时下热播的剧集《抹布女也有春天》里，海清扮演了升级版抹布女“罗小葱”。她是一个4S店汽修师，男孩儿气、不做作、不拜金、简单率真、说话办事大大咧咧，也有过被“丢弃”的经历，但又能依靠自我的觉醒走出泥潭，最终成为了“抹布女王”——把老公擦得锃亮的同时，也把自己擦得光彩照人！

而生活中还有无数尚未觉醒的抹布女在情路上苦苦挣扎。“说来说去，抹布女最大的问题在于对他人过度重视、忽略了自我存在。深入心理来看，这暴露了一个人内心对于自我的不认同。抹布女的自救，也是一个重建自信心的过程。”知名作家苏芩在博客中写道。

现代快报记者 王苏颖 马晶晶

“抹布女”自救指南

情感专家：多花一点时间在自己身上

抹布女想要完成自我救赎，首先要重建信心。尝试着去学习，这是抵抗惶恐无助的最佳克星。一个爱好或是生活小技能，都可以丰富你的内心。你最好拥有自己的工作和事业，多多听到丈夫以外的赞赏，会让你更有成就感，增添许多信心。

学会“延迟满足”。伴侣提出任何要求，抹布女都会第一时间快马加鞭完成，小心这会惯坏你的爱人。他每提几次要求，你至少该有一次是拒绝的。偶尔的拒绝，会让他有更多期待。

尝试减弱他对你的把控力。生活中的抹布女最孤单，她的世界里没有朋友、只有老公。她把一切时间都用在了那个男人身上。男人都喜欢贤惠女没错，但一个贤惠女偶尔的小火辣，味道便更丰富。当他觉得对你的把控力正在逐渐减弱中，则会激发起他的争夺欲。

形象设计师：做个精致的女人

“我想，这类女人应该不够精致，没有活动的时候基本不会化妆，在家基本睡衣+拖鞋，进美容院美发店次数会比较少……这些应该都需要改变一下。”超妍美容化妆美发学校造型老师王亚萍说，最重要的是，女性朋友们要提升自己的外在形象和气质，在爱人面前展现自己美好的一面。

三分长相七分打扮，姿色天生，但我们完全可以从后天气质升华来完善不足，从着装、化妆、首饰、包包着手。王亚萍老师建议，着装时，除了必要的活动外，建议尽量穿一些正装，看上去更精神得体；在化妆前，记得要去美容院做一个护理，调理好发黄发暗的肤色，再进行化妆，妆容要以淡雅、清新唯美的妆面为主。但同时，别忘了手部护理，不然，衣着光鲜、妆容靓丽、举止大方，一切都看似完美，但谁会想，双手却会泄露所有的秘密呢？首饰不在珠光宝气，以优雅得体最重要，精致的耳环会提升整体的气质；包包也是每个女性在搭配时不可或缺的一部分，合适的包包往往能起到画龙点睛的作用。

你是抹布女吗？网友列出了抹布女的几大特征，符合的选项越多，那么成为“抹布女”的可能性就越大。

特征一 深信爱情，觉得有了爱情，就有了一切，相信“面包会有的，牛奶会有的。”
特征二 热恋期间，眼里只有对方；爱屋及乌，对爱人的缺点无限度包容。
特征三 抹布女的占有欲强，没有底线地迁就对方，闲暇时间都会以爱人为中心，交际圈几乎为零。
特征四 不管是否曾被爱情伤害过，只要遇到甘愿让自己付出的人，就会赴汤蹈火。
特征五 事业心不强，对物质要求也不是很高，只是渴望和爱人过着简单的生活，为了家庭可以放弃原本的事业甚至做人的尊严。
特征六 对感情较敏锐，相信第六感觉，即便是心中有再多对爱人的抱怨，只要有一丝希望，就会将爱情进行到底。
特征七 能与所爱之人共苦，即使最后在被爱人抛弃的情况下，自己也会忍气吞声。

总而言之，只懂得“悦人”、不懂得“悦己”的女人，就已经是走在“抹布女”的路上了！

山东小伙自创 绿色中医经络减肥

“抹布女”总是时刻替他人着想，很少为自己留出时间好好打理身体。熬夜、压力大、作息时间不规律，最终都有可能引发身体肥胖。

现在越来越多的女性开始尝试绿色健康的中医推拿减肥，即沿着胃经，脾经，膀胱经的经络走向对整条经络的穴位进行点按刺激，增强脏腑功能，调节阴阳平衡，促使肠蠕动加快，最终调整机体代谢率，通过代谢率的提高让多余的脂肪参与消耗达到瘦身的效果。在正式推拿前，一般要接受肥胖原因诊断。南京舒纤乐塑身中心的李总介绍，前来瘦身的女性多是由于不好的生活习惯或者贪吃生冷食物造成肥胖，针对此类人群，除了依靠专业推拿师的技巧，还要改善生活习惯，这样减肥才能更加有效。

自创经络减肥的山东小伙李总说，一位过于肥胖的女学生，用两年的时间，定期进行经络推拿按摩，最终减肥60斤，减肥成功后体内的湿气寒气得以去除，就连原先存在的例假不准的现象也得到了改善，现在这名女生变得自信了，还顺利地谈起了恋爱。这样减肥成功的案例在舒纤乐不胜枚举，当然，这也归功于推拿师们专业的按摩手法。

经络推拿讲究力度和刺激量，所以不难发现，按摩推拿师大多是男性。舒纤乐的技师类工作人员基本都获得了推拿师或按摩保健师的资格证书，加之大多数人都是中医或推拿专业科班出生，推拿的力度、穴位等都更加精准，只做专业技术，不卖任何产品，得到广大顾客认同！

相关链接 了解舒纤乐从100元体验7次开始

秋冬养生之季，舒纤乐推出100元体验7次的活动，包含3次脾胃经推拿减肥和4次背部膀胱经塑形。后期如需继续做全身经络减肥，平均价格在70元左右一次。严重超重的顾客，通过调理后体重还会以每月3-5斤继续下降。

咨询电话：86260556。

现代快报记者 彭莉