



内容丰富·科学实用·体例简明·随用随查

爸妈送给青春期女儿最好的礼物 女孩成长不可或缺的枕边书

少女百科全书

段翠翠◎编著

酷酷的青春，怪怪的心情，多彩的年龄……作为少女的你，处在这么靓丽的年华，你对自己的身体发育了解吗？对自己的成长与未来迷茫吗？本书从少女身心状况的实际出发，详尽、系统地为广大少女提供了各种必备知识，帮你解开重重迷雾与疑团，一步一步带领你走进人生的百花园！



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



少女百科 全书

段翠翠 / 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

少女百科全书 / 段翠翠编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2014.1

ISBN978-7-5308-8735-6

I . ①少… II . ①段… III . ①女性 - 生活 - 知识 IV . ① Z228.4


中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 170182 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 张 萍

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 **天津科学技术出版社**

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 710 × 1000 1/16 印张 22 字数 500000

2014 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 28.00 元



前言

少女时期是女性由懵懂无知、无忧无虑的孩提时代步入新奇多变、躁动不安的青春期的成长过程，它不仅是女性身体发育、成熟的关键期，也是培养气质、优秀品质、良好习惯的黄金期，更是一个充满幻想，充满迷惘的时期。如果在这个非常时期不能用心打造自己、经营自己的话很可能会走错路，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。

青春期的女孩子会发生很多变化。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。青春期少女不必对这个时期的身体变化感到惊慌失措，这些都是身体发育的必经阶段，此时，少女不仅要多学习身体保养和护理的小知识，更要随时关注身体的变化，一旦身体不适要及早治疗，不要因为羞于开口和不好意思而耽误治疗。只有正确认识和处理这些变化，才能更好地学习和生活。

优雅良好的礼仪修养不仅是个人品位的体现，更是一项能够带来实际利益，让你赢得学业和成功人生的重要生存技巧。而且每个女孩都希望自己能够成为一个端庄淑雅、落落大方，深受周围人欢迎的漂亮女孩。此时的你，就需要从校园礼仪、仪态礼仪、交谈礼仪、电话礼仪等方面，对自己进行全方位的包装，打造一个崭新的自己，让内在的魅力烘托出外在的美丽，最终变成一个懂礼貌、谈吐优雅、众人瞩目的美少女。少女时期也是性格的初成阶段，更是关键阶段，它将决定你一生的性情与脾气。此时的你，需要开动脑筋根据血型或星座特点冷静分析身边的人与事，并用敏锐的眼光分清敌友、辨认生活中的是非非，做一个智慧型的少女。

每个女孩都爱美，少女时期的你肯定也不例外。处在少女时期的你，曾因脸上的痘痘烦恼过，曾为减肥努力过，更为穿什么样的衣服而抓狂过。少女浓妆艳抹是不被提倡的，但适合年龄特点，体现青春活力的着装和妆容也不是不可。合理膳食、减肥健美操、美容的小知识、着装的小技巧都会成为你至上的法宝，都会为你的青春形象增添光彩。

当然，俏丽的形象、得体的谈吐，还不足以打造一个完美的你。

你还需要具备为人处事的智慧，需要拥有多才多艺的情趣，需要懂得营养膳食的保健知识。这些优秀的修养、习惯、智慧和知识会让你在拥有青春活泼、俏皮亮丽外表的同时，修炼内心，从而为你激荡的青春增添别样的光彩。

作为少女的你，一定有你想知道，但却难以开口的疑惑；一定有你想知道，但却无从求援的事情；一定有你想倾诉，但却无人倾听的小秘密。《少女百科全书》可以帮你解开心中重重疑团，一步一步带领你走进人生的百花园。本书共分十二章，从少女的生理特征、礼仪、形象、穿着打扮、为人处事、饮食保健等方面，为少女们提供了必备的知识，让青春期的少女能坦然面对身体上的变化，有一个健康的心理，正确地处理学习、生活、工作、交友、恋爱，做一个快乐的女孩。

多姿的年华，灿烂的青春，多彩的心情，为美好的青春增添了亮丽色彩，还有那大胆，甚至有些小疯狂的纯真年代，共同奏响了青春的交响曲。而外面那五彩缤纷，但又充满诱惑和挑战的社会大舞台，无时无刻不在吸引、挑逗着蠢蠢欲动的少女之心，所以身为少女的你需要在此时积累足够的知识，以迎接未来的各种挫折和挑战。





目录

第一章 少女初长成

上天的杰作·····	2
奇妙的生理构造·····	2
乳房·····	2
外性器官·····	2
少女与处女膜·····	3
阴道·····	3
卵巢·····	3
输卵管·····	3
子宫·····	4
女大十八变·····	4
青春期少女的9个体貌变化·····	4
生理发育的4个特征·····	4
初潮来时·····	5
解开月经之谜·····	5
月经周期·····	6
经期卫生·····	7
经期的用品·····	7
痛经和闭经·····	7
简易止痛法·····	7
毛发长出不烦恼·····	8
胸部的变化·····	8
胖子烦恼多·····	8
讨厌的狐臭·····	9
你对“性”了解有几分·····	9
认识性的价值·····	9
适时拒绝,自我保护·····	9
呵护胸部从这一刻开始·····	10
关注乳房的清洁卫生·····	10
不可束胸·····	10

选择合适的文胸·····	11
胸部美学的7个标准·····	11
日常美胸的5个要点·····	12
帮助胸部发育的食物·····	12
美化胸部的服饰宜忌·····	13
与“好朋友”共度美好的时光·····	13
防治经前紧张综合征·····	13
经期饮食宜忌·····	14
预防痛经的有效措施·····	14
不同程度痛经的处理方法·····	15
经期卫生养护·····	15
经期体育运动·····	15
经期记录8件事·····	16
高考恰逢月经来潮的措施·····	16
如何避免遭受强暴·····	17
把握好自己的第一步·····	17
同性恋·····	17
滥交的危险·····	18
一朝被“蛇”咬·····	18

第二章 快乐生活

你了解血型吗·····	20
O型血人:精力充沛,热情洋溢·····	20
A型血人:过度小心,三思而后行·····	20
B型血人:率性而为,捉摸不定·····	21
AB型血人:冷静理智,双重人格·····	21
血型与友情·····	21
O型血人的友情:敌我划分清楚·····	21
A型血人的友情:悄然表示友爱·····	22

B型血人的友情：坦诚而率直	22	诊断	39
AB型血人的友情：来去匆匆	22	座位测试法	39
血型与优缺点	22	测试方法	39
O型血人的优点与缺点	22	诊断	39
A型血人的优点和缺点	23	听筒测试法	40
B型血人的优点与缺点	23	诊断	40
AB型血人的优点和缺点	24	茶杯测试法	41
你是最美丽的星星	25	诊断	41
白羊座	25	运动：生命的旋律	42
金牛座	25	自行车旅游	42
双子座	26	郊游	42
巨蟹座	27	野炊	44
狮子座	28	攀岩	45
处女座	28	登山	45
天秤座	29	紧急事故的处理	45
天蝎座	30	游泳	46
人马座	31	泛舟	47
摩羯座	31	划船	48
水瓶座	32	慢跑	48
双鱼座	33	滑轮溜冰	49
铅笔测试法	34	掷飞盘	49
测试方法	34	保龄球	49
诊断	34	休闲：宠物饲养显爱心	50
蜡烛测试法	35	养狗	50
测试方法	35	养猫	50
诊断	35	养鸟	51
硬币测试法	36	养热带鱼	51
准备物品	36	其他宠物的饲养	52
测试方法	36	观叶植物	52
诊断	36	花卉盆景	53
口红测试法	37	你了解花语吗	53
诊断	37	娱乐：佳人乐章	56
毛巾测试法	38	音乐欣赏	56
诊断	38	看电影	56
车票测试法	38	电脑玩家	57
测试方法	38	逛街——少女专宠	57
		KTV	58

第三章 良好的礼仪

校园礼仪	60	帮助别人不可主动要求回报	68
出入校门要下车	60	致谢、道歉要及时	68
见到老师要打招呼	60	拒绝他人要委婉	68
不是自己的老师也要打招呼	60	注意多赞美他人	69
进出老师办公室要有礼貌	60	不可对别人吹毛求疵	69
在老师办公室不应停留太久	61	切忌赞美别人的缺点	69
不可在办公室里翻老师的物品	61	赞美要发自内心	70
尊重实习老师	61	慰问别人时要配合恰当的表情	70
不可当众顶撞师长	61	别人失误时不要大惊小怪	70
不在背后议论老师私事	61	迅速化解自己的尴尬	70
有事要请假	62	切忌用食指指人	71
“课桌文化”不可取	62	不应随意拍别人肩膀	71
不在课堂上打瞌睡	62	借路时要打招呼	71
不可在课堂上起哄	62	对别人的尴尬要帮助化解和掩盖	71
尊重有缺陷的同学	63	切忌动作不雅, 手势过多	71
不可偷看同学的信件、日记	63	挽臂姿势要雅观	72
严禁撕毁、涂改学校公告	63	探病前要问清情况	72
受奖后要徐步走下台	63	探病不宜结伴同行	72
就餐时不可长时间占座	63	探病时切忌详问病情	72
不可乱倒剩饭剩菜	64	探病时宜说一些轻松话题	73
不用书本提前占座	64	看望病人时不可长时间逗留	73
住集体宿舍要遵守作息时间表	64	约会要明确地点	73
离开寝室、教室前要关灯上锁	64	约会要明确时间	73
进实验室要遵守规定	64	要接受长辈的呵护照顾	73
在图书馆看完书要归位	65	切忌在用到别人的时候才表示热情	74
爱护图书馆的书	65	在别人有难处时应出手相助	74
不可同时占几本书	65	与熟人保持联系	74
写签名、赠言时态度要恭敬	65	切忌过于频繁地打扰熟人	74
不可强行给别人题赠	66	书信礼仪	75
积极参加集体活动	66	给别人写信字迹要工整清晰	75
参加集体活动要穿校服	66	写信要注意格式	75
集体参观要列队	66	写信要长短适宜	75
参加升旗仪式要严肃	67	给不熟悉的人写信不可太亲密	75
日常交往礼仪	67	不可将私人信件公之于众	75
切忌脏话不离口	67	收到信后要及时回复	76
对人的态度不可前倨后恭	67	聚会前要提前给朋友发送邀请函	76
请求帮忙被拒绝后不可抱怨对方	67	不要遗漏应该邀请的人	76
请人帮忙要说“请”	68	交谈礼仪	76
请求帮助不可超出别人的能力范围	68	不宜在路边交谈, 以免妨碍他人	76
		交谈时注意与对方保持适当的距离	76
		听别人讲话时身体不可后仰	77

- 切忌把口头禅挂嘴边77
- 无聊的搞笑不等于幽默77
- 开玩笑不可认真77
- 与人交谈不可目光冷漠77
- 注视别人时目光要在一定的范围
之内78
- 切忌不加掩饰地注视别人78
- 说话声音要温和78
- 在谈话中不宜纠正别人的错误78
- 尊重他人的意见78
- 交谈时话语要连贯79
- 不要强行加入别人的讨论79
- 交谈过程中离开前要打招呼79
- 只管说不管听的人是不受欢迎的79
- 切忌随意打断别人的话79
- 不探听别人的私密谈话80
- 切忌不懂装懂80
- 切忌自吹自擂80
- 表达自己意见的同时也尊重别人的
意见80
- 劝说他人要看时机80
- 懂得适时保持沉默81
- 不要谈论陈旧无聊的话题81
- 谈论别人喜欢的话题81
- 批评与攻击别人要把握分寸81
- 提建议要切合实际81
- 不必在非原则性问题上与他人
纠缠不休82
- 说理要讲原则82
- 批评别人时切忌有指桑骂槐之嫌82
- 恭维别人不可露骨82
- 切忌不明是非乱传话82
- 对自己不懂的事情不随便发表意见83
- 说话要注意场合83
- 弄清自己在交谈中的角色83
- 节日交谈宜选择喜庆话题83
- 切忌轻易许诺84
- 说话要算数84
- 电话礼仪..... 84
- 拨打电话要选择时间84
- 打电话时要用问候语84
- 电话问候切忌生硬刻板85
- 不可让电话铃声响应时间过长85
- 打错电话要道歉85
- 打电话要说清楚目的和要求85
- 接通电话后要问对方是否方便85
- 请对方回电时要留下可靠的联系
电话86
- 不可责骂打错电话的人86
- 错过电话后要及时回拨86
- 不可贸然替别人接电话86
- 不可随便请别人代接电话87
- 让对方持机等候时要说明所需时间87
- 接电话时不可以用“喂，喂”或者
“你找谁呀”作为“见面礼”87
- 在电话中不要谈一些别人不想听
的无聊话87
- 通话中要注意自己的表情举止87
- 通话中要注意说话方式88
- 通话中要注意控制音量88
- 通话要控制时间88
- 在通话中不可对着话筒打哈欠，
或是吃东西88
- 不可边接电话边和别人聊天88
- 处理抱怨电话时要认真对待89
- 结束通话时，不可抢先放下电话89
- 不宜在会客时长时间接打电话89
- 接电话的一方不宜提出中止通话
的要求89
- 不可突然挂电话89
- 出行与游览礼仪..... 90
- 不随地吐痰90
- 不可在景点刻字留名90
- 不在公共场所聚众围观90
- 自觉排队91
- 不在地铁站内打闹91
- 乘公交车时要懂得让座91
- 乘车要自觉买票91
- 乘公交车不可堵着车门91
- 使用公共游乐设施要照顾别人92
- 听音乐会要穿正装入场92
- 避免在音乐演奏时中途入场92
- 听音乐会要保持安静92

第四章 气质修养

仪态优雅·····	94	大脚美人·····	108
优雅的站姿·····	94	冷血动物·····	109
美丽的坐姿·····	94	课间尴尬·····	109
婀娜的走姿·····	94	不是青春痘·····	110
优美的蹲姿·····	95	直面父亲·····	110
典雅的取物姿势·····	95	男女之间莫涉深·····	111
动人的拾物姿势·····	95	身高不是错·····	111
下蹲时应避开人流·····	95	藏起自己的美丽·····	112
站立时不可趴伏倚靠·····	95	保护好“美目”·····	112
站立不可歪斜·····	96	“冬瓜妹”·····	113
走路时不可用鞋底蹭着地面·····	96	体毛太多怎么办·····	113
杜绝边走边吃的不良习惯·····	96	胸大也是错吗·····	114
吃出气质·····	96	痛不欲生的感觉·····	114
中餐礼仪·····	96	14岁的害怕·····	115
西餐礼仪·····	97	崇拜偶像莫荒学业·····	115
西餐的食用方法·····	97	作弊害己·····	116
刀叉的使用方法·····	98	消解压力·····	116
汤匙的使用·····	99	择业与父母分歧时·····	117
餐巾的使用·····	99	当母亲偷看日记时·····	117
腹有诗书气自华·····	100	朋友是一扇窗子·····	118
必读的30部历代古典名著·····	100	面对家务活多时·····	119
必吟的经典唐诗·····	100	可怜天下父母心·····	119
必赏的30首传世宋词·····	101	违背父母意愿时·····	120
必看的50部文学经典·····	101	大哥你好·····	120
必听的40首世界名曲·····	102	面对比你强的朋友·····	121
必赏的古今名画·····	103	逃学心情·····	121
必看的15部国外经典电影·····	104	贪玩的女孩·····	122

第五章 身心的调剂

碰到帅哥，心跳一百·····	106
平平坦坦却是胸·····	106
空气污染·····	107
美腿绝非难事·····	107
照镜子时的发现·····	107
闭嘴为好·····	108

喜欢上教师的女孩·····	123	苗条身姿从哪儿来·····	133
不知所措的电话·····	123	苗条体形十知·····	134
难过的成绩单·····	124	腿部健美徒手操·····	134
		动作要领·····	134
第六章 装扮青春的形象		青春期少女不同时期的体育锻炼·····	135
怎样获得形象美·····	126	锻炼时需注意的3个问题·····	135
衣着、发型与化妆·····	126	适合少女的4项运动·····	136
情感、分寸与仪态·····	126	根据体型选择运动方式·····	136
如何美化自己·····	127	健全少女性格的运动·····	137
护发与病发处理·····	127	适量运动健美身材·····	138
擦发·····	127	体格锻炼的测验·····	138
按摩·····	128	测验题·····	138
根据头发的4种状况选择洗发水·····	128	答案·····	139
正确洗发的5个步骤·····	128	美容问答·····	139
科学梳发的4个原则·····	129	护养肌肤，白里透红·····	142
使头发浓密黑亮的3个窍门·····	129	油性皮肤去油6法·····	142
防治头皮屑的7个秘诀·····	129	干性皮肤保湿9法·····	142
茶水护发·····	130	中性皮肤保养5法·····	143
醋蛋护发·····	130	春季护肤的4个注意事项·····	143
葱泥护发·····	130	夏季防晒的6个小窍门·····	143
蜜蛋油护发·····	130	秋季养颜的3个秘诀·····	144
柚子核护发·····	130	冬季皮肤的5个护理指南·····	144
陈醋护发·····	130	防治雀斑的7个细节·····	144
病发处理·····	130	少女使用护肤品的3个准则·····	144
美发与脸型·····	131	少女最好不化妆·····	145
适合6种脸型的发型·····	131	少女护肤的3个误区·····	145
适合6种脸型的染发技巧·····	131	少女美容3不宜·····	145
化妆技巧·····	132	只要青春不要痘·····	146
化妆·····	132	饮食“三多两少”·····	146
卸妆·····	132	防痘的9个生活习惯·····	146
口红·····	132	防痘7步洗脸法·····	147
指甲油·····	132	快速除痘的5种特殊洗脸法·····	147
教你做颜面操·····	132	青春痘的药物防治·····	149
金刚脸·····	133	青春痘治疗的4大误区·····	149
梅干脸·····	133	化解青春痘造成的心理压力·····	150
能面脸·····	133		

饮食与美容·····	150	怎样与妒忌的人交往·····	165
看你的美丽能打几分·····	150	怎样与奸诈狡猾的人交往·····	165
胖瘦女孩巧穿衣·····	153	怎样与诚实的人交往·····	165
体胖型·····	153	怎样与爱贪小利的人交往·····	166
体瘦型·····	153	怎样与势利的人交往·····	166
发型与服装的相配·····	153	怎样与强横的人交往·····	167
款式与色彩·····	154	怎样与忠厚的人交往·····	167
裙子配色的奥秘·····	154	怎样与搬弄是非的人交往·····	167
裙子色彩要与肤色相配·····	154	怎样与谄媚的人交往·····	168
裙子色彩要与体型、脸型相配·····	155	怎样与懦弱的人交往·····	168
裙子色彩要与场合相配·····	155	怎样与自私自利的人交往·····	168
巧制随意多变裙·····	155	怎样与孤僻的人交往·····	169
穿出青春的活力和动感·····	156	怎样与刻薄的人交往·····	169
选择牛仔服装的注意事项·····	156	怎样与性情正直的人交往·····	169
根据身材选择牛仔裤·····	156	少女交际中的十二种不良习惯·····	170
选择运动服的8个窍门·····	157	少女如何学会接近人·····	171
穿着短裤的6个秘诀·····	157	笑是最好的介绍信·····	171
偏胖女生的3点着装建议·····	157	弄清接近的目的·····	171
偏矮女生的9个着装细节·····	158	要学会推销自己·····	172
穿出个性美的6种方法·····	158	选择有趣的话题·····	172
小小饰物锦上添花·····	158	增加联系的密度·····	172
领导潮流的5种饰物·····	158	少女怎样获得知心朋友·····	172
尽显青春魅力的6种帽子“戏法”·····	159	对别人真诚的感兴趣·····	172
巧选眼镜框,打造亮眼小美人·····	159	与初次见面的人建立友谊的5	
异彩纷呈的7种手腕饰品·····	159	个法则·····	173
少女服饰穿着3不宜·····	160	与人交往的9个准则·····	173
第七章 做人处事靠智慧		与朋友沟通的7点建议·····	174
男孩爱和什么样的女孩交往·····	162	给人以真心的微笑·····	174
具有女性美·····	162	敞开心扉·····	174
个性突出·····	162	助人为乐·····	174
温柔·····	162	尊重你的朋友·····	174
聪慧·····	162	懂得什么是真正的友谊·····	174
善良开朗·····	163	真正的友谊不是依附·····	175
整洁·····	163	少女交友的9个禁忌·····	175
少女怎样与不同的人交往·····	163	少女交际要超越自我·····	175
少女与人交往的技巧·····	163	坦诚境界·····	176
		少女应交的五种朋友·····	176
		位高职尊的朋友·····	177
		善于倾听的朋友·····	177

使你畏惧的朋友	178
对你一生有裨益的朋友	178
边缘人朋友	178

第八章 亲情求学添魅力

家庭礼节与亲情	180
礼貌待家人	180
感谢母亲	180
送给爸爸的礼物	180
倾听父母意见	181
有客来访时	181
把朋友介绍给家人	181
男友寄来的信	181
自己的小窝	182
避免与父母发生冲突的 5 个技巧	182
应对代沟的 4 个方法	182
孝敬父母力所能及的 8 件事	183
学会花钱	183
我想有个圆满的家	184
不和谐之音	184
收拾破碎的心情	185
我有自己的权利	185
直面变化的生活	186
亲人离去	186
鼓起生活的勇气	187
再婚之家	187
懂事早当家	188
继父母问题	188
新来的弟弟或妹妹	189
拥有一颗宽容之心	189
考试心经	189
考试秘籍	189
临考前的 4 种调整	190
达到考前最佳状态的 4 个策略	191
考试中应对记忆卡壳的 4 个方法	191
有效分配考试时间的 5 个方面	191
最节省答卷时间的 4 个阶段	192
考试获胜的 15 个技巧	192
考前彻底放松身心的方法	194
克服考场紧张的 4 个妙招	194

修复考试挫败心理的 4 个办法	194
一点失败算什么	195
消除“惧考症”	195
认清考试真面目	196
你旷课或逃学吗	197

做个受欢迎的学生	198
师生之间	198
学长、同学之间	198
热心班务	199
读书有方	199
书到用时方恨少	199
制订最佳学习计划的 4 个要点	200
高效学习的 3 个绝招	200
5 步有效读书法	201
增强记忆力的 7 个诀窍	202
掌握复习的 6 个要领	202
保持稳定学习心态的 5 种方法	203
缓解学习压力的 10 个细节	204
时间管理法	204
不会休息就不会学习	206
善于发挥脑力与潜力	207
阅读技巧	208
做好抄写笔记	209
抄笔记的技巧	210
规划你的未来	210
升职高	210
升专科	210
升大学	211
升军校	211
升警校	211
就业	211
找工作的心态	211
找工作时考虑什么	211
如何争取就业机会	212
勤工俭学	213

第九章 多才多艺有情趣

插花	216
基本插花法	216
插花用具	216

干燥花	216
材料与用具	217
基本技巧	217
押花	217
押花的技法	217
押花的材料	217
押花的用具	217
制作注意事项	218
人造花	218
材料与用具	218
基本技巧	218
编织	219
毛线的选择	219
编织用具	219
基本技巧	220
刺绣	220
材料与用具	220
基本技巧	221
基本绣法	221
裁缝	221
材料与用具	222
基本技巧	222
拼布	223
拼布的布料	223
布料的处理	223
布料的搭配	223
彩绘	224
材料与用具	224
基本技巧	224
蜡染	224
材料与用具	225
基本技巧	225
绢印	225
材料与用具	225
基本技巧	226
礼品包装	226

材料与用具	226
基本注意事项	227
剪纸	227
材料与用具	227
基本技巧	228
折纸	228
材料与用具	228
基本技巧	228

第十章 日常生活巧安排

衣	230
选购	230
清洗	230
晾晒与保存	231
穿衣技巧	231
食	232
厨具	232
清洁	233
其他处理	233
保存与保鲜	234
食物的挑选	235
烹调小技巧	235
沙拉的制作	237
维生素	238
外出用餐	238
住	239
美化空间	239
居家安全第一	241
行	241
骑车与驾车	241
乘车	242
步行	242
创意地过日子	243
衣物保养常识	247
居家	250
电器使用、保养	250
保管与存放	250

生病受伤	251	平衡膳食应包括哪些食物.....	266
保健之种种	251	营养素的摄入多多益善吗	267
吃药	252	吃饭如何做到平衡.....	268
信件与包裹	252	如何做好家庭食谱设计.....	269
第十一章 营养饮食保健康		如何吃出美好的心情.....	270
青春期少女的日常营养需求··	254	蛋白质是生命的物质基础.....	271
青春期少女的饮食调理.....	254	脂肪是什么.....	271
少女变声期饮食.....	255	什么叫脂肪	271
少女必须补足钙.....	255	脂肪酸	271
青春期的健美饮食.....	256	必需脂肪酸	271
防治厌食症.....	256	组织脂肪和贮存脂肪	272
少女营养缺乏的蛛丝马迹.....	257	动物油与植物油哪个好.....	272
什么是食物营养素.....	257	人体必需的微量元素.....	273
维生素的主要功用及来源.....	258	微量元素与健康有何关系.....	274
人体能量从哪里来.....	258	食物纤维素是第七营养素.....	274
食物是怎样在人体里被消化的 ..	258	食物中的热量如何计算.....	275
十种主要营养素及其来源.....	259	黄豆是微量元素库.....	275
哪些食物含蛋白质高.....	260	鱼类含有哪些营养成分.....	275
锌是人体不可缺少的营养素··	260	营养丰富的鳕鱼.....	276
粗茶淡饭胜过高级补品.....	261	蛋类有哪些营养成分.....	276
十种最好和最差的食物.....	261	蔬菜有哪些营养成分.....	277
延长青春期的十种食物.....	262	蔬菜按营养成分分哪几类.....	278
健康长寿的饮食忠告.....	263	常见食物中的营养之最.....	278
可以提高身体免疫力的食物··	263	青韭和黄韭中哪种营养成分多 ..	278
哪些食品能健脑益智.....	264	尖辣椒的营养价值与吃法.....	279
食用菌——健康食品.....	264	西红柿是夏蔬佳品.....	279
吃早餐等于吃补药.....	265	冬季多吃黄豆芽好.....	280
什么叫平衡膳食.....	265	受欢迎的芫荽.....	280
		猴头菇的营养价值.....	281

野生佳蔬——蕨菜·····	281	怎样治疗痤疮·····	297
珍馐良药话香菇·····	282	哪些治疗方法值得推荐·····	297
番薯的新魅力·····	282	在治疗中需要注意什么·····	297
新鲜水果有哪些化学成分·····	283	脸部血管扩张症和酒糟鼻·····	298
吃西瓜好处多·····	284	脸部血管扩张症的症状有哪些·····	298
香蕉——“智慧的源泉”·····	285	脸部血管扩张症的原因是什么·····	298
为什么核桃又叫“长寿果”·····	285	怎样治疗脸部血管扩张症·····	298
哈密瓜·····	286	如何预防脸部血管扩张症·····	299
木耳的营养成分和作用·····	287	酒糟鼻·····	299
银耳的营养成分和作用·····	287	体毛异常·····	299
吃苋菜有益·····	287	体毛过多就是不正常吗·····	299
亦菜亦药话香椿·····	288	体毛异常的病因有哪些·····	300
植物牛肉——苜蓿·····	289	雄性激素过多的原因是什么·····	300
大蒜祛病强身·····	289	如何医治体毛异常·····	300
家备生姜，小病不慌·····	290	缺铁性贫血·····	301
第十二章 健康护卫葆青春		缺铁性贫血有什么症状·····	301
膀胱炎与尿路感染·····	292	为什么缺铁性贫血会如此普遍·····	301
为什么膀胱炎是一种女性多发疾病·····	292	什么样的食品可以预防贫血·····	301
膀胱炎有何症状·····	292	当我们无法从食品中摄入足量 的铁时应怎么办·····	302
如何检测及治疗·····	292	厌食症·····	302
如何避免病情复发·····	293	什么是“不正常”的饮食行为·····	302
会有并发症吗·····	293	厌食症有哪些表现·····	303
年龄较小的女孩会感染这种疾病吗·····	294	厌食为我们的身体带来了什么后果·····	303
小便失禁·····	294	厌食产生的原因是什么·····	304
什么是机制性小便失禁·····	294	为什么青少年和年轻女性易患 厌食症·····	304
什么因素会导致小便失禁·····	295	怎样治疗厌食症·····	305
怎样确诊小便失禁·····	295	焦虑症·····	305
有哪些治疗方法·····	295	正常的焦虑与病理学上的焦虑有 什么区别·····	305
痤疮·····	295	急性焦虑症有哪些症状·····	305
痤疮的脓包是如何形成的·····	296	慢性焦虑症有哪些症状·····	306
怎样祛除痤疮·····	296	焦虑症的原因是什么·····	306
		怎样治疗焦虑症·····	306
		易饿症·····	306
		什么人容易患上这种病，如何确诊·····	307
		易饿症有哪些症状·····	307
		易饿症发作时的其他行为·····	307

易饿症的原因是什么	307	经前期综合征	317
我们应怎样治疗易饿症	308	经前期综合征有哪些症状	317
乙型肝炎	308	经前期综合征的发病原因	318
乙型肝炎的传播方式有哪些	308	怎样预防经前期综合征	318
乙型肝炎有哪些症状	308	月经不调	318
如何确诊乙型肝炎	309	闭经	318
乙型肝炎会不会引起并发症	309	生理周期异常	320
如何治疗乙型肝炎	309	经血量大：月经过多	320
如何预防乙型肝炎	309	痛经	321
头痛与偏头痛	309	甲状腺功能障碍	321
偏头痛作用于哪些部位，诱发		甲状腺扮演着什么样的角色，	
因素是什么	309	有哪些影响它的病症	322
激素与偏头痛有关系吗	310	人体的另一个腺体——垂体	322
怎样才能知道我们真正患上了偏		甲状腺激素分泌过多会引发哪些	
头痛	310	症状	322
如何自我治疗	310	甲状腺激素分泌不足会引发哪些	
如何减轻偏头痛的痛苦	311	症状	322
子宫内膜异位	311	有哪些检查可以诊断出甲状腺疾病	322
子宫内膜异位会发生什么	311	甲状腺常见病症：甲状腺功能	
子宫内膜异位有何症状	312	亢进症	323
应该如何诊断	312	甲状腺肿瘤	323
子宫内膜异位有哪些治疗方法	312	性传播疾病	324
子宫出血	313	生殖器疱疹	324
如何辨别子宫出血	313	衣原体感染	325
病因是什么	313	支原体感染	326
生殖器官感染性疾病	314	真菌病	326
女性的生殖器官传染病有哪些		阴虱	327
特点	314	滴虫病	327
生殖器官传染病对外阴和阴道		细菌性阴道炎	327
有哪些影响	314	依据经血状态分辨疾病	328
怎样避免外阴和阴道的疾病	315	应对疾病预防是关键	329
生殖器官传染病对子宫和输卵管		如何远离白带异常	329
有哪些影响	315	减少经血异味的妙招	330
白带异常	316	乳房胀痛的饮食禁忌	331
生理白带	317	教你几招，预防阴道炎症	331
病理学上的白带分泌	317	洗好内衣裤，保障女性健康	333