

Modern
fair maiden



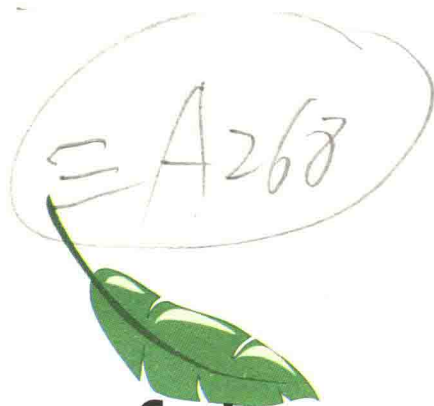
现代淑女

什么是现代淑女？
穿什么样的衣服才能显得又淑女又现代呢？
现代淑女的举止、动作又该是怎样的呢？

现代淑女就是ABCDEFGF:

- A:amicable (温柔的)
- B:beautiful(美丽的)
- C:considerate (体贴的)
- D:dashing (精力充沛的)
- E:enchanted (迷人的)
- F:faithful (守信的)
- G:graceful (优雅的)





Modern fair maiden

现代淑女

仪态万方女性研习社© 编著



中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

责任编辑:胡小英

封面设计:门乃婷

图书在版编目(CIP)数据

现代淑女/仪态万方女性研习社编著. - 北京:中华工商联合出版社, 2004

(女人书系)

ISBN 7-80193-183-1

I. 现… II. 仪… III. 女性 - 修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 111600 号

中华工商联合出版社 出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编:100027 电话:64153909

网址:www.gslebs.com.cn

北京中科印刷有限公司印刷

新华书店总经销

889×1194 毫米 1/24 印张:7.5 100 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80193-183-1/Z·56

定 价:28.00 元

Modern fair maiden



前言

问了一百个男人或男孩，他们骨子里都爱淑女。

从经典的天使奥黛丽·赫本到现代的第一夫人杰奎琳·肯尼迪，从静默美好的山口百惠到奔放多变的野蛮女友，从一代才女林徽音到传媒女杰杨澜，淑女只是换了服装、语言、身份和表达方式。

现代淑女外形整洁雅致，不论年纪，仍有清纯的风度。待人接物活泼自然之中又有微妙的女人味道，仪表打扮虽是精致时髦的都市风格，但仍漂浮着动人的青春气息。她们身心合一，智慧通达。而因对

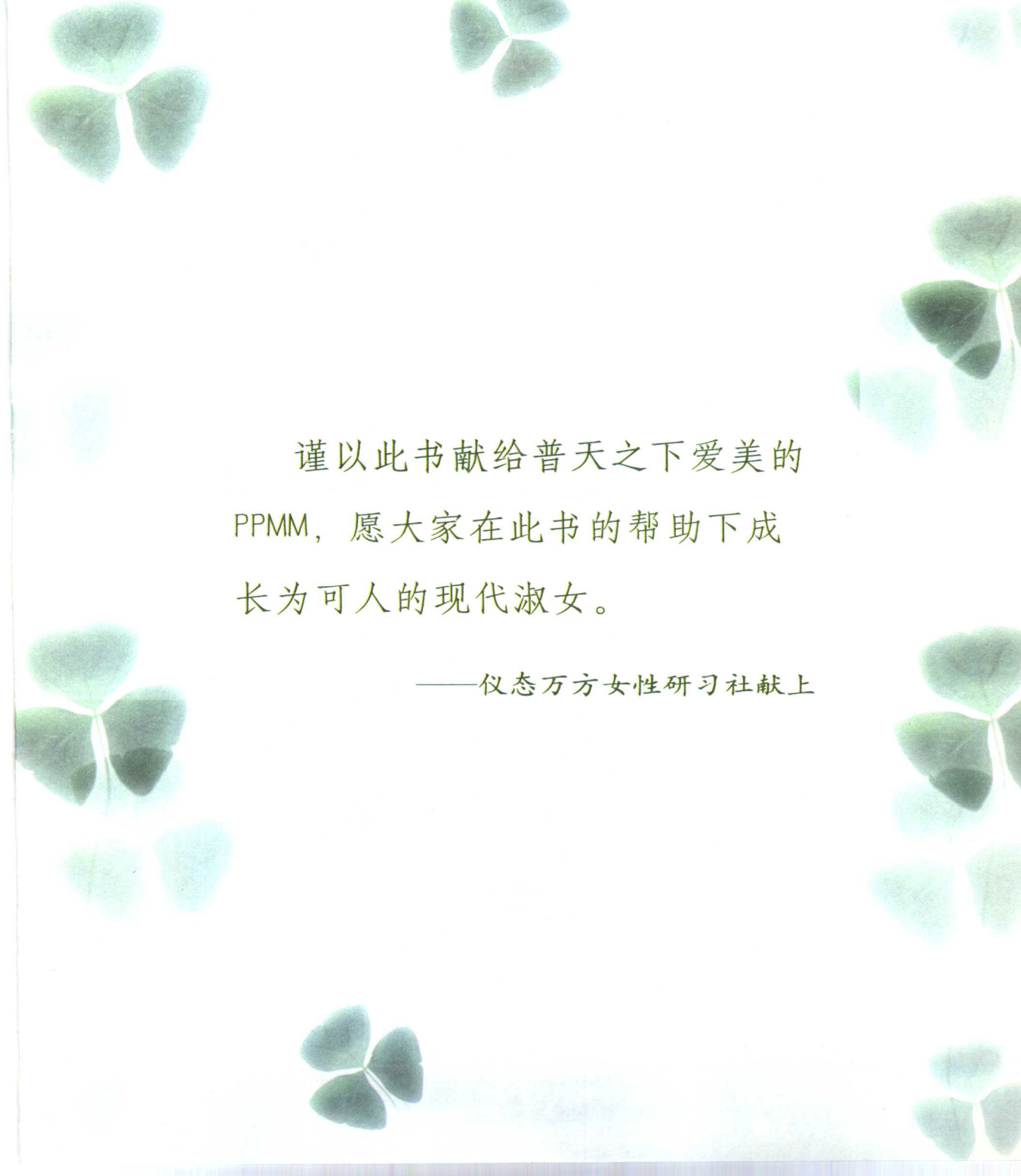
RBH 86/02



爱的真挚和信 仰，从心底散发出的那种深情和高 尚，更给现代淑女以纯粹的力度。她们是对女性角色的最好注解，她们永远是爱情与事业中最大的丰收者。

淑女不是生成的，而是多年养成的。在浮躁的物质时代，惟有真正的淑女可以带领人性重归自然，女性的修养和性情决定了自己的命运轨迹，也影响到与伴侣和家人的生活品质。所以真正的淑女奇货可居。

从现在开始，努力向淑女和幸福迈进吧。

The page is decorated with several clusters of green, three-lobed leaves, resembling clovers, positioned in the corners and along the right edge. The leaves are rendered in a soft, painterly style with varying shades of green.

谨以此书献给普天之下爱美的
PPMM，愿大家在此书的帮助下成
长为可人的现代淑女。

——仪态万方女性研习社献上



Modern fair maiden

成淑 61 步法则



Modern fair maiden

contents

一、头发单元

- 1、头发的美学基础 /2
- 2、发型与头型 /6
- 3、我为染发狂 /8
- 4、永远的直发 /10

二、眼部单元

- 5、眉型与眼型的搭配 /14
- 6、假如我是眼镜美女 /16
- 7、眼神超级修炼 /17

三、唇部单元

- 8、唇的美学基础 /22
- 9、唇膏使用秘籍 /25
- 10、牙齿美学 /27
- 11、吹气如兰 /28

四、皮肤单元

- 12、皮肤的美学基础 /32
- 13、粉底两步曲 /36
- 14、洗脸三步曲 /38
- 15、成熟肌肤的痘痘问题 /40



目录

五、手部单元

- 16、护手锦囊 /45
- 17、指甲与手形的搭配 /46
- 18、如何正确使用指甲油 /47
- 19、指甲保养的秘诀 /49

六、美胸单元

- 20、胸部的秘密 /52
- 21、胸形与文胸的选择 /54
- 22、内衣的类型 /56
- 23、内衣与穿着场合 /58
- 24、内衣洗涤方法 /60

七、足部单元

- 25、足部的基础保养 /64
- 26、鞋的气质 /66
- 27、鞋的误区 /67

八、体型单元

- 28、不同体型、美丽不同 /72
- 29、品位问答 /77



Modern fair maiden

contents

九、服装单元

- 30、中国人的四种肤色 /82
- 31、四季肤色的着装 /85
- 32、职业女郎的基本衣橱 /91
 - 33、扮美冬季 /94
 - 34、盛装有度 /96
 - 35、白天的约会 /101
 - 36、夜晚的约会 /103

十、首饰单元

- 37、首饰三大类 /108
- 38、首饰的搭配总则 /114
 - 39、耳边私语 /116
 - 40、项链的搭配 /119
 - 41、戒戒情深 /120
- 42、戒指与手型的搭配 /121
 - 43、手镯与手链 /122
 - 44、表露真情 /124

十一、配饰单元

- 45、丝巾的学问 /130



目录

46、女人必备之巾 /132

47、丝巾的打理 /135

48、腰带与身材 /136

49、腰带与时装 /137

50、腰带与其他 /139

十二、香水单元

51、香水种种 /142

52、香水使用法 /145

53、经典香水 /147

54、香从体内来 /149

十三、礼仪单元

55、真经点录 /154

56、掌握 /156

57、出口一刻 /158

58、敬语、谦语、雅语 /159

59、西餐原则 /162

60、席位排列 /166

61、餐具使用 /168

· 头发单元



Modern fair maiden

穿过你的黑发

头发的状态是心情的姿态

清爽缠绵直接曲折

丝丝缕缕都是我无言的表达



1 · 头发的美学基础

佛家要求剃度，认为头发的滋长代表欲念的无尽。想想也对，头发的生命力是身体之最。一般人长有超过10万根的头，每根头发寿命不一，平均每月长长约乎1cm。正常人每日会掉50到100根头发，所以不必天天看着枕头上的落发伤心。

在显微镜下，健康头发表面覆盖着一层层鱼鳞状整齐排列的细小毛鳞片，因此，毛鳞片的关还是合，决定着头发受损的程度。美好的头发柔顺而亮泽，可大部分的头发并非如此。根据颜色、油性和曲直等，我们可以将亚洲人的发质分为四种基本类型。而不同的头发也有不同的美发攻略。

粗而硬的头发

黑而粗

干净时非常蓬松

脏时乱而黏腻

部分成自来卷

粗而油的头发

又黑又亮

发根部油脂较多

总是油腻得黏成

一缕一缕

细而薄的头发

干涩、枯黄

细而容易分叉、断裂

总是可怜兮兮地贴

着头皮，难以造型

细而软的头发

发色黄、发质细软

容易干燥

洗发后容易乱翘

粗而硬的头发 ⊙ 柔顺为重

本来头发中的水分就不足，再加上空气干燥，头发自然蓬蓬地不伏帖。吹风时，头发的蓬松感还会达到顶点，用再强力的定型产品也改善不了这种效果。其实这样的头发需要能填补毛鳞片间质的蛋白质成分，所以你可以使用滋润洗发水和护发素。洗头后先涂抹柔顺摩丝，然后再定型梳理。



Modern fair maiden

独门武器：滋润洗发水 柔顺摩丝 保湿啫喱

美发步骤：用滋润洗发水彻底清洗头发。

从头发中部开始涂抹护发素，用温水或冷水冲洗。

吹风定型前使用柔顺摩丝，梳顺头发。

吹风后，用保湿啫喱定型。

蓬松问题最严重的自来卷发质的急救方法：取适量发蜡涂抹在头发外层，再将头发扭转起来用毛巾包裹。15分钟后打开，用手指轻轻晃动头发，头发自然又顺又紧实。

粗而油的头发 ⊙控制油脂

头皮发痒，头皮屑也很多。尽可能使用天然橡胶或毛梳，容易弯曲且具有弹性，还能将头皮分泌的油脂更好地在头发中散开，有利于发质的改善。

独门武器：控油洗发水

美发步骤：用控油型洗发水彻底清洗头皮和头发，如果油腻，可以洗两遍。

不必每次都使用护发素。如果使用，只用在发梢。

二合一洗发水多含大量乳脂，不能彻底清洗掉污垢；天然草本成分虽然有不刺激头皮产生过量油脂的功效，但洗发的效果与一般洗发水无大的分别，因为洗发时间很短，暂时性的接触不易发挥作用。

软而细的头发 ⊙ 滋润为先

独门武器：橄榄油 保湿摩丝

美发步骤：用滋润型洗发水彻底清洗头发。

将一勺橄榄油从发中涂到发梢，用热毛巾包裹，充分停留，温水冲洗。

吹风定型前使用保湿摩丝，梳顺头发。



细而薄的头发 ⊙ 丰盈为上

烫发可以改变这个问题，让头发看上去丰盈一些，但即使这样过段时间头发也会变回扁扁的样子，所以要使用给发丝本身带来质感变化的洗发水和护发素。

独门武器：丰盈洗发水 蛋黄发膜 丰盈摩丝 光泽发雾

美发步骤：用丰盈洗发水彻底清洗头发。

将一个蛋黄加一块奶酪再加果醋一勺，搅匀，涂抹在头发上，用热毛巾包裹，充分停留，用温水冲洗。

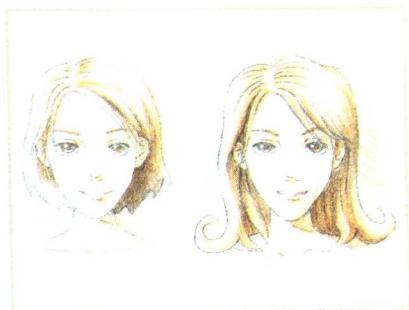
吹风定型前使用丰盈摩丝。

吹风后用喷洒造型发雾，再定型并增加光泽。

2 · 发型与头型 ⊙ 使脸俏丽的发型搭配法

长脸

长脸给人以成熟的感觉，同时也有孤寂的印象，下垂的刘海和两侧流动的发丝能够演绎长脸的优雅文静之美。切记，若留长发，垂到锁骨就好。



圆脸

圆脸给人以童真感，增加头顶的发量，同时将脸颊两边的头发剪碎，则可以拉长脸型并增加成熟印象。长发最能拉长圆脸。留长发时，将刘海反上梳或留长后斜剪。

