

女性生理卫生
女性化妆与美发
女性美容与养颜
女性减肥之道
女性服装与配饰



女性 必读

NUXING
BIDU



经济日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性必读/吴玉锦编. —北京:经济日报出版社, 1999

ISBN 7-80127-563-2

I. 女… II. 吴… III. 女性—生活—知识 IV

.D442.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 39864 号

女性必读

作 者	吴玉锦 编
责任编辑	齐 平
责任校对	劳 朋
出版发行	经济日报出版社
社 址	北京市宣武区白纸坊东街 2 号 邮编 100054
总 经 销	全国新华书店
印 刷	中国石油报社印刷厂
规 格	850×1168 毫米 32 开
字 数	300 千字
版 次	1999 年 1 月第 1 版
印 次	第 1 次印刷
印 张	10.5 印张
印 数	1—10000 册

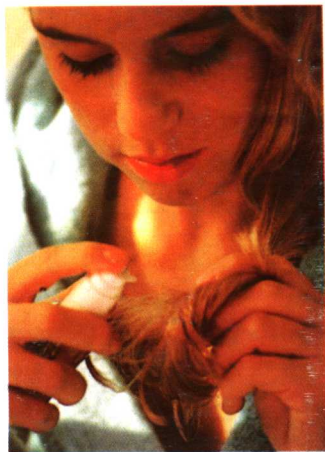
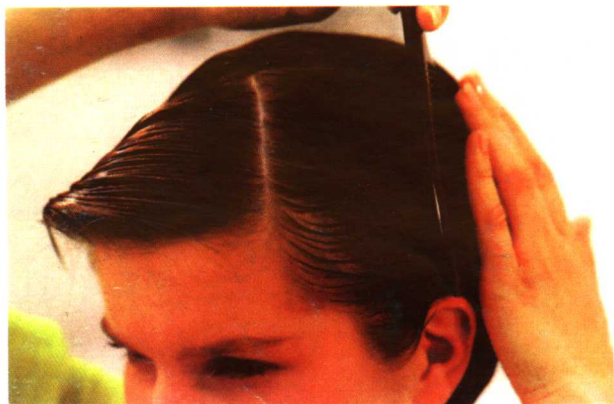
ISBN7-80127-563-2/G·245

定价:21.80 元

版权所有 盗印必究

责任编辑:齐平
封面设计:大雨

女性美发养颜

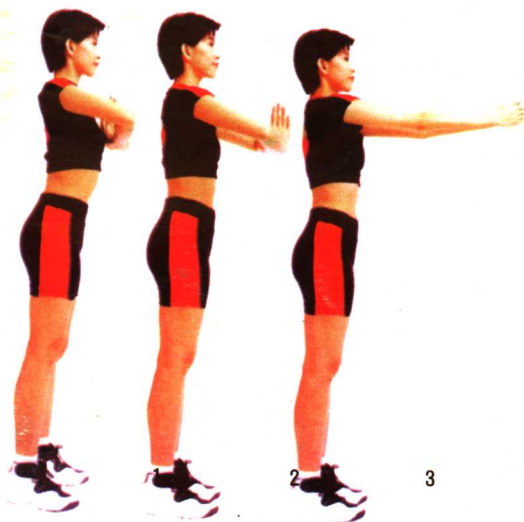


女性简易减肥操

结实小腹

准备动作:

臀部前移坐在椅子边缘,背挺直、
双臂往后伸直抓椅背。吸气收小腹,
双腿并拢猛然向上抬



收紧大腿内侧

准备动作:

- 1、双脚张开与肩同宽,收腹抬臂,双臂尽量向上伸直,犹如摘星一般。
- 2、保持准备姿势不动,双膝弯曲迅速往下蹲。
- 3、仍维持准备姿势,双腿慢慢伸直至起始状态。请注意:此款健身操必需迅速蹲下、缓慢伸直才有效果。



收腹健胸

准备动作:

- 1、双腿张开与肩同宽,双掌合于胸前,用力挤压。
- 2、3、双掌保持挤压姿势,向前伸直,并从1数到4。

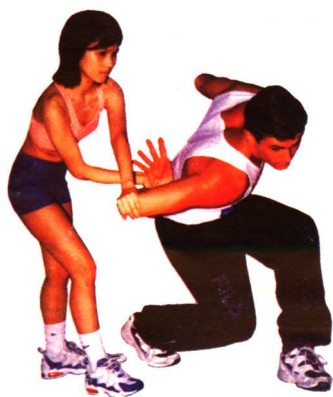
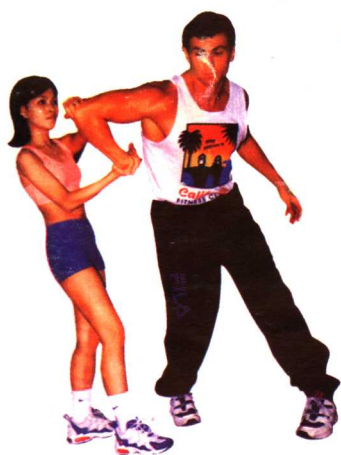
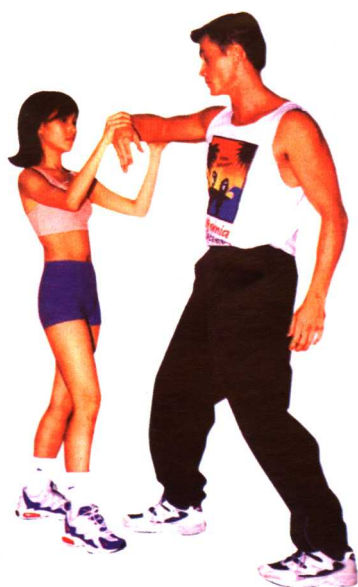
女性现代佩饰



女性服饰搭配



女性自卫防范术



目 录

女性生理卫生

女性性器官·····	(1)
男性性器官·····	(4)
男女第二性征·····	(6)
女性青春期的生理特点·····	(7)
女性身体各部的变化·····	(9)
女性的乳房发育 ·····	(12)
处女膜 ·····	(14)
女性为什么会来月经 ·····	(14)
功能性子宫出血 ·····	(16)
恼人的痛经 ·····	(18)
女性闭经 ·····	(20)
性早熟与性发育迟缓 ·····	(22)
“石女”是怎么回事 ·····	(24)
白带不是病 ·····	(26)
少女为什么会泌乳 ·····	(27)
外阴湿疹 ·····	(28)

少女多毛症是怎么回事 (29)

少女不长阴毛是怎么回事 (30)

女性心理卫生

女性的情感世界 (32)

对异性的向往 (34)

少女迷惘的爱 (37)

受辱失身之后 (39)

少女应具备的戒备心理 (41)

怎样避免抢劫和强奸 (44)

少女的魅力何在 (46)

正确看待性意识心理 (48)

少女怎样克服性冲动 (50)

女性手淫的危害 (50)

畸型之情——单恋 (52)

异性吸引与早恋 (53)

应当珍惜你的贞操 (56)

消除害羞心理 (58)

克服妒忌心理 (60)

摒弃自卑心理 (61)

少女习惯动作与心理 (62)

少女的恐惧心理 (63)

少女的情绪障碍 (64)

婚前性行为的心理 (66)

女性化妆与美发

怎样选择化妆品	(69)
怎样正确使用化妆品	(70)
化妆品的种类和用途	(71)
1. 护肤化妆品	(71)
2. 美容化妆品	(74)
3. 美发化妆品	(79)
4. 清洁化妆品	(81)
化妆工具与使用方法	(82)
美容化妆的基本技法	(85)
1. 匀明法和渲染法	(85)
2. 画点和画线	(85)
3. 表现立体感的方法	(86)
4. 涂抹化妆品的方法	(86)
美容化妆的基本步骤	(86)
1. 清洁皮肤	(87)
2. 涂抹粉底	(88)
3. 眼睛的修饰	(89)
4. 睫毛的修饰	(90)
5. 眉毛的修饰	(91)
6. 鼻子的修饰	(93)
7. 嘴唇的修饰	(94)
8. 面颊的修饰	(96)

9. 指甲的修饰	(98)
怎样化生活淡妆	(99)
呵护好你的眼皮	(100)
涂指甲油的方法	(102)
洒香水的讲究	(104)
补妆的窍门	(105)
卸妆的技巧	(106)
发型与体型	(107)
发型与脸型	(109)
怎样保护发式	(110)
头发的保养与护理	(111)
头发的健美	(113)
头皮屑的防治	(115)
多彩的头发展	(116)

女性美容与养颜

女性皮肤的性质和鉴别方法	(119)
女性皮肤的生理作用	(120)
油性皮肤和干性皮肤的保养	(122)
哪些食物能使皮肤细腻、光滑	(122)
女人是水做的	(124)
怎样保护皮肤	(126)
紫外线是皮肤的杀手	(128)
怎样用蒸面法清洁皮肤	(130)

怎样才使皮肤细嫩·····	(130)
面部按摩法·····	(132)
指甲的保护·····	(133)
怎样修指甲·····	(134)
美化双腿的方法·····	(135)
怎样使双手柔软·····	(138)
黑眼圈——老化的信号·····	(139)
青春痘的护理·····	(141)
不要让皱纹上额头·····	(143)
怎样消除面部雀斑·····	(144)
雀斑的食疗法·····	(145)
不要随意挑痣·····	(146)
蝴蝶斑的防治·····	(147)
如何治疗扁平疣·····	(148)
皮肤过敏的护理·····	(149)
狐臭的发生及防治·····	(150)
农村女性怎样使皮肤健美·····	(151)
怎样预防嘴唇干燥·····	(152)
怎样防治酒糟鼻·····	(153)

女性减肥之道

肥胖与消瘦·····	(155)
女性为何发胖的多·····	(157)
东方女性的体型种类·····	(158)

节食减肥的原则·····	(159)
洗热水澡减肥法·····	(160)
药物减肥法·····	(161)
常见的十种减肥法·····	(162)
消瘦身材的危害·····	(166)
女性消瘦症的防治·····	(168)
少女“豆芽菜”体型是怎样形成的·····	(169)
流行减肥法·····	(170)
食疗减肥法·····	(173)
高级减肥法·····	(175)
创意减肥法·····	(176)

女性服装与佩饰

女性服装形式与风格·····	(178)
服装色彩的搭配艺术·····	(180)
服装款式与形体外貌美的协调·····	(182)
掩饰形体缺陷的着装和打扮·····	(187)
服装的色彩美·····	(187)
从健美的角度选择服装·····	(189)
女性服饰品的搭配艺术·····	(191)
怎样选择服装面料·····	(196)
女性俏丽的内衣·····	(198)
服饰的追求·····	(200)
内衣的搭配·····	(201)

娇小女性的穿着方法·····	(202)
怎样选用乳罩·····	(203)
怎样鉴别黄金首饰的真伪·····	(206)
黄金首饰品的保养·····	(208)
怎样选购宝石首饰·····	(208)
怎样选购玉器·····	(209)
怎样选购耳环·····	(210)
怎样选用戒指·····	(210)
戴戒指有什么意义·····	(211)

女性健美指南

什么是健美和健美运动·····	(213)
女性要注重形体美·····	(213)
女性的形体美·····	(215)
女性形体美的标准·····	(219)
女性的风度·····	(222)
少女的整体美·····	(223)
怎样体现胸部美·····	(224)
怎样体现腰部美·····	(226)
怎样使牙齿健美·····	(227)
面部健美方法·····	(228)
臀部健美方法·····	(229)
胸部健美方法·····	(230)
腰部健美方法·····	(231)

腹部健美方法·····	(233)
腿部健美方法·····	(234)
五官健美方法·····	(235)
女性高雅的形态美·····	(236)
1. 良好的站姿 ·····	(236)
2. 高雅的坐姿 ·····	(237)
3. 优美的行姿 ·····	(238)
4. 美妙的手势 ·····	(239)
5. 飘逸的骑车姿态 ·····	(239)
怎样做胸部健美操·····	(240)
健美训练中的几个问题·····	(241)
三种健美训练法·····	(244)
女性药物健美法·····	(246)
乳房曲线美的形成·····	(247)
乳房形态美的标准·····	(249)
乳房的健美标准·····	(250)
怎样才能使乳房更健美·····	(254)
乳房按摩健美法·····	(257)
乳房沐浴健美法·····	(259)

女性社交礼仪

要注重第一印象·····	(261)
要学会给别人“下台阶”·····	(262)
如何与上司相处·····	(266)

说话和听话的艺术·····	(269)
说话要看场合·····	(271)
与人交谈要讲风度·····	(274)
与人交谈要讲艺术·····	(275)
如何把握男女交往的分寸·····	(276)
不要四面树敌·····	(277)
怎样防备人·····	(278)
握手有学问·····	(279)
与人见面要讲礼节·····	(279)
社交中的坏习惯·····	(281)
餐桌上的礼节·····	(282)
家宴上的礼仪·····	(283)
怎样使举止言谈大方得体·····	(287)
为人要讲信用·····	(287)
要以诚取人·····	(288)
要有容人之量·····	(289)
献花有讲究·····	(290)
探访作客的礼节·····	(291)
接送客人的礼节·····	(293)
参加舞会的礼仪·····	(294)

女性婚恋参谋

初恋少女须知·····	(296)
女性择偶之道·····	(301)