



女人30风韵 无法遮蔽

*Women 30 Fengyun
Wufa Zhebi*

李洁 / 编著 上海科学普及出版社

女人30风韵

无法
>>> 遮蔽

李 洁 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

上海科学普及出版社



图书在版编目(CIP)数据

女人30 风韵无法遮蔽/李洁编著. - 上海:上海科学普及出版社,2006.8

ISBN 7-5427-3509-8

I. 女… II. 李… III. 女性-修养-通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第071037号

策划编辑 胡名正

责任编辑 张吉容

女人30 风韵无法遮蔽

李 洁 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京市业和印务有限公司印刷

开本 710×1010 1/16 印张 15 插页 1 字数 178 000

2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷

印数 1-5000

ISBN 7-5427-3509-8/TS·215

定价:26.00元



女人30风韵

Nüren 30 Fengyun

Wufa Zhebi 无法遮蔽



策划编辑：胡名正
责任编辑：张吉容

门乃婷 装帧设计



前言

自从上帝把你做成女人那一天起，女人便温文尔雅，得天独厚。岁月如斯，生命如斯，温情依旧，憧憬依旧，忙碌依旧，30岁女人从此告别青春，优雅快乐地成熟。

懂得付出，懂得拒绝，懂得经营，懂得感受，懂得在心底默默封存一些不肯轻易翻阅的东西。神态里少了几分矫情，多了些许从容。

你如一朵绽放的花，经过了含苞待放的花季，绽开出丰韵迷人的花朵，举手投足在依稀天真活泼的影子下，尽显端庄成熟；你像一壶飘香的茶，只有细细地尝，才知道是淡还是浓，只有慢慢地品，才知道苦中散发出醇香，回味无穷；你似一杯五味俱全的酒，经历了工作、生活、家庭的酸甜苦辣，有了为人女、为人妻、为人母的人生阅历。

如果，女人的一生就是那么一条“逶迤而去，摇曳而来”的曲线，那么30岁，无疑是曲线上一个非常重要的点。在这个点上，你伤感青春，缅怀稚嫩，品味最初的因年龄而起的失落；在这个点上，你张望，看远远近近的风景和悲欢离合，承受成熟心智上的得失因果；在这个点上，你平衡自己，感受岁月带走美貌鲜颜的同时增益给你的宽容和平易。

走过青苹果的酸涩，30岁的女人拥有着生命中别样的情怀，妖娆美丽，笃定从容。

无论你是否将要、已经或者正在经历着30岁，关于这个

特别的年纪，我们都想告诉你：30岁，我们懂得了做女人的滋味。沏一杯香茗，或是在雨夜，或是在轻音缭绕中，静静聆听自己的30岁。

本书从女人的容颜、交友、情感、婚姻家庭、事业、心态等方面层层展开，将30岁女人的种种动人与伤感为你细腻而详尽地一一道来……

编者





目 录

第一章

牡丹花开正当时

女人如花，花色缤纷。30 岁的女人是牡丹，不似玫瑰过于缠绵，不似荷花过于清纯，不似腊梅过于沧桑，也不似昙花受尘世干扰。风雨洗礼的阅历，是她人生中的荣华富贵。她聪慧、美丽、高贵，在滚滚红尘中宁可孤独一世也绝不媚俗。

一个女人到 30 岁才感觉成熟，因为她真正懂得了生活，懂得了家庭，懂得了社会，懂得了自己的人生价值。

花香如故，唯你莫许！

- 1/ 丑小鸭变成白天鹅
- 3/ 袅袅亭亭女人味
- 6/ 香烟——时尚女人的另类道具
- 9/ 酒韵——勾兑女人的美丽
- 13/ 女人逛街逛什么
- 18/ 露与不露，是个问题
- 21/ 穿出你的风情万种
- 25/ 塑出你的曼妙身姿



第二章

在花儿与树木的森林里翩翩起舞

友情是一种最纯洁、最高尚、最朴素、最平凡的感情，也是最浪漫、最动人、最坚实、最永恒的情感。人人都离不开友情，一旦没有了友情，生活就不会有悦耳的乐音，就死水一潭；友情无处不在，她伴随你左右，萦绕在你身边，和你共度一生。

人生是一次漫长的旅行，只有不断结识新朋友，旅程才不会孤单。拥有了，才会更美丽！

31/ 和她约会

35/ “蓝颜”到底有多蓝

39/ 肢体语言透视女人个性

42/ 欣赏+赞美≈好人缘

47/ 如何给别人留下好印象

51/ 微笑，通行世界的VIP

55/ 拒绝比接受更美丽



第三章

恋爱的女人最美丽

相相逢是百年前许下的愿，相识是今生的兑现。

佛说：一千年的等候才换得今生一次深情的回眸。

哪怕只是一秒，错过了就只看得见幸福的背影。

所以，祈祷吧！

我愿面朝大海，春暖花开！

我愿面向未来，爱情会来！

如果有来生，

让我开成最美丽的花朵，

长在你必经的路旁……

- 59/ 平淡爱恋浪漫情
63/ 消毒水女人的悲哀
66/ 问题女人的问题
69/ 将相亲进行到底
73/ 不做男人的风景
76/ 爱情成本有多高
79/ 嫁给房子还是嫁给爱情
84/ 嫁个二手男人幸福吗
89/ 爱你不能嫁给你
92/ 当爱已成往事
97/ 没有钱,我们能爱多久



第四章

构筑温馨避风港湾

我们来到这个人世间,是为了做一次人生的旅行。

家,就是我们在人生旅途中的一个歇息的驿站。

如果人生是漂泊在大海里的一只航船,

家,就是它温馨的港湾。

家是心灵的归宿!

家是你我情感驻留的家园,

家是一座心灵的避风港湾!

- 101/ 小女人的“护夫”守则
105/ 别把婚姻抓得太紧
108/ 有婚后爱情停顿症吗
112/ 婆媳之间——女人何苦为难女人
115/ 给情敌一个台阶

- 118/ 身的背叛和心的背叛
- 122/ “拆围”，玉碎还是瓦全
- 127/ 假如遇到更好的男人
- 129/ 淑女疯狂，下厨何妨
- 133/ 魅力家居，女人塑造

第五章

“性”福女人夜激情

古希腊哲人柏拉图是崇尚精神恋爱的，然而他也不得不承认，任何一种快乐都不如肉体的爱来得更伟大、更强烈。人体的美，从汉白玉的罗马雕像上，爱神丘比特与凡女普赛克的拥吻中，都能给人惊心的震撼。男人通过爱来实现性，女人通过性来实现爱。

- 139/ 食、色，性也
- 141/ 30岁女人的性爱期望值
- 142/ 欲望“奔腾”的时代
- 146/ 你的“性商”还好吗
- 149/ 高潮如诗一样美妙
- 151/ 孕期也可享受完美性爱
- 155/ 性情女人从饮食开始

第六章

可爱女人的心灵瑜伽

林燕妮说：“女人脸上稍有风霜，便是动人，便是性感，那种无可奈何的风姿绰约，令人着迷。”只有成熟，才会对身边的一切看而不语；只有成熟，才有这般的沉静。成熟是岁月的堆砌，是飞扬积淀的精华，是睿智的光芒。

- 159/ 一边独立,一边享乐
164/ 38℃女子,傲寒的曼妙
167/ 女人也要活得“滋润”
170/ 30岁女人的心灵保鲜法
172/ 年龄减法与魅力加法
175/ 打破年龄阻碍,做反季节女人
181/ 做可爱女人
184/ 圆满“O”境界
188/ 好女人只“坏”一点点
192/ 全世界都看得到的美丽



第七章

步履轻盈,扣响成功的门扉

女人只有拥有自己的事业和自立的生活,才会散发出那种叫作“个性”的成熟魅力。对于男人来说,那是一种温柔的征服,一种默默的渗透,一种无声胜有声的打动。

30岁,从不幼稚,也不变老。女人如花花似梦,她们就是职场花丛里最美丽的花朵。

一路走来,春华秋实……

- 197/ 女人三十尴尬的“三无”期
201/ 选择属于你的奶酪
205/ “女色”魅力,打造职场“霹雳娇娃”
209/ 用幽默点亮办公室生活
212/ 羔羊不再沉默



216/ 30 岁换件衣裳重新登场

221/ 办公室恋情——向左走向右走

226/ 办公室友谊——不要离我太近

第一章 牡丹花开正当时

女人如花，花色缤纷。30 岁的女人是牡丹，不似玫瑰过于缠绵，不似荷花过于清纯，不似腊梅过于沧桑，也不似昙花受尘世干扰。风雨洗礼的阅历，是她人生中的荣华富贵。她聪慧、美丽、高贵，在滚滚红尘中宁可孤独一世也绝不媚俗。

一个女人到 30 岁才感觉成熟，因为她真正懂得了生活，懂得了家庭，懂得了社会，懂得了自己的人生价值。

花香如故，唯你莫许！

丑小鸭变成白天鹅

蓦然回首，岁月在不经意间悄悄从指尖滑落，不知从何时起，眼角已有了细密的皱纹，悄无声息的生命已进入而立之年。到了 30 岁，才知道 30 岁以前，实在是快乐得肤浅的年龄，纯真得无法透视思想后面的思维、言行背面的动机。

30 岁的女人，像是一杯清淡的绿茶，看似平淡无奇却让人挥不去放不下。

30 岁的女人，美丽、坚强、耐人品味，她们有着让 20 岁女孩羡慕的成熟，亦有令 40 岁女人嫉妒的青春。30 岁的女人，是 20 岁女孩的目标，更是 40 岁女人的美好回忆……

30 岁的女人什么样？是风情万种的“一枝花”？还是步入年老色衰的“豆腐渣”？相信每个女人都希望自己是前者。可是现实生活中，很多女人 30 多岁时，就开始恐惧，觉得自己已经老了，自卑、多疑如影相随。中国人民大学心理学教授张小乔认为，30 岁女人最大的心理误区就是以为“自己老了”。而实际上，30 岁的女性无论事业、心态都到了一个稳定的阶段，是实现自我价值的最好时期。

30 岁是女人生命的分水岭，从这一天起女人的生活才进入真正成熟的轨道，30 岁的女人像成熟果实包含蜜汁一样包含着性感。你会发现，原来“30 岁”是个如此风情万种的年龄。难怪有人说：女人 30 岁，美丽才刚刚开始。

蒋雯丽在一次接受采访时说：“女人过了三十才体会到真正的快乐。”蒋雯丽的笑声很有感染力，以前她的笑让我们感受到的是她的爽朗豁达，做了母亲后她的笑让我看到的是她由内而外的快乐。“有了孩子后的家才更像一个家。每次回家听到儿子的叫声，我的心里就像开了花一样。我感觉女人过了 30 岁才体会到真正的快乐。不再像 20 岁时那么争强好胜，能够体会到生活中点点滴滴的感受。可能原来和朋友聊天会觉得是浪费时间，现在和朋友喝一杯茶，坐一下午会觉得特别美好。”

像蒋雯丽一样，30 岁女人的脸上开始有了岁月的沧桑，有了一份对待生活的恬静与从容，走过青春沼泽的女人有了对自己和家庭的一份责任，当青春已不再时，一面追忆似水流年的影子，一面又庆幸自己终于从青涩走向成熟。

当女人三十重新开始审视自己走过的路，感慨着昔日的幼稚和任性

而付出的代价，同时又开始寻觅自己所重新拥有的位置，当天真已不再，生命中那份成熟却更令人心醉，她们妖娆美丽，笃定从容。如果说年轻的女孩子是一块璞玉，可爱、纯洁，但有待岁月的雕琢；那么 30 岁的女人则是一块最完美、最精致的润玉，晶莹剔透、圆润光滑，散发着迷人的光彩……

30 岁的女人是真正宽容的，她们是懂男人的，她们知道男人身上的重量，和男人脆弱时需要的胸怀和温柔的抚摩。此时她们的身体、经验、智慧，能随每一个细节的感触，让她们登上最辉煌的黄金阶段的灿烂光华。对爱情，她们已经走过了纯真、痴迷的羞涩时代，对生活仍怀有极大的憧憬，并毫不经心地挥霍着生活。她们从丑小鸭变成白天鹅，走过青苹果的酸涩，也拥有着生命中别样的情怀。

袅袅亭亭女人味

女人味是什么味？朱德庸的《涩女郎》中“万人迷”有一句名言，“只有让自己的身材成 S 型，才能让男人成直线走来。”

一般人们谈起女人味，总是会联想到性感、妩媚，联想到风姿绰约风情万种的女人，似乎只有这样才是女人味。风情万种是女人味，温柔贤淑的女人是女人味，母性的光辉是女人味，温和开朗是女人味，善解人意是女人味，能够发挥自己特点的是女人味……一直以来，女人味的评判视角始终都是男性，然而，现代的女性们已经有了更广阔的自塑空间，一些未曾完全逝去的传统规范，也早已无力承诺女人的终身幸福。女人在困惑中空前成长，她们在思索女性生活课题的时候，也为自己铺

开了一条更加广阔的生活空间。因此，女人味的内涵也更加变得宽广和深远。

做女人自然就要讲究味道，讲究那么点自自然然的风韵和魅力。

菜，它本身是没有味道的。在烹调的时候必须佐以姜葱等作料才出味！所以，女人也是这样，妆要淡妆，话要少说，笑要可掬，爱要执著。无论在什么样的场合，都要好好地“烹饪”自己，使自己秀色可餐，暗香浮动。

外表漂亮的女人不一定有味，有很多女人虽然美丽，但是并不可爱；前卫不等于女人味，不要以为穿上奇装异服就有味了。当然这也是味，但却成了“怪味”；有钱不一定有女人味，这样的女人如果情调不足同样索然无味。

有味的女人一定很美，因为她懂得“万绿丛中一点红，动人春色不须多”的规则，具有以少胜多的智慧；凭借一举一动，一言一语之优势，尽现至善至美。不管你是白领还是蓝领，在闺中也好，初为人妻也罢，作为女人，永远不要大大咧咧，风风火火。要记住：凡事把握一定的尺度，矜持内敛，永远是最高品位。

大多数的女人都将“女人味”作为自己做女人的基础。对于来自四面八方的对她缺少“女人味”的指责，那些女强人们也总觉得惭愧，受到的压力更大，并力图用各种方式加以证明，她具有女人味，并且比一般女人一点也不少，拼命要做一个让孩子满意的“好母亲”，让丈夫满意的“好妻子”，让婆婆满意的“好儿媳”。对于什么样的女人更具吸引力，有的男人会说，一个充满自信的女人能吸引男人，一个只会服