

女人 必备 私房书

● 这里面，有你想说而难于启齿的话；

● 这里面，有你知道而还不知道的事；

● 这里面，有许多公开的秘密，也有许多秘密的公开；

● 这是一部女人的百科全书，应有尽有。

女性
健康专家
特别推荐

陈红玉◎编著

河北科学技术出版社

Z228. 4/13

2008

女人

必

私房书

藏书

私房书



NÜRENBIBEISIFANGSHU

陈红玉©编著

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人必备私房书/陈红玉编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2007.12

ISBN 978-7-5375-3621-9

I. 女… II. 陈… 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 185090 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/ 王丽欣

封面设计/ 陋室铭工作室

美术编辑/ 慈向群

印 刷/ 北京佳顺印务有限公司

开 本/ 880 × 1275 1/32

印 张/ 17.5

字 数/ 400 千

版 次/ 2008 年 1 月第 1 版

印 次/ 2008 年 1 月第 1 次印刷

定 价/ 28.80 元

前言

当今社会，女人“抛头露面”已是再正常不过的事了。这对于女人来说，不仅仅是一种身体上的解放，更是一种心灵上的解放。女人不再是“无名氏”，女人不再只是深处“闺中”，女人走出了家门，走入了社会并真正地撑起了半边天。女人如花的容颜、曼妙的身姿成了一道靓丽的风景线。然而，作为女人，怎样“抛”又如何“露”，仍然是一个值得研究的问题。

爱美之心人皆有之。女人对美的追求更是矢志不渝。有人把女人比作花，实在是再贴切不过了。所谓“云想衣裳花想容”，又有哪一个女人不希望自己貌美如花呢？可惜“好花不常开”，女人易逝的青春、易老的容颜让女人无端又生出些许的悲哀，于是极力想留住青春、留住美丽。这是一场女人与时间的战争。女人做了许多的努力想赢得这场战争，战争的结局却让人有一种无助的伤感。美丽成了女人心中一个永远的结。

如果有人宣称有一种秘方可以让女人永葆青春、永远美丽，相信没有一个女人不想得到。其实，美就在女人的心中，只是需要有人把它唤出来而已。《女人必备私房书》就是这样的一本书，它不仅能唤出你心中的美，更能让你再塑一种美，一种与众不同的美！

本书以女人的自我修炼为主，通过赢取高回头率、让自己更健康美丽、修炼一种高贵的气质、表现更加迷人的风度、做一个魅力女人、做一个时尚女人，从而打造百变女人味，并进一步探讨女人的身体谁最爱、孕育生命的智慧、如何做一个贤淑的女人、如何做一个成功的女

人、女性如何拒绝疾病，告诉女性朋友阳光总在风雨后，生命的意义就在不断的追求与进取中，帮助女性朋友在生活中去发掘自身的美丽与魅力。

本书以通俗优美的语言，为女性朋友指出了一些切实可行并行之有效的办法，让女性朋友在追逐美丽的同时能拥有一种更加迷人的智慧，从而让美丽的力量渗透到生活里的每一个角落。

为了深化阅读，我们还在书中穿插了许多实用的小贴士，相信对女性朋友会有所帮助。

让天下所有的女人都有一种对美丽的感悟和对生活的喜悦，是我们努力的方向。如果每一位女性都能借此唤出自己心中的美丽，这个世界就会更加美丽、迷人！

编 者

目录 > 01 contents

第1篇 赢取高回头率

◎美丽女人 1

- 女人看重回头率 1
- 顾盼生辉最动人 2
- 波涛“胸”涌最迷人 4
- 女人背后最性感 5
- 美丽女人5要素 6

◎自信女人 7

- 自信是最佳的形象设计师 7
- 自信的女人最吸引人 8
- 漂亮女人的自信法宝 9

第2篇 让自己更健康美丽

◎科学营养饮食 14

- 女性营养清单 14
- 饮食美容的秘诀 17
- 皮肤保养的饮食原则 19
- 有利于女性肌肤健美的食物 20
- 不同类型皮肤的食物选择 23
- 几种异常肌肤的食物选择 24
- 成年女性的食物美容 26
- 美白肌肤的饮食 27
- 去除皱纹的饮食 28

目录 > 02

contents



抗皮肤衰老的饮食 29

美女必须要吃的食物 30

美丽身材吃出来 32

◎良好的生活习惯 33

培养健康的生活方式 33

预防亚健康的良方 35

走出误区才有健康 35

女性更应关注睡眠健康 42

放慢节奏更健康 45

别让咖啡因成为伴侣 47

夜生活下的健康隐患 48

◎运动才有活力 50

运动健身炫出你的活力 50

适合女性的健身运动 51

女性一生的运动方案 54

健身让女人味十足 56

时尚健身运动 59

第3篇 修炼一种高贵的气质

◎气质何来 64

征服一切靠气质 64

女人应该拥有的气质 66

注重气质的修炼 68

气质让你优雅起来 70

目录 > 03 contents

内在美才是女人美丽的资本 71

心美，美丽才会持久 73

做个心理健康的美人 75

让快乐伴你美丽一生 76

为美丽而快乐 80

美好的生活情趣 82

寻找自己靓丽的焦点 83

◎与众不同的好个性 84

你属于哪一类气质的女性 84

你是哪种性格的女人 86

做一个个性美女 90

用迷人的个性去展示你的魅力 92

完美形象的3个特质 94

做一个正直的女人 96

做个对生活乐观的女人 97

◎高贵的气质 100

从“心”让自己优雅 100

装扮得体、举止高贵大方 101

做一个高贵的女人 102

做一个有品味的女人 104

做一个有教养的女人 106

目录 > 04 contents

第4篇 表现更加迷人的风度

◎优美的体态 109

迷人的仪态 109

注意自己的形体语言 111

姿势美让你看上去彬彬有礼 113

◎得体的举止 117

女子社交中应有的礼仪 117

完善你的公众形象 122

追求自身形象的整体美 122

落落大方更迷人 123

社交场合中的 18 点禁忌 124

◎优雅的风度 127

风度美没有固定的模式 127

女人的风度从何而来 127

注重内外美的结合 130

美化你的声音 133

做一个善于聆听的女人 135

交谈时说话的学问 136

避免与观点不同的人争论 138

与男子交往的礼貌和风度 141

打电话有讲究 143

访友的一般礼节 145

素养女人的完美守则 146

目录 > 05

contents



第5篇 做一个魅力女人

◎精心呵护，装扮人生 150

女性皮肤的特点 150

学会判定你皮肤的性质 151

皮肤的日常保养 153

清洁皮肤的3个要点 155

不同性质皮肤的保养方法 158

全身肌肤的全面保养 161

女性一生不同时期的肌肤保养 163

面部最基本的护肤化妆品 166

化妆的基本原则 168

化妆应注意的问题 169

怎样才能化好妆 170

化妆的基本步骤 171

巧用粉底掩饰缺点 173

让人更年轻的化妆要点 174

卸妆的基本步骤 175

◎美发护发，神采飞扬 176

飘逸的秀发 176

头发类型的自我辨识 178

干性头发的养护 178

油性头发的养护 179

保持头发秀美的方法 180

科学的洗发方法 181

目录 > 06

contents



- 不同发质的润发方法 182
- 不同发质的护发方法 183
- 洗头护发的常见误区 185
- 头发枯黄的调护 185
- 出现白头发的调护 186
- 总是脱落的头发的调护 187
- 头皮屑过多的头发的调护 188
- 开叉头发的调护 190

◎用服装演绎女性的风采 191

- 女人要穿出韵味来 191
- 选择适合你体形的服饰 193
- 选择最适合你肤色的服饰 195
- 服装与饰物搭配展现女人味 195
- 做个穿着讲究的女人 198
- 职业女性要完美“包装”自己 200

第6篇 做一个时尚女人

◎饰物，女人的精灵 204

- 饰品的迷人魅力 204
- 锦上添花配饰美 206
- 饰物要经常整理与保养 210
- 巧戴首饰让你亮起来 210
- 细节装饰让你更酷 215

目录 > 07

contents



◎香水，散发出迷人的气息 221

选择适合你的香水 221

喷香水的最佳时间 225

擦香水的方法 225

留香持久攻略 226

不忘时时添香 227

不妨穿上香水 228

◎用美丽铺满人生 229

怎样呵护你的红唇 229

美唇护唇的有效方法 231

用不掉色口红为你添风采 232

指甲保养的原则 234

美化指甲的技巧 235

彩绘指甲更时尚 235

流行风潮之文眉与绣眉 237

文眉、绣眉前的注意事项 238

托高胸罩的诱人魅力 239

用束裤塑造迷人曲线 241

给减肥一个理由 242

美体瘦身好习惯 244

立竿见影的减肥锻炼操 247

塑造优美、性感双肩的方法 248

塑造迷人玉臂的方法 249

打造完美胸部的方法 250

目录 > 08

contents



- 让腰肢更纤细的方法 251
- 塑造平坦结实的小腹 252
- 打造美臀的方法 253
- 让你的大腿匀称、修长 254
- 塑造小腿标准三围 256

第7篇 百变女人味

◎温柔 258

- 温柔让你更有女人味 258
- 女人生来的温柔 260
- 似水柔情总动人 263
- 浪漫是女人的一种温柔 265
- 善解人意是女性温柔的真谛 267
- 用女性的温柔经营爱情 270

◎撒娇 271

- 撒娇的女人爱常在 271
- 撒娇让女人味十足 273
- 女人撒娇可以千姿百态 275
- 撒娇是婚姻的“润滑剂” 276
- 女人要学会撒娇 279
- 婚后将撒娇进行到底 281
- 别将撒娇变成撒野 284
- 女人撒娇要分场合 286

目录 > 09

contents



◎性感 288

征服男人的女人味 288

性感让女性更迷人 291

性感的多种表现形式 292

每个女人都可以是性感的 294

做一个性感女人 296

◎妩媚 301

风情女人都妩媚 301

风情女人的9种特质 303

用妩媚为你添风情 306

做一个风情万种的韵味女人 308

妩媚但不能过于妖艳 309

婚后多显示女性特征 310

第8篇 女人的身体谁最爱

◎呵护自己 311

时尚女性易忽视的健康问题 311

女性自找来的疾病 314

有害健康的习惯病 315

女人一生的7个体检计划 318

◎享受性爱 320

和谐性生活令女人更健康 320

女人性爱9大原则 322

美满的性生活需要相互沟通 325

目录 > 10

contents



享受高潮 326

女性巧度“第二蜜月” 327

性保健操助你提高“性”趣 328

选择最佳避孕方式 330

◎特殊保健 332

月经期出血过多应留意 332

月经期卫生不可小觑 333

月经期需防腹膜炎 334

月经期饮食 335

月经期运动 337

月经期用药 339

月经期乳房保养 340

妊娠期乳房保养 341

哺乳期乳房保养 341

绝经期的判断法 342

第9篇 孕育生命的智慧

◎孕期保健 344

做一个健康的准妈妈 344

正确对待早孕反应 345

孕期早保健 347

合理的睡眠和休息 348

适量活动促保健 350

妊娠期性生活保健 352

目录 > 11 contents

日常生活姿势与安全 353

远离危险工作 354

远离流感 355

◎产后塑身 357

产褥期保健 357

产后瘦身计划 359

产后美腹行动 360

寻回曼妙的腿和脚 361

产后美容祛斑 363

◎科学育儿 364

母乳喂养好 364

适时添加辅食 365

了解儿童预防接种程序 367

科学地保护孩子 368

怎样给孩子量体温 369

怎样护理发烧的婴儿 370

怎样护理呼吸道感染的孩子 371

怎样护理腹泻的孩子 372

怎样护理患肝炎的孩子 373

怎样给婴儿服药 373

抓好幼儿的早期教育 374

让孩子口齿更伶俐 377

目录 > 12

contents



第10篇 做一个贤淑女人

◎做一个好妻子 378

用心经营婚姻 378

让家庭变得更温馨 381

不要忽视丈夫的情感需要 385

不要将幸福推开 386

女人不为外遇所惑 390

◎做一个好媳妇 393

婆媳不和怎么办 393

妯娌不和怎么办 394

姑嫂不和怎么办 395

邻里不和怎么办 396

◎做一个好“煮”妇 398

女人与厨房 398

当个爱做饭的女人 400

淘米技术 401

切洋葱不刺眼的方法 402

带鱼勿去“鳞” 402

做鱼不腥的方法 403

煎鱼不粘锅的技巧 403

巧除羊肉膻味 404

煮饺子的学问 405

煮面条的绝招 405