

<<情调女人>>

图书基本信息

书名：<<情调女人>>

13位ISBN编号：9787538720037

10位ISBN编号：7538720030

出版时间：2005-8

出版时间：吉林时代文艺

作者：方华

页数：247

字数：272000

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>

<<情调女人>>

内容概要

春花秋月，夏荷冬雪，不同的意境，不同的美，构成了不同的情调。

在现实中也一样，不同的情调，成就着女人不同的生活品味。

她的喜好，她的痴迷，她最后的渴望，她的一切都将化入某种情调之中。

女人的美，来自于她的情调。

而情调却没有年龄的限定，也没有身份的制约。

有情调的女人，喜欢把凡俗的人生幻化成一首诗，一首浓淡相宜，让人回味无穷的诗。

有情调的女人，能听到晨光透入窗帘时所产生的某种节奏，她明白，那是与自己的心律相同的节奏

。有情调的女人，是让我们能够感受到那种温暖、祥和气息的女人，我们会在这种气息中心醉神迷，久久留连。

微云淡淡、琴声悠悠；女人的心萌动着一片拂之不去的曼妙情思；一杯清茶，数朵玫瑰；女人的爱滋润着所有孤寂的日子…… 优雅的女人，都是深谙情调的女人，她们在情调中熏陶着别人，同时，也感动着自己。

<<情调女人>>

书籍目录

第一章 情调篇 时尚潮流中的审美格调 第一节 在时尚中如何定位自己的个性 第二节 尽显魅力的格调指数 第三节 塑造女性情调的品位原则 第四节 十二星座的情调服饰风格 第五节 职场尤物 第六节 小资情调 第七节 时尚一族 第八节 情调DIY 第九节 清新自然的情调美 第十节 打造性感而不越位的情调 第十一节 美容不完全手册 第十二节 情调女人的10大感官享受 第十三节 情调食谱 第十四节 减肥贴士 第十五节 适当放纵情绪 第二章 修养篇 人格魅力中的内在品位 第一节 做新世纪的品位女人 第二节 情调女人的自我品质修养 第三节 情调女人的修养闪烁在举手投足之间 第四节 品位女人的禁忌 第五节 乐观造就情调女人的韵味 第六节 审视自己的心理是否健康 第七节 给自己的心理做按摩 第八节 建筑弹性自尊的品行体系 第三章 社交篇 人际关系中的言行胜算 第一节 现代交际的切入点 第二节 人际交往的核心 第三节 走进交际圈的最初要领 第四节 营造融洽的人际环境 第五节 调整好人际交往中的心理状态 第六节 对方能否敞开心扉取决于你 第七节 人际交往的红灯区 第八节 掌握交际语言的应用技巧 第九节 公共关系中的交际礼仪 第十节 职业女性的柔性交际术 第十一节 办公室生存的人际原则 第十二节 遭遇人际关系特殊时刻的攻略 第十三节 与上司交往的艺术 第十四节 作为上司如何与部下相处 第十五节 与老板相处的要领 第四章 择业篇 第五章 成功篇 第六章 婚恋篇 第七章 自测篇

<<情调女人>>

章节摘录

书摘第十二节 情调女人的10大感官享受 一、吻 法式的吻，吻到舌头，舌头连接心脏的冲击，感觉随着他的舌尖翻滚，如同火柴擦着了磷片，一股无名野火就这样从腰际直冲发梢，再也无力睁开眼睛，那灵活的挑逗一波接一波显出灼热的生命力，全身的血液化为通红的网让你悬浮在中央，理性就这样轰然瓦解，给你一个吻，给你开启情欲的钥匙…… 科学家对吻进行了长期的科学研究发现：一个吻，使女人的心跳提高到每分钟108次，因此促进了血液循环和营养供给；一个吻，能使肺活量从平常的每分钟20次马上提高到每分钟60次并极大地改善氧气供应；一个吻，能使人兴奋，将人体中大量的荷尔蒙激发出来；一个吻，能使人的神经系统充分调动，尤其是面部的肌肉都在运动；一个吻，消耗人体12卡路里的热量，经常接吻有助于使人变得苗条；一个吻，存在着出奇的镇静凝神作用，接吻后出事故的可能性会降低。

二、make love 突如其来的袭击令你无法招架，触电般的感觉就这样展开，没有了时间空间，全世界一瞬间失去了形象——甚至是他的样子。

意志全面崩溃，快感占据了一切；震颤伴随着呻吟，语言失去了效应，美好性爱超乎想像。

做爱能提高人的创造力，使人变得更聪明；做爱使细胞再生能力变得更好，做爱能使皮肤保持弹性和减轻皱纹，使女人保持青春美丽。

一项美国卫生局的研究指出，做爱30分钟消耗350卡路里，等于大约40分钟慢跑。

同时，性高潮会产生使人感觉良好的激素，这就是所谓能使人快乐的“心理鸡尾酒”，享受积极和满意性生活的人通常都比较宽容，较少患有忧郁症。

三、音乐 听轻柔的音乐，音符组成的不羁情欲像一条条轻吮脚趾的小鱼，在这热爱的吮吸中，拨动了你心底的最隐秘的弦……听强劲的音乐就如一颗子弹，透过血液发射进灵魂深处，进行一场刺激无害的旅行，欲擒故纵，欲拒还迎，分分合合的纠缠过后，情感成熟得更加纯粹。

当岁月在亲切的音符里荡漾，快乐就会随记忆飘扬。

音乐是可以通过音响的作用来影响人体的生理功能的。

声音是声波的振动，是一种物理能量。

而音乐则是一定频率的声波振动，它作用于人体内各个振动系统使之产生有益的共振，使各器官节奏协调一致。

这种协调一致，是有利于身心健康的重要因素。

另一方面，优美的音乐声波作用于大脑，提高神经的兴奋性，通过神经体液的调节，促进人体分泌一些有益于健康的激素、酶与乙酰胆碱等物质，起着调节血液流量，促进血液循环和胃肠蠕动及唾液分泌，加强新陈代谢等作用，从而使人精力充沛，洋溢青春活力。

四、绘画 色彩的世界有时无可言喻，可以将你瞬间燃烧，梵·高的原野、马蒂斯的奇幻、高更的热带，美术馆里悄然声息中驰骋着无穷想像力，带着画家们的灵魂，在空旷的画室中冲来冲去。

欣赏往往会让人愉悦、兴奋或感动。

意大利一些医生经试验甚至发现，医院天花板和墙上的艺术绘画和鲜艳的色彩对病人恢复健康有好处。

在病房的天花板上画壁画，手术后的病人能利用这些壁画很快恢复空间感和知觉。

病房墙上的壁画对人有镇静作用，起了减少痛苦感觉、舒缓情绪的作用。

利用艺术品和鲜艳色彩并不是简单地在房间内挂上些画即可，而是要由设计师、建筑师、艺术家共同合作，将住宅设计、装饰成艺术气氛浓厚的场听，以充分发挥艺术品的现实意义。

五、香槟 香槟不止喜庆的时候才喝来助兴，就像美女需要有人陪伴和烘托。

“砰”的一声清爽地开启，是隆重的登场，是从味觉出发的诡异旅程，抿上一口闭紧嘴唇，只是生怕错过一点儿美妙。

喜欢看着阵阵气泡从杯底升起就像珠帘漫上水晶穹庐，喜欢用手指轻轻抚摸线条优美的酒杯，是谁说过，香槟最能催生女人的爱情？

香槟的最佳饮用温度：非年份香槟约在摄氏7—10 之间，年份香槟则约在10—12 之间，只要在饮用前将香槟放入冰块桶中冰镇约20—30分钟即可达适饮温度。

<<情调女人>>

细长型或郁金香形状的高脚香槟杯最能衬托出香槟的优雅，同时也较能保持香槟的气泡与香气。那种经常在婚礼上用来堆香槟塔的广口高脚杯，虽然显得豪气十足，却容易使气泡在短时间内遗失殆尽，并不是十分合适。

六、鱼子酱 熟悉的餐厅里，钢琴声依稀可辨却几乎听不到银餐具的轻微碰撞。鱼子酱被端上来，颗颗晶莹透亮，在水晶灯和红蜡烛的辉映下，像黑珍珠，也像石榴子。含在口中，用牙齿把它们轻轻碰破，极鲜的味道泛开之后，暧昧的联想涌上心头：鱼子酱的气味，性感的气味，生命幻化的琼浆原来有一点点咸，一点点腥，说不清却魅力无限。

所谓鱼子酱，其实指的就是鲑鱼卵。目前，全世界有超过20种的鲑鱼，其中，只有产自俄罗斯以南及伊朗以北的里海海域中的beluga、asetra、sevruga。

三种鲑鱼的卵，才能做成我们所熟知的珍贵鱼子酱。至于在吃法上，为不使太浓重、太多元的气味压过风采，应避免高温烹调影响品质，一匙舀了直接入口最是酣畅淋漓，另外，刚烤过的白面包、白煮鸡蛋、生奶油、生菜叶、寿司，也都是很好的搭配。

七、SPA SPA的本意，是拉丁文中的经由水来产生健康。花瓣飘浮，热气浮动，弥漫着淡淡香气的大理石浴缸，浸泡使你的身体柔滑得像鱼一样——不可捉摸。

你的脸上带着埃及艳后的骄傲：每个女人都该有一刻觉得自己是美貌的、蒙神灵宠爱的。

SPA是指一个蕴藏矿物泉水的所在，意味着有温泉的地方，人们利用天然涌出的泉水治疗疾病、改善健康状况、减轻心理压力。

在做SPA的各项治疗时，一定要有水的疗程，才能被称做SPA，同时，也应该有轻松的大自然音乐，而空气中也会飘散着花草的香气。

还应该有多处喷口的按摩浴缸、各种大小压力的水柱喷头、三温暖箱基本配备等等，再借着水的抚摸，达到全身的舒畅感。

八、按摩 在陌生十指的抚摸下，在有利的节奏中，像冬眠的蛇一点点消去了硬度，一点点地苏醒，一点点地习惯了和焦虑迂回作战，走出叛逆勾结激情的困扰，心境越来越平和。

按摩是通过手法作用于人体的肌表，以调整人体各感官及生理状态。

其作用原理与各种手法有密切关系。

正确的按摩能够增进血液循环，给组织补充营养；增加氧气的输送，促进细胞新陈代谢正常进行；帮助皮肤排泄废物和二氧化碳，减少油脂的积累；使皮肤组织密实而富有弹性；排除积于皮下过多的水分，消除肿胀和皮肤松弛现象，有效地延缓皮肤衰老；使皮下神经松弛，得到充分休息，消除疲劳，减轻肌肉的疼痛和紧张感，令人精神焕发。

因此，除了征美容院进行专业性的皮肤按摩护理之外，应该经常在家中自己做面部按摩护理。

九、香水 男人以为凭借气味就能辨识女人，他们哪知道，香水散发出的香味可以千变万化，香水设计师就像密室里的巫师，调制了无数的引诱男人的秘密迷幻剂。

香水只是恋爱阴谋的小小一部分，你的大脑才是性感的发源地。

香水的味道送给男人，香水的瓶子藏在自己知道的地方，最爱的香水将永远是你的下一瓶。

0.0000000000001克的麝香就能真正引起性欲，能下意识地唤起对方的感觉，调香师们都喜欢在他们的作品中加入这种珍贵材料。

另外，晚香玉有刺激性欲的作用，青龙木能消除紧张，栗子木有性暗示功能，肉桂或香柠檬的香味能够激励自信。

此外，香水能使头脑进入工作状态，能使精神和身体兴奋起来，同时，香味能通过植物神经影响到血压、呼吸、循环和激素，使我们兴奋、激动，或者平静、陶醉。

十、阳光假日 住在海滩边望得见大海的房间，吃着养颜美味的海鲜，在海里游泳，和朋友一起戏水逐浪，然后在沙里把自己埋起来。

无孔不入的金色沙粒干燥温暖又舒适。

享受阳光假日早已成为时尚。

阳光假日，不像观光旅游那样疲于奔波，消耗体力，而是追求舒适、惬意。

<<情调女人>>

它能使女人充分体味自然阳光乐趣，从而消解现代社会由于工作节奏快、竞争激烈所带来的身心紧张与工作疲惫，减轻或？

消除在中高收入阶层中普遍存在的亚健康状况，恢复良好的生活与工作状态。

P46-49

<<情调女人>>

媒体关注与评论

书评从容优雅过一生。

情调优雅的女人，都是天姿魅力和自身修养产生的，她们在情调和气质熏陶着别人，也焕发着自身的生命魅力；情调的女人，能将凡俗的人生幻化成一首诗，无论春夏秋冬如何变换，淡妆浓抹总相宜，女人的情调，总是让人回味无穷；情调的女人，总是给生活带来无尽的；祥和、温馨、阳光、优雅、从容、清新、品味.....

<<情调女人>>

编辑推荐

情调优雅的女人，都是天姿魅力和自身修养产生的，她们在情调和气质熏陶着别人，也焕发着自身的生命魅力；情调的女人，能将凡俗的人生幻化成一首诗，无论春夏秋冬如何变换，淡妆浓抹总相宜，女人的情调，总是让人回味无穷；情调的女人，总是给生活带来无尽的；祥和、温馨、阳光、优雅、从容、清新、品味.....

<<情调女人>>

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>