



把年龄化为宽容，把时间凝为温柔，把经历酿为成熟，把美丽炼成自信。
洗尽铅华，从容淡定，这就是30岁的女人。

女人30最美丽

——后花季女人心灵保鲜手册

程程◎主编



Niuren Sanshi Zui Meili

当女人告别了花季，她就成了一棵树。虽无盛开时的风情，但应有守候的坚忍；没有蝴蝶的宠爱，但有泥土的滋润。守候自己的神家园，滋养丰润的枝枝叶叶，那她就会迎来年年的花季。



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

3825-44
8

女人30最美丽

——后花季女人心灵保鲜手册

程程◎主编



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

女人 30 最美丽 / 程程主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社,
2008.1

ISBN 978-7-80753-138-8

I. 女... II. 程... III. 女性 - 修养 - 通俗读物 IV.
B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 169378 号

责任编辑: 关 力

封面设计: 李尘工作室

女人 30 最美丽

程程 主编

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

网址: www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

北京市文林印务有限公司印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 15.5 字数 200 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-138-8

定价: 24.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

三十已至 风华依然

造物主对每个女人都是眷顾的，并不因为她的年龄。

女人三十，正是充满魅力的年龄。告别了心田里那朵青涩之花，又离花落之时甚早，无论是身体还是心灵，都成熟得恰到好处，美丽得宠辱不惊。无论你是否意识到自身的美，三十岁女人心身所散发出的淡定成熟都能让众人人为之折服，让岁月为之让路。

莎士比亚曾说：“女人啊！你的名字叫脆弱。”当然，三十岁的女人也有脆弱，但更多时候表现出来的是坚强。如果将三十岁的女人比做一本书，那么这书上早已写满了对生活事业，对家庭朋友的深刻领悟——包容就是最善良的美德。这样的智慧，并非每个年龄段的女人都能享受到。三十岁的女人不缺少梦想，她们依然有梦，但这个梦已不再虚无，而是转化成为一种智慧的追求。三十岁的女人亦不缺少爱情，她们依然浪漫，爱情早已打上生命的烙印，拥有便意味着厮守终生。三十岁的女人更不缺少美丽，无须浓妆艳抹、奇装异服，只要把日月的精华展现出来，任何人都夺不走她的动人风采。

然而，气质超然的三十岁女人，更多的时候与茶的感觉相似。岁月无情花自凋，而女人这道茶却回味无穷，不仅具有提神之功效，还能让周围的空气弥漫着一股芬芳。只要轻轻吹开热气，抿上一小口，淡淡的感覺会让你越喝越想喝，越品越有味。世界上没有两杯相同的茶，三十岁的女人展现的风情也各有千秋，总有无限魅惑渗在其中。只可惜能静下心来品茶的人却不多，空让一些好茶孤芳自赏。为了引起世人的注目，三十岁的女人偶尔也会表现出一种小张扬，但绝不是风骚，而是从内心深处迸发出的追逐幸福的渴望。

PREFACE

序

言

古人云：三十而立。但不得不说的是，女人到了三十岁，风情万种的背后也将面临着很多疑惑，更准确地说是杞人忧天式的担忧和哀婉。这多少与女人的性格有关，面对岁月的无情，她们所能做的就是热爱生活、追求事业、享受家庭、维系朋友、保持心态。

容貌之痛是每个女人都无法回避的客观现实，岁月在赐予你阅历的同时，也无情地在你脸上留下了印痕。所以，三十岁女人的妆容永远都是淡淡的，因为她知道与其武装自己的外表，还不如武装自己的才情。三十岁的女人，总有属于自己的一份事业，当激情和勇气在慢慢消退，家便是她最好的天堂，因为成功的女人背后总有一个默默付出的男人。当然，家庭生活也并不如想象那般乐观，围城内的角色，让女人找到自己位置的同时又受到了诸多现实的伤害，于是隐忍也成了一种保护自己的习惯。尽管如此，三十岁的女人依然崇尚着自娱自乐的小浪漫，为家里装饰一些别致的花草，为丈夫、孩子做上一桌色香味俱全的佳肴，平凡的家务也可以做得怡然、精彩。三十岁的女人，更少不了几个趣味相投的闺中密友，拥有这个可爱而庞大的“智囊团”，会让她在“唧唧喳喳”中享受乐趣、释放压力、顿悟人生。三十岁的女人，保持美丽的秘诀是心态，绝不要意识到“我已经三十岁”，请不断告诉自己“我才三十岁”，你有足够的能力去追随个性与时尚，有足够的精力去享受爱情、亲情和友情，有足够的经验去开拓属于自己的一片领地，有足够的资本去创造更美好的生活……

洗尽心灵沉积的污垢，三十岁的女人正美丽。

本书以女性的视角，形象而又独特地让你领略到一个个有血有肉的三十岁的女人，字里行间为你提供合理的建议。当然，这些仅仅是些小小的建议，更多地取决于你在品读这些三十岁女人的同时能从她们无声散发的“清香”中感受到不一样的美丽世界，那样的你才是睿智的。

2007年12月

第一章 三十岁女人的爱情:依旧鲜活,依旧灵动

女人怎样才能永葆青春呢?不是内服太太口服液,也不是外涂资生堂乳液,更不是追随各种时尚,保持青春唯一的方法就是享受爱情。可能有人会喷饭,女人过了三十岁还有什么爱情可言,与老公的恋情早就淡了,外面的男人谁会去爱一个“半老徐娘”?其实,女人完全可以从三十岁开始,重新将爱情作为“保鲜剂”来滋养自己,它的作用远远胜于昂贵的营养品和化妆品。

- ◎经历后才是真正的情窦初开 /2
- ◎投资经营爱情里的潜力股 /10
- ◎可以去爱,但要爱得理智 /18
- ◎沉着舒缓胜过狂风暴雨,默默地爱 /24

第二章 三十岁女人的家庭:沉稳周到,精明干练

十八九岁的少女属于幻想世界,心思飘荡,漫无边际,是“梦幻派”;四五十岁的女人属于现实世界,家长里短,柴米油盐,是“写实派”;而三十岁的女人介于梦幻与写实之间,虽经过了时光的打磨,但希冀和憧憬依然在梦里放飞。一个温情满溢的家、体贴细心的丈夫、天真烂漫的孩子是她们期许的全部。她们从爱情的圣殿走入家庭的屋宇,虽然少了一些激情却多了些相容和互补,它们使婚姻之树常青。

- ◎家庭中,男人是中心,女人是核心 /32

- ◎相夫无微不至,教子慈严兼备 /39
- ◎淑媳孝女,骨肉情深 /45
- ◎幸福家庭相似,幸福体悟却独特 /53
- ◎出厅堂勿失家庭,入厨房未失尊严 /61

第三章 三十岁女人的事业:运筹帷幄,叱咤风云

三十岁女人的事业正红,飞机上、写字间里、谈判桌旁,都会看到她们运筹帷幄、叱咤风云的身影。三十岁女人用自身的实力与魅力,彰显出巾帼不让须眉的胸怀。三十岁的女人有自己的事业和社交领地。三十岁的女人精力充沛,在家庭和事业的平衡木上表演着高难度的技艺,获得满堂喝彩。

- ◎寻求家庭和事业的平衡点 /70
- ◎用六成力量完成事业的目标 /78
- ◎撑起自己的一片天空 /86
- ◎女人的钱财自己掌握 /95

第四章 三十岁女人的健康:红颜不老,容光焕发

摆脱了娇柔的青涩味道,三十岁的女人逐渐完成了蜕变。三十岁的女人外表似乎非常健康,但身体的一切机能却在成熟和衰老之间徘徊。二十岁的时候如果通宵不眠,第二天依然可以精神抖擞。三十岁的女人如果再熬夜加班,皱纹就会越来越多,皮肤亦会暗淡甚至出现色斑。所以,如果在二十岁时习惯挥霍青春和健康的话,那么到了三十岁就该立即“刹车”啦!

- ◎三十岁女人的皮肤问题 /106
- ◎三十岁女人的气血问题 /114
- ◎三十岁女人的体重问题 /123
- ◎三十岁女人的饮食问题 /131
- ◎三十岁女人的睡眠问题 /138

第五章 三十岁女人的风情:如花盛开,如水绵长

能力、知识、阅历、情感、生活……使三十岁的女人拥有了自己的眼光和品位,对时尚和潮流有着很高的悟性,知道怎样让自己更美丽。不会再像年轻女孩儿那样肆意挥洒和张扬青春,她们更注重内涵的丰富与整体的协调,就是默然无语也能让人感觉到她们的独特魅力。三十岁的女人回眸一笑风情万种。她们美得天衣无缝,美得不动声色,美得宠辱不惊。

- ◎珍藏得恰到好处的美酒,闻之即醉 /146
- ◎调皮嬉戏沉淀为洗尽铅华的优雅 /156
- ◎美得不动声色,美得宠辱不惊 /166
- ◎珍爱自己,为衣橱添一件新衣 /177
- ◎做身体的主人,注重性爱质量 /185

第六章 三十岁女人的未来:走向成熟,神韵不改

容貌、气质、智慧在三十岁的女人身上浓缩成精华,从此变得更加精致、细腻并富有内涵,衍生出一种前所未有的成熟女人味。她们的风韵成为一道不好张扬的风景,永远都是让男人寻味的不解之谜。如果说四十岁女人淡如茶,那么三十岁的女人则如绽放的玫瑰、盛开的牡丹,是一种红颜于外、香韵于内的美丽。

◎在人生的长河中,不被河水淹没 /196

◎及时加油真的很重要 /204

◎脚步放轻松,学会欣赏沿途的风景 /216

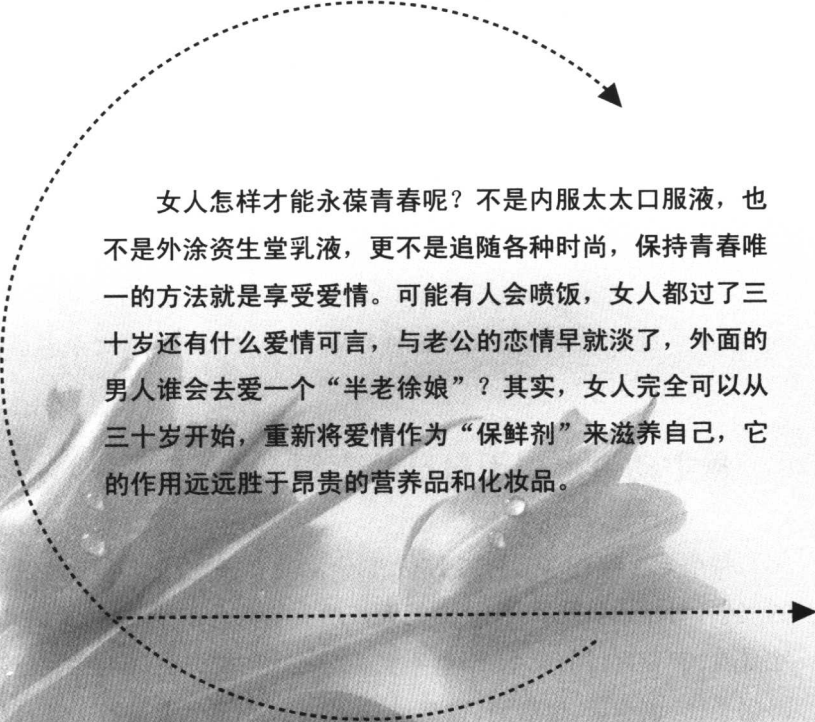
◎二十岁的青春,三十岁的盛开,四十岁的成熟 /222

附:精彩档案——中国三十位三十多岁的女明星 /230

第一章

三十岁女人的爱情：

依旧鲜活，依旧灵动



女人怎样才能永葆青春呢？不是内服太太口服液，也不是外涂资生堂乳液，更不是追随各种时尚，保持青春唯一的方法就是享受爱情。可能有人会喷饭，女人都过了三十岁还有什么爱情可言，与老公的恋情早就淡了，外面的男人谁会去爱一个“半老徐娘”？其实，女人完全可以从三十岁开始，重新将爱情作为“保鲜剂”来滋养自己，它的作用远远胜于昂贵的营养品和化妆品。



经历后才是真正的情窦初开



二十几岁的女孩儿,虽然已经谈过一场甚至几场恋爱,但她们仍不算懂了爱情。因为她们只是在品尝爱情的甜蜜或苦涩,却没有一份经营爱情的理性与睿智。她们很容易受到爱情的影响,当恋情如意时,她们的脸会笑如花蕾,可一旦爱情中有了小波折,却只会苦恼、哭泣,过后却仍不懂得维系,仍不懂得原来感情与事业一样,都需要花费心思去经营。这经营不是在男友生日时“费尽心机”的礼物,不是一味地舍弃自己迎合对方。这经营是明确知道自己的底线,知道对方对于自己的意义所在,在超出底线之前,全力去恋爱,在到达底线之时,懂得抽身而退。知道自己欣赏什么类型的男子,并不困难,知道究竟什么样的男子才适合自己,在有经历的女人中也不算难,可知道什么时候应该舍弃对方,知道自己的底线和抽身而退的时间,则是成熟女人的智慧。这种在生活中提炼出的智慧,是年轻女子怎么也学不来的。

●主动追求属于自己的幸福 >>>

每个女人都有自己的二十岁,二十岁的女孩儿浑身上下散发着青春的气息,润泽的肌肤,即使素面朝天依然美丽动人;二十岁的女孩儿,盲目地爱着,却有盲目的资本,毕竟年轻就是最大的筹码;二十岁的女孩儿,经得起受伤,也痛苦,也烦恼,也难过,却仍可以在第二天重新扬起自信的笑

脸。

三十岁的女人却不同。以前怎么吃都不胖的身体，现在稍不注意就走了样；以前不用擦任何化妆品都润泽鲜嫩的脸蛋儿，现在擦 SK II 都找不回当年的风采；而爱情似乎也变得小心翼翼，少了一份自信和张扬：有爱情的也怕感情突变，毕竟三十岁的年龄不可以重新来过。没有爱情的对感情既爱又怕，不爱怕寂寞，爱了怕辜负。只有少数勇敢的女人，敢于在三十岁的当口儿，依然无愧于心地热烈爱着，甚至惊天动地地演绎着属于自己的爱情。如果认真寻觅就会发现，原来敢爱的三十岁女子格外美丽。

徐熙娣(小S)是台湾当红的一线节目主持人，因为其热辣、活泼的主持风格和大胆的语言为时下的年轻人所钟爱。将近三十的小S已经初为人母，和许雅钧的甜蜜爱情已经成为无人不知的娱乐圈爱情佳话。结婚一年多的小S，如今谈起丈夫许雅钧，仍是一副甜蜜得不能再甜蜜的幸福可爱样子。不了解小S成长经历的人，一定会以为小S是何等的幸运，遇见了这么好的男人。殊不知，小S的甜蜜爱情结晶，都是她对爱情的坚持和敢爱的勇气带给她的。

小S的爱情道路并非一帆风顺。学生时代就谈过一场纯纯恋爱的她，在遇见当时台湾娱乐圈当红男主持黄子佼之后，彻底地栽进了与他的恋情之中。黄子佼毕竟是已经在娱乐圈摸爬滚打多年的人，刚刚入行的小S哪里是他的对手，她的高调换回的是他的缄默。当传出黄子佼要结婚的风声时，小S笑对记者，一切尽在不言中。黄子佼依然沉默以对，这种沉默似乎已经预示了之后的分手。感情受困的小S出国旅行散心，旅途中接到黄子佼的电话，听到“分手”二字，能言善辩的她竟然只是一味低声哭泣，根本无言以对。几天过后，黄子佼与阿宝共浴爱河，小S却在冥思苦想他们之间的感情到底是哪里出了问题，也许自己放低身价去补救，这段感情还可以



维系。回到台湾,看到黄子佼和阿宝出双入对的身影,她恍然大悟,原来自己第一次认真的爱已经在她毫不知情中悄然结束。

经历过这场刻骨铭心的恋情,小S一下子成熟起来。对爱情依然看重却不痴迷,她在节目里微笑着推销自己,说她现在是个单身贵族。后来的小S似乎一直没有找到一个可以全心投入去爱的人,虽然断断续续地谈过几场恋爱,却都如昙花一现般转瞬即逝。直到遇见许雅钧,小S心中才好像一下子重新燃起了爱的火焰,恋爱、结婚、高调产子,不论是周围的朋友还是电视机前的观众,都是这场美丽爱情的见证人。现在的小S在镜头前,丝毫看不出是个即将三十岁的女人,看不出她已经是一个小女婴的妈妈。现在的小S享受着婚姻的甜蜜和事业的如日中天。经历过风雨、又终见彩虹的小S,谈起丈夫许雅钧依然面如桃花,宛若十八岁的少女初涉爱河时那情窦初开的可爱模样。

经历过几场爱情,真爱过几个男子,到头来才发现,原来之前的种种皆是一种练习,直到遇见那个对的人,才好像看见不远处的幸福,才知道原来情窦才刚刚绽放。已近三十的小S谈起恋爱来,冲劲儿不输二十岁的少女,却远比二十岁的少女懂得当两个恋人在一起之后,什么才是两人之间的相处之道,什么样的男子才真正适合自己。

三十岁的女人,拥有过爱情,又遗失了爱情,当再次遇见一个合适的人时,便更加懂得如何把握,更加懂得如何珍惜。三十岁的情窦初开不似二十岁时对爱情的懵懂。三十岁的情窦是成熟的,不是如蹉跎河般试探着去爱,而是在既了解自己又了解对方之后,放心地、认真地投入到新的爱情中。这时的情窦没有了苦涩的味道,只留下成熟的风韵。

记得在一次采访中,面对主持人对感情问题的困惑,小S爽快地说,其实是她主动追求许雅钧的。当时,人们对许雅钧的身份传闻成为最热

门的话题，有人说他是美籍华人、一个金融界的天才。也有所谓邻居的爆料说，他并不是什么美籍华人，而是土生土长的台湾人，家里也不是什么金融界的大财团，他爸爸只是医务所的一名医生，他自己也只是一个医生而已。面对这样或那样的传闻，许雅钧与小S似乎都不计较，他们仍旧甜蜜地分享着爱情，按部就班地筹备婚宴，然后幸福地生活在所有人面前。

曾经有媒体爆料过小S的择偶标准：身高要有178厘米，要热爱健身，要说一口流利的英语，要话不多。直到许雅钧的出现，人们才惊叹，178厘米的身材，对健身的热衷，不爱在人前说话……这一切不都是小S曾经的标准吗？有人感叹，其实感情是一种偶然，更是一种必然，只要你有心，那个人始终会在对的时间出现，成为你生活中对的人。

有人说遇到真爱是一种幸运，可世间能有几个人拥有这样的幸运；也有人说世界上哪还有什么真爱，所有的感情只不过是人与人之间的相互利用。第一种人在感情中永远处于被动，他们不知道如何争取爱情，只是一味地等待，等多了、等久了，当真爱来到他们面前，竟然没有丝毫察觉。第二种人受伤后不相信爱情，他们一边舔着伤口，一边说爱不是什么好东西，这样的人注定没机会找到真爱，因为没等真爱出现，他们已经退缩了。只有相信有真爱、又懂得抓住爱情的人，才会在一段感情经历过后重新找到真爱。

与其说遇见爱是一种幸运，不如说把握爱更需要一种勇气和智慧。年轻的女孩儿们拥有太多陷入爱情的机会，反而不懂得怎样把握和珍惜，所以爱情常常会在相处中平淡，甚至变形。而成熟的女人更懂得如何去爱，懂得在爱情中间给自己也给对方留有余地，懂得爱情中的进退得失，更懂得爱和幸福需要自己主动争取，因为一旦错过将会遗憾终生。



●经历后,更知感情弥足珍贵 >>>

经历是一种很奇妙的东西,少年时没有对社会深刻的体验,没有哪些或好或坏的过往,却喜欢故作沧桑,喜欢刻意深沉地说话,好像自己已经看透了世间种种。等到真正经历过人生的磨砺,在社会中摸爬滚打地探索后,有了阅历,有了对社会也好、人世也罢的看法,却又刻意地稚嫩起来,装成什么都不懂的纯真样子。这当中自然带有一种自我保护的色彩,年轻时装深沉,掩盖自己的稚嫩;成熟时刻意回避深沉,在人前假装稚嫩。

少男少女们常羡慕比自己年长的人,他们好像做什么、说什么都是一副成竹在胸的模样,好像一切都在预料与掌控当中。少年的想法每次被人取笑为幼稚时,我想他心中一定在呐喊:我也会丰富阅历的。是的,每个人都在积累着自己的人生阅历。都在体验着与众不同的人生经历,工作会带来宝贵的工作经验,交友可以学到为人处世的哲学,就连柴米油盐的日常生活,对我们而言,都是一个学习的过程,它教会了我们生活的智慧与能力。

在这些经验中,似乎只有感情的经历不被人们看好,特别是对于三十岁的女人来说。如果你此时仍旧单身,有可能会被人怀疑是否有这样那样的缺憾才会至今形单影只。其实,爱情没有年龄之分,单身的理由只有一个,就是没有遇见合适的人。事实上,往往越是经历过风雨的人,才越能体会到彩虹的美丽。同样,有过感情经历的三十岁“熟女”,在遭遇下一次的爱情时,不会倚老卖老、费尽心机,只会用一颗比谁都真挚的心,面对情感的这一次邂逅。

周迅是为很多人所欣赏的女演员,不只是因为她灵动的外表、成熟的演技,更是因为她敢爱敢恨的真性情和对感情的勇敢与执著。从过去不知

真实与否的各种绯闻，到后来与李亚鹏的公开恋爱，再到现在与大齐的甜蜜世界，周迅一直生活在爱情的旋涡之中，而且，是生活在公众目光下的爱情激流之中。如此生活是需要勇气的，所以更多的明星选择低调处理，可周迅不，她更喜欢坦坦荡荡地恋爱，没有遮拦地表达自己的情感。

正如周迅出演过的一部电影一样，始终做着恋爱中的宝贝，她的生活似乎无法缺少爱情。初与李亚鹏分手时，周迅好像一度迷失了自己，镜头前毫无生气的脸让人看了心疼，那个精灵般的女子消失得无影无踪。直到认识大齐，她终于找到了与之相伴一生的人，无所顾忌地谈起恋爱，在人前毫不故作地展示着幸福与甜蜜，直到这时，人们熟悉的周迅，那个眼睛会说话的女子重新复活了。

如今，以爱为生的周迅，在尽情享受甜美爱情的同时，事业更是如日中天：从金马奖到金像奖，从娇俏单纯的小公主到冷艳美丽的现代“侠女”，演艺事业蒸蒸日上。但她却在接受采访的时候说，爱情才是最重要的。她笑着说，跟大齐学会了很多东西，她的穿着更加时尚、漂亮，也都是大齐的功劳，每次出席大的颁奖典礼，大齐都会亲自给她设计服装……三十有余的她，在镜头面前谈起爱情、谈起大齐，一如二十岁的少女。

周迅对爱情的认真和执著让人感动，暂且不论娱乐圈光怪陆离的生活环境，就说现在快节奏、高压力的生活，有几个女子可以像她这样毫无保留地投入到爱情之中呢？她又是幸运的，因为同样没有几个女子能有她那样惊心动魄的感情经历，也没有几个女子可以在对的时间遇到对的那个人。

所以说，遇见自己真爱的女人是幸运的，因为她们找到了那个对的人，从此可以好好地恋爱，好好地爱别人，也爱自己。而她们的幸运又不是偶然的，正是因为一直以来对爱情的执著、对爱的信任，才会最终在某一时间，遇见自己的爱情。



三十岁还信仰爱情的女人是可爱的,因为她们经历过爱情,却仍看重爱情,仍用一颗少女般的心去真诚地对待爱情;三十岁的女人也是美丽的,她们告别了年少的青涩,学会了更加温柔地对待自己的爱人;三十岁的女人是充满诱惑的,可以成熟稳重,可以有青春活力。这样一个年龄,这样一个人生的阶段,正是享受爱情、享受生活的最佳时机。

●爱情是一种生活态度 >>>

与其说爱情是一场惊心动魄的游戏,不如说它是一种平淡的生活态度。在现实忙乱的生活中,大多数人感受到的爱情,都少了份轰轰烈烈,多了些平凡真切,有人未免因此而失望,想要追寻电影抑或是小说中美好浪漫、缠绵悱恻、刻骨铭心的爱情。其实,哪有那么多的浪漫可寻,哪有那么多的生离死别,生活中有的只是实实在在的爱情,每天都在做的最浪漫的事是“陪着他(她)一起慢慢变老”。

放眼身边三十岁的女性朋友,多半都已经有了自己的婚姻和可爱的宝宝,当问及她们现如今对爱情的看法时,她们给出的更多的是一种生活的态度。听到最多的声音就是:结了婚就好像已经安稳下来,不再像少女时代,总想着那些不着边际的事情。婚姻生活中的爱情,没有了初恋时的甜蜜与心动,也没有了当初的激情和浪漫,而是更多地演变成了一种责任——一种对家庭和子女的责任。

一位初为人母的朋友说:“以前恋爱时,总是憧憬那种特美好特浪漫的爱情,恨不得男朋友天天都能给自己一个惊喜、天天拿着一大捧玫瑰出现在你面前。现在结了婚,只要老公能够按时回家,家里人别有什么伤病的困扰,孩子晚上能够不哭不闹,已经觉得是一种天大的幸福了。当然,这不是说结了婚之后爱情就消失了,而是爱情融入到了生活的点点滴滴之中,它和柴米油盐一样,成了生活的一部分、身体的一部分。现在的爱情,虽然没有