



Modern
fair maiden



现代淑女

什么是现代淑女？
穿什么样的衣服才能显得又淑女又现代呢？
现代淑女的举止、动作又该是怎样的呢？

现代淑女就是ABCDEFGF:

- A: amicable (温柔的)
- B: beautiful (美丽的)
- C: considerate (体贴的)
- D: dashing (精力充沛的)
- E: enchanting (迷人的)
- F: faithful (守信的)
- G: graceful (优雅的)



Modern fair maiden

江苏工业学院图书馆
藏书章

现代淑女

仪态万方女性研习社◎ 编著



中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

责任编辑:胡小英

封面设计:门乃婷

图书在版编目(CIP)数据

现代淑女/仪态万方女性研习社编著. - 北京:中华工商联合出版社,2004

(女人书系)

ISBN 7-80193-183-1

I. 现… II. 仪… III. 女性 - 修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 111600 号

中华工商联合出版社 出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编:100027 电话:64153909

网址:www.gslcbs.com.cn

北京中科印刷有限公司印刷

新华书店总经销

889×1194 毫米 1/24 印张:7.5 100 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80193-183-1/Z·56

定 价:28.00 元

作者简介

仪态万方女性研习社2002年来到北京，是以呵护女性本真美丽，阐扬女性健康生活理念为宗旨的培训机构。在北京湖大教育发展有限公司大力支持下，该社已经通过各大院校和职业机构，为不同年龄段的女性提供女性修养方面的专业咨询和指导，并获得广泛赞誉。





女人书系分为红、黑、蓝三个色

系，依次对应二十、三十、四十三个年龄段的女性。

现代社会的新女性在社会生活中所起到的作用以及她们不可替代的社会地位使得她们逐步成为21世纪新的领军人物。因此有关她们的故事、心情、感悟、个人奋斗、自立自强，这些都是本书系渴求反映的内容，以期对她们的新生活做出全景式的扫描，为广大受众开启一扇通往她们心灵深处的大门。

如有相关题材者，请电邮至：

kitty7913@163.com

这里将有最优秀的女性和您沟通。

Modern fair maiden



前言

问了一百个男人或男孩，他们骨子里都爱淑女。

从经典的天使奥黛丽·赫本到现代的第一夫人杰奎琳·肯尼迪，从静默美好的山口百惠到奔放多变的野蛮女友，从一代才女林徽音到传媒女杰杨澜，淑女只是换了服装、语言、身份和表达方式。

现代淑女外形整洁雅致，不论年纪，仍有清纯的风度。待人接物活泼自然之中又有微妙的女人味道，仪表打扮虽是精致时髦的都市风格，但仍漂浮着动人的青春气息。她们身心合一，智慧通达。而因对



爱的真挚和信 仰，从心底散发
出的那种深情和高 尚，更给现代淑女
以纯粹的力度。她们是对女性角色的最好注解，她们永远
是爱情与事业中最大的丰收者。

淑女不是生成的，而是多年养成的。在浮躁的物质时代，惟有真正的淑女可以带领人性重归自然，女性的修养和性情决定了自己的命运轨迹，也影响到与伴侣和家人的生活品质。所以真正的淑女奇货可居。

从现在开始，努力向淑女和幸福迈进吧。



Modern fair maiden

contents

一、头发单元

- 1、头发的美学基础 /2
- 2、发型与头型 /6
- 3、我为染发狂 /8
- 4、永远的直发 /10

二、眼部单元

- 5、眉型与眼型的搭配 /14
- 6、假如我是眼镜美女 /16
- 7、眼神超级修炼 /17

三、唇部单元

- 8、唇的美学基础 /22
- 9、唇膏使用秘籍 /25
- 10、牙齿美学 /27
- 11、吹气如兰 /28

四、皮肤单元

- 12、皮肤的美学基础 /32
- 13、粉底两步曲 /36
- 14、洗脸三步曲 /38
- 15、成熟肌肤的痘痘问题 /40



目录

五、手部单元

- 16、护手锦囊 /45
- 17、指甲与手形的搭配 /46
- 18、如何正确使用指甲油 /47
- 19、指甲保养的秘诀 /49

六、美胸单元

- 20、胸部的秘密 /52
- 21、胸形与文胸的选择 /54
- 22、内衣的类型 /56
- 23、内衣与穿着场合 /58
- 24、内衣洗涤方法 /60



七、足部单元

- 25、足部的基础保养 /64
- 26、鞋的气质 /66
- 27、鞋的误区 /67

八、体型单元

- 28、不同体型、美丽不同 /72
 - 29、品位问答 /77
- 
- 
- 



Modern fair maiden

contents

九、服装单元

- 30、中国人的四种肤色 /82
- 31、四季肤色的着装 /85
- 32、职业女郎的基本衣橱 /91
 - 33、扮美冬季 /94
 - 34、盛装有度 /96
 - 35、白天的约会 /101
 - 36、夜晚的约会 /103

十、首饰单元

- 37、首饰三大类 /108
- 38、首饰的搭配总则 /114
 - 39、耳边私语 /116
 - 40、项链的搭配 /119
 - 41、戒戒情深 /120
- 42、戒指与手型的搭配 /121
 - 43、手镯与手链 /122
 - 44、表露真情 /124

十一、配饰单元

- 45、丝巾的学问 /130

目录

46、女人必备之巾 /132

47、丝巾的打理 /135

48、腰带与身材 /136

49、腰带与时装 /137

50、腰带与其他 /139

十二、香水单元

51、香水种种 /142

52、香水使用法 /145

53、经典香水 /147

54、香从体内来 /149

十三、礼仪单元

55、真经点录 /154

56、掌握 /156

57、出口一刻 /158

58、敬语、谦语、雅语 /159

59、西餐原则 /162

60、席位排列 /166

61、餐具使用 /168

· 头发单元



Modern fair maiden

穿过你的黑发

头发的状态是心情的姿态

清爽缠绵直接曲折

丝丝缕缕都是我无言的表达



1 · 头发的美学基础

佛家要求剃度，认为头发的滋长代表欲念的无尽。想想也对，头发的生命力是身体之最。一般人长有超过10万根的头发，每根头发寿命不一，平均每月长长约乎1cm。正常人每日会掉50到100根头发，所以不必天天看着枕头上的落发伤心。

在显微镜下，健康头发表面覆盖着一层层鱼鳞状整齐排列的细小毛鳞片，因此，毛鳞片的关还是合，决定着头发受损的程度。美好的头发柔顺而亮泽，可大部分的头发并非如此。根据颜色、油性和曲直等，我们可以将亚洲人的发质分为四种基本类型。而不同的头发也有不同的美发攻略。

现代淑女

· 头发单元

3

粗而硬的头发

黑而粗

干净时非常蓬松

脏时乱而黏腻

部分成自来卷

粗而油的头发

又黑又亮

发根部油脂较多

总是油腻得黏成

一缕一缕

细而薄的头发

干涩、枯黄

细而容易分叉、断裂

总是可怜兮兮地贴

着头皮，难以造型

细而软的头发

发色黄、发质细软

容易干燥

洗发后容易乱翘

粗而硬的头发 ⊙ 柔顺为重

本来头发中的水分就不足，再加上空气干燥，头发自然蓬蓬地不伏帖。吹风时，头发的蓬松感还会达到顶点，用再强力的定型产品也改善不了这种效果。其实这样的头发需要能填补毛鳞片间质的蛋白质成分，所以你可以使用滋润洗发水和护发素。洗头后先涂抹柔顺摩丝，然后再定型梳理。



Modern fair maiden

独门武器：滋润洗发水 柔顺摩丝 保湿啫喱

美发步骤：用滋润洗发水彻底清洗头发。

从头发中部开始涂抹护发素，用温水或冷水冲洗。

吹风定型前使用柔顺摩丝，梳顺头发。

吹风后，用保湿啫喱定型。

蓬松问题最严重的自来卷发质的急救方法：取适量发蜡涂抹在头发外层，再将头发扭转起来用毛巾包裹。15分钟后打开，用手指轻轻晃动头发，头发自然又顺又紧实。

粗而油的头发 ⊙控制油脂

头皮发痒，头皮屑也很多。尽可能使用天然橡胶或毛梳，容易弯曲且具有弹性，还能将头皮分泌的油脂更好地在头发中散开，有利于发质的改善。

独门武器：控油洗发水

美发步骤：用控油型洗发水彻底清洗头皮和头发，如果油腻，可以洗两遍。

不必每次都使用护发素。如果使用，只用在发梢。

二合一洗发水多含大量乳脂，不能彻底清洗掉污垢；天然草本成分虽然有不刺激头皮产生过量油脂的功效，但洗发的效果与一般洗发水无大的分别，因为洗发时间很短，暂时性的接触不易发挥作用。

软而细的头发 ⊙ 滋润为先

独门武器：橄榄油 保湿摩丝

美发步骤：用滋润型洗发水彻底清洗头发。

将一勺橄榄油从发中涂到发梢，用热毛巾包裹，充分停留，温水冲洗。

吹风定型前使用保湿摩丝，梳顺头发。



细而薄的头发 ⊙ 丰盈为上

烫发可以改变这个问题，让头发看上去丰盈一些，但即使这样过段时间头发也会变回扁扁的样子，所以要使用给发丝本身带来质感变化的洗发水和护发素。

独门武器：丰盈洗发水 蛋黄发膜 丰盈摩丝 光泽发雾

美发步骤：用丰盈洗发水彻底清洗头发。

将一个蛋黄加一块奶酪再加果醋一勺，搅匀，涂抹在头发上，用热毛巾包裹，充分停留，用温水冲洗。

吹风定型前使用丰盈摩丝。

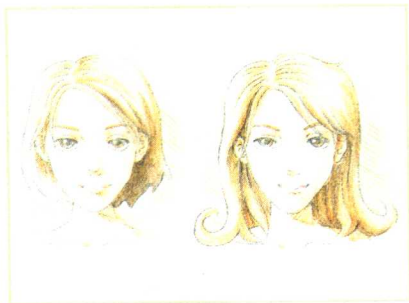
吹风后用喷洒造型发雾，再定型并增加光泽。

Modern fair maiden

2 · 发型与头型 ⊙ 使脸俏丽的发型搭配法

长脸

长脸给人以成熟的感觉，同时也有孤寂的印象，下垂的刘海和两侧流动的发丝能够演绎长脸的优雅文静之美。切记，若留长发，垂到锁骨就好。



圆脸

圆脸给人以童真感，增加头顶的发量，同时将脸颊两边的头发剪碎，则可以拉长脸型并增加成熟印象。长发最能拉长圆脸。留长发时，将刘海反上梳或留长后斜剪。

