

图文
典藏版

石晓娜◎主编

少女 百科全书

Encyclopedia
Of Girls



帮助青春美少
女一夜长大

本书从少女的实际出发，详尽、系统地少女的生理特征、礼仪与形象、穿着打扮、为人处事、饮食保健等方面，为少女们提供了各种必备的知识。对于涉世未深、阅历甚浅的少女来说，一定会受益匪浅。

「放在枕边的实用生活指南」



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图文
典藏版

石晓娜◎主编

少女 百科全书

Encyclopedia
Of Girls



帮助青春美少
女一夜长大

本书从少女
的生理特征、礼仪与形象、穿着打扮
必备的知

少女
方面，为少女们提供了各种
浅

的少女来说，一定会受益匪浅。

「放在枕边的实用生活指南」



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

少女百科全书 / 石晓娜主编. —北京: 九州出版社, 2006. 7
ISBN 7-80195-496-3

I. 少... II. 石... III. 女性—生活—知识 IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 072653 号

少女百科全书

作 者 石晓娜 主编
责任编辑 沈东云 责任校对 许明
出版发行 九州出版社
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子邮箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 北京才智印刷厂
开 本 960 × 640 毫米 16 开
印 张 24.25
字 数 307 千字
版 次 2006 年 8 月第 1 版
印 次 2006 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80195-496-3/Z·26
定 价 39.90 元

前 言

少女，青春年少、光彩四溢，纯洁可爱、魅力无穷……简直就没有什么更动人的字眼来形容少女那流彩溢金的闪亮人生了。这流芳的季节就像东方冉冉升起的旭日，展现着憧憬与希望，又如清晨里那含着露珠的美人蕉，在微风的摇曳下含娇带着地绽放着美丽的情怀……

一方水土养育一方人。有人说，上海的少女娇小而雅致，昆明的少女活泼又俊俏，苏杭的少女几乎是水凝成的，北京的少女聪颖又大方，东北的少女开朗又明丽，河北的少女真实又甜蜜，四川的少女雍容，深圳的少女潇洒，新疆的少女温存……总之，少女是美丽的，她们是我们这个世界的花朵。

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？可以说这本《少女百科全书》是你的启迪老师，可以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！本书共分十一章，从少女的生理特征、礼仪与形象、穿着打扮、为人处事、饮食保健等方面，为少女们提供了各种必备的知识。

你要知道身体逐步的变化，是根据年龄成长的必然阶段而自然形成的，不必对身体的变化惊慌失措。要注意对自身的保养与调节，发现不适与疾病要及早治疗，羞于开口的淑女时代早已过去，没有什么不好意思的。

女大十八变，越变越好看。这时的你最美丽也最动人，朝气蓬勃、火花四溅，但是你也注意了，这是你性格的初成阶段，也是关键，它将决

定你一生的性情与脾气。这时你要学会运用理智，用冷静的头脑来思考自己属于什么类型的人，是什么血型、又属于哪种星座，并要用敏锐的眼光分清敌友、辨认生活中的的是是非非。

你要学会如何合理的饮食、如何做健美操来打造一个名模一般的身材；如何美容与着衣能显示出自己是否是一个时尚女孩；这个阶段的你可能早就有了自己的娱乐、爱好与特长，但是，为了健康的成长与发展，你必需为自己的未来负责，尽量选择对自己身心有益的喜好来塑造自己、培养自己。

你要学会与人交往，要涉足到一些必要的社交活动，所以，要注意自己的仪表与形象。爱美之心人皆有之，要学会打扮自己。时尚而典雅的装扮能使你显得与众不同，飘飘的秀发、俏丽的容颜、风趣的谈吐都会为你的青春形象增添光彩。但是，这些都来自你日常生活中的修养与习惯，所以，在日常生活和学习中要培养一些优秀的品质。

酷酷的青春，怪怪的心情，多姿的年龄，还有这疯狂迷乱、甚至让人找不到东南西北的社会大舞台上那七彩的交响曲，无时无刻不在诱惑、挑逗着那单纯、激情而蠢蠢欲动的少女之心，这时你要经得住诱惑、耐得起寂寞，以免自己的青春出现失误。

当然，女孩贪玩也未必就是坏事。假如您是一位聪明绝断、文武兼备敢把男儿挑下马的当代“花木兰”的话，再展现出“野蛮女友”的魅力，也未必不是好事。在现在这个人人可以成为明星的时代，你的能力与才华也许不亚于“超女”的风采，但是你必需拥有足够的本钱才能梦想成真。

本书通俗易懂，知识面广，门类齐全，贴近生活，内容新颖。愿本书伴你度过美好的青春，愿你永远健康美丽！

目 录

Contents

第一章 少女初成长

上帝的杰作 /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 /4

输卵管 /4

子宫 /4

女大十八变 /5

初潮来时 /5

解开月经之迷 /5

月经周期 /6

经期卫生 /7

生理期的用品 /7

痛经和闭经 /8

简易止痛法 /8

毛发长出不烦恼 /8

胸部的变化 /9

胖子烦恼多 /9

讨厌的狐臭 /10

你对“性”了解有几分? /10

认识性的价值 10

适时拒绝 自我保护 /11

把握好自己的第一步 /11

同性恋 /11

滥交的危险 /11

一朝被“蛇”咬 /12

如何避免遭受强暴 /12

第二章 酷并美丽着

你了解血型吗 /16

O型：精力充沛、热情洋溢 /16

A型：过度小心、三思而后行 /17

B型：率性而为、捉摸不定 /17

AB型：冷静理智，双重人格 /18

血型与友情 /18

O型的友情：敌我划分清楚 /18

A型的友情：悄然表示友爱 /19

B型的友情：坦诚而率直 /19

AB型的友情：来去匆匆 /19

血型与优缺点 /20

O型人的优点与缺点 20

A型人的优点和缺点 20

B型人的优点与缺点 21

AB型人的优点和缺点 /21

你是最美丽的星星 /22

牡羊座 /22

金牛座 /23

双子座 /24

巨蟹座 /24

狮子座 /26

处女座 /26

- 天秤座 /27
 天蝎座 /27
 人马座 /28
 摩羯座 /29
 水瓶座 /29
 双鱼座 /30
铅笔测试法 /31
 测试方法 /31
 诊断 /31
蜡烛测试法 /32
 测试方法 /32
 诊断 /33
铜板测试法 /33
 准备物品 /33
 测试方法 /33
 诊断 /34
弹珠测试法 /35
 准备物品 /35
 测试方法 /35
 诊断 /35
口红测试法 /36
 诊断 /36
毛巾测试法 /37
 诊断 /37
车票测试法 /37
 测试方法 /37
 诊断 /38
座位测试法 /39
 测试方法 /39
 诊断 /39
听筒测试法 /39
 诊断 /40
茶杯测试法 /40
 诊断 /40
运动：生命的旋律 41
 自行车旅游 /41
 郊游 /42
 露营 /43
 野炊 /44
 攀岩 /45
 登山 /45
 游泳 /46
 泛舟 /47
 划船 /48
 慢跑 /49
 滑轮溜冰 /49
 掷飞盘 /49
 保龄球 /50
休闲：宠物饲养显爱心 /51
 养狗 /51
 养猫 /51
 养鸟 /53
 养热带鱼 /53
 其他宠物的饲养 /54
 观叶植物 /54
 花卉盆景 /55
 你了解花语吗 /55
娱乐：佳人乐章 /57
 音乐欣赏 /57
 看电影 /58
 音箱发烧 /58
 电脑玩家 /59
 旋转的舞厅 /60
 逛街——少女专宠 60
 快餐店 61
 KTV /61
 象棋 /62
 跳棋 /63
 拼图 /63
 集邮 /64

第三章 良好的礼仪与形象

优雅的仪态 /68

- 走路：走如风 /68
- 坐姿：坐如钟 /68
- 接物：彬彬有礼 /69
- 握手：轻重适宜 /69
- 吃相 /70
- 如何饮茶 /70
- 外出时节 /70

礼多人不怪 /71

- 和颜悦色 /71
- 衣着时尚 /72
- 介绍的学问 /73
- 居民生活礼仪 /73
- 参加宴会礼仪 //74
- 打电话的礼仪 /74
- 书信礼仪 /76
- 拜访礼仪 /76
- 国际礼仪 /77
- 公共场所礼仪 /78
- 婚丧礼仪 /80
- 探病须知 /80

与朋友相处 /81

- 友谊地久天长 /81
- 如何结交真诚的朋友 /82

吃出美丽与风采 /83

- 良好的饮食和习惯 /83
- 摄入均衡的营养 /84
- 美容食品 /84

女为悦己者容 /85

- 三分天生，七分打扮 /85
- 妆扮的误区 /86
- 穿着的要素 /87
- 择时而衣 /88
- 保养你的皮肤 /89

清洁溜溜的沐浴 /90

慎选卸妆用品 /91

洗脸的正确步骤 /91

细心呵护补充水分 /91

注意皮肤睡眠 /92

青春痘 /92

化妆 ABC /94

化妆的魅力 /94

秀发飘飘 /95

哪种发型最适合你 /96

运动活力 /97

生命在于运动 /97

每天坚持跑步 /97

生命的三分之一：睡眠 /98

睡个好觉 /98

卧室的环境布置 /99

睡前四大禁忌 /99

美容小锦囊 /100

拍化妆水用湿海绵最经济 /100

手肘、膝盖较黑的部份擦上粉膏 /100

干燥的头发可用麻油保养 /100

用小黄瓜消除眼睛浮肿 /100

嘴唇干裂时涂上蜂蜜 /100

碎裂的固体粉饼，可滴乳液复原 /100

皮肤粗糙，洗澡前喝一杯水改善 /101

肥皂引起的肌肤干裂，用醋有效 /101

涂上粉膏后，有刺痛感 /101

晒红的皮肤，用苹果醋消热 /101

擦过指甲油后，指甲发黄怎么办 /101

用喷雾器整理一头乱发 /101

掩饰青春痘，暂时用粉底霜 /101

停止流汗，可用冰块 /102

定型发胶，保持一天的美丽 /102

睡起整发术 /102

香水勿曝晒 /102

指甲油的涂法 /102

- 防晒油三四小时抹一次 /102
- 修剪分叉的头发 /103
- 整烫时先抹发油 /103
- 旅行中可用乳液代替护发油 /103
- 忘记清除多余体毛怎么办? /103
- 不想使脸晒黑的万全方法 /103
- 斑疹、过敏,可冷敷 /103
- 按摩消除脚部疲劳 /104

第四章 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
- 大脚美人 /109
- 冷血动物 /109
- 课间尴尬 /110
- 不是青春痘 /110
- 直面父亲 /111
- 男女之间莫涉深 /112
- 身高不是错 /112
- 藏起自己的美丽 /113
- 保护好“美目” /114
- “冬瓜妹” /115
- 体毛太多怎么办 /115
- 胸大也是错吗? /116
- 痛不欲生的感觉 /116
- 十四岁的害怕 /116
- 崇拜偶像莫荒学业 /117
- 作弊害己 /118

- 消解压力 /118
- 择业与父母分歧时 /119
- 当母亲偷看日记时 /120
- 朋友是一扇窗子 /120
- 面对家务活多时 /121
- 可怜天下父母心 /122
- 违背父母意愿时 /123
- 大哥你好 /123
- 面对比你强的朋友 /124
- 逃学心情 /124
- 贪玩的女孩 /125
- 喜欢上教师的女孩 /126
- 不知所措的电话 /127
- 难过的成绩单 /128
- 总是少一件 /128

第五章 装扮青春的形象

- 怎样获得形象美 /132
 - 衣着、发型与化妆 /132
 - 情感、分寸与仪态 /133
- 如何美化自己 /133
- 护发与病发处理 /134
 - 擦发 134
 - 按摩 134
 - 病发处理 135
- 美发小诀窍 /135
 - 茶水护发 /135
 - 醋蛋护发 /135
 - 葱泥护发 /135
 - 蜜蛋油护发 /135
 - 柚子核护发 /136
 - 陈醋护发 /136

- 化妆技巧 /136
- 化妆 /136
 - 卸妆 /136
 - 口红 /136
 - 指甲油 /136
- 教你做颜面操 /136
- 金刚脸 /137
 - 梅干脸 /137
 - 能面脸 /137
- 苗条身姿从哪儿来 /137
- 苗条体形十知 /138
- 腿部健美徒手操 /139
- 共五节 /139
- 体格锻炼的测验 /139
- 测验题 /139
 - 答案 /140
- 美容问答 /141
- 饮食与美容 /144
- 看你的美丽能打几分 /144
- 胖瘦女孩巧穿衣 /146
- 体胖型 /146
 - 体瘦型 /147
 - 发型与服装的相配 /148
 - 款式与色彩 /148
- 裙子配色的奥秘 /148
- 裙子色彩要与肤色相配 /149
 - 裙子色彩要与体型、脸型相配 /149
 - 裙子色彩要与场合相配 /149
- 教你做背带裙 /149
- 巧制随意多变裙 /150

第六章 做人处事靠智慧

- 男孩爱和什么样的女孩交往 /154
- 具有女性美 154
 - 个性突出 154
 - 温柔 155
 - 聪慧 155
 - 善良开朗 155
 - 整洁 155
- 少女怎样与异性交往 /156
- 少女怎样与人交往 /156
 - 怎样与妒忌的人交往 /158
 - 怎样与奸诈狡猾的人交往 /159
 - 怎样与诚实的人交往 /159
 - 怎样与爱贪小利的人交往 /160
 - 怎样与势利的人交往 /160
 - 怎样与强横的人交往 /161
 - 怎样与忠厚的人交往 /161
 - 怎样和搬弄是非的人交往 /161
 - 怎样与谄媚的人交往 /162
 - 怎样与懦弱的人交往 /162
 - 怎样与自私自利的人交往 /163
 - 怎样与孤僻的人交往 /163
 - 怎样与刻薄的人交往 /164
 - 怎样与性情正直的人交往 /164
- 少女交际中的 12 种不良习惯 /164
- 少女如何学会接近人 /166
- 笑是最好的介绍信 166
 - 弄清接近的目的 166
 - 要学会推销自己 167
 - 选择有趣的话题 167
 - 增加联系的密度 167
- 少女怎样获得知心朋友 /168
- 对别人真诚地感兴趣 /168
 - 给人以真心的微笑 /168
 - 敞开你的心 /168

- 助人为乐 /168
- 尊重你的朋友 /168
- 懂得什么是真正的友谊 /169
- 真正的友谊不是依附 /169
- 少女交际要超越自我 /169
- 坦诚境界 /169
- 少女应交的五种朋友 /170
- 位高职尊的朋友 /171
- 善于倾听的朋友 /171
- 使你畏惧的朋友 /171
- 对你一生有裨益的朋友 /172
- 边缘人朋友 /172
- 值得怀疑的男人的特征/172
- 喜欢戴墨镜的男人 /172
- 爱开洋腔的男人 /173
- 爱要求接吻的男人 /173
- 喜欢说深奥难懂道理的男人 /173
- 表示“离婚后再和你结婚”的男人 /174
- 爱带女友上酒吧的男人 /174
- 女方怀孕后仍不希望有孩子的男人 /174
- 呆板认真的男人 /174
- 喜欢送礼的男人 /175
- 主张举行隆重婚礼的男人 /175
- 喜欢攀关系的男人 /175
- 在异地相识的男人 /176
- 以忙碌为由减少约会的男人 /176
- 有玫瑰色梦想的男人 /177
- 借口家人阻挠而不结婚的男人 /177
- 故做神秘的男人 /177
- 喜欢吆喝的男人 /177
- 认清男人的真面目 /178
- 频频写情书的男人往往言行不一 /178
- 对无理纠缠者，把电话挂掉 /179
- 浪子型的男人容易喜新厌旧 /179
- 约会时不会将目光移向其他女性的男人，更容易移情别恋 /179

- 约会时衣衫不整的男人，一旦外遇就可能陷得极深 /180
- 嗜好广泛、谈笑风生的男人，将来外遇的可能性很大 /180
- 从不吃喝嫖赌的男人，一旦陷入就无力自拔 /181
- 死心眼的男人有时会突然陷入迷途而不能自拔 /181
- 约会时连一句笑话都不会说的男人，几乎不可能发生外遇 /181
- 把与你的相识归之于“命运”的男人，通常不会违背婚约 /182
- 相交已久仍不提性要求的男人，无须担心将来发生外遇 /183
- 一副对女孩子很有办法样子的男人，内心反倒很质朴 /183
- 对任何女性都很亲切的男人，通常很专情 /183
- 对女性的过错大方原谅的男人，反而容易一直记得那个过失 /184
- 很有礼貌、言谈得体的男人，婚后爱干涉芝麻小事 /184
- 口里说女性贞操无所谓的男人，其实强烈期待对方是处女 /184
- 经常把“女人算什么”挂在嘴边的男人，其实特别渴望女人的爱 /185
- 过分体贴的男人，婚后容易变得专横跋扈 /186
- 婚前用钱大方的男人，婚后反而斤斤计较 /186
- 爱夸耀男人气概的男人，遇到麻烦反而会畏首畏尾 /187
- 交游广泛的男人，缺乏自主精神 /187
- 赞同女权运动的男人，对女人有依赖性 /188
- 迟迟不求婚的男人，在婚后婆媳冲突中会模棱两可 /188

喜欢叙述个人奋斗史的男人，实际上缺乏责任感 /188

爱看漫画的男人，缺乏适应现实的能力 /189

老是说忙又把工作挂在嘴上的男人，呆板且能力差 /189

约会时坚持付账的男人，头脑比较守旧 /189

爱许愿婚后如何如何的男人，可能缺乏决断能力 /190

事事以内行自居的男人，出人头地的可能性不大 /190

约会时爱看爱情文艺片的男人，可能优柔寡断 /191

夸大描绘婚后幸福光景的男人，是混淆梦想与现实的幻想者 /191

当男人说喜欢你时，要对他的话打个折扣 /192

以女人为最大目标的男人会变得没出息 /192

男人要求肉体上的亲近不一定是下流 /192

外表强壮的男人通常没有胆量 /193

有钱人的子弟多半是吝啬鬼 /193

亲切的男人未必是个温和的人 /193

花钱大方的男人不一定是阔佬 /194

爱吹嘘工作的男人通常懒惰 /194

能干者未必能成功 /194

女性化的男人内心多半冷酷 /195

运动员的身体并不健康 /196

生来富贵的男人难具安全感 /196

外表过于摩登的男人缺乏男子气概 /196

太重视自己外表的男人，自私且容易忽略女性 /196

犯错时喜欢找借口的男人，婚后爱吵架 /197

喜欢与女友手拉手走路的男人，率直且感情丰富 /197

受人之托而从不拒绝的男人是好好先生 /198

用餐时由你点菜的男人，做任何事都很用心努力 /198

对占卜有兴趣的男人，喜欢逃避责任 /198

婚前就在朋友面前摆大丈夫架势的男人，容易死要面子 /199

喜欢说谎的男人，在事业和家庭方面都难以成功 /199

喜欢对女性摆架子的男人，在工作上通常没有前途 /199

喜欢炫耀自己的男人，虚荣心重且易于歇斯底里 /200

要求女友“乖乖跟我来”的男人，行动能力强但容易忽视女性心理 /201

要你安排约会的男人，胆小且依赖性强 /201

到女方家拜访怕见女方父母的男人，凡事有顾虑太多的毛病 /201

喜欢自吹自擂的男人，生活比较浮华 /202

第七章 亲情求学添魅力

家庭礼节与亲情 /204

礼貌待家人 /204

感谢母亲 /204

送给爸爸的礼物 /204

倾听父母意见 /205

有客来访时 /205

把朋友介绍给家人 /206

男友寄来的信 /206

自己的小窝 /206

学会花钱 /207

我想有个圆满的家 /208

不和谐之音 /208

- 收拾破碎的心情 /209
- 我有自己的权利 /210
- 直面变化的生活 /210
- 亲人离去 /211
- 鼓起生活的勇气 /212**
 - 再婚之家 /212
 - 懂事早当家 /213
 - 继父母问题 /213
 - 新来的弟弟或妹妹 /214
 - 拥有一颗宽容之心 /214
- 快快乐乐上学去 /215**
 - 书到用时方恨少 /215
 - 考试秘笈 /215
 - 一点失败算什么 /216
 - 你旷课或逃学吗? /217
- 做个受欢迎的学生 /218**
 - 师生之间 /218
 - 学长、同学之间 /218
 - 热心班务 /219
- 读书有方 /220**
 - 消除“惧考症” /220
 - 时间管理法 221
 - 不会休息就不会学习 /223
 - 阅读技巧 /226
 - 做好抄写笔记 /227
 - 认清考试真面目 /229
- 规划你的未来 /230**
 - 升职高 /230
 - 升专科 /230
 - 升大学 /230
 - 升军校 /231
 - 升警校 /231
 - 就业 /231
 - 找工作的心态 /231
 - 找工作时考虑什么? /231
 - 注意各类考试信息 /233

- 看广告应征 /233
- 写好自我介绍 /233
- 勤工俭学 /234

第八章 多才多艺有情趣

- 插花 /238**
 - 基本插花法 /238
 - 插花用具 /238
- 干燥花 /239**
 - 材料与用具 /239
 - 基本技巧 /239
- 押花 /239**
 - 押花的技法 /239
 - 押花的材料 /240
 - 押花的用具 /240
 - 制作注意事项 /240
- 人造花 /240**
 - 材料与用具 /241
 - 基本技巧 /241
- 面包花 /241**
 - 材料与用具 /242
 - 制作注意事项 /242
- 编织 /242**
 - 毛线的选择 /242
 - 编织用具 /243
 - 基本技巧 /243
- 刺绣 /244**
 - 材料与用具 /244
 - 基本技巧 /244
 - 基本绣法 /245
- 裁缝 /245**
 - 材料与用具 /245
 - 基本技巧 /246
- 拼布 /246**

- 拼布的布料 /247
 布料的处理 /247
 布料的搭配 /247
- 彩绘 /247**
 材料与用具 /247
 基本技巧 /248
- 蜡染 /248**
 材料与用具 /249
 基本技巧 /249
- 绢印 /249**
 材料与用具 /249
 基本技巧 /250
- 礼品包装 /250**
 材料与用具 /251
 基本注意事项 /251
- 剪纸 /251**
 材料与用具 /251
 基本技巧 /252
- 摺纸 /252**
 材料与用具 /252
 基本技巧 /253
- 第九章 日常生活巧安排**
- 衣 /256**
 选购 /256
 清洗 /256
 晾晒与保存 /258
 穿衣技巧 /258
- 食 /259**
 厨具 /259
 清洁 /259
 其他处理 /260
 保存与保鲜 /261
 食物的挑选 /262
- 烹调ABC煮 /263
 沙拉的制作 /266
 维生素 /266
 外出用餐时 /267
- 住 /267**
 美化空间 /267
 居家安全第一 /270
- 行 /270**
 骑车与驾车 /270
 乘车 /271
 步行 /272
- 创意地过日子 /273**
 准备一个外出时放卫生棉的袋子 /274
 茶叶澡多滋润 /275
 蛋壳置盆景增加养分 /275
- 衣物保养常识 /278**
 用盐水防止牛仔褲褪色 /278
 用海绵去除衣物上的棉絮 /279
 丝袜放在冷冻库可防止脱线 /279
 衣服的褶皱处,可用醋使其更明显 /279
 防晒油的油渍,有克星 /279
 扣子快脱落时,可用指甲油补救 /279
 拉链上蜡再洗衣 /279
 贵重的衣物要送洗 /279
 汽水擦汤汁的污渍 /280
 衣服免烫妙方 /280
 毛衣不变形有妙方 /280
 橄榄油可去唇膏污渍 /280
 温水烫过丝袜韧性强 /280
 流汗就须换洗 /280
 刷衣的正确方法 /280
 衣物防尘 /281
 毛衣和T恤的保养 /281
 洗涤衣物的的顺序 /281
 各种晾晒法 /281
 衣物除尘方法 /282

- 物品的收藏 /282
- 各种小东西的保养 /282
- 居家 /282
 - 电器使用、保养 /282
 - 保管与存放 /283
 - 生病受伤 /283
 - 保健之种种 /284
 - 吃药 /285
 - 信件与包裹 /285
 - 打电话 /285

第十章 营养饮食保健康

- 什么是食物营养素 /288
- 维生素的主要功用及来源 /289
- 人体能量从哪里来 /289
- 食物是怎样在人体里消化的 /290
- 10种主要营养素及其来源 /290
- 哪些食物含蛋白质高 /291
- 锌是人体不可缺少的营养素 /291
- 粗茶淡饭胜过高级补品 /292
- 为什么说杂吃就是营养 /293
- 10种最好和最差的食物 /294
- 延长青春期的十种食物 /295
- 健康长寿的饮食忠告 /295
- 预防早衰的七种食品 /295
- 哪些食品能健脑益智 /296
- 食用菌——健康食品 /297
- 最佳保健品——螺旋藻 /298
- 吃早餐等于吃补药 /299
- 什么叫平衡膳食 /299
- 平衡膳食应包括哪些食物 /300
- 吃饭如何做到平衡 /302

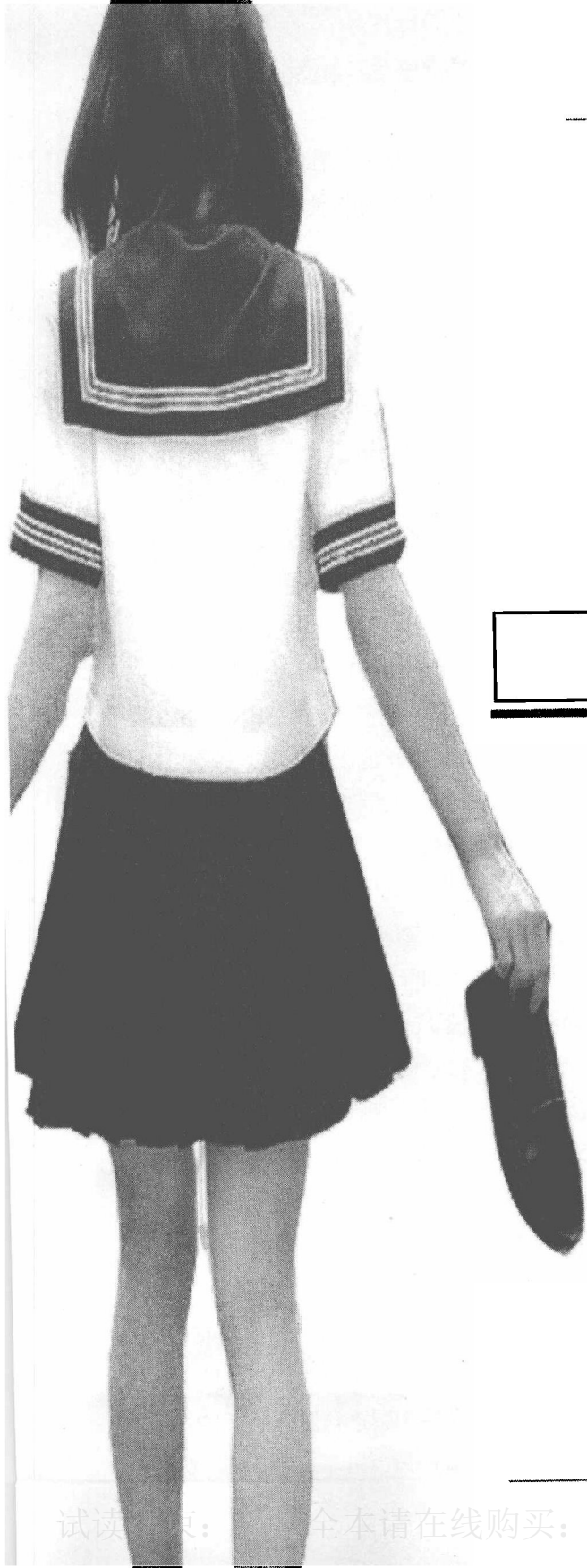
- 如何做好家庭食谱设计 /303
- 如何吃出美好的心情 /304
- 蛋白质是生命的物质基础 /306
- 脂肪是什么 /306
 - 脂肪酸 306
 - 必需脂肪酸 306
 - 组织脂肪和贮存脂肪 307
- 动物油与植物油哪个好 /308
- 人体必需的微量元素 /309
- 微量元素与健康有何关系 /309
- 食物纤维素是第七营养素 /310
- 食物中的热量如何计算 /311
- 黄豆是微量元素库 /311
- 鱼类含有哪些营养成分 /312
- 营养丰富的鳕鱼 /312
- 蛋类有哪些营养成分 /313
- 蔬菜有哪些营养成分 /313
- 蔬菜按营养成分分哪几类 /314
- 常见食物中的营养之最 /315
- 青韭和黄韭哪种营养成分多 /315
- 尖辣椒的营养价值与吃法 /316
- 西红柿是夏蔬佳品 /316
- 冬季多吃黄豆芽好 /317
- 受欢迎的茼蒿 /317
- 猴头的营养价值 /318
- 野生佳蔬——蕨菜 /318
- 珍馐良药话香菇 /318
- 番薯的新魅力 /319
- 新鲜水果有哪些化学成分 /320
- 吃西瓜好处多 /322
- 香蕉“智慧的源泉” /322

- 为什么核桃又叫“长寿果” /323
- 哈密瓜 /324
- 木耳的营养成分和作用 /324
- 银耳的营养成分和作用 /324
- 吃苋菜有益 /325
- 亦菜亦药话香椿 /326
- 植物牛肉——苜蓿 /326
- 大蒜祛病强身 /327
- 家备生姜，小病不慌 /327
- 清热补虚话苦菜 /328
- 冬季话榛子 /328
- 枸杞子能够抗衰老 /329

第十一章 健康护理葆青春

- 心灵的窗户别蒙尘 /332
 - 近视 /332
 - 结膜炎 /333
 - 慢性结膜炎 /333
- 敏感的鼻子 /333
 - 过敏性鼻炎 /333
 - 流鼻血要在意 /334
 - 用冰袋降温 /334
- 头痛 /334
- 消除蛀牙 /335
- 咳嗽与感冒 /335
- 你贫血吗? /336
- 腹部症结种种 /337
 - 肠炎 /337
 - 盲肠炎 /338
 - 便秘 338
 - 腹泻 339
 - 胃炎 340
 - 肝炎 341

- 女性疾病 /341
 - 生理疼痛 341
- 精神压力与失眠 /342
- 肥胖：苗条的大敌 /343
- 各种减肥法 /344
- 急救：意外不测 /347
 - 骨折 /347
 - 脱臼 /348
 - 中毒 /349
 - 溺水 /350
 - 出血 /351
 - 中暑 /352
 - 灼伤 /353
 - 触电 /353
 - 扭伤 /354
 - 头部受伤 /355
 - 冻伤 /355
 - 吞入异物 /356
 - 被动物伤害 /356
- 遭遇天灾 /357
 - 地震 /357
 - 煤气泄漏 /359
 - 车祸 /359
 - 火灾 /360
- 防身 /361
 - 强暴犯的类型 /361
 - 不当软弱的小绵羊 /361
- 泌尿系统 /363
- 泌尿系统 /363
- 阴道疾病 /364
 - 阴道分泌 /364
 - 滴虫病 /365
 - 淋病 /365
 - 其他感染 /366
- 泌尿疾病 /366



第一章

少女初成长