

张凤兰
编著



幸福 女性 生活百科

*Happiness
For
Women
Daily*

幸福像那山间的清泉
幸福像那盛开的花朵
幸福

——来自于心灵深处

追求幸福的女人
请呵护你的健康
永葆你的美丽
让幸福长存心间

石油工业出版社



幸福女性 生活百科

常州大学图书馆
藏书章

张凤兰 编著

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福女性生活百科/张凤兰编著.

北京:石油工业出版社,2010.4

ISBN 978-7-5021-7763-8

I. 幸…

II. 张…

III. 女性—生活—知识

IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 071091 号

幸福女性生活百科

张凤兰 编著

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编 辑 部: (010) 64523643 发 行 部: (010) 64523603

经 销:全国新华书店

印 刷:北京晨旭印刷厂

2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

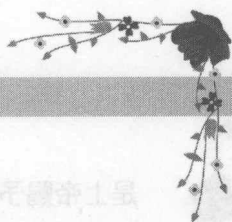
710×1000 毫米 开本: 1/16 印张: 17.5

字数: 240 千字

定价: 29.80 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究



前言

这是一个让女性充分展示个性魅力的美丽时代，更是一个杰出女性层出不穷的幸福时代。

当代女性，美丽已不足以表现她们全部的自我魅力；时尚已不足以代表她们全部的生活品位；成功也不足以容纳她们的人生追求。做一个幸福的女人，才是当代所有女性始终如一的人生追求。

女性的幸福来自于魅力的张扬：在当代中国十大魅力女性评选中，有爱心大使杨澜那样的“博爱魅力”，有人生楷模张海迪那样的“坚韧魅力”，也有电影明星巩俐那样的“经典魅力”。尽管这些魅力女性的代表并非皆是天姿国色，但她们却是那么地高贵优雅，卓而不群，平和而亲切，真诚而贤淑。她们身上所展示的种种魅力，都以一种独特力量吸引着你，感染着你，让人羡慕，让人模仿。这样的女性又怎会不幸福呢？

女性的幸福来自于卓而不群：在历届中国杰出女性的评选中，有海尔总裁杨绵绵那样因才智而杰出，有冬奥冠军杨杨那样因拼搏而杰出，还有中学教师张桂梅那样因奉献而杰出。尽管这些杰出女性生活中也有很多的缺憾，但她们却用思想表现出深刻的人生观察，用美德表现出厚重的生命底蕴，用精神表现出闪耀的人生之光。她们杰出的智慧、杰出的成就，震撼着你，感动着你，让人推崇，让人尊敬。有哪位女性不想成为这样的女人呢？

其实，女性的幸福最重要的来源是平凡普通的生活。因为，美丽虽然



是上帝赐予女人天然的专属权利，但是，幸福却是女人只有自己争取才能得到的生活。在当今千千万万个普通女性中，每个女人都拥有着别人无法取代的独特魅力。在今天数不胜数的杰出女人中，也许你自己正在成为其中的一员。要知道，那些魅力无限而人生精彩的幸福女性，之所以让我们心动憧憬，让我们学习尊崇，其根本原因是她们灵魂深处的自我觉悟、自我超越和自我创造，她们唤醒了人性的力量，彰显了女性之美。当代女性，只要运用正确的方法，选择适合自己的途径，都可以成为如此美丽、如此幸福的出色女人。

本书是专为当代女性量身订制的生活知识小百科。书中从女性生活各个方面的知识介绍入手，告诉女性如何打开美丽人生之窗，如何创造自己的幸福。其中既有时尚装扮、美容的方法说明，又有塑造气质魅力的培养介绍；既有维护情感婚姻的保鲜秘诀，又有孕育子女的呵护知识；既有科学理财投资的持家绝窍，又有养生保健的健康处方，如此等等，内容洋洋大观，包罗万象，兼具知识性与实用性，是一本女性读者打造美丽人生、创造幸福生活的必读之书。

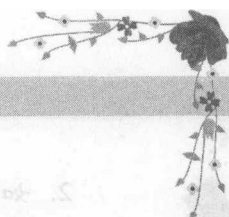
生命如花，岁月如歌。即使我们已错过了如花的季节，但女性仍然可以拥有骄人的美丽，因为美丽的不只是外表。即使女性的生活并不总如诗如画，但仍然可以创造自己的幸福，因为幸福就在生活的每一天。

非常感谢女性朋友阅览本书，或许这会让你从中发现更新、更美的生活。

编者

2010年初春





目 录

装扮·美容篇

一、靓丽的容貌是女性一生不懈的追求	(2)
1. 只有了解美容,才能美好容	(2)
2. 健美的肌肤胜过华丽的时装	(3)
3. 你知道自己的皮肤类型吗	(5)
4. 吃出美丽——饮食美容法	(6)
5. 睡出美丽——睡眠美容法	(9)
6. 笑出美丽——情绪美容法	(11)
7. 护出美丽——呵护美容法	(13)
8. 奇方妙法——自然美容法	(15)
二、精心化妆:让女性容光焕发	(17)
1. 靓丽有方:用化妆为魅力加分	(17)
2. 顾盼生辉:眼部的化妆技巧	(20)
3. 凸起美丽:鼻部的美化技巧	(23)
4. 显示韵味:唇部的化妆技巧	(25)
5. 各显风采:不同年龄的化妆方法	(28)
6. 塑造独特:不同脸形的化妆方法	(29)
7. 品味百态:不同场合的化妆方法	(32)
8. 大方得体:女性不同角色化妆不同	(33)
三、巧设发型:让女性个性闪光	(35)
1. 掌握诀窍,做自己的美发师	(35)



- 2. 如何护理不同发质的秀发 (37)
- 3. 根据发质选择合适的发型 (41)
- 4. 根据脸型选择相应的发型 (41)
- 5. 依据体型选择合适的发型 (44)
- 6. 巧手梳编千姿百态的发型 (45)
- 7. 有助于掩饰不足的发型 (48)

四、着装与饰品：展示女性的时尚风貌 (49)

- 1. 服饰：展示女性的独特魅力 (49)
- 2. 穿出自己的个性风格 (51)
- 3. 衣着得体，显出女性和谐美 (53)
- 4. 款式搭配：服装穿着有讲究 (55)
- 5. 让色彩点亮女性的服饰灵魂 (58)
- 6. 通过着装弥补身体缺陷 (61)
- 7. 饰品：女性不可忽视的小件 (63)
- 8. 精心选择适合自己的首饰 (66)
- 9. 让首饰与着装相得益彰 (69)

情感·婚姻篇

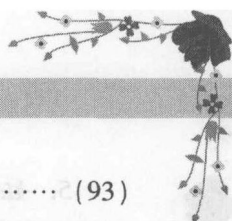
一、赢得爱情：让爱情成为女性的美容剂 (74)

- 1. 爱情使女性更加美丽 (74)
- 2. 把真情献给真男人、好汉子 (75)
- 3. 慎重选择理想的另一半 (76)
- 4. 做一个掌握'爱的艺术'的女性 (78)
- 5. 用柔情编织一张爱情网 (81)
- 6. 规划好与丈夫共享的二人世界 (86)
- 7. 与丈夫争吵也要讲究艺术 (87)

二、水乳交融：掌握性爱艺术 (90)

- 1. 和谐的性爱有利于女性身心健康 (90)





2. 施展女性的性感魅力	(93)
3. 夫妻生活需要不断的新鲜感	(96)
4. 让性爱与情爱比翼双飞	(97)
5. 不要把性爱当做挟制丈夫的筹码	(99)
6. 绕过泥潭, 不要陷入性陷阱	(100)
7. 女性性生活的九大禁忌	(103)
三、约束情感: 防范婚外情的发生	(105)
1. 别让感情出轨破坏了家庭	(105)
2. 婚姻厌倦使女性心灵受伤	(107)
3. 面对外遇, 不要迷失自我	(109)
4. 婚外情不是对情感失败的补偿	(112)
5. 防范丈夫出轨的九种对策	(114)
6. 以婚外情报复配偶不忠极其危险	(116)

生育·养育篇

一、优生优育是时代赋予女性的特殊使命	(120)
1. 树立优生优育的正确观念	(120)
2. 慎选配偶是优生的第一步	(122)
3. 把握最佳的生育时机	(123)
4. 认识女性受精的生理机制	(125)
5. 了解孕卵着床的生理机能	(128)
6. 充分发挥女性在胎教中的作用	(132)
二、十月怀胎, 真正女性的体验	(135)
1. 胎儿在母体内的发育过程	(135)
2. 及时实施胎教十分必要	(137)
3. 女性妊娠期的身体变化	(139)
4. 女性妊娠期的自我监护	(140)

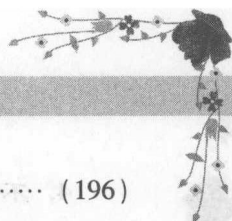


5. 妊娠期常见的反应症状及护理	(142)
6. 妊娠期常见的疾病及其防治	(144)
三、一朝分娩，痛苦与幸福并存	(147)
1. 选择合适的分娩方式	(147)
2. 做好分娩前的准备工作	(150)
3. 全力以赴应对分娩时分	(151)
4. 慎防几种异常的分娩现象	(153)
5. 正常分娩新妈妈的基本护理	(155)
6. 月子期间的饮食原则	(160)
7. 新妈妈应有适宜的室内环境	(163)
8. 新妈妈不要忽视产后运动	(164)
四、哺育婴儿，初为人母的喜悦	(165)
1. 新生儿的身体发育特点	(165)
2. 婴儿需要什么营养	(170)
3. 用母乳喂养婴儿好处多	(173)
4. 哺乳妈妈该注意哪些问题	(176)
5. 哪些女性不宜哺乳	(178)
6. 添加辅食应注意的事项	(179)

理财·消费篇

一、善于理财，用能力创造财富	(182)
1. 女性一定要懂理财之道	(182)
2. 理财有方是女性生活的保障	(183)
3. 及时规划自己的“钱”途	(186)
4. 为财务目标制订可行性计划	(188)
5. 让闲置的金钱运动起来	(193)
6. 女性投资决策的六要素	(195)





7. 女性掌握投资的原则	(196)
8. 投资理财的根本策略	(201)
9. 让投资紧握收益的手	(205)
10. 女性不同时期的投资策略	(209)
11. 克服女性理财的四大误区	(210)
二、理性消费，享受购物带来的快乐	(212)
1. 既要敢于花钱，又要理性花钱	(212)
2. 努力做到有选择性地消费	(215)
3. 购物之前先问几个“W”	(215)
4. 善于比较，货比三家不嫌多	(217)
5. 物超所值，巧买名牌要有高招	(218)
6. 容易导致失败的几种购物方法	(219)
7. 购物时建立必要的心理防线	(220)
三、省钱有方，时尚女性的花钱艺术	(221)
1. 生活俭朴，控制购物欲望	(221)
2. 讨价还价，杀价绝不手软	(222)
3. 防止钱包“为伊消得人憔悴”	(224)
4. 选择最佳的购物时间	(225)
5. 如何理性地购买折价商品	(227)
6. 花小钱过个温馨愉快的节日	(228)
7. 网络消费：如何上网最划算	(230)

保健·防病篇

一、健康是女性永远美丽的根基	(234)
1. 了解生命健康的标准	(234)
2. 经常自我测定健康状况	(235)
3. 培养健康的生活方式	(237)



4. 不断地提高身体免疫力	(238)
5. 职业女性要谨防“亚健康”	(242)
二、积极预防和治疗各类妇科疾病	(243)
1. 乳腺疾病的预防和治疗	(243)
2. 及早防治子宫脱垂	(246)
3. 积极预防子宫肌瘤	(246)
4. 子宫内膜癌预防和治疗	(248)
5. 警惕卵巢肿瘤的侵袭	(250)
三、防范和治疗其他常见疾病	(253)
1. 肥胖症的预防和治疗	(253)
2. 高血压的预防和治疗	(254)
3. 失眠的预防和治疗	(255)
4. 骨质疏松的预防和治疗	(256)
5. 胆结石的预防和治疗	(257)
6. 冠心病的预防和治疗	(258)
四、女性健康从心开始	(259)
1. 千万不可忽视心理健康	(259)
2. 善于解脱生活中的心理压力	(262)
3. 面对挫折, 走出心灵的困境	(264)
4. 特效的女性心理保健方法	(266)



装扮·美容篇

爱美，是女性的天性和一生的追求。美丽的仪容仪表，是女性悦己悦人的第一道风景线。靓丽的容貌、健康的肌肤、迷人的曲线、柔顺的秀发、得体的服饰，都足以使任何一位女性骄傲和自豪。所以，做一个美丽女性，一定要先从仪容装扮开始。用最适合自己的巧妙方法装扮出特别的自我，展示出独有的魅力，是现代女性最时尚的追求。



一 靓丽的容貌是女性一生不懈的追求



1. 只有了解美容，才能美好容

美丽动人的面容会给人带来愉悦，给自己带来一份自信。装扮已成为现代女性生活中的重要部分，因此，追求时尚的女性应掌握装扮自己的技巧。

美容包括生活美容和医学美容两个方面。生活美容就是平常的皮肤保养，包括清洁皮肤、涂抹各种护肤品以及各种物理治疗（如按摩）等措施。至于医学美容，就是用外科手术的方法将身体上某些不理想的部位处理得更美观、更理想。

女性在日常生活中会接触到很多化妆品，而化妆品中含有许多化学成分，其中有的保护皮肤，有的不同程度刺激皮肤。面对繁多的化妆品，选用时要特别谨慎，应选用无明显副作用而且注明成分的。著名品牌的化妆品常常是首选目标。但目前市场上有些化妆品属于伪劣、假冒产品，它会给人们的健康造成危害。伪劣、假冒产品里的化学成分不明，制作粗糙，含细菌量高，甚至腐蚀剂严重超标，对皮肤的损害是显而易见的。生活美容中，肌肤的清洁非常重要，护肤润肤化妆品一定要谨慎选用。

医学美容包括：除皱、做双眼皮、垫高鼻梁、美牙、隆胸、祛脂等。这类美容都对身体有不同程度的伤害，因此必须慎重选择。医学美容常用的硅胶对人体免疫系统有损害，而且手术后还可能因产生硬块造成不适。垫高鼻梁用硅橡胶，一般较安全，不会毁容，但作为体内异物，会或多或少地产生排斥反应。有些美容院根本没有严格的手术条件，无消毒设备，

重复使用一次性器械，这样极容易传染上疾病，给健康造成极大危害。另外，医学美容后心理调整也很重要，由于容貌改变，有些人很长时间不适应这一现实，易造成精神障碍。

美容是为了更好地保护自己，创造更美好的生活。当你了解生活美容和医学美容这两方面的基本内容后，你才会知道自己需要哪方面的美容更为恰当。

不过，你要想做医学美容的话，一定要三思而行，想好了再去谨慎地做。

2. 健美的肌肤胜过华丽的时装

肌肤是女性最华贵的“衣裳”，拥有亮丽肌肤的女性才称得上美丽。

肌肤又是人体健康最直观的反映，因此，关爱自己的肌肤就是关爱自己的健康。

皮肤像一面镜子，能反映出一个人的健康状况。健康人的肤色是光亮红润的；如果面色苍白，可能患有贫血症、慢性消耗性疾病等；面色发黄，常常是由肝胆系统疾病或溶血性疾病造成的；面孔及唇发紫，说明血液内缺氧，往往预示有心、肺方面的疾患；面色发红，多为高血压、结核病患者；面色发黑，常见于某些内分泌性疾病等；面色灰白或呈土色，是吸烟者的脸；血管暴起的皮肤并伴有大理石斑纹，通常是肝硬化的征兆；脸上斑点多，有的属于妊娠斑，有的属于内分泌紊乱等；某些癌症引起的皮肤脱落、皮肤瘙痒及营养不良也会在脸上显示出来。内脏机能衰退时，也会引起皮肤的微妙变化。皮肤还是人精神状态的“晴雨表”，当忧虑、烦恼袭来时，带状疱疹、湿疹、牛皮癣等症状会伴随着心情状况而加剧。

肌肤是健康的镜子，靓丽的肌肤更是娇美的容颜不可或缺的一部分，对于女性来说，了解肌肤、保护肌肤才是美丽的先决条件。

有人说，世界上最华丽的衣服也比不上拥有一身靓丽的肌肤。肌肤美是女性最直观、最渴望的美。那么，什么样的肌肤才能赛过华丽的时装，





称得上靓丽呢？

如果你的肌肤具备下列六个条件，就可以称做靓丽的肌肤。

△毛孔细小

这是美丽肌肤的第一个条件。然而毛孔的粗细是天生的，不论后天再怎么地化妆，也不能使粗的毛孔变成细的毛孔。但如果平时不注意保养肌肤，本来毛孔细小的人，皮肤也会变粗糙。

△润泽度高

皮肤润泽与否跟皮脂膜有很大的关系。皮脂膜由汗腺和皮脂混合形成，可使皮肤保持湿润状态。当皮脂过多时，就呈现出油性皮肤，而太少时则变成干性皮肤。皮脂分泌量的正常与否，是影响皮肤好坏的关键。

△富有弹性

肌肤能否保持水灵灵的状态，与表皮和真皮里是否包含水分有密切关系。干燥、龟裂的肌肤会失去美感，给人以病态、衰老的印象，湿润的肌肤给人以光滑滋润的感觉。如果皮肤表皮的角质层水分充足，肌肤就能恢复有张力的状态。

△色素不沉淀

皮肤受到紫外线照射后，会因黑色素的沉淀而变黑。年轻的时候，只要过些时间就能恢复原来的肤色，可是上了年纪之后，就越来越难恢复了。所以，想拥有美丽的肌肤，必须尽量避免紫外线直接的照射。

△不易过敏

每个女性都想使自己的肌肤变漂亮，但如果皮肤很容易过敏，严重到连化妆品都不敢使用的地步，根本不能化妆，那就很遗憾了。所以平常就必须让皮肤保持良好的状态。

△表皮洁净

清洁干净的肌肤是美丽肌肤最基本的条件。毛孔残留脏东西，极易长青春痘和疹疱，那可就和美丽肌肤绝缘了。



9. 你知道自己的皮肤类型吗

了解了美容的基本知识后，你就可以对你的皮肤进行精心保养了，当然，保养之前还要对你的皮肤类型进行一次分析。

为了能正确护理你的脸部皮肤并能够针对皮肤类型可能出现的问题采取对策，首先要知道你是什么样的皮肤类型。皮肤类型可分为以下几种：干性、中性、油性、混合性、敏感性。

严格地说，只有美容师通过皮肤分析、皮肤测试和脸部按摩才能精确地确定你的皮肤类型。当然，你自己也可以进行一个粗略的分析，因为每种皮肤都有其典型的特征，根据这些特征能基本判断出你的皮肤类型。

△纸巾测定法

此法须在早晨起床后未洗脸时进行，否则会不准。取三张吸水性强的柔软纸巾，分别擦拭前额、鼻翼两侧、下巴及双颊，如果三张纸巾上都有油光，说明是油性肌肤。如果三张纸都很干燥，说明是干性肌肤。介于两者之间的是中性肌肤。如果T字部位（额头、鼻侧、下巴）有油光，而双颊却较干，则是混合性肌肤。

△面膜测定法

先洗净脸，拭干。选用撕拉式面膜，在下巴、脸颊、鼻侧、前额等处均匀地涂上一层面膜，待干后分别轻轻揭下，记下每一片的部位，放到干净的玻璃上，用放大镜观察。面膜上有黑头与斑点的属油性皮肤，面膜上没有黑头与斑点的则属干性皮肤。

△外观测定法

在进行外观测定之前，你应先做一些准备：

用洗面奶彻底清洁你的脸部皮肤。重要的是，你要将洗面奶彻底地清洗掉，因为残留的洗面奶会导致你对皮肤类型的错误估计。





然后让你的皮肤不作处理地保持 10 分钟，不要抹任何护肤品。

用 10 分钟时间完成“内心”的镇静——不喝咖啡、不喝酒精饮料、不吸烟，这有助于皮肤的“镇静”。

然后站在镜子前，观察和触摸你的脸部皮肤，这里你可以确定下列特征：

- 正常的皮肤：毛孔小；几乎没有黑色小点；强烈的紧张感和发痒，以至于你想去挠。
- 干性的皮肤：鼻子、下巴和额头上（T 形区）有黑色小点；整个脸部有轻度紧张感。
- 油性皮肤：整个脸上分布黑色小点；用手触摸时感皮肤稍有油，如果你用手擦，手上会留下油性残留物；毛孔大。
- 混合性皮肤：在 T 形区（下巴、鼻子额头）有黑色小点；脸颊的皮肤紧张、干燥，有时有轻微皮屑。

分清了自己的皮肤所属的类型，就要加强保养。保养皮肤，要注重内部调理与外部护理相结合，只有这样才能达到最佳的护肤效果。

以上是皮肤保养的一般要诀，对于不同性质的皮肤保养，除按照以上要诀去做外，还要有不同的侧重。

4. 吃出美丽——饮食美容法

饮食美容是随着营养科学的发展而逐渐流行起来的。确实，人体的特质基础就是营养。没有营养的补充，任何美的容颜都会变得黯然失色。饮食美容法就是通过饮食使女性的肌肤获得健康而美丽。皮肤细胞是靠真皮层从血液中摄取营养的，皮肤的健美主要来自内部的营养。合理的饮食营养可提供人体细胞组织所需要的一切物质，保障人体的生理机能，补充体内养料的消耗，增强各器官组织的功能，并能使皮肤细嫩、红润、富有光泽，给人以一种健康美。

