



权威性+科学性+知识性

少女生活 宝典

元 秀/编著

SHI SHANG
NV XING SHENG HUO



焕发青春的魅力
让美伴你每一天

「时尚女性生活」



延边人民出版社



权威性+科学性+知识性

少女生活 宝典

元 秀/编著

SHI SHANG
NV XING SHENG HUO



焕发青春的魅力
让美伴你每一天

「时尚女性生活」



延边人民出版社

责任编辑:许正勋

责任校对:许正勋

图书在版编目(CIP)数据

少女生活宝典/元秀 编著. - 延吉:延边人民出版社,
2007.6

(时尚女性生活;12)

ISBN 978-7-80698-964-7

I. 少… II. 元… III. 少女-生活-宝典 IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 096354 号

时尚女性生活

(少女生活宝典)

出版:延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印刷:北京香河利华文化发展有限公司

发行:延边人民出版社

开本 880×1230 1/32 印张:210 字数:2400 千字

标准书号:ISBN 978-7-80698-964-7

版次:2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

印数:10000 册

定价:350.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



婴幼儿科学喂养
 婴幼儿早期智力开发
 少女生活宝典
 新婚知识手册
 孕前知识手册
 产孕妇保养与保健

产前营养与产后减肥
 母婴护养与保健
 女性排毒与食补
 产孕妇禁忌全书
 女性生活指南
 女性更年期保健

前 言

在人类社会的发展过程中,女性担负着孕育、繁衍后代的艰巨任务。现代女性还承担着繁重的社会工作及责任,她们是社会发展不可缺少的力量。

由于女性具有与男性不同的解剖结构和生理特点,女性一生中要经历月经初潮、婚恋、生孕等直至更年期和老年期,无论从医学生理还是从心理上来说,女性的每个时期都面临各种健康问题。为帮助广大女性朋友尽快更好地掌握和运用保健知识,我们在众多专家、学者的倾力协助下编撰了这套《时尚女性生活丛书》。

本套丛书面向当代女性,以时尚和实用的角度,全面、系统地阐述了困扰女性朋友的各种生活和健康问题,以提高现代女性自我保健能力。本套丛书从女性生理常识、心理健康、生理健康、婚前孕后、育儿护养、饮食禁忌等诸多方面,以科学严谨的角度,深入浅出地全方位进行阐述,同时突出实用性和可操作性。通过阅读本丛书,女性朋友们可以从中找出解除生活中的疑问和烦恼、排除生理不适的妙方,达到心身健康的目的。



目 录

第一章 认识女性的身体构造

骨骼	3
内脏器官	3
淋巴系统、神经系统	4
内分泌器官	4
外生殖器	5
女性生殖器的生理特点	7
乳房	9
肌肉系统	13
肌肉成对工作	16
心血管系统	16
消化系统	21
尿路系统	23
结构	24
呼吸系统	25
生殖系统	28
神经系统	30
周围神经系统	32
内分泌系统	33
免疫系统	36





第二章 女性的身体发育

女性的生理状况	41
何谓第一性征	42
从幼儿期到少女期	42
荷尔蒙开始分泌	43
初经开始	43
出现“女性征兆”	43
月经规则化	44
成为一个完全的女性	44
何为女性更年期	45
更年期与停经	45
更年期里激素分泌的变化	46
更年期的月经	48
性器官的变化	48
更年期障碍	49
更年期障碍的征兆	50
全身性老化	53
怎样预防老化	55
何谓月经	56
月经周期	57
月经的周期性	57
月经与基础体温的关系	59
月经的处理原则	60
如何度过月经时期	60
月经期间的症状	61
女性心理放松四法	62



第三章 青春 期

青春期少女的生理特点	67
朦胧的性意识	70
青春期的自我保健	72
月经期的卫生	73
怎样保持健康情绪	76
培养自强自立意识	77
培养美好的生活情趣	79
富有魅力的女性美	80
努力充实知识的仓库	82

第四章 少女的健康计划

评估健康状况	87
健康摄食	91
饮食习惯	96
营养不良	97
饮食控制	100
营养类药物	103
健身	104
社交健康	112
精神健康	121
补充医学	133

第五章 少女化妆与美容

化妆美容的重要性	147
皮肤解剖与生理	148
化妆品的种类和作用	156





传统化妆品	173
使用化妆品的注意事项	175
化妆色彩的基础知识	178
化妆的基本程序	186
局部矫正技巧	187
面部整体矫正技巧	200
怎样美容化妆	204
化妆的工具和美饰化妆品	217
凝结性面膜与非凝结性面膜	222
常用面膜	225

第六章 塑造少女形体美

形体美的认识	233
形体健美的要素	234
标准身材	237
现代健美的标志	242
形体美的技巧	244
女性,瘦身不是梦	281
让你“瘦得美”	289

第七章 女性减肥及技巧

怎样掌握标准体重计算方法	309
肥胖症有哪些特点	309
怎样正确区别胖与瘦	310
怎样区别皮下肥胖与内脏肥胖	311
肥胖有哪些类型	312
肥胖与遗传有何关系	313
肥胖与糖尿病有何关系	314
为什么运动能防止肥胖	314



患了肥胖症应掌握哪些运动项目	315
什么是“耳穴疗法”减肥	316
什么是物理减肥	317
适度节食减肥	319
游泳是减肥健美的好项目	320
跳舞也能够减肥	321
自行车减肥法	321
怎样掌握跳绳减肥法	322
怎样掌握交叉运动减肥法	325
怎样掌握爬楼梯减肥法	327
怎样掌握减肥健美三环功	328
怎样掌握按摩减肥术	329
影响身高有哪些因素	330
身材矮小有哪些先兆	333
怎样助长身高	335
怎样掌握增高锻炼技法	336
脊柱与形体美有何关系	337
怎样改变消瘦体形	338
增肥饮食有哪些	340
什么是增肥的灵丹妙药	342
怎样全方位评判自己的体形	344
究竟有哪些方法可减肥	348
什么是羞涩美	362
口唇的情感效应与美	363
哭泣亦能美	364
怎样体现谈吐美	365
性爱是女性美的重要催化剂	366
临睡前 5 分钟保健美容活动	367
还是“老来俏”好	367
嚼泡泡糖亦可美容	368
怎样注意旅行中的美容	369



如何使唇红不掉色	369
红颜为何易薄命	371
“量子疗法”与保健美容	372
晚间美容浅谈	372
女过三十应格外养颜护肤	373
应把美容视为一种文化现象	373
优美体形起自襁褓	374
有胎记和瘢痕时怎样化妆	375
用婴儿油能防皮肤粗糙	375
加速微循环美容法	375
减少皱纹的淋浴按摩法	376
滥服清热药物有损容颜	376
影响体形美的药物	377
“病西施”不可取	377
“通法”是健美皮肤的秘诀	378
孕妇变“丑”怎么办	378
能促进身高的元素——铜	379
能消除皮肤瘢痕的按摩法	379
脂肪并非是健美的大敌	380

第八章 少女生活健康心理指南

如何热爱身体	383
心理健康有哪些标准	385
永葆青春的秘诀	386
积极的心态是保持健康的良方	389
心理健康关系到人生的成败	391
一个健康的体魄包括哪些方面	391
塑造一个身心健康的自我	392
你一天睡几个小时	393
开怀一笑十年少	395





快乐是健康的良药	397
良好的爱好使人健康长寿	399
超越人生的痛苦	402
让怒火喷泄出来	403
如何放松自己	404
用乐观驾驭悲观	406
唤醒沉睡的生命激情	407
用补偿心理超越自卑	409
用实际行动建立自信	410
以良好心态为健康加码	412
悉心享受生活中的喜悦	413
从起床和早餐开始激发好情绪	414
结交朋友时要注意哪些细节	415
遵守诺言注重一个小小的约会	416
责任感体现在细微的小事中	419
工作中的细节有无穷的威力	420
用刻苦的精神把握工作的细节	421
从小事做出大学问	422
从细节中找成功	423
每天多做一点点	426
抓住细小的苗头发展宏大的事业	429
一件微不足道的小事能成就大业	431
让条理化的工作节省时间和精力	433
运用化繁为简的工作方法	434
成功就是简单的事情重复做	436
千万别忽略一个细小的错误	437
用小步跨越一个个大障碍	439
从一件小事上体验一次成功的感觉	440
聚焦小事升华你的人生	441
真正开始生活	443
快乐发源于内心世界	444



时尚女性生活

少女生活宝典

快乐人生靠自己	446
幸福和快乐就在心中	447
每天都乐趣无穷	448
活出自我的本色	450
打开心扉接受阳光	452
做个简单快乐的人	455
幸福无处不在	458
不要老担心生病	461
让负重的自己活得更好	463
一切取决于自己	464
生活不等于生存	465
人生的乐趣在于工作	466
与好友通话是一种快乐	468
116	会读的小个一重书言新宁数
117	中事小前端路去原科想升责
150	代刻的衣天音芽藤的中药工
154	芽藤的中药工藤叶叶藤的芽藤用
155	同学大出端事小人
156	衣如处中芽藤从
157	点点一嫩冬天绿
158	业事的大家舞发夹苗的长腿升派
161	业大舞发苗事小前苗虽不菊科一
163	代静味间知音芽芽工的前苗系书
164	志衣芽工的前苗衣系升用派
166	嫩夏重苗芽的苗苗苗苗衣如
167	周苗的苗个一甜感服式干
168	苗苗大个个一甜感服式干
169	爱刻的衣如衣一甜衣土事小科一从
174	主人苗科半代事小康果
175	甜生甜开五真
176	果甜心肉干自爱果升

第一章

认识女性的身体构造





骨骼

人体的骨骼有206块，这些骨头环环相扣，形成头骨、脊椎骨、胸骨、上肢骨和下肢骨等。

骨骼的中心部位是骨髓。腔内充满骨髓。而其中的红骨髓能制造红血球、白血球以及血小板。

骨髓周围的骨细胞，是由有胶质之称的蛋白质、钙以及磷等所组成的。也就是说，骨头是一层一层形成的。



内脏器官

内脏器官可依据其功能分成呼吸系统、消化系统、循环系统及泌尿系统4大类。

呼吸系统 是由气管、支气管以及肺所组成的。其主要功能是吸收空气中的氧气，并排出体内的二氧化碳。另外，鼻腔、咽头以及喉头虽然不是内脏，但也是属于呼吸系统。

消化系统 是由食道、胃、肝脏、胆囊、小肠、大肠所组成的。主要功能是分泌含有消化酶的消化液以消化食物，并吸收养分。

循环系统 指心脏、血管等等。主要功能是借着血液循环，将养分和氧气输送到身体各部位。然后再将体内的二氧化碳以及废物输送到肺以及肾脏，再排出体外。

泌尿系统 是由肾脏、输尿管、膀胱以及尿道所组成的。其主要功能是将血液中的废物制成尿液，排出体外。



淋巴系统、神经系统

淋巴系统 人体组织的间隙充满着淋巴液，淋巴液进入淋巴管后，再和血液汇流，而血管组织之间的联系，就完全仰赖淋巴液了。

淋巴液中含有淋巴球。是属于白血球的一种。淋巴球对细菌和病毒具有抵抗的能力，也就是具有免疫力，因此，病原体一旦侵入淋巴液，就会被淋巴球抑制住。所以，如果身体某个部位发炎，其附近的淋巴结（淋巴管中的小卵圆体，又称为淋巴腺）就会肿大。

神经系统 包括脑及脊髓组成的中枢神经和遍布全身各部位的末梢神经。其主要功能是接受感觉器官所传达的情报，经过整理、判断之后，再下达命令给末梢神经。除此之外，还有自律神经系统，其主要功能是调节内脏的功用。



内分泌器官

人类的身体是既复杂又细致。为了维护各组织正常的运作，就必须要有调节此运作的器官。

尤其就女性而言，月经、怀孕、生产以及母乳的分泌等这一连串的生理变化，更需要靠什么东西来帮忙推动。

而担任这一重要角色的就是荷尔蒙。荷尔蒙经由内分泌腺分泌出来之后，便立即进入血液中，在体内循环，对特定的组织活动，发挥特别的作用。

内分泌器官包括脑下垂体、甲状腺、副甲状腺、肾上腺、胰脏以及卵巢等，各自分泌特有的荷尔蒙。至于各种荷尔蒙的作用，在后面会有详细的说明，请参照后面的说明。