

# 女人要有 情趣

情趣力升级法则TOP10



吴文静

著

20岁、30岁、40岁，越来越受到生活宠爱的女人一定是有情调有趣味的女人  
提升情趣力是女人地位稳固的长久之计

女人最使我们留恋的，并不一定在于感官的享受，主要还在于生活在她们身边的某种情趣。  
——卢梭

商务印书馆国际有限公司

# 女人要有 情趣



商务印书馆国际有限公司

## 图书在版编目(CIP)数据

女人要有情趣 / 吴文静著. — 北京 : 商务印书馆  
国际有限公司, 2013.2  
ISBN 978-7-80103-935-4  
I. ①女… II. ①吴… 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(2013)第003628号

## 女人要有情趣

---

作 者 吴文静  
项目统筹 彭月兰  
出版发行 商务印书馆国际有限公司  
地 址 北京市东城区史家胡同甲24号(100010)  
电 话 010-65592876(总编室) 010-65227580(编辑部)  
010-65598498(市场营销部)  
网 址 [www.cpi1993.com](http://www.cpi1993.com)  
经 销 全国新华书店  
印 刷 北京市通州鑫欣印刷厂  
开 本 710mm × 1000mm 1/16  
字 数 235千字  
印 张 17  
版 次 2013年4月第1版第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-80103-935-4  
定 价 29.80元

---

版权所有·违者必究

如有印刷质量问题,请与我公司联系调换。

## 情趣，女人拥有永恒魅力的秘密

生活中，不乏这样的女人，她们待人周到，温柔贤淑，把家里收拾得井井有条，是人见人夸的好妻子、好母亲。在职场上，她们是爱岗敬业、勤奋努力的好员工。她们几乎完美到无可挑剔，但是，奇怪的是，这样的女人就是感觉不到幸福，她们的心中也从未有过满足感。

究其原因，这样的女人太“贤惠”，太刻板，在外人眼中很完美，但是她们从来没有关注过自己的内心需求，生活就像一潭死水。说到底这样的女人太缺乏生活情趣。

生活情趣使女人变得多姿多彩，生气勃勃。女人不一定要漂亮，但一定要有情趣。漂亮是女人的外壳，而情趣则是女人的灵魂。

女人有了情趣，就会热情灿烂、朝气蓬勃，即使上了年纪，也依然能散发出青春的魅力。身为女人，一定要有情趣，情趣能让女人的生命更优雅、更鲜活自在。在生活中，男人并不苛求女人在某个领域里能够有所成就，男人渴望的是女人的生命活力与情趣。

在心爱的男人面前，情趣是小鸟依人温柔多情的。她们时而风情万种，时而娇羞妩媚，时而天真可爱，时而风趣盎然，浑身散发着女人的灵动气息。她们不会成为男人的负累，只能成为男人的骄傲。

现实生活中，很多女人都把心思全部用在孩子、丈夫和家庭的琐事上，从而忽略了自己的情趣发展。当然，家庭生活离不开女人的辛勤料理，但是，

在埋头于家庭琐事的同时，也不要忽视了自身的需求。一个整天唠唠叨叨的主妇，即使再勤快，也不会创造出和谐美妙的家庭氛围。那么，女人怎样使自己情趣多多呢？

卢梭认为：“女人最使我们留恋的，并不一定在于感官的享受，主要还在于生活在她们身边的某种情趣。”作为女人，一定要努力培养你的生活情趣，营造宽松舒适的家庭氛围。

有人认为情趣女人是仙女，有人认为情趣女人是妖精，不管怎样，她们的确能够把自己打理得光彩照人，把日子过得活色生香。她们也许姿色平平，可是她们的身上总是会散发一种魅力，她们的生活永远会让你觉得生机勃勃，兴趣盎然。因为事实上，情趣正是女人幸福的来源。有情趣的女人一定显得年轻快乐，有情趣的女人也一定视野开阔。

情趣的来源是多方面的，包括在生活的各种细节之中。本书是从居家布置到饮食美容，再到工作的层面，告诉女人如何让平凡的生活充满情趣，从而找回失落幸福。

## TOP1 绽放你自己

- 秀发如乌云 / 002
- 眉毛弯弯，精神十足 / 006
- 朱唇一点桃花殷 / 009
- 美人眼波如秋水 / 012
- 脖颈，记录女人生命的年轮 / 015
- 纤纤抬素手 / 018
- 女人的足下风情 / 021
- 爱上自己的酥胸 / 024
- 做个迷人“小腰精” / 027
- “美臀女神”才性感 / 030

## TOP2 万种风情妆出来

- 淡妆浓抹总相宜 / 034
- 五彩斑斓的衣橱 / 038

耳环，摇曳的风情 / 041

丝巾缠绕女人味 / 045

小手包，大脸面 / 048

看鞋识女人 / 052

丝袜，女人逃不开的网 / 055

内衣是贴身的情人 / 058

丝绸睡衣，丝绸情怀 / 061

## TOP3 有活力才有魅力

跟宋美龄学按摩养生 / 066

游泳游出S曲线 / 070

瑜伽，练出优雅气质 / 074

睡出来的“睡美人” / 078

没事常走路，不用进药铺 / 081

戒不掉的零食 / 084

吃花粉，做花样女人 / 087

水是百药之王 / 091

## TOP4 温馨家天下

我有一帘幽梦 / 096

阳台上那束野花 / 099

刺绣DIY，新女红时代 / 102

花样布艺，打造花样生活 / 105

变废为宝，巧做收纳 / 108

女人的厨房情结 / 111

## TOP5 因为得体，所以优雅

邋遢也是一种罪 / 116

微笑是最美的语言 / 120

“苦瓜声”与“蜜糖音” / 124

再饿也不能狼吞虎咽 / 128

站有站相，坐有坐相 / 132

公共场合，管好你的手机 / 136

借酒失态是放纵 / 139

## TOP6 玩点小阴谋

好女人得眼泪，坏女人得珍珠 / 144

你不要等，你要找 / 147

爱他，就别去追他 / 150

不要随便献身 / 153

求之不得，辗转反侧 / 157

远离已婚男 / 160

别被豪门迷了眼 / 163

和婆婆做闺蜜 / 167

男人的面子很重要 / 171

原来浪漫如此简单 / 174



何意百炼刚，化为绕指柔 / 177

## TOP7 女人不老的秘密

美丽八十岁 / 182

有个性才有魅力 / 186

慢一点，再慢一点 / 189

人生是用来唱歌的 / 192

自信让女人如花灿烂 / 195

拥有一颗纯真的童心 / 198

## TOP8 彩色女的色，味道女的味

猫是上帝最爱的精灵 / 202

雨·咖啡馆·书 / 205

香水犹如灵魂 / 208

今夜去跳舞 / 211

秀出你的才艺 / 214

## TOP9 做个职场万人迷

好好打扮办公桌 / 218

办公室恋情，一场风花雪月的事 / 221

不做职场“乖乖女” / 225

白领丽人的“甜言蜜语” / 228

我工作，但不是工作狂 / 231

辞职，一次华丽的转身 / 234

## TOP 10 一定要独立

爱到八分最相宜 / 238

找男人不如找工作 / 241

别忘了投资人际关系 / 245

可以没有爱情，不能没有闺蜜 / 248

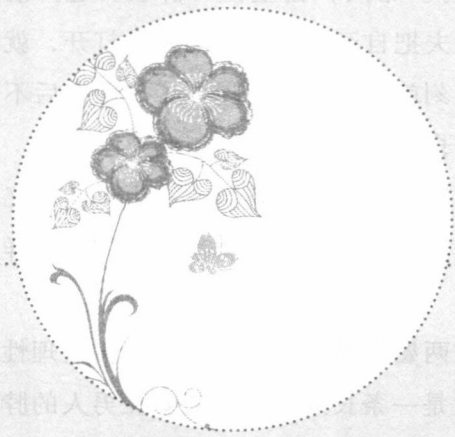
好好保护隐私 / 252

像三毛一样去旅行 / 256

建立自己的小金库 / 259

# 绽放你自己

爱美之心，人皆有之。美让人愉悦，美丽的女人总能给人带来视觉上的享受，然而，并不是只有脸蛋漂亮的女人才是美女。只要用心经营和塑造，即使一个相貌平平的女人，也可以通过对身体的修饰，变得性感美丽起来。





## 秀发如乌云



女人如果平时对头发稍加修饰，即使相貌平平，也会看起来漂亮迷人。人们都有这样的感觉，有时候一个女人穿的衣服很普通，但因为有一个时尚漂亮的发型，看起来就很有气质。



自古以来，评价一个女人美不美，头发是重要的标准之一。在古人看来，一头乌黑、亮丽、浓密的头发是再完美不过的。《诗经》上说，女人浓密而漆黑的秀发犹如天上的乌云，因此后人常以乌云代指女人的秀发。

汉朝时候，汉武帝的姐姐平阳公主家有个歌女叫卫子夫。有一次，汉武帝到平阳公主家游玩，平阳公主设宴款待。席间，公主让一群歌女起舞助兴，其中就有卫子夫。跳舞的时候，卫子夫把自己一头浓密的秀发打开，就像黑色的绸缎一样，闪闪发光，汉武帝立刻就被她的秀发迷住了。回宫后不久，汉武帝就把卫子夫接进皇宫，后来卫子夫成了他的皇后。

女人一头乌黑闪亮的秀发，总是散发着难以抵挡的魅力。在男人的记忆中，美丽的女子总是留着长发，绸缎一样从肩上倾泻而下，散发着柠檬一样的清香，那种美蛊惑着男人的灵魂。

在中世纪的波斯，诗人咏赞女子垂贴两鬓的卷发有一种“令人丧失理性的神秘魅力”。波斯教义里，女人的头发是一条长绳，会紧紧套在男人的脖

子上，让男人无法逃遁。因此，波斯女人的头发，一定要被藏在纱巾中，不露形迹。

女人只要有一头光滑的精心梳理的秀发，哪怕是素面朝天，一样可以光彩照人。艾丽就是一个这样的女孩，她虽然长相一般，但是却有一头让人羡慕的漂亮头发。无论在任何场合，她的头发总是那么柔顺飘逸，打理得也很精心。艾丽很爱笑，每当她咯咯轻笑的时候，伴着头部轻摇，一头如丝缎般的长发在背部摇曳出万千风情。每当这时候，她的男朋友就会说：“看着艾丽的长发被风轻轻吹起，还有一股淡淡的香味浮动，就觉得她特别性感迷人。”

美国社会学家做过一个有趣的调查，他们发现，去美发店频率越高的女大学生，约会对象就越多，约会频率也越高。这样的女孩在学校中通常也有很多追求者。其实，女人如果平时对头发稍加修饰，即使相貌平平，也会看起来漂亮迷人。人们都有这样的感觉，有时候一个女人穿的衣服很普通，但因为有一个时尚漂亮的发型，看起来就很有气质。

但是，有很多女人并没有意识到这一点，她们只有在约会时才想起打理头发，平时根本不注意。她们总是很匆忙，头发散乱，毛糙干枯甚至开叉，让人不由得联想起她私下生活里的状态。如果一个女人的头发脏乱粗糙，长时间不洗，任其枯黄干燥，像一团乱草，会让人觉得她不仅没有品位，而且生活品质很差。试想，如果女人的头发少了自然干净的味道，如果油烟味、汗酸味等各种异味集结在头发上，很难想象她会有风情万种的模样。

头发赋予女人的不仅是美丽，更是一种生命的象征，一面生活品质的镜子。有情趣的女人总是十分爱惜自己的头发，她们会像经营婚姻一样经营自己的秀发。即使失恋，即使生活万般不如意，她们也会保持头发的干净整洁。

能善待自己头发的女人，也一定是善待生活的女人、有情趣的女人。这样的女人，日复一日地梳理自己的秀发，也在梳理着人生的岁月，感悟着人

生的幸福。

如果一个女人头发散乱枯黄，决不是因为穷，而是因为心情恶劣或者灰暗。心情恶劣的女人，头发会显得枯黄，仿佛没洗干净，而且发丝干燥刺眼，让女人显得消沉和沧桑。相反，女人如果心情愉悦、精力充沛，发质也会柔滑流畅，这种头发会让人有一种想抚摸的感觉。

俗话说：“贫家勤扫地，贫女巧梳头。”在过去，不论贫富，有客人到家里造访时，女主人总会拢拢耳边的发丝，这似乎已经是一个惯例。如果一个女人头发不整就出来见人，说明这个女人心情不好，或者对客人不感兴趣，是对客人最大的不恭敬。

所以女人不论贫富，不论生活状态如何，都要爱惜自己的头发。在任何时候，都要留意头发是否干净、健康和美观，是否修剪得整齐。有情趣的女人，即使再忙，也不会忘了给头发营养焗油；即使再累，也仍然会记得睡觉时不要压弯了头发。能够这样爱惜头发的女人，才真正懂得生活的情趣。

女人爱惜头发，就要懂得如何保护头发。在我们的生活环境中，灰尘、化学物质以及各种微生物，对头发造成很大的污染。如果平时再使用发胶、摩丝等定型用品，头发附着的脏东西就会更多。因此，女人一定要保持头发清洁，懂得如何护理自己的秀发。



我们平时洗头，有时候会把洗发露直接涂抹在头发上，在头发上揉搓出泡沫。其实这种做法是错误的，这样很容易造成洗发露在头皮局部残留，对头皮造成损伤，而且，洗发露的泡沫有阻隔发丝摩擦的作用，靠揉头发出泡沫就无法保护头发了。所以，洗发时一定要先把洗发露倒在手心，在手心揉出泡沫，再抹到头发上，这样才能更好地溶解污垢。而且洗发时最好手指成爪状插入头发间，从上至下捋洗。这样毛鳞片就没有机会翘起，洗出来的头发也会更加柔顺光亮。

刚洗好的头发，在湿漉漉的状态下是最柔弱的，所以千万不可用搓揉头发的方法弄干水分。正确的方法是，用毛巾将头发中的水分轻轻吸出，让头

发自然干，或用吹风机的冷风将头发吹至八成干，而且吹的时候不要离得太近。最好不要用热风吹，因为热风容易破坏头发中的蛋白质成分，如果湿头发遇到热风，那就是双重破坏了。

其实只要用心，掌握了正确的洗护方法，拥有一头健康靓丽的秀发并不困难。每个女人都应该善待自己的头发，头发有了光彩，女人的生活也就有了光彩。

## 眉毛弯弯，精神十足

 有情趣的女人，一定是懂得美眉之道的女人。女人有时候长相普通，但是如果画了一个精致的眉型，就立刻精神焕发起来。 

古代把美女叫作蛾眉，现在把美女叫作“美眉”。可见，女子与眉，自古就有千丝万缕的联系。在中国的词汇中，关于眉的成语多不胜数，眉开眼笑、眉飞色舞、低眉顺眼、眉目传情、愁眉苦脸……一个女子能否画出美妙动人的眉毛，是判断她是否为美女的标准之一。

电影《阮玲玉》中，阮玲玉端坐在镜前画眉，身边有个女孩目不转睛地看着她，眼神里流露出羡慕的神情。阮玲玉淡淡一笑，问她为何这样看着她，女孩羞涩地说，你很美，尤其是你的眉。阮玲玉笑笑，说她画一支眉就要用两个时辰。

在中国文化中，眉可能是除眼睛之外，女子最能传情达意的器官了。女子有时候不用说话，也不用做出面部表情，只需画上不同形状的眉，便能倾诉胸中心事。

女子在最初画眉的时候，理由是为了抵御魔鬼的诱惑；后来她们又解释说画眉可以祛灾防病，而且还可以防止失明；再后来她们才承认，画眉是为了让自己更美丽。汉朝有一个叫作张敞的大臣，据说他婚后常在家中为妻子



画眉，长安城中都传说，他画的眉非常妩媚动人。有人将此事报告给皇帝，皇帝把张敞找来，问他是否真有这样的事。张敞对皇帝说：闺房之乐，还有什么比画眉更过分的呢。皇帝听了，哈哈一笑了之。后人常用“张敞眉”来代表夫妇相爱之情。而“画眉张敞”“画眉夫婿”等词语后来也就成了风流多情的夫婿的代称。

在中国历史上，隋炀帝是个有名的暴君。然而，很少有人知道，他还是个多情种。当时有个名叫吴绛仙的女子，因擅长画长眉而显得美貌动人，迷住了隋炀帝。隋炀帝就把她召入后宫，非常宠爱她。每每绛仙画眉时，他总是痴痴地站在旁边观看。他还对别人说，人说秀色可餐，我原来不明白，看见了绛仙画眉，才知道什么才是真正的秀色可餐！当时吴绛仙画眉，用的是波斯的螺子黛，非常昂贵，隋炀帝面临国破家亡的窘迫境地时，却还必须确保吴绛仙能用螺子黛画眉。

唐代诗人朱庆馀描写新嫁娘，“妆罢低声问夫婿，画眉深浅入时无？”意思是说，妆画好后，女子会问问夫婿：画的眉形是不是很时尚呢？因为唐代是个繁华的时代，当时的人们非常崇尚享乐，女子也非常爱打扮。所以当时的女子如果不会画眉，是会被人嘲笑的。据说杨贵妃就非常擅长画眉，她白天画娥眉或鸳鸯眉；晚上则画粗眉，靠近鼻的一端描得十分丰满粗阔，而外端则淡淡地向上消失，这样的眉形，在灯光映照下显得仪态万千，怪不得能把唐明皇迷得神魂颠倒。

有情趣的女人，一定是懂得美眉之道的女人。女人有时候长相普通，但是如果画了一个精致的眉型，就立刻精神焕发起来。画眉、修眉，都是通过改变眉的粗细、长短、形状、位置，从而改变与生俱来的缺憾的手段。眉毛雅致的倾斜度让人显得精神十足，整个面容有提升感。十八世纪西方曾有这样的说法：“美妙弯曲的眉毛正体现着年轻处女的谦逊。”因为弯弯的眉毛会让女人看起来更加天真、稚嫩，并且会让女人的眼睛看起来更精神。如果女人的眉毛生得又低又平，她的面相就会因此而多了几分险恶，难怪民间会