

<<跟大S学做幸福女人>>

图书基本信息

书名：<<跟大S学做幸福女人>>

13位ISBN编号：9787543067325

10位ISBN编号：7543067323

出版时间：2012-6

出版时间：武汉出版社

作者：姜晓秋

页数：234

字数：276000

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>

<<跟大S学做幸福女人>>

前言

2011年3月22日下午16时许，大S（徐熙媛）与汪小菲在三亚海棠湾举行了隆重的婚礼。一直备受媒体关注的“大小恋”终于取得了圆满的结局。在婚礼现场，汪小菲牵着大S的手，接受亲友祝福，大S难抑眼中泪水，宣誓时，更是高呼“超级愿意”，幸福之情溢于言表。

感情之路颇为坎坷的大S终于终结了“黄金剩女”的身份，步入了幸福的婚姻殿堂。回顾大S往日的感情经历，虽也曾轰轰烈烈，但终究无缘牵手一生。正应了那句老话：是你的，终究属于你；不是你的，抢也没有用。

爱情可以一时冲动，婚姻却需要深思熟虑。一个敢让俏江南集团付以重任的接班人，大众眼中的豪门公子——汪小菲果断许诺一生的人，必定也是不同凡响的人物。

没错，女主角就是台湾赫赫有名的“美容大王”，影视圈内有名的仙女——徐熙媛。当王子遇到了公主，一部童话般的爱情故事就此上演。

每个女人都渴望遇到生命中的白马王子，如果对方帅气、多金，那就更加完美了。当女人们做着这样的美梦时，是否也曾想过让自己变成仙女，等着王子主动找上门来呢？大S找到了今生的情感归宿，而且对方还是一个小自己几岁的儒雅公子！她有今天的幸福，不是靠运气，而是靠自己的魅力得来的。

有人说，姻缘是命中注定的。如同大S说的那样，在对的时间，对的地点，遇到了对的人。确实，缘分很奇妙，一个眼神，一次偶遇，就能让两个不相干的人牵手一生。但是，缘分又有些飘忽不定，有缘无分也常有，如何惜缘，将幸福升级，保住这个“分”，需要女人修炼一生。

幸福是一种主观感受，在不同的心境下会有不同的主观判断，看似虚无缥缈，实则有迹可循。亲情、友情、爱情、事业、婚姻，无论哪一个都可以让人感受到幸福。幸福没有固定的定义，需要你用心去捕捉、发现、感受。

每个女人都渴望幸福降临，却不知如何才能得到幸福。那么，请看一看大S的幸福秘诀：
她，如何使自己变成仙女？
又如何在众多仙女中脱颖而出？
她，如何提高自己的魅力？
又如何保持自己的美丽形象？
她，如何处理感情纷扰？
又如何面对婚姻？
她，如何处理婆媳关系？
又如何驭夫有道？
她，如何对待自己的事业？
又如何理财？

本书将一一为您揭晓。

女人的幸福不是上帝的恩赐，是自己争取来的，争取过程中也要讲究智慧和策略。人生短暂，芳华易逝，手里的幸福，女人要抓紧。

——编者

<<跟大S学做幸福女人>>

内容概要

在镜头中的大S，形象各异，性格各异，让人难以猜度，然而现实中的她却永远是一副年轻、漂亮、时尚而有活力的模样，让人们羡慕不已。

在2011年3月22日，她和豪门公子汪小菲举行了隆重的婚礼，这更加提高了人们对她的关注度。
她是怎样让自己在众人中脱颖而出的？
她是靠着什么受到别人的欢迎的？
她是怎样赢得自己的幸福的？
她又是怎样驾驭自己的丈夫的？
这一系列的问题总会在我们脑海中盘旋。

本书正是从大S的亲情、友情、爱情、婚姻、事业等方面进行具体分析的，让我们能更加清楚的了解她的幸福是怎样的与众不同，又怎样的永恒持久。

希望看到本书的朋友，都可以像大s一样越来越美丽，越来越幸福。

<<跟大S学做幸福女人>>

作者简介

姜晓秋，媒体工作者，著有《跟大s学做幸福女人》、《跟小s学做智慧女人》等书。

<<跟大S学做幸福女人>>

书籍目录

第1章 美丽心经：外表永远是女人征服男人的利器

秀色可餐的女人最让男人着迷

对自己用心，会得到更大的回报

关注健康是一辈子的功课

“动”起来，可以修炼出窈窕身姿

爱吃不如会吃

“花瓶”也是一种竞争力，没啥不好

第2章 勤做保养：不放过任何一个细节

美女就要从头到脚都美丽

保养需要持之以恒

要“自然美”，更要“美得自然”

第3章 提升品位：优雅就是资本

你可以不漂亮，但不能没有“气质”

优雅的女人最具杀伤力

美丽不等于魅力，要做一个有魅力的女人

高级的品位也可以练出来

你有什么样的气场就能吸引什么样的人

把握时尚，从了解开始

第4章 重视形象：让每一次亮相都博得喝彩

拥有外在魅力，别人更会深入研究

天下只有懒女人，没有丑女人

穿出“彩儿”是一种本事

优雅的谈吐和举止会提升人气

第5章 保持乐观：人生何不潇洒走一回

有爱心，会让自己更快乐

做情绪的主人，学会放松

知足即能常乐

与其声嘶力竭，不如莞尔一笑

爱笑者必多福

第6章 善待自己：弱者会被人看不起

失恋算什么？

神马都是浮云

学会欣赏自己，其实也挺好

“女王”是一种姿态，不一定真的强势

千磨万击还坚劲，任尔东西南北风

如果没人给你鼓励，那就自己为自己鼓掌

第7章 珍惜友情：谁都应该有几个姐妹淘

七仙女姐妹淘，友谊万岁

无论快乐还是忧愁，能够有人与你分享就是幸福

人脉，是财富也是幸福

储蓄友情是你一生的功课

给友情一点距离美

第8章 会说话：做一个处处招人喜欢的人

嘴上抹“蜜”能甜到别人的心里

幽默可以提升人气

<<跟大S学做幸福女人>>

说话要留有余地，巧避他人树敌

不会说恭维的话，就倾听

第9章 玩转社交：做最有魅力的女人

教养是女人最有价值的财富

做人要低调，也要讲分寸

做人刻薄比刀子还伤人

看准时机和火候再“开炮”

与人交往，吃点小亏算不了什么

第10章 做出成绩：事业是女人最华丽的背景

爱情不是女人的全部，女人也要有自己的事业

敬业是每个踏入职场的人所必需的基本素质

不怕摔倒，疼痛之后就是脱胎换骨

遵守规则的人才有资格提出要求

走自己的路线，找适合自己的定位

第11章 收起感性：爱情很现实

要“潜力股”，不要“垃圾股”

没有完美男人，合适的才是最好的

别把自己的身体不当一回事

分手了，洒脱一点又何妨

嫁他，就是嫁给他那种生活

第12章 相信婚姻：遇到对的人就该牢牢抓住

爱情：该学的是如何下手

只要彼此相爱，“闪婚”有何不可

一见钟情不只出现在偶像剧里，生活中“真的有”

爱一个人根本不需要理由

不管多爱，都要给自己留一块“禁地”

第13章 婚姻靠经营：幸福是自己争取来的

包容的心让你有“情人的眼”

家庭生活因幽默而和谐

欣赏你的另一半吧，马上

不要用唠叨套牢一个男人

撒娇，你也可以做到

第14章 驭夫有绝招：婚姻就是一场博弈

懂得示弱，既做女强人又做小女人

给丈夫留面子，自己才有面子

会装傻的女人是最聪明的女人

别让误会成死结，沟通很重要

挖掘最适合你的“驭夫术”

第15章 孝敬长辈：家庭地位更稳固

永远不会变的血浓于水的亲情

过年、过节，常回家看看

得婆婆者得天下

孝顺不能只挂在嘴边，要体现在实际行动中

第16章 灵活转换角色：让家庭与事业齐丰收

旺夫，也是一种素质

事业与家庭并无矛盾

尊重他，就算你是女王

<<跟大S学做幸福女人>>

事业与婚姻，两手抓两手都要硬

营造你在事业与家庭中的影响力

第17章 经济要独立：完全依附男人的下场是可悲的

“门当户对”有些老套，不过很现实

女人经济独立，人格才能真正独立

谁都可能背叛你，但是自己的钱不会

女人经济独立，爱情婚姻才会更美满

千万不要让男人误以为你是一个帮他花钱的主儿

第18章 学学理财：给人生加一道保险

你准备好做“当家的”了吗

简单的理财方法，出色的效果

十招教你越理越有财

把钱花在该花的地方

我找不到理由不节俭地过日子

<<跟大S学做幸福女人>>

章节摘录

第一章 美丽心经：外表永远是女人征服男人的利器 两性相吸是个不为人知的过程。心理学家认为，一对陌生男女初次见面，吸引彼此交往下去的主要因素就是外貌。

不管你承不承认，姣好的外貌的确是一个很难拒绝的诱惑。

现在很多男人都说不在乎外貌，但是他们还是没有办法拒绝姣好的容颜。

从大S与汪小菲的“闪婚”中，我们发现，外表永远是女人征服男人的利器，王子更愿意与公主在一起。

秀色可餐的女人最让男人着迷 镜头前的大S常以优雅的形象示人，传递给观众一种名媛的高贵气质，镜头外的大S仍对自己严格要求，绝不允许自己有哪里不美。

按照她自己的说法，她对自己外形的苛刻追求，已经到了“变态”的地步。

就是这样一个仿佛不食人间烟火的女子通过自己亲身实践，向普通人传递着她的美丽心经，随着《美容大王》和《美容大王2：揭发女明星》的相继问世，大S对美丽的执著逐渐被人们所熟悉。

按理说，如此秀色可餐的人间尤物自然能吸引很多男子的青睐。

事实的确如此，纵观大S以往的感情经历，不难发现，她的交往对象绝对都是娱乐圈数一数二的英俊男士。

看来，秀色可餐的女子最让男人着迷。

形容女人美丽的词语有很多，譬如倾国倾城、沉鱼落雁、闭月羞花，这些美丽的词汇多用于形容古代女子或是常出现在武侠小说里。

如今，现代的女子似乎不管多美都担不起这些绝世美女才能享有的殊荣，而单单用“美女”这个词来形容又显得不够真诚，于是乎，男人们更倾向于用“秀色可餐”来表达自己对女子的青睐之情。

“秀色可餐”一词出自晋朝陆机的《日出东南隅行》：“鲜肤一何润，秀色若可餐。”

有两种意思，一是指女子姿色美丽诱人；二是形容自然景色幽美秀丽。

对于男人来说，美食与美色是永远改不掉的嗜好，而且随着年龄的增长，阅历的增加，他们对美食与美色也越来越挑剔。

事实上，女人就像衣服，也该讲究质地和款式，就好比香奈儿与地摊货，明眼人随便一瞥就能看出档次的高低。

男人不傻，他们更青睐秀色可餐的女人，因为他们很清楚，家常菜再好吃，也抵不上满汉全席的诱惑力。

在这种情况下，秀色可餐就变成了女人征服男人的资本。

大S（徐熙媛）就是这样一个人，她有自己对美的追求和诠释，她绝不能容忍自己全身上下有哪个地方不漂亮。

这种对美的狂热追求，自然就打造出一个优雅、蕙质兰心，举手投足间充满着诱惑力的精致女子。

如今，大S嫁入了豪门，据说是与汪小菲一见钟情。

两个素不相识的人，就因为那不经意的一瞥，便注定了今生牵手相伴。

在如今的娱乐圈，很少有女明星不想嫁入豪门，那么，嫁入豪门也需要有资本，最直接的一点就是姿色。

大S是台湾公认的“仙女”，即使她没有踏入娱乐圈，也是那种能让人过目不忘的女子，在熙熙攘攘的人群中，汪小菲注意到她也就不足为奇了。

生活中，我们常常看到这样一些女人，她们不漂亮，但是却能让人赏心悦目，觉得秀色可餐。

如美国前国务卿赖斯，她谈不上漂亮，还是个黑人，要知道，在美国黑人是没有社会地位的，经常受歧视，但是赖斯不一样，她却登上了权力的顶峰，让多少男人甘拜她于下风。

这是赖斯凭借能力和智慧打拼出来的天下，这种秀色可餐平添了几分敬仰的成分。

女人之美可以与生俱来，也可以后天培养，超越外表而散发出来的魅力更具韵味。

对于男人来说，这是两种不同的风景。

不管怎样，聪明的女人都不应该忘记经营自己，而把希望寄托在男人的诺言上。

要知道，他可以对你许诺一生一世，甚至几世轮回，但是，当他决定不再爱你的时候，那些海誓山盟

<<跟大S学做幸福女人>>

也就随之烟消云散。

只要女人把自己变成精致的女人，秀色可餐的女人，根本不愁吸引不到优秀的猎物。

对自己用心，会得到更大的回报。大S毕业于华冈艺校，17岁出道，最先与妹妹小S组合为SOS，之后又主持了台湾八大综合台娱乐新闻节目《娱乐百分百》。

那时候的大S，青涩中透着一些土气。

2000年，大S接拍《流星花园》一炮而红，她的演艺之路由此越走越宽。

与小S往“谐星”方向发展不同，大S一直坚持走优雅路线，银幕上，观众见到最多的就是大S优雅、时尚的装扮，她的美也越来越成熟。

《战神》拍完之后，观众不得不惊呼，昔日青涩的少女如今已经蜕变成高贵文雅的淑女。

大S天生靓丽，再加上她后天对美的不断修炼，到如今，即使已过而立之年，她仍然是青春偶像剧主角的热门人选。

一个对自己如此用心的女人，必定能得到与之相符的回报。

女人最美的年华不过匆匆几载的光景，如果不用心对待自己，听任岁月爬上眼角，那会是一件十分可怕的事情。

在美女如云的娱乐圈，形象至关重要，大S很清楚现实的竞争有多残酷，所以她爱美，并将美发挥到极致。

细数娱乐圈众多美女，有谁像大S一样爱美爱到痴狂的地步？

没有！

大S“美容大王”的称号实至名归。

有位国际美容专家曾这样说：“20岁的容貌是上帝赐给的礼物，20岁以后的容貌是生命成长的缩影，更是自身精心经营的结果。

”在这方面，张曼玉算是一个典范。

张曼玉刚出道时，给人留下的印象是一副清纯可爱的面孔，算不上漂亮。

随着时间的推移，人们渐渐发现，她的一笑一颦都透着一股由内而外散发出来的优雅，而且出道多年，她的身材还如同刚出道时一样有型有款，脸上也丝毫不见岁月留下的痕迹。

似乎用“漂亮”这个词已经不足以诠释出她的美丽，大家干脆用“女神”来表达张曼玉在自己心目中的偶像地位。

“爱美之心人皆有之”，女人爱美是天经地义的事情。

在当今社会，拥有漂亮的面孔和“魔鬼”的身材，外加会唱会跳，就有了捞金的资本。

单纯从女性的角度来讲，单身的女人爱美，可以吸引异性的注意，赢得自己喜欢的男人的青睐；已婚的女人爱美，可以抓牢丈夫的心，减少婚姻上的危机。

但是，年轻是不会长久的，只有用心经营自己的美丽，才不会畏惧岁月的侵袭，因为，美丽在不同年龄段有着不同的含义。

十几岁的女孩是“可爱”的，可以不惧“婴儿肥”，单纯得如同洁白的栀子花一样；二十几岁的女孩是“漂亮”的，可以穿最妖娆的衣服，不拘一格，尽情挥洒青春的激情；三十多岁的女子该是“端庄”的，年轻时的摔打和磨炼让她们有了一种平和的心态，懂得经营自己，凭智慧，笑对人生；四十多岁的女人该是“高贵”的，到了这个年龄段，人生已走过大半，岁月沉淀下来的经验和财富已足够使其优雅应对一切；五十多岁的女人该是“雍容”的，这时候的女人可以从充满喧嚣的世界中挣脱出来，对人生真正大彻大悟。

仔细观察女人的美丽发展轨迹，可以发现，年龄的增长是不可避免的，但不是每个女人都在相应的年龄段上有相应的美丽，也许是工作太忙，也许是懒得打理，也许是……很多女性经常会给自己找这样或那样的借口，或者天真地认为，内在美才是真的美。

可结果是什么呢？

对自己的美丽不上心的后果就是男朋友被别人抢走，或丈夫经常不回家……类似这样的事情很多，不能主观地把所有责任都推到男人身上，女人本身也有很大的责任。

事实上，不管双方曾经如何共患难，有过多少甜蜜的回忆，都不能否认，时光会让这一切慢慢变淡，吸引彼此的，还是最原始的外在感觉。

<<跟大S学做幸福女人>>

随着时光的流逝，青春少女变成了“黄脸婆”，而幼稚男孩则成长为散发着成熟魅力的男子。

这样的男人往往是最受年轻女孩欢迎的，他们想抵挡住外界的诱惑，确实很难。

因此，当“小三”出没、男人把持不住的时候，女人就不能总把责任都推到男人的头上，所谓一个巴掌拍不响，女人该做的应该是如何美化自己。

生活中，常常有这样一些既诚实又努力的女人，她们渴望得到幸福，渴望事业被肯定，渴望自己被注意，但是她们并没有为能得到这样的回报而付出什么，所有的一切期望都不过是幻想。

其实，作为女人，应该对自己用心。

在这个世界上，假如所有的人都不可靠，那么只有自己才能帮到自己。

女人要对自己用心，不仅包括懂得如何经营自己的美丽，还包括懂得如何经营自己的人生。

关注健康是一辈子的功课 有人曾说，人的财富是由“1”和“0”组成的，如果把健康比作“1”，那么，金钱、家庭、爱情、地位、事业……都是“1”后面的“0”，如果没有了“1”，则后面的“0”再多也没有意义。

健康就是这样，当你拥有它时，往往忽略它的存在，一旦哪天你失去了健康，就会发现，什么理想、未来、幸福，一切都是空谈。

众所周知，娱乐圈的生活和工作节奏非常快，生活作息也不似一般人有规律。

拍夜戏、录音、录影、赶通告都是常有的事，而且经常用脑过度，操劳指数过高，对健康的危害非常大，很多明星也常常因此病倒。

2000年，大S接拍《流星花园》时第一次尝到了明星闪耀光环背后所付出的健康代价。

那时，她经常熬夜加班，一天也不一定能睡够5个小时，而且每天下午4点还要录制《娱乐百分百》。

一天天忙下来，大S的身体和精神都承受了巨大的压力。

那段时间，大S因为身体极度透支而患上了抑郁症，心情常常会莫名其妙地十分低落。

有一次，她在和小S主持一档直播的娱乐节目时，竟然语出惊人地说：“我好想拿刀杀死妈妈！”

结果，引来观众投诉抗议，好在后来大S通过运动和调节饮食等战胜了困扰自己多年的抑郁症。

虽说美丽可以让女人成为生活中的靓丽风景，但是，女人只有拥有了健康，才能拥有一切。

特别是在压力逐渐加大的当今社会，健康问题已经严重威胁到女性的幸福指数。

2010年，“新浪女性”特别策划了“幸福感与身体”的调查：你的身体幸福吗？

结果发现，参与调查的人67.8%相对满意自己目前的身体状态，但是当被问及自己身体的更深层次指标时，却有半数人不知道自己的心率、脉搏、血压状况。

另外，对于自己身体的感受，60%的人都觉得平时会感到劳累，并且有45.3%的人觉得劳累和压力来自繁重的工作。

他们认为，工作在一定程度上损害了自己的健康。

问及“体力”时，仅仅有30%的人表示体力一直很好，55%的人表示时好时坏，感觉一直不好的也占到了15.8%。

对于体检，半数人表示不能保证定期体检，甚至还有20%的人表示从没有接受过体检。

除此之外，63.5%的人觉得自己目前基本健康，但不排除不时的疾病困扰；有15.2%的人觉得身体不太健康，并且已经影响到了自己的幸福感。

俗话说，“身体是革命的本钱”，有了健康的身体，才有追求梦想的资本。

杨紫琼，就是一个比较有危机意识的人。

由于爸爸、奶奶都有糖尿病，杨紫琼很早懂得健康的重要性，尽可能地避免吃糖，而且在维持少食多餐的饮食习惯之余，尽量摄取均衡营养。

张艾嘉也是在患病之后，更加注重健康，几年来她力行养生，时刻关注自己的健康状况。

很多人都是在失去健康之后，才发觉健康的重要性。

其实，关注健康应该是一辈子的功课，而不是在失去之后才感到弥足珍贵。

想要维持健康的身体也并不是难事，只要在平时的生活中稍加注意，健康自会常伴你左右。

比如，每年都做一次妇科检查。

世界卫生组织调查显示：三分之一的癌症可以预防；如果在早期发现，三分之一的癌症可以治愈；三分之一的癌症可以减轻痛苦延长生命。

<<跟大S学做幸福女人>>

像子宫颈癌、卵巢癌、乳腺癌，还有子宫肌瘤等常见病，通过体检都可以早发现、早治疗，正因为如此，对女性来说，妇检是一道不可或缺的“护身符”。

另外，注意饮食，多做运动，也可以提高身体抵抗力。

女人的美丽应该由内而外，身体欠佳，自然就会反映到脸上，痤疮、色斑都和体内的毒素有关。爱美的女性不应该只关注外表，必须把健康放在首位，美丽才能长久。

“动”起来，可以修炼出窈窕身姿 拥有窈窕的身材是每个女人的梦想。

但是很多女人为了走捷径，想通过服用减肥药来达到这个目的。

结果总是事与愿违，不是副作用过于强烈，就是没什么效果，不但没达到减肥的目的，健康也因此亮起了红灯。

有“美容大王”封号的大S对此也颇有心得，她认为，女人就该拥有一副窈窕的好身材，但是服用减肥产品并不可取。

大S还在上国中期间，疯狂地迷恋上了日本偶像，她发现偶像们的大腿并拢之后，两腿中间都有一些空隙，她自己在双腿并拢之后却没有腿缝，因此得出结论——自己的腿太粗了。

于是，她下定了减肥的决心。

刚好那时候电视购物中播出了一种名为“脂立消”的产品，号称“想瘦哪，就擦哪”，不管涂在身体的哪个部位，那里的脂肪就能很快被“吃”掉。

于是，大S用了那种产品。

没想到，这种产品刺激性很强，擦过的地方立刻变得红、肿、痒，非常难受，即使用清水冲洗，也洗不掉。

直到差不多过了半天到一天的时间，被擦过的部位才没有那么痒，但仍然一直发红。

到最后，腿上甚至呈现皮下出血的状态，很久以后才慢慢消失。

受了这么大的罪，有效果还行，但是大S不但没因此而瘦身，反而皮肤过敏了好几天。

想起这段减肥的经历，大S至今心有余悸。

后来，大S进入了演艺圈。

在拍摄《流星花园》时，大S运动得比较少，身体出现了可怕的赘肉，体力也在下降，连爬楼梯都感觉很累。

于是，大S决定苦练瑜伽。

练习瑜伽后，大S的身体逐渐变得健康起来了，体型也变得更加漂亮，一点都不比妹妹小S那前凸后翘的身材逊色。

几年之后，大S的瑜伽功夫也达到了一定的境界，她在自己的博客上公布了两张锄式、倒立的标准瑜伽动作照。

网友惊呼“好强”、“才女”，还有人封她为“瑜伽大王”。

更有网友认为，大S具有“打女”的底子，建议她去拍《叶问》第3部，和甄子丹一较高下。

大S本人也在博客上留言，表示“终于有时间重回瑜伽世界！

我爱锄式、我爱倒立，但有点讨厌轮式”。

对此，徐妈妈表示，大S每次在家练习，她都会惊呼女儿真是“好功夫”。

大S练习瑜伽还有一个原因，就是她有脊椎侧弯的毛病，但是她不爱让别人碰自己的身体，而练习瑜伽不需要辅助对象，一个人在房间就能练习，因此瑜伽成为她最爱的运动之一。

练习瑜伽是一种非常好的轻松减压方式，它不仅能增强身体的柔韧性，更能起到调节身心、缓解压力的作用，能让你的心情无比愉悦和舒畅。

很多明星都热衷于通过练习瑜伽而健身、减肥和塑形。

大S的好姐妹阿雅就很喜欢练习瑜伽。

刚开始时，她是在家中边看DVD边练习。

姐姐看她架势十足、很专业的样子，还以为阿雅练了很久。

姐姐的“误解”让阿雅颇为得意，她便坚持练了下去，结果一练就是半年。

后来，阿雅去上专业瑜伽课，通过勤学苦练逐渐上了轨道，慢慢地从中学到了乐趣。

阿雅表示，演艺工作经常要到处跑，每天繁忙的工作，让她变得容易紧张和胸闷，“瑜伽给我最大的

<<跟大S学做幸福女人>>

好处就是静心。

” 对于工作繁忙的人来说，瑜伽的确是一个省事又省力的运动。

另外，练瑜伽不仅可以达到减肥的目的，久而久之，还可以让你的身体变得柔软，举手投足之间充满魅力。

钟丽缇，是一个不折不扣的瑜伽狂人，最初她因为睡眠不好，想通过练瑜伽来放松神经，又加上刚生完宝宝暴肥25公斤，她也想通过练瑜伽达到健身减肥的目的。

结果，她发现，自己的目的不但都达到了，瑜伽还让自己的肢体语言更有表现力，可谓是一举三得。

实际上，对于爱美的女性来说，“动”起来，是最健康、最有效果的减肥方式。

如果你已经厌烦了在健身房内重复同样的机械动作，那么换种方式运动，或许更容易取得不错的效果。

其实，除了练习瑜伽外，还有很多运动可以帮助我们塑形。

大S除了练习瑜伽外，还跳肚皮舞，这对于收缩腰部和腹部非常有效。

而妹妹小S就通过练习国标舞维持自己的完美身材。

总之，总有一种运动适合你，只要有兴趣坚持下去，必定能取得满意的效果。

爱吃不如会吃 大S爱美，对吃也颇有研究。

她要让的皮肤像牛奶一样白，因此，对于一些会使皮肤变黑的食物，她坚决说“不”。

如感光食物富含铜、铁、锌等，这些金属元素可直接或间接地增加与黑色素生成有关的酪氨酸酶以及多巴胺醌等物质的数量与活性，多吃这类食物会令肌肤更容易受到紫外线侵害而变黑或长斑，大S就坚决不吃这些食物。

另外，像酱油、黑醋、咖啡等黑色食物，她也统统不吃，为的就是永远拥有白皙的肌肤。

身处娱乐圈，又对美有狂热的追求，大S对饮食的要求自然很苛刻。

像大S这种挑剔的吃法，难以避免出现营养失衡的情况。

好在已经吃素多年的她懂得营养搭配，身体状况依然很好。

健康是吃出来的，女人的美也可以吃出来。

古人常用“面若桃花”来形容女人的美貌，气色好的女人即使不化妆，也会带有一种由内而外散发出来的精神和气质。

中医认为，面色的润泽反映了内在气血的充盈程度，饮食则是调节人体气血充盈程度的重要方式。

对女人来说，“冷”是一切麻烦的根源。

“冷”会造成血行不畅，手脚冰凉、痛经等症状。

体内的热量不能滋润肌肤，面部就会长斑。

体质过冷，腹部就需要更多的脂肪保温，从而出现赘肉。

因此，不想做冷美人，就要多吃生姜、红枣、动物血、糯米酒、樱桃等含铁丰富或比较温和的食物。

其中，红枣是自古以来补气养血的最佳食物之一，长期食用可使面部红润、驻颜美容。

红枣也不宜吃多，一次吃3~5颗为宜，不要超过10颗，血糖高、便秘的女性要少吃。

另外，动物肝脏含有丰富的铁，也是最理想的补血食物之一。

年轻女性一周吃2~3次即可，每次10~30克，50岁以上的女性则要少吃。

除了补铁之外，想要成为“亭亭玉立”的健康女人，补钙亦不可少。

女性，尤其在孕期、哺乳期和更年期，最易缺钙。

据相关调查，有一半多的女性二十几岁时摄入的钙没有达标，三十岁以后，骨骼钙质的流失逐渐增大，非常容易患骨质疏松等疾病。

酸奶算是上佳的补钙良品，它不仅保留了鲜奶中的营养成分，还能刺激胃酸分泌，促进新陈代谢，在饭后30分钟到2个小时之内饮用最佳。

吃也是一门学问，尤其是对爱美的女士来说，通过科学饮食来保持美丽无疑是最健康的保养方式。

娱乐圈的生活紧张、忙碌，忙的时候，连续几天只睡两三个小时的大有人在，但是人们发现，就算是这样黑白颠倒的生活，明星们依然光鲜亮丽，不管出现在哪里，都是众人关注的焦点。

他们到底通过何种养生秘诀来保养自己的健康和美丽的呢？

<<跟大S学做幸福女人>>

其实，只要仔细研究，不难发现，读懂科学饮食的秘密，并找到适合自己的养生方法，坚持下来，不但能收获健康，还能收获美丽。

“花瓶”也是一种竞争力，没啥不好。一部《流星花园》让大S的演技得到了观众的认可。

在《战神》中，大S的发挥也可圈可点，并被评为“偶像剧演技派女主角”。

但转战大银幕后，大S的发展似乎仍没有脱离“花瓶”的形象，甚至有网友戏谑地评价她在《剑雨》中的表现为：一个偶像碰上“戏骨”的悲剧。

在娱乐圈，被称为“花瓶”意味着你的演技不被大家认可，这就好比是在工作中，工作能力不被认可一样，是让人觉得很丢人的一件事。

台湾第一名模林志玲拥有歌舞、主持、演员等多重身份，虽然也取得了不俗的成绩，却仍然无法摆脱“花瓶”这个美丽的负担。

为此，她不断地尝试和突破自己。

在电影《决战刹马镇》中，林志玲扮演了一个和她以前戏路几乎毫不搭边的西北辣妹。

老土的造型，脾气火爆、泼辣，把一个爱恨分明又懂得给男人面子的西北妞，演得入木三分。

在这部戏中，林志玲的演技得到了淋漓尽致的发挥，很多看过这部电影的人都认为，林志玲演得不像林志玲。

这样的评价对于一个被称为“花瓶”的演员来说，就是最好的褒奖了。

仔细想来，当“花瓶”也没什么不好。

俗话说，花瓶摆对了位置，就是一件艺术品，是具有欣赏价值的。

每个女人都渴望美丽，“花瓶”就是对美丽最大的肯定。

而且，漂亮的外貌总能为女人获取更多的资源，在必要的时候使用一下，也可以获得意想不到的惊喜。

范冰冰算是娱乐圈里头号“花瓶”美女了，从出道那一天起，她就被冠以靠脸吃饭的名号。

关于她的传闻很多，说她靠男人上位、长得像狐狸精、跟众多女星不合……只要有范冰冰的地方，就少不了关于她的话题。

但是，范冰冰却没有过多理睬这些。

正如黎巴嫩文学大师纪伯伦所说，“存在的目的，在于追求存在以外的东西。

”勤劳的目的，在于追求勤劳以外的东西。

如今的范冰冰开公司、办学校，事业做得风生水起，她的演技也在人们的质疑声中不断进步。

一部《观音山》让她夺得东京影后的桂冠，观众第一次将注意力放到了她美貌之外的能力上面，她的美丽也不再成为制约自己发展的瓶颈。

如今，范冰冰已经成为真正的实力派演员了。

在娱乐圈，很多女星都想利用自己的美貌争取更多的机会，却又想甩掉“花瓶”的封号。

殊不知，美貌与演技并不矛盾。

多年来，大S屡次被评为“花瓶”，但她心里很清楚，作为公众人物，必须承受一切评价，而自己能做的就是实实在在地尽自己所能把工作做好。

曾经，大S和黑人搭档主持《舞林大道》，台上多是黑人发言，而大S只在一旁扮美、微笑，当“花瓶”。

网友评价她是“冰山美人”。

而当大S得知各方面的意见后，很快梳理了情绪，造型也同时改进，效果果然不同。

对于女性来说，在事业上拼能力时，要摆脱“花瓶”形象。

因为工作没有性别之分，大家都靠本事吃饭。

而在家庭生活中，“花瓶”形象还是要保持的，因为女人的魅力除了内在的涵养外，外在形象也是重要的参考指数。

同情心不该只给予我们的朋友，还应该给予我们的对手。

你不该对着失败对手幸灾乐祸，你需要知道，没有哪一个人是永远不栽跟头的，今天是他，明天可能就是你会。

一个有教养的人，会在别人落魄的时候伸出援手，即便对方是自己的对手。

<<跟大S学做幸福女人>>

.....

<<跟大S学做幸福女人>>

编辑推荐

《跟大S学做幸福女人》幸福是一种主观感受，在不同的心境下会有不同的主观判断，看似虚无缥缈，实则有迹可循。

亲情、友情、爱情、事业、婚姻，无论哪一个都可以让人感受到幸福。

幸福没有固定的定义，它只需要你用心去捕捉、发现、感受。

女人的幸福不是上帝的恩赐，是自己争取来的，争取过程中也要讲究智慧和策略。

每个女人都渴望幸福降临，却不知如何才能得到幸福，争取的过程中，每每受挫，每每受伤。

看看大S，一副不老的面孔，一位多金的帅气老公，一身优雅蕙质的气息，一个耀眼夺目的事业，这些足以成就一生的幸福。

亲爱的读者朋友们，人生短暂，芳华易逝，手里的幸福，要抓紧啊。

真心希望这本《跟大S学做幸福女人》能够助您找到通往幸福殿堂的路径，能够成为您精神世界最为知心的朋友！

<<跟大S学做幸福女人>>

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>