

现代文明家庭书架

Xian Dai Wen Ming Jia Ting Shu Jia

中国社会出版社



饭生活指南

WU SHENG HUO ZHI NAN

现代文明家庭书架

夜生活指南

主 编 孟庆轩

副主编 丁垂德 陈国珍

中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

夜生活指南/孟庆轩主编. —北京: 中国社会出版社, 1999. 11

ISBN 7-80088-691-3

I. 夜… II. 孟… III. ①文化生活—通俗读物 ②文娱性体育活动—通俗读物 IV. G89

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 21452 号

现代文明家庭书架

夜生活指南

主 编: 孟庆轩

责任编辑: 宗 和

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号

电话: 66051713 传真: 66051713

印 刷: 北京牛山世兴印刷厂

经 销: 各地新华书店

开本印张: 787×1092 1/32 9

字 数: 195 千字

版 次: 2000 年 1 月北京第 1 版 第 1 次印刷

ISBN 7-80088-691-3/C · 167

定价: 11.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

目 录

夜生活漫话

- 夜间的天文特点 (1)
- 夜间人的生理特点 (2)
- 夜间人的心理特点 (4)
- 夜间人的身体功能 (6)
- 附录：白天各时节的人体功能 (7)
- 夜生活与养生保健 (8)

夜生活大观

- 夜生活的发展与演变 (11)
- 中国当代夜生活的主要特点 (12)
- 中国当代不同年龄和文化层次者夜生活上的差异 (14)
- 中国当代不同地域和城乡之间夜生活的差异 (16)

夜间吃喝指南

- 夜 餐 (18)
- 夜 饮 (21)
- 夜 宴 (39)
- 氧吧吸氧 (53)

BCC 23/02

夜间穿戴指南

夜间的标准体态	(57)
夜间的服装穿戴	(59)
夜睡服	(61)
夜美容化妆	(62)
夜饰物的佩带	(67)

夜间住行指南

夜间的房间布置	(70)
夜生活与色彩	(73)
夜生活与照明	(77)
夜间外出须知	(79)
夜间行车指南	(81)
夜间乘坐火车注意事项	(83)

夜间娱乐指南

夜生活中的音乐欣赏	(86)
夜生活中的戏曲欣赏	(95)
夜生活中的交谊舞	(101)
卡拉 OK 歌厅中的夜生活	(109)
晚会活动的夜生活	(115)
著名小夜曲简介	(120)



夜间体育活动指南

体育比赛观赏.....	(137)
健美比赛观赏.....	(139)
台球知识简介.....	(142)
保龄球知识简介.....	(145)
溜冰知识简介.....	(147)
象棋知识简介.....	(148)
围棋知识简介.....	(149)
桥牌知识简介.....	(151)



夜间社交指南

夜间礼仪.....	(153)
夜间交友.....	(171)
夜间洽谈.....	(176)
夜间聊天.....	(181)
夜间购物.....	(183)
夜间谈恋爱.....	(187)



夜间工作指南

夜间读书.....	(198)
夜间“备考”.....	(201)
夜间写作.....	(204)

夜间操作机器.....	(208)
-------------	-------

夜间上网指南

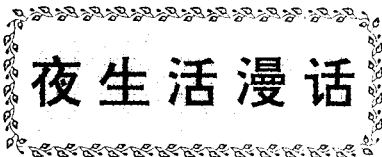
因特网络基础知识.....	(212)
上网省钱二十招.....	(216)
上网赚钱密招.....	(221)
网吧消遣注意事项.....	(223)
网民身体保健须知.....	(227)

夫妻夜生活指南

夜 谈.....	(231)
夜 逛.....	(233)
夜 购.....	(235)
夜间的性生活.....	(236)

夜间保安指南

夜间防盗.....	(272)
夜间防火.....	(273)
夜间防毒.....	(275)
防止路上遇劫.....	(276)
防止街头遭袭.....	(277)
防避夜间强奸.....	(278)
后 记.....	(282)



夜生活漫话

夜间的天文特点

夕阳的最后一抹余辉慢慢散尽，夜幕将西天的最后一丝白光遮去，夜就悄悄降临了大地。

夜所呈现的最大特点，就是视度不良。白天人们看到的七彩世界——蓝蓝的天，白白的云，绿绿的叶，红红的花，黄黄的果，以及形形色色的人和物，都看不到了。漆黑夜，会黑得令人伸手不见五指，人们要在夜间进行任何活动，都必须借助灯光或火光；有月光的夜视度虽然好一些，但是人们也只能朦朦胧胧看到近距离内一些景物的影子，难以区分红橙黄绿青蓝紫任何色彩，难以辨别任何景物的细枝末节。夜无疑给人们的活动带来了不便。

夜所带来的另一个自然特点，就是气温降低。白天，由于太阳的照射，不仅使天空亮堂，也使大地温暖。夜幕降临，太阳的消失，使大地失去了热源，因此，从傍晚到深夜，到

黎明，气温降得越来越低。夜的这一自然特点，随着春夏秋冬四季的变迁，以及南北方地理位置的不同，带给人们的是有利也有弊。例如，在汗流浹背的夏天和一年四季潮湿闷热的南方，每当夜幕降临，炎炎烈日退去之后，气温随之下降，凉爽舒适便来到了人间，于是人们纷纷走出房间，或到街上散步，或到舞厅跳舞，或到商场购物，或约朋友聊天。这样的夜，无疑给人们带来福音。然而在滴水成冰的冬天，或者在四季寒冷的北国，随着太阳的退隐，夜幕的降临，会使气温降得更低，在白天太阳照射下融化的冰雪又凝结成坚冰，人们只好蜷缩在炉火旁，或呆在暖和的房间里不敢出门。这样的夜无疑带给人们的是种种不利。

夜间人的生理特点

1. 机体疲劳，需要休息。

一方面由于白天气温较高，人体的新陈代谢较快，到了晚上随着温度的降低，人的新陈代谢放慢；另一方面由于白天人们或劳动或运动，紧紧张张工作了一天，到了晚上，必然会感到疲劳，需要减少活动多休息，以便恢复体力和精力。

2. 反应迟钝，灵敏度降低。

这一方面是由于人们白天辛辛苦苦忙活一天，神经系统经过长时间的兴奋，到了晚上逐渐进入抑制状态，因而灵敏度降低；另一方面是由于夜间视度不良，人们往往不易发现新问题，因而针对不同情况作出反应的能力也就必然显得迟钝。

3. 防卫功能下降，疾病容易发作或加重。

人血中和尿中的肾上腺皮质激素，早、晚、中午浓度高；

深夜时，浓度最低。因此，夜间人机体的各种防卫功能普遍下降，许多疾病总是日轻夜重；忽然发热，也常出现在夜间；气喘、心绞痛的发作多出现在夜间；因高血压所致的急性左心室衰竭，多在夜间 23 时至凌晨 1 时发作……医生为了能有效地帮助人们抗御“病魔”，常把有些药的给药时间放在夜里。

4. 夜间易做梦，恶梦能报病。

当人们的听觉、嗅觉、触觉神经在夜深时都静下来以后，人体大脑里的视觉神经，为了维护人体的健康，担负起“侦察兵”的任务，开始搜寻侵入人体不久、尚在酝酿病变的“病魔”，它把因病魔活动使人体受害的部位所发出的异常的、哪怕是极其微弱的刺激信号，在脑子里幻化成图像，做成恶梦向人报警。恶梦报病的一般规律是：

初患肠胃病的患者，常会在病情明朗前，梦见自己吃臭鱼烂虾；

发热病人常梦见自己腾空飞行，与怪兽搏斗；

早期心绞痛病人，常会梦见身体被人扭曲；

肺炎、胸膜炎、肺结核患者，初期常梦见胸部受压，身负千斤；

腰部、肾部有病的人，常会梦见有人从背后踢自己一脚，或对自己腰部捅上一刀等。

5. “死神”总是夜间降临。

这除了夜间人体的防卫功能下降以外，还有一个重要原因：人体细胞中有两种物质，一种叫环磷酸腺苷 (CAMP)，一种叫环磷酸鸟苷 (CGMP)。人的血和尿中，白天 CAMP 水平升高，而 CGMP 水平降低，对细胞的某些功能起加强和促进作用；到夜间，则 CGMP 升高，CAMP 降低，对细胞的功能

起减弱和抑制作用。因此，抵抗力已很微弱的病人，大都在夜间被“病魔”夺去生命。

6. 婴儿多在夜间出生。

这是因为孕妇白天一天的活动，会加强胎儿对母亲子宫的刺激作用，到傍晚时，这种刺激往往会达到一个高潮，从而促发子宫开始一阵阵收缩。妇女脑下垂体分泌的催产素，也是夜间多于白天，这是婴儿多在夜间出生的又一重要原因。

7. 儿童主要在夜间长高。

医学家们通过胸电图、心电图等仪器的监测发现，少年儿童血液中的生长激素，深夜睡觉时，比白天的平均分泌量要多五至七倍。如果是白天喜欢运动的孩子，深夜睡觉时，生长激素的分泌量还会更多一些。

夜间人的心理特点

1. 人在夜晚普遍会有心理

人在夜晚处于狭小的空间时，容易打开心扉。

人在夜晚判断力变得迟钝，容易凭直觉行事。

人在夜晚感情起伏比较激烈，容易攻击别人的缺点。

人在晚上敌不过情绪的冲击，较容易被别人说服。

人在眺望夜晚的星空时，容易将自己的内心反应说出。

人在秋天的夜晚，容易陷入沉思冥想的状态。

白天压抑的原始感情，夜晚观赏运动比赛时会爆发出来。

人在半夜饿肚子时，对性的欲望会变得更强烈。

人若对理性愈有自信，夜半思考后，常会对事物抱悲观的看法。

2. 女性在夜晚时常会有心理

女性白天为了保护自己，往往把自己包裹起来；而到了夜晚，为了表现自己，则往往有所暴露。

女性在白天往往会装模作样、矫柔做作；夜晚少量浅酌后，她们往往会变得大胆。

女性白天是为他人而化妆，希望自己给他人留下光辉而美好的形象；而到了夜晚，她们则是为了自我而装扮。

女性对白天启程的旅行，则往往抱着对未来的期待；但对夜晚出发的旅行，则产生永远分离的情感。

女性被强烈地暗示，只要配合夜晚的舞台，便能扮演热情的情人。

女性在夜晚看到屋内的紫色装潢时，往往易提高性兴奋程度。

女性夜晚在日光灯下往往会压抑自我，而在温暖的灯光下，则会解放自我。女性喝酒后往往容易沉醉于夜晚。女性于夜晚，只有长时间处在同一个场所中才能解除对男性的警戒心。

女性在夜晚成群聚集时，往往才能显示出最大的魅力。

女性大白天怯于接受礼物，而夜晚时，则能体会出赠送礼物者的心意。

女性在工作上会和男性互争长短，但到夜晚时，她们则希望自己被认有“女人味”。

女性白天以视觉感受男性，夜晚则以嗅觉感受男性。

女性在夜晚被带到陌生的场所中，会因本能的恐怖而寻求男性的保护。

女性在夜晚往往易受低沉感情声音说服从而打开心扉。

3. 男性在夜晚常常会有心理

男性往往认为，夜晚是事情的终结；而女性则常常认为夜晚仅仅是开始。

男性通常在白天以“资料推进”判断女性，而夜晚则以“概念推进”来判断女性。

男性因工作而精疲力竭的夜晚，常常会有性冲动。

男性在夜晚，未成熟的一面容易暴露无遗。

男性与同事一起工作至深夜时，常会与对方产生患难与共的感情。

男性在白天会反驳上司的教训，而在晚上，则较能洗耳恭听上司的训诫。

男性在夜晚开会、讨论问题，常常会产生出意想不到的见解和结论。

男性一到晚上，往往就成为一个国家天下论的侠义人物。

男性在晚上爱徘徊于热闹的场所，使自己成为局内人。

男性在白天，通常以信念处事；而在晚上，则易以坦诚之心与对方交往。

男性想要逃避痛苦时，常常会一个人在晚上喝酒消愁。

男性白天待客力求真诚，晚上则更是尽服务之忱。

夜间人的身体功能

19时，通常人的血压增高，精神不稳定，任何小事都往往会引起口角。

20时，人的体重最大，反应异常迅速，司机此时驾车很少出车祸。

21时，人的神经活动处于正常状态，此时，学生最适宜背书，演员适宜记台词。

22 时,人的血液中充满了白血球,每立方厘米从 5000 增到 8000 至 12000,体温下降。

23 时,人体准备休息,继续做恢复细胞的工作。

24 时,一般是人睡眠休息收到最好效果的时刻。

凌晨 1 时,多数人从深睡转入浅睡阶段;此时,对痛特别敏感。

2 时,除肝外,体内的大部分器官工作节律极慢;肝则利用这段安静的时间,加紧把一些有毒物质排出体外。

3 时,全身休息,肌肉完全放松。这时人体的血压较低,脉搏和呼吸次数较少。

4 时,血压更低,脑供血量极少,不少病人在这个时期死亡。这时人的听觉却很灵。

5 时,肾脏停止分泌,人经历了浅睡和深睡阶段。如果起床,很快就会精神饱满。

6 时,人的血压升高,心率加快。

7 时,人体免疫功能特别强,此时,如遇病毒或病菌的侵袭,最有希望抵抗住。

附录：白天各时节的人体功能

8 时,肝内的有毒物质全部耗尽,要严禁此时饮酒,不然,将会给肝脏带来很大负担。

9 时,精神活性很高,痛感降低,心脏开足马力工作。

10 时,精力充沛。此时处于最佳运动状态,是最好的工作时间。

11 时,心脏照样努力工作,人体不易感到疲劳。

12 时,到了全身总动员的时刻,最好不要马上吃午饭,而

把它推迟一些时间。

13 时，肝脏休息，有部分糖元进入血液，感到疲劳，需要休息。

14 时，这是一天 24 小时中第 2 个最低点，反应迟钝。

15 时，人体器官最为敏感，特别是嗅觉和味觉工作能力逐渐恢复。

16 时，血液中糖分增加，但不会造成疾病，因为血内含糖会很快下降。

17 时，工作效率高，训练量可以加倍。

18 时，痛感重新下降，神经活性降低。

夜生活与养生保健

夜是美好的。当夕阳将夜的帷幕拉开时，劳累了一天的人们喜欢享受大自然赋予的这个美好的时刻。万盏灯花点缀着夜的画面，到处是不夜的山村，不夜的城。

人们珍惜夜时针走动的分分秒秒，许多人往往在享受短暂的天伦之乐之后，又进入了夜间学习和工作。夜生活的内容是丰富多彩的，人们很自然地根据自己的志趣和爱好去选择它。然而，你应注意，夜生活内容的不同，往往会对身体健康产生不同的影响。

许多人喜欢夜间写作。尤如世上的婴儿夜间出生的居多一样，许多传世佳作往往产生于月朗星稀之夜。难怪人们常说：“夜间是作家的天堂”。

医学家对夜间人们学习和工作时的心理活动进行了观察和研究，并把夜间大脑生理节奏活跃的人叫做“猫头鹰型”，而把清晨大脑生理节奏活跃的人叫做“百灵鸟型”。属于“猫

头鹰型”节律的人，一到夜晚，脑细胞即转入高度兴奋状态，精力集中，思维活跃，工作效率极高。不少诗人名作家就是这种类型的人，他们在夜晚写出了不少脍炙人口的佳作。

医学家们还对人体内各种类型的生物钟进行了研究，发现晚上6~7点是人的一天记忆力最好的时间，而晚上8~10点，则是读书阅读的高效时间。因此，每晚能有适当时间进行家庭夜读是有益的。特别是学生，更应该珍惜和利用这段时间，进行自修，做作业，这对提高学习效率、提高学习成绩是有利的。但是，一定要保持足够的睡眠时间，按时就寝，切不可过多地加班加点、“开夜车”。否则，会破坏正常的生理节律，影响健康和第二天的工作。

娱乐活动要适当。在一天紧张学习、工作和劳动以后，夜晚进行适当的娱乐活动，可以松弛精神，消除疲劳，诸如听音乐、打扑克、下象棋或看电视等。娱乐内容应该健康，时间应有节制。一些颓废下流、不正常、不健康的活动如赌博、地下舞会等，非但影响精神健康，还会影响社会治安。下棋、打扑克，玩一两小时也许有益，但若“斗智”时间过长，甚至通宵达旦，则会使人精神困顿，头昏眼花，长此以往，必会酿病。有动脉硬化和高血压的老人，在观看电影、电视、戏剧、球赛时，应避免看过分紧张激烈的场面，否则易诱发心绞痛和中风。

夜间饮食要适量。夜间的饮食是非常吸引人的。一般家庭的晚餐比较丰盛，许多喜庆酒宴也大都选择在晚间进行。这是因为，白天人们要忙着上班，没有时间在烹饪上下功夫，另一方面一家人白天可能各自西东，很难聚在一起，而到晚上，一家人才能团聚。因此，绝大多数家庭都把晚餐安排得很好。

但是，医学家经过研究认为，晚餐或夜间进食较多、质量较高的食物，对人体健康是有害无益的。这是因为：到了晚上，人的活动量一般较小，能量消耗必然减少，若进食过多的食品，多余的热量可能在胰岛素的作用下合成脂肪，易使人发胖。海德爾貝格心肌梗塞研究中心的施利夫说，在夜餐时吃厚味和难以消化的食物，会助长胆固醇在动脉壁上的沉积，促使动脉硬化的发生。晚间还应忌浓茶、咖啡、烟酒等刺激性饮料，至少不能多用，否则会影响睡眠、影响健康。夜间要注意防止疾病发作或加重。实践证明夜间往往容易发生某些急症，许多慢性病也往往会在夜生活或好梦方酣之时急性发作。心脏病病人容易在夜间熟睡后1~2时发生阵发性夜间呼吸困难（称心脏性哮喘），支气管哮喘病人也多于夜间发作，这与人体生物现象有关。有老年性动脉硬化的患者，由于夜间睡眠时血压较白天明显减低，血流缓慢，所以，半夜熟睡时发生中风（脑血栓形成）的机会也多。此外，夜间发生心绞痛、心肌梗塞、胆绞痛、急性胰腺炎的也很常见。

夜间锻炼不可少。晚上进行一些运动量不大的活动，如做气功、打太极拳、散步等，若能持之以恒，获益将不亚于晨起锻炼。

总之，夜生活是斑斓绚丽的，安排得好，既可给人增添愉快，又能使人增进健康。