

形象美化

女人应该认识自己的美丽，追求魅力与独特之处，并将美丽这一优势运用得适当有度，这是女人应该修炼的一种素质。从现在开始把自己打造成一个美丽的女人

**Women's life-time
travel plan**

漂亮女人

王姝 范淑梅 编著

 哈尔滨出版社

形象美化

漂亮女人

时尚咖屋



哈尔滨出版社

王 姝 编著
范淑梅

图书在版编目(CIP)数据

形象美化漂亮女人/王姝,范淑梅编著. - 哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2007. 1

ISBN 7 - 80699 - 909 - 4

I. 形... II ①王... ②范... III. 女性 - 社会生活
美 - 通俗读物 IV. B834. 3 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 146897 号

选题策划:刘乃翘

责任编辑:刘乃翘

装帧设计:赵中鹤

形象美化漂亮女人

王 姝 范淑梅 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码:150040 电话:0451 - 82159787

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcs.com

全国新华书店经销

黑龙江省教育厅印刷厂印刷

开本 787 × 1092 毫米 1/16 印张 14.25 字数 120 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 80699 - 909 - 4

定价:23.00 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451 - 82129292

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨



让我们尽情释放自己的美丽

女人的相貌是上天给的，这很难改变，但却有很多方式让自己散发出迷人的气质魅力。仪容整洁、打扮得体、配饰巧妙、举止优雅……无一不能展现脱俗的气质。只要用心体会，你一定能让自已成为一个楚楚动人的气质女人。



请千万别在办公室里放弃你的性别和性感，它是上天赐予女人的礼物。优雅的女性为办公室带来了一道独特的风景和活泼的气氛。既然男性可以用他们的高尔夫球技和酒量拓展业务，女性就有展示天然魅力的自由。



Xing xiang mei hua piao liang nǚ rén

目录 CONTENTS



第一章 尽情释放你的美丽

美丽何来	3
漂亮是你的优势	4
形象是内在气质的表现	6
大方得体是万变中的不变	7
好女人内外兼修	9
形象美化也要充电	11
做一个超凡脱俗的气质女人	12

第二章 量体裁衣必杀技

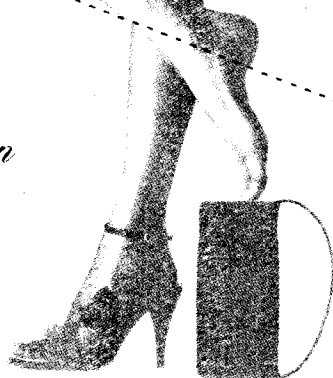
穿衣学会扬长避短	17
不适合的衣服不要穿	19
黑色并不是永恒的	20
图案的神奇视觉效果	22
宽肩女士对“魁梧”说 NO	24
着装的整体风格不容小视	25
向好莱坞明星学穿衣	28
白衣造型重返纯真年代	31
中性搭配帅气妩媚	33
点胖成瘦穿衣魔法	34
服饰色彩巧搭配	37

第三章 着装里的“察言观色”

要性感不要暴露	41
---------------	----

Ping xiang mei hua piao liang nü ren

目录 CONTENTS



走光需要常防范	42
OL 着装攻略	43
春天裤装的流行手册	46
夏日清凉装扮	49
简约优雅秋装新主张	50
驾车女性着装	51
选择完美泳衣	53
百变丝巾	55
尽显鞋上风采	58
女人的随身包	60

第四章 呵护你的秀发

健康的头发才美丽	65
给你的发质分类	66
护理头发的 5 个妙招	68
吃出美丽发质	69
秀发也需防晒	71
维生素的靓发实效	72
拯救湿发的绝招	73
秀发补水居家版	75
润泽秀发的“营养餐”	76
精彩护发花样多	77
自助焗油	78
给头发控油	79

Qing xiang mei hua piao liang nii ren

目录 CONTENTS



抑制头屑全攻略	79
中药护发大揭秘	80
新鲜水果护发小绝招	82
酸奶护发效果好	84

第五章 美发风暴席卷云鬓

美发与个性	87
迎接一场美发风潮	88
彩发缤纷饰靓女	90
刘海儿也性感	91
发型扮出俏脸形	93
发型凸显气质魅力	95
根据场合选择和谐发式	96
挑选好的发型师	98
与美发师沟通 10 大攻略	99
星味十足的 8 个美发细节	105

第六章 女人的美容常识课

了解美容 7 个“一”	109
皮肤类型 VS 皮肤状况	110
最佳美肤时间表	113
不同肤质的保养要点	115
敏感皮肤需特别呵护	117
护肤易犯的三种错误	119

Xing xiang mei hua piao liang nü ren

目录 CONTENTS



正确清洁皮肤的方法	120
肌肤补水四大误区	121
皮肤保湿锦囊	122
眼部肌肤保养有道	123
不要忽视美丽的颈部	125
手部护理不可少	126
唇部护理新概念	128

第七章 问题皮肤攻关术

紫外线 A B C 解读	133
不做一个“斑”斓女人	135
抗皱小窍门	136
面部皮肤粗糙怎么办	137
毛孔粗大如何改善	137
粉刺痤疮及疤痕的处理	138
切勿动手除黑头	139
眼部问题一网打尽	140
四季皮肤保养要点	144
常用的自制美容品	147

第八章 精致妆容提升品位

化妆品的鉴定和保存	153
怎么选择和涂抹粉底	155
眉形区别妆型	157

Xing xiang mei hua piao liang nǚ rén

目录 CONTENTS



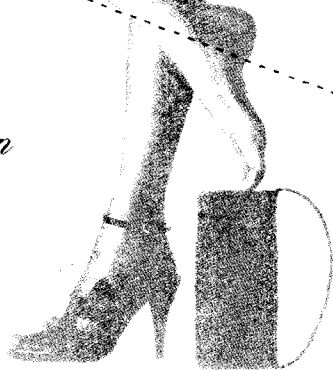
对镜自览确定脸型	159
让明眸顾盼生辉	160
睫毛与眼线的修饰	163
眼影的选择及使用	165
画出挺拔秀美的鼻子	167
丰润双唇画出来	168
腮红晕出好气色	169
千万不要忘记卸妆	169
选择适合自己的妆容	170
不可缺少的指甲油与香水	178
化妆盒随季节变化	179

第九章 关于减肥的 N 种说法

减肥与瘦身不是一回事	183
女性最易发胖的危险期	183
爱美女士不必谈“脂”色变	185
节食减肥要不得	186
减肥的 4 个错误观念	188
魔鬼身材轻松造	189
美体内衣不美体	190
便秘是肥胖的帮凶	191
瘦身成功的几条秘诀	192
远离垃圾食品才有好身材	193
仰卧起坐的 3 个错误	194

*Xing xiang mei hua
piao liang nii ren*

目录 CONTENTS



忙里偷闲塑身法	195
家务劳动也减肥	196
适合女性的运动	197
暴走减肥法	200

第十章 塑形体操ABC

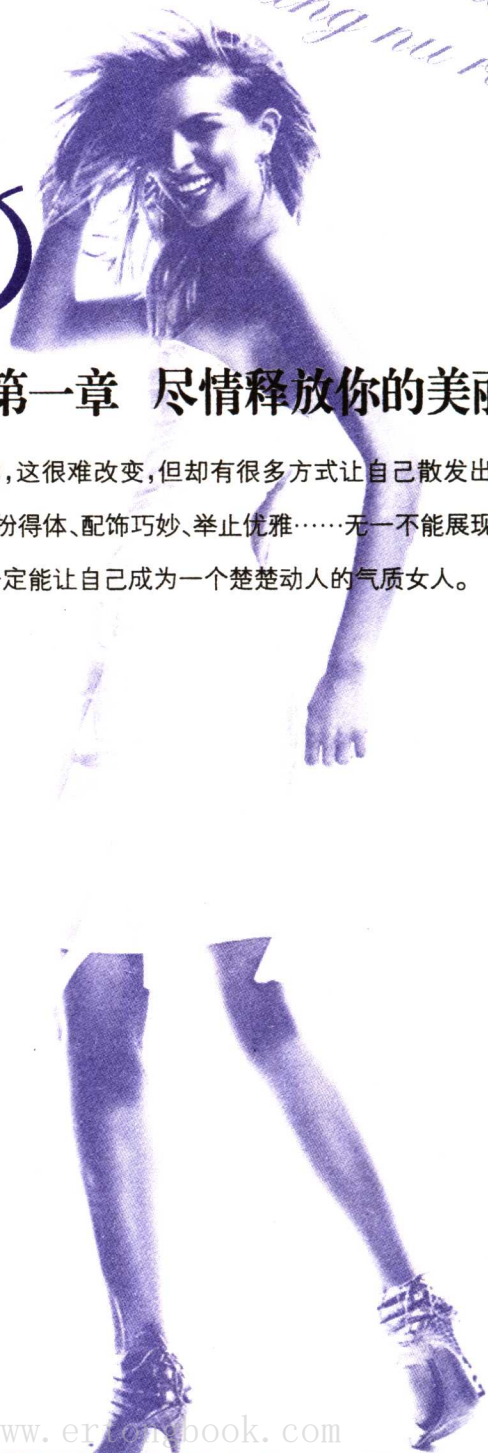
让双峰傲然耸立	203
练出浑圆手臂	205
秀出笔直修长的腿	206
性感翘臀基本法则	210
三招打造小蛮腰	213
消灭小“腹”婆	214
腹部的健美四法	215
风靡欧美的健身操	217
健身减肥不要陷入误区	218
修身养性练瑜伽	220

*Xing xiang mei hua
piao liang nu ren*



第一章 尽情释放你的美丽

女人的相貌是上天给的,这很难改变,但却有很多方式让自己散发出迷人的气质魅力。仪容整洁、打扮得体、配饰巧妙、举止优雅……无一不能展现脱俗的气质。只要用心体会,一定能让自己成为一个楚楚动人的气质女人。





美丽何来

女人的相貌是上天赐予的,有的天生丽质,有的相貌普通,这是很难改变的。但我们却可以通过很多的方式让自己散发出迷人的气质。整洁的仪容,得体的打扮,巧妙的配饰,优雅的举止……无一不能展现脱俗的气质。只要我们足够用心,认真体会,必能让自己成为一个楚楚动人的气质女人。

靳羽西说:“中国人的头发是全世界公认的最漂亮的头发,我们应当为拥有一头乌泽亮丽、轻盈飘逸的秀发而感到自豪。”头发能体现出一个人的审美观和内在的涵养。因此,要想拥有优雅的气质,就必须让你的头发与气质一起飘起来。

仪容,是女人气质的一面镜子,初次见面,判断一个女人是否有气质,首先是从她的仪容开始的,因此每个女人都必须注重自己的仪容。在流行整容和美容的今天,你没必要去追求标新立异,要明白只有适合自己的才是最美的。

服饰是一种无声的语言,是一个人个性、品位甚至社会地位的象征。很难想象一个把自己打扮得一塌糊涂的女人,会赢得人们的尊重。而高雅大方的衣着,却能给人以成熟、稳重的印象,举手投足间尽显女人的气质。

饰物之于女人，绝不流于简单的点缀，它能体现女人的灵性。配饰是气质的点睛之笔。看女人所戴的饰物，便洞悉了一个女人的内心世界。饰物、配件虽小，却能融合女人的美感、情趣与智慧，怎么可以忽视它呢？

魔鬼身材是每个女人都渴望拥有的，但上帝在造物之时，没有给任何人以完美身材，每个人都存在着或这样或那样的缺陷。别怨上帝，现在就行动起来吧，打造那吸引无数眼球的魔鬼身材。

以上提到的只是美丽的几个方面，而不是美丽的全部，外在的美丽和内在的气质相结合，那将是一个极致女人。把握每一个给自己提升魅力的机会，相信自己，努力在细节中将自己打造成一个优雅、时尚、成功、幸福的现代女人。

漂亮是你的优势

“男人靠力量征服世界，而女人靠征服男人来获得世界。美丽则是征服男人的最有力手段。”很多人听说过这句话吧？虽然我们不能完全赞同这句话，但是，它传达出来的值得思考的一点却不容忽视，那就是，美丽是女人的优势。

爱美之心人皆有之，你美丽，你就会吸引人们的眼球。无论男人还是女人，谁会忍心让一个闭月羞花的女孩子伤心难过？所以，美丽是女人的优势，你必须正确认识这一点。

了解自己，包括了解自己的优点和缺点，了解自己的性格

和处事风格,等等。了解自己的优势和强项,在职场中就显得更为重要,特别是对于女性职员。只有充分了解自己的优缺点,才可以在处理问题时有所选择,发挥自己的优势,你才会是赢家。对于美女来说,天生丽质就在职场和社交场合抢占了先机。要学会利用自己的这一优势,不用怕招来嫉妒的目光。

当然,在你的美丽被人们接受与认可之后,征服他人的则应是你的能力与修养。绝不能在办理任何事情时完全依仗自己美丽的外表,这样会引起他人对自己的不满情绪,特别是其他女性同事;这也无法让人们从心底里敬佩并服从你,只会给人留下“没有能力的花瓶”的印象。

因此,认识自己的美丽,追求魅力与独特之处,并将美丽这一优势运用得适当有度,这就是你应该修炼的一种素质。天生



丽质的女人不少,真正懂得运用它的却不是很多。你是美丽的女性吗?那么把握住自己的优势,尽显你的美丽吧;你觉得自己不够美丽吗?那么从现在开始,努力把自己打成一个美丽的女人吧!

形象是内在气质的表现

时代女性,无论家庭还是事业,都是要求高质量的,对于完全属于自己并由自己控制的自我形象,要求就更加严格了。追求个性的形象,渴望独特的气质,这是每一个现代女性共同的方向,且永远在这方面表现出一种执著的精神。

每天生活在时尚里,被无数时尚元素所包围,各种类型的美丽与魅力不断冲击着我们的眼球和每一根神经。这就难免使一些人迷失方向,只知道追求时尚,却不懂得究竟何为时尚。因此,在个人形象定位上往往走入误区,不能自拔。

其实,在这个包容的社会里,无论你是哪种形象,或乖巧,或俏丽,或热情,或大胆而奔放,只要形象与你的内在气质相契合,不给人矫揉造作的感觉,那么,坚持自己的特点,展示自己的个性,不用怀疑,你是美丽的!

无论你选择哪种形象,即使你在举手投足间可以追求或模仿,但请你记住,形象永远是一个人内在气质的表现。你适合淑女形象吗,那么你应该是一个恬静稳重的人;你是办公室里



的摩登女郎吗,那么你应该有热情而大胆的一面;你希望自己看起来娇柔美丽吗,那么你要确定自己是温柔善良的……

不要刻意追求他人的那种美丽,那是属于别人的,不是你的。认真思考自己的个性特征,重新正确而深刻地认识自己及自己的气质类型,然后有的放矢地选择服饰或发型,将个人的特有气质展现在每一个外在形象

的细节中,从头到脚,从皮肤到衣着,无处不散发着你的气质魅力,这才是属于你的形象,才是完美的形象。

大方得体 是万变中的**不变**

你在职场上面对挑战淡定自若,在情场上面对男人进退自如,在 party 上面对众人的目光优雅自信,可是每天早上一打开衣橱,你却会立刻精神崩溃……放松点儿,让落落大方的衣着