

女性生活萬寶全書

金子 韩冰等编译



春风文艺出版社

女性生活万宝全书

Nüxing SHenghuo Wanbao Quanshu

金子 韩冰等 编译

春风文艺出版社出版

(沈阳市和平区北一马路108号 邮政编码110001)

辽宁省新华书店发行

沈阳市第二印刷厂印刷

字数: 452,000 开本: 787×1092 1/32 印张: 19 插页: 2

1991年9月第1版

1991年9月第1次印刷

印数: 1—15,000

责任编辑: 任 宁

责任校对: 马寄萍

封面设计: 杜凤宝 陈沈光

ISBN 7-5313-0621-2/I·586 定价: 9.50元

目 录

第一章 女性风度训练	1
女性如何培养美好的气质.....	1
女性的仪表美.....	2
生活中的礼节.....	3
女性的交际美.....	4
青春美的标志.....	4
赢得友谊的秘诀.....	5
保持青春久驻的方法.....	6
使您身材窈窕的方法.....	7
如何保持良好的体姿.....	7
女性访友的举止.....	8
初次与朋友见面的举止.....	9
与人交谈的艺术.....	10

交际中忌讳热情过头	11
女性怎样运用“不”字	12
交际场合的禁忌	12
女性在舞场上应有的风度	14
当他邀你用餐时	15
开的玩笑有点过分时	17
女性怎样微笑	18
女性不宜有的步态	18
女性怎样约束自己	19
女性怎样吃西餐才有风度	19
闲聊——女性的弊病	21
说谎有时也是一种权宜之计	22
男人讨厌的10种女性	22
愿你脱颖而出	23

第二章 女性心理训练	24
懂得如何去爱的女人	24
施展魅力的20个秘诀	34
魅力与美丽	42
如何表现您的个性美	43
美化自己的9种办法	44
色彩与个性	46
男女需求的差异	48
性格内外向的自测	54
性格内向与疾病	57

单身女子的三种类型·····	58
职业妇女处世观·····	59
编织也能使您漂亮·····	60
当您忧郁时去向异性朋友倾吐·····	61
女性应保有多方面的兴趣·····	61
改正冷漠和懒散的习惯会使您更加动人 ·····	62
心底里的矛盾·····	63
如何消除紧张情绪·····	69
彻底休息的方法·····	72
第三章 婚 恋 ·····	73
女性如何获得爱情·····	73
初恋7忌·····	75
爱情模式7种·····	75
婚恋的10个选题·····	76
爱情的延续·····	77
钟情之情·····	79
从品格散发出来的美丽·····	83
接吻·····	84
恋爱中的女性要注意的问题·····	84
怎样给情人打电话·····	86
恋人间的道歉方式·····	86
约会太晚回家怎么办·····	87
女人为什么抗拒不了情调·····	87

女人的秘密天地	89
怎样向钟情人表露爱情	91
约会的前一天应该做什么	91
漂亮女人的苦恼	92
选择丈夫的最低条件	93
现代家庭的气氛	94
夫妻交谈的艺术	95
夫妻生活细事10题	96
专心事业在夫妻心理的交叉	97
从丈夫身上发现优点的妻子	99
成功女人的影子中埋没了一个男人	100
爱人为什么会有外遇	103
婚姻失败的八种性格类型	104
夫妻吵架莫搬“娘家兵”	105
夫妻间争吵免疫力	106
约定“吵架时间”夫妻愈吵愈恩爱	107
西方“试婚”制的弊病	108
别把丈夫当儿子	110
恋爱的智慧	112

第四章 女性的生理卫生	125
女孩子体表多毛是病吗	125
乳房小是病态吗	126
少女为何分泌乳汁及处理办法	126
对快来月经的女孩子要讲哪些卫生知识	

.....	133
逆经的发生与治疗.....	133
与月经同步的肺急病.....	135
经期乳房胀痛是怎么回事.....	138
结婚以后痛经会不治自愈吗.....	139
未婚也会得霉菌性阴道炎.....	141
什么是处女膜闭锁.....	142
“石女”能结婚.....	144
新婚的苦恼——蜜月膀胱炎.....	144
阴道痉挛是怎样引起的.....	146
你知道人工流产的后果吗.....	148
警惕！过期妊娠的危害.....	148
不可忽视的宫外孕.....	149
会阴切开术会影响今后的性生活吗.....	150
发生乳腺炎怎么办.....	151
产后应及时采取避孕措施.....	152
产妇在伏天里怎样预防中暑.....	153
“产前宜凉，产后宜温”.....	154
哪些妇女不适合吃避孕药.....	154
口服避孕药为何要补充维生素.....	155
如何锁防子宫脱垂.....	155
子宫肌瘤手术后还能生小孩吗.....	156
绝经后走血须警惕.....	157
绝育会改变妇女的性格和脾气吗.....	158
妇女捐卵渐成风气.....	159

第五章 优生与优育	161
恋爱与优生.....	161
哪些疾病患者不宜结婚、生育.....	162
最佳生育年龄.....	163
生育的最佳季节.....	164
导致流产的种种诱因.....	165
自然流产不必强求保胎.....	166
人工流产时机的选择.....	167
流产后多久再怀孕好.....	168
宫颈粘液异常, 影响女子生育.....	168
死胎是怎么回事.....	170
女性不孕的原因.....	171
早孕与内诊检查.....	171
血型与婚姻——ABORh.....	172
胎教的3个阶段.....	173
妊娠期保健与胎儿的大脑发育.....	173
智力能遗传吗.....	175
不能让遗传病的悲剧重演.....	176
色盲及遗传.....	177
强噪音对胎儿的危害.....	178
怀孕后应减少X光照射.....	178
怀孕期怎样预测胎儿性别.....	179
孕期应注意哪些卫生.....	180
孕妇洗热水澡对胎儿发育有影响吗.....	180
孕妇应预防哪些病毒感染.....	181

孕妇患病是否应当用药·····	182
何为胎儿宫内发育迟缓·····	183
如何减轻孕期的疼痛·····	184
孕妇在什么情况下应速就医·····	185
孕妇入院待产时刻的选择·····	186
“剖腹产”是生孩子的最好办法吗·····	187
儿童的饮食与发育·····	188
儿童饮食习惯的形成·····	190
孩子太胖了影响他的成年·····	191
“现代妈妈”为何奶少·····	192
怎样在奶嘴上扎孔·····	193
您会喂奶吗·····	193
初乳是婴儿的人参果·····	194
催乳食疗方·····	195
先天性畸形儿如何成为壮男壮女·····	195
儿童长高的四个必要条件·····	197
小孩发病前有哪些信号·····	197
小女孩不宜穿开裆裤·····	197
小孩远视要不要戴镜子·····	198
如何给孩子打防疫针·····	198
应注意小儿肺炎的防治·····	200
第六章 儿童家教 ·····	201
家庭与子女成才·····	201
父母教育子女的三种类型·····	203

家长作风与儿童性格·····	203
父母管教严厉与小孩口吃病·····	204
帮助孩子履行自己的职责·····	206
怎样帮助孩子学习得更好·····	207
幼儿的意志培养·····	210
培养孩子学会思考·····	211
节日的家庭教育·····	212
怎样教育青春期子女·····	213
不能一味迁就孩子·····	215
家长每天接送上学的孩子·····	217
倘若你的孩子“人来疯”怎么办·····	218
敏锐的心灵·····	219
孩子喜欢什么样的妈妈·····	220
父代母职促进父与子女情感·····	221
孩子为什么说谎·····	221
国外对下一代进行的金钱教育·····	222
中国古代母教两则·····	223
儿童看电视的时间不宜过长·····	224
叱责欠当会弄坏孩子的头脑·····	224

第七章 美容与化妆 ·····	243
面部化妆品小常识·····	243
化妆水的分类及用途·····	246
学会使用化妆品·····	247
敷面剂的几种类型·····	248

警惕含有雌激素的化妆品对人体的危害

.....	248
注意化妆品的副作用.....	249
香水的使用方法与禁忌.....	249
你美容时千万不要忘记选择香皂.....	250
不同年龄女性选择不同的化妆品.....	251
切记各种化妆品不能代替使用.....	251
不能单独使用扑粉.....	251
50岁以后应用防老去皱的化妆品.....	252
最基本的日妆化妆方法.....	252
朦胧迷人的晚妆.....	253
谈谈生活妆.....	254
显示女性浪漫迷人的化妆方法.....	256
妩媚动人的新娘妆.....	256
怎样化妆才会使你显得高雅.....	257
少女的美容.....	257
少女宜化淡妆.....	258
中年妇女的美容.....	259
中年妇女特有的化妆方法.....	259
更年期显青春的奥秘.....	260
美容会使你从50岁减去10岁.....	261
怀孕期间如何化妆.....	261
千万要注意产后美容.....	262
美容化妆要有整体感.....	263
突出个性的化妆具有特殊的魅力.....	263

不同脸型人的化妆方法·····	264
春季皮肤的保养及化妆方法·····	265
夏季皮肤的保养及化妆方法·····	266
秋季皮肤的保养及化妆方法·····	266
冬季皮肤的保养及化妆方法·····	267
简易可行的美容法·····	268
美容方法14种·····	269
美容化妆常见的15种毛病·····	272
10种美容坏习惯·····	273
5分钟的美容按摩·····	275
选择什么时间保养肌肤效果最好·····	275
油性皮肤、干性皮肤春季的不同保养方法 ·····	276
护肤7戒·····	276
如何使自己的皮肤更理想些·····	278
如何恢复白皙的皮肤·····	278
保持面部水分会使你青春常驻·····	279
不同类型皮肤的洗脸方法·····	280
检验皮肤属于哪一类型的方法·····	281
苍白和发暗的肤色的人应该怎样化妆·····	282
有了雀斑怎么办·····	282
怎样消除面部因出油多而留下的黑点·····	283
“雀斑美”之说·····	284
预防皱纹的几种最有效方法·····	284
按摩增强面颊的弹性及坚实性·····	285

按摩太阳穴保持面部侧面的平滑和结实	286
按摩使下巴肌肉变结实	287
按摩收紧双下巴	287
消除双下巴的方法	288
消除嘴侧边皱纹提升低垂嘴角的方法	289
西德美容家克劳季阿·费来尔赫的减皱美容操	290
养成美容好习惯	291
化妆美容问答	295
千万不要忽视耳的化妆	302
唇的化妆品小常识	302
口红,女人的第二双眼睛	303
不同唇型的化妆方法	304
涂唇膏的方法	306
涂口红禁忌	306
舔唇、偏嚼影响容貌美	306
修眉的化妆工具	307
怎样检测你的眉型	307
找出适合自己的眉型	308
使你的眉型更理想	309
切忌刮眉毛	310
牙齿的保健	310
请注意你的牙齿健美	311
牙齿上有了牙垢怎么办	312

牙齿变成黑灰色或黄色怎么办	312
牙齿上的烟垢去除法	313
化妆会使你的鼻子更理想	313
按摩消除鼻子到嘴角的皱纹	313
按摩消除横过前额的水平皱纹	314
按摩消除前额的皱纹线	314
颈部是女性美的重要部分	315
请注意颈部的健美	316
怎样防止颈部出现皱纹	317
提升和增强脸下部颈部耳部肌肉方法	317
结实两颊绷紧和抹平颈部肌肉方法	318
使颈部丰满帮助头部姿势优美的方法	319
眼部化妆用品小常识	320
眼型不理想怎么办	322
眼部化妆不能少了睫毛膏	325
粘睫毛会使你的眼睛更迷人	326
介绍几种眼睛的保养方法	327
戴眼镜的人眼睛需要化妆吗	328
消除眼睛周围皱纹的方法	329
强化眼部肌肉的训练	330
消除鸡爪纹抹平眼睛下面皱纹的方法	331
减少眼睛周围的肿眼泡的方法	332
按摩消除眼角和眼睛下面的皱纹	334
按摩防止眼睑松弛	334

按摩消除两眉间的垂直皱纹·····	335
服装口红腮红指甲油眼影颜色调配表·····	336
按摩美容法·····	337
护肤按摩的准备与注意事项·····	337
干刷浴的方法·····	339
沐浴美容法·····	341
蒸面美容法·····	342
明星美容的“冷裹法”·····	344
经络美容法·····	345
家庭自制护肤涂剂·····	346
自制面部清洁剂·····	347
自制可用来喷面的矿泉水·····	348
家庭自制面膜剂·····	348
 第八章 美发新招 ·····	 350
介绍几种美发用化妆品·····	350
发质的几种类型·····	352
各种年龄段的发质及其保养·····	352
四季护发·····	355
不同脸型的发型禁忌·····	355
发型的分类·····	356
发型与职业·····	357
根据脸型和面部选择发型·····	360
发式图例·····	362
注意发型与头饰帽子耳饰丝巾的搭配·····	369

冷烫的操作方法及注意事项·····	370
戴假发者禁忌·····	372
青年女性有白发怎么办·····	372
偏方可治头皮屑过多·····	372
中草药乌发偏方·····	373
美发护发小常识·····	374
第九章 女性与饮食·····	377
健美练习所需掌握的食品知识·····	377
花粉的美容功效·····	381
既可食之又可美容的佳品——蜂蜜·····	381
茶可对眼部起保健作用·····	382
醋的美容保健作用·····	382
食物美发 6 法·····	382
控制肥胖的好方法·····	383
美国盛行的米饭减肥法·····	383
苹果、牛奶减肥法·····	384
减肥不必限制饮水·····	385
多吃白糖影响健康·····	385
吃鱼防病·····	386
女性节食的基本原则·····	387
健美饮食 7 项准则·····	388
既保口福又能苗条的方法·····	390
美容食品之最·····	390
请选择适合你的功能食品·····	390

一些食物生吃后有损皮肤·····	391
有利于健美的食品·····	392
根据你的皮肤注意食物营养的摄取·····	392
少女要注意饮食·····	393
中年女性吃些什么才能宜保青春·····	394
成年女子体重、营养摄取标准·····	394
更年期女性要注意饮食·····	395
孕妇饮食·····	396
食物美容须知·····	399
钙能美容健肤·····	401
几种食物铁的含量及其利用率表·····	402
几种食物混合食用蛋白质的生理价值表 ·····	403
常吃食物蛋白质的生理价值表·····	403
四季美容与维生素·····	404
维生素在美容中的作用·····	404
理想的体重表·····	408
热量消耗表·····	409
健康和美容食品表·····	409
第十章 女性的衣着 ·····	410
时间、环境和衣着·····	410
服装色彩的选择·····	411
职业女性的穿戴·····	411
恋爱的姑娘应该怎样打扮·····	413