

<<现代女性生活百科全书>>

图书基本信息

书名：<<现代女性生活百科全书>>

13位ISBN编号：9787222090156

10位ISBN编号：7222090150

出版时间：2012-6

出版时间：冬云 云南人民出版社 (2012-06出版)

作者：冬云

页数：500

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 前言

现代社会的生活为女性提供了展现其魅力的舞台，同时也给女性带来诸多挑战。

女性除了和男性一样工作挣钱、照顾家庭，还承担着孕育新生命的天职，为此，女性必须经历月经、妊娠、生产、哺乳等特殊生理过程，这既是女性的神圣职责，同时也会给女性带来很多伤害。女性特有的生命历程和身心特征，需要女性深入地了解自己，为自己的生理和心理健康负责，健康快乐地度过一生；同时也需要男性深入地了解女性，以更好地对待自己的母亲、妻子和女儿。

女性在其成长的每个阶段都会遇到各种不同的问题。

每个女性的生命都将经历天真烂漫的青春岁月、甜蜜而又琐碎的婚姻生活、年迈力衰的中老年时期，在人生的每个阶段，无论是从生理还是心理上，都将会发生一系列或明显、或微妙的变化；同时随着不同阶段生活重心的转移，每位女性也都会面临不同的问题：少女阶段是女性身体刚刚长成的时期，胸部的隆起、体毛的变化、青春痘的产生、令人烦恼的月经来潮……面对自身的种种变化，少女或紧张、或尴尬，很多问题即使面对母亲也羞于启齿。

而少女懵懂的心事、爱美的心情、交友处世的方式、升学的压力、对家长的反叛情绪，这些都会对少女的生活造成一定的影响，在这成长的关键时期，如果得不到正确的引导和帮助，很容易因一念之差而毁了自己的人生。

组建家庭之后，女性的生活会受到一定的限制，工作之外，还要照顾家庭、打理家务、计划收支，同时要面对同丈夫在性格及生活习惯上的磨合、增进夫妻感情、与公婆的相处、各种妇科疾病的困扰、生育后代、儿女的教育问题、经济上的压力等，妥善处理诸如此类的问题，可使女性在婚姻生活中感受到幸福、美满。

当然，有些女性可能还要面对离异、独自带着孩子生活、异地分居等问题，这种情况需要女性坚强面对现状，以积极的态度对待生活。

步入中老年，女性各种组织器官的功能开始衰退、老化，对疾病的防御能力下降，体力、精力大不如前，如何保养身体，避免各种疾病的侵袭成为这一阶段女性的首要问题。

与此同时，怎样安排儿女离家工作后的空巢生活、如何抚养孙辈、退休后的生活如何打理，也是这一阶段的女性不得不面对的难题。

尤其在儿孙们上班上学、自己又退休在家的情况下，女性更需要找到自己生活的重心。

无论是在人生的哪个阶段，女性还将面对一日三餐吃什么、如何清洁居室、空闲时间怎么打发等问题，而剪个什么发型好看、怎样保养皮肤、服装怎么搭配等则是女性间永远谈不完的话题，即使岁月的痕迹不可阻挡地印刻在女性脸上，依然挡不住她们爱美的心。

如何轻松、从容地面对诸如此类的问题和不同时期的角色转变，将直接或间接地影响女性的生活质量、幸福指数和健康水平。

除此之外，女性在经期、孕产期、更年期等几个特殊时期，会出现一系列的问题，如经前期综合征、痛经、怀孕时的种种不适、产前的紧张情绪、产后的疼痛、产后抑郁症、更年期综合征等，这些都会对女性身心健康及日常生活造成或大或小的损害。

在这几个特殊时期，女性需要额外地保养、呵护自己的身体，积极调整情绪，才能保障健康不受侵袭。

女性正确认识、调理、保护自己的身体，不仅是对自己负责，更是对家庭和社会负责。

《现代女性生活百科全书》是一部综合性的女性生活宝典，从少女时期开始，围绕女性的一生进行了详尽的分析，内容涵盖女性的生理变化、心理特点、学习生活、升学就业、恋爱婚姻、家务打理、孕产育儿、饮食营养、休闲娱乐、身心保健、养生防病、瘦身健美、化妆美容、服饰搭配、交际处世等各个方面，对女性一生中可能遇到的问题都进行了相应的解答和指导，以提高女性生活质量，指导女性完美、幸福、明智地度过一生。

本书内容丰富、涵盖面广、通俗易懂、实用性强，是一部适合各年龄层次女性阅读的生活枕边书。

## <<现代女性生活百科全书>>

### 内容概要

女性在其成长的每个阶段都会遇到各种不同的问题。

每个女性的生命都将经历天真烂漫的青春岁月、甜蜜而又琐碎的婚姻生活、年迈力衰的中老年时期，在人生的每个阶段，无论是从生理还是心理上，都将会发生一系列或明显或微妙的变化；同时随着不同阶段生活重心的转移，每位女性也都会面临不同的问题。

《现代女性生活百科全书》是一部综合性的女性生活宝典，从少女时期开始，围绕女性的一生进行了详尽的分析，内容涵盖女性的生理变化、心理特点、学习生活、升学就业、恋爱婚姻、家务打理、孕产育儿、饮食营养、休闲娱乐、身心保健、养生防病、瘦身健美、化妆美容、服饰搭配、交际处世等各个方面，对女性经期、孕产期、更年期等几个特殊时期提供特别的关怀和帮助，以提高女性生活质量，指导女性完美、幸福、明智地度过一生。

同时对女性可能遇到的问题都给予正确的解答和引导，诸如：如何适应少女时期身体上的种种变化？如何处理早恋？

结婚后如何处理婆媳关系？

怎样高效有序地打理家务？

怎样防治妇科疾病？

如何加强孕期营养？

面对离婚如何调整生活和心态？

如何应对更年期的身体不适？

怎样安排退休后的空巢生活？

《现代女性生活百科全书（超值白金版）》内容丰富、涵盖面广、通俗易懂、实用性强，是一部适合各年龄层次女性阅读的生活枕边书。

## 书籍目录

第一篇少女初长成 第一章少女的生理结构 上帝的杰作 奇妙的生理构造 乳房 外性器官 少女与处女膜 阴道 卵巢 输卵管 子宫 女大十八变 初潮来时 解开月经之谜 月经周期 经期卫生 生理期的用品 痛经和闭经 简易止痛法 毛发长出不烦恼 胸部的变化 胖子烦恼多 讨厌的狐臭 你对“性”了解有几分 认识性的价值 适时拒绝, 自我保护 把握好自己的一步 同性恋 滥交的危险 一朝被“蛇”咬 如何避免遭受强暴

第二章个性特征 你了解血型吗 O型: 精力充沛、热情洋溢 A型: 过度小心、三思而后行 B型: 率性而为、捉摸不定 AB型: 冷静理智、双重人格 血型与友情 O型的友情: 敌我划分清楚 A型的友情: 悄然表示友爱 B型的友情: 坦诚而率直 AB型的友情: 来去匆匆 血型与优缺点 O型人的优点与缺点 A型人的优点和缺点 B型人的优点与缺点 AB型人的优点和缺点 你是最美丽的星座 牡羊座 金牛座 双子座 巨蟹座 狮子座 处女座 天秤座 天蝎座 人马座 摩羯座 水瓶座 双鱼座 性格测试法 铅笔测试法 蜡烛测试法 口红测试法 毛巾测试法 茶杯测试法 第三章礼仪修炼 优雅的仪态 走路: 走如风 坐姿: 坐如钟 接物: 彬彬有礼 握手: 轻重适宜 吃相 如何饮茶 外出时节 礼多人不怪 和颜悦色 衣着时尚 介绍的学问 居民生活礼仪 参加宴会礼仪 打电话的礼仪 书信礼仪 拜访礼仪 国际礼仪 公共场所礼仪 婚丧礼仪 探病须知 与朋友相处 友谊地久天长 如何结交真诚的朋友 女为悦己者容 三分天生, 七分打扮 妆扮的误区 穿着的要素 择时而衣 保养你的皮肤 沐浴 慎选卸妆用品 洗脸的正确步骤 细心呵护补充水分 注意皮肤睡眠 青春痘 第四章少女的烦心事 碰到帅哥。

心跳一百 平平坦坦却是胸 上课时的尴尬 照镜子时的发现 大脚美人 课间尴尬 难看的黑痣 男女之间莫涉深 身高不是错 体毛太多怎么办 胸大也是错吗 痛不欲生的感觉 崇拜偶像莫荒学业 作弊害己 消解压力 择业与父母有分歧时 当母亲偷看日记时 朋友是一扇窗子 可怜天下父母心 违背父母意愿时 大哥你好 面对比你强的朋友 逃学心情 贪玩的女孩 喜欢上教师的女孩 不知所措的电话 难过的成绩单 衣服总是少一件 第五章做人处世靠智慧 男孩爱和什么样的女孩交往 少女怎样与他人交往 与人交往的基本原则 怎样与妒忌的人交往 怎样与奸诈狡猾的人交往 怎样与诚实的人交往 怎样与爱贪小利的人交往 怎样与势利的人交往 怎样与强横的人交往 怎样与忠厚的人交往 怎样与搬弄是非的人交往 怎样与谄媚的人交往 怎样与懦弱的人交往 怎样与自私自利的人交往 怎样与孤僻的人交往 怎样与刻薄的人交往 怎样与性情正直的人交往 少女交际中的12种不良习惯 少女如何学会接近人 少女怎样获得知心朋友 少女交际要超越自我 少女应交的五种朋友 值得怀疑的男人的特征 认清男人的真面目 第六章亲情求学添魅力 家庭礼节与亲情 礼貌待家人 感谢母亲 送给爸爸的礼物 倾听父母意见 有客来访时 把朋友介绍给家人 男友寄来的信 自己的小窝 学会花钱 我想有个圆满的家 不和谐之音 收拾破碎的心情 我有自己的权利 直面变化的生活 亲人离去 鼓起生活的勇气 再婚之家 懂事早当家 继父母问题 新来的弟弟或妹妹 拥有一颗宽容之心 快快乐乐上学去 书到用时方恨少 考试秘籍 一点失败算什么 你旷课或逃学吗 做个受欢迎的学生 师生之间 学长同学之间 热心班务 读书有方 消除“惧考症” 时间管理法 不会休息就不会学习 阅读技巧 做好抄写笔记 认清考试真面目 规划你的未来 第七章健康护理 心灵的窗户别蒙尘 近视 结膜炎 慢性结膜炎 敏感的鼻子 过敏性鼻炎 流鼻血要注意 头痛 消除蛀牙 咳嗽与感冒 你贫血吗 腹部症结种种 肠炎 盲肠炎 便秘 腹泻 胃炎 肝炎 女性疾病 生理疼痛 月经异常 精神压力与失眠 肥胖: 苗条的大敌 各种减肥法 第二篇婚姻中的女性 第一章喜结连理 性生活奥秘的探讨 性爱与婚姻 性爱与健康 性爱与长寿 性爱与美姿 性爱与美容 性爱与事业 如何增进夫妻间的感情 爱和尊敬 做丈夫的情人 培养夫妻间的幽默感 何谓“娇妻” 了解第一 跨越鸿沟 吵架吵问题 争取宠爱的十大窍门 勿因孩子忽略了他 做个甜蜜的“战友” 孤独的特权 家, 不只是个窝 起跑点, 避风港 快乐是成功的基石 温柔体贴 把握时间的方法 怎样治疗唠叨的毛病 适应丈夫的“非常时期” 妻子、护士、母亲 量入为出。

有爱万事足 注意亮起的红灯 问自己几个问题 你是好妻子吗 你对丈夫有真爱吗 你试图改造他吗 你常怀念以往的情人吗 你感到“悔不当初”吗 你们相互了解吗 你们常在争吵中度过日吗 婚姻生活的危险期 测验自己的危机程度 难偕白首话离婚 为什么他们要离婚 死谏可以阻止吗 离婚不能避免吗 离婚并不可耻 第二章家政与家务 怎样建立美满幸福的家庭 家庭应具有的气氛 生活的新内容是什么 处理家庭中的不和其他矛盾 夫妻不和怎么办 婆媳不和怎么办 妯娌不和怎么办 姑嫂不和怎么办 兄弟姐妹不和怎么办 父母子女不和怎么办 继父母继子女不和怎么办 邻里不和怎么办 儿女不孝敬老人怎么办 家庭经济困难怎么办 丈夫酗酒怎么办 丈夫赌博怎么办 夫妻吵架忌搬兵 做好家庭的日常管理 建立并用好家庭档案 家

务劳动规律化 怎样协调家务活 家庭物品ABC管理法 注意排除家庭污染 家里失火怎么办 家里被盗怎么办 如何使现金保值增值 第三章孕产须知 孕期的营养储备 准妈妈和宝宝所需的营养成分 准妈妈的均衡营养 胎儿肥胖畸形与营养 准妈妈要少吃的食物 准妈妈忌食的食物 准妈妈的饮食与胎儿视力 孕期食物选择的常见误区 营养食品的合理选择搭配 孕早期的营养原则 孕中期的营养原则 孕晚期的营养原则 孕期应克服的饮食习惯 孕期要做的检查 孕期常规检查 优生筛查 STORcH筛查 AFP检查 孕期糖尿病筛查 B超检查 母血唐氏筛查 SMA基因检测检查 胎儿生理评估检查 乙型链球菌筛查 绒毛膜细胞检查 羊膜穿刺 胎儿镜检查 脐静脉穿刺检查 分娩前和分娩 如何推算预产期 入院前应该准备的物品清单 容易忽视的预备事项 分娩开始的征兆 决定分娩是否顺利的因素 影响分娩痛感的因素 早破水不等于“干生” 常规经阴道分娩 剖宫分娩 常规分娩好还是剖宫产好 无痛分娩与“导乐分娩” 夜间待产和夜间分娩 自然分娩的产程 自然分娩应如何配合医生 生产过程中的难产 分娩后 产后的前四周 应该什么时候出院 奶水不足怎么办 坐月子 月子食谱推荐 最热的夏天如何坐月子 产后康复 产后避孕 产后锻炼与体型恢复 产后应防治的病症 第四章家庭教育 健康心理是迈向成功的起点 儿童心理的四个发展期 儿童的基本需要——爱 春情发动期和心理问题 和异性建立成熟的关系 离开父母而独立 就业的准备与选择 不良适应的表征 处理“问题少年”的态度 儿童问题与问题儿童 性教育 性教育的重要性 性教育的六大疑虑 性教育的意义 早期的性问题 性与学龄 青春期的变化 后期的特殊问题 成长的情况 性教育的环境 第五章女性健美 美是一个多面体 性感美 谈吐、音调美 香水造成的性感 内在美 曲线美 长腿美 风度美 健康美 仪态美 外表美 健美 健美标准 健美锻炼的原则 健美锻炼要注意什么 体育与健美 怎样消除锻炼后的疲劳 美胸让你丰满自信 让乳房轻松挺起来 做个丰胸俏佳人 传统法美胸 每个月丰胸时间有讲究 使乳房自然丰满的有效方法 少女丰胸特效食物 美腰：让你“腰”里妖气 腰部由粗变细的方法 五分钟成细腰美女 10分钟快速瘦腰 “点头哈腰”维护人体“脊梁骨气” 美女细腰法则 快速消除小肚腩 消除腹部多余脂肪的方法 “六步”减掉腹部脂肪 腹部自然平坦法（两个月见成效） 生完孩子，肚子要回去 新妈妈美丽的收腹计划 转臂巧去“将军肚” 美腿凸显修长身材 大、小腿由粗变修长的方法 给小腿减肥 站姿、走姿美腿方法 动感单车骑出你的腿部线条 十种美腿食物 穿拖鞋可以美腿 臀部：圆润健美的方法 健臀的方法 丰臀的方法 臀部肌肉结实法 青葱玉指柔嫩法 美手秘诀 玉指光滑柔嫩的秘密 让双手永保圆润洁白 美足令双足柔软、白皙、精致 美足秘诀 轻盈步态法 爱足小要领 足反射区健美疗法 香肩美背锻造法 不让背痛骚扰你 美背小技法 第六章工作与自卫 成才之路 成才，是时间的积累 充分利用最有效率的时间 仅有勤奋是不够的 目标要选准 必须“充电” 中年奋起也不迟 靠自己去发掘 发挥女性的优势 过好生活上的“三关” 社会对女性成才的影响 克服女性自身的弱点 求职 怎样求职 应聘的艺术 招聘陷阱 谨防陷阱的方法 女性自我防卫 家庭暴力 遇到团伙攻击的情况 遇到尾随情况 遭遇强奸 男性能帮什么忙 恶意电话 私人防护装置 第七章卫生与保健 经前期综合征 痛经 闭经 滴虫性阴道炎 霉菌性阴道炎 外阴瘙痒症 子宫颈炎 盆腔炎 乳腺炎 子宫脱垂 产褥感染 子宫肌瘤 卵巢肿瘤 子宫颈癌 乳腺癌 宫外孕 不孕症 女性性功能保健 性欲低下 影响女性性欲的因素 性厌恶 性高潮障碍 阴道出血 蜜月膀胱炎 什么是性病 梅毒 生殖器疱疹 阴虱 巨细胞病毒感染 艾滋病 更年期保健 更年期的生理变化 更年期的调整 更年期综合征 更年期月经紊乱 更年期的性生活与避孕 更年期饮食 食物治疗更年期失眠症 第三篇步入中老年 第一章身体探秘 人体奥秘纵横谈 中老年生理变化特点 细胞代谢的变化特点 中老年消化系统的变化特点 中老年血液系统的变化特点 中老年循环系统的变化特点 中老年呼吸系统的变化特点 中老年泌尿系统的变化特点 中老年运动系统的变化特点 中老年神经系统的变化特点 中老年内分泌系统的变化特点 中老年能量代谢的变化特点 中老年感觉器官的变化特点 健康老人的外观征象 第二章养生长寿 如何测试自己的衰老程度 防止中老年记忆衰退九法 要防衰老先抗氧化 中年人的用脑卫生 二十四宜养生法 中老年养神四法 中老年体虚者养生法 中老年呼吸养生法 中老年效仿文人养生七则 中老年排毒养生三法 中老年摩腹养生法 老年人性生活注意事项 老年人性爱益处多 心理衰老的自我测试方法 远离“灰色状态”的方法 如何跨过婚姻倦怠期 中年人缓解心理压力 第三章中老年女性常见病 支气管炎 中老年慢性支气管炎会诱发肺原性心脏病 肺气肿 老年肺气肿不是“不治之症” 动脉硬化 脑血管疾病 高血压 心脏病 冠心病 心绞痛 心肌梗死 高脂血症 心律紊乱 心动过缓的老人应该注意什么 老年人心动过速发生率高 消化不良与胃火 老年人常患哪几种慢性胃炎 便秘 糖尿病 乳腺炎 急性胰腺炎 痔疮 骨折 老年性关节炎 骨质疏松症 颈椎病 “漏肩风” 老年人何为容易腰痛 什么是“不安腿综合征” 尿路感染 老年人手术时应注意什么 老年妇女功能性子宫出血 绝经后阴道出血 子宫脱垂 老年妇女会患盆腔炎吗 外阴瘙

痒症 怎样治疗外阴瘙痒 阴道炎 老年性阴道炎有哪些特点 老花眼 白内障 老年人何为易患飞蚊症 老年性黄斑变性 听力减退 什么是老年疣 哪种黑痣到了老年会恶变 皮肤异常 老年忧郁症 动脉硬化性精神病 老年性痴呆 为何老年人的癌症发病率高 食管癌 肝癌 胃癌 胰腺癌 乳房有肿块是否一定是癌 子宫颈癌 肝炎 菌痢 第四章体育运动 体育运动的益处与原则 体育活动的重要性 老年人进行体育锻炼的必要性 体育锻炼要经常坚持才有效 体育锻炼的时间以早晨为佳 怎样判断运动量是否合适 为何不宜参加剧烈的体育活动 老年人锻炼的注意事项 运动养生的有益环境 科学锻炼好健身 抗衰老运动指南 柔软运动 肌肉耐力和肌力运动 有氧耐力运动 益寿防老。

先练腿脚 四季健身要点 交替锻炼法 体脑交替 动静交替 上下交替 左右交替 前后交替 拍拍打打好健身 出汗多是否代表减肥效果好 如何进行正确的空气浴 如何进行正确的日光浴 如何进行正确的冷水浴 体育锻炼后不能马上进行冷水浴 进行冷水浴锻炼应注意什么 如何进行正确的热冷水浴 如何利用气功延年 体操益寿 办公室健身操 单侧体操 “一反常态”能健身 老年人适合爬楼梯 老年人适合踢毽子 拍打健身 八分钟健身操 八段锦 如何正确进行健身跑步 散步也要讲究 第五章精神生活 少来夫妻老来伴 如何正确面对老年丧偶 如何正确面对老年再婚 老年人如何处理家务 老年人如何教育孙辈 老年人如何交友 老年人怎样对待忘年交 交际生活 老年人栽花指南 老年人养鱼指南 第四篇日常生活 第一章饮食 食物营养知识 什么是食物营养素 维生素的主要功用及来源 人体能量从哪里来 蛋白质是生命的物质基础 哪些食物含蛋白质高 锌是人体不可缺少的营养素 脂肪是什么 脂肪酸 必需脂肪酸 组织脂肪和贮存脂肪 动物油与植物油哪个好 人体必需的微量元素 微量元素与健康有何关系 食物纤维素是第七营养素 什么叫平衡膳食 饮食养生必知 延长青春期的10种食物 健康长寿的饮食忠告 预防早衰的七种食品 哪些食品能健脑益智 食用菌——健康食品 最佳保健品——螺旋藻 吃早餐等于吃补药 粗茶淡饭胜过高级补品 为什么说杂吃就是营养 10种最好和最差的食品 常见食物的营养及功效 黄豆是微量元素库 鱼类含有哪些营养成分 营养丰富的鳕鱼 蛋类有哪些营养成分 蔬菜有哪些营养成分 西红柿是夏蔬佳品 冬季多吃黄豆芽好 受欢迎的茼蒿 野生佳蔬——蕨菜 珍馐良药话香菇 新鲜水果有哪些化学成分 吃西瓜好处多 为什么核桃又叫“长寿果” 木耳的营养成分和作用 银耳的营养成分和作用 大蒜祛病强身 家备生姜，小病不慌 清热补虚话苦菜 冬季话榛子 枸杞子能够抗衰老 食物的保存与保鲜 食物的挑选 中老年女性的饮食以偏淡为好 不宜多吃糖 少吃过咸及含碱多的食品 过多摄入饱和脂肪酸有害 多食蔬菜、水果和粗粮 吃水果不要连皮一起吃 少食多餐有好处 不能挑食和偏食 吃素还是吃荤有讲究 既要喝汤又要吃肉 “若要身体好，吃饭不过饱” 中老年如何选食人参 中老年女性饮食佳品 物美价廉的保健品——平菇 强身健体的黑色食品 养生佳品说百合 食菊赏菊人长寿 抗衰老肉苁蓉 鹿茸——女性进补佳品 第二章居家生活 衣物穿用 居室布置与清洁 家庭与色彩 把新房布置得更美 水泥地板装饰方法，窗帘的选用 家庭窗帘巧悬挂 厨房的设计布置 卫生间的安排 家庭浴室的装饰品位 阳台的利用与美化 家庭花卉设置 居室冬季的立体绿化 吊栽黄瓜美化居室 怎样盆栽葡萄 家庭摆设要常搬 当心居室环境污染 怎样使室内下水道没味 沙发的使用和保养 怎样清除沙发面料上的灰垢 居室与老人的健康 老人要有自己的“小天地” 老人宜住朝南房间 老人住室室温不能过低 生活环境与长寿的密切关系 空气与老年人健康 空气污染对老人有什么危害 什么样的空气是新鲜的 空气负离子有什么作用 哪种环境里空气负离子多 怎样使老人居室空气畅通 怎样净化居住环境中的空气 第三章美容美发 美容小锦囊 美发小诀窍 化妆技巧 额之美丽 装点耳畔 美丽的鼻子 迷人的下巴 怎样修整唇形 牙齿之美 皮肤的保养 皮肤日常保养准则 皮肤日常保养步骤 皮肤日常保养妙法 皮肤日常保养误区 春季皮肤日常保养 夏季皮肤日常保养 秋冬皮肤日常保养 减少皱纹的方法 方便的食物美容法 缺陷的掩饰窍门 掩饰雀斑、疤痕、胎记的窍门 眼角皱纹巧掩饰 头发护理 如云秀发 让头发漂亮的最佳方法 第四章点缀生活 插花 人造花 编织 刺绣 裁缝 拼布 彩绘 礼品包装 剪纸 折纸 运动：生命的旋律 自行车旅游 郊游 露营 野炊 攀岩 登山 游泳 泛舟 划船 慢跑 滑轮溜冰 掷飞盘 保龄球 休闲活动 养狗 养猫 养鸟 养热带鱼 其他宠物的饲养 观叶植物 花卉盆景 你了解花语吗 娱乐活动 音乐欣赏 看电影 音箱发烧 电脑玩家 逛街 KTV 象棋 跳棋 拼图 集邮 第五章急救 骨折 脱臼 中毒 溺水 出血 中暑 灼伤 触电 扭伤 头部受伤 冻伤 吞入异物 被动物伤害 遭遇天灾 地震 煤气泄漏 车祸 火灾 第五篇女性穿衣秘诀 第一章根据个性穿衣 风格让你穿出美丽 选对衣服穿出个性品位 提高自己的衣饰修养 跟时尚学穿衣 整理一下你的衣橱 测试自己的穿衣风格 不同风格的人如何着装 青春自然型的人如何装扮 高贵典雅型的人如何装扮 温婉浪漫型的人如何装扮 个性前卫型的人如何装扮 娇媚成熟型的人如何装扮 活泼可爱型的人如何装扮 潇洒干练型的人如何装扮 有女人味的人如何装扮 第二章根据体型穿

衣 分析一下你的体型 学会鉴别服装的用料 身材高大的人怎样选择服装 身材矮小的人怎样选择服装 身材肥胖的人怎样选择服装 身材瘦小的人怎样选择服装 脖子长的人怎样选择服装 脖子短的人怎样选择服装 肩部宽的人怎样选择服装 肩部窄的人怎样选择服装 胸部大的人怎样选择服装 胸部小的人怎样选择服装 臀部宽的人怎样选择服装 臀部下垂的人怎样选择服装 臀部肥大的人怎样选择裤装 臀部瘦小的人怎样选择裤装 根据腰围选择服装 腹部突出的人怎样选择服装 手臂较粗的人怎样选择服装 手臂较细的人怎样选择服装 腿部较粗的人怎样选择服装 腿不直的人怎样选择服装 矩形身材怎样选择服装 苹果形身材怎样选择服装 沙漏形身材怎样选择服装 梨形身材怎样选择服装 菱形身材怎样选择服装 第三章根据脸形穿衣 圆脸的人怎样选择服装 长脸的人怎样选择服装 方脸的人怎样选择服装 尖脸的人怎样选择服装 高颧骨的人怎样装扮 你了解自己的皮肤颜色吗 服装色彩和款式的选择 把握自己的色彩“季型” 服装色彩与肤色的搭配 肤色白皙的人怎样选择服装 肤色偏黄的人怎样选择服装 肤色偏暗的人怎样选择服装 肤色红润的人怎样选择服装 第四章根据场合穿衣 选择合适着装应注意的原则 怎样选择居家服装 怎样选择上班服装 白领女人如何穿出修养品位 怎样选择面试服装 怎样选择正装 怎样选择便装 怎样选择套装 约会时这样穿 宴会上应如何装扮 怎样选择衬衣 怎样选择牛仔装 怎样选择裙子 怎样搭配毛衣 怎样选择旗袍 怎样选择风衣 孕妇也应穿出自己的风采 老年人的着装要领 第五章内衣塑造美 怎样选择内衣的尺寸 怎样选择内衣的颜色 怎样选择内衣的款式 怎样选择内衣的肩带 如何正确选择胸罩 乳房的形态 佩戴适合你的乳罩 怎样选择内裤 外衣与内衣搭配法则 内衣怎样搭配晚礼服 穿内衣的禁忌 第六章选择饰品 用配饰注解个性 首饰的使用规则 常见几种首饰的佩戴 身材与首饰搭配技巧 脸形与首饰搭配技巧 性格与首饰搭配技巧 怎样佩戴手表 怎样选择眼镜 皮包与服饰的搭配 怎样选择披肩 怎样选择围巾 丝巾：腰带的种类 怎样选择鞋子 第七章根据季节穿衣 春季穿着需注意天气变化 穿上迷人的风衣 合身的小衬衫魅力无限 穿出白色长裤效果来 穿出凉快和健康 夏日女装迷你的时尚元素 夏季的“百搭”衣——T恤 选一条适合自己的裙子 绝妙混搭 女性夏季穿衣的禁忌 秋季不妨乱穿衣 把吊带装进行到底 秋天穿上永不褪色的白衬衫 秋天来了，围巾不可少 秋季时装巧搭配 用厚重的首饰为秋天增色 冬季不宜“全副武装” 兼顾“保暖”与“窈窕”

## 章节摘录

版权页： 痛经和闭经 少女最常遇到的经期问题是经痛、月经前紧张、闭经。大多数的少女烦躁，可能都来自以上三种生理上的痛苦，对此现代医学都有治疗的方法。

“经痛”，或叫“痛经”，是指痉挛性经痛。

症状有的只是轻微的不适，有的则痛得完全不能行动。

早先，一般人都把此种经痛，看作是一种神经过敏的反应，但是在医学界已研究出其起因乃源于激素的缘故，而并非源自脑部。

少女的一般经痛可能是由于一种激素“前列腺素”分泌太多，也可能是由于子宫对于分泌量正常的前列腺素比平日敏感所致。

简易止痛法 若你在月经期间受经痛的困扰，可采取以下几个简易的止痛妙方：（1）尽可能保持日常的活动，以转移经痛的不适应集中力。

（2）可用热水袋或热毛巾放在下腹部热敷，以减轻痛楚感。

（3）吃些温热的汤饮，可以温暖子宫，缓和经痛。

（4）使用一般的止痛剂，可以缓解痛感。

毛发长出不烦恼 有一天，当你在洗澡之际，忽然发现腋下有那么一两根长长的毛发，是否会吓一跳呢？

也许你会忍住轻微的痛，把它拔掉，但没多久后又长出来，而且愈长愈多。

阴部的情况也是一样，双手拔不尽，春风吹又生。

真是别扭死了！

其实，如果你将它视为如同头上的毛发一样，就不会那么在意它的存在了。

腋毛和阴毛，正如头发的生长，一切都是自然的现象而已，身体成长到一定的阶段，就会自然出现。

一般说来，女孩阴毛长出大约是在12岁左右，而腋毛长出大约在14岁左右，汗腺也于此时活跃起来。

身上毛发的出现，是青春期发育的过程，一切只要正常，没有什么好害羞，或令人担忧的！

胸部的变化 青春乍到，最令少女难堪的，可能是藏也藏不住的胸部变化了。

本来一向都不太去注意的乳房，怎么乳头变得明显而突出，整个乳房也肥大了。

洗澡时，不禁一次又一次的用毛巾去紧勒它，好让它缩回去。

这是没用的！

因为人的体内有一种激素，到了青春期便开始活跃，顺着自然的成长，生理发育也是自然的变化，胸部是女性的第二性征之一，它当然也会有它自然发育的历程，小女孩！

别大惊小怪了。

重要的是，面对身体成长而来的发育历程，生理和心理的调适需要通过各种途径，加以咨询。

刚进入青春期的你，完全不必为胸部的大小太过担心，随着身体各部位的发育，你的乳房自然会发育正常。

乳房是由乳腺和脂肪所构成的。

乳腺能分泌乳汁，脂肪则是保护乳腺的。

人体的乳房大部分是脂肪。

所以，你只要摄取充分的营养，就能增进乳房中的脂肪。

但是，有的少女为了拥有苗条的身材，不顾营养得失，实施节食，这样便妨碍了正常的发育，使乳房也发育得不好。

## <<现代女性生活百科全书>>

### 编辑推荐

《现代女性生活百科全书(超值白金版)》围绕女性的一生,对其提供实用的生活指导,涵盖生理、心理、学习、工作、婚姻、医疗、健美等各个方面,解答女性在各年龄段可能遇到的生活难题,对女性经期、孕产期、更年期等几个关键时期提供特别的关怀和帮助,引导现代女性朋友优质而理性地安排自己的生活,健康、快乐地度过一生。

<<现代女性生活百科全书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>