

完美女性丛书



Meili nüren

美丽女人

灿烂 主编 李 苹 编著

- ★ 美丽解读
- ★ 美丽力量
- ★ 美丽制造
- ★ 美丽衣饰
- ★ 美丽风情
- ★ 美丽展示
- ★ 美丽重塑
- ★ 美丽禁忌

 湖北人民出版社
HUBEI PEOPLE'S PRESS

完美女性丛书 ◆ 完美女性丛书 ◆ 完美女性丛书 ◆ 完美女性丛书 ◆ 完美女性丛书

Meili nüren

美丽女人

主编 灿 烂

编著 李 苹

插图 胡 静



 湖北人民出版社
HUBEI PEOPLE'S PRESS

鄂新登字 01 号
图书在版编目(CIP)数据

美丽女人/李苹编著. —武汉:湖北人民出版社,2005.1
(完美女性丛书)

ISBN 7—216—04168—2

I. 美…

II. 李…

III. 女性—修养—通俗读物

IV. B825—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 132499 号

完美女性丛书

美丽女人

李 苹 编著

出版: 湖北人民出版社
发行:

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:武汉市新华印刷有限公司
开本:787 毫米×1092 毫米 1/16
字数:222 千字

经销:湖北省新华书店
印张:10.5
插页:1

版次:2005 年 1 月第 1 版
印数:1—5 000

印次:2005 年 1 月第 1 次印刷
定价:20.00 元

书号:ISBN 7—216—04168—2/B·206

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

写在前面

散文家韩石山先生说过一句玩笑话,说昔日坐在饭馆里边等边欣赏街上的女人,平均每10分钟就会有一个美女走过。现在则不同,大概每5分钟就会有一个美女走过,可见美女是越来越多了。

近日,与一男士闲聊,他对美女数目的表达,更是让我大吃一惊:“现在,站在大街上,每1分钟就会有5个美女走过。”

其实每个女人都可以很美丽,关键是要知道自己的优势和短处,若能通过打扮以扬长避短,就能展现属于自己的美丽。

那么怎样才能成为美丽的女人呢?

其一,要学会欣赏自己。生活中,美女总给我们一种赏心悦目的感觉。爱美之心人皆有之。不管男女,滚滚红尘中,目光总免不了投注到那些最美丽最动人的脸庞与身段上。

如果你有玲珑剔透的五官、曼妙苗条的身材,固然可喜可嘉;若你只有不突出的相貌、称不上窈窕的体态,也不要泄气。每一个女人都自己独特的。

欣赏自己首先要了解自己,在努力使自己完善的同时,要对自己无关大碍的弱点持有必要的包容态度,毕竟世界上从来就没有完美的人。了解自己的优势与不足,才能避免徘徊在自己的弱点中自怨自艾,以积极的态度去寻找完成自己终极需求的方法,泰然自若地接纳它们,并与之和平共处。

如今看女人,五官完美无可挑剔不再是流行的焦点。你的“缺陷”也许正是你的美之所在。萧亚轩的小眼让人目眩,朱丽亚·罗伯茨的大嘴令人生羡。“美丽”越来越像个万花筒,你只要耐心地把自己调整到合适的位置与角度,属于你的那一刹那缤纷与绚烂就会出其不意地降临。在那个时刻,你会找到自己的特定观众,获得属于你的掌声和喝彩。



所以，做美女固然幸福，但相貌平平的女人也不必自惭形秽，坦然地面对自己，发掘自己独有的美，你也一样美若天仙。

其二，要善于塑造自己。每天留连于麻将桌上、日上三竿仍睡眠惺忪、蓬头垢面，这样的女人是不能称之为美丽的。必须把美丽作为一项事业来经营。

女人之所以美丽，不是因为她全身上下无一处不美，而是因为她知道自己美在哪里，并且懂得透过穿衣打扮，让这些美丽的地方发光。

美丽是女性一生的追求。但是我们必须承认，在现实生活中，静态与动态的完美永远是可望而不可即的。即便是对那些举世公认的美女，她们一样会有这样或那样的缺憾。幸运的是，我们在整形医师、美容师、健身教练点石成金的妙手里看到了完美的希望——女性可以运用正确的知识、先进的技术装点娇艳的容颜，重塑曼妙的体型。

让我们静下来好好想想：真正打动我们心灵的女性只是因为她有完美的外表吗？

答案显而易见。真正打动我们的，是她举手投足间的自信，智慧灵动的火花，温柔知礼的气质，同甘苦共患难的情义，乐观向上的人生态度。

成熟是美，恬淡是美，刚强是美，宽容是美，温柔是美，智慧是美。工作着是美丽的，运动着是美丽的，学习着是美丽的，恋爱着是美丽的……真正美丽的女人她的美丽应该是蕴于中而秀于外的。正是这些品味、内涵与个性，给女性的美注入了活的灵魂。

从外貌到灵魂，重新塑造自己吧，你会发现最美丽的自己！

再次要充分展示自己。是花朵，就要开放，是美丽女人，就要大胆地展示自己的美丽。这种美丽包括外在的美丽和内在的美丽。

美丽女人

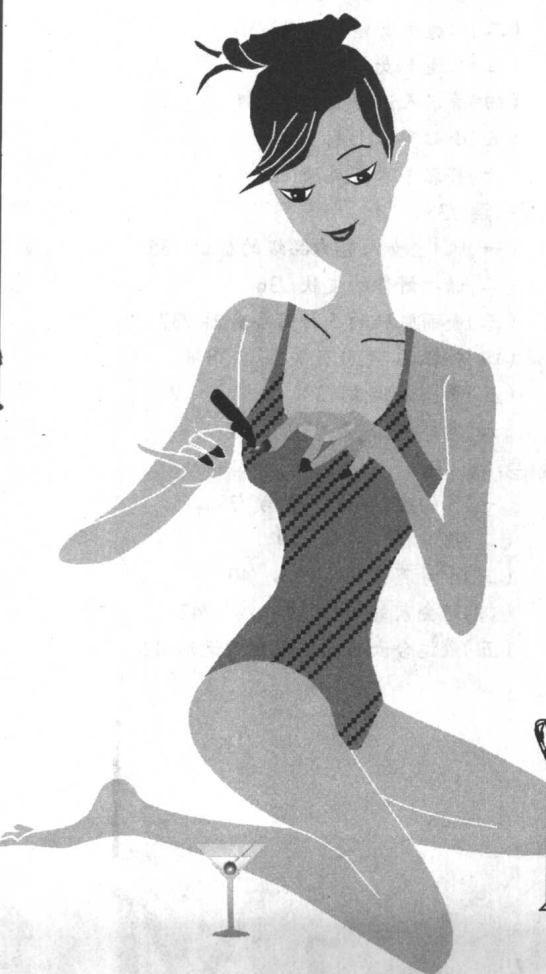
美丽女人裙裾飘扬，她们步履轻盈，娴雅得体，在城市这块天然幕景的衬托下，她们把街道当作T型台，在这世界最大的T型台上，完成了自己的闲适和优雅，展示了自己的美丽、诗意和浪漫。

展示自己吧！不管是让人惊诧还是惊羡。美是从内里向外面放射的、洋溢的、掩饰不住的。不管你的身材是秀颀还是柔弱，体态是丰满还是苗条，皮肤是白皙还是红润，或清纯，或高贵，或冷艳……

展示自我形象，并不是明星的专利，每个人都可以透过服饰与妆容，塑造一种专属自己的形象与风格。娴熟地运用美丽的技巧与法则，发挥自己的个性，展示美丽的自我，把自己装扮得妖娆妩媚，性感撩人，光彩照人，魅力四射。

当你读完了这本书，并试着将书中的观念融入你的生活中时，我们衷心地希望你会越来越美丽。祝你美梦成真！

总目 ZongMu



1 美丽解读 001

2 美丽力量 012

3 美丽制造 024

4 美丽衣饰 068

5 美丽风情 085

6 美丽展示 111

7 美丽重塑 124

8 美丽禁忌 137

1 美丽解读

美丽观念 /2

- (一)美丽概念 /2
- (二)美丽不是神话 /2
- (三)美丽是女人一生的追求 /3
- (四)沐浴爱河的女人最美丽 /4

美丽标准 /4

- (一)中国古代美女诱人 10 态 /5
- (二)20 世纪美女标准 /6
- (三)新世纪美女标准 /7
- (四)新世纪美女新概念 /8
- (五)世界上哪张脸最美丽 /8
- (六)世界上哪种体形最完美 /9
- (七)完美身材新标准 /9

男人眼中 de 美女 /10

- (一)外国男人眼中的美女 /10
- (二)中国男人心目中的理想美女 /10

2 美丽力量

宋庆龄:心闲气定的美丽 /13

杰奎琳·肯尼迪·奥纳西斯:霓裳外交 /14

戴安娜:叛逆王妃 /15

宋美龄:旗袍里美丽一百年 /16

奥黛丽·赫本:自由天使 /18

玛丽莲·梦露:倾倒众生的绝代尤物 /19

夏奈尔:改变时尚的女人 /21

靳羽西:改写中国化妆文化的女人 /22

3 美丽制造

借鉴篇 /25

- (一)没有丑女人,只有懒女人 /25
- (二)辛迪·克劳馥的青春秘笈 /25
- (三)李玟的“魔鬼密码” /26
- (四)关之琳的独特秘法 /26
- (五)明星们的美容绝招 /26
- (六)9 大明星的美腿绝招 /27
- (七)慈禧太后的美容秘方 /29

整型篇 /30

- (一)整形,拯救美丽大战 /30
- (二)人造美女横空出世 /30
- (三)人造美女大赛 /31
- (四)著名人造美女今昔 /31
- (五)小心整容上瘾 /34
- (六)整容手术有风险 /35

肌肤篇 /35

- (一)肌肤,女人魅力品级的标识 /35
- (二)保护好你的皮肤 /36
- (三)美丽肌肤的 5 种必备武器 /37
- (四)神秘的“毛孔开关法” /38
- (五)简易蒸脸法 /38
- (六)怎样消除“鱼尾纹” /38

瘦身篇 /39

- (一)你的瘦身 IQ 及格吗 /39
- (二)瘦身秘诀之最 /39
- (三)千奇百怪的减肥术 /40
- (四)约会前的“快速瘦身法” /42
- (五)最适合女性的 5 项瘦身运动 42



美体篇 /43

- (一)塑造你的三围 /43
- (二)还你一个动人的颈项 /45
- (三)女人5大塑臀法宝 /45
- (四)手,你的第二张脸 /45
- (五)纤足,脚下的靓丽风景 /47

食色篇 /50

- (一)少女健美与饮食 /50
- (二)巧食留住“女人味” /50
- (三)吃出体香 /52
- (四)吃出曼妙身材 /53
- (五)妙龄少女丰胸食谱 /57
- (六)实用美容纤体小秘方 /57
- (七)让女人如花似玉的鲜花茶 /58
- (八)木耳红枣汤给你好脸色 /58
- (九)10种让你笑容灿烂的食物 /59
- (十)能吃能用的天然化妆品 /61
- (十一)让你的容貌来决定该怎么吃 /62
- (十二)“吃”掉你的皱纹 /63
- (十三)女人是水做的 /63
- (十四)牛奶有妙用 /64
- (十五)果汁中的女人不会老 /65
- (十六)祛斑美白蔬果 /65

4 美丽衣饰

穿出美丽自我 /69

- (一)穿出美丽自我 /69
- (二)“我没有任何吸引人之处,我惟有穿着比别人突出” /70

穿衣的艺术 /71

- (一)服装选择的 T.P.O 原则 /71
- (二)颜色——穿衣艺术的第一要诀 /71
- (三)穿衣 4:3:1 搭配法则 /73
- (四)几种红+绿的搭配方法 /73
- (五)成功白领“衣”人形象揭密 /74
- (六)穿衣忠告 /74

做个“衣 Q”高手 /75

- (一)做个“衣 Q”高手 /75
- (二)观星座,巧穿衣 /76
- (三)不同年龄女人的穿衣之道 /79

从衣饰看个性 /80

- (一)从衣着看个性 /80
- (二)衣饰透露你的心灵 /81
- (三)从发型看内心 /82
- (四)戴戒指看个性 /82

5 美丽风情

女人味 /86

- (一)张曼玉的女人味 /86
- (二)怎样才算有女人味 /87
- (三)培养女人味的 12 条妙方 /87
- (四)找回女人味 /88
- (五)服饰营造女人味 /90
- (六)走出你的女人味 /91

性感篇 /92

- (一)性感女郎麦当娜 /93
- (二)10 个令男人想入非非的部位 /93
- (三)女人怎样暗示性感 /94
- (四)女人性感小主张 /94
- (五)性感 Look 必备行头 /96

格调篇 /96

- (一)优雅如张爱玲 /96
- (二)夏奈尔哲学:惟有风格永存 /97
- (三)做个第三眼美女 /98
- (四)做一个优雅表现狂 /98
- (五)香水,女人的第二层肌肤 /99
- (六)听音识女人 /102
- (七)美丽女人必读书 /104
- (八)品位女人重细节 /105
- (九)提升女人的气质美 /106
- (十)做餐桌上的气质美人 /107
- (十一)职场美女打破“花瓶”9 大智慧 /109

6 美丽展示

各国美女争奇斗妍 /112

擅用你的美色 /115

- (一)怎样让别人喜欢你 /115
- (二)与人相处的基本技巧 /116
- (三)办公室如何展示你的魅力 /117
- (四)打造魅力女人的 22 个关键词 /118
- (五)做个快乐的酷女郎 /118

做现代时尚美女 /120

- (一)时尚如库娃 /120
- (二)抽半支烟的女人才美丽 /121
- (三)大气的女人才美丽 /121
- (四)从手机看女人 /122

7 美丽重塑

美丽源自自信 /125

丑女哲学 /126

- (一)绿肥红瘦皆相宜 /126
- (二)丑女哲学 /127
- (三)让别人羡慕你的“丑” /128

留住美丽 /130

- (一)保持永恒魅力 /130
- (二)伊丽莎白·泰勒——好莱坞的长青树 /130
- (三)女人四十一枝花 /132
- (四)女人四十巧装扮 /133
- (五)保持青春活力 /134
- (六)找回童真 /135



8 美丽禁忌

美丽禁忌 /138

- (一)美女,请走开 /138
- (二)女性社交场合 10 大禁忌 /138
- (三)OFFICE 美女 6 大禁忌 /139
- (四)OFFICE 美女包装禁忌 /140
- (五)可怕的漂亮 MM /141

美丽误区 /142

- (一)瘦身健美 10 大误区 /142
- (二)骗你长胖的食品 /143
- (三)让你老得快的物质 /144
- (四)隐秘的损容杀手 /145
- (五)美容的不良习惯 /146
- (六)护肤的 16 种错觉 /147
- (七)烫发护发的误区 /149
- (八)你会洗脸洗头吗 /150
- (九)我怎么变黑了 /151
- (十)爱美女士修眉须谨慎 /152
- (十一)口红不宜多用 /152
- (十二)慎用进口化妆品 /153
- (十三)烈日防晒的误区 /154

别让时尚迷了眼 /154

- (一)SPA 美容不是人人都能做 /154
- (二)光子嫩肤小心误导 /155
- (三)整容手术的误区 /156
- (四)抽脂到底有没有减肥作用 /156
- (五)不要卷入“洗肠美容”热 /157
- (六)慎穿“美体内衣” /157



第一章

美丽解读

爱美之心人皆有之,追求美丽是女人热爱生活和维护自尊的表现。

女人的美有很多种,浓的、淡的、青春的、成熟的、贵族化的、平民化的等等。女人的美丽很难说得清楚,因为它毕竟是一种感觉和感受,是一种无形的东西。

史诗大片《特洛伊》2004年6月在国内上映,片中那因绝世美貌而导致了一场战争的美女海伦,自然成为人们关注的热点。电影版海伦,由德国出生、在法国影坛发展的女星黛安娜·克鲁格饰演。赏识她的人认为她身材修长、外形冷艳,有几分挑逗的性感,确实能令男人心动。而反对她的人则评说,以她的美貌发动3艘战舰是绰绰有余的,但是要发动1000艘战舰就有点困难了。

环肥燕瘦,中国古代有四大美女,然而西方却只有一个永恒的美女——海伦。荷马没有具体描述她的美貌,每个人心目中的海伦,自然也大不相同。

海伦到底有多美?这个问题也许竟是无解。因为美丽有时代性,各人的心中更有一把衡量美丽的标尺。

女人的美丽有标准吗?当然有,但是在不同的时代、不同的地域却对女人的美丽各有不同的标准,有的以纤瘦为美,有的以丰腴为美;有的认为樱桃小口最美丽,有的认为嘴巴宽阔最迷人——这正如17世纪英国诗人A.科里所说:“美,你这怪诞的无尾猿,在每个地方都改变你的形状……”

在中国近现代,东、西方美女的标准和观念开始相互接轨。20世纪60年代的细腰肥臀,70年代的骨感美,80年代的肌肉美,90年代的健康曲线美——美女已进入多元化时代,美女的标准也不再是五官端正、身材婀娜,独立的个性才是引人注目的焦点,你甚至还可以像定制蛋糕那样定做花样美女。



美丽观念



美丽观念

(一) 美丽概念

《现代汉语词典》对“美丽”一词的解释是“使人看了发生快感”和“好看”；相应的对“漂亮”一词的解释是“好看”和“美观”。如此可见美丽和漂亮是有差别的，美是自然流露，是容貌+智慧+气质+……的总和。徒有一张漂亮脸蛋，在演艺界有个恶俗的叫法——“花瓶”。何谓美女？答案是：特殊得让你过目不忘的长得好看的女人，别名“红粉”，雅号“佳人”，俗称“美人胚子”。

最解风情的法国男人对女人的评价是“漂亮”和“美”。漂亮只要有姣好的脸蛋、身材即可，美就具有更高的境界了。

就形貌而言，自然之美要胜于服饰之美，而优雅行为之美又胜于单纯的仪容之美。最高的美是画家所无法表现的，因为它并非人力所能创造。这是一种奇妙的美。

美是很难制定规范的（正如音乐一样），创造它的常常是机遇，而不是公式。有许多脸型，就它的部分看并不美丽，但作为整体却非常动人。

法国作家伏尔泰曾说，如果问一只雄癞蛤蟆：美是什么？绝对的美是什么？它就会回答说是它的雌癞蛤蟆，因为她的小小的头上有两只凸出的又大又圆的眼睛，有一只大而扁平的鼻子，并有黄色的肚皮和褐色的后背。如果问一个来自几内亚的黑人：美是什么？他便会说，美就是黑得油亮的皮肤，深陷的眼睛和一个扁平的鼻子。如果问魔鬼，他会告诉你美就是一

对角，四只爪子和一条尾巴。最后，如果去向哲学家们请教，他们的回答将是夸大了的胡言乱语，他们认为美就是某物符合美的原型并在本质上与其是一致的。

所以美是相对的，正如 100 个读者眼中就有 100 个哈姆雷特，100 个人眼中可能有 100 种美，就如同在日本是正派的事到了罗马就不正派，在巴黎最时髦的东西到了北京就未必是了。

(二) 美丽不是神话

女人常常觉得男人的品位值得怀疑，怎么老会喜欢上通不过女人法眼的女人呢？其实，这很容易解答，男人与女人看待女人的标准不同。

女人觉得男人看女人的品位不佳，其实正像男人认为女人不懂得欣赏男人一样。女人认为男人常常看中女性眼中不入流的女人，而男人则认为女性常常相中男性世界里的姦种。

很多时候，美都不是绝对的，而是相对的。就如某些丑女，在某些特定的时候也很美一样。上高中时，班里有个长相困难的女生，小眼，短鼻，黑肤，短发，是班里有名的丑女。她也自认其丑，取笔名“丑妮”。几年后，在街头与她邂逅，惊觉她也有美的地方：眼睛虽小，却也有神；皮肤虽黑，却也光滑；短发已蓄起，厚而密的刘海整齐地覆在额前，有一种温柔文静之美。她旁边站着一个挺帅的小伙子——她的男友。

我仔细观察过许多女人，发现女人的美不是一种神话，而是一种现实；不是一种永恒，而

是一种短暂。何况,美女不一定幸福,丑女不一定不幸。

美女,顾名思义,应该给人以美的感觉,美的触动。美得赏心悦目,那是一种无声无息就沁人肺腑的陶醉。

美的本意是,增一分嫌肥,减一分嫌瘦。

西施、貂蝉、王昭君、杨玉环四大美女。哪能只有一种标准?眼睛非得像“小燕子”那样滴溜滚圆?有人就为吴倩莲、林忆莲的细眯眼倾倒,觉得其风情万种。丰乳肥臀是许多女人追求的美丽境界,然而“大”就是美了吗?有些人恰恰被“大”煞了风景。其实长得协调、顺眼就是一种美丽。许多东西是不能移花接木的。

看美女是件赏心悦目的快事,如同盛夏为眼睛上了道冰淇淋大餐。对美的见解是仁者见仁,智者见智。有人喜妖,有人爱娇;有人欣赏丹凤眼,有人青睐杨柳腰。而经美容院统一“组装”出来的全是同一标准的美女,如同商厦里出售的某一品牌的皮鞋、乳罩,只有尺寸的大小,没有形式的区别,整整齐齐地陈列在橱窗里,毫无生趣可言。

(三)美丽是女人一生的追求

美丽的定义,不是“像模特儿”、“像明星”。因为像模特儿、像明星,你顶多只是“像”罢了。真正的美丽应该是:你可以全然地“是你自己”,而不是任何人的复制版。

美丽是女人一生的追求,女人的美丽是经由“三部曲”而来的:由起初的了解、接受自己,再经由学习与尝试、进而大胆地展现自己。在本书中,我们以循序渐进的方式,让你客观地了解自己——带领你找出自己的体形特色,并学习让自己蜕变的秘诀;再者,我要你放下这本书,把为洋娃娃穿衣打扮的热情完全放在自己的身上,大胆地尝试,方能发现最新鲜的、最美丽的自己!我小时候心目中的美女是这样——眉如远山,眸似寒星;朱唇

如焰,皓齿如贝;肌肤胜雪,秀发如瀑。后来我们才知道,这远不是美女的全部。静态的颜如玉、金缕衣只是压在旧版画里那个平面的宫妆美女,幸运的男子才会等到她从墙上走下来。真正的美人绝对应该是动态的具有亲和力的:风吹仙袂飘举,笑语盈盈暗香去。

必须承认,在现实生活中,静态与动态的完美也许永远是可望而不可即的。即使是对那些公认的得天独厚的女性,她们一样会有这样或那样的缺陷。幸运的是,我们在美容师、设计师点石成金的妙手里看到了完美的希望:女性可以运用正确的知识、先进的技术点缀娇艳的容颜,重塑曼妙的体形。

让我们停下来想一想,在上次看到的那个真正打动我们的女性的时候,打动我们的究竟是什么?是她那完美的外表吗?

我的答案是——不。我并没有机会见到那些美轮美奂的明星名模,可是,我见到过在真实生活中的真正的美女。她给了我一种绝对的美的感觉。

置身庸人俗务,成熟的恬淡的她诚然不争;面对强势逆境,柔韧的刚强的她却从来不退。恬静是美,宽容是美,温柔是美,智慧是美,生存的意志是美,生存的力量是美。真正的女性美是刚柔并济的美,是成熟内敛的美,蕴于中而流于外。正是这些内涵与个性,给女性的美注入了灵魂。

美丽有了灵魂,墙上的美女才活了起来。



(四)沐浴爱河的女人最美丽

我遇见一位久未谋面的女友,她皮肤滋润,神采飞扬,充满活力,同行者说“她一定在恋爱”。她满溢幸福地告诉我们:她已订下佳期。原来恋爱的女人最美丽确实有道理。

古人都知道,“新承雨露”的女子是最可爱动人的。几乎从外貌就可以知道一个女性的恋爱、婚姻状况,爱情滋润是女性最好的美容剂。

研究发现,恋爱中的女人特别美,那是因为她脸上的表情及全身散发出的愉快所造成的,因而肌肤也跟着美丽起来。倘若精神上有持续不安、焦躁的状态,或有紧张的情绪与压力时,则很容易反应于肌肤上,青春痘和雀斑都会增加。

女人在恋爱时,由于体内激素分泌较迅速,所以皮肤的新陈代谢也随之旺盛,致使皮肤光鲜亮丽。同时皮下脂肪也会增加,使形体看起来变得丰腴而浑圆。

沐浴爱河的女人经常处于激动状态,这促进了体内雌激素的大量分泌。而雌激素在真皮内与其特异受体结合,可促进细胞生成透明质酸酶。这种酶可使皮肤对很多物质的渗透性增强。从而使皮肤的水分含量得到改善,使得怀春钟情的女子姿容显得格外娇美细润,眉黛含春。

拥有满意性生活的女人神采飞扬、充满活力。和谐的性生活是调节人体神经、内分泌平衡的最佳调节剂。医生都知道女性的月经失调、痛经在女性恋爱、婚后是可以不药而愈的。而绝大多数女孩的青春痘都在恋爱、婚后消失无踪,肌肤也变得光滑湿润且富有弹性。

爱情的力量是如此神奇,爱情是女性最好的美容剂。

美丽标准

美人为什么有魅力,而且能为世人所公认呢?身材容貌作为美与丑的主要标准之一,通常情况下不因文化修养而异,也并非后天的人为塑造。

所谓标准亦即美的原型,而现实生活中其实很难找到,为了便于理解,可以设想我们日常评价容貌的魅力时大脑中存在一个参照图式,比如银屏上的女主人公的脸或许可以说近似于美的原型,她们通常都有一双奕奕有神的大眼睛,现实生活中虽不多见,但这种脸就被人们认为是美。平时我们所见到的一副美丽的容貌,往往都是以银屏上的女主人公作为参照物去评价的。

美丽的定义和标准一直是随着时代的物质水准和社会意识水平的提高而不断变化着的。

千万年关于美的演绎,在女人血液里有着亘古不变的永恒,时代的变迁与文化造就的审美观,也在以看得见的速度飞速变化。步入数据、网络编织的e时代,人们的装扮、爱好、娱乐以及生活方式,

都打上了e时代飘缈、前卫而又实在的烙印，女人们更是放开手脚像呵护一朵鲜花似地从头到脚美化自己。

求美之路永无止境，这是不可逆转的自然规律，是社会文明进步的产物。

美女风水轮流转。人们对美的诠释总是随着光阴的流转而改变的，而女人就在对美丽的渴望里一天天的长大。

(一)中国古代美女诱人10志

中国历史上，有很多不同类型的美女，她们各自有不同的美态，沉鱼落雁、闭月羞花，古时候美女的杀伤力由此可见一斑。但每个时代的审美眼光都不相同。以下是古代十种不同的美女标准，有些到了今天仍然适用。

1.乌发蝉鬓

“乌发”就是头发乌黑油亮；“蝉鬓”是指面颊两旁近耳朵的鬓角薄如蝉翼。“乌发”一词早在《左传》中便已出现，至于“蝉鬓”一词，则出现在三国时代的魏国，是形容一个叫莫琼树的宫女所梳的发型。

2.云髻雾鬟

这里所指的“髻”是指束在头顶的发结；“鬟”则是指环形发髻的意思。所谓“云髻雾鬟”，便是美女所梳的发髻状如云雾。据传发髻最早的由来，是创自女娲身旁的一名仙女，古代大美人赵飞燕便经常束起发髻。

3.娥眉青黛

“娥眉”是女性的眉毛。“娥眉青黛”便是把眉毛剃掉，再用青黑色的颜料来描画眉毛。这种眉毛化妆，早在西周时已十分流行，在《诗经》和《楚辞》中，便已出现这一形容词。

4.明眸顾盼

眼睛是灵魂之窗，“明眸”是指又大又明亮的眼睛；“顾盼”是指向两旁或周围来回地看。一对明亮美丽而又含情脉脉的眼睛，自古以来

都视为美女的标准。

5.朱唇皓齿

顾名思义，“朱唇”便是红唇，“皓齿”便是雪白的牙齿。红唇能够显得牙齿洁白，雪白的牙齿又能衬托朱唇，两者缺一不可。

6.玉指素臂

“玉指”比喻手指洁白细嫩像白玉一样，古人对女性的纤纤玉指非常重视，美女的手指必须纤细而柔软；“素臂”便是指白皙的手臂，手臂不但要白，还要圆润并充满弹性，这便是玉指素臂。

7.细腰雪肤

虽然古代四大美人之一的杨贵妃是身材丰满的美女，但国人还是偏好纤瘦型的美女。“细腰”便是腰肢纤细；“雪肤”则是肌肤雪白，相传赵飞燕便是细腰雪肤的佼佼者。

8.莲步小袜

“莲步”是指美女的脚步，更指缠过的小脚；“小袜”则指缠足女性所穿的袜子。小脚步履如莲飘摇，再穿上小袜，便成为美女的一种美态。

9.红妆粉饰

“红妆”指女子的盛妆，就如今天在腮上涂上胭脂。胭脂据说由匈奴人所发明，其后才传入中土。“粉饰”便是在脸上涂抹白粉，这种化妆品在商末周初已开始为宫中美女所使用。

10.肢体透香

女性肌肤中带有芬芳的香气，亦被视为美女，这种香气并非来自某种香水，而是天然的体香。除了清代著名的香妃外，据说西施亦是浑身散发香气的美女。

每个时代对美女的定义，都是随着时代变幻而变更的，以上所述的标准，大都已不适用，其实美女并没有一定标准，所谓情人眼里出西施，则是凭个人的喜好和感觉。

(二) 20 世纪美女标准

1. 世纪初的美女

美丽关键词：洋话、大脚、白衣黑裙

世纪之初，西方生活方式传入中国，女权运动开始兴起。

那个时代的美丽女子不缠足，剪短发，而尖头高底上等皮鞋、金丝边新式眼镜、丝巾等时髦玩意儿，则成了时尚女人们的标签。

放过脚、出过洋、懂得自己动手把宽身长袖向西洋裙服靠拢的女人，在世纪之初美丽地生存。

辛亥革命胜利后，随着民国的建立，女子已经有了就业的机会，一些女子在经济上具有相对的独立性，“新文化运动”对这个时期的女性影响很大。女性着装多穿窄而修长的高领衫，下穿黑色长裙，衣衫比较朴素，少用簪钗、手镯、耳环、戒指等饰物。这种装束，时人送它一个专有名词——“文明新装”。

少妇采用的依然是清末的堕马髻、S髻，整个发型清清爽爽纹丝不乱，仿佛很规矩。也有前额中间奇长无比的刘海，齐刷刷地剪下来，笔直而浓密，狠狠地压住眉毛，夸张得有点霸道，这是时髦的学生式。

2. 20 年代的美女

美丽关键词：文化、才女

“五·四”运动就像一阵清劲的风，一下子给曾经压抑沉闷的社会注入了新鲜空气。

其时节育、避孕、“天乳运动”依然有一大帮的追随者。女人们往日被紧身裙或小背心强压下去的双乳，敢于骄傲地挺立在开始充当日常服装的旗袍之下。20 年代的美女是有文化的才女，女性的妆饰以简洁、淡雅、多元、实用为特点，传统头饰甚至连耳环、手镯也一一免去，代之以发辫缀蝴蝶结，或是用素雅鲜花插髻。

短袄长裙仍是 20 年代压倒一切的着装风格，鞋子的款式开始进入时尚的天地，小脚的绣花鞋不再摩登，转而成为不出门的居家便鞋，布鞋、皮鞋相继登台。

女人们开始抛弃从清朝咸丰年间开始一直占领江、浙以及上海市场的老昼锦香粉、生发油，用上化工厂生产出来的进口、国产化妆品，旁氏白玉霜摆上了当时最时髦的商店“先施”的柜台。

林徽因们以大家闺秀的美丽和才华红极一时，她们代表了那个时代所认定的完美：出身世家、见多识广、才华横溢、美丽高雅、妙龄，而且懂得进退。

3. 30 至 40 年代的美女

美丽关键词：中西合璧

这个年代的美女是属于上海的。巴黎的新款飘洋过海，几个月的功夫就开始在上海流行，当时美女们的标准服装是旗袍，搭配方式中西合璧，旗袍外配西式大衣或西式服装。衩高及臀，且腰身也变得紧窄的旗袍使中国女性第一次展露出服装中的性感成分。

狐毛袖笼、羊毛长围巾，还有手表也是需要突出的助妆用品。此外，上海许多名媛和贵妇开始喜欢长长的珍珠项链，而且喜用耳环来装扮。

美女们顶着烫过的头发四处招摇，烫发时尚，完全来自对欧美时尚的认同和追逐。

胡蝶、阮玲玉们既有传统的、委婉的气度，骨肉均匀，温柔敦厚，又有西化的派头，非常准确地演绎了 30 至 40 年代上海中西合璧的精髓。

4. 50 至 70 年代的美女

美丽关键词：浓眉大眼、不爱红装爱武装

大眼睛、长睫毛、高鼻梁，还有天然卷曲的头发，都是在路上赢得回头率的保证。

