



女人一生

教你做一个
100分的真女人

人生没有绝路
随时都有契机

必读本

因梦想而快乐
因实现而伟大



新世纪女性必备

女人一生必读本

艾琴 编

海南摄影美术出版社

责任编辑：陈居茂

美术设计：阿 平

文字校对：黄 群

生活保健系列丛书

女人一生必读本

艾琴 编

海南摄影美术出版社出版发行

(海口海甸沿江三路大龙别墅 A-11 号)

广东省新华书店经销

海南金凤印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 11.5 印张 23 万字

1997 年 2 月第 1 版 1997 年 2 月第 1 次印刷

印数：1—10000 册

ISBN7-80637-007-2/J·9

定价：20.00 元

内容提要

现代女性的自我意识高涨，已逐渐超出家庭的藩篱步入社会，并承担着重家庭与社会的双重责任。但，由于女性固有的生命分工及其所处的具体文化背景，使她们面临着比男人更多的困惑，如生儿育女、独身、离婚、年老以及她们特有的生理疾患等等。基于此，我们组织编写了这本《女人一生必读本》。

本书介绍了女性一生的生理特征及变化历程、爱情婚姻与家庭、她们在家庭内外所作的理财行为以及美容、保健等，是女性美丽人生的好帮手。

目 录

第一章 女人一生的生理变化和特征

女性生殖器官的剖析.....	(3)
外生殖器.....	(3)
内生殖器.....	(5)
月经周期.....	(9)
女性的乳房	(11)
你想问而又难于启齿的问题	(12)
月经初潮时期周期不正常是病吗?	(12)
乳房在什么时候开始发育?	(12)
少女的乳房大小不一样是病吗?	(12)
青春期少女是否会患生殖系统的肿瘤?	(13)
什么时间同房容易怀孕?	(13)
如何确定准确的排卵日子?	(14)
如何判断是否怀孕?	(14)
胎儿何时开始“胎动”	(14)
生男生女是怎么回事?	(14)
怀孕期间的性生活有害吗?	(15)
怀孕期内做运动是否危险?	(15)

生孩子时,若来不及去医院,该怎么办?	(15)
怎样确定自己真的要分娩了?	(15)
分娩时若使用产钳,会伤到婴儿吗?	(16)
“自然分娩”安全吗?哪种分娩方法较好?	(16)
什么叫做“催生”?	(16)
怎样预防早产?	(17)
结婚多久不生孩子才是不育?	(17)
不育症能否挽救?	(18)
哺母乳有什么好处?	(18)
一对夫妻的正常行房数应是几次?	(19)
“阴道灌洗”是否是保持生理卫生的必须事项? ...	(19)
女人是否比男人容易体验到较多的高潮呢?	(19)
更年期时,性能力是否减退?	(19)
为什么女人在生活改变时(如更年期),会产生 严重的情绪问题?	(20)
乳房自我检查,应该多久做一次?	(20)
怎样鉴别初孕与经孕?	(20)
完全和部分的子宫切除术有何不同?	(20)
减肥药是否安全?	(21)
镇静剂会养成习惯吗?	(21)
孕育生命的喜悦	(22)
成功日期的推算	(24)
男孩?女孩?性别判断	(25)
检验怀孕法	(27)
胎儿在母体中的成长	(27)
孕妇产前检查	(34)
孕妇体重增加知多少	(35)

孕妇不能忽视营养	(36)
孕妇充分的运动和休息	(38)
孕妇在孕期的注意事项	(40)
孕期的一些反应	(42)
当心异位妊娠(子宫外孕)	(44)
夏季怀孕的难言之隐	(46)
不孕症及其治疗法	(48)
何时应向医生求救	(50)
诊断不孕的方法	(51)
不孕症的治疗方法	(57)
人工受精(人工受孕)	(58)
不想生孩子的避孕方法	(63)
口服避孕法: 避孕丸	(65)
口服避孕药的一些疑问	(70)
子宫内避孕器(IUD)	(73)
安全期避孕法(自然避孕法)	(77)
男性和女性绝育法(结扎)	(80)
女性专有的生理疾病	(83)
与月经有关的疾病	(83)
阴道疾病造成的刺激	(86)
子宫颈炎会造成不孕	(87)
为什么尿频——膀胱炎	(89)
阴户、膀胱和子宫受伤了	(90)
不能忽视良性肿瘤	(92)
女性器官会得哪些癌症	(96)
背痛	(99)
流产和堕胎	(100)

自然性流产（流产）	(100)
人工流产	(104)
性感·性爱·性生理	(105)
处女的可贵	(106)
性的有关知识	(107)
与性有关的生理疾病	(108)
与性有关的心理疾病	(115)
性交困难的治疗方法	(117)

第二章 女人一生的爱情、婚姻与家庭

教你学会爱	(121)
假如你在恋爱中	(122)
你理想中恋人的形象	(130)
看他爱你有多深	(134)
莫轻易向男性说“我爱你”	(137)
爱，在心里也在行动	(138)
爱，需要勇敢地表白	(141)
教你做个好妻子	(143)
走向成功的第一步	(144)
做丈夫的忠实信徒	(145)
与丈夫女秘书相处的诀窍	(149)
在丈夫的欢愉中体味幸福	(153)
如何与特殊的丈夫相处	(157)
维系美好家庭的艺术	(163)
传统的见解与变迁	(174)
年轻男士对成熟女性的感觉	(176)

莫轻易向男性说“我爱你”	(137)
爱，在心里也在行动	(138)
爱，需要勇敢地表白	(141)
教你做个好妻子	(143)
走向成功的第一步	(144)
做丈夫的忠实信徒	(145)
与丈夫女秘书相处的诀窍	(149)
在丈夫的欢愉中体味幸福	(153)
如何与特殊的丈夫相处	(157)
维系美好家庭的艺术	(163)
传统的见解与变迁	(174)
年轻男士对成熟女性的感觉	(176)
你的耽心与顾虑的消除	(178)
怎样显示你的魅力	(181)
最具女人味的 30 岁女人的形象	(184)
家庭的敌人	(187)
家庭暴力	(188)
烟瘾	(191)
酗酒	(193)
离异	(197)
面对即将破裂的家庭你该怎么办	(197)
孩子的抚算与教育	(200)
离异前后必须做到和注意的六件事	(204)
如何面对离异后暂时的混乱状况	(209)

离婚后你将走向何处·····	(213)
再展芳心·····	(223)
婚姻介绍所·····	(224)
征婚与应征·····	(229)

第三章 女人一生的理财行为

特殊风险·····	(241)
收入差距·····	(241)
双重母亲·····	(242)
离婚真难·····	(243)
孀居困境·····	(244)
价格歧视·····	(245)
其它风险·····	(246)
借钱·····	(246)
如何给钱·····	(247)
怎样借钱·····	(249)
亲情金钱·····	(250)
摇钱树·····	(252)
送钱与贷款·····	(252)
夫妻财产·····	(258)
金钱婚姻·····	(259)
传统经历·····	(261)
夫妇分工·····	(262)

认识金钱·····	(287)
-----------	-------

第四章 做个亮丽的女人

肌肤类型的判定·····	(293)
手足肌肤的认识和保养·····	(294)
脸的保养美容·····	(295)
身体的保养美容·····	(296)
脸的疾病与医疗·····	(297)
青春痘·····	(297)
黑头粉刺·····	(298)
白头粉刺·····	(298)
丘疹粉刺·····	(298)
化脓粉刺·····	(298)
褐斑、雀斑·····	(299)
正确的洗头方法·····	(300)
养成每天梳头的习惯·····	(300)
使头发亮丽的营养法·····	(300)
受损头发处理·····	(301)
长发的维护·····	(302)
短发的维护·····	(303)
9 种美化身材方法·····	(303)
十岁——三十岁与肌肤关系·····	(304)
特征·····	(304)
保养方式·····	(305)
饮食方面·····	(305)
化妆方面·····	(305)

三十岁——五十岁与肌肤关系	(306)
特征.....	(306)
保养方式.....	(306)
饮食方面.....	(306)
化妆方面.....	(306)
五十岁——六十岁与肌肤关系	(307)
特征.....	(307)
保养方式.....	(307)
饮食方面.....	(308)
化妆方面.....	(308)
七十岁以上与肌肤关系	(308)
特征.....	(308)
保养方工.....	(308)
饮食方面.....	(309)
化妆方面.....	(309)
正确的卸妆	(309)
应该知道的化妆基础	(311)
肌肤状况不佳的化妆品	(312)
健康减肥运动法	(314)
跳绳可以美化体型.....	(314)
游泳可以使你减肥.....	(314)
何谓伸展体操.....	(314)
正规的舞蹈课程.....	(314)
慢跑的好处.....	(315)
健康饮食减食法	(315)
蜂蜜与美容	(318)
用蜂蜜做营养敷面剂.....	(318)

饮食方面·····	(306)
化妆方面·····	(306)
五十岁——六十岁与肌肤关系·····	(307)
特征·····	(307)
保养方式·····	(307)
饮食方面·····	(308)
化妆方面·····	(308)
七十岁以上与肌肤关系·····	(308)
特征·····	(308)
保养方工·····	(308)
饮食方面·····	(309)
化妆方面·····	(309)
正确的卸妆·····	(309)
应该知道的化妆基础·····	(311)
肌肤状况不佳的化妆品·····	(312)
健康减肥运动法·····	(314)
跳绳可以美化体型·····	(314)
游泳可以使你减肥·····	(314)
何谓伸展体操·····	(314)
正规的舞蹈课程·····	(314)
慢跑的好处·····	(315)
健康饮食减食法·····	(315)
蜂蜜与美容·····	(318)
用蜂蜜做营养敷面剂·····	(318)

蜂蜜可以消除面疱·····	(318)
用蜂蜜制作沐浴精·····	(318)
用蜂蜜按摩身体·····	(318)
入浴前用蜂蜜保养·····	(319)
扩大胸围的体操 ·····	(319)
美化腰部的体操·····	(319)
全身肌肉美化的方法 ·····	(320)
节食计划的初步——摄取平衡的营养素 ·····	(321)
你的理想体重 ·····	(322)
减肥与增加体重的最佳途径·····	(324)
皓齿也是美的条件 ·····	(325)
嗅觉灵敏的重点——鼻 ·····	(326)
眉目传情的明窗——眼 ·····	(327)
魅力的焦点——唇 ·····	(329)
如何挑择基础化妆品 ·····	(330)
有关美容的饮食习惯 ·····	(331)
减肥与增肥的饮食 ·····	(333)
从内部解决脸部医学 ·····	(334)
如何美化你的胸部 ·····	(336)
光滑你全身肌肤 ·····	(337)
富有光泽的指甲 ·····	(338)
香水的基本认识 ·····	(340)
缤纷服饰的情报 ·····	(341)
改善腿部的曲线 ·····	(342)

让魅力直达足尖·····	(344)
慎防皮肤老化·····	(345)
注意“美的姿势”·····	(346)
不同场合的穿着·····	(347)
穿着打扮的认识·····	(348)
美容保养的认识·····	(350)
柳腰美人诞生·····	(351)
服装配件的巧用·····	(352)

第一章

女人一生的生理变化和特征

