



当代青年生活大世界

郭武备 孔祥麟等 编



中国环境科学出版社

当代青年生活大世界

郭武备 孔祥麟等 编

中国环境科学出版社

1987

内 容 简 介

本书是为满足当代青年生活的需要而编写的。全书共分婚姻家庭、美的旋律、碍美诸病、暗疾诊治、保健顾问、体育健身、业余情趣、政治与法、学海泛舟、爱我中华、科学生活、灶间常识、青年裁缝、家用电器等14篇。本书内容丰富、知识面广、针对性强,有科学根据,文字浅显易懂,文内穿插事例,既有知识性、科学性,又具有趣味性、实用性,为青年喜爱的生活用书。

当代青年生活大世界

郭武备 孔祥麟等 编

责任编辑 邵本德

中国环境科学出版社出版

北京崇文区东兴隆街69号

水利电力印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

1987年9月第 一 版 开本 787×1092 1/32

1987年9月第一次印刷 印张 15 3/8

统一书号 13239·0108 字数 345千字

ISBN 7-80010-050-2/X0051

定价 3.80元

前 言

青春，是人生的美好年华，青年，是祖国的新生力量、未来和希望。他们聪慧、敏感和朝气蓬勃，对反映他们兴趣、爱好和需要的当代生活最易于接受。在变革的今天，他们已不满足于传统的生活，要求在思想作风、精神面貌上能健康发展，在衣食住行、文化娱乐等方面能现代化。这个可喜的变化，反映了中国当代青年对美好生活的追求。

人们要生活，就必然会有如何生活、生活得怎样等一系列问题。特别是青年人，刚刚踏入社会，涉世不深，迫切需要在当代生活问题上，得到科学的指导。因此，向青年宣传生活科学，无疑是一项重要的社会工作。《当代青年生活大世界》的意旨，也就在于此。

本书是为指导青年生活而编写的。因此，在选题和取材上的宗旨是：针对当代青年特点，不离现实生活范围，注重实用价值，实实在在地为青年当好生活参谋。全书14篇，391个条目，分门别类地介绍了青年的爱情生活、卫生保健、美容与健美、体育与文娱生活、政治法律、文化学习、家用电器、烹调、缝纫等方面的知识，知识性强，趣味性浓，实用价值高。

参加编写本书的有郭武备、孔祥麟、石清志、张桂亭、郑江富、高凤涛、谢建森同志，由古长德同志作了审校工作。本书在编写过程中，北京部队263医院白萍同志、河南教育出版社冯振山同志、河南中牟县副县长张凤珍同志，以及

ABD 08/57

尚怀栓、张兰英、杨国建、王顺江、刘彦周、冉水根、黄庆良、李明朝、张培元、孟全国、赵立星、胡云亭、司文福等同志，给予了大力协助，并付出了辛勤的劳动，在此一并致谢。

编 者

目 录

第一篇 婚姻家庭

异性追求的奥秘.....	1
什么是真正的爱.....	2
姑娘喜爱什么样的小伙子.....	3
怎样才能求得姑娘的好感.....	4
女青年如何对待“征婚启事”.....	5
写情书的艺术.....	6
相对象的学问.....	8
约会前的思索.....	9
姑娘要冷静地去爱.....	10
克服爱情中的盲目性.....	10
热恋期间莫猜疑.....	12
恋爱莫要“犯规”.....	13
如何摆脱无益的恋爱关系.....	15
为什么要婚前咨询.....	16
亲上加亲要不得.....	17
同病不宜相恋.....	19
同姓能不能结婚.....	20
心脏病病人能否结婚生育.....	21
为什么肺结核活动期不宜结婚.....	23
肝炎病人能否结婚生育.....	24
能否同精神病人结婚.....	25

几种特殊关系的姻缘	26
奏好婚礼进行曲	29
谨防“蜜月病”	30
蜜月之后	31
少妇的风度	33
怎样做丈夫	34
怎样使爱情常驻	35
夫妻要经常保持心理沟通	37
“牛郎织女”怎解忧	38
夫妻为何不和	39
夫妻双方如何避免喜新厌旧	40
如何防止第三者插足	42
怎样当好家庭“财政部长”	43
婆媳不和为哪般	45
愿你芳邻永结	46

第二篇 美的旋律

青年女子的形态美	48
不可忽视的男性美	49
怎样穿衣才美	50
家庭美发工具的使用	52
千姿百态选发型	53
染发时应注意什么	54
如何保持发型	55
化妆品的四大家族	56
如何选用祛臭化妆品	57
美容化妆品指哪些	58
几种天然美容品的制作	59
口服的“化妆品”	60
面部化妆法	60

新娘化妆.....	63
佩戴理想的饰物.....	65
小伙子的饰物.....	66
首饰崭新如初在保护.....	67
选择舒适优美的眼镜.....	68
女子健美操的内容.....	69
女青年哑铃操.....	71
身段匀称苗条操.....	72
女子颈部健美操.....	73
女子腹部健美操.....	74
女子腿部健美操.....	75
胖姑娘减肥操.....	76
乳房健美操.....	78
孕妇美容按摩操.....	79
产褥健美操.....	80

第三篇 碍美诸病

小疖肿夺去新娘命.....	81
得了痤疮怎么办.....	82
青年春病桃花癣.....	84
为啥会长蝴蝶斑.....	86
面部疤痕怎么办.....	86
单纯疱疹不单纯.....	87
得了偷针眼怎么办.....	89
人造双眼皮的利弊.....	90
姑娘脸黑莫忧愁.....	91
谨防“化妆病”.....	92
何来“鬼吹风”.....	93
口臭与爱情.....	94
狐臭可治.....	95

奇怪的灰指甲	97
穿高跟鞋有哪些利弊	98
穿牛仔褲要注意健康	100
戴乳罩要科学	101
“鬼剃头”是怎么回事	102
少白头莫发愁	103

第四篇 暗疾诊治

年方十八为何无月经	105
经期五忌	106
经期少唱歌	107
怎样调节月经期	108
为什么会痛经	108
倒经是怎么回事	110
女阴搔痒	111
白带与疾病	112
梦交	114
小乳房的苦恼	115
“石女”姑娘的婚事	116
外阴囊肿是什么病	117
她为何无毛	117
手淫靠自治	118
是病非病的精满自溢	119
性生活的憾事——早泄	120
阴茎不能勃起咋办	121
阴茎畸形	123
精索静脉曲张的治疗	124
怎样防治阴囊湿疹	125
影响性功能的慢性前列腺炎	126
包皮过长怎么办	126

什么是性病.....	127
青年人的性幻想.....	128
性生活为何不和谐.....	129
怎样使性生活和谐.....	131

第五篇 保健顾问

看电视要注意保护眼睛.....	134
近视眼该不该戴眼镜.....	135
耳孔莫乱挖.....	136
唾液不可轻易吐掉.....	137
厕所吸烟不可取.....	138
吹电风扇的利弊.....	139
抖脚的好处.....	141
打火机对人体有没有害.....	141
电子手表对身体有无危害.....	142
油彩是否会中毒.....	143
打字员会铅中毒吗.....	144
用汽油擦手不好.....	145
献血对身体有无害处.....	146
热水洗脚的好处.....	146
注意用脑卫生.....	147
冬天戴口罩好吗.....	149
学会为自己查病.....	150
发烧是什么病引起的.....	152
头痛的原因.....	154
腹痛与疾病.....	154
咳嗽都是什么病.....	156
低热是不是病.....	157
血压低也是病.....	159
怎样测体温.....	160

化验单上的知识.....	161
观便知病.....	165
常用物理降温法.....	166
常见小伤的处理.....	168
不可轻视的鼻出血.....	169
不和睦的中西药.....	170
怎样识别药物是否变质.....	171
煎中药的科学.....	172

第六篇 体育健身

清晨锻炼哪些内容合适.....	175
跑步上班要注意什么.....	175
床上运动.....	176
体力劳动不能代替体育锻炼.....	178
哪些人不能游泳.....	178
这些人不能跑步.....	180
冬令滑冰好处多.....	180
感冒时不宜体育锻炼.....	181
怎样进行日光浴.....	182
跳水要注意安全与卫生.....	183
飞盘.....	184
武术项目可分几大类.....	186
女子自卫术.....	187
脑力劳动者保健操.....	188
神经疲劳恢复操.....	189
妇女简易保健操.....	190
女青年骨盆肌操.....	190
孕妇体操.....	191
嗓音保健操.....	191
治疗慢性气喘操.....	193

腿肌练习法.....	195
腿部肌肉萎缩锻炼法.....	196
腰背酸痛体疗法.....	197

第七篇 业余情趣

怎样识简谱.....	199
笛子吹奏法.....	200
二胡演奏法.....	202
口琴演奏法.....	204
围棋的基本规则.....	205
康乐棋的玩法.....	206
舞会上的规矩.....	207
怎样举办家庭舞会.....	208
交际舞.....	209
快乐舞.....	210
青春舞.....	212
狐步舞.....	214
伦巴.....	216
怎样组织一部邮集.....	219
获取邮票的方法.....	220
照相机的ABC.....	222
胶卷盒上的学问.....	224
怎样拍出理想的照片.....	226
景深的用法.....	229
自拍全家福.....	230
学会自己冲洗胶卷.....	231
旅游前的准备.....	232
旅游中的吃与住.....	233
问路的技巧.....	234
帮你选择旅游路线.....	235

第八篇 政治与法

青年人的世界观.....	240
职业道德面面观.....	241
公共场合讲公德.....	244
学会调和怒中气.....	246
宰相肚里能撑船.....	248
当有人向你奉承时.....	249
“哥们义气”要不得.....	250
怎样战胜轻生的念头.....	251
赠称绰号的艺术.....	252
青年人的风度.....	253
社交需准备的几把钥匙.....	255
交友识伪法.....	256
怎样与性格内向的朋友相处.....	256
拜访亲友的学问.....	257
家中来客如何待.....	259
同事相处要讲礼.....	260
师徒之间要尊重.....	261
男女交往须有别.....	262
什么是违法.....	263
什么是犯罪.....	264
免于起诉是无罪吗.....	266
女青工为何犯了强奸罪.....	267
刘娟杀人为何无罪.....	268
坦克毁民房为何受奖.....	270
儿子伏法前为何扇娘一耳光.....	271
婆婆自杀媳判刑.....	273
切莫棒打鸳鸯两处飞.....	274
岂能论秤卖闺女.....	275

军人订婚受法律保护.....	277
姐代妹嫁合法吗.....	279
丈夫打妻子犯法吗.....	280
妻子可以拆丈夫的信吗.....	281
开设家庭旅馆要办哪些手续.....	282
农民经营个体工商业要办哪些手续.....	283
请参加家庭财产保险.....	284

第九篇 学海泛舟

怎样订学习计划.....	287
怎样读书.....	288
怎样读小说收获更大.....	289
好脑子不如赖笔头.....	290
怎样做读书卡片.....	291
做读书笔记的几种方法.....	292
怎样查字典.....	293
学习要有定额.....	295
学习要有毅力.....	295
几种增强记忆的方法.....	296
当你打开一篇古文的时候.....	298
学古典文学从何入手.....	299
头脑为何发“木”.....	300
学会限制自己.....	301
培养写作能力的途径.....	302
高考复习方法点滴.....	303
怎样使临考前精神状态保持旺盛.....	305
怎样克服怯场心理.....	306
考生的吃与喝.....	307
从容入考场.....	309
名落孙山怎么办.....	310

第十篇 爱我中华

青年要爱国.....	312
中国名称的由来.....	313
中国历史上历经的主要朝代.....	314
中国历代京城在什么地方.....	315
中国近代史从何时开始.....	317
中国历史上的不平等条约.....	318
张骞通西域.....	322
岳飞抗金.....	322
郑和下西洋.....	323
郑成功收复台湾.....	324
林则徐虎门销烟.....	325
鸦片战争.....	327
火烧圆明园.....	329
太平天国.....	330
中日甲午战争.....	332
戊戌变法.....	333
义和团.....	334
辛亥革命.....	336
“五·四”爱国运动.....	337
“七·七”事变.....	339
西安事变.....	339
中华人民共和国成立.....	341
我国的行政区划.....	342
各省、市、自治区统一标准排列顺序.....	344
我国的少数民族.....	345

第十一篇 科学生活

怎样选择粉饰墙面的颜色.....	347
------------------	-----

糊裱墙壁.....	347
居室巧安排.....	349
怎样选购沙发.....	350
怎样选购板式家具.....	351
钢木家具的选用.....	352
油漆家具五步法.....	353
装好家具玻璃拉门.....	354
怎样选购手表.....	357
机械手表的使用和保养.....	358
金表的选用.....	360
使用电子手表的科学.....	360
电子表电池充电法.....	362
怎样调校圆珠笔上的电子表.....	363
学会使用袖珍计算器.....	363
手电筒的使用和维修.....	365
科学使用干电池.....	366
打火机的用法.....	367
热水瓶的选购和使用.....	367
气压保温瓶的使用.....	369
正确选用洗衣粉.....	369
人造革箱子的种类.....	370
提包的选择.....	370
自行车的型号和种类.....	371
怎样选购自行车.....	372
自行车的使用和保养.....	373
自行车的简单修理法.....	374
怎样修补内胎.....	375
如何挑选摩托车.....	376
摩托车的定程保养.....	378

缝纫机的选购和使用.....	379
----------------	-----

第十二篇 灶间常识

小型家庭需要哪些炊具.....	381
怎样烧煤火.....	382
蜂窝炉如何不灭火.....	383
不能用煤油炉烧汽油.....	383
煤气回火的应急处理.....	384
铝锅的使用与修补.....	385
铝制餐具的保养.....	386
怎样使用压力锅.....	387
正确使用不锈钢餐具.....	388
西餐餐具的用法.....	386
菜墩的使用.....	391
怎样选购厨刀.....	391
怎样磨刀.....	392
淘米的科学.....	394
怎样煨鸡汤.....	394
依菜选猪肉.....	395
蔬菜食用有科学.....	396
下料酒的学问.....	397
怎样配料.....	398
怎样调味.....	399
哪些蛋不能食用.....	400
怎样合理搭配膳食.....	402
米面食的合理加工.....	404
家庭中怎样讲究饮食卫生.....	405
青春期的营养.....	406