

魅力从此开始

这是一个崇尚魅力流行的时代，

性感是女人的魅力。

时光飞逝，魅力永恒。

真正的性感女人总是能站在时代的前沿，

超越容颜，冲淡时间的洗礼成为美丽魅力的领导者、

推动者和创造者，

她们就是性感的原动力。

Mei Li Cong Ci Kai Shi
Su Lao Xing Gan Nu Ren

塑造性感女人

于晓燕◎著

中原出版传媒集团
中原农民出版社

魅力从此开始

Su La... Gu... Nu Ren

塑造性感女人

于晓燕◎著

中原出版传媒集团
中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

魅力从此开始:塑造性感女人/于晓燕著. —郑州:
中原出版传媒集团 中原农民出版社,2008.4
ISBN 978-7-80739-225-5

I. 魅… II. 于… III. 女性-生活-知识 IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 023632 号

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:北京市北中印刷厂

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:18.5

字数:228 千字

版次:2008 年 4 月第 1 版 印次:2008 年 4 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-80739-225-5

定价:28.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换



前 言

谁说只有漂亮、丰满的女人才性感？最耐人寻味的性感从来都是超越视觉，成之于内而形之于外。先天之外，也得靠后天一点一滴地经营。性感这东西，放诸于不同的女性身上，自会散发出不同的韵味或产生异样的效果。女人的性感可以体现在姣好的容颜上；女人的性感可以体现在婀娜的身姿上；女人的性感可以体现在高雅独到的品位上；女人的性感可以体现在丰富的内涵上；女人的性感可以体现在别具一格的个性上；女人的性感也可以体现在细腻浓厚的情感上……这是一个崇尚魅力的时代，性感是女人的魅力。时光飞逝，魅力永恒。真正的性感女人总是能站在时代的前沿，超越容颜，冲淡时间的洗礼成为美丽魅力的领导者、推动者和创造者，这就是性感的原动力。女人的容颜是会变的，永远拥有年轻、靓丽的容颜是不可能的，但是拥有性感魅力是可以通过努力实现的。学会用化妆技巧来彰显脱俗气质，展现女性的品位格调是必要的；学会运用服饰来提升个性魅力、丰富女性的后天审美情趣是值得学习的……《魅力从此开始——塑造性感女人》详细介绍了女人性感的构成因素，从衣着美容、体形塑造、言谈举止、生活态度等方面阐述如何发掘、修炼、提高以及表达女人的性感美，从而使女性朋友能更充分地展现出自己的独特的性感美，最终使女性朋友能够学会并善于表现自己的性感美而魅力四射！



目 录

第一辑 迷人的妆容,妆点出性感女人

打造自己的美丽	3
美是令人愉悦的事	3
美丽三分靠长相七分靠打扮	4
洁肤——每天的必修课	6
爽肤——必须例行的公事	7
水润滋养——让皮肤更有弹性	8
护肤——给身体无微不至的呵护	10
美丽肌肤养出来	11
做个精致水美人	13
保湿补水 4 个小秘诀教给你	14
美白不容忽视	15
勿做油头粉面的贵人	17
去角质——让皮肤更光洁	18
化学性去角质	19
物理性去角质	20
毛孔紧致更显细腻	21
化妆让你充满自信	23
教你学化妆	24
打造女人美丽妆容	26
办公妆容有讲究	29



公务化妆几步走	30
社交礼仪化妆是基本的礼貌	31

第二辑 健身美体,提升你的性感指数

“架”起性感的锁骨	35
做个“胸”一点的女人	36
青葱玉指添性感	39
背部是女人的性感之丘	40
修炼性感迷人小蛮腰	43
运动练就平腹翘臀	45
脖子的养护	46
挑战性感美腿	48
做“足”够性感的女人	50
女性热门健身运动	52
瑜伽——身心合一的健身方式	55
办公室健身操	57
行走、慢跑也健身	59
普拉提——优化你生活的健身方式	61

第三辑 自然美妙的装饰,将性感进行到底

让衣着展现你的性感时尚	67
飘逸的长发凸显个性美	69
口红尽展“唇”情美	71
搭配服饰有品位	72
装扮出你的韵味	74
女人颈部有符号	75
丝巾魔力摇曳生姿	77
内衣是女人的性感利器	79
女人的腰间风景——腰带	82
包包贴近女人心	84



牛仔尽显体形美	87
靴子彰显足下魅力	88
细高跟鞋尽显性感魅力	90
丝袜——让人销魂的饰品	91
玲珑小饰品点缀你	93
“香”女人尽显自己的个性	95
撩人的香味展风情	96

第四辑 魅惑的姿态,性感如此简单

修炼典雅曼妙的姿态	101
动作仪态传情达意	102
一树梨花的站姿才迷人	105
婀娜多姿——性感的招牌	106
温文尔雅的性感坐姿	107
羞怯是动人的性感	108
羞涩——尽显女人含蓄风情	109
懒态更显性感	111
美的依姿衬托女性美	112
眼神如丝也妖娆	113
温柔的声音也魅惑	114
眼泪——触动男人柔情的弦	116
媚眼——难以抗拒的诱惑	118
丰富的表情为你添魅力	120

第五辑 良好的生活态度,修炼出性感女人

性感也是一种生活态度	125
用性感驾驭生活的脚步	126
简单地生活,安静地做人	127
追求独立的生活	129
淡淡的从容让你韵味十足	131

宽容让你更美丽	133
平和心态显性感	134
活出自己的本色	136
选择培养自己的爱好	138
给自己留点空间	139
追求简单的快乐	141
保持生活协调融洽	143
让运动宠爱你	145
快乐让生活更多彩	147
让生活充满欢笑	148
音乐塑造女性美	151
厨房里的性感主义	152
性感是女人的“文化”	154
懂礼貌的女人最可爱	156

第六辑 成熟率真的个性，性感给你添魅力

率真的个性也性感	161
做个性出众的女人	162
性感靠我们自己打造	164
自信的女人魅力无限	166
超越自我重塑自信	167
真正的美是内在美	169
让自己更吸引人	170
性感不是年轻人的专利	172
女人要学会推销自己	174
乐观的女人更洒脱	176
用你的语言征服别人	179
举止为你添魅力	180
仪态让你更迷人	183



风度有独特的魅力	185
浪漫,靠你去寻找	187

第七辑 独特韵味,掩饰不住的性感风情

韵味女人风情万种	193
做个有韵味的女人	194
温柔是无可比拟的美	197
做温柔的性感女人	199
柔情似水的女人最具杀伤力	201
做个神秘的性感女郎	202
会撒娇的女人惹人爱	204
有女人味才性感	206
做个有思想的女人	208
独特的魅力凸现性感女人	209
豪放的性感女人	212
野性的性感之魅	212
锤炼高贵的性感	213
与众不同的泼辣风格	214
喝酒的女人独有风采	217

第八辑 情调,附在性感女人身上的精灵

幽默的女人讨人喜欢	221
智慧是情调的养分	223
气质女人如书	224
让生活多些优雅味	226
理解善待爱情	228
培养一个好心情	230
用修养提高你的品位	231
做有个性的情调女人	232
做个有品位的女人	234

时尚为你添魅力	237
培养艺术情趣	238
让生活多些艺术气息	240
欣赏幽雅的音乐	242
浪漫装点你的人生	243
给自己一个奖励	244
做快乐的单身小资	246
女人的情调,女人的优雅	248
性感女人更富有情调	251
让爱与情调共舞	252
做个懂爱的女人	254

第九辑 发现自我,打造不同女性性感策略

商界女性性感方案	259
商界女性自身特质	261
保持你的社交风度	262
轻松坦然面对一切	265
知识女性注重知性美	267
与时尚共舞	268
不断地自我充电	270
发挥创造力	272
职场女性注重自我调节	274
学会沟通让你更轻松	275
家庭是心灵的港湾	277
展示你的精神魅力	278
家庭主妇也性感	280
多点心思爱自己	281
做一个家庭“一把手”	283
全职太太生活也多彩	285

第一辑

迷人的妆容，妆点出性感女人

自古以来，女人为了美丽与性感的信念努力着。通常意义上讲，美丽可分为内在美和外在美，体现内在美的良好气质和外在美的漂亮容颜都很重要。没有完美的女人，只有完美的追求。追求内外兼达的过程，就是尽情绽放个人魅力的过程，在这个过程中每一寸光阴都能唤醒女人内心的春天。

卷之二

目錄

卷之二 古今通考 卷之二

古今通考 卷之二 目錄
一、古今通考 卷之二 目錄
二、古今通考 卷之二 目錄
三、古今通考 卷之二 目錄
四、古今通考 卷之二 目錄
五、古今通考 卷之二 目錄
六、古今通考 卷之二 目錄
七、古今通考 卷之二 目錄
八、古今通考 卷之二 目錄
九、古今通考 卷之二 目錄
十、古今通考 卷之二 目錄



打造自己的美丽

别人可以为你设计自身形象，却不能为你制造美丽。

美丽，还得靠我们自己打造。

一个能随时发现自己的“最美”的人，那她就是一个真正美丽的女人。

而女人的美，则很难用一两句话说个明白，因为每个女人都各有属于自己的“最美”。

很多时候，我们并不知道自己美在哪里。很可能是从没有人告诉你，也或许是我们全然不知，或许是我们常常只注意到其他女性的美丽，在别人美丽光环的折射中，迷失了自己。

总觉得自己没有姐姐漂亮，不像妹妹那么可爱；没有阿美曼妙的身材，没有阿丽迷人的眼睛；缺少吸引男性的魅力，缺乏讨老板喜欢的亲和力；不如杨贵妃那般媚态，又不如赵飞燕那样轻盈，更不如林黛玉那么惹人怜爱……这样一路比下来，真是越比越泄气，越泄气就越缺乏自信，越缺乏自信，就越觉得自己不美，不够漂亮，而产生自卑、不如人的负面心情。

我们觉得自己不够美、不够好看，是因为我们对美的认识有盲点，或者我们根本就不了解美的含义。

美是令人愉悦的事

换个角度去想，再看看自己，定然会发现属于自己的最美。

其实，每个女人都有着不同的美丽，各个年龄段都有着相应的美，

高、矮、胖、瘦也各具其美，没必要人人都有标准的三围，也不必每个人都身材苗条，更不必每个人都长一双大眼睛、高鼻梁及樱桃小嘴。只要真实、自然、不做作、不学别人、不作怪，认真大方地表现自己，那么，你便是美丽的。

女人的美和世间美的事物最大的不同点在于——“生命”和“动态”。

因此，女人的最美，绝不在于她打扮得多么花枝招展，而在于她的举手投足、天真纯洁、含羞低头、全力以赴、充满爱心、帮助别人、坚定不移、意气风发、全神贯注、快乐大笑、忘情而哭、专注凝神、娇柔浅笑、侃侃而谈、温柔关怀、哺喂婴儿，甚至眉心微蹙、慵慵懒懒、娇弱无力……太多太多的迷人，都藏在生命中，表现在动态里。谁能说这不是最美的女性呢？

美丽三分靠长相七分靠打扮

记得有人曾经这样说过：世界上没有难看的女人，只有懒惰的女人——常常不愿花费时间去装扮自己而显示不出美丽。

的确，天生丽质自然是每个女性的追求。不过这并不是由每个女性自己决定的事。但相信每一个女性至少是可以超过“三分长相”的。那么，另外“七分打扮”完全可以由我们自己来决定，最终会让我们变得靓丽起来。

每个女性都不会拒绝漂亮的服饰，有人曾经为女人做过总结，说“女人总是生活在缺少一件衣服中”，这也许就是对女人喜欢购买漂亮服饰的最好“定论”吧。有时正因为服饰太多了，反而觉得难以挑选出其中最佳的一件，出门之前总要翻箱倒柜地犹豫半天而难以决断。其实，能够最大限度地展现自己的身材优势，并能够较好地掩盖自身不足的服饰，就是自己最佳的选择。不管你喜欢长裙飘飘的柔美轻盈，



还是职业套装的典雅端庄，抑或是休闲服饰的随意自在，只要能穿出最好的自己，那么这身服饰就是恰到好处的最佳打扮。

现代的女性有很多是喜欢化妆的，面对琳琅满目的化妆品，我们有时真的会感到眼花缭乱、不知所措。好像有人说过：“针对同一类型的化妆品来说，价格一百元的和一千元的两种品牌在本质上并没有太大的区别。”不知道应该从哪个角度来评论这句话，不过这说明，从适合自己的角度来说，这是有一定道理的。

哲学家克尔凯郭尔说过：“每个美女都是一个美的造物，又是一个美的整体。淘气的眼神，明媚的笑，沉思的头脑，期待的目光，忧郁的情绪，疑惑的樱唇，撩人的眉宇，野趣的行为，起伏的胸脯，茂密的睫毛，小巧的脚，丰满的臀，纤细的腰，如梦的渴望，天使的纯洁，空灵的优雅，不言的叹息，羞涩的谦柔。这个美女是上天唯一造成的美女，任上帝有天国，我只愿拥有她。”这段话十分形象具体地描述了女性之美，内在美和外在美的完美统一。

克尔凯郭尔也说这是上帝造就的唯一美女，就是说，如此完美的女人绝无仅有。所谓三分长相七分打扮，每个人只要根据自己的特点打扮就是美的。

美来自天地灵气，更来自精心修炼。如果生来具有一张桃花脸，天赐一具风艳骨，对平凡尘世的女子来说是莫大的福分，毕竟多数的女人只是一株无法与姹紫嫣红争艳的三叶草，清心修炼，我们也可成全自己心底的化蝶梦。

如花美眷，似水流年。白娘子修了千年，终化美人身，下凡报恩。林黛玉嵌着桃瓣秋波含情目转世，红尘还泪。她们来自前世今生的美，用了千年的道行修为。

宋玉在赞东家女之美时曾说：“增之一分则太长，减之一分则太短。施粉则太白，施朱则太赤。”说明美在于恰到好处，把握分寸，所以美的最高境界，在于无所着之间，豁然开朗。无论是先锋时尚，清新怡人，宁静美好，还是可爱伶俐，美的境界在于和谐，在于“无声

之处听惊雷”。

中国古代形容美女一向崇尚肤若凝脂、口若朱丹。皮肤是最美的衣服，聪慧知美的女子知道如何修护好这件标志年龄、标志身份的“衣服”。细致光滑的皮肤总像阳光一样能照亮脸庞，发出生命的光彩。自然健康的美丽总使人无形中折服，产生对生命活力的向往。如果你有一身锦缎般细嫩光洁的皮肤，那么素面朝天，迎风而立，出水芙蓉浑然天成的美已占有六成。

说到底，真正的美是来自智慧的美。智慧是最耐人寻味的永恒美。“一岁一白发”，岁月的流逝总会洗去红颜的光鲜和服饰的夺目，历史烟尘中我们已看不到武则天的母仪天下，孝庄的倾国倾城，却依然赞叹着她们是女人中的智慧精英。智慧保存的美永不会流失。做平凡的知性女人，不也是一种淡雅的美丽?!

洁肤——每天的必修课

女人肌肤天生丽质，理应如婴儿般娇嫩，但随着年龄的增长，皮肤角质会日益老化，而灰尘与体汗阻塞毛孔，也会严重影响皮肤新陈代谢，造成皮肤的衰老松弛，所以，每天做全身洁肤是女人爱惜自己的必修课。

日常性的洁肤是每天的例行公事，首先是做15分钟蒸汽浴。也就是用热水或蒸汽熏蒸，热量聚集会使更多血液流经皮肤表面细窄的毛细血管，皮肤出汗的同时会使脏物、微小的角质皮屑和脂质与汗水一起溶解，毛孔完全张开后，这些废物都会随之排出来。

上一步完了之后，再做热盐水浴。盐有消毒的作用，对毛孔里的细菌有很好的清杀作用，同时还能补充皮肤所需要的多种矿物元素和微量元素。另外，盐的用量要适当，普通的浴缸用100克盐就行，全身浸泡20分钟。



接着用热水冲淋5分钟，待全身皮肤因为热而呈玫瑰色时，用澡巾或粗毛巾做全身擦搓，擦搓时向心脏方向用力。这样做既能搓去表层死皮，又能促进血液循环和增强心肌功能。

另外，擦搓时的力度要适当，动作要匀称有节奏，通常同样的动作重复三次。要依次顺着来，千万不要东擦一下，西搓一下，胡乱擦搓会损坏自己的肌肤。最好是按自己最为顺手的方式制定一个程序，并且形成固定的擦搓习惯。

最后用沐浴露涂抹全身，用海绵轻轻抚摩几分钟后用温水冲洗干净，皮肤显得格外细腻光滑、富有弹性。

周期性的洁肤是做全身深层磨砂，干性皮肤四周一次，中性皮肤两周一次，油性皮肤一周一次。根据你自己的皮肤状况自制磨砂膏，肤质较粗者用100克海盐、50毫升杏仁油、50毫升柠檬汁搅拌成粗砂状；皮肤细腻者用100克奶粉和50毫升玫瑰水搅拌成糊状。

在沐浴前先用磨砂膏做全身涂抹，然后用你的两个手指在皮肤上稍用力按摩，做圆圈状揉搓，直至全身皮肤特别是你最为留神的地方获得充分的渗透与摩擦，30分钟后用温水冲洗干净，抹上润肤护理乳霜。深层磨砂能将毛孔深处的污垢与坏死的皮肤细胞擦去，使皮肤彻底洁净清爽。

每天留有充足的时间去按部就班地完成这套例行程序，这是你对自己皮肤的呵护。每天坚持如此，你将会拥有细腻光滑的皮肤，让青春永驻。

爽肤——必须例行的公事

爽肤是为了让皮肤能够充分地呼吸，从而富有弹性、光滑润泽。爽肤是为了让皮肤放松，女性朋友们可不要小看这一环节哟！

全身皮肤的放松不是松弛，而是让其柔软且有弹性，著名影星叶

