

献给所有渴望永远美丽的女人们

快来跟随炫彩季风“急速”变身
最新妆容流行招式火热出炉
传递最IN的健美塑身技巧
衣饰拂动的暗香盈袖
为百变的你增添砝码



Perfect Women

Perfect
——
风靡女性世界的
魅力圣经
——
Women

百分百女人

美丽一生的钻石法则

黛丽◎编著

中国档案出版社



白富美

貴圈一女的鑽石規則

——

——

——

百分百女人

——美丽一生的钻石法则

黛丽/编著

所有渴望永远美丽的女人们
当你拿起这本书,你便与美丽一生有了一个约定
世界也会因你而更精彩

中国档案出版社

总 策 划 / 马双才

责任编辑 / 郭 年

封面设计 / 陈 燃

图书在版编目 (CIP) 数据

百分百女人：美丽一生的钻石法则/黛丽编著. —北京：中国档案出版社，
2006.1

ISBN 7-80166-617-8

I. 百... II. 黛... III. 女性-生活-知识

IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 117821 号

百分百女人——美丽一生的钻石法则

出版 / 中国档案出版社 (北京市西城区丰盛胡同 21 号)

发行 / 新华书店

印刷 / 北京市鸿鹄印刷厂

规格 / 889×1194 毫米 1/24 印张/10 字数/200 千字

版次 / 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

定价 / 25.00 元

前言

在看这本书之前，还是先认真地问自己几个问题吧。

别人是否觉得你有气质？

你的皮肤是否得到了你自己细心的照顾？

你是否拥有健康亮丽的发质？

你的发型是否经常得到同事和友人的赞扬？

你是否每天都精心打扮自己？

你是否热爱运动？

你是否知道什么运动才最适合你？

你的身材是否苗条？

你的气色是否健康？

你是否懂得合理健康的膳食？

如果回答是肯定的，那么你可以不必再看目录和后面的章节。

如果回答是否定的，那么最好还是花上一点时间耐心读一读。

都说女人是临落凡尘的精灵，然而你如果不懂得珍视自己的话，精灵也会变成魔鬼的。因此做一个百分百女人，一定要先学会爱自己。

懂得爱自己的女人，一定懂得打扮自己。从头发的样式、护肤品的选用、服饰的搭配到鞋子的颜色，甚至是香水的使用，无一不需要你细心地面对。从头到脚的关怀，当然是需要花很多的时间和心思的，因此，要想做一个爱自己的女人就必须从做细致的女人开始。可别小看了细节，也许就仅仅因为指甲油的颜色不合衬也会导致你的前功尽弃。

男人们也经常说道：对一张细致的脸说话要比对一张粗糙的脸说话有耐心的多。尽管男人说出这样的话使大多数女人不满，但这又的确是一个不争



的事实，可见女人的脸部呵护有多么的重要，因此护肤品和化妆品的选购和使用绝对不能偷懒省事。

爱自己的女人更要是一个健康的女人，拥有健康的生活方式。不要总说自己不爱运动，也不要总说自己只是肉食动物，这样生活下去的结果，只会使你变成臃肿且毫无生气的女人。节食可以帮你减肥，锻炼可以改变你的体型，我们不要小看每天那短暂的锻炼，它甚至可以改变你生活的态度，至于你应该选择什么样的运动，那就赶紧翻开书看一下吧。

都说人的本性是贪心的，如果你是一个女人，那么你对美就一定要贪心。美丽的女人不一定天生丽质，但一定知道如何装扮自己。让每一天的心情随着衣妆一起亮丽起来。我们美丽着，不是为取悦男人，也不是虚荣的表现，而是我们维护自尊与热爱生活的表达！

女人都是千姿百态的，然而任何一个有魅力的女人，必然懂得丰富自己的内心世界，内秀的女人心地纯净，乐观向上；崇尚知识，追求文明；热爱自然，陶冶艺术；恪守规范，摒弃庸俗。具备这些优秀品性的女人，你能怀疑她的吸引力吗？因此要想成为一个百分百女人，一定要内外兼修，这样才能造就你如钻石般的璀璨魅力。

总而言之，真正爱自己的女人，就会爱上生活中一切美好的事物，既会深入探索自己内心世界，也会注重外表的修饰，懂得打扮自己，这样，才算一个真正的百分百女人！

目 录

前言 / 1

第一章

【修炼内秀,做睿智女人】

- 美丽是一种态度/2
- 每个人都可以从容优雅起来/6
- 性感是由内而外的/9
- 领养一门艺术,做气质女人/12
- 魅力女性要做的 20 件事/14

第二章

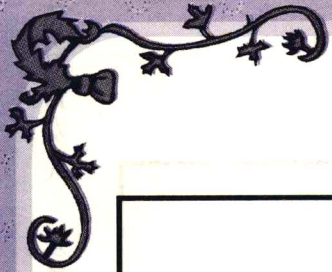
【灵动秀发有妙招】

- 洗出莹彩秀发/18
- 头发健康——护发第一准则/22
- 梳子与头发的美丽约会/29
- 炫彩发色健康染发/30
- 花样发型超强震撼力/36

第三章

【肌肤完美如明星】

- 拥有好习惯改掉坏习惯/41
- 做好肌肤保养基础课/43
- 彻底甩掉肌肤问题/58
- 做个靓眼美人/66
- 好皮肤加速器——面膜/72



第四章

【淡妆浓抹总相宜】

- 化妆的态度/76
- 上好你的底妆/77
- 打造魅力电眼/84
- 唇彩闪亮万种风情/91
- 让桃花香两腮/94
- 拥有千面妆容/96
- 正确卸妆美丽持久/103

第五章

【健康饮食成丽人】

- 排出毒素,美丽第一步/105
- 皮肤健康饮食大秘密/109
- 瘦身饮食/113
- 美体饮食餐/125
- 生理期时的饮食调整/130

第六章

【健康美人爱瑜伽】

- 初学者的完全手册/140
- 缓解办公一族颈椎压力/141
- 生理期的瑜伽减痛法/143
- 瑜伽美人美臂/144
- 瑜伽美人美腹/147
- 瑜伽美人瘦腰/148

瑜伽美人美臀/150

瑜伽美人美腿/152

瑜伽美人美膝/153

恋上特殊瑜伽/154

第七章

【休闲运动也时尚】

与普拉提亲密接触/159

有氧搏击操——“野蛮”也时尚/163

形体芭蕾成就公主气质/165

女性新宠——跆拳道/167

新型有氧健身——水中健身/168

第八章

【减肥美体两不误】

科学减肥/171

运动——减肥永恒主题/175

时尚瘦身花样多/177

为小脸而努力/181

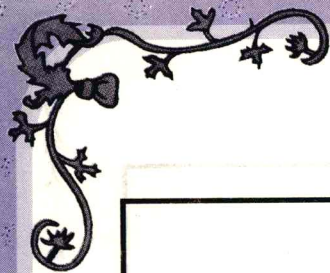
美颈需趁早/182

丰胸美梦成真/184

拥有迷人腰腹/186

翘臀秘密大公开/190

美腿大秘笈/192



第九章

【衣仪丽人扮靓记】

衣服搭配的三大误区/196

不同场合,不同服装/199

不同身材,不同着装/210

衣橱里必备的经典——白衬衫/213

第十章

【纸醉金迷女人香】

简单的香水常识/216

闻香识女人/219

使用保养你的香水/222

精油是嗅觉的艳遇/227

第一章 修炼内秀，做睿智女人

女人味是什么味？台湾著名漫画家朱德庸的《涩女郎》中“万人迷”有一句名言：“只有让自己的身材成S型，才能让男人成直线走来。”举手投足皆女人。然而女人味的这个所谓经典版本，却很难让人苟同。女人一旦过了“保鲜期”，昨天的“秀色可餐”，很可能就是今天的“锈色可惨”，因此，女人味不应只是秀外，更要慧中，在张弛有度、理性与感性交融中体现特殊韵味。正如我们所感受到的：任何有魅力的女人，她必定是内秀的。

在一般人的观念中，总认为保养、装扮、训练等等可以提升女性魅力，甚至认为这些就是女性魅力之本，然而这里想强调的是，这些只是塑造女性魅力的技术性手段和方法，要做一个魅力女性，首先要锻造内秀，做一个有内涵的女人。

内秀的女人心地纯净，乐观向上；崇尚知识，追求文明；热爱自然，热爱艺术；恪守规范，摒弃庸俗。具备这些优秀品性的女人，你能怀疑她不吸引人？反言之，你能想像一个容颜姣好却学陋识浅、粗陋庸俗的女人，会与魅力有关？

因此，就像女人娇艳的容貌、亮丽的头发、匀称的身段要靠内养一样，女人的内秀更需要天长日久的刻意培养——问问自己是不是还在为人生的目标锲而不舍地追求；是不是一直还在坚持读书学习；是不是常常对他人施与关爱和援助；是不是爱名山、爱大川、珍惜自然；是不是能够不断发现平凡生活中的闪光点；是否还对琴棋书画保持着执著的兴趣……

我们有理由坚信，一个始终关注着自己内在成长的女人，她的心灵质量必定不断丰厚。这样的女人，她的一举手，一投足，一颦一笑，才可能真正的风雅。





美丽是一种态度

“雅诗兰黛”化妆品王国的开山者——埃斯泰·劳德曾经有句名言：“美丽是一种态度。美丽没有秘诀。为什么所有的新娘都很美？因为她们非常在意自己在婚礼上的形象。世上没有丑女人，只有不关心或者不相信自己魅力的女人。”

学会用美的态度看待一切，对待生活和自己尤为重要。一个对美丽不屑一顾的人，她本身就是不美的。因此坚守美丽的信仰，值得被女人推崇为人生的最高理想。活得美丽，可以让女人收获卓越的人生成就感，而且这种成功带来的自信、满足的好心情，日益增添女人的可爱，越发激励她珍惜自己经历的所有生活侧面，以及每一个生活细节。

美丽是一个整体，不仅涉及到身体，还有心灵和精神，因此美丽高于漂亮，是漂亮的升华，是漂亮的一次质的飞越。

美丽不仅在于美容师的种种技巧，更多地在于和谐、健康、活力、热情、强烈的自我态度。美籍华人靳羽西并不漂亮，但她却是美丽的。靳羽西美就美在她的态度，她从容，平静，似乎包容了女人所有的优良秉性。这样的女人让人尊敬，她的低调、坚强，就是人世间的一种大美。

拥有爱美之心的女人，最能唤起自身的自我肯定。设定一个美丽的目标，不断努力，想方设法让自己变得有头脑、有智慧、有内涵。同时努力保持活力，完善自己的外貌，不断修正不美的仪表和行为，做一个全方位的出众美人吧！

◎爱是美丽最重要的素质

美丽之所以令人怦然心动，正因为有着来自心灵深处的爱。实际上，爱是美丽最重要的素质。

我们如果像爱自己一样去爱我们的男人，我们的亲友和邻人，时时心怀爱意，五官自然是舒展的，表情自然是平和安祥的，眸子自然是润泽柔美的。

温柔和激情，是爱所必需的。恋爱中的女人容光焕发，自有一种难以言表却早已溢出身外的动人美丽；圣母同样以圣洁之爱著称于世，在她所有的画像和雕塑中，她的眼睛总是全神贯注在上帝之子身上，她的眼睛里，我们读到的不仅有温柔，还有激情。让我们每天都体验着爱，美丽就一天天在悄悄地改变着我们容颜的本质。世界女性的典范西蒙·波娃的一生是由激情写就的，她的美不仅仅来源于她与萨特的爱情。这是一位真正热爱生活、善待自己的智慧女人，她那早已突破狭义的丰富而温暖的爱，使她时至今日，依然焕发出激励世界每一处角落女性的璀璨魅力。



爱因为充满温柔和激情，所以能吸引人。魅力其实很大程度上就是来自女人身上的暖意。我们有时说这个人有女人味，肯定不仅仅是指她樱桃小口、明眸皓齿，或者新月眉小蛮腰，而更多的是她通体散发出的气息、温柔和暖意。对于女人，如果说智慧是一幅完美的素描，爱才真正是环绕女人的色彩。

当然，我不是说美容和化妆是毫无用处的。相比于智慧和爱，美容化妆仅仅是妇女生活中的日常细节。善待自己，善待我们每一天的生活，就好似我们每天都要对居室收拾打扫，智慧与爱并存的女人也决不可能让自己蓬头垢面，无论是人前还是人后。

每天充满爱，每天就会美丽多一点。

◎懂得展示美丽

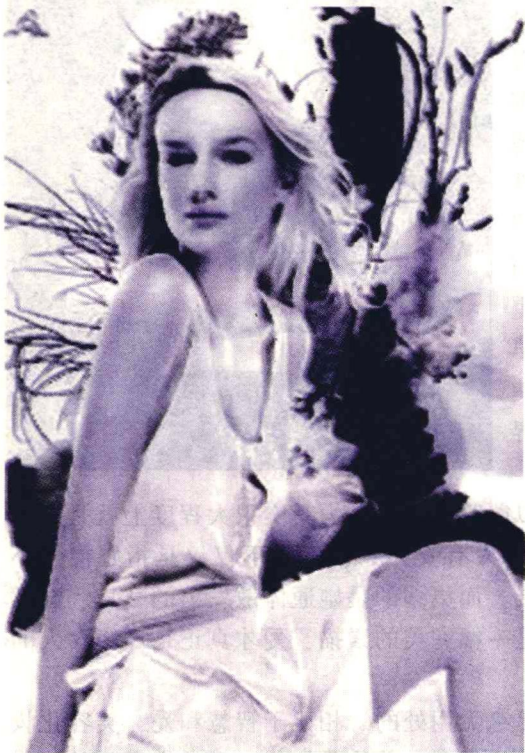
什么样子的女人是美丽的？

回答这个问题每一个人有每一个人不同的标准。但我要告诉大家的是，



懂得展示自己美丽一面的女人就是美丽女人。因为，在每个女人心中，不管生活有多忙多累，大家都打心眼里想看到最美丽的自己，如果你懂得展示自己，那你必然是美丽的。

为什么有些年轻女性喜欢买时尚杂志，因为她们都渴望拥有美丽，时尚杂志中提供的点点技巧，如染发的颜色与皮肤的搭配，如头饰的选用，都会让她们看起来光彩动人，增添自信和美感。但也有不少女性怀有偏见，她们认为，注重形象就会使自己其他方面黯然失色；漂亮就不可能聪明，花时间去打扮自己，那肯定是内心空虚。事实上，懂得展示自己，也反映了我们如何看待自己。



冰上女皇弗雷辛格不但在速度滑冰的赛场上叱咤风云，而且她还将浓浓的女人性感演绎得淋漓尽致，弗雷辛格曾经表示速滑选手非常性感：“紧身的速滑服装让运动员的身体曲线毕露，我们肌肉健壮，但是并不臃肿，它们看起来的确线条优美。”直率的性格、完美的笑容和镜头前有意无意的裸露都让弗雷辛格成为媒体和

Fans 追逐的焦点。无论场上场下，弗雷辛格都懂得展示自己的美丽，她曾为《Maxim》杂志拍摄过裸体照片，因为自己健美的体态做过《Shape》杂志的封面女郎，也因为自己场上的成就登上《Time》杂志的封面文章。在《Maxim》中，弗雷辛格写道：“速滑选手的胸部是最美好的，能通过照片观看我的身体在一年中的变化是令人非常激动的。”

这种心态无疑是值得我们羡慕的，可一位教师朋友却总在担心，要是她把自己弄得漂亮了，她的学生可能就不听她的话。真是可笑之极，这位学有所长的职业妇女竟然害怕自己魅力四射，误以为这会使他人不注意她的聪明。

才智和专家身份。其实她的美丽就是她的一部分，一如她的才智和远见卓识。她应该承认，她的美丽就属于她自己。

我们都要接受一条真理——展示美丽，好好呵护自己，是与外部世界的积极共鸣，是与自己精神世界的积极共鸣。展示美丽，能给自己奋斗的勇气；展示美丽，能给自己奋斗的自信。毕竟自我感觉良好，相信自己，我们就会积极投入生活，就会专注于眼前，而不被种种烦恼所干扰。

◎爱上现在的自己

认识自己现在有多美丽很重要，有个叫露丝的朋友常常抱怨：“瞧瞧我5年前的照片，当初明白自己有多漂亮就好了！”。其实我想给她的忠告是：“你现在明白也不迟！”

很多时候，我们不明白自己的美丽，自己开怀大笑、灵机一动的样子，其实我们自身的美丽就闪烁在我们的快乐中和内心的光芒中，如果你是一个爱美的人，那么一年到头都会散发着美丽。然而光阴如梭，以丰富的智慧与阅历回头看自己，我们才终于发现自己的美丽，翻翻老照片，我们常常会像露丝一样发出同样的感叹：“当初怎么就没发现我这么漂亮。”想想，如果现在就能发现美丽，那又会赢得怎样的快乐！



要知道，美丽是我们与生俱来的权力，不管你是否拥有奥黛丽·赫本高贵的脸庞，还是妮可·基得曼高挑的身段。我们的责任就是爱上此刻的自己，无论是青春蓬勃的18岁，还是有点步履蹒跚的60岁，我们都要珍视自己。要知道一款新眼影虽能够为我们的眼部添彩，但到底不能使我们的目光闪闪发亮，惟有积极的心态才能帮助我们时刻散发魅力。

爱上现在的自己，并不等于要喜欢终日邋邋遢遢的自己，要知道一个拥有爱美之心的女人，永远不会让自己陷入这种境地。她会时刻注重仪表，讲





究言谈举止的优雅。为什么注重仪表对女人展示美丽如此重要呢？因为美丽事关我们如何看待生活，事关我们终生的印象。对一个女人来说，展示美丽意味着“我喜欢自己现在的年龄，我同样喜欢将来的年龄”。因为我们的脸庞，是别人见到我们时的第一部位，也是别人了解我们心态的第一步。

爱上现在的自己，喜欢自己的仪表，重视自己的仪表，就等于对别人说：“我喜欢自己，我朝气蓬勃。”你如此自信，不仅给别人以愉悦，更主要的是，会让你自己觉得生活时刻都是美好的。

每个人都可以从容优雅起来

优雅，向来是令女人顶礼膜拜的词汇，它是很多已然优雅的女人傲视群芳的资本，也是很多优雅“未遂”的女人奋斗的最高境界。从某种程度上来讲，优雅总是克制的，它不会无所顾忌、任性而为。

其实，很少有人能真正界定究竟何谓优雅，尽管关于“优雅”的各种“专业”书籍层出不穷。法国时尚泰斗热纳维耶芙·安东丽·德阿里奥夫人的经典作品《优雅》，从一个具有优越感的法国女人的角度，教给女人优雅的准则；而曾担任全球最有影响力的时尚杂志《Vogue》美国版女主编助理的劳伦·维斯贝格尔，却描绘了一幅令人不寒而栗的优雅生活。也许，对大多数人来说，优雅是永远不可及的境界；也许，根本就没有人知道优雅的真正原则。

优雅其实只能靠感觉，难以用语言清晰地表达，是只能用排除法和关联法定义



的概念。首先，漂亮不等于优雅。漂亮和优雅的区别，用我们周围的事物来比拟的话，就好比花朵的颜色与香味的关系一样：一朵花可能姹紫嫣红，却不一定暗香浮动。

优雅也不是物质堆砌出来的，不是抹上雅顿、兰蔻、SKII 的香香，穿上什么桑蚕丝透到刚刚好的皮囊就可以的。那叫时尚，是外在的，是鲜红的唇想诱惑你的吻的性感，而优雅却是由内而外，自然流露，是闪光的钻石，是静静绽放的百合。

一个女孩子在 20 岁时是漂亮，她们其中的一部分在合适的土壤中经过一以贯之的修炼，在 30 岁以后，就会有优雅的光泽，就可以永葆青春，魅力指数如滔滔江水。优雅的女人都有以下的共性。

★**自信** 国际影星张曼玉曾这样说过：“我觉得女人充满自信的时候是最美的，我也是很晚才找到的。找到之后你就会觉得，有什么好怕的呢？怕也一样要面对，不怕也要面对，而怕的时候你的样子会很紧张，一点都不美丽。我觉得放松，就美了。”因此假如要过我们所期望的生活，最重要的一点就是要对我们自己有信心。拉封丹在自己的寓言中，按逻辑推理出：“上帝只帮助自信者”；但丁在《神曲》中也道出至理名言：“走自己的路，让别人去说吧！”确实，自信是优雅的首要秘诀。

★**有赤子之心** 就是对世界对生活对自我保持善良真诚美好的终极价值观，不虚伪不做作不冷眼。我有一个朋友 40 岁了，没有世俗中的勾心斗角，生活带来的只是一丝尘染，看不到沧桑人生的痕迹，仍然如孩童一般保持着一种纯真的心灵生活。

★**有智慧** 智慧其实是优雅不可或缺的养分，所以有“秀外慧中”这样的成语。女人拥有真正的智慧就使她与市井中的小聪明小伎俩有了质的区别。智慧是与人的领悟力相关的。大至人生命运，小到日常生活，悟性使你面对大小问题时懂得分寸，能够有明智的抉择。智慧固然在很大程度上取决于一个人的 IQ 值，却绝不是天生的，学识、阅历和善于吸取经验教训会使一个人迅速成长起来。智慧就这么样一点点从内心雕琢一个人，塑造一个人。智慧使女人能真正把握好自己，并获得从容自信，最后你的周身散发出超然的洞明的气质，这使你从人群中脱颖而出，这时候，你已经接近优雅了。