NU XING SHENG HUO SHI YONG BAI KE

女性百科

妇女生活实用百科

童一秋 主编



新疆人民出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

女性生活实用百科

妇女生活实用百科

主 编 童一秋

新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据.
妇女生活实用百科/童一秋主编.——乌鲁木齐:
新疆人民出版社,2000.8
(女性生活实用百科)
ISBN 7-228-06001-6

Ⅰ.妇… Ⅱ.童… Ⅲ.生活—知识—普及读物
Ⅳ.Z228.4.

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 69369 号

女性生活实用百科(妇女生活实用百科)
童一秋 主编
出版 新疆人民出版社 出版发行
地址 乌鲁木齐市解放南路 348 号
邮编 830001
印刷 河北省沙河市第二印刷厂
开本 850×1168 毫米 1/32
印张 13.75
版次 2000 年 9 月第 1 版
印次 2000 年 9 月第 1 次印刷
印数 1-5000
ISBN7-228-06001-6/Z·213 定价:22.80 元



《妇女生活实用百科》

目　录

一　涵养·气韵篇

○什么样的女人才有魅力……(1)
○要富有女性美……(4)
○现代女性的标准……(8)
○自身气质类型的测定 ……(10)
○魅力女性的涵养表现……(12)
○怎样成为富有教养的女性……(17)
○你对女人性格知多少……(18)
○测一测,你的心理状态 ……(20)
○独身者会有快乐吗? ……(21)
○测一测,你是否有涵养 ……(22)
○30岁女人的风韵 ……(26)
○优良个性的特征 ……(28)
○变态人格的表现类型……(28)
○不良情绪怎样克服 ……(30)
○情绪定向能力的自测 ……(31)

二　社交·礼仪篇

○识人的七种方法……(34)
○交往中,男人心怀不轨该咋办……(39)
○如何应对酒后失态的男同事 ……(40)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

※妇女生活实用百科※

○女性怎样与异性交往 ……(41)
○哪三十种男人不要交往……(43)
○识别交际中的特殊心态 ……(44)
○如何回避社交中不愿回答的问题……(46)
○测一测,你是否善于交谈……(49)
○告诉你如何交友……(50)
○测一测,你有真正的朋友吗?……(52)
○打电话的礼节有哪些 ……(54)
○自我介绍的礼仪 ……(56)
○握手应注意哪些……(57)
○送礼的礼节有哪几种? ……(58)
○中年女性的礼仪风度……(60)
○女性与特殊人物交往应注意的特殊事项 ……(61)
○测一测自己的人缘如何……(63)
○餐桌上的礼仪……(66)

三 美容·护肤篇

○你怎样才会打扮得更美……(70)
○漂亮的眼睛如何化出……(75)
○时尚美容八法……(77)
○怎样用蔬菜、水果美容 ……(78)
○教你走出美容的误区……(79)
○怎样保护你的活肌肤 ……(82)
○清晨护肤注意哪些……(90)
○皮肤具备哪些特点才永远年轻……(93)
○美化黑皮肤,该吃什么 ……(94)
○什么样的发质,留什么样的发型……(96)
○保护头发的十种方法……(100)
○怎样才能把秀发扮靓成时尚 ……(101)

※妇女生活实用百科※

○教你怎样梳发型……(105)

四 健身·养生篇

○网络保健资讯可不可靠?……(108)
○夏日保健应注意哪些?……(109)
○脚的保护法……(110)
○女子形体健美标准……(111)
○女子的形体健美方法……(112)
○假日健美七种警示……(117)
○十秒钟美好身材……(118)
○婚后减肥秘笈 21……(118)
○走出减肥的误区……(119)
○女性健美四大禁忌……(120)
○健身妙法 10 种……(121)
○夏日海滩五种保养法……(122)
○饮食保健养生之道……(123)
○纠正不良的饮食习惯……(127)
○女性健康提案……(128)
○无私的人不易老吗?……(130)
○健康的生活习惯有助长寿……(131)
○更年期女性如何进行自我保健……(133)
○中年妇女的心理怎样调适……(134)
○抗失眠的十大良方……(135)
○生活起居谈保健……(136)

五 生理·病理篇

○人的生殖能力有多大……(142)
○男女两性的性特征……(143)
○女性的生殖器官……(145)

※妇女生活实用百科※

○近亲结婚有哪些害处……(147)
○什么情况下不宜结婚……(147)
○男比女高的奥秘……(148)
○矮个子为何长寿……(148)
○人的寿命能预测吗……(149)
○你知道人有几种年龄吗……(152)
○寡孀女性的心理透视……(154)
○指甲的弯压可以反映人的健康状况 ……(155)
○性与健康……(156)
○孕妇皮肤出现紫纹不属病理 ……(157)
○葡萄胎如何确诊……(158)
○过期流产应即时处理……(159)
○宫外孕自我诊断 ……(159)
○现代生活方式病……(160)
○警惕“首饰病”……(161)
○当心独身综合症 ……(161)
○口臭是有病的表现……(162)
○笑能治病也能辩病……(162)
○腹部疾病有哪些早期症状……(163)
○爱疗,神奇的家庭疗方……(164)
○男女性功能障碍的诊断与治疗……(165)

六 情爱·婚恋篇

○如何俘获你的“白马王子”……(171)
○巧妙拴住男人的心 ……(179)
○让男人心动的撒娇方式……(183)
○“网”住爱情……(184)
○套牢“白马”,为婚姻上一个“安全阀” ……(186)
○哪些类型的爱情不可靠 ……(188)

○拒绝男友要狠心……(191)
○怎样猜透男人心 ……(192)
○失恋的自救……(192)
○恋爱中吃“醋”有哪几种表现……(193)
○女人也敢闯“红灯”……(194)
○如何判断对方已是别人的先生……(195)
○婚姻缘何“休假”……(195)
○女人怎样看待夜不归的男人……(197)
○诤言,给夜晚守家的女人……(198)
○当丈夫想彻底改造你……(199)
○你为爱情存入了几支玫瑰 ……(201)
○测一测,你们的夫妻关系如何……(202)
○夫妻情话之最……(204)
○爱情调味包 ……(205)
○从女人服饰可窥爱情心理……(206)
○恋爱中女性易犯的错误……(206)
○怎样防止或化解夫妻间的冷战……(207)
○婚姻危机下的9种性格10个先兆……(210)
○爱情永固的金色法则……(212)
○你的家庭会被“第三者”介入吗……(213)

七 夫妻·性爱篇

○初夜,如何正确认识处女膜……(215)
○性,只包含做爱一项吗 ……(216)
○男子的性敏感区……(218)
○女子的性敏感区……(219)
○夫妻性爱“四部曲” ……(219)
○性高潮的美妙感受……(221)
○多变的性交体位 ……(222)
○性生活的时间、次数与频率……(226)

※妇女生活实用百科※

○性爱时睁开眼睛又何妨……(227)
○为何有的女子不能达到性高潮……(229)
○男女在性行为上的差异……(230)
○怎样才能达到性和谐……(231)
○调情的方式应灵活多样 ……(233)
○性生活中的“红灯”不能闯……(235)
○常见的性变态 ……(236)
○不可告人的性秘密……(237)
○精液与阴液的分泌影响健康吗? ……(238)
○性生活禁忌……(238)
○性爱悄悄话……(239)
○测一测,夫妻是否心有灵犀一点通……(241)

八 生养·教育篇

○选择最佳生育年龄 ……(245)
○理想的受孕季节……(246)
○受孕的最佳时机……(247)
○生男生女的奥秘……(248)
○孕前的准备工作……(250)
○怎样避免有缺陷的婴儿的出生……(251)
○你知道自己怀孕了吗 ……(252)
○孕妇应掌握的数字……(254)
○孕妇怎样记妊娠日记……(255)
○怀孕时怎样过性生活……(256)
○孕期的乳房保健……(257)
○孕期胎儿的生长发育 ……(257)
○孕妇在什么情况下应去看医生……(258)
○羊水过多的危害……(259)
○临产前有何预兆……(259)

○剖宫产什么情况下实施……(260)
○会阴切开对胎儿娩出有什么好处 ……(261)
○产妇的营养 ……(261)
○母乳喂养好在哪里……(262)
○断奶会影响小儿的心理发育吗……(263)
○摇晃婴儿是“虐待”行为……(263)
○你知道小儿出牙的规律吗……(264)
○什么是新生儿脱水热……(265)
○小儿小便发白是什么原因……(265)
○小儿惊厥时应如何处理……(266)
○胎教……(266)
○婴儿通过“嘴”来认识世界……(270)
○儿童的启蒙教育……(271)
○偏食的纠正措施……(272)
○如何对待孩子的口吃……(272)
○如何改变言行任性的孩子……(273)
○电视对儿童的身心有何影响……(274)
○溺爱,送给孩子最可怕的礼物……(275)
○爱孩子,就要告诉孩子……(275)
○智力与智商……(276)
○吃鱼能提高儿童的智商吗……(277)
○使孩子在读书中进步……(277)
○做孩子的性学字典 ……(278)
○父母如何帮助孩子过好青春期……(280)
○母爱心语——致十四岁的女孩……(281)
○怎样正确地教育子女……(283)
○孩子不肯吃早餐怎么办……(287)
○孩子口头表达能力差怎么办……(288)
○预防孩子读书厌倦的有效方法……(289)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

○对孩子怎样奖励才能达到你预期的目标……(292)

九 包装·美化篇

○怎样通过衣饰塑造理想形象……(295)
○职业的装扮有哪几点决定因素……(296)
○办公室里应怎样装扮……(298)
○现代流行的五种打扮风格……(301)
○着装与职业……(301)
○休闲装,随心穿出的风格……(302)
○合适的内衣,女人贴身的风景……(304)
○如何从细微处看女人……(305)
○买衣是随心所欲的吗……(306)
○服饰色彩的魅力……(308)
○T.P.O 衣着美的原则……(309)
○中老年时尚着装……(310)
○佩饰佳话……(311)
○眼镜的装饰功能……(312)
○画龙点睛的配饰美……(314)
○饰品说话……(317)
○香水是女人服饰最后的搭配……(318)
○居室的色彩美化……(319)
○怎样用陈设美化居室……(320)
○家具的摆放艺术……(321)
○观赏品布置技巧……(323)
○镜面的装饰效果……(325)
○主妇如何利用艺术挂饰美化居室……(325)
○用花卉点缀空间的基本原则……(327)

十 家庭·理财篇

○家庭出现矛盾怎么办……(328)
○婆媳不和怎么办……(329)
○如何减少夫妻矛盾……(331)
○夫妻两极对话……(332)
○为妻艺术……(333)
○夫妻吵架怎样和好……(334)
○如何使丈夫主动做家务……(335)
○丈夫失足犯罪怎么办……(337)
○妯娌不和怎么办……(338)
○如何处理与出嫁女儿的关系……(339)
○家庭困难怎么办……(340)
○主妇要懂营养学……(341)
○厨房小窍门……(343)
○科学用餐新吃法……(348)
○持家用招……(350)
○有钱怎么花……(351)
○理财好参谋……(353)
○家庭档案　持家无患……(354)
○巧定开支计划……(355)
○保健潮中如何不花冤枉钱……(357)
○购物巧打价格差……(358)
○主妇理财小窍门……(359)

十一　休闲·娱乐篇

○时尚的网上娱乐……(363)
○上网冲浪……(365)
○乐此不疲的网上娱乐生活……(368)
○漫谈休闲……(369)
○时尚休闲方式种种……(370)
○新潮休旅 MPV……(371)

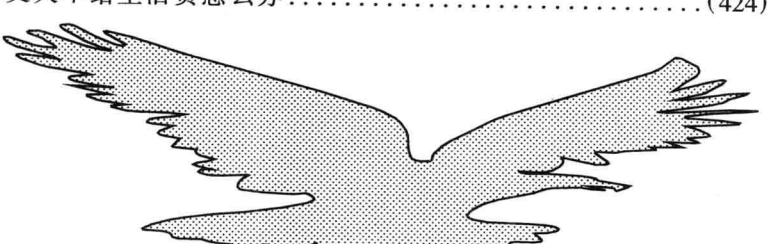
○旅游美景欣赏……(373)
○休闲之旅 ……(374)
○勇敢者运动——登山……(375)
○别放弃你的度假计划……(377)
○悠闲的垂钓……(378)
○闲聊的乐趣……(379)
○逛街也是一种休闲 ……(380)
○情趣十足的休闲摄影……(381)
○家庭卡拉 OK ……(384)
○家庭舞会……(385)
○休闲好去处——舞厅……(386)
○高层次的休闲——家庭收藏……(387)
○集邮,一种高雅的休闲……(388)
○玩扑克……(390)
○棋牌 ……(391)
○球类休闲……(392)
○养花 ……(393)
○观赏鸟漫谈……(394)
○观赏鱼用水有学问……(396)
○休闲宠物——狗……(397)
○宠物猫……(399)

十二 防御·法律篇

○女子外出如何防身……(404)
○妇女遇到抢劫时的特殊报警法……(405)
○怎样识别骗子……(406)
○为何要在网上进行消费投诉……(408)
○美容失败致人损害,美容院该负什么赔偿责任 ……(409)
○存款人死亡后,其存款由谁支取,怎样支取 ……(410)

※妇女生活实用百科※

○被继承人的子女先于被继承人死亡,如何处理遗产.....(411)
○兄弟姐妹之间在法律上有什么权利义务关系.....(412)
○私生子女的法律地位如何.....(413)
○有了法定婚龄,为何还要提倡晚婚.....(414)
○再婚夫妻所带来的子女能结婚吗?.....(414)
○关于婚约和男到女家的问题有无法律规定和效力.....(415)
○与外国人结婚如何办理结婚登记.....(416)
○如何理解婚姻自由.....(417)
○什么是包办婚姻、买卖婚姻和借婚姻索取财物.....(417)
○恋爱过程中强行与女方发生性行为是否犯罪.....(418)
○强奸妇女为什么要严厉惩罚.....(418)
○引诱、容留、强迫妇女卖淫为什么要判刑.....(419)
○先有通奸行为,后来女方不同意,男方又
强行与之发生性行为,应属什么性质.....(419)
○妇女当场刺伤或刺死流氓强奸犯,是否应受法律制裁.....(420)
○构成强奸妇女罪的要素是什么.....(420)
○关于姘居、重婚和对重婚问题的处理.....(421)
○妻子控告丈夫虐待,可以附带要求离婚吗.....(422)
○妻子要求与已被判刑的丈夫离婚
应向哪里的人民法院起诉.....(422)
○什么是虐待罪.....(423)
○怎样解决非婚生子女的抚养问题和财产分割问题.....(423)
○丈夫不给生活费怎么办.....(424)



一

涵养·气韵篇

什么样的女人才有魅力

一个有魅力的女性，一定能吸引异性，甚至连同性都可以被她折服。优秀的女性和女性所拥有的优美的素质，构成了人类两性伦理世界中最生动、最活泼、最美丽、最深刻的画卷。

真实可感的女性魅力，不是那种不食人间烟火的神韵，不是鹤立鸡群的独舞。真正迷人的女性美，是时代所推崇的风度、气质的赋形。它的精魂舞在美的环境和美的群体之中。青春的美，并不限于人生的青春线段。青春易逝，但对于善于保持青春魅力的女性来说，美的青春却可以长存。作为一个女性，你想没想过，你是否具有女性的魅力？也许你并没有漂亮的容貌，也无力置办华贵的时装、首饰，但这些都不妨碍你成为有魅力的女人。魅力并不依靠花容月貌，魅力是一种内在的美。通俗地说有魅力的女人其魅力就在于人们平时所说的“女人味”。华人学者赵浩生先生曾论述：“女人味儿包括温柔、细心、体贴、善良、爱美……因此女人本身，就是一个美的存在。女人味是无穷的力量，可以征服许多东西。应当追求精神中质的美。”

什么样的女人才有魅力？

女人的魅力使这个世界生机盎



然，爱意弥漫。不敢想像，假如这个世界没有女人，假如这个世界上的女人没有魅力，这个世界将怎样黯然失色。

美丽的容貌、优美的身材无疑会为女人增添几分魅力，但女人的魅力又不完全在于美丽。美丽的女人是天生的，魅力和可爱是后天的，是可以凭灵性悟求的。现代人眼中的魅力是青春活力，是更适应现代节奏的灵活与机智，是动感的美。

如果你是女性，就不该无视女性的魅力。

有个性的女人，男人喜欢吗？

女性的个性之美贵在独特。

个性，似乎是一种规范化了的魅力。服饰改变不了它，环境遮掩不了它，情绪抹煞不了它，气氛改造不了它，它坚守着自己的“领地”，坚守着自己的独特风格，坚守着自己区别于他人的特殊风情，像明月之对清池，像山峦之对朝阳。

个性是在时代精神、社会生活实践和自我意识的基础上派生的一种心理特征。由于每个人的生理素质、社会经历、家庭环境和文化素养的区别，在思想、情感、性格等方面，也随之形成了与众不同的特点，从而使自己的言行举止染上特殊色彩，并且成为一个完整、具体、现实的社会的人。个人的这种稳定的心理特征的总和就叫做个性。

个性色彩强烈的女性，常具有一种震撼人心的魅力，这是因为她常能掀起心灵的风暴，从风度、气质上表达丰富的内心世界和深层的吸引力。她们大多具有很强的自尊心、自信心和进取心。她们大多能从本质上和微妙的情感意识上排斥传统女性所特有的脆弱性和依附性。她们并非排斥古典的优美的女性文化，但绝对排斥古典女性的意识水平。她们立志崛起现代女性的鲜明个性，光耀现代女性的独特魅力。

女人如何引起男性注意？

一位举止优雅、风姿绰约的女人就是一道亮丽的风景。不言而喻，一个有魅力的女人是令人赏心悦目的。让人感到悦目，这很容易。一个女人或天生丽质，有一副漂亮的脸蛋；或靠后天的修饰，靠服装、首饰、美容、化妆使自己变得悦目，这是视觉上常见的。但要真正让人感到赏心，就不是那么简单了。一位让别人从心里欣赏倾慕的女人，必须具有外貌以外的吸引人之处，这就是我们所说的气质。

首先，她应具有高尚的人格力量，这种内在的人格力量是她心灵世界的自然的流露，与矫饰截然相反，这是一种靠多年修养与自律获得的内在气质。它表现为具有同情心，待人仁义、宽厚、豁达大度，与人交往谦逊而不自卑；正直而不固执；善良而不软弱；能干而不逞强。这些是一个人品德中最

需要全本请访问 www.ertongbook.com