

家庭健康生活系列丛书

一生一世，将美丽进行到底

② 美丽不是永恒的，更不是
一蹴而就的，必须有付出
才会有收获。只有爱美的女
人、会美的女人、肯自己给
自己制造美丽的女人才会更
美丽！

女性一生 完美保养 百科全书

曲波 编著



中国华侨出版社

家庭健康生活系列丛书

一生一世，将美丽进行到底

美丽不是永恒的，更不是一蹴而就的，必须有付出才会有收获。只有爱美的女人、会美的女人、肯自己给自己制造美丽的女人才会更美丽！

女性一生 完美保养 百科全书

曲波 编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性一生完美保养百科全书 / 曲波编著. —北京: 中国华侨出版社, 2013.12
ISBN 978-7-5113-4325-3

I. ①女… II. ①曲… III. ①女性—保健—基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 300315 号

女性一生完美保养百科全书

编 著: 曲 波

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 岑 涛

封面设计: 韩立强

文字编辑: 张爱萍

美术编辑: 陈 萍

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1000mm 1/16 印张: 20 字数: 520 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4325-3

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言



女人，首先学会爱自己

对于现代女性而言，她们在追求外表美丽的同时，也会去努力做一个有内涵、有气质、有魅力的女人；在积极主动地追求真爱、追求婚姻幸福、追求家庭美满的同时，也会追求事业的成功，体现自身价值；她们与男性平等地在职场拼搏，不断地“充电”完善自己，亦会注意身体的保养，追求健康和高品质生活。女性特殊的身体结构和生理特点决定其必须经历月经、怀孕、生产、闭经等特殊阶段。而在不同年龄段的女人生理和心理都会发生奇妙的变化，诸如童年时代成长的快乐与烦恼；青春期出现让人烦恼的月经；成年后复杂多变的感情世界；婚后还需担负起怀孕、生育、哺乳的重任；而更年期的“多事之秋”，又会令人感到种种的不适……女性特有的生命历程和身心特征，需要她们深入地了解自己，为自己的生理和心理健康负责，懂得更多的身、心、性保养的方法和技巧，同时男性也需要深入了解女性，以更好地对待自己的母亲、妻子和女儿。

女性身心保养需要从小做起，因为在她们成长发育的每个阶段都会出现各种不同的问题：童年时代女孩需要补充哪些特殊的营养？如何引导女孩战胜羞怯？如何应对青春期早恋？青春期心理养护需要注意哪些方面？如何计算排卵期？产后如何保持身材不变形？白领孕妇工作的安全细节有哪些？更年期是否需要激素治疗？更年期女性体育锻炼的原则是什么？老年女性饮食禁忌有哪些？什么样的药膳适合老年女性调理身体……诸如此类的问题总会引起自己及其母亲的疑问。而女性在经期、孕产期和更年期等几个特殊时



期，更是会出现一系列的身心健康问题，如经前期综合征、痛经、怀孕时的种种不适、产前的紧张情绪、产后抑郁症、更年期综合征等，这些都会对女性健康造成或大或小的损害。因此，在这几个特殊时期，女性需要额外的保养和更为悉心的呵护，才能保障健康不受侵袭。

本书以女性的一生为主线，分别针对女性的儿童期、少女期、青年期、中年期和老年期所面临的各种切身问题做出详尽而细致的叙述，涵盖了饮食营养、化妆美容、服饰打扮、气质修养、交际处世、工作就业、婚姻家庭、育儿家教、休闲娱乐、身心保健、养生防病等多方面的内容，对女性经常会遇到的问题，都给出了简单有效的应对方法。诸如：不同程度痛经的处理方法、必须遵守的10条瘦身准则、成为完美女友的6个方针、安度婚姻危险期的8个方法、怀孕各时期的营养搭配、度过早期阵痛的3个有效方法、更年期综合征的11个食疗方案、老年女性的6味药膳调理等。了解这些可以帮助她们轻松提高生活质量和幸福指数，并引导她们完美、幸福、健康、美丽地度过一生。

愿本书能使广大女性朋友学会健康生活和自我保养，真正领悟幸福的含义，从而解除生活中的疑问和烦恼，排除生理和心理上的不适，达到身心健康的目的，做一个健康、美丽、时尚的女性。



目录



成长的快乐与烦恼

——童年时代

营养细准备，打好一生健康基础

一 把握人生营养关键期 /2

- 1 4 ~ 6 周岁女孩的营养需要 /2
- 2 4 ~ 6 周岁女孩的饮食习惯 /2
- 3 3 ~ 12 周岁女孩的营养要求 /3
- 4 4 ~ 12 周岁女孩的饮食习惯 /3

二 注重女孩的营养特征 /3

- 1 女孩不能少的营养素 /3
- 2 女孩容易缺乏的营养物质 /4
- 3 女孩需要的特殊营养 /4

三 吃出健康和美丽 /5

- 1 应尽量多吃的 6 类食物 /5
- 2 应尽量少吃的 17 种食物 /5
- 3 无可替代的水 /6



4 营养补品并非不可或缺 /6

四 女孩健康成长的饮食诀窍 /7

- 1 女孩饮食 6 个误区 /7
- 2 让女孩更聪明的“脑黄金” /7
- 3 保护女孩视力的 5 类食物 /8
- 4 引发多动症的 3 种饮食因素 /8

智力早开发，谁说女子不如男

一 女孩的思维特征 /9

- 1 科学认识性别差异 /9
- 2 女孩的成长规律 /9
- 3 女孩的角色意识 /10
- 4 女孩的智慧潜能 /10

二 开发女孩的智力潜能 /11

- 1 语言训练 /11
- 2 发展女孩的观察力 /11
- 3 强化女孩的记忆力 /12
- 4 培养女孩的想象力 /12
- 5 激发女孩的求知欲 /13
- 6 挖掘女孩的潜能 /13

三 培养女孩的综合能力 /14

- 1 提高思维能力的 5 个办法 /14

- 2 发展创新能力的最佳氛围 /14
- 3 培养“心灵手巧”的3个方法 /15
- 4 加强自制力的3个方面 /15
- 5 训练决断力的4个要点 /16
- 6 掌握与人合作的3要素 /16

品格重锤炼，刚柔并济

一 重视女孩的性别教育 /17

- 1 女孩的性格特点 /17
- 2 引导女孩性别意识的4个法则 /17
- 3 为女孩树立新时代女性形象 /18

二 培养积极的性格品质 /18

- 1 培养独立能力的4个技巧 /18
- 2 培养女孩自信心的4个条件 /19
- 3 锻造女孩坚强意志的6个步骤 /19
- 4 让女孩变得勇敢的8个办法 /20
- 5 引导女孩战胜羞怯的5个妙招 /20
- 6 扭转女孩孤僻性格的办法 /20
- 7 改掉女孩爱哭毛病的6个诀窍 /21

三 培养良好的处世心态 /21

- 1 培养乐观心态的5个办法 /21
- 2 培养女孩幽默感的10个生活细节 /22
- 3 帮助女孩摆脱悲观情绪的4个办法 /22
- 4 改掉女孩任性毛病的4点建议 /23



- 5 攻克女孩不合群心态的3个策略 /23
- 6 矫正女孩逆反情绪的4条准则 /24

四 时刻不忘道德教育 /24

- 1 教导女孩富于爱心 /24
- 2 纠正女孩撒谎的恶习 /24
- 3 教育女孩学会守信 /25
- 4 教导女孩建立责任感 /25
- 5 培养女孩的正义感 /25
- 6 要让女孩树立规则意识 /26

习惯多培养，成就命运的基石

一 使人远离疾病的卫生习惯 /27

- 1 早晚刷牙 /27
- 2 正确洗手 /27
- 3 勤洗澡换衣 /27
- 4 常修剪指甲和头发 /28
- 5 不随地吐痰 /28

二 使人健康成长的饮食习惯 /28

- 1 饮食有规律 /28
- 2 学会细嚼慢咽 /29
- 3 不要偏食挑食 /29
- 4 改掉暴饮暴食的坏习惯 /29
- 5 远离不干净的食物 /29

三 让女孩美丽健康的生活习惯 /30

- 1 形成合理的作息時間 /30
- 2 养成早睡早起的好习惯 /30
- 3 培养爱运动的习惯 /31
- 4 改造“电视儿童” /31
- 5 培养理财习惯 /32
- 6 纠正盲目攀比的态度 /32
- 7 制止乱发脾气 /32

四 影响一生的思维习惯 /33

- 1 培养凡事质疑的5个策略 /33
- 2 培养独立思考的3种方式 /33



3 学会换位思考的 4 个窍门 /33

五 成就未来的学习习惯 /34

1 10 项最基本的学习习惯 /34

2 养成良好的用眼习惯 /34

3 培养正确的用笔习惯 /34

4 保持正确的听读写姿势 /34

5 培养良好的阅读习惯 /35

6 学会日常总结 /35

六 积极良好的劳动习惯 /36

1 教女孩学会自理的 5 条准则 /36

2 培养女孩“归位”习惯的 7 大妙招 /36

3 引导女孩分担家务的 9 个细节 /36

4 让女孩爱上劳动的 3 大条件 /37

七 高效能做事的行为习惯 /37

1 确立目标的 6 个法则 /37

2 培养“要事优先”的 4 个秘诀 /38

3 矫正“磨蹭”的 8 个妙招 /38

4 指导善用零散时间的 4 条规则 /39

5 培养专心的 5 个妙招 /39

6 培养做事有始有终的 6 种方法 /39

4 培养文学素养的 3 个策略 /42

5 拥有甜美微笑的 3 个诀窍 /43

6 记住别人名字的 3 个方法 /43

7 不随便议论别人的 4 条准则 /43

8 信守时间的 4 个措施 /43

二 学会得体言谈 /44

1 训练清朗语音的 2 个妙招 /44

2 培养说话有韵律感的 4 条准则 /44

3 学会倾听的 4 个办法 /44

4 养成目光交流的 3 种方式 /44

5 改掉乱插话习惯的 3 个窍门 /45

6 使用礼貌用语的 4 个方面 /45

三 坐、立、行体现优雅 /46

1 坐出气质 /46

2 站得美丽 /46

3 走出精神 /46

四 从小培养着装艺术 /46

1 培养着装意识 /46

2 穿出自我特色 /47



气质巧琢磨，涵养礼仪内外兼修

一 培养淑女气质 /41

1 重视涵养的 3 个准则 /41

2 培养音乐素养的 3 种方式 /41

3 培养美术素养的 3 种措施 /42

五 懂得生活礼仪 /47

1 待客礼仪 /47

2 做客礼仪 /47

3 出外用餐的礼仪 /48

4 公共场合的礼仪 /48



最动听的青春之歌

——花季少女

青春期，成为女人的标志

一 必须关注的生理变化 /50

- 1 青春期少女的9个体貌变化 /50
- 2 生理发育的4个特征 /50
- 3 正视乳房的3个问题 /51
- 4 了解女性生殖系统的9个方面 /51
- 5 关于月经的7个生理常识 /52

二 无法忽视的心灵养护 /52

- 1 平抚感情伤害的6个行动 /52
- 2 平息愤怒的9个做法 /53
- 3 宣泄情绪的4个方式 /53
- 4 摆脱嫉妒的4个方法 /53
- 5 青春期焦虑症的治疗前提 /54

三 时刻准备着的营养需求 /54

- 1 青春期少女每日营养需求 /54
- 2 青春期少女的饮食调理 /54
- 3 少女变声期饮食 /55
- 4 少女必须补足钙 /55
- 5 青春期的健美饮食 /56



6 防治厌食症 /56

7 少女营养缺乏的蛛丝马迹 /57

四 不容逃避的体育锻炼 /57

- 1 青春期少女不同时期的体育锻炼 /57
- 2 锻炼时需注意的3个问题 /57
- 3 适合少女的4项运动 /58
- 4 根据体型选择运动方式 /58
- 5 健全少女性格的运动 /59
- 6 适量运动健美身材 /59

花季少女细雕琢

一 护养肌肤，白里透红 /60

- 1 油性皮肤去油6法 /60
- 2 干性皮肤保湿9法 /60
- 3 中性皮肤保养5法 /61
- 4 春季护肤的4个注意事项 /61
- 5 夏季防晒的6个小窍门 /61
- 6 秋季养颜的3个秘诀 /61
- 7 冬季皮肤的5个护理指南 /61
- 8 防治雀斑的7个细节 /62
- 9 少女使用护肤品的3个准则 /62
- 10 少女最好不化妆 /62
- 11 少女护肤的3个误区 /62
- 12 少女美容3不宜 /63

二 只要青春不要“痘” /63

- 1 饮食“三多两少” /63
- 2 防痘的9个生活习惯 /64
- 3 防痘7步洗脸法 /64



4 快速除痘的 5 种特殊洗脸法 /65

5 青春痘的药物防治 /66

6 青春痘治疗的 4 大误区 /66

7 化解青春痘造成的心理压力 /67

三 美丽从“头”做起 /67

1 根据头发的 4 种状况选择洗发水 /67

2 正确洗发的 5 个步骤 /68

3 科学梳发的 4 个原则 /68

4 使头发浓密黑亮的 3 个窍门 /68

5 防治头皮屑的 7 个秘诀 /68

6 适合 6 种脸型的发型 /69

四 呵护胸部，从这一刻开始 /69

1 关注乳房的清洁卫生 /69

2 不可束胸 /69

3 选择合适的文胸 /70

4 胸部美学的 7 个标准 /70

5 常美胸的 5 个要点 /71

6 帮助胸部发育的食物 /71

7 美化胸部的服饰宜忌 /71

五 活力、动感——穿出青春节拍 /72

1 选择牛仔服装的注意事项 /72

2 根据身材选择牛仔裤 /72

3 选择运动服的 8 个窍门 /73

4 穿着短裤的 6 个秘诀 /73

5 偏胖女生的 3 点着装建议 /73

6 偏矮女生的 9 个着装细节 /73

7 穿出个性美的 6 种方法 /74

六 小小饰物锦上添花 /74

1 领导潮流的 5 种饰物 /74

2 尽显青春魅力的 6 种帽子“戏法” /74

3 巧选眼镜框，打造亮眼小美人 /74

4 异彩纷呈的 7 种手腕饰品 /75

5 少女服饰穿着 3 不宜 /75

学习，丰富花季的内涵

一 快乐学习4法则 /76

1 制订最佳学习计划的 4 个要点 /76

2 高效学习的 3 个绝招 /76

3 5 步有效读书法 /77

4 增强记忆力的 7 个诀窍 /77

5 做好课堂笔记的 7 个细节 /78

6 掌握复习的 6 个要领 /79

二 考试心经的轻松解读 /79

1 临考前的 4 种调整 /79

2 达到考前最佳状态的 4 个策略 /80

3 考试中应对记忆卡壳的 4 个方法 /80

4 有效分配考试时间的 5 个方面 /80

5 最节省答卷时间的 4 个阶段 /81

6 考试获胜的 15 个技巧 /82

三 打响心灵保卫战 /83

1 保持稳定学习心态的 5 种方法 /83

2 缓解学习压力的 10 个细节 /83

3 考前彻底放松身心的方法 /83

4 克服考场紧张的 4 个妙招 /84

5 修复考试挫败心理的 4 个办法 /84

成功路上的情商训练

一 扶你一路走好的父母恩 /85

1 避免与父母发生冲突的 5 个技巧 /85





2 应对代沟的 4 个方法 /85

3 孝敬父母力所能及的 8 件事 /85

二 友谊，是一生的财富 /86

1 与人交往的 9 个准则 /86

2 与朋友沟通的 7 点建议 /86

3 与初次见面的人建立友谊的 5 个法则 /87

4 与男生健康交往的 6 个技巧 /87

5 少女交友的 9 个禁忌 /87

三 少女情窦初开时 /88

1 如何面对男孩的求爱信 /88

2 早恋的 4 种危害 /88

3 摆脱早恋困扰的 3 个妙招 /89

4 初恋的 16 条征兆 /89

5 少女性行为的 3 大害处 /89

6 抵制“黄毒”的 4 个法宝 /90

万般修养尽在青春时代

一 一举一动无限优雅 /91

1 优雅的站姿 /91

2 美丽的坐姿 /91

3 婀娜的走姿 /91

4 优美的蹲姿 /91

5 典雅的取物姿势 /92

6 动人的拾物姿势 /92

二 吃出气质 /92

1 中餐礼仪 /92

2 西餐礼仪 /92

3 西餐的食用方法 /93

4 刀叉的使用方法 /93

5 汤匙的使用 /94

6 餐巾的使用 /94

三 腹有诗书气自华 /95

1 必读的 30 部历代古典名著 /95

2 必吟的经典唐诗 /95

3 必赏的 30 首传世宋词 /95

4 必看的 50 部文学经典 /96

5 必听的 40 首世界名曲 /97

6 必赏的古今名画 /97

7 必看的 15 部国外经典电影 /98

美丽的第一要素就是健康

一 与“好朋友”共度好时光 /99

1 防治经前紧张综合征 /99

2 经期饮食宜忌 /99

3 预防痛经的有效措施 /100

4 不同程度痛经的处理方法 /100

5 经期卫生养护 /101

6 经期体育运动 /101

7 经期记录 8 件事 /101

8 高考恰逢月经来潮的措施 /102

二 仔细过好每一天 /102

1 认识偏嚼的 4 种危害 /102

2 消除大脑疲劳的 3 个方法 /103

3 配戴眼镜的 6 个注意事项 /103

4 去除夜间磨牙的 7 个诱因 /103

5 矫正牙齿不齐的 5 个问题 /104

6 矫正驼背的 5 个方法 /104



事业与家庭的交响曲

——成熟女人

美丽，是女人一生的追求

一 美丽女性的营养锻造 /106

- 1 女性必须知道的 5 种美容食物 /106
- 2 5 种豆类驻颜美肤 /106
- 3 5 种颜色的食品利于肌肤 /106
- 4 3 个不同年龄段的美容饮食 /107
- 5 5 个部位重点保养 /107
- 6 6 类食物防皱美容 /107
- 7 12 种蔬菜减肥塑身 /108

二 让秀发散发迷人光彩 /109

- 1 梳理烫发的 3 种方式 /109
- 2 防止损发的 6 个诀窍 /109
- 3 保护秀发的 8 个妙招 /109
- 4 滋润秀发的 2 个措施 /109
- 5 3 种特殊发质的护理方法 /110
- 6 伤害头发的 15 个坏习惯 /110
- 7 适合 4 种身材的最佳发型 /111

三 成熟肌肤的完美宠爱 /111

- 1 清洁皮肤的 3 种方式 /111
- 2 美白皮肤的 7 个步骤 /112
- 3 留住弹性的 7 个细节 /112
- 4 防止皱纹的 5 个方法 /112
- 5 除去皱纹的 3 个窍门 /113
- 6 减退黑眼圈的 4 个秘方 /113
- 7 改善下眼袋的 8 种有效方法 /113
- 8 改善鱼尾纹的 5 个技巧 /113
- 9 美唇护唇 4 良方 /114
- 10 养护玉手的 5 种方式 /114
- 11 颈部护理的 4 个步骤 /114

12 足部护理的 5 个细节 /115

13 走出肌肤护理的 10 个误区 /115

四 花容月貌细细妆点 /116

- 1 标准的 13 个彩妆步骤 /116
- 2 上粉底 5 个技巧 /116
- 3 6 类鼻子巧描影 /117
- 4 修饰眼部瑕疵的 3 种方法 /117
- 5 5 种不同形状眼睛的画法 /118
- 6 巧用腮红的 4 个诀窍 /118
- 7 美化唇妆的 3 个窍门 /118
- 8 最有效的 5 个化妆技巧 /119
- 9 化妆急救 5 法 /119
- 10 6 种不同脸型的化妆方法 /119
- 11 彩妆品与肤色的 3 种搭配 /120
- 12 夏日化妆 4 妙招 /120
- 13 彻底卸妆 4 法则 /120
- 14 美容化妆 10 不宜 /120

五 香水，女人的隐形“华服” /121

- 1 选择香水的 8 种方法 /121
- 2 “穿”香水的 4 种哲学 /122
- 3 涂抹香水的 8 个准则 /122





- 4 持久芳香的 5 个技巧 /122
- 5 妙用香水的 8 个窍门 /122
- 6 香水使用的 9 个禁忌 /123
- 7 保存香水的 5 条秘诀 /123
- 六 雕形塑体，亭亭玉立 /123**
 - 1 完美身材的 10 个标准 /123
 - 2 必须遵守的 10 条瘦身准则 /124
 - 3 保持体态匀称的 10 个小秘密 /124
 - 4 制订 3 步减肥计划表 /124
 - 5 最省钱的 8 种瘦身运动 /125
 - 6 防止乳房下垂的 8 种方法 /125
 - 7 4 种平“腹”运动 /125
 - 8 绕开 4 种毁臀危机 /126
 - 9 迷人美腿的 8 个“要与不要” /126
 - 10 远离 6 个减肥误区 /127
- 七 穿衣百变，皆为一个“美”字 /127**
 - 1 服装搭配的 5 条原则 /127
 - 2 大衣的 6 种搭配技巧 /127
 - 3 穿西装的 5 个亮点 /128
 - 4 裙子的 6 种搭配方式 /128
 - 5 打造高贵美人的 4 个要点 /128
 - 6 穿出修长感觉的 4 个细节 /129
 - 7 美化 2 种类型颈部的建议 /129
 - 8 宽肩美人的 5 个穿衣绝招 /129
 - 9 4 种类型手臂的衣袖掩饰法 /129



- 10 美化 5 种腿部缺陷的穿衣守则 /130
- 11 与彩妆搭配的 5 个准则 /130
- 12 与发色搭配的 4 个法则 /130
- 八 星星饰物，时尚点缀 /131**
 - 1 首饰与服装的 3 条搭配原则 /131
 - 2 耳环与 4 种脸型的搭配 /131
 - 3 佩戴项链的 4 个技巧 /131
 - 4 戒指与手型的 6 种搭配方式 /131
 - 5 佩戴胸针的 5 条标准 /132
 - 6 太阳镜与 6 种脸型的搭配 /132
 - 7 丝巾的 6 种系法 /132
 - 8 使用皮包的 5 个原则 /133
 - 9 鞋袜的 3 种搭配技巧 /133
 - 10 用首饰遮掩瑕疵的 9 个窍门 /133

走出象牙塔，踏上事业轨道

- 一 初出茅庐的选择与被选择 /134**
 - 1 职业规划的 7 个步骤 /134
 - 2 女性面试的 9 个技巧 /134
 - 3 面试时巧妙应对 4 个敏感问题 /135
 - 4 面试中从容摆脱“性话题”的 3 个策略 /135
 - 5 避免女性求职常犯的 8 种错误 /136
- 二 如鱼得水的职场生活 /136**
 - 1 现代女人的 8 个职场武器 /136
 - 2 白领女性笑傲职场的 8 个法则 /137
 - 3 成功女性的 7 个职业特征 /137
 - 4 女性主管的 10 个处世准则 /138
 - 5 白领丽人的 10 个“路障” /138
 - 6 职业女性不能犯的 12 个错误 /138
 - 7 职场美女 3 忌 /138
 - 8 远离 5 个职业误区 /139
- 三 职场不是女人事业的全部 /139**
 - 1 最值得女性创业的 5 个行业 /139

- 2 女性成功创业的 8 个注意事项 /140
- 3 调整不同年龄段的生活重心 /140
- 4 事业型女性的 3 大家庭规则 /141

社会生活的精彩和无奈

一言谈举止都要有礼有节 /142

- 1 女人应该知道的 8 类谈话内容 /142
- 2 女人应该掌握的 13 种说话技巧 /142
- 3 女人必须了解的 12 个聆听要领 /143
- 4 女人必须注意的 21 个言谈禁忌 /143
- 5 与人打招呼的 3 种方式 /144
- 6 与人开玩笑 8 忌 /144
- 7 与人约会时的 8 个礼仪准则 /145
- 8 参加舞会时的 10 个美丽法则 /145

二 不同场合要有不同的着装 /146

- 1 参加音乐会时的穿着 /146
- 2 参加晚宴时的穿着 /146
- 3 参加联谊会时的穿着 /146
- 4 去酒吧时的穿着 /146
- 5 洽谈生意时的穿着 /146
- 6 出差时的穿着 /147
- 7 旅游时的穿着 /147
- 8 参加葬礼时的穿着 /147

三 畅游天下也有一定之规 /147

- 1 必须注意的 4 种安全问题 /147
- 2 应该注意的 4 个健康问题 /147
- 3 旅途饮食的 5 个细节 /148
- 4 旅游必备的 3 类用品 /148
- 5 防治晕车晕船的 4 种方式 /148
- 6 消除乘飞机不适感的 7 个方法 /148
- 7 出游背包的 5 个诀窍 /149

四 需主动掌握的防身自卫术 /149

- 1 女子单身外出 6 项须知 /149
- 2 应付办公室性骚扰的 6 个对策 /149

- 3 乘车意外的 5 种应对方式 /150
- 4 遭遇抢劫的 5 个自卫步骤 /151
- 5 对付流氓的 4 种战略 /151
- 6 勇敢面对强奸暴行的 4 个方针 /152

恋爱季节的窃窃私语

一 走进恋爱 /153

- 1 正确恋爱的 5 种态度 /153
- 2 警惕恋爱错觉的 10 个问题 /153
- 3 辨别男性的 13 个爱慕信号 /153
- 4 应付多人追求的 4 个准则 /154
- 5 第一次约会时的 4 点建议 /154
- 6 不想赴约时的拒绝方法 /154

二 热恋焦点 /155

- 1 成为完美女友的 6 个方针 /155
- 2 了解男友的 10 个方法 /155
- 3 对待男友异性朋友的 3 点建议 /156
- 4 恋爱中的 4 个禁忌 /156
- 5 正确对待亲密行为的 4 条法则 /156
- 6 拒绝男友性要求的 4 个方法 /157

三 恋爱中的第三只眼 /157

- 1 防范约会强奸的 4 个方面 /157
- 2 恋人在一起要遵守的 3 法则 /158
- 3 父母看不上男友时的 4 条对策 /158
- 4 第一次上“婆家”必须注意的 8 点 /158
- 5 与男友分手时必须注意的 4 点 /159





- 6 摆脱失恋痛苦的 4 种方式 /159
- 7 分手时财务处理的 4 条原则 /159

围城之中的幸福生活

一 爱意有道 /160

- 1 成熟妻子的 4 种正确心理 /160
- 2 使丈夫迷恋的 14 个“伎俩” /160
- 3 体贴丈夫的 4 个方针 /161
- 4 夸奖丈夫的 7 个细节 /161
- 5 与丈夫文明相处的 2 个方面 /161
- 6 与丈夫心灵沟通的 4 个要点 /162
- 7 婚姻幸福的 4 个窍门 /162
- 8 夫妻生活求新求变的 9 个方法 /162
- 9 夫妻生活 10 不宜 /163

二 婚姻“矛盾”大盘点 /164

- 1 应对丈夫不同兴趣的 3 妙招 /164
- 2 应对丈夫不同习惯的 4 个办法 /164
- 3 避免与丈夫发生冲突的 11 条原则 /164
- 4 与丈夫吵架的 8 种艺术 /165
- 5 与丈夫和好的 4 种方式 /165
- 6 婚姻中容易被忽视的 4 个小问题 /165
- 7 婚姻生活的 12 种危机检测 /166
- 8 安度婚姻危险期的 8 个方法 /166
- 9 觉察丈夫是否有外遇的 8 方面 /167
- 10 应对丈夫外遇的 6 条准则 /167

三 “性”福生活 /168

- 1 现代女性必须具备的 4 种性观念 /168
- 2 和谐性生活的 4 种心理特点 /168
- 3 性生活卫生的 4 个要点 /168
- 4 巧妙控制性生活的次数 /168
- 5 避孕的 10 种常识 /169
- 6 3 种口服避孕药的使用 /169
- 7 放置避孕环的 4 个注意事项 /170
- 8 不宜采用的 4 种避孕方法 /170

四 营造温馨的家 /170

- 1 厨房用具的 5 种禁忌 /170
- 2 减少食物营养素损失的 8 个诀窍 /171
- 3 注意丈夫的营养摄取 /171
- 4 全家衣物换季收纳三部曲 /171
- 5 家庭理财的 3 个原则 /172
- 6 家庭消费的 5 个要素 /172
- 7 美化居室的 9 个基本准则 /172
- 8 “扩大”居室的 5 样工具 /172
- 9 小摆设的 9 种装饰效果 /173

五 爱屋及乌 /173

- 1 妥善处理婆媳关系的 9 个准则 /173
- 2 与婆婆相处的 7 个禁忌 /174
- 3 合纵连横 5 招“搞定”婆婆 /174
- 4 妯娌相处的 3 个方面 /174
- 5 疼爱小姑子的 3 个做法 /175
- 6 与丈夫亲友融洽相处的 4 个细节 /175

有一种幸福叫作期待——准妈妈心经

一 千头万绪的孕前准备 /176

- 1 女性的最佳生育年龄 /176
- 2 怀孕的最佳月份 /176
- 3 测定怀孕最佳时机的 4 个方法 /176
- 4 必须暂时离开工作岗位的 6 类女性 /177
- 5 治愈后才能受孕的 8 类带病女性 /177





- 6 营养储备的 7 个准则 /178
 - 7 加强身体锻炼的 3 个要点 /178
 - 8 必须提前完成的 3 个医疗程序 /178
 - 9 避开 9 种黑色受孕时间 /179
- ## 二 “一人吃，两人补” 的饮食学问 /179
- 1 怀孕各时期的营养搭配 /179
 - 2 孕妇的 7 类饮食推荐 /179
 - 3 必须补充的叶酸 /180
 - 4 孕妇宜吃的 7 种坚果 /180
 - 5 在外就餐必须掌握的 7 个技巧 /181
 - 6 孕妇的 6 种饮食禁忌 /181
 - 7 体重过轻的 5 种改善方法 /182
 - 8 体重过重的 6 种控制方法 /182
 - 9 孕吐时的 9 个饮食建议 /182
 - 10 胃烧灼时的 7 个饮食秘方 /183
 - 11 改善便秘情况的 4 个饮食诀窍 /183
 - 12 避免抽筋的 3 个饮食方法 /183
 - 13 防治水肿的 5 个饮食建议 /183
- ## 三 “孕” 味十足，风韵无限 /183
- 1 孕妇保养皮肤的 4 个方面 /183
 - 2 孕妇洗头的 4 种技巧 /184
 - 3 孕妇化妆的 4 个诀窍 /184
 - 4 孕妇禁用的 4 种化妆品 /185
 - 5 预防黄褐斑的 4 个“手段” /185
 - 6 预防妊娠纹的 4 种措施 /185
 - 7 美容的 8 个安全注意事项 /185
 - 8 美丽孕妇的 3 个着装准则 /186
 - 9 孕期护理乳房的 2 个法则 /186
 - 10 适合孕妇的 2 种内裤 /187
 - 11 孕妇穿鞋的 5 个细节 /187
- ## 四 家居生活也要保障安全 /187
- 1 孕妇洗澡的 5 个注意事项 /187
 - 2 孕妇夜夜好眠的 4 个诀窍 /188
 - 3 必须保持的 5 种正确活动姿势 /188
 - 4 做家务时的注意事项 /188
 - 5 适合孕妇的 3 种运动 /189
 - 6 对生产有绝佳帮助的 6 种体操 /189
 - 7 孕妇安全锻炼的 4 条准则 /190
 - 8 孕妇不宜靠近的 4 种家电 /190
 - 9 孕妇轻松度夏的 7 个建议 /190
 - 10 孕妇安全过冬的 5 个要求 /190
 - 11 孕妇日常生活的 4 个禁忌 /191
- ## 五 融入社会生活并不难 /191
- 1 孕妇如何正确使用日常交通工具 /191
 - 2 孕妇乘飞机的 4 点注意事项 /191
 - 3 孕妇外出旅行的 8 个安全准则 /192
 - 4 白领孕妇的 5 个注意事项 /192
 - 5 白领孕妇与 5 种办公设施的接触准则 /192
 - 6 白领孕妇工作时的 6 个安全细节 /193
- ## 六 时刻不能忘的孕期保健 /193
- 1 3 种特殊体形孕妇的特殊保健 /193
 - 2 孕妇加强牙齿护理的 4 个方法 /193
 - 3 慎用 3 种外用药物 /194
 - 4 缓解 8 种常见不适的方法 /194
 - 5 孕妇怎样防治感冒 /194
 - 6 预防静脉曲张的 6 种措施 /195
 - 7 防治妊娠高血压的 5 个方法 /195





- 8 心脏病孕妇的 6 个注意事项 /195
 - 9 防治妊娠期糖尿病的 4 个方面 /195
 - 10 高危妊娠的 3 种自我监护方式 /196
 - 11 预防流产的 7 个方面 /196
 - 12 产前出血的应对方式 /197
 - 13 预防早产的 3 个举措 /197
- ## 七 决不能掉以轻心的心理调适 /197
- 1 做好怀孕的 4 种精神准备 /197
 - 2 孕早期心理保健的 8 个秘方 /197
 - 3 孕中期心理调整的 5 个诀窍 /198
 - 4 孕晚期心灵呵护的 7 个要点 /198
 - 5 孕妇情绪 4 大忌 /199
 - 6 应对孕期抑郁症的 4 种方法 /199
- ## 健康快乐的新妈妈
- ### 一 分娩进行时 /200
- 1 应遵医嘱提前入院的 6 种孕妇 /200
 - 2 正常孕妇的 3 个入院时机 /200
 - 3 入院前的 3 类准备工作 /200
 - 4 必须事先了解的 6 种生产方式 /201
 - 5 分娩开始的 5 个征兆 /201
 - 6 度过早期阵痛的 3 个有效方法 /202
 - 7 正确应对分娩的 3 期产程 /202
 - 8 在家突发分娩的 8 步处理措施 /202
 - 9 过期妊娠的应对方式 /203
- ### 二 “坐月子”是绝对的重头戏 /203
- 1 从容度过分娩后的 24 小时 /203
 - 2 镇定面对产后的 5 种症状 /204
 - 3 做好产后保健操 /204
 - 4 学会观察恶露情况 /204
 - 5 避免尿潴留的 3 个方法 /205
 - 6 防治产后便秘的 3 个方法 /205
 - 7 预防产后抑郁的 4 个措施 /205
 - 8 远离产后腰痛须防 10 大“真凶” /206
 - 9 消除产后腕关节痛的 6 种按摩法 /206
 - 10 产后保养的 5 个错误观念 /206
- ### 三 “月子”里的营养必须跟得上 /207
- 1 产妇的 9 个饮食要点 /207
 - 2 产妇的 10 类营食推荐 /208
 - 3 产妇宜吃的 5 种水果 /208
 - 4 适合产妇的 5 类滋补食物 /208
 - 5 产妇饮食的 5 大误区 /209
 - 6 产后血晕的药膳调理 /209
- ### 四 幸福妈妈的健康宝宝 /210
- 1 母乳喂养三部曲 /210
 - 2 母乳喂养的 3 条时间准则 /210
 - 3 人工喂养的 8 个步骤 /211
 - 4 顺利断奶的 4 个措施 /212
 - 5 添加辅食的注意事项 /212
 - 6 最适宜给婴儿吃的 6 种食物 /213
 - 7 购置婴儿床的 6 个建议 /213
 - 8 婴儿洗浴的 4 个程序 /213
 - 9 婴儿内衣选择的 4 个要领 /214
 - 10 不同阶段婴儿的卫生重点 /214
 - 11 完善婴幼儿的五官保健 /215
 - 12 婴儿疾病的 8 种早期症状 /215
 - 13 防治 5 种婴儿常见病 /215
- ### 五 新妈妈的美容全攻略 /216
- 1 产后必须注意保养的 5 个方面 /216
 - 2 产后祛斑的 5 个秘诀 /216
 - 3 修复剖宫产疤痕的 5 个窍门 /217

