

时尚一族

西篱 / 编著

★ 捕捉男孩

★ 时尚热线

★ 警惕肥胖

# 时尚 Cosmopolitan 女孩

★ 少女故事

★ 从头美到脚



沈阳出版社

## 目录

**从头美到脚**

|                        |    |
|------------------------|----|
| 美好形象从头开始 .....         | 1  |
| 发饰小叮当 .....            | 2  |
| 冬天不呵护 FACE, 更待何时 ..... | 2  |
| 睫毛新武器 .....            | 4  |
| 看脸戴饰, 款款风雅 .....       | 6  |
| 冬日扮靓 .....             | 8  |
| 短衣短裙 .....             | 12 |
| 写字楼女孩的即速化妆法 .....      | 14 |
| 香水, 可洒在十六个部位 .....     | 16 |
| 自己动手, 明丽指甲添新裳 .....    | 18 |
| 百变披巾 .....             | 20 |
| 手套、袖套秋冬大演出 .....       | 24 |
| 未来服装乌托邦四步曲 .....       | 26 |
| 新千年发型报告一 .....         | 28 |
| 新千年发型报告二 .....         | 29 |
| 饰发小贴士 .....            | 32 |

**爱情哲语武装**

|            |    |
|------------|----|
| 时尚造句 ..... | 35 |
|------------|----|

## 上帝的秘密

|                  |    |
|------------------|----|
| 知不知道你身体的秘密 ..... | 41 |
| “毛女孩”的问题 .....   | 42 |
| 战“痘”的青春 .....    | 44 |
| 初恋“防身术” .....    | 46 |
| “爱”的误会 .....     | 47 |
| 新世纪的少女情结 .....   | 49 |

## 少女故事

|                   |    |
|-------------------|----|
| SUPER BABY .....  | 53 |
| OFFICE LADY ..... | 60 |

## 时尚热线

|                    |    |
|--------------------|----|
| 化妆品也要换季 .....      | 68 |
| 索菲亚·罗兰的化妆术 .....   | 69 |
| 如果我想要他对我有兴趣 .....  | 70 |
| 谈恋爱,如何过父母这一关 ..... | 72 |
| 空中的爱情要不要兑现 .....   | 73 |

## 天生玩家

|                  |     |
|------------------|-----|
| 手机小衣服 .....      | 76  |
| 花之物语 .....       | 78  |
| 星座对宠物的影响 .....   | 81  |
| 靓女手工:真情牌毛衫 ..... | 84  |
| 玩“时尚”种种 .....    | 87  |
| 女孩小网虫 .....      | 108 |
| 终极美少女塑身法 .....   | 113 |

**警惕肥胖**

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 少女发育期容易肥胖 .....     | 115 |
| 了解自己的身体 .....       | 117 |
| 我会不会像妈咪那样肥? .....   | 118 |
| 减肥路径:低热量 .....      | 120 |
| 吃得瘦的秘密 .....        | 121 |
| 秋日食物防肥 .....        | 127 |
| 减肥新招——卡拉 OK .....   | 131 |
| 减肥后遗症——回胖 .....     | 134 |
| 减肥:重要的是了解自己 .....   | 136 |
| 减肥的药物帮助 .....       | 137 |
| 防肥,说来说去还是吃的问题 ..... | 140 |
| 胖,多半是坏事 .....       | 143 |

**捕捉男孩**

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 从头到脚——教你如何掌握他 ..... | 145 |
| 发誓要他只宠你 .....       | 150 |
| 不只是曾经拥有 .....       | 155 |
| 二十六词真言 .....        | 160 |
| 疑心重重,困难重重 .....     | 170 |
| 我不怕羞 .....          | 172 |
| 要不要玩清高? .....       | 174 |
| 嫉妒伤害自己 .....        | 176 |
| 少女手腕小贴士 .....       | 178 |
| 血型与你 .....          | 180 |

## 从头美到脚

### 美好形象从头开始

今天的女孩真幸福，今天的女孩够时尚。时尚要扮、要追、要赶，相信大家都要“从头做起”！

发型的新颖和美观，一定要与自己的脸型相配合才行，否则，虽是最流行最时髦的发型，也不会好看。

在此，向你提供几点美发语录。

假若你的脸型是长而瘦，你需要留长发，并且要让发从两鬓旁垂下，发尾要向脸卷曲，这样一来，你的脸型就不会显得太长，而变成蛋形脸了。

圆形脸的人，而希望看起来能圆中带长时，就须将前额的头发蓬高一些，两鬓的头发又要紧贴，最好做些小花样，这样就能使你看来脸型带长，而且活泼。

方形脸的头发最好留长，而且要直而平滑，头发最好中分，掩盖住方的部位来弥补缺点。

三角形脸的人，头发应在头顶部做得蓬松些，

而且要将额头盖住一些,两腮间也可以用头发来做掩饰。

倒三角形脸的人,尽量用头发掩盖过宽的额部,还要注意绝对不要披在两旁,或者挡住两腮,最好将头发全放在脑后。

菱形脸的人,头发最好往下梳,梳刘海是最合适的发式。

## 发饰小叮当

- 梳长直发中间分界,两鬓向上各夹一板长型、圆型或蝴蝶型的发饰,看起来纯真柔媚,青春洋溢。

- 中长发向后梳,部分头发在脑后扎成一束,上夹柳条型发夹,清丽大方。

- 在发髻一侧加花型发夹或在发髻中间加带链子的发饰,是很迷人的。

- 用金丝编制的头绳,扎在额侧的一条小辫上,走路的时候小坠子微微摆动,俊俏可爱。这种发型也适合坠珠子的发型。

- 与其对称地夹一对珠子发饰,不如只夹一边更有意思。

- 找找那些随意性的发饰,它们会带给你意想不到的新奇效果。

## 冬天不呵护 FACE,更待何时

白皙美丽的肌肤是所有女孩子们的梦想。但是,天生丽质毕竟只是少数,更多的女孩子要想变

得漂亮,当她开始漂亮的时候,就要学会对自己进行很好的保养。

保养好自己的 FACE 是一门需要勤勤恳恳的功课,许多知识,必须要掌握。

呵护 FACE 的根本是什么? 只有保养内层肌肤,才能美化表面肌肤。在冬季,更应该进行全面的皮肤护理,这是因为在冬季皮肤的更新速度减慢,皮肤调节能力减弱,这就会导致表层肌肤更容易受到损伤。因此,肌肤更需要获得深层滋养。除了作一些保湿面膜以外,选择高效的含有维他命 E 的润肤



美白产品是有效的方法之一。

为什么说健康的内层肌肤对美化表面肌肤至关重要?随着冬季的来临,由于湿度降低,皮肤变得干燥,而且,由于温度和湿度的变化,皮肤新陈代谢的速度减慢,使皮肤保留水分的能力降低,因此皮肤变得更干。新陈代谢减慢,又会导致受伤的皮肤细胞堆积,造成皮肤表面粗糙、灰暗,皮肤的纹理变粗。因此,皮肤在冬季需要进一步的滋润。

含有维生素 E 滋润成分的高效润肤剂能有效滋养皮肤。维生素 E 的滋润成分是水性的,容易被皮肤迅速吸收,且作用持久,可以提供肌肤长期的滋润,帮助改善皮肤肌理,为健康美白补充营养。维生素 E 还可以加速肌肤的新陈代谢,使得含有黑色素的表皮细胞脱落,使肌肤恢复健康美白。

在护肤品的选择上,含维生素 E 的护肤品是女孩子们冬天里必备的,如玉兰油系列、凡士林系列等。

如同某些动物在冬天要冬眠,我们的皮肤在冬天尤其需要呵护。冬天有天然的好低温,是保护皮肤的好时机,不像夏天,热得脸上不是红就是痒,只来得及消炎和清凉。冬天呵护好自己的脸,冬天之后就是一脸的春光灿烂。

## 睫毛新武器

女孩子们的彩妆又有新玩意儿了。

从植物中提取纤维制成的“魔法睫毛”是女人睫毛的新武器,既没有传统假睫毛的不方便、易脱

落等缺点，也免去了一贴一撕时对皮肤的伤害，不管你是单眼皮还是双眼皮，“魔法睫毛”都能使你展现不一样的风韵，让眼睛更清丽有神，在眼波流转之间散发出青春活力。它捕捉飞逝的神采，缔造多情的双眸。

名模辛迪·克劳馥和凯特·玛丝首度在《名模化妆揭密》一书中公开了“魔法睫毛”的神奇效果后，欧美各国的媒体争相报道。目前，这种最时髦的化妆品，已经登陆香港。

“魔法睫毛”是由几位名模的专业化妆师和美



国知名的化妆品专家共同研制而成的，已获得美国专利认可。因为睫毛粉是由植物纤维制成的，所以比一般睫毛膏中的纤维更轻，使用者不必担心那些粉状物会对眼睛造成伤害。用了它，你就会发现神气的效果就在眼前：睫毛双倍加长和加密，呈现自然弯度，卷曲形态诱人。

“魔法睫毛”的特色，还在于它可搭配各种不同颜色的睫毛膏，不受传统假睫毛颜色的限制。甚至下睫毛也可做到你原来想象不到的长度及密度，心血来潮时，还可依个人的喜好根据不同的场合搭配服装，轻易创造出不同风格的眼部造型：如加长眼睛尾部的睫毛，能让你散发出如猫眼般的神秘；睫毛刷成齐长，你就会拥有一双会说话的娃娃眼。“魔法睫毛”在使用上也很简单：先刷上任何一种颜色的睫毛膏，在其未干前把“魔法睫毛”均匀沾在睫毛上，然后再重复刷上一层睫毛膏即可。也可以直接将睫毛膏沾上“魔法睫毛”，视个人所需的长度，重复使用。资深的化妆师建议，选择水性的睫毛膏，搭配使用的效果会更佳。

彩妆出新招，要扮时尚的你又怎么能错过这新玩意儿呢！

## 看脸戴饰，款款风雅

圆脸的人戴的耳环应该长一点，把脸型显得椭圆一些。椭圆型、瓜子型或(向下垂)长方形的耳环都很适合。垂吊式的项链和V型衣领可把脸型拉长点，而不会显得太圆。不要戴极小型的耳环，那会使

整个脸看起来更大。

方脸的人必须以圆形饰物来“缓和”棱角。如中等圆型耳环。方脸的人绝不要再戴方形的饰物。

高瘦型的人，手腕瘦可戴大手镯来调和，切忌设计过于简单的饰物。

娇小型的人，长的项链会使颈部看起来较长，人显得较高。

长形脸的人应戴较大的圆形或方形耳环，扇形耳环也不错。项链围绕圆领子最好。也别戴摇摆的长形耳坠，以免脸部显得更长。



心形脸的人应以饰物使下颌部分显宽点。耳环应选上窄下宽型，如三角形、梨形等。项链也选择短的为妙。

双下巴的女孩应戴长至胸部的项链，以“转移视线”。

颈部厚大的应戴松垂的项链，才不会产生压迫感。

高大型的女孩子，剪裁合身的衣服使你看来更顺眼。

尽量把别人的注意力转移到你的脸部，如头发的修饰，耳环、颈巾或项链的佩戴。

戴长形项链，使你显得修长。

切忌圆型或纽扣型耳环，否则会增加你“圆”的感觉。

## 冬日扮靓

女孩子们都把自己扮靓的好季节留在春夏，而忽略了冬天的时光，其实是不应当的。如今，冬天也可以有灿烂的色彩和靓丽的衣装。要在冬日阳光下同样风情万种的城市里留下自己的身姿，需要一种自信，使自己与传统又现代的道路一起，成为一道风景。

冬天的寒风似乎成为美的障碍，在北方，所有的人在冬天都像一个面包。所以，冬天最叫北方的女孩子感到沉重。

相比之下，南方的女孩子就格外轻松。暖冬的天数越来越多，很多公共场所都有了暖气，女孩子

完全不用把层层毛衣套在身上。穿着羊绒套装的女孩，千万不能再穿厚毛衣，否则裁剪合体的线条会走样。想要使人惊艳，可以穿膝盖以上的短呢裙，但必须配上及膝的靴子，才能让短裙庄重不失活泼的特点充分表现，非但“帅气”，而且保暖。特别怕冷的女孩子不少，穿长裙加中统靴，是典型的淑女。当然，不要再做裙子里穿毛裤的傻事，非但容易露馅，到了室内，肯定热得不得了。最好用轻薄保暖的天鹅绒连裤袜，其价格也不是那么可怕。

日子一进入初冬，低领的羊毛内衣格外舒服，外面穿上高领的手编毛衣，乳白、天蓝或黑色，下面是蓝色牛仔褲或米色的灯芯绒休闲裤，让人有温暖清新的感觉。走在路上，寒风离轻快步伐也有了一段距离。

特别瘦的人可以多穿两件毛衣，千万不能让里面的领子露出来。虽然夏天流行短袖套在长袖外面的穿法，但这是刻意的搭配，是“酷”。若是无意地让内衣的袖子露了出来，那可是太滑稽了。

服装专家告诉我们，冬天的衣服最好是单色的，不要太花哨，有花纹的上衣往往把人衬得老气和臃肿。要想突出，红色和黑色的搭配，永远惹人注目，在寒风中给人火热的遐想。如果觉得黑色、灰色过于沉闷，可以选择发亮的质地。军绿色、米色、紫色是近年来的流行色，既时髦又有纯朴之美，女孩子可以尽享。

除了服装的问题以外，冬天的化妆也要特别讲究才行。

很多女孩子在夏天时五彩缤纷,到冬天就一塌糊涂。冬天的化妆总是比夏天浓一些。

不知道大家有没有留意到,在以“质朴”为美的今天,少女得天独厚的红扑扑的双颊又成为时尚,和衣裳的接近土地的颜色形成对照。女孩子们大可不必再用浓重的油彩来糟踏自己的脸。健康艳丽才



是最好的。

东西方的审美是有很大差别的。在欧洲，不施脂粉的少女是最美的。她们喜欢黑色等冷色调。冬天，纽约和巴黎都比北京、上海冷很多，更不要说广州（严格说起来，广州是没有冬天的），所以对中国



的女孩子来说,款式活泼的短羽绒衫依然是最爱。配上合体的、稍长的瘦腿裤,着厚底鞋,干练、修长,能让丰满的人看上去苗条。

在冬天的装扮方面,我们真地应该向欧洲看看,欧洲女性的外套里面,总是款式相似的运动休闲服,她们对穿着不太挑剔。她们会选择染发和银色首饰来表达个性和心情。在超市里,染发剂品牌、性能和价格差别很大,就看你的眼光,可以根据自己的需要来选择。

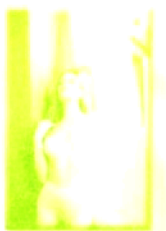
当然,西方女性有她特别粗糙的地方,东方女孩子在打扮上会更有优势。我建议大家选择更接近自然纯朴的穿衣风格,用直接简练的方式表达个性,会成为一种脱俗的亮色,令你在新世纪的冬天成为别人美丽的回忆。

## 短衣短裙

应该说,虽然今天的着装追求的是性感,但女孩子敢穿本身就是一种挑战的勇气,因为只有女孩的纯真与无邪的装束才能成全人们对于美丽的渴望。今天的女孩子越来越敢穿,穿着越来越有个性化,昔日的标新立异已经不能成为评判一个人思想道德和品质的惟一的尺度,少来不美老来后悔,于是大胆地裸露能裸露的部位和封闭女性化的神秘较量之后,一身短衣短裙能使满街的人花了眼。

美的东西,如果没有人来欣赏,美自身就会打折扣,而且真正的问题是我们的城市女孩是否注意到自己的个性气质和你装扮的目的,是一种对美的

1940年，  
好莱坞明星  
琼·克劳馥  
穿着短打扮  
演《欲海情  
潮》中的女  
主角，成为  
当时最流行  
的服装。



WUJINSHIJI

期求，还是处于一种挑逗的意识、一种没有任何想法的时髦？穿出了动感之美的短打扮，不仅仅是款款而来，而应该是充分洋溢着青春的朝气。