



女性生活一本通

◎陈红喜/编著

◎身为**女人**,你无法选择

◎过什么样的**生活**,
你有权选择

◎追求**健康快乐**的生活,
你必须选择

21 Shiji Xingfu Jiating
Shenghuo Bibei



女性 生活 一本通

◎陈红喜/编著

河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性生活一本通/陈红喜编著.

—石家庄: 河北科学技术出版社, 2007. 4

ISBN 978 - 7 - 5375 - 3547 - 2

I. 女… II. 陈… III. 女性—生活—知识 IV. Z228. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 056377 号

出版发行/ 河北科学技术出版社

地 址/ 河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/ 050061

责任编辑/ 韩 翊

封面设计/ 鲁 冰

美术编辑/ 慈向群

印 刷/ 北京佳顺印务有限公司

开 本/ 787 × 1092 1/16

印 张/ 21

字 数/ 380 千

版 次/ 2007 年 5 月第 1 版

印 次/ 2007 年 5 月第 1 次印刷

定 价/ 26.80 元





前 言

男人的一半是女人。自上帝用亚当的肋骨创造了夏娃后，无论什么时代，女人都处于半边天的地位。在弘扬个性的今天，女性更成了大家关注的焦点。男人在一起免不了要谈论什么样的女人最漂亮？什么样的女人最可爱？什么样的女人最有气质？而这一切又是女人的追求方向。

今天，女性在为了适应时代而改变自己的时候，更加富有智慧和策略。在追求美丽、健康、幸福的同时，更加注重自己的内心感受。每一个女人都拥有一个属于自己的世界，只要找到了真正属于自己的世界，女人自身的价值才会更好地体现出来。在生活中，很多女性都努力追求人生的友情、爱情、婚姻、家庭、事业……很多女人将婚姻与家庭当做自己一生的事业去努力追求，希望最好是一个都不少。

属于自己的幸福是需要女人主动去追求的，对追求幸福的女人来说，积极主动而不是强求，顺其自然而不是随缘，要对自己的未来、自己的幸福负责任。经营幸福不需要别人来说服你要如何去做，而是你自己要说服自己去追求一种健康的生活方式。正所谓天下没有“丑”女人，只有“懒”女人。女人要学会保养好肌肤、化好妆。在追求外表美丽的同时，说服自己去追求做一个有内涵、有气质、有魅力的女人；说服自己积极主动地追求真爱、追求婚姻幸福、追求家庭生活的美满。

本书从健康的生活方式、美容化妆、气质修炼、社交礼仪、口才的表达方式、恋爱婚姻家庭、优生优育优教、特殊时期的保健、拥抱生活等方面，将女性生活与事业方面的实用知识融为一体，帮助女性发掘、发挥自己的优势，让这些优势成为女性魅力的资本，开创一个美丽的人生，从而快乐地享受生活。

编 者



目录

CONTENTS

第一篇 了解你的女性特征

女性的生理 / 3

女性不同阶段的发育过程 / 3

女性激素的生理作用 / 6

女性第二性征 / 7

女性生殖系统 / 10

女性的心理 / 14

青春期女性的心理 / 14

未婚受孕的心理问题 / 16

人工流产带来的心理问题 / 17

妊娠期易产生的心理问题 / 18

女性的性心理 / 19

更年期的心理变化 / 22

第二篇 女性日常卫生与保健

少女期的卫生与保健 / 27

青春期少女的乳房保健 / 27

少女开始戴胸罩的时间 / 28

青春期少女保健 10 不宜 / 29



青春期少女宜防贫血 / 30

只要青春不要痘 / 31

青春期束胸束腰害处多 / 32

青春期少女也有妇科问题 / 32

青春期少女保健的重要性 / 34

月经期的卫生与保健 / 36

月经期出血过多应留意 / 36

月经期卫生不可小觑 / 37

通过月经掌握自己的健康 / 38

经期需防腹膜炎 / 39

女性经期不宜捶腰 / 39

经期瘙痒怎么办 / 40

经期用药 / 40

经期饮食 / 41

经期运动 / 44

经期怪病的自我调治 / 45

孕育期的卫生与保健 / 47

做个健康的准妈妈 / 47

为了下一代，不可轻易隆胸 / 48

正确对待早孕反应 / 48

孕期早保健 / 49

产后瘦身计划 / 50

剖宫产后的体型恢复 / 50

产后美腹行动 / 51

寻回曼妙的腿和脚 / 52

产后美容祛斑 / 53

更年期的卫生与保健 / 54

女性更年期开始的时间 / 54

绝经期的判断方法 / 55

更年期的生理变化 / 56



- 更年期综合征 / 57
- 保养卵巢可以延缓衰老 / 58
- 让更年期来得更晚些 / 59
- 更年期心脏综合征 / 60
- 更年期发热的调治 / 60
- 只要润泽，不要瘙痒 / 61
- 绝经期阴道流血不容忽视 / 62
- 更年期心理保健 / 63

第三篇 女性应有的健康生活

营养饮食 / 67

- 女性营养清单 / 67
- 女性膳食原则 / 69
- 3 大营养物质的美肤健体功效 / 69
- 营养素的美容功效 / 70
- 饮食排毒养颜 / 72

运动健身 / 74

- 留住青春的脚步 / 74
- 漂亮女孩早晚健身操 / 75
- 女性消肿按摩操 / 77
- 时尚健身运动 / 78

良好的生活方式 / 81

- 女性更应关注睡眠健康 / 81
- 科学睡眠 4 要素 / 82
- 女性如此睡觉不健康 / 83
- 女性自我保健的禁忌 / 84
- 走出日常生活健康误区 / 85
- 放慢生活更健康 / 89
- 夜生活下的健康隐患 / 91
- 别让咖啡因成为伴侣 / 92
- “娱乐”药物的危险圈套 / 93



第四篇 美容化妆瘦身

肌肤保养 / 97

皮肤的日常保养 / 97

肌肤的保养步骤 / 99

中老年妇女肌肤保养 / 100

除去黑眼圈的自助方法 / 104

防治雀斑更靓丽 / 105

消除脸部疾患 / 106

美容化妆 / 109

一生的美容计划 / 109

化妆的原则 / 112

局部化妆技巧 / 113

着装配饰 / 122

女人要穿出韵味来 / 122

最适合你体型的服饰 / 124

最适合你肤色的服饰 / 125

服装与饰物搭配展现女人味 / 125

做个讲究穿着的女人 / 127

职业女性要完美“包装”自己 / 129

选择最适合你的首饰 / 132

巧戴首饰让你靓起来 / 134

细节装饰让你更酷 / 138

塑身减肥 / 143

女性健美的标准 / 143

美体的思维方式 / 146

美体小窍门 / 148

打造完美胸部 / 149

保持乳房坚挺法 / 150

沐浴乳房健美法 / 150

自我按摩健美乳房 / 151



- 曼妙你的腰肢 / 152
- 塑造平坦结实的小腹 / 153
- 12 招打造魔鬼美臀 / 154
- 让你的颈部更秀美 / 155
- 塑造完美身材由腿开始 / 157
- 让你的大腿匀称、修长 / 158
- 塑造小腿标准三围 / 160

第五篇 个性气质修养

做个气质女人 / 165

- 气质是一种无法模仿的东西 / 165
- 女性的气质美 / 166
- 你属于哪一类气质的女性 / 168
- 征服一切靠气质 / 170
- 女人该拥有哪些气质 / 171

做个优雅女人 / 172

- 让自己优雅起来 / 172
- 做一个有品味的女人 / 175
- 简单运动塑造优雅身影 / 177
- 成为优雅女人的秘密 / 178

做个魅力女人 / 180

- 魅力女人的特点 / 180
- 修炼一种好心性 / 182
- 用迷人的个性去展示你的魅力 / 184
- 做个快乐的魅力女人 / 186

第六篇 社交礼仪口才

社交礼仪 / 191

- 女性的仪态美 / 191
- 与人交往的礼仪 / 194
- 社交场合中的 18 点禁忌 / 198



口才训练 / 200

美化你的声音 / 200

交谈时说话的学问 / 202

善于聆听 / 203

避免与观点不同的人争论 / 205

同异性交谈的技巧 / 206

拒绝也是一门艺术 / 207

人际交往 / 209

成功编织你的人际关系网 / 209

找到你的“蓝颜知己” / 212

女人有了家庭也不能丢掉朋友 / 213

第七篇 恋爱婚姻家庭

寻找真爱 / 219

男人最喜爱的女人 / 219

少女初恋须知 / 221

为幸福寻找终身伴侣 / 224

女孩应掌握的恋爱技巧 / 230

正确对待失恋 / 231

经营婚姻 / 234

遵守婚姻中的幸福规则 / 234

爱情的保鲜法 / 235

婚姻幸福的密码 / 236

不要将全部的爱都倾注在孩子身上 / 239

幸福家庭的永恒保障 / 240

享受性爱 / 243

和谐性生活令女人更健康 / 243

女人性爱9大原则 / 244

美满的性生活需要相互沟通 / 247

性保健操助你提高性趣 / 248



珍惜幸福 / 250

女性幸福的 8 大定律 / 250

珍惜现有的幸福 / 251

婚后女性更迷人 / 252

夫唱妇随幸福美满 / 254

让家庭变得更温馨 / 254

第八篇 优生优育优教

生一个聪明健康的宝宝 / 259

优生的基本条件 / 259

最佳生育年龄 / 261

重视遗传咨询 / 261

怀孕的判断依据 / 262

怀孕的判断方法 / 263

家庭教育法则 / 264

了解孩子成长的 15 项需要 / 264

给孩子创造良好的家庭环境 / 264

家庭环境是培养天才的摇篮 / 267

密切配合学校教育 / 268

教育孩子必须注意方法 / 269

正确理解宽容与严厉 / 271

第九篇 快乐工作、追求成功

择业指导 / 275

女性择业的性别优势 / 275

最适合女性从事的行业 / 275

初涉职场的 4 大误区 / 278

快乐工作 / 280

职业女性的必备条件 / 280

女性职场生存法则 / 281

职业女性与同事相处的艺术 / 282

职业女性与上司相处的艺术 / 285



不忘充电 / 286

成功女性时刻不忘充电 / 286

爱读书的女人最快乐 / 288

做一个快乐的知识女性 / 290

追求成功 / 291

女人同样可以追求成功 / 291

职业女性的成功定律 / 292

第十篇 拥抱生活、享受生活

打理家务 / 299

清洁室内的5个环节 / 299

服装污渍清除法 / 301

洗衣服的诀窍 / 303

衣物的熨烫法 / 306

家庭理财 / 309

个人理财10大忠告 / 309

家庭节约理财法 / 310

科学理财小窍门 / 310

家庭理财三分法 / 311

应树立正确的投资观 / 312

债券、股票巧妙搭配 / 313

投资债券的优缺点 / 313

保险投资的特点 / 313

办理家庭投保的窍门 / 314

休闲娱乐 / 316

休闲方式的选择 / 316

休闲性旅游 / 317

外出旅游的学问 / 318

家庭花卉的选择及养护 / 319

宠物饲养的提示 / 320

第一篇



了解你的女性特征



