

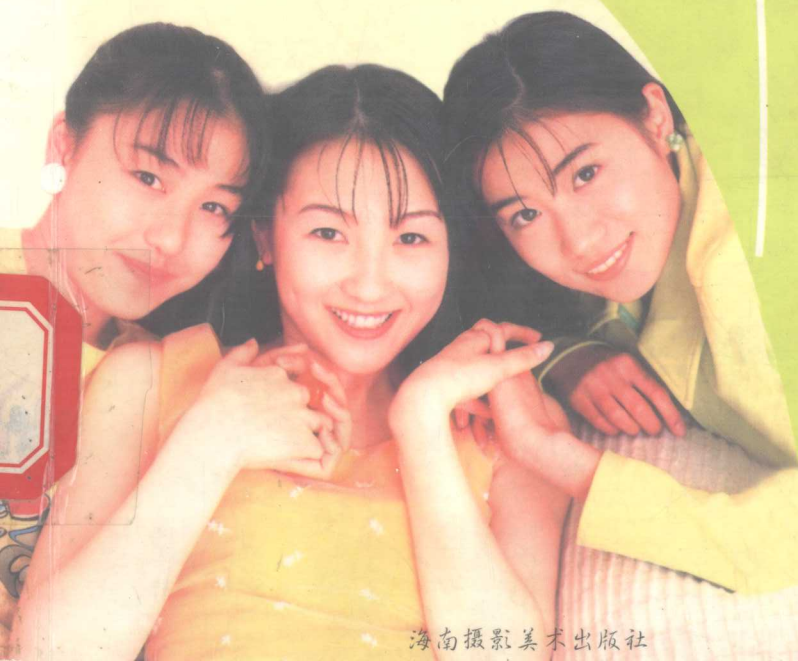
再造

黎明珠 编

女人的媚丽

- 使男性倾倒的气质交际法
- 气质优雅又时髦的化妆
- 怎样肌肤才美
- 迅速减肥的美姿运动
- 自然的性感化妆技巧
- 神秘性感体操

打造一个亮丽的你



海南摄影美术出版社

再造女人的媚丽

黎明珠 编

责任编辑：陈光海

美术设计：阿 琴

文字校对：刘 群

再造女人的媚丽

黎明珠 编

海南摄影美术出版社出版发行

(海口海甸沿江三路大龙别墅 A-11 号)

全国新华书店经销

海南金凤印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 125 印张 250 千字

1997 年 1 月第 1 版 1997 年 1 月第 1 次印刷

印数：1—3000 册

ISBN7-80571-940-3/J·772

定价：21.00 元

内容提要

生活即是在追求美，清新的美让人侧目，精致的美让人赏心悦目，无论是何种美，都同样令人难以忘怀。

爱美也是人的天性，这个天性又尤以女人最为热衷。回顾过去，女性扮演的角色是“守成”，对于突破一直难觅机会实行。现在，年轻女性已逐渐跳出窠臼，争取与男性同等的自由与环境。就因为有了这样的机会，无论是外在、内在，追求自身的健康美丽确实是必需的。

为了协助女性朋友尽情展示自己的健康美丽，我们组织编写了这本《再造女人的媚丽》。本书介绍了化妆、美容、皮肤保养、女性气质装扮以及保持苗条身段的女性苗条健美操。希望本书的内容能帮助各位随时随地都是备受赞赏、魅力四射的注目焦点。

目 录

(1S)		去通替的弄端时并出特三
(8S)		斜对前弄端一最先替的手部照登
(1S)		参那的想慈自蛋盼
(2S)		

.....

女性气质装扮

(2S)		
(8S)		人前前那行高冥幽晴芽率一第
(9S)		股甘荣那的登宗

审视穿衣镜中的全身姿态后开始着手

(2S)		中那亦那自随的与自平台
------	-------	-------------

镜子是追求优雅的良师..... (3)

街上到处是镜子的代用品..... (4)

起初坦诚地观察自己的身材..... (6)

利用自卑感来发挥个性..... (8)

镜子也会照出心中丑陋的部分..... (10)

从容的装扮出美丽的自我..... (11)

..... (1)

气质优雅又时髦的化妆

(1S)		
------	-------	-------

自然淡彩的妆扮..... (13)

圆形脸孔也能打扮成有成熟感的女性..... (14)

方型脸最容易打扮得优雅..... (15)

细长脸型者应考虑强烈印象的打扮..... (16)

发型愈小服装愈醒目..... (16)

用刷子一面按摩、一面洗脸..... (18)

展现成熟韵味的皱纹..... (19)

健康的肤色才是美丽的象征..... (20)

三种化妆和服装的搭配法	(21)
整理眉毛的秘诀是一根根的拔除	(23)
创造自然感的眼线	(24)
画出新鲜感的嘴唇	(25)

理想又优雅的衣橱和服装配色

不稳固的衣橱容易损坏	(26)
每一季节都购买流行服饰的人	(28)
完整的服装计划	(29)
从基调色中迈向最佳穿着	(33)
合乎自己的颜色就在眼中	(35)
妆扮出典雅的上班气息	(36)
优雅的装扮和金钱的奢侈毫无关系	(37)
顽固中才有真正的自由	(38)

气质优雅的穿着首重服装的选择

上衣——职业妇女的必需品	(39)
上半身 1: 太大的胸部并非优点	(40)
上半身 2: 长袖衣服的优雅气质	(40)
上半身 3: 穿出不同风格的毛线衣	(41)
裙子 1: 质料好的裙子不需要添置很多件	(42)
裙子 2: 使你的腿显得更美的裙子长度	(43)
裤子 1: 必须添置的直线型裤子	(44)
裤子 2: 能增添女性气质的穿着	(45)
洋装 1: 活泼型的穿着应选择宽大者	(46)
洋装 2: 令人感觉肉体美的穿着技巧	(47)
外套: 搭配裙子或裤子的七分长外套	(47)

比毛皮外套更实用的束腰短外套 BLouson (48)

风衣：从不入流升华为优雅的服饰 (49)

内衣 1：不应影响服装的设计 (50)

内衣 2：裤子内不必穿着内裤 (51)

如何选择表现气质的小巧饰物 (52)

鞋：从优雅的观点而言，流行的鞋缺乏格调 (52)

长统靴：穿着有颜色的袜子显得更苗条 (54)

手提包 1：好看又优雅的拿法 (55)

手提包 2：反对带有英文字母样式的设计 (55)

领巾：巴黎女性的秘密武器 (57)

领巾的结法 1：用两条领巾结在头上 (58)

领巾 2：只用一张布变化无穷的乐趣 (59)

围巾：打结的位置是美妙的表现重点 (60)

披肩：配合牛仔裤是最新式的打扮 (61)

帽子 1：还是顺应流行较好 (62)

帽子 2：用面纱显示神秘感 (64)

太阳眼镜：现代妆扮的必需品 (65)

利用饰物和香水提升气质

“我这颗钻石是十克拉”这句口头禅已落伍了 (66)

巧用饰物散发成熟韵味 (67)

项链的选择——依脸形而异 (69)

根据男性馈赠的香水礼物看出他的本质 (70)

依本身的需要选择浓度不同的香味 (72)

用鼻子判断香水的方法 (74)

可能被爱抚的部位就请用香水 (75)

十种香水价比钻石 (76)

真正的气质从举止、动作而来

优雅的条件包括生活方式和态度 (77)

“为了自己”的装扮是不会长久的 (78)

单纯的模仿表面毫无意义 (79)

维持优美的走路姿势从腰部挺直开始 (80)

穿洋装时走路姿势 (81)

不要刻意的表现美妙的状态 (82)

摆放出富有美感的手 (83)

使男性倾倒的气质交际法

让男性终生难忘的美丽邂逅 (84)

夜间约会时就要象罗马的女奴般的装扮 (86)

正确的鉴别男性是优雅淑女必备的知识 (87)

男性化女性化的标准已经改变 (89)

不要成为象锈钟般的太太 (90)

开舞会是表现气质的最好方法

舞会的魅力在于认识陌生人 (91)

食物必须亲手烹调；而最大的享受是机智的谈话 (93)

自己担任照明和音乐安排的督促任务 (94)

必需有“宾至如归”的待客之道才是成功的秘诀 (95)

产生黑斑的原因·····	(118)
产生面疱及疙瘩的原因·····	(119)
引起皮肤粗糙及斑疹的原因·····	(120)
美丽的肌肤可代表一个人的生活态度·····	(122)
为了肌肤和工作生活要有规律·····	(122)
保持美肌要在三餐摄取均衡的营养·····	(123)
要保持充满活力的肌肤一定要吃早餐·····	(123)
最好每天用面皂洗脸一次·····	(124)
二十岁过后，每周作一次按摩以促进皮肤的机能·····	(124)
利用敷面来消除因冷暖气和紫外线所造成的伤害·····	(125)
喝酒过多时，可用冷霜滋润及热毛巾擦拭·····	(126)
假日沐浴是有效的美容法之一·····	(126)
从事趣味性活动来消除紧张·····	(127)
勿让疲劳留存到明天·····	(127)
不可为掩饰青春痘或粗干的皮肤而化浓妆·····	(128)
以温水来消除眼睛的充血相当有效·····	(128)
就寝前除脸部保养外也要注意双手的按摩·····	(129)
指甲油以淡色为佳·····	(129)
长指甲不适合工作·····	(130)
不一定要在夏天处理腋毛·····	(130)
到春天不要忽略手肘的保养·····	(131)
用餐后定要刷牙漱口·····	(131)
清除污垢使用“双重洗脸法”·····	(132)
创造富有弹性的肌肤之效果·····	(132)
创造美肌的按摩洗脸法·····	(132)
不可遗留美容之大敌“汗水”·····	(133)
空调设备与肌肤老化有关·····	(133)

黑豆煮柠檬可消除肌肤的疲劳	133
睡前的一杯生水对肌肤的效果	133
美肌在夜晚诞生	134
为何酸性血液会导致肌肤粗糙	134
美肌不可缺少的碱性食品	134
每日吃一点耳控勺少量的碳,有益健康	134
早晨吃海苔,午餐吃蛤仔,晚餐吃海带	135
患病时,不可吃黑色的蔬菜	135
吃柚子时,有甜的感觉是健康	135
创造嫩肌肤——沐浴前的一杯水	135
晒太阳有益是十七岁以前	136
早晨的水果是金、中午是银、晚上是铜	136
创造美肌的柠檬浴	136
恢复你的美肌之四种沐浴法	137
为何喝生水的人,显得年轻?	137
使用敷面薄膜洗清洗面孔	138
自己可以做的美肌敷面薄膜剂	138
创造美肌的美容浴	140
创造清新肌肤的刷脸法	140
九项肌肤的禁忌	141
不知道就会吃亏的五项化妆品基本常识	141
呈黑色的皮肤,请即时使用茶	142
对于粗糙的皮肤,化妆水胜过冷霜	142
粗糙的皮肤,应使用水果洗脸	142
干性肌肤的好友——橄榄油	142
苍白的面孔,应使用蒸气疗法	143
晒伤的肌肤,应使用牛奶敷面	143

- 治疗晒黑有效的养乐多按摩法.....(143)
- 黑色皮肤的人，沐浴时应泡到皮肤呈红.....(143)
- 对粗糙的皮肤有效的维他命 A.....(144)
- 治疗红鼻子的芦荟汁.....(144)
- 浮肿的面孔应作冷湿布.....(144)
- 眉毛开始竖立就要剪齐.....(144)
- 有益身体的 20 分钟日光浴.....(145)
- 笑会造成皱纹是谎言.....(145)
- 脸上的皱纹，能以青菜和水果治疗.....(145)
- 消除皱纹的保养法.....(145)
- 面部按摩的七种常识.....(146)
- 治疗红面孔的方法.....(147)
- 消除雀斑、粉刺的成因.....(147)
- 为何身体状况差的时候，容易长面疱.....(148)
- 不长面疱的饮食法.....(149)
- 治疗面疱的三方案.....(149)
- 长面疱时首先要做的是洗脸.....(149)
- 长出面疱时的饮食.....(150)
- 不要挤已化脓的粉刺.....(150)
- 勿大意粉刺的长出.....(150)
- 为何薄膜敷面对面有效.....(150)
- 消除面疱的酵素敷面法.....(151)
- 自己作酵素薄膜剂.....(151)
- 消除面疱的塑胶薄膜.....(151)
- 初期的面疱可借按摩法消除.....(152)
- 维他命和矿物质能使皮肤变美.....(152)
- 美肌而应注意的饮食重点.....(152)

- 对于美肌的形成是不可或缺的因素.....(154)
- 清洁身体的方法.....(154)
- 最重要的是夜晚十点到凌晨三点.....(155)
- 面疱及疙瘩的原因.....(155)
- 自律训练法.....(156)
- 春天的皮肤保养.....(156)
- 夏天的皮肤保养.....(158)
- 秋天的皮肤保养.....(159)
- 冬天的皮肤保养.....(160)
- 在生活中创造美感**.....
- 应重视内脏的健康.....(161)
- 何谓均衡饮食.....(161)
- 克服头发缺点的最佳方法**.....
- 头发的致命伤,热与干燥.....(164)
- 植物蛋白能使你的头发发亮.....(165)
- 能使头发乌黑的羊栖菜沙拉.....(165)
- 防止秃头——更换梳头的方向.....(165)
- 防止秃头的早晚梳发.....(166)
- 梳发要梳到头皮.....(166)
- 高明的四种梳发技巧.....(166)
- 发刷应使用洗发精冲洗.....(166)
- 睡觉时变了形的头发,使用热毛巾处理.....(167)
- 使用吹风机作蓬松好看的发型.....(167)
- 高明的整发之四个原则.....(167)
- 整发的专业技巧的五个原则.....(167)

- 自己整发后持久不变形的方法.....(168)
- 使用毛巾擦干头发的方法.....(168)
- 受损的头发不可烫发.....(168)
- 烫发应选择上午.....(168)
- 烫发与染发不可同时进行.....(169)
- 脂性或干性，应视分泌物而定.....(169)
- 湿头发应即时擦干.....(169)
- 海水浴后的头发，必须以清水洗干净.....(169)
- 不能沐浴时的头发干洗法.....(170)
- 若因无知会导致严重后果的洗头水五种常识.....(170)
- 使用洗发精，每天应以一次为限.....(171)
- 洗发精正确用法.....(171)
- 润丝的最终目的在于营养补给.....(171)
- 令人清爽的柠檬汁润丝.....(171)
- 按摩应使用指腹.....(172)
- 细长、软弱的头发最好是染色.....(172)
- 乌黑有重量的头发最好是染色.....(172)
- 头发稀薄的人，最好施行头部按摩.....(172)
- 白发须平剪，勿连根拔起.....(173)
- 治疗白头发的饮食与轻拍疗法.....(173)
- 焦黄的头发应用力拉.....(173)
- 治疗头发稀薄的方法.....(173)
- 治疗脱发的食物.....(174)
- 防止脱发的洗头水和按摩.....(174)
- 如何清洗又多或长的秀发.....(174)
- 硬性头发是由于食用过多的盐.....(174)
- 消除头皮屑的良法.....(175)

问题头发的预防按摩法	(175)
分叉头发应剪掉后,以油质洗头水洗发	(175)
消除干头皮屑的洗头法	(175)
保持发型的方法	(176)
活用发质的发型	(176)
利用丝带作成流行的发型	(176)
化妆的常识	
再优良的化妆品都属于异物	(177)
不要过分地期待化妆品	(177)
使用化妆品前应注意的事项	(177)
外出回来后应该卸妆洗洁脸部	(178)
一旦发现不合适的化妆品应立即停用	(178)
基础化妆品的功用	(179)
打扮用化妆品的基本知识	(183)
天然化妆品	(184)
化妆品的使用方法	(185)
化妆是一种礼貌	(187)
心使你展露自然而生动的表情	(188)
会化妆的人将得到极高的评价	(188)
化妆不只是为了掩饰缺点,也是为了推销自己	(189)
化妆是保护皮肤的妙诀之一	(189)
化妆水会使脸部健康而有光泽	(190)
基本化妆的粉底也应有厚薄之分	(190)
不要在眼睛四周部位打太厚的粉底	(191)
使用眼线笔来强调眼神的生动	(191)
画眼线会使你更富青春气息	(192)

- 眼线画在睫毛边可使眼睛生动且不易识别 (193)
- 鲜艳的眼影会使眼睛看起来浮肿不自然 (193)
- 棕色眼影可掩饰眼睛的浮肿现象 (193)
- 眉毛不要修得太细才不会失去年纪朝气 (194)
- 粉红色的口红可展现你的女性美 (194)
- 依照唇形来涂口红既自然又简单 (195)
- 附着在水杯上的口红要记得擦掉 (196)
- 肌肤较粗的女性可在眼部及唇部表现光泽 (196)
- 不要过分强调眼睛及嘴唇的化妆 (197)
- 适当地涂抹腮红 (197)
- 化妆手续是可酌情省略的 (197)
- 展现你的特点是予人好感的妙诀 (198)
- 早上的化妆时间以五分钟为原则 (199)
- 愉快的心情可使妆化得更完美 (199)
- 化妆应按自己习惯的顺序来作 (200)
- 使用自己满意的镜子来化妆 (200)
- 在距离镜子五十公分远处检查化妆 (201)
- 对着镜子审视自己时最好也加入一些表情 (201)
- 镜前的表情训练使你的笑容更加迷人 (202)
- 掩盖大面孔的化妆法 (202)
- 长面孔的化妆法 (203)
- 三角形面孔的化妆法 (203)
- 圆型面孔的化妆法 (203)
- 方型面孔的化妆法 (204)
- 使圆面孔看起来更明显的化妆法 (204)
- 使厚唇看起来薄一点的化妆法 (204)
- 唇角往上翘的人之口红搽法 (205)

口角下垂的人之口红搽法	(205)
如何在下唇涂口红	(205)
如何涂成有印象的口红	(205)
口红要涂在嘴唇才决定	(205)
如何利用胭脂掩盖高耸的颧骨	(205)
脸孔下部较大的人之胭脂搽法	(206)
腮较高的人之胭脂涂法	(206)
脸颊较丰满的人之胭脂涂法	(206)
掩盖下巴缺点的技巧	(206)
如何使长鼻子看起来不长的技巧	(207)
如何使大鼻子看起来细小的技巧	(207)
如何使短鼻子看起来长的技巧	(207)
掩盖鼻子缺点的技巧	(207)
如何使鼻子看似高鼻子的技巧	(207)
如何掩盖苍白的耳垂	(208)
掩盖眼睛缺点的技巧	(208)
棕色影子的立体化妆法	(208)
眼睛距离小的人之眼睛化妆法	(208)
眼睛距离大的人之眼睛化妆法	(208)
细小的眼睛之眼睛化妆法	(209)
眼窝深的人之眼睛化妆法	(209)
眼睛浮肿的人之眼睛化妆法	(209)
眼睛下垂的人之眼睛化妆法	(209)
眼尾上翘的人之眼睛化妆法	(209)
眼睛浮肿的人，应在画眉方面下工夫	(210)
下垂的眼睛应如何化妆	(210)
单眼皮的化妆法	(210)