

当代青年生活

之 志 红 权 生 闯



河北科学技术出版社

当代青年生活

闽生 权红 志之

河北科学技术出版社

当代青年生活

阎生 权红 志之

河北科学技术出版社出版（石家庄市北马路45号）

河北新华印刷一厂印刷 河北省新华书店发行

850×1168毫米 1/32 21.25印张 3 插页 515,000字 印数：1—99,100 1985年11月第1版
1985年11月第1次印刷 统一书号：17365·9 定价：2.80元

编 者 的 话

现在，全国人民正在党的领导下为开创社会主义现代化新局面而努力奋斗，这就给青年一代开辟了一个奇妙诱人的新天地。他们对生活和未来充满了美好的憧憬，并以自身的健美改变着现代社会的风貌。

美在生活中，生活需要美，而美又是社会文明的标志之一。为了使青年们生活得更加幸福、更加美好，我们编撰了这本书，试图为社会主义精神文明和物质文明服务，和青年们一道培养审美情趣，塑造美的心灵，丰富生活，美化生活，进而以积极乐观的风貌，以充沛的精神力投身于社会主义现代化事业中去。

在编撰这本书的过程中，我们注意了从当代青年生活的需要出发，把美和生活联系在一起，使其做到知识性、趣味性、实用性并重；在选题上，我们力求全面、新颖、实用价值强，力戒陈旧和脱离实际。本书共分十六大类，在思想教育方面介绍了中华民族的民族精神和如何做到有理想、有道德、有文化、有纪律；在物质上详尽介绍了衣、食、住、行等方面的知识；在家庭方面，为新婚夫妇唱出了有趣的迎接家庭新成员的系列组曲，并帮助他们设计新居、保养小家庭中的声响设备及家用电器；在社交方面为青年们的言谈举止、交友待客提供了文明礼貌规范；在文化生活方面，浅谈了如何欣赏音乐，并使青年们领略吉他、电子琴、钢琴、小提琴的奥妙，学会所喜爱的现代舞蹈，用以陶冶性情，

丰富生活，在健与美方面，将指导青年们怎样美容、化妆、选择发型和服装，如何进行体形美锻炼，使青年们做到身心健康，体态优美……总之，对青年有益又为青年所喜爱的知识应有尽有。本书既是一部青年生活手册，又是一部青年生活小百科全书。

我们在编撰本书的过程中，得到了有关单位和同志的热忱支持和关怀，或提供资料，或推荐篇目，谨在此致谢，由于我们在编撰本书中受时间、人力、水平和资料所限，缺点和遗漏之处在所难免，欢迎读者指正。

目 录

愿你具有健美的灵魂

什么是理想 (1)

共产主义的理想是渺茫
的吗 (3)

人可以没有理想吗 (4)

个人理想能否脱离社会
理想而存在 (5)

确立个人理想的依据是
什么 (9)

道德理想与社会理想、
个人理想有什么
关系 (11)

在实现理想的道路上遇到
困难挫折怎么办 (14)

共产主义者为什么必然
是爱国主义者 (16)

为什么要增强民族
自尊心 (18)

怎样把爱国之心化作报

国之力 (20)

当代青年知识结构的一
般特点是什么 (21)

“无拘无束”是当代青年
的性恪特征吗 (24)

什么是“道德法庭” (26)

为什么说严守纪律是
当代青年必备的思
想品德 (28)

为什么说奉公守法是当代
青年的基本义务 (30)

什么是“人的价值” (31)

当代青年能否“自我
设计” (32)

音乐生活

什么是音乐 (36)

什么是轻音乐 (36)

什么是古典音乐	(37)	气喘病的音乐疗法	(49)
什么是爵士音乐	(37)	音乐对胎儿的奇特作用	(50)
什么是电子音乐	(37)	音乐能帮助人们创	
什么是彩色音乐	(38)	造奇迹	(50)
什么是偶然音乐	(39)	音乐与记忆	(51)
什么是诙谐曲	(39)	音乐能使家庭和睦	(52)
什么是咏叹调	(40)	音乐能帮助人们打胜仗	(53)
什么是宣叙调	(40)	蒙娜丽莎的微笑	(54)
什么是小步舞曲	(40)	音乐与经营	(55)
什么是波尔卡	(41)	怎样欣赏音乐	(56)
什么是华尔兹	(41)	怎样欣赏声乐曲	(59)
什么是探戈	(41)	怎样欣赏器乐曲	(61)
什么是华彩段	(42)	怎样欣赏交响音乐	(63)
什么是组曲	(42)	什么是声乐套曲	(65)
什么是奏鸣曲	(43)	变奏、变奏曲式与变	
什么是交响曲	(43)	奏曲	(66)
什么是协奏曲	(44)	歌唱艺术中的声音分类	(67)
什么是夜曲	(44)	乐队的种类	(68)
什么是小夜曲	(45)	乐队的指挥	(69)
什么是叙事曲	(45)	指挥的素质与风格	(70)
什么是浪漫曲	(45)	什么是“标准音”	(71)
什么是幻想曲	(46)	关于歌唱的共鸣	(72)
什么是随想曲	(46)	怎样学好声乐	(74)
什么是狂想曲	(46)	声乐训练与体育锻炼	(75)
什么是进行曲	(47)	什么是歌唱的“关闭”	(76)
什么是交响诗	(47)	怎样练习“关闭”唱法	(76)
音乐语言要素	(47)	什么叫呼吸支点	(77)
以乐怡食 延年益寿	(48)	怎样保护好声音	(78)

乐器之王——钢琴	(79)
钢琴的保养知识	(80)
小提琴	(81)
怎样选购小提琴	(81)
如何自学小提琴	(82)
如何演奏电子琴	(86)
如何购买电子琴	(87)
吉他	(88)
吉他的选购与保养	(88)
单簧管	(89)
小号	(89)
手风琴	(90)
箏	(90)
琵琶	(91)
五线谱和简谱的来历	(91)
怎样辨别和矫正宝宝的	
“五音不全”	(93)
及早培养音乐才能	(94)
海顿	(94)
莫扎特	(94)
贝多芬	(95)
舒伯特	(96)
肖邦	(96)
舒曼	(97)
约翰·施特劳斯	(97)
柴可夫斯基	(98)
瓦格纳	(98)
聂耳	(99)

第九十四交响曲(惊愕)	(100)
第九交响曲	(101)
春之声圆舞曲	(103)
青年钢琴协奏曲	(103)
《天鹅湖》的音乐雏型	(104)
不要滥用立体声	(104)
一首名曲的代价	(106)
机器人“音乐家”	(106)

舞厅·舞步

怎样组织舞会	(107)
家庭舞会的布置	(107)
怎样邀请舞伴	(108)
跳舞的风度	(109)
步法编排胸有成竹	(109)
要能听懂乐曲	(110)
参加舞会的服饰	(110)
跳舞时要控制好身	
体平衡	(111)
跳舞时要做到协调	(111)
男女手臂握法	(112)
跳舞的运转方向和运	
步方向	(113)
尊重舞伴	(113)
迪斯科的基本姿势、	
基本舞步	(113)
伦巴的基本舞步	(121)
探戈的基本舞步	(126)

华尔兹的基本舞步	(132)
吉特巴舞的基本舞步	(132)
桑巴舞的基本舞步	(141)
卡格拉恰舞的基本舞步	(144)
狐步舞的基本舞步	(146)
勃罗斯舞的基本舞步	(147)

旅 游 生 活

何为旅游	(150)	乘船旅行常识	(160)
旅游者	(151)	航空旅行常识	(161)
观光旅游	(151)	我国的旅游专列	(162)
追根求源, 探亲访友	(152)	我国的国际铁路干线	(163)
会议旅游	(152)	与游客有关的铁路信号	(164)
宗教朝圣	(152)	旅游十忌	(165)
探险考证性旅游	(152)	旅游与避雷	(165)
文化旅游	(153)	旅游当心红眼病	(166)
旅游之目的	(153)	夏游防中暑	(166)
什么是旅游资源	(153)	冬游“三防”	(167)
旅游三要素	(154)	旅游不要用口罩防寒	(168)
游历种种	(154)	旅游活动操	(168)
旅游对社会文化的影响	(154)	淡盐水能解除腿脚酸疼	(169)
怎样组织好集体旅游	(155)	健身板和健身鞋	(170)
旅游前的准备	(156)	虎步疗法解除疲劳	(170)
旅途中注意事项	(157)	旅游失眠的防治	(171)
我国首批公布的公共信		小虫飞进耳道怎么办	(172)
息图形符号	(158)	怎样除去眼内灰尘	(172)
铁路旅行常识	(158)	牙膏与旅游	(173)
公路旅行常识	(160)	蜜月旅游要注意性	
		生活卫生	(173)
		在野外怎样鉴别饮用	
		水水质	(174)
		不要生饮名泉水	(174)
		温泉沐浴须知	(174)
		乘车也要讲卫生	(175)
		旅游中怎样观景	(176)
		登山莫贪俏	(177)

高原旅游怎样骑马……………(178)

鲜花可报时……………(179)

旅游宜带什么样的

照相机……………(179)

旅游摄影如何取景……………(180)

旅游摄影怎样用光……………(181)

怎样写游记……………(182)

写点旅游诗……………(183)

旅游中住在哪里好……………(184)

负重旅行知识……………(185)

外出旅游如何观云象

测天气……………(186)

天气预报用语浅释……………(187)

近年来,我国有哪些主要

新开旅游点……………(188)

我国现在有哪些大型

游乐场开放……………(188)

我国有哪些新辟的水上

旅游线……………(189)

目前我国有哪些仿古旅

游设施……………(190)

为什么日本游客对苏

州寒山寺倾倒……………(190)

目前有迹可寻的我国最

古老的园林遗址

——丛台……………(191)

世界旅游日和1985年

世界旅游口号……………(191)

我国著名的历史文化

名城……………(191)

什么是度假村……………(192)

韶关狩猎……………(192)

南海潜水……………(192)

鄂伦春人的习俗……………(193)

赫哲族对火的习俗……………(193)

满族的习俗……………(193)

土家族的习俗……………(193)

西北牧区习俗……………(194)

乌孜别克族的习俗……………(194)

回民的习俗……………(194)

京族的习俗……………(194)

藏族的习俗……………(195)

阿佤族的习俗……………(195)

傣族的习俗……………(195)

西方人厌恶“13”……………(196)

日本人用筷八忌……………(196)

中东人忌用左手拿食物……………(197)

英国人忌问私事……………(197)

一些国家忌某种颜色……………(197)

旅游者必游之地……………(197)

北京市:万里长城,……………(197)

故宫……………(198)

颐和园……………(198)

河北省:承德避暑

山庄和外八庙……………(199)

北戴河……………(201)

天津市: 独乐寺(201)

山西省: 五台山(201)

内蒙古自治区:

昭君墓(202)

辽宁省: 沈阳故宫(202)

吉林省: 长白山温泉(203)

黑龙江省:

哈尔滨的太阳岛(203)

上海市: 豫园(203)

江苏省: 中山陵(204)

苏州园林(204)

浙江省: 杭州西湖(205)

安徽省: 黄山(206)

福建省: 武夷山(207)

江西省: 庐山(207)

山东省: 泰山(208)

孔庙(208)

河南省: 龙门石窟(209)

少林寺(209)

湖北省: 武当山(209)

湖南省: 岳阳楼(210)

广东省: 南华禅寺(210)

广西壮族自治区:

桂林山水(210)

四川省: 杜甫草堂(211)

乐山大佛(211)

峨眉山(212)

云南省: 石林(212)

安宁温泉(213)

西藏自治区:

拉萨布达拉宫(213)

贵州省: 黄果树瀑布(213)

陕西省: 碑林(214)

秦始皇陵及

兵马俑坑(214)

甘肃省: 敦煌千佛洞(215)

青海省: 塔尔寺(215)

新疆维吾尔自治区:

吐鲁番(215)

宁夏回族自治区:

须弥山石窟(216)

台湾省: 日月潭(216)

摄影艺术

照相机的种类(217)

会说话的自动照相机(218)

哪种照相机适合您需要(218)

照相机的结构(219)

怎样挑选照相机(221)

怎样保护照相机(222)

怎样使用照相机(223)

国产相机上的字母代号(223)

怎样识别胶卷(224)

135相机的正确使用(225)

怎样取景(226)

怎样运用光圈和快门	(227)
怎样按快门	(227)
怎样运用室外自然光	(228)
怎样运用人造光	(228)
用好室内自然光	(229)
滤色镜的运用	(230)
怎样拍节日焰火	(231)
怎样拍游园活动	(232)
怎样拍摄日出	(233)
怎样拍摄室外人像	(233)
怎样拍高调照片	(234)
怎样拍低调照片	(235)
怎样拍摄舞台演出	(236)
怎样拍剪影照片	(236)
怎样给“宝宝”拍照	(237)
怎样拍工艺美术品照片	(238)
怎样拍摄鸟、鱼、虫	(239)
怎样拍摄花卉	(239)
蜜月旅行怎样拍照	(240)
如何拍彩色照片	(241)
如何拍电影照片	(242)
如何拍电视照片	(242)
怎样拍摄春雨	(243)
怎样拍摄雪景	(243)
怎样在动物园里拍摄	(244)
阴雨天怎样拍摄	(245)
用云彩作背景	(246)
冬季摄影常识	(246)

滤色镜为什么能改变

照片的影响	(247)
翻拍时怎样使用滤色镜	(248)
如何擦拭照相机的镜头	(249)
如何保存底片	(249)
“快速冲卷”害多益少	(250)
用废胶片代替片头	(250)
自制塑料遮光罩	(251)
检验暗盒是否漏光	(252)
120相机可拍34张	(252)

健美·健身

我国女青年体重的标准	(253)
女青年外形美的条件	(254)
身体健美操	(255)
怎样保持乳房的健美	(257)
双人胸部健美操	(257)
腰肢健美操	(258)
腹部健美操	(258)
微型早操	(259)
工作间隙操	(259)
消除坐式工作疲劳操	(259)
消除手臂的麻木感操	(260)
候车操	(260)
30天女子健美操	(260)
大腿健美操	(263)
背部健美操	(265)
驼背矫治运动	(266)

罗圈腿矫治运动	(266)
x形腿矫治运动	(267)
产后怎样维持健	
美的体形	(267)
负重训练与健美	(268)
家中身体锻炼方法	(269)
盲目减肥危害大	(269)
健美锻炼须知	(270)
家务与健美	(270)
贪坐、架腿有碍体形美	(271)
保护手美	(271)

衣 着 美

瘦小的女子怎样使服装	
适体	(272)
短颈的女子怎样使衣	
服适体	(272)
长颈的女子怎样使服	
装适体	(273)
肩部与服装要适体	(273)
胸围与服装	(274)
腰围与服装	(274)
男体与服装	(275)
针织服装也要合体	(276)
男西装怎样才算合体	(276)
服装美在巧配色	(277)
服装色彩与心理状态	(278)
服装配色与人的性格	(279)

脸型与领型	(279)
画龙点睛的纽扣	(280)
服装与饰物的配套要	
统一协调	(280)
流行女装面料的四个	
要求	(281)
结婚礼服的选择	(282)
怎样戴头巾	(283)
凉帽的选择	(283)
学会穿西装	(284)
怎样打领带	(285)
系领带要用领带卡	(286)
穿西装应选择什么	
衬衫款式	(286)
时兴的男子服装——卡	
曲服	(287)
单排男西装	(287)
男式西服背心	(287)
春夏服装流行款式	(288)
女衬衫的装饰美	(289)
两用衫	(289)
春天女装应潇洒	(290)
优雅、清爽的夏装	(291)
男女青年旅游装	(292)
传统女装——旗袍	(293)
葫芦领外套	(294)
基诺式套装	(294)
女短风衣	(294)

风衣的选择 (295)

秋冬女时装 (296)

流行时装——羊毛衫 (296)

羊毛衫的女款式 (297)

羊毛衫的男款式 (297)

羊毛衫的色调 (298)

羊毛衫的品种 (298)

牛仔装怎样才算上品 (298)

编织服装正在流行 (299)

编织服装的适体美 (299)

编织服装的色彩美、

款式美 (300)

编织服装的装饰美 (300)

冬衣的选择 (301)

羽绒服流行款式 (301)

雍容高雅的丝棉袄 (302)

新式大衣 (303)

穿睡衣有什么好处 (303)

如何推算胸罩规格 (304)

怎样选购皮鞋 (304)

皮鞋的最新款式 (305)

胖人穿衣五忌 (305)

怎样选购袜子 (306)

怎样挑选仿兽皮大衣 (306)

怎样选购毛线 (307)

怎样选购夏季衣料 (308)

领带的洗烫方法 (308)

怎样保管领带 (309)

怎样洗涤拉毛围巾 (309)

多花色羊毛衫的洗涤

方法 (310)

皮夹克的洗涤 (311)

羽绒服的洗涤 (311)

呢服除尘 (311)

如何收藏裘皮服装 (312)

毛料衣服的保管 (312)

真丝印花绸的使用和

保养 (313)

丝绸夏装“五忌” (313)

革皮服装的保管 (314)

皮鞋的保养 (314)

美容·化妆

雪花膏的种类及用途 (316)

各种化妆品的分类 (317)

美容膜的使用 (317)

怎样测知皮肤的性质 (318)

各种性质皮肤的保养 (319)

化妆品与皮炎 (320)

各种敷面剂的制作与

使用 (320)

肤色和肤用化妆品 (321)

怎样涂底色 (322)

怎样画唇妆 (323)

颊红应根据脸型选择 (324)

怎样画日常淡妆 (324)

胭脂化妆术	(325)
协调眼睛、头发、 皮肤的颜色	(325)
眉毛的修饰	(326)
怎样画眼皮和眼圈	(327)
利用化妆扬长避短	(327)
含人参或珍珠的化妆品	(328)
口服的化妆品	(329)
怎样选择香水	(329)
怎样使用香水	(330)
香水的保存	(330)
香水和花露水	(331)
怎样搽用珍珠霜	(332)
艳妆浓抹害无穷	(332)
“容光焕发”按魔法	(334)
怎样防止脸部皱纹	(335)
怎样减少脸上的皱纹	(335)
如何防治抬头纹	(336)
姑娘脸黑怎么办	(337)
用醋美容	(338)
冬瓜是天然美容品	(338)
眼部的美容手术	(339)
新娘如何美容	(339)
永葆眼皮的青春	(340)
细嚼和唱歌有助美容	(341)
“青春蕾”的治疗	(341)
不要用药“点”痣	(342)
少吃盐可保持皮肤白嫩	(343)

微量元素与健美	(343)
洁齿可增容貌美	(344)
影响美容的不良习惯	(345)
如何永葆青春美貌	(345)
莫为少白头烦恼	(346)
眼镜可增三分美	(347)
金首饰的使用和保护	(347)
佩戴耳环有学问	(348)
佩戴哪种项链美	(349)
戴戒指要和手型相配	(349)
首饰含金量的计算	(349)

美 发

脸型与发型	(351)
发型与年龄	(352)
发型与性格	(353)
发型与季节	(353)
怎样保护发型	(354)
怎样梳头、篦头	(354)
怎样洗发	(355)
怎样吹风	(355)
烫发不宜太勤	(356)
头发怎样去薄	(356)
头发怎样削层次	(357)
怎样做发型	(358)
女青年喜爱的简便易 做的新发型	(359)
怎样解决自己烫发中	

出现的问题	(360)
游泳时怎样保护秀发	(361)
染发剂的使用	(361)
护发用品的功能	(362)
毛发营养品	(362)
防止头发脱落	(363)

社 交 艺 术

怎样待客	(364)
怎样送客	(365)
怎样带孩子去作客	(366)
筷头上的规矩	(366)
聪明人的告辞方式	(367)
探视病人要注意什么	(367)
怎样称呼	(368)
交谈时要注意什么	(369)
语言谈吐要讲究	(369)
访友时注意什么	(370)
介绍时注意什么	(371)
拜年中的语言	(372)
对长辈的举止准则	(373)
称呼一览表	(374)
怎样赠花	(379)
怎样选购礼品	(380)
十种不好的交谈方式	(381)
探望病人怎样带食品	(382)
吃西餐的礼仪	(382)
在公共场所里	(383)

怎样写书信	(384)
怎样打电话	(386)
怎样做到姿态美	(387)
怎样做到仪表美	(388)
握手的学问	(389)
开玩笑的学问	(390)
与外宾相处	(390)
与外宾交往中的禁忌	(391)
与异性朋友怎样相处	(392)
婆媳之间	(393)
邻里相处	(394)
在集体宿舍	(394)
做一个文明的顾客	(395)
行路和乘车时的举止准则	(395)
性格孤僻怎么办	(396)
要学会“制怒”	(397)
成人之美，与人为善	(398)
特区的社交方式	(399)

恋爱·婚姻·家庭

选择爱人的标准	(400)
在熟悉的同志中选择	(401)
委托亲友同志介绍	(402)
请“电脑红娘”牵姻缘	(403)
不能以貌取人	(403)
求爱要有勇气	(404)
莫把友谊当爱情	(405)

