

魅在

30

献给30岁女人

XIANGGEI 30SUI NUREN

可人◎编著

中国国际广播出版社

不知从何时起，眼角已有了细细的皱纹，
悄无声息地，生命已进入而立之年。
当「再回首」在耳边响起，感叹悠悠岁月，
多想留住青春匆忙的脚步。



魅在30

XIANGEI 30

献给30岁女人

可人◎编著



中国国际广播出版社

ZHONGGUO GUOJI GUANGBO CHUBANSHE

图书在版编目(CIP)数据

魅在 30:献给 30 岁女人/可人编著. —北京:中国国际
广播出版社,2005.6

ISBN 7-5078-2488-8

I. 魅... II. 可... III. 女性—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 033792 号

魅在 30:献给 30 岁女人

编者	可人
责任编辑	柴丽娟
封面设计	兆天
出版发行	中国国际广播出版社
社址	北京复兴门外大街 2 号(国家广电总局内)邮编:100866
经销	新华书店
印刷	北京大运河印刷有限责任公司
开本	880×1230 1/32
字数	270 千字
印张	12
版次	2005 年 6 月北京第 1 版
印次	2005 年 6 月第 1 次印刷
书号	ISBN 7-5078-2488-8/B·46
定价	23.80 元

国际广播版图书 版权所有 盗版必究



30岁的梦

如果，女人的一生是那么一条“透迤而去，摇曳而来”的曲线，那么30岁，无疑是曲线上一个非常重要的点。

蓦然回首，岁月在不经意间悄悄从指尖滑落，不知从何时起，眼角已有了细细的皱纹，悄无声息地生命已进入而立之年。当“再回首”在耳边响起，感叹悠悠岁月，多想留住青春匆忙的脚步。

生命里前29年的跌撞与刻痕，成就了30岁独有的风韵，就算面对双十女孩令人难以逼视的灼灼光华，也有更胜一筹的朗朗自信，那就像是刚刚熟透的水蜜桃，有着多一分太甜，少一分太酸的绝妙滋味。

30岁是女人最具风采的年龄，30岁是你容貌、学识、经验综合分最高的人生阶段，这时的你应该具有自信与优雅。要记住，年龄只是你生理的一个代表数字，人的青春更重要的来自心理的调试。魅力女人从未因年龄而不知所措。

每个30岁的女人都是一本书，故事的情节非常精彩。经历了为人妻为人母的女人，没有了小女孩儿的娇纵任性，更懂生活，更懂男人。虽然红颜少了，色彩淡了，可积淀多了，韵味足了，只要他仔细欣赏，自己的每一条皱纹，都能拨动他灵魂深处的那根弦，让他心醉，在某种高度上为30岁的灵性“动物”击节叹赏！

在我们的眼中世界并不是泾渭分明，通达和睿智使我们更

Dear
Shan

1

能理解生活，创造生活。走过青苹果的酸涩，30岁的女人拥有着生命中别样的情怀，那不是海市蜃楼的虚幻，而是走过四季走过风雨的笃定，与30岁的女人携手漫步，风含情水含笑。

30岁之美好，有太多的“因为”，如果只能以一句话来形容，那就是——30岁，一个生命可以重新洗牌的机会，说什么也不能自动弃权。女人30岁开始重新审视自己走过的路，感慨因昔日的幼稚和任性而付出的代价，同时又开始寻觅自己新的位置。30岁的女人还有梦，所以人生是如此的多姿多彩：既有春的浪漫，又有秋的成熟，还不乏夏的火热，同时也蕴藏着冬的冷峻。可是魅力的三十，不会从天而降，如果之前的29年你不够努力，那么过了30岁也不会有奇迹出现。

本书是为30岁左右的女性而写，通过对年龄、减岁、魅力、美丽、心理、工作、婚姻、性爱和未来等九个方面，对这个年龄段的女性的心态和行为方式的所感、所悟，以女人的视角，形象生动地为女人提出合理的建议。

希望，每一个人都能具备一颗清澈丰富的心灵去欣赏30岁的女人的美丽，而作为女人的我们，也能永远拥有一份让别人欣赏的美丽——无论在什么年龄段里！

How Beautiful 30

2



目 录

Miss Lee

A 30岁女人的年龄问题

30岁，阿姨的年纪，成人的开始，梦想开始凝固，爱情正在告一段落，人生开始加速，狂欢却已阑珊。

- 从青涩到成熟 /3/
浸泡在家的温馨里 /8/
30岁——半新半旧的女人 /12/
30岁女人的8个抽屉 /15/
女孩，女郎，女人 /20/
“三十而立”与“三十而栗” /22/
还不到三十你不必在乎 /27/
30岁前你要做的30件事 /33/

B 30岁女人的减岁问题

30岁女人已进入生命中的分水岭，无论付出多大的代价，青春已一去不复返了，30岁的女人也就更有了些平淡和恬静，即便这样她们依然一如既往地挑战岁月，挽留年华。

- 保持青春的要诀 /41/
- 女人怎能不怕老 /45/
- 让自己再年轻些 /48/
- 藏起你的“真”年龄 /50/
- 造一张20岁的脸 /52/
- 让皱纹也是美的 /56/
- 30岁女人毛孔粗大原因 /65/
- 皮肤细胞活动时时刻表 /67/
- 30岁女人的护手秘诀 /68/
- 脸部也要做运动 /71/
- 永葆30岁的形体 /74/
- 刘嘉玲年轻10岁的秘密 /79/
- 三十，健康的多事之秋 /82/
- “压”出的毛病 /86/
- “坐”出的毛病 /92/
- “看”出的毛病 /96/

- 想问而不敢问的问题 /98/
科学生活 24 小时 /102/
女人三十合理生活 /104/
吃也要吃出健康 /107/

C 30 岁女人的魅力问题

虽然美貌会随着年华逝去，然而那举手投足间的风华却是令人弥久不忘，这是岁月年轮沉淀在我们脸上的生活精华。

- 女人三十风情万种 /115/
女人三十一枝花 /118/
“阳光女人”的气质 /123/
女人可以永远美丽 /127/
每天智慧一点点 /131/
形成独特 style /133/
沐浴爱的阳光 /138/
现代女性的“OBS 消费” /143/
现在如何做女人 /146/
成为有魅力的女伴 /152/
30 岁的玫瑰——贝隆夫人 /155/

D 30岁女人的美丽问题

“一个人的青春时期一过，就会出现像秋天一样优美的成熟时期。这时候，生命的果实便像熟稻子一样，在美丽平静的气氛中等待收获。”泰戈尔这样说。

- 美丽在30岁绽放 /165/
下辈子我还做漂亮女人 /167/
充分展示性别美 /170/
寻找自己的时尚形象 /172/
漂亮者生存 /176/
美貌只会衰老，不会过时 /179/
美女是被逼出来的 /182/
到底“生”还是“升” /184/

E 30岁女人的心理问题

女人总要执拗了好久之后，才懂得放松紧绷的神经，才懂得回到自己心上，好好照顾自己，好好宠宠自己。

- 剩下的半杯水要细细品 /191/
寻找恐慌的出口 /192/
职业女性的心理疲劳 /194/
从失望中恢复 /196/
孤独，是一种辉煌 /199/
30岁，心愿是什么？ /201/
恋爱中的“年龄恐惧症” /207/
爱，需要理由吗？ /213/
38℃的快乐女人 /215/
笑一笑，十年少 /218/
30岁，我们没有理由不快乐 /220/
何不简单生活？ /222/

F 30岁女人的工作问题

在高速运转的城市中,保持缓慢惬意的生活,反而需要更高超的“驾驶技术”。

- 困惑一: 蜡烛两头燃 /229/
- 困惑二: 年龄是一道坎 /235/
- 困惑三: 面对透明的天花板 /242/
- 工作是快乐的 /246/
- 30岁前如何达到年薪10万 /248/
- 给自己一个准确的定位 /251/
- 扬长避短去求职 /255/
- 30岁转行, 机会有多大 /257/

G 30岁女人的婚姻问题

生活中是否每天都有玫瑰对于一个女人来说并不重要,重要的是男人有没有给妻子献上玫瑰似的一颗心。

- 三十以后才懂爱 /265/

- “围城”内外 /268/
当心，伴侣移情别恋 /272/
感情“走私”的诱因 /276/
让他“马”无“夜草” /279/
与“叛国者”相处 /284/
给感情一个港湾 /289/
给男人3斤婚姻3两自由 /293/
聪明妻子不说的8句话 /295/
30岁男人的心理 /301/
为人妻为人母 /304/
有“问题”的30岁女人 /308/
单身需要理由吗？ /311/

H 30岁女人的性爱问题

从前的女人爱上一个人时，第一个想到承诺和归宿；现代的女人爱上一个人时，第一个想到拥有。

- 女人三十奔向成熟性爱时代 /317/
正常性生活有益于健康 /319/
女性各个年龄段的性高潮 /322/
男人四十女人三十最关键 /325/

30岁女人：没有时间做爱 /328/

男人八大绝对性隐私 /333/

简单的爱情和复杂的性爱 /336/

I 30岁女人的未来问题

30岁的女人还有梦。如果只能以一句话来形容，那就是——30岁，一个生命可以重新洗牌的机会。

三十而不立还有戏吗？ /343/

你的黄金时代 /348/

如何寻找新的激情点 /352/

知识女性与职业女性 /355/

一生一世都要学习 /357/

容易走的都是下坡路 /360/

如何提升你的附加值？ /362/

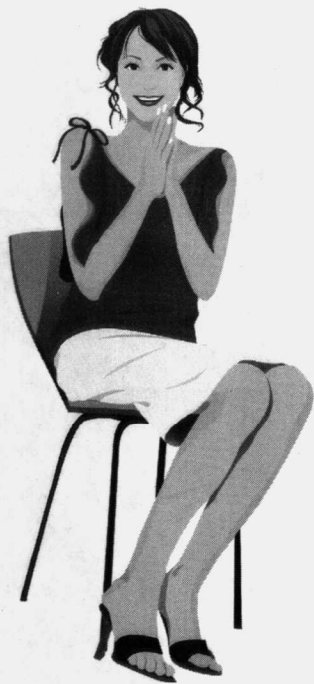
做一个有准备的人 /365/

兼顾事业与家庭 /368/

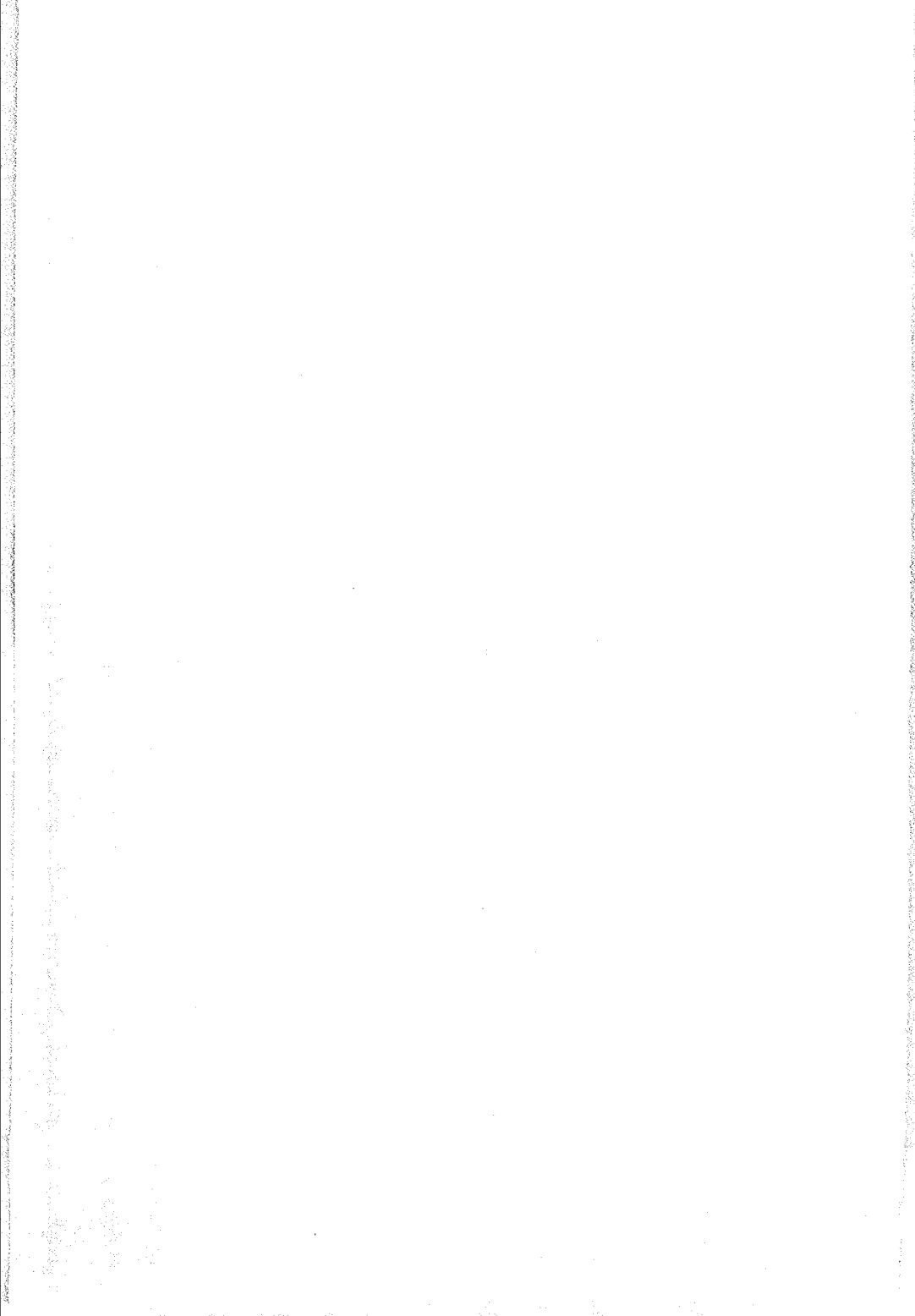
A

30岁女人的年龄问题

30SUI NUREN DE NIANLING WENTI



30岁，阿姨的年纪，成人的开始，梦想开始凝固，爱情正在告一段落，人生开始加速，狂欢却已阑珊。





从青涩到成熟

如果，女人的一生是那么一条“逶迤而去，摇曳而来”的曲线，那么30岁，无疑是曲线上一个非常重要的点。

30岁，是女人生命曲线上一个非常重要的点。

有人问，“三十而立”是女人的一道坎？

有人说，30岁

既有春的浪漫，又有秋的成熟，还不至于夏的火热。

有人问，岁月无情，红颜易老，美人迟暮？

有人说，30岁的女人拥有着生命中别样的情怀。

有人问，人过三十还有戏吗？

有人说，一个生命可以重新洗牌的机会。

无论怎样，在这个点上，我们伤感青春，缅怀稚嫩，品味最初的因年龄而起的失落；在这个点上，我们张望，看远远近近的风景和悲欢离合，承受成熟的心智上的得失因果；在这个点上，我们平衡自己，感受岁月带走美貌鲜颜的同时增益给我

20岁，我幼稚，我纯情，我踌躇满志，我心比天高，有一种“敢把皇帝拉下马”的胆量和闯劲。

30岁，我成熟，我睿智，我爱受伤，但我学会了珍惜，学会了宽容。

们的宽容和平易。

仿佛就在昨天，还对着镜子里那张娃娃脸问自己：什么时候才可以变成风情万种的女人？没有任何幼稚，举手投足间充满成熟。

不知从哪年哪月哪日起，突然发现当我像往日一样奔向最喜欢的那几个服装品牌，热情无限地东挑西拣试这试那时，比我小不了几岁的女孩竟管我叫阿姨，那一刻，真是充满了忧伤。最喜欢的那条背带裤，再穿上怎么看怎么像孕妇。带蕾丝的小上衣，穿上就像老黄瓜刷绿漆。眼角出现若隐若现的鱼尾纹，皮肤不再紧绷绷，尖尖的下巴圆得没了棱角。习惯了暴饮暴食，习惯了抱着最大桶的冰淇淋把它当主食。知道只要两顿不吃，小腰自然还是不到两尺。可是，不知什么时候，喝凉水都长肉，小肚子不依不饶地日渐茁壮，翘翘的臀失去了完美的曲线，几年前恨不得要撕掉的相片，现在怎么看怎么是美女……

还没来得及风情万种，就熟得没有了一点青春的影子，那感觉不由得让我想起一个笑话：吃包子，一口咬下去，没吃到馅，再一口咬下去，过了。

当女人迈入30岁，看得见的是外貌上的改变，看不到的是女人的内心，在不知不觉中发生了微妙的变化。

第30次约会，你想我会记得吗？

第30双鞋，只记得不太合脚，穿一次就送人了。

第30件内衣，是AVON的，你问我为什么记得这么清楚？答案很简单，大概从N年前我就只穿这个牌子的内衣了。

关于30，有一箩筐或清晰或模糊的记忆可以诉说。惟独30岁，一辈子仅此一次的生命历程，无论如何都难以忘怀。

