

TO BE A BEAUTIFUL WOMAN
BEAUTIFUL REGULATIONS IN ELEGANT LIFE

女人 美丽

瑞美女社 © 编译

优雅一生的美丽守则

一部打造女性靓丽形象衣仪天下的魅力经典

一本塑造女性秀外慧中的美丽指南



中国妇女出版社

TS974
R927.1

TO BE A BEAUTIFUL WOMAN
NEEDS BEAUTIFUL REGULATIONS IN LIFE



女人 美丽书

瑞美女社 © 编译

优雅一生的美丽守则

一部打造女性靓丽形象衣冠天下的魅力经典

一本塑造女性内外兼修的美丽指南



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人美丽书：优雅一生的美丽守则/瑞芙女社编译.
北京：中国妇女出版社，2005

ISBN 7 - 80203 - 141 - 9

I .女... II .瑞... III .①女性 - 美容②女性 - 修养 IV .①TS974.1②B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 140822 号

女人美丽书：优雅一生的美丽守则

作 者：瑞芙女社 编译

责任编辑：朱婷婷

封面设计：东方文景

出版发行：中国妇女出版社

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) (010) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京荣海印刷厂

开 本：730×970 1/16

印 张：15.25

字 数：200 千字

版 次：2006 年 1 月第 1 版

印 次：2006 年 1 月第 1 次

书 号：ISBN 7 - 80203 - 141 - 9

定 价：24.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

序 言

美丽是女人的宣言书。

美丽于女人是一种永恒的诱惑，女人为美而生，因美而生。女人先天地守护着一份洁净和美丽的本性。美丽，是女人得天独厚的礼物；美丽，也是女人的专利。女人越懂得享受上帝赐予的美丽天性，女性的光辉就越发灿烂，越能体味到作为女人的成就感。

人们常常把女人比作花，千姿百态，有的淡雅清香，有的热情奔放，有的郁郁芬芳。女人也如此，胖的丰满绰约，瘦的亭亭玉立，各有耐人寻味处。

每个女人都有一面镜子，在美丽的时刻展露光芒。女人如诗，黯然销魂风情万种；女人如水，玫瑰柔情绒绒四溢；女人如花，沉香弥留暗香在手；女人如画，色彩艳丽典雅宜人。女人的美是一部历史，变化万般，风情万种。

美丽是女人一生的事业。

女人的美需要时间和心力的投入，柔嫩细致的肌肤、容颜的装扮、飘逸的长发、婀娜的曲线、靓丽的衣装以及内在的气质，能将女性的魅力点燃，让女性瞬间变得神秘、浪漫、妩媚、楚楚动人。

晶莹剔透的肌肤是每一个女人梦寐以求的，而美丽女人给人的第一印象，是皮肤的靓丽。所谓“清水出芙蓉，天然去雕饰。”最健康、最美丽的当然是一张清新、自然的脸庞。每一个花靥醉人的微笑浮现在肌肤之上，每一个优雅的举止离不开肌肤表面。所以，女性的外表之美离不开肌肤的缔造和烘托。它是女人花娇艳的花瓣，是成功女人自信的源泉，是女性难以舍弃的豪华霓裳。爱美的女人应该学会如何保持肌肤的靓丽。

不论天生丽质的你对自己的素面朝天如何有自信，相信你依然挡不住

女人美丽书

梳妆台前那“调色盘”的诱惑。化妆是打造女性魅力的一门必修艺术,适度而得体的化妆,可以体现女性端庄、美丽、温柔、大方的独特魅力。当化妆已成为女性生活不可缺少的一部分时,美丽便向我们翩翩走来了。以往所谓的缺憾,在今天已变成张扬个性的美丽,于是脸上的动人之处越发娇美艳丽。

清新飘逸的秀发是女人的第二张脸,从中反映出精致女人的种种小细节,拥有健康美丽的头发是女人保持青春活力的魔杖,给人留下迷人的美丽韵味。因此,洗发护发不仅是个人清洁卫生自爱的表现,更是现代社会的一种人际礼仪。

如诗如画的三千青丝秀发,怎能不令你牵肠挂肚、不令你的他心醉神迷?

再普通的服饰也难抵挡那曲线一波一波由内向外弥漫的女人味。性感,就是这样没有商量地依附在完美曲线上。

II

什么是美?每个人都有自己的定义。我们不能否认,外表美丽的人是美丽的。脸部除外,亭亭玉立的女人总能给人无限遐想。

要想拥有完美的身段,除了要针对自己身材的特点进行减肥外,可别忘了要坚持不懈地进行各种美形塑体运动,保持正确的站姿与坐姿。要谨记一点,即使天生的美人,也要经过后天的修炼!

如果说打扮化妆是一种人工的美,那么吃出来的美丽是最真实最自然的美。

爱美,追求美,是每一个人的天性。一个人的容貌美不美,除了先天因素之外,后天的精心调理和保养是非常重要的。其实,只要你能合理地调整你的饮食习惯和内容,适量地补充身体所需的营养,你就会拥有一张健康而美丽的容颜。

美丽是女人永恒的追求。美丽的女人不一定天生丽质,但肯定知道如何装扮自己,知道如何让每一天的心情跟着衣装一起亮丽起来。

“云想衣裳花想容”。天上的云朵都要彩衣来装扮,人间的美女岂可辜负自己的美丽。

你的魅力,就在一袭绰约的罗衣下一点点不经意地演绎至极点。

面对眼花缭乱的时装,究竟穿哪一款哪一式才更适合你呢?

作为非语言性的信息传递工具,服装在参与人体造型的过程中,能将着装者的气质、容颜、身段糅为一体,对衣物的形态美进行再雕塑,从而打造出一种优雅和谐的美感。

美丽是外在美和内在美的综合,是一股内外皆秀的气韵,它可以从发梢流动到足尖,柔润女人的整个身心。女人之所以能够将自身的魅力展现出来,起恒久作用的是内在美,也就是气质、修养和智慧。外在美,会随着时间的流逝而褪色,甚至会消失得无影无踪,而内在美却是经久不衰魅力永存的。

与其追求昙花一现稍纵即逝的外貌,莫如马上行动挖掘内在美的潜质。这样的女人永远拥有一副人见人爱的真正而永恒的美。

有人说,女人只要用一个素静的姿态,就可以被人传唱千古,李清照的倚门回首,杨玉环的回眸一笑,而这正是一个人由内而外散发出的魅力所在。

古人用沉鱼落雁、闭月羞花来赞扬女性的容貌,然而,五官长相、身材高低都是与生俱来的,受之于父母,无从拒绝也难以改变。所以,女人不应把自己的容貌当成美丽的中心。女人真正的美丽并不是一张漂亮的脸蛋和一幅曼妙的身姿所能涵盖的。美丽不全在浮华的外表,它是温婉可人的姿质,是

女人美丽书

喧嚣中的晶莹品性,是灵动却不嚣张的才情,是弥久日醇的魅力,是源自健康的蓬勃朝气,是永不褪色的女人风采。外貌的端正加上内心的丰富,才形成了女人的美丽。

所以,如果你不是貌美如花,也不必沮丧,丰富的内在品质会让你光彩照人。

当你以典雅的风度,自信的神态,非凡的谈吐出现在大家面前时,谁又能说你不是美丽的呢?

作为一个女人,最大的成功,就是永远地美丽。只有不断追求“内外兼修”的美丽,女人的一生才能在不断完善中成为一部杰作。爱美的女性,心中长存着美丽的心思,对生活充满热情,世界也因为女人的美丽而丰富多彩。

生活需要我们女人的美丽,世界期待着我们女人的美丽。

惟愿美丽与我们终身相随。

第一章 素美肌肤天然成

- 1 体贴你的肌肤 /2
- 2 做无时无刻的护肤使者 /9
- 3 雕琢你的冰肌雪肤 /24
- 4 滋润无边水润肌肤 /37
- 5 为美丽容颜护航 /53

第二章 妆伴四季如花容颜

- 1 完美化妆的基础 /58
- 2 雕塑完美五官 /66
- 3 轻盈粉透的淡雅妆容 /80
- 4 灵动飞扬的彩“炫”世界 /84
- 5 清丽雅致的卸妆美人 /100

第三章 飘逸秀发轻舞飞扬

- 1 如诗秀发 /104
- 2 秀发的清洗与梳理 /106
- 3 飘飘秀发的养护功课 /109

女人美丽书

II

4 个性发色:炫出美丽的精彩 /120

5 动感发型:飘逸你的美丽 /124

第四章 曲韵天成的美体雅致

1 做个凹凸美人 /132

2 玉脖美颈的妩媚 /136

3 香肩的千般温柔 /138

4 胸,挺起的魅惑 /140

5 背,无语的迷人情调 /143

6 略显肌肉曲线的骨感手臂 /145

7 纤纤玉手的美丽 /148

8 轻松成为纤腰美眉 /152

9 腹,女人的性感之源 /154

10 臀,圆满的蛊惑 /158

11 缔造诱人美腿 /160

12 拥有纤美双足 /165

第五章 营养秀出靓丽佳人

- 1 吃出健康吃出美丽 /170
- 2 素食的美丽法则 /173
- 3 水果与饮品的美丽 /177
- 4 健康美丽的平衡膳食 /181
- 5 美丽一生的排毒食谱 /186

第六章 丽人服饰的风情

- 1 服饰的意境美 /192
- 2 服饰搭配的艺术 /194
- 3 贴切完美的穿衣方略 /201
- 4 饰物——制造奇迹的精灵 /208

第七章 秀外慧中的美丽

- 1 内外皆秀的气韵 /222
- 2 智慧的女人最美丽 /225
- 3 心妆,让女人超凡地美丽 /229



第一章

素美肌肤天然成





1 体贴你的肌肤

一张健康美丽的脸就是女人动人的通行证。拥有一张动人的通行证可以让你轻松面对这个世界、面对自己的生活。而如何拥有这美丽健康的脸一直让我们所有的女性费尽心思,仿佛拥有美丽的脸庞倒成了压在我们心头的一块重负。美丽怎么容忍身心劳顿,怎么能够以付出快乐和健康作为代价?其实轻松的美丽没有秘诀,当你天天享受如水平静的生活,简单微笑面对生活才是最好最真实的。

了解你的肌肤

爱美是人的天性,青春亮丽的肌肤当然可爱,想拥有娇美的肌肤,那么你首先得耐下心来了解一下皮肤的知识。

皮肤是人体表面上柔软、均匀、可延伸的保护膜。表面看,它只是身体的外层而已,事实上,皮肤除了可以保护身体免于受到细菌、冷、热、紫外线等外来伤害外,还兼具排泄、调节体温及感觉等功能。

皮肤覆盖人体的最表面,具有非常重要的作用。表皮有角化层和皮脂膜,既可避免化学刺激,又可防止水分蒸发,此外还含有黑色素,可抵御紫外线的刺激。真皮具有高度韧性,可防止机械损伤。皮肤内神经末梢丰富,能感受各种刺激。



皮肤的结构

人的全身表面都覆盖着皮肤,皮肤是软组织,柔韧而富于弹性,在一定的范围内可以推动和伸张。皮肤的厚度以年龄、性别、部位的不同而各不相同。皮肤是人体最大和最重要的器官,总重量约占人体的8%,皮肤内容纳了人体约 $1/3$ 的循环血液和约 $1/4$ 的水分。皮肤是由表皮、真皮、皮下组织三部分组成的。

表皮:是皮上组织,它与外界接触最多,又是与化妆品关系最密切的部位。表皮虽然差不多只有普通纸那么薄,最厚处也不过 0.2 毫米,但它们都是由下面的基底层发育而成,基底层由基底细胞和黑色素细胞组成,黑色素细胞产生黑色素,基底细胞不断地进行分裂,产生新细胞。皮肤的颜色因人而异,在同一个人身体的不同部位颜色也各不相同。皮肤的颜色取决于皮肤所含黑色素的多少和血流的快慢,被太阳晒黑后的皮肤内含黑色素较多,皮肤逐渐变黑;运动后因毛细血管扩张,血流加快,皮肤会发红。

真皮:真皮在表皮下层,与表皮分界明显,表皮底部呈凸凹状与真皮紧密接触,真皮内部的细胞很少,主要由植物纤维结缔组织构成。其中有胶原纤维、弹性纤维和网状纤维等,它与皮肤的弹性、光泽、张力等有很重要的关系。皮肤的松弛、起皱等老化都发生在真皮之下。

皮下组织:皮下组织在真皮下,二者之间无明显分界。皮下组织由大量脂肪组织散布于疏松的结缔组织中而构成。

皮肤的生理功能

保护作用。皮肤的作用是覆盖身体而保护内脏,同时角质层也具有防止细菌侵入的作用。而皮肤表面的皮脂膜则具防止细菌繁殖的功能,对于光线或紫外线由红血球及黑色素细胞来吸收,可防止紫外线直接侵入体内,皮肤也能保护内脏免受物理刺激,即使受到轻微的伤害也能使之恢复。

调节体温作用。通过血液循环量和发汗量变化,使皮肤能对外界气温产生调节作用,保持一定的体温。



分泌排泄作用。皮肤具有分泌汗水和皮脂的作用,同时也能将体内部分代谢产物排泄出来。

知觉作用。皮肤上布满了知觉神经,能迅速感受到来自体外的刺激。

吸收作用。由于皮肤本来具有防止异物进入体内的作用,因此,不具备积极的吸收作用,然而有些物质若加以处理,来促使皮肤吸收,则仍是有可能的。

呼吸作用。皮肤具有积极的呼吸作用,如果用不通气的物质完全隔离,人将无法生存。

皮肤吸收的三个途径

使角质层软化,渗透过角质层细胞膜,进入角质层细胞,然后通过表皮其他各层;大分子及不易渗透的水溶性物质只有少量可以通过毛囊、皮脂腺和汗腺导管而被吸收;少量通过角质层细胞间隙而渗透进入。

肌肤的分类

完美的皮肤应该是柔软细滑的。皮脂及水分供应充足,表面没有瑕疵,颜色红润,面部与颈部颜色深浅相同;肌理纹路平整,皮沟线细,皮丘小又平,毛孔不明显;汗液及皮脂分泌顺畅,肌肤健康而有光泽;皮肤易上妆,上妆后自然亮丽,皮肤表面瑕疵少;冷时皮肤偏干性,热时皮肤偏油性。

从外观上看,光滑、新鲜、清洁,有健康色彩;放大镜下看,光滑柔嫩,不厚不薄。

你的皮肤是这样的吗? 那么你的皮肤究竟属于哪种类型呢?

人的皮肤大体上可以分为干性、中性、油性、混合型和敏感型。看看各种肤质有什么特点,你也可以对照一下进行自我鉴定。

干性皮肤:毛孔细小,很少有面疱,而且皮肤紧绷、脆弱、没有光泽,不易上妆,易脱皮,尤其是脸颊的部位;对阳光和寒冷非常敏感,很少晒黑,易晒伤;眼部、唇部四周和额头早现皱纹。



中性皮肤:肤质细致,肤色均匀,没有面疱,皮肤洁净、柔嫩、易上妆,不易脱妆,没有油光或干疤,对阳光不会太敏感,会晒黑,有时会晒伤。

油性皮肤:毛孔粗大,脸部有油光,T字部更明显,面疱普遍,皮肤柔软,很少皱纹,易脱妆,易晒黑,不易晒伤。

混合性皮肤分三种类型:

1. T字部位油性,毛孔粗大,面疱普遍。而面颊皮肤洁净柔嫩,很少面疱,肤质细致,肤色均匀,这是混合性皮肤中最常见的类型。

2. T字部位少油脂和面疱,面颊皮肤毛孔很小,极少面疱,易出现皱纹和细纹。

3. T字部位油性,毛孔粗大,面疱普遍,有油光。而面颊皮肤毛孔细小,少面疱,易脱皮,皮肤紧绷,有皱纹和细纹,是混合性皮肤中比较少见的一种类型。

敏感性皮肤:皮肤角质层薄,遇冷或热面部会潮红,或有红血丝,时有痘痘时有斑,这些主要是由于角质层薄而肌肤的抵御能力下降造成的。

敏感性皮肤与干性皮肤在温度和环境变换不定的春季、秋季最易出现问题,中干性皮肤最易变成敏感性的,而油性缺水性皮肤也容易变得敏感。

洗出来的好肤质

皮肤出现了不该有的问题,甚至导致了肤质恶化、提前衰老等等现象。不少爱美人士恐怕已经被铺天盖地的美容广告打懵了,那些美容广告的核心主题是祛斑、去皱、速白、一次焕肤等等。其实,洁肤才是一项特别重要的核心美容项目。这里所说的洁肤不是我们随随便便用毛巾抹一把脸,这种粗糙的清洁方式不仅对皮肤几乎无益,甚至还是非常有害的。

洗脸方法正确与否,直接影响皮肤的健康。原则上讲,勤洗脸,保持颜面清洁,对皮肤有好处,但也要具体分析。要洗出柔嫩富弹性、光



泽又平滑的美颜,技巧、力道和选择洗颜品都大不相同。

清洁,是保持美丽肌肤的超级好帮手!不过,请先确认自己的方法是否有误。这里将洗颜过程分为 6 个关键步骤,并清楚找出几点提醒你,让你从今天开始体验极致洗颜的技巧。

1. 洁面乳是洗面的关键。为了保持皮肤的健康,最好使用与皮肤 pH 值相同的弱酸性(pH=3.8~6.5)的洗面水(或化妆水)。弱酸性洁面品与天然肤质最贴和,能在保留肌肤原有滋润成分及水分的同时,有效抵御外界各种刺激,令肌肤柔润细致,充满弹性。

2. 开始洗脸。洗脸前一定要将手洗净,并用水打湿脸部后,用肥皂或香皂洗脸时,切不可直接往脸上抹。应先用双手搓出肥皂沫,然后再抹于脸上,或将肥皂抹在毛巾上,再用毛巾轻轻地擦洗,以减少对皮肤的刺激。洗脸毛巾应该选用质地柔软的,否则会擦伤皮肤,促使皮肤松弛和老化。

3. 将沾有泡沫的手掌心,贴在双颊上开始往外侧呈螺旋方向按摩。以泡沫的张力,将污垢油脂带离肌肤表面。

4. 以不断流动的水,彻底、反复将泡沫和污垢一起冲掉后,再检查发际、鼻翼、耳后方、下巴内侧等部位,是否残留有泡沫。

5. 洗脸后,脸上什么也不搽,让干燥的空气直接接触皮肤,也会使皮肤失去光泽。如果洗脸后,再用毛巾多捂一会儿,然后立即搽上乳液等护肤化妆品,就不容易造成皮肤粗糙。

6. 平时最好用比手温高几度的水洗脸,因为一般女性都是要化妆的,在卸妆的时候肌肤是较为脆弱的,如果使用热水让毛孔全部张开,再利用含有去角质的清洁用品洁净,那更是雪上加霜,是再度中伤!因此用比手温高几度的水来清洁,是比较善待肌肤的方式!

不同肌肤洗脸对策

不同的肌肤状况会有不同的洗脸需求,下面 8 种不同状况肌肤的



洗脸方式可让聪明的你洗除负担,洁净无烦恼!

敏感皮肤

对敏感皮肤要小心翼翼,尤其是在换季的时候,有点风吹草动都会的皮肤上反映出来。此时,最重要的就是不要再给皮肤过度的刺激和负担,要选择不添加香料、色素和防腐剂等过敏源成分的洁面产品。专为敏感和脆弱肌肤设计的温和低刺激保养品,市面上有,完全可以满足你的需求。

越洗越白

你晒黑了吗?许多人都有的经验是,户外运动一天之后皮肤除了变黑,还会显得黯沉、无光泽,而要使脸部恢复白皙,就要从使用美白系列的洁颜产品开始。目前,美白系列中的清洁产品通常都具有温和剥除角质的功效,除了能彻底清洗多余的皮脂及脏污,同时也能使美白保养成分更好地吸收。

恢复青春

洗脸的同时还可以恢复青春?真正的奢华就是讲究连洗脸时都要做保养。一些有紧实肌肤功效的洗面奶,不但能有效清洁肌肤,还能达到紧实及柔滑肌肤的双重功效。肌肤充满活力,当然就能使你显得年轻有朝气了。

皮肤太干

既要求滋润又要求洁净,那可别嫌洗完脸后会有仿佛洗不干净的湿滑感。这种滑溜溜的肌肤触感通常过一会儿就会消失,当肌肤过干时,具有滋润效果的洗颜乳能避免因清洁过度而刺激皮肤。一般来说,针对干性皮肤,有滋润和活肤功能的洁面产品都含有足够的滋润与保湿成分,可温和呵护脆弱的肌肤。

皮肤太油

不同的肌肤有不同的保养课题,油性肌肤最重要的就是彻底清洁与控油,你可以选择一种内含植物精华的去油洁面产品,洗后感觉清爽洁净,能维持脸部的粉嫩,帮助脸庞不泛油光。