

时尚女性

职业 女性 生活指南



于反
编著

青岛出版社

职业
女性
生活指南

于反
编著

青岛出版社

图书在版编目(CIP)数据

职业女性生活指南/于反编. —青岛:青岛出版社,

2006. 11

ISBN 7-5436-3935-1

I. 职... II. 于... III. 女性-生活-通俗读物

IV. Z228. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 137541 号

书 名 职业女性生活指南

编 著 于 反

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) 80998664

责任编辑 刘晓艳 E-mail: lxy@qdpub.com

责任校对 程兆军

装帧设计 胡 青 风 彩 飞 鹭

插 图 薛 冬

照 排 青岛正方文化传播有限公司

印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司

出版时间 2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

开 本 16 开(765mm × 1000mm)

印 张 9.5

字 数 140 千

印 数 1 ~ 6000

书 号 ISBN 7 - 5436 - 3935 - 1

定 价 18.60 元

盗版举报电话 (0532)85814926

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回承印厂调换。

地址: 青岛市重庆南路99号 邮编: 266032 电话: 0532-82773478

女性的话题永远是一个时髦的话题,因为大自然的造化,因为她们的细腻,因为她们独特的气质……女人成为一道灵动的风景。千百年来,女人总是与鲜花、清泉、珠贝这样的美丽字眼联系在一起。女人柔弱、女人娇艳、女人风情,美丽优雅的女人会给这世界留下惊鸿一瞥的倩影。如花的女人,也像花朵一样,离不开精心的照料和滋养。但女人往往忽略了这一点,她们为家庭、为事业、为丈夫、为孩子操劳,却忘记了自己才是更需要宠爱的一朵花。在繁忙事务将人们的心灵打磨得渐渐粗糙的时候,女性更应该学会关爱自己,让身体和心灵透出气韵灵动的风采,让自己拥有更饱满的精神、更动人的气色、更健康的身体、更持久的活力。

本书秉承一贯的人文精神,强调内容的深刻与新鲜感,突出职场时尚特色,关注追求生活品质的白领女性,并以其独特的富于激情的智慧与活力,突破女性困惑的樊篱,塑造成功女性完美一生,成为白领女性的真诚伴侣。本书提供了与职业女性生活密切相关的主题内容:时尚魅力、理财、保健、心态、情感、气质、美容、护肤、健康护理、社交、女性疾病防治等。本书着眼于女性生活的点点滴滴,充分体现出职业女性的智慧、活力与自信。掌握本书要旨及方式、方法后,能帮助您面对各种挑战,把自己塑造成为人人所羡慕的白领丽人。

前

言

前

言



第一章 做一个时尚女人 / 1

- 穿什么服装显得年轻漂亮 / 2
- 如何穿衣会显得瘦些、高些 / 4
- 如何选择胸罩 / 6
- 鞋子的搭配 / 7
- 丝袜如何与裙子搭配 / 10
- 淑女的细节搭配 / 13
- 服装和香水的完美结合 / 16

第二章 “宝贝”你的身体 / 19



- 你的头发够营养吗? / 20
- 呵护你的双眼 / 21
- 拥有一双兰花手 / 22
- 如花肌肤秀出来 / 23
- 为肌肤消毒 / 24
- “黑美人”就不需要防晒? / 25
- 电脑美眉，脖子太累了! / 26
- 牙齿发黄，罪魁祸首? / 27
- 心疼你的脚 / 29
- 做个名副其实的睡美人 / 30

第三章 运动着是美丽的 / 31

- 今天你偷懒了吗? / 32
- 运动出韵律美 / 33
- 午间健身，提升魅力 / 34
- 饭后巧减肥 / 35

目

录

目

录



快步“走”近健康 / 37

远离不合理的健美运动 / 38

运动不当引发妇科病 / 39

第四章 吃出健康美丽 / 41

坚决不做“酸女郎” / 42

养颜首选野山菌 / 45

美美地吃，吃得美美 / 46

“盐”多必失 / 47

我们究竟该吃多少糖？ / 48

每日苹果，美丽不离身 / 49

女性缺铁耐力差 / 51

你吃早餐了吗？ / 52

女性宜喝红酒 / 53

过量饮用咖啡有隐忧 / 54

天然排毒法 / 55

女人离不开水 / 56

第五章 心灵减压坊 / 59

做自己的心理医生 / 60

摆脱抑郁症的困扰 / 62

保持童心，轻松处世 / 65

女人心累人才累 / 67

快乐女人秘方 / 68

第六章 女人应远离的不良习惯 / 71

十大恶习招惹暗疮 / 72

一天就能变苗条? / 73

大热天少“紧身” / 74

吸烟使女人失“性”趣 / 75

爱美女性谨防因“美”致病 / 76

疾病喜欢找生活单调的女性 / 78

一个人的生活更要“戒独” / 79

第七章 爱自己,也爱家人/ 81

声音美容为事业加分 / 82

敢于展示性感才是健康女人 / 84

做个女人有“味道” / 85

Kiss, 没有副作用的鸦片 / 86

情绪也会“中暑”? / 87

你的床垫“从一而终”吗? / 88

给足男人“面子” / 89

做丈夫的“心理母亲” / 90

让孩子享受“不受限制”的快乐 / 91

职业女性如何理财 / 93

白领女性的轻松节约术 / 96

第八章 特别的爱给特殊时期的你/ 99

延长女性的“保鲜期” / 100

经前期综合征带来的尴尬 / 101

女性月经期如何运动 / 102

痛经, 女性的噩梦 / 103

准妈妈的性生活 / 104

特殊女性旅游保健 / 105



目

录





第九章 赶走健康杀手 / 107

办公室空气综合征 / 108

光源综合征 / 109

快节奏综合征 / 110

信息焦虑综合征 / 111

夏季谨防尿道炎 / 113

厨房烟雾，又一杀手 / 113

爱花的女人小心过敏 / 114

健康女人体检手册 / 116

美丽乳房的哀与愁 / 118

女性的大敌——乳腺癌 / 120

可以预防的宫颈癌 / 123

维生素能预防卵巢癌 / 126

常做家务不易患子宫癌 / 128

保护心脏，想哭就哭 / 129



第十章 职业女性的社交礼仪 / 131

塑造你的迷人个性 / 132

优雅的饮食仪态 / 134

职业女性的握手礼仪 / 136

职业女性的办公室礼仪 / 138

交际中的大忌 / 140

佩戴饰品应注意什么？ / 142

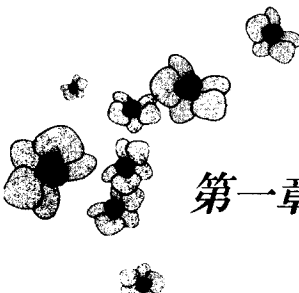
发挥女性的魅力 / 144



第一章

做一个时尚女人





第一章 做一个时尚女人



穿什么服装显得年轻漂亮



仪容整洁是最基本的文明礼仪要求,是自爱和敬业的表现,也是对他人的尊重。仪容在人际交往中表达出的意义往往胜过语言,可以“透视”出一个人的修养和内在品质,以至个人所代表的家庭、单位、城市等更深层的内涵。女人的美丽要从外表做起。西方学者雅波特教授认为,在人与人的互动行为中,只有 7% 的人注意谈话内容,有 38% 的人观察表达方式和沟通技巧(如态度、语气、形体语言等),但有 53% 的人通过外表判断对方。由此可见,形象是一种征服人心的利器,因此服装成为女人装扮自己必不可少的砝码。

如何利用服装使自己显得年轻,每个女人都渴望知道。穿衣要穿出境界和文化,并要符合个人的气质、涵养和风格。选择几本喜欢的报纸和杂志,不断增强自己的敏感度和判断力,时间长了,眼界自然会更开阔。

简洁是职业女性着装的重点;稳重、高雅是整体形象的基本;具有特点的设计是选择款式的关键;巧妙地运用色彩和配件是职业女性的亮点。女人的美丽是打造出来的,首先要从外表做起,快来看看纯情装扮是如何搭配的吧!

春秋天衣着举例

一件纯色的、鲜艳的短袖衫,比如柠檬黄、绿松色或者粉色的,配一条与短袖衫同样面料的裙子,度假时穿再好不过了。

颜色素净的职业套装,配穿粉红、暗紫或橙红等鲜艳的暖色调衬衫,视觉效果极佳。例如,上装:白色背心加粉红色小西装;下装:红色珠片长裙。或者,上装:紫色珠片背心加米灰色小西装;下装:灰绿丝绢裙。



冬天衣着举例

颜色鲜艳的外套——比如红色的外套。

与外套相配的衬衣。

浅色的毛衣,毛衣的颜色应该是外套的补色,比如米色或褐色。

格子裙子。

丝绸汗衫,黑色或者白色,有漂亮的领口。

一双亮色的高跟无带女鞋。

鲜艳的外套才会给城市风景带来欢快的色彩,冬天穿浅色的外套很时尚,比如浅珊瑚红的外套,或者淡蓝色的外套,再加上褐色的配饰。

西装外套、裤子、裙子、大衣这类外装,黑、白、灰、米色是必备色,尽量选择不容易过时的款式。不要怕价格贵,质地一定要好,因为毕竟你能穿很久。而内搭的衣服则只需要两三件质地好些的,其余就可以选择流行的式样、丰富的颜色和款式,尽量选择价格便宜的,因为流行变得很快。

夏天衣着宜忌

◎ 夏天的服饰不可以太露。如果夏天穿大领低胸服装上班,在工作时,总有身体前倾、下蹲的时候,那时候胸部就会袒露无疑,常使其他同事感到不自在,也容易招致别人的反感。无袖的上衣、透明或紧身的衣服的“效果”都是一样的,都不太适合在办公室穿着,而且容易过分暴露,自己也会时时担心露出太多,而不能专心工作,影响工作效率。

◎ 服饰的色调不宜过多。白领女性的服饰色调应该单——点,不可以“色彩斑斓”。白领女性应该多多注意“三色原则”,也就是全身上下不应该超过3种颜色。

◎ 夏天的衣服最好颜色浅淡一些,显得凉爽。粉色的上衣(衣领是白色的),配白色的裙子,白色的四季鞋,白色或者粉色的包,上班穿这套服装显得清新亮丽。有时也可穿黑色,但黑色的比例要掌握好,占整个服装的1/3 就好。

譬如,穿一件黑色(或者黑底白色花纹)的大V字领的T恤,白色长裤或者裙子,白色皮鞋,白色包,也会感觉很漂亮。

③ 花纹不要太多。款式越简单越好,多用浅淡的颜色,深色占的比例要小,这样就会使人显得清爽漂亮。夏天穿连衣裙最好,一是漂亮,显年轻,身材美并且女人味十足;二是方便,不必烦心搭配,上下全有了。



如何穿衣会显得瘦些、高些

美丽的女人,不仅要相貌好、气质佳,身材也要好。女性的完美曲线,是上帝的杰作。但并不是每个女人都会得到上帝的恩宠,造就每个人的天生丽质。身材不是很理想的女性,除了注意饮食、运动外,合体的衣服装扮是不可忽略的。其实,女性完全可以通过衣服的魅力来弥补身材上的缺陷,只需花一些小心思,掌握一些小技巧,同样可以美丽动人,拥有玲珑有致的线条。

扬长避短

把自己身上最美的部位展示出来,突出表现!把比较瘦的地方,尽量露出来。例如,用衣服的颜色来转移注意力。如果矮个子,圆脸,但肤色比较白,在衣服颜色方面选择粉色调的,可以衬得人很年轻、很可爱。裸露程度比较高的晚装可以选用清爽飘逸的面料、能吸引注意力的颜色来转移对裸露的、稍胖的部位的注意力。另外,冬季时多用围巾等装饰,把视线向上移,可以让人感觉高些。



面料的选择

选择设计感比较强的、面料挺括的服装,可以显得人气质好。太软的面料贴在身上显胖。忌太厚或太薄的料子,因厚料有扩张性,会使人显得更胖;太薄易显露体形。尽量选择深色系的颜色,深色有收缩感,视觉上显瘦一些。切忌穿着有亮光的面料如绸缎类,也不宜穿紧身针织衫。

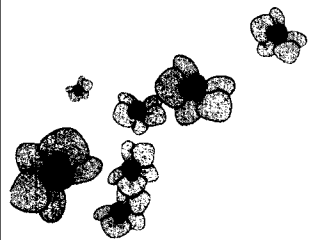
衣服式样

体态丰满的人一般有脸盘大、颈粗短的特点,而穿领口窄小和立领型的衣服会使脸型显得更大,应选择宽敞的开门式领型。船型领有使肩膀看来较宽的作用,能与肥大的下半身呈现协调平衡的视觉效果。相应选择旁边或侧边开叉的半截裙,垂直线条再加上令腿半隐半现的裙叉,能使你的双腿看起来更加修长。

选择外套时,应该小心地避开设计师可能犯的错误:不必要的接缝,没有实际功能的装饰——尤其是装饰扣。宜选择单排扣、竖条纹、宽松的短上衣(肩部要窄,下摆外开,呈梯形),衣领要从脖子底部开口,袖子到腕部手镯处。不要穿系腰带的宽松外套,以免给人以臃肿笨重之感。

衣服搭配

上身穿宽松的外衣,长度要能遮住小腹,不要穿无袖、紧绷手臂的袖子、削肩的衣服,也不要再用醒目的首饰引人注意。应该选穿贴身的衣料、宽袖口、半袖来美化手臂。装饰性长披肩能遮住浑圆的肩臂。大型手镯可以平衡视觉,使手腕看起来不那么粗。下装要穿颜色深一些的,裙子要选择压折大摆的款式,大折的裙子可以在视觉上分割太宽的胯部。另外,直筒裙能产生直线效果,让胯部和大腿变得苗条。裙子长度不要超过膝盖,越长的裙子使你显得越矮,穿连衣裙要选择松腰式的。



如何选择胸罩*

胸罩俗称乳罩,是妇女生活用品,又是装饰品、健美品,具有保护乳房和增加女性曲线美的作用。少女在乳房发育期,戴上乳罩可以支撑乳房,防止下垂。孕妇随着乳房膨大,戴乳罩可以托起乳房,促进乳房局部血液循环,对乳汁分泌大有好处。

穿好胸罩,扣好胸衣扣,然后把带子套在手臂上悬起,乳尖的方向水平朝前,不翘下垂,这种胸罩戴起来就是最舒适的。戴胸罩不当也容易患上乳腺疾病,所以养成良好的内衣穿戴习惯、选择合适的胸罩很重要。胸罩可以衬托女人的妩媚,托起女人的自信。选择胸罩,不是让自己去适应胸罩,而是让胸罩适应自己。



选择适合的尺寸

女性在选择胸罩时不宜过小过紧,应该根据自己胸围的具体尺寸,选择大小适中的胸罩。大小以既可以托住乳房并保护乳房,又不致使乳腺血流受阻,以戴着时身体线条流畅为宜,忌身体被文胸捆绑成肉粽状。胸罩太大,起不到支撑乳房的作用;胸罩太小,则影响乳房的血液循环,还会压迫乳头使之凹陷。最好选择吊带较宽的胸罩,平时窄带和宽带交替使用,穿戴时不宜过紧,经常更换吊带佩带的位置。文胸罩杯的尺寸 A、B、C 是根据罩杯的深度来进行分类,并按照胸围与乳下围的差值来区别的,但这并非全部标准。重要的是除文胸的钢托要与乳房的圆周边缘相吻合外,罩杯的深度还需与乳房的丰满度相适应。而现在市场上销售的文胸大部分是加入钢托的,更需要与穿着者的乳房圆周很好地吻合。因为如果文胸与乳房的圆周形状不吻合,不仅穿着时毫无舒适感可言,还会造成一定的痛苦。如果胸部和文胸之间能轻易地放下一根手指,就证明文胸太大了,而且穿上后会出现皱褶、不服帖的现象。



注意胸罩与外衣的搭配

佩戴胸罩要符合出席场合的社会人文内涵要求。女性在公共场合或职业女性在办公场所,不提倡穿着与社会主流文化相抵触的、过于性感、招惹是非且安全系数低的胸罩。选择外衣时也要考虑避免内衣外泄的问题。外衣颜色太浅时,胸罩的颜色不能选深色,通常选白色或肉色。女性在与人交往中,随时要注意自己的文胸是否外泄。胸罩与内衣一样,容易受到汗液的污染,因此须勤洗勤换,保持清洁卫生。

戴胸罩的方法

在一般情况下胸罩应使胸部略有抬高,胸罩的罩杯要把整个乳房都包容起来,使乳头的位置上提2厘米左右最好。胸罩背部的扣带要略向下,这样给人的印象是胸部坚挺、圆润。

◎ 后扣式的胸罩:将肩带套上两肩,上身前倾;双手托着罩杯下方,将乳房完全套进罩杯内。双手扣好背后的搭扣。挺直上身,将罩杯外围的肌肉也推进罩杯内。调整肩带长度至松紧适中。

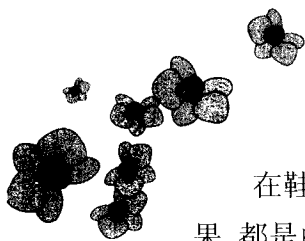
◎ 前扣式的胸罩:身体向前倾,然后双臂穿过肩带。将乳房完全套入罩杯内。扣好前扣,然后将罩杯外围肌肉推进罩杯内。

◎ 无肩带式的胸罩:身体前倾,扣好后部搭扣。将乳房及外围肌肉完全套入罩杯内,然后调整罩杯下缘位置。



鞋子的搭配

对于职业女性,鞋的搭配是绝对不容轻视的。鞋面积虽小,对整体形象却大有影响力。得体的鞋子,能让你的优雅风度无懈可击。简洁已成为一种风尚,摒弃一切肤浅而多余的东西,追求一种更为贴切、更具理性的时尚。



在鞋子的设计上,不论是皮革、丝绢制成的立体花朵还是鞋面上的印花效果,都是由花朵衍生的创意。各色花朵百花齐放,姹紫嫣红,使鞋子充满浪漫情怀。在造型上,鞋子有多变的风格。方形鞋头保守中带有个性;翘鞋头流行中带有个性;娃娃鞋头则年轻中洋溢热情。船形底及松糕厚底依然占有一席之地,为了搭配鞋身、鞋面及整体造型,各种颜色的鞋边为鞋子添加了新的样貌。还有线穿鞋边、绕脚式系带、后空式设计等,使鞋款设计感十足。这么多的式样,无限展示足下的风景,让人眼前一亮。

总之,鞋子在人的整体衣着上处于次要地位,但又缺它不可。鞋子与服装搭配得好,可以体现穿着者的地位、修养、身份等。反之,则至少反映出穿着者不重细节或缺少艺术修养。所以无论鞋子的价格高低,都要穿着得体,搭配适宜。

与服装的搭配

蓬蓬裙、套裙等都是夏天的时髦靓装。而要走出独树一帜的蹊径,一双值得大众交口称赞的鞋子是必不可少的。

④ 蓬蓬裙:蓬蓬裙会给人以膨胀、厚重的感觉,多是过膝的中长款,裙摆上又通常会有许多装饰物如蕾丝等,容易降低重心,显得人矮腿短,因此这种裙子特别适合腿长的人穿,鞋子最好不要选过于复杂的款式,搭配6cm以上的细跟凉鞋才会比较好看,有弧度的细跟、体现设计感的鞋跟都没有问题。蓬蓬裙也适合坡跟、厚底的鞋,但一定要是高跟鞋。

⑤ 波西米亚风格的裙装:波西米亚风格回潮,让飘逸的裙装占有一定比例。如果搭配这种风格的下装,就要选择很性感、鞋子分量轻的款型。粗带缠绕装饰的厚底高跟凉鞋在轻盈的裙装映衬下,会显得特别蠢笨。

⑥ 套裙:给套装配鞋,最不会出错的方法就是选颜色略深于套装的鞋。如果上下衣服颜色不同,那你就先找出在全身占比例最大、分量最重的那个颜色,然后再找一双颜色相同的鞋和它相配即可。

⑦ 裤装:在闲暇时,职业女性穿上牛仔裤或者短裤,最具有时髦气质的选



择就是踩上一双有流行标志的凉鞋,而不是简单的休闲鞋。厚底鞋最能有效修饰美腿。身材好的女孩穿短裤、配绑带的鞋子或镂空的靴子,更能展现自己身材的优势。

色彩的选择

中性色在夏秋季节是首选。鞋子切忌成为全身颜色最鲜艳之处,中性色(如灰色、米色、咖啡色、土黄色)等,可与大多数颜色的服装相配,永远是上班族女性的最佳拍档。夏天,许多女性会穿着凉鞋去上班。殊不知,在严肃的工作场合中,露出脚趾的鞋款无疑会令你的公众形象大打折扣。因此,鞋跟高度在1~2cm的包头凉鞋,才是职业女性的最佳选择。

鞋子式样

具有经典感觉的各款女鞋,深受都市成熟女性的青睐。在此类鞋款中,色彩一般以黑、灰等暗色为主,皮革以质地细腻、柔软、光亮的小牛皮为首选,偶尔也尝试翻毛皮与鳄鱼皮。真皮材质,皮面、皮里加皮底的“真皮”鞋无疑是职业妇女的上上之选。真皮皮鞋吸汗、透气,曲张度好,能给脚部足够的呼吸空间,穿起来舒适自在,看起来也非常有质感,款型绝对优于布面、假皮等材质的鞋子。

◎ 尖头高跟鞋:尖尖的鞋头与适中的后跟,让尖头鞋成为职业装的最好伴侣。与尖头鞋搭配的方法更加多种多样,无论是严肃的套装,还是温柔的针织衫,它都胜任有余。那几厘米高的跟在木质地板上可踏出古筝般的乐声。酒杯跟女鞋富有戏剧性,搭配于华丽的晚装礼服下,性感的你会更显婀娜多姿,鞋头尖尖、后跟高高的精致女鞋,于悠然的经典中透出优雅

