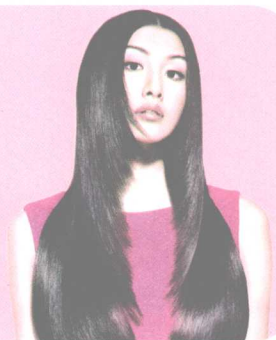


史三八 著 30sui nvren de meili shengjing

# 30岁女人的美丽圣经

女人的魅力有三：一是容貌，二是气质，三是智慧。它们在三十岁女人身上相遇，形成某种高度、某种景观，辉煌、灿烂，然后顺时而过。这是一本教你学会如何善待自己，如何善待自己的皮肤、自己的身体、自己的心情，用自己的修养与才识在众人之中出众的美丽圣经。



# 30岁女人的 美丽圣经

史三八/著



中国画报出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

30岁女人的美丽圣经 / 史三八著. —北京: 中国画报出版社, 2008. 7

ISBN 978-7-80220-317-4

I. 3… II. 史… III. ①女性—保健—基本知识②女性—修养—通俗读物 IV. R173 B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第099681号

## 30岁女人的美丽圣经

---

出版人: 田辉

编 著: 史三八

责任编辑: 张光红

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100044)

电 话: 88417359 (总编室兼传真)、68469781 (发行部)  
88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: [cpph1985@126.com](mailto:cpph1985@126.com)

印 刷: 北京佳信达恒智彩印有限公司

监 印: 敖晔

经 销: 新华书店

开 本: 710毫米×980毫米 1/16

印 张: 16.25

字 数: 153千字

版 次: 2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-317-4

定 价: 36.00元







● 参加《实话实说》节目访谈，与主持人崔永元合影。



● 和北京人艺著名老演员蓝天野在一起。



● 参加北京电视台《北京议事厅》访谈节目。



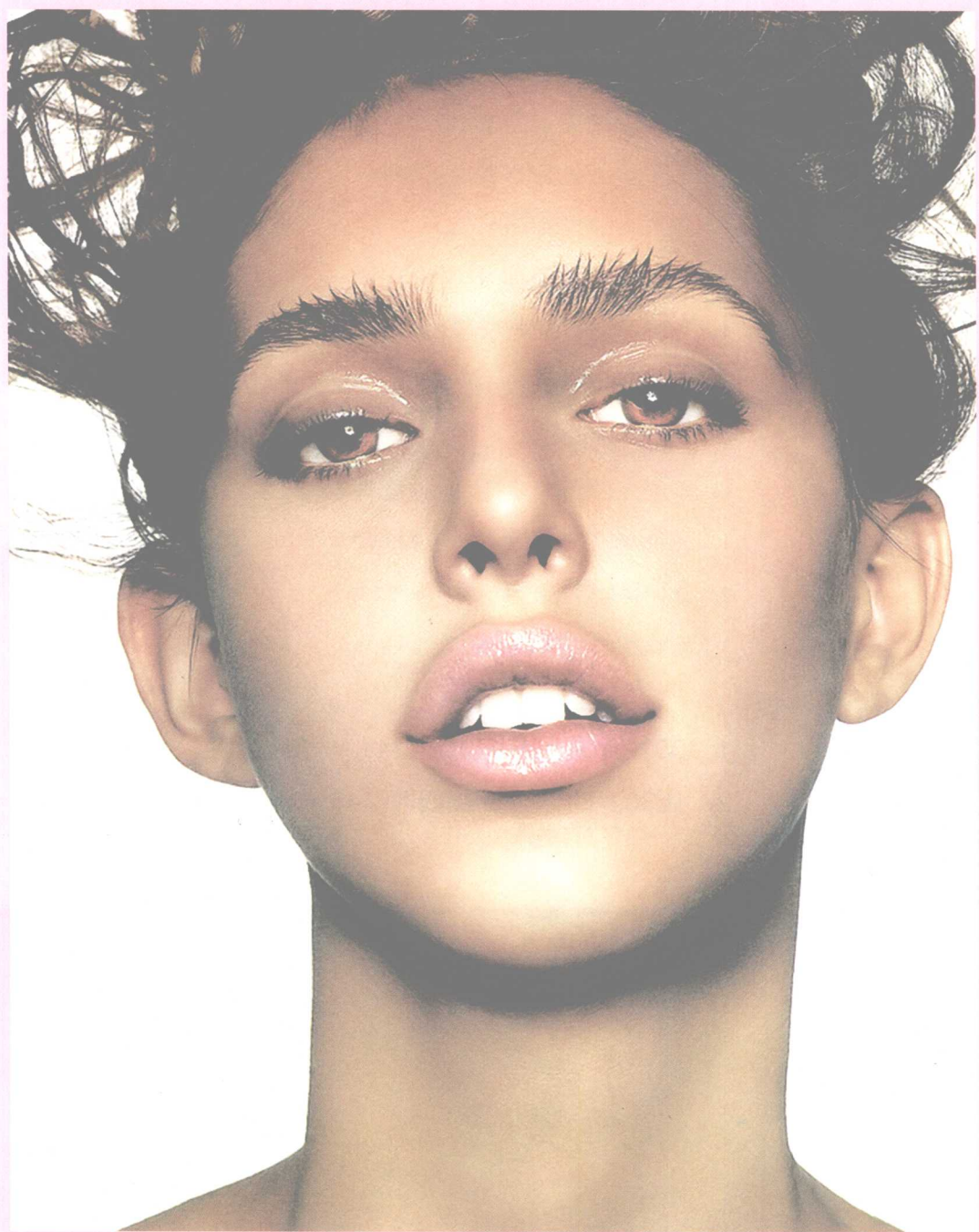
● 与法国著名整形专家合影。



本书分篇对三十岁女人的心理、容颜进行阐释，外修形，内修心。有人说三十岁是女人肌肤保养的一道坎，如果不及时保养，肌肤会老化得很快。比起十几、二十几岁的女生，三十岁的女性皮肤需要更多的营养，保湿、防皱、美白一样都不能少。三十岁的女人一定有经历，有故事，三十岁的女人已不那么靓丽了。但三十岁的女人爱美，懂得生活，工作之余将自己放入这样恬淡的环境，品尝着许多二十岁女子无法取得的静谧，满身透着的精致，迷了这个世界的一隅。

这世间的女人无法都拥有漂亮，但若用心去体会，用心去做，想你一定会成为一个精致美丽的女人。漂亮会随岁月走远，但美丽却会永远与你相伴。







目录 CONTENTS

## 第一篇 美心圣经——从青涩到成熟的雅致风韵



### A 30岁女人的“心灵鸡汤” /2

1. 读书滋养女人的心灵 /2
2. 宽容使女人如此美丽 /3
3. 做个聪明的知性女子 /4

### B 30岁女人的心态——从容淡定/7

1. 放弃就是快乐 /7
2. 从容淡定做自己 /8

### C 30岁女人的事业与婚姻——无为而治的明智选择/10

1. 做个高情商的女人 /10

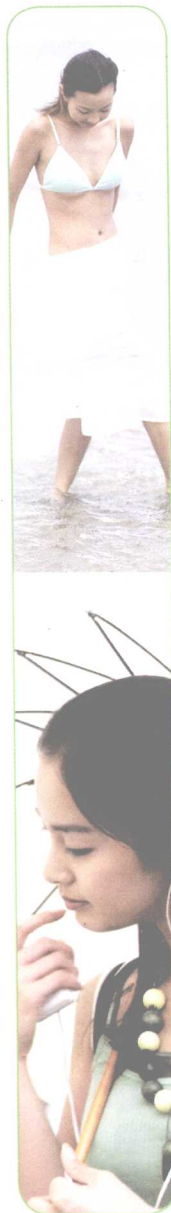
### D 飘在女人身上的丝丝风韵/12

1. 越成熟的女人越撩人 /12
2. 魅力女人的多种面孔 /13
3. 魅力女人的本色是温柔 /19





## 第二篇 美肌圣经——养出来的美丽



### A 温婉水漾女人/24

1. 揭开肌肤水灵的奥秘/24
2. 保湿你做对了吗? /27
3. 空调房的水润对策/32
4. 30岁女人的五大保湿程序/34
5. 领略水润女人的冬季保养秘诀/36
6. 给肌肤喝水的弊利真相/40

### B 莫让阳光抹黑肌肤/44

1. 不要和阳光玩危险游戏/44
2. 防晒要依照个人因素而定/47
3. 你不知道的防晒妙方/49
4. 暴晒后你该做什么/51

### C 岁月了无痕/54

1. 医学方法延缓和消除皱纹/54
2. 美丽女人“吃”掉皱纹/59
3. 巧用方法慢慢抚平鱼尾纹/60

### D 美人无瑕/67

1. 点点面面谈祛斑/67
2. 面部色斑与女性健康/72
3. 精致面孔拒绝斑痕/76
4. 揭密美容师的美白法宝/87



## 第三篇 美妆圣经——浓妆淡抹总相宜



### A 化妆前的必修课/92

1. 不可不知的化妆品基本常识/92
2. 化妆品会引起的不良反应/97

### B 不可不学的化妆技巧/99

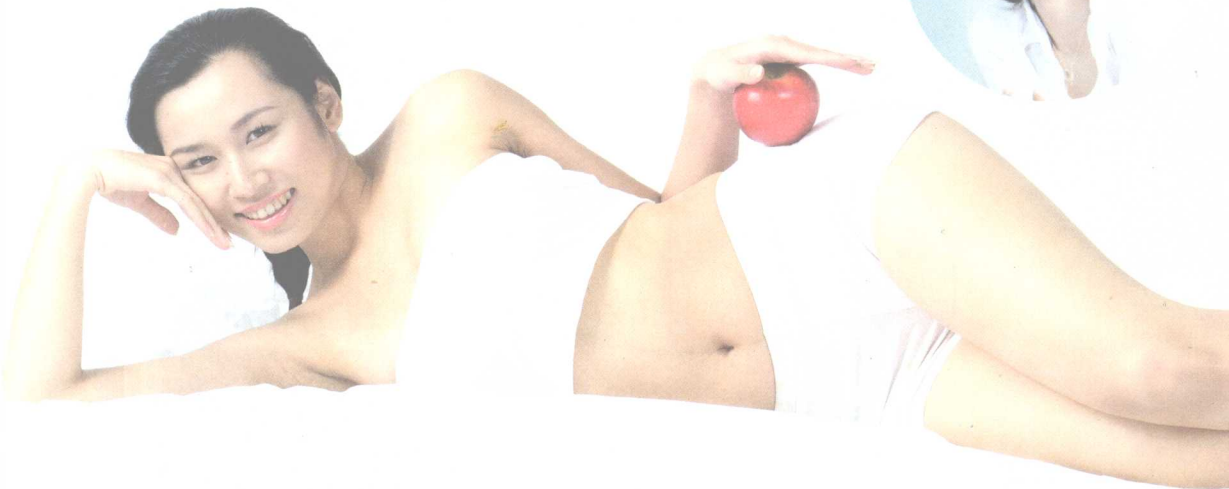
1. 东方女性化妆技巧/99
2. “淡抹”的秘诀/101
3. 妆点你的眼睛/111
4. 场合妆的化妆技巧/120



## 第四篇 美发圣经——青丝如诗，别让秀发落英缤纷



1. 鉴定女人头发的品质标准/132
2. 烦恼丝的烦恼事/137
3. 把问题头发交给食物/141
4. 不同发质保养备忘录/146
5. 头发的四季维护/153





## 第五篇 美食圣经——会吃的女人美到老



1. 让女人在美食中绽放/164
2. 轻松吃出的窈窕身姿/166
3. 想留住美丽，女人要善于把握“食”机/169
4. 做个新鲜的水果美人/170
5. 盛行的另类美容养颜餐/172
6. 美食秘笈留住“女人味”/174
7. 献给办公室女郎的美容茶/176
8. 四款“不老”美食菜单/177



## 第六篇 美体圣经——修炼曼妙身姿



1. 减肥女孩需知的代谢规律/180
2. 吃不胖的秘密，做个掌握卡路里的人/183
3. 怪招奇迹瘦身法/186
4. 塑造修长手臂法/187
5. 凹凸有致丰胸全攻略/188
6. 修饰你的腿部线条/195



## 第七篇 美装圣经——风情约会衣装，“穿”出优雅女人香



### A 与色彩的完美恋情/202

1. 色彩，让女人化蝶而出 /202
2. 东方女性服装配色 /208

### B 不同场合独具魅力/210

1. 不同场合的裙装搭配/210
2. 趣味服装搭配让您在不同场合独具魅力/215
3. 着装的礼仪/220

### C 画龙点睛的饰品让你独领风骚/223

1. 配饰与服装的搭配原则/223
2. 如何搭配手袋让你更出色/233
3. 妩媚围巾实用搭配法则/235



### 附录/240

1. 30岁女人的美丽宝典/241
2. 让30岁的你越变越靓丽/243

### 后记/246



第一篇  
**PART 1**

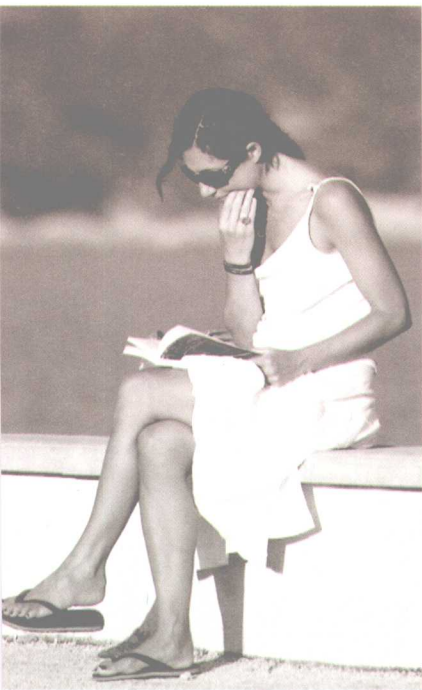
# 美心圣经

——从青涩到成熟的雅致风韵



## 30岁女人的“心灵鸡汤”

### 读书滋养女人的心灵.....✿



张晓梅在《修炼魅力女人》中说，世界有十分美丽，但如果没有女人，将失掉七分色彩；女人有十分美丽，但远离书籍，将失掉七分内蕴。读书的女人会拥有一颗独特的聪慧心灵，有丰富的灵魂体验，于是生活不再惧怕年龄的增长和容颜的衰老，因为知识会让人永远光彩四溢，知识会使人心灵不再空虚。书，不是可望不可及的海市蜃楼，而是在茫茫戈壁中迷失方向后抬头可望的启明星。

读书是一种人生的态度，是生命的追求。读书可以“胸怀卷册天生彩，腹有诗书气自华”。选择适合的时间，沏一杯淡淡的香茶，远离尘世的喧嚣，读一本自己喜欢的书，和书中的主人公同呼吸，和作者进行心灵的交流，心便获得了一种无边的宁静与满足，温情自会在心头悄然弥散开来。用知识去充实自己吧，多一些书卷气，少一些浮躁味，淡泊明志，宁静致远。

书中总能找到令人惊喜的发现，总能产生令人难以释怀的体验和快乐。那些充满灵性的美文佳作、连珠妙语总能给人满口余香之感，使人徜徉其间，流连忘返。

“书卷多情似故人，晨昏忧乐每相亲。”书还像一位温柔体贴又顺从的爱人，始终陪伴在身边，却从不主动打扰你，也不会困在困苦的时候抛弃你。书是身边最得力的顾问，可以不厌其烦地为你提供所需要的知识；书又是良师益友，告诉你很多生活的道理，生命的真谛。生命的无助，因有了书，便得到慰藉。



当然，人因年龄差异、视野不同，读书的感受和体会也不尽相同。就像清朝的张潮在《幽梦影》中所言：“少年读书如隙中窥月，中年读书如庭中望月，老年读书如台上玩月，皆因阅历之浅深所得之浅深耳。”然而，读书让人识其真谛、晓其三昧，从而实现超越。读书，可以让人回归和坚守心灵的家园。读书，无疑是通往心灵深处的捷径。因此，有人把读书比喻成“魂灵的壮游”。读书人所获得的，是一种灵魂的超脱，对生活的透彻领悟与在逆境面前表现出的安详从容。

读书可以颐养性情，有时，所读的书表面看来似乎与从事的专业无关，其实不然，要净化一颗纯净的心灵必须依靠智慧，而汲取智慧最好的方式就是阅读。多读好书，自然会心胸阔大，灵性增长，眼界明亮，思维敏锐，生命豁达。读好书的人，总是保持着年轻的心态，丢却俗气，面目可爱。如若没有书，这世界，这人生，该会是怎样一种不可思议的枯燥和乏味！

## 宽容使女人如此美丽 .....✿

宽容，是一种修养，是通过千百次的忍耐而提升的人格魅力。宽容的女人，心胸宽阔如海，敢于面对人生的惨淡；宽容的女人使自己的生活在平静而从容，如山间的野花，静静地萌芽，生长并绽放。

宽容是一种境界，一种非凡的气度。是对人、对事的包容和接纳，是一种高贵的品质，是精神成熟心灵丰盈的表现。是对别人的释怀，也是对自己的善待。是一门生活的艺术，是看透了社会人生以后所获得的从容、自信和超然的态度。

只有宽容的人，才能把平淡的日子过得丰富多

