

陈浩宏 ● 编著

正能量使你更美丽

活力自然美

UOLI ZIRANMEI
NENGLIANG MEIRONG QIAOJIAREN

能量美容俏佳人

人体的活力，就是能量，如果更充[]人就会更健康、更美丽

- 心灵充满活力，形象更美；心灵充满活力，更有魅力！
- 拥有经过锻炼而活力充沛的身体，是多么幸运的事情！
- 得体的着装让女人不但美丽动人，而且充满自信且心情愉悦，于是感觉生命旅程和整个世界也更加美丽起来！
- 在生态和谐、温馨舒适的环境里，我们的身心都会充满活力，自内而外会洋溢着健康与美丽！

上海科学技术出版社

陈浩宏 ● 编著



活力自然美

能量美容俏佳人

LIU ZIRANMEI
NENGLIANG MEIRONG QIAOJIAREN



内 容 提 要

本书展现了能量美容的前沿理论与技术,从全面增强细胞、机体及精神活力的角度,系统而生动地介绍了能量美容的主要观念、技术、产品、仪器、方法与原理的研究及知识要点。

本书内容丰富,包括身心灵活力与美容,能量休整、能量运动、能量食品、能量药物、能量波与美容的关系,以及芳香美容、排毒美容、按摩美容、针灸美容、衣着美容、环境美容等,同时介绍了美容食疗,能量美容在皮肤、身材、头发护理、手足护理及损容性疾病方面的运用。

本书适合所有关心美容的人,尤其可作为爱美女士的自我调养指导,并可作为美容领域工作者和美容教育课程的参考教材。

图书在版编目(CIP)数据

活力自然美——能量美容俏佳人/陈浩宏编著. —上海:上海科学技术出版社,2013.1
ISBN 978-7-5478-1614-1

I. ① 活… II. ① 陈… III. ① 美容-基本知识
IV. ① TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 310013 号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销
南京展望文化发展有限公司排版
上海书刊印刷有限公司印刷
开本: 787×1092 1/16 印张: 14.25 插页: 2
字数: 250 千字
2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5478-1614-1/TS·107
定价: 29.80 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换

前言

梦中醒来,举目所及,看到了许多东西:乳白色的小桌子,黑色的电视机,窗台上的一盆红花,窗外的青山碧水……在我们周围,在宇宙之间,充满着有形的东西,可以统称为“物质”。世界是物质的。

也许一万年以后,小桌子被一推就粉碎了,电视机的画面上不再有唱歌跳舞,花谢了,树老了,沧海变桑田。于是,我们相信“物质是运动的”。

那么,物质真的在运动吗?让我们看看小桌子、花和那台电视机,好像并没有动?不要只看表象,万物都是由分子、原子组成的,原子还有原子核(带正电荷)和核外电子(带负电荷),还有比原子核更小的东西——质子、中子、核外电子,科学家将它们统称为量子。朋友们,量子是非常微小的颗粒,那么它是静止的还是运动的?当然是运动的。既然是运动着的量子,自然会产生一种波——量子波!所以,表面上静止的物质世界,从微观的量子世界看,既是微粒,又是运动着的量子波,我们称之为波粒二象性。

伸出你的手,将它靠近木质的桌面但不要触碰,你会有一种感觉;如果把桌子的材料换成铁质的,你的手靠近铁桌的表面,感觉还会一样吗?再者,如果把桌子的材料换成金质的,你的手靠近金桌的表面,感觉还会一样吗?当然不,因为万物都有自己特有的量子波。

物质内在的量子每时每刻都有着微小的运动变化,虽然短时间内观察其外观并没有明显感觉,但经过日积月累,就呈现沧海桑田。比如邻家2岁的小男孩,如果每天看到,就很难发觉有什么变化,但当出差半年回来时,偶然看一眼,可能就会感叹那个小男孩怎么突然变得那么高。原来,他每天都在变化成长哦!

既然世界是物质的,物质是运动的,那么运动着的物质是否有能量呢?当然!物质运动的活力,我们称为能量,英语表达是 energy。

那么,物质的能量与什么因素有关系呢?科学大师爱因斯坦提出了一个著名的公式:

$$E = MC^2 (\text{能量} = \text{质量} \times \text{光速的平方})$$



宇宙万物都在运动着,因而皆具有能量。物质的能量(E)与运动速度(从广阔的宇宙看,以光速 C 表达)的平方成正比,也与物质的质量(M)成正比。物质的运动活力越强,即能量越大,对周围物质的影响力就越大。

人体在运动吗?当然!人体由细胞组成,而细胞由分子、原子、量子组成。从微观的量子世界看,人体每时每刻都在运动变化。你相信吗?当你躺在床上看小说(如《红楼梦》)时,表面上看似没动,但身体里面却在不断运动变化。人体运动的状态(表现为新陈代谢的活力)与健康有关系吗?那是当然的!

人体的活力就是能量,如果更充沛、更和谐、更平衡,则人就会更健康、更美丽。除了有形的身体外,我们的心灵、精神,尽管是无形的,是否也在运动变化呢?是否也需要新陈代谢呢?是否也有活力状态呢?那是当然的、更重要的,因为心灵的活力状态直接影响着我们身体的神经系统和内分泌系统,进而又会广泛影响我们的消化、循环、呼吸、泌尿、生殖、感觉及运动系统,因而全面影响我们整个身体的活力状态。

活力,是能量医学与能量美容关注的核心理念。例如,我们大脑细胞的活力更好,则记忆力更好,思维更清晰;皮肤细胞的活力更好,则皮肤会更有光泽、更干净滋润。我们心灵的活力越好,则我们才更容易接受新观念、学习新知识、抛弃过时的东西,也才更能精神抖擞并愉快地生活。

一个充满身心“活力”的人,其“免疫力”(现代西医的核心理念)一定更强,“正气”(传统中医的核心理念)一定更充沛,所以,促进健康美丽的原理是相通的。

活力状态好的标志,是充沛、和谐、平衡。一个人、一只狗、一只小猫咪、一棵树,与一张办公桌、一扇铁窗、一把铁锤、一支激光笔有什么区别呢?前者拥有生命,是活着的!既然是活着的,就会有消耗,要维持良好的活力状态,就需要补充,所以一个人每天要吃三顿饭——身体素质再好的人,如果饿上三天,活力就不好了,人不吃饭不行,能量充沛才有动力。那么,一天三顿饭多麻烦,并成一顿吃好不好?那也是不科学的,消耗多少补充多少才和谐。我们体内的肝、心、脾、肺、肾,虽各司其职,却需要和谐配合,和谐产生效率。一个人的免疫力如果低下,则容易得各种病;但免疫力过强也不好,又会得自身免疫性疾病。所以缺了平衡也不行,平衡产生稳定。

既然理解了身心活力与健康美容的密切关系,我们再引入两个新观念:正能量和负能量。什么是正能量呢?凡是有益于身心活力使其更充沛、更和谐、更平衡的要素,就称为正能量;反之,则称为负能量。比如,某位教师讲课时间长了感到口渴,喝了一口水,这口水对其身体活力是有益的,就是补充了正能量。如果在酒足饭饱之后,被逼迫再喝一碗水,这碗水对其身体活力是有害的,就称为负能量。又例如,一个对人生消极的人,觉得人在世界上赤条条来去,没什么意义;我们可以与

其谈心：生命就是一个过程，只要这个过程丰富多彩、充满趣味与快乐，就有意义；应该量力而为、乐观进取。这种谈心在一定程度上会增强这个消极的人的心灵活力，我们称之为正能量。

健康是美丽的前提，美丽是健康的极致。增进美丽，也就是美容，与健康一样是一项系统工程。本书首次从身心活力的角度，系统讨论了增进美丽(美容)的实用要素，包括身心灵活力、能量休整、能量运动、能量食品、能量药物、能量波、芳香精油、排毒、按摩、耳针、衣着、环境与美容的关系，以及能量美容在嫩白皮肤、窈窕身材、养护毛发、细腻手足等方面的应用。

本人编写的《健康“心”境界：能量医学防治慢性病》面世后受到令人感动的广泛欢迎，并令人欣慰地为指导不少慢性病患者康复作出了特有贡献。本书着眼于指导处于健康状态的人如何变得更美，与侧重于探讨慢性病防治的前书可以说是姐妹篇，互为弥补。芳香美容、排毒美容、衣着美容与能量美容的应用为新的视角，其余各章内容亦为从能量美容角度出发的新思考。可以分属于不同章的内容，依据主要特点和以照顾整本书避免内容重复而安排，语言力求生动易懂，以便于能量美容观念、知识、技术的普及。但因为本人学习与思考都有待深入，尤其是因为健康讲学和慢性病防治工作的忙碌，时间有限，书中不足之处良多，敬希读者批评指正，以有助于再版时改进。

对于美，女人天生更敏感且更渴望，所以本书主要针对女性朋友；而男人和女人当然有许多共性，所以，书中许多内容同样值得男性欣赏。

爱美之心，人皆有之！身心充满活力的人，自然是最美的。愿本书的出版对于帮助爱美人士更潇洒地走好人生路，作出有益的贡献！



目 录

第一章 身心灵活力与美容	1
一、身体活力与美容	1
二、心灵活力与美容	3
三、情爱活力与美容	11
第二章 能量休整与美容	17
一、睡眠养颜	17
二、音乐美容	23
三、能量书画与养生美容	25
第三章 能量运动与美容	27
一、运动与健美	27
二、八段锦	29
三、走路与慢跑	30
四、常做健胸操,身材更挺拔	33
五、游泳锻炼,成为美人鱼	35
第四章 能量食品与美容	37
一、茶饮美容	37
二、酒与美容	38
三、能量整水与美容	44
四、美容食疗精华	48
五、食物美容产品选介	52
第五章 能量药物与美容	64
一、细胞食物美容	64



二、顺势疗法美容	68
第六章 能量波与美容	97
一、天然水晶与玉石	97
二、光量子能量芯片	99
第七章 芳香美容	104
一、美容且芳香	104
二、芳香美容常用精油	112
第八章 排毒美容	119
一、毒害知多少	119
二、排毒有妙法	121
三、食物排毒	123
四、沐浴排毒	128
五、排毒美颜妙方	130
六、排毒产品选介	132
第九章 按摩与美容	134
一、美容按摩概述	134
二、美容按摩的常用手法	136
三、美容保健按摩	138
四、常用美容穴位按摩	140
第十章 耳针美容	146
一、耳与脏腑经络的联系	146
二、耳穴的分布规律及耳全息穴定位图	147
三、常用美容耳穴的定位和主治	147
四、耳针美容的选穴要点	151
五、耳针美容操作方法及注意事项	151
第十一章 衣着美容	154
一、大方得体,飞扬韵味	154
二、色不在多,和谐则美	157

三、鞋帽搭配,讲究品味	159
第十二章 环境与美容	162
一、花草绿化	162
二、远离辐射	164
三、温馨环境	168
第十三章 能量美容应用	175
一、嫩白皮肤	175
二、窈窕身材	193
三、养护毛发	203
四、细腻手足	207
参考文献	212
附 录	214
一、部分能量美容机构及其主要研究	214
二、《健康“心”境界——能量医学防治慢性病》简介	216
后记	218

CATALOGUE

Preface	1
Chapter 1 Vitality of Body, Spirit and Beauty	1
Chapter 2 Resting and Beauty	17
Chapter 3 Energetic Sports and Beauty	27
Chapter 4 Energetic Food and Beauty	37
Chapter 5 Energetic Drugs and Beauty	64
Chapter 6 Energetic Wave and Beauty	97
Chapter 7 Aromatherapy and Beauty	104
Chapter 8 Detox and Beauty	119
Chapter 9 Massage and Beauty	134
Chapter 10 Auricular Needling and Beauty	146
Chapter 11 Clothing and Beauty	154
Chapter 12 Environmental Science and Beauty	162
Chapter 13 The Application of Energetic Cosmetology	175
References	212
Appendix	214
Postscript	218

第一章 身心灵活力与美容

一、身体活力与美容

拥有经过调养锻炼而活力充沛的身体,是多么幸运的事情!

活力充沛的身体,充满美的魅力,令人羡慕。

◆ 李连杰的英姿

国际功夫巨星李连杰,11岁(1974年)即荣获全国武术比赛少年组冠军,1975~1979年连续获得五届全国武术比赛冠军,主演电影《少林寺》轰动全球,“黄飞鸿系列”开创了新派武侠电影风潮,在中国香港、中国大陆、美国、韩国、日本、中国台湾等地也引起了强烈反响,好评如云;尤以韩国观众为甚,对李连杰饰演的黄飞鸿,赞誉竟达疯狂境地。1993年开拍的《精武英雄》,成为世界功夫电影史上的一座里程碑式作品,并达到难以企及的高度,在全世界成为公认的功夫片教科书。2006年至今,李连杰的片酬高达1500万美元,成为亚洲片酬最贵的演员之一。

《武林》杂志对李连杰充满活力的形象给予高度评价:“速度快,动作准,力度大,弹跳好,节奏明,姿势美。”一个套路五六十个动作,他能在80秒内一气呵成,招招干净利落,节奏鲜明。他腾空、跳跃的爆发力非常惊人,腾空时持续的时间长,而一般的武术参赛者打一个“旋风脚”都感到吃力。李连杰充满活力的武打形象被美国称为“好莱坞动作美学的标准”。



◆ 伏明霞的情影

1991年，伏明霞参加第六届世界锦标赛，获10米跳台金牌，成为最年轻的世界冠军并被载入《吉尼斯世界纪录大全》。在1992年巴塞罗那奥运会上夺得10米跳台冠军时只有13岁，成为世界跳水史上最年轻的奥运金牌得主，照片被刊登在美国《时代周刊》的封面上，开创下了中国运动员之先河。1996年的亚特兰大奥运会上，她夺得10米跳台和3米跳板双料冠军，又创造了一个世界纪录。2000年的第27届悉尼奥运会，她荣获3米跳板冠军，成为唯一一位参加三届奥运会都获得金牌的跳水选手。

伏明霞领悟到跳水是一种乐趣，是艺术，是享受。抱着“不到拼完最后一个动作，绝不自动放弃”的念头，镇定自若，只要一做动作，身体就会调集所有的能量爆发而出，走板、起跳、翻腾、入水，一连串动作一气呵成，淋漓尽致，出神入化，展现了充满活力的人体美。

没有经过长期锻炼、充满活力的身体，李连杰和伏明霞的美丽传奇是不可思议的！

相反，如果失去了充满活力的健康身体，多少优秀的人才其形象与生活便不再美好，留下永久的遗憾。

◆ 罗斯福的不幸

富兰克林·德拉诺·罗斯福(1882年1月30日~1945年4月12日)是美国历史上唯一一位蝉联四届(第四届未任满)的总统，是第一位任期超过两届、打破华盛顿先例的总统。罗斯福在20世纪的经济大萧条和第二次世界大战中扮演了全球瞩目的重要角色。二战结束后，美国的实力达到了巅峰。罗斯福被学者评为美国最伟大的三位总统之一，与华盛顿和林肯齐名。

但是，智慧、干练、胸怀宽广、深孚众望、善于选择时机和充满个人魅力的罗斯福，于1921年8月带领全家在坎波贝洛岛休假时，在扑灭了一场林火后，他跳进了冰冷的海水，因此患上了脊髓灰质炎症。高热、疼痛、麻木以至终身下肢瘫痪，缺乏活力的下肢再也没有撑起这位巨人伟大的身躯。此后罗斯福的所有照片，几乎没有一张全身照，所有的照片都标准地定格在腰部以上。这不能不说是一种令人痛惜的生命不幸。

◆ 于娟的遗憾

于娟出生于1978年，双硕士、博士、海归人才，复旦大学优秀青年教师。事

业优秀、家庭温馨的她，于2009年12月被确诊患乳腺癌后，写下一年多病中日记，在日记中反思生活细节，发出“买车买房买不来健康”的感叹，引起网友关注和热议。2011年4月19日凌晨3时许，十分热爱生活的于娟恋恋不舍地、遗憾地辞世，年仅33岁。如果拥有充满活力的健康身体，于娟的形象与生活该是多美！

二、心灵活力与美容

心灵充满活力，形象更美；心灵充满活力，更有魅力！

1. 自信的微笑，展现赏心悦目的美

1) 敢于表达独特的自己

天生万物，各竞其妙。相信自己是独特的，敢于表达自己的独特、自信的神态，就会展现坚定的魅力。

真诚的微笑是融洽人际关系的一剂良药，有了它，很少有人愿意与你为敌，因为你是那么友好，谁能忍心丢弃自己得到的笑容呢？

如果你年轻，那么让灿烂的笑容写在脸上；如果你是成熟女人，那么就让知性的笑容流露眉间。

兴奋时不手舞足蹈，伤心时不顿足捶胸；贫穷时不怨天恨地，富贵时不目中无人；成功时不得得意忘形，失败时不一蹶不振……只一抹微笑始终挂在脸上，从容淡定。自信的微笑，能展现赏心悦目的美。

2) 怎样才能拥有自信的微笑

想要拥有自信的微笑，需要什么呢？

首先，要冷静客观地分析自己的优缺点。当一个人正确认识了自己的优点后，就会有一份底气，不会轻易自卑；同时，也要明白自己的缺点，通过努力弥补也可以增进自信。

其次，要明白自卑、发愁都于事无补，并不能解决问题。要敢于表达自己、不怕



犯错误才是正确的选择。所有的人都是在不断地尝试、总结后而不断增强自身实力的,如果害怕失败而不敢尝试,本身就是一种失败!既然必须面对,要微笑对待才是值得欣赏的姿态,要明白所有人都喜欢亲切,微笑是自我激励、获得认可和结交朋友的有效手段。

更重要的是,要注意不断丰富自身的内涵,锐意进取,通过不懈的努力积累,随着自身实力的不断增强,自信心也会不断增强,而亲切无畏的微笑,便会常挂于脸上。俗话所说的“艺高人胆大”,就能很好地反映这种心理状态。

要相信:自信的男人有着迷人的风采,微笑的女人带来温柔的魅力!

2. 随性自然、神态优雅的内在美

1) 心底平和,随性自然

气质美女还有一个特点,那就是随性自然。凡事坦然对待,不好争斗,顺其自然,不放弃,不强求。她的眼神里绝少贪婪。她们只默默地努力,抓住要领,尽力去做,平静地参加竞技,胜败已被超然物外。因为对于她们来说,努力过,便无怨无悔,从容而淡定。

想要把自然美由内而外地表现出来,先要平和自己的心态,不要要求太多,不要嫉妒太多,也不要随着社会的变化去做墙头草。守住心中的宁静,你就会变得平和。

心底平和,才能学会坦然。正视自己的优点和缺点,不因优点而自大,也不因缺点而自卑。了解别人的优点和缺点,不因别人的优点而恭维,不因别人的缺点而鄙视,始终把真诚写在脸上。

平和的女人最吸引人,最吸引那些伤心、疲倦的人,对于这些人来说,平和的女人是一个巨大的包容场,有着超强的吸引力。

2) 学一学什么叫波澜不惊

没事的时候到天空蔚蓝的地方去看一看,眼睛一直看到云端的背后,就好像要望进宇宙无尽的苍穹一样。你会突然间有种感觉:人很渺小,而这个无穷无尽的宇宙里面充满了奥秘。这其实也是一种修身、养性,就是把你自己的压力慢慢地放开——既然人如此渺小,那么,人生中短时间的起落又何必太在意呢?这就是心胸开阔,波澜不惊。

3) 优雅的神态令你与众不同

气质美女,举手投足间便与众不同。一个真正的气质美女,对外在的“仪态”方

面一定要严加注意。各种姿势的首要宗旨就是：身体要直，肩要平，不要弯腰驼背，失去挺秀之美。一个女人可以不漂亮，但是不可以没有气质，一举一动都要落落大方。

站立时一定要挺胸、抬头、收腹，动作不要过度，以挺直为宜，全身呈一条直线。这个姿势虽然简单，但是一时半会儿练不出来。平时在家里的时候，你可以背身靠墙，用直立的姿势每天练一段时间。这样坚持一段时间就会有效果。平时站立的时候，这种挺直的姿势要始终保持，不能松懈。

坐姿时要注意上身挺直，大腿与上半身呈直角，坐在椅子的前1/3处，不要靠后。双腿并拢，两膝倾向于你的交谈对象，两腿不能叉开，不能翘脚尖。双手优雅地叠放在大腿处，切忌手舞足蹈。坐时不能东倒西歪，也不要中跷二郎腿。因为这都是很没有风度的表现。

走路时上身不动，要抬头、挺胸、收腹。两脚踩直线，步子要稳，脚步不要散漫。臀部的轻微扭动可以使身材曲线看上去更美，但要注意幅度不可太过；上身尤其不能动，否则会给人轻浮感，有失端庄。两手要自然前后摇摆，肩部不能随手而动，腿、脚动作要有弹性，不能僵硬死板，双脚不可外八字走路。

有东西掉落需要下蹲捡起时，站在掉落物的一侧，一脚后撤，下蹲，上身挺直，侧身捡起物品后挺直上身起立。切忌不要直腿弯腰去捡东西，如果穿着裙装，这种动作会很不雅观。

上车时臀部侧身落座，内侧腿弯曲，轻滑进车，外侧腿随之收入车中；不能先把头钻进去，然后四肢进入后臀部再入内。下车时应一只脚先落地，然后另一只脚伸出，头伸出，站立起身。上车时臀部先入，下车时臀部后出，这才是优雅的上下车姿势。

与人交流时，言语不要随意，动作不要夸张，声音不要太大。举手投足前稍作停顿，启齿说话前要经过思索，听说笑话以后稍慢半拍，不要尖声大笑。这些都可以显示出女性的矜持，让你整个人显得更有魅力，更有气质。

3. 懂得品味生活与梦想未来，生活更美

1) 品味生活中令人感动的纯与真

当女人不再年轻，经历了半生的追求后回望来路，对于曾经的那些人、那些事，一定有着数不清的感悟，这些感悟让你在不再年轻时更加懂得生活的意义。

在你上小学的时候，也许曾经有一个男生很是调皮，而作为班长的你對他忍无可忍，终于有一天抢过他的胳膊，用手指掐起一小块肉使劲儿地用力拧。



你看到那男同学咬着牙泪光盈盈，只是不告饶，那一刻你知道：蛮力不能解决问题。

这么多年，你陪先生经历过创业的艰苦，也经历过守业的艰难，当疲累的时候躺在床上，你没有丝毫怨言。那是因为你对于男人来说，女人是一个好伙伴，也是一个好港湾。

曾经，你生了重病，当丈夫抛下一切来照顾你，当儿子送你一枝火红的玫瑰，当你最终痊愈，你说：“生命真好。”

岁月总是无痕，当你蓦然回首，翻阅自己许多年走过的路程，你总会想起小时候常给你拿回一串糖葫芦的叔叔，几年前他生病的时候，你特意回老家去看望他，叔叔老泪纵横。你也总会想起曾养过的那些花花草草、小狗小猫，它们曾经给你清贫的生活带来过无穷的乐趣。你还会常常想起曾经常去读书的那间阅览室，在那里，你邂逅了一个戴着眼镜的男孩子，后来，他成了你这一生牵手的人……

如今，一切终于安定下来，你得以坐在桌前，静静地品茶，静静地回味，静静地想起生命中的那许多感悟。于是你感慨，经历让生命丰满，你的心灵受到震撼，你发现人生中有许多的纯真感动着你。你庆幸，庆幸自己在得意时没有失去自我，在失意时没有放弃自己，在贫穷时没有穷掉尊严，在宽裕时没有忘乎所以。

每当你忆起这些，你的脸总会在夕阳下被照耀得格外美丽。你说，生命是一个旅程，不管路途有多远，你都会饶有兴味地走，乘兴而行，你才能无悔地面对无常的世事和生命。

2) 梦想使人更年轻

人不能盯着自己的年龄活着，无论在任何时候，人都应该有自己的新目标，仍然有梦。人是活在希望之中的，不能放弃积累新的知识，不能放弃增长新的见识，不能放弃陶冶自己的情操。

几年前，电视上曾经报道过一位老人，她满头白发，却每天穿漂亮的衣服，梳漂亮的发型。她每天参加社区的活动，和社区的人们一起跳舞，还每天读报学习，甚至和年轻人一起参加比赛。在她看来，年龄不是障碍，最大的障碍是自己的心灵。回望来路，她说自己没有遗憾，年轻时该作的努力都已经作过，剩下的时间她要尽情地享受自己的生活。

接受别人参加活动的邀请，走入新知识的课堂；闲下来的时候，听听音乐，修剪花草；睡前，读几页小说；醒来，到外面呼吸一下新鲜的空气，享受早晨的阳光，不论年龄怎样，你都是一个享受着生活的女人，不是吗？

4. 热情善良、感恩宽容,不可忽视的内在美

1) 热情的女人离幸福更近

对生活有热情的女人会有许多表现,她们会给自己选一套美丽的家居装,会为家里选一块素雅的窗帘,会在桌上摆一束鲜花,甚至是找一个小酒瓶插上一把刚刚摘回的小野花。她们会给丈夫一个小惊喜,会和儿子一起研究小蚂蚁,虽然她们也家务缠身,但是她们不放弃任何一个可以发现生活美的细节。这种女人活得忙碌,但是活得快乐。因为快乐,所以她们会觉得所有的忙碌都很值得。

2) 幸福一直在你身后跟着你

有些人常常在追求过后沮丧地说:“这个世界上根本就没有幸福,我努力地追逐了这么久,可幸福就是和我捉迷藏,我再也不会去相信幸福。”

对于这种思想,我想有一个小故事很能说明问题。

有一只小狮子问妈妈:“幸福在哪里?”妈妈告诉它说:“幸福就在你的尾巴上。”狮子听了妈妈的话,就转过头用嘴去咬自己的尾巴,它越想咬,越咬不到,于是它在原地转着圈,不停地追逐着自己的尾巴。最后,它转得筋疲力尽、头昏眼花,一头栽倒在地上。

过了很长时间,小狮子才爬起来。它来到妈妈身边,对妈妈说:“妈妈,幸福真是个坏东西,我不停地想要咬住尾巴捉住它,可它就是卖力地躲着我,我无论如何也捉不到它。”妈妈笑着说:“傻孩子,幸福不用你来追,它就在尾巴上,一直陪着你。如果你转回头来想捉住它,它就会躲开;如果你自然地向前走下去,幸福就一直在你身后跟着你。”

是的,生活的幸福也一样,当你刻意地去追求的时候,你往往发现太多的失望。而那些懂得品味、满含激情去努力的人,他们往往要比别人活得快乐。其实,他们的秘诀就像狮子妈妈说的:幸福紧随着前进中的你。

3) 善良是一种美

善良的女人不论漂亮或者聪明与否,都远比蛇蝎美女更让人认可,更受人欢迎,因为她的眼神善良、心地善良,她能给人以精神上的安全感,所以她才吸引人。一个女人如果拥有了善良的品质,就首先拥有了引人注目的本质。

善良女人的心灵是最珍贵的宝石,它能照亮别人的心灵,也能让人甘愿被征服,这就是善良女人的人格魅力。