

成长

系列丛书 001-5

21世纪青少年健康成长畅销书
男孩女孩必读父母必备工具书

成长手册

主 编:廖莉琴
执行主编:卞庆奎

男 孩 女 孩

休闲篇

快乐休闲



长征出版社

成长

青少年成长系列丛书

男孩女孩成长手册

休闲篇

快乐休闲

真知出版社

责任编辑:钟希平

封面设计:千百度

图书在版编目(CIP)数据

男孩女孩成长手册.5, 休闲篇/张然, 廖莉琴等编著.北京:长征出版社, 2002

ISBN 7-80015-753-9

I.男... II.①张...②廖... III.①青春期-健康教育②文娱活动-青少年读物 IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 007899 号

长征出版社出版发行

(北京西城区阜外大街 34 号 邮编:100832)

电话:68586781

通州京华印刷制版厂印刷 新华书店经销

2002 年 3 月第 1 版 2002 年 3 月北京第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 37.5 印张

750 千字 印数 1-5000 册

定价:70.00 元(共五册)

ISBN 7-80015-753-9/G·192

总策划：张 然 陈 雄

主 编：廖莉琴

执行主编：卞庆奎

撰 稿：陈清清 郭 磊 古 月

何美端 李 凡 石 也

吴小华 颜碰能 叶国民

张 力 朱 强 宗书琳

土壤·营养·解决方案

(代序)

池无虞

当男孩女孩把头发染成五颜六色、穿着吊带裙露肩装变着花样玩“酷”时，许多大人又无可奈何地摇头了：这样的时代教育还有什么意义？看看，这些孩子都成了无根之树，成了飘零的树叶，不知要飘向何处，不知要在哪个角落被晒干被风化。每到这时候，我们就禁不住会想起20年前当学生时的情景。那时候，牛仔裤刚刚作为“舶来品”被穿在许多男少女的身上，老师们家长们就齐齐摇头：看这些追求物质享受的一代，如此下去，江山会垮的，社会主义会变质的，会亡党亡国的。20年过去了，当年的青少年，包括那些穿过第一批牛仔裤的大小伙大姑娘们，已经成为今日社会的中坚，他们的孩子正是这些正在玩“酷”的靓女俊男。难道新一代总是要在老一代人的叹息中长大不成？

每一代孩子都有属于他们自己的快乐时光。如果仅仅为一些变化着的冲突杞人忧天，那社会的前进将会举步维艰，孩子们的成长也会由此阴影重重。照这样下去，与其说孩子们“无根”，还不如说是大人们所提供的土壤对他们来说已经太贫瘠了。有人说：60年代的学生单纯、勤奋、吃苦，但知识面太窄；70年代的孩子在动乱中扑腾，荒废了学业，延误了半辈子；80年代的孩子认识到知识值钱，奋发图强，开拓创新力很强；90年代是非常可爱的一代，他们更为开放，善于运用信息渠道，乐于接受新生事物……按这个思路来看现在，到了新世纪，孩子们开始进入创造新鲜玩意儿的时代了，

你营造什么土壤供他们长苗、拔节、开花、结果呢？

新时代里流行新风尚。在新知识层出不穷的年代，少男少女们象一块块海绵正奋不顾身地汲取时代的甘泉。他们不是没有根，他们只为寻求适合他们生长的肥沃土壤。肥沃的土壤需要的是营养：一代又一代成长中的孩子需要道理和经验的诱导，需要方向和轨道的牵引，就象成长中的树苗需要精修细剪一样。

经过接触，我们了解到《成长丛书》的编撰者们的心思，对孩子们的理解成为他们写作这套丛书的出发点，他们开始推出他们的第一套青少年健康成长营养套餐——《男孩女孩成长手册》。这俨然就是一套男孩女孩及其父母们必备的工具书。今天的男孩女孩有很多生理、心理、学习、交际、休闲等方面方面的困惑需要解答，这五本书为少男少女们提供了这些领域的解决方案和行动指南。

类似《男孩女孩成长手册》这类读物的出现，是孩子们健康成长所需营养的一部分，希望这样的读物更丰富地出现在孩子们面前，为孩子们配制精神营养的“科学配方”，让他们得以全面发展，快快长成建设祖国未来的栋梁之材。

目 录

序	(1)
---	-----

第一章 美丽自己潇洒自己

1.1 每个女孩都有美丽的优势	(3)
1.2 增高的“运动处方”	(6)
1.3 窈窕细腰是这样诞生的	(9)
1.4 脊柱与你的形体美	(11)
1.5 怎样改变“排骨”体形	(13)
1.6 不吃早餐能减肥吗	(18)
1.7 乳房美学观	(19)
1.8 巧吃不发胖	(21)
1.9 简易美容操	(24)
1.10 手的保养	(27)

第二章 五官精“装璜”

2.1 隆鼻好吗	(31)
2.2 鼻子的化妆	(33)
2.3 拥有一双明眸善睐的大眼睛	(36)
2.4 洁白的牙齿使你迷人	(39)
2.5 拥有一口漂亮的牙齿	(40)
2.6 女孩简易化妆法	(42)
2.7 有碍面部健美的不良习惯	(49)
2.8 知道一点皮肤常识	(51)
2.9 不同皮肤的护理	(53)

- 2.10 男孩也做“表面文章”…………… (56)
- 2.11 怎样洁面最彻底…………… (59)
- 2.12 假日护肤新方略…………… (61)
- 2.13 美容不妨先解毒…………… (63)

第三章 穿出你的酷

- 3.1 你打算背什么样的包…………… (69)
- 3.2 男孩的百宝箱…………… (72)
- 3.3 穿衣巧配色…………… (73)
- 3.4 生活流行色…………… (77)
- 3.5 泳装成为一道迷人风景…………… (78)
- 3.6 衣装弥补体型缺陷…………… (83)
- 3.7 少女四季服饰完美展示…………… (86)
- 3.8 假日服饰搭配…………… (95)
- 3.9 冬天女孩的靓点…………… (98)
- 3.10 全身搭档夏日里飘逸…………… (101)
- 3.11 裙装荡漾春风里…………… (104)
- 3.12 内衣也流行…………… (106)
- 3.13 选择啥样的太阳镜…………… (108)
- 3.14 女孩饰品林林总总…………… (109)
- 3.15 男孩的风度…………… (112)
- 3.16 设计出你的“帅”…………… (114)
- 3.17 少女服饰“三戒”…………… (116)

第四章 去你该想去的地方

- 4.1 旅游三境界…………… (121)
- 4.2 去海滩让你“爽”个够…………… (123)
- 4.3 西湖荷花别样美…………… (127)
- 4.4 中秋赏月好去处…………… (129)

- 4.5 澳门卢园·····(132)
- 4.6 壶口瀑布美名扬·····(134)
- 4.7 北京一日游与三日游·····(136)
- 4.8 有滋有味逛津门·····(138)
- 4.9 昆明金殿名胜区掠影·····(141)
- 4.10 武当胜景·····(143)
- 4.11 上海两日游游什么·····(147)
- 4.12 青海避暑好去处·····(151)
- 4.13 游山玩水品香茗·····(154)
- 4.14 千年学府:岳麓书院·····(158)
- 4.15 中国第一水乡:周庄·····(160)
- 4.16 值得一去的昆明世博园·····(161)
- 4.17 清凉世界莫干山·····(165)
- 4.18 消夏避暑的好地方:响水湖·····(168)
- 4.19 京城也有野生动物园·····(170)
- 4.20 漓江山水天下秀·····(173)
- 4.21 龙胜景观·····(181)
- 4.22 不到长城非好汉·····(186)
- 4.23 旅游谨防病从口入·····(188)
- 4.24 旅游中失眠怎么办·····(190)
- 4.25 旅游途中带上一瓶醋·····(194)

第五章 休闲运动场

- 5.1 下雪天的快乐·····(203)
- 5.2 蹦极,挑战你的勇气·····(205)
- 5.3 潜水新动向·····(207)
- 5.4 潇洒跳伞去·····(209)
- 5.5 打保龄讲究规则·····(210)
- 5.6 沙滩上打排球·····(213)

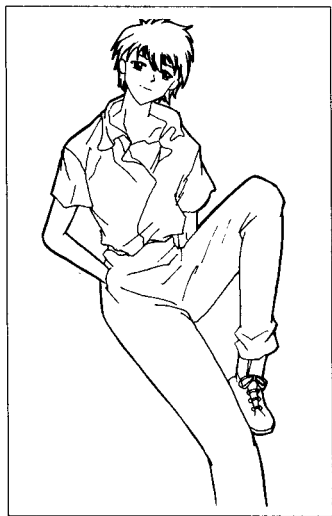
- 5.7 耐住性子享受垂钓之乐·····(215)
- 5.8 玩冰嬉雪好去处·····(218)
- 5.9 山地车:挑战极限的两轮文化·····(224)
- 5.10 卡丁车:我行故我酷·····(227)

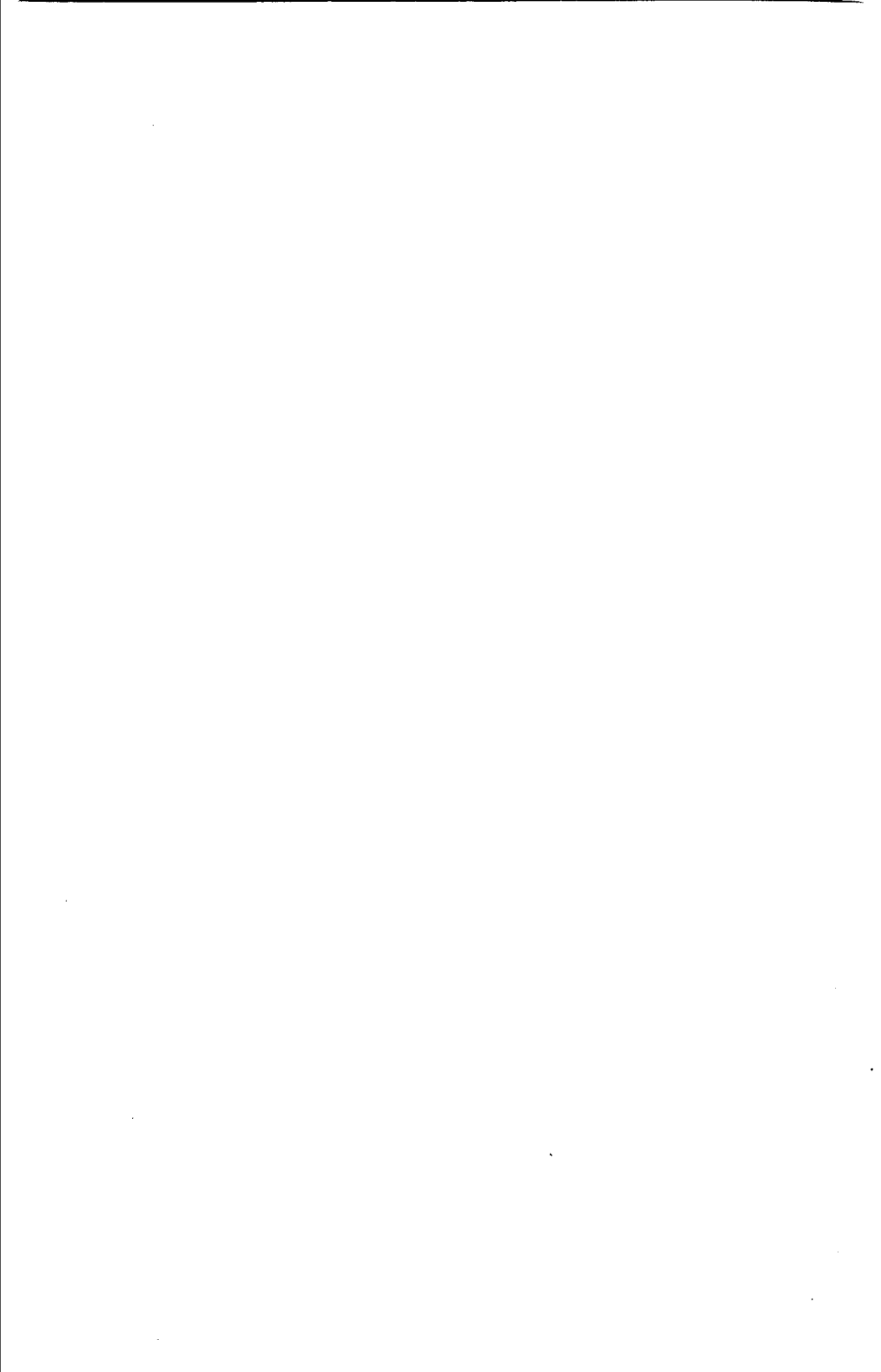
CHAPTER ONE

第一章

美丽自己潇洒自己

每个女孩都有美丽的优势
增高的“运动处方”
窈窕细腰是怎样诞生的
脊柱与你的形体美
怎样改变“排骨”体形
不吃早餐能减肥吗
乳房美学观
巧吃不发胖
简易美容操
手的保养





1.1 每个女孩都有美丽的优势

许多女孩对自己的优势视而不见,对自己的不足却耿耿于怀,在别人看来娇小可爱的她,总在心底打着小鼓,不是太高了,就是太矮了,一百个不满意。其实,抬头看看那些让人眼前一亮忍不住多看一眼的美人,却常是神情自若,笑容妩媚、衣着简约、步态优雅的一类,你早忽略了她的身高。

如果你是 155cm 的女孩,那么,在 100 种美丽的梦想中,选择“小鸟依人”的那一种,你便心想事成了。

悄悄告诉你



漂亮的女孩
个个都是扬长避
短的高手。

☞ 关于发型:正确选择

■ 1.如果你恰好是短发而且削得薄薄的,简洁干练,那么 OK,恭喜你做对了。

■ 2.如果你特别眷恋自己的一头青丝,不忍剪去,那么让它在顶端盘旋出美丽的发髻,既露出了好看的脖子,又增添了高度,一举两得。

■ 3.如果你想蓄发又懒得盘束,而想自然披洒,那么选择底边斜削的那一种,让它清清浅浅地随着步态起伏,倒也很迷人。

☞ 不正确的选择

1.过于复杂的大卷烫发,这类发型孤立地看,似一朵花也不算难看,但插在身高 155cm 的你头上就不合适,它使你

看来头更重、脚更轻，人更矮，绝对 NO！

2.小个子留长发本身就是危险行动，如果再加烫加色，那么隆重的上部风景更让你的身高得不到延伸了，那难能可贵的颈项间的玲珑曲线被这种发型挤得更不见青天了，快回避哟！

☞ 正确的选择

■ 1.上下身一色，裁剪极合体的套装，是聪明的选择，这样，视线就全部集中在浑然一体的套装身上，如果色泽明丽更好，谁还会注意到它两端的延伸部究竟长短如何。

■ 2.如果非要选择上下不同色搭配，那么重点放在下半身，而且要高腰设计，比如高腰花色中裤，这样的处理会加长下半身，而提升臀部是显身高的好方法。

■ 3.矮个子常会臀大腿短，改善这两点的方法是强调上半身，但一定要是刚过腰的短上装，且花色抢眼、款式漂亮，配上深色中短裙，这一招会让视线上移，深色的收缩线变暧昧，令腿的长短变成一个谜。

常言道

正确认识自己，比正确认识他人更重要。



☞ 不正确的选择

■ 1.服装款型处理成夸张横线条，这会使本来已没有多少优势的直线力量更被削弱。

■ 2.穿拖地长裙，重心更往下，情形极糟，绝对不可以。

■ 3.春秋天选择粗毛线及圈圈绒织的衣服，在有限的长度内再增加横向力量，后果不堪设想。

☞ 关于鞋子的正确选择

■ 1.选高跟鞋自然不在话下,但款式要简单,不要有拖沓沓的感觉。

■ 2.选取厚底鞋,但底宽要与脚跟线拉齐,仿佛是腿的延伸。否则,那种俗称“矮子乐”的鞋子是泄密的叛徒,无疑于宣称,我很矮,正想法补救呢!

■ 3.选款式漂亮、跟部轻灵细巧的传统型高跟鞋,并配上一气呵成的连裤袜,绝不让腿部被外部力量横插一杠,抢去风头。

1.2 增高的“运动处方”

☞ 人的高矮取决于多方面因素,遗传因素影响很大

由于先天因素难以更改,后天的健康、营养状况以及成长环境等与身高的关系也很密切。某些疾病可以抑制骨骼的生长,如垂体性侏儒症,甲状腺功能不全所致的呆小症等;有些疾病可致生理功能紊乱,使机体不能充分吸收和利用营养物质,从而间接造成营养不良。饮食结构的是否合理对身高的影响也很明显,身材增长需要足够的必需营养素,缺乏某些营养素无疑会影响身材生长。人的身高更多地取决于运动锻炼,运动可促进机体新陈代谢过程,加速血液循环,刺激骨细胞的增殖,进而促进骨骼生长。运动还可以刺激生长激素更多地分泌,生长激素对身高影响十分关键。

☞ 后天增高有办法

青少年时期的孩子身材增高快,及至青春期后,身材将基本定型和稳定下来,但很难说每个人身材增长优势都已得到充分发挥。有资料表明,在青少年期坚持体育锻炼对身材起有决定性作用,注重运动的青少年常比很少运动锻炼的身高可高出7-10厘米,如果能注意选择有针对性的“增高运动”项目进行锻炼,增高效果将更为明显。

运动医学专家开列过不少有利于增高的“运动处方”,作为

常言道

生命在于运动。



处于生长发育中的青少年不妨一试,以免殆误了身材增长的良好时机。

☞ 跳起摸高

以双脚或单脚跳起时,用双手去探摸预先看好的物体,如路边的树枝、篮球架框,或是天花板等。每次连续跳跃 10-20 次,每天 2-3 回。除此,也可经常参加跳跃性球类运动,如打篮球时积极争取抢篮板球、跳起打断球;打排球时多扣球和拦网;打羽毛球时多做扣杀动作等。

☞ 引体向上

利用单杠做引体向上的运动,引体时吸气,下落时呼气,男孩连续做 12-15 次,女孩应不少于 2-5 回,下肢负重做引体向上动作效果更佳。

☞ 悬垂摆动

两手握单杠,高度以身体悬垂在杠上脚趾离开地面为度,两手间距稍大于肩宽,身体尽量松弛下垂,两脚并拢,身体作前后摆动动作,摆动幅度不宜过大,每次练习 3-5 分钟,每天 2-3 次。

☞ 跑下坡

选择倾斜较小的斜坡,由坡上往坡下快跑,跑时注意让身体重心稍后,每次跑 300-500 米。

特别提醒



从事增高运动锻炼时,应注意运动负荷不要过大过小,运动期应配合以骑自行车、做操、快步走及跑步等运动,交替进行各种形式的运动,使机体得到全面的锻炼。同时要注意合理营养,保持睡眠充足。如此,一定能够使身材增高的潜力得到充分的挖掘。