

现代

青年 生活 方式

欧 森 主 编

黑龙江人民出版社

现代青年生活方式

欧 森 主编

执笔者：顾兰英 吴绪彬 尚绍华 薛宝根
陈道馥 邓法奇 吴 凯 等

黑龙江人民出版社

1986年·哈尔滨

责任编辑：贺铭华

封面设计：安振家

现代青年生活方式

Xiandai qingnian Shenghuo Fangshi

耿 森 主编

黑 龙 江 人 民 出 版 社 出 版

(哈尔滨市道里森林街42号)

牡丹江印刷厂印刷 黑龙江省新华书店发行

开本787×1092毫米1/32 ·印张 15 4/16 ·字数 300,000

1986年9月第1版 1986年9月第1次印刷

印数 1—27,620

统一书号： 3093·341

定价：2.5元

序 言

满 锐

不管是不是受着主观意识的支配，我们每个人，都是在按照一定的方式生活着。

“生活方式”，这是一个有着丰富内涵的词汇，它既包括人们生活领域的所有物质内容，还包括全部的精神方面。所以说，一定的生活方式，不仅是社会物质文明的相应产物，更是社会精神文明的必然反映。

人们生活方式的普遍的全面的进步，是整个社会进步发达的最显著标志。

选择自己认为最满意的生活方式，或对它不断进行调整以使其日臻完善，这是当代青年普遍的内心追求。这种合理的追求之能够得到承认，足以反映出思想解放运动已经引导社会生活发生了何等深刻的变化。无疑，这是非常积极的变化。

不过，人们所追求的，却有各种各样的生活方式。其

中,有一些,存在着巨大的质的差异。积极的、健康的、科学的生活方式,可以把人引向美的、幸福的境界;而消极的、病态的、愚昧的生活方式,则注定会给生活蒙上阴影,使其失去应有的光彩,甚至于导致种种的遗憾乃至悔恨!由此看来,生活方式是否符合时代要求,是否积极和先进,这对于人的整个一生,实在是太重要、太重要了。

正因为生活方式涉及的范围异常之广,与它相关的知识和道理也就非常之多。掌握它们以鉴别生活方式的优劣,运用它们以弥补生活方式的欠缺,这对每个人都具有十分实际的意义。

三

由中央和国家机关宣传教育部门一些长期从事青年教育工作的同志共同编写的这本《现代青年生活方式》,是一部内容丰实、材料新颖、文笔雅丽的读物,完全有资格作为当代青年生活的向导和顾问。年轻的朋友,请你仔细读下去吧,它会向你讲述你渴望知道和应该知道的一切。

愿幸福永远永远把你伴随……

目 录

序言.....	满锐
第一部分 打扮,使你更富有风采	1
一. 美容	1
二. 发型	27
三. 形体健美	40
第二部分 在通往爱情的道路上	58
一、怎样浇灌爱情的花朵	58
1、真正的爱情	58
2、现代青年求爱的风格	60
3、青年男女心中的异性美	63
4、告别你心中的“偶像”	67
5、优柔寡断——丧失良机	70
6、如何约会	73
7、当你进入初恋的时候	76
8、走自己的路,让人家去说吧	78
9、她不能忘记过去的恋人,怎么办	80
10、第一次与老人见面	82
11、莫把同情当爱情	86
12、从失恋的痛苦中解脱出来	88
13、拒绝的艺术	92
14、切莫将身轻许人	94
15、订婚与结婚登记	98

16. 办婚事——靠自己	99
17. 如果岳母要彩礼	102
二. 青春期的性教育	104
三. 婚前的优生学教育	115
第三部分 愿你有一个幸福的家庭	122
一. 新婚卫生须知	122
二. 生命的最初岁月(孕期保健)	126
三. 幸福靠夫妻双方来创造	130
1. 婚姻是爱情的坟墓吗?	130
2. 婚后,发现爱人的缺点时	132
3. 夫妻和谐靠谅解	135
4. 夫妻之间切忌猜疑	138
5. 吵架后的和解	141
6. 怎样看待爱人与异性的交往	144
7. 人分两地心相连	148
8. 八小时外的交谈	150
9. 夫妻之间也要“语言美”	152
10. 愿家庭里充满民主空气	154
11. 如何对待双亲的议论	156
12. 如何保持自己的魅力	159
13. 爱人生病怎么办?	162
14. 面对家务劳动:共同分担	165
15. “算了用”比“用了算”好	167
16. 有客人到来的时候	170
17. 一方地位发生变化之后	171
四. 为了下一代	177
1. 年轻的父母应为孩子准备些什么?	177
2. 宝宝健康成长	178
3. 科学的喂养与护理	180

4、玩具是儿童的天使	186
5、幼儿独立生活能力的培养	190
6、到大自然中陶冶孩子	193
7、打开孩子智慧的门窗	195
8、孩子还是进幼儿园好	198
9、用爱抚对婴儿进行早期训练	200
10、父母的感情时刻影响着子女	204
第四部分 丰富多彩的八小时以外	207
一、安排好业余生活的意义	207
二、科学地安排你的业余生活	216
1、请到知识的海洋里遨游	225
2、让优美的音乐作你的伴侣	235
3、集邮活动 妙趣无穷	243
4、周末舞会在向你招手	251
5、架起人与人之间的桥	256
6、到美术和书法的天地里去摄取	264
7、钓鱼、种花、养鸟可把性情陶冶得更美好	272
8、记录下你的成长足迹	282
9、摄影	289
10、请你来做智慧体操	295
11、旅行和旅游	302
12、如果你希望精力充沛、体魄健壮	312
13、愿你做个能工巧匠	319
14、美化你的居住环境	325
15、给亲友亮几个拿手菜	333
16、把宝贵的业余时间分一部分给孩子	341
第五部分 外国青年生活方式琐谈	349
1、我看到的美国青年	349
2、美国青年父母培育“超级儿童”	360

3、美国青年的业余活动	363
4、漫话法国青年的生活情趣	365
5、西德青年追求的一种生活方式——“合伙生活”	374
6、爱好步行远足的西德青年	375
7、愉快的郊游——篝火和野营 ——葡萄牙青年度假见闻	377
8、日本家族制度的演变和新的家庭危机 ——日本青年家庭观念的变化	379
9、日本青年的婚恋	384
10、到书籍中去旅行 ——日本青年对知识的不断追求	388
11、日本青年斑驳陆离的业余生活	392
12、和服逐渐让位给西装 ——日本青年的衣着	396
13、体育在日本青少年生活中占据的地位	398
14、旋风般的生活节奏 ——追赶时间的日本人	402
15、日本青年的交往	406
16、苏联青年婚姻家庭面面观	409
17、欧美青年生活方式趣闻	413
18、各国“生活模式”的比较	418
19、西方青年把健美操与舞蹈融为一体	420
20、足球王国——巴西的青年	422
21、非洲青年的“癖好”	431
第六部分 交际舞	452
一、交际舞的起源、发展及现状	452
二、交际舞常识	462

第一部分 打扮，使你更富有风采

一、美 容

1. 先要认识自己

“世界上没有任何一件衣裳能比健康的皮肤和发达的肌肉更美丽。”这是苏联伟大的诗人马雅科夫斯基说过的话。是的，人们多么希望自己有一副美丽的容颜和体态啊！

‘亲爱的姑娘，请别着急，更不要以为自己不如别人。据某些专家分析：中国女性的肌肤最细嫩、最美丽。这是因为我们的生活环境和饮食习惯决定的。况且，青春时光的女孩子各有风采！你总有某些地方连自己也觉得喜欢的。

有了这样的自信，怀着对美的追求，就请开始吧！对着镜子，先把你自已好好地端详。

①你的皮肤属于哪种类型？

只有了解自己皮肤的性质，才能选择相应的护肤化妆品，科学地美容。

一般来说，皮肤的性质分四种类型，请对照一下，你属于哪一类。

油性皮肤：这种皮肤毛孔粗大，经常分泌油脂，脸上总

感觉粘粘的。油性皮肤的人，毛囊口还会长出许多小黑点，易长粉刺和青春痘（痤疮）。但由于脸上油脂多且光亮，所以不易起皱纹，经得起风吹日晒的刺激。

油性皮肤的人要勤洗脸。洗脸后不要搽油质化妆品，可以直接扑上香粉，也可以用化妆水来保养。

中性皮肤：整个面孔都很细滑，毛孔不粗不细。皮脂分泌适度，对外界刺激不太敏感。使用一般常用的化妆品就可以，只需根据肤色选择化妆品的颜色。

干性皮肤：红白细嫩，毛孔不显，不出油，干净美观。但没有光泽，经不起风吹日晒，晒得厉害了就发红、灼痛、起皮屑。干性皮肤的人，洗脸后应多搽一些油质的护肤化妆品，也可以搽些香粉，同时要经常按摩。

敏感性皮肤：对任何化妆品都会发生皮肤过敏，如果化妆品选择不当，反而损伤皮肤。所以敏感性皮肤的人，最好选用非药物化妆品，注意皮肤的清洁，尽量不用质量差的化妆品。

②你的五官位置理想吗？

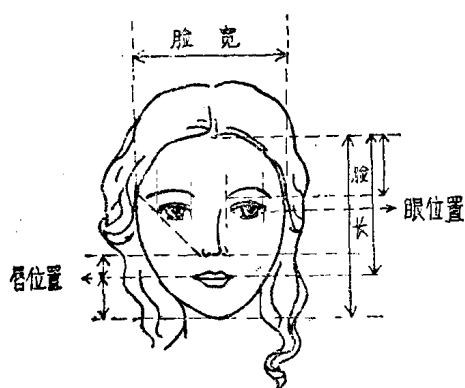
美容，也要懂点美术。你必须先懂得脸部五官的位置怎样才算匀称，才能发现自己的不足，从而有针对性地打扮自己。

如图所示：

A. 脸孔的宽度为眼睛长度的五倍。

B. 眉尖要在眼尖的正上方，眉尾在小鼻和眼尾相联结的一条线上，和眉尖成水平线。

C. 眼睛的位置在前额（发际）和口角长度的二分之一



(图 1)

处，左右眼尖的间隔和眼睛的长度相等。

D. 前额（发际）到眉尖的长度、眉尖到鼻端的长度、鼻下到下颌尖端的长度相同，为脸长的三分之一。

E. 唇的位置在鼻下到下颌的三分之一处，口角在眼球内侧的正下方，上下嘴唇的厚度为一比一或一比一点五。

以上是最理想的五官比例，当然並不绝对，只是为你提供一個化妆标准作参考。

③是圆脸？是方脸？……

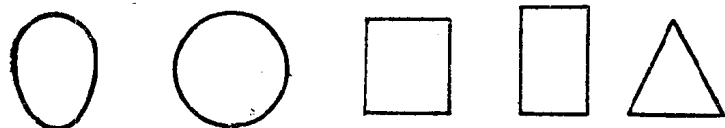
並非所有人都化妆成鹅蛋脸才算美，而是要根据各人的不同情况和脸型来着手。了解自己的脸型，对美容、对发型的设计都是很有用处的。

怎样才能知道自己的脸型呢？

坐在镜子前面，把头发全部向后拢起，镜子里出现的脸型是圆的？四方型的？……一目了然。

如果你还不放心，有条件的话，可以将头发向后梳好，拍一张正面头像，约一两寸大小就行。然后在一张透明的纸上画一个蛋型脸的轮廓，尺寸与你的照片相同，将透明轮廓蒙在你的照片上，你就会发现自己是哪种脸型了。

请对照：（图 2）



(图 2)

蛋型
(最理想的
脸型)

圆型
(团团圆圆
横竖直径相
近的脸型)

四方型
(颞角及
腮、腮都
比较开阔)

长方形
(脸长,
腮、腮明
显)

三角型
(额头较
窄, 两腮
肌肉丰满)

2. 娇嫩的肌肤离不开水

①水——廉价而可靠的化妆品

实际上, 人体大半是由水组成的。水占人体血液的百分之八十三、肌肉的百分之七十五、骨头的百分之二十二。因此肌肤的保养离不开水。那么, 就让我们先来充分利用这廉价而可靠的“化妆水”吧。

△不知你是否知道, 每天清早一起床, 马上喝一杯凉开水, 就不会便秘。而肠胃通畅对肌肤的保养极为重要。

△用功过久, 眼睛觉得疲倦, 用纱布包冰块敷眼, 可以很快消除充血。

△红脸孔的人, 用温的湿布和冷的湿布交换敷脸, 可促进血液循环, 减轻红脸程度。

△夏天, 化妆完毕, 用装着冰块的塑料袋按在脸上, 既凉爽又可收缩毛孔, 增强化妆效果。

△油性皮肤的人每天用清水冲几次面孔, 可防治粉刺、痤疮。

△洗澡是全身美容的机会, 可去除皮下脂肪, 空腹温水

洗浴被称为减肥一方；用莲蓬头强力冲洗臀部、腰部、腿部，有按摩的效果；身体内外水分的补充，可促进肌肤的新陈代谢，使肌肤变得润滑细腻。总之，每天淋浴能使身材健美。

②洗脸是打扮的第一步

洗脸有两个作用：一是给肌肤水分，促进新陈代谢，保持青春的本色；二是清洁皮肤，除去尘污，为下一步着妆做好准备。

A. 先选择水：

软水（自来水）洗脸最适宜，井水等硬水必须煮沸或放些化妆用的硼砂、小苏打，搅拌溶解后再洗。

油性和干性皮肤的人最好用温水洗脸，因为对油性皮肤来说，温水能使皮肤的毛细血管扩张，汗毛孔开放，促进代谢物的排出，溶解皮脂，使皮肤清洁。而对于干性皮肤来说，温水可以使其避免过冷或过热的刺激。

中性皮肤对冷水温水均能适应。冷水可以使皮肤毛孔收缩，所以用温水洗脸后，再用浸过冷水的毛巾敷一下脸，毛孔收缩，皮肤颜色恢复正常，利于化妆用色，也利于锻炼皮肤。

不要用太热的水洗脸，否则不但使毛细血管充血，影响化妆用色，而且会使皮肤变得松弛，容易产生皱纹。

B. 用适合你的肥皂

油性皮肤的人可以用洗衣皂，也可以用硼酸药皂或用中性偏碱性的香皂。

中性皮肤的人适合使用香皂。

干性皮肤的人应选用含脂高的中性香皂或婴孩用的娃娃皂，有时也可以不用香皂，只用清水洗脸。

敏感性皮肤也应选择刺激性小的肥皂。

C. 一天应洗几次脸?

这也要因人而异。中性和干性皮肤的人，早晚各洗一次脸就足够了。油性皮肤者每天至少洗三次脸，特别是脸上长粉刺、青春痘的人，除早晚外，每天要多洗一两次脸，哪怕只是把脸靠近水龙头冲一下，面部的状况就会大为改观。

D. 洗脸的方法

不要用粗糙毛巾用力搓脸。应先将肥皂在手中搓出泡泡，再把泡泡抹在脸上，从里往外，从下向上抹，然后用清水彻底洗去肥皂泡，用软毛巾把水擦干。

E. 洗脸后要保养

用肥皂洗脸后，会有紧绷绷的感觉，这是因为除去了皮肤表面的乳化薄膜的缘故。一般人大约半小时后就能恢复正常。如果你觉得不舒服，洗脸后可涂擦一些护肤品。微酸性雪花膏能中和香皂残留在脸上的碱性物，不刺激皮肤，一般性皮肤都适宜。粉质雪花膏具有涂白、收敛和减少溢脂的作用；乳液类护肤品擦后紧贴皮肤而无油腻感，这些都适合油性皮肤者擦用。冷霜是强油性护肤用品，有较强的防寒润肤性能，适宜干性皮肤的人在冬天使用。

3. 保持肌肤新鲜细嫩的五大要诀

①睡眠

保持肌肤的美丽，首先就是睡眠要充足。睡眠的作用主要是恢复精神，消除疲劳，促进青少年的神经系统及身体的发育与生长。如果总是熬夜，打乱了人体的“生物钟”的规律，

从表面上看，也会眼睛发红，眼窝变黑，肌肤干燥枯黄。记住：晚上零点时必须进入梦乡。有人研究指出：晚上十一点以后到凌晨四点以前，这段时间是精力恢复的最佳时期，这时一定要睡眠。

②营养

有的人以为，只要吃水果和蔬菜，皮肤就会美丽。其实这是不全面的，因为偏食是肌肤的大敌，必须摄取多种营养素，才能满足肌肤的需要。

首先，你要吃足够的蛋白质，它是人体不可缺少的最重要的营养素。鸡蛋、海鲜、瘦肉、乳制品、大豆都是含有全部氨基酸的“完全蛋白质”，是最佳营养品，不要怕发胖而不吃。

油对皮肤也有好处，但不宜采用动物的脂肪，烹调食物时最好使用植物油。因为植物油中的亚油酸、亚麻酸和花生四烯酸是身体新陈代谢不可缺少的必需脂肪酸，对皮肤和毛发的健康至关重要，可使皮肤润泽光滑、头发乌黑发亮，所以有人称它们为美容酸。

其次，食物中所含的维生素A、B、C、D、E对皮肤的代谢、分泌和营养都很有益处。其中维生素A能维持皮肤细胞的正常功能和完整性，使皮肤润泽，防止皮肤粗糙和干燥；维生素B可展平皮肤皱折，消除斑点；维生素C可防止坏血症并保持皮肤富有弹性；维生素E不仅能预防皮肤干燥，还能增强皮肤对湿疹、疮疥等的抵抗力，减少痤疮和色素沉着。这些维生素，你可以从胡萝卜、豆制品、肝、韭菜、西红柿、卷心菜、黄瓜以及水果、海带、紫菜等食品中得到。

此外，水也是青春期特别需要的营养素。人体内缺水时，皮肤会变得干燥无弹性，面部显得苍老。因此，要及时补充水。夏天汗多，出汗丢失很多盐份，应适当喝些盐水。

③洗脸

青年人的肌肤新陈代谢旺盛，汗水和脂油分泌出来后，必须时常洗掉它们，否则空气中的灰尘会塞住皮肤细孔，使肌肤变脏。所以必须经常认真洗脸。

④按摩

不要怕麻烦，每天坚持按摩几分钟就够。按摩可以使皮肤温度升高，血液畅通，代谢旺盛，增强皮肤的功能，充分吸收营养，使皮肤光洁红润，富有弹性。

按摩，是最重要的美容法。

年轻人只需采用简单的按摩方法：

A. 把脸孔洗干净，用热毛巾敷在脸上，使毛孔张开。

B. 取出营养霜（份量约大拇指大小），放在手心用双手揉匀后，抹在脸孔上面。

C. 参照图3，从前额、鼻、眼、嘴边依序照着箭头所指的方向按摩。手法是：可用手掌或手指肚，在皮肤上施加轻微压力，着力的皮肤表面不要过分移搓。也可并拢手指头，做短而有节奏地轻敲。按摩五至十分钟即可。



皮肤有外伤、感染、疖肿、痱子以及痤疮时，不要进行