

青少年必读知识文库



QingshaonianBidu
Zhishiwenku

生活卷

主编★黄安



中国戏剧出版社

QingshaonianBidu
Zhishiwenku

生活卷

主编★黄安

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年必读知识文库/黄安主编. —北京: 中国戏剧出版社, 2007. 5

ISBN 978 - 7 - 104 - 02591 - 7

I. 青… II. 黄… III. 科学知识—青少年读物 IV
Z228.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 063464 号

生活卷

责任编辑: 万晓咏

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层
邮政编码: 100097

电 话: 010 - 58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010 - 58930242 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京海德印务有限公司

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 88

字 数: 2200 千字

版 次: 2007 年 5 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 104 - 02591 - 7

定 价: 416.00 元 (全 16 册)

版权所有 违者必究

编写说明

《青少年必读知识文库》是促进青少年健康成长的必不可少的百科全书宝库，是一部提高青少年综合素质、增强青少年全面修养的良师益友。

该书根据青少年的成长和发展特点，结合当前最新的知识理论，向青少年既全面又具重点的介绍人类、社会、政治、经济、自然、环境、文化、艺术、教育、修养、生活、娱乐、旅游、军事、武器、科技、技术等多方面、多领域、多学科、大角度、大范围、大场面的基础知识。该书是丰富青少年阅历的难得教材；是青少年生活、工作必备的大型工具书。

本书内容极为丰富。全书涉及近 60 个领域，涵盖了近 280 个知识主题，展示了近 1800 个知识点，字数近 260 万字。书中内容专业性强，同时又易于理解和掌握运用。每个知识点阐述的方法本着从原理、历史到现在，尤其从现实的实际作用上论述、讲解透彻。该书内容从古至今，从自然科学到社会科学，从人类起源到社会发展包罗万象，非常适合青少年阅读需求。本书时代感强，资料详实，文字通俗易懂，是内容全新，规模适度的知识宝库。

全书共十六卷：

政治卷；经济卷；自然卷；环境卷；人类卷；社会卷；科学卷；技术卷；军事卷；武器卷；教育卷；修养卷；文化卷；艺术卷；生活卷；娱乐卷。

该书编撰得到了各部门专家、学者的高度重视。从该书

的框架结构到内容选择；从知识主题的阐述到分门别类的归集；从编写中的问题争议到书稿最后的审议，专家、学者都提供了很宝贵的修改意见，使本书具有很高的权威性、知识性和普及性。

本书采用分级管理、分工负责的办法编写，在编写的过程中得到了国家图书馆、中国科学院图书馆、中国社会科学院图书馆、北京师范大学图书馆的大力支持和帮助，在此一并表示真诚的谢意！在本书编写过程中，我们参考了相关领域的最新研究成果，谨向他们表示衷心的感谢！

由于本书编写时间仓促，加之水平有限，尽管我们尽了最大努力，书中仍难免有不妥之处，恳请广大读者批评指正。

本书编委会

目 录

一、时尚美容

1. 美容指导	1
怎样选购化妆品	1
变质化妆品的识别	2
化妆要防患于未然	3
如何防止化妆品过敏	4
怎样避免整发剂的不良反应	5
防脱发良策	6
文眉效果不理想还能重做吗	6
让你的睫毛更漂亮	7
眉墨的选用	7
眼影的选择	7
选用眼线液的依据	8
选用睫毛液的方法	8
如何防止脸部皱纹	9
青少年如何做好面容护理	9
面部按摩的美容要领	10
面部按摩的方向	11
怎样自制护肤涂剂	11
怎样自制面部清洁剂	12
脸部面疱及疙瘩产生的原因及预防	12

黑斑产生的原因及预防方法	13
怎样鉴别雀斑霜	14
粉刺霜的选购方法	15
选择合适的口红颜色	15
改变唇形的技巧	16
如何使变色牙健美如新	17
水果蔬菜美容妙法	18
最好的美容方法——睡眠	19
饮水也有益于美容	20
美容佳品	21
2. 美肤护肤	22
了解自己的皮肤	22
护肤，从少女期开始	22
青少年护肤秘诀	23
每日护肤要点	23
使皮肤润滑洁白的诀窍	25
如何保持皮肤的弹性	25
皮肤性质的自我测定	26
皮肤健美的标准	27
清洗皮肤的正确步骤	27
干性皮肤的保养	28
油性皮肤的保养	29
混合性皮肤的保养	30
过敏、敏感性皮肤的保养	30
蒸面美容护肤的机理与程序	31
少年如何保养皮肤	32
少女怎样保护皮肤	33
春季的皮肤护理	33
夏季的皮肤护理	34
秋季的皮肤护理	34
冬季的皮肤护理	36

保养皮肤的最佳时间	36
保持手部皮肤娇美的方法	36
3. 美发护发	37
头发的种类	37
鉴别头发的简易方法	38
梳理发型艺术	39
脸型与发型	39
体型与发型	41
发型与夏装	42
生气勃勃的春季发型	42
炎炎夏日的凉爽发型	43
成熟风韵的秋季发型	44
亮丽多彩的冬日发型	44
清纯少女自然发型	45
潇洒大方女发型	46
开朗活泼女发型	46
文静内向女发型	47
柔软头发的俏丽发型	47
服贴头发的清新明媚造型	48
自然卷发的飘逸造型	48
碘能美发	49
啤酒是很好的护发剂	49
秀发需要足够的营养素	50
每周至少要做一次护发	50
了解发质, 护发的开始	51
保护头发的要领	52
不同季节的头发护理	53
头发的外在保养——洗发	54
白发是头发老化的警告	55
掉发, 身体的异常警讯	56

4. 美容禁忌	57
秀发最忌骄阳晒	57
洗发忌用碱	57
少女留发忌太长	57
正三角脸型忌刘海太窄	58
倒三角脸型忌刘海太稀	58
圆脸型忌刘海太长	58
方脸型忌刘海太多	58
长方脸型忌刘海太短	59
化妆禁忌	59
浓妆艳抹使不得	60
眼睑处的小疙瘩忌自行去除	60
大眼睛化妆时忌再夸大	61
鼻毛忌剪拔	61
短鼻子化妆鼻影忌太短	62
歪鼻子忌阴影处理不当	62
涂口红忌不画轮廓线	62
口红忌被渗出唇廓外	63
卸口红忌用纸巾	63
唇膏不应长期使用	64
洗脸忌由上而下传统式	64
忌用揉擦洗脸法洗脸	64
睡前脸部忌搽化妆品	65
洗脸后忌多搽或不搽脂粉	65
脸部疮疖忌挤压	66
美容忌忽视颈部健美	66
洗澡忌狠搓皮肤	67
皮肤冻伤忌火烤	67
美容不能忽视对手背的化妆	68
指甲不宜留得太长	68
指甲油忌长时间留在指上	69

二、服饰艺术

1. 服饰漫谈	70
衣服起源探秘	70
古代的“衣”和“裳”	71
古代服饰的风采	71
历代服色杂谈	72
中国服饰文化追溯	73
古代服饰趣闻	76
中山装的由来	77
西装的溯源	77
迷彩服趣谈	78
古代的佩饰	78
帽子的来历	79
领带小史	80
口袋探源	81
高跟鞋的来历	81
名牌效应漫谈	81
流行的未必是好的	82
服饰是人的广告	84
2. 服饰搭配	86
色彩的搭配在衣着打扮中的地位	86
服装色彩的配置方法	86
色彩组合的规律	87
服装色彩与肤色	88
服装色彩与年龄及性格	89
服装色彩与体型	89
服装色彩与季节	90

服饰配色的步骤	91
少年衣着的配色	92
少女连衣裙的配色	93
衣着美的原则——T·P·O	93
服装巧搭配穿出新意来	94
搭配得当不在数量多	95
休闲服装巧搭配	96
3. 魅力装扮	97
装扮要突出重点	97
装扮出你的型	98
内衣——女性贴身的风景	99
增添女性魅力的长裙	100
美化体型的套裙	101
历久不衰的牛仔装	103
穿出西装的潇洒	104
西服上装、背心、裤子的合身标准	106
大衣装扮出的品味	107
着装的艺术	108
4. 饰品的选配	109
饰品的装饰作用	109
顶上“风景”——帽子	110
头饰	112
眼镜——鼻梁上的时髦	113
围巾为你添风采	115
颈上“情结”——领带	116
领带夹	117
胸饰的点缀作用	118
服装的“眼睛”——钮扣	118
腰部“风景线”——腰带	119
鞋的风采	120

· 包装的映衬	122
---------------	-----

三、社交礼仪

1. 社交诤言	124
社交成功的要素	124
交际中的最佳距离	126
言而无信是社交的大忌	128
掌握社交尺度	128
与人交往要谦虚	129
社交中的择友原则	130
社交中的世故表现	130
识人之法不可无	131
2. 社交礼节	133
真挚的笑容	133
柔视的目光	134
优雅的站姿	135
美的坐姿	135
健美的步态	136
恰当的手势	137
介绍与自我介绍	138

一、时尚美容

1. 美容指导

怎样选购化妆品

目前市场上化妆品琳琅满目，哪一种是适合于自己的呢？

首先，我们要搞清自己皮肤的性质，才能购买。人的皮肤有干性、油性、中性三大类。干性皮肤选购油质护肤用品较为适宜，切忌用粉质。油性皮肤最好选用水质化妆品，不要再用油质的了。中性皮肤的人适应化妆品范围较广。选购化妆品前，可到大型商场化妆柜前用专门机器测试一下，即可知道自己皮肤的“属性”了。

其次，要根据季节变化选购化妆品。冬季最好选购油质化妆品，即可滋润皮肤，又能减少空气寒冷对皮肤的刺激。春天、秋天、夏天最好选购水质化妆品，这样使皮肤感到既舒服又不腻。

在注意以上两条后就要具体购买化妆品了。一般来说，化妆品有六大类，每人可根据自己的需要和喜好购买。

(1) 清洁皮肤类

有各种浴液、洗面奶、面膜等。它们的主要作用是将皮肤清洗干净。

(2) 保护皮肤类

象各类雪花膏、奶液、冷霜、防晒霜，一般护肤油等。其主要功能是对皮肤起保护作用。

(3) 美容类

有各种粉底霜、香粉、胭脂、唇膏、眼影、唇线笔、眼线笔、

睫毛膏、眉笔等等。它们的作用是美化皮肤。

(4) 营养皮肤类

有各种营养添加成分的护肤用品，如：人参霜、蜂王油、珍珠膏、维生素类露等等。他们的主要功能是给皮肤补充适当的营养，以保证皮肤质量长久处于较好的状态。

(5) 医治皮肤类

有各种药物添加剂。如：雀斑霜、粉刺露、痱子粉、除味剂等等。它们是针对各种皮肤病，有一定治疗效果的护肤用品。

(6) 保护头发类

各种香波、护发素、营养头发的膏、水等，其主要作用是保护头发。

(7) 美化头发类

各种发胶、发乳、护发素、定型喷雾、冷烫精等等。它们是美化头发用品。

变质化妆品的识别

化妆品本为美化我们的生活而设，但由于其种类繁多，成分复杂，在生产、贮存和使用过程中如果不注意无菌操作和清洁卫生，或存放时间过久，保管不当，容易被微生物污染而变质。因变质化妆品的气味、颜色、形状和性能等方面均有变化，使用者可通过下列现象加以初步识别：

(1) 从气味上识别

微生物可发酵或产生有机酸，使化妆品产生酸性腐败，出现香味变淡薄，或有酸辣味、甜腻味，甚至有一种难以形容的怪味或臭味。珍珠霜、蜂乳霜、人参霜等容易发生味变。

(2) 从颜色上识别

有些微生物能产生色素，使化妆品原来的颜色发生变化，另外，由于细菌、真菌等繁殖，化妆品表面会出现各种颜色的霉斑或菌落。所以，如发现化妆品颜色晦暗污浊，深浅不一，甚至出现絮状物或绒毛状物者，表明已被污染。粉刺霜、雀斑霜、防皱霜等容易出现颜色的变化。

(3) 从形状上识别

化妆品内所含的糖类、蛋白质、脂肪酸、维生素等，均为微生物的良好培养基，适宜微生物生长繁殖。微生物从中吸收氧、二氧化碳、水、氨等成分，使化妆品的膏体脱氧、脱氮、脱水；微生物中的酶可分解膏霜内脂类或蛋白质，使化妆品乳化性受到破坏，变稀或出水；微生物发酵，会产生泡沫、气体，使化妆品有气泡。所以，当膏体干缩、稀释或出现气泡时，说明已经变质。

(4) 从性能上识别

新鲜、质地纯正的化妆品，涂搽在皮肤上有滑润舒适感，而变质的化妆品，涂抹后有粗糙涩滞感或粘腻感，有时会刺激皮肤而出现刺痒、疼痛、灼热、干涩。

化妆要防患于未然

近来在皮肤科门诊中，脸上长蝴蝶斑（即黄褐斑）的人有所增多，而且又出现新病种。在一家医院皮肤科一年多时间里，女性相继为一种新的皮肤病来就医。与蝴蝶斑不同点就在于，斑的中心部呈网状结构，颜色偏紫或蓝黑色，而且还有些发红或起红疹，甚至有点痒感。许多人误认为就是蝴蝶斑，医生究其原因，她们竟是因为擦了某些化妆品引起了皮肤黑斑。

日本的皮肤病学者从 40 年代就开始注意该病，随着面部色素斑病人大量增多，终于发现了第一个常用化妆品的致敏物——羟基香柔素，它是一种香料，其香味很受欢迎；到了 1972 年，就陆续发现了 10 多种化妆品致敏物，包括纯茉莉花油、夷兰油、檀香油、香叶醇、广霍香油、苜醇……直至 1973 年才将这种病定名为“色素性化妆品皮炎”。它主要损害女性的面部，而且只见于黄种人。经过 20 多年的研究，日本于 1978 年才宣布本病已得到控制，病人的数量显著地下降。

这是一个多么漫长的时间啊！

我国使用化妆品的人数日渐增多，尤其年轻的女性用之更众，“色素性化妆品皮炎”已初露苗头，并有日益增多的趋势。重要的是：这种病尚鲜为人知，又缺乏对这一疾病的研究，因此，应提醒社会注意，日化部门也要加强对日用化妆品生产的严格检验手续，生产厂家应考虑对可能引起过敏的原料尽量筛掉不予应用，

以避免该病的大量发生。

至于已经得了色素性化妆品皮炎的人，应避免和常用的肥皂、洗发精、化妆品等接触，一般可以在一年内消退。

目前我国化妆品量少，患病的人还不甚多，应及早地宣传该病的发病因素及危害，防患于未然，实为上策。

如何防止化妆品过敏

要想防止化妆品过敏就要对化妆品的成分、香味、刺激性等方面有所了解。

(1) 化妆品的成分

目前出现在市场上的化妆品，绝大部分都是用人工合成的化学品配制的。对防止过敏来说，较安全的化妆品应该是天然的化妆品。

(2) 化妆品的香味

化妆品的香味多数来自带有苯环结构的芳香，属有机化合物。这种成分引起过敏的机会较高。它不但可能引起局部皮肤的过敏反应，一旦吸入呼吸道，还有可能引起呼吸道的过敏，导致打喷嚏、流鼻涕、哮喘等症状发作。因此在购买化妆品时，最好不要选择那些香味过于浓烈的，而选比较淡雅的为好。对原已患有支气管哮喘或过敏性鼻炎的人，最好不用浓香的化妆品。

(3) 化妆品的颜色

有些化妆品，如唇膏、指甲油、描眉笔等，均含有各种色素性化合物。这些物质亦是比较容易引起过敏的。因此对于有过敏体质的人最好不用。

(4) 化妆品的刺激性

有些化妆品含有某些有机溶媒（如花露水、香水、生发水等），接触到皮肤后，可能使表皮细胞的蛋白凝固，产生脱屑、皮肤开裂等反应。各种化妆品的酸碱度不一样，有的偏酸、有的偏碱，如目前市场上出售的香皂，多数是偏碱的。对皮肤可能产生刺激性反应。所以，有皮肤过敏特点的人少用肥皂为好。如果要用，最好选用中性肥皂。

(5) 化妆品的毒性

有些化妆品含有一定量的有毒化学物质。如染发液、乌发乳等，里面含有少量的铅，对人体是有毒的。虽然它所含的剂量很低，为一般人所能耐受，但是各人的耐受性不完全相同，而且长期频繁使用，终非善策。凡是有皮肤过敏的人最好不要用。

在使用化妆品时，一旦发生了不良反应，应停用一切化妆品，反应消失后，对自己使用过的化妆品要在手臂上逐一试用，看看不良反应到底是其中的哪一种造成的，找出后不要再购买使用。

怎样避免整发剂的不良反应

整发剂是一类新型美发护发剂，品种繁多，成分复杂。和老牌发用化妆品洗发剂、护发剂相比，使用时间还不太长，许多人对它不够熟悉。因此，更要注意避免和防止它的不良反应。

在整发剂选择要得当、质量合格的条件下，使用者还要做到以下几点：

(1) 做哪种发型，要胸有成竹。发型当然要跟自己的头型、脸型、肤色、身材、风度等合拍、配套。当然也不必赶潮流，图新鲜，更不可出尔反尔，想改就改。一旦做好发型，用上整发剂，发型就不能轻易更改。

(2) 整发剂绝不能单独用，也不可首先用。任何情况下，都得遵照洗头——造型——整发这个顺序进行。

(3) 要事先充分了解所用整发剂与所用头皮、头皮化妆品乃至面部化妆品是否相容。不要自以为是，要仔细阅读每种整发剂的用法说明，或找专家咨询了解，同时要尽量到理发室、美容室去整发。

(4) 有过敏疾病，特别是有皮炎、湿疹一类皮肤病的人，用整发剂前要先作使用试验，即斑贴试验。

(5) 头皮如有破损，炎症感染（化脓），应暂缓使用整发剂，至少不能用有刺激性的，强碱性整发剂当然绝对禁用。

整发剂本身惹起不良反应者不多见。但首先要着重指出的是常用发型定型喷雾剂中含二氯甲烷。此物挥发性强，能加速制剂内树脂的散布和固定，且可能致癌。经常烫发定型者患癌效为0.1，而理发师为1%。故操作时应特别注意通风对流，以减少危