

优雅地，慢慢地，变老



[优雅地，慢慢地，变老 下载链接1](#)

著者:[澳]帕米拉·罗伯森

出版者:漓江出版社

出版时间:2011-10

装帧:

isbn:9787540750107

在这段黄金岁月里，

保持健康活力，
走出时尚的惯性，
享受最质感的生活，
活出最适合你的精彩！

前勒口文字：

40岁的你，面对人生的重要转折，如何一如既往地保持新鲜容貌：从嘴唇到眉毛，从牛仔裤到高跟鞋，从内衣到裙长……

50岁的你，从容、自信地掌握世界的时候，如何永葆青春和耀眼光芒：从走出时尚的惯性到合适的妆容，从给头发造型到让眼镜有型又时髦……

60岁的你，在这个人生最精彩的阶段，如何散发成熟、迷人的自然魅力：从选择优质内衣到得体正装，从强健的骨骼到敏捷的头脑……

封底文字：

女人40+，人生才开始！

这是为渐入人生成熟境界的40—60岁女性量身定做的生活智慧全书：从充满光泽的皮肤到闪亮的嘴唇，从经典的衬衫到质感的高跟鞋，从选择优质内衣到得体正装，从护肤到美容手术……不仅让你收获美丽新鲜的外表，更让你获得宛若女王般的自信和优雅，活出美丽人生。

作者介绍：

帕米拉·罗伯森，时尚专栏作家，经常在报刊上发表专栏文章。

目录: Part1 女人40+，时间最不够用的阶段

Beauty——保持美丽最重要

少即是多

皮肤的真相

21世纪的美容工厂

今天的头发明天就没了？

Wardrobe——不必害怕错过“基本款”

最重要的是廓形

总有一款能让你光彩照人

让你忘记它存在的舒适内衣

增加你的时尚指数的包包和饰品

Body——开始与体重赛跑

继续保持活跃积极的生活方式

混搭运动

保持美妙体形

Health——让自己达到最好的状态

改变正在来临

40+让自己达到最好的状态

Life——学会规划自己的生活

规划自己的生活
宠爱自己多一点
学会放权
保存情感能量

Part 2 女人50+, 充分展现自己的成熟魅力
Beauty——护肤、化妆和女王般的自信是你的致命武器
肌肤杀手

清洁、保湿、保护保护再保护
合适的发型可以是你的最大骄傲
既是艺术也是科学的美容药物
Wardrobe——找到适合自己的型

50+女性的时尚法则
品质优良的内衣是你的必备单品
你也可以成为牛仔天才

寻找最舒适的鞋子
经典经典再经典的配饰

Body——为什么中年发胖如此糟糕!
重塑你流失的肌肉

还原你的优美体态
让你保持年轻的饮食

Health——全面留意你的健康状况
50岁时必须要做的健康检查

更年期来临
Life——找到自己

越活越好
你该对年龄说谎吗?

Part 3 女人60+, 人生最精彩
Beauty——给“自我”一些时间
为美丽加分

自然并不意味着素面朝天
头发是你最好的配饰
非手术提升你的美丽指数
Wardrobe——根据你的生活方式来选择着装

穿衣新规则
你需要一个好的文胸
什么适合你

让你显瘦的视觉魔法
提升造型的小细节

Body——锻炼开始得越早越受益
食以当药
了解自己的身体

看清食品标签
为了健康的骨骼

每一点运动都是有用的
Health——你可以活得更长久

有个健康的大脑
保护你逐渐脆弱的骨骼
留意自己身体的信号

Life——变老只在你的脑中
女人最好的朋友

不要让自己变老 (抗衰老的秘密)

· · · · · (收起)

标签

女性

自我修养

40+

优雅地，慢慢地，变老

美容

生活艺术

健康

女人

评论

40好快就要来 凌晨不睡觉看完书 本身就违背书中养生原则：D 女人无论多少岁
永远对自己要好一点是没错的

我读得太早了。。

中国女人普遍放弃得太早，不管是对事业还是对美丽，一旦嫁为人妇，生了孩子，就不再追求事业上进，也不再追求美丽优雅，慢慢就向“出不了厅堂”发展，完全不在意自己的形象了。

其实真正在意形象的人不管多老，40+/50+/60+，一般都会一直在意下去，愿中国女人

在这方向多向韩国女人学习，无论到什么时候把自己捯饬漂亮点总没错，自己充满自信，别人也看着舒服呀！

这本书主要从皮肤、发型、身材、健康、规划自己的计划这几个方面告诉女人们如何对自己好一点，即使40+或更大的年纪，也不要放弃对美对生活的追求，这本书应该是针对较高经济收入、有一定文化修养的西方女性而写的，但却很值得中国女人借鉴，不一定真要做整形，慢慢老去也是必然的，但只是告诉我们一种态度，无论多老了也不要放弃自己！

讲了一堆常识鸡汤 道理早就知晓 然而臣妾就是做不到 哈哈
继续兢兢业业熬夜勤勤恳恳养生 哈哈哈哈哈

很一般哎，很实用的建议，但是好像启发性不够

还行，虽然感觉理论性强了些，但还是有指导意义。

基本款加配饰做整体造型

一小时就读完了，很多方面我做的不错嘛。应该把书给公司的姐姐哈，我预防先。

适合大龄女性阅读

作者是澳大利亚人，化妆部分更适合白人，饮食也偏向西方，可是很有借鉴价值，写得很浅，一条条罗列出来，没必要研究为什么要这么做，相信作者好了。从化妆，服饰，健身，饮食，还有心理等方面展示即将出现的问题和应对方法，很实用很受益

[优雅地，慢慢地，变老](#) [下载链接1](#)

书评

成为妈妈以后，很明显地感觉到自己生活的重心迅速地发生着变化，原本属于自己的时间越来越少，那些曾经喜爱的小资情调的东西已经好久不曾拥有，即使偶尔看到，也不过是在眼神的片刻驻留后，冷静地提醒自己不要冲动。尽管孩子在很多时候能够带给我们充实和幸福，但依然无法改变...

青春是什么，青春就像是一个会飞的小鸟，在每个人的人生阶段短暂地停留一会，当人们还未注意到它的身影时，就已经悄悄飞走，一去不复返了。

从古自今，许多美丽的女人为了保住自己的容貌，保住自己的青春，不知道花费了多少人力财力物力，可是又有多少人真正成功地留住了青春的...

昨天当一个班的课堂教学竞赛的评委，有一个孩子讲的是大班综合活动《报纸的功能》，讲到随便乱扔报纸的坏处，介绍报纸的多样功能，然后带着小朋友去“发掘报纸的功能”。有些小朋友拿报纸折飞机，有些小朋友做小帽子，有些小朋友直接在报纸上作画，有些小朋友剪下喜欢的...

五月风筝2011-12-09 14:12:14

看这本书的时候才猛然想起，自己都一路往奔四的路跑了。

时光真是飞逝啊，一晃就十几年过去了，内心深处还总是执着的觉得自己很年轻，没觉得哪里有什么变化。可是，眼角纹迟早总会慢慢的爬上脸庞，皮肤也一定会越来越干燥和失去弹性...

——文/阳宝

刚开始以为这是一本启阅心灵的智慧之书，没想到这竟是一本专为40+，50+和60+的女性开设的美丽课堂。虽然咱快奔三了，离奔四还有十余年，但拿着这本书想象着母亲的年代和穿衣打扮，便觉得女人40+真的应该开始优雅地，慢慢地，变老！

30岁的女人还能够偶尔装嫩扮萝...

读完《慢慢地，优雅地，变老》，蓦然惊醒，原来那40+、50+、60+的年纪就在不远的前方。曾以为自己正处于后青春时期，有着相对年轻的容颜和心态。曾以为自己正处于30+的黄金年龄，有选择和掌控生活的能力。眺望那老妪的自己，才知道岁月的风刀已无情地将年轮刻了一圈又一圈，活...

老，无法抗拒的一种自然生活状态。记得有这样一句话：留什么也别留青春，因为留不住。多好的一句话啊！我们无法留住青春，但在走向生命终点的过程中，我们可以让自己优雅，让自己延长变老的过程，而这个过程是多么令人享受啊！为了能永世长存，从古自今多少人殚精竭虑，但都败...

很适合渐入人生成熟境界的40—60岁女性来读，不过就算你只有二三十岁读这本书也会给你很多的启示，如何健康的生活，如何保养自己的身材，如何给自己的身材保险，让你从容地进入人生的“初老”，从容、自信地掌握世界……

心灵保鲜比面容保鲜更重要，你的心态决定了你为人处事的方式。就像书中所说的：在这段黄金岁月里，保持健康活力，走出时尚的惯性，享受最质感的生活，活出最适合你的精彩！40岁，人生才走了一半。让我们在40+的岁月里优雅地，慢慢地，变老……

变老是一个自然而然的过程，谁都不可避免。有时候不服老是不行的，你不能在像20岁的小姑娘一样的穿着打扮，你需要选择适合自己的衣服，化妆品以及生活方式。即使变老依然自信优雅，就连你脸上的皱纹那都是你经历的证明。

女人要对自己好一点。你开始感觉到自己的状态不那么好。岁月悄悄爬上你的额头。当你专注于解决工作、子女和生活抛给我们的难题时，一切都在悄无声息但却坚定不移地走下坡路。现在你可能终于有些闲钱能花在自己身上了，但你却发现没有那么多的空闲时间。从现在开始多关注自己的...

曾经看过这样一句话“愿你成为这样的女子：不炫耀，不争吵，做一个博学的女子；不空洞，不浮躁，做一个丰盈的女子；即便生命枯竭，亦在优雅中变老。”所以看到这本书，又让我把这句话和书名联系到了一起。翻开一看，也挺喜欢的，算得上是“为渐入人生成熟境界的40—60岁女性量...

看我题目的前一个字豆腐渣的时候不少人想必是心有戚戚焉，题目似乎是很贴合呀，男人四十一朵花，女人四十豆腐渣么，往后看到出墙来就晃神了，出墙来，啥意思？其实不难理解，正是因为丈夫和妻子都年届不惑后，先生愈见雄姿英发，家中黄脸婆整天没完没了叽叽咕咕简直是逼着老公...

前日在微博上看到钟楚红的一幅照片，50岁的红姑依然性感优雅美丽，气质妩媚，韵味

十足，真是羡煞人了。少时互赠的贺年卡上，或者毕业留言册上的互相祝福语总有“祝你永远年轻”“永远漂亮”之类的话语。可谁人不老？于是优雅地，慢慢地，变老----或者其实是女人不得已而取其次...

不管怎么说，还是被书名上的两个字吓了一跳，变老，是的，女人一快到四十岁，就是要冲着老子慢慢地走下去了，好像内心还是个孩子，可是一转眼，人生就开始，哗地一下子倒了个个儿，老，以为永远都和自己沾不上边儿的事，真快。可是也幸好生活在这样的时代里，连老都变得不那么...

曾记得有篇古文中有说到有关于人类变老的过程：“二十弱冠，三十而立，四十不惑，五十知天命，六十花甲子，七十古来稀，八十为耄耋之年。”人类再如何聪明也无法违背自然的法则。人终归有变老的那么一天。

对于女人而言，容颜的衰老或许更让人带着一丝丝的恐惧。那么，我们到底是拿...

[优雅地，慢慢地，变老](#) [下载链接1](#)