

中国第一本明星辣妈的时尚宝典

FASHION
BEAUTY
时尚虹颜
Ewong
翁虹



中信出版社·CHINACITICPRESS

FASHION
BEAUTY

时尚虹颜

Ewong

翁虹

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

时尚虹颜 / 翁虹著. —北京: 中信出版社, 2010.4

ISBN 978-7-5086-1927-9

I. 时… II. 翁… III. 女性—生活—通俗读物 IV. Z228.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第027352号

时尚虹颜

SHISHANG HONG YAN

著 者: 翁 虹

策 划 者: 中信出版社策划中心

亿面 (北京) 文化传媒有限公司

装帧设计: 柒月装帧设计

出 版 者: 中信出版股份有限公司 (北京市朝阳区和平里十三区35号煤炭大厦 邮编100013)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 北京国彩印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/24 印 张: 9.25 字 数: 100千字

版 次: 2010年4月第1版 印 次: 2010年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-1927-9/G·378

定 价: 35.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。 服务热线: 010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com



Contents 目录

序 007

Chapter1

产后瘦身四部曲——肥妈咪变身苗条妹 017

瘦身一部曲：减肥观念对对碰 022

瘦身二部曲：科学营养来补充 029

瘦身三部曲：按摩带来好活力 033

瘦身四部曲：窈窕妈咪大变身 039

Chapter2

最美的“虹”颜时光——四季保养，你坚持了吗？ 053

春暖花开——对症不安定型肌肤 056

烈日炎炎——美白防晒一步到位 064

秋风乍起——过渡季排毒计划书 068

冬日恋歌——干燥气候有计可“湿” 071



Chapter3

美食厨房新煮义——虹式私房菜大起底	083
婆媳关系缓和计，最讨公婆欢心的餐点	088
温馨世界二人游，献给老公的美味料理	092
养眼baby营养餐，让宝宝眼睛像水晶般明亮	093
现代新鲜好“煮”妇，美丽容颜吃出来	099

Chapter4

小女子，大智慧——做个聪明“笨”女人	105
女人不易做	108
舞台人生	112
何不珍惜眼前人	119
即使生活再平淡，也有精致玲珑心	123
呵护自己，从心做起	127
女明星真正的保养术	131
你不理财，财不理你	135
幸福是一碗馄饨的温暖	139

Chapter5

爱情方程式——恋爱靠机会，婚姻靠智慧	143
老公是我的经纪人	146
“中美大战”的和解公约	150
“亲爱的，咱们婚姻存折里还剩多少钱？”	155
速食男女	158
陪对方做喜欢的事情	161
好老公是夸出来的	162

Chapter6

非常辣妈育女经——水晶宝宝HOW ARE YOU	171
暴力儿童的爱心表达式	175
智力餐桌大考验	178
小水晶，大忽悠	183
“Crystal, no!”	184
宝贝儿吃醋了	186
半路杀出个程咬金阿姨	188
亲子街拍达人课	191

Chapter7

心灵养护秘籍——慈善成就美丽人生	201
最有意义的结婚周年庆	205
10元钱毁掉的人生	208
孝心好男儿，真情耀中华	210
震撼心灵的四川之旅	213
大眼娃娃，放飞儿童希望	217

Preface

序



女人的心事，都写在脸上。

幸福乐观满足的女人，脸上总是容光焕发；操劳悲伤抱怨的女人，脸上一直写着疲惫和烦恼。

生命有长有短，活得精彩还是平庸，取决于她自己选择用什么样的心态去面对生活。

女人的一生，都在不断地修炼自己。20岁，女人如初放花朵，明媚执着；30岁，女人如流淌的小河，奔放成熟；40岁，女人如山中红叶，睿智优雅。每个人都有一个属于自己的舞台，我们既是自己的导演，又是演员。台上有泪水有笑声，有平静也有起伏。我就像那个舞者，在看别人“表演”的同时，也演绎着自己的人生。如今，我从20走过30，来到40之不惑了。在人生的舞台上，我不断地成长，也曾经历过青涩的叛逆。到现在，经过时间的沉淀，我豁然开朗，只是这过程犹如坐过山车般，迂回曲折，却又充满刺激。

在粤语当中，“女”和“累”字的发音很相似。因此，广东有句俗话说：“好就系女人，唔好就系累人。”意思是一个身心健康、聪明的女人，会让自己活得开心，同时也能将幸福感染身边的人。而成天唠唠叨叨、庸人自扰的女人，不仅会因为各种琐事自寻烦恼，也会让身边的人困扰不已、身心疲惫。常常听到人们说：“我容易吗？”的确，做人不容易，做女人更不容易，做好女人更是难上加难。但是，难，并不代表不可能，把心态调整好、摆在正确的位置，其实幸福唾手可得。

出道以来，我一直都断断续续地写些东西。现在有了博客，这更是我抒发和释放内心世界的好平台。我习惯于记录一些生活中的点点滴滴，尤其是那些值得高兴的事，几年下来回头再来看它们，这些记忆都会被幸福填满，我也会不自觉地流露出发自内心的笑意。后来，经常来我博客做客的朋友越来越多，其中以女性朋友居多。她们经常会跟我提出关于女人在生活中遇到的各式各样的问题，也会跟我分享她们的经历、心得、幸福，甚至困惑与忧伤。我经常会坐在电脑前回复她们的留言到深夜，就像朋友般地相互倾诉。可由于时间和篇幅的

原因，一直未能尽兴。直到有一天，老公对我说：“你何不写一本书呢？把她们想了解的，你自己想说的，统统都写下来。”在他的支持和鼓励下，我终于决定好好写一本真正属于每个女人、帮助每个女人、体贴每个女人的一本书。

事业的拼搏，时光的流逝，养育子女的责任，上天给现代女人的压力太多，但同时也给了女人超强的抗压能力。

女人在社会中演绎着不同的角色：女儿、妻子、母亲、职场女性……男人永远希望自己的另一半上得厅堂，下得厨房，能赚钱能烧饭，最好还能永远保持年轻美丽与新鲜感。但正因为你是女人，一种比男人更脆弱却更有生命力的生物，所以你应该更懂得爱自己，尊重自己。女人永远是完整的一个个体，不能因为有了另一半，而丢掉自己的那一半。走过二十的青春岁月，经历三十的盛放年华，来到四十的醇厚时光，女人不应该像凋谢的玫瑰花、隔夜龙井茶，而应该如一杯醇香的红酒，有着年轻时无法拥有的韵味。那不仅仅是外表的吸引力，而是从内在透露出的那种由岁月历练沉淀而来的优雅和智慧的魅力。

从执笔开始，中间经历了拍戏、生病等各种状况，最后经过大半年的时间，这过程也像怀孕一样，终于看到自己另一个“孩子”出生，见到“她”呱呱坠地，让我百感交集。这里包含着我个人人生经历中所遇到的，所思考的，所获得的。我想，这也是对我这些年来最好的总结。

这一路走来，我希望用自身的故事经历、心得和经验，和大家一起分享和交流。在这七个章节里，我认真写下了自己这些年来的生活、感情、工作上遇到的困惑，也有一些我用来解决各种难题的小妙招，希望能给大家一些启发。

这本书也饱含了公司同仁的辛苦付出和朋友们的帮助。我要特别感谢我的经纪公司——亿面传媒的同仁们，以及亿面视觉，你们为这本书奔波劳碌地工作，让我非常感动！感谢我众多演艺同行们及前辈们的宝贵意见，并为我作推荐！同时，我也要特别感谢我的先生刘伦浩。作为这本书的策划人和项目统筹，他给予了我精神和工作上的全面支持，感谢他的监督与鞭策！希望这本凝聚众多人心血的《时尚虹颜》，能为正在阅读的你所喜欢。

相信我，爱自己、爱家人，把你潜在的天赋和才能发挥出来，在生活中只要你善用智慧，每个女人都可以成为一位名副其实的“时尚虹颜”。

Preface

靳羽西：著名传媒人、时尚权威
保养是女人必须面对的话题，保养心灵与保养外貌同样意义重大，打开这本书，收获翁虹幸福和快乐的保养心得！通过学习和行动，你也可以变得更美、更健康、更有魅力！



赵雅芝：东方时尚优雅典范，不老女神
和翁虹认识超过10年了。她是一个很用功很努力的女孩。很早以前就已经听说她不仅人漂亮，还很能做家务，烧菜是一把好手，很意外。现在她结婚了，在事业方面她依然努力，同时还将家庭经营得很好，祝福她在事业和生活上取得更多更好的成绩。

斯琴高娃：当代表演艺术家。曾获金鸡奖、百花奖及香港电影金像奖等多项影后
翁妹如花似玉俏红颜，腾云驾雾滴雨撒人间。
翁妹品格高尚披虹彩，艺坛群中博才受人赞！



靳羽西
10年三月才完成



靳羽西
Yee Yee Si

叶童·香港金像奖影后，实力演员

认识翁虹很久了，她很漂亮，是我们香港的亚洲小姐冠军。她人也很好，很真诚。以前翁虹是学跳舞的，但是有一次却意外受伤，差点瘫痪在床，她却用自己坚强的意志力站起来，非常的了不起。现在她也经过了人生角色的转换，已经成为一个宝宝的妈妈。相信她的人生经历能透过这本书给女性朋友一些启发。

la
叶童



李湘·知名主持人、电影人

一开始认识翁虹时，她的漂亮容貌和好身材给我留下了深刻的印象，但没有想到，她其实也是一个非常懂得生活的人。她的幸福不是凭空而来，而是通过自己的努力和顽强得来的。相信她也有很多心得和经验和大家在这本书里分享，并且能给女人们一些帮助和指引。

邓萃雯·深受内地观众喜爱的香港演员，
2010年度视后殊荣获得者

想成为一个自信、永远青春的女人吗？
你就要看翁虹这本《时尚虹颜》啦！

看翁虹就知道，她有不老的秘密，我肯定也要看看！



陶虹：著名影视演员，美丽的明星妈妈

翁虹是一个热情活泼的女孩，也是一个优美漂亮的女人。每个女人都会经过长大、结婚、生子的过程，我和她现在都处于当妈妈的阶段，所以能想象出，她在这么忙的状态下还能写出第二本书，这是很了不起的。而且，处于这个阶段的女性也非常需要和大家分享心情和心得，相信你能从翁虹这本书中找到你需要的。



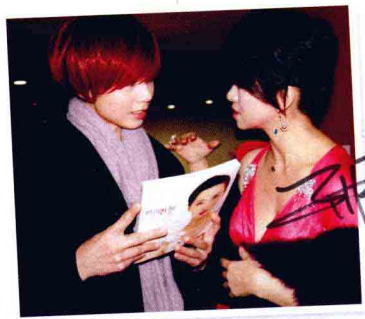
张梓琳：亚洲第一位世界小姐冠军

大家都知道虹姐是一个非常漂亮的女人，她也有着非常幸福的家庭，老公很帅气，宝宝也特别可爱。这本书里向大家介绍了如何成为时尚辣妈，这是很多女性都渴望知道的秘密。如果将来有一天，我要做妈妈了，肯定也会向虹姐来讨教经验。因为她做了妈妈以后，越来越漂亮了！



闫妮：风情影后。当代实力演员
《时尚虹颜》，让你更美更自信！

孙莉：著名影视剧演员
很开心虹姐以这么快的速度又出了她个人的第二本书。因为我们的职业关系，她把自己的工作、事业、家庭的方方面面都放在这本书里呈现给大家。大家一定要看哦！



秦岚：内地风尚影视明星

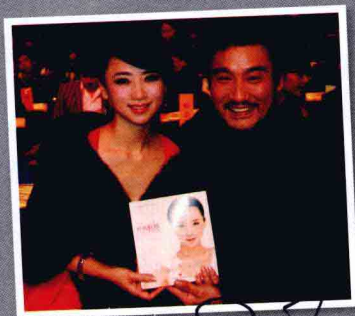
《时尚虹颜》是一本让你得到成功的事业、幸福的家庭以及不老容颜的时尚宝典。
《时尚虹颜》，不容错过！虹姐，恭喜你。

姚晨：当红影视剧演员，微博女王

《时尚虹颜》，教你如何做一個时尚的「五好女人」！



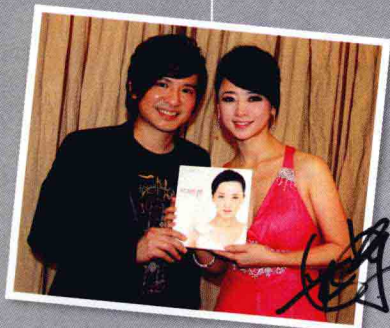
陈可辛：著名香港导演、编剧、制片人
《时尚虹颜》，教你做个「五好女人」！



梁家辉：多项电影奖项影帝，香港电影代表人物
我认识这位「虹颜」已经很久了，没想到她还会写书。
要给你心爱的人买一本《时尚虹颜》，
你将会变成世界上最幸福的男人！相信我！

叶世荣：著名歌手，Beyond鼓手

认识翁虹这么久了，我到现在也不敢相信她是一个有两岁女儿的妈妈，她一直以来都是那么青春美丽，真的佩服！她把秘诀都写在这本书中，带给所有的朋友！希望她的书能够大卖！



2010.1.10.

陈紫函：著名青年演员

我认识翁虹姐已经很多年了，现在看到她能够出书，我觉得特别兴奋。做女人，一定要看《时尚虹颜》，只有这样才能让你更多地了解女人的魅力。祝贺她！



Handwritten signature of Chen Zihuan.

陈楚生：著名歌手

女人一定要看《时尚虹颜》，因为这会让你更有魅力。男人一定要买《时尚虹颜》，因为这会让爱你的人更爱你。



Handwritten signature of Chen Bosheng.

叶一茜：著名歌手、主持人

虹姐为这本书注入了很多的心血，对于每个人来说，这都是一本千呼万唤始出来的好书。这本书积聚了虹姐在生活、事业和家庭上的心得体会，她在这里有很多美容瘦身甚至育儿的宝贵经验和大家分享，都值得我们学习。希望爱美、爱家庭、爱生活的你一定别错过！



Handwritten signature of Ye Yiqian.

罗嘉良，苏岩夫妇：影视圈伉俪
想要像她一样漂亮，一样开心，就要看这本书哦！对于做妈妈的人来说，更适合看这本书。到底里面有些什么秘密呢？看完你就知道啦！



董洁：中国著名影视剧演员

《时尚虹颜》让美丽的女人更美更自信，你会在书中找到翁虹的独家秘方哦！

潘粤明：中国著名影视剧演员
给你最心爱的人买一本翁虹的《时尚虹颜》吧，
你将成为最幸福的男人。



秦海璐：著名影视剧演员，多项电影奖项获得者，歌手

很高兴我的好朋友MOMO要出书了。如果你想不老，你要看这本书。
因为不老美女不仅要有时尚的外表，心也要更年轻，更时尚。
《时尚虹颜》教你如何做。



