

【心愿书单】

《职场不逃跑》

【内容简介】当前职场倦怠盛行，一方面文艺青年们向往“人要趁年轻，做自己最想做”的事”，另一方面职场白领又告诫自己“对于理想要坚持、坚定、坚守”。面对众多职场人士的困惑不安，作者小V倾情讲述自己的真实人生，文字亲和平实，毫无说教意味，如同老朋友一般，跟大家分享自己对于职场为人处事、外企修炼晋升、工作态度等问题的独到看法与真实经历。

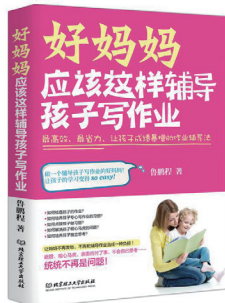


《你值得更美》

精华节选：减龄穿衣法则  
文/郑建国

现在很流行“美魔女”这个词，意指有一定年龄，但看起来却比实际年龄年轻许多的女性。我曾上过专门讨论“美魔女”现象的电视节目，节目中谈心态、服装、保养方式，而我自己则对“穿”这个部分，有所认同与不认同。所谓的“穿年轻”，我认为心态上的健康比外在的装扮更重要。“美魔女”现象，反映出大家心里或多或少都希望“永葆年轻”。我也赞成通过服装与保养，让自己看起来更年轻漂亮，这时对穿衣尺度的拿捏就很重要了。这跟穿得流行不流行没关系，而是穿得年轻需要不落痕迹，看起来自然才是最终王道。

在穿着上，若追年轻的斧凿痕迹很明显，就等于公然揭露自己的不年轻，所以才追得那么用力，这种“过度刻意”会造成人与服装之间的格格不入，也就是刚才所说的不自然。如果45岁但看起来像35岁，可以穿牛仔裤加合身T恤，再搭配大手环，这是很不错的装扮。我们可以观察一下，每一个外貌比实际年龄看来小好几岁的女明星。从林青霞到张曼玉到舒淇，或者徐若瑄与莫文蔚，一般认知上她们穿得都比实际年龄年轻，但你会觉得不自然或刻意，就是因为整体看起来很自然，符合她们的个人特色与 style (风格)，这才是我认为合宜的年轻穿衣法。



《好妈妈应该这样辅导孩子》

精华节选：孩子不写作业怎么办

如果孩子不写作业，没必要横眉立目地训斥他，简单提醒一句：“宝贝儿，妈妈今天还没看见你的作业本，它还好吗？”看似玩笑，实则关心，孩子立刻就会意识到他还写作业，也许他在会心一笑的同时，就立刻打开书包，拿出作业本开始写起来。

如果孩子一直拖不写作业，可以轻轻敲敲桌子，提醒他“现在是做作业的时间，抓紧时间赶紧完成自己的工作才是正事”。这个时候我们不要随便断言孩子是不是出了什么问题，比如，有的妈妈看到孩子作业总也写不完，就回走过来：“不会吧？你又没好好听讲吧？肯定又走神了吧？”孩子可能只是在思考一道题的各种解法，或者只是在进行题目的联想，但妈妈的这种断言，势必会影响孩子的思考，同时也会让他觉得很委屈。

所以，此时我们也要信任孩子，可以简单且温柔地问一句：“有问题吗？”如果孩子真的有问题，他自然会向我们求助。

【心愿书单】

面对茫茫书海不知如何“下单”？想知道最近流行哪些热门书刊吗？想问问专业人士吗？我们诚心为您推荐“心愿书单”。如果您恰好喜欢报纸上推荐的这些图书，请扫描关注今日女报微信平台二维码（微信号：jrbweixin）并果断回复这四个神奇的字眼：心愿书单，就有机会免费获赠这本书哦！



2014年十大健康图书推荐榜

1、《轻断食：正在横扫全球的瘦身革命》	6、《一推就好：张宇小儿推拿速效秘方集》
2、《姿势对了，你就美了》	7、《你好！更年期》
3、《健康与幸福》	8、《7天改善睡眠：深睡眠》
4、《女人体虚先变丑》	9、《你一定要了解的重大疾病1》
5、《身心结合疗法》	10、《100岁，不痴呆》

博文鉴赏

# 我站在爱人头上环游世界

大家跟自己的另一半拍照的时候都会摆什么姿势呢？看看这对牛通的情侣吧：女生站在自己的未婚夫头顶上环游世界，并且拍摄大量让人瞠目结舌的合照！

网友 baconeyes 在自己的网络空间放了一本相册，里面收集的全是

她和未婚夫环游世界时所拍下的照片。乍听之下，好像也没有什么特别的吧？但两个人拍照的姿势——女生站在男生的头顶上，让人看了瞠目结舌。这难度在咱们凡人眼里，可是非比一般呀！

原来他们两个人都是马戏团里

的表演艺术家，难怪这种拍照姿势对他们来说轻而易举，女主角甚至还开玩笑说：“经常有人在派对上要求我们俩表演。大家可以猜猜看，哪些照片是我们在清醒的状态下拍摄的，哪些又是我们在喝醉的时候拍下的。”



我来书评

# 活在书中的霍去病

——读《大漠谣》有感

文/简卿

从来，“人在江湖，身不由己”这句话是江湖人的口头禅，即使是生活在如今这样一个和平、平等的时代，我们也同样“身不由己”。从来，隐遁江湖是逃避现实的做法，而如今，我有些庆幸还有“隐遁江湖”的说法。因为这样，那个英年早逝的驃骑大将军——霍去病，能够好好地过着他的生活。当然，历史中是这样记载的，作者也跟我们一样不想这样一个英雄早早远离人们的视野，于是，借助小说让他重新活了过来。

曾经觉得在武侠世界里，隐遁江湖才是英雄最好的结局，于是我喜欢金庸先生的《笑傲江湖》，羡慕古龙笔下的沈浪。而现在，我开始喜欢言情小说里那个活在书里的将军——霍去病。

开篇显得轻松幽默，比起《云中歌》的虐，我更喜欢《大漠谣》的轻松却又充满紧张气氛。其中加入了战事、官斗、姐妹情、三角恋，还有异域风情的描写。

书里的霍去病，有跟将军身份不符的身世。父母并不是结婚才生下他，

父亲是平阳县的小吏，母亲是平阳公主府的女奴。这样的身份并没有让他变成自暴自弃又自卑的人，而是成为一代名将。他的战功超过他的舅舅——卫青。本来一介武夫能懂战场上的谋略，未必会官场上的手腕，这个是很多电视剧告诉我们的，当然历史上的事情也是在说明这样的道理。但在这小说里，霍去病两者皆能很好处理。

书里的霍去病因为中毒很危险些丧命，可是历史里的霍去病就是在那一天死去的。

霍去病是重情又有勇有谋的人，对待玉儿从来是付出真心，不掺杂任何利用因素（也可能是他们之间的身份决定的，即使是看着玉儿跟她喜欢的人在一起，他也没有利用自己的权力让他们分开，而是在一旁静静等待着。

直到玉儿被那个人伤透了心，他才开始行动。他不要自己生命里最重要的那个人永远的离开他。找到她之后，也是细心照顾，恐怕她又告而别。在跟伊稚斜碰面的那场较量，真正体会到为什么玉儿开始喜欢他了，可能之前她只是出于朋

友之间才关心小霍的。

而到现在我才明白，他们其实有很多地方相像：他们都倔强、果敢、孩子气、对爱情认真、对朋友真挚（虽然小霍的朋友很少，不过他的部下还是很尊敬他的，起码把他看做家人）。

在面临生死考验的时候，才能感受到爱情的伟大。所以我们的记忆定格在杰克望着 ROSE 渐渐沉入海底，蓉儿推开靖哥哥挡了裘千仞那致命的一掌，阿朱被萧峰那一掌打到桥下面渐渐落入水底依旧浅笑着，白飞飞为沈浪死去的那一幕，好多好多。

小霍其实也有心底的悲哀，就是自己是私生子这件事，所以他希望他的后代有父母照顾疼爱。所以他更珍惜这一段来之不易的感情，所以他可以为了报恩勇猛出征，可以为了玉儿放弃所有的荣华富贵，前提是报了舅舅姑母刘彻的赏识之恩。

《大漠谣》是美籍华裔作家桐华继《步步惊心》之后创作的第二部长篇爱情小说，《大漠谣》被改编成电视剧，最后定名为《风中奇缘》，于2014年10月1日登陆湖南卫视全国首播。

微博热议

## 01 #我拒绝二手烟#



136.6万人死于吸烟相关疾病，10万人死于二手烟导致的相关疾病。提醒你身边的烟民！扩散！

网友评论：

@深圳微窗：国产烟盒上要是印上这些图片，还有人想吸烟吗？为什么我们的烟包装那么精致，有害健康那几个字还搞得那么隐蔽？

@小姐O泡芙呢OoO：带我爸去做了个肺CT，将近40年的烟龄

戒了！

@十月89来：烟草危害想必世人没人不知，包括自己在内的众多烟民也想戒掉，但难在毅力、坚持和外界诱惑，真正能彻底戒掉的人恐怕为数不多。广泛宣传形成控烟氛围只是一方面，关键还要出台一些硬性措施，包括扩大禁止吸烟的公共场所范围，加大配套的监督处罚力度，以及果断地列出时间表有计划逐步削减直至最终取缔。

微博热议

## 02 #六小龄童拍3D西游记#

近日，@六小龄童接受采访时表示自己正在积极筹备3D《西游记》系列电影，年底就将开拍，预计2016年上映。他将身兼主演和艺术顾问。谈及去年的一部西游题材的电影，六小龄童担忧表示，西游人物被恶搞，危害很大。

来啦！童年的最爱，好期待哦！但是猴“叔”不要大拼了，注意身体喔！

@其实群众演员也是演员：西游原著本身出彩的地方就是天马行空的想象，周星驰本人也说过很多原著中的效果用现在最高手段都做不出来。小朋友应进行必要的原著教育，但周氏西游面对的受众更多是成人，所以添了情感因素。我觉得两者不必

要做刻意比较，观众觉得好看就是对原著的弘扬，支持六小龄童的孙悟空，也支持周有七情六欲的孙悟空！

@大象在于折騰：1.我很尊敬他作为老一辈的艺术家，并且塑造了孙悟空这个前无古人后不一定有来者的不可超越的形象2.老一辈艺术家们能否推陈出新，不要一个角色吃到老呢！

网友评论：  
@时尚达人Linda：哇，猴哥归