

NÜREN DE SHU

女人的书

北京燕山出版社



女人的书

欧尼尔 编著

欧氏苗条术

名媛扮靓秘方

好莱坞美肤师罗丝化妆术

天然长久方便的美容驻颜秘方

日本皇家身体用乳液配方

年轻十岁化妆法

维氏一月变美法

维多利亚美体术

唯我红颜独驻

北京燕山出版社

(京)新登字 209 号

女人的书

欧 尼 尔 编 著

责任编辑:温京华

北京燕山出版社出版

(北京东城区府学胡同 36 号)

北京昌平百善印刷厂印刷

全国各地新华书店经销

32 开本 787×1092 毫米 印张 13.75 字数 300 千字

1993 年 8 月北京第一版 1993 年 8 月北京第一次印刷

ISBN7-5402-0607-1/C·0056

印数:20000 册 定价:9.98 元

前 言

我们今天翻开这本书，仔细探讨女人的一切正是时候，因为从此时起你就要加入美女的行列了。请相信这句话：一位女士，能在自己的名字前加上美丽二字，这是自己的才华的体现。

你要踏上一条阳光明媚的路，这条路我们称之为美丽之路。你将穿过气质、风度、时髦、浪漫、梦幻、优雅、高贵的众妙之门，你也许很在乎什么时候被男性发现，你也许很在乎什么时候征服男性，这些美丽的阴谋，这些灿烂的野心，一次次地呼唤你的魅力。“从你的内在到外在，从你的外在到他人，从头到脚，从皮肤到内心，从骨骼到服饰，从发型到装饰，从姓名到香水，从化妆品到女人的性魅力，从你的小名到缤纷的颜色。甚至从他的职业到你的仪态，从他的心里到你的步态，从你的发型到他的成就，从你的声音到他的神态，从所有的一切到你的心间……”

但是，魅力决不从天而降，美，要一点一点做起。

这是一本迷人十足实用性极强的女士手册，由欧尼尔编著。你打开这本书的时候就已经接受了它，如同接受一位随时向你提出最佳建议的挚友。

目 录

魅力篇——胜利的象征,征服的象征

时髦·魅力

- 时髦与服饰..... 2
 - 索菲亚·罗兰
 - 很快就会不时髦
 - 选择
- 优雅的仪态..... 6
 - 站姿
 - 走路
 - 轻快走路增加身高
 - 坐姿
 - 不良坐姿是习惯造成的
 - 检查你的姿势是否正确
- 各种不良姿势的补救法 11
 - 肩膀一高一低的补救法
 - 肩膀前屈的补救法
 - 驼背的补救法
 - 下脊椎骨凹陷补救法
 - 妙不可言的眼神
 - 让你的声音更甜美
- 美丽的笑脸 17

- 知道自己的笑脸特征
不要故意遮掩笑容
- 高傲与风度 21
 - 长颈鹿
 - 自负是美好
 - 不做雕像
- 魅力的秘诀 24
 - 无法言传的感觉
 - 琼·芳登
 - 一束鲜花
 - 香水,你每天的魅力
 - 发挥魅力的二十秘诀
- 成为一个充满魅力的女性 38
 - 随时保持受人注意的警戒心
 - 留给别人良好的印象
 - 坦率地表现自己

~~~~~  
 美仪篇·集天下正气的大宗魅力  
 ~~~~~

美·姿·态

- 理想的身材 44
- 美化胸部和腿中曲线的秘诀 45
 - 男女对胸部的观念
 - 美化胸部的疑难
 - 何时乳房会自然增大
 - 美化胸部的体操
 - 选择合适的胸罩
 - 美化腿部的体操

• 头发美丽与饮食	83
• 服药容易损伤头发	85
• 改善头发的方法	86
刷发	
美发瑜伽术:头部按摩与运动	
• 开然药物治疗头发秘诀	89
水田芥治疗油性头发	
柠檬汁润丝	
牛髓治疗干性受伤头发	
酵母治疗问题头发	
百里香去头皮	
面粉治疗卷发	
• 头发问题篇	91
• 一生:头发的故事	95
十几岁头发多油质	
二十几岁头发长得最好	
三十几岁头发最敏感	
四十几岁灰头发出现	
五十几岁头逐渐渐变稀	

化妆篇·美丽之路

• 淡妆的十个步骤	104
• 浓妆的十个步骤	105
• 戴眼镜的眼睛化妆法	106
• 指甲的化妆和保养法	108
• 嘴唇的化妆与脸型的配合	110
唇膏颜色的选择	

涂唇膏的要诀	
具有立体感的嘴唇画法	
掩饰嘴唇缺点的方法	
唇形优美能改变气质	
特殊嘴唇化妆	
· 睫毛膏美化眼睛的方法.....	116
· 年轻十岁化妆法.....	118
强调面部的化妆	
脸颊的化妆	
下颧线的勾描	
强调眼部的化妆	
减少皱纹的方法	
强调个性美的化妆法	
眉形决定脸部给人的印象	
· 强调颧骨倍增魅力.....	122
· 服饰颜色应与化妆配合.....	124
白天化妆的重点	
夜晚化妆的重点	
· 少女应具备的化妆常识.....	126
化妆时不一定要抹粉底	
眼影的选择与涂抹法	
睫毛膏要用得适当	
眉毛影响整张脸的美丑	
大红色唇膏适合少女	
· 化妆品不见得愈贵愈好.....	137

美肤篇·唯我红颜独驻

保养·美肤

- 洗澡是最佳的美容时刻..... 140
 - 美化皮肤的入浴法
 - 按摩全身的方法
- 有损芳颜的面疱..... 143
 - 月经前最易长面疱
 - 肝脏是治疗面疱最佳食物
 - 青春痘恶化及消失的时候
 - 治疗青春痘的基本方法
 - 面疱的真正克星
- 适合各种皮肤的化妆品..... 151
- 正确的美腿方法..... 153
 - 脚趾的美化
 - 双脚的美化
 - 脚踝的美化
 - 小腿的美化
 - 大腿的美化
- 热天的皮肤美容三要点..... 156
 - 每天勤于洗脸
 - 每天做两三次按摩
 - 一周敷面一次
- 黑斑的成因及消除方法..... 159
 - 黑斑产生的四种原因
 - 肝斑的预防与治疗
 - 女性颜面黑皮症
- 冬季的橄榄油美肤法..... 163
 - 治疗粗糙的皮肤和嘴唇
 - 橄榄油使皮肤光洁和美丽

橄榄油食用法	
• 粗糙皮肤的保养方法	166
使用化妆品前先做试验	
正确的洗脸方法	
紫外线使皮肤变粗糙	
美化皮肤的营养食品	
• 皮肤要有充分休息	172
• 蜂蜜美化肌肤的秘诀	172
蜂蜜的主要成分	
用蜂蜜做营养敷面	
蜂蜜可以消除面疱	
用蜂蜜制做沐浴精	
用蜂蜜按摩身体	
入浴前用蜂蜜保养	
• 眼部皮肤的保养法	175
每天做一次按摩	
消除疲劳的指压法	
下眼睑需每天敷面	
每天做三分钟眼睛体操	
• 美容保养四十八问	179

苗条术·欧氏减肥传本

欧氏减肥传本

• 风行全球的九种减肥法	196
石蜡敷身减肥法	
低周波减肥法	
沐浴减肥法	

盐液绷带减肥法	
泥土减肥法	
抓捏减肥法	
矫正骨骼减肥法	
搓盐减肥法	
日光减肥法	
• 最新简易指压减肥法.....	203
饭前指压踮嘴唇法	
进餐中指压肾脏法	
避免吃零食的指压法	
消除紧张的指压法	
增加活力的指压法	
• 节食减肥的成功诀窍.....	208
各种贪食的借口	
了解你的生理时钟	
不要站着吃东西	
不吃过量的七个办法	
要有充足的睡眠	
放慢吃东西的速度	
要有恒地运动	
坚定信心度过节食高原期	
保持愉快的情绪	
戒除吃夜宵的习惯	
• 瘦女孩丰满的方法.....	215
瘦女孩体重不足的原因	
增加体重的七种饮食法	
增加体重的四种运动	
• 鸡蛋减肥新法.....	220

十天内变瘦的注意事项	
• 十日减肥法的菜单.....	223
• 耳针法减肥术.....	225
利用耳朵穴道控制食欲	
腰围变细月经也顺调	
• 帮助你节食减肥的食物.....	230
• 利用幻想的心理减肥法.....	235
上床前的两个苗条方法	
• 使你苗条的两种饮食习惯.....	237
使你苗条的四种幻想旅行	
• 室内跑步减肥器苗条法.....	242
• 消除全身赘肉的最新方法.....	245
消除赘肉的物理治疗法	
消除赘肉的食物	
消除赘肉的运动	
• 一月变美法.....	252
饮食计划的原则	
一周食谱	
食物图表	
三十天饮食效果	

===== 服装篇·美丽的景象 =====

美丽的景象

• 穿衣,颜色比身材更重要	264
决定自己的色调是打扮的首要准则	
红色是具有强烈刺激的颜色	
黄色是幼稚单纯的颜色	

紫色是高贵的颜色
粉红色是属于少女的颜色
蓝色是淡雅但平庸的颜色
褐色不适合于矮胖者
黑色隐藏缺点

• 高大丰满,更想风度翩翩 272

衣服色彩和样式
穿哪一件连身洋装
选择哪一类裙子
哪一种长裤显得更修长
穿什么样的上衣
最好穿简单的款式
大衣和外套
皮鞋和长靴以舒适为主
衣服和配件

• 娇小女孩,选择亮丽色彩 275

• 健美的神秘兵器 胸罩与紧身内衣 276

• 色彩的舞台——调和搭配新技巧 279

头发和饰物的色彩应该要调和
绿橙色比黄白色的搭配要生动
衣服太多反而不容易搭配
身材的轮廓必须和服装配合
不要忽略 TPO

• 掩饰身材缺点的服装 288

手臂太粗太细太短太长的服装
背部太宽太窄的服装
胸部太大太小太宽太窄的服装
臂部扁平肥胖宽大窄小的服装

小腿太粗太细的服装
腿部粗细长短的服装
脖颈细长粗短的服装
肩部太宽太窄的服装
腹部突出的服装
腰部粗而胖或粗而瘦的服装
不对称身材的服装

首饰篇·优雅的风彩·高贵的气质

优雅·高贵

· 首饰的种类和选择 309

套件

挂坠

珍珠

翡翠

珊瑚

生日宝石的意义

结婚首饰的意义

首饰的选择和使用

女式西装与首饰

金戒指和金项链的选购

颈项饰品、胸花、领花的选购和佩戴

金饰品的流行趋势

女人社交篇·完美的风采和独特的魅力

风采·魅力

· 女人与社交 324

· 社交中的“对”与“不对”	327
· 应该遵守的交际戒律	328
· “谢谢”的规则	328
· 学会拒绝	329
· 社交之道,交友之道	330
· 自我形象的设计	331
· 女人怎样向别人介绍自己	332
· 女人的名片	332
· 女人的道歉	333
· 女人的友谊	334
· 女人访友	335
· 女人待客	336
· 女人赴宴	338
· 女人请客	339
· 女人探病	340
· 女人的求爱	340
· 女人的初恋	342
· 女人的热恋	343
· 女人吃西餐	344

秘方篇·驻颜新天地

容颜新天地

· 美容秘方	348
厨房里的美妇人	
——好莱坞美肤化妆师罗丝美容秘诀	
柠檬淑女8法	
——“香奈尔女王”萨加莎的柠檬美容妙方	

——天然长久、方便的美容驻颜秘方

布莱克人的玉米粉
尼泊尔王后的眼睫毛增长剂
梅格·莱恩的杏仁清洁颗粒
慈禧太后的梨梨清洁剂
塞尔维亚酸乳酪清洁剂
普洛旺斯地区的草莓清洁剂
普洛旺斯地区的酵母乳清洁剂
亚伯丁太太的杏仁及番茄颗粒
荷兰女王的麦片微粒
印第安女人的玉米及蜂蜜微粒
郎代尔夫人的薄荷润湿剂
以色列人的乳酪乳剂
埃及艳后的去皱纹处方
地中海沿岸的莴苣叶及其它成分做成的润肤剂
乔治夫人的浅黑发用润丝精——苹果露
琼·芳登小姐的固定发型的乳剂
油性头发专用的洗发精
日本皇家身体用乳液配方
杨贵妃的美容秘术
“老佛爷”的美容要点
索菲娅·罗兰的化妆重点
丝爪水露美容妙法
猴子给美容专家上课
一句名言，多年围剿
健美润肤汤
清热除斑汤
明眸生辉
乌发美人