



我愛青春不老

用青春的心，妝點青春的身，
讓青春如影隨形，
要青春永遠不老！

黃麗穗



國家圖書館出版品預行編目資料

我愛青春不老 / 黃麗穗 著 ; . -- 初版. -- 臺北市 :
圓神, 2001 [民90]
面 ; 公分. -- (圓神叢書 ; 332)

ISBN 957-607-603-X (平裝)

1.生活指導 2.婦女

177.2

90002507

C913-3 /
47

The Eurasian Publishing Group
圓神出版事業機構
用心與你對話・視野無限寬廣



圓神出版社
Eurasian Press

<http://www.eurasian.com.tw>

圓神叢書 332

我愛青春不老

作者／黃麗穗

發行人／曹又方

社長／李敏勇

主編／林淑萍

出版者／圓神出版社有限公司

地址／台北市南京東路四段50號6F之1

電話／(02) 2579-6600・2579-8800・2570-3939

傳真／(02) 2579-0338・2577-3220・2570-3636

郵撥帳號／18598712 圓神出版社有限公司

責任編輯／林淑萍

美術編輯／蘇玉娟

校對／黃麗穗・林淑萍

法律顧問／圓神出版事業機構法律顧問 詹文凱律師

印刷／祥峯印刷廠

2001年4月初版

2001年4月2刷

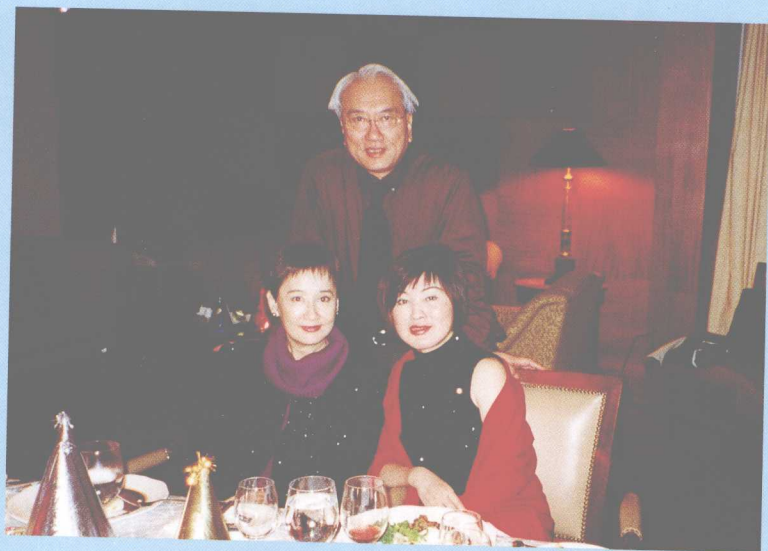
定價 220 元

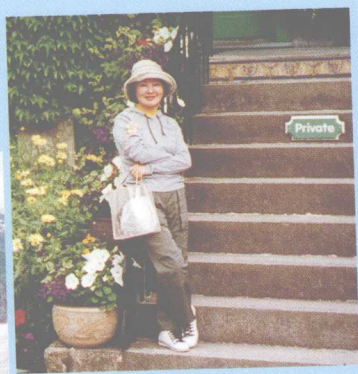
ISBN 957-607-603-X

版權所有・翻印必究

◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換

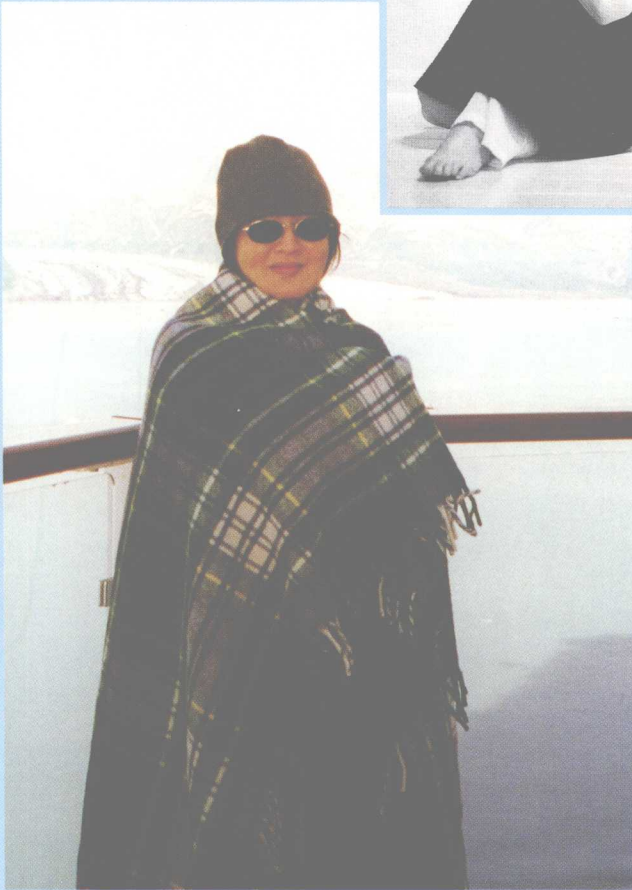
Printed in Taiwan

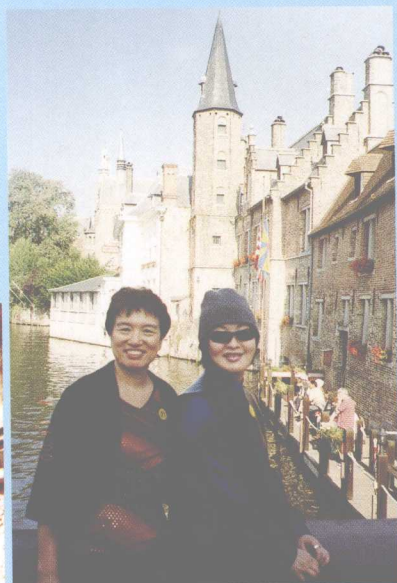


















我愛青春不老

黃麗穗

目序

青春的心永遠不老

前幾年有一回參加喜宴，出來接待我的是朋友的兒子，當他引我一路走向桌位時，不知情的旁人竟對著他嚷：

「××，你女朋友啊？真不賴！」

想不到我身邊這位小生，臉色陡變，萬分不悅的說：

「她是我阿姨！」小子可不情願淪為我的同輩。

當下，我真成了燙手山芋。年紀這回事，還真現實。說是說「千卿底事」，卻莫名其妙讓別人受了窘。

在外演講，我通常不太避諱年齡。老實說，最享受莫過答案揭曉的那一刻，台下所發出的驚嘆聲，再沒有什麼比衆人訝異的表情更令我快樂的了。

問題是，如果換個場景：陪著外子出席應酬，卻又怕他忙不迭的向大家宣布：「別看我老婆這樣，她已經×歲了！」

唉！那種感覺，我不得不承認，自以爲是的坦然，其實還是很脆弱。

年紀這回事，說不說，怎麼說，對誰說，我到底是在意的。

抓住青春的尾巴！誰不想？女人所以將年齡視爲祕密，實在是因為茲事體大。太多的價值觀，都建構在年齡上。想比實際年齡看起來青春，是既健康、又富生命力的心態。只要不致走火入魔、不殘害身體，我但願每個女人都是不多的少奶奶！

最怕的莫過於自我安慰和放棄，坐視自己的老醜而不顧。哀莫大於心

死，妳說是吧？！

所以，在這本書裡，我鼓勵妳從心出發，改變了觀念和思想，才能以快樂、自然的心情追求青春。而在日常生活中，我們來養生、保健。健康的身心，絕對是青春的根源。

我的確看來比實際年齡年輕，但我從不忘記自己的日課——自自然然、健健康康的愛美、愛青春，不管從精神、生理、心理方面。

我們都是：不老的少奶奶，我們都愛青春不老。

