



时尚大典

主编 ◎ 王荣泰 陈金伟

新 华 出 版 社



时尚大典

主编◎ 王荣泰 陈金伟

新 华 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

时尚大典 / 王荣泰, 陈金伟主编. ——北京: 新华出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5166-1856-1

I. ①时… II. ①王… ②陈… III. ①消费生活—通俗读物 IV. ①C913.3—49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第158791号

时尚大典

主 编: 王荣泰 陈金伟

出 版 人: 张百新

选题策划: 要力石

责任编辑: 张永杰

封面设计: 马文丽

责任印制: 廖成华

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京市石景山区京原路8号 邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com> <http://press.xinhuanet.com>

经 销: 新华书店

购书热线: 010-63077122

中国新闻书店购书热线: 010-63072012

照 排: 尹 鹏

印 刷: 河北鑫宏源印刷包装有限责任公司

成品尺寸: 145mm × 210mm

印 张: 10

字 数: 200千字

版 次: 2015年7月第一版

印 次: 2015年7月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5166-1856-1

定 价: 28.00元

图书如有印装问题, 请与出版社联系调换: 010-63077101

序

梁 衡

什么是阅读，阅读就是思考，是有目的的，带着问题看，是一个思维过程。广义地说，人有六个阅读层次，前三个是信息、刺激、娱乐，是维持人的初级的浅层的精神需求，后三个是知识、思想、审美，是维持高级的深层次的精神需求。

一个经济体量巨大的国家，应该有与之相匹配的阅读生态。“一个不读书的民族，是没有希望的民族。”遍观周遭，浅阅读、碎片化阅读盛行，深阅读、慢阅读成为稀见之事。物质的繁荣替代不了精神的丰富，浅阅读也构建不起基础牢固的精神世界。人要多一些含英咀华来涵养自己。读文学，可以陶冶情操，滋养情怀；读历史，可以鉴古知今，明得失，知兴衰；读哲学，可以把握规律，增长见识。

心理学研究表明，一个人的思想意识、行为方式的养成，需要

经历服从、认同、内化三个阶段。习近平总书记这样谈读书的作用：“读书可以让人保持思想的活力，让人得到智慧启发，让人滋养浩然之气。”在今年的《政府工作报告》中，李克强总理说：“阅读作为一种生活方式，把它与工作方式相结合，不仅会增加发展的创新力量，还会增强社会的道德力量。”阅读对于每个人来说，都会持续释放出个人潜在的极大力量。

《中国剪报》创办 30 年的历程，记录着社会进步，文化发展的变迁，也是 30 年来社会阅读精神史的记录。

《中国剪报》经新闻出版署正式批准于 1991 年元旦创刊，在全国率先开发报刊信息资源、服务经济建设。次年 5 月，《中国剪报》编辑部迁至北京。

30 年来，《中国剪报》始终坚持“集千家精华，成一家风骨”的办报宗旨，立足主流媒体，把握正确导向，传递有效信息，传播适用知识，面向中老年读者。共刊发文章 30 万篇，文字总量 1.5 亿，发行总数达 16 亿份。为了适应中青年读者的需要，中国剪报社在 2005 年又创办了面向全国发行的《特别文摘》杂志。

《中国剪报》和《特别文摘》十分重视与读者互动，广泛征求读者对报刊的意见建议，自 1992 年以来已连续举办 23 届读者节活动，共投入资金 240 万元，参与人数达 45 万人次，获奖人数达 3.4 万，受到读者的普遍好评。中国剪报社还主动承担企业的社会责任，积极支持公益事业，先后在中国共产党早期领导人瞿秋白的纪念馆

竖立“觅渡、觅渡、渡何处”的巨石文碑，在江西井冈山和云南大理捐建希望小学，向灾区捐款献爱心等，受到各界人士好评。社长王荣泰被中国报业协会授予“中国杰出报人奖”，报社荣获“中国报业经营管理奖”。

今年适逢《中国剪报》创办 30 周年。30 年来我一直是这张报纸的读者、作者和朋友，见证了她的成长。现在，报社从《中国剪报》和《特别文摘》中精选出了近 3000 篇文章，编辑两套丛书共 16 本，既有经典美文，也有平凡故事；既有读史新见，也有百科揭秘；还有生活之道，健康智慧，等等。作为编辑部回报读者的礼物，也是向社会上所有关心过本报的人们的汇报。目前，“书香中国”“全民阅读”正方兴未艾。期望这两套丛书能为每个人的精神成长、社会文明增添新助力，贡献正能量。



目录

化妆技巧

七个管用的化妆技巧 / 3

打造闪亮肌肤 / 3

巧掩黑痣 / 4

巧掩皱纹 / 5

如何画眉毛 / 5

巧掩眼睛水肿 / 6

忌将眼线画在睫毛线以内 / 6

戴眼镜者的化妆窍门 / 7

过度化妆让脸皮变厚 / 7

夏季如何保持仪表美 / 8

对症去除身上异味 / 9

秋冬对抗干燥方法大全 / 10

浓妆出行更易晒伤 / 11

换季美白健康入秋 / 11

三招抢救熬夜倦容 / 12

六个年龄段 女人易长斑 / 13

彩妆的危害你了解吗 / 14

暴晒后巧补救 / 16

要用眼霜的四类人 / 17

脸形与刘海的搭配 / 17

五个招数令你美丽终生 / 18

健美身姿

维生素 女人最爱 / 23

五种美食饱腹瘦身 / 24

巧运动除腹部赘肉 / 26

水果塑出自然美 / 27

哪些人不宜割双眼皮 / 28

腹部健美与减肥的捏揉法 / 28

办公室美“腹”小窍门 / 29

床上“平腹”法 / 29

蹬腿瘦腿法 / 30

乳房清洁小窍门 / 30

举哑铃可防止乳房下垂 / 31

夏季除毛小窍门 / 31

美容护肤

丝瓜藤汁美容 / 35

简易美颜操 / 35

皮肤润白小办法 / 36

治疗雀斑三法 / 36

巧除老年斑 / 37

餐餐食醋祛斑长寿 / 37

粉刺宜防不宜挤 / 38

敷眼膜的最佳时间 / 39

牛奶茶解除眼睛肿胀 / 39

润唇膏助你护唇 / 39

巧用白糖清除嘴唇脱皮 / 40

手部护理小窍门 / 41

改善脚部粗糙的小窍门 / 41

跳操后要呵护肌肤 / 42

搓搓耳朵变漂亮 / 42

保养品混着更好用 / 43

干性皮肤保养法 / 44

女性每月护肤四步走 / 45

过期牛奶可护肤 / 46

抹护手霜前先涂点醋 / 47

不留神儿 眼周细纹悄然而生 / 48

日霜、晚霜分“职责” / 49

夏天慎用冷水洗脸 / 50

夏日皮肤保湿四秘诀 / 51

洁面新时尚 / 51

丝瓜汁抹脸能去油 / 52

冬日护肤面膜帮忙 / 53

冬季护肤首选橄榄油 / 55

橄榄油白醋防皮肤干裂 / 56

淘米水洗出靓女来 / 57

润唇膏知识问答 / 59

防治“计算机皮肤”六招 / 60

护手不能只靠护手霜 / 61

油性皮肤别拒绝“油包水” / 62

润肤除皱多吃三文鱼 / 63

在洗脸水里加点“料” / 64

让皱纹“迟到”有三宝 / 65

冬天莫用单纯甘油保湿 / 66

时辰经络美白法 / 67

自测护肤品效果 / 68

必须改正的三个伤手坏习惯 / 69

冬季护肤白天、夜间各有侧重 / 70

皮肤增湿用热毛巾敷脸 / 71

护肤品用多少算合适 / 72

如何选用唇膏 / 73

男人皮肤也分型 / 73

保湿底妆抗秋燥 / 74

自制面膜 轻松过夏天 / 75

秋季护肤三点 / 76

老人护肤 要防晒补水 / 77

应对夏季肌肤三大难题 / 78

晒伤皮肤修复方法 / 79

你的皮肤为何会干燥 / 80

这些毁肤坏习惯你有吗 / 81

更年期皮肤要“抗旱” / 82

小心果酸成“杀肤凶手” / 83

精华素 这样用 / 84

春季“护手”新法 / 84

4招不做“黄脸婆” / 85

冬天慎用三种纸 / 86

穿宽松的衣服更防晒 / 87

防晒别忘几个部位 / 88

轻松修补肌肤失分点 / 89

防晒的四个小技巧 / 90

选购常识

自己速测化妆品 / 93

注意化妆品的年限 / 94

粉扑的选购与保养 / 95

宜根据肤色购买口红 / 96

选购口红的方法 / 96

选择香水的方法 / 97

香水持久的方法 / 97

巧选指甲油 / 98

你需要用晚霜吗 / 98

猪油也是美容品 / 99

润肤佳品——柠檬 / 100

自制蜂蜜保湿水 / 100

草茉莉籽可做化妆品 / 101

化妆品的保存技巧 / 101

软化干面膜的小窍门 / 102

增白化妆品不宜久用 / 102

夏日巧制护手油 / 103

自制酸奶面膜 / 103

防辐射化妆品是个谎言 / 104

何时购买香水最佳 / 105

洗面奶有无泡沫啥区别 / 105

化妆品并非越贵越好 / 106

化妆箱来个新年“大扫除” / 107

四招选出优质珍珠粉 / 108

自制精油 便宜好用 / 109

教你读懂面膜说明书 / 110

让过期化妆品变废为宝 / 111

你适合哪种粉底 / 112

根据肤质选香皂 / 113

按皮肤选防晒霜 / 114

眼部防晒品巧选择 / 115

珍珠粉应该怎么用 / 116

选保养品的几大陷阱 / 117

怎样正确用香水 / 118

妆容持久技巧小锦囊 / 119

认识“药妆品” / 120

“天然”的未必是安全的 / 120

美发护发

护发小偏方 / 125

护发素必须冲干净 / 125

天冷护发五慎重 / 126

糯米泔水护发 / 127

秀发不带电的八个妙招 / 127

游泳时的头发护理 / 128

用去屑洗发水要保持 5 分钟 / 128

头皮按摩防脱发 / 129

常断发多是物理损伤 / 129

枯黄头发怎样变黑 / 130

家庭毛巾染发 媲美理发店 / 130

夏天洗发有讲究 / 131

护发有诀窍 / 132

发膜最好一周用一次 / 133

根据头型设计发型 / 133

自己染发注意事项 / 134

柚子皮拯救断发 / 135

洗发剂按成分挑选 / 135

黑亮秀发这样来 / 136

染发知识问答 / 137

让头屑消失在萌芽期 / 139

巧用芦荟防头屑 / 140

牛肉也能去头屑 / 140

假发的保养 / 141

头皮健康三误区 / 141

在家染发有技巧 / 142

穿着艺术

服装与情绪 / 145

冬天如何穿衣才保暖 / 145

中年女性穿戴窍门 / 146

领带与西装的搭配 / 146

小腹突出者穿衣窍门 / 147

骨感女性的穿衣窍门 / 148

女孩穿短裤的窍门 / 148

佩戴围巾的窍门 / 149

如何区分不同品种的毛线 / 149

穿羊毛衫有何注意 / 150

羊毛衫装饰小技巧 / 150

泳裤不可“内”穿 / 151

腰带系出风采来 / 151

羽绒服穿出瘦身材 / 152

节日穿衣巧搭配 / 153

小窍门解决衣服难题 / 153

哪款牛仔裤适合你 / 154

中老年服饰搭配技巧 / 155

丝巾与服饰的搭配 / 156

怎么穿裙最优雅 / 157

巧穿衣不显肚 / 158

珍珠配饰与旗袍巧搭配 / 158

运动穿衣有讲究 / 160

清理衣橱旧衫不用丢 / 161

穿西装套裙有讲究 / 162

肤色与服装色彩的搭配 / 163

穿对文胸四步骤 / 164

男士着装宝典 / 164

衣物选购

巧识衬衣号码 / 169

衣领选购窍门 / 169

巧识衣料的正反面 / 170

巧识真假丝棉 / 170

衣服太硬甲醛多 / 171

巧识真假羽绒制品 / 171

挑选毛料诀窍 / 173

巧选毛料服装 / 173

巧识毛线商标 / 174

羊绒制品的挑选 / 174

绵羊绒不等于羊绒 / 175

高档西服的选购 / 175

怎样选购唐装 / 176

正装衬衫的选购 / 177

巧选内衣 / 178

内衣尺码的测量 / 178

胸部较小者如何选择内衣 / 179

男士内衣有讲究 / 179

巧购婴儿服装 / 180

选购儿童服装的小窍门 / 180

妈妈购买布料小窍门 / 181

巧识天然毛皮与人造毛皮 / 182

巧选裘皮服装 / 182

辨别各类皮革 / 183

领带质量的鉴别 / 184

长筒丝袜的选择 / 184

巧选袜子 / 185

皮带的选购与保养 / 185

买袜子注意什么 / 186

选用泳衣有讲究 / 186

巧选办公室裙装 / 187

夏装不起皱 / 188

真丝面料巧区分 / 189

认识不同种类的丝袜 / 189

教您选领带 / 190

选购西装不可忽视细节 / 191

各种皮草巧识别 / 192

女性臀部下垂如何选服饰 / 193

选配纽扣的技巧 / 194

清洗窍门

刚买的衣服不要马上穿 / 197

新衣先用盐水泡 / 197

哪些衣物不能干洗 / 198

家庭干洗服装的诀窍 / 198

衣物的洗涤法 / 199

洗衣新窍门 / 200

洗衣五不宜 / 200

洗衣服前浸泡时间的讲究 / 201

衣物应用预洗法 / 202

食盐在洗衣方面的妙用 / 203

洗衣机洗衣小窍门 / 203

怎样有效地提高洗涤效果 / 204

几种衣服莫进洗衣机 / 205

洗衣粉使用误区 / 205

洗衣粉使用的禁忌 / 206

洗涤灵妙用 / 206

去衣物污渍妙法 / 207

巧用菜汁清衣污 / 207

如何巧洗夏衣汗渍 / 208

高档服装的洗涤 / 208

怎样洗涤高档服装和腈纶毯 / 209

巧洗衣领、袖口 / 210

怎样避免衣物洗后泛黄 / 210

衣物互染后恢复一法 / 211

夏日晾晒衣服的学问 / 211

晾衣扎堆巧应对 / 212

帮衣服去霉 / 212

羽绒服的洗涤与保管 / 213

洗涤羽绒服的窍门 / 213

羽绒外套怎么洗 / 214

怎样去除羽绒服污渍 / 215

巧洗灯芯绒衣服 / 216

呢绒大衣除尘妙法 / 216

洗涤彩条羊毛衫和毛毯 / 217

拆洗毛线织物 / 218

拆洗毛衣裤的小窍门 / 218

洗毛衣有诀窍 / 219

巧洗绒衣、绒裤 / 219

衬衫保洁法 / 220

汗衫背心穿洗有讲究 / 220

巧洗丝绸服装及丝绸制品 / 221

洗涤黑白两色丝织物 / 221

怎样洗真丝绸料衣服 / 222

牛仔褲的洗涤保养 / 222

如何洗涤和收藏棉布服装 / 223

让内衣光鲜如初 / 223

巧洗内衣 / 224

泳衣保养小知识 / 224

洗袜子也有技巧 / 225

洗皮衣请选择干洗店 / 226

一般皮革去污法 / 226

麂皮去污法 / 227

衣物柔顺剂用法有讲究 / 227

户外服装的洗涤与保养 / 228

毛衣易藏螨虫 应半月洗一次 / 230

如何清洗运动鞋 / 230

选洗衣剂看看成分表 / 231

啤酒洗衣不褪色 / 232

汗湿的衣服别用热水洗 / 232

防辐射孕妇装轻轻洗 / 233

科学晾晒衣服 / 234

保养妙法

收藏冬衣的窍门 / 237

收藏衣物之秘诀 / 239

服装保养之妙计 / 240

有色服装保养技巧 / 241

防衣服褪色有妙法 / 241

旧衣复新法 / 242

家用物品去皱法 / 243

浴室蒸汽除衣皱的窍门 / 243

合成纤维服装如何打理 / 244

羊绒衫的保养 / 245

穿毛巾衫防变形 / 245

西装的保养 / 246

塑身内衣不可随便穿 / 247

小小配件勿忽视 / 247

保养风雨衣小窍门 / 248

领带保养禁忌 / 249

巧用围巾 / 249

正确使用手套 / 250

毛皮变硬了如何回软 / 250

皮质手袋保养法 / 251

皮包的搭配与保养 / 251

羊毛衫为何爱起球 / 252

羽绒服要经常暴晒 / 254

秋冬服装巧呵护 / 254

丝绸服装的保养 / 255

给袜口“增肥” / 256

鞋帽穿戴

清洗帽子忌左搓右揉 / 259

巧选皮鞋 / 259

选购皮靴的窍门 / 260

挑选皮凉鞋的要诀 / 260

鞋跟的最佳高度 / 261

如何鉴别真皮皮鞋 / 262

擦皮鞋的窍门 / 263

巧擦皮鞋 / 263

磨砂皮鞋的保养 / 264

如何延长皮鞋的寿命 / 264

让皮鞋过夏 / 265

皮鞋宜隔天穿 / 266

如何选购凉鞋 / 266

如何选择慢跑鞋 / 267

有毒拖鞋不要买 / 268

球鞋的防臭窍门 / 268

布鞋的耐穿窍门 / 269

保养靴子诀窍 / 269

皮鞋磨脚巧应对 / 270

常穿旅游鞋的弊端 / 270

旅游鞋不宜天天穿 / 271

给鞋消毒 / 272

旅游鞋不可用水洗 / 272

护鞋要因鞋而异 / 273

怎样选顶好冬帽 / 273

如何选步行鞋 / 274

根据腿形选冬靴 / 275

饰品养护

购买钻饰的小窍门 / 279

选择戒指的小窍门 / 279

真真切切识白金 / 280

教你辨别翡翠 / 280

挑选翡翠要三看 / 281

辨别鸡血石 / 282

不同饰品的保养方法 / 282

玉器养护要点 / 283

珍珠的保养 / 284

首饰巧洗涤 / 284

太阳镜的颜色 / 285

花镜配戴有讲究 / 286

选副健康的太阳镜 / 286

哪些人不宜戴变色镜 / 287

使用和保养眼镜妙法 / 288

巧戴胸针 / 288

如何鉴别真假宝石 / 289

慧眼识“钻石” / 290

特定场合的首饰佩戴 / 290

太阳镜选购指南 / 291

胸针：“别”出心裁的美丽 / 292

玛瑙巧辨识 红色最名贵 / 293

如何选购玉镯 / 293

巧用珠宝递情谊 / 295

佩戴首饰的学问 / 296

指甲油使手表色泽持久 / 297

巧洗表带 / 297

后记

编者 299

化妆技巧