

e 时代时尚生存 课堂书

〔英〕萨曼莎·鲁根 著
孙即孔 李瑞芝 译

小
女
版

女生是曲线



最新引进版

酷语连篇

时尚新概念



明天出版社

时代
时尚
生存
酷宝
书



女生是曲线

〔英〕萨曼莎·鲁根 著
孙即孔 李瑞芝 译



明天出版社

丛书名 e时代时尚生存酷宝书
书 名 女生是曲线
著 者 [英] 萨曼沙·鲁根
译 者 孙即孔 李瑞芝
出版者 明天出版社
地 址 济南经九路胜利大街39号
电 话 (0531)2060055-4710
总发行 明天出版社
印刷者 山东新华印刷厂临沂厂
地 址 临沂市解放路76号 邮编: 276002
版 次 2001年3月第1版
印 次 2001年3月第1次印刷
规 格 850 × 1168mm 32开
印 张 4
千 字 59
ISBN 7-5332-3447-2/I·875
定 价 8.00元

Everything A Girl Should Know

Text and illustrations copyright © Samantha Rugen 1994

This translation of EVERYTHING A GIRL SHOULD KNOW, first published in the United Kingdom in 1994, is published by arrangement with Piccadilly Press Limited, London, England through Bardon-Chinese Media Agency Chinese language copyright © Tomorrow Publishing House 2001 All rights reserved

如有印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。



目 录

第一章 精力充沛、健康、快乐的你·····	1
第二章 月经——没有问题·····	15
第三章 绵绸般的皮肤·····	26
第四章 漂亮的头发·····	40
第五章 你非常完美的身体·····	58
第六章 化妆的秘密·····	73
第七章 理智对待炒得大热的时装·····	92
第八章 羞怯的人如何克服羞怯·····	106
后 记·····	119

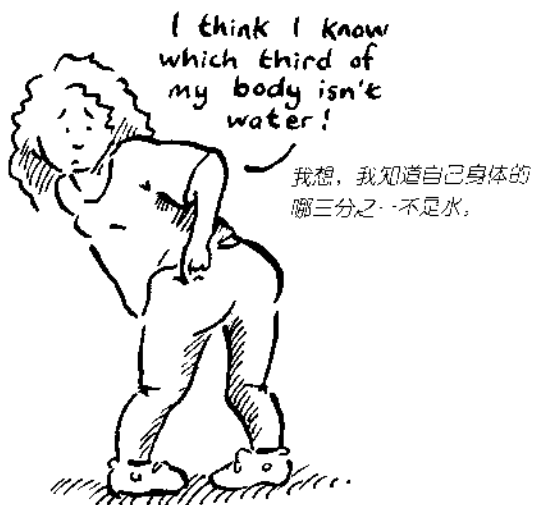


第一章

精力充沛、健康、快乐的你

生命之水

你的身体是一部非常**和谐**又极其**复杂**的机器。这部机器需要你花费大量的关爱去开动，使它一天24小时、一年365



天不出问题地运转,保持八十多年而永不停顿!人体中有三分之二是水分,而且它每天都通过出汗和上厕所失去几斤,所失去的水分需要经常补充。一个人不吃东西可能存活几个星期,但如果不喝水仅能活几天而已。水有助于你拥有**靓丽**的皮肤并对整个身体极为有利,因为它能冲刷掉体内的各种毒素。**每天至少饮用几杯清水吧!**

睡美人

睡眠是保持身体健康的又一个非常重要的因素。作为青少年,你会发现,你比其他年龄段的人需要更多的睡眠。你总感到疲劳,是因为你的**身体和情感**正在迅速成长的缘故。如果你的家人允许你睡在家里,你就有幸尽量享受这份**奢华**,达到每晚至少睡眠七八个小时的目的。而有些青年人,或因参加某些社会活动,或因学习至深夜,就可能会忽视自己身体的需求。第二天他们就会:

- ◎ **烦躁**。
- ◎ 不能集中**精力**。
- ◎ 反应迟**钝**。





◎ **情绪低落。**

◎ **喜怒无常。**

而且红肿的眼睛下面必然出现**黑眼圈**，那可就糟了！睡眠是使身体得到休息的捷径。它能使身体这部机器暂时“关机”，因此就会：

◎ **肌肉**放松。

◎ **皮肤**自我更新。

◎ **呼吸**变浅。

◎ **反射**和**疼痛**几乎完全消失。

◎ **大脑**活动放慢，但并未完全停止，至使每晚可做两三个好梦。

数绵羊



有些人会难以入睡，而失眠则会使人精神沮丧。你若存在这种问题，临睡前请勿食用**巧克力**、**咖啡**或**奶酪**。咖啡和巧克力含有**兴奋剂**，使你无法入睡。奶酪是高脂肪，不易消化，身体需要持续长时间工作才能把它消耗掉，这样会使你做恶梦。睡



俗话说：“睡前喝杯热牛奶，睡得又快又自在。”

事实虽如此，但并非对每个人都有效。

前还要避免饱餐或剧烈活动，因为身体要集中力量消化食物，或需要从活动中恢复过来。如果你学习到很晚，可再试着做一些常规的放松活动，给自己松松弦。

美梦提示

如果睡眠还是有问题，不妨选下列办法之一试试：

★**读书**，宁可选一本枯燥无味、一读便放下的书。

★**洗个热水澡**，放松放松。在浴水里加一滴**薄荷油**，效果会更好。

★**做瑜伽功**或其它放松活动，如深呼吸并慢慢呼出。

★想一想身上的每一块肌肉，从脚一直想到头，以便**放松**。

★**数绵羊**——**或数孩子**！（但这有可能产生相反的效果！）

★**睡不着觉**，不必着急。**忧虑**只会使你更难入睡。

记用了这些办法后，如仍然不成功，就得去看医生了。
还有些很好的顺势疗法可能对你有帮助。



注意营养

照料自己应该包括留意自己的饮食。你若想气色好，就必须吃好。那就是要选择健康食品，保持日常均衡。最好是一日三餐，餐餐丰盛。富有营养价值的饮食很重要，不要吃很多快餐类的东西(甜食、酥脆食物等等)。因此，你不应该以牺牲合理饮食为代价，整天整天地靠快餐过活。

为了做到饮食均衡，你每天应从下列每一组中**选取食物**：

- ⊙肉、**鱼**、豆类或干果类。
- ⊙**奶**及奶制品(奶酪、酸奶)。
- ⊙面包、谷类食物、**面条**。
- ⊙**蔬菜**。
- ⊙**水果**。

饮食中缺少上列食物中的任何一组，就意味着你饮食不当。

节食



成千上万的女士为防止肥胖(常常并不存在)而战，许多人为之奋斗一生。为了拥有像媒体到处宣扬的偶像那样的完美形象，女士们常常感到压力很大。通常来说，青少年减肥是没有道理的，或者说理由不足。~~青少年~~青少年在青春期以前有发胖现象。你现在可能对你的身材不满意，但随着你不断长高，自然会变得苗条起来。话虽如此，不少人还是超重。如果你真要节食的话，必须注意以下几点：

(1) 极端饮食

对许多少女来讲，像**厌食症**和**贪食症**这些严重疾病是相

当普遍的，而其主要的诱因是食物。这些疾病常常起源于看似无辜的饮食，因而它们与日常的进食息息相关。尽管大多数受害者非常瘦弱，但厌食症患者仍然陷入自己很胖的臆想中不能自拔。长此发展下去，只能住院治疗，就是死不了，也需要很长时间才能恢复元气。贪食症患者则以吃喝为乐，但又要保持体重不增加，于是采用两种方法：**(i)**诱发呕吐，这样，食物永远进不到胃里。**(ii)**服用泄药，这样食物还来不及消化，就顺肠而下。弄不好，这也要入院治疗。**厌食症**(这是普通说法)常常可能转化为贪食症，而贪食症也会变成厌食症。

俗话说：“一顿不揭锅，两顿吃得多。”

如果你真想进行快速节食，比如运用“喝泡沫牛奶”、“吃药片”或“三周之内只吃洋李干”的节食法，那么，倒有可能做到。但这成节食就是不让身体得到它必需的营养。当你又开始正常饮食时，身体就会把你吃的食物以脂肪的形式储藏起来，以备日后急需。

(2) 极限饮食

少

吃是减少体重的惟一可行的办法，但明智一点，还是多锻炼为好。不吃快餐式的甜的或高脂肪的食物，而代之以大量的水果和蔬菜。少吃牛羊肉，而以吃鸡胸、鸡翅肉和鱼为主(你若是素食者，当然这一条就不适合你了)。你若能把合理饮食



和大量的健身活动(像游泳、散步或参加健美班)结合起来,你就会感到多余的脂肪被熔化掉了。你可以适当地饿一饿自己,但仍有些松弛的部位需要增强。~~某些部位~~不论怎么说,你的身材其实对你挺合适。看看你的家庭,也许你继承了“大骨头架子”或者你不喜欢的超重倾向。但也不要因为你瘦得还不像块饼干而折磨自己。世界上最有魅力的人是那些最活跃、最健康、精力充沛的人,其中不乏被媒体称为“**超重**”的人。

现在像个叉子一样瘦了。





骑自行车锻炼



锻炼是健康人生中至关重要的一部分，且常常被列为每一位在校青少年的**必修课**。一周几节体育课无论如何也不够，所以，参加校外锻炼也是个好主意，而且越多越好！参加航模或舞蹈班对不太喜欢运动的青少年来说不失为上选，另外还有几百种活动可供选择。你若对什么都不感兴趣，不妨试一试游泳，这是一项极好的全方位的体育锻炼，因而享有能运动每块肌肉的美誉。骑自行车也不错，而且它还能使你得到免费单独**兜风**的机会。

还有，每天要尽量在**新鲜的空气**中进行锻炼，即便是散散步也好。这样可以避免出现由于整天关在室内造成的苍白的、近乎病态的脸色。

能损害身体健康的三种诱惑：酒精、毒品和吸烟

青少年应当尽可能地了解这三种“诱惑”。

酒精



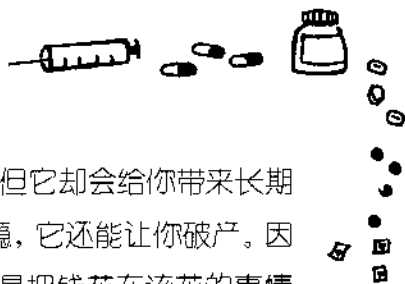
注成年人中，有百分之九十的人经常喝酒。虽然说年龄在十八岁以下的人在公开场合饮酒是不合法的，但多数人在十岁时，便在家中尝过酒。如果可能的话，你第一次喝酒，应该是和你父母在一起。当你和父母都认为恰当的时候，在水里加上一滴酒，让你尝一下酒的味道，这不失为一个好办法，酒精能否很快发生作用，取决于下列情况：

- ◎你是否刚吃过**东西**。
- ◎你已经喝了多少**酒**。
- ◎你多长时间**喝**一次。
- ◎喝酒**速度**的快慢。
- ◎你的**体重**。

由于青少年的身体对**酒精**还不适应，所以酒劲就特别惊人。适度饮酒会使你感到轻松愉快，过量则会让你动作失调，口齿不清，容易失去平衡，**呕吐**甚至**昏倒**！你还可能做出在正常情况下做不出的事，说出在正常情况下说不出的话。这些事情会萦绕在你的脑际，挥之不去！以后如果想喝酒，事前一定要先吃点东西或喝杯牛奶，而且要按照自己的节拍喝酒。酒后喝水

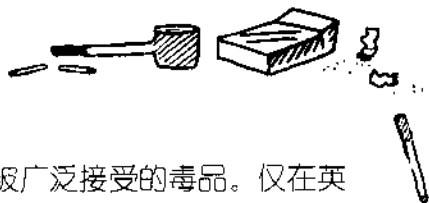
会有助于预防脱水，而脱水是引起宿醉的主要原因。

毒品



毒品可能会使你得到瞬间的快感，但它却会给你带来长期的、无休止的问题，尤其是它会使你上瘾，它还能让你破产。因为它是非法的，而且十分昂贵。最好还是把钱花在该花的事情上吧。弄清楚毒品的种类及吸食毒品的后果，你就不会轻易上当受骗了。

吸烟



烟草是一种更普遍使用并被广泛接受的毒品。仅在英国，每年都有**十多万人**夭亡，大多数人都从十来岁就开始吸烟。烟草是一种合法的毒品，吸烟者占总人口的**百分之三十八**。人们认为，吸烟能使你：

- ⊙减少食欲。
- ⊙解除**忧虑和压力**。
- ⊙放松自己。

吸烟很容易成瘾，也很花钱，并且对吸烟者和周围的人都



非常有害。越来越多的证据表明：即使是被动吸烟者也会和吸烟者患同样的疾病(主要祸及心脏和肺部),尽管这并不是他们自己的过错。因此,如果你父母或者你熟悉的其他人吸烟,你就要把吸烟的害处给他们讲清楚。

在一些圈子里,青少年是处于某种压力下才开始吸烟、喝酒或吸食毒品的。这样做是为了让人觉得很**帅**、很“酷”。请记住,当你真正了解自己,知道什么是你需要的,什么是你不需要的,并且能够在可能出现不同意见或受到某些压力的情况下还敢坚持自己观点的时候,你才是最**“酷”**的。你的朋友们应该尊重你,尊重你的意愿,不然,他们就不是你的朋友!

或许你并不在乎酒精、毒品和吸烟会对你的内脏产生什么影响,毕竟你看不到它们。但是,想想看,这些东西对你的容