



国内最全面·最科学·最权威的家庭实用指南全书

珍藏版



魏明◎主编
● 女性妇科疑难杂症解答
● 中、西医对照治疗方法

保健

指南

现代女性



延边人民出版社



魏明◎主编

现代女性 保健指南



延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭实用全书/魏 明主编. —延吉:延边人民出版社,2001.4
(2007.12 重印)

ISBN 978 - 7 - 80648 - 577 - 4

I. 现… II. 魏… III. 家庭 - 生活 - 知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 018268 号

现代家庭实用全书

女性保健指南

主 编:魏 明

责任编辑:许正勋

版式设计:崔建林

责任校对:栗 峰

出 版:延边人民出版社

经 销:各地新华书店

印 刷:北京业和印务有限公司

开 本:16 开

字 数:400 千字

印 张:440

印 次:2009 年 1 月第二次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 80648 - 577 - 4

定 价:656.00(全二十册)

前 言

女性是上帝的杰作，是人类的宠儿，是我们赖以生存的已知的和未知的世界……

女性的身体是一个既充满魅力，又具有神秘色彩的“奇异世界”。关于女性，你了解多少？你知道女性的一生，都要经历哪些变化？女性的身体结构和功能又有怎样的不同？对于诸多的变化，女性该做怎样的准备？又该如何去适应？

确实，女人是这个世界上独一无二的个体，也是最伟大的个体，人类的繁衍，社会的进步，家庭的稳定，女性的贡献和成就是最卓越的。不管是出于对自身的保护还是对家人的关心，我们都有必要对女性多一些了解。

女性健康与保健涉及到女性保健常识、各生理时期女性保健、女性美容保健、女性性保健用品、女性保健饮食等，本书从女性的角度，对女人一生的生理变化和健康保健等各个方面进行了详尽的介绍，内容丰富，实用性强，具有严谨的科学性和广博的知识性，是一部值得所有女人和男人仔细研读的好书。

愿这本书能让更多的人重新认识女性，也愿她能带给世界上最伟大的人更多的帮助！



目 录

第一章 女性生理心理常识

女性的生理特征	3
女性的青春期	10
少女的初潮	11
乳房的发育	13
女性的性成熟	14
女性的内分泌	15
性激素的作用	16
女性的身高与发育	17
女性的白带	19
何谓女性早发育	20
女性迟发育之谜	21
中年女性的特点	23
更年期妇女的生理特点	24
妇女如何防衰老	27
女性为什么多长寿	29
女性的心理特征	30
成长变化的少女心理	30
独特而平常的独生女孩心理	31
天真活泼的少女心理	33
青春期女孩的敏感心理	34
青少年犯罪的病态心理	35
独身女人心理	37
再婚女人心理	38
中年女性心理	40



患病女性的敏感心理	42
寡居女性的心理	43
老年妇女的生理和心理变化	44
长寿老妪的健康心理	45
现代女性如何拥有健康的心理	47
做出色的女人	52
女性心理放松四法	58
青春期少女的生理特点	58
朦胧的性意识	61
青春期的自我保健	63
月经期的卫生	64
怎样保持健康情绪	66
常见青春期症状的处理	67
青春期的矛盾心理	71
如何树立高尚的人生观	72
培养自强不息的意识	74
培养美好的生活情趣	75
如何培养美好的生活情趣?	76
富有魅力的女性美	76
努力充实知识的仓库	78
青春期要慎重交友	80
爱情是什么	81
什么是爱情的基础	82
当爱情的种子悄悄萌动时	83
通往爱情的大门该由谁来打开	84
第一次约会应注意些什么	86
一见钟情到底好不好	88
当求爱遭到冷遇之后	89
强扭的瓜不甜	90
怎样选择男朋友	91
非得挑比你强的人作对象吗	92
恋人犯了错误怎么办	93
治疗“猜疑症”有何良方	95



不能脚踏两只船	96
求学时有了恋人怎么办	97
心头的伤痛要不要向他吐露	98
热恋中也不能同意他的非分要求	99
怎样看待未婚同居	101
怎样对待恋人的隐私	102
怎样摆脱未婚先孕的困境	104
婚前性行为将带来哪些医学后果	105
万一遇上了“第三者”怎么办	106
天涯何处无芳草	107
怎样看待经济条件	108
怎样对待父母之命	110
结婚前应作哪些思想准备	110
轻浇勤灌,让爱情之树常青	112
为什么要提倡晚婚	113
《婚姻法》规定禁止结婚的情形有哪些	115
如何过好新婚第一次性生活	116
性生活前后为什么要清洗外生殖器	117
新婚生活需注意哪些问题	118
新婚之夜如何避孕	118
“蜜月病”是怎么回事	119
怎样操办婚事	120
择一个吉日良辰	121
做新娘真好	123
新家庭特点	124
新家庭计划	125

第二章 女性健康减肥宝典

胖和瘦究竟哪个危害更大	129
运动后不宜吃鸡、鱼、蛋	129
把握瘦身尺度	130
少吃多运动并不能减肥	131



女孩子胖点没关系吗?	132
测测你的发胖脂数	133
生活形态改变致婚后发福	134
不吃减肥药的三大理由	135
发现自己胖了记住这 10 条	135
食温性食物更利于减肥	136
瘦身先从脑袋开始!	137
减肥不能不吃饭	137
胖,是爹妈给的吗	138
营养缺乏也会胖	139
妇女更年期肥胖的预防	140
减肥要诀	140
控制饮食减肥的六原则	141
不吃早餐不利于减肥	141
简便减肥法——提前进餐	141
肥胖者不妨常吃冻豆腐	142
健美减肥新食谱——橙汁鸡	142
大蒜可治肥胖症	143
减肥不可忌喝水	143
辣椒减肥须择时	144
女子简易减肥操	144
饭前运动最减肥	145
减肥妙方数游泳	145
呼吸减肥法	146
坐立不安减肥法	146
减肥药能减肥吗?	147
“自我折磨”式减肥不足取	147
素食减肥可影响女性生育	148
不可贸然选择脂肪抽吸术	148
体型丰满健康的标志	149
适当肥胖者能长寿	149
适量摄入脂肪是必须的	150
女性最易发胖的时期	151



胖瘦适中最相宜	152
中年妇女不宜盲目减肥	153
什么是“神经性厌食症”	154
单纯节食减肥的弊病	154
正确的节食减肥法	155
哪些肥胖症适用脂肪抽吸术	156
自制减肥点心	157
帮助减肥的去脂食物	158
喝牛奶有益减肥	159
酸奶和牛奶哪个让你肥?	160
预防肥胖的进食八大原则	160
能吃掉脂肪的食品	161
奇妙的美颜健身食谱	162
三款简单瘦身粥	163
水果与主食怎样平衡	165
瘦身注意骗你长胖的食品	165
马铃薯中的瘦身营养	166
减肥首选马铃薯	167
减肥饮品:咖啡、水、茶	167
饮食脂肪摄入量并非越低越好	168
弹性:来自饮食与运动	168
提高咖啡减肥效果	169
红萝卜减肥汁	169
菩提茶瘦身效果佳	170
红萝卜薯泥汁	170
小心粗腿愈走愈粗	171
修饰大腿的线条	172
美化小腿	173
双管齐下拯救肥腿	174
怎样减少腿部脂肪	175
我要瘦我的腿	176
瘦身美人的肩背练习	177
瘦身丰胸一举两得	177



坐椅来健身简单又有效	178
窈窕身姿天天 15 分	178
空跳悠悠肥胖变瘦	179
室内跑步机减肥法	180
局部减肥有高招	180
让仪器解决圆脸	181
旋转器减肥法	182
机器减肥的合理选择	183
海外流行减肥仪	184
机器减肥的合理选择	185
器械减肥好处多	185

第三章 女性健身运动宝典

目 录	人体健美的标准	189
	健美运动的概念	189
	健美运动的作用	190
	健美运动的技巧、常识	192
	您选的运动真的适合自己吗	193
	现代女性体型健美的标准	194
	女子健身的四大忌	194
	女子健美四戒	195
	如何保持体型美	196
	保持你的运动热情	196
	腰腹恰恰健美操	198
	简易脊椎保健操	200
	放松保健操消除疲劳	201
	早晚活动操	202
	每天 4 个 3 分钟健康有保证	203
	坐椅女性腹部体操	204
	大腿纤细操	204
	下半身窈窕操	205
	手指健美体操	205



妇女腹部健美操	206
产后健美操	206
五分钟健美操	207
胸与乳房的健美	207
乳房的美容整形	208
恢复人体曲线美	211
乳房健美速成班	213
妇女青春期的乳房保健	215
女子胸部健美按摩法	215
哺乳无损乳房健美	216
怎样使青春用乳房更健美	216
怎样护养乳房	217
乳小可用隆乳术	218
运动健身的六个最好	218
不用器械的肌肉锻炼法	220
办公室的午休运动	221
请你学会蹲	222
公交车上巧健身	223
如何使你的玉腿更健美	223
锻炼上手臂的线条	225
消除臀部脂肪的体育疗法	226
女性改善体质的三个重要时期	226
怎样使你的手健美	227
如何使臀部丰满	228
简易臀腿健美运动	228
如何使您的秀发如云	229
如何美化您的腿和足	229
多孕影响健美	230
维生素的健美之功	231
产后如何保持体型美	232
跳绳使你体窈窕	232
少女不宜久着紧身衣	232
牛仔裤有碍健康	233



不可忽视“高跟鞋脚病”	234
穿高跟鞋者宜常作腿脚锻炼	235
锻炼会阴好处多	235
适当的日光浴使你更健美	236

第四章 女性美容化妆宝典

皮肤的类型	239
正确的皮肤清洁护理	240
油性皮肤的清洁护理	242
中性皮肤的清洁护理	243
敏感性皮肤的清洁护理	244
如何保护皮肤	244
夏日皮肤漂白及去皱法	245
冬季如何滋润您的皮肤	246
如何保护和保养皮肤	246
怎样防治皮肤毛囊角化	247
如何使您的皮肤细嫩光洁	247
皮肤柔嫩有“六要”	248
保养肌肤的最佳时辰	248
气盛有损皮肤美	249
干性和油性皮肤的保健	249
冬季护肤有妙法	250
洗澡与护肤	250
皮肤去脂法	251
苏打水浴身防衰老	251
珍珠能防皱润肤美颜	251
皮肤健美的良方——药浴	252
面部经络按摩的美容作用	253
面部经络按摩的方法与要领	255
几种常用的按摩手法	257
自我美容按摩法	260
如何保持面部青春	261



夏季如何保护面肤	263
如何延缓和减少面部皱纹	264
面容老化与阳光	264
面部皮肤按摩去皱法	265
怎样去除假眼袋和黑眼圈	266
消除老年人眼袋的妙法	266
药用植物预防美容缺陷	266
凉开水洗脸美肌肤	267
简易面部按摩美容法	267
脸颊修长美容操	268
调整脸部线条的美容操	268
警惕您的脸皮“变厚”	269
手术除皱须慎重	269
痤疮黑斑能消失吗	270
按摩术治疗“桔皮脸”	270
美发护发的前提——了解自己的头发	271
护理头发的正确方法	275
如何保护秀发	281
如何选择合适的发型	282
啤酒可护发	283
梳头的正确方法	283
洗头的学问	283
烫发次数不宜多	284
染发可致皮炎	284
头皮屑过多怎么办?	285
不可忽视颈部美	286
如何保持脖子美	286
劝君常做“颈脖健美操”	286
保持颈脖皮肤弹性的压布法	287
颈脖的涂擦增白法	287
手部的护理与修饰	287
秋季护手最重要	291
如何防治“家庭主妇手”	292



胸与乳房的健美	293
乳房的美容整形	294
恢复人体曲线美	297
美容与足部按摩	299
皮肤粗糙有良方	299
中年妇女美容七忌	300
醋与美容	301
几种简易美容法	301
国外美容数法	301
女青年应慎取隆鼻术	302
做双眼皮手术者宜慎重	303
整形术后应加强功能锻炼	304
敷脸预防痤疮	304
雄激素分泌量与痤疮治疗	305
脸上为什么会出现黄褐斑	306
合理膳食可除黄褐斑	306
蝴蝶斑的病因及治疗	307
雀斑可以根治吗	308
雀斑的遗传性和防治	308
汗斑的治疗	309
酒渣鼻的中药疗法	309
疤痕疙瘩如何治疗	311
化妆的基本原则	311
几种常见脸型的化妆法	311
戴上太阳镜后的脸部化妆	312
文眉是怎么回事	313
眼线的一般画法	313
调整双目距离的眼线画法	313
眼影的一般画法	314
如何美化口唇	314
如何修饰眉毛	314
中年妇女如何擦眼影	315
中年妇女如何描眼线	315



中年妇女如何使用唇膏	316
孕妇不宜化浓妆	316
浓妆艳抹损健康	316
热水浴后缓化妆	317
谨防化妆品斑疹	317
纹眼线者须审慎	318
频繁染发易致癌	319
拔眉求美不可取	319
哪些化妆品不宜用	319
哪些人要慎用化妆品	320
勿用久存护肤品	320
根据年龄选择化妆品	321
根据皮肤选择化妆品	321
正确使用发用化妆品	321
粉底霜不会堵塞毛孔	322
当心唇膏中的致癌物	322
变质的护肤脂不能用	323
安全使用化妆品	323
水——最廉价的美容佳品	325
维生素对美容的作用	327
各种食物的营养成分与美容价值	330
美容食疗法	334

第一章

女性生理心理常识

