



TEN WOMEN
CAPITAL

女人 的 10 大 资本

凤 云 · 编著

送给女性最有价值的礼物
世界上的女人都应该读的书

漂亮的女人让人爱一时
资本丰富的女人让人爱一生



地震出版社

TEN WOMEN
CAPITAL

女人的 10大 资本

凤云·编著



地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的 10 大资本/风云编著. —北京:地震出版社, 2007.10

ISBN 978-7-5028-3155-4

I. 女… II. 风… III. 女性-修养-通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 100823 号

地震版 XT200700135

女人的 10 大资本

风 云 编著

责任编辑: 小 玲

责任校对: 汪 明

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@mailbox.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北方工业大学印刷厂

版(印)次: 2007 年 10 月第一版 2007 年 10 月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 382 千字

印张: 19

印数: 00001~5000

书号: ISBN 978-7-5028-3155-4/Z·553 (3844)

定价: 39.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



漂亮的女人让人爱一时，资本丰富的女人让人爱一生。

女人资本与资本女人，是一对时髦词语。成功的女人是懂得怎样好好经营，最大限度地展示和流露自己的资本，淋漓尽致地发挥资本的作用，用资本和智慧掌控自己的命运，去获取成功，成为幸福一生的赢家。

那么，什么是女人的资本呢？

资本一气质

美丽在于内涵。气质美才是美丽永驻的秘方所在。女性的气质靠的是自身的修养。而美丽的气质并没有一个统一的标准，往往在于人的一种感觉。这种感觉又总是具有摄人心魂的奇效。当初宝琳娜·波丽兹科娃和李艾只是擦肩而过的缘分，但这一瞬间的感动却注定了她们以后的路。还有比这更直观的美丽竞争力吗？然而，气质何来？当然是修炼来的，也是服饰衬托出来的。

资本二性感

女人是世界之花，美丽是女人走向社会的通行证。不过，美女不是凭空产生的，适当的健身是必不可少的。完美的女性身材应该是S型的！也就是说，从侧面看：从胸到腰，从腰到臀，是个流畅的S曲线。的确，凸凹适中、玲珑有致的曲线美则是千百年来评定女性形体美的根本。

资本三美丽

美丽离不开健康和营养。但如何吃出健康，吃出长寿，吃出享受，却是一门学问。可以这样说，吃是人生的一大重要任务，不过要确保生活健康，科学的吃法是很重要的。要是长期“吃”得不当的话，就可能患上各种意想不到的疾病。作为一个美丽女人，应该建立起科学的饮食观念和良好的饮食习惯，做好自己及家人的营养师，减少由此而引起的种种疾患，保持与增强自己和家人的身体健康。



资本四巧手

男人心目中理想的女人是“上得厅堂，下得厨房”。若将女人分等，可在厨房里一分高下，能做出色香味俱全的菜的女人可谓上品，能做出好味道却没有好看相的为中品，压根儿不进厨房的女人则应被称为鸡肋了。这不是让女人整天进厨房，但必须有几个拿手菜让身边的人百吃不厌。

资本五

资本六

.....

可以作为女人资本的东西还有很多很多。如果女人善于发现、培植和发掘自己的资本，并能找到适合自己能力成长的土壤，那么，女人会比男人更易成功。

作为女人，要学会爱自己，不要一味地成全别人而放弃自己的需要，不懂得为自己争取的女人永远会被忽略。因为女人不仅有20岁的精彩，还有30岁的成熟，40岁的风韵，50岁的阅历……女人应该明白自己的资本，并努力培养自己的资本，并善于利用自己的资本，有资本的女人更容易幸福！

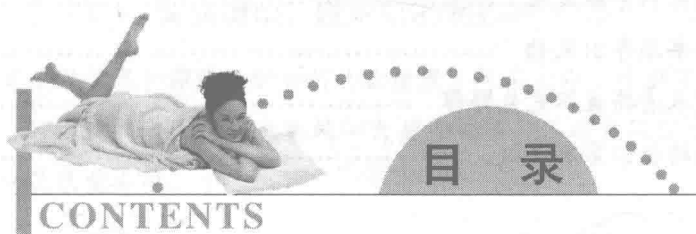
为了帮助女人挖掘专属于自己的资本，走向成功的殿堂，我们特意编撰了本书。本书详细地阐述了作为一个新时代的女人，应该怎样创造自己的人生以及充实自己的内心。本书清楚地告诉你女人比男人不同的优势所在，展现了女人成功的独具资本。愿女性读者们通过阅读本书，找到提升自身资本的良方，善于营运你的“女人资本”，开创幸福美满的人生。

现在，看看你离资本女人还有多远？

希望大家能够靠女人资本，做幸福女人！

编者

2007年4月



第一章

气质资本：婉约女性的成熟风韵

美丽不是花瓶，气质美才是美丽永驻的秘方所在。女性的气质靠的是自身的修养。而美丽的气质并没有一个统一的标准，往往在于人的一种感觉。这种感觉又总是具有摄人心魂的奇效。

东方女性的体形美	/3
(一) X形体形	/3
(二) V形体形	/4
(三) H形体形	/4
(四) A形体形	/5
服饰的选购：彰显个性女士的气质	/7
(一) 根据脸型选择衣领	/7
(二) 不同肤色选购衣服	/8
(三) 挑选适合你的连衣裙	/9
(四) 根据衣服选择发型	/9
(五) 根据胸围选择服饰	/10
(六) 如何选购内衣	/11
服饰搭配有技巧	/13
(一) 时装与化妆品的搭配	/13
(二) 上下衣服的合理搭配	/14

(三) 让女人展现妩媚的丝巾	/ 14
穿出风采的柔女性	/ 16
(一) 娇小身材穿出风采	/ 16
(二) 身材丰满穿出风韵	/ 16
(三) 合理衣着掩盖不完美臀部	/ 17
(四) 特殊场合的穿衣之道	/ 19

第二章

性感资本：练就魔鬼身材

每个人都要长出天使般的面孔有点困难，但要练出魔鬼身材却完全有可能！什么叫魔鬼身材？完美的女性身材应该是S形的！也就是说，从侧面看：从胸到腰，从腰到臀，是个流畅的S曲线。的确，凸凹适中、玲珑有致的曲线美则是千百年来评定女性形体美的根本。

窈窕淑女完美健身	/ 23
(一) 你做好准备了吗	/ 23
(二) 好的计划让你事半功倍	/ 25
(三) 时尚女性的四季健身运动	/ 26
曼妙女人塑身法	/ 33
(一) 曼妙女人的标准三围	/ 33
(二) 局部肥胖的原因	/ 35
(三) 不同体形的塑身方案	/ 36
(四) 时尚塑胸法	/ 36
(五) 塑造柔美的腰肢	/ 38
(六) 塑造修长的双腿，做美腿佳人	/ 40
(七) 塑造迷人的玉臂	/ 41
(八) 保持健美身材的禁忌	/ 42

第三章

美丽资本：做最好的营养师

美丽离不开健康和营养。但如何吃出健康，吃出长寿，吃出享受，却是一门学问。可以说，吃是人生的一大重要任务，不过要确保生活健康，科学的吃法是很重要的。

不同的族群需要不同的营养	/ 47
(一) 上班族	/ 47
(二) 学生族	/ 49
(三) 计算机族	/ 50
(四) 吸烟族	/ 52
(五) 喝酒族	/ 54
特殊状态的营养	/ 56
(一) 熬夜	/ 56
(二) 生理期	/ 57
(三) 受伤	/ 59
(四) 疲劳	/ 61
(五) 旅游	/ 63
当身体不适	/ 64
(一) 失眠，我们的共同烦恼	/ 64
(二) 便秘，难言的苦衷	/ 66
(三) 胃痛，永远的心痛	/ 67
(四) 口臭，交往的最大障碍	/ 68
(五) 感冒	/ 70
(六) 腹泻	/ 71
身体的营养补充	/ 73
(一) 明亮眼睛的维护	/ 73
(二) 胸围三级跳 饮食很重要	/ 75
(三) 健康洁白的牙齿	/ 77
(四) 让黑头发飘起来	/ 79



第四章

巧手资本：美味的食物是美好生活的调料

男人心目中理想的女人是“上得厅堂，下得厨房”。若将女人分等，可在厨房里一分高下，能做出色香味俱全的菜的女人可谓上品，能做出好味道却没有好看相的为中品，压根儿不进厨房的女人则应被称为鸡肋了。这不是让你整天进厨房，但必须有几个拿手菜让身边的人百吃不厌。

巧妇新入厨房展身手	/ 83
(一) 新炒锅使用前的处理步骤	/ 83
(二) 食物的单位换算	/ 84
(三) 基本刀法	/ 84
什么是做“饭”？	/ 86
(一) 主食	/ 86
(二) 煎炒蒸炸样样通	/ 91
我是食肉族	/ 96
(一) 猪肉	/ 96
(二) 牛肉	/ 97
(三) 鱼	/ 98
(四) 鸡	/ 99
美味的生活	/ 100
(一) 煲汤	/ 100
(二) 做菜的初步热处理	/ 104
(三) 巧手主妇私房菜	/ 107

第五章

魅力资本：美丽是女人一生的事业

美丽是女人一生的事业，现代女性承担着工作与生活的双重压力，忙碌与焦虑会在不经意间透支她们的健康，侵蚀她们的美丽……作为新时期的现代女性，又有谁不想拥有一副完美的身材与健康的体魄呢？其实，这不难，健康和美丽就掌握在自己手中。

靓丽肌肤诉说美丽 / 117

- (一) 认识我们的皮肤 / 117
- (二) 留住美丽的肌肤 / 120
- (三) 保养从头开始 / 124
- (四) 怎样拥有一张俏丽的脸 / 126
- (五) 塑造你的纤纤玉手 / 133

排出体内毒素，成就美丽与性感 / 138

- (一) 体内毒素是什么 / 138
- (二) 对排毒有利和不利的食物 / 139
- (三) 排毒从点滴做起 / 140
- (四) 更深层排毒：肠道水疗 / 142
- (五) 简单实用排毒法 / 143

第六章 健康资本：女性的修身秘籍

女性养生的形式多种多样，关键在于自己对养生的态度。态度积极者永葆青春，消极者年华早逝。想要永葆自己的花样年华，不妨试试下面的方法，不无裨益。

妙不可言的养生 / 147

- (一) 养生秘诀 / 147
- (二) 女性长寿的秘密 / 148
- (三) 月经期的饮食宜忌 / 148
- (四) 消除烦躁情绪的妙方 / 149
- (五) 抗衰老法 / 149
- (六) 不利于健康的生活方式 / 150

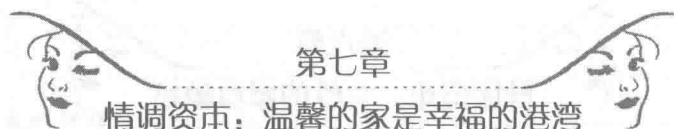
身体的信号：疾病早知道 / 151

- (一) 舌头 / 151
- (二) 头部 / 153
- (三) 脸部 / 153
- (四) 耳朵 / 153

(五) 手部	/ 154
(六) 眼部	/ 155
(七) 粪便	/ 155
(八) 尿	/ 157
(九) 过量的呵欠和叹气	/ 158

女人应该知道的六个身体问题 / 160

(一) 何时做妇检	/ 160
(二) 激素水平	/ 160
(三) 白带辨病	/ 161
(四) 哪种避孕方法最好	/ 162
(五) 人流后的营养	/ 163
(六) 更年期提前	/ 163



第七章

情调资本：温馨的家是幸福的港湾

梁园虽好，不是久恋之地。家是人生的港湾，不要只有风浪时才想起家，平时更要注意，对家的养护。家就是家，哪里也代替不了。无论外边世界如何精彩，也比不上家庭的温馨。

精明的主妇会买房 / 167

(一) 理想的户型什么样	/ 167
(二) 买房谈判有技巧	/ 168
(三) 巧购商品房	/ 170
(四) 看房“九招”	/ 171

美丽的家，美丽的色彩 / 172

(一) 了解色彩	/ 172
(二) 色彩与性格	/ 173
(三) 实用秘籍	/ 175

布置我温馨的家 / 178

(一) 较为流行的家饰风格	/ 178
(二) 客厅	/ 180

(三) 卧室	/ 180
(四) 卫生间	/ 181
(五) 厨房	/ 182
(六) 书房	/ 182
(七) 儿童房	/ 184

第八章

温情资本：孕育一个新的生命

生命是人生最大的奇迹。激情燃烧的岁月，火热的爱心萌动着新生命的欲望，在这里，您和您的爱人一起共同呵护一个新的生命！恭喜你即将成为健康宝宝的美丽妈妈。

为新的生命作好准备（怀孕前）	/ 187
(一) 怎样生一个健康、聪明的孩子	/ 187
(二) 怀孕前准备	/ 187
精心呵护肚中的宝贝	/ 193
(一) 日常生活不可忽视	/ 193
(二) 胎教必不可少	/ 198
(三) 孕期疾病的防治	/ 201
(四) 孕期注意事项	/ 204
分娩及坐月子：好好恢复辛苦的身体	/ 208
(一) 分娩	/ 208
(二) 坐月子	/ 210
(三) 产后常见病的防治	/ 214
(四) 产后饮食	/ 216
(五) 产后锻炼法	/ 219
新生儿的护理：精心的呵护	/ 221
(一) 新生儿的喂养	/ 221
(二) 新生儿护理禁忌	/ 225

给你的宝贝打好基础	/ 228
(一) 出生后1~2个月	/ 228
(二) 3~4个月	/ 229
(三) 5~7个月	/ 231
(四) 8~9个月	/ 234
(五) 10~12个月	/ 237

第九章

快乐资本：营造幸福和谐的家庭

幸福是一种和谐，家庭的和谐应该是让置身其中的每个成员都身心舒畅、幸福愉快，这就要求家庭中各方面关系都必须和谐。夫妻作为一个家庭的核心，夫妻关系的和谐是家庭幸福的前提，相互宽容是夫妻相处的关键，欣赏对方优点是夫妻感情融洽的良方，能够宽容和欣赏对方实际上都体现了自己修养的功夫。

现代夫妻相处的艺术	/ 243
(一) 夫妻相处的真谛	/ 244
(二) 巩固美好幸福的感情	/ 246
(三) 悦夫术	/ 247
(四) 聪明女人的小秘籍	/ 248
良好的亲子关系	/ 250
(一) 你才是孩子的关键	/ 250
(二) 建立新型亲子关系	/ 251
(三) 如何建立良好的亲子关系	/ 252
(四) 了解与孩子相处的小问题	/ 254
婆媳关系	/ 255
(一) 怎样去关心公婆	/ 256
(二) 怎样做个好媳妇	/ 257
(三) 生活中的细节	/ 260
(四) 婆媳相处的小秘籍	/ 261

第十章

精明资市：持家有方、理财有道

密藏不露的金钱永远不会增值，资本的生命就在于不断打理与投资，并且创高效益，赚钱生息。作为一名现代的女性，在理财观念的更新上应与时俱进，只有这样，我们才会在市场经济的大潮中掌握经济的主动权。

理财还需会花钱	/ 265
(一) 花钱有道	/ 265
(二) 花钱的学问	/ 267
家庭理财计划	/ 270
(一) 计划法	/ 270
(二) 预算法	/ 273
低风险理财法	/ 277
(一) 储蓄法	/ 277
(二) 投保法	/ 280
(三) 债券法	/ 283
休闲理财法	/ 286
(一) 娱乐增值法	/ 286
(二) 利用互联网	/ 287

第一章

气质资本：婉约女性的成熟风韵

美丽不是花瓶，气质美才是美丽永驻的秘方所在。女性的气质靠的是自身的修养。而美丽的气质并没有一个统一的标准，往往在于人的一种感觉。这种感觉又总是具有摄人心魂的奇效。当初宝琳娜·波丽兹科娃和李艾只是擦肩而过的缘分，但这一瞬间的感动却注定了她们以后的路。还有比这更直观的美丽竞争力吗？

然而，气质何来？当然是修炼来的，也是服饰衬托出来的。





东方女性的体形美

东方女性的美一向是含蓄，典雅的，像含苞待放的花朵。而今，鲜花绽放，向所有的人昭示美是可以诉说的，珍珠的光润和洁净给人以无限的想象和设计空间。将多颗珍珠簇拥而成，相互辉映，造型仿若天生，别有一番情趣。

粉红色的娇嫩加之银色花蕊的点缀，女性的娇媚在这里得到放大，自然幽雅的风格使人迷醉。

（一）X形体形

X形体形又叫匀称的体型，是指身体各部分的长短粗细合乎适当的比例，给人以协调和谐美感的体型。那么，多大的比例才能算匀称呢？在不同的社会、不同的时代、不同的民族中，有不同的标准。一般来说，身高与头高之比达到7:1是最为理想的。对我国女性来说，胸围若能等同或接近臀围，腰围能比胸围或臀围小上数厘米，两肩约各有一头之宽，就合乎我国的审美标准。

匀称性的体型是标准的体型，这样的人曲线优美，无论穿哪种款式的服装都恰到好处。这样的女性往往具有浪漫、活泼、高雅的风度。

