



25岁女人 的成材计划

杨楠楠 编著

Mature

25-year-old girl's guide

女人的成长是终生的，
因为女人与生命的关系最切近
25岁，女人青春的分水岭，
是恐慌年龄还是黄金年龄？
翻看本书，你会相信，
怀揣着梦想，满怀着希望，摒弃了失望，
就能看到未来的方向。

25岁女人 的身材计划

杨楠楠 编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

25岁女人的成材计划/杨楠楠编著. —北京:新世界出版社,
2009.9

ISBN 978-7-5104-0556-3

I. 2… II. 杨… III. 女性—成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 166702 号

25 岁女人的成材计划

出版策划:精典博维

编 著:杨楠楠

责任编辑:陈黎明

封面设计:博雅坊

内文排版:亿辰时代

责任印刷:李一鸣 黄厚清

出版发行:新世界出版社

社 址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

发 行 部:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部:+8610 6899 6306

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

印 刷:廊坊市兰新雅彩印有限公司

经 销:新华书店

开 本:787×1092 1/16

印 张:15

字 数:240 千字

版 次:2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

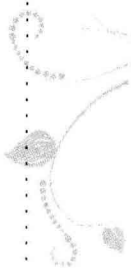
书 号:ISBN 978-7-5104-0556-3

定 价:32.00 元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638



前言

在这之前,我们的人生就像灰姑娘的豪华舞会。

年轻的我们,穿着美丽的礼服,抬头挺胸地穿梭于生活之中。手心里攥着大把的青春和骄傲,眼神清澈,又带着些不知如何抉择的迷惘。梦想、爱情、现实,交互飘过眼前。抱在怀里,都不知怎样去安放。

我们挑剔舞伴不够多金、体贴、帅气;挑剔香槟不好、灯光不浪漫;挑剔环境太吵、场地太小……我们皱着眉头,一本正经地宣泄着自以为正确合理的不满,看不透别人眼睛里盛着的包容和忍耐。我们都想成为舞会上最耀眼的主角,矜持地提着漂亮的裙摆翩翩“挤”向舞台的中央——那里有幻想中的王子、权杖、华服、灯光……

就在一切在心里膨胀地像要蹿出胸口时,25岁的钟声不紧不慢地响起。像被施了魔法一样,时间出现短暂的定格。然后,原本模糊的一切渐渐清晰,我们终于真实地看清了世界。

原本围在身边的男人一个个散去,甜言蜜语被证明只是脑子发热时的胡言乱语;眼角的第一道皱纹时刻提醒着化妆的必要性,发现素面朝天成了奢侈的梦想;理想与现实的落差越来越大,曾经试图改造世界的雄心壮志,现在觉得万分可笑,直想藏起来;自己竟然开始圆滑地敷衍假笑,心里不屑地说:原则算个屁;上司天天板着张阎王脸,像是前世欠了他的债;不记得从什么时候起,出门时站在了母亲前面,因为她已经习惯性地征求我们的意见;坐在办公室里已经不敢

再混日子了,因为许多像当年的我们一样的“小妹妹”,目光灼灼地杀到了我们身边,眼睛直勾勾地盯着我们现在的位子……

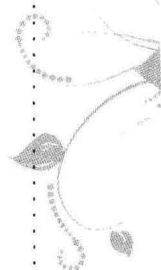
人到25岁,青春开始老去,自己慢慢成了自己生活的顶梁柱。相伴的爱情、工作、家庭,像是“三座大山”,幸福而疼痛地压在我们身上。在25岁这个“特殊”的年龄到来之时,我们应该做好什么准备去迎接下一轮挑战?很简单,把自己培养“成材”,去打拼一个光辉的未来。

女人这一生,要经历很多次“培训”,才能在人生的每一个阶段都“成材”。很小的时候,爸爸妈妈给我们的培训是教我们长大,从一个孩子成为一个“大姑娘”,手里握着点立身处世的筹码。到了25岁,当我们遵循着大自然的规律,在这一年开始慢慢“变老”时,就要拟定一个新的“成材”计划。这个“成材”计划,是你在对自己有了充分了解的基础之上,参照过往的人生经历,由自己操刀制订的人生规划。它不同于你18岁时脚不着地的“理想”,因为你已经在现实中走了几年,知道了脚踏实地,知道了自己需要什么、缺少什么、有什么“资本”。

小时候学写字,最早是用四线方格本,工工整整地写在方格里,还要加上拼音。然后是只划出横线来的作业本。等到大了,我们就可以写在没有任何线框约束的本子上了。这就是人生啊!起步的时候要遵守“规矩”,免得走错、走偏;走熟了之后,可以去掉框框,只沿着线走;等到能自动“走”成线时,线、框已经刻在了心里,不需要外在的束缚了。

我们所有的“计划”,都遵循着这样的规律,一切都是为了让人生步入正轨而已。25岁的计划,越详细越好,因为这是我们非常重要的“基础”。

祝你从此以后的人生,更加与众不同。



目 录

前 言 / 1

第一章 恐慌之年 / 1

- 第一节 身体开始走下坡路 / 3
- 第二节 不再享有女孩儿的“特权” / 11
- 第三节 正式成为一个“大人” / 18
- 第四节 年龄的落差 / 22
- 第五节 感情不再是命根子 / 32
- 第六节 习惯戴着面具生存 / 37

第二章 生命正红 / 41

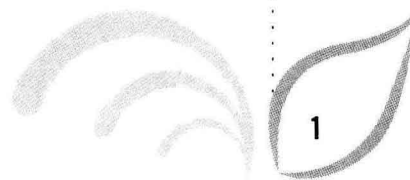
- 第一节 有了女人味 / 43
- 第二节 打下了一定的事业基础 / 53
- 第三节 积攒了一些生活经验 / 60
- 第四节 有“舍”有“得” / 63

第三章 新一轮的生命正式开始 / 69

- 第一节 为人生做明确的规划 / 71
- 第二节 为自己找个家 / 83
- 第三节 打拼自己的事业王国 / 97
- 第四节 应付自我身份的转变 / 117

第四章 25岁自学成材 / 133

- 第一节 第一个五年计划 / 135



第二节 积攒人脉 / 144

第三节 修习女人的魅力课程 / 155

第四节 培养“技能型”性格 / 166

第五节 锤炼不倒精神 / 179

第五章 25岁流年的忠告 / 193

第一节 关于理财 / 195

第二节 关于生活 / 201

第三节 关于爱情 / 216

附录 / 221

第一章 恐慌之年

25岁一来,似乎就进入了高度的恐慌期。原来大把大把的青春转眼间就不见了,一段开始下滑的生命无情地“暴露”在眼前。而更糟糕的是,前面的几年已经不知不觉地过去了,好像什么也没留下。现在,只有一个空空如也的“烂摊子”和慢慢变老的将来。

有个刚进入25岁的姑娘,忍痛收走了房间里的N面镜子,因为她认为自己已经没有必要频繁地抱着镜子自我陶醉了。她曾经是个“自恋狂”,包里、办公桌上、梳妆台上、床上,都摆着大小小、形态各异的镜子。看着自己娇嫩的脸和水汪汪的眼睛,那成就感和满足感简直要泛滥成灾了。唉,好景不常在,好花不常开,还没欣赏够,25岁就嘻皮笑脸地来了,送上的第一份“礼物”竟然是人生的第一道皱纹。

以前还能时不时地来点小小的自我安慰,觉得偷个懒、浪费点时间情有可原,年轻嘛,还是一团孩子气。Now,不敢了。身后像是跟上了个面目可憎,拿着戒尺的“容嬷嬷”。再想胡闹,就觉得对不起自己这把“年纪”了。

事业不上不下,像是遇上了“鬼打墙”,焦头烂额地转了一圈又一圈,却发现还是站在原地。不敢再冲动地“跳槽”或者给上司甩脸子,“我弱敌强”的现实才是硬道理。自己那些被老板束之高阁

的“改革计划”，在一次又一次的实践中，深刻地证明了它的幼稚和“单纯”。老板开始意味深长地对你说，要以身作则，给新来的“孩子们”做榜样。猛然意识到，再不努力就有被淘汰的危险了。

以前坦然骄傲地“炫耀”自己的“月光”生活，那似乎是年轻的底气和潇洒。月月发了工资先还款的“卡神”，再回首时终于发现，那信用卡简直是“面慈心黑”，是引诱我们滑向“罪恶深渊”的魔鬼。银行卡上单薄的个位数，已经不能再称做是年轻姑娘的任性，那是成年人的心虚。我们买不起房子、付不起首付，想给爹妈安排个难忘的假期，却发现根本挪不出那笔“闲钱”。甚至不敢去想象一场“意外”突如其来的出现时，自己该怎么去应付。

恋爱已满，婚姻渐近。骑白马的男人倒是出现了不少，可最后发现他们连唐僧都不如。人家唐僧起码还能守身如玉，他们却总是用下半身“思考”得很彻底。于是，我们开始郑重地考虑，到底要玫瑰花的浪漫还是要菜花的实惠？身边的“稻穗”虽然没饱满漂亮到哪里去，可到底还能摸得清脾气。自己还是个“半大”的孩子，却不得不去琢磨“成家立业”的问题。茫然地戴上戒指之后，知道另一种生活不可避免地来到了。

我们的25岁，来了！“恐慌”爆发得突兀而酣畅。来不及感慨“悼念”，生活已经催促着我们立马去进行下一场安排。哦，再见了，无忧无虑的棒棒糖、肆意撒娇耍赖的年轻、爱情大过天的傻姑娘、躲在父母羽翼底下的小女孩儿、不思进取的懒孩子。

25岁，我们来了！

第一节 身体开始走下坡路

科学研究表明,25岁是人体的一个临界点,人的生长和体力在这一年达到最高峰。在这以后就逐渐地走下坡路,最早表现的是肌肉开始慢慢地丧失力量和弹性,然后心肺的机能开始降低,身体的基础代谢率也逐年稍有减慢。除了体力、精力之外,第一条皱纹的出现,对还没过够年轻的女孩子们来说,简直就是晴天霹雳。这以后可得怎么办?从现在开始,人间少了一个青春年华的小女孩儿,多了一个25岁的老女人。

25岁后的美容

跟“老”毛病见招拆招

1. 皮肤变粗

症状:如果脸颊部位出现过多斑点,不仅有可能预示着你的肝脏功能受到部分损伤,还可能预示着盆腔炎、乳腺炎、乳房小叶增生、宫颈炎等诸多妇科病变。特别是在长期熬夜加班之后,更要注意观察自己的皮肤状况。

应对措施:多吃粗加工的米、全麦面粉和杂粮,还应多吃些动物肝脏。维生素C主要依赖水果、蔬菜获得,含量丰富,正常饮食即可满足。如果正在服用避孕药,那就要补充较多的维生素C,以保护肝脏和性功能。

2. 频繁头痛

症状:头经常一跳一跳地痛,或好像有东西缠着头部,绞痛并伴有眩晕现象。工作中用眼过度,长时间专注屏幕、睡眠不足、压力太重等都是导致头痛的直接原因。此外,姿势不正确、工作节奏紧张和睡眠太多亦可能引发头痛。

应对措施:放松心情和身体,间或闭上眼睛或到室外做些简易舒展运动。打开窗户让室内空气流通,或者离开办公桌,戴上耳机听音乐。头痛时不要乱吃止痛片,那只会令人对痛的感觉变得迟钝、损伤脑部神经,却解决不了根本问题。

3. 脱发增多

症状:女性肾气最盛的时期是21、22岁左右,25岁之后,就开始渐渐衰退,表现为头发不再光泽、手感枯涩。如果用力梳头,头发掉落量明显多于从前。如果再并有晨起时的眼睑水肿,说明肾脏不能够借助尿液的生成及时排出身体内的毒素,功能正在减退中。

应对措施:为防止过早出现肾虚,女性朋友不妨采取“养生+食补”的方法。养生主要是指锻炼身体和适当节制房事,食补是说在平时,一般冬令进补为佳。可多食用一些有助补益肾阴的食物,例如,山药就是很好的滋补食品,既补气又补阴,还可以煮枸杞羊肉汤温补肾气。

4. 韧带脆弱

症状:与男人相比,女人更容易拉伤膝、踝等关节的韧带。一旦韧带拉伤,得用好几个月才能治愈。医生认为这可能是女人宽大的髋部使膝、踝关节韧带要承受更大的作用力,而且女人的韧带天生就比男人脆弱得多。

应对措施:每天起床后不要忘记全身的伸展动作,它可以让肌肉醒来,还可以柔软肌腱、韧带、关节。女性对运动量大的活动适应性差,容易造成肌肉拉伤与韧带的劳损,因此在运动中要注意准备活动和循序渐进。多选择以腿部活动为主的各种体育活动,如乒乓球、羽毛球、游泳、滑冰、健美操等运动均可增强腿部的弹跳力,增强肌肉和韧带的柔韧性,同时还可让双腿变得修长。

问题肌肤的清洁事项

肌肤清洁的科学

肌肤的清洁是整个护肤过程中最重要的步骤。用水冲洗可以帮助去除一部分污垢和油脂,但并不能去除化妆品等药性成分。而肥皂和一般的洁肤品,则很容易在洁污的同时破坏肌肤中的有益物质。

具体来说,在我们肌肤的表皮中,含有蛋白质和脂质(FAT)结构组成的保护层,它可以保护皮肤细胞不受外界环境污染的侵害,例如,污垢、粉尘、细菌、汗水、化妆品、细胞碎片等。而很多洁肤品在去除污垢的同时,也去除了一部分有益的保护层,让肌肤受到外界的刺激和感染。

因此,洁肤品的选择是能否真正有效清洁肌肤的重要因素,而那些既能够清洁污垢,又能够保留肌肤天然的生理油脂和润滑物的洁肤用品,无疑是最理想的选择。

如何清洁肌肤

先润湿你的肌肤,取适量的洁肤品在手上,用指尖在你的肌肤上轻轻地作圆周状按摩。然后彻底地冲净,轻轻地把肌肤拍干。很多人都容易犯的一个错误就是过度清洁,通常温和性的洁肤品一天可以在敏感性的肌肤上使用1~2次,同时这也取决于

你个人的喜好和医生的意见。

不同肤质的清洁

敏感性肌肤

如果你是敏感性的肌肤,应避免使用那些机械原理的洁肤品,如清洁柔珠,工具如丝瓜巾、刷子等都不可取。同时你的肌肤也可能对香料、防腐剂和各种表面活性剂产生反应。应当选择一些 PH 值偏中性的温和性的洁肤品。

皮炎和皮疹

避免使用传统的肥皂(甚至是美容皂),因为它们会让你的肌肤变得干燥,并破坏你肌肤的保护层,恶化你的肌肤状况。建议使用无皂、温和、液状的洁肤品,或者润肤的产品。

油性肌肤

建议选择一些漂洁效果良好的,并且去粉刺的洁肤品。许多用于痤疮的产品也同样适用于油性肌肤。人体的面部、胸部和背部相对更容易积油,这些部位都需要用去油的洁肤品清洗,而手臂、腿部、手足等部位则可用保湿的产品。

痤疮易发性肌肤

一般来说,很多日常使用的洁肤品都适用于痤疮易发性肌肤。但如果你是敏感性或易受刺激的肌肤,还是建议使用温和性的洁肤品,而同时也可以在患有痤疮的局部使用其他产品。去油和去粉刺的产品是见效最好的选择。注意不要过度清洁你的肌肤,因为那会导致更多不良的刺激。

干性肌肤

建议使用温和性的洁肤品,结合经常保湿。尤其是在温度偏低的寒冷季节,更加有必要这样。

正常肌肤

建议每日用香皂清洁,而温和性的洁肤品则能帮助去除肌肤中的药性成分。

理想的洁肤产品

对于容易敏感和缺乏免疫力的肌肤,温和并无皂的洁肤品是更为有效的选择。它们的配方更复杂,所产生的副作用更小,并且能带来更大的功效。温和性的洁肤品还可以被有效地应用在所有类型的肌肤上。

肌肤清洁的最终目的,就是为了准确有效地去除肌肤中的污垢、细菌、过剩油脂、细胞碎片等不洁残留,而理想的洁肤品就是能够在产生这些清洁功效的同时,不对肌肤及其天然的保护层造成刺激、损害或破坏。它们都是非刺激性、低过敏性、不易引发粉刺的产品,它们不会阻塞毛孔也不会造成痤疮,对肌肤是安全的。

25 岁后的瘦身

一般说来,约 25 岁开始,人体内肌肉和脂肪的比例逐步发生变化,肌肉的比例逐渐下降,而脂肪比例逐步上升。体重增长更多的部分主要是脂肪。当脂肪总含量过多或局部含量过多(分布异常),体重增加,并对健康造成一定影响就是肥胖了。根据世界卫生组织推荐的体重指数(BMI),在亚洲地区,BMI 以 18.5~22.9 为正常,23~24.9 为超重,大于 25 为肥胖。

此时,由于身体各机能的下降,人们对食物能量的需求,即为维持体重而需要的卡路里数量减少,人体肌肉块对脂肪的比例呈下降趋势。一个普通身材的妇女,20 岁时体内脂肪约占 26%,到

35岁占33%，在50岁时则高达42%。而同时，骨骼停止增长，骨组织消失的多、生成的少，免疫力也开始减退。俗话有“30岁以前人找病，30岁以后病找人”的说法，也正是源于这个道理。

但是，如果及早地进行身体锻炼，再加上正确的饮食习惯，完全可以有效地加以抑制，延缓衰老过程。

选定何种运动项目完全可依个人的兴趣而定，也可以根据你的实际情况征询医生的意见。不管你选定何种运动，开始时都要慢慢来，比如说，先每天锻炼10分钟，经过6~8周逐渐增加到30分钟，每周3~4次，以不感到过分喘不过气来为适宜。

25岁以后，随着年龄的增长，需要的热量减少，容易把剩余的卡路里储存起来，在体内形成脂肪组织，另一方面，机体消化食物和吸收营养的效能不如以前。建议选用高营养饮食，而大多数人应当少吃脂肪（不超过卡路里摄入量的30%），少吃蛋白质（10%~15%），多吃复合碳水化合物（45%~60%）。复合碳水化合物，如粗加工的谷物、马铃薯和豆类，既可以为肌肉提供锻炼的热量，还是纤维素的一种优良来源。纤维素被认为可以降低包括胆固醇在内的血脂含量。

“早餐吃好，中餐吃饱，晚餐吃少”。保健专家建议我们：不要不吃早餐，要不然会感到精力不足，而且到了晚上会有饥饿感，从而吃得更多而引起肥胖。晚餐要少吃点，晚上的活动量少，因此热量的消耗就会少一点。而且如果晚上吃得太多，容易增加肠胃的负担，影响到睡眠。

此外，应摒弃一些不良的生活习惯，如睡眠不足或睡眠过多、嗜好烟酒和大鱼大肉，等等。

如何减肥管用

当你还是个青春无敌的美少女时，你只要节食一周，再跳上两

场舞就足以减掉四五斤。可是过了 25 岁,长肉好长,去肉困难,要想减掉这身“肥肉”,可就不那么容易了。

中医认为肥胖与下列因素有关:

1. 先天禀赋,即遗传因素(看看你妈、你姥姥、你外婆……);
2. 嗜食肥甘厚味,即饮食超过人体需求量(什么长肉吃什么);
3. 久卧少动,使体能消耗明显降低,致营养过剩,使脂肪充于肌肉而致肥胖(俗称懒);
4. 脏腑功能失调,脾气虚或肝肾阴虚,聚湿生痰浊而致肥胖(病理性肥胖)。

因此,中医认为减肥应从饮食、运动、中药健脾化痰、调补肝肾等方面着手,调整人体脏腑阴阳气血的平衡,将人体多余的脂肪代谢掉,从而达到健康减肥的目的。

所以,减肥是需要规划的。如何管用呢?

1. 不要急于求成。

一口吃不成胖子,同样瘦子也不是一夜间就能“练”出来的。不管你的减肥目标要达到多少,都应当合情合理。要明白肥胖的人永远也不会与模特一样瘦,除非得了病。体重应当缓慢地下降,第一年可以将体重减轻 10%。一年后再确定减肥 10% 的目标。要持之以恒,才能防止体重重新恢复原状。

2. 制订计划。

如果你以前饮食不规律,那么从现在开始就得纠正这些不良的生活方式。要“量出为入”,适当地控制饮食,只吃八分饱,使摄入的能量低于消耗的能量。运动时也应这样,运动的天数、什么时间做、做什么项目,都要有个规划,并形成习惯。

3. 运动加节食,一个都不能少。

千万别认为贪吃不是罪,也不觉得运动是万能的。仅靠运动减肥,不一定能收到很好的效果。研究表明,即使每天打半小时篮球,只要多喝一两罐甜饮料或多吃一碗饭,辛辛苦苦的减肥成果便会化为乌有。因此,要想获得持久的减肥效果,除了进行运动外,还应从饮食上进行合理调控,两者缺一不可。

瘦身攻略

1. 最简单的瘦腿方法,就是将两个膝盖用力并紧,轻微下压,这样快速做五六次便成。注意,做这个动作时不需要屏住呼吸。

2. 这个动作对于美化小腿曲线非常有效。平躺在地上,双手放于体侧,将两腿伸直并紧,两脚交互运动脚背 20~30 次,然后稍作休息,再重复做两遍。

3. 找张有椅背的椅子坐直,将一条腿往上抬,停在空中,然后双手放在平举的腿的膝盖上。虽然做起来很累,但为了能穿迷你裙,再苦再累也要坚持。

4. 坐在椅子上,挺胸,保持两腿交叉、脚尖着地的姿势,上面的腿使劲往下压,下面的腿使劲向上顶,约 10 秒后双腿互换位置照样做 10 秒钟,2~3 遍即可。做这个动作不需屏住呼吸。

5. 这是一个芭蕾舞演员常做的动作,一条腿向前抬至 90 度,脚背绷直,再慢慢地往体侧移动,每条腿做 20 遍。坚持做这个动作既可瘦腿,又可匀称体态。