



女人40魅力 无法阻挡

*Niren 40 Meili
Wufa Zudang*

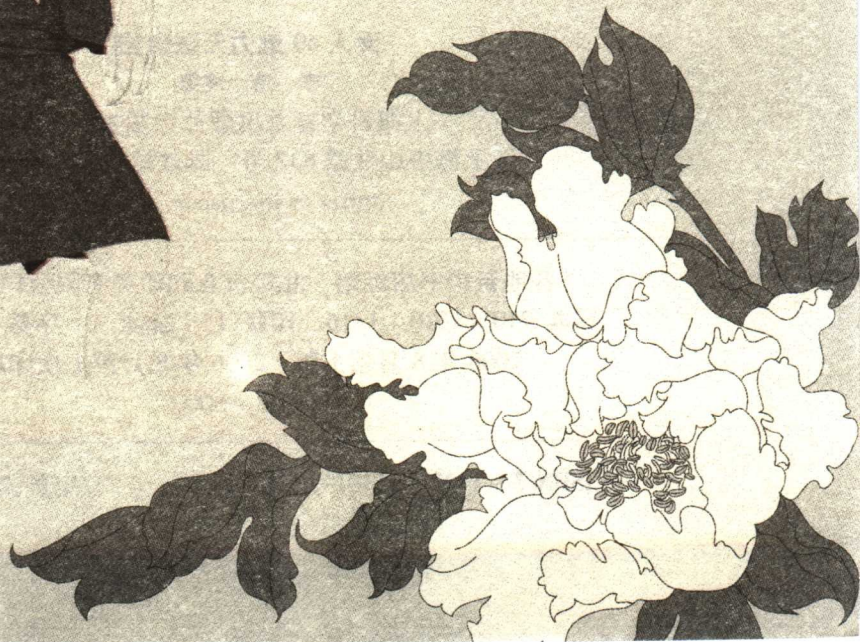
李洁 / 编著 上海科学普及出版社

女人魅力无法 >>> 阻挡

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40魅力无法阻挡/李洁编著. - 上海:上海科学普及出版社,2006.8

ISBN 7-5427-3510-1

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071036号

策划编辑 胡名正

责任编辑 刘瑞莲

女人40魅力无法阻挡

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

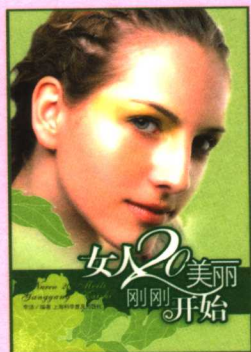
开本 710×1010 1/16 印张 15 插页 1 字数 192 000

2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷

印数 1-5000

ISBN 7-5427-3510-1/TS·216

定价:26.00元



策划编辑：胡名正
责任编辑：刘瑞莲

门乃婷 张明 张明 张明



前言

魅力对于女人来说，就如同男人嗜酒如命一样，它对女人是一种与生俱来的永恒的诱惑，没有一个女人不喜欢它，倘若只允许女人们爱一种东西的话，我相信绝大多数的女人们都会义无反顾地选择魅力。

在这个世界上，男人活的是一种成就与威望，女人活的则是一种风情和自赏。女人的一个眼神、一种神态、一种味道、随处的细节都透出不可阻挡的风情与魅力。随着岁月的流逝，女人总会失去往日娇媚的容颜，这些多多少少让人有些伤感，但那只是瞬间。这个世界从来都是公平的，既然失去了些什么，就会得到些什么。女人虽然没有了花容月貌，得到的却是一份微妙的成熟，更深长和久远。权衡左右，想想我们得到的远远比失去的多，不是吗？我们失去的是人生当中短暂的一瞬间，得到的却是受益大半生的生存之道与待人之理，孰重孰轻，岂能不知？所以我们应该感谢岁月的年轮为我们碾出了一条越来越精彩的人生路。如果没有了它，我们怎能欣赏沿途的迷人风景；如果没有了它，我们怎能品味途中的幸福和快乐；如果没有了它，我们怎能展示越来越成熟有味的女人魅力？知足常乐，走过了花季的女人更懂得这时自己最在意的是什么，最需要的是什么，最应该做的是什么。

最在意的是：家庭与工作其乐融融。

最需要的是：为平静的生活注入一点新鲜的活力。

最应该做的是：爱自己多一点。

女人生来就要比男人承受得更多的压力。小时候一样的无忧无虑，长大了也有苦恼，但还是不识愁滋味，等到一个女人真正走入了社会，组成了一个新的家庭，繁琐的家务事统统接踵而来，一天到晚工作、家务、家务、工作，忙得不亦乐乎。

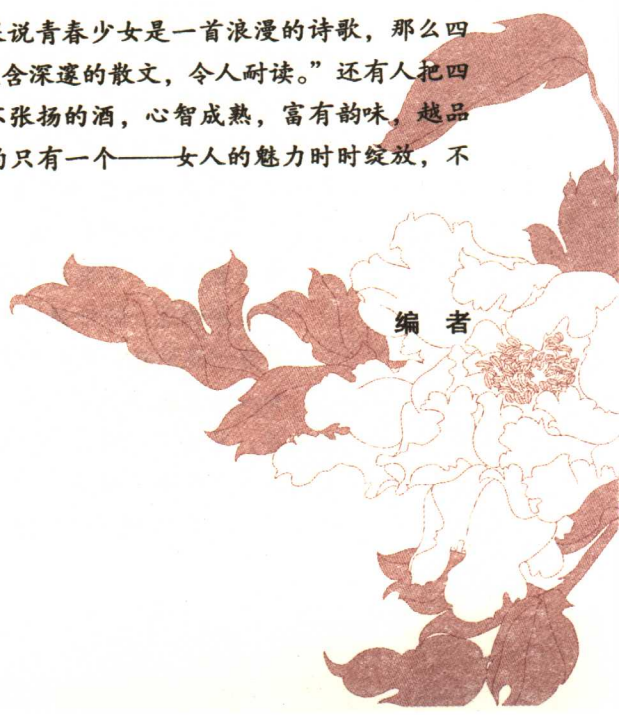
如果没有经历风雨历练的心哪能受得了?! 幸好, 我们先前付出的, 包括自己的青春, 已经让自己练就了一颗坚忍的心来承受这幸福的重量。而男人们只要事业有所成就, 就会得到人们赞许的目光。这样看来似乎太不公平了, 其实不是这样的, 生活中写女人的书比男人得多; 女人的化妆品比男人得多; 女人的服饰比男人的多……如此之“多”的青睐, 让女人享受生活的机会也比男人的多。机会多了, 故事就有了, 有了故事, 生活也就更精彩了。走过了半生的女人, 有着说也说不完的故事。因此, 这辈子感到很庆幸, 庆幸自己是一个女人, 是一个有经历、有故事的女人。

女人可以不美丽, 但不可以没有魅力。魅力女人是有品位的, 是有教养的, 是有内涵的; 魅力女人真诚善良, 幽默高雅, 平和旷达; 魅力女人做事收放自如, 张弛有度, 有着让人仰慕的高贵气息, 人们在欣赏的同时也怀着一种敬畏。她们也曾缅怀儿时的稚嫩, 也曾感伤已逝的青春, 也曾品味年华的失落。生活的一点一滴赋予她们宽容和平易, 心态变得更加细腻而精致。她们拥有着一份清闲的生活状态和深厚的文化修养, 风度翩翩地变换着社会的角色。

在人生的旅途中, 女人趟过了滚滚的红尘, 经受了千万种的磨难和诱惑, 神态中少了几分矫情妩媚, 多了些许优雅从容。大风大浪, 起起落落, 使她们变得更沉着、智慧, 以不变应万变, 在人生的舞台上尽情展现女人第二春的魅力。

记得有人曾这样比喻: “如果说青春少女是一首浪漫的诗歌, 那么四十岁的女人则是一篇情愫悠悠, 蕴含深邃的散文, 令人耐读。”还有人把四十一族的女人比作酒——醇香而不张扬的酒, 心智成熟, 富有韵味, 越品越香。不管把女人比作什么, 目的只有一个——女人的魅力时时绽放, 不可阻挡。

编者





目 录

第一章 不惑女人的别样魅力

40 岁的女人，犹如一首经典的老歌，她不张扬却耐人寻味，回荡在心头的是永恒。40 岁，虽然美丽的容颜随着时光的流逝渐渐远去，而岁月的红尘却锁不住她们的别样的魅力——从容干练，端庄优雅，处变不惊，更多了一份温柔大度的母性美。40 岁，丰富的人生阅历让她们变得更加成熟睿智，那是一种尘世洗练出的沉静，犹如秋天里充满着诱惑的累累硕果，让人深怀探知的欲望。40 岁，她们乐观而不放纵，真诚而不虚伪，从容而不轻薄，平和而不浮躁，自信而不自大，温柔而不软弱……

- 1/ 半世红尘一生风雨
- 4/ 温情婉约女人味
- 7/ 成熟智慧别样情
- 10/ 从容淡定显随意
- 12/ 风韵犹存秋阳艳
- 14/ 温婉优雅不留痕
- 17/ 风姿绰约无雕饰
- 19/ 博大深沉的母性美
- 22/ 充满活力的第二春
- 24/ 深邃豁达独特的美
- 26/ 雅俗共赏极致精品
- 29/ 绚丽多彩各显魅力
- 32/ 单身四十快乐无限



第二章

40岁,女人的“生命妆术”

林清玄在他的《生命的化妆》一书中说到女人化妆有三层,“脸上的化装只是化妆最后的一件小事。深一层的化妆是改变体质,让一个人改变生活方式。睡眠充足,注意运动与营养,这样她的皮肤会得到改善,精神更加充足,这比脸上的化妆要有效得多。再深一层的化妆就是改变气质,多读书,多欣赏艺术,多思考,对生活乐观,心地善良,关怀别人,自爱而有尊严,这样的人就是不化妆也丑不到哪里去。这种深层的化妆常被称为‘生命的化妆’”。

39/ 音乐,让女人更美丽

42/ 女人与书的约会

45/ 让心随着一起飞

48/ 绿色丛中一点红

50/ 刚柔并济太极拳

53/ 走进大自然的怀抱

56/ 爱花等于爱自己

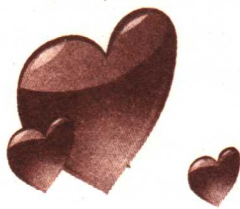
58/ 喁喁低语咖啡情怀

61/ 泡吧乐趣

65/ 拉丁舞,燃烧生活的热情

68/ 开出一份洒脱

71/ 四十情趣,调染色彩生活



第三章

40岁,女人爱自己多一点

操劳了半辈子的女人,把脚步停下来,留一点时间给自己,把自己打扮得多姿多彩,生活才有味道。年龄并不可怕,赶走心里的恐惧,留下一片宽容,好好善待自己。生活并不是我们想象的那样沉重,40岁的女人更应该,也更有资格自信地去迎接蔚蓝的天空。生活总也忙不

完，别让自己累得没有喘息的机会，呼吸是年轻的动力，是生命的火焰，没有了光亮，生活只会是一片黑暗，寒冷的冬天也会更快地来临。有人比喻婚姻是一个笼子，女人更容易把自己困在里面，如果真那样了，就会错失外面世界许多的精彩。女人爱男人是全心全意的爱，有时候甚至是迷失了自己去爱。但同为女人的我，却认为想要很好地爱别人，首先要学会爱自己，只有懂得爱自己的人才能更好地去爱别人。

75/ 赶走心里的恐惧

78/ 宽容是一种美

80/ 自信是飞翔的翅膀

83/ 知足常乐,美丽常在

84/ 感恩是一种大智慧

87/ 再苦也要笑一笑

89/ 充电是一味镇静剂

91/ 打开心灵的窗户透透气

94/ 做回心情的主人

96/ 别把自己困在婚姻的圈子里

98/ 时刻充满着火一样的热情

100/ 在平和中起舞



第四章

事业,让生活更精彩

天空是一个圆，一半是男人，一半是女人。男人的天空里永远是老三样：西装、领带、白衬衫；而女人的天空却是多姿多彩，充满着女人的味道。生活的磨砺和艰难赋予了女人清醒的头脑，她们不会随意选择一份工作，她们不会盲目准备一次跳槽，她们也不会轻易放弃一份收获。职场里一成不变的条条律律，在女人的世界里却变得如五味般的奇妙和美丽，她们用自己独一无二的细腻、耐心、温和等诸多女人的优势，统领着越来越繁荣、越来越多彩的半边天……

103/ 女人，“野心”勃勃

105/ 四十女性管理之道

- 108/ 成功的滋味很容易上瘾
- 110/ 取舍之间的心理决战
- 112/ 靠人不如靠自己
- 114/ 家是左膀,事业是右臂
- 116/ 和男人共撑一片天
- 117/ 40岁,女人跳槽的精彩
- 121/ 女人四十,下岗以后怎么办
- 125/ 让生活的“圆”更完美

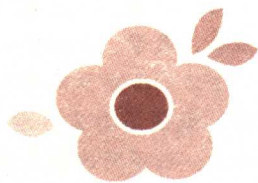


第五章

新时代的感情抉择

婚姻是一幢大厦,拥有信任的根基,大厦便牢固地矗立着,并累积幸福;丈夫是一纸风筝,不管飞多远,始终有爱的线在手中,它便不会飞走;感情是一张白纸,借助岁月的笔,需要男人和女人共同来描绘出美丽的彩虹。在这个世界上,没有任何东西是永恒的,感情也一样,因为不论任何人,都不能保证在任何条件下都拥有恒久不变的爱,所以,女人也不例外,一生中会出现许多的情感抉择……

- 128/ 单飞的自由
- 130/ 刻在心里的第一道烙印
- 132/ 突然想找个情人
- 134/ 难以抗拒的激情
- 136/ 丈夫出轨之后
- 140/ 给他一片天空
- 143/ 再婚不尴尬
- 145/ 告别过去,重新开始
- 147/ 用我的温情,换回你出轨的心
- 149/ 再度二人“蜜月”



第六章

在幸福的港湾里演绎人生

天下多数女人，都会寻找到属于她的一个人生的港湾，然后在这个安静温馨的港湾里，过着幸福的日子。那么幸福是什么呢？有人说，幸福是天上的星星，每天都闪烁着微微的亮光；也有人说，幸福是无名的小草，它能享受到阳光的爱抚；还有人说，幸福是女人的眼泪，能够让一个浪子回头；更有人说，幸福是男人的一个口哨，演奏着和谐的生活曲调。而我觉得，幸福是爱人的一声叮咛，是朋友的一声问候，是亲人的一丝关怀，或者是有一天，自己的孩子突然带着稚嫩的声音对我说：“妈妈，我爱你。”

- 151/ 陶醉于做母亲的快乐
- 154/ 称职妈妈的儿女经
- 156/ 唤醒丈夫疲惫的心
- 159/ 为性爱做会诊
- 162/ 温馨四溢的家庭生活
- 164/ 轻轻松松理家术
- 167/ 享受平淡中的幸福
- 170/ 装扮爱屋乐在其中
- 174/ 我的爱给你
- 176/ 40岁，女人如何看“少夫”
- 179/ 围城女人新魅力——精神单身
- 181/ 维护女性权利
- 183/ 女人的十年之痒



第七章

女人四十，“性”福别样红

如果要为40岁的女人画一幅群像图，很多人心中可能勾勒出的都是这样一幅画面：猛踩油门，一路飙车，来到四十。上有公婆、父母要赡养，下有子女要抚养，还要当一名贤内助，女人的40岁因为生活渐渐平淡、繁忙而失去激情，不少人的性生活也变得寡然无味。然而，英国最近一项调查却发现，40岁的女性是最“性”福的。

- 
- 187/ 性爱如陈年老酒
189/ “四十如虎”新论
191/ 女人不再沉默
193/ 做个“性”力十足的女人
195/ 40 岁的女人最“性”福

第八章

四十岁,女人应该了解的点点滴滴

都说“四十不惑”，那是对生活的一种不惑，对于自己的身体却常常是“迷惑不解”，大多数中年人都有着或多或少的“迷惑”，尤其是女性，面对着生理机能的动荡时期，当身体感到不舒服时，有可能是心脏病早期症状，有可能是更年期综合征，也有可能是其他的种种疾病的症状，而心里对这些只会是模棱两可的猜测，最后以至于耽误了身体健康，影响快乐生活。

所以，进入中年的女人珍爱健康是义不容辞的责任，身体好了，家庭快乐了，生活才会幸福美满。

- 
- 197/ 人到中年,女人要看好自己的“心”
198/ 糖尿病就在你我身边
200/ 更年期繁琐一二
202/ 骨质疏松要早防
203/ 不可忽视的乳腺增生
205/ 40 岁,女人要善待你的腰
207/ 40 岁,女人当心“发福”
209/ 40 岁,女人养生三法
210/ 40 岁,女人几种易发疾病
212/ 商场巾帼必看宝典
216/ 40 岁,女人秋季养生法
220/ 40 岁,女人理财方案
224/ 女人的多事之秋

结语:
40岁我拥有的……



第一章 不惑女人的别样魅力

40 岁的女人，犹如一首经典的老歌，她不张扬却耐人寻味，回荡在心头的是一种永恒。40 岁，虽然美丽的容颜随着时光的流逝渐渐远去，而岁月的红尘却锁不住她们的别样的魅力——从容干练，端庄优雅，处变不惊，更多了一份温柔大度的母性美。40 岁，丰富的人生阅历让她们变得更加成熟睿智，那是一种尘世洗练出的沉静，犹如秋天里充满着诱惑的累累硕果，让人深怀探知的欲望。40 岁，她们乐观而不放纵，真诚而不虚伪，从容而不轻薄，平和而不浮躁，自信而不自大，温柔而不软弱……

半世红尘一生风雨

人的一生算来算去也就是有限的几个十年。第一个十年，我们无忧无虑，尽情地享受着童年带给我们的乐趣，享受着父母亲浓浓的爱，带着纯真，带着幻想，盼望着快快长大，憧憬着美好的未来。第二个十年，我们的心开始有点蠢蠢欲动，世界对我们来说充满着各种各样的新奇和诱惑，有人把这个季节比作花一样的季节，含苞欲放的花朵，刚刚开始品味生活的滋味，所以对什么都想试试，而又在不经意间碰得到处都是伤。没关系！年轻嘛！于是再一次投入生活的战场……就这样一次次的失败，又一次次的投入，一眨眼的功夫二十年就这样过去了，于是进入第三个十年、第四个十年，年轻的我们已为人母，眼神里少了当年的灵性、清纯和未谙世事的甜美，多了一份走过婚姻，踏过坎坷的丰富

“阅历”，更多了一份成熟的光芒和沧桑的美。这时家庭和事业成了我们生活的轴心，日复一日，年复一年，我们肩挑重担，斗志昂扬地与时间赛跑，幸福地享受着这一份忙中的快乐，这就是我们——徜徉在人生半途中的女人。

俗话说“四十而不惑”，走过半生的女人已经懂得了许多……

她们懂得了什么是成功，她们懂得了什么是快乐，她们懂得了什么是幸福，她们懂得了怎样用一颗炙热的心去感激生命，享受生活。

她们懂得了用微笑去迎接困难。她们不计较日常繁琐的事情，不为生活的压力而焦虑，更没有现代人儿女情长的烦恼和忧郁。

她们懂得了接受生活的种种。这么多年走过来，大风大浪都经过了，再多的苦难已不算什么。她们总是以感恩的心情来对待生活的点点滴滴，她们深知生活赋予她们的是一笔多么宝贵财富，谁会拒绝这样一笔财富呢？

她们懂得了生命的艰辛和可贵。所以，她们的每一天都过得很充实。她们忙家务、忙儿女、忙工作、忙学习，远远比男人要忙得多，但她们却永远有着最充沛的精力去忙这一切。

她们更懂得现在所拥有的幸福，是经历了多重磨难换来的，她们会更加珍惜这看似微小的一切，也许在别人眼里算不上什么，但在她们心里却是一种生活永恒的快乐。她们在为自己的爱人和亲人奔忙的过程中，用女人特有的细腻心灵去感受忙中的快乐，轻轻松松驾驭着生活，向前奔跑着。

也许在奔跑的过程中，她们看见蝶舞会生出几许羡慕，看见花落会黯然神伤，看见红男绿女恣意地挥洒青春会伤感自己的年轮，看见儿女一天天成长会感叹时光匆匆，然而，这短暂的伤神和失落在她们心里只

会停留一秒钟，因为她们明白了岁月虽然改变了自己的容颜，但却让自己真正明白了，在现实的生活中，她们更需要的是什么。

她们明白了身为父母的不易，所以更加体恤老人；她们明白了奋斗的崎岖，所以更能体谅孩子；她们明白了工作的来之不易，所以更加的努力去做；她们明白了“做人”比“做事”更重要，所以更加注重人际关系的平衡。她们一路走来，也明白了自己“想要”和自己“需要”的区别：人生有很多东西是自己想要的，但却并不一定是自己所需要的，就好像豪宅大院和钻石翡翠等，这些都是每个女人想要的，但并不一定都需要。于是，她们学会了把自己想要的东西当成是一种美丽的风景，只作为欣赏而已。

当然，她们也偶尔有过点点的虚荣。她们羡慕过别人的出身和地位；她们羡慕过别人的美好和甜蜜；她们羡慕过别人的美丽和风韵；她们也羡慕过别人的成功和荣耀。但当她们走过了风风雨雨之后，她们最终懂得了：自己的出身是无法选择的，家庭的和睦和家人的平安就是自己最大的幸福。别人的爱情也许是浪漫的、美好的，就好像一杯葡萄酒一样，光鲜而醉人，而自己的爱情却是真真实实的，持持久久的，就好比是生活中的白开水，纯净却有淡淡的甘甜。由于有了这一份从容的心态，她们便明白了美丽的含义和成功的真谛——那就是对自己满意，对生活有信心。

因此，走过半生的女人，她们在经历过艰辛之后，活得更从容，更洒脱，也更精彩。她们终于懂得了犒劳自己，对自己好也就是为自己的幸福打基础。她们学会了善待自己，给自己的心灵留有一片只属于自己的空间，任思绪驰骋飞扬，让自己生活在“自由自在”的心灵境界里。

她们也终于明白：日子是归属自己来管理的，生命之蜜也要靠自己

来酿造，所以对自己、对家人、对同事，便有了一种体谅和欣赏的态度，于是不再纠缠，不再争强好胜，不再盲目牺牲。她们自主、自乐、自信，快快乐乐地生活着。这难道不是美丽、吸引人的女人吗？所以，40岁的姐妹们，不必羡慕年轻，不必羡慕美貌，因为我们自己就是最美丽的女人，我们本身就是另一道亮丽的风景！

她们也终于顿悟：青春就像玫瑰一样，短暂而令人怀念，却让人无法把握它的存在，所以它即使失去了花色，她们也不会惭愧，因为她们已经拥有了花香的味道和愉悦的感受。

她们也终于懂得：人生经历就是财富，人都会慢慢变老的，这是亘古以来的自然规律，谁也无法改变，就如一年四季，春夏秋冬，花开花落一样不可逆转，不可违背，但重要的是每个人的心不能老，心老了，人便跟着一起老了。

温情婉约女人味

讨论女人，就离不开女人味。自古女人味大致被人们定格在这样一种女人身上：温柔的性格，善良的心地，恬静的微笑，成熟的魅力，如此组成了一副小女人的幸福模样。在此基础上再加上智慧、温情、热情等就是一个具有现代派女人味的女人了。

曾记得看到这样一段话：“女人味即女人之态。女人有态，三分漂亮可增加七分；女人无态，七分漂亮可降落三分。它如火之有焰，如灯之有光，如金银之宝气。”很精辟地说出了女人味的分量。身为女人，不能没有女人味，无论是活泼开朗还是温柔贤惠，拥有女人味的女人才更是女人。女人味就犹如是菜里的盐，如果缺少了，菜就会淡而无味。

女人味，随着降生的那一刻便注入了一个女人的身体，经过一天天一年年的纯炼后，会变得越来越让人沉醉，散发着撩人的味道。都说岁月的熔炉是青春的杀手，然而它却不是女人味的天敌，而是朋友，如姐妹般的朋友。它随着岁月的脚步前往女人的每一个角落：女人的神态步态，女人的眉目气息，女人的趣味涵养及性格，里里外外组成一个有机的、巧妙的结合体，弹奏着一曲默契与和谐的女人味的钢琴曲，让人感觉迷醉，留恋不舍。

有人说，女人味是男人心灵最好的一剂补药。生活中多如牛毛的艰难和困苦，使得再坚强的斗士也难免脱俗，那就是在他陷入绝境的时候，当他们那颗柔弱的心受到伤害的时候——需要人来安慰，尤其是最需要的女人温情的呵护和关怀，需要有女人味道的良药慢慢地滋补和疗养。记得老诗人曾卓在写给妻子的一首诗中说：“一捧水就可以解救我的口渴，一口酒就使我醉了，一点温暖就使我全身灼热……”这种让人感动的诗句，展露出了一个强悍男人对真正温情女人味的渴盼，由此可见，女人味对男人来说是一匙温柔幸福的高汤，而对女人来说却是一生的财富和享受：

有女人味的女人是幸福的，一种被男人在乎，被男人依赖的幸福；

有女人味的女人是智慧的，一种生活折射出来，释放着无限光环的智慧；

有女人味的女人是温情的，一种至高无上，温温婉婉的情愫；

有女人味的女人是热情的，一种实实在在，从来不张扬的热情；

有女人味的女人是快乐的，一种淡淡的，长久的小女人的快乐。

.....

有女人味的女人，也是女人中的精品——高级智慧的女人，这样的