

符文军 李丹◎主编

婚姻 优生 育儿 人际
心理 职场 旅游 购物



化妆 美容 服饰 居家
美食 保健 医护 恋爱



现代女性 生活百科全书

「现代女性完美个性时尚的实用生活指南」



现代女性是智慧、独立、追求完美的女性，她们的美，丰富多彩、摇曳生姿，她们的个性，色彩鲜明、充满张力。每个女人都是一道风景，真实、灵性、细腻、婉约。

北京工业大学出版社

「现代女性完美个性时尚的实用生活指南」

现代女性 生活百科全书



符文军 李丹◎主编

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代女性生活百科全书/符文军, 李丹主编. —北京:
北京工业大学出版社, 2009. 1

ISBN 978—7—5639—2036—5

I. 现… II. ①符…②李… III. 女性—生活—知识
IV. Z228. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 194116 号

现代女性生活百科全书

主 编: 符文军 李 丹

责任编辑: 韩丽萍 胡 嫒

封面设计: 袁剑锋

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010—67391106 010—67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163. net

承印单位: 北京市兴城福利印刷厂

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 787mm×1092mm · 1/16

印 张: 32

字 数: 776 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版

印 次: 2009 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978—7—5639—2036—5

定 价: 49. 50 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

前言

现代女性追求智慧、独立和完美。她们的美，丰富多彩、摇曳生姿；她们的个性，色彩鲜明、充满张力。每位女性都是一道风景，真实、灵性、细腻、婉约。美丽的女性，如春天里的一场甘霖，夏天里的一缕凉风，秋天里的一片金黄，冬天里的一抹阳光，丰盈充实着人类的生命历程，温暖滋润着我们的心灵家园。

因为个性与经济的独立，充裕的物质享受和平静的家庭生活，已不再是现代女性的根本追求。她们形成新的自我定位，注重展示个性风采、自身价值，塑造良好的心态、快乐的心境，营造健康的生存空间，追求高品质的精神生活，这些已成为现代生活不可或缺的组成部分，成为她们诠释生活的最佳方式。

没有人天生是完美的，只有追求美的步伐是永不停驻的。女性天性中固有的依赖、软弱，情感上的丰富、执著，也使她们与男性相比少了一些洒脱和豁达。同时，世俗的轻慢，又埋没了她们的灵性与坚忍。但女性对于社会和家庭的作用是无法忽视的，她们用柔韧弥补和辉映了男性的粗犷和豪放，把人性中最善良最美好的一面以女性的方式散布给人间。因此，女性更应该主动地珍视生命、珍爱自己，超越视野的局限，用独立的脚步踏出生命的轨迹。

喧闹纷繁的社会生活中，每个人都是匆匆过客，我们如何装扮自己的生活，选择怎样的生活方式，热烈奔放、安详宁静、细致优雅，还是平淡从容，全由自己掌握。寻找一点感觉，获得一份感悟，呼吸一丝新鲜，添加一些灵动，创造一份愉悦，我们的生活从此精彩。

这里展示给所有热爱生活的女性朋友们一个可以自由挥洒的自塑空间。本书不是单纯的时尚指南，我们更注重经典常识的介绍；本书也不仅是百科知识的罗列，我们更偏重生活性和实用性；本书也不只是生活小窍门的集锦，而是兼顾了理论知识和实践方法。这里收集了化妆、美容、服饰、居家、美食、保健、家庭医护、恋爱、婚姻、优生、育儿、人际、心理、职场等生活中各方面的知识，希望引导女性朋友优质而理性地安排自己的生活，美化细化自己的生活空间。



目 录

◎第一篇 心理、性格、减压

第一章 女性和谐心理的塑造	3
如何认识自己的心态	3
青年女性心理成熟的标准	3
年轻女性怎样保持心理平衡	4
影响女性成才的心理障碍	4
新婚家庭怎样进行心理调适	5
孕妇怎样进行心理护理	6
再婚女性的心理调整	6
更年期女性心理变化	6
中老年女性的心理调适	7
子女如何处理老年人的心理需求	8
老年人如何保持心态不老	8
意外事件中的心理自救	9
十种异常心理现象	10
第二章 女性健康性格的培养	11
怎样确定自己的性格类型	11
血型与性格趋向	11
女性怎样优化性格	12
现代女性必备的品质——自尊	13
现代女性必备的品质——自信	13



现代女性生活百科全书

Xiandai Nüxing Shenghuo Baike Quanshu

现代女性必备的品质——独立	14
现代女性必备的品质——快乐	15
现代女性必备的品质——宽容	15
现代女性必备的品质——毅力	16
现代女性必备的品质——耐性	17
第三章 女性如何减压	18
测测你的压力值	18
怎样自我减压	19
中年白领女性巧对心理危机	20
怎样让心情好起来	21
怎样排解不良情绪	21
怎样预防自杀	22
怎样防治精神分裂症	23

◎第二篇 服饰、化妆、美容

第一章 服装的穿着与搭配技法	27
第一节 搭配技巧	27
服装色彩的应用	27
怎样穿职业套装	28
怎样穿晚装	29
怎样穿旗袍	29
怎样穿牛仔裤	30
怎样穿连衣裙	31
怎样穿吊带装、吊带裙	31
怎样穿长裤	32
怎样穿短裤	32
怎样穿毛衣	32



温柔型女性如何装扮	33
活泼型女性如何装扮	33
外向型女性如何装扮	33
干练型女性如何装扮	33
少女怎样穿着	34
新娘怎样穿着	34
孕妇怎样穿着	34
白领女性怎样穿着	35
中老年女性怎样穿着	36
第二节 掩饰技巧	36
低矮偏胖的女性怎样穿着	36
低矮偏瘦的女性怎样穿着	37
高大粗壮的女性怎样穿着	39
高大偏瘦的女性怎样穿着	39
粗腰突腹的女性怎样穿着	39
腿部短粗的女性怎样穿着	40
体态丰满的女性怎样穿着	41
不同肤色的女性怎样穿着	41
小胸美人怎样穿着	42
用服饰掩饰脸型缺陷	43
用服饰掩饰颈部缺陷	43
用服饰掩饰胸部缺陷	44
用服饰掩饰肩部缺陷	44
用服饰掩饰臀部缺陷	44
用服饰掩饰腿部缺陷	44
用服饰掩饰手臂缺陷	45
第二章 服装选购技法	46
怎样选购婴儿服装	46
怎样选购少儿服装	46
儿童服装上的标志	47
怎样选购女装	47





怎样选购时装	48
进口服装尺寸识别	50
怎样选购职业装	50
怎样选购面试装	51
怎样选购运动装	52
怎样选购户外旅游服装	52
怎样选购新娘礼服	53
怎样选购孕妇服装	53
怎样选购皮革服装	53
怎样选购真丝服装	54
怎样选购羊绒服装	54
怎样选购羊毛服装	55
怎样选购羽绒服	55
怎样选购牛仔裤	56

第三章 服装的清洁和保养 58

如何科学保养服装	58
真丝服装的洗涤和保养	59
羊绒服装的洗涤和保养	59
羊毛服装的洗涤和保养	59
毛呢服装的洗涤和保养	60
皮革服装的洗涤和保养	60
纯棉衣物的洗涤和保养	61
羽绒服的洗涤和保养	61
怎样去除化妆品污渍	62
怎样去除油渍	62
怎样去除汗渍	62
怎样去除黄斑	63
怎样去除霉菌	63
怎样去除血渍	63
怎样去除尿渍/呕吐渍	64
怎样去除酒渍	64



怎样去除牛奶渍/果汁渍/咖啡渍/茶水渍	64
怎样去除菜汤渍/蛋渍/酱油渍	64
怎样去除泡泡糖渍/巧克力渍/冰淇淋渍	65
怎样去除圆珠笔油迹/墨水渍/墨汁渍/油墨渍	65
怎样去除红药水渍/碘酒渍	66
怎样去除铁锈渍/油漆渍/沥青渍	66
怎样去除煤油渍/机油渍/蜡油渍/鞋油渍	66
怎样去除黄泥渍/青草渍	67
怎样防虫蛀	67
怎样洗衣不褪色	67
尽量少用衣物柔顺剂	67
第四章 配饰的搭配、选购与保养	69
饰品与身材的搭配技法	69
饰品与脸形的搭配技法	70
饰品与肤色的搭配技法	70
饰品与气质的搭配技法	71
戒指的搭配和选购	71
耳环的搭配和选购	72
项链的搭配和选购	72
手镯的搭配和选购	73
手链的搭配和选购	73
腰链的搭配和选购	74
腰带的搭配和选购	74
太阳镜的搭配和选购	74
黄金的鉴别方法	75
白金的鉴别方法	75
玉石的鉴别方法	76
珍珠的鉴别和保养	76
第五章 鞋帽箱包的搭配与选购	78
手提包的搭配和选购	78





现代女性生活百科全书

Xiandai Nüxing Shenghuo Baike Quanshu

围巾的搭配和选购	78
帽子的搭配和选购	79
手套的搭配和选购	80
女靴的搭配和选购	80
女鞋的搭配和选购	80
你会穿鞋吗	82
怎样保养皮鞋	82
怎样识别真假皮革	82
怎样鉴别皮鞋质量	83
第六章 女性内衣的选购与清洁	85
怎样挑选文胸	85
少女怎样挑选文胸	87
怎样戴文胸	87
怎样选购内衣	87
怎样选购保暖内衣	88
怎样挑选内裤	88
怎样选择内衣质料	89
怎样选择调整型内衣	89
怎样选购睡衣	90
怎样购买丝袜	90
第七章 女性化妆技法	92
第一节 化妆技法	92
女性化妆的原则	92
眉毛怎样化妆	92
美目怎样化妆	93
睫毛怎样化妆	94
鼻子怎样化妆	94
唇部怎样化妆	95
腮部怎样化妆	96
额部怎样化妆	96



颈部怎样化妆	96
手部怎样护理	97
指甲怎样美化	97
足部怎样美化	98
怎样化职业妆	99
怎样化面试妆	100
怎样化生活妆	100
怎样化运动妆	102
怎样化节日妆	102
怎样使用香水	103
少女如何化妆	103
新娘如何化妆	103
少妇如何化妆	104
孕妇如何化妆	104
中年女性如何化妆	104
老年妇女如何化妆	105
眼镜美女如何化妆	105
怎样补妆	106
了解口服型化妆品	107
怎样安全使用化妆品	107
第二节 化妆的掩饰技法	108
椭圆脸怎样化妆	108
长脸型怎样化妆	108
圆脸型怎样化妆	108
方脸型怎样化妆	109
三角脸型怎样化妆	109
倒三角脸型怎样化妆	109
单眼皮怎样化妆	109
眼袋隐形法	110
怎样用发型弥补脸部缺陷	110
第八章 化妆品的选购与保存	111
如何选择护肤品	111





如何选择婴儿护肤品	112
如何选择中老年化妆品	113
如何选择洁面产品	113
如何选择眼霜/眼膜	114
如何选择面霜/乳液/防皱霜	114
如何选择化妆水	115
如何选择保湿霜	115
如何选购防晒品	116
如何选择防螨化妆品	116
如何选购眼影	117
如何选购睫毛膏	117
如何选购唇膏	117
如何选购香水	118
如何选择洗发洗浴产品	118
如何选择染发产品	119
如何选择护发产品	119
快速鉴别化妆品的优劣	120
怎样保存化妆品	120
怎样保存香水	121

◎第三篇 美体、瘦身、美发

第一章 皮肤的清洁和保养	125
美肤的标准	125
美肤的最佳时间	125
早晨洗脸的正确步骤	126
晚上卸妆的正确步骤	127
肌肤如何美白	128
肌肤如何防皱	129



肌肤如何去皱	130
肌肤如何防晒	131
怎样消除眼袋	131
怎样防治雀斑	132
怎样去除黑头	132
怎样去除暗疮（痤疮/粉刺）	133
怎样改善毛孔粗大	133
怎样改善粗糙皮肤	134
怎样使用面膜	134
颈部皮肤的保养	135
指甲的保养	136
夏季怎样保养皮肤	136
冬季怎样保养皮肤	136
油性皮肤怎样保养	137
干性皮肤怎样保养	137
敏感皮肤怎样保养	138
电脑一族怎样保养皮肤	139
中老年人怎样保养皮肤	139
空调环境下如何护肤	140
干性皮肤女性怎么吃	140
油性皮肤女性怎么吃	141
混合型皮肤女性怎么吃	141
第二章 健身	142
健美女性的形体标准	142
健美女性的标准尺寸	142
不同年龄的运动方式	143
胸部健美法	143
腹部健美法	143
腰部健美法	144
臀部健美法	144
腿部健美法	145



第三章 瘦身	146
导致肥胖的因素	146
女性肥胖有哪些类型	146
人体容易发胖的几个时期	147
女性最易发胖的年龄	148
女性各阶段肥胖的特点	148
测一测你要减肥吗	150
女性肥胖多于男性的原因	150
女性肥胖的危害	151
科学减肥常识	151
肥胖女性应做哪些检查	152
减肥前应做的健康检查	152
年轻是减肥的黄金时期	153
全天瘦脸方案	153
有益减肥的健康零食	154
如何防止产后肥胖	155
老年肥胖有哪些特征	155
中老年女性饮食减肥的原则	155
中老年减肥饮食疗法	156
老来太瘦也折寿	157
减肥食谱参考	158
第四章 美发	159
怎样保养头发	159
正确的洗发步骤	160
根据发质选择洗发产品	161
如何选择洗发产品	162
如何选择染发产品	162
如何防止头屑	162
如何防止脱发	162



◎第四篇 婚恋、家庭、维权

第一章 好好谈一场恋爱	165
恋爱中如何选择衣饰	165
征服心仪男人的技巧	165
恋爱的误区	167
你会接吻吗	167
择偶观	169
为白领恋爱婚姻支招	169
失恋不是世界末日	171
第二章 做个最美的新娘	172
怎样办理结婚登记	172
准新娘的心理准备	172
如何选择结婚的季节	174
如何选择婚礼的日期	174
婚礼流程	175
怎样化新娘妆	177
怎样选择新娘礼服	177
怎样选购订婚戒指和结婚戒指	178
怎样安排旅行结婚	179
第三章 女性如何处理婚姻问题	180
什么是幸福婚姻	180
情爱、婚姻、爱情对生命的影响	180
如何处理夫妻关系	181
和丈夫吵架的学问	183
如何看待和对待离婚	183
如何看待和对待再婚	185
正确看待和处理老年人再婚	185



现代女性生活百科全书

Xiandai Nüxing Shenghuo Baike Quanshu

老年人再婚的心理调适	186
对待家庭暴力一定要拿起法律武器	187
老夫少妻怎样生活	189
怎样防止婚外恋	191
第四章 女性如何处理家庭关系	192
婆媳之间如何相处	192
妯娌之间如何相处	194
姑嫂之间如何相处	194
孝敬老人的艺术	195
第五章 女性维权	196
法律赋予妇女哪些权利	196
如何应对职场性别歧视	196
务工女性权益如何保障	197
遭遇工伤如何维权	197
离婚女性如何维权	198
继承与遗产中女性如何维权	198
受到家庭暴力妇女如何维权	199
消费者如何维权	199
整容纠纷如何维权	200

◎第五篇 居家、美食、食疗

第一章 日常生活常识	205
茶叶的妙用	205
食盐的妙用	205
糖的妙用	206
红糖的妙用	207



醋的妙用	207
牙膏的妙用	209
柠檬的妙用	210
生姜的妙用	210
啤酒的妙用	213
淘米水的妙用	213
烧开水学问	214
烹调巧用水	214
第二章 居家布置技巧	215
家庭装饰装修常识	215
绿色家装常识	216
居室色彩搭配	219
居室照明设计	220
如何让居室显得宽敞	221
如何让居室显得明亮	222
怎样挑选壁纸	222
怎样挑选地毯	223
怎样挑选实木地板	224
怎样挑选塑钢门窗	225
怎样选购整体橱柜	225
怎样挑选卫浴设施	226
怎样布置客厅	229
怎样布置卧室	231
怎样布置儿童房间	233
怎样摆放家具	234
怎样摆放电器	235
怎样美化墙面	235
怎样美化窗台	236
怎样美化阳台	236
第三章 居家清洁技巧	238
各种地面的清洁	238

