

<<女人的10大资本>>

图书基本信息

书名：<<女人的10大资本>>

13位ISBN编号：9787502831554

10位ISBN编号：750283155X

出版时间：2007-1

出版时间：地震

作者：凤云

页数：289

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>

<<女人的10大资本>>

内容概要

本书详细地阐述了作为一个新时代的女人，应该怎样创造自己的人生以及充实自己的内心。本书清楚地告诉你女人比男人不同的优势所在，展现了女人成功的独具资本。愿女性读者们通过阅读本书，找到提升自身资本的良方，善于营运你的“女人资本”，开创幸福美满的人生。

<<女人的10大资本>>

书籍目录

第一章 气质资本：婉约女性的成熟风韵 东方女性的体形美 (一)X形体形 (二)V形体形 (三)H形体形 (四)A形体形 服饰的选购：彰显个性女士的气质 (一)根据脸形选择衣领 (二)不同肤色选购衣服 (三)挑选适合你的连衣裙 (四)根据衣服选择发型 (五)根据胸围选择服饰 (六)如何选购内衣 服饰搭配有技巧 (一)时装与化妆品的搭配 (二)上下衣服的合理搭配 (三)让女人展现妩媚的丝巾 穿出风采的柔美女性 (一)娇小身材穿出风采 (二)身材丰满穿出风韵 (三)合理衣着掩盖不完美臀部 (四)特殊场合的穿衣之道

第二章 性感资本：练就魔鬼身材 窈窕淑女完美健身 (一)你做好准备了吗 (二)好的计划让你事半功倍 (三)时尚女性的四季健身运动 曼妙女人塑身法 (一)曼妙女人的标准三围 (二)局部肥胖的原因 (三)不同体形的塑身方案 (四)时尚塑胸法 (五)塑造柔美的腰肢 (六)塑造修长的双腿，做美腿佳人 (七)塑造迷人的玉臂 (八)保持健美身材的禁忌

第三章 美丽资本：做最好的营养师 不同的族群需要不同的营养 (一)上班族 (二)学生族 (三)计算机族 (四)吸烟族 (五)喝酒族 特殊状态的营养 (一)熬夜 (二)生理期 (三)受伤 (四)疲劳 (五)旅游 当身体不适时 (一)失眠，我们的共同烦恼 (二)便秘，难言的苦衷 (三)胃痛，永远的心痛 (四)口臭，交往的最大障碍 (五)感冒 (六)腹泻 身体的营养补充 (一)明亮眼睛的维护 (二)胸围三级跳，饮食很重要 (三)健康洁白的牙齿 (四)让黑头发飘起来

第四章 巧手资本：美味的食物是美好生活的调料 巧妇新入厨房展身手 (一)新炒锅使用前的处理步骤 (二)食物的单位换算 (三)基本刀法 什么是做“饭”？ (一)主食 (二)煎炒蒸炸样样通 我是食肉族 (一)猪肉 (二)牛肉 (三)鱼 (四)鸡 美味的生活 (一)煲汤 (二)做菜的初步热处理 (三)巧手主妇私房菜

第五章 魅力资本：美丽是女人一生的事业 靓丽肌肤诉说美丽 (一)认识我们的皮肤 (二)留住美丽的肌肤 (三)保养从头开始 (四)怎样拥有一张俏丽的脸 (五)塑造你的纤纤玉手 排出体内毒素，成就美丽与性感 (一)体内毒素是什么 (二)对排毒有利和不利的食物 (三)排毒从点滴做起 (四)更深层排毒：肠道水疗 (五)简单实用排毒法

第六章 健康资本：女性的修身秘籍 妙不可言的养生 (一)养生秘诀 (二)女性长寿的秘密 (三)月经期的饮食宜忌 (四)消除烦躁情绪的妙方 (五)抗衰老法 (六)不利于健康的生活方式 身体的信号：疾病早知道 (一)舌头 (二)头部 (三)脸部 (四)耳朵 (五)手部 (六)眼部 (七)粪便 (八)尿 (九)过量的呵欠和叹气 女人应该知道的六个身体问题 (一)何时做妇检 (二)激素水平 (三)白带辨病 (四)哪种避孕方法最好 (五)人流后的营养 (六)更年期提前

第七章 情调资本：温馨的家是幸福的港湾 精明的主妇会买房 (一)理想的户型什么样 (二)买房谈判有技巧 (三)巧购商品房 (四)看房“九招” 美丽的家，美丽的色彩 (一)了解色彩 (二)色彩与性格 (三)实用秘籍 布置我温馨的家 (一)较为流行的家饰风格 (二)客厅 (三)卧室 (四)卫生间 (五)厨房 (六)书房 (七)儿童房

第八章 温情资本：孕育一个新的生命 为新的生命作好准备(怀孕前) (一)怎样生一个健康、聪明的孩子 (二)怀孕前准备 精心呵护肚中的宝贝 (一)日常生活不可忽视 (二)胎教必不可少 (三)孕期疾病的防治 (四)孕期注意事项 分娩及坐月子：好好恢复辛苦的身体 (一)分娩 (二)坐月子 (三)产后常见病的防治 (四)产后饮食 (五)产后锻炼法 新生儿的护理：精心的呵护 (一)新生儿的喂养 (二)新生儿护理禁忌 给你的宝贝打好基础 (一)出生后1~2个月 (二)3~4个月 (三)5~7个月 (四)8~9个月 (五)10~12个月

第九章 快乐资本：营造幸福和谐的家庭 现代夫妻相处的艺术 (一)夫妻相处的真谛 (二)巩固美好幸福的感情 (三)悦夫术 (四)聪明女人的小秘籍 良好的亲子关系 (一)你才是孩子的关键 (二)建立新型亲子关系 (三)如何建立良好的亲子关系 (四)了解与孩子相处的小问题 婆媳关系 (一)怎样去关心公婆 (二)怎样做个好媳妇 (三)生活中的细节 (四)婆媳相处的小秘籍

第十章 精明资本：持家有方、理财有道 理财还需会花钱 (一)花钱有道 (二)花钱的学问 家庭理财计划 (一)计划法 (二)预算法 低风险理财法 (一)储蓄法 (二)投保法 (三)债券法 休闲理财法 (一)娱乐增值法 (二)利用互联网

<<女人的10大资本>>

章节摘录

5. 产生皱纹的坏习惯 在平常生活中, 美丽的女性朋友有诸多自认为良好的习惯, 但实际上, 很多看似好的习惯往往会带来一些不好的后果。

作为健康女人, 应该抛弃这些不良的习惯, 做个清爽健康的女人!

眯眼睛: 在耀眼的阳光下, 有的人习惯眯起眼看东西; 有的人患近视眼不愿戴眼镜, 而把眼睛眯起来看东西, 久而久之, 眼睛周围便布满了小皱纹。

皮笑肉不笑: 有些人笑时只动嘴角。

嘴角上也就有了很多皱纹。

单侧咀嚼食物: 单侧咀嚼食物会使另一侧的牙齿失去正常的咬合关系, 颌骨、颌咀嚼肌、表情肌等缺少生理性功能刺激, 久而久之会使颌骨骨质畸形, 肌肉萎缩, 面部左右不对称。

浓妆过夜: 这是美容的大忌。

化妆品留在脸上过夜。

会阻塞毛孔; 渗入皮肤后, 会造成皮肤损害。

搽粉过多, 会使皮肤变粗糙或出现斑点。

蒙头睡觉: 会使脸部皮肤干燥, 唇部皮肤容易干裂脱皮。

吸烟: 吸烟成瘾者。

可使眼外角皱纹过早地呈现出来。

因为香烟中的尼古丁等有害物质对皮肤毛细血管有破坏作用, 能影响皮肤的血液循环, 造成营养障碍。

加上香烟中的一氧化碳与血红蛋白结合, 降低了血红蛋白的带氧功能, 造成皮肤缺氧。

6. 皮肤美白的秘籍 (1) 尽量避免在上午十点至下午两点出去。

因为一天当中, 这一段时间内阳光中的紫外线最强, 对肌肤的伤害也最大。

所以外出时最好能戴遮阳帽、撑遮阳伞。

戴太阳眼镜、穿长袖衬衫及长裤, 以保护肌肤。

每次暴晒于阳光下, 应使用防晒产品, 而且每隔2~3小时再搽一次。

此外, 要注意的是, 即使在水中一样会被晒伤, 所以喜欢戏水或潜水的朋友。

需使用系数高且具防水效果的防晒品。

(2) 只要从事过户外活动, 无论日晒的程度如何, 回家后应先将全身以按摩的方式冲洗干净。

(3) 降温镇静。

用毛巾包裹冰块冰镇在发红发热的肌肤上减缓燥热不舒服的感觉。

将西瓜皮冰敷在晒红的皮肤上, 因为西瓜皮中含有维生素及水分, 可以镇定湿润皮肤: 芦荟也具有同样的效果。

刮挤出芦荟汁敷在肌肤上有镇定消炎的作用。

又具有凉快清爽功用, 可改善肌肤发红现象。

(4) 水是美容圣品, 早晨醒来空腹喝杯水最有益健康, 在水中加片柠檬, 对肌肤更起美容效果; 晚上就寝前30分钟, 也请喝一杯水, 让细胞吸收水分, 进行晚间美容。

(5) 大量补充维生素C。

多食用新鲜蔬果, 如小黄瓜、草莓、番茄、柑橘等, 它们都含有大量的维生素C, 能帮助黑色素还原, 协助肌肤恢复白皙状态, 也能预防黑斑等症状的发生。

让肌肤散发红润光彩。

(6) 因为室内的光源波长有一些会让皮肤变黑, 因此在使用照明灯具时, 最好避免灯光的直接照射, 这样不但可以护肤, 也可以护眼。

(7) 舒缓紧绷的身心。

长期处于压力之下的肌肤需特别的照顾, 听一些轻松的音乐。

放松紧张的神经。

(8) 远离人工添加剂。

<<女人的10大资本>>

食物中过多的人工添加剂会造成内脏负担，造成黑色素沉着，形成黑斑、雀斑等问题。

(9) 美白从洗脸开始，脸洗得干净，就能省去很多保养的功夫，在美白保养中洗脸更是马虎不得，如果能同时洗去老化角质，不但可以帮助皮肤正常代谢，也可以让之后的美白成分完全吸收，加速美白的效果。

(10) 熬夜也是美白的杀手，一旦熬夜，身体的血液循环变差，代谢黑色素的能力降低，脸部肌肤便会因疲劳而变得更加黯沉，因此保持良好的作息习惯，可以让自己永远保持旺盛的精力。肌肤自然会红润亮泽。

(11) 注意紫外线对肌肤的侵袭，因此宜选用能抵御紫外线的粉底或美白产品。

(12) 尽可能使用同一牌子的美白系列（例如：清洁、调理、滋润或精华素），因为主要成分相同，不但能强化美白功效，而且能避免因混用品牌而导致过敏现象。

(13) 多吃浅色食物如牛奶、鸡蛋等，减轻内脏负担，容易排出黑色素。

(14) 出门前最好不用柠檬敷面。

柠檬、芹菜、黄瓜等蔬菜含有某些成分，在阳光照射下，容易导致皮肤发炎，或是形成色斑。

(15) 湿皮肤避免直接日光浴。

据皮肤专家研究发现，干爽的皮肤能反射92%的阳光。

而湿的肌肤则只可反射62%的阳光。

(16) 按摩不可过频。

每天按摩一次已经足够，每次约5分钟。

按摩过度反而会加速肌肤老化。

甚至产生色斑。

(五) 塑造你的纤纤玉手 1. 手部护理的注意事项 (1) 手部护理要注意的问题。

为了不让洗洁精、漂白剂、厨房化学物品直接接触皮肤而损害皮肤的角质层，引起脱皮和皲裂，在做接触化学物品的家务时务必要戴手套。

戴手套的时间不应过长，一般以15分钟较适宜。

这是因为热水及手部体温会使手部出汗，弄湿手套内部，而使手处于潮湿的环境中，这样自然不能起到呵护手的作用。

为此您必须使手套内保持干燥，每次脱下手套后应晾干。

不要经常使用指甲油，最好隔三五天涂用一次。

让其能自由呼吸。

即使有特殊需要。

至少每周有一两天不涂抹指甲油。

让指甲休息一下。

指甲脆弱可能是因为体内缺乏B族维生素。

B族维生素可抵御香烟、酒精对肌肤的老化作用。

在乳制品、深海鱼油中含有丰富的B族维生素。

此外，谷类食物、猪肉等也含有较多的B族维生素。

适当多摄取一些B族维生素，可使指甲更健康美观。

如果指甲周围甲缘严重干裂，您可将双手浸在温热的橄榄油中，20分钟后拭尽手上的橄榄油，再涂抹护手霜，这样会有意想不到的效果。

手背上有青筋暴出会影响美观。

出现这种情况主要有两大原因，其一是过于消瘦，造成皮下脂肪过少。

使静脉血管显露于皮下组织；其二是经常性做手臂负重活动，为满足手部活动时能量的需求，除手指关节粗大外，手部血管也会相应地变得粗大起来。

平时您可以经常对手进行滋润性保养，而且做手操保养，这将改善已经存在的手背青筋暴出的现象，使手背青筋平缓一些。

手部体毛过多往往发生在少女时代。

这说明您还处在一个比较健康、青春的年纪。

<<女人的10大资本>>

不必有过多忧虑，等年龄靠近中年时，过多的体毛现象会自然改观。

当你有某种需要时，绝对不能用刀刮，否则当体毛再次长出时，会变得更硬、更浓密，这会给你带来许多烦恼。

最好的方法是，用石蜡脱毛法去除体毛，它会在一定的时间内解除您的烦恼。

(2) 怎样选择手的装饰品——戒指。

要注意自己的手指形状。

如果您的手指属于短肥型，最好选戴比较修长的戒指，如花线戒，避免戴单柱圆形的嵌宝戒；如果您的手指修长，那就应选择粗线条的款式，如方戒、揽尖形或者钻戒；如果您的手掌较大，那么您要注意所戴戒指的分量不要过小，否则会使手掌显得更大。

要注意自己的肤色。

手部皮肤白嫩的女士，佩戴任何颜色的戒指，都显得十分漂亮；如果手背肤色偏红时，可选戴珊瑚色或深色红宝石之类的戒指；如果手背肤色偏褐色时，可选戴金戒指，这样显得比较协调而又高雅；如果手背肤色偏黑，可佩戴颜色较深的戒指，如暗褐色或黑色宝石戒指。

戒指的戴法很有讲究，戴在食指上，表示求婚；戴在中指上，表示已在恋爱中；戴在无名指上，表示已订婚或结婚；戴在小指上，则表示独身。

戴戒指一定要遵循这个规则。

结婚戒指，一般选戴纯金、纯银及白金制成的戒指，以表示爱情的纯洁。

<<女人的10大资本>>

编辑推荐

漂亮的女人让人爱一时，资本丰富的女人让人爱一生。

女人资本与资本女人，是一对时髦词语。

成功的女人是懂得怎样好好经营。

最大限度地层示和流露自己的资本，淋漓尽致地发挥资本的作用，用资本和智慧掌控自己的命运，去获取成功，成为幸福一生的赢家。

那么，什么是女人的资本呢？

为了帮助女人挖掘专属于自己的资本，走向成功的殿堂，《女人10大的资本》羊细地阐述了作为一个新时代的女人，应该怎样创造自己的人生以及充实自己的内心。

《女人10大的资本》清楚地告诉你女人比男人不同的优势所在，展现了女人成功的独具资本。

<<女人的10大资本>>

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>