

美丽

杨咏晴 著

女人塑造美丽 女人经营美丽 女人享受美丽
女人塑造美丽 女人经营美丽 女人享受美丽

到

海天出版社

永远

女人塑造美丽 女人经营美丽 女人享受美丽
女人塑造美丽 女人经营美丽 女人享受美丽

老 到 还 美

晴

著

到

海天出版社

女人在对美丽的追求中老去，也在对美丽的追求中完善着自己。也许，我们最终无法达到我们期望的完满无缺的美丽，但这永不放弃的追求过程，给了我们太多太多生活的灵感、激情与收获。使我们赢得了爱也鼓舞着自己。因为追求美丽，在别人眼中在自己心里，我们的一生，闪烁出了星星一样多的温馨而精彩的光芒。

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽到永远/杨咏晴著. - 深圳: 海天出版社,
2001.2

ISBN 7-80654-600-6

I. 美... II. 杨... III. 女性—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 075840 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518026)

<http://www.htph.com>

责任编辑: 周鸣琦 周海彦 封面设计: 王晓珊

责任技编: 陈 炯 责任校对: 张 玫

海天电子图书开发公司排版制作 电话: (0755) 2720730

深圳永昌机械彩印有限公司印刷 海天出版社经销

2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 7.5

字数: 168 千 印数: 1-10000 册

定价: 18.00 元

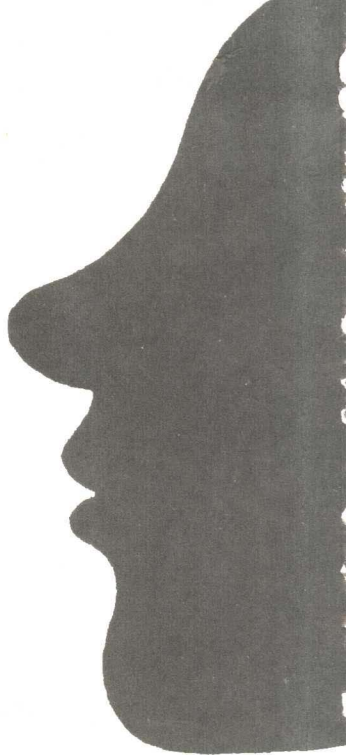
海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

追求美丽，是女人的一种人生大智慧。

真与善，只有在和美的结合中才永恒。完整对美的追求，永远是引导人们向上的力量。追求美丽的女人，人微言轻也不会自暴自弃，她会尽量使自己长成最绿的小草；位高权重，也不会得意忘形恃强凌弱盛气逼人，她更愿做雪夜山野中一族明亮温暖的篝火，把一路同行的人团结在自己周围。

MEITI DAO YONGYUAN



美丽到永远

女人塑造美丽
女人经营美丽
女人享受美丽
女人塑造美丽
女人经营美丽
女人享受美丽

女人塑造美丽
女人经营美丽
女人享受美丽
女人塑造美丽
女人经营美丽
女人享受美丽





目 录

女人爱美天经地义 / 1

享受上帝赐予的专利 / 2

征服世界的诱惑 / 4

弄潮时代的美丽宣言 / 6

获取美丽的根本法宝 / 8

美丽地久天长 / 9

美丽的女人是生活的阳光 / 13

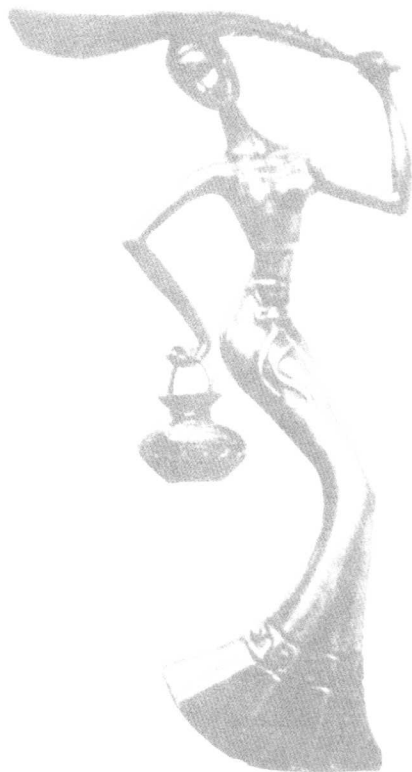
温柔的芬芳 / 14

照亮好日子 / 16

可人的一朵“解语花” / 19

纤弱的生命烛照黑暗 / 22

女人有容 / 25





世界的美丽由女人装点 / 29

花儿不败 / 30

身为女人,美丽就是不可推卸的责任 / 32

站在哪里,都是动人的风景 / 36

世界,为女人的美丽而改变 / 38

让世界舞台更精彩 / 41

美丽,用心来修炼 / 45

漂亮女人未必美 / 46

至真的美丽,是内外皆秀的气韵 / 49

美丽是修炼出来的 / 51

美丽面前人人平等 / 53

美丽,可以永远不老 / 57

每个年龄段都有美丽 / 58

青春年少,芙蓉弄清风 / 59

30岁,拉着青春的尾巴荡秋千 / 61

40岁,名家精心铺陈的散文 / 62

走进老年,波清浪平夕阳红 / 64

似水流年不是美丽的敌人 / 66



调整心态,与美丽同行 / 68

落落大方展示成熟美 / 72

年轻的心,美丽不老的关键 / 75

保鲜纯真女儿心 / 76

从来不说厌倦 / 79

自信是我们亮丽的青春 / 82

用创新和时间赛跑 / 85

只把愉悦送给别人 / 88

“动”人的美丽神话 / 93

健康是美丽最好的本钱 / 94

好身材宣告“我能主宰自己” / 98

健身房不是健美的惟一产地 / 101

选择让你更美的运动 / 103

让心灵一起享受健美 / 106

创造美丽的秘方 / 109

心美,美丽才会超凡 / 110



让知识不断充实你的美丽库存 / 113

读书,心灵的香薰美容 / 115

只留存愉快的信息 / 118

涵养宠辱不惊的平和心 / 121

开开心心做天地间独一无二的你 / 125

你的镜子就是你自己 / 128

像呵护珍品一样呵护自己 / 130

让世界听到你的美丽 / 134

爱,终身滋润美丽的泉水 / 137

一生生活在爱中 / 138

学会爱,也要懂得承受爱 / 141

有一种缘分叫欣赏 / 144

轻轻的,握住爱情的手 / 147

为幸福婚姻用心经营爱情 / 149

爱到极致,也不能把自己完全交付出去 / 153

和丈夫谈谈恋爱 / 157

自由,送给爱人最好的礼物 / 159

不断升级自己的美丽版本 / 161

性情怡人 / 164



母爱,千古流芳的美丽 / 167

做个好妈妈,从来就是一项崇高的事业 / 168

这一路风景,其实美不胜收 / 170

母爱,不是泯灭自我的盲目付出 / 174

小娃娃背不动你的大梦想 / 176

做一个令孩子骄傲的漂亮妈妈 / 178

有美丽妈妈的家,最温馨 / 182

在工作中展示美丽风采 / 185

有梦想才会有美丽人生 / 186

坚持做一份自己爱做的事 / 189

拿出一半坚韧去实现梦想 / 191

“五尺钢”是女人手上的“绕指柔” / 194

做职场上的清风朗月 / 197

超越自我 追求卓越 / 199

每年,做一次闲云野鹤 / 203

花点心思设计属于自己的美 / 209

美丽的着装是现代女性最好的广告 / 210

开启潜藏在你身上的美丽 / 213



魅力着装 / 215

穿出美丽的“葵花宝典” / 218

白领丽人不惊艳 / 220

不要忽视居家打扮 / 224

清纯的永恒魅力 / 226

魅力着装是从时尚中脱颖而出的风格 / 215

穿出美丽的“葵花宝典” / 218

白领丽人不惊艳 / 220

不要忽视居家打扮 / 224

清纯的永恒魅力 / 226

后记：美丽：是我们

终身不渝的信仰 / 229







享受上帝赐予的专利

女人是上帝的“美丽牌”特产。造物主在制造女人时，就像一个极有耐心的炼丹师，把秀美、聪慧、精致、优雅、妩媚、细腻、温柔、伶俐这些可爱的人性一点一滴聚拢来，凝炼在一起，铸成一个美丽的形象——女人。

制造女人，就是制造美丽。女人如花的红颜，清风一般掠过的笑容，轻盈似水的体态，冰雪聪明的玲珑心，温婉娴雅性情，润泽天地万物的母亲情怀，无一不在烘托着女人“美丽”的特性，无一不在诠释着美丽的丰富内涵。美丽是女人得天独厚的礼物。“美丽”，是女人的专利，不信把这个词搁在男人身上试试，一放上去必定就散出让人倒胃的酸腐气。而一个美丽的女人，必然令人眼前



一亮，那是一种神清气爽的感官愉悦。

意大利画家达·芬奇的绘画《蒙娜丽莎》之所以成为文艺复兴时期的一座丰碑，是因为蒙娜丽莎的微笑中，既有让人一眼就能感触的娴静恬美，又有着任你怎么琢磨也捕捉不住的幽远意韵。她明朗而又神秘的微笑，是女性美丽的极致。而与达·芬奇同时代的另一位意大利画家波堤切利的《维纳斯的诞生》，更是以女性自然天成的美丽震慑了世界。大贝壳洁白晶莹如一朵怒放的鲜花，从碧波中冉冉托起亭亭玉立的维纳斯，春风把玫瑰花雨似的吹送到她身边，她美得惊人，裸露的身体婀娜有致，通身却只见圣洁的光辉，没有丝毫俗艳的媚态；她娇嫩的脸上那一抹沉静无邪的稚气，让她的美越发澄澈清新，令人倾倒却不容人亵渎。同样，莎士比亚笔下的朱丽叶、娥菲丽娅，拉斐尔的圣母像，也是因为表现了女性美丽的本色，而成了人类永久珍藏的精神财富。

女人越懂得享受上帝赐予的美丽天性，女性的光辉就越发灿烂，越能体味到作为女人的成就感；做女人挺好。于是越来越多的女人感慨：美丽，才不枉做一回女人。



征服世界的诱惑

美丽，赏心悦目，是女人打天下的最佳资本。

神话和历史故事都在告诉我们：女人美丽，就拥有了所向无敌的魅力。

传说在开天辟地的远古年代，众神之神宙斯忌恨普罗米修斯为人类盗得天火，想要降灾于人。可是，普罗米修斯早有警觉，告诫他的兄弟切切不可接受宙斯的任何赠礼。有谁能让普罗米修斯的兄弟把哥哥震彻肺腑的警告丢到爪哇国去呢？万能的宙斯也只有一个办法：造一个女人，一个美丽的女人！火神、语言之神、爱神一起精心制造这个女人，他们不仅造出了她美丽的容貌，还赋予她动听的语言、千娇百媚的体态。智慧女神雅典娜亲自出马打扮她，给她披上雪白的长袍、朦胧如烟的面纱，用汇集着动物最灿烂神采的金发带和鲜花编成的花环装点她的头发。果真，在这个美丽无比的女人面前，普罗米修斯的兄弟完全忘记了兄长的警告，任她把宙斯的“礼物”撒到人间。



古希腊名妓弗里妮被控犯了不敬神之罪，审判时，律师解开她的内衣，法官们看见她美丽的胸脯，宣告她无罪。

翻翻那些古旧老书，在 20 世纪以前留下名字的女性，从皇宫深院里的王昭君、杨玉环到路边的采桑女罗敷，绝大多数与美丽有关。在那段远去的几千年历史长河中，女性被囿于家园，登不上社会舞台，美丽，是她们惟一能控制男性，甚至操纵主宰世界的大人物，与男性在史书中争一席之地的惟一凭借，女性对于整个世界最辉煌的价值，就是美丽。这种代代相传，厚厚地积淀在心灵深处的美丽神话，导演着一代又一代女性，演出了多少关于美丽的悲喜剧。

今天，美丽，依然是女人让人接纳、受人欢迎的最大优势。心理学家做过试验，让一个美丽女人和一个很不起眼的女人分别站在爆了轮胎的汽车旁，结果美丽女人很快就得到帮助，而另一个女人则要多等一段时间。以相同的学识水平去应聘，雇主选取的，往往是那个比较美丽的女人。在生活的很多很多领域，美丽，都是一种优势。是人，都希望被关注、被肯定、被喜爱，那是潜在于我们内心的征服世界、让自己更好地生存发展的渴望。美丽携带着更多的发展机会、更大的生存空间，让女人活得轻松、活得惬意、活得快乐、活得精彩，有谁能抗拒她的诱惑呢？难怪有人问美国前总统罗斯福的夫人埃莉诺（Eleanor Roosevelt）今生还有什么遗憾时，这位曾被称为“世界第一夫人”的女士回答：惟愿自己长得更漂亮些。



弄潮时代的美丽宣言

美丽的女性在历史长河中犹抱琵琶影影绰绰蹒跚着。20 世纪，随着她们从紧闭了几千年的家门冲出，活跃在社会大舞台，历史也好像一下撞进了一个美的爆炸时代。特别是两次世界大战的硝烟散去后，从传媒、艺术、时尚到商业，大都市的角角落落，女性美丽的形象到处散发夺目的光芒；美容法宝、健身技术、扮靓秘籍……更是铺天盖地让人目不暇接，连芭蕾这种阳春白雪的艺术，都成了大众塑造美丽的工具。一家又一家名牌化妆品公司、一个又一个名牌时装的成功宣告：在这个时代，凡事以美丽的名义，必应者云集。此起彼伏的选美活动，更把女性捧为美的最高化身。似乎整个世界都在张扬美丽，全民都在崇拜美丽，随处可见美丽创造的神话，就是在一些经济文化还不算发达的国家，照样产生“环球小姐”、“世界小姐”。美丽的诱惑，充斥着世界的每一个角落，由不得人不心向往神往。

在这个时代，美丽，不再只是名媛、贵妇的专有情