女孩百科常识

子夜摇主编

长征出版社

需要全本请访问 www.ertongbo

目　　录

第一章摇少女的视力卫生

一、近视与假性近视有何区别 ……（员
二、为什么要重视“阅读高度” ……（猿
三、强光下阅读为什么有害 ……（源
四、卧床看书有何坏处 ……（远
五、乘车、走路为什么不宜看书 ……（苑
六、视力疲劳了怎么办 ……（怨
七、如何处理灰沙迷眼 ……（员园
八、戴眼镜为何可以提高视力 ……（员园
九、配戴隐形眼镜须知 ……（员猿

第二章摇少女的睡眠卫生和质量

一、要讲究睡眠卫生 ……（员缘
二、睡眠姿势很重要 ……（员苑
三、蒙头睡觉不可取 ……（员愿
四、选择枕头有讲究 ……（圆园
五、要常晒被褥 ……（圆园
六、睡多少最合适 ……（圆猿
七、睡觉中的磨牙现象 ……（圆缘
八、失眠了怎么办 ……（圆远

九、性梦是怎么回事 …… （圆）

第三章摇少女健美中的常见问题

一、怎样美化自己 …… （猿）
二、为什么不可盲目减肥 …… （猿）
三、为什么要保持姿势美 …… （猿）
四、怎样才能使身形更轻盈 …… （猿）
五、长了“ 青春痘 ”怎么办 …… （猿）
六、如何除去雀斑或蝴蝶斑 …… （猿）
七、让你的玉肤常驻 …… （源）
八、少女多毛怎么办 …… （源）
九、为什么说脂肪是少女健美之友 …… （源）
十、为什么说营养是少女健美的源泉 …… （源）
十一、少女如何保护嗓子 …… （源）
十二、少女为何不宜过早“ 女性化 ” …… （源）
十三、少女束腰有些什么危害 …… （缘）
十四、少女下装为何不宜过紧 …… （缘）

第四章摇少女打扮中常见问题

一、如何进行日常保养 …… （缘）
二、怎样留住青春 …… （缘）
三、在一分钟内创造美 …… （缘）
四、怎样使自己变亮丽 …… （缘）
五、穿衣如何讲究 …… （缘）

六、裙子如何配色 ……（园
七、挡不住的诱惑 ……（员
八、什么样的内衣最合适 ……（园
九、选鞋的学问 ……（缘
十、怎样选购首饰 ……（源
十一、怎样保养首饰 ……（缘

第五章摇少女学习中常见的问题

一、成绩不好容易产生自卑 ……（范
二、打开课本我就烦 ……（般
三、记忆力如何提高 ……（愿源
四、很难集中注意力 ……（愿范
五、如何克服怕提问题的心理 ……（愿愿
六、如何找到有效的学习方法 ……（怨园
七、如何抓住高考的复习要领 ……（怨圆
八、如何改变怯场的毛病 ……（怨缘
九、如何面对考试失败 ……（怨范
十、怎样改变过强的好胜心 ……（怨般
十一、如何合理安排时间 ……（员员
十二、如何掌握看课外书的“度” ……（员源
十三、如何消除孤独感 ……（员缘
十四、如何看待老师偏心 ……（员范

第六章摇少女饮食中常见的问题

一、少女的饮食 ……（页码）
二、如何看待早餐 ……（页码）
三、如何看待吃素 ……（页码）
四、挑食不利于发育 ……（页码）
五、偏食不利于健康 ……（页码）
六、如何看待吃零食 ……（页码）
七、月经初潮为什么要注意饮食 ……（页码）
八、痛经期间如何饮食 ……（页码）
九、哪些食品对丰乳有帮助 ……（页码）
十、什么样的食品能促进皮肤健美 ……（页码）

第七章摇少女的口腔和牙齿保健

一、为什么会产生龋齿 ……（页码）
二、牙龈为何会出血 ……（页码）
三、牙齿为什么会变黄 ……（页码）
四、如何消除牙垢和牙石 ……（页码）
五、饭后漱口好有何好处 ……（页码）
六、为什么刷牙也有讲究 ……（页码）
七、补牙和镶牙 ……（页码）
八、假牙的卫生为什么不能忽视 ……（页码）
九、如何预防口唇干裂？ ……（页码）
十、长了口疮该怎么办 ……（页码）

需要全本请访问 www.ertongbo

第八章摇少女的
日常休闲与视听世界

摇摇一、为什么说娱乐是身心健康的调节剂 ……（页数）
二、切勿经不住诱惑而入迷失制 ……（页数）
三、切莫沉迷港台流行歌曲 ……（页数）
四、走出狂热痴迷的误区 ……（页数）
五、不要倾心言情小说的氛围 ……（页数）
六、过度迷恋电视和电子游戏有害 ……（页数）

第九章摇少女常见疾病的解决方法

一、口臭可以防治吗 ……（页数）
二、少女贫血怎么办 ……（页数）
三、少女有腋臭怎么办 ……（页数）
四、为什么少女常头痛？ ……（页数）
五、少女为何易发“减肥综合症” ……（页数）

第十章摇少女青春期的性烦恼

一、有的少女为何胸部平平 ……（页数）
二、少女乳房过大怎么办 ……（页数）
三、少女乳房发育不对称怎么办 ……（页数）
四、少女乳房疼痛怎么办 ……（页数）
五、少女如选择戴胸罩 ……（页数）

六、经期卫生要注意些什么 ……（员园）
七、为什么有经前不适 ……（员圆）
八、少女初潮后为啥月经不准 ……（员猿）
九、有些少女为何一直不来月经 ……（员源）
十、月经期不能参加体育运动吗 ……（员远）
十一、少女痛经有治疗办法吗 ……（员苑）
十二、少女月经量过多怎么办 ……（员怨）
十三、少女白带多是病吗 ……（员园）
十四、少女外阴瘙痒怎么办 ……（员园）
十五、有的少女下身为何腥臭 ……（员猿）
十六、少女口周长毛或乳晕长毛正常吗 ……（员缘）
十七、有的少女为何无阴毛 ……（员远）
十八、少女尿频是何因 ……（员苑）
十九、少女手淫有哪些危害 ……（员愿）
二十、少女如何对待手淫 ……（员怨）

第十一章摇少女心理问题的应对策略

摇摇一、如何看待逆反心理 ……（员员）
二、什么是青春期挫折综合征 ……（员员）
三、如何学会自制 ……（员园）
四、了解青春期的孤独 ……（员园）
五、克服偏激急躁的方法 ……（员猿）
六、克服羞怯的方法 ……（员缘）
七、如何让你更有自信 ……（员苑）

八、让自己的情绪降温 ……（略）
九、如何克服感情用事 ……（略）
十、如何才能合群 ……（略）
十一、如何打开自己的心扉 ……（略）
十二、怎样减轻心灵的负担 ……（略）
十三、少女怎样进行自我调节 ……（略）
十四、如何才能使情绪高涨 ……（略）
十五、排除消极的暗示心理 ……（略）
十六、排除羞涩和胆怯 ……（略）
十七、怎样克服病态的怀旧心理 ……（略）

第十二章摇少女皮肤的美容与护理

一、皮肤的类型 ……（略）
二、测试皮肤类型 ……（略）
三、如何保持面颊红润 ……（略）
四、如何预防紫外线侵害 ……（略）
五、为什么运动是美容秘方 ……（略）
六、为什么说充分睡眠有助保护肌肤 ……（略）
七、如何识别化妆品有效期 ……（略）
八、如何识别化妆品优劣 ……（略）
九、掌握化妆品保管方法 ……（略）
十、如何使用化妆工具 ……（略）
十一、正确使用洗面奶 ……（略）
十二、选用唇膏的学问 ……（略）

第十三章摇少女购物须知

一、如何选择衣料 ……（圆愿
二、如何选购牛仔裤 ……（圆缘
三、如何选购裙子 ……（圆远
四、如何选购 栽恤衫 ……（圆苑
五、如何选购高筒靴 ……（圆愿
六、如何选购旅游鞋 ……（圆怨
七、如何选购腰带 ……（圆园

第十四章摇少女心中恋爱千千结

一、为什么他另有所爱 ……（圆源
二、为什么他像影子一样缠着我 ……（圆缘
三、他约会我怎么办 ……（圆远
四、青春吸引着我 ……（圆愿
五、男女交往该把握怎样的分寸 ……（圆园
六、接到陌生男孩打来的电话怎么办 ……（圆猿
七、不知应不应该放弃这种恋爱机会 ……（圆源
八、为什么容易出现早恋现象 ……（圆缘
九、我喜欢他，但我又不敢告诉他 ……（圆愿
十、教师说喜欢我怎么办 ……（圆怨

需要全本请访问 www.ertongbo

第十五章摇如何在网络交际中吃馅饼与防陷阱

摇摇一、如何使用网络语言 ……（圆后
二、活用 匝匝，聊遍天下 ……（圆元
三、使用“ 移动 匝匝”的妙招……（圆缘
四、如何保护自己的 匝匝号码不被人盗用……（圆愿
五、如何在 匝匝聊天中保护自己……（圆后
六、使用 耘原 [illegible]的常见问题与技巧……（圆源

第十六章摇少女自我保护意识和方法

摇摇一、怎样对付攻击者的一些“ 小要求 ” ……（圆后
二、怎样对付攻击者的跟踪 ……（圆圆
三、怎样对付偷看者和露阴者 ……（圆源
四、怎样对待男性骚扰 ……（圆缘
五、少女受辱失身该怎么办 ……（圆元
六、亮丽女孩的苦恼 ……（圆愿
七、毕业时的注意事项 ……（猿园
八、少女恋爱为什么容易“ 失身 ” ……（猿圆
九、热恋之中须有理智 ……（猿源
十、少女如何防止毒品之害 ……（猿缘

第十七章摇少女
交际中的某些问题

摇摇一、如何与人初次交往 ……（猿愿
二、怎样获得形象美 ……（猿怨
三、如何让你更具魅力 ……（猿缘
四、怎样才能给他人以好感 ……（猿愿
五、为什么说有教养是女性魅力的源泉 ……（猿怨
六、接近人也要点艺术 ……（猿园
七、少女也要学会处世之道 ……（猿缘
八、尽量和个性不同的朋友交往 ……（猿远
九、如何维持友情 ……（猿苑
十、成熟女孩有什么个性 ……（猿怨
十一、培养吸引人的特色 ……（猿园
十二、与亲人相处 ……（猿园
十三、访友礼节须知 ……（猿源
十四、与人交谈的技巧 ……（猿缘
十五、使你的语言更美些 ……（猿愿
十六、怎样的谈话态度受人欢迎 ……（猿园
十七、有时需要些借口 ……（猿源
十八、聪明的摆脱尴尬处境 ……（猿源
十九、如何与男性说话 ……（猿远

第十八章摇少女处世中的技巧

一、如何与男孩子交往 ……（猿员
二、洞悉男性行为 ……（猿远
三、什么样的女人容易上当受骗 ……（猿园
四、怎样读懂他的心 ……（猿圆
五、如何认清男人的真面目 ……（猿缘
六、怎样处理男性在自己面前的轻薄言行 ……（猿园
七、个别男性在舞会上一再邀请跳舞怎么办 …（猿员
八、怎样处理在公共场所生理上偶尔发出的声响 ……
……（猿园
九、少女应聘怎样进行自我介绍 ……（猿猿
十、少女就业如何抓住机遇 ……（猿源
十一、少女面试前应做哪些准备 ……（猿缘
十二、在面试时应掌握哪些技巧 ……（猿远

第十九章摇家庭急救指南

一、药物中毒简易解除法 ……（猿愿
二、溺水急救法 ……（猿园
三、触电急救法 ……（猿园
四、中毒急救法 ……（猿圆
五、外伤骨折急救法 ……（猿猿
六、外伤止血法 ……（猿猿
七、几种食物中毒的防治法 ……（猿源

八、大量出血急救法 ……（猿
九、窒息施救法 ……（猿
十、腹部损伤救治法 ……（猿
十一、小虫入耳排除法 ……（猿
十二、异物入眼排除法 ……（源
十三、疯狗咬伤了怎么办 ……（源
十四、被猫爪抓伤怎么办 ……（源

第一章摇少女的视力卫生

一、近视与假性近视有何区别

摇摇在中学生中有些人视力不好。据统计,初中生中有[illegible]的人,高中生中有[illegible]的人视力不良。视力不良的主要原因是屈光不正,其中以近视最多,占[illegible],其次是远视,占[illegible]。有些学生上课时看课本、写笔记还清楚,但是看黑板上的字或墙上的挂图却感到模糊不清,这种情况就叫近视。

一般来说,人的眼睛很象一架照相机。眼睛的晶状体就象镜头,可以屈折外来的光线;眼睛的视网膜就象感光的底片,当外来光线进入眼睛,经晶状体屈光后,聚焦在视网膜上时,能结成清晰的图像。视力正常人的眼睛就是这样,也可以叫作正视眼。如果外来光线进入眼睛时,晶状体屈光力过强,或者是眼球的前后轴径过长,成像在视网膜前边,这种情况就是近视眼。

近视眼在中学生中不少见。发生近视的原因,除遗传因素外,和身体发育时期忽视用眼卫生有关,例如和读书过劳,用眼时间过久,在光线过暗或过强的地方看书,或在身体姿势不端正的情况下看书写字等有关。这些不良的用眼习惯都可使睫状肌(调节眼睛晶状体厚薄的肌肉)处于紧张状态,使晶

状体不能恢复,长此以往,看远处时晶状体不能灵活放松,远视能力降低,就形成了近视。医学家研究发现,持续阅读时间长的人比短的人,近视的发病率高 远倍,课间不休息者比休息者高 缘倍,照明不足比照明充足者高 圆倍。

值得注意的是,近视眼有真性近视和假性近视之分。一个同学平日视力正常,在考期临近时,日以继夜地复习功课,突然发生视力下降,看黑板上的字模模糊糊,甚至看书也不清楚,但经过休息,视力又能恢复正常,这就是假性近视 辕主要是看书时间过久,为了看清字迹,晶状体要相应地增加厚度,睫状肌要持久地收缩,这样,晶状体厚度过度增加,就使成像落在视网膜前面,形成假性近视。

假性近视经休息和治疗,例如使用一些解除痉挛的药(如阿托品)、作眼保健操、针灸治疗等,是可以恢复的,但是假性近视眼是不宜配戴眼镜的。如果发生了假性近视,不予注意,也不采取防治措施,便会使眼内组织发生器质性变化,假性近视就会变成真性近视,这时虽经休息也不再能改善视力。怒了真性近视,就需要配戴近视镜来矫正视力。有些患近视眼的同学,对于佩戴眼镜感到担心,怕戴了眼镜后,近视度数会越来越深,这种看法是没有根据的。配戴眼镜不仅能提高视力,而且还可以防止视力下降,至于度数加深和戴眼镜并无关系。

关于对近视眼的预防,主要在于养成良好的用眼习惯,多参加体育活动,注意教室照明和黑板反光,减轻课外作业负担,并且要每学期检查视力 圆–猿次。

二、为什么要重视“阅读高度”

中学生的学习是很紧张的，除了课堂上听讲和阅读课本外，在家中还得完成教师留的作业，有时甚至读、写到深夜。经常这样学习，往往会出现头痛、头胀、眼睛痛等视力疲劳现象。

有些同学不了解保护视力的重要性，忽视眼睛的卫生保健，在复习功课时，喜欢将身子向桌上一趴，用左手或右手托着一边面颊，头歪着看书或写字，眼睛和书的距离很近，不到猿厘米，而且由于头偏着，两眼与书的距离也不一致；还有一些同学阅读时不注意光线是否明亮，例如当黄昏来临，光线暗下来的时候，仍继续学习，为了看清字迹，就得将头贴近书面，这样，眼睛和书的距离就要不足猿厘米了。

为什么看书写字要保持猿厘米远近的距离呢？这和眼的生理功能有关。眼睛在看物体时，依靠眼睛里像凸透镜似的晶状体改变厚度，使入眼光线落到视网膜上才能看清。看远处时，晶状体变薄，看近处时，晶状体变厚，这种变化主要依靠眼睛的睫状肌和悬韧带的收缩和松弛来调节，看得越近，调节就越厉害，阅读时间过久，就容易出现眼花、头胀等视力疲劳症状。一般在阅读时，近点距离在猿厘米时，符合人眼生理调节机能的要求。如果像前面提到的那样，在猿厘米以内阅读和写字，就要增加调节力，久而久之，容易造成近视眼，或使近视眼的度数增加。

不注意阅读高度，除了损害视力外，还可以造成肌肉疲劳

或劳损，降低学习的效率。例如有的同学习惯于把书籍放在膝上阅读，这样就必须弯腰、躬身、低头，才能看清书上的字，时间一长，便会感觉到颈项肌肉酸胀疼痛。头部低下也容易引起头晕头痛，俯身驼背又于内脏活动不利，使阅读效率大大降低。如果经常用这种姿势阅读，便可引起颈部肌肉劳损，会感觉颈部肌肉酸胀不适，出现肌肉僵硬，转动和屈伸都不灵活，甚至诱发颈椎退行性变化。

所以学习时一定要注意阅读高度。坐在椅子上学习时，髋、膝、踝要大致处于 90° 的自然位置，上身略略前倾，头部稍前俯。阅读距离在 30～40 厘米左右，课桌应是由前向后略为倾斜的斜坡式，使书或笔记在桌面上与人的视力线成垂直角度，就更为理想。阅读时应注意桌面光线明亮。有的城市，中小学校给坐姿不正的学生书桌安装视力保健架（临近视）。架高 25～30 厘米，可以强迫眼睛与书本的距离保持 30～40 厘米左右。对于培养正确坐姿很有益处。

即使坐姿正确，也应在学习或写字一两个小时休息一会儿，眺望远方，头略后仰。这样做有益于视力和颈肌疲劳的消除。

三、强光下阅读为什么有害

通常认为光线不足，长期过度地使用视力，是造成近视的主要原因，为了保护中学生的视力，在学习环境中设置充足的照明，这是很必要的。然而，遗憾的是，对于过强的光线也能损害视力这一事实，在日常却相对地未被重视或强调不够，以

·源
需要全本请访问 www.ertongbo