

家庭生活百科

幸福之家卷

全国优秀畅销读物



女人 手册

一个真女人，好妻子的达标训练

《家庭生活百科》编辑委员会 编

21世纪家庭生活百科全书系

全国优秀畅销读物

新世家藏·幸福之家卷

《家庭生活百科》编辑委员会 编



女人手册

延边大学
出版社

责任编辑：马永林 何 方

封面设计：刘梁伟

幸福之家卷

女 人 手 册

《家庭生活百科》编辑委员会 编

延边大学出版社出版发行

(吉林省延吉市公园路105号)

成都老年事业印刷厂印刷

开本 787×1092毫米 1/20 印张 15

字数 400千字 印数：1—3000

2001年3月第1版 2001年3月第1次印刷

ISBN 7—5634—1483—5/G·259

总定价：118.00元 (本册定价：23.60元)

前 言

女人，天生就具有对人生、爱情、婚姻、生活的不同感觉。

有一本专写女人的书，编者开章明义就咏叹了一首诗——

女人不是天上的一轮月。

女人不是瓶中的一束花。

女人不是笼中的那只鸟。

女人不是床头的那幅画。

不知从何时起，逆来顺受的中国女性，也发出了“女人不是……”的呐喊。

传统的，毕竟已成过去，新潮的，相继萌发诞生。曾在“三从四德”、“三纲五常”等重重枷锁镣铐之下的中国妇女，终于迎来了自己的春天！

她们变了，再不受旧制度的桎梏约束。

她们活了，像春天的新芽一样畅浴着新观念新思潮。

她们笑了，勇敢地去生活，去拼搏，去追求，去索取自己想要的一切。

她们已是 21 世纪的新女性！

女人话题，自古以来就是一个千年不解的结，鲁迅曾经说“人必生活着，爱才有所附丽”，他

已经想到了婚恋自由后的两性关系；想到爱情的热力消失之后应该怎样维系家庭。所以，现代的女性，追求爱情，追求幸福，她们再不信媒约之言，再不管父母之语。所以，她们有了自己的标尺，她们细心地而又执著地搜求自己的“白马王子”。

过去男人只要求她们“三从四德”、“能恪守妇道”。现在，他们除了传统道德之外，还要求妻子能显示自己的地位、身份和权势。如此一来，作为女人，当然应该努力把自己从十足的“传统”中解脱出来，这既有益于女人自己，也有益于她们的恋人或夫君，而且更有益于建立一个温馨的家。

所以有关女性的话题非常丰富，它涉及到仪态、性、爱情、婚姻、保健、生活、时尚、社交、职业等方方面面。

你想要把自己变得越来越美丽吗？你也希望你越来越娇柔吗？你想要有自己的事业吗？你想要有幸福的婚姻和家庭吗？你想拥有健康吗？无疑，这些问题应该得到肯定的答复！怎样做一个新时代的新女性呢？为了能帮助你，也为了启迪普天之下所有的女人，我们编写了这本《女人手册》。

愿这本书能给你启迪和帮助！

目 录



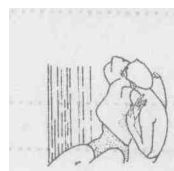
女性生理与性爱

女性的身体

女子性器官·····	(3)
青春期成熟·····	(5)
男女第二性征的区别·····	(7)
月经初潮和月经周期·····	(8)
女性的一生·····	(9)

性爱

亲吻抚摸的技巧·····	(11)
促进夫妻心弦共鸣的秘诀·····	(14)
创造和谐的性生活·····	(16)
性生活为什么不和谐·····	(18)
老年人如何重振性乐·····	(20)
警惕性传播疾病·····	(21)
什么是不安全性行为·····	(24)
药物补阴的秘方·····	(24)
女性性功能障碍详解·····	(27)



恋爱·婚姻·家庭

恋爱

约会的艺术·····	(31)
------------	------

了解男性的欲情和爱情的区别	(36)
用女人味征服男人	(37)
牢牢系住男友	(42)
避免盲恋	(44)
爱情的误区	(45)
失恋后如何自拔	(46)
过分取悦男友不足取	(48)
怎样对他说——“不”!	(49)
珍惜婚前的贞操	(51)
保护贞操六招	(54)
避孕	
因人而异的避孕方法	(55)
永久避孕法	(57)
人工流产	(58)
怀孕	
选择最优的怀孕条件	(60)
夫妻求孕的秘诀	(60)
怀孕三步曲	(64)
做健康的孕妇	(66)
注意孕期保健	(67)
分娩	
临产的信号有哪些	(69)
分娩三部曲	(70)
医疗助产方式综述	(70)
产妇保养	(72)
育婴	
新生儿的护理与喂养	(73)
母乳喂养的利与弊	(74)
母乳喂养的恰当姿势	(75)
科学断奶	(76)
如何对待婴儿哭闹	(76)

做个好妻子

贤惠妻子面面观	(78)
保持对丈夫的吸引力	(80)
几种不受欢迎的妻子	(82)
防止吵架有八招	(87)
必要时给丈夫点颜色看看	(89)
有了孩子如何分配爱	(94)
婆媳之间	(94)
与丈夫的亲属交往要淡而不忘	(95)
及早捕捉丈夫的“红灯”信号	(96)
正视外遇的五大误区	(97)
丈夫发生婚外情的对策种种	(101)
成功婚姻的内涵	(106)

做个好母亲

孩子体格发育正常吗?	(107)
做孩子的营养专家	(108)
教子十忌	(110)
创造能力要从小培养	(111)
如何教育淘气的孩子	(111)
吓唬孩子坏处多	(112)
怎样纠正孩子的任性	(113)
在孩子面前建立威信	(114)



气质与社交

气质

气质美的三种境界	(117)
修炼你的“魔鬼”气质	(118)
如何让自己仪态万方	(118)
与男子交往的风度美	(125)

仪态来自心灵美.....	(127)
怎样拥有性感美.....	(127)
心态	
做一个自信的女人.....	(132)
处世真诚.....	(136)
不被恶言所击倒.....	(139)
向挫折问好.....	(140)
也要学会放弃	(141)
社交	
交谈十要.....	(142)
礼仪涵养的方方面面	(150)
电话线上的艺术.....	(156)
学会洞察男人.....	(161)
交不到朋友的四种类型.....	(170)
社交场合的注意事项.....	(172)
从业	
认识女人从业的代价.....	(174)
破除传统观念.....	(178)
学习经验.....	(182)
如何请客户吃饭.....	(183)
开会的艺术.....	(185)
女界红人的成功秘诀.....	(186)



保 健

饮食

家庭保健食谱.....	(193)
攀登营养的金字塔.....	(194)
适量摄取维生素和矿物质.....	(195)
孕妇的饮食.....	(196)

产妇的饮食	(198)
-------------	-------

医疗

自我护理常识	(199)
乳腺癌的识别与防治	(203)
停经	(205)
痛经	(206)
月经过多	(207)
子宫脱垂	(207)
阴道炎	(208)
子宫切除术和手术绝经	(210)
心理保健	
精神紧张与放松对策	(211)
女人,快乐潇洒一些	(212)
如何保持心理平衡	(214)
根除妒火	(215)
淡化小事	(217)
克服抑郁	(219)
不做“冷美人”	(220)



健美·美容

健美

摸索适合自己的锻炼强度	(223)
体型种类与健美标准	(224)
乳房健美法	(224)
腿部健美法	(225)
简单有效的苗条方法	(227)
等待之机勤健身	(228)
有关健身的十大误区	(231)

护肤

认识自己皮肤的类型·····	(233)
选择最佳护肤品·····	(236)
护养皮肤窍门多·····	(237)
特别忙的人如何护肤·····	(244)
美容护肤七忌·····	(245)
青春痘消除妙法·····	(245)
对付黑眼圈·····	(245)
面膜美容法·····	(248)
美发	
检查自己头发的性质·····	(249)
让头发漂亮起来·····	(252)



服 饰

女士内衣指南·····	(261)
女性着装的时代品位·····	(262)
服装的选择与配色·····	(263)



法 律

提出中止恋爱关系,可男朋友却 缠住不放,怎么办? ·····	(275)
恋爱对象吹了,可以要求赔偿 损失吗? ·····	(275)
恋爱中发生了性关系,后来对方 又要吹,该怎么办 ·····	(276)
恋爱过程中强行与女方发生 性行为是否犯罪? ·····	(277)
妇女受辱后该怎么办? ·····	(277)

妇女因反抗而当场刺死或

刺伤流氓强奸犯,是否构成犯罪?.....(277)

订婚可以反悔吗?.....(278)

结婚要具备哪些条件?.....(278)

结婚是否一定要举行仪式?.....(279)

结婚没有登记怎么办?.....(279)

什么叫“暴力干涉他人婚姻自由”,

要负什么刑事责任?.....(280)

什么是买卖婚姻和借婚姻

关系索取财物?.....(280)

结婚怎样办理登记手续?.....(281)

老人再婚,是否必须征得子女同意?.....(282)

对通奸行为应如何处理?.....(282)

私生子女的法律地位如何?.....(283)

妇女是否必须负担丈夫与前妻

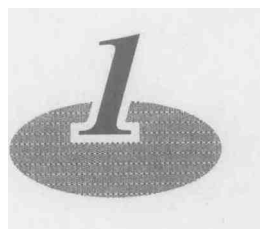
所生子女的生活.....(283)

丈夫不给生活费怎么办?.....(284)

兄弟姐妹之间在法律上有什么

权利义务关系?.....(284)

女性生理





女性的身体

女子性器官

人的性器官在医学上称为生殖器官。不论男女,生殖器官都分两个部分,外露部分称外生殖器,内在部分称内生殖器。女性的外生殖器包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、处女膜、前庭大腺和阴道口;内生殖器官包括藏在腹腔下部的子宫、输卵管、卵巢和阴道。

●阴阜

是耻骨前方隆起的部分,由脂肪组织积聚而成。上接腹壁,下连大阴唇。成年妇女的阴阜表皮上丛生着阴毛。

●大阴唇与前庭大腺

大阴唇是一对纵长隆起的皮肤粘膜皱襞,由阴阜向下、向后、向两侧延伸隆起而形成,环绕着阴道口两侧,后端在肛门前方会合,表面有皮肤覆盖,皮下富于脂肪组织,皮肤内含有色素。大阴唇内面似粘膜,湿润光滑。下端每侧各包含着一个叫做前庭大腺的小腺体,又称巴腺,大小似黄豆。每个腺体有一个导管,开口于小阴唇内侧、处女膜旁

侧的沟内。性兴奋时,两侧前庭大腺的分泌液增加,由导管排出,滑润外阴。

●小阴唇

位于大阴唇的内侧,左右各一瓣。小阴唇是一对较小的纵行皮肤皱襞,褐色。其上(前)方会合于阴蒂,下(后)方会合于阴唇系带。小阴唇的大小因人而异,表面有很多皱纹,感觉灵敏。

●阴蒂

是一个能勃起的小柱状器官,由阴蒂海绵体构成。它位于两侧小阴唇上端联合部的下方,感觉神经非常丰富,是女性生殖器官中最敏感的部分。

●处女膜

在小阴唇的内侧正中,相当于阴道口与阴道前庭的分界处,是一个由粘膜和结缔组织所构成、富含微细血管的带孔的环状膜结构,环绕着阴道口,这就是处女膜。正常的处女膜中央有一个裂口,经血就由处女膜的裂口中流出。但有很少

的女性的处女膜是无孔的,这是异常现象。对这种女性的无孔处女膜应该手术切开,不然到了青春期,经血不能外流,将造成子宫和阴道内经血滞留。

●尿道口

位于阴道口的前上方,阴蒂的下方,比阴道口小得多。女性的尿道较短,上与膀胱连通。尿道位于阴道的上方,并与阴道平行。

●阴道前庭

位于小阴唇、阴蒂和阴唇系带间。阴道前庭后(下)部有较大的阴道口,其前(上)部有较小的尿道外口。

●阴道

阴道是一个连接子宫和外阴的管状器官,长约8—10厘米。阴道的伸展性很强。阴道壁呈粉红色,多皱褶,平时前后壁贴在一起。在阴道的顶端,有子宫颈和子宫颈口露出,子宫颈是子宫的下端部分。阴道的前方有尿道和膀胱,后有直肠,均为腹腔器官。阴道的功能有三:经血排出的通道;性交的器官;胎儿娩出的产道。

●子宫

子宫是一个梨形、厚壁而有腔的器官,大小略有个体差异。成年女性的子宫大约长8厘米、宽5厘米、壁厚3厘米,子宫壁主要由肌肉构成。下端稍细叫做子宫颈。颈的下半露在阴道顶端。子宫腔腔很小,下部通过这颈腔与阴道相通,上部的左右角与输卵管相通。子宫腔

内面有一层粘膜覆盖着,叫子宫内膜。内膜有周期性脱落的现象,伴有出血,这就是月经。子宫的功能有三:是受精卵生长发育成胎儿的处所;通过子宫血液循环给生长着的胎儿供应所需要的营养并运走其代谢产物;在分娩时,子宫收缩是促使胎儿产出的主要动力。

●输卵管

子宫上端的两旁各有一根长约8—14厘米的管子,称输卵管。其一端与子宫连接,另一端开口于腹腔内,开口的部分叫输卵管伞部。位于近旁的卵巢排出的卵子,就由伞部进入输卵管,再向子宫输送。

●卵巢

在左右两侧输卵管与子宫之间的后方,各有一个卵巢,呈椭圆形,长约有3厘米,宽约1.5厘米,厚约1厘米。卵巢的功能是产卵和分泌女性激素。



青春期成熟

十几岁的少女是从天真无邪的孩提时代向着复杂的成年人世界过渡的阶段，是人生中心身交替变化最激烈的时期。

从12、13岁到15、16岁的所谓青春期，你的身体要发生很大的变化。身体的巨大变化主要表现在以下几个方面：在此以前，同男孩毫无二致的平胸周围开始隆起；整个身体被柔软曲线包围；呈现出同男子的体形绝然不同的优美体形，这种体形可谓地地道道的女性美；腋下、阴部开始长毛等等。还有，最使你惊讶的无疑是开始出现月经。

就是说，你身上出现第二性征，就同孩提时代永别了。从此加入了成年人的行列。但是，这个变化并非一朝一夕完成的。第二性征出现的当初，你的肉体也罢，精神也罢，还不完全是成年人，你还要成长、发育，直到18、19岁，才能成为完全的成年人。一般说来，第二性征从出现到结束，平均需要4—6年。发育良好，青春期提前来的人，结束的时间也早。

青春期的这种身体上的变化是有形的，是自己能感觉到的变化，月经期有腹痛感，因此会使你非常紧张；比如情绪不安等等，给你的精神带来很大的影响。

本来你专心学习，和朋友仍无

忧无虑地玩耍，经常嘻嘻哈哈、喋喋不休，蹦蹦跳跳喜欢运动，可是到了这时，你喜欢独自一人关在自己的小屋子里呆呆地任自己的神秘思想驰骋，幻想自己的身心快快成长，早日接近成年人。还会在心中提出那样那样的疑问：人是什么？人生是什么？何谓幸福？为何有男女的区别？等等，这些问题往往使你烦恼。你追求独立思考、独立判断这样有头脑的“自我”；在你身上有憧憬美好、厌恶丑陋的“情绪”发展；你还会有渐渐追求异性的“性”意识，这三个强烈的追求和发展会使你的心惴惴不安。

尤其是对异性的憧憬会成天占据你的心，并且，当你喜欢的男性出现时，你的恋慕之情会油然而生，同那个人见面，你会脸红，心里忍不住地噗咚噗咚直跳。那人离去以后，你会感到若有所失，想再见到他，一天当中常常想念他，每想到他时心就发紧。

可以称这种状态为明显的“恋”情。你的心里萌生了初恋。从青春期到20岁这期间，几乎每一个女性都有这种初恋的经历。在你的人生中，可以说初恋是你最美好的记忆。

为什么会单方面产生对异性之恋、对喜欢的男性倾心呢？你就像一到春天，满园开花一样，这是大自然秘密的安排，并不奇怪。处女好比坚挺的蓓蕾，有待开放，青春期可以说相当于花蕾开放了一、二分的程