



品

主编 灿 烂
编著 欣 然

位

女人



主编 灿 烂
编著 欣 然
插图 陈 川 王 竞

完美女性丛书（第四辑）

品位女人



湖北长江出版集团
湖北人民出版社

鄂新登字 01 号
图书在版编目(CIP)数据

品位女人/欣然编著. - 武汉:湖北人民出版社,2008.4
(完美女性丛书·第四辑/灿烂主编)

ISBN 978 - 7 - 216 - 05533 - 8

- I. 品…
- II. 欣…
- III. 女性—修养—通俗读物
- IV. B825 - 49

中国版本图书馆·CIP 数据核字(2008)第 029850 号

完美女性丛书(第四辑)

品位女人

欣 然 编著

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:文字六 0 三厂印刷
开本:730 毫米×980 毫米 1/16
字数:267 千字
版次:2008 年 4 月第 1 版
印数:1 - 6 000
书号:ISBN 978 - 7 - 216 - 05533 - 8

经销:湖北省新华书店
印张:10.75
插页:1
印次:2008 年 4 月第 1 次印刷
定价:21.00 元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

写在前面

在《现代汉语词典》中，“品位”的释义一是指矿石中有用元素或有用矿物含量的百分率，二则泛指人或事物的品质、水平，即对事物有分辨与鉴赏的能力。

品位女人是什么样的？从表面上看，它是很物质的东西：看她怎么化妆，怎么穿衣，怎么吃饭；看她家居的风格，怎样和家人一起过日子；看她在职场上的举手投足；看她平时怎么休闲、娱乐。一谈起品位，有的女性可能会误读，比如她们只会联想法国巴黎、夏奈尔、马尔代夫、钻戒、威士忌……

品位与物质有关，但绝非是纯粹的物质产物。真正有品位的女人，在旁人眼里是美丽可爱的，她们不一定天生丽质，却知道怎样打扮自己；她们的日常用品不一定很昂贵，但是最适合自己；她们的生活不一定很复杂，但一定会过得舒适；她们的容貌会变老，但心态永远年轻……

有人认为，品位是女人的“第一味”，一个女人的衣食住行有没有品位，不一定与花钱多少有关系，却是与她的修养、学识、阅历、欣赏水平等紧密相连，而这些都是需要长期修炼的。

有品位的女人有爱心、善良、机智、自尊、独立，她们知识丰富，思想深刻，有独立的人格，从不人云亦云、随波逐流。

有品位的女人待人真诚，知道乐观向上是生活的要旨。她们性情平和、温柔大度，对自己都保持一份豁达宽容。

有品位的女人懂得寻找生活的乐趣，她们有着高雅的闲暇生活和情趣，懂得用心去感受生活中的美好。

有品位的女人从容淡静，对上天所赐与凡尘世事，她们永远怀有一颗感恩的心。“落花无言，人淡如菊”，她们懂得养颐心性，在纷繁浮华的人生舞台上，她们以一种洒脱娴静的心态去面对。

美貌与生俱来，品位却可后天培养。有品位的女人永远都在为自己充电，深厚的内涵成就了她们与众不同的气质。阳光般的微笑，端庄的气度，使得她们哪怕藏身于茫茫人海，哪怕素面朝夭衣着朴素，也会显出卓尔不群的魅力。



总目 ZongMu

- 1 花颜月貌 女人的容妆品位 001
- 2 诗情画意 女人的衣饰品位 019
- 3 茶韵飘香 女人的居家品位 039
- 4 美酒格调 女人的职场品位 059
- 5 咖啡意味 女人的休闲品位 081
- 6 绕梁之音 女人的艺术品位 103
- 7 可口果汁 女人的健康品位 123
- 8 心灵鸡汤 女人的性情品位 147

1

花颜月貌 女人的容妆品位

- 做个如花女人 /2
- 眉清才能目秀 /3
- 回眸一笑之魅 /4
- 让你唇彩飞扬 /6
- 呵护水嫩肌肤 /8
- 拥有健康秀发 /11
- 宠爱纤纤玉手 /12
- 巧用情绪美容 /15
- 品位 T 型台:徐若瑄的美丽心经 /17

2

诗情画意 女人的衣饰品位

- 做和谐“色女人” /20
- 学会理智购衣 /21
- 扬长避短论穿衣 /23
- 四类女性扮靓 /26
- 靓鞋足下生辉 /28
- 中性风潮袭来 /30
- 个性配饰增色 /32
- 明星也会失色 /34
- 品位 T 型台:张曼玉时尚心得 /36

3

茶韵飘香 女人的居家品位

- 居家女人如茶 /40
- 厨房别具一格 /41
- 卫浴时尚个性 /43
- 卧室里的柔情 /45
- 打造情调阳台 /47
- 享受幸福美食 /49
- 学点家庭理财 /51

4

美酒格调 女人的职场品位

- 家庭浪漫制造 /54
- 品位 T 型台:靳羽西美丽的家 /56
- 穿出职场品位 /60
- 职场本色化妆 /62
- 你的隐形品位 /64
- 清风明月美酒 /67
- 都市拼客生活 /69
- 奏出快乐音符 /71
- “中场休息”了吗 /74
- 细节别跌“身价” /76
- 品位 T 型台:“花痴”织就花茶网 /78

5

咖啡意味 女人的休闲品位

- 给自己的空间 /82
- 调制情调咖啡 /84
- 饰品流露心境 /86
- 创意 DIY 生活 /88
- e 网时尚消费 /91
- 城市定向暴走 /93
- 与背包客约会 /96
- 隐居回归自然 /98
- 品位 T 型台:池莉的花样生活 /100

6

绕梁之音 女人的艺术品位

- 艺术就是生活 /104
- 中国民间瑰宝 /106
- 舞蹈之王芭蕾 /108
- 走进古典音乐 /111
- 咖啡剧的眼泪 /113



爱电影爱生活 /115
做业余摄影家 /117
品位 T 型台:学弹琴学绘画 /119

7 可口果汁 女人的健康品位

穿出健康品位 /124
吃出年轻美丽 /126
女人汤保健康 /129
果蔬 N 种表情 /132
另类自然美容 /135
女性时尚健身 /138
瘦身更要健康 /141
走出健康误区 /143

8 心灵鸡汤 女人的性情品位

女人性情之美 /148
他爱的“女人味” /150
好性情吃出来 /152
时尚主角精油 /154
习惯造就性格 /157
塑造优雅气质 /159
好心情好性情 /160
读书提升品位 /163
女人最美品质 /165

第一章

花颜月貌 女人的容妆品位

你的容貌为上天所赐，而你的美丽却在于后天的修炼。女人的美就像春天来临时花开的气息，它无处不在，就看你是否善于把握。聪明的女人知道如何利用自己外在的优势，或者用巧妙的化妆将弱势转化为优势，不断完善自己。

“清水出芙蓉，天然去雕饰”。一个女人无论怎样修饰自己，都应到达这样的境界。这种品位，才是一种婉约而持久的美丽。





做个如花女人



“花颜月貌”、“如花似玉”、“闭月羞花”……从古至今，中外的文人墨客都喜欢用“花”来形容女人的美丽。而女人天生是一朵花，或含苞待放，或吐艳怒放，或清冷自赏，或妖娆诱人。

容貌是一个女人最重要的“基础设施”，没有外在美，怎么还能苛求全身心多方位的完美？

我漂亮吗？我还能变得更漂亮吗？有多少女人这样问自己。可并不是每一个女人都是上苍塑造的“天生尤物”。现代医学研究表明，你到底有多美丽，主要是由你的基因决定的。比如，脂肪的多少、头发的质地、面颊上的红血丝和青春痘等，都是你的祖辈留下的。

不过，每个人都不是父母亲简单的复制品，你的美丽也不完全都是遗传的功劳。女人的容貌是会变的，这不是指你会随着岁月的消逝而变老，而是你的长相会因各种原因而改变，有的人越变越好看，有的人却越变越丑。

无论你是天生丽质，还是相貌平平，其实都不影响你通过后天的努力，而成为一个有品位的“如花女人”。

每天早起，当你洗漱完毕搽美容霜的时候；临出门前，当你拿起化妆包在镜子前化妆的时候；夏天来临，当你抹上防晒霜，打着太阳伞去上班的时候；寒冬季节，当你戴上好看的帽子与暖和的皮手套出门的时候……这都是你呵护上天所赐的身体甚至改变自己容颜的开始。

了解自己的遗传弱点，用科学的方法尽可能地避免让它变得更糟。比如，你的长辈容易长各种色斑，那么雀斑的出现就不是以你的意

愿为转移的，但如果你特别容易长晒斑，其主要原因在于你太喜欢沐浴阳光。

还有你的肤质和气质，有一大半是天生的，但后天的养护也起着非常重要的作用。饮食均衡、使用合适的护肤品、注意防护，都可以弥补你的“先天不足”。

什么样的女人最美？有的女人很盲目，常常在不合适的年龄把自己打扮得令人瞠目结舌。在这个整容技术越来越先进的“造美时代”，更有不少女性不顾自身的条件限制，步调一致地向所谓的“标准美女”靠拢，今天隆个高鼻梁，明天纹个柳叶眉，后天又改个性感唇……

可是，自信的女人绝不会随波逐流。她们在对自己的容颜悉心爱护的同时，还冷静地保持着一份自然清新。

看一个女人有没有品位，最直观的是看她怎么化妆，或者看她如何欣赏各种各样的容妆。一个有品位的女人，无论她是否长得漂亮，如果她为自己化一个合适的妆，或者用不伤害自己健康为前提的方式进行科学的保养，你都会觉得她很美。

【品位感悟】

长得漂亮的女人可能会随着光阴的转换而黯然失色，可是有品位、懂得如何修饰自己的女人，即使她已是七八十岁的龙钟老太，她的美丽依然不会在时光隧道中消逝。

眉清才能目秀

MEIQINGCAINENGMUXIU

“小山重叠金明灭，鬓云欲度香腮雪。懒起画蛾眉，弄妆梳洗迟。”这首由晚唐“花间派”著名诗人温庭筠创作的词《菩萨蛮》，描写了一位贵族女子的日常生活。一句“懒起画蛾眉”，生动再现了古代女子修饰自己眉毛的场景和心情。

中国古代眉毛的形态变化很多，能反映出当时妇女的审美观，如秦朝流行“蛾眉”，汉代崇尚“八字眉”，唐代女子最青睐柳眉和月眉。现在人们仍比较喜欢的纤细弯曲的眉型，是从明清时期延续下来的。

因为眉毛可以表现不同的情态，并使脸庞更具有立体感，古人还将眉毛称为“七情之虹”。

眉清才能目秀。怎样使你的眉毛变得更清秀、更有品位呢？

确定适合自己的眉型

不同的眉型有不同的个性特征，画眉时如果将眉型与自己的气质、脸型和化妆结合在一起，就能弥补脸型的缺点，使你变得更美，与众不同。

最标准的眉型自眼首开始，眉峰在整条眉毛的2/3处，两眉之间为一只眼睛的距离。但这也不是绝对的，你可在闲暇多做尝试，找出适合自己的漂亮眉型。

▲圆脸：水平眉会使脸更大更短，下垂眉会使脸更短更圆。稍稍上扬的眉型可“拉长”脸部，比较适合圆脸。

▲长脸：不适合上扬眉，水平眉可使脸显得短一些。

▲三角脸：不适合有角度的眉，眉型的弧



度应舒缓大方。

▲方脸：细眉会让脸显得更大，有一定棱角的方眉可使脸看起来较圆。

▲倒三角脸：除不适合有角度的眉以外，也不适合下垂眉或大弧形眉。可尝试画柔和、稍粗的水平眉，使额头显得窄一些，缩短脸的长度。

此外，眉毛粗细和脸的大小应成比例。如果脸较大，则不适合细细的眉型，可画得稍粗一些。反之亦然。

修出精致自然的眉型

一位彩妆大师说，修饰合适的眉型，能显而易见地改变一个人的面部。但现实生活中的女性常常忽视了对眉毛的修理。

如何修饰出精致自然的眉型,有一定讲究。

1. 选副好用的眉钳。先用眉梳把眉毛向下梳理,再向上梳理,用眉钳除去不齐的眉毛。双眉之间的小细毛要拔掉,但不要拔眉毛上面的杂毛。

2. 确定眉弓的位置。对着镜子,用直尺垂直放在眼前,眼睛直视前方,将瞳孔外侧的上方确定为眉峰,这个位置最完美。

3. 修剪自然的眉型。过于做作的眉型不讨人喜欢,你要根据自己眉型的优点加以修剪。将眉型自然画细,眉毛中央太粗或突然变细都不自然。若想给人温柔的印象,眉型可画成柔和曲线;若要表现新潮,则可画得直一些。眼距较宽的人,可将眉头的位置靠近眼角内侧;眼距过狭者,可将眼角内侧附近的眉毛拔掉一些,拉宽眼距。

另外,眉尾不要低于眉头的位置,最好在同一水平线上,否则你的表情会显得郁郁寡欢。

4. 加深眉毛的颜色。选择与自己头发相似的颜色来画眉毛,这样才自然。将眉笔削尖,像画羽毛一样一根一根地画,但每一笔不能比你自然的眉毛长。画的时候从眉头开始逐渐向后,画完用小刷子把颜色晕开,如果画出来的线条太清楚,会显得矫揉做作。如果觉得用眉笔太麻烦,也可用海绵化妆棒沾上眼影粉,沿着修好的眉毛上色。

5. 让眉毛服服帖帖。画完眉毛后,再用眉梳梳一遍。如果你觉得还不够服帖,可用眉梳沾一点润肤液梳在眉毛上。用完的旧睫毛膏棒洗净后也可当眉梳,效果不比专用的眉梳差。

拔光眉毛是美丽大忌

漂亮的眉毛不仅能使你更美,还能阻挡额部的汗水、雨水向下流入结膜囊,并防止上方灰尘和异物落进眼睛。有些女士为了追求时髦,不惜将好好的眉毛全部拔光,再用眉笔描一条假眉毛。实际上,这不仅会令你的面容显得生

硬,也人为地剥夺了眉毛保护眼睛的功能。经常拔眉毛,还会造成上眼皮的皮肤松弛、上睑下垂、眼角皱纹增多。

为避免过多的拔掉眉毛,化妆师建议先用浅色的遮盖笔画出眉型,然后再拔。修眉的频率也不要太频繁,一个月修一次就可以了。

有经验的化妆师建议,拔眉时把皮肤拉平,再一根一根地拔。拔的时候用眉钳夹紧眉毛的根部,顺着其生长的方向拔,这样就不会把眉骨上的皮肤拉松。

【品位感悟】

从古到今,“眉清目秀”都是人们对外表美的重要衡量标准。在中国古典诗词中,有很多关于眉的描写,如白居易的“芙蓉如面柳如眉”、朱彝尊的“青蛾低映越山看”等。“蛾眉”不仅是对女子眉毛美好形状的形象刻划,也用以表现美女的整体气质,甚至直接代指美女。可见,眉毛对一个有品位的女子有多么重要。

回眸一笑之魅

唐代诗人白居易在他的长诗《长恨歌》中,以“回眸一笑百媚生,六宫粉黛无颜色”的句子,描写杨贵妃的倾国之色。这一被吟唱了千百年的诗句,也一直用来赞叹美丽的女人。

眼睛是心灵的窗户。在中国古典诗词中,常常出现对眼睛的赞美:“美目盼兮”、“明眸善睐”、“秋波流动”;古今中外的文学作品中,许多

对女主人公生动的描述,也总离不开一双各有千秋的明眸。

对一个有品位的女人来说,一双神采飞扬、会说话的眼睛,会让你格外地与众不同。用正确的方法保护好“心灵的窗户”,再适当地加以美化,才能使它更靓丽、更传神。

护眼永远比化妆重要

眼睛是全身皮肤中最娇嫩的一部分,眼周皮肤也最容易衰老、松弛,眼袋、黑眼圈、眼皮松弛往往与眼角皱纹相伴而生。所以对眼睛的保护永远比化一个漂亮的眼妆更重要。

一般而言,女性从25岁起就应开始使用眼霜。一般说来,30岁以前用滋润型眼霜,如果出现了眼角皱纹、眼袋、黑眼圈等,就要使用相应的抗衰老、抗眼袋等特殊功效的眼霜。涂眼霜时用量不要过大,否则容易起脂肪粒。

自制家用的新鲜眼膜

有条件的女士,可定期到美容院享受专业的眼部护理。如果没有时间或受条件限制,也可以自制既便宜又实用的新鲜眼膜,在家中做眼部护理。

▲牛奶加白醋:牛奶有紧肤功效,若早晨起床发现眼皮浮肿,可用适量牛奶和白醋加开水调匀,然后在眼皮上反复轻按3至5分钟,再热敷片刻,眼皮瞬即消肿。

也可先将两片化妆棉浸满冻牛奶,然后敷在浮肿的眼皮上约10分钟,再用清水洗净。

▲丝瓜眼膜:取未成熟的丝瓜去皮、去籽,捣成泥后涂在眼部,可洁肤、防皱、抗过敏。

▲蜂蜜蛋黄膜:将一个蛋黄加入一匙蜂蜜调匀,再加两滴橄榄油,有润肤防皱之效,每周可做1至2次。

▲茶叶眼膜:用两个茶叶包(红茶除外)在冷水中浸一会儿取出,闭眼将之放在眼睛上,15分钟后取下,每周1次,可治黑眼圈;用热水

泡甘菊茶,放凉后用棉片浸茶敷眼15分钟,每周2次,可消除眼袋。

▲银耳眼膜:银耳熬成浓汁,装入小瓶内冰镇,每次取3至5滴涂于眼角和眼周,有润白去皱,增强皮肤弹性的作用,每日1次。

▲黄瓜蛋清眼膜:将黄瓜榨汁与一个蛋清混合调匀,加2滴白醋,涂于眼周,有滋润去皱功效,每周1至2次。

坚持健脑护眼美容操

面部皮肤有一定纹理,错误的按摩只会增加皱纹,而正确的按摩手法则可促进肌肤对眼霜的吸收,从而预防和减少皱纹。

在眼睛四周点上一层薄薄的眼霜,按内眼角、上眼皮、眼尾、外眼角的顺序轻轻按摩,直至完全吸收。在按摩过程中,轻压眼尾、下眼眶、眼球,你会感到格外舒服。

还有一种美容操具有健脑、护眼、防皱美容的功效,不妨坚持每天做。

(1)按摩太阳穴:用两拇指指紧压太阳穴,先顺时针旋转30周,再反向旋转30周。

(2)搓摩前额:双手拇指按压太阳穴,其他四指分别再横向交叉按摩前额30次。

(3)揉眼球:双手除拇指外,其他四指轻轻按压在双眼的眼球上,由眉尖开始向下向上分别旋揉眼球30次。

(4)刮眼眶:双手拇指压在太阳穴上,用弯曲的中指分别上下刮眼眶30次。

(5)揉摩迎香穴:用双手的食指分别压住鼻子两翼上的迎香穴,然后食指上下搓动,每搓一次深呼吸一次,共30次。

(6)“洗脸”:双手掌捂住全脸,双手由上向下搓揉到下颌处,然后双手旋转揉各半边脸,共30次。

(7)打天鼓:用双手掌分别捂住左右耳朵,除拇指外其他四指上下敲打后脑勺3遍(每遍敲打8次)。



(8) 挠洗头: 双手五指分开向上侧狠挠头皮 30 次, 然后用双手五指由下向上推梳头 5 次。

如果你觉得这套操花的时间比较长, 也可以重拾学生时代做过的“眼保健操”, 每天上下午各一次, 做完后你会觉得神清气爽。

清爽眼妆展迷人风采

眼妆在整个化妆造型中占有十分重要的地位, 美国造型师推出的几款清爽眼妆让人耳目一新。

■经典媚眼

①先用黑色眼线笔沿上眼线仔细描画, 再用棉签向外晕染。

②顺眉骨轻轻刷上一层灰黑色眼影。修饰双眼皮时用较深的色彩, 使眼影自然过渡。

③顺眼线及其上方轻轻刷一层米色眼影, 用手指晕染眼尾部分。

④将上睫毛卷曲, 并在上下睫毛上均匀地涂睫毛油。

这款眼妆清新动人, 适宜约会和上班。

■蓝色诱惑

①用海蓝色眼线笔沿上眼线细细勾画。

②在上眼睑轻刷一层色彩接近的淡蓝色眼影。

③在双眼皮折皱处增添较淡的珍珠蓝或灰色眼影, 并用化妆刷轻轻来回涂刷, 使之柔和、自然。

④在上下睫毛上均匀刷上拉长型浓密睫毛油。

⑤用指尖在眼影上或整个眼部涂一层高光粉, 以增加眼妆的灯光效果。

这款眼妆如果配以珠饰和华丽的服饰, 可倍显尊贵优雅, 适宜参加宴会和 Party。

■活力精灵

①深度清洁脸部。

②进行维 C 皮肤专业护理。

③用保湿调理液恢复肌肤的酸碱平衡。

④用淡棕色眼线笔仔细勾画上下眼线。

⑤为上下睫毛稍微涂上棕色睫毛油。

这款眼妆自然、雅致, 适合参加中学和大学典礼。

【品位感悟】

当一个陌生人站在你面前, 他最吸引你的是什么? 应该是他的眼睛。良好的生活习惯, 充足的睡眠, 均衡的营养, 才能使你拥有一双迷人的眼睛。无论你怎么化妆, 都不要使用劣质化妆品, 不要涂颜色过深或太出位的眼影, 这样的你才会显得清丽自然。

让你唇彩飞扬

“你把我送的唇彩擦上/玫瑰色小嘴闪亮/你说留一个甜甜的吻在我的心上/一辈子都不许把你忘。”

著名歌手沙宝亮一首温情、浪漫的《玫瑰唇彩》, 通过对热恋中的情侣一些亲密细节动作的描述, 表现出恋人们甜蜜的幸福生活。当你闭上眼睛细细品味这首歌, 会有种置身其中的感觉。

这首被歌手完美演绎的歌曲, 成为 2006 年情人节最前卫的礼物。风行一时的“玫瑰唇彩”, 也被许多年轻的恋人们视为优雅浪漫的代名词。

嘴唇, 是一个人脸除了眼睛之外, 最富于表情的部位。使用合适的唇彩, 化一款恰如其分的唇妆, 能够令你的妆容更有品位。

了解你的唇型

美容专家根据唇型,将女人的嘴唇分为5类:饱满性感的“热情之唇”、上下比例均匀线条优雅的“婉约之唇”、唇型大而匀称的“沉稳之唇”、上下唇型薄小而内敛的“理性之唇”、唇型小而丰满的“浪漫之唇”。

有人曾根据女人喜欢自己拥有什么样的唇型,而测出她究竟喜欢什么样的意中人。假如你想拥有樱桃小唇,表明你很注重自己的感觉,你的梦中情人应是体贴、能时常察觉你喜怒哀乐的男性;如果你想像茱莉亚·罗勃兹那样有一张大大的嘴唇,说明你比较开朗,不喜欢娘娘腔男人,梦中情人一定要有阳光个性和结实的肌肉;如果你喜欢薄一点的美女唇,那你一定理性大于感情,最重视对方的内心;你若想拥有厚一点的性感唇,你可能有点儿爱哭,爱幻想,你希望他是长得很帅的“偶像派”;若你喜欢上下唇型不一样厚,说明你更需要被保护,你的意中人应该是有主见的高大男性。

想要画一个为你增添魅力的唇妆,首先可以对着镜子,了解自己的唇型。

■理想型:轮廓线条分明,有立体感,下唇稍厚,大小适中,唇中间的线比较明显,嘴角微微上翘。

■厚嘴唇:上下嘴唇都比较肥厚,唇峰很高。

■薄嘴唇:嘴唇单薄。

■翘嘴唇:嘴角微微上翘,似是一直在微笑。

■下挂唇:嘴角弧线向下,给人以沮丧感。

■突兀唇:嘴唇薄而尖,唇峰很高,整体轮廓不够圆润。

■瘪上唇:上唇薄下唇厚,牙床不够整齐。

打造唇上风景

一个人的嘴唇好不好看,没有绝对的标准。如果你认为自己的唇型不太理想,可通过粉底修饰嘴唇的形状,唇线笔画出唇线再涂唇彩。

选择唇彩的颜色要根据自己的唇型及唇色。唇型比较漂亮的可选择稍微艳丽的,如果嘴唇不够完美,就要尽量避免选比较亮眼的颜色。

你还可以根据自己唇型的特点,通过一些小技巧让唇部更出彩。

■嘴唇较大:这种唇最重要的是要避免夸张。为使嘴宽显小,画唇线时选用棕色或玫瑰色唇线笔,唇山往嘴角、下唇中央向嘴角的线条可画在嘴唇轮廓线内,唇彩不要太亮。双唇轮廓可用粉底遮盖。

■嘴唇较小:由于嘴宽嫌窄,可将线条画出嘴角外一点,并与中央相连。线条画直最好,如果呈圆弧状,嘴唇会显得夸张。可选用珠光亮彩质感的唇彩。

■嘴唇较厚:轮廓线用浅淡的颜色,并用粉底掩盖,唇彩使用近乎唇色的自然色,如棕色、酒红、



浅褐色;轮廓线要描得小些,并按线内形状涂唇彩;不宜使用闪亮唇彩。

■嘴唇较薄:画唇线时,用较鲜艳的唇彩强调唇部;轮廓线可在下唇略为扩展,下唇色稍浓于上唇色;唇中心的颜色要亮而浅,如橘黄色、粉红色,这会让你的唇形显得丰满。

■扁平唇型:先用冷色系的唇笔勾画、修饰内唇,让它呈现自然形状,再用透亮的唇彩涂在中间部位,会使唇部“立”起来。

■下挂唇:用唇线将唇峰提高,并使嘴角稍稍上翘;把下唇的轮廓线画重些,以掩饰嘴角的松弛感;上唇色要浓些,下唇要淡些。

■唇部有皱纹:如果唇部出现皱纹,涂唇彩时容易集中在纹沟里,使纹沟更明显,涂之前可在唇上抹少量底粉。

■唇峰不明显:标准的唇峰应在两个鼻孔的正下方,用唇线按标准位置画一个唇峰。如果唇峰画出实际唇线以外,涂唇彩时略厚些。

注重完美细节

在给嘴唇上妆时,不少女人以为只要用唇线笔勾画出合适的形状,涂上喜欢的唇彩就可以了。实际上,如果做好容易被忽视的细节,你的嘴唇一定会更加靓丽。

(1)唇刷可轻松描绘完美饱和的唇彩,面纸在不小心涂抹过多唇彩时可随时擦拭,棉签则可以修饰轮廓,是唇妆的必备小工具。

(2)用唇线笔画唇线时,其外扩或里缩的范围不要超过你自己轮廓1至1.5毫米;唇线笔的颜色无论深浅都应接近唇色;过薄的唇不要用唇线笔画满整个嘴角,过厚的唇要比原来嘴角分别向两边画出一点(不超过1毫米)。

(3)颜色淡的唇线笔与淡色系唇彩可创造唇彩一致的效果;深色系唇笔搭配淡色系唇彩,则可使唇部轮廓更清晰;而深色的唇线笔与唇彩能让嘴唇突出。

(4)如果想增添嘴唇的立体感,可先涂抹唇

膏再上唇彩,或者将透明的唇彩集中涂在上下嘴唇中央的位置。

(5)涂完唇彩后,双唇轻轻含住纸巾印掉一层,然后淡淡地扫上蜜粉,最后重新涂抹唇彩,这样可延长持久度。

(6)想让唇部肌肤光泽柔嫩,可先使用唇部磨砂膏,用画圆圈的手法轻轻磨去死皮,再用干净的毛巾擦掉磨砂膏,吸去多余油脂,上一层润唇膏后再涂唇彩。

【品位感悟】

嘴唇是很有个性的,不同的唇型也会呈现出不同的个性,所以从理论上讲,不存在哪种唇型更好看的问题,只有你是否喜欢。现在化妆都强调独特的个性美,你的唇妆能否让你更生动、迷人,除了掌握一定的化妆技巧以外,注意扬长避短,充分展示你嘴唇的个性才是最重要的。

呵护水嫩肌肤

自古以来,“肤如凝脂”、“白玉肌肤”的美女特别受青睐,而水水嫩嫩的皮肤是女人的最爱。

“水嫩肌肤”通常是指保水性良好的肌肤,年纪越大的人,皮肤的保水性越差。所以到了

一定年龄,水嫩肌肤是靠悉心呵护“养”出来的。美容专家认为,呵护水嫩肌肤,需要通过一些细节和使用科学的方法来提升美容品位。

水嫩计划步步为“赢”

不少女人有这种体会,为补充肌肤的水分,喝了大量的水却还是感觉皮肤不够水嫩。这是

因为喝水很难完全改善肌肤的状况,而干燥的气候和空调环境等,像一块无形的海绵“吸走”皮肤中的水分。

怎样使皮肤更水嫩呢?你不妨制定一个每天为肌肤保湿的“水嫩计划”。

▲洁肤。用温水蘸湿面部,取适量洁面乳加水在掌心揉出泡沫,以轻轻打圈的方式在脸部按摩,数分钟后用温水洗净。洁肤有利于促进新陈代谢,使肌肤变得健康有活力,并有利于进一步的吸收营养。

▲嫩肤。在脸部、颈部和肩部涂上美白嫩肤面膜,让细腻的面膜膏体慢慢地贴在每一寸肌肤上。

▲柔肤。20分钟后洗掉面膜,用化妆棉蘸取适量柔肤水,轻轻拍打于面部(注意避开眼部及唇部周围)。它可有效收敛毛孔,紧致肌肤。

▲活肤。取适量嫩肤露轻柔均匀地涂抹于面部,可防止干燥和不适,滋润并养护皮肤,令肌肤匀质细腻。

▲湿敷。化妆前用化妆棉湿敷15分钟,让肌肤充分吸收水分后再上妆。平时也可经常使用这一方法,如睡前将化妆棉沾上化妆水,直接敷在脸部需要滋润的地方,如嘴角、两颊等部位。

▲按摩。每周按摩1至2次有助于新陈代谢,可增加皮肤对保养品的吸收,增加光泽。但按摩时必须轻轻在脸上滑动,不可粗鲁地在脸上画圈,否则非但无法改善肌肤,反而会形成皱纹。

牛奶面膜增强嫩白

喝香浓美味的牛奶,用牛奶洗脸、沐浴,都是爱美女人的“秘密武器”。而适当利用自制的牛奶面膜,则是居家女性的嫩肤法宝。

▲滋润防皱面膜

①牛奶+面粉

方法:将3匙牛奶和3匙面粉拌匀,调至呈糊状,涂满脸部,待面膜干后,以温水按照正确的洗脸步骤仔细清洗。

此面膜每周最多只能敷两次,太频繁反而不利于肌肤健康。

②牛奶+橄榄油+面粉

方法:取1汤匙牛奶,加数滴橄榄油和少量面粉拌匀,敷在清洁的面部,干后以温水清洗。

此面膜可减少皱纹,增加皮肤弹性。

③牛奶+草莓

方法:将50克草莓捣碎,以双层纱布过滤,取汁液调入1杯鲜牛奶中,拌匀后取草莓奶液涂于面部及颈部加以按摩,保留约15分钟后清洗。

此法能滋润、清洁皮肤,具有温和的收敛作用,可防皱。

▲漂白祛斑面膜

牛奶+双氧水+面粉+水



将1匙牛奶、2匙双氧水、3匙面粉及少许水搅拌均匀,然后用软刷涂匀面部,待面膜完全干后,再以温水清洗。

加入制面膜的水以不含杂质的蒸馏水为佳,敷用时应避免触及眉毛和眼睛。

谨防步入护肤误区

有的女士因对护肤缺乏科学的认识,在细心呵护过程中,却不知不觉走入误区,导致皮肤老化悄然降临。

日常生活中,有哪些护肤误区需要避开呢?

(1)热水洁面

有的女士认为,每天用热水洁面容易使皮肤更洁净,但新的肌肤护理研究发现,0℃左右是洁面的最佳温度,而用25℃左右的温水洁面,肌肤皮脂膜显得更干燥,温度更高的热水对肌肤刺激更大。一般来说,自来水的温度较合适。

(2)洁面更清洁

彻底清洁是护肤的第一步,但并不表示泡沫越丰富效果越好。实际上,洁面活性剂和皂剂都会对肌肤产生一定刺激,因此要格外留意它们的含量,过度清洁会造成皮脂大量流失,引起皮肤干燥、粗糙。

如果你长期使用洁颜棉、洁颜刷等洁面,其纤维纹理可能已经伤害了你的肌肤。你的手指是最好的清洁工具。

(3)频繁使用喷雾

很多女性爱用喷雾为肌肤补水,为让肌肤多吸收点水分,她们喜欢让水珠持久停留在肌肤上,甚至让其自然干燥。事实上,水分在挥发过程中,肌肤表面的盐分结晶会从肌肤内向外吸水,反而会带走水分,长期下去会造成深度缺水。喷雾水只需要在肌肤停留30秒,就该轻轻吸干,然后涂抹保湿产品。

(4)使用敷面膜

自从有了睡眠面膜的概念,不少女性就开始敷完面膜后不洗脸,直接进入睡眠甚至贴过夜。她们认为大量营养成分敷在脸上时间越长,吸收越充分。

但任何面膜在脸上的停留时间都不应超过15分钟,面膜变干后会从肌肤中吸收水分,同时阻隔了空气中的自然湿润成分和皮肤接触,会让毛孔像戴着口罩一样不透气,影响营养吸收和油脂正常分泌,甚至引起过敏。

【品位感悟】

女人对自己肌肤的宠爱,从来没有像现在这样全心全意。维他命、SPA、活肤、清润……这些字眼越来越多地出现在护肤产品和美容院的广告上,让女人们感受到备受滋养的爱意。不过在对自己呵护有加的“护肤工程”中,不要盲目跟风,而应多听听专家的意见,使用科学的方法。

