

权威女性心理专家推荐读物

家庭生活完全手册

JIATING SHENGHUO WANQUAN SHOUCE



Nuxing Shenghuo
Wanquan Zhishi Shouce

女性生活

张南博士 主编

完全知识手册



内蒙古文化出版社



权威女性心理专家推荐读物

女性生活

完全知识手册

张南博士主编

Nǚxìng Shēnghuó

Wánquán Zhīshì Shouce



内蒙古文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性生活完全知识手册/张南编. — 呼伦贝尔: 内蒙古文化出版社, 2002. 10

ISBN 7-80675-107-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 073882 号

女性生活完全知识手册

张南博士 主编

出版发行	内蒙古文化出版社 (呼伦贝尔市海拉尔区河东新春路 08 号)
经 销	新华书店
印刷装订	北京市通州京华印刷制版厂
责任编辑	海 鹰
封面设计	杨 群
开 本	880×1230 毫米 1/32
印 张	18 字数 558 千
	2002 年 11 月第 1 版
	2003 年 9 月第 2 次印刷
	印数 10 001—20 000 册

ISBN 7-80675-107-6/Z·037

定价: 18.80 元 (精装: 19.80 元)

世界上的两种人中，女性的生活比男性丰富多采，女性的话题总也谈不完。本书就是立足于以上两点，从女性心理到生理、从化妆美容到服饰品位、从社交到职场生涯、从夫妻性爱到怀孕育儿、从家庭生活到旅游休闲，全面地介绍了女性所遇到的所有问题。

女性生活 完全知识手册

张南 主编 / 王涛 绘图

内蒙古文化出版社

前 言

世界上的两种人中，女性的生活远比男性丰富多彩，女性的话题总也谈不完。

本书就是立足于以上两点，收集从女性的心理到生理、从化妆美容到服饰品味、从社会交际到家庭生活、从夫妻性爱到怀孕育儿、从家庭生活到旅游休闲……全面细致地为可爱的女性奉献女性自己的书。

谨以此书祝愿所有女性在生活中懂得品味生活、懂得掌握生活，更要懂时尚、会美容、擅处世、巧理财。

相信女性会把自己的生活调适得温馨美满。

目

录



女性形象篇

女性真正美丽的 6 项秘笈	3
健康美标准	4
性感解密	5
目光的运用	8
微笑的魅力	8
手势是一种符号	9
坐姿的要点	10
走路姿态	12
什么样的站姿才美	13
美丽的动作	15
女性“包装”	15

女性交际篇

怎样握手	21
名片使用须知	22
问候语	23

目 录

学会鞠躬	24
拥抱与亲吻	25
关注谈吐	25
现代社交的几点提示	26
怎样同喜欢的男士交际	27
怎样向喜欢的男士表示好感	28
当男性提出结婚请求时怎么办	30
听男友电话的艺术	31
称赞的学问	32
探望病人的学问	32
告别的学问	33
怎样消除约会时的紧张	34
怎样提高自己的修养	34
应学会表现“脆弱”	35
应注意克服一些令人生厌的习性	35
有了婚外性行为怎么办	36
娘家人干预生活怎么办	36
学会培养丈夫的嗜好	36
怎样当好“夫人”	37
怎样处理家庭关系	37

女性职业篇

你适合什么样的职业	43
女性求职技巧	44
面试 10 大要点及赢的策略	45
职业女性与种种上司	47
与上司相处的 9 大原则	58



目

录



新世纪需要哪类人才	60
当你刚刚当上主管	61
30岁以后的白领如何避免职业危机	65
新经济时代企业缺乏什么样的人	66
职业转折能不能见好就收	67
职场5不要	71
学会提升你的人气指数	72
为职业设计4个环节	74
白领必备的7种技能	75
女性白领的5种人际误区	76
做好主管的17条原则	78
消除疲劳4法	82
职业女性的10种心理疾病 及失败的5种原因	84

生理心理篇

怎样“打扫”经期卫生	89
经期的饮食	89
怎样克服经期异味	90
发生痛经怎么办	90
乳房疼痛的原因	91
乳房肿块是怎么回事	92
患了乳腺炎怎么办	93
女性心理的6种需求	93
什么是女性的情感心理	95
什么是女性的依赖心理	96
成功女性的心理素质	97

目

录

病态女性的分析	104
怎样克服轻浮习性	105
怎样克服虚荣心	106
怎样克服封闭心理	107
怎样克服多疑心理	109
怎样克服自卑心理	110
怎样抵御消极心理	110
怎样加强自我心理保健	113
怎样消除忧虑	113
怎样培养良好的生活习惯	114
女性成才的心理因素	117
怎样使女性克服害羞心理	118
怎样使女性摆脱空虚感	119
女性性冷淡的原因	120
怎样正确认识丈夫的“性”	121
女性要有正常的性观念	121
女性有性主动权	122
再婚女性的性心理	122

女性疾病篇



白带增多的防治	127
外阴瘙痒的防治	130
常见外阴阴道疾病有哪些	130
生殖器异常和损伤	131
下腹痛的防治	133
月经病和不孕症	134
与妊娠有关的疾病	135

目 录



妇科手术的几种疾病	137
宫颈炎和盆腔炎的防治	138
关于妇科癌症	139

心理解压篇

测测你的压力值	147
缓解压力 5 法	149
关系是成功之“母”	152
减压开心运动	154
办公室里“新来的”怎样站稳脚跟	155
与女上司过招	158
BOSS 的用人原则	162
应在何时跳槽	164
怎样活得不累	166
情感交往危机的征兆	167
登上自信的 9 大要术	168
你知道自己的自信心状况吗	172
当别人向你打听男友时的回答技巧	178
你担心他会移情别恋吗	180
你能跟同事友好相处吗	184

女性化妆篇

几种脸部缺憾的化妆技巧	189
巧修眉型改变形象	190
皮肤保养的要点	193

目

录



美颜护肤新方法	195
护肤品怎样擦最有效	198
护肤 10 个要点	199
20 分钟做头上秀	200
怎样“描”出素妆	201
怎样保管化妆品	202
应该根据皮肤类型选清洁用品	202
不同年龄的女性如何选用化妆品	203
怎样使用防螨化妆品	203
怎样“描”出生活妆	204
怎样“描”出运动妆	204
孕妇如何化妆	205
神态严肃女性的化妆	205
怎样“描”出新娘妆	205
颈部化妆	206
春秋化妆	206
冬季化妆	207
怎样“描”出晨妆	207
怎样“描”出晚妆	207
美化额部化妆	208
怎样“描”眼线	209
怎样画好眼影	209
戴眼镜女性的化妆	210
女性戴隐形眼镜怎样化妆	211
怎样使用假睫毛	211
脸部浮肿女性的化妆	212
凹脸女性的化妆	213
单眼皮的化妆	213
眼睛小的女性化妆	214

目

录



使用香水的学问	215
使用口红的学问	216
使用指甲油的学问	217
指甲油涂抹的步骤	218
怎样修剪眉毛	218
眉毛稀少怎样化妆	219
根据眼型涂眼影	219
怎样画鼻侧影	220
鼻子的化妆	221
塌鼻梁的化妆	221
初学的错误	222
怎样卸妆	223

美容保健篇

关于医学美容的提示	227
凹脸怎样整形	227
双眼皮的手术	228
鼻子整形须知	229
鼻子美容的注意事项	231
隆乳术的注意事项	231
怎样去除抬头纹	232
女性身上有疤应注意的问题	233
旅行时的美容	234
不同发质的营养调理	235
什么样的头发才健康	235
哪些女性不宜烫发	236
通过“饮水”美肤	236

目 录

果菜汁美肤	237
牙齿的保健	238
牙齿美白的手术	239
黄牙的美白	241
秀发养护与 3 种误区	241
怎样把皱纹“吃”掉	243
女性美容的 10 大误区	244
扫光脸上小痘痘的办法	245

女性服饰篇

女人穿衣的魅力	251
稍不注意就失去的魅力——围巾	253
女人的浪漫信号——背包	254
戴耳环须知	255
配戴首饰的几点提示	255
首饰和服装的搭配须知	256
戴戒指的几种含义	257
不同性格女性的不同服饰	257
不同肤色的女性服饰	258
怎样配戴帽子	262
眼镜与脸型搭配须知	262
居家巧装扮	262

女性减肥篇

锻炼减肥，为何越减越重	269
-------------------	-----



目

录



女性怎样使腹部更美	269
步行减肥锻炼的优点	270
步行运动能减多少卡路里	271
血型减肥与饮食	273
减肥蔬菜 6 种	275
有不反弹的减肥药吗	275
谁不宜服用减肥药	276
减肥食物热量表	276
什么食物有利于减肥	277
常喝茶可以减肥	278
食醋有利于减肥	279
食肉可以减肥	279
手术减肥介绍	279
应该采用早餐减肥	280
辣食可以减肥	280
局部减肥对策	280

保健健美篇

身心健康的诀窍	285
怎样塑造美丽的双腿	287
女性要苗条，脂肪不可少	289
跳绳是最好的健脑运动	290
发汗能健身	291
晨炼需注意	292
足部按摩反射区定位	293
乳房保健 4 忌	294
清晨恋床是健康	294

目

录



牙齿的保健	295
防止乳房下垂的 8 种方法	299
女性曲线充满魅力的方法	300
怎样拥有性感的臀部	302
怎样让双唇更动人	304

家庭药箱篇

居家怎样煎药	307
服药的时间	308
怎样帮助孩子吃药	310
不要擅自停药	310
5 招 120 救命守则	311
居家常备药	314
常备药怎样存放	315
小儿吞食异物怎么办	315
酸碱进入眼睛怎么办	315
鱼刺扎在咽部怎么办	316
便秘怎么治	316
脚气怎么治	317
你了解安全停药吗	317

饮食生活篇

酸性、碱性食品的搭配	321
什么食品不宜送给病人	321
食物去腥 4 招	322

目

录



厨房里的事儿	323
吃味精 6 忌	325
维生素：并非多多益善	326
奶制品——每个人的必需品	327
应少吃烤羊肉串	329
具有抗癌防病功能的食物	330
吃鸡蛋有学问	331
健康饮食新说	333
选购食品时应注意些什么	336
用鲜花装点餐桌	338
食品搭配的种种不宜	339
怎样减少蔬菜维生素的损失	345
哪些食物不宜一同存放	346
生姜的药用价值	346
大蒜的药用价值	347
食用油的保存法	347

女性性爱篇

女性的性功能特点及性信号	351
做爱前的爱抚手段	352
怎样建议丈夫改一种性交姿势	353
怎样婉拒丈夫的性要求	353
怎样延长性交时间	353
性交后怎样办	354
老夫少妻怎样提高性生活质量	355
避孕方法介绍	355
杀死精子的药	357