

狐狸精

修炼宝典

◎ 薇薇狼 著



职场、居家、旅游、约会……16个场景，经典美女搭配

狐狸精对战傻大姐，优劣一一评点，叫你一眼认清妆扮误区！

谈着装，论美容，教仪态

掌握要领，迅速成精！

ISBN 978-7-80741-205-2



9 787807 412052 >

定价：21.00 元

狐狸精 修炼宝典

◎ 薇薇狼 著



文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

狐狸精修炼宝典 / 薇薇狼著. ——上海: 文汇出版社, 2007.8

ISBN 978-7-80741-205-2

I. 狐... II. 薇... III. ①女性-服饰美学-基本知识 ②女性-化妆-基本知识 ③女性-修养 IV. TS976.4 TS974.1 B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 087882 号

狐狸精修炼宝典

著 者 / 薇薇狼

责任编辑 / 朱耀华

特约编辑 / 杰 森 张子佳

装帧设计 / 许 菲

封 面 / 骨 干

插 图 / 乐 迎

出版发行 / 文匯出版社

上海市威海路 755 号

(邮政编码 200041)

经销 / 全国新华书店

印刷装订 / 上海精英彩色印务有限公司

版次 / 2007 年 8 月第 1 版

印次 / 2007 年 8 月第 1 次印刷

开本 / 890 × 1240 1/32

字数 / 100 千

印张 / 5.75

印数 / 1-8000

ISBN 978-7-80741-205-2

定价 / 21.00 元

卷首语

什么是狐狸精？

狐狸精，当然首先是要性感的。她要像江南丝绸一样轻薄柔软，像法国香水一样五迷三道。咱们不妨想想《聊斋》里迷倒书生哥哥无数的狐狸精：她们一出场，多半是娇柔软弱的、瑟瑟发抖的、楚楚动人的、小心翼翼的……跟书生哥哥混熟了之后，才开始若有若无地勾眉搭眼，欲拒还迎，接下来，就是烂嚼红茸，笑向檀郎唾，和檀郎围着书桌一边跑一边笑，被众大妈骂作：好一个狐媚子！

可别说你唾弃这一套。咱们都知道这句话是不是：“正经女人虽然痛恨荡妇，其实若有机会扮个妖妇的话，没有一个不跃跃欲试的。”所以，咱们明人不说暗话，像个狐狸精一样万人迷，又有什么不好呢？做一只狐狸精，妩媚蛊惑、万种风情，这是多少女人向往和学习的榜样。

也许，现在你已经是一只小狐狸了，唯一的问题只是还没成精——你还把自己埋在青草泥土之间，偷偷艳羡狐狸精前辈的风情。如果是这样，那么就听听咱们的口号吧：

是狐狸，就能成精！是女人，就能风华绝代！

——只要，从现在起，你开始，修炼。

目录

Part 1. 山中修炼 入门心法

- 内衣基本心法 6
- 外衣基本心法 9
- 小狐狸的基本衣柜 16
- 香水基本心法 18



Part 2. 轻着罗裳 小狐入世

- 小狐狸上班去：面试 20
- 小狐狸上班去：严谨着装性职业 26
- 小狐狸上班去：自由着装性行业 36
- 小狐狸上班去：出差 42
- 小狐狸上班去：星期五喽 50



Part 3. 千般风情 小狐休闲

- 小狐狸在休闲：居家 58
- 小狐狸在休闲：购物 66
- 小狐狸在休闲：旅游 74
- 小狐狸在休闲：健身 84
- 小狐狸在休闲：晚上去 high 92
- 小狐狸在休闲：该睡觉喽 100



Part 4. 风华绝代 小狐盛装

小狐狸要盛装：餐会

106

小狐狸要盛装：出席婚礼

114

Part 5. 温柔委婉 小狐恋爱

小狐狸恋爱了：初次约会

122

小狐狸恋爱了：天天蜜会

130

小狐狸恋爱了：见他家人喽

138

Part 6. 仪态万千 幻化狐妖

傻大姐举止

146

狐狸精体态

148

狐狸精的嗓音和身势语

152

狐狸精的日常礼节

157

Part 7. 月下吐纳 身体修炼

入得浴室，洗个澡先

162

呵护肌肤，头光颈靓

166

脸部护肤

168

手脚护肤

172

结束语：狐狸精的优美内涵

174





Part 1.

山中修炼 入门心法

先深呼吸一口气。一只小狐狸，要从混迹于山野沼泽之间、头上顶着杂草穗子，到浑身香喷喷、柔嫩嫩、环佩叮当、罗裳魅人、回眸一笑、倾国倾城，这件事情当然不容易。

不过，俗话说得好：高楼万丈平地起，畏难情绪要不得。下山迷倒众生之前，你必须先做些细致工作，方能入门，这叫做：细处见真章。而这些细致工作，正是我们的基本心法，堪称入门基本功，要紧，要紧。

内衣基本心法

内衣是女人的贴身呵护，那讲究可多了。在狐狸精下山媚人的实战上，内衣和外衣的搭配，是显出身材的重中之重。任何场合下，小狐狸要的都是“前凸后翘腿子长”的美好观感，所以一定要搭配好内衣。



配衬职业装、套装

职业装、套装的设计多以胸部和腰部线条为重点，所以应穿全身束衣，或高侧肋胸衣加长型束裤。一件采用立体裁剪的束裤，对腰部、腹部、大腿及臀部的赘肉都有收紧和修饰作用，能让狐狸精的身形更加窈窕轻盈。

配衬T恤与牛仔裤

穿着T恤或针织衣物时，胸部线条会特别明显，因此营造自然效果便尤其重要。无缝胸围或全罩杯的简单设计最为合适。这样的胸衣，既能防止胸围线条显露于T恤外，也能为双乳缔造出更浑圆的造型。穿牛仔裤时，则最好配衬质地柔软舒服的内裤，令贴身的牛仔裤显出天然美好的身材来；如果你真的嫌大



腿粗，则可以选择长脚型的轻压束裤，它对你的腰腹及大腿部位都能有塑形作用。

配衬运动装

选择质料柔软，富有弹性的运动形内衣，那么就算是剧烈运动也不成问题。特制的运动用胸围，能防止肩带滑落及乳房过度摇摆，令穿用者活动自如，最适合激烈运动之用。另外，运动时会大量出汗，所以选择的内衣应具有吸湿、吸汗性。值得一提的是，运动时选择专业内衣最重要不过了，否则剧烈的摇晃会伤害胸部健康，那一定不是你想要的运动效果吧。



配衬旗袍

哈哈，旗袍——流个鼻血先，狐狸精本色露出来了。薄质的旗袍紧贴胴体，曲线毕现，这时，一件修身的全身束衣正可大展魅力。它可同时使胸部集中并向上提升，收紧腹部及臀部的赘肉，整体调整你身体的各部位。如果胸高还不太够，可以考虑选择有垫的款式。要注意的是，如果旗袍是高衩的，内裤脚就应避免平脚式，选用高胯型就能避免尴尬。若身材丰满，内裤就不能选过于紧身的款式，因为臀部的三角裤痕迹实在有碍观瞻。至于穿旗袍而



不戴胸罩，或者穿有吊袜的半截长袜，都是穿旗袍的大忌，很少有人能够承受住这样的考验，小狐狸们切莫轻易玩火。



配衬大开领的衣服

再流个鼻血——这种服装多是紧身的设计，突出优美线条和迷人的乳沟。较丰满的人可以用侧面加垫的胸罩，胸部单薄的人则必须选向上拉力强、下面有软垫的式样。因为这时候需要提升胸高点，而不是仅仅加深乳沟。同时要注意，不可露出肩带，使用不易露出肩带的四分之三罩杯，或无肩带型的二分之一罩杯会很合适。

配衬透视装

内衣对透视装的重要程度是足以配得上任何形容词的。因为这种服饰本身就颤颤巍巍地站在前卫与恶俗之间的钢丝上，如果选择内衣不当，结果将是灾难性的，切记切记。一般来说，这时候一款内衣的价格绝不会比外衣逊色，要求能够美丽精致得可以外穿而无伤风化。另外要注意的是颜色，不平衡的颜色会显得低俗难看，选择同色系的配衬大概是最安全讨巧的办法了，这样可以让内衣与外衣相得益彰，有浑然一体的感觉。当然，罩杯的大小更不容忽视。如罩杯太小而有赘肉凸出，隔着透视装若隐若现，那是惨不忍睹的事情。



外衣基本心法

当当当——当！开篇三板斧，选衣服有三原则：

够吸引 白痴也知道，选衣服要选穿在自己身上够劲、够吸引的。“适合自己”四字真言要永远记住。不要跟自己说“我再减肥三公斤，这件衣服就搞定了”云云，腿粗的小狐狸也不要去买迷你裙。对衣服来说，聪明而保险的投资之道是，选择质地好的经典基本款式，你可以用它们来搭配路边小店妖妖怪怪的衣服，那会令你活泼又时髦，同时不会让整个人看起来低级化。

买得起 买衣服是这样的，如果每季追随潮流新款，五年下来你就会发觉，本来够付一套公寓首付的钱，现在只换来几个要爆炸的衣橱。最要命是，如此几个爆炸的衣橱，居然也还是不能阻挡你隔三差五地抱怨说“老娘缺件衣服穿”。所以，还是那句话，百搭的基本款大可多备几件贵的、好的，其他潮流尖上的衣服，你可以上小店淘。

Box 有些小东西多花一点钱，能提升整体档次。皮包、首饰、纯羊毛衫都是好投资。然后呢，T恤、球鞋、一切轻薄短小的衣物，你都可以省省钱。总体而言，厚的、秋冬季穿的衣物，比薄的、春夏季穿的要值得投资，去买质量好的！

易搭配 选那些能同时搭配不同场合的衣服。不要太自信，以为你总够时间，慢慢悠悠在家里收拾停当了，才仪态万千地扭出去。总是会碰到这样的情况：一下班就直接要参加晚会，或者刚跳好操就有朋友约晚餐。所以，那种面目模糊、老少通吃的易搭配服装是好东西，嘿嘿。

以上三板斧过后，针对不同情形，我们提出**小修**
炼细则：

如果你胸大 炫耀！女人就该炫耀女人的一切美丽。多么值得骄傲啊，不要像过去的姑娘一样，羞答答地含胸驼背。你甚至可以围绕这项优势做文章，比如，索性穿上V字领的衣服，它能令脸显瘦，脖子显得修长，腰显细，而胸部也突出了丰满的美丽，让你看起来特别美好。不过，如果有时你不想做女人“挺”好，

一套双排纽扣的中长套装，就能让你立马精干收敛，此外，短装的夹克也可以把人的视线从大胸转移到小蛮腰上。



如果你胸小 炫耀！女人就该炫耀女人的一切美丽，哪怕你的这个“一切美丽”打了点儿折扣。买那种能强调身体

轮廓的衣服，比如弹性面料啊，胸前抽褶设计啊，无袖高领衫啊，松松垂下的带褶荡领啊……它们都能让小胸变大胸。七分袖的套头衫也不错，它简简单单的前胸设计，反而能凸显曲线。

如果你屁股太大 基本上买裤子时要注意避免在臀部有花褶、任何突出臀部的式样。宽腿裤是好选择，能让你雄壮的背影显得纤瘦。厚布料的裤子也对塑形有好处。面料闪光的迷你裙能使腿显得修长，也能显得臀部比较小。而穿一件长度刚好遮住屁股的夹克，也是好办法。



如果你没屁股 不要变脸色嘛，也不是真的没有屁股，就是屁股平平，乏善可陈的意思。那么就选择低腰直脚的裤子。如今大家运气好，牛仔裤针对各种屁股问题，不知变出了多少花样。你大可以找那种后袋小而位置高的，它能帮助显得臀部美丽。如果穿裙子，线条简单的铅笔裙和A字裙，也能营造小翘臀。

如果你太高 避免高腰裤之类，它能使你的长腿更长一

倍——虽然长腿是性感标志之一，不过任何东西还是要有个度。作为娇小的东方女性，高当然是鹤立鸡群的好事，不过，太高有时也会造成困扰，比如显得像排球运动员或者女游击队长什么的。有横纹的衣服能够降低高度，船型领的衣服能让人注意你的上半身。脚踝处有搭袪的皮鞋，也能使腿显得没那么长。

如果你太矮 当然了，对付矮最直接的利器就是高跟鞋，鞋跟能多高就多高，但是记得，请穿上长裤遮住你那吓死人的跟——否则让人觉得鞋跟和你的腿一样长，一眼看出用高跟鞋扮演了“矮子乐”的角色，效果适得其反，显得腿更加短得可爱。穿全身一色，裁剪得体的套装是聪明的选择。如果非要选择上下不同色搭配，那么选择高腰设计的裤子，这个道理同“如果你太高”里所说，它能显得腿长。提升臀位，也是显身高的好方法。而穿刚过腰的短上装，且花色抢眼、款式漂亮，配上深色的裙子，这一招会让视线变得暧昧，令

尊腿的长短变成一个谜。说到这里，让我们一起悲叹一句吧：矮，真是咱们东方女性的心头痛啊。不过，你满可以把难听的矮，变成美妙的娇小玲珑，是不是？



如果你整个是个沙漏 也就是曲线太过的意思。选择尽量合身的衣服，松垮垮的衣服可不能进一步突出你凹凸有致的狐狸精身材哩。你可以选择深色以及稍微紧一点点的式样，使视觉效果收缩。比较硬挺的面料比弹性面料要好。可以选择长度抵臀，在臀部处有一些花样的上衣，而束腰的上衣和抽褶的式样，可以掩饰曲线。



如果你没曲线 那么，就用直线营造曲线。这句话是不是充满了玄妙的辩证法？用以腰部为界的锥形式样定义自己的身材，或者在你心爱的毛衣外套外面，加一条细细的腰带。裤子可以选择窄裤管的低腰裤。千万不要穿宽大式样的衣服，那会让你整个人迷失在里面……总之，记住硬邦邦直撅撅的“锥形”二字，让它的硬邦邦直撅撅，奇妙地帮你营造柔软的曲线。

如果你手臂粗 七分袖的上衣能改善这个问题，V字领的衣服能够让人视线集中到身体的中部，而忽略粗手臂。悬钟袖的样式能让手臂显得纤长优雅。如果出席正式场合，终极杀手锏就是包住肩膀的大披肩，啧啧！真是雍容的贵妇风范，又有效掩饰了粗手臂。亚洲女性手臂粗也是常见病了。小S有言