

<<忠告，好女孩的圣经>>

图书基本信息

书名：<<忠告，好女孩的圣经>>

13位ISBN编号：9787549921737

10位ISBN编号：7549921733

出版时间：2012-7

出版时间：江苏凤凰教育出版社有限公司

作者：胡强芝 著

页数：201

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>

<<忠告，好女孩的圣经>>

内容概要

人间虽美，风险却随处可见。
女孩的成长，离不开师长和亲友的劝导；“听君一句话，胜读十年书”的事例也比比皆是。
《优雅女生养成宝典·9-15岁女生的枕边书：忠告，好女孩的圣经》通过讲述一批贴近生活的故事与案例，给青少年女孩提出种种劝诫和指引，帮助女孩生活得更加从容、优雅。
细细品味，收获几分睿智，几分淡定。

<<忠告，好女孩的圣经>>

书籍目录

健康花季 享受灿烂阳光 生物钟守护你的健康 妆上娇容怎敌青春自然风干净是优质生活的底线 塑造优美的体形好皮肤，养出来眼睛：要美丽，不要近视 了解自己，从身体“曲线”开始用心呵护“好朋友” 别做贪凉的女孩 定期排查心理危机 自我保护 筑七公主的坚固城墙 不可不守的交通规则 出游前做足；佳备功课 有时好奇离危险很近 撒旦住在不良嗜好里和陌生人说话，你要当心 拒绝掉下来的馅饼 勇敢地对性骚扰说“不” 风吹雨打也要按时回家 学会虎口脱险的本领 聚集能量 用修养成就梦想 读懂叛逆与个性 聆听智者的声音 微笑是有弧度的 涵养懂得去爱才值得被爱 读书深邃你的思想 你炫耀因为你自卑 满分自信不打折 用日记缅怀似水流年 用更多的爱 去拥抱父母之爱 计算你欠父母的债 理解父母的“好面子” 还在用父母的血汗买虚荣吗 分担是最有力的关爱 受伤之后还有爸妈和家 你的生日便是母亲的受难日 耐心解释，正如他们曾经对你习惯独立，父母才安心 最好的年代 有情也有义 同性之间，不忘自我保护 陪你沮丧流泪的人才是朋友 泄密是闺蜜间的绝对禁区 亲密还需有间 全力以赴只为千金一诺 嫉妒是友情的毒瘤 情窦虽初开 仍要骄傲姿态坦然面对同班男生 不轻易相信甜言蜜语 无聊才会喜欢流言飞语 “心动”也有积极意义 把心事说给妈妈听

<<忠告，好女孩的圣经>>

章节摘录

九月，处处弥漫着桂花的香味。

林悠悠步入了初中，迎来了自己的花季。

人生走上一个新的台阶，林悠悠心里有说不出的兴奋，既有对全然陌生的学习环境的激动与憧憬，又有对青春期那些悄然而来的变化的好奇与疑问。

或许是这种情绪太过高涨，悠悠一连好几个晚上都久久不能入睡。

悠悠觉得自己嘴里好像出现了口腔溃疡，不过并没有放在心上，因为这样的诸如“上火”可以解释的身体不适悠悠早就习惯了，自己就是这样敏感的体质，吃了巧克力就会发胖，一熬夜就会口腔溃疡。

然而，当悠悠早上起床，走进洗漱间拿起刷牙杯，却看到了镜子中的自己居然长出了两颗红红的青春痘。

悠悠尚未散去的困意瞬间就被惊得无影无踪了，连忙对着镜子仔细观察那两颗痘痘。

“天哪！”

我要青春，可是我绝对不要青春痘啊！

悠悠心里尖叫起来。

这是怎么回事呢？

自己只是这几天睡晚了一些啊，就会有这么大的反应吗？

悠悠忍不住一直回想这几天自己都做了什么，让青春痘乘虚而入。

在饮食上，悠悠回想起这些天早饭吃了油条，每天都会吃巧克力，另外，最爱的食物——洋快餐店的炸鸡翅，自己也光顾了三次；在睡眠上，因为自己还是像以前一样拖拖拉拉，都要在晚上十一二点才上床休息，而且因为兴奋，几乎是到了凌晨两三点才睡着，至于午休，悠悠是没有这个习惯的。

除了这些，自己好像还跟着筱遥第一次吃了路边摊，味道真是不错。

难道就是这些生活细节导致痘痘出现了吗？

从前没有出现的身体症状，会在青春期来临的时候，悄悄在女孩的身上显现出来，例如青春痘。

这是一种正常的现象，女孩们不要过于担心，只要能够从生活习惯和生物钟的科学与健康上调整自己，就能够改善这样的情况，还能够让女孩的身体变得比以前更加健康。

熬夜是罪魁祸首 妈妈解释说：“女孩进入青春期之后，身体开始发育，内分泌旺盛，新陈代谢也逐渐加快，加上学习的压力，需要女孩在各个方面引起注意，尤其是要保证充足的睡眠，否则很容易导致内分泌和皮肤油脂分泌失调，继而出现青春痘。

” 林悠悠似懂非懂地看着妈妈，不太明白妈妈的话。

妈妈继续向林悠悠解释，并且开始结合林悠悠的生活：“你喜欢磨蹭，作业和习题总是喜欢拖到最后一刻来写，导致你每天都在十一二点睡觉，早上不到7点便要起床，睡眠时间合起来不超过7个小时，对于你这个年龄段的女孩来说，睡眠时间是足够的。

” “我有那么多作业要做，您还给我布置了那么多习题。

” 林悠悠委屈地嘟囔着。

“林悠悠，如果真的是因为爸爸妈妈布置了太多习题，那么我们可以少做一些，但是我和筱遥的妈妈沟通过，筱遥比你多做很多作业，也能在十点之前做完，就是因为筱遥会在学校里面把握好时间，不把所有的事情拖到家里来做。

妈妈并不要你和筱遥一样，只是希望你能够懂得从自己身上寻找问题原因，而不是寻找借口，这样是不能解决问题的，你不改变自己拖延的习惯，脸上的痘痘怎么会消失呢？

” 妈妈严肃地对林悠悠说，“调整好你的生物钟，每天在11点前就进入睡眠状态，保证8小时的休息，痘痘才会远离你。

” 林悠悠想了想，认为妈妈说得很对，只有自己学会利用时间，不再熬夜，才能够打败痘痘，所以林悠悠决定开始调整自己的生物钟，早睡早起，让造成痘痘的罪魁祸首——熬夜，永远不在自己身上出现。

像公主一样早餐 林悠悠改掉了熬夜的习惯，开始早睡早起，几天之后，脸上的痘痘果然消退不少

<<忠告，好女孩的圣经>>

，但是依然没有全部消失，林悠悠心急地向妈妈求救。

这一次，妈妈告诉她：毫无节制地吃巧克力是痘痘的帮凶，不吃早餐，也是痘痘久不消失的原因。

早餐是每一天的能量之源，对于女孩来说，早餐更是不能忽视的功课。

一夜的睡眠之后，人体的水分、能量都大量流失，腹中空空如也，无法向脑部提供足够的血液与氧气，因此，我们常常见到在做早操、晨读甚至听课时，都会发生有同学头晕甚至昏厥倒地的现象，这就是因为不吃早餐，血糖降低，导致脑部缺氧而体力不支。

林悠悠因为爱吃巧克力，所以不会产生血糖低而晕倒的情况，但是巧克力糖分和热量都高得惊人，很容易上火，导致青春痘和肥胖。

“那么，有没有什么食物是热量低、维持血糖稳定，又能帮我击退痘痘的呢？”

林悠悠好奇地问妈妈。

妈妈点点头，对林悠悠说：“面包和糕点这类的早餐，虽然能够起到很好的充饥作用，但是热量高、脂肪高、糖分高，是女孩体型的破坏之王；油条、煎包这类的煎炸食品，虽然美味，但是路边摊上用来煎炸食物的油多为反复使用，容易致癌，并且油炸食品火气大，容易产生青春痘和口腔溃疡，也不是好的选择。

但是，如果将燕麦粥作为早餐，既可以果腹充饥，还能够美白肌肤，另外，因为燕麦属于粗粮，在消化过程中还能够带走夜间体内的垃圾，起到纤体的作用。

林悠悠听了，把书包里面的巧克力全部给了妈妈，并且跟妈妈说了自己第二天想吃的早餐，那就是美味可口的燕麦粥。

美丽女孩会午休 在妈妈的建议下，林悠悠的青春痘一去不复返，看着自己干净的脸颊，林悠悠开心地抱着妈妈。

妈妈开心地说：“要保证青春痘不再打扰你，就要记得午休，让体力恢复，不感到疲倦哦。”

林悠悠不解地问道：“难道午休也和青春痘有关吗？”

” P2-5

<<忠告，好女孩的圣经>>

编辑推荐

撒旦住在不良嗜好里；和陌生人说话，你要当心；拒绝掉下来的馅饼；勇敢地对性骚扰说“不”；风吹雨打也要按时回家；学会虎口脱险的本领.....《忠告好女孩的圣经(9-15岁女生的枕边书)》(作者胡强芝)通过讲述一批贴近生活的故事与案例，给青少年女孩提出种种劝诫和指引，帮助女孩生活得更加从容、优雅。

细细品味，收获几分睿智，几分淡定。

<<忠告，好女孩的圣经>>

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>