

让优雅女人实现美丽得体



帮精致女人成就幸福美满

规范女人礼仪，重塑女人形象；
优化女人生活，打造女人成功！

女人细节

全攻略

NÜREN XIJIE
QUANGONGLUE

上官文姝◎著

| 注重细节的女人最幸福 |

→衣着注重细节的女人是美丽的，
她的穿戴彰显了她的品位；

→仪态注重细节的女人是优雅的，
她的行为体现了她的涵养；

→说话注重细节的女人是得体的，
她的言辞渗透了她的才智；

→生活注重细节的女人是幸福的，
她的细心决定了她的完美；

→工作注重细节的女人是成功的，
她的认真注定了她的出色！



中国纺织出版社

让优雅女人实现美丽得体



帮精致女人成就幸福美满

规范女人礼仪，重塑女人形象；
优化女人生活，打造女人成功！

女人细节

全攻略

NUREN XIJIE
QUANGONGLUE

上官文姝◎著

| 注重细节的女人最幸福 |

→衣着注重细节的女人是美丽的，

她的穿戴彰显了她的品位；

→仪态注重细节的女人是优雅的，

她的行为体现了她的涵养；

→说话注重细节的女人是得体的，

她的言辞渗透了她的才智；

→生活注重细节的女人是幸福的，

她的细心决定了她的完美；

→工作注重细节的女人是成功的，

她的认真注定了她的出色！



中国纺织出版社

内 容 提 要

美国哲学家罗素说:“一个人的命运就取决于某个不为人知的细节。”细节很小,因此往往容易被人们所忽视,但其作用却是不可估量的。女人对细节的把握是一种气质的凝聚,是一种智慧的体现,更是女人获得成功和幸福的一种有力的资本。本书将告诉女性朋友如何通过你的一颦一笑、一举一动去彰显你独有的女人魅力,如何把握住爱情中、婚姻中、职场中、社交中的种种容易被你忽视的细节,从而成为一个独立、快乐、自由、幸福的都市小资女人,过上让人称羡的、真正意义上的幸福生活。

图书在版编目(CIP)数据

女人细节全攻略:注重细节的女人最幸福/上官文姝著. —北京:中国纺织出版社,2010.7
ISBN 978-7-5064-6529-8

I. ①女… II. ①上… III. ①女性—修养—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 103662 号

策划编辑:王 慧 责任编辑:陈 芳
特约编辑:陈 婧 李 雪 责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027
邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail:faxing@c-textilep.com
北京中印联印务有限公司印刷 各地新华书店经销
2010年7月第1版第1次印刷
开本:710×1000 1/16 印张:21
字数:226千字 定价:35.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前言

女人的美丽需要细致妆容来修饰，女人的美好生活更需要从细节开始……或许是源于女人细腻的天性，女人的一生与细节结下了不解之缘。

在女人的生命里，细节有着非同寻常的意义。女人从一颦一笑、举手投足中来修饰自己才拥有了非凡魅力；女人精打细算，注重细节理财才获得了财务自由；女人细腻地感人所感，给予他人细致入微的关怀才拥有了众多的红颜、蓝颜当知己；女人用心细细打点家中的大事小事，照顾家里的老人小孩，家才成了最温暖的避风港……总之，女人的一生，无论是健康、美丽，还是社交、事业，又或者是爱情、家庭，都需要她们做好每一个细节。女人的快乐生活、幸福人生需要用细节去打造。

一个注重细节的女人与一个毫无章法、大大咧咧的女人之间有着天壤之别。前者即使不甚美丽也会耐人寻味，后者即使天生丽质也让人觉得肤浅；前者将自己的生活打点得井井有条，而后者恣意妄为，任由生活摆布；前者将工作做得尽善尽美，让他人称羡不已，后者纰漏百出，让他人摇头皱眉……

就像美国哲学家罗素所说——“一个人的命运就取决于某个不为人知的细节”，细节决定了女人的命运。虽然细节看似那么平凡、具体、零散，它只是一句话、一个动作、一个微笑，它很容易被人们所忽视，但却有着不可估量的作用。细节虽小，却构成了女人人生的全部。关注

细节，就是关注人生；注重细节，人生才有质量和品位可言。

对于女人而言，对细节的把握是一种气质的凝聚，是一种智慧的体现，更是女人获得成功和幸福的一种有力资本。

有感于细节对于女性的重要，本书系统地阐述了作为女人需要注意的各种细节。通过对本书的阅读，你会知道如何通过一颦一笑、一举一动来彰显你独有的女人魅力，如何把握住爱情中、婚姻中、职场中、社交中的种种容易被你忽视的细节。通过对本书的阅读，你将找到一条成为一个独立、快乐、自由、幸福女人的捷径，从此过上让人称羡的、真正意义上的美好生活。

因此，从这一刻开始，让我们一起来精精细细做女人，成就自己的美满人生吧！

上官文姝

2010年6月



第一章

美丽篇：“玩”美女人，玩细节

- 002 28天生理美容细节
- 006 把工夫做细，才能不“孔”慌
- 009 女人要白，不做“黑girl”
- 013 精巧装扮你的俏丽妆容
- 016 细细地爱你的发
- 019 亮出你的完美“饰”界
- 023 女人美丽从优雅高跟鞋开始
- 026 做个香水女人
- 029 花姿蝶影，仪态万方
- 032 穿出你的“范儿”
- 036 做个“瘦”美人
- 040 睡出你的美丽
- 042 微微一笑就倾城



第二章

健康篇：女人身体私密小隐患不容忽视

- 046 再忙也别忘了投资健康

- 049 女人定期体检少不得
- 052 别“抛弃”你的早餐
- 055 女人，不做夜猫子
- 058 打响保“胃”战
- 061 健康美丽的细节养法
- 064 谁动了你的颈椎
- 068 女人“痒”事，不可小觑
- 071 除掉你的心“腹”之患
- 073 腰痛的警报讯号
- 075 “衣”丝不苟才能一身健康



第三章

内秀篇：让才气在细节中流淌

- 080 幽默，女人要尽早学会
- 083 淑女也要是“书”女
- 086 美丽女人更要有品位
- 089 学习是女人一生的功课
- 092 自信：女人隐形的翅膀
- 095 左手时尚，右手修养
- 098 提高财商，女人就是要有钱
- 101 芬芳女人味：永不过时的美
- 104 让知性在生命中流淌
- 107 没有贵族血统一样能做贵族
- 110 心中有爱的女人更有魅力



第四章

爱情篇：胆大心细向前冲

- 114 最是那一低头的温柔
- 117 善解人意，轻松俘获男人的心
- 119 女人娇羞，才能拨动男人的心弦
- 121 女人要会撒娇，但是别撒野
- 124 分清Mr. Right和Mr. Wrong
- 128 不要百分百，爱他八分最相宜
- 130 真爱等不来：别让幸福偷偷溜走
- 133 细节让你告别“剩女”身份
- 136 给他糖，但一次只给一颗
- 139 提升爱商，女人要掌握六大细节
- 142 恋爱中，女人请保护好自己



第五章

婚姻篇：细致入微，让婚姻甜无止境

- 146 女人懂“柔”道，婚姻才幸福
- 148 让感情从厨房开始
- 150 婚姻中和“他”相处的九大细节
- 153 爱他，也要去爱他的家人
- 155 少些颐指气使，多点幸福
- 157 做他的信徒，支持他的喜好
- 159 婚姻中不可碰他的禁区

- 162 做他的心灵按摩师
- 165 学会对性说Yes
- 168 用细节打造夫妻间的吸引力
- 171 难得糊涂，做幸福的“傻”女人
- 174 夫妻之间要“好好吵架”



第六章

Office篇：运筹唯“细”，佳人当道

- 178 爱老公，也爱工作
- 181 细细规划自己的职业生涯
- 184 认真的女人最美丽
- 187 如何应对职场性骚扰
- 189 大胆表现，获得上司关注
- 192 女人，逆流而上
- 194 正确处理好与上司的关系
- 197 巧妙应对女同事的嫉妒
- 200 当你遭遇职场冷暴力
- 203 跳槽须谨慎



第七章

社交篇：交际细节，为成功多开一扇窗

- 208 “蜘蛛女”正在流行
- 210 贵人需要你去找
- 213 “结网”从细节做起

- 216 多用“我们”，少用“我”
- 218 做自谦女人，但不做自卑女人
- 221 做善于聆听的女人
- 225 女人，别让唠叨毁了你
- 228 一定要和陌生人说话
- 231 准备好去赞美别人吧
- 234 有事没事常联系
- 236 交有用的朋友
- 241 女人岂能无闺蜜
- 244 蓝颜也能做知己



第八章

理财篇：不“细”不富有

- 248 你不理财，财不理你
- 251 女人，理财要趁早
- 254 做好薪水的合理分配
- 257 第一桶金都是存出来的
- 259 精细女人，精算你的身家
- 262 超实用的“攒”钱之道
- 265 “省”是最有效的聚财方式
- 268 省钱也时尚，“拼客”正流行
- 272 轻松记账，体验做“账客”的幸福
- 276 基金定投：小积累变大财富
- 280 股市有风险，入市须谨慎
- 283 债券，攻防皆宜的投资

- 286 走出投资的误区
289 女人要有自己的保险



第九章

生活篇：向上细节，让心灿烂

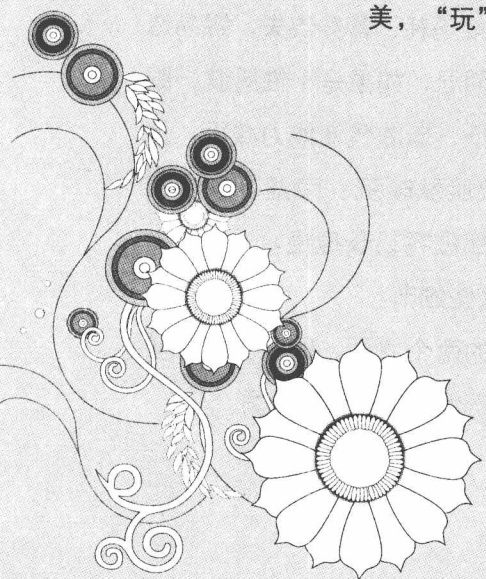
- 294 快快乐乐过生活
297 人生有限，学会忘记
300 享受一个人的精彩
302 旅行：只为美好风景而停留
305 时常自我反省，人生才会清醒
308 越早了解人情世故越早幸福
311 兴趣：给自己的礼物
313 泡吧：都市女性的减压方式
315 瑜伽vs普拉提：神奇的精神之旅
317 做回“懒女人”又何妨
319 过自己想过的生活
322 好命因为“相信”



第一章

美丽篇：“玩”美女人，玩细节

女人的芳华是在一个瞬间一个瞬间的流逝中消逝，女人的美丽更是在一个细节一个细节间累积而成。将生命中的每一个细节都打造成自己特有的美丽品牌，你的美丽才经得起岁月的洗涤，才能在时光中沉淀，正所谓“留将颜色慰多情，恰与花神共写照”。完美女人要“玩”美，“玩”美女人玩的是细节。





28天生理美容细节

女人的身体如月圆缺，呈周期性，激素分泌量的增减，体温、卵泡素、黄体素的变化，潜移默化地影响着肌肤的状况，因此，女人美容，要懂得利用自然的生理变化。

关于生理周期，每个人都不相同，但一般来说可分为生理期、卵泡期和黄体期三个阶段。在不同的阶段，肌肤呈现不同的状态和需求。根据自己的生理周期情况，有针对性地细心呵护自己的肌肤，肌肤才能每天都光彩照人。下面就让我们来看一看不同阶段要注意的美容细节。

1.生理期（月经期）

这一阶段，由于体内激素分泌量的减少，体内雌激素和孕激素含量不足，肌肤基本上失去了天然的屏障，自我保护能力差，容易出现过敏症状；同时，由于生理出血，造成体能消耗、营养流失，容易造成身体的生理疲惫和虚弱，黑眼圈往往非常明显，如果是干性肌肤，眼角还会出现细纹；此外，该阶段身体体温偏低，新陈代谢能力减弱，体内的各种垃圾往往无法及时排出，不仅导致肌肤暗沉、晦涩、缺少光泽，而且使得脸颊两侧肌肤容易干燥，T字部位容易长痘痘。

针对这种状况，女人们需要注意以下这些细节：

（1）减少刺激和增加营养是必须注意的两个方面，同时为了保护脆弱的肌肤免受伤害，应该尽量避免去那些粉尘污染严重的地方。

(2) 选用油性十足的洗面奶，减少碱性洗涤剂对肌肤的刺激。这一阶段，脸颊部位的肌肤干燥，洗脸时不要用力去搓；而T字部位出油较多，要作为重点清洁对象，以洗面奶清洗后再用清水冲洗，有利于彻底清除肌肤表层的角质和毛囊深处的污垢。

(3) 对于黑眼圈和眼角周围的干纹，可以使用眼霜和去皱精华，辅以按摩促进其吸收来缓解。

(4) 针对体内水分流失所导致的肌肤干燥情况，我们可以连续2天在睡前使用保湿面膜，以保持肌肤的水嫩滋润，同时在日常护理中使用保湿爽肤水和日霜。

(5) 暖睡8小时。这一阶段，身体很容易疲惫，容易感觉体寒，因此每天保证8小时的充足睡眠，以及让身体始终处于温暖舒适的状态下是十分重要的，这样能够促进体内血液循环，有利于彻底消除肌肤倦容。

(6) 这一时期的饮食也要注意细节，一般来说，应避免吃生冷、寒凉以及咸辣的食物，如冰激凌、梨、辣椒、肉桂等都应尽量少吃，多喝温热、能促进血液循环的饮料，如红糖水、姜茶等都是很好的选择。

此外，食用如红枣、莲子、川贝等具有补血功能的食物，不但能够促进血液循环，减少经期不适，而且能够使肤色红润；而补充铁、钙、锌等微量元素也能够充分缓解生理期肤色暗淡无光的症状。

2. 卵泡期（月经周期的第6~14天）

三个阶段中，卵泡期的肌肤状态最好。这阶段，体内激素分泌迅速增加，血液中雌激素和孕激素含量稳步回升，新陈代谢平衡稳定，肌肤细致光滑、白皙红润，而且肌肤自我保护能力也强，状态好到洗完脸马上就能出门。但是，有些细节同样是我们不能忽视的。

(1) 卵泡期肌肤代谢旺盛，对水分和营养的需求量较大，可以





说，肌肤处于饥渴状态，等着你用营养和水分喂饱它，因此，使用面膜、精华液等高浓度护肤品，给予肌肤充分的营养，是肌肤焕发光彩的前提条件。

(2) 卵泡期的肌肤不仅状态好，而且抗过敏能力也很强，这一时期，可以大胆地试用新的护肤品，找到最适合自己的产品。

(3) 卵泡期是晒后修护的黄金时期。虽然女人们一年四季都坚持不懈地做着防晒工作，但是仍有防晒不周的情况发生。紫外线在面部留下的斑斑点点，在敏感的生理期不敢去调治，到了卵泡期，就要赶快利用肌肤的良好吸收能力和抗敏能力，赶紧修复一下。一般来说，坚持使用晒后修复产品两周以上能够有明显效果。

(4) 卵泡期身体的新陈代谢基本处于一种平衡状态，但身体仍然有部分毒素淤积，因此，身体的排毒工作仍要继续。一般来说，清晨一杯500毫升的水（添加芒果、柠檬、山楂等酸性水果果汁更好）既能清理肠胃，加速新陈代谢，又能美容养颜；而如菠菜等富含维生素的绿色蔬菜能够增加肌肤的弹性；此外，红枣、生鱼、当归、燕窝、鲍鱼等各种靓汤能够让肌肤更加滋养，呈现白嫩、光滑的最佳状态。

3. 黄体期（卵泡期结束到月经再来造访为止）

这一阶段，体内的雌性激素分泌减少，雄性激素占据主导地位，成熟的卵泡排卵后形成黄体，分泌出黄体素，而黄体素很容易导致内分泌失调，使得血液中雌激素含量下降，而孕激素的含量升高。对于肌肤来说，黄体期是危险期。体内过多的雄性激素会促使肌肤油脂分泌旺盛，毛孔粗大；而孕激素含量增多会使肌肤的角质层不断增厚，加上具有滋养作用的雌激素减少，肌肤上的粉刺、痤疮很可能层出不穷。要想走过危险期，我们需要注意这样一些细节：

(1) 保持心情舒畅和睡眠充分。黄体期，体内激素分泌不协调，肌肤的平衡能力差，只要些微的刺激，如工作压力、睡眠障碍、

心情抑郁或烦躁等，都能够让肌肤的状态变得很糟糕，因此，一份好心情是至关重要的。

(2) 肌肤要彻底清洁。黄体期，肌肤油脂分泌过旺，再加上外界环境污染，毛孔很容易被堵塞，因此每天保证早晚两次的清洁是非常重要的，这样才能保证肌肤的正常呼吸。

(3) 时刻控油。除了肌肤的清洁工作，使用控油啫喱、控油液等控油产品进行控油，以保证肌肤的清爽通透也是重要的美容课程。

(4) 适当去角质。黄体期肌肤角质增厚，因此角质膏的使用次数应该有所增加，两到三天一次为宜，如果肌肤敏感可使用温和的去角质霜。

(5) 坚持防晒。黄体期肌肤很容易因为紫外线作用而长出黑斑，因此即使肌肤容易油腻，美白防晒工作也不能停止。可以选用清爽不油腻的美白防晒霜，在脸颊、鼻梁等容易长斑的地方重点涂抹。此外，夜间还可以做一个美白滋养面膜，在淡化面部斑点的同时滋养肌肤。

(6) 在饮食方面，富含维生素的胡萝卜、藕、梨、葡萄等水果是首选，它们能够促进雌性激素的分泌，维持体内环境的协调和稳定。此外，芝麻、大豆、麻油、山药等也应该多吃，它们能够加速肌肤代谢功能的恢复，让肌肤变得光滑细致。





把工夫做细，才能不“孔”慌

对于女人而言，粗大的毛孔不仅影响美观，而且会引发痤疮、痘痘、炎症等肌肤问题。可以毫不夸张地说，粗大的毛孔就像是一个噩梦纠缠着女人。尤其是夏天，皮肤油脂分泌过盛，那些“孔怖分子”们更是肆无忌惮，让“孔慌族”女人们苦不堪言。那么，就让我们揪出这些“孔怖分子”，根据自己的年龄和皮肤特性有针对性地对它们进行整治，还自己一个清爽细腻容颜。

1. “天生罪犯”：油性vs老化

人的一生都受到生长规律的制约和影响，不同时期引发毛孔粗大的原因自然不同：年轻的时候，毛孔粗大的主要原因是，皮脂分泌过于旺盛尤其是T字部位，如果不能及时清理干净，就会堆积在毛囊里，膨胀毛孔，使毛孔粗大；而25岁后，肌肤毛孔粗大则是由肌肤干燥、老化导致的，随着皮肤的新陈代谢，老废角质不断产生，一般它们会在洗脸或者流汗时自动脱落剥离，但是它们也会在毛囊中堆积下来，进而引发毛孔粗大问题。

一般来说在青春期后期到25岁之间的毛孔粗大问题多是“油毛孔”引发的，而在40到50岁之间的毛孔粗大问题多是“老化毛孔”引发的。

针对毛孔粗大的“天生罪犯”，我们可以采取用柠檬汁洗脸的方法：在洗脸时，在清水中滴入几滴柠檬汁，不但可以收敛毛孔，而且能够减少粉刺和面疱的产生。但切忌直接将柠檬汁涂在脸上，柠檬汁不是越多