

现代女性生活大全

Daquan

南京大学出版社

主编 禾水 文友



x i a n d a i
n ü x i n g



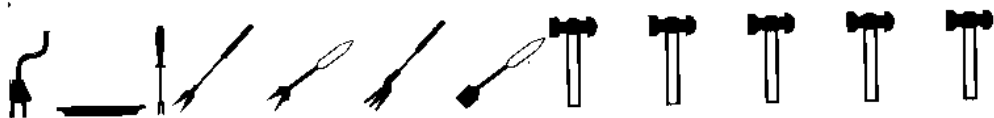


Xiandai nǚ xìng shēng huó dà quán

现代女性生活大全

主编 禾水 文友

南京大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

现代女性生活大全 / 禾水主编. —南京:南京大学出版社, 1999. 12

ISBN 7 - 305 - 03508 - 4

I. 现... II. 禾... III. 女性 - 生活 - 知识 - 普及读物
IV. Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 48892 号

书 名 现代女性生活大全

主 编 禾 水 文 友

责任编辑 蒋 平

装帧设计 赵 清

责任校对 汪 明

出版发行 南京大学出版社

(南京汉口路 22 号南京大学校内 邮编 210093)

印 刷 丹阳兴华印刷厂

经 销 全国各地新华书店

开 本 850×1168 1/32 印张:29.25 插页:6 页 字数:1145 千

2000 年 3 月第 2 版 2000 年 3 月第 1 次印刷

印数 1 - 5000

定价 48.00 元

ISBN 7 - 305 - 03508 - 4/G·501

声明:(1)版权所有,侵权必究。

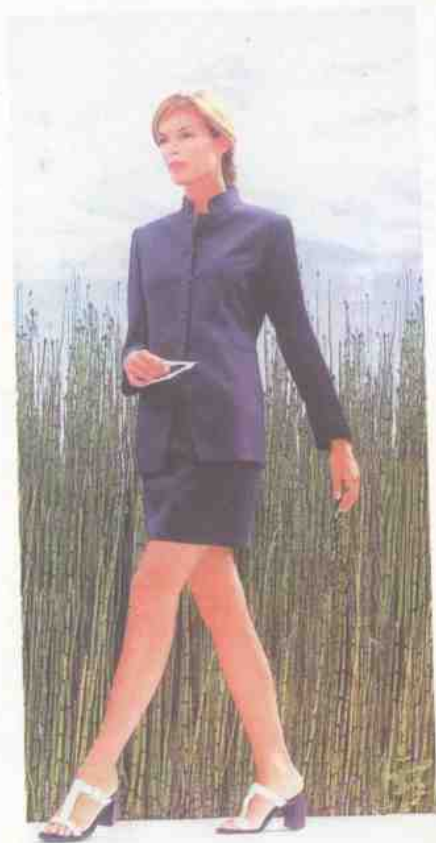
(2)本版书若有印装质量问题,本社发行部负责退换。

发行部订购、联系电话:3592317、3596923、3593695

内 容 简 介

世界旋转的速度越来越快,新的生活让好女人有了新的努力,新的追赶。如何做个快乐的、幸福的、健康的、美丽的、现代的、聪明的、善良的好女人,正是本书的基本内容。本书从新婚家居、美容服饰、育儿保健、饮食、文化娱乐、家用电器、身心保健、人际关系、法律咨询等十三个方面,比较全面地介绍了现代生活中的各种知识。对现代女性在家庭生活及社会生活、人际交往等过程中所面临的各种困难和困惑,给你建议、给你帮助,帮你渡过难关,给你带来自信和新的精神风貌,为你的家庭生活增添情趣、增添色彩。

本书内容实实在在,紧贴生活。无论大事小事,讲理清晰,学以致用。置于床头案边,随手可用,极为方便。本书适用于各个层次的女性读者,以及关心女性、热爱生活的男性读者。













编写者(按姓氏笔划排列):

于 华
甘季国
朱雪奇
宋 飏
张 翔
胡玲燕

禾 水
李瑜乐
戎 娟
束 英
张文丽

邓海云
李 纪
仲卫功
周 寅
张春莉

轻轻松松做个好女人 ——写在前面的话

编一本《现代女性生活大全》，是希望每个女性都能成为好女人。做女人很快乐，做个好女人更是其乐无穷。

好女人背后有个好家。父母儿女，老公恋人，如同一座座高高的山峰，一朵朵五彩的祥云，一首首温馨的夜曲，靠着、爱着、护着、托着、拥着、绕着好女人。

好女人能不断寻找幸福。她知道在这个世界里藏着无数的宝贝，这就是奇妙和开心，她能给这个世界带来更多的色彩，也能从这个世界中得到无穷的乐趣。

好女人懂得在装点江山的同时打扮一下自己。穿上得体的服装，戴上合适的首饰，一头飘逸的秀发，一层雅雅的淡妆，一滴意蕴不尽的香水，靓靓丽丽，光彩照人。

好女人多少要掌握一些健康知识。在弄清了女人与男人间身体结构上的差异，生理功能上的变化后，好女人在品赏其独特的兴奋和奥妙时，也知道由此能生出不少烦恼和痛苦来。

好女人常常下厨做饭，善饮会食。朋友来了，亲戚到了，端出几个拿手菜，也捧出了好女人的风味，好女人的情趣，以及好女人的满面春风。

好女人当然不应是个“科盲”。在电子世界中，摆弄家用电器绝不应该是男人的专利，纤纤玉手，敲击键盘，女人比之男人更为轻巧，更为神灵，也有着更多的创造。

好女人少不了智慧。智慧是一块璞，需要不停地雕琢。智慧来自勤奋，来自学习，来自点点滴滴的积累，来自认真地观察和用心地耕耘。

好女人充满激情。面对着人生，面对着社会，激情如火，热焰舒卷。保持激情就是保持着对明天的渴望和企盼，就是保持着对未来

的追赶和信心。时时想着生活着是幸福的,工作着是美丽的。每天醒来都是一个阳光灿烂的早晨。登上每一座新的高山,都有着无限风光,景色这边独好。

好女人要有勇气。敢于正视自己,正视困难,积极进取。要敢在黑暗中高歌,要能在汹涌的波涛中击水。人类的发展和社会的进步使两性间社会角色的差异越来越小,走近对方,了解对方,正成为男女两性间时代共识。男人能办到的事,女人也能办到;女人做着的事,男人也正在做起来。好女人要经常用男人身上的长处和优点来充实自己,好女人会比男人做得更优秀,更出色,更有建树。

最为重要的一点是,好女人要善良。善待别人,善待自己,善待这个世界的过去和未来。善良的女人大多是贤慧的,贤慧的女人必定是个好女人。

如何做个快乐的、幸福的、健康的、美丽的、现代的、聪明的、善良的好女人正是作者下笔的初衷,也是这本书的基本内容。婚姻家庭、文化娱乐、美容服饰、育儿保健、饮食菜谱、社会人际,林林总总,作者总想包容得更多一些,更全面一些,更宽泛一些。

世界旋转的速度是越来越快了,网络生活缩短了漫漫时空,新的生活让好女人有了新的努力,新的追赶,新的憧憬。紧紧跟上时代步伐必然也给每个作者开出了新的篇章。

求全、求新,还得求实。全书内容实实在在,紧贴生活。无论大事小事,讲理清晰,学以致用。置于床头案边,随手可用,极为方便。

《现代女性生活大全》很想让每个好女人在少年时像露水一样纯洁;青年时像白桦一样蓬勃;中年时像麦穗一样端庄;老年时像黄河入海,舒缓磅礴。好女人将与时间一起,从单纯走向深邃。

《现代女性生活大全》很想成为每个读者不说话的知心朋友,生活中的真诚伴侣。

《现代女性生活大全》愿与每个好女人和每个好女人后的家庭分享生活的多彩和快乐。

黎 雪

2000年1月

目
录

婚 恋 篇

一、恋爱

1. 认识 (3)
 - (1) 自然认识(3) (2) 介绍认识(3)
 - (3) 婚姻介绍(3) (4) 征婚认识(4)
2. 恋爱 (4)
 - (1) 爱的表达(4) (2) 情书(4)
 - (3) 约会(5) (4) 信物(5)
 - (5) 恋爱波折(5)
3. 失恋 (6)

二、婚前

1. 婚前生活准备 (7)
2. 婚前检查 (8)
3. 知己知彼再结婚 (8)
 - (1) 检查内容(8) 不宜结婚(8) 不宜生育(8)
 - (2) 领取结婚证书(9)

三、新婚

1. 结婚仪式 (9)
2. 认识自己 (10)
 - (1) 男性生殖器官(10) (2) 女性生殖器官(10)
 - (3) 男女性器官卫生(10)
3. 和谐的性生活 (11)
 - (1) 性交时间(11) (2) 性交频率(11)
 - (3) 和谐性交(11)
4. 性功能障碍 (12)
 - (1) 性欲亢奋(12) (2) 早泄(12)
 - (3) 阳痿(12) (4) 射精痛(13)
 - (5) 逆射精(13) (6) 女性性交不适及疼痛(13)

目
录

- (7)阴道痉挛(14) (8)性快感不足(15)
 (9)性冷淡(15)
 5. 避孕..... (15)
 (1)自然避孕法(15) (2)药用避孕法(16)
 (3)器具避孕法(19)

居家生活篇

一、居室美化

1. 现代人如何营造美的居室 (25)
 2. 室内设计新趋势 (27)
 3. 居室装修的总体构思 (28)
 4. 居室的装修设计 (30)
 5. 居室色彩的应用 (34)
 6. 光线的作用和灯具的选择 (35)

二、家具配制

1. 家具新潮展望及挑选 (36)
 2. 家具的摆放艺术 (39)
 3. 新旧家具的合理搭配 (40)
 4. 现代住宅中的固定家具 (41)
 5. 现代居室的家具设计 (43)

三、装饰织物

1. 装饰织物窗帘的选择 (46)
 2. 床上用品的选配 (48)
 3. 蒙饰类织物的挑选和制作 (49)
 4. 地毯的种类和铺设..... (50)

四、插花艺术

1. 插花的特点 (52)
 2. 插花的风格和形式..... (53)

目
录

- 3. 插花作品的制作 (54)
- 4. 插花花材的选用 (55)
- 5. 插花的陈设艺术 (57)
- 五、盆景艺术**
- 1. 盆景的分类形式 (58)
- 2. 盆景的艺术美 (59)
- 3. 盆景的制作 (60)
- 4. 盆景的摆放艺术 (61)
- 六、工艺装饰**
- 1. 纯艺术品的挑选和摆放 (63)
- 2. 实用性物品的装饰效果 (65)

服 饰 篇

一、服饰美学

- 1. 时代美 (69)
- 2. 配色美 (69)
- 3. 造型美 (70)
- 4. 穿着美 (72)

二、服饰的选购

- 1. 心中有数购新衣 (73)
- 2. 识别布料 (74)
- 3. 识别标记 (78)
- 4. ABC 选购法 (80)
- 5. 购衣小窍门 (81)
- 6. 购衣料算法 (82)

三、穿着常识

- 1. 风衣 (83)
- 2. 大衣 (83)

目
录

3. 西服套裙	(84)
4. 衬衫	(85)
5. 裤	(86)
6. 牛仔装	(87)
7. 羽绒服	(88)
8. 裘皮服装	(89)
9. 羊绒衫	(90)
10. 高领毛衣	(92)
11. 浪漫时装	(93)
12. 裙装	(93)
13. 旗袍	(95)
14. 职业装	(96)
15. 休闲服	(96)
16. 婚纱礼服	(97)
17. 内衣	(97)
18. 性感与内衣	(97)
19. 文胸	(98)
20. 内衣选择	(98)
四、穿着技巧	
1. 脸型与穿着	(99)
2. 躲避纤长	(100)
3. 遮盖矮小	(100)
4. 掩饰肥胖	(101)
5. 校正干瘦	(102)
6. 美化瘪胸	(102)
7. 修饰肥臀	(103)
8. 展示修腿	(103)
五、服饰搭配	
1. 色彩搭配技巧	(104)
(1) 色彩的含义与搭配(105)	
(2) 色彩与肤色(106)	
(3) 色彩与体形(106)	