

# 青年 实用

QING



广西人民出版社



# 青年生活 实用大全

张希正 杨寿新 吴耀中 著

广西人民出版社

青年生活实用大全

张希正 杨寿新 吴耀中 著

广西人民出版社出版

(南宁市河堤路14号)

广西新华书店发行 广西民族印刷厂印刷

开本 787·1092 1/32 22.75 印张 插页4 530 千字

1986年3月第1版 1986年3月第1次印刷

印数 1-100,000 册

书号: 17113·54 定价: 3.70 元

## 前 言

在人生的大辞海中，最美丽、最动人的词，莫过于青春。她犹如奔腾咆哮的江河，胸怀无限的追求；她好象汹涌澎湃的海潮，凝聚着永不衰竭的活力；她恰似含苞欲放的花蕾，使浩瀚的宇宙布满了生机。她给人以信心、希望，她充满勇气、力量，她促人学习、奋斗，她致力于创造、拼搏……

啊，青年，正是处在这样灿烂的黄金时代，是未来一切光明和幸福的开拓者。如今，历史已经把祖国推进到了全面振兴的伟大时代，当代青年正是站在时代潮流前面的先锋。在这样一个伟大的时代里，青年人只有树立起崇高、远大的理想，坚定对未来的信念，掌握现代科学知识，富于实践才能，才有可能肩负起振兴中华的光荣而艰巨的使命。

但是，这还不够，青年人还必须努力学习生活，掌握生活科学，用丰富的、实用的生活知识来充实自己，保卫自己，美化自己，使青春更加完美。革命导师列宁说得好：“正是在这些青年面前摆着为共产主义事业而战斗的任务，因此他们必须有坚强的健康的身体，钢一般的意志，和铁的肌肉，去迎接新战斗。”健康的生活情趣，高尚的伦理道德，必备的法律、卫生常识，以及衣、食、住、行等身边科学知识，将构成五彩缤纷的青年生活画卷。它将指导青年朋友们科学地生活，健康地成长，使青年朋友们获得高尚的情操，健壮的体魄，而真正成为建设祖国的栋梁之材。丰富多彩、和谐有趣、高尚健康、幸

福美满的生活，不但可以使青年人焕发精神，陶冶情操，更加热爱生活，而且还能激发青年人对事业、对人民、对祖国火一般的爱情，从而振奋精神，开拓进取，去创造美好的明天，为建设一个科学发达、文明昌盛、繁荣富强的伟大祖国而尽力献身，用青春谱写出最美的诗篇。因此，向青年一代普及生活知识，不仅是青年人生活的需要，也是振兴民族大业的需要，伟大时代的需要。

正是出于这一良好的愿望，我们针对当代青年生活的特点，从实用出发，编写了这本《青年生活实用大全》。从恋爱、婚姻、家庭，到计划生育、养儿育女；从卫生健康，到健美、化妆；从文明礼貌，到衣、食、住、行；从法律咨询，到业余情趣……紧紧围绕青年多色调的生活，全面地系统地介绍青年生活各个领域的基本知识，它把知识性、实用性、科学性、趣味性和思想性和谐地熔为一炉，是青年朋友学习、生活、待人接物、处世交友、正确处理婚恋家庭问题的顾问和挚友，是当代青年创建幸福美满生活的可靠向导。认真地读一读这本书，将能增加知识，开拓视野，帮您排忧解难，给您的生活增辉添彩。青年朋友们，愿这本书能为您的幸福生活起到哪怕一点点有益的作用，这将对您最大的慰藉和最高的奖赏。

本书在写作过程中，曾参阅了国内外大量书刊、资料，并得到出版社领导和编辑同志的大力支持和帮助，在此一并感谢。

由于我们水平有限，诚恐有误，恳切希望广大读者和青年朋友们批评指正。谢谢。

作者

一九八四年七月十四日

于哈尔滨



羊毛蝙蝠衫裙



卡 曲



△西服套裙

▽男西装三件套



▽男风衣







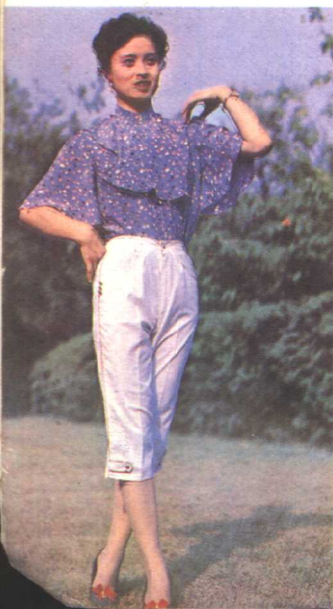
△筒裙

▽三节裤衫



△旅游套装

▽绣花短外套





△童毛衣外套



△童 裙

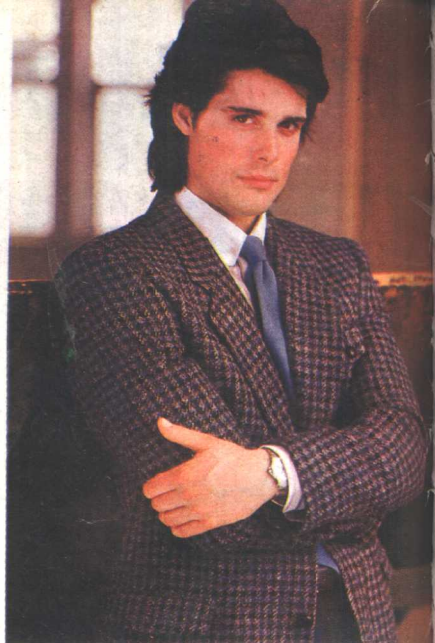
▷青年装





▽女超短裙

△女冬裙



△男西服上装

▽女春秋连衣裙



▽青春式



髮  
翹  
式  
▽

△少女髻

▷髮翹式

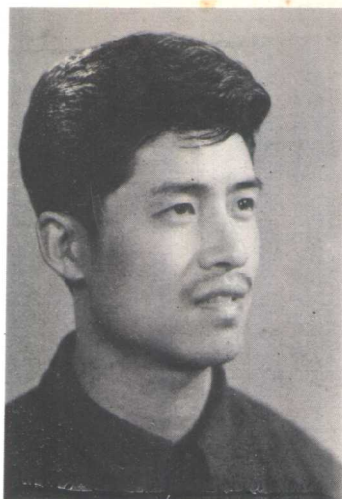
▽荷尾式



△凤尾式



△青年式



△青年波浪式



△无缝青年式



△有缝青年式

# 目 录

## 前 言

## 一、文明与衣食住行

- A. 礼 仪**..... ( 3 )
- 文明礼貌是青年人的美德  
        ..... ( 3 )
- 握手..... ( 4 )
- 介绍..... ( 5 )
- 交谈..... ( 6 )
- 乘车..... ( 8 )
- 上街..... ( 9 )
- 购货..... ( 10 )
- 访友..... ( 11 )
- 待客..... ( 13 )
- 送客..... ( 14 )
- 请客..... ( 15 )
- 赴宴..... ( 16 )
- 求爱..... ( 17 )
- 初恋..... ( 18 )
- 热恋..... ( 19 )
- 洞房..... ( 19 )
- 待外宾..... ( 20 )
- 舞会..... ( 21 )
- 在娱乐场所..... ( 22 )
- 探病..... ( 23 )
- B. 服 装**..... ( 25 )
- 现代服装的特点..... ( 25 )
- 什么颜色的服装好看? ... ( 28 )
- 怎样选择服装的样式? ... ( 34 )
- 新婚服装..... ( 42 )
- 男青年的流行时装——西  
        服..... ( 45 )
- 妇女流行时装——旗袍... ( 47 )
- 款式新颖的夏装..... ( 49 )
- 你穿哪种裙子美? ... ( 53 )
- 怎样计算服装用料? ... ( 54 )
- 常用生活服装剪裁图..... ( 59 )
- 你会熨烫衣服吗? ... ( 76 )
- C. 饮 食**..... ( 80 )
- 各种食物的营养价值..... ( 80 )
- 各种营养素的功能..... ( 87 )
- 春季饮食..... ( 93 )
- 夏季饮食..... ( 93 )
- 秋饮季食..... ( 94 )
- 冬季饮食..... ( 95 )

体力劳动青年的饮食·····(96)	如何布置卧室·····(141)
脑力劳动青年的饮食·····(98)	床单与房间的装饰·····(144)
孕妇的饮食·····(99)	地板如何打蜡·····(145)
产妇的饮食·····(101)	水泥地面装修·····(146)
“下奶”的妙方·····(104)	窗帘布与窗纱·····(147)
儿童的饮食·····(106)	用花卉美化居室·····(148)
中学生的饮食·····(110)	厨房及卫生间的安排·····(149)
大学生的饮食·····(112)	床的选用·····(150)
少女的饮食·····(114)	厕所怎样除臭·····(152)
吃素好不好?·····(115)	房间的小摆设·····(152)
不吃早点好吗?·····(116)	<b>E. 旅 游</b> ·····(154)
怎样烹调才科学?·····(118)	对青年有益的活动——旅
<b>D. 住 室</b> ·····(120)	游·····(154)
居室的色彩学·····(120)	地点的选择·····(156)
新房布置的艺术·····(121)	确定日程·····(157)
怎样粉刷和油漆房间·····(122)	查阅资料·····(158)
阳台的花草装饰·····(124)	准备行装·····(158)
节日的居室布置·····(125)	旅游药品·····(160)
住室小气候·····(126)	徒步旅游·····(161)
钟的陈设·····(128)	骑车旅游·····(162)
灯与灯罩的选择·····(130)	登山·····(162)
住室和摆设·····(132)	游泳安全·····(163)
居室挂画的艺术·····(133)	财物安全·····(164)
照片的装帧·····(134)	旅游中的饮食卫生·····(165)
老年人的居室布置·····(136)	旅游文明·····(166)
青年人的居室布置·····(137)	旅游心理·····(167)
少儿居室的布置·····(138)	古迹欣赏·····(168)
沙发套的选用·····(139)	意外事故·····(169)
家具的摆放应注意些什么	全国主要游览胜地·····(173)
·····(140)	

## 二、婚 恋 家 庭

- A. 性知识** .....(193)
- 周总理关心青年性教育·····(193)
- 遗精与手淫·····(194)
- 男性生殖器官及其生理功能·····(196)
- 女性生殖器官及其生理功能·····(198)
- 男女性功能的差别·····(200)
- 男子性功能障碍·····(201)
- 女子性功能障碍·····(203)
- 互敬互爱, 正确对待性生活·····(204)
- 性生活卫生·····(206)
- 年轻人要节制性欲·····(207)
- 性生活的和谐与失调·····(209)
- B. 恋爱** .....(212)
- 爱情的含义是什么? ·····(212)
- 情书中有美学吗? ·····(214)
- 有了对象以后怎么办? ·····(216)
- 找对象一定要“郎才女貌”吗? ·····(217)
- 男比女强是找恋人的原则吗? ·····(219)
- 失足青年还值得爱吗? ·····(221)
- 介绍多人都相不中怎么办? ·····(222)
- 心中的秘密应不应该对恋人留一手? ·····(224)
- 求爱遭到冷遇怎么办? ·····(225)
- 怎样参加第一次约会? ·····(227)
- 出现三角恋爱应该怎么办? ·····(229)
- 热恋时能不能给对方一些考验? ·····(231)
- 失身的女青年要不要对恋人说明? ·····(232)
- 恋人之间产生了猜疑怎么办? ·····(233)
- 你们是真正相爱吗? ·····(235)
- 当你失恋以后怎么办? ·····(238)
- 男青年对待爱情的特点是什么? ·····(240)
- 恋爱期间可以发生两性关系吗? ·····(242)
- 自己不爱的人来求爱怎么办? ·····(243)
- 怎样迎接新生活的开始? ·····(245)
- 注意在婚后培养新的生活情趣·····(247)
- C. 婚姻** .....(250)
- 婚前要做哪些准备? ·····(250)
- 婚前不要搞“突击” ·····(252)
- 婚前检查有什么好处? ·····(254)
- 结婚为什么要登记? ·····(255)
- 洞房花烛夜·····(257)



- 婚后要继续发展爱情……(259)
- 妻子怀孕以后……(261)
- 夫妻性格要互相适应……(262)
- 婚后怎样同异性朋友往来  
……(265)
- 需防多疑症……(266)
- 丈夫有了外遇妻子怎么办?  
……(268)
- 妻子有了外遇丈夫怎么办?  
……(270)
- 第三者休矣……(273)
- D. 家庭**……(276)
- 家庭在社会上的作用……(276)
- 怎样建立美满和睦的家庭  
……(278)
- 谁来当家?……(280)
- 夫妻之间……(283)
- 赡养父母是青年的美德……(285)
- 有钱难买婆媳和……(288)
- 婆媳闹矛盾,小姑子怎么  
办?……(291)
- 兄弟姐妹手足情……(293)
- 妯娌之间要友爱……(295)
- 遗产与继承权……(298)
- 远亲不如近邻……(300)
- E. 养儿育女**……(303)
- 最佳结婚年龄……(303)
- 受孕的生理过程……(305)
- 胎儿的生长发育……(307)
- 孕期保健……(308)
- 临产前应做些什么准备?  
……(311)
- 围产期监护和产褥期保健  
……(312)
- 产后缺奶怎么办?……(316)
- 新生儿的生理特点及其护  
理……(318)
- 婴儿的喂养……(320)
- 养成婴儿良好的生活习惯  
……(324)
- 婴儿患病时的常见症状……(325)
- 小儿常见病及防治办法……(327)
- 从小抓好孩子的品德教育  
……(333)
- F. 计划生育**……(336)
- 实行计划生育是一项基本  
国策……(336)
- 节育的原理……(339)
- 怎样选择避孕方法……(339)
- 女用避孕药……(340)
- 节育环……(345)
- 避孕套……(348)
- 其他避孕方法……(349)
- 输卵管结扎术……(350)
- 输精管结扎术……(351)
- 人工流产……(353)
- 国外节育新方法……(354)