

<<女人如何爱自己>>

图书基本信息

书名：<<女人如何爱自己>>

13位ISBN编号：9787106023089

10位ISBN编号：7106023086

出版时间：2005-6

出版时间：中国电影出版社

作者：王丽

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>

<<女人如何爱自己>>

内容概要

女人心中有条柔柔的绸带，将细腻之感传递着；幸福的女人有着迷人的笑魇，只有爱自己与被人爱的女人，才是完美的女人。

<<女人如何爱自己>>

书籍目录

第一篇 认识自己：奥妙无穷的身体了解女性生殖器官2 女性皮肤细嫩，皮下脂肪丰富，乳房隆起，臀部宽阔等特征是如何形成的？女性为什么会有月经4 对于每个月都来拜访的“好朋友”，是值得你骄傲的。

你应该看重它。

因为它象征了你的身体运作完好。

女性乳房的发育5 身体瘦长的人，乳房就较小平坦；身体矮胖的人，乳房就比较丰满，这与体内脂肪的多少有关吗？女性的内分泌7 雌激素是促进女性生殖器官的发育和保护女性的特征；而孕激素则是有利于女性孕期的生理变化。

女性的白带8 女性的阴道一般比较湿润，经常有少量乳白色类似蛋清一样的液体神秘的处女膜9 处女膜在少女心中总是神神秘秘的。

但从生理角度来看它只不过是人体的一个组织。

女性的身高与发育10 每位少女都渴望自己的身材苗条而匀称，修长而丰满。

常有人为自己过于矮小的身材而痛苦，也有人对自己超众的身高而烦恼。

女孩的身材为什么有高有矮呢？女性的寿命13 女性寿命为什么比男性长呢？专家学者对此作出了一系列的论证。

为何有的女性一直不来月经14 有些少女都16-17岁了，仍迟迟不来月经，她们自然很着急，为什么她们不来月经？有的女性为何无阴毛16 有的女性为何无阴毛？阴毛，是人的第二性生理特征之一。

女性外阴的卫生17 外阴的卫生保健，对于妇女身心健康，是一件不容忽视的大事。

相当一部分滴虫性或真菌性阴道炎都是在游泳或在公共浴池沐浴中传染的。

痛经及其原因19 有的女性也许会觉得奇怪，女性痛经就怎么会与“前列腺素分泌过多”有关，因为前列腺是男性特有的腺体。

白带增多怎么办20 一个健康的妇女可以有一定量的白带，但量的多少在月经周期的不同时期稍有不同。

白带增多是一种病态的前兆吗？经期前紧张综合症21 总感到全身乏力、疲劳、精神抑郁、焦虑、烦躁、神经过敏以致失眠等等。

并对孩子及丈夫发脾气。

外阴瘙痒病因种种22 外阴瘙痒是一种十分恼人而又较为常见的妇科症状，有此症状的妇女常羞于就医。

而自行搔抓、摩擦外阴，或不恰当地局部涂药，企图减轻症状。

爱自己：乳房肿块的自我检查23 无意之中发现自己乳房长了肿块，就感到十分紧张，生怕患了乳腺癌。

确实，乳房长肿块应当提高警惕。

爱自己：关于精神压力与失眠24 “精神压力”这个词语，常常被使用到。

原因不明的头痛、焦虑、食欲不振等，就是精神压力的表现吗？爱自己：预防艾滋病26 艾滋病已成为一种最可怕的瘟疫。

它潜伏期长，发病缓慢，还会传播给性伴侣和子女，危害个人、子女、家庭及社会，受感染者最终难以逃脱早亡的命运。

爱自己：女人要定期健康检查28 中、老年妇女，随着年龄的增加，器官逐渐衰老，疾病就会增多。定期进行健康检查。

对妇女来说，是一项十分重要的工作。

第二篇 美丽常在：魅力无限的“奥秘”魅力加分靠“脸面”——四季护肤30 最美丽的衣裳比不上一身健康的皮肤。

完美的肌肤是女人最大的资本之一。

每一位女性都想拥有细润、光滑、富有光泽和弹性的皮肤。

因此不同季节的精心护理就成为造就完美肌肤的根本。

<<女人如何爱自己>>

"粉"墨人生--根据肤质、肤色选择粉底³² 化妆可以说是我们展现自己青春美貌的一个武器,要化出一个看上去很自然的妆容,上粉底是必不可少的。

按着肌肤的需要来选择适合的粉底,才可拥有完美的底妆。

双眸亮动的妙法³³ 深邃而神采飞扬的美丽眼眸总能发射出女性迷人的光环,可惜不是所有的女人都拥有完美的双眼。

眼部周围的皮肤薄嫩、敏感,在缺水干燥的季节,很容易产生可怕的皱纹。

对于爱美的女性,细微之处的保养可是重中之重哦!打造美鼻³⁵ 美丽的轮廓,每个人都渴望拥有,而五官中最能突出轮廓的,就是鼻。

可惜。

大部分东方脸孔缺乏高挺的鼻梁。

想把鼻子"隆高"一点,可采用打鼻影的方法。

还有一种就是眼下时尚的鼻子整形术。

点燃你的性感双唇³⁷ 什么是时尚而有魅力的双唇,双唇的美为女性增添了多少亦真亦幻的色彩。

细心修饰你的充满诱惑力的双唇吧。

唇在美容化妆中十分重要。

嘴形的变化可以反映一个人的喜怒哀乐,因此,嘴唇的色彩浓淡、形状大小、厚薄程度、端正与否,都直接影响着面部的美感。

美发飘飘的奥秘⁴⁰ 头发是为女人的美丽而长的,当她们立于镜前,看自己是否美丽时总是从"头"开始。

拥有一头别致亮丽的发丝可以衬托出一个女人的美姿,能增添女性动人的光彩。

审度一个女人美不美,也总是先从"头"看起。

避免彩妆伤害⁴⁵ 当脸上出现了形迹可疑的红肿、痘痘、脱皮我们的第一反应就是用错了化妆品。的确,不当的化妆方法或彩妆选择都会给肌肤带来灾难性的后果。

第三篇 美食生活:吃出来的风采吃出美丽与风采⁵⁰ 吃得有营养,就能吃出健康来。

也不用为了保持美好的身材,想吃又不敢吃。

或者尽是吃些热量多的食物,只增加了赘肉而失去了健康。

女性减肥⁵² 每一个现代女性都希望自己有苗条的身材。

然而需要强调一点,苗条并不是瘦,特别是很多城市少女都以瘦为美,一些本来就是体形适中的女孩,也盲目地进行减"肥",非要弄到走起路来轻飘飘,甚至能被风吹倒才是最"佳"状态。

饮食保健养生之道⁵⁷ 凉开水在人们日常生活中是最容易制作的饮料。

当人们脱水的时候,惟有凉白开对细胞的亲和力最大。

能迅速进入脱水细胞,补充其营养。

牛奶的营养价值⁶² 牛奶在食品中是佼佼者,但食用牛奶要讲究科学,否则营养成分不但得不到充分利用,还会对身体带来不利的影响。

酸奶的营养价值⁶⁴ 酸奶与鲜牛奶相比更易于吸收。

它能改善肠内环境。

增强机体的免疫力。

预防与控制肿瘤及心血管病的发病率,起到延年益寿的作用。

豆浆的营养⁶⁵ 豆浆含有丰富的植物蛋白和多种人体必需的营养成分,如氨基酸、钙、铁、维生素¹³等,是男女老幼人人皆宜的优质饮料。

女人维持迷人身段的理想食物⁶⁶ 身材优美的人,慢慢地边吃边欣赏味道。

可以减少空腹感。

观察身材苗条的人。

其用餐总比狼吞虎咽的人花了加倍的时间。

第四篇 智慧无穷:使美丽有质的内涵智慧让女人更美丽⁷⁰ 当女人拥有真正的智慧那么就是她与市井中弄堂间的小聪明小伎俩有质的区别的时候。

智慧就这么样一点点从内心雕琢一个人,塑造一个人。

<<女人如何爱自己>>

女人真正的美来源于气质71 女性真正的美主要在于特有的气质。

气质之美看似无形，实为有形。

气质美在举止上，一举手，一投足，待人接物的风度，皆属此列。

温柔的自信72 自信的女人是温柔的女人，一双眸子里涌动的是比温泉还醉人的脉脉柔情，自信的女人是男人梦中最深的怀想。

做一个快乐的女人73 快乐的女人钱不多，但有的是闲暇、闲情，快乐的女人，首先要做的，就是找到自己最情愿做的和最容易做的事。

成熟的女人最具魅力75 成熟的女人看上去赏心悦目。

她不追求潮流，却能独运匠心穿出个人品位。

她能传达出内心的成熟与丰富，像一杯醇厚的葡萄酒，令人微醺微醉。

坚强的女人更被欣赏76 遇到困难时。

越是坚强的女人，越有一股让人尊敬与心疼的魅力，惟有自己表现得更坚强。

别人才能帮助你。

女性优雅迷人的仪态78 有学识有修养，品格高尚有理想的女性，她的言谈举止是非常自然的，不会流露出一点粗俗，她是富有风趣的，给人的印象难忘，女性这种内在的美，才是永久的美，不会凋谢的美。

第五篇 运动不停：女人健康的源泉正确的健康观及锻炼84 健康是生命的源泉。

没有了健康的身体，生活会变得索然无趣，生命也会变得黯淡而凄惨，甚至使你失去一切热诚和自尊。

适度的运动与休闲85 拥有健康的体魄和悠然的心境，然后再到野外深山、清涧溪流、崖头丛林中去探险游乐、摆脱尘世的喧嚣，做一次心灵彻底放松的大自然之旅，是每一个现代人所向往的浪漫生活。

千姿百态的球类运动86 千姿百态的球类运动和游戏，为人们的休闲方式提供了丰富多彩的内容，无论是哪一种球类运动，都能使人一玩就兴味十足，甚至入迷。

瑜伽：静止等于运动89 柔软如少女的身躯，美丽纤细的腰身，是每个女人的梦想。

安安静静地修身养性，传统而又古老神秘的瑜伽，能让你有意外的收获。

形体雕塑--舍宾91 舍宾一词源于英文SHAN PINC，有形体雕塑之意。

舍宾健身运动起源于俄罗斯，如今已经成为一种深受年轻人欢迎的新型健身活动，靓女们纷纷拥进体育城、健身房练舍宾。

沐浴健身操91 沐浴健美操能增强水对全身肌肤的按摩。

使体表血管扩张。

血液循环加快，肌肤组织营养改善，并能达到消除疲劳，加深睡眠，增强抗病力，保持皮肤健美的作用，对女士尤为适宜。

上班族卧室保健操一92 下班后，我们常常感到腰酸背痛。

只想躺在床上休息？腰肌和背肌的劳损是每个上班族都必须面对的，除了在工作时注意姿势，并时常起身伸展一下外，我们的卧室也可以变成“健身房”。

美胸，提高女人的自信力93 拥有健康的胸部，当然是每个女性心仪的事情。

但是并不是每个女性天生就能生就一副好的健美的胸部。

除了使用广告上宣传的健胸用品外，还有一种绝对安全又有益的方法，那就是做运动。

第六篇 性爱之旅：做个真实的女人最佳结婚年龄96 《婚姻法》规定，男性结婚不能早于22周岁。女性结婚不能早于20周岁。

性爱与婚姻96 年复一年，同样的睡衣，同样的亲吻，同样的谈话内容，连性爱也发展成了一套固定而刻板的形式，在这种令人瞌睡的沉闷局面下，寄望爱情能够日新又新，无异是缘木求鱼。

初夜应有的认识98 女性没有害怕的必要，固然初夜的性交结合都由男性采取主动，但女性也不应毫无反应，或僵直不动，而要在含羞之中以配合动作引导男人来完成。

男女性欲之别99 美满和谐的性生活，是真挚纯洁爱情生活中一种高层次的情感的交融。

女性性信号100 女性往往对于性要求羞于启齿。

<<女人如何爱自己>>

所以，一旦出现了性欲。

常喜欢用含蓄、内向的方式向男性发出信号。

如让他"把门栓上"把窗帘拉上"等，象征性表现和动作则如"眼神"，或在他面前更换内衣，或穿上漂亮的睡衣躺在床上等等。

女性的性敏感区100 女性受刺激最容易引起；中动的身体部分有哪些呢?寻求最佳的体位101 不要把正当的体位变化弄成使对方不舒服或让他看来恶心的动作，这对他来说无异是当头一盆冷水。

性生活时间及频率101一般人性交持续时间为2-15分钟，少数人可达30分钟左右。

而频率呢?感受性高潮102 达到性欲高潮，让我从心理上与另一个人分享甜蜜的爱，双方都能感受到肉体与肉体之间全方位的触摸的温馨和舒畅，几乎是震撼了我的整个肉体 and 整个心灵，像是快感的汹涌。

深沉。

彻底、美妙，令人满足。

夫妻间如何保持性热情104 缺乏性热情这不意味着婚姻走到尽头。

但是，"性期望差异"是一种迹象，提醒夫妇们他们的关系已趋冷漠，是调整的时候了。

性不协调，为什么?106 有些丈夫，经常只顾自己的享乐与妻子做爱，完全不顾妻子的反应，经常自己发泄完了，而把性欲正涨的妻子冷落一旁。

避孕方法种种107 性生活是男女双方心理和生理上的一种共同需求，而性生活又会带来怀孕的可能，使得男女双方产生心理负担，故而，避孕是必不可少的。

第七篇 浪漫情感：永无休止的柔情爱情、友情、亲情110 仅有爱情是不够的，作为一个完整的人生，还必须有婚姻的美满，友情的浓郁。

一个美满的家庭应当有一条完美的情感链条，那就是爱情、亲情、友情。

女人的爱情标准112 女性若说一些很容易拆穿的谎言，表明她对男性已经产生某种程度的好感，并试图向对方表达自己的爱意。

女人的自我陶醉113 自我陶醉型的女人一种是那些长相比较漂亮的女人。

因为长得漂亮，所以自小就听惯了人们的赞美，从学校到社会她们往往到处得宠。

女人对男人所说的"不"114 具有确认意味的"不"，对女性而言，含有稳定的作用。

很多时候，她们所以会说"不"，并不是由衷之言，而只是在满足自己表面上的道德观而已。

当爱成为迷恋116 当女人觉得她需要爱情，好使她感觉生命值得延续下去，并借此维持每天的情绪平衡时，这时对爱的渴求则成为迷恋。

不可取的三角恋爱117 爱情是专一的，不能同时献给两个人，生活中热衷于搞三角恋的人，往往总是见异思迁，发展下去，必然会朝秦暮楚。

喜新厌旧，道德败坏。

恋爱自由决对不是脚踏两只船。

拨开云雾，不做情人118 情人犹如臭豆腐，闻着臭吃着香。

以为只要有了情便不再呼吸凡间的空气，便可以躲在云端里赤裸着身子肆意翱翔，在都市男人与女人心伏不平的态势下，情人是否是一剂治疗感情的毒药?捍卫婚姻--不轻言离婚120 "离婚仅仅是对下面这一事实的确定：某一婚姻已经死亡，它的存在仅仅是一种外表和骗局。

"婚姻期待及调整121 如果说，恋爱如同游戏，可以尽情享受心灵沟通的快乐；那么，结婚就如同生产。

需要负起责任。

需要付出劳动，还要学会合作。

第八篇 追求时尚：女人心中的最爱名牌时装--永恒的诱惑124 当今服饰的变化是令女人们目眩神迷，一是因为人们对事物喜新厌旧的本性在服饰选择上表现得尤为突出，二是众多审美水平和艺术修养甚高的服饰设计师们不断地花样翻新，因此，名牌时装成为女人们永恒的诱惑。

名牌内衣--心底的感觉129 如果没有内衣这样一份全心全意的呵护，那穿在外面的衣服岂非成为无根的招摇?把美丽与舒适的感觉留在心底。

而不是执著于表面的喧嚣，对内衣的思考关键在于她的品牌。

<<女人如何爱自己>>

化妆名品--女人的最爱131 世界顶尖之国际化妆品品牌Lancome(兰蔻)、Estee Lauder(雅诗·兰黛)、Shiseido(资生堂)、SK-II、H2O+水芝澳、Marykay(玫琳凯)、Kanebo(嘉娜宝)、L'Oréal(欧莱雅)、Borghese(贝佳斯)等这些世界知名品牌成为女人们的最爱。

名贵香水--女人的液体钻石134 不知道有没有一个女人能够在这一瓶小小的魔力精灵面前不动心。无数的天地精髓时尚风华钟灵毓秀于这不盈一握之间，幽幽一缕，引领你内心深处奔向永恒的理想国度，这正是香水永恒的魅力所在。

香熏SPA136 香熏美容法是一种融美容、按摩于一体的新式护理方法，它让你听着轻柔悠扬如天籁的音乐，在飘逸着沁人心脾的芳香环境中。

接受专业美容师的护理，最终使你的容颜恢复明媚动人，全身肌肤变得细腻紧实，同时心理压力也得到释放，身心舒畅。

咖啡之情恋138 "我不在家。

就在咖啡馆；不在咖啡馆，就在去咖啡馆的路上。

"咖啡以一种最不招摇张狂的姿态，安安静静地席卷了女人的心。

快乐女人，来泡吧!139 你倦了吗?你受伤了吗?还是你很开心?不管怎样到"吧"里来吧!在这里，你无须掩饰自己，要发泄什么情绪都可以，喝下的是液体，放纵的是心情。

这就是爱泡吧的理由：悲伤得到释放，快乐可以加倍。

读书：感悟人生142 我们终生都不能不学习，很多时候，只要你停下来。

就会有后来者居上，在竞争如此强烈的物质年代里，为什么要做落后者呢? 第九篇 成功无愧：人生无悔的选择在双重角色中做一个好女人146 女性走上社会之后，有了双重角色：职业角色与家庭角色。

这两个角色有时相互限制，只顾一方必然就忽略了另一方，这样就产生了角色冲突。

成功女性的十种心理素质149 成功女人从不找借口。

不怪别人，不怨命运，不为往事彷徨。

她们快乐如天使，并使周围的人受到感染。

最热门的女性职业150 如今，最热门的女性职业为化妆品地区首席代表、保险经纪人、律师、风险投资家、传媒人、心理健康理疗师、星级酒店高级主管、职业经理人(或经纪人)、时尚观察员、职业化妆师。

第十篇 巧手理财：女人的持家之道了解储蓄的种类154 储蓄要有针对性，因为储蓄的情况各不相同，所以了解储蓄的种类，对于存取之方便与获得高利息是很有好处的。

巧定家庭开支155 有的家庭把一个月的收入分成三个阶段，以一句为一个阶段。

在预算中要列出各个开支项目。

说说精明花钱，消费156 生活必需品价格上涨，对需求的影响很小，而对于非生活必需品来说，即使价格轻微上涨，也会引起需求的急剧下降。

人生理财的四个阶段159 个人理财应注意如下四个阶段：探索期、建立期、稳定期、高龄期。

如何制订个人理财计划160 每次你想买东西之前，问一次自己：真的需要这件东西吗?没有了它就不行吗?不同收入家庭的理财161 不同家庭可以适当地每月花一点钱进行彩票消费，但不要抱太大希望，中了奖固然是好，没有中奖也是小注怡情，重要的是调整好心态。

透支不失策162 对不同类型的信用卡来说，允许透支的额度是不同的。

投资股票的五个层次162 跟庄投资的人数很多，他们跑营业部，交流小道消息，经常追涨杀跌，忙得不亦乐乎。

非常充实。

同时，持有这种投资理念，也注定了他们中的大多数是"亏本"的人。

女性投保，把钱花在刀刃上163 买保险对女性而言是非常重要的事，因为保险可以使你无后顾之忧。但你知道该如何把你的保费"用在刀刃"上吗?当家理财的"五招"165 俗话说"当家容易，

理财难"。

一个人如果在日常的生活里，缺乏一种正确的理财观念。

往往会造成家庭资产的无形流失。

<<女人如何爱自己>>

第十一篇 法律维权：保护自己的武器保护妇女的法律法规168 我国现行法律法规中，有许多是明确针对保护妇女合法权益的。

男女平等的权利168 我国宪法规定男女婚姻自由，一夫一妻，夫妻在家庭中地位平等，夫妻双方都有用自己姓名的权利夫妻之间有哪些权利和义务168 夫妻是家庭的基础和核心。

那夫妻之间有哪些权利和义务呢?妇女劳动保护的法律法规170 国家《宪法》、《婚姻法》、《劳动法》等保障了妇女的权益和男性相同，还制定了专门保护妇女劳动权益的法规。

女人受辱后该怎么办170 女人不幸被强奸、受辱后，究竟是揭发好还是不揭发好，揭发以后会不会败坏自己的名声呢?女人在婚姻生活中的权利171 女性完全有权自己选择什么样的未婚男性作为自己的结婚对象，也完全有权与不适合自己的终身伴侣的恋人分手。

强奸妇女为什么要严厉惩罚172 凡是暴力、胁迫或者其他手段强奸妇女的，一般处三年以上十年以下有期徒刑；对情节特别严重的，或者重伤、死亡的，处十年以上有期徒刑或者死刑；对于二人以上强奸罪而共同轮奸的，则从重处罚。

如何理解婚姻自由172 婚姻自由也不是说想结就结，想离就离。

结婚要符合婚姻法规定的条件。

双方自愿离婚要履行什么手续173 在我国历史上双方自愿离婚曾经叫做"和离"或"两愿离婚"。

什么是虐待罪174 虐待罪，是指对共同生活的家庭成员，经常以打骂、冻饿、禁闭、有病不给医治或者强迫过度劳动等方法，从肉体上和精神上进行摧残迫害的恶劣行为。

一方要离婚，另一方不愿离怎么办174 如果夫妻一方提出离婚。

另一方却不愿离，因而产生纠纷该怎么办呢?预防制止家庭暴力175 婚后第一次暴力事件，决不示弱，女人要让对方知道你不可以忍受暴力。

心理虐待是否是家庭暴力176 威胁自杀、不准对方使用电话和拥有金钱、逼问对方行踪、质问孩子是谁的钱怎么花的?这也算家庭暴力吗?遗产与继承176 遗产是公民死亡时遗留的个人合法财产。

<<女人如何爱自己>>

章节摘录

书摘女性之所以使人倾倒，并不完全依靠装饰，这种外在的装饰美，在一刹那间可以给人的印象是极为良好的，可是如果她除了装饰以外就一无所知，学识思想浅薄、反应力迟钝、表隋不诚、说话粗俗，你会感到她一切美丽的外表，只能徒增别人的厌恶。

所以，女性最珍贵的是内在的美，有学识有修养，品格高尚有理想的女性，她的言谈举止是非常自然的，不会流露出一丝粗俗，她是富有风趣的，给人的印象难忘，女性这种内在的美，才是永久的美，不会凋谢的美。

美丽的女性，大自然赐给她好运气，可是她不应该骄傲，因为一个人的青春是有限的。缺乏美丽的女性，也不必自暴自弃，只要从其他方面努力，善处环境，珍视前途，同样可以创造幸福的生活。

世界上有不少伟大、成功的女性，由于她相貌上有了缺憾，以后把她的心志专一集中于事业上，结果她为世人所尊敬。

培养标准女性应具有的仪态风范。

优雅的仪态从生活中表现出来，下面我们从食的仪态、衣的仪态、行的仪态、坐的仪态、以及立的仪态来逐一探讨。

P78

<<女人如何爱自己>>

编辑推荐

无论是职业女性还是家庭妇女，心中都有一条柔柔的绸带，将细腻之感传递着；幸福的女人有着迷人的笑靥，只有爱自己与被人爱的女人，才是完美的女人……本书将从生活的方方面面向您传授如何爱自己的秘诀，女性朋友，不妨来看看，爱人爱孩子先从爱自己开始吧！

<<女人如何爱自己>>

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>