

一册在手
魅力全有



少女袖珍小百科

Shao Nu Xiu Zhen Xiao Bai Ke

路华 张素芳 编著



新世界出版社

少女袖珍小百科

路 华 张素芳 编著

新世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

少女袖珍小百科 / 路华 张素芳编

— 北京: 新世界出版社, 1999.9

ISBN 7-80005-496-9

I. 少… II. ①路… ②张… III. 姑娘—生活—基本知识

IV. G913.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 44070 号

少女袖珍小百科

编 著 / 路 华 张素芳

责任编辑 / 许秀玉

封面设计 / 谢晓霞 北 遥

责任印制 / 张 敬

出版发行 / 新世界出版社

社 址 / 北京西城区百万庄大街 24 号 邮 编 100037

电 话 / 86-10-68994118

传 真 / 86-10-68326679

电子邮件 / nwpcn@public.bet.cn

印 刷 / 北京飞达印刷厂

经 销 / 新华书店

开 本 / 32 开 (850mm×1168mm)

字 数 / 300 千字

印 数 / 00001 册 — 03000 册

印 张 / 16.375

版 次 / 1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 7-80005-496-9 / G·190

定 价 / 20.00 元(平装) 24.80 元(精装)

新世界版图书, 版权所有, 侵权必究。

新世界版图书, 印装错误可随时退换。

目 录

1. 告诉你长大的奥秘.....	1
女大十八变.....	3
奇妙的生殖器官.....	4
特殊的功能.....	6
卵巢的机能.....	7
少女的青春发育.....	9
谈谈发育.....	11
男女二性体格发育的差异.....	13
何谓“月经”.....	14
什么是“倒经”.....	15
经期的注意事项.....	16
“经血过多”怎么办.....	17
经前期紧张症的预防.....	17
恼人的“痛经”.....	18
自我按摩可治痛经.....	19
关于乳房.....	19
身高是怎么回事.....	21
白带异常的治疗.....	22
难言之隐——阴痒.....	23
少女多毛症.....	24
漫话青春蕾.....	25
蝴蝶斑与少女.....	26



2. 当爱神降临到你面前时.....27

心与心的碰撞.....	29
初恋三要素.....	30
第一次倾诉心曲.....	31
“丑小鸭”无需烦恼.....	32
热恋亲昵要适度.....	32
许身表情不足取.....	33
走出“一厢情愿”的误区.....	34
勿热衷于“一见钟情”.....	35
做生活的强者.....	37
元小妹妙语答“张生”.....	37
失恋之后.....	38
恋爱观自测.....	39
名字预测恋爱法.....	40
附:爱情哲语.....	41

3. 守望永远的保护神.....47

关于保护妇女的法律规定.....	49
妇女的政治权利有哪些.....	50
妇女的人身权利怎样保护.....	51
妇女的诉讼权利有哪些.....	53
直系血亲与三代以内旁系血亲为何禁止结婚.....	54
哪些疾病的患者禁止结婚.....	55
怎样理解“夫妻在家庭中地位平等”的规定.....	56
婚姻法中为何规定姓名权.....	57
父母对子女的抚养教育包括哪些内容.....	58
子女对父母的赡养扶助义务包括哪些内容.....	59
非婚生子女的合法权益怎样保护.....	59
养子女的权利与义务有哪些.....	60
继子女的权利和义务有哪些.....	61
赡养、扶养、抚养的涵义.....	61

父母离婚后,子女归谁抚养	62
男女的继承权是平等的	63
父母离婚后,子女的生活费和教育费由谁负担	63
哪些人为法定继承人	65
非婚生子女有无继承权	65
养子女可否继承双份遗产	66
继子女可否继承双份遗产	67
父母离婚后,一方带走的子女,可否继承另一方的遗产	68
父母可否继承女儿的遗产	68
兄弟姐妹之间可否相互继承遗产	69
什么样的遗嘱才有效	70
遗嘱怎样执行	71
继承人的继承权能丧失吗	72
继承从何时开始	72
遗产应怎样分割	73
继承时,死者生前的债务由谁来偿还	74

4. 浓妆淡抹总相宜.....75

化妆品与美容	77
少女的美容	78
笑出你的妩媚来	79
面部化妆的十大步骤	80
颜面的修饰	80
淡扫蛾眉	81
“心灵之窗”的美化	82
描眉要点	83
用眼膏画眼线的技巧	83
画眼影膏及眼线膏的步骤	84
秀发的养护	85
头发也要维生素	86
唇与指的修饰	86
美唇的画法	87
五彩缤纷话唇膏	88

戴眼镜者的化妆诀窍	89
巧用发型掩饰缺陷	90
蔬菜美容法	91
食醋美容法	92
夏季护肤法	92
姣容除皱法	93
玉肤健美法	94
护肤食物自制法	95
美容四不宜	95
不良习惯为何有损玉颜	96
美容十忌	96
勿使皱纹早上脸	97
仪容健美贵在整洁	98
香水的选购、使用和保存	101
如何选择冬令美容霜脂	102

5. 比维纳斯更美的是你

何谓健美	105
女性体形美的标准	106
愿你拥有好心境	107
改掉这些不良习惯	109
“亭亭玉立”并非可望不可及	110
面部健美有妙方	112
拔眉的危害	113
劝君切莫乱点痣	113
黄牙变皓齿	114
酥胸的健美	115
秀腿的健美	116
胖妞的健美	117
怎样培养优美的行走姿势	118
减肥绝招	119
端正的体姿	120
少女的健美营养	121



婀娜多姿须锻炼·····	123
形体健美的简易锻炼法·····	125
减肥健美操·····	126
6. 挽住青春的胳膊·····	127
怎样做好精神保健·····	129
如何解除精神压力·····	130
再谈心理压力·····	131
关于性骚扰·····	132
日常生活保健的“最佳点”·····	133
最佳进餐时间·····	134
不容忽视的人体第三状态·····	134
忧郁的自我疗法·····	136
理想的睡姿·····	138
清晨床上健身法·····	139
常做头皮操有益健康·····	139
请勿束腰·····	140
莫让皮肤“饥饿”·····	140
消除眼眶皱纹的妙招·····	141
樱唇是男性的迷阵·····	141
浓妆艳抹,危险!·····	142
手足的保健·····	143
牙齿的保健·····	145
眼睛的保健·····	146
秀发的保健·····	146
乳房的保健·····	147
少女慎穿高跟鞋·····	148
睡前五宜五不宜·····	148
你会正确呼吸吗·····	149
睡前洗脚胜吃补药·····	149
影响人体健康的三道天气关·····	150
哪些时刻要有好情绪·····	151
贪睡有损健康·····	152

系裤带与健康·····	153
干嚼食物的益处·····	154
7. 霓裳羽衣俏佳人·····	155
穿衣的学问·····	157
怎样打扮更靓丽·····	159
脸型与领式·····	160
服装搭配出的韵致·····	161
画龙点睛的装饰·····	162
襟带、纽扣的用处·····	163
服装与色彩·····	164
服装色彩与肤色的和谐·····	167
巧用“视错”配色·····	169
衣着美的点睛之笔·····	171
现代服装与健康·····	174
服装完美与否的鉴别法·····	175
面料简易识别法·····	176
8. 人之大欲话饮食·····	177
少女的饮食·····	179
如何保持饮食中的营养·····	183
一日三餐巧安排·····	184
家庭饮食的误区·····	185
十种最佳和最差的食物·····	186
烹调的学问·····	187
烹调须知·····	188
菜肴的选择和处理·····	189
健脑食物有哪些·····	190
防癌生活饮食·····	191
吃水果的学问·····	192
冬季吃啥水果好·····	194

不良的饮食习惯·····	195
食品的佼佼者——鸡蛋·····	196
豆制品的营养·····	197
糖与健康·····	198
动植物油的特点·····	199
维生素与人体健康·····	200
 9. 人类文明的礼仪之花·····	 201
日常生活中的文明礼貌·····	203
日常礼仪·····	205
特殊场合的礼仪·····	206
公共场所的礼仪·····	207
交谈中的礼仪·····	208
握手的注意事项·····	210
自我介绍六要素·····	211
家庭待客的礼节·····	211
请客的基本知识·····	212
做客的礼节·····	213
赴宴的礼节·····	214
送客的礼节·····	214
祝酒辞的妙用·····	215
西餐桌上的礼节·····	216
探望病人须知·····	219
做客九不要·····	219
打电话的忌讳·····	220
怎样接受和保存名片·····	221
学会说客气话·····	222
委婉语的使用·····	222
 10. 打开生活之门的钥匙·····	 223
善于交良友·····	225
初次交往须注意·····	226

优化个人形象·····	227
宽以待人·····	228
诚信为本·····	229
怎样显示自己的良好素质·····	230
社交中如何克服怯懦·····	230
赢得友谊的十二点·····	230
婉拒的艺术·····	231
免招人厌的禁忌·····	231
道歉的艺术·····	231
讨人喜爱的六大规则·····	232
获得他人好感的说话方法·····	234
避开谈话陷阱·····	235
如何赠花赠物·····	236
博得他人好感的办法·····	237
送礼种种·····	237
开口十忌·····	238
与朋友相交·····	238
与人相处的注意事项·····	239
社交中的禁忌·····	240
交友的“十要”与“十戒”·····	241
是否“人见人烦”自测法·····	242
处世能力自测法·····	243
交友的各种名称·····	244
亲戚交际中的常用称谓·····	245
家庭成员在社交中的称谓·····	248

11. 你是永不坠落的星辰·····249

各种星座的性格特点·····	251
山羊座·····	251
水瓶座·····	252
双鱼座·····	253
白羊座·····	254
金牛座·····	255

双子座	255
巨蟹座	256
狮子座	257
处女座	258
天秤座	259
天蝎座	260
人马座	260
星座与宠物性格	262
用指数预测前途	263
12. 阅读体内日夜动荡的激流	267
各类血型的基本特点	269
各类血型的人生观	273
从血型看待人方式	276
各类血型所具有的长处和短处	278
各类血型的恋爱观	283
13. 母腹中注定的命运	287
天干地支与生肖	289
生肖与星座	291
各属相时运自测	302
14. 走进旖旎的艺术殿堂	309
小说的欣赏	311
“美文”的神韵	313
诗歌的吟诵	314
美妙的弦律	318
丹青的鉴赏	321
优雅的人体艺术	323
玩味书法	324

领略芭蕾·····	326
“蒙太奇”的奥妙·····	328
雕塑的魅力·····	330
观赏名胜古迹·····	332

15. 风景这边独好····· 333

一本无字之书·····	335
天安门·····	337
故宫·····	337
颐和园·····	338
长城——八达岭·····	338
圆明园遗址·····	339
避暑山庄·····	339
山海关·····	340
北戴河·····	341
云岗石窟·····	342
应县木塔·····	342
五岳·恒山·悬空寺·····	343
五台山·····	344
中山陵·····	345
太湖·····	346
拙政园·····	346
瘦西湖·····	347
西湖·····	347
普陀山·····	348
黄山·····	348
九华山·····	349
庐山·····	349
泰山·····	350
龙门石窟·····	350
嵩山·····	351
衡山·····	351
桂林·····	351

峨眉山	352
长江三峡	352
黄果树瀑布	352
路南石林	353
西双版纳	354
秦始皇兵马俑	354
华山	355
延安	356
敦煌莫高窟	356

16. 光彩熠熠的文学之珠 357

罗密欧与朱丽叶	359
简·爱	361
少年维特之烦恼	365
巴黎圣母院	369
欧也妮·葛朗台	373
德伯家的苔丝	377
茶花女	381
玩偶之家	384
红与黑	388
安娜·卡列尼娜	392
呼啸山庄	396
包法利夫人	400
嘉莉妹妹	404
母亲	408
这里的黎明静悄悄	412
三国演义	416
水浒传	422
西游记	427
红楼梦	431
家	435



17. 一语可抵百卷书 439

18. 嬉戏笑闹皆文章 465

花卉的观赏与栽培	467
悠悠钓丝 陶情养性	470
方寸之内 情趣无限	472
留住美好的瞬间	474
千姿百态的盆景	475
金鱼的喂养	477
养鸟的乐趣	478
关于交谊舞	479
怎样打桥牌	483

19. 愿生活之树常青 485

让假日更愉快	487
营造温馨	488
家具的摆设	490
用花卉点缀房间的艺术	492
小摆件的点缀	493
量入而出巧安排	494
如何熨烫衣服	495
改变畸形消费心理	495
怎样去除衣服上的污渍	498
做家务的诀窍	500
各种验方	503
取名参考	505
无言的花语	507
情书的写法	508
怎样写信	509

告诉你长大的奥秘

1

