

精致的女人

吕晓燕◎著

最有魅力



女人不仅要美得精致，更要活得精致。

精致让女人魅力无穷

精致是一种品位，也是一种生活态度。精致的女人惊艳了年华。



中华工商联合出版社

精致的女人

吕晓燕◎著

最有魅力



女人不仅要美得精致，更要活得精致。
精致让女人魅力无穷

精致是一种品位，也是一种生活态度。精致的女人惊艳了年华。



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

精致的女人最有魅力 / 吕晓燕著. — 北京: 中华
工商联合出版社, 2018. 3
ISBN 978-7-5158-2210-5

I. ①精… II. ①吕… III. ①女性-修养-通俗读物
IV. ①B825.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第023959号

精致的女人最有魅力

作 者: 吕晓燕
责任编辑: 付德华 俞 芬
封面设计: 安然设计工作室
责任审读: 于建廷
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 三河市祥宏印务有限公司
版 次: 2018年3月第1版
印 次: 2018年3月第1次印刷
开 本: 787mm×1092mm 1/16
字 数: 150千字
印 张: 13.25
书 号: ISBN 978-7-5158-2210-5
定 价: 39.80元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

Http://www.chgslcbs.cn
E-mail: cicapl202@sina.com (营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

目 录

第一章 青春永驻，不惧似水流年

让皮肤清透又水润的秘密 /3

学会化妆，美出你的极限 /6

手是女人的第二张脸 /9

重视保养你的牙齿 /12

秀发，飘出女人的飞扬神采 /15

第二章 身姿轻盈，自成一道风景

用心进食也能舒服减肥 /21

科学运动打造杨柳细腰 /24

迷人马甲线，你值得拥有 /27

瑜伽——最适合女人的形体锻炼 /30

避免久坐，站起来活动下 /34

第三章 得体打扮，让你艳压群芳

适合自己的才是时尚的 /39

注意服装颜色的搭配 /42

学会搭配服装掩盖身材缺陷 /44

高跟鞋让身高不再是美丽的距离 /46

巧用配饰，为你的着装“锦上添花” /49

不同场合，穿出不同的风采 /52

第四章 迷人神态，展现内心世界

你的表情会说话 /57

善用眼神传情达意 /59

微笑让人如沐春风 /62

最是那一低头的温柔 /65

真诚一点，摘下虚伪的面具 /69

一枝梨花春带雨：眼泪的力量 /71

做一个神色柔和的精致女人 /75

第五章 礼貌雅致，尽显良好教养

礼貌用语，展示女人品格的“橱窗” /81

“不”字也要说得悦耳动听 /84

真诚的赞美让人满心欢喜 /87

亲切的语气是你的沟通法宝 /90

给批评裹上一层“糖衣” /94

亭亭玉立站出你的娇美姿态 /97

莲步轻移，走出女人的气质 /101

坐姿要端庄优雅 /103

你不可不知的餐桌礼仪 /106

第六章 精通人际，收获好人缘

心中有尊重，嘴上不失言 /111

把无谓的胜利拱手让人 /114

做一个乐于倾听的人 /117

不为琐碎小事与人较真 /120

宽容让你更豁达 /123

大智若愚，难得糊涂 /126

谦虚是你无往不胜的要诀 /129

第七章 从容豁达，淡看生命得失

我们无法选择出身，却能够把握自己的命运 /135

感恩自己拥有的一切 /139

放下包袱，轻装上阵 /142

在失去后转身，重遇未知的爱人 /144

即使遭受厄运，也要热爱生活 /147

做一个淡泊名利的精致女人 /150

第八章 不断学习，提升内涵气质

腹有诗书气自华 /155

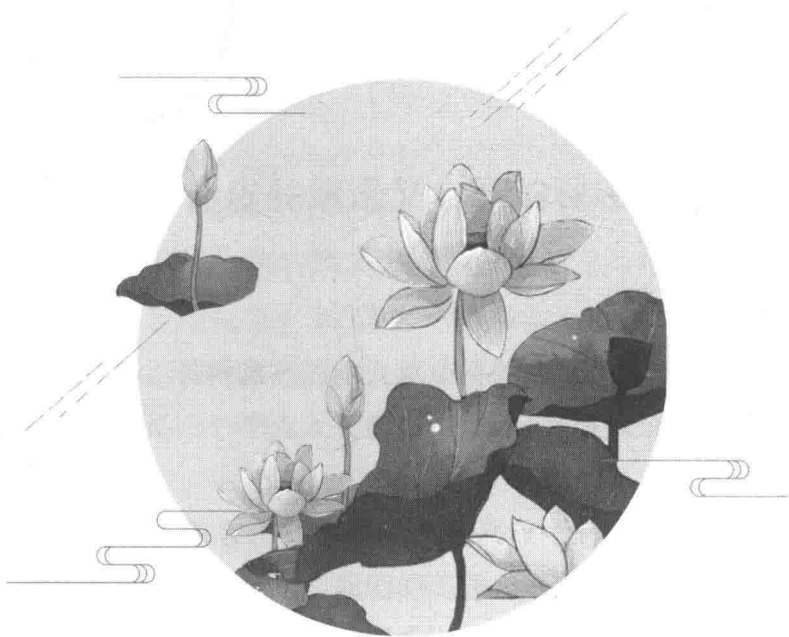
- 至少掌握一门生存技能 /157
- 用才艺为自己加分 /160
- 学习一门外语 /162
- 积极钻研，成为不可替代的员工 /165

第九章 经济独立，赢得自由人生

- 选择自己想要的生活方式 /171
- 经济独立才能赢得尊重 /175
- 奋斗不息，工作是你的衣食父母 /179
- 理性消费，让生活更轻松 /182
- 学会理财，做一个理财高手 /185

第十章 品位精致，懂得享受生活

- 聆听音乐，放飞思想和情感 /191
- 在电影中享受绝美的精神世界 /194
- 插花让女人直接与美对话 /196
- 亲近大自然，净化你的身心 /199
- 精致的女人厨艺都不差 /201
- 茶韵酒香，品出多味人生 /204
- 最美的时光在路上 /207



第一章 青春永驻，不惧似水流年

青春易逝，岁月如梭，如今社会衡量女性的标准越来越严苛，没有姣好的容貌，便难以在第一印象中闪耀光彩，这也逐渐导致女性在就业方面的压力越来越大。因此，新时代的女性一定要精心地呵护自己的容颜，持久保持青春、靓丽的状态，即便时光流逝也不再害怕，将自己打造成为一个魅力无穷的女人。



让皮肤清透又水润的秘密

当今社会，长得漂亮的女人总是格外受到欢迎，走在街上的回头率也高。但是，一个女人长得再漂亮，若没有好肤色，那也是毫无光彩的。

对我们女人而言，最美丽的衣裳莫过于自己的皮肤，只有水润、清透的皮肤才能衬托出我们的美丽。好的肤色更是一种资本，除了能让我们看上去更年轻、漂亮以外，还能增强我们的自信，提升个人魅力。

娱乐圈美女如云，而真正能把美丽做到极致的非台湾美容大王大S莫属。大S曾说：“不管你天生的长相或外表条件有多糟，只要你注重保养，你就可以变漂亮。我从小皮肤就黑，但通过不断地摸索和尝试，我现在的肤色可白了。”

的确如此，回顾大S出道时期的照片，那时候的她肤色很黑。大S虽然和妹妹小S以青春、活泼的少女组合身份出道，但相比同时期的日本少女组合，她们俩的肤色的确有些黑。但是，如今的大S不仅变白了、变美了，而且依旧保持着少女般的容貌、精致的面孔、透亮的肌肤、优雅的身姿……仿佛岁月只带走了她的青涩，却给她留下了美丽，带来了优雅。

成功变成白天鹅的大S向公众分享了她的“保养秘籍”。大S认为，我们的皮肤是有代谢周期的，但由于各种原因，有些老化的角质细胞不能实时脱落，会堆积在皮肤表层。如果清理不及时，会导致皮肤变得暗沉，没有光泽和透明感，同时也会阻碍皮肤下个周期的更新。所以，保养皮肤的第一步就是去角质。

一般来说，角质层偏厚、毛孔粗大的人可以使用磨砂膏去角质；皮肤薄弱、角质不厚的人可以使用酵素性的面膜、凝胶来温和地去角质。但是，去角质不能太过频繁，以一周两次最为适宜。

除了定期地去角质，大S对洁面乳的选择也很有讲究。因为每个人皮肤的酸碱度是不同的，所以要尽量选择适合自己的洁面产品。一般干性皮肤适合乳化性的酸性洁面乳；油性皮肤适合碱性较强、有泡沫的透明洁面乳；而中性皮肤则适合弱酸性的洁面乳。

选好适合自己的洁面乳后，大S认为洁面的步骤和过程也不能马虎对待。首先，要选对时间。以清晨起床后和下班回家后的两个时间段洁面最佳。其次，洗脸的次数。一般来说，干性皮肤一天两次为宜，油性皮肤最多一天三次。最后，彻底清洁。当我们使用洁面乳洗脸后，必须将脸上的洁面乳彻底清洗干净，以免残留的洁面乳阻塞脸部毛孔而引发痤疮问题。

大S在补水方面也有很多心得。比如，她常常会敷面膜，喝一些含有胶原蛋白的饮品，每天还会吃燕窝加牛奶，补水的效果非常明显。

在给皮肤补足水分后，大S还注重防晒。出门时带上遮阳伞、穿长袖衣服，阻挡紫外线。另外，做好外部防晒措施的同时，我们还需要涂抹一些隔离防晒霜，让皮肤与紫外线彻底隔绝。

除了以上基础的护理方式外，大S还尝试了很多高科技的保养

方法，像美白针、脉光冲、钻石微雕、激光除痣、动力红光等。大S认为，保养的方式多种多样，人们对于美的追求也不同，但是，保养千万不能盲目，需要全面衡量，找出适合自己的方式，才能拥有真正的美。

当然，大S之所以花大价钱尝试各种高科技的保养手段，是因为她需要将自己最完美的一面展现给观众。我们普通人虽然不能像大明星那样追求极致美丽，但我们只要重视日常保养，做好基础的护理，再注意饮食、运动、作息、心情等方面的调整，也能拥有水润、清透的肌肤。

著名化妆师李东田曾说：“女人得像经营婚姻一样经营自己的容颜。”而保养是一个大工程，不能一蹴而就，也没有任何捷径可走，它需要一点一滴的积累。记住，我们女人保养的目的不仅仅是为了年轻，更多的是为了保持积极向上的心态，即便时光流逝，我们也不再害怕，可以从容精致地生活。

学会化妆，美出你的极限

从古至今，人们从未停止对于美的追求。古人云：女为悦己者容。随便翻翻古书，里面讲到古代妇女化妆的例子比比皆是。早在2200多年前，古人就已经使用青黛、胭脂等化妆品来装扮自己了，就连替父从军、一身英气的花木兰，也会在脱下军装后对镜贴花黄。

如今，许多女性都会通过化妆来凸显自己五官的优势，力求将自己最漂亮的一面展现在公众面前。所以，化妆对女人来说绝对是一门必修课，尤其是职场女性，因为当你工作越忙、压力越大时，你的脸色和状态可能更差，这时候更需要借助化妆来给憔悴的自己注入一些活力。

英国著名形象公司CMB的一项研究显示：在公司中身居高位的女性，形象和气质对于其成功的作用仍是关键。现在，越来越多的女性高管善于将自己优雅、精致的女性风姿融入整体的职场形象中，而化妆这种最直观的方式自然被她们所青睐。

也许有人会说：“素面朝天也挺好的。”其实，女人学习化妆就跟学习穿搭、学习开车是一样的，只是我们的一个小小技能。但是，你千万不要小看这个技能，因为它除了带给我们美丽以外，还能为我们赢得更多的信任和尊重。

Jane受到造型师妹妹的影响，对化妆和美容产生了浓烈的兴趣。通过几年时间的学习和实践，她终于在繁华的一线城市开了一家属于自己的造型工作室，风风火火地经营起自己的事业来。

当事业经营得风生水起时，Jane遇到了她的真命天子汉斯，两人爱得轰轰烈烈。经过一段时间的交往后，一向爱情至上的Jane决定关闭工作室，和爱人汉斯一起迈入婚姻的殿堂。

婚后，Jane开始专心经营她和汉斯的家，做了全职太太，每天买菜做饭，负责照顾先生。可没过多久，Jane就开始觉得无聊，于是，她和汉斯商量，决定重回职场。

当时，省内一家著名的家装公司正在发布招聘信息，Jane看到后，果断地将自己的简历投递了过去。很快，她便收到了这家公司的面试通知。

当Jane把这个消息告诉老公汉斯时，汉斯吓了一跳。他觉得Jane的想法有些大胆，毕竟家装对于Jane来说是一个完全陌生的行业。

可事实上，Jane不但如愿被家装公司聘请，还给参与面试的公司管理层留下了深刻的印象。面试当天，一向注重形象的Jane给自己化了一个精致、得体的妆容，而正是拜这个妆容所赐，Jane从众多求职者中脱颖而出。

进入新公司的Jane和过去一样，依然坚持每天化妆，不管多忙，她都力求保持良好的形象。最开始，化妆只是Jane长期以来坚持的个人习惯，但渐渐地，她摸出了门道。对于不少客户而言，一个精心修饰过自己的业务员更具说服力，毕竟家装也是一个需要设计感的行业。美丽、精致的妆容在很大程度上代表了Jane对色彩和形象的把握能力，这就间接向客户传达了一个强烈的信息：我

是有品位的。

现在，Jane每个月完成的业务量占整个销售团队的三分之一，尤其是在高端家装市场方面，她总是比其他同事具有更大的优势。到了年底，公司为了表彰Jane出色的业绩，奖励了她一辆价值十多万元的汽车！

从上面的故事中我们不难看出，重视自身形象非常重要。故事中的Jane正是借助化妆这种最直观的表达方式，向客户展现自己的品位，不但赢得客户的信任，同时还提高了自己的业绩，成了公司不可或缺的业务骨干。

现在，很多女性不太重视自己的形象，出门在外也总是顶着一张素脸，丝毫不肯花心思装扮自己，就任由时光将自己蹉跎成一个“黄脸婆”。要知道，当女人精心化妆时，不仅能展现女性独有的天生丽质，唤醒潜在活力，同时还能提升自信，增添更多的女性魅力。

社会发展至今，女人化妆的目的不单单是“为悦己者容”了。从本质来说，我们女人化妆实际受惠的是我们自己，因为化妆使我们变得美丽、精致和自信，而正是这种无形的正能量，使得我们在追求美、追求精致生活的路上能走得更远。

手是女人的第二张脸

许多女性常常为拥有美丽的脸蛋而自豪，每天愿意花费时间细心保养自己的脸，可是，她们往往忽略了对双手的呵护。殊不知，一双粗糙无华的手会让你的美丽大打折扣。

很久以来，人们都没有意识到手的重要性，根本没有好好地保养我们的手，甚至连最基本的防护措施都没有。比如，做家务时不戴手套，直接让双手与洗洁精、肥皂一类的日化用品接触，时间一长，我们手部的皮肤就会变得干裂、起皱，就连指甲也黯淡无光了。

要知道，一双粗糙、干裂的手会极大地破坏一个人的整体形象。大家试想一下，在工作和人际交往中，漂亮、优雅的你却伸出一双粗糙的手，那将给人一种怎样的感觉呢？

最近，刘女士的双手“破了相”，不但手指的皮肤干裂脱皮，严重时甚至长了小水泡，奇痒无比。刘女士实在忍不住，把手都给抓破了，那情形只能用惨不忍睹来形容了。

这双破了相的手，一接触像洋葱等刺激性的东西，就像针扎了似的疼，不仅给刘女士的生活带来了很多不便，还给她带来巨大的心理压力。

在外交际时，因为害怕被人看见，刘女士都不敢和人握手；工作时，她也总是小心翼翼，生怕同事的目光落到她的手上。回到家后，刘女士的儿子也嫌弃妈妈的手太粗糙。这种痛苦又烦闷的心情，严重地影响了刘女士的工作和生活。

刘女士坦言，双手弄成这样，都是因为自己常常接触洗衣粉、清洁剂一类的产品，加之平时又不注重对双手的保护，所以，一来二去，她的手就出现了问题。

据调查显示，在中国大多数家庭中，女性仍是承担家务劳动的主体。不论是做饭、洗碗还是拖地，都离不开双手的支持。我们的手长期浸泡在水中，不断接触各类洗涤产品，这使得我们手部的皮肤遭受着极大的伤害。

与此同时，手部皮肤因为常年裸露在外，又频繁接触日晒，所以，它比身体任何其他部位更能显示出年龄的痕迹。在社交场合中，握手、递名片、举杯等动作，更是将我们的手直接展示在他人面前。此时，如果我们伸出的是一双漂亮、整洁的手，就能给人留下美好的印象。

一天晚上，婷婷和公司同事正在聚餐，正巧闺蜜小玲跑来找她，婷婷抽不开身，于是将小玲带到了饭局上。

吃饭时，小玲一直很安静，只是偶尔被问到的时候才会笑着回答几句。这时，公司一个男同事突然站起来，说要和 small 碰杯。婷婷当时也没在意，只当他是想多交几个朋友。

饭局结束后，婷婷就带着小玲回家了。可到家后不久，婷婷收到了那个男同事发来的信息，他竟然说喜欢小玲，想找她要小玲的