



21 SHIJI

科学全面实用的少女生活指南
XINGFU JIATING BAIKE CONGSHU

少女生活

百科
大全

河北科学技术出版社



21 SHIJI

科学全面实用的少女生活指南
XINGFU JIATING BAIKE CONGSHU

少女生活

百科
大全

王晓旭/编著

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

少女生活百科大全/王晓旭编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2005

ISBN 7-5375-3270-2

I.少… II.王… III.女性—生活—知识 IV.Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 095045 号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/050061

责任编辑/王辛卯 李蔚蔚

封面设计/鲁 冰

美术编辑/寇 菁

印 刷/北京楠萍印刷有限公司

开 本/880×1230 1/32

印 张/15

字 数/320 千

版 次/2005 年 9 月第 1 版

印 次/2005 年 9 月第 1 次印刷

定 价/24.80 元



21 SHIJI

科学全面实用的少女生活指南

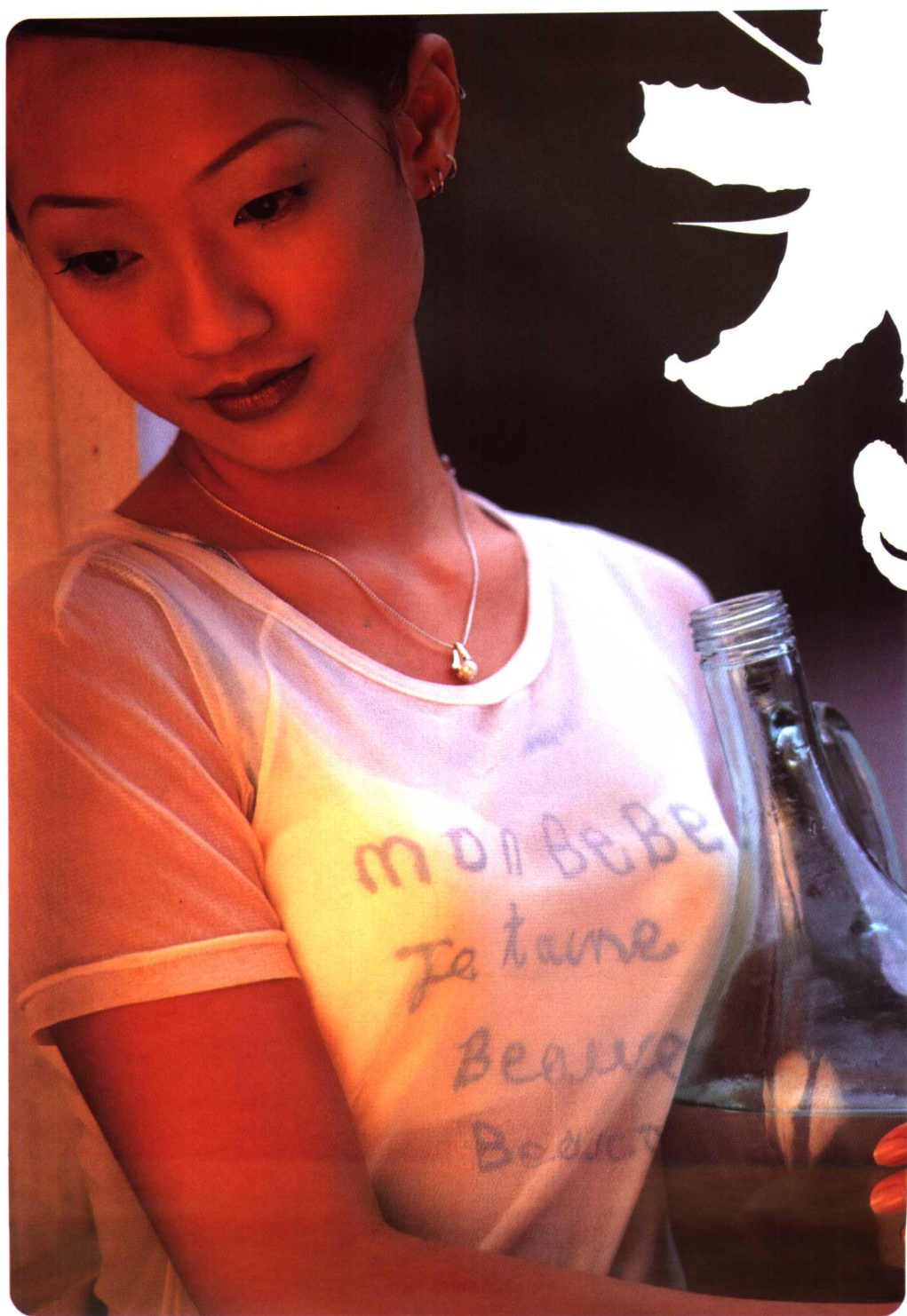
XINGFU JIATING BAIKE CONGSHU

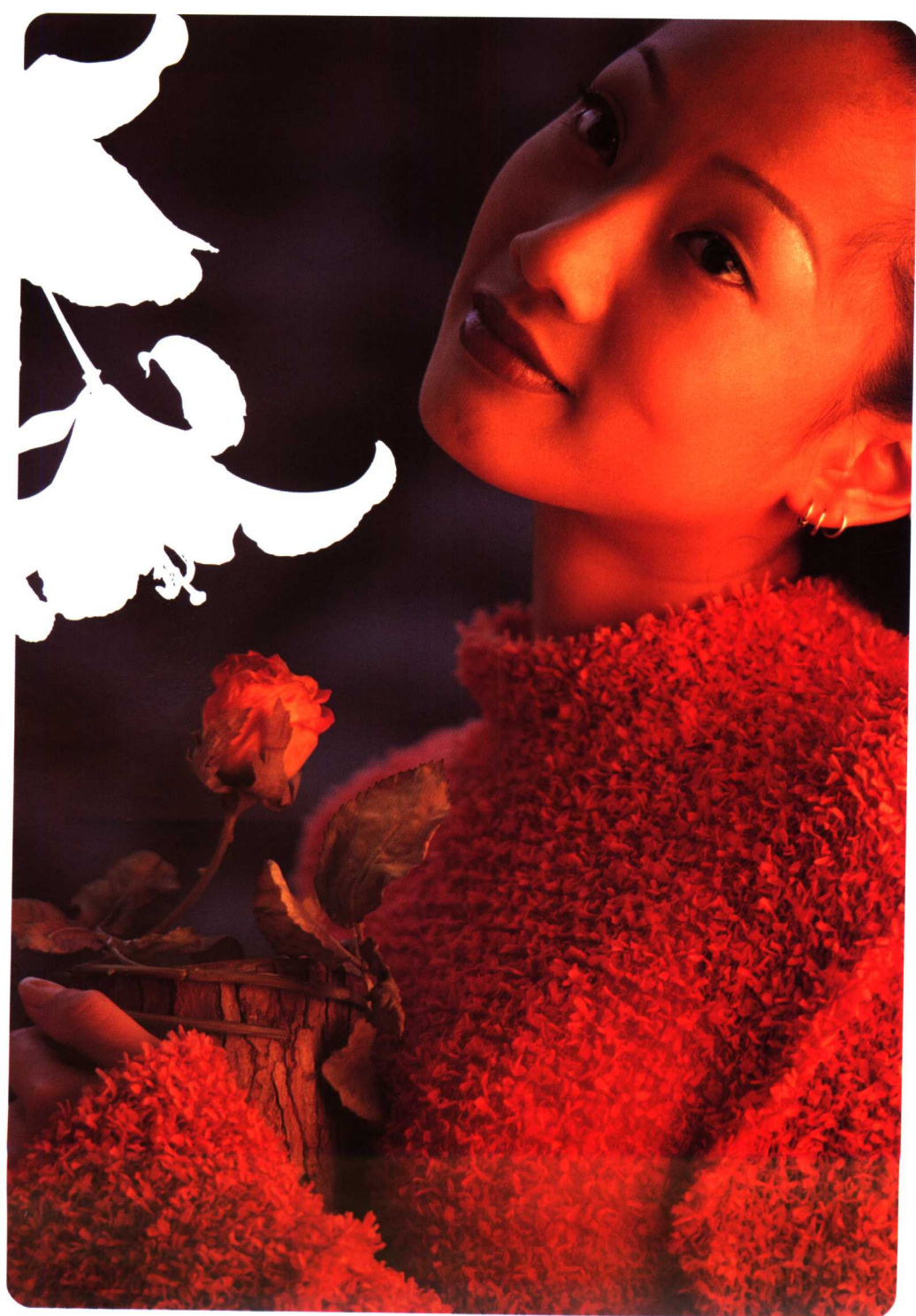


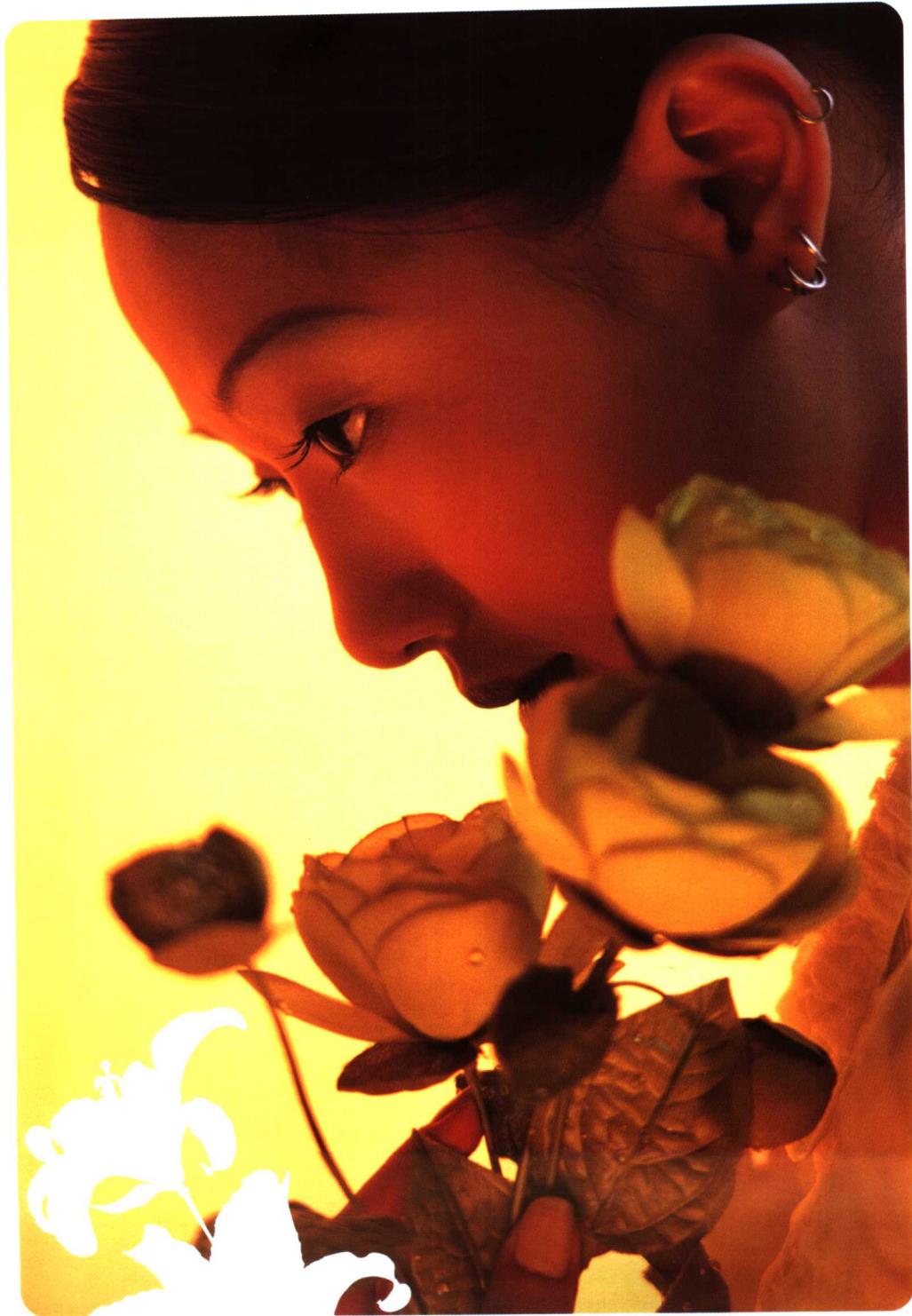
图片提供：惠葆孕妇时装 网址：www.huibaolp.com

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com









前 言

人生犹如白驹过隙，转瞬间，女性就由懵懂无知，无忧无虑的孩提时代悄然步入了新奇多变、躁动不安的青春期。它的情然而至，是不可抗拒的生长规律，每个青春少女都应坦然面对。

青春期的女孩会发生很多变化。首先是生理上的变化，如长个子、体重增加、变声、生殖器官的变化等。其次是心理上的变化，如害羞、惶恐不安、忧心忡忡、逆反心理等。这些身心的变化让少女对周围的人，周围的事产生一种雾里看花的感觉。

青春期少女的发育是一个受各种因素的影响，不断变化的过程，例如遗传、营养、光照、文化、地域、社会经济、生活条件等因素都可能对它产生影响。由于生活水平的提高，营养的改善，社会活动增多以及文化卫生等因素的变化，现代人青春期来临的步伐是越来越快了。

少女的青春期，也是一个充满幻想，充满迷惘，充满危情的时期，如果在这个非常时期不能用心打造自己，经营自己的话就会走错路，甚至走向堕落，所以，掌握这一非常时期应懂的知识非常重要。

《少女生活百科全书》一书的问世，正是基于以上的

现状，针对当今的青春少女匮乏的科学知识，从实际入手，科学地、系统地按生理卫生常识篇、心理健康快乐篇、美饰美容美体篇、美食营养保健篇、处世交际礼仪篇、交友处友恋爱篇、魅力气质修养篇、品味风韵时尚篇、自尊自爱防身篇、永葆青春防病篇共十大部分进行了阐述。从“为什么”开始，然后告诉青春期少女应该“怎样做”，如何认识自己的生理、心理范畴内的各种问题，并认识性心理现象，如何解脱性心理困惑，如何审美，怎样发展自我，保护自我，等等，帮助如花似玉的少女们安全顺利度过青春期。

本书注重知识性、实用性与趣味性相结合，着重帮助青春少女解决非常时期的各种难题、疑惑。有助于少女正确认识青春期的生理变化和心理特点，注重保护健康，养成卫生习惯，培养良好的心理素质和自我调节的能力。

编 者

2005年6月

目 录

生理卫生常识篇

第一章 了解我们的生理变化	(3)
如梦的时节	(3)
身高体重增加	(4)
何谓月经	(5)
月经初潮和月经周期	(5)
痛经的原因	(7)
姑娘的“隐痛”——痛经	(7)
排卵日期的确定	(9)
女性的生育期及排卵次数	(10)
女性乳房的结构与功能	(10)
女性乳房的发育过程	(11)
女性的第一性征	(11)
女性的第二性征	(12)
女性一生的生理周期及其特征	(12)
女性的生殖器	(13)
青春期发育异常与性早熟	(15)
姑娘乳房有溢乳的原因	(17)
副乳是怎么回事	(18)
姑娘多毛的处理办法	(19)
有些女孩为何不长阴毛和腋毛	(20)

乳房的正常发育	(21)
健康乳房的形态与位置	(22)
乳房的主要生理功能	(22)
青春期发育有迟早	(23)
有些少女初潮后月经不准	(25)
第二章 青春期的生理卫生	(26)
有的少女为什么胸部平平	(26)
有些少女乳房过大	(28)
少女月经量过多的处理方法	(29)
少女小腹胀痛要警惕	(30)
月经前有哪些不舒服	(32)
月经期要注意的事项	(33)
月经期的腹痛原因	(34)
女性外生殖器的卫生与保健	(35)
月经期的生理卫生	(36)
经期应避免游泳和盆浴	(37)
卫生巾的选择与使用	(37)
白带的观察	(38)
不安全的阴道冲洗	(39)
夏天谨防外阴感染	(39)
选择内裤有学问	(40)
青春期女性乳房的保健	(41)
少女白带多不是病	(42)
少女外阴瘙痒的处理	(43)
少女易发减肥综合征	(44)
少女下身腥臭的原因	(45)
少女口周或乳晕长毛正常吗	(47)
有的少女为何无阴毛	(47)

“倒经”和“错经”是何原因	(48)
少女闭经的原因	(49)

心理健康快乐篇

第三章 青春女孩的心理发育	(55)
充满困惑的时期	(55)
风云变幻的时期	(59)
不协调的时期	(59)
痛经的困惑和调适	(60)
了解经前期紧张综合征	(61)
月经来潮容易情绪烦躁	(63)
对异性疏远阶段	(64)
向往异性阶段	(66)
爱情萌发阶段	(67)
少女的强 me 心理机制	(69)
少女的强 I 心理机制	(70)
克服你的惰性	(72)
少女心理变态的三个心理指标	(72)
少女心理变态的主要特征	(74)
少女心理变态的类型	(74)
克服害羞的方法	(76)
有些少女容易嫉妒	(77)
少女常见的情绪障碍	(78)
第四章 保持健康快乐的心态	(80)
如何塑造良好的性格	(80)
心理健康的标准	(83)
心理健康的内容	(85)

自我意识缺陷的调整	(86)
自我意识缺陷的种类	(87)
学会控制自己的感情	(90)
培养良好的考试心理素质	(91)
影响女孩心理健康的生理因素	(93)
影响女孩心理健康的心理因素	(94)
影响女孩心理健康的外部因素	(96)
开阔心胸,学会宽容	(97)
战胜孤独	(98)
诚实谦虚和正直	(99)
懂得幽默	(99)
克服自身性格上的弱点	(100)
培养良好的习惯	(101)

美饰美容美体篇

第五章 美容美发的技巧	(105)
少女美容的基本程序	(105)
科学选用化妆品	(106)
化妆技巧	(107)
怎样做好双眼皮	(108)
文眉的方法	(110)
香波能去头屑	(111)
稀发女子巧梳妆	(112)
少女化妆应注意的事项	(113)
化妆品皮炎	(114)
有些化妆品会引起过敏性反应	(115)
化妆时要保护眼睛	(117)

涂口红的方法	(118)
何谓美容牙科	(119)
根据自己的皮肤特点化妆	(121)
正确使用磨砂洗面奶	(123)
少女面部的化妆	(123)
各种化妆品的保质期	(127)
头发的保护	(128)
巧除面部汗毛	(129)
巧用蜂蜜美容	(130)
女孩的科学洗脸	(131)
黑眼圈形成的原因	(132)
皮肤变黑或变白的原因	(133)
有些女孩戴首饰会发生接触性皮炎	(134)
做好睡前肌肤保养	(135)
合理保护少女的皮肤	(136)
第六章 服饰美体的常识	(141)
使少女的腰、腿、脚变美	(141)
女孩怎样穿衣才利于健康	(145)
有的少女身材像“豆芽菜”	(147)
怎样使少女的颈项美	(148)
女孩不能束腰	(150)
体型过瘦如何练健美	(151)
青春期男女不宜长期戴墨镜	(153)
青春期女性不宜穿高跟鞋	(154)
青少年驼背的预防和治疗	(154)
健美的标志	(155)
塑造健美的体型	(156)

美食营养保健篇

第七章 吃出来的健康	(161)
青春期对营养的特殊要求	(161)
维生素对人体的作用	(163)
微量元素是人体必需的	(165)
课间加餐的好处	(166)
食物纤维的好处	(166)
不能过量吃水果	(167)
饭后八不急	(169)
安排一日三餐	(169)
培养良好的饮食习惯	(170)
哪些食物具有健脑作用	(171)
美容食品	(172)
蛋白质与皮肤健美	(173)
糖类、脂肪与皮肤健美	(174)
水果、蔬菜与皮肤健美	(175)
影响皮肤的食物	(175)
青少年偏嚼的危害	(175)
牛奶不耐受的原因	(176)
第八章 健康来自运动	(177)
青春期女性的健美	(177)
睡前5分钟健美操	(179)
巧做清晨5分钟健美操	(180)
怎样进行散步健身	(181)
反序运动的锻炼方法	(182)
两肩不平的矫正方法	(183)