



家庭书架

童年时代
花季少女
成熟女人
人到中年
老年时光

女人

NÜ REN QUAN SHU 全书

《家庭书架》编委会 编著



北京出版社 出版集团
北京出版社

女人 首先学会爱自己
Nü Ren. Shou Xian Xue Hui Ai Zi Ji

家庭书架·品质生活

女人

NÜ
REN
QUAN
SHU

全 书



《家庭书架》编委会 编著

北京出版社 出版集团
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人全书 / 《家庭书架》编委会编著. —北京: 北京出版社, 2006
(家庭书架·品质生活)

ISBN 978-7-200-06700-2

I. 女… II. 家… III. 女性—生活—基本知识 IV. Z228.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第142128号

全案策划

 唐码书业 (北京) 有限公司
TANGMARK PUBLISHING & EDUCATION CO., LTD. Beijing

WWW.TANGMARK.COM

责任编辑 倪晓辉 马师雷

装帧设计 杜卫英

插图绘画 张 明

家庭书架·品质生活

女人全书

NÜREN QUANSHU

《家庭书架》编委会 编著



出版 北京出版社出版集团

北 京 出 版 社

地址 北京·北三环中路6号

邮编 100011

网址 www.bph.com.cn

发行 北京出版社出版集团

经销 新华书店

印制 北京雷杰印刷有限公司

版次 2007年1月第1版

2007年1月第1次印刷

开本 787×1092 1/16

印张 20

字数 397千字

印数 1—20 000册

书号 ISBN 978-7-200-06700-2 / TS·152

定价 19.90元

女人，首先学会爱自己

人类社会是由男人和女人共同构成的，女人毋庸置疑占据了人类的半壁江山。在人类社会漫长的发展过程中，女人始终担负着孕育、繁衍后代的艰巨任务，现代女性还要承担繁重的社会工作。女人，一直是社会发展不可缺少的力量。

人类的繁衍，社会的进步，这其间，女性的贡献和成就显然是卓越的。因此，女性不仅应得到社会的关爱，更需注重自身，才能在生命的历程中充分享受健康、幸福和快乐。

女性的生命，和男性一样，同样要经历成胎、诞生、发育、成熟、衰老和死亡等一系列的变化过程，但她又具有与男性不同的身体结构和生理特性，在其一生中还要经历月经、怀孕、生产、闭经等特殊阶段。

女性在人生的每个阶段中，生活的结构和身体的功能都发生着不同的变化，诸如青春期出现让人烦恼的月经；成年后复杂多变的感情世界；婚后担负起怀孕、生育、哺乳的重任；而更年期的“多事之秋”，又会令人感到种种的不适……

生活为女性提供了展现魅力的舞台，同时也给女性带来诸多挑战。正因女性特有的生活和身心特征，都需要女性深入了解自己，同时也需要男性深入了解女性。有鉴于此，我们编写了这本《女人全书》。

本书作为一本综合性的女性生活完全宝典，以女性的一生为基准，分别针对女性的儿童期、少女期、青年期、中年期和老年期所面临的各种切身问题做出详尽而细致的叙述，内容丰富、知识广博，涵盖了饮食营养、化妆美容、服饰打扮、气质修养、交际处世、工作就业、婚姻家庭、育儿家教、休闲娱乐、身心保健、养生防病等多方面的内容，文字简练、通俗易懂、实用性强，为全面营造女性的幸福生活提供了有效的保障。

愿本书能使广大女性朋友学会生活和自我保健，真正领悟幸福的含义，从而解除生活中的疑问和烦恼，排除生理和心理上的不适，达到身心健康的目的，做一个真正的时尚女性。

当然，由于编者水平有限，书中内容可能有些许疏漏不当之处，敬请读者予以谅解和指正。



成长的欢乐与烦恼

童年时代

Tongnian Shidai

CHENGZHANG DE HUANLE YU FANNAO

营养细准备，打好一生健康基础

一 把握人生营养关键期	20	三 吃出健康和美丽	23
/1 4~6周岁女孩的营养需要	20	/1 应尽量多吃的6类食物	23
/2 4~6周岁女孩的饮食特点	20	/2 应尽量少吃的17种食物	23
/3 7~12周岁女孩的营养要求	20	/3 无可替代的水	23
/4 7~12周岁女孩的饮食安排	21	/4 营养补品并非不可或缺	24
二 注重女孩的营养特征	21	四 女孩健康成长的饮食诀窍	24
/1 女孩不能少的营养素	21	/1 女孩饮食6个误区	24
/2 女孩容易缺乏的营养物质	22	/2 让女孩更聪明的“脑黄金”	25
/3 女孩需要的特殊营养	22	/3 保护女孩视力的5类食物	25
		/4 引发多动症的3种饮食因素	26

智力早开发，谁说女子不如男

一 女孩的思维特征	26	/5 激发女孩的求知欲	30
/1 科学认识性别差异	26	/6 挖掘女孩的潜能	30
/2 女孩的成长规律	26	三 培养女孩的综合能力	31
/3 女孩的角色意识	27	/1 提高思维能力的5个办法	31
/4 女孩的智慧潜能	27	/2 发展创新能力的最佳氛围	31
二 开发女孩的智力潜能	28	/3 培养“心灵手巧”的3个方法	32
/1 语言训练	28	/4 加强自制力的3个方面	32
/2 发展女孩的观察力	28	/5 训练决断力的4个要点	32
/3 强化女孩的记忆力	29	/6 掌握与人合作的3要素	33
/4 培养女孩的想象力	29		

品格重锤炼，刚柔并济

一 重视女孩的性别教育	33	二 培养积极的性格品质	35
/1 女孩的性格特点	33	/1 培养独立能力的4个技巧	35
/2 引导女孩性别意识的4个法则	34	/2 培养女孩自信心的4个条件	35
/3 为女孩树立新时代女性形象	34	/3 锻造女孩坚强意志的6个步骤	36

/4 让女孩变得勇敢的8个办法	36
/5 引导女孩战胜羞怯的5个妙招	37
/6 扭转女孩孤僻性格的办法	37
/7 改掉女孩爱哭毛病的6个诀窍	37
三 培养良好的处世心态	38
/1 培养乐观心态的5个办法	38
/2 培养女孩幽默感的10个生活细节	38
/3 帮助女孩摆脱悲观情绪的4个办法	39
/4 改掉女孩任性毛病的4点建议	39

/5 攻克女孩不合群心态的3个策略	39
/6 矫正女孩逆反情绪的4条准则	40
四 时刻不忘道德教育	40
/1 教导女孩富于爱心	40
/2 纠正女孩撒谎的恶习	40
/3 教育女孩学会守信	41
/4 教导女孩建立责任感	41
/5 培养女孩的正义感	42
/6 要让女孩树立规则意识	42

习惯多培养，成就命运的基石

一 使人远离疾病的卫生习惯	43
/1 早晚刷牙	43
/2 正确洗手	43
/3 勤洗澡换衣	43
/4 常修剪指甲和头发	43
/5 不随地吐痰	44
二 使人健康成长的饮食习惯	44
/1 饮食有规律	44
/2 学会细嚼慢咽	44
/3 不要偏食挑食	45
/4 改掉暴饮暴食的坏习惯	45
/5 远离不干净的食物	45
三 让女孩美丽健康的生活习惯	45
/1 形成合理的作息時間	45
/2 养成早睡早起的好习惯	46
/3 培养爱运动的习惯	46
/4 改造“电视儿童”	47
/5 培养理财习惯	47
/6 纠正盲目攀比的态度	48
/7 制止乱发脾气	48
四 影响一生的思维习惯	48
/1 培养凡事质疑的5个策略	48

/2 培养独立思考的3种方式	49
/3 学会换位思考的4个窍门	49
五 成就未来的学习习惯	49
/1 10项最基本的学习习惯	49
/2 养成良好的用眼习惯	50
/3 培养正确的用笔习惯	50
/4 保持正确的听读写姿势	50
/5 培养良好的阅读习惯	50
/6 学会日常总结	51
六 积极良好的劳动习惯	51
/1 教女孩学会自理的5条准则	51
/2 培养女孩“归位”习惯的7大妙招	52
/3 引导女孩分担家务的9个细节	52
/4 让女孩爱上劳动的3大条件	52
七 高效能做事的行为习惯	53
/1 确立目标的6个法则	53
/2 培养“要事优先”的4个秘诀	53
/3 矫正“磨蹭”的8个妙招	54
/4 指导善用零散时间的4条规则	54
/5 培养专心的5个招术	54
/6 培养做事有始有终的6种方法	55

气质巧琢磨，涵养礼仪内外兼修

一 培养淑女气质	55
/1 重视涵养的3个准则	55
/2 培养音乐素养的3种方式	56

/3 培养美术素养的3种措施	56
/4 培养文学素养的3个策略	57
/5 拥有甜美微笑的3个诀窍	57



/6 记住别人名字的3个方法	57
/7 不随便议论别人的4条准则	58
/8 信守时间的4个措施	58
二 学会得体言谈	58
/1 训练清晰语音的2个妙招	58
/2 培养说话有韵律感的4条准则	58
/3 学会倾听的4个办法	59
/4 养成目光交流的3种方式	59
/5 改掉乱插话习惯的3个窍门	59
/6 使用礼貌用语的4个方面	60
三 坐、立、行体现优雅	60
/1 坐出气质	60

/2 站得美丽	60
/3 走出精神	60
四 从小培养着装艺术	61
/1 培养着装意识	61
/2 穿出自我特色	61
五 懂得生活礼仪	61
/1 待客礼仪	61
/2 做客礼仪	62
/3 出外用餐的礼仪	62
/4 公共场合的礼仪	62



最动听的青春之歌

花季少女

Huaji Shaonü

ZUI DONGTING DE QINGCHUN ZHIGE

青春期，成为女人的标志

一 必须关注的生理变化	64
/1 青春期少女的9个体貌变化	64
/2 生理发育的4个特征	64
/3 正视乳房的3个问题	65
/4 了解女性生殖系统的9个方面	65
/5 关于月经的7个生理常识	66
二 无法忽视的心灵养护	67
/1 平抚感情伤害的6个行动	67
/2 平息愤怒的9个做法	67
/3 宣泄情绪的4个方式	68
/4 摆脱嫉妒的4个方法	68
/5 青春期焦虑症的治疗前提	68
三 时刻准备着的营养需求	69
/1 青春期少女每日营养需求	69

/2 青春期少女的饮食调理	69
/3 少女变声期饮食	70
/4 少女必须补足钙	70
/5 青春期的健美饮食	70
/6 防治厌食症	71
/7 少女营养缺乏的蛛丝马迹	71
四 不容逃避的体育锻炼	72
/1 青春期少女不同时期的体育锻炼	72
/2 锻炼时需注意的3个问题	72
/3 适合少女的4项运动	72
/4 根据体型选择运动方式	73
/5 健全少女性格的运动	73
/6 适量运动健美身材	74



一 护肤肌肤，白里透红	75		
/1 油性皮肤去油6法	75	/5 防治头皮屑的7个秘诀	84
/2 干性皮肤保湿9法	75	/6 适合6种脸型的发型	85
/3 中性皮肤保养5法	76	/7 适合6种脸型的染发技巧	85
/4 春季护肤的4个注意事项	76	四 呵护胸部，从这一刻开始	86
/5 夏季防晒的6个窍门	76	/1 关注乳房的清洁卫生	86
/6 秋季养颜的3个秘诀	76	/2 不可束胸	86
/7 冬季皮肤的5个护理指南	77	/3 选择合适的文胸	86
/8 防治雀斑的7个细节	77	/4 胸部美学的7个标准	87
/9 少女使用化妆品的3个准则	77	/5 日常美胸的5个要点	87
/10 少女化妆的3种选择	77	/6 帮助胸部发育的食物	88
/11 少女美容的3个误区	78	/7 美化胸部的服饰宜忌	88
/12 少女美容3不宜	78	五 活力、动感——穿出青春节拍	89
二 只要青春不要“痘”	79	/1 选择牛仔服装的注意事项	89
/1 饮食“三多两少”	79	/2 根据身材选择牛仔裤	89
/2 防痘的9个生活习惯	79	/3 选择运动服的8个窍门	90
/3 防痘7步洗脸法	80	/4 穿着短裤的6个秘诀	90
/4 快速除痘的5种特殊洗脸法	80	/5 偏胖女生的3点着装建议	90
/5 青春痘的药物防治	81	/6 偏矮女生的9个着装细节	90
/6 青春痘治疗的4大误区	82	/7 穿出个性美的6种方法	91
/7 化解青春痘造成的心理压力	82	六 小小饰物锦上添花	91
三 美丽从“头”做起	83	/1 领导潮流的5种饰物	91
/1 根据头发的4种状况选择洗发水	83	/2 尽显青春魅力的6种帽子“戏法”	91
/2 正确洗发的5个步骤	83	/3 巧选眼镜框，打造亮眼小美人	92
/3 科学梳发的4个原则	84	/4 异彩纷呈的8种手腕饰品	92
/4 使头发浓密黑亮的3个窍门	84	/5 少女服饰穿着3不宜	92

一 快乐学习4法则	93	二 考试心经的轻松解读	97
/1 制定最佳学习计划的4个要点	93	/1 临考前的4种调整	97
/2 高效学习的3个绝招	94	/2 达到考前最佳状态的4个策略	97
/3 5步有效读书法	95	/3 考试中应对记忆卡壳的5个方法	98
/4 增强记忆力的7个诀窍	95	/4 有效分配考试时间的5个方面	98
/5 做好课堂笔记的7个细节	96	/5 最节省答卷时间的4个阶段	99
/6 掌握复习的6个要领	96	/6 考试获胜的15个技巧	99

三 打响心灵保卫战 100

- /1 保持稳定学习心态的5种方法 100
- /2 缓解学习压力的10个细节 101

- /3 考前彻底放松身心的方法 101

- /4 克服考场紧张的4个妙招 102

- /5 修复考试挫败心理的4个办法 102

成功路上的情商训练

一 扶你一路走好的父母恩情 103

- /1 避免与父母发生冲突的5个技巧 103
- /2 应对“代沟”的4个方法 103
- /3 孝敬父母力所能及的8件事 104

二 友谊，是一生的财富 104

- /1 与人交往的9个准则 104
- /2 与朋友沟通的7点建议 105
- /3 与初次见面的人建立友谊的5个法则 105
- /4 与男生健康交往的6个技巧 105

- /5 少女交友的9个禁忌 106

三 少女情窦初开时 106

- /1 如何面对男孩的求爱信 106
- /2 早恋的4种危害 107
- /3 摆脱早恋困扰的3个妙招 107
- /4 初恋的16条征兆 108
- /5 少女性行为的3大害处 108
- /6 抵制“黄毒”的4个法宝 109

万般修养尽在青春时代

一 一举一动无限优雅 110

- /1 优雅的站姿 110
- /2 美丽的坐姿 110
- /3 婀娜的走姿 110
- /4 优美的蹲姿 110
- /5 典雅的取物姿势 111
- /6 动人的拾物姿势 111

二 吃出气质 111

- /1 中餐礼仪 111
- /2 西餐礼仪 112
- /3 西餐的食用方法 112

- /4 刀叉的使用方法 113

- /5 汤匙的使用 113

- /6 餐巾的使用 113

三 腹有诗书气自华 114

- /1 必读的30部历代古典名著 114
- /2 必吟的30首经典唐诗 114
- /3 必赏的30首传世宋词 115
- /4 必看的50部文学经典 115
- /5 必听的40首世界名曲 117
- /6 必赏的80幅古今名画 117
- /7 必看的15部国外经典电影 119

美丽的第一要素就是健康

一 与“好朋友”共度好时光 120

- /1 防治经前紧张综合征 120
- /2 经期饮食宜忌 120
- /3 预防痛经的有效措施 121
- /4 不同程度痛经的处理方法 121
- /5 经期卫生养护 122
- /6 经期体育运动 122
- /7 经期记录8件事 122
- /8 高考恰逢月经来潮的措施 123

二 仔细过好每一天 123

- /1 认识偏嚼的4种危害 123
- /2 消除大脑疲劳的3个方法 124
- /3 配戴眼镜的6个注意事项 124
- /4 去除夜间磨牙的7个诱因 125
- /5 矫正牙齿不齐的5个问题 125
- /6 防治互联网成瘾综合征的5个措施 125
- /7 矫正驼背的5个方法 126

成熟女人

Chengshu Nüren

SHIYE YU JIATING DE JIAOXIANGQU

美丽，是女人一生的追求

一 美丽女性的营养锻造	128	1/13 走出肌肤护理的10个误区	137
1/1 女性必须知道的5种美容食物	128	四 花容月貌细细妆点	138
1/2 5种豆类驻颜美肤	128	1/1 标准的13个彩妆步骤	138
1/3 5种颜色的食品利于肌肤	128	1/2 上粉底5个技巧	138
1/4 3个不同年龄段的美容饮食	128	1/3 6类鼻子巧描影	138
1/5 5个部位重点保养	129	1/4 修饰眼部瑕疵的3种方法	139
1/6 6类食物防皱美容	129	1/5 5种不同形状眼睛的画法	139
1/7 12种蔬菜减肥塑身	130	1/6 巧用腮红的4个诀窍	140
二 让秀发散发迷人光彩	130	1/7 美化唇妆的3个窍门	140
1/1 梳理烫发的3种方式	130	1/8 最有效的5个化妆技巧	140
1/2 防止损发的6个诀窍	131	1/9 化妆急救5法	140
1/3 保护秀发的8个妙招	131	1/10 6种不同脸型的化妆方法	140
1/4 滋润秀发的2个措施	131	1/11 彩妆品与肤色的3种搭配	141
1/5 3种特殊发质的护理方法	131	1/12 夏日化妆4妙招	141
1/6 伤害头发的15个坏习惯	132	1/13 彻底卸妆4法则	141
1/7 适合4种身材的最佳发型	132	1/14 美容化妆10不宜	142
三 成熟肌肤的完美宠爱	133	五 香水，女人的隐形“华服”	142
1/1 清洁皮肤的3种方式	133	1/1 选择香水的8种方法	142
1/2 美白皮肤的7个步骤	133	1/2 “穿”香水的4种哲学	143
1/3 留住弹性的7个细节	134	1/3 涂抹香水的9个准则	143
1/4 防止皱纹的5个方法	134	1/4 持久芳香的5个技巧	143
1/5 除去皱纹的3个窍门	134	1/5 妙用香水的8个窍门	144
1/6 减退黑眼圈的4个秘方	135	1/6 香水使用的9个禁忌	144
1/7 改善下眼袋的8种有效方法	135	1/7 保存香水的5条秘诀	145
1/8 改善鱼尾纹的5个技巧	135	六 雕形塑体，亭亭玉立	145
1/9 美唇护唇4良方	135	1/1 完美身材的10个标准	145
1/10 养护玉手的5种方式	136	1/2 必须遵守的10条瘦身准则	145
1/11 颈部护理的4个步骤	136	1/3 保持体态匀称的10个小秘密	145
1/12 足部护理的5个细节	136	1/4 制定3步减肥计划表	145



15 最省钱的8种瘦身运动	146
16 防止乳房下垂的8种方法	146
17 4种平“腹”运动	147
18 避开4种毁臀危机	147
19 迷人美腿的8个“要与不要”	147
110 远离6个减肥误区	148
七 穿衣百变，皆为一个“美”字	148
11 服装搭配的5条原则	148
12 大衣的6种搭配技巧	148
13 穿西装的5个亮点	149
14 裙子的6种搭配方式	149
15 打造高贵美人的4个要点	149
16 穿出修长感觉的4个细节	150
17 美化2种类型颈部的建议	150
18 宽肩美人的5个穿衣绝招	150

19 4种类型手臂的衣袖掩饰法	150
110 美化5种腿部缺陷的穿衣守则	151
111 与彩妆搭配的5个准则	151
112 与发色搭配的4个法则	151
八 星星饰物，时尚点缀	151
11 首饰与服装的3条搭配原则	151
12 耳环与4种脸型的搭配	152
13 佩戴项链的4个技巧	152
14 戒指与手型的6种搭配方式	152
15 佩戴胸针的5条标准	152
16 太阳镜与6种脸型的搭配	153
17 丝巾的6种系法	153
18 使用皮包的5个原则	153
19 鞋袜的3种搭配技巧	154
110 用首饰遮掩瑕疵的9个窍门	154

走出象牙塔，踏上事业轨道

一 初出茅庐的选择与被选择	155
11 职业规划的7个步骤	155
12 女性面试的9个技巧	155
13 面试时巧妙应对4个敏感问题	156
14 面试中从容摆脱“性话题”的3个策略	156
15 避免女性求职常犯的8种错误	157
二 如鱼得水的职场生活	157
11 现代女人的8个职场武器	157
12 白领女性笑傲职场的8个法则	157
13 成功女性的7个职业特征	158

14 女性主管的10个处世准则	158
15 白领丽人的10个“路障”	159
16 职业女性不能犯的12个错误	159
17 职场美女3忌	159
18 远离5个职业误区	159
三 职场不是女人事业的全部	160
11 最值得女性创业的5个行业	160
12 女性成功创业的8个注意事项	160
13 调整不同年龄段的生活重心	161
14 事业型女性的3大家庭规则	161

社会生活的精彩和无奈

一 言谈举止都要有礼有节	162
11 女人应该知道的8类谈话内容	162
12 女人应该掌握的13种说话技巧	162
13 女人必须了解的12个聆听要领	163
14 女人必须注意的21个言谈禁忌	163
15 与人打招呼的3种方式	164
16 与人开玩笑8忌	164
17 与人约会时的8个礼仪准则	165
18 参加舞会时的10个美丽法则	165

二 不同场合要有不同的着装	166
11 参加音乐会时的穿着	166
12 参加晚宴时的穿着	166
13 参加联谊会时的穿着	166
14 去酒吧时的穿着	166
15 洽谈生意时的穿着	166
16 出差时的穿着	167
17 旅游时的穿着	167
18 参加葬礼时的穿着	167

三 畅游天下也有一定之规	167
/1 必须注意的4种安全问题	167
/2 应该注意的4个健康问题	167
/3 旅途饮食的5个细节	168
/4 旅游必备的3类用品	168
/5 防治晕车晕船的4种方式	168
/6 消除乘飞机不适感的7个方法	168
/7 出游背包的5个诀窍	169

四 需主动掌握的防身自卫术	169
/1 女子单身外出6项须知	169
/2 应付办公室性骚扰的6个对策	169
/3 乘车意外的5种应对方式	170
/4 遭遇抢劫的5个自卫步骤	171
/5 对付流氓的4种战略	171
/6 勇敢面对强奸暴行的4个方针	172

恋爱季节的窃窃私语

一 走进恋爱	172
/1 正确恋爱的5种态度	172
/2 警惕恋爱错觉的10个问题	173
/3 辨别男性的13个爱慕信号	173
/4 应付多人追求的4个准则	173
/5 第一次约会时的4点建议	174
/6 不想赴约时的拒绝方法	174
二 热恋焦点	174
/1 成为完美女友的6个方针	174
/2 了解男友的10个方法	175
/3 对待男友异性朋友的3点建议	175

/4 恋爱中的4个禁忌	175
/5 正确对待亲密行为的4条法则	176
/6 拒绝男友性要求的4个方法	176
三 恋爱中的第三只眼	176
/1 防范约会强奸的4个方面	176
/2 恋人在一起要遵守的3法则	177
/3 父母看不上男友时的4条对策	177
/4 第一次上“婆家”必须注意的8点	177
/5 与男友分手时必须注意的4点	178
/6 摆脱失恋痛苦的4种方式	178
/7 分手时财务处理的4条原则	179

围城之中的幸福生活

一 爱意有道	179
/1 成熟妻子的4种正确心理	179
/2 使丈夫迷恋的14个“伎俩”	179
/3 体贴丈夫的4个方针	180
/4 夸奖丈夫的7个细节	180
/5 与丈夫文明相处的2个方面	180
/6 与丈夫心灵沟通的4个要点	181
/7 婚姻幸福的4个窍门	181
/8 夫妻生活求新求变的9个方法	181
/9 夫妻生活10不宜	182
二 婚姻“矛盾”大盘点	183
/1 应对丈夫不同兴趣的3妙招	183
/2 应对丈夫不同习惯的4个办法	183
/3 避免与丈夫发生冲突的11条原则	183
/4 与丈夫吵架的8种艺术	183

/5 与丈夫和好的4种方式	184
/6 婚姻中容易被忽视的4个小问题	184
/7 婚姻生活的12种危机检测	184
/8 安度婚姻危险期的8个方法	185
/9 觉察丈夫是否有外遇的8方面	185
/10 应对丈夫外遇的6条准则	186
三 “性”福生活	186
/1 现代女性必须具备的4种性观念	186
/2 和谐性生活的4种心理特点	186
/3 性生活卫生的4个要点	187
/4 了解男人的性敏感区	187
/5 应注意的3种做爱技巧	187
/6 巧妙控制性生活的次数	187
/7 适时变换性爱场所	188
/8 避孕的10种常识	188

/9 3种口服避孕药的使用	188
/10 放置避孕环的4个注意事项	189
/11 不宜采用的4种避孕方法	189

四 营造温馨的家 189

/1 厨房用具的5种禁忌	189
/2 减少食物营养素损失的8个诀窍	190
/3 注意丈夫的营养摄取	190
/4 全家衣物换季收纳三部曲	190
/5 家庭理财的3个原则	191
/6 家庭消费的5个要素	191

/7 美化居室的9个基本准则	191
/8 “扩大”居室的5样工具	192
/9 小摆设的9种装饰效果	192

五 爱屋及乌 192

/1 妥善处理婆媳关系的9个准则	192
/2 与婆婆相处的7个禁忌	193
/3 合纵连横5招“搞定”婆婆	193
/4 妯娌相处的3个方面	193
/5 疼爱小姑子的3个做法	194
/6 与丈夫亲友融洽相处的4个细节	194

有一种幸福叫做期待——准妈妈心经

一 千头万绪的孕前准备 194

/1 女性的最佳生育年龄	194
/2 怀孕的最佳月份	194
/3 测定怀孕最佳时机的4个方法	195
/4 必须暂时离开工作岗位的6类女性	195
/5 治愈后才能受孕的8类带病女性	195
/6 营养储备的7个准则	196
/7 加强身体锻炼的3个要点	196
/8 必须提前完成的3个医疗程序	196
/9 选择宝宝性别的6种方法	197
/10 避开9种黑色受孕时间	197

二 “一人吃，两人补”的饮食学问 198

/1 怀孕各时期的营养搭配	198
/2 孕妇的7类饮食推荐	198
/3 必须补充的叶酸	198
/4 孕妇宜吃的7种坚果	199
/5 在外就餐必须掌握的7个技巧	199
/6 孕妇的6种饮食禁忌	200
/7 体重过轻的5种改善方法	200
/8 体重过重的6种控制方法	200
/9 孕吐时的9个饮食建议	201
/10 胃烧灼时的7个饮食秘方	201
/11 改善便秘情况的4个饮食诀窍	201
/12 避免抽筋的3个饮食方法	202
/13 防治水肿的5个饮食建议	202
三 “孕”味十足，风韵无限 202	
/1 孕妇保养皮肤的4个方面	202

/2 孕妇洗头的4种技巧	203
--------------	-----

/3 孕妇化妆的4个诀窍	203
--------------	-----

/4 孕妇禁用的4种化妆品	203
---------------	-----

/5 预防黄褐斑的4个“手段”	203
-----------------	-----

/6 预防妊娠纹的4种措施	204
---------------	-----

/7 美容的8个安全注意事项	204
----------------	-----

/8 美丽孕妇的3个着装准则	204
----------------	-----

/9 孕期护理乳房的2个法则	205
----------------	-----

/10 适合孕妇的2种内裤	205
---------------	-----

/11 孕妇穿鞋的5个细节	205
---------------	-----

四 家居生活也要保障安全 206

/1 孕妇洗澡的5个注意事项	206
----------------	-----

/2 孕妇夜夜好眠的4个诀窍	206
----------------	-----

/3 必须保持的5种正确活动姿势	206
------------------	-----

/4 做家务时的注意事项	207
--------------	-----

/5 适合孕妇的3种运动	207
--------------	-----

/6 对生产有绝佳帮助的6种体操	207
------------------	-----

/7 孕妇安全锻炼的4条准则	208
----------------	-----

/8 孕妇不宜靠近的4种家电	208
----------------	-----

/9 孕妇轻松度夏的7个建议	208
----------------	-----

/10 孕妇安全过冬的5个要求	209
-----------------	-----

/11 孕妇日常生活的4个禁忌	209
-----------------	-----

五 融入社会生活并不难 209

/1 孕妇如何正确使用日常交通工具	209
-------------------	-----

/2 孕妇乘飞机的4点注意事项	210
-----------------	-----

/3 孕妇外出旅行的8个安全准则	210
------------------	-----

/4 白领孕妇的5个注意事项	210
----------------	-----

/5 白领孕妇与5种办公设施的接触准则	211	/10 高危妊娠的3种自我监护方式	214
/6 白领孕妇工作时的6个安全细节	211	/11 预防流产的7个方面	214
六 时刻不能忘的孕期保健	211	/12 产前出血的应对方式	215
/1 3种特殊体形孕妇的特殊保健	211	/13 预防早产的3个举措	215
/2 孕妇加强牙齿护理的4个方法	212	七 决不能掉以轻心的心理调适	215
/3 慎用3种外用药物	212	/1 做好怀孕的4种精神准备	215
/4 缓解8种常见不适的方法	212	/2 孕早期心理保健的8个秘方	215
/5 孕妇怎样防治感冒	213	/3 孕中期心灵调整的5个诀窍	216
/6 预防静脉曲张的6种措施	213	/4 孕晚期心灵呵护的7个要点	216
/7 防治妊娠高血压的5个方法	213	/5 孕妇情绪4大忌	216
/8 心脏病孕妇的6个注意事项	213	/6 应对孕期抑郁症的5种方法	217
/9 防治妊娠期糖尿病的4个方面	214		

健康快乐的新妈妈

一 分娩进行时	218	/3 产妇宜吃的5种水果	226
/1 应遵医嘱提前入院的6种孕妇	218	/4 适合产妇的5类滋补食物	226
/2 正常孕妇的3个入院时机	218	/5 产妇饮食的5大误区	226
/3 入院前的3类准备工作	218	/6 产后血晕的药膳调理	227
/4 必须事先了解的6种生产方式	219	四 幸福妈妈的健康宝宝	227
/5 分娩开始的5个征兆	219	/1 母乳喂养三部曲	227
/6 度过早期阵痛的3个有效方法	220	/2 母乳喂养的3条时间准则	228
/7 正确应对分娩的3期产程	220	/3 人工喂养的8个步骤	228
/8 在家突发分娩的8步处理措施	220	/4 顺利断奶的4个措施	229
/9 过期妊娠的应对方式	221	/5 添加辅食的注意事项	230
二 “坐月子”是绝对的重头戏	221	/6 最适宜给婴儿吃的6种食物	230
/1 从容度过分娩后的24小时	221	/7 购置婴儿床的6个建议	230
/2 镇定面对产后的5种症状	221	/8 婴儿洗浴的4个程序	231
/3 做好产后保健操	222	/9 婴儿内衣选择的4个要领	231
/4 学会观察恶露情况	222	/10 不同阶段婴儿的卫生重点	232
/5 避免尿潴留的3个方法	222	/11 完善婴幼儿的五官保健	232
/6 防治产后便秘的3个方法	223	/12 婴儿疾病的8种早期症状	232
/7 预防产后抑郁的4个措施	223	/13 防治5种婴儿常见病	233
/8 远离产后腰痛须防10大“真凶”	223	五 新妈妈的美容全攻略	233
/9 消除产后腕关节痛的6种按摩法	224	/1 产后必须注意保养的5个方面	233
/10 产后保养的5个错误观念	224	/2 产后祛斑的5个秘诀	234
三 “月子”里的营养必须跟得上	225	/3 修复剖腹产疤痕的5个窍门	234
/1 产妇的9个饮食要点	225	/4 产后瘦身的5个要点	234
/2 产妇的10类营养推荐	225	/5 恢复魅力双腿的2个有效措施	234





健康，是成就亮丽人生的重要前提

一 远离亚健康，拥抱真健康	235	/5 月经量过多的7种预警	240
/1 爱上运动的9个秘诀	235	/6 不孕的6种症状表现	241
/2 必须定期进行的9种健康检查	235	/7 阴道炎的症状及预防措施	242
/3 防治计算机眼病的6个建议	236	/8 尿路感染的症状及预防措施	242
/4 偏头疼的症状及缓解方式	236	/9 盆腔炎的症状及预防措施	243
/5 紧张性头痛的症状及缓解方式	237	/10 子宫内膜异位症的症状及预防措施	243
/6 健康睡眠9大要领	237	/11 宫颈癌的症状及预防措施	244
/7 双管齐下调理贫血	238	/12 3种子宫病症的临床表现	244
/8 改善体寒症的7个习惯	238	三 心灵给养的调配秘方	245
/9 办公室综合症的9个健康对策	238	/1 心理老化的21个表现	245
二 女人的身体需要细心呵护	239	/2 放松心情10种方式	245
/1 预防乳房疾病的6个建议	239	/3 告别烦恼的9个办法	246
/2 乳房自我检测的2种方法	239	/4 化解忧虑的6个细节	246
/3 乳房疼痛的7种常见原因及对策	239	/5 消除紧张情绪的4大法宝	246
/4 重视白带的5种异常情况	240		

岁月带不走的风姿

人到中年

Ren Dao Zhongnian

SUIYUE DAIBUZOU DE FENGZI

活出中年女人的风采

一 创造容颜不老的神话	248	/8 选择化妆品的要点	251
/1 中年女性染发的5个步骤	248	/9 中年女性的7个化妆技巧	251
/2 防白发的4个梳发诀窍	248	/10 中年女性的6个化妆误区	252
/3 正确使用假发的7个方法	248	二 穿出雍容典雅的成熟风韵	253
/4 选择护肤品的原则	249	/1 中年女性服装的8种选择方式	253
/5 中年女性护肤要点	249	/2 中年女性的9个穿衣技巧	253
/6 预防色素斑的滋润食品	250	/3 中年女性着装10忌	254
/7 5个部位的按摩除皱术	250	/4 选择首饰的4个原则	254

/5 佩戴首饰的5个要领	255
三 娱乐每一天,精彩每一刻	255
/1 插花的4个要领	255
/2 插花的5个保鲜诀窍	256
/3 养花工具的选择	256
/4 为花卉换盆换土的秘诀	257

/5 浇水的5个要领	257
/6 施肥的9个原则	258
/7 选购金鱼容器的注意事项	258
/8 为金鱼换水的8个准则	258
/9 喂养金鱼的8个要点	259
/10 金鱼的疾病防治	259

中年女人必须认真关照健康

一 日常保养百分百	260
/1 中年女性的3大健康武器	260
/2 中年女性的5个“不熬”	260
/3 抗衰老作用的5类维生素	261
/4 延缓衰老的3个绝招	261
/5 生物钟养生诀窍	262
/6 保护听力的10种方式	262
/7 做好口腔保健操	263
/8 牙齿保健的4个方面	263
/9 健体益寿的足浴疗法	264
/10 心理平衡“三字经”	264
/11 保持智力的10个要点	264
/12 对付功能性健忘的5项有效措施	265
二 运动让中年女人焕发青春活力	265
/1 中年女性要消除3种锻炼疑虑	265
/2 中年女性锻炼的5个注意事项	265
/3 中年女性锻炼的3个时机	266
/4 中年女性锻炼的3个侧重点	266
/5 保持身材的4种简易活动	267
/6 3类局部健美操	267

/7 体胖中年女性的3个锻炼阶段	268
/8 适合中年女性的运动项目	268
/9 中年女性的爬山诀窍	269
/10 最适合中年女性的室内运动	269
/11 中年女性跳舞的6个禁忌	269
/12 治疗颈椎病的5个动作	270
/13 自我防治肩周炎的9种动作	270
三 不得不防的疾病困扰	271
/1 中年女性的4个预防	271
/2 中年女性用药的5个原则	271
/3 常见病的10个预警信号	272
/4 恶性肿瘤的10大信号	273
/5 抗癌3大策略	273
/6 高度警惕乳腺癌	274
/7 预防青光眼的5个建议	274
/8 预防颈椎病的7种方法	274
/9 肩周炎的6个防治措施	275
/10 防治骨质疏松症的6种方法	275
/11 肥胖中年女性必须做的几类检查	276
/12 谨防高血压和冠心病的6条法则	276

每个女人都必然经历的更年期

一 必须掌握的更年期知识	277
/1 预测是否进入更年期的4种方法	277
/2 更年期女性身体的6种变化	277
/3 更年期女性皮肤的6种改变	278
/4 更年期女性的五官变化	278
/5 更年期女性生殖器官的5种变化	278
/6 更年期女性绝经前月经的3种表现	279

/7 更年期女性神经系统的变化	279
/8 更年期女性心理的9种不良表现	279
/9 女性更年期的持续时间	280
二 不得不防的更年期综合征	280
/1 容易发生更年期综合征的3类女性	280
/2 更年期综合征的症状特点	280
/3 更年期综合征的自我诊断标准	281



14 更年期综合征的诊断还须慎重	281	110 改善潮热出汗的3个食疗方案	287
15 更年期综合征的11个食疗方案	282	111 更年期女性失眠的饮食调理	287
三 饮食调理让更年期女人美丽不打折	283	四 轻松度过更年期	287
11 更年期女性必须遵循的膳食比例	283	11 更年期女性的4种心理调整方式	287
12 更年期女性的8个饮食原则	283	12 更年期女性制怒的3个有效方法	288
13 更年期女性所需的特殊营养	284	13 更年期抑郁症的10个调适方法	288
14 更年期饮食烹调的7个注意事项	284	14 更年期女性饮食起居的9个规律	289
15 更年期女性科学补钙的6个方法	284	15 更年期女性性生活的7项建议	289
16 更年期女性多吃富含雌激素的6类食物	285	16 更年期女性体育锻炼的6个原则	290
17 更年期女性应该常吃的4种水果	286	17 适宜更年期女性的3种运动	290
18 适合更年期女性食用的3种药膳	286	18 缓解潮热出汗症状的7个方法	290
19 更年期女性服用补品的3个问题	286	19 更年期功能性子宫出血的6个防治建议	291

最美不过夕阳红

老年时光

Laonian Shiguang

ZUI MEI BUGUO XIYANGHONG

老年生活同样多姿多彩

一 不得不接受的现实——退休	294	18 汗脚的2个治疗秘诀	298
11 提防退休综合征的侵袭	294	19 老年女性也需要化妆品	298
12 退休后要胸怀“淡”字	294	110 老年女性的化妆诀窍	298
13 退休生活巧安排	294	三 起居有法，生活有度	298
14 退休后的5种休闲方式	295	11 居室选择的8个要点	298
15 退休后的理财建议	295	12 配戴老花镜的3个法则	299
二 伴随一生的美容情结	296	13 使用助听器的6个注意事项	299
11 延缓面部皮肤老化的4个方法	296	14 选择假牙的4个技巧	299
12 有效控制老年斑的5个措施	296	15 戴假牙的7个注意事项	299
13 防治皮肤皴裂的4个要点	297	16 晨起4件事	300
14 鱼鳞皮的2种治疗方法	297	17 日常洗漱	300
15 酒糟鼻的7个防治要领	297	18 洗澡5戒	300
16 痱子的6个预防窍门	297	19 看电视3戒	301
17 冻伤的4个防治方法	297	110 享受晚年“性”福生活	301