

- ★作为女人，她最大的魅力不在于把工作、生活处理的皆为完美，而是学会善待自己。
- ★女人的生活一定要有情调
- ★女人的生活应该有咖啡和瑜伽

浪漫满屋

熟女的情调生活

langmanmanwu
shunvdeqingdiaoshenghuo

让女人变得最“美丽”
活得最“时尚”
拥有女人最应该有的“情调”生活

每天阅读
5分钟的小资
糖果生活



健康女人
365天
阅读书系

- ★作为女人，她最大的魅力不在于把工作、生活处理的皆为完美，而是学会善待自己。
- ★女人的生活一定要有情调
- ★女人的生活应该有咖啡和瑜伽

金桐玉侶

浪漫满屋

熟女的情调生活

langmanmanwu
shunvdeqingdiaoshenghuo

江苏工业学院图书馆
藏书章
拥有女人最应该有的“情调”生活



中医古籍出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

现代女性美容与身心健康 / 《健康女人时尚阅读书系》编委会编. —北京: 中医古籍出版社, 2008. 4

(健康女人时尚阅读书系)

ISBN 978-7-80174-609-2

I. 现… II. 健… III. ①女性—美容—基本知识②女性—保健—基本知识③女性—心理卫生—基本知识 IV.

TS974.1 R173 B844.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第013082号

· 健康女人时尚阅读书系 ·

浪漫满屋 — 熟女的情调生活

金桐玉侣 编著

选题策划: 大江文汇

责任编辑: 孙志波

封面设计: 宋双成

出版发行: 中医古籍出版社

印 刷: 北京振兴华印刷厂

开 本: 700 × 1000mm 1/16

字 数: 960 千字

印 张: 112

版 次: 2008 年 4 月第 1 版

印 次: 2008 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80174-609-2

定 价: 160.00 元 (本册定价: 20.00 元)

版权所有 违者必究

从这一刻开始享受

Cong Zhe Yi Ke Kai Shi Xiang Shou

女人，你是否问过自己，做得最多的是什么？

是不是整日围着老公孩子转，围着家庭工作转，整日在照顾他人的忙碌中度过？

女人，你又是否问过自己，做得最少的是什么？

享受！你什么时候真真正正放下一切享受过生活？

是不是每天都在忙碌，每天都做着平凡而伟大的事情，却总是忘了自己？

所以，我要说，女人，请从这一刻开始享受生活！对着镜子优雅地笑一笑，向享受迈进一步。

女人总是很容易满足，所谓的享受，只不过是一个小小的愿望。只不过是在厨房里，单独为自己做一样爱吃的菜；在商场里，专门为自己买一件心爱的礼物；在公园里，和儿时的好友无拘无束地聊聊天，不用频频地看表，无须顾忌家人的晚饭和晾出去还未收回的衣衫……在剧院里，看一出自己喜欢的戏剧或电影，不必惦念任何人的阴晴冷暖……

女人总是把享受的时间安排到很久很久以后，认为只有把现在的事情做完以后，才是她们享受的时间。殊不知，女人的事情永远没有结束的那一天，从双手沾满肥皂泡给孩子洗尿布开始到给孙子辈换“尿不湿”，永远不能停歇。直到终于可以歇一口气的时候，却已经是皱纹爬上了额头，青春不再，激情不再，没了

从这一刻开始享受

Cong Zhe Yi Ke Kai Shi Xiang Shou

当日享受的情绪。

女人别只顾一味地忙碌，而遗忘了生活中应有的享受。享受不是一掷千金的挥霍，不是锦衣玉食的生活……只不过是，在百忙之中，留一点时间给自己，在忙完工作或做完家务之余，给自己泡一杯茶，读一本自己喜欢的书，听一首优美的音乐，做一道自己爱吃的菜，精心为自己化一个淡妆……

女人要爱自己，不要等到我们头发花白、牙齿松动、眼睛昏花时，再去享受生活，那时的我们还用什么去享受生活呢？女人要学会享受生活，从现在开始，让自己的每一天都过得精彩！

每天打扮得优雅得体，干净利落，出门前照照镜子，对自己笑笑。

交几个知己的朋友，寂寞时叫她们陪陪，要么逛逛商场，要么一块吃饭，要么在家小聚，几碟小菜，几杯美酒，将知心话儿一吐为快。可以骂骂老公忽视自己，也可以谈谈孩子如何教育。

养几盆名贵的花，像照顾孩子似地照顾它们，看着它们开花了，发新枝了，你都会有成就感。

穿着宽松的睡衣，懒散地躺在沙发上喝咖啡，看看电视剧，欣赏剧中女人漂亮的服饰，时髦的发型，也很惬意。

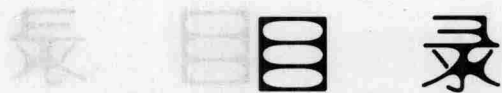
开一个家庭PARTY，邀请你的闺中密友前往，你们一起疯狂，一起回忆当年，一起笑着面对生活，就从这一刻开始。

目录

CONTENTS

闻香识女人

- 003// 香水表情
- 007// 最IN的中性香
- 009// 选择你的最爱
- 011// 倾听香氛物语
- 013// 调香的幸福女人
- 015// 挑香杀手锏
- 017// 最温柔的催情剂
- 020// 迷死人的香氛法则
- 021// 浪漫冬日的香氛
- 023// 最速配销魂香水
- 026// 找寻属于你的花香
- 031// 别让你的香水廉价
- 033// 找你自己的味道



CONTENTS

037// 选香的“偏门”

044// 暗香迷蒙

咖啡物语

048// 你最钟情的咖啡

053// 调出特色咖啡

058// 十二星座与咖啡

064// 咖啡淑女

067// 异国咖啡风情

072// 调制最经典的咖啡

076// 当嘴唇邂逅咖啡

078// 维也纳的咖啡情调

080// 沉浮与梦想

083// 咖啡虽好，不要“贪杯”

086// 咖啡美肤DIY

目 录

CONTENTS

养颜花草茶

089// 初见花茶

094// 那一股清香

095// 花茶的美貌

099// 花草茶之典雅情怀

102// 花草茶需精心对待

103// 浅尝那一杯花草

美酒的醉人心情

106// 轻啜浅尝女人酒

108// 珍藏佳酿的方法

110// 品尝威士忌四重奏

114// 洋酒课堂

119// 当淑女邂逅红酒

录 目 录

CONTENTS

家有爱宠

129// 养犬新手上路

133// 狗狗“出恭”问题

137// 打造美毛帅狗

139// 挑剔食客的遗传密码

140// 宠物视力保健

142// 猫砂大比拼

145// 猫咪也要早社交

148// 乖乖狗训练班

151// 有女人缘的宠物

152// 宠物狗的四季护理

155// 狗狗不再“邈”主人

160// 酷狗心事

161// 狗狗的内心世界

最 目 录

CONTENTS

- 164// 爱犬日常健身要点
- 166// 狗狗的饮食禁忌
- 170// 帮胆小宠物树立自信
- 173// 猫咪受伤紧急处理
- 177// 爱狗家庭必备小药箱
- 180// 给猫剪指甲的方法
- 182// 猫咪尾巴传情意
- 184// 宠物除蚤招招鲜

家居宝典

- 188// 15分钟快速靓家
- 189// 空调房里的温情
- 191// 冬季室内养花
- 197// 卧室摆花有讲究
- 200// 情趣化生存

目 录

CONTENTS

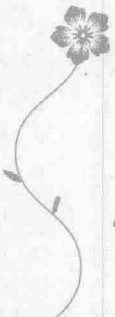
203// 空间的创意妙用

206// 别致的私人领地

208// 打造你的“安乐窝”

210// 美女的美浴室

212// 甜蜜的女性家居



闻香识女人

Wen Xiang Shi Nu Ren

“闻香识女人”，每个女人都应该有属于她自己的香味。倾听香氛物语，找到你钟情的那一种。做一个能识香、会挑香、精于调香的幸福女人吧！



入支斯香園

THE SINGAPORE FREE PRESS

本報自開辦以來，承蒙各界人士之愛護，

銷場日見發達，茲因舊址狹窄，不敷應用，

現已遷往新嘉坡大馬路門牌一百一十五號，

特此聲明。

香水表情

我很酷

 推荐：大卫杜夫神秘 (Davidoff Coll Water)

最投缘女子：短发、身材骨感

从我的名字就能看出来，我是充满个性的，我不喜欢人云亦云。我偏爱身材骨感的短发女子，她们喜欢穿黑、白、灰和米色，衣着线条简单大方，没有荷叶边和小蕾丝，做事麻利快捷，不喜欢办公室施肥。

我的味道初闻有些清冷，些微的冷漠仿佛有意要与他人保持距离。但心细的人很快就感受到在我cool的背后也有细腻的心，如百合丝丝甘冽的淡雅，融入玫瑰的柔和，虽然直截了当地带出冷峻的草木气息，却意外地爽气和随性。

前调：柑橘、温柏、黑醋栗、
凤梨、蜜瓜、莲、百合

中调：五月玫瑰、山百合

后调：鸢尾草、檀香、桃木、
桑木、琥珀





我享受惬意的工作



推荐：巴宝莉周末女士香水 (Burberry Weekend)

最投缘女子：享受生活，重视家庭

我很随性，办公室的墨守成规难以阻挡我内心的激情。这种女子不会把工作当成全部，穿着品质讲究的休闲两件套，拒绝任何繁复点缀。每到周末都会与家人享受亲情的愉悦。

我最初只是单薄的柑橘清甜，轻松自在，转至起落有致的繁复花香，温和中略带正统端庄，仿佛在幽谷中一路走来，不断收获着醉人的风景。

前调：橘子、树液

中调：鸢尾花、油桃、蓝色风信子、野玫瑰、桃子花、红色仙客来花

后调：雪松木、檀香木、麝香味的植物

我属于都市



推荐：伊丽莎白·雅顿第五大道香水 (Elizabeth Arden 5th Avenue)

最投缘女子：摩登前卫、追逐时尚

我与都市的摩登和现代总是严丝合缝，完美契合。属于我的女子自信、独立，有着敏





闻香识女人

锐的头脑和自己的一套做事原则，喜欢购买最新款式的套裙、皮包，讲求细节和优雅的格调，奢华却不张扬。

我给人的感觉味道繁杂，无法指出哪一种是核心。初闻味道略微暗沉，像陷入思考般有些凝重，不过很快被干净利落的花香融解，如摩天大楼的线条，简约伶俐，大方得体且卓尔不群。

前调：紫丁香、木兰花、铃兰、菩提树花、中国橘、佛手柑

中调：玫瑰、紫罗兰、桃花、丁香、铃兰、茉莉、蔻叶

后调：麝香、檀香、鸢尾花、香草

我是亲切和善解人意的

推荐：浪凡光韵女士香水 (LANVIN)

最投缘女子：宽容、有分量、爱职业装

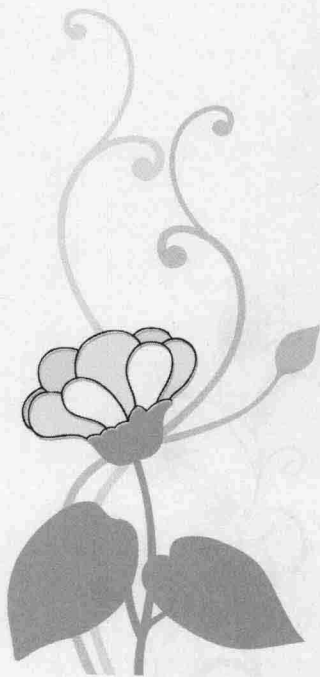
我温暖的内心像她脸上流光溢彩的微笑。她有权威并能轻易获得别人的好感，言语恰当，真诚和善的作风让人有信服感。

我的世界活泼纯净，如西西里岛清爽的海风拂过，轻快中多了些许粉质的柔滑，雍容如牡丹舍弃了尖锐的触感，易于亲近。

前调：西西里岛柠檬叶、紫丁香

中调：紫藤花、绿茶叶、桃子花、红牡丹、中国茶花

后调：黎巴嫩白相柏木、麝香、琥珀





优雅是我的追求

推荐：宝格丽宝蓝女性淡香水 (BVLGARI)

最投缘女子：自信、坚韧、阅历丰富

我无法被阅历清浅的女孩操控。我甘心跟随的女子一般事业有成，有着优雅从容的仪态和良好的修养，话语温婉却掷地有声，常给人一种不容易接近的畏惧感，其实是多了份渗透人情世故后的淡然。

低沉而微辛的味道，使我带了点咄咄逼人的犀利，而香草的无穷余韵携着沉静柔软的木香，却将我丰富的内心表露无遗，看似柔弱，实则内里暗含着刚性的坚韧，心生敬畏之下，可以感受到一份似水的柔情和雅致。

前调：香柠檬、姜

中调：紫藤、胡麻花

后调：金合欢、香草、麝香、檀香木

