

完美女性 贴心微语

——都是女性感兴趣的话题

少林木子 晓玲 著



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

完美女性贴心微语

——都是女人感兴趣的话题

少林木子 晓 玲 著

金盾出版社

内 容 提 要

在当今快节奏的时空中,女性既要为工作奔波,又要为家庭操劳,于是“做女人难”的感叹不绝于耳。

本书专挑女性感兴趣的话题,加以探讨,提出建议。从衣食住行、言谈举止、仪态美容,到交际能力、驾驭事业等等,一一作出了科学答案。你想成为完美女性、拥有开心生活吗?请读一读此书吧!

图书在版编目(CIP)数据

完美女性贴心微语/少林木子,晓玲著. —北京:金盾出版社,2005.9

ISBN 7-5082-3696-3

I. 完… II. ①少…②晓… III. 女性-生活-通俗读物
IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 069041 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:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京天宝印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:9 字数:196 千字

2005 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:12.50 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

现实生活中,人们早已进入瞬息万变的快节奏生活空间,无论是在生活、工作或社会交往中,男人不再一统天下,女人和男人一样,都拥有公平竞争的机会。在迎接挑战和生存中,女人既是男人的合作伙伴,也是男人最强有力的竞争对手。

不仅如此,女人除了与男人一样为了生存,无休止地工作、学习、交际、应酬外,回家后又要洗衣做饭、带孩子、服侍丈夫、孝顺父母公婆等等。面对繁重的家务琐事,婚前的一切美好憧憬,在实实在在的锅碗瓢盆交响曲中像肥皂泡一样破灭了。生存于竞争日趋激烈、残酷,快节奏、跳跃式发展的今天,女人又不得不为工作奔波,为生活操劳。社会的责任、工作生活的艰辛、衣食住行、柴米油盐,处处样样,时时刻刻,无不让女人殚精竭虑。渐渐地,曾经秀美的容颜被岁月的巨刀无情地刻下了沧桑,曾经亭亭玉立的情影,因生活的磨炼而失去窈窕。女人已心力交瘁!难怪那句“做女人难”的

感叹恒久不衰。

正因为如此,本书由细微处入手,专挑女性感兴趣的话题,加以议论探讨,提建议、想办法,本着实用性和可操作性的原则,从特有的视角告诉每一位女性,如何提升心智,认识自我,完善自我,保护自我,以及塑造一个完美女性所必备的要求。并从现代女性的衣食住行、言谈举止到如何散发女性独具韵味的形象魅力,如何培养必备的交际能力,如何突破自我、向自我挑战、由内向外全面造就自我各方面的素质和修养,做出了科学的答案。对女性在成长历程中所遇到的困惑、迷茫和工作、生活、学习、恋爱、婚姻、家庭中的羁绊、落寞、无助,用鲜活的事实印证了所述观点,为女性提供了切实可行的生活指南。观人之微、女性风仪、情事传真、健康快车,篇篇精彩生动,字里行间闪烁着一个完美女性的智慧与光芒。

你想成为完美女性,拥有完美幸福的生活吗?

快打开此书吧,它会使你豁然开朗,伴你幸福一生!

少林木子

2005年夏 北京十八里店 897号

目 录

第一章 永葆青春

1. 女人的真境 (1)
2. 青春期少女的自然风韵 (3)
3. 女性自塑胸部美 (5)
4. 女性腿部的美化 (6)
5. 新娘的美化技巧 (8)
6. 中年女性怎样才算美? (12)
7. 风韵犹存,红颜久驻 (14)
8. 服饰色彩、款式与人体的搭配艺术 (16)
9. 高级职业女性的衣着品位 (21)
10. 令男士反感的着装 (23)
11. 走出女士风姿来 (24)
12. 女人如何装扮自己? (26)
13. 纹坏了唇线怎么办? (28)
14. 脸部自我按摩美容法的妙用 (29)
15. 模特的美容秘诀 (30)
16. 玛丽莲·梦露美容妙方 (33)
17. 笑,脸部的最佳美容剂 (34)



18. 延缓容颜衰老的方法 (36)
19. 白领丽人扮靓术 (37)
20. 风韵万般腰间出 (40)
21. 服装配饰增魅力 (42)
22. 服装与安全感 (44)

第二章 初涉爱河

23. 初涉爱河的四大学区 (45)
24. 恋爱中女性常犯的错误 (49)
25. 女性初恋十五忌 (52)
26. 女性热恋八忌 (54)
27. 女性失恋七忌 (56)
28. 摆脱有妇之夫纠缠七忌 (58)
29. 一见钟情是否水性杨花? (59)
30. 从单相思的死胡同里走出来 (61)
31. 不要姑息单恋的人 (64)
32. 哪几种女人是男子所讨厌的? (65)
33. 他值得你爱吗? (68)
34. 他变心你也有责任 (71)
35. 择偶不要太求全 (73)
36. 怎样做一个主动的被动者? (74)
37. 不要急于撩开爱的“面纱” (76)
38. 你是否爱上了他? (78)
39. 怎样打听他是否真正爱你? (81)
40. 他为什么不追求你? (83)



41. 伪装是失败的别名 (85)
42. 不要永远在情场候驾 (87)
43. 未婚少女心理探秘 (89)

第三章 婚后互动

44. 夫妻和睦七秘诀 (93)
45. 从颜色看男人的个性 (96)
46. 勿踩男人的“雷区” (99)
47. 妻子指责丈夫要不得 (102)
48. 夫妻敌意应消除 (103)
49. 40岁女人的优势 (105)
50. 绯闻的困惑 (108)
51. 婚前同居遗憾多 (111)
52. 试婚,道德的沦丧 (114)
53. 婚姻认识的五个错误概念 (118)
54. 婚后快速闯“六关” (120)
55. 了解丈夫的秘密 (123)
56. 注重婚姻成败的纽带 (125)
57. 怎样做个标准妻子? (128)
58. 做女人必须知道的几件事 (129)
59. 夫妻吵架后的言和技巧 (131)
60. 怎样使花常好月常圆? (134)
61. 怕老婆的男人不一定是个好丈夫 (136)
62. 显微镜下的男人 (138)
63. 跟男子一起生活时的三不要 (140)



64. 女人仅有温柔是不够的 (141)
65. 男人是什么? (142)
66. 看男人生活相 (143)
67. 当你和他在一起的时候 (146)
68. 观人于微 (147)
69. 女性风仪:永远的美韵 (150)
70. 你要他俯首帖耳吗? (155)
71. 夫妻之间应互相忍让 (157)

第四章 孕期指津

72. 孕期保健有哪些注意事项? (159)
73. 女性未婚先孕六忌 (160)
74. 婚期遇上月经期怎么办? (162)
75. 避孕失败的补救措施 (165)
76. 初次怀孕勿轻率做流产 (167)
77. 女性受孕十一戒 (168)
78. 胎儿致畸十二源 (171)
79. 孕妇胎教九宜 (172)
80. 孕妇要“因时择食” (174)
81. 精神心理不佳会导致不孕 (176)
82. 停服避孕药后妊娠时间的选择 (177)
83. 避孕过程中怀孕胎儿会畸形吗? (179)
84. 女性血友病携带者请不要生男孩 (180)
85. 产前多注意调养身体 (181)
86. 产前莫瞒流产史 (182)



87. 产前必须做检查 (183)
88. 怎样实施紧急分娩? (186)
89. 亦忧亦患剖宫产 (189)

第五章 健康快车

90. 做一个健康的女人 (191)
91. 少女切勿怕脂肪 (196)
92. 女性健美操可防胖 (197)
93. 为何未婚女性也有“妊娠纹”? (199)
94. 女性应养血调经 (200)
95. 健康妇女不宜用高锰酸钾液 (201)
96. 更年期妇女十不要 (202)
97. 老年妇女健身五不要 (203)
98. 少女常见的情绪障碍 (205)
99. 少女的敏感与神经衰弱 (208)
100. 妙龄女性警惕厌食症 (210)
101. 哪些妇女易患更年期综合征? (212)
102. 更年期女性忽冷忽热之谜 (213)
103. 威胁女性健康的敌人 (214)
104. “十女九带”不用怕 (216)
105. 当心厨房女人病 (217)
106. 女人体内的“洪涝之灾” (218)

第六章 情事传真

107. 一个独身女人的自白 (221)



108. “款姐”需要精神生活 (225)
109. 独身女人面面观 (226)
110. 女人的命运靠自己 (229)
111. 女强人的辛酸 (230)
112. 一个幸福家庭的毁灭 (233)
113. 重塑男人的女人 (236)
114. 困惑中的“婚纱” (239)

第七章 自我保护

115. 女性在男性心目中的七丑 (246)
116. 现代女性怎样说话才可爱? (247)
117. 女性经营十忌 (252)
118. 女性克服羞怯十不要 (254)
119. 丑小鸭生活六忌 (255)
120. 舞场女性八忌 (257)
121. 女性交际九不要 (259)
122. 女性与异性相处十忌 (260)
123. 女性面临歹徒七忌 (262)
124. 姑娘预防不测九忌 (264)
125. 男人开出的女性“黑名单” (266)
126. 男士之吻怎样拒绝? (267)
127. 怎样对付坏男人? (269)
128. 当你和男人谈话的时候 (272)
129. 你了解男人的内心隐秘吗? (275)

第一章 永葆青春

1. 女人的真境

女人是大自然的一种绝顶创造，是温暖人间的一轮艳阳，是一个永恒的、诱人的秘密。然而，你是否想过这样一个问题：女人的真境在哪里？

依笔者意，这真境在于她的被体味，在于她的能够被体味和值得被体味。

古语曰：“与善人居，如入芝兰之室。”这话用于那些行将成熟和业已成熟的女性；可谓至极。的确，好女人总是以其秋水般的眸子、铅黛般的秀眉、乳润的唇、温柔的手、富于曲线美的体形、亦淡亦浓的气息……确证着她鲜鲜活活地存在。当你置身在她的身边时，就恰像入芝兰之室，既能体之、又能味之；又像亭立于春塘边，可以清地嗅到那散发着淡腥的草味，可以爽爽地感受到那掠过湖面吹来的裹着水气的风。

女人仿佛是专为情而来这个世上快乐地走上一程的。她们生就的一身情骨、情态、情火、情思、情味、情韵……简



直就是一个情的精灵儿。那位生在二百多年前的曹雪芹，就曾呕心沥血，为女子立传以揭其秘。他在《红楼梦》中描写女人原来是裸绛珠灵草，是受了天地精露的滋养，才从人形化成“女体”，连五脏都郁结着不尽的缠绵之意。因此，不妨说这“女体”就是“情体”，是生就的“情坯子”。这“情坯子”，在人世间既耐磨难，又喜磨难。它一代一代地演绎出无数离合悲欢、可泣可歌的情的故事，维系着男男女女之间扯不断、理还乱的恩怨爱恨。这“情坯子”有时像月亮，把融融柔柔的光线洒满人间的角角落落；有时像磁石，由于她的出现，无形无迹中将人际关系进行新的排列；有时像火炭，烤得你发狂；有时像冬雪，将你净化得像她一样洁白。这“情坯子”，越是当她不知其为“情体”时，或其虽知之却偏又懒知之，因而越发呈现为憨态时，就越是具有被体味的耐度与浓度。

女人又像是一首含蓄的、朦胧的、无字无题的音乐作品。在艺术家族里，音乐，尤其是纯音乐作品不同于其他艺



术直接地去表现生活，而注重于对生活中某一种情绪、气氛、情调、感受……的传达。在男女组成的社会里，通常情况下男人喜欢较多地把其精力用于对生活的搏击、开拓上，女人则较多地喜爱将其心思用于对生活的营构、体验上。相比之下，女人有着对生活更多、更强烈的感受、理解与热爱。可以说，女人是以音乐的方式去感悟、沉醉于生活的，并且她本身就是一首如云如雾、如烟如风的音乐作品。而她之所以这般地具有魅力，就在于她能珍视大自然对她的绝好赋予，并将这种赋予温暖人间。因此，当你愈能深刻地去理解女人的时候，你就会愈加深刻地理解生活与生命；愈能笃情地去体味女人的时候，就会愈加炽热地去拥抱生活与生命。

记得有谁说过，美女子的条件是：“有态、有神、有趣、有情、有心。”在我看来，这“有态”即有女子的“情体”又是好女人之要素，“有神”、“有趣”、“有情”、“有心”皆寓于其中。而其“态”又有赖于其“心”、其“情”、其“趣”、其“神”的充实与升华。惟如此，她才是一个立体的、存在的女人，一个鲜鲜活活、真真实实的女人，一个即将成熟或已经步入成熟之路的女人。这兴许就是女人的真境。

2. 青春期少女的自然风韵

俗话说：“女大十八变，越变越好看。”这句话是青春期少女风韵十足、光彩照人和富有令人心醉神往的女性魅力



的生动写照。女孩子一旦进入青春期,其体形姿态与生理、心理方面均将发生一系列微妙变化。原来顽皮好动的个性不知不觉地变得羞涩温顺了;本来苗条单薄的身躯出落得丰满了;乳房开始隆起,臀部渐显丰腴,皮肤日渐细腻娇娆,越发显得亭亭玉立、楚楚动人、娇艳可爱;即使本来缺少天生丽质、并不十分漂亮的女孩子,此时也会因有了女性特征而洋溢出青春的光彩和神奇的魅力,展现出女性美不胜收的独特风韵。

大多数青春期少女都十分珍视和暗自欣赏自己的风韵与魅力,自觉不自觉地在他前背后加以显示,几乎所有的少女均会有意掩盖自身容貌上的弱点与不足。她们渴望把自己打扮得更漂亮和引人注目,甚至会向比自己年龄稍大的同伴求教,这就更加增添了少女楚楚动人的风韵,也因此常常引来众多的男孩子爱慕的目光。必须指出,初涉青春期的少女,其风韵与魅力是非常纯洁的,这种纯洁当然也包含了个性天真、思想单纯以及拥有大自然赋予的圣洁之美等少女的本资天慧。从某种程度上说,这一时期少女的生理与心理均未完全成熟,尽管她们已经拥有女性的风韵与魅力,但尚缺少正确驾驭这只小舟乘风破浪航行的经验和本领;虽然她们爱打扮,可是有时候不能恰当掌握分寸,在打扮上会有失偏颇、弄巧成拙。诚然,少女时代在女性的一生中是非常短暂的,但它的确是个鲜花盛开、美不胜收的黄金季节。有道是:“满园春色关不住。”少女的青春风韵就像春天的美丽景色一样,也是难以掩饰的。

少女随着年龄的增长和阅历的加深,其心理也会逐渐



成熟起来。她们渴望得到爱情,这也是非常自然和无可非议的。但由于初恋大多带有盲目性,对爱情的理解也极为简单与片面,因此,刚刚进入青春期中所产生的爱情是很不牢固的,最终获得成功的可能性极小。只有当少女真正全面成熟之后,并在接受大量爱情信息和取得一定实践经验的基础上,才能彻底从幼稚和幻想中走向成熟的现实世界,也才真正有可能获得诚挚的爱情,最终投入幸福生活的怀抱。

3. 女性自塑胸部美

丰满的胸部线条是现代女性特有的美。那么,年轻姑娘应怎样自塑胸部美呢?

①及时用乳罩。女孩子到了十五六岁乳房逐渐发育成熟,这时出现了富于曲线的美。乳房发育成熟后要及时使用乳罩,以防乳房松弛、下垂。乳罩不要过紧,过紧了压迫乳头,同时也会妨碍呼吸和血液的正常流通。

②锻炼胸部肌肉。女孩子的发育有早有晚,乳房大小也不一样。到十六七岁胸部仍然平平坦坦时,应注意加强体育锻炼,尤其是要锻炼胸部肌肉。例如:坚持做俯卧撑、单杠引体向上、双杠双臂屈伸以及参加各种球类活动和游泳等,这些运动都能促使胸肌发达。

③保持正确姿势。乳房正在发育的女孩,在平时走路和坐立时一定要注意体形美,养成挺胸收腹的习惯。切勿佝偻胸腰,以免影响体形的正常发育。



④进行胸部按摩。经常进行胸部按摩,可以加强血液循环、提高代谢能力,从而使肌肉丰满且富有弹性。

女性自塑胸部美,不仅能美化胸部线条,而且能增强心肺功能,从而真正达到健与美的功效。

4. 女性腿部的美化

腿部美,是女性美的重要部分,特别是穿着裙子、旗袍、泳衣等露出大腿的时候。

要使女性的腿部健而美,要注意几个方面。如化妆、鞋袜适当和锻炼。

★化 妆

玉腿最主要的是要光洁。这必须注意以下几个方面:

①如果腿上的汗毛软而淡,每天搽些粉底霜便可使腿