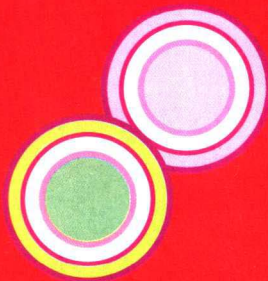


吝啬女 的时尚 主义

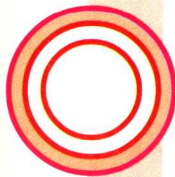
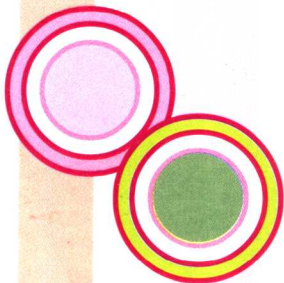
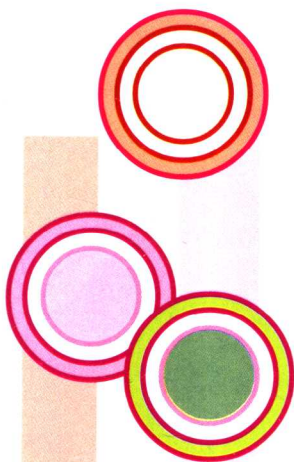
李惠明 / 著



世界图书出版公司
西安 北京 广州 上海







WOMAN 序言 xuyan

**女性是爱美的，
女性是充满幻想的，
女性是时尚的弄潮儿，
女性还是这个世界上钞票的超级杀手。**

钱对于女性来说，总是不够花，
好东西对于女性来说，总是希望都能全部拥有！
怎样调和金钱与追求时尚之间的矛盾，
怎样让自己不再成为钞票的超级杀手，
同时自己还能生活得更快乐，更轻松，更时尚？

看看这本《吝啬女的时尚主义》吧！
这不光是一本单纯帮你省钱的书，更是一本把你扮靓、
让你惬意的书，会让你的生活变得有滋有味。
如果你想占有许多美丽的东西，这里有最省钱的诀窍。
如果你想让自己的蜗居更具温馨的味道，这里有最适用的方法。
如果你想永远跟上时尚的潮流，这里有最 easy 的秘诀。
当然，省钱并不是吝啬，也并不是委屈自己，
而是为了让自己的消费更科学、更理性，
让我们生活质量更高，让我们的心情更轻松，让我们的容颜更靓丽！
女性是爱美的，女性是美的精灵，但我们决不能为钞票所困！
那我们还等什么呢，
请赶快翻开这本书，寻找那些超级秘诀吧！

Contents



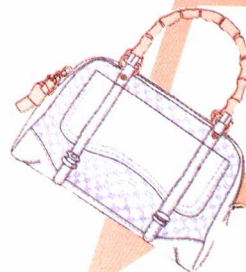
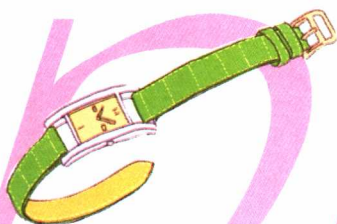
时尚双行道

- 时尚女孩必须学会的四大原则 / 10
- 格调：让我们提高生活品位 / 12
- 高雅：最耀眼的光芒 / 14
- 气质：永恒不变的时尚 / 15
- 时尚：永不褪色的风采 / 17
- 怎样让自己更时尚 / 19



时尚四季风

- 只选对的不选贵的：怎样购衣不后悔 / 22
- 时尚女孩穿衣的黄金定律 / 23
- “吝啬”女孩置衣必学的 8 个招式 / 25
- 春：舒适的季节 / 28
- 夏：魅力的展示 / 30
- 秋：韵味的展现 / 33
- 冬：束裹的温暖 / 36
- 胖女孩着装小秘笈 / 40
- 异彩：漂亮又省钱的家居服 / 44
- 潇洒：洒脱又便宜的休闲装 / 46
- 活力：动感十足的非名牌运动装 / 52
- 夜色：高贵价不贵的晚礼服 / 53
- 一生浪漫的婚礼服 / 54
- 贴身又贴心的内衣 / 58
- 旧衣换新颜：最漂亮的节省手腕 / 61





伊人独靓丽

- 漂亮女孩 7 大日常必备护肤品 / 88
- 香水：聪明女孩聪明地用 / 91
- 10 种水果面膜的妙用 / 94
- 8 种蔬菜面膜的妙用 / 97
- 100% 自然鲜果美容 DIY / 100
- 时尚女孩追求美腿的五大原则 / 103
- 肤如凝脂：春夏美白攻略 / 106
- 靓女肌肤保养方程式 / 108
- 出游简便护肤法 / 110
- 防止眼袋生成的 6 个秘诀 / 111
- 十指留彩的美甲魔法 / 112
- 炎炎夏日防晒清爽备忘录 / 114
- 美丽女人，饰物点缀 / 117

美食遍天下

- 女性饮食健康四大要点 / 66
- 女性最需要的食品 / 67
- 让懒女孩“享瘦”的 13 种廉价美食 / 68
- 让你饮食美“乳” / 70
- 好吃新鲜的水果餐 / 72
- 色味大餐：鲜榨果汁 / 73
- 将素食进行到底 / 76
- 7 大美食轻松赶走皱纹 / 79
- 秋季女性食疗养生 / 81
- 水：最廉价的美容佳品 / 82
- 做一个清新的蛋白质女孩 / 84

蜗居风景线

- 淑女魅力：房子小而不乱 / 122
- 精心营造舒适家居气氛 / 123
- 家居饰品，点缀亮丽生活 / 126
- 盆栽：高雅才是硬道理 / 128
- 省钱妙招：让房间四季鲜花盛开 / 132
- 干花：永恒的情感 / 134
- 用色彩改变窗子的表情 / 136
- 废物变宝的个性居室饰品 / 138
- 卧室变成“健身房” / 140
- 懒懒的你一样拥有健康和美丽 / 143
- 简单易行的地板健身操 / 144



礼尚往来吧

- 好礼伴你行好路 / 148
- 好礼巧包装，时机是关键 / 152
- 特别的“礼”给特别的他 / 154
- 送礼禁忌 123 / 156
- 送礼最好加点时尚元素 / 158

第一章

时尚四季



时尚女孩必须学会的四大原则

格调：让我们提高生活品位

高雅：最耀眼的光芒

气质：永恒不变的时尚

时尚：永不褪色的风采

怎样让自己更时尚



时尚双行道

WOMAN

时尚女孩必须学会的 四大原则

现代女性都崇尚个性美，讲究风格独树一帜，但这些都不会偏离一个主题——时尚。

随着时代的发展，时尚的覆盖面也在不断地拓宽和延伸。女性不仅要求穿着打扮具有时尚的气息，在思想和行为上更是紧紧地追随着时尚的脚步，唯恐稍不留神就会从时尚的弄潮儿一族中退役下来。那么什么是时尚，时尚又是通过什么突显出来的呢？

其实时尚就孕育在人的个性之中，而个性又贯穿于人的气质之中。所以，时尚可以体现一个人的品位、信仰和爱好等方面。有个性的女孩往往会被别人另眼相待，因而，时尚并不是盲目地追随。要想成功地做一个时尚女孩，就要遵循以下四大原则：

★首先，要拥有 十足的自信

➡ **自信的辐射力** 自信的辐射力是非常强的，它就像一团火，可以将生命的火花绽放得更绚丽、更夺目。

自信的魅力 自信可以创造人生的奇迹，激发你不断进取的勇气，挖掘你潜藏在心灵深处的力量，将你的人格魅力完全地释放出来。

请永远记住你是生活的强者，世界因你而美丽。你不但会给自己，还会给周围所有的人传去快乐的福音。

★其次，做事要 有主见

➡ **误区** 人们总是认为，女人的感性思维能力要大大超过理性思维，很多时候，在爱情、友情、婚姻、事业等方面，太过感性往往成为女人处理问题时的致命障碍，女人几乎都没有什么主见，只喜欢依赖别人。

主见的强弱 有主见的女人是不同的，她们会很好地把握自己，对自己的事业和爱情有更为清晰的认识，从来不会被别人左右，用一句时髦的话说，有主见的女人们知道自己的内心需要什么，并知道怎样来满足自己内心的需要。

主见的强弱取决于你对事物的了解程度及认知程度。

主见的获取途径 时刻观察和了解周围的人，知道周围事态的变化，并随时调整自己的思维和行动，还有一点需要注意，那就是随时随地给自己“充电”，只有具有了丰富的知识，才能更理性地认识自己、把握自己。

主见的信仰 一定要让自己“从一而终”，只要是一条可行的路，就别管它将刮东风还是西风，“方向标”都永远指向它。

★ 再次，要善解人意、通情达理

时尚女人的可敬、可爱之处就是不失温柔，并且对“温柔”的把握很有尺度；待人细心诚恳，做事有张有弛。

“善解”和“通情”的尺度 对于很多事情，自己不仅要做到知其一，而且还应该想办法知其二；但是在满足自己好奇心的时候，千万不要刻意地去钻营，如果真要如此，那就不是善解人意了。只有让一切都顺其自然，那才是最理想的境界。善解人意的女人在生活中总是非常理解别人，体贴别人，能够站在对方的角度思考问题……

“善解”和“通情”的净化剂 时刻保持乐观，摆正心态，学会适当地调节与释放。

★ 最后，要时刻注意仪态举止

时尚并不完全定义为华丽的衣着或前卫的打扮，同时也体现在言谈和举止之中。

仪态和举止的禁忌 不要表现得过于轻浮或矫揉造作，以免闹出“东施效颦”的笑话。

仪态和举止的折射力 仪态和举止可以间接地反映出一个人的内涵和文化底蕴及其所受的环境熏陶。

仪态和举止的作用 可以直接表现出一个人的魅力，具有很强的征服性。

格调

让我们提高生活品位

歌德曾经说过：人永恒的价值就是不断地追求。

女性在追求一种品味的同时，也应该追求一种格调——生活的格调，人生的格调……只要能够将它们糅和在一起，就是一种全方位的格调——生命质量。从这个意义上说，格调，就是一种超越平凡的生活。

格调是一种生活的陪衬，但决不是可有可无的，特别是对那些有追求的女性来说更是如此。打个不恰当的比喻，格调就相当于做菜时候的料酒，虽然有了油盐酱醋就可以做出丰盛的菜肴，但是如果缺少了料酒，感觉总是有些美中不足……

★格调的演绎 ➡

回到家中，自由、随意的环境，让人备感亲切、温馨。换上舒适的家居服，煮一壶香醇的咖啡，开始清洁居室；然后，手捧可心的杂志，品着香醇的咖啡，享受着轻松的愉快时光！

伴着窗外的明月，床头摆放着几本称心的小说。拧亮床前的台灯，在昏黄的光线下，倾听着醉人的音乐旋律，陶醉在书的意境中。在这种惬意的生活格调的陪伴下，你将摆脱一天的压力和紧张，在安然和恬静中进入梦乡。

在呆板的办公桌上，除了基本

的办公设备外，应该摆上几本充满现代气息的杂志，或点缀一些绿色。在明媚的天气里，它们可以让你时刻感受到青春的气息；在阴雨连绵的日子里，仍会有一种陶醉在琼瑶小说中的感觉。





★格调有感 ➡

人们追求的是一种永恒的时尚，它不需要刻意寻找，但需要时刻感受。有人把格调定义为“孤独”，虽然不是很正确，却也有几分道理。事实上，

在我们的生活中，又何尝不需要孤独的点缀？孤独就像是一支“镇定剂”，可以让我们的生活得到片刻的宁静，让我们的人生看上去有起有落。这样的人生才是完整的！

高雅 最耀眼的光芒

有的时候，人们会在举手投足间，不经意地流露出令人欣赏的元素，它们是一颦一笑，是一种眼神……所有的这些堆叠在一起，就是一种气质——高雅。

★ 组成高雅的元素



高雅是由人的修养、气质、品位、知识以及精神面貌等元素组成的，但切记：不可以将它们简单地堆砌，而是应不断地融合，使之贯通，并加以提炼和升华。

★ 高雅的魅力表现



高雅像一个千姿百态的少女，表现形式不尽相同。静静倾听别人的谈话，是一种高雅；穿着简朴的时装而没有任何的不自在也是一种高雅。

★ 高雅的本质



高雅是一种精神境界的升华，它折射出的光芒永远是最耀眼的！



气质 永恒不变的时尚

“沉鱼落雁”、“闭月羞花”这样的美貌不仅让男人心动，也让女人为之不懈追求。历代的文人骚客们更是不惜搜罗尽天下的华丽辞藻去形容女子的美貌。尽管如此，那些诗词歌赋在美貌面前似乎仍然显得苍白无力，只能发出无奈的叹息！

时代在发展，人们的审美观念也在发生变化，所以，在今天这个个性化的时代里，美貌已经被气质取而代之。与气质相比，美貌是短暂的，有如夜空中的流星，一闪即逝，而气质像浓缩的精华，必须要细细地品味，才能感受到其中的韵味。

★气质所体现出的不同性格类型

古典温柔型的女人，无论是东方特色还是西方特色，古典美总蕴藏着一种深情的含蓄，恬淡而平和，总有一种蒙着面纱的感觉。

特点 端庄、稳重、高贵。

着装 穿套装时，应选择好面料，并且剪裁要合身；闲暇时，穿休闲装也十分典雅。

时尚前卫型的女人 永远处在时尚的前沿，超前中洋溢着淑女的气息，洋溢着蓬勃的朝气，洋溢着青春的活力。

特点 外向，喜欢标新立异

着装 这种女人身材苗条，面庞清秀，眼神妩媚清澈，在服饰上应选择紧身款式，套装也要收腰，尽可能显示自己娇好的身材。

饰物 选择小而精致的手提包，服装上可加些蕾丝饰品，从而增加妩媚感。

优雅淑女型的女人：总是彬彬有礼，却从不拒人于千里之外，淑雅安详的神态，让人既羡慕又敬畏。

特点 非常重视自己，能将赚的钱全部花在自己身上，而且感情丰富，细腻。

着装 适合穿长款、质地柔软的服装，小碎花的服饰也很适合，只是需要淡雅一点。

饰物 可选择颜色和服装相配的软链。

性感妩媚型的女人，似乎可以将女人的所有优点都完全展现出来，有如阳光下娇艳的牡丹，妩媚动人。

特点 女人味十足，有一种狂野的感觉。

着装 适合穿艳丽但有质感的服装，能够体现出自己的魅力。

饰物 搭配一些小型的毛绒玩具。

自然浪漫型的女人，纯情中略带几分柔美，不造作，顺畅的感觉让人如沐春风。

特点 随意、自然、内向。

着装 适合穿裤装，可随意搭配，中性服装也很适合。

饰物 可搭配柔软的大包、格子包或者双肩背包。

女人独有的气质是她深层品质的延伸，是自发的。每一种类型的女人都她有独特的魅力，都有令人不可抗拒的效果。



时尚 永不褪色的风采

时尚是什么？时尚是流动的青春之风，可以跨越岁月，超越年龄，还能够成为女人们永恒的抗衰老的疫苗，为成熟女人增添自信和从容……

★时尚亮点 ➡

20岁女人 青春像阳光般夺目，像春风般扑面而来，令人窒息。

30岁女人 浑身洋溢着少妇的浓郁韵味，动感十足。

40岁女人 一种无法取代的成熟风韵尽展无遗，有一种令人无法抵挡的迷人魅力。

★时尚年龄 ➡

20岁女人 最佳的年龄是23岁，青春靓丽而又不失单纯，甚至不需要化妆打扮，就可以靓丽而又时尚。

30岁女人 最佳的年龄是30岁，浑身上下散发着一股朝气与成熟相混合的气息，是女人告别青涩走向成熟的分水岭。

40岁女人 最佳的年龄是40岁，成熟妩媚是这个年龄段的女人最诱人的地方，也是最有能力和眼光让自己追求时尚的年龄。

★时尚气息 ➡

20岁女人 充满青春气息。面对琳琅满目的服饰和化妆品，你只需要选择适合自己的，就可让青春自然地挥洒和体现。

30岁女人 充满感性气息。或许已经成为母亲的你身材有些走形，如果用素雅的装扮，会使你的神态和举止增添几分自信和从容。

40岁女人 充满成熟气息。风韵是你的最佳资本，让自己充分散发出成熟的魅力。

★时尚点缀 ➡

20岁女人 艳丽的颜色永远是这一年龄段的专利，精致的装饰物更能够衬托出活泼。坚持这些可爱的元素，趁现在将青春的动感发挥到极致。

30岁女人 能够衬托气质的装扮，能够带出温馨的装饰，能够彰显高雅的服饰，能够表达妩媚的图案，这些都可以作为时尚宝贝被你尽情享用。

40岁女人 化妆品可以为你遮掩岁月留下的沧桑，时尚的家居服穿在你身上，也会别有一番韵味。

★经典搭配 ➡

20岁女人 休闲T恤和牛仔裤的简单搭配，便可以穿出青春的气息。

30岁女人 淑女装会让你在青春中透着几分成熟和典雅。

40岁女人 穿时尚元素中的“常青树”——职业装也可以将你的韵味烘托至极点。