

妇女百科

大讲堂



双色
图文版

生活万事通

人生好伴侣

刘凤珍◎主编

尹天怡◎编著



中国华侨出版社



妇女百科



大讲
堂
双 色
图 文 版

刘凤珍◎主编 尹天怡◎编著

常州大学图书馆
藏书章

中国华侨出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

妇女百科大讲堂 / 尹天怡编著 . —北京 : 中国华侨出版社 , 2016.12

(中侨大讲堂 / 刘凤珍主编)

ISBN 978-7-5113-6499-9

I . ①妇… II . ①尹… III . ①女性—生活—知识
IV . ① Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 285992 号

妇女百科大讲堂

编 著 / 尹天怡

出 版 人 / 刘凤珍

责任编辑 / 馨 宁

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张 / 24 字数 / 455 千字

印 刷 / 三河市华润印刷有限公司

版 次 / 2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-6499-9

定 价 / 48.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编 : 100028

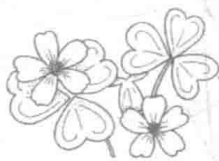
法律顾问 : 陈鹰律师事务所

编辑部 : (010) 64443056 64443979

发行部 : (010) 64443051 传真 : (010) 64439708

网 址 : www.oveaschin.com

E-mail : oveaschin@sina.com



前言

如今，女性的自身地位已经有了极大的提升，在工作和生活中发挥着越来越重要的作用。现代社会的生活为女性提供了展现其魅力的舞台，同时也给女性带来诸多挑战。女性除了和男性一样工作挣钱、照顾家庭，还承担着孕育新生命的天职。为此，女性必须经历月经、妊娠、生产、哺乳等特殊的生理过程，这既是女性的神圣职责，同时又给女性带来很多伤害。女性特有的生命历程和身心特征，需要女性深入地了解自己，为自己的生理和心理健康负责，健康快乐地度过一生；同时也需要男性深入地了解女性，以更好地对待自己的母亲、妻子和女儿。

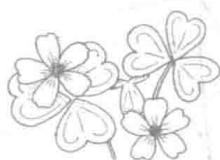
女性在工作和生活中，难免会遇到各种问题，影响她们的身心健康和生活质量。尤其是组建家庭之后，女性除工作之外，还要照顾家庭、打理家务、计划收支，面对同丈夫在性格及生活习惯上的磨合、增进夫妻感情、与公婆的相处、妇科疾病的困扰、生育后代、子女的教育问题、经济上的压力等，妥善处理诸如此类的问题，可使女性感受到婚姻的幸福、美满。有些女性可能还要面对离异、独自带孩子、异地分居等问题，这时需要女性坚强面对，以积极的态度对待生活。而在经期、孕产期等特殊时期，女性还将面临一系列问题，如经前期综合征、痛经、孕期不适、产褥期疾病等，这些都会对女性身心健康及日常生活造成或大或小的损害。在这些特殊时期，女性需要额外地保养、呵护自己的身体，积极调整情绪，才能保障健康不受侵袭。

与此同时，女性在任何时候都是一个爱美的群体。剪个什么发型好看、怎样保养皮肤、服装怎么搭配、如何快速减肥等是女性之间永远谈不完的话题，即使岁月的痕迹不可阻挡地印刻在女性脸上，依然挡不住她们爱美的心，对她们进行这方面的指导将使她们获得极大的满足感。

《妇女百科大讲堂》是一部全方位指导女性生活的实用指南，内容涵盖女性的恋爱婚姻、家务打理、孕产育儿、饮食营养、休闲娱乐、身心保健、

养生防病、瘦身健美、化妆美容、服饰搭配、交际处世等各个方面，对女性一生中可能遇到的问题都进行了相应的解答和指导，诸如：结婚后如何处理婆媳关系？如何处理婚姻中的危机？怎样把家务打理得井井有条？怎样防治痛经、阴道炎、产褥感染等妇科疾病？如何加强孕期营养？如何对孩子进行正确的教育？面对离婚如何调整生活和心态？遇到暴力危险时如何自卫？怎样护理如云秀发？怎样消除小肚腩？等等。了解这些可提高女性生活质量和幸福指数，引导女性完美、幸福、明智地度过一生。本书内容丰富、涵盖面广、通俗易懂、实用性强，是一部现代女性不可不读的生活枕边书。





目 录

第一章 喜结连理

性生活奥秘的探讨	2
你们的性生活美满吗	7
爱和尊敬	8
做丈夫的情人	9
培养夫妻间的幽默感	10
何谓“娇妻”	10
了解第一	11
跨越鸿沟	12
吵架吵问题	12
争取宠爱的十大窍门	13
勿因孩子忽略了他	14
做个甜蜜的“战友”	15
孤独的特权	15
家，不只是个窝	16
快乐是成功的基石	17
把握时间的方法	19
怎样治疗唠叨的毛病	19
适应丈夫的“非常时期”	20
意志集中，力量集中	22
妻子·白衣天使·母亲	23
量入为出，有爱万事足	25
注意亮起的红灯	28
你是好妻子吗	28
你对丈夫有真爱吗	29
你试图改造他吗	30
你常怀念以往的情人吗	30

你感到“悔不当初”吗	31
你们相互了解吗	31
你们常在争吵中度日吗	32
婚姻生活的危险期	34
测验自己的危机程度	35
难偕白首话离婚	36
为什么他们要离婚	36
死谏可以阻止吗	41
离婚不能避免吗	41
离婚并不可耻	43

第二章 家政与家务

怎样建立美满幸福的家庭	46
家庭应具有的气氛	47
生活的新内容是什么	48
家庭不和怎么办	48
婆媳不和怎么办	49
妯娌不和怎么办	49
姑嫂不和怎么办	50
兄弟姐妹不和怎么办	51
父母子女不和怎么办	51
继父母继子女不和怎么办	52
邻里不和怎么办	53
儿女不孝敬老人怎么办	53
家庭经济困难怎么办	54
丈夫酗酒怎么办	55
丈夫赌博怎么办	55
夫妻分居两地怎么办	56
夫妻吵架忌搬兵	57
做好家庭的日常管理	58
建立并用好家庭档案	59
家务劳动规律化	60
怎样协调家务活	61
家庭物品 ABC 管理法	61
注意排除家庭污染	62
家里失火怎么办	63

家里被盗怎么办	64
如何使现金保值增值	64

第三章 衣食住行

穿着打扮须应时	68
量体裁衣	68
体型与服饰	69
脸型与服饰	70
肤色与服饰	70
年龄与服饰	70
恋爱与服饰	71
职业女性的穿着原则	71
女士如何选择内衣	72
休闲装	73
情意浓浓的情侣装	73
体现家庭情趣的居室装	74
时装皇后——裙装	75
雍容华贵的仿裘皮装	76
春季服装的选择	77
夏季服装的选择	77
秋季服装的选择	78
冬季服装的选择	79
首饰的种类	80
金项链的选择与佩戴	81
金戒指的选择与佩戴	81
金饰品的保存	82
如何选钻戒	82
怎样选购礼帽	83
如何选择裙子	83
怎样保养丝绸衣服	83
樟木箱子不能存放化纤织物	84
熨维纶衣服不能垫湿布	84
哪些衣料不宜暴晒	84
洗涤腈纶膨体纱的窍门	85
穿用风雨衣的学问	85

怎样干洗毛料西服	85
呢子服除尘妙方	86
如何打扮孩子	86
胖人穿衣“五忌”	87
羽绒制品应该多晒	87
收藏仿裘皮大衣要注意防潮	87
怎样洗掉衣服上的沥青	88
怎样做棉衣更暖和	88
衣物烫黄怎样补救	88
巧除服装“结头”	88
穿着小常识	88
衬衫领口如何保洁	89
怎样编制家庭食谱	89
一日为何三餐	89
早餐的重要性	90
脑力劳动者的膳食营养	90
最好和最差的食物	90
受欢迎的新型食品有哪些	91
做主食的秘诀	91
怎样办好春节家宴	91
哪种面食吃法好	92
油炸食品危害大	92
喝啤酒的学问	93
调味品的作用	93
正确使用味精	94
家庭与色彩	94
把新房布置得更美	95
当心居室环境污染	95
水泥地板装饰方法	96
怎样制作和粘接装饰板	96
刷油漆的技巧	97
窗帘的选用	98
家庭窗帘巧悬挂	98
厨房的设计布置	99
卫生间的安排	100
家庭浴室的装饰品位	101

阳台的利用与美化	101
水泥墙面怎样钉钉子	102
家庭花卉设置	103
居室冬季的立体绿化	103
阳台花草数牵牛	104
吊栽黄瓜美化居室	105
怎样盆栽葡萄	105
家庭摆设要常搬	106
怎样使室内下水道没味	106
沙发的使用和保养	107
怎样清除沙发面料上的灰垢	107
寒冬室内防干燥	107
家庭冬季节能与保暖	108

第四章 生儿育女

孕期的营养储备	110
孕期要做的检查	120
分娩前和分娩	126
分娩后	143
喂奶与断奶	157
初乳营养价值高	158
奶瓶喂奶四不宜	158
麦乳精不能代替牛奶	159
儿童饮食七忌	159
婴幼儿不宜吃鸡蛋白	159
要科学地安排小儿零食	159
不要等孩子渴了才给水喝	160
孩子太胖并非健康	161
让孩子有充足的睡眠时间	161
孩子的智力与睡眠有关	161
儿童睡沙发床不好	161
婴儿仰睡容颜美	162
小儿日常生活十五戒	162
婴儿做操益处多	162
纱布手套戴不得	163

戏逗婴儿手下留情	163
在游戏中认识世界	163
买玩具也有学问	163
儿童玩具要经常消毒	164
幼儿不宜过早穿皮鞋	164
不要用橡皮筋给儿童做裤带	164
开裆裤久穿无益	164
孩子不宜戴塑料有色镜	165
宝宝练步不宜急	165
儿童看电视不宜过多	166
唱歌、朗诵有益身心发育	166

第五章 家庭教育

假期要注意孩子的视力	168
健康心理是迈向成功的起点	168
儿童心理的四个发展期	169
儿童的基本需要——爱	171
春情发动期和心理问题	172
和异性建立成熟的关系	175
离父母而独立	176
就业的准备与选择	177
不良适应的表征	178
梦魇	180
处理“问题少年”的态度	181
正确的管教方法	184
性教育的重要性	187
性教育的六大疑虑	188
性教育的意义	190
早期的性问题	191
性与学龄	192
青春期的开端	193
后期的特殊问题	194
成长的情况	195
性教育的环境	196

第六章 美容与化妆

额之美丽	198
装点耳畔	199
美丽的鼻子	200
迷人的下巴	201
怎样修整唇型	202
牙齿之美	203
皮肤的日常保养	204
光洁皮肤的几种方法	223
减少皱纹的方法	223
按摩皮肤保弹性	224
美容六忌	224
方便的食物美容法	224
别具一格的化妆效果	225
怎样弥补一张长相平常的脸	230
女性外在的美如何适度展现	231
如何根据皮肤选择化妆品	231
掩饰雀斑、疤痕、胎记的窍门	231
眼角皱纹巧掩饰	232
如云秀发	232
美发护理从头皮开始	235
让头发漂亮的最佳方法	236

第七章 美人与养生

美是一个多面体	240
美胸：凸显女性曲线	245
塑造迷人小蛮腰	248
快速消除小肚腩	250
令腿修长、匀称的方法	252
臀部圆润健美的方法	255
青葱玉指柔嫩法	256
令双脚柔嫩、白皙	258
让你的背影优美一生	262
健美	263
怎样消除锻炼后的疲劳	266

女子健美锻炼方法	267
时尚健康新忠告	268

第八章 卫生与保健

经前期紧张综合征	294
痛经	294
闭经	295
滴虫性阴道炎	296
霉菌性阴道炎	296
外阴瘙痒症	297
子宫颈炎	298
盆腔炎	298
乳腺炎	299
子宫脱垂	300
产褥感染	301
子宫肌瘤	302
卵巢肿瘤	302
子宫颈癌	303
乳腺癌	304
宫外孕	305
不孕症	306
女性性功能保健	306
什么是性病	311
梅毒	312
淋病	313
软下疳	314
腹股沟肉芽肿	314
生殖器疱疹	315
尖锐湿疣	316
阴虱	316
巨细胞病毒感染症	317
阿米巴病	317
艾滋病	318
农家环境卫生	320
家庭住宅卫生	321
农家饮食卫生	321

用水的卫生	322
农忙季节的四期保健	322
预防农药中毒	323
防治稻田皮炎	324
防治麦芒痒	325
女工保健	325
预防职业病	326
更年期保健	332
心脑血管病人要留神	340

第九章 工作与自卫

迎接挑战	344
成才，是时间的积累	344
充分利用最有效率的时间	346
仅有勤奋是不够的	347
目标要选准	347
必须“充电”	348
中年奋起也不迟	349
靠自己去发掘	350
发挥女性的优势	351
社会对女性成才的影响	352
克服女性自身的弱点	353
怎样求职	354
应聘的艺术	355
谨防陷阱	357
女性自我防卫	359



第一章

喜结连理

性生活奥秘的探讨

公开谈性，并不是我们的创新。多年来，许多社会工作者早已一再地公开讨论它了。

为什么性应该公开讨论，答案很简单——因为性的问题早已存在，而逃避问题不能解决问题。专家学者一致指出：性和性行为并不只是传宗接代，而是结合男女非常强劲的一种力量。当然，结合一对男女的力量是多方面的，但“性”却是其中最重要也最强劲的一种。因此，对于性行为，我们最好能持三种正确的态度：

第一，对于性行为，如果我们不能好好利用它，它很容易引发社会问题、暴力问题、伦理道德堕落等种种问题。

第二，好好利用性行为，能促进婚姻的和谐。许多美满的家庭，都是建立在良好的性行为基础上的。

第三，很多人逃避性问题，其实性问题并不是什么特殊的问题，而且也不是能用逃避来解决的，只有了解它、好好利用它，才是最好的办法。

那么，从这里开始，我们就一起来了解它吧。

性爱与婚姻

婚姻中的性关系原来是十分单纯的，它是两个有情人结成眷属之后，不断地向对方证明相爱相属的一种行动，只要互相需要互相亲爱的原始动力足够了，这种表达爱情的行动力便永远不会匮乏。

可惜，大多数的夫妻，在新婚宴尔的时候都充满热情，但随着时间的流逝，不可避免地走入一个互相倦怠的低潮里。

造成这个低潮的原因是夫妻双方的疏忽——在结婚之初，彼此对对方都怀有新鲜与兴奋的感受，热得如火是必然的。但热情终有冷却的时候，如果不能继续讨好对方、尊重对方、迁就对方，那么新鲜感一过，夫妻感情就必如江河日下。

美国有一位专门承办离婚案件的律师统计过，百分之九十的离婚原因是床上生活的失败。他认为，如果夫妻的性生活和谐，日常的摩擦都可迎刃而解；反之，在性爱方面不和的夫妻很可能为鸡毛蒜皮的小事反目成仇。表面上看来，离婚的原因是意见不合，实际上，性生活不能协调才是婚姻破裂的导火线。

那么，谁最先对婚后的性生活发生倦怠呢？谁能够使爱情死灰复燃呢？大部分的人会以为是丈夫，事实却恰好相反。



汉密尔顿博士 (Dr. G. V. Hamilton) 曾做过一个调查, 发现百分之八十以上的男人认为妻子仍像婚前一样对他具有性方面的吸引力, 部分男人甚至表示, 婚后的妻子更使他销魂爱恋; 而妻子们认为丈夫对她们仍具有吸引力的只占百分之六十六。这份调查指出, 只要妻子愿意接纳她们的丈夫, 绝大多数的男人就希望和他的妻子共偕鱼水之欢。由此可知, 妻子的性爱态度对婚姻的幸福与否, 具有决定性的影响力。

“食色性也”, 你的丈夫需要肉体的安慰一如他需要精美的食物一样, 你既然肯在烹饪上下功夫, 为什么不肯“一视同仁”地吸收有关性爱的知识?

幸福婚姻必须具有正确的性爱知识。这种知识否定女人应该处于被动的地位, 它强调的是: 只要夫妻共同合作, 任何人的“爱情生活”, 都可以像他们所期望的那样强烈、年轻与活泼!

性即是爱, 爱即是“用自己的身体, 为他挡住耀眼的阳光, 而不以为苦, 并且觉得心满意足”的永无止境的自我奉献和自我牺牲, 而性与爱加起来, 就是婚姻的基石。

性爱与健康

1912年, 性学权威弗洛伊德博士曾经提出一份报告, 指出性生活的不协调会造成精神上的病态。这份报告把造成性变态的原因分为四点:

1. 性欲的克制或压抑。这是最普通的造成性变态的原因。当人的性欲冲动时, 有实际的对象能够满足其性爱需要时, 这个人的心理是健康的; 但是, 在对象失散, 又无适当的补偿时, 就可能产生两种趋向: 一是把精神上紧张的力量, 移转至工作或事业上, 直至一个能满足性欲的实际对象出现为止; 其二是这个对象始终不曾出现。因此, 性欲必须升华到其他不相干的精神上去, 但在这个转变的过程当中, 时常会误入歧途, 而发生“梦幻”的现象。

2. 力不从心。因为当事人本身内在的原因, 使他不能得到正常性欲的满足, 终至变态。

3. 此一情形为第二类型的极端, 即当事人的性心理并没有随着其他身心的发展而达于一致, 却停留在幼童的阶段上, 于是内心的冲突矛盾遂演变成了变态。

4. 一个原本健康的人, 在进入不同的生活阶段时 (如青春期、更年期等), 性欲的强弱有了变化, 而破坏了健康上的平衡, 于是生理与心理上的性欲要求激增或锐减, 而导致变态。

不同的人, 在不同的情况下, 往往有不同的变态原因。因此, 以上这份报告未必完全合乎医学诊断的立场, 但是, 这份归纳, 至少提供了性欲变态在精神上及心理上应采取的治疗途径, 以及性卫生的指示。

我们知道, 一个先天体质健康的人, 他的生理与外在环境的变迁, 随时都在协调与和谐的状态下, 一旦这种平衡被破坏, 性生活的困难或病态就会