

政新主张丛书

柳媛媛 主编

靓女扮装时尚手册

靓女扮装的魔法 红颜时尚的秘密



健美巧长高
靓女形姿巧塑造
臀围巧健美
腰围巧健美
胸围巧健美
瘦身减肥
化妆品巧选择
化妆品巧使用
皮肤巧护理
不同脸型巧化妆
发式巧选择
秀发巧呵护
秀眉巧修饰
美目巧化妆
巧涂腮红
T区巧化妆
巧画美人唇
美甲技巧

华文出版社

家政新主张丛书

柳媛媛 主编

最新

靓女扮装时尚手册

B834.2

华文出版社

全案策划:明清图书工作室

责任编辑:刘明清 姜华

(E-mail:mingqingLiu @ hotmail.com)

责任校对:吴素莲

图书在版编目(CIP)数据

最新靓女扮装时尚手册/柳媛媛主编. —北京:华文出版社, 2003.9

ISBN 7-5075-1526-5

I. 最… II. 柳… III. ①女性-美容-手册②女性-服饰美学-手册 IV. TS974.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 066011 号

版权所有,翻印必究

华文出版社出版

(邮编 100800 北京市西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwcbs.com>

电子信箱: webmaster @ hwcbs.com

电话(010)83086663 (010)83085707

新华书店经销

保定时代印刷厂印刷

850 × 1168 1/32 开本 11.50 印张 160 千字

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

*

印数:0001—8000 册

定价:20.00 元

前言

时间的车轮碾过了 20 世纪，进入了一个新的世纪。新世纪让人们有了新的憧憬，新的目标，新的追求。全面提高生活质量，过幸福美满的日子，已成了众多个人和家庭的共同心愿。

生活给我们带来希望，带来幸福，又是生活使我们失望，让我们痛苦。人们都渴望过上高质量的幸福生活，但真要实现这个愿望就不那么简单了，他必须具有渊博生活知识和娴熟的生活技巧。生活知识和技巧是追求高质量生活的必要保证。它小则帮你解决种种难题，大则能改变你的命运。

生活知识和技巧像大海，浩瀚缥缈，说它博大精深，一点都不过分。它涵盖了人生一切领域，大到婚姻恋爱、生儿育女，小到衣帽鞋袜、柴米油盐，几乎无所不包，无处不有。生活知识又像激流中的浪花，层出不穷，应接不暇。无论你是谁，都不可能穷尽它，更不能一一解决它。你是一位春风得意的老总，你能把一个濒临倒闭的企业起死回生，但你对防癌要点，可能就不那么清楚，当遭到癌细胞侵袭若不能及时觉察，为此，它就会让你付出生命代价。你是一位局长或市长，你可以把所属领域搞得有声有色，但你不一定能让你的儿女考上重点，



前

言

更不用说北大、清华。这是因为你缺少家庭教育之知识和技能，你是一位饱学之士，但如果你不谙求职晋升之道，却可能使你怀才不遇，壮志难酬。你是一位未婚男士，总想寻觅一个靓女为伴侣，如果不谙结交异性艺术，美梦也难成真。你是天生丽质的女子，如不懂穿衣的艺术，那高价服装就可能黯然失色。同样，尽管你对赵公元帅礼拜特勤，但如果不会投资理财或投资受骗，你的资金绝难增值。由此可见，生活知识和生活技巧对于我们追求高质量的幸福生活是多么重要，不管你是谁。只要是现实中的人，男性也好，女性也好，尊贵也好，平凡也罢，都一时一刻离不开它。你离开它，就会被生活的波涛所淹没。

生活知识和技巧，林林总总，多种多样，但归结起来，则不外四种：一是沟通理顺人际关系的，如婚姻恋爱、家庭教育、人际交往、求职应聘等。二是用来提高生活质量的，如投资理财、消费购物、穿衣美容等。三是用以健康增寿的，如增强体质、维护健康、疾病防治、健美锻炼等。四是个人和家庭生存发展对物质需求使用的，如衣食住行、存贮收藏等。

我们进入了一个新的世纪，新世纪“天地转，光阴迫，一万年太久，只争朝夕”。为了让众多的家庭和个人多快好省地掌握生活知识和技巧，早日提高生活质量，我们组织力量编写了这套“家政新主张书系”。

现在摆在你面前的是《最新靓女扮装时尚手册》分册。大家都知道，女性最关心的是美。但什么是美，怎样欣赏美呢？受欧美的影响，现在美的标准与过去有很



多不同。比如，在评价一位女子的面部美时，过去往往欣赏“柳眉”、“细鼻”、“小嘴”的“平面美人”。这是由于东方人面部扁平形成的审美标准。现在看来，这种美与欧美人比起来就缺乏立体层次与表现力。他们强调立体美，更崇尚鼻子的美。理由是如把颜面从发际到下颌处三等分，鼻子占据中央的 $1/3$ 。如果把脸部从左到右五等分，鼻子则占据中央的 $1/5$ 。这就是说无论从纵向或横向看，鼻子都处于中央位置。眼、耳、口及两颊像众星拱月护卫着它，这个位置是视线的焦点，特别能引起人们的注意。如果有一个高挺的鼻子，那么眼睛就会显得深邃，而额头、颧骨、嘴，也会在鼻子的影响之下，显得线条清晰明快，骨骼棱角分明，看起来更富有节奏感和层次感。因此，在他们那里特别注意鼻部的化妆，改变鼻子形状的手术在所有美容手术中也占首位。我们的脸型虽然低平，但如能注意对“T区”（T是英文字母，是指额和鼻子之间成“T”字形的部位）的化妆，如能把额、鼻梁、下巴的颜色和脸上其他部位的颜色区别开来，使脸部层次丰富起来，也可以成为“立体美人”。可惜的是众多的女子不懂这一点，还是在割双眼皮上下功夫。有的还幻发奇想，要开发所谓“欧式眼”。实际上，连国外的著名整形专家要在典型的东方人眼睛上开出欧式双眼皮，也是不可能的。这并不是技术所限，而是东方人眼睛的解剖位置所决定的，与其花钱买罪受制造美，倒不如花点心思在T区做点化妆，不仅安全，而且还可以成为“立体美人”。

头面部是这样。再从躯体美来看，观念也大有不同。



前

言



先前，我们在很大程度上受古代小说戏剧的影响，欣赏的都是些“杨柳细腰”“婀娜多姿”的女子。而现代美则把美与健康作为一个整体来看，这就形成了“三围”的金标准。认为胸围、腰围和臀围的周边长度比例为3:2:3，才是女性的体型美。我们一提三围，很多人以为仅是美的标准，实际上它还是身体健康的一个指标。一位女性有丰满的乳房和发达的臀部，表明她内分泌器官功能好，特别是卵巢分泌的雌激素和孕激素充足。雌激素又称女性求偶素，相当男性的睾丸酮。是女性特征的关键性激素，在雌激素和孕激素的作用下，输卵管、子宫、外阴、阴道、骨盆等女性特征才能完好地发育起来。而乳房和乳头及乳房内乳腺体的生长发育，可以说是雌激素的杰作。因此，胸部不仅代表美，也代表性能力和生殖系统完好，这就是为什么男人看到乳房发达的女性就禁不住心跳心颤的原因。至于腰围、臀围的比例在2:3时，则表明其具备合理的营养状态和最佳的皮下脂肪分布。而在营养过剩，或缺乏运动时，这个比例就会倒过来，不仅不美而且还易患心血管疾病。统计表明，那些腰围臀围之比为2.65:3或更高的女子，患上心血管疾病的风险比例是2:3的女子的3.25倍。“腰带越长，寿命越短”，已经是医学界的共识。所以说，只有三围比例恰当的女子，才既能生动展示女性的曲线美，给人以赏心悦目的视觉享受，又能表现出健康的身体素质，将这样的女子说成是健和美的使者是恰如其分的。

目前图书市场上有关家庭生活知识技巧的读物，已属凤毛麟角。至于像这样大型系列丛书，则可谓绝无仅有。如果你能阅读本书，将使你视野更加宽阔，知识更加丰

富，技巧更加娴熟。所有这一切，都将帮你提高生活质量，使你的生活更加幸福美满。

本系列丛书，除适合于家庭和尚未组成家庭的男士女士阅读使用外，还适宜于综合大学、职业中学的家政专业、家政和家庭服务员培训中心的师生，以及现职家庭服务员或准备做家庭服务员的人员阅读使用。如果将其作为科普读物，则人不分男女老幼，地不分东西南北，都可以从中获得知识，获得乐趣。

本丛书由高志敏统稿，内容新鲜，知识全面，既可作家庭的百科全书，随时查阅使用，还可作为高级饰品，用来点缀居室和家庭的文化氛围；如果用来馈赠亲友，也可以显示出你的品味。

作者



前
言

本书编写人员：

杨柳雪	李一曼	董彦军	祝 晶
苗 雨	马小娟	张玉红	曲惠兰
李丽艳	周柏芝	柳絮飞	贡晓辉
欧阳红	乔玉娟	汪 洋	黄月华
孟玉祥	赵 炎	王宝颜	

目 录

前 言	(1)
一、健美巧长高	(1)
我国成年人身高状况如何	(1)
未来身高巧预测	(2)
健美锻炼能长身高吗	(2)
健美锻炼长身高法	(3)
立姿锻炼长身高法	(4)
床上卧姿锻炼长身高法	(5)
健美锻炼的自我检查	(6)
二、靓女形姿巧塑造	(7)
什么体型符合黄金分割线	(7)
现代女性的健康美要求是什么	(9)
现代女性体形美特征是什么	(10)
当代男女健美十条标准	(11)
“美女”美在何处	(12)
女子体形美的评价标准	(12)
巧练站姿美	(14)
巧练坐姿美	(14)
女士坐姿四忌	(15)



走路健美体形法	(15)
行走姿健美法	(18)
巧练脚步轻盈法	(19)
怎样走出女性风采	(19)
怎样走出“平衡美人”	(20)
跑姿美法	(21)

三、臀围巧健美

(23)

何谓“三围”	(23)
“三围”美巧保持	(23)
健美体型的测算法	(24)
什么样的臀部才算美	(25)
巧练臀部线条美	(25)
女子臀部肥大缺憾，下坠或干瘪怎么办	(25)
女子腿部巧健美	(27)
腿部健美妙法	(28)
小腿过粗巧健美	(29)
大腿过粗巧健美	(29)

四、腰围巧健美

(31)

使腰细腹平健美法	(31)
按摩腰腹减脂法	(32)
床上腰腹健美法	(32)
怎样提高仰卧起坐美腹效果	(35)
怎样掌握腹肌锻炼时间	(35)
高密度锻炼腹肌效果好吗	(35)



25岁女子身材苗条秘诀	(36)
腰腹部巧健美	(37)
腰部健美运动	(38)
女子腰肥背窄巧健美	(39)
女性产后体形巧恢复	(40)
五、胸围巧健美	(41)
女性乳房有几种形态	(41)
女性乳房怎样分区	(41)
女性乳房健美是怎样分级的	(42)
成熟女性乳房标准位置是怎样的	(42)
哪些因素影响女性乳房健美	(43)
女性挺胸巧丰乳	(44)
运动丰乳法	(44)
捶打丰乳法	(45)
按摩丰乳法	(45)
如何使胸部坚挺集中	(46)
胸围健美九法	(47)
饮食丰乳法	(48)
白领女子乳房巧健美	(48)
中年妇女巧丰乳	(49)
六、瘦身减肥	(51)
健美锻炼强度与时间哪个更重要	(51)
健美锻炼酸痛与疼痛有什么区别	(51)
穿上发汗服能加快减肥吗	(52)



锻炼能使体重重新分布吗	(52)
停止锻炼后肌肉会变成脂肪吗	(53)
仰卧起坐能发展腹部肌肉吗	(53)
白领女士办公室健美	(53)
家庭主妇巧减肥	(54)
生活中健美巧动作	(55)
如何改变不完美体形	(56)
国人对肥胖有什么标准	(61)
市场上新减肥药品作用机理是什么	(62)
市场上的减肥药能帮多少忙	(63)
什么样的肥胖适合节食减肥	(65)
P、E、C 三大营养素的功能	(65)
每克 P、E、C 供应热量	(66)
每人每天所需热量	(66)
P、E、C 合理搭配法	(67)
保持标准体重法	(68)
食物热量简便算法	(68)
肥胖者摄入热量简便算法	(69)
正常人每日需要热量算法	(69)
标准体重计算法	(70)
美国医生最佳减肥处方	(72)
女性需要脂肪吗	(74)
减肥不当会致病	(75)
巧选食物减肥法	(76)
获得性肥胖巧减肥	(79)
饮水减肥法	(80)



减少晚餐减肥法	(81)
减少腹部脂肪三法	(82)
二十秒钟腹部减肥操	(82)
提前进餐减肥法	(83)
节食减肥法	(83)
秋季减肥法	(84)
食物错开吃减肥法	(85)
细嚼慢咽巧减肥	(85)
增食食醋减肥法	(86)
独自进食减肥法	(86)
改变饮食习惯减肥法	(87)
吃费事食物减肥法	(87)
“刮油茶”减肥法	(88)
吃黄瓜减肥法	(88)
洗澡减肥法	(88)
巧克力有助于减肥	(89)
女性产后巧防胖	(90)
女性产后巧健美	(90)
产后减肥法	(91)
七、化妆品巧选择	(93)
怎样识别化妆品质量	(93)
如何鉴别变质化妆品	(93)
化妆品有哪些类型	(94)
怎样正确识别化妆品卫生标志	(94)
化妆品使用的安全期限是怎样定的	(95)





化妆品是买好看的还是买适用的	(96)
怎样根据皮肤性质选购化妆品	(97)
怎样根据不同季节选用化妆品	(97)
怎样选购美白产品	(97)
选择基础化妆品应坚持什么	(98)
含香料的化妆品能买吗	(99)
怎样选购护肤水	(99)
怎样选择面膜	(100)
怎样选购雪花膏	(101)
怎样选用洗面奶	(101)
香粉质量鉴定法	(101)
怎样选购粉扑	(102)
怎样识别真假美容霜	(102)
怎样选择防晒霜	(103)
怎样选购营养霜	(104)
怎样选购粉底霜和粉饼	(104)
如何挑选好的吸油纸	(105)
香水瓶身上 EAU DE PARFUM 或 EAU DE TOILETTE 标法	
是什么意思	(105)
怎样选择香水	(106)
怎样选购腮红刷	(106)
怎样鉴别腮红质量	(107)
怎样鉴别口红质量	(107)
怎样用金戒指识别口红铅量	(108)
怎样根据肤色选择口红	(108)
选口红怎样与服色搭配	(109)

怎样根据唇形选择口红	(109)
怎样根据年龄选用口红	(110)
怎样根据性格选择口红	(110)
怎样选购眼线液	(111)
如何选美眉工具	(111)
咖啡色眉笔用途多	(112)
怎样选购眉笔	(113)
眼影美容品色彩选用法	(114)
怎样识别真假摩丝	(115)
怎样鉴别喷发胶的质量	(115)
发蜡选用法	(116)
怎样根据头发性质选洗发剂	(116)
怎样选购发乳	(116)
选购洗发水的窍门	(117)
怎样选购洗发香波	(117)
怎样选择发饰	(118)
怎样选购眼影刷	(118)
怎样选购睫毛夹	(118)
怎样选购拔眉镊子	(119)
怎样选购眼线笔	(119)
怎样选购眼影	(119)
怎样选择指甲油的颜色	(119)
怎样鉴别指甲油的质量	(120)
怎样选购浴油	(120)
怎样选购牙刷	(120)
怎样鉴别牙膏质量	(121)

怎样根据牙齿选购牙膏	(122)
泡沫多的牙膏质量好吗	(122)
怎样选购香皂	(123)
如何选购洗衣粉	(124)
怎样鉴别卫生纸质量	(125)
怎样选购电热梳	(126)
怎样根据用途选用电热梳	(127)
怎样选购整发器	(127)
怎样选购干发电吹风机	(127)
怎样选购电吹风	(128)
怎样鉴别电吹风质量	(129)
怎样选择太阳镜	(129)
怎样选购旅游太阳镜	(130)
怎样选购太阳镜镜片	(131)
近视眼怎样选配太阳镜	(132)
隐形眼镜有哪几种	(132)
怎样选购隐形眼镜	(134)
怎样选购水晶眼镜	(134)
怎样识别真假水晶眼镜	(135)
怎样选购变色眼镜	(135)
怎样识别劣质眼镜	(136)
怎样选购老花镜	(137)

八、化妆品巧使用

化妆品使用期限巧把握	(138)
如何把握化妆品使用顺序	(139)