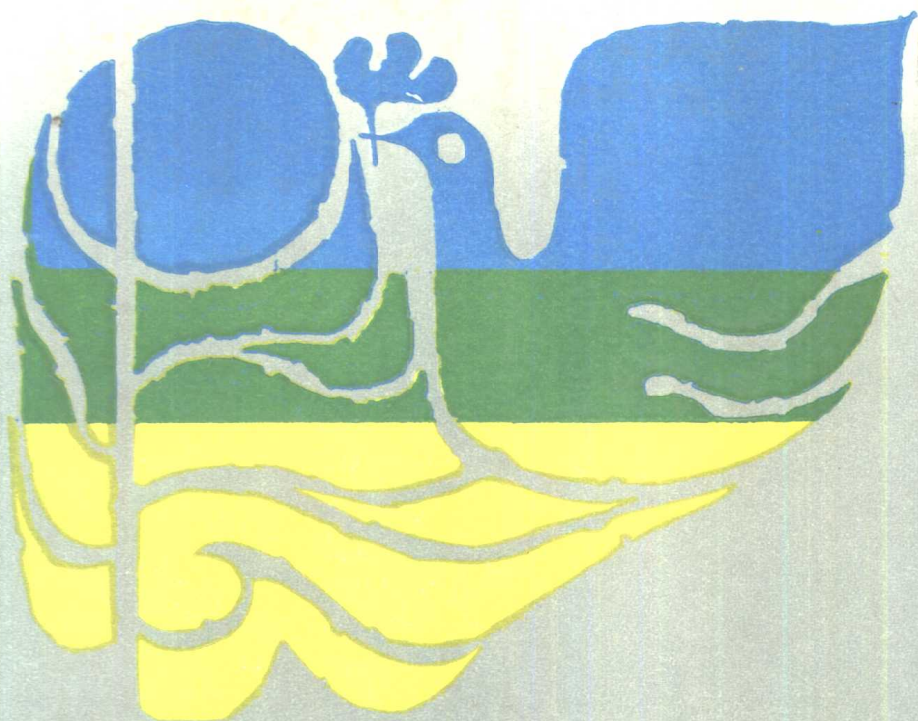


当代青年生活 手册 (A卷)

DANGDAI QINGNIAN
SHENGHUO
SHOUCE

本社编



中国青年出版社

Z227
17
531

当代青年生活

手册(A卷)

本社编

029771



女子学院 0017585

中国青年出版社

女性知识手册

王金海 主编

潘雅娣	钱春兰	
俞志伟	干祖麀	编
谢振华	贝润浦	
邹黎阳	严汉祥	

四川科学技术出版社

1987年·成都

封面设计：郭运娟

插图：刘茗茗 韩琳
沈沫 王秀琴

当代青年生活手册(A 卷)

本社编

*

中国青年出版社出版 发行

文字六〇三厂印刷 新华书店经销

*

787×1092 1/32 21.5印张 2插页 379千字

1988年1月北京第1版 1988年1月湖北第1次印刷

印数1—80,000册 定价4.70元

前 言

面对日新月异的时代和五彩缤纷的现代生活，面对人们对身边科学文化知识的日益需求，编写出版一本较大型的青年生活读物，几年来一直是我们的一个愿望。今天，通过大家的努力，这本书终于得以出版。现谨把它奉献给我们的忠实朋友——城乡广大青年。

诚然，近几年这类读物已经出了不少，有的还颇受社会的好评。因此怎样编好这本读物，使它具有一定的质量和份量，能被青年朋友所接受，经常是我们考虑的一个问题。

我们想，既然书名叫做《当代青年生活手册》，就应该紧紧围绕这方面的内容做文章，使它真正反映青年人的所想、所需，散发浓郁的生活气息。同时，还应尽量用新观念、新角度、新材料去编写，使本书具有较鲜明的时代感和新鲜感，具有较强的可读性和参考、应用价值。

更重要的是，现代生活的内容异常丰富，它既包括物质生活，又包括精神生活；既有表面的绚丽色彩，又有十分深刻的内涵。如果本书仅浮光掠影地泛泛介绍一般生活常识，就难以适应目前广大青年日益提高的读书要求。因此，如何尽量把生活面开拓得宽一些，挖掘得深一些，不仅使读者知道生活中的ABC，还应该从中得到一些有益的思考和启迪，有助

HAE60/02

于提高文化素质和审美情趣,建立文明的生活方式,我们也做了一些尝试性努力。

另外,为避免本书过分冗长,在编写时尽管从内容到文字进行了精选和浓缩,字数仍达八九十万。为此,我们把它分成A、B两卷。在内容上,它们没有联系,相对独立,青年朋友可以根据自己的需要和经济条件,去购买阅读。

当然,我们的设想和努力,是否达到了预期目的,还有待青年朋友去鉴定、评价。至于书中的疏漏和错误,我们也热诚欢迎广大读者批评指正。

编 者

1986年8月

作 者

(按姓氏笔画为序)

吕及美	任宝崇	刘 恕	刘淑珍	庄似旭	庄洪兴
李当歧	李遵训	杨连元	何述祺	张伯源	张素心
范正祥	林 笛	林福厚	聂北茵	姚海天	郭有声
曹作兰	曾复胜				



内 容 提 要

本书是以青年为主要读者对象的大型生活用书,分A、B两卷。A卷着重介绍青春卫生、爱情婚育、美容衣着、饮食营养、家庭美化等方面生活知识;B卷着重介绍家用设备、文艺欣赏、业余爱好、社交活动、健美锻炼等生活知识。本书知识丰富,实用性强,可帮助广大青年丰富、美化自己的生活,建立文明、健康、科学的生活方式。

A、B两卷,在内容上既有联系,又相对独立,读者可根据需要购买、阅读。

目 次

青春卫生

生理卫生	3
什么叫青春发育期.....	3
青春发育的进程.....	4
发育成熟的信号.....	6
少女的月经来潮.....	7
注意经期卫生.....	9
少女经前期紧张综合征.....	11
青春期功能性子宫出血.....	12
少女的乳房发育.....	15
少女乳房不发育怎么办.....	17
早发育与迟发育.....	18
青春期为啥嗓子变声.....	21
青春期少女“粗脖子”.....	22
包皮过长和包茎.....	24
隐睾症.....	25
手淫.....	27
“石女”与“阴阳人”.....	29
“青龙”与“白虎”.....	32

青年人的智齿·····	33
男女青年体型的特征·····	34
身高和体重的增长有规律吗·····	36
身高为什么会增长·····	37
“巨人”与“侏儒”·····	39
肌肉发育和脂肪积累·····	42
肥胖体态的危害·····	44
青春期运动系统的发育特点·····	46
青春期呼吸系统的发育特点·····	48
怎样保持消化系统的正常功能·····	50
青春期循环系统的发育特点·····	52
青春期生殖系统发育的特点·····	54
心理卫生 ·····	56
青年人应当学点心理学知识·····	56
什么是心理卫生·····	58
青春期的心理特点·····	60
心理卫生与身体健美·····	63
什么叫智力·····	64
智力能测量吗·····	67
智力为什么有高低之分·····	70
怎样提高大脑的工作效率·····	72
怎样提高记忆力·····	74
怎样集中注意力·····	77
怎样发展想象力·····	80
怎样培养创造力·····	82
怎样发展观察力·····	85

什么是气质和性格.....	87
青少年应该有什么样的性格.....	89
怎样培养广泛的兴趣和爱好.....	92
怎样培养良好的行为习惯.....	94
怎样进行意志力的锻炼.....	96
怎样使学习和工作有张有弛.....	98
什么是情绪和情感.....	101
情绪和身心健康的关系.....	103
青春期的情绪活动有什么特点.....	105
怎样控制和调节自己的情绪.....	107
怎样克服自卑感.....	109
怎样防止紧张状态的发生.....	111
什么是心理异常.....	113
人为什么会精神失常.....	116
怎样防治精神分裂症.....	119
神经病和精神病有什么区别.....	122
什么是幻觉.....	124
什么是妄想和妄想症.....	126
癫痫是怎么回事.....	128
神经衰弱能治好吗.....	130
得了恐怖症怎么办.....	132
得了抑郁症怎么办.....	135
心身疾病是怎样发生的.....	137
什么是病态人格.....	139
同性恋是一种变态心理.....	142
怎样对待挫折和失败.....	145

怎样看待好胜心.....	147
性格孤僻怎么办.....	149
怎样进行自我放松训练.....	152
什么是暗示作用.....	154
防治疾病	157
少白头怎么办.....	157
为什么会脱发.....	158
头皮屑过多怎么办.....	160
姑娘多毛怎么办.....	161
雀斑的治疗.....	162
蝴蝶斑的治疗.....	163
不要乱点痣.....	164
为什么不能挤粉刺.....	165
扁平疣怎样治疗.....	166
不要小看灰指甲.....	167
腋臭怎样治疗.....	168
怎样防治鼻窦炎.....	168
鼻臭是怎么回事.....	169
痛经的防治.....	170
遗精是病吗.....	171
青少年怎样预防贫血.....	172
青年人低血压是病吗.....	173
心慌就是心脏病吗.....	174
青年人怎样防胃病.....	175
当心胃肠炎.....	176
不要小看感冒.....	177

怎样预防流脑·····	179
怎样预防病毒性肝炎·····	180
怎样预防结核病·····	181
怎样预防病毒性心肌炎·····	183
怎样防治风湿病·····	184

爱 情 婚 育

青年与恋爱·····	189
当你情窦初开时·····	189
求爱的艺术·····	190
什么时候谈恋爱最合适·····	191
怎样向对方表达自己的感情·····	192
怎样写情书·····	193
第一次赴约应谈些什么·····	194
靠红娘介绍朋友好吗·····	195
说说“一见钟情”·····	197
不要贸然求爱·····	198
不要嘲弄求爱者·····	199
不要不理睬对方的求爱·····	201
不要一厢情愿·····	202
不要“闪电式”恋爱·····	204
不要故意献殷勤·····	205
不要以貌取人·····	206
不要把身高作为主要条件·····	209
不要追求对方的家庭条件·····	210
不要过于看重学历和职业·····	211

不要过于看重对方的财产.....	214
恋爱双方年龄相差多少为好.....	216
不要过于轻信对方.....	218
恋爱双方兴趣不同是障碍吗.....	220
“女比男强”不能成婚吗.....	221
第一次见对方父母须知.....	223
恋爱期间互赠财物应注意什么.....	225
怎样测定对方的爱情.....	226
猜疑是爱情的大敌.....	228
不能脚踩几只船.....	230
谈恋爱不要“攀比”.....	231
热恋中应保持理智.....	233
如果恋人犯了错误.....	235
正确对待失恋.....	236
以死殉情不可取.....	238
第三者的问题	239
什么是第三者.....	239
造成第三者插足的自身原因.....	241
充当第三者对他人的危害.....	243
充当第三者的自身危害.....	244
一方有了外遇怎么办.....	245
怎样摆脱婚外感情的纠葛.....	247
如何对待第三者.....	248
怎样防止第三者插足.....	250
怎样保护自己的合法婚姻.....	251
大龄青年的婚姻	253

大龄青年择偶的有利条件.....	253
大龄青年不要灰心自误.....	255
不要顾虑自己会心理变态.....	257
不要将就凑合.....	258
女方也应主动表示感情.....	260
防止“挑花了眼”.....	261
不要顾虑对方是再婚者.....	263
新婚卫生	265
男性生殖器官的组成和生理功能.....	265
女性生殖器官的组成和生理功能.....	266
正确认识性生活.....	267
树立正确的性道德.....	268
男女性功能的差异.....	269
注意新婚性生活卫生.....	269
什么情况下不能过性生活.....	271
新婚早泄怎么办.....	271
新婚阳痿怎么办.....	273
新婚射精疼痛或不射精怎么办.....	274
女子新婚性感异常怎么办.....	275
避孕和节育的原理.....	276
新婚夫妇怎样避孕好.....	276
优生	278
近亲不能结婚.....	278
什么季节怀孕好.....	280
妊娠的头三个月是胎儿保健的关键时期.....	281
孕妇应该科学营养.....	283

孕妇应该劳逸适度·····	285
孕妇应该有什么样的生活环境·····	287
孕妇患哪些病对胎儿有害·····	289
孕妇用药应该谨慎·····	291
孕妇吸烟、喝酒对胎儿的影响·····	293
胎教有理·····	294
父亲对胎儿健康的责任·····	296
生男生女的奥秘·····	297
为什么要进行产前检查·····	299
怎样才能知道胎儿畸形·····	301
哪些孕妇要做产前诊断·····	303
怎样防止胎儿畸形和遗传病·····	304
怎样计算预产期·····	306
超期妊娠怎么办·····	307
优生 ·····	309
母乳育儿有什么好处·····	309
怎样给孩子喂奶·····	311
母亲有病、吃药能给孩子喂奶吗·····	313
怎样进行人工喂养·····	315
给婴儿添加辅食要注意什么·····	317
什么时候断奶好 断奶要注意什么·····	318
孩子的营养和智力发育的关系·····	320
孩子厌食怎么办·····	322
怎样防止和纠正孩子偏食·····	324
孩子肥胖怎么办·····	326
怎样预防营养性贫血·····	328

为什么有些孩子的牙齿会变黄.....	329
怎样预防牙列不齐.....	331
孩子的睾丸哪里去了.....	333
为什么有的孩子总是活动不停.....	335
怎样使孩子长得高一些.....	337
怎样增强孩子的体质.....	339
婴幼儿能进行体格锻炼吗.....	341
怎样防止孩子得传染病.....	343
怎样观察孩子的病态.....	345
孩子的预防接种有哪些.....	347
胎盘球蛋白能治百病吗.....	349
怎样提防孩子的意外事故.....	351
家庭伦理道德	353
什么是伦理、道德.....	353
什么是社会主义社会的家庭道德规范.....	356
为什么要提倡“尊老爱幼”.....	358
虐待老人为什么要受谴责和治罪.....	360
什么是恋爱道德.....	362
美满的家庭从何而来.....	366
为什么要提倡“家庭民主”.....	368
怎样教育子女.....	369
怎样处理好婆媳关系和岳婿关系.....	372
兄弟姐妹怎样和睦相处.....	374
妯娌姑嫂怎样和睦相处.....	376
怎样正确对待父母丧偶或离异后的再婚.....	378
继父母、继子女间应情同骨肉.....	380