

青春

少女百科

高溥超 主编



内蒙古科学技术出版社

前 言

少女纯真活泼,富于理想,热爱生活,不但憧憬着美好的未来,而且为把现实生活装点得更加美好而努力地学习和工作着。为了丰富少女的业余生活,特把《青春少女百科》一书奉献给广大少女读者。

法国作家法朗士曾经说过:“教育的全部艺术,就是唤醒年轻人心灵天然好奇心的艺术,它的目的是为了这种好奇心以得到满足。”而这种好奇心的唤醒和满足,除学校教育之外,有益于少女身心健康发展的读物,也是不可缺少的。

展现在读者面前的这本书,正是基于这样的目的和要求而精心编著的。本书若能进一步拓展少女的想象,开阔少女的视野,丰富少女的生活,赢得少女的喜爱,则是笔者的最大希望。

本书共分十六大类。包括:美容化妆、少女生理、少女心理、青春健美、学习窍门、名人名言、经济生活、旅游知识、交际公关、饮食学问、着装购物、防病治病、饲养宠物、礼品制作、居室布置等内容。具有知识面广,门类齐全,贴近生活,内容新颖,通俗易懂的特点。

由于编者水平所限,故书中肯定存在不少不足之处,恳请广大读者指正。

编 者

1998年10月

目 录

美容化妆	(1)
1. 嫩肤美容妙法	(3)
2. 画唇线的技巧	(3)
3. 涂口红的技巧	(4)
4. 鼻妆技巧	(4)
5. 眼妆技巧	(5)
6. 立体化妆法	(6)
7. 晚妆的化法	(8)
8. 动人的化妆	(9)
9. 快捷化妆技巧	(10)
10. 根据脸型和五官特征化妆	(11)
11. 根据新潮服装和发型化妆	(11)
12. 根据性格化妆	(11)
13. 美容十忌	(12)
14. 少女化妆四忌	(13)
15. 戴眼镜的人化妆法	(13)
16. 夏季保护皮肤	(14)
17. 抑制青春痘的方法	(14)
18. 美化耳朵的方法	(15)
19. 蜜液	(16)
20. 冷霜	(16)
21. 头发秀美妙法	(16)
22. 脸型与发型相配合	(17)

23. 头发分叉的预防	(18)
24. 烫发后的护理	(19)
25. 特殊发型洗梳	(19)
26. 束腰不可取	(20)
27. 偷懒健身法	(20)
28. 治疗痤疮的妙法	(21)
29. 治疗黄褐斑	(21)
30. 治疗雀斑	(22)
少女生理	(23)
1. 月经初潮	(25)
2. 月经周期的形成	(25)
3. 经期卫生	(26)
4. 少女发育特征	(27)
5. 闭经	(27)
6. 痛经原因	(28)
7. 血压	(29)
8. 女性正常血压	(29)
9. 女性乳房发育	(30)
10. 女性骨盆的特点	(30)
少女心理	(31)
1. 对待闲话的方法	(33)
2. 少女不能缺乏自信心	(33)
3. 抑制心理激动的诀窍	(34)
4. 拒绝男性求爱的方法	(35)
5. 怎样对待性骚扰	(36)
6. 少女怎样做到自重自尊	(36)
7. 少女内向性格	(37)
青春健美	(39)

1. 健美操的学问	(41)
2. 少女标准体重	(41)
3. 少女正常体型标准	(42)
4. 少女健美锻炼的方法	(42)
5. 保龄球运动	(43)
6. 哑铃健身技巧	(43)
7. 减肥健身操技法	(49)
8. 平衡操	(51)
9. 有氧代谢运动	(52)
10. 自身对抗体操训练	(55)
11. 跳跃健身操训练	(56)
12. 上肢健美训练	(57)
13. 下肢健美训练	(57)
14. 头颈健美训练	(59)
15. 胸背健美训练	(59)
16. 腹部健美训练	(60)
17. 腰部健美训练	(62)
18. 防治溜肩膀的锻炼	(62)
19. 丰乳的锻炼方法	(63)
20. 少女束腰有损健康	(63)
学习窍门	(65)
1. 增强记忆力	(67)
2. 提高独立思考能力	(69)
3. 开发智力	(70)
4. 制定学习计划	(71)
5. 提高快速阅读能力	(73)
6. 自学法	(74)
7. 开发创造力	(75)

8. 考试的技法 (76)
 9. 科学利用时间 (78)
 10. 逆向思维法 (81)
 11. 掌握科学的学习方法 (81)
 12. 写作文的技巧 (82)
 13. 学好外语的技巧 (86)
 14. 暗示学习法 (89)
 15. 快速学习法 (90)
 16. 跟踪学习法 (91)
 17. 四步学习法 (92)
 18. 利用图书馆学习 (93)
 19. 巧用工具书 (95)
- 名人名言** (97)
1. 立志篇 (99)
 2. 友谊编 (100)
 3. 惜时篇 (104)
 4. 勤学篇 (108)
 5. 谦虚篇 (111)
 6. 爱国篇 (113)
 7. 健身篇 (115)
 8. 人生篇 (117)
 9. 真理篇 (118)
 10. 实践篇 (120)
 11. 教育篇 (122)
 12. 修身篇 (126)
 13. 道德篇 (128)
 14. 审美篇 (130)
 15. 文学篇 (132)

16. 荣辱篇	(134)
经济生活	(137)
1. 股票的学问	(139)
2. 现金投资方法	(140)
3. 金字塔式投资法	(141)
4. 投资后保本的方法	(142)
5. 购买企业债券注意事项	(144)
6. 家庭开支要有计划	(145)
7. 参加家财保险的注意事项	(146)
8. 识别假人民币的妙法	(147)
旅游知识	(149)
1. 制定旅游计划	(151)
2. 准备旅游行装	(152)
3. 旅游药品	(154)
4. 主要旅游城市的景区介绍	(157)
5. 乘火车旅游须知	(162)
6. 迷路时辨别方向的方法	(163)
7. 旅游时与家人联系的方法	(165)
8. 防治晕车晕船的方法	(165)
交际公关	(167)
1. 交际时谈话的学问	(169)
2. 交际的作用	(172)
3. 交际时对方的称呼	(173)
4. 行握手礼的讲究	(174)
5. 社交场合邀请别人的讲究	(175)
6. 交际幽默感的培养	(176)
7. 款待客人的讲究	(177)
饮食学问	(179)

1. 少女饮食与健美的关系····· (181)
2. 月经期饮食····· (181)
3. 饮食与健康的关系····· (184)
4. 美肤与饮食的关系····· (191)
5. 黄褐斑与饮食的关系····· (194)
6. 痤疮与饮食的关系····· (196)
7. 美发与饮食的关系····· (199)
8. 明目与饮食的学问····· (201)
9. 肥胖与饮食的关系····· (202)
10. 餐桌上的学问····· (204)
11. 早晨不宜干食····· (205)
12. 吃番茄不慎也有弊····· (205)
13. 腹泻与吃大蒜····· (206)
14. 煮牛奶时不要加糖····· (206)
15. 蒸蛋羹的技巧····· (206)
16. 饱餐后喝汽水有害····· (207)
17. 喝白开水好处多····· (207)
18. 煮鸡蛋的讲究····· (208)
19. 做鱼肉丸子的讲究····· (208)
20. 清除烹调原料怪味的方法····· (208)
21. 吊汤的学问····· (209)
22. 制作高级清汤的学问····· (210)
23. 鸡蛋的学问····· (210)
24. 作麻婆豆腐的讲究····· (212)
25. 作鱼香肉丝的讲究····· (212)
26. 清炒虾仁的讲究····· (213)
27. 制白斩鸡的讲究····· (213)
28. 制东安鸡的讲究····· (213)

29. 制东坡脯的讲究	(214)
30. 制寸金肉的讲究	(214)
31. 制秋水芙蓉的讲究	(215)
32. 制腊味合蒸的讲究	(215)
着装购物	(217)
1. 娇小女性着装技巧	(219)
2. 服装要穿出高雅风度	(219)
3. 选购礼物的学问	(220)
4. 购物的学问	(221)
5. 选购裙子的妙法	(221)
6. 服装与体型的相配	(222)
7. 矮个子购衣妙法	(223)
8. 胖人穿戴妙法	(223)
9. 选择夏季衣料	(224)
10. 选配围巾	(224)
11. 选购纺织品	(225)
12. 选购羽绒服	(226)
13. 选购羊毛衫	(227)
14. 选购真丝服装	(227)
15. 选购休闲装	(228)
16. 选购牛仔裤	(228)
17. 选购皮革制品	(229)
18. 唇膏的选购	(230)
19. 选购口红	(230)
20. 选购香水	(231)
21. 选购珍珠首饰	(231)
22. 选购玉石手饰	(232)
23. 选购黄金首饰	(232)

24. 选购宝石手饰	(233)
25. 选购家用电脑	(237)
26. 个人微电脑选用哪些软件	(237)
27. 选购电脑学习机注意事项	(238)
28. 选购中华学习机	(239)
29. 选购空气负离子发生器	(240)
30. 选购空调器	(241)
31. 选购家用电子计算器	(242)
32. 选购镭射唱机	(242)
33. 选购多功能食品加工机	(243)
34. 选购录像机	(244)
35. 选购微波炉	(244)
36. 挑选电磁灶	(245)
37. 挑选电烤箱	(246)
38. 选购电饭锅	(247)
39. 选购电热杯	(248)
40. 选购电咖啡壶	(248)
41. 选购三明治炉	(248)
42. 选购电吹风	(249)
43. 选购电热淋浴器	(249)
44. 选购洗衣机	(250)
45. 选购电热毯	(250)
防病治病	(253)
1. 伤风的症状及防治	(255)
2. 流感的症状及防治	(256)
3. 风疹的症状及防治	(257)
4. 急性支气管炎的症状及防治	(258)
5. 高血压病的治疗	(259)

6. 低血糖的症状·····	(262)
7. 胃炎的症状及防治·····	(263)
8. 胃肠神经官能症的症状及防治·····	(266)
9. 神经衰弱的症状及防治·····	(267)
10. 巧治湿疹·····	(268)
11. 巧治烫伤·····	(269)
12. 治疗冻疮·····	(270)
13. 巧治疖子·····	(271)
14. 巧治蜂螫·····	(272)
15. 巧治蜈蚣咬伤·····	(272)
16. 治疗手足皸裂·····	(273)
17. 巧治手足癣·····	(273)
18. 巧治疔痈·····	(275)
19. 巧治花斑癣·····	(276)
20. 巧治甲癣·····	(277)
饲养宠物·····	(279)
1. 名猫的品种·····	(281)
2. 日本猫的习性·····	(283)
3. 泰国短毛猫的特性·····	(283)
4. 美国猫的颜色·····	(283)
5. 塌耳猫产地·····	(283)
6. 选择观赏猫·····	(284)
7. 猫胡子的用途·····	(284)
8. 观赏猫的共同特征·····	(284)
9. 喂猫法·····	(286)
10. 给猫饮水注意事项·····	(286)
11. 喂养观赏幼猫·····	(287)
12. 观赏猫腹泻的治法·····	(287)

-
13. 名猫感冒的治法 (288)
 14. 猫给药的讲究 (288)
 15. 世界观赏犬的品种 (288)
 16. 狮子狗 (289)
 17. 沙皮狗 (289)
 18. 哈巴狗的种类 (289)
 19. 识别丝毛狗三法 (290)
 20. 德国贵妇犬识别法 (290)
 21. 喂养观赏狗的学问 (290)
 22. 观赏狗的疾病防治 (291)
 23. 常见观赏兔 (291)
 24. 獭兔的特点 (293)
 25. 银狐兔的特征 (293)
 26. 喂养观赏兔的方法 (293)
 27. 幼兔饲养 (294)
 28. 饲养鹦鹉 (295)
 29. 饲养相思鸟 (296)
 30. 喂养画眉鸟 (296)
 31. 八哥饲养 (297)
 32. 黄鹌鸟饲养 (297)
 33. 文鸟的种类 (297)
 34. 防治观赏鸟疾病的方法 (297)
 35. 热带鱼的种类 (298)
 36. 苹果剑 (298)
 37. 孔雀鱼的习性 (299)
 38. 红绿灯鱼对水温的要求 (299)
 39. 玻璃拉拉鱼的特点 (299)
 40. 吻嘴鱼的习性 (300)

41. 斗鱼原产地	(300)
42. 热带鱼疾病的防治	(300)
43. 热带鱼缺氧表现	(300)
44. 水泡鱼种类	(301)
45. 绒球鱼特点	(301)
46. 选择狮子头金鱼的妙法	(301)
47. 饲养珍珠鱼注意事项	(302)
48. 锦鲤的生活习性	(302)
49. 怎样喂养金鱼	(302)
50. 金鱼疾病防治	(303)
礼品制作	(305)
1. 巧制多功能笔筒	(307)
2. 自制沙发靠垫	(307)
3. 绘制瓷盘画	(308)
4. 自制壁挂礼品	(308)
5. 制作礼品盒	(309)
6. 木制吊盆	(309)
7. 贝壳风铃的制法	(309)
居室布置	(311)
1. 居室布置的妙法	(313)
2. 利用灯具美化房间	(314)
3. 房间色彩的讲究	(314)
4. 现代家庭装修的学问	(316)
5. 绿化居室	(316)
6. 床上用品对房间的装饰作用	(317)
7. 窗帘在居室布置中的作用	(317)
8. 选择室内装饰画的学问	(318)
主要参考文献	(319)

美 容 化 妆



1. 嫩肤美容妙法

(1)面部涂过油质化妆品数小时后,必须以面纸或软毛巾拭干净,再以清水洗涤一番,以免皮肤的毛孔受油类闭塞,而患粉刺等病。

(2)多食鲜果、蔬菜等含维生素 C 的食品,以营养肌肤,嫩肤润肤。

(3)每天对面部皮肤进行 10 分钟按摩,以促进局部皮肤的血液循环。

(4)早晚用热水洗脸后,再用冷水洗一次;热天有汗液须立刻擦干,以免皮肤受汗液侵蚀而生汗斑。

(5)要经常锻炼身体,如练健身操、跑步等,以促进血液流畅和保持细胞活跃。

(6)切勿过分使用化妆水。化妆水能把皮肤上多余的皮脂、汗液等吸出,对于油性皮肤的人,化妆极有效。可是过分使用,其中所含酒精等成分,会将皮脂和水分夺去,使皮肤粗糙,皱纹增多。

2. 画唇线的技巧

唇线的画法并非只是按唇的轮廓描一描,它有很多学问。

双唇大而厚,往往给人以朴实、憨厚的感觉。这时,将轮廓画在原有唇型稍内侧,会对唇有很好的修饰作用。

双唇薄小,往往给人以刻薄的感觉。应在唇型的稍外侧描出轮廓,使唇部丰满起来,体现出女性健康的美。

如果使上唇侧曲线向上,下唇丰满,口角清晰,唇型呈起伏的山形,会给人以感情丰富之感。

如果口角略微朝下些,唇型曲线圆润,唇峰恰在口角的 $\frac{2}{3}$

处,则会有宽广而优美的微笑感。

如果在唇中央到口角中心线的中间,其高度和相应位置的下唇厚度相同,上下唇轮廓线匀称,这是一种动静兼宜,美观大方的唇型。

画唇要注意唇峰、口角和下唇的弧度,待唇的外形确定后再涂口红。

3. 涂口红的技巧

先用唇线笔描出轮廓。唇线笔的颜色要略深于选用的口红色,上唇的轮廓要力求自然。

然后用唇笔蘸满口红,均匀地沿唇纵纹填涂。唇中色泽稍淡,会产生饱满的效果。最后用纸巾中轻按唇部,将过多的油质吸去。有人习惯用唇膏直接涂在唇上,这样容易着色不匀或者涂于唇外,而且唇膏容易折断。

由于口红易进入唇表面纵纹中,顺纹渗出,所以,纵纹较多的人最好边涂边用纸巾吸,并尽量用油分少的口红。最好用铅笔型口红描轮廓。如果因不慎描错轮廓线,先用纸巾擦拭,然后打一点粉底霜,再重新补画。

为了增加唇的透明感,可稍涂些珠光口红。涂时作适当的间抹,甚至只抹中央为最亮光就可以了。

另外一种方法,是描完轮廓后,先涂珠光口红,然后再涂唇膏,使色泽不致太浓,显得自然。还可用口红刷将珠光口红与唇膏混合后涂上,也可增加透明感。

4. 鼻妆技巧

鼻子因位于脸中央而显得最为醒目。