

❧ 做一名优雅、有气质的美丽女人 ❧

美丽女人 从优雅做起

Angela Lau 编著

优雅的女人，像一道亮丽的风景，让人愉悦、难以忘记。

做一个优雅的女人，让生活丰富厚实起来，
让心情精致优美起来，让人生美丽幸福起来。



NLIC 2970713154



吉林出版集团
时代文艺出版社

美丽女人 从优雅做起

Angela Lau 编著



NLIC 2970713154



吉林出版集团
时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

美丽女人,从优雅做起 / Angela Lau编著. — 长春:时代文艺出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5387-3194-1

I. ①美… II. ①A… III. ①女性—修养—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第183145号

出品人 张四季
责任编辑 苗欣宇 解雪
图书策划 管施猛
执行统筹 李京
封面设计 
装帧设计  自行斋

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护

本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有

未事先获得时代文艺出版社许可

本书任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段

进行复制和转载,违者必究

美丽女人,从优雅做起

Angela Lau 编著

出版发行/吉林出版集团 时代文艺出版社

地址/长春市泰来街1825号 吉林出版集团 时代文艺出版社 邮编/130062

总编办/0431-86012927 发行科/0431-86012939

网址/www.shidaichina.com

印刷/北京画中画印刷有限公司

开本/787×1092毫米 1/16 字数/117千字 印张/16

版次/2011年4月第1版 印次/2011年4月第1次印刷 定价/29.80元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换



前 言

优雅，是从女人的骨子里渗透出来的，是一种随意自然的表露。优雅，是优美和高雅的浑然一体。漂亮不等于优雅，就好比花朵的颜色与香味的关系一样：一朵花可能姹紫嫣红，却不一定暗香浮动、疏影横斜。

优雅的女人并不一定要闭月羞花、沉鱼落雁，但她们在举手投足间都流露出修养、智慧和善良。打造优雅不是片刻之功，但任何深的功夫都需有一个好的起步。只要你肯用心，那么现在就迈出第一步吧！

优雅不像容貌一样是与生俱来的，而是完完全全靠后天的修养凝聚而成的。上天总是如此公平，当它关上天生丽质之门时，又打开了优雅之窗，让人们看到了比美貌更加动人的风景。美丽

是每个女人都渴望得到的最心仪的赞美之词。一个美丽的女人，她必定外表精致优雅、举止得体大方、言谈丰富时尚、声音轻缓悦耳、眼神充满善意。美丽的内涵是外在形象与内在素质的完美结合，而形象和素质都是可以通过学习而提高的。

这一本书是属于女人专用的优雅打造手册，你可以通过阅读这本优雅之书来提升自身的气质与美丽，让优雅气质伴随你的一生。打开这本书，将会开启影响你一生的优雅之门。愿各位读者都能够拥有一生的优雅气质！

编者 安琪拉·刘



Contents

第一章： 优雅，一种恒久的美丽 1

美丽不再是无冕之王 2

优雅才是女人的最高境界 6

如今是辣妹，十年后是大妈 10

让幸福与美丽永久保鲜 14

化身优雅，从这一刻开始 20

第二章： 细心保养，优雅女人从善待自己开始 25

健康的秀发，开启自己优雅的人生 26

不让时间在自己的脸上“调皮” 33

营造美丽乳房风景线 48

纤纤细腰，让优雅女人更加柔情 54

私处保养，做洁净优雅的女人 61

一副翘臀，让女人的性感绽放 69

纤纤美腿，令你站姿更加高贵优雅 74

玉足犹怜，优雅女人的保养术 81





第三章： 优雅着装，彰显女人的生活品味 87

优雅的着装，并不意味着时髦华贵 88

探索优雅女人衣橱里的必备品 95

内衣秀出优雅女人 100

每一双鞋子都可以去跳华尔兹 109

优雅着装，配饰得当才叫完美 114

第四章： 保持优雅，把风度融化在气质中 121

优雅的仪态是女人最美的衣裳 122

像蒙娜丽莎一样优雅的微笑 129

文雅言谈，优雅气质成就高贵女 135

社交场合，优雅女人永远是最大获胜者 142

表情丰富，为优雅女人增添魅力 150



第五章： 女人的品位因优雅而升华 155

品味生活，彰显优雅格调 156

品味男人，总有如意郎君在身边 164

品味艺术，让艺术带给你优雅的女人味 172

品味文化，拥有知性的优雅 177

品味美食，滋养优雅由内至外 182

第六章： 心灵瑜伽，优雅女人从内而外地净化 ... 189

善良是优雅最好的伴侣 190

做一个懂得宽容的优雅女人 195

平和，蓄养女人脱俗的气韵 200

乐观让优雅女人如阳光般生活 206

真诚的女人让优雅加分 213





第七章：优雅女人，因成熟而富于魅力 ...	219
智慧，优雅女人的人生觉悟	220
从容淡定，小女人的大优雅	228
自信，女人富可敌国的财富	232
独立让优雅女人更富成熟韵味	238
优雅属于可以掌控自己未来的女人	242



第一章

优雅，一种恒久的美丽



Elegance makes

美丽女人，从优雅做起

a woman woman

美 丽 不再是无冕之王



“女人如花”，诚然，她们有的如玫瑰热情奔放；有的如水仙温婉多情；有的如雏菊天真烂漫；有的如罂粟神秘诱惑……每每看到这些美好的词汇，都仿佛有双十年华的女子于眼前俏俏倩兮婷婷而立。并且很多女人把外在的美丽当成一种资本、一笔财富，作为今后成功的寄托，同时更是一种傲人的象征。

我们无法否认，人是感官动物，尤其是视觉系的感官动物。女人的美让男人赏心悦目，甚至达到神魂颠倒的程度。爱江山更爱美人的君王古来有之，从妲己惑商到褒姒覆国，从武媚娘睥睨天下到陈圆圆祸水红颜，那些修改着历史的女人，总是噙着足以颠覆王朝命运的微笑。可见，美丽对于女人，无异于蚌中之珠，是最精华和最重要的存在。

昔时长公主之女陈阿娇曾艳冠天下，绝色无双，刘彻欲娶为后妃，甚至许诺要建造金屋与其同住，成就一段佳话。于是陈阿娇摇身变成了

陈皇后，风光骄纵当仁不让，雍容华贵一时无二。但汉武帝喜好女色，多内宠，后宫无数，兼岁月流逝，陈皇后又怎能永葆青春貌美？于是曾经的蜜语甜言变成了恶毒的巫蛊，往日的温情也不复存在。终于，厌恶了旧人的汉武帝立下一纸废后诏书，将阿娇幽禁在长门宫，至死不见。

纵使如花美眷，终敌不过似水流年，这是每个女人都逃脱不了的宿命。当一朝春尽红颜老时，如花的女人们，何去何从？

美国女学者南茜·艾特考夫曾做过一次银币试验：让一个美丽的女人和一个年老色衰的女人分别走进电话亭，向打电话的人询问：“我是不是将一枚银币掉在那儿了？”（电话亭里确实有一枚银币）结果，有87%的人将银币还给了美丽女人，而将银币还给老女人的比例只有64%。

这个有意思的实验说明：对于一个女人来说，美丽就代表着“天生的不公平”，并且它与年龄直接画等号。在我们的周围，对于那些导游小姐、空中小姐、售楼小姐等来说，是否年轻漂亮往往能够直接决定她们的工作业绩或者顾客的满意度。这无疑也是现今女人对于“身体资本”的一种正当利用。

倾城佳丽也好，市井女子也罢，无论是什么身份、什么地方的女子，由豆蔻年华走到中年，多已成了另外一个人。岁月的涤荡、光阴的洗礼，在如花女人的面颊上镌刻上沧桑的痕迹。她们的血液中流淌着固执，她们的骨髓里植入了狡猾，她们的灵魂映出老练的形影。如是女人，可否再称之为女人，永远艳丽如花的女人？

时代变迁，每一个历史悠久的民族，对女子的评价标准无一例外都具有时代的痕迹。春秋至秦汉时兴纤瘦苗条，唐代盛行丰盈，宋明推崇内敛，清代讲究柔弱。时至今日，单纯外表的美丽早已不再是女人追求



的惟一境界，因为聪明的女人都知道，姣好的容貌是太过匆匆的风景，纵是春天再艳丽花儿也难免迎来秋日“败柳珠黄”的离殇。当有一天皮肤不再白嫩如丝，腰肢不再柔软纤细，失去了美丽容颜的女人，还能剩下什么？还能追求什么？还能依仗什么？

可爱太过做作，灵动有失沉稳，才气太过局限，妩媚难免矫情……百转千回，历经了数代女子的甄别与洗礼，历经了无数女子的割舍与选择。今天，从诸多备选名单中脱颖而出的，被镌上这个时代崇尚印记的，是优雅。

是啊，岁月会带走女人外表的光鲜亮丽，但同时却更能沉淀出温煦于心的优雅从容。优雅是女人素质修养的一种境界，那温文尔雅的气质、清晰的逻辑思维、得体的交际语言，不知愧煞多少须眉，妒煞几多红颜。

女人的优雅是一种内外兼修的美，而且美得让人心醉，却又不必个个天生丽质。满腹经纶的于丹、美国外长赖斯，她们的容貌算不上美丽，可谁又能说她们不优雅。有人说年龄是女人的王牌，青春已逝则魅力不再，而优雅并不排斥人老珠黄。在举国女性一律短发的非常年代，唯有她发髻依旧，谁能知道宋庆龄那优雅的微笑里含着多少睿智和风骨？满头银发、坎坷半生的王光美将余生及积蓄悉数贡献于“幸福工程”，救助贫困母亲15万户，惠及近70万人口，那种博大的爱何尝不是一种优雅。

女人的优雅与先天禀赋、后天熏陶、经济条件、学识水平、社会层次息息相关，并体现于气质风度、思想见解、应变能力、城府深度、欣赏水准及做人原则等各方面，缺一难称其优雅。优雅的风度源于深厚的涵养，涵养源于广博的学识，学识源于深刻的思想。美丽的女人不一定称得上优雅，但优雅的女人一定书写着美丽。因为没有思想、知识贫乏、涵养肤浅的女人是优雅不起来的，故美女易见而优雅难寻。

有人说生活中优雅的人难觅，那是因为张扬、前卫的女人抢人眼球；那是因为懂得优雅才会发现优雅。请看那些受人崇敬却不慕虚名的女人、开宝马却谦谦有礼的女人、见解深刻又不喜谈人短长的女人、事业如日中天而又平易近人的女人，他们都自有一份优雅在其中。即使在我们平民生活中，那些淡妆素裹、不靠化妆提高品味的女人，那些公车礼让、谈吐得体的女人，那些得理也让人、处事让须眉汗颜的女人，难道她们不优雅吗？

我们不妨用更明朗的心态去认知年华。岁月之于我们的不仅仅是沧桑、腐朽，更是一种积累、沉淀。30岁女人的成熟是稚子难以仿效得来的，40女人的风韵更是衣着、服饰无法替代的，50岁女人的雍容象征了历练后的智慧……人总有衰老之时，当美丽的脸庞不再可以呼风唤雨，当昔日的容颜已经褪去，女人还有优雅，还有这份可以和岁月同消长、共进退的从容。

今天，与岁月“不相为谋”的美丽早已失去了“无冕之王”的桂冠，取而代之的是饱含着女人风度与气质的优雅。





Elegance makes

美丽女人，从优雅做起

a woman woman

优 雅 才是女人的最高境界



如果有人说你漂亮，你不必忙着高兴，你要听到这话里的弦外之音——因为漂亮不过浮云，总遮望眼；如果有人赞美你年轻，请别太在意，因为岁月会把她同你的沾沾自喜一起敛去；如果有人夸赞你优雅，那么你应该由衷地道声谢谢——然后内心大大地自豪一下。

何为优雅？没有谁说得清，但优雅的女人总是有着心照不宣的默契，因为她们都善良、她们都端庄、她们都大方、她们都睿智、她们都美丽、她们都从容、她们都浪漫、她们都温柔……

优雅的女人不一定要有娇艳欲滴的容颜和令人垂涎的性感的柔媚身躯，但一定要气质动人、充满自信。优雅女人的一言一行、一颦一笑、一举一动，都应该是端庄大方、彬彬有礼、温文尔雅、周到得体的。优

雅的女人可以是精致的面部装扮、适宜的发型、有品位的服饰、搭配和
谐的香包；也可以是素面朝天，未加任何人工雕饰的清新自然的装扮。
优雅来自于内心深处，它是一种由内到外散发出的独特的气息。优雅不
是与生俱来的，它是女性文化、品德、职业等诸多元素沉淀积累的一种
升华。优雅的女人站在哪里都是一道亮丽的风景线，给人愉悦、让人舒
畅、令人欣慰。

优雅的女人应该是心地善良的。善良是一种魅力，它是一个人做人
的最基本的准则，是女人坚守生命、追求生活的底线。一个女人，只要
有一颗充满爱的心，她的世界一定是丰富的，她的人生一定是多彩的。
她会用爱的眼光去触摸大自然，去感受春的希望、夏的热烈、秋的成
熟、冬的宁静；她会用爱的絮语去温暖家庭、关爱亲人、努力工作、积
极进取；她会用爱的情感去包容他人、善待他人、热情待人、平等待
人；对于任何人、任何事，她都会将心比心，换位思考。

优雅的女人应该是热爱生活的。她不一定要有很高的薪酬，在事业
上也不一定辉煌出众，但她一定要会创造生活，在属于自己的位置上，
把自己最积极的、最好的一面展示出来。在生活中，面对工作竞争、家
庭负担、疾病健康、人生变故等时，她始终抱着波澜不惊的心态，积极
应对，既能默默承受、也能勇敢接受、又能克服难受。优雅的女人始终
能笑着面对人生，面对生活中的酸甜苦辣。不管是辉煌还是平凡，不管
是成功还是失败，不管是潮起还是潮落，不管是晴日朗朗还是阴雨霏
霏，她都会用平和的心态坦然面对。优雅的女人不仅会创造生活，而且
还会抱着感恩的心态去珍惜生活，怀着赏识的心态去享受生活。

所以，优雅应该是善良、端庄、大方、睿智、美丽、从容、浪漫与
温柔的集合，应该是女人优点的精华所在。既然如此，在女人最高境界
的角逐中，如果优雅认第二，谁还敢认第一呢！

优雅的女人总是受人尊敬和喜爱。如杨澜，在今天，她早已是优



Elegance makes

美丽女人，从优雅做起

a woman woman

雅、知性、聪慧、大气、得体等一系列形容女性的褒义词的最佳代言人。在很多人眼中，她就是女性的典范，永远优雅、永远出色、永远先行一步。

曾经不知道有多少电视观众，在电视机前伴着杨澜的“不看不知道，世界真奇妙”，开始认识中国之外的神奇世界。

据《正大综艺》制片人辛少英回忆，面试时杨澜就显得与众不同，“这个女孩特别卓尔不群”——没有任何科班背景的杨澜敢说出“女主持人不是一出场就给男主持人做陪衬，女性也可以很有头脑”这样的话，并自信地表示，“我不是很漂亮，但我很有气质。”杨澜的青春与活泼更让人见识到一种非意识形态的美。

杨澜在《正大综艺》的四年里，共录了200期节目，1993年曾达到过22.6%的收视率。这就意味着在全国，至少有两亿人同时收看过她的节目，这也许是奠定杨澜事业基础的最重要的砝码。1994年，杨澜已成为中国最优秀的电视节目主持人，但她却选择去美国常春藤名校哥伦比亚大学留学。回国后，她加入凤凰中文卫视做名人访谈节目《杨澜工作室》。2000年3月，她成立香港上市公司阳光文化网络电视有限公司并出任主席。同年10月，阳光卫视入选《福布斯》全球300个最佳小型企业之一，她个人也跃居《福布斯》中国富豪榜。

尽管她的人生风生水起，尽管她在挑战面前已打拼了无数岁月，但她给人的印象始终是优雅得体，带有女性温柔的智慧，荣宠不惊，如一叶扁舟迤迤从容。从2003年3月起，杨澜担任全国政协委员，她一直积极投身慈善公益事业，并在2005年宣布，将她与丈夫吴征共同持有的阳