

美人
养生馆



30岁女人 的101个

魅力 细节

何凤娣 编著

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

30岁女人的101个魅力细节 / 何凤娣编著. —杭州:
浙江科学技术出版社, 2009.5
(美人养生馆)
ISBN 978-7-5341-3472-2

I. 3… II. 何… III. 女性—修养—基本知识
IV. B825

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第047175号

丛 书 名 美人养生馆

书 名 30岁女人的101个魅力细节

编 著 何凤娣

插 图 HI-BULO 创意设计工作室

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85176040

编辑信箱: zjstp@hotmail.com

排 版 杭州富春电子印务有限公司

印 刷 杭州富春印务有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本 889 × 1194 1/24 印 张 9

字 数 280 000

版 次 2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-3472-2 定 价 25.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 梁 峥 封面设计 孙 菁

责任校对 张 宁 责任印务 李 静

美人养生馆

30岁女人 的101个

魅力细节

何凤娣 编著

浙江科学技术出版社

有人说魅力是可以“妆”出来，可以“穿”出来，可以“品”出来，甚至可以“吃”出来的。但是“魅力”两字，女人不到一定的年龄，是体现不出来的。30几岁，正是女人成熟、优雅的阶段。她们像一杯清茶，越品越香；她们亦如一壶淡酒，飘逸、醇美；她们更似潺潺流水，恬静而不张扬。她们有着自己独特的魅力。你可以说她们不漂亮、不青春，但那份成熟与优雅、高贵与自信却能让人久久回味。30岁的女人气质如兰，她们的那份自信、那份微笑、那份妩媚、那份温柔，构成了一道独特的风景。

你就是那个魅力女人吗？就是那个风情万种、神采飞扬的她吗？魅力是综合的，是需要从内到外不断修炼的。如果说身体、服饰是魅力之形，那么学识、阅历、修养则是魅力之本。本书针对30几岁的女性，从身体、服饰、健康、两性生活、职场、社交等各方面帮你打造一个完美的女人，让你容颜不老，美丽常驻，气质优雅，韵味十足。也可以说，本书是一部帮助30几岁女人认识自我、完善自我、超越自我的魅力心经。你想成为那个她吗？那么请关注这101个魅力细节！

目录 Contents

PART 1 魅力,从身体细节开始

- 1 30岁女人养眼很重要 / 8
- 2 魅力女人,与眼袋说再见 / 10
- 3 击退黑眼圈,双眸闪亮动人 / 12
- 4 用眉毛彰显成熟姿色 / 14
- 5 抚平岁月的痕迹——皱纹 / 16
- 6 拒绝加“斑” / 18
- 7 要魅力莫忘美白 / 20
- 8 动起手来,黑头清光光 / 22
- 9 迷人的笑容从美白牙齿开始 / 24
- 10 适合魅力OL的优雅唇妆 / 26
- 11 魅力女人的彩妆必修课 / 28
- 12 用发型彰显魅力 / 30
- 13 性感秀发“吃”出来 / 32
- 14 让魅力从纤手散发 / 34
- 15 30岁女人要学会打理乳房 / 36
- 16 产后妈妈,重新挺起你的胸 / 38
- 17 魅力女人拒绝发胖 / 40
- 18 形体瑜伽让你的身姿更迷人 / 42
- 19 香水,30岁女人的秘密武器 / 44
- 20 30岁女人要补水 / 46
- 21 让你魅力四射的花草茶 / 48



PART 2 服饰是开启魅力之门的钥匙

- 22 穿出舒适和性感 / 52
- 23 穿出“我”的气质 / 54
- 24 展现“我”的色彩 / 56
- 25 用鞋子来提升品位 / 58
- 26 用牛仔裤打造30岁女人的魅力 / 60
- 27 巧妙搭配,塑造好身材 / 62
- 28 穿出轻熟女职场风情 / 64
- 29 魅力孕妇装,漂亮而舒适 / 66
- 30 不可忽视内衣的魅力 / 68
- 31 用丝巾系出万千风情 / 70
- 32 用配饰为魅力加分 / 72
- 33 简单实用的自制小饰物 / 74



PART.3 美丽常驻,源于健康生活

- 34 30岁女人的“不老”菜单 / 78
- 35 补钙是30岁女人的必修课 / 80
- 36 30岁女人的养胃守则 / 82
- 37 30岁白领要为肝脏减肥 / 84
- 38 甩掉月经期间的种种不适 / 86
- 39 远离月经不调,延缓衰老 / 88
- 40 30岁女人不可忽视卵巢的保养 / 90
- 41 警惕“妇科第一瘤”的危害 / 92
- 42 调整内分泌,提升女性魅力 / 94
- 43 头痛,痛起来也要命 / 96
- 44 防患于未然,远离腰背痛 / 98
- 45 关节疼痛,小心另有“埋伏” / 100
- 46 当心骨质疏松的“偷袭” / 102
- 47 食疗助你轻松摆脱便秘 / 104
- 48 少一分失眠,多一分健康 / 106
- 49 轻轻松松“吃”掉疲劳 / 108



PART.4 气质优雅,风情无限

- 50 微笑是最美的表情 / 112
- 51 让男人欣赏的高贵气质 / 114
- 52 甜美嗓音“吃”出来 / 116
- 53 眼神也妩媚 / 118
- 54 举手投足间展现你的优雅 / 120
- 55 善于倾听,让你处处受欢迎 / 122
- 56 不做情绪化的奴隶 / 124
- 57 女人因为自信才美丽 / 126
- 58 成为一道独特的风景 / 128
- 59 温柔是女人的天然武器 / 129
- 60 独立是女人最耀眼的华服 / 130
- 61 魅力女人都有一顆感恩的心 / 132
- 62 成功女人的魅力 / 134
- 63 30岁的女人别拒绝浪漫 / 136
- 64 读书的女人永远美丽 / 138

PART 5 触摸“性”福生活

- 65 30岁女人不怕嫁不掉 / 142
- 66 30岁女人不能没有爱 / 144
- 67 适当的时候要个孩子 / 146
- 68 如何控制男人的好色本性 / 148
- 69 面对情敌,以退为进 / 150
- 70 女人无须改造男人 / 151
- 71 爱情保鲜术 / 152
- 72 用心创造爱的气氛 / 154
- 73 用饮食增强“性”趣 / 156
- 74 赶走性疲劳,享受“性”福生活 / 158



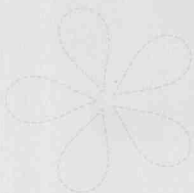
PART 7 在社交中彰显韵味

- 86 友谊是人生不落的太阳 / 186
- 87 做个善解人意的女人 / 188
- 88 宽容体贴,温暖人心 / 189
- 89 记住别人的名字 / 190
- 90 获得他人的信任 / 192
- 91 善于推销自己 / 194
- 92 充满风度的站姿 / 196
- 93 走路也迷人 / 198
- 94 用表情提升品位 / 200
- 95 公共场合举止有方 / 202
- 96 让你得心应手的西餐礼仪 / 204
- 97 不慌不忙,漂亮地用餐 / 206
- 98 学会与陌生人交往 / 208
- 99 亲戚间的交往礼貌 / 210
- 100 不要輕易在别人面前流泪 / 212
- 101 风情万种去派对 / 214

PART 6 成为极品职业女性

- 75 能去工作就别待在家里 / 162
- 76 保持良好的职业形象 / 164
- 77 善用女人的优势打天下 / 166
- 78 聪明女人的时间分配法 / 168
- 79 脾气小一点,做事多一点 / 170
- 80 在预定的时间内完成工作 / 172
- 81 执行任务应细心 / 174
- 82 接打电话有讲究 / 176
- 83 不断提高自己的职场竞争力 / 178
- 84 30岁创业不算迟 / 180
- 85 家庭、事业两不误 / 182





“魅力”两字，女人不到一定的年龄，是体现不出来的。30岁的女人风起云飞依旧，有种从容淡定的美。身体正是承载女人魅力的基础：洁白细腻的皮肤、乌黑而富有光泽的头发、优雅的唇形、曼妙的身材、迷人的身姿……这些能让女人变得立体、饱满和生动起来。当然，时间是女人的天敌，30岁的女人已经过了不用脂粉也娇嫩的年龄，肌肉开始变得松弛，身材开始走样。但她们有着这个阶段特有的妩媚，她们逐步蜕变成真正的女人，她们开始在忙碌中学会保养自己。30岁的女人应该给自己安排一个合理的平衡食谱，练习瑜伽，多做运动，在现有的基础上让自己变得更美丽、更健康、更迷人。

PART 1

魅力,从身体细节开始



1

30岁女人养眼很重要

眼睛是心灵的窗户,也是身体的窗户,同时又是最容易泄露女人年龄的部位。很多过了30岁的女性都有这样的体会,脸上的第一道皱纹注来自眼部。所以30岁是眼部保养的关键阶段,在这个阶段,要使成熟的眼眸顾盼生辉,就得留心每一个保养细节。

魅力细节

保养眼睛的理由

一般女性到了30岁,眼周肌肤就开始松弛,慢慢出现黑眼圈、眼袋、鱼尾

纹、浮肿等现象。眼睛

周围的皮肤特别娇

嫩、柔细、纤薄,极

易因疲劳、睡眠

不足、精神压力

等原因造成营养

及供血不足,从而

产生黑眼圈,并出现

许多细纹。由于眼周肌

肤水分蒸发速度较快,

同时眼周皮肤的汗腺



魅力小锦囊

眼睛产生疲劳一般与眼泪分泌有关。平时可在饮食中加入一些营养眼睛的食物,如维生素A素有“护眼之神”之称,维生素B₁是视觉神经的营养来源之一,枸杞子有清肝明目的疗效。

和皮脂腺分布较少,因此特别容易干燥缺水。所以,对于30岁的女人来说,保护和护理好眼睛是十分重要的。

保养眼睛的科学方法

平时应多吃些动物肝脏,多喝茶,泡茶时可以加点决明子、菊花或枸杞子,但在睡前要避免大量饮水。少吃甜食,因为甜食会增加眼压。另外,多活动眼部,多做眼保健操,多眺望远处。千万别养成眯、眨、挤眼睛的习惯,也不要过度用眼。要保证充足的睡眠,切忌熬夜。保持乐观情绪。发现疾病,及时治疗,尤其是内分泌紊乱疾病。同时,要避免阳光直接照射眼睛。

魅力修炼法

黑豆核桃牛奶

【材料】黑豆 500 克，核桃仁 500 克，牛奶 250 毫升，蜂蜜适量。

【做法】

- ① 将黑豆炒熟后冷却，并把它磨成粉，装瓶备用。
- ② 将核桃仁炒熟后去皮，待冷后捣成泥状，装瓶备用。
- ③ 取以上两种食品各 1 匙，加入牛奶中煮沸，再加 1 匙蜂蜜，每天早晨或早餐后服用，也可与早点共进。

【功效】加强视觉调节功能，改善眼疲劳的症状。

银杞明目汤

【材料】银耳 15 克，枸杞子 15 克，鸡肝 100 克，茉莉花 24 朵，水豆粉、料酒、姜汁、盐、味精各适量。

【做法】

- ① 将鸡肝洗净，切成薄片，放入碗内，加水豆粉、料酒、姜汁、盐拌匀待用。
- ② 将银耳洗净，撕成小片，用清水浸泡待用。
- ③ 将茉莉花摘去花蒂，洗净，放入盘中。
- ④ 将枸杞子洗净待用。
- ⑤ 将锅置火上，放入清汤，加入料酒、姜汁、盐和味精，随即下入银耳、鸡肝、枸杞子烧沸，撇去浮沫，待鸡肝刚熟即装入碗内，撒上茉莉花即成。每日 2 次，佐餐食用。

【功效】补肝益肾，明目养颜。适用于阴虚所致的视物模糊、两眼昏花等。

芦荟拌番茄

【材料】番茄 250 克，芦荟 10 克，香菜、细香葱、麻油、味精、鲜酱油各适量。

【做法】

- ① 将番茄洗净，去掉果蒂后切成丁。
- ② 将芦荟肉取出，在开水中煮 3~5 分钟后捞出，切成丁，铺在番茄上。
- ③ 将麻油、味精、鲜酱油、细香葱兑成汁，浇在上面，再在番茄周边摆放香菜嫩叶即可食用。

【功效】滋养肌肤，促进眼部血液循环，补充水分，有利于消除黑眼圈。



魅力小贴士

枸杞子温热的效果较明显，有感冒发烧、炎症、腹泻以及患糖尿病的人要慎用；枸杞子还有兴奋神经的作用。

敏感性肤质者不要直接用芦荟敷眼。

2

魅力女人,与眼袋说再见

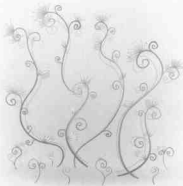
眼袋的形成与年龄增长有关。一般来说,女性从 30 岁开始容易出现眼袋。眼袋会影响人的容貌,而且阻碍眼部的血液循环。眼袋一旦形成就很难去除,而且还可能“得寸进尺”。但保养得好,可以延缓眼袋的形成。

魅力细节

眼袋形成的原因

眼袋可分为先天性和获得性两类。前者是由于眼眶周围的纤维结缔组织弹性和强度不足造成的,这种眼袋

采用保守疗法很难根治,除非进行手术矫正。绝大多数人的眼袋属于获得性,这与长期睡眠不足、经常戴隐形眼镜、卸妆不够轻柔、不恰当的按摩、爱流眼泪、常画眼线等因素有关。



魅力小锦囊

容易产生眼袋的人应该多运动,或常做脸部、眼部按摩,以促进局部血液循环,并尽可能少吃过咸或过辣的食物。睡前吃太多口味过重的食物、喝太多的水,都是引起眼皮水肿和眼袋的原因。

预防眼袋的方法

首先,一定要保证充足的睡眠,改正平时一些不好的习惯,比如皱眉、眯眼、熬夜、表情过于丰富等。多喝水,常食用一些胶质性物质,如猪蹄、鸡爪等,以滋润肌肤。另外,还可以适当地选用一些眼部护肤品,如眼霜、眼部卸妆液等。经常对眼部皮肤进行适当的按摩也是很有帮助的。用茶叶水或新鲜土豆片敷于眼周,对消除眼睛浮肿有一定的功效。用电脑超过 1 个小时后,一定要休息 10 分钟以上,最好是向远处眺望,看 5 米以外的东西,眼睛就能得到休息;也可把双手搓热,放在眼睛上熨一熨,这样

既可活血,还可有效改善眼疲劳。

魅力修炼法

盐水药棉热敷

【材料】盐 1 茶匙,热水 1 杯,药棉适量。

【做法】

- ① 在热水中放入盐,然后将药棉在盐水中浸湿。
- ② 闭上双眼,将盐水药棉热敷于眼袋上,反复多次,

坚持一段时间。

【功效】能使眼袋逐渐缩小以至消失。

黄春菊液冷敷

【材料】干黄春菊花 10 克,棉绒垫,新鲜煮沸的纯净水、矿泉水或雨水适量。

【做法】

- ① 将干黄春菊花放入有柄的大杯中,倒满热水。

魅力小贴士

在膝盖下方 3 厘米、一块凸起骨头下方的凹陷处是足三里穴,用拇指按之可产生酸胀的感觉。经常按摩此穴,能起到很好的补益作用,不妨试试。

② 待水冷却后,过滤至消毒过的广口瓶中,然后放入冰箱冷藏。

③ 将棉绒垫在凉菊花水中浸湿,挤去水分,敷在眼睛上 15~20 分钟。

④ 用指尖沿颧骨轻轻按压,有助于进一步发挥消肿作用。

【功效】消除眼浮肿,去除眼袋。

卷心菜牛肉汤

【材料】卷心菜 500 克,牛肉 60 克,生姜、盐各少许。

【做法】将牛肉洗净、切成薄片,连同生姜一起放入锅内,加适量水煮沸,然后放入已洗净、切好的卷心菜,共煮至菜熟肉烂即可。

【功效】疏通经络,有效去除体内多余的水分,消除眼袋。

参苓白术散

【材料】莲子肉 10 克,薏米 10 克,缩砂仁 10 克,桔梗 10 克,白扁豆 15 克,白茯苓 20 克,党参 20 克,甘草 20 克,白术 20 克,山药 20 克。

【做法】把上述材料一起放入锅内,煎成 2 剂,每天早晚各服 1 剂。

【功效】能有效去除眼袋,消除水肿,减少眼睛红肿的发生。



3

击退黑眼圈,双眸闪亮动人

30岁女人的衰老往往是从眼睛开始的,一旦熬夜、失眠、疲惫,就会导致眼部血液循环不良,黑眼圈就会偷偷出现。此外,睡眠过多和睡觉时枕头过低也会形成黑眼圈。那么,怎样才能让你的双眸闪亮动人呢?

魅力细节

绿茶

绿茶所含的茶多酚能抑制自由基对皮肤造成的破坏,所以茶多酚是如今被一致公认的最有效的抗自由基因子。经常使用电脑的女性不妨经常饮用绿茶,补充一些特异性的植物营养素,有利于消除因电脑辐射引起的黑眼圈。

芝麻

芝麻富含维生素E,对眼球和眼肌均有滋养作用,能缓解黑眼圈的形成。

鸡蛋

鸡蛋富含优质蛋白质,而且其蛋白质组成和人体最接近,所以吸收效果最好。经常食用鸡蛋能增加蛋白质的

摄入,对于缓解黑眼圈的形成有一定的功效。

胡萝卜

胡萝卜中含有丰富的维生素A,能维持上皮组织的正常功能。经常食用胡萝卜,能有效改善黑眼圈。

海带

铁是构成血红蛋白的核心成分。人体适量补充铁,能促使血红蛋白的增加,从而增强其输送氧和营养成分的能力。海带富含铁,经常食用能消除黑眼圈的困扰。

魅力小锦囊

鲜鸡蛋要挑选外表粗糙、无光泽,仔细看会发现表面有很多小细孔的。用手晃一晃,没有声音,就像是实心的。鲜蛋相互碰击声音清脆,有生石灰味。

海带以叶宽厚、色浓绿或紫中微黄、无枯叶黄叶者为上品。

魅力修炼法

土豆片敷眼

【材料】土豆 1 个。

【做法】

- ① 将洗好的土豆刮皮，然后清洗，切成约 2 厘米厚的片。
- ② 平躺后，将土豆片敷在眼上，约 5 分钟后用清水洗净。

【功效】消除黑眼圈。夜晚敷，更有助于消除眼疲劳。

茶叶包敷眼

【材料】茶叶包 1 个。

【做法】把泡过的茶叶包滤干，放在冰箱中片刻，取出敷眼。注意一定要滤干，否则茶叶的颜色反而会让黑眼圈更加明显。

【功效】消除黑眼圈。

银耳猪肝汤

【材料】银耳 10 克，猪肝 300 克，生姜 2 片，红枣 1 枚，盐少许。

【做法】

- ① 将银耳用清水浸透、洗干净，猪肝切成片，生姜剥去皮切片，红枣去核。
- ② 在锅中加入适量清水，用大火煮开，放入银耳、生

姜和红枣，继续用中火炖 1 小时左右，再加入猪肝，待猪肝熟透后加盐调味食用。

【功效】预防与治疗黑眼圈。

苹果生鱼汤

【材料】苹果 2 个，生鱼 1 条（150 克以上），生姜 2 片，红枣 10 枚，盐少许。

【做法】

- ① 将生鱼去鳞、去腮，用清水洗净，抹干，放入油锅内煎至鱼身呈微黄色。
 - ② 将苹果、生姜、红枣洗干净。苹果去皮、心和蒂，切成块状。生姜剥去姜皮，切片。红枣去核。
 - ③ 在瓦煲内加入适量清水，用大火煮开，再加入全部材料，改用中火继续炖 2 小时左右，加入盐调味即可。
- 【功效】预防黑眼圈和眼袋的出现，治疗眼皮浮肿、头晕、失眠。



魅力小贴士

土豆以大个的为佳，因为覆盖面较大。有芽的土豆不要用，因为有毒。

当然，敷过的土豆片不能再吃了。

4

用眉毛彰显成熟姿色

30岁的女人已经没有大把的青春可供挥霍了,可是30岁的女人自有她的优雅。再说,现代人这么聪明,总能解决自身的一些麻烦和问题。例如眉毛,“天然一段风韵,全在眉梢;平生万种情思,悉堆眼角”,眉毛画好了,会使整个人看起来柔媚而有个性。

魅力细节

眉毛的印象

眉毛是横向的,在做化妆造型时,可根据眉毛的形状和色调来调整整形,使其更具表现力,从而彰显你的成熟姿色。

眉毛是立体的

眉毛其实是立体的。一般来说,它的两头虚,中间实,上缘浅亮,下缘深暗。因此,在画眉毛时,应根据眉毛的明暗变化和自然生长规律来画,这样才能把眉毛画得真实生动。如果只是描出生硬的轮廓线,就会使眉毛看上去很假,缺少真实感。

眉毛的比例关系

短眉是指眉梢在嘴角与外眼角连线的延长线上,长

魅力小锦囊

要减轻拔眉的痛楚,可先用温水敷眉,尽量让毛孔张开,这样眉毛就比较容易拔掉了。拔眉后,可用手指按压已拔掉眉毛的位置10~15秒。

如果你的眉毛太长,可用眉剪把眉毛剪短些,也可用透明睫毛液或眉毛定型液来定型。

眉是指眉梢在鼻翼与外眼角连线的延长线上。如果你的眉毛长度短于或长于上面这两个尺寸,化妆时就得注意适当调整了。眉峰最好在眉头至眉梢的外1/3处。

眉色的选择

眉色的深浅应与眼线、眼影的色调和整个妆面相协调,浓度最好不要超过眼线。眉色深适合于浓妆,眉色浅适合于淡妆,也可根据特殊的造型来调整色调。使用灰色的眉笔可使整条眉毛深浓而不生硬,另外,红色、深棕色、紫色等色调的眉笔都可大胆地使用。

魅力修炼法

画眉毛的方法

【材料】眉笔、眉粉、旋转型眉刷、睫毛膏等。

【做法】

- ① 画眉毛前，先用眉钳拔除眉毛中的杂毛。
- ② 从眉头开始，用沾上眉粉的眉笔按眉毛的生长方向由下向斜上方描画，下笔要轻。
- ③ 然后从底边斜着往上，顺着眉腰往眉峰画，在眉峰处画一个圆润的弧度。再从眉峰开始往斜下方画，逐渐减淡，一直画到眉梢处消失，由眉头至眉尾勾勒出眉形。
- ④ 用旋转型眉刷把眉粉晕染开来，然后按着画的方向整齐地轻刷一遍，使眉毛整齐、圆滑、服帖、自然。
- ⑤ 用同色眉笔勾勒出眉部的形状，使眉形更立体。
- ⑥ 加重眉尾的颜色，以衬托眉形。
- ⑦ 使用同色系睫毛膏由眉头至眉尾调整眉形。



不同眉形与脸形的不同画法

① 圆形脸。眉形应呈上扬趋势。可适当描画出一定的角度和层次，也可画出略短粗的拱形，但最好别选择平直短粗的眉形和弯挑细眉。



圆形脸

② 长形脸。可画成短粗形的智慧眉，也可画成平直略带弧度的眉形，但不适合弧度弯、上挑的、纤细的眉形。



长形脸

③ 方形脸。眉形应呈上升趋势，但为了与方下颌呼应，眉峰最好在外 3/4 处，眉峰转折棱角分明。不宜选择平直细短的眉形。



方形脸

④ 菱形脸。眉形要平直略长，不适合弧度大的眉形。眉毛的重点应放在眉腰处而不是眉峰。



菱形脸

魅力小贴士

注意，画眉毛应该双侧同时进行，千万不要将一条眉毛全部画好后再去画另一条，这样你很难将眉毛画对称。