

女性健康读物
“枕边书”系列

好女人内外兼修的魅力秘笈，献给所有女性的生命化妆书。

教你 做优雅女人

黄维  编著
Making you an elegant woman



女人如花，散发着清香，可以不浓郁，但一定会持久芬芳；
女人如茶，轻轻地品酌，可以很恬淡，但一定有唇齿余香。
女人的生命是棵花树，静静地绽放，第101颗！

优雅是女人一生的事业，是美丽女人的最高追求。
优雅是可以学来的。
我们不会抱怨，我们默默接受，因为我们会安静地去改变。

湖南人民出版社

黄维
◎
编著

教你 做优雅女人

*Making you
an elegant woman*



湖南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

教你做优雅女人 / 黄维编著. —长沙: 湖南人民出版社,
2010. 9

(枕边书)

ISBN 978 - 7 - 5438 - 6693 - 5

I. 教… II. 黄… III. 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 134872 号

教你做优雅女人

黄 维 编著

出 版 人: 李建国

责 任 编 辑: 李 进

特 约 编 辑: 曾诗玉

装 帧 设 计: 周 云

出版、发行: 湖南人民出版社

网 址: <http://www.hnppp.com>

地 址: 长沙市营盘东路 3 号

邮 编: 410005

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 湖南凌华印务有限公司

印 次: 2010 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 710 × 1000 1 / 16

印 张: 16

字 数: 210000

书 号: ISBN 978 - 7 - 5438 - 6693 - 5

定 价: 32.80 元

营销电话: 0731 - 82226732

(如发现印装质量问题请与承印厂调换)

优雅到老

安宁（代序）



最喜欢和母亲一起逛街，她对衣服独到的眼光，简直可以和服装设计师相媲美。只这一点，我就很佩服母亲，她不像我，最美丽的时候，可以有大把的钱尽情地打扮自己。

她50岁之前的时光，都是在父亲的郁郁不得志中度过的。她自己的一份工作，也只够养家，似乎没有更多的闲情雅致，让清贫的生活亮起来。这是父辈们厌倦了也习惯了的生活方式，但是母亲，却偏偏让自己，还有我和父亲，有了一份凡俗生活里，别人无法体验到的优雅和情趣。她首先把自己打扮得与别的女人不同。其实都是一样的布料，但母亲会在买来以后，稍稍地加工一下袖口、衣领或腰部，给它们打一些漂亮的褶皱，或是绣一只翩翩欲飞的蝴蝶。这样小小的改变，就有一种说不出的味道和风情。而自己的心，因了这样内敛的改变，也会如印了暗花的衣料一样，在阳光下走过便显示出美丽的图案和光泽来。

那时候小城的女人都是暗暗地羡慕着母亲的。她们看母亲提了草编的篮子到菜市场，常常会忘了买菜，只顾看母亲那几乎能走出音乐节拍来的脚步，还有腰间一抹淡淡的光彩。婚后的母亲，将朴素的日子打理得津津有味。春天的时候母亲会在窗前插几枝桃花，让清香绵延至房间的每一个角落。父亲在这样的芬芳里喝茶，听母亲手腕上的镯子叮叮当当地响着，常常会哼起幸福的小曲儿。

从小，我便能从冬天没菜吃的时候，母亲腌下的各色小咸菜里，品出生活的美妙来。我常常边美美地吃着香脆的黄瓜条，边微闭起眼睛朝母亲喊：“妈妈，我真的很爱你！”我想这是我对母亲，传达给我和父亲一种细致入微的情趣的感激吧，那时候不知道这样的味道，叫幸福。等我有了一份薪水丰厚的工作，可以月月寄钱给家里，母亲更是让她和父亲的二人世界，变得愈加的有滋有味起来。而且，她身上的那种摇曳生姿的风情，丝毫没有随了年龄的老去而减弱。

我和她上街，回头率会突然地增加。有一次，我远远地看她走过去，眉眼里的光彩在人群里，挡都挡不住；那种我所熟悉的恬淡与温柔，竟是从每一个细节里，都看得到。优雅的风情，原来是这样一点一点地嵌入了岁月中。我很奇怪为什么我和我身边的朋友，即便是用最名贵的化妆品，买最知名的品牌的衣服，去最有情调的酒吧里慢慢地品着洋酒，但依然时时地觉着自己落在了时尚的后面，而且因此焦躁和失衡。

当我一次次从喧嚣里回到小城，看到母亲的生活，方才明白，优雅，原来是一种可以持之以恒的东西，它从不会附在生活的表面，而是隐藏在若隐若现的细节里。只有你静下心来，从最细微的地方，执著地经营下去，你才会拥有植入生命里的风情；被物欲包围了的凡俗拥挤的生活，便会因此有了时尚永远无法企及的情致与柔软。



目录 Contents

第一章

天使爱美丽



优雅的女人，一生的美丽	002
让优雅成为一道风景	005
揭开优雅的面纱	007
迈出优雅的第一步	009
优雅女人应当做到的	011
全世界最优雅女性：约旦皇后拉妮娅	014
闪耀的“马尼拉珍珠”	018
优雅到老的78岁名模	020
现代优雅美女的十个条件	022
其实每个女人都优雅	024

001

第二章

所谓“秀外而慧中”



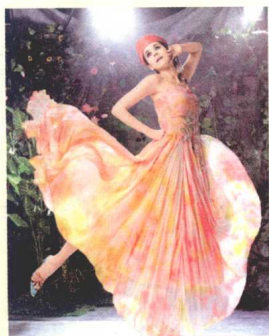
真正的优雅来自完美的内心	027
好修养让女人笑看岁月	029
有修养的女人有教养	030
做个智慧的优雅女人	035
读书滋养女人魅力	037
优雅需要宽容豁达	040
善良的女人最美丽	044
乐观的女人青春常驻	047
感谢一切所拥有的	052

优雅女人不可不读的书	054
优雅女人不可不看的经典影片	058
给心灵化个妆	061

第三章

暗流涌动的女人香

优雅的女人会穿衣	063
做个穿衣高手	066
优雅女人的穿衣原则	070
做自己衣服的主人	074
色彩永远是优雅的一部分	076
色彩小常识	078
服饰色彩搭配解析	082
饰品与服装搭配秘密	088
丝巾：女人的似水柔情	090
四季丝巾的材质选择	092
脸型与丝巾的围系法则	095
站在高跟鞋上，可以看到全世界	099
不同脚型高跟鞋搭配策略	101
丝袜：曾经如此心动	104
用袜子拉长你的美腿	106
做个“腰精”女人	108
你的衣橱有多大	110
整理好你的衣橱	112



第四章

云想衣裳花想容



让你的容貌更美一点	115
防晒全天候	116
美白由内而外	119
甜蜜美容佳品	121
保护好你的第二层肌肤	126
优雅的女人化好妆	128
妆前护理四部曲	131
五类不同肌肤粉底选用攻略	133
轻松打造印象型眉	135
巧用睫毛膏	137
打造“人面桃花”腮红的细节	140
打造唇润女人	142
完美卸妆小细节	145
常使花香满怀	148

第五章

一颦一笑尽风姿



了解你的身体	153
塑造优美的身体曲线	155
天鹅美颈保卫战	157
拨动最美的旋律	161
优雅女人的坐姿修养	164
优雅女人的走姿修养	168
用好你的身份证明	171
你的眼睛会说话	174
微笑是全世界的通行证	176



耐心倾听好修养	178
西餐厅优雅美人的十四种礼仪	180

第六章

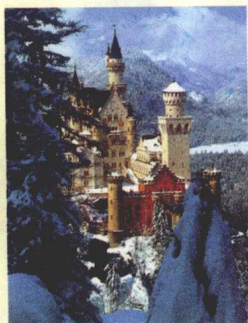
生命如此鲜活



健康是优雅的根本	184
吃出美丽和健康	186
吃出苗条身姿	188
吃出靓丽肌肤	192
女人为什么要排毒	196
做个健康的睡美人	201
谁的运动通向优雅	204
最能体现女性优雅风范的四项运动	208
做个放松的优雅女人	210

第七章

童话里的城堡



你就是自己的好朋友	214
爱需要用心经营	217
懂得男人的内心	220
好妻子的十条标准	224
营造整洁有序的舒适港湾	227
一天打扫一小时计划表	231
女人的美丽在孝心里	233
婆媳和睦，其乐融融	237
教育子女的良方是宽容和鼓励	240
你的爱情婚姻观	243
家庭和谐小故事	247

天使爱美丽

TIAN SHI AI MEI LI

第

一

章

优雅是一种无形的魅力，悄悄潜入人们的心灵。优雅是一种深厚的文化素养，给人留下难以磨灭的印象。优雅是一种审美观念和精神世界凝成的晶体，所以它折射的光辉也最富于理性，最富于感染性。



优雅的女人，一生的美丽

002

优雅的女人似茶，清逸淡雅，让人回味无穷，
优雅的女人似书，文墨飘香，让人百读不厌。
优雅的女人似水，无骨之柔，让人心驰神往。
优雅的女人四季如画，一生如歌，
优雅的女人忧伤犹如细雨缠绵，幸福又如春风和煦。

优雅的女人爱好文学，有一定的鉴赏力；优雅的女人欣赏音乐，有一定的领悟力；优雅的女人喜欢美术，有一定的色彩感；优雅的女人品位时尚，有一定的创新力；优雅的女人喜欢自然和动物，富有生命力。

一个优雅的女人不是上天的恩赐而是历练的结果，泰戈尔说：“上帝创造男人的时候，他只是一位教师，他的皮包里只有课本和讲义，而在创造女人时，他是一位艺术家，在他的皮包里装着画笔和调色盒。”

优雅的女人可以略施粉黛也可以素面朝天，可以华衣美食也可以簞食壶浆，可以安居广厦也可以寄居茅舍，可以颐指千军也可以举案齐眉。

优雅的女人内刚外柔刚柔并济，优雅的女人不媚俗、不浮华、不盲从，她总是能带给男人生活的勇气和信心，净化男人的心灵，激励男人的斗志。

优雅包含了一个人的智慧、见识、修养以及眼界、资质、容力。

智慧是从内心雕琢一个人，塑造一个人。智慧的女人从容自信大度，目光中透射出安静、祥和、坚定的光芒。智慧的魅力也许不如性感的魅力富于诱惑、令人心醉，但它更深沉、更动人、更持久。



女人的外在美犹如镜中花、水中月，岁月无痕，娇容不再。而优雅的女人的魅力在于气质、情操、心灵以及成熟的美，这样的美像陈年老酒，愈久愈醇，香飘万里。

优雅的女性是知识的女性，她们用丰富的内涵、高雅的气质、谦逊的品格、独特的风采塑造优雅，成就优雅，装扮了这个时尚的社会。

时尚是一条流动的河，本质上没有陈旧和创新，没有优雅和粗俗，有的只是文化的流变，时间的流逝和人心的变迁。

优雅和时尚结合是一种难以企及的境界，优雅包含了时尚，可时尚永远不能主宰优雅，优雅从不会因为流行的变化而丧失本质。

优雅的女人是画家眼里的动人色彩，是诗人笔下的优美诗句，是飞鸟掠过的田园美景，是轻舟划过的水中涟漪。

优雅的女人用最温柔的方式换取最优厚的待遇，她从不抛弃生活和爱情，她理性地去爱，尽情地享受生活。

做一个优雅的女人，成就一生的美丽。



“

泰戈尔说：“上帝创造男人的时候，他只是一位教师，他的皮包里只有课本和讲义，而在创造女人时，他是一位艺术家，在他的皮包里装着画笔和调色盒。”

”



让优雅成为一道风景

在一个古色古香、品质典雅的Party上，一位女歌唱家和一位女歌星各自演唱了一首20世纪二三十年代上海著名音乐人陈歌辛的作品，两人给人的感觉却大相径庭。女歌唱家的风格相当传统，服饰朴素，举止大方，除了一只手举着麦克风外，没有任何附加的动作。她的演唱很有感染力，虽不刻意，却营造了浓郁的怀旧氛围，在场的人都为她深沉而悠扬的歌声所打动，仿佛置身于上个世纪初某个上流社会的沙龙。女歌星青春美貌，奔放时尚，狂歌热舞，浑身上下充满了活力，是现代都市娱乐文化符号。看着她表演，不由令人想起当年白先勇早期作品中描写的上海滩百乐门。同为女人，风采迥异。

女人，靓丽的，不乏；漂亮的，不乏；娇艳的，不乏；聪明的，不乏；温婉可人的，不乏；多才多艺的，不乏。然而，真正能称得上优雅的女人，却不多。优雅是女人最为高贵的气质。优雅女人兰心蕙质，品貌端庄，聪明伶俐，知书达理，是女人中的极品，是上苍赐给这个世界的最高奖赏。

在任何时代，女人都是社会的表情，民族的灵性。女人是每份感情的主诉，是一段往事的主角。每一个时代的



历史记忆中都少不了女人的音容，女人的身影。可以说，女人的品位，决定了一个城市的品位，女人的情致，统治着社会情感生活的主要内容。女人为枯燥的空气带来润泽，为平凡的人生带来诗意，为风雪交加的黑夜带来温暖，为剑拔弩张的争斗带来和解和宽容。女人装点市井，引导时尚；女人播撒春天，酿造爱情。要了解一个城市，首先要了解这个城市的女人；要解读历史，须先阅读历史各个章节中的女人。

女人的优雅或来自天分，或来自教养，或来自熏陶，或来自生活的历练。女人的优雅也各有千秋，各自不同，有人如幽兰，有人如彩虹，有人如诗书。读懂女人不易，读懂优雅的女人更不易。每个优雅女人都是一泓湖水，每个优雅的女人都有一个谜一样的人生，每个优雅的女人都有一个耐人寻味的故事。优雅女人给我们带来的不单是审美的满足，更是心灵的安慰与净化。在一个充满欲念的时代，优雅的女人既是一道风景，也是一面镜子。



初夏的黄浦江烟雨迷蒙，百年来江边曾经流连过多少美丽的身影。一个个我们熟悉的名字，一曲曲美丽的恋歌都在这里留下痕迹。丁玲、张爱玲、董竹君、白杨、上官云珠，她们是优雅的女人，是一个城市优雅的笑颜，是一个时代优雅的回忆。也许正是这样一个城市，这样一群女人才托起了我们笔下和镜头里优雅的女人。



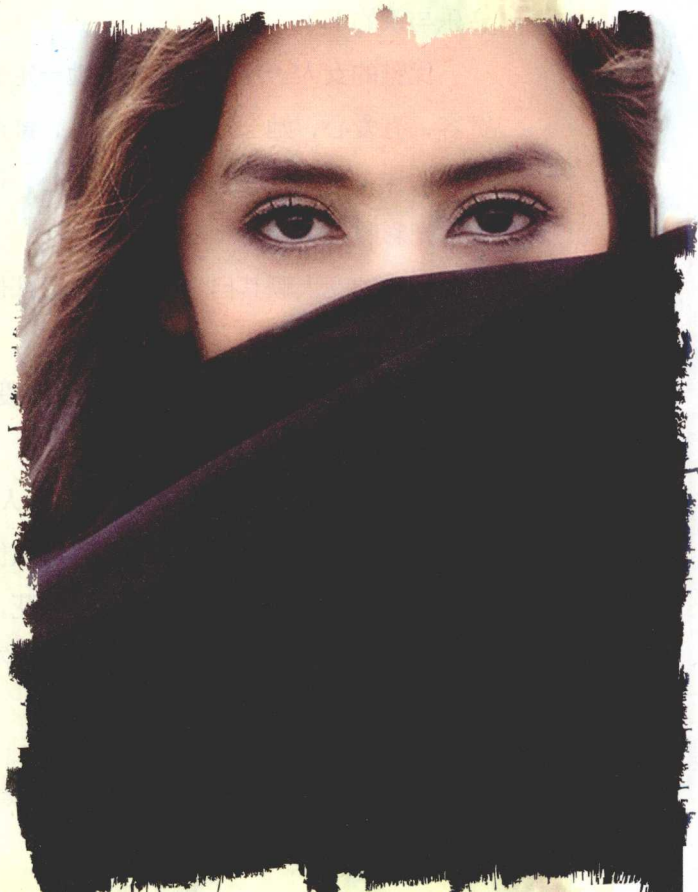
揭开优雅的面纱

优雅是一种内在的气质，是因生活阅历的积淀，举手投足间不经意流露出来的成熟气息，是由内而外散发的一种知性的美，它来自于后天的学习和积累。

优雅，源于丰厚的学识、深刻的思想，它不是矫揉造作，不是金钱、时装、化妆品的堆积。

优雅也许是一个迷人的微笑，一句贴心的话语，一个扶助的动作，一个相知的眼神；优雅也许是一种对生活的自信，一种积极乐观的满足，一种从容镇定的安详，一种谦逊善良的美德。优雅也是一种境界、一种思想、一种风度、一种气节、一种无以模仿的神态。

优雅的女人不一定天生丽质、沉鱼落雁。三毛和张爱玲都不是倾国倾城的女子，可她们的魅力却无与伦比，她们用文字将她们独特的美淋漓尽致地表现在世人的面前，她们的一



生都是传奇。她们的美，美在修养、智慧和善良。她们的举手投足间透露出的是一种充满智慧和善良的优雅。

优雅的女人一定有平和的心态，处变不惊，那是猝然临之而不惊，无故加之而不怒的大度，是在风吹雨打中胜似闲庭信步的自信和悠闲，洒脱飘逸，潇洒自在，看窗外花开花落，去留无意，望天上云卷云舒。她们遇到再棘手的问题、再大的挫折都能直面，内敛代替了张扬。

优雅的女人是懂得爱的女人，她爱自己、爱老人、爱孩子、爱朋友、爱同事、爱工作，更知道如何去爱生活。她明白男人需要爱，有时是理解，有时是关怀，有时是温柔，有时是刁蛮，有时是平淡，有时是火的热烈，有时是水的柔情。优雅的女人，情感是细腻丰富且理智的。当然，优雅的女人还应当有情趣，她会偶尔的恶作剧；会采来山野的小花装饰生活；会在情人节的日子给爱她、她爱的人一份惊喜；会自己读书打发一个音乐与茶的下午。

优雅的女人一定是好女人，她一定有一颗善良而又善解人意的灵魂，宽容，有爱心，她一定会礼貌待人，谦逊为人，给人一种亲切、怡人的愉悦和韵味，不但自己对生活充满信心，还能唤起别人的生活热情，使生命变得光彩照人。

优雅的女人顺其自然，而不是粗鄙低俗、气焰嚣张、矫揉造作、彰显自我。

优雅的女人像一本书，给予你一段距离，显示出一种空间感、神秘感、无限感。

如果说女人如水，那么优雅的女人就可以水滴石穿，用自己的智慧获得爱与尊严；如果说女人如茶，那么优雅的女人就是那令人回味无穷的茉莉，喝后芳香无尽；如果说女人如花，那么优雅的女人就是那淡淡的兰花，散发着的是清香，虽不浓郁，却持久。