

如何

女性自然生活手册

Nu xing zi ran sheng huo shou ce

使你更迷人



刘静◎编

「挺」起信心显现真我艺术

一星期让你脱胎换骨的秘诀



全心品味完美体形大学问

扮靓 装扮 情感

丰胸 仪态 婚姻

美臀 修养 性爱

珠海出版社

如何使你更迷人

刘静 编

珠海出版社



目 录

第一章 迷人女性的形体设计

一、扮靓：打造媚丽自我新时尚

1. 美容的需要 (3)
2. “美”的目的 (5)
3. 运动与美容的关系 (7)
4. 感冒时更要注重护肤 (9)
5. 不要用别人的化妆品 (11)
6. 假期后的皮肤护理 (12)
7. 化妆之定义和目的 (13)
8. 化妆之前 (16)
9. 关于化妆工具 (17)
10. 粉底的认识 (18)
11. 干粉的意义和用途 (20)
12. 修眉需知 (21)
13. 眼部化妆 (22)
14. 关于眼盖粉 (25)

15. 嘴唇的知识和打扮 (27)
16. 关于睫毛 (28)
17. 深浅粉底的运用 (29)
18. 时代感与美 (30)
19. 节食与减肥 (31)
20. 指甲的健康 (32)

二、丰胸：“挺”起信心显现真我艺术

1. 所有你想知道的乳房秘密 (34)
2. 捍卫双峰从现在做起 (35)
3. 乳房自我检查十分简单 (36)
4. 关于乳房疑惑的问答 (38)
5. 女性乳房的正确位置及形态 (39)
6. 青春期乳房如何发育 (40)
7. 乳房发育受哪些因素调节 (41)
8. 乳汁有多有少是什么原因 (42)
9. 对症下药的诊疗方式 (43)
10. 抬头挺胸内在美 (45)
11. 保养双峰女人必备之器 (46)
12. 从科学角度保养乳房 (48)
13. 哺乳是否影响乳房的健美 (50)
14. 如何拥有丰沛的奶水 (53)
15. 乳房疼痛原因及防治 (54)
16. 保持乳房健美的食物 (59)
17. 为什么要戴胸罩 (59)

- 18. 选择正确合适的胸罩 (63)
- 19. 不同服装穿戴不同的胸罩 (65)
- 20. 健美按摩护胸操 (70)

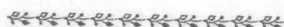
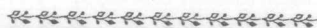
三、美臀：全心品味完美体形大学问

- 1. 臀部的美不可忽视 (71)
- 2. 臀部的形状可以看出年龄 (73)
- 3. 你的臀部属于哪种形状 (75)
- 4. 你曾为臀部做过保养吗 (77)
- 5. 什么时候会感到臀部吸引了男人的视线 (79)
- 6. 女性对臀部的“感受” (81)
- 7. 臀部大腿减肥健美操 (83)
- 8. 臀、腿部的综合健美操 (84)

第二章 迷人女性的形象塑造

一、装扮：女性气质高雅的绿叶

- 1. 脸型与打扮 (87)
- 2. 展现成熟的韵味 (93)
- 3. 嘴唇的新鲜感 (98)
- 4. 衣橱和服装配色 (99)
- 5. 女性亭亭玉立的“绿叶” (112)



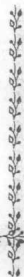
6. 男性无法抗拒的幽香 (119)
7. 着迷的部位 (122)
8. 丑女不自卑 (127)

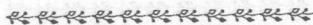
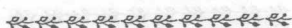
二、仪态：女性美丽动人的外衣

1. 仪态与教养 (128)
2. 衣食住行有讲究 (129)
3. 公众场合慢动“嘴” (136)
4. 懂不懂得性感美 (139)
5. 仪态美不是天生的 (149)
6. 色欲之忌 (152)
7. 生命之忌 (157)
8. 做事之忌 (165)

三、修养：女性沉鱼落雁的诱惑

1. 交谈十要 (170)
2. 要让别人欢迎你 (187)
3. 现代女性的仪表与内涵 (193)
4. 培养自己完整的人格 (196)
5. 举手投足间的行为修养 (200)
6. 拥有睿智的语言库存 (204)
7. 自卑与超越 (210)
8. 女性完善个性的要点 (215)





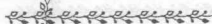
第三章 迷人女性的情爱婚姻

一、情感：聆听女人细腻多变的情感脉搏

1. 散发爱的信息 (223)
2. 女人表演天性中的情感因素 (224)
3. 性吸引不是爱 (227)
4. 小心男人的谎言 (230)
5. 初次去男友家拜访时 (232)
6. 潜在的危机——把男友偶像化 (234)
7. 永恒相爱的秘诀 (237)
8. 主动寻求快乐的三个情感支点 (240)

二、婚姻：女人与情爱周旋的持久战

1. 新婚生活的适应期 (245)
2. 沟通——保证家庭质量的秘诀 (247)
3. 你要知道——丈夫想让你知道的秘密 (257)
4. 完美婚姻的八大忌 (260)
5. 激情对话——婚姻的活力原则 (263)
6. 他是否有外遇？默默地察颜观色 (266)
7. 抽身而出——及时从外遇中脱身 (269)
8. 因财伤情——婚姻破裂的又一因素 (272)



三、性爱：从女性意识的觉醒到情感的丰满

1. 性爱的核心——真情 (275)
2. 培养性爱圆满的生活情趣 (277)
3. 性满足——美满性爱的金钥匙 (278)
4. 女人，不要掩饰性高潮 (280)
5. 夫妻严禁性放纵 (283)
6. 性生活十忌 (286)
7. 性器卫生 (303)
8. 女性性冷感 (305)

第一章

迷人女性的

形

体

设

计

第一卷

新入女子部

新

本

部

冊

一、扮靓：打造媚丽自我新时尚

1. 美容的需要

肯定地说一句：美容是需要的。

过去我们中国女性有一句老话，就是“女为悦己者容”。女人如果未找到心上人，或者心上人不在身边，那就“梳妆懒，镜无缘，打扮娇容谁人见？”（周璇名曲：四季相思）

其实，那不只是描写女儿家的情爱心态。男人吗，当他正处在追求期间，同样也是十分刻意地打扮，希望获得美人青睐。

这就说明了，“美”和“打扮”是为了增添“吸引”力，以求达到令对方（不一定是心爱的人）欣赏的目的。

在现代社会里，“美容”是每一个人必需的每天生活程序之一，是我们生活中精神面貌及自信心的表现。

也许你曾有过下面的感受——

当你置身于某次聚会中，到会的人面上都曾化妆（是指恰当的化妆），而只有你一个人完全不施脂粉。这时也许你会自然感到自卑，想躲开，甚至想找个洞进去。相反，如果在这一次聚会中，别人都没有打扮，而你则是十分恰当地化了妆，也许你立即就会有一种“傲视同群”的感觉，神采飞

扬，眉目生辉地领受着别人的赞誉。同样，当你在发型屋整理过头发，或者是经过打扮，穿上新衣服置身于人前，你马上会觉得腰板挺直，一面爽朗，讲话的声音也显得玲珑清脆，自信心蓦然增强了。这样的情形，是很多人都曾经有过的心态和遭遇。

这是一种来自生活的“需要”，也是“自信心”提升的表现。

其实，“美容”更是一种礼貌。

一个约会，如果你稍作打扮才赴约，会使对方有被尊重的感觉。

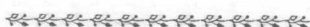
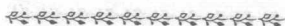
求职面试时，两个同样学历、经验和资格的女性，A是经过打扮的，B只是一张素面，100%的老板都会挑选A。因为谁都不希望自己的机构里没有点姿采，一片“青黄”，暮气弥漫，减低了士气。

美容是精神面貌的表现。

美容也是社会进步、繁荣发达、老百姓物质丰富的表现。

试看欧洲和亚洲的进步国家，她们的时装设计、发型设计、美容师行业特别发达，人才辈出，他们的存在是人民生活提升的一种需要。就如过去我们国家，全国所能呈现出的服装颜色只有黄、绿、灰，全国妇女也只是一张素面及碗型的发髻。不过，再看今天的社会，妇女从发型、服装、容貌都有了新的改观，也说明了实施开放政策之后，人民生活富裕了，有经济能力和条件打扮自己，消费水平全面提高，也是国家走向繁荣富强的一种表现。

化妆当然要分“浓妆”和“淡抹”。



妇女的一张素面不是不好看，有时我也十分赞成以这样的形象出现，但还是要看场合和结合自己的条件。

假如你年轻，皮肤健康有弹性，甚至白里透红，出现在一些比较随便的场合，素面给人带来一种清新自然，没有人造的加工，的确大受年轻女孩子欢迎。不少男孩子，甚至成熟男人，都爱欣赏女人的一张素面。

但是，有一张美好的面再加上懂得恰当地略施脂粉，就显然增添了几分颜色、美感，看上去叫人更舒服。

可一旦出席比较隆重的场合，或者是一些上流社会活动，你就必须根据自己的年龄、身份、形象、服饰、当日次的场合去设计一个合适的面部化妆，才能完美地表现你自己。

同时，美容也是你“情操”、“教养”的表现。因为打扮必然透出你对生活的品味。对生活品味未能提升到有水平的时候，很自然就能从你所用的化妆技巧和设计中看出来。所以，别小看涂脂抹粉，它真正包括个人修养、情操的提高和意识形态的表现等。

2. “美”的目的

尽管“美”没有一定的标准，但有一定的意义。我们努力希望达到美的目的，例如：选购美容护肤品、减肥、做健美体操、注意食物营养等。

据说，美国的女士们创立了一个比较新的“美”的概念和“漂亮”的主义，那就是“健康”、“强壮”和“精力充



沛”。

怎样才可以达到以上的标准呢？

有一点读者朋友们必须明白：不是任何运动的形式和内容都是适合自己的，我们千万不要盲目跟从或仿效。当你选择某一项运动或健美体操之前，应要先考虑以下的问题——

某些运动是倾向自然，调子轻快的，但某一些运动则需要比较复杂的动作。如果你喜欢群体的运动而又能够应付比较快的节奏的话，你可以选择集体的运动。

我们做女人的，做运动的目的志在消耗体内的多余脂肪，但有一些人参与运动却是为了争取胜利和优越感。

怎样决定自己所适合的运动？

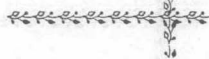
首先，我们必须尝试保持自己的信念和意念。如果你真是为了享受运动而又精于此道者，你就会对该项运动加以保持。

以下的问题是用以检讨自己体能的弱点和个人的适合与否——

- ①测验运动的速度
- ②考虑体重
- ③身体的强壮部分是否适合
- ④身体脂肪的多与少
- ⑤找寻自己的忍耐力和骨骼
- ⑥计算身体的弹性和柔软度

在夏天即将到来的时候，运动是十分需要的。因为秋冬期间多吃懒动，脂肪积聚多了，一旦穿起夏天的时装，身材的短处就无法掩蔽了。

健美操和游泳是我们所需要的，这样可以令全身肌肉均



衡发展、结实和精神旺盛，但游泳必须接受正规的训练。健身操则要按年龄和体质的强弱而作适当的选择。

3. 运动与美容的关系

相信每一个人都表面地知道运动的好处，生命需要运动，却都懒于运动，没有恒心，下不了决心，或者一日曝之，十日寒之。

近几年来，流行录像带健身运动，不少健身院如雨后春笋，连居家的妇女都成群结队参与。但这并不表示每一个人都能彻底体会运动的好处和真正意义。

不管从美容观点或健康观点来说，我们都需要运动。但是，大部分人都无法把运动当作是一种习惯。如果每天不让身体活动，体内机能就会逐渐衰退。例如：心脏是由心肌组成的，心肌若运动不足，受到一点小刺激，就会产生心脏麻痹。运动不足也会使骨骼变得脆弱，因而影响心脏的功能，使身体过早老化。

运动有哪些好处？

- ①加强心脏机能，促进血液循环。
- ②增强骨骼，增加柔软度。
- ③使松弛的肌肉结实，延缓老化。
- ④使皮下脂肪变得柔软，增加消耗，使体重保持适中。
- ⑤缓和神经，消除疲劳。
- ⑥让头脑得到清醒，增强自信心。

如果参加一些团体有导师或录像带指示的运动，只要持

之以恒，对肌肉结实、体态苗条、精神旺盛、皮肤充满光彩弹性和维持消化系统正常，都有一定的帮助。如果你没有时间参加团体活动而又想达到以上的效果，那该怎么办呢？

我有以下的建议——

自己购买健身操的录像带，每天腾出一定的时间，哪怕只有 15 分钟，都必须持之以恒地进行运动。

在床上或地毯上，或采用轻巧小型的运动板进行“仰卧起坐”，以达到收减腹腰多余肌肉及脂肪的目的。

简单的消费——买一条运动绳，自己进行跳绳运动。跳绳之前必须准备运动服、运动鞋和裤子。如果在地毯上，短衣裤和赤脚都可以。

跳绳实在是简单而最有效的美容方法，尤其是锻炼身体灵活性，更见功效。开始的时候，你会觉得自己的身体很重，以后练习多了，整个人也会轻松多了，而且十分灵活。

准备绳子——长度最好是你踏住中央时，两端正好拉至腋下。避免在硬地上进行，以免伤及足踝。

跳绳可以促进心脏功能，输入大量氧气于血液中，加强血液循环。此外，因为下半身的运动，就能有效地使肌肉更加收紧，下半身多余的脂肪就得以消除。经常进行此项运动，爬楼梯时就不会喘气了。

时间是从 1 分钟到 5 分钟。

另外一种可以自我控制的运动就是“慢跑”。慢跑的好处是不必与人竞争、合作，也不会有人测验你的能力，而且也不会消耗过多的热量。

但有一点要特别注意——

进行慢跑之前最好先由医生进行健康检查，尤其是心脏



和肝有问题的人。此外，慢跑前也应该让全身的肌肉松弛，才不会在跑步时容易跌倒。

然后，准备一套吸汗水的运动衣，选择好舒适、恰当的胸围。

天气好的话，最好选择松软的泥土地或草地进行。如果是水泥地就比较容易增加足部的负担。

慢跑的方法——首先令背部伸直，站在原地，眼睛不可看足部，弯曲手臂自然摆动。脚离开地面时，趾尖柔软的部分往下压，步伐不必太大。如果在慢跑途中感到疲倦，可以立即停止。慢跑是维持健康的运动，但首先必须建立坚强的意志。

慢跑最好每星期跑3次，每一次以30至40分钟为限。根据经验，如果你坚持不断地跳绳和慢跑，你的身体就会变得越来越轻盈，充满青春活力。

任何事情都必须持之以恒，才会有一定的效果，特别是在美容方面。运动促使新陈代谢，对保持青春有非常大的功效。

4. 感冒时更要注重护肤

谈到美容，相信感冒对它影响最大。相信凡人皆有过感冒，说是病吧，又算不得最影响健康的大病，顶多是引致支气管炎、剧烈头痛、严重咳嗽而已。但尝试过感冒后，甚至是重感冒的人都知道，这种病惨过大病。

一旦感冒就会鼻水长流、打喷嚏、头痛、咳嗽、两眼发