

第一个：

用美文冲击女性的敏感区

第一次：

用哲思诠释女性平凡生活

让你找到：

了解女性内心的最近路线图

让你拥有：

通过女人开启世界的金钥匙

WOMEN'S
DICTIONARY

女性词典

余艳 著

北岳文艺出版社

女性

余艳 著

词典

北岳

图书在版编目(CIP)数据

女性词典/余艳编著. —太原:北岳文艺出版社;
2002. 5

ISBN 7-5378-2217-4

I. 女... II. 余... III. 散文—作品集—中国—当代
IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 015434 号

女性词典

余艳 著

*

北岳文艺出版社出版发行(太原市解放路 46 号楼)

铁三局印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/16 印张:25.25 字数:420 千字
2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月山西第 1 次印刷

印数: 1—4000 册

*

ISBN 7-5378-2217-4

I·2128 定价:32.00 元

写在前面的话

有人说：世上所有的坏事都和女人与魔鬼有关，所有的好事都和女人与天使有关。天使和魔鬼可不是我们能随便指使的角色，我们只好从女人身上找一把钥匙——

那把通过女人启开世界的金钥匙！

可是，世界又是那般荆棘遍地、错综复杂，哪儿才是突破口？哪儿才是通往成功的路线？我们需要一张线路图——

那张了解女人就是了解世界的最近线路图！

两件“宝物”大家都在寻找，我也不能闲着。

我曾经十分欣慰地想过：假如有一天，我能够从我自己出发一直抵达世间所有同性的灵魂，那该是多么快乐的事。很早，我便开始了这样的无穷无尽的旅行——我凝聚着一个女人的梦想，穿过许许多多隐秘的峡谷，我思辩，我挣扎，我圆睁双眼看着古老的白天和黑夜，我终于发现了女人的存在对世界的撬动是支点般的重要！同时也发现：“支点”本身是另一种幽默的哲学软行为，她具有诗歌的优雅和巫术的神秘。如果让我们远远地注视她，她的身体和精神又放大成一个巨大的与海对称的泳池——世界都在她怀里畅游！

从身体和精神突破，便有了最初《女性词典》的构思。不，是苛刻的“谋篇布局、精心施工”：

价值走向——市场共鸣就是走向，读者认可便是价值

事先，我反复告诫自己，你再不是一个普通的作家——只生产自己叫好的文字。你是一个产供销一条龙的文化经营者，要的是销得出去的文字！这本书写什么？怎么写？写给谁看？会不会有读者市场……你要全线负责！转变观念后的“市场型作家”，可以不惟赚钱，但作品必须值钱！

策划先行——一笔写进平凡女人的生活里

不急于下笔，《女性词典》走策划先行的新思路。用三个月的时间考察长沙定王台、图书城等大小书店、书摊几百个，用半年时间走了十大省会城市，最终选定了“用美文冲击女性身体的敏感区，用哲思诠释女性平凡生活”和“书就是写给普通读者”的基本定位，策划出通俗易懂又感悟颇多，并有着强烈时代感、前卫意识的“热点在男人，共鸣在女人”的时尚书。

雅俗共赏——用通俗但平庸关爱每一个阶层的不同人

以全新的生活体验和感悟书写美文——雅致与现实结合，闲聊与文化结合，旧题与新创结合，纯文学与通俗文化结合。雅和俗原本相差甚远，《女性词典》一定是这个点——她与雅和俗等距离交朋友，以抓住全线读者！

关爱生命——对人文精神更体贴的看重

生命是一切学科的本真，有什么比一个人的生命更重要？爱恨情仇的故事，大起大落的命运，政治、经济、宗教、文化都不如关爱生命来得实在！了解女人从解读她的身体开始；热爱生活，同样从热爱女人的生命开始。这，才是最人文的关怀！

提纯精神——同时拥有导向机制和激励机制

组成人类的两大基础板块是——身体和精神。有了《身体说话》，看重生命，才是对精神生活更体贴的关爱。而提升精神，包括对“烫眼”词

条的选定，又是从“大众口味”出发，经过文学、哲学等多学科的精神净化，便有了《精神舞蹈》。

珍惜生命——最误不起的是广大读者和作家自己的生命

曾经的“出版社心痛——读者头痛——垃圾站在行动”的恶性循环必须就此打住。耽误读者的时间是犯罪，耽误自己宝贵的创作时间至少是浪费。平凡的生活融入新锐的资讯，才是读者、作者皆大欢喜的格局。

.....

用生活的熔炉铸造属于自己的那支笔，我的内心越发丰满朴实。

在《女性词典》的创作中，我是立足通俗，但决不媚俗。以笔当枪，守卫心灵那片净土；以笔当歌，将生活歌唱得繁花似锦。“我笔达我心”，凡是心能到达的地方，它都能去，尤其亲近善良和真诚。

更因为我自己就是女人，我有足够的理由热爱着我的同性。当这部书即将划上句号的时候，我觉得我已无处可逃，下面的路线我只能朝那些美好的心灵奋进。在我看来，每一个女人都是一面迎风招展的旗帜，虽然她们将继续迎接爱恨情仇、起起落落的生活风暴，但她们的伟大之处除了孕育生命创造世界之外，还会令每一个勇猛剽悍、智慧善良的男人沿着旗帜的方向奔向高高的山岗——

因此，男人是定会成为《女性词典》的“热点”一群。

歌德大师说：“光辉的女性，引导人类上升”。《女性词典》若能成为一张“线路图”，引导人们找到“藏宝”的地方，它就完成了它的使命。

就用它做礼物，献给21世纪所有的女性朋友们，以及她们热爱的男人们！

作者

2001年1月30日于湖南长沙愉景花园

母性·女儿性·妻性

——余艳《女性词典》序

□ 张 扬

近半个世纪前，公元一九五三年，我九岁时，在广西南宁读小学三年级。暑期，学校布置读两本课外书，都译自俄文。一本是中篇小说《马列耶夫在学校和家里》，另一本叫《林中生活》，写一个少年随猎人在大森林中的见闻。后者由二十篇短文组成，内容忘了大半，篇名几乎忘光了，惟有一篇《生命的代价》至今犹历历在目：猎人布下捕兽夹子，过两天搜视时大吃一惊：其中一处夹着一只血淋淋的兽爪！猎人沉默顷刻，解释道：“这里夹住了一只狐狸。我们不小心走了上风头，它隔多少公里便嗅着了气味，咬断爪子逃跑了。”孩子望着远去的血迹问：“为什么不循踪而往，逮住它呢？”猎人以责备的眼光瞅瞅孩子，轻声道：“为了生命，它已经付出了这样的代价！”……

野生动物的生命悲剧通过文字描绘角度使我感到灵魂震颤，又发生在
我早已鬓发灰白的今天。我是余艳《女性词典》的第一个读者，从中看到
如下一段文字——

一群也称为“猎手”的男人，本该去追逐那些凶恶的动物，却拉着包围圈捕一只走不动的鹿，这是一只正临产的母鹿。在一群早已没有人性的

比动物还残酷的人渐渐向它靠近的时候，它没有了逃生的欲望，安静地仿若在它温暖的窝里专心生产。它也许不去想即使产下了小生命又要被残杀，自己也是束手就擒，成为人类的口中肉。然而，母爱的天性让它无惧死亡而求生——只心安着为儿女求生……

在叫做世界屋脊的地方，藏羚已被蜂拥而去的猎人几乎追杀光了。有只母羚中弹后又被剥皮。她的幼仔，也是骨肉，就那样伏在被人剥光了皮的母亲怀里吮奶……

——还能说什么呢？对比当年《林中生活》和今日《女性词典》中两段描写，我想任何读者惟一地只会感到深深的悲哀！不是为兽类，而是为人类。

余艳还年轻，很容易从其文字中找出不尽成熟、完美之处，哪怕是上述短短两段引文中也是如此。然而余艳自有非同寻常之处。上述两段引文之突兀、惨烈、惊心动魄和发人深省，便堪称出手不凡。前一段写母鹿，连用了几个“它”；后一段写母羚，却改用了——这个美丽而残忍的改动，却是母性的升华和生命的赞礼，显示出作者的匠心独具。

不是说到母性吗？我由此想起鲁迅的话：女人有母性，有女儿性，但没有妻性，妻性是被逼出来的——现在看来，此话不尽然。余艳这本书以非同寻常的文笔和同样非同寻常的阅历及见识，尽可能全方位的写到女人的母性和女儿性，还有确确实实存在的“妻性”，以及不可或缺的自然属性及社会性——所有这些共同构成了“女性”，也才赋予了本书以呈现在大家眼前的这个奇特书名——《女性词典》。

2001年初

目 录

身 体 说 话

头发	顶峰上的路线和方向	1
	附：让你读懂毛发	
脑	君临于肉体之上	4
	附：你的命根子——脑：头形决定你	
眉	定位命运的一道标线	7
	附：眉毛里藏性格	
脸	女人的一半生命	9
	附：十张令人难忘的脸	
睫毛	眼睛的遮雨棚	12
	附：睫毛的秘密	
眼	点亮两盏灯照亮一生	14
	附：眼里的命运：右眼使“能”	
鼻	身体的前沿领军	17
	附：领袖人将，鼻领风骚	
耳	在旁听中完成永恒	19
	附：耳朵透视人心	
嘴	人，不过是一口	21
	附：食性	
唇	诱惑男人的第一个陷井	24
	附：红唇一点透天机	
舌	闭在口腔里限制自由	27
	附：美味，一尝就醉：健康的“天气预报”	
牙齿	洁白如女人的一生的洁净	29
	附：魅力牙齿你有吗？让牙推测你	
味道	情感周边不散的祥云	32
	附：体味的魔效	
声音	一生相伴的音乐	34
	附：声音里的小故事、小常识	

颈	围绕精彩世界转动的——轴	37
	附：颈项三题	
肩	找个肩，能时常咬上一口	40
	附：肩挑美丽	
脊背	支撑生命之栋梁	43
	附：千万别卸下你的背	
乳	永恒的繁荣与丰收	45
	附：“双峰”里滴出的信息	
心	不眠心路九曲十八弯	48
	附：把心留给你：心的归宿	
血	鲜红酒向爱和生命	51
	附：血型最是定性格：血型配合与孩子	
梦	虚无飘渺安慰人生	54
	附：“大众梦”里的真实情绪	
体温	找准它就进入不败春天	57
	附：体内春秋	
肚	容天下唯容之事	59
	附：肚里“装”的注意事项	
处女膜	银行的玻璃门	61
	附：窥视处女膜	
卵子	女人的生命核	64
	附：卵子历险记	
丰臀	肥沃成爱的根据地	66
	附：名画对臀的歌颂	
生殖器	神秘的生命之门	68
	附：生殖文化的公开	
手	起始与未来的桥梁	71
	附：手型决定职业	
指甲	方寸间流动的美	74
	附：指甲的个性：上妆，让指甲出彩	
腿	丈量着我们的精彩	77
	附：腿型步履里的玄机	
脚	举足轻重的人生基点	80
	附：护足方略	
腰	女人的曲线支点	82
	附：在细腰里做女人	

肤	温柔向无限延伸	85
	附：皮肤有则	
初潮	失望的子宫在流泪	88
	附：神秘荷尔蒙	
初吻	人生第一次甜蜜	90
	附：吻对人好处多	
初夜	揭开性的神秘面纱	92
	附：给你初夜前的数据	
性爱	同属吃穿类的原始需求	94
	附：性在民间“段子”	
性高潮	今夜，为谁舞蹈	97
	附：疯狂感受聚你一身：性爱 12 个愉悦点	
性冷淡	互动会让你更出色	100
	附：开几付“药”让你热起来	
怀孕	举世无双的创造	102
	附：孕妇最是美少女	
生产	痛闯“鬼门关”	105
	附：精神的“去痛片”	
坐月子	一生中唯一的放假	108
	附：宝贝甜蜜一个月	
避孕	戴好安全帽以免麻烦	110
	附：少痛多乐的秘招	
人流	千万别在你的肚里留种	113
	附：丢掉的孩子是男是女	
裸体	圣洁在不污的眼神里	116
	附：不朽的人体	
骨	骨架·风骨·骨气	119
	附：由站立的骨骼透视性格	
肉身	永远不让人安静的地方	122
	附：死守肉体的城堡	
吃	与天地等高的人类第一活动	125
	附：名角儿吃出的美丽	
睡	身体永远的故乡	127
	附：健康漂亮睡出来	
快乐	生命质量的最低砝码	130
	附：配个喜相给你	

健康	若干个“0”前面的“1”	133
	附：健康的试金石——性	
瘦身	吃饱喝足后玩的一种游戏	136
	附：苗条十二招	
皱纹	时间对青春忍无可忍的忍耐	139
	附：把皱纹吃掉	
眼泪	从来无泪不女人	142
	附：被伤害的根源	
年龄	生命真实，你真实	145
	附：民间秘方：保鲜年龄	
子宫	人类最原始的故居	148
	附：宝贝子宫	
身高	内涵才是高度	151
	附：各种“型号”的性格推断	
柔	软拳头力克千钧	153
	附：柔情女人的性格特征	
羞	开放时期最后一层保护	156
	附：选一个羞涩女子	
善	太平盛世的基点	158
	附：善良者五大条件	
母爱	一轮永远的太阳	161
	附：为母亲提供健康	
孩子	女人最杰出的作品	164
	附：孩子的自由宣言	
想象	想象是心的翅膀	167
	附：你的想象，你的真实	
智慧	用它指导我们的人生	170
	附：智慧出击，策划幸福	
累	负重人生累是福	173
	附：减压的九个出口	
妻子	情感的调味大师	176
	附：给你几个小而精的高招	
病	健康最是真美人	179
	附：女人多发病	
相	刻在脸上的私人历史	182
	附：相告诉你福祸	

老	夕阳唱晚歌	185
	附：老而不老运动见效	
死	生命跑完了全程	188
	附：死不足惜	
活	生，并快乐着	191
	附：作者向读者走来	

精 神 舞 蹈

情书	谁把它丢在风里	197
	附：热恋中的情书	
吻	在未来的某个地方听到回响	200
	附：吻的医学功效	
男人	女人的第一装饰品	202
	附：魅力男人你先知	
拥抱	胸中最饱满的充实	206
	附：选一处胸，投怀入抱	
风情	神韵中无处不是戏	208
	附：细节小事聚风情	
性感	魔鬼与天使的结晶	211
	附：爱，在性中检验	
撒娇	攻克堡垒的独门暗器	214
	附：掌握娇的火候	
放电	真女人致命的强电流	216
	附：“放电”的分寸把握	
女人味	最到位的赞美	219
	附：女人味向你飘来	
媚眼	一个目光搞定他	222
	附：媚眼说话你懂吗？	
内衣	女人的调皮日记	224
	附：让内衣说话	
床	灵与肉相拥相抱的地方	226
	附：睡姿里的情爱玄机	
香水	女人的无字名片	229
	附：性感香水靠近你	

睡裙	虚掩的卧室之门	232
	附：多姿多彩的“睡衣女人”	
抚摸	手会跟心一起走	235
	附：你的选择，皮肤的快乐	
口红	嘴上的神来之笔	238
	附：润唇“五·四”革命	
钱	爱我，就给我钱	241
	附：积累财富秘诀八条	
吃醋	守卫情感的第一个哨兵	243
	附：醋坛子会呛死人	
诱惑	“狼外婆”手中的红苹果	246
	附：诱惑后的“下回分解”	
虐待	用爱的手语盖个“私章”	248
	附：黑夜里，你最怕什么	
外遇	正餐之后的情爱零食	250
	附：情感危机的前兆	
流言	增强免疫力的另一种液体	253
	附：平淡豁达看流言	
时装	女人的第二张脸	256
	附：超级名模为你亮装	
越轨	让男人帽子变色的恐怖	259
	附：肉体和精神你坚守谁？	
伟哥	在性能力上作弊的作家	262
	附：“伟哥”害你不浅	
离婚	在自己家里下岗	264
	附：为你的婚姻“算命”	
手包	亲切如移动的故居	267
	附：包里盛装着你的性格	
逛街	对城市的精心访问	270
	附：时尚消费你有吗？	
沐浴	你彻底的私人生活	273
	附：沐浴新主张	
美酒	人间绝配：美酒佳人	276
	附：饮酒的仪态	
房子	栖落灵魂与身体的处所	278
	附：把屋里经营出快乐	

隐私	险些让克林顿下台的莱温斯基问题	281
	附：扼住隐私——“病变”	
绯闻	会飞的桃色玫瑰	284
	附：与“绯闻”男友尴尬相遇	
哄骗	时好时坏的伎俩	287
	附：面对谎言你有招	
露	为身体守住最后一层伪装	290
	附：小姐：——“露”走好	
缺陷	瑕不掩瑜你最真	293
	附：身材缺陷好遮掩	
错误	成长中不可不交的学费	296
	附：犯错后，和解态度揭秘	
苦难	感谢曲线	299
	附：减轻苦难的十大要诀	
钻石	一统天下的世纪之王	302
	附：别让首饰配戴“露馅”	
相册	压缩岁月成故事	304
	附：看相片有玄机	
镜子	关照中完美自我	307
	附：只有镜子不骗你	
化妆	在伪装中美丽一生	310
	附：美丽亲吻你的脸	
漂亮	天生漂亮美丽最高	314
	附：漂亮可以是全方位的	
泳装	女人公开的内衣	317
	附：泳姿折射性格	
鞋	脚丫说好才是好	320
	附：让鞋亲和生命	
清洁	沐浴出一颗明净如雪的心	323
	附：警惕：清洁成污染	
亲情	血脉相连此情最亲	326
	附：亲情的“阻力”	
友情	心心 念念不忘的情	329
	附：朋友也有远近	
爱情	抵达到亲情才算完成	332
	附：你和伴侣的性格派对	

婚姻	合合分分的实验室	335
	附：警惕：婚姻亮红灯	
音乐	来自天籁的魔声	338
	附：音乐里的爱情观	
流行	跟着感觉走	341
	附：让流行点缀你	
泡吧	与阳光隔离的浪漫倾叙	344
	附：酒吧位置，家的座次	
香烟	一个舞动着的精灵	347
	附：抽烟抽的是性格	
情人	在情感的高空走钢丝	350
	附：看他爱你有多深	
小蜜	在床上歌唱的金丝雀	353
	附：小蜜最终跟你没关系	
夜生活	行为在夜色里舞蹈	356
	附：夜色里的选择	
运动	出击：保持对一切的主动	359
	附：生命在于运动	
另类	反判主流的边缘人	362
	附：另类女孩的“标签”	
失恋	情爱路上的小弯道	365
	附：游戏男人让你失恋	
工作	劳动就是生命	368
	附：工作中你该谨慎的细节	
出嫁	女人成熟的里程碑	371
	附：婚礼上避免尴尬	
情敌	带火药味的情爱氛围	374
	附：真就撞见了情敌	
单身	单飞也是一种飞翔	377
	附：单身也不易	
未来	明天，你如何出牌	380
	附：未来，一直写下去（代后记）	
	附：《女性词典》大家谈	384
	余艳著作和重要作品获奖情况	387

女人从秀发里找感觉，定线路，日日梳理心中的方向，这不仅仅是心仪自己的美丽，更重要的是顺着心血和秀发的指引，找到自己的快乐和幸福——

女人都这样。

顶峰上的路线和方向

头发这顶峰上的美学，一直被女人执拗地重视着。又不仅仅是美的问题，在那千丝万缕的细致中，丝丝都是方向明确、线路清楚、起伏有致的。它们是女人身体的一部分。不，是她们容貌、精神的一部分！因而一根根、一条条都被她们的血脉牵着，沿着正确的心路行走——

它，走过喜与悲，走过美与内心，走过情致，走过苍桑！

“看到头发了，快了。”在妇产科，渴盼新生命降临的人们常听到护士这句话。生命是用头发最先来探望这个世界的。

来到这个世界的人们，就开始了无穷无尽的梳头、洗头、剪发、护发。女人就更苦，烫、染、营养，花样翻新着发型。即使是穷人，她可以穿补丁衣裤，却不能不梳头；就是极不讲究的女人，她可以不化妆，但决不可以不洗发。头发牵着每个人的生活，每个人也都在头发中丰富：有掉头发的苦，有长头发的乐；有人害怕“一夜白了头”，有人唯恐“聪明绝了顶”；若有“鬓云”的妩媚，就有“飞霜”的萧条……

头发的根脉更连着祖脉，藏着民俗。

多少白发老人远涉重洋来中华大地寻找他的黑发同胞。无论异国他乡，天涯海角，只要认清那一头黑发，不用开口，就是同一祖脉下的远亲近邻！

怀孕的少妇不许剪长发——那会剪掉肚里孩子正长着的小鸡鸡；一场灾难过后，立志重新开始；一横心，一把秀发连同霉运一起剪掉；与恋人分手，一缕清丝相赠——柔情比丝长；而决心六根清净，和尚无发才真正除掉三千烦恼丝。与