

宋美龄养颜秘录



[宋美龄养颜秘录_下载链接1](#)

著者:窦应泰 著

[宋美龄养颜秘录_下载链接1](#)

标签

评论

好书推荐一下，好好学习天天向上啊！

还没有开始看，但是相信看了一定会有收获。

挺不错的，加班加点看

书写的很好，京东小哥特别好，但是纸张不太好

质量不错 和商场一样比商场便宜 非常快 不用等 信任京东 便宜便利 非常赞

业务需要，买了好多美容书籍。

一个朋友推荐的，说不错。

值得收藏，阅读，包装不错

朋友推荐的书，看了真觉得不错，特别适合我们当下快节奏的生活里平心静气，修身养性

这本书介绍的很全面，各方面都有···看完后，让我们对生活有了很多认识。只是里面的作者的一些对话让我觉得有点小说的感觉····

送货很快，包装完整，满意！

更多是讲当年求学的事情，具体养颜方法还是少了些。不过也当学知识了。

书质量不错 书里还有一些彩色的珍贵图片 快递很快 服务很赞

书很好，很有味道！读书有益

好书，质量也好，没挑

哈哈还好还好哈哈还好还好

读完了觉得很好，养生之道又懂得不少

物美价廉，值得拥有！买的是放心

发货速度很快，服务态度也很好，书刚刚收到，还没开始看。很期待

好看好看好看

书的许多内容值得借鉴，慢慢研究。

老婆很推崇宋美龄，学习一下她的养颜方法还不错。

还可以输入500字还可以输入500字

看书就是充电，把他们的优点好好吸收

好书 很有帮助

经典书籍，包装不错，纸张也不错

老公买的，他说好看，经典。

书很好，我很满意，质量很好的

很好的一本书 值得推荐购买

还不错吧~还不错啊~~~

书送来有点破旧，内容一般

还可以吧 内容不是特全面

不错哦。。。。。。，

"[SM]和描述的一样，好评！

上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾？于是下楼吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问，小姐却说昨天刚到的一批又卖完了！晕！为什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。|发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？[SZ]"

内容过很多重复，感觉没有多少可借鉴的

由于年代久远，也不知道书中说的这些可信度如何，姑且作为消遣读物看看罢了

文字多图片少，内容真实性未知。

好评

书的质量不行，看着像地摊货。

好

很喜欢胡南，他的每一本书几本上都有，这本女人不能太单纯心智成熟才能少走弯路很不错，做一个单纯的女人本身不是错，更不是坏事，每个人都希望用可爱的单纯眼光来审视世界。单纯没什么不好，但是要学会保护自己！所以，面对社会中的一些人和事，在你无法改变他们的时候，就需要改变自己，努力让自己适应这个社会。如果不想处处碰壁，你就必须懂得一些人情世故，掌握一些交际礼仪和沟通技巧，灵活地处世。☆☆☆☆品牌图书购买请点击女人不能太单纯心智成熟才能少走弯路正是从日常生活、人际交往、职场和婚姻爱情等多个方面介绍了一些怎样才能在这个社会上扎稳根基的技巧。教你懂得如何扩大自己的人际交往范围，通晓做人玄机，熟谙职场中的各项规则。尤其是要善用自己的优势，刚柔并济，做一个职场、情场都成熟的女人。与其不停抱怨，不如调整心态工作不顺心，你抱怨加薪没你的份儿，你也抱怨生活太艰辛，你还抱怨生活的方方面面，抱怨的理由似乎随处可见。更有甚者，现在的好多年轻人经常会抱怨自己的爸爸妈妈为什么不是大款或者官员，抱怨自己为什么没有生在一线城市，而是出生在偏远的农村，抱怨家长没有本事。在他们看来，正是家庭背景不同，才导致自己和同学在找工作上的冷暖不均。然而，年轻的朋友们，难道你以为就凭几句抱怨，这些已成定局的现状就能改变吗回头看一看，依旧青山不改吧！说穿了，抱怨来抱怨去，这些怨气最终还是落到了我们自己身上，之前所做的一切都只是无用功罢了。其实只要努力，总能找到自己的位置的。无论你现在生活得怎样，只要你敢于面对，不抱怨过去，不抱怨命运，你就能取得成功。亲爱的朋友们，谁都无法选择自己的出身。尽管我们无力回天，但是有些东西完全是自己可以把握的，这就是自己的信念、忍耐和努力。有人说，当今社会，科学技术越来越发达，人类社会越来越进步，公平的事却变得越来越少。或许，这个社会没有你想象的那么美好，但绝没有你想象的那么差。社会的不公平，从另一角度看，有其存在的必然性。没有不公平的存在，就没有社会的进步和发展，社会就此裹足不前。试想一下，人们个个都生活在一帆风顺的世界里，个个都丰衣足食、腰缠万贯，个个都理所当然地认为生活就是这样简单与公平，社会还何谈发展人们谈何进步正因为社会有这样那样的缺陷，所以才迫使那些受到不公正待遇的人们为追求公正奋斗终生、死而后已。这样一来，不公平为社会发展提供了原始的动力，为人类向更高级的社会过渡准备了充分的条件。想想中国历代农民起义，都主张均贫富，等贵贱孔老夫子说不患贫，而患不均孙中山则追求天下为公，世界大同。然而，这是一种理想，一种崇高的理想。作为一种信念，它无疑是合理的，将来，也许能变成实实在在的东西。

最近正在读两本书：英国李约瑟先生的《中国古代科学思想史》；冯友兰先生的《中国哲学简史》。两部书都写于四、五十年前，中文版出书距今也已十多年了（冯先生原著亦为英文版），可是，无论对中国古代科学思想考察的缜密，推论的恰切并富于启示，据笔者有限的阅读，还未见人能及李约瑟先生；至于冯友兰先生叙述之清晰，语言之流畅，观点之精当，更非一般著述哲学文章人所能企及。可以肯定地说，这两部著作一点没有因时间流变而失色。细细咀嚼它们，我不仅得到许多知识的启发，更从其中获得许多“思维的乐趣”（王小波语）。

由此，我想到书与书评的距离。眼下的书评，在数量上是较为有限的。就这有限的书评，百分之九十还都给了刚刚面世、甚至还未来得及面世的图书。这些未经过时间沉淀的书评，除去很少确有真知灼见，又能不为哥儿们友情所惑的文字，极易流于广告。

笔者以为，书评与书之间，是需有一段距离的。这距离可分两方面。一、时间距离。就我们的阅读经验看，许多著述，是需经过一段时间（有的甚至需要相当长时间）洗礼才可发现其价值或无价值的。书评来得太快，一些经时间洗涤逐步显露光泽，当时并未被充分注意的书就可能长久掩埋，难为人们汲取营养。譬如前面所举《中国古代科学思想史》、《中国哲学简史》等。而一些初粗看来还过得去的东西，保不准几个月后便会销声匿迹（这种情况在媒体发达的今天事例尤其见得多）。

再有一些大部头套书，尚未面世，便召开发布会。学者名流、政府要员请一个遍。分明刚刚交给的书，便要他们发言表态，硬要说出个子丑寅卯来，这个时间差距是不是太小了点儿？这样发行式的报道或座谈会纪要，我能随便听，并捧着去买他们推荐的书？

一年前一本尚未全部面世的小说，被数个有条件先睹为快者称为“可以走向世界的经典”，措词极为“前卫”；但从实际刊出的几章看，似乎手法运用、文字精纯方面还未见十分到位。一位评论家读过后大约还不很自信，希望自己能抽出时间再读一次才可发言，态度虽不明朗但却较为可靠。

时间距离外，还有人情距离。这是个很难判断的问题。倘若朋友同行一部书写得的确很好，书评者在喜欢书的前提下予以评述，这亦无可厚非；倘若纯出于友情，失却评判标准，叙说一番作者的生活情况或彼此友情等书内容以外的话题，或干脆当个吹鼓手，“经典”、“传世”、“深刻”……一阵乱喷，设一个被人称为美丽的“文字陷阱”，成为促销广告，把读者引个懵头转向，使他们在破费了时间金钱后，才发现自己买的不过是一堆文字垃圾。这就不仅大大败坏了“书评”的声誉，而且很有些图财害命的意思（鲁迅先生曾说：无端浪费别人时间，其实无异于图财害命）。最近有消息报道，两本重要的学术刊物，已停止刊登书评文章。此举虽然显得有些严厉，但无奈的心情却颇令人理解。

早在30年代就为书评事业作出很大努力的萧乾先生，当年就订下一个原则：坚持自己花钱买书来评，不评赠书。这样就自觉拉开了人情距离，使书评多了可靠不欺骗的学术分量。至于时间距离，我想报刊编辑们也当有意识关注一些已经过往但仍有意义、价值的书，或约请一些作者，写一些在他们阅历中发挥大作用的书的评论，将那些真正饱含人类精神精粹的作品张扬出来，这样不仅传递了文化的文明火种，也可挽救眼下书评声誉下滑的颓势。从这个角度去考察，“距离”又几乎是对书评者学术能力和文化良知的丈量了。

1, 最早的启蒙者：宋霭龄 30. 6, 大学开了“体型”课 素食经年 香j消玉j殒

1, 最早的启蒙者：宋霭龄 不施粉黛亦风流（1983年至19l86年，宋美龄86岁-89岁） n
皮德蒙特读中q学海斯老师：“我要求同学们一定要洞察自然界的规律，凡事必以乐观
心态观之处之n，这p才是最重要的养颜之法！” 9, 上海的赋闲时光

假发o避光和回忆录

女房东莫斯夫人的话p说：“美龄，你想保持你美丽细嫩的皮肤吗？我告诉q你一个有
效的办法，就是要学会快乐！” s（1917年至191t9年，宋t美龄r19岁-21岁） 秋 第四卷

u

女房东莫斯夫人的话说：“t美龄，你想保持你美丽细嫩的皮肤吗？我告诉你一个有效
的办法，就是要学会uw快乐！” 8, 咖啡和香烟是女人大敌

18v, 为伤v兵解决沐浴问题 26, 身边的画家与菲佣

36, 宋美龄说: 最好的养颜方法就是睡眠x 青春年华 14, 初来z南京不服水土
24, 蒋歿, 宋美龄一夜生白发 轶闻与遗物 第一章 夏 z19, 恼A人的荨麻疹 30.
凡是遇上棘手困难之时, 以“自我减压”的作法, 巧妙机智地控制和调整心B态, 平
和面对眼前一切灾难, 这种心理养生的高超手法, 成为宋美龄华美面容永葆青春靓丽
的重要秘诀。 11, 曲折的求职经历 赴美就医 第九章
韦尔斯利女子大学教授“体形学”课的校医赖斯G利说: “无F论是哪一种体形的女人
, 特别是青春期的女孩子都要注意自H己的体行发育G。” 家居时期 第三卷
27, 项美丽与宋美龄
韦尔斯利女子大学教授“体形学”课的校医赖斯利说: K “无论是哪一I种体形的女人,
特别是青春期的女孩子都要注意自己的体行发育。” 7, 女校医的提示
1K7. 与蒋夫人相关的三篇外电 (1983年至1986年, 宋美龄86岁-89岁)
皮德蒙特读中学海斯老师: “我要求同学们一定要洞察自然界的规律, 凡事必以乐观心
态U观之处之, W这才是最重要的养颜之O法! Q” 7, 女校医的提示 秋 第四卷
女房东莫斯夫人的话说: “P美龄, 你想保持你美丽细嫩的皮肤S吗? 我告诉你一个有
效S的办法, 就是要学会快乐!” 8, 咖啡和香烟是女人T大敌
18, 为伤兵解决沐S浴问U题 假发oU避光和回忆录
女房东莫斯夫人的话说: “美龄V, 你想保持你美丽细嫩的皮肤吗? 我告诉U你一W个
有效的办法, 就是要学会快乐!” 8, 咖啡V和香烟是女人大敌 战乱烽火磨难多
26, 身边的画家与菲佣
韦尔斯利女子大学健身课X教练蒂莉oX戴玛说: “如果你经常做一些健X身操Y、游泳,
还有你从中国古老体育学到的踢毽子、放风筝和跳绳这类活动, 能够促进你的血液循环
、加速机体的新陈代谢, 还会让c你的少女容颜变得容光焕发和充满弹性。”
(1919年至1927d年, 宋美龄21岁-30岁) 24, 蒋歿, 宋美龄一夜生白发
34, 宋美d龄: “手是女人的第二张脸!” f (1912年f至1917年, 宋美龄14岁-19岁)
人到中年 27, 项美丽与宋美龄
10岁赴美f, 大姐宋霭龄赠h书《精神与容颜不衰》, 并告诉宋g美龄在留学期间要把保
护少女的容颜当成重中之重。这是宋美龄接触最早的美容启蒙。

"[SM][ZZ][BJTJ]很久之前, 我妈希望我能够自己做出我自己的人生选择。她教我的方法
是, 正视你自己想要的东西, 只有这样才能做出针对于自己最明智的决定。
多年之后, 我把这句话送给了我的妹妹, 每个人的一生, 都会经历无数次选择, 而这种
选择凑在一起, 会改变我们的命运。曾经有本书专门写这件事, 总结的时候说: 在人生
的大多数时刻, 选择大于努力。
为了做出明智的决定, 我们要做非常多的努力, 首先就是评估, 评估自己的实力, 也评
估每种选择带给我们的未来是否是我们想要的。在评估的时候, 需要正视, 那些你觉得
真的属于你的, 不是必须的, 很多时候是有前提条件的, 而你是否一直有资本, 让这些
优势持续下去。
曾经有个姑娘跟我讨论理财的时候, 认为在通货膨胀的时候攒钱是错误的决策, 应该多
使用信用卡, 让自己负债。我不想与她争论, 实际上我一直攒钱, 不使用信用卡的原因
, 是我意识到在经济衰退, 物价膨胀的今天, 一旦我不一定能保持我的工资增长速度能
追上物价增长的速度, 当我的工资没有按照预期增长, 我生育时只能领基本工资或者我
失业等等意外发生的时候, 我欠的信用卡债就会成为灾难。当我们不能正确评估我们的
实力, 盲目的自信, 认为我们能力卓越, 比大多数人都优秀的时候, 就很难看清自己的
有些优势是有前提条件的。
很多单身的人认为自己单身的原因是没有遇到合适的人, 可是很多时候, 问他们自己想
要什么样的人, 他们本身都不知道, 或者说知道想要什么样的人, 却不知道如何得
到心爱人的青睐。这些都是没有正确评估自己的表现。当我们能够认清自己, 正确的评
估自己。知道自己想要什么样的人, 剩下的就是发现自己想要的人, 然后倾听自己心爱
之人的心声, 了解她/他的需求, 满足她/他, 快快乐乐的在一起! 不过很多人又会出现
, 付出的太少, 而想要的太多的问题, 这也是评估有误差的问题。当我们有了家, 就要
减少对比, 然后善于发现自己心爱之人的优点, 在婚姻维护中, 最容易产生裂痕的想法

就是“纵然是齐眉举案,到底意难平”，保持好的心态是家庭幸福的重要一环！当然倾听和满足自己心之所向的人也很重要，保持心态维护家庭也很重要，不过这都是另外的话题了。[QY][SZ]"

很好的一本书 值得购买

很好的一本书 值得推荐 值得购买

宋美龄养颜秘录宋美龄养颜秘录

非常满意非常满意非常满意

不错，京东信的过 不错，京东信的过

东西应该不错吧，但是如果有其他选择的话尽量不要定这个了

受朋友之托买的书，她说很好。

很喜欢很喜欢很喜欢很喜欢

送货快 书不错 给老婆买的 据说里面有很多美容秘方 都是食补 自然补

正品，不错的一次购物

很喜欢很不错，值得看看

我蛮喜欢的，各人喜好可能会不同吧

[宋美龄养颜秘录_下载链接1](#)

书评

[宋美龄养颜秘录_下载链接1](#)