

青年生活大全



第二版

钱竹 主编
江苏科学技术出版社

DA
QUAN



第二版

青年生活大全

QINGNIAN SHENGHUO DAQUAN

钱竹
主编

江苏
科学技术
出版社

本书编者(按姓氏笔划为序):

车大敬 史 冲 许映泉 刘玉培 刘运堂 仲 夏
李 辰 李江红 陈明富 陈 镇 陈思丰 沈家维
吴帮义 束鹏邺 张 岩 欧 扬 林兴仁 周彩娟
范成斌 金一虹 洪 斌 官道华 夏 冰 唐镒坤
唐传兵 陶皆良 陶琴芬 倪方俊 钱 竹 徐柏春
徐 文 徐 松 高喜军 薛行先 魏 磊 濮瑜芬

题 图: 顾华明

绘 图: 陈 耿 徐建平 季 扬 吴 青 黄津津

青年生活大全

(第二版)

钱 竹 主编

出版发行:江苏科学技术出版社

经 销:江苏省新华书店

照 排:南京展望照排印刷有限公司

印 刷:扬中市印刷厂

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 28.25 插页 2 字数 910,000

1996年10月第1版 1997年5月第2次印刷

印数 8,001—18,000 册

ISBN 7-5345-2224-2

Z·353 定价:34.50 元

责任编辑 姚 革

我社图书如有印装质量问题,可随时向承印厂调换

目 录

青春语丝

1. 生命的太阳无比灿烂——青春篇 (3)
2. 人生,岂止是鲜花和美酒——人生篇 (4)
3. 是雄鹰,就要搏击长空——奋斗篇 (5)
4. 事业,人生的长青之树——事业篇 (6)
5. 我们是浪尖弄潮儿——改革篇 (7)
6. 面对未来的分分秒秒——时间篇 (8)
7. 你和我,都应真正地富有——求知篇 (9)
8. 美,在爱美者的心里——求美篇 (10)
9. 愿芳草绿遍天涯——美德篇 (11)
10. 但愿你是一颗会发芽的种子——平凡篇 (12)
11. 友情,生活中的无价之宝——友谊篇 (13)
12. 让两个人的世界永远光明——爱情篇 (14)
13. 愿你成为矫健的勇士——健身篇 (15)
14. 摆脱名缰利锁——名利篇 (16)

成才之路

- (一)人才成长的途径与规律 (19)
 - 成才的主渠道——专业教育(19) 成才的重要途径——自学(19)
 - 歪打正着——从业余到专业(20) 在职成才——干一行专一行
(20) 早期打下宽实的基础(21) 窄化目标与独辟蹊径(21)
 - 把握才能萌发期(22) 扬长避短走向成功(22) 聚焦成才与辐射
效应(23)
- (二)人才成长的客观环境与主观努力 (23)
 - 自然环境与成才(23) 社会环境与成才(24) 机遇与成才(24)
 - 境遇与成才(25) 失败是通向成才的阶梯(26)
- (三)自学成才的钥匙 (26)

读书十宝(26) 自学十忌(27) 学会记笔记(28) 怎样利用图书馆(28) 怎样利用工具书(29) 怎样挤时间(29) 怎样做卡片(30) 怎样积累资料(30) 准确选择科研课题(30) 学会查阅文献资料(31) 撰写学术论文的一般方法(31) 引发思维的七把钥匙(32) 提高记忆力的15个要点(33)

青年生理

(一) 青春期特征 (37)

人体概况(37) 生长发育分期(37) 青春期外形变化(37) 身体长高的节奏(38) 影响身体长高的因素(38) 人体身高的预测方法(39) 人体体型(40) 男子健美体型标准(41) 女子健美体型标准(42) 女子四种体型(43) 脊柱的发育(44) 体重的变化(45) 足弓(45) 肢体关节的功能(46) 人体力量的高峰(47) 神经系统的发育(47) 消化系统的功能(47) 呼吸系统的发育(48) 泌尿系统的功能(49) 循环系统的发育(49) 皮肤的发育和功能(50) 人体的防御机能(51) 睡眠的生理(51)

(二) 青春期性征 (52)

男性外生殖器(52) 男性内生殖器的发育(52) 男性生殖器的功能(52) 遗精(53) 男性第二性征(53) 女性外生殖器(54) 女性内生殖器官(54) 女性乳房的发育(55) 性激素的作用(55) 发育的迟、早(56) 男女的差异(56)

(三) 青春期女性生理的特殊性 (57)

初潮(57) 迟发性或早发性月经(57) 代偿性月经、闭经(57) 生理性痛经(58) 经前期紧张综合征(58) 月经期间的生理变化(58) 月经期注意事项(58)

青年心理

(一) 青春期心理 (63)

异性疏远期(63) 接近异性期(63) 恋爱期(63) 爱美心理(63) 模仿心理(64) 自尊心理(64) 孤独心理(65) 交际心理(66) 爱情心理(68) 性心理(70) 变态心理(71) 迷信心理(72)

(二) 青年智力 (72)

- 智力五要素(72) 智商(73) 脑重与智力(73) 性别与智力(74) 遗传与智力(74) 环境与智力(75)
- (三)青年怎样开发智力 (76)
- 观察能力(76) 观察类型(76) 良好的观察习惯(77) 记忆力(77) 记忆力的测定(77) 科学的记忆方法(79) 思维能力(80) 想象能力(80) 操作能力(81)
- (四)青年创造心理的发挥 (81)
- 创造心理的特点(81) 创造性活动的最佳年龄(82) 创造性心理品质修养(82) 灵感(82) 天才(83)
- (五)青年如何正确培养个性 (83)
- 青年情绪的特点(83) 青年自我调节情绪的方法(84) 青年意志的特点(84) 成才必备的意志品质(85) 意志锻炼(85) 兴趣(86) 性格类型(86) 性格培养(87) 气质(88)
- (六)青年心理卫生 (89)
- 健康心理十要素(89) 青年常见心理问题(90) 心理疾病(92) 心理卫生(92)
- (七)青年怎样对待几种特殊心理 (93)
- 职业心理品质(93) 考试心理(94) 青年犯罪心理(94) 青年犯罪心理的预防(95)

青年社交

- (一)交往礼节 (99)
- 对领导(99) 对下级(99) 对老师(100) 对学生(101) 对师傅(101) 对邻居(102) 对同学(103) 对外宾(104) 对女性(104) 对兄弟民族(104) 招呼(105) 介绍(105) 交谈(106) 访友(107) 待客(107) 赴宴(108) 祝贺(108) 贺新婚(109) 送礼(109) 舞会(110) 探病(111) 吊丧(112) 称呼(112) 绰号(115) 书信(116) 电话(117) 名片(118)
- (二)公共生活 (118)
- 行路(118) 乘车(119) 购物(120) 阅览(120) 就医(121) 看戏(121) 看球(122) 旅游(123) 宿舍(123) 会场(124) 饭店(125) 旅店(125)
- (三)公关艺术 (125)

公关一般(125) 公关心理(126) 公关性格(126) 公关气质(127)
公关兴趣(127) 公关意志(128) 勤奋进取(128) 公关形象(129)
公关风度(129) 公关仪态(130) 面部仪表(130) 行为仪表(131)
服饰仪表(131) 姿态仪表(132) 公关演讲(134) 写作能力(134)
创新能力(135) 交际能力(136) 对象认知(138) 交际技巧(138)
交际节奏(138) 笑的魅力(139) 谈吐幽默(140) 擅于称赞(140)
不争无谓(141) 擅记姓名(141) 公众即友(142) 使人喜欢(142)
推销自己(142) 注意倾听(143) 引导话题(143)

(四)国外礼貌简介 (144)

尊重妇女和老人(144) 在公共场所(144) 介绍(144) 问候、握手
(145) 称呼(145) 交谈(146) 访友、作客(146) 吃饭(147) 待
客(147) 抽烟(148)

青春健美

(一)怎样保持形体美 (151)

立(151) 卧(151) 走(151) 坐(151) 体育锻炼塑造了美(151)
女子胸部健美法(152) 女子腿部的线条美(152) 腹直肌健美法
(153) 腹外斜肌与腹内斜肌健美法(153) 臀部健美法(153) 脖
子的健美(154) 提拿重物的姿势(154) 矫正驼背(154) 矫正八
字脚(155) 矫正溜肩(156) 高跟鞋与健美(156) 增加“功能性”
体重(157) 体育锻炼与减肥(157) 饮食与减肥(158) 三个月减
肥法(158) 怎样减肥才不感到痛苦(159) 瘦人与“发福”(159)

(二)怎样做健美运动 (160)

什么是健美运动(160) 男子健美的标准(160) 男子健美运动锻炼
前注意事项(161) 练习中注意事项(161) 锻炼后注意事项(163)
男子“功能综合跑步机”锻炼法(163) 女子健美运动(170) 女子健
美运动注意事项(171) 女子健美标准(172) 介绍一种女子健美
操——有氧操(172) 女子如何使用健身器械(179) 产后健美
(183) 促进健美的竞技项目(184) 等候中的健美训练(184) 消
除锻炼后的疲劳(185)

恋爱之道

(一)恋爱一般 (189)

- 爱情的基础(189) 爱情与友谊(189) 爱情与事业(189) 爱情与职业、爱好(190) 爱情与性格(190) 爱情与相貌(191) 恋爱与年龄(191) 恋爱与近亲(192) 跟外国人恋爱(192) 同海外华侨恋爱(193) 同港澳同胞恋爱(194) 与少数民族通婚(194) 切忌同性恋(195)
- (二)初恋之时 (196)
- 情书的写法(196) 爱情的口头表达方式(196) 通过别人转达爱情(197) 婚姻介绍所(198) 征婚启事(199) 其他结伴场合(199) 一见钟情(200) 单相思(200) 不必羞涩(201) 谈“献殷勤”(202) 恋爱与“风度”(202) 知己知彼(203) 正确对待陌生的求爱者(204) 不可轻率(204) 不要过分挑剔(205) 接受爱情的方式(205) 拒绝爱情的方式(206) 第一次见面场合的选择(206) 第一次见面时的举止(207) 摆脱“冷场”的方法(207) 发展感情的途径(208)
- (三)热恋之中 (208)
- 约会(208) 坦诚相见(209) 恋爱信物(209) 爱情“考验”(210) 克服猜疑心(210) 正确对待口角(211) 不要多角恋爱(212) 不可“见异思迁”(213) 恋爱波折(214) 不要未婚同居(214) 只恋不婚(215)
- (四)失恋之后 (216)
- 不必“独身主义”(216) 切勿“以死殉情”(216) 切忌“鱼死网破”(217) 不要纠缠不清(217) 妥善处理恋爱中的经济往来(218)
- (五)新婚之前 (219)
- 终身大事慎之又慎(219) 婚前生活的准备(219) 拍张结婚照(220) 正确对待婚前的性过失(220) 结婚仪式(221)

新婚卫生

- (一)婚前检查 (225)
- 婚前必须体检(225) 体检的主要内容(225) 生理缺陷问题(226) 身患疾病问题(226) 病人能否怀孕问题(227)
- (二)新婚之夜 (228)
- 喜日的选择(228) 正确看待处女膜(228) 不宜急促鲁莽(229) 酒醉不宜同房(229) 性器官卫生(229)

(三)新婚必知 (230)

新婚期间宜采用的避孕方法(230) 新婚时可能发生的意外事件(231) 男女性功能差异(232) 性生活的和谐(233) 性交不宜过度(234) 性交时间的选择(235) 月经期禁止同房(235) 营养与休息(235) 当心“蜜月病”(235) 性欲亢进(236) 性机能障碍(236) 早泄(236) 阳痿(237) 射精疼痛(238) 血精(238) 不射精(238) 逆射精(239) 女子性交障碍(239) 什么年龄做母亲最佳(242) 选择好怀孕时机(242) 不育夫妇助孕六法(243) 不可滥服“壮阳药”(243)

(四)避孕方法 (244)

工具避孕法(244) 药物避孕法(246) 安全期避孕法(246) 临时避孕法(247) 人工流产(248)

优生优育

(一)科学择偶 (251)

近亲不能婚配(251) 择偶须防遗传病(251) 有的生理缺陷不妨碍结婚(252) 不应结婚与不宜结婚的疾病(252) 疾病期暂勿结婚(252) 父母健康后代才会健康(253)

(二)孕期卫生 (253)

孕妇不宜饮酒(253) 心情舒畅对胎儿有益(253) 环境对胎儿的影响(253) 孕妇应该慎重用药(254) 嗜烟会危害胎儿(254) 孕期避免接触放射线(254) 孕期的营养要点(255) 孕妇应适当活动(255) 学会记妊娠日记(256) 产前检查的次数及日期(256) “围产期”要做定期检查和严密监护(256) 产前诊断可以防止畸形儿出生(257) 出生月份与智力(257)

(三)婴幼儿保健 (257)

妈妈的准备(257) 保护新生儿要点(259) 孩子健康的标志(259) 按期给孩子作预防接种(259) 孩子的营养(260) 母乳喂养优点(261) 婴幼儿喂养要点(261) 婴儿腹泻时的喂养(263) 发烧孩子的护理(263) 断奶的时间和方法(263) 防止幼儿佝偻病(264) 常抱婴儿坏处多(264)

(四)幼儿早期教育 (265)

父母是孩子的第一任教师(265) 幼儿的早期教育(266) 引导幼儿

在游戏中学习(266) 把孩子带到大自然中学习(266) 让孩子在活动中健康成长(266) 训练幼儿感觉器官(267) 教会幼儿流利的语言(267) 发展幼儿的美工能力(268) 给幼儿提供音乐环境(268) 抓紧“关键年龄”(268) 孩子“淘气”要具体分析(269) 打骂不是教育(269) 溺爱孩子不好(269) 孩子说谎纠正法(270) 帮助幼儿养成爱劳动的习惯(270) 培养孩子从小爱卫生习惯(271) 培养聪明的孩子(271) 独生子女的科学教育(272)

夫妻之间

- (一)夫妻角色调适 (275)
- 树立新角色意识(275) 婚姻期待及调整(276) 合理的角色分工(277) 婚姻承诺与婚姻稳定性(278) 如何处理好姻亲关系(279) 婚姻质量自我检测(281)
- (二)夫妻相处的艺术 (281)
- 夫妻之间是否应保有隐私权(281) 怎样看待配偶交异性朋友(283) 相互拥有和给对方以自由(284) 婚姻调适(285) 怎样改善婚姻的质量(286) 影响夫妻性生活和谐的因素(287) 夫妻间性生活调适(289) “喜新厌旧”与“婚外恋”(290) 怎样面对“第三者插足”(292) 夫妇冲突原因(292) 持续性冲突与婚姻危机(294) 濒临破裂的婚姻及救治(294)

美化生活

- (一)家庭美化 (299)
- 家具布置(299) 室内色彩(299) 采光照明(300) 保暖降温(301) 通风换气(302) 防止噪音(302) 墙面贴饰(302) 灯具布置(303) 床罩(303) 绿化装饰(304) 鲜花瓶插(304) 字画悬挂(305) 工艺摆设(306) 客厅设计(306) 洗漱间巧安排(307) 新房布置(307)
- (二)化妆美容 (308)
- 皮肤的保护(308) 洗澡(308) 避免太阳曝晒(309) 天然拉皮(310) 面部皮肤护理方法(310) 男女皮肤护理差别(311) 化妆品与护肤品的区别(312) 面部除皱(313) 美容院皮肤护理(313) 皮肤类型与适用护肤品(313) 选择护肤品注意事项(315) 选购化妆品注意事项(315) 使用化妆品注意事项(316) 化妆品的副作用

(317) 画眉毛(317) 搽胭脂(318) 点口红(319) 眼睛的保护
 (319) 描眼睛(319) 防消斑点(320) 搽香水(320) 扑香粉
 (321) 头发的保护(321) 洗发香波与护发素的选用(323) 发型
 (323) 做卷发(324) 染发(326) 蓄胡子(326) 染指甲(326)
 晚妆(327) 新娘美容(327) 悖逆美容的坏习惯(328)

(三) 美化服饰 (330)

身材与服装(330) 服装的质感(331) 服装的色彩(331) 家庭制
 作时装(332) 女性衣橱(335) 裙子(338) 饰品与时装(339) 男
 装女穿(339) 流行羽绒衣(339) 动物毛皮花纹(340) 长筒袜
 (340) 时装化雨衣(340) 男子衣着(340) 西装与领带(341) 粗
 斜纹布的新领域(342) 牛仔衣裤(343) 编织服装(343) 衣服熨
 烫(344) 纽扣(345) 帽子(346) 眼镜(346) 围巾(347) 首饰
 佩戴(349) 鞋子(350)

吃的学问

(一) 美食原则 (353)

概述(353)

(二) 膳食与营养 (354)

概述(354) 糖类(354) 脂肪(354) 蛋白质(354) 矿物质(354)
 维生素(355) 粗纤维(356)

(三) 我国的主要菜系 (356)

中国菜系的特点(356) 四川菜系(356) 江苏菜系(358) 山东菜
 系(360) 广东菜系(361) 浙江菜系(363) 福建菜系(364) 安徽
 菜系(366) 湖南菜系(367) 北京菜系(368) 上海菜系(369) 素
 菜(371)

(四) 西餐介绍 (371)

西餐概述(371) 西餐的吃法(372) 西餐特有的原料和调味品
 (373) 吃西餐的礼仪(373)

(五) 烹调方法 (375)

凉菜类(375) 汤菜类(376) 溜菜类(376) 扒菜类(377) 甜菜类
 (377)

(六) 烹调技艺 (378)

刀工与刀法(378) 造型与装盘(379) 调味与料头(380) 挂糊与

- 勾芡(382)
- (七)食品选购 (382)
- 肉类(382) 水产类(383) 蛋类(383) 家禽类(383)
- (八)小家庭四季食谱及制作 (384)
- 春季家常菜谱(384) 夏季家常菜谱(386) 秋季家常菜谱(389)
- 冬季家常菜谱(391) 节日家宴菜谱(394) 家庭自制快餐(397)
- 名菜家制(398)
- (九)青年饮食与保健 (401)
- 营养不良和过剩的危害(401) 每日膳食需要量(401) 青年进补(401)
- (十)疾病与膳食 (403)
- 概述(403) 偏寒性食物(403) 偏热性食物(403) 结核病患者(403)
- 贫血症患者(404) 溃疡病患者(404) 肝炎和肝硬化患者(404)
- 肾脏病患者(404) 糖尿病患者(404)
- (十一)其他特殊膳食 (405)
- 孕妇与乳母膳食(405) 减肥者膳食(405)
- (十二)酒与饮料 (405)
- 中国名酒(405) 外国名酒(409) 中国名茶(411) 咖啡(412) 可可(412)
- (十三)酒店的星级标准 (412)
- 概述(412) 一星酒店(412) 二星酒店(412) 三星酒店(413) 四星酒店(413)
- 五星(或四星豪华)酒店(413)

业余情趣

- (一)文艺天地 (417)
- 中外电影名片(417) 中外电影奖、电影节(427) 中外电影、电视明星(429)
- 中外歌坛明星(446) 中国名歌目(453) 外国名歌目(454)
- 中外流行音乐(454) 外国现代乐队(459) 卡拉OK(462) 热线点播(462)
- 视听参与(463) 时装表演(463)
- (二)怎样识五线谱 (464)
- 五线谱(464) 高音谱号和高音谱表(465) 音符(465) 音符的一般写法(466)
- 休止符(467) 节拍(467) 完全小节、不完全小节

- (468) 切分音(468) 三连音(468) 常用记号(469)
- (三)怎样跳交谊舞 (471)
- 交谊舞的一般常识(471) 交谊舞男女合握行进要领(471) 基本步法之一——四步舞(471) 基本步法之二——三步舞(473) 仑巴(474) 探戈(478) 迪斯科(480) 吉特巴(485) 国际标准交谊舞(497) 国际标准交谊舞基础知识(498)
- (四)怎样弹吉他 (501)
- 吉他(501) 吉他的琴弦和定弦(501) 右手分解和弦练习(503) 双手分解和弦练习(504) 横按法(505) 泛音(505) 琶音、连音和滑音(505) 双音的(三度和六度)奏法(506) 附1:初学钢琴须知(506)
- (五)歌唱入门 (508)
- 基本知识(508) 声带的质量(508) 喉器的使用(508) 呼吸的掌握(509) 呼吸的应用(509) 常见的错误用声及其纠正方法(509) 发声练习(510) 歌唱生理卫生和饮食卫生(510) 发声练习曲(511) 推荐练习歌曲(513)
- (六)怎样集邮 (513)
- 集邮常识(513) 邮票分类(513) 集邮方法(515) 集邮道德(516) 怎样洗揭邮票(517)
- (七)摄影、摄像 (517)
- 照相机的构造(517) 胶卷的种类(517) 胶卷的选择(517) 光圈与速度的关系(518) 曝光(518) 掌握景深(519) 取景(520) 对焦距(520) 按动快门的基本要领(520) 底片和照片的保存(520) 旅游摄影(520) 怎样拍摄雪景(521) 生活摄影(521) 婚礼摄影(522) 聚会摄影(523) 摄像(523) 采用接拍摄法(524) 充分发挥摄像机的技术功能(524)
- (八)宠物饲养 (525)
- 怎样挑选小狗(525) 初养小狗应注意哪些事项(525) 小狗的成长大致分几个时期(526) 喂养小型观赏狗应选择哪些食物(527) 怎样安排小型观赏狗的住处(527) 怎样诊断小狗是否生病(527) 如何选择家庭养猫品种(527) 家庭养猫需常备哪些器具和药物(529) 怎样防止人猫共患病对人的影响(529) 被猫咬伤、抓伤后怎么办(530)

- (九)种花、插花..... (531)
- 花卉基本知识(531) 光照、温度对花卉的影响(531) 盆土(531)
- 浇水(532) 施肥(532) 盆花的管理(532) 花卉的分月管理(533)
- 插花艺术(534) 插花的一般常识(535) 插花的选择与搭配(535)
- 插花器皿的选择(536) 插花的艺术品位(536) 花材(537)

旅 游 大 观

- (一)旅游常识 (543)
- 准备起程(543) 乘坐交通工具须知(543) 徒步旅行(546) 骑自行车旅行(548) 旅游摄影(549) 旅途卫生(550) 出国旅行知识(550) 新婚旅游(552)
- (二)国内导游 (552)
- 北京市(552) 天津市(554) 河北省(556) 山西省(558) 内蒙古自治区(560) 辽宁省(562) 吉林省(564) 黑龙江省(566) 上海市(568) 江苏省(569) 浙江省(572) 安徽省(575) 福建省(577) 台湾省(579) 江西省(581) 山东省(584) 河南省(586) 湖北省(588) 湖南省(590) 广东省(592) 海南省(595) 广西壮族自治区(597) 四川省(599) 贵州省(602) 云南省(604) 西藏自治区(606) 陕西省(608) 甘肃省(611) 青海省(613) 宁夏回族自治区(615) 新疆维吾尔自治区(616) 附2:国家重点风景名胜区(618) 世界遗产清单中中国文化和自然遗产(619) 国家重点自然保护区(619) 中国的人与生物圈保护区(622)
- (三)海外名胜 (622)
- 埃及金字塔(622) 吴哥寺(622) 缅甸的佛塔(623) 巨石阵(623) 泰国鳄鱼湖(623) 奇妙的“火湖”(623) 艾菲尔铁塔(623) 比萨斜塔(623) 罗马圣彼得大教堂(624) 帕提侬神庙(624) 克里姆林宫(624) 自由神像(625) 美国国会大厦(625) 帝国大厦(625) 树顶旅馆(625) 巴西螃蟹岛(625) 维多利亚大瀑布(626) 玫瑰谷(626) 飞蛇神金字塔(626) 黄金博物馆(627) 水上城市——威尼斯(627)

经 济 生 活

- (一)就业择业 (631)

学校分配就业(631) 临时工(631) 应聘就业(631) 合同制就业
(631) 劳务市场登记就业(631) 个体经商(632) 招工与招干
(632) 聘任制(632) 以工代干(632) 就业前培训(632) 择业要
慎重(633) 择业的双向选择(633) 人才市场(633) 辞职(633)
调动(633) 人才流动(634) 本职与第二职业(634)

(二) 经商须知 (634)

承包式经商(634) 代理商和经纪人(634) 中介人(635) 合同与
公证(635) 支票(635) 纳税申报(635) 个人所得税(635) 商业
信息及咨询(636) 现金结算(636) 转帐结算(637) 空头支票
(637)

(三) 银行储蓄 (637)

活期储蓄(637) 定期储蓄(637) 定期整存整取储蓄(637) 定期
零存整取储蓄(638) 定期整存零取储蓄(638) 存本取息定期储蓄
(638) 定活两便储蓄(638) 有奖储蓄(638) 保值储蓄(638) 可
转让大额定期存单(638) 外币储蓄(639) 信用卡(639) 礼仪储
蓄(639)

(四) 股票与证券 (639)

股票定义与特征(639) 股票种类(640) 股票市场(640) 股票上
市与上柜(640) 股票的股息与红利(640) 股票持有人享有的权利
(640) 股票经纪人(641) 债券的含义与种类(641) 债券的兑现
(641) 债券市场(641) 我国债券交易方式(641) 我国股票、债券
与储蓄的异同(642)

法律顾问

(一) 民事纠纷 (645)

民法(645) 民事诉讼法(645) 个人财产(645) 家庭财产(645)
侵权行为(646) 行为能力(646) 民事纠纷(646) 民事调解(647)
民事案件(647) 不告不理(647) 原告人(648) 民事被告人(648)
诉讼参与人(648) 起诉(648) 反诉(648) 胜诉(649) 败诉
(649) 民事裁决(649) 担保(650) 诉状的写法(650) 请律师要
付费(651) 强制执行(652)

(二) 刑事犯罪 (652)

刑法(652) 刑事诉讼法(652) 犯罪与刑罚(653) 故意犯罪(653)

过失犯罪(654) 受到不法侵害可以实行防卫(654) 防卫过当会引起自身犯罪(654) 遇到危急情况可以实行避险(655) 有特定身份的人不能实行紧急避险(656) 醉酒的人犯罪要负刑事责任(656) 年满16岁的人犯罪要负刑事责任(656) 犯罪后自首可以得到从宽处理(656) 什么叫“亲告罪”(657) 被告人有权获得辩护(657) 被告人上诉不会被加重处罚(658) 司法人员的回避(658) 保护好犯罪现场(659) 证人的责任(659) 诬告陷害有罪(660) 遗弃罪(660) 虐待罪(661)

(三) 结婚、离婚····· (661)

婚姻法(661) 婚姻自由(662) 结婚法定条件(662) 禁止结婚的条件(662) 夫妻人身关系(662) 夫妻财产关系(663) 父母子女关系(663) 兄弟姐妹关系(664) 法律保护“私生子”(664) 离婚的手续(664) 妻子不能生育不能作为离婚的理由(665) 与现役军人离婚的特殊规定(665) 离婚的财产分割(665) 离婚时债务的分担(666) 离婚时子女抚养的处理(666) 离婚后可以复婚(666) 寡妇可以结婚(667)

(四) 遗产继承····· (667)

继承(667) 继承权(667) 法定继承(667) 遗嘱继承(667) 代位继承(668) 可以继承的遗产(668) 继承的顺序(668) 已出嫁的女儿有继承权(669) 私生子有继承权(669) 养子女、继子女有继承权(669) 服刑的人有继承权(669) 继承权可放弃(669)

疾 病 防 治

(一) 青春期常见病防治····· (673)

痤疮(673) 雀斑(673) 桃花癣(673) 斑秃(673) 少白头(少年白发)(674) 狐臭(674) 口臭(674) 汗脚(675) 足癣(675) 痣(675) 多毛(676) 近视眼(676) 散光眼(676) 沙眼(677) 色盲(677) 小腿抽筋(677) 头皮脱屑(678) 中耳炎(678) 平底足(679) 风湿病(679) 龋齿(679) 扁桃体炎(680) 溃疡病(680) 急性胃炎(681) 青年性高血压(681) 肺结核(681) 癌症的预防(681) 夜游症(682) 神经衰弱(682) 瘰病(682) 冻伤(683) 烫伤和烧伤(683) 关节脱臼(683) 扭伤(683) 晕厥(684) 男性乳房肿大(684) 包茎和包皮过长(684) 手淫(684) 隐睾(685) 淋病(686) 梅毒(686) 艾滋病(687) 男子不育症(688) 性变态

(688)

(二)女青年常见病防治 (690)

月经不调(690) 痛经(690) 阴道滴虫病(690) 产后大出血(691)
乳房胀痛(691) 乳头皲裂(691) 阴部瘙痒症(691) 急性乳腺炎
(691) 功能性子宫出血(692) 产后注意事项(692) 流产(693)
子宫颈炎(693) 女子不孕症(694)

(三)紧急救护 (694)

触电(694) 溺水(695) 蛇咬伤(695) 狂犬咬伤(695) 中暑
(695) 镇痛药中毒(695) 食物中毒(696) 煤气中毒(696) 气管
异物(696) 外伤出血(696) 脑震荡(697) 骨折(697) 肌腱损伤
(697) 开放性软组织外伤(697) 闭合性软组织外伤(698)

(四)青春期常用药常识 (698)

药物过敏(698) 药物成瘾性(698) 药物协同作用(698) 药物拮
抗作用(698) 药物积蓄中毒(699) 药物副作用(699) 药物有效期
(699) 药物保管法(699) 服药法(699) 解热镇痛药(700) 镇
咳、祛痰、平喘药(700) 抗过敏药(701) 心血管疾病用药(701)
消化系统疾病用药(703) 神经、精神病用药(704) 血液系统用药
(705) 抗寄生虫病用药(705) 激素类和妇产科用药(706) 维生
素及营养滋补药(707) 抗菌消炎药(709) 常用中成药(710)

(五)青春期保健 (710)

疲劳消除法(710) 酒后不宜种种(711) 梦境之谜(712) 哪些水
果不宜空腹吃(712) 几种开水不宜喝(713) 多喝白开水(713)
磁化水饮用好处多(714) 怎样预防晕车(714) 预防龋齿10法
(715) 消除口臭良法(715) 怎样保持头脑清醒(716) 食物“相
克”吗(716) 青年生活4忌(717) 吃药也要讲科学(717) 眼皮肿
是怎么回事(718) 防治感冒三要素(718) 洗脚擦足心(719) 治
病养生十佳时间(719) 哈变食品不能吃(720) 借酒浇愁害处多
(720) 饮食保健八要诀(720) 饮用咖啡七不宜(721) 七种不可
忽视的症状(721) 健脑十法(722) 促进睡眠的九点建议(723)
影响寿命的十个相关因素(723) 饮食与癌症(724) 日常生活与癌
症预防(725) 对盐要有正确认识(725) 吃冷饮须注意(726) 煮
牛奶时不宜放糖(726) 饮酒催眠有害(726) 不可多食甜、酸、辣、
咸(727) 青年健脑食品十二种(727) 谨防录像带上病菌(728)
多次恋爱有损健康(728) 婚前性行为易导致婚后不孕(728) 过分