



水样女人系列

做好自己的美丽计划，让世人的目光追随你！

女人一定要赴 的12个约会

北方月亮 编著

航空工业出版社



女人一定要赴 的12个约会

北方月亮 编著

航空工业出版社

北京



图书在版编目 (C I P) 数据

女人一定要赴的 12 个约会/北方月亮编著. —北京:
航空工业出版社, 2007. 1
ISBN 7 - 80183 - 854 - 8

I. 女... II. 北... III. ①女性—修养②女性—保
健 IV. ①B825②R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 124995 号

女人一定要赴的 12 个约会
Nüren Yiding Yaofude 12 Ge Yuehui

航空工业出版社出版发行

(北京市安定门外小关东里 14 号 100029)

发行部电话: 010-64919539 010-64978486

北京地质印刷厂印刷

全国各地新华书店经售

2007 年 1 月第 1 版

2007 年 1 月第 1 次印刷

开本: 700×1000 1/16

印张: 13 字数: 200 千字

印数: 1—6000

定价: 26.00 元

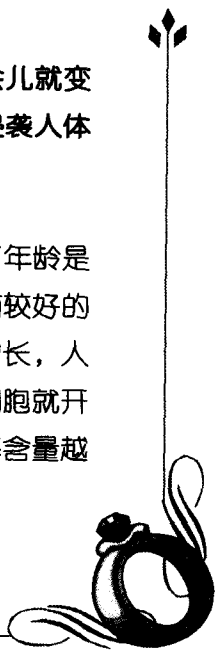
女人最害怕的七件事

一个女人，当她崇敬的人遭遇不幸，她会难过，但很快会忘记；当地球的另一端又起战争，人们流离失所，她会叹口气，觉得那离自己很遥远；当她看到灾区孩子上不起学，她会捐一点钱表示同情，但也知道自己的力量微小，对这种状况不会有什么改变。但是，当她听到有人说：“你也有皱纹了。”她会立刻跳起来，瞪圆眼睛对着镜子看；当她爱慕的人对她视而不见，她会觉得世界一片黑暗；当她的婚姻受到外来者的侵犯，她会誓死保卫，而且这才是她十万火急，不能为而为之的事。女人怕什么？

1. 衰老来得太早

金属在空气中氧化后会生锈，切开的苹果在空气中放置一会儿就变成深褐色，这都是因为自由基侵蚀了它们。同样，自由基也会侵袭人体的细胞。

人之所以会出现身体机能衰退、皮肤失去光泽及弹性，除了年龄是无法抗拒的因素外，主要的就是体内自由基过多。年轻时体内有较好的中和系统来排除自由基，降低它所造成的伤害，然而随着年龄增长，人体修复自由基的能力也随之下降，若未能及时补充抗氧化物，细胞就开始损伤，疾病也就随之产生。越来越多的证据显示，体内自由基含量越高，人体老化越快，人的寿命越短。

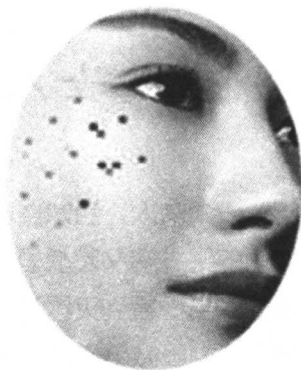




2. 痘、疮、斑不请自来

(1) 青春期痘痘

进入青春期，恼人的痘痘立刻来袭。额头和眉心是痘痘最爱光顾的区域，通常是过于偏爱糖果、乳制品、红色的肉类（如猪、牛、羊肉等）和高脂食物引起；或者你本身就是性情中人，情绪起伏过大；还有一种可能就是过多地摄入了酒精。



(2) 油脂腺壮大

油脂腺壮大常出现于油性皮肤，体积不大，软软的，呈淡黄色或白色，是壮大的油脂腺，医学学名叫做脂肪增生。许多人都会在前额、下巴或者鼻子周围皮脂腺较为集中的部位长有一两个小疙瘩。但如果皮肤过油，那么除了毛孔粗大、痤疮问题的困扰外，疙瘩太多也是一大苦恼。如果只有一两个疙瘩突起，那大多数人是注意不到的。但假若积少成多，那肌肤就显得坑坑洼洼，凹凸不平了。

(3) 痤疮粉刺

黑头粉刺是一种最常见的类型，常出现于前额、下巴，有些上面有黑头，这种痤疮的表面纹理像砂纸一样粗糙。痤疮主要分为两种：一种是黑头痤疮（开放式痤疮），另外一种白头痤疮（封闭式痤疮）。白头痤疮的颜色透亮，表面有一层很薄的皮肤。有时在前额、鼻子、下巴甚至两颊会生出十多个白头痤疮。黑头痤疮通常不呈红色。如果（由于感染）这些疙瘩发红，那就说明症状比较严重了。



(4) 老人斑

有些三十几岁的女人，会发现手上或脸上出现老年斑。其实这并不是老人斑，它们应该被称为晒斑，这些斑点通常首先出现在我们的脸部和手背。如果我们防晒工作做得到位，是不会有“老人斑”的烦恼的。

(5) 黄褐斑（黑斑）

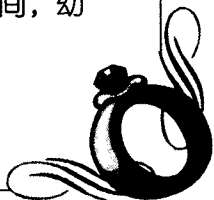
妊娠是生成黄褐斑或黑斑最常见的原因，所有皮肤类型都可能生成这种斑点。事实上，在女性体内的荷尔蒙发生改变时，黑斑就会出现——无论是由于妊娠、口服避孕药，或是在更年期接受荷尔蒙替代疗法。在以上所有情况下，都会刺激荷尔蒙向皮肤发出信号，生成更多的黑色素，同阳光的照射相结合，皮肤上的黑色素含量就严重超标。结果通常是皮肤布满了黄褐色斑点，在两颊或前额居多——但是颈部、前胸、后背也同样不能幸免。

3 皱纹标记着岁月沧桑

当我们发现脸上的第一道皱纹时，会不由自主地感叹：“老了！”随之自卑、烦躁等情绪扰乱着正常的生活。如果我们了解了皱纹的来源，而采取有效的预防措施，这些烦恼完全可以避免。

(1) 幼纹

细纹或幼纹是一些细小得几乎不易察觉的纹路，通常会在二十几岁时开始出现。这些幼纹并不会进一步加深，而是在慢慢蔓延，使脸部皮肤失去平滑的质感，看上去就像一张弄皱了的纸。在30~40岁之间，幼纹常常会出现在我们的眼睛周围或两颊。





(2) 各种表情纹

皱纹不只是由年龄或日晒引起的，面部表情同样也可能会引起皱纹，皮肤学医生将其称为“表情纹”，即由长期以来皱缩鼻子、扬眉皱眉，甚至只是谈话或微笑等表情而形成的皱纹。

蹙额纹 大多数有蹙额纹的人并不是故意皱眉的，这只是长久以来的习惯而已，而且他们对于该部位经常性紧张的后果也毫不知晓。

前额纹 你扬起眉毛时所运动的那块肌肉叫做额前肌，过度劳损这块肌肉会引起皱纹。皱纹开始时很细小，不易察觉，但随着讲话习惯日益根深蒂固，额前的皱纹也在逐渐加深。

皱鼻纹 出现在鼻翼两侧及下方，称做皱鼻纹（也就是人们说起的“兔纹”或“狼纹”），是由皱缩鼻子引起的。我们都会皱鼻子，特别是在嗅到了难闻的气味时。但有些人经常性地皱鼻子，于是在鼻翼及两侧形成了深纹。

鱼尾纹 位于眼部周围，也称微笑纹。

鼻底纹 脸上自鼻底出现的一道很深的皱纹，医生们将这种皱纹称做鼻唇沟，这道皱纹由鼻端开始一直到下巴。有些人的这道皱纹很明显，其他一些人则很细微。比较显眼的鼻底纹常常与家族遗传有关——只要看看你的家人就知道了。



鱼尾纹

唇边纹 人随着年龄变老嘴唇上部都会出现皱纹。吃饭、亲吻、收缩嘴唇、演奏乐器、化妆、微笑这些嘴和唇的动作都会随着衰老形成表情纹。表皮下脂质层的逐渐减损（多是为衰老所致）使得皮肤变得皱缩。

颞间凹纹 如果仔细观察，大多数40岁以上的人下巴上都有些像鹅卵石一样的小凹窝，有些人还比较明显。造成颞间凹纹和面部其他皱纹的原因都是相同的：日晒降低了皮肤的弹性，使之无法支持皮肤的结构；下巴处皮脂层的损耗导致了皮肤上的凹窝；下巴处和嘴角处的肌肉运动更是恶化了这一切。

(3) 深层皱纹

深层皱纹的成因不一而足，因此比幼纹和表情纹的情况更复杂。随着年龄的增长，我们的肌肤都会失去一定的弹性，并且还会丧失掉一部分皮下脂肪，这些皮下脂肪是保持皮肤光滑柔嫩的必要条件。但是我们当中的一些人还会接受许多阳光照射，这不仅会使皮肤出现斑点并且使水分流失，还会损伤到皮肤的结构。加之有些人饮食不够健康，或是有长期的吸烟经历，二者都会给皮肤造成无法挽回的损害。

有一些职业会使从业人员较常人更容易患皮肤癌和生成皱纹，如园艺、建筑、林业、滑雪指导或是保镖，甚至卡车司机、飞行员、导游和送货人员长时间在户外工作，皮肤同样也会被透过玻璃窗的UVA射线晒伤。

4 秀发变枯草

不论你是长发或短发，一头柔顺光泽的头发绝对可以令你加添神采；但是如果你不幸拥有一把“禾”发，就让形象大打折扣了。不要灰心，只要针对原因，悉心照料，“枯草”绝对可以重生，光彩绝对可以再现！

“枯草”特征为颜色偏向茶褐、头发容易折断、比较脆弱、头发质感较粗糙、欠缺光泽、欠缺弹性。造成枯发的原因通常为长期受到太阳紫外线照射，头发表层的水分会流失，因而呈现枯干现象，发色也会变浅；经常用喷发剂和吹发会破坏头发组织，而吹发时的温度太热，会令头发





表面的水分流失，容易变得枯干。另外，如果平日我们吃的食物没有给头发提供足够的养料，尤其少吃含蛋白质食物，头发又怎会长得茂盛呢？头发变得枯黄干燥易折断，表示头发的生命已受威胁，这都归因平日“淋水”不足，导致营养不良，再加上头发组织受到破坏，令头发的水分和蛋白质流失，要令它立刻起死回生，当然要立刻“施肥”，补充养料。

5. 挥不去的赘肉

当你拿出几年前的照片，不敢相信自己曾是那样苗条的曼妙女郎；当你走在街上，看到一群群美女摇着诱人小腰从身边走过，你会恨死自己的水桶腰；当你上楼时喘息不止，是不经意间长出的赘肉增加了你的负荷。一般人追求苗条，是为了美化自己，增加自己的风采，塑造受人欢迎的形象；苗条的身材，不只是受人欢迎，更是一个人寻求健康和长寿的必要条件之一。

肥胖不仅使人体态不美，活动不便，更重要的是影响健康。不过，如今减肥产品满天飞，各类减肥方式层出不穷，似乎人人都应考虑减肥问题，这显然有些盲目。减肥减出的病也不少，科学减肥也是我们的必修课。

6. 偏偏不引人注目

生活中有很多这样的事：一个女孩，五官相貌无可挑剔，却不能引起人们的注意。在选美大赛中也会出现这种令人匪夷所思的事，名列榜首的人往往并不符合通常人们心中的审美标准，但她们的举首投足却给人以难以忘怀的享受。这是什么原因呢？

美丽的女人讨人喜爱，但真正令人神魂颠倒的，往往是有魅力的女人，有知识、生活在自己的信念中、大方得体、待人亲切——这是女性



心目中的理想女性。而男性心中完美的女性，是能适时适度地变化自己。一般而言，男性欣赏开朗、具有幽默感的女性，不欣赏聒噪多嘴的女性。男性心目中的理想女性性情娴静、做事专心、处事温婉，这类女性普遍能赢得男性的欣赏，是男性心目中善解人意、会帮助度过困难、懂得倾听的难忘女人。

成为一个充满魅力的女人，是每一个女性的心愿，但这却是一门很大的学问。

7. 老公被分享

爱情是自私的，具有排他（她）性，女人在爱情方面很敏感，除非她不爱那个男人。当她发现他最近跟一个女人电话频频，或是他回短信接电话时神色异样，或是突然晚归，她给他的生活费比以往花得快……许多细节都会引起她的猜疑。事实上，这些细节也正是情外情的信号。

女人同样天真爱幻想，当她发现了端倪时，仍不愿相信这是事实，她要男人亲口承认。面对自己的错事，男人会有两种反应：一种是他认为坦诚是对她的最好回答，只有坦诚她才会原谅自己，结果恰恰相反，当一个女人还

不想放弃一段感情时，她是甘心被骗的；另一种是死不承认，反咬一口，说她神经质，多疑，这无疑要激怒她，感情势必陷入僵局。

挽救有了污点的爱情，把侵略者赶出自己的领土需要技巧和艺术。



老公被分享



目 录

第一 心灵之约：成就女人味	1
1. 微笑打开心灵之门	1
2. 天籁之音播洒幸福的种子	2
3. 自信是人生的必要	3
4. 忠实于自己的身体：自尊	4
5. 与人友善，广结人缘	6
6. 敞开心扉爱他人	6
7. 群居才是永久生存之道	7
第二 肌肤之约：水嫩MM闪亮登场	10
1. 肌肤劲敌大搜索	10
2. 养护肌肤就在分分秒秒	12
第三 五官之约：精巧女子耐人寻味	27
1. 眼睛：无需声音也在说话	27
2. 鼻子：无须手术一样美鼻	35
3. 唇：唇唇欲动，性感无限	36
4. 牙齿：恋上伶牙俐齿	39
第四 秀发之约：让灵气飘起来	42
1. 洗发的秘密	42
2. 摆脱脱发困扰	44
3. 梳出来的魅力	45



第五 身材之约：吸引力不可阻挡	47
1. 现代女性健美的标准是什么	47
2. 减肥时要注意的事	49
3. 全面塑身，迷晕“色鬼”	53
 第六 爱情之约：聪明的女人会用心	 77
1. 吸引你爱的人	77
2. 制造机会表达爱意	82
3. 与成功男人恋爱的要诀	85
4. 让你们的关系按预计的走下去	89
 第七 妆容之约：百变佳人在水中央	 100
1. 做个选购化妆品的行家	100
2. 配备完美的化妆工具	107
3. 根据脸型化妆	110
4. 用化妆术展现你的个性	113
5. 取长补短小三招	119
 第八 食品之约：阳光之美感染他人	 121
1. 营养膳食要注意	121
2. 别忽略微量元素的抗衰老功效	125
3. 用美食慰劳自己	128
 第九 运动之约：留住青春的最佳秘方	 137
1. 有氧运动的三个阶段	137
2. 最佳抗衰老有氧运动	139
 第十 服装之约：添一分则长减一分则短	 143
1. 根据自身体型选衣服	143

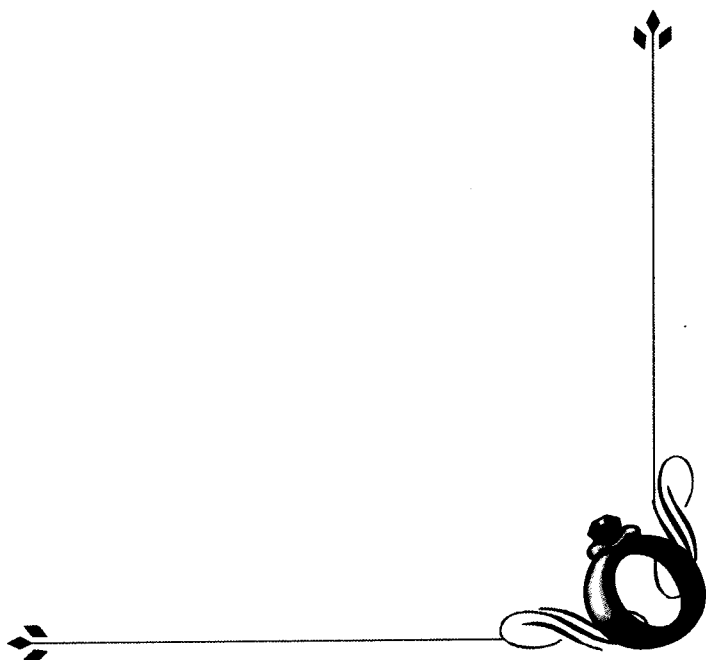
2. 不同着装显出不同气质	146
3. 服饰遮丑10招	154

第十一 医生之约：爱惜父母的馈赠

1. 合理补钙	157
2. 全面提升免疫力	161
3. 彻底清除自由基的根源——体内垃圾	166
4. 警惕几种身体不适	173

第十二 勇气智慧之约：有胆有识的人中精灵

1. 找出你内在智慧	186
2. 运用幽默展现智慧	187
3. 通过阅读提升智慧	189
4. 勇敢的女人会成功	190



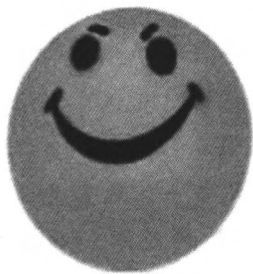
第一 心灵之约：成就女人味

生命赋予每个人身体、思想，我们善待身体，充实思想，却忽略了自己的心灵，跟心灵时时约会是很惬意的事。外表平庸的女人因为有了一颗洁净的心而美丽，可是，如果一个有着漂亮脸蛋的女人，自私、势利，为了自我利益去伤害他人，就会让人觉得丑陋而肮脏。有没有外表和心灵同样美丽的完美女人？有！修炼成完美女人的第一步就是别忽略了心灵之约。

1. 微笑打开心灵之门

设想有人给你两张脸，你会选择哪个？我们喜欢笑脸，也愿意把它送给朋友。

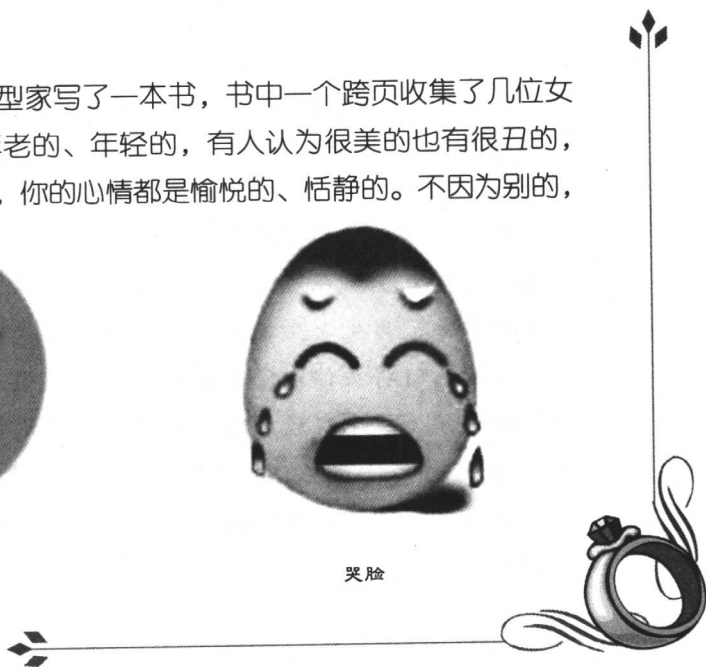
有一位日本著名的造型家写了一本书，书中一个跨页收集了几位女性的头像，这些女性有年老的、年轻的，有人认为很美的也有很丑的，但是你看她们每一个人时，你的心情都是愉悦的、恬静的。不因为别的，



笑脸



哭脸





就因为她们给了你灿烂的笑容。

微笑是社交场合的通行证，表达感情的好方式。动人的微笑需要找到最适合的表情，并熟悉和反复练习。经过训练的笑容，应该是可以控制、有表达力的微笑，这与我们本色的微笑不同。本色的微笑只有心里有笑意才会笑，没有笑意又没有经过训练，你是笑不出来也不会笑的。可是在生活、工作中，在人与人的交往中，微笑也是一种工具，你可以用它拉近人与人之间的距离，表达你对他人的尊敬和礼貌，感谢他人的诚意和礼遇，因此我们说，要善用表情。

2. 天籁之音播洒幸福的种子

偶尔的一天，我在都市之声里再次听到了亚坤的声音，它一点也没有变。这圆润、清澈的声音已久违了近二十年。还是在没有电视的年代，每天都会听到她送到耳边的新闻、科技知识和全天守候的评书连播。一个美丽的声音让人终生不忘。

有人说“声音是女人裸露的灵魂”，意思是声音能透露女人的内心秘密，但很多女人没有意识到这一点，她们懂得穿衣、用香水、学习礼仪、修养性情，却不善用声音。

记得大一时，教我们哲学的是个年轻的女教师，说起来，她也只比我们大四五岁。在她来上课之前，关于她美丽的传闻已充塞了每个同学的耳朵，男生女生各怀心事地翘首盼着她推开教室的门，有好事的男生还不时将头伸出门缝偷窥，当“刺探者”欢蹦着告诉大家“来了”的时候，三十双放电的眼睛聚焦在门把手上。她真是太美了，女生们有些眩晕，男生们则早已魂不附体。她款款走上讲台作自我介绍——“国火蝇”，满座皆惊，许多男生拍着脑门直叫“My god!”幸亏她转身在黑板上写了“郭惠莹”三个字。她的地方口音太重，这令

她的形象大打折扣。

声音是一种能量，能作用于他人。生活中常有这样的情形：温婉的女性嗓音，总让人有信任感；甜美的女声，让人乐于倾听；有些女性因声音而赢得性感。声音能够表现人的个性，传递人的性情。人与人更多更深的交往总是依赖语言的，你能够懂得声音的重要性并努力地改变自己，你会发现你的生活会顺利和愉悦很多。

3. 自信是人生的必要

我们生下来都是有自信的，那是生而为人天性，这也是为什么孩子们对自己总是很有把握，常常显得很自负或勇敢无畏的样子。如果一个婴儿没有自信心，就根本不会试着要站起来。婴儿的意识来自内心，他们知道这些有弹性的脚掌，可以变成走路工具。

长大之后，内在的自信心就被打压了，我们常会听到这样的字眼：“不！”“不要碰那个！”“你还太小！”或“不要乱来！”实际的经验告诉我们，有些事是超出我们能力之外的。我们长大成人之后，残存的自信少得可怜，要找出这样的自信也变得很困难。

要如何回到原点呢？

有两种方法可以帮助你找回失落的自信：内在的探索和外在的影响。



自信女人





要加强内在认知，开始需要体验一些小小的成功，以重建被摧毁的自信。想象你要建一栋房子，如果以前你从没建过房子，这样的工作可能是很吓人的，因此你对自己的能力并没有信心。秘诀在从小事情开始，你可以先铺一块砖。做成这件事后，你就建立起自信心了。第二块、第三块、第四块也就慢慢堆高了，然后你利用那样的动力，变成一种“我能做到”的感觉。在你搞清楚之前，你不只是在铺砖，而是建一栋房子了。

为了要加强重新浮现的自信心与成就感，你还需要外在的支持与动机。看看身边的人，看看在你之前成功的人，向他们借一点自信心来。从他们的活动与错误中学习，把他们当作偶像，他们的成就是一面镜子，照见你尚未发挥的潜能。如果你对自己有信心，支持自己的选择，你会看到自己所投入的时间、能量、努力与资本都回收了。

4 忠实于自己的身体：自尊

除非你默许，否则没有人能将你当做是下等人。自尊是觉得自己有价值，能面对生命的挑战；自尊是无形无状，却有如空气般为生命之所需；自尊来自我们的心灵深处，反照出我们选择的是尊贵或渺小；那也是我们测量自我价值的基础，更是我们肉体健全与否的基石。

如果自尊是你必须学习的课程，你会经历过一次又一次的考验，直到你能认可自我的价值为止。在一生当中，你的身体会提供你许多机会去练习这样的课程。

你的身体会教你如何自动自发地珍惜自身价值，而不管你的外表到底如何。建立自尊有三个步骤。

第一步是查看生命当中是什么在阻碍你个人的成长，你对自己的成

