

<<女人必备私房书>>

图书基本信息

书名：<<女人必备私房书>>

13位ISBN编号：9787537536219

10位ISBN编号：753753621X

出版时间：2008-1

出版时间：河北科学技术

作者：陈红玉

页数：535

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>

## <<女人必备私房书>>

### 内容概要

本书以女人的自我修炼为主，通过赢取高回头率、让自己更健康美丽、修炼一种高贵的气质、表现更加迷人的风度、做一个魅力女人、做一个时尚女人，从而打造百变女人味，并进一步探讨女人的身体谁最爱、孕育生命的智慧、如何做一个贤淑的女人、如何做一个成功的女人、女性如何拒绝疾病，告诉女性朋友阳光总在风雨后，生命的意义就在不断的追求与进取中，帮助女性朋友在生活中去发掘自身的美丽与魅力。

本书以通俗优美的语言，为女性朋友指出了一些切实可行并行之有效的办法，让女性朋友在追逐美丽的同时能拥有一种更加迷人的智慧，从而让美丽的力量渗透到生活里的每一个角落。

## &lt;&lt;女人必备私房书&gt;&gt;

## 书籍目录

第1篇 赢取高回头率 美丽女人 女人看重回头率 顾盼生辉最动人 波涛“胸”涌最迷人 女人背后最性感 美丽女人5要素 自信女人 自信是最佳的形象设计师 自信的女人最吸引人 漂亮女人的自信法宝第2篇 让自己更健康美丽 科学营养饮食 女性营养清单 饮食美容的秘诀 皮肤保养的饮食原则 有利于女性肌肤健美的食物 不同类型皮肤的食物选择 几种异常肌肤的食物选择 成年女性的食物美容 美白肌肤的饮食 去除皱纹的饮食 抗皮肤衰老的饮食 美女必须要吃的食物 美丽身材吃出来 良好的生活习惯 培养健康的生活方式 预防亚健康的良方 走出误区才有健康 女性更应关注睡眠健康 放慢节奏更健康 别让咖啡因成为伴侣 夜生活下的健康隐患 运动才有活力 运动健身炫出你的活力 适合女性的健身运动 女性一生的运动方案 健身让女人味十足 时尚健身运动第3篇 修炼一种高贵的气质 气质何来 征服一切靠气质 女人应该拥有的气质 注重气质的修炼 气质让你优雅起来 内在美才是女人美丽的资本 心美,美丽才会持久 做个心理健康的美人 让快乐伴你美丽一生 为美丽而快乐 美好的生活情趣 寻找自己靓丽的焦点 与众不同的好个性 你属于哪一类气质的女性 你是哪种性格的女人 做一个个性美女 用迷人的个性去展示你的魅力 完美形象的3个特质 做一个正直的女人 做个对生活乐观的女人 高贵的气质 从“心”让自己优雅 装扮得体、举止高贵大方 做一个高贵的女人 做一个有品味的女人 做一个有教养的女人 第4篇 表现更加迷人的风度 优美的体态 迷人的仪态 注意自己的形体语言 姿势美让你看上去彬彬有礼 得体的举止 女子社交中应有的礼仪 完善你的公众形象 追求自身形象的整体美 落落大方更迷人 社交场合中的18点禁忌 优雅的风度 风度美没有固定的模式 女人的风度从何而来 注重内外美的结合 美化你的声音 做一个善于聆听的女人 交谈时说话的学问 避免与观点不同的人争论 与男子交往的礼貌和风度 打电话有讲究 访友的一般礼节 素养女人的完美守则第5篇 做一个魅力女人 精心呵护,装扮人生 女性皮肤的特点 学会判定你皮肤的性质 皮肤的日常保养 清洁皮肤的3个要点 不同性质皮肤的保养方法 全身肌肤的全面保养 女性一生不同时期的肌肤保养 面部最基本的护肤化妆品 化妆的基本原则 化妆应注意的问题 怎样才能化好妆 化妆的基本步骤 巧用粉底掩饰缺点 让人更年轻的化妆要点 卸妆的基本步骤 美发护发,神采飞扬 飘逸的秀发 头发类型的自我辨识 干性头发的养护 油性头发的养护 保持头发秀美的方法 科学的洗发方法 不同发质的润发方法 不同发质的护发方法 洗头护发的常见误区 头发枯黄的调护 出现白头发的调护 总是脱落的头发的调护 头皮屑过多的头发的调护 开叉头发的调护 用服装演绎女性的风采 女人要穿出韵味来 选择适合你体形的服饰 选择最适合你肤色的服饰 服装与饰物搭配展现女人味 做个穿着讲究的女人 职业女性要完美“包装”自己第6篇 做一个时尚女人 饰物,女人的精灵 饰品的迷人魅力 锦上添花配饰美 饰物要经常整理与保养 巧戴首饰让你亮起来 细节装饰让你更酷 香水,散发出迷人的气息 选择适合你的香水 喷香水的最佳时间 搽香水的方法 留香持久攻略 不忘时时添香 不妨穿上香水 用美丽铺满人生 怎样呵护你的红唇 美唇护唇的有效方法 用不掉色口红为你添风采 指甲保养的原则 美化指甲的技巧 彩绘指甲更时尚 流行风潮之文眉与绣眉 文眉、绣眉前的注意事项 托高胸罩的诱人魅力 用束裤塑造迷人曲线 给减肥一个理由 美体瘦身好习惯 立竿见影的减肥锻炼操 塑造优美、性感双肩的方法 塑造迷人玉臂的方法 打造完美胸部的方法 让腰肢更纤细的方法 塑造平坦结实的小腹 打造美臀的方法 让你的大腿匀称、修长 塑造小腿标准三围第7篇 百变女人味 温柔 温柔让你更有女人味 女人生来的温柔 似水柔情总动人 浪漫是女人的一种温柔 善解人意是女性温柔的真谛 用女性的温柔经营爱情 撒娇 撒娇的女人爱常在 撒娇让女人味十足 女人撒娇可以千姿百态 撒娇是婚姻的“润滑剂” 女人要学会撒娇 婚后将撒娇进行到底 别将撒娇变成撒野 女人撒娇要分场合 性感 征服男人的女人味 性感让女性更迷人 性感的多种表现形式 每个女人都可以是性感的 做一个性感女人 妩媚 风情女人都妩媚 风情女人的9种特质 用妩媚为你添风情 做一个风情万种的韵味女人 妩媚但不能过于妖艳 婚后多显示女性特征第8篇 女人的身体谁最爱 呵护自己 时尚女性易忽视的健康问题 女性自找来的疾病 有害健康的习惯病 女人一生的7个体检计划 享受性爱 和

## &lt;&lt;女人必备私房书&gt;&gt;

谐性生活令女人更健康 女人性爱9大原则 美满的性生活需要相互沟通 享受高潮 女性巧度“第二蜜月” 性保健操助你提高“性”趣 选择最佳避孕方式 特殊保健 月经期出血过多应留意 月经期卫生不可小觑 月经期需防腹膜炎 月经期饮食 月经期运动 月经期用药 月经期乳房保养 妊娠期乳房保养 哺乳期乳房保养 绝经期的判断法第9篇 孕育生命的智慧 孕期保健 做一个健康的准妈妈 正确对待早孕反应 孕期早保健 合理的睡眠和休息 适量活动促保健 妊娠期性生活保健 日常生活姿势与安全 远离危险工作 远离流感 产后塑身 产褥期保健 产后瘦身计划 产后美腹行动 寻回曼妙的腿和脚 产后美容祛斑 科学育儿 母乳喂养好 适时添加辅食 了解儿童预防接种程序 科学地保护孩子 怎样给孩子量体温 怎样护理发烧的婴儿 怎样护理呼吸道感染的孩子 怎样护理腹泻的孩子 怎样护理患肝炎的孩子 怎样给婴儿服药 抓好幼儿的早期教育 让孩子口齿更伶俐第10篇 做一个贤淑女人 做一个好妻子 用心经营婚姻 让家庭变得更温馨 不要忽视丈夫的情感需要 不要将幸福推开 女人不为外遇所惑 做一个好媳妇 婆媳不和怎么办 妯娌不和怎么办 姑嫂不和怎么办 邻里不和怎么办 做一个好“煮”妇 女人与厨房 当个爱做饭的女人 淘米技术 切洋葱不刺眼的方法 带鱼勿去“鳞” 做鱼不腥的方法 煎鱼不粘锅的技巧 巧除羊肉膻味 煮饺子的学问 煮面条的绝招 做一个好妈妈 怎样当个好妈妈 给孩子创造良好的家庭环境 怎样给孩子讲故事 怎样锻炼孩子的意志 要培养孩子的自尊心 培养孩子的观察力 要激励孩子向往未来 充分利用孩子的求知欲 妈妈同孩子谈话的艺术 形成表扬孩子的习惯 培养孩子坚强的性格 对孩子教育的一致性 密切配合学校教育第11篇 做一个成功女人 快乐工作 做一个职业女性 初涉职场的4大误区 职业女性的必备条件 女性职场生存法则 职业女性与同事相处的艺术 职业女性与上司相处的艺术 追求成功 成功女性应具备的素质 决定女性事业成功的8个细节 成功女性时刻不忘充电 智慧理财 家庭理财10大忠告 家庭节约理财法 掌握家庭开支3原则 家庭理财3分法 应树立正确的投资观 债券、股票巧妙搭配 投资债券的优缺点 科学理财小窍门 保险投资的特点 办理家庭投保的窍门 享受人生 休闲方式的选择 欣赏音乐 吹、拉、弹、唱 跳舞 网上冲浪 休闲性旅游 外出旅游的学问 家庭花卉的选择及养护 宠物饲养的提示第12篇 女性私人医生 疾病自测 现代女性要注意的9种疾病 自我监测妇科病 与丈夫有关的妇科疾病 乳房自查的意义与方法 乳房视诊的内容 乳房触诊的内容 通过月经掌控自己的健康 自测体质小技巧 看面色知5脏疾病 脸上斑点察毛病 看鼻涕识病 闻口气识病 急性阑尾炎发作的“信号” 识小痛防大病 警惕健身时的异常感觉 大便中的疾病信号 展起看疾病 留意指甲发出的健康警告 心理衰老的表现 警惕长期不明原因的“贫血” 女性长期便秘小心子宫癌 疾病防治 经期怪病的自我调治 前庭大腺炎 阴蒂的常见病变 滴虫性阴道炎 真菌性阴道炎 子宫颈炎 宫颈糜烂 慢性宫颈炎 子宫内膜异位症 拒绝性病 在公共场所应防性病 性病患者常见症状 女性淋病 阴道尖锐湿疣 梅毒 艾滋病第13篇 阳光总在风雨后 当爱情触礁以后 女性要学会给自己减压 及早捕捉丈夫的“红灯”信号 丈夫发生婚外情后的对策 冷静对待丈夫外遇 当离婚不可避免 给分居或离婚妇女的几点建议 用法律保护自己 妇女的正当防卫 妇女受辱后该怎么办 丈夫不给生活费怎么办 侵害妇女权益会受到哪些惩罚 妇女最易被侵害的权益有哪些 保护自己的肖像权 保护自己的名誉权 强迫女方恋爱结婚也是犯罪 何谓拐卖妇女罪 哪些侵犯、侮辱妇女的行为构成流氓罪 何谓强奸妇女罪

## <<女人必备私房书>>

### 章节摘录

第1篇 赢取高回头率——女人的选择，男人的目光美丽女人女人看重回头率有这样一则广告：一个垂头丧气的男子走在大街上，一副无精打采的样子，忽然，一位艳丽的女郎从他身旁走过，他似乎被她的美丽惊呆了，头部随着女郎的身影作了180。

旋转，他的脸上渐渐露出笑容，仿佛整个心情都随之愉快起来——却听“砰”的一声，他的脸撞到了电线杆子上。

美丽的女子是大街上的一道风景。

虽然男人喜欢对自己钟情的女孩说，我爱的是你的心而不是你的脸蛋，但无论男人还是女人自己，对于外在形象恐怕是最最看重的。

这个世界对女性是非常苛求的——你必须拥有迷人的外貌，否则得不到上帝的垂青与眷顾。

这句话也许会引起那些长得不算漂亮的女性的不满，但这正是我们要告诉你的：一个人的形象美，并不仅仅指她的脸蛋。

一个女人，不管出现在公共场所，还是私人聚会，只要你拥有一份自信和你所独有的女人风韵，不愁大家不对你行注目礼。

要知道形象美是活的，而不是死的。

有时，一个微笑足以让你魅力无限。

舞蹈演员在舞台上表演轻松欢快的舞蹈时，总会保持“二号微笑”。

所谓“二号微笑”，就是“笑不露齿”，不出声，让人感到脸上挂着笑意即可。

保持“二号微笑”，让人感觉心情愉快。

在公众场合，轻轻的微笑就可以吸引别人的注意，也可使自己及他人心情轻松些，“笑咪咪”的女孩总是拥有高回头率。

顾盼生辉最动人人们常说：眼睛是心灵的窗户。

眼睛是女人最动人的器官，它好比珍贵的宝石，永远闪烁着神奇的灵光。

而一个女人的风韵和神采，也多半集聚在她的眼睛上。

所以，被称为中国绘画之父的晋代大画家顾凯之，尤其注重对女人眼睛的刻画，他的名言是：“传神写照，正在阿睹之中。

”他所说的阿睹，就是指眼睛。

## <<女人必备私房书>>

### 编辑推荐

《女人必备私房书》以通俗优美的语言，为女性朋友指出了一些切实可行并行之有效的办法，让女性朋友在追逐美丽的同时能拥有一种更加迷人的智慧，从而让美丽的力量渗透到生活里的每一个角落。

<<女人必备私房书>>

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>