

送给每一位女性终身受益的5项铂金法则
成就每一位女性美丽人生的魔法书



成就每一位女性美丽人生的魔法书

读懂自己

美丽一生的5项法则

女人的美丽不是单指天生的容貌和魔鬼的身材，而是源自你内心的深处，珍爱自己的一切——**身体、心灵、精神，你的人生从此与众不同！**

刘爽 / 编著

黑龙江科学技术出版社

送给每一位女性终身受益的5项铂金法则
成就每一位女性美丽人生的魔法书



成就每一位女性美丽人生的魔法书

美丽自己

美丽一生的5项法则

女人的美丽不是单指天生的容貌和魔鬼的身材，而是源自你内心的深处，珍爱自己的一切——身体、心灵、精神，你的人生从此与众不同！

刘爽 编著

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

读懂自己 / 刘爽编著. -- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2014.3
ISBN 978-7-5388-7830-1

I. ①读… II. ①刘… III. ①女性 - 修养 - 通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 041699 号

读懂自己

DUDONGZIJ

主 编 刘 爽
责任编辑 侯文妍
封面设计 灵 雪
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 北京市通州兴龙印刷厂
开 本 787 mm × 1092 mm 1/16
印 张 15
字 数 200 千字
版 次 2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7830-1/Z · 1189
定 价 29.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



前言

世界上没有不老的女人，但可以有“不贬值”的女人。岁月的变迁会在女人的脸上留下一道道皱纹，即使再靓丽的容颜也会被时光吞噬。但是，懂得呵护自己的女人，却能超越时空而美丽长存。她们开阔的胸怀、水样的灵性、出众的才华、丰富的阅历，将随着年龄的增长而使她们变得更有风韵，就像秋天弥漫的果香，由内而外地散发出来。

可是，偏偏有许多女人一过妙龄，就摆着一副反正青春不在，便任其外表、内在、品位甚至健康都大打折扣的态度，认命地接受生命之花的凋零。这是大错特错的，其实，无论什么年龄都不应该放弃对自己的要求，即使耄耋之年依然要活得精致。这才是女人美丽一生的不二法门。

多年的生活积淀，加上生命的历练与真实，成就了自己最辉煌的意义和有价值的人生历程。家庭的幸福，亲情的温暖，友情的真挚，都让中年的色彩无比灿烂与美丽。可是，除了这些，女人们更应该注重自身的美丽健康与修养，呵护自己的身体，为健康打下一个好根基，滋养自己的心灵，使自己免于世俗的禁锢，还要开发自己的智慧，在细腻、灵动中展示自己丰富的内涵。

三四十岁，站在人生中途的大门口，在这个完美的位置恰恰是在自己走过的路与将走的路中间。从这个制高点，你可以回顾过去，从已经过的坎坷中汲取智慧，又可以展望未来，对今后漫长岁月的幸福满怀期待。在生命中这个美好的时刻，每个人都有能力选择前面的生活。中年给了我们这么多不同的方向，这么多机会，因此可能是我们一生中最多姿多彩的时期。

目录

美丽一生的法则——展示你的美丽

第一章

皮肤护理，靓丽美肌的营养餐

- ◎ 美肤从了解自己的肤质开始 002
- ◎ 由内到外修炼美好肌肤 004
- ◎ 白里透红，让你美的与众不同 006
- ◎ 皮肤护理要注重洗脸 007
- ◎ 去角质，给肌肤做一次大扫除 008
- ◎ 水润的女人才能芳香一生 015
- ◎ 海藻面膜，水润肌肤不请自来 017
- ◎ “美颈保卫战”火速行动 019

第二章

扮靓自己，美丽从巧手开始

- ◎ “面子”功夫不可缺 022
- ◎ 粗俗会毁了你的一生 025
- ◎ 让首饰与着装相得益彰 027
- ◎ 让秀发再次飘逸起来 030
- ◎ 穿出你的个人风采 032
- ◎ 选购服装十大要点 035



目录

美丽一生的法则二——滋养你的心灵

第三章

充满自信，美丽女人的魅力魔法

- ◎ 美貌让人骄傲一时，自信保女人优雅一生 040
- ◎ 自信是不会让女人失望的支柱 041
- ◎ 把自信当做外套，优雅地度过每一天 045
- 100◎ 决不要随意贬低自己 046
- 400◎ 扔掉那个叫自卑的包袱 048
- 600◎ 自信是成功的第一秘诀 052
- 700◎ 超级杯冠军的成功秘密 054
- 800◎ 自信创造人生的奇迹 055
- 210◎ 自信使人赢在人生起跑线上 057

第四章

学会感恩，精彩女人的生命之灯

- ◎ 常怀一颗感恩的心 059
- ◎ 感谢你的对手 061
- 250◎ 幸运的蚂蚁 062
- 250◎ 做人要知恩图报 064
- 750◎ 给奶奶带去阳光 065
- 080◎ 戴胜鸟和它的孩子 067
- 550◎ 感恩有时能帮你大忙 069
- 250◎ 女人不要吝于表达感恩之心 070

- 三四十岁的女人需要宽恕 072

- 平心静气地说声“没关系” 074

- 女人不要太苛刻 075

- ◎ 最绅士的报复 077

- 80 别让仇恨的种子“遗传” 078

- 顾及别人的感受 080

- 聪明的女人懂得宽恕自己 081

- 以爱包容仇恨 083

- 多点雅量面对嘲笑 084

- 走出心灵的监牢 085

- ◎ 失去火把也会有光明 086

美丽一生的法则三——呵护你的身体

- 健康漂亮是吃出来的 090

- ◎ 女人饮食不合理会影响情绪 093

- ◎ 女人必吃的抗衰老食物 095

- ◎ 这些食物让你越吃越苗条 098

- ◎ 吃出来的白雪公主 101

- ◎ 女性冬季吃什么最养颜 103

- ◎ 樱桃最适合女人吃 105

- ◎ 女人健康饮食的原则 106

第七章

运动养身，生命年轻态，健康动起来

- ◎ 运动，让你青春永驻 109
- ◎ 脸部美容操，让皱纹远离你 112
- ◎ 动一动，打造健康美腿 115
- ◎ 最好的运动是慢跑 117
- ◎ 运动是女人生命力的根基 118
- ◎ 保持苗条好身材 120
- ◎ 跳绳跳出好身材 123
- ◎ 游出S型曲线 125
- ◎ 七种运动习惯不利于健康 126
- ◎ 选择适合自己的运动项目 127

第八章

健康的身体拒绝毒素，养颜美体的七彩旋律

- ◎ 毒素积累的危险后果 130
- ◎ 排毒，让肌肤记住你的每一点努力 132
- ◎ 排毒不畅，损毁容颜 135
- ◎ 养成健康饮食的习惯 136
- ◎ 毒素——美丽容颜的杀手 137
- ◎ 排毒的保健和养颜美体作用 139
- ◎ 排毒既能养颜美容又能延年益寿 141
- ◎ 注意生活细节，减少毒素的摄入 142

美丽一生的法则四——开发你的智慧

第九章

智慧是灵动女人的美丽密码

- ◎ 探索内在的智慧 146
- ◎ 不要盲目崇拜权威 147
- ◎ 读懂方与圆的生存智慧 150
- ◎ 追求时尚要适度 152
- ◎ 女人要懂得知足常乐 153
- ◎ 学会分享，学会爱 157
- ◎ 不必期待每一个人的赞许 159
- ◎ 终身学习是智慧美女的保证书 163

第十章

事业是智慧女人美丽一生的耀眼标签

- ◎ 选对自己的舞台 166
- ◎ 绘制成功图景 169
- ◎ 做受人喜欢的白领 172
- ◎ 在最短的时间内做到优秀 174
- ◎ 细节决定女人事业的成败 177
- ◎ 巧妙应付男上司的邀请 179
- ◎ 轻松应对职场压力 180
- ◎ 你不是“薪水”蹄下的“羔羊” 183

美丽一生的法则五——丰富你的情感

慧智的法则五——四眼去的一一美

第十一章

刻骨铭心的爱，为婚姻开一个幸福通道

章十第

- | | |
|---------------------|-----|
| ◎ 懂得婚姻的真谛 | 186 |
| 840 以沟通传递真爱 | 190 |
| 740 做个会爱的女人 | 192 |
| 020 把美丽献给心爱的家 | 195 |
| 520 男人的面子，婚姻的里子 | 197 |
| 820 别让往事冲淡了现在的幸福 | 199 |
| 720 坚强地过好离婚之后的生活 | 202 |
| 920 掌握化解夫妻矛盾与争吵的艺术 | 205 |
| 880 不要企图用婚外情来弥补缺失的爱 | 210 |

第十二章

完美友情，灵魂栖息的庇荫地

章十第

- | | |
|----------------|-----|
| 880 用赞美为人际做投资 | 213 |
| 980 友谊拓宽人生之路 | 215 |
| 570 只因彼此是朋友 | 217 |
| 470 信任你的朋友 | 219 |
| 770 被豺算计的鹿 | 220 |
| 970 友情是一副灵药 | 223 |
| 080 龙王和柏林墙 | 224 |
| 880 患难才能见真情 | 225 |
| ◎ 以命相赠的羊角哀和左伯桃 | 226 |
| ◎ 用真诚之水浇灌友谊之花 | 228 |

第一章

展示你的美丽

美丽一生的法则

展示你的美丽

1

三四十岁的女人，成熟也好，睿智也罢，作为人生的一个里程，不管你同不同意，它还是来了。但是，不管是30岁，还是40岁，我们依然要展示自己的美丽。如果一个女人，在40岁以前不漂亮，是上帝的过错。而40岁以后不美丽则是自己的错。其实，只有不懂得完善美丽的女人，没有不美丽的女人。

第一章

皮肤护理，靓丽美肌的营养餐



❀ 美肤从了解自己的肤质开始

很多女人认为护肤品价格贵的才是好的，其实，适合自己肤质的化妆品才是最佳的。那么如何选择适合自己的护肤品呢？首先从了解自己的肤质开始。

下面介绍两种简单的判断肤质的方法：

第一种，取一块柔软的卫生纸巾或吸油纸，在鼻翼两侧或前额部反复擦拭，将皮肤上分泌的皮脂尽量地拭取下来。如果纸巾上满是油光，说明皮脂的分泌功能比较旺盛，属于油性皮肤。纸巾上无油光且颜色较浅的，则是干性皮肤。介于两者之间的，属于中性皮肤。

第二种，以洗脸后30分钟为标准时间来检测皮肤绷紧感时间的长短。一般洗脸后皮肤绷紧感在30分钟内消失的，属于中性皮肤。20分钟内绷紧感消失的为油性皮肤。40分钟以上绷紧感消失的则属于干性皮肤。混合性皮肤为油性和干性皮肤的混合，油性部位呈T字形，包括前额、鼻梁及面颊两侧，而眼周及颈部则为干性。大约80%的女性属于混合性皮肤。

1. 油性肌肤。

油肌肤的特点是洗完脸后1小时内脸部就出油了，且脸上毛孔粗大，皮脂分泌旺盛，角质肥厚，所以容易产生粉刺及青春痘。

油性肌肤脸部清洁的工作不能马虎，特别是在容易出油的夏天，可多洗几次脸，每周定期做去角质、敷脸的深层清洁工作，洗脸后以收敛水收敛粗大的毛孔。

早上洗脸后可用收敛化妆水整肤，然后用清爽的营养液护肤。晚上洗脸后，可以用按摩的方法去掉附在毛孔上的污垢，然后用化妆棉蘸收敛性化妆水在面上扑打，最后涂上营养蜜以保养皮肤。

如果你是油性肌肤，应改掉嗜吃辛辣、油腻、重口味、含咖啡因食物的习惯，否则，你的肤质会每况愈下。平时应多吃高纤维的蔬菜、水果以及多喝水，尽量不用手触摸脸部。

2. 中性肌肤。

中性的皮肤往往是早上洗完脸后，到了中午脸部才会出油。这种不油不腻、令人妒忌的好肤质，只要早晚各清洁一次脸部就足够了。

但这并不表明拥有好皮肤就可以对它掉以轻心。事实上，中性肌肤的养护是相当讲究的。

早上在洁面后可用收敛性化妆水收紧皮肤，涂上营养霜，再将粉底霜均匀地擦在脸上。晚上洁面后，用霜或乳液润泽皮肤，使之柔软富有弹性，并且可以使用营养化妆水，使皮肤处于一种不松不紧的状态。

中性肌肤的人虽是天生丽质，但应保持均衡饮食、适量运动的好习惯，这样才能够永久保持美丽。

3. 干性肌肤。

如果早上洗完脸后到傍晚时脸部才出油，那么你是个十足的干性肌肤者。你会感到你的皮肤缺乏光泽、水分及油脂，并有碍眼的细小纹路。

干性皮肤早晨宜用冷霜或乳液润泽皮肤，再用收敛性化妆水调整皮肤，涂上足量的营养霜。晚上要用足量的乳液、营养化妆水及营养霜。使用成分大致相同于人类皮肤最表层的化妆品，也就是用乳化过的化妆品，然后逐渐增加其他系列的化妆品。

对于干性肌肤，一天清洗一次即可。可使用清水或低刺激性的洗面乳，以免破坏肌肤的角质层；洗脸的力度宜轻柔，用力搓洗将会使肌肤变得更干燥，洗脸后选用高保温性的乳液。

干性皮肤的人平时要注意多喝水，外出时，一定要确保进行防晒工作，并且少做一些夸张的脸部表情，皱纹才不会提早出现。

4. 混合性肌肤。

混合性肌肤的人T字部位（额头、鼻子、下巴）特别油腻、易出油、粉刺集中，但两颊却因缺水而显得干涩、紧绷。

几乎所有人都讨厌混合性肤质，因为确实太难打理，不易选择合适的护肤品。但是，学会如何护肤后，一切也就显得简单易行了。

对于混合性皮肤可选择中性洗面乳，洗脸后T字部位以收敛水拍打，干燥部位则以一般化妆水滋润，使用乳液时也要依此原则，虽然较为麻烦，但会起到很好的效果。

5. 敏感性肌肤。

敏感性肌肤脸部经常发红、发痒，甚至出疹子，非常敏感。而呵护敏感性皮肤要避免使用含香料、酒精的保养品与清洁用品；洗脸后要注意保湿；尽量选用萃取自天然植物的产品为佳。

当然，你最好能找出并避免接触使你皮肤不适的元凶，如室内灰尘、海鲜食物等。

阅读了上面的护肤知识，你是否已对自己的肌肤充满了信心呢？不盲目美肤，“对症下药”才能彻底改善皮肤的质地。



由内到外修炼美好肌肤

女人三四十岁时，皮肤已经基本定型，不再像小女孩的皮肤那样具有较强的可塑性。可是，任何一个女人都希望自己有一个好皮肤。所以，想要修炼出美好的肌肤，光做表面功夫是不够的，除了加强对肌肤的表面护

理外，还要从内部开始修复。

美好的肌肤，是由内而外修炼出来的，想要练就美好肌肤，首先应该对肌肤有全面的了解。问问你自己，你了解自己的肌肤结构吗？皮肤看上去薄薄的，其实结构很复杂，一般分为两大部分：表皮和真皮。我们指的肌肤通常都是肉眼看到的部分，也就是肌肤的表皮部分。它是角化的复层扁平上皮，主要由角质形成细胞组成，是皮肤的浅层结构。真皮位于表皮深层，支撑着表皮，其内分布着各种结缔组织细胞和大量的胶原纤维、弹性纤维，不断地吸收水分和营养物质而膨胀，以此支撑表皮层，使皮肤既有弹性，又有韧性，也让肌肤显得健康而光滑。

※ 表皮层的护理

皮肤表皮层的护理是最基本的，如果连皮肤表皮的护理工作都做不好，光滑细腻的肌肤将永远是种奢望。表皮的角质层新陈代谢的周期一般为28天，在这个周期中，新产生的角质层不断在肌肤表面堆积，阻塞毛孔，就会引发诸多肌肤问题，清洁肌肤就显得很重要。除了需要给肌肤去角质，经常做化妆水面膜外，防晒工作也不容小觑。出门前做好防紫外线的准备，卸完妆也要认真清洁毛孔。

※ 真皮层的护理

除了做好皮肤表皮层的护理工作外，还应注意真皮层的养护。肌肤的真皮层纤维组织随着年龄的增长而呈现出不同的状况，人在年轻的时候，真皮层的纤维组织很紧密，能够储存充足的水分和营养成分。随着年龄的增长，纤维组织储存水分、吸收营养的能力就开始下降，纤维组织开始疏松，水分和营养成分吸收也变得不足，肌肤慢慢就会失去弹性和韧性，造成肌肤松弛，以及皱纹的产生。要防止这些状况的出现，就要学会使用精华液。精华液能够穿透肌肤的表皮层，直接渗透到肌肤深层的真皮部分，及时给肌肤补充水分和营养成分，滋润和活化真皮组织。

三四十岁的女性，要想彻底改变肤质是不可能的了，只有在保养上下工夫了。从内到外修炼美好的肌肤，不失为一个好方法，把保养的重点放

在真皮层和表皮层，去角质、清洁毛孔、深层滋养，全套下来，你就会惊喜地发现自己的皮肤变得光滑、有弹性了。

❀ 白里透红，让你美的与众不同

健康的女人面色看上去，犹如白色的丝绢裹着朱砂，白里透红；相反，不健康的女人则常常表现出多种异常的脸色，如苍白、潮红、青紫、发黄、黑色等。大多数东方女性梦寐以求的美丽肌肤，首先就是肤色白皙健康红润，宛如白瓷般散发着动人的光芒，是一种漂亮健康的状态。

中国有句俗语是“一白遮百丑”，可见在广大群众的眼里，皮肤白皙就是美。但是这个“白”要往细了看也是很有看头的；有“白里透红”、“脸色苍白”、“白里泛青”、“白皙细腻”等许多状态。以上这四种白法我们可以很轻易地就分辨出“白里透红”和“白皙细腻”是美丽的。虽然目前流行的非主流化妆中，模特骄傲而“苍白”的脸也很有美感，但拥有自然、白皙、红润的肌肤才是最健康的，是令所有女人都羡慕的。

美白谁都会，用一些美白产品就可以拥有均匀的肤色。不过市场上很多美白产品都含铅、汞等有害物质，长期使用会对皮肤产生伤害，而且用过后会显得不自然，所以女性朋友们最好还是少用。

其实，想要白里透红的好肤色、好气色也很简单，最简单、最安全的方法就是中医调养。

中医认为，最容易影响肤色的，当属肝、脾、肾三脏。在《黄帝内经》中，就提到要“养于内、美于外”，如果一个女人身体内脏腑、经络功能正常，气血充盈，则面色红润，皮肤细腻光滑；反之，若脏腑功能失调，气血不顺、精气不足、阴阳失调，肤色就容易黯沉，易产生色斑及皮肤浮肿松弛等皮肤问题。因此，只有内在的问题解决了，肤色才会散发出自然靓丽的光彩，才能从根本上达到健康美颜的功效。

三四十岁的女人要兼顾家庭和工作，经常处于忙碌、压力大、紧张及

情绪差、易怒的状态下，就容易出现肝气郁结等情况。肝主疏通及宣泄，功能是疏泻全身气血及津液，肝气郁结会产生气血逆乱及淤滞，肤色便会蜡黄而黯沉。

中医所谓的“脾主中州”，意即脾在五脏中主要是吸收营养再滋养其他的脏腑，所以中医的脾主统血，也主肌肉、主四肢，是气血的生化之源，如果饮食失调及心神不宁影响消化功能，就会产生脾虚湿蕴的现象。而脾脏一旦虚弱，肌肤得不到滋养便会萎黄发黯，没有光彩可言。

至于肾在影响女人美白方面，中医则认为：肾是主掌人体全身津液平衡的，倘若操劳过度则会使水亏火旺，虚火上升而郁结不散，使皮肤粗糙黯沉，不亮白。

中医调养是最没有危害的美白方法了，能让人在不知不觉中有脱胎换骨的转变，还你一个白里透红的靓丽肌肤。

❁ 皮肤护理要注重洗脸

俗话说：“勤洗脸，容颜俏，勤洗澡，肤病消。”经常洗脸不仅能清洁面部的污垢。而且还可以使容颜变得红润光滑、娇艳如春之桃花。但三四十岁的女性朋友需要知道，洗脸的次数不是越多越好，因为过多地洗脸会洗去皮肤必需的油脂，破坏肌肤天然的保护膜。

※ 洗脸对肌肤保养十分重要

1. 洗脸让肌肤深呼吸。

洗脸的最基本功能就是清洁肌肤，即彻底地清洗面部的彩妆及脏空气造成的污垢。清洁肌肤让肌肤能深呼吸，因为若想要肌肤呈现出平滑和光泽的状态，就要依靠表皮层中天然的水脂膜。与之相对应的，也因为它的存在，使得肌肤容易沾染灰尘，而且黏附在肌肤上的污垢最多的是油脂，如果不适时地将油脂和脏东西清洗掉，如水的肌肤会因为无法呼吸而变得