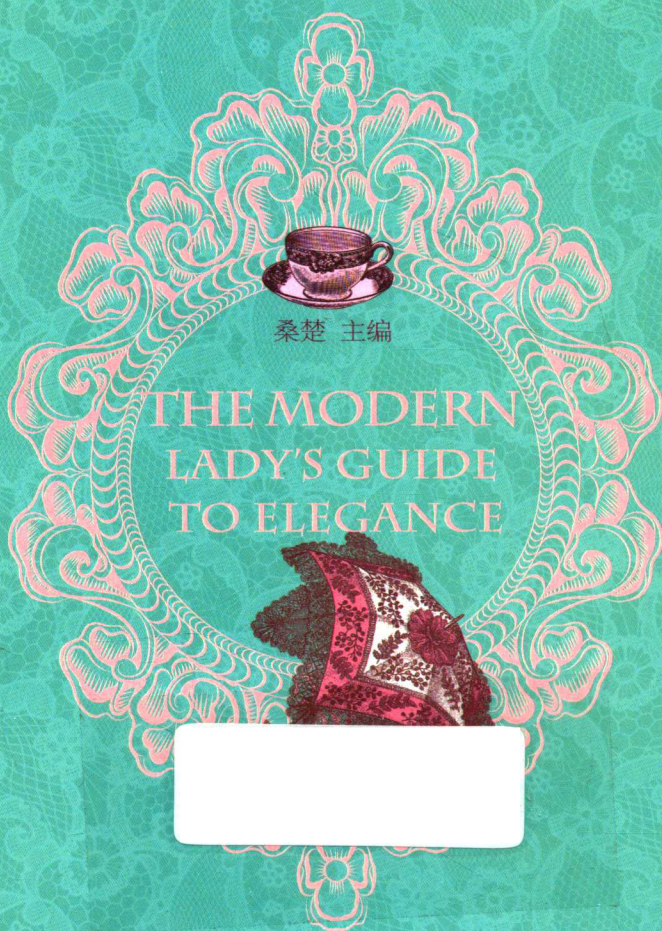


优雅女人

养成手册



桑楚 主编

THE MODERN
LADY'S GUIDE
TO ELEGANCE

优雅

是得体精致的外表
是丰富强大的内心
是女人一生的黄金资本
是女人最美丽的姿态

女性魅力
修炼读本
优雅圣经

中国华侨出版社

优雅女人

养成手册

桑楚 主编



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

优雅女人养成手册 / 桑楚主编. — 北京 : 中国华侨出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5113-5238-5

I. ①优… II. ①桑… III. ①女人—修养—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第042752号

优雅女人养成手册

主 编: 桑 楚

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 卿

封面设计: 李艾红

文字编辑: 于海娣

美术编辑: 潘 松

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 28 字数: 694千字

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

版 次: 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5238-5

定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

美丽，是一个永不过时的词汇。爱美之心人皆有之，养颜驻容更是女人毕生的追求。几乎每个女人都梦想拥有珍珠般完美无暇、水嫩透白的肌肤；渴望曼妙窈窕的身姿和优雅得体的气度；梦想能够抵御岁月的痕迹，永葆青春。美丽的容貌不仅能让女性成为最引人注目的焦点，给她们带来充分的自信和发自内心的幸福感，而且能给她们带来更多更好的人生机遇。

然而，即便是丽质天成，也逃不过蹉跎岁月。想象一下，10年后自己的样子，是靓丽如昨，还是渐渐褪色？想要任凭岁月浸染你的鬓角、眉梢，还是从现在开始与之抗衡？如果上天没有给你美貌，何不努力做到优雅，来超越美貌？如果你已经拥有了美貌，何不用优雅来超越时光，让美貌历久弥新呢？

《优雅女人养成手册》是一本解说“优雅的气质是怎样炼成的”优秀读物；是一部女神气质养成的实用法则；是一本让你由内而外并从始至终魅力十足的书。书中的时尚扮靓秘籍，几乎包含了一个女人完美蜕变要经历的所有重要环节，分为解读优雅女人、优雅女人护肤课、优雅女人美体课、优雅女人美发课、优雅女人美甲课、优雅女人妆容课、优雅女人装扮课、优雅女人养颜养生课、优雅女人运动课、优雅女人礼仪课、优雅女人茶艺茶道课、优雅女人手工课、优雅女人趣味生活课、优雅女人灵修课等14篇，每一部分都由浅入深、循序渐进地将相关知识和方法向你娓娓道来，详细讲解了肌肤的保养、秀发的造型、玉指的美化、彩妆的描画、服饰的整体穿搭、身体的美容、形体的塑造、养生养颜的秘诀、社交礼仪、茶艺茶道、手工制作、休闲生活、身心灵修炼等内容。

本书推崇自然的美学理念，同时又超越传统，大胆创新，用现代修饰技巧，将现有护肤、秀发、美甲、彩妆、装扮技巧、气质修炼等作为基础，通过审美



法则的灵活运用，与人体生命活力美及个性气质美有机融合，从而使自己的整体形象设计达到最佳状态。全书包含 500 多个精选专题，相信想要变美的你的许多疑问，都能在书里找到答案。

对于女性而言，如何让自己变得优雅、富有魅力是一生的必修课。因此，女人无论处在任何年龄阶段，始终都应坚定深爱自己的信念，让自己美丽一生。不会化妆？肤色很差？身材走样？每天同一款发型？赶快行动起来吧。不分年龄、不分职位，任何时候，无论是谁，都一样可以保持优雅的姿态，成为最有魅力的女人。



第一篇 解读优雅女人

女人就是要美丽.....	2
每个女人都可以优雅.....	9

第二篇 优雅女人护肤课

基础护肤入门.....	16
肌肤密码全揭秘	16
护肤用品要会选	19
皮肤护理要分类	22
美丽肌肤法则.....	27
美丽肌肤九大关键词	27
问题肌肤两大主题.....	29
最佳美容护肤时间一览表.....	32
美肌五原则.....	33
肌肤的日常养护.....	35
水嫩肌肤“洁”出来	35
靓丽肌肤“养”出来	41
美丽肌肤“吃”出来	53
无瑕肌肤“护”出来	56
跟问题肌肤说“拜拜”.....	58
远离油光	58



去黑头粉刺	60
浅化细纹	62
摆脱暗沉泛黄	63
安抚红肿脱屑	66

第三篇 优雅女人美体课

颈部护理	68
颈部肌肤伤不起	68
颈部衰老的原因	69
颈部肌肤老化的迹象	69
颈部护理	70
手部护理	72
手的日常护理	72
特别养护	73
腿部护理	76
腿部去毛	76
去角质	78
足部护理	80
基础护理	80
足部保养	82

第四篇 优雅女人美发课

日常洗护基础课	84
解读秀发密码	84
日常洗护有方法	88
时尚美发秘籍	93
选对发型是关键	93
时尚烫发有门道	96
巧为秀发添色彩	98
百变发型 DIY	103
玩转造型工具	103
日常造型有“新”意	105
盛装造型也时尚	109



第五篇 优雅女人美甲课

美甲准备课.....	114
准备工作不可少	114
护甲知识全公开	117
美甲基础课.....	122
手指甲护理指南	122
脚趾甲护理指南	126
做自己的美甲师.....	131
工 具	131
手 势	131
选 色	136
美甲示范	141



第六篇 优雅女人妆容课

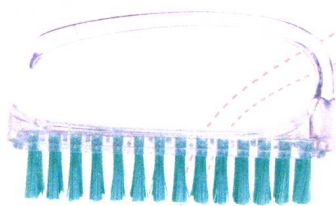
彩妆轻松入门.....	144
化妆基本常识	144
彩妆化妆品及化妆工具	147
上妆前的按摩放松法	153
不同肌肤上妆前的清洁	158
按“部”就班练彩妆.....	162
粉 底	162
遮 瑕	164
腮 红	166
眼 妆	167
唇 妆	171
美妆拯救“缺陷脸”	175
大饼脸	175
高颧骨	176
眼袋、黑眼圈	177
眼睛小	178
睫毛短平	178
经典彩妆容示范.....	179
清新日妆	179



时尚晚妆	182
------------	-----

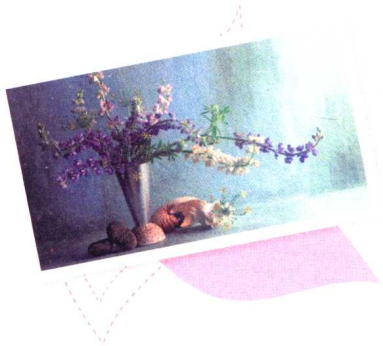
第七篇 优雅女人装扮课

装扮基础课	184
优雅装扮必知	184
提升魅力必修课	189
优雅女人的着装原则	189
女人提升魅力的必修课	193
丝巾，让女人摇曳生姿	199
丝巾的样式	199
丝巾的材质	200
丝巾的保养	202
丝巾的扎法	205
配饰，优雅女人的标识	214
饰品，女人的七彩风情	214
女人颈部的符号	215
美丽绽放于胸前	216
手袋，拎在手上的时尚	218
上演帽子戏法	219



第八篇 优雅女人养颜养生课

女人爱上花草茶	222
花草茶，女性健康美丽的选择	222
女性保养常用花草茶材	223
女性幸福的花草茶	225
《黄帝内经》养生养颜经	228
养颜首先要养阳	228
补血，女人的必修课	230
吃出来的青春容颜	234
《本草纲目》养生养颜经	238
从本草中寻找女性养颜法	238
从本草中挖掘保养之道	240



第九篇 优雅女人运动课

愈运动愈美丽.....	244
走出来的火辣身材.....	244
跳绳健身.....	245
毽球：锻炼你的双腿.....	248
保龄球.....	249
羽毛球.....	250
伸展优美身姿，常打网球.....	252
舞蹈，曼妙身姿展现无限魅力.....	252
游泳，打造你的完美曲线.....	253
瑜伽，塑形健身两不误.....	255
瑜伽基本知识.....	255
练习瑜伽，你准备好了吗？.....	258
健身瑜伽.....	266



第十篇 优雅女人礼仪课

注意形象礼仪，赢得好感.....	276
注意行为举止礼仪，赢在细节.....	281

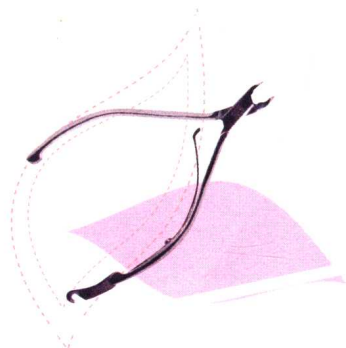
第十一篇 优雅女人茶艺茶道课

修身养心论茶道.....	286
认识茶道.....	286
中国茶道.....	290
伴茗之魂赏茶艺.....	293
茶艺概述.....	293
茶艺表演.....	295



第十二篇 优雅女人手工课

绳编饰物.....	312
材料与工具.....	312
基础结法.....	315



饰物制作	331
串珠	335
材料与工具	335
串珠常用的线材	338
技巧与造型	343
饰物制作	348

第十三篇 优雅女人趣味生活课

阳台种花	358
种植前的准备	358
种植过程中，要怎么做	363
种花，打造家中的好风景	369
花式咖啡	382
咖啡制作的器具	382
咖啡豆的加工	387
基本操作	389
花式咖啡	397
艺术插花	401
一花一世界，一叶一菩提	401
东西合璧，风光无限	404
随性插花，随处美丽	407



第十四篇 冥想，优雅女人的灵修课

发现冥想的奥秘	414
冥想：人类古老的修行方式	414
冥想的本质	416
冥想的方法	419
冥想练习	422
稳固而舒适的冥想姿势	422
最有效的冥想方式	427





第一篇

解读优雅女人



女人就是要美丽

气质是女人魅力的源泉

美丽出于天然，而气质却需要经过后天培养方能形成。许多不美丽的女人因为自身独特的气质，总能在熙熙攘攘的人群中卓然挺立。气质是女人永恒的化妆品！

气质是指人相对稳定的个性特征、风格以及气度。性格开朗、潇洒大方的人，往往表现出一种聪慧的气质；性格内向、温文尔雅的人，多显露出高洁的气质；性格爽直、风格豪放的人，气质多表现为粗犷；性格温和、秀丽端庄，气质则表现为恬静。无论聪慧、高洁，还是粗犷、恬静，都是一种气质美。

一个女人的真正魅力主要在于其特有的气质，这种气质对同性和异性都有吸引力，这是一种内在的人格魅力。

气质美看似无形，实则有形。它是通过一个人对待生活的态度、个性特征、言谈举止等表现出来的。走路的步态、待人接物的风度，皆属气质。

女人可以凭借自己漂亮的容貌吸引人们的眼球，赢得极高的回头率，但真正能让人们为之倾倒的，却是女人那如诗般的美丽气质！天赋的容颜是一道最容易消逝的风景，无情的岁月在夺走女人那面如桃花的容貌同时，也会在那张曾经漂亮的脸上烙印下岁月的痕迹，而存留下来的只能是生命中最本质的内容——气质！气质是女人魅力的源泉，就如同一座山上有了水就立刻显现出灵气一样，一个女人只要插上了气质的翅膀，就会立刻神采飞扬、明眸顾盼、楚楚动人起来。

一位著名的女士说过：“气质与修养不是名人的专利，它是属于每一个人的。气质与修养也不是和金钱、权势联系在一起的，无论你从事何种职业、任何年龄，哪怕你是这个社会中最普通的一员，你也可以有你独特的气质与修养。”所以，气质对每一个女人都是公平的，每一个女人都能够得到气质精灵的宠爱，每一个女人都有机会展现自己独特的魅力。

女人的气质犹如花之魂、水之韵、松之魄，无影无形，

很难用语言形容。气质是一种智慧，一点点地雕琢着一个女人，塑造着一个女人，她一个不经意的动作，就能吸引所有人的目光。气质是一种个性，蕴藏在差异之中，只有不断创新，才能拥有与众不同的韵味，成为一个让人一见难忘的人。气质是一种修养，在城市流动的喧嚣中，洗练一种超凡脱俗的“宁”与“静”。气质绝对是上天恩赐的财富，有气质的女人是那样地幸福。

有气质的女人像一本书，每一次品读都给人新的感悟。也许并没有引人注目的封面，依然能令人爱不释手。

有气质的女人如一幅画，令驻足欣赏者不知不觉忘却了时间的流逝，只深深沉醉于她的万千气韵中。

有气质的女人是一段香，“零落成泥碾作尘，只有香如故”。枯萎老去的是容颜，气质女人的一缕香魂却将永不凋零。

其实，气质的获得并不困难，在日常生活中，你可以读最灵秀的诗，听最美好的音乐，选最精美的杂志，看最优秀的著作；关注一些关于时尚、服饰、配饰方面的信息；平时言谈举止要多注意，避免粗俗化；有意识地主动与那些气质好的人交谈，以她们为镜，向她们学习。

在工作中，始终保持一种开阔的胸怀，这不仅是生存的需要，更是人生快乐的源泉；女性不仅要让“女人是弱者”的说法改变，而且还要将女性气质中的恬静、温和、性感等充分发挥出来，处处闪现出女人的迷人气质；女性要拥有一颗宽容和接纳的心，以自己的内在魅力去吸引关注的目光；个性独立、自主性强，这是现代女性成功所需要具备的心理素质，也是现代女性的另一番风韵，是一个气质女性所应追求和塑造的形象。

女性的内在气质，透出一种由外到内的魅力。作为女性来说，一种由传统熏陶出的文化美会使她更有特点，气质更加温柔、内敛。美女的标准是从内在美开始，她们有美好的心灵、高尚的道德、健康的身体、恒久的爱心等，热爱自己的事业、家庭、朋友等，所有这一切构建了她们的内心世界。



着装是女人最好的通行证

着装是很有讲究的，带有浓郁女人味的服装，像暗香浮动，触动心怀，让原本看来平平常常的女人引人注目、脱颖而出，而如何选择适用于不同场合的服装，是魅力女人的一门必修课。

女人是爱美的天使，世界因为有了女人而更加绚丽可爱，在这个时尚开放的时代，女性的着装不仅仅是为了取悦男性，还是显示身份、维护尊严的手段。现代女性不再信奉“女为悦己者容”。

女性着装以整洁美观、稳重大方、协调高雅为总原则，服饰的色彩、款式、大小讲究与自身的年龄、气质、肤色、体态和发型相协调，讲究与所处场合和时间相一致。具体地讲就是着装服从TOP原则，即时间（Time）、场合（Occasion）和地点（Place）。



在较为正式の場合，应选择女性正式的职业套服，以造型感稳定、线条感明快、富有质感和挺括感的服饰为主，以较好地表现职业女性的职业能力。服装的质地应尽可能考究，色彩应纯正，不易皱褶。服装应以舒适、方便为主，以适应整日的工作强度。

办公室服饰的色彩不宜过于夺目，以免干扰工作环境，影响整体工作效率。应尽量考虑与办公室的色调、气氛相和谐，并与具体的职业分类相吻合。袒露、花哨的服饰是办公室服饰所忌用的，服饰款式的基本特点是端庄、简洁、持重和亲切。

外出工作，着装色彩不宜复杂，并应注意与发型、妆容、手袋、鞋相统一，不宜咄咄逼人，干扰对方视线，甚至造成视觉压力。所用饰品则不宜夸张。

参加庆典、正式会议、晚会、宴会等礼仪活动时，应选择晚礼服。晚装服饰的特色、款式和变化较多，需根据不同的场合和需求的风格而定。闪亮的服饰是晚礼服永恒的特点，但全身除首饰之外的亮点不得超过两个。晚装多以高贵优雅、雍容华贵为基本着装原则。

晚装既讲究面料的品质，也讲究饰品的品质，好的品质可以烘托和映衬女人的社会形象和品质。晚装是凸显女性魅力的代表着装，讲究细部的款式和做工的精美。出席较为正式、隆重的会议时，宜选择公务礼服。公务礼服在服饰品位和格调中是具有代表性和典型性的。服饰的优良品质是最为重要的。色彩应以黑色和贵族灰色为主色，忌用轻浮、流行的时尚色系。做工要精致得体，并应特别注意选配质地优良的鞋子。佩饰应小巧而精美，而服饰和佩饰的重点是衬托女人高雅迷人的气质。

在一些轻松的职业场所以及个人空间，休闲装令女人更放松、更舒适，因而也是衣橱中必不可少的一员。穿着舒适大方，是休闲服的基本特点，成熟优雅是休闲服较高的着装层面。休闲服较多地体现了回归大自然的生活理念，从面料、款式上更好地与人体亲密接触，体现了服饰与人体之间更亲密、更坦诚、更自由、更从容的生命规律，是新时尚、新念的服饰语言。面料多天然、优质，色彩应亲切、柔和，易于吸汗，不需熨烫等复杂打理。休闲服要特别避免体臭和服装异味，其高度洁净所表现出来的品质和魅力，甚至会高于其他服饰。俗话说，“人靠衣服马靠鞍”，得体的穿着会让女性焕发出迷人的风采。爱美的女性应该懂得着装的学问，让自己一举手一投足都散发出浓浓的韵味。当然，对于大多数成年的女子来说，每天在职业场合度过的时光是最长的。职业女性更应该考虑怎样使着装与企业文化相衬，怎样着装会让自己更具有魅力。从某种意义上说，着装已经成为女人成功的通行证。不同的企业有不同的文化，在穿着上自然有不同的要求。教师自然不能穿吊带装，但是如果你是一个模特、演员或者时装杂志编辑、记者的话，如果穿着还像教师那样保守，肯定会让人觉得奇怪。甚至相同的企业在不同部门对服装的要求也并不一样。尤其是一些大公司，市场部门因为总是需要应酬，自然需要正式的打扮；而研究部门在服装上根本不做要求。一位负责研发的女博士穿着十分随便，也并不妨碍她和外国专家在一起交流。所以职场的打扮首先是要明确你

所在公司的风格，然后要看你自己具体的工作。时尚出版业等对着装要求非常宽松，这也与其自由、松散的职业特性有关。

一位时尚界的女性可以穿着性感露背装上班，紧随潮流的脚步让她总能充满灵感，远比穿着中规中矩的套装时工作效率高。而一些大型企业往往对着装要求较严格。规定着装必须给人以稳重、踏实、诚信的感觉。女职员要穿行政套裙，不可以穿无袖短装、短裙；男性职员要求穿衬衫打领带，颜色也不能特别鲜艳。当然要跟客户见面或有活动安排除外。像具有很强的透视效果的纱制太阳裙，左前方高开衩且在走路时“突出”秀美的大腿的“踢踏裙”、大面积暴露肩部与背部的吊带裙，以及紧包大腿的“七分裤”等，都是禁止穿着进入写字间的。如果你想要在公司里升迁，就一定要了解公司的要求。观察高层同仁的穿着，然后在装扮上和公司的要求一致。也许你认为中高级主管的装扮很土，但别忘了，你的品位并不代表公司的风格。此外，要是无法确定公司的要求，最保险的方法就是穿着保守一点儿，尤其是初来乍到之时更该如此，以免触犯禁忌而不自知。不成功的着装所传达给老板的唯一信息是：重要的任务不能放心交给你做。想要树立完美的职业形象，着装学问是必须要掌握好的。成功的职业女性都是花了许多时间才明白该具备什么样的着装风格。她们会选择典雅、符合基本款式的服饰，既不用担心年年得换新衣，也不用烦恼穿着是否得体。选购衣服的原则也是专业形象第一，女性气质其次。职场上，你必须在专业及女性两种角色里取得平衡，宁愿让人看起来觉得你是个精明的人，也不要让人说你是“花瓶”。

优雅是魅力女人的最高境界

优雅是女人追求的至高境界。谁也无法抗拒岁月的印痕，青春和美貌不会永驻，优雅却会成为无与伦比的恒久魅力。

优雅，是一种高文化修养的表现，是女人魅力的终极体现。

优雅是一种味道，由内而外散发着迷人的芳香。优雅的女人，言语中尽是撩人的思绪，举手投足间散发着成熟女人曼妙的气息。优雅不是先天的，它是悬浮于物质表面一种气度的展示。自信的女人常常带给人一种知性的美，这是后天的塑就，更是优雅的源泉。

优雅是一种内在气质，优雅是一种风度，也是一个人独特的风格。优雅也许带有遗传基因的因素，更重要的是来自后天的修为，靠阅读和培养，靠不断的领悟和思考，更由生活的态度所决定。优雅是装不出来的，举手投足、微笑也许不会出卖你，但是言谈行为和思想能决定你是否被别人认可你属于优雅一类。

优雅是一种感觉，这感觉更多地来源于丰富的内心，智慧、博爱，还有理性与感性的完美结合。

一个容貌美丽的女人未必优雅，而优雅的女人一定美丽，因为她的知识和智慧让你信任，她的细腻与关爱让你依赖。而这智慧、细腻、关爱，你会从她充满迷人女人韵味的举手投足、一颦一笑间体味。



▲ 香奈儿女士

香奈儿女士就是一位优雅女性的代表，由她亲手设计的香奈儿系列香水和香奈儿服装具有开创性的历史意义，香奈儿品牌典雅、简约的美感几十年来征服了全球数亿妇女的心。香奈儿浅黄色的头发温柔地盘在脑后，仪态万方、优雅绝伦，也同样成为数亿妇女学习的典范。在对待工作上，她一丝不苟，甚至达到了严厉、苛刻的地步。这样的优雅，让人觉得可爱也可敬，她让女人们的身体和心灵同时从沉睡中和桎梏中醒来，懂得了自尊与自爱，更懂得了工作着的幸福与独立的价值。

没有哪个女人不想成为优雅的女人，而许多人又常苦于找不到优雅的秘诀，或抱怨缺乏应有的条件而信心不足。优雅，真那么难吗？其实，做优雅女人并不难，不需要很高的条件，秘诀是从身边的小事做起。

首先，让你的神态表情自然而丰富。不要故作冷漠，或是表情木然。尽量多地微笑，可以给人留下深刻的印象，也会令人对你产生好感。

在着装方面应采取精简原则。多重穿衣会令原本苗条利落的身姿徒增许多累赘感，而且领端袖口杂色纷呈会降低形象的品质。不妨为自己添置一至两款价高但线条明朗、风格简洁的棉芯衬衫、羊绒衣，来维持形象的清朗。

最重要的是适度保持自我。过于迁就、盲从大流、无主见的性格会遭至反感或让人忽略，感觉不到你的存在。不要强迫自己扮演淑女，更不要走极端，以为异类便能鹤立鸡群。你的谈吐也应当风趣幽默，适度地开些轻松、无伤大雅的玩笑，不仅可以调节气氛，减轻工作中的压力，还可以增加自己的人际亲和力。如果你天生不具备幽默细胞，多翻翻书尤其是幽默漫画，看看电视等，有意无意地储备这些知识，诙谐的灵感便会适时地在头脑里显现了。

其实，优雅并非高高在上，它体现在我们日常生活的每一个细节中。优雅可能是繁忙中桌上的一杯玫瑰花茶，可能是旅途中略带倦意的一次回望，也可能是疾走中掠过唇边的一缕发丝，还可能是运动场上挥拍跃起的一次猛力抽杀……

生活中，的确是有这样一种女人：她们并无沉鱼落雁之容，也无闭月羞花之貌，尤其是韶华已逝、青春不在，但是，她们一举手一投足所流露出来的那种优雅的气质，是令人深深感动的。那种经过岁月的洗礼、沉淀，丝丝缕缕散发出来的高贵典雅，犹如微风中摇曳的兰花，又如同幽谷里静静绽放的百合，令人感动之余，不由得心生敬意。

我们尽可以说优雅无处不在，因为优雅在每个人眼中有不同的美丽。一个女人，在暖暖的午后领

着自己的孩子散步，这是母爱所赋予的优雅；与心爱的男人一起甜蜜地旅行，这是爱情所赋予的优雅；在暮色初临的黄昏搀扶着年迈的父母欣赏夕阳，这是亲情所赋予的优雅。

一个优雅女人，除了善良的本性，对时尚的领悟、匀称的身材、得体的服饰搭配和淡雅清新的妆容，都是必备的。她懂得如何表现自己，成熟、优秀、文雅、娴静，各种气质与品位都可以在举手投足间得到最好的体现。她可以没有惊艳的容貌，但可以有清

