

<<女人>>

图书基本信息

书名：<<女人>>

13位ISBN编号：9787511401090

10位ISBN编号：7511401090

出版时间：2009-10

出版时间：中国石化出版社

作者：东方齐天

页数：260

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>

<<女人>>

前言

魅力，作为一种最能吸引人、最双乳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。

塑女人的魅力，前提是要了解女人的魅力空间从何而来，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，由专家和媒体同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，这是女人魅力的骄傲资本和最佳广告；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，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，领先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。

编著者2009年夏于北京

<<女人>>

内容概要

魅力女人，不分年龄，不凭相貌，更不拘贫富。

塑造自我魅力，当是女性美丽人生的必修课。

本书是专为女性读者特意烹饪的一部增添美丽、塑造魅力的“私房菜”：十五种“魅力佳酿”，让女人开启美丽之源，彰显人格亮点；让女人从头到脚脱胎换骨，从此不再普通。

十五种“魅力大餐”，让女人收获青春秘方，积蕴傲人资本；让女人由内而外焕然一新，从此告别平庸。

本书告诉追求魅力的女性朋友们，怎样巧手扮靓自我，如何享受时尚生活。

魅力女人从不是少数人的“专利”。

即使你平凡普通，学会运用本书所介绍的修炼方法，你同样可以魅力四射。

书籍目录

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. 最诱人的是知性美的女人 3. 撑起女人半边天的是知识的力量 4. 美丽滋生于阅读的快感之中 5. 读书：丑小鸭变白天鹅的第一课 6. 品位来自知识，格调在于读书二、智慧：女人魅力的内在灵魂 1. 智慧永远让女性富有魅力 2. 智慧是女性美丽的养分 3. 聪明的女人能够欣赏男人的聪明 4. 羞花的美貌总会输给智慧的大脑 5. 红颜不该薄命，薄命皆因无脑 6. 智慧女人的5帖“爱情保鲜方” 7. 智慧给美丽增添了魅商含量三、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 2. 懂得爱的女人是最幸福的女人 3. 生活的心情浓缩于大爱之中 4. 拥有仁爱之心，女性就会永远年轻 5. 富有同情心是女性可贵的情感四、宽容：女人魅力的人格亮点 1. 宽容：女人最出色的感情灵魂 2. 宽容：女人人格魅力最突出的亮点 3. 宽恕别人是对自己最大的爱护 4. 一定要向挑剔与报复说再见 5. 没有什么比宽容更能感动爱人五、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 2. 在低吟曼妙中唤醒心中的美感 3. 音乐修养滋养女人盛放的花朵 4. 书法之趣让女人成为纸上舞者 5. 用书法艺术展示女人的灵气与神韵 6. 用颜色勾勒出女人的内心世界 7. 到线条和色彩中寻找女人的梦六、肌肤：女人魅力的骄傲资本 1. 肌肤是女性健康的“晴雨表” 2. 护肤，请先了解皮肤的构造 3. 美的肌肤胜过华贵的时装 4. 你了解自己的皮肤类型吗 5. 不可小视的洗脸技巧 6. 别忘了给肌肤充足的营养 7. 让肌肤得到充足的休息 8. 肌肤美丽也需要有个好心情 9. 让美丽肌肤伴随女人的春夏秋冬七、瘦身：女人魅力的最佳广告 1. 瘦身美女成为现代的时尚 2. 用肩和背来显示女性优美的曲线 3. 让双臂更加圆润和迷人 4. 苗条细腰从天天塑造开始 5. 拥有扁平而柔韧的腹部 6. 塑造浑圆而上翘的臀部 7. 塑造修长而晶莹的玉腿 8. 及早矫正女性膝曲的缺陷 9. 克劳馥：美女对运动瘦身的建议八、丰胸：女人魅力的点睛之笔 1. 你应当挺起胸膛做女人 2. 丰胸健美操：让胸部更“挺”更“美” 3. 美胸按摩术：快速丰胸的捷径 4. 药物丰胸法：让乳房独具韵味 5. 其他丰胸法：圆你一个丰胸梦 6. 胸罩巧选择：为胸部增光添彩 7. 美胸操：戴安娜推崇的健乳运动九、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 2. 服饰也会袒露出女人的个性特征 3. 用服装风格装点你的个人品位 4. 妙用色彩让你的服饰与众不同 5. 选择装束一定要根据肤色确定 6. 款式搭配是体现品位的艺术 7. 穿出独特，你的魅力你做主 8. 职业女装：简约并不简单的穿着 9. 如此着装，绝对让你个性张扬 10. 首饰：与时装相得益彰的“闺蜜”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 2. 根据发质选择合适的发型 3. 选择与脸型最相适应的发型 4. 依据体型选择典雅的发型 5. 巧用头发弥补脸型缺憾 6. 能够掩饰自身不足的发型 7. 掌握诀窍，做自己的美发师 8. 巧手梳编千姿百态的发型十一、化妆：女人魅力的迷人风景 1. 魅力无边的女人化妆法 2. 美化眼部让女人更加迷人 3. 精心修饰，让鼻部更具立体感 4. 唇妆，最能显示女性的韵味 5. 不同脸型的不同化妆方法 6. 浓淡适宜的职业女性妆 7. 性感时尚的清爽主妇妆 8. 雍荣华丽的高雅贵妇妆 9. 切莫步入化妆的误区十二、香水：女人魅力的暗香诱惑 1. 香水：让伊人芬芳的液体钻石 2. 香气女人是沁人肺腑的情感使者 3. 职业女性的自信来自那一缕清香 4. 从个性的气味中嗅出花样年华十三、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 2. 良好的饮食是女人的魅力之源 3. 哪些食物能让女人的身体更健美 4. 番茄红素：防“癌”的可靠卫士 5. 芦荟：排毒与美容的专家 6. 麦麸：减少“富贵病”的好帮手 7. 沙棘：“人体血管清道夫” 8. 生姜大蒜：人体“保健之王” 9. “乳酸菌”：医治疾病的“魔水” 10. “抗氧化剂”食物：慢性疾病的克星 11. 天然食品：食疗保健之“冠” 12. 黑色食品：最好的天然补肾品十四、运动：女人魅力的青春药方 1. 懒惰是女性的最大毒药 2. 跟着快乐脚步一起跳舞 3. 积极参加免费的有氧运动 4. 女性健身，球类运动最适宜 5. 太极拳：老少咸宜的健身“功夫”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” 2. 瑜伽：最适合女性的养体神功 3. 肠内洗涤法：吐故纳新秘诀 4. 沐浴疗法：激活身体的功能 5. 熏洗疗法：防病治病融为一体 6. 传统尿疗法：具有神奇的功效

章节摘录

插图：恋爱中的男女，在初识时的激情渐渐冷却后，开始进入相处与了解阶段，这是考验双方性格、价值与观念的时刻。

这时，原先所在乎的美丑都逐渐模糊，“熟悉”变成美丽的死敌，即使国色天香，相处久了仍不免麻木。

唯有用智慧的相处哲学，才不致让感情变得索然无味，反而使对方“读你千遍也不厌倦”。

以下五帖“爱情保鲜秘方”，乃失传多年的祖传偏方，凡恋爱中的女人均须熟知运用，包管爱情愈陈愈香，相爱绵延无尽期。

温情的嫉妒是一种美一个不懂嫉妒的女人，就像打了弹不起来的皮球，令人乏味。

对于爱的嫉妒，日本名作家有岛武郎有极精辟的见解，他说：“爱的呈现也许是毫不保留的给予，但爱的本质却是百分之百的夺取。

”也就是为这种强烈夺取的占有欲，以致让相爱的人患得患失、忐忑不安。

你不必隐藏嫉妒和不安，适时而恰到好处的嫉妒，可以证明你对他的爱与重视，满足男人的虚荣心，让他享受一下被女人醋劲“宠爱”的滋味。

“早上，你为什么对小莉笑了三次？”

“他的一举一动都如此牵动着你。”

他的女同事总帮他倒水、买饭盒，你大可酸溜溜地说：“她为什么对你这么好？”

“叫他知道，“对他好”是你的专利。”

“你怎么可以叫别的女人达令呢？”

“也许，达令只是他的口头禅，那么，让他明白，以后“达令”是叫你的专有名词。”

偶尔，你可以霸道地要求他：“不准你偷瞄别的女人，不然，我以后会要你戴眼罩出门哦。”

“或者，“不准在我面前提起别的女人。”

“爱得太深，以致无法承受言语之轻，这种醋意，铁定让对方心里喜滋滋的。”

嫉妒，让他有被爱的感觉，猜疑，则会使对方感到被束缚、不被信任。

因此，你可理直气壮地要求他不准偷看女人或对其他女人笑，但别太疑神疑鬼，任何一点风吹草动，就以为对方要变心，这种过度的猜疑，只会沉淀成感情的阴影，最后，扼杀掉彼此的爱。

没有一个男人可以抗拒女人的撒娇不管你年纪多大，有时撒娇任性、赖皮一下，可以增加感情的“蜜”度。

花前月下，佳人有约，你可以撒野地硬要他为你摘下天上的月亮；斗嘴辩论斗不赢时，耍赖地说：“不管啦，谁教你比我大，大让小啦！”

“约会迟到了，不妨先发制人，娇慎道：“都是你害我迟到啦，每次要见你，人家就不知道要穿什么衣服，犹豫不决，所以才耽误时间了嘛！”

“情人的对话，总免不了肉麻恶心，甚至近乎智障痴傻，不过，听在当事人的耳里，可是字字甜入心坎，句句叫人销魂的！”

眼泪，是制服男人的重武器眼泪是制服男人的武器，但不要动不动就落泪，过多的眼泪，不但无法引起男人的怜爱，反而使男人对你的哭泣产生“免疫力”。

看到悲惨的电影或电视，哭得像个泪人，让他知道你有一颗脆弱善感的心。

争吵时，他提出分手、说了重话，或者他有了二心，都是落泪的“必要”时机。

特别是两人闹意见闹得不可开交时，与其硬碰硬，两败俱伤，倒不如适时运用“泪弹攻势”化解僵局，让男人心软。

很多时候，泪水可能是结束战争的最佳使者。

眼泪，是用来表达忧伤或愤怒，不是用来凸显你的任性与跋扈。

不要他一不遵照你的“旨意”，或是你的要求没有得到满足，就泪眼婆娑。

他忘了送花，你就哭；他约会迟到，你又哭；他不陪你逛街，你还是哭，这样的眼泪只会成为男人的负担，最后直至把他吓跑！

号啕大哭，既表面又肤浅；抑声啜泣，较能引发男人的疼惜。

<<女人>>

泪珠盈眶却努力挤出一抹笑容，表现强颜欢笑的凄美，最叫男人心动。

把脸撇开，任由泪水滑落，故作坚强的柔弱，尤其令男人心疼不忍。

收放自如的吵架哲学情人发生争执或口角，在所难免，吵个建设性的架，不但能发泄情绪，更可增进了解。

若是一味消极地攻击指责，甚至又闹又上吊，不但解决不了争端，反而会惹来对方的嫌恶和反感。

他总是勇于“犯”错，你可以疾言厉色：“你老是明知故犯，太令我失望了！”

”他欺骗了你，你痛心疾首地对他吼：“你这样对我，叫我以后怎么相信你！”

”他答应的事老是不办，这时，你不发脾气，他准会当你“没脾气”。

他工作怠惰，沉迷玩乐，你可以给他来个当头棒。

发怒吵架，要对事，而且收放自如，该闹则闹，该停则止，见好即收，绝不恋“战”。

有些女人一吵起来就没完没了，愈吵愈上瘾！

翻天覆地猛砸东西，旁征博引猛翻旧账，从公元前的记录吵到公元二千年，还意犹未尽，像这样的“大嘴女”，是所有男人的梦魇。

吵架要给自己留个台阶下，给对方留条后路，不然，一不小心吵翻脸了，对你可只有坏处。

也别当众争吵，让他觉得有损面子和男人尊严。

还有，虽说吵架无好话，但别批评他的家世、人格或学历等无法改变的特质，唇枪舌剑，何必如此相“煎”呢？

既然相爱，何苦逞口舌之快，来谋杀苦心经营的爱情呢？

记住，女人要泼辣，而又不会太辣，就像黑胡椒一样，够劲又不伤胃。

你纵使发怒，也要想办法充满美感。

这杏眼一瞪、纤指一拨、柳腰一叉、樱唇一撇，姿势多曼妙哪！

横眉竖眼披头散发，泼妇骂街歇斯底里，只会破坏你在他心中的淑女形象。

和男人相处要像良质米一样黏度适中有时给他绑上一条绳子，让他学会有牵挂；有时，给他一些空间，任他放羊吃草去。

整天黏着他，他会觉得“我好比那笼中鸟”毫无自由；但是，过分放纵他，平原纵马，易放难收，他可能会忘了回来。

男人就像风筝一样，拉得太松会飞走，拉得太紧又容易扯断，所以，女人要懂得忽松忽紧地抓住男人，跟男人的距离也要永远保持若即若离。

对于自己喜欢的男人有时盯牢他的行踪，有时对他小小的出轨视而不见：有时让他觉得你很在乎他，有时把他当做壁画，摆在一旁闲着；信任他，但偶尔对他的说辞投下“不信任票”。

要像母亲一样宠他、呵护他，也要像女儿般依赖他、向他撒娇。

编辑推荐

《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。

魅力人生路，就在女人自己的脚下！知识与智慧——女人魅力的美丽之源。

爱心与宽容——女人魅力的人格亮点。

服饰与妆扮——女人魅力的个性名片。

美体与秀发——女人魅力的最佳广告。

饮食与情趣——女人魅力的不老秘籍。

运动与保健——女人魅力的青春药方。

<<女人>>

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>