

下辈子， 还做女人

Younger
by the Day

美国著名身心灵导师经典作品
“让女性脱胎换骨的温馨佳作”
——美国《华盛顿邮报》

女人的
正能量

一年的练习册 / 一生的幸福课
女人幸福 · 健康 · 成功的秘密

(美)维多利亚·莫瑞 / 著
李力 张燕 / 译



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

还做下辈子女人，

YOUNGER
BY
THE
DAY



一年的练习册 / 一生的幸福课

女人幸福·健康·成功的秘密

(美) 维多利亚·莫瑞 著

李力 张燕 译

青岛出版社

图书在版编目(CIP)数据

下辈子,还做女人/(美)维多利亚·莫瑞著;李力,张燕译.

—青岛:青岛出版社,2013

ISBN 978-7-5436-9280-0

I. ①下… II. ①维… ②李… ③张… III. ①女性生活—
成功励志—心理自助 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第054810号

YOUNGER BY THE DAY; 365 WAYS TO REJUVENATE YOUR BODY AND REVITALIZE
YOUR SPIRIT by VICTORIA MORAN

Copyright: © This edition arranged with THE FIELDING AGENCY, LLC
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2013 QINGDAO PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

山东省版权局著作权合同登记 图字:15-2013-37号

书 名 下辈子,还做女人——女性幸福·健康·成功的秘密

作 者 (美)维多利亚·莫瑞

译 者 李 力 张 燕

译 校 王维青 任丽丽 胡德龙 渠红利 张 伟 刘明月
扬 华 周 红 苏 瑜 张春浩 苏 昕 李 华
徐德龙 刘 艳 宋礼娟 刘晓群 娇 艳 杨 亮

出版发行 青岛出版社(青岛市海尔路182号,266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)68068026(兼传真) 85814750

责任编辑 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

选题优化 书适生活(sssh123@163.com)

装帧设计 祝玉华

照 排 青岛新华出版照排有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1000mm)

印 张 25.75

字 数 400千

书 号 ISBN 978-7-5436-9280-0

定 价 35.00元

编校质量、盗版监督服务电话 400-653-2017 (0532)68068670

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话 (0532)68068629

序



这本书为你每天的生活提供指导,能逆转你生命时针转动的方向。如果你留心书中的行为指导,允许其中较富启迪意义的内容植根于内心当中,你的容貌,你的自我感觉都会变得年轻起来。同时你对时间的流逝也不那么在意了。因为本书不仅仅关注人的肉体及其保养,还关注人更加深层的部分,包括你的心智,情感,特别是你的灵魂。

书中介绍的原则适用于处在人生各个不同阶段的人。写这本书的时候我已经50多岁了,到了这个年龄,更年期如约而至。我的50岁生日第一次成为我生活中的一个问题。以前我也听说过50岁时女性可能经历的变化,但是绝没想到变化居然会来得如此迅猛,如此明显。昨晚还凹凸有致的身体,第二天一早竟然走形了,腹部鼓了出来,臀部反倒变平了。

面对我日渐稀疏的头发,我的发型师说:“不是我给你削薄了,是你的头发不如原来多了。”我手背上长出了斑斑点点。唉,只可惜那不是小女孩脸上常见的雀斑,而是老年斑。我的腰线消失了,下颌的肉皮和手臂的三头肌变得松弛,胸部开始下垂。我感到倦怠乏力,看了太多的“女性电视节目”。就连脑力也不济了,不是用错词就是拨错电话号码。有同样症状的朋友对我说:“人到中年脑子就变成浆糊了。”

生活中太大的压力和太少的荷尔蒙让我觉得无所适从。我以前不懂得爱惜自己的种种作为,诸如熬夜、吃垃圾食物,以前所经历的每一次伤心悲痛,到现在一起来跟我的外表容貌算总账了。在我的内心深处,在我不知道不了解的层面,一大堆心理因素在忙

着让我衰老，就像一只削了皮的苹果，暴露在空气中就会发黑变软，让人难以下咽。

我也尝试着变得达观大度，不是每个人都说50岁是另一个40岁吗？也就是说你又免费得到了10年好时光。但是，我依然感到愤怒。有时候我责怪自己，觉得：“我本来应该多锻炼点儿，多休息点儿，多攒点钱好做个整容手术……”有时候我也责怪上帝，责怪生活和自然法则：“我（几乎）什么事情都按照正确的方式去做，这种事情不应该发生在我身上，这样不公平。”

我发现自己再次走到人生的一个关口，在那里，我要是不能接受目前的现实状况，就无法改变自己的未来。我第一次来到这个关口是在32岁那年。当时的我一直在跟自己超群的体重苦苦作战，我明白，体重的问题要是不能解决，我的人生就彻底完结了。于是我脱离了饮食行业，将所有问题交给无所不能的主。结果所有的问题都烟消云散，在过去的20年中我再也没有为体重的问题苦恼过。42岁那年我又一次来到同一个关口。那时我已独身一人生活了几乎10年，也渴望能找到一个生活伴侣，但是，我发誓要把这种渴望转变成对已拥有的一切的满足和欣赏。没想到我的心态刚刚发生转变，我就遇到了我现在的丈夫。其神速着实令我惊讶不已。

上述的两件事情以及其他无数小事，都让我认识到，人应该接受目前的状况，做好自己分内之事，至于最终结果就交给远比人聪明智慧的力量好了。这么做其实并不容易，我也不想在无奈之中再次选择信仰。但我确实也别无选择了。不过只要我心甘情愿地做出这个选择后，以前曾经帮我改变生活的那些道理又显现出来帮助我了。对我而言，更多的帮助来自于其他人，特别是那些长寿而又不显老的女性。她们把自己的心得体会都告诉了我。比如：“生活要简单但是要有激情。”“要笑口常开。”“永远不要停止你的舞步。”“凡事力求精简，但是跟健康有关的事情决不能马虎放松，而且无论你多么认真细致都不过分。”“要相信现在的你既年轻又漂亮；再过三十年后你就知道你确实如此。”

我还有幸结识了印度草医学专家司各特·格森博士。那是古代印度的一套保健疗法，翻译成英文就是“长寿科学”的意思。我以前对此有过粗浅的了解，是司各特·格森博士将我由好奇引领到认真的程度。我依照他的建议发现许多方面都有了起色。此外我通过纽约鲜活食品组织了解到，生命力是具有传染性的。新鲜充满了生命活力的水果蔬菜，会让人体的每个细胞也都生机勃勃，不管那些细胞所组成的人年长还是年幼。得益于我各位导师的指导，再加上我对自己的本能恢复了信心，我发现生活重又焕发出熠熠光彩，而我本

人也是如此。我今年54岁,是一个绝经后身体容颜都发生了改变的女人,但是我在许多方面反倒比从前更加年轻。于是我写了这本书。所以,不论你的年龄为几何,你也可以变得更加年轻。

以下是将本书的益处发挥到极致的一些方法:

每日阅读。我建议你先一次性读完全书,只限于阅读,还不需要采取行动。然后再按照月份日期,坚持每天读一页,直到读完。

每月要点。每个月的第一天我都会提出一个要点,也就是一种需要你一个月当中铭记于心的理念或态度。这不要求你为此痛下苦功,你只要愿意敞开心扉,让这种态度多多少少地融入你的生活即可。

“多爱自己一点”。在很多文章的后面,你都会看到这句话。这是在邀请你行动起来为你做点事情。你可以把当天读到的内容付诸实践,也可以在日历上记上一笔,一有机会就马上采取行动。如果其中含有一个问题,你可以在脑海里回答,也可以把你的想法写在日记本里。

除了邀请你采取行动以外,还有一些肯定自我、肯定生活的话语,它们能够调整人的心态。请你在阅读到它的一整天里,认真体会、诵读并抄写下来。具体做法见1月4号的内容。

休息日。有些人每月逢15和30号是发工资的日子。对于希望越变越年轻的人,这两天是休息的日子。你可以痛快地玩耍,也可以补习以往漏掉的内容,复习你认为重要的内容。

在逐页阅读的过程中,你的习惯和态度,你对待自己的方式,你看待自己的眼光,都会发生变化。与此同时,别人会觉得你显得年轻了,而你自己也会有同样的体会。这样的变化在你刚开始阅读时就会发生。等你一年后全部读完本书的时候,你一定会为自己感到惊奇的。

作者



目录

1月 可能性

1月1日	一切皆有可能	2
1月2日	用全新的眼光看待自己的年龄	3
1月3日	开始写日记	4
1月4日	返老还童的真理	5
1月5日	恢复青春强力组合	6
1月6日	不再做隐形人	7
1月7日	为生命而进餐	9
1月8日	修饰打扮	10
1月9日	把握此时此刻	11
1月10日	沐浴与新生	12
1月11日	四季人生	13
1月12日	如果世上真有万用灵药,那就是锻炼	15
1月13日	积极向上	16
1月14日	清晨的温油按摩 / 推油	17
1月15日	今天休息	18
1月16日	丰富的内心世界	19
1月17日	衣着别致	20
1月18日	最周详的计划	22
1月19日	优雅的仪态	23
1月20日	健康肌肤十二步	24

1月21日	越来越强的好奇心	25
1月22日	从外在做起	26
1月23日	如何补充营养	27
1月24日	将希冀与梦想拼贴成一幅画	28
1月25日	美发	30
1月26日	反弹	31
1月27日	忘掉琐碎小事	32
1月28日	一杯热柠檬水	33
1月29日	与更年期和平共处	34
1月30日	今天休息	35
1月31日	你肩负的使命——如果你愿意接受的话	36

2月 爱

2月1日	用爱缔造出来的女人	38
2月2日	忘年之交	39
2月3日	轻言细语分量重	40
2月4日	天气真的允许	41
2月5日	彻底原谅自己	42
2月6日	浪漫你的生活	43
2月7日	席地而坐	44
2月8日	聪明女人的选择	45
2月9日	爱一行干一行	46
2月10日	除臭剂和止汗药	47
2月11日	睡衣	48
2月12日	与时俱进	49
2月13日	尊重	50
2月14日	能够如此美妙的，唯有巧克力	51
2月15日	今天休息	52
2月16日	照亮你的生活	52

2月17日	无牵无挂	54
2月18日	自然生长的食物	55
2月19日	纯粹为了自己做点事情	56
2月20日	使用加湿器	57
2月21日	适当的环境	58
2月22日	你美丽的指甲	59
2月23日	无心插柳	60
2月24日	正确选择复合维生素	61
2月25日	历经沧桑,性感依然	63
2月26日	寻找生活中的快乐,然后像抓住救生衣一样抓住他们	64
2月27日	将自身的细胞当成独立个体对待	65
2月28日	今天休息	66

3月 力 量

3月1日	获得新的力量	68
3月2日	起床后的第一件事	69
3月3日	50个美好的形容词	70
3月4日	自己创立几个节日	71
3月5日	做回我自己	72
3月6日	钥匙的保管者	74
3月7日	牙刷和牙线	75
3月8日	举足轻重的三大项	76
3月9日	青春的源泉	77
3月10日	出去看世界	79
3月11日	寻找高品位的杂志	80
3月12日	“应该怎么样”	81
3月13日	强力早餐	82
3月14日	坚定的自信心	83
3月15日	今天休息	84

3月16日	能挽救生命的运动	84
3月17日	抱虎	85
3月18日	迷人的双唇	87
3月19日	富有创意的表达方式和你唯一的大脑	88
3月20日	春分	90
3月21日	正视你内心深处的斗士	91
3月22日	维生素E	92
3月23日	你的每一次呼吸	93
3月24日	何为自由基	94
3月25日	接受你的权威	95
3月26日	获得第一手的蛋白质	96
3月27日	自己独有的标记	98
3月28日	按自己的方式行事	99
3月29日	提高政治意识,甚至积极参政	100
3月30日	今天休息	101
3月31日	为什么要使用天然化妆品	101

4月 轻松与幽默

4月1日	开开玩笑	104
4月2日	摆脱担忧	105
4月3日	戏剧女王	106
4月4日	慧眼识别碳水化合物	107
4月5日	找一位非凡的发型师	108
4月6日	何谓“里拉”	109
4月7日	看包识女人	110
4月8日	安稳的睡眠	111
4月9日	新鲜果汁	112
4月10日	四十岁女人化妆十戒	114
4月11日	卸下重负	115

4月12日	随兴	116
4月13日	维生素 B ₁₂ 及其家族	117
4月14日	分享微笑	119
4月15日	今天休息	120
4月16日	退隐静修	120
4月17日	信息素	121
4月18日	多吃坚果好处多	122
4月19日	做一个创新型的母亲	123
4月20日	尺码不过是标签上的数字而已	125
4月21日	快乐更年期	126
4月22日	脂肪	127
4月23日	留心小的惊喜	129
4月24日	忧郁的人,都是从哪里冒出来的?	130
4月25日	分清轻重缓急	131
4月26日	“钢铁药丸”	132
4月27日	心不老,人不老	134
4月28日	梳妆台上的必备物品	135
4月29日	绝不错过任何事情	136
4月30日	今天休息	137

5月 美

5月1日	美是一种生存状态	139
5月2日	防晒小常识	140
5月3日	27条解决之道	141
5月4日	钙、镁、维生素 D 与健壮的骨骼	142
5月5日	健壮的骨骼(续篇)	144
5月6日	花草怡情	145
5月7日	着眼于小处	146
5月8日	水果慕司	146

5月9日	前方永远都有目标	147
5月10日	释放你的激情	148
5月11日	挑战地球引力	149
5月12日	要多交往能够赏识你的人	150
5月13日	专心致志	150
5月14日	文胸	151
5月15日	今天休息	152
5月16日	给心灵飨以艺术的美食	152
5月17日	漂亮的腹肌	153
5月18日	为自己做点小事	155
5月19日	植物化学物质	155
5月20日	勇敢之美	157
5月21日	冥想与返老还童	158
5月22日	维生素C	159
5月23日	“机会岁月”	160
5月24日	悬挂你儿时的照片	161
5月25日	音乐疗法	162
5月26日	特大新闻：原来大多数女人长得都一样	163
5月27日	专业的皮肤科医生	164
5月28日	量身打造的运动项目	166
5月29日	随时保持衣饰整齐	167
5月30日	今天休息	168
5月31日	每天都要变得优雅一点	168

6月 开心快乐

6月1日	开心快乐没有错	170
6月2日	举办睡衣晚会	170
6月3日	古玩摆件	171
6月4日	尽享人世间的快乐	172

6月5日	新鲜水果当作饭后甜点	173
6月6日	环绕在绿洲当中	174
6月7日	按摩——小动作,大作用	175
6月8日	遗传基因	176
6月9日	日省吾身	177
6月10日	散步	178
6月11日	让自己置身于感觉美妙的地方	179
6月12日	性欲	180
6月13日	激情燃烧的岁月	181
6月14日	嗅觉	182
6月15日	今天休息	183
6月16日	人物传记	183
6月17日	保持青春的七种饮食习惯	184
6月18日	季节交替的时候要安排一次美容	186
6月19日	巧合	187
6月20日	钾	188
6月21日	夏至	188
6月22日	保护自己的听觉	189
6月23日	辅酶Q-10	191
6月24日	不要做一个唯唯诺诺的女人	191
6月25日	明天过得更快乐	193
6月26日	挤时间	193
6月27日	温泉和矿泉浴	194
6月28日	躲避电磁场	195
6月29日	过着梦寐以求的生活	197
6月30日	今天休息	198

7月 无拘无束

7月1日	自由如风	200
------	------------	-----

7月2日	换种眼光看世界	201
7月3日	开怀享用食物	202
7月4日	保护自己免受日晒的伤害	203
7月5日	步行矫形器	204
7月6日	戒烟	205
7月7日	在变老之前卸下包袱	206
7月8日	改掉攀比的习惯	207
7月9日	整理食品柜和冰箱	208
7月10日	接着整理厨房	210
7月11日	满意自己	211
7月12日	谨防怀旧的陷阱	212
7月13日	把握现在	213
7月14日	低潮期	214
7月15日	今天休息	216
7月16日	心平气和地面对改变	216
7月17日	铭	217
7月18日	创造一个延缓衰老的宽松环境	218
7月19日	学会放手	219
7月20日	当个行家里手	220
7月21日	不要为你现在所处的年龄感到抱歉	221
7月22日	坚决拒绝软饮料	221
7月23日	不要被悲观言论传染	222
7月24日	返老还童的费用	223
7月25日	药物	224
7月26日	生鲜食品	226
7月27日	减少羁绊限制	227
7月28日	换个角度看待女权主义	228
7月29日	显微镜还是望远镜?	229
7月30日	今天休息	230
7月31日	清楚自己想要干什么	231

8月 悠然自得

8月1日	顺其自然的艺术	233
8月2日	你和你的牙医	234
8月3日	心胸开阔	235
8月4日	科学护理头发	236
8月5日	勤奋工作,但不要成为工作狂	238
8月6日	重视你的淋巴系统	239
8月7日	把日常工作变成精神享受	240
8月8日	必需脂肪酸	241
8月9日	自律和常规	242
8月10日	蔬菜蘸酱	243
8月11日	当你处在陌生的环境中	244
8月12日	欲速则不达	245
8月13日	舒缓催人衰老的压力	246
8月14日	听一听父母和孩子们喜欢的音乐	247
8月15日	今天休息	248
8月16日	保护关节	249
8月17日	本地出产的蔬菜	250
8月18日	美腿	251
8月19日	生活在真实的时间里	252
8月20日	代偿性衰老——杞人忧天	253
8月21日	肩部按摩	254
8月22日	不会墨守成规的年轻人	255
8月23日	物美价廉	256
8月24日	来自巴黎的明信片	257
8月25日	顺应潮流	258
8月26日	直立的好处	259
8月27日	β -胡萝卜素	261
8月28日	我们是旅人	261

8月29日	当心饮食教条主义	262
8月30日	今天休息	263
8月31日	大开眼界	263

9月 智慧

9月1日	我的智慧怎么没有随着年龄一起增长?	266
9月2日	以前读过或错过的书,现在重新读一读	267
9月3日	适合你的俱乐部	268
9月4日	刚刚萌发出来的直觉	269
9月5日	做算术、猜字谜、精通一门语言	270
9月6日	无论疾病和健康	271
9月7日	稍微关注通俗文化	272
9月8日	早餐、午餐和晚餐	273
9月9日	古老的谚语	274
9月10日	晒	275
9月11日	别把恐惧当成动力	276
9月12日	体形变化	277
9月13日	使人衰老的手机	278
9月14日	晒太阳的门道	279
9月15日	今天休息	280
9月16日	尊重限制	280
9月17日	每周学一个单词	281
9月18日	排毒	281
9月19日	个人的发展	283
9月20日	把自己知道的传授给他人	284
9月21日	喝茶	285
9月22日	心灵的转变	286
9月23日	秋分	287
9月24日	看透	288

9月25日	超越胆怯	289
9月26日	神圣的女性	289
9月27日	如果有必要,就把自己推入生活	290
9月28日	钻研心灵的杰作	291
9月29日	加糖	292
9月30日	今天休息	293

10月 魔 术

10月1日	魔法人生	295
10月2日	烛光里的你更可爱	296
10月3日	认识自己的生活模式	297
10月4日	梦的启示	298
10月5日	生命的内部改变	299
10月6日	什锦汤	300
10月7日	整容手术,可以了解但不要急于做出决定	301
10月8日	渗透驻颜术	302
10月9日	香薰疗法	303
10月10日	柳条效应	304
10月11日	咒语	306
10月12日	染发	307
10月13日	长寿秘诀	308
10月14日	大自然的时刻表	309
10月15日	今天休息	311
10月16日	你呼吸的都是些什么?	311
10月17日	粲然一笑	312
10月18日	灵感天天有	313
10月19日	参加化装晚会	314
10月20日	干肤按摩	315
10月21日	保持青春的瑜伽	316