

100

女人加油站系列丛书

100

以科学的依据，从哲理的角度，结合人性本身生理、心理等特点，正确地剖析「性学」中的性商、性爱、性情对女人身心、容颜的影响，引导女性如何面对这个生活中如影随形，必不可少话题，怎样提高性生活的质量，达到愉悦身心健康，焕发青春美丽的效果。

性福，能做的事也就能说出来

紫夫 晓林

ING LADY

动感女人
我酷我在，感受新生活

海天出版社

100% 女人加油站系列丛书
SERVICE STATION OF LADY

EXCITING LADY 我酷我在，感受新生活
动感女人 ■主编 紫夫 晓林

EXCITING LADY 我酷我在，感受新生活
动感女人 ■主编 紫夫 晓林

EXCITING LADY 我酷我在，感受新生活
动感女人 ■主编 紫夫 晓林

EXCITING LADY 我酷我在，感受新生活
动感女人 ■主编 紫夫 晓林

EXCITING LADY 我酷我在，感受新生活
动感女人 ■主编 紫夫 晓林

EXCITING LADY 我酷我在，感受新生活
动感女人 ■主编 紫夫 晓林

■主编
我酷我

■主
我酷

图书版编目(CIP)数据

动感女人/紫夫晓林著.—深圳:海天出版社, 2004.7

(百分百女人加油站系列)

ISBN 7-80697-181-5

I.动... II.①紫...②晓... III.随笔—作品集—中国—当代 IV.I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第029595号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn>

责任编辑:廖译(email:choately@sohu.com)

封面设计:谭韦伟 责任技编:卢志贵

深圳市建融印刷有限公司印刷 海天出版社经销

2004年7月第1版 2004年7月第1次印刷

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:13.75

字数:120千 印数:1-6000册

定价:29.00元

海天版图书版权所有,侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题,请随时向承印厂调换。

前言

QIAN YAN

女人本来就是美丽的，不过有些女人对自己的美丽不太自信，甚至忽略了。

一个女人如果不敢承认自己很美丽，那她的日常生活只怕要变得一团糟。而生活一团糟的女人，美丽对她来说只是一个没有生命的词语而已，于是“不美”慢慢也成了麻木，最后也就无所谓美还是不美。而对美丽充满了信心的女人，肯定对生活也是充满了信心与热情的，一个对生活充满了热情向往与期待的人，是爱自己的。爱自己，就要让自己美丽，这就是女人。

做一个美丽的女人其实是做了一件很大的善事，这个世界需要美丽来支撑。女人的美提醒了男人需要提高自己，需要不断完美才能配得上女人的美；女人的美告诉了不够美的女人“美”的概念，让她们不必再痛苦想像怎样才是美丽的。美丽的女人所到的地方，带去的是和谐与舒适。

在公车上，作为男人，是很乐意宁愿自己站着也会给女人让座的，或是有个美女坐在自己旁边座位上的时候，心里就会有些振奋。美女，是没有人不喜欢的。不喜欢美女大概是少数人，要么是嫉妒，要么是被漂亮的女人伤害过，再就是性格古怪，不合群。

但是，需要说明的是，我所说的“美女”，可不是简简单单概念上的“漂亮女人”。我所说的“美女”，是一个有良好修养的女人以及从她身上散发出来的举手投足之间的那种魅力，那是更高层次的美！当然，我还不至于古董到掉渣，女人如果能长得既漂亮又有魅力，那是更

好的，而且漂亮与魅力都是可以做到的，重点是在于你想做个有魅力的美人还是花瓶一样的美人。

如果拥有一张精致的脸，优美的身段，而且还是个很有修养的女人，那就太值得珍视了，那些不够漂亮又缺乏魅力的女人，只有拼命妒忌的份了。而剩下一些不可能更漂亮的人，如果不注意从修养上去使自己美丽，那就只有投身到热心散播“美不美无所谓”理论的“伟大”事业了。

其实，女人应该美起来，女人“美”可以悦己，女人的“美”也丰富了男人的世界，于是生活才会被创造得更美好。“美”是完全可以达到的，不管是女人的秀发、肌肤，还是妆扮、身材，或是与香水的完美结合，都能够让你从不够美到美，从普通美到精致美不断蜕变的，当然啦，更重要的还有女人内涵修养的魅力，那才是最根本的、深刻的、耐人寻味的，也是最有魔力的。

目录

CONTENTS

EXCITING LADY

■ 前言

■ ONE 素肌物语

肌肤，对人来说是最珍贵的衣服，而好的肌肤，更是女人值得炫耀的衣服。一个女人，不管她的五官长相如何平庸，如果有一张白皙润滑、看起来很舒服的脸，这就够全世界60%以上的女人羡慕嫉妒忘了，常言道一白遮百丑嘛。

- A > 革美容的命 3
- B > 终身美丽 10
- C > 与“魔皱”战“痘”到底 15
- D > 不一“斑”的女人 27
- E > 手如柔荑，肤如凝脂 34
- F > 美丽大盘点 37

■ TWO 魅力青丝

五花八门的发型此起彼伏地卷起流行新浪潮，尽管女人的头发越来越让人眼花缭乱，可那乌黑亮泽的秀发飘飘，却始终是永恒的流行。……女人健康的秀发对男人来讲是一件极具杀伤力的温柔“武器”！

- A > 长发飘飘的年代 45
- B > 玩转色彩DIY 53
- C > 星座色彩 57
- D > 秀发幻想曲 60
- E > 发型炫风 65

■ THREE 靓影行动

塑身是一种健康的塑造体形的健身方式，塑身的目的是塑造健康的体形和肢体，甚至优美的身段，而减肥却不一定能塑造体形的。减肥是以尽量减少赘肉为目的的，许多女性往往减轻了体重，最后却落得身体这里那里不舒服……

A >	面子工程	73
B >	天鹅之高贵	78
C >	“挺”身而出	81
D >	制造性感	85
E >	好身材，运动造	97
F >	明星美女瘦身秘语	104

■ FOUR 秀色丽人

女人是离不开色彩的，甚至可以说女人的一生与色彩是零距离的。女人对色彩的敏感绝不亚于其对男人的那种“第六感”，色彩在女人的演绎之下变得富有生气与生命力，从而点缀女人更美丽，因此女人更需要去了解色彩，成为自己个人的色彩形象顾问。

A >	扮靓总诀	117
B >	有色女人	131
C >	将美丽进行到底	135

■ FIVE 天香国色

女人离不开香，似乎女人天生就是香的尤物。香，是女人的先天魅力，香水，是女人最漂亮的服饰，也是女人勾魂夺魄于无形的神秘武器……女性与香水之间似乎存在着神秘与默契。

A >	香远益清	144
B >	经典年代	148
C >	闻香识人	155
D >	依色选香	165
E >	恰到好处	171

■ SIX “果”真美丽

女人离不开水，而现在的女人更离不开水果。以前的女人吃水果，现在的女人是“补水果”。“吃”仅是为了解馋解渴，而“补”则是为有目的而为之的。“水果美容”这句话是没人不知的了，大概是可以列入“女人美丽语录”的重点要旨了吧。

A >	水果创意	183
B >	美食盘点	185
C >	清凉时刻	188

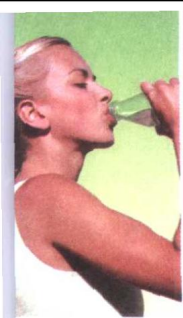
■ 后记

FINE-TEXTURED SKIN

ONE

物素
语肌





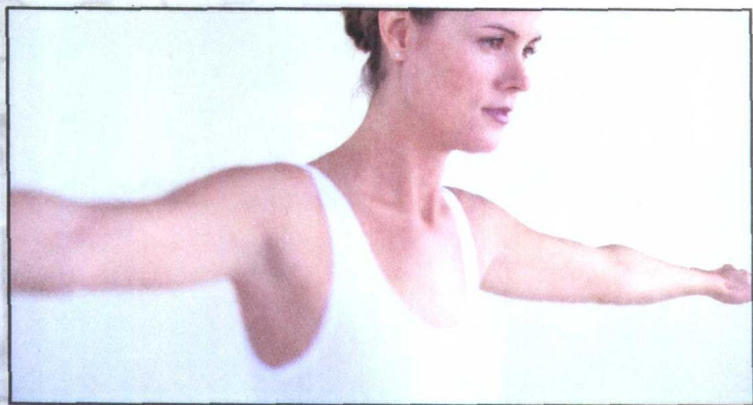
肌肤，对人来说是最珍贵的衣服，而好的肌肤，更是女人值得炫耀的衣服。一个女人，不管她的五官长相如何平庸，如果有一张白皙润滑、看起来很舒服的脸，这就够全世界60%以上的女人羡慕嫉妒了，常言道一白遮百丑

百分百女人系列

动感女人

素肌物语

肌肤，对人来说是最珍贵的衣服，而好的肌肤，更是女人值得炫耀的衣服。一个女人，不管她的五官长相如何平庸，如果有一张白皙润滑、看起来很舒服的脸，这就够全世界60%以上的女人羡慕嫉妒了，常言道“一白遮百丑”嘛。若是一个女人不仅拥有漂亮标致的五官，而且还有着一身白里透红、细嫩如婴儿般的肌肤，男人想不回头看多几眼都不行了！



A 革美容的命

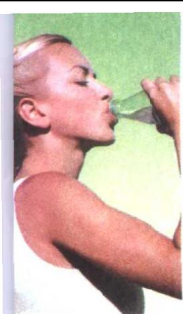
今天这个时代，不但是科学在闹革命，美容美肤也在以飞快的速度革自己的命。作为时尚女人，只有抛弃固有的美丽观念，跟着美容革命大军时代前进的步伐，才能永葆青春。不过，女人还是得有自己独特的个性与坚持的原则，否则难免会掉进“革命的俗气”之中，千篇一律，千人一面，你就体现不出一点优势了。

有时候发现，如果一天不看报纸新闻，就会outdated很多，对于美容，也是这样，美容的手段和花样不断翻新，一不小心就会落伍。但是美容这事也是抱定了宗旨的，那就是抗衰老，万变不离其宗，无论美容革命怎么个革法，这个核心思想是绝对不会动摇的。比如最近有报纸说“目前国际美容新主流是抗衰老护肤”，抗衰老其实也已经不算是什么新的东西了，但是，这却是永远的潮流，至少几百年内是主流。目前的科学应该还没有发展到那种换了层皮而没有什么后遗症的地步，或者换了皮肤，身体的机理也跟着能变得年轻了的水平，如果现在真的达到这一步的话，我就是卖血也要去换肤。

虽然“老”这个问题，对大多数男人来说应该是没有什么可怕的，男

今天这个时代，不但是科学在闹革命，美容美肤也在以飞快的速度革自己的命。作为时尚女人，只有抛弃固有的美丽观念，跟着美容革命大军时代前进的步伐，才能永葆青春。





肌肤，对人来说是最珍贵的衣服，而好的肌肤，更是女人值得炫耀的衣服。一个女人，不管她的五官长相如何平庸，如果有一张白皙润滑、看起来很舒服的脸，这就够全世界60%以上的女人羡慕嫉妒了，常言道一白遮百丑

人越老越有味道嘛，成熟稳重，经验丰富。可对女人来说，“老”大概算得上是个很可怕的事了。女人像花，年轻的时候青春洋溢，艳丽绽放，的确让人怦然心动，羡慕不已，但是，年轻的女人也不一定是比年纪大些的女人有“杀伤力”，有些中年女性就是比年轻女人更有魅力，而且这种魅力，是来自于内涵的，化妆都化不出来。



虽然我们周围的环境污染越来越严重了，但最可怕的却是好像许多人都已经习惯了污染，没有怎么太在意，反正你受到污染我也受到污染，你在污染环境，多我一个污染也无所谓，就是我们自己在意又做不了什么事情。可是，环境的污染对于女人皮肤来说，不啻于洪水猛兽，但是弱小的女人又怎么阻挡得了强大的污染呢。看来还是被动去防止污染对我们肌肤的伤害比较好一些实际一些，污染的事情就交给科学家们去研究好了。这样一来，抗污染护肤就成为女人和一些男人的必修功课了。但是，关于环境污染的问题，还是有必要说几句，爱美的女人，也要爱护我们周围生存的环境，即使我们自己解决不了什么污染问题，但至少不

要去增加污染，不然，有一天地球被污染得都没有真正天然的护肤美容保养东西了，只剩下化学物合成的时候，那才是让人心情郁闷，再说了，一个有修养的女人，肯定知道爱护环境。

既然提到了天然护肤品，顺便说两句，很多人都乐意选用天然护肤美容保养，因为它很纯净，一般不会有不良的反应，而且效果也很好。而那些化学合成的东西，就让人觉得有点难以琢磨了，我们不知道化学合成的东西里面是不是可能还含有什么有毒物质，而且更让人担心的是，假的东西比真的多出N倍！好在许多人都已经习惯不想那些恐怖的东西了，天然的东西那有那么多，所以也就觉得没什么了。

特别值得一提的是，中医中药的美容功效，如胡萝卜、当归、人参、灵芝、花粉、珍珠粉、鹿茸、胎盘、牛乳等等的提取物都具有内含丰富的氨基酸、维生素以及天然保湿因子，这也是目前中药越来越受欢迎的原因；相比于西药合成物质里的副作用，中药因为源自天然、较为纯净，而减少了一些副作用。

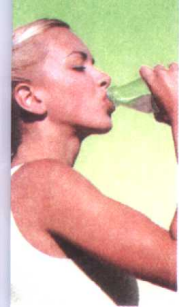
一般来说，女人有两样东西是要用心经营，一个是爱情，另一个就是脸蛋。其实这也没什么大惊小怪的，女人是感性的，对爱情的要求比较高，而且爱情的持久程度也比男人高，当然需要用心经营。而女人的爱美之心，那更是天经地义啦。有一个漂亮标致美白的脸蛋，那是走到哪儿就带到哪儿的宝，于是美白祛斑这个美的重要环节，自然不能被女人忽视。女人们有事没事就爱琢磨的这个问题，几乎是一种习惯了，所以，电视上的美容产品广告，总忘不了强调美白或者祛斑功效。听日本朋友说日本那边有一种瞬间溶化的美白粉，在脸上抹一抹很快就会被肌肤全部吸收，从而短时间内就可以达到美白的效果，不知道这是不是真的，如果是真的，国内的美容企业赶快动脑筋啦，这可是商机无限的事。

由于环境污染造成肌肤的损害，这是很麻烦又很讨厌的事情，而非环境污染导致的肌肤损害却也是极其可怕的，机体生理节律紊乱是内在损害皮肤美容的超级大敌，身体内部没有调节好的话，表面肌肤再怎么调治都是很难恢复的。即使表面好起来了，也可能第二天早上起床一看，惹人生

飞快的速度革自己的命。作为时尚女人，只有抛弃固有的美丽观念，跟着美容革命大军的步伐，才能永葆青春。

今天这个时代，不但是科学在闹革命，美容美肤也在以





肌肤，对人来说是最珍贵的衣服，而好的肌肤，更是女人值得炫耀的衣服。一个女人，不管她的五官长相如何平庸，如果有一张白皙润滑、看起来很舒服的脸，这就够全世界60%以上的女人羡慕嫉妒了，常言道一白遮百丑

气的痘痘或是斑点又在脸上表演了，这是因为我们生气苦恼烦躁，又导致内部失调了。所以成千上万女性才一起呼出“以内养外”这个口号！于是现在内服内调的东西越来越多了，但是需要注意的是，我们不能完全依赖与保养食品，而是要注意在平常的时候保持舒畅的心情，尽量不要浮躁生气。

经常看到一些杂志上会说什么“个性化”，也有很多人都在说“个性”，“个性”大概已经成为口头禅了吧。最近，又出现了一种说法叫做“个性化护肤”。因为人的肤质都不一样，于是有一些厂家就特别为一些VIP们制定个性护肤计划和极具个性的护肤品，什么都是独一无二的，真的是够“个性”的了，听说只有一些电影明星或是款爷款姐们才有资格拥有这样的“个性”！所以，“个性护肤”可能需要的银两要多一些才行，当然啦，“个性”嘛，肯定会昂贵些，不然谁都可以那么有“个性”，那还算什么个性呢？

有一位经营美容的朋友告诉我，现在国外流行一种“冷冻术”。这个方法可以治疗整个脸部，也可以治疗颈部胸部等等，去做美容的人在肌肤经过测试之后，使用以水杨酸等为主的溶液，连续5天，之后肤色会逐渐



变深，最后蜕皮，像晒太阳晒得太厉害之后脱皮或者应该说是脱壳比较形象一些。听说这种方法适应各种肤质，尤其适用于毛孔粗糙的肌肤。

听了上面的“美容革命事迹”，不知道你的观念开始革命了没有，还没有的话，那我就接着再告诉你一些稀奇古怪的美容术吧，反正世界之大，无奇不有，而人的创造力，更是无限的。

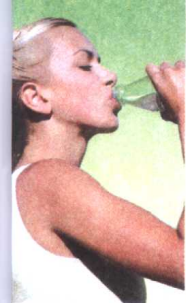
美容这个概念，是和女人这个概念同时诞生的，女人爱美很久以前就有，因为女人之美本来就是天经地义、没有任何道理的！有人调查统计过，美容目前已经成为城市居民在继买房、买车、旅游之后的第四个消费热点，而且全国美容消费近年平均突破 200 亿元。200 亿元？什么概念啊？对于我这个对数字极不感冒的人来说，数半天也数不清楚那是多少个“0”。想想一下，200 亿可以做什么啊？建一艘航空母舰？建设 1000 所希望学校？收购 N 个小公司？上太空玩几天，或是在月球上买地置业？

有人就曾经预测说“21 世纪的人类社会，美容将成为各行业支柱。”，其实这么讲也是有一定道理的。因为历史上一直宣传的“女权”，到了今天已经可说是极高境界的了，女性在各行业的操控势力可说是超越历史的。所以，美容革命对女人来说，不仅是一件理所当然的事情，而且其重要性还有不断攀升的趋势。就像每天要吃饭一样。有些女性若是没有化妆打扮，她是绝不会出门的，特别是韩国的 MM 们，不把自己“美”利索了，绝不肯出门。而实际上，美容还不只是女人的专利，当今的男人也是注重美容的，不注意美容的男人，女人也会“折磨”得他变成美容方面的专家。电视电影上长得帅气、俊俏的常常是比较受欢迎些的，而最后导致的结果就是男人以这些帅哥们为榜样，于是不管是肌肤美容、发型，还是穿着等等都在不断地更新以适合男人们的追求。做 facial 的男人，一点也不比女人少。我曾经就在美容院门口见过脸上正在做面膜护理的男人，他看起来显得很自然，反而我这个观众却觉得有些别扭了。

这事说明了一个很重要的问题，美容的观念已经深入人心了，不管是男人还是女人，这已经成了共有的流行。于是美容专家们开始不断地研究着最新的、科学的、适合各种人群的美容方法，从只单纯用于营养饮用的

今天这个时代，不但是科学在闹革命，美容美肤也在以飞快的速度革自己的命。作为时尚女人，只有抛弃固有的美丽观念，跟着美容革命大军时代前进的步伐，才能永葆青春。





肌肤，对人来说是最珍贵的衣服，而好的肌肤，更是女人值得炫耀的衣服。一个女人，不管她的五官长相如何平庸，如果有一张白皙润滑、看起来很舒服的脸，这就够全世界60%以上的女人羡慕嫉妒了，常言道一白遮百丑

牛奶，到现在被用于美肤，这也算是一种观念的革命吧。再从被用于调味的陈醋到今天成为备受女性青睐的美容圣药，这个在以前你会相信吗？不但如此，社会在进步，美容行业的发展也是一日千里的。每天都有许许多多特别的，甚至可能还会颠覆你的思维的美容方法出现在人们的视觉里。



例如，国外一些有见地的美容专家、植物学家们根据植物光合作用的原理，培植出了许多会释放营养的植物。这些植物含有负氧离子和能够激发皮肤细胞活力的“酶”以及保湿因子等肌肤营养物质。将一些植物放进一个封闭式“花棚”，保持适当的温度和湿度，控制好时间让植物释放营养，当营养浓度达到一定要求的时候，就可以进入“花棚”，一边欣赏花草植物，一边自然地进行美容，惬意非常。

我们不是经常说“笑一笑，十年少”么？在西方一些国家，有一些以专门逗人笑来达到美容效果的场所。这种方法是通过聊天、说笑来缓解内心的紧张和压力，让面部肌肉得到自然松弛，促进血液循环，加速细



胞的生长，激发细胞的活力，防止皱纹的出现，最后产生意想不到的美容功效。听起来是不是很神奇也很简单呢？

有一句广告词说“美来自内心”，也就是说通过内心的调节可以达到美容的目的。心理美容就是通过疏导与暗示，让人的心情愉快，精神饱满，脏腑运行机制顺畅，气血运行顺畅，面部和全身肌肤细胞的代谢正常进行，面容也富有光泽和弹性。现在国外的心理美容院是不少的，只是在中国，很少见，也许不是没有优秀心理专业人才，而是大家对这种方法还比较陌生或是难以相信和接收吧。

音乐是天然的美容良药，这个应该没有人会怀疑的。现在有些国家的美容医学研究机构已经在古典乐曲和现代乐曲中，选出200多首具有美容功效及健康功能的乐曲并制作成美容录音带、CD和VCD光盘。人们在欣赏音乐的同时，也享受了一次高质量的美容。而且热爱音乐的人大都是热爱生活的，都是比较有激情的，而对生活的激情正是展现美的原动力！

而关于胎盘素美容的方法你应该是不会陌生的了。胎盘素美容的历史是比较久的，中国传统医学和西方医学都有这方面的一些记载，所以胎盘素也不算什么骇人听闻的东西了，只是在以前胎盘素美容并不被太多人接受。不过最近听业内人士分析，这种美容方法开始在慢慢被接受并大有流行趋势，只是价格可能比较昂贵。

到这里，就要问你一下了，你听过谁在凌晨一两点才去美容院做美容的吗？估计应该是没有的，人家早就打烊睡觉去了。但是国外就有“午夜美容院”，专门在夜晚为顾客美容。理由是人皮肤细胞生长和修复最旺盛的时候是在晚上11点到凌晨5点，而且这时候细胞分裂的速度比平时快8倍左右，对护肤、滋养品的吸收率也特别高。躺在充满高浓度氧气的安静房间里，一边享受美容师娴熟的按摩，一边听着柔和的音乐，身体慢慢放松，最后很舒服地睡着了。第二天早上醒过来的时候，发现自己的皮肤变得又嫩又滑，感觉年轻了许多，真是太惊喜了！

今天这个时代，不但是科学在闹革命，美容美肤也在以飞快的速度革自己的命。作为时尚女人，只有抛弃固有的美丽观念，跟着美容革命大军时代前进的步伐，才能永葆青春。





肌肤，对人来说是最珍贵的衣服，而好的肌肤，更是女人值得炫耀的衣服。一个女人，不管她的五官长相如何平庸，如果有一张白皙润滑、看起来很舒服的脸，这就够全世界60%以上的女人羡慕嫉妒了，常言道一白遮百丑

B 终身美丽

既然我们的肌肤是在晚上11点到凌晨5点是最佳养护时段，那么在一天里面，其他的时间我们的肌肤又是处于什么状态呢？对于一个追寻终身美丽的女人，时间是极其敏感的。20岁之前的女人是感觉时间过得太慢的，因为追寻成熟之美；20岁到30岁的女人则是享受时间的，因为这是一个女人最美丽的时间，韵味四射的，可以说是女人的黄金时间；但是在30岁之后，女人开始会觉得时间过得太快了。所以女人的一生总是对时间特别关注，特别敏感的，当然，这里说的是珍惜自己的美丽、追寻美丽的女人。那么，我们就有必要了解每天24小时里面我们肌肤的“生活状况”，只有这样，我们才能更好掌握属于自己的美丽时间。

皮肤细胞生长和修复在晚上11点到凌晨5点是最为活跃的，因为新陈代谢活动在这个时段是处于最“疲劳”状态，但是这个时候细胞分裂的速度却比平时要快7~8倍，所以肌肤对营养性护肤品的吸收也就很快了。作为保持美丽的女人或朝美丽迈进的女人，了解皮肤的“作息时间”，也是我们必修的功课，这对于我们选择合适的时间保养皮肤是有很大好处的，甚至还可以达到事半功倍的效果。

