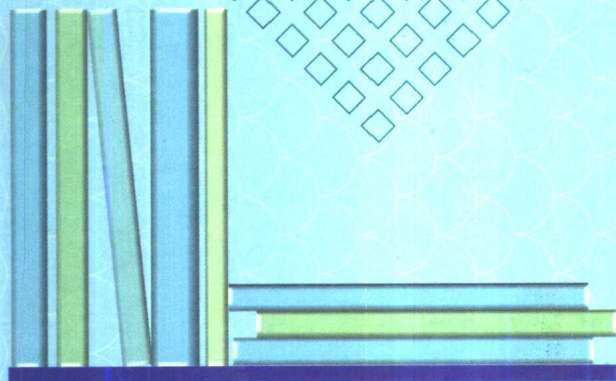


花最少时间阅读本书可得到最大收获

精彩内容 时尚生活

XINSHENGHUO
ZHISHI
BIBEISHOUCE



编著：云 洲

陕西旅游出版社

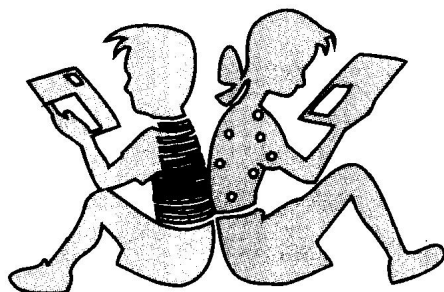
新生活知识必备手册

新世纪生活实用丛书

新世纪生活实用丛书

新生活知识必备手册

编著：云 洲



陕西旅游出版社

花最少时间阅读本书可得到最大收获

新生活知识必备手册

新世纪生活实用丛书

陕西旅游出版社

编著：云洲



责任编辑:戴笑诺

责任监制:刘青海

图书在版编目(CIP)数据

新生活知识必备手册/云洲编著. —西安:陕西旅游出版社, 2001. 4

(新世纪生活实用丛书/云洲编著)

ISBN 7-5418-1752-X

I. 新… II. 云… III. 生活-知识-手册

IV. TS976-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 13369 号

新世纪生活实用丛书

新生活知识必备手册

云 洲 编著

陕西旅游出版社发行

(西安市长安北路 32 号 邮政编码:7100761)

新华书店经销 北京通州大中印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 42 印张 920 千字

2001 年 4 月第 1 版 2001 年 4 月第 1 次印刷

印数:1-10000 套

ISBN 7-5418-1752-X/G·442

(全两册) 总定价:59.60 元

前 言

21 世纪是一个崭新的时代，是青年人搏击潮头，大显身手的竞技场，同时又是其享受生活、娱乐休闲的大舞台。

崭新的世纪，赋予了青年人睿智的思想，其铮铮追求不再徒步傲行，将与幸福生活携手并肩，毕竟事业之外就是生活。

的确，新世纪的脚步快捷难料。生活信息化空间，电脑与互联网将成为我们生活的主宰；消费娱乐广场，青年人更推崇时尚流行风……这一切将促使青年人的生活观念，休闲观念，旅游观念等发生根本性改变。鉴于此，《新生活知识必备手册》适时隆重出版，是真诚奉献给青年朋友一套鲜美可口的生活大餐。

《新生活知识必备手册》紧紧把握时代脉搏，适时追逐青春时尚，材料筛选精当，用语妙趣横生、简洁易懂，对广大青年描绘生活、热爱生活、弘扬科学极具指导与借鉴意义。

本书内容包括：爱情花季、青春私语、娱乐广场、旅游快车、饮食文化、生活理财、美容丽苑、服饰精选、

时尚电讯、求职广角、创业积蓄、青年实用写作等十二部分。纵览全书,内容活泼新颖、涉猎广范,且总分有序、结构清晰、形式灵活、富有特色,是新青年享受生活,追求生活的忠实向导,致诚朋友!

崭新的世纪,精彩的生活,迷人的享受。《新生活知识必备手册》愿与青年朋友一道,共舞新世纪节拍,共享新世纪生活!

编 者

2001年3月于北京

12/11/05



目 录

第一章 爱情花季

女性美的标准·····	(1)
男孩正在注视你·····	(2)
你受男人喜欢吗·····	(5)
女性心中的男性美·····	(7)
女性内心揭秘·····	(8)
谈恋爱的艺术·····	(11)
爱情·亲情·友情的天秤·····	(18)
恋爱的五个阶段·····	(21)
恋爱中男士的形象设计·····	(22)
恋爱中男士的心理准备·····	(27)
恋爱中男士的幽默速成·····	(30)
悄悄地让他知道你·····	(30)
主动接近你喜欢的男孩·····	(32)
追求男士的方法·····	(34)
轻松俘获男人心·····	(35)
认清男人的性格·····	(39)



认识之初的话题·····	(41)
掌握初恋的节奏·····	(45)
约会的技巧·····	(47)
谁来决定约会的内容·····	(49)
首次约会的禁忌·····	(52)
情书写作指南·····	(54)
克服恋爱中“以貌取人”·····	(55)
克服恋爱中嫉妒心理·····	(57)
要敢大声说“我爱你”·····	(59)
拒绝男友爱抚的秘诀·····	(61)
了解恋爱中女性心理·····	(63)
了解恋爱中男性心理·····	(66)
恋爱中的考验技巧·····	(67)
他爱你到底有多深·····	(68)
其实,你不懂我的心·····	(72)
去征服心中的完美异性·····	(75)
到哪里打发甜蜜时光·····	(84)
自然地表达你的爱意·····	(88)
热恋中女性的行为指南·····	(90)
情爱误区种种·····	(91)
好像不喜欢他了·····	(93)
可怕的“三角习题”·····	(95)
摆脱单相思·····	(98)
清醒对待三角恋爱·····	(99)
求爱遭到拒绝没什么·····	(101)
失恋者要调整好心态·····	(103)
解读网络爱情·····	(104)



第二章 青春私语

少男少女世界探秘·····	(108)
青春期心理特点是什么·····	(113)
青春期男性性心理有哪些变化·····	(115)
青春期两性性心理有什么差异·····	(117)
性梦是怎么回事·····	(119)
怎样控制性冲动·····	(120)
何为性早熟与性晚熟·····	(121)
少女也有自慰·····	(123)
戒除频繁自慰习惯·····	(125)
处女膜真的那么神秘吗·····	(126)
少女身高受哪些因素影响·····	(128)
有的少女为何胸部平平·····	(130)
少女乳房过大怎么办·····	(132)
怎样轻松度过月经期·····	(133)
有些少女为何一直不来月经·····	(134)
少女痛经有治疗办法么·····	(136)
妇女经期怎样讲究饮食·····	(138)
少女对付体毛办法多·····	(138)
少女遇到暴力怎么办·····	(140)
怎样做好婚前心理准备·····	(141)
男子性敏感区·····	(143)
女子性敏感区·····	(144)



性生活心理卫生原则·····	(145)
怎样度过新婚之夜·····	(146)
调情的方式应灵活·····	(149)
夫妻性爱“四部曲”·····	(151)
夫妻性生活怎样才和谐·····	(154)
如何度过婚后矛盾期·····	(155)
性生活禁忌·····	(157)
妻子有外遇怎么办·····	(158)
妻子爱吃“醋”怎么办·····	(160)
丈夫爱猜疑怎么办·····	(162)
丈夫脾气坏怎么办·····	(164)
妻子性冷淡怎么办·····	(166)
怎样矫正性冷淡·····	(168)
什么是性厌恶·····	(169)
导致男性不育的“生活杀手”·····	(173)
导致阳痿的心理因素·····	(173)
怎样治疗阳痿·····	(174)
怎样治疗早泄·····	(176)
怎样注意孕期保健·····	(177)
怎样实施科学胎教·····	(180)

第三章 娱乐广场

新潮的网上娱乐·····	(183)
迪厅, 青年人的时尚去处 ·····	(186)
举办家庭舞会·····	(187)



集邮,一种高雅的休闲	(189)
休闲宠物——狗、猫	(191)
摄影,美在生活中	(199)
交响乐的欣赏	(202)
轻音乐的欣赏	(203)
色彩音乐	(205)
绘画的种类	(205)
国画欣赏	(206)
油画的基本常识	(206)
水彩画创作技法	(208)
版画的风格	(210)
漫画的表达方式	(211)
攀 岩	(212)
登 山	(214)
滑雪的浪漫之旅	(215)
滑 冰	(216)
滑旱冰	(217)
乐趣无限的飞镖运动	(218)
钓 鱼	(220)
打 猎	(221)
围 棋	(222)
中国象棋	(224)
国际象棋	(226)
桥 牌	(230)
足球常识	(232)
篮球常识	(233)
高尔夫球	(234)



台 球·····	(236)
保龄球·····	(240)
橄 榄 球·····	(241)

第四章 旅游快车

最受游客欢迎的风景区·····	(243)
世界旅游大国排行榜·····	(244)
选择好旅游地点和线路·····	(244)
准备旅游用品·····	(245)
选购旅游食品·····	(246)
注意旅游事项·····	(246)
预防夏季旅游中暑·····	(248)
领略冬日旅游乐趣·····	(248)
坐 船 须 知·····	(249)
轮船“语言”·····	(250)
乘火车须知·····	(250)
什么人可以买半价票·····	(251)
退票、补票和罚款规定·····	(252)
如何托运行李·····	(253)
晕车晕船的预防·····	(254)
骑自行车旅游·····	(255)
航空客票的种类·····	(255)
购票、乘机要持本人有效证件·····	(256)
航空客票的有效期·····	(256)
航空旅客退票规定·····	(257)



航空旅客遗失客票怎么办	(257)
旅客误机怎么办	(258)
航空运输中的行李	(258)
哪些人不能乘坐飞机	(259)
航空旅行随身携带物品	(259)
航空旅行安全检查内容	(260)
选择海关通道	(261)
禁止入境的物品	(262)
禁止出境的物品	(262)
入境要交验的证件	(263)
注意飞机滑行、起飞、降落	(263)
旅行中的饮食讲究	(264)
长途旅行中的保健知识	(265)
旅游美景欣赏	(266)
祖国各地名产	(268)
各地三宝	(269)
辨别方向的技巧	(269)
夜间判断距离的方法	(270)
雷电中的自我保护	(271)

第五章 饮食文化

一日三餐巧安排	(272)
不吃早餐好吗	(274)
饭后“六不宜”	(275)
少女“吨位”的形成	(276)



西餐菜肴的特点.....	(277)
西餐餐具摆放与上菜顺序.....	(278)
食物营养与人体健康.....	(279)
五种性格的人饮食应注意.....	(279)
夏天适宜吃些苦味食品.....	(280)
夏季劝你多吃醋.....	(281)
能消除疲劳的食物.....	(281)
有益智力的食品.....	(282)
健脑营养素.....	(282)
保护视力的食物.....	(283)
能降脂的食物.....	(284)
酸奶可治厌食症.....	(285)
防癌话饮食.....	(285)
美发食谱.....	(286)
美容食物.....	(287)
少女乳房健美的饮食.....	(288)
少女月经初潮的饮食.....	(289)
少男少女牙齿健美的饮食.....	(290)
防治青春疮的饮食.....	(291)
吃水果的学问.....	(292)
少女爱吃零食好不好.....	(295)
晨起请喝一杯水.....	(296)
饮用咖啡“四不宜”.....	(296)
吃冷饮“五注意”.....	(297)
各类茶叶的品味.....	(297)
蔬菜、水果的保存	(298)
羊肉去膻的方法	(299)



帮你除去鱼腥味·····	(300)
速去鱼鳞·····	(301)
清除鱼胆污染·····	(301)

第六章 生活理财

管理家庭消费生活·····	(302)
提高家庭消费水平·····	(302)
现代消费的新趋势·····	(303)
办理信用卡·····	(304)
正确使用自动取款机·····	(305)
银行储蓄须知·····	(306)
家庭信贷的优点·····	(306)
信用卡的新规定·····	(307)
助学贷款·····	(308)
“金卡工程”·····	(309)
办理个人支票的开户手续·····	(310)
注意使用个人支票·····	(311)
我国个人外汇买卖·····	(311)
买卖外汇时应注意什么·····	(312)
制订家庭“购物准则”·····	(313)
在邮票市场怎样赚钱·····	(314)
保健潮中别花冤枉钱·····	(314)
购物要巧打价格差·····	(316)
办理家庭财产保险·····	(318)
购买家庭保险·····	(319)



股 票	(320)
A 股、B 股、H 股	(321)
股票投资的基本原则	(321)
炒股的开户	(322)
买股票要比较招股书	(323)
挑 选 新 股	(325)
认购新股的程序	(325)
证券营业部买卖股票步骤	(327)
观察股市行情	(328)
影响股票价格变动的因素	(330)

第七章 美容丽苑

现代男士也需要美容	(333)
男士皮肤的特征	(334)
男士科学的洗脸方法	(340)
男 士 净 面	(341)
选择男士粉底	(342)
男士也可敷面膜	(342)
男士“青春痘”预防有绝招	(343)
男士乌发方案	(345)
男士发型创意	(346)
男士胡须修饰技巧	(349)
女性化妆要实现淡雅柔美	(350)
快妆与慢妆化技	(351)
运用自己优点化妆	(353)



少女妆扮诀窍	(353)
化清纯少女妆	(355)
化淑女约会妆	(356)
不同脸型的化妆	(357)
面部中性色化妆要点	(358)
让你的脸蛋“玲珑瘦削”	(359)
利用胭脂掩盖面部缺点	(360)
腮较高的人胭脂涂法	(361)
脸颊较丰满的人胭脂涂法	(361)
掩盖下巴的缺点	(361)
小眼睛的化妆方法	(362)
让眼睛更有神	(362)
单眼皮的化妆	(364)
重睑术带给你双眼皮	(365)
摩登睫毛新彩妆	(367)
正确的眉毛处理法	(368)
涂成有印象的口红	(368)
长鼻子不长了	(368)
大鼻子细小了	(369)
短鼻子变长了	(369)
护肤是关键	(369)
创造美肌的美容浴	(370)
创造清新肌肤的刷脸法	(371)
按摩脸部的方法	(371)
美容时要注意	(372)
满面“沧桑”怎么办	(373)
青菜和水果可治疗皱纹	(374)