

读完这本书
让你人美心宽气质美
惊艳所有人的
目光

每日一叮咛你都听到了吗？



林欣屏◎编著

写给女人的 365个叮咛

成为完美女人并不是奢侈的梦想，
只要你付出努力，随时注意修正和培养，每天改变一点点，
不久的将来就会成为连自己都惊讶的完美女人！

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社



写给女人的 365个叮咛

林欣屏◎编著

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

写给女人的365个叮咛 / 林欣屏著. — 南京: 凤凰出版社, 2010.3

ISBN 978-7-80729-706-2

I. ①写… II. ①林… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第046486号

本书经上海青山文化传播有限公司正式授权凤凰出版社出版中文简体字版。
非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。

书 名 写给女人的365个叮咛

编 著 林欣屏

责任编辑 张延安

制 作  000
TEL 13146 633701

出版发行 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社

出 品 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷 时嘉印刷有限公司 (廊坊市广阳区白家务办事处田古营村)

开 本 880×1230毫米 1/32

印 张 10.75

字 数 203千字

版 次 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-80729-706-2

定 价 23.00元

(凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)

前言

一个女人可以生得不漂亮，但是一定要活得漂亮。无论什么时候，渊博的知识、良好的修养、文明的举止、优雅的谈吐、博大的胸怀，以及一颗充满爱的心灵，一定可以让你活得足够漂亮，哪怕你本身长得并不漂亮。活得漂亮，就是活出一种精神、一种品位、一份至真至性的精彩。一个人只要不自弃，相信没有谁可以阻碍你进步。完美女人到底是什么样的呢？无瑕疵的“完美”只存在于我们的幻想，但是任何一个女人都可以让自己变得尽善尽美，因为“完美”是相对的，不是吗？

让我来每日叮咛你，让身为女人的你尽善尽美吧！

1

January

- 1日：完美女人开篇语
- 2日：完美女人，要靠后天培养
- 3日：从鼻子开始恋爱
- 4日：守住你完美的家庭
- 5日：完美女人的价值是金钱无法比拟的
- 6日：学会“喂饱”自己
- 7日：你有“蓝颜知己”吗？
- 8日：手帕交必不可少
- 9日：生活需要兴趣来支撑
- 10日：平等的视角永远是爱情持久的平台
- 11日：你会爱自己吗？
- 12日：享受爱情而不是作践自己
- 13日：“有距离”的甜言蜜语
- 14日：验证爱人妙方
- 15日：做白色的“罂粟”
- 16日：不要逼他到全无退路
- 17日：不要只爱他对你的好
- 18日：最后的怀抱
- 19日：享受花的美好
- 20日：在冬季里做个漂亮的女人

21日: 冬日养颜妙方
22日: 做个幽默的女人
23日: 铿锵玫瑰之美
24日: 享受 DIY
25日: 星座女人专辑(一)
26日: 星座女人专辑(二)
27日: 星座女人专辑(三)
28日: 星座女人专辑(四)
29日: 星座女人专辑(五)
30日: 星座女人专辑(六)
31日: 星座女人专辑(七)

2

February

1日: 粉底大投资
2日: 今天成双结对吧
3日: 让自己香得怡人(一)
4日: 让自己香得怡人(二)
5日: 美腿是这样“吃”成的
6日: 美腿是这样练成的(一)
7日: 美腿是这样练成的(二)
8日: 完美女人养颜食谱之——木瓜牛奶
9日: 让肌肤在晚间自由呼吸

- 10日：让肌肤在晚间尽情呼吸
- 11日：让肌肤在晚间随便呼吸
- 12日：让你的乳房靓、坚、美起来
- 13日：动“手”美胸法
- 14日：情人节的由来
- 15日：完美女人养颜食谱之——银耳炖木瓜
- 16日：今天DIY一个“凌乱马尾”出门吧
- 17日：春节——安静的思考
- 18日：美妙的站姿
- 19日：眼神的表达力
- 20日：避免尴尬的持续美丽
- 21日：优雅的坐姿
- 22日：完美女人养颜食谱之——木瓜莲子乳
- 23日：美胸按摩方案
- 24日：冬日里呵护身体的功臣——双脚
- 25日：在女人身上寻找音符
- 26日：女人、镜子与岁月
- 27日：冬季洗浴四大忌
- 28日：冬季里让你唇红齿白

3

March

- 1日：小小地吃醋是完美女人必备的

- 2日: 冬天里一对红宝石耳坠给你热度
- 3日: 自己做个菜吧——教你做个醉鸡
- 4日: 早点你吃什么?
- 5日: 完美女人的美德
- 6日: 靓丽毛衣新概念
- 7日: 接电话的礼仪
- 8日: 自己的节日怎么过?
- 9日: 购物
- 10日: 春季护肤系列——护唇
- 11日: 春季护肤系列——护眼周皮肤
- 12日: 春季护肤系列——花浴美容(一)
- 13日: 春季护肤系列——花浴美容(二)
- 14日: 春季护肤系列——花浴美容(三)
- 15日: 春季护肤系列——紧急救护敏感症
- 16日: 今天布置家吧
- 17日: 春季护肤大纲
- 18日: 最新护肤概念: 防晒 + 保湿
- 19日: 春季护肤有选择
- 20日: 轻度去角质, 让肌肤绽放光彩
- 21日: 发丝一缕缔造千面魅力
- 22日: 十一种值得女人爱的男人(一)
- 23日: 十一种值得女人爱的男人(二)

4

April

24日：十一种值得女人爱的男人(三)

25日：十一种值得女人爱的男人(四)

26日：完美女人范本推荐

27日：他最乐意成为你的职场顾问

28日：他最乐意成为你的旅行指南

29日：他最乐意成为你的爱情备胎

30日：他最乐意成为你的电脑工程师

31日：他最乐意成为你的高科技产品说明书

1日：男人讨厌这些

礼仪月

2日：礼仪课堂之——搭乘轿车的礼仪

3日：礼仪课堂之——访客礼仪

4日：礼仪课堂之——待客礼仪

5日：礼仪课堂之——电话礼仪

6日：礼仪课堂之——名片礼仪

7日：礼仪课堂之——寒暄的礼仪

8日：礼仪课堂之——问候的礼仪

9日：礼仪课堂之——握手礼仪

10日：礼仪课堂之——参加音乐会及演出的礼仪

11日：礼仪课堂之——正式着装礼仪

- 12日: 礼仪课堂之——日常着装礼仪
- 13日: 礼仪课堂之——家庭礼仪
- 14日: 礼仪课堂之——恋爱礼仪
- 15日: 礼仪课堂之——通信礼仪
- 16日: 礼仪课堂之——办公室礼仪
- 17日: 礼仪课堂之——客户礼仪
- 18日: 礼仪课堂之——女性对女性的礼仪
- 19日: 礼仪课堂之——中餐礼仪
- 20日: 礼仪课堂之——西餐礼仪
- 21日: 礼仪课堂之——宴会礼仪
- 22日: 礼仪课堂之——礼品礼仪
- 23日: 曼妙的步伐与仪态
- 24日: 合理利用交际空间
- 25日: 说话的基本要求
- 26日: 基本交际用语
- 27日: 女性的基本仪容
- 28日: 赞美的艺术
- 29日: 倾听的艺术
- 30日: 礼仪课堂考试

5

May

- 1日: 完美的假日由劳动开始

五一旅行周

2日——到耶路撒冷体味“救赎”

3日：到 Romanee Cont的葡萄园“酿制”自己

4日：到巴黎阅读艺术

5日：到东京筑地鱼市感受“生活鲜味”

6日：行程中不要太过劳累

7日：母亲节提醒

8日：母亲节的由来

9日：色彩的温柔

10日：追求早春时尚之——层叠式霓裳 可爱派浪漫

11日：追求早春时尚之——轻柔丝绸提早上身

12日：追求早春时尚之——内衣和花边 一点就够

13日：追求早春时尚之——柔媚的色彩 让恋爱的感觉提升

14日：女人与丝巾纠缠

15日：别忘了保护你细嫩的手腕

16日：塑造纤纤玉足

17日：塑造纤纤玉足之——护脚五部曲（一）

18日：塑造纤纤玉足之——护脚五部曲（二）

19日：涂甲油小窍门

20日：巧用修甲小工具

21日：为双脚挑双合适的鞋

6

June

- 22日: 巧妙的遮掩, 完美的呈现
- 23日: 让自己黑得帅气美丽
- 24日: 如果你真的不希望自己黑, 那就这么办
- 25日: 五月阳光运动女孩——塑身计划运动篇(一)
- 26日: 五月阳光运动女孩——塑身计划运动篇(二)
- 27日: 各司其责的健身运动(一)
- 28日: 各司其责的健身运动(二)
- 29日: 把肌肤刷得像绸缎一样
- 30日: 网络女人——女人心灵的另一扇窗
- 31日: 做个读书的女人

- 1日: 谁说我不能过儿童节
- 2日: 腮红变脸法
- 3日: 对皮肤下菜
- 4日: 护发霜 DIY
- 5日: 瘦脸体操
- 6日: 什么样的男人值得爱
- 7日: 穿高跟凉鞋
- 8日: 牛仔裤贴身穿
- 9日: 不可眼大无神
- 10日: 向日葵——勇敢的爱

11日: 爱心粽
12日: 粉底打出精致小脸蛋
13日: 为父亲节作好准备
14日: 救急 救急(一)
15日: 救急 救急(二)
16日: 救急 救急(三)
17日: 给男人足够的自信
18日: 矫饰丰胸法
19日: 秀发不要美过头
20日: 动动你的嘴
21日: 女人七大忌
22日: 屁屁也要做脸
23日: 菠萝益处多
24日: 放弃眉笔吧
25日: 化妆品保存禁忌
26日: 自制美容水果(一)
27日: 自制美容水果(二)
28日: 同居是大事勿草率
29日: 喝水减肥法
30日: 内衣也精致



July

- 1日: 画出精致媚眼
- 2日: 重色轻友还是重友轻色
- 3日: 挑选最恰当的一种玫瑰
- 4日: 让炫色的头发长久亮丽
- 5日: 营养饮食 + 充足饮水 = 亮发美女
- 6日: 兰花飘香客厅
- 7日: 鲜奶要谨慎保存
- 8日: 将尴尬变成性感
- 9日: 遇到帅哥别忙放电
- 10日: 选择属于你的粉底
- 11日: 免费瘦脸
- 12日: 遮盖讨厌的痘痘
- 13日: 淑女盘
- 14日: 小心翼翼理秀发
- 15日: 不要当他的妈妈
- 16日: 护肤品聪明擦
- 17日: 如何控油
- 18日: 完美体态标准
- 19日: 冷冻菠菜大餐
- 20日: 皮肤也有心情起伏
- 21日: 在男欢女爱中避免被动
- 22日: 色拉美容法

23日：去死皮十大法宝(一)

24日：去死皮十大法宝(二)

25日：去死皮十大法宝(三)

26日：去死皮十大法宝(四)

27日：爱他也不能忘了自己

28日：水果去角质

29日：三分钟指甲油快干法

30日：咖啡也减肥

31日：烦人的疹子拜拜了



August

1日：玫瑰滋养

2日：自制亮发神秘配方

3日：俏媳妇也别忙见公婆

4日：光与色的流转

5日：播种美白(一)

6日：播种美白(二)

7日：播种美白(三)

8日：锁紧男人心

9日：超速工作妆

10日：白领女性的装饰禁忌

11日：塑造臀部曲线

12日: 闲情度过不能出门的周末
13日: 夏日彩妆要防晒
14日: 给秀发做发膜
15日: 芍药传情
16日: 不要在公交车站等待凯迪拉克
17日: 塑腰内衣很缤纷
18日: 盐巴按摩法
19日: 腿粗照样穿裙子
20日: 如何辨认护肤品是否过期
21日: 别被光彩夺目的男人刺伤了眼睛
22日: 着装禁忌
23日: 除毛百分百(一)
24日: 除毛百分百(二)
25日: 除毛百分百(三)
26日: 莫让眼镜遮盖你的美丽
27日: 简单制作紧贴肌肤的粉底
28日: 暗示暧昧的花
29日: 吃出完美胸形
30日: 银装生活
31日: 不要迷恋成熟男人

9

September

1日：开学的日子的启示

2日：随时丰胸

3日：一吹一梳有学问

4日：眼尾上扬最妩媚

5日：Office牛仔女郎

6日：热炫彩初秋

7日：秋日皮肤保鲜

8日：补妆 100分

9日：为餐厅编织美丽

10日：让他的老师认可你

11日：保持化妆用具清洁

12日：防止皮肤瘙痒

13日：轻薄上衣随身点缀

14日：温馨中秋

15日：挑选一款最炫的风衣

16日：刷出好脸色

17日：别逼他重色轻友

18日：纯色情节

19日：精致眼线

20日：洗脸的学问

21日：你的房间真的干净了吗？（一）

22日：你的房间真的干净了吗？（二）