

现代生活指导丛书
XIANDAI
SHENGHUO
ZHIDAO
CONGSHU

现代青年



生活指导手册

李金毅 主编

生理卫生	心理健康
疾病防治	运动休闲
着装美容	婚姻恋爱
求职理财	社交礼仪



现代青年的良师益友
日常生活的参谋助手



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

现代生活指导丛书

现代青年生活指导手册

主 编 李金毅

编 著	孙利平	李文芳	李 楠
	徐 光	熊晨光	杨 娟
	刘 平	徐 欣	

金盾出版社

内 容 提 要

这是一本专门为广大青年朋友编写的生活工具书。书中针对现代青年在日常生活、工作、学习中经常面临的现实问题与困惑,全面而又具体地介绍了作为一名现代青年必须了解和掌握的相关科学知识和有效应对办法。全书包括生理卫生、心理健康、着装美容、运动休闲、交友恋爱、求职理财、社交礼仪等 11 个部分,共 365 个条目,涵盖了现代青年生活的方方面面。本书内容丰富,贴近生活,时代性、针对性、指导性强,集科学性与实用性于一体,是现代青年可以信赖的良师益友和日常生活中难得的好参谋,也是非常值得广大教育工作者和家长认真一读的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

现代青年生活指导手册/李金毅主编. —北京:金盾出版社,
2004. 9

(现代生活指导丛书)

ISBN 7-5082-3158-9

I. 现… II. 李… III. 青年工作-中国-手册 IV. D432. 6-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 079650 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京四环科技印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:13.375 字数:348 千字

2004 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:20.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

青春岁月,是人生的黄金时期,它以蓬勃的朝气、充沛的精力,引导人们去求知、去思考、去砥砺、去战斗。青年人的生活中充满着渴望和探索,人生常在这时期放射出璀璨的光彩,创造出惊人的业绩,青年人需要开拓,需要探求。只要意志不折不挠,毅力不弛不息,我们就必然有所前进、有所收获。青春是一个闪光的字眼,但并不是每个人的青春都有色彩。为事业奋斗向上的人,青春才会光芒四射、灿烂辉煌;而为一己忙忙碌碌的人,青春则会平庸枯萎、黯然无光。

但随着社会发展进入一个超速运转的新时代,不少青年人对快节奏、强竞争的生活越来越感到迷惘、困惑,面对种种挑战,感到精神压力大,体能消耗大,心理压力更大。所以,生活中诸如对新环境的适应,学习与职业的选择,人际关系的处理,理想与现实的冲突,恋爱中的矛盾等问题,给青年人的身心带来极大负担。因此,如何引导青年人正确处理这些问题,就成了人们关注的一大社会问题。这些问题只能面对,不能回避,只能解决,不能跨越。解决的办法,思想上的问题要通过思想工作来疏导,知识问题则必须靠知识的力量来解决。《现代青年生活指导手册》就是适应这一需要而编写的。

本书结合青年人的生活,对在日常生活、学习和工作中遇到的各种问题进行了理论和实际应用的阐释,内容包括:概述、生理卫生、新婚须知、疾病防治、心理健康、着装美容、运动休闲、交友恋爱、经济生活、购房置车、社交礼仪等十一个部分,共 365 个条目,涵盖了青年人生活的方方面面,为青年人提供了一整套指导现代

生活、维护身心健康的知识。通常情况下,青年人生活中遇到的问题大多能从本书中获得有益的启示和帮助,是青年人的生活顾问。

《现代青年生活指导手册》是金盾版“现代生活指导丛书”之一,其特点是资料丰富,语言流畅,贴近生活,实用性强,适合广大青年阅读使用,也可供家长、老师对青年人进行现代生活指导时参考。我们深知,青年人在生活过程中可能遇到的问题远不止这些,但如果能给青年人一些帮助,将是编者最大的慰藉。由于编者水平有限,书中错误与不足在所难免,恳请读者朋友批评指正。

编 者

2004年9月

目 录

概 述

一、青年与年轻·····	(2)
青年人的理想、道德、情操 ·····	(2)
对于青春与年轻的正确理解 ·····	(4)
保持年轻的要诀 ·····	(5)
人类的阳刚之气和阴柔之美 ·····	(7)
二、青春期的生理变化·····	(8)
人体进入青春期的信号 ·····	(8)
判断青春期正常与否的要素 ·····	(9)
青年人应正确对待“初潮”和“遗精” ·····	(10)
青春期人体的第二性征 ·····	(11)
人体内分泌系统的变化作用 ·····	(13)
青春期是人体智力发育的黄金期 ·····	(14)
导致“青春期推延”的因素 ·····	(17)
三、青春期的心理变化·····	(18)
青年人喜欢追求独立个性的原因 ·····	(18)
青年人成长中的“第二次断乳” ·····	(19)
在心理上男女青年各有优势 ·····	(21)
进入青春期后青年人交往不够坦率的启示 ·····	(24)
对于青年人的“成人感”应正确对待 ·····	(26)
青年人应正视外界的评价 ·····	(28)

青年人十分注重自己的外部形象	(30)
青年人自尊心的表现方式	(32)
四、青春期的渴求	(35)
青年人喜欢追求新鲜事物	(35)
青年人具有强烈的求知欲	(36)
正确看待青年人追求快乐心理	(37)
青年人对于从众心理应做出正确判断	(39)
青年人应正确区分标新立异和异想天开	(40)

生 理 卫 生 篇

一、青年人的生理特点	(44)
青春期男性的生理特点	(44)
青春期女性的生理特点	(45)
二、青年人与保健	(47)
男性青春期的卫生与保健	(47)
女性青春期的卫生与保健	(48)
青春期的营养保健	(48)
月经期女孩不宜食用的食物	(49)
节食减肥不宜过分,否则易引起猝死	(49)
青春期少女要注意膳食营养	(50)
寿命长短可用皮带测知	(51)
都市白领当心久坐隐患	(52)
谨防现代都市病	(53)
人体警报信号二十例	(54)
益于身体健康的吼叫或高歌	(56)
健身时应正确选择饮用水	(57)
“夜餐综合征”不容忽视	(58)
少女缺铁会导致学习成绩下降	(58)

缺铜易使白发早生	(59)
胃痛服止痛片有害无益	(60)
化妆品应慎用的人	(60)
不宜戴隐形眼镜的人	(61)
“染发白血病”不容忽视	(61)
手机充电应远离人体	(62)
青年人应防“自行车病”	(62)
婚前性行为遗症重重	(63)
女性不宜长时间使用电脑	(64)
“网虫”应对身体加强防护	(64)
常穿紧身牛仔裤隐患多	(65)
时尚女孩小心冻伤脂肪	(66)
三、青年人的睡眠卫生	(67)
良好的睡眠环境决定睡眠质量	(67)
影响青年人睡眠的主要因素	(68)
青年人应正确调整睡眠时间	(69)
保证睡眠质量的要素	(70)
睡眠与情绪关系密切	(71)
饭前睡更有利于健康	(72)
青年人防治失眠的方法	(72)
四、青年人的卫生习惯	(74)
青年人洗澡有讲究	(74)
青年人刷牙有讲究	(75)
男孩子的胡须宜刮不宜拔	(77)
青少年眼睛保健有讲究	(78)
脚部卫生应引起青年人的注意	(79)
五、烟酒与青年人健康	(82)
吸烟对青年人身体健康的危害	(82)
青年人戒烟妙法	(83)

饮酒对健康的危害	(85)
酗酒对家庭社会生活危害严重	(86)
酒精是造成意外事件的元凶	(86)
六、青年人的性与健康	(87)
男性生殖器卫生保健要点	(87)
男性常见的外生殖器疾患	(88)
男性要注意的性生理问题	(89)
少女判断月经正常与否的方法	(90)
正确认识性病	(91)
青年人防止性病的要素	(92)
性生活适度对青年健康有益	(93)
青年人的性生活不宜频繁	(94)
雄性激素对青年男性性功能有益	(95)

新婚须知篇

一、婚前须知	(97)
婚前检查的重要性	(97)
最佳的结婚年龄	(98)
不宜婚配的人	(99)
血型与婚育关系密切	(100)
乙肝表面抗原阳性者结婚的前提	(101)
婚后不宜马上怀孕的人	(102)
二、性的秘密	(103)
男女性欲的差异所在	(103)
新郎的五个“性秘密”	(106)
三、新婚之夜	(107)
选择喜日常识	(107)
过好新婚之夜的常识	(108)

新婚之夜谨防大出血·····	(110)
新婚之夜遭遇月经·····	(112)
新娘性交晕厥的处理办法·····	(114)
四、新婚调适 ·····	(115)
深化婚后情感的高招·····	(115)
美满婚姻中的“五话”·····	(120)
遍布在婚姻中的“危机”·····	(122)
“第三者”插足的防范与处理办法·····	(125)
新婚女性增添魅力的要素·····	(127)
做个好妻子的窍门·····	(129)
做个好丈夫的窍门·····	(132)
正确使用避孕套·····	(133)
消除口服避孕药的疑虑·····	(134)
安全期避孕法·····	(136)
估算排卵期的方法·····	(137)

疾病防治篇

一、青春期常见疾病与防治 ·····	(139)
青春痘·····	(139)
雀斑·····	(139)
桃花癣·····	(140)
斑秃·····	(140)
少白头·····	(141)
狐臭·····	(141)
口臭·····	(142)
汗脚·····	(142)
足癣·····	(143)
痣·····	(144)

多毛·····	(144)
近视眼·····	(145)
沙眼·····	(146)
小腿抽筋·····	(146)
头皮脱屑·····	(147)
中耳炎·····	(148)
风湿病·····	(149)
龋齿·····	(149)
扁桃体炎·····	(150)
溃疡病·····	(150)
急性胃炎·····	(151)
肺结核·····	(152)
癌症的预防·····	(152)
神经衰弱·····	(153)
瘰病·····	(153)
关节脱臼·····	(154)
扭伤·····	(154)
晕厥·····	(155)
包茎和包皮过长·····	(155)
手淫·····	(156)
尖锐湿疣·····	(156)
生殖器疱疹·····	(157)
淋病·····	(158)
梅毒·····	(159)
艾滋病·····	(160)
男子不育症·····	(161)
二、女青年常见疾病与防治 ·····	(162)
月经不调·····	(162)
痛经·····	(162)

痛经的处理方法·····	(163)
闭经·····	(164)
崩漏·····	(164)
女性乳房疼痛的常见原因·····	(165)
乳房肿块形成的原因·····	(166)
阴道滴虫病·····	(167)
产后大出血·····	(167)
乳房胀痛·····	(168)
乳皲裂·····	(168)
阴部瘙痒症·····	(168)
急性乳腺炎·····	(169)
功能性子宫出血·····	(170)
产后注意事项·····	(170)
子宫颈炎·····	(171)
女子不孕症·····	(171)
三、现代富贵病早预防 ·····	(172)
引发“富贵病”的原因·····	(172)
“富贵病”的预防措施·····	(173)
“富贵病”的自然疗法·····	(174)
青年人如何远离高脂血症·····	(175)
胆结石发病年龄趋向低龄化·····	(177)
脂肪肝威胁青年人健康·····	(177)
高血压开始瞄准青年人·····	(178)
冠心病给青年人敲响警钟·····	(179)
青年人要早防早治糖尿病·····	(181)
青年人要重视肥胖症的防治·····	(182)
青年人要及早预防血稠·····	(183)
青年人对痛风不可大意·····	(185)
应酬太多要防胰腺癌·····	(187)

心理健康篇

一、青春期心理	(189)
接近异性心理	(189)
恋爱心理	(189)
爱美心理	(190)
模仿心理	(191)
自尊心理	(191)
孤独心理	(192)
交际心理	(193)
爱情心理	(194)
性心理	(195)
变态心理	(197)
迷信心理	(198)
挫折心理	(198)
二、青年的智力开发	(200)
智力五要素	(200)
性别与智力	(200)
遗传与智力	(201)
环境与智力	(202)
观察能力	(202)
科学的记忆方法	(203)
思维能力	(205)
想像能力	(206)
操作能力	(207)
三、发挥青年的创造心理	(207)
创造心理的特点	(207)
创造性心理品质修养	(208)

四、青年如何正确培养个性	(209)
青年人情绪自我调节的方法	(209)
必备的意志品质是成才的关键	(210)
锻炼意志	(211)
青年人兴趣的培养	(212)
青年人性格的培养	(213)
五、青年心理健康	(214)
青年健康心理十要素	(214)
衡量青春心理成熟的标准	(215)
六、青年心理疾病防治	(216)
青年人应谨防抑郁症	(216)
隐匿性抑郁症须警惕	(217)
新型抑郁症——阈下抑郁	(219)
恐怖症	(219)
对“信息焦虑综合征”应提高警惕	(220)
“心理贫困病”的去除	(222)
克服“假性失眠”心态	(222)
频繁恋爱对心理健康有损	(223)
“性洁癖”应予克服	(224)
适度宣泄有利健康	(224)

着 装 美 容 篇

一、服装与服饰	(227)
流行时尚巧扮“蔻”	(227)
肤色与服色	(228)
IT 男人巧着装	(229)
穿出个性的休闲	(230)
优雅套装更增女性韵味	(232)

职业女性着装特色·····	(233)
不同职业的女性穿着·····	(234)
青年女性冬春季着装准则·····	(235)
夏日裙装巧选择·····	(236)
女人味的轻松体现·····	(237)
巧穿衣变纤腰·····	(238)
吊带装风情无限·····	(238)
选择文胸·····	(239)
热恋中的女孩如何着装·····	(241)
新娘内衣讲究多·····	(241)
男装的时尚趋势·····	(242)
男士着装精品库·····	(243)
男性时尚服装巧搭配·····	(245)
男装色彩体验·····	(246)
展现睡衣无限风采·····	(247)
复旧的流行——吊带·····	(248)
男士着装谨防十大弊病·····	(249)
以高雅为基准的宴会服装·····	(250)
在公司里应注意打扮适度·····	(250)
洁净的制服能给人留下好印象·····	(251)
办公室的基本服装即传统套装·····	(252)
选择适合自己的衣着色调·····	(252)
列出各种衣服搭配表省时又省力·····	(253)
波鞋引领时尚·····	(253)
“美袜”新兴时尚潮·····	(254)
首饰佩戴巧现个性美·····	(255)
佩戴首饰也分季节·····	(256)
受青睐的钻饰·····	(257)
恋上水晶·····	(257)

饰物魅力无穷·····	(258)
难掩胸针魅力·····	(258)
腰饰——一道迷人的风景·····	(259)
手形与戒指·····	(260)
首饰病·····	(261)
二、生活美容与保健 ·····	(262)
皮肤的保护常识·····	(262)
当代美容新举措——天然拉皮·····	(262)
青少年忌做隆鼻美容术·····	(264)
护理面部皮肤方法多·····	(265)
男女皮肤护理的差别·····	(266)
化妆品与护肤品的区别·····	(267)
美容院全方位皮肤护理·····	(268)
皮肤类型与护肤品的选择·····	(269)
化妆品的副作用·····	(270)
通过画眉毛改变脸型·····	(271)
粉底有助于掩饰缺点·····	(272)
巧用口红为牙齿增白·····	(274)
涂口红的技巧·····	(274)
保护眼睛的简易方法·····	(275)
眼部化妆重颜色·····	(276)
斑点消防战·····	(277)
仪容修饰香水功不可没·····	(277)
头发的保护·····	(278)
剪染指甲有讲究·····	(280)
宴会与舞会需要精致晚妆·····	(281)
巧防化妆脱落·····	(282)
厨房中的美容佳品·····	(282)
三、时尚妆容 ·····	(283)

上班族的秀丽妆容·····	(283)
充满女人味的柔美妆容·····	(284)
活泼而充满朝气的清新妆容·····	(284)
顾盼生辉的妩媚妆容·····	(285)
性感美的展现·····	(285)
年轻漂亮五“秘诀”·····	(286)
在阳光下也能保持白皙·····	(287)
与自己年龄相适合的装扮·····	(288)
早晚 10 分钟美容 ·····	(289)
快速掩饰倦容·····	(290)
美容从脚心做起·····	(291)
春天头发干燥发黄处理办法·····	(292)
颈部美容不可忽视·····	(292)
时尚引领翘臀风情·····	(293)

运 动 休 闲 篇

一、正确的运动对身体健康有益 ·····	(296)
对每日运动合理安排·····	(296)
做好运动前的准备活动·····	(297)
适用于男性青年的健美锻炼·····	(297)
适用于女性青年的健美锻炼·····	(298)
肌肉运动的强化练习·····	(300)
不同季节的运动方式·····	(301)
上夜班者的体育锻炼·····	(302)
上下班途中的健身运动·····	(303)
科学进行呼拉圈运动·····	(304)
选择最佳的游泳地点·····	(305)
耳朵在游泳池中的防护·····	(306)