

提升现代女性
生存质量书系



打造女性

女性未来10大魅力与风采的立体打造

To Create
Woman

内蒙古科学技术出版社



打造女性

女性未来 10 大魅力与风采的立体打造

To Create
Woman

冯 睿 / 主编

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

打造女性/冯睿主编. —赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2003.6

(提升现代女性生存质量书系)

ISBN 7-5380-1124-2

I. 打… II. 冯… III. 女性—生活—美学
IV. B834.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 047735 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

策 划/斯勤夫

责任编辑/斯日古楞

印 刷/赤峰地质宏达印刷有限责任公司

经 销/全国各地新华书店

开 本/880×1230 1/32

印 张/12.5

字 数/290 千

印 数/1—4000 册

版 次/2003 年 8 月第 1 版

印 次/2003 年 8 月第 1 次印刷

定 价/20.00 元

序 言

提升现代女性生存质量，争做与时俱进的新女性

“提升现代女性生存质量书系”旨在推动现代女性与时俱进，提升女性的整体生存质量，把广大女性都塑造成新世纪的新女性。

在当今中外的政坛、商业、学术、文化、教育等各行各业中都有许多出类拔萃的新女性，如杨澜、靳羽西、巩俐、撒切尔夫人、赖斯、菲奥里纳……她们表现出非凡的才能、智慧、功绩、举止、美丽等，谱写了新女性的新篇章，充分展现了现代女性的无限风采和魅力。

现代社会为女性提供了非常广阔的表演舞台，也创造了广泛的成功机遇，使得女性能够充分发挥自己的聪明才智，广大女性应该抓住时代赋予的机遇，充分发挥自身的优势，创造女性的人生价值。

特别是在这个以经济为主的世界里，越来越有利于女性生存和发展。比如在美国，女性的地位就发生着翻天覆地的变化。女性以两倍于男性的速度不断创建中小企业，女性所拥有的企业占到全美企业的三分之一还多。许许多多的女企业家，担任着大中型公司的主要领导角色，成了公司的CEO，而且她们往往是在公司陷入了困境时去担任拯救者角色的。惠普陷入泥潭时，菲奥里纳走马上任了；施乐卡纸了，马尔卡西去了；在网络经济泡沫破灭后，世界通讯行业举步维艰，朗讯作为主要的通讯服务商亏损累累，鲁索被请去担任CEO，负责对朗讯公司进行重组，这简直真如歌德所说：“伟大的女性正引导着我们上升！”

女性是强者，当然主要是指那些非凡女性。就世界以及我国整个女性而言，相对于男性，女性整体实力还依然不够强大，仍然是比较脆弱的，还不能真正成为“半边天”。特别是随着社会竞争更加激烈，有人认为女性应该回归家庭，成为全职太太、家庭主妇，这就有可能使女性再次坠入为男性和社会的附属品。事实上也有一些女性自认为是弱者，自甘掉队，滑入到温暖的小屋和被窝，充当花瓶和豆芽。这就严重影响到女性的团队精神，非常不利于女性的生存和发展，是与时代发展背道而驰的。

成功的女性身上自有许多美好的精神和思想，完全可以借鉴和发扬，脆弱的女性身上自有许多糟粕和枷锁，完全可以克服和打破。

“提升现代女性生存质量书系”就是从现代最成功的女性身上采撷闪光点，经过归纳、升华，上升到理论的、规律的高度，再以此为参照，类推、自测、普渡到一般女性身上，给这些脆弱女性以光能，使之充电、发光，使之步步提高、全面加强修养，都塑造成新世纪的新女性，提升现代女性的整体生存质量，让女性的天空更加璀璨。

“提升现代女性生存质量书系”全套共四本，分别是：

《打造女性》— 女性未来 10 大魅力与风采的立体打造；

《策划女性》— 女性未来人生与事业的 10 大系统策划；

《新兴女性》— 女性未来人格与修养的 10 大全新展现；

《卓越女性》— 女性未来生存与处世的 10 大卓越追求；

全套书系全方位、系列化与综合性地表现了现代女性应该加强的主要方面。每本自成体系，又都紧密相联，具有很强的现代性、实用性和科学性，是现代女性提高全面素质和生存质量的必备参照读物。

目 录

第一章 现代魅力：塑造女性一生的美丽

巩俐的东方女性魅力特点(2)

巩俐被称为东方美人，是中国美丽女性的代表人物，她的魅力秘诀是：

(1) 特有的女性形象 / (2) 独特的养身秘诀 /
(3) 高挑的身材 / (4) 具有风格的服饰 / (5) 特别的
化妆技巧 / (6) 亮丽迷人的红发 / (7) 内外兼备的美

巩俐对于女性的美丽具有独特的见解：“女性的年轻和美丽是会随着年龄而消失的，最难能可贵的美丽是经由内在的自信，自然而然散发出来的美丽，因此有自信的女性最具吸引力，也才是永远美丽的女性。”

高宝宝觉得女性的一生都是美丽的(7)

高宝宝美丽动人、美妙天成，她演绎的多是美丽的故事，她对于“美丽”有着特殊的诠释：“我觉得女性的一生都是美丽的，演员能在不同的故事里体验别人的美丽人生，她无疑就是美丽的代言人。”

(1) 化妆学问 / (2) 穿衣特点 / (3) 饰物佩戴 /
(4) 时尚追逐 / (5) 饮食习惯 / (6) 学习与运动

高宝宝根据自身的感受总结说：“女性漂亮的标准可以写在脸上，但最能打动人心的却是她的文化修养，

她的宽容、大气，内在与外在的和谐才能使女性最美丽。”

香港女星纪炎炎等的美丽秘方 (10)

(1) 纪炎炎不晒太阳 / (2) 杨婉仪吃八分饱 /
(3) 黄佩霞多做运动 / (4) 薛家燕争取休息 / (5) 李惠敏注意清洁 / (6) 欧倩仪自备蜜糖水 / (7) 刘玉翠靓汤滋补 / (8) 关咏荷喝老爸老火汤 / (9) 张可颐饭不沾唇 / (10) 江欣燕常喝果汁 / (11) 赵学而少吃多餐 / (12) 伍咏薇戒烟戒酒

赵薇等明星的美丽秘诀 (13)

(1) 赵薇水果蔬菜养颜美容 / (2) 刘蓓最爱蔬菜、水果 / (3) 宫雪花炖雪蛤膏 / (4) 苏慧伦用面巾纸擦脸 / (5) 萧亚轩睡前喝杯水 / (6) 关秀媚喝灵芝水

超级名模明星的美丽饮食与活动秘诀 (16)

(1) 克劳迪亚·希弗的简单节食方法 / (2) 辛迪·克劳馥节食健美 / (3) 艾琳·泰克弗森不放纵食欲 / (4) 保丽娜·波利兹科娃规律性的饮食 / (5) 黛咪·摩尔服用大量薄荷茶和维生素 / (6) 蜜妮·卓芙采取心灵控制法 / (7) 卡麦隆·迪亚兹每日早晨习惯吃一只整鸡 / (8) 拉寇尔·薇芝做瑜珈功 / (9) 谢东娜酷爱吃水果 / (10) 岳梅喜欢吃豆制品和牛奶

测验：你的魅力在哪里 (18)

你清楚你的魅力所在吗？你想知道你潜在的魅力吗？你知道如何加强自身的魅力吗？

美丽与魅力是女性的第二生命 (22)

(1) 女性的魅力首先集中在性感区 / (2) 女性的

美感具有感染性 / (3) 女性对于美有着强烈的进取心	
女性美丽的一般标准	(24)
(1) 眼睛以有神为美 / (2) 额头以平整为美 /	
(3) 脸型以瓜子脸为美 / (4) 肩膀以柔软浑圆为美 /	
(5) 乳房以饱满挺拔为美 / (6) 腰肢以细而有力为美	
女性魅力的训练	(27)
(1) 随时保持受人注意的警戒心 / (2) 留给别人	
良好的印象 / (3) 坦率地表现自己	
全面加强魅力吸引度	(30)
(1) 加强艺术熏陶 / (2) 掌握流行品味 / (3) 注	
意早餐营养 / (4) 有一项得意专长 / (5) 享受孤独 /	
(6) 优雅坐、立 / (7) 给自己变发型 / (8) 清新爽洁	
自己的脸 / (9) 新中有旧衣	
为自己增添完美魅力	(33)
(1) 独树一帜，切勿跟着潮流走 / (2) 把握住	
“谄媚”的原则 / (3) 该倾吐热情就尽情地倾吐 /	
(4) 要表现出“穿着”的真正目的 / (5) 自然之中表	
现出协调 / (6) 纯洁的打扮较耐人寻味 / (7) 别让衣	
服占太大的比例 / (8) 不要说“反正我不能……” /	
(9) 适当使用“感叹词” / (10) 谈话时应考虑对方	
的立场 / (11) 说话要清晰明畅，不要太快 / (12) 多	
结交好的朋友 / (13) 经常变换生活方式 / (14) 展露	
你的微笑 / (15) 不要盲从，自己要有主见 / (16) 表	
现你十足的“女性味”	

第二章 未来美容：领导新世纪的新潮流

杨丽萍用芦荟美容.....(42)

杨丽萍具有成熟女性的端庄、稳重，皓齿明眸、肌肤白皙，处处都传达着一种美的信息。原来她经过多年潜心研究，成为芦荟的第一个受益者。她将美容发展成为事业，并创办了大连杨丽萍保健品有限公司，她希望把美丽带给更多的姐妹们。

陈慧琳的家庭美容物品 (45)

(1) 淘米水、盐、片糖 / (2) 冰冻汤匙、冰、茶叶 / (3) 青瓜、柠檬、西瓜 / (4) 饭、面蒸气 / (5) 醋、鸡蛋

明星苏慧伦等的美容秘诀 (47)

(1) 苏慧伦皮肤保养秘诀是多喝水 / (2) 张曼玉的养颜经 / (3) 郭可盈大吃特吃仍美丽 / (4) 容祖儿从小就护肤 / (5) 杨恭如睡出“睡美人” / (6) 叶佩雯的喝水美容 / (7) 伊能静的养颜要诀 / (8) 超级名模于娜主张“多睡觉” / (9) 张玉珊用鸡蛋美容

明星们各式各样的整形美容 (54)

(1) 玛丽亚凯莉采取隆胸和抽脂术 / (2) 玛丽莲·梦露斩双肋 / (3) 碧姬·尼尔森在皮下注硅制造巨乳 / (4) 费雯·丽采取骨盆扩充术 / (5) 伊丽莎白·泰勒全面翻新周身软组织 / (6) 简·方达做拉眼皮、面皮和下颌整形手术 / (7) 珍妮·杰克逊做隆鼻术 / (8) 琼昂瑞·哈戈丝安装加长钛合金腿骨

戴安娜的全方位美容秘诀 (56)

(1) 头发护理法 / (2) 脸部护理法 / (3) 眼部护理法 / (4) 鼻子化妆法 / (5) 唇部护理法 / (6) 牙齿护理法 / (7) 颈部护理法 / (8) 打“耳光”美容法

测验：你的审美心态怎样 (58)

年轻女性都非常贪靓，但你的审美心态是否正确呢？千万不要变成盲目自恋。

美容专家罗红英谈美容 (61)

(1) 走路健美 / (2) 本色美丽 / (3) 吃新鲜 / (4) 多吃“草” / (5) 晚上养肤 / (6) 注意颈部化妆

最前卫的 21 世纪整形美容新法 (65)

(1) 激光美容 / (2) 皮肤扩张整容术 / (3) 血液美容 / (4) 皮肤磨削整容术 / (5) 细胞修复术

领导新潮流的电脑美容 (70)

(1) 电脑美肤 / (2) 电脑化妆 / (3) 电脑除皱 / (4) 电脑减肥 / (5) 电脑烫发 / (6) 电脑整容

新世纪的时尚美容法 (72)

(1) 空气营养美容 / (2) 聊天美容 / (3) 音乐美容 / (4) 心理美容 / (5) 水美容 / (6) 按摩美容 / (7) 蕙米美容

女性的时尚文化美容 (75)

(1) 女性读过书就是不一样 / (2) 微笑是无须花钱的美容妙法 / (3) 成熟是一道永不褪色的风景线 / (4) 寻找精神家园

时尚美容的食品浴 (77)

(1) 黄瓜浴 / (2) 醋浴 / (3) 蜂蜜浴 / (4) 丝瓜浴 / (5) 柠檬浴 / (6) 番茄浴

全身化妆美容常识.....(79)

- (1) 颈部皮肤护理 / (2) 双眼年轻秘诀 / (3) 手的美化 / (4) 完全美齿五原则 / (5) 美眼的措施

不可随意使用的美容方法 (84)

- (1) “洗血”减肥 / (2) 纳米美容 / (3) 染肤 / (4) 快速去斑 / (5) 吸脂减肥 / (6) 注射隆乳

国外风靡的神奇靓肤美容法 (86)

- (1) 火山泥美容法 / (2) 吃花美容法 / (3) 接吻美容法 / (4) 静坐美容法 / (5) 胎盘浓缩美容法 / (6) 运动美容法 / (7) 优雅美容法

中美专家预测未来美容流行趋势 (89)

- (1) 香芬更加深入 / (2) 追求感官效果 / (3) 灭茵纸巾将热销 / (4) 注重疗效 / (5) 纯净思维弥漫 / (6) 遮盖霜将不再为女性专用 / (7) 走向生物科技 / (8) 健康观念深入人心 / (9) 更重视休闲化 / (10) 复合功能化 / (11) 新生代香芬问世 / (12) 宠物化妆品兴盛 / (13) 天使色彩妆流行 / (14) 光与影密切结合 / (15) 妈咪深受子女影响

第三章 前卫修身：打造魔鬼身材形体美

张惠妹等明星丰富多彩的减肥秘诀 (94)

- (1) 张惠妹“六步”减肥法 / (2) 陈慧琳“五招”瘦面法 / (3) 张柏芝的跑步、跳舞法 / (4) 那英喝灵芝青草茶 / (5) 何超仪起早跳绳和原地跑步 / (6) 李嘉欣不多吃零食 / (7) 彭羚瘦身有“四不” / (8) 向海岚志减脂肪 / (9) 梁王争的“地狱减肥

法” / (10) 颜丹晨的瘦身秘诀	
克劳迪亚·希弗减肥打造魔鬼身材	(99)
(1) 锻炼窈窕身材 / (2) 锻炼体态 / (3) 锻炼面部	
明星减肥的四大流派	(101)
(1) 吃药派 / (2) 节食派 / (3) 运动派 / (4) 怪招派	
美国博士的减肥建议	(102)
(1) 朋友支持减肥 / (2) 每日服用多种维生素 / (3) 年轻的主要内容是锻炼 / (4) 不要让衣服适应逐渐增加的体重 / (5) 每天喝六至八杯水 / (6) 饥饿时多做运动 / (7) 饥饿的感觉是变瘦的感觉 / (8) 频繁少量进餐 / (9) 拒绝油腻食品 / (10) 饮酒每日限制在一至二盎司之内 / (11) 尽量少吃包装食品 / (12) 用餐时间以外切莫进食 / (13) 外出进餐会使你进退两难 / (14) 从全脂牛奶过渡到脱脂牛奶 / (15) 不要吃燕麦松饼 / (16) 逐步减少食用沙拉酱	
世界各国最新流行减肥妙招	(105)
(1) 美国按血型减肥 / (2) 文莱用枇杷叶减肥 / (3) 德国大笑瘦身 / (4) 墨西哥用海藻及咖啡减肥 / (5) 以色列用死海盐浴减肥 / (6) 印度用瑜珈功减肥 / (7) 阿根廷用辣椒瘦身 / (8) 菲律宾用芦荟减肥	
测验：你的减肥心态怎么样	(107)
在这个以纤细为美的时代，许多女性很容易患上减肥强迫症，不但没有达到预想效果，有时还会事得其反，给自己增添了许多烦恼，你的减肥心态正确吗？	
最前卫的瘦身法	(111)
(1) 奇特的香味减肥法 / (2) 去脂与形体雕塑 /	

- (3) 基因瘦身新法 / (4) 以“油”攻“油”瘦身法 /
(5) 希奥夫减肥法 / (6) 马歇尔减肥法

室内减肥简单运动操 (113)

- (1) 颈部运动 / (2) 绕臂 / (3) 扩胸 / (4) 体前
曲 / (5) 体回环 / (6) 踢腿 / (7) 前弓步压腿 / (8)
侧压腿 / (9) 下蹲起立 / (10) 转足绕手腕 / (11) 仰
卧起坐 / (12) 俯卧撑 / (13) 放松活动

上班族的瘦身战略 (114)

- (1) 午饭后不要立刻工作 / (2) 多多走动 / (3)
随时准备一大杯水 / (4) 分散注意力 / (5) 增加运动机
会 / (6) 通过同志鼓励瘦身 / (7) 不要在正餐之后再
进食 / (8) 尽量在家里自备午餐

现代减肥抽脂术问题 (116)

- (1) 疼痛 / (2) 出血 / (3) 头晕、恶心、颤抖、
晕厥 / (4) 发热 / (5) 皮下瘀血 / (6) 血肿、水肿、
血清肿 / (7) 皮肤改变 / (8) 凹陷性畸形 / (9) 皮肤
水泡 / (10) 皮肤麻木、痒感、发硬 / (11) 反弹 /
(12) 皮肤松弛 / (13) 泌乳 / (14) 切口疤痕 / (15)
肌肉损伤综合征 / (16) 严重并发症

增强女性的形体美 (119)

- (1) 形体美是建立在健康的基础之上的 / (2) 形体美
应遵从于形式美的和谐原则 / (3) 形体美具有民族性和
地域性

第四章 新潮化妆：让女性千变万化总美丽

张曼玉千变万化总美丽 (122)

- (1) 无限魅力 / (2) 护肤秘诀 / (3) 化妆秘诀 /
(4) 内外美丽

伊丽莎白·赫莉等美女明星的化妆经验 (127)

- (1) 伊丽莎白·赫莉美丽的脸和魔鬼身材 / (2)
李嘉欣的美丽肌肤 / (3) 蓝心湄的体内外保养 / (4)
路易对肌肤的呵护 / (5) 郑秀文燕窝护肤 / (6) 山口
百惠的独特面膜 / (7) 陈丽容内外兼顾

藤原纪香等明星的化妆招式 (130)

- (1) 藤原纪香的美唇与美眉 / (2) 辛迪·克劳馥
的化妆十大法 / (3) 麦当娜衣食住行有节制 / (4) 简·
方达少用化妆品 / (5) 吉娜·洛勃丽季达采用“毛孔
开关法” / (6) 斯蒂芬·鲍尔斯自调化妆品 / (7) 伊
丽莎白·泰勒采取冷热法加薄荷油

夏洛蒂安妮·菲勒的本色化妆术 (134)

- (1) 清新亮丽 / (2) 轻松修饰

名模随身携带的助美道具 (136)

- (1) 白色眼线 / (2) 全身润肤油 / (3) 柠檬汁 /
(4) 红眼药膏 / (5) 茶叶 / (6) 防晒霜 / (7) 牙刷 /
(8) 冰水 / (9) 胶质果冻 / (10) 婴儿磨牙器 / (11) 凡
士林 / (12) 湿纸巾

测验：你是一个爱打扮的女性吗 (138)

三分人才七分打扮，对于打扮，你属于积极型、消
极型，还是保守型呢？

靳羽西等著名女性谈化妆 (140)

- (1) 靳羽西说化妆要分场合 / (2) 陈舒玮说不要利用化妆品遮掩自己的样子 / (3) 薛锐霞说保护皮肤最主要的是清洁 / (4) 郑明明说女性的脸不能换 / (5) 徐帆说要有一张真正属于自己的脸

著名化妆师谈化妆秘诀 (143)

- (1) 毛戈平用绘画技法将刘晓庆变为少女 / (2) Deborah 谈对流汗肌肤的护理 / (3) 珍宁·洛贝尔指点新娘妆

世界流行的化妆风格 (147)

- (1) 中国化妆风格总体突出性感 / (2) 美国化妆风格重在眼部和脸颊薄施脂粉 / (3) 日本化妆风格更加接近自然 / (4) 法国化妆风格基本上不使用粉底霜

现代新概念化妆 (149)

- (1) 浓妆与淡妆 / (2) 平面妆与立体妆 / (3) 自然妆与中性妆

世界最新流行的化妆术 (150)

- (1) 人体彩绘 / (2) 幻彩化妆术 / (3) 感官美容化妆术 / (4) 女强人妆容 / (5) 染发新招术 / (6) 美甲新花样 / (7) 自然型化妆术 / (8) 四大劲爆彩妆

现代流行的化妆品 (153)

- (1) 清洁霜 / (2) 营养面霜 / (3) 乳液 / (4) 化妆水 / (5) 蜜粉 / (6) 眼线液 / (7) 眉笔 / (8) 腮红 / (9) 唇膏 / (10) 化妆袋 / (11) 遮瑕膏 / (12) 眼影 / (13) 胭脂

时尚佳丽的精心化妆 (156)

- (1) 粉底的颜色要同脸部的肤色相配 / (2) 向手

腕洒上香水之后揉搓腕部以促使香味散发/ (3) 上口红之前不一定要先描唇线/ (4) 先上粉底, 然后再上遮瑕膏/ (5) 用冷水漂洗一遍头发以增强头发的光泽/ (6) 正确拔前额上长得过低的头发/ (7) 用过氧化苯做去痘处理

最时髦的“无妆” (158)

(1) 选用适合自己肤色的隔离霜打底/ (2) 选用透明的粉底打底/ (3) 扑上一层透明的肤色蜜粉/ (4) 眼影可以改变表面性格/ (5) 可省略眼线步骤/ (6) 完美和谐的眉型/ (7) 双唇的美丽永远是令人捕捉和心醉的风景/ (8) 画龙点睛之处就是扫上胭脂

春夏时尚妆容的十大重点 (161)

(1) 蜜桃腮红/ (2) 波浪卷发/ (3) 指甲彩绘/ (4) 刘海/ (5) 金色眼影眼线/ (6) 明确的发线/ (7) 古铜光彩/ (8) 浅色口红/ (9) 辫子头/ (10) 彩色眼睛

用色彩打造四季魅力女性 (163)

(1) 用黄基调扮出明亮可爱的春日形象/ (2) 用蓝基调勾勒夏日温柔雅致的美丽/ (3) 用浑厚浓郁的金色调实现秋季成熟高贵的气质/ (4) 用原色调铺陈冷峻惊艳的冬之魅力

装扮脸型美出个性与风格 (166)

(1) 具有异国情调的高颧骨脸/ (2) 可爱而健康的圆脸/ (3) 成熟而充满智慧的长脸/ (4) 端庄古典的鹅蛋形脸/ (5) 优雅而现代的方型脸

让化妆变得更加简单 (169)

(1) 变妆不用换妆/ (2) 清新两色, 自然得体/

- (3) 修护上彩一抹搞定 / (4) 均匀涂抹魔彩粉底液 /
(5) 简单的多重保护 / (6) 2 分钟涂抹 24 小时受益 /
(7) 瞬时创造靓丽唇色 / (8) 营养、嫩白、定妆三效
合一

不完美女性的完美妆 (171)

- (1) 细眼 / (2) 两眼距离太远(或太近) / (3) 唇
过厚 / (4) 唇太薄 / (5) 面太圆腮太宽 / (6) 眼过长
(或过短)

名模琦琦四式扮靓法 (174)

- (1) 自然舒服保靓样 / (2) 打扮要有个人风格 /
(3) 护肤由清洁开始 / (4) 生活态度要随意

五分钟扮靓法 (176)

- (1) 第一分钟要有一个自然的妆 / (2) 第二分钟
用遮瑕膏遮盖黑眼圈和脸上的瑕疵 / (3) 第三分钟涂
干粉或散粉 / (4) 第四分钟涂上眼睫液 / (5) 第五分
钟涂唇膏

最新流行化妆趋势 (177)

- (1) 粉底用法更具科学性具保养功能 / (2) 新一
代粉底多不含油脂 / (3) 颜色更加国际化 / (4) 粉底
效果多元化 / (5) 光感应配方粉底

第五章 科学靓肤：精心呵护出的时尚佳丽

关之琳等明星的护肤秘诀 (180)

- (1) 关之琳的营养护肤与规律美容 / (2) 郑裕玲
的清洁护肤 / (3) 杨恭如常用手乳滋润霜等方法护手 /
(4) 广末凉子的透明肌肤法 / (5) 张天爱重视水分、