

美丽说明书
MEILISHUOMINGSHU

女性的资本

nü xing de zi ben

设计你的最佳形象

张守仪 著

一个女性能够设计自己的完美形象，
那么她就能掌控命运。再也没有什么比得上
让自己拥有最佳形象的学问了。好女人
真正能读懂美好形象所具有的生命价值。

——羽西

中国妇女出版社

美丽说明书

MEILISHUOMINGSHU

张守仪 著

设计你的最佳形象

nüxingdeziben 女性的资本

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

表外中第

女性的资本/张守仪著. —北京:中国妇女出版社,2007.5

ISBN 978 - 7 - 80203 - 398 - 6

I. 女... II. 张... III. 女性 - 修养 - 通俗读物
IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 044605 号

美丽说明书·女性的资本

著 者:张守仪

责任编辑:施袁喜

责任印刷:王卫东

装帧设计:火焰马创意

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京集惠印刷有限公司

开 本:170×230 1/16

印 张:14

字 数:240千字

版 次:2007年7月第1版

印 次:2007年7月第1次

书 号:ISBN 978 - 7 - 80203 - 398 - 6

定 价:28.00元

版权所有·侵权必究(如有印装错误,请与发行部联系)

式如幽至夫从心止，面面式衣内封文墨关，富丰容内并全
言既，并一墨即腔前编雅人文个一研。幽人的目封人个一
。人文物品式取妙讲，崇纸美宗个一
游，并本新原因；静自，静摩静变，与自变式而并本新原因
。深静成夏静主人个

前言

这会是一本让女性终生受益的书，专门为女性打造人生最好的资本。身为女人，要拥有优秀的资本，才能获得幸福，实现生命的价值。女性最大的资本是什么？有人会回答金钱、权利……这些当然很重要，但本书将告诉广大女性朋友：女性最大的资本是形象。一个女人，拥有最佳形象，做人做事就会相当顺利，生活工作就会处处和谐、无往而不利。我们每一个人都知道，人生一世，就是树立一个内外兼修的好形象，形象好了，什么都好办。读者手中的这本书，就是专门为女性朋友着想，帮助女性找到自己最佳的外在形象。

该书告诉女性读者，要让自己有赏心悦目的形象并不难，它告诉女性怎样获得美丽，怎样让自己受人欢迎。

本书最大的特点是实用、全面、时尚、科学、好看。它是女性读者的生活必备书，是最好的人生搭档。

当今社会，要想好好活着，就必须拥有自己的“武器”。女人的武器是美，美能创造女性的美好形象，女性的好形象价值连城。

用形象创造人生的幸福。

用最佳形象创造自己的最佳生活。



美丽说明书 第二章

美丽说明书 女性的资本

丽人女士美容养颜，中林美容女士美容，新美美容女士美容
台，器评拍安自派美界，峰平茶饰者美界，本我像派的我像了亦
人除了系照，5自了亮法

目 录

第一章 美丽密码

美丽实际上是一种心态，心态好，平淡也是一种美。明星的美造就了她们的成功。其实所有的女性都能拥有某种明星气质，关键在于要切合自身特点，用一种良好的心态美化自己，有了良好的心态也就有了自己的最佳形象。打开美丽密码，美丽多彩人生！

- 章子怡风采揭密 / 2
- 张曼玉千变万化总美丽的窍门 / 2
- 巩俐的东方女性神奇魅力 / 3
- 羽西教你美化自己 / 5
- 李英爱谈去鱼尾纹私房秘诀 / 6
- 藤原纪香好身材秘诀 10 招 / 8
- 刘嘉玲光彩照人的真谛 / 9
- 范冰冰对粉底的体验窍门 / 9
- 张咪的美丽修养 / 9
- 崔智友美肤秘诀 / 10
- 赵薇的美丽窍门 / 11
- 容祖儿的美丽处方 / 11
- 徐静蕾的美丽经 / 12
- 学生美人的青春魅力 / 13
- 香港女明星美容从健康做起 / 14
- 日韩明星用中药眼膜养颜护眼 / 14
- 名模明星养颜的秘诀 / 15





第二章 性感温柔

性感是女性的灵魂,温柔是女性的符号。性感温柔让女人拥有了最好的形象资本,它是爱情的杀手锏,是实现自我的利器。它点亮了自己,照亮了别人。

- 女人味十足 / 18
- 性感窍门 / 18
- 女人的幽香 / 20
- 小妙方为美丽加分 / 22
- 曲线美与健康的关系 / 22
- 再造优美曲线 / 23
- 减肥瘦身 / 24
- 颈部美化技巧 / 27
- 并非美人痣:美容去痣 / 29
- 细腰美体妙法 / 29
- 美腹魅力 / 31
- 如何改变“梨形身材” / 32
- 楚楚动人的美臀 / 33
- 后背风景引来回头率 / 35
- 睡美人出浴 / 36

第三章 绿色养颜

植物可以绿化我们的生活,美好的女性可以“绿化”人间。女性要“绿化”人生,先必须美化自己。用大自然的精华武装自己,让大自然的精神进入女性的生命,内外兼修,那么女性不仅具有大自然的美,更能像大自然那样坦荡地面对人生。

- 饮食与养颜美容的关系 / 40
- 可减少皱纹的饮食方法 / 40
- 抗衰老养颜饮食 / 41
- 居室生活美容秘诀 / 44
- 选择健美食品 / 45
- 五谷杂粮美容窍门 / 45
- 瓜果青菜养颜诀窍 / 47





干果、菌藻养颜美容窍门 / 57

肉食禽蛋养颜美容诀窍 / 60

水产品美容养颜窍门 / 62

饮料养颜美容诀窍 / 65

调味品养颜美容窍门 / 67

饮食养颜 3 大技巧 / 68

美容 7 忌 / 69

用水美容的诀窍 / 69

美容粥瘦身汤 / 71

美容养颜饮食 / 73

养颜滋阴润燥饮食 / 75

养颜补气血饮食 / 76

第四章 乳房风景

乳房体现女性的胸怀宽广,它是胸怀外在的标志性建筑,作为爱的资本情的资本,时时刻刻在提示女性:做女人挺好。是啊,人生应有一种昂首挺胸的资本,才能踏实地闯出一条路来,才能走得具有生命的价值。一万个理由,只有一个行动,呵护它吧。

“塑造”诱人胸部 / 80

乳房之美 / 80

乳房美的标准 / 82

影响乳房健美的因素 / 83

保持乳房丰满 / 83

丰乳隆胸食疗简介 / 84

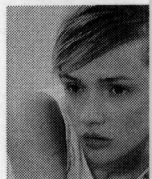
小乳房调理方法 / 86

按摩使乳房健美 / 88

利用胸罩塑造美 / 89

第五章 肌肤如雪

好的肌肤是每一个女性的渴求。肌肤为人之衣,如一张纸,知人世冷暖,懂人生炎凉。生活中的处事方法犹如皮肤的哲理,该露的就露出来,该藏的一定要藏好。





滋润皮肤的秘诀 / 92

皮肤美与维生素 A、B、C / 92

使皮肤受到损伤的因素 / 93

彻底清洁皮肤有方法 / 94

“治理”油性皮肤 / 96

四季皮肤的不同护理 / 97

祛除皮肤病妙法 / 99

处理皮肤小毛病的妙方 / 102

护肤美肤的秘诀 / 105

使用冷霜有技巧 / 106

饮食能改变肤色 / 106

使皮肤变白的妙方 / 107

用果菜汁美肤 / 108

中年女性的美容秘诀 / 109

日夜修护肌肤 / 110

晒后修护 / 110

皮肤病防治 / 112

第六章 秀发如云

一丝秀发，一丝琴弦，秀发散发出音乐般迷人的气质。从一根头发上可以看到做人做事的比喻，像头发一样，做一个柔软的人。

认识秀发 / 116

怎样拥有超优质发丝 / 116

不同发质如何进行营养调理 / 117

正确的梳头方法 / 119

洗头发有技巧 / 120

保护秀发 / 121

错误的护发习惯如何改正 / 123

治疗头发发黄 / 125

处理头发分叉的窍门 / 126

保持发型的窍门 / 126

按脸型选发型的窍门 / 128

留长发的窍门 / 129

染发窍门 / 129





- 烫发后头发保养秘诀 / 130
- 防止脱发的窍门 / 131
- 巧去头屑的窍门 / 131
- 治白发的窍门 / 132
- 发胶发乳的正确使用 / 132
- 头发稀少的美容窍门 / 133
- 头发油腻的处理窍门 / 133

第七章 一双媚眼

眼睛决定女性的眼光，好眼睛有好眼光。一个女性有了长远的目光就能把自己看清楚，更能把世界看清楚。温柔如水的目光同时又是火眼金睛，一双慧眼辨明是非，又容纳真善。任何女性都可以巧妙地让自己的眼睛看上去很美。眼睛会说话，那种美妙的电流，那种奇妙的风光，当然是取之不尽用之不竭的财富。

- 眼部化妆工具介绍 / 136
- 眼睛化妆技巧 / 136
- 眼部化妆的化妆品 / 137
- 美目化妆的秘诀 / 139
- 修饰眉毛有方法 / 141
- 睫毛的美容 / 143
- 画好眼线 / 146
- 画好眼影 / 148
- 画眼影的秘诀 / 150
- 浮肿眼睑化妆术 / 150
- 凹陷眼睑化妆术 / 150
- 单眼皮化妆术 / 151
- 小眼睛化妆术 / 151
- 去除假眼袋和黑眼圈有方法 / 152
- 戴眼镜的女性如何化妆 / 152
- 戴太阳镜时的化妆秘诀 / 153
- 如何选用及配戴太阳镜 / 154
- 消除下眼睑下垂秘诀 / 154





第八章 有头有脸

头为一生之顶峰，做人要有理想，有目标，攀登顶峰；脸为一生之名片，用最好的名片征服世界，走向成功。头与脸，都是高高在上的力量，女性要拥有这种力量。有力量的人生才是踏实的人生。珍惜自己的脸，让它为你争光。

- 有一张好脸 / 158
- 面部“容光焕发”秘诀 / 161
- 进行整个脸部化妆的秘诀 / 162
- 脸颊凹陷如何进行整形美容 / 163
- 自制美容保健面膜 / 163
- 自制护肤面膜 / 164
- 指肚弹击美容的秘诀 / 165
- 防止面部生皱的秘诀 / 165
- 额部化妆技巧 / 165
- 下颌化妆更漂亮 / 166
- 涂口红的秘诀 / 167
- 鼻侧影的画法 / 168
- 鼻子化妆 / 169
- 让牙齿漂亮健康 / 171
- 巧除口中异味秘诀 / 174

第九章 手足生辉

灵巧的手能指点江山，踏实的脚能走遍大地。手足团结，身体就和谐。像十指一样和而不同，女性在社会上处世要像把握自己的手指一样去把握。一双手能打开局面，一双脚能走出五线谱。一双精彩的手总能为自己、为别人鼓出漂亮的掌声；一双脚总能前后兼顾。

- 手、足皮肤特点 / 176
- 纤纤玉手如何呵护 / 176
- 去除手上的烟熏及水果渍的秘诀 / 177
- 指甲保养的方法 / 177
- 指甲异常的防治方法 / 178





- 选择合适指甲保养方法 / 179
- 修指甲常用工具 / 180
- 修剪指甲步骤 / 180
- 保养手和手臂的秘诀 / 181
- 保护双手的方法 / 182
- 保持手部美 / 182
- 秋冬皮肤防皴裂 / 183
- 选择手部皮肤化妆品 / 183
- 护手化妆品配制方法 / 184
- 选购合适的手套 / 185
- 脚部护理措施 / 185
- 足部化妆不容忽视 / 186
- 保养腿脚秘诀 / 186
- 腿部美化方法 / 187
- 美脚秘诀 / 187
- 保持肘部、脚跟处皮肤柔软方法 / 188
- 锻炼时注意保护双脚 / 188
- 修饰脚趾甲的方法 / 189
- 选择合适的脚趾甲油 / 189

第十章 化妆窍门

每一个人的一生都有不断的演出,化妆能帮助人面对各种情形。把自己化妆成什么角色最合适,决定了形象的成败。化妆的细节决定了你的形象是否到位。让自己光彩夺目脱颖而出,成为万众瞩目的焦点,一个优秀的女人就完美地诞生了!

- 化妆秘诀 / 192
- 正确使用发用化妆品 / 193
- 根据皮肤选择化妆品的秘诀 / 193
- 化基础妆的方法 / 194
- 如何选择化妆品 / 194
- 掌握化妆冷暖色 / 195
- 白天选用化妆品的秘诀 / 195
- 化生活淡妆的秘诀 / 195
- 化晨晚妆窍门 / 196

7





美丽说明书
女性的资本

目
录

四季化妆诀窍 / 197

巧妙补妆的秘诀 / 198

摄影时的化妆秘诀 / 198

快速化妆的秘诀 / 198

东方女性化妆的秘诀 / 199

化妆的掩饰效果 / 199

使用乳液有技巧 / 202

化妆时使用香粉的技巧 / 202

淡妆与浓妆 / 203

不同容貌的化妆 / 204

职业女性的化妆要点 / 205

独处时化妆的技巧 / 205

初学化妆易犯的错误 / 206

化妆时如何使用定妆粉 / 206

卸妆有窍门 / 207

慎用化妆品 / 208

敷粉底霜的秘诀 / 209

识别化妆品质量的秘诀 / 210

不宜用的化妆品 / 211

防止化妆品感染的秘诀 / 211



第十章 化妆窍门

各种各样的女人，都有着自己独特的魅力。要想在人群中脱颖而出，成为众人瞩目的焦点，就必须掌握一些化妆的窍门。本章将为你揭开化妆的神秘面纱，让你轻松掌握化妆的精髓，成为时尚界的宠儿。

197 \ 四季化妆诀窍

198 \ 巧妙补妆的秘诀

198 \ 摄影时的化妆秘诀

198 \ 快速化妆的秘诀

199 \ 东方女性化妆的秘诀

199 \ 化妆的掩饰效果

202 \ 使用乳液有技巧

202 \ 化妆时使用香粉的技巧

203 \ 淡妆与浓妆

204 \ 不同容貌的化妆

205 \ 职业女性的化妆要点

205 \ 独处时化妆的技巧

206 \ 初学化妆易犯的错误

206 \ 化妆时如何使用定妆粉

207 \ 卸妆有窍门

208 \ 慎用化妆品

209 \ 敷粉底霜的秘诀

210 \ 识别化妆品质量的秘诀

211 \ 不宜用的化妆品

211 \ 防止化妆品感染的秘诀

第一章

美丽密码



美丽实际上是一种心态，心态好，平淡也是一种美。明星的美造就了她们的成功。其实所有的女性都能拥有某种明星气质，关键在于要切合自身特点，用一种良好的心态美化自己，有了良好的心态也就有了自己的最佳形象。打开美丽密码，美丽多彩人生！



章子怡风采揭秘

性感是一种气质

在全球 50 名性感明星中,章子怡名列第二。她认为性感表现出来的应该是一种健康,由内而外散发的,并不仅仅指三围。“对我来说,性感是一种气质、一种味道,可能一个眼神、一个姿态,都是一种性感。”

从 20 岁开始护肤

在护肤方面,章子怡认为护肤应从 20 岁开始,“因为人的皮肤从二十几岁就开始老化,所以对皮肤的保养也应该在这个年龄着手进行。这是很有道理的。”

章子怡不拍戏的时候从不化妆,但却很注重皮肤的清洁。早晚两次洗脸,晚上是因为一天的污垢都在脸上,洗不干净就睡觉,皮肤会长小包,经常洗不干净,皮肤就要出问题;而早晨洗脸是要洗去夜晚皮肤因自身修复而分泌出的皮屑和油脂,洗掉后皮肤才有光泽。

时尚风采

章子怡不喜欢穿看起来显得庄重的衣服,而喜欢能够展示青春活力的休闲装。她特别注重品牌,认为名牌的东西能提升一个人的气质。

张曼玉千变万化总美丽的窍门

从小到大大吃油炸食物、不吃甜食,是张曼玉能保持自己肌肤光滑细致的原因。

除了爱吃青菜、水果之外,张曼玉也十分喜欢吃鱼,而且建议所有爱美的女性,如果要追求美丽,最好减少红肉的摄取,多吃些鲜鱼,还要远离烟酒,如此自然能减少体内废物的累积,减慢肌肤的老化速度。

随时保持对流行的敏锐度,是张曼玉保持美丽的秘方之一。张曼玉强调的是,所谓保持流行的敏锐,不是说你要时常花钱买些时尚的新衣,而是要能掌握时装及美容化妆的流行动脉,尽量让自己脸上的妆不要有跟不上潮流的感觉,只有如此,女性才能显得年轻、时髦。

和一般人不同的是,张曼玉每天都用最传统最原始的绿豆粉洗脸,然后用果酸产品做基础保养,这是她个人清洁保养肌肤的秘方之一。此外,她每天一定要吃、喝一些含高钙的乳制品,这样对其皮肤、肠胃都有好处。

而且,除了早、午餐外,尽量少吃晚餐,让肠胃有适当的休息,然后尽量要求自己 11 点前上床就寝,避免熬夜,这样就减少了五脏六腑的负担,皮肤自然不





易老化,肌肤也就能维持光滑靓丽。

张曼玉认为健康的身体是美丽的基本前提,只有健康人才会有精神,精神好、仪表整洁,才有美丽可言。

另外,她还认为“真”、“善”是达成“美”的特质。以往不食人间烟火的年代已经过去了,表现真实本质、纯真自我的人最具亲和力;能够吸引人接近的人很美丽;内在充满喜悦和善心,又能帮助他人的人也很美丽。这些从内心和本质散发出来的美丽才能够持久。

张曼玉非常重视自己的情绪控制,创造了一个“开抽屉关抽屉”的哲学:“我在遇到不愉快或很郁闷的事情时,会先将这件事放入抽屉中,关上它,免得影响到下一件事或人。同时再打开另外一个抽屉,寻找开心的、可以吸引自己转换注意力的事物。”实际上,这是一种心境上的转换调适,一切的不愉快,绝对不要留到下一分钟或留给下一个人,争取做自己情绪的主人,这对自己或别人都有百利而无一害,何乐而不为呢?

她认为女性没有完全满意自己的,无论如何都可以在身上挑出一两样缺点来抱怨。但是,她建议女性朋友不要去挑剔别人来显现自己。要懂得欣赏别人的优点、赞美别人,了解自己的缺点,接受自己喜欢自己后才可以做一个快乐、自信的美丽女性。

张曼玉就是这样一个外表靓丽、内心坦诚自信的“双色佳人”。

巩俐的东方女性神奇魅力

特有的女性形象

巩俐是个出名的美人儿。她的美丽在于气质的独特。

她的美很东方,既拥有中国情调,又具现代气质,自然靓丽,风度万千,有着“北国胭脂”的美称。海外一家华文报纸用大篇古典式的赞词称她:“冰肌玉肤,乌发浓密光亮,脸庞秀丽柔媚,眉若青黛,眼似秋水,鼻若悬胆,唇似樱桃,笑时灿若繁星,悲时梨花带雨,一颦一蹙,一举一动,俏丽多姿,风姿绰约。”

独特的养身秘诀

巩俐平时非常注意饮食和皮肤的保养。对于自己美丽的秘诀,她这样说道:“均衡饮食和运动是我的随身法宝。”

她平日喜欢打羽毛球、网球,因为这些运动可以快速出汗,并促进皮肤细胞的新陈代谢。戒吃刺激性食物,而是多吃些清淡饮食,并多喝补汤来养颜美容。

多吃粗粮。

巩俐平日不化妆或只上淡妆。因为拥有细致洁白的肤质是很重要的。喜欢打球的她,特别注意用名牌化妆品来达到美白兼防晒的效果。





巩俐不拍电影的时候特爱睡觉,而且睡的时间很长。有时候拍片太累,巩俐回到酒店根本不卸妆,倒头就睡。虽然这样很伤皮肤,但就是怕一洗脸,精神又来了,睡不着,对身体更不好。所以多睡觉是巩俐多年的习惯。每拍一部电影,巩俐都夜以继日地工作,体力消耗很大。所以巩俐必须利用在家的机会好好补一补,充足的睡眠是她保健和美容的秘方。

具有风格的服饰

在服装的追求上,巩俐也有自己的审美见解。她喜欢质朴、随意的打扮,而且在色彩上喜欢红、黑、白三种颜色。在巩俐眼中,红色显得热烈、奔放,有生命的热情,白色象征纯洁,黑色意味着庄严。在平时,她总喜欢穿白色旗袍,穿着比较素雅,显示了她的清纯气质。她从不以奇装异服来引人注目。她喜欢穿得自然、大方,在随意中突出她的形体美、气质美。

对于服装的造型,巩俐不追求复杂和花哨,也不赶时髦,而是追求简洁、明快、合体。她只买能让自己产生感觉的服装。

巩俐在日常生活中虽不着意装扮,但在国际电影节上出现时,她的装扮都相当讲究。每次去电影节之前,巩俐都会请大陆或香港设计师为她设计几套衣服,以便在电影节期间穿用。这些衣服主要是旗袍和晚礼服。

巩俐的聪明之处在于她没有像许多明星那样,让浓妆艳抹和名牌服装隐没了个性。巩俐富有魅力的体态,加上她那现代感的服饰和自然得体的举止,令人感到一种光彩照人的现代时尚。

特别的化妆技巧

巩俐的妆化得好为公众所认同。她每每化完妆,面容都像笼罩了仙气一样,清新明媚,纤尘不染,且手法鬼斧神工,不露痕迹。

巩俐的妆化得最好的是眼眉。她从不使用假睫毛,只画很浅的眼线,也很少用眼影。她画过的眼点出了她自己的主题——纯真。既干净又明亮,流露出一种纯真、自然的神采。她的两条眉几乎看不出画线的痕迹,坦坦地伸展到光洁弯曲的额角。她的额头总是毫发不挡,光光亮亮,又多了一份坦荡磊落的美感。巩俐的唇从来不着重色。在她莹白牙齿的衬托下,唇色总是淡淡的,若隐若现,似有似无,甚至于有些苍白,给她的面庞抹上一丝悲天悯人的意味,这美就更有神韵了。

亮丽迷人的红发

巩俐通常以乌黑头发的形象示人,但一度她又把头发染成靓丽迷人的红发。染发后的巩俐看上去比以前更有神韵了,充满了自信和神采。

巩俐认为头发在整体形象中占重要地位,不单合适的发型很关键,优良的发质和漂亮的发色也很重要,最根本的还是要保持健康的发质。

内外兼备的美

巩俐的美是整体的,包括外表、修养、智慧,而不仅仅是外表的漂亮,尽管她

