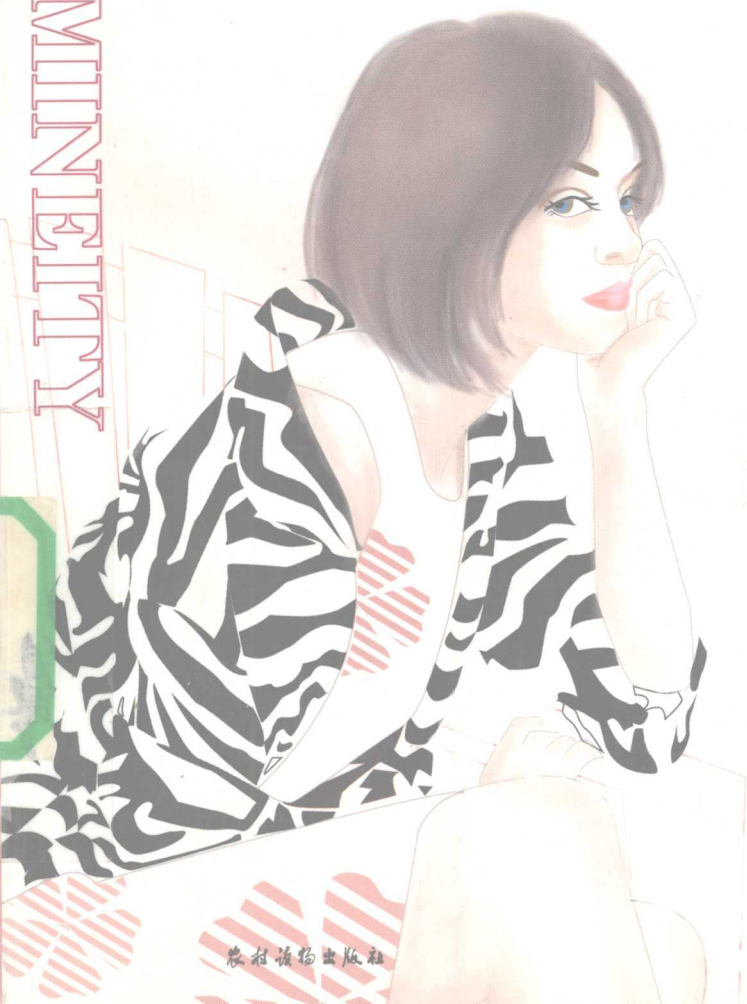


白冬雁等 编著

一千个女人就有一千种味道
无论娇媚 无论纯情
都有其独特的风情
然而它并非与生俱来
一生相随的
女人的味道同女人的身体一样需要呵护
明白如何保鲜自己
就如同活在20岁

保鲜女人味



农村读物出版社

FRESH FEMININITY



保鲜 女人味

白冬雁 阿玉 末日 编著

农村读物出版社

图书在版编目(C I P)数据

保鲜女人味 / 白冬雁等编著. — 北京: 农村读物出版社, 2004.9

(智慧女人)

ISBN 7-5048-4559-0

I. 保... II. 白... III. 女性 - 修养 - 通俗读物

IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 100721 号

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	钟海梅
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	7.5
字 数	150 千
版 次	2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月北京第 1 次印刷
印 数	1~10 000 册
定 价	15.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社印刷发行部调换)

目录

CONTENT.....

成功女人味

办公室里的窈窕宝典 3

小处体现雍容气度 8

巧食留住女人味 14

干练女人也温柔 15招 22

成功女性套装计划 27

目录

目录

CONTENT....

2

纯情女人味

打造纯情美少女 33

飘逸直发，男人心中永远的女孩梦 35

化一个清纯的妆 46

让一双明眸成为纯情亮点 48

造就你纯净白嫩的容颜 51

让清新香味衬托你独有的气质 54

清纯装扮五大法宝 56

明星教你做清纯玉女 59

目录

目录

CONTENT....

3

知人之道 典雅女人味

- 62 设计一个更有“女人味”的家 63
- 101 偷师 PARTY 上的典雅女人 70
- 111 什么书能打造你的优雅气质 78
- 611 做沙拉的女人充满温情 86
- 251 舒适开衫给你柔美女人味 93

目录

目录

CONTENT....

和人文雅典

风情女人味

女为悦己者容 99

呵护你的裸露风情 103

微卷长发的女人味 107

让你更有女人味的烫发花招 111

怎么穿才适合自己的身份 114

增添女人味的服饰花招 117

内衣，让你美得不露声色 119

背后的无限风光 122

举止细节透露风情 126

女人撒娇三大忌 130

目录

目录

CONTENT....

5

和人文质 娇弱女人味

- 为什么男人总注视那个娇小女人 135
- 塑造弱女人的形象 138
- 柔弱性感的身体会说话 140
- 撒娇，没有男人能够抵御 142
- 酒后的女人尤显娇弱 145
- 泪光点点的效果制造 147
- 顾盼横波无敌大法 149
- 美丽声音诱惑他的耳朵 153
- 娇柔女人香 156
- 小动作打造娇弱美女 159
- 娇柔但不露怯 161

目录

目录

CONTENT.....

6

女人味 气质女人味

- 165 你可以不美，但不能没气质 165
- 169 塑造自己的出众气质 169
- 176 简单习惯养出健康气质 176
- 180 气质女人的怡人风度 180
- 184 最具吸引力的女性气质 184
- 186 让自己更显风姿绰约 186
- 189 仅仅站着也能成风景 189
- 193 就这样如沐春风地交谈 193

目录

[CONTENT . . .]

7

性感女人味

女人的乐趣：性感装束 197

诱惑女鞋透露女人味 200

女人抹香十大性感地带 202

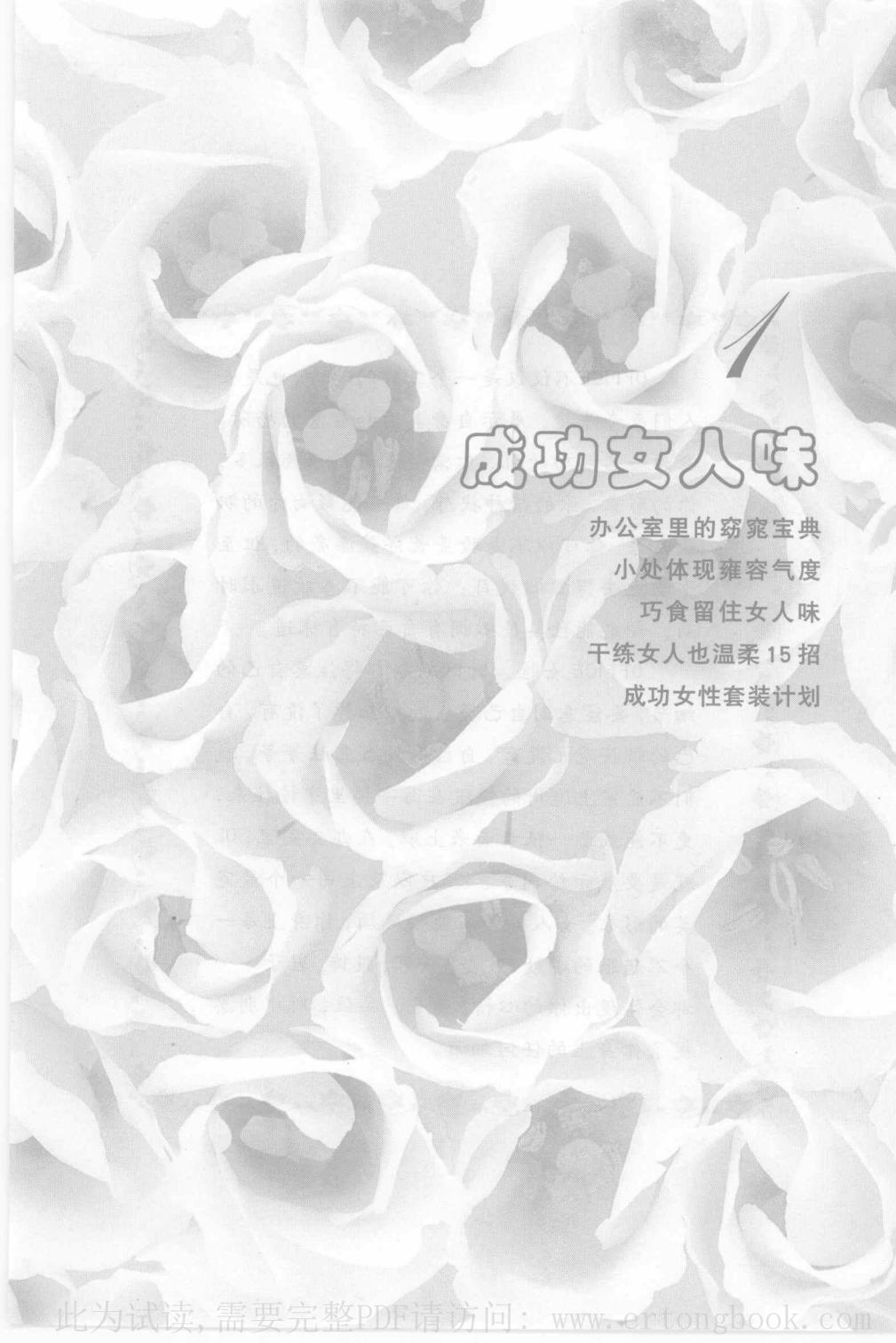
时尚下半身 206

练出十足女人味 209

十分钟，做个丰胸美人 213

做个性感女人的终极招式 216

你是性感女人吗 224



成功女人味

办公室里的窈窕宝典

小处体现雍容气度

巧食留住女人味

干练女人也温柔 15 招

成功女性套装计划

OFFICE不仅仅是一个工作的地方，也是女人们争奇斗艳、展示自身美丽和智慧的场所。身为一名成功的OL，你需要表现得东西很多，你的形象，你的精神状态，都可能影响你的职业生涯。你可以不是脸蛋长得最漂亮的，但至少看上去得赏心悦目；你可能不喜欢追求时尚，却也能独具匠心拥有自己特有味道。

OFFICE女性，时时刻刻都得注意自己的细节，要注意到自己嘴上的口红掉了没有，自己的眼妆花了没有，自己有没有露怯等等。我们不能穿上逛街的便服在写字楼里穿梭往来，更不能戴着一张素面来上班。在办公室里，OL就是要展示给同事、客户以及上司一个最完美的形象。女人就是不能怕麻烦，你身上每一个不起眼的小处，发型、妆容、服饰、鞋子……都会体现出你的心情、身份、品位，所以别忽视了你身上的任何细节。

作 为一名成功女人，没有几个不是一天到晚都忙活在 OFFICE 里的。空闲之时你是不是也时常感到脖子酸了，手腕胀了，身材也走样了。可是工作了一天，已经疲惫不堪了，又懒得下班跑到健身房去，看看镜子中的自己，以往挺拔年轻的体态似乎已渐行渐远了。

❖ OFFICE 一族的常见病 ❖

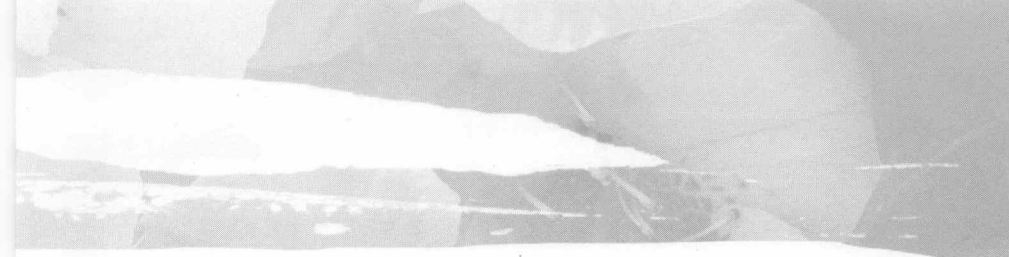
在办公室工作的女性，一天的活动范围很小，经常久坐不动，头处于前屈位，长时间下来，颈部血管会轻度屈曲或受压，以致流向脑部的血流受到限制，造成大脑的氧和营养供应不足，易引起头昏、乏力、失眠、记忆力减退等症状。

而伏案久坐更是在办公室工作的一种写照。长时间伏案久坐，胸部得不到充分扩展，心肺的正常功能得不到很好的发挥，会使患心脏病和肺部疾病的机会增多，动脉粥样硬化、高血压、冠心病更易光顾。久坐，不利于下肢静脉血的回流，会使直肠附近的静脉丛经常淤血，而这也是形成痔疮的根源；久坐还会使腹部肌肉松弛，腹腔血液供应减少，胃肠蠕动减慢，从而各种消化液的分泌也会相应减少，这样一来，食欲不振、腹胀、便秘等疾病就会纷至沓来了，而你的身材也会像鸭梨一样，上窄下宽。



❖ 不为人知的“隐形”操 ❖

其实，如果能忙里偷闲在办公室里做做运动的确是不错的办法，但一般来说，办公室的空间都不算大，在这个狭小的空间里不可能做什么大幅度的肢体运动，想舒展一下筋骨也非易事，况且人来人往的，也不得体。所以，想要拥有苗条健康身体的你，就要在办公室里来个暗渡陈仓，调动一切触手可及的



资源，做些动作幅度小一点、即使在工作时也能活动身体的特殊运动。

1. 抓地运动。

在你读报时，你的双脚是闲着的，可以运动双脚，一边读报一边用双脚不停地抓地，然后不停地旋转双脚以活动踝关节。这能够缓解脑部疲劳，有防治失眠、头痛、眩晕等作用。

2. 手臂运动。

在你打电话时，总会闲出一只手，这时你可以随便拿一个东西，用手握住，上举，沿后脑下落。然后手臂伸向侧面，转动手臂做划圈运动。这种运动可以锻炼上身和臂力。

3. 提肛运动。

对于很多职业女性来说，开会是最难熬的时候。提肛运动，听起来好像不太雅，但你做的时候，却没人知道。在吸气的时候稍稍用力收缩肛门向上提起，呼气时自然放松。这节运动能充分加强骨盆的血液循环。

4. 小腹运动。

当办公室里只有你一个人时，或写公文时，可以把闲着的那只手放在小腹处，不断地轻揉，这样可以充分地活动胃肠，防治便秘和消化不良。

5. 伸展运动。

工作累了，最直接、快速的放松方法就是伸懒腰。建议你在伸懒腰的同时，做做腰部的旋转运动，这样最能减轻疲劳，促进血液循环。

6. 扩胸运动。

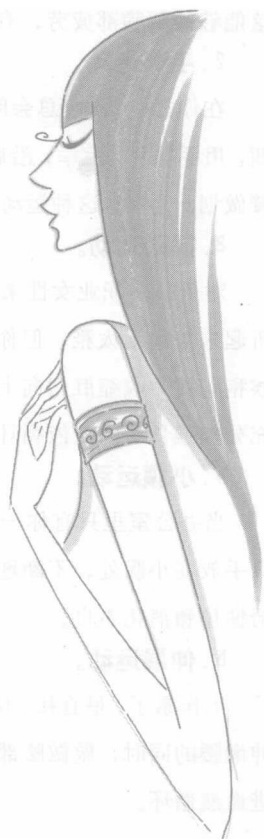
缓慢地用力挺胸，使双肩向后张开，肩胛骨尽量收拢，一分钟内重复做 30~40 次。

❖ 塑造优雅身影的简单办公操 ❖

都市女性由于工作繁忙，往往生活都毫无规律可言，你上一次锻炼是什么时候？是不是连你自己都回忆不起来了。其实平时坚持简单的运动，就能塑造你的优雅身影，而更重要的是增强自己的体质，获得健康。如果你自己拥有一个独立的办公室，不妨隔一两个小时就起来做做运动。

● 迷人的粉肩

找一张高靠背的椅子。端坐椅上，背部紧靠椅背。右手绕过后脑与抬起的左手相握，保持 5 秒钟后换另一侧做同样运动。动作中头部稍向后靠，有助于用力。





拉伸手臂、肩膀，直到感到有紧绷感为止。

●优美的手臂

端坐于椅子上，双脚踏住绳子，双手拉住绳子两端，同时抬起双腿呈水平。提示：臀部不要紧贴椅背，稍向前坐，背部向后斜靠，用前脚掌踩踏绳子，并适当地收短绳子，使抬腿动作更容易完成。

●修长的小腿

左腿向前跨出一小步，右腿向后跨，作弓步状。左手撑于左腿，右手撑于墙上，上身向前倾。身体向前下方做推压，停5秒后上抬还原。双腿迈开做弓步和下压动作时，幅度调整至自己舒适为准，运动时会感到腿部肌肉有拉伸感。

●强韧的膝盖

找一个弹性张力较好的皮球。将其夹在两腿膝盖中间。双肘自然向内弯曲，双手平放于大腿做力的支撑点。靠腿部力量夹紧皮球，停5秒后放松复原。如感到夹紧皮球困难，可将皮球稍向大腿内侧移动。也可用双手的力量辅助动作的完成。

●灵动的玉手

右手握起，用左手前掌抵住。双手用力互相推压，停顿5秒后，交换双手做同样运动。双手做互相推压动作时呈直角并保持用力均匀，同时放松肩部和颈部。