

现代家庭百科

汇众家精华 聚百家大全

女性 生活 百科

徐兵 曲云峰/主编



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性生活百科/徐兵,曲云峰主编.—哈尔滨:黑龙江
科学技术出版社,2006.4
(现代家庭百科)
ISBN 7-5388-5090-2

I.女… II.①徐… ②曲… III.女性—生活—
通俗读物 IV.Z228.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第035926号

责任编辑 吴佳友

现代家庭百科

女性生活百科

徐 兵 曲云峰 主编

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街41号)

电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印 刷 北京洲际印刷有限责任公司

发 行 黑龙江科学技术出版社

开 本 787×1092 1/16

印 张 22

字 数 520 000

版 次 2006年6月第1版·2006年6月第1次印刷

印 数 1—10 000

书 号 ISBN 7-5388-5090-2/R·1275

定 价 28.00元

前 言

在这个追求健康与美、追求个性追求时尚的时代里，女性开始专注如何完善自己，使自己在生活中永远保持最完美的姿态。现代的女性们已经有了更广阔的自塑空间，她们在困惑中空前成长，她们在思索女性生活课题的时候，也为自己铺开了一条更加广阔的生活空间。因此，美丽女性的内涵也就变得宽广和深远。

《女性生活百科》收集了从生理到心理、从化妆美容到服饰口味、从社会交际到家庭生活、从夫妻性爱到怀孕育儿、从家庭生活到旅游休闲、等生活中各方面的知识。这些信息都能引导你，将生活的每一刻化为无限的快乐、满足与爱。

生活的格调需要自己用心营造。那么就让此书陪伴你找到内心的幸福与精神的自由，不管遭遇什么，一切的答案都将自然呈现。

目录

女性形象篇

女性真正美丽的6项秘笈	001
健康美标准	002
性感解密	002
目光的运用	004
微笑的魅力	005
手势是一种符号	005
坐姿的要点	006
走路姿态	007
什么样的站姿才美	008
美丽的动作	009
女性“包装”	010

女性交际篇

怎样握手	012
名片使用须知	013
问候语	013
学会鞠躬	014
拥抱与亲吻	015
关注谈吐	015
现代社交的几点提示	016
怎样同喜欢的男士交际	016
怎样向喜欢的男士表示好感	017
当男性提出结婚请求时怎么办	019
听男友电话的艺术	020
称赞的学问	020
探望病人的学问	021
告别的学问	021
怎样消除约会时的紧张	022
怎样提高自己的修养	022
应学会表现“脆弱”	022
应注意克服一些令人生厌的习性	022
有了婚外性行为怎么办	023
娘家人干预生活怎么办	023

学会培养丈夫的嗜好	023
怎样当好“夫人”	024
怎样处理家庭关系	024

女性职业篇

你适合什么样的职业	026
女性求职技巧	027
面试10大要点及赢的策略	027
职业女性与种种上司	029
与上司相处的9大原则	036
新世纪需要哪类人才	038
当你刚刚当上主管	038
30岁以后的白领如何避免职业危机	041
新经济时代企业缺乏什么样的人	042
职业转折能不能见好就收	043
职场5不要	046
学会提升你的人气指数	047
为职业设计4个环节	048
白领必备的7种技能	048
女性白领的5种人际误区	049
做好主管的17条原则	051
消除疲劳4法	054
职业女性的10种心理疾病 及失败的5种原因	055

生理心理篇

怎样“打扫”经期卫生	057
经期的饮食	057
怎样克服经期异味	058
发生痛经怎么办	058
乳房疼痛的原因	058
乳房肿块是怎么回事	059
患了乳腺炎怎么办	059
女性心理的6种需求	060
什么是女性的情感心理	061
什么是女性的依赖心理	062
成功女性的心理素质	063

[illegible]



女性戴隐形眼镜怎样化妆	140	怎样把皱纹“吃”掉	162
怎样使用假睫毛	141	女性美容的 10 大误区	163
脸部浮肿女性的化妆	142	扫光脸上小痘痘的办法	163
凹脸女性的化妆	142		
单眼皮的化妆	142		
眼睛小的女性化妆	143		
使用香水的学问	144		
使用口红的学问	144		
使用指甲油的学问	145		
指甲油涂抹的步骤	146		
怎样修剪眉毛	146		
眉毛稀少怎样化妆	146		
根据眼型涂眼影	147		
怎样画鼻侧影	147		
鼻子的化妆	148		
塌鼻梁的化妆	148		
初学化妆的错误	148		
怎样卸妆	149		

美容保健篇

关于医学美容的提示	151
凹脸怎样整形	151
双眼皮的手术	151
鼻子整形须知	152
鼻子美容的注意事项	153
隆乳术的注意事项	154
怎样去除抬头纹	154
女性身上有疤应注意的问题	155
旅行时的美容	155
不同发质的营养调理	156
什么样的头发才健康	156
哪些女性不宜烫发	157
通过“饮水”美肤	157
果菜汁美肤	158
牙齿的保健	159
牙齿美白的手术	159
黄牙的美白	160
秀发养护与 3 种误区	160

女性减肥篇

锻炼减肥, 为何越减越重	177
女性怎样使腹部更美	177
步行减肥锻炼的优点	178
步行运动能减多少热能	178
血型减肥与饮食	180
减肥蔬菜 6 种	181
有不反弹的减肥药吗	181
谁不宜服用减肥药	182
减肥食物热量表	182
什么食物有利于减肥	183
常喝茶可以减肥	184
食醋有利于减肥	184
食肉可以减肥	184
手术减肥介绍	185
应该采用早餐减肥	185
辣食可以减肥	185
局部减肥对策	185

保健健美篇

身心健康的诀窍	187
怎样塑造美丽的双腿	189
女性要苗条，脂肪不可少	190
跳绳是最好的健脑运动	191
发汗能健身	191
晨炼需注意	192
足部按摩反射区定位	193
乳房保健 4 忌	193
清晨恋床是健康	194
牙齿的保健	194
防止乳房下垂的 8 种方法	197
女性曲线充满魅力的方法	198
怎样拥有性感的臀部	199
怎样让双唇更动人	201

家庭药箱篇

居家怎样煎药	202
服药的时间	203
怎样帮助孩子吃药	204
不要擅自停药	204
居家常备药	205
常备药怎样存放	205
小儿吞食异物怎么办	205
酸碱进入眼睛怎么办	206
鱼刺扎在咽部怎么办	206
便秘怎么治	206
脚气怎么治	207
你了解安全停药吗	207

饮食生活篇

酸性、碱性食物的搭配	209
什么食物不宜送给病人	209
食物去腥 4 招	210
厨房里的的事儿	210

吃味精 6 忌	212
维生素：并非多多益善	213
奶制品——每个人的必需品	213
应少吃烤羊肉串	215
具有抗癌防病功能的食物	215
吃鸡蛋有学问	216
健康饮食新说	217
选购食品时应注意些什么	219
用鲜花装点餐桌	221
食品搭配的种种不宜	222
怎样减少蔬菜维生素的损失	226
哪些食物不宜一同存放	227
生姜的药用价值	227
大蒜的药用价值	228
食用油的保存法	228

女性性爱篇

女性的性功能特点及性信号	229
做爱前的爱抚手段	229
怎样建议丈夫改一种性交姿势	230
怎样婉拒丈夫的性要求	230
怎样延长性交时间	231
性交后怎样办	231
老夫少妻怎样提高性生活质量	231
避孕方法介绍	232
杀死精子的药	233
不宜使用的避孕法	233
女性性生活警报	234
阴蒂也须呵护	234
男女性差异的秘密	235
男人也有多次性高潮	236
什么时候不宜过性生活	238
性生活贵在适度	239
规律的性生活是治疗女性失眠的良方	239
性爱与女性健美	240
女性对男人的性误解	241
应该早些懂得性爱隐私	242
性爱中 12 个愉悦点	243

女性应关注一下丈夫的性能力保健	244	预防接种后的注意事项	273
讨好丈夫有 5 招	246		
丈夫不喜欢妻子这样	247		
女子房事后需食补	247		

怀孕育儿篇

受孕最佳期	249	给婚后爱情加“味”	274
孕期保健红绿灯	249	男士内裤贴身调查	276
准妈妈别忘写妊娠日记	251	婚姻危情自测	276
怀孕须知	252	你是什么型的妻子和妈妈	278
怎样计算预产期	253	洗澡的提示	280
新生儿的用品	253	失意时吃块巧克力	280
新生儿服装的卫生	254	如何预防工作伤痛	281
新生儿服装的样式	254	读懂化验单	282
新生儿皮肤的清洁	255	清洗阴部的误区	282
新生儿的包裹	255	阴道冲洗液的副作用	284
婴儿脐部的护理	256	谨防电冰箱肠炎	285
婴儿鼻腔和眼部的清洁	256	床应该怎样放才健康	285
怎样为新生儿换尿布	256	炒一次菜应洗一次锅	286
产妇产后宜食粥	257	切忌望名吃药	286
产后催乳食疗方	258	吃水果也可致病	287
产后多久能过性生活	259	学会控制生气	288
当心哺乳期“暗怀”	259	灾难突然降临时	289
孕妇不可过补	260	当心四季的风	290
孕妇不要乱吃中草药	260	旅游切防“晕动病”	292
1~3 个月婴儿的语言能力、 认知能力的发育	261	拷问纯净水	293
婴幼儿常见的缺钙信号	262	医改后学 4 招	293
给宝宝听的感觉	263	大笑能苗条	294
宝宝要睡觉，妈妈知多少	265	不要轻信“纯天然”	294
宝宝为什么呼吸困难	265	怎样睡得香	295
什么是小儿惊厥	267	淘米水是最佳洗脸水	295
什么原因会导致小儿发生惊厥	268	水果不能代替蔬菜	295
宝宝哭声有讲究	269		
宝宝洗澡安全守则	270		
婴幼儿为什么易感冒	271		
儿童慢性腹痛	272		
香味有益儿童健康	272		

生活参考篇

精致生活篇

点击古式家具	302	就诊时的注意	325
老家具保养	304	游览时的注意	325
增值拍卖有讲究	304	在影剧院的注意	326
彩墙自己刷	304	舞会上的注意	327
家庭生活有“帐”可查	305	家庭宴请时的注意	327
挥霍与节俭	308	约会时的注意	328
气味与情绪	308	洗手间里的注意	331
女骑手健身,9 注意	310	办公室里的注意	331
爱情为什么不听话	311	吃西餐的注意	333
科学洗衣	313	吃自助餐的注意	339
扫描洗衣粉	314	鸡尾酒会上的注意	339
怎样用“卡”	314	咖啡宴上的注意	340
适合你的卡	316	茶会上的注意	340
好卡推荐	317		
清洁家居	318		
居家时尚沐浴	320		

女性自律篇

邻里相处的注意	323
乘车时的注意	323
购物时的注意	324
阅览时的注意	325

女性形象篇

女性真正 美丽的6项秘笈

抛弃传统观念

在国外工作和生活的中国男性可能都有同感，那就是欧美职业女性身上总有一种中国职业女性缺少的“灿烂”的感觉。只要往华尔街一站，身边穿梭的女性浑身上下散发着由内到外的魅力，那是一个人完全可以驾驭自己命运的表现。而欧美职业女性灿烂的原因就是自信、经济自立、为自己活着。恰恰相反，中国女性由于传统观念的束缚，为丈夫、为孩子牺牲了工作、学习、晋升甚至美丽的机会，这样做的结果会使她们落后于社会，只能在男人划定的圈子和标准里活动。

选择适合自己的事业

自信、自立的女性需要体现自身价值的平台。做自己真正热爱、可行而又适合自己的事业是快乐的关键。在此基础上获得成功也不是必然，但女性可以通过专业训练的手段如 LISENCE 训练、MBA、EMBA、DBA 等来帮助自身获得公平的就业和晋升机会。

提升自身的教养

很多家庭大都让自己的孩子学习钢琴，这是因为音乐可以陶冶情操、提升品位，所以有音乐修养的人一般举止高雅。欣赏音乐

不是表面的行为，当一个女人认真聆听《命运》、《欢乐颂》、《悲怆》后，音乐为她展现出了另外一个世界，让她有机会透过音乐去感悟、共鸣。生活之美无处不在，重要的是有没有发现美的眼睛。当一个女性成为一个社会人以后，就要接受来自四面八方的目光的考验，生活的细节可以告诉周围的人，她是不是一个有品位的女人：她是否热爱文学、音乐和其他艺术形式；她待人接物是否讲究礼仪；她是否参加公益活动，并认为这是高尚、自然的事情……

恰当展现魅力

对于中国女性来说，展现魅力可能是最难的，因为传统的教育使大部分女性性格内敛，习惯隐藏自我。随着社会的发展，年轻女性已经在逐步走出这个误区，敢于爱美（不包括对自己的身体大刀阔斧那种），大部分中年女性还是依然故我。在西方社会，最具魅力的往往是中年女性，她们也许不再年轻，但她们内在的气质、人格、精神世界的巨大影响力是年轻女孩无法比拟的。

从容应对危机

每个人都会有遇到危机的时候，妥善处理是惟一的解决方法。女性在忙于事业的时候，很容易走入女强人的误区。一味追求事业的成功却忽略了身边的家人、丈夫、小孩或男友，也导致了家人的疏离，出现情感危机。而女人又是很感性的，不可避免地将这种负面情绪带到事业中去。如果是这样，建议女性朋友树立一种观念：享受情感，因为做成功的女人，快乐也同样重要。



树立现代理财观

一个现代的成功女性，不但要会赚钱还要会投资理财，将所赚的钱合理有效地利用，满足需要，创造未来。而不是满足于做一个精打细算的管家婆。前者可以通过投资组合设计，如保险、地产、股票、债券，或聘请专业机构和专业人士打理来完成；而后是投资自己的职业生涯，不断提升职业生涯的含金量，创造无形资产，获取更大的物质财富和精神财富。

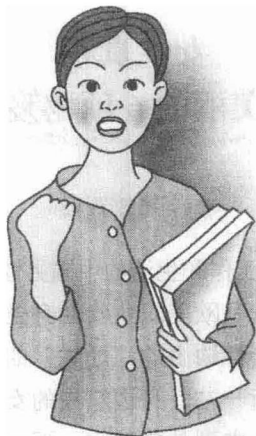
健康美标准

“健康美”有以下特征。

- (1) 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张。
- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。
- (3) 善于休息，睡眠良好。
- (4) 应变能力强，能适应环境的各种变化。
- (5) 能够抵抗一般感冒和传染病。
- (6) 体重得当，身体均称，站立时头、

肩、臂位置协调。

- (7) 眼睛明亮、反应敏锐，眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁、无空洞、无痛感、齿龈



颜色正常、不出血。

- (9) 头发有光泽、无头屑。

(10) 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松有力。

性感解密

并非只有美丽、丰满、野性的女人才性

中国女性身高、体重与“三围”健康指数对照表

(20~35岁)

身高(厘米)	体重(千克)	胸围(厘米)	腰围(厘米)	臀围(厘米)
150	49.8	80.1	59.3	81.8
152	50.5	81.2	60.0	82.8
154	51.1	82.2	60.8	83.9
156	51.8	83.3	61.6	85.0
158	52.4	84.4	62.4	86.1
160	53.1	85.4	63.2	87.2
162	53.8	86.5	64.0	88.3
164	54.4	87.6	64.8	89.4
166	55.1	88.6	65.6	90.5
168	55.8	89.7	66.4	91.6
170	56.4	90.8	67.2	92.7
172	57.1	91.9	67.9	93.7
174	57.8	92.9	68.7	94.8



感，最耐人寻味的性感从来都是超越视觉，成之于内而形之于外。

性感之所以是性感，在于它能引发一种性的吸引力。放诸于不同的女性身上，自会散发出不同味道或产生异样的效果。媚俗的性感与优雅性感自然是两个不同层次。

性感不等于肉感，太张扬的搔首弄姿，适得其反，殊不知更高境界极富美感的性感，才是杀人无形的“性感在骨子里”。

以下的种种性感新主张，从内至外、从头到脚趾去发掘、释放及表达潜藏着的性感魅惑。

1. 自我触摸小动作

在各式形体语言中，不经意的自我触摸正是最令人销魂的小动作。如不经意地咬手指、托腮，不经意把头发潇洒地向后拨，双手轻轻地捧着脸庞、无奈时耸耸肩膀、交叉双手轻抚着肩头或后颈以及把手伸到毛衣内等都是些妩媚的小动作。沉溺于思考或想像时忧郁或出神的意态，乃至半骚半软的语调都是较内敛的性感。

2. 添一点异国情调

异国情调不一定只能吸引西方人，很多人都会被异国情调中那份遥异、野性及神秘等的异味吸引着。而经营的方法可以是穿戴一点富民族色彩的衣饰，长一头又直又长得及腰的长发（不妨让它有点凌乱美）。而让自己多一点游历及一点时间去流浪就更是涵养一份异国情调的最佳办法。

3. 添一点醉意

微微的醺醉不但为面颊添上绯红，为眼神添上份朦胧美及柔和美，亦能释放或许在日间、在办公室时锁着的感性与坦荡之美。但紧记不要饮过了“火位”。

4. 性感特区戴配饰

女人身上有多个性感特区如脚踝、耳

珠、肩膀、后颈、手臂锁喉位等，所以在脚踝部位带条小细绳，小脚链，在耳珠吊个大耳环或小圆圈，在手臂上带个臂环或印个小刺青，在锁喉位戴条精巧的短项链或项珠，都能令女人的性感指数明显地上升。

5. 涵养野性的心

若你不是外表野性，涵养一份内心的野



性其实一样叫人觉得你充满刺激乃至有份神秘感。而所谓内心的野性可以是轻佻不羁、爱冒险、爱尝试新事物、好幻想及随时豁得出去实践梦想。

6. 擅用眼波流转

秋水翦瞳与微丝细眼其实都各有表达性感的眼神。无论是忧郁的、迷惘的（如金碧辛加）、飘渺的、懒洋洋的（如玛莲德烈治、伊莉莎伯荷莉）、天真带笑的（如碧姬芭铎、美琪赖恩）或眼中藏着火焰的（如莉芙泰莱），只要有神韵及充满流盼，眼波便是性感的发源地。

7. 阳光肤色

凝肌胜雪的肤色固然如新鲜树上的熟桃

子，叫人垂涎，但一身阳光肤色配上纤浓合度的身型，何尝不能散发野性的性感。

8. 保留性感小痣

若你的脸上出现小痣，请不要脱之而后快，在适当位置，如耳珠、唇边附近（尤其是上唇右边）与眼角附近的痣都可以是“美人痣”哩！说来奇怪，本身性感的人，例如名模 Cindy Crawford、名作家林燕妮等等都在这些部位有颗小痣，以致看来更加销魂。

9. 率性而为

除非你天生冷艳不可方物或清高得不可高攀，否则，不敢或不愿外露真我个性，无可无不可，凡事抱不冷不热、温吞姿态，又处处约束着情感的女人，大概性感极有限。而敢爱敢恨、想发嗲便发嗲、想哭就放声大哭，对生命充满热情与敏锐的女人，她们的心像一团倒转了火头的火。而他们本身就是一团火焰，即使不叫人欲火焚身，也叫人心痒难熬。

10. 为身上添一点红

配合得宜的黑色固然能添一点神秘的魅惑，而适度涂上一点红色，也令人觉得你是一个爱冒险及喜挑战并充满热情的人，正如作家陶克说，美丽的女人当众涂口，尤其是涂一口湿润的红色口红，可能顿时画出风情，叫男性看得如痴如醉。

11. 保持神秘感

据心理学研究，男人心目中的性感，除了发自女性的重要性征如富自信心、懂幽默、爱浪漫、刺激及冒险外，神秘感就是另一个性感元素。

在你喜欢的男人面前，当你述说个人身世时、流露个人情感时，请紧记，别一五一十如数家珍般的尽诉心中情。只说七成，留三成让对方揣摩与想象，留有余韵也是玩

“神秘感”的一种巧妙。总之，就是不要完全满足对方的好奇心。

12. 适时流露懒态

为什么中国唐宋朝代会被史学家认为出产最多像杨贵妃倾国倾城的性感美，除了与当时轻纱妙曼的服饰有关外，大体还是生活于那个盛世年代的女性沉淫于一种缓慢之美，而脸上及四肢又总挂着一种诱人的懒态。

古代美女宽衣解带时的专注与缓慢，眼神流盼的施施然，说话时的快慢有致，足以构成一种叫人觉得性感的风情。

13. 露得有意境

以暴露来达到性感实在是一门微妙的艺术。大原则之一是若隐若现，之二是选择性，若你有漂亮的肚脐、小蛮腰、骨感的肩膀、细长的后颈，那便不妨让它们露两露。若不，还是那句话：“献丑不如藏拙”。

目光的运用

有些女人在说话时不敢抬起头来看对方，一副羞答答的样子，以为自己很美。

其实，这是十分不礼貌的行为。和别人交谈时，应该注视着对方的眼睛，此外，还要记住：不要不停地眨眼睛，也不要移动眼神。

在交往中，还必须记住目光的“许可空间”。在与别人交谈时，应使目光局限于上至对方的额头，下至对方上身的第二粒纽扣以上（即胸以上），左右以两肩为准的方框里，不要将目光集中于对方脸上的某个部位或身体其他部位，特别是初次相识或一般关系的异性之间，更应该注意这一点，不要超越这个“许可空间”。因为我们能够



手势是一种符号

人的手势是一种极其复杂的符号，能够表达一定的含义。在人际交往中，手势更能起到直接的沟通作用。

(1) 对方向你伸出手，你迎上去握住它，这是表示友好与交往的诚意；你若无动于衷地不伸出手去，或懒懒地稍握一下对方的手，则意味着你不愿与其交朋友。

(2) 鼓掌是表示赞许、感谢的意思，在交谈中，你向对方伸出拇指，自然是表示夸奖，而若伸出小指，则是贬低对方。

(3) 掌心向上的手势有一种诚恳、尊重他人的含义；掌心向下的手势意味着不够坦率、缺乏诚意等。攥紧拳头暗示进攻和自卫，也表示愤怒。

(4) 伸出手指来指点，是引起别人注意，含有教训人的意味。因此在指路、指示方向时，应注意手指自然并拢，掌心向上，以肘关节为支点，指示目标，切忌伸出食指来指点。

(5) 手势的运用，也要注意文化上的差异。同样一种手势，在不同的国家、不同地区却有不同含义。

比如，表示身高的手势，我国和英美等国都是将手心向下与地面平行地放在小孩头部高度位置上表示小孩的身高，但在墨西哥等拉丁美洲国家，这一手势只可用来表示动物的高度，他们表示小孩身高的方法是将手心向左，或手心向前，手指第二关节处弯曲。所以，我国表示人的身高的手势被拉丁美洲人误认为把人当成动物有意侮辱人了。

在中国，手心朝下伸出向人招手，是请人过来，但英国人见到这种手势则会转身就

容忍与我们关系亲密的人的目光长久接触，但是，遇见陌生人我们倾向于避开眼光。在相互不太亲密的交往对象之间，长时间地直盯着对方，在许多的文化背景中都是失礼行为，如若上下打量人则更是一种轻蔑和挑衅的表示。所以，人们在一般的社交场合中，常常不会以过分好奇的目光打量对方，同样也不喜欢对方过于直露地凝视自己。

微笑的魅力

女人迷人的微笑最让人心动。相信每个男士都有这种体验。

美国有一位有名的总经理，视察中他常问下级的话便是：

“你今天对客人微笑没有？”这个问题，应该也是我们每个人要注意的。

女人在微笑的时候，一定要表现出温馨、关切的表情，这样能有效地缩短与对方的距离，给对方留下美好的心灵感受，从而形成融洽的交往氛围。

各种场合、各种情况下，应该学会随机应变，用微笑来容纳每一个人，可以让人觉得你有着高超的修养、待人的至诚。

微笑有一种魔力，它可以使强者变得温柔，使困难变易，它是人际交往的润滑剂。

微笑是一门学问，又是一门艺术，应该学会巧妙地运用，这样，在异性的心中就会魅力大增。

记住：微笑要发自内心，不要假装。要自然、美好、真诚。切忌虚假造作的微笑。微笑时把对方当成自己最真挚的朋友将会让你笑得更开心。

走，因为按照英国人习惯，这是表示“再见”。如果他们招呼人过来，是手向上展开，弯曲手指数次。然而，在我国和日本，这一



动作却要遭到人白眼，因为这种手势在我国和日本易被理解成招呼动物和幼儿。

若一个美国人来到中国，如果他站在公路上伸出大拇指，一般人是晓得他是想乘车的。在中国，伸出大拇指意味着一切都好，是夸奖的意思；在尼日利亚和澳大利亚，那是在骂人；在日本，如果一个女孩向一位单身男子伸出大拇指，就是在问对方是否有女朋友，如果你不了解，照样也伸出大拇指，这个女孩就会想，你在邀请她出去玩。

用拇指和食指合成圆圈，另三指微开，在美国指“OK”，是赞扬和允诺的意思；而在法国一些地方，有时可解释为零，即“毫无价值”之意；在巴西、俄罗斯和土耳其是骂人的意思；在日本则表示“钱”、“货币”。

伸出手指在太阳穴处转一圈在美国和巴西是指别人是个疯子；在阿根廷意指有人要在电话里和你说话；在德国开车时使用，表示骂别人开车技术太差。

坐姿的要点

女人坐着的时候，怎样让人看上去也充满了吸引力呢？

坐是以臀部作支点借此减轻脚部对人体



的支撑力，坐能维持人们较长时间的工作，也是人们日常生活、社交的姿势之一。因此，端庄、优雅、舒适的坐姿很重要。而且良好的坐姿对保持健美的体型也大有益处。

什么样的坐姿可使女性稳重端庄、落落大方呢？

优美坐姿的要领

- (1) 面带笑容，双目平视，嘴唇微闭，微收下颌。
- (2) 立腰、挺胸、上身自然挺直。
- (3) 双肩平正放松、两臂自然弯曲放在膝上，亦可放在椅子或沙发扶手上，掌心朝下。
- (4) 双膝自然并拢，双腿正放或侧放，双脚并拢或交叠。



(5) 谈话时,可以有所侧重,此时上体与腿同时转向一侧。

正确的坐姿与正确的站姿一样,关键在于腰。不论怎么坐,腰部始终应该挺直,放松上身,保持端正姿势。

优美坐姿的方式

在社交场合中,坐姿要与场合、环境相适应。

1. 女人坐沙发的坐姿

一般沙发椅较宽大,不要坐得太靠里,可以将左腿跷在右腿上,两小腿相靠,双腿平行,显得高贵大方。但不宜跷得过高,不能露出衬裙,这有损美观与风度。也可双腿并拢,让两膝紧靠,然后将膝盖偏向与你讲话的人。偏的角度视沙发高低而定,但以大腿和上半身构成直角为原则,以表现女性轻盈秀气的阴柔之美。

2. 曲线坐姿

双膝并拢,两脚尽量偏向后左方,让大腿和上半身构成90度以上的角度,再把左脚从右脚外面伸出,使两脚的外线相靠,这样你的身形便成一S型,雅致而优美。以这种姿态而坐的女性一般是完美主义者,极重视自我的完美,追求每一部分每一细节皆美好优雅,无懈可击。

3. 进退坐姿

在交往时的坐姿对入座和退座也都有要求。就坐时应缓慢而文雅,轻松而自然地着椅,并坐在椅子的四分之三处。若是裙装,应用手将裙子拢一下,不要坐下后再整理衣服。在与人交谈时,就坐的位置一般是主左客右,以显对宾客的尊重。

4. 正式坐姿

膝盖与脚跟都并拢,双脚垂直向下,背

脊伸直,头部摆正,视线向着对方。这种坐姿可用于面谈之类的正式场合,可给予对方诚恳的印象。但也不要双膝并得太紧,一动不动,这会给人产生一种紧张、缺乏安全之感。

走路姿态

每一个女人都想拥有行云般优雅的步伐,款款轻盈的步态是女性气质高雅、温柔端庄的一种风韵,而优美的步态,则更添女性娴淑温柔之魅力,展现自身的风采。

优美走姿的要领

(1) 以腰带动脚,重心移动,以腰部为中心。

(2) 颈要直,双目平视,下颌向内缩,面带微笑。

(3) 上半身保持正直,腰部后收,两脚平行。

(4) 膝盖伸直、脚跟自然抬起、两膝盖互相碰触。

(5) 有节奏地走路,肩膀放松,手指并拢。

若走路时能注意上述要点,就能保持优美的姿态并时刻洋溢着青春的魅力。

优美走姿的方式

女性的步姿因衣着和场合的不同,而有不同的方式。

1. 直线步姿

其步姿要领在于两只脚的内侧落地时,行走线迹是一条直线。跨出的步子应是全脚掌着地,膝和脚腕不可过于僵直,同时步幅宜小,当身穿旗袍或西服裙以此走姿行走时,则给人以轻盈、柔软、飘逸、玲珑之感,宛

如柔曼的“小夜曲”。

2. 高跟步姿

当穿上6厘米左右的高跟鞋时，会感觉胸部挺起，腹部内缩，整条腿向后倾斜，腰明显塌下去，臀位明显提高翘起，小腿也变得饱满起来，脚背成漂亮的方型，脚好像小了许多。这一切使女性的曲线特征明显起来。连走路的步子也变小了，臀部扭动得厉害，一副楚楚动人的样子。

此步态要领是昂首，挺胸，收腹，上体正直，两眼前视，双臂自然摆，步姿轻盈，显示了女性温柔、文静、典雅的窈窕之美。

3. 舞台步姿

犹如模特儿的走姿，给人以强化其肢体的美感。大幅度的两手摆动干净利落，具有鲜明节奏感的脚步，给人以充满朝气、体态轻盈之感。

走姿千姿百态，没有固定模式，或矫健轻盈，或精神抖擞，或庄重优雅。只要与社交场合协调并表现自己个性的步伐，那就是美的。

优美走姿的训练

走路时挺起胸膛，目光平视，双臂自然地前后摆动。

在地上画一条直线，不低头看，用余光凭感觉去感受，行走时双脚内侧稍稍碰到此线，即证明走路时两脚是平行的。此训练步姿是直线行法。

优美走姿的禁忌

- (1) 最忌内八字和外八字。
- (2) 弯腰驼背、歪肩晃膀、头部前伸。
- (3) 走路时不扭腰摆臀，左顾右盼。
- (4) 脚踏地面，上下颤动。

(5) 边走路边指指点对别人评头论足。

这些禁忌动作既有失大雅，又不礼貌。

如果想做一个有魅力的女性，就要留意自己的姿态。

什么样的站姿才美

站立是生活中最基本的举止，站姿是生活中静态造型的动作，女性站立的姿势美与不美，直接关系到女性的形象。作为现代女性在社交活动中站立不仅要挺拔，还要优美和典雅。

优美站姿的要领

1. 抬头，颈挺直，双目向前平视，下颌微收，嘴唇微闭，面带笑容，动作平和自然。
2. 双肩放松，气向下压，身体有向上的感觉，自然呼吸。
3. 躯干挺直，直立站好，身体重心应在两腿中间，防止重心偏移、做到挺胸、收腹、立腰。
4. 双臂放松，自然下垂于体侧，手指自然弯曲。
5. 双腿立直，保持身体正直，膝和脚后跟要靠紧。

这是站姿要领，同时也是基本站姿，当腿和手的姿势略有变化时，如站“丁”字步双手在体前交叉等，仍不失女性之美感。正确健美的站姿会给人们挺拔俊美、庄重大方、精力充沛、信心十足和积极向上的印象。

优美站姿的方式

1. 正式站姿

这种站姿一般适合于在正规场合，工作场所之中，肩线、腰线、臀线与水平线平行。