

男生健康小档案

内容提要：

世间没有一帆风顺事，也没的十全十美的人，这里主要讲了男孩的一些生活小常识，让你们去阅读也许对你会有所帮助。让你在生活中或学生中减少一些不必要的麻烦和困扰，比如你如果在游戏的时候受伤怎么办呢？

目 录

第一篇 如何在网络 交际中吃馅饼与防陷阱

一、网民"宇宙语"点津	2
二、活用 QQ,聊遍天下	6
三、使用"移动 QQ"的妙招	15
四、如何保护自己的 QQ 号码不被人盗用	18
五、如何在 QQ 聊天中保护自己	21
六、使用 E-mail 的常见问题与技巧	24

第二篇 手势风格如何塑造

一、在哪种场合双臂合抱	31
二、双手摊平意味着什么	33
三、在什么情况下手势上扬	35
四、何种情况下手势下劈	37
五、你知道攥紧拳头的含义吗	39
六、身体后仰有什么含义	41
七、身体前倾有什么含义	43
八、十指交叉有什么含义	44
九、翘大拇指有什么含义	46
十、双手叉腰有什么含义	47

十一、数拨手指意味着什么.....	49
十二、什么情况下会拍案而起.....	50
十三、如何创造习惯的手势风格.....	53

第三篇 说话要抓时机看场合

一、何时应该主动说.....	58
二、何时应该多说.....	60
三、何时应该少说.....	63
四、何时该说也不说.....	66
五、何时应该插话.....	69
六、何时才算轮到你说.....	71
七、何时要等别人请才说.....	73
八、何时应该抢先说.....	74
九、何时应该滞后说.....	76
十、学会制造说话的气氛.....	78

第四篇 怎样去户外

一、如何防止毒蛇.....	87
二、溪流横渡与操舟须知事项.....	92
三、海滨游泳须知.....	96
四、如何解除森林障碍.....	99
五、如何认清方向	103
六、如何进行野炊	107
七、如何找寻野菜	108

八、“失温”了怎么办	112
九、如何露宿荒野	116
十、被困在野外怎样求生	119

第五篇 家庭急救指南

一、药物中毒简易解除法	124
二、溺水急救法	126
三、触电急救法	126
四、中毒急救法	128
五、外伤骨折急救法	129
六、外伤止血法	129
七、几种食物中毒的防治法	130
八、大量出血急救法	132
九、窒息施救法	133
十、腹部损伤救治法	134
十一、小虫入耳排除法	135
十二、异物入眼排除法	136
十三、疯狗咬伤了怎么办	136
十四、被猫爪抓伤怎么办	137

第六篇 旅行旅游中常见问题

一、选择什么样的旅游地点最合适	140
二、郊游需准备些什么	141
三、如何做好远足旅行准备	143

四、如何维持旅游中的身心健康	144
五、如何注意旅行中的卫生与安全	145
六、旅游中的穿戴卫生要注意	148
七、旅游中的休息和睡眠如何科学地安排	149
八、旅游途中皮肤如何护理	150
九、夏日旅行如何防晒	151
十、旅途中发生急症怎么办	152
十一、发生中暑怎么办	154
十二、如何防止晕车、晕船、晕机	155
十三、旅行中不慎擦伤怎么办	157
十四、旅行中如何包扎伤口	158

第七篇 时尚运动须知

一、网球运动须知	160
二、攀岩运动须知	163
三、冲浪运动须知	165
四、滑雪运动须知	166
五、溜冰运动须知	170
六、自行车运动须知	174
七、轮滑运动须知	178
八、滑板运动须知	180
九、蹦极运动须知	182

第一篇 如何在网络交际 中吃馅饼与防陷阱

一、网民"宇宙语"点津

网络进入中国不过短短几年时间,发展势头却相当惊人。据不久前结束的"首届中国网络媒体论坛"透露,目前我国因特网用户数量已近 3000 万人。随着网络交流的普及,网络语言这种新的语言现象也就迅速发展了。如今在网上,如果你称漂亮姑娘为美女,那就太"老外"了,网上美女称"美眉"。如果有人喊你 JJ,你也千万别误会,它是一个充满温情的称谓——姐姐。网上的"斑竹"也早已和竹子没了关系,它指的是"版主",即 BBS 的管理员。"大虾"也不是餐桌上的油焖大虾,而是指"大侠",也就是网络高手。此外,当你伤心时,你可以给对方传去"5555"(呜呜呜呜)的哭声;当你生气时,也可以来句"7456"(气死我了);当屏幕上突然跃出一个"886"(拜拜了)时,你就不得不终止和这个网友的交谈……

对于这种现象,反对者有之,赞同者有之,但大多数的网民却并不在乎人们怎么说而一如既往地用之。

1. 网络语言具有生动风趣、简洁省事、人情味儿浓、个性化强的特点

网络语言是利用电子计算机在网络交际领域中使用的语言形式。它与一般日常生活的交际活动有密切联系,又有明显区别。从不太严格的意义上划分,广义的网络语言大体上可以分为三类:一是与网络有关的专业术语,如鼠标、硬件、软件、病毒、宽带、登陆、在线、聊天室、局域网、防火墙、浏览器等。二是与网络有关的特别用语,如网民、网吧、触网、黑客、

短信息、第四媒体、基准网民、电子商务、政府上网、虚拟空间、注意力经济、中国概念股、信息高速公路等。三是网民在聊天室和 BBS 上的常用词语和符号,如美眉、大虾、斑竹、恐龙、菜鸟、公鸡、酒屋、东东、酱紫、瘟都死等。狭义的网络语言仅指第三类,尽管这类词语和符号在整个网络语言中所占的比例很小,但争议较大,其中有的是谐音词语,如"美眉",只是将原有词语"妹妹"的读音稍加改变而已;有的是外来词语,如"调制解调器"俗称"猫",而"猫"又是英文 Modem 的音译;有的是缩略词语,如 BBS 是英文 Bulletin Board System(电子公告牌系统)的缩略,JJ 是汉语拼音 jiejie(姐姐)的缩略。还有的是符号词语,如用键盘上的不同键可以组合出许多表情符号;心情不好时,可选出横眉竖目的脸谱发过去;心情好时,又可选择哈哈大笑的卡通形象。从这种意义上说,符号词语是把有声语言中的体态语创造性地运用到了网络语言中,属于副语言的范畴。不难看出,狭义的网络语言具有生动风趣、简洁省事、人情味浓、个性化色彩强等特点。

2. 网络语言是语言多样化的体现

首先,网络语言是一种特殊的群体用语,它能满足网民交际的需要。

据有关机构调查,我国网民结构以青年人为主,平均年龄 27 岁左右。学历多在大专和本科以上,收入则以中高收入者为主。这样一群在年龄、学历、智商、收入上均占优势的新一代,在网络交流传播过程中自然会闪烁出智慧的火花来。他们是"网民"、"网虫",一般有自己的"网页"、"网址"、"网友"和"版主",并建立了自己的个性化网络"聊天室"、"讨论区"和"虚拟社区"。他们喜欢在"网站"、"主页"、"桌面"、"界面"

中生活,并不断地在"真实世界"和"虚拟世界"之间"交互"。从这个层面上说,网络语言已经成为年轻人在网上彼此交流的最基本、最常用的符号了,成了他们表现其个性的一种标志。

其次,网络语言是语言中的活跃部分,是语言多样化的具体体现。

从语言系统来看,语音、语法相对稳定,词汇则变化发展较快。词汇中基本词语是核心部分,是词汇系统中最为稳定的,新词新语(包括网络词语)以及外来词语、专业术语等同属于外围部分,是比较活跃、多变的。比起基本词语来,新词新语自然感觉较为轻松,更适合于现代人的口味。网络群体有着不可低估的创新能力,总在不断地创造属于他们的丰富、鲜活的词语,并且非常迅速地传播、流行开来。语言的多样化在很大程度上是要靠新词新语(包括网络词语)这些活跃部分来实现的。从总的走势来看,网络语言本身存在于一个相对封闭的网络圈子里,在圈子里传播得飞快,只有一部分词语经过长时间的中间状态后,会渐渐进入基本词语,成为一种语言核心部分中的一员。

最后,网络语言有的品位不高,存在一些负面影响。

客观地说,目前网络语言的总体情况还是不错的,但也无庸讳言,一些格调不高、相当粗俗的词语在网上也时有出现。譬如"TMD"是弹道导弹防御系统,它刚好与我们的国骂"他妈的"的拼音简写相同,于是一时间"TMD"就成了网上使用最为频繁的脏话了。有人曾通过雅虎的搜索引擎进行搜索,发现因特网中文网页上"TMD"(他妈的)高达 3305 个之多,出口成"脏"、国骂上网在一些中文网页上已成了家常便饭。

此外,在网络日益普及的虚拟空间里,网民们为了提高输入速度,对一些汉语和英语词汇进行改造,对文字、图片、符号等随意链接和镶嵌,由此出现了一些错字、别字。

网络虚拟空间中各色语言杂呈,主要源于整个现实社会环境的多元化。在网上,网民们是以隐匿的身份加入一个聊天室或 BBS 的,自然就有了充分的话语权,因此得以放纵。这些话语向网上一发,就完成了"出版"的工作,没有任何人、任何单位对网上作品负责任,这也难免导致目前网络语言的良莠不一,泥沙俱下。

3. 宽容理解,加以引导,是对待网络语言的正确态度

2001 年 3 至 4 月,新浪网聊天室里网友们曾经开展过"我们应该如何看待网络语言"的大辩论,共有 383 人参加讨论,其中认为网络语言"作为对传统语言的补充,应该走进大雅之堂"的占 67.10%,认为"网络语言不利于语言规范,不能继续泛滥下去"的占 14.36%,认为"不知道,但我可以谈谈我的感受"的占 18.54%。

说实话,不少人希望语言纯洁,这种愿望是好的,但未免有点儿理想化。要看到,我们正处于计划经济向市场经济的转型时期,社会多样化,语言同样不可能做到纯而又纯,而只能把负面影响限定在一定的度以内。还是许嘉璐先生曾经在《文汇报》上的一段话说得好:"我们是在不规范的情况下搞规范,语言又在规范中发展。""规范并不能阻止语言的发展演变和出现一些奇奇怪怪的语言现象,当然也就不能保证出现的新词新语新说法人人都懂得。不进行规范当然不行,过分强调规范,希望纯而又纯也不行。"

总之,对待网络语言,我们的态度应该是宽容理解、加以

引导。所谓宽容理解,就是对于以各种形式出现在网上的语言,不必大惊小怪,横加指责。因为过早地指责是不适宜的,也是不公平的。谁也没有力量阻挡网络语言的出现。

事实上,网络语言在经过了一段时间考验后,有一部分特点鲜明、为网民们所喜闻乐见的,就很快地得到认可,并在社会上流行开来。如 2001 年 6 月 2 日,中央电视台《综艺大观》晚会就上演了一个名叫“网络友情”的小品,反映的是在网络聊天室里发生的事情,两位女演员几次说到了“美眉”、“大虾”、“恐龙”、“菜鸟”等词语。所谓加以引导,就是对使用语言中的不正常心理加以疏导。这是基础教育领域应该承担起来的重要责任。

事实上,一种语言,只要仍在为人类的交际服务,就是活的、变化的语言,就必然会随时进行新陈代谢。任何社会,只要它不是一个完全封闭的社会,只要它还在不断地进展,就必然会经常出现新的词语。更新是事物的生命力所在,只有更新,才能推动语言的发展。

二、活用 QQ,聊遍天下

QQ 是由深圳市腾讯计算机系统有限公司开发的,基于 Internet 的即时寻呼软件。您可以使用 QQ 和好友用户进行交流,信息即时发送,即时回复,收发及时、功能全面,是一个特别适合在网上和网友即时交流的通讯工具。

QQ 的主要功能是消息的收发,这在网上即时交流是非常重要的。此外,QQ 集中了很多适合国人使用的特色功能,

如 BP 机短讯、手机短讯、聊天室、语音聊天等功能,备受网友的欢迎。

1. 怎样利用 QQ 的公共聊天室聊天?

QQ 聊天室是 QQ 自带的聊天室系统,它比 WEB 式的聊天室速度快得多,QQ 聊天室人气旺盛,现已在全国设置多个聊天室服务器,您可以在您喜欢的 QQ 的聊天室选择一个房间和网友尽情交流。

当用户启动 QQ,登录成功以后,可以点击 QQ 的操作面板上的聊天室按钮,起一个昵称后进入聊天室,从左边的房间列表中选择一个您感兴趣的房间。建议您使用最新版 QQ,使用旧版可能无法进入聊天室。

用户进入聊天室后,先选择一个房间,在输入栏输入文字后敲回车就是发言,您可以看到您的发言和他人的发言。可以改变字体和颜色、背景,可以给某人讲悄悄话。每个房间最多只能容纳 120 人,如果房间人太多,您可能就暂时进不去。

使用聊天室上方的工具条还可以邀请某人加入聊天室,可以用"录音"按钮对聊天内容进行记录存盘,可以连接或断开与服务器的连接,还可以开个小房间与好友密谈。

如果你在聊天室格外留意与某个聊友有关的发言,可以建立查看频道,方法是左键单击聊友列表的某个人的头像,选择"建查看频道",您在建立查看频道后,主聊天室和查看频道是互不干扰,可以点击聊天窗口下面的频道标签相互切换。在这个查看频道凡是和他有关的发言内容都会列出来,比如他向其它人说的话,其它人向他说的话。以免他的话被众人的发言淹没在主聊天室。

如果你在聊天室想和他开个单间聊天,但又不想离开主

聊天室,可以直接增加一个私聊频道。私聊频道只显示你和他的对话,别人的发言不会显示出来,这样就和我们的私人房间一样了。

同样,如果我觉得就我们两个人的对话太单调的话,可以再增加一些其它的内容,设置私聊频道和设置查看频道的方法类似。

2. 怎样给网友的 BP 机留言?

无线寻呼:为了使 QQ 用户可以更好的和其他通信终端的联系,在 QQ 客户端中,增加网上寻呼的功能:即 QQ 用户可以通过 QQ 发送信息给寻呼用户;目前该服务覆盖了 3400 万寻呼用户,用户在网上就可以利用 QQ 给朋友发传呼,无需下线。选择对方的寻呼台、机型,填上寻呼号码及您自己的姓名、性别,最后填上您要说的话,点击发送即可完成,当然前提是您朋友得开着呼机。对方的 BP 机可以收到一个消息。

可以把经常呼叫的好友加入到地址本里面,下次再呼时,直接提出就可以了,非常方便。只要您的 BP 机所属的传呼台在 QQ 的寻呼服务商中能找到,就应该可以正常网上寻呼。

如果您呼叫 QQ 的好友,而他又登记了有效的 BP 机号码,只要单击该好友的头像,至于他在线不在线无所谓,从快捷菜单中选"BP 机短讯",弹出对话框,然后在中文短消息框中输入短消息即可。如果是呼叫只有 BP 机,但不上网的朋友,首先找到您要呼叫的 BB 机服务商。填入机号,自己的姓氏、性别。然后输入寻呼内容,点发送即可。

3. 俱乐部简介

QQ 俱乐部是腾讯公司推出的 QQ 增值服务项目。俱乐部会员在享有腾讯公司提供的一切免费服务的同时更可拥有

速度更快、服务更稳、功能更全、优惠更多的会员增值服务。QQ 俱乐部将是一个充满温情的大家庭,让每一位会员成为值得信赖的朋友,真正享受到"沟通无界限"的乐趣。

功能更全:本着"取之于网友,用之于网友"的精神,QQ 俱乐部将为会员提供更多资源消耗量较大的服务。例如在腾讯社区服务中建立会员活动专区,提供专用的聊天室、建立完善的个人资料管理。俱乐部还将面向会员提供支持 HTTP 协议的 QQ 服务,并将陆续推出会员好友分组资料和聊天记录上传等功能。

个性更强:俱乐部将为会员提供个人专用会员卡;在 QQ、社区和聊天室活动时将有会员专用标志,突显会员身份,展现个人风采。同时为会员提供 QQ 网页面板,会员可将面板放置到个人主页上,供其他网友在会员个人主页上查看其在线状态、个人信息,并即时发送 QQ 消息给该会员。

沟通更好:俱乐部为会员建立专门服务热线,热情周到地为会员解答服务使用中遇到的疑难问题。更提供会员密码被盗投诉等服务,通过完善的会员资料管理,保护会员的合法权益。俱乐部将提供优雅的社区环境,一旦发现会员有骂人等不良行为,将根据俱乐部章程考虑取消其会员资格。

优惠更多:每位有效会员将得到 QQ 礼品一份。会员于 QQ 礼品中心购买各种礼品时均可享受不同程度的折扣优惠,还可以优先参与各种俱乐部抽奖活动,获得更大的惊喜。

4. 如何享受 QQ 会员的服务

目前专门为会员设计并只限会员使用的功能有:网络收藏夹、好友分组上传与下载、好友克隆、选靓号、http 代理等功能。今后可能还会陆续推出一些会员专用服务项目,以满

足广大网友的需要。这些功能除"选靓号"之外,您只有以会员号码登录 QQ 和打开腾讯 TE 浏览器后方可使用。下面简要介绍一下这几项功能,请仔细阅读。

网络收藏夹:网络收藏夹可以帮助您将在网上搜集到的各种链接根据自己的兴趣分门别类地保存起来,更可随时调用。简单方便的增加、删除、修改、导入等基本功能,无论何时何地,您都可以安全方便使用和管理您的网上收藏。

好友分组资料的上传和下载:您可以把本机的好友分组资料上传,以后无论哪都可以登录该会员号码后再下载好友分组资料,方便自己的使用。

好友克隆:所谓"好友克隆"功能是指 QQ 会员注册会员资格之后,可以将任意多个旧号码的好友名单,复制("克隆")合并到会员号码的好友列表中去。

http 代理:若您单位的局域网网管对协议进行了限制,只允许用户通过 HTTP 协议访问外部网站,这种情况下您可以通过选择 http 代理登录 QQ,实现 QQ 连通。目前会员 HTTP 功能支持"直接连接"和"通过 HTTP 代理"两种形式的连接。选择其中的何种形式,要视用户所在的局域网(或其它上网环境)的具体情况。

QQ 在线面板:会员可以把面板放到个人主页上,供其他网友查看其在线状态、个人信息。稍后还提供其他网友在会员个人主页给其发 QQ 消息的功能。

会员固定聊天室:QQ 会员可以申请在会员服务器上建立自己命名的固定聊天室,能随意地邀请自己的朋友来聊天室大侃东西南北,尽享聊天的激情与欢乐。会员还可以申请更改聊天室的名字或删除聊天室。

BBS 讨论社区中贴图功能:QQ 会员可以在发帖的时候贴上自己喜欢的精彩图片(300x300 像素 30K 以内),使你的文章图文并茂更具说服力;如果要说明文章引用自何处,或都介绍网友到自己的个人主页,还可以添加超级链接。

回帖通知:回帖通知指的是 QQ 会员在讨论组中发表文章后,如果有回帖,系统将通过系统广播通知到会员的 QQ 上,这样,QQ 会员就不用总是到讨论组中去查看自己的文章是否被回复,等系统的通知就可以了。

社区广播:社区广播是 QQ 俱乐部为会员推出的又一项社区增值服务,主要满足会员在腾讯社区上发布相关个人信息、展示个人风采的需求,社区广播目前主要包括供求、推介、交友、寻人、综合五大类信息类别,会员可根据自己的实际需求选择相关的类别发布广播信息,同时我们也会根据实际运行情况逐步扩展信息类别。

5. QQ 疑难解答

这里把网友来信经常询问的问题和讨论组比较有代表性的问题列出来供您参考:

● 头像可以自己制作吗?

有网友自行制作了若干头像 bmp 图象存储在 QQ 的 face 子目录下,并适当地修改了文件名,但这样充其量也只能自己欣赏,别人是看不到的,因为其它人相应的图象文件并不是您自己制作的,所以意义不大。我们会在不断搜集更多更好的头像供网友选择。

● 二人世界为何无法正常使用?

使用 QQ 的二人世界必须满足以下条件:两人其中一个的主机拥有 Internet IP 或者两人其中一个的主机拥有

SOCKs 5 端口,或者两人都在同一局域网。

● 手机发送 QQ 消息功能怎么在我们这里无法使用？

手机发送 QQ 消息功能目前只限于已经开通了该服务的地区和移动通信公司,以后会不断增加新的服务地区,您必须是上述地区相应服务商的用户,且确信已经开通了短讯服务功能。

● 黑名单如何使用？

如果您不打算和某个"好友"联系了,可以从好友名单删除他的名字,但在他的好友名单,仍然有您的名字,他还可以纠缠您,如果是这样您可以把他的名字加入到黑名单,这样他的所有发过来的消息都不会显示。您还可以同时选择把自己的名字从他的好友名单中删除,这样他就无法给您发消息了。默认状态下黑名单不显示,您必须右键单击面板空白处,从快捷菜单中选"显示黑名单"才可以显示。

● 有一些人的 QQ 不能查看资料,当我用更新时会有窗口弹出"服务器拒绝查看",这是怎么回事？

有些人在登记资料时选择了对自己的资料完全保密,这样其它人就看不到他的资料了,所以会显示"服务器拒绝查看"。

● 如何永久删除好友名单？

如果您不打算和某好友交流了,可以在操作面板上右键单击该好友头像,从快捷菜单中删除他的名字,注意不要用删除目录下该好友目录的办法,这样并没有从服务器真正删除该好友的名字,以后重新安装或换一台机器仍然会出现他的名字。

● QQ 里面的无线寻呼是怎么用的,是不是要比平时的电话便宜点？