

女人的活法

本书以女性的视角，从修身、家庭、职场、婚姻等各方面生动展示女人应有的精彩活法。内容实用、贴心，是专门写给女人的一部不可多得的心灵成长读物，是一部独特的社交处世智慧书。

李菊 编著

Beautiful



煤炭工业出版社

女人的活法

李 菊 编著



煤炭工业出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的活法 / 李菊编著. -- 北京: 煤炭工业出版社,
2018

ISBN 978 - 7 - 5020 - 6517 - 1

I. ①女… II. ①李… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825.5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 039094 号

女人的活法

编 著 李 菊
责任编辑 马明仁
封面设计 浩 天

出版发行 煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)
电 话 010 - 84657898 (总编室)
010 - 64018321 (发行部) 010 - 84657880 (读者服务部)

电子信箱 cciph612@126.com

网 址 www.cciph.com.cn

印 刷 永清县晔盛亚胶印有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 880mm × 1230mm¹/₃₂ 印张 7¹/₂ 字数 200 千字

版 次 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

社内编号 20180045 定价 38.80 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,本社负责调换,电话:010 - 84657880



前言



当掠过树梢的风不再惊起心中的涟漪，这时的女人已不再年轻。

虽说不同年龄段的女人总有其独特的魅力：20岁，如晨曦般纯情，灵动清澈；30岁，似彩霞般绚烂，多情炙热；40岁，像夜空般静谧，恬淡优雅……然而，当女人不再年轻时，难免会满怀苦衷，心生愁绪。

愁红颜褪色，两鬓染霜，没有了曾经引以为傲的街头回眸，没有了绿叶捧红花的娇宠；

忧身体染疾，健康衰退，不得不忍受病痛的折磨，不得不把生命流逝于困苦；

恐夫妻疏离，家庭不睦，快乐与幸福渐行渐远，以致夜阑



人静时，只剩下孤独与己相伴；

虑技艺落伍，职场受挫，失去了展现才能的工作机会，也失去了养家糊口的经济来源；

.....

笔者也是一位不再年轻的女性，对同龄女性深切的苦恼和缠绕的愁绪颇为关注，为此奉献千言万语，其中有对您身心健康与美丽的忠告，如闺房挚友，娓娓道来，提醒您该如何养颜、塑身、强体、养心；有对婚姻的建议，如航标灯塔，指引您绕过潜伏的礁石，成功地将婚姻之舟驶向幸福的彼岸；有对职业的指导，如成功之手，带领您纵横职场，做令人羡慕、常开不败的职场玫瑰……

如果您是一位女性，请认真研读本书，进而身体力行，一定能受益匪浅！即使自己不再年轻，也依然可以活得美丽、健康、快乐、自信、精彩！

如果您是一位男性，请把本书送给自己所爱的人，让她带着美丽、健康、快乐、自信，和您一起牵手走到幸福人生的终点！



目 录

| 第一章 |

做优雅女人，让你魅力无限

女人的魅力源于气质 / 3

情趣增添你的魅力 / 9

做优雅女人 / 15

因为成熟更有魅力 / 23

做温柔的女人 / 29

女人味给魅力加分 / 35



|第二章|

平和心态，谱写幸福

心态平和 / 43

让快乐永驻心田 / 50

培养积极的心态 / 56

调整你的心态 / 61

宽容 / 67

自信令你美丽 / 73



目 录

3

|第三章|

心中有爱

多一分关心，多一分爱 / 83

关爱父母 / 90

勇敢追求，抓住幸福 / 97

关爱爱人 / 105

多关心公婆 / 115

最博大的母爱 / 123



|第四章|

老不避俏，重塑美丽

老不避俏，重塑美丽 / 135

保养肌肤 / 142

保养眼睛 / 148

去除皱纹 / 155

颈部护理 / 161

运动锻炼 / 167

腰部护理 / 173

|第五章|

保护自己，与健康同行

远离亚健康 / 183

好睡眠，更健康 / 189

夫妻生活和谐 / 196

远离妇科病 / 204

保养“五脏之根” / 212

人老骨先老 / 219

呵护乳房 / 225

第一章

做优雅女人，
让你魅力无限



女人的魅力源于气质

谁也无法抗拒岁月的印迹，青春和美貌不会永存，只有丰富的文化内涵所赋予女人的气质才是无与伦比的恒久魅力，它可以使女人成为“万绿丛中一点红”，也可以使女人美丽一生，魅力一世。

女人的美丽，已经被世人无数次地讴歌和赞美，文人骚客为此差不多穷尽了天下的华章。其实，在美丽面前，诗歌、辞章、音乐都是无力的。无论多么优秀的诗人和歌者，最后都会发出奈美若何的叹息！

美丽的女人人见人爱，但真正拥有令人心仪的永恒美丽

的，往往是具有磁石般魅力的女人。那么，什么样的女人才具有魅力呢？答案是三个字：气质美。

女人的气质是女人魅力的源泉，也是女人最真实、最恒久的美。再美的女人，如果没有气质，也是一朵几近枯萎的鲜花，一潭永不流动的死水。相反，天生并不美的女人，即使是身着一袭布衣，一旦插上气质的翅膀，也会立刻神采飞扬、楚楚动人起来。

然而，在现实生活中，有很多女人只注意穿着打扮，而没有注意自己的气质是否给人以美感。

诚然，美丽的容貌，时髦的服饰，精心的打扮，都能给人以美感，但是，这种外表的美总是肤浅而短暂的，它如同天上的流云，转瞬即逝。而气质给人的美感是不受容貌、服饰、打扮和年龄的局限的，它就像一缕暗香，渗透于女人的骨髓与生命之中，让她们能够在面对岁月的无情流逝时，仍然能够拥有一分灵秀和聪慧，一分从容和淡泊。

特别是当一个女人年龄渐长，气质在她身上的必要性更为凸显。年轻的女人即便不漂亮，但是她的天真可爱也会让人怦然心动。过了30岁，你再伪装天真幼稚，那可就会让人大跌眼镜了，唯一的办法就是做个气质女人，只有从内到外散发的迷

人魅力才更持久、永恒。

不过，想要做个气质女人可不是件容易的事。因为气质不是与生俱来的，不是用靓丽的衣裙装扮的，不是用高级化妆品涂抹出来的，也不是矫揉造作粉饰而成的，更不是刻意强求得来的。气质是“发诸内，形乎外”的东西，只能经后天培养、维护而获得。

1. 懂得如何装扮自己

女人的外表展现着自身形象，也是体现气质的一个方面。因此，气质女人总懂得如何装扮自己。虽看似平常，稍不注意就会从眼前飘然而过，但当你止步注目，她身上总是有一些看似不经意的东西会让你细细品味。

2. 把握说话的语调和语速

女人的声音以轻柔、圆滑为美，像一曲动听的音乐，给人以无限的憧憬、幻想、回忆。你可能会说：“声音是天生的，我天生声音就是不好听，这怎么做得到？”话虽这么说，但是，你可以把握自己说话的语调和语速，语调抑扬顿挫，语速适中如溪水潺潺流来，这足以体现一个女人的气质。

3. 行为举止尽显气质

女人的气质在举手投足、待人接物上都可以展露出来。热

情大方，不浮躁做作，这就是气质的体现。

4.腹有诗书气自华

气质是内在的不自觉的外露，而不是表面功夫。如果胸无点墨，任凭用再华丽的衣服装饰，这人也是毫无气质可言的，反而给别人肤浅的感觉。

“腹有诗书气自华”，正如卡耐基所说：“气质高贵的女性最重要的一条，就是由内而外散发的文化气质。”所以，想要成为气质女人，做到气质出众，除了穿着得体、言谈举止有分寸之外，平时要多看书、学习，以提高自身的文化知识素养。这样做了，气质就会不请自来。

5.保持快乐的心境

一个女人最闪亮最有魅力的时候往往是她最快乐的时候。一个女人，如果每天板着脸，故做深沉或忧郁的样子，肯定不会吸引人。

情绪可以轻易改变一个人的气质。每天都学会保持快乐的心境，你会从内而外地发光。

6.做一个爱艺术的女人

爱艺术的女人呈现出古典韵味，这是很美，很有情趣的事。美丽的女子常见，然而，众多的男子喜欢上同一个女子，



往往是看中了这个女子不落俗套的气质。

7.拥有与众不同的韵味

气质有多种，每个人所具备的也不尽相同，如同花有各种各样的味道，只不过是受到认可、受到欢迎，这种味道就被称之为“香”，反之，只能是孤芳自赏了。

聪明的女人不会盲目克隆别人的美，而是善于冷静地发掘适合自己的方面。她们知道，气质蕴藏在差异之中，只有不断创新，才能拥有与众不同的韵味，成为一个让人一见难忘的人。而刻意模仿、临时突击则是难以从根本上改变气质的，弄不好“画虎不成反类犬”，成为东施效颦，反而不美。

8.舞出气质来

学舞蹈是不分年龄层的，学舞蹈也不一定是为了当舞蹈家。学舞蹈，一可以锻炼身体，二可以塑造体形，三可以提升气质……

在舞蹈中要充满自信心，敢于表现自己，尽情地展现舞蹈动作。否则，就无法在舞蹈中表现出高贵、典雅、大方、勇敢的气质。

美丽出自天然，可爱乃是本性，真正高贵脱俗、优雅绝伦的气质，需要的是全方位的修养和岁月的沉淀。