



时尚女人 的 36个关键

让每个女人都拥有备受呵护的魅力

海芳 胡玫娟◎编著



Z228.4/10

2007

做一个美丽优雅的魅力女人

海芳
胡玫娟◎编著

时尚女人的 36个关键

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

时尚女人的36个关键/ 海芳、胡玫娟著
——北京：中国妇女出版社，2007. 9.

ISBN 978-7-80203-342-9

I. 时… II. 海… III. 女性-修养-通俗读物
IV. B825-49

时尚女人的36个关键

作者：海芳、胡玫娟

责任编辑：付 宗

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

地址：北京东城城区史家胡同甲24号 邮政编码：100010

电话：(010) 65133160 (发行部) (010) 65133161 (邮购)

网址：www.womenbooks.com.cn

经销：各地新华书店

印刷：三河市新科印刷厂

开本：170mm×230mm 1/16

印张：13

字数：150千字

版次：2007年12月第1版

印次：2007年12月第1次

书号：ISBN 978-7-80203-342-9

定价：36.00元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误，请与发行部联系)



目 录

引 言 让女人更加美丽 时尚 /1

第一篇 设计美丽

- 关键一、着装品位 开启美丽人生的大门 /4
- 关键二、穿衣搭配 拼贴最美丽的风景 /13
- 关键三、百变服饰 打造人气美女 /20
- 关键四、尝试性感 魅惑得让人过目不忘 /26
- 关键五、内衣诱惑 勾勒你的喷火曲线 /31
- 关键六、完美肌肤 用心呵护才能尽享万千宠爱 /38
- 关键七、控油战痘 还原纯净无瑕肌肤 /45
- 关键八、抗老防皱 守住你的年龄秘密 /50
- 关键九、美白防晒 让你的皮肤白玉无瑕 /56
- 关键十、靓丽彩妆 灰姑娘的美丽蜕变 /61
- 关键十一、植物精油 让你的皮肤学会呼吸 /69
- 关键十二、纤丝秀发 美丽梦想从头开始 /76
- 关键十三、香氛物语 让你暗香浮动 /83
- 关键十四、护甲亮甲 学会用手指表达心情 /90
- 关键十五、减肥瘦身 要苗条也要健康 /95
- 关键十六、丰胸有道 傲人曲线谁与争锋 /102
- 关键十七、美体塑身 收腹提臀瘦腿打造热辣身形 /108
- 关键十八、整容整形 想说爱你不容易 /114



第二篇 设计生活

关键十九、职场攻略 你永远是办公室的焦点 /120

关键二十、形象礼仪 知性女人的成功宝典 /128

关键二十一、巧妙理财 做俏佳人也做守财奴 /133

关键二十二、充满自信 运筹帷幄的不败神话 /137

关键二十三、高贵格调 让你永远高人一等 /142

关键二十四、优雅姿态 举手投足中流露的魅力 /146

关键二十五、温柔体贴 女人味的适时流露 /151

关键二十六、缓解压力 释放你心灵的疲惫 /154

关键二十七、快乐宽容 善待自己和身边每一个人 /159

关键二十八、懂爱知性 全面提升你的性爱指数 /163

关键二十九、关注健康 女人的美由内而外 /167

关键三十、时尚运动 美丽从健康开始 /171

关键三十一、典型场合 你如何轻松应对 /176

关键三十二、享受婚姻 一生幸福重于点滴构成 /182

关键三十三、步入厨房 留住爱人的胃和心 /187

关键三十四、栽花种草 情趣如花般绽放 /191

关键三十五、家居设计 彰显你的个性空间 /195

关键三十六、走在路上 扩大你的魅力版图 /200

引言

让女人更加美丽 时尚

本书为你提供最流行的时尚资讯
为你传递最风靡的生活理念
为你分析最当红的明星装扮
为你讲解最简单易学的扮靓技巧
为你解决最头疼的美丽困惑
与您研究最深入的心理问题
让我们拿起这本书，一起将美丽进行到底吧！

你是不是经常羡慕电视里那些美丽明星、时尚榜样，她们总是那么光彩夺目；你是不是看到办公室里那些会打扮的同事，总是吸引走异性的眼光，有点小小的失望。其实这样那样的条件，你并不比她或者她差，只是你在让自己变得美丽时尚的技巧上欠缺那么一点点。那么现在你还等什么，翻开这本书，窃取美丽时尚的所有秘密，让自己一步一步地变成大家瞩目的焦点。做一个美丽与智慧并重，才情与容貌同行的魅力女性其实并不难，相信这本《时尚女人的36个关键》将告诉你所有的秘诀。

本书作为一本时尚生活的模本读物，将你引向时尚王国，通过美轮美奂的图片画面和精心设计的文案给大家以强烈的视觉刺激和心理刺激，并将你带入到各种时尚、格调优雅的世界里。看着美丽的图片、轻巧的文字、炫目的服饰，并贴近、顺从进而“模仿”时尚的行为、消费，最后享受其中，你会发现其实你离时尚女人并不远，只差36个关键而已。

编者
2007. 10.





第一篇 设计美丽



关键一

Taste of Dressing

着装品位 开启美丽人生的大门

关键词：品位 美感 风格 个性 时尚

魅力提升指数：★★★★

打造难度指数：★★★★★

魅力开启魔法：品位，是个人审美情趣和生活方式的一种表达；品位，是与美丽和气质相关的一种态度。无论流行趋势如何变化，无论品牌如何让你眼花缭乱，把握好自己的风格，才是培养独特品位的重中之重。

“衣为人增色，人为衣之魂。”着装无疑是一种艺术，一种源自对自身和生活的理解，从而提炼出来的艺术。它可以反映你的职业，你的性情，你的爱好和品位。服装是无声的语言，当身处众人之中，即使你一言不发，身上的服饰也会在不经意间泄露你的信息：它会坦白而直观地向周围的人展露出你的身份、职业、性格、爱好甚至思想。

现代人要想提升自己的魅力值，在任何场合都成为焦点，必修的第一课就是如何提升自己的着装品味。着装品味相对于服饰搭配和美容化妆要更为抽象，千万不要以为你穿上一身昂贵的名牌服饰就会彰显着装品味；也不要以为对着服饰杂志按单采购穿在自己身上就能勾勒最好的效果。名牌服饰并不是万能胶，并不是所有的牌子和款式都适合你；服饰杂志的衣服看着很好看，可穿在你身上未必就能达到效果。一个人要想提升自身着装品味，一般来说需要逐步修炼三层境界：那就是和谐、美感和个性。下面我将逐一对这三层境界进行分析，我想在你认真阅读学习之后，一定能享受朋友和同事夸赞你着装品味所带来的愉悦心情。



和谐

有人说“着装诠释生活”，这话一点不假，一套服装不仅体现的是你的审美情趣，还是你职业、身份的体现，更是体现着你时尚、美好的生活主张。这里所谓的和谐，是指你的着装品味要和你的职业、生活背景、周围环境、出入场合、身份特征等和谐统一。这些和谐代表着优雅的、卓尔不凡的衣着品位，营造现代女性独立、个性的生活方式，使着装者的个性和气质得到充分展现。衣着形象是外表与内在气质的和谐统一，虽说现在时尚潮流一浪高过一浪，但无论如何改换衣着形象，只要深谙此道，相信你的着装就不会偏离自己太多。下面就简单解释一下各类女士更为具体的着装技巧和风格打造，你在此一定能寻找到适合自身风格的提升着装品味的方法。

职业型女装：如果你是一个整日出入于 OFFICE 间的白领 LADY，虽然你的公司没有强制性的着装风格要求，但一套整洁和谐的职业套装，总是明智的选择。整洁，代表着工作态度与工作效率；和谐，代表着工作质量与公司品味。所以，上班一族的着装风格重在表现自信、果敢与智慧，既要有新意，又不能太张扬，强调简洁高雅的品位。在办公室一般以套装及窄裙为主，以简练明快的直线造型，圆润流畅的轮廓，既极具神韵地勾勒出东方女性的优美曲线，又能充分体现职业女性的干练。如现在常见的西服套装、套裙和长衣短裙、短衣长裙等都是不错的选择。不要以为职业装就是一成不变、毫无个性可言，其实你只要准备三四条颜色不同的窄裙，就能够多方面组合，富于变化，给人以常穿常新之感。职业装的色彩一般以古典的蓝色、高贵的紫红、神秘中性的黑白、柔和的驼色等为主，这些颜色能十足地表现出白领丽人端庄、典雅、大方的个性。最后，对职业装的选择除了款式和色彩之外，一定要选择做工精细考究、款式高雅大方、质地优良舒适的衣服。



淑女型女装：如果你是一个城市淑女，你必定有着一种内敛、隐约、含蓄的美。你不显山不露水，却总是在角落里面流露着你安安静静的气质，让人感受到一种难以言传的优雅情调。这种感觉就如同清淡而隽永的香水，如果你将它装在璀璨耀眼的香水瓶里，你会觉得这不协调；而如果换一个清亮透明，同时造型独特的香水瓶，传递出来的那份淡淡的名贵、淡淡的温馨，内敛而隐约，这才是十足的“暗香袭人”的味道。而作为淑女型的你，千万不要羡慕别人张扬时尚，你应该重在展现女性温柔、友善、含蓄的一面，柔和、舒适、自然、飘逸的着装风格将更加适合你。这一类型的服装在设计上多采用柔和的曲线，不论是紧身或是宽松都勾勒出女性的最佳线条。在领口和腰部上常设计些精美的装饰，衬托淑女明艳和娴雅相交融的美。例如：那种亦古亦今的襟衫沿袭了古装的盘花纽扣，大袖口、竖领以及传统的旗袍式样将窈窕淑女的温婉可爱展露无遗。这种承袭传统造型的服装一般选用精纺全毛、真丝等质地的面料，颜色上多取黑、白、灰、蓝色等，将淡雅雍容有机地融合在一起，显得底蕴十足，耐人寻味。

浪漫型女装：浪漫幻想是你的天性，你追求着质朴简单的生活，总在无意中流露一种悠远而神秘的美感。配合你的浪漫风格，你应该选择设计上不拘一格、异想天开，可以是旧款新做，也可以是当年流行的混搭风格。无论是一条大地般褐色的纱裙，还是一件印第安风格的粗棉方格上衣；无论是神话中“牧羊女”穿的毛边大长裙，还是那具有中世纪风格的戴帽大披风，充满随意和浪漫的气质，打破了时间与空间的界限，给人无限的回忆与遐想，也将捕捉你周围热辣辣的眼神。

潇洒型女装：这一类型的你追求粗犷和野性的美感，比较适合选择在设计上刚柔一体，极富动感和力度的着装，以此来反衬你温柔与丰富的一面。其实有时候你不妨穿一些中性化一点的女装，如穿一身黑色毛料套装，头戴礼帽，或穿素格衬衣配吊带西裤，这样的装束使你显得风流潇洒，充满活力。

休闲型女装：生活在现代的高科技环境中，现代人反而转过头来留恋自然空间。崇尚自然、返璞归真成为近年来一个流行的主题。人们的着装观念向着舒适自由、简单纯朴的风格发展，休闲服饰应运而生。这种随心所欲的休闲装束为都市女性提供了一个自由轻松的空间。休闲女装多是飘逸的长裙，合体的套头衫之类，造型线条简练、柔和利落，强调自然的曲线，合身修长，色彩趋于“地球色”——米色、绿色、海洋色、水果色等。充满情趣的图文和印花于漫不经心中体现从容与惬意。衣服面料外感柔软舒服，质感强调自然本质，多选用符合自然生成观念的天然棉，有纱质效果的麻料，夏日凉爽毛料或天然纤维及生丝的天然织物。



Taste of Dressing

着装品位



美感

不要以为你四平八稳地穿上了和自己职业或身份相和谐的衣着就万事大吉了，

要想使自己品味超卓，你还有很长的一段路要走。在和谐的基础上，我们还要强调的就是美感，一种不同女性在不同场合、不同年龄所具有的不同的美感。有品位的女性聪慧自信，有品位的女性总在不断追求美的同时调整自己的审美观和展

现出自己的美感。她们懂得在不同场合表现不同的个性与风格，懂得利用时装款式变化表现出自我的个性侧面，使之不管在哪里都魅力十足。有品位的女性懂得在自己不同年龄展现不同美感，在自己20岁的时候以清纯活泼的穿衣为主；在30岁的时候则以成熟内蕴为主；到了40岁的时候则开始强调洒脱稳健；即便到了50岁，有品位的女人还将以其雍容豁达的穿衣之道折服着你。真正有品味的女性，魅力不会因为年龄的增长而消失，反而经过岁月的历练，越发显得从容高贵。不要觉得穿出美感是一件多么困难复杂的事，有时候你只要稍加注意，就能做到扬长避短、事半功倍的。

胸围小者：如果你羡慕别人有傲人的胸围，其实用着装弥补胸围过小的难度并不大，因为增加视觉上的宽度要比减少视觉上的宽度容易得多。这样的人应避免穿紧身上衣，否则只会使自己的弱点更加突出。同时一些色彩较深的上装也尽量少穿，深色给人的视觉差别不大。胸围小者适宜穿用柔软面料做成的较为宽松的上装，如带横褶、皱边的衣服，胸部带口袋的服饰都将是不错的选择。

体型高大者：不适合穿横条纹、斜条纹的衣服；适合穿直纹的服饰和下摆散开的裙或圆裙。如果尝试在腰部装饰些小花束或选择裙子上绣有花纹图案的装饰，都能让你看起来更瘦小一点。

脸部小而瘦者：不宜穿大衣领或领口宽大的衣服，中等程度的衣领最恰当。色调方面，应巧妙地配合浓淡部分，不宜采用淡色系列，否则，反而使脸更小。脸小者宜佩戴中等大小的耳环。项链不宜过长，能至胸口窝即可。

腿粗者：适合穿圆裙、宽松的骑马裤。夏季时可穿下摆宽松的短裤，要避免穿裤管紧、裤口缩小、裤管上有双缝线的牛仔裤，而应穿直筒式、裤管宽大

的牛仔裤。同时，须注意裤子长度的设计。

颈部粗短者：你适合U字形或V字形的低领服装，千万不要尝试高领服装。如果衣服前面部分有纵方向条纹设计将更理想。在发型上，宜选用长至双肩的发型，使其自然地遮盖住颈部，减少颈部的宽度，产生削弱颈部浑圆的效果。如果你是短发或向上卷的发型，选择有垂感的项链作配饰效果也非常好。

手臂较粗者：手臂较粗的女士应不穿无袖的、窄肩的、紧身类的服装，避免穿带横条纹图案袖子的上衣。手臂太粗者选用的衣服面料应略微贴身，但不要太紧。宽袖口，短袖长度应为上臂的3/4。还可以选择织花或棉绸的长披肩遮住肩膀和手臂。

身型瘦小者：体形瘦小的女士与高个女士相比，身上“动”的面积较小，若穿上大花型或宽条格的服装，会给人一种拥挤杂乱的感觉，因此，最好选择花型素雅、简洁的服装。不宜穿衣领开口很大的服装或衣袖多褶的服装，也不宜穿有很多褶的裙子（迷你裙除外）或长至小腿的长裙，较宜穿腰部装有饰品的牛仔裤，若腰部束一条宽腰带会更显漂亮。

腰部粗或细者：腰围粗的女士不应将衬衫或紧身毛衣等扎入裙子或长裤内，不宜使用腰带，不穿带皱褶的裙子和裤子，尽量减少腰部的装饰物。相反，腰围细的女士可以用腰带来突出腰部，还可以在腰部多做装饰点缀，使腰部给人以丰满的感觉。

腹部突出者：腹部突出的女士可利用层叠搭配的原理，如在衬衫或毛衣外加一件背心、上衣，让视线有层次感，也可利用饰品转移他人的



Taste of Dressing

着装品位

注意力，多在胸部及以上的部位做装饰，如在脖子上系丝巾，在胸前佩戴胸针等。应避免穿连衣裙和紧身的服装。

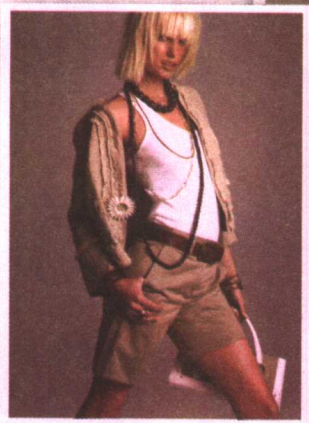
个性

提升穿衣品位，一般从单纯追求流行式样演绎到注重心灵感受，靠自己创意所塑造的风格来追求认同。如果你已经达到追求个性，那么恭喜你，因为你离大功告成已经不远了。作为平常人，大多没有经过专业的有关时尚方面的训练，大多数自己喜欢的穿着方式，从时装的角度来看，往往并不一定能达到预期效果。所以这里强调的个性，不是让你去领导潮流，而是在追寻时尚潮流的同时，强调自己的个性。以下通过对女性的个性类型分析，告诉你如何打造属于自己风格的个性装扮。

野性动感型：如果你有着傲人的身高，五官夸张，站在人群中特别引人注目，有“鹤立鸡群”的感觉，而且还喜欢四处游走，那么你可以尝试打造自己的野性动感形象：做个大波浪的长卷发（忌烫小卷发），穿戴很独特夸张的服饰，如大长风衣、高筒皮靴、豹纹衣饰等。你可以参考珍妮弗·洛佩兹、小甜甜布兰妮以及野性风格服装大师 Roberto Cavalli 的风格来装扮自己的个性。除了在都市商场购买充满动感野性的服饰，更应

在四处游历时，从世界各地的穿衣特色中购买符合你个性的服装，去丰富自己的装扮。

邻家女孩型：亲切、温柔、善解人意是邻家女孩们给人的最大印象。所以，浅浅的粉色，纯净的白色还有幽幽的蓝色是最适合她们的颜色。在款式上，一般



都以淡雅简洁为宜。邻家女孩的服装里不会有纷繁的花衣服，不会有张扬的大耳环。她们所有的精致都是在一点一滴中散发出来的，可能不那么一眼就让人记住，但却会越来越喜欢。邻家女孩类型的女士适合穿棉、麻、毛等面料，而且样式简单、略为宽松的服装，不适合穿闪光金属色面料的衣服。适合佩带木制、皮质、珍珠等天然材料的饰品。

古典美女型：如果你是那种线条分明，给人以距离感、权威感的古典美女，在现实生活中，你只需要一件样式复古的衬衣，用镶花边的衬衣搭配男装样式的夹克就是古典美女很好的装束，同时在裙摆处露一点点蕾丝花边的设计是很实用也很柔美的风格。当然，上班的时候穿传统的职业女装加盘成髻的头发也能营造典雅的古典美女形象。

优雅高贵型：这种类型的女性一定要穿质地柔软上乘的衣服（如丝、羊绒等），佩戴做工精致的首饰（拒绝塑料和布制品），否则会破坏其柔美感，显得有些粗糙。这类女士适合穿小碎花连衣裙和细线开衫，裙子和大衣的长度都要盖过膝盖，不宜过短；鞋跟不高不低不粗不细，鞋头不要太尖。总之，整体应流露出一种精致而温和的中庸美。

温柔浪漫型：做个举手投足间都要带点温柔浪漫味道的女人已成为眼下最热门、最值得尝试的一种流行时尚。新的温柔浪漫主义风情中，弥漫着保守复古的温馨感，没有故作纯真，也不需要刻意地裸露，柔软的雪纺、丝绸，层层叠叠的褶皱，加上恰到好处的花边点缀，就足以把女人那份含蓄的性感韵味展现得淋漓尽致。

运动颠覆型：运动装自然率性，举手投足间挥洒大气和自在，是穿惯了有板有眼淑女装的白领女孩疏远已久的着装时尚。个性的追求已经让穿衣的风格走出了既定的范围，推崇自我意愿的设计师 Donatella 也表示“女性不再需要穿着一本正经的套装去上班，她们在公司里的地位日益强大，因此，没有必要伪装自己，可以完全放心地表现。”运动装虽然颠覆了淑女的常规风格，但是一身运动名牌的“直抒胸臆”却是不讨好的粗糙，把整体的“不协调”统一起来，掌握好搭配中的比例，才是为自己营造这种个性风格的重点。搭配这种风格最好放弃中庸没有个性的长直发，搭配有层次感和跳跃感的短发或者卷发发型才能更好地演绎这种风格。



时尚前卫型：如果你是配合时尚、标新立异并喜欢略为夸张风格的女性，那么穿衣打扮没有固定的模式，跟着潮流走就是了。衣服图案要个性化、超前、抽象，发型可卷可直。对于个别受年龄限制或性格上不是很突出的前卫型，在服装款式上、在细节上突出别致即可。上班装应强调短小利落，在领、袖、扣等细节方面突出别致独特的个人风格。



时尚小锦囊

1. 不要太注重品牌，这样往往会让你忽视了内在的东西。
2. 衣服和丈夫一样，适合自己的就是最好的。
3. 经典很重要，时髦也很重要，但切不能忘记的是一点匠心独具的别致。
4. 选择精良材质的保暖外套，里面则穿上轻薄的毛衣或衬衫，这种国际化着装原则到哪都受用无穷。
5. 没有所谓的绝对流行，穿出自己的个性就是真正的流行。每个季节都会有新的流行元素出台，不要盲目跟风，让自己变成潮流预报员，反而失去了自己的风格。关键是购买经典款式的衣饰，耐穿、耐看，同时加入一些潮流元素，不至于显得太沉闷。