

现代

全国百家女性报刊特别推荐图书

MORDEN WOMEN

女性100分

时尚风采

新爱慕新女性
做美丽女人不难

内蒙古文化出版社

现代女性 100 分

时尚风采

小鑫 主编

内蒙古文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代女性 100 分/小鑫主编. —海拉尔: 内蒙古文化出版社, 2001. 12

ISBN 7-805675-037-1/Z · 015

I. ①现… II. ①小… III. ①女性-美容-基本知识
②女性-美学 IV. ①TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 084044 号

现代女性 100 分

时尚风采

出版发行 内蒙古文化出版社
(海拉尔市河东新春路 08 号)

印刷装订 河北省霸州市福利胶印厂印刷

责任编辑 毛乐尔

封面设计 索美

开 本 850×1168 毫米 1/32

印 张 80 字数 600 千 印数 1-5000 套

2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7-80675-038-1/Z · 015

(全十册) 总定价: 148 元

目 录

第一章 流行服饰	(1)
美女明星马艳丽等的服饰风格	(2)
奥黛丽·赫本的装扮特点	(4)
性感女星莎朗·斯通的穿衣哲学	(6)
许晴等明星的服饰追求	(10)
测验：你的衣着是否很时髦	(15)
国外最流行的服饰和妆容	(18)
现代女性各种妆扮	(21)
现代女性着装精品推荐	(26)
注意着装的“TPO”原则	(31)
不同年龄的衣妆	(34)
不同体型不同的穿衣特征	(36)
穿出自己的风格	(38)
女性的服饰美	(42)
第二章 时尚风采	(45)
李玟的时尚风采与健身秘诀	(46)
陈鲁豫等明星们的时尚与潮流	(49)
健美冠军吕春云的健美观	(51)
徐子淇的健美课程安排	(53)

藤原纪香等明星们拥有魔鬼身材的秘诀	(55)
测验：女性综合魅力测评	(57)
各国女性不同的尚美观	(59)
时尚女性的追求	(63)
保持身材的七大秘诀	(71)
苗条身材的绝密档案	(73)
洛杉矶美腿法	(76)
新世纪女性健美的标准	(79)
营造身材优美曲线	(81)
增强女性的风度美	(83)
第三章 永葆红颜	(85)
宫雪花是一朵永不凋谢的鲜花	(86)
刘嘉玲等明星青春长驻的秘诀	(90)
女性可以青春长驻	(92)
延长青春必须重视身体与心理	(96)
测验：你的青春指数是多少	(100)
留住青春的 20 条法则	(104)
年轻 10 岁的秘诀	(106)
多吃强力食品保持青春	(109)
第四章 完美形象	(113)
天生丽质的林青霞	(114)
千姿百态的金喜善	(119)
生命绽放的徐静蕾	(124)
芭芭拉·索里提出女性形象革命	(128)

测验：你的形象需要注意什么呢	(131)
全身整体造型塑造美感的类型	(135)
第五章 具有品位	(137)
亚洲第一富婆龚如心的忙中闲趣	(138)
巩俐的自我满足与平凡追求	(142)
有品位更需有韵味	(146)
让自己的品位高雅起来	(149)
品位来自于经验	(151)
测验：你的品位怎么样	(153)
创造品位魅力的要诀	(155)
全面提高女性品位的方法	(158)
做有小资情调与品位的女性	(165)
从穿着显示品位展现女性韵味	(169)
建立自己的穿衣品位	(172)
第六章 气质高雅	(176)
政治明星赖斯的从容与优雅	(177)
艾雪莉温柔与刚毅的完美结合	(181)
意志坚强的撒切尔夫人	(184)
有形无形的气质美	(187)
四类气质型女性	(190)
测验：你是什么气质类型	(193)
富贵气质的塑造	(198)
羞涩是含苞待放的花朵	(200)
优雅使女性具有无形的感染	(202)

塑造女性优雅气质的重点	(204)
让良好的仪态体现优雅的气质	(207)
让良好的声音体现优雅的气质	(210)
第七章 特有性感	(213)
章子怡的性感魅力	(214)
玛丽莲·梦露的性感扫描	(216)
风情万种的朱莉娅·罗伯茨	(219)
日本宇多田光等性感红唇特点	(224)
二十世纪九大性感女性特点	(226)
测验：性感魅力在哪里	(230)
女性性感迷人的情态	(234)
媚眼秋波传递朦胧性感信息	(238)
性感着装的娇点	(241)
锻炼性感美丽的纤纤玉腿	(243)
新世纪新女性的新性感	(245)
培养女性味的妙方	(253)
情调女性的特点	(257)
散发女性味的方法	(260)
女性特有馨香药的配方	(263)
配饰体现情调韵味	(265)
新世纪新女性的新情调	(270)

第一章 流行服飾

美女明星马艳丽等的服饰风格

(1) 跟明星马艳丽、苏瑾学戏剧型美女装

明星马艳丽、苏瑾穿着服饰大胆、夸张、有个性，适合身材高大（或身材不高，但性格很大气）的女性，这样的女性一般脸部立体感强，走到哪都会引人注目。这一类型服饰打扮宜个性强烈。

(2) 跟明星莫文蔚、王菲学前卫型美女装

明星莫文蔚、王菲前卫型饰品造型小巧、新奇、别出心裁，适合身材纤瘦、活泼好动的女孩。前卫风格的人可用奇特的、有金银织物的面料做超短、超透的时髦打扮。

(3) 跟明星林心如、蒋勤勤学古典美女装

此类型美女最适合简单、精致的首饰，可戴紧贴颈部的珍珠项链，中等大小的扣式耳环，并都能与古典型质地高档的服装相配，形象特征要体现出大家闺秀的风范。

(4) 跟明星章子怡、徐静蕾学自然型美女装

自然型美女适合有东南亚风格的项链、手镯，穿着装扮上应线条简洁、质朴大方，整体风格休闲随意。

(5) 跟明星伊能静、宋祖英学优雅美女装

优雅款式的饰品富有曲线美，如弧线、几何形银饰，

适合相貌甜美、气质优雅、小鸟依人般极富女性味的女孩子。

(6) 跟明星彭丹、张柏芝学浪漫美女装

浪漫型首饰多采用心形、蝴蝶形等线条流畅的造型，适合身材适中，气质典雅浪漫的女士，宜穿突显身材曲线的服装。

(7) 跟谢东娜学半职业半休闲装

谢东娜喜欢多样化、半职业半休闲服饰，整体来说跟潮流跟得比较紧。由于谢东娜的皮肤很白，所以她很偏爱带粉色的衣服。不同的衣服爱搭配不同的配饰。她的配饰差不多都是在日本、法国和意大利买的，色彩多样，以细巧为主。最喜欢的是一根珍珠项链，垂挂式，简简单单，感觉却很青春。

(8) 跟岳梅学休闲装和晚装

岳梅穿衣很极端，就喜欢休闲装和晚装，而且大多是黑白两色。只要适合自己，什么牌子无所谓，价钱也不在乎。她喜欢买别人在衣架上搭配好的衣服，配饰却认为没有必要，一是岳梅崇尚清新，讨厌花里胡哨，二是老觉得配饰会划伤自己。

奥黛丽·赫本的装扮特点

赫本不单是一个风华绝代的丽人，更是一个领导时尚的女性，她的休闲七分裤、芭蕾式平底鞋，风靡了世界。从1953年的《罗马假日》起，奥黛丽·赫本几乎每演一部电影，都会带起一股新的流行浪潮，即使在今时今日重看这些老片，赫本的装扮仍然光彩夺目。于是，当设计大师们想要寻找新的灵感的时候，他们常常将目光投向赫本，投向那个星河灿烂的年代。

提到奥黛丽·赫本这个名字，叫人不得想不到 Givenchy、Burber-ry、Ferragamo、Valentino 等一系列设计大师的名字。像是从天而降的安琪儿，赫本为品牌注入了不朽的灵魂，令天下所有的女子为之心醉神迷。

(1) 丝巾千千结，结出风情万种

在与贾利·古柏共同演出的《黄昏之恋》中，赫本利用丝巾的不同编结方法，巧妙地变换出千种风姿。不可言喻的是近年来，在夏天赫本式的丝巾正是女孩最喜欢的饰物。

(2) 调皮捣蛋七分裤

时下兴起的七分裤不是个新东西，其实它还有一个名字，叫做“莎布丽娜裤”。赫本在她从影后的第二部影片

《龙凤配》中扮演美丽的莎布丽娜，在影片的前半部分，她是淘气的男孩头，到了后半部分却摇身一变成为优雅动人的淑女。男孩头的休闲七分裤和淑女式的大花长裤均给人耳目一新之感，至今流行不衰。

(3) 太阳镜的魅力

近来占领太阳镜市场的是款经典圆框太阳镜，这款太阳镜被称为“谜”。名字是来自赫本与加里·格兰特主演的电影《谜中谜》。影片中围着丝巾戴着太阳镜的赫本，确实让人感到一种谜一般的魅力。

(4) 格格经典

近来格子服装又一次获得时装界的青睐，可人人都知道格子服装也是赫本的至爱之一。

Burberry 的最大特色是不花哨，不张扬，款式简洁，但几乎每一款都成为经典，尤其引以为傲的是独一无二的格子图案。赫本最喜欢这种双排纽扣系腰带的款式，虽然是纯色外套，衬里却仍然是 Burberry 的格子招牌。

(5) 平底芭蕾鞋

赫本双足细长，与她高挑的身段配合得恰到好处。她最爱的是平底鞋。她在打扮上崇尚天然雕饰，是一位富有教养的绝代佳人。赫本喜欢篮子式的手袋和芭蕾舞式的平跟鞋，无论裙子还是鞋子，都能衬托出赫本优雅洒脱的气质。50年后，这一款鞋子又成了当今最时髦的款式。

性感女星莎朗·斯通的穿衣哲学

性感女星莎朗·斯通是公认的“衣架子”，她充分利用服饰包装来增添个人的明星派头。对于斯通来说，穿漂亮、时髦、性感的女服也是工作的一部分，她每次打扮好亮相就是一次小型的演出。

叫人不得不叹服的是莎朗·斯通无论只穿一件简单的黑色高领毛衣，或是价值不菲的晚礼服，她都能将衣装之美推到最高境界。不论是饰演一位风尘女子，还是一位天才数学家，莎朗都能穿出任何衣类的品位。名服装设计师范思哲免费为她提供服装，只希望借她的名气和气质可将他的名牌更上一层楼，而莎朗为她每部片和出入公共场合所穿的衣服也花了不少心血，下了不少功夫。

性感往前一步甚至半步就有可能是俗气，只有掌握了这个度，才不至于变性感为俗气，莎朗因掌握好了这个度而被赋予最会打扮的女星称号，她的确有着自己的一套穿衣哲学。以下便是莎朗性感着装哲学的一部分：

“现在性感被诠释得太离谱了，人们已经开始慢慢地回归到典雅的品味上，所以当我需要表现性感时，我会穿一套裤装，而不是短迷你裙。”

“我喜欢白色：一件又长又大的白色男式衬衣，微笑和金发，加一点鲜红唇膏，是我的经典妆扮。”

“我通常只戴小巧的金色耳饰，或者根本不戴。”

“最性感的服装，是那种‘似乎融入人体’的衣服。因此当一个人走过来，你应该注意到的是她的身体，而不是穿的衣服。”

“有些衣服就是会让你觉得自己很性感，主要原因是因为质地，它决定了你穿起衣服来会感到很舒服。因为如果你穿着不舒服，那光有样子是没有用的。”

“性感着装是一种冒险，你得大胆设计，小心穿着，既隆重又简单直接，要恰到好处。”

“什么都不穿，一览无余，反而没有想像空间，不见得真性感，若隐若现效果最好。打开上衣扣子的穿法，令人血脉扩张，立刻性感。”

“每个人都应该找到适合自己的性感穿着，必须信任自己的直觉，不要一味追随流行。”

“收集不落后于流行的单件服饰，而不是一整套。一条短项链（三排式的珍珠、黑玛瑙、莱茵石，甚至只是一条黑丝绒缎带），一件红色的衣服（一件性感的开司米宽松洋装、一件燕尾服），一件长裙（天鹅绒、薄纱），军队的饰品（金穗或是单个袖扣）都是平日该注意的性感装饰。”

“应在家里先想好穿着打扮，并注意加强饰品搭配的创意。”

“穿着同一色系的服装，切忌衣服色彩过多、太鲜艳，这样容易造成衣服比人还抢眼。”

“拍黑白照最好就穿着黑白色系的衣服，其他颜色的

衣服，拍出来将是不同层次的灰，看起来有股苍凉之感，效果不好。”

“太过华贵的珠宝会抢了你的风采，尽量别戴看来奢华炫目的首饰。同时记得拿掉垫肩，否则只拍上半身时，会显得太过魁梧强壮。”

“金色或银色的高跟鞋搭配典雅的宴会装，看起来不仅很正式也非常性感。如果搭配其他紧身服，如珠光宝气或休闲的便服（如牛仔裤），就会显得有些粗俗。”

“黑色蕾丝边短裤，搭配帅气的衬衫，看起来不仅合适，而且更显得典雅性感。若换成削肩式露背装或是内衣外穿，则冒险性大增。”

“在内衣外面穿一件透明的衬衫再穿一条长裤或简单的一条裙子，就性感极了。可是如果换穿一条红色的迷你裙去赴宴，便感到很不得体。”

“贴身内衣式的服装在家里时穿着，看起来很性感，可是穿出门就显得俗气。农夫裤和贴身短毛衣在家里穿时看起来也很性感，但穿去参加宴会或是去餐厅就有失礼节了。”

“衣服的材质也会影响性感的程度，如果穿了一件真正质料、剪裁都属上乘的红色蕾丝洋装，便风情万种。”

“合宜的服饰可烘托出你的性感，然而花大钱却不一定奏效，性感需要智慧的取舍，以及用心的投资。”

“若要穿着暴露（无肩带洋装、削肩式露背装或迷你裙）或非常紧身的衣服（芭蕾舞者式的上衣、贴身長裙），则要看看自己有没有那个身材。如果拥有一身凹凸

有致的曲线，那么穿上任何性感的服饰，都有魅力。”

“场合不同，性感着装也应不同。”

许晴等明星的服饰追求

(1) 许晴着装打扮体现品味和志趣

我特别注重自己的公众形象，因为，着装打扮也体现着一个女性的品味和志趣。我的衣服都很简单，但这并不表示我不讲究着装。相反，我喜欢服装，也有不少名牌服装，比如范思哲、ARMANI 以及一些日本著名设计师设计的服装，我选衣的宗旨是大方简洁。范思哲的短款上衣加牛仔裤，会使我看起来清爽而富于现代感。买名牌是因为喜欢它的设计特别以及好的板型，并不是只看中它的牌子和名气。

我喜爱穿纯色的衣服，紫色是我的最爱，黑白两色是我最常穿的颜色。闲暇时，我还会自己设计服装，将传统的中式服装改良后配以适当的颜色、面料，穿上后使自己既不失东方女性的韵味，又有现代都市女性的魅力。

我不喜爱艳抹，我认为淡妆使人更有亲和力、更自然。对一个女性来说，心情好才最重要，美是自然流露的，是从内心释放出来的。

(2) 孟庭苇觉得适合自己是最重要的

我不是一个追求名牌的人，我觉得穿衣服适合自己是最重要的。我对服装的要求不太高，即使是一件很便宜的