

提升

Tisheng Nvxingmeili De
101 Ge Xijie

女性魅力 的101个细节

牵手细节打造魅力

同享美丽时光，共塑魅力人生

魅力珍藏细节之中

提升女性魅力完全手册

马永基◎主编



黑龙江科学技术出版社

提升

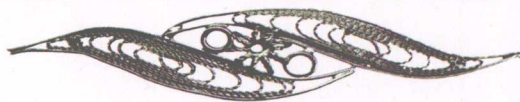
Tisheng Nvxingmeili De
101 Ge Xijie

女性魅力

的

101个细节

牵手细节打造魅力



马永基◎主编

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目 (CIP) 数据

提升女性魅力的 101 个细节 / 马永基编著. — 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2007. 9

ISBN 978-7-5388-5548-7

I. 提… II. 马… III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 145478 号

责任编辑: 张丽生 刘红杰

封面设计: 王欣悦

提升女性魅力的 101 个细节

TI SHENG NV XING MEI LI DE 101 GE XI JIE

编 著 马永基

出 版 黑龙江科学技术出版社 

(哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编 150001)

电话 (0451) 53642106 电传 53642143 (发行部)

印 刷 北京凯通印刷有限责任公司

发 行 黑龙江科学技术出版社

开 本 710×1000 1/16

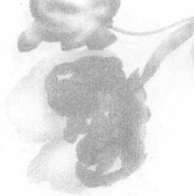
印 张 17

字 数 270 000

版 次 2008 年 1 月第 1 版 · 2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5548-7 / G · 666

定 价 26.80 元



前

言

魅力放大女人的生命

魅力是一种能量，是由内而外散发出来吸引别人的气质。如果说容貌、服饰、身体是魅力之形，学识、阅历、修养则是魅力之本，执著、专注、自信、创意、才气、多情、善良、有情趣、有修养、懂得情绪管理……内在素养的成长，让魅力女人的心灵不断丰满。

魅力是一种复合的美，是一种通过后天的努力与修炼达成的美，它不仅不会随年岁的改变而消失，反而会在岁月的打磨之中日臻香醇久远，散发出与生命同在的永恒气息。唯有魅力，而不是漂亮和美丽，才是长久的，更是每一个女人可以争取并获得的。

一颗热爱生命的心灵对美与魅力不应该是漠视和冷淡的，对美与魅力的追求应当成为生命的一部分。魅力将会放大女人的生命！

一个有魅力的女人，往往很注重细节的修饰，她的妆容，必然会很精致，每一个部位都要做到恰到好处；她的言谈举止，每一个细节都让你感受到她内在的修养与高雅。细微之处，彰显着

女性魅力的无穷力量。

可以想象一下，一个有魅力的女人，在和人交谈的时候，她的谈话内容必定是内敛含蓄的，她的语气非常亲和，眼神很真诚的看着对方，面带微笑，并且有适当的手势辅助表达自己的思想。和她交谈的时候，我们能够通过这些细节感受到她身上的魅力，修养、优雅、善良、智慧……我们非常愿意和她交往，并且很愿意像她一样，成为一个有魅力的女人。

提升你的女性魅力，往往要从细节入手。女性魅力涵盖的内容相当广泛，容貌、服饰、学识、阅历、修养、执著、专注、自信、创意、才气、多情、善良、有情趣、有修养、懂得情绪管理，这些都是魅力女人所应具备的。本书将引导你一一认识提升女性魅力所要注意的101个细节，从生活中的点滴小事开始，将自己打造成一个有魅力的完美女人。

目 录

容貌篇——装扮女性完美形象

容貌给他人的视觉印象迅速而直接,是彼此交往中最引人注意的部分。认识、记住一个人,往往从容貌开始。第1印象对人际交往的影响力超过75%。想要留下好印象吗?请别忘记:眼睛、皮肤、妆容、笑容、表情……都在默默为你加分或减分。

1. 魅力女人懂得自己的色彩 3
2. 化妆品的使用顺序有讲究 5
3. 洁肤比保养更重要 8
4. 魅力女人拒绝痘痘 10
5. 控油让皮肤靓丽 13
6. 美白,女人求美的永恒话题 15
7. 抹去女人脸上的一片黑云 18
8. 魅眼亮一生 20
9. 唇部护理打造精致美女 24
10. 警惕女人的第1道皱纹 27
11. 身体皮肤护理让你更完美 30
12. 去除女人的最后一丝野蛮 32

13. 呵护胸部关乎女人一生魅力	34
14. 提紧女人坚实性感的美臀	37
15. 完美曲线由腰开始	39
16. 微隆小腹增添女人魅力	41
17. 魅女打造完美玉腿	43
18. 魅力杀手锏——完美的颈部	46
19. 展现你温柔的手	48
20. 女人指尖的灵动	50
21. 优雅体态的秘诀	53
22. 柔软似水是女人	55
23. 用心洗出好头发	57
24. 魅力女人从头开始打理	60
25. 形象设计从“头”开始	62
26. 给发丝添加一丝绚丽	64
27. 隔离霜和粉底修出完美肤色	66
28. 画在女人脸上的精致诱惑	69
29. 画出明魅眼妆——眉毛	71
30. 画出明魅眼妆——眼线	74
31. 画出明魅眼妆——眼影	76
32. 画出明魅眼妆——睫毛	79
33. 娇唇滴出点点魅力	81
34. 巧用腮红修饰完美脸型	83
35. 萦绕女人身边的一缕香气	85
36. 魅力女人懂得如何使用香水	88
37. 懂得控制用香浓度的女人更有魅力	90

服饰篇——做个有个性的魅力女人

服饰是人的品位、感情、心态、个性等等集中的物化,服饰也是一种艺术,像学习其他艺术一样,同样需要了解基本常识和正确地实践运用。服装的美是整体的,服装以人体为基础,与人体结合才会构成完整的着装视觉形象。影响着装形象的因素非常多,有穿衣者自身的条件、服装、环境、化妆、穿戴方式、饰品搭配和言行举止等等,如果能将这些因素调整到最佳结合,服装就会表现出最好的整体美感。当然,首要的是穿着者自身条件与服装的协调性,还要看两者之间是否能达到最佳视觉效果。

- 38. 丰富你衣橱里的色彩 95
- 39. 贴在身上的一层诱人隐秘 97
- 40. 饰品成就完美服饰 99
- 41. 晚礼服装点女人味 102
- 42. 头饰挑逗秀发灵性 105
- 43. 耳饰让女人摇曳生姿 106
- 44. 女人颈上魅力符号 108
- 45. 女人胸部的魅力标识 111
- 46. 魅力女人应该皓腕留芳 113
- 47. 女人手指上的别样风情 116
- 48. 戴在头上的美丽 118
- 49. 背在肩上的心爱包包 120
- 50. 飘在女人身上的丝丝风韵 123
- 51. 束在女人腰间的妩媚 125

- 52. 丝袜透显女人的内心品质 128
- 53. 女人的味道从鞋子开始——高跟鞋 130
- 54. 女人的味道从鞋子开始——休闲鞋 133
- 55. 魅力女人的时尚新饰品 135
- 56. 夏季太阳镜的魅惑 137

仪态篇——体现女人的优雅魅力

教你学会运用美的微笑、美的肢体语言、美的眼神、美的表情、美的仪态来展现你的风采,让你美在容颜上,美在言行举止上,进而美在思想上,美在心灵上,让你更有气质、更有修养、更有风度、更有魅力,从而赢得他人的尊重,赢得你事业和人生的成功!

- 57. 让手势丰富你的生活 143
- 58. 真诚柔和的眼神让你魅力无穷 145
- 59. 微笑多保持两分钟 147
- 60. 声音,女性的魅力音符 150
- 61. 谈吐文雅的女人更有魅力 152
- 62. 美观大方的站姿 155
- 63. 潇洒优美的走姿 158
- 64. 优雅漂亮的坐姿 160
- 65. 动作的细节 162
- 66. 女性要注意的握手礼仪 165
- 67. 风度翩翩吃西餐——预订、入座、点餐 168
- 68. 风度翩翩吃西餐——刀叉的使用 170
- 69. 风度翩翩吃西餐——怎么优雅的吃西餐(一) 173



70. 风度翩翩吃西餐——怎么优雅的吃西餐(二)	177
71. 提升你吃中餐的素质魅力	180
72. 接打电话礼仪显露你的修养	182

健康篇——打造最有魅力的女人

女人的魅力,不仅仅是体现在女人的外在,更多的时候要看女人的内涵。女人内涵中最基本的一条就是女性的健康。可以说健康是女性魅力的保鲜剂。怎样才能做一个健康的女人呢?运动、营养、呼吸、冥想、食疗、睡眠、抗压、排毒……用积极的态度调整自己,让生命变得从容、镇定、优雅、充满活力,那么你就将成为一个魅力女人。

73. 永不变形的身材从控重开始	187
74. 永远“吃不饱”的好看女人	189
75. 漂亮的女人要调养	191
76. 营养早餐打造健康漂亮女人	193
77. 漂亮的女人会喝水	195
78. 养出诱人好体味	198
79. 养出优美好嗓音	202
80. 打造“碱性”完美肤质美女	204
81. 水润皮肤首先排毒	207
82. 女人特殊的日子要特别护理	210
83. 每日10分钟的美肤冥想	212
84. 运动——女人魅力的保鲜剂	214
85. 控制呼吸修身养性	217
86. 充足的睡眠成就美丽女人	219



87. 每天一澡让女人更健康	223
88. 逛出来时尚健康女人	225
89. 魅力女人永远不老	227
90. 魅力女人懂得爱自己	230
91. 学会解压让女人更鲜活	232

修养篇——彰显女人魅力本色

时间可以扫去女人的红颜,但它却扫不去女人经过岁月的积累才能焕发出来的美丽。这份真正的美丽就是女人经过岁月的洗礼而成就的修养与智慧,就像秋天里弥漫的果香一样,由内而外散发出来。有修养的女人懂得只有淡薄世事之后,才会洞明凡尘,只有清心内收之时,才会高瞻远瞩。一个有修养的女人静若幽兰,芬芳四溢。有修养的女人不会随着岁月的流逝而渐失光泽,却会越发显得耀眼迷人。

92. 爱心, 女人魅力的源泉	237
93. 自信, 女人永远的魅力	239
94. 温柔, 魅力女人的重要元素	242
95. 宽容, 魅力女人的美德	244
96. 浪漫, 女人魅力的重生	247
97. 独立, 成就女人持久的魅力	250
98. 激情, 女人的魅力永不凋谢	251
99. 读书, 女人魅力的内涵	253
100. 写作, 让女人魅力脱俗	256
101. 音乐, 让你的心飞扬	259



容貌篇

装扮女性完美形象

容貌给他人的视觉印象迅速而直接，是彼此交往中最引人注意的部分。认识、记住一个人，往往从容貌开始。第1印象对人际交往的影响力超过75%。想要留下好印象吗？请别忘记：眼睛、皮肤、妆容、笑容、表情……都在默默为你加分或减分。



Ti Sheng Ni Xing Mei Li

1. 魅力女人懂得自己的色彩

每个女人都有属于自己的色彩，这份色彩是由她本身的特性所决定的，如肤色、发色、唇色等。通常衣服穿在身上好不好看，很重要的一个因素是衣服颜色适不适合自己。如果挑选了不适合自己肤色（或说风格）的衣服，那么就会显得很难看，不和谐。一个有魅力的女人，懂得如何协调自己的色彩，让自己看上去更漂亮，更有魅力。在开始学习提升女性魅力之前，你要首先学会判断自己的色彩，然后再学会根据自己的色彩来挑选适合自己的染发颜色、彩妆颜色（隔离霜、粉底、眼影、口红等）、服饰的颜色等，这个细节是你以后进行色彩选择的基础，把握好了，能够让你的整体装扮达到协调一致，大大提升你的女性魅力。

一般人的肤色分两大类——一类是冷色系，一类是暖色系。什么叫冷色系和暖色系呢？说简单点皮肤偏黄有暖色感可称暖色系，皮肤偏白偏兰有冷感则称冷色系。

初步确定后，接下来要确定自己属于哪个色彩季节的人。色彩和季节一样，分为春夏秋冬的四季颜色。春、秋属于暖色系。夏、冬属于冷色系。上面说了冷色系包括夏季和冬季两种，最简单的诊断方法是夏季型的人通常目光比较柔和，看上去比较温柔，像人们对夏天的感觉一样。冬季型的人目光锐利，感觉比较有个性。从发质上判断夏季型的人则比较轻柔，冬季型的人发色比较重些。肤色上来说夏季型人是粉白、乳白色皮肤，带蓝调的褐色皮肤，小麦色

肤，有红晕。冬季型人会有点青白色的皮肤（就是看上去不太柔和的白色），不易出红晕。总的说就是夏季型人比冬季型人感觉更温柔一些，更女人一些。冬季型人比夏季型人感觉更有个性一些。

当你明白自己属于春夏秋冬哪个季节的人后，接下来就能找出属于你的色彩了。那以后，不管你是染发、画彩妆还是挑服饰，都可以按照这个原则来进行，找到适合你的完美装扮，让你整体色彩和谐一致。

魅力小提示 *Mei Li Xiao Ti Shi*

四季美人的色彩归属

(1) 春季型。使用范围最广的首选黄色，感觉要明亮、鲜艳；适合白色的是淡黄色调的象牙白；红色以橘红、橙红为好；蓝色以略带黄感的明亮的为好；另外，亮亮的黄绿色、浅金色、浅水蓝都是不错的选择。春季型的人最好避免使用黑色，尽量避免看上去太暗，太旧的颜色。

(2) 秋季型。秋季型美人最好选择与自身色体系相和谐的金色系、棕色系等偏暖的色系。可选的色彩有金色系列，苔绿色，棕色系；红色可选砖红色、铁锈红；白色要挑选磨砺白；黄色可选芥末黄；蓝色可选绿松石兰等。最禁忌灰色、粉红色、玫瑰红。

(3) 夏季型。此型美女可以尽情的选择各种粉色，蓝色和紫色系列。另外，灰色会让你显得很高雅。只是在选择黄色的时候要注意，因你的体色调是偏蓝的，选任何颜色，都不要选择偏黄感觉的颜色。即使选择了浅黄色，也要选择偏蓝感觉的浅黄色。最好不要选择黑色和过深的颜色，会破坏柔和感。

(4) 冬季型。按大自然的规律和她们蕴含的体色调，最纯的颜色就最适合冬季型的人。纯黑、纯白、灰，这3个基本色最容易让冬季人亮起来。另外，原汁原味的纯色、红、藏青色等可加冰粉，冰蓝，冰绿等来点缀，有个性气质的冰雪美人就诞生了。



Ti Sheng Nu Xing Mei Li

2. 化妆品的使用顺序有讲究

面对购买回来的名目繁多、功能各异的化妆品，大家可能一直有些疑惑，到底应该按什么顺序来使用这些化妆品呢，特别是那些具有特殊功能，或者是功能很相近的化妆品？如果化妆品的使用顺序不对，一方面产生浪费，皮肤不能充分的吸收，另一方面可能产生很严重的后果，导致皮肤恶化，形成问题皮肤，所以在使用化妆品的时候，要特别注重这一细节。

一般来讲，化妆品的使用顺序是以我们所使用产品分子的大小来决定的，通俗讲就是依照化妆品的稀薄和干稠程度来使用化妆品，一般越稀薄的可以用在前面，油性成分越高的就可以放在最后使用。比如柔肤水、化妆水等水质的护肤品应该在洁肤后最先使用，而像凝胶这类可以迅速地缩紧皱纹、缩小毛孔的化妆品则可在精华素之后使用；最后才使用一些乳液或者是霜之类的护肤品，因为像这种油状类的化妆品通常是在表面上发挥作用，它能够带入皮肤的营养成分只有 0.6%，所以说如果先使用了稠度、油性含量比较高的化妆品，就会在皮肤的表面形成一个包裹层，会不利于高营养化妆品的营养成分到达皮肤的深层。以上主要是指护肤品，而对于彩妆，也有比较具体的顺序要求。下面将护肤品和彩妆品使用的先后顺序详细的列出来，供你参考。

护肤品的使用顺序如下。

(1) 卸妆。由于空气中的微粒与灰尘过多，因此建议在洗脸



前，可以先卸妆，特别是化了彩妆的时候。

(2) 洗脸。主要用洗脸产品如洗面奶、洗面霜等进行脸部的清洁。

(3) 去角质。由于表皮的坏死细胞 28 天脱落一次，因此去角质的动作可以选择一星期一次或是二星期一次（不必天天做）。

(4) 按摩。若是使用搓去式的去角质霜，一定要按摩。因为搓去式的去角质霜会让皮肤比较干燥，按摩可将按摩霜中的营养带入，并且滋润皮肤。按摩后，若是需要将按摩霜洗去，可使用清水洗净；若是按摩霜可被皮肤吸收，可以直接擦化妆水。按摩可以促进脸部的血液循环，有空的话，每次洗脸时花上 3 分钟，按摩自己的皮肤。

(5) 敷面。可使用适合自己肤质的面膜调理皮肤，一星期可用上 1~2 次。

(6) 化妆水。针对各种肤质使用合适的化妆水，请将化妆水倒在化妆棉上，轻拍在脸上。

(7) 凝露。这是一种胶状的保湿产品，由于是胶状的，皮肤吸收较迅速，因此在乳液或乳霜前使用。

(8) 安瓿产品。有些安瓿的产品是配合敷脸或是按摩的步骤，可加强其效果。若是针对单项的保养项目，如加强保湿、去斑者，有些甚至可取代化妆水。

以上 (4) ~ (8) 项，个人可视肤质选择，有些人甚至只需要用其中一项即可。

(9) 特殊部位保养。如眼霜，可以选择在乳液及乳霜前涂擦。等到眼霜吸收之后，再擦其他保养品。

(10) 乳液。乳液早晚都可以使用，可润泽皮肤，让皮肤光滑、柔嫩。

(11) 乳霜。有些乳霜是设计在晚间使用的，有些是早晚使用