

美丽是一种态度，世界上没有丑陋的女人，只有不在乎形象或者不相信自己的女人。

—— 雅诗·兰黛

女性形体保健 美容常识与禁忌

魅力的女性，源自多维性美的呵护

小径◎编著

MeiRong

中国纺织出版社



女性形体保健 美容常识与禁忌

魅力的女性，源自多维性美的呵护

小径◎编著



图书在版编目(CIP)数据

女性形体保健美容常识与禁忌/小径编著. —北京:

中国纺织出版社, 2004. 9

ISBN 7-5064-3119-X/TS·1864

I. 女… II. 小… III. ①女性-美容-基本知识

②女性-保健-基本知识 IV. ①TS974.1 ②R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 096535 号

责任编辑:王学军 加工编辑:方博昌

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号

邮政编码:100027 电话:010-64160816

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京宏飞印刷厂印刷 各地新华书店经销

2004 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开本:640×960 1/16 印张:21.25

字数:300 千字 印数:1—6000 定价:26.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

前 言

女性结婚以后,由潇洒的单身贵族,进入两人世界,生活发生了很大变化。婚前花前月下卿卿我我,如胶似漆;婚后更是柔情似水,甜甜蜜蜜。但在蜜月以后,从少女变成少妇,从令人陶醉的幻想世界回到了现实生活中来,许多女性就会在心理上、生理上产生疲劳感,由此引起自己身心或体型发生一些变化,而这些反过来又成了少妇们的一种担忧。

身为少妇,更要注重自己的仪表仪容。以前不注意打扮也可以显得清纯可爱,现在有了家庭,生活的重担、工作的重担都压在身上,少妇们在家庭 and 单位也都成为更为重要的人,就更应该让自己焕发出一种成熟女性的美。

成熟女性的美,不光是靠穿几件上档次的衣服就能显露出来的,还要靠化妆美容、保健技巧的支持。一个不会让自己更加美丽的女人无法表现出她的成熟,而一个成熟的女性,必是一个会打扮自己的人。

一个成熟健康的女人不是天生的,而是靠自己的努力奋斗出来的。从现在开始,不妨多了解一些美容保健常识与禁忌,让自己成为一位更有风韵、更有品位的人吧!

编 者

2004 年 9 月

目 录	
第一章 婚后女性更迷人	1
1. 婚前少女,婚后女人	1
2. 让自己更有魅力	3
3. 永远新鲜女人味	13
4. 性感,不会枯萎的诱惑和魅力	19
5. 控制不良情绪,快乐的女人更美丽	23
6. 告别灰色心理,拥抱健康	27
第二章 美在肌肤	37
1. 水嫩皮肤哪里来	37
2. 特别的呵护给特别的肌肤	41
3. 靓丽美人洗脸秘诀	45
4. 按摩养颜法	46
5. 正确用面膜	48
6. 绿色肌肤护理品 DIY	49
7. 滋润肌肤的周末套餐	103
第三章 美在眼睛	111
1. 告别黑眼圈的秘诀	111
2. 对付眼袋的方法	113
3. 去除眼部皱纹	115
4. 生眉扶睫的好办法	116
5. 护眼食品	117



第四章 美在体形	119
1. 纤体新标准	120
2. 美体健身要依照科学	122
3. 胸部的健美	127
4. 臀部的健美	153
5. 修炼纤细腰围	173
6. 美腿的修炼	187
7. 美臂的修炼	205
8. 美体瘦身工程	214
9. 瑜伽美体	236
第五章 闻香识女人	245
1. 芳香精油的基本知识	245
2. 自制香精油	249
3. 常用精油的靓肤功效	251
4. 各种靓肤精油组合	259
第六章 安全使用化妆用品	263
1. 化妆用品的选购	263
2. 化妆用品的使用和保存	271
3. 化妆技巧	278
第七章 纠错美容保健的误区	301
1. 女性健身三禁忌	301
2. 夏天健身后四不宜	301
3. 当心减肥减掉健康	303
4. 认为身材越瘦越美	305
5. 想通过熬夜来减肥	306
6. 以为怀孕了就可以不健美	307

7. 认为产后体型一旦发胖就不会恢复了	308
8. 怕长肉就不敢吃肉	309
9. 以为多吃水果就不会发胖	310
10. 以为不含脂肪的食品就能随意吃	310
11. 以为反弹后再次减肥是无用的	311
12. 认为节食是减肥的最好途径	312
13. 认为减肥的速度越快越好	313
14. 以为“工作狂”能健身	314
15. 认为减肥只能做剧烈运动	315
16. 认为不吃早餐能减肥	316
17. 以为体重减轻便叫减肥	317
18. 以为不吃主食就可以减肥	317
19. 用家务劳动代替健美	318
20. 认为酸的食物可以减肥便过量食用	319
21. 过分依赖隆胸手术美胸	320
22. 美胸秀挺的禁忌	321
23. 美臀禁忌	325
24. 过分依赖骑自行车健美	326
25. 认为“O”形腿是天生的不能矫正	327
26. 认为哺育婴儿会使乳房下垂	328
27. 不注意颈部健美	329
28. 用推迟给孩子断奶的方法减肥	329
29. 健美训练达到目标后就不再锻炼了	330
30. 健美动作过猛过快毫无节奏感	331
31. 不注意运动时的呼吸方法	332

第一章 婚后女性更迷人

女性的美可以由靓的单一美,向多维的丽质美发展。我们发现那些中、高龄女性呈现出的女性魅力,是她们拥有了对丽质的终身准备。对这一点,雅诗·兰黛夫人说的再明白不过:“美丽是一种态度,……世界上没有丑陋的女人,只有不在乎形象或者不相信自己魅力的女人。”

1. 婚前少女,婚后女人

婚前女人是女人生命中最亮丽最灿烂的一个阶段,是一段精彩绝伦的插曲,但还算不得真正的女人。真正意义上的女人应该从结婚后开始算起。

女人婚前叫女孩,叫浪漫。她们可以临窗看蝶落枝头,可以构思夜幕将临的新月如何涨满西楼;可以手抚吉他眼望窗外的细雨流淌成弦下的清泉;看着黄昏晚霞中高贵的青鸟掠过莫名失落……姑娘会为了一注深情的目光而娇羞,为了一次心语的交流而温柔,为了片语只言而虔诚守候;她们总向往蓝天大海,草原沙漠;爱跳舞游泳,爱爬山漂流……她们在乎每一个有意义的节日:生日、相识日、情人节、圣诞节……女人一旦结婚,婚前的憧憬一天天地具体开来,煮饭、洗衣、拖地、带孩子……女人变得更加宽容,更加体贴,更加柔情,饭菜一天比一天做得香甜可口,女人的矜持变得善解人意。

女人婚前爱喝咖啡、爱养玫瑰,爱吃海鲜、爱出外旅游,爱穿时装、爱买饰品,看着男人手中的钞票一点点满足自己的虚荣与浪漫,她认定那才叫爱情。女人婚后是财主,爱月月结算男人的收支情况,掌握财政大权,原来300元舍得买的衣服,如今100元卖给她,她也会东挑布料西挑做工,最终嫌不合适而放弃;她会为了买一条鱼而货比三家,会相当精细地去打一个长途电话;结束时正好59秒,而不至于超过一秒钟去浪费多出来的一分钟话费。



当她有了 95 块钱一定会凑多 5 块钱去存 100 块钱。

女人婚前喜欢男人陪她吃饭、逛商店、逛公园,不高兴就要小姐脾气,不顺心就会两天三天不理人。可结婚后,女人天真的浪漫被生活拉回了现实,往日的高贵变得平实。下班后买菜做饭,周末大扫除,购置日用品,为男人泡茶温酒;带孩子学钢琴、英语,陪孩子读书、绘画,毫无怨言、理所当然地包揽了家中大小事务。婚前的女人看到邻居家小孩拉屎拉尿都要捂鼻绕道而过,现如今轮到自己的孩子腹泻,急得像热锅上的蚂蚁,嗅着孩子的大便观察颜色看形状,一点也不觉得脏和臭了。女人们为了融洽婆媳关系,经常打电话嘘寒问暖,逢年过节会寄上三百五百以体现自己的孝顺与通情达理……

尽管婚后的女性生活压力增大,但无论何时都应注意,要保持自己的美丽。

如果,你嫁给了老公之后,就不再细心地打扮自己,不再追求女性特有的丽质,尽显女人自身的吸引力,那么,你的男人离你也会愈来愈远了。

一个当年赫赫有名的好莱坞巨星,婚后洗尽铅华,昔日风韵全无并且深居简出,一心要做个贤惠尽职的好妻子,她亲持家务,哺养儿女,整日不修边幅。结果,结婚后只不过数年,那位从前倾心于她的丈夫就厌烦了这样一位“平庸”的妻子。

韩国的许多女人都懂得爱情“保鲜法”。尽管她们长得很美,皮肤细腻,讲话温柔,但每天一定要化好妆才出门。反观我们周围,周末不梳头、不化妆,穿上睡衣、踏上拖鞋、睡眼惺忪就去买菜、散步的女人不在少数。这实在是懂得爱情“保鲜法”!

婚后,女人要想使丈夫对自己的爱“天长地久”,就必须使自己的魅力有增无减。但是一个女人仅靠浓妆艳抹来维系男性的青睐是不够的。女人若能使自己具备温柔得体的言谈举止,恰到好处的个性特征,并学会不唠叨,不心胸狭窄,那么你将会永远赢得男人的爱。

除了这些,每一位妻子都有责任训练自己,成为丈夫事业上需要的“内助”和“外助”。不要以为现在你的丈夫做的只是比较低层的工作,所以就不必帮什么大忙了。你要记住,没有人一开始就站在最高峰的。跟上丈夫

在事业中随时改变的步伐,是婚姻幸福的关键之一。

没有人知道未来是什么样子,但是聪明的人都会准备好,等待机会的来临。做妻子的在尽可能不影响自己做事的情况下,也同样要为丈夫事业的发展做一些必要的准备工作。“一个成功男人的背后一定有个女人”,这话没错!

任何一个女人如果能够做到这些,就不必再担忧会变成“被遗落在身后的妻子”了。

如果说婚前的女人是一首耐人品味的小诗,那么婚后的女人则是一幅绝妙的风景画。婚后的女人应该注意让自己变成更加俊美和成熟。

2. 让自己更有魅力

每个女人都有自己独有的气质、独特的魅力。我们生活的地球正因为这亿万万个不同的个体、不同的生命,以及不同的灵魂,不再寂寞冷清,人世間也才更加丰富多彩绚丽多姿。

女人是宇宙间的精灵,女人改造了自己也改造了世界,她们把世界装扮得如此美妙,也把自己改变得五光十色,这就是女人的魅力。

许多人认为,女性的魅力是来自其外在的容颜。无疑,魅力对于女人是十分重要的。因为这往往是给人的第一印象,而第一印象往往是其以后交往的一个重要起点。也可以说,魅力是通行证,它能打开与人相处的大门。一个打扮得体的女人是有魅力的,因为她的言谈举止可以表现出她的品位;一个有幽默感的女人是有魅力的,因为与她相处很愉快;一个有礼貌、风度翩翩的女人是有魅力的;一个体型很好的女人更是有魅力的……

那么我们能否学习到魅力呢?我们普通人是否也都可以成为一个有魅力的人呢?

答案无疑是肯定的,魅力是可以学习到的。这首先要从你日常工作生活的一点一滴开始。

女人的魅力,不仅是人们感受到美貌、青春等这些外表印象,如今的魅力已变得不那么单一化、表面化。魅力不再仅仅针对一个人的外在容貌而



言,而更含有生活态度、为人处世、个性品位等方面的成分。一个热爱生活的女人应该让自己散发女人的魅力,做一个有滋有味、生香溢彩的女人,这一切首先要从日常生活中一点一滴做起。

基本仪态是现代女孩的常识

一般地说,女性应学会在各种场合树立自己良好的形象,这不仅仅是为了个人的美丽,也是为了自己在社会中的整体形象。有关女孩仪态有一些不成文的规范,还是注意为好。

(1)发型

要想扮靓,从头做起。作为一位有魅力的现代女孩,发型上应务求流畅、简洁。那些赶时髦的或浪漫或花哨的发型,在学校及工作场所是不适合的。奇异而花样百出的罕见发型和过于刺目的颜色的染发更是不可轻易尝试。不过,为了调剂单调、沉闷的生活,发型或绾或扎或放,倒是可以交替变化使用,不妨使用一些发带、发夹、发箍之类的饰品。同时,一些保湿液、润发露、摩丝之类,可成为你梳理头发时的得力助手,让你做出各种有美感的发型。

(2)化妆

应以轻柔、优雅的淡妆为主,切忌浓妆艳抹。画眼线、涂口红也应做到恰到好处。除了出席晚会等必要的社交场合,不宜涂过多彩色眼影,口红也不可以涂得太鲜太艳。

(3)服装

最好以大方、舒适,便于行动为宜。当然,简朴、利落感并不只是每日套装、窄裙等硬邦邦的形象,也不单是千篇一律的制服。身为现代女孩的你,可以让柔和和流畅的线条与干练的时代感同时出现在你身上。款式上的选择可以不必过于拘泥,颜色方面则不妨避开深灰、黑色之类,而改选较为鲜明一点的宝蓝、翠绿、亮橙、鹅黄等色系,为自己增添色彩。如果不是下班后有特别的应酬,需要做华丽入时的打扮,办公时间则应以套装或衬衫、裙子的搭配为宜。值得注意的是,你穿着服装的色彩虽然可以独特亮丽一点,但切忌不可把所有的颜色往自己身上堆,打扮得像个调色板,丰盛得像棵圣诞

树,这样就会适得其反,丑化了形象,降低了品位。

(4)举止

一个现代女孩的仪容服饰,无论多么亮丽可人,她的举止投足稍有闪失,就可能使其整体形象“全军覆没”,所以必须对行为举止有所规范。

首先注意你的化妆风范。对现代女孩而言,时常被人所指责的是化妆不注意场合。有的女孩当众拿自己的芳容“开涮”,涂脂抹粉不避人(这些都是应该在洗手间里完成的)。有的女孩上洗手间的时间过长。无论是早上刚到办公室,还是下班前,为了化妆在洗手间花上大半个小时也无所顾忌,这种做法是不合适的。

其次注意护理头发。衣领及头上的头皮屑有碍观瞻,应保持勤护理头发的好习惯,并选择合适的洗发护发用品。

再要注意你的姿态。在办公室脱鞋是仪态的大忌。如果穿着暴露足趾的鞋,就要小心注意足趾间的整洁。坐下来不要跷二郎腿,正确的坐姿应该两腿并拢,双脚并立或作相互交错的倾斜。保持微笑这是最最重要的仪态。行走时不可以低首含胸,显得无精打采,最理想的是昂首阔步,收腹挺胸,以显示你的自信。

还应注意打电话的姿势。最好养成用左手拿话筒的习惯,右手空出来随时都可将对方所讲的话或重要事项记下来。尽量站着听电话,即使采取坐姿,也要伸直上身,如此有助于语调的提高,听对方讲话时要精神集中、及时应答,更能展现你高雅的神韵。通话时,如遇到不礼貌者也应该稳定情绪,语调平静,不卑不亢,以礼相待。

职业女性的妆容要点

对职业女性来说,选择质地较好的合体套装是必备的,发型也应显得清爽利落。而化妆,在大多数办公室里的女士看来,有时间的話可以抹抹口红,画画眉,只是别太浓艳了,也有的女孩早晨时间匆忙,干脆就素面朝天。其实,花些心思在容妆上,塑造一个典雅、干练、稳重的职业形象,不仅可以增添你在外形上的自信,带给你8小时的好心情,更可以博取上司及同事的好感与信任——这会使你永远都这么容光焕发,似乎再棘手的工作都难不



倒你。

一个完美的办公室容妆,并不会花你太多的时间,只是你得先学会一些实用的化妆技巧就可以了。杂志上那些皮肤透明无瑕的模特令你羡慕,那大多是优质粉底产生的效果。你应选择与肤色接近的粉底色,若粉底色太白,会有“浮”的感觉。涂抹粉底不可过厚,可用拍打的手法薄薄施上一层,注意发际与颈部,要有自然的过渡,以免产生“面具”似的感觉。另外,应在营养霜完全吸收后再上粉,以保证均匀的效果。

女孩,眉毛的修饰对于工作影响也不可忽视。稍粗而眉峰稍尖的眉形,显得能干而精明;高挑的细眉,很有女性柔媚的韵味。所以在办公室里,你最好的选择应是稍粗而眉峰稍锐的眉形,它可使你显得精明能干。如果你的眉毛比较杂乱或眉梢向下,可利用周末比较宽松的时间拔除杂乱的眉毛,用小剪刀修剪出比较清晰的眉形,这会使你的脸瞬时焕发出清朗的神采。

许多职业女性都有这样的经验,因熬夜而苍白憔悴的脸,只需抹上一层口红便可大为改观,显得精神许多,所以许多女人即使平时不怎么化妆,手提袋里也会有一支口红。粉色、橙色系口红在办公室里很受欢迎,而各种亚光沉暗的红与紫色以及亮光口红就不太适合办公室的工作气氛了。不用唇线的自然唇妆如今又成为时尚,在办公室里若不用唇线,则应用唇笔细心勾画出圆润清晰唇形。

办公室妆容的色彩不能过分炫目,亦不能含混模糊,应给人一种淡雅和谐、赏心悦目的美感。以暖调为主的色彩,如粉色及橙色系能使肌色显得健康而明快,很适合在办公室使用。妆容的色彩应是同色系的,如眼影与口红的色彩应该协调呼应。在办公室里可以不用描眼线,特别应避免用深色的下眼线,因为那会让你的妆容显得做作而生硬。

睫毛膏能使睫毛显得浓密而富有光泽,是塑造“剪水双瞳”的秘密武器。一种不用事先卷睫毛,刷上即卷的睫毛膏,很适合化妆时间有限的职业女性。以睫毛液强调眼睛中部的睫毛,会令人感到聪明、机灵而有知识性;强调眼睛尾部睫毛,则可营造深邃的有质感的眼神。

愉悦轻松的漂亮表情是完美化妆的最后一步。即使严肃的工作场合,也不要把你的表情固定化。鲜明精致的妆容配上单调无变化的表情,总让

人觉得有些遗憾。你的表情应该显得轻松、机敏而生动,当然夸张的神情是应该避免的,过多的眼部运动会让你显得有些浮躁或神经质,缺乏稳定性和承受力。那种发自于内心的微笑,是不用花钱的最佳化妆品,因为微笑是一种令人愉悦、舒服、放松的表情,它能打破工作中产生的僵局,消除双方的戒备心理。只是,在强大的工作压力之下,在我们周围仍能常常微笑的女人,总是让人感到太少了。

在个人卫生方面,口气要保持清新。即使身上衣冠楚楚,若口带异味,也会令个人形象分大打折扣。口腔中的不良气味,多由于烟、酒、蒜、葱等气味浓重的食物,以及呼吸道疾病、胃肠疾病、便秘、口腔溃疡、龋齿、口腔干燥所引发。解决的办法是,及时去医院诊疗、调整饮食结构、逐步培养良好口腔卫生习惯。日常生活中,还可以采用以下几种较简易的方法去除口臭,如在清晨空腹饮一杯淡盐水;随身携带口腔清新喷雾剂;经常咀嚼无糖口香糖或茶叶。

在性格方面,要适度保持自我。有时候,过于迁就、盲从大流、无主见的性格,反而会遭致人反感,使别人感觉不到你的存在。即使在公众场合,适度地保持自我也是应该的。不妨想说就说,想笑就笑,想穿牛仔裤就不要难为自己,没有必要硬要扮作绅士淑女。但是切忌声音尖厉、语言粗俗,也不要走极端,以为与周围环境反差越大就越能突出自我。要学会做水果拼盘里的那片菠萝或柠檬,既独特,又合群。

在谈吐方面,要风趣幽默。风趣的谈吐是男性的处世法宝,也是女性的魅力元素。偶尔开一些无伤大雅的小玩笑,或侃些调皮的小笑话、恰到好处地正话反说、适当地自嘲一下,在令人乐不可支的同时,也使你充满情趣的形象更深入人心。如果你天生缺乏幽默细胞,那么也不要紧,多翻翻书特别是漫画书,看看听听电视、电台里的智力游戏节目,有意无意地储备这类知识,诙谐的火花便会适时地在你头脑里冒出来。

训练自己的声音更具魅力

生活中,人们总有这样的体验,拿起听筒,听到一个“喂”字,无须再多说什么,从这一个字里,我们已经知道男朋友是不是还对自己拥有火一般的激



情,母亲是不是没有睡好觉,好友是不是已经顺利通过了考试。不是说“嗓音是身体的音乐,语调是灵魂的乐曲”吗?

“语调如其人”,就像我们很容易认出别人的笔迹一样,我们的语调也可以被人“一耳听出”。

一个讨厌的人总是想跟你“共进晚餐”,这天他又打来了电话,不巧正是你接的,你捏着鼻子,用山东口音说:“她出差了,你两个星期后再打电话吧!”你以为对方听不出来吗?

我们悲伤的时候,语调是苍白空洞、心不在焉的;经过一夜狂欢,我们的语调会变得有气无力、底气不足;而经过一个星期的海边度假,又可以让我们语调重新恢复活力和弹性。

有人说起话来的语调像电钻、像小号,不容别人插话和反驳;有人的语调吞吞吐吐、拖泥带水,能把听者的耐心耗尽;有的人语调虚情假意,装模作样,让人听了浑身不自在。

我们讲话的语调所表现的内容远比你们自己了解的要多得多。它告诉别人我们生长在山东还是广东;我们的父母是上海人,还是长沙人;我们出身的家庭是什么社会阶层;我们居住在城市的哪个地带;我们受教育的程度是什么;我们的性格是怎样的;我们是不是真诚地说出这句话;我们是不是在撒谎……

在电话里,也许你听不出接电话的是哥哥还是弟弟,笑声是来自母亲还是女儿,可即使非常相似,他们每个人也有自己独特的语调和发音方式。不管一个罪犯怎样伪装自己的声音,他都无法改变自己惯有的语调和节奏。

我们每个人的语调来自我们的家庭,也反映出你在家庭中所处的地位,一个受宠爱的孩子会勇敢地运用自己的声音,因为他不必担心来自父母的呵斥。可他却在察言观色方面训练不足,往往是对方已经明显地冷淡下来他才察觉出来。一个乖乖女喜欢用蚊子一样温柔的声音来讲话,就是到40岁,她说话的语调和声音也还像一个羞怯的小姑娘。

我们的周围是不是发生过这样的事情,本来已经板上钉钉的一件事,却被一个“没有眼力价儿”的愣头青搅黄了?当你走进一家高档时装的专卖店,哪怕你忘了带钱包,而你从容地、甚至是傲慢地对店员说:“把那件衣服

拿来给我试试。”她一定会颠颠地跑来跑去为你服务；如果你只怯怯地提出同样的要求，即使你口袋里有足够的钱付账，店员也先要冷冷地打量你，再慢吞吞地去拿衣服，还一直冷眼盯着你，怕你把衣裳弄皱了。

很长时间以来，人们一直认为女人的声音是：尖细，轻柔，有点絮絮叨叨和喋喋不休，这是娇弱的女人所应该拥有的理想的讲话语调，因为它时刻可以唤醒男人对她们的保护意识。在舞台和电影上，低沉的女声只有两种，一种是农妇，粗犷的沙哑；一种是美女蛇，甜蜜的沙哑。20世纪四、五十年代银幕上的玛琳·黛德丽和劳伦·巴考尔的低沉沙哑，既果断又婉转的语调让男人爱恨交加、魂不守舍，一时成为女士们争相模仿的对象。为了让自己有这样一副魅力声调，很多女性用抽烟和喝酒的方式来让自己的声音传出那么一点“优雅的，缓慢的，象征成熟魅力的性感的沙哑”。

“时髦的声音”也是三十年河东，三十年河西，随着社会的发展在变化着。在第二次世界大战之前，一个女人如果天生是粗嗓门，那她只有到了50岁以后才敢用“真嗓子”讲话。而在今天，女中音和女低音才被认为是“磁性的、性感的、蛊惑人心的”，而尖嗓门成为一项缺陷。

澳大利亚科学家在全球进行的一项调查表明，女人的语调从她成为职业妇女的那一天起，就会发生改变。从1945~1973年，女人的平均声调降低了23赫兹。一个职业女性，特别是“女领导”，她认为用低沉而坚定的语调讲话才更容易被下属接受，这是显示她的权威的最有力的方式。一个领导可以抬高她讲话的声音，但绝不可以“喊叫”，不具攻击性的语调最有威力。前法国的女总理克莱松夫人就是吃了这个亏，尽管能力超群，但只要轮到她演讲，她的尖利刺耳的语调就让听众暗皱眉头。

不知是否受过专业训练，很多电话总机小姐的语调似乎总有那么一点不对劲。她不是懒洋洋地从牙缝里吐着含混不清的词语，就是像带着假面具，语调里全是职业性的热情，没有一点发自肺腑的真诚。殊不知不管是在什么场合，不管我们从事的是什么职业，如果希望你的语调帮助自己达到目的，真诚的口气都是首位的。



让自己光彩照人的八个法宝

女人欲想自己充满魅力,那么让自己每天展现出神采奕奕的风度,是必上的一课。

(1)醒目

去晚会的路上,趁坐出租车的空当,拿出随身化妆包,赶紧补上神来几笔,如涂上眼部清新霜,抹点胭脂,再喷爽齿剂——既有薄荷清香又增加牙齿光亮度,明眸皓齿谁家靓女?

(2)补充能量

没时间吃早餐?不要紧,冲上一杯大自然果蔬高营养豆粉,这是一种富含海藻、人参、多种维生素和矿物质的大豆蛋白粉,仅含热量 100 大卡,既果腹,又能增加心血管的活力,提高中枢神经系统的兴奋。

(3)晨香

摄入过多酒精,唾液分泌减少,必觉口干舌燥,使口腔的抗菌能力急剧降低,产生异味。一定要记着用含漱剂清新口腔,莫让怪味惹上身。

(4)阳光早餐

早餐最容易被女性忽略,许多女性为了节食而“废止朝食”,其实合理搭配的早餐比晚礼服高跟鞋的搭配更有讲究,可避免进食过多的煎炸品——因为它高脂肪低营养,只是暂时使人体的血糖指数升高,长远来说,对健康不利。不如选用一些均衡补充营养的套餐。推荐组合一:全麦吐司煮鸡蛋,配以烤蘑菇和西红柿,鸡蛋富含氨基酸,西红柿含抗氧自由基,蘑菇可有效地中和胃酸,面包缓慢分解碳水化合物,能长效供给能量。组合二:酸奶、水果与坚果,补充丰富的碳水化合物和多种维生素。

(5)吸其精华

准备一些新鲜的胡萝卜、苹果、甜菜根、水田芥、榨汁,加入解毒的芦荟水,混合均匀,一剂精妙绝伦的鸡尾酒就摆在了你的面前——光泽诱人,富含抗氧化基,有助于维持心肌正常的收缩力和传导性,短时间内恢复体力,同时还是醉酒之后的解酒佳品。