

RANG NI CHENG WEI  
ZUI MEI ZUI KE AI DE NV REN



# 让你成为 最美最可爱的 女人。

李洁 编著

人生百年，飘渺、飞逝，  
美丽的女人不要忘了疼爱自己；  
岁月如斯，琐碎、厌倦，  
可爱的女人不要忽略了对男人的爱。

 中国长安出版社

RANG NI CHENG WEI  
ZUI MEI ZUI KE AI DE NV REN

# 让你成为 最美最可爱的 女人。

## 图书在版编目(CIP)数据

让你成为最美、最可爱的女人/李洁编著. —北京:中国长安出版社,  
2009.4

ISBN 978-7-80175-991-7

I. 让… II. 李… III. 女姓—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 062371 号

## 让你成为最美、最可爱的女人

李洁 编著

---

出 版: 中国长安出版社

社 址: 北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网 址: <http://www.ccapress.com>

邮 箱: [ccapress@yahoo.com.cn](mailto:ccapress@yahoo.com.cn)

发 行: 中国长安出版社 全国新华书店

电 话: (010)65281919 65270433

印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 16

字 数: 205 千字

版 本: 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

---

书 号: ISBN 978-7-80175-991-7

定 价: 28.00 元

上架建议: 社科类—通俗读物

# 前言

岁月的风雨坎坷，生活的艰辛磨难，让女人失去了很多。曾经青春鲜艳的面庞被时光无情地雕刻，布满了关于人生的琐碎记忆：家、单位、菜市场三点一线的奔波；弥漫着油烟的厨房里忙碌身影；拥挤在公交车里的倦容；争吵过后的委屈和眼泪；孩子的成长问题……作为女人，她们在自己的一生中注定要承担诸多角色——女儿、妻子、妈妈，对于每个角色，她们都希望自己能够做到尽善尽美，一如她们心灵最深处的渴望和祈求。

人生百年，恍如云烟飘过。只有当你从琐事中跳出来，心无旁骛、专心致志地重新审视生活、解读自己时才会发现：精致的妆容会让你找回迷失了很久的青春；时尚的服饰会让你发现平淡生活的另一面精彩；典雅的气质会让你愈发散发着迷人的光芒……总之，无论哪个年龄段的女人都有她独特的美丽。难道不是吗？二十岁的女人是玫瑰，带刺却迷人；三十岁的女人是兰花，优雅而从容；四十岁的女人是牡丹，大气而富贵……所以，女人一辈子都可以是花样般的芬芳年华。

而自己疼爱自己的感觉也是非常美妙的，也许你并非貌若天仙、倾国倾城、迷倒万千，但是，你同样有足够的权利疼爱自己。疼爱自己，不一定需要一些表面功夫（如高档的衣服、名贵的首饰）来塑造，却一定代表着一种优雅的生活态度，一种需要长期坚持的习惯。比如，在自己生日那天，送给自己一件心仪已久的东西，而不是犹疑、踌躇或者奢望那个忘记了你生日的男人。因

为，作为 21 世纪的新新女性，就应当自立、自强，敢于在苦难中锤炼顽强的意志，敢于在挫折中磨炼高尚的品格，敢于同男人平分天下，拥有“三种能力”、做到“三独立”、具备“三养”，即：创美能力、个人能力、人格魅力；经济独立、思想独立、工作独立；修养、涵养和保养。

我们再来说说男人对待女人的态度。美国心理学家乔伊斯·布拉泽博士曾说过：“女人对她们生活中的男人知之甚少，她们与男人一起生活，照料他们的起居饮食，为他们生儿育女，但她们并没有真正了解男人。”其实，在男人的眼里，美丽的女人不是自己身上的衣服，可穿可不穿，而是帮助灵魂跋涉的手杖，是强有力的支撑；在男人眼里，美丽的女人就像一个谜，在她的内心深处埋藏着无尽的宝藏，需要自己用一生的时间去挖掘，以便随时发现意外和惊喜。张爱玲曾经说过：“因为懂得，所以慈悲。”也许在漫漫的人生旅程中，找到爱情并不是一件难事，但是，有一种比爱情更珍贵的东西，那就是懂得和慈悲。因为懂得，我们淡然面对秋去冬来、花开花谢；因为懂得，我们在爱情和婚姻中学会了包容，学会了尊重他人的情感；因为懂得，所以慈悲。

当时光远去，当行程疲惫，一定要记得回头看看，时时提醒自己，好好去爱自己，好好去爱家人，好好去生活，不管历经了多少风雨坎坷、艰辛磨难，都要心存感恩，始终拥有一颗美丽和善良的心，永远相信人生的温暖和美好。这样，生活才会多姿多彩，充满和煦的阳光。



## 上篇 关爱自己——懂得爱自己的女人更完美

在平凡而奔波的生活中，女人似乎总是难以摆脱世俗为她所圈定的几种角色：女儿、妻子、母亲，而对于这三种身份的理解，也似乎被约定俗成成为“孝顺、贤淑、慈爱”。女人也因此被赋予了更多的使命。同时，现在的女人几乎同男人一样工作着、辛苦着、承受着，在纷纷扰扰的忙碌中，性别的差异被逐渐淡化。此时，女人可曾停下来，倾听过自己的内心所发出的声音？也许就是苦和累。或许你会说，为了家人、为了生活，再苦再累都是无怨无悔的，这本无可厚非。可是，在四季的轮回中，在光阴的流逝中，你是否意识到自己忽略了很重要的一件事情——爱自己！是的，还是那句老话，作为女人，只有学会更好地爱自己，你所珍视的人才能更爱你，才不会感觉到压力重重。不要等到遭遇了坎坷、历尽了心酸之时，才想到去爱自己。懂得爱自己的女人更完美！

**Part 1 舍得拿出自己的时间和金钱，追寻美丽的踪迹 /2**

当心岁月的留痕，不要让皱纹透露了年龄的秘密 /2

当心面部色斑让你沦为“黄脸婆” /15

塑曼妙身姿，让你成为人见人爱的“玲珑女” /30

天底下没有丑女人，人靠衣装 /46

**Part 2 为了美好的每一天，防御疾病，珍视健康 /58**

防御疾病，养成规律的作息、饮食、生活习惯 /58

健康的乳房——女性曲线美的重要组成部分 /67

谨防妇科疾病，不再让女人有苦难言 /80

**Part 3 快乐地度过每一天，做自己心情的主人 /90**

当心岁月的留痕，不要让皱纹透露了年龄的秘密 /90

经营自己的友情 /109

构建和谐的人际关系，展现你的职业魅力 /116

**Part 4 执子之手，与子偕老 /127**

当心岁月的留痕，不要让皱纹透露了年龄的秘密 /127

家人，心底的牵挂 /143

## 下篇 关爱自己的另一半——因为懂得，所以慈悲

当今时代，面对激烈的竞争和全新的挑战，男人们很少再有喘息的机会。他们为了理想去奋斗，为了事业去拼搏，为了提高家人的生活质量去付出。多少年来，男人为了维护一种树的形象、山的威仪，默默地努力着、坚强着、忍受着，他们经历着苦难与煎熬。这时候，他们更需要一句温暖的话、一双温柔的手，来抚慰心灵，抚平创伤。但是，又有多少女人能够真正懂得这些？几乎每一个女人都有这样的要求：从现在开始，你只许对我一个人好；答应我的每一件事，都要做到，不能骗我；要关心我，在我难过的时候哄我开心……这本无可厚非，是爱和责任的体现。但是，千万不要忘记，你真心实意爱着的那个人同样也需要你这样去做。因为懂得，所以慈悲。

### Part 1 为男人走向成功而舍得“投资” /152

打造男人最佳形象，从“面子”开始做起 /152

男人的着装可以透视出一个女人的品位 /161

培养男人的气质美 /169

### Part 2 关注健康，尽享阳光、多彩的生活 /177

帮助老公与不良生活习惯说“Bye Bye” /177

男性疾病重在预防，当好他的“贴身护士” /188



# 让你成为最美、 最可爱的女人

帮助男人应对中年危机 /196

## Part 3 用爱点燃男人生命中的那盏灯 /206

他的成功是你的荣耀，做他事业上的好帮手 /206

爱他，切勿让他陷入人脉“孤岛” /217

## Part 4 不要让家成为令男人不安的地方 /226

注重细节，让男人爱上回家 /226

扮演好自己的家庭角色 /236



## ■ 关爱自己

### ——懂得爱自己的女人更完美

在平凡而奔波的生活中，女人似乎总是难以摆脱世俗为她所圈定的几种角色：女儿、妻子、母亲，而对于这三种身份的理解，也似乎被约定俗成成为“孝顺、贤淑、慈爱”。女人也因此被赋予了更多的使命。同时，现在的女人几乎同男人一样工作着、辛苦着、承受着，在纷纷扰扰的忙碌中，性别的差异被逐渐淡化。此时，女人可曾停下来，倾听过自己的内心所发出的声音？也许就是苦和累。或许你会说，为了家人、为了生活，再苦再累都是无怨无悔的，这本无可厚非。可是，在四季的轮回中，在光阴的流转中，你是否意识到自己忽略了很重要的一件事情——爱自己！是的，还是那句老话，作为女人，只有学会更好地爱自己，你所珍视的人才能更爱你，才不会感觉到压力重重。不要等到遭遇了坎坷、历尽了心酸之时，才想到去爱自己！懂得爱自己的女人更完美！

## Part 1

### 舍得拿出自己的时间和金钱， 追寻美丽的踪迹

当心岁月的留痕，不要让皱纹透露了年龄的秘密

皱纹是怎样形成的？

简单地说，皱纹是指皮肤表面因收缩而形成的一凸一凹的条纹，是皮肤老化的最初征兆，出现的顺序一般是前额、上下眼睑、眼外眦、耳前区、颊、颈部、下颏、口周。我们都知道，女人从25岁以后，皮肤开始老化。这时候，皱纹也许会悄悄地爬上你的额头、眼角等部位。那么，皱纹究竟是怎么形成的呢？

#### 衰老

衰老是形成皱纹最主要的原因，也是一个很明显的原因，随着年龄的增长，皱纹就会产生。

#### 动作

一个人习惯性的面部动必定会加重皱纹的程度，比如，对于喜欢沉思的人来说，额头、眉间的皱纹可能就会比较多；对于爱哭、爱笑等感情丰富的人来说，容易出现眼尾纹，等等。

#### 睡眠状况不佳

经常性的失眠、熬夜、睡眠不足或睡姿不正，会直接反映在脸上，使皮肤的调节功能受损，致使容颜憔悴，衰老起皱。

## 暴晒

紫外线是皮肤的大敌，可以伤及真皮层，使皮肤变得干燥、没有弹性，进而使弹力纤维和胶质纤维失去正常的功能。使皮肤逐渐变松起皱，形成小的断裂，表现在外部则是细小的皱纹。

## 保养不当

保养不当包括化妆品使用不当和对面部肌肤的清洁方式不当。使用不适合自己的化妆品会破坏皮肤的质地，过多的粉扑也会促使面部出现细密的小皱纹；洗脸水温度过高，皮肤的皮脂和水分会被热气所吸收，从而使皮肤变得干燥，久之就会导致脸部产生皱纹。需要提醒的是，洗脸水以 30℃ 左右的温水最为适宜。

## 吸烟饮酒

长期过度吸烟、饮酒会加速皮肤的老化，从而使皮肤过早产生皱纹，使人显得苍老、憔悴。当烟雾中的一氧化碳附着在红细胞表面后，会造成组织、皮肤的缺氧状态，同时影响皮肤的血液循环，皱纹也会随之出现和增多；过量饮酒会影响体内激素的分泌，从而加速皮肤衰老，使皮肤出现皱纹。

## 营养状况不佳

“五谷杂粮”是我们的日常所食，应做到粗细、荤素的合理搭配，一旦出现偏食或节食的情况，会使皮肤肌肉组织营养不良，导致皮肤粗糙、松弛，易产生皱纹。

## 吃盐太多

据了解，食盐以钠离子和氯离子的形式存在于人体血液和体液中，它们在保持人体渗透压、酸碱平衡和水分平衡方面起着非常重要的作用。如果吃盐过多，体内钠离子增加，面部细胞失水，就会造成皮肤老化、皱纹增多的情况。

此外，经常闷闷不乐、急躁、孤僻，会在面部表现出愁苦、

紧张、拘谨的表情，这种不良表情会牵动表情肌产生纵向或横向的皱纹。

了解了皱纹形成的原因之后，就要常常在这些方面加以注意，时刻给自己提醒！

你知道吗？皱纹也分真假

现在，越来越多的人开始接受“从 25 岁开始抗衰老”的美容观念，加上抗衰老产品大行其道，不少年轻人也开始跃跃欲试。其实，皱纹通常分为真假两种，它们各自有各自的产生原因和保养秘方。

### 假皱纹

假皱纹主要发生于 25~35 岁的人群当中，主要症状可表现为在眼部、嘴角周围产生了又细又短的皱纹。其原因主要是由于光老化、习惯性表情、肌肤缺水、工作压力大、不规律的生活、睡眠不足等原因而引起的。光老化是使皮肤产生假皱纹的主要原因之一，紫外线使皮肤缺水，形成小断裂，反映在脸上就是那一条一条细小的皱纹，这种因为干燥形成的皱纹，也被称为“干纹”，是近年来 20 岁左右的年轻人首要的肌肤问题。另外，由减肥所引起的皮下脂肪的减少也可导致假皱纹的产生。

那么，我们有没有一种方法来“抚平”假皱纹呢？答案是肯定的，即：常常喝水，使皮肤保持适度的水分，一般来说，皮肤含水量在 10%~20% 之间最为合适；使用深层保湿的护肤产品，渐渐消除干纹；在空调房内放一杯水，保持空气适宜的湿度；外出注意防晒；保持充足睡眠，最好每晚 11 点之前上床睡觉，因为 11 点至凌晨 2 点是肌肤的自我修复期，切实的休息能使肌肤尽快回复到自然、健康的状态；不过度减肥，使肌肤保持一定的脂肪含量。

## 真皱纹

真皱纹的主发人群为 35 岁开始，特别是 45 岁以后的人，主要症状可表现为额头纹、法令纹、鱼尾纹纷纷出现。并且随着肌肤变得越来越松弛，皱纹会逐渐加深。原因主要是，大约从 35 岁开始，人体的新陈代谢开始减慢，皮脂腺和汗腺功能逐渐衰退，支撑起皮肤表面的内部纤维储备逐渐耗竭，造成皮肤内部向外的张力不断减少，局部区域开始沉陷，于是皱纹产生并日趋明显。特别是在皮肤更薄、纤维储备更少的眼周区域，更容易出现鱼尾纹、眼睑松弛等问题。

针对真皱纹这一问题，可以采取以下措施加以弥补：使用专业的抗皱护肤产品，补充肌肤外层所需的营养；配合适当的按摩，舒缓皱纹；增加肌肤细胞含氧量和水分，令肌肤恢复光泽；每次洗脸后，用冷毛巾敷面 3~5 分钟，可以帮助增加肌肤弹性，舒缓皱纹；减少食盐的摄入量；维生素 A 有助于润滑肌肤，可以多吃富含维生素 A 的食物，如胡萝卜、动物肝脏等。

## 做一个精致的女人，水果祛皱面膜 DIY

面对市场上琳琅满目的膏状面膜、敷贴面膜，你还在为怎样选择而苦恼吗？其实，在日常生活中，你完全可以根据自己的需要，轻松地自制一款抗皱面膜，可谓简单又经济，不妨一试。需要提醒你的是，利用自制的水果面膜祛皱时，水果的质量非常重要，并且不同的水果有不同的衡量标准，细心的你一定要注意选择！

### 蜂蜜丝瓜汁面膜

材料：丝瓜、酒精、蜂蜜、面粉适量。丝瓜具有很高的药用价值，《本草纲目》记载，丝瓜性味甘平，有清暑凉血、解毒通便、祛风化痰、润肌美容、通经络、行血脉、下乳汁等功效。另

外，丝瓜汁有“美人水”之称，它含有丰富的营养成分，比如，防止皮肤老化的维生素 B1，可以使皮肤白皙的维生素 C 等。

作法：将丝瓜汁混合酒精及蜂蜜涂在脸上，变干后，用清水洗净，此方法能令肌肤光滑、不长痘。另外，也可以将新鲜丝瓜榨汁，加一匙面粉搅和，然后涂于面部 15~20 分钟，再用温水清洗干净即可。

### 蜂蜜橘子皮面膜

材料：橘子 1 个、蜂蜜适量、医用酒精少许。

作法：将橘子连皮一起捣烂，倒入少许医用酒精，再加入适量蜂蜜，放入冰箱一周后取出使用。涂抹在脸上，既润滑皮肤，还能祛除皱纹。

### 蜂蜜栗子面膜

材料：去皮栗子 1 个、蜂蜜少许。

作法：将栗子去皮后，捣成细末，加入蜂蜜调匀，然后涂抹在脸上，能使脸部皮肤光洁、润滑，起到祛皱的效果。

### 蜂蜜西红柿面膜

材料：西红柿 1 个、蜂蜜少许。

作法：将西红柿切碎，榨成汁，再加入少许蜂蜜调匀，均匀涂抹于面部，有祛皱的作用。

### 香蕉橄榄油面膜

材料：香蕉 1 个、橄榄油半匙。

作法：将香蕉去皮捣烂后，加半匙橄榄油，一起放入碗中搅拌均匀，然后涂抹在脸上，有祛皱的效果。

### 木瓜薄荷面膜

材料：木瓜、薄荷适量。

作法：将木瓜、薄荷浸在热水中制成茶，晾凉后经常涂抹或

者敷在眼睛下方的皮肤上。木瓜不仅能缓解眼睛的疲劳，而且还具有减轻眼袋和眼周细纹的功效。

### 祛皱小锦囊

下面将要为您介绍几个祛皱小“锦囊”，其制作方法和使用方法都很简单、易行，原料也不贵，而且也不用担心含有酒精、防腐剂之类的有害物质，用起来很安心。

#### 米饭团祛皱

当家中香喷喷的米饭做好之后，挑些比较湿软、温热的揉成团，放在面部轻轻按揉，将皮肤毛孔内的油脂、污物吸出，直到米饭团变得污黑、油腻时，再用清水洗掉，这样可使皮肤呼吸通畅，减少皱纹。

#### 猪蹄祛皱

将数只老母猪猪蹄（一般猪蹄也可）洗净，然后煮成膏状，晚上睡觉时涂于脸部，第二天早晨再清洗干净，坚持使用半个月就会有明显的祛皱效果。

#### 自制玫瑰露

鲜艳的玫瑰花瓣是最有效的肌肤保养品之一，玫瑰露也一直是人们所深爱的“神奇”美容水。因为，它可以使肌肤快速恢复清爽、嫩滑。自制玫瑰露的具体方法是：收集50克新鲜玫瑰花瓣，洗净，将1/3的花瓣放入锅中，加入刚好能盖住花瓣的清水，用小火慢慢地煮45分钟；然后将花瓣捞出留下汁液，再放入1/3的花瓣继续煮，这一次不用加水。如此反复地做，直到50克花瓣都煮完，然后以粗棉布过滤花渣，将玫瑰露放在冰箱里面冷冻保存，保存时间最长不得超过2周。使用时，以脱脂棉蘸取玫瑰露，在面部轻轻拍动，不仅可以起到收缩毛孔的作用，还可以为肌肤补充



一定的水分，使肌肤感到清新、舒服。

需要注意的是，做好了玫瑰露应该先在耳后或者身体的其他部位试一试，若没有过敏反应，再用在脸上。

### 食疗，让肌肤恢复清爽嫩滑

以下将要为您介绍的抗皱润肤食疗方不仅可以起到润肤、防皱、祛皱的功效，还具有丰富的营养，可促进身体健康，不妨根据自己的口味选择食用。

#### 大枣百合粥

原料：大枣 12 枚，小麦仁 60 克，甘草（干品）、百合（干品）各 10 克，红糖 30 克。

做法：将甘草、百合洗净，共煎汁；再将大枣、小麦仁洗净。将大枣、小麦仁、药汁及红糖共同放入砂锅内，同煮成粥。趁热食用，每日 1~2 次。

功效：此方具有益气健脾、宁心安神、除烦润肤的功效。久用，可改善不良情绪，增进食欲，使皮肤红润细白，还可防止皮肤衰老，减少皮肤皱纹。

#### 地黄粳米粥

原料：熟地黄、枸杞各 20 克，甘菊花 10 克，鸡脯肉 100 克，粳米 60 克，细盐、生姜末、味精、葱花各适量。

做法：将鸡脯肉洗净，剁肉泥，备用；将熟地黄等三味中药水煎 2 次，取汁，备用；将粳米洗净，放入砂锅内，加入药汁与鸡脯肉，文火煨粥，粥成时加入细盐、葱花、生姜末与味精调匀，再煮片刻即成。每日 1 次，趁热喝完。

功效：此方具有和血益肤、滋补肝肾、乌发固齿等功效，久服可抗皱、抗衰老。