

文科知识

百万个为什么

●生活知识● 主编：张大本



文科知识

百万个为什么

生活知识

主 编 张大本

副主编 张兴劲

漓江出版社

文科知识——百万个为什么能够帮
助青少年们迅速方便地得到他们
迫切追求的、关于德、智、体、美、劳各方面
的文科广博知识！

冰



七·十七
一九九〇

致 读 者

以趣味性知识引导青少年的求知欲望，以广博的知识扩展青少年的求知视野，并以此配合中小学文科课程的教学，弥补青少年读物“理盛文衰”的缺陷——这是我们编撰、出版这套《文科知识：百万个为什么》的宗旨。

选材力求新颖丰富，设问务必通俗有趣，知识注意深浅适度，语言尽量生动活泼——这是我们编撰者和出版者的共同主张。

冠之以“文科知识”，目的是区别于理科读物，当然不能说是一种严格的科学划分。有些学科（如心理学、军事、体育、生活知识等）既包含文科知识，又有许多理科知识，那么，介绍其中的文科知识则是我们的主要任务。而在文科知识中，有些问题可以同属几个门类，我们则以其主要的归属和通常的划分方式将它们划归其中一类。这是我们基于客观需要大致确定的编撰体例。

全套丛书 22 种 26 册，号称“百万个为什么”。从确定选题到编撰成稿，只有不到 5 个月的白天黑夜；从开始筹划到成书上市，也只有 10 个月的短暂光阴。我们深切感谢众多学者、专家、作家、艺术家的通力合作，他们以满腔热情为文科知识的普及倾注了大量的心血；我们同样也要感谢印刷厂和新华书店的大力协作，他们为这套丛书的印制和发行付出了辛勤的劳动。

最后，还要感谢广大读者，你们强烈的求知欲望和殷切期待，给予我们以信心和力量。愿大家能喜爱上这套丛书。望所有喜爱和关心这套丛书的朋友提出宝贵的意见。

漓江出版社

本书主编、副主编简介

张大本 1934年生。南开大学社会学系副教授。主要从事社会、政治、青年问题等方面的研究。关于社会、文化方面的主要著述及译著有《关于社会主义生活方式的理论》、《非婚家庭》等。

张兴劲 1958年5月生。广西合浦人。1987年毕业于中国社会科学院研究生院，文学硕士。曾在全国人大常委会办公厅研究室任助理研究员。现在广东省某机关工作。近几年先后发表文学评论、文化学研究文章等三十多万字。参加编著《民主辞书》、《中国文学九千题》、《中国小说辞典》等。

目 录

青少年的服饰打扮如何做到美观大方？	(1)
什么是时装？青少年如何选择适宜的时装？	(3)
服装的色彩有哪些特性？	(5)
什么是暖色调、冷色调和流行色？	(7)
西装的选择有什么讲究？穿西装要注意些什么？	(8)
中山装是怎样发明的？有什么特点？	(11)
茄克、猎装为什么受欢迎？	(13)
为什么青少年穿运动服显得精神？	(14)
青年人为什么喜爱牛仔裤？	(16)
少女使用腰带如何与服装合理搭配？	(18)
选择、穿着服装有哪些生理卫生要求？	(19)
少女为什么不宜穿健美尼龙腹带裤？	(21)
为什么青少年不宜长期穿牛仔裤？	(22)
为什么有些少女不宜穿长统弹力袜？	(23)
为什么少女不宜穿高跟鞋？	(24)
如何防治“高跟鞋脚病”？	(25)
少女为什么不宜长期穿尖头皮鞋？	(27)
为什么青少年不宜常穿运动鞋和旅游鞋？	(29)

眼镜要不要经常戴？戴眼镜要注意些什么？	(30)
选择眼镜架有什么讲究？	(32)
怎样选配太阳镜？	(34)
戴太阳镜要注意哪些问题？	(35)
哪些人可以戴隐形眼镜？配戴隐形眼镜要注意什么？	(37)
什么样的体型才算健美？	(38)
怎样练宽肩膀？	(41)
怎样保持胸部的健美？	(43)
怎样保持腰腹的健美？	(45)
怎样练成健美的双腿？	(46)
怎样才能使皮肤健美？	(49)
怎样使面部健美？	(51)
怎样保持头发秀美？	(53)
怎样做到仪态优美？	(55)
个子矮能长高吗？	(57)
怎样改变“豆芽菜”体型？	(59)
体弱多病的姑娘能参加健美锻炼吗？	(61)
少女为何多发胖？	(63)
身体发胖怎么办？	(65)
为什么不能盲目减肥？	(67)
为什么不宜单纯依靠节食减肥？	(69)
多吃素食为什么能健美？	(71)
少女应该如何正确对待化妆？	(73)
美容化妆品有哪些种类与功用？	(74)
涂口红应该注意什么？	(76)
少女为什么不可拔眉求美？	(77)

怎样选择适宜的发型?	(79)
为什么要做到“站有站相, 坐有坐相”?	(82)
怎样才是正确的走路姿势?	(84)
为什么乘车走路不要看书?	(85)
为什么看书、写字姿势要端正?	(86)
怎样控制看书、写字时的照明?	(88)
为什么青少年看电视要特别注意保护视力?	(89)
为什么经常戴耳机听立体声音乐会造成听力损伤? ...	(90)
如何拍好富有情趣的生活照片?	(92)
如何办好生日晚会?	(93)
如何举办“冷餐宴请”聚会?	(95)
如何举办家庭舞会?	(97)
在日常生活中要注意养成哪些礼仪习惯?	(99)
怎样正确使用各种社会关系称谓?	(102)
如何正确使用招呼语?	(105)
使用尊称和谦称有什么讲究?	(107)
在日常生活和社交场合中为什么有“男左女右”、“女 士优先”的讲究?	(109)
男女交际在礼节习俗上要注意些什么?	(111)
在马路上行走要注意哪些礼仪习惯?	(113)
乘坐公共车辆时如何讲究文明礼貌?	(114)
遇到意外与紧急情况时怎么办?	(116)
探望病人要注意些什么?	(118)
社交场合的握手礼有什么学问?	(121)
在社交场合如何互相介绍?	(124)
在交际场合介绍朋友相识为什么应称姓道名?	(126)

与人交际时如何作自我介绍？	(128)
在交际场合应当如何与人寒暄？	(129)
与人交谈时应注意哪些礼节？	(131)
在社交场合为什么要注意语言礼貌和说话避讳？	(135)
在社交场合如何使用感谢语？	(137)
在庆贺场合如何恰当地“说两句”？	(138)
宴客时敬酒、祝酒有何学问？	(141)
访友做客要注意些什么？	(143)
家中来了客人怎样接待？	(146)
待客时给客人敬茶、敬烟有何讲究？	(148)
客人告辞时应如何送客？	(149)
参加聚会后应当如何道别？	(151)
参加舞会要注意哪些礼节？	(152)
为什么说送礼也是一门学问？	(155)
送礼如何送得讲究“艺术”？	(157)
收到别人赠送的礼物后如何表示道谢？	(159)
人际交往中的送花有什么讲究？	(161)
过年过节时为什么不宜滥寄贺卡？	(163)
与人书信交际要注意些什么？	(165)
信笺折叠和信封写法有什么讲究？	(167)
与外国人交往要注意些什么？	(168)
外国人的称呼习惯如何？	(171)
国际社交场合的服饰穿着有什么讲究？	(172)
西方人为什么忌讳“13”？	(174)
西方人点烟时为什么忌讳“3”？	(175)
日本人讲究哪些礼节和禁忌？	(176)

如何乘火车旅行？	(178)
乘汽车旅行要注意些什么？	(180)
乘轮船旅行与乘火车、汽车等相比有何不同？	(182)
旅游中要注意哪些安全卫生问题？	(184)
旅游中得了意外病症如何救护？	(186)
在野外旅游中如何防治虫咬蜂螫、毒蛇咬伤？	(189)
春季踏青是怎么一回事？	(191)
旅游中要注意哪些文明礼貌问题？	(192)
旅游中如何拍出美好的风光旅游纪念照片？	(194)
旅游中为什么要注意保护文物古迹？	(196)
饮食营养与人体健康有什么关系？	(197)
如何培养良好的饮食习惯？	(199)
食不厌精对不对？	(201)
如何纠正挑食、偏食的不良习惯？	(203)
中国菜为什么好吃？	(205)
我国有哪八大菜系？	(207)
应该怎样吃西餐？	(208)
西餐有哪些种类？	(210)
酸奶是怎样发明的？	(212)
咖啡是一种什么饮料？为什么不宜多喝咖啡？	(213)
你知道可可和巧克力的由来吗？	(215)
可口可乐是一种什么饮料？它是怎样发明的？	(217)
集餐好，还是分餐好？	(218)
中国人吃饭用筷子已有多久的历史？	(220)
世界上的人为什么分为用手指、叉子和筷子进食？	(222)
世界各地的饮食爱好与食物禁忌有何异趣？	(224)

人类饮茶是从什么时候开始的？	(225)
为什么说饮茶起源于中国？	(227)
我国的茶文化是怎样传播到世界各地的？	(228)
以茶待客的礼俗是怎样的？	(231)
饮茶有哪些利与弊？	(233)
饮茶为什么叫“品茗”？	(235)
沏茶讲究哪些学问？	(236)
为什么不宜饮用泡得过久的茶水？	(238)
茶叶有哪些新用途和特殊用途？	(239)
我国的饮茶习俗有何异趣？	(241)
世界各地的饮茶习俗有何异趣？	(244)
日本的茶道是怎么一回事？	(245)
酒是如何产生的？	(247)
饮酒有哪些利与弊？	(249)
酒为什么能醉人？喝醉酒了怎么办？	(250)
鸡尾酒是什么样的酒？	(252)
你了解葡萄酒吗？	(253)
人们为什么喜欢喝啤酒？	(255)
为什么青少年不宜多饮酒？	(257)
人类是怎样开始吸烟的？	(258)
烟草何时传入中国？	(260)
当今人类为什么要开展戒烟运动？	(261)
为什么说青少年吸烟有百害而无一利？	(263)
如何才能戒掉“烟瘾”？	(265)
夏天里如何防晒？	(267)

青少年的服饰打扮如何做到美观大方？

俗话说：“人要衣装，马要鞍。”青少年风华正茂，配之以合适的服装，更显得精神、富有朝气。

人的高矮胖瘦不一，喜好各异，服装世界更是千姿百态，五彩缤纷。如何选购服装，怎样打扮你自己？有的人喜欢赶时髦，有的人喜欢打扮得艳丽，有的人讲求素雅，有的人则随随便便，不过，绝大多数人追求、赞赏美观大方的穿着打扮。

穿着打扮怎样才能做到美观大方呢？

服饰美体现在适体、和谐、入时。适体指服装适合穿衣人的体型、身份、气质等，与人体融为统一的整体，给人以美的感觉；和谐指服饰的款式、色彩及其搭配等与着衣人的肤色协调，与着衣人风度一致；入时指服饰能反映时代风貌，不落后于时代和服装的潮流。

适体、和谐、入时的服饰一般能给人以“大方”的感觉，不过，大方也有它特定的含义：自然而不落俗气，不累赘繁琐也不显得拘谨。服饰打扮既要讲究，又不过分。刻意装饰，不会产生自然美；过分追求艳丽，显得庸俗；服装的色彩搭配、装饰物应简洁明快，恰到好处，否则便显得累赘

繁琐；穿着拘谨，如裹粽子一般，既不利于活动，也不大方。

人的体型各不相同，身体各部位也互有差别，适体的服饰，应该既符合体型特点，又针对身体各部位的特点，显示各自的美，遮盖各自的不美。例如，颈长的人穿高领衣服，能缩短颈的长度；颈短的人穿无领、矮领或“V”形领口衣服，会使颈变长。肩窄的人穿上束腰上衣，能使肩部显得宽大些；肩膀宽的人穿腰身宽的上衣能反衬出肩的“不宽”，穿深“V”形领口的衣服能转移人们对肩部的视线。胸部瘦小的人穿有胸褶或前胸加盖装饰的上衣，能增加上身的丰满感；胸部肥大的人穿长茄克会使胸部显得细长一些，穿“V”形领口的上衣能缩小胸部。臀部肥大的人穿前面带很明显的褶线的裤子、有细长皱褶的裙子能减弱髋部的宽度，穿亮色带衬肩的上衣能增加肩膀的宽度，与肥大的臀部保持平衡。过膝的长裙能盖住过于粗大或瘦小的大腿，竖条纹的长裤、同色的衣裤能增加矮个子的高度，裤稍长、上衣稍短，能遮掩上身长、下身短的缺陷，等等。

中国人的皮肤基本是黄色的，但色度变化很大，有的人白皙，有的粉红，有的较黑，有的呈古铜色。服装的色彩应与着衣人的肤色相协调，不协调便不能产生美感。皮肤白皙、红润的人，几乎适合穿各种颜色的服装，只要根据场合和个人爱好、气质作出恰当选择，都能达到协调美。皮肤较黑的人，不宜穿雪白色的服装，以免反衬皮肤更黑，也不太适宜穿深色服装，它会产生烘托作用，使皮肤更显得黑；穿浅淡色的服装，可使皮肤增加光泽。皮肤较黄或呈古铜色的人，忌穿黄色黑色衣裤，它会使皮肤更显得黄。

文静典雅的人适宜穿端庄、素雅的服装，健壮好动的人穿运动服能增添几分运动员气质。不同气质、不同风度的人会选择不同的服装，不同的服饰打扮又衬托出不同的个性、气质、风度。

不同的人，体型、肤色、气质、风度不同，对服装的式样、颜色的要求也不一样，茄克衣、牛仔裤穿在张三身上显得美观大方，穿在李四身上就很难说。要做到服饰打扮美观大方，需要有一定艺术修养，需要懂得一些服装美学知识，还要了解自己。根据自己的特点去打扮自己，这是很重要的。看到别人穿什么美观，自己就买什么，很难收到好效果。

美观大方的服装，不一定时髦、华丽。旧衣旧裤，只要合体、称身，色彩、款式又适合自己，加上衣裤鞋帽搭配得当、干净整洁，同样能产生美观大方的效果。

什么是时装？青少年如何选择 适宜的时装？

时装是指款式新颖的服装。它一般能在某一时期、某一地区领导服装的潮流，表现那一时代的人的个性与追求。

时装一般分为高档时装和实用时装。高档时装用料讲究，价格昂贵，能满足少数人的特殊需要。实用时装用料比较普通，价格相对低些，适合大众购买。

时装的款式总是新颖别致的，它或者是式样别致，或者用料独特，采用新的拼配手法，或者在色彩处理上比较大胆而又能为人们所接受，或者在造型、拼配、色彩处理、装饰

等等方面都有独到之处。无论采用什么手法，时装总是通过造型、色彩搭配等使服装在整体上形成一种新的情趣与意境，否则，便不成其为时装。

青少年如何选择适宜的时装？

不要以为时装新颖别致，穿在身上一定潇洒漂亮，关键是它是否适合你穿，适合你的体型，你的肤色，你的个性，你穿它的季节、你的消费水平。如果它是色彩鲜明，大花图案的时装，那么它穿在瘦型人身上最合适，高型、矮型、胖型人都不适宜穿它。身宽体胖的人宜选择在视觉上能减弱人体宽度，强调人体高度的时装；个子过高的人宜选择深色、单色或柔和色的时装，以免色彩鲜艳、明亮给人以身体更高的错觉；个子矮的人则应选择在视觉上能增加人体高度的时装。

再拿肤色来说，如果你的肤色呈黄或黄褐色，选择时装要避免亮度大的蓝、紫色，宜选择暖色、淡色的；肤色呈黑红



色的人，选择时装要避免浅红、浅绿色，最好选浅黄、白或鱼肚白等色的，这能使肤色与服装色调和谐；肤色红润的人，要避免穿鲜绿、鲜蓝、紫色或纯红色的时装，若选择浅绿、墨绿或桃红色的，则能给人以健康、活泼的感觉。

如果时装在某一季节内对某人不合适，就不要盲目模仿，应选择适于自己身材的风格、式样。

青少年选择时装，不可走极端，也不宜出格。如果某一时期时兴窄幅裙子，决不等于越窄越好。时髦得出格的衣着，会使人产生不快之感。

选择时装，既不要盲目赶时髦，也不要一味图便宜，你不适于穿也不喜欢穿的，再便宜也不上算。

如果你还处在长身体的时候，刚买的时装，过几个月就穿不着了，最好不要买高档时装。如果你身体各部分的尺码不再增加，而且又有了工作，经济条件允许，你完全可以多花些钱，买一件或一套称心如意的时装。

服装的色彩有哪些特性？

生活有多少色彩，服装就有多少色彩。不同的色彩有不同的特性。在服装上，将不同特性的色彩进行合理搭配，能使人增添光彩。

如果你了解服装色彩的特性，懂得巧妙搭配，也许无需新购服装，已有的服装便能把你打扮得更美观大方。

下面是几种主要的服装色彩的特性。

红色：象征热烈、快乐、欢悦和爱情，是喜庆的颜色。

女性青少年和儿童比较适宜这种颜色。红色与黑、白、金色搭配，既鲜明又协调。如红裙配白衬衣、黑裙黑裤配红衬衣，能衬托出姑娘活泼、热情、向上的气质，使之更富有朝气。有时，少量的红色能起重要的“点睛”作用。如一套深色西服配上鲜艳的红领带，可使气氛顿然活跃起来。

绿色：象征生命、青春、温柔，是和平的颜色。它能给人安详、恬静、温和的感觉。绿色与白色、黑色相配，显得幽雅、文静；与浅黄、黄色、奶油色相配，显得淡雅、秀丽。

蓝色：象征宁静、朴素。单一的蓝色，会使人产生冷冰冰的感觉。蓝色与白色搭配，色泽鲜明，富有生气。海军服、少先队服等用蓝白颜色合理搭配，显得生机勃勃。蓝色可与多种颜色搭配，与红、粉红、黄、桔黄、浅咖啡、浅灰等颜色搭配，效果均佳。

黄色：象征快乐、尊贵。过去，帝王、宗教徒用得最多。黄色最亮、最醒目，与紫色搭配，在明度和色度上对比十分强烈，形象非常鲜明。黄色与红色、桔黄色搭配，能给人美丽、热情的感觉；与白色相配，显得娇嫩、可爱；与粉红、奶油色搭配，显得活跃、淡雅、大方。

紫色：象征高贵、威严、神秘。我国唐代以紫色为尊贵颜色，亲王及三品以上官员的服装都用紫色。西方国家曾一度只有高级僧侣和贵族才穿紫色服装。紫色是红、蓝两色调成，它与黄色相配，对比强烈而鲜明；与绿色相配，典雅、端庄；浅紫色与白色、浅咖啡色相配，显得清雅、大方。

咖啡色：象征含蓄、朴素。与黑色相配，显得朴质、坚实；与白色相配，显得活跃而朴素；与桔黄色相配，显得淡雅而温和。