

图文版

中国青少年百科全书

THE YOUTH ENCYCLOPEDIA OF 21 CENTURY



台海出版社

THE YOUTH ENCYCLOPEDIA OF 21 CENTURY

21 世纪青少年百科全书

生活卷

主编：童一秋



12

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

21世纪青少年百科全书/童一秋主编. - 北京: 台海出版社,
2000

ISBN 7-80141-114-5

I.2… II.童… III.科学知识-青少年读物

IV.Z228.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第03321号

书 名 / 21世纪青少年百科全书

主 编 / 童一秋

责任编辑 / 杨燕民

装帧设计 / 金沃土图文设计中心

印 刷 / 北京市通县华龙印刷厂

开 本 / 850 × 1168 1/32 印张: 179.5 彩插: 192页

印 数 / 3000册 字数: 4355千字

版 次 / 2000年1月第1版 2000年1月第1次印刷

台海出版社

ISBN 7-80141-114-5/C · 9 定价: 1280.00元

版权所有 违者必究

凡我社图书, 如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换。

目 录

社交与礼仪

一、端庄的举止和得体的言词	(2)
优雅的站姿	(2)
安详庄重的坐姿	(3)
正确的步态	(4)
柔视的目光	(5)
真挚的笑容	(6)
恰当的手势	(7)
不恰当和禁忌的手势	(8)
握手	(9)
致意	(10)
鞠躬	(11)
注意用尊称	(12)
得体的称呼	(12)
介绍与自我介绍	(13)
递物与接物	(14)
聆听的艺术	(15)
交谈的艺术	(16)
打电话礼仪	(17)
拜访他人礼仪	(18)
接待客人和送客的礼仪	(20)

探望病人礼仪·····	(21)
二、公共场所的文明人·····	(22)
在行路上·····	(22)
在公共汽车上·····	(23)
在商店购物·····	(24)
在医院看病·····	(26)
在图书馆·····	(26)
在影剧院·····	(28)
在体育场·····	(29)
在旅游区·····	(30)
三、学习、工作中的礼仪·····	(32)
(1) 学生基本礼仪·····	(32)
(2) 在学生宿舍的礼仪·····	(33)
(3) 告别学生语言·····	(34)
(4) 创造良好的同事关系·····	(35)
服饰与美容·····	
一、服饰漫谈·····	(38)
(1) 衣服起源小考·····	(38)
(2) 历代服色杂谈·····	(39)
(3) 古代的“衣”和“裳”·····	(40)
(4) 古代服饰的风采·····	(40)
(5) 年龄与服饰·····	(42)
(6) 旗袍源流·····	(43)
(7) 古代服饰趣闻·····	(44)
(8) 中山装的由来·····	(45)
(9) 西装的溯源·····	(46)
(10) 迷彩的来历·····	(47)

(25) 古代的佩饰传统·····	(47)
(26) 戒指小识·····	(49)
(27) 帽子的来历·····	(50)
(28) 鞋靴的沿革·····	(51)
(28) 高跟鞋的由来·····	(52)
(18) 口袋——衣服的附件·····	(52)
(28) 领带小史·····	(53)
二、衣着的魅力·····	(54)
(28) 具有少女魅力的打扮·····	(54)
(28) 男子汉的着装·····	(55)
(28) 四季时装的选择·····	(57)
(28) 牛仔裤的穿着艺术·····	(58)
(28) 展现女性魅力的衣着——裙子·····	(59)
(28) 得体的西装·····	(60)
(28) 西装与衬衫的搭配·····	(61)
(28) 西装与领带的搭配·····	(62)
(12) 西装的配套·····	(64)
(12) 西服和其他衣服的搭配穿法·····	(65)
(28) 端庄得体的秋季套裙·····	(66)
(28) 短小精干的茄克·····	(67)
(12) 雅致的背心·····	(68)
(28) 根据脸型选择衣服领形·····	(69)
(28) 使人增高的穿衣秘诀·····	(70)
(28) 瘦体人的衣着·····	(70)
(28) 穿出丰满女性的风韵·····	(71)
三、“画龙点睛”之笔·····	(72)
(28) 鞋·····	(72)
凉鞋·····	(74)

帽子	(75)
包袋	(76)
围巾	(78)
耳环	(79)
戒指	(80)
项链	(81)
钮扣	(83)
手表	(84)
腰带	(85)
花边	(86)
胸花	(86)
领带夹	(87)
四、服饰色彩的搭配	(88)
服装色彩的配置方法	(88)
服装色彩与季节	(89)
服装色彩与肤色	(90)
连衣裙的配色	(91)
服装色彩与年龄、性格	(91)
服装色彩与身材	(92)
男士衣着的配色	(93)
黑色服装的搭配	(94)
皮鞋的配色	(95)
服装色彩与唇膏色的搭配	(96)
服装颜色与化妆色彩的协调	(96)
服装色彩与首饰	(97)
首饰的色彩与肤色	(98)
色彩在衣着打扮中的地位	(99)

娱乐天地

一、旅游常识	(101)
(1) 旅游漫谈	(101)
(2) 旅游始祖探寻	(102)
(3) 旅游——文明的摇篮	(103)
(4) 旅游与服饰	(105)
(5) 外出旅游佩戴首饰有讲究	(106)
(6) 夏日旅游离不开防晒品	(107)
(7) 旅游美学	(108)
(8) 大众休闲旅游	(110)
(9) 如何选择旅行社	(112)
(10) 旅游与购物	(113)
(11) 徒步旅游的益处	(115)
(12) 旅游饮食谈	(116)
(13) 旅游中的保健问题	(118)
(14) 旅游安全事项	(119)
(15) 旅游环境变化影响人的情绪	(121)
(16) 旅游交通工具的选择	(122)
(17) 飞机旅行常识	(127)
(18) 旅游前的准备工作	(129)
(19) 旅游外出前的安排	(131)
(20) 旅馆失火怎样逃生	(131)
(21) 被困野外时的求生方法	(132)
(22) 旅途误入泥沙中如何脱险	(133)
(23) 遭遇洪水如何脱离险情	(134)
(24) 突遇雷雨天怎样避雷电	(135)
(25) 身在旅游地发生地震如何办	(136)
旅途出现交通事故怎样应变	(137)

乘飞机出现故障如何应急·····	(139)
旅途遇到雪崩如何脱险·····	(140)
旅游好处多,莫忘上保险·····	(141)
登山游览须注意·····	(142)
登山游览经验谈·····	(142)
二、收藏与鉴赏·····	(143)
中国收藏史勾描·····	(143)
收藏品的价值·····	(144)
收藏的妙趣·····	(146)
收藏方法和类型·····	(147)
民间收藏雅俗谈·····	(148)
收藏三元素:兴趣 选择 机遇·····	(150)
收藏爱好五类型·····	(153)
掌握收藏诀窍,方能领先一步·····	(154)
欣赏中了解藏品知识·····	(156)
保管藏品的基础知识·····	(157)
古人藏书有癖·····	(160)
私人藏书与古籍保存·····	(162)
甜甜的花衣糖纸·····	(167)
火柴盒贴弃之可惜·····	(170)
藏书票的特性·····	(177)
藏书票在中国·····	(178)
剪纸藏书票·····	(180)
邮票收藏·····	(180)
脸谱的收藏·····	(182)
扇子的收藏·····	(183)
古钱币的收藏·····	(185)

生活小窍门

一、服装小窍门	(189)
认识服装鞋帽型号的表示法	(189)
选择服装型号的方法	(190)
怎样挑选 T 恤衫	(191)
区别裙子的基本形态	(192)
正确选择编织服装	(193)
识别真假兔毛衫和羊毛衫	(193)
牛仔裤的选择	(194)
皮革服装的选购	(196)
选择夏季凉帽	(198)
鉴选皮鞋	(199)
凉鞋的选择	(200)
袜子质量的判断	(201)
除去衣物上的污渍	(202)
巧洗棉衣	(204)
巧晒衣服	(205)
补救烫黄了的衣服	(206)
衣服的保新	(207)
正确处理衣服上的霉斑	(208)
衣物去皱	(208)
夏衣的收藏	(209)
冬装的收藏	(210)
二、饮食窍门	(211)
食物的巧配	(211)
烹调蔬菜有讲究	(212)
吃火锅时须注意事项	(213)
从饮食上防止癌症	(213)

吃水果要讲科学·····	(214)
喝啤酒的正确方法·····	(215)
如何使饺子味道鲜美·····	(216)
如何巧吃西瓜皮·····	(216)
食品保质期的新规定·····	(217)
鲜蛋的贮藏方法·····	(218)
如何鉴别食用油的质量·····	(219)
怎样选购鲜鱼和冻鱼·····	(220)
做菜时如何识别火候·····	(221)
怎样烹制鱼才无腥味·····	(221)
家庭常用调味汁的制作·····	(222)
炒菜巧用姜·····	(223)
用啤酒调味的方法·····	(224)
煮元宵要注意方法·····	(224)
油炸食品怎样制作才酥香松脆·····	(225)
猪排如何做得鲜嫩·····	(226)
牛肉怎样烧不柴·····	(226)
三、生活必备·····	(228)
使用计算机要注意哪些事项·····	(228)
BP 机使用和保养·····	(229)
电冰箱使用诀窍·····	(229)
洗衣机如何选择洗涤剂·····	(231)
怎样鉴别真假原装磁带·····	(232)
电视机怎样使用才省电·····	(232)
如何鉴定盗版 CD、VCD·····	(233)
巧用微波炉的方法·····	(234)
空调器使用时要注意哪些事项·····	(235)
吸尘器使用注意事项·····	(236)

洗衣机如何节省水和洗涤剂·····	(237)
彩色电视机不宜频繁开与关·····	(238)
家用排气扇的选用·····	(238)
电饭锅使用时注意事项·····	(239)
电子照相机的保养·····	(240)
家电外文标记的识别·····	(241)
四、生活急救·····	(242)
外伤出血急救·····	(242)
中暑急救·····	(244)
异物入耳·····	(245)
骨刺卡喉·····	(247)
鼻子出血·····	(248)
毒蛇咬伤·····	(248)
急性阑尾炎·····	(249)
狂犬病·····	(250)
冬天常见病——冻伤·····	(251)
烧烫伤·····	(253)
破伤风·····	(254)
呼吸困难·····	(255)
溺水·····	(256)
海蜇蜇伤·····	(257)
蜂蜇伤·····	(257)

医学保健

一、保健史话·····	(260)
我国医学鼻祖——桐君·····	(260)
古人消暑十法·····	(260)
古老的心理疗法——祝由疗法·····	(261)

最古的医疗体操·····	(262)
食疗歌和长寿食疗歌·····	(263)
药枕话源·····	(265)
庖丁解牛与养生·····	(266)
孙思邈养生长寿歌·····	(266)
乾隆皇帝养身十六字诀·····	(267)
张群《不老歌》和十叟长寿歌·····	(267)
养生长寿“十乐”·····	(269)
气功流派与健身养生·····	(270)
二、生活卫生与保健·····	(272)
防微杜渐·····	(272)
抗生素的使用·····	(273)
挖耳朵的坏毛病·····	(274)
隐形眼镜的不利之处·····	(275)
蒙头睡觉的害处·····	(276)
良好的睡眠习惯·····	(277)
盐——人体内必不可少的物质·····	(278)
冰箱中的食物·····	(279)
水的重要性·····	(280)
游泳传播疾病·····	(281)
在公共场合应注意的问题·····	(282)
民以食为天·····	(283)
蚊子对疾病的传播·····	(284)
不能吃被苍蝇叮过的食物·····	(285)
吃冰淇淋要适可而止·····	(285)
吃零食的坏处·····	(287)
青春痘的秘密·····	(287)
空气维生素·····	(288)

(21)	预防龋齿的办法	(289)
(21)	引起皮肤不适的衣服	(290)
(21)	居室的卫生要求	(291)
(21)	居室中的有害物质	(292)
(21)	操作电脑与健康	(293)
(21)	戴耳机听音乐的害处	(293)
三、	营养与保健	(294)
(29)	青少年的营养特点	(294)
(29)	食物的吸收利用	(295)
(29)	生命的物质基础——蛋白质	(296)
(29)	DNA 是生物的遗传物质	(297)
(29)	食物中的产能大户——脂肪	(298)
(29)	热能最经济最主要的来源——碳水化物	(299)
(29)	人体内的无机盐与微量元素	(300)
(29)	提供蛋白质的食物	(301)
(29)	提供脂肪的食物	(303)
(29)	造血元素——铁	(304)
(29)	食品的营养价值	(305)
(29)	常吃蔬菜、水果的好处	(305)
(29)	食品的强化与强化食品	(306)
(29)	营养物质——纤维素	(307)
(29)	良好的饮食习惯	(308)
(29)	预防营养不良	(309)
(29)	营养与癌瘤	(310)
(29)	冬天易患口角炎	(311)
	肥胖的苦恼	(312)
	最多见的单一营养缺乏病——缺铁性贫血	(313)
	缺碘的后果	(314)

营养状况最重要的标志·····	(315)
远期营养状况的指标——身高·····	(316)
健康的十条标准·····	(316)
身心健康的八大标准·····	(318)
四、皮肤卫生与保健·····	(319)
皮肤中油的来源·····	(319)
夏天对皮肤的保护·····	(320)
过敏反应的表现·····	(321)
做皮试的原因·····	(322)
化妆品皮炎·····	(323)
脸上的雀斑·····	(324)
面部的白斑·····	(325)
频多的头皮屑·····	(326)
小腿皮肤的“鱼鳞”·····	(327)
大腿上的斑纹·····	(328)
腋臭·····	(329)
冻疮·····	(330)
讨厌的痂子·····	(331)
皮肤病是否传染·····	(332)
流行之时的风疹·····	(333)
该治的“脚气”·····	(334)
再造的手指·····	(335)
预防破伤风·····	(336)
洗脸的方法·····	(337)
美发的秘诀·····	(337)

社交与礼仪

一、端庄的举止和得体的言词

优雅的站姿

站立是人们生活交往中的一种最基本的举止。

站姿是生活静力造型的动作，优美而典雅的造型，是优雅举止的基础。正确的站姿是：

1. 头正，双目平视，嘴唇微闭，下颌微收，面容平和自然。

2. 双肩放松，稍向下沉。人体有向上的感觉。

3. 躯干挺直，做到挺胸、收腹、立腰。

4. 双臂自然下垂于身体两侧，中指贴拢裤缝。

5. 双腿立直，并拢，脚跟相靠，两脚成 60°。

四种站姿

1. 肃立。身体立直，双手置于身体两侧，双腿自然并拢，脚跟靠紧，脚掌分开呈“V”字型。

2. 直立。身体立直，右手搭在左手上，贴在腹部，两腿并拢，脚跟靠紧，脚掌分开呈“V”字型。

3. 直立。身体立直，双臂下垂，右手搭在左手上，脚前后略分开。

4. 直立，身体立直，右手搭在左手上，贴在臀部，两腿分

