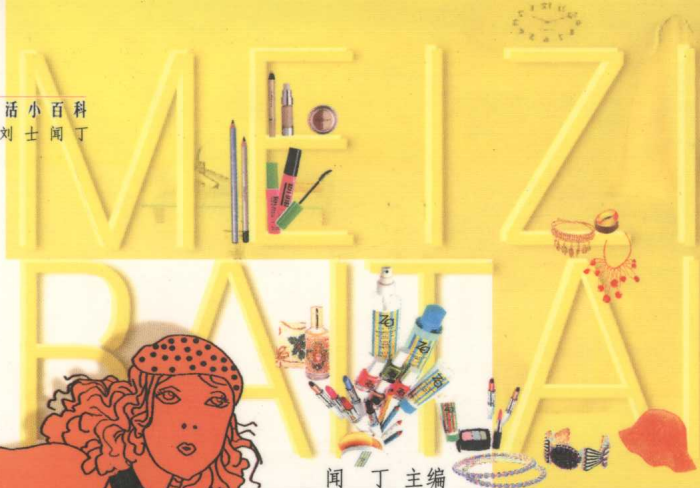


康乃馨

现代女性生活小百科
丛书主编 刘士闻 丁



丁主编

美姿百态

南京出版社



康乃馨现代女性生活小百科
丛书主编 刘士闻 丁



美姿百态

闻 丁 主 编



南京出版社

图书在版编目(CIP)数据

美姿百态/闻丁主编. —南京:南京出版社,2001.9
(康乃馨现代女性生活小百科/刘士,闻丁主编)
ISBN 7-80614-659-8

I. 美... II. 闻... III. ①女性-社会生活美
②女性-服饰美学 IV. B834.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 062424 号

编写人员 刘 士 罗 夫
吴东山 闻 丁

美姿百态

闻 丁 主 编

*

南京出版社出版发行
(南京市北京东路41号29号楼 邮编 210008)
丹阳教育印刷厂印刷

*

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 6.625 字数: 135 千字
2001年9月第1版 2001年9月第1次印刷
印数: 1~3000册

*

ISBN 7-80614-659-8

G·287 定价: 9.80元

(本书凡有印装质量问题可向承印厂调换)

亲爱的姐妹们：

为你们献上一束康乃馨。

康乃馨一词最早出现在莎士比亚的作品中，被称之为加冕所戴的花冠。

最早的康乃馨只是一种很不起眼的小黄花，两季开花，色调单一。在千百年阳光雨露的滋润下，在几十代能工巧匠辛勤培育下，康乃馨已成了世界名花之一，风靡全球。她，花色绚丽，红黄紫白；花瓣层叠，如剪如画；茎叶翠绿，馨香宜人；不畏冰寒，随土而长；四季藏春，多姿多彩。

康乃馨犹如当代的新女性：自然、美丽、大方，新潮、时尚、安康，温馨、真挚、吉祥，自尊、自爱、自强。

自然美丽多彩是时代女性的生命底蕴；新潮时尚大方是时代女性的勇敢朝圣；温馨吉祥安康是时代女性的真挚母爱；自尊自爱自强是时代女性的独立人格。

新世纪的女性不再是数十年前的小家碧玉，而是一个具有独立人格的劳动者。在社会中，新女性是各项事业的能人，是交往中的活跃者，是朋友间的知音；在家里，新女性是孝顺的女儿，是温馨的妻子，是贤淑的主妇，是慈爱的母亲。新时代的女性像康乃馨那样，在艰难困苦中永远无所畏惧，在风风雨雨中依然花红叶绿。

在献给你们的这一束“康乃馨”中，有《居家情趣》、《家庭

理财》、《现代厨房》、《科学育儿》、《孕产保健》，还有《美姿百态》、《趣味手工》、《巧用电器》、《法律热线》、《婚恋之道》。从这些书中，你们可感受到现代女性的真诚和爱意，也能领略到现代女性的智慧与天赋。

现代女性是幸福家庭的创造者，通法理，懂科学，会理财，治家务，爱美扮靓，巧手女红，娴淑文雅，孝敬长辈，教育子女，体贴丈夫；亲朋好友上门，能不费劲地做出几个可口菜肴，儿女老公生日，会捧出让人心动让人难忘的惊喜。

新女性是家庭社会进步的创造者，新女性在创造这个时代的同时，也创造了新女性自己。

祝你们——新时代的新女性永远美丽永远幸福永远成功！

黎 雪

2001年7月16日



前 言

诗人泰戈尔说：“美的东西都是有色彩的。”爱美扮靓好色，是人的天性，而女人对自身美的追求会更为热烈更为执著，更有研究更能下功夫。“关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。”好的是什么？爱的是什么？是美姿百态，是靓丽七色，是《硕人》中的那位卫夫人，“手如柔荑，肤如凝脂，领如蝤蛴，齿如瓠犀，螭首蛾眉，巧笑倩兮，美目盼兮。”这，可能就是蒙娜丽莎的东方古典版本了。

这些说来好像有些复杂的事情，真做起来，也不是很难的。窈窕淑女，巧装打扮，不在时间，只在用心，不在钱多，只在随意。时间可以长一些，也可以短一些，花钱可以多一点，也可以少一点，从一天的早晨开始最好，直到入睡时才想起做些什么也不算迟。不少女人的妆容多从脸部入手，眼鼻唇耳，精耕细作，艳丽娇娆，迷离朦胧，“芙蓉娇面翠眉颦，秋水含波低溜人。云翼轻笼时样挽，金莲细映泉边痕。”也有不少女人醉心于自己的形体，胸腹腰腿，婀娜多姿，尺寸到位，青春逼人。还有些女人，长发飘逸，动感十足，外套内衣，长裙短裤，四季变化，五色缤纷。今天的女人也许更多的是注意那样一种小资小调的状态，小饰品，小香味，小技巧，小功夫，小经验，



小感觉,小温柔,不张扬,不招人,不烦环境,不欺自己,在平实里渗透真诚,在温馨中蕴蓄情愫。

七彩霓裳,粉装玉砌,在于装点,更在于心情;在于准确,更在于和谐;在于统一,更在于个性;在于外在表达,更在于内秀慧中;在于流水线般操作,更在于音律样跳动;在于社会公众的眼光,更在于自由风格的表现;在于小小片布中蕴藏着设计师的精妙心思,更在于体现出女性对自己身心的呵护和关怀。这一切,不仅仅说明物质的丰富和结构的有序,更是一种心的追求、情的感受,是那一份额自强自信、自我欣赏、个性释放和文明跨越。

有人说:“世界上缺少的不是美丽,缺少的是发现。”发现什么,发现你自己,发现真正属于你自己的那些东西。真的,一点儿也不要勉强,不要做作,不搔首弄姿,不随波逐流,不哗众取宠,不必一味地追赶款款时尚。少一点婚纱般的精巧华丽和现代饰品的重重堆砌,去掉一些身上的女儿小家和尘世俗套,多一些气定神闲,轻轻松松,简洁别致,娴淑文雅,恬淡宁静,随遇而安。“清水出芙蓉,天然去雕饰。”一切从自然开始起步,一切由自然发展延伸。

热热闹闹的生活中,每个人都是匆匆过客,你不妨走进这本书里,随意翻翻,发现自己,陶冶情趣;当从这本书中走出来时,找到一点感觉,悟出一些灵动,呼吸一丝新鲜,蕴藉一腔柔情,得到一片心香,创造一份愉悦,也许,这就是真正属于你的《美姿百态》了。

闻 丁

2001年7月16日



目 录

扮靓不难	1
美丽,从早晨开始	1
醒来,恢复靓容(1) 化妆驱散疲惫(2) 出门前,快速日妆(2)	
扮酷,一步一步	4
经济实惠美容法(4) 白领小姐扮靓绝招(5) 成熟女性化妆要点(8)	
完美妆容五彩缤纷	9
完美妆容无敌(9) 初学者易犯的错误(11)	
从脸说起	12
为额添个风采(12) 美下巴显俏丽(13) 脸上功夫(15) 为什么要做面膜(16) 闪妆生辉(16)	
眼波流转	18
爱你明眸(18) 化妆用具(18) 美丽双眉(20) 让你眉开眼笑(20) 令你美目传神(21) 使用眼霜误区(23) 打击眼部“黑势力”(24) 让眼肿消除(26)	
鼻妆种种	26
鼻侧靓影(26) 鼻形巧饰(27)	



- 性感双唇**..... 28
最为动人的双唇(28) 让芳唇妙不可言(29) 妙法恢复娇嫩唇(29) 善选唇色的五大法(30)
- 漂亮牙齿**..... 31
- 呵护肌肤**..... 33
不让皮肤干燥(33) 肤面油脂可适留(33) 皮肤也有生理时钟(34) 细说防皱的绝招(35) 运动不忘护肤(35) 美丽肌肤来自健康(37)
- 粉底透视**..... 38
粉底种种(38) 蜜粉粉底(41)
- 色色动人**..... 41
巧用化妆色彩(41) 浪漫美丽去约会(43) 令人惊艳的立体彩妆(44) 颠覆流行,回归自我(45) 清新靓丽,本色化妆(47)
- 春秋魅语**..... 47
让肌肤过个好年(47) 春秋俏妆丽人来(49)
- 夏日纯美**..... 50
白领夏妆(50) 黑白靓点之道(51) 夏日须防紫外线(52) 预防紫外线方法(53)
- 冬季靓丽**..... 54
感冒妆小议(54) 注意冬季化妆(54)
- 美食美容**..... 55
说说饮食美容(55) 女性美重养血(57) 天然美容用品(58) 要想美先吃醋(65)



化妆用品的收藏	67
如何保存你的化妆品(67) 再创化妆用品的新生命(68)	
美发飘飘	70
让你的头发活起来	70
需要关注的问题(70) 如何护理你的秀发(71) 再见了头皮屑(73) 黑头发飘起来(74)	
染发给你全新感觉	76
入门之说(76) 染发秘诀(77)	
风情万种细说发型	78
脸型与发型(78) 体型与发型(79) 职业与发型(80) 发型细评点(80) 飘飘长发,挑战艳阳(82) 漂亮短发,漂亮心情(83) 一头乱发,增添情趣(83)	
服装变幻	85
穿越百年时光	85
女人恋衣情结	86
女人爱买衣服(86) 个性穿衣哲学(87) 我为了谁穿衣(88) 我有我的风格(88) 谁了解我的需要(88) 年龄决定妆容(89)	
魅力无限的春秋装	90
日式装(90) 格子装(91)	
火样燃烧的夏装	92
烈日下的女郎(92) 夏日百变女孩(93)	
温暖宜人的冬装	94



- 尝试一下性感**..... 95
- 神秘女人背**..... 97
- “腰”言惑众**..... 98
两极分化明显(99) 裸露形状丰富(99) 位置依然
低下(99)
- 巧造魔鬼美臀** 100
肥胖型(100) 下垂型(100) 特大型(100) 弓箭型
(100)
- 大胆果敢比基尼** 101
果敢就单独穿(101) 泳装风情万种(101)
- 职业装助你进取** 102
衣服的生命(102) 白领置衣精要(103) 做正宗上
班女(104) 注意流行细节(106) 白领丽人的晚装
(107)
- 晚装,风情万种**..... 108
晚礼服种种(110)
- 内衣,情趣优雅**..... 112
胸衣解码(112) 情趣内衣(114) 刺绣内衣(115)
内衣的款式(117) 肚兜风情无限(119)
- 便装,朋友最爱**..... 120
穿出T恤的风情(120) 靓蓝色DIY行动(120) 裤
装,绚丽夺目(122)
- 鞋子,经典与现代**..... 126
休闲鞋款搭配不一(126) 经典女鞋品种多多(126)



- 名牌,永远的诱惑(130) 全色时尚(132) 域内境外
(134)
- 风情饰物** 138
- 手表,“腕”住你的风情** 138
- 潮流名表精妙点缀(138) 男表女戴时代品位(140)
浪琴新款黛绰维纳(141) 瑞士依度表入市场(142)
欧米茄为女性设计(142) 在爱马仕腕表世界(143)
蕾蒙威展现出妩媚(143) 新新人类钟情韩国表
(144)
- 眼镜,添无限魅力** 144
- 眼镜美人出谁家:大师杰作(145) 眼镜美人出谁家:
眼镜圣地(145) 眼镜美人出谁家:运动新贵
(146) 夏日炎炎镜风流(146)
- 饰件,在纯情背后** 147
- 尽情搭配,展现个性(148) 我与首饰,璀璨之约
(150) 流行首饰,随时装变(153) 琥珀精华,瞬间
永恒(154) 金银制品,永远饰物(154) 个性装扮,
一身风情(157) 饰品搭配,巧妙成趣(158)
- 丝巾,芬芳一路扬** 160
- 创造让你更风流(160) 美丽女人的风格(161) 服
饰的最佳搭档——丝巾(162) 小小丝巾点缀夏日
(163)
- 提包,品位的开始** (164)
- 手袋的变迁(164) 手袋领风骚(164)



香韵无限	168
香水的选购	168
闻香识女人(168) 巧购香水(169)	
香水的用法	171
妙用香水(171) 倾听香语(172) 香水不二(173)	
香水礼节(174) 星座香氛(175)	
香水的分类	177
香水的用料(177) 香水的等级(179) 香水的香型	
(180) 香水之味(181) 香水之色彩(181)	
香水的欣赏	183
世界顶级香水(184) 最畅销的香水(185)	
至爱香水的悄悄话(185) 香水四大情调系列(186)	
香水的品牌	187
魅力(187) 天使(188) 第五大道(188) 仕女香水	
(189) 甜蜜宝贝香水(189) 夏奈尔五号(190) 香	
榭丽大道(190) 沙丘(191) 迪奥小姐(192) 清秀	
佳人(193) 范思哲牛仔(193) 一生之水(194) 莲	
娜(195) 鸦片(195) 毒药(196) 红门(197) 私人	
密码(198) 圣沙拉(198) 维纳斯之吻(199) 真爱	
(199) 宝藏(200) 禁果(200)	



扮 靓 不 难

美丽,从早晨开始

扮靓,不是一件难事,全是从点点滴滴开始的,认真坚持做下来,也就有效果了。可以这样说,美丽,从早晨起步。

* 醒来,恢复靓容

早晨,你一觉醒来,脑子是清醒了,可看着镜子里的自己,真有些惨不忍睹:脸部是浮肿的,嘴唇也无一点儿血色,黑黑的眼圈……怎样消除这些令人不快的状况呢?

别急,现在教你一些恢复靓容的方法:面对失去血色的嘴唇,试试把你的嘴紧紧抵住,然后猛地“噗”一声吐气,做上3~4次,再用温热的毛巾敷在唇上几分钟,这样可加快嘴唇的血液循环,双唇也变得湿润起来了。最后涂上润唇膏。脸上的小痘痘,要想彻底清除不是太容易,但可让它不那么明显。不要直接挤压它,含消炎物质的乳霜是最好的用品,有些护肤品中含水杨酸、硫黄或过氧化苯酰,可以很快使小痘痘得到改善。油性皮肤的人宜选用水质的具有深度洁肤作用的洗面奶,而不要选用粗糙而干硬的肥皂,免得过分刺激油腺分泌。

洗脸后,用手指轻轻拍打脸部,促进面部的血液循环;如果



是容易发红的肤质,就用手沾取化妆水再轻轻拍打,这样脸部就会保持滋润和有光泽。接下来可上一些面霜,选择控制油分的种类。如果脸上多了斑点,这意味着要去死皮和深度洁肤了。皮肤的角质层可以使用弱酸性的化妆品清理。时间若来不及,权宜之计是用颜色合适的修容笔把斑点暂时盖住,得注意色调和皮肤的协调。

* 化妆驱散疲惫

首先,你可以使用轻质粉底或淡色保湿霜涂抹全脸,然后再以稍厚一层粉底掩饰细纹。不过,千万别过分“雕琢”,否则效果会适得其反。因为运用粉底遮瑕,会使彩妆较为统一,整个质感才不会呈现干燥、块妆或条纹的拙劣效果。腮红应采用着蔷薇色的,使你看起来血液循环良好。不过,轻柔的腮红反而会令苍白的肌肤更显憔悴,上彩妆时切记方向“往上”。

别忘了画出向上的眉形,而在眼睛十分疲倦时,最好别过分强调它;少许睫毛膏即足以让你眼睛明亮起来;至于眼影,则宜用中性色,好淡化眼、脸的黯淡。疲累的双唇,最易紧绷,所以,千万别用亮丽色彩强化它,不妨使用柔和的亮彩玫瑰色。

在你想以更厚的彩妆掩饰倦容之前,将浸于冰水中的汤匙敷在眼皮上,能很好地消除肿胀。

经过这样一番打理,你可光光靓靓地出门了。

* 出门前,快速日妆

有时候,早晨起床晚了,上班要迟到了,有化妆习惯的女士,又不忍如此素面出门,怎么办?这里有一种快速日妆化法,能解决您的“燃眉之急”。



打粉底

洗完脸后,涂少量日霜,然后用油质粉底(冬天)或水质粉底(夏天)均匀地涂在面部,当然用日霜粉底混合霜更省时间,效果也不错。为了粉底看上去更自然,不妨再在脸上扑一层蜜粉。用粉扑均匀地涂在脸上,然后用大蜜粉刷扫匀。

描眉毛、睫毛

如果是淡眉,可以用眉笔依着眉形轻轻修饰一下,不要画得过重,以免画坏或左右不对称,更耽误时间。如果是浓眉,可以省去不画,或用睫毛刷轻扫眉尾,使它们看上去不疏散。然后用睫毛刷认真地刷眼睫毛,先闭上一只眼,用睫毛刷向下刷两下,再睁开眼用睫毛刷向上刷两下(最好用速干睫毛膏)。

画眼线、眼影

重点画上眼线,用深灰色或深棕色眼线笔从眼内角向眼尾,由浅入深,由细渐粗地画,一气呵成。如果为了节省时间,只从上眼睑 $1/3$ 处向眼尾适当描画一下即可。如果为了突出眼妆,可在眼角上方的眼脸上淡淡地扫一些眼影,注意眼影的颜色要和脸妆的基本色调及服饰的整体色调相配。

着唇妆

嘴唇颜色自然,涂些无色唇油即可;唇色暗淡,可使用贴近嘴唇自然色的唇膏涂匀双唇。

时间还够,又想突出唇妆,可用唇线笔事先画好轮廓,然后均匀地涂上唇膏。只用5分钟,自信又回到了你的脸上。



扮酷，一步又一步

* 经济实惠美容法

时下想扮得“酷”又少花钱的法子真不多。那些“名牌”产品的价格准让你瞠目。这儿说说可节约开支的美容小窍门：

展销会买高档产品

一般来说，在这种展销会上，厂家的目的不是销售产品，而是扩大企业知名度。会上的产品都是厂家直销，所有产品基本都在5~7折，不妨把一年中大量使用的或是舍不得买的东西集中到这个时候买，不但价钱便宜，挑选的范围也很大。

买正在创牌子的产品

这类产品不但质量好而且价钱便宜。厂家的目的是要大家了解、认可。不但在质量上不敢放松，利润也尽量压缩。

买换季减价产品

服装换季打折，化妆品也有季节性减价。如防晒霜多在夏天使用，保湿霜在冬天、秋末和初春使用较多。夏天使用较少。厂家有时会将这些季节性产品进行削价处理，这个时候买当然最划算，而且一般不会出现产品过剩问题，因为化妆品的保质期一般都是2~3年。

合并护肤步骤

乳液状的洗面奶本身具有清洁和滋润的双重功效。有的还具有保湿效果，这样就可以省去或减少使用润肤霜、保湿霜。