

全国知名妇幼保健专家倾力打造

引领健康孕育系列
YINLINGJIANKANGYUYUXILIE

· 有了它，你就会变得美丽可爱，充满迷人的魅力 ·

ShiYong NvXing
ShengHuo BaiKe

实用 女性 生活 百科

叶学益◎编著

- 什么样的女人最美丽可爱
- 什么样的女人最讨人喜欢
- 这里有许多你想知道但还不知道的
- 有许多秘密的公开，也有许多公开的秘密
- 这是每一个女人都应该读的书



内蒙古科学技术出版社



叶学益◎编著

实用 女性 生活 百科

ShiYong NvXing
ShengHuo BaiKe

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用女性生活百科\叶学益编著. —赤峰: 内蒙古
科学技术出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-5380-1894-3

I. 实… II. 叶… III. 女性—生活—知识 IV. Z228.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第161849号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

邮 编/024000

电 话/(0476) 8224848 8231924

邮购电话/(0476) 8224547

出 版 人/额敦桑布

组织策划/额敦桑布

责任编辑/斯日古楞

封面设计/胡椒工作室

印 刷/赤峰富德印刷有限责任公司

字 数/480千

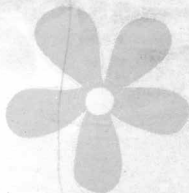
开 本/880×1300 1/32

印 张/15

版 次/2009年9月第1版

印 次/2009年9月第2次印刷

定 价/28.80元



前言

时尚女性历来都是人们瞩目的焦点。现代女性早已从家庭中解放出来，走进社会，融入社会，尽情展示自己的美丽与魅力。如何才能成为一个健康美丽的女人、一个具有高贵气质的美女、一个温柔妩媚的贤妻、一个聪明的家庭主妇，相信是每一位女性都十分关心并想知道的问题。

有人说，美，实际上就是女人与时间的赛跑。不幸的是，日常生活中能够跑赢时间并永葆青春的可谓凤毛麟角。如果有人宣称有一种秘方可以让女人永葆青春、永远美丽，相信没有一个女人不想得到。其实，美就在女人心中，只是需要有人把它唤出来而已。

《实用女性生活百科》就是这样一本书，它不仅能唤出女人心中的美，更注重女人由内而外的修炼。让不同年龄段的女性都能展示自己的美丽，自如地挥洒自己的魅力，尽情地享受幸福人生。

本书分别从健康活力篇、美容化妆篇、气质风度篇、宽容大度篇、温柔妩媚篇、琴瑟和鸣篇、相夫教子篇、持家理财篇、智慧养生篇，针对不同年龄段女性的生活、保健进行了讲解，帮助天下女性将自己打成一个时尚美丽的女性，一个充满活力的幸福女人。

如果女性能通过本书唤出自身的美，修炼一种迷人的魅力，在工作与生活中表现出一种从容与大度，成为一个时尚的女性，则是女人的幸运，也是这个世界的幸运。

编著者



第一篇

永葆青春的秘诀——健康活力篇



健康的女人最美丽

028

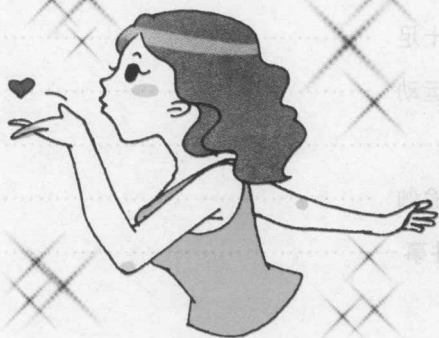
测一测你的健康指数	028
从头到脚为健康加分	030
别让肾虚赶走美丽	033
树立正确的健康观念	035
培养健康的生活方式	035
女性健康生活禁忌	037
走出日常保健的误区	039



吃出美丽白皙

042

润泽肌肤的饮食	042
美白肌肤的饮食	045
褪除色斑的饮食	046
抗皮肤衰老的饮食	047
祛除皱纹的饮食	049
延缓更年期的饮食	049
不同肤质的食物选择	050
异常肌肤的食物选择	051





睡出迷人魅力

053

保证充足的睡眠	053
科学睡眠四要素	054
好床睡出好梦来	056
为自己挑选一件好睡衣	057
不妨做个“睡美人”	058
改善你的睡眠质量	060
5种不健康睡觉习惯	062
防止失眠的美丽宝典	063
失眠了怎么办	064



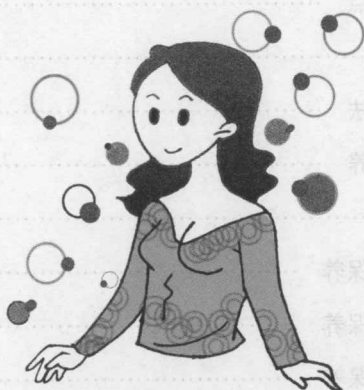
动出热辣性感

066

运动健身炫出活力	066
健身让你女人味十足	067
适合女性的健身运动	070
时尚健身运动	071
可在家做的简易瑜伽	073
运动要注意的7件事	077



美体的思维方式	078
美体的生活方式	080
美体尽在举手投足间	082
打造完美胸部	083
乳房健美注意事项	087
打造你的纤细细腰	088
塑造平坦结实的小腹	090
完美你的臀部曲线	092
让你的颈部更秀美	094
塑造优美、性感双肩	096
塑造背部的直挺与曲线	097
打造修长匀称的美腿	097
塑造你的迷人玉臂	099



第二篇

时尚为美丽加分——美容化妆篇



时尚是女性自信的彩霞

102

- 女性生活离不开时尚 102
- 时尚没有固定的模式 103
- 自信是追求时尚的翅膀 104
- 做好自己的形象设计师 105



你的肌肤你做主

106

- 学会判定你皮肤的性质 106
- 皮肤的日常保养要点 108
- 完整的肌肤保养 110
- 不同肤质的保养方法 112
- 不同部位的皮肤保养 115
- 夏季皮肤保养 117
- 20岁女性的肌肤保养 118
- 30岁女性的肌肤保养 119
- 中老年妇女的肌肤保养 120

最基本的面部化妆品	123
面部化妆的基本步骤	125
化妆时应注意的问题	127



飘逸你的秀发

129

判断自己的头发类型	129
科学的洗发方法	130
不同发质的护发方法	131
春季头发的护理	133
夏季头发的护理	133
秋季头发的护理	134
冬季头发的护理	136
头发枯黄的调护	136
出现白头发的调护	137
头发总是脱落的调护	138
头皮屑过多的调护	138



用服饰突出你的韵味

141

做个讲究穿着的女人	141
服装颜色的选择	142
服装款式的选择	144
7种有碍身体健康的服饰	146

职业女性着装宝典	147
服饰款式的选择	150
细节装饰让你更酷	151
饰品的迷人魅力	157
耳环的选择与佩戴	159
项链的选择与佩戴	161
戒指的选择与佩戴	163
手镯的选择与佩戴	165



让香水提升你的品位

166

选择适合你的香水	166
擦香水的正确方法	167
不同环境使用不同的香水	169
喷香水的最佳时间	171
不妨“穿上香水”	172



第三篇

由内而外散发迷人魅力——气质风度篇



打造迷人的个性

174

- 你是哪种性格的女人 174
- 不妨做一个个性美女 177
- 打造你迷人的个性 179
- 用个性展示你的魅力 181



修炼高贵的气质

183

- 征服一切靠气质 183
- 女人该拥有哪些气质 185
- 注重气质的修炼 188
- 努力打造自己的气质美 189



透出优雅的风度

192

- 女性应该具有的优雅风度 192
- 女人的风度从何来 193

由内而外透出优雅的风度	196
追求自身形象的整体美	197
让你的声音更具亲和力	198
美化自己的形体语言	201
让你的姿势更加优雅	202
拥有仪表美的方法	206



第四篇

处世游刃有余的法宝——宽容大度篇



做一个有教养的女人

208

- 现代女性的基本素质 208
- 女子社交中应有的礼仪 209
- 走亲访友的一般礼节 212
- 交谈时说话的学问 213
- 打电话有讲究 215
- 素养女人的完美守则 218
- 女性社交禁忌 220
- 制怒是一种修养和能力 223



与人相处的艺术

225

- 宽容的女人最具亲和力 225
- 做一个善于聆听的女人 227
- 避免与观点不同的人争论 228
- 与异性交往要保持分寸 231
- 婆媳相处的艺术 233

妯娌相处的艺术	234
姑嫂相处的艺术	236
邻里和睦的秘诀	237



女性职场游刃有余

239

职业女性的必备条件	239
初涉职场的4大误区	241
女性职场生存两大法则	243
决定职场成功的8个细节	244
职业女性与同事相处的艺术	247
职业女性与上司相处的艺术	250



寻找一生的真爱

252

少女初恋须知	252
做一个男人喜爱的女人	256
为幸福寻找终身伴侣	258
女人应掌握的恋爱技巧	262
正确对待失恋	264

第五篇

吸引老公的秘密武器——温柔妩媚篇



温柔让你更有女人味

268

温柔让你更有女人味	268
发挥女性温柔的本色	269
似水柔情总动人	271
善解人意是女性温柔的真谛	272
浪漫是女人的一种温柔	274
用温柔经营爱情	276



用妩媚为你添风情

277

风情女人韵味十足	277
风情女人的9种特质	279
妩媚让你风情万种	281
抛媚眼为女人添风情	282
做一个丈夫喜爱的风情女人	284



性感女人更感性

286

性感女人最迷人	286
性感是女人的秘密武器	288
每个女人都可以是性感的	289
释放你的性感魅力	291
征服男人的性感攻略	294



撒娇的女人爱常在

296

撒娇是爱的代名词	296
撒娇让你女人味十足	298
撒娇是婚姻的“润滑剂”	299
女人要学会撒娇	301
女人撒娇可以千姿百态	303
别将撒娇变成撒野	305
女人撒娇要分场合	306
婚后将撒娇进行到底	308