



雅 淇◎编著

女人， 一辈子都要 做女王



·一本教会你如何**疼爱自己**的书，一本教会你懂得**保护自己的书**·

女人是一本优美隽永的诗集，朗朗上口，舌底生香 女人是一首空灵柔婉的夜曲，唯美恬静，心旷神怡
女人是一个争奇斗艳的花园，蜂围蝶绕，香飘万里 女人是一位不可一世的王者，金枝玉叶，万人膜拜

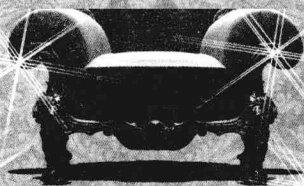
京华出版社





女人， 一辈子都要 做女王

雅 淇◎编著



京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人一辈子都要做女王 / 雅淇 编著. —北京: 京华出版社,
2011.4

ISBN 978-7-5502-0226-9

I. ①女… II. ①雅… III. ①成功心理—女性读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 053378 号

编 著 雅淇

策 划 贾兰

出版发行 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 楼 2 层 100011)

(010)64258473 64255036 84241642 (发行部)

(010)64259577 (邮购、零售)

(010)64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印 刷 香河县宏润印刷有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 248 千字

印 张 17

版 次 2011 年 6 月第 1 版

印 次 2011 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5502-0226-9

定 价 29.80 元

京华版图书, 若有质量问题, 请与本社联系。



前言

女人就像天使，下凡人间的天使，去掉了美丽的光环，依然是纯净美丽的，如清晨的迷雾，如山涧的清泉。女人可以没人爱，但是不能不爱自己，这是至理名言。如果一个女人连自己都不爱，那么更别奢望别人来爱你了。女人要懂得爱自己。那么怎么样才算是爱自己呢？

首先，女人要懂得对自己好一点，如果自己都对自己不好，谁还会对自己好呢？爱自己就让自己美一点，女人要懂得让自己漂亮一点。虽然很多人都说美貌不重要，但是美丽的女子仍然令人赏心悦目。这就说明，美貌是很重要的，它可以使你变得更加自信更加开心。懂得爱自己的女人，都会让自己拥有女人的魅力——优美高雅。优雅不仅表现在女人的一举一动上，还表现在一站一坐之间。优雅的女人会品味生活，品味咖啡，品味红酒。爱自己的女人，就将优雅修炼到自己的骨子里，让自己优雅地生活。

爱自己，多爱自己一点，就让自己变得温柔一些，温柔的女子使人更加怜爱，更加珍惜，因为温柔的女子最有女人味，最善解人意，如果处处你都很暴怒，换来的只能是别人对自己的大吼大叫，女人这时候要懂得用温柔去保护自己。

其次，女人要懂得让自己变得富有，女人就是要有钱，可以不漂亮，但是一定要有钱，这就需要女人有理财的能力。大部分女人都有赚钱的能力，却不善理财。女人爱自己，一定要学会创造管理财富，让自己有自己的幸福资本。爱自己，偶尔装傻，傻女孩可是很惹人爱





女人一辈子都要做女王

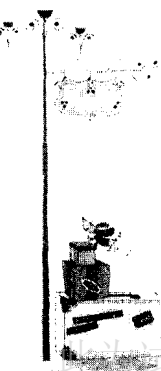
的，有些事情，可以睁一只眼，闭一只眼，家庭就会更加和睦。偶尔男人做错了一件小事，那么就装作不知道，原谅他，生活也许会有另外一种快乐。

女人要懂得爱自己，就要让自己傲气一点，傲气就要有自信，自信的女人是美丽的。做自己喜欢的事情，这样生活会变得多姿多彩，你也不会损失什么，更不会吃亏。多爱自己一些吧，让自己享受幸福，享受生活。

最后，女人要对自己娇惯一点，不仅要自己做自己喜欢做的事情，还要学会怎么样对自己好，怎么才能让自己活得更开心。重要的是学会撒娇，撒娇的女人在男人的眼里是很有魅力的，这时，男人的大男子主义就会得到释放，会对你更好。女人要开心，要有好心情，那么就要懂得爱自己，要经常微笑，保持好的心情，让自己活在快乐中。女人要懂得爱自己，就应该让自己健康，保护好自己的身体，让自己拥有一个好身体，以享受更美好的生活。

女人要懂得爱自己，怎么样爱自己呢？本书会告诉你一切你想知道的答案。让女人在快乐中获取想要的养分，让女人更加快乐，爱自己吧，只有女人懂得爱自己，才能赢得更多人的爱。

编者





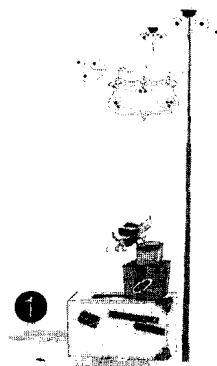
目 录

第一章 爱自己就让自己“美”一点

——女人要懂得让自己漂亮一点

“魔镜，魔镜，请你告诉我，谁是这世界上最美丽的女人？”很多年前读过的一篇童话告诉我们：当个最美丽的女人是多么的重要。天生丽质毕竟是少数的，所以大多数的女人还是要修饰的。只有懂得装扮的女人，才是最漂亮的女人。

女人养颜有方法	3
要美就要瘦，幻想减肥术	5
置衣有法，轻松扮靓	10
白领佳人亮丽装扮	13
让裙子摇曳出百种媚态	15
美丽人生，美丽女人	18
纤纤玉手，风情无限	21
驻颜有术，花开不败	24
香水飘散的女人味	25
SPA 让身体心灵完全获得释放	29





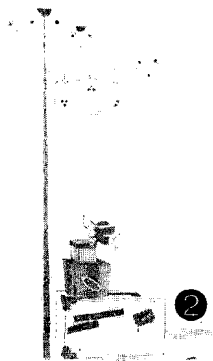
女人一辈子都要做女王

第二章 爱自己就让自己“雅”一点

——女人的魅力就是优美高雅

一个有魅力的女人必定懂得选择优雅的生活，优雅的生活就是无论你有多忙，你都必须有足够的闲暇时间。比如你必须有时间长期沉浸在艺术的氛围中，让诗句和音乐像水滴落在宣纸上那样慢慢地渗透进你的灵魂；你必须有时间坐在露台上欣赏晨曦或日落或夜间的月光，让心情和梦想融入其中。

一举一动都是美	35
一站一坐间流露文雅	39
每一步都要走出优雅	41
选择优雅的生活	44
享受工作，享受生活	46
修炼优雅女人	49
品味美酒的女人	52
来一杯咖啡的雅致	54
优雅，超越年龄的美丽	58
将优雅修炼到骨子里	61
做个优雅有气质的女人	62
优雅是女人是最美的风景	64





第三章 爱自己就让自己“柔”一点

——女人要有“女人味”

造物者赋予男性阳刚之美，而赋予女性阴柔之美，女性的柔情似水，对男性来说，是一种迷人的美，更是一种征服他们的力量。如果你希望自己更加完美，更加妩媚，更有魅力，你就应当保持或挖掘自己身上作为女性所具有的温柔禀赋。

女人的温柔无坚不摧	69
善解人意的女人	70
温柔让你如此美丽	73
羞涩的女人最迷人	76
你的温柔俘虏了谁	77
女人盛开不败的美丽	81
女人躯体中滋养的温柔	82
家居生活展示女人味	85

第四章 爱自己就让自己“富”一点

——女人如果不漂亮就一定要有钱

女人挑战的是自己的私人银行，女人要有财力，才能活出属于自己的美丽，有了足够的经济能力，生命才会有活力。女人就是要有钱，用科学的理财方式，让手里的钱流动起来，会带给你更多的财富。你可以不漂亮，但是一定要有钱。

“理”好信用卡	91
小资女人七要素	93
别让卡“卡”住你的钱	94





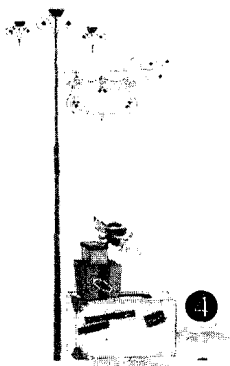
打造属于你的“黄金存折”	96
“钱”商，理性消费	98
理财，未雨绸缪的投资	101
可以平凡，绝不平庸	104
学会节省不必要的开支	106
学会管理财富，创造财富自由	108

第五章 爱自己就让自己“傻”一点

——会装傻的女人傻点惹人爱

聪明的女人，三分流水二分尘，不会把所有的事探究个一清二楚，就算你天生有一双火眼金睛，世事洞明，到头来伤了的不仅仅是眼睛，还会连累婚姻，只要把握住婚姻生活的大方向，不偏离正常的轨道，不偏离道德的航线，试试在小事上装一次傻，说不定你会爱上“装傻”这种生活方式，因为这种方式离幸福很近。

“傻女孩”有人爱	115
依附在他的庇护下	118
懂得装傻的女人惹人爱	121
幸福的女人有多会“装傻”	124
在爱里装傻，离幸福会最近	128
女人装傻是一种境界	129





第六章 爱自己就让自己“傲”一点

——女人有点“傲”气不吃亏

一个人的心里呈现什么样的状态，她的人就会呈现什么样的状态，作为女人，傲气必不可少，一个女人有点傲气，在社会上是不会吃亏的，傲气时常表现在你的外表、自信上。做个傲气的女孩吧，自己多给自己一点爱。

走起路来昂首阔步	133
自信的女人的最美丽	135
信心就是美丽	138
用心的力量来为自己打气	141
不卑不亢，让人刮目相看	142
傲气的女孩最洒脱	145
不管大胸小胸，我们都抬头挺胸	148

第七章 爱自己就让自己“娇”一点

——聪明的女人要懂得娇惯自己

会撒娇的女人总是特别的有女人味，男人都喜欢看到女人撒娇时的样子，抿着小嘴，扭着小腰，跺着小脚，说话娇嗔，字字句句珠圆玉润般撒落在男人的心头，一副梨花带雨的样子，男人看着心肠都软了下来。娇滴滴的样子，让男人的心随之震颤澎湃。

以柔克刚，撒娇女招人爱	153
眼泪是女人的攻击武器	155
买舒适的睡衣给自己	157
善变，才能常新	160





从繁重的家务劳动中自我解脱	163
活得精彩才是美丽人生	167
撒娇的女人令人心动	169
七要点让你做一个受宠爱的女人	171

第八章 爱自己就让自己“乐”一点

——好心情让女人变得更加美丽

爱自己，不能缺少好心情，只有好的心情，好的微笑，才能让女人变得更加美丽，无论你是什么样的女人，只要你拥有微笑，那么你的生活里就多了一份快乐。别让生气毁了你的好生活，从这一刻起，开始停止拿别人的错误来惩罚自己，让自己乐起来。

天下最美的表情	179
微笑的力量	181
笑能悦人耳目	184
爱自己才能有人爱	187
快乐女人享受生活	190
让快乐渗透你的魅力	192
烹饪DIY，我行我素	195
现代女人为何不开心	198
爱生气的你远离女人味	200



第九章 爱自己就让自己“慧”一点

——女人要有点小智慧

女人有智慧才是真正的幸福，台湾女作家曹又芳说过：“女人可以不美丽，但不能缺乏智慧。”“惟有智慧可以重赋美丽，惟有智慧可以使美丽长驻，惟有智慧可以使美丽有质的内涵。”智慧的女人犹如钻石一样闪烁着光芒，越久越添光彩。

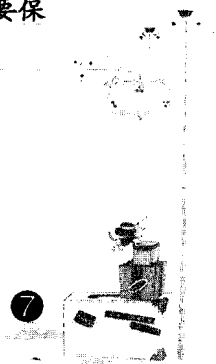
智慧让女人更加美丽	205
不可或缺的智慧	206
智慧的知识女性	209
聪明的妻子	211
任何时候都要占得先机	214
书可以滋养女人的灵魂	218
知识女性魅力无限	221
爱上你的工作，不要爱上你的老板	224
洒脱应付同性的妒忌	228

第十章 爱自己就让自己“健”一点

——女人要保护好自己的身体

不要等到你的肌肤向你提出抗议了，你才去美容，不要等到你的身体已经超重了，才想去减肥，不要等到你的健康失去了，才想去补救，即便亡羊补牢犹未晚，也不如未雨绸缪来得更智慧，更有效。女人要保护好自己的身体，爱自己吧，让自己健康一点。

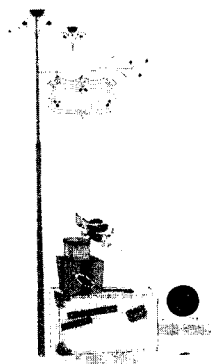
美丽是吃出来的	233
终生呵护乳房	240

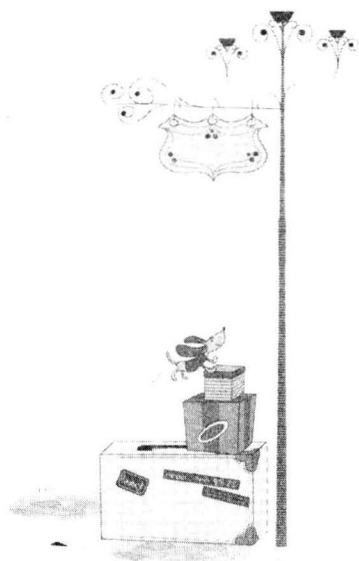




女人一辈子都要做女王

18 个健康小贴士	244
女人是家庭健康的主人	246
动起来，练出十足女人味	250
女人健康的题板	253
用水果代替正餐不利于健康	255
八种并不健康的“健康食谱”	256
衡量女性健康的最佳标准	258





第一章

爱自己就让自己“美”一点

——女人要懂得让自己漂亮一点

“魔镜，魔镜，请你告诉我，谁这是世界上最美丽的女人？”很多年前读过的一篇童话告诉我们：当个最美丽的女人是多么的重要。天生丽质毕竟是少数的，所以大多数的女人还是要修饰的。只有懂得装扮的女人，才是最漂亮的女人。







女人养颜有方法

绝大多数的女人都希望自己青春美丽，无论何时都能笑容绽放。她们尝试着各种各样不同的方法，来让自己容颜永驻。然而，乱试乱用的结果往往适得其反，女人养颜是需要一定方法的。

1. 女人不能让自己冷

女人受凉则血行不畅，手脚冰凉而且痛经。血行不畅，面部就会长斑，体内的能量不能润泽皮肤，皮肤就没有生气。更可怕的一点是，我们的生殖系统是最怕冷的，一旦体质过冷，它就会选择长更多的脂肪来保温，我们的肚脐下就会长肥肉。而一旦气血充足温暖，这些肥肉没有存在的必要，自动就会跑光。

很多女人节食，只吃青菜水果，怕脂肪不敢吃肉，而青菜和水果性寒凉的居多。其实，肉应该是女性的宠爱，尤其是牛肉和羊肉，都含大量的铁质，可以有效地避免贫血。容易受凉的女人以白领居多，天天上班坐着看电脑，下班躺着看电视，穿高跟鞋也实在不适合多动。因为坐得太多，血都淤在小腹部位。“流水不腐”，老是不流动的血积压在我们的盆腔，盆腔怎么能不长炎症？一旦有炎症，脸上自然就会发黄起斑。就算不至于发炎，不通畅的血堵在皮肤的毛细血管里，就会肤色不均匀。另外，女孩们爱美，用束身内衣把腰束得紧紧的，生殖系统没有血供应，就更冷，冷就长更多的肉。

女人要注意服用一些活血化淤的中药和食品。这一点要很小心，不是每个人都有瘀血，化瘀过甚，就会损伤身体，比如造成月经量过多。活血化淤类的中药有：益母草、桃花、桃仁、红花，这是从温和到厉害排列的。可泡茶服用（热茶），用桃花泡酒更管用，这些茶和酒还可以

用来擦脸，去除脸上的黑斑。

2. 女人要激素，但要适量

女人每一次排卵的过程就是一次激素的代谢，体内激素水平正常的女人，脸色红润细腻。代谢不好的女人，脸上就会出现各种各样的毛病。含天然激素的东西很多，大豆、石榴、山药、当归、小茴香、雪蛤、蜂王浆……最有效的就是喝豆浆，因为大豆含有双向调节功能的微量雌激素，又便宜又可以当水喝。

3. 女人要涵养体内的水分

女人是水做的，脸要水灵灵，眼要水汪汪。不过按中医说法，不是养水，而是要养阴。女人长痘痘不是阳气太盛而是阴气不足，阴不足以涵阳，表现出来的就是火气。女人体内的水分，不能损耗过度。太咸太辣太苦的食物，都需要我们用中气来调和，这就是火气。味道极其浓重的食物会损耗我们的水源！如果它们的温度不是适中的，而是特别冷或特别烫的菜肴，就更多一层损耗。还有零食，那些经过油炸或烤制的东西，脱了水的食物进入我们的身体，就会立刻吸收体内的水分，所以吃多了会感到口干。

我们身体里的这个水源，只要凡事不过度，就是在涵养它了，饮食清淡一点，心情平和一点。那些温和的、口味不太重的、新鲜且不加太多调料的食物都是好东西。带有黏液（胶质）的东西特别好，比如猪蹄、鱼冻、花胶（就是鱼的鳔）、银耳、鸡软骨鱼翅。口味清淡的汤更好，因为它能留在身体里更长时间，而不会被当成水过快地排出体外。

4. 保证体内有所需要的营养

代谢正常的人就会有最好看的身材。丰乳细腰肥臀是有良好生育力的表现，不过，吃食物的方式很讲究，一般人只考虑食物中的营养，其实，还有看不见的能量让我们的血不会堵在某个地方。要吃应季应地的食物，应季的食物往往最能应对那个季节身体的变化。过去说，冬吃萝卜夏吃姜，春天吃葱韭，夏天吃大冬瓜，都是很有道理的。夏天虽热，但阳气在表，阴气在里，内脏反而是冷的，容易腹泻，所以要吃暖胃的姜；冬天阳气内收，内脏反而是燥热的，所以要吃萝卜清胃火。