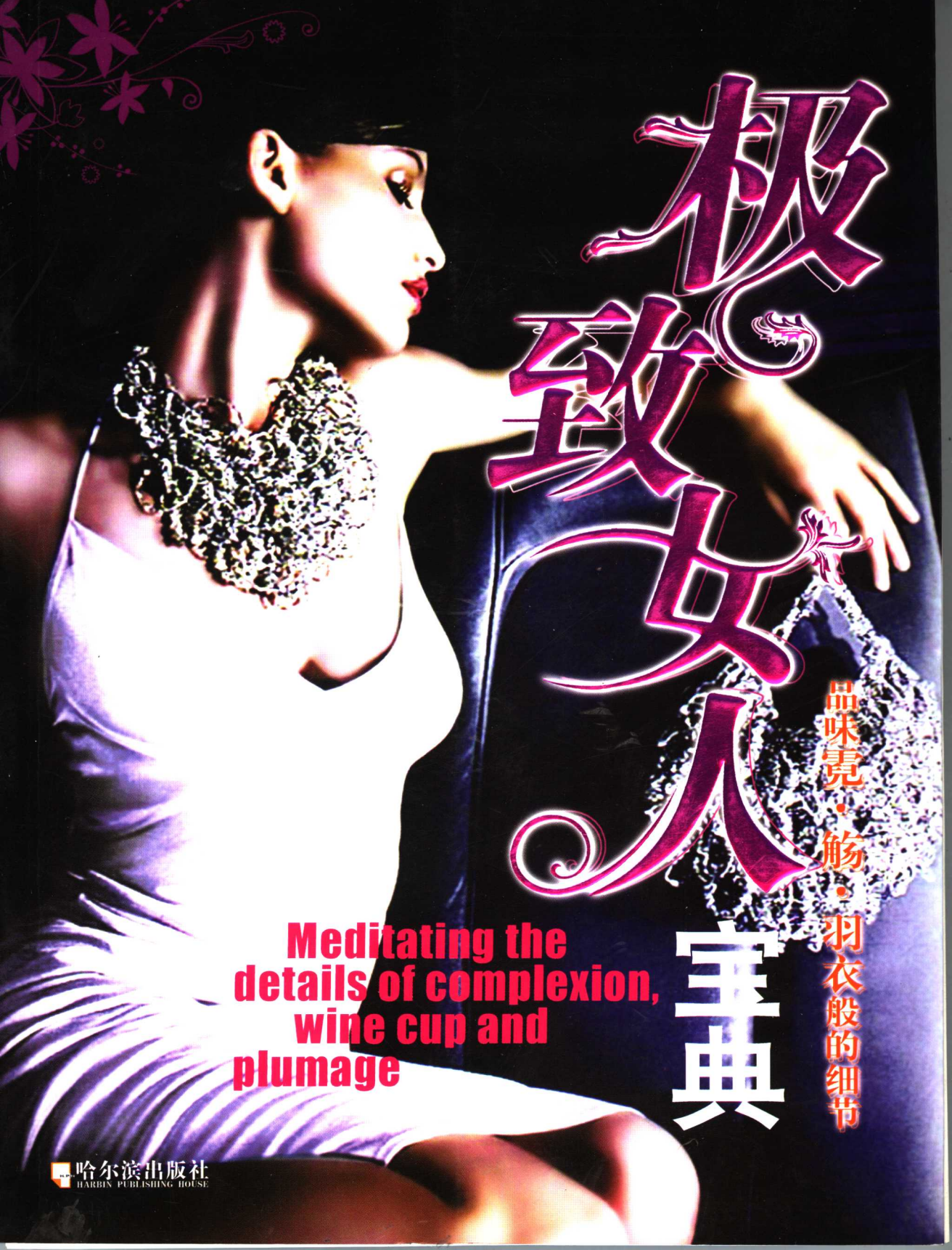




极致女人 宝典

品味霓·觞·羽衣般的细节

Meditating the
details of complexion,
wine cup and
plumage



THE NEW YORK PUBLIC LIBRARY
ASTOR LENOX TILDEN FOUNDATION
1895

1895

品味霓、觞、羽衣般的细节

极致女人宝典

Meditating the details of complexion, wine
cup and plumage
—— The bible for the elegant women



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

极致女人宝典:品味霓·觞·羽衣般的细节 / 周文慧
编著. - 哈尔滨:哈尔滨出版社,2006.12
ISBN 7-80699-841-1

I. 极... II. 周... III. 女性-修养-通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 123435 号

责任编辑:王放 富翔强
封面设计:蔡薇薇

极致女人宝典

周文慧 编著

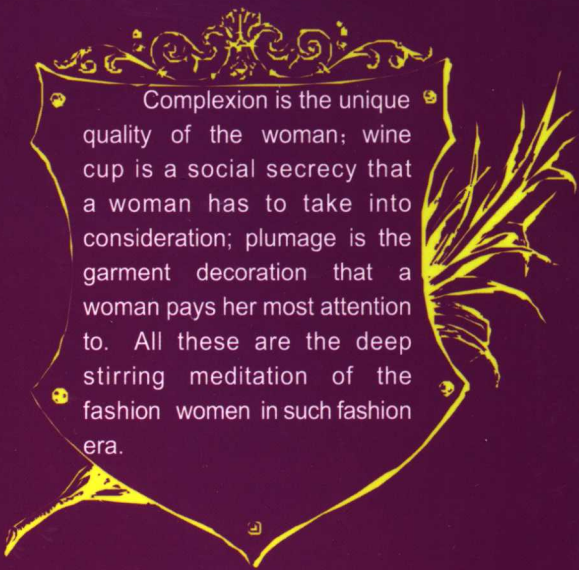
哈尔滨出版社出版发行
哈尔滨市动力区文政街 6 号
邮政编码:150040 电话:0451-82159787
E-mail:hrbcbs@yeah.net
网址:www.hrbcbs.com
全国新华书店经销
黑龙江省教育厅印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 13 字数 150 千字
2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷
ISBN 7-80699-841-1
定价:28.80 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



雾，
女人的独特气质；
觴，
女人不得不斟酌的交际秘籍；
羽衣，
女人最注重的服饰品位。
这就是时尚女性
在时尚脉搏中激荡着的
思考……

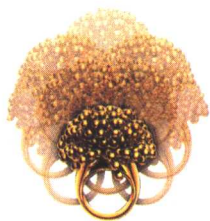


Complexion is the unique quality of the woman; wine cup is a social secrecy that a woman has to take into consideration; plumage is the garment decoration that a woman pays her most attention to. All these are the deep stirring meditation of the fashion women in such fashion era.

责任编辑：王 放 富翔强

封面设计：蔡薇薇

本书尚有部分文字和图片的作者未能取得联系，
恳请尽快来电来函，我们将按国家有关规定支付稿酬。



前言 Preface

品位源自细节

不计代价追求唯美梦想的年代正渐渐离我们远去。现实纵然繁花似锦一如从前,我们的神情却永远失掉了那份漠视凄切的孤傲和清高。物欲时代,谈品位、追求、细节的人越来越多,我们之所以探寻品位之源,是因为高品质的生活最终还是建立在精致优雅的细节之上的。在身心疲倦的时候,我们需要向生活举手要求暂停,放慢脚步,为心灵举办一场华美盛宴。

时尚的钟声总是被上帝敲响,当细节不再被人视做微若沙砾的矫情和刻意,透过欲望的迷雾,时尚也就跟随而至。其实,女人的举手投足之间气质、交际以及对服饰的追求都有着独到的见解,时尚这集万宠为一身的代名词已经深深扎根。品位决定我们的阶层,并为我们成为什么样的人、拥有怎样的绚丽生活定义。金钱产生不了品位,文化也决定不了风度,只有当人格与自然、社会和自己产生优化关系时,品位才会真正成为人们的向往。很多人的终生梦想就是能交往到一个真正有品位的人,因为近朱者赤,近墨者黑。也许与有品位的人为伍,可以洗涤和滋润自己的灵魂吧。

我们常说:“天使在想象中,魔鬼在细节里。”可见,那些品位气质总是在不经意的细节中彰显。只要你细细咀嚼,定可以从细节中品味到一丝高贵优雅,即使是瞬间的慵懒,也能融化成淡淡的性感。

宽,女人的独特气质;觴,女人不得不斟酌的交际秘籍;羽衣,女人最注重的服饰品位。这就是时尚女性在时尚脉搏中激荡着的思考。所以,我们决定带着你在细节中一同慢慢品味。



Elegant taste originated from details

That age is gradually leaving us when the perfect dream is pursuit at any cost. Although everything still seems prosperous as it was before, the aloofness and arrogance to ignore the plaintiveness is gone forever from our mood. More and more people start to talk about the higher tastes and to pursue the details in such materialized world. Higher quality of life is based on delicate details, and that is why we are seeking the source of higher tastes. When we are physically exhausted, we need to call for a pause for such material life, and host a magnificent feast for our spiritual life with the leisure rhythms.

The bell of fashion is always ringed up by god. Once the details are not taken as painstaking and unreasonable criticism, the fashion will soon be coming up through the misty desire. Actually women have their very unique view to their gesture, social activity, and their pursuit to the garment. Fashion, a substitute of all the favorites, has deeply rooted in their minds. The taste can determine our social status, define what we are, and predict what kind of life we will have. The high taste can not be generated from money, and the elegance can not be determined by the academic background. Only when the relationship among personality, nature, society and ourselves is optimized can the taste really become our expectation. Lots of people are dreaming of making a friend with high taste. We are assimilated by those we are getting along with. To be with the people with high taste might help us to clean and nurture our spirit.

It is often said, "Angles exist in imagination, and devils come from detail." So those taste and qualities are always showing up in those subconscious details. As long as you carefully meditate, you can always find a slice of elegance and quietness from those details. Sometimes even an instant laziness can become lightly sexy sense.

Complexion is the unique quality of the woman; wine cup is a social secrecy that a woman has to take into consideration; plumage is the garment decoration that a woman pays her most attention to. So we decide to go together with you to slowly meditate the taste in the details.





目录 Contents

霓之细节

The details of complexion

性感的关键词 /2

Sexy key words

性感不是过分裸露,性感也不是大胆挑逗……

真正的性感应该是:由身体开始,却由精神折射出来目空一切、独立自我的姿态。除此之外,更重要的是时装的力量。

性感需要给人以想象的空间,需要一瞬间的停顿。

秀色可餐的女人味 /7

Tangible womanishness

你属于哪一类型的女人 /10

Which kind of woman do you belong to

极致女人的魅力要靠积累 /13

Elegant woman's charm needs to be accumulated

极致女人的身体EQ学 /15

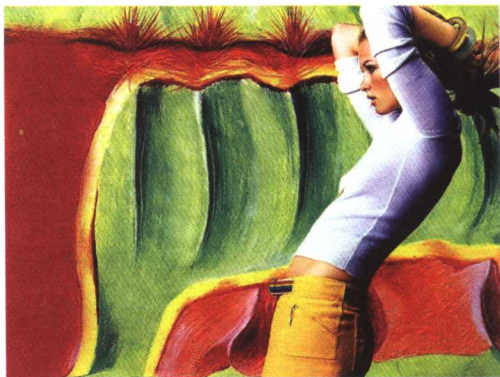
Elegant woman's physical EQ

女人的身体状况能够清楚地为女人的形象打分,如果你不想因为你的身体特征被扣分,就来学一下身体EQ学吧,学着提升自己的形象分。

打造第二眼极致美女 /17

Create a beauty woman at the second sight

一个女人能够自信,无论她的相貌多平凡,都会流光溢彩。自信使女人毫无保留地展现自己的美丽,而这种美丽又是不受岁月的侵蚀,不受外界污染。自信赋予了女人安全感,赋予了女人劈波斩浪、实现人生价值的力量。当女人穿越美丽的外表后,呈现给人的一定是第二眼美女的快感。



极致女人的行为细节 /19

Behavior details of a elegant woman

有独立气质女人的极致美丽 /36

The beauty of the independence

以红酒之名相恋 /40

Fall in love with others in the wine bar

用气质美打造极致 /44

Create elegance with temperament



女人的美丽,已经被无数次地讴歌和赞美,文人骚客们为此差不多穷尽了天下的华章。其实,在美丽面前,诗歌、词章、音乐都是苍白无力的。无论多么优秀的诗人和歌者,最后都会发出奈美若何的叹息!美丽的女人人见人爱,但真正令人心仪的永恒美丽,往往是具有磁石般魅力的女人。那么,什么样的女人才具有恒久的魅力呢?

极致女人的身体修炼术 /49

Body training of elegant woman

畅游极致人生的必要条件 /52

Necessary conditions of game-like life

牙齿透露你的阶层 /57

Teeth tells your social status

附录一 霓之细节测试

Appendix one The details of complexion test

从女人的坐姿看她的性格 /65

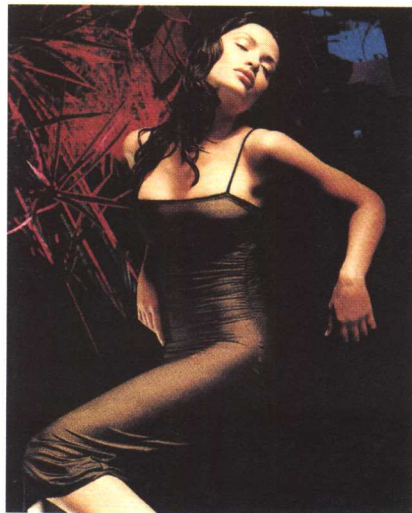
From the woman sitting in her character

看看你的极致闪光点在哪里 /66

Where you see the extreme glittering

极致女人气质积分 /68

Integral extreme elegant woman



觥 之 细 节

The details of wine cup

极致女人别玩办公室恋情 /74

Elegant woman don't play with the office love

对现代女性而言，职业和家庭构成了生活的重要部分。有了这种恋情，只怕再也谈不上什么新鲜感了，来来去去都对着同一张脸的日子，在初恋时尚可赏心悦目，但日子长了呢？……

聪明女人，拼命男人 /79

Clever woman, hard-working man

极致之享——做个商旅 VIP /85

Privilege of a distinguished guest - to be a VIP

极致女人的交际细节 /88

Social skills details of a elegant woman

极致的距离之美 /103

The beauty of the distance

极致女人 VS 泡吧 /106

Elegant woman VS Hang around in the bars

优雅的极致女人 /109

Elegant and efficient full time

与品位对峙 /113

Conflicting with the taste

与人交往中的谈吐细节 /116

The gesture details of in the communications with people

极致女人的礼仪细节 /124

Ceremony and propriety details of a elegant woman

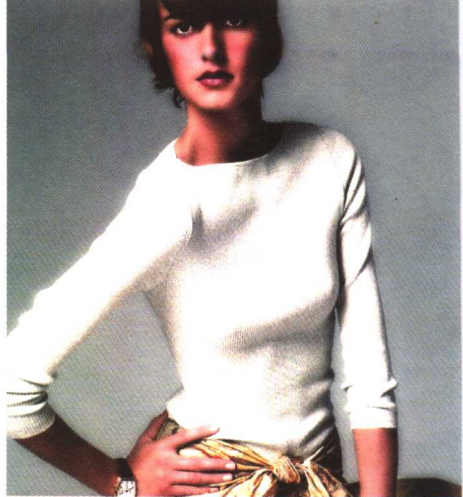
朋友要结婚了，你一定会为送什么结婚礼物而大伤脑筋，其实相信无论你送什么礼物，你的朋友都一定会很高兴的……

附录二 觥之细节测试

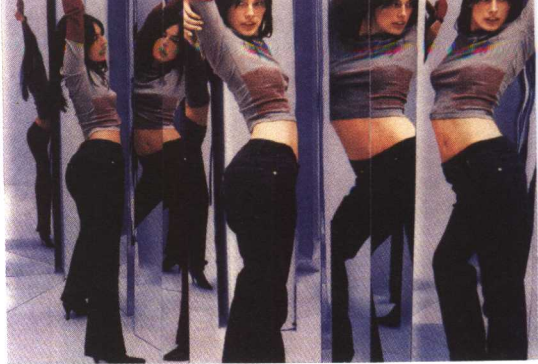
Appendix two The details of wine cup test

测试你的社交能力 /132

Test your social skills



咖啡厅折射出你的交友观 /133
Cafe concept reflects your friends



羽衣之细节

The details of plumage

摆平你的荷尔蒙 /136
Carefully handle your hormone

健康行动应贯穿青春期到成熟期再到衰老期,女人的一生都在荷尔蒙的掌控中。增之一分,或者减之一分都直接影响着我们的发肤与体型。我们的情绪和睡眠、我们的月经或怀孕在这场充满着微妙制衡的终生较量中。摆平了荷尔蒙才能做一个顺女人:颜色顺、条儿顺、气顺、心顺。

修炼你的排毒经 /147
Set up your detoxicate method

解析偶像的极致风度 /151
Analysis of idol temperament

拒绝化妆品柜台的尴尬 /155
Decline the embarrassment in front of the cosmetic counter

极致女人的奢侈品报告 /159
Elegant woman's report on luxury items

诠释完美香水 /161
Interpret the perfect perfume

服饰:写满了你的极致符号 /166
Duds have elegant roles

极致饰品的魅力焦点 /171
Elegant jewelry's glamour

品味极致女人的七彩风情 /174
Women's charming presence from colors

奢侈 VS Luxurious /176
Luxurious VS Luxurious



玩转极致数码新时尚 /180

Modern women's new fashion

现代女人是离不开数码用品的,由于随身随手使用,数码用品的色彩、款式会对服装、化妆和其他饰品产生影响和关联作用,选择数码用品时,已经不能仅仅考虑它的功能性……

附录三 羽衣之细节测试

Appendix three The details of plumage test

极致女人饰品积分 /182

Integral extreme costumes woman

附录四 极致女人的时装品牌

Appendix four elegant women's fashion brands

永远的经典——Chanel /185

Louis Vuitton:典雅的巴黎气质 /189

Burberry: 浓烈的英伦色彩 /191

Dior:法国时装文化的最高精神 /193

Prada:时尚世界的传奇 /195



霓之细节

The details of complexion



孤傲的气质、奢华的气质、性感的气质、柔和的气质……

女人的气质就是在生活的思索与追寻中品味出的味道，气质本无循规蹈矩的模式，应该说，每个人都有自己的
一套法则，有自己独到的见解，在社交如此频繁的社会中，女人不再是被裹在束缚中的傀儡，她们的气质必然无可抑制地迸发。

The temperament of aloofness and arrogance, the temperament of luxury, the temperament of sexy, the temperament of softness ……

The temperament of woman is actually the taste obtained from the meditation and pursuit in the life. There is no rule to follow for getting the temperament, and each everyone has her own set of rules and unique opinions. In such a socially active community, women are no longer the restrained puppets. On the contrary, their temperament will inevitable burst out.



性感的关键词

性感不是过分裸露,性感也不是大胆挑逗……

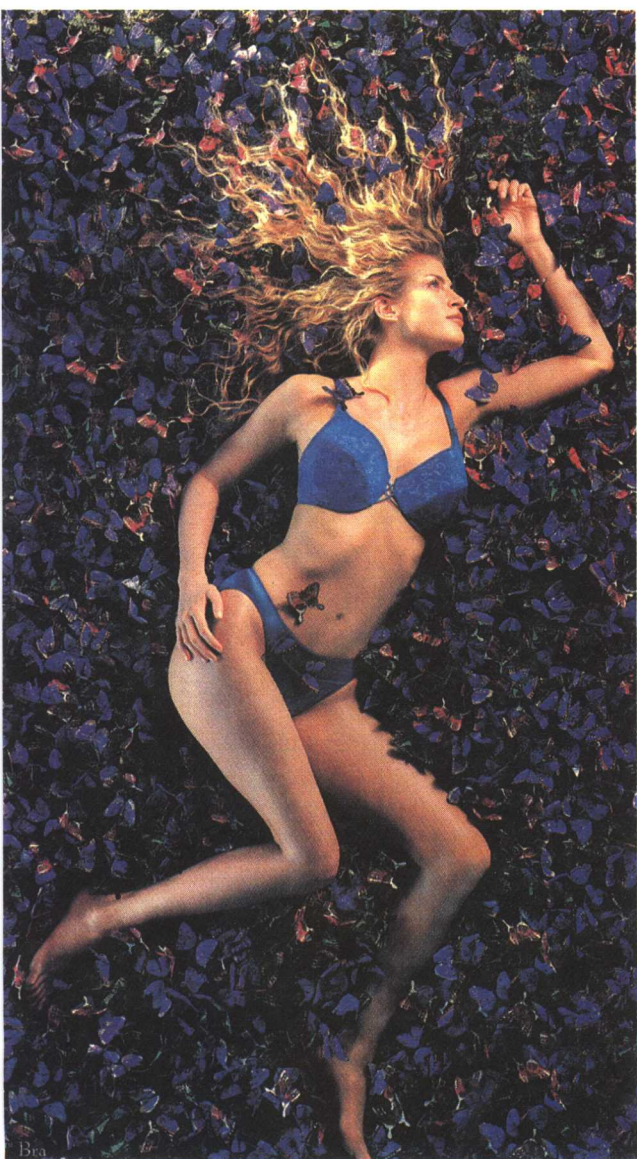
真正的性感应该是:由身体开始,却由精神折射出来目空一切、独立自我的姿态。除此之外,更重要的是时装的力量。

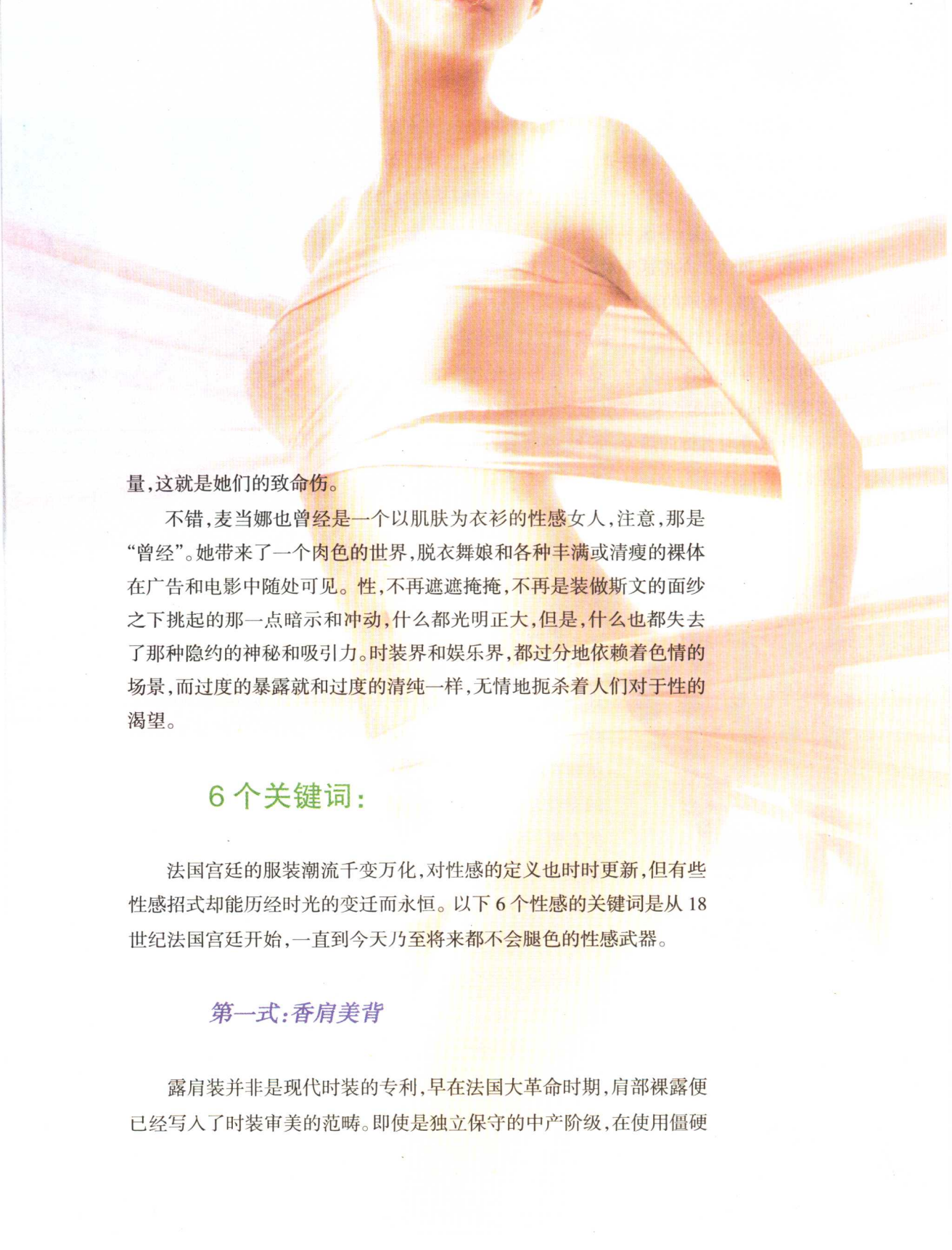
性感需要给人以想象的空间,需要一瞬间的停顿。

在上世纪末,说到“性感”,有一个人是你无论如何也无法回避的,那就是:麦当娜。这个在虔诚的天主教氛围中长大的女人,用她惊世骇俗的方式令整个世界着实“激情燃烧”了一把。她大胆的、技巧的、挑逗性的裸露,即使是在肉欲横流得连裸体都司空见惯的西方社会,也还是令人心跳加快、头脑发热,她让世人重新审视了什么才叫性感。

即使在今天,统领了娱乐界和时装界的性感偶像们,追根溯源起来,其实也大多是麦当娜的信徒;只不过,她们对这位性感女神的许多模仿,往往徒具其表,而丧失了内在的真正摄人心魄的闪光魅力。

通常达不到性感的女人都是过于重视肉体的力量,却忽视了风格的魅惑。她们只看到了一丝不挂的麦当娜是如何使千百万人在肉欲的刺激中摇滚疯狂,却没有看到穿起衣衫的麦当娜又怎样令整个世界目眩神迷。是的,忽略了时装的力





量,这就是她们的致命伤。

不错,麦当娜也曾经是一个以肌肤为衣衫的性感女人,注意,那是“曾经”。她带来了一个肉色的世界,脱衣舞娘和各种丰满或清瘦的裸体在广告和电影中随处可见。性,不再遮遮掩掩,不再是装做斯文的面纱之下挑起的那一点暗示和冲动,什么都光明正大,但是,什么也都失去了那种隐约的神秘和吸引力。时装界和娱乐界,都过分地依赖着色情的场景,而过度的暴露就和过度的清纯一样,无情地扼杀着人们对于性的渴望。

6 个关键词:

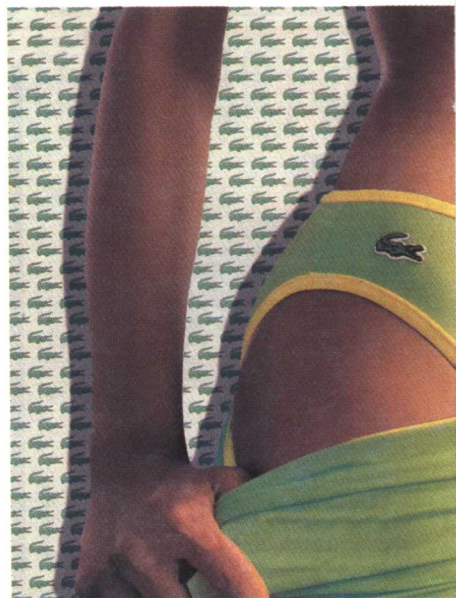
法国宫廷的服装潮流千变万化,对性感的定义也时时更新,但有些性感招式却能历经时光的变迁而永恒。以下 6 个性感的关键词是从 18 世纪法国宫廷开始,一直到今天乃至将来都不会褪色的性感武器。

第一式:香肩美背

露肩装并非是现代时装的专利,早在法国大革命时期,肩部裸露便已经写入了时装审美的范畴。即使是独立保守的中产阶级,在使用僵硬



的骨质胸衣把自己包裹得严严实实的同时，也没有放弃对于光滑、圆润，但又不失骨感的肩部曲线的追求。而今的性感标准，依然少不了清瘦漂亮的锁骨所带来的味道。近年来，由珍妮芙·洛佩兹和碧昂比等女星在娱乐界所兴起的拉丁风情，亦将这种对于骨感和线条的追求延伸到了整个背部。夜晚的派对上，露肩无吊带礼服固然是必备品，而在日间，颈部吊带上装或者在裹胸外穿一件开衫，也可以从容应对各种场合。这种装扮的要点是：尽量清除多余的饰品，盘起长发，露出完整的肩背线条。如果你实在不能放弃对首饰的热爱，那么，一对复古的吊灯耳坠才是你的正确选择。



第二式：内衣外穿

虽然尖锥式内衣早在 1943 年便已出场，但真正掀起了内衣外穿的风潮，却还是麦当娜在 1990 年所穿着的让·保罗·戈尔蒂埃的杰作。有人甚至因此认为，是麦当娜一手挽救了濒临倒闭的女式内衣行业。而琼·科林斯和多娜·迈尔斯在随后的电视剧中的一系列造型，则最终使这种前卫的穿着方式被灵活地转化进入了日常生活，乃至商业女性的衣橱。可以想象，当你在一个非卧室的场合里，不经意地展示具有内衣细节的蕾丝花边或者缎子吊带时，对面的男人将会怎样的双目炽热、激情澎湃。如果你实在无法接受在套装上衣里面直接穿着景致的 Bra，那么，尝试在半透明的蕾丝或雪纺外衣里面套穿一件短小的裹胸，也不失为优雅性感。但是，千万不要直接将你的内衣暴露在外，无论它再怎么镶满蕾丝或珍珠。若隐若现，才是内衣外穿的不二法门。

