

TEN WOMEN CAPITAL

女人的 10大 资本

风云·编著

- 送给女性最有价值的礼物
- 世界上的女人都应该读的书
- 漂亮的女人让人爱一时
- 资本丰富的女人让人爱一生

 地震出版社

TEN WOMEN CAPITAL

女人的 10大 资本

风云·编著



地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的 10 大资本/风云编著. —北京:地震出版社, 2007.10

ISBN 978-7-5028-3155-4

I. 女… II. 风… III. 女性-修养-通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 100823 号

地震版 XT200700135

女人的 10 大资本

风 云 编 著

责任编辑: 小 玲

责任校对: 汪 明

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

发行部: 68423031 68467993

门市部: 68467991

总编室: 68462709 68423029

E-mail: seis@mailbox.rol.cn.net

邮编: 100081

传真: 88421706

传真: 68467991

传真: 68467972

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北方工业大学印刷厂

版 (印) 次: 2007 年 10 月第一版 2007 年 10 月第一次印刷

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 382 千字

印张: 19

印数: 00001 ~ 5000

书号: ISBN 978-7-5028-3155-4/Z·553 (3844)

定价: 39.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



漂亮的女人让人爱一时，资本丰富的女人让人爱一生。

女人资本与资本女人，是一对时髦词语。成功的女人是懂得怎样好好经营，最大限度地展示和流露自己的资本，淋漓尽致地发挥资本的作用，用资本和智慧掌控自己的命运，去获取成功，成为幸福一生的赢家。

那么，什么是女人的资本呢？

资本一气质

美丽在于内涵。气质美才是美丽永驻的秘方所在。女性的气质靠的是自身的修养。而美丽的气质并没有一个统一的标准，往往在于人的一种感觉。这种感觉又总是具有摄人心魂的奇效。当初宝琳娜·波丽兹科娃和李艾只是擦肩而过的缘分，但这一瞬间的感动却注定了她们以后的路。还有比这更直观的美丽竞争力吗？然而，气质何来？当然是修炼来的，也是服饰衬托出来的。

资本二性感

女人是世界之花，美丽是女人走向社会的通行证。不过，美女不是凭空产生的，适当的健身是必不可少的。完美的女性身材应该是S型的！也就是说，从侧面看：从胸到腰，从腰到臀，是个流畅的S曲线。的确，凸凹适中、玲珑有致的曲线美则是千百年来评定女性形体美的根本。

资本三美丽

美丽离不开健康和营养。但如何吃出健康，吃出长寿，吃出享受，却是一门学问。可以这样说，吃是人生的一大重要任务，不过要确保生活健康，科学的吃法是很重要的。要是长期“吃”得不当的话，就可能患上各种意想不到的疾病。作为一个美丽女人，应该建立起科学的饮食观念和良好的饮食习惯，做好自己及家人的营养师，减少由此而引起的种种疾患，保持与增强自己和家人的身体健康。





高

资本四巧手

男人心目中理想的女人是“上得厅堂，下得厨房”。若将女人分等，可在厨房里一分高下，能做出色香味俱全的菜的女人可谓上品，能做出好味道却没有好看相的为中品，压根儿不进厨房的女人则应被称为鸡肋了。这不是让女人整天进厨房，但必须有几个拿手菜让身边的人百吃不厌。

资本五

资本六

.....

可以作为女人资本的东西还有很多很多。如果女人善于发现、培植和发掘自己的资本，并能找到适合自己能力成长的土壤，那么，女人会比男人更易成功。

作为女人，要学会爱自己，不要一味地成全别人而放弃自己的需要，不懂得为自己争取的女人永远会被忽略。因为女人不仅有20岁的精彩，还有30岁的成熟，40岁的风韵，50岁的阅历……女人应该明白自己的资本，并努力培养自己的资本，并善于利用自己的资本，有资本的女人更容易幸福！

为了帮助女人挖掘专属于自己的资本，走向成功的殿堂，我们特意编撰了本书。本书详细地阐述了作为一个新时代的女人，应该怎样创造自己的人生以及充实自己的内心。本书清楚地告诉你女人比男人不同的优势所在，展现了女人成功的独具资本。愿女性读者们通过阅读本书，找到提升自身资本的良方，善于营运你的“女人资本”，开创幸福美满的人生。

现在，看看你离资本女人还有多远？

希望大家能够靠女人资本，做幸福女人！

编者

2007年4月





目 录

CONTENTS

第二章

塑造美丽核心，突破瓶颈

第一章

气质资本：婉约女性的成熟风韵

美丽不是花瓶，气质美才是美丽永驻的秘方所在。女性的气质靠的是自身的修养。而美丽的气质并没有一个统一的标准，往往在于人的一种感觉。这种感觉又总是具有摄人心魂的奇效。

东方女性的体形美	/ 3
(一) X形体形	/ 3
(二) V形体形	/ 4
(三) H形体形	/ 4
(四) A形体形	/ 5
服饰的选购：彰显个性女士的气质	/ 7
(一) 根据脸形选择衣领	/ 7
(二) 不同肤色选购衣服	/ 8
(三) 挑选适合你的连衣裙	/ 9
(四) 根据衣服选择发型	/ 9
(五) 根据胸围选择服饰	/ 10
(六) 如何选购内衣	/ 11
服饰搭配有技巧	/ 13
(一) 时装与化妆品的搭配	/ 13
(二) 上下衣服的合理搭配	/ 14





(三) 让女人展现妩媚的丝巾	/14
穿出风采的柔美女性	/16
(一) 娇小身材穿出风采	/16
(二) 身材丰满穿出风韵	/16
(三) 合理衣着掩盖不完美臀部	/17
(四) 特殊场合的穿衣之道	/19

第二章

性感资本：练就魔鬼身材

每个人都要长出天使般的面孔有点困难，但要练出魔鬼身材却完全有可能！什么叫魔鬼身材？完美的女性身材应该是S形的！也就是说，从侧面看：从胸到腰，从腰到臀，是个流畅的S曲线。的确，凸凹适中、玲珑有致的曲线美则是千百年来评定女性形体美的根本。

窈窕淑女完美健身	/23
(一) 你做好准备了吗	/23
(二) 好的计划让你事半功倍	/25
(三) 时尚女性的四季健身运动	/26
曼妙女人塑身法	/33
(一) 曼妙女人的标准三围	/33
(二) 局部肥胖的原因	/35
(三) 不同体形的塑身方案	/36
(四) 时尚塑胸法	/36
(五) 塑造柔美的腰肢	/38
(六) 塑造修长的双腿，做美腿佳人	/40
(七) 塑造迷人的玉臂	/41
(八) 保持健美身材的禁忌	/42



第三章

美丽资本：做最好的营养师

美丽离不开健康和营养。但如何吃出健康，吃出长寿，吃出享受，却是一门学问。可以这样说，吃是人生的一大重要任务，不过要确保生活健康，科学的吃法是很重要的。

不同的族群需要不同的营养	/ 47
(一) 上班族	/ 47
(二) 学生族	/ 49
(三) 计算机族	/ 50
(四) 吸烟族	/ 52
(五) 喝酒族	/ 54
特殊状态的营养	/ 56
(一) 熬夜	/ 56
(二) 生理期	/ 57
(三) 受伤	/ 59
(四) 疲劳	/ 61
(五) 旅游	/ 63
当身体不适时	/ 64
(一) 失眠，我们的共同烦恼	/ 64
(二) 便秘，难言的苦衷	/ 66
(三) 胃痛，永远的心痛	/ 67
(四) 口臭，交往的最大障碍	/ 68
(五) 感冒	/ 70
(六) 腹泻	/ 71
身体的营养补充	/ 73
(一) 明亮眼睛的维护	/ 73
(二) 胸围三级跳 饮食很重要	/ 75
(三) 健康洁白的牙齿	/ 77
(四) 让黑头发飘起来	/ 79





第四章

巧手资本：美味的食物是美好生活的调料

男人心目中理想的女人是“上得厅堂，下得厨房”。若将女人分等，可在厨房里一分高下，能做出色香味俱全的菜的女人可谓上品，能做出好味道却没有好看相的为中品，压根儿不进厨房的女人则应被称为鸡肋了。这不是让你整天进厨房，但必须有几个拿手菜让身边的人百吃不厌。

巧妇新入厨房展身手	83
(一) 新炒锅使用前的处理步骤	83
(二) 食物的单位换算	84
(三) 基本刀法	84
什么是做“饭”？	86
(一) 主食	86
(二) 煎炒蒸炸样样通	91
我是食肉族	96
(一) 猪肉	96
(二) 牛肉	97
(三) 鱼	98
(四) 鸡	99
美味的生活	100
(一) 煲汤	100
(二) 做菜的初步热处理	104
(三) 巧手主妇私房菜	107

第五章

魅力资本：美丽是女人一生的事业

美丽是女人一生的事业，现代女性承担着工作与生活的双重压力，忙碌与焦虑会在不经意间透支她们的健康，侵蚀她们的美丽……作为新时期的现代女性，又有谁不想拥有一副完美的身材与健康的体魄呢？其实，这不难，健康和美丽就掌握在自己手中。



靓丽肌肤诉说美丽	117
(一) 认识我们的皮肤	117
(二) 留住美丽的肌肤	120
(三) 保养从头开始	124
(四) 怎样拥有一张俏丽的脸	126
(五) 塑造你的纤纤玉手	133
排出体内毒素，成就美丽与性感	138
(一) 体内毒素是什么	138
(二) 对排毒有利和不利的食物	139
(三) 排毒从点滴做起	140
(四) 更深层排毒：肠道水疗	142
(五) 简单实用排毒法	143

第六章

健康资本：女性的修身秘籍

女性养生的形式多种多样，关键在于自己对养生的态度。态度积极者永葆青春，消极者年华早逝。想要永葆自己的花样年华，不妨试试下面的方法，不无裨益。

妙不可言的养生	147
(一) 养生秘诀	147
(二) 女性长寿的秘密	148
(三) 月经期的饮食宜忌	148
(四) 消除烦躁情绪的妙方	149
(五) 抗衰老法	149
(六) 不利于健康的生活方式	150
身体的信号：疾病早知道	151
(一) 舌头	151
(二) 头部	153
(三) 脸部	153
(四) 耳朵	153





(五) 手部	/ 154
(六) 眼部	/ 155
(七) 粪便	/ 155
(八) 尿	/ 157
(九) 过量的呵欠和叹气	/ 158
女人应该知道的六个身体问题	/ 160
(一) 何时做妇检	/ 160
(二) 激素水平	/ 160
(三) 白带辨病	/ 161
(四) 哪种避孕方法最好	/ 162
(五) 人流后的营养	/ 163
(六) 更年期提前	/ 163

第七章

情调资本：温馨的家是幸福的港湾

梁园虽好，不是久恋之地。家是人生的港湾，不要只有风浪时才想起家，平时更要注意，对家的养护。家就是家，哪里也代替不了。无论外边世界如何精彩，也比不上家庭的温馨。

精明的主妇会买房	/ 167
(一) 理想的户型什么样	/ 167
(二) 买房谈判有技巧	/ 168
(三) 巧购商品房	/ 170
(四) 看房“九招”	/ 171
美丽的家，美丽的色彩	/ 172
(一) 了解色彩	/ 172
(二) 色彩与性格	/ 173
(三) 实用秘籍	/ 175
布置我温馨的家	/ 178
(一) 较为流行的家饰风格	/ 178
(二) 客厅	/ 180



(三) 卧室	/180
(四) 卫生间	/181
(五) 厨房	/182
(六) 书房	/182
(七) 儿童房	/184

第八章 温情资本：孕育一个新的生命

生命是人生最大的奇迹。激情燃烧的岁月，火热的爱心萌动着新生命的欲望，在这里，您和您的爱人一起共同呵护一个新的生命！恭喜你即将成为健康宝宝的美丽妈妈。

为新的生命作好准备（怀孕前）	/187
(一) 怎样生一个健康、聪明的孩子	/187
(二) 怀孕前准备	/187
精心呵护肚中的宝贝	/193
(一) 日常生活不可忽视	/193
(二) 胎教必不可少	/198
(三) 孕期疾病的防治	/201
(四) 孕期注意事项	/204
分娩及坐月子：好好恢复辛苦的身体	/208
(一) 分娩	/208
(二) 坐月子	/210
(三) 产后常见病的防治	/214
(四) 产后饮食	/216
(五) 产后锻炼法	/219
新生儿的护理：精心的呵护	/221
(一) 新生儿的喂养	/221
(二) 新生儿护理禁忌	/225





给你的宝贝打好基础	/ 228
(一) 出生后1~2个月	/ 228
(二) 3~4个月	/ 229
(三) 5~7个月	/ 231
(四) 8~9个月	/ 234
(五) 10~12个月	/ 237

第九章 快乐资本：营造幸福和谐的家庭

幸福是一种和谐，家庭的和谐应该是让置身其中的每个成员都身心舒畅、幸福愉快，这就要求家庭中各方面关系都必须和谐。夫妻作为一个家庭的核心，夫妻关系的和谐是家庭幸福的前提，相互宽容是夫妻相处的关键，欣赏对方优点是夫妻感情融洽的良方，能够宽容和欣赏对方实际上都体现了自己修养的功夫。

现代夫妻相处的艺术	/ 243
(一) 夫妻相处的真谛	/ 244
(二) 巩固美好幸福的感情	/ 246
(三) 悦夫术	/ 247
(四) 聪明女人的小秘籍	/ 248
良好的亲子关系	/ 250
(一) 你才是孩子的关键	/ 250
(二) 建立新型亲子关系	/ 251
(三) 如何建立良好的亲子关系	/ 252
(四) 了解与孩子相处的小问题	/ 254
婆媳关系	/ 255
(一) 怎样去关心公婆	/ 256
(二) 怎样做个好媳妇	/ 257
(三) 生活中的细节	/ 260
(四) 婆媳相处的小秘籍	/ 261

第十章

精明资市：持家有方、理财有道

密藏不露的金钱永远不会增值，资本的生命就在于不断打理与投资，并且创高效益，赚钱生息。作为一名现代的女性，在理财观念的更新上应与时俱进，只有这样，我们才会在市场经济的大潮中掌握经济的主动权。

理财还需会花钱	/ 265
(一) 花钱有道	/ 265
(二) 花钱的学问	/ 267
家庭理财计划	/ 270
(一) 计划法	/ 270
(二) 预算法	/ 273
低风险理财法	/ 277
(一) 储蓄法	/ 277
(二) 投保法	/ 280
(三) 债券法	/ 283
休闲理财法	/ 286
(一) 娱乐增值法	/ 286
(二) 利用互联网	/ 287

第一章

气质资本：婉约女性的成熟风韵

美丽不是花瓶，气质美才是美丽永驻的秘方所在。女性的气质靠的是自身的修养。而美丽的气质并没有一个统一的标准，往往在于人的一种感觉。这种感觉又总是具有摄人心魂的奇效。当初宝琳娜·波丽兹科娃和李艾只是擦肩而过的缘分，但这一瞬间的感动却注定了她们以后的路。还有比这更直观的美丽竞争力吗？

然而，气质何来？当然是修炼来的，也是服饰衬托出来的。





东方女性的体形美

东方女性的美一向是含蓄，典雅的，像含苞待放的花朵。而今，鲜花绽放，向所有的人昭示美是可以诉说的，珍珠的光润和洁净给人以无限的想象和设计空间。将多颗珍珠簇拥而成，相互辉映，造型仿若天生，别有一番情趣。

粉红色的娇嫩加之银色花蕊的点缀，女性的娇媚在这里得到放大，自然幽雅的风格使人迷醉。

(一) X形体形

X形体形又叫匀称的体型，是指身体各部分的长短粗细合乎适当的比例，给人以协调和谐美感的体型。那么，多大的比例才能算匀称呢？在不同的社会、不同的时代、不同的民族中，有不同的标准。一般来说，身高与头高之比达到7:1是最为理想的。对我国女性来说，胸围若能等同或接近臀围，腰围能比胸围或臀围小上数厘米，两肩约各有一头之宽，就合乎我国的审美标准。

匀称性的体型是标准的体型，这样的人曲线优美，无论穿哪种款式的服装都恰到好处。这样的女性往往具有浪漫、活泼、高雅的风度。

