

• 灵肉的女人 • 生活的女人 • 质感的女人

# 柔软女人

R  
O U R U A N  
N

怎样提升你的风情气质

V R E N

人生可以用来爱，

也可以不爱，

对自己则要比爱多一点，再多一点

每个人都知道自己是个好女人

而你正年轻，

恰好粉墨登场



# 柔软女人

R  
N

ROURUAN

VR EN

蓝蓝\编著



中国华侨出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

柔软女人 / 蓝蓝编著. —北京: 中国华侨出版社, 2003.12

ISBN 7-80120-749-1

I. 女… II. 蓝… III. 女性—休养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 086795 号

## 柔软女人

---

编 著 / 蓝蓝

责任编辑 / 凌玮清

装帧设计 / 左右工作室 杨龄 沈小兰 凌玮清

经 销 / 新华书店

印 刷 / 北京昌平百善印刷厂

开 本 / 640 × 960 毫米 1/16 印张 18.5 字数 220 千字

版 次 / 2003 年 12 月第 1 版 2003 年 12 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 7-80120-749-1/G.286

定 价 / 26.50 元

---

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 邮编 100029

E-mail: overseashq@sina.com

发行部: (010)64443051 传真: 64439708

## 魅力格言

积极训练自己，  
否则年龄的增长  
会改变原有的态度和想法  
改善你的体质，  
增加魅力的气质  
表达心中的想法，  
不要压抑自己  
人生可以用来爱，  
也可以不爱，  
对自己则要比爱多一点，再多一点

漂亮

是一种造化，而

美丽是一种修行

让自己神采飞扬，  
永远有人热爱你



——→ 每个人都知道自己是个好女人

——→ 而你正年轻，恰好粉墨登场

——→ 我们把半张脸给了别人半张脸给了自己

——→ 滋滋润润地过日子

——→ 让 情色停泊在梦里

——→ 并 温柔地看尽暗香年代

——→ 聆听 与第三空间缠绵交错的回音

# 目 录

卷一

## 女人的身体与私语

停泊在梦里的情色

上天雕琢了我们的五官，一旦成型，难以修改，但是留了大把的青丝供我们自由创作。青丝携香，有声有色，发梢轻拂，裙裾行行，全然成为女人们用心享用的遐思。男人们酒酣耳热后的浮想……风鬟雾鬓，青丝断雪，因为爱，因为情，首先憔悴了的，枯萎了的，还是头发。青丝连着心，古今中外，都是一样。

### 发

——于女人的面孔，犹绿叶之于鲜花，人群之于领袖

|                     |
|---------------------|
| ● 002               |
| 【长发短发皆关性】-----● 007 |
| 【面对美丽发问】-----● 008  |

喜欢一个眉眼盈盈的女子。一个很会风情的女子不必做声，只要满眼含笑地看着你，然后眉毛轻轻一扬，就布置下一个让男人视死如归的陷阱，眉语挑情，最是难拒。

### 眉

——眼的衣裳

|                       |
|-----------------------|
| ● 011                 |
| 【黛粉调水可画眉】-----● 015   |
| 【眉时眉刻，美时美刻】-----● 015 |



# 媚眼

恋爱中的女人，总是让人首先从她的眼睛里读到爱情讯息，读到一颗怀春的心，故眼睛有“灵魂之窗”、“情感之镜”、“智慧之塘”之美誉。人的成熟，是从眼神开始的。人的衰老，也是从眼神开始的。很多人想把媚眼飞好，也不外是为拴住一个长期户头。但——与其媚眼横飞，不如留为自用。瞪圆一双眼，做事看人，明锐雪亮，可最大限度地减少有朝一日自叹有眼无珠的风险。

——可收百步穿杨之功虏获一颗心

## 【神话里的眼睛】

【精心照料你点燃一生的街灯】

● 016

● 020

● 020

# 鼻

鼻是盘踞在女人面孔正中挺身而出的中心部位，它可以让自己和香水一起，成为她们对付男人的共谋。这就是埃及艳后总是在温柔时刻给船帆洒上香水使凯撒和安东尼沦为奴隶的原因，也是梦露晚上睡觉时“只洒上几滴夏奈尔5号”的原因——一朵玫瑰如果想要牵引一个男人的鼻子，她总是能够如愿以偿。

——它让香水成为她们对付男人的共谋

【高峰体验：隆鼻术】

● 023

● 026

# 嘴

嘴的形态千姿百态，内涵丰富，加上花言巧语，十分具有迷惑力，是人体最性感的部位之一。鲜艳的嘴唇的确超乎美学，非常暧昧。当一张嘴被装扮成另一张嘴的食物，诱使对方品尝其滋味，这就是接吻。男人女人若发现彼此的味道很好，于是他们将对方咀嚼、消化，成了我中有你，你中有我，这样，任何外在的事物，无论草根树皮还是爱人，首先都是食物，被我们的身体挑剔地吸收。

——精神核心是诱使他人品尝其滋味

【看唇识女人】

● 029

● 033

女人的颈长得美，会比肩、膊等地更有韵味，它轻俏而敏捷，永远比其他地方长时间地裸露并散发迷人体香。因此，女性服饰的性感，精华就凸显在一种有效巧妙的遮盖和一种动人的裸露上。

而爱情，说到底，也是颈部的一种屈服，将头颈伏在一个男人的肩头，或哭泣或温存，那是表明她甘愿为另一个人支配，如此，爱情又让我们敞开颈项，温柔亲吻。

# 颈

——女人“后花园”中  
最艳丽而婉约的诱惑

● 035

【日本唯美情结里  
的“青涩的性感”】-----

● 037

【美颈一招鲜】-----

● 039

在各个时代，女人丰满坚挺的乳房都被视为爱情的皇冠、情感的宝座。人类和世界睡在女人们的双乳间安详成长，健康壮大！对于女性来说，乳房是他者生命的粮库，又是自身生命的毁灭者——因为不断有各种各样的乳房疾病一直让世世代代的妇女饱受折磨——善待你的乳！感谢上帝，我们更愿意在美中塑造这份宝物，有它，就有兴旺、青春、爱、奔流、涌动、激荡——从而使我们成为一条宽阔温暖绵长流淌的女人河！

# 乳房

——爱情的皇冠、生命的宝座，  
人体密码中最曼妙的符号

● 040

【人体性象征体系  
中的乳房】-----

● 047

【情话贴身“宝贝”】-----

● 050

# 背

女人的生命开出的花朵里既有炽燃的红玫瑰，又有圣洁的白玫瑰，女人的背是生命中属于白玫瑰的那部分，是那段婉约又清澈的独语，浸满了冰凉华美。它延展生命的曲线与律动，是女人奉献的一枝花，是男人心灵上的一个烟梦。它需要赏识它的眼光，有了这眼光，才可以变燃烧为安静，变粗犷为唯美，止住了原始的颤栗，却唤出深情的哲悟。

——曲线蜿蜒伸展下的速读与期盼

● 052

【趁时候尚早，修炼后背风景】-----● 056

# 腰

女子的腰以细为美，是难得的一条公理。蛇一样的水腰上，集中了女人的多少神秘、野心、欲望与灵活，不知这样的曲线支点支撑着多少变化多姿、妙趣横生？美丽又是一种多么甜蜜的痛苦！为了这“轻细好腰身”，从古到今有多少女人们在走火入魔地“上刑”。幸好，“肥温”开始崭露头角，时尚无论如何，也不能是教人自讨苦吃的，它应该首先是让人享受的美好的东西。

——水蛇般的美艳勾引

● 058

【沙漏形的女性身材】-----● 061

【走在时尚前台的细腰美体方式】-----● 061

# 手

人具备双手，这是人的高级智慧的结果而不是原因。“手为柔夷”，要知道，无论面容保养得多么好，一双粗糙的手却泄露生活品位和生存状态。因此，女人要做的就是不断地爱惜自己，放弃一部分操劳和利益，努力使自己的双手保鲜，使青春保鲜，使生活的意义更圆满。一双手还在世界上寻找另一双手，“执子之手，与子偕老”，互相紧拉着，一起走向地老天荒，也是手的另一种姿势。

——接近生活意义爱情保鲜  
的第二张脸

● 063

【纤纤素手的专业保养】-----● 067



成熟女性的腹部，是人体最宏伟最奥秘的部位。世界博大，可全装在女人腹内——那是创造人类物种的一处光辉居所。一个生命只能来自另一个生命，我们只有在深邃的腹中，寻找和发现生命的根源。因此，是母腹，只能是母腹，创造了人类物种的千万年历史。

# 腹

——创造人类物种的一处光辉居所

● 068

【细节成就美腹】-----● 072

当一个女人在人群中走来的时候，除了她得体的着装，最摇曳生姿的一定是她的美臀，浑圆而充满韵律的隆起，丰满，圆滑，细腻，富有弹力，是仅次于乳房的非常重要的性区域。美臀已经成了性魅力和性挑逗，呈现给生活，就是谜一样的无限的想象力，谁都无法抗拒。

# 臀

——女人下半身的性魅力和性展示

● 074

【臀部美容：一种时髦的形体雕塑】-----

● 079

【魅力美臀领风骚】-----● 080

长腿之美永远让人印象深刻，尽管包装能够迅速完成对时下任何一个女人的创造，但总有些东西是不可能包装的。就如长腿之天生，如气质不可复制。一个女人的长腿，就是内容普通的杂志在封面上打上了醒目的导读，让人艳异。

# 腿

——是存在的高度，也是性感与美感的高度

● 082

【枕美腿而眠】-----● 085

【鞋与腿、步与行的玄机】-----● 087



# 气味

考验一个女人的吸引力，男人的鼻子所起的作用决不亚于眼睛。气味——它萌生了爱欲，有多少聪明的女人将自己修炼一番，使自己成为清香一缀，成为爱人头顶上不散的祥云。然而世间最感人的气味又并非来自香料，也不出自高级调香师之手——那是极普通极平淡的气息，亲切、安宁、温暖、甜蜜，来自你的爱人，你的母亲，你的儿女。

——暗香浮动的甘醇酣畅

● 088

【体味吸引异性的魅力】-----● 091

# 皮肤

上帝给了我们身体，我们则创造出另一个自己的身体——每个人都应该赞成女性美容，因为女人比上帝精通美学。她们不满意自己的身体，便会对肌肤细心打磨和抛光，即刻便可以焕发容颜，我们住在皮肤里，又怎可少了给这个家来一点美化呢？

——女人精心装饰打理出自己满意的“家”

● 092

【男人手的叙说，女人的皮肤能听懂】-----● 095

# 声音

声音是女人裸露的灵魂。女人不注意声音的培训，往往会使凤凰变成乌鸦。失去声音的魅力，就犹如失去女人的特征。应该呼吁所有的女人像训练形体一样去训练声音，这能增加女人的自信和改变女人的命运。

——能麻醉人的听觉享受

● 097

【声音的本质】-----● 099

【让美妙的声音感觉聚你一身】-----● 102

# 性爱

性爱——宇宙演化的第一推动力。性爱之美，也许性禁锢时代的人们最善于体会。性的完全解放则意味着性感的死亡。女人们已经敢于在社交场合中公开讨论性爱，这是时代进步的一种标志，是一件好事。性爱美满的女人还会出现诱人的红晕，使女人更像女人，并且显得格外美丽和年轻。

——宇宙演化的第一推动力

● 103

## 【涉及性爱与艳情：不可不看的30部电影】

● 106

## 【性爱新秘笈】

● 110

# 性感

越来越多的性感美人鲜活地跳进了我们的视线。然而，时下许多人对性感的认识是幼稚的、片面的，以致走入误区。最能打动人的，却是只可意会、不可言传的东西。女人所有具象的东西，都可以量化和装饰，但有些东西却只是一种感觉，让人遐思、激动和幻想。如此看来，最耐人寻味的性感从来都是超越视觉的。

——最耐人寻味的性感从来都是超越视觉的

● 113

## 【发掘你潜藏着的性感魅惑】

● 115

# 写真

对自己的身体迷恋和欣赏的女人是深深懂得生命、懂得爱自己的女人。人的血肉之躯无疑最具美感，绚烂如花；优美的曲线，自如的动作，弹性的肌肤，温热的体温，灵敏的感应……这就是写真的来由。面对身体，我们才发现自己是多么的富饶，拥有着尘世间最宝贵的财产，美好而珍贵。

——一种华美的盛筵，一枚果实

● 120

## 【雾里看花看写真】

● 124

卷二

# 女人的妆容与浪漫

温柔地看尽暗香年代

## 化妆

梳妆是检测女人自信的标志。更表明她懂得如今的游戏规则。由于女性的不懈努力，打造出让世界失去分量的美丽容颜，人类的面孔才有“精美绝伦的艺术品”一说。日月经天，江河纬地，有时不如一张灿烂的面容让人揪心挂牵。

——上帝给了你一张脸而你却使自己有了另一张脸

● 128

【告别“化妆品综合脸”】-----● 132

## 露

最美，最有韵的“露”便是那种既大胆又谨慎，既前卫又古典的恰到好处——偶然间宛如惊鸿一掠般闪现过的乍现春光，更叫人生出无限的遐想与期待。表面上看，美与否的分野似乎只在于服饰与美容，但到了更高层次上，说到底，最终还是文化和气质这些内在品格的较量。

——欲说还羞，欲拒还迎，花香半开，酒醉微醺

● 133

【“露”出透明的美丽】-----● 136



# 香水

怎样的香气可以穿越时空的隧道，岁月流转仍然摄人心魄？怎样的芬芳能够固定生命的感动，万水千山依旧徜徉不已？这是一个崇拜人造香水的时代。通过各种类型的香水，女人们娴熟地控制自己的体味，设计自己的形象。

——启动人类幻想羽翼的性感内衣

● 138

【“爱情苹果”及其他】-----● 141

【寻找自己的女人香】-----● 144

# 衣恋

“再没有心肝的女人说起去年那件葱绿织锦袍子也是一往情深的。”女人与衣的关系，其相依紧密之程度，可能远远超过人之所料。在某种意义上说，它应该是神经与灵魂。一个对衣服始终保持了那一份敏感心情的女人才是真正意义上的女人。衣服的感觉，就是心灵的跳宕，就是生长于内心之上的充满活力的旗帜。

——女人生长于内心之上的充满活力的旗帜

● 147

【着装隐含潜意识】-----● 149

# 色彩

色彩是一种沉淀的美丽，它在女人的唇齿间若花儿轻轻绽放。沉香褐素朴而典雅，温婉而简洁的品格，只适合那种有独特气质的女人。麝香黄贵族的味道，考察的是女人的品位。生命蓝是一种蚀骨的秘密，是清醒到骨子里的盐腌过的青春。“软哑光”“暗哑、低沉、静穆地泛着柔和，那更是色彩的升华。“醉酡红”总是天经地义地“宜室宜家”，让人安妥。还有“浪漫灰”，“薰衣草”……这样的字眼像是女人们独有的温柔、感悟和天分——只能意会不可言传，更像是我们熟知的前世今生。

——有些色彩像女人熟知的前世今生

● 151

【倾听色彩的语言】-----● 156



# 布衣

衣服的样式尽管可以变来变去，其实也莫过于轮回反复。面对旧的布衣我们应因自己这逐渐变化的气质赋予它新的质感与生命。女人的气质应该在经年累月的修炼中使自己更有品位和魅力。

如果，一个原本贪求奢华的女人开始了珍惜，她珍惜情感与珍惜布衣同格——人要多么丰富和深刻才可能走到这一步！于是，她才能身着素朴无华之装，却把内心缜密丰富的内容表现得更为醒目。

——岁月里温暖清香的自然艺术品

● 159

【布衣女人居家风情】-----● 163

# 玉饰

玉饰于许多女人，就像情人，经得起时光的厮守。不管是一开始就结束，还是缘头水尾，我只要有一次“紫玉成烟”的美丽。所以，很长一段时间，我在等待心爱的男子的一块玉，等待他说“美玉无瑕”的一段话。

——女人身上环佩的朗诵

● 164

【请您“养玉”】-----● 167

# 内衣

女性的内衣有着玫瑰一样的特质：柔软，芬芳、美丽，它们装点着世界最美的“风景”——女人的身体。内衣是羞涩的，它是巨大的诱饵和磁场，深深地吸引着男人。聪慧的女人最善于利用这件秘密武器，善于用内衣这一特殊语言，来抒写自己的心灵日记，表达对自己生命质量的自我关照。

——装点最美世界的玫瑰风景

● 169

【修身内衣：身体美人的秘密武器】-----● 177

# 瘦身

瘦身也许会作为一个女人们永恒的主题，永远绵延流传下去。想保持年轻苗条的身材，表示人类在试图控制自己的体型。拥有修复及重塑的力量，对身体进行积极的管理，这是女性想拥有自我和世界的理想的延伸。瘦身是一种自爱方式，也是生活得高尚、美好、进步、科学的证明。

——对自身严格管教和高尚、美好、进步、科学的证明

● 178

【让身体告诉你——究竟怎样享“瘦”】-----● 181

# 修容

大自然在用一双阴谋的手无情地破坏着女性那坚实凝聚的胴体。女人精神的松懈还是紧张，会塑造出自己迥异不同的形象。千难万苦，女人却必须学会珍摄自己，时时同内里的气馁与懒惰连同失败感作斗争。一天也不要给自己留下懈怠的口实，绝不推诿生命的责任。你要常常对自己有信心地说：岁月无情，但我会更加美好，无论笑容肌肤以及体重，它都在我自如的驾驭中。

——一天也不要给自己留下懈怠的口实

● 187

【每个人都可以效仿的塑身秘诀 10 招】-----● 191

# 丑女

“丑女人”是负数到正数的算式，而漂亮女人则是正数向负数递减的演算，一旦发现了丑女人身上独特气质，就会深深地被打动。这种惊讶而有趣的发现比起在天生丽质的美女身上来，显得更加妙不可言！而岁月里更为稳定的保证，是“丑女”们身上谦逊和体察他人的襟怀，那是施放美丽烟雾的最有力的武器。

——拆了包装后有所附赠是岁月里更为稳定的保证

● 192

【世上无丑女】-----● 196

卷三

# 女人的风情与欲望

与第三空间缠绵交错的回音

## 酒吧

女人要是从来没有过酒的浇灌，永远清醒地面对，这怎不令人同情？！那该是一个什么样的女人，在满屋子汪洋浮漾的酒气里？女人喝酒，是让酒“陪”在自己身边：酒吧从一角斜打过来的灯影里，杯底的一弯暗红可以喝一晚上，醉了屋顶下所有的人，清醒了自己。——故，喝酒，是从吧台后面琳琅的酒中寻找自己的那一种，然后再不轻易端别的杯子。

——女人要是从没有过它的浇灌，这怎不令人同情

● 199

【酒是懂女人的】-----● 202

## 抽烟

香烟就像一场白日梦，似乎总得拥有过，女人才有一种别致的风情。当无数无处诉说或不想诉说的心情随薄薄的烟雾淡淡升起、飘散、逝去的时候，女人在吸烟中找到了一分宁静，至少，它不张扬，不激烈，不扰人，只留给自己静默安详的咀嚼回味。

——女人总得拥有过才有一种别致风情

● 203

【从抽烟姿势看女人的性格】-----● 206

