



现代女子 生活百科



星野◎著

装点自己，
就是装点世界，
美化生活，
共享美好人生。

对人类而言，
你的存在便使你成为一块无价之宝，
你当然应该好好地展现自己，
丰富自己的人生。



广西人民出版社

现代女子生活百科



星野◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

现代女子生活百科/星野著. - 广西: 广西人民出版社,
2000.3

ISBN 7-219-03646-1

I. 现… II. 星… III. 生活-通俗诸物 IV. G105

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 21607 号

现代女子生活百科

- 出 版: 广西人民出版社
(邮政编码: 530021 南宁市河堤路 14 号)
- 发 行: 广西新华书店
- 印 刷: 广西地质印刷厂
- 开 本: 850×1168 毫米 1/32
- 字 数: 370 千字
- 印 张: 16.875 印张
- 版 次: 2000 年 4 月第 1 版
- 印 次: 2000 年 4 月第 1 次印刷
- 印 数: 1—10000
- 书 号: ISBN 7-219-03646-1/G·816
- 定 价: 22.80 元

前 言

有人说女性主义就是败在衣服和爱情这两件事情上，你认为呢？

爱美是人的天性，自古皆然。

外表的美，可以在一刹那间抓住人们的眼光，然而真正出自内心深处的美，却能使人类频频想念，回味无穷。

也许你有一张漂亮的脸，也许你自认为容貌丑陋，但只要你拥有一颗善良温厚的心，就是掌握了“美”的真正价值。

世界不停地在改变，两性平等使得男女双方享有公平竞争的机会，你还在犹豫自己的容颜，而不肯相信自己实力吗？

身为女性的你，赶快在自信和真诚中充实自己吧！

泰戈尔曾留下这样的句子：

“生命因现世的要求而发现它自己的财富，因爱的要求而发现它自己的价值。”

对全世界的人类而言，你的存在便使你成为一块无价之宝，你当然更应该好好地展现自己，丰富自己的人生。

你想在人生的道路上取得成功吗？你想在你的爱情、婚姻、家庭上美满幸福吗？你想在人际交往中成为“佼佼者”吗？这本书将帮你解决这一切。读完这本书，定使你感觉到受益匪浅。

本书共分为九部分，包括感情篇、工作篇、社交篇、休闲篇、时尚篇、健康篇和家居篇。它囊括了从女性的生活、生理、

爱情,到事业、家庭、家居、休闲娱乐,渗透到女性生活的各方面。

本书的作者星野,是一位国内外著名的女性心理学专家,长期从事女性的心理研究,在女性的心理方面具有权威的地位。

目 录

前 言	(1)
第一部分 珍惜自己的“本钱”	
——健康篇	

完美的生活离不开健康的肌体和健全的心理。你无法选择你的出身,但你可以改善你的自身。自然而然的成长和衰老固然是自然的规律,但通过认知和努力,却可使自己成长得更加完美。

你肯定行!

第一篇 成长的烦恼	(3)
“好朋友”的秘密	
善待“朋友”	
认识自己的身体	
了解一下异性	
她们怎么了?	
第二篇 挥不去的思绪	(19)
性不性由你	
异性的迷惘	
害羞	
嫉妒	
自卑和恐惧	

第三篇	情绪障碍 (50)
	健康档案	
	放松精神	
	消除嫉恨	
	“制造”淑女	
	减肥情结	
	夏季减肥	
	秋季的减肥	
	难言之隐	
	恼人的痛经	

第二部分 才下眉头,却上心头 ——感情篇

经过不断地成长,你将发现原来感情是如此取之不尽。亲情之爱、朋友之爱、男女之爱,不仅丰富了你的生活,还会使你更乐于付出你的爱,去关怀身旁周遭的每一个人。

第一篇	亲情 (79)
	父母之爱	
	手足之情	
第二篇	心存感激 (85)
	友情	
	朋友之道	
	培植友情	
	沟通的桥梁	
	挑战孤独	
	知足常乐	

	一诺千金	
	近朱者赤	
第三篇	爱情	(99)
	两性相吸	
	表白	
	珍惜爱缘	
	爱的影响力	
	勇敢说“不”	
	正视求婚	
	爱情守则	
	摆脱失恋的阴影	
	这样的男人不能爱	
	男人告白	
	爱的祝福	

第三部分 明天会更好

——工作篇

这可能是你磨练自己的方式,也可能是你谋生的职业。学校的课程不足以让你应付繁杂的社会人际关系,工作上的挫折也会让你沮丧而怀疑自己的能力,但这些最后都将让你更加珍惜自己,也促使你更加珍惜自己。

第一篇	设计自我	(125)
	蓝图	
	粮草先行	
	机遇与选择	
	适应	

第二篇	不亦乐乎·····	(131)
	面试	
	初来乍到	
	骚扰	
	直面挫折	
	百尺竿头 更进一步	
第三篇	自食其力·····	(138)
	打工妹	
	积累	
	“下岗”之后	
	游学	

第四部分 大世界小舞台

——社交篇

日新月异的科技发展,已使“地球”变得越来越小,人与人交往的距离也越来越近。对于这种与从前截然不同的社会人际关系,你究竟是如鱼得水呢,还是“闷葫芦”一个?

让我们为即将开始的社交生活,做好妥善得调适和心理准备吧。

第一篇	躲不起 惹得起·····	(147)
	现代化和现代人	
	心理适应	
	勇者无惧	
	化解压力	
第二篇	你必须了解·····	(153)
	礼的规范	

做客之道
社交风度
面对陌生男子
遭遇色狼

第五部分 让生活多一些色彩 ——休闲篇

“读万卷书，行千里路”，适当的休闲活动，不仅可以使我们的身心获得舒展，更可以开阔我们的视野，丰富我们的心灵。

你不必拘泥于铁板一块的作息时间，也不必遵循“三点一线”的生活规律，适当地放松一下自己，有益无害。

- 第一篇 劳其筋骨····· (179)
快乐出远门
国内旅行
跳舞
体育
卡拉也“OK”
- 第二篇 静若处子····· (193)
读书破万卷
“田园”“交响”
艺术
女红
语言
- 第三篇 权当游戏····· (198)
星座

属相与血型
血型与星座
颜色数字
颜色

第六部分 时代的脚步 ——时尚篇

人们习惯于把新出现的事物称为时髦。虽流传甚广,却难免良莠难辨。既然我们没有办法无止境地追赶流行的时髦,为什么不运用智慧把握住我们所拥有的,创造属于我们自己的时尚呢?

- 第一篇 流行的不仅仅是感冒…………… (315)
 时髦与前卫
 偶像
 独立自主
 试婚
- 第二篇 风情万种…………… (322)
 时装
 晚装
 美容与养颜
 健美与健身
 佩饰
 美发与化妆
- 第三篇 性感艺术…………… (404)
 女人的性感区及性感标准
 性感艺术

第七部分 温馨的港湾

——家居篇

也许你风尘仆仆,舟车劳顿;也许你工作受挫,心情不畅;也许你朋友失和,心气难平;或者,仅仅是因为一点小事,甚至是什么事都没有,你却感到烦躁难安。

不要紧,温馨的家是你永远的港湾。

- 第一篇 优美的居室**…………… (433)
- 装点闺房
 - 家居摆设
 - 音箱的摆放
 - 温馨卧房
 - 宠物
 - 食物的作用
 - 狗的食物与喂养
- 第二篇 “和平共处”**…………… (454)
- “爱妻”
 - 成熟婚姻五要素
 - 最佳结婚年龄
 - 初为人母
 - 产后营养
 - 婆媳相处
 - 教子有方
- 第三篇 生活小窍门**…………… (472)
- 美容养颜
 - 废物利用

衣物的利用
穿衣秘笈
室内布置
物品的保护
洗涤、去渍
生活小常识

后 记..... (497)

第一部分 珍惜自己的“本钱”

——健康篇

完美的生活离不开健康的肌体和健全的心理。你无法选择你的出身，但你可以改善你自己。自然而然的成长和衰老固然是自然的规律，但通过认知和努力，却可使自己成长得更加完美。

你肯定行！

第一篇 成长的烦恼

在你成长的过程中，你会遇到许多问题，不经事的你，对这些事情了解吗？你在遇到这些事情后，该怎么办呢？如果你对有些事情不了解或处理不妥的话，对你的整辈子都会产生深远的影响。

“好朋友”的秘密

每月一次的月经是女性特有的生理现象。它伴随着女子进入青春期、度过漫长的生育年龄，直到进入更年期。月经可谓女性的“老朋友”了。

“好朋友”第一次来访时，心理上是不是觉得怪怪的？而且生理上也不大舒服？没关系，这都只是成长的一个过程而已。

我们下面来了解一下月经的由来。

在步入青春期后，卵巢会分泌两种荷尔蒙：一种是雌激素，另一种是黄体素。而这两种荷尔蒙都会刺激子宫内膜，使它产生变化。在脑垂体促卵泡素的刺激下，卵巢里每个月有成批卵泡生长发育；不过，一般最后仅一个卵泡成熟。成熟卵泡分泌雌激素使子宫内膜增生。尔后，在脑垂体促卵泡素与黄体生成素的协同作用下，成熟卵泡排出一个卵子，留下的空壳即变成黄体。黄体继续分泌雌激素，但主要是产生孕激素，使增生的子宫内膜发生分泌变化。黄体分泌的雌、孕激素反馈抑制下丘和脑垂体的分泌活动，结果由于垂体促性腺激素的减少，黄体约在 14 天左右自行萎缩。黄体萎缩，不再产生

雌、孕激素，子宫内膜失去性激素支持就脱落，血管破裂，流出来的血，就是“月经”。月经来潮后，下丘脑、垂体所受的抑制也解除，重新活动，卵巢里又有卵泡开始发育并产生雌激素，刺激子宫内膜重新生长而修复创面，流血停止，月经也就干净结束。重新长好的子宫内膜不断增生，待等卵泡发育成熟、排卵，黄体形成而产生孕激素，一切变化周而复始。总之，所谓月经，是子宫内膜在卵巢分泌的雌、孕激素直接作用下，增长在先，脱落于后，引起的周期性子宫出血；是下丘脑—垂体—卵巢三者相互调节与制约的结果。

月经第一次来潮，称为初潮。初潮年龄一般在 13 至 15 岁间，可因环境、气候、生活条件、营养及全身健康状况的影响而提早或推迟。两次月经相隔的时间，即从月经来潮的第一天起至下次月经来潮的前一天止，称为月经周期，大多 28 至 30 天，正常范围为 25 至 35 天。正常经血呈暗红色，混有子宫内膜碎片和粘液，偶见小凝血块。经期大多 3 至 5 天，正常范围 2 至 7 天。出血总量平均 50 毫升左右。行经期间，由于盆腔充血，常伴下腹坠胀、腰酸感；个别可有轻度神经系统不稳定症状，如头痛、失眠、精神抑郁或易于激动等；或有胃肠功能紊乱表现，如恶心、呕吐、便秘或腹泻。

善待“朋友”

行经期间，不但全身抵抗力较差，易于感受疾病，并且由于子宫颈微张、子宫内膜剥落留有创面及阴道酸度降低而抵制细菌生长的自然防御作用有所削弱，一旦致病菌入侵，极易引起生殖器官炎症。所以，经期必须注意以下几点：

注意清洁卫生