



女人真正的美丽与优雅，
会渗透在每一个细节之中

.....
现代女性更希望自己容貌靓丽，不惜一切
去美容，想挽留已逝的青春，但真正的
美除了天生的美丽外，更多的当是
自然美与修饰美的结合。

邓琼芳◎编著



女性靓丽

80忌

Women

中国纺织出版社

2014年中国网络文学 发展报告

网络文学作为网络文化的重要组成部分，在2014年呈现出蓬勃发展的态势。本报告旨在梳理2014年中国网络文学的发展现状，分析其特点与趋势，为相关领域的研究提供参考。

报告时间：2014年1月-12月

本报告由
中国网络文学
研究中心
发布

中国网络文学
研究中心
发布

女人真正的美丽与优雅，
会渗透在每一个细节之中

女性靓丽 80忌 Women

邓琼芳◎编著



中国纺织出版社



图书在版编目(CIP)数据

女性靓丽 80 忌/邓琼芳编著.

—北京:中国纺织出版社,2007. 11

ISBN 978 - 7 - 5064 - 4606 - 8

I. 女… II. 邓… III. ①女性-修养
②女性-服饰美学 IV. B825 TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 143124 号

责任编辑:曹昌虹

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京世纪雨田印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:18.5

字数:240 千字 定价:29.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



前 言

爱美是女人的天性！

美，的确让人赏心悦目，古代“冲冠一怒为红颜”、“千金一笑”等，虽描述的是一种情感，一种奢华，但可见美丽的容颜的确能增色生辉。现代女性更希望自己容貌靓丽，他们尽一切努力去美容，想挽留已逝的青春，但真正的美除了天生的美丽外，更多的是自然美与修饰美的结合。

大文豪契诃夫有一句话说得好：“人的一切都应该是美丽的——面貌、衣裳、心灵、思想……”尤其是女人！

女人真正的美丽与优雅，会渗透在每一个细节之中，展露于每一个微妙之处。女人的美丽，不仅在脸，而且在手、在足、在眼，甚至渗透至三千发丝，更细致于饮食、日常生活的习惯、仪态、心理因素等多个方面，如果这些方面的任意一个细节出现小毛病，都会妨碍女人的美丽。

对于一个女人来说，容貌上的美丽，并不等于她的服饰、仪态、谈吐、风度等也美。有的女孩面貌可能一般，但由于她有优美的风度，反而显得有一种非常出众的美。衣帽不整、敞胸露怀，或者不修边幅的人，常会令人生厌；而风姿秀逸、俊逸潇洒者，却能拥有无穷的魅力。

美丽女人应懂得：可以不漂亮，但不能不注意修饰自己。

美丽女人还应懂得爱惜自己,懂得爱护自己的身体。

美丽女人也应懂得用服饰装扮出自己最好的形象。

美丽女人衣着得体、举止大方。她更应懂得自己适合什么风格的服装、打扮,什么场合该休闲些,什么场合该庄重些。

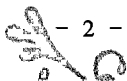
美丽女人丰富自己的内涵,提高自己的生活品位,在言谈、笑容、生活中,由内而外散发一种智慧而淡定的美。

世界上没有丑女人,只有一些不懂得如何使自己美丽起来的女人。

你想做个内外兼修的美人吗?那么你就从现在开始留意自己有没有一些小毛病影响你追求美,即使有也不用怕,从现在起,采取行动,完善自己的外貌,不断修正不美的仪态、言行,一步一步坚定不移地向着美丽迈进吧!

编 者

2007年7月





目录 contents



第一章 脸面的“修饰”不到位造成美的容颜消失 ——帮你找到“脸面”不保的因由

脸可以说是女人的一张活名片,美丽、闪亮的容颜,既能悦人也能悦己,给别人留下了好印象,也让自己更有自信。

所以,脸面的“修饰”,看似事小,其实事大,看似简单,其实复杂,每一个细节都要照顾,而且要在尊重我们的五官的基础上,对其进行修饰,否则,一点点的疏忽或者修饰方法不对就能给我们的容颜加上负分。

-
- 3 / 1. 不重视眉毛的修饰
 - 7 / 2. 眼睛保护不到位
 - 11 / 3. 嘴唇没有好好护理
 - 13 / 4. 不爱护秀发
 - 20 / 5. 洗脸方法不对
 - 23 / 6. 化妆无术
 - 29 / 7. 化妆品使用进入误区
 - 34 / 8. 使用不科学的美容方法
 - 35 / 9. 随心所欲地整容
 - 37 / 10. 面部保护过度



第二章 身体器官保养不到位造成美的形态尽失 ——帮你找到破坏美丽资本的原因

如果说美丽是一串珍珠,那么身体器官就像是一颗颗的珍珠,一个保养得不合格,就会影响整体的美。

每个身体器官都有其禁忌,需要我们的细心呵护,不然,一不小心就会让美丽的资本打折扣。

-
- 41 / 11. 不注意保养肌肤
 - 46 / 12. 不护理牙齿
 - 49 / 13. 任由恼人的气味散发
 - 51 / 14. 手、脚不保养也吓人
 - 55 / 15. 颈部受忽视
 - 58 / 16. 不关注身体健康
 - 62 / 17. 皮肤出现问题后错误对待
 - 65 / 18. 让皮肤处于缺水状态
 - 68 / 19. 化妆过度
 - 70 / 20. 不爱护乳房
 - 74 / 21. 忽略对眼部皮肤的护理
 - 81 / 22. 不注意臀部的健美
 - 85 / 23. 盲目减肥
 - 91 / 24. 没有修正腿型
 - 93 / 25. 轻信美发厅的美丽谎言
 - 95 / 26. 青春期没有加强营养

第三章 穿着打扮上的不得体造成美的风度损失 ——帮你找到影响美的不和谐音符

俗话说,三分长相,七分打扮。穿着打扮是女人的第二张脸,每个人都应该针对自己的相貌、身材、职业等特点,摸索出适合自己的穿着风格,否则,就会留下不和谐的因素。

-
- 99 / 27. 不会佩饰
 - 106 / 28. 不修边幅
 - 109 / 29. 香水使用不当
 - 112 / 30. 不懂得不同场合的不同装扮
 - 114 / 31. 衣服颜色胡乱搭配
 - 119 / 32. 鞋子没有选好
 - 121 / 33. 在内衣和丝袜上的选择上偷懒、吝啬
 - 125 / 34. 甘心做黄脸婆
 - 130 / 35. 穿着打扮不分场合
 - 133 / 36. 着装没有扬长避短
 - 142 / 37. 打扮没有自己的特点,盲从潮流
 - 145 / 38. 不会选择适合自己的发型、发饰
 - 150 / 39. 过或不及的打扮都令人讨厌





第四章 不好的生活习惯造成美的内动力缺失

——帮你找到美的内动力缺失的根由

好的生活习惯好比美的加油站,而不良的生活习惯会让“美”这部机器出现漏洞,消耗我们的美丽,所以,一些看似与美无直接关系的坏生活习惯,都需要引起我们的警惕。

-
- 153 / 40. 患上懒动症
 - 157 / 41. 贪吃零食
 - 161 / 42. 饮食习惯不好
 - 163 / 43. 以水果代餐
 - 164 / 44. 一日三餐不科学
 - 165 / 45. 饮食不注意营养搭配
 - 167 / 46. 胡乱脱毛
 - 168 / 47. 依赖烟、酒和咖啡的女人无美态
 - 170 / 48. 过分依赖骑自行车健美
 - 171 / 49. 睡眠不足,睡姿不当
 - 174 / 50. 假日里生活太放纵
 - 175 / 51. 用家务劳动代替健美运动
 - 176 / 52. 因忙碌忽略健康



第五章 行为举止不得当造成美的仪态丧失 ——帮你找到破坏美的风度的“病因”

行为举止优美,才能使美变得更加鲜活,而不当的行为举止,只会像害虫一样吞噬我们的美丽。

- 181 / 53. 走路姿势奇怪无仪态
- 183 / 54. 站没站相,坐没坐相
- 187 / 55. 社交场合不注意仪态
- 191 / 56. 约会时不懂礼仪
- 195 / 57. 不懂西餐进餐礼仪
- 203 / 58. 谈吐不优雅
- 209 / 59. 肢体语言不美
- 211 / 60. 有低头驼背等不良姿势
- 212 / 61. 不注意办公室仪态
- 214 / 62. 说话声不悦耳、不成熟
- 218 / 63. 话太多
- 222 / 64. 公众场合有不雅动作



第六章 不良心理因素的影响造成美的感觉流失 ——帮你找到减弱美感的消极因素

美不仅在于外表,也来自于内心,内心的一些消极因素会对外在美感造成极大的负面冲击力,所以,也不能掉以轻心。

227 / 65. 表情僵硬,没有笑容

231 / 66. 性格暴躁

234 / 67. 愁眉苦脸

237 / 68. 以自我为中心

240 / 69. 好争得面红耳赤

243 / 70. 缺乏幽默感

246 / 71. 丧失女人味

252 / 72. 患上“自恋”症

255 / 73. 自卑心理强

261 / 74. 矫揉造作

264 / 75. 不会给自己减压

269 / 76. 虚荣心太强

273 / 77. 伪淑女

278 / 78. 陷入忧郁不能自拔

281 / 79. 神经敏感症

284 / 80. 爱说别人的闲话

第一章

脸面的“修饰”不到位造成美的容颜消失

——帮你找到“脸面”不保的因由



脸可以说是女人的一张活名片,美丽、闪亮的容颜,既能悦人也能悦己,给别人留下了好印象,也让自己更有自信。

所以,脸面的“修饰”,看似事小,其实事大,看似简单,其实复杂,每一个细节都要照顾,而且要在尊重我们的五官的基础上,对其进行修饰,否则,一点点的疏忽或者修饰方法不对就能给我们的容颜加上负分。



1. 不重视眉毛的修饰

在女性的面部中,最为简单、最宜改变的地方,而且在变化时给人的印象最为强烈的地方——就是眉毛。

○修理眉毛的误区

- 盲目追赶潮流眉型。
- 不根据自己的脸型选择眉型。
- 修眉的工具选择不到位。

修饰眉毛时,如果画细了一毫米,就会使自己看起来老了许多;稍微画得靠眼睛一些,就会使你看起来有点孩子气。这个部位稍一发生变化足以让人吃惊。

但是,有些人则会以“现在这种眉型流行”为理由,改变自己的眉毛形状,根本不去考虑这种眉型是否适合自己的脸型。现在流行较粗的眉就画粗眉,明天流行细眉就画细眉……当然,有意识地注意流行趋势也是必要的,但如果不是根据自己的脸型、年龄进行考虑,盲目进行新的尝试,就会适得其反。

画眉既可以显示出美来,也可以掩丑。例如:有的人眉毛过稀,画得浓一些,方显得眉清目秀;有的人眉毛过浓,有“男子气”,经过修整后描得窄一些,可以增加女性的妩媚;有的人眉毛太短,画得长一些,“眉梢入鬓”可以增加俊俏、英武之气。

○五种眉型打造不同风格

(1) 看起来年轻的少女眉

画眉时,你画得越弯看起来年龄越大,画得越直看起来越有孩子气。换句话说,眉毛的形状会让人看起来老或者年轻,这里最重要的是要有平衡感。从年龄上说,看起来年轻总是比看起来老要好,如果是这种想法的人,就可以尝试画相

对比较直、稍微粗一些的眉,这样看起来会年轻两三岁。

画这种眉毛时,整体上可以画得较粗一些。使用荧光系列、比较柔和的颜色,用专用眼线笔轻轻地勾画,恰到好处的直线眉就会使你的脸变成柔美的少女的脸。

(2) 纯真印象的自然眉

这里所说的“自然眉”并不是指对眉毛不做任何的加工,而是指按照眉毛的自然走向,没有刻意地做很多的修饰的眉毛。如果是把它们变细会显得不自然,只需将它们中那些多余的部分剪掉,使其自然、顺畅、不杂乱。

窍门是,利用睫毛刷,按照眉毛的方向漂亮地梳理好。从眉头到眉峰斜一些,眉峰到眉尾要倾斜向下,顺着方向仔细地梳理到头。

这种纯真的、给人以清新印象的眉型在一定程度上适合那些眉毛比较浓密的人。

(3) 展示能干的女人的成人眉

虽然眉毛总体比较粗却不像孩子,是成熟的成人脸上的眉。在“职业女性”一词时兴的时代,这种眉毛也是非常流行的。

在工作等场合,想强调“能干的女人”的时候,不妨挑战性地试试这种眉型,说不定有很好的效果。画好它的技巧是,虽然眉毛比较粗,但不能画成很浓密的眉毛。在画的时候,不要强调一根一根的眉毛,可以使用刷子等使其看起来很蓬松,就会给人很有品位的感受。

但是,对于那些眼睛比较小的人,此眉型可能会让眉毛显得比眼睛更为突出,因此不推荐这种眉型。

(4) 性感的弯眉

现在流行的是那种很细的、弯曲度很大的眉。即使是同样的一张成人的脸,这种眉型会增加性感、女人味。

于20世纪五六十年代,在好莱坞的女影星们中间流行的这种眉型,其实对于面部比较扁平的人来说是一种很难协调的眉型。



面部扁平的人画这种眉窍门是,在相对比较低的位置描画弯度,眉线不要画得太细,因为很细的弯曲的眉型看起来会显得比一般的眉型要老,要充分考虑到自己的年龄,来调整眉线的粗细是很有必要的。这种眉型对自然妆会比正妆更为合适。

(5) 塑造美人脸的正统派眉型

必须认真地画好眉头(眉峰),这就是正统派的眉型。它基本适合任何人。

窍门是,在眉头的部位稍稍画宽一些,朝着眉角的方向描画的较细、较长,还有眉山的部分充分地画满。这样画的结果是使脸部看起来有收缩感,眼睛周围看起来也很漂亮。

请让我们一起来学习正统派眉型的描画方法。

① 确定眉头、眉山、眉角的位置。

眉头的位置,在内眼角垂直而上的位置。眉山,则要在眼睛平视状态由瞳孔外侧垂直而上的位置。如果眉山的位置发生错位的话,则会使整体的平衡感失去,所以要充分注意到这点。眉角的位置,应该不同侧鼻翼连接眼尾的延长线上。如果比这个还要长的话,就会变得看起来比较老;相反如果画得比这个短很多的话,看起来会显得比较幼稚。如果是看起来容易显得老的人,可以将眉角的位置抬高1~2毫米来描画,这样看起来会给人以更为年轻的印象。

② 勾勒眉形。

把以上三个关键点确定好了之后,用眉笔将三点进行连接,来逐步决定其形状,这还不是最后的完工,还只是确定了雏形。眉头部分,利用自然眉毛的方向,稍微粗一些,朝着眼角的方向整理成比较细的眉型。决定完形状之后,将多余的眉毛去除掉,眉毛长度也要统一剪齐。

这样正统派眉型的形状就算完成了。

③ 描眉。

用勾画形状的眉线笔漂亮地将形状勾出后,就开始描画的时候了。从眉头开始到眉峰,再从眉峰开始到眉角,一根一根地认真地描画好。