

西风 编

女性生活小百科



华南理工大学出版社



女性生活小百科

(第二版)

西 风 编

· 华南理工大学出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

女性生活小百科/西风编. —广州:华南理工大学出版社,
1997.5
ISBN 7-5623-0393-2

I. 女…
II. 西…
III. 女性-百科
IV. Z2

华南理工大学出版社出版发行

(广州五山 邮编 510641)

责任编辑 子涵

广东省新华书店经销

广东封开县人民印刷厂印装

开本:787×1092 1/32 印张:5 字数:112千

1997年4月第2版 1998年4月第3次印刷

印数:25001--30000

定价:7.00元

目 录

学会打扮自己

十分钟化妆术	(1)
化妆十戒	(2)
夏日化妆技巧	(2)
修饰眉毛的步骤	(3)
画眉要配合脸型	(4)
如何画眼影色	(5)
消除眼袋有方	(6)
怎样消除眼皮肿	(6)
预防光毒反应 涂口红要有节制	(7)
令红唇不易褪色	(8)
改变你不好的唇形	(8)
怎样使黄牙变白	(9)
保护头发免受损伤	(10)
怎样洗头发	(12)
长发姑娘美容要诀	(13)
教你自做秀美发型	(14)
教你自编法式发辫	(15)
如何使指甲漂亮	(16)
如何保护皮肤	(17)
睡前护肤事半功倍	(18)

秋天敏感皮肤的护理	(19)
补妆卸妆宜得法	(20)
保妆应尽量避免流汗	(21)
如何自制面膜	(22)
利用嗅觉的减肥方法	(23)
经络擦浴减肥法	(24)

女性穿戴技艺

腹部大的人如何穿着	(25)
肩部狭窄的人如何穿着	(25)
胸部扁平的人如何穿着	(26)
脖子短的人如何穿着	(27)
职业妇女的日常衣着	(27)
T恤的穿法	(29)
障眼法令你更苗条	(30)
求职面试注意衣饰	(31)
步入社会的少女添置衣服诀窍	(31)
怎样选择泳衣	(32)
怎样穿高跟鞋	(33)
怎样穿耳环孔	(34)
怎样选择和佩戴耳环、项链和戒指	(35)
戴眼镜赶时髦 选眼镜学问多	(36)

女性与社交

女性的笑容	(38)
女性正确的立姿	(39)
女性优美的步态	(39)
女性得体的坐姿	(40)
女性雅观的动作	(41)

女性的举手投足	(41)
女性在作主角的场合	(42)
女性在非主角的场合	(43)
女性的察颜观色	(43)
女性的善用语言	(44)
女性在遇到尴尬的时候	(45)
社交应酬十项高招	(46)
少女在社交时怎样克服害羞心理	(47)
女性的坐姿与性格	(48)

女性日常保健

女性要学会喝水	(50)
女性蜜月期应多饮水	(51)
多饮茶可使身材苗条	(52)
穿健美裤要特别注意会阴部的清洁卫生	(53)
美眼操可防鱼尾纹	(54)
脸色不佳时,怎样按摩穴位	(55)
减肥错误观点七则	(55)
不吃早餐减肥 结果适得其反	(57)
节食减肥容易引起闭经	(58)
减肥经前不适 专家提供善法	(58)
痛经食疗法	(59)
经期怎样调节情绪	(60)
月经与牙痛	(61)
绝经期可预测	(62)
怀孕莫忙进补	(62)
孕妇心情常开朗 胎儿宫内保平安	(63)
准妈妈应息怒 胎儿会复制母亲情绪	(64)

孕妇膳食	(64)
六种健体运动适合孕妇参加	(65)
产前的正确护理	(66)
初当妈妈防“乳痈”	(68)
少女什么时候开始带乳罩好	(69)
姑娘的胸部两侧不对称怎么办	(70)
怎样使乳房丰满健美	(71)
少女变声期怎样保护嗓音	(71)
如何收缩双下巴肌肉	(72)
孕妇需要问医生的问题	(73)
妇女精神健康状况自测题	(74)

妇女生活禁忌

孕妇化妆禁忌	(78)
妇女禁忌浓妆	(78)
孕妇禁忌常看电视	(79)
孕妇禁忌仰卧睡	(79)
孕妇禁忌房劳	(80)
孕妇禁忌玩猫	(81)
产后四忌	(81)
不要躺在床上给孩子喂奶	(82)
月经期六忌	(83)
女性忌骑男式自行车	(84)
旅行途中忌受孕	(84)

新婚知识

婚前检查包括哪些内容	86
新婚前后注意事项	86
新婚须防女性情感紧张症	87

婚姻的血型匹配	88
女性的最佳结婚年龄	89
新婚蜜月期间的营养	90
老年夫妇性生活和谐的心理因素	91
性生活的目的	92
妇女常夜梦性交属病态	93
房事前的禁忌——负性情绪	94
性生活的规律性	95
女子性交后仍需爱抚	96
女子性欲亢进也可由疾病所致	97
房事后为何尿失禁	97
房事后为何头痛	98
“性交痛”的常见原因	99

女性生理保健

受孕	101
妊娠	104
分娩	110
产后期	115

避孕及流产常识

避孕的盛行	119
避孕的阻力	121
避孕方法	123
流产	144
流产方法	145
流产心理	147
附：预产期推算对照表	151

学会打扮自己

十分钟化妆术

工具:拔毛钳、淡色粉底、暗色粉底、霜状腮红、婴儿爽身粉、眼影、眼影笔、眉笔、粉刷及唇膏。

1. 检查眉笔,确定眉毛的弧度,因眉毛的弧度对整张脸有平衡作用。

2. 将粉底涂在脸上和下巴,均匀地涂擦,不要有痕迹,再用海绵使脸部平润。

3. 用粉扑沾散粉均匀地涂擦脸部。

4. 涂眼粉和描双眼皮,并描出上下眼线。

5. 把眉上的粉刷去,抚平杂毛,用眉笔轻轻描出眉毛,然后用刷子使线条柔和。

6. 用腮红(胭脂)刷两颊,增加明艳度,颜色视白天、黑夜及衬影不同而定。

7. 用唇笔勾划出唇形,颜色要比唇膏颜色暗,先画下唇,唇角略延伸。

8. 先直接涂满唇膏,然后用纸吸干后再涂一层,这样唇膏就不会脱落了。

化妆十戒

完美的妆要**不留痕迹**，**专家提出以下的美容十戒**：

1. 化妆不可过浓，要做到用量少而效果佳。
2. 不和谐的色调和不协调的配合乃化妆大忌，因为化妆品是用来辅助天然本色的，并非与之相争。
3. 切忌不均匀不细腻地敷用化妆品。若在颈部和面部之间显出粉底的界线，或者两颊各有一块圆形的胭脂，眉毛像两根黑炭，那就全无美感可言。
4. 切忌残留粉迹在衣服及饰品上，敷粉之后，一定要做好保洁工作。
5. 切忌不洗脸就化妆。
6. 忌餐后唇膏退落，只剩下边缘一圈；忌补妆后不规则不均匀情况。
7. 化妆必须同身分、场合相称，明显的眼盖膏绝不能在白天涂用，假睫毛在上班时不应配戴。
8. 化妆时绝不能匆忙草率，否则得不偿失。
9. 切忌顾上不顾下，女士的鞋子犹如男士的衬衣一样，是别人鉴定仪表的第一着。
10. 化妆后忌不检查，出门前最好在全身镜前仔细全面检查一下。

夏日化妆技巧

夏天化妆，有很多不便。由于夏天气温高，太阳烈，一到室外便会大汗淋漓，脸上的化妆就有化开的可能，因此夏日化妆

需要注意以下一些问题。

检查化妆品：在夏日，即使是干性皮肤的人，脸部也会较为滋润，因此要停止使用冬天用的化妆品，重新购置适合夏天使用的又符合你的皮肤的护肤品和化妆品。同时仔细地清理一下，看哪些化妆用具需清洁，哪些应该更换，以免细菌积存从而污染皮肤。最好每隔一两天，用酒精消毒唇刷、眼影扫和胭脂扫等。夏天宜使用较清淡的护肤化妆品。

化妆品在脸上不宜保留太长时间：由于夏天皮肤较易污染，因此脸上的化妆品也容易变质而污染皮肤。因此脸上的化妆品保留时间不宜超过 6~8 小时。有条件的话，最好每 4 小时落一次妆，用护肤品和清水进行彻底的清洁，然后到需要化妆的时候再重新化妆。

处理残妆：当脸上的化妆被汗水污染之后，不适宜在毫无处理措施的情况下补粉、补妆，最好随身带一瓶自制的香花水。制法是：抗菊花 25 克、金银花 15 克、桂花 15 克和水 2 碗煮成 1 碗，放冰箱中。每次手袋放一小瓶和干棉花，要补妆前，先用棉花浸湿香花水，轻轻印在脸上，印去汗水和浮粉，然后才补妆。若汗水污染得很厉害，最好下了妆再化妆。

晚上护肤：每天晚上一定要认真护肤。除下妆洗浴外，另外可用极淡的柠檬盐水来洗涤下妆后的脸部及颈部皮肤。

修饰眉毛的步骤

修拔眉毛要讲究技巧。美容专家认为，修饰眉毛可分五个步骤：

1. 对着化妆用的放大镜，用眉刷将眉毛扫顺，然后用棉花蘸少许酒精或收缩水扫抹眉毛及周围，有清洁及安抚作用。

2. 用一支眉笔垂直放在眼内角与鼻翼之间,笔尖所指之处,即为眉毛的正确起点,起点处点一小点为记号。

3. 把眉笔从垂直移到鼻翼与眼瞳外沿使成斜角线,笔尖指向眉毛上之点,即为眉拱所在。

4. 将眉笔移向眉骨末端,铅笔内线落在眉骨上之点,就是适当的眉尾位置。

5. 决定了眉型后,开始用眉钳拔除眉下沿的散乱小毛和眉头眉尾两端多余的毛,直至获得理想的眉型。

画眉要配合脸型

画眉的主要功用在于使女士的脸部看起来更加美,所以不必特别强调个性,反之,要注意的是画出来的眉型是否与自己的年龄、脸型相配。

在请教过美容专家后,试将几种基本的脸型与眉型互相配合的方式介绍如下:

椭圆形脸:眉头应与眼头成直线,慢慢高起,至眉峰处往下斜,眉峰应在眼球的外围,眉头较粗,眉毛较细,这是眉毛标准的画法。

长形脸:长形脸的眉毛应画平形,只能稍微弯一点,不必画眉峰,眉头与眼头成直线,这样,可缩短脸的长度。

方形脸:方形脸的腮骨较大,为了平衡腮骨的突出,可将眉头稍为往外移一点,眉峰也跟着往外移,眉毛较短。

圆形脸:眉部和眼头成直线,逐渐往上挑高,直到眉峰处再往下画,眉峰在眼球的正中心,这样的眉型会使圆形的脸看起来比较长。

尖形脸:也就是倒三角形的脸,这种脸型多半是瘦人,为

了使脸颊看起来丰满一些,可将眉头往中间稍移一些,画法与方形脸正好相反。

无论是哪类面型配哪种眉型,在画眉时务必请注意的是,眼、眉切勿涂得过于乌黑,因为乌黑会使任何眉型看上去都显得呆板。

如何画眼影色

眼影和眼盖膏是女性化妆时必须用的东西,因为它们美化眼部方面尤其显得重要。

一般人比较常用的眼影有蓝、绿、红和咖啡色等。有些人喜欢用眼影颜色配衬衣服,也有以配合自己的肤色为主,由于每种颜色都有属于它的特性,读者也可据这些特性而选择适合的眼影膏。

咖啡色:属于黄色系,是最自然的一种色彩,最适合东方黄皮肤的人,涂上棕色眼影,当张开眼睛时不易发现眼影效果,但在眨眼时却显得异常动人。

紫色:是蓝色和红色的混合,它本身并不美丽,却能给人成熟高雅的感觉。

蓝色:属于冷色系列,具有直线感,因此,上眼影时,可沿着眼睛画一直线,发挥它独有的特性。

多色眼影流行亦有三四年了,但今年的眼部化妆却有返朴归真之趋势,主要采用同色系而深浅不同的组合来美化双眸。一盒眼影内,有沉哑、柔滑、闪亮三种质感的眼影粉,利用光暗深浅可变出多种不同的效果。使用的方法非常简单,先将“柔滑”眼影粉扫上眼盖,由眼头向眼尾,扫至四分之三的部位,无须扫至眼尾,均匀地抹在眼部四周,再以尖型扫子用“沉

哑”眼影粉描画眼线。从离开眼头三分之一的部分开始，向眼尾方向可看见2~3毫米的宽度为标准。然后，在下眼皮，由眼头部位向眼尾方向，成水平线描画一条细线，再用“闪亮”眼影粉在眼尾部位，涂在“柔滑”眼影粉上方。

至于三种质感眼影粉的区别，“沉哑”属深色泽，“闪亮”属浅色泽，而“柔滑”则属于上述两者之中间的色泽。

上述只是其中一种描画方法，其实不同的画法与不同深浅的组合，可以改变视觉上的效果，不妨试试。

消除眼袋有方

眼袋的出现是不分年龄和性别的。每个成年人都有出现眼袋的可能。眼袋的形成与人体的生理现象有关。随着年龄的增长，人的皮肤会变得松弛。

眼袋轻微者，可以用化妆品掩饰，在眼部周围轻轻抹上一层遮瑕膏作为底色，然后轻轻揉擦眼睛。晚上睡觉前也要避免饮水太多水，否则容易造成水肿现象。

如果每天能够坚持做眼部和面部运动，可令面部肌肤结实有弹力。眼部运动多，附近的血液循环畅顺，可助眼袋消除。

怎样消除眼皮肿

睡眠惺忪、疲倦不堪，许多人常为此面容而烦恼。要解除这种烦恼，首先要找出原因，然后耐心治疗。

下眼睑浮肿的眼袋多半来自遗传，而且，随着年龄的增长愈加严重。此外，经常熬夜的人或工作较辛苦者，也容易受黑眼袋之苦，但不管成因如何，都可以治疗，更可以利用巧妙的

化妆来掩饰。

早晨起床后,如果发现眼皮肿得厉害,过后又逐渐好转,那是因为脸部皮下组织暂时堆积了较多的水分,而眼睛周围的皮肤却较薄,容易显出肿胀。

另外,晚上睡觉时,头部的血液没有向下流动,一方面是因为此时身体平躺,另一方面或许是由于枕头或床垫太硬,使身体受压,阻碍了血液循环,因而全身的水分流动情形就会“错乱”。最快的治疗方法是:睡觉时把枕头垫高些,让堆积在眼睛周围组织里的水分能够向下流。

造成体液堆积的原因还有,平时睡得太多,或者睡眠不足,以及肾脏病。缺乏运动、过敏、怀孕期间荷尔蒙激增、哭泣等等,也会引起眼肿。

预防光毒反应 涂口红要有节制

女士涂口红已是礼貌之一。

使用口红应有节制,因为长期涂抹会使唇部组织角化,发干发痒,严重的还会发生脱屑甚至引起发炎。口唇较干燥者,最好尽量减少使用唇膏。此外,有些口红在可见光的照射下,会产生“光毒性”反应,这可能因为口红接触到某些观感物质,在吸收光能量后,释放出能量,导致细胞死亡或损伤。这种光毒性反应绝不可轻视,因为在口红涂抹过的地方,细胞内的脱氧核糖核酸会因为这种反应而受损,负伤的脱氧核糖核酸有发展演变成为唇癌的可能性。

令红唇不易褪色

节假日或参加宴会时，各种饮品、食物都会破坏你的红唇，但不可能一手持着酒杯，一手拿着唇膏，频频为红唇补妆。因此，必须找到一种办法，尽可能使唇部的化妆保留得长时间一些，以下四个步骤或许可以帮助你：

1. 先用唇笔描出嘴唇的轮廓，然后轻轻向唇内及至将整片嘴唇涂过一遍；
2. 用唇扫将它扫匀，然后用纸略吸干；
3. 扫上一层透明的唇粉；
4. 再用唇膏均匀地涂上。

改变你不好的唇形

表现唇的美，首先要使唇的轮廓清楚。口角、唇峰、下唇弧线各个关键点位要定得准确。

假若修改唇形的妆，因修补的地方太明显而失败，如唇膏开始损耗时的情况，千万不要改变整个唇形。以下是常见的修改方法：

嘴太大：唇线画在自然的唇形之内，用深而光亮的颜色打影。

唇太厚：避免明亮、闪耀或深颜色，唇膏涂在自然的唇形内。

唇太薄：在自然的唇形外勾勒出淡色的阴影，在靠近唇角处停住，然后用较深的色调涂满唇部。

上、下唇的厚薄不同：可用两种不同的暗影，厚唇用较暗

的色调,薄唇时用较淡的色调。

怎样使黄牙变白

年青的姑娘都希望自己有一口晶莹光亮、洁白如玉的牙齿。可是,有些姑娘却偏偏一口黄牙或黑牙。对镜观之,常为了一口黄牙而苦恼。

姑娘的牙齿为什么会变黄呢?常见的原因有:

1. 由于饮水中氟含量过高,引起氟斑牙或称斑釉症。氟斑牙表现为釉面无光泽,不透明,呈混浊的白垩样,出现斑点、斑线、斑块,颜色由浅黄到深棕色、黑色,釉质缺损。

2. 四环素牙:少女在婴幼儿期口服或点滴了四环素类药物使牙齿发育受损,牙齿变为黄棕或灰褐色。

3. 龋齿:由于牙齿上长洞,洞内积存细菌和食物从而使牙齿染成浅黄或棕黑色,或灰褐色。

4. 少女在婴幼儿期间营养不良,或患过全身性的严重疾病,导致牙齿发育不良,失去光泽,色素沉着,牙面呈黄褐色或釉质缺损。

5. 吸烟饮茶,可使牙面吸附色素。

6. 不注意口腔卫生,不经常刷牙,造成牙垢堆积,使牙面产生棕黄色或深褐色斑块。

怎样使黄牙变白呢?对已经变色的牙齿可到医院采取下列方法治疗。

1. 对氟斑牙,用6%~10%盐酸仔细涂擦牙面着色区,每次最多10分钟,多次逐渐洗擦,涂擦时浓度不要太高,时间不可过长,以免损伤釉质。每次洗擦后,涂以75%氟化钠糊剂,使其硬化并防止过敏。