

女人怎样更精致

衣食住行的细节体现

廖金泽 著

海天出版社

廖金泽 著

女人怎样更精致

衣食住行的细节体现

海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人怎样更精致/廖金泽著.—深圳:海天出版社,

2004.10

ISBN 7-80697-284-6

I.女... II.廖... III.女性—修养—基本知识 IV.B825

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第091215号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn>

责任编辑:廖译(email:choately@sohu.com)

责任技编:卢志贵 封面设计:谭伟伟

邮购电话:0755-83460397

深圳市建融印务有限公司印刷 海天出版社经销

2004年10月第1版 2004年10月第1次印刷

开本:889mm×1194mm 1/32 印张:6.625

字数:50千 印数:1-6000册

定价:29.00元

海天版图书版权所有,侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题,请随时向承印厂调换。

代序

女人的魅力在于耐人寻味的细节

男人欣赏女人是看外表，观察女人是看表情，研究女人是看性格，关注女人是看细节。

男人一旦想和某个女人生活在一起，在意的往往并不是女人的容貌或金钱，而是女人对生活的态度以及对细节的处理，因为这关系到两人世界的生活质量。女主内男主外，彼此分工明确，家庭才能经营得有声有色。因此，男人对于女人在细节上的讲究，实在是非常在乎的，当女人忽略细节的时候，男人一定会在心里皱眉头。

女人天生就与“细”字有关，纤细、细腻、细致，一个“细”字，把女人的特点刻画得淋漓尽致。

女人天生也同“精”字有染，精明、精巧、精致，一个“精”字，把女人的天赋阐释得入木三分。

“细”是一种敏感，“精”是一种提炼，女人天生能够将自己的感受和领悟提升到精致，于是才会从容地演绎红尘故事，潇洒地



LADY—HOW TO BE EXQUISITE

拿捏生活细节。

女人几乎都会把生活品质视为自己一生追求的目标，刻意并且讲究，女人真正在乎的是生活过程中所有细节的完美体验，女人不仅通过动用自己敏锐的神经来保持对精致的感觉和追求，更通过表现自己生活的细节来凸现个性和精致。

无论是衣着讲究，还是服饰品味，或是用品格调，或是感官享受，或是居住情趣，反正女人对一切细节都有浓厚的兴趣，都有非常的慧根，做起来不厌其烦，讲起来津津乐道，想起来回味无穷。就像贵夫人那样一丝不苟，从头到脚都精致，零缺点。

人的品位决定着精致的程度，精致同时也影响着人的品位。

热爱打扮的女人必定热爱生活，在女人的价值观里，体面无疑是最重要的。所以，女人会千方百计把生活营造得有板有眼，在把自己打点得完美无瑕时，也让自己的人生赏心悦目。

这样精致的生活，当然令人羡慕。



第一章 衣着讲究

1

- 第一节 内衣
- 第二节 衬衣
- 第三节 毛衣
- 第四节 睡衣
- 第五节 套装
- 第六节 裙子
- 第七节 运动装
- 第八节 休闲装
- 第九节 大衣
- 第十节 风衣

第二章 服饰品味

47

- 第一节 头饰
- 第二节 帽子
- 第三节 围巾
- 第四节 手套
- 第五节 袜子
- 第六节 鞋子
- 第七节 手表
- 第八节 首饰
- 第九节 钱包
- 第十节 手袋

第三章 用品格调

89

- 第一节 首饰盒
- 第二节 化妆箱
- 第三节 香水瓶
- 第四节 眼镜
- 第五节 钢笔
- 第六节 手机
- 第七节 记事本
- 第八节 随身听
- 第九节 雨具
- 第十节 旅行包

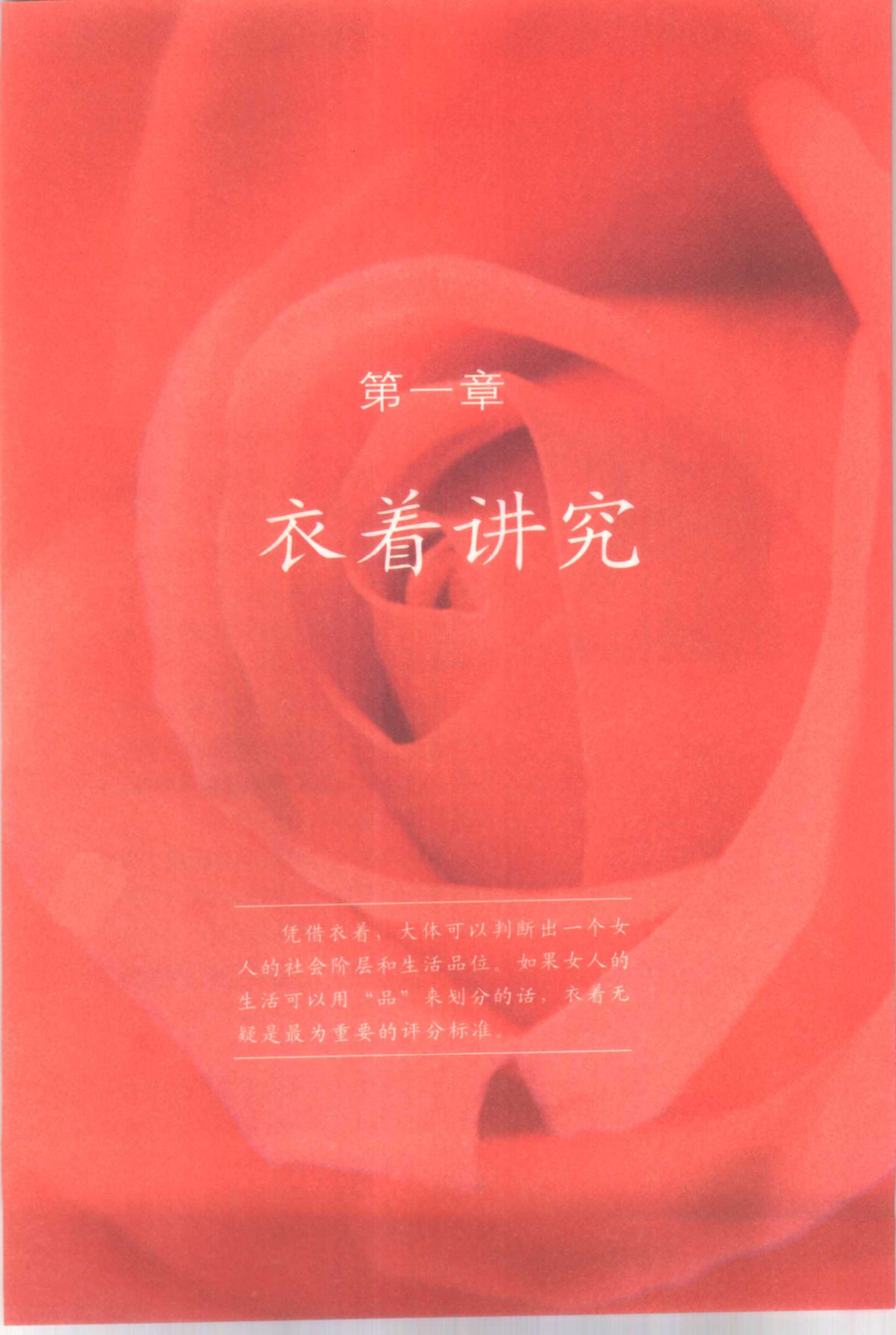
第四章 感官享受 119

- 第一节 早餐
- 第二节 午餐
- 第三节 晚餐
- 第四节 午茶
- 第五节 咖啡
- 第六节 蔬果
- 第七节 甜食
- 第八节 美酒
- 第九节 水疗
- 第十节 香熏

第五章 居住情趣 165

- 第一节 户型
- 第二节 风格
- 第三节 装饰
- 第四节 布局
- 第五节 玄关
- 第六节 客厅
- 第七节 卧房
- 第八节 浴室
- 第九节 厨房
- 第十节 阳台

后记 199



第一章

衣着讲究

凭借衣着，大体可以判断出一个女人的社会阶层和生活品位。如果女人的生活可以用“品”来划分的话，衣着无疑是最为重要的评分标准。

LADY—HOW TO BE EXQUISITE



凭借衣着，大体可以判断出一个女人的社会阶层和生活品位。如果女人的生活可以用“品”来划分的话，衣着无疑是最为重要的评分标准。

上品的女人能够将平庸的衣服穿出上流的感觉，再普通的东西到了她们身上，也可以通过独到的鉴赏力搭配出脱俗的效果；

中品的女人对出众的衣服有好感但未必敢穿，一般的衣服她们又看不上眼，所以她们的衣着始终比较顺眼，有着平民的通俗色彩；

下品的女人对时尚或者标新立异的衣着莫名喜欢，不为别的，只在乎那种感觉，至于穿出来是否般配，是否合乎自己的身份地位，她们不管，所以下品的女人即使穿着上品的衣着，看上去还是很滥。

由此可见，重要的不是衣着的品位如何，而是穿的人品位如何，衣物原本无言，只有到了懂得欣赏并且善于穿着的女人手里，才会鲜活如有生命，体现出其装扮人生的精彩。

第一节 内衣

内衣不仅是女人束身的工具，也可以帮助女人塑造性感魅力。

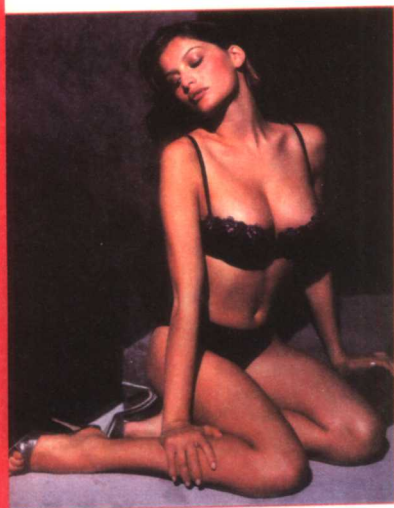
在视觉影响思维的时代，人们所重视的是自己直观的判断，于是，内衣的取悦功能反而优先于装束功能，并且成为性感象征。

毫无疑问，女人味是需要修饰与衬托的，内衣就是这样的东西，无论其风格如何，情调怎样，是用浅色的花卉营造浪漫，还是用通透的网纹制造性感，其实都在反映女人内心丰富的情感。

在所有的衣服中，内衣无疑最有女人味，因为它承托与遮掩的是女人身体最性感的部位，这使它平添了一



LADY—HOW TO BE EXQUISITE



份朦胧与含蓄，也多了一份让人想象的诱惑。

正因如此，内衣精致与否不仅意味着女人的品位高低，也显示出女人的性感程度。女人穿内衣不仅自悦，更重要的是能充分展示女性的魅力。

内衣号称是女人第二层肌肤，贴身与否当为首选。其次，内衣代表女人的品位，雅俗之间往往很难把握，太多的女人只凭感觉进行取舍，自悦倒是不错，但男人看起来却无甚兴趣，这是最要命的。

能够提升女人品位的的内衣，概括而言应有这样四个特点：

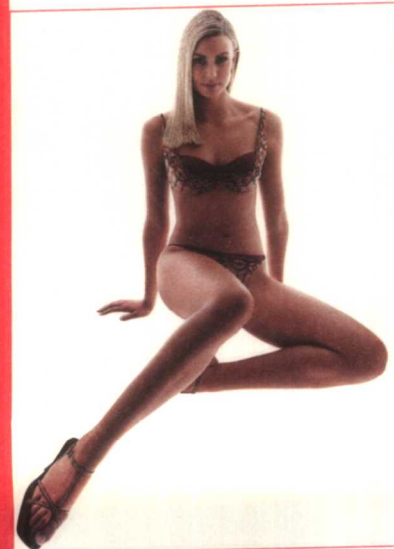
一是穿戴合适；二是款式别致；三是情调有致；四是做工精致。

内衣是否贴身，可以用下列方法测试：

第一， 检查胸围背扣松紧程度，其正确位置是水平略向上缩起少许，太松则表示胸围尺码太大；

第二， 检查胸围肩带调整后的感觉，如果仍嫌紧，说明杯型尺码太细，难以承托乳房重量；

第三， 检查胸围罩杯是否完全兜住乳房并且感觉舒服，乳房最高点应正好被罩杯包围，否则就表示罩杯太松或太紧。



内衣的精致表现在以下几方面：

一是时尚，轻薄的雾面上泛着金属的亮光，有一种极度惊艳的效果。

二是优雅，内衣所有的细节都被包裹在一体成型的罩杯中，面料可以随乳房大小及弹性进行调整，胸罩外有一层暗花薄衬，隐隐约约，风姿绰约。

三是浪漫，以花卉为主题，以不规则的花形图案呈现朦胧之美，连肩带也缀上小花，温婉可人。

四是性感，通过充满诱惑力的透明或半透明的绣花绢网或细薄织物，创造出面纱般的飘柔，纯色或多色的刺绣，极具诱惑。

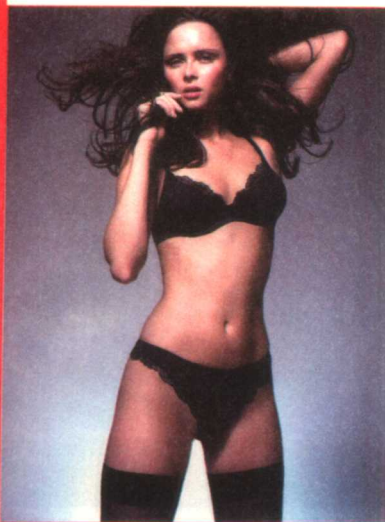
五是柔和，材质轻薄贴身，能以光泽感来衬托女人细致的肤质，素雅色彩和简约线条非常乖巧温柔，尤其是无痕内裤，少了后臀丁字部的性感蕾丝，多了隐藏式车边的舒适。

精致的内衣是女人的挚爱，可以由着你自己的品位与情调选择与搭配，但内衣的尺寸则是度身订造的标准，尺寸如果不合适，既不舒服，也会破坏你的形体。

内衣的尺寸是按照女人上胸围长和下胸围长的差距来计算的，前者是指最挺出的胸部到背部的周长，后者



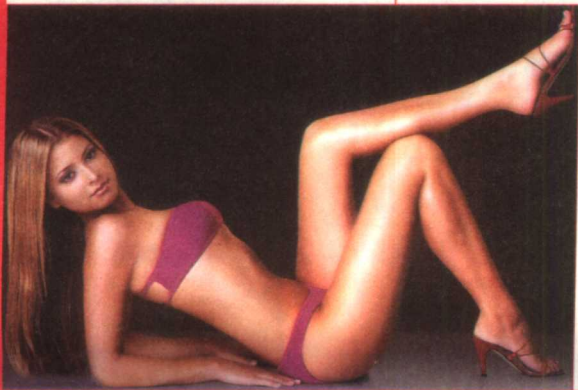
LADY—HOW TO BE EXQUISITE



是指胸部下围到背部的周长，它分为a、b、c、d等差级数，每级之间差距为2.5厘米。上胸围与下胸围尺寸相减，即可得出内衣杯型尺码，如aa (7.5cm)、a (10cm)、b (12.5cm)、c (15cm)、d (17.5cm)、e (20cm)、y (22.5cm)。内衣的杯型依照杯罩的形状划分，乳房越大，胸部越丰满，级数也越高。

当然，丰乳肥臀也很性感，只要饱满结实，穿上精致的内衣更有味道，更加迷人。

内衣内穿是一种保护，内衣外穿则是一种诱惑，关键是看场合与对象，以及内衣本身的品位，在这一点上，女人可以风情，却不可以风骚。所以聪明的女人会有十多条颜色漂亮、做工考究、风格各异的内衣用来每晚换着穿，不停地创造惊喜。



第二节 衬衣

衬衣的真谛在于它的稳重和含蓄，如行云流水一般。

淡色印花衬衣如同清纯的内衣，看似理性的外表下悄悄流露出女人丰富而又细腻的情感。

里面，衬衣自然成为体现女人味的重要选择，最常见的是将素色的衬衣领外翻，与深色的套装形成色彩分明的强烈效果，既表现出庄重，又不失优雅，而且，外翻的衣领犹如绿叶荷花，衬托出女人纤细的脖颈与俏丽的脸蛋，使整个层次得到完美体现。

另外，敞开衬衣上面两个衣扣，微



LADY—HOW TO BE EXQUISITE



露一点点酥胸甚至乳沟，更会把严谨的套装穿出一些风情。

至于衬衣立领镶蕾丝边，包住优美的脖颈：衬衣圆领大波浪褶边，翻在上衣领外面，更是各有千秋，活生生将女人的套装变成精彩。

从面料质地上，衬衣的精致主要有以下几个方面：

一是纯棉，棉质不仅柔软，而且吸汗，尤其是高支精梳并经过特殊定型整理的纯棉衬衣，既舒适又挺括，洗涤多次仍保持非常好的质感，称得上是女人最合适的贴身面料。而且，棉质的织法具有与众不同的质感，精致里有种粗犷厚重的味道，做出来的衬衣会显得非常古朴典雅，很有些沧桑感，和女人细腻清爽的肌肤搭配，真是无话可讲。

二是丝绸，丝绸的特点是清爽透气，但因为分量太轻质地太薄，悬垂性自然很差，稍有点风吹草动，它就会失去重心，它和纯棉不同，纯棉浆洗之后可以熨出骨子来，丝绸却始终随你摆布也撑不起来，但正是这种天生的飘逸，恰好更能衬托出女人婀娜袅婷的身姿，所以女人对丝绸衬衣特别情有

独钟，只要有机会，总会穿上丝绸衬衣显示自己的身材。

三是化纤，化纤的还原性非常好，衬衣洗涤后通常不必重新熨烫定型，但这种面料虽然挺括档次却不高，即使做工精致而且是名牌，穿在身上仍然有些掉价，除非后整理工艺做得非常出色，仿毛或者仿丝的效果完全能够以假乱真，无论质地还是手感都无可挑剔，才值得讲究品味的女人青睐。不过，化纤面料的透气性实在不敢恭维，女人细皮嫩肉的，架不住闷热，一旦出汗，衬衣不透气，粘在身上很不是滋味，心情也会变坏。

四是混纺，根据衬衣贴身穿而且做衬托的要求，混纺面料可以按需定制，讲究舒适透气的可以选棉丝混纺，讲究有款有型的可以选棉麻混纺，讲究高贵优雅的可以选丝毛混纺，讲究厚实成熟的可以选棉毛混纺，至于混纺中各种材料的搭配比例，则应视衬衣的穿着特点以及材料不同的特性而定。由于彼此能够取长补短，避免材料单一性所造成的弊病，混纺面料更能满足女人追求百变的心态。



LADY—HOW TO BE EXQUISITE

从款式设计上，衬衣的精致主要有以下几个方面：

一是衣领，领口开的深度和男衬衣一样，敞开一粒扣子，衣领就可翻在外套外面，也可以不翻，甚至可将后衣领直立而前衣领打开，这样子有些扮酷的感觉。

二是门襟，衬衣的门襟最好镶蕾丝花边，这样会显得柔美些，即使不能如此女人味十足，也要将门襟做得窄一些软一些，因为有了丰满的胸部，门襟已成为一种暗示性的装饰，而不仅仅只是衣襟的重叠与闭合。

三是袖子，袖子外侧剪开并用三公分宽的蕾丝花边镶合，使手臂能够在半透明的花边后隐隐约约地显现，既朦胧又性感，堪称极度诱人的创意。这同袖口上用蕾丝滚边有异曲同工之妙，却更显精致。

四是腰身，面料轻薄自然会衬托出女人纤细的腰身，不然，在腰身上收多一把，衬衣就会有种凹凸有致的线条，非常有女人味。

五是下摆，别小看下摆的处理，做工是否考究从下摆的裁制和针脚上可以一目了然，所以精致的衬衣在下摆处尤见功力，总是让人无可挑剔。

从色彩选择上，衬衣的精致主要

