

健康女人
时尚
阅读书系

- ★美丽、自信、内秀的成功女人之必读书。
- ★只有拥有气质的女人才是最美丽、最有魅力的！
- ★只有气质才是永恒的，只有气质才是永远时尚的！

金桐玉侣

qizhihelai
zuiaimeilinvren

气质何来 最爱魅力女人

让女人永远最“美丽”
永远最“自信”
掌握永远最时尚的“内秀”课程

每天阅读
5分钟的小资
糖果生活

钻石版
时尚生活

中医古籍出版社

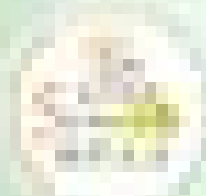
2009年12月15日 星期二
 2009年12月16日 星期三
 2009年12月17日 星期四

气质何来 最爱魅力女人

Abstract

100

Abstract



100



- ★美丽、自信、内秀的成功女人之必读书。
- ★只有拥有气质的女人才是最美丽、最有魅力的！
- ★只有气质才是永恒的，只有气质才是永远时尚的！

金桐玉侣

qizhihelai
zuiameilinvren

气质何来

最爱魅力女人

让女人永远最“美丽”
永远最“自信”
掌握永远最时尚的“内秀”课程

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代女性美体美容与身心健康 / 《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 ·
气质何来 — 最爱魅力女人
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

美人如斯

Mei Ren Ru Si

女人的美丽，已被人们无数次地讴歌和赞美，文人骚客们为此差不多穷尽了天下的华章。其实，在美丽面前，诗歌、词章、音乐都是无力的。无论多么优秀的诗人和歌者，最后都会发出“韶华易逝，红颜易老”的叹息！

年轻时的美丽，可以是多彩多姿的，或活泼，或热烈，或妖娆，或清纯。此时即使不刻意地修饰自己，也可以美的那样随意且张扬。然而外表的美总是最初的、静态的、肤浅的，也总是短暂的，似天空中的流星，倏忽即逝，没有生命力。终有一天，皱纹会无情地爬上年轻的脸庞，银丝会悄悄地挂在乌黑的两鬓，曾经窈窕的身躯不再挺拔……如果只有如花的外表，而胸无点墨，那么等待她的只会是慢慢的枯萎。

那么，女人要怎样才能拥有永恒的魅力呢？答案是：气质。气质美才是真正的美。

有气质的女人，举手投足都是美丽的。美丽不是因为长得美，而是因为那女人韵味散发出来的淡淡香气。“海纳百

美人如斯

Mei Ren Ru Si

川，有容乃大”是美丽女人待人处世的宗旨，怀着一颗大器、清朗、宽容的心去接纳一切美好的人、事、物：无论下雨天晴都用真诚的微笑问候每一位迎面而来的朋友。漂亮的脸庞可以使女人美丽二十年，而良好的修养和高雅的气质却可以让女人美丽一生！

有气质的女人，一定很温柔。女性的温柔是一种挚深的情感，温柔的女人懂得如何用温柔去传导自己的爱。当温柔的女人用温柔的眼神、温柔的话语、温柔的动作把信任与爱轻轻托起时，女人自身也就成了最动人的风景。

有气质的女人不追求浓妆艳抹，但也绝不会素面朝天。她既有漂亮的外表，又有丰富的内涵；她有自己事业，但绝不是女强人。既是时尚一族，又不会盲目追赶潮流的媚俗；有气质的女人随意洒脱、平易近人。她知性而感性、泼辣而温柔、精明而又糊涂。天真中见智慧，圆滑中显纯情。

有气质的女人总是不断地给自己充电，让自己更优秀更

美人如斯

Mei Ren Ru Si

充实。这样，当炫目的青春远去之后，她还会拥有在岁月流逝里越来越动人的光华和风采。有气质的女人，有着百转回肠的女人味、赏心悦目的女人香、刚柔相济的女人性、温柔似梦的女人情和含香傲立的女人美。

有人说有气质的女人如玉，可以是色彩斑斓，也可以是洁白无瑕；有人说有气质的女人如泉，可以是清澈见底，也可以是深不可测；也有人说有气质的女人如水，可以是波光粼粼，也可以是波浪滔天；还有人说有气质的女人如药，可以是温和滋补，也可以是夺命断肠……



录

CONTENTS

气质修炼一点通

003// 女性的魅力

008// 女人美在气质

011// 气质美的标准

014// 做有个性的女人

017// 不同气质的美

020// 气质女人最可爱

025// 美女必备优点

026// 优雅尽在细节中

028// 美来自内心

031// 幸福女人的必备气质



CONTENTS

气质决定你的一生

034// 优雅站姿炼出来

036// 坐着就很美

039// 走出优雅气质

041// 谈吐动人添姿色

046// 非凡气质“动”出来

049// 瑜伽助你提升

056// 气质女人的个性衣橱

061// 穿出你得个性

064// 适合自己气质的装扮

065// 穿出来的完美

068// 找准你的风格



CONTENTS

071// 学会享受音乐

080// 成就气质美的招数

085// 气质美女必读

097// 女人的魅力食疗方

101// 让你魅力大增

105// 魅力提升的20个细节

腹有诗书气自华

111// 气质女人要有才

112// 气质女人的书单

117// 应该结识的五位作家

120// 品读古今第一奇书

122// 妇女的“圣经”



CONTENTS

- 124// 当代女性的必读文本
- 126// 标准女孩的必读书
- 128// 历久不衰的经典名著
- 130// 伟大母亲的精神世界
- 132// 读《圣经》
- 134// 艺术修养宝典
- 136// 中国最伟大的中篇小说
- 138// 婚姻宝典
- 140// 找寻女性的典范
- 142// 找寻身心的和谐
- 144// 《斯波克育儿经》
- 145// 市井百态图



CONTENTS

优雅接触

148// 注重塑造社交形象

150// 社交最能体现气质

157// 微笑的魅力

159// 眼神是无声的语言

162// 非一般的优雅

164// 用色彩展现气质

166// 宴会基本礼仪

170// 在Party中魅力四射

173// 餐桌上的气质美人

178// 当淑女邂逅红酒

180// 驱散社交心里阴影



CONTENTS

七嘴八舌话气质

185// 女性血型与气质

187// 十二星座的气质美

193// 你与谁的气质相似

200// 偏谈气质女人

203// 男人说精品女人

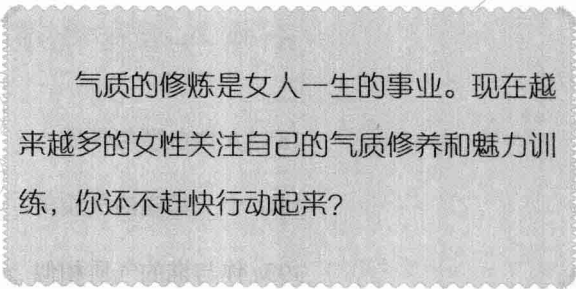
207// 男人眼中的上品气质

210// 为自己的气质喝彩

214// 气质的女人懂生活

气质修炼一点通

Qi Zhi Xiu Lian Ji Dian Tong



气质的修炼是女人一生的事业。现在越来越多的女性关注自己的气质修养和魅力训练，你还不赶快行动起来？





女人的魅力

常听有人这么评价某个女人：她不漂亮，但她很有魅力。魅力是一个内涵非常丰富的词汇，一个女人被称赞有魅力，显然比单纯夸奖她漂亮要内涵丰富得多。在我们这个崇尚自然、张扬个性的时代，女性的生活可谓多姿多彩，她们的魅力更是无处不在，以自己独有的女性魅力打动着、吸引着人们！魅力是一种深层次的美，比一切外在的美都更富有生命力，让人一见便难以忘怀……

女性的魅力是一种由内而外散发出的摄人心魄的吸引力和动情点，它是一种内在和外形的完美结合，要想成为一个真正的魅力女人，就必须具备女人的气质和女人的内涵，有令人渴望、追求、留恋、敬慕的风采。魅力几乎是每个女人的梦想，然而魅力却并不钟情于所有的女人，究竟什么样的女人才能拥有它，成为羡慕旁人的焦点呢？

女性的魅力，应该是形体、气质、仪表、性格、内涵等各方面的包容体，魅力有先天因素，更仰赖于后天的修炼积累！现在越来越多的女性关注自己的气质修养和魅力训练，她们认为，参与魅力训练，就是为美丽储蓄，为气质充电！



女性的涵养，这种涵养的形成需要知识作铺垫，教养作积累，训练来辅助，有魅力的女人常常具有大家风范，一举手、一投足或言谈间，都能给人以深刻印象，令人难忘并久久回味！

女性的魅力是女性自身修养的结晶！美与不美只是一个外在的界定，不同的人、不同的素养有着千差万别的领悟，一个真正的女人是不用外表的美与不美来诠释自己的。美固然能引人注目，但真正令人难忘的女人，是有魅力的女人，如年代久远的醇酒，香味是内质的自然散发！

有魅力的女人至少应该包括以下几点：

首先有魅力的女性应该富有情趣，一个真正可爱的女人，学问倒不一定非得精深广博，但一定要有情趣、有味道。所以女人最大的魅力不一定是星眸红唇，而是生活在她身边的某种情趣！

其次她应该是物质与精神的双重贵族，从不因想要得到物质的满足而放弃精神的追求，相反是物质基础使她更有实力构建自己的精神