

我是风的孩子
雪的女儿
我是你永远的情人

美丽·各有千秋



ideal-women@263.net

- ◆ 美丽的女人风光无限，谁能否认这种现实呢？
- ◆ 真正令人神魂颠倒的，往往是具有魅力的女人。
- ◆ 你是善良的，所以你的美丽是长久而实在的。
- ◆ 下辈子还做女人，不为别的，就为了演好女人的重要情节。
- ◆ 留驻青春，得先有一颗豁达、开朗的心。
- ◆ 一个人是一棵树，他的格调是根，仪表就是绿叶。

TO BE A PERFECT WOMAN

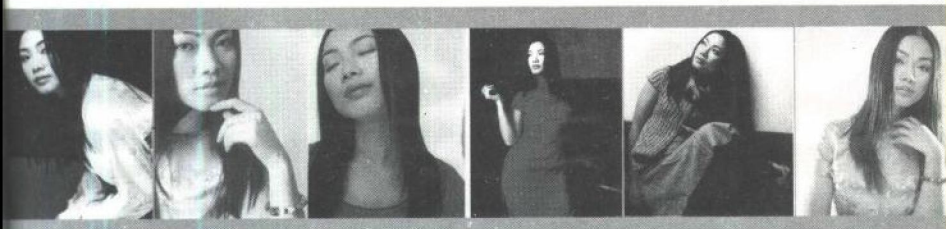
做一个完美的女人系列丛书

陈丽凌倾心奉献

陕西师范大学出版社

做一个完美的女人系列丛书 ③

美丽 · 各有千秋



陈丽凌 / 著

陕西师范大学出版社

图书代号:SK184700

图书在版编目(CIP)数据

美丽·各有千秋/陈丽凌著. —西安:陕西师范大学出版社, 2001.3

(做一个完美的女人系列丛书)

ISBN 7-5613-2185-6

I. 美… II. 陈… III. 散文—作品集—中国—当代
IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 11758 号

责任编辑:周宏

装帧设计:半间

选题策划:北京博集工作室

美丽·各有千秋

(做一个完美的女人系列丛书)

陈丽凌/著

陕西师范大学出版社

(西安市南郊吴家坟 邮编 710062)

北京师范大学印刷厂印刷 新华书店经销

2001 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7 字数 110 千

定价:87.50 元(全 7 册) 本册定价:12.50 元

ISBN 7-5613-2185-6/C·34

开户行:西安工行小寨分理处 帐号:216-144610-44-815

读者购书、书店添货或发现印刷装订问题,请与发行科联系、调换

电话:(029)5251046(传真) 5233753 5307864

我是风的孩子
雪的女儿
我是你永远的情人



take a faultless women of

做一个完美的女人系列丛书

3

美丽·各有千秋

a series books



作者简介:

陈丽凌: 女, 于1976年8

月17日生于四川省乐山市。

1995年7月毕业于乐山四中

同年进入四川大学经管系。

1997年7月退学, 应聘《四川

画报》记者

1997年12月担任四川省有线三

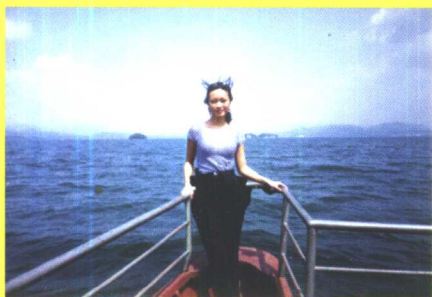
台“时尚广场”栏目制片人。

1998年10月到北京, 在北京大

学选修哲学, 同年拜中国古琴

大师李祥霆为师学习古琴。

现居于北京, 学习外语及
心理学。

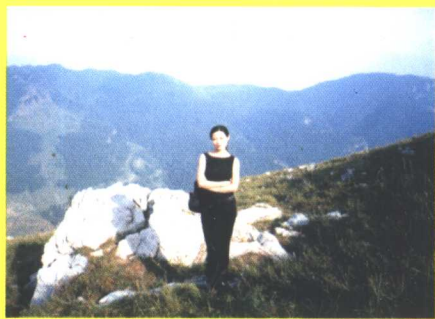
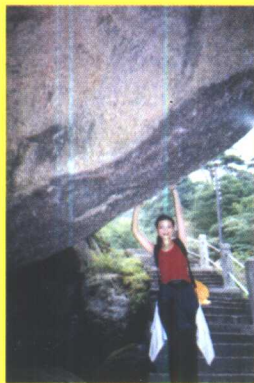


take a faultless women of
做一个完美的女人系列丛书

3

美丽·各有千秋

a series books



to be a perfect woman

做一个完美的女人系列丛书 ③

目 录

美丽·各有千秋

to be a perfect woman

第一辑 镜子里的开心果

伤心收藏室 / 2

嗨，今天你T恤了没有 / 8

新旗袍主义 / 13

镜子里的开心果 / 17

出门前烦恼 / 20

寒风中的裙子 / 24

凄冷的优雅 / 27

百年牛仔的奇迹 / 30

飘动女人风情的丝巾 / 34

第二辑 美丽·各有千秋

美丽·各有千秋 / 40

天才的美女鉴赏家 / 44

不要为体型烦心 / 47

to be a perfect woman

做一个完美的女人系列丛书 ③

目 录

美丽·各有千秋

to be a perfect woman

美丽长久而实在 /51

最动人的肢体语言 /55

各领风骚三五天 /59

女人的重要“情节” /64

第三辑 绿叶对根的表白

魅力是心灵的写意画 /69

个人角色包装 /73

女人洗澡的高品位情调 /77

本色天成 /82

绿叶对根的表白 /87

韵味越来越生动 /91

香水女人的情调 /95

第四辑 为自己而美丽

谁是时尚的主人 /102

NAE01/04

to be a perfect woman

做一个完美的女人系列丛书 ③

目 录

美丽·各有千秋

to be a perfect woman

要风度也要温度 / 108

让你的每一天都灿烂 / 114

心灵上的皱纹 / 118

为自己而美丽 / 123

首饰散发出女人的情报 / 126

迷恋化妆的人 / 130

第五辑 美容必修课

最新“唇情女人学” / 135

精心打点自己的脸 / 139

拥有一头乌黑靓丽的秀发 / 144

三千烦恼丝 / 150

美容必修课 / 157

你会洗脸吗? / 161

一张光洁无暇的俏脸产生了 / 165

to be a perfect woman

做一个完美的女人系列丛书 ③

目 录

美丽·各有千秋

to be a perfect woman

美容禅学 / 171

第六辑 女人天性的误区

戏说女人的“结构” / 176

蝴蝶的记忆与现实 / 181

女人天性的误区 / 186

秀色可餐 / 192

牙好心情就好 / 196

25岁女人必读 / 200

误解的性感 / 205

女人身材的联想 / 214

第一辑 镜子里的开心果



MEI LI GE YOU QIAN QIU

美丽·各有千秋

伤心收藏室

邻家的女孩，有一副窈窕的身材，你羡慕不已；在电梯间偶尔碰面，目光总是长时间停留在她的身上——你要努力读出它的流行时尚。

对面的同事，年过四十依然风韵凸现，你心仪许久；在一间办公室里相处，你对她的举手投足格外留心——你要记录下她的魅力与情调。

街上的女性，不论是你的同龄人或是非同龄人，只要是光彩照人地走过，你的视线就会被拖出很远——你要捕捉武装自己的经典……

于是，心动之后，你——行动了：

邻家女孩那件黑色束腰长风衣，花掉你月薪的三分之一后，它进驻你的衣橱；

对面同事的几款春秋时装，消耗掉你的半年积蓄，也在你的衣橱里安家落户了；

街上的流行风景，只要是你倾心的，你就无法控制购买欲，哪怕囊中羞涩，也要倾其所有…

...

做一个完美的女人系列丛书



TO BE A PERFECT WOMAN

你的积蓄越来越少，你伙食越来越差，你的衣橱越来越满；可是，你的心情越来越糟——因为，那些风格各异的服饰走进你的衣橱之后，几乎很少有适合你的：黑色束腰长风衣使你显得臃肿，像一个装在套子里的人；效仿同事买来的春秋时装，穿在你身上就格外别扭，而街上的流行风景则变成大“傻”风景！

你的衣橱成为了一个收藏室，也是你的伤心收藏室。

为什么呢？你想不通。

甚至，有几次，你把收藏室的藏品统统翻出来，恨不得点上一把火烧掉它们；可是，又一想，这些藏品曾经让你那么倾心，烧掉了可能让你的心情变得更坏……罢！罢！罢！

事实上，不是你一个人出现这种问题——不是安慰你——许多女性都遇到这样的问题。当然，问题的原因是出在你自己身上——不是说你的身体有什么缺陷——而是你对穿衣着装不得要领。

俗话说，萝卜白菜，各有所爱。说的是饮食，用在服饰上也是一个道理。着装还要与你的体型、身高、性格、气质、肤色、脸形、五官及工作环境相适应，才会凸现出美感与情调。选择一件适合你的衣服，不是看别人穿得合不合适，



MEI LI GE YOU QIAN QIU

别人与你没有任何关系，除非她是你的孪生姐妹，长相非常接近，性格与你也基本接近，并且还和你从事同样的工作！否则，别人的衣着打扮根本就不是你的榜样，最多只能算是一个参照物。

就像这个世界你只有一个一样，除非克隆技术在某一天用在人类自己身上——假如再复制一个你。

可是，复制的你将在新环境下成长，她的性格与气质也绝不会是现在的你！

没有一把火将那些藏品烧掉，这是对的。闲暇时，打开衣橱，仔细体会一下：这些藏品穿在别人身上为什么那么般配，而对你却为什么不合适？慢慢地，你就会领悟出其中的学问，而你也不再会买回一件中看不中用的服饰了，你还会不开心吗？

到此为止，你的衣橱再也不会成为你的伤心收藏室了！

做一个完美的女人系列丛书

特别推荐：

女性 10 大着装秘笈

买一件好看又流行的衣裳固然需要花点心思，但是最高难度还是在于如何从流行潮流中选出适合自己身材、体型、个性的服装，既要穿得舒适愉快又有流行感，更要看起来曲线玲珑，一点也不要暴露身材小缺点，其实这也并非难事，现在教你 10 种妙招。

1. 流畅的轮廓线条，搭配得宜有美身效果

近年流行的轮廓有：A 字型、宽线条；上身合身，下身宽松；直筒宽线条；简单线条等，所以，你只要掌握住这几种搭配轮廓，就会有美身效果。

2. 均衡好看的切割比例能强调出流行讯息

春季上半身的衣身比例较短，下半身则显著的增长；除了可以选择短的上衣，T 恤之外，为了表现不同的层次感，在短上衣上再加一件圆领或 V 领短背心或小外套，便可强调出流行的讯息，正好又可藉由层层叠叠的效果掩饰身材。

3. 素材布料的不同即能营造不同的气氛

如果想让自己穿上不同衣服便有不同气息，就需仔细选择衣饰的素材质料，一般而言：平织



TO BE A PERFECT WOMAN



MEI LI GE YOU QIAN QIU

布纹如棉、麻等天然纤维的素材，可营造出舒适与轻便的感觉；化纤或螺旋丝等具有弹性及下坠感，可营造出较性感的氛围；丝质或雪纺纱等质地轻柔带有透明感，可展现出飘逸气质；针织或手勾纱线等，则有无限优雅风格。

4. 让大腿粗的人也能享受迷你裙（A 字 Line 的迷你裙）

一般人认为大腿较粗的人不适合穿迷你裙，但事实上在迷你风吹袭下，又怎舍得不赶一下时髦呢？幸好 A 字线条的短裙，或打两片活褶的短裙，裙片较宽，正好能让腿部有多余宽松的视觉影响，所以能充分掩饰大腿部位，喜爱迷你裙的朋友，千万别错过。

5. 较长的上衣，能刻意遮住微突的小腹

较长的上衣，不论是 T 恤或衬衫，正好刻意地遮住微突的小腹，穿着此类上衣时，只需注意将露在裙或裤外的衣服下摆均匀整理好，即可达到又时髦又避免小腹突出的困境，何乐不为呢？

6. 较宽大或伞状上衣 (Flare Top) 可成功掩饰浑圆腰部

如果你只是腰部粗一点，不希望被人察觉到自己的小缺点时，别忘了赶快添购一件让你穿起来既舒服又自在的宽上衣。宽上衣的质料不限。此外，如果你个子较高，则可选择宽大又长的上

做一个完美的女人系列丛书



TO BE A PERFECT WOMAN

衣，如果你属娇小型的，最好选择刚好过腰的宽上衣，便可成功掩饰浑圆的腰部。

7. 背心式的长洋装，解决胸围过大的烦恼

背心式或围裙式的长洋装，因可以搭配不同颜色的上衣，而适时造成前胸围的视觉切割，使得胸围看起来顺畅恰好，选择此类洋装时需注意布料尽可能以平织布为主。

8. 时髦的宽长裙，能让人看起来特别修长

穿着较宽线条的长裙，除了能让你看起来更加优雅之外，还有明确的修饰修长功能，即使腿部肥胖，小腿略胖，腹部微突都可因宽长裙而改变视觉效果，喜好较年轻穿法的人可搭配较厚重或粗犷的皮鞋，或高筒布鞋等。

9. 合身直筒长裙

惟一不受流行趋势影响的直筒合身长裙，一直因它适合各种身材为一般女性的最爱。

10. 小腿肥胖者的大好消息——香烟裤型

当一切身材比例都恰到好处时，最怕就是小腿肥胖，因为那会使一切的美感归于平淡，而这样的人，都适合穿着香烟裤型。香烟裤型的优点在于稍微宽松的裤型，但臀围却又合身，小腿部分将因裤型而显得修长。通常香烟裤型多以斜纹布、丹宁布、棉质布、牛仔布为主，所以非常合适活泼、帅气、中性的打扮。