

中国女性经典读物

ZHONGGUO NVXING JINGDIANDUWU



这样的



女人最美丽

沛霖·泓露◎著

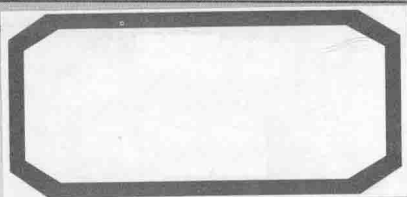
ZHEYANG DE NVREN
ZUIMEILI



中国商业出版社

中国女性经典读物

ZHONGGUO NVXING JIN



这样的



女人最美丽

沛霖·泓露◎著

ZHEYANG DE NVREN
ZUIMEILI



中国商业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

这样的女人最美丽 / 沛霖·泓露著. — 北京 : 中国商业出版社, 2016. 2

ISBN 978-7-5044-9278-4

I. ①这… II. ①沛… 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(2016)第021092号

责任编辑: 姜丽君

中国商业出版社出版发行

010-63180647 [www. c_cbook. com](http://www.c_cbook.com)

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

永清县晔盛亚胶印有限公司

*

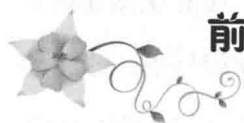
720×1000毫米 16开 17印张 200千字

2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

定价: 36.80元

* * * *

(本书若有印装质量问题, 请与发行部联系调换)



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；

.....



本书的作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，娓娓细语，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，定能获益匪浅！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，让她携带着美丽、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 心中有爱，容颜不老

没有人可以抗拒岁月的流逝，日子像念珠一样过去，串成周，串成月，串成年，不禁让人有“白驹过隙、时光如梭”的感叹。对于岁月的流逝，女人无须担忧，只要你的心中还有爱就不会老。因为老去的是岁月，而不是那份真情。

给自己多一份关心，多一份爱·····	3
留一份爱给父母·····	7
勇敢追求，抓住幸福·····	13
关爱陪伴你一生的人·····	19
爱和万兴事，多关心公婆·····	26
最博大的母爱·····	32



第二章 让自己更有魅力

一提到储蓄，你也许会说把钱存入银行谁不会呀？把钱拿到银行填上一张存款单，再给存折设一个密码，不就完了吗？实际上，储蓄远非这样简单，而是大有技巧的。如果你能在存钱的时候多动一点点脑筋，巧妙地运用一些储蓄技巧，就能大大提升储蓄的收益。不信？那就按下面的技巧试一试吧！

- 女人的魅力源于气质.....41
- 情趣增添你的魅力.....45
- 做优雅女人，让你魅力无限.....49
- 因为成熟而更有魅力.....55
- 做温柔的女人，体现独有魅力.....59
- 女人味给魅力加分.....63

第三章 给你的青春做保养

近当岁月流逝，青春不再，女人娇嫩的容颜会老去，如水的眸子会无光，光洁的肌肤会起皱，就连原本摇曳生姿的腰身也早已走了样，毫无曲线可言……所幸的是，女人虽然无法阻止生命的生长与衰竭，无法与魔鬼缔约赎回自己的青春和美貌，但却可通过种种方法，来重新塑造青春时的靓影。



老不避俏，重塑美丽·····	71
保养肌肤，让肌肤光彩再现·····	75
保养眼睛，让“秋水”重归澄清·····	80
去除皱纹邹，摆脱“魔皱”困扰·····	85
颈部护理，改写颈部肌肤年龄·····	89
运动锻炼，拒当“小腹婆”·····	93
腰部护理，令腰部恢复动人曲线·····	98
保护双手，让玉手娇嫩如初·····	103

第四章 爱护生命，让健康与你同行

当女人不再年轻，即使没有紧握的权柄，即使没有富丽的布景，但只要能让健康与生命同行，便可有滋有味、善始善终地演完人生悲喜剧，把女儿、姐妹、妻子、母亲、祖母、白领等角色演到上天规定的谢幕时刻。

保护自己，远离亚健康·····	113
好睡眠，更健康·····	117
性健康，才会家健康·····	123
让妇科病远离·····	129



保护你的健康之源·····	135
积攒“骨”本，为健康加分·····	140
呵护乳房，健康一生·····	145
护佑女人私密健康·····	150

第五章 运动助你更美丽

女人们的运动动机大多很明确，经常是发现健康状况下降或体形臃肿而主动寻求运动。其实，运动带给你的除了健康的身体、苗条的体形外，还有旺盛充沛的精力、顽强坚韧的毅力、乐观积极的心态以及永不枯竭的生命活力，这些不正是身为女人的你一生所追求的目标吗？

使运动成为你的一种习惯·····	157
量身制订你的运动方案·····	161
运动应注意·····	167
运动保护，防患于未然·····	174



第六章 青春，是一种心态

“青春，不是人生的一个时期，而是一种心态。”作为一个女人，不要得意于青春的娇艳，不要满足于犹存的风韵，更不要感叹岁月的无情。只要你永远保持一种好心态，即使80高龄，行将告别尘寰，你也会觉得青春依旧，希望永存，风华常驻。

平和心态，谱写幸福·····	181
让快乐永驻心田·····	185
培养积极的心态·····	189
调整你的嫉妒心态·····	193
让你的心态宽容些·····	197
自信令你别样美丽·····	201

第七章 做职场强者

这是一个男女平等的社会，而职业女性们更是一个努力追求与男性平等发展的群体。她们不仅要像花一样盛开在职场，更要像一枝不败的玫瑰永远那么自信与动人。然而，在竞争激烈的“江山代有才人出”的时代，如何做一枝在职场常开不败的玫瑰，却是一件需要智慧的事情。

理清职场人际关系·····	209
遵守职场“潜规则”·····	215
突破职业“瓶颈”·····	219
抓住升职的机会·····	223
跨越职场“代沟”·····	227
重返职场亦从容·····	232

第八章 把年轻时的梦想实现

没有梦想的女人，生命如同绿叶凋落的枯木，心灵变成一潭死水，掀不起一点波澜，激不起一朵浪花。“心若在，梦就在”，不论女人年纪多大，经历多么沧桑，也不要放弃年轻时的梦想，而应该义无反顾地朝着它走去，让自己的心灵永远健康而年轻，静默地吐露幽雅的芬芳；让自己的人生了无遗憾，如山冈上那轮静静的满月……

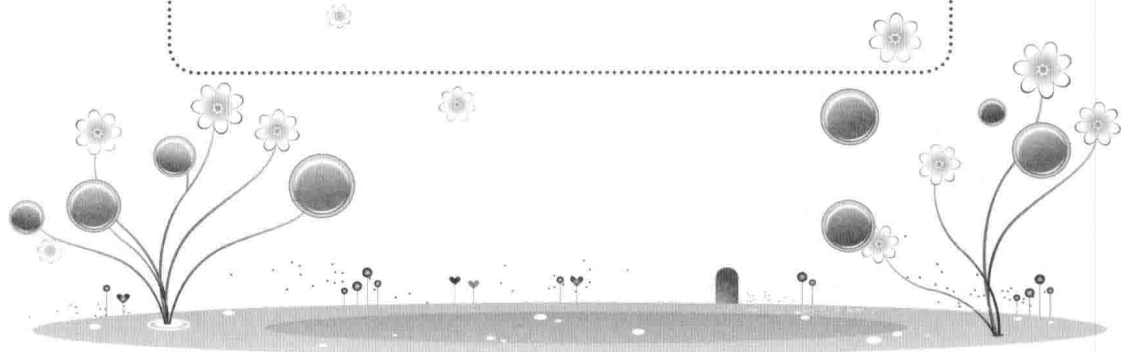
完成自己的创业梦想·····	241
去你想去的地方·····	246
有一辆自己的爱车·····	249
和他一起去看海·····	254
看一次日出的壮丽景观·····	258



第一章

心中有爱，容颜不老

没有人可以抗拒岁月的流逝，日子像念珠一样过去，串成周，串成月，串成年，不禁让人有“白驹过隙、时光如梭”的感叹。对于岁月的流逝，女人无须担忧，只要你的心中还有爱就不会老。因为老去的是岁月，而不是那份真情。





◎给自己多一份关心，多一份爱

在人生的旅途中没有人可以陪伴你走完一生，除了你自己！因此，女人一定要学会爱自己，只有这样，生活才会多一分信心与勇气，少一份无奈与孤独。但爱自己绝非是苟且放纵，孤芳自赏。看那深谷的幽兰，即便无人采摘，甚至看不见自己水中的倒影，它亦会开出最美的花，弥漫最幽雅的清香，千百年来，花开花落，悠然自得……

女人的爱是无私的，无私到可以为家庭、为社会、为他人付出自己的全部：作为职业女性，她整日为工作而忙碌；作为家庭主妇，她天天为生活而操劳；作为女儿，她肩挑责任，陪伴双亲，安抚老人；作为母亲，她饱蘸心血，如痴如醉地诠释着母爱……

在这无怨无悔的付出中，岁月一天天流逝，不知道什么时候女人的身材开始变得臃肿，容颜不再焕发，脸上有了暗斑，眼角有了皱纹，双手也开始变得粗糙，而且在言语上也开始没有了顾忌，有时候会为了孩子不听话或者鸡毛蒜皮的小事情而唠叨不已……

终于有一天，女人发现爱人注视自己的目光越来越少，而且又听到外面的风言风语，才恍然明白：在人生的旅途中没有人可以陪伴你走完一生，除了你自己！因此，女人千万不要无私地把爱全部都放在别人身上，这样看似成了好女人，但最终只会苦了自己，而应该拿出一点点时



间来爱自己，爱自己的容颜，也要爱自己的身体，唯其如此，生活才能多一分信心与勇气，少一分无奈与孤独。

女人要学会爱自己，必须要先了解自己、相信自己，而没有必要过于自谦。过于自谦，会让人不自信，会让人越来越自卑，越来越猥琐。因此，女人要勇于打破中国人自谦的习惯，不论自己活得伟大还是渺小，你都要相信，你是唯一的，你是一个有价值、值得爱的人；也不论别人怎么看你，你都要骄傲地挺胸抬头往前走，以自己特有的姿态去赢得世人注视的目光。这样你就会觉得自己是那样地受到上天的恩宠，是那样幸福地生活在这个世界上。这是一种开放的心境，更是你快乐的起点。具有这样心境的女人，对生活、环境、周围的人，就会自然流露喜悦之情，感动自己，影响他人。

女人要学会爱自己，就应该懂得欣赏自己的外表。女人常常通过文学影视作品中的人物来审视自己，通过现实周围的人士来对照自己，并且总是在望洋兴叹式的感慨之中，盲目地东施效颦，或消极地自惭形秽，而很少主动地去欣赏自己。其实，世界上没有哪个人是完美的。正因为不完美，生命才会生出许多个性、许多特点，才会如此多姿多彩。生活中我们常常能够看到，即使一个长相平凡、身材普通的女人，即使她没有令人艳羡的美貌，没有一眼看上去动人心魄的性感，她却可能会有善良的心地、温柔性情、聪慧的心智、磁性的声音，感染你，甚至打动你。其实，视觉上的美丽熟悉之后会变得平淡，感受上的美好却会日益长久。所以，不论自己长得美还是丑，女人都无须与别人进行比较，要看到自己的美丽，要发觉自己身上比别人美丽的地方，并大大方





方地展示给别人，哪怕这个美丽只是不起眼的眉毛、耳廓、手指、头发，保养得干净细腻的皮肤，只有这样，你才有勇气与人交际，才会真心地爱自己。

女人要学会爱自己，就要从一点一滴的细微处呵护自己，做瑜伽修身养性，做香薰SPA调理自身，做面膜保养皮肤，做头发散发自信，做指甲拈花微笑……生活中的这些细节你是不是因为忙碌而轻易忽略了？难怪你整个人都变得疲倦和憔悴起来。为了爱自己，从现在起就重新将它们拣拾回来吧，在钢筋水泥的都市森林里做一个爱自己的靓丽女人。

女人爱自己，不仅仅是爱自己的外表，还应该让自己的头脑也丰富起来：到大自然中去，让心感受年轻时的浪漫；到图书馆去，汲取丰富的知识，世界之窗不仅仅为男人开启……只有这样，你才能永远拥有爱。千万不要等到老了以后才发现，自己不知在什么时候已被丢掉；也不要再在男人抛弃你的时候才发现自己真的已衰老；更不要到孩子问起他们想问的东西而妈妈什么都不知道时，才后悔自己曾经的知识都已经忘掉。

女人要学会爱自己，也要学会接纳自己、原谅自己。印度的奥修说：“学习如何原谅自己。不要太无情，不要反对自己。那么你会像一朵花，在开放的过程中，将吸引别的花朵。石头吸引石头，花朵吸引花朵。如此一来，会有一种优雅的、美妙的、充满祝福的关系存在。如果你能够寻得这样的关系，那将升华为虔诚的祈祷、极致的喜乐，透过这样的爱，你将领悟到神性。”

女人要学会爱自己，就千万不能放弃自己。女人在结婚以后，往往会为了爱丈夫和孩子，放弃自己的爱好，放弃自己的朋友，放弃自己



的事业，放弃一次次能让自己发展的机会……于是，丈夫在进步，孩子在进步，女人则在退步，当距离拉大的时候，女人的爱，女人的家还能继续朝前走多远？当然，这并不是说女人不应该为爱付出，但女人在选择为了爱而放弃的时候，记住，千万别放弃自己，保持自己的美丽，丰富自己的知识，给自己一个发展的空间，让自己也和丈夫和孩子一起成长，共同进步，携手创造明天，这样的爱才牢固。

女人要学会爱自己，就要多给自己美好的憧憬。在人生路途发生巨大转折的时候，在最痛楚最无助最孤独最无援的时候，在必须自己独走夜行路的时候，在必须独自承担压力的时候——女人应该给自己一个灿烂的笑容，给自己一个美好的憧憬，坚信在那遥远的灯火阑珊处，必然有一个“他”会向我们招手。唯有如此，我们才能走过月光如水、鸟语如歌的朝朝暮暮，寻找到属于自己的蓝天与白云。或许有人会说这是一种自我欺骗，但如果这样可以使我们的生活充满希望、溢满幸福，自我欺骗一下又何尝不好呢？

女人，抽点时间出来做你喜欢做的事情，这也是爱自己的一个方式。也许在求学时代，你有一些美丽的梦想，那么现在就给自己一些空间和时间，去实现它们吧，这样你会很快乐，很幸福。比如，你喜欢忙碌，当有一天你的作品变成了铅字，大家喜欢看你文章的时候，不管你多么老，不管你是不是还在厨房忙碌，在人们的心中你都是美丽的，在你的心中，你也会觉得自己是可爱的。即使你成不了什么大作家，一辈子也出不了名，最起码你做了一件自己喜欢做的事情，而且在做的时候，你是快乐的。

