

新编

女性生活

学会打扮自己
女性与社交
穿戴技艺
日常保健
生活禁忌
新晋知识



新编女性生活小百科

李 雄 黄建军 编

广州出版社

粤新登字 16 号

责任编辑 迈 之 蔚 然

新编女性生活小百科

李雄 黄建军 编

广州出版社 出版
发行

(广州市东风中路 503 号 7 楼)

广东番禺市印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 14.75 印张 370 千字

1996 年 8 月第 1 版 1996 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—10000 册

ISBN 7—80592—488—0/TS·21

定价：22.00 元

目 录

优美仪态

现代女性的仪态美.....	(3)
有身份有教养的体现.....	(3)
食的仪态美.....	(4)
衣的仪态美.....	(4)
行的仪态美.....	(5)
坐的仪态美.....	(7)
立的仪态美.....	(9)
“压马路”的仪态美	(10)
剧院中的仪态美	(12)
动人的谈吐	(13)
多说普通话	(14)
仪态美是多面体	(14)
美的追求	(14)
性感美	(15)
体型美	(16)
谈吐、音调美	(17)
风度与内在美	(18)
香水造成的性感	(18)
内在美	(19)
曲线美	(19)

长腿美	(21)
风度美	(22)
健康美	(22)
体型与体重	(23)
脸色与头发	(23)
眼睛	(24)
仪态美	(24)
少女的仪态美	(27)
少女的打扮	(27)
青春痘的烦恼	(28)
脸部化妆	(29)
头发保养	(30)
少女服装	(31)
职业女性的仪态美	(32)
保养	(33)
食物营养肌肤	(33)
如何洁化肌肤	(34)
保健肌肤	(34)
化妆	(35)
化妆品的种类	(35)
化淡妆打起精神	(36)
美姿	(37)
美姿运动	(37)
玉立挺拔	(38)
仪态	(39)
站态	(39)
坐态	(40)
步态	(41)

良好的习惯	(42)
五分钟化妆法	(43)
中年妇女的仪态美	(44)
成熟的魅力	(44)
妻子也是情人	(45)
营造温馨	(46)
睡衣	(47)
香水	(47)
清晨丈夫眼中的妻子	(48)
早妆以简单清爽为原则	(48)
老夫老妻？你错了	(49)
怎样发挥成熟的魅力	(49)
别和菜市场比脏乱	(50)
家是女性真正的外表	(51)
窗明几净是最基本的要求	(51)
让“家”像一个舒适的“窝”	(52)
四十花一朵	(52)
徐娘宜重风韵	(53)
人老珠不黄	(53)
让你看起来更年轻	(54)
你真老了吗	(54)
乐观与年龄	(55)
清新的打扮	(56)
防止老化	(57)
化妆	(57)
仪态	(58)
年轻 10 岁的诀窍	(59)

妆扮自己

眼、睫、眉的美化	(65)
望穿秋水的秘密	(65)
眼睛应有充分的休息	(65)
让眼睛做点运动	(66)
眼睛营养的补充	(67)
如何用眼膏画眼线	(68)
画眼影膏及眼线膏有 10 个步骤	(68)
大眼睛型的化妆	(69)
小眼睛型的化妆	(69)
浮肿眼皮型的化妆	(70)
凤眼型的化妆	(70)
双眼皮型的化妆	(70)
单眼皮型的化妆	(71)
眉态与脸型	(71)
椭圆形脸型的化妆	(71)
长形脸型的化妆	(71)
方形脸型的化妆	(72)
圆形脸型的化妆	(72)
尖形脸型的化妆	(72)
年青而富健康美	(73)
神秘的女性气氛	(73)
富有理智的气氛	(73)
富有魅力的美	(73)
富有个性的气氛	(73)
眉的美化技巧	(74)

美唇画法	(75)
笑出你的妩媚来	(76)
樱唇是男性的迷阵	(77)
五彩缤纷话唇膏	(78)
口型与唇膏的用法	(79)
大唇型的化妆	(80)
小唇型的化妆	(80)
厚唇型的化妆	(80)
薄唇型的化妆	(80)
嘴角向上的唇型的化妆	(80)
嘴角向下的唇型的化妆	(81)
几种增加美唇的技巧	(81)
最美的唇型是菱型嘴	(81)
美化你的秀发	(82)
烦恼丝的生理解剖	(82)
头发也要维生素	(84)
不同发质与基本护理	(85)
四种基本发型	(86)
发型的变化	(87)
脸型与发型	(87)
你适合留长发吗?	(89)
额头窄小、鼻梁低洼的人	(89)
后脑勺扁平的人	(89)
颈子粗短的人	(89)
身材矮胖的人	(90)
头发稀少的人	(90)
中年以上的人	(90)
去掉“头皮”	(90)

慎用洗发水	(91)
染发种种	(92)
仪态万千的假发	(93)
介绍两种简捷的卷发方式	(94)
四季美容	(94)
夏季美容	(95)
弄潮前的护肤法	(96)
弄潮后的肌肤保养	(97)
夏季日妆的要点	(98)
夏季晚妆的要点	(98)
秋季美容	(99)
敷面	(99)
化妆	(100)
冬季美容	(101)
寒冬应保持正常的生活	(102)
冬季化妆要点	(103)
特殊场合的美容	(104)
舞会	(104)
夜总会式的舞会	(105)
家庭舞会	(105)
喜宴	(106)
丧礼	(106)
郊游	(107)
旅行	(109)
新娘化妆	(110)
第一步：皮肤调理	(111)
第二步：发型设计	(111)
第三步：试妆	(111)

第四步：试穿礼服·····	(111)
粉墨登场·····	(112)
整型美容的奥秘 ·····	(114)
你有改变容貌的必要吗？·····	(115)
要美、要挨刀，仔细想一想·····	(115)
整型美容失败的实例·····	(115)
整型美容的项目·····	(118)
小眼放大·····	(118)
双眼皮·····	(119)
隆乳·····	(119)
隆鼻·····	(119)
丰颊·····	(120)
去痣·····	(120)
拉皮·····	(120)

穿 戴 技 艺

服装与个性 ·····	(125)
服装的个性分类·····	(125)
精明型·····	(125)
柔顺型·····	(126)
沉默型·····	(126)
节俭型·····	(127)
迷糊型·····	(128)
享乐型·····	(129)
外向型·····	(130)
热情活泼型·····	(130)
衣服要有自己的风格·····	(131)

服装的配色.....	(132)
红色系统.....	(132)
黄色系统.....	(133)
绿色系统.....	(134)
花色系统.....	(135)
白色系统.....	(135)
黑色系统.....	(137)
服装与体型.....	(139)
你属于何种体型.....	(139)
高大型.....	(140)
矮胖型.....	(140)
瘦高型.....	(141)
瘦小型.....	(142)
胸大臀小型.....	(143)
削肩、胸小、臀大型.....	(144)
腰短腿长型.....	(144)
腰长腿短型.....	(145)
粗腰突腹型.....	(146)
腿粗短型.....	(146)
特殊体型.....	(147)
职业妇女的服装.....	(148)
穿出你的品味.....	(148)
穿制服的职业.....	(150)
女老师服装要庄重.....	(150)
外勤职员穿着要明亮.....	(150)
内勤职员服装宜端庄.....	(151)
酒店、娱乐场所工作的女性.....	(152)
画龙点睛话配件.....	(153)

配戴手饰的技巧.....	(153)
耳环.....	(154)
胸针.....	(155)
戒指.....	(156)
项链.....	(156)
选购皮鞋要小心.....	(157)
高跟鞋是主流.....	(157)
皮鞋的搭配.....	(158)
神气的马靴.....	(158)
女用皮包.....	(160)
如何选购皮包.....	(160)
变化的皮包搭配.....	(151)
细心保养皮包.....	(162)
眼镜大行其道.....	(162)
眼镜与脸型.....	(163)
近视眼勿自卑.....	(163)
运动时怎样配戴眼镜.....	(163)
袜子.....	(164)
丝袜与身材.....	(164)
厚袜只宜冬天穿.....	(165)
围巾.....	(165)
长条形围巾.....	(165)
方形或三角形围巾.....	(166)
头巾.....	(166)
帽子.....	(167)
帽子的款式.....	(168)
帽子的配戴.....	(168)
适合你的香水.....	(169)

何时最宜使用香水·····	(170)
香水的禁忌与保藏·····	(170)

日常保健

青春永驻学问多 ·····	(175)
按摩的效果·····	(175)
脸部的按摩·····	(175)
美容的指压法·····	(176)
消除鱼尾纹的指压法·····	(177)
增加眼睛魅力的指压法·····	(177)
使小腹收缩的指压法·····	(177)
食物营养与美容·····	(178)
维生素的功能·····	(178)
美容食物的摄取·····	(180)
睡眠——最佳美容剂·····	(181)
入浴，泡出你的美丽来·····	(182)
保持迷人的身段 ·····	(184)
燕瘦环肥都不是·····	(185)
为什么这么瘦·····	(185)
“肥胖”真讨厌·····	(187)
维持优美的身段不容易·····	(189)
再长高一点·····	(190)
力学增高法·····	(190)
能增高的食物·····	(192)
姿态与身段·····	(192)
坐姿不对，你会臃肿·····	(192)
产后的体态要注意·····	(194)

服装与身段.....	(195)
衣服的选择.....	(195)
胸罩与束腰.....	(196)
减肥难不难?	(198)
“吨位”的形成.....	(199)
吃胖与懒胖.....	(199)
体质也是原因.....	(199)
睡出赘肉来.....	(199)
激素分泌异常.....	(199)
从小就吃喝过量.....	(200)
怎样减肥.....	(200)
普瑞提肯节食法.....	(200)
减肥糖.....	(201)
桑拿浴.....	(202)
盐液绷带.....	(202)
截短小肠法.....	(202)
减肥药与减肥茶.....	(202)
蛋白质减肥法.....	(203)
游离子蒸气浴.....	(203)
矿泉减肥浴.....	(204)
低周波电子减肥法.....	(204)
酵素减肥法.....	(204)
一张很有效的减肥菜单.....	(204)
节食减肥的一些错误观念.....	(206)
少吃一顿.....	(206)
只吃水果蔬菜.....	(207)
煮熟的蛋.....	(207)
专吃凤梨.....	(207)

多做运动, 消耗热量·····	(207)
深呼吸·····	(208)
深呼吸的健美操·····	(208)
腰肢粗者健美操·····	(209)
美化大腿与腹部健美操·····	(209)
就寝前的简易按摩·····	(210)
少女健美操·····	(210)
胸部的健美法·····	(211)
孕妇的运动·····	(212)
产后妇女的保养·····	(213)
住院时的活动·····	(213)
畅顺乳汁健美操·····	(213)
收缩臀部操·····	(214)
消除腹部松弛健美操·····	(214)
收缩大腿肌肉体操·····	(214)
主妇三分钟体操·····	(215)
细腰体操·····	(215)
使大腿与腹肌坚实操·····	(215)
小腹坚韧体操·····	(215)
使肚子平坦操·····	(215)
运动应注意的事项·····	(216)

夫妻生活

性生活的奥秘·····	(219)
性爱与婚姻·····	(222)
性爱与健康·····	(224)
性爱与长寿·····	(226)

性爱与美姿·····	(226)
性爱与美容·····	(228)
性爱与你丈夫的事业·····	(228)
性爱与生活情趣·····	(230)
做个真实的女人 ·····	(231)
为人妻室必知·····	(231)
初夜应有的认识·····	(231)
是非处女膜·····	(232)
男——鼓不打不响·····	(233)
女——调奏和音·····	(234)
性爱的美满在情调·····	(236)
寻求最佳的体位·····	(237)
性行为的体位·····	(238)
新婚期适合的体位·····	(239)
希望怀孕时的体位·····	(239)
怀孕期间最佳的体位·····	(240)
男性疲倦时采取的体位·····	(241)
女性疲倦时采取的体位·····	(242)
男性性器较短小的体位·····	(242)
男性性器较长大的体位·····	(243)
求爱的花样·····	(243)
婉拒的花样·····	(244)
你在做爱时的责任·····	(244)
制造做爱的气氛·····	(245)
做爱时及做爱前后的责任·····	(245)
开发性感带·····	(246)
到不了高潮怎么办? ·····	(246)
性不协调, 为什么? ·····	(247)

“合作无间”最要紧·····	(247)
做爱也有“黄金时段”吗? ·····	(248)
柔情似水棋高一着 ·····	(249)
爱和尊敬·····	(250)
黄脸不是婆·····	(252)
做你丈夫的情人·····	(253)
保持婚姻生活的罗曼蒂克·····	(254)
培养夫妻间的幽默感·····	(255)
何谓“娇妻”? ·····	(257)
了解第一·····	(258)
跨越鸿沟·····	(259)
记住娘家是“外家” ·····	(260)
吵架问题·····	(261)
争取宠爱的窍门·····	(262)
小别胜新婚·····	(264)
勿因孩子忽略了他·····	(265)
好女人是家中的太阳·····	(266)
做个会过日子的“巧妇” ·····	(267)
家庭生活, 多彩多姿·····	(267)
做个甜蜜的“战友” ·····	(268)
孤独的特权·····	(269)
家, 不只是个窝·····	(270)
休养的气氛·····	(271)
舒服的气氛·····	(272)
整洁的气氛·····	(272)
明朗安静的气氛·····	(272)
家, 是属于夫妻两人的·····	(273)
温暖·明朗·秩序·····	(274)