

青少年必读知识文库

生活·娱乐

SHENGHUOYULE

QINGSHAONIANBIDUZHISHIWENKU



青少年必读知识文库

娱乐·生活卷

(下)

河南大学出版社

目 录

一、时尚美容

1. 美容指导	(1)
怎样选购化妆品	(1)
变质化妆品的识别	(3)
化妆要防患于未然	(4)
如何防止化妆品过敏	(5)
怎样避免整发剂的不良反应	(7)
防脱发良策	(8)
文眉效果不理想还能重做吗	(9)
让你的睫毛更漂亮	(9)
眉墨的选用	(10)
眼影的选择	(11)
选用眼线液的依据	(12)
选用睫毛液的方法	(12)
如何防止脸部皱纹	(13)
青少年如何做好面容护理	(14)

面部按摩的美容要领	(15)
面部按摩的方向	(16)
怎样自制护肤涂剂	(16)
怎样自制面部清洁剂	(17)
脸部面疱及疙瘩产生的原因及预防	(18)
黑斑产生的原因及预防方法	(19)
怎样鉴选雀斑霜	(20)
粉刺霜的选购方法	(21)
选择合适的口红颜色	(21)
改变唇形的技巧	(23)
如何使变色牙健美如新	(24)
水果蔬菜美容妙法	(25)
最好的美容方法——睡眠	(28)
饮水也有益于美容	(28)
美容佳品	(29)
适合青少年的妆型	(30)
2. 美肤护肤	(32)
了解自己的皮肤	(32)
护肤, 从少女期开始	(33)
美容护肤秘诀	(34)
每日护肤要点	(35)
使皮肤润滑洁白的诀窍	(37)
如何保持皮肤的弹性	(38)
皮肤性质的自我测定	(39)

皮肤健美的标准	(40)
清洗皮肤的正确步骤	(40)
干性皮肤的保养	(42)
油性皮肤的保养	(43)
混合性皮肤的保养	(44)
过敏、敏感性皮肤的保养	(44)
蒸面美容护肤的机理与程序	(45)
少年如何保养皮肤	(46)
少女怎样保护皮肤	(48)
春季的皮肤护理	(49)
夏季的皮肤护理	(50)
秋季的皮肤护理	(50)
冬季的皮肤护理	(52)
保养皮肤的最佳时间	(52)
保持手部皮肤娇美的方法	(53)
3. 美发护发	(54)
头发的种类	(54)
鉴别头发的简易方法	(55)
梳理发型的艺术	(56)
脸型与发型	(56)
体型与发型	(59)
发型与夏装	(60)
生气勃勃的春季发型	(61)
炎炎夏日的凉爽发型	(62)

成熟风韵的秋季发型	(63)
亮丽多彩的冬日发型	(64)
清纯少女自然发型	(65)
潇洒大方女发型	(66)
开朗活泼女发型	(67)
文静内向女发型	(68)
柔软头发的俏丽造型	(69)
服贴头发的清新明媚造型	(69)
自然卷发的飘逸造型	(70)
碘能美发	(71)
啤酒是很好的护发剂	(72)
秀发需要足够的营养素	(72)
每周至少要做一次护发	(73)
了解发质, 护发的开始	(74)
保护头发的要领	(75)
不同季节的头发护理	(76)
头发的外在保养——洗发	(78)
白发是头发老化的警告	(80)
掉发, 身体的异常警讯	(81)
 4. 美容禁忌	 (82)
秀发最忌骄阳晒	(82)
洗发忌用碱	(82)
少女留发忌太长	(82)
正三角脸形忌刘海太窄	(83)

倒三角脸形忌刘海太稀	(83)
圆脸形忌刘海太长	(84)
方脸形忌刘海太多	(84)
长方脸形忌刘海太短	(85)
化妆禁忌	(85)
浓妆艳抹使不得	(86)
眼险处的小疙瘩忌自行去除	(87)
大眼睛化妆时忌再夸大	(88)
鼻毛忌剪拔	(89)
短鼻子化妆鼻影忌太短	(89)
歪鼻子忌阴影处理不当	(89)
涂口红忌不画轮廓线	(90)
口红忌被渗出唇廓线	(91)
卸口红忌用纸巾	(91)
唇膏不应长期使用	(92)
洗脸忌由上而下传统式	(93)
忌用揉擦洗脸法洗脸	(93)
睡前脸部忌搽化妆品	(94)
洗脸后忌多搽或不搽脂粉	(95)
脸部疮疖忌挤压	(95)
美容忌忽视颈部健美	(96)
洗澡忌狠搓皮肤	(97)
皮肤冻伤忌火烤	(97)
美容不能忽视手背的化妆	(98)
指甲不宜留得太长	(98)

指甲油忌长时间留在指上	(99)
洗手水忌过热或过冷	(100)
禁忌影响美容的不良习惯	(100)

二、服饰艺术

1. 服饰漫谈	(102)
衣服起源探秘	(102)
古代的“衣”和“裳”	(104)
古代服饰的风采	(104)
历代服色杂谈	(106)
中国服饰文化追溯	(106)
古代服饰趣闻	(111)
中山装的由来	(112)
西装的溯源	(112)
迷彩服趣谈	(114)
古代的佩饰	(114)
帽子的来历	(115)
领带小史	(116)
口袋探源	(117)
高跟鞋的来历	(118)
名牌效应漫谈	(119)
流行的未必是好的	(119)
服饰是人的广告	(122)
现代服装的特点	(124)

2. 服饰搭配	(126)
色彩的搭配在衣着打扮中的地位	(126)
服装色彩的配置方法	(127)
色彩组合的规律	(128)
服装色彩与肤色	(130)
服装色彩与年龄及性格	(131)
服装色彩与体型	(131)
服装色彩与季节	(133)
服饰配色的步骤	(134)
少年衣着的配色	(135)
少女连衣裙的配色	(136)
衣着美的原则——T·P·O	(137)
服装巧搭配穿出新意来	(138)
搭配得当不在数量多	(140)
休闲服装巧搭配	(141)
搭配的学问	(142)
黑白色搭配效果好	(144)
3. 魅力装扮	(145)
装扮要突出重点	(145)
装扮出你的型	(146)
内衣——女性贴身的风景	(148)
增添女性魅力的长裙	(150)
美化体型的套裙	(151)

历久不衰的牛仔装	(153)
穿出西装的潇洒	(155)
西服上装、背心、裤子的合身标准	(157)
大衣装扮出的品味	(159)
着装的艺术	(161)
掩饰体型缺陷的着装	(162)
4. 饰品选配	(167)
饰品的装饰作用	(167)
顶上“风景”——帽子	(169)
头饰	(171)
眼镜——鼻梁上的时髦	(173)
围巾为你添风采	(175)
颈上“情结”——领带	(177)
领带夹	(178)
胸饰的点缀作用	(179)
服装的“眼睛”——钮扣	(181)
腰部“风景线”——腰带	(182)
鞋的风采	(183)
包袋的映衬	(185)
手套为你添魅力	(187)
首饰	(188)

三、社交礼仪

1. 社交语言	(191)
社交成功的要素	(191)
交际中的最佳距离	(194)
言而无信是社交的大忌	(196)
掌握社交尺度	(198)
与人交往要谦虚	(199)
社交中的择友原则	(199)
社交中的世故表现	(200)
识人之法不可无	(202)
要善于保护自己	(204)
要察言观色	(205)
避免误解的发生	(207)
十种不好的交谈方式	(209)
克服自卑心理	(210)
开玩笑要有“度”	(212)
社交着装，事半功倍	(213)
社交卫生，不可忽视	(216)
不能忽视与别人握手的场合	(220)
影响交际的不恰当手势	(221)
社交十要点	(222)
社交“五不要”	(223)

社交恐惧症需克服	(226)
2. 社交礼节	(229)
真挚的笑容	(229)
柔视的目光	(231)
优雅的站姿	(232)
美的坐姿	(233)
健美的步态	(235)
恰当的手势	(235)
介绍与自我介绍	(236)
得体的称呼	(237)
握手的礼节	(239)
致意的学问	(240)
鞠躬的方法	(241)
递物与接物的讲究	(242)
接客和送客的礼仪	(244)
拜访他人礼仪	(245)
探望病人礼仪	(246)
致谢与致歉的交际学问	(247)
电话交际礼仪	(249)
赴宴的礼仪	(250)
设家宴的礼节	(252)
使用餐具的礼节	(255)
以茶待客的礼仪	(259)
喝咖啡的礼仪	(259)

吃水果的礼节	(260)
行路时的礼仪规范	(262)
乘车的仪态	(263)
购物的礼节	(265)
在图书馆	(266)
在影剧院	(267)
在体育场	(268)
在旅游区	(269)
在医院	(271)
在学生宿舍	(272)
 3. 交往艺术	 (274)
少女怎样与人交往	(274)
和搬弄是非人的交往	(278)
与爱贪小利人的交往	(279)
与奸诈狡猾人的交往	(279)
与势利人的交往	(280)
与正直人的交往	(281)
与忠厚人的交往	(282)
与朋友相处的艺术	(282)
与父母相处的艺术	(285)
兄弟姐妹间的相处艺术	(288)
人缘好的艺术	(289)
聊天的艺术	(291)
提问的艺术	(292)

交谈的艺术	(295)
回答的技巧	(296)
说“不”的艺术	(299)
说客套话的艺术	(305)
打破沉默的艺术	(306)
对付人身攻击的艺术	(308)
制怒的艺术	(311)

四、保健健美

1. 营养与保健	(313)
青少年的营养特点	(313)
食物的吸收利用	(314)
生命的物质基础——蛋白质	(315)
提供蛋白质的食物	(316)
食物中的产能大户——脂肪	(317)
提供脂肪的食物	(317)
每天摄取多少蛋白质才能满足身体的需要	(318)
补钙需注意什么	(320)
人体中必不可少的物质——盐	(321)
纤维素的特殊作用	(322)
缺铁的后果	(323)
缺碘的后果	(324)
预防营养不良	(325)
挑食与偏食的危害	(326)

不吃早餐有损健康	(327)
油炸食物不宜常吃	(329)
甜食不宜多吃	(330)
常吃零食是不良习惯	(331)
饮料和牛奶不能代替白开水	(332)
吃冰淇淋应适可而止	(333)
患胃炎应注意的饮食问题	(334)
便秘患者的饮食及生活	(335)
营养与癌瘤	(336)
身心健康的八大标准	(337)
2. 生活卫生与保健	(338)
防微杜渐	(338)
抗生素的使用	(339)
隐形眼镜的不利之处	(340)
操作电脑与健康	(342)
耳机不宜久戴	(343)
挖耳朵的坏毛病	(343)
蒙头睡觉的害处	(344)
高枕并非无忧	(345)
要用自己专用的脸盆、毛巾和水杯	(346)
牙刷应当常换	(347)
正确的刷牙方法才会健美牙齿	(348)
预防龋齿的方法	(349)
空气维生素	(351)

引起皮肤不适的衣服	(351)
居室的卫生要求	(353)
居室中的有害物质	(353)
蚊子对疾病的传播	(354)
游泳传播疾病	(355)
公共场所应注意的卫生	(356)
游泳需预防中耳炎	(357)
青春痘与皮肤卫生有关	(358)
用手蘸唾液点钱害处多	(358)
3. 青春期保健	(359)
青春期	(360)
青春期易患的病症	(361)
形态发育	(362)
内分泌的变化	(364)
性器官和性机能的发育	(364)
青春期的性冲动	(366)
男少年的遗精	(366)
少女的月经	(367)
4. 形体健美	(368)
体育锻炼促进发育	(368)
只参加自己喜爱的运动达不到健身的目的	(370)
儿童期是发展柔韧素质的最佳时期	(371)
在日常生活中健美	(372)

有助于长高的运动	(373)
运动是减肥的好方法	(374)
空腹晨炼是对是错	(376)
饭后不宜做剧烈运动	(377)
课间休息不宜剧烈运动	(377)
冬炼注意常识	(378)
夏季锻炼谨防中暑	(379)
热天运动需及时补充水分	(381)
长跑后不能立即停下来	(382)
剧烈运动后不能马上游泳	(383)
走出健美的误区	(383)
胸部健美方法	(384)
腹部的健美要持之以恒	(385)
臀部健美操	(385)
腿部的健美	(386)
八字脚、O形腿和X形腿的矫正	(387)
预防扁平足的体育运动	(388)
健美减肥食物	(389)

5. 疾病预防	(390)
从眼底发现疾病	(390)
预防“红眼病”的方法	(391)
正确处理眼里的沙	(392)
预防急性鼻炎	(393)
鼻子经常出血应警惕	(394)