 (228) 处理好摆在面前的家务事 (229) 男子对父母要赡养扶助 (231)

服装篇

男子汉的衣着打扮 (234) 如何穿着西装 (235) 穿西装时衬衫、领带的颜色如何搭配 (237) 怎样选择服装的色泽和款式 (237) 领带和领结的佩戴 (240) 怎样清除衣服上的污渍 (240) 真丝绸衣服的医疗功能和洗涤 (244) 怎样洗涤各种衣料 (246) 洗涤羽绒服和皮革衣服的方法 (248) 怎样收藏冬季衣服 (250) 如何鉴别和选择纺织品 (252) 怎样使衣服和汗衫、背心耐穿 (254) 皮鞋的选择和保养 (256)

饮 食 篇

- 饮食卫生与健康.....(258)
- 饮食和人体的关系 (258) 食品中维生素的功用 (260) 男子汉饮食“五忌” (261) 食品的阴阳谱 (263) 零食的利弊 (264) 吃水果的学问 (265) 吃鸡蛋的学问 (267) 喝牛奶有“五不宜” (269) 人为什么必须吃盐和盐的妙用 (269) 茶叶与人体健康 (272) 早中晚三餐的学问 (273) 不要暴饮暴食 (274) 怎样合理吃糖 (275) 吃饭应注意哪些卫生习惯 (276) 怎样保护粮食、蔬菜的营养成分 (277) 肉、鱼、蛋类与饮料质量的鉴别 (278) 怎样鉴别罐头食品质量的好坏 (279) 酒的种类及其特点 (280) 食用酱油的学问 (283) 我国的三大名醋 (283)
- 几种西餐素菜调制法.....(284)
1. 餐前开胃菜 (284) 食用奶油糊 (两杯) (284) 生梨果酱 (2/3杯) (285) 冷盘 (285) 葱花苏打脆块 (约80片) (286) 芝麻脆饼 (约70块) (286) 清汤和稠汤 (287) 奶油芹菜汤 (6份) (287)
2. 法国西红柿汤 (4—6份) (288) 葱头汤 (6—8份) (288) 辣味什锦汤 (8份) (289) 希腊白菜汤 (8—10份) (289) 蔬菜稠汤 (4份) (290) 蔬菜清汤 (4份) (290) 水果冷汤 (291)
3. 三明治 (291) 蘑菇、西红柿三明治 (4份) (291) 素菜三明治 (1大块) (292) 蒜泥沙拉三明治 (4份) (292)
4. 主菜 (293) 家常素菜 (美国风味, 6—8份) (293) 红豆米饭 (美国风味, 6份) (293) 蛋白牛奶酥 (法国风味, 4份) (294) 加汁烤面包 (法国风味, 8份) (295) 美味菜 (法国风味, 6—8份) (295)
5. 色拉 (西餐凉拌菜) (296) 烤青椒色拉 (6份) (296) 黄瓜、西红柿和酸乳酪色拉 (印度风味, 6份) (296) 胡萝卜、

葡萄干色拉 (6—8 份) (297)

6. 餐后食品 (甜点心) (297) 芝麻甜饼 (297) 奶油脆饼 (60 块) (298)

西餐肉饼制做方法.....(298)

自制西餐肉饼 (298) 清煎猪肉饼 (299) 波兰式肉饼 (299)
奶汁肉饼 (299)

节日假日的食谱.....(300)

菊花黄鱼 (300) 生烧块鸡 (300) 乳腐汁肉 (300) 番茄牛肉
(301) 清炒虾仁 (301) 响油鳝片 (302) 醋椒小丸子 (302)
香菇青菜 (302) 奶油冬瓜条 (303) 三色冬瓜球 (303) 宁氏冬
瓜盅 (304) 炸土豆片 (304) 芝麻鱼排 (304) 素元鱼 (305)
拔丝土豆 (305) 黄焖整鸡 (306) 果汁鲜鱼 (306) 爆鳝 (307)
奶油扒白菜 (307) 赛白羊 (308)

生 活 篇

怎样选择电视机 (309) 怎样挑选和使用电冰箱 (311) 购买什
么样的洗衣机好 (313) 怎样购买和保养录音机 (315) 吸尘
器的选择和使用 (317) 家庭录相机的选择和使用 (318) 电烤箱
的用途及选购方法 (320) 怎样使用电烤箱 (321) 购买什么样
的电扇最称心 (323) 怎样挑选和使用电熨斗 (325) 电热毯的使
用和保管 (327) 电吹风机和电动剃须刀的选择 (329) 家用电器
诸忌 (330) 怎样选择居室的家具 (331) 门厅的布置艺术 (333)
家庭挂画的艺术 (335) 窗帘布的选择技巧 (336) 如何合理布
置室内灯具 (338) 金饰品的识别与保养 (340) 不锈钢制品的
选择和使用 (341) 塑料制品的简易鉴别方法 (342) 家庭常用
药的保存 (344) 怎样选购地毯 (345) 高压锅的妙用 (346)

医 疗 篇

男孩与血友病 (348) 少白头并非不治之症 (348) 得了酒糟鼻

怎么办 (359) 粉刺的防治 (359) 包茎和包皮过长要手术 (361) 遗精与身体健康 (352) 小儿隐睾九宜早治 (354) 手淫要早戒 (354) 阴囊湿疹的治疗 (355) 阳痿其原因和治疗 (356) 性交时包皮嵌顿的处理 (358) 早泄及其防治 (358) 性交时男子不射精怎么办 (359) 射精疼痛的起因及治疗 (360) 睾丸疼痛的病因及防治 (361) 精液中带血是怎么回事 (362) 发生逆行射精的原因及治疗 (362) 什么是男子性欲亢进 (363) 阴茎持续勃起是怎么回事 (364) 男子不育症的治疗 (364) 前列腺炎的病因及治疗 (366) 精索静脉曲张有害吗 (366) 阴茎癌的防治 (367) 睾丸的大小与身体健康 (368) 精阜炎——男子性功能的大敌 (369) 睾丸鞘膜积液怎么办 (370) 谈谈男子绝育术 (371) 为什么男青年乳房会增大 (373) 小肠疝气要早治 (374) “十男九痔”的说法对吗 (375) 酒精中毒怎么办 (376) 为打鼾者进一言 (377)

保 健 篇

怎样才算健康 (379) 长寿公式 (379) 心理衰老之自测 (380) 头部保健之宜 (382) 为什么不能拔胡子 (384) 护养头发十要 (385) 乌发的食物疗法 (386) 剔牙害处多 (387) 千万不可刮舌苔 (387) “耳不挖不聋” (388) 抠鼻子的毛病不好 (389) 右侧卧睡觉最理想 (390) 男子的喉结与变声 (391) 酒宜少喝多成害 (391) 吸烟百害而无一利 (393) “穿堂风”可伤身 (394) 吃冷饮要因人而异 (395) 跳迪斯科益于男子健身 (396) 防止噪声的危害 (397) “笑一笑十年少” (398) 男子有泪要轻弹 (399) 中年男子要补钙 (400) 日光浴的利弊 (400) 留胡须的危害 (401) 男子性生活的规律性 (402) 节制性欲不可少 (403) 性衰退的饮食疗法 (404) 晚间洗浴不可少 (405) 男子之秋——更年期综合症 (406) 人可以“制造”健康 (407) 恩爱夫妻多长寿 (408) 可口可乐可杀死精子 (408)

男子性生活八忌 (409)

男 性 美 篇

什么是男性美 (411) 要保护面部皮肤自然美 (412) 敷面剂的制作及使用 (413) 男子护肤品及使用方法 (414) 护肤、美容及选皂 (415) 刮胡子与容貌 (416) 男子发型种种 (417) 脸型、眼镜及美容 (417) 指甲的修剪及健美 (418) 男子汉也要注重衣着 (419) 男子的社交活动妆 (420) 男子形体美的标准 (421) 怎样才能使自己长高 (422) 矫正驼背利健美 (423) 如何使腿部的线条更美 (424) 使腰身变得苗条些 (425) 肩宽胸厚的锻炼 (425) 如何控制体重 (426) 男子汉的步态 (427) 坐相端庄也是美 (429)

鉴 赏 篇

小说的名称及演变 (431) 小说的人物 (433) 小说的结构 (435) 小说的语言 (436) 诗歌是怎样产生的 (438) 诗歌的分类 (440) 诗歌的音韵 (442) 诗歌的艺术手法 (445) 关于散文的概念 (448) 散文的种类 (450) 散文的特点 (453) 戏剧文学的特点 (455) 谈谈京剧 (457) 京剧的行当 (460) 我国主要的地方戏 (463) 京剧的著名演员 (466) 电影的发明与发展 (470) 电影生产的过程 (472) 音乐的欣赏 (475) 国画的欣赏 (477)

情 趣 篇

假日垂钓乐趣多 (481) 猜猜谜语益身心 (484) 怎样养鸟 (486) 盆景欣赏与制作 (488) 集邮的意义 (489) 养养金鱼乐陶陶 (491) 我国的书法艺术 (493)

娱乐篇

桥牌	(496)
桥牌的来历 (496) 怎样打桥牌 (497) 桥牌计分法 (498)	
叫牌和打牌 (501) 桥牌术语 (503)	
国际象棋	(505)
棋盘和棋子 (505) 棋子的走法 (507) 胜负 (510)	
围棋	(511)
棋盘和棋子 (511) 围棋的下法 (512) 围棋的“气”和吃子 (512) 活棋和死棋 (514) 打劫 (515) 终局、胜负及和棋 (515)	
麻将	(516)
牌与骰子 (516) 牌的组合方式 (516) 做牌的方法 (517) 胡牌的牌型与听牌 (517) 如何算番 (517)	
交谊舞	(522)
什么是交谊舞 (522) 华尔兹舞 (523) 探戈舞 (524) 四步舞 (526)	
后记	(531)