

<<少女生活百科大全>>

图书基本信息

书名：<<少女生活百科大全>>

13位ISBN编号：9787537532709

10位ISBN编号：7537532702

出版时间：2005-8

出版时间：河北科学技术出版社

作者：王晓旭

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<少女生活百科全书>>

### 内容概要

少女生活百科全书，ISBN：9787537532709，作者：王晓旭编著

书籍目录

生理卫生常识篇第一章 了解我们的生理变化 3第二章 青春期的生理卫生 26心理健康快乐篇第三章 青春女孩的心里发育 55第四章 保持健康快乐的心态 80美饰美容美体篇第五章 美容美发的技巧 105第六章 服饰美体的常识 141美食保健篇第七章 吃出来的健康 161第八章 健康来自运动 177处世交际礼仪篇第九章 交际礼仪常识 197第十章 处世礼仪常识 217交朋友恋爱篇第十一章 交朋处友的学问 241第十二章 跨过恋爱的“误区” 264魅力气质修养篇第十三章 挡不住的魅力 291第十四章 气质与修养并齐 310品位风韵时尚篇第十五章 独特的品味 339第十六章 风韵与时尚并进 350自尊自爱防身篇第十七章 自尊与自爱并重 379第十八章 女孩防身的绝招 396永葆青春防病篇第十九章 永葆青春的活力 421第二十章 青春期常见病的防治 448

章节摘录

书摘青春痘的预防和治疗 (1)注意皮肤卫生，每天用温水洗脸，减少皮肤表面的皮脂，避免毛囊阻塞，预防痤疮的发生。

(2)如有痤疮，为防止感染，可用蘸有酒精(最好含一些抗生素)的药棉涂抹于患处，促进痤疮愈合。

(3)局部感染后，可用四环素或红霉素软膏涂抹消炎。

(4)不要用手去抠、挤痤疮，以免引起感染。

尤其在鼻子、嘴周围的“危险三角区”，若感染的痤疮被挤破后，细菌可通过“三角区”丰富的毛细血管进入颅腔内，引起细菌感染，甚至可引起脑膜炎，从而危及生命。

(5)保持好的卫生习惯，女性在经期前不要到海边游泳、晒太阳，流汗后不要用凉水冲脸，可用温水洗手、洗脸，如厕后要洗手，不要在厕所内补妆。

(6)合理调配饮食，少食油炸物、奶酪、香辣调味品等，以免刺激皮脂分泌过剩，引发青春痘。

另外，吃甜食也可助长青春痘。

切忌用化妆来掩饰青春痘。

长青春痘后，原则上不要化妆，因为用化妆品掩饰青春痘的同时会使毛孔堆积过多粉底，再和汗液、空气中的灰尘混合在一起，容易阻塞毛孔，使青春痘更加恶化。

因此最好不要化妆，可以用眼影、口红来突出面部个性。

P450

### 编辑推荐

青春期的少女正处于生理和心理的转折期，要正确认识和处理这一变化，才能更好地学习和生活。如果你是个青春少女，如果你想更清楚地了解自己，如果你想成为一个健康美丽又有气质的人，那就看看本书吧。

它不仅能让你更加了解自己，而且还能让你变成一个更加完美的青春女性。

<<少女生活百科全书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>