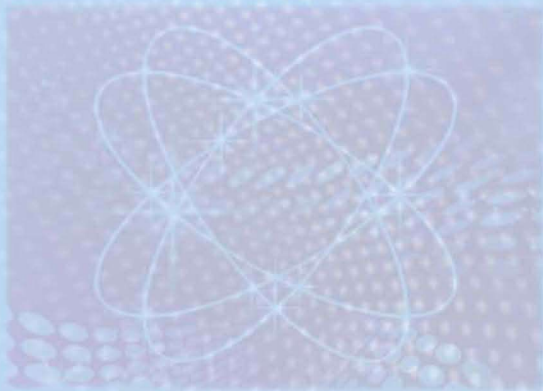


现代人时尚生活丛书

# 少女生活小百科

(下)

胡政旋 主编



新疆青少年出版社  
克孜勒苏柯尔克孜文出版社

现代人时尚生活丛书

# 少女生活小百科

(下)

胡政旋 主编

新疆青少年出版社  
克孜勒苏柯尔克孜文出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

少女生活小百科(下)/胡政旋主编. —修订本. —阿图什:克孜勒苏柯尔克孜文出版社;乌鲁木齐:新疆青少年出版社,2008. 1

(现代人时尚生活丛书)

ISBN 978-7-5374-0506-5

I. 少… II. 胡… III. 女性—生活—基本知识 IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 174173 号

# 前 言

什么叫时尚？

一位著名学者曾有过这样一段精辟的论述：“时尚就是比普通人快半步——快一步叫前卫，慢一步叫落伍。”

诚然，谁也不愿成为时代的落伍者，与时尚潮流擦肩而过。站在时尚的前沿，引领潮流，傲视群雄。这已成为每一个热爱时尚的人所憧憬的生活方式。但是，追求时尚，你又常常发现自己总是被甩在时尚的身后，令人痛苦不已。

健康的体魄、魔鬼的身材、时髦的穿着、高雅的谈吐、不凡的仪表、典雅的家居环境及独具个性的生活方式，成为时尚生活中不可或缺时尚元素，也成为现代少男少女们梦寐以求，并为之拼搏奋斗的目标。

为满足广大读者（尤其是女性读者）对时尚生活知识的了

解和鉴赏,我们特组织对此有多年研究的资深学者,精心编写了此书,内容涉及现代人生活的方方面面,向广大读者传递现代人时尚生活、时尚消费的最新信息,相信本书会成为广大读者的亲密伙伴。

编 者

# 目 录

保健篇 .....	1
如何美化自己 .....	1
护发与病发处理 .....	3
美发的小诀窍 .....	5
教你做颜面操 .....	6
少女要注意的皮肤美 .....	8
愿你玉肤常驻 .....	10
苗条身姿哪儿来 .....	11
美容问答 .....	13
饮食和美容 .....	16
少女乳房保健 .....	18
少女不宜过早隆胸 .....	20
少女莫用丰乳霜 .....	22
少女经期卫生 .....	23
少女的经期保健 .....	25
少女经期好补品 .....	28
少女经期不要拔牙 .....	29
束腰对健康的危害 .....	30

少女下装不要过紧 .....	32
少女节食后遗症严重 .....	35
美国名模饮食守则 .....	36
<b>服饰篇</b> .....	<b>38</b>
皮鞋款式与足部及全身健康 .....	38
扎辫子为何不宜太紧 .....	40
不同肤色的女性怎样选择服装的色彩 .....	40
女性使用箱包手袋的艺术是什么 .....	41
女子服饰打扮的禁忌都有哪些 .....	42
身材矮小的女性着装应注意什么 .....	43
身材高大的女性着装应注意什么 .....	44
围巾怎样和服装搭配 .....	45
职业女性应该怎样着装 .....	46
青春期为何忌束胸、束腹 .....	47
如何选择合适的胸罩 .....	48
乳罩不合适易引起什么问题 .....	49
为什么少女不应当经常穿着化纤内裤 .....	50
女性佩戴耳环应注意什么 .....	51
如何选戴戒指 .....	52
如何选戴耳环 .....	52
如何选戴项链 .....	53
怎样选择和使用太阳镜 .....	53
哪些女性不宜用化妆品 .....	55
女性如何谨防口红病 .....	56
染发会影响健康吗 .....	56
女性何时不宜戴隐形眼镜 .....	58

<b>运动篇</b> .....	59
适合女性的运动有哪些 .....	59
女性在运动中应注意哪些问题 .....	60
为什么运动能使女性长寿 .....	61
为什么说游泳是女性最好的健美项目,有什么注意事项 .....	62
为什么说不能以劳动代替锻炼 .....	63
白领女性如何健身 .....	63
女性经期锻炼“五忌”指什么 .....	64
哪些体育运动对痛经治疗有益 .....	65
为什么说青春期不宜忽视体育锻炼 .....	65
运动能帮助长高吗 .....	66
运动对性功能有什么影响 .....	67
怎样消除疲劳 .....	68
坐骨神经痛患者如何进行锻炼 .....	68
怎样消除腹部多余的脂肪,女性应怎样进行腹部锻炼 .....	69
<b>环境篇</b> .....	71
厨房里有哪些不利健康的因素 .....	71
居室装修与健康的关系如何 .....	71
现代生活中有哪些另类污染 .....	72
日常用品与皮肤损害有何关系 .....	73
居室电脑污染对身体有何危害 .....	75
居室温度对健康有什么影响 .....	76
女性从事哪些职业应注意健康防护 .....	77
影响女性健康的环境因素有哪些 .....	78
环境污染对妇女生育有何影响 .....	79



<b>自我保护篇</b> .....	80
少女应如何进行自我保护 .....	80
什么是正当防卫 .....	82
自卫的四种方法 .....	84
名声遭到败坏时的自卫 .....	87
乘车时的自卫 .....	88
购物时的自卫 .....	90
遭遇抢劫时的自卫 .....	92
落榜时的心理自卫 .....	94
美女的自卫 .....	96
少女如何防止性侵犯 .....	99
女性如何对待性骚扰 .....	102
女性不宜从事哪些工作 .....	102
<b>疾病篇</b> .....	105
少女青春期的苦恼 .....	105
什么是月经过多 .....	107
什么是月经过少 .....	109
女孩出现哪些情况应去看妇科 .....	110
少女易患哪些妇科疾病 .....	112
与少女月经相伴的疾病 .....	114
话说“白带” .....	117
少女痛经的防治 .....	119
为闭经少女指点门径 .....	122
生理性闭经是怎么回事 .....	124
病理性闭经是怎么回事 .....	125
青春少女的“怪病” .....	127

美少女战“痘” .....	129
少女雀斑和蝴蝶斑的防治 .....	132
不可忽视少女贫血 .....	133
<b>心情篇</b> .....	137
不知所措的电话 .....	137
喜欢上老师的女孩 .....	138
贪玩的女孩 .....	139
面对比你强的朋友 .....	140
当母亲偷看日记时 .....	141
作弊害自己 .....	142
藏起自己的美丽 .....	143
平平坦坦却是胸 .....	144
逃学心情 .....	145
择业与父母分歧时 .....	147
痛不欲生的感觉 .....	148
男女之间莫涉深 .....	148
碰到帅哥,心跳一百 .....	150
空气污染 .....	151
美腿绝非难事 .....	151
照镜子时的发现 .....	152
大脚美人 .....	153
冷血动物 .....	154
直面父亲 .....	155
消解压力 .....	156
闭嘴为好 .....	157
保护好“美目” .....	158

# 保健篇

## 如何美化自己

在社交场合,人的外表对交往的成败有着重要的作用。特别是初交,一位少女可以给人留下“看上去很舒服”的印象,也可能给人留下“看上去不顺眼”的印象,所以少女参加社交总要对自己美化一番,给人留下美好的印象。但是,如何美化自己,这就很有讲究。

一般人对美容的定义只限于保养皮肤、化妆这些小局面上。其实美是整体的。皮肤保养得好,妆化得适宜,只完成了部分。如果你的衣饰没有搭配好,头发没有梳理好,或是穿了双不雅观的鞋子,都会破坏整体的和谐。

一个人的精神、思想、动作、心理,无一不与美有关。美就是由生活、心理、内在、外在的条件组合成的。如果你觉得追求美很麻烦,那么你已经把美拒绝在门外了。为此,你先要有一个整体美的造型观念。

首先找出自己的优点与缺点,再使优点变成别人视觉的焦点举例而言,一个人脸部的轮廓并不漂亮,但有一双动人的眼睛,

别人一定会注意她的眼睛。但如果这个人的眼睛并不漂亮,轮廓很美,人们却不一定注意她的轮廓。因为眼睛有情感,能透露信息,所以是视觉的焦点。同样的,就算人长得不美,但皮肤很白,看起来清秀干净,一样能吸引人。所以注重皮肤保养与眼睛化妆,强调眼睛的“表情”是很关键的。

怎样打扮,使自己看起来可爱呢?最重要的是不要让缺点变成视觉的焦点。例如,你的身高只有156厘米,你要使别人不觉得自己矮,就要在服装上补短,使别人一眼看到你并不觉得矮。不穿蓬裙,不把自己往“横”的方向拉,这样,在别人的视觉上,你就显得高多了。

说到化妆,如果你天生丽质就不必化妆。如果你的眼睛、皮肤都不出色,不妨化点妆,所有艺术品都是由色彩、线条组成的,所以化妆不是虚假,要懂得艺术的表现,否则就很俗气。化妆就是把自己当成艺术家,化妆后的你就是艺术的结晶。

不论你怎么打扮,一定要使自己的精神与外表结合。如果你化了妆,心里又时时觉得这是化了妆的,你的表情一定很难看。穿了美丽的外衣,心里却不觉得美,这才是“表里不一”的了!

选择造型,要视自己的条件而定。例如,你较矮,就不适合潇洒型,高个子才帅,才潇洒得起来,所以你应把自己塑造得花俏娇小。有时候缺点却可以变为特点。例如,有的人皮肤较黑,浓眉大眼,头发浓密,看起来很粗犷,这时如果配上大耳环,穿上尼泊尔味道的衣服,穿双小牛皮靴,整个健康美的韵味便表露无遗了。

人要学着推销自己,就像婴儿以哭声引起妈妈的注意,你也要以自信的表现赢得别人的注意。如果你是个胖子,倒不如接受它,做一个快乐的胖子。其实,胖也有胖的美,如果一脸挫折感,垂头

丧气,才使自己看起来很难看。

人生在不停地成长,在这成长过程中,你必须不断接受新知识、新信息,才能充实更多内涵。内在美要靠不断的积累才能自然地秀于中形于外,使你身旁的人感受到你的内涵。

有了内涵,气质自然高尚。美丽可以看到,气质却靠感觉。真正的美女不仅视觉上可以看到,更应使人能用心感受到她的举止仪态与内在的表达。

## 护发与病发处理

秀发垂肩,乌发如云。头发生长在人体最触目的头部,对少女的仪态容貌有着重要影响。怎样才算是美丽健康的头发呢?一般应从五个方面衡量:一是清洁、整齐、没有头屑;二是头发光润,丝丝可见光泽,具有弹性;三是不粗不硬,不分岔,不打结,有柔软的感觉;四是头发疏密适中,尤其发根要疏密匀称;五是没有病发,色泽统一,没有出现斑、白、黄、棕等颜色混杂,头发没有异味。

要达到这五个要求,有一头美丽的头发,必须学会护理好自己的头发,护发可从三方面着手:

**一、擦发** 有些少女以为清洁头发就是洗头,其实不然。每天早晚用梳刷擦头发几次,也是一种清洁方法。容易为少女们忽视的是,临睡前的擦发。空气中有许多灰尘和细菌,附在头发上与发脂腺混合在一起,便会成为头屑和污垢,不但有碍美观,且会造成脱发和病发。每天早晚,用刷子轻柔地擦头发3分钟。约100次左右,这是保持秀发柔美润泽的好方法。擦发能对头皮造成轻度刺激,使血液畅通,促进新陈代谢,保持活泼的生机,皮脂得以充分

分泌。

**二、按摩** 每天应按摩头皮一次,按摩头皮可以刺激毛发血管及毛囊,有助头发的生长,和调节头皮的分泌作用,并对油性和干性皮肤有治疗作用。按摩的方法是张开两手手指,按在头皮上,作压、捺转动。

**三、病发处理** 由于新陈代谢的作用,每天有少量脱发(50根左右),早春秋末更多些,不属病态。但如果频频掉发,有时一天多达100根左右,就须注意了。如果脱下的头发发根粘糊糊的,可能是新陈代谢不佳,必须增加按摩头发的次数。最常见的病因是脂溢性脱皮,精神过度紧张或多吃含脂肪多的食物都会促使皮脂分泌过多。头屑过多的原因有两种,一是皮脂太多,皮脂干了就成为细屑状,叫干性脂漏;另一种是皮脂太少,头皮细胞角质脱出,粘在头发上,叫头部秕糠疹。头屑过多者,可适当洗头,干性发质者每周一次,油性发质者每周两次,洗头时可用药性洗发剂。

岔发断发和头发变黄变白,也是病发中较常见的。当头发过长或健康状况不佳时,常会发生发尾分裂而散乱的岔发或断发现象,这是由于发根分泌油脂失调或不能滋润长发末端的原因。

处理岔发的方法是将分岔部分剪掉,在距离分叉处2厘米的地方进行平行剪,并使用少量发乳按摩头发,以滋润头发。

头发变黄变白除遗传的因素外,多数是由于营养缺乏或不均衡引起。黄头发的产生,主要是血液中有酸毒素存在。除了由于食用甜食太多,糖分过剩引起外,体力和精神过度紧张疲劳也会产生酸毒素。头发摄取营养成分不足,便易出现黄、白发。除了保持安定、乐观的情绪和劳逸结合的生活规律外,可以多吃些海藻类食物,如紫菜、小鱼和贝壳类,这类食品多含碘质、钙质、硫黄质和蛋

白质等。

## 美发的小诀窍

人说青春离不开美发,哪个女孩不希望自己有一头光亮润泽的秀发,那是健康与青春的象征。以下介绍几种简单易行的护发方法,可供朋友们在日常生活中借鉴。

**茶水护发** 在洗完头发以后,再用茶水冲洗,可使头发乌黑柔软,富有光泽。

**啤酒护发** 先将头发洗净、擦干,然后将啤酒均匀地涂搽在头发上,并进行按摩,使其渗透发根。10分钟后用清水洗净,这样不仅使头发光亮,而且能防止头发干枯脱落,促进头发生长。

**醋蛋护发** 先在洗发液中加入少许蛋白,调匀后洗发,并轻轻按摩头皮。然后洗净,用蛋黄调入少量醋,使其充分混合,顺发丝慢慢涂抹,用毛巾包1小时,再用清水洗净,头发乌黑发亮。此法最适宜干性和发质较硬的头发。

**葱泥护发** 先将圆葱捣成泥状,用纱布包好,用它轻轻拍打头发,使圆葱汁均匀地敷在头皮和头发上。过几小时后,再将头发洗净,这样能消除头屑。

**蜜蛋油护发** 用一茶匙蜂蜜,一个生鸡蛋黄、一茶匙植物油、两茶匙洗发水和适量葱头汁放在一起,充分搅匀,涂抹在头皮上,戴上塑料薄膜帽子,再在帽子外不断用湿毛巾热敷。过一两个小时,将头发洗净。如果每天一次,过一段时间,可以缓解头发稀疏症状。

**柚子核护发** 用柚子核25克,开水浸泡,将其汁涂于发根,也

可配合生姜涂搽，每天二三次，可以治疗秃发、发黄，加快毛发生长。

**陈醋护发** 取陈醋 150 毫升，加温水 1 公斤，搅匀。用此水每天洗头一次，能去头屑止痒，防止脱发，还能减少头发分叉。另外，在理发吹风前，往头发上喷一些陈醋，可使发型耐久，并使头发柔软润泽。

## 教你做颜面操

我从小一直念到师范学院都在上海求学。从进小学起，就一直学习唱歌、舞蹈、表演等，毕业后当过教师及上海电视台的节目主持人，后来又拍摄了电视剧。1986 年我赴日留学，出入于日本影视界。过去我以为“颜面体操”是职业需要，现在我认为对脸部的训练不仅是演员的需要，而且对一般女孩子也是具有普及意义的美容、健康的方法。于是我开始研究和创作了一套颜面体操。我的一个同事女儿曾做我的实验对象，一个月后她便考取了演员，并因为她的表情丰富而当上了主角。颜面体操有消除疲劳和美容的效果，它会使人显得更加年轻可爱。

颜面体操包括伸展操、下颏操、颜面操、舌操、耳朵操，眼球操等。这里介绍一套颜面操，可供少女们练习。

做颜面操时最初由于肌肉僵硬，一般人不能很好完成。但随着肌肉变得柔软，就能做各种脸部表情。下面是三种基本模式，除此以外的请自己多下功夫，关键在于肌肉的伸展、收缩，然后是不断是松弛。一定要记住这三要素。



## 一、金刚脸

1. 面朝正前方,然后除鼻子外,其他所有肌肉都向外拉,做出表情:

轻轻咬住牙齿,嘴周围的肌肉向外侧拉,眼周围的肌肉张紧,眉毛向上吊,眼突出,脸颊的肌肉向上提;想象一下你生气时候的脸。

2. 该表情保持 10 秒。

## 二、梅干脸

1. 与金刚脸正好相反,脸部肌肉以鼻子为中心聚拢起来,收拢嘴巴,眉毛下垂,脸颊的肌肉有意识地向下拉:

2. 该表情保持 10 秒。

## 三、能面脸

1. 脸部肌肉放松,这是做能面表情的体操。

慢慢地深呼吸,眼睛安静地闭着,口自然地稍稍张开,脸部的所有肌肉都放松:

2. 保持 10 秒

以上是连续的颜面体操,按金刚脸、梅干脸、能面脸的顺序重复三次,该用力时尽量用力,该放松时尽量放松,这样才能发挥作用。

颜面操包括了脸部肌肉的要素,欠缺的是表情的要素。因此,我建议女孩子可以照着镜子,欣赏着各种表情来进行。做出表情就是在表演,请利用这样的“演技”,把积聚在心中的喜怒哀乐都宣