



暖暖的，  
被拥抱的感觉。  
斑驳光影，  
穿透儿时记忆，  
如同绿萝，生机盎然，  
缠绕着那颗爱她的心。

# 情暖

吴莉 / 著

此书，若能给你带来几丝暖意，足矣！

锦衣旗袍诗，曼妙花样时。

繁华揭幕，几度春秋，娇艳枝头。

赏透风雅韵，摇曳生姿，眼帘浸染，美不胜收。

一身锦绣，一缕飘散，嫣然一笑又何求。

天色青，恰泼水墨色，岁月参透！



吴莉 / 著

# 情暖

此书，若能给你带来几丝暖意，足矣！

图书在版编目(CIP)数据

情暖 / 吴莉著. -- 武汉 : 长江文艺出版社,  
2016.3  
ISBN 978-7-5354-8612-7

I. ①情… II. ①吴… III. ①散文集—中国—当代  
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 016814 号

## 情·暖

责任编辑: 高毫林

责任校对: 陈 琪

封面设计: 赵增耀

责任印制: 左 怡 包秀洋



出版: 长江出版传媒 长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

电话: 027—87679360

<http://www.cjlpp.com>

印刷: 武汉中远印务有限公司

开本: 889 毫米×1194 毫米 1/32 印张: 7.5

版次: 2016 年 3 月第 1 版

2016 年 3 月第 1 次印刷

字数: 180 千字

定价: 36.00 元

版权所有, 盗版必究(举报电话: 027—87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

「前言」

写给亲们的  
私房话

女人美在哪里？男人魅力何在？我用大半生悟出一些理儿来。

现实生活中，几乎所有的男人都喜欢与有气质、有修养、性情平和友善的女性相处，那是因为男人从骨子里喜欢内涵丰富、美好的女人。即便是容颜稍逊，也同样能博得男人的欣赏。一个有气质有修养的女人，如一杯新沏的上等好茶，令男人从心底里回味无穷。

我去过法国，亲身体会到法国女人的性感与优雅完全是从骨子里散发出来的，她们一举手一投足，就能把内在的性感与优雅发挥得淋漓尽致，造就出一个又一个活色生香的美的传奇。

更让我惊叹的是，法国女人的没有 20 岁、30 岁……70 岁、80 岁之分！她们并非不在乎皱纹，而是能用岁月的历练超越年龄，增添魅力。

被誉为“世界第一美女”的法国女星凯瑟琳·丹妮芙，俏丽而冷艳，身上有着冰和火的特质，是法国人心中永远的女神。60 岁生日那天，她接受采访时表示，“我不怕老，只怕未老先衰”。

拿衣着打扮来说，大家的共识是，体形较胖者最好穿深色，上班族不能穿低胸，结了婚的女人要端庄朴素 ..... 然而，法国女人的头脑中却没有这些禁锢，她们只要自己觉得是美的，怎么打扮和穿戴都行。这样的美，出自个人的品味，融合独特的真我，不会随岁月的消逝而消逝，经时光雕琢反而别具风情，愈发透出性感与优雅。

依我之见，女人爱自己，并非体现在名牌服装、鞋帽、首饰和包包上面。你可以不是女神，但必须是美好的女人！活泼、开朗、自信和阳光可以给女人加分。你可以没有名牌，但应该根据不同的场合，通过创意，搭配出完美的形象，让人眼前一亮。让别人称赞自己好看、耐看才是高手，不自信的女人才需要凭借周身的名牌来炫耀。

周围经常有不同年龄段的女性朋友向我讨教，如何保持着浪漫、优雅和精致，让自己每一天都过得精彩丰富？

为此，我给女性朋友几点建议：

1. 20 岁左右的女孩，能不化妆就不化妆，要充分享受只属于自己的那个时段的青春与纯美。记住，年轻是女孩最好的化妆品！

2. 恋爱中的女人，不能急于答应对方的求婚。沟通是友情的开始，友情是爱情的铺垫。爱情瓜熟蒂落之时，双方都能接受对方的缺点，于是才有婚姻。

3. 婚后的女人，可以培育点儿性感。我认为性感是一种风情，是一种特别的女人味儿，是一种温文尔雅的甜蜜，而且具有一定的专属性。性感应该可以从运动中得来。

说到健身，很多女性朋友都与“正式”挂了上钩，好像打球、练瑜伽等都要办张卡。我见很多姐妹半途而废，多年坚持的毕竟是极少数。

大家应该适当从事游泳、慢跑、散步或打球等有氧运动。科学研究成果表明，运动期间体内能够释放一种令人心情振奋的内啡肽物质，这种物质恰恰是机体自然产生的内分泌物，可以使人产生愉悦感，增加夫妻间的吸引力。有氧运动不仅能使女人产后的形体健美，还能恢复床第自信。

瞧人家维多利亚·贝克汉姆，婚后育有三个儿子和一个女儿，照样把球星大卫·贝克汉姆调教得有声有色，让多少女人羡慕忌妒恨。台湾的小S，生了三个女儿，那身材和姿色不减当年，她的性感愈发是炉火纯青。维多利亚·贝克汉姆和小S都是运动达人。

4. 女人在任何一个年龄段，都要有一定的进补，根据个人不同体质而定，不能照搬照抄别人的养生秘方。多吃瓜果蔬菜和五谷杂粮，远离高脂肪或高糖食物，保持标准体重，这才是健康的基础。

5. 女性尽可能不要离开职场，但我不排斥全职太太或家庭主妇。任何一个追求完美的女人，都很难达到完美，

但可以处理好事业与老公、孩子之间的关系。“在外女汉子，在家小女子”，是一个很好的平衡术，我觉得自己是天秤座，平衡力较强，若要自己感觉舒服，必须得让影响你的人舒服才行。

6. 女人有男闺蜜，这是正常现象。不过，男闺蜜是把双刃剑，从好的方面说，与自己推心置腹、无话不谈，能为自己出谋划策，甚至帮扶一把；从坏的方面说，男闺蜜众多，会令生活乱成一团。所以男闺蜜也要讲“度”。

7. 有一首歌叫做《死了都要爱》，说明爱情对女人的重要性。女人离开了爱情并不见得马上会死，但有了爱情，女人会活得更加美好滋润。女人在家里，可以创造惊喜，让另一半对自己保持新鲜感。比如适时适当地改变一下生活方式，去旅行、写情书、做美餐等，还可以根据季节的变化，将家中的软装更换一番，营造一个和谐温馨的家居氛围……

8. 当今社会流行“女汉子”和“野蛮女友”等称谓，我个人认为，女人可以不漂亮，可以任性，但是要与人为善，留几分“女人味儿”。男人喜欢和“女汉子”、“野蛮女友”交往，但找老婆时，他们还是要着力寻找有“女人味儿”的……

顺便给男性朋友提几点个人建议：

1. 男人都有年少轻狂时，但是好男儿当自强，人品是

最重要的，品行端正，即使血气方刚也要辨得清是非，把握住人生方向，让自己成人，从合格达到优秀，这才是最重的。

2. 爱女人，不如懂女人。男人的粗心和爱面子，往往是软肋。明知自己在女人面前有些过激言行不妥，还要为所欲为，错！要知道，一句温暖的问候或一个体贴的眼神，足以让你女人的温柔融化你。

3. 男子汉也要注重培养情商和魅力。绝大多数女性把“高富帅”当作“梦中情人”，但是，当她们醒来时，还是渴望最平实、最靠谱的爱情——你是家庭的主角，肩上的担子不轻！

4. 在孩子面前，永远别和老婆耍横吵架！孩子幼小的心灵，容不下一丝阴影。为了孩子的健康成长，请你学会忍耐和包容！

5. 感情是双方用时光慢慢“烘焙”出来的，别指望爱情永远是让你“死去活来”，“高烧不退”的结果，那只会过火、烧焦。学会珍惜生活，热爱生活吧。

亲，让我们用大器、清朗和宽容的心灵，去接纳一切美好的人和事；用真诚的微笑去面对一个个纷至沓来的日子吧！只要你心态阳光、心灵柔软、心地善良，一切问题都不是问题，收获的必将是面朝大海、春暖花开式的丰润和圆满！



## 前言 写给亲们的私房话

### 第一章 内外兼修 /001

1. 扮靓自己 /002
2. 从小爱美 /006
3. 丝巾控与旗袍秀 /013
4. 说说织发 /020
5. 支持微整形 /023
6. 学会减压 /027
7. Wendy 私房菜 /032
8. 病中琐记 /036
9. 黄氏文化与中秋团圆 /046
10. 蘑菇头与「蘑菇+」有缘 /054
11. 舞动生命 /058
12. 优雅中慢慢老去 /073

## 第二章 成长印记 /081

1. 生命传奇 /083
2. 分享 = 幸福 + 快乐 /086
3. 小书迷 /090
4. 赞扬声中长大 /094
5. 独自上学与吃苦教育 /098
6. 姐妹俩越来越默契 /105
7. 赞赏弟弟的生活方式 /111
8. 爸妈的恩情山高海深 /117

## 第三章 拥享天伦 /127

1. 爱子“为为头” /128
2. 优秀要靠自己挣 /132
3. 留学及高管之路 /137
4. 给豆豆宝讲童话 /147
5. 筑梦七星级酒店 /153

## 第四章 相知是爱 /163

1. 真爱与年龄无关 /164
2. 军事发烧友 /174

## 第五章 亦亲亦友 /179

1. 深圳黄奶奶 /180
2. 六安公婆 /186
3. 北京干爹干妈 /198
4. 她们弥补了我没女儿的遗憾 /203
5. 网上网下社交圈 /208

## 结束语

## 写给自己的一封信 /217

「第一章」  
内外兼修



美目顾盼，会让一个女人源源不断地流露出灵秀之气。

## 1. 扮靓自己

我是30岁以后才开始化淡妆的，那是出于对别人的尊重！我每次化淡妆时，都坚持恰到好处、恰如其分的原则。30岁以前，我不施粉黛，一直以本色示人。即使去拜见重要客户，我也保持着原生态。

记得我人生中的第一支唇膏，就是在香港出席朋友晚宴时，一张素面朝天的脸被朋友私下教训了之后，才懂得带着淡妆出席重要场合的必要。

齐刘海娃娃头是我的发型，几十年不变。其间，我改变发型，梳出“三七开”，结果遭到大家的一致反对，说娃

娃娃头最适合我的脸型。

我只得“回归”娃娃头。我作为雅庭的形象代言人，娃娃头成了招牌，别人看顺了眼，所以，也就没必要改变自己了。

经常有闺蜜向我讨教如何扮靓自己？我的体会是，首先要把保养眼睛放在首要位置，因为眼睛是心灵的窗户，美目顾盼，会让一个女人源源不断地流露出一丝秀气。

我常常开玩笑说：“我要靠这双眼睛当家哦！”任何一个女人，如果眼睛干涩，布满血丝，哪里谈得上美？我认为，让自己的双眼水灵明亮，要多吃胡萝卜、杏仁、桑葚、蓝莓等食物。

其次，注意保养皮肤。我得益于爸妈遗传的好皮肤，加上自己多年来有着良好的生活习惯，注意调节饮食，保证睡眠充足，基本上不熬夜，不透支体力。至今，我不长斑，这在同龄的女人中的确是比较少见的。这里，我透露自己的保养秘笈：我喜欢喝白开水，喜欢按摩腹部，从来没有便秘。

拥有吹弹可破、白皙水嫩的皮肤，一直以来都是爱美的女人最为津津乐道的话题。现代人的生活充满压力，加上环境污染，导致皮肤又干又涩、色素沉积、缺乏弹性。

我认为，要改变这种糟糕的皮肤状况，适当使用补水面膜，让皮肤得到滋润的同时，增强对环境因素的抵御能力，回归水凝饱满的状态。我十分关注护肤品的质量，不赞成大家过度使用面膜，我尤其反对女性朋友盲目祛斑祛痘，有些生理上的问题要科学对待，谁能去掉先天的雀斑？除了激光，祛斑霜是达不到效果的。痘痘是后天产生的，我年轻时，痘痘狡猾地长在背部，妈妈开了一些中成药帮我擦，不仅祛了痘，而且还不留任何痕迹！

平时，闺蜜们都夸我妆容精致，她们哪里知道我“简单粗暴”的护肤行为。

在香港，我总是经不住柜台小姐超强的营销手段，往往买回一大堆化妆品和护肤品。如果按照柜台小姐说出的护肤程序，得花上好长时间。于是乎，我自作主张，来一个精华素、肌底液、护肤霜大融合！不分早、晚，往脸上涂抹就好了……呵呵，瞧我的皮肤，比同龄的女人要好一些吧？有些护肤品用不完过期了，我就当作美体露、美足霜使用。有时，我发现家里的牛奶过期了，就用来洗手泡脚……

再次，保持微笑和乐观，让别人分享自己愉快轻松的好心情。年轻女孩也好，成熟女性也好，不能为区区小事而生气，最怕的是生闷气。遇到不顺心的事情，偶尔发泄一下是可以理解的，但不能真的就成了野蛮女友，那样，

会破坏自己的好容颜和好运气。

看到这儿，有人可能会问，容颜和运气怎么会扯到一起？

我有切身体会，女人除了修养，就是修饰，两者结合起来，就可以给自己的形象加分，还能有效地提升运气！为此，我经常保持微笑，不必担心有鱼尾纹。年龄大了，有点鱼尾纹很正常。我还非常欣赏男人脸上的笑纹，觉得特有暖意和魅力！

我经常乘坐飞机和高铁，特别喜欢空姐和列车员小姐化的清爽妆容，年轻的面容只需配上淡妆就十分美丽。如果眼影过浓，睫毛过长，眼线过粗都会显老，反而失去几分水灵。

说到出行时的衣着打扮，我经常看见有的美女穿紧身连衣包裙，的确很靓，但乘坐高铁就觉得有很多不自在，坐下来时，裙子的衩口难免暴露底裤。

有时，我看见一些靓女身穿长裙，薄如蝉翼，足蹬一双五六寸高的高跟鞋，的确很美，但不宜出行。我建议美女们出行或旅游时穿长裤和平底鞋为好。牛仔裤、铅笔裤都很漂亮，也很容易搭配T恤或者针织衫，一来舒适随意，二来遇到紧急情况，可以保护自己，避免受到意外的伤害。

我想，一个女孩如果小时候特别爱美，那么她长大后，无论从事什么工作，都会饱含美的因子。

## 2. 从小爱美

我不时听到一些家长抱怨，说自己小小的女儿越来越“臭美”了，居然偷偷擦唇膏、睫毛膏、眼影、粉饼、粉底液和指甲油等，学着某个女明星的样子，化起妆来，甚至还嚷着要去接头发、扎耳洞、戴耳环。

这些家长担心女儿从小太爱打扮，很容易产生虚荣心。作为家长，谁不希望自己的女儿尽可能把更多的时间和精力花在学习和内在修养上呢？母亲是女儿的启蒙教师，培养女儿的审美观、人生观是很重要的。

众所周知，美是人类追求的永恒主题，爱美之心人皆