

<<时尚虹颜>>

图书基本信息

书名：<<时尚虹颜>>

13位ISBN编号：9787508619279

10位ISBN编号：7508619277

出版时间：2010-4

出版时间：中信出版社

作者：翁虹

页数：222

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>

## &lt;&lt;时尚虹颜&gt;&gt;

## 前言

序女人的心事，都写在脸上。

幸福乐观满足的女人，脸上总是容光焕发；操劳悲伤抱怨的女人，脸上一直写着疲惫和烦恼。

生命有长有短，活得精彩还是平庸，取决于她自己选择用什么样的心态去面对生活。

女人的一生，都在不断地修炼自己。

20岁，女人如初放花朵，明媚执着；30岁，女人如流淌的小河，奔放成熟；40岁，女人如山中红叶，睿智优雅。

每个人都有属于自己的舞台，我们既是自己的导演，又是演员。

台上有泪水有笑声，有平静也有起伏。

我就像那个舞者，在看别人“表演”的同时，也演绎着自己的人生。

如今，我从20走过30，来到40之不惑了。

在人生的舞台上，我不断地成长，也曾经历过青涩的叛逆。

到现在，经过时间的沉淀，我豁然开朗，只是这过程犹如坐过山车般，迂回曲折，却又充满刺激。

在粤语当中，“女”和“累”字的发音很相似。

因此，广东有句俗话说：“好就系女人，唔好就系累人。”

”意思是一个身心健康、聪明的女人，会让自己活得开心，同时也能将幸福感染身边的人。

而成天唠唠叨叨、庸人自扰的女人，不仅会因为各种琐事自寻烦恼，也会让身边的人困扰不已、身心疲惫。

常常听到人们说：“我容易吗？”

”的确，做人不容易，做女人更不容易，做好女人更是难上加难。

但是，难，并不代表不可能，把心态调整好、摆放在正确的位置，其实幸福唾手可得。

出道以来，我一直都断断续续地写些东西。

现在有了博客，这更是我抒发和释放内心世界的好平台。

我习惯于记录一些生活中的点点滴滴，尤其是那些值得高兴的事，几年下来回头再来看它们，这些记忆都会被幸福填满，我也会不自觉地流露出发自内心的笑意。

后来，经常来我博客做客的朋友越来越多，其中以女性朋友居多。

她们经常会跟我提出关于女人在生活中遇到的各式各样的问题，也会跟我分享她们的经历、心得、幸福，甚至困惑与忧伤。

我经常会坐在电脑前回复她们的留言到深夜，就像朋友般地相互倾诉。

可由于时间和篇幅的原因，一直未能尽兴。

直到有一天，老公对我说：“你何不写一本书呢？”

把她们想了解的，你自己想说的，统统都写下来。

”在他的支持和鼓励下，我终于决定好好写一本真正属于每个女人、帮助每个女人、体贴每个女人的一本书。

事业的拼搏，时光的流逝，养育子女的责任，上天给现代女人的压力太多，但同时也给了女人超强的抗压能力。

女人在社会中演绎着不同的角色：女儿、妻子、母亲、职场女性……男人永远希望自己的另一半上得厅堂，下得厨房，能赚钱能烧饭，最好还能永远保持年轻美丽与新鲜感。

但正因为你是女人，一种比男人更脆弱却更有生命力的生物，所以你应该更懂得爱自己，尊重自己。

女人永远是完整的一个个体，不能因为有了另一半，而丢掉自己的那一半。

走过二十的青春岁月，经历三十的盛放年华，来到四十的醇厚时光，女人不应该像凋谢的玫瑰花、隔夜的龙井茶，而应该如一杯醇香的红酒，有着年轻时无法拥有的韵味。

那不仅仅是外表的吸引力，而是从内在透露出的那种由岁月历练沉淀而来的优雅和智慧的魅力。

从执笔开始，中间经历了拍戏、生病等各种状况，最后经过大半年的时间，这过程也像怀孕一样，终于看到自己另一个“孩子”出生，见到“她”呱呱坠地，让我百感交集。

这里包含着我在人生经历中所遇到的，所思考的，所获得的。

## <<时尚虹颜>>

我想，这也是对我这些年来最好的总结。

这一路走来，我希望用自身的故事经历、心得和经验，和大家一起分享和交流。

在这七个章节里，我认真写下了自己这些年来生活、感情、工作上遇到的困惑，也有一些我用来解决各种难题的小妙招，希望能给大家一些启发。

这本书也饱含了公司同仁的辛苦付出和朋友们的帮助。

我要特别感谢我的经纪公司——亿面传媒的同仁们，以及亿面视觉，你们为这本书奔波劳碌地工作，让我非常感动！

感谢我众多演艺同行们及前辈们的宝贵意见，并为我作推荐！

同时，我也要特别感谢我的先生刘伦浩。

作为这本书的策划人和项目统筹，他给予了我精神和工作上的全面支持，感谢他的监督与鞭策！

希望这本凝聚众多人心血的《时尚虹颜》，能为正在阅读的你所喜欢。

相信我，爱自己、爱家人，把你潜在的天赋和才能发挥出来，在生活中只要你善用智慧，每个女人都可以成为一位名副其实的“时尚虹颜”。

## <<时尚虹颜>>

### 内容概要

当我渡过三十岁生日，我还能一直年轻美丽下去吗？

当我结婚后，我还能继续在深爱的事业上有所建树吗？

当我有了宝宝，我还可以像以前一样窈窕动人吗？

《时尚虹颜》告诉你，YES! YOU CAN! 有了幸福家庭的新女性在外也要有一番自己的事业天地，即使做了妈妈，也依旧青春靓丽，时尚动人！

本书毫无保留地将翁虹产后最私家的塑身保养秘籍与大家分享，将实用性和可操作性完美结合，从头到脚打造中国数万时尚辣妈。

## <<时尚虹顏>>

### 作者简介

她是1989年亚洲小姐冠军；她是国际选美六项大奖的得主；她是著名香港影视歌三栖明星；褪去选美的光环，她依然是美的代言人，时尚的弄潮儿；她是众多慈善爱心机构代言人及爱心大使；她是孩子们心中美丽的爱心妈妈；她是那些受助者遇到困难时的和煦阳光；她是博客上和网友们真

## &lt;&lt;时尚虹颜&gt;&gt;

## 书籍目录

序Chapter 1 产后瘦身四部曲——肥妈咪变身苗条妹 瘦身一部曲：减肥观念对对碰 瘦身二部曲：科学营养来补充 瘦身三部曲：按摩带来好活力 瘦身四部曲：窈窕妈咪大变身Chapter 2 最美的“虹”颜时光——四季保养，你坚持了吗？

春暖花开——对症不安定型肌肤 烈日炎炎——美白防晒一步到位 秋风乍起——过渡季排毒计划书 冬日恋歌——干燥气候有计可“湿” Chapter 3 美食厨房新煮义——虹式私房菜大起底 婆媳关系缓和计，最讨公婆欢心的餐点 温馨世界二人游，献给老公的美味料理 养眼baby营养餐，让宝宝眼睛像水晶般明亮 现代新鲜好“煮”妇，美丽容颜吃出来Chapter 4 小女子，大智慧——做个聪明“笨”女人 女人不易做 舞台人生 何不珍惜眼前人 即使生活再平淡，也有精致玲珑心 呵护自己，从心做起 女明星真正的保养术 你不理财，财不理你 幸福是一碗馄饨的温暖Chapter 5 爱情方程式——恋爱靠机会，婚姻靠智慧 老公是我的经纪人 “中美大战”的和解公约 “亲爱的，咱们婚姻存折里还剩多少钱？”

速食男女 陪对方做喜欢的事情 好老公是夸出来的Chapter 6 非常辣妈育女经——水晶宝

宝HOW ARE YOU 暴力儿童的爱心表达式 智力餐桌大考验 小水晶，大忽悠 “Crystal, no!”

宝贝儿吃醋了 半路杀出个程咬金阿姨 亲子街拍达人课Chapter 7 心灵养护秘籍——慈善成就美丽人生 最有意义的结婚周年庆 10元钱毁掉的人生 孝心好男儿，真情耀中华 震撼心灵的四川之旅 大眼娃娃，放飞儿童希望

## &lt;&lt;时尚虹颜&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一章“新生命的诞生过程是多么奇妙，这个生命也会改变你的人生。

”这句话听起来多有趣，看着宝宝慢慢成长，变得一天比一天更漂亮，这个时候，妈妈心中盛满了浓浓的幸福。

可是面对产后的臃肿身材，又会变得烦恼不已。

我在生下小水晶后，被问到最多的问题是：“大虹，你究竟用了什么方法？

吃了什么灵丹妙药？

能够在这么短的时间里，把身材恢复到产前状态甚至更好呢？

”要我说啊，灵丹妙药可真没有，方法倒有一个，那就是动起来。

在这里，我要感谢我的先生，研习运动营养学的他，从得知我怀孕的那天起，就开始实施准爸爸计划了。

比如：计算营养餐的热量啦，监督我循序渐进做运动啦，可别小看了这些程序，它们可为产后恢复打下了坚实的基础。

通过那段时间的努力，我在进产房前体重64.5公斤，小水晶刚出生的体重是6斤7两，母女俩的体重都很达标哦！

常有些怀孕的女性朋友，害怕委屈腹中的宝宝，于是往肚子里“囤积”了不少好吃的。

可是你想过没有，这些美味的食物，除了提供给妈妈和宝宝必需的营养元素之外，很大一部分食物都会转化成热量，悄悄在体内囤积下来，形成厚厚的脂肪。

很多刚生产完的妈妈，体重也随着幸福感一路飙升，这时候再想减肥塑身，就会难上加难哦！

记得在怀孕期间，老公兼“健身顾问”刘伦浩先生，几乎是24小时贴身监督，偶尔想吃块蛋糕还得偷偷摸摸的，就像回到了读书时，背着老师做小动作似的。

虽然抱怨一大堆，归根结底还是得佩服加屈服于老公的专业能力。

正是因为孕期控制得当，为产后瘦身打下了坚实的基础。

在他的严格要求下，我交了一份合格的瘦身成绩单：3个月减了15斤。

注意，这里的15斤可不是体重，大多数是脂肪！

最重要的是，减掉肉肉以后，好气色一点儿都没被减掉，真是苦尽甘来呀！

所以呢，大虹建议各位准妈妈们，在孕期做好准备工作，未雨绸缪，就能让产后恢复变得事半功倍。

很多朋友说，生完孩子老得快。

我想，很大程度上是因为操心，且疏于锻炼与保养造成的。

很多人抱怨，生完孩子就变成了“陀螺”：下班赶回去喂奶，晚上睡觉又有孩子吵夜，别说去健身房减肥了，连休息的时间都没有！

如果长时间疏于打理，很快就会在岁月的蹉跎下变成欧巴桑、黄脸婆，别说老公看着不舒服，自己照镜子都觉得像个大怨妇。

其实，在大虹看来，生完宝宝照样可以做美女，就看你有没有一个好心态。

都说世界上没有丑女人，只有懒女人，在做称职的好妈咪的同时，也要做一个时尚美丽的俏辣妈。

只要积极一点儿、勇敢一点儿、心态好一点儿，慢慢累积下去，瘦下来其实一点儿都不难。

聪明的女人，就是要和脂肪斤斤计较！

相信在你的努力下，有一分耕耘就有一分收获。

既然我能做到，你没理由做不到，大虹为你加油！

大虹提醒：要想让产后瘦身达到良好的效果，最重要的是找到一位热心的监督者。

他能及时纠正你的错误，给你鼓励，在你想偷吃零食的时候，断然告诉你——“NO！”

”别小看这些措施，肉肉就是在细小的疏忽中，慢慢长起来的。

所以，拉上你的老公吧，让他做你的啦啦队员，顺便培养夫妻感情，何乐而不为呢？

……

## <<时尚虹颜>>

### 媒体关注与评论

靳羽西：开启这本书，收获翁虹幸福和快乐的保养心得！

赵雅芝：和翁虹认识10年之久，她是一个很用功很努力的女性榜样。

李湘：她的幸福不是凭空而来，而是通过自己的努力和坚持得来的。

张梓琳：如果将来有一天，我要做妈妈了，肯定也会向虹姐讨教经验。

闫妮：《时尚虹颜》，让你更美更自信！

姚晨：《时尚虹颜》，教你做一个身材好、相貌好、家庭好、事业好、孩子好的时尚女人！

梁家辉：给你心爱的人买一本《时尚虹颜》，你将会变成世界上最幸福的男人！

陈可辛：《时尚虹颜》，教你做个“五好女人”！

## <<时尚虹颜>>

### 编辑推荐

《时尚红颜》是中国第一本明星辣妈的时尚心得，带领中国传统女性来一次时尚大革命。

“不老的神话”的产后保养秘籍，“美丽代言人”的幸福保鲜鸡汤！

br 靳羽西、赵雅芝、李湘、张梓琳、陈楚生、叶童！

br 斯琴高娃、闫妮、姚晨、陈可辛、梁家辉、叶一茜！

br 等时尚权威、影视红星、国际导演、著名主持联袂推荐！

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>