

中经女性
zhong jing nv xing

杨扬◎编著

Be a Pretty
Lady



漂亮女人 扮靓手册

扮靓你的心情 扮靓你的容颜

相信人群中最漂亮、最自信的那个就是你

追求美是每一位女人的权利，

也是女人一生的计划.....



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

漂亮女人扮靓手册

杨扬 编著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

漂亮女人扮靓手册/杨扬编著. - 北京: 中国经济出版社, 2009. 3
ISBN 978 - 7 - 5017 - 8963 - 4

I. 漂… II. 杨… III. 女性—服饰美学—手册 IV. TS976. 4 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 193191 号

出版发行: 中国经济出版社 (100037 · 北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址: [www. economyph. com](http://www.economyph.com)

责任编辑: 胡 萍 (电话: 010 - 88377716)

责任印制: 石星岳

封面设计: 华子图文

经 销: 各地新华书店

承 印: 三河市佳星印装有限公司

开 本: B5

印张: 12.5 字数: 190 千字

版 次: 2009 年 3 月第 1 版

印次: 2009 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5017 - 8963 - 4/Z · 882

定价: 29.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 由我社发行部门负责调换, 电话: 68330607

版权所有 盗版必究

举报电话: 68359418 68319282

国家版权局反盗版举报中心电话: 12390

服务热线: 68344225 68341878



十分容颜,五分造化,五分妆成;两颊品貌,一半生成,一半饰成。

世界上没有完美无缺的事物,天生丽质、美若天仙的女人并不是很多,平凡的面孔占多数。但是巧妙地装扮自己,却能使你成为众多普通面孔中最靓丽的一个,你的气质将会得到淋漓尽致的彰显与展示。因此,漂亮需要装扮,漂亮也要修饰。即使你“清水出芙蓉,天然去雕饰”,也要扮靓,这样才会永葆芙蓉的丰韵与水灵。

调查显示,中国大部分城市的白领女性非常注重自己的外貌修饰,每个月要将薪水的16%花费在外表修饰之上,然而令人吃惊的是,极少有女性对自己的外貌持满意态度。她们总认为,只要在外表上投入许多金钱,就应该面若桃花,风光靓丽,可事实上却并非如此。

真正的漂亮不是依靠涂脂抹粉,也许化妆品会起到一定的遮掩作用,但化妆品不可能让你的容貌瞬间改变,成为绝世美女。漂亮还需要精心地妆点和打扮自己,漂亮的女人之所以漂亮,不仅在于会花钱,更重要的是,她们懂得如何打扮自己,让自己的优势得到凸现,让自己的缺点得到掩饰。

漂亮的女人使人赏心悦目,俏丽的面容给人无限遐想,柔和而丰满的线条、挺秀而有弹性的轮廓,会给人带来美好的视觉享受。富有魅力的外表、漂亮而光滑的面容,不仅能够吸引异性的目光,也会得到同性的羡慕与青睐。

毋庸置疑,漂亮是一种优势,是一种权利。

漂亮使女人更自信,让女人更像女人。

所以,追求美是每一位女人的权利,也是女人一生的计划。



目录

CONTENTS

第一章:穿衣搭配——装饰最漂亮的你

- 1 体形与着装的和谐搭配 / 3
- 2 内外协调搭配技巧 / 9
- 3 因时因地的着装风格 / 15
- 4 服装色彩的搭配艺术 / 18
- 5 穿出女人味 / 23
- 6 裙子搭配腿部生辉 / 24
- 7 美丽职业装 / 26
- 8 面试着装打扮 / 31
- 9 晚装:夜的精灵 / 33
- 10 旗袍穿法 / 35
- 11 丝巾:颈部的飘逸 / 37
- 12 围巾与披肩 / 42
- 13 巧穿毛衣 / 46
- 14 裤型:独一无二的单品 / 48
- 15 腰带:腰间的万种风情 / 53
- 16 情趣内衣,含蓄的风采 / 55
- 17 帽子与手套 / 57
- 18 鞋袜巧搭配,足下生辉 / 61
- 19 眼镜:容颜的风韵 / 65
- 20 美女香包秀 / 70

第二章:首饰装扮——衬出最漂亮的你

73

- 1 首饰佩戴基本讲究 / 75
- 2 钻石、珍珠饰品佩戴 / 80
- 3 金、银饰品佩戴 / 84
- 4 玉、水晶、玛瑙、翡翠 / 86
- 5 耳饰佩戴 / 95
- 6 戒指佩戴 / 98
- 7 项链佩戴 / 101
- 8 手镯、手链与手表 / 105
- 9 胸针、领针、发饰 / 108

第三章:呵护肌肤——滋养最漂亮的你

111

- 1 自制保湿面膜 / 113
- 2 自制美白面膜 / 116
- 3 自制除皱面膜 / 119
- 4 自制去斑面膜 / 122
- 5 自制去角质面膜 / 124
- 6 自制去黑头面膜 / 126
- 7 自制去痘痘面膜 / 128
- 8 自制晒后修复面膜 / 130
- 9 眼部护理 / 132
- 10 呵护你的双唇 / 136
- 11 秀发护理 / 139
- 12 纤纤玉手护理妙法 / 142

第四章:优雅化妆——化出最漂亮的你

145

- 1 化妆的基本原理 / 147
- 2 不同妆术基本画法 / 150
- 3 四季化妆技巧 / 156

- 4 描凤点睛,美目盼兮 / 160
- 5 淡扫娥眉 / 165
- 6 睫毛修饰 / 168
- 7 鼻部化妆技巧 / 172
- 8 丹唇化妆术 / 174
- 9 炫亮发型任你酷 / 177
- 10 靓出你的指甲 / 183
- 11 呵护性感玉足 / 185
- 12 闻“香”识女人 / 187

第一章



IYIZHANG

穿衣搭配

——装饰最漂亮的你

穿衣搭配

——装饰最漂亮的你

漂亮的女子犹如美酒，容易让人心醉，也如同深山的雪莲花，一旦出现，便闪耀着迷人的光芒。而衣服可以让漂亮的光环定格，成为一道不会褪色的风景线。因此，不管你的气质如何，不管你的外表怎样，假使你没有找到呈现自己风格的诀窍，那么，你就不能更好地展现你傲人的身姿与精致的面孔。而巧穿衣服则会让你光芒四射，魅力无穷。

1 体形与着装的和谐搭配



服装不仅是一个时代文化形态的艺术美体现,也是一个人气质与修养的体现。千姿百款的服装最能够展现风度美女的品位与气质,因此,女人在穿衣打扮时,注意一些着装搭配的细节与技巧,可以将自己装扮得风韵高雅、漂亮迷人。

爱美的女性们,赶快行动起来,不要被年龄、身高、体形等因素,限制住你装扮自己的冲动,也不要让外界的其他因素阻挡你凸显自己的机会,从现在开始装扮自己,你会成为万紫千红中最漂亮的一个。

(一)

服装搭配的三种境界



服装搭配有三种境界:第一种是和谐,第二种是美感,第三种是个性。

穿着和谐

女人着装,可以不穿名牌,可以不穿金戴银,但绝对要搭配和谐。买衣服时,对于那些看上去好看,但又不适合你的衣服,千万不要掏钱包。要买就买适合自己的,穿着和谐才好看,否则穿上去不伦不类,既影响你的气质,也影响你的身材。

展示美感

好的衣服不仅可以让你的身材看上去更加标致,能够恰到好处地展示女人的曲线美,还会让你更显年轻、漂亮。女性苗条、修长的身段在衣服的衬托下,将会一览无遗,让你的女人韵味酣畅淋漓地散发出来。

穿出个性

女人穿衣服,个性很重要。你可以不经典,可以不时尚,但绝对不可以

没个性。匠心独具的服装搭配就是真正的流行,无论在色彩上,还是细节上,相近色彩的使用虽然安全,却显得有些平淡,而适当运用对比色彩,巧妙结合,会起到事半功倍的美妙效果。因此,你可以选择经典款式的衣饰,既耐穿,又耐看,还可凸显个性,如果加入一些潮流的对比色彩,绝对可以一改沉闷的效果。



(二)

体形与着装

体瘦女性

体形太瘦的女性可通过衣着来改变自己瘦弱的形象,让自己变得楚楚动人。

不宜从头到脚都着深色,应该选一些白色、米色等浅色系,或衣料图案色彩对比强烈的服装,这样能产生一种膨胀感,使你看上去并没有那么瘦弱,而是显得很苗条。

不宜选用丝质的衣料,以免因贴身而更显瘦削,应选坚挺厚实的料子,以增加视觉上的膨胀感。

不宜穿无袖无领或低领式的服装,以免暴露和强化瘦小的身材。要充分利用装饰手段,如加宽腰带,装泡泡袖,在胸前、衣领及袖口镶宽花边或打褶皱等,可以增添丰腴感。

体胖女性

身材肥胖不是一种错,你只要巧妙地搭配自己的衣服,依然可以“秀”出自己的气质与魅力。

着装以深色系为宜。因为,深色具有很强的收缩感,会在视觉上“收缩”体胖者的体形,以深而有光泽的藏青、绿灰、咖啡色等为好,大红大绿或黯淡无光的色彩则会使人更显肥胖。

面料要以柔软挺括为佳,不宜太厚或太薄,因为,面料太厚会产生扩张感,使人显得更胖,而衣料过薄,又易暴露肥胖的体形。

面料图案一般以小碎花或直条纹为宜,不宜选择大方格、大花纹或横条纹的衣料,否则会加重体形横宽的感觉。

款式力求简洁、大方、朴素。花色过多,款式繁琐,或过于宽松,都会强化肥胖的感觉。

裁剪要得体,略收中腰;衣肩不宜过宽,领口可适当开得低些,不宜选用关门领或窄小型领口。

凸腹女性

凸腹女性最烦恼的事情,莫过于对自己钟爱的衣服,总是穿不出心目中所想像的效果。无需烦恼,这里告诉你一些技巧。

最适合的上衣长度是到臀围线,如果长过臀围,要选择柔软的料子。

不宜穿具有太多浅色的印花或太透明的素色衣服,而宜选择深底明亮的色彩。

不宜穿短T恤、低腰裙或低腰裤。如果想展示一下时髦的气质,可以选择伸缩效果较强的面料,例如,A字窄裙具有很好的修饰效果。

不要把衬衫扎到裙或裤腰内,或是穿腹部剪接的打褶时装,因为,这种穿法会使腹部显得更加醒目,增强你的肥胖感,不利于美感的发挥。

溜肩女性

溜肩的女性可以采用合适的服装来夸张自己的肩部,依然可以穿得很好看。

你可以在肩部加垫肩,或加肩章形饰物,让肩部变圆。

宜选用式样宽大美观的领子,例如,方形的领口或一字形的领口,可以起到收缩视觉的效果。

也可以在衣袖上打褶,或加镶料,例如,宽松的泡泡袖可使得肩部显得丰满平挺,而且让你显得很可爱。

臀部丰满的女性

臀部丰满的女性宜穿深色宽松裤,其宽度要与臀围正好吻合,这样更能够显示出你的漂亮臀型,过宽与过窄都不合适。

尽量不要穿紧身上衣,如果你的臀位下垂,应穿质料平挺的百褶裙比较合适。

臀部狭窄的女性

窄臀的女性尽量不要穿紧身裤或者横色条纹的下装,应穿柔软合身的竖条下装,这样可以让你的臀部看起来不那么小,有凸翘的感觉。

上衣和背心要长过臀围线,裙子最好要有长排细扣或中央接缝,这样会

让臀部看上去更具蓬松感。

粗腰女性

腰粗的女性尽量不要穿腰部曲线太明显的衣服,也不要穿着紧身类针织衫,更不要把上衣束在裤子里面。

如果你想穿裙子,裙腰以上的式样及花纹图案最好设计成倒梯形,而裙腰以下的式样设计成正梯形或正三角形,这样可以淡化腰粗的感觉。

腿粗女性

腿粗的女性应穿腰边紧而下边宽松的裙子,上端打褶或直腿的裙子,也可穿长到膝盖下的短裤或裙裤。

腿短女性

腿短的女性不要沮丧。迷你裙、扣拇指胶底凉鞋的搭配,能很好地展现从臀部到大腿的曲线,这是腿细、腿短女性很好的选择。

裙子尽量不要穿过膝,否则你的腿就会“消失”。

可以选择平跟的扣拇指胶底凉鞋,它能产生从裙摆到脚趾的不间断曲线感,展示小腿部的风姿。

还可以选择花哨的小褶裙,搭配一双坡跟鞋,露出细细的小腿,让你的身材看起来更加匀称。

高个子女性

高个子女性可以选择裙围向外展开的裙子,这种穿法能柔化身高。宽皮带适合上身较长的女性,宽松式上衣适用于双腿修长的女性。

不宜选用充满女人味的荷叶边、荷叶领或蝴蝶结之类的装饰,否则会在无形中夸张高大的身材。

不宜穿花红柳绿、色彩艳丽的衣服,尽量避免穿上装较短的两件式服装。

短颈女性

宜穿敞领、V领或低领口的上衣。脖子既短又粗的女性,尽量留长发,梳长而松软的发式,穿中式领、高领或窄而深的领,戴长珠子项链和领巾。

长颈女性

你无需掩饰自己优美的脖颈,足够长的头发、高领口、紧围在脖子上的项链或围巾以及宽大的耳环,都可以很好地修饰脖子过长的缺点。

胸大女性

挺拔的胸部让人羡慕,但是如果太大,就会影响身材。穿敞领和低领口的上衣或宽肩上衣,降低腰围。

穿较宽松的上衣,系与上衣同色的细腰带可以让你看上去匀称一些。

胸小女性

胸小的女性不要觉得没自信,只要恰当地打扮自己,就可以显示出你的漂亮气质。

穿开细长缝的领口和横条纹的上衣,或者穿有花型图案的上衣,这样可以转移人们的视线。

不宜穿紧身上衣,否则会暴露出你的胸小特点。

身材娇小女性

服装的颜色应与上半身保持和谐,通常选择明亮活泼的服饰较为合适,颜色过多或对比强烈都不合适,应以色彩素淡、线条简单、图案小巧为宜,并尽可能统一全身服饰的颜色,包括鞋袜。

宜选用素色衣料,即使选用花布,也应以素雅小花为宜;裙摆上不要有印花图案。

款式应以简洁为宜,宜选用简洁流畅、制作精致的服装,上装的腰部要做得稍稍高一点。

宜穿长T恤式的衫裙,衫身狭长不卡腰,可使身材见长。

身材矮胖女性

单一色可使身材有变高的感觉,选择同色的鞋袜效果更佳。

宜选择素色或清淡的小碎花之类的面料,还有柔软贴身的面料,能使你的身材显得狭长。不宜选用闪光发亮的鲜亮衣料或大型图案的花色布和格子面料。

尽量选择式样简单的服装,避免一切横向扩展的线条,衣领可选择V型的,能使短颈显得稍长;上装可适当短一些,使腿部显得修长一点;穿瘦长、紧身的裤子如牛仔裤,也能使矮腿增长;不宜穿下摆有印花的裙子。

(四)

展示身材优势



这里向你简单介绍几招通过搭配衣服,来展示你身材优点的技巧。

颈部

烫高头发,露出脖子,穿 V 形领的深色上衣,佩戴项链及耳环。

肩部

穿无袖、无领的深色短衣,以突出肩膀部位,披上薄纱巾效果更佳。

臂部

穿中袖、三分袖或无袖的衣服,让玉臂大部或全部显露出来。

腿部

穿超短裙可显露出腿的优美曲线,而穿长裙露出小脚,效果更好。

胸部

内穿带花边的紧身内衣,外罩半透明的罩衫,或穿领圈开得较大、较低的上衣,会让你的酥胸展示出若隐若现的美感。

2 内外协调搭配技巧



许多女人都有过站在衣柜前,为一时找不到一件中意的服装而烦恼的情形。其实,女人们对服装往往都各有偏爱,这种偏爱的结果是,自己的衣柜里有太多相似的衣服,不太好搭配。因此,总是习惯穿同一款式或者同一颜色的衣服,没有新意,慢慢地就会觉得,即使是新衣服也不漂亮了。

穿衣打扮大有学问,服装的款式、颜色、搭配要与自己的肤色、身材、年龄、职业等相协调,还要与自己的气质相符。只有选择最适合自己的服饰,女人才最漂亮。

(一)

肤色与服装颜色



巧妙地运用服装色彩,可以扬长避短,充分凸现自己的“美点”,掩盖缺点,这也是衣着打扮的高招之一。

肤色红润

肤色红润的女性适宜穿茶绿或墨绿色衣服,不适宜穿正绿色衣服,否则会显得俗气。

肤色偏黄

皮肤偏黄的女性宜穿蓝色调或浅蓝色服装,例如,酒红、淡紫、紫蓝等色彩,能令面容更白皙,尽量少穿强烈的黄色系如褐色、品蓝、群青、蓝紫色、橘红等上衣,以免让你的面色显得更加暗黄无光。

肤色较黑

肤色较黑的女性宜穿一些明度适中、颜色柔和的服饰。例如,草绿色、普蓝、土黄等,都是很合适的。

皮肤黝黑的女性,不宜穿白色和黑色的衣服,否则会衬托出皮肤的黝黑。此外,对于皮肤较黑的人,金色和银色也不太适合,这样看上去不太协调。

肤色白皙

拥有这类型皮肤的女性是幸运儿,因为大部分颜色都能令白皙的皮肤更亮丽动人,色系当中尤以黄色系与蓝色系最能突出洁白的皮肤,令女人显得明艳照人。

皮肤白皙的女性可选择的服装颜色相对比较多一些,如橙红、紫红等明亮色彩最适合不过。白色和黑色也可以,这样不仅能突出肤色的白皙,而且更显得文静、纯洁、典雅,而黑色显得高贵稳重。

肤色较深

肤色较深的女性适合穿一些浅色、明亮的衣服,如浅黄、浅粉、米白等色彩的衣服,令你看来更有个性。而咖啡色、金黄色会使你显得自然高雅,可衬托出肤色的明亮感。

不宜穿深色服装,尤其是黑色服装,否则会使面孔显得更加灰暗。

健康小麦色

拥有这种肌肤色调的女性给人健康活泼的感觉,黑白颜色的强烈对比与这种肤色出奇地合衬,深蓝、炭灰等沉实的色调,桃红、深红、翠绿等鲜艳的色彩也是理想的选择,最能够突出开朗的个性。

皮肤粗糙

肤色比较粗糙的女性适宜穿杂色、纹理凸凹性较大的织物,如粗花呢等,不宜穿色彩娇嫩、纹理细密的织物,如金丝绒及拉毛衫等。

(二)

体形与服装颜色

体形肥胖的女性

体形肥胖的女性宜穿墨绿、深蓝、深黑等深色系列的服装,因为冷色和明度低的色彩有收缩感。