

现代家庭保健系列丛书

少女 生活百科

全面解答女孩生活中的困惑
让每位少女，认识自己，完善自己，保护自己

- ★ 青春期少男少女的身体有什么差异？
- ★ 女孩经期应该注意哪些问题？
- ★ 青春期健身的重要性
- ★ 女孩，你需要减肥吗？
- ★ 怎样克服青春期的逆反心理？
- ★ 少女为什么不宜早恋？
- ★ 哪些食物让女孩变聪明？
- ★ 如何针对不同肤质护养皮肤？

Shao Nu Shenghuo Bai Ke

刘伍灵医学博士/主编



少女 生活百科

- ★ 青春期少男少女的身体有什么差异？
- ★ 女孩经期应该注意哪些问题？
- ★ 青春期健身的重要性
- ★ 女孩，你需要减肥吗？
- ★ 怎样克服青春期的逆反心理？
- ★ 少女为什么不宜早恋？
- ★ 哪些食物让女孩变聪明？
- ★ 如何针对不同肤质护养皮肤？

刘伍灵医学博士/主编



少女 生活百科

刘伍灵医学博士 主编



内蒙古文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

少女生活百科 / 刘伍灵编. — 呼伦贝尔: 内蒙古文化出版社, 2005.8

ISBN 7-80675-240-4

I. 少... II. 刘... III. 家庭保健知识
IV. H194.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 125858 号

少女生活百科

刘伍灵 主编

-
- | | |
|------|---------------------|
| 出版发行 | 内蒙古文化出版社 |
| | (海拉尔市河东新春路 08 号) |
| 印刷装订 | 北京鑫利印务有限公司印刷 |
| 经 销 | 新华书店 |
| 责任编辑 | 格日乐 |
| 封面设计 | 李宁 |
| 开本 | 880×1230 毫米 1/32 |
| 印张 | 11 字数 250 千 |
| | 2005 年 8 月第 1 版 |
| | 2005 年 8 月第 1 次印刷 |
| | 印数 1—5000 册 |
-

ISBN 7-80675-240-4/I·113

定价: 22.00 元(全套定价: 66.00 元)

Shao Nv Shenghuo Bai Ke

全面解答女孩生活中的困惑
让每位少女，认识自己，完善自己，保护自己

前言

变幻新少女,萌动的季节,这一时期身体发生着巨大的变化,理智与情感,真心与游戏,情爱小百科。这一时期少女们思想的可塑性非常大,她们情感纯真,思想活跃,愿意读书学习,喜爱文娱活动。抓住这一有利时期,少女就会拥有智慧和能力,适应社会,更好地成长。

少女生活百科,全面解答生活问题:青春期少男少女的身体有什么差异?怎样克服青春期的逆反心理?如何针对不同肤质护养皮肤?青春期健身的重要性?女孩经期应该注意哪些问题?等等。

本书富有引导性、现实性和时代性,是专供青春期阶段的少女阅读的生活手册。是你的健康指南、“好朋友”,不仅充满灵性、真诚和挚爱,同时悉心地引导你实现心中所愿。也为家长、

少女生活百科

教师和有关社会工作者了解他们提供了一扇窗口。

全书由生理篇、保健篇、心理篇、营养篇、形象篇、社交篇、礼仪篇、安全篇等内容组成,是新时代女子们必备的良师益友。让每位少女,认识自己,完善自己,保护自己。

青春期是人生最美丽的起点,我们衷心希望天下所有的少男少女们开心、健康,并拥有幸福美好的青春回忆!

生理篇

为什么说青春期是人生的关键期	2
青春期少男少女的身体有什么差异	3
青春期所需营养素有哪些	5
女孩子为什么会有月经	9
女孩的月经初潮	10
月经前有哪些反常现象	11
女孩经期应该注意哪些问题	12
经期一定不能运动吗	15
如何防止经前综合症	16
为什么卫生护垫不能常用	17
青春期少女有哪些常见的妇科问题	18
女孩子哪些情况需要去妇科看病	20
少女下腹疼痛是怎么回事	21
少女如何进行日常清洁护理	22
什么样的白带属于不正常	23
女性如何自查外阴	26
常见的女性外阴疾病有哪些	27
少女运动不当会导致哪些妇科病	29
如何克服经期异味	30
外阴瘙痒是怎么回事	31
痛经如何调理	33
如何调理经期紧张综合征	35
青春期健身的重要性	37

少女生活百科

少女妊娠有什么危害	40
少女如何保养乳房	42
少女束胸有什么危害	43
如何解除乳房疼痛	44
性幻想是怎么回事	45
女孩在变声期怎样保护嗓子	47
青春期女孩的脂肪变化	48

保健篇

青少年锻炼要注意哪些方面	51
为什么说运动能促进大脑发展	54
青少年保护视力的方法	57
青少年电脑前如何保护视力	60
青少年佩带眼镜的禁忌	61
少女的牙齿保健	64
为什么说青少年饮酒有弊无益	65
青少年吸烟的危害	67
青少年轻视早餐有什么害处	68
健脑补品有用吗	69
如何“吃”出一个聪明大脑	71
睡眠对青少年大脑发育有那些作用	73
如何提高睡眠质量	78
怎样克服失眠	80
女孩,你需要减肥吗	82
少女如何减肥	84
长期食素减肥法不可取	92
少女应注意补充铁剂	93

少女不宜穿紧身裤	94
少女穿高跟鞋有害健康	95

心理篇

青少年的心理特征有哪些	98
青少年心理健康的标准	101
怎样培养健康的心理	105
青少年心理保健的重要作用	106
青少年常见的心理障碍有哪些	107
怎样克服青春期的逆反心理	108
少女为什么不宜早恋	110
如何缓解生活中的压力	112
影响女性成才的心理因素有哪些	116
如何克服女性的害羞	118
如何摆脱女性空虚感	119
如何消除女性孤独感	121

营养篇

如何安排少女青春期膳食	125
常用营养素摄取指南	127
为什么说吃鱼有利大脑	132
贪吃对青少年有什么害处	134
常见美肤、护肤食品有哪些	137

少女生活百科

常见美发、护发食品有哪些	140
减肥蔬菜 6 种	142
瘦姑娘如何变胖	143
为什么说洋快餐有损健康	145
营养青与少年近视有什么关系	146
哪些食物让女孩变聪明	148
复习期间的食品该如何选择	150

形象篇

怎样让秀发更美	154
脱发怎么办	159
着装有哪些学问	161
服装的色彩如何搭配	165
饰物与服装如何搭配	167
如何针对不同肤质护养皮肤	168
“饮水”美肤法	171
果菜汁美肤法	175
护肤品怎样擦最有效	176
如何战胜“青春痘”	177
少女如何擦抹香水	181

社交篇

社交中必备的五大原则	185
------------------	-----



好人缘从赞美他人开始	188
微笑的魅力	193
微笑的内涵	195
少女如何与异性交往	197
少女如何正确对待异性吸引	198
邻里间该如何相处	200
如何与有嫉妒心的人相处	202
如何学会调节自己的情绪	203
适当运用幽默	204
倾听的技巧	208
影响人际关系的几种心理障碍	212
与老师相处应注重哪些礼仪	215
同学间该如何相处	217
姿势、表情——无声语言	219
如何向他人道谢与致歉	222
如何与异性交谈	225
如何同孩子交谈	228
如何同老年人交谈	230
如何同陌生人交谈	232
委婉的表达是智慧的表现	235
少女怎么样的谈话最受人欢迎	237

礼仪篇

站姿的练习	240
坐姿的练习	241
走姿的练习	243
介绍的礼仪	244

少女生活百科

电话礼仪	249
参加集体活动的礼仪	251
亲情礼仪	252
与外宾相处的礼仪	255
吃西餐的礼仪	257
吃中餐的礼仪	264
电影院、剧院里要讲究的礼仪	265
商场、超市里要讲究的礼仪	267
名胜古迹讲究的礼仪	268
公园、游乐场里要讲究的礼仪	269
听音乐会讲究的礼仪	270
观看体育比赛要讲究的礼仪	272
图书馆、博物馆、美术馆里要讲究的礼仪	273
在博物馆、美术馆要讲究的礼仪	274
乘火车出行时要讲究的礼仪	275
乘船出行时要讲究的礼仪	276
乘飞机出行时要讲究的礼仪	277
拜访他人时的礼仪	280
宿舍礼仪	282
上网交往的注意事项	283
移动电话的使用的礼仪	285
舞会上的注意	287
尊称与敬语	288
外国传统节日	291
送花的禁忌	292
西方花语	293
一些国家的特殊礼俗禁忌	295

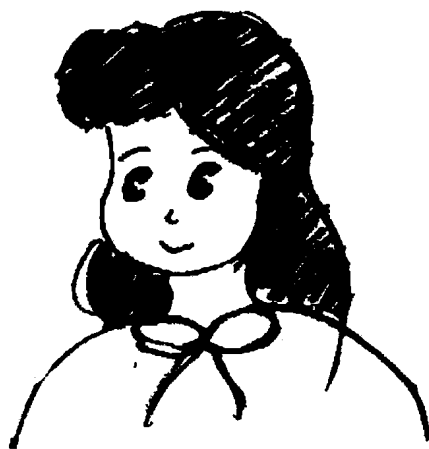
安全篇

乘公共汽车怎样防盗	299
陌生人敲门的对策	300
有陌生人走近如何应变	301
女性防强暴的对策	302
青少年要合理使用网络	305
怎样安全用电	308
遭遇停电时应该怎么办	310
天花板滴水怎么办	312
注意家庭厨房安全	313
如何正确使用微波炉	315
锅子燃烧怎么办	316
火灾自救须知	316
如何安全使用煤气	318
如何使用灭火器	319
扎刺时的解决对策	321
如何识别火车票真假	322
外出旅游应携带什么物品	323
出游如何选择衣物	323
出游如何保证安全	324
如何在野外辨别方向	325
野外求生的对策	326
游泳时肌肉痉挛(抽筋)的应变	328
踝关节扭伤时的对策	329
轻微烧伤、烫伤时的对策	330
割伤时的急救护理	332

少女生活百科

脱臼的急救护理	332
溺水者的急救护理	333
中暑者的急救护理	334
强地震时的逃生措施	335

生理篇



为什么说 青春期是人生的关键期

少女青春期的心脏突飞猛长,已达到出生时的 10 倍。心肌纤维也变得粗壮有力,每次收缩排出的血液可达 60 毫升-70 毫升,而在此之前儿童的心脏排血量只有 41 毫升。强有力的血液供应才使身体的血液循环有力充实,使全身各器官的生长生气勃勃,劳动能力也大大加强。

此期脑的重量已近成年人水平,大脑皮层的沟回增多、加深,这就意味着大脑表面积的进一步加大。随之而来的是神经细胞分化成熟,人的智力进一步成熟,理解能力增进,能作推理、分析及判断,对事物的反应能力进一步提高,各种精细动作也作得比较准确、协调。这样,人就能掌握更广阔的知识领域,学会各种复杂动作。这时脑的记忆能力也有进展,能连贯地有条理地记事了,使记忆更加深刻更加可靠。

此期肺活量明显增大,10 岁时的肺活量还只有 1400 毫升,青春发育期就一下子增至 2000 毫升至 2500 毫升。性成熟期肺活量可达 4800 毫升。这样大的肺活量为从事体力劳动、肩负工作重担奠定了坚实基础。

另外,此期生殖系统迅速发育,逐渐达到性成熟。男女之间的