



美的秘诀

——如何塑造一个美丽的你

春 玲 编

广西民族出版社



P834.3
5
1

美的秘诀

如何塑造一个美丽的你

春 玲 编著

广西民族出版社

(桂)新登字02号

美的秘诀

春玲 编著



广西民族出版社出版

广西新华书店发行 广西灵山县印刷厂印刷



开本787×1092 1/32 13.4375印张 280千字

1992年12月第1版 1992年12月第1次印刷

印数：1—10000册

ISBN 7-5363-1663-1/Z·120 定价：6.00元

内 容 简 介

爱美是人的天性，女性尤甚。女人的楚楚美貌和高雅气往往是获得成功的凭藉。可是，什么才是美丽？难道美和美丽能划等号吗？俄罗斯的伟大作家契诃夫说过：女人是因为她的美丽而可爱，而是因为她的可爱而美丽。可见，一个女人的气质、仪表的培养是十分重要的。

本书将告诉您怎样做一个有魅力的女人，如何培养美的质和仪态，怎样才能获得美的体型，“三分人才，七分打扮”，而如何去进行“七分打扮”？……

总之，您想做一个异性青睐的有魅力的女人，就请您看这本书。它将给您一一道来，指点迷津，受益一辈。

三分人才，教你如何开发三分人才；

七分打扮，教你如何进行七分打扮；

想使你有魅力就看这本书。

想使你受异性青睐就看这本书。

目 录

什么是女性的魅力

美的絮语.....	(3)
美的准则.....	(5)
女性的魅力在哪里.....	(6)
现代女性三大宣言.....	(7)
哪些女性易受异性青睐.....	(8)
什么是性感.....	(9)

如何培养美的气质

怎样培养迷人的气质.....	(15)
如何开发你的魅力.....	(16)
如何施展你的魅力.....	(17)
女子美的种种.....	(19)
少女之美 • 潇洒之美 • 野性之美	
温婉之美 • 刚健之美 • 少妇之美	
燕瘦与环肥之美.....	(22)
怎样做一个有魅力的女人.....	(25)
如何纠正毛病, 做个有魅力的女人.....	(27)
如何培养你的良好气质与美德.....	(30)
多向思维使你愉快而变得高尚.....	(32)

文明道德使人更美更健康·····	(35)
气质的类型及特征·····	(37)
控制沮丧 使你变得美丽动人·····	(38)
消除紧张情绪 过轻松愉快的生活·····	(40)
美丽也需管理·····	(45)
如何培养美的仪态	
如何使你有优雅感·····	(49)
如何使你有良好的仪态美·····	(51)
美的心理训练·····	(52)
如何培养你的人格美·····	(53)
少女应有什么样的美·····	(55)
如何取得美的体型	
如何取得健美的体型·····	(61)
体型美参考数字·····	(62)
什么是合适的体型·····	(65)
身材美要注意科学饮水和饮食·····	(66)
特殊收效按摩健美法·····	(68)
举手投足都是健美操·····	(70)
腰、腹部减肥秘诀·····	(72)
女性一个月健美操·····	(78)
如何使你的腿变得优美、挺拔·····	(81)
怎样保持双腿柔美线条·····	(83)
怎样穿高跟鞋·····	(84)
走路的学问·····	(86)
如何进行美的穿着	
穿的艺术·····	(93)

当代青年的色彩心理·····	(95)
色彩与个性美·····	(97)
色彩的魔力·····	(99)
服装色彩的对比美·····	(101)
什么是服饰美·····	(102)
穿着的学问·····	(107)
穿出自我·····	(109)
穿出你的个性美·····	(110)
如何穿裙才算美·····	(113)
欧美真丝潮流·····	(117)
巴黎新装·····	(118)
九十年代服装潮流预测·····	(119)
服装配色要典雅大方·····	(120)
服装的典雅与实用·····	(121)
近年国外服装流行特点·····	(122)
服装和交往·····	(123)
职业服装的美·····	(125)
明智的衣服选购法·····	(127)

如何进行美的化妆

如何进行基础化妆·····	(131)
假如今晚你有约会·····	(132)
粉底的应用·····	(133)
如何装扮晨妆·····	(134)
女性化妆要诀之一	
——简单化妆十三法·····	(135)
女性化妆要诀之二	

——盖斑化装法·····	(137)
女性化妆要诀之三·····	(137)
日本流行淡妆·····	(139)
萤光灯下的化妆技巧·····	(142)
怎样使化妆更持久·····	(143)
美容化妆品的清洁卫生·····	(145)
少女化妆之一·····	(148)
少女化妆之二·····	(149)
少女化妆之三·····	(149)
青春少女淡淡妆·····	(150)
睡前妆·····	(151)
夏天化妆之一·····	(151)
夏天化妆之二·····	(152)
金秋化妆·····	(153)
新娘化妆·····	(154)
大方得体的社交化妆法·····	(155)
风格各异的化妆·····	(156)
婚前美容·····	(158)
扬瑜掩瑕化妆八法·····	(160)
日常生活中的美容简单方法·····	(161)

如何进行美的打扮

现代女性巧装扮·····	(173)
香水——无形的魅力·····	(175)
香水的选择与使用·····	(178)
每天顾影自怜10分钟·····	(180)
内衣的性魅力·····	(181)

化妆大师眼中的名女人·····	(184)
完美打扮的秘诀·····	(185)
装扮如何和体型协调·····	(188)
装点如何和身体各部位协调·····	(190)
发型、胸型、脚型如何协调·····	(192)
如何使您一天过得美丽·····	(193)
女性睡前的准备·····	(195)

如何获得秀美头发

正确头发保养法·····	(199)
发型选择·····	(202)
如何使你的头发美·····	(203)
吹发技巧·····	(204)
如何科学的保护你的美发·····	(205)
你希望头发柔长浓密吗? ·····	(207)
帽子给你添光辉·····	(209)
戴安娜王妃的头发·····	(210)
天生丽质也需护理·····	(211)

配饰之美

耳的美饰·····	(215)
脸型和耳环·····	(216)
玲珑、标致的领饰与胸饰·····	(217)
头饰美——发带·····	(219)
如何修甲·····	(220)

眉眼之美

正确使用眼神使你成功·····	(225)
什么是眼的美·····	(226)

眼部化妆的技巧之一.....	(227)
眼部化妆的技巧之二.....	(228)
怎样才使你的眼睛更迷人.....	(230)
什么是眉毛之美.....	(232)
怎样描眉.....	(233)
眉的化妆技巧.....	(235)
眉毛及眼睛的美化.....	(237)
如何用眼镜美化你的面容.....	(239)
如何选择眼镜架.....	(241)
鼻子的化妆技巧.....	(242)

唇 齿 之 美

什么是美唇.....	(247)
唇膏的魅力.....	(248)
唇型化妆技巧.....	(249)
双唇如何护理.....	(251)
消除口臭增加美感.....	(252)
口中异味的处理.....	(254)

粉 颈 之 美

粉颈的魅力.....	(259)
如何打扮颈色.....	(260)
女子头颈部健美.....	(262)
如何美饰脖颈.....	(263)
珍珠项链 气派典雅.....	(264)
围巾的选用与装饰.....	(266)
饰物将为您带来美感.....	(267)

乳 房 之 美

乳房的健美·····	(271)
胸脯平平不必苦恼·····	(273)
少女乳房小的饮食调治·····	(274)
如何让美丽的曲线展示你的魅力·····	(276)

肤 泽 之 美

春季皮肤的保养·····	(283)
夏季皮肤的保养·····	(284)
秋季皮肤的保养·····	(287)
冬季皮肤的保养·····	(288)
科学的洗脸方法·····	(290)
洗脸要诀·····	(291)
如何防治黄褐斑·····	(292)
如何正确处理黑痣·····	(294)
如何防治痤疮·····	(296)
倒模——面膜美容术·····	(299)
保护皮肤之步骤·····	(302)
脸部操——防皱法·····	(303)
减法美容·····	(304)
少女美容·····	(305)
中老年女性美容·····	(306)
皮肤有几种类型？如何鉴别？·····	(307)
不同性质皮肤者如何选用护肤品·····	(308)
皮肤健美九要诀·····	(308)
不要把皮肤“憋死”·····	(309)
皮肤对化妆品过敏怎么办？·····	(310)
如何让皱纹“姗姗来迟”·····	(310)

仰睡能减少面部皱纹·····	(311)
身边处处美容品·····	(312)
女士为何易生蝴蝶斑? 怎样防治? ·····	(313)
面部如何正确按摩? ·····	(313)
自制柠檬蜂蜜润肤液? ·····	(314)
沐浴——能健身、养颜、养身、健肤·····	(314)
保护皮肤要诀·····	(315)
护肤与美容·····	(317)
护肤与健美·····	(319)
各种不同皮肤的保护方法·····	(321)
各种不同类型肌肤的保养·····	(323)
保持亮丽肌肤须注意的事项·····	(329)
正确的洗脸方式·····	(330)
适当的洗脸次数·····	(331)
美白柔嫩的肌肤的照料及保养·····	(331)

妊娠和产后的美容

妊娠期的美容·····	(335)
妇女产后健美方法·····	(336)
产后健美操·····	(337)
增强产后保健意识·····	(340)

减肥秘诀

肥胖害处多·····	(345)
如何克服虚胖·····	(346)
减轻体重的食谱·····	(348)
饮食减肥法·····	(349)
喝水助减肥·····	(351)

减肥需科学搭配食物·····	(352)
桦树叶汁可减肥·····	(353)
减肥美食明炉乌头·····	(354)
自我减肥按摩法·····	(355)
日本歌星减肥秘诀·····	(357)
减肥健美操·····	(358)
肥胖的预防和调理·····	(360)
体胖女性的打扮技巧·····	(363)

延 老 秘 诀

怎样延缓皮肤老化·····	(369)
对抗老化的有效方法·····	(372)
血型告诉你怎样衰老下去·····	(374)
一个年逾五十且脸色泽润者的自白·····	(376)
如何保护老年人皮肤·····	(377)
适合中老年人习练的保健功——少林六通气功的 副功·····	(380)
如何预防皱纹过早出现? ·····	(384)
中老年面部保养·····	(387)
中老年人防止皮肤过早衰老·····	(388)
中年妇女美容化妆诀窍·····	(388)
中老年女性的化妆·····	(389)
老年妇女巧妆扮·····	(390)
50岁后化妆着装技巧·····	(391)

美 容 佳 品

厨房充满美容好材料·····	(397)
化妆美容圣品·····	(398)

美容佳品.....(400)

家庭美容化妆知识.....(401)

美和睡眠的关系

美和睡眠.....(407)

睡眠与美容.....(408)

按时熟睡是美容的关键一环.....(409)

戴安娜彩妆添魅力.....(411)

美满的家庭带来美.....(412)

纠正对性生活的模糊认识.....(413)

什么是女性的魅力

美的絮语

美是什么？我以为，提出这样的问题是愚蠢的，回答这样的问题是徒劳的。它是一个谜，迄今为止，还没有一个举世公认的美的定义。对于它，至多只能作比喻，而难于下定义。

美的东西容易流行，但一旦流行起来就会失去美感。美和爱一样，是独特而具个性的，只能创造，不能模仿。

美常常和社会时尚相联系。白皙的皮肤在过去是美的，因为在那个时代，只有少数无须在烈日下劳作的豪门闺秀才可以获到这样的肤色。而在今天，黝黑的皮肤，呈显出后来居上的趋势，大有可能成为审美领域的宠儿。这种肤色的魅力，看来不在它自身，而在它蕴含的信息：一个人皮肤黝黑可能表明当别人还在埋头工作的时候，他却可以悠闲地在海滨浴场游泳，在旅游胜地度假。……

世界上有各种各样的美。古典的和新潮的，喜剧的和悲剧的，豪放的和婉约的，沉静的和飘逸的；小桥流水是一种美，万马奔腾又是一种美；一花独放让人觉得美，满园春色同样不失为美。