

现代生活指导丛书
XIANDAI
SHENGHUO
ZHIDAO
CONGSHU

现代女性



生活指导手册

何家碧 郭小霞 主编

生理卫生
疾病防治
新婚须知
运动健美
家庭生活

心理健康
生活调养
优生优育
美容服饰
求职交友



现代女性的良师益友
日常生活的参谋助手



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

现代生活指导丛书

现代女性生活指导手册

主 编 何家碧 郭小霞

编 著 孙利平 刘 询
宋凤琴 郭利民

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

这是一本专门为广大女性朋友编写的生活工具书。书中针对现代女性在日常生活、工作、学习中经常面临的各种现实问题与困惑,全面而又具体地介绍了作为一名现代女性必须了解和掌握的相关科学知识和有效应对办法。全书包括概述、生理卫生、疾病防治、心理健康、生活调养、新婚须知、优生优育、家庭生活、运动健美、美容服饰、求职交友等11个部分,共280个条目,涵盖了现代女性生活的方方面面。本书内容丰富,贴近生活,时代性、针对性、指导性强,集科学性与实用性于一体,是现代女性可以信赖的良师益友和日常生活的好参谋,也是非常值得有关工作人员认真一读的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

现代女性生活指导手册/何家碧,郭小霞主编. —北京:金盾出版社,2005.8

(现代生活指导丛书)

ISBN 7-5082-3528-2

I. 现… II. ①何…②郭… III. 女性-生活-知识 IV. Z228.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第013370号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精彩雅恒印刷有限公司

正文印刷:国防工业出版社印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:12.125 字数:300千字

2005年8月第1版第1次印刷

印数:1—13000册 定价:20.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

女性占人类的一半,是一个需要全社会给予共同关注的广大群体,因为无论是过去还是现在,她们都对社会的发展作出了特有的巨大贡献,同时,她们总是承受着比男性更多的烦恼和痛苦。

作为一名女性,一生中要扮演多个不同的角色:小时候是女儿,在学校是学生,长大以后参加工作是职业女性,结了婚就是妻子,生了孩子就是妈妈,在公婆面前是媳妇,自己的孩子结了婚就成了婆婆或岳母,等自己的孩子再有了孩子就成了奶奶或姥姥。这多重的身份再加上特殊的生理和传统的观念,实在令广大女性感到做个女人很难,做个完美的女人更难。

在中国,自古以来,对女人的要求就是“相夫教子,伺候公婆”,恪守“三从四德”,任劳任怨,忍气吞声,千百年来一直受着压迫与歧视。随着社会的进步,时代的变迁,使得广大女性翻身做了新社会的主人,从社会地位、生存条件到思想观念、生活方式,都发生了巨大的变化。新社会、新时代给“男女平等”这一口号注入了新的含义和新的内容,为广大女性发挥自己应有的作用开辟了广阔的天地,设定了应有的位置。尤其作为现代女性,她们对现实不甘落后,对未来充满期望。她们希望获得一定的社会地位,受到应有的尊重,实现个人的理想和价值。在事业上,希望同男子一样有所作为,有所贡献;在经济上,能够自食其力,不靠他人;在生活上,能够有个温顺体贴的丈夫,聪明健康的孩子,幸福美满的家庭。另一方面,作为现代女性,肩上的担子也很重,她们不仅要照顾好家庭及子女,伺候好丈夫和公婆,同时还要完成好自己的本职工作,实现个人的奋斗目标。一个女人,从幼儿期到青春期,从上学到工作,从恋

爱到结婚,从怀孕到生子,从中年到老年,每一时期、每一变化都要经受考验,都会遇到许多问题,确实很不容易。

当前,整个国家正处在一个改革开放的新时代,新情况、新问题、新矛盾层出不穷。面对激烈的社会竞争、高负荷的工作与快节奏的生活,广大女性普遍感到不仅体能消耗大,精神压力更大。对于现代生活带来的许多新问题,她们或感到困惑不解,或感到不知所措,给身心造成很大的负担。因此,如何引导广大女性正确处理这些问题,就成了一件很有必要的事情,这些问题只能面对,不能回避,只能解决,不能跨越。解决的途径,思想上的问题要通过思想工作来疏导,而知识问题则必须靠知识的力量来解决。《现代女性生活指导手册》就是适应这一需要而编写的。

本书紧密结合现代女性的实际,对其日常生活、学习和工作中遇到的各种具体问题,从理论与实践的结合上,进行了科学实用的阐述。内容包括概述、生理卫生、疾病防治、心理健康、生活调养、新婚须知、优生优育、家庭生活、运动健美、美容服饰、求职交友等11个部分,共280个条目,涵盖了女性生活的方方面面,为现代女性提供了一整套指导现代生活、维护身心健康的科学知识,是一位不见面的良师益友。

《现代女性生活指导手册》是金盾版“现代生活指导丛书”之一,其特点是资料丰富,语言流畅,贴近生活,实用性强,适合广大女性阅读使用,也可供有关人士参考。我们深知,现代女性在日常生活中遇到的问题远不止这些,但本书如果能给广大女性朋友一些有益的启示和帮助,将是编者最大的慰藉。由于编者水平所限,书中不足与疏漏在所难免,恳请读者朋友指正。

编者

2005年6月

目 录

概 述

一、现代女性的社会地位·····	(2)
二、现代女性的基本特点·····	(4)
三、现代女性的婚恋态度·····	(7)
四、现代女性的健康标准·····	(9)
五、现代女性的审美追求·····	(10)

生 理 卫 生 篇

一、女性的生理特点·····	(13)
女性一生各阶段生理特点 ·····	(13)
初潮及其特征 ·····	(15)
女性的第二性征 ·····	(15)
中年女性的生理特点 ·····	(16)
更年期女性的生理特点 ·····	(17)
老年女性的生理特点 ·····	(18)
二、女性的保健常识·····	(19)
女性必要的健康查体 ·····	(19)
女性防病保健的最佳时间 ·····	(21)
经期卫生的注意事项 ·····	(23)
消除经期异味的方法 ·····	(25)

初潮少女身心保健要点	(25)
青春期卫生保健守则	(26)
青春期少女防治面部痤疮的方法	(27)
女性乳房的保护方法	(28)
三十岁女性拥有青春的保健措施	(30)
中年女性巧养生	(31)
更年期女性的保健	(33)
更年期瘙痒与皮肤养护	(34)
绝经后乳房的保健	(34)
老年女性冬季保健常识	(35)
老年女性的脑保健	(36)
老年女性的腿部保健	(37)

疾 病 防 治 篇

一、女性常见疾病的防治	(40)
乳房类疾病	(40)
确定自己有无排卵的方法	(43)
白带增多的原因	(43)
痛经的防治	(44)
闭经的原因	(45)
月经量过多或过少的治疗方案	(46)
倒经的原因和防治	(47)
外阴疾病的防治	(48)
女性尿路感染的防治	(49)
尿道炎的防治	(50)
阴道炎的防治	(51)
卵巢类疾病的防治	(53)
子宫类疾病的防治	(55)

盆腔炎、附件炎的防治	(61)
二、性病的防治	(63)
性病的潜伏期	(63)
淋病的防治	(63)
梅毒的防治	(64)
尖锐湿疣的防治	(65)
软性下疳的防治	(65)
单纯疱疹的防治	(65)
艾滋病的传播途径、病毒及临床表现	(66)
三、治疗不孕症	(67)
不孕症的概念	(67)
女方不孕的原因	(68)

心 理 健 康 篇

一、女性的心理特点	(71)
女性的心理需要	(71)
青春期女性的心理特点	(72)
中年女性的心理特点	(73)
更年期女性的心理特点	(75)
帮助现代女性克服自卑心理	(75)
帮助现代女性克服猜疑心理	(77)
帮助现代女性克服嫉妒心理	(79)
帮助少女战胜羞怯心理	(80)
二、女性的心理健康	(81)
现代女性的心理需求	(81)
青春期女性的心理健康	(83)
老年女性的心理需求	(84)
有利于女性健康的心理调节方法	(86)

三、女性的精神调养·····	(88)
职场女性工作情绪减压方式·····	(88)
中年女性培养良好情绪的方法·····	(89)

生活调养篇

一、起居卫生·····	(92)
注意家庭饮食卫生·····	(92)
注意睡眠卫生·····	(93)
二、影响女性健康的因素·····	(95)
女性健康八忌·····	(95)
关于女性身体的20点预警·····	(97)
室内污染影响女性健康·····	(101)
七种时尚对女性健康有危害·····	(102)
女性吃太少会影响健康·····	(104)
吸烟影响女性健康·····	(105)
女性饮酒要适量·····	(106)
女性多喝咖啡不利健康·····	(106)
人工流产对女性的危害·····	(107)
三、女性营养需求及注意事项·····	(108)
青春期女性宜补铁·····	(108)
少女变声期的饮食·····	(109)
经期饮食的注意事项·····	(109)
成年女性健美饮食须知·····	(110)
更年期女性的营养需要·····	(111)
四、对女性有益的食物·····	(113)
对美容有利的食物·····	(113)
养颜美容羹汤10方·····	(114)
对头发有保护作用的食物·····	(116)

新婚须知篇

一、新婚的心理准备	(118)
女性择偶要注重男方的未来	(118)
新婚之夜的男女心理特点	(119)
做好婚前婚后生活差异的准备	(120)
二、新婚常识	(122)
结婚登记的条件	(122)
结婚登记所持的证件	(123)
办理结婚登记手续的步骤	(124)
结婚登记的意义	(124)
婚前检查的必要性	(125)
婚礼的选择	(127)
婚宴地点的挑选	(129)
拍照前应注意的细节	(130)
选择婚戒的常识	(131)
新娘新郎化妆小常识	(132)
做完美的10月新娘	(133)
婚礼要选好婚庆公司	(135)
新娘魅力的展现	(137)
新娘在婚礼上的注意事项	(138)
新娘与家人和睦相处的技巧	(140)
三、新婚保健与蜜月	(141)
新婚保健	(141)
新婚夫妇要注意心理调试	(142)
新婚妻子三要三不要	(144)
性爱的禁忌	(144)

消除性疲劳的方法·····	(148)
预防“蜜月病”·····	(148)
新婚夫妇蜜月旅游须知·····	(149)
学会装点蜜月·····	(150)

优生优育篇

一、生育基本知识·····	(154)
优生基本知识·····	(154)
最佳怀孕时机的选择·····	(155)
判断怀孕的方法·····	(156)
受孕前应注意的问题·····	(157)
二、怀孕中的注意事项·····	(158)
在妊娠前期注意营养与饮食·····	(158)
早孕期间胃肠道反应易与胃炎混淆·····	(159)
排除孕期的过度紧张心理·····	(159)
怀孕“关键期”的禁忌·····	(160)
孕妇要与小动物保持距离·····	(161)
便秘时的饮食注意事项·····	(162)
贫血时的饮食注意事项·····	(162)
妊娠期要少看电视·····	(163)
孕妇的睡眠姿势·····	(163)
孕妇的睡眠时间·····	(164)
妊娠期间乘车的注意事项·····	(165)
孕妇也要保养皮肤·····	(165)
孕妇忌饮酒、浓茶和咖啡·····	(166)
孕妇要远离铅·····	(166)
流产和早产的预防措施·····	(167)
忌在妊娠晚期加班加点或上夜班·····	(168)

不宜在妊娠晚期吃得过咸·····	(168)
妊娠后不宜洗阴道过勤·····	(169)
做好分娩前的准备·····	(169)
三、分娩后的注意事项 ·····	(172)
妈妈要学会挤奶·····	(172)
适宜产妇吃的蔬菜·····	(174)
产后性生活的禁忌·····	(175)
避免在产后尿潴留·····	(175)
四、婴幼儿护理 ·····	(176)
如何护理新生儿脐部·····	(176)
新生儿健康标准·····	(177)
新生儿的五个特点·····	(178)
新生儿10大异常情况 ·····	(179)
新生儿宝宝临世的48小时 ·····	(182)
新妈妈母乳喂养三原则·····	(184)
新生儿人工喂养五重点·····	(185)
正确计算婴儿的奶粉用量·····	(187)
宝宝爱吃的多铁食谱·····	(188)
夏季新生儿护理四要点·····	(188)
新生儿的皮肤与健康·····	(189)
新生儿发烧的护理方法·····	(190)
抱新生儿的姿势·····	(191)
给小宝宝洗澡注意事项·····	(192)
长乳牙的八点注意事项·····	(194)
正常婴儿听力发育特征·····	(196)
识别婴幼儿哭声·····	(197)
给剖腹产宝宝补补课·····	(197)
制定宝宝健康计划·····	(199)
好妈妈的传统标准与现代标准·····	(200)

幼儿生长的奇妙数字·····	(201)
五、婴幼儿的早期教育 ·····	(202)
培养宝宝说话的方法·····	(202)
促进孩子的智力发展·····	(203)
提高孩子记忆力的办法·····	(204)
提高孩子的思维能力·····	(206)

家庭生活篇

一、家庭理财 ·····	(210)
生活中需要巧妇·····	(210)
女性理财技巧·····	(210)
女性巧妙安排家庭开支·····	(211)
亲友借钱的应对办法·····	(212)
二、家庭生活艺术 ·····	(213)
营造温馨小家庭的方法·····	(213)
使丈夫对自己迷恋的诀窍·····	(215)
夫妻交流隐私要讲究原则·····	(217)
要学会扬长避短的艺术·····	(219)
不要把自己的意志强加他人·····	(219)
要懂得夫妻吵架的艺术·····	(220)
贤妻良母的标准·····	(222)
三、夫妻生活中不容忽视的问题 ·····	(224)
对家庭有害的夫妻性格·····	(224)
常在夫妻间出现的爱情误区·····	(226)
让婚姻永远充满活力的方法·····	(228)
检测婚姻危机程度·····	(230)
夫妻感情出现裂痕的处理办法·····	(232)
使婚姻成功且长久的诀窍·····	(233)

察觉对方有外遇的迹象·····	(234)
婚外恋的正确处理方法·····	(236)
妥善处理婆媳关系·····	(237)
妥善处理姑嫂关系·····	(238)
妥善处理妯娌关系·····	(238)
妥善处理邻里关系·····	(240)

运 动 健 美 篇

一、女性的健美原则·····	(243)
健美女性的10项标准·····	(243)
女子健美四大忌·····	(244)
女性要根据自身特征选择健身方式·····	(244)
老年女性健身“七必”·····	(245)
二、女性的健美方法·····	(246)
有益女性健康的小动作·····	(246)
女性美姿运动·····	(247)
在清晨进行的女性健美操·····	(248)
面部健美运动处方·····	(249)
关于颈部的健美操·····	(252)
帮助女子健美胸部的锻炼方法·····	(254)
练出迷人美背的方法·····	(255)
关于腰部的健美练习·····	(256)
五分钟锻炼纤腰法·····	(258)
关于腹部的健美练习·····	(259)
女性臀部减肥操·····	(260)
扭腰下蹲改变梨型身材·····	(261)
白领下半身转型五招·····	(264)
纤细手臂的五大高招·····	(264)

关于女性腿部的健美练习·····	(266)
女性在办公室的健腿操·····	(267)
培养女性优美步态的方法·····	(269)
中年女性健美六件事·····	(271)
中年女性系列健身12法·····	(272)

美容服饰篇

一、美容·····	(276)
选购化妆品的方法·····	(276)
化妆的技巧·····	(277)
巧化生活妆·····	(279)
巧化运动妆·····	(279)
巧化节日妆·····	(280)
快速化妆法·····	(281)
春秋季化妆注意事项·····	(282)
夏季化妆注意事项·····	(283)
冬季化妆注意事项·····	(284)
清晨化妆注意事项·····	(284)
晚间化妆注意事项·····	(285)
少女夏日清新的妆容·····	(286)
化妆可帮年龄“缩小”·····	(287)
防止化妆脱落的窍门·····	(288)
温柔型女性的装扮·····	(288)
在旅行中要做好美容·····	(290)
摒弃美容坏习惯·····	(291)
显示器危害职业女性脸部皮肤·····	(292)
巧涂口红·····	(293)
口红牙齿巧搭配·····	(294)

防消斑点的方法·····	(294)
下颌部化妆的技巧·····	(294)
颈部化妆的技巧·····	(295)
去除皱纹的妙法·····	(296)
中年女性的面部保健·····	(296)
经常熬夜也能有好肌肤·····	(297)
选择指甲油的技巧·····	(299)
妊娠期间的美容·····	(299)
二、女性的着装打扮 ·····	(301)
展现女性新形象的途径·····	(301)
女性选择春秋装的技巧·····	(301)
女性夏日着装禁忌·····	(302)
职业女性穿着要讲究原则·····	(303)
温柔型女性的装扮·····	(305)
外向型女性的装扮·····	(305)
干练型女性的装扮·····	(306)
活泼型女性的装扮·····	(306)
巧搭配红色服装·····	(306)
巧搭配绿色服装·····	(307)
巧搭配白色服装·····	(308)
巧搭配黄色服装·····	(309)
巧搭配黑色服装·····	(310)
身材高大巧装扮·····	(311)
身材高瘦巧装扮·····	(311)
胸大臀小巧装扮·····	(312)
胸小臀大巧装扮·····	(313)
身材矮胖巧装扮·····	(314)
身材瘦小巧装扮·····	(315)
腰短腿长巧装扮·····	(315)

腰长腿短巧装扮·····	(316)
粗腰突腹巧装扮·····	(317)
腿型有缺陷者的着装妙法·····	(317)

求 职 交 友 篇

一、职业女性就业须知·····	(320)
女性打工须知·····	(320)
面对上司注意事项·····	(322)
女性制胜职场的就业攻略·····	(322)
女性制胜职场的发展攻略·····	(327)
女性职场攻坚战·····	(331)
10种帮助女性成功的心理调整·····	(334)
二、社交中展现女人的魅力与风度·····	(337)
女性修养的体现·····	(337)
女性优雅仪态要点·····	(338)
为女性增添魅力的绝招·····	(340)
施展魅力的技巧·····	(342)
女性参加社交活动前的准备·····	(344)
女性巧用社交中的手势·····	(346)
拒绝应讲究艺术·····	(347)
约会告别要讲究艺术·····	(349)
留给异性朋友一个好印象·····	(350)
与异性交往要注意特殊要求·····	(351)
女性美化自己声音的方法·····	(351)
巧妙摆脱难堪局面·····	(353)
美女在社交中要提高警惕·····	(354)
泼辣女性所具有的优势·····	(357)
注意吃喝之相·····	(358)