

生活必备丛书

全国百家女性报刊特别推荐图书

新世纪女性生活宝典

美容 时尚 婚姻 服饰

女性生活百科



延边大学出版社

生活必备丛书

女性生活百科

本书编委会/编

延边大学出版社

责任编辑:金永彪

策 划:小 雨

封面设计:杨 群

生活必备丛书

女性生活百科

延边大学出版社出版发行

(吉林省延吉市公园路105号)

沈阳新华印刷厂印刷

开本:850×1168毫米 1/32 印张:80

字数:1,800千字

2001年1月第1版 2001年1月第1次印刷

ISBN 7-5634-1480-0/G·251

全套五册定价:120.00元(本册24.00元)

前 言

女性的生活丰富多彩，女性的话题琐碎隐秘，经过我们收集整理，从女性的心理到生理、从化妆美容到服饰打扮、从社会交际到家庭生活、从夫妻性爱到怀孕育儿、从家务劳动到旅游出行，等等，荟萃成这本女性的书，必定成为广大妇女的良师益友。

所谓女性应该具备“三性”，即女性、母性、妻性，我们女性如何从生活中体现性别的鲜明特点呢？如何真正成为充满阳光和雨露的半边天呢？阅读这本书，相信是我们最好的沟通和交流。

现代女性都追求自由、平等、独立和开放，但只有提高自身的综合素质，才能真正推动社会的文明和发展。

女性的生活，生活的女性。相信我们的女性把生活调配得更加甜蜜温馨，让生活更加幸福美满！

《女性生活百科》编委会

目

录



一、女性心理篇

女性心理需要	(3)
女性的生活心理	(4)
女性恋爱时的思维特点	(5)
女性的恋爱心理	(6)
女性的情感心理	(7)
女性的依赖心理	(9)
成功女性的心理品质	(10)
成功女性的形象展现	(16)
正确的妻子心理是怎样的	(19)
错误的妻子心理	(20)
女性的病态人格分析	(21)
女性如何克服轻浮习性	(23)
女性如何克服虚荣心	(24)
女性如何克服封闭心理	(25)
女性怎样克服多疑心理	(26)
女性如何克服自卑心理	(27)
女性如何抵御消极心理	(28)
女性怎样加强自我心理保健	(30)

女性怎样消除忧虑	(31)
女性良好生活习惯的培养	(32)
影响女性成才的心理因素	(34)
女性良好心理习惯的培养	(36)
女性怎样克服害羞心理	(38)
女性如何摆脱空虚感	(39)
女性如何消除孤独感	(40)
更年期女性心理变化	(41)
女性性冷淡的原因	(41)
女性要正确认识丈夫的“性”	(42)
女性要有正确的性观念	(42)
女性应有性主动权利	(43)
再婚女性性心理	(44)



二、女性美容篇

医学美容须知	(47)
脸颊凹陷的整形美容	(47)
拉双眼皮的手术方法	(48)
鼻子整形美容介绍	(49)
“蒜头鼻”的整形美容	(51)
“狮子鼻”的整形美容	(51)
鼻子美容的注意事项	(52)
隆乳术的注意事项	(52)
佩戴乳罩的学问	(53)
抬头纹除皱	(55)

鱼尾纹除皱	(56)
身上有疤痕应注意的几个问题	(56)
长途旅行时的美容事项	(57)
脸部疤痕的整形美容	(58)
耳廓的整形美容	(59)
哪些疤痕应尽早手术	(60)
皮肤长了雀斑怎么办	(61)
“蝴蝶斑”的治疗方法	(61)
汗斑的防治	(62)
美容去痣的方法	(63)
头发发黄是什么原因	(63)
发梢分叉的原因分析	(64)
不同发质的营养调理	(65)
怎样的头发才是健康的	(65)
头发发黄的药物治疗	(66)
哪些女性不宜烫发	(66)
测试皮肤类型的方法	(67)
中年女性皮肤变黑病	(67)
怎样彻底清洁皮肤	(68)
不同类型皮肤的护理	(70)
不同季节的皮肤护理	(71)
皮肤皴裂的饮食调理	(74)
牛皮癣的饮食调理	(74)
粗糙皮肤的饮食调理	(75)
鱼鳞病的饮食调理	(76)
怎样通过饮水美容肌肤	(77)
皮肤变白的饮食	(78)
果菜汁的美肤效果	(79)
女性可自制护肤面膜	(80)

牙齿与美容的关系	(80)
牙齿的保健	(81)
牙齿美白手术种种	(81)
黄牙的美白	(83)
四环素牙的美白	(83)
美容仪器介绍	(84)



三、女性减肥篇

哪些女性需要减肥	(89)
体重下降多少才是正常的减肥标准	(90)
成功减肥的心理要则	(90)
对自己的健康负责	(91)
设定减肥目标和计划	(92)
女性减肥应从源头做起	(93)
科学的减肥方法有哪些	(94)
怎样防止产后肥胖	(97)
大腿脂肪减肥	(99)
催眠减肥法	(99)
臀部脂肪减肥	(99)
洗热水澡可以减肥	(99)
怎样食疗减肥	(100)
怎样采用早餐减肥	(101)
辣食可以减肥	(101)
腹部减肥的方法	(102)
三则减肥药膳配方	(103)

三则女性减肥套餐	(104)
减肥的饮食禁忌	(105)
美国专家的减肥菜单	(106)
减肥食物热量表	(107)
有利于减肥的日常食物	(108)
常用的减肥药物有哪些	(109)
喝茶可以减肥	(109)
食醋有利于减肥	(110)
食肉也可以减肥	(110)
手术减肥介绍	(110)
长期食素减肥法并不科学	(111)
胖人要少吃甜食	(111)
胖人要少吃盐	(112)
减肥不可滥用利尿剂	(113)
减肥不可滥用民间偏方	(114)



四、女性化妆篇

使用化妆品怎样注意安全	(117)
一般化妆品的使用期限	(118)
怎样保管化妆品	(118)
化妆品优劣的识别	(119)
女性常备的化妆工具	(119)
口服化妆品指的是什么	(121)
女性必备的面部护肤化妆品	(121)
女性非日常用霜类化妆品	(122)

女性化妆粉底用品介绍	(125)
香皂种类介绍	(126)
胭脂介绍	(127)
化妆水介绍	(128)
怎样根据皮肤类型选用清洁用品	(129)
女性怎样化基础妆	(129)
不同年龄的女性如何选用化妆品	(130)
化妆的冷暖色	(130)
女性应掌握的化妆原则	(131)
女性化妆怎样使用冷霜	(131)
女性化妆怎样使用乳液	(132)
女性怎样选用洗面奶	(132)
女性化妆时如何使用香粉	(133)
女性怎样使用防螨化妆品	(134)
油性皮肤怎样使用晚霜	(134)
怎样根据皮肤性质选用化妆品	(135)
女性淡妆与浓妆介绍	(135)
化妆的掩饰效果	(136)
职业女性的化妆要点	(138)
职业女性的化妆方法	(138)
女性怎样化生活妆	(139)
女性怎样化运动妆	(139)
女性独处时化妆	(140)
怎样化节日妆	(141)
孕妇如何化妆	(142)
不同容貌如何化妆	(142)
神态严肃女性的化妆	(143)
怎样化新娘妆	(143)
美化颈部化妆	(144)

女性春秋化妆	(145)
女性夏季化妆	(145)
女性冬季化妆	(146)
女性如何化晨妆	(146)
女性如何化晚妆	(147)
美化额部化妆	(148)
眼部化妆品介绍	(148)
眼睛化妆方法	(150)
眼睛化妆的基本程序	(150)
如何防止画眼线时眨眼	(151)
睫毛美容的步骤	(151)
烫睫毛的步骤	(152)
女性如何正确卷睫毛	(153)
女性如何画好眼线	(153)
女性如何画好眼影	(154)
女性眼部化妆怎样使用睫毛油	(155)
戴近视眼镜的女性化妆	(156)
戴隐形眼镜女性的化妆	(157)
女性眼部化妆如何使用假睫毛	(157)
浮肿眼睑的化妆	(158)
凹陷眼睑的化妆	(159)
单眼皮的化妆	(159)
小眼睛的化妆	(160)
怎样根据眼型画眼线	(161)
女性使用香水的学问	(162)
女性使用口红学问	(163)
画唇线的方法	(164)
正确修剪指甲的程序	(164)
指甲油介绍	(165)

使用指甲油的学问	(166)
配套指甲油使用的制剂介绍	(167)
怎样根据脸型选择眉型	(168)
怎样画眉型	(168)
女性眉毛残缺的化妆	(169)
怎样修剪眉毛	(169)
眉毛稀少的化妆	(170)
怎样根据眼型涂眼影	(170)
涂眼影的步骤	(171)
怎样画好睫毛	(171)
猫眼的化妆	(172)
鼻侧影的画法	(172)
鼻子的化妆	(173)
长鼻子的化妆	(174)
短鼻子的化妆	(174)
宽鼻翼的化妆	(174)
低塌鼻梁的化妆	(175)
窄小鼻翼的化妆	(175)
女性如何使用防晒化妆品	(175)
生病时怎样化妆	(176)
夏季怎样选用化妆品	(177)
冬季怎样选用化妆品	(177)
女性初学化妆易犯的错误	(178)
女性化妆时怎样使用定妆粉	(179)
美化下颌化妆	(180)
卸装用品介绍	(180)
女性如何卸妆	(181)
眼部化妆工具介绍	(182)



五、女性服饰篇

扎耳孔的注意事项	(185)
耳环与脸型的搭配	(185)
首饰的掩饰效果	(186)
女性首饰与服装的搭配	(186)
不同手指戴戒指的含义	(187)
选购戒指的学问	(187)
选购项链的学问	(188)
胸花佩戴的学问	(188)
温柔型女性的服饰	(189)
外向型女性的服饰	(189)
干练型女性的服饰	(189)
活泼型女性的服饰	(190)
暖色皮肤女性的服饰与化妆	(190)
明亮型皮肤女性的服饰与化妆	(191)
淡色皮肤女性的服饰与化妆	(192)
深色皮肤女性的服饰与化妆	(192)
柔和型皮肤女性的服饰与化妆	(193)
冷色皮肤女性的服饰与化妆	(194)
红色服装的色彩搭配	(194)
绿色服装的色彩搭配	(195)
白色服装的色彩搭配	(195)
黄色服装的色彩搭配	(196)
花色服装的色彩搭配	(197)

黑色服装的色彩搭配	(197)
瘦削女性服装颜色的选择	(198)
身材高大女性的服饰要点	(198)
身材高瘦女性的服饰要点	(198)
胸大臀小女性的服饰要点	(199)
肥胖女性服饰的选择	(200)
身材矮胖女性的服饰要点	(200)
身材瘦小女性的服饰要点	(201)
胸小臀大女性的服饰要点	(201)
腰短腿长型女性服饰要点	(202)
腰长腿短型女性服饰要点	(202)
粗腰突腹型女性的服饰要点	(203)
腿粗短型女性的服饰要点	(203)
与家人共处时的服饰颜色选择	(204)
参加宴会时的服饰选择	(205)
外出访友时的服饰颜色选择	(205)
与情人相处时的服饰颜色选择	(206)
白领女性的服饰要点	(207)
长条围巾的系法	(208)
三角围巾的系法	(208)
头巾的系法	(208)
女性如何配戴帽子	(209)
眼镜与脸型的搭配	(209)
女性穿着内衣的注意事项	(210)



六、女性购物篇

怎样识别进口商品的优劣	(213)
怎样选购彩电	(213)
怎样选购 VCD	(214)
怎样选购消毒碗柜	(215)
怎样选购抽油烟机	(215)
怎样选购空调器	(216)
怎样识别服装的号与型	(216)
怎样识别服装的质量好坏	(217)
怎样选择适合的衣料	(217)
不同职业的女性如何选购服装	(219)
怎样为自己喜爱的男性选择高档西装	(219)
怎样选购牛仔裤	(220)
怎样选购皮茄克	(221)
应怎样选择裙子	(221)
怎样识别真丝绸	(222)
怎样选购 T 恤衫	(222)
怎样识别真假皮革	(223)
怎样识别羊绒衫、羊毛衫、绒线衫	(224)
女性如何选购高筒靴	(225)
如何选购皮棉靴	(225)
怎样选购旅游鞋	(226)
怎样选购优质板鸭	(227)

怎样选购果汁饮料	(227)
怎样识别真当归	(228)
怎样识别野山参	(228)
怎样选购奶粉	(229)
选购罐头时怎样知道产地	(229)
怎样选优质燕窝	(229)
怎样选购优质银耳	(230)
怎样选购优质黑木耳	(230)
怎样选购优质黄花菜	(230)
怎样选购优质蘑菇	(231)
怎样选购优质杏仁	(231)
怎样选购优质葡萄干	(231)
怎样选购优质核桃	(231)
怎样选购优质红枣	(231)
怎样选购优质香油	(232)
怎样识别酱油质量的优劣	(232)
怎样选购优质花生油	(233)
怎样选购优质大米	(233)
怎样选购优质饼干	(233)
怎样选购优质紫菜	(233)
怎样选购优质海带	(234)
怎样选购优质干海参	(234)
怎样选购优质茶叶	(234)



七、交际口才篇

现代社交原则	(237)
--------------	-------

怎样同一见钟情式的恋人初次交谈	(237)
怎样同经人介绍的男友初次交谈	(238)
怎样同由友谊发展为恋情的恋人初次交谈	(239)
怎样与你喜欢的男性交往	(240)
怎样向你喜欢的男性表露爱意	(241)
男性提出求婚怎么办	(244)
与喜欢男性的交往技巧	(244)
接听男友电话的艺术	(245)
同丈夫吵架的学问	(246)
丈夫有了外遇怎么办	(246)
怎样知道丈夫有了外遇	(248)
说实话不伤人的技巧	(248)
怎样说客套话	(249)
称赞别人的技巧	(249)
探望病人的技巧	(250)
约会后告别的艺术	(250)
如何消除约会时紧张情绪	(251)
别一味附和对方	(252)
女性应学会必要的动作语言	(252)
怎样办好家庭宴会	(253)
女性怎样提高自己的修养	(253)
女性应适度表现得“脆弱”	(254)
女性应注意克服一些令人生厌的习性	(254)
不参加自己感到反感的约会	(255)
不要害怕拒绝喜欢的男性	(255)
女性有了婚外性行为怎么办	(256)
娘家人干预家庭生活怎么办	(256)
培养丈夫的嗜好	(257)
怎样做好“官太太”	(257)