

女人想知道的一切，这里都能给你解答！

读枕边细语·过时尚生活·做完美女人

• 艾琳/编著

完美女人

时尚生活枕边书

中国商业出版社



完美女人

• 艾琳/编著

时尚生活枕边书

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

完美女人时尚生活枕边书/艾琳编著. —北京: 中国商业出版社, 2006.3

ISBN 7-5044-5581-4

I. 完… II. 艾… III. 女性-生活-通俗读物
IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 018984 号

责任编辑: 黄卫红

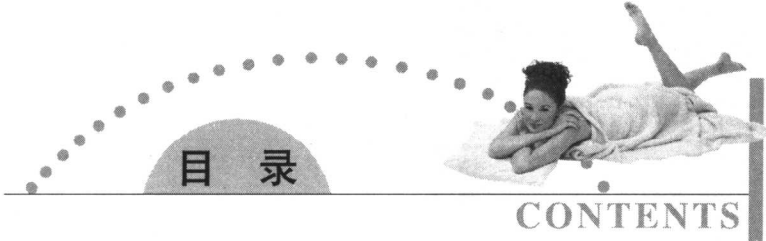
中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
九洲财鑫印刷有限公司印刷

*

787×1092 毫米 16 开 25 印张 500 千字
2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷
定价: 37.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



目录

CONTENTS

靓丽女人服装、服饰篇



1. 女人, 如何巧用钻石 / 3
2. 如何选择丝巾 / 4
3. 怎样以人取帽 / 5
4. 怎样选择太阳镜 / 6
5. 如何展现披肩的别样风情 / 7
6. 如何让项链饰出女人的优雅 / 9
7. 怎样用胸针诠释自己的个性 / 10
8. 如何把耳环戴得有品位 / 12
9. 怎样搭配“腿部时装” / 13
10. 你会穿鞋吗 / 14
11. 你适合穿什么样的泳装 / 15
12. 如何展示厨房“秀” / 17
13. 如何用衣饰来改变自己的心情 / 18
14. 身体太胖, 如何着装 / 19
15. 个子娇小, 如何着装 / 20

16.如何“秀”出自己的运动个性	/ 21
17.怀孕时如何做个漂亮准妈妈	/ 22
18.面试时如何着装	/ 24
19.出席晚宴,如何选择晚礼服	/ 25
20.夏季穿衣怎样扬长避短	/ 26
21.冬季里如何避免穿得太臃肿	/ 28
22.如何收藏心爱的美衣	/ 29

靓丽女人美容美发、护肤篇

1.头发烫过后,如何保持发型	/ 33
2.如何做好秋天护发课	/ 34
3.怎样修出你的“眉飞色舞”	/ 35
4.如何对付“熊猫眼”	/ 36
5.戴隐形眼镜如何化妆	/ 37
6.如何与黑头抗争到底	/ 39
7.如何让粗大的毛孔变细	/ 40
8.如何阻击女人的第一道皱纹	/ 41
9.嘴唇总是很干,怎么办	/ 43
10.怎样美化你的下巴	/ 44
11.如何爱惜自己的双手	/ 45
12.如何让自己的玉臂生辉	/ 47
13.如何解除你的“小腹大患”	/ 48
14.如何保养你的纤纤玉足	/ 49

15.如何正确使用面膜	/ 51
16.怎样保存化妆品	/ 52
17.怎样成为玩“味”高手	/ 53
18.为美丽留影做点什么	/ 54
19.游泳时如何作好防护	/ 56
20.久坐空调办公室, 如何保养自己的肌肤	/ 57
21.换季时, 脸上总出现痘痘, 怎么办	/ 58
22.上班路上怎样保养肌肤	/ 60
23.如何跳出约会的尴尬妆容	/ 61
24.皮肤晒伤后如何补救	/ 62
25.出游时如何美容	/ 64
26.夜猫族如何护肤	/ 65
27.电脑丽人如何保养容颜	/ 66
28.白领女性如何化妆	/ 68

快乐女人爱情篇

1.恋爱前你对自己了解吗	/ 73
2.如何让爱情巧妙开局	/ 74
3.第一次约会你该怎么办	/ 75
4.约会时, 如何选择得体的衣服	/ 76
5.他总是说工作忙, 没有时间陪你怎么办	/ 77
6.他比你小, 该如何处理这份姐弟恋	/ 79
7.总是忍不住想对他发火, 该怎么办	/ 80

8.他是一个花心的男人，该怎么办	/ 81
9.离婚男人能作为理想的恋爱对象吗	/ 82
10.他总是对旧情人念念不忘，该如何应对	/ 83
11.恋爱中，是否都要男方来买单	/ 84
12.男友借钱不还怎么办	/ 85
13.男友和你的观点总是不一样，该怎么处理	/ 86
14.当恋情遭到男友家人反对时，怎么处理	/ 88
15.当恋情遭到自己父母反对时，怎么办	/ 89
16.面对失恋该怎么办	/ 90
17.如何对他说分手	/ 91
18.如何要他向自己求婚	/ 92

美满女人婚姻篇

1.老公生气了怎么办	/ 97
2.如何面对老公的“外遇”	/ 98
3.如何封杀老公的“花心”	/ 99
4.如何治疗老公的“沉默症”	/ 101
5.如果老公沉迷网络你该怎么办	/ 102
6.老公爱“吃醋”怎么办	/ 103
7.和老公性格不合怎么办	/ 104
8.如何摆脱婚姻的“七年之痒”	/ 106
9.怎样“哄”他陪你去逛街	/ 107
10.老公总是饮酒过度，该怎么办	/ 108

11.不喜欢老公的朋友,该如何处理	/ 109
12.老公信口开河伤了你的心,该如何处理	/ 110
13.老公不理解你,怎么办	/ 112
14.他总是忘记重要的日子,该怎么办	/ 113
15.老公经常出差,该怎么办	/ 114
16.他总挑剔你的厨艺,该怎么办	/ 115
17.他总喜欢趁你不在家时呼朋唤友,你该怎么办	/ 116
18.当出轨的老公重新回到你身边时,怎么办	/ 118
19.老公凡事喜欢擅自行动,该怎么办	/ 119
20.老公总是反对你添置漂亮的衣服,该怎么办	/ 120
21.他经常回来得很晚,甚至夜不归宿,该怎么办	/ 121
22.婚后他不交薪水怎么办	/ 122
23.他有处女情结,而你不是,夫妻关系该如何维持	/ 123
24.面对懒惰的老公,该怎么办	/ 124
25.如果老公失业了,如何应对	/ 126
26.他把压力闷在心里,该怎么办	/ 127
27.怎样对待坏脾气的老公	/ 128
28.他太好赌怎么办	/ 129
29.他嗜烟如命,如何帮他戒除	/ 130
30.当你出差时,如何安排老公的生活	/ 131
31.和老公两地分居的日子,你如何渡过	/ 132
32.再婚的女人应如何重返伊甸园	/ 134
33.你暂时失业了,该怎么办	/ 135
34.遇到了令你心仪的异性,该怎么办	/ 136
35.怎么处理与旧情人的关系	/ 137
36.怎样吵个“好”架	/ 139
37.如何谨防第三者插足	/ 140



和谐女人家庭篇

1. 与婆婆同处一个屋檐下，你该怎么办 / 145
2. 婆婆爱唠叨怎么办 / 146
3. 婆婆总向老公要钱怎么办 / 147
4. 婆婆对独生儿子过分呵护怎么办 / 148
5. 公婆来了，你如何款待 / 149
6. 婆婆沉湎于麻将却不带孙儿，你怎么办 / 151
7. 年夜饭到谁家吃 / 152
8. 怎样和小姑相处 / 153
9. 如何处理好妯娌关系 / 154
10. 如何让弟弟与老公融洽相处 / 155
11. 亲戚该如何走动 / 156

健康女人养生、运动与保健篇

1. 如何为你的“骨”补“力” / 161
2. 怎样“吃”出好皮肤 / 162
3. 如何用饮食与皱纹对抗 / 163
4. 如何打造你的粉颈 / 165
5. 如何做好胸部保健 / 166

6.如何呵护你的背部	167
7.如何精心呵护你的“细腰”	168
8.怎样“吃出”你的美腿来	170
9.如何保护好你的膝盖	171
10.如何应对“春困”	172
11.夏日如何为身体合理补水	173
12.秋季如何注意饮食保健	175
13.秋季锻炼应该注意什么	176
14.冬天特别怕冷如何进行保健	177
15.冬天你需要补什么	179
16.游泳时如何保健	180
17.驾车时如何进行自我保健	181
18.如何在办公室里实现塑身计划	183
19.女性怎样合理步行健身	184
20.如何知道自己是否运动过度	185
21.如何养成好的运动习惯	186
22.电脑丽人如何注意饮食保健	187
23.熬夜族如何自我保健	188
24.睡眠不好,饮食上应注意什么	190
25.如何根据体型“燃烧脂肪”	191
26.上火了,如何进行饮食调理	192
27.怎样消除你的“疲劳症”	194
28.如何巧用饮食“以毒攻毒”	195
29.如何巧用零食为自己减压	196
30.如何做好足浴保健	198
31.如何通过饮食预防癌症	199
32.哪些饮食习惯容易增肥变胖	200
33.女性什么时期不宜喝茶	201
34.如何呵护你的“特殊期”	202



爱家女人家居篇

1.如何布置孩子的房间	207
2.如何布置老人的卧室	208
3.怎样布置浴室	209
4.如何布置书房	210
5.如何装扮阳台, 让它别具一格	211
6.如何使你的小卧室看起来更宽敞	213
7.如何让背阴的客厅变亮	214
8.如何合理摆放、使用及维护冰箱	215
9.如何合理使用、保养电视	216
10.如何使用、保养洗衣机	217
11.怎样使音响收到好的音效	218
12.如何合理摆放、使用及维护微波炉	220
13.如何选购及保养沙发	221
14.如何选购及保养茶几	222
15.如何演绎梳妆台的迷人风情	224
16.如何选购、保养地毯	225
17.如何使餐桌赏心悦目	226
18.如何选择、保养餐具	228
19.如何选择灯具	229
20.怎样选购床褥	230
21.如何让抱枕丰富你的家居生活	232
22.如何搭配家具的颜色	233
23.如何让陶艺为你的家具添彩	234
24.如何让桌布拥有百变风味	235



25.如何让窗帘成为居室的一道风景线	/ 236
26.绿叶植物如何点缀和养护	/ 238
27.如何让插花为你的家添一份灵气	/ 239
28.如何让小饰品为居室增亮	/ 240
29.家居清洁都需要注意哪些	/ 242
30.如何营造居室的浪漫氛围	/ 243
31.如何巧用家装给夏日居室降温	/ 244
32.冬季如何为居室添一份温暖	/ 245

悠闲女人休闲娱乐篇

1.女人夜晚常去哪六个娱乐场所	/ 249
2.如何组织一次女性沙龙	/ 250
3.参加中式宴会应注意的礼节	/ 251
4.女人吃西餐时应注意什么礼节	/ 252
5.吃自助餐的礼仪	/ 254
6.参加舞会应注意的礼节	/ 255
7.女性如何戒烟	/ 257
8.女人必看哪四本书	/ 258
9.女人必看哪八部电影	/ 259
10.女人必听哪八首流行歌曲	/ 260
11.小资女人家里必有哪四幅画	/ 262
12.女人必须亲近哪四种小动物	/ 263
13.女人必须去哪五个地方	/ 264

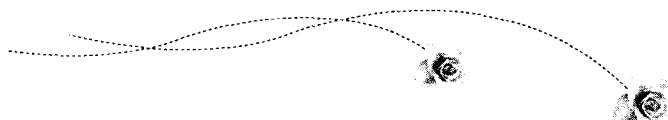
14.女人如何品茶	/ 265
15.女人如何品咖啡	/ 267
16.女人如何品烟	/ 268
17.女人如何“品”扇	/ 269
18.女人如何“品”乐器	/ 270
19.如何让中国结走入你的生活	/ 272
20.十字绣, 绣出一番别样天地来	/ 273
21.织毛衣离你有多远	/ 274

白领丽人职场篇

1.面试“中性工作”你准备好了吗	/ 279
2.初入新公司应注意什么	/ 280
3.如何安然渡过试用期	/ 281
4.怎样成功地向外企抛出你的“绣球”	/ 283
5.在外企工作时要注意什么	/ 284
6.与外宾谈判你需要注意什么	/ 285
7.办公室生存法则	/ 287
8.如何在办公室里管好你的嘴巴	/ 288
9.与同事发生争执后怎么办	/ 289
10.同事与你争功怎么办	/ 291
11.如何恰当表达你的观点	/ 292
12.女性如何在工作中说“NO”	/ 293
13.和男上司一起出差要注意什么	/ 294
14.怎样与男上司交往	/ 296

15.怎样与男下属交往	/ 297
16.如何应付男上司的“夜晚之邀”	/ 298
17.如何应对男性的骚扰	/ 300
18.和女上司交往要注意什么	/ 301
19.如何与女下属相处	/ 303
20.美女与同事如何相处	/ 304
21.得罪了上司怎么办	/ 305
22.上司总是挑毛病怎么办	/ 307
23.怎样开口提加薪	/ 308
24.如何让上司提升自己	/ 310

财智女人理财篇



1.如何建立家庭理财档案	/ 315
2.如何巧用存款变成理财高手	/ 316
3.如何理性投资房地产	/ 317
4.如何购买合适的女性险	/ 319
5.如何通过网络进行理财	/ 320
6.女性如何避免成为“月光”族	/ 321
7.节日里如何既理财又过得舒心	/ 322
8.出游时如何巧省钱	/ 323
9.逛街时如何看紧你的“荷包”	/ 325
10.如何避免信用卡过度透支	/ 326
11.如何为孩子的成长合理理财	/ 327
12.当你或老公遭遇失业时如何理财	/ 328



“靓汤”女人烹饪篇

- 1.怎样做出花样米饭 / 333
- 2.如何煮出好喝又有营养的粥来 / 334
- 3.怎样做出一碗好面 / 335
- 4.怎样包不同形状的饺子 / 337
- 5.怎样才能煲出一锅靓汤 / 338
- 6.如何合理配菜,吃火锅才不上“火” / 340
- 7.怎样健康吃烧烤 / 341
- 8.怎样炸出花样翻新的食品 / 342
- 9.怎样原汁原味地“蒸”出美味 / 343
- 10.怎样涨发干货 / 345
- 11.怎样恰当放佐料 / 346
- 12.你该为他做哪种鱼 / 348
- 13.如何科学烹饪降低肉食中的胆固醇 / 349
- 14.怎样才能留住蔬菜中的维生素 / 351

风韵女人孕妇篇

- 1.如何正确避孕 / 355
- 2.如何把握受孕的好时机 / 356

3.如何做好孕前的心理准备	/ 357
4.怀孕前应做好营养准备	/ 358
5.过了三十岁才做妈妈, 怀孕时应注意什么	/ 360
6.如何解决孕期的工作难题	/ 361
7.如何预防流产	/ 362
8.准妈妈如何预防早产	/ 364
9.如何预防妊娠纹	/ 365
10.如何消除妊娠斑	/ 366
11.怀孕时外出旅游应如何保健	/ 367
12.孕期如何合理用药	/ 368
13.孕期如何合理进行胎教	/ 370
14.孕期如何合理补钙	/ 371
15.怀孕时感冒了怎么办	/ 372
16.怀孕期间如何与宠物相伴	/ 373
17.孕妇如何安然度夏	/ 374
18.准妈妈怎样平安过冬	/ 375
19.准妈妈要如何保护自己	/ 377
20.准妈妈如何做家务	/ 378
21.即将分娩时, 心情分外焦虑甚至恐慌怎么办	/ 380
22.怎样才能赢得顺产	/ 381
23.产后如何进行饮食调理才能避免发福	/ 382





靓丽女人服装、 服饰篇

*Wan Mei Nü Ren Shi Shang Sheng Huo
Zhen Bian Shu*