

<<年轻10岁的60个秘诀>>

图书基本信息

书名：<<年轻10岁的60个秘诀>>

13位ISBN编号：9787122085283

10位ISBN编号：7122085287

出版时间：2012-4

出版时间：化学工业出版社

作者：她品美丽课题研究组

页数：138

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<年轻10岁的60个秘诀>>

### 内容概要

身为女人，谁不想永远年轻，永远像18岁那般朝气蓬勃，皮肤光洁无瑕、吹弹即破，肢体柔软、脚步轻盈，每天快乐得像一只小鸟。  
可是，时光如白驹过隙，再美好的青春也会渐行渐远。

随着时光飞逝，女人的生活会不断地发生变化，而热爱年轻、懂得保养自己的女人，总是能经受岁月洗礼，越活越灿烂。

你一眼就能看出她懂得宠爱自己，你知道她一定为年轻做了许多事，从仪容、营养、心态、护肤、提升智慧和学识等方面，她总能激发你对生命的无比热爱之情。

她懂得不必沉鱼落雁，不必年龄二八，年轻本身就是生命的肌理，体现的是一种复合美，是一种永不过时的时尚，它不会随年岁的增长而消逝，反而在岁月的打磨中日臻香醇久远，散发出旺盛的生命气息。

这种气息让女人有力量掌控自己的人生，并影响和感染身边的人。

## <<年轻10岁的60个秘诀>>

### 书籍目录

- 1 女人年龄爱“减法” 女人魅力要“加法”
- 2 调护容颜——回复10年前之闪亮水润
- 3 塑身美体——如10年前之紧致窈窕
- 4 营养美食——年轻10岁之饮食有道
- 5 快乐运动——如10年前之朝气蓬勃
- 6 修身养心——由内羊外，彰显女人韵味

## &lt;&lt;年轻10岁的60个秘诀&gt;&gt;

## 章节摘录

崇尚年轻是女人的天性，也是女人永恒的追求。

那么，年轻态女人在心理上有哪些特质呢？

有什么标准吗？

**保持健康** 健康无疑是年轻的重要指标之一。

若将《红楼梦》里弱不禁风的林黛玉和朝气蓬勃的史湘云做比较，前者美则美矣，才华横溢，但三天两头捂胸作干咳状，远不如后者有青春活力，人见人爱。

颧儿状的女人只会让人忧心，担忧她是否能适应这个高速而多变的社会？

相反，健康的女人免疫力强，能更好地抵抗疾病，衰老的步伐自然也就慢得多。

**自信独立** 自信独立也是年轻态的重要表现。

不管她是职场上叱咤风云的高管，还是照顾一家老小的家庭主妇，她一定是独立的，她高度接纳自己，认为自己在创造价值。

她总是由内而外焕发出自信的光彩。

**热爱时尚** 年轻态女人都有一颗灵动、鲜活的少女心，她们关注时尚脉搏，努力与时代同步，拒绝陈旧，有极强的“保鲜”能力。

她们每天都会汲取新鲜事物与思想，给自己注入活力元素，让时尚之花在自己身上常开不败。

**永远爱美** 年轻和美丽总是联系在一起的。

只有年轻的心，才会追求天天美丽，才会将美丽视为人生必修课，不吝惜为此付出时间和金钱，懂得用美丽来精心装扮自己的人生。

这和年龄无关，和胖瘦无关，和五官是否好看无关。

身为女人就是要美，从脸部、全身肌肤一路美到脚趾丫。

**言语风趣** 年轻态女人都懂得语言的艺术。

她们思维大开大阖，上至天文地理，下至坊间趣事，都能信手拈来，语言风趣幽默，惹人喜爱。

一个言语乏味、面目可憎的女人当然与年轻无缘了。

**委婉叛逆** 年轻态女人不会做没有思想的乖乖女或世故女，她们一般都拥有独立的想法与观点。

她尊重内心的感受，不随声附和，人云亦云，即使是面对上司也能礼貌委婉地表达不同意见。

她平视权威，这让她在大多无棱无角的芸芸众生中显得有分量。

拥有这样委婉叛逆的能量，她是从里到外都永远年轻的女人。

如今，女性魅力的评判标准已经突破了传统审美观，更多地表现为：独立的个性、蓬勃、自信、柔中带刚，积极向上，身心和谐，由内而外如百合般大方地散发着芳香，能影响周围的人。

同时这样也使自己得到更多的自由，人生之路走得更为顺畅。

年轻和魅力是女人幸福的姊妹花，任何女人只要努力都可以拥有。

只要你懂得了二者之间的联结，并愿意像打磨艺术品一样精雕细琢自己。

不论年龄多大，不论岁月如何更迭，你都是一个美丽的女人，肌肤亮丽，体态妩媚；是一个有品位的女人，真诚坦然，内心高贵；是一个性感的女人，这性感不仅是丰乳肥臀，更多是从内向外散发出的自信光芒；还是一个有责任感的女人，在多元化角色中能从容地扮演好自己，做个好女儿、好妻子、好妈妈、好同事。

这样的女人，年龄当然随岁月做“减法”，而魅力在做“加法”。

从翻开这页书开始，努力吧，让这对幸福的姊妹花同样盛开在你的一生中。

一位法国美容专家这样说过：“不要小看一个能够长久保持优美身材的女人，这通常是一个顽强和很有自制力的女人。

”就是说，女人优美的曲线背后，可不止是形体问题这么简单，也不仅是漂亮，其中还折射出诸多女性的内涵与素养。

许多女性做梦都希望自己永远年轻，希望自己看上去比实际年龄至少小5~10岁。

然而，你可知道抵达这个彩虹般的美梦，需要跨越多少台阶，需要完成多少项又艰苦又愉快的工程，这个工程的工期将是你一生那么长。

## <<年轻10岁的60个秘诀>>

尤其是过了25岁的女人，皮肤问题、体形问题、内分泌问题、心理问题……每个问题都是年轻的大敌，因而更要多费心才能永葆年轻。

天上从来没有掉馅饼的事，无论是追求事业成功，还是营造和美家庭，都需你付出足够的努力。你平时为年轻做了多少事，岁月就会按量来成倍奖赏你。

有个典型的例子，某妇科专家73岁了，她的妆容、服饰、气质，都像磁石一样特别能吸引人，她神采奕奕，充满活力，至今仍活跃在工作岗位上，看上去比同龄老太至少年轻了15岁。

其实，她一生命运坎坷，“文革”时还曾遭迫害。

那她为什么能保持如此年轻的状态呢？

原来是她几十年来，一直很注重护肤、饮食、运动、心理调适等，生活方式也极为讲究，面对挫折总能以一颗淡然的心看待，所以她永远给人耳目一新的感觉。

每个女人都自问一下，你肯为年轻付出长达一生的辛劳吗？

你的潜意识里，是否认为年轻只是阶段性，是否认为已为人母就不再或不配拥有年轻的权利，丧失了追求年轻的激情和动力？

如果你渴望年轻，就再问问自己，是否愿意坚持每天细心护理每一寸肌肤、每周做几次面膜、天天运动、改善饮食习惯、不断强大自己的内心、改变固化陈旧的生命方式……答案如果是确定的，那么，你就向旧的生活模式说再见吧，并且用非凡的意志创建一个崭新的生活模式。

让修炼年轻，天天在路上。

也有女人自视已经作出很多努力，但是以玩票的性质，一时冲动就护护肤，跑跑步，学学服饰搭配，三天打鱼两天晒网，缺乏恒心。

这样的女人，青春永驻是不会眷顾她的。

只有那些真心渴望年轻，并能坚持天天修炼的女人，才能愉快奔跑在年轻的阳光大道上。

一个人是否年轻，心态起着举足轻重的作用。

心态的好坏，表面看去源于外在的烦恼，事实上源于自己的态度和控制力。

心情抑郁的女人通常嘴角紧抿，表情僵硬，不苟言笑，眼神戒备，嘴角的法令纹明显，让人一眼就看出她坚硬的生活经历和心灵。

一个人整天萧瑟如秋，了无生机，自然容易衰老了。

追根溯源，其实这种人是在性格和智慧上有所欠缺。

不少女性参加工作或婚育后，沉浸于追名逐利和琐碎事务中，不近书香，不提升智慧，不有意识地涵养心灵，把自己局限于狭小天地间，甚至把男人和家庭当做全部，让男人累，也让自己越来越憔悴。

开朗乐观的女人就像太阳，照到哪里哪里亮，她们真心喜爱这个不完美的自己和世界，她们深知快乐的秘密全在自己内心，无关乎财富、名利、容貌。

活一天就要快乐一天，30个快乐的1天等于快乐了1个月，365个快乐日子就等于快乐了1年。

P2-5

## <<年轻10岁的60个秘诀>>

### 编辑推荐

身为女人，谁不想永远年轻，永远像18岁那般朝气蓬勃，皮肤光洁无瑕、吹弹即破，肢体柔软、脚步轻盈，每天快乐得像一只小鸟。

可是，时光如白驹过隙，再美好的青春也会渐行渐远。

她品美丽课题组出品的《年轻10岁的60个秘诀》告诉你让你变得年轻的数十个秘诀！

<<年轻10岁的60个秘诀>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>