

丑小鸭变白天鹅的
一百零一个美丽法则

美容101问

柯雪莲 编著

101 Question And Answer For Beauty

少女特护

101问

天生丽质从少女时期开始呵护
预防痘痘的绝招
身体发育如花儿般绽放
男女生交往必杀技

广东出版集团
广东经济出版社



美容101问

101 Question And Answer For Beauty

柯雪莲 编著

少女特护 101问

广东出版集团
广东经济出版社

前言



一张年轻、干净的脸，就是这个世界最美丽的容颜。她黑溜溜的眼珠，不含任何世俗的杂质；她的眉毛乌黑浓密，没有经过手工的修饰；她那天真烂漫的脸上随时带着阳光般的微笑！虽然那张脸充满了稚气，可是却散发出掩饰不住的亮丽与纯真。

一个含苞的花朵将要绽放，成长的路途充满惊喜与复杂的情绪，只要少女们坦然并愉快的接受，那么离你的人生成长之路又成熟了一步，属于你的幸福之路又朝你迈进了一步，因此，好好享受自己的青春时光吧！

但是，再娇嫩的花骨朵也需要细心的呵护，充分的保养才能开出美丽的花朵，所以，少女们有必要在这个美丽的基础上更好地呵护自己，让自己的光彩持续一辈子哦。

因此，从现在开始，少女们就要做好准备了，要从头到脚地保养、呵护自己，让自己的青春时代焕发出令同龄人羡慕的光彩！

（本书部分化妆品由广州晶神化妆品有限公司提供）

6

第一章 含苞待放细心呵护

处在 13~18 岁这个年龄段的肌肤是女性一生中的钻石级阶段,这时的皮肤紧绷、富有弹性,即使不搽护肤品,也照样光彩照人。但由于社会的压力、空气的污染等因素的存在,再嫩滑的皮肤如果不好好地加以爱护,也会变得粗糙、干燥、长斑、暗沉。因此,为保持少女般娇嫩的肌肤,现在,你就要好好地作准备工作了。当把美丽肌肤的功课当成了习惯后,这时,闪亮的美女行列中便又多了一个你!

- 7 ★ 美人们都认为少女时期的皮肤是最好的,那它有着什么样的特别之处呢?
- 9 ★ 为什么同桌的皮肤那么白,我的却那么黑呢?我可以用美白护肤品来美白肌肤吗?
- 12 ★ 总是有人趁老师不注意,对着手中的镜子挤痘痘,这样做很不理智哦。清除痘痘的工作,你知道怎样做才正确吗?
- 25 ★ 有些女明星在整容后变得好漂亮啊,我也可以去整容让自己变得更漂亮一些吗?
- 27 ★ “班花”今天戴的耳环好漂亮啊,很羡慕哦,自己也想打个耳洞来戴喜欢的耳环,可是穿耳洞会痛吗?
- 30 ★ 最近在网上流传这样一个秘方,那就是用避孕药也可以护发,这有效果吗?

.....



34

第二章 娇艳花朵美丽绽放

当一个小女孩进入了青春期，她就犹如一朵含苞待放的花朵，等春天一到，马上绽放美丽的花瓣，吐露芬芳的气息！然而，愉快的成长，必经历一番痛苦的挣扎，正如美丽也必须付出代价一般。因此，在成长的这一过程中，你有必要了解自己的身体悄悄地发生了什么变化哦！

- 35 ★ 女生们互相指指点点各自的身体，不时羞涩地笑出声来，我们的身体怎么啦？
- 41 ★ 有些女生在发育期间乳房突然长得很大，导致跑步和做其他体育运动的时候很不方便，男生们也会开玩笑，有什么办法可以解决这种尴尬问题吗？
- 45 ★ 因为不知道自己的“老朋友”来临时该准备多少个“小面包”，所以闹出了不少的笑话，谁能告诉我到底该准备多少个吗？
- 50 ★ 今天鼻子突然间流血了，这是怎么回事，难道跟“老朋友”的光临有关系吗？
- 52 ★ 现在市面上出现了许多专用特殊部位的洗液，少女也可以买来用吗？
- 54 ★ 班上最近流行一种据说可以预防在考试的时候“老朋友”光临的新方法，那就是服避孕药，这种方法安全吗？



第三章 淡雅花香芬芳四溢

青春期的少女们像一只关在笼子里太久的小鸟，一旦放飞，就迫不及待地往高空自由自在地飞翔，但有时也难免会遇到一些暴风雨的袭击哦，但只要做好足够的准备，就会像风雨过后的彩虹一样眩丽夺目，也会像高雅的花儿那样芳香满园！

- 71 ★ 青春期的心理变化会导致我们的情绪烦躁不安吗？
- 75 ★ 今天和一个男同学多说了几句话，同学们都以怪怪的声音起哄，使我
很尴尬，男女生到底该如何建立友谊呢？
- 77 ★ 班上有一位同学给我写了一封“情信”，我也很喜欢他，我们这样
算不算是恋爱了呢？
- 79 ★ 常看到电影或是小说里有接吻的镜头或文字出现，男生和女生也可
以接吻吗？
- 82 ★ 如果不小心有了性行为，这时该采取什么紧急措施呢？
- 91 ★ 经常听到有人被性骚扰，但怎样才算性骚扰呢？
- 99 ★ 网上的一些虚拟游戏经常让人身临其境，不知不觉在现实中也上演，
如何避免这种现象发生呢？

第一章 Chapter one

含苞待放 细心呵护

处在 13~18 岁这个年龄段的肌肤是女性一生中的钻石级阶段，这时的皮肤紧绷、富有弹性，即使不擦护肤品，也照样光彩照人。但由于社会的压力、空气的污染等因素的存在，再嫩滑的皮肤如果不好好地加以爱护，也会变得粗糙、干燥、长斑、暗沉。因此，为保持少女般娇嫩的肌肤，现在，你就要好好地作准备工作了。当把美丽肌肤的功课当成了习惯后，这时，闪亮的美女行列中便又多了一个你！



Q1

美人们都认为少女时期的皮肤是最好的，那它有着什么样的特别之处呢？

少女时期的皮肤属于中性皮肤，此时的皮肤不仅平滑细腻，有光泽，毛孔也较细，而且油脂水分适中，看起来显得红润、光滑，且富有弹性。另外，肌肤对外界刺激也不太敏感，不宜起皱纹，化妆后也不易掉妆，是最理想的皮肤类型。但这时的皮肤会因季节因素而出现较大的变化，例如：冬季肌肤会偏干，夏季则偏油。

Q2

上课时间快到啦，就随使用冷水洗个脸吧！但是用冷水能把脸上的污垢清洗干净吗？

一般来说，用冷水洗脸是不好的。冷水洗脸会引起面部皮肤的毛孔收缩，使得毛孔中的油污、汗液不能及时被清洗出来。如果长期使用冷水洗面，会导致肌肤的毛孔越来越大，敏感性的皮肤甚至可能会因此急性发炎！而油性皮肤更会出现粉刺和痘痘。因此，少女在洗脸时最好选择 $35^{\circ}\text{C} \sim 36^{\circ}\text{C}$ 的温水，它最适合少女的肌肤了。

Q3

妈妈每天都用洗面奶洗脸,我也可以偷偷的拿来用吗?

对于青春期的少女来说,清水其实是最好的清洁剂,因为青春期少女的皮脂分泌没有成人那么旺盛,所以没必要用洗面奶来洗脸。另外,每天的面部清洁工作也不要太频繁,早晚各洗1次脸就够了,如果过度清洁会把起保护作用的皮脂都洗掉,反而可能出现皮肤干、裂、红、痒等症状。另外,成人使用的洗面奶成分非常复杂,对少女娇嫩的肌肤会起到一些副作用,导致过敏等现象产生。因此,少女可不要使用成人的洗面奶哦。

Q4

洗完脸后,该使用什么样的护肤品来擦脸呢?

少女们在洗完脸后可以先使用爽肤水,它能平衡面部肌肤的酸碱度。然后再根据你的肤质选择护肤霜或者护肤露,一般来说夏天选择护肤露,冬天选择护肤霜。而油性皮肤适合选择护肤露,干性皮肤则可以选择护肤霜。

Q5

为什么同桌的皮肤那么白，我的却那么黑呢？我可以用美白护肤品来美白肌肤吗？

肤色是最容易遗传的特征了，如果自己的皮肤天生就很黑，那就要看看父母的皮肤是否也是这样，如果相同的话，那就是遗传了。但如果是因紫外线而晒黑的话，一般是可以再美白回来的。另外，少女的皮肤娇嫩，不可使用一些强效美白产品或是广告中说几天就可以美白的化妆品，那些只会对你的皮肤产生更大的伤害。要想美白肌肤你必须注意以下几点：

1. 最需要注意的是阳光，阳光中的紫外线对肌肤的影响最大，它会产生黑色素，使肌肤变黑。

2. 食物对皮肤影响也很大，可多吃蔬菜水果，特别是含维生素C的食物，如西红柿、草莓、猕猴桃等，这些蔬果对皮肤变白也是很有好处的。

3. 休息和睡眠对皮肤的肤色也有很大的影响，良好的睡眠可以改善肤色。

4. 情绪对人体的影响是巨大的，如果精神焕发，人体免疫功能就会大大提高，肤色自然就会改善。





Q6

“班花”的皮肤很白哦，真令人羡慕。听说去角质可以美白肌肤，那天天去角质是不是可使皮肤更白呢？

天天去角质会伤害到皮肤，而去角质的主要作用是把面部的污垢清洗干净，表面上使人看起来好像美白了，其实不然。

每次去角质之后的皮肤触之分外光滑，观之异常明亮，就像剥了壳的鸡蛋一般。但这样的皮肤失去了角质层的保护，反而更容易受到伤害。因此，最好是隔一段时间再去角质。另外，少女的肌肤非常娇嫩，频繁的去角质会导致肌肤过敏、发炎等症状产生，如果没有必要，就千万不要为了美白肌肤而强行去角质，这样只会使你的肌肤受到更大的伤害。

Q7

脸上的痘痘此起彼伏，像在比赛似的，真令人沮丧，为什么要长痘痘呢？

青春会长痘痘大多是由两个原因引起的：一是因为自身的肌肤属于油性皮肤，皮脂腺过于发达，皮脂分泌过旺，如果没有清洁干净脸部，就会使毛孔被堵塞导致排油不畅，日积月累就会长出痘痘；二是青春期的时候体内激素分泌失衡，而激素分泌的失衡也会进一步加剧痘痘的生成。

青春痘是大多数青春期的少女都会经历的一件事，因此，没必要让自己的心理压力增大。待青春期过后，痘痘就会逐渐消失，即可回复光滑、娇嫩的肌肤。

Q8

总是有人趁老师不注意，对着手中的镜子挤痘痘，这样做很不理智哦。清除痘痘的工作，你知道怎样做才正确吗？

如果脸上的痘痘实在是太多的话，你可以买一支专用的挑痘针进行祛除。挑痘针在女性精品店可以买到，价钱也不过几块钱。除痘之前一定要把脸洗干净，最好是先用加了几滴醋的热水蒸蒸脸，让毛孔变大，接着用酒精把挑痘针消毒，再用带有针的一端刺破痘痘，然后用另一端带有圆圈的挤压痘痘，一定要先把里面的脏东西挤干净，最后涂上红霉素软膏给患处消炎即可。

有些人在对付痘痘时喜欢用粗暴的手段，如挤、压等方式，那样只会伤害皮肤。如果总是在上课的时候挤痘痘，而手又没有经过清洗的话，就会很不卫生，严重的会导致发炎，最后会出现难看的痘痘印痕，让你后悔莫及。

Q9

喜欢被痘痘“看上眼”的少女应注意哪些生活小细节呢？

经常长痘痘的少女可要注意以下细节哦：

如果青春痘长在下颌和嘴周，请不要穿有衣领的衣服。衣领是藏污纳垢的地方，极容易因和下颌的不断摩擦而使痘痘加重；另外，常长痘痘的少女最好将头发梳在耳后，也不要留刘海，以免头发上的灰尘和油污感染青春痘。虽然这些都是生活的小细节，但平时如果注意一点，就可减少痘痘的产生。

有些痘痘不止长在少女漂亮的脸上，就连背上也会产生，为什么会这样呢？

有些油性肤质的少女背部也会冒出痘痘，主要原因是因为背部皮脂分泌活跃，皮肤表面又堆积过多死皮导致的。因此，为了预防背部油脂的产生，必须做到勤洗澡。

在洗澡时可使用温和的洗浴用品按摩背部，以便去除死皮、疏通毛孔。但洗澡水的温度不可太高，如果太高会刺激油脂分泌得更加旺盛。另外，平时要选择干净、吸汗的棉质内衣裤，避免穿不透气的尼龙质料的衣物，以使背部皮肤随时保持干净、清爽的状态，这样即可减少背部痘痘产生的机会。

Q10

Q11

青春期的“孪生姐妹”——痘痘，真是让人苦恼不已，同学们说用避孕药可以消除痘痘哦，是真的吗？

有些避孕药的确能对部分少女脸上的青春痘、痤疮起到一定的缓解作用，这是因为青春痘、痤疮产生的原因主要是由体内激素失衡造成的，而避孕药中的雌激素和孕激素会抑制人体中促性腺激素的分泌，它不但能抑制卵巢排卵，起到避孕作用，而且还能调节人体激素水平，使青春痘减少甚至消失，让皮肤变得更光滑。但青春期的少女生理机能发育尚未完全，长期服用避孕药，会导致女性的生理周期被扰乱，即便是停药后，也会对生长发育不利，严重的甚至会造不成孕。因此，少女应避免乱服避孕药来治疗痘痘，以免到时得不偿失。



Q12

英语老师今天好漂亮哦，化完妆后感觉都变成另外一个人了，那我们这群小女生也可以化妆吗？

少女在一般情况下不应该化妆，这是因为少女皮肤的结构还没有完全发育成熟，化妆品中含有的一些化学成分会伤害到娇嫩的皮肤组织，若使用不当，会使皮肤起疹、过敏导致留下疤痕。但是如果有特殊需要，比如参加集体表演活动等，可以根据实际情况选择一些适合少女的化妆品进行化妆。

Q13

表姐的那一套化妆品质量又好，外观也很精致，我也想拥有一套那样的哦，可以吗？

少女如果有化妆需求，也可选择一套属于自己专用的化妆品，例如：果冻唇彩、睫毛膏、腮红、眼影、粉底等。另外，还需要一个化妆的镜子，以便随时查看自己的妆容是不是保持在最好的状态。

少女要化出最适合自己的妆容，只要用淡淡的眼影，比如嫩嫩的绿色、浅浅的粉红色等和果冻唇彩稍加修饰就可以了，切忌浓妆艳抹，自然最好。

Q14

最近超市里推出了好多新款的保养品，我想去买，但是不知道是否适合自己呢？

少女可以根据实际情况选择一些保护性强、滋养效果好的保养品，比如春、秋季多风，空气干燥，这时就要及时地给面部涂抹相应的护理用品，例如保湿霜等；再比如夏季天气炎热，有时少女喜欢在烈日下游泳或玩耍，因此，一瓶防晒霜也是必备之物；另外，唇部容易干燥的少女也可选择一些滋润型的唇膏来护理唇部。



Q15

最近皮肤都干干的，水润的感觉不见了，我怎样找回来呢？

少女的肌肤虽然不用太注重保养，但也不能忽略不管。尤其当皮肤出现干燥的现象时，更应该给肌肤补水，让肌肤回复水润的状态。因此，可以选择一些保湿性强的爽肤水和保湿霜早晚搽在脸上，必要时也可以做做保湿面膜。另外，每天记得要多喝水，多吃含水分多的水果和蔬菜，这样离找到水水嫩嫩的肌肤也就不远了。



Q16

同学们都嘲笑我的鼻子成了“草莓鼻”，因为上面长满了黑头，我该怎么办呢？

黑头是怎样产生的？黑头主要是由皮脂、细胞屑和细菌组成的一种“栓”样物质阻塞在毛囊开口处而形成的。加上空气中的尘埃、污垢和氧化作用，使其接触空气的一头逐渐变黑，所以得了这么一个不太雅致的称号——黑头。

下面有几种方法可以帮你祛除黑头，不妨试一试：



3. 磨砂法

使用磨砂膏前先将鼻子弄湿，然后用磨砂膏在鼻子部位轻轻打圈，让黑头随外力排出即可，然后再使用收敛水收复毛孔。但不可经常使用，否则容易损伤肌肤。

1. 鼻贴法

鼻贴表面附有水溶性黏胶，通过黏力将黑头除去。但这种方法对深层的黑头无能为力，有时清洁后的鼻部表层依然可见没有除掉的黑头。

2. 吸管法

吸管吸除黑头的力度大，能将黑头清理得较为干净，但反复使用易使毛孔变粗。