

# 当代城乡青年科学生活

● 北京科普创作协会 编

● 上海科学普及出版社

500题



责任编辑： 巢 思 李诚之

**当代城乡青年科学生活500题**

北京科普创作协会

《当代城乡青年科学生活500题》

编委会 编

上海科学普及出版社出版

(上海曹杨路500号 邮政编码 200063)

---

新华书店上海发行所发行 商务印书馆上海印刷厂印刷

开本850×1168 1/32 印张 19.25 字数482000

1990年7月第1版 1990年7月第1次印刷

印数 1—5000

---

ISBN 7-5427-0301-3/G·129 定价：10.00元

## 当代城乡青年科学生活500题

**编委：**周舜武      白 光      李敦厚      陈兆良  
张 惠      黄 远      李彬之      耿守忠  
辛 冰      肖承鄞

**作者：**(以姓氏笔划为序)

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 于鹤寿 | 王心昌 | 王行国 | 王 路 |
| 王世俊 | 玉 福 | 远 方 | 永 韧 |
| 李彬之 | 李燕贵 | 李黎明 | 杜希贤 |
| 孟留喜 | 吴敏荣 | 吴淑芳 | 岩 夫 |
| 阜东良 | 岱 青 | 张式贤 | 赵秀娥 |
| 铁 生 | 郭敏华 | 耕 园 | 夏桂云 |
| 董至德 | 雅 洵 | 炎 磊 |     |

## 前 言

当代青年是跨入21世纪的一代中坚力量，是我们事业的希望，21世纪是现在的青年的世纪。中国社会主义现代化建设的重任，历史地落在当代青年的肩上。老一辈牺牲奋斗取得的胜利成果，需要青年一代去巩固和发展，社会主义祖国的美好未来，需要青年一代去开拓和创造，当代青年任重而道远。我们的广大城乡青年在这一新形势推动下，孕育着求知、进取和奉献的愿望。他们以宽广的视野和博大的胸怀在各自的岗位上努力学习，并把所获得的知识为治愚、治贫而奋发工作，为国家富强而奋斗，表现出具有时代特征的崭新精神风貌。

为此，编者针对当代青年追求真理，锐意进取，敢于冲破落后的、陈腐的观念，建立科学、文明、健康的行为规范和生活方式的需要而编写了本书，以提高青年处世立业能力，增强生活科学艺术情趣。全书分13个章节，包括516个题目。在选题内容上，力求时代气息浓，科学性强，实用价值高。在编排形式上，有问有答，生动活泼。在文字叙述上，浅显、通俗、流畅。为照顾农村青年的需要，着重编撰了不少选题，以满足不同文化层次青年的爱好和阅读。

本书的重点内容：“自我修养”章中，介绍了中华民族的民族精神，如何做到有理想、有道德、有文化、有纪律；“自学进修”章中，介绍在科学技术迅速发展，知识日新月异的今天，教会你如何选择与掌握知识的能力，以补充有限的学校教育。“社交与礼仪”章中，介绍了对外开放与引进，商品化的发展，信息价值的提高条件下，如何建立正常、健康的人际关系并提高人际交往活动

的知识水平、气质和风度。“服饰与审美”章中，介绍了如何使你打扮得符合时代风貌和具有鲜明个性，做到美而不佻，雅而不俗，实用舒适，得体大方。“恋爱与婚姻”章中，介绍了当代青年新的大胆追求，既不是老一辈的转种接代“过活型”，也不是朝三暮四的“情侣型”。在“法律常识”章中，介绍了人们在法律秩序中生活，人的言论和行为都受到法律的制约，他们的权益同时受法律的保护，青年们如何学法用法。本书还就娱乐与文化、饮食与营养、居住环境、旅行游览、卫生保健、家庭经济管理、商品知识等方面分别作了介绍。可以说，本书是广大青年生活百科知识手册，是指导青年精神文明生活的顾问和朋友。

参加编写本书的作者是一批长期从事青年工作，熟悉青年特点，并在各个专业领域有成就的专家。编写过程还参阅与运用各类专业学术研究著作和资料。在此，向各方面有关部门、领导与同志们致谢。在编撰过程中，由于各种条件的限制，书中存在不足之处，在所难免。恳请读者与专家批评指正，以便在再版时修改，补充，益臻完善。

# 目 录

## 一、 自我修养..... 1

1. 什么是自我修养..... 1
2. 怎样处世立身..... 2
3. 当代青年的人生观上的长处和不足之处..... 4
4. 发扬中华民族的优良传统..... 7
5. 人不可以没有理想..... 8
6. 人活着应该有一点精神..... 9
7. 龙的传人龙的性格..... 11
8. 艰苦奋斗自强不息..... 13
9. 怎样实现自我控制和约束... 15
10. 怎样培养高尚的情操..... 16
11. 怎样塑造和改善自己的气质 18
12. 怎样调节和培养自己的性格..... 19
13. 怎样培养自己的坚强意志和毅力..... 21
14. 美感与修养..... 22
15. 培养广泛的兴趣爱好..... 23
16. 只有热爱生活才能充实生活 24
17. 对本职工作要有责任感..... 25
18. 要善于保持良好的心境..... 27
19. 学会激发和控制自己的情绪..... 27
20. 性格宜开朗心胸应开阔..... 29
21. 要善于摆脱烦恼..... 29
22. 人要有自知之明..... 31
23. 自重自爱不可少..... 31
24. 自尊自信不可无..... 32
25. 当你获得成功的时候..... 33
26. 当你遭遇挫折、面临困难的时候..... 34
27. 失望情绪的防治..... 35
28. 自卑与自傲是一对“孪生兄弟”..... 36
29. 要学会适应环境..... 36
30. 感到空虚寂寞时怎么办..... 38
31. 受了委屈怎么办..... 39
32. 发起有害健康..... 40
33. 发生争吵和矛盾时应采取什么态度..... 41
34. 从“随大流”看从众心理... 41
35. 怪脾气要克服..... 42

|                      |    |                       |    |
|----------------------|----|-----------------------|----|
| 36. 脾气急躁怎么办.....     | 44 | 39. 跳出“家门”与“回流”... .. | 47 |
| 37. “难得糊涂”对不对.....   | 44 | 40. 真的有“阴间地府”吗.....   | 48 |
| 38. 什么是逆反心理.....     | 46 | 41. 做个移风易俗的带头人.....   | 50 |
| <b>二、 自学进修</b> ..... |    |                       | 52 |

|                           |    |                        |    |
|---------------------------|----|------------------------|----|
| 1. 当代城乡青年应有一定的文化素养.....   | 52 | 16. 自学能否成功的关键在于坚持..... | 72 |
| 2. 自学是增长知识的重要方法之一.....    | 53 | 17. 自学的基本方法是什么.....    | 74 |
| 3. 自学是成才的必不可少的条件.....     | 54 | 18. 学习和应用力求结合.....     | 75 |
| 4. 古今中外有多少著名科学家自学成才.....  | 56 | 19. 自学要循序渐进.....       | 76 |
| 5. 华罗庚在困境中发愤读书... ..      | 61 | 20. 怎样科学用脑.....        | 77 |
| 6. 西汉匡衡是怎样读书学习的.....      | 63 | 21. 怎样利用社会条件自学.....    | 79 |
| 7. 晋朝皇甫谧是怎样向皇帝借书读的.....   | 63 | 22. 怎样提高阅读效率.....      | 80 |
| 8. 要不断增强自学的兴趣,提高自学能力..... | 63 | 23. 怎样提高记忆力.....       | 81 |
| 9. 蔡元培六十年的读书教训... ..      | 65 | 24. 帮助记忆的方法有哪些.....    | 82 |
| 10. 自学要有目标.....           | 65 | 25. 怎样积累资料.....        | 84 |
| 11. 自学要有计划.....           | 67 | 26. 怎样做读书笔记.....       | 85 |
| 12. 如何合理地安排自学课程... ..     | 68 | 27. 怎样做读书卡片.....       | 86 |
| 13. 自学中怎样发挥自己的优势.....     | 69 | 28. 怎样剪辑报刊资料.....      | 87 |
| 14. 怎样适应自己的性格和特点学习.....   | 70 | 29. 怎样利用索引.....        | 87 |
| 15. 成才有没有诀窍.....          | 72 | 30. 怎样使用工具书.....       | 88 |
|                           |    | 31. 工具书的种类和用途.....     | 89 |
|                           |    | 32. 怎样查阅字典和词典.....     | 91 |
|                           |    | 33. 怎样选择最佳书刊.....      | 92 |
|                           |    | 34. 要充分利用图书馆.....      | 93 |
|                           |    | 35. 怎样建立家庭小书架.....     | 94 |
|                           |    | 36. 怎样利用音像资料进行自学.....  | 95 |
|                           |    | 37. 什么是信息,怎样获取信        |    |

|                                  |                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|
| 息..... 96                        | 39. 怎样邮购图书..... 99               |
| 38. 如何了解掌握我国的报<br>刊、图书信息..... 97 | 40. 读书和自学者的守则.....100            |
| <b>三、 社交与礼仪</b> ..... 103        | 41. 怎样参加自学考试.....101             |
| 1. 搞好人际关系, 讲究社交礼<br>仪..... 103   | 15. 讲“哥儿们义气”对不对...119            |
| 2. 待人接物要有风度.....104              | 16. 听信流言有害无益.....121             |
| 3. 交谈的礼节与技巧.....105              | 17. 创造和睦友爱的家庭气氛...122            |
| 4. 交往时注意语言美.....106              | 18. 夫妻要平等相待.....123              |
| 5. 作客注意什么.....107                | 19. 如何教育儿童.....125               |
| 6. 待客注意什么.....108                | 20. 要尊重、孝敬老人.....126             |
| 7. 克服交往中的自卑心理.....109            | 21. 处理好婆媳、婿丈关系...127             |
| 8. 在公共场所要注意行为美<br>(一).....111    | 22. 搞好姑嫂、妯娌之间关系...129            |
| 9. 在公共场所要注意行为美<br>(二).....112    | 23. 正确处理失恋后的彼此关<br>系.....130     |
| 10. 如何建立和保持友谊.....113            | 24. 离婚后应正确处理好双方的<br>哪些关系.....133 |
| 11. 怎样处理好同事关系<br>(之一).....115    | 25. 同外国友人交往时要注意<br>什么.....134    |
| 12. 怎样处理好同事关系<br>(之二).....116    | 26. 参加外事活动要注意什么...136            |
| 13. 邻里之间如何相处.....117             | 27. 参加舞会要注意什么.....137            |
| 14. 虚心听取他人意见, 学习<br>他人优点.....118 | 28. 如何写信.....138                 |
|                                  | 29. 如何写请柬、启事、声明和<br>申请书.....139  |
| <b>四、 娱乐与文化</b> ..... 143        | 30. 打电话、电报须知.....140             |
| 1. 业余生活应该丰富多彩.....143            | 4. 怎样画工笔画.....147                |
| 2. 怎样学书法.....144                 | 5. 怎样画写意画.....149                |
| 3. 怎样写美术字.....146                | 6. 怎样画山水画.....150                |

|                                  |                       |
|----------------------------------|-----------------------|
| 7. 怎样学唱歌.....152                 | 26. 养鸟须知.....188      |
| 8. 怎样识简谱.....153                 | 27. 怎样欣赏美术.....189    |
| 9. 乐器有哪几类.....156                | 28. 怎样欣赏书法.....191    |
| 10. 怎样学手风琴.....157               | 29. 怎样欣赏戏剧.....192    |
| 11. 怎样学吹笛子.....159               | 30. 怎样欣赏小说.....194    |
| 12. 怎样学拉二胡.....160               | 31. 怎样欣赏诗歌.....196    |
| 13. 怎样学拉小提琴.....162              | 32. 怎样欣赏散文.....197    |
| 14. 怎样吹口琴.....164                | 33. 运用自然光摄影知识.....199 |
| 15. 怎样打锣鼓.....166                | 34. 怎样拍摄人像.....200    |
| 16. 怎样组织小乐队.....168              | 35. 怎样拍摄风光照片.....202  |
| 17. 下象棋能促进人的思维和<br>健康.....170    | 36. 怎样拍摄夜景.....203    |
| 18. 打桥牌能培养人们的协作<br>精神和机智.....173 | 37. 怎样拍摄雪景.....204    |
| 19. 奕围棋的一些基本常识.....176           | 38. 学会抢拍.....206      |
| 20. 怎样集邮.....177                 | 39. 怎样保存胶卷和照片.....207 |
| 21. 收藏也是一种爱好.....179             | 40. 跳舞时应注意什么.....208  |
| 22. 怎样养金鱼.....180                | 41. 华尔兹舞的基本步伐.....209 |
| 23. 怎样养花.....182                 | 42. 布鲁斯舞的基本步伐.....210 |
| 24. 怎样培植盆景.....184               | 43. 探戈舞的基本步伐.....211  |
| 25. 钓鱼须知.....186                 | 44. 伦巴舞的基本舞步.....213  |
| <b>五、 服饰与美容</b> .....218         | 45. 怎样跳迪斯科舞.....214   |
| 1. 爱美之心人皆有之.....218              | 46. 怎样组织家庭舞会.....216  |
| 2. 服装的形体美.....219                |                       |
| 3. 服装的色彩美.....220                | 7. 穿西服学问.....225      |
| 4. 服装的装饰美.....221                | 8. 使人平淡姿色的风衣.....226  |
| 5. 穿戴、美容要因人制宜.....222            | 9. 针织服装要青睐.....227    |
| 6. 如何看待流行服装.....224              | 10. 谈谈牛仔裤.....228     |
|                                  | 11. 如何选择衬衫.....229    |
|                                  | 12. 老少咸宜的裙子.....230   |

|                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| 13. 领型与脸型的关系.....232       | 23. 衣物去污渍方法.....244        |
| 14. 内衣的穿用.....233          | 24. 衣物的收藏.....245          |
| 15. 毛衣的穿用及选择.....234       | 25. 穿鞋与健康.....246          |
| 16. 怎样选择外出服装.....235       | 26. 帽子、围巾和手套的装饰作用.....248  |
| 17. 如何挑选结婚礼服.....237       | 27. 化妆要得体.....249          |
| 18. 劳动时穿什么衣服好.....238      | 28. 化妆要注意保护皮肤.....250      |
| 19. 冬季穿什么衣服保暖又舒适美观.....239 | 29. 如何佩戴耳环、项链、戒指才美.....251 |
| 20. 夏季服装的选料及式样.....240     | 30. 发式的学问.....252          |
| 21. 化纤衣料和自然织物哪个好.....241   | 31. 学会自己染发和烫发.....254      |
| 22. 各种衣物洗涤方法.....242       |                            |

## 六、饮食与营养..... 256

|                           |                              |
|---------------------------|------------------------------|
| 1. 讲究营养是现代生活的必然要求.....256 | 14. 喂养婴幼儿有学问.....274         |
| 2. 饮食与健康.....257          | 15. 孕妇产妇的营养须知.....275        |
| 3. 人体需要哪些营养素.....258      | 16. 要照顾老年人饮食的特殊需要.....276    |
| 4. 粗粮比细粮营养好.....260       | 17. 劳动繁忙时应多吃什么食物.....278     |
| 5. 多吃蔬菜好处多.....262        | 18. 吃饭时情绪要正常.....279         |
| 6. 多吃水果好.....263          | 19. 暴饮暴食后患无穷.....280         |
| 7. 营养丰富的肉、蛋、水产品.....265   | 20. 吃肉的科学.....281            |
| 8. 豆制品是营养佳品.....266       | 21. 吃鸡蛋的学问.....282           |
| 9. 常年吃素好不好.....267        | 22. 吃蔬菜、泡菜、酸菜对身体是否有害.....283 |
| 10. 根据身体状况选择食物.....269    | 23. 喝开水、吃熟食对身体好不好.....285    |
| 11. 食物结构不能一成不变.....270    | 24. 做菜讲究色香味.....286          |
| 12. 四季膳食应适当调配.....271     |                              |
| 13. 早吃好、午吃饱、晚吃少.....272   |                              |

|                         |     |                     |     |
|-------------------------|-----|---------------------|-----|
| 25. 炒菜用什么油好.....        | 287 | 34. 如何办节日家庭宴会.....  | 298 |
| 26. 科学食用味精.....         | 288 | 35. 饮酒不宜过量.....     | 300 |
| 27. 少吃盐有益健康.....        | 289 | 36. 喝啤酒怎么办.....     | 301 |
| 28. 吃糖要适量.....          | 291 | 37. 吃剩饭菜要小心.....    | 302 |
| 29. 使用食品添加剂要小心.....     | 292 | 38. 当心有毒食品.....     | 303 |
| 30. 烹调时如何保持蔬菜的营养素.....  | 293 | 39. 夏天吃冷饮要适量.....   | 305 |
| 31. 油炸食物对人体有益吗.....     | 295 | 40. 零食、甜食宜少吃.....   | 306 |
| 32. 方便食品种类多.....        | 296 | 41. 水与人体健康.....     | 307 |
| 33. 营养食品、保健食品和强化食品..... | 297 | 42. 喝茶利弊.....       | 309 |
|                         |     | 43. 吸烟有百害.....      | 310 |
|                         |     | 44. 如何用电冰箱储存食品..... | 311 |

## 七、居住与环境..... 314

|                           |     |                               |     |
|---------------------------|-----|-------------------------------|-----|
| 1. 美化环境是科学生活的的重要组成部分..... | 314 | 12. 居室内的小摆设.....              | 326 |
| 2. 怎样设计舒适方便的住宅.....       | 315 | 13. 窗帘的选用.....                | 327 |
| 3. 居室布置的基本要求.....         | 316 | 14. 灯具的选择和使用.....             | 328 |
| 4. 装饰房间要学会调配色调.....       | 317 | 15. 家庭用电要注意安全.....            | 329 |
| 5. 怎样粉刷墙壁.....            | 318 | 16. 自行解决家用能源的好方法——如何使用沼气..... | 330 |
| 6. 怎样粉刷顶棚和墙壁.....         | 319 | 17. 冬季室内如何保温.....             | 332 |
| 7. 布置新房讲究什么.....          | 320 | 18. 严防煤气中毒.....               | 333 |
| 8. 如何选择和摆设家具.....         | 321 | 19. 如何保持室内空气清新.....           | 334 |
| 9. 油漆家具的步骤.....           | 323 | 20. 一定要消灭苍蝇、蚊子.....           | 335 |
| 10. 青年人睡什么床最合适.....       | 324 | 21. 捕杀老鼠人人有责.....             | 336 |
| 11. 使用被褥、枕头也要讲科学.....     | 325 | 22. 绿化美化居住环境.....             | 337 |

## 八、旅行与游览..... 339

|                      |     |                   |     |
|----------------------|-----|-------------------|-----|
| 1. 旅游是现代生活的组成部分..... | 339 | 2. 我国旅游资源简介.....  | 340 |
|                      |     | 3. 现代旅游有哪些形式..... | 343 |

|                           |                                |
|---------------------------|--------------------------------|
| 4. 怎样制定旅游计划.....344       | 16. 名人名胜的旅游价值.....360          |
| 5. 旅游前要做好哪些准备工作.....346   | 17. 怎样欣赏雕刻艺术.....361           |
| 6. 怎样购买车票.....347         | 18. 名胜古迹与文学艺术.....363          |
| 7. 乘船旅行知识.....348         | 19. 到少数民族地区旅游应注意什么.....364     |
| 8. 旅游食宿常识.....349         | 20. 旅游购物须知.....365             |
| 9. 旅游保健知识.....350         | 21. 我国北方有哪些风味食品和土特名产.....366   |
| 10. 旅游中的常见病及常备药品.....351  | 22. 我国南方有哪些风味食品和土特名产.....367   |
| 11. 旅游中的安全知识.....352      | 23. 我国西部地区有哪些风味食品和土特名产.....369 |
| 12. 旅游带钱有哪些方便的方法.....353  | 24. 怎样记旅游日记.....369            |
| 13. 怎样观赏风景.....355        | 25. 做一个文明的旅游者.....371          |
| 14. 怎样观赏园林建筑.....356      |                                |
| 15. 怎样观赏宗教胜迹.....358      |                                |
| <b>九、 恋爱与婚姻..... 372</b>  |                                |
| 1. 姑娘喜欢什么样的小伙子...372      | 11. 婚姻自主, 反对包办.....382         |
| 2. 小伙子喜欢什么样的姑娘...373      | 12. 买卖婚姻是违法的.....383           |
| 3. 当“丘比特”的神箭射中你的心.....373 | 13. 为什么近亲不能结婚.....384          |
| 4. 约会要讲究礼仪.....374        | 14. 为什么要做婚前检查.....385          |
| 5. 当你遇到异性的求爱时.....376     | 15. 结婚一定要登记吗.....386           |
| 6. 告别你心目中的“偶像”...377      | 16. 办一个喜庆难忘的婚礼.....387         |
| 7. 怎样看待“一见钟情”.....378     | 17. 说“婚姻是爱情的坟墓”对吗.....388      |
| 8. “属相相克”有道理吗.....379     | 18. 建立和谐的性生活.....390           |
| 9. 从“单相思”的苦境中摆脱出来.....380 | 19. 怎样选择避孕方法.....391           |
| 10. 面对着失恋所带来的痛苦...381     | 20. 懂一点“优生优育”的常识.....393       |

## 十、 家庭经济管理..... 395

1. 勤俭持家、计划理财.....395
2. 怎样制订长期家庭经济计划.....396
3. 怎样安排近期家庭经济计划.....397
4. 怎样建立家庭收支帐和收支平衡表.....399
5. 量入为出是搞好家庭经济的基本原则.....402
6. 单身汉要不要安排经济计划.....402
7. 婚后家庭经济计划怎样安排.....403
8. 有了孩子后如何安排好家庭经济收支.....404
9. 三代同堂的家庭如何安排家庭经济收支.....405
10. 积极储蓄好处多.....405
11. 办理储蓄的部门以及储蓄的种类和特点.....406
12. 国家对个人储蓄有哪些保护政策.....407
13. 怎样计算储蓄利息.....408
14. 储蓄存折丢失、被盗怎么办.....409
15. 定期储蓄存款未到期急需用钱怎么办.....409
16. 因户口迁移或搬家异地、存款人死亡储蓄的钱怎么办.....410
17. 农村信用社是什么样的机构, 主要开展哪些业务.....410
18. 参加保险有什么好处, 怎样投保.....412
19. 保险公司开办的主要保险项目有哪些.....413
20. 股票知识.....414
21. 个人外币存款知识.....415

## 十一、 法律常识..... 417

1. 家庭生活离不开法律.....417
2. 我国公民有哪些基本权利和义务.....418
3. 什么是刑法.....419
4. 什么是民法.....420
5. 违法与犯罪的区别在哪里.....421
6. 法律如何保护个人合法财产.....422
7. 什么是继承法.....423
8. 怎样立遗嘱才有法律效力.....424
9. 结婚为什么要登记.....425
10. 什么样的情况不允许结婚.....426
11. 男方在什么情况下, 不得向女方提出离婚.....427

12. 军婚应受到保护.....428
13. 重婚是违法行为.....429
14. 赡养老人、抚育子女是  
们应尽的义务.....430
15. 什么是伤害罪.....431
16. 什么是虐待、遗弃罪.....432
17. 什么是诬告陷害、诽谤罪.....434
18. 什么是正当防卫.....435
19. 打架斗殴是否触犯法律.....436
20. 怎样打刑事“官司”.....437
21. 怎样请律师.....438
22. 土地承包后有哪些权利和  
义务.....438
23. 签订承包合同要注意哪些  
问题.....440
24. 什么是经济合同法.....440
25. 经济合同应具备哪些必要  
的条款.....441
26. 国家对个人建房有哪些规  
定.....442
27. 林木的采伐在法律上有哪  
些规定.....443
28. 怎样申请个体工商户营业  
执照.....444
29. 个体工商户应当遵守哪些  
法律规定.....444
30. 从事农副产品贩运应履行  
哪些手续.....445
31. 什么是投机倒把行为.....446
32. 为什么要纳税.....447
33. 违反税务管理规定要受到  
哪些处罚.....448
34. 办理公证有什么好处.....449

## 十二、商品知识..... 451

1. 要正确认识“高消费”.....451
2. 自行车的种类和型号.....452
3. 自行车的维修与保养.....453
4. 缝纫机的使用和保养.....454
5. 选购和使用钟表要注意什  
么.....455
6. 如何选购太阳镜.....456
7. 伞的选购与保养.....457
8. 科学选用护肤用品.....458
9. 洗发护发用品的选择.....459
10. 肥皂.....460
11. 怎样选用洗衣粉和各种新  
型洗涤剂.....461
12. 金银饰物的选择.....463
13. 科学使用塑料制品.....464
14. 如何选用搪瓷餐具.....465
15. 怎样选购和保养铝制品.....465
16. 怎样使用铁锅.....466
17. 怎样安全使用高压锅.....467
18. 如何挑选各种保温瓶.....468

|                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 19. 保温瓶除垢、防爆的方法·····469        | 44. 怎样挑选羽绒服·····494           |
| 20. 凉席的选购·····469              | 45. 皮革服装的选用和保存·····495        |
| 21. 怎样为孩子选购玩具·····470          | 46. 针织内衣的选购·····496           |
| 22. 怎样选购照相机·····471            | 47. 如何选购儿童服装·····497          |
| 23. 使用照相机应注意什么·····472         | 48. 如何选购丝绸面料·····498          |
| 24. 家庭适用什么样的收录机·····473        | 49. 怎样选购各种化纤面料·····499        |
| 25. 收录机使用和保养须知·····474         | 50. 怎样选购呢绒面料·····500          |
| 26. 磁带的使用和保存·····476           | 51. 绒线及毛衣针的选用·····501         |
| 27. 怎样选择电视机·····477            | 52. 如何选购围巾、帽子和手套·····502      |
| 28. 电视机的正确使用和保养·····478        | 53. 我国鞋的统一型号·····503          |
| 29. 怎样选用电冰箱·····479            | 54. 选购皮鞋须知·····505            |
| 30. 科学使用电冰箱·····480            | 55. 怎样选购胶鞋和旅游鞋·····506        |
| 31. 市场上常见的洗衣机类型<br>和特点·····481 | 56. 各种塑料凉鞋和拖鞋·····507         |
| 32. 使用洗衣机应注意什么·····482         | 57. 如何鉴别肉的好坏·····508          |
| 33. 怎样选购电风扇·····483            | 58. 怎样选购鸡蛋和松花蛋·····509        |
| 34. 电风扇的使用、保养和收藏·····484       | 59. 怎样选购肉类·····510            |
| 35. 怎样选用换气扇·····485            | 60. 怎样选购鱼和其他水产品·····511       |
| 36. 家用电表的使用和安装·····486         | 61. 常见动物性食品的胆固醇<br>含量·····512 |
| 37. 如何选用电熨斗·····487            | 62. 主要蔬菜的营养成分·····513         |
| 38. 电吹风的使用和保养·····488          | 63. 买菜时注意什么·····514           |
| 39. 如何选购电动剃须刀·····489          | 64. 如何挑选水果·····515            |
| 40. 怎样选购和使用电热褥·····489         | 65. 怎样辨别酒的好坏·····516          |
| 41. 如何选用袖珍电子计算器·····490        | 66. 家庭常用哪些调味品·····517         |
| 42. 如何计算服装用料·····491           | 67. 买糕点注意什么·····518           |
| 43. 什么是“服装号型系列标准”·····493      | 68. 茶叶的品种和选购·····519          |

### 十三、 保健卫生常识..... 521

1. 人体的组成及其功能.....521
2. 七情过度对人体有何影响...522
3. 要养成良好的睡眠习惯.....523
4. 要纠正卫生习惯上的偏见...524
5. 怎样自我解除疲劳.....525
6. 如何测知自己是否健康.....526
7. 怎样做好自我保健.....527
8. 注意保持身体的正确姿态...528
9. 体育锻炼对身体的作用.....530
10. 饮水也要养成良好习惯.....531
11. 要善于休息.....532
12. 怎样延缓疲劳的产生和促  
进疲劳的恢复.....533
13. 精神愉快可以减少疾病.....533
14. 不合理的膳食对人体有什  
么害处.....534
15. 大气污染对人体的危害.....535
16. 负重物时应注意什么.....536
17. 夏天歇晌、露宿应注意什  
么.....536
18. 住宅的卫生.....537
19. 家庭常用消毒剂.....538
20. 吃生冷食物应注意什么.....538
21. 值夜班要注意保健.....539
22. 单侧咀嚼食物的习惯应矫  
治.....540
23. 怎样观察自己的病情.....541
24. 传染病是怎样流行起来的...542
25. 发现传染病怎么办.....542
26. 发热是由哪些原因引起的...543
27. 流感是怎样发生的.....544
28. 痢疾是怎样得的.....544
29. 腹痛的原因有哪些.....545
30. 痔疮是怎样产生的.....546
31. 头痛发生的原因.....546
32. 如何防治夏日中暑.....548
33. 怎样保护眼睛.....549
34. 怎样预防近视眼.....550
35. 沙眼的危害与防治.....551
36. 怎样保护鼻孔.....551
37. 牙齿的保护方法.....552
38. 正确的刷牙方法.....553
39. 牙龈出血不能麻痹大意...554
40. 遇到巨响怎样保护耳朵...555
41. 怎样保护皮肤.....556
42. 怎样防止长痱子.....556
43. 如何防治冻疮.....557
44. 防治鸡眼的方法.....557
45. 轻度烫伤的处理.....558
46. 一般外伤性出血的处理原  
则.....559
47. 骨折的临时急救处理.....560
48. 手踝腕指囊肿的简易疗法...560
49. 急性扭伤如何处理好.....561

50. 高血压、冠心病在生活中应注意的问题.....561
51. 溃疡病的饮食疗法.....563
52. 肝炎病人在饮食上应注意什么.....564
53. 胃炎、十二指肠石在饮食上应注意什么.....564
54. 青年人脸上长了痤疮怎么办.....565
55. 狐臭是怎么回事.....566
56. 青年人的头发为什么会变白.....566
57. 青少年要保持心理健康.....567
58. 怎样预防青少年的肥胖病.....567
59. 男子遗精、滑精是怎么回事.....568
60. 男子阳痿发生的原因与调治.....569
61. 男性不育的原因.....570
62. 月经及月经期卫生.....570
63. 少女痛经的自我调治法.....571
64. 女子不孕的原因.....572
65. 计划生育包括哪些内容.....573
66. 女性性交疼痛是什么原因.....573
67. 度蜜月要注意生理卫生.....574
68. 选择哪种避孕方法好.....575
69. 怀孕后的卫生保健.....576
70. 孕妇用药须知.....577
71. 你会计算预产期吗.....578
72. 妇女产后如何保持形体健美.....578
73. 如何观察新生儿的健康.....579
74. 怎样护理新生儿.....580
75. 拔火罐适宜哪些病症.....581
76. 刮痧能治什么病.....582
77. 生姜、大蒜、土豆、大枣和蜂蜜能治哪些病.....583
78. 热敷和冷敷能治疗哪些病.....583
79. 蝎子、蜈蚣、蜂刺伤如何处理.....584
80. 如何防治毒蛇咬伤.....585
81. 怎样防治煤气中毒.....586
82. 如何预防食物中毒.....587
83. 怎样预防农药中毒.....587
84. 预防食品腐败变质的方法.....588
85. 怎样保护井水不受污染.....590
86. 怎样抢救溺水者.....590
87. 怎样避免雷击电伤.....591
88. 触电如何急救.....591
89. 怎样做人工呼吸.....592
90. 家庭应常备哪些中西药.....593
91. 怎样煎好中药.....594
92. 懂得一点肿瘤防治知识.....595
93. 到医院看病的一般知识.....598