

《VOGUE时尚》杂志
强力推荐

Graceful Woman

优雅女人

[台湾]林佳静/著

优雅是一种气质
优雅是上帝的恩赐 优雅是艺术的延伸 优雅是一种精心提炼的品位

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

Graceful Woman

优雅女人

[台湾]林佳静/著

优雅是一种气质
优雅是上帝的恩赐 优雅是艺术的延伸 优雅是一种精心提炼的品位

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

优雅女人/林佳静著. —北京: 金城出版社,
2005. 7

ISBN 7-80084-740-3

I. 优… II. 林… III. 女性-生活-通俗读物
IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 074423 号

©2005 林佳静(台湾)

本书经作者独家授权出版

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平里 11 区 37 号楼 100013)

电话: (发行部)84254364 (总编室)64228516

三河市文昌印刷装订厂印刷

787×1092 1/16 14 印张 190 千字

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-80084-740-3/B·128

定价: 24.00 元

前言

台湾的气候温暖湿润宜人,就像女人,让人感觉惬意。每天我都会给自己一些独立的空间享受一番这样的空气,忙碌一天后或者假日的午后,我需要一个完全放松的时刻,深吸一口气,你会感觉到甜甜的、幸福的味道。优雅的生活就这样开始了。

有些人认为,优雅是富有人家的专利,往往说到优雅的时候,人们总把它归为一种贵族气质,其实,优雅已经不再是这样的概念了。新的优雅女性是指懂得生活、有智慧、有礼貌、善解人意、爱自己的女性,即使并不富有,也同样可以拥有优雅的生活,只要你用心地体验,你会感觉到周围的一切都会使自己变得优雅。

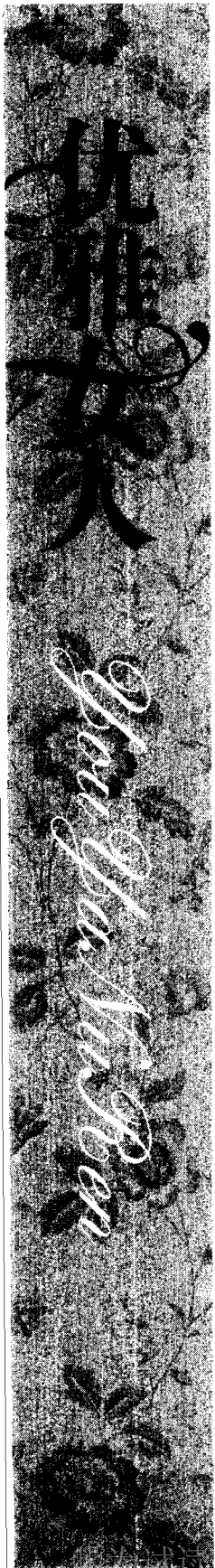
从小母亲给我很大的影响,她是一个专职的家庭主妇,偶尔喜欢给我做一件漂亮的衣服,周围的人很羡慕我,因为我的衣服是惟一的。母亲虽然不是服装师,但对衣服和家居摆设都很讲究,让每一个看见的人都感觉到一种惬意、舒适,渐渐地我把这种感觉归为优雅。

在美国读书的时候,最愉快的事情是和几个朋友一起去法国旅游,一提到哪一国的女人最优雅、最有魅力的时候,几乎每个女人知道应该是法国女人。

究竟法国女人有什么特质可以征服整个世界呢?她们喜欢打扮,喜欢夸示自己美丽的优点,性感却不缺乏优雅,举手投足之间都散发着优雅的气质。她们虽然处在一个领导世界潮流的国度,但她们不会盲从流行,坚持自己的风格打扮。她们认为:与其当好母亲,当好妻子,不如当好女人。

一个女人做到优雅,最重要的就是要给自己一些基本的原则:绝对不穿杂志上大肆宣扬做广告的服装;挑选适合自己的衣服穿,并坚持自己的风格装束;买十件劣质的内衣,不如买一件舒适的内衣穿一次;无论白天,夜晚,都要对自己的妆容和衣服负责任;买到适合自己的鞋和皮包,就不要轻易地放弃;家里的任何贴身物件都需要精心挑选与呵护;即使独处的时候,也要好好地梳妆打扮,女人需要自己对自己好;虽然说易行难,但也要时刻地提醒自己,不要因为时间紧张就随便地出门购物;不要因为事情太多就忽略了别人的感受。一个真正优雅的人并非在空闲的





时间表现优雅,而是在生活中的每一刻,每一分一秒都做得从容得体,雍容典雅。

优雅是时尚的永恒主题。无论在东方还是西方,都有这样的定律:当一个人想成功时,或者已经取得了成功,所关注的第一件事情都是如何使自己优雅起来。优雅不是天生的,只要你愿意,爱学习,任何人都能变得优雅起来。

从穿着的基本概念到灵活运用,从净白的面孔到精心调养,从朴素的生活到优雅地生活……都可以通过学习,迅速地吸收成为自己的“智慧财产”,经过不断地练习,就能拥有真正属于自己的优雅,而非大众化地被流行浪潮所淹没。在不断练习的过程中,美丽和自信与日俱增,荷包与衣橱的负担却减轻许多,这种快乐很难用文字形容,你一定要试试看才知道!

优雅是美丽女人的最高境界。优雅不是表现在脸上,而是让人看见其心内灿烂的阳光和清澈的小溪。优雅的女人并不一定十分漂亮,但浑身一定散发无论男女都无法抗拒的魅力。女人,可以不漂亮,但不能不优雅!

作者

2005年春于台北

目 录

妆饰篇

拥有优雅 需要你精心的呵护

Need your meticulous care

粉墨登场 上演艺术人生 /004

细心保养 让你的优雅升级 /012

健康广场 活出自信优雅 /021

散发优雅 添加你的香色诱惑

The fragrant which adds you lives

香水 女人永恒的液体钻石 /024

沐浴香熏 优雅女人一生的情调 /033

穿出优雅 打点你热闹的衣橱

Wardrobe bribing you and livenning up

服饰搭配 优雅女人的灵动心思 /038

内衣地带 优雅女人不变的性感风情 /047

鞋袜情调 优雅女人的足下情怀 /051

品牌服装 优雅女人永恒的诱惑 /056

扮出优雅 拿出你优雅的配饰

Take out your graceful accessories

- 帽子点缀飘逸秀发 /064
- 首饰燃亮璀璨圣火 /066
- 手袋品质造就优雅女人 /074
- 小玩意添加女人万种风情 /077

美食篇

从传统美食中走出优雅女人

Going out of the graceful woman

- 吸引优雅女人的中国味道 /084
- 优雅的女人靠调养 /090
- 厨房点缀女人的味道 /095

优雅女人别恋异国情调

Does not long for the exotic atmosphere

- 西餐中流露的优雅女人味 /100
- 小抿啜饮 尽显女人优雅风情 /109

由内而外雕琢玉光肌体

Carved jade all human body

- 洗手做个优雅厨娘 羹汤品位 /120
- 精致源于细腻 粥内生活 /124
- 女人的贴心谱 药膳集粹 /128

美食风暴用不掉的候补情人

Alternate lover that the table delicacies storm

女人的大众情人 蔬菜水果 /132

女人的另类情人 零食甜点 /137

花心思缔造优雅瘦身一族

Found the graceful weight-reducing

素食 优雅的瘦身“食”尚 /142

苗条尺码的优雅行动 /147

生活篇

优雅生活 女人享不尽的荣华富贵

The woman enjoys the high position

优雅女人疯狂与平凡的生活状态 /154

家事的情调 享受感官的愉悦 /160

享受生活的馈赠 /164

运动健身 优雅女人的长寿之道

The graceful woman's macrobiotic way

有氧运动的完美情节 /172

贵族运动 不一般的优雅感受 /178

美体塑身 跳一曲优雅的探戈 /184

优雅娱乐 寻找女人的贵族气息

Look for the woman's noble's breath

- 泡吧 优雅和时尚相遇 /190
- 散发爱心 寻找宠物情缘 /194
- 派对聚会 让心一起优雅飞翔 /198

优雅旅行 建立女人独立自信

Self-confident to set up woman's independence

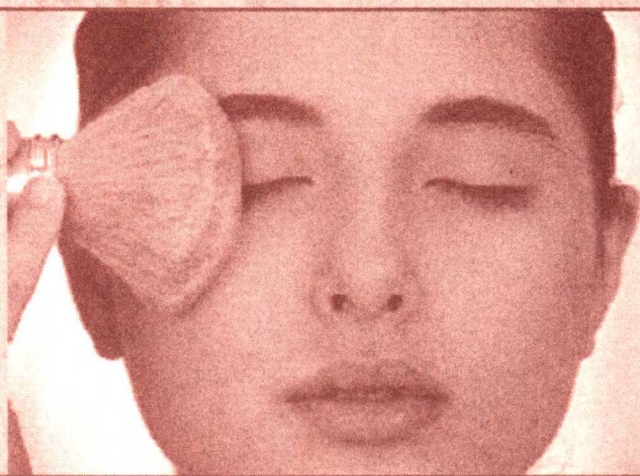
- 把安全放进旅行袋里 /206
- 旅游保健 旅行少不了的优雅保障 /209
- 环球旅行 选择你钟爱的地方 /212

How the Air Port

Zhuang Shi Pian



妆饰篇





那像是一道隐约的光芒，一道神秘的异彩。我探过月色迷蒙，透过清水荡漾，在月河中纷扬。那是上帝创造的圣水。我欣喜上帝的创造，扣住香色的诱惑；我爱那雅典娜的圣洁，因为她优雅的发饰，因为她薄如轻纱的斗篷，我带着细致的面庞漫步，聆听优雅的传说；那紧闭的玻璃窗后，是位美丽的女子，优雅的穿梭，轻轻飘起的裙带，闪光的饰物，优雅生动地闪烁着光芒。我和你一起，装扮白雪公主的裙纱。这里在出演着优雅的人生，在咏唱着优雅的光辉。



第一章

拥有优雅人生 需要你精心的呵护

You Ya Nu Ben

一个完美的人生

一段绮丽的故事

一场美艳的盛景

一刻惊人的瞬间

那一瞬间

撩人心动

把脸作为画板

尽情挥洒你手中的油彩

修饰你魅力的气质

用你的行动

释放你身上每一处魅力的景色

用你的心关注你的健康

走出魅力脚步

优雅女人

Perform art in life 粉墨登场 上演艺术人生

她的嘴唇比珊瑚要红得多，她的胸如白雪光滑无洁，她头上柔丝婆娑，发若瀑布。

——莎士比亚 (William Shakes beare)

从“头”开始的魅力

Glamour that begin with "head"

女人的优雅，最注重头发，发型不必华丽隆重，只需要清爽飘逸，流露淡淡的幽雅香氛。

头发是一个女人最基本的优雅，如果观察穿戴出色的女人，那么你会发现她的发型一定很适合她，而且会一直保持下去，这就是她们一直不会让自己的头发破坏优雅的原因：发现属于自己的最佳风格，坚持不懈。



留长发时总是期望给人感觉妩媚动人，但烫着卷发如蔓藤缠绕的发型也许让人看起来像个特号的洗刷板；把头发扎在最高点是已经过了年限的时髦，最好就不要对它钟情溺爱了；喷发胶时不要使用过量，让头发自然一些，飘逸一些。

长发优美飘逸，是每个女性喜欢而向往的。但长发不一定适合每一个人，如果身材较胖或两颊较宽，就干脆剪成短发，看起来丰盈而充满智慧。

染发的潮流风一波接着一波，不过你要时刻提醒自己不要轻举妄动，乌黑秀丽的头发更能体现东方女性的魅力与韵味，如果你想尝试一下染发也无妨，只是注意千万不要把头发染成时下前卫青年的蓝色、红色等等。虽然那样绝对会增加回头率，但恐怕更多的是把你当成稀奇的产物了吧？或者是被你吓到了。酒红、咖啡等高贵典雅的颜色是你的首选。染发之后一定注意保养，不能让发丝一伤再伤。

底妆美基礼

Make up the gift of laying

底妆是女人脸上的透明外衣,能立即起到美化肌肤的修饰效果,而且能呵护并改善肌肤的状态,全面提升肌肤光泽,让脸庞在各种场合都能靓丽光彩。

当肌肤呈现细腻光滑的最佳状态,无论是浓妆还是淡抹甚至不化彩妆,都能自信满满,给人留下美好的印象。所以我们应该学着让自己拥有完美无瑕的肌肤,用底妆来打造骄傲!让脸庞更加优雅多姿!

底妆家族 粉底种类可能多得让你晕头转向,在底妆家族的众多成员中粉底液、粉饼和散粉尤为关键。

粉底液	肤质较佳或喜欢透明底妆的,选择粉底液;透明感、延展性、遮盖力是优质粉底液必需的条件。建议在使用时用化妆海绵或并拢的手指大范围地边移动边拍打,这种方法可以使粉底又快又均匀地紧贴肌肤,与肌肤自然地融为一体。推匀粉底的方向应从脸的中央向外呈反射形,而不要采用打圆圈的形式,否则将不容易打匀粉底。
粉饼	因携带方便、使用简单而深受女性宠爱,但一定要经常清洗粉扑或海绵,防止细菌的生长,减少细菌对肌肤带来的伤害。在挑选粉饼时一定要注意镜子和粉扑的质量。
散粉	选择散粉时要注意它的光泽度和细腻感。可以把粉放在手上抹开,如果肌肤吸收得很好,那么这就是一款很不错的粉。在扑散粉的时候,不要涂得过多,用粉扑沾取足量的粉后先在手背上磕去多余的粉,再扑到脸上。而且扑粉时一定要轻柔用力,以免将底妆弄花。

另外,若希望持妆效果较长,或想要有较佳的遮瑕效果,试试粉膏或粉霜也是不错的。

底妆步骤 先选择比肤色浅两号的蜜粉定妆,先将眼睛下方的蜜粉扑上,用指抚平下眼睑细纹后,再扑上大量蜜粉。

接着把上眼皮折痕的粉底推匀,扑上蜜粉。

然后从鼻尖往两眉间至额头、从下巴往两颊与耳朵方向扑,蜜粉全部扑好后,采用轻拍的方式将之前扑上蜜粉的部位再拍一次。

之后选择与肤色相同或深一点的蜜粉,从脖子连接两颊往颧骨及太阳穴

的方向扑上,再到额头连接下来,从鼻子两侧一直延伸至颊部。

然后检查一下脸上是否都已扑到蜜粉,别害怕蜜粉太多会让皮肤变干,它反而能让你的皮肤有暂时拉皮的效果,即使过后皮肤出油,底妆反而会越来越透明、干净。

最后,将粉扑上多余的蜜粉拍掉,从鼻尖至额头,鼻侧至太阳穴,人中至下颌,下颌至耳朵旁边,下巴至两颊,全部重新按压,就完成了定妆。

除了太过消瘦的脸不需要修容外,无论哪一种脸形都可以按照以下的方法修容。首先用比肤色深2~3号的修容饼,用修容刷从嘴角往颧骨方向刷拭,若希望自己看起来很瘦,可再从耳朵往嘴角的反向再刷一次。如果希望达到透明修饰的效果,靠近嘴角处要轻轻地碰触,至颧骨附近时,腮红刷碰触皮肤的面积可稍微多一点,记住每次腮红刷碰到皮肤的触感都是非常轻盈的力度,这样才会有透明的效果,当刷毛在皮肤上呈现弯曲时,就表示你的力道太大了。

小贴士

1.使用任何粉底之前,记得一定要用较多量的乳液和保湿品,干性肤质最好在第一层乳液充分吸收后,再上第二层。

2.油性肤质或混合性肤质,夏季轻拍些收敛水,让肌肤得到完整的润泽和抑制皮脂,这样使皮肤充满水嫩滋润,显得饱满有弹性,妆也会变得更轻透。

3.完美的底妆都需要眼部遮瑕,使用遮瑕品时,最重要的就是选对颜色,正确的色彩必须和粉底为同样的色调,如果使用的技巧不够纯熟,无法确切掌握轻重时,可比粉底的颜色浅两号以上。

4.在化妆之前,一定要用护唇膏护唇,当然也可以在修容之后再次使用护唇膏。护唇时,将护唇膏大量地抹在双唇,涂抹时不要超过唇形的位置,唇中央护唇膏的使用量可加倍。

眸色嬗变时刻

Pupil color transmutation moment

无论怎样魅力无限的女人,都要点燃眼睛的风情。眼睛是一扇窗,眉毛好比窗楣,睫毛好比窗纱,眸好比玻璃,如果它们有了瑕疵,别人在外面一眼就望透了,所以你每时每刻都要让自己的眸色流转,万千都会倾倒。

你需要一些工具:眉笔、眉钳、眼线笔、多色眼影、睫毛膏(按照自己喜好选择颜色)

眉毛 眉毛是眼睛的框架,它对面部起到决定性的作用,为面部表情增加力度。即便你没有化妆,只要你的眉毛经过很好地修整,你整个面部看上去

也会很有型。

用眉梳把眉毛向下一遍梳理,再向上一遍梳理,用眉钳除去不齐的眉毛,然后再把眉毛梳理成型。拔掉双眉之间的小细毛。拔眉时把皮肤拉平,然后一根一根地拔眉毛。用眉钳夹紧眉毛的根部,朝着眉毛的生长方向拔,这样不会把眉骨上的皮肤拉松。用直尺垂直放在面前,瞳孔外侧的上方应该是眉峰,这样的眉峰位置是最完美的。为了避免过多地拔掉眉毛,先用浅色的遮盖笔画出眉型,然后再拔。修眉的时间最好选在睡觉之前。

用与发色相似的颜色眉笔画眉毛,画出来的眉毛自然、不做作。眉笔用羽毛状的,一小笔一小笔地画,每一笔不要比自然的眉毛长。从眉头的部分开始向后画,然后用小刷子或者手指把颜色晕开。也可以用海绵头化妆棒沾上与头发本色相似颜色的眉粉,沿着眉毛的形状上颜色。用滋润乳液、秀发美容液或者滋润唇油梳在眉毛上,那些立起的眉毛就服帖了。

眼影 眼影可以塑造眼部的立体感,也有放大眼睛、增加眼睛亮度的效果。强烈地对比、色调的层叠、和谐地过渡与搭配,在现在已经没有绝对的规则,你尽可以大胆、鲜明、奢华,穿越过去与未来、融合东西方主流。在模糊的灰色地带,从容而随性;在眼波流转间,散发出猫样般的迷媚。任性奔驰在城市边缘,诠释着彩妆狂野的迷蒙情绪。只要你有新意,就会收到足够多的注视目光。

古典朴素的完全眼妆 透过眼线与眼影的勾勒,展现色系上强烈的对比,让眼妆看起来更像一个完整的艺术品。

它适合任何眼型。使用眼线笔将眼部轮廓清晰地描画出来,但注意不要太过夸张。眼影的色泽可以与眼线的颜色形成一定的反差,打破常规。完全可以将上眼线和下眼线分别画上同色系,但深浅不同,上深下浅。

赫本时代的精致眼妆 奥黛丽·赫本那一双黑白分明的眼睛像那个年代的黑白电影,吸引着无数的女性。这种眼妆描绘眼线讲求精细,要掌握好粗黑



浓眉的分寸。

这款眼妆适合黑白分明,轮廓清晰的大眼睛。可以使用不同的眼线笔,重复使用,可以突显眼睛的线条作用,令眼睛看起来更大。用深色的炭黑笔把眼线加深再加深,会使眼部充满强烈的智慧和纯情的诱惑。

异彩纷呈的创意眼妆 经典的Chanel 让时光回归到50~60年代,将眼影强调在冷与炫丽之间;Shuueimura 则透过Cristuax“晶透凝光”的冷色系概念,展现清澈细

优雅女人

致的眼部神采；广受欢迎的 Lancome 的“Urban Eve”更是带来了强烈的冷冽气息，狂野烟熏的眼妆，使夜晚更加迷蒙。

无论任何眼型都适合这一种眼妆。我们可以根据喜欢的颜色自行选择适合自己条件的眼妆，画的时候可以随意些，一定要配合当时的服饰风格，一个使用同色系眼妆百试不爽的画法，就是在工作或休闲时可以画得清淡若有若无，而正式豪华的场合里则可画得浓重一些。

蜜糖女孩的梦幻眼妆 那种蜜糖般甜美的眼妆成为现今台湾女人的追求。不过要注意与服装及整体风格的搭配，偏暖色调会显得更具时尚感。而睫毛膏，则要具有防水防汗的特点，让活泼好动的都市女孩轻松保持一整天的整洁妆容。

这种眼妆适合甜美可爱的单眼皮、洋娃娃般的圆眼睛。要用单色的彩色眼影来渲染整个眼部，也可以用多种颜色以渐变的方式描画出梦幻般的感觉，但要注意过渡柔和。

简洁风情的异域眼妆 高贵的炫棕、金橙色很适合亚洲人的皮肤。神秘的紫色依然流行，用清清淡淡的烟熏状眼影晕染出层次。

此款眼妆适合立体感十足的双眼皮，或是具有东方风韵的单凤眼。用金色和棕色涂满眼窝，色彩浓度可视场合或深或浅，但睫毛要刷得根根分明并上翘。如果你的双眼造型不够立体，那么就避免用桔色、粉紫色等暖色眼影，否则会显得不伦不类。

狂野迷蒙的烟熏眼妆 虽然迷人，但提醒亚洲女性，化这种妆容时一定要掌握尺度，眼用色重，唇就用淡一点的红。尝试一下金橘、桃红、紫灰蓝等颜色。上下眼线画得越清晰越好，睫毛也要显得浓密厚重。可以先将一张面巾纸挡在脸颊处，以防过多的眼影粉在描画下眼睑时散落，难以用粉刷清扫干净。

总而言之，掌握眼妆，让你优雅的眸色瞬息万变！

唇的暧昧味道

Ambiguous taste of the lip

“口红是女人手提袋中藏着的锋利武器”。这句话是我自己说的，所以不用找出处了。不过，很多女性即使平时不化妆，手提袋也会有一支口红，这也就说明我的这句话还不算过分。

上世纪 90 年代后，口红的研制和生产有了长足的进步，其中之一就是把营养和保护皮肤的概念也引入了口红中。各大国际知名品牌的口红都纷纷推出了含滋润及保湿成分的新品，在美化唇部的同时，更强调对唇的滋润保湿作用，避免娇嫩的唇部肌肤受到干

