



Qingnian

第三版

青年生活大全

QINGNIAN SHENGHUO DAQUAN

主编 □ 钱 竹
江苏科学技术出版社

Shenghuo

Daquan

第三版

青年生活 大全

QINGNIAN SHENGHUO DAQUAN

主编 □ 钱 竹

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

青年生活大全/钱竹主编. —3版. —南京:江苏科学技术出版社,2002.2

ISBN 7—5345—3430—5

I. 青... II. 钱... III. 生活—知识—青年读物
IV. D432.64

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第057091号

青年生活大全(第三版)

主 编 钱 竹

责任编辑 姚 革

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路47号,邮编:210009)

经 销 江苏省新华书店

照 排 江苏苏中印刷厂

印 刷 通州市印刷总厂

开 本 787mm × 1092mm 1/32

印 张 32.625

插 页 2

字 数 1 100 000

版 次 2002年2月第1版

印 次 2002年2月第1次印刷

印 数 1—5 000册

标准书号 ISBN 7—5345—3430—5/Z·536

定 价 39.00元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。



QINGNIAN SHENGHUO DAQUAN

青年生活大全



目 录

青 春 语 丝

1. 生命的太阳无比灿烂——青春篇 2
2. 人生,岂止是鲜花和美酒——人生篇 2
3. 是雄鹰,就要搏击长空——奋斗篇 3
4. 事业,人生的常青之树——事业篇 4
5. 我们是浪尖弄潮儿——改革篇 4
6. 面对未来的分分秒秒——时间篇 5
7. 你和我,都应真正的富有——求知篇 6
8. 美,在爱美者的心里——求美篇 6
9. 愿芳草绿遍天涯——美德篇 7
10. 但愿你是一颗会发芽的种子——平凡篇 8
11. 友情,生活中的无价之宝——友谊篇 8
12. 让两个人的世界永远光明——爱情篇 9
13. 愿你成为矫健的勇士——健身篇 9
14. 摆脱名缰利锁——名利篇 10

青 年 心 理

- (一) 青春期心理 12
 接近异性期(12) 恋爱期(12) 爱美心理(12) 模仿心理(13) 自尊心理(13) 孤独心理(13) 交际心理(14) 爱情心理(15) 性心理(16) 变态心理(17) 迷信心理(18)
- (二) 青年智力与智力开发 18

智力五要素(18) 智商(18) 性别与智力(19) 遗传与智力(20)
环境与智力(20) 观察能力(21) 观察类型(21) 良好的观察习惯(21) 记忆能力(22) 科学的记忆方法(22) 思维能力(24) 想象能力(24) 操作能力(25)

(三) 青年创造心理的发挥 25
创造心理的特点(25) 创造性活动的最佳年龄(25) 创造性心理品质修养(26) 灵感(26) 天才(27)

(四) 青年如何正确培养个性 27
青年情绪的特点(27) 青年自我调节情绪的方法(28) 青年意志的特点(28) 成才必备的意志品质(29) 意志锻炼(29) 兴趣(30) 性格类型(30) 性格培养(31) 气质(31)

(五) 青年心理健康 33
健康心理十要素(33) 青年常见心理问题(33) 青年两种特殊心理问题(36) 心理成熟的标准(38)

(六) 青年心理疾病防治 39
心理疲劳(39) 拥有平常心,远离抑郁症(40) 警惕“隐匿性抑郁症”(40)
新型抑郁症——阈下抑郁(41) 恐怖症种种(42) 警惕“信息焦虑综合征”(42) 去除“心理贫困病”(43) 克服“假性失眠”心态(44) 多次恋爱有损心理健康(44) 做“性梦”并非思想下流(44) “性幻想”(45)
克服“性洁癖”(45) 对“同性恋”的医学新解释(46) 女性心理健康润滑剂——唠叨(46) 重视心理治疗(47) 什么人需要心理治疗(47)
心理治疗新法(48) 心理疏导 CD(48) 心理放松方式(49) 学会适度宣泄(50) 测一测,你是乐观主义者吗(50)

青年社交

(一) 社交艺术 54
社交意义(54) 社交心理(54) 社交性格(55) 社交气质(55) 社交形象(55) 社交风度(56) 社交仪态(57) 面部仪表(57) 行为仪表(58) 服饰仪表(58) 姿态仪表(59) 对象认知(60) 交际技巧(61) 交际节奏(61) 笑的魅力(62) 谈吐幽默(62) 擅于称赞(63) 不争无谓(64) 擅记姓名(64) “第一印象”(64) 黄金原则(65) 公众即友(65) 使人喜欢(65) 推销自己(66) 注意倾听

- (66) 引导话题(67) 谈“找借口”(67)
- (二) 国外礼貌简介 70
- 尊重妇女和老人(70) 在公共场所(70) 介绍(71) 问候、握手(71)
- 称呼(72) 交谈(72) 访友、做客(72) 吃饭(73) 待客(73)
- 抽烟(74) 坐轿车的礼节(74)
- (三) 口才锻炼 75
- 口才施展(75) 好口才应具备的素养和能力(75) “会说话”应具备的能力(77)
- 提高说话能力的基本途径(79) 掌握正确的说话原则(81)
- 培养运思能力(83) 培养良好的心理素质(84) 说好普通话(85)
- (四) 演讲与论辩 85
- 演讲口才(85) 演讲的类型与特征(85) 演讲与听众(86) 命题演讲的操作法(87)
- 即兴演讲成功要诀(89) 论辩口才(90)

美化生活

- (一) 家庭美化 96
- 家具布置(96) 室内色彩(97) 采光照明(97) 通风换气(98) 防止噪音(98)
- 家居装修(99) 新世纪家装风格(100) 新居装修(101)
- 装修中常见误区(101) 家居的休闲气息(102) 现代书房(103)
- 客厅的布置风格(103) 卧室设计新主张(104) 厨卫“革命”需要家电“换位”(105)
- 曲线让居家舒适安详(106) 健康家具(106) 小居室如何扮靓(108)
- 灯饰的种类(109) 让自然光走进居室(110) 让居室“动”起来(110)
- 居室巧升温(111) 画龙点睛的室内壁挂(111) 装饰的第一要素——色彩(112)
- 家居装饰的“五度空间”(112) 居室设计三要素(113)
- 现代家庭照明设计(114) 卧室布置要领(116) 家装新时尚——软装饰(117)
- 布艺消费(118) 厨房装修四关键——风火水电(120)
- 21世纪的厨房(121) 窗帘的作用(121) 装修妙笔——木线(122)
- 彩绘玻璃装饰(123) 阳台绿化要领(123) 新潮地毯(124)
- 新式窗帘(124) 字画悬挂(125) 工艺摆设(126) 新房布置(126)
- 小小靠垫为居室锦上添花(127) 家居新格局(127) 家居的良好氛围——六大面装饰(128)
- 可变色墙面(129) 小居室新视角(129) 橱柜新潮流(130)
- 家庭“壁饰”热(130) 用玻璃装饰厨房(130) 厨房误区(131)
- 自然本色的木地板(131)

(二) 生活美容	132
对美容的科学认识(132) 皮肤的保护(134) 洗澡(134) 避免太阳 曝晒(134) 天然拉皮(134) 面部皮肤护理方法(135) 男女皮肤护理 差别(136) 化妆品与护肤品的区别(137) 美容院皮肤护理(138) 皮 肤类型与适用护肤品(138) 选择护肤品注意事项(139) 选购化妆品注 意事项(140) 使用化妆品注意事项(140) 化妆品的副作用(141) 画 眉毛(142) 擦胭脂(142) 点口红(143) 眼睛的保护(144) 描眼 睛(144) 防消斑点(145) 擦香水(145) 扑香粉(146) 头发的保 护(146) 洗发露与护发素的选用(147) 发型(148) 做卷发(149) 染黑发(149) 蓄胡子(150) 染指甲(150) 晚 妆(150) 悖 逆美容的坏习惯(151)	
(三) 医学美容	153
生物医学美容时代(153) 整形美容项目(154) 隆乳手术(155) 抽脂 塑形术(155) 精细双眼皮术(156) 去眼袋术(156) 隆鼻术(156) 面部除皱(156) 脱毛新技术(157) 洗眉、洗纹身(157) 洗牙术 (157)	
(四) 时尚妆容	158
新世纪潮流妆容(158) 虚拟梳妆台(159) 数字面具使人“青春永驻” (159) 营造性感美(159) 使人年轻漂亮的5个“秘诀”(160) 阳光下的 白皙美女(161) 适合自己年龄的妆扮(161) 生物化妆品(162) 针 灸美容成时尚(162) 春妆迷人(163) 体膜的秘密(164) 早晚10分 钟美容(165) 快速掩饰倦容(166) 男士勿用女性化妆品(166) 脚心 美容术(166) 眼妆主题(167) 时髦女郎的“彩色眼睛”(168) 巧刷睫 毛(168) 假睫毛粘贴技巧(169) 流行发型(169) 前卫染发(170) 春季染发(171) 春季护发(171) 春天头发干燥发黄的对策(172) 啫喱水(172) 颈部美容(173) 打造翘臀风情(173) 指甲的保养 与修饰(174) 迷人的香水(175) 贴饰(176) 手操(176)	
(五) 服饰新潮	177
新型号服装标识(177) 服饰语言(177) 时尚源头(178) 时尚关键词 (179) “反性别消费”(180) “酷”即时尚(180) 姑娘扮“蔻”(181) 性感与性感美服饰(181) 服装色彩感受与色彩搭配(182) 肤色与 服色(183) IT男人的着装个性(184) 休闲装穿出个性(184) 木制服 饰(185) 新世纪初的牛仔装(186) 印花与图案(187) 新千年女装流 行预言(187) 女性流行服饰(189) 优雅套装与成熟女性(190) 职业 女性的着装(191) 女性不同职业者穿着(192) 冬春季着衣要领(192)	

裙装选择(192) 轻松穿出女人味(193) 纤腰衣着(193) 少女钟情吊带装(194) 文胸的选择(194) 新娘内衣有讲究(195) 男装新趋势(195) 男士穿衣手册(196) 男装叠中叠(197) 两粒纽与三粒纽西装(198) 男装也“好色”(199) 睡衣风采(199) 复旧的流行——吊带(200) 男士着装的10项弊病(200) 时尚波鞋活力(201) “美林”旋风(202) 购买打折衣物的YES与NO(202) 首饰佩戴的个性美(203) 不同季节的首饰佩戴(203) 钻饰受青睐(204) 水晶之恋(204) 魅力无穷的饰物(205) 电子首饰(205) 胸针魅力不可挡(206) 时装彩虹——腰饰(206) 手形与戒指(207) “卷土重来”的长形发夹(207) 首饰病(207)

业 余 情 趣

- (一) 怎样跳交谊舞 210
 交谊舞的一般常识(210) 交谊舞男女合握行进要领(210) 基本步法之一——四步舞(211) 基本步法之二——三步舞(212) 伦 巴(214) 探 戈(217) 迪斯科(219) 吉特巴(224) 国际标准交谊舞(235) 国际标准交谊舞基础知识(236)
- (二) 怎样集藏 239
 集藏浅说(239) 集邮常识(240) 中国最早的邮票(240) 邮票的枚、张、套(240) 邮票齿孔的由来(241) 邮票分类(241) 集邮方法(243) 集邮道德(244) 怎样洗揭邮票(244) 人民币集藏(245) 纪念币的收藏与增值(246) 收藏、变现功能兼具的熊猫普制金币(246) 字画集藏(247) 彩票集藏(248)
- (三) 体育欣赏 249
 现代奥运会简介(249) 现代奥运之父——顾拜旦(253) 足球欣赏(255) 篮球欣赏(257) 排球欣赏(258) 羽毛球欣赏(260) 跳水欣赏(262) 游泳欣赏(263) 拳击欣赏(265) 其他运动欣赏(266)
- (四) 休闲时光 268
 生活摄影(268) 婚礼摄影(269) 聚会摄影(270) 摄 像(270) 剪接拍摄法(271) 充分发挥摄像机的技术功能(271) 时装表演欣赏(272) 飞镖游戏(273) 垂钓的选位与打窝(276)
- (五) 宠物饲养 277

怎样挑选小狗(277) 初养小狗应注意哪些事项(277) 小狗的成长大致分几个时期(278) 喂养小型观赏狗应选择哪些食物(279) 怎样安排小型观赏狗的住处(279) 怎样诊断小狗是否生病(279) 如何选择家庭养猫品种(280) 家庭养猫需常备哪些器具和药物(281) 怎样防止人猫共患病(281) 被猫咬伤、抓伤后怎么办(282)

(六) 种花、插花 283

花卉基本知识(283) 光照、温度对花卉的影响(284) 盆 土(284) 浇 水(284) 施 肥(285) 盆花的管理(285) 花卉的分月管理(286) 插花艺术(287) 插花的一般常识(288) 插花的选择与搭配(288) 插花器皿的选择(289) 插花的艺术品位(289) 花材(290)

新 婚 卫 生

(一) 婚前须知 294

婚前检查十分重要(294) 婚前检查的内容(295) 结婚的最佳年龄(295) 哪些人不能婚配(296) 血型与婚育(297) 乙肝表面抗原阳性者不能结婚(297) 哪些人婚后不宜马上怀孕(298) 需在婚前施行手术的疾病(299) 偷食禁果苦恼多(299)

(二) 性的秘密 302

女性性成熟的调节(302) 女性性反应周期(303) 女性性冲动的特点(304) 性生活中的阴道反应(306) 女性性交也“射精”(308) 男性性反应周期(309) 男性性冲动的特点(310) 男女性欲有何差异(311) 男女性反应有何不同(312) 人体哪些部位是性敏感区(314) 性心理的特点(315) 性高潮的秘密(317) 新郎的“性秘密”(319) 睾丸的作用(320) 睾丸大小与性功能(322) 阴茎勃起之谜(322) 阴茎何以知大小(324) 阴茎大小与性生活(326) 人体生物钟与性(327) 性交持续时间多长为宜(329) 清晨过性生活好不好(330) 射精后为什么会疲劳(331) 使用性工具好不好(332) 手淫的不良影响及其对策(333) 手淫会不会影响婚后性生活(335)

(三) 新婚之夜 337

喜日的选择(337) 处女膜与贞洁(337) 如何过好新婚之夜(338) 防止新婚之夜大出血(340) 新婚之夜遇上月经怎么办(341) 新婚性交疼痛(342) 新女性交晕厥(344) 新婚早泄怎么办(345) 新郎阳痿怎么

- 办(348)
- (四) 新婚调适 350
- 新婚生活与性修养(350) 新婚夫妻怎样谈论“性”(351) 婚姻需要善待(353) 婚后如何深化情感(354) 美满婚姻要“五话”(357) 警惕婚姻“危机”(358) 谨防“第三者”插足(360) 新婚女性如何增添魅力(361) 怎样做个好妻子(362) 怎样做个好丈夫(364)
- (五) 避孕知识 365
- 新婚避孕知识 ABC(365) 新婚期避孕方法选择(367) 避孕方法因人而异(367) 患病女性新婚避孕方法的选择(368) 避孕套的正确使用(370) 避孕套的另类功用(370) 使用避孕套不会影响性生活质量(372) 避孕套滑落怎么办(372) 避孕套破裂的常见原因(373) 短效口服避孕药和探亲避孕药(374) 消除口服避孕药的疑虑(375) 安全期避孕法(376) 怎样测量基础体温(377) 如何估计排卵期(378) 事后紧急避孕法(378) 旅行结婚莫忘避孕(380) 国外避孕新法(381)
- (六) 新婚保健 382
- “蜜月病”是怎么回事(382) 饮酒与助“性”(384) 性交过敏须查因(385) 外阴、阴道损伤怎么办(387) 婚后遗精是不是病态(388) 不射精症及其对策(389) 射精无力怎么办(392) 射精时排尿是怎么回事(393) 阴道痉挛的产生及自我矫治(394) 如何克服女性性冷淡(395) 女性性厌恶及其矫治(398) 女性性欲低下及自我保健(401) 女性性欲低下食疗方(406) 女性性高潮障碍及对策(408) 男性性欲异常及调治(411) 阳痿及其防治对策(414) 阳痿食疗方(417) 房事适度利健康(418) 性交体位与保健(420)

旅游大观

- (一) 旅游常识 424
- 准备启程(424) 怎样选择旅行社(425) 旅游保健(427) 晕动病的防治(428) 旅途失眠怎么办(428) 旅行便秘的消除(429) 旅途腹泻防治(429) 旅途中出现高热怎么办(429) 旅游摄影摄像(430) 新婚旅游(431) 乘坐飞机须知(431) 登机可带多少免费行李(432) 出国该如何携款(433)
- (二) 中国景区精选 433

概 述(433) 长江三峡风景区(434) 大宁河小三峡(437) 桂林漓江风景区(438) 黄山风景区(440) 庐山风景区(441) 井冈山风景区(443) 杭州西湖风景区(444) 桐庐瑶琳仙境(446) 普陀山(447) 峨眉山风景区(449) 乐山大佛(450) 黄龙寺—九寨沟风景区(451) 黄果树瀑布风景区(453) 织金洞风景区(454) 泰山风景区(455) 曲阜三孔(457) 秦皇岛及北戴河海滨(458) 山海关及老龙头(460) 避暑山庄——外八庙(461) 华山风景区(462) 秦始皇陵及兵马俑博物馆(464) 蜀南竹海风景区(465) 自贡恐龙博物馆(466) 武陵源风景区(467) 张家界风景区(468) 五大连池风景区(469) 黄河壶口瀑布风景区(470) 五台山(471) 苏州园林(473) 中山陵、夫子庙及秦淮河风光带(474) 敦煌莫高窟(477) 黄鹤楼(478) 武当山(479) 成吉思汗陵(480) 深圳锦绣中华(481) 肇庆星湖(482) 武夷山(483) 路南石林(484) 布达拉宫(485) 白头山天池(486)

(三) 出国旅游 487

出国旅游须知(487) 泰国六日游(488) 东南亚三国九日游(488) 澳大利亚九日游(488) 日本八日游(489) 韩国六日游(489) 俄罗斯九日游(489)

(四) 海外名胜 489

埃及金字塔(489) 吴哥寺(490) 缅甸的佛塔(490) 巨石阵(490) 泰国鳄鱼湖(490) 奇妙的“火湖”(490) 埃菲尔铁塔(491) 比萨斜塔(491) 罗马圣彼得大教堂(491) 帕提依神庙(491) 克里姆林宫(492) 自由神像(492) 美国国会大厦(492) 帝国大厦(493) 树顶旅馆(493) 巴西螃蟹岛(493) 维多利亚大瀑布(493) 玫瑰谷(494) 飞蛇神金字塔(494) 黄金博物馆(494) 水上城市——威尼斯(495)

经济生活

(一) 就业择业 498

学校推荐就业(498) 临时工(498) 应聘就业(498) 合同制就业(498) 劳务市场登记就业(499) 个体经商(499) 招工与招干(499) 聘任制(499) 就业前培训(500) 择业要慎重(500) 择业的双向选择(500) 人才市场(500) 辞职(501) 人才流动(501) 竞争

- 上岗(501) 求职“打探”新单位(502) 怎样写好求职信(502) 写简历八忌(503) 求职面试 10 个常见问题应对(503) “跳槽”者巧答面试问题(504) 成功率最高的求职方法(504) 不受欢迎的求职者 8 例(505) 你期望的求职待遇是多少(506) 大学生,找准目标大胆闯(506) 大学生择业须自知(507) 知名企业青睐复合型人才(507) 网上求职有诀窍(508) 到私营企业求职注意什么(509) 阶段性就业与弹性就业(509) 女性创业关注五大行业(510) 职场女性五大误区(511) 巧渡失业难关(511) 失业之际别忘做的事(512) 21 世纪将被淘汰的高薪职位(512)
- (二) 个体经商须知 513
- 承包式经商(513) 代理商和经纪人(513) 中介人(514) 合同与公证(514) 支票(514) 纳税申报(514) 个人所得税(515) 商业信息及咨询(515) 现金结算(515) 转账结算(516) 空头支票(516) 银行票据(516) 给民企的 8 个提醒(517) 个人投资创业仍需慎重(518) 不准个人经营的行业 and 商品(519) 个人经营性贷款(519) 凭优良信用可贷款(519) 入世后哪些商品会降价(520) 外国商场礼仪(521)
- (三) 理财与消费 522
- 社会呼唤金融业的“个人理财服务”(522) 个人性格决定投资方向(523) 单身族的理财经(524) 给你几个理财建议(525) 消费信贷要精打细算(525) 测测你的理财水平(526) 低息时期的储蓄诀窍(526) 外币储蓄(528) 外汇与汇率(529) 炒外汇前的准备(530) 汇市炒作(530) 获得合法外汇的 12 种渠道(531) 信用卡(531) 银行“一卡通”服务(532) 银行卡全国联网(532) 凭指纹取款(533) 个人所得税征收门槛提高(533) 犹太人的致富秘诀(533) 哪些钱消费者可以拒付(534) 消费者投诉状的写法(535) 消费者要学会索赔(535) 退换商品(535) 预付款要谨慎(536) 信用卡带给你什么权利(537) 识别发票真伪(537) 用投资眼光看待超前消费(538)
- (四) 保险与彩票 539
- 去银行买保险(539) 网上买保险(539) 购买家庭保障型保险必知(540) 理财型家财险(540) 人寿险不是“第二储蓄”(541) 如何选购分红保险(541) 关于“投资连接保险”(542) “准开放式基金型”投资保险(543) 投资型险种也有“险”(544) 上佳礼品——保险单(544) 彩票要上高速路(544) 冷观彩票热(546) 博彩的魅力(546) 被动型彩票(547) 体彩与六合彩的差异(547) 足球彩票(548) 足球彩票怎样玩

- (549) 团结出彩(549) 电脑彩号三要素(550) 博彩 10 戒(551)
莫信“中奖选号规律”(551) 彩民如何维护自身权益(552)

法律 顾 问

- (一) 必知法律常识 556
法 律(556) 公 民(556) 公民权利(556) 公民义务(556) 选
举权与被选举权(556) 宗教信仰自由(557) 残疾人权益保障(557)
财产所有权(557) 人身权(557) 知识产权(557) 财产继承权
(557) 民事责任(558) 劳动合同(558) 最低工资的保障(558)
职业培训(558) 劳动争议(558) 不当得利(558) 债(559) 合
同(559) 违约责任(559) 商业秘密(559) 经济仲裁(559) 公平
交易权(559) 行政行为(559) 行政处罚(560) 行政拘留(560)
行政强制(560) 行政复议(560) 行政赔偿(561) 罪行法定原则
(561) 犯罪嫌疑人(561) 故意犯罪(561) 剥夺政治权利(561)
刑事责任能力(562) 犯罪预备(562) 犯罪中止(562) 犯罪未遂
(562) 共同犯罪(562) 累 犯(562) 惯 犯(563) 自 首(563)
意外事件(563) 正当防卫(563) 强制措施(563) 不起诉(563)
上诉不加刑(564) 诉讼权利(564) 诉讼代理人(564) 诉讼参与
人(564) 民事诉讼当事人(564) 诉讼费用(564)
- (二) 诉讼知识 565
调 解(565) 法院调解(565) 人民调解(565) 民事诉讼(567)
主管与管辖(567) 审判组织与回避(568) 第一审普通程序(568)
简易程序(569) 第二审程序(569) 审判监督程序(570) 特别程
序(570) 督促程序(571) 公告催示程序(571) 行政诉讼(571)
刑事诉讼(572) 立 案(572) 侦 查(573) 起 诉(573)
自 诉(574) 审 判(574) 执 行(578) 几种变更执行的情况
(578) 减刑和假释(579) 仲 裁(579) 仲裁程序(580) 仲裁裁
决的撤销和执行(582) 诉状的写法(582) 公证处办理哪些业务(584)
涉外继承公证的办理(584)
- (三) 常用法律法规简介 585
中华人民共和国民法通则(585) 我国《民法通则》的基本原则(586) 公
民(自然人)(586) 法 人(588) 代 理(588) 民事责任(589)

诉讼时效(590) 人身权(591) 物 权(592) 债 权(593)
 共 有(593) 中华人民共和国刑法(594) 中华人民共和国国家赔
 偿法(595) 中华人民共和国治安管理处罚条例(595) 中华人民共和国
 劳动法(596) 中华人民共和国婚姻法(597) 婚姻法修正案(598) 中
 华人民共和国继承法(599) 中华人民共和国个人所得税法(600) 中
 华人民共和国证券法(601) 中华人民共和国城市房地产管理法(601) 中
 华人民共和国行政处罚法(602) 中华人民共和国行政复议法(603) 中
 华人民共和国残疾人保障法(604) 中华人民共和国妇女权益保障法(605)
 中华人民共和国老年人权益保障法(605) 中华人民共和国保守国家
 秘密法(605) 中华人民共和国集会游行示威法(605) 中华人民共和国
 保险法(605) 失业保险条例(606) 国家公务员暂行条例(606) 中
 华人民共和国税收征管法(607)

疾 病 防 治

- (一) 青春期常见病防治 610
- 痤 疮(610) 雀 斑(610) 桃花癣(610) 斑 秃(610) 少白头
 (少年白发)(611) 狐 臭(611) 口 臭(612) 汗 脚(612) 足
 癣(612) 痣(613) 多 毛(613) 近视眼(613) 沙 眼(614)
 色 盲(614) 小腿抽筋(614) 头皮脱屑(615) 中耳炎(615)
 风湿病(616) 龋 齿(616) 扁 桃 体 炎(617) 溃疡病(617)
 急性胃炎(617) 青年性高血压(618) 肺结核(618) 癌症的预防
 (618) 神经衰弱(619) 瘰 病(619) 冻 伤(620) 烫伤和烧伤
 (620) 关节脱臼(620) 扭 伤(620) 晕 厥(621) 包茎和包皮
 过长(621) 手 淫(621) 尖锐湿疣(622) 非淋菌性尿道(宫颈)炎
 (622) 生殖器疱疹(623) 软下疳(623) 性病性淋巴肉芽肿(623)
 淋 病(623) 梅 毒(624) 艾滋病(625) 男子不育症(626)
 性变态(626)
- (二) 女青年常见病防治 628
- 月经不调(628) 痛 经(628) 阴道滴虫病(628) 产后大出血(629)
 乳房胀痛(629) 乳头皲裂(629) 阴部瘙痒症(629) 急性乳腺炎
 (630) 功能性子宫出血(630) 产后注意事项(630) 流 产(631)
 子宫颈炎(632) 女子不孕症(632)
- (三) 紧急救护 633

触 电(633) 溺 水(633) 蛇咬伤(633) 狂犬咬伤(633) 中
暑(634) 镇痛药中毒(634) 食物中毒(634) 煤气中毒(634) 气
管异物(635) 外伤出血(635) 脑震荡(635) 骨 折(636) 肌腱
损伤(636) 开放性软组织外伤(636) 闭合性软组织外伤(636)

(四) 青春期保健 637

新世纪健康新概念(637) 黄金分割与养生之道(637) 关注“亚健康状态”(638) 中医“排毒”新概念(639) 人体 24 小时在干些什么(639)
生活中的 7 个时间(640) 为什么含 PPA 药品早不停用(641) 如何识别含 PPA 的药品(641) 感冒新概念(641) 饭后十二忌(642) 超觉静思健脑法(642) 大脑“互代”(643) 健脑十法(643) 过份节食减肥可能引起猝死(644) 皮带愈长,寿命愈短(644) 文职人员谨防六症(645) 办公室一族当心久坐隐患(647) 谨防现代都市病(647) 危害健康的五种主要病毒(648) 正确认识细菌(648) 夏日防止沙门氏菌中毒(649) 药物致癌的可能性(650) 警惕餐桌上的三大致癌物质(650)
鲨鱼软骨制剂的抗癌作用(651) 饮食习惯常变可防癌(652) 癌症专家关注牛奶(652) 一滴血可查癌细胞(652) 人体秘密报警信号 20 例(652) 人体信号让你对症营养(653) 污染重灾区——家庭(654) 氮氧化物——厨房新杀手(655) 芳香剂污染家庭环境(655) 头痛与环境(656) 群体“人味毒”(656) 不可小视的振动污染(656) 隐性“三杀手”(657) 警惕花草“杀手”(658) 环境污染对皮肤的伤害(658) 清除体内污染(659) 吼叫或高歌有益身体健康(659) 睡眠与情绪(660)
防止睡眠后退症(660) 新的午休方式——饭前睡(660) 一种促进睡眠的新药(661) 饮用水并非越纯越好(661) 运动时喝什么水好(661)
对乙型肝炎的两个认识误区(662) 不宜生炒动物内脏(663) 谨防“夜餐综合征”(663) 低聚糖代糖配料——半乳糖寡糖的作用(663) 磁疗与磁性保健(663) 喝一次药水治愈“甲亢”(664) 少女学习成绩下降与缺铁(664) 学习后疲劳的消除方式(665) 白发早生与缺铜(665)
胃痛切勿服止痛片(666) 宜慎用化妆品的人(666) 什么人不宜戴隐形眼镜(666) 警惕牛奶中的“超级细菌”(667) 当心“染发白血病”(667) 克服打鼾危险(667) 睡眠呼吸暂停综合征应早治(668) 上班族警惕 CFS(668) 坐姿不正易老(668) 色彩与健康(669) 手机充电别贴身(669) 冰箱病——耶尔森菌肠炎(670) 常骑自行车应防疾病(670) 夏日防“啤酒病”(671) 未婚少女也会得妇科肿瘤(671) 神奇的异性激素(672) 吸烟影响性功能(672) 抗精子抗体与不育(孕)的关系(673) 热恋“腹痛”从何来(673) 何谓“遗精病”(673) 长期手淫者

不会影响生育(674) 洗澡不当会洗掉健康(674) 刹住盲目“洗血”风(675) 弊多利少的阴道冲洗(675) 过度减肥影响夫妻性生活(676) 婚前性行为易导致婚后不孕(676) 男青年也要勤洗下身(676) 家中有了性病病人怎么办(677) 性病能不治自愈吗(677) 性病难治的原因何在(678) 性病治愈后为何需复查(679) 女性不宜整天与电脑相处(679) 网虫,保重身体(679) 当心“网络综合征”(680)

网 络 世 界

- (一) 网络概述 684
 计算机网络(684) 因特网(685) 因特网的常用服务(686)
- (二) 准备上网 689
 用电话线拨号上网(689) 操作系统介绍(690) MODEM的安装(690)
 代理商的选择(691) 拨号上网程序(692) 浏览器的使用(694)
- (三) 网上漫游 696
 网上漫游的基本功能(696) 股票信息功能(696) 网上购物——电子商务(697) 网上娱乐(699)
- (四) BBS系统 701
 BBS简介(701) 申请账号(702) 注册BBS的合法公民(702) 到处看看(703) 网络泥巴(MUD)游戏(713)
- (五) 网上聊天 715
 网上聊天简介(715) mIRC的使用(718) 进入IRC聊天(722)
- (六) 网络呼机(ICQ) 724
 网络呼机(ICQ)简介(724) 下载ICQ(724) ICQ的安装(725)
- (七) 网上搜索 729
 网上搜索(729) 网络搜索工具(File Ferret)(732)
- (八) 电子邮件 733
 电子邮件系统简介(733) 免费电子邮箱的申请(735) 首都在线免费邮箱的申请(737) 263邮箱设置(738) 用Foxmail收发邮件(739) Foxmail使用的高级技巧(742) Outlook Express Mail的使用(743)
- (九) 个人主页 748
 个人主页简介(748) 申请主页空间(749) 自己做个主页(753) 宣传