

最新

女子生活大全

华艺出版社

- 女子美容
- 女子保健
- 女子礼仪
- 新婚知识
- 家政管理
- 业余生活



最新女子生活大全

尚 祥 编著

华 艺 出 版 社

(京)新登字 124 号

责任编辑:郑治清

封面设计:程琴

出版:北京华艺出版社

850×1168 毫米 32 开本 14.75 印张

发行:新华书店北京发行所

1994 年 11 月第 1 次印刷

印刷:河南南阳印刷厂

印数 1—15000 册 定价:15.80 元

ISBN7-80039-326-3/Z·247

内容提要

这是一本为女性编写的指导性科普读物,其中包括女性的一生、女子保健、女子礼仪、家政管理、业余生活、法律常识等六大部分。本书趣味性浓,实用性强,内容广泛,具有严谨的科学性和广博的知识性;是女性了解生活的必备书籍。

目 录

第一部分 女性的一生

女性生理

- 女性的一生..... (2)
- 女性青春期..... (5)
- 月经的产生及身体变化..... (7)
- 乳房的发育..... (9)
- 早发育和迟发育..... (12)
- 巨人症、侏儒症和呆小症..... (14)
- 妇女更年期..... (17)
- 女性多长寿..... (18)

谈情说爱

- 爱情与事业..... (21)
- 选择恋人的条件..... (23)
- “爱,只有一次”吗..... (25)
- “一见钟情”怎么办..... (27)
- 需要给恋人一些人为的考验吗..... (29)
- 自己不爱的人来求爱怎么办..... (31)
- 出现“三角恋爱”怎么办..... (33)

恋爱阶段可以发生两性关系吗	(35)
公开征婚好不好	(37)
大女的爱情为何姗姗来迟	(39)

新婚艺术

新生活将从这里开始	(42)
婚事的准备	(43)
新房的布置	(45)
婚礼仪式	(46)
拍好新婚照	(48)
婚前检查	(52)
过好新婚性生活	(54)
新婚夫妇避孕	(57)
新生活带来的心理变化	(58)
夫妻要注重感情交流	(60)
怎样消除婚后的不满	(62)
夫妻间要讲究默契	(63)
如何使婚姻牢不可破	(65)
沟通信息永结同心	(68)

性生活

性欲的心理特点	(71)
女性生殖器及其生理功能	(72)
性生活卫生	(73)
女子性功能障碍	(75)
女性无阴毛有没有危害	(77)
处女膜是贞洁的标志吗	(77)
女性乳房的大小对性欲有影响吗	(79)
新婚旅行应准备哪些物品	(80)

“酒壮色胆”有道理吗	(80)
月经期间能否运动或淋浴	(81)
哪些是值得注意的异常白带	(81)
口交是不是性变态	(81)
性交是不是女性性欲发泄的唯一手段	(82)
什么是“优生十戒”	(83)
口服避孕药后出现的反应怎么办	(83)
性高潮的获得与阴茎长短有关吗	(83)
放置宫内节育器应注意什么	(84)
聪明妻子秘诀	(85)
丈夫的“性秘密”	(86)
妻助丈夫治早泄	(87)
丈夫性欲太强怎么办	(89)
哪些做爱姿势较容易怀孕	(90)
婚后不育的原因有哪些	(90)
人工流产对身体有何危害	(91)
服避孕药会发胖吗	(92)
节育环放多久更换好	(92)
几种常见的性交体位	(92)
性病及其防治	(99)

生儿育女

最佳生育年龄最佳受孕条件	(105)
妊娠征兆	(108)
孕期保健	(110)
胎教	(113)
产前准备	(119)
分娩征兆	(212)
围产期监护与产褥期保健	(122)

新生儿的护理与喂养·····	(124)
遗传与遗传病·····	(127)
产妇营养·····	(129)
产后性生活及避孕·····	(130)

怎样当妈妈

怎样给孩子断奶·····	(133)
孩子太胖并不好·····	(134)
小儿腿痛怎么办·····	(135)
不会说话的孩子病了怎么办·····	(136)
孩子进食三莫过·····	(138)
加强营养,开发智力·····	(139)
怎样科学地保护孩子·····	(140)
正确掌握教育孩子的尺度·····	(142)
怎样给幼儿讲故事·····	(143)
孩子发脾气怎么办·····	(144)
孩子“反抗”你怎么办·····	(145)
为孩子选购什么礼物好·····	(146)
怎样讲话孩子才愿意听·····	(147)
要学会正确“逗”孩子·····	(148)
注意孩子的睡眠姿势·····	(149)
怎样对待孩子的“玩”·····	(150)
给孩子买什么玩具好·····	(151)
给孩子买什么礼物好·····	(152)
独生子女的心理·····	(153)
如何对待早熟的女儿·····	(155)
发现孩子早恋怎么办·····	(156)
孩子升不上高一级学校怎么办·····	(157)
不要把孩子死拴在课本上·····	(159)

孩子撒谎家长也有责任·····	(160)
-----------------	-------

第二部分 女子保健

饮食

民以食为天·····	(163)
少女的饮食·····	(164)
每日膳食中营养素供给量·····	(165)
食品胆固醇含量·····	(166)
各种食物的营养价值·····	(167)
孕妇的饮食·····	(176)
产妇的饮食·····	(178)
介绍几种催乳偏方·····	(179)
更年期饮食·····	(181)
老年期饮食·····	(182)
声乐演员的饮食·····	(183)
运动员的饮食·····	(184)
疾病患者的饮食·····	(186)
四季饮食·····	(187)
改变不良的饮食习惯·····	(189)

健与美

参加体育锻炼好处多·····	(191)
经期运动·····	(192)
妊娠期体育锻炼·····	(193)
产后体育锻炼·····	(193)
女少年的体育活动·····	(193)
女青年的体育活动·····	(194)

中老年人的体育活动·····	(195)
脑力劳动者的体育锻炼·····	(196)
推荐两套好健美操·····	(197)
女子胸部健美的五种方法·····	(203)
女子腿部健美方法·····	(203)
衡量健美的十条标准·····	(204)
美妙站姿·····	(204)
标准体重·····	(205)
素食减肥法·····	(205)
哪些食品能健身美容·····	(206)
苗条的窍门·····	(208)
乳罩与健美·····	(210)
谈隆乳·····	(211)
更年期女性美容自助餐·····	(212)
怎样消除黑眼圈·····	(213)
如何防止脸部面疱·····	(213)
如何防治雀斑·····	(214)
莫乱点痣·····	(215)
黄牙能变白吗·····	(216)
拔牙和镶牙·····	(217)
口臭及其治疗·····	(218)
如何矫正斜视·····	(219)
如何选择眼镜·····	(220)
狐臭的治疗·····	(221)
别忽视了足下美容·····	(222)
对抗老化的有效方法·····	(223)
巧治小病痛	
巧治异物入眼·····	(226)

巧治过敏性鼻炎·····	(226)
转动身体治腰痛·····	(227)
治崴脚·····	(227)
晕船晕车晕飞机的防治·····	(228)
治痒·····	(229)
治鸡眼·····	(229)
治疗肩周炎·····	(230)
巧治便秘·····	(231)
巧治偏头痛·····	(231)
糖尿病的食疗法·····	(231)
痛经怎么办·····	(231)
治外阴瘙痒·····	(232)
治少女乳头凹陷·····	(233)
治疗妇女多毛症·····	(233)
谨防酒渣鼻·····	(234)
治妇女蝴蝶斑·····	(234)

日常卫生知识

健康状况自测有术·····	(236)
十种应及时就医的征象·····	(237)
哪些人需要心理咨询·····	(237)
最佳睡姿因人而异·····	(238)
浓妆艳抹当心感染·····	(238)
睡前卫生不容忽视·····	(239)
荧光屏前无“杀手”·····	(239)
不宜用电热毯的人·····	(240)
发烧时温水擦浴更好·····	(240)
排便卫生·····	(241)
起床莫忙叠被·····	(241)

使用洗衣机的卫生·····	(242)
家用清洁剂莫混用·····	(242)
点蚊香应注意什么·····	(243)
洗澡与保健·····	(243)
冰块의 妙用·····	(244)
行走能缓和不良情绪·····	(244)
盐的妙用·····	(245)
醋可以当药用·····	(245)
姜的药用·····	(246)
大蒜生吃好·····	(246)

妇女常见病

滴虫性阴道炎·····	(247)
霉菌性阴道炎·····	(248)
外阴搔痒症·····	(250)
子宫颈炎·····	(251)
盆腔炎·····	(252)
产褥感染·····	(254)
子宫肌瘤·····	(255)
痛经·····	(256)
卵巢肿瘤·····	(258)
不孕症·····	(259)
子宫颈癌·····	(261)
乳腺癌·····	(263)

第三部分 女子礼仪

文明处世

握手	(264)
介绍	(268)
求爱	(269)
初恋	(269)
热恋	(270)
交谈	(270)
访友	(271)
待客	(271)
送客	(270)
请客	(273)
赴宴	(273)
祝贺	(274)
送礼	(275)
会外宾	(275)
探视病人	(276)
吊丧	(276)
一般社交场合的礼节	(277)

穿着打扮

服装的色彩	(280)
服装的选择	(281)
脸型与领式	(282)
体型与款式	(283)

洽谈生意时的着穿术·····	(284)
社交场合的着穿术·····	(285)
出差时的着穿术·····	(285)
逛街时的着穿术·····	(285)
旅游时的着穿术·····	(286)
参加舞会时的着穿术·····	(286)
参加晚宴时的着穿术·····	(286)
星期天的着穿术·····	(287)
孕妇的着穿术·····	(287)
参加朋友婚礼时的着穿术·····	(287)
女主人的着穿术·····	(288)
在办公室的着穿术·····	(288)
应聘时的着穿术·····	(288)
约会时的着穿术·····	(289)
拜访老师时的着穿术·····	(289)
看望病人时的着穿术·····	(289)

美容

认识自己的保养类型·····	(291)
精心护理你的肌肤·····	(293)
肌肤护理·····	(295)
神奇的瓜果敷面法·····	(299)
当日特效美容·····	(300)
隔日特效美容·····	(303)
脸部美容操·····	(305)
护发常识五题·····	(307)
护发 12 问释疑·····	(309)
了解自我是化妆的要诀·····	(312)
化妆可以表现不同的性格·····	(315)

脸部十项化妆技巧·····	(317)
美化玉手之自我的保养法·····	(326)
维护漂亮指甲的修整功夫·····	(326)
软皮和肉刺是指甲修整的重点·····	(327)
借胸罩美化胸部曲线·····	(329)
唇部护理·····	(329)
发饰的选用·····	(331)
手袋为你添姿采·····	(331)
流行首饰款款风雅·····	(332)
香水可洒在十六个部位·····	(333)
新潮太阳眼镜·····	(333)
服装与化妆的配合组成表·····	(334)
预防皱纹有妙方·····	(335)
常服菊花可养颜·····	(335)
促使皮肤白嫩妙法·····	(336)
醋能美容·····	(336)
咀嚼有助于美容·····	(336)
保持面部青春常驻新法·····	(336)
掩饰脸上斑点有妙法·····	(337)
青春豆的治疗方法·····	(337)
除皱纹妙方四则·····	(338)
嚼口香糖可消皱纹·····	(338)
果酸有助于除皱纹·····	(339)
怎样消除“鱼尾纹”·····	(339)
使皮肤润滑洁白妙法·····	(340)
杨贵妃的润肤膏和沐浴秘方·····	(340)
使脸色红润新法·····	(341)
西施沐浴秘术·····	(341)

改换美人容貌法·····	(341)
炎夏化妆秘诀·····	(342)
扎耳环眼须知·····	(342)

第四部分 家政管理

家庭咨询

建立美满幸福的家庭·····	(344)
婆媳关系·····	(346)
小姑子的立场·····	(348)
夫妻的兴趣·····	(349)
赡养父母是您的职责·····	(351)
怎样避免夫妻间的争吵·····	(352)
夫妻间吵架了怎么办·····	(353)
正确对待有外遇的丈夫·····	(354)
不要轻易提出离婚·····	(356)
破镜可以重圆·····	(357)
怎样当好丈母娘·····	(358)

家务参谋

家庭的功能·····	(361)
哪种家庭经济管理方式好·····	(363)
根据商品的效用决定取舍·····	(364)

第五部分 业余生活

家庭的美化

室内书画的选择·····	(366)
--------------	-------

书籍的陈设·····	(367)
灯具的选用·····	(367)
吊灯、地灯、壁灯·····	(368)
钟的摆设·····	(369)
茶具、文具、烟具·····	(370)
房内摆设小品·····	(371)
居室的色彩·····	(371)
窗帘的选用·····	(373)
老年人的居室·····	(373)
青年人的房间·····	(374)
孩子的房间·····	(375)
墙面挂饰·····	(376)
照片的装帧·····	(377)
家具布置技巧·····	(379)
用花卉美化住宅·····	(380)

主妇在厨房

怎样淘米·····	(382)
怎样切洋葱才不刺眼·····	(382)
鱼苦胆破了怎样除苦味·····	(383)
怎样除羊肉膻味·····	(383)
洗刀鱼勿去“鳞”·····	(383)
怎样做鱼不腥·····	(384)
怎样煎鱼不粘锅·····	(384)
怎样消除卷心菜异味·····	(385)
怎样煮海带·····	(385)
怎样洗香菇·····	(385)
怎样烧汤味更鲜·····	(385)
调味与火候·····	(386)