

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，叫人不得不想到 Givenchy、Burberry、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