

女人的 魅力 圣经

编著 吴澎

——后天美女养成记



一本让千万女性改变气质的**修炼秘籍**

让我们引导您富有**魅力**·**智慧**·**优雅**·**美丽**

魅力女人事业成功、生活美满、健康幸福
魅力女人像人民币一样受欢迎

中国医药科技出版社



女人^的

魅力圣经

——后天美女养成记

编著 吴 澎

中国医药科技出版社

内 容 提 要

翻开这本书,没有高高在上的说教,没有扮作上流的骄傲,你只是找到了一个温和的老友,轻声细语地与你交流平凡日子里的经验与感受。有句话说得好,会后天学习积累的女人,20年后是老样子,不会的女人,20年后样子老。我们要追求的是,20年后你看起来既不是老样子也不是样子老,而是更加年轻漂亮,让认识你的人大吃一惊。

从现在开始,让我们平淡的生活优雅起来,平凡的人生高贵起来,平常的相貌魅力起来。

如果你是主妇,跟我来,做一个人见人爱的美丽女人。

如果你是少女,现在开始,为自己一生的幸福打下基础。

如果你已步入老年,让我们一起优雅地老去。

图书在版编目(CIP)数据

女人的魅力圣经:后天美女养成记/吴澎编著. — 北京:中国医药科技出版社,2014.7

ISBN 978-7-5067-6800-9

I. ①女… II. ①吴… 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(2014)第092186号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1020mm^{1/16}

印张 11^{3/4}

字数 171千字

版次 2014年7月第1版

印次 2014年7月第1次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6800-9

定价 29.80元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

——你有当美女的决心吗

当我们面对风姿绰约、一颦一笑都撩人、让我们的老公一步三回头的美女时；当我们终于找到心仪的衣服套进头却拽不下去，好歹拽下去又拉不上拉链时；当我们看韩剧近镜头也察觉不出女主角脸上的毛孔只有闪耀的白瓷光泽时；当办公室的同事做了新发型买了新衣服焕然一新地出现在我们面前时，我们肯定都下过这样的决心：我要减肥！我要美容！我要买新衣！我也要做大美女！

但是我们更熟悉的自我开解是：我只吃这一顿，吃完了才有力气减肥；今天好累啊，明天再运动一下吧，不差这一天；做美容好浪费时间啊，好歹休息要陪陪孩子、要收拾房间、要洗堆了一周的衣服；换个发型我也懒得打理，等有什么重要的场合再说吧。

其实美女与非美女最关键的差别在于决心。

日本知名的女子大学校长坂东真理子在其热销日本的《女性的品格》中写道：“女性不美丽就会被轻视”——旧前田侯爵家出身的酒井美意子女士，这样写下了母亲的教诲。看到这句话的时候，我正信仰“内在比外表更重要”，不禁深受震动。我不是美人，于是便一直想着要磨炼内在。实际上人们往往通过外表来判断他人。女性如果美丽的话，不仅会得到周围人的好感，还会被重视、被注目，从而能够大方自信地行动，品格也会完备。不过回顾人生之路，会发现女性要不被轻视，并不是需要绝世的美女，只要拥有一定程度的、能够使人产生好感的自信就可以了。

我们都熟悉靳羽西的口号：只有懒女人没有丑女人。落实到自己身上没有哪个女人愿意承认自己懒，可是落实到具体事情上我们就会有百般借口了。所以如果你还没有成为美女，只有一个原因：你想成为美女的愿望没有那么强烈，你甘愿做姹紫嫣红的百花园里藏在花下的那枚叶子。



你外表的美，并不是你直接的外貌本身，而是通过你的审美观来体现的。也就是说，即使是外貌平平，通过提高你的审美，也完全可以去提升自己的美感。

生活中也有蛮多这样的女人，她们真的不很在乎是否做美女，艳羡都是一刹那的，她们更多地是安之若素整洁就可以了。这样的心态，是对自己应该给这个世界带来的美，一种不负责任的体现。如果你没有足够的决心，看再多此类的书也没有用，当然我指的是外表。

我的专业不是美容美发，然而十几岁就开始捋飭自己的脸注意自己的身材，二十出头在大多数同龄人刚接受口红时就开始进出美容院，如今41岁了，脸上倒也没有什么明显的褶子和鱼尾纹，身材跟婚前也没有什么区别。作为战斗在第一线的美容志士，把自己20多年虽是业余的美容心得分享给大家，相信朋友们喜欢这种凡俗百姓的亲身体验超过专家们高高在上的理论说教。

我们写成书后，看上去好像这么麻烦啊，要注意那么多事，要费那么多心，其实如果这些成为你的生活习惯了，你就不会觉得麻烦了。况且人生不过几十年，我们又不是为别人活的，为自己活得精致美丽，有什么不可以费心的呢？

吴澎

2014年5月

目 录

CONTENTS

上 篇

美丽的女人——谁赐予你赏心悦目的容颜

鬓发如云——发型的重要性·····	2
鬓云欲度香腮雪·····	4
美容手术又怎样·····	4
浓妆淡抹总相宜·····	5
肤若凝脂是培养出来的·····	7
生活中的美白杀手·····	8
美白我最爱·····	12
美白的“内外兼修”·····	21
变废为宝——过期化妆品的妙用·····	25
战“痘”的一生·····	27
换个巴掌脸·····	32
狐狸脸是要这样修炼的·····	35
环肥燕瘦·····	41
谁让你变成了大胖子·····	43
我想狂减十公斤·····	47
吃着零食来减肥·····	55
美食塑造美女·····	57
美女的美食大奉送·····	58



做个千娇百媚的水果美人·····	66
美丽的姿态——做一棵开花的树·····	79
服饰——审美情趣的名片·····	81
声音的魅力·····	83
挡在化妆品外面的——表情·····	84
纤纤玉手·····	85
闻香识女人·····	86
相由心生·····	89
精致的女人·····	90
普通的女子一样也可以精致·····	91
做好白日梦——冥想的力量·····	96

下 篇

魅力的女人——所谓美女，是时光雕刻成的

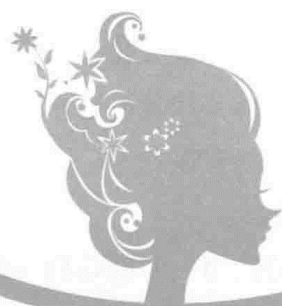
演好自己的每个角色·····	99
做他们贴心的小棉袄·····	99
做妈妈你合格吗·····	100
执子之手共享岁月·····	102
我们跟公婆是一家人·····	107
对你的成功影响至深——如何做个好同事·····	107
你是谁的红颜知己·····	110
闺蜜——我们生活中的甜食·····	110
彩衣娱亲，我们能反哺多久·····	113
朋友一生一起走·····	116
没人逼你做黄脸婆·····	119
做个不后悔的妈妈——关于孩子教育·····	122

做个轻松好妈咪·····	124
孩子，妈妈永远站在你身后·····	126
孩子走什么路·····	128
差途中写给女儿的信·····	129
妈妈送给女儿十二岁的生日礼物·····	130
孩子的风度由妈妈决定·····	132
争取像人民币一样受欢迎·····	134
“话题女王”·····	138
我是社交小星星·····	140
我的幽默小宇宙·····	143
珍珠的价值·····	146
情趣——最美丽的衣饰·····	148
高贵的心·····	150
智慧的魅力·····	152
舍得——有舍才有得·····	156
淑女，书女——终生不断的必修课·····	159
美丽的青春·····	161
优雅地老去·····	163
历史美女启示录——关于爱情的呓语·····	165
风雨丽人的智慧结晶·····	168
写在临别的话·····	179

上 篇

美丽的女人

——谁赐予你赏心悦目的容颜



鬓发如云——发型的重要性

好友小雅的老公喜欢那种时尚艳丽、风情万种的女孩子，她婚后就一直投其所好地留着大波浪的长发，因为人长得漂亮，感觉一直也不错。前段时间他们闹离婚，折腾了几个月，我想小雅必定憔悴不堪了。谁知昨天跟她视频聊天时让我大吃一惊：她拉直了碎发、剪了刘海儿，立刻像年轻了十岁的样子，整个人的气质面貌都变了。

我不由感叹：女人的发型太重要了！

我们先来看一下古时候人们对头发的重视程度。

在古代，头发被认为是人体最珍贵最神圣的部分，一个人头发的蓄养方式和造型选择都是它主人身份的某种反映。

男子年20、女子年15分别举行冠礼和笄礼，都要把头发绾成髻，以区别于童年，表示已经成人，可以结婚了。结发是指新婚夫妇须在饮交杯酒前各剪下一绺头发，绾在一起表示同心。苏武就有“结发为夫妻，恩爱两不疑”的诗句。古人笔记中更常见到的是女子以秀发当作信物赠予心仪的男子，这别样的旖旎深情表达着她们“善藏青丝，早结白头”的期望。

中国儒家传统认为“身体发肤，受之父母，父精母血，焉可弃乎？”所以，人们一生是不理头发的。在许多文化中，妇女的头发都被认为具有性感魅力，以至于结婚以后，头发都要被遮掩起来，以避免引起他人的欲望。《子夜歌》云：“宿夕不梳头，丝发披两肩。腕伸郎膝上，何处不可怜？”就表达了一种小清新的别样性感。

古诗词中有许多描写秀发的佳句：如温庭筠《菩萨蛮》：“鬓云欲度香腮雪”，将雪白的肌肤与乌黑的鬓发对照描写，更衬托出鬓发之美。到了清代，束发结簪表示已为人妇，为处女生涯的完结，谓之结束，这就是结束一词的由来。

云发飘飘固然是一种美，古代妇女的发型却是以发髻为主，式样繁多，争奇斗艳，古代文献中记载女子发式多到浩如烟海，唐代笔记中列举的历代

宫中发髻有近30种，清朝的文字记载中又加上近40种。

同样，发饰也是美发的重要部分，梳好的发髻要用花和宝钗花钗来装饰。皇宫贵族的女子可以用珍珠宝玉等做发饰，而一般小户人家只能戴荆钗，“拙荆”便是古代男子对外人称自己的妻子的谦词。

头发对于女性的重要性我们可以用几个例子加以证明。

晋明帝时，大司马桓温的妻子康长公主妒火中烧地去找李氏算账，但见李在窗前梳头，发垂委地，姿貌绝丽，遂掷刀抱着李妹妹说：“我见犹怜，何况老奴（桓温）”。这就是我见犹怜成语典故的由来。

杨贵妃恃宠生娇跟唐明皇使小性儿被唐明皇逐出宫后，对传话的太监说“妾罪合万死，衣服之外，皆圣恩所赐。唯发肤是父母所生。今当即死，无以谢上。”说完铰下一缕头发让太监转交唐明皇。这种情侣之间你进我退的小伎俩自然使唐明皇赶紧找台阶下，两人和好如初。

据说卫子夫就是靠一头像黑色的瀑布一样闪闪发光的乌发，吸引住了少年天子汉武帝；陈后主的宠妃张丽华也是以美发出名的；汉明帝的马皇后初入宫时，以一头绝好的秀发使后宫粉黛一一失色。

当代著名造型师吉米说过：发型对女人很重要，衣服随便一点可以，但是发型是整个精神面貌的焦点。一个好的发型，可以提高女人的整体形象，美丽的女人都会注意发型与整体风格的搭配。

我们日常生活中会有这样的体验，某件衣服去年穿上不好看，今年再找出来突然觉得还不错了。你大概没有注意的是发型起到了决定性的作用，甚至刘海的长短、左右偏分、蓬松还是服帖都有可能对你的整体形象造成重要影响。

这就是我们平凡女性必须要知道的一个秘诀，肯定有一种使你看上去最漂亮的发型，这就是我们要找的最适合自己的发型。如果你不是一个特别爱打理头发的人，那么最起码找到自己的最适发型。可以去理发店找专业人士咨询，也可以自拍通过照片去发现。爱美的女生一般都已经找到了自己最适宜的发型，也喜欢将发式换来换去以搭配不同的衣服，还可以买假发以装饰。

很可惜我们现在的发型虽然简单方便，却不像古代女同胞们有那么多头饰可以增色。韩流里的各种盘发可以配上漂亮的发夹，去亚热带风景区旅游时带上一朵艳丽的鲜花衬着大波浪的卷发也是风情万种。

我总相信潮流会带领女性朋友们去佩戴各种漂亮便捷的头饰，这是女人本能的追求，就如蕾丝的盛行。我小的时候极盼望有各种蕾丝的裙子，对满街的黑灰蓝只能用白日做梦的想象去抵制，现在的女装普遍都以蕾丝为主要装饰时我才知道这不是我的偏爱，是所有女孩子天生的梦。

所以，变一个发型有时就意味着从头到脚换一种打扮风格，这是在改变发型前必须想清楚的，因而需慎之又慎。

总之，成为美女的第一步是先找到适合自己的发型。

鬓云欲度香腮雪

当然，再美的发型如果不打理也会逊色，从不修剪的分叉发尾、因为头皮油腻而导致的异味、枯燥干黄的发质都是禁忌。

洗发水的种类很多，用于油性、干性，用于黑发、染发，用于直发、卷发，都有详细的分类选择。选择最适宜自己发质的洗发水加上常用护发素，跟随便用一瓶手边的洗发水洗出来的发质感觉是截然不同的。

不过这几年也总结了些小窍门，比如晚上睡觉时，将卷发编成4~8个小辫，早上起来卷发的效果也能撑一天。从网上买的那种直卷两用的电烫板，因为太沉，用一会儿手就酸了，还得时刻小心怕烫伤，也做不出人家产品广告上的效果，不如辫小辫儿省事。

网上有介绍说用橄榄油润发，我试过两次效果都不好，即使在冲洗过后头发也油腻腻的像好几天没洗似的。后来我看到别人的经验是在洗发前先将橄榄油抹在发梢部分，然后洗发水、护发素照常洗发。也有介绍用醋和啤酒洗发的，我没有试过，个人感觉用合适的洗发水和护发素效果就不错。如果那些偏方真有奇效的话，开发洗发水的专家们会比我们更感兴趣地去研究了。

美容手术又怎样

有位男士号称会看面相，其实也不过是游戏罢了。在一次社交聚会时他

给一个女孩子看相，毫不客气地说：“你纹眉了，没有天然美了”！

女孩儿伶牙俐齿地反驳：“你剪头发吗？那也没有天然美了”！

我当时在旁边看着不由为这个女孩子的反应灵敏叫好。

纹眉与剪发、化妆没有什么本质区别，笑话美容手术的人不过是五十步笑百步。人类发展到尽头，所谓的“天然去雕饰”也不过是尽量做到“雕饰近天然”罢了。

2013年韩国小姐候选人千人一面遭到网友吐槽，说什么的都有，甚至有人替别人操心娶了老婆认错怎么办；国内有个综艺节目叫作“婚姻保卫战”，其中一集是一个男孩子苦口婆心地劝他的女友不要再做美容手术了，都做了十来次了，他快受不了了。国内国外关于美容手术的负面新闻层出不穷，但是美女们依然赴汤蹈火地我行我素，有条件的中国女孩儿甚至去韩国、欧美做手术。

美容手术本身是适应市场需求、顺应女孩子追求美的天性，跟化妆没有什么本质区别，都是为了使自已更美。只要不会产生身体损害，做不做美容手术跟化不化妆、理不理发一样是纯个人的事情。现在的众说纷纭议论纷纷不过是事物发展过程中的必经阶段，就像清末剪辫子、20世纪80年代初新潮女孩子抹口红、穿喇叭裤、蝙蝠衫等所引起的惶恐和争议一样，人们早晚会淡然处之。但是做任何事都有个度，女人们本着珍惜自己的原则去对待这件事就可以了。

浓妆淡抹总相宜

有一次朋友带我去她朋友开的服装店，她的那个朋友夸我年轻漂亮说她第一次见我就喜欢。我纳闷儿说：“上次她带我来过啊，你不记得了吗”？

她想了半天才说：“啊？是一个人吗”？

我也明白了她的意思。

我第一次去时，没有打粉底抹口红，就那么素面朝天地去的，想必是个标准的黄脸婆的形象。

相信很多女性朋友都会有我这种经历吧？化妆与否判若两人，别人对你的态度也不一样。



叶芝的诗歌《当你老了》被誉为世界最美的情诗之一。人们都会为“多少人爱你青春欢畅的时辰，爱慕你的美丽，假意或者真心，只有一个人爱你那朝圣者的灵魂，爱你衰老了的脸上痛苦的皱纹”这些深情优美的诗句所感动并心向往之。

其中有一句话原文是“Your eyes had once, and of their shadows deep”，各种译文翻译成“眼波、眼神、阴影、柔波”等，到英国后一个做翻译的朋友告诉我，你仔细阅读下原文就会发觉，这些男性译者们都忽略了一个英国年轻女孩们的生活习惯，就是爱画浓重的眼影。这句诗的本意是描述画着浓眼影的年轻女孩儿的漂亮容颜，所以此处的shadows译成眼影才精确。我在英国经常遇到打着夸张睫毛膏的女孩子，她们天生睫毛就长，化浓妆后在睫毛上放支铅笔是绝对没问题的。

我一直以来就认为男人都厌恶女人的浓妆，其实并不然。男人有时甚至都不会意识到你是否化妆，他们更重视的是整体的感觉，是打眼一看你是否是个养眼的美女。描述女孩子浓妆的诗人并不只有叶芝一人，苏轼他老人家第一次在西湖边遇到后来成为他侍妾的王朝云，就写下了脍炙人口的“浓妆淡抹总相宜”。

所以化妆没有什么一定之规，能使自己变得漂亮的妆容就是好妆。我们经常看到浓妆艳抹的靓丽女孩儿跟素面时判若两人，这就说明她适合浓妆。

我个人还是喜欢淡妆的，这也是流行趋势，不是有句话说：化妆的最高境界就是看上去没化妆嘛。但是若不化妆就确实比较挑战人的容貌了，毕竟像杨贵妃的姐姐虢国夫人那样天生丽质敢于素面见君王的女人是极少数。

生活中看到真正素面朝天顶着显眼的毛孔和干燥的皮屑的女同胞们确实惨不忍睹，那得对自己和周围的人多不在乎才能如此不修边幅啊。所以，女人还是要适当地化妆修饰一下自己的。

我们生活中最离不开的三样化妆品当属口红、睫毛膏和腮红了。

口红是女人必不可缺的化妆品，再不喜欢化妆的女人也会有一支口红，如果说女人只能选择一种化妆品的话，那么口红肯定是多数女人的不二选择。

亦舒在《胭脂》里说过：“一个女人，无论是什么年代，什么身份，都少不了这一盒胭脂——胭脂是一种象征，过去的女人，现在的女人，这种女人，那种女人，都要努力让自己活得更美”。

古代人形容美女喜欢用面若桃花，这是因为胭脂是中国古代妇女必不可少的化妆品。在现代生活中，面颊上淡淡的一抹桃红也是使女人倍添妩媚的圣品。

至于如何更细致地去化妆，网络上的资源太丰富了，只要你想学，就有无数个机会去学并学好。

肤若凝脂是培养出来的

我们要求皮肤好，不仅是美白，还要光滑细腻。

好多女性朋友脸上都有小脂肪粒，不明显但很烦人，我也不例外。

两个实战经验：

左右手互相按摩疏通中指，来回拉拽，疏通肠经可以消除脂肪粒。不过需要坚持，有效果，但是时间长。

我对自己够狠心，都是将针消毒以后，把小脂肪粒挑开，有时候会出血，注意不要抹到皮肤其他地方，然后用棉签涂上几块钱一支的维A软膏，第二天就会结痂，几天后就无影无踪了。你自己不敢做的话，可以让美容院的小姐帮忙，但是务必务必注意消毒好针头，不要造成感染。

但是对我们中国人来说，更重要的是美白。

有个英国朋友给我形容我们学校门口的修鞋匠皮肤有多么漂亮，他说：“The color is so beautiful!”。我认识那个人，回忆一下他形容的漂亮颜色，用我们中国话来说就是黧黑。无论哪个阶层的中国人都不会认为那是种漂亮的肤色。东西方对面部肌肤颜色的喜好是截然不同的。欧美没有美白产品，她们认为把皮肤晒成麦色是最健康美丽的。而不管是在美国还是英国，只要上街打伞遮阳的，大家就知道是中国人，我就是其中固执的一个。

日本、韩国人能够入乡随俗，我们国人却是坚决不肯让自己的肌肤变成小麦色，管你是否笑话我呢。可见美白在我们的观念里有多么根深蒂固。单看网络流行语“白富美”的第一个字是什么我们就知道美白在妇女同志们心中的分量了。过去看武侠小说里形容美女的那些词，什么“吹弹可破”、“欺霜赛雪”、“晶莹剔透”、“冰肌玉肤”，别说男同胞了，就是同性看了也垂涎三尺、艳羡不已啊。

在亚洲，自古以来，天生白皮肤的人总是让人十分羡慕，即使你的五官不够完美，但是白皙的肌肤却足以成为你的亮点，所谓的“一白遮三丑”正是这个道理，肤若凝脂是历代美女的必备条件。

现实生活中我们常存在这样的困扰，明明自己使用的美白护肤品并不少于别人，但是肌肤看起来还是毫无起色，究竟是什么原因导致的呢？

那么我们一起来看看是什么谋杀了我们的好皮肤，我们又是如何培养出自己的肤若凝脂？

生活中的美白杀手

有次聚会，朋友甲说：“别用粉底了，长时间堵塞毛孔不好，老了皮肤就会特别暗淡。”

朋友乙说：“天啊，我已经习惯用粉底了，不用粉底简直都不敢出门了，脸色特别难看。”

甲说：“所以啊，你要渐渐适应不用，要不就产生依赖了。”

丙说：“如果不用粉底或隔离的话，我们怎么避免阳光或电脑的辐射啊？”

是啊，生活中的美白杀手防不胜防，我们如何能让自己的皮肤“直面”那些甚嚣尘上的雾霾呢？

我们先来罗列一下生活中的美白杀手。

一、皮肤氧化

紫外线、电磁波等的辐射都会造成皮肤中产生大量的自由基，这是造成皮肤氧化的主要因素，皮肤一旦氧化加速，就会使黑色素沉积。皮肤不自主与黑色素的生成有关，黑色素会造成肤色暗沉，甚至在一些本来很白的人脸上产生许多斑点，血液流通不畅，最终导致皮肤暗黄，怎么也白不起来，是衰老最强劲的杀手，因此给皮肤提供隔离保护是很有必要的措施。

二、皮肤缺水

现代人经常处于干燥的环境中，尤其是常在空调房的人，会出现皮肤干

燥加剧的现象，皮肤缺水也会造成暗沉，因为皮肤的含水量太低，多种皮肤问题就会出现，皮肤怎么会白起来呢？所以每日的补水十分重要，选择一些美白和滋润同步进行的补水产品会比较好。

三、血液中含氧下降

血液中含氧量过低也会造成皮肤看起来不白，只有当含氧量高的时候，血液循环才会顺畅起来，肤色自然就能红润光泽了。营养不良或者贫血的人，一般会血色素较低，这些人普遍会肤色不好看，暗淡无光，多是贫血导致的，建议从饮食方面着手调理。

四、肠胃能力差

由于生活节奏太快，很多人饮食习惯不规律，严重损害了肠胃，造成功能障碍，也会导致肤色暗沉，气色很不好。这就需要运动以增强体质并加以饮食调理。

五、体内毒素及面部角质堆积

如果新陈代谢正常的话，气色也会看起来好多了，可是如果新陈代谢出现问题，毒素就会在体内堆积，皮肤会变差，气色不好，更白不起来了。

角质原本是会随着新陈代谢而自然脱落，可是当正常的新陈代谢受阻时，老化的角质就会堆积在皮肤上，这也是很多人看起来肤色暗沉的原因，定期去角质能够帮助减少暗沉。

六、作息紊乱

不正常的作息习惯是很影响护肤效果的，尤其皮肤美白与新陈代谢有很大的关系，身体没有休息好自然影响了皮肤的修复和更新，让美白难以进行。

七、生活中不被注意的坏习惯

1. 美白措施不全面

美白并不是单一的措施，而是要从洁面到滋养再到美白的过程，只有相辅相成，才能促进美白的效果。而生活中我们会经常忽略前两者的重要性，