

东方齐天 编著

女人：

如何塑造你的

魅力

◎ 十五道“私房菜”，
让女人从头到脚平添魅力。

◎ 十五款“金缕衣”，
让女人由内而外扮靓自我。



中国石化出版社

[HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM](http://www.sinopec-press.com)

大·众·出·版·中·心

东方齐天 编著

女人：

如何塑造你的

魅力



◎十五道“私房菜”，
让女人从头到脚平添魅力。

◎十五款“金缕衣”，
让女人由内而外扮靓自我。



中国石化出版社

[HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM](http://www.sinopec-press.com)

大·众·出·版·中·心

图书在版编目 (CIP) 数据

女人：如何塑造你的魅力/东方齐天编著. —北京：
中国石化出版社，2009
ISBN 978 - 7 - 5114 - 0109 - 0

I. 女… II. 东… III. 女性—修养—通俗读物
IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 182566 号

未经本社书面授权，本书任何部分不得被复制、
抄袭，或者以任何形式或任何方式传播。版权所有，
侵权必究。

中国石化出版社出版发行

地址：北京市东城区安定门外大街 58 号

邮编：100011 电话：(010) 84271850

读者服务部电话：(010) 84289974

<http://www.sinopec-press.com>

E-mail: press@sinopec.com.cn

北京柏力行彩印有限公司印刷

全国各地新华书店经销

*

787 × 1092 毫米 16 开本 17 印张 236 千字

2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

定价：29.80 元

前言

魅力，作为一种最能吸引人、最能诱惑人的美感和力量，是美丽女人的共同特征，也是所有女人的共同追求。

没有什么比称女人“魅力逼人”更中听、更受欢迎，也没有什么比说女人“缺乏魅力”更尖刻、更受打击。所以，塑造自我魅力，是女性美丽生活的必修课，也是女性幸福人生的当然选择。

女人的魅力，不分老少，不挑职业，不凭相貌，不拘贫富，不是与生俱来的。可以说，无论你是一个怎样的女人，只要坚持自我修炼，都可以成为人见人爱、备受欢迎的魅力女人。

塑造女人的魅力，前提是要了解女人的魅力究竟从何而来，女人怎样做才能魅力出众，才称得上是魅力女人。

2006年10月18日，在北京举行的第五届中国国际美容时尚周上，由专家和媒体评选出了当代中国十大魅力女人。其中有：“博爱之魅”的杨澜，“睿智之魅”的王小丫，“俊美之魅”的李冰冰，“原色之魅”的孙俪，“柔韧之魅”的张晓梅，“坚韧之魅”的张海迪，“美艳之魅”的林志玲，“叛逆之魅”的洪晃，“清纯之魅”的张靓颖，“经典之魅”的张曼玉。

从这十位最具代表性的魅力女人身上，我们可以看出，成为魅力女人需要的基本条件应当包括如下几个方面——

知识与智慧，这是女人魅力的美丽之源和内在灵魂；

爱心与宽容，这是女人魅力的人格亮点和精华浓缩；

服饰与妆扮，这是女人魅力的自我宣传和个性名片；

美体与秀发，这是女人魅力的娇傲资本和最佳广告；
饮食与情趣，这是女人魅力的私房秘密和修炼秘诀；
运动与保健，这是女人魅力的青春药方和不老秘籍。

由此可见，魅力是一种综合的气质，发散在女人的举手投足中；魅力也是一种整体的表现，渗透在女人的一言一行中。依照上述所列的基本条件，任何女人只要坚持不懈地自觉修炼，都可以成为媲美明星、彰显个性的魅力女人。

本书是专为女性读者特意烹饪的一道增添美丽、塑造魅力的“私房菜”。书中所精选的十五种“魅力大餐”，注重实际营养，讲究细节享受，十分适合女性口味。书中有知识，让女性读者足以怡情；书中有案例，让女性读者足以参照；书中有方法，让女性读者足以应用。知行结合，情理交融，深入浅出，活学活用。它让女性读者从头到脚、由内而外地脱胎换骨，焕然一新，依靠自己的双手扮靓自我，成为受人瞩目的灵秀宠儿，享受高雅尊贵的时尚生活。

假如你是个平凡的女人，从现在起，塑造自我魅力，你也可以过上不平凡的幸福生活。

假如你是个普通的女人，从现在起，坚持自我修炼，你也能够成为出色的魅力女人。

魅力人生路，就在你的脚下。

目 录

contents

一、知识：女人魅力的美丽之源

1. 知识让女人的魅力不请自来/2
2. 最诱人的是知性美的女人/3
3. 撑起女人半边天的是知识的力量/4
4. 美丽滋生于阅读的快感之中/6
5. 读书：丑小鸭变白天鹅的第一课/8
6. 品位来自知识，格调在于读书/8



二、智慧：女人魅力的内在灵魂

1. 智慧永远让女性富有魅力/14
2. 智慧是女性美丽的养分/15
3. 聪明的女人能够欣赏男人的聪明/16
4. 羞花的美貌总会输给智慧的大脑/18



5. 红颜不该薄命，薄命皆因无脑/19
6. 智慧女人的5帖“爱情保鲜方”/20
7. 智慧给美丽增添了魅商含量/24

三、爱心：女人魅力的精华浓缩

1. 充满爱心，让女人享受有品位的生活/28
2. 懂得爱的女人是最幸福的女人/29
3. 生活的心情浓缩于大爱之中/31
4. 拥有仁爱之心，女性就会永远年轻/33
5. 富有同情心是女性可贵的情感/34

四、宽容：女人魅力的人格亮点

1. 宽容：女人最出色的感情灵魂/38
2. 宽容：女人人格魅力最突出的亮点/39
3. 宽恕别人是对自己最大的爱护/41
4. 一定要向挑剔与报复说再见/42
5. 没有什么比宽容更能感动爱人/44



五、情趣：女人魅力的修炼秘诀

1. 让女人的生活永远飘动着音乐情调/48
2. 在低吟曼妙中唤醒心中的美感/50
3. 音乐修养滋养女人盛放的花朵/53
4. 书法之趣让女人成为纸上舞者/55



5. 用书法艺术展示女人的灵气与神韵/57
6. 用颜色勾勒出女人的内心世界/61
7. 到线条和色彩中寻找女人的梦/62

六、肌肤：女人魅力的骄傲资本

1. 肌肤是女性健康的“晴雨表”/70
2. 护肤，请先了解皮肤的构造/70
3. 美的肌肤胜过华贵的时装/72
4. 你了解自己的皮肤类型吗/74
5. 不可小视的洗脸技巧/75
6. 别忘了给肌肤充足的营养/77
7. 让肌肤得到充足的休息/80
8. 肌肤美丽也需要有个好心情/82
9. 让美丽肌肤伴随女人的春夏秋冬/84

七、瘦身：女人魅力的最佳广告



1. 瘦身美女成为现代时尚/88
2. 用肩和背来显示女性优美的曲线/89
3. 让双臂更加圆润和迷人/92
4. 苗条细腰从天天塑造开始/93
5. 拥有扁平而柔韧的腹部/95
6. 塑造浑圆而上翘的臀部/97
7. 塑造修长而晶莹的玉腿/99



8. 及早矫正女性膝曲的缺陷/101
9. 克劳馥：美女对运动瘦身的建议/102

八、丰胸：女人魅力的点睛之笔

1. 你应当挺起胸膛做女人/106
2. 丰胸健美操：让胸部更“挺”更“美”/108
3. 美胸按摩术：快速丰胸的捷径/114
4. 药物丰胸法：让乳房独具韵味/117
5. 其他丰胸法：圆你一个丰胸梦/118
6. 胸罩巧选择：为胸部增光添彩/120
7. 美胸操：戴安娜推崇的健乳运动/121

九、服饰：女人魅力的无声语言

1. 服饰：写满女性韵味的心灵符号/124
2. 服饰也会袒露出女人的个性特征/125
3. 用服装风格装点你的个人品位/126
4. 妙用色彩让你的服饰与众不同/128
5. 选择装束一定要根据肤色确定/129
6. 款式搭配是体现品位的艺术/132
7. 穿出独特，你的魅力你做主/135
8. 职业女装：简约并不简单的穿着/137
9. 如此着装，绝对让你个性张扬/139
10. 首饰：与时装相得益彰的“闺友”/140





十、发型：女人魅力的个性相框

1. 秀发飘动着女人的形象符号/144
2. 根据发质选择合适的发型/147
3. 选择与脸型最相适应的发型/148
4. 依据体型选择典雅的发型/151
5. 巧用头发弥补脸型缺憾/153
6. 能够掩饰自身不足的发型/154
7. 掌握诀窍，做自己的美发师/155
8. 巧手梳编千姿百态的发型/156

十一、化妆：女人魅力的迷人风景

1. 魅力无边的女人化妆法/160
2. 美化眼部让女人更加迷人/163
3. 精心修饰，让鼻部更具立体感/166
4. 唇妆，最能显示女性的韵味/169
5. 不同脸型的不同化妆方法/172
6. 浓淡适宜的职业女性妆/175
7. 性感时尚的清爽主妇妆/176
8. 雍荣华丽的高雅贵妇妆/177
9. 切莫步入化妆的误区/178



十二、香水：女人魅力的暗香诱惑

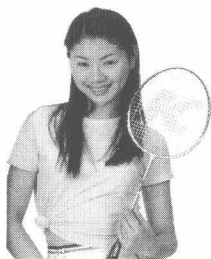
1. 香水：让伊人芬芳的液体钻石/182



2. 香气女人是沁人肺腑的情感使者/184
3. 职业女性的自信来自那一缕清香/186
4. 从个性的气味中嗅出花样年华/187

十三、饮食：女人魅力的私房秘密

1. 喜欢吃什么不等于应该吃什么/196
2. 良好的饮食是女人的魅力之源/197
3. 哪些食物能让女人的身体更健美/200
4. 番茄红素：防“癌”的可靠卫士/203
5. 芦荟：排毒与美容的专家/205
6. 麦麸：减少“富贵病”的好帮手/206
7. 沙棘：“人体血管清道夫”/207
8. 生姜大蒜：人体“保健之王”/210
9. “乳酸菌”：医治疾病的“魔水”/214
10. “抗氧化剂”食物：慢性疾病的克星/215
11. 天然食品：食疗保健之“冠”/219
12. 黑色食品：最好的天然补肾品/225



十四、运动：女人魅力的青春药方

1. 懒惰是女性的最大毒药/232
2. 跟着快乐的脚步一起跳舞/233
3. 积极参加免费的有氧运动/235
4. 女性健身，球类运动最适宜/237



5. 太极拳：老少咸宜的健身“功夫” /239

十五、保健：魅力长驻的不老秘诀

1. 体内排毒：还肌体“健康清白” /242
2. 瑜伽：最适合女性的养体神功/247
3. 肠内洗涤法：吐故纳新秘诀/250
4. 沐浴疗法：激活身体的功能/251
5. 熏洗疗法：防病治病融为一体/254
6. 传统尿疗法：具有神奇的功效/257

一、知识：

女人魅力的美丽之源

女人需要拥有漂亮的容颜，同时还要有丰富的知识。假若没有知识，女人的任何美丽都会苍白失色。假若缺少才华，女人的所有魅力都会打折缩水。有知识有才华的女人，不管走到哪里都是一道风景。也许她貌不惊人，但她那种骨子里透出来的美丽，就像是一杯散发着幽香的清茶，沁人肺腑，让人回味无穷。



所有的人都欣赏有知识、有品位的女人，因为女人的知性美，从来都充满了诱人的魔力。因此，无论你是一个怎样的女人，假若期待精彩人生，那就应该用知识提高自己的品位，用知识赢得他人的欣赏。

1. 知识让女人的魅力不请自来

真正美丽的女人，注注重受益于知识的熏陶。她们从知识中收获了不俗的谈吐、典雅的仪态、宽阔的胸怀，从而使自己更加百媚千娇。

——形象礼仪专家的忠告

时下人们很喜欢谈论品位，穿衣服要讲究品位，买东西要讲究品位，休闲、娱乐也要讲究品位。对一个人，人们也爱用有没有品位去议论她，品位真是无处不在，无处不有。那么，到底什么是品位呢？品位似乎总是与精美、高贵、华丽的东西联系在一起，品位是一件优美的饰物，品位是一种高尚的生活，品位是一种能够慑人的气度……总之，品位就是至尊之选。

对一个女人来讲，追求品位也是在所必行的。**新女人应该是有品位的女人，这种品位是高尚心灵与优雅外表的混合物。**

我们通常说，美女可以是无才的，或者说可以是笨一点的，这绝对没关系，绝对会有人愿意供养花瓶。人只要有一面特别突出就不是常人了，常人是那种千挑万挑、挑来挑去还是往柴米油盐酱醋茶堆里扎的人。作为花瓶的美女则不一样，可以欣赏，可以赞美，甚至还可以带来荣耀。然而美女不是人人想做就做得了的，那在很大程度上是爹妈造就的。

不过那些天生做不成美女的也不必叹息，美女做不成还可以做才女啊。知识可以提高女人的品位。古往今来才女不多，于是倍加珍稀。其实也是，女人往往爱往死胡同里钻，总希望自己可以千娇百媚，先天不行后天还不改悔，不肯老实些多读书做个才女。其实才女很好，会有人仰慕你，会有人来请你吃饭，会有人要你签名，会有人说你写的东西实在太好了，触动了他人内心深处别人无法到达的角落……

假如你不丑，再聪明一点，就可以用那句著名广告词来形容了——是由内到外的美丽。用武侠的话来说这是内外兼修、形神兼备。

假如美女真的是才女，那便了不得了。一个人美丽已经是上帝保佑阿



弥陀佛，加上聪明是菩萨保佑阿门，再可以写一手李杜文章，那简直是所向无敌了。我们不知道蔡文姬或者李清照是不是美女，但肯定不是天香国色；但是我们绝对知道董小宛是美女加才女，薛涛是美女加才女，还有曹雪芹先生笔下那些金钗们都是美女加才女。

你能做到哪个份上呢？可以做美女自然是你的福分，可也得时时喊几声累，谁让你是大众代言人呢？可以做才女当然也不差，“我丑可我有值得骄傲的资本”啊！

美女和才女，都是这个世界上的宠儿。

才女之所以胜于秀女，是因为才女的魅力是由内而外自然散发出来的。好似一篇美文，需要慢慢欣赏；好似一杯香茗，需要细细品味。是知识让女人的魅力不请自来，只靠外在的改变难以彰显女人的魅力。

2. 最诱人的是知性美的女人

书籍是人类的营养品，读书足以怡情，读诗使人灵秀。

——形象礼仪专家的忠告

爱读书的女人，不管走到哪里都是一道迷人的风景。也许她貌不惊人，但她的美丽却是从骨子里透出来的，谈吐不俗，仪态万方。爱读书的女人，她的美，不是鲜花，不是美酒，她只是一杯散发着幽幽香气的淡淡清茶。她有属于自己的心灵，有独立的气质和魅力。

书对于女人的效力，不像睡眠，睡眠好的女人，容光焕发，失眠的女人眼圈乌黑。读书和不读书的女人在一天之内是看不出来的。书对于女人的效力，也不像美容食品，滋润得好的女人，驻颜有术，失养的女人憔悴不堪。读书和不读书的女人，在3个月之内，也是看不出来的。日子一天一天地过，书要一页一页地读。清风朗月水滴石穿，一年几年一辈子地读下去，书的效力就凸现出来了。

有人说：“书，是女人最好的饰品。”因此，无论有多少个理由，书一定要看，而且越多越好。因为它们会使你从骨子里提升你的品位，教你如

女人： 如何塑造你的魅力

何做一个女人。

似乎女人一结婚就要失去自我了。这让很多女人颇有些不平。

就如看书来说，大多数女人看的都是些烹调书、八卦周刊和婴儿知识。女人只想成为新娘学校的优等生，或者只想成为相夫教子的贤妇，所以只看菜谱、美容手册、“如何抓住他的心”一类书，由此下去便一直局限在一个狭小的空间内，而且一直都是这样的紧张、局促，力求讨人欢心。这是可悲的。

一个女人，正是因为她的生存空间比男性的狭小，才更需要博览群书，以放眼世界。在广泛阅读的同时，善于思考，不盲从，也不偏执，才能培养一颗丰富和广博的心灵。况且，一个人的见地、修养，还有气质，都是和大量读书分不开的。

我们不能把自己的读书范围局限在某一类。男人可看的书，女人也应该看。文学、军事、政治、传记、历史等等。女人难道受局限还不够吗？不努力丰富自己的心灵，开阔自己的眼界，却又对男女不平等耿耿于怀，岂不荒谬！

男女平等，起点就是心灵的平等。

女人确实应该什么书都要看一点。

书籍不仅仅会教女人如何生活，更多的是教你做一个忠实于自己的理想和愿望的女人，做一个属于自己的女人。

古人云：“腹有诗书气自华”。其实，古代社会，人们就很注重内在美的修养了，在新的时代，女人重提美的塑造的同时，还应该加一句：为了自己而读书！



3. 撑起女人半边天的是知识的力量

书是改变一个人最有效的力量之一。它是带着人类从洪荒到启蒙的捷径。

——形象礼仪专家的忠告



中国古代的学问家，几乎都把读书、抄书、藏书、著书视为人生一大乐趣，赋养生保健于读书写作之中。读而生乐，乐而忘忧，孔子在这方面颇有体会，他在《论语》中曾谈过这种读书之乐的体会：“学而时习之，不亦乐乎？”《史论孔子世家》中还载有孔子“读《易》真心韦编三绝”（穿书的绳子曾三次因翻书而磨断），可见他喜欢学习之甚。唐代诗人杜甫也有“读书破万卷，下笔如有神”的学习体会，表达了他对读书的兴趣。宋代学者邵康节对学习的养生作用甚有体会：“花本四时卜景致，经书万卷号生涯。”欧阳修谈读书的乐趣：“至哉天下乐！终日在书寨”，并把读书之乐与琴棋书画酒并列，自号为“六一居士”。陆游也对读书之乐有深切体会，他在《书巢记》中自述：“陆子既老且病，犹不置读，名其室曰书巢。”还说：“灯前目力依旧在，犹尽山房万卷书。”清代学者汪荃在其《示儿》诗中指出了读书的养生作用：“读书能养气，乃为善读书，矜躁石平释，高位终难居。”

读书的力量是神奇的，这里有个实例：

扬州一位中年女性，八年前患上了“再生障碍性贫血”，骨髓完全丧失了造血功能，只好每隔一月输一次血借以维持生命，人躺在病床上，枕头下便压着写给丈夫和孩子的遗书，默默地等候着死神的降临，心情之郁闷是可以想见的。家属及病友劝她“看些不动脑筋的书”，一句话提醒了他们，丈夫赶紧找来几本文学方面的书，契诃夫、托尔斯泰、蒲松龄、冯梦龙等便一起朝他走来。说来也怪，她的时间竟然感到不够用了，生的欲望和对文学的追求一天天强烈起来。她忽然发现光读书已不过瘾了，随即迫不及待地写起了读书笔记，进而萌生起投稿的念头。她以散步为理由，下楼来到花园的小亭内，伏在石桌上写（构思当然是在床上）。然后，趁中午探视放行的当儿，悄悄地将稿件投入住院部门口的邮箱。她的习作，诗歌、散文、小说相继

