

女性小百科

中国妇女管理干
图
书

Z227

22

2

②

女 性 小 百 科

苏 广 洵 主 编

宋卫平 梁中心 卢迺钦
郑盛畴 黄增强 苏广洵 编

广 西 民 族 出 版 社

女性小百科

郑盛畴
苏广洵 编

广西民族出版社



女 性 小 百 科

郑盛畴 苏广洵 编

☆

广西民族出版社出版

(南宁市星湖路北二里8号)

广西新华书店发行

钦州市印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 19.625 字数: 400千

1988年8月第1版

1988年8月第1次印刷

印数: 1—40500册

ISBN 7—5363—0287—8/Z·11 定价: 4.00元

目 录

健 美 篇

女子各部位健美锻炼法.....	(1)
一、女子脖子健美锻炼法.....	(1)
二、女子肩部健美法.....	(3)
三、女子臂部健美操.....	(4)
四、女子胸部健美锻炼法.....	(5)
五、女子背部健美锻炼法.....	(7)
六、女子腹部健美锻炼法.....	(8)
七、女子腰部健美锻炼法.....	(10)
八、女子臀部健美锻炼法.....	(11)
九、女子大腿部健美锻炼法.....	(13)
十、女子小腿部健美锻炼法.....	(14)
十一、女子足踝健美锻炼法.....	(15)
减肥与增肥.....	(17)
一、五分钟腹部减肥训练.....	(17)
二、大腿减肥三十天.....	(18)
三、夏季速效减肥法——水下减肥操.....	(20)
四、跑步与减肥.....	(22)
五、多吃蔬菜能减肥.....	(23)
六、常下厨房会胖吗?	(24)
七、瘦弱女子如何“增肥”	(25)

其 他.....	(26)
一、勤擦洗, 形体美.....	(26)
二、束腰与健美.....	(27)
三、饮食营养与健美.....	(28)
四、姑娘身心健康的良药——迪斯科.....	(29)

风 度 篇

培养女性高贵的气质.....	(31)
风度为你添姿色.....	(32)
一、风度的内涵.....	(32)
二、自信是风度的精神支柱.....	(33)
三、妙曼仪态的培养.....	(34)
四、适度的举止.....	(38)
五、培养文雅的谈吐.....	(41)
六、待人诚实、感情平和.....	(42)
七、打扮得体.....	(42)

美 容 篇

敷面美容法.....	(45)
针对性美容十方.....	(47)
美容的关键——保持面部水份.....	(48)
食醋与美容.....	(49)
自制经济实用的天然美容品.....	(50)
特效美容食品——花粉食品.....	(52)
眼部美容.....	(53)
怎样才能使你的睫毛更密更长.....	(53)

姑娘的妩媚不一定要割双眼皮.....	(55)
你适宜做双眼皮手术吗?	(55)
简易指压美容法.....	(57)
青年妇女的美容佳肴——兔肉.....	(58)
您想消除眼眶的皱纹吗?	(59)
激光美容术.....	(61)

化 妆 篇

化妆品的准备.....	(65)
化妆品的选择与用途.....	(65)
化妆水.....	(65)
面 霜.....	(66)
粉 底.....	(67)
眼 膏.....	(68)
胭脂饼.....	(68)
唇 膏.....	(68)
如何鉴别化妆品是否变质.....	(69)
基础化妆法.....	(71)
脸型与化妆.....	(73)
面部缺陷与化妆.....	(75)
不同时间、场合的化妆.....	(78)
头发的保养与化妆.....	(83)
发型与脸型.....	(85)
手的保养.....	(88)
手指的美化.....	(89)
眼镜与美容.....	(91)

化妆八忌.....	(94)
-----------	--------

服 饰 篇

服装与体型.....	(97)
领型的选择与身材、脸型的配合.....	(101)
人体体型与服装的袖型设计.....	(103)
胖姑娘如何穿着打扮.....	(105)
穿裙子与体型的配合.....	(107)
连衣裙与配色.....	(108)
服装与色彩.....	(110)
结婚礼服与配色.....	(111)
姿态丰盈的花色毛衣.....	(115)
泳装的选择艺术.....	(117)
羽绒服的保养.....	(118)
皮革服装的保养.....	(120)
裘皮服装的保养和收藏.....	(120)
兔毛衫的保养.....	(122)
女性服饰和谐美.....	(122)
女性西装与首饰的选佩.....	(124)
毛料西服的保养.....	(126)
耳环与健康.....	(126)
如何挑选耳环.....	(128)
真丝印花绸的选择、使用与洗涤.....	(129)
衣服如何漂白好.....	(130)
怎样延长弹力尼龙袜及尼龙手套寿命.....	(130)
穿高跟鞋的学问.....	(132)

选穿鞋子须知.....	(133)
-------------	-------

成 才 篇

有知识的人的标准.....	(135)
“愚”也是一种“穷”.....	(135)
杰出人物的二十四个特征.....	(136)
女性的优点和弱点.....	(138)
自学的三件法宝.....	(139)
成功的二十一诀.....	(140)
四环式学习法.....	(141)
打开禁锢你创造力的心理枷锁.....	(143)
学习中的“四要点”.....	(145)
别锁住自己的头脑.....	(147)
浅谈记忆的规律.....	(148)
人的成就动机.....	(149)
读书十大“秘诀”.....	(150)
出类拔萃的诀窍.....	(151)
女人为什么会失败.....	(153)

心 理 篇

青春期的性心理.....	(155)
成年姑娘为何还“不定性”.....	(158)
为何有的女子会陷入“美貌”幻想.....	(159)
请你注意心理健康.....	(161)
一种超现实的幻想——“白日梦”.....	(162)
浅议人的心理年龄.....	(164)

043112

有的人为什么害怕“失面子”	(168)
有的姑娘为何爱掉泪	(169)
胆小与恐怖症	(171)
如何消除与流氓遭遇后的恐惧感	(173)
控制你的情绪	(174)
气质与血型	(177)
什么是偏异人格	(180)
为什么有的人欲言“没词”	(182)
有些人為何看不惯别人	(184)
有些人為何爱争吵	(186)
吵架与人格异常	(187)
为何有人一着急就头痛	(189)
为什么有的人行为反常	(190)
性变态种种	(192)
怎样排除孤独的烦恼	(194)
请重视逆境中的心理补偿	(196)
挫折、信念、心理	(198)
要学会欣赏宁静	(199)
有趣的动作	(200)

交 际 篇

生活需要友情	(205)
交友莫轻率	(205)
友谊的原则	(206)
在与人交往中应注意的	(208)
出门在外讲礼貌	(208)

你为何羞于见人？	(210)
在朋友家遇到陌生人怎么办？	(210)
她为什么讨人喜欢	(211)
当别人赠送名片给你时	(212)
礼节中的“握手”	(213)
“介绍”是社交中的一门艺术	(214)
处理人际关系有学问	(215)
怎样礼貌待客	(216)
谈话的艺术	(217)
没话时如何找“话”	(218)
交际中的自我掩饰	(219)
“笑”在交往中	(220)
请你学会沉默	(221)
说“不”的艺术	(222)
称呼及其他	(223)
你在结交新朋友时，请给对方一个好印象	(224)
交友中的“同”与“异”	(225)
和男朋友交往应注意什么？	(226)
你会安慰朋友吗？	(227)
交友中的“交”	(228)
交友中的“友”	(229)
步姿、性格、社交	(229)
社交场合中的体态语言	(230)
怎样避免争吵	(232)
你会向上级提意见吗？	(234)
客套话与谦敬辞	(236)

书信用语凡举·····	(236)
-------------	-------

恋 爱 篇

爱是正当的·····	(239)
希望你能摆正爱的位置·····	(239)
请给他回封信·····	(240)
如果你对他产生了恋情·····	(241)
少女如何对待接吻·····	(242)
如何看待他的“亲密”举动? ·····	(242)
初恋时请注意·····	(243)
“素质”与恋爱·····	(244)
少女为何爱大男·····	(246)
爱情的类别·····	(247)
你是否懂得他的爱·····	(248)
爱的盲目性·····	(249)
浅谈“郎才女貌”·····	(250)
怎样对他表示爱·····	(251)
警惕“马路求爱”者·····	(253)
妒嫉与爱·····	(254)
从维纳斯到男子的择偶·····	(255)
你是否是个有魅力的姑娘·····	(257)
你是否惹人讨厌? ·····	(258)
和姑娘谈男青年的择偶心理·····	(258)
爱情,你在哪里? ·····	(259)
爱情与爱的艺术·····	(281)
请不要遮掩缺点·····	(262)

请打消你的疑虑.....	(262)
怎样巩固你的爱.....	(264)
正确对待恋爱自由.....	(265)
女性的美与爱.....	(266)
爱情的稳定与更新.....	(267)
当你失恋时.....	(269)
当爱情结束的时候.....	(270)
谈性格.....	(270)
现代恋爱方式.....	(272)
什么是“三角恋爱”？.....	(273)
恋爱中的忌讳.....	(274)
“恋爱”与大龄女青年.....	(274)
你是否另有所爱.....	(276)
“外遇”与道德.....	(277)
恋爱、婚姻及其他.....	(278)
夫妻关系与爱情升华.....	(279)
这种观点和方法能维持你们婚姻吗？.....	(284)
再婚者应注意的.....	(286)
他为何婚后感情冷漠？.....	(287)
什么是同性恋？该怎么办？.....	(289)

警 钟 篇

姑娘上当受骗的主要原因.....	(291)
苦果与轻信同缘.....	(293)
她匆匆奏完了婚姻“三部曲”.....	(295)
谨防色狼的蒙骗.....	(298)

她为何走上犯罪道路.....	(299)
谨防坠落、上当.....	(300)
警惕可怕的陷阱——虚荣.....	(301)
悔恨.....	(303)
他为何如此得手.....	(307)
“一见钟情”可能是一出悲剧.....	(309)
软弱、忍让带来的后果.....	(310)
悲愤的卖身女.....	(312)
姑娘，要珍惜贞操.....	(314)
当心，这里是陷阱.....	(316)
姑娘离家出走后.....	(317)
一个姑娘的追悔.....	(321)

性 育 篇

周恩来总理关心青少年的性教育.....	(325)
当前为什么要特别重视性教育.....	(326)
“性解放”盛衰史.....	(328)
并不神秘的生殖器官.....	(330)
性卫生九注意.....	(335)
姑娘如何度过新婚初夜.....	(336)
怎样度过青春“危险期”.....	(339)
无益于家庭幸福的婚前同居.....	(341)
女子性早熟和性发育延迟.....	(342)
新婚疾病.....	(343)
谈谈婚前检查.....	(344)
仍需警惕的性病.....	(345)

夫妻之间的性对抗.....	(346)
药物避孕失败的原因.....	(348)
房事后避孕失败怎么办.....	(349)
什么是性高潮.....	(350)
性欲亢进的原因及调节方法.....	(351)
也谈性生活的和谐.....	(352)
乳房的发育.....	(355)
癌与性的关系.....	(357)
请拒绝没有爱情的性爱.....	(358)
当丈夫发生性功能障碍后.....	(360)

育 儿 篇

智力开发的起点——优生.....	(361)
蜜月旅游与优生.....	(362)
儿童肥胖症的防治.....	(363)
智力革命将在母亲怀抱中爆发.....	(364)
幼儿胆量的培养.....	(365)
新生儿能教育吗.....	(366)
小心翼翼的腹内养育.....	(367)
如何发现孩子的特长.....	(369)
大脑营养是早期教育的基础.....	(370)
家庭教育十戒.....	(371)
让孩子的手“教育”脑.....	(373)
及早培养婴儿快乐安舒的性格.....	(374)
注意发展婴儿的个性.....	(376)
婴儿早期记忆的培养.....	(377)

尽早训练婴儿的语言	(378)
对孩子爱得深沉些	(379)
音符, 开发婴儿智力的金锁匙	(381)
婴幼儿能识字吗	(382)
早期识字卡片的制作和使用	(383)
让婴儿每天集中注意几分钟	(384)
发展婴幼儿口语	(387)
对孩子奖励要讲究方法	(389)
浅谈对幼儿的惩罚教育	(390)
让您的孩子学习好	(393)

保 健 篇

按摩美容法	(397)
饮食与皮肤美容	(398)
脸部美容法	(398)
女子换容术	(400)
海藻与皮肤	(401)
皮肤保健	(401)
恼人的“蝴蝶斑”	(403)
妇女青春期注意咽喉变化	(404)
乳罩与健康	(405)
头发保健法	(406)
皮肤和头发的保护常识	(407)
长胡子和毛多的女性何因	(408)
出现多毛的女性请注意	(410)
紧腰与尿失禁	(411)

憋尿的害处·····	(4 1 1)
姑娘扎耳眼,警惕患耳软骨炎·····	(4 1 2)
姑娘不要忽视您的腿、足健康·····	(4 1 3)
子宫脱垂可采用食物疗法·····	(4 1 4)
女阴瘙痒与阴部洗方·····	(4 1 5)
妇女切勿疏忽外阴卫生·····	(4 1 6)
服用灭滴灵须知·····	(4 1 8)
自我控制的治疗方法——想象疗法·····	(4 1 9)
一种女青年“病”·····	(4 2 0)
注意月经期的保健·····	(4 2 1)
月经期注意保护嗓子·····	(4 2 2)
月经失调症·····	(4 2 3)
妇女经前期紧张症·····	(4 2 4)
治疗痛经的方法·····	(4 2 6)
原发性闭经·····	(4 2 7)
少女倒经·····	(4 2 8)
经期卫生须“四要”·····	(4 2 9)
乳房——女性特有的骄傲·····	(4 2 9)
妇女乳房流血溢液·····	(4 3 2)
妇女乳腺炎·····	(4 3 2)
乳腺肿块不能忽视·····	(4 3 3)
乳头各种颜色的溢液不能忽视·····	(4 3 4)
穿牛仔裤易导致不孕症·····	(4 3 5)
青年妇女为何容易头痛·····	(4 3 6)
警惕白带的变化·····	(4 3 8)
生一个聪明健康的孩子需要注意些什么·····	(4 3 9)