

孕

育新概念

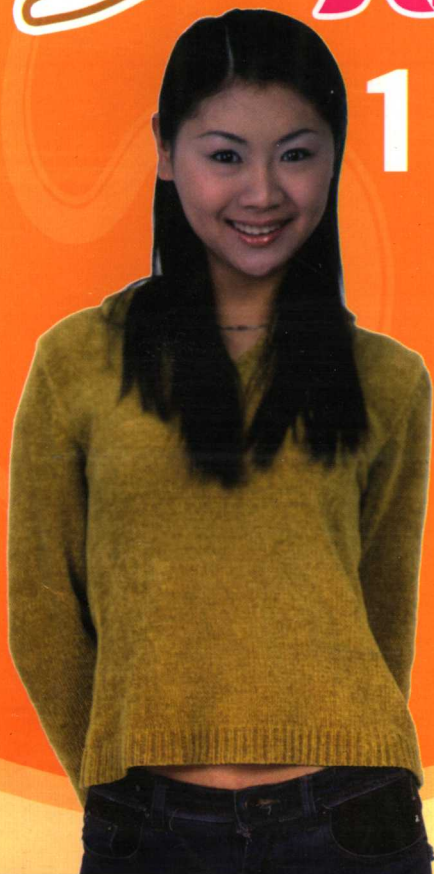
少女与更年期妇女生活保健

999999



少女知识 1000问

妇幼保健专家编委会编



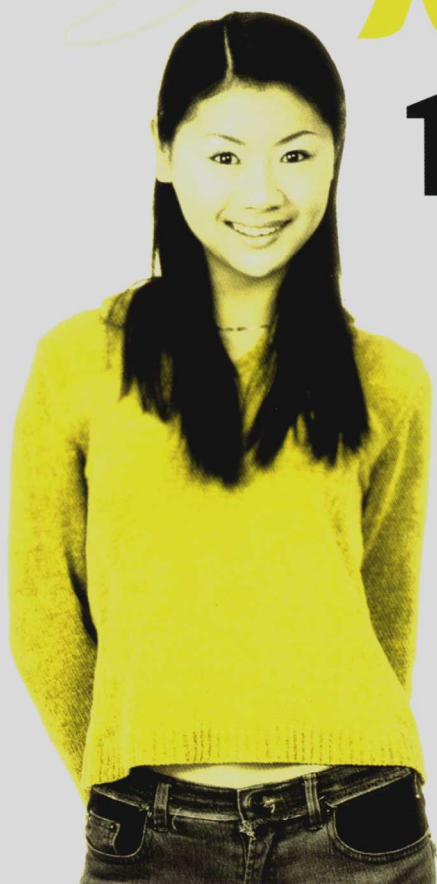
权威认证，诚挚关怀；
精心细致，体贴呵护；
最新最全面的健康指南；
科学合理的养育、
哺乳及应急措施。

中医古籍出版社



孕育新概念
怀孕与育儿系列

少女 知识 1000问



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕育新概念. 4, 少女与更年期妇女生活保健/秋实编著. —北京:
中医古籍出版社, 2004. 10

ISBN 7-80174-270-2

I. 孕... II. 秋... III. ①妊娠期-妇幼保健 ②围产期-妇幼保健
③女性-青春期-保健 ④女性-更年期-保健
IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 093609 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

三河市海波印务有限公司

880 × 1230 毫米 32 开 12 印张 900 千字

2004 年 10 月第一版 2004 年 10 月第一次印刷

印数: 0001 ~ 5000 册

ISBN 7-80174-270-2/R · 269

定价: 19.80 元 (全套 59.40 元)

QIAN YAN

前言

朋友，不一定要朝夕相处，形影不离。也不一定是要经常循循善诱。

朋友，她是圣诞节中第一个给你寄贺卡却不署名的人，而你也是能一下子猜到的人。她是惟一有权知道你揉成一团，塞在书包最底层的卷子上的分数的人。

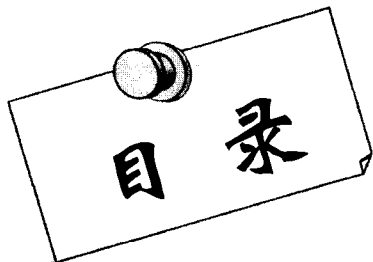
朋友，她会在你由于莫名其妙的奢侈而囊空如洗的时候，掏空口袋拿出每一分钱去买零食与你共享。

朋友，她会与你手拉手在大冷天穿着滑雪衫冻得脸通红去街上买大雪糕吃，只为了追求一种冰天雪地中的浪漫。

朋友，即使你800米长跑是多么地糟，她也会竭尽全力在及格线的前一秒钟把你拖过终点线。

朋友，她是在你患重感冒的时候惟一敢于坐在你的对面，与你共进午餐的人。

编者



第一章 少女社交艺术

笑脸悦人	/ 3
和个性不同的朋友相处	/ 4
在交往中展示女孩魅力的秘诀	/ 6
保持友情的关键	/ 9
做个成熟的女孩	/ 11
社交小诀窍	/ 13
什么样的女孩子能使人有好感	/ 15
你想成为惹人喜爱的姑娘吗	/ 17
测一测，你是否可爱	/ 19
你与朋友们的关系融洽吗	
——社交能力自测一	/ 21
你是不是受欢迎的人	
——社交能力自测二	/ 24
你有好人缘吗	
——社交能力自测三	/ 28



你会微笑社交吗

——社交能力自测四 / 31

你的气量如何

——社交能力自测五 / 34

你擅长与人交谈吗

——社交能力自测六 / 36

你对友情的态度属哪种类型

——社交能力自测七 / 37

第二章 日常礼仪的学问

日常生活中的文明礼貌 / 45

访友礼节 / 48

你会拜访吗 / 50

怎样探望病人 / 52

怎样做到大方得体 / 54

中式宴会礼仪 / 55

西式宴会礼仪 / 57

鸡尾酒会礼仪 / 62

书信礼仪 / 63

外出十知 / 68

礼物是一片慧心 / 70

与外国人交往的礼节 / 71

家庭礼节 / 80

特殊场合的礼仪	/ 84
做客的礼节	/ 86
赴宴的礼节	/ 88
送客的礼节	/ 89
祝酒辞的妙用	/ 90

第三章 高超的说话技巧

学会说客气话	/ 95
委婉语的使用	/ 96
女孩说“不”的艺术	/ 97
开玩笑应注意什么	/ 99
巧妙的借口	/ 102
学一点介绍艺术	/ 104
称呼的技巧	/ 107
如何问候	/ 110
怎样自我介绍	/ 112
交谈的艺术	/ 117
交谈中的非口语运用	/ 128
听的艺术	/ 132
社交演讲	/ 135
使你的语言更美	/ 143
怎样的谈话态度受人欢迎	/ 145



第四章 少女身体的奥妙

男女二性体格发育的差异	151
何谓“月经”	152
什么是“倒经”	155
经期的注意事项	156
少女初潮后为啥月经不准	157
有些少女为何一直不来月经	159
月经期间不能参加体育运动吗	161
少女痛经有治疗办法吗	162
少女月经量过多怎么办	165
少女小腹胀痛要警惕哪些病	166
少女的性教育	169
少女的成熟有哪些生理标志	174
漫话青春蕾	177
蝴蝶斑与少女	180
神秘的处女膜	181
倒卧的好处	183
睡眠的时间	184
何为性早熟和性晚熟	186
少女健康与营养	188
得了贫血该咋办	191
乳房常见异常和疾病有哪几种情况	194

青春期常见的疾病	/ 197
少女吃零食的利与弊	/ 201
怎样使你的胸部更健美	/ 203
关于乳房系列问题解答	/ 205
利用等待之机健身	/ 208
测验你的体力年龄	/ 212

第五章 心理咨询

西方流行心理自测三则	/ 221
帮你了解自我	/ 223
你将来适合干什么	
——预测考大学科系	/ 228
从行为看个性	/ 232
少女社会心理透视	/ 237
少女性格与心理健康	/ 239
女大学生的性格特征分析	/ 241
女大学生怎样塑造自我	/ 243
少女青春期有哪些心理保健	/ 246
少女的性格可以改变吗	/ 249
男孩与女孩个性心理差异	/ 252
你的心态需要调整吗	
——心理健康自测一	/ 257



你的精神状况如何

——心理健康自测二 / 259

你有双重人格吗

——心理健康自测三 / 261

受挫之后 / 265

越出自卑的误区 / 267

失身少女的心理 / 269

少女心理疾病的自我矫治 / 272

你有创造力吗 / 275

思春期的烦恼 / 277

笑声中见性格 / 280

话说EQ / 281

第六章 星座与血型

各种星座的性格特点 / 287

星座与宠物性格 / 309

用指数预测前途 / 311

各类血型的基本特点 / 317

各类血型的人生观 / 324

从血型看待人方式 / 330

各类血型所具有的长处和短处 / 333

各类血型的恋爱观 / 342

第七章 点缀打扮自己

女学生的服饰魅力	353
少女装扮四字诀	355
少女服饰	357
少女衣着与色彩	359
T恤的时尚	361
内衣的情趣	363
画龙点睛的小服饰	364
丝巾的妙用	365
穿出风格才漂亮	367
挑双好鞋走路	369

第一章

少女社交艺术



笑脸达人



常常保持笑容的女孩，看起来显得开朗而纯洁，笑容会使你留给别人美好的印象。因此，训练自己微笑的表情是十分重要的。

1. 闭上眼睛，放松心情，回想起使你忍不住发噱的情景，你的表情自然地就会变成双颊鼓起，唇角向两端上翘，嘴型变得轻松可爱。

2. 对着镜子，了解自己笑容的特征，随时训练自己露出迷人的笑容。

3. 把自己最近的照片摆出来，请朋友一起确认你的哪一张笑容最能给人好感，以后就注意保持这种笑容。

4. 一面念“一”的发音，一面抬高口角两端，多训练些时候，等露出笑容时，口角就会向上翘起，是最美丽的笑容。

5. 只有眼睛笑，会给人没有诚意的感觉；但是内心温和亲切，眼睛总会露出微笑，而且用眼睛微笑会引人注目，所以有必要训练眼睛的笑意，方法是用纸盖住眼睛以下部位，然后看着镜子，心里想着愉快的事，发出笑容，你就可以看到自己的



目光含笑了。

6. 多观赏一些年轻女演员、模特儿、礼仪小姐的表演，借鉴一些她们训练笑容的技巧，也是很有帮助的。关心自己的笑脸，你会成为一个可爱的女孩。



和个性不同的朋友相处

很多少女都不知道结交个性不同的朋友，会带给自己多大的好处。

大多数少女，都喜欢找气味相投的人结交，自然啦，气味相投，就是所谓“合得来”，样样都容易投契，你来我往，不几天就非常热闹，成为非常知己。

但是，学校里、社会上的人千种万种，跟自己气味相投的人，究竟只占少数。如果只能跟气味相投的人结交，不能跟个性不同的人结交，那么交来交去，不外是那么几个人。而几个人结成那么一个小圈子，就等于限制自己的发展，束缚了自己的社交生活。许多可敬可爱有才能有修养的人，却因为个性与我们不同，被我们拒于门外。



社会生活是非常多样、非常复杂的，因此也就形成人们的非常多样、非常复杂的个性。在一个学校里一个集体里，都包含着各种各样性格的成员，如果我们要和其中大多数人都保持良好的友谊关系，我们就必须学会跟个性不同的人相处。

首先，我们要能尊重别人的个性，不要以我们自己的性情、嗜好和兴趣做惟一的标准，凡是跟我们一样的，就认为是好的，否则就对之“不以为然”、“看不惯”或“讨厌”。

有些性急的人，看见举动迟缓的人，就觉得浑身不舒服。其实，性急有性急的好处，性慢也有性慢的好处。性急的人，行动敏捷，但也容易过于暴躁、冒失；性慢的人虽然举动迟缓，但有时却比性急的人稳重、谨慎、周密、安详。

同样的，好动的人和好静的人也各有长处，各有短处。如果好动的人和好静的人，能够互相尊重，互相欣赏，就可以收到互相扶持、互相补充的效果，使双方的性格更加完美，更加丰富。而且，在共同的事业中，双方可以各自发展自己所长，补救对方的缺点。

至于在各人的兴趣与嗜好上，更是多种多样，有的喜欢流行音乐，有的喜欢古典音乐，有的喜欢中国音乐，有的喜欢外国音乐，有的喜欢下棋，有的喜欢集邮，有的喜欢旅行，有的喜欢游泳……不妨各行其是，不必勉强别人和自己一样。

然而，为了使自己更多了解别人，倒不妨尝试一下别人所过的生活。一个样样都懂，对样样都有兴趣的人，就特别容易跟各式各样的人接近，更容易扩大自己的交友范围，丰富自己的社交生活。

善于交朋友的人，绝不要求别人来迁就自己，相反却能设



法迁就别人，很容易走进别人的生活中去体会别人的喜怒哀乐。这样做，就会渐渐地使自己的知识越来越充实，见闻越来越广阔，触觉也越来越灵敏，而对社会与人生的了解也越来越丰富、越深刻。

在交往中展示 女孩魅力的秘诀

做个受人喜爱的女孩，是人人想渴的事情，但要达到目的却不容易，这里告诉你一些秘诀，只要妥为运用，包你受益无穷。

1. 利用害羞的本能

有哪一个女孩子处在男孩群中时，能够若无其事地放松自己？所以，当你无法放松自己时，就让自己羞羞答答、手足无措罢。

你可知道，哪一种气质最使男孩子无法抗拒？天真无邪！这样的女孩才会使人心生怜爱，产生由衷的“信任感”。当你自然流露出羞羞答答的神情时，男孩子便会本能地觉得：“这是个可以信任的女孩……她胸无城府，不会伤害我或给我难堪。”

2. 他追求什么样的女孩

谈到外貌，每个男孩的理想都不一样，而且理想和现实也

