

现代家庭

生活保健金钥匙丛书

吴世冉 ◆ 主编



解密花之语

女性



woman

保健养颜

NV XING BAO JIAN YANG YAN

一百事通



上海科学技术文献出版社

解密花之语



女性保健养颜百事通

NÜ XING BAO JIAN YANG YAN BAI SHI TONG

◆ 主 编 吴世冉



上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

解密花之语：女性保健养颜百事通 / 吴世冉主编.
上海：上海科学技术文献出版社，2005.11
(现代家庭生活保健金钥匙丛书)
ISBN 7-5439-2676-8

I.解… II.吴… III.女性—保健—基本知识
IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第094741号

策 划：卓越公司

责任编辑：忻静芬

解密花之语：女性保健养颜百事通

编 著：吴世冉

出版发行：上海科学技术文献出版社（上海市武康路2号 邮编：200031）

经 销：全国新华书店

印 刷：北京市燕山印刷厂

开 本：850×1168 1/32

印 张：11.5

字 数：232千字

版 次：2005年11月第1版 2005年11月第1次印刷

书 号：ISBN 7-5439-2676-8/R·759

定 价：18.00元

Foreword

女性如花，女性追求美的脚步，就像花儿对阳光的追求一样，从来没有停止过。为了追求美，有多少女性可以节衣缩食购买昂贵衣服，可以耐着性子花费大量时间做美容，有的甚至不惜以损害健康为代价……所有的一切付出无非就是一个目的：把自己打造成一朵“女人花”！

但美是以健康为基石的，因为健康本就是一种美的表现。若为追求美而错伤了健康的元气，美丽便成了水中月，镜中花。

那么，究竟怎样才能拥有美丽的同时又拥有健康呢？在追求美的过程中，怎样应对女性不同“花期”遇到的难题，怎样美化外在的形象，怎样熔炼内在的气质……这些问题都将在《解密花之语——女性保健养颜百事通》这本全面打造当代健康美丽“女人花”的秘笈中找到答案。

为使每位女性都能在美上做得十分到位，本书从日常保健、化妆、皮肤护理、全面塑身、服装搭配、社交礼仪等方面全方位、科学、系统地阐述如何扮美。值得提出的是，如何把美建立在健康的基础上，让健与美之花永不凋谢，不仅是每位爱美女性关心的话题，更是本书的出发点和归宿。因此，本书本着“拥有健康为基础，追求美丽为归宿”的原则，全面解析女性真正美丽的秘密，帮助当代女性打造健康、美丽新形象。

《解密花之语》，塑造“女人花”。

编者

2005年6月



CONTENTS

目 录



目 录



保健养生篇

一、青春期保健	3
1. 少女别怕做妇科检查	3
2. 妙龄女性应做的体检项目	3
3. 少女白带异常的病因	6
4. 白带增多巧防治	7
5. 少女月经前后的反常现象	8
6. 卫生巾的选择与贮藏	9
7. 饮食对青春期的影响	10
8. 少女的健美	11
9. 爱美的禁忌	12
10. 少女不宜穿高跟鞋	14
11. 特发性多毛如何治疗	15
二、月经期保健	16
1. 女性经期保健知识	16
2. 月经与女性健康的关系	19
3. 经前症候群的表现	20
4. 情绪与月经的关系	23
5. 经期外阴怪病的自我调治	25
6. 痛经的预防与保健	27
7. 妙方调理痛经	27
8. 经期瘙痒的调治方法	28
9. 巧防经期过敏	29

10. 经期关节痛的原因·····	29
11. 与月经相关的肺部疾患·····	31
12. 经期肛肠病的治疗·····	32
13. 女性经期不宜捶腰·····	33
14. 月经紊乱与减肥·····	33
15. 改变月经期的秘方·····	35
16. 经期能参加体育锻炼吗·····	36

三、孕产期保健·····38

1. 最佳受孕时间·····	38
2. 怀孕诊断三法·····	39
3. 怀孕后的站坐姿势·····	40
4. 孕妇的正确睡姿·····	41
5. 孕期保健九要素·····	42
6. 孕妇谨防电磁辐射·····	44
7. 孕期检查不容忽视·····	45
8. 孕妇怎样过性生活·····	46
9. 产前诊断的重要性·····	48
10. 预防难产的方法·····	50
11. 职业女性分娩前注意事项·····	51
12. 分娩时怎样配合医生·····	52
13. 产后出血的原因以及防治·····	53
14. 产妇胀奶巧预防·····	56
15. 不宜母乳喂养的疾病·····	57
16. 剖宫产后的注意事项·····	58
17. 剖宫产后身体的恢复·····	61
18. 产后吃红糖补虚宜健康·····	62

四、更年期保健·····62

1. 更年期必知·····	62
---------------	----

2. 安全度过更年期.....	64
3. 认识更年期综合征.....	66
4. 女性更年期前后的感觉.....	68
5. 更年期症状应如何调理.....	69
6. 社会因素对更年期的影响.....	70
7. 更年期的“激素替代疗法”.....	71
8. 更年期谨防骨质疏松症.....	72
9. 更年期女性的饮食.....	75
10. 更年期女性养生四要.....	76
11. 更年期女性面部的保健.....	78
12. 更年期女性需多关爱.....	79
五、妇科保健	81
1. 女性健康的隐形杀手.....	81
2. 女性常见疾病的预防.....	82
3. 职业女性最易累出的毛病.....	83
4. 按摩可减轻女性常见病.....	85
5. 卫生护垫不宜常用.....	86
6. 女性饮食禁忌.....	87
7. 简易通便保健功.....	88

美容养颜篇

一、了解皮肤	91
1. 皮肤的基本结构.....	91
2. 皮肤的生理功能.....	92
3. 女性皮肤的特征.....	94
4. 皮肤的 pH 值.....	95
5. 不同季节皮肤的特点.....	96
6. 健康皮肤的标准.....	97

7. 认识自己皮肤的类型	98
8. 各型皮肤易出现的问题	99
9. 根据皮肤类型掌握护理要点	102
10. 皮肤变黑的原因	104
11. 睡眠对皮肤的影响	105
12. 测试皮肤年龄的方法	106

二、保养皮肤 109

(一) 全面保养 109

1. 全面保护皮肤	109
2. 彻底清洁皮肤	112
3. 不同性质的皮肤的护理方法	115
4. 过敏性皮肤的保养	116
5. 夜间的皮肤护理	116
6. “女网民”的皮肤养护	117
7. 巧洗澡妙护肤	120
8. 让肌肤清凉	121
9. 美容护肤的误区	123

(二) 特殊时期的保养 127

1. 月经期皮肤护理	128
2. 孕产期皮肤护理	128
3. 准新娘皮肤护理	129

(三) 四季皮肤保养 131

1. 春季的皮肤保养	131
2. 夏季的皮肤保养	132
3. 秋季的皮肤保养	133
4. 冬季的皮肤保养	134

(四) 美肤宝典 136





1. 芦荟美肤法	136
2. 鸡蛋巧护肤	137
3. 番茄护肤有奇效	138
4. 珍珠粉的神奇美白作用	139
5. 食醋美肤法	139
6. 食盐美容法	140
7. 牛奶美容法	141
8. 蜂蜜美容法	143
9. 蒸气熏脸美容法	144
10. 自制新鲜眼膜	144
11. 自制护肤面膜	145
三、脸部护理	149
(一) 滋出花样娇容	149
1. 洗脸并不简单	149
2. 洗脸的诀窍	150
3. 如何保持面颊红润	151
4. 巧防皮肤粗糙	153
5. 防治皮肤毛孔粗大	154
6. 使脸部产生皱纹的坏习惯	155
7. 延缓皱纹出现的方法	156
8. 颈部皮肤的保养	158
9. 皮肤美容的误区	160
10. 面部美容健美操	163
(二) 润出水嫩香唇	164
1. 口唇美的标准	164
2. 唇部日常护理技巧	166
3. 嘴唇干裂的原因	168
4. 如何掩饰嘴型不对称	168



5. 用视觉上的错觉改变嘴型·····	169
6. 唇线的画法·····	169
7. 描唇的技巧·····	170
8. 唇色的搭配·····	171
9. 各种因素与唇膏的关系·····	173
10. 口红调色魔法·····	174
11. 12 星座与口红颜色·····	175
(三) 拥有美丽翘鼻·····	176
1. 掩饰长鼻子的方法·····	176
2. 掩饰短鼻子的方法·····	177
3. 掩饰宽鼻翼的方法·····	178
4. 掩饰鼻翼窄小的方法·····	178
5. 掩饰低塌鼻的方法·····	178
6. 鼻部的化妆方法·····	179
(四) 亮出如水明眸·····	180
1. 眼部化妆的基本步骤·····	180
2. 巧用眼影使小眼睛“变大”·····	181
3. 单眼皮和双眼皮眼影的画法·····	182
4. 上扬眼和下垂眼眼影的画法·····	183
5. 不同颜色眼影代表的含义·····	183
6. 如何拥有深邃的眼神·····	184
7. 涂睫毛液的技巧·····	185
8. 使用假睫毛的注意事项·····	186
(五) 修出柳叶弯眉·····	188
1. 眉型的分类·····	188
2. 选择适合自己的眉型·····	189
3. 通过化妆矫正眉型的缺陷·····	189

四、打造纤纤玉手.....	190
1. 使手光洁如玉的办法.....	190
2. 手部护理的禁忌.....	191
3. 正确修剪指甲.....	192
4. 选择适合自己的指甲油.....	193
5. 涂抹指甲油的方法.....	194
6. 手部饰品的选择.....	195
7. 手部按摩.....	196
8. 按摩护手.....	196
五、足部护理.....	197
1. 最基本的足部护理.....	197
2. 让脚部放松的方法.....	198
3. 预防脚部皲裂.....	198
4. 足部劳累后的护理.....	199
5. 脚趾甲的修饰.....	199
六、秀出美丽青丝.....	200
1. 头发护理的基本方法.....	200
2. 不同季节的护发新招.....	202
3. 让头发更有质感的秘密.....	203
4. 去头屑妙法.....	206
5. 不同类型头发的养护技巧.....	207
6. 头皮、头发一起保护.....	208
7. 吹头发的技巧.....	209
8. 让秀发不带电.....	211
9. 有害头发的 15 个坏习惯.....	211
七、简易化妆.....	213
(一)选购化妆品.....	213
1. 选购化妆品的原则.....	213





2. 购买化妆品的技巧·····	214
3. 怎样选购洗面奶·····	214
4. 巧辨霜类化妆品·····	215
5. 如何正确选购和使用眼霜·····	215
6. 如何选购防晒霜·····	218
7. 孕妇选择化妆品的注意事项·····	220
(二) 简单的化妆·····	221
1. 小谈化妆·····	221
2. 化妆是美丽与礼貌的体现·····	224
3. 性格与妆容·····	225
4. 化妆9项注意·····	226
5. 8个美丽妆容小窍门·····	227
6. 5分钟扮靓·····	228
7. 化妆搭配8大误区·····	229
8. 补水与保湿区别·····	231
9. 卸妆：美丽肌肤的最后一课·····	232

塑身与服饰篇

一、全面塑身·····	237
(一) 塑身须知·····	237
1. 健美身材的标准·····	237
2. 男女健身有何差别·····	238
3. 青年人如何使自己变得健美·····	239
4. 女性健美10大要诀·····	242
5. 塑造完美身材5秘诀·····	244
(二) 塑身宜忌·····	246
1. 健身的注意事项·····	246

2. 瘦身健美 10 误区·····	247
3. 运动前后的饮食注意事项·····	248
4. 合理安排肌肉的练习顺序·····	249
5. 合理掌握运动间隔·····	250
6. 恰当选择运动项目·····	252
(三) 塑胸·····	255
1. 胸部肌肉锻炼法·····	255
2. 3 分钟胸部健美操·····	256
3. 塑造健美的胸脯·····	257
(四) 塑臂·····	258
1. 美臂新方法——臂跑·····	258
2. 美臂妙招·····	259
(五) 塑腰腹·····	261
1. 轻松收腹 10 大妙法·····	261
2. 腰部健美操·····	265
(六) 塑臀·····	266
1. 臀部的健美·····	266
2. 悄悄收紧你的臀·····	266
(七) 塑腿·····	268
1. 腿部健美 4 妙法·····	268
2. 美丽双腿塑形法·····	269
3. 轻松美腿法·····	271
4. 下肢减脂操·····	273
(八) 全身塑形·····	273
1. 打造“S”型美女·····	273
2. 女子形体锻炼·····	275

3. 有氧运动才能燃烧脂肪	278
4. 什么运动最减肥	279
5. 办公室简易健身法	280
6. 懒人运动 30 招	281
7. 孕产期如何健美形体	283
(九) 瘦身秘笈	290
1. 黄瓜减肥法	290
2. 慢食能减肥	290
3. 喝水能减肥	291
4. 早餐减肥法	291
5. 吃醋减肥法	292
6. 鸡蛋减肥法	292
7. 辅助节食减肥的食物	293
8. 沙拉减肥注意事项	294
9. 少吃多动减肥法	295
10. 时尚新派健身	296
11. 全球最简易的瘦身法	297
12. 自制去皱美容品	297
13. 治疗粉刺食谱	299
二、服饰与气质	301
1. 女性的基本体型	301
2. 选择内衣的方法	305
3. 穿出吊带裙的妩媚	306
4. 挑选连衣裙的技巧	307
5. 根据肤色选衣服	308
6. 怎样选择泳装	309
7. 根据胸部大小选择服饰	310
8. 怎样挑选婚纱	311
9. 让 T 恤穿出时尚的味道	312
10. 合理搭配上下身衣服	313



11. 如何根据脸型选择领型	314
12. 根据服饰搭配合适的发型	315
13. 娇小身材穿出自信风采	317
14. 丰满体态如何穿出风韵	318
15. 用服饰掩盖不完美的臀部	319
16. 用丝巾展现女人风情	320
17. 办公室女性的最佳服饰	321

现代女性社交礼仪

一、仪表礼仪知识	325
1. 仪表应协调、得体	325
2. 着装的原则规范	326
二、社会礼节知识	329
1. 见面时的礼节	329
2. 交往时的礼节	330
三、谈吐礼仪知识	333
1. 使用敬语、谦语、雅语	333
2. 日常场合应对	334
四、接待礼仪知识	336
1. 迎接礼仪	336
2. 接待礼仪	337
3. 馈赠礼仪	338
五、“非常尴尬”巧应对	340
1. 会议中的骚扰性电话	341
2. 故障电梯里的尴尬	341
六、别得罪了人还不知道	342
七、赴宴礼仪知识	343
八、怎样留下良好的第一印象	343

目
录

九、如何恰当拒绝别人的请求·····	344
十、怎样克服交往中的羞怯心理·····	345
十一、与异性交往注意事项·····	346
十二、各国风俗礼仪和禁忌·····	347
1. 中国·····	347
2. 美国·····	348
3. 澳大利亚·····	349
4. 英国·····	350
5. 法国·····	351

第1篇 >>>>

保健养生篇

身体是革命的本钱，健康则是美丽的本钱。如果一个人连健康都不能保证，那还有什么资格和精力去谈美丽呢？对女性而言，一生中要经历很多独有的特殊时期，健康就显得尤为重要，如果不加重视，则有可能让脆弱的身体难以抵抗特殊时期生理和心理上带来的变化和不适。本篇针对女性不同的特殊时期，分别介绍了各种的保健知识和养生方法，让您安全度过生命的特殊时期。

