

《女人都爱灰太狼》《职场女妖日记》作者再次倾心奉献

NVRENBUHEN
DIWEIYEWEN



女人不狠 地位也稳

跟皇后娘娘学做女人

徐老丫 ◎著

18岁以下不适合阅读
20至40岁女性推荐阅读

中国文史出版社

NVRENBUHEN
DIWEIYEWEN



女人不狠 地位不稳

跟皇后娘娘学做女人

徐老丫◎著

中国文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人不狠 地位也稳/徐老丫编著. —北京: 中国文史出版社, 2011. 1
ISBN 978 - 7 - 5034 - 2768 - 8

I. ①女… II. ①徐… 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 (2010) 第 209338 号

责任编辑: 张蕊燕

封面设计: 天行云翼设计工作室

出版发行: 中国文史出版社

网 址: www. wenshipress. com

社 址: 北京市西城区太平桥大街 23 号 **邮编:** 100811

电 话: 010 - 66173572 66168268 66192736 (发行部)

传 真: 010 - 66192703

印 装: 北京温林源印刷有限公司 **邮编:** 102445

经 销: 全国新华书店

开 本: 170 × 240

印 张: 19.5 **字数:** 170 千字

版 次: 2011 年 1 月北京第 1 版

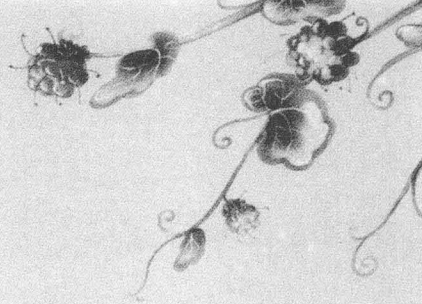
印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

文史版图书, 版权所有, 侵权必究。

文史版图书, 印装错误可与发行部联系退换。

前言



人言，宫门深似海，古代宫廷的复杂远非常人能想象，那些生活在宫里的女人们，更加难以让人猜透。纵使天生丽质难自弃，也不一定会一朝选在君王侧，就算你来到了君王侧，也不一定让六宫的粉黛都无颜色……

那么古代的皇后娘娘们是如何让君王集三千宠爱于一身的呢？让我们跟随她们的“指导”，一步步地提升自己，做生活的“皇后”，做自己的“贵妃”！



目

录 Contents

前言 / 1

进阶秀女篇：天生丽质，内外兼修

- | | |
|----|-------------------|
| 3 | 慈禧宫廷美容膳，飞入寻常百姓家 |
| 7 | 妖艳贵妃武则天独创心态美容法 |
| 11 | 杨贵妃运动美容，展现完美“S”曲线 |
| 14 | 小周后教你穿出女人味 |
| 17 | 梅妃——腹有诗书气自华 |
| 20 | 天赐女人最精巧的礼物——温柔 |
| 24 | 一星期练就贵妃范儿 |

进阶充媛篇：提高情商，左右逢源

- | | |
|----|----------------|
| 31 | 像皇后那样控制情绪 |
| 34 | 打造独特个性，让他牢牢记住你 |
| 37 | 学会自己 DIY 快乐 |



目

录

1



- 40 傻女人才会挑战男人的耐心
- 43 得不到的才是最好的——保持神秘感
- 46 任性，吵架，失踪——让男人更在乎你
- 49 对妒忌 Say No
- 53 攀比，让女人迷失自己

进阶淑媛篇：巧令言辞，八面玲珑

- 59 好口才从倾听开始
- 64 声音——女人的第二张脸
- 68 让满腹诗书变成妙语连珠
- 73 让“忠言”变得顺耳
- 77 看娘娘如何把夸奖说得自然
- 81 财不散尽，话不说绝
- 85 见人说人话，见鬼说鬼话

进阶修容篇：红颜手段，美人心计

- 91 做一朵带刺的玫瑰
- 95 感情投资——放长线钓大鱼
- 99 皇后说：真正的智慧要深藏
- 104 感动不如心动，心动不如行动
- 108 眼泪——女人天生的武器

- 111 | 皇后肚里也能撑船
- 115 | 推销自己才是最重要的
- 120 | 聪明女人学会说“回家再收拾你”

进阶才人篇：千娇百媚，风情万种

- 125 | 男人心里都有一个萝莉梦
- 128 | 没有绝世容颜，就练迷人微笑
- 132 | 假如娇娘懂些按摩
- 135 | 女人坏一点，男人爱一点
- 138 | 诱惑：身娇、体柔、易推倒
- 141 | 暧昧——攻破男人最后一道防线
- 144 | 妩媚而有节制，性感而有分寸
- 147 | 阴阳本互补，性爱更养颜

进阶昭仪篇：与人为善，结交贵友

- 153 | 画好自己的人际关系图
- 157 | 老爸的“资源”，不用白不用
- 160 | 站错队堪比嫁错郎
- 163 | 深宫之内也有真情挚友
- 166 | 精明皇后教你巧识人
- 169 | 对待“闺蜜”留一手





- 172 | 人情：最不好还的债
- 175 | 大隋国母教你怎样“旺夫”

进阶婕妤篇：水火相济，和睦婆媳

- 181 | 想嫁他，先讨好他妈妈
- 185 | 让婆婆“第一眼”相中你
- 188 | 润物细无声——细节改变婆媳关系
- 192 | 搞定婆婆，要从她身边的人开始
- 196 | 孩子是婆媳沟通的第一桥梁
- 200 | 礼数周全，让婆婆无可挑剔
- 203 | 面对“太后”，“皇后”要处处谦让
- 206 | 与婆婆谈些“私房话”

进阶贵妃篇：家有儿女，贤妻良母

- 213 | 宫廷育儿定律：母凭子贵
- 217 | “太子”穷着养，“公主”富着养
- 221 | 有孩子的女人才是完整的女人
- 224 | 为孩子培养宫廷贵族气质
- 228 | 自古慈母多败儿
- 231 | 江山易打不易坐——皇家接班之道
- 236 | 看娘娘怎样巧用挫折教育

进阶正宫篇：摆正心态，终生幸福

- 245 | 女人要幸福，从善待自己开始
- 249 | 独立的女人最潇洒
- 252 | 知足：女人快乐生活的王道
- 256 | 看娘娘如何玩转浪漫
- 259 | 母仪天下——古代女人的大气知性
- 262 | 不做才女，就当财女
- 266 | 笑对光华万丈背后的心酸
- 270 | 名利本是身外物，何必四处惹尘埃？

别笑，我是女人的反面教材

- 277 | 褒姒：倾城一笑，小命丢掉
- 281 | 妲己：最蛇蝎心肠的“狐狸精”
- 285 | 冯润：都是出轨惹的祸
- 289 | 贾南风：古代也有“凤姐”
- 292 | 妹喜：妒火引起的国破家亡
- 295 | 文姜：有家难归的乱伦女
- 299 | 万贞儿：自作自受的御姐





相关链接：

后宫吉尼斯、**皇后囍事大盘点**、**娘娘囍事大盘点**（详见每篇文章末尾处）。

进阶秀女篇

天生丽质，
内外兼修





慈禧宫廷美容膳， 飞入寻常百姓家

相信大家对于清朝的慈禧太后并不陌生，美眉们或许只知道这位“老佛爷”是我国近代史上著名的“败家女强人”，却忽略了她其实也是一个非常热衷于养生的“美容专家”。

爱美之心人皆有之，不分古今。慈禧的一生，为了美丽，可以说是倾尽全力。她的美貌也正是她得宠于咸丰皇帝的原因之一。据史料记载：慈禧太后的身体一直到晚年都保养得极好，尤其是她的脸部皮肤，到了60多岁，仍然白皙、红润、光滑、少有皱纹，看着也就40出头。

故宫博物院宫廷部专家曾透露，慈禧太后并不是天生丽质，她本身的肤质并不好，还容易长粉刺，但是通过她“坚持不懈”地努力保养，到了晚年，皮肤已经得到了相当大的改善。这其中的秘诀到底是什么呢？

在赵丽蓉的小品《打工奇遇》里，赵丽蓉说慈禧一顿饭吃200多道菜，这给很多观众留下了深刻的印象。

莫非慈禧的美容跟“吃”有关？Bingo！

慈禧养颜主要就是得益于她的美容膳，想





要活得“漂亮”的美眉们，还不赶紧抓住“食”机来看看这位“老前辈”的美容膳到底是哪些“东东”！

1. 第一道养颜美容膳——银耳

银耳，又称白木耳、雪耳，素有“菌中之冠”的美称。《本草再新》上记载说：银耳，能润肺滋阴。既是上等的营养滋补品，也是扶正强壮的补药，被历代皇家贵族视为“延年益寿的健康食品”、“长生不老的良药”。

慈禧太后每天早晨起床后吃的第一道养颜美容品就是她的贴身太监专门为她熬了一夜的银耳。说起太后和银耳的不解之缘，清宫太医唐容川在《本草问答》中有记载：“慈禧痢下，百医莫治，容川投以耳汤一剂，服后立愈，慈禧自此常服之。”这里所说的“耳汤一剂”就是银耳汤。当慈禧了解到银耳既能保健防病，又有养颜美容的作用后，银耳便跻身于她的美容菜单中，成为她餐桌上必不可少的菜肴。

银耳含有多种有益人体健康的成分，尤其富含蛋白质和脂肪。它既能补脾开胃，又能益气清肠，拥有固精调血、补气补脑、强心美肤的功效，特别是能够滋阴养颜，是美眉们必不可少的养颜美容品。

因此，建议美眉们在日常生活中，也可以试着在熬粥或者炖猪肉的时候放一些银耳，这样不但美味，而且美容。

值得注意的是，银耳需用开水泡一段时间，泡开后应将未泡开的那些呈淡黄色的部分去掉。另外，由于银耳能清肺热，所以外感风寒的美眉千万不要食用。

2. 第二道养颜美容膳——人参

噙化人参，增补元气，这是慈禧太后的另一抗老驻颜之术。

人参自古以来就有“百草之王”的美誉，关于它的功效，多本药书都有提及。《本草正》一书指出：“人参气虚血虚俱能补，为血分之不可或缺的良药。”《神农本草经》中记载：“人参补五脏、安精神、定魂魄、止惊悸、除邪气、明目、开心益智，久服轻身延年，达到一般药物达不到的效果。”药物学著作《本草汇言》说：“人参是补气生血、助精养神的良药。”由此可见，人参对气血亏虚者有着很大的补益作用。

慈禧太后深谙调理气血对女性的重要性，每日早晨都会服用一包



由宫女按天包好的人参。她服用人参的方法非常独特，她不像一般人那样嚼碎吞咽，而是一天到晚地含在嘴里，直到人参融化为止。据说，慈禧在当时那个年代能够寿享73岁，临死的时候都是“面若桃花，形态恰似四十有余”，与她每天服用可延年益寿的人参有着一定的关系。

现代研究证实，人参能够提高造血系统功能，保健滋补，美容养颜。临床实践中也证明，人参，尤其是红参对血液方面的某些疾病具有良好的治疗作用，补血益气，祛病健身。

这里推荐给美眉们一个美容方子：

人参蜂乳汁。这道美容膳的做法很简单，只要把30克鲜人参“洗吧洗吧”，再“切吧切吧”（切成小片状）放进锅里，倒入约500毫升的水，煮沸后用文火煲两个小时，待凉了，过滤取汁；然后把适量蜂乳用“凉白开”调匀倒入锅里，再放适量白糖煮沸，关上火，倒入之前的人参汁，搅拌均匀，放凉后盛起。每天喝两次，每次取两勺，用温开水冲服即可。

蜂乳具有滋补润肤的作用，配合人参使用，能进一步提高补血益气的效果，有助于养颜美容。

想让自己更加靓丽的美眉们，还不赶快行动起来！

3. 第三道养颜美容膳——珍珠粉

说起慈禧太后青春永驻的美容秘方，不能不提珍珠粉。

珍珠粉是流传了2000余年的美容润肤圣品。慈禧太后认为它可以美肤养颜，预防百病，更是将其使用到了登峰造极的地步。据故宫博物院人员介绍，慈禧太后每隔十天就要服用一次珍珠粉。她不仅有专门研制珍珠的御医和研磨珍珠粉的太监，而且还派专门的人员去各地收集上等的珍珠。

慈禧太后的“诸多努力”确实获得了良好的效果。德龄公主在她的《御香缥缈录》中说，慈禧“五六十岁时，肌肤仍宛若处子”，就是因为她常年服食珍珠粉。

可见，珍珠粉之所以经久不衰确实有它的道理。而现代研究也表明，珍珠粉中含有钙、铁、锌、硒等微量元素，多种氨基酸和维生素，能亮白肌肤，延缓衰老，解除人们失眠的困扰。更重要的是，它没有任何毒副作用，这在各种化学合成美容剂横行的现代来说，不能不算



是一个安慰。

随着现代美容行业的飞速发展和科技的进步，昔日宫廷的美容膳，早已飞入寻常百姓家。在现代女性的眼里，银耳、人参、珍珠粉也都是稀松平常的美容用品。这些来自古代宫廷的秘方早已经大白于天下，现代女性们可以说是享受着“皇后级”待遇。

不过想要活得“漂亮”的姐妹们一定要注意，在效仿吃古代皇后娘娘的美容膳时，思想上可不能像她们那么“封建”，有空千万不要忘了给自己“吃”点心灵上的“美容膳”哦！

后宫吉尼斯

古代第一个出家的皇后：北魏孝文帝元配冯倩。

北魏孝文帝娶了太师冯熙的三个女儿，其中年长的冯倩美貌妖冶，深得皇帝宠幸，但是因为得了传染病而被送回家，不久就出家为尼，成为古代第一个出家的皇后。值得一提的是，这位皇后在病愈后又成功还俗，继续她的皇后生涯。



妖艳贵妃武则天 独创心态美容法

“娥眉耸参天，丰颊满光华……美冠六宫粉黛，身系三千宠爱……”这首在90年代街头巷尾热传的歌曲《一代女皇》已然远离大家的耳膜，淹没在各式各样制作花哨的流行唱片中，然而歌曲中所唱颂的这位女皇却依旧名垂青史，在过去、现在、将来都不会被世人所遗忘，任他人评说。她就是女中豪杰武则天。

说起这一代女皇，相信姐妹们对她多多少少还是有些了解的。她是盛唐时期的女皇帝，也是中国历史上第一位以及唯一的女皇帝，这位叱咤政坛的“女杀手”不仅拥有过人的才华和绝顶的智慧，更要命的是，她还貌美如花，据说武媚娘80岁高龄的时候，仍然保持着美丽姣好的面容。

看到这里，姐妹们可能有些纳闷了，这武则天整天要治理朝政，批改奏文，日理万机，她哪来的时间进行美容保养啊？

鲁迅先生曾说过“时间就像海绵里的水，只要你愿意挤，总还是有的”，更何况，对于女人们来说，养生美容也算是一项“伟大的事业”。而且，这里给大家介绍的武媚娘的养生

