

时髦女人经

城市社会生活系列丛书



城市社会生活系列丛书

时髦女人经

奈 丽 编

中国农业科技出版社

(京)新登字 061 号

责任编辑:浩 俊

封面设计:李 梦

城市社会生活系列丛书

时髦女人经

奈丽 编

张锋 终审

中国农业科技出版社出版

新华书店北京发行所发行

天津大唐印刷厂印刷

开本:787×1092 印张:4.5 插页:3 字数:80千字

1993年4月第一版 1993年4月第一次印刷

印数:1—3000册 书号:ISBN 7-80026-527-7/Z·22

定价:3.30元(共两册 6.60元)

目 录

美容篇	(1)
穿衣服的学问	(2)
服饰配搭讲究品味	(4)
颜色的学问	(6)
扮靓秘诀	(8)
不同粉底的不同用法	(10)
搽香水点到即止	(12)
香水浓淡魅力不同	(14)
做个有吸引力的女性	(16)
发型化妆优美得体	(18)
保持你美好的身段	(20)
保持你的秀发	(22)
手脚护理三部曲	(24)
为你的美目添上光彩	(26)
夏日海浴美容杂谈	(28)
沐浴系列添娇香	(30)
食物的美容作用	(32)
素食有助女士健美	(34)
化妆的技巧	(36)
如何装扮你的先生	(38)

礼仪篇	(40)
餐桌上的礼仪	(41)
进食时应注意的事项	(43)
待人接物应有的礼仪	(45)
送礼要用心思	(47)
打扮应恰到好处	(49)
晚宴礼服须知	(51)
做一个受欢迎的人	(53)
仪态万千	(55)
应有的社交礼仪	(57)
宴会的女主人	(59)
 新女性篇	 (61)
独身闲趣	(62)
独身时代	(64)
信是有缘	(66)
美满家庭	(68)
男女平等	(70)
爱情可否永恒	(72)
嫁“大款”并非灰姑娘唯一的梦	(74)
工作狂	(76)
采取主动	(78)
突破年龄差距	(80)
切勿过份重色轻友	(82)
适合女士的低酒精饮品	(84)

创造个人风格与品味	(87)
保持良好的生活习惯	(89)
建立关系广结人缘	(91)
做个单身贵族	(93)
离婚女人重新做人	(95)
新时代女性应有尊严	(97)
身体健康最重要	(99)
适可地交际应酬	(101)
松弛身体的几种方法	(103)
自我按摩解疲劳	(105)
分配工作的技巧	(107)
用电话时应注意的事项	(109)
愉快的周末	(111)
厨房的清洁与设备	(113)
为家居添上光采	(115)
搬新屋图吉祥	(117)
旅行前	(119)
旅行准备	(121)
婚姻转趋中西合璧	(123)
出嫁前夕	(125)
收藏冬天衣物	(127)
须知男士也虚荣	(129)

美容篇



穿衣服的学问

时装的潮流往往在季节内突然流行起来，时尚是衣服潮流的方向。女性的衣着是不能永远长及膝，或作迷你裙，就如穿金、配银，或那些夸张的饰物，跟着潮流而消褪。其他如那过份大而高的垫肩、灯笼裙，这些只能在偶然的场合才会穿着。

讲究潮流穿着是的一种享受，要穿得高贵优雅，是不容易的。品味就是自然而不做作。穿着方面不要太标奇立异。配搭的饰物和手袋、鞋不要太新奇，应尽量整齐雅洁，它能给人更有品味及落落大方之感。

要学习美观的打扮，要多看、多阅，多看别人怎样穿着，留意别人的言行、举止，有好的马上留心记牢；注意别人的配搭，怎样穿出韵味呢？要多看别人及接受别人的意见。

个人的风格固然要有，但不要盲目地去保持所谓一贯的风格。每人心目中的准则和性格各异，而形象的问题，实是由心底而发的，绝不能翻开杂志，便仿效形象打扮。需知道你是属哪一种类型，不要妄求，这样才能找出合乎自己所需要的形象。

服装要视乎环境而定，普通的宴会，只要穿着整齐便可，不要打扮得过份隆重，使主人家尴尬，穿得好固然是对主人家尊重，但切不可过份隆重使场内的

人议论纷纷，反其效果。

是否人人都适合穿时髦的新装？总括来说是可以，但穿得好而有品味的人不会多。这要有美好的体格，才能穿得好。

有时候穿着衣服也要讲究舒适，不要为求好看而强迫自己穿上，或求取悦他人，勉强去追求潮流。有些人较喜欢穿名牌，花很多钱买来一件名牌衣服，当然希望与别人分享一下自己的快乐，使别人羡慕一下，虚荣心人皆有之，但请勿盲目追求名牌。

一件头衫裙或套装的配衬最简单，只要配搭饰物，在颜色上花一些思考，都能使人产生活跃、夺目的效果。选择鲜明的颜色，更能打破色调的沉闷，在视觉上产生良好的对比。但太多颜色只会给人以眼花缭乱的感觉，哪里还有美感呢？

服饰配搭讲究品味

美——外表的美是没有内涵，更没有什么定义的。美不一定要很时髦才叫做美。

如果有人赞美你，可令你飘飘然。有些人认为美是一对明亮的眼睛、挺直而高的鼻子，或是樱桃小嘴，细柳般的身材，独特的性格，优雅的仪态及内在美。

成功的女性，独立、坚强，有才华、有个性及健康的活力。新时代的女性，思想开通，有独特风格和气质。世界上所有的女性都喜欢打扮，而本世纪初期时的女性为要表达丈夫的财富才去穿着，所以时装设计师便为他们设计出很多美丽的华服，穿着得不好会被人嘲笑，穿着得美丽便会赢得赞美。此外，仪容也很重要，衣着一定要舒适，苗条身段都是现今女性们所渴望的。

适当的打扮在任何场合都可用得着。美容和衣着都可分多种类，例如淡妆：简洁明丽、庄重大方；浓妆艳抹：性感大胆、高雅华丽，或夸张大胆。应按自己的爱好、场合去启发出新的形象，发挥个人的特点，使人耳目一新。

时装的讯息没有界限，更可随意打扮，衣着的品味可表达个人的性格，随喜好去配搭。简单的服式衬托着夸张的饰物，能产生不同的效果。一件贴身的黑

裙，上身配一件羊毛衣，衬以细小的金项链，显得成熟而大方。一套传统式的衫裙，镶上金钮，看起来有高贵感。而一条短的黑皮裙，衬以一对长长的黑皮靴，野性而性感。阔而长的裙子，披上一件窄身褙，富浪漫感。天气寒冷，女士们爱穿裤子或窄脚裤，使你更觉自由自在，加上松身的大毛或松身褙，更体现活泼青春。

饰物在服装中占的地位很重要，简单的服式需要饰物的配搭，无论是耳环、心口针、项链、手链、腰带都能使服式变得更夺目。

夸张的饰物不是任何人都可以挂到身上去的，如果你挂上去效果不太理想时，反而有累赘感，请别忘记你不是圣诞树，不然便会令人有窒息之感呢！

以往“运动鞋”不能登大雅之堂，但现今潮流可穿运动鞋（波鞋），有些运动鞋价值不菲，除了可作跑步之外，更可衬裙子和裤，舒适而大方。

现今袜子更能发挥出腿上的线条美。丝袜除了有净色之外，更有五颜六色的花纹图案、豹纹、圆点、心形、蝙蝠侠图案、金色、银色或暗花。种类繁多的短袜子更富青春气息。

项巾亦是服式配搭中不可缺少的。冬天用来围着颈，既可保暖又可作装饰。所以应尽量发挥你的配搭品味，表现你的风采，这就是美的魅力。

颜色的学问

颜色能道出你个人的性格。只要你在日常生活中细心去观察，寻找出对方的性格，便更懂得在日后怎样和别人相处。

橙色——不是每个人都能穿着的颜色。这种颜色最能表现个人胆色，办事能力高，有条有理，但缺乏耐性。穿着橙色的人大多健康、活泼、时髦。黑、白、绿都是最佳的配搭。

红色——喜穿红色之人，大多是希望受人注目，好胜及野心大，往往给人以强烈的印象。穿着时应挺胸行走，才能吸引别人的视线。

黄色——多是性格开朗，但非常任性，优点是为人充满爱心及关怀。至于配搭方面既夺目而典雅，又给人以明亮之感，尤其以夏天为佳。它可配以黑、白、蓝、棕或灰色。而黄色和红、绿色有强烈的对比，显得活泼而有个性。

绿色——爱着绿色的人，能给人印象深刻、成熟感、亲切、富同情心、喜于帮助人。颜色配搭方面，与白色相配更可使人感觉清朗，而配搭黑色则鲜明而神秘。紫色和绿色比对得十分惹眼。

蓝色——给人以优雅之感，作起事来极富创意、聪明和极富分析能力。颜色系列中，蓝色易于配搭，如

蓝、白色给人有以纯感；蓝、黑表现成熟及富妩媚感；蓝、黄令人有愉快感；蓝、橙有活泼感；而蓝、粉红十分讨好。

深蓝或青蓝——做事稳重，办事能力高，有责任感。至于配搭方面，容易发挥。蓝、白在配搭方面最为醒目，而蓝、白条纹富都市色彩，海滩穿着为佳；蓝、黄则给人以清新感；蓝、绿有妖艳感；蓝、黄、白为夏天最佳配搭。

玫瑰红——十分性感及魅力十足，性格柔和。一件头的玫瑰红衫裙，有万种风情感，能给人以高雅华丽感，适合派对穿着。

紫色——做事小心谨慎，个性固执，喜思考及分析。配搭方面，紫色和黑色富神秘感，能代表古典优雅，富成熟感，易于表现柔和亲切。

黑色——可给人印象深刻，处事独立。黑色是颜色系列中最易配搭而又最实用的颜色，永不怕被潮流淘汰。黑色配搭深色看起来较为稳重；而灰、黑有柔和感；红、黑十分讨好；黑、白的碎花或黑、白格子条纹的衬托最显突出。

棕色（咖啡色）——典雅而朴素，做事很有原则，待人坦诚，给人以精明能干感。红、棕色富有动感；黑、棕色给人以落落大方之感。

以上这些都是颜色的学问，穿不同颜色的服饰，能使人对你有不同的观感。

扮靓秘诀

如果你希望给别人一个清新的形象，不一定要去健康院跳健康舞，或作各式各样的运动去使身体窈窕。要令自己看起来精神充沛，更年轻，其实你不用花费太多时间，只要你学习怎样去爱护和善待自己。

例如你想精神饱满，那么你一定要注意自己每天的饮食起居，多喝开水，有助肠胃畅通，避免喝太浓的咖啡或茶，不可抽太多烟，或饮剧烈的酒，尽量减少夜生活，最好少应酬多休息，除非是必要的约会。当然最好是早睡、早起，如果你有恒心的话，最好每天能够作适量的十至十五分钟的运动，这就是美容健身的秘诀了。

要皮肤柔滑，多吃维他命 C 的食物，如新鲜水果及蔬菜、果汁等等，都很有帮助。如果你发觉你的头发太干而没有光泽，应立即去发型屋，让一些发型屋的专业人士为你护理，或作 油，回家再用一些好的牌子的洗头水及护发素，去使你的秀发回复光泽。

如果你厌倦你的发型，可参考一些发型杂志，或请教你的发型师，改变自己的形象，令人有清新的感觉。

多花些你的心思去配合那秋意浓浓的季节，以蓝色的眼盖膏，衬托着紫红色的眼影，使紫蓝生辉。以

黑色的眼线笔勾划眼角，再涂上蓝色的眼睫毛液，使眼睛更觉明亮、动人。然后用唇笔勾好唇型，涂上砖红或紫红颜色的口红，衬以同样颜色的指甲油，更显女性的娇媚。

现代女性追求自由的个性，今年意大利时装，很多都是标榜着自由奔放的主题，各款长短裙、帽子和斗蓬都是今冬的新潮流。外套和裙则以修腰的设计为主，配以紧身袜裤，潇洒中不忘流露女性的体态美。

长的头巾于今年最为流行，一件连身的净色衫裙，搭上一条长而夺目的项巾，既可保暖又可作装饰。而较为短的丝质或羊毛质地项巾，用途较广泛，可在颈上打个蝴蝶型等等。有些时候，遇着天气刮大风或落毛毛雨，女士们又可用以作项巾或头饰用。而大幅的项巾，多为图案花，可作披肩用，或披在一边的臂膊上作装饰。另外更可在晚上参加一些宴会；如穿着得较为性感时，可用它来包裹自己的身躯。热天的时候在沙滩，又可缠在身上，作马来西亚女郎的“沙朗”呢！

衣服离不了饰物，适量的饰物，可令服饰焕然一新，然后配上衬色的鞋、手袋等。

最后在身上喷上少许香水或古龙水。尝试用不同香味的古龙水，现今的女性要拥有不同的芳香，这样才可使你更多姿多采，信心十足。

不同粉底的不同用法

今日的女性对美的皮肤，愈来愈要求愈高，一个人的肤色不外乎是冷色系或暖色系两种。为了迎合、突出个人的特色，可选择一种适合你的粉底去表现出个人的优点，使你的容颜看起来更明艳可人。

美化你的脸孔，粉底是最重要的，它能使肌肤发挥最佳的效果。选择粉底时，不妨将两、三种不同的粉底放在手掌上混和比较，或混和至准确的色泽为止。

20 世纪初期，女士们所选用的散粉都是白蒙蒙的，50 年代的香港，最通行的莫如“三凤海棠香粉”，以子钱商标，而日本人亦流行“练白粉”，有些是以粉状，加上少许水分，然后混和，涂在脸上，再拍上一些白色的干粉，所以脸部特别洁白，这些都是风气所趋。

在使用粉底之前，首先要清洁皮肤，抹干后涂上护肤粉底霜，使你的皮肤不会有太紧绷的感觉，令皮肤呼吸畅顺，它除有均匀、细致的优点之外，亦容易调和。

接着就是要挑选适合你肤色的粉底，粉底有透明粉、干湿粉、粉饼和散粉等。

透明粉——给人有柔滑、舒爽的感觉，使用透明粉，你毋须去担心粉料会结成块，可用美容扫或海绵

粉扑轻轻地拍在脸部。

干湿粉——这是一种浓缩的面粉，它能提供你意想不到的均匀效果，让皮肤呼吸畅顺。干湿粉盒携带方便，盒内有海绵，用起来既简单又卫生，脸部又不会有油腻之感。干湿粉尤以夏天为女士们所喜用。

粉饼——涂完粉底后，抹上粉饼。用粉饼以美容扫最为圆满。

散粉——用粉扑抹在脸上，能给皮肤更细密的保护，但用时不要多，或涂得太厚，不然脸上的粉便像千层糕。散粉大多是有半透明的，它能使光泽留在皮肤上。有些女士喜用较赤褐色的，将它抹在皮肤上，可使人看起来有健康的光采。

遮瑕膏——如果你的脸上有特别多缝隙的地方，或暗疮印，可用一些遮瑕膏，它能遮饰你的缺点，甚至如斑点或轻浅的皱纹。它不会阻塞毛孔，亦不会使皮肤起皱。但最重要的是，在涂用之前，要使用护肤粉霜，然后轻轻涂上粉底，最后扫上一些干粉。在扑上干粉之前，先等候数分钟，让粉底干透，然后用一个扁平的粉扑或美容扫，将粉从额头开始扑一次，脸上的粉打去后才开始你的化妆程序。