

从头到脚30种场合的美丽方案

时尚   
女坊

想在任何时候、任何地方都大方得体，

想把衣橱里的衣服搭配得得心就手，

想要在众多漂亮女性中显得与众不同，

.....

三分钟

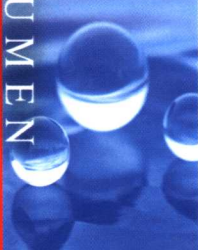
*Beautiful*

漂亮出门

吴俣 / 著

农村读物出版社

SANFENZHONG PIAOLIANG CHUMEN



## 图书在版编目 (CIP) 数据

三分钟漂亮出门 / 吴俟著. —北京: 农村读物出版社, 2004.4

(时尚女人坊)

ISBN 7-5048-4422-5

I. 三… II. 吴… III. 女性—服饰美学—通俗读物 IV. TS976.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 023496 号



---

出版人 傅玉祥  
责任编辑 刘宁波  
出版 农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)  
发行 新华书店北京发行所  
印刷 中国农业出版社印刷厂  
开本 889mm × 1194mm 1/32  
印张 5  
字数 100千  
版次 2005年1月第1次印刷  
印数 1~8 000册  
定价 20.00元

---

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



## 作者简介

### 吴 俣

毕业于北京广播学院，中国健美协会一级健身指导员。

1996年以来，担任北京市健美协会专业瑜伽教练员。获1999年北京市首届健身小姐比赛冠军。

对女子服装服饰、美容和形象设计有较深的研究，兼任北京市健美协会形象代言人和化妆师，经过其形象设计的运动员和演员多次在全国性文艺演出和体育比赛中获奖。

## 郭庆红



毕业于北京体育大学。我国著名的健身运动专家，国家级健美教练。现任北京市健美协会专职副主席兼秘书长。兼任北京市体育总会委员、中国健美协会理事、《健美丽人》和《健美先生》杂志顾问。1978

年获得运动健将称号。

多次率领北京健美队获得全国体育大会和全国健美比赛的健美及健身小姐冠军，其中北京健美队运动员程丹彤还夺得2002年和2003年亚洲健身小姐冠军。自1998年担任北京市健美教练培训领导小组组长以来，共培训等级健美教练员1000多名，为促进全民健身运动的开展和繁荣健美市场做出了贡献。

## 徐 铁



毕业于北京医科大学。现任北京市健美协会副主席兼健美教练委员会主任。中国美发美容协会美容师。获得北京市健美运动贡献奖。我国第一代女子健美教练员和裁判员。我国著名的健身运动专家。

1982年开始从事女子健美教学工作，担任北京健美队教练，率队获得1985年首届全国健美邀请赛第一个全国女子健美冠军，并多次率队获得全国和北京市女子健美比赛冠军等优异成绩100多项。

已出版《女子健美与健美锻炼》、《女子健美教程》、《中国妇女百科全书——女子健美》、《健美与健身》等10多部健美专著，并在多种媒体上发表有关健身、健美文章300多篇。



## 丛 书 编 委 会

### 主 编

郭庆红

北京市健美协会副主席兼秘书长，北京市体育总会委员，中国健美协会理事，国家级健美教练。

徐 铁

北京市健美协会副主席兼教练委员会主任，我国第一代女子健美教练员，资深健美裁判员。

### 编 委

吴 保

中国健美协会一级健身指导员，1999年北京健身小姐大赛冠军，在北京市多家健身中心担任瑜伽健身教练。

刘令妹

1996年首届中国健身小姐大赛总决赛冠军，1999年全国健身小姐大赛冠军。1995年以来在中央电视台《青春时光》等各类健美操教学节目中担任主讲教练示范。

张 菁

1999年全国健身小姐

大赛亚军和最佳形体奖，2000年首届全国体育大会健身小姐比赛季军和最佳形体奖，2002年亚洲健身小姐比赛季军，2002年全国体育大会健身小姐比赛冠军和最佳形体奖及健美操冠军。1998年以来在中央电视台《健身房》栏目担任形体健美和健身操及街舞的主讲教练。

易海燕

1997年全国健身小姐大赛亚军，1994年以来在全国健美操比赛中获得3次冠军。自1999年至今在全国健美操国家级教练员培训班担任授课教师。1998年以来在中央电视台《健美5分钟》、《青春时光》等健身操栏目中担任主讲教练。

宋 扬

2001年全国健身小姐大赛十佳运动员，2002年全国健身小姐大赛亚军，蝉联1999~2003年北京健身小姐大赛冠军。在北京电视台《京城健身潮》栏目担任健身操示范教练。

肖 晶

中国健美协会一级健身指导员，2002年北京健身小姐大赛冠军。2002年北京

市健身小姐大赛冠军。2002年全国“艾伦斯特杯”魅力女性大赛季军，并获“最具诱惑力”大奖。2002年全国健身小姐大赛十佳运动员，1997年长城艺术节古典舞独舞优秀奖。

郭克欧

主任医师，按摩专家，著名中医学资深顾问。

王 蓓

外科主治医师，健身美容专家。具有丰富的临床经验，担任北京市医疗单位举办的医务工作者培训班讲师。

郭激扬

中国健美协会一级健身指导员，高级按摩师，塑身减脂专家。

王 鸿

平面设计师和服装设计师，女子美容美体资深顾问。

徐晓茹

北京市健美协会副主席兼北京市健美协会网站站长。

贾 勇

高级摄影师，健美运动专家。

# 写 在 前 面

亲爱的朋友：

现在你是不是觉得漂亮



的女人越来越多；橱窗里的衣服令人眼花缭乱；要参加的活动多种多样。想要在任何时候、任何地点都大方得体，把衣橱里的衣服搭配得心应手，在众多漂亮女性中显得与众不同，真不是一件容易的事啊！

我想现在大多数朋友对在什么时候应该穿什么衣服都会有一个普遍的看法。比如说，办公室白领在上班时一般都会穿套装；出去旅行会穿比较休闲的衣服；去听音乐会会穿比较正式的衣服等等。但是因为这既然是一个普遍的道理，那么怎样才能突显你的个性，这就要你多花一点心思啦！

其实我向朋友们介绍的也只是一些穿衣搭配的方法，真的希望大家在看完这本书之后得到一些启示，根据自己的年龄、身材、性格、职业、气质等特点总结出适合自己的穿衣新主张，每次出门前轻松搞定穿衣搭配的事情。只有是你自己根据自己的具体情况设计出来的衣着搭配才是属于你独有的。我主张不要浪费，尽可能地在自己现有的衣服里进行搭配，这样一来当你在人群中赢来羡慕的眼光时，就更会有成就感。



Character Makings  
Pretty Fashion

# 穿衣配饰新主张



服饰  
配饰



发饰  
妆饰  
甲饰



# 目录

## Contents

<i>Chapter 1</i>	<b>上班篇</b>	1
	上班去啦	2
	公司开会	6
	和客户谈判	10
	参加培训	15
	出差	20
	应聘	25
	第一天上班	30
	和老板一起外出办事	35



<i>Chapter 2</i>	<b>社交篇</b>	41
	参加交友的电视节目	42
	参加公司的鸡尾酒会	47
	宴请客户	52
	接受电视采访	57
	参加慈善沙龙	62
	在大庭广众演讲	67



## Chapter 3 休闲篇 73

- 跟朋友卡拉OK 74
- 蹦迪 79
- 海边旅游 84
- 爬山 89
- 参加朋友的生日PARTY 94
- 逛街 99
- 郊游 104
- 泡吧 109
- 看电影 114
- 听音乐会 119



## Chapter 2 约会篇 125

- 和男朋友一起喝咖啡 126
- 相亲 131
- 见男朋友的家人 135
- 和同事周末小聚 139
- 拜访德高望重的长辈 143
- 和久违的老同学聚会 148

# 目 录

Contents

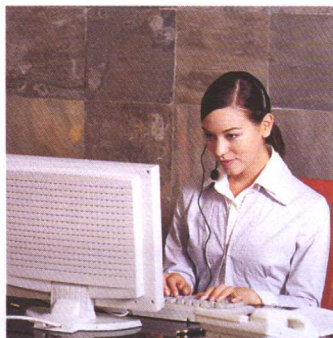
*Go to  
work*

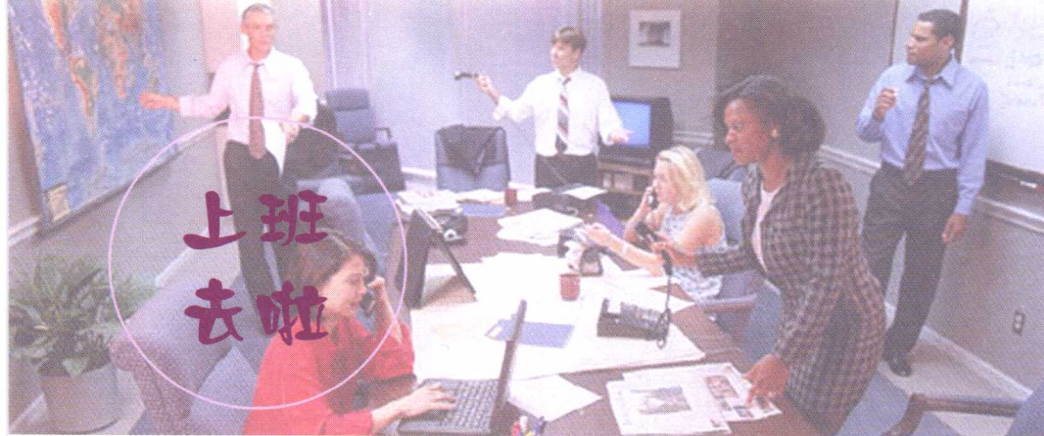
# Chapter

# 1 上班 篇



上班去啦      出差  
公司开会      应聘  
和客户谈判      第一天上班  
参加培训      和老板一起外出办事





上班去啦



2

如果你是一个办公室白领，那么你就应该把自己打扮得庄重大方，同时又不失亲切可爱。在公司最好的打扮就是传统的套裙。中性的色彩，大大方方的款式非常讨巧。你会发现这种春秋的装束也很适合冬夏两季，因为办公室都有空调。



www.fadfly.com

试读结束：需要全本请在线购买：

www.ertongbook.com

# 服饰

## 款式讨巧



你可以选择类似模特所展示的灰色单排两粒扣的短款西装和及膝A字裙，内穿黑色高领毛衣，脚穿黑色长筒靴。当然你也可以按照自己的喜好来搭配，比如选择黑色一粒扣西装裙套装，内穿白色衬衫，脚穿黑色高跟鞋。或者选择棕色双排三粒扣七分袖西装套裙，内穿嫩黄色吊带小背心等等。

总之，你只要把握在选择上班的服装时（特殊职业除外），颜色别太跳跃，款式别太夸张就一定没错！一般套装类的衣服适合的年龄范围都比较宽泛，所以你可以放心地选择。



## 妆饰

### 亲切可爱

要想给人成熟庄重的印象，在妆饰上就应该选择柔和色调的粉底。只有自然健康的肤色才会吸引人。首先是打粉底，应从脸的中心向外涂匀粉底。在腮部用深色的粉底调节脸庞的平衡感。从脸部侧面向内扫散粉。眉毛有左右脸部整体感觉的作用，所以要仔细描画，以眉峰的高度为基点一根一根地画。眼影应选用棕色系的，在眉骨及鼻翼的位置轻轻地扫上一层，记住下眼睑处也要扫一条棕色的区域，眼窝上方采用白色眼影。画眼线时，先用深灰色眼线笔细致地勾画出眼线，再用棉签轻轻地晕开眼线色使它看上去自然一些。最后在下眼睑处抹上白色眼影。纤细修长的睫毛能突出眼部神采，所以要均匀地刷睫毛膏，令睫毛完全舒展。柔和自然的唇色令你成熟大方，亲切可爱。现在流行不画唇线，只要涂上薄薄的一层唇膏，再在唇的中间部位涂一遍唇彩就好了。



## 发饰

### 优雅清爽

发型方面还是以自然为主，模特示范的是不加任何修饰的及腰长发，当然你也可以选择修剪得层次感极强的碎发，既浪漫又不失干练。优雅清爽及肩中长发，在发梢处用卷发棒松松卷一圈，吹风定型后少涂些摩丝，带出自然的弧度。



## 佩饰

### 简洁华美

佩饰方面首先你要选择一个实用又好看的提包，具有运动风格的宽底部提包可以让平常的服饰展现不同的风采。因为很多裙装领口开得很低，所以你可以系上一条丝巾或一条长项链。佩戴手表、手链为你增添简洁华美的风采。



## 甲饰

### 文静大方

指甲涂成透明的，  
文静大方。





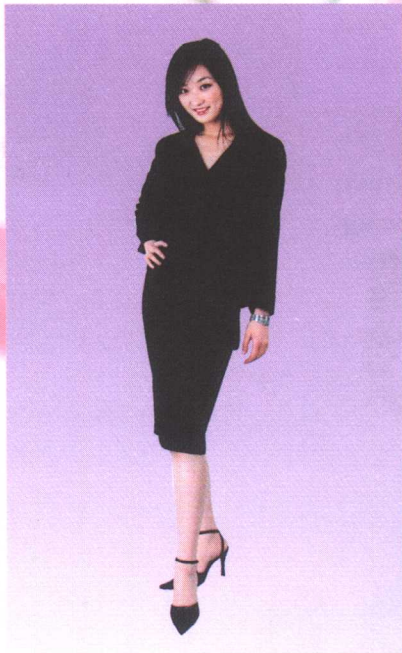
# 公司开会

开会时有好多公司高层领导，要给他们留下认真工作的好印象。



# 服饰

雅致大方



你可以像模特一样穿黑色单扣西装套裙，内配V字领镂空针织衫，黑色尖头凉鞋。你也可以按照你自己的喜好选择灰色、白色、藏蓝色、棕色、浅黄色等等中性色彩的西装套裙，这些套裙的细节可以有一些变化，比如长袖改成七分袖；大西装领改成小西装领；两粒扣改成三粒扣等等。雅致大方的搭配让你在不知不觉中成为别人目光的焦点。





## 妆饰

### 精致干练

太抢眼容易招来同级的女同事的妒嫉，还会让上司觉得不太踏实可靠。轻薄的粉底让肌肤更显自然、健康的光泽。首先可以在颧骨、T字部位、下颌处涂上具有提亮效果的粉底，并用指腹按匀。选择与肌肤颜色相近的遮瑕膏揉在斑点处，眼睛下方、鼻翼周围等肤色较暗的地方涂抹粉底液。用大号的刷子蘸散粉轻扫整个面部。最后从耳朵下方至下颌处用浅茶色阴影粉涂扫制造立体效果。从颧骨处向太阳穴斜着轻扫腮红，然后晕开，会给人干练的印象。上班一族的化妆重点是基础底妆和眼妆，其中眼妆是点睛之笔。想要突出整个妆容的立体感，可以在眼睑近睫毛的部位用较深的眼影扫一下，切忌涂满整个眼睑。使用白色眼影涂在眼睑处，在睫毛根部画出一条平滑的眼线。亚洲女性的睫毛较短，为了弥补这一缺陷，可以使用令睫毛自然弯曲的睫毛膏。最后涂上与服装匹配的浅色唇膏。一个精致干练的妆容就完成了啦！



## 发饰

### 成熟可爱

发型方面，模特展示的是及肩碎发，自然大方。你还可以选择松松的大波浪发型，可以营造出既成熟又可愛的感觉。首先要去发廊请发型师剪出有层次的发型，头发中部用大号发卷烫出大弯，如果烫的弯不多，会给人一种轻松慵懒的印象。无论长发短发，上班出门前抹一些护发摩丝，用手指捋出型来就好了！

