

现代女性 生活百科



一部最权威的女性全书 一部最实用的生活宝典



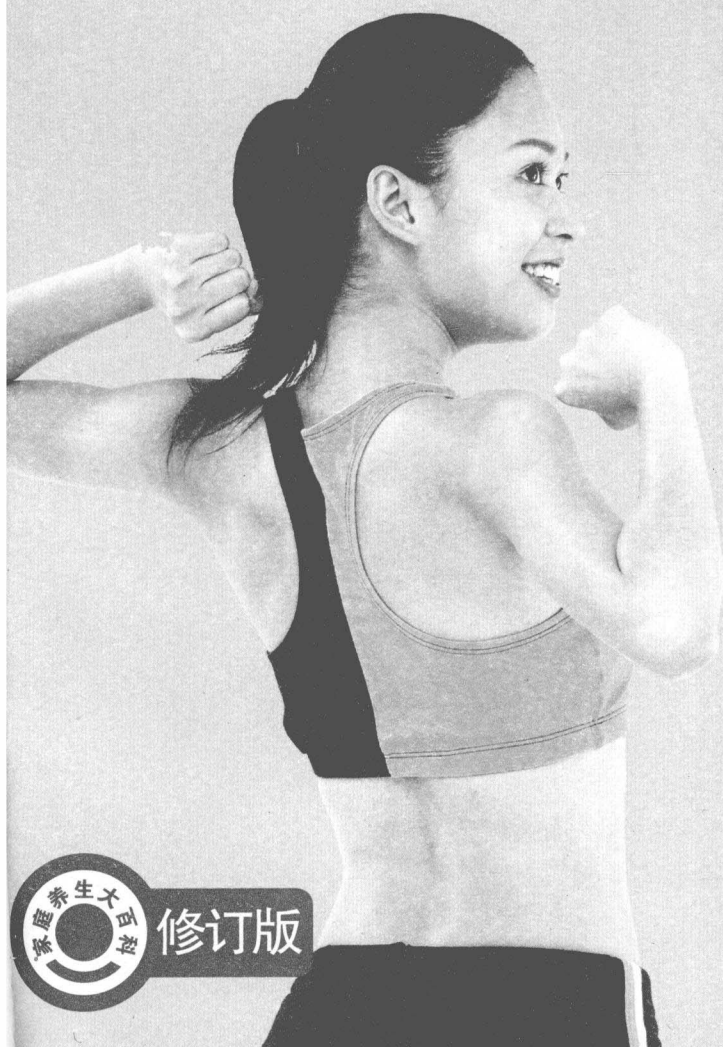
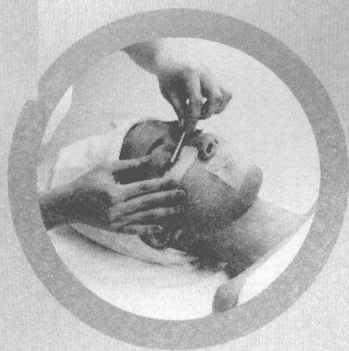
修订版

牛林静 陈永超◎主编
中医古籍出版社

现代女性生活百科

中医古籍出版社

牛林静 陈永超◎主编



修订版

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭养生大百科/牛林静, 陈永超编. - 北京: 中医古籍出版社,
2008. 8

ISBN 978 - 7 - 80174 - 626 - 9

I. 家… II. ①牛… ②陈… III. ①常见病 - 诊疗 - 基本知识
②家庭保健 - 基本知识 ③养生 (中医) - 基本知识 IV. R

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 048669 号

家庭养生大百科 现代女性生活百科

主 编: 牛林静 陈永超

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京市东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 22

字 数: 300 千字

版 次: 2009 年 1 月第 3 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 0001 ~ 3000 册

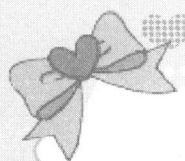
书 号: ISBN 978 - 7 - 80174 - 626 - 9

定 价: 28.00 元 (全套 224.00 元)

目 录

第一篇 女性生理篇

一、女性身体初长成	1
1. 身高和体重显著增长	1
2. 第一性征——生殖器官逐渐发育成熟	1
3. 出现第二性征——进入青春期	2
二、男女有别天注定	3
1. 骨骼	4
2. 肌肉、脂肪	4
3. 皮肤	4
4. 生殖器官	4
5. 生理功能的特殊性	5
三、掀起私密处的盖头来	5
1. 女性的外生殖器	6
2. 女性的内生殖器	7
3. 处女膜——保卫阴道的卫士	8
4. 子宫——育子的宫殿	8
5. 卵巢——生命的原始基地	9
6. 输卵管——生命的孕育之路	9
四、乳房——一生难解的情结	10
1. 女性乳房的特征	10
2. 女性乳房的构造	10
3. 女性乳房发育的 4 个阶段	11
4. 青春期的乳房保健	11
5. 女性乳房不一定完全对称	12
6. 正确佩戴胸罩	13
7. 青春期出现乳房肿块的处理	13
8. 青春期女孩泌乳的处理	14
9. 乳房偏小不会影响以后婚育	14
五、月经——喜怒哀乐半生缘	15
1. 月经是怎么回事	15



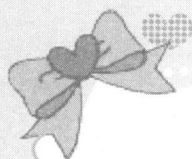
2. 月经出现的正常时间	15	11. 月经期患生殖道感染的处理	19
3. 月经周期的规律	16	12. 月经期保健的注意事项	19
4. 月经的经量、经色和经质	16		
5. 月经期可能出现的身体反应	16	六、做好外生殖器保卫战	20
6. 月经期体育锻炼的好处 ...	16	1. 重视性器官的卫生	20
7. 月经期体育锻炼的注意事项	17	2. 清洁外阴	21
8. 月经期的饮食调养	17	3. 预防外阴感染	22
9. 月经期的饮食宜忌	18	七、初碰女性的性敏感区	22
10. 月经期乳房胀痛的原因	19	1. 女性的性敏感区	22
		2. 女性最敏感的性感部位 ...	23

第二篇 青春恋爱篇

一、找到真正 Mr. right	24	5. 爱情发展阶段	31
1. 少女择偶心理类型	24	三、爱情成长的香料	32
2. 画出心中的白马王子	25	1. 尊重	32
3. 主动出击又何妨	26	2. 忠诚	32
二、考本爱情驾照	27	四、孤独梅花心语——单相思与失恋	33
1. 重新认识你的男友	27	1. 封杀可恶的单相思	33
2. 完美女友必备手册	28	2. 勇敢面对失恋	34
3. 第一次亲密接触	28		
4. 恋爱中的女人,勿踩“雷区” ...	29		

第三篇 新婚生活篇

一、不容逃避的婚前检查	36
1. 婚检是优生的第一道关口	36
2. 婚前检查的主要内容	37
3. 女性不要忌讳性器官检查	38
二、细致周详的婚前准备	39
1. 做个成功的爱人	39
2. 选择最佳的结婚年龄	39
3. 合理安排婚期	41
4. 哪些疾病暂时不能结婚	41
5. 哪些疾病可结婚但不可生育	42
三、必须关注的“花烛”之夜	43
1. 新婚之夜新娘的准备	43
2. 克服新婚之夜的恐惧心理	44
3. 新婚性生活处女膜破裂出血	44
4. 新婚第一次性交“未见红”	45
四、“性”福生活中的敏感话题	45
1. 爱液在性生活中的作用	45
2. 女性在性爱中呻吟的原因	46
3. 新婚期性交后阴道出血的原因	46
4. 防治新婚期性交后阴道出血	47
5. 新娘会发生房事晕厥症	47
6. 性交疼痛或性交不适	48
7. 性生活后会发生腹痛	49
8. 性生活后会出现乳房疼痛	50
9. 新娘对精液过敏	50
10. 性爱过程中的性红晕	51
11. 女性性高潮的具体表现	52
12. 性生活中不同阶段的不同心理体验	52
13. 女性性冲动的特点	54
五、夫妻间的性爱“艺术”	55
1. 打造和谐的性生活	55
2. 性生活对女性的益处	55
3. 抚摸和拥抱使性爱得到升华	56
4. 最常用的性交体位	57
5. 不同体型的女性适合采取的性交体位	59
6. 不同心理状态的女性适合采取的性交体位	59



7. 特殊情况时宜采取的性交体位

..... 60

六、蜜月中的难言之隐 61

1. 注意新婚蜜月中的外阴卫生

..... 61

2. 新娘容易患蜜月性膀胱炎 ...

..... 62

3. 防治蜜月性膀胱炎 63

4. 防治新婚阴道炎 63

第四篇 计划生育篇

一、避孕方法简介 64

1. 工具避孕 64

2. 药物避孕 64

3. 皮下埋植避孕 65

4. 手术避孕 65

5. 自然避孕 65

二、寻找合适的安全伞 65

1. 未婚女性避孕应合理 65

2. 新婚女性巧避孕 66

3. 哺乳期女性要避孕 67

4. 更年期女性避孕方法妙 ... 67

三、口服避孕药 68

1. 口服避孕药利与弊 68

2. 选择避孕药有窍门 68

3. 使用口服避孕药有绝招 ... 69

4. 避孕药漏服别害怕 70

5. 服用避孕药应注意 70

6. 避孕药避免与哪些药物合用

..... 71

四、长效避孕针 71

1. 使用长效避孕针利与弊 ... 71

2. 长效避孕针使用方法 72

五、外用避孕药物 73

1. 女性外用避孕药物种类 ... 73

2. 女性外用避孕药膜使用方法

..... 73

3. 女性外用避孕栓使用方法 ...

..... 73

4. 女性外用避孕药膏使用方法

..... 74

六、宫内节育器 74

1. 使用宫内节育器利与弊 ... 74

2. 最适宜放置宫内节育器的时机

..... 75

3. 放置宫内节育器后需注意的事

项 75

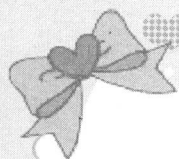
4. 放置宫内节育器后月经增多原

因 75

5. 有些妇女不宜上避孕环 ...	76	2. 皮下埋植避孕	77
七、其他避孕方法	77	3. 女性绝育术	78
1. 安全期避孕	77		

第五篇 优生优育篇

一、预约一个优质的宝宝	79	三、孕期自我监护	91
1. 生育年龄是优生的重要先决条件	79	1. 孕妈妈在居住方面的注意事项	91
2. 正确的受孕时机是优生的保障	80	2. 孕妈妈站立、行走与坐姿的注意事项	92
3. 把受孕选在瓜果飘香的季节	81	3. 孕妈妈躺卧以什么姿势为宜	92
4. 建造一个舒适的优生环境 ...	81	4. 纠正胎位的最佳时间	93
5. 孕前营养不可忽视	82	5. 怎样纠正胎位	93
6. 孕前使用药品要谨慎	84	6. 孕妈妈做饭的注意事项 ...	94
7. 孕前少接触电器	85	7. 孕妈妈要学会平易对待一切	94
8. 杜绝近亲结婚	87	四、赏心悦目的胎教知识	95
9. 以乐观的心情迎接新生命 ...	88	1. 音乐胎教	95
二、接收新生命传达的信号 ...	89	2. 光照胎教	97
1. 怀孕的第一信号	89	3. 抚摸胎教	97
2. 怀孕都有哪些迹象	89	4. 语言胎教	98
3. 根据基础体温判断是否怀孕	90	五、孕期用药常识	99
4. 妊娠早期反应	91	1. 孕妈妈用药的原则	99
		2. 孕妈妈不宜随便吃补药	100
		3. 药物不同时候对胚胎的影响	102



六、迎接新生命的诞生	102	5. 出现哪些情况要马上去医院	106
1. 做好产前心理准备	102	6. 家庭接生宜知	107
2. 婴儿用品的准备	103	7. 自然分娩全过程	108
3. 临产前的几点注意	105	8. 如何避免难产	110
4. 临产时的临床症状	106		

第六篇 科学育儿篇

一、给宝宝最好的营养	111	6. 如何应付新生儿白天睡觉,夜间哭闹	118
1. 怎样才能使奶水“源源不断”	111	7. 教你如何抱宝宝	118
2. 怎样让宝宝吸吮好妈妈的乳头	111	8. 新生儿不要包得太紧	118
3. 喂奶时要把一侧的奶喂完后再换另一侧	112	9. 新生儿穿衣有学问	119
4. 母乳喂养的正确姿势	112	三、新生儿卫生与健康全接触	119
5. 一定要把初乳喂给婴儿	113	1. 注意保持新生儿清洁	119
6. 哺乳期用药注意事项	113	2. 怎样给新生儿剪指甲	120
7. 乳汁不足宜吃的食物	114	3. 怎样清洁新生儿口腔	120
8. 哺乳期怎样护理乳房	114	4. 别让孩子吃空奶嘴	120
9. 正确地给宝宝断奶	115	5. 看便便,知健康	121
二、精心呵护新生儿	115	6. 新生儿打嗝怎么办	121
1. 母婴同室好处多	115	四、新生儿疾病预防攻略	122
2. 新生儿脐带的护理	116	1. 新生儿应做哪些预防接种	122
3. 新生儿躺卧宜采用的体位	117	2. 怎样防治小儿便秘	122
4. 新生儿不用枕头的理由	117	3. 怎样防治痱子	123
5. 别让孩子睡偏头	117	4. 新生儿鹅口疮的护理	123
		5. 怎样测量婴儿的体温	123
		6. 婴儿不宜躺着吃药	124



第七篇 家庭教子篇

一、母亲魅力法则	125	吗——乐观	131
1. 健康美丽	125	5. 发光并非太阳的专利——自信	132
2. 拥有爱心	125	6. 成长中的酸甜	134
3. 宽容大度	126	三、与孩子沟通的艺术	137
4. 幽默风趣	126	1. 密切亲子关系	137
5. 掌握一定知识	126	2. 教育孩子的最佳时机	138
二、培养一个健康的孩子 ...	127	3. 批评孩子的艺术	139
1. 家庭教育总纲领	127	4. 如何使你的孩子更聪明	139
2. 唯善为美——善良	128	5. 魅力母亲应知的 7 种不良家教	140
3. 天行健,君子以自强不息——独立	129		
4. 冬天已经到来,春天还会远			

目 录

第八篇 家庭理财篇

一、女人当家四大原则	142	1. 家庭财产统计	144
1. 家庭生活中的人人平等	142	2. 家庭收入统计	144
2. 家庭生活中的协作精神	142	3. 家庭支出统计	144
3. 家庭生活中的管理方法	143	三、八大理财好习惯	145
4. 家庭生活中的良好品德	143	1. 量力而行选择住房	145
二、巧主妇会理财	143	2. 记下开支情况	145
		3. 避免盲目购物	145
		4. 只留下一张信用卡	146
		5. 降低你的生活需求	146
		6. 延长物品的使用寿命	146



7. 为自己的将来投资	146	1. 缺乏理财意识	149
8. 利息和股利再投资	146	2. 为感情交出经济独立权	149
四、不容忽视的家庭理财误区	146	3. 会员卡消费节省开支	149
1. 理财=投资	147	4. 没有自己的主见	149
2. 理财盲目跟风	147	5. “男主外,女主内”	150
3. 喜欢短期投资	147	六、一卡通天下	150
4. 理财投资太分散	147	1. 银行卡的基本功能	150
5. 忽视长期风险	147	2. 异地使用银行卡小贴士	151
6. 理财目标不变化	148		
五、女性理财须防“陷阱”	148		

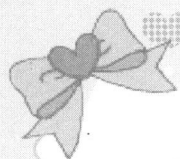
第九篇 中老年生活篇

一、中老年生理特征	153	9. 中老年人的新陈代谢有什么变化	161
1. 如何界定中老年人群	153	10. 中老年人的呼吸系统有什么变化	161
2. 养生保健更要从中年抓起	153	11. 中老年人的消化系统有什么变化	162
3. 中老年人群生理上有哪些显著变化	154	12. 中老年为什么爱发生骨折	163
4. 中老年记忆力为什么下降	155	13. 中老年人的外表有什么变化	163
5. 中老年视力为什么下降	156	14. 如何判断中老年身体健康	164
6. 中老年肾功能为什么下降	157	二、中老年心理特征	165
7. 中老年心脏有什么特点	158	1. 中年人心理特征	165
8. 中老年内分泌有什么变化	159	2. 老年人心理特征	167

3. 老年人心理衰老测试	167	7. 秋季养生原则	181
三、中老年饮食养生	168	8. 秋季养生注意事项	182
1. 饮食养生总原则	168	9. 秋季锻炼原则	183
2. 中老年人合理安排一日三餐	169	10. 冬季养生原则	185
3. 中老年人安排饮食的原则	170	11. 冬季养生三要	186
4. 中老年平衡膳食原则	171	12. 冬季饮食原则	187
5. 中年女性食补宜“四舍五入”	172	五、中老年日常生活保健	189
6. 中老年节日期间饮食健康注意	172	1. 中老年健康生活方式大公开	189
四、中老年四季养生法则	174	2. 中老年生活宜有规律	190
1. 春季养生原则	174	3. 有益中老年人健康起居习惯	190
2. 春季锻炼注意事项	175	4. 中老年养生“三防”	191
3. 春季饮食宜忌	176	5. 老年生活“八忌”	192
4. 夏季养生原则	176	6. 中老年居室巧安排	193
5. 夏季饮食宜忌	177	7. 和谐的性生活对身心有益	194
6. 夏季养生三大原则八项注意	178	8. 中老年防止性衰老的方法	196

第十篇 健美瘦身篇

一、吃出好身材	198	4. 减肥不成功,是谁在做怪	201
1. 为何“喝凉水也长肉”	198	5. 瘦人吃饭,细嚼慢咽	201
2. 科学瘦身的吃素之道	199	6. 进餐时间要尽量躲开代谢高峰	202
3. 饮食瘦身要提倡“四少”	200		



7. 少吃多餐是减肥者的最佳选择 202
8. 正确食用蔬菜餐 203
9. 低脂减肥使你免受“饿其体肤”之苦 203
10. 不要将糖列为瘦身的“敌人” 204
11. 吃火锅不发胖的秘诀 ... 204
12. 健康吃烧烤 205
- 二、迷人曲线动起来 206
 1. 运动减肥要保持良好的心境 207
 2. 正确选择减肥项目 207
 3. 步行也能减肥 208
 4. 为自己制定跑步计划 209
 5. 跑步减肥要掌握要领 209
 6. 水中慢跑减肥效果好 210
 7. 跳绳运动降脂肪 211
8. 游泳是最好的运动减肥方法 212
9. 爬楼梯可使身材健美 212
10. 瑜伽经典6式 214
- 三、局部瘦身魔鬼练习 216
 1. 紧腰——让你的身材更妖娆 216
 2. 收腹——远离大腹便便 218
 3. 纤臂——让你的手臂如莲藕般动人 218
 4. 健臀——重获丰满翘臀 221
 6. 瘦腿——生动的，就是美丽的 221
 6. 丰胸——做女人“挺”好 224

第十一篇 身体护理篇

- 一、让肌肤“晶莹剔透，吹弹可破” 226
 1. 给你的肌肤放个假 226
 2. 油性皮肤的护理 226
 3. 干性皮肤的护理 227
 4. 打造夏季的清爽肌肤 227
 5. 冬季皮肤护理指南 228
- 二、跟皱纹说拜拜 228
 1. 推迟鱼尾纹的到来 228
 2. “吃”掉皮肤皱纹 229
 3. 美肤去皱小窍门 230
- 三、美肤化妆品 DIY 230
 1. 木瓜滋养膜 231
 2. 牛奶润肤面膜 231
 3. 番茄甘油洗面奶 231
 4. 黄瓜润肤膏 231

5. 草莓面膜	232	3. 护手小锦囊	237
6. 蛋清牛奶蜂蜜面膜	232	五、让秀发焕发迷人光彩 ...	237
7. 燕麦酸奶面膜	232	1. 把头皮屑一网打尽	237
8. 番茄杏仁面膜	233	2. 摆脱脱发的苦恼	238
9. 水蜜桃按摩霜	233	3. 生活细节决定头发健康	239
10. 蛋清面膜	233	4. 头发护理 DIY	239
11. 黄春菊茶面膜	233	六、与美丽相约——化妆 ...	241
12. 蜂蜜西红柿面膜	234	1. 不同肤色皮肤的化妆修饰 ...	241
13. 苹果醋面膜	234	2. 根据自己的脸型化妆	241
14. 杏仁粉面膜	234	3. 巧妙修饰眉毛	242
15. 柠檬啤酒面膜	234	4. 女性眼睛化妆技巧	243
16. 芦荟面膜	235	5. 鼻部化妆注意事项	245
四、让你的手细嫩光洁、修长流		6. 美唇九步曲	246
畅	235	7. 使用香水的秘诀	247
1. 爱惜你的纤纤玉手	235		
2. 秋冬季护手秘笈	236		

第十二篇 服装首饰篇

一、美丽是穿出来的	248	二、鞋袜体现女人的美丽 ...	258
1. 服装宜符合所处的场合	248	1. 看鞋识女人	258
2. 服装色彩搭配技巧	250	2. 性感诱惑——袜子	260
3. 肤色不同的人穿着不同颜色的		三、温柔的呵护——内衣 ...	262
服装	251	1. 内衣类型	262
4. 气质美女选衣妙招	251	2. 内衣选择方法	263
5. 摇曳身姿巧着装	254	四、魅力首饰派对	265
6. 四季衣橱小贴士	256	1. 根据脸型戴耳环	265
7. 职场着装禁忌秀	257	2. 佩戴项链有技巧	266
		3. 戒指为你扮亮点	266



4. 根据服装佩戴首饰原则 267
5. 气质美女选首饰 267

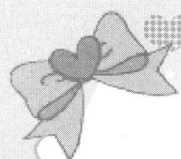
第十三篇 魅力礼仪篇

- 一、魅力女性对对碰 269
1. 一个温婉浪漫的知识女性 269
 2. 一个青春自然的女性 269
 3. 一个优雅成熟的知性女人 269
 4. 一个高贵古典的理想女性 269
 5. 一个女人味十足的女性 270
 6. 一个奢华的戏剧贵妇 270
 7. 一个潇洒干练的理性女人 270
 8. 一个活泼可爱的快乐女性 270
 9. 一个时尚前卫的个性女性 270
- 二、魅力集中训练营 270
1. 品味决定气质 271
 2. 多看书,多思考 271
 3. 注重仪表整洁 271
 4. 保持愉快的心情 271
 5. 找到最适合自己的笑容 272
 6. 爱情是润滑剂 272
 7. 不要惧怕流露真实情感 272
 8. 有困难时,应该向朋友求助 272
 9. 多与你觉得充满魅力的女性交流 272
 10. 与不同辈份、不同类型的人交流 272
 11. 对别人信任和关心 272
 12. 不要斤斤计较 272
 13. 不要孤傲清高 273
 14. 不要卖弄聪明 273
- 三、魅力女性加油站 273
1. 自尊自信 273
 2. 温柔 274
 3. 热情 275
 4. 豁达 275
 5. 宽容 276
 6. 快乐 278
 7. 诚信 279
 8. 微笑 279
- 四、魅力女性的文化旅行 279
1. 魅力女性吟唐诗 279

2. 魅力女性赏宋词	280	1. 举止大方,语言诙谐	287
3. 魅力女性品古文	280	2. 尊重对方,语言文明	287
4. 魅力女性读文学经典	280	3. 态度诚恳,语言亲切	288
5. 魅力女性观电影	281	4. 语言流畅、准确	288
6. 魅力女性听名曲	284	5. 懂得倾听和呼应	288
7. 魅力女性看名画	284	七、形形色色的礼仪大观 ...	289
五、优雅举止面面观	285	1. 温馨浪漫的约会礼仪	289
1. 轻盈飘逸的行姿	285	2. 神圣喜庆的婚礼礼仪	290
2. 温柔娴雅的坐姿	286	3. 欢乐时尚的舞会礼仪	291
3. 亭亭玉立的站姿	286	4. 温情舒心的拜访礼仪	292
4. 典雅迷人的蹲姿	286	5. 庄严肃穆的葬礼礼仪	292
六、谈吐之间散发耀眼光彩.....	287		

第十四篇 生活宜忌篇

一、卧室里的那些事	294	4. 经期洗澡禁忌	300
1. 裸睡	294	5. 经期生活中其他事项	301
2. 高质量的午睡	295	6. 经期禁性交	301
3. 摆床禁忌	296	7. 便前洗手很重要	301
二、玲珑美人巧洗澡	297	8. 女性便后清洁方式	302
1. 冷水浴的酸甜苦辣	297	四、生活中的其他事	302
2. 蒸桑拿宝典	298	1. 女性吸烟危害大	302
三、无“私”的关怀	299	2. 女性酗酒害处多	303
1. 卫生护垫忌长期使用	299	3. 女性常打麻将将无益处	303
2. 选购卫生巾有秘诀	299	4. 女性喝浓茶应注意时间	303
3. 使用卫生栓注意事项	300		



第十五篇 休闲娱乐篇

- 一、旅游百事通 304
 - 1. 游泳必备用品 304
 - 2. 旅游中的住宿问题 305
 - 3. 预防晕车、晕船小窍门 ... 305
 - 4. 消除乘飞机不适感 306
 - 5. 旅游中的安全细节 306
 - 6. 旅游中的常见病 308
- 二、与鲜花共舞 309
 - 1. 家庭养花小常识 309
 - 2. 如何正确选择家养花卉 312
 - 3. 适合客厅摆放的花卉 314
 - 4. 卧室内该养什么花 316
 - 5. 餐厅:可用植物作间隔 ... 317
 - 6. 书房:以观叶植物为宜 ... 317
 - 7. 厨房:可种盆什么花 317
 - 8. 卫生间:摆花卉较合适 ... 317
 - 9. 能杀病菌的花卉 318

第十六篇 防病治病篇

- 一、“老朋友”的恶作剧 319
 - 1. 痛经 319
 - 2. 月经不调 321
 - 3. 原发性闭经 321
 - 4. 继发性闭经 321
 - 5. 子宫性闭经 322
- 二、远离妇科炎症 323
 - 1. 滴虫性阴道炎 323
 - 2. 霉菌性阴道炎 324
 - 3. 盆腔炎 325
 - 4. 附件炎 326
 - 5. 非特异性阴道炎 327
 - 6. 宫颈糜烂 327
- 三、美丽中的意外 329
 - 1. 女性不孕症 329
 - 2. 宫外孕 331
 - 3. 流产 332