



新信息
新技巧
新方法
新生活

女子小百科

女子小百科

漆浩 主编

漆浩 刘硕 晓华 周荣 编著

经济日报出版社

责任编辑：胡子清

责任校对：胡 北

女子小百科
NÜ ZI XIAO BAI KE
漆 浩 主编

经济日报出版社出版

(北京市宣武区虎坊桥福州馆前街6号)

新华书店首都发行所发行

人民交通出版社印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 7.625印张 190千字

1991年6月第1版 1991年6月第1次印刷

印数1—38000册

ISBN 7-80036-505-0/Z·50 定价：3.64元

目 录

第一章	女子打扮的各种方法.....	(1)
第二章	妇女减肥健美法	(15)
第三章	怎样选择理想的丈夫	(32)
第四章	女子要善于了解男性心理	(42)
第五章	女性心理自我调节	(54)
第六章	女性烹饪新技巧	(63)
第七章	家庭主妇日常食谱和产妇食谱	(76)
第八章	妇女常见病防治方法.....	(114)
第九章	妇女各期保健妙法及避孕常识.....	(152)
第十章	妇女在家庭中的各种角色.....	(190)
第十一章	如何巧妙地布置房间和处理 家务琐事.....	(203)
第十二章	女性的娱乐和消遣 ——小制作、摄影、插花、购物.....	(224)

第一章 女子打扮的各种方法

一、女子新潮发型 13 种

1. 长发波浪式：特点是由顶部到发梢全部有波浪，两侧波浪与后边衔接。体态较高，面孔较长的中青年妇女宜理此发式。

2. 荷叶式：头后部呈线波或直线条，下边发梢向里扣边，状如荷叶，显得文雅，大方，适宜青年学生。

3. 凤尾式：后部留发披肩或过肩，两侧头发向后梳，卡或结扎后，状如凤尾，有凉爽感觉，适于体型略高的中青年妇女。

4. 立卷式：特点是发丝较长，形成均匀立卷，显得英俊多姿，风流潇洒，适宜青年妇女。

5. 风凉式：特点是层次比较短薄，简便易梳，有凉爽感觉，青年和中老年妇女都适合。

6. 发髻：两侧和后部头发梳向顶部，波纹层叠出，新颖艳丽，别具一格，风度翩翩。此发式最适合中青年妇女。

7. 蝴蝶式：其特点是前额两波似蝶，两边波纹协调，向后倾斜，顶部波纹平伏，发丝清晰，显得文雅秀丽。

8. 海波式：特点是顶部高耸，两侧前后衔接相随，波浪起伏，有大海波涛之势。

9. 单发式：特点是刘海在前额左边或右边，垂至眉梢，波浪明显，朴素大方。

10. 海燕式：前额留卷曲偏向刘海，两鬓向外翻起，边

缘起伏，造型简洁、轻松，象海燕展翅欲飞，夏季理此发型更加朝气蓬勃。

11. 自由式：发丝线条的布局虽不规则，但有条理，造型美观、自然，各种脸型均能适应。

12. 双环式：特点是发丝清晰，顶部花纹自然，两侧呈现出旋转形花环。脸型丰满者，理此发型，脸庞显得俊俏。

13. 刘海式：刘海前额上部全部下垂齐眉，给人一种简洁，朴实感觉，一般适合长脸型、前额较宽的女青年。

二、女性夏季时装新款 5 种

目前时装流行款式新潮流首先起于法国巴黎，第二是意大利罗马，第三是日本东京，第四是香港。这些国家和地区推动着世界时装款式新潮流。它们各具特点，但又有共同之处，互相影响，互相借鉴。

这里介绍几种夏季世界女装流行款式，这些夏令时装也将在我国流行。

1. 格条面料，长袖衬衫双排扣，紧袖口，灯笼袖，庄重大方，富有女性气质，配有领带更显文雅。裤子采用条型面料与上衣互相呼应。

2. 红色柔姿纱面料，学生式立领，前胸采用五个对褶，显得丰满而雅致；插肩袖，穿着舒适；袖根略肥，紧袖口，脖子配带装饰环，美观大方，富有活力。

3. 衬衣采用大方格面料，横竖条交错，鲜明洒脱。采用褶灯笼袖，前肩下排褶，配带领花，更添风韵。裤子采用闪亮暗条面料，光滑美观，上下协调，给人以干净利落感。

4. 仿麻紫色隐条面料衬衣，尖方领半翻半立，配围红纱巾，纱巾上装饰金属点缀物。紧袖口，左袖口装带腕环，显得风流倜傥，富有女性美。裤子采用亮仔式瘦腿裤，裤料闪

亮富有弹性，显出女性臀部、大腿及小腿的线条自然美。

5. 衬衣采用格子绒布面料，胸前戴巾花，紧袖口。裤子采用纯涤阳离子花呢，男裤式样，裤线流畅，卷裤角，显得庄重有力。

夏季流行女时装共同特点是衬衣和裤子均采用格子面料。其次是，衬衣袖笼由去年的蝙蝠式缩小到蝙蝠与一般袖之间肥度，有单扣和双扣之分。另一个特点是裤子往瘦型发展，瘦裤脚，瘦臀围，显示出女性线条美；并采用男式腰头，前开口，穿着方便，线条流畅。裤带、领带、巾花、手腕的装饰也是今夏流行女装不可少的。

三、女性夏季打扮的方法

就服装来说，夏季气温高、天气热，应选用软薄的面料，如柔姿纱、乔其纱等。这些面料不但透气性远优于的确良和棉布，穿着柔软、舒适，而且能体现出女性的线条美。

夏天的发型除美观外，还要求凉爽、舒适、轻快，同时讲究与服装相配。

与衬衫相适应的发型：衬衫是夏天最普遍的服装。年轻的女子穿上衬衫配裙子，具有一种朝气蓬勃的俊美，还能显示出天真活泼的学生味。与之相适应的该是充满朝气的发型，如梳理“学生式”、“轻便式”、“刘海式”等，效果比较理想。直发、齐耳短发、削发均适宜。

与连衣裙相适应的发型：身穿色彩丰富的连衣裙，有婀娜多姿的苗条美。因此，发型也要能衬托人体的线条美。如果个子不高，脖子偏短，可将头发剪得短一些，或者盘在头顶上，这样能使脖子、身材显得长些。如果裙子是“露式”，即手臂、脖子、胸、背部处露得较多，那么侧披发、束发会使人更添魅力。如果因脸圆而穿“V”字领连衣裙，那么将头

发盘得高一些会收到更好的效果。

与汗衫相适应的发型：近年来，款式新颖的汗衫越来越受到人们的青睐。汗衫配以裙子或长裤、西装短裤，具有运动型的健康美。再配上一顶造型优美的太阳帽，那就更英姿飒爽了。发型可采用“运动式”、“轻便式”、“学生式”等，以显得健美轻盈。若将长发高束，扎一根淡雅的绸带，则会令人更具青春美。如果将长发编成一根别致的大辫子再略加装饰，那也别有一番情调。

夏天打扮要给人以凉快的感觉。首先，要穿着轻柔贴身、不会因汗水而湿皱的衣服，以不破坏肌肤的整体美。其次，要涂抹具有遮阳效果的化妆品。再次，脸上的汗毛或眉毛不整齐，会给人一种闷热的感觉。因此，化妆时不要忘记修眉和仔细修脸。

另外，涂粉底前应先用抑制色调整脸色。苍白而血色差的人可用粉红。用红紫抑制色，可表现有生气的肌肤。晦暗发黑的脸色用黄色可显现光泽。

眼圈出现黑晕，可用掩盖力强的粉底，也可用专门掩盖黑晕的粉底。

头发多而硬的姑娘，夏天最好采取梳起的发式，但发尾不要披散开来，否则披散的头发令人感到闷热而不舒服、可以把头发编成辫子盘在脑后，既凉快又美观。

四、女子秋季如何化妆打扮

夏天，黝黑的皮肤给人以健康的美感。到了秋天，人们就想恢复皮肤的原貌——白皙红润了。

恢复皮肤原有色泽可用漂白面膜敷面。漂白美容面膜主要是用双氧水和酸乳配制的，每星期敷1~2次就行了，次数太多会加重皮肤负担，使皮肤起皱。敷面还要做一下试验，因

有人不适宜做。另一种方法是按摩，通过加快血液循环，促进新陈代谢，使皮肤复原。按摩前需先在脸上涂层面霜，以防手指损伤皮肤。按摩应由下往上、由中心向外，用中指和无名指腹，轻缓地推摩整个面部。每日按摩三分钟即能很快见效。

上述措施需与日常皮肤的保养相结合，注意使用乳液、化妆水、护肤膏等加强护理。此外，初秋时阳光中紫外线仍然很强，外出活动需涂防晒膏；还要注意摄取足够的蛋白质和维生素。

秋季的化妆方法也有讲究：

1. 眉以自然立体为主。用眉笔画过以后，可用眉刷再刷一下，使眉线自然美丽。

2. 上腮红时，应以颧骨最高处为中心，不限形状均涂匀，可使脸色看起来红润。

3. 刷眼影时，要学会使用棉花球的技巧。

4. 刷睫毛时，应从下往上刷。

5. 为了让肌肤感觉透明，粉底的选择和涂抹十分重要。应先将液状粉底抹在手掌心上，然后再抹在脸上，这样脸色看起来自然清新，具有透明感。

6. 口红的颜色要与肌肤、服装相配。

秋天是收获的季节、也是服装争奇斗艳的季节。秋季服装的基调应是一种饱和的暖色调，因而发型也应华丽丰满、多彩多姿。

与套裙相配，以活泼、轻盈、利索的发型为佳，它能充分显示青春的活力。

与中长大衣相配，宜用端庄、秀美、整洁的发型，它会使你显得华贵庄重。

与茄克衫相配、可梳理成各种自然、生动、轻快的发式，使你显得更潇洒、健美。

与毛衣相配，可选择适合自己的各种流行发式。

与风衣相配，新颖、别致、洒脱的发型最合适，它会使你别具风采。

秋装的样式和环境色彩一样，变化无穷，色彩斑斓。秋天的气候却给人带来了静雅、庄重的环境气氛。因此，带有稳重文静感的短上装套裙、套装、毛线外套、风衣等，便成了秋装的主要样式。

秋天服装的色彩以鲜明、高雅、不艳丽取胜。比如，黑白相间的套装，格调高雅；藕色底配玫瑰色图案的毛衣，情调雅致；配鲜艳腰带的银灰色背心套装和套裙，既引人注目，又高雅文静。

由于秋天服装要与气候相适应，因而薄花呢一类的面料就有了得天独厚的优势。这类面料制成的服装既有柔软贴身的质感，又使人有稳重、文静的气质。正因为这样，凡具挺括、柔软特点的面料，都成了妇女们制作秋装的理想面料。

五、女子冬季着装的讲究

女性冬装首先要讲究紧身的式样。毛皮制品御寒保暖，但不易表现人体的线条美。配有腰带的长大衣、潇洒的皮革猎装、有丰富色彩与线条变化的毛绒大衣、羽绒衣、具有形象感的毛皮大衣等之所以倍受欢迎，就是因为这些服装有一个明显的特点，即在保暖御寒的同时能起到美化形体的作用。

颜色美也是不可忽视的。冬装的色彩多偏重于稳重的深色。深色虽有吸光保暖作用，但未免显得单调。因此，有丰富色彩和线条变化的羽绒衣和毛绒大衣，富有形象感又有色彩变化的毛皮大衣，就易受到女性的喜爱。

轻便也是一个重要的方面。近年来羽绒衣迅速流行起来，说明人们希望冬天的服装应具备轻便的特点。因此，保暖、轻便相结合的服装必然成为理想的冬装。

如果天气不太冷，姑娘们制做一件紧身西装袖中大衣穿在毛衣或绒衣外面，再系条紧身腰带，不但能一扫冬装的臃肿，而且能给人带来一种春天的气息。

这种紧身西装袖中大衣的前片和后片为圆弧形开口，对称协调，腰部明显缩小，体型较胖或身材稍矮的女同志穿起来会显得修长，挺拔。

领部设计要考虑脸型，但大圆弧形敞开驳领能使目前流行的三翻领羊毛衫款式得到点缀。袖子采用开叉的西装袖，袖口到袖肘部分裹紧、贴臂，可显示臂部曲线美。下摆设计成宽大扇形，若腋下两侧采用斜格料，则下摆会更加飘荡起伏、波浪重迭。

选料以薄型大衣呢、浅驼与浅灰的羊毛绒呢、浅灰法兰绒、驼色女式呢等最为适宜。

冬季，女性的头巾是不可少的。在选择头巾颜色时，要注意与自己的肤色匹配。脸色和皮肤较黑的人，不宜选用娇艳的色彩，不然会使脸面失去光彩。另外，围巾也要适合自己的脸型和体型。面部瘦小的女性，要选择较薄的围巾；颈项短的者不要围大围巾和穿高领大衣；体型较胖的，不要穿有垫肩、大格和闪光衣料做成的服装、最好穿颜色深而素雅的服装，以显得苗条些。

六、女子修眉六步骤

眉是眼睛的框架，描写古时美人的眉为春山双黛。线条优美的眉，就象绿叶之于牡丹，衬托得双眸更明媚动人，相得益彰；同时又有助于整个面部轮廓的明确与和谐。参差不

整的眉毛会令人忽略你美丽的“灵魂之窗”，并对你精心的化妆产生不平衡之感。

很少人生来就有完美的眉毛，为了使之与你的面型相配合，加以修饰是理所当然的事。

修眉毛要有技巧，可分六个步骤：

1. 对着化妆用的放大镜，用一根硬的眉刷将眉毛刷顺，然后用棉花蘸点酒精或收敛性皮肤水扫抹眉毛及周围作为修找前的准备，有清洁及安抚作用。

2. 下一步是决定你所要的眉的正确形状。用一枝铅笔垂直在眼内角与鼻翼之间，笔尖所指处，即为眉毛的正确起点。在那里点一小点为记。

3. 把铅笔从垂直移至鼻翼与眼眶外沿使成斜角线，笔尖指向眉毛上之点，定为眉拱所在。

4. 将铅笔移向眉骨末端，铅笔内线落在眉骨上之点，就是适当的眉尾位置。

5. 决定了眉形后，开始用眉钳拔除眉下沿的散乱小毛（如无必要勿拔上沿的毛）和眉头眉尾两端多余的毛，直至获得你理想的眉形，为要减除找毛时的刺痛，可于拔时略拉紧眉部皮肤，一根一根地按照毛生长的方向向外或向上拔。

6. 除去乱生的毛外，可略加描画使眉的轮廓更加明显，眉的线条以自然清雅为主，避免粗硬尖锐的线条，太粗、太细和太弯都不理想，眉笔可用与发色相配衬的细线眉笔或眼部化妆笔，画时要作羽毛状的短划，一笔一笔地填上去。画好后再用眉刷扫匀，以收柔和与自然的效果，眉笔的颜色须较眉毛浅些，并绝对要避免用僵硬的黑色。

眉毛较细，所画的羽毛状短划当然也要与之相称，并且将边缘扫得模糊些，看来较为自然、粗浓而参差不齐的眉毛，

须从下缘把特长的眉毛找掉，并常扫刷，使其较为柔顺。眉拱太高，多由于镊拔太多所致。可用眉笔画填至本身的眉毛生出，恢复自然。

七、女性睫毛化妆要诀

长而浓密、弯曲的睫毛，是女性们最推崇的。要想自己拥有这样的睫毛，护理及美化相当重要。其要诀是：

1. 用睫毛夹夹住睫根部三秒钟左右。如想睫毛更弯卷，可将夹子移到睫毛中段夹一下，然后在根部再夹一下。如要效果更持久，可先刷一层薄薄的睫毛液，然后再夹。睫毛夹要经常用酒精消毒。

2. 要想睫毛液作用持久，可先沾些松粉，用食指和拇指在睫毛上轻轻揉匀，然后横拿睫毛棒，将睫毛液涂在睫毛上。先刷上睫毛，从根部刷到睫毛尖，从内侧刷向外侧。刷下睫毛时，睫毛棒竖着拿，用棒的钝端，一次刷几根睫毛，从内侧刷向外侧。接着再横着持棒，完成下睫毛的着色工作。待第一层睫毛液快干之前，再涂第二层。为了避免沾污其他部位，可拿1张化妆纸垫在睫毛下面。

3. 使用睫毛液之后，睫毛可能会粘在一起。因此，在睫毛液未干透之前，用睫毛梳自根部开始向上梳理，使睫毛整齐自然象羽毛般柔顺。睡前必须彻底清洁眼部化妆，否则会使睫毛变得干枯。

4. 为保持睫毛柔软顺畅，睡觉时可使用增长睫毛营养水，或轻轻涂一层凡士林，使睫毛滋润、粗壮、不易脱落。

八、戴眼镜的女性如何化妆

戴眼镜的妇女，要使自己看上去精力充沛，眼睛的化妆是十分必要的。

由于镜片妨碍了自然光线，使眼睛四周显得苍白而没有

光泽。因此，化妆时仅在眼睑上增加颜色是没有用的，化妆的色调一定要配合眼镜的色彩。

一般说来，近视眼和远视眼的化妆方法不一样。近视镜的镜片会使人的眼睛显得比原来小，因此最好使用同一色系的三种深浅眼影。在眉毛下端刷最浅色的眼影，最深的眼影沿着眼睛的褶皱刷，并且从眼尾刷起，在眼睑上，刷中等色调的眼影。这样使人看起来，眼睛就会大而有神了。

远视眼镜有放大眼睛的效果，若使用浅色眼影会使眼睛显大。应采用深色，暗灰色或深褐色其中任何一种色系的三种深浅的眼影。化妆方法同近视眼的一样。

无论是近视眼还是远视眼，都应用粉底遮掩黑的眼袋，最后要用夹子卷睫毛并刷上睫毛膏。

戴隐形眼镜，应如何化妆呢？

隐形眼镜虽有软性与硬性之分，但化妆方法却基本相同。首先，眼部化妆完毕，洗净双手后，才可戴上隐形眼镜。第二，在眼睛内缘不可划画眼线。第三，注意别碰倒刷过睫毛膏的睫毛。

九、早晨快速化妆法

在现代生活中，职业妇女的紧张忙碌是可想而知的，特别是早上，很需要一套快速省时的化妆方法。这里提供一种方法，供参考。

如果早晨过于紧张，化妆时可以省略粉底，只在必要的部位点上一些盖斑膏即可调肤色（如果皮肤没有明显缺点，连盖斑膏都可以省略不用）。然后轻轻扑上蜜粉，调和盖斑膏的痕迹，并遮住脸上可能有的油光。

画眼部时，选用兼具眼线及眼影功能的眼线笔，这样可以一举两得。眼线笔颜色如果较深，还可省去抹睫毛膏的时

间。

脸色红润的人，腮红也可以免去不用。但是，淡妆必须注意口红，用亮丽的口红来弥补淡妆的不足。先用唇笔勾勒唇线，再上口红。弥补淡妆的另一个方法是尽量穿粉彩色系衣服，使人的整体协调一致、美艳动人。

十、女性国外化妆新方法

当今世界，化妆作为一种艺术正在发生根本性的变化。妇女们的面部已不再是三年前深红色的口唇、鲜红的脸颊及过份浓重的眼影。现在时髦的化妆是浅淡的、自然的。它主要是强调与妇女各自不同的体型相称。特点是眼睛的化妆，要给人以自然无雕饰感。也就是说，通过自然的化妆，来掩盖面部的不足之处，突出面部的美丽动人之处，以保持自己的特点，或者说是独有的美。

下面简介一下目前国外流行的化妆方法和步骤，每个人可以根据自己的特点，采用适宜的方法。

1. 把脸清洗干净。在清洁滋润的面部皮肤上，用一块软海绵先擦上一层与皮肤颜色一致的粉底霜。不要忘记，应均匀地一直擦到颈部和耳朵后面，使其与肤色相吻合。但眼睛周围要少用粉底霜，上眼皮不用粉底霜。油性皮肤最好使用水粉底霜；干性皮肤，宜用油质粉底霜。

2. 用比皮肤颜色淡的半油脂面霜涂在面部，以使面部的低洼处显得突出，使狭小的部位显得大些。用一块口纸轻轻按面部（额、鼻尖、下颏、两腮），注意不要擦伤皮肤。这一步很重要，它可以去掉皮肤上多余的底色。

3. 使用半透明的香粉来固定皮肤上的底色，即在面部五个部位扑上无色香粉，然后抹匀（要防止摩擦到皮肤）。在上眼皮上用少许香粉，以便更好地施用眼影粉。

4. 将腮红放在手掌上调匀，轻轻拍在面部颧骨部位或其下方，切忌太红或涂成圆形。要使腮红的边缘处渐渐浅淡下去，直到与自己的肤色协调地结合起来，看不出化妆的痕迹为止。

5. 施用假睫毛是化妆中的重要一步，因为睫毛可以很醒目地装饰眼睛。应该在画眼影之前贴睫毛，这样可以防止眼睫毛贴不牢，也不影响上眼影。

6. 要根据自己的眼睛的颜色和所穿衣服的颜色来选择眼影的颜色。浅色的眼睛用绿色或蓝色眼影较好；咖啡色的眼睛用褐色眼影粉为宜；葡萄色、土色、樱桃色和灰色的眼影粉一般与栗色的眼睛相配合。

7. 用黑色或棕色眉笔沿上下眼睫毛的边缘，轻轻描上一条线。上眼睫毛的边缘线应描得粗深些，而下眼睫毛的边缘要细淡些。每条线的中部深些，两头浅淡些。目的是使眼睛的轮廓清楚，更加明朗大方。现在流行在上眼皮涂蓝色眼影粉，涂法是距眼睫毛近处略深一点，然后渐渐淡下去。在夜晚有活动时，为使化妆效果更好，在眼睛的最外侧画三角形的眼影。在上眼皮（双眼皮者）的折痕中画上栗色的或灰色的眼线。最后，可用海蓝色化妆笔画下眼皮的内侧。

8. 如果眉毛的颜色很深，应该把它画得淡一些。如果眉毛的样子不整齐，不完美，就用咖啡色的化妆笔轻轻地勾画一下，并尽量模仿眉毛的形状一根一根地画上去。切记不要用黑色的眉笔画眉毛。

9. 口红以浅红色为宜，但要用比颊红深一点的化妆笔勾画嘴唇的轮廓，纠正唇部的不足之处及嘴唇的大小，尽量不改变嘴唇本来的样子。抹好口红后，再用化妆笔沿着上下唇边处描画一圈，使口型有立体感。要根据眼影的颜色来选用

唇膏。一般在夜晚可采用鲜艳的唇膏。在白天，要用浅色唇膏而不宜涂成深暗色。

十一、女性化晚妆的技巧

晚上的灯光不及日光明亮，尤其是舞会或较庄重的晚宴场合，人们常用微弱的灯光或烛光照明。因此，妇女们的晚间化妆需要特别方法。

嘴唇的颜色在晚上较被注意，化妆时选择适当颜色的口红十分重要。一般说来，涂桃色的口红，能够增加皮肤的光泽和明艳程度。但使用这种颜色的口红时，切忌与金黄色并用，否则会减退颜色。太深色或带蓝色成份的口红不宜使用，因为在晚上看来，这些口红的颜色显得较黑而且增加老态。

双眼在夜间最具戏剧性。因此，描眉时用眉笔沿着眉骨的圆拱形画眉，眉头由淡入浓，眉屏由浓入淡，起画与止画部分不可太明显。使用睫毛膏要比白天多，但应用睫毛刷，将每一根睫毛都扫整齐，并向上翘起。

眼影是迷人的焦点，通常以使用两种以上的颜色为宜。使用时先涂眼睑中部，再向外延伸，涂时不露界限痕迹。

睫毛膏最好使用黑色或深蓝色，眉笔则以棕黑色为宜。

应选择与自己的皮肤接近的粉底，太深或太浅都不适宜。面部涂粉时，如果穿的是西式晚装，则颈部、肩部和手臂都应均匀地涂遍。

梳理头发前，要选择与自己发质相宜的洗发剂洗头，这样可以帮助头发在灯下显得更加柔和。东方人晚间使用的香水，以植物类香水最好。

十二、女子怎样美化指甲

美化指甲，大多与自己的性格、习惯、爱好及审美情趣有密切联系。一般来说，热情奔放的人爱好鲜艳醒目的暖色