

上得厅堂 下得厨房

做女人
其实
不难

S^{hang de} Ting Tang
Xia de Chu fan g

做个有品味
会生活的现代
女性

靳羽西

上得厅堂 下得厨房

SHANGDETINGTANG XIADENCHUFANG

王巧…编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

上得厅堂下得厨房 / 王巧编著. — 北京: 中国华侨出版社,
2004.3

ISBN 7-80120-781-5

I. 上… II. 王… III. 女性—生活—知识 IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 010936 号

编 著 / 王 巧

责任编辑 / 卓 力

版式设计 / 普 乐

责任校对 / 曾 霞

经 销 / 新华书店

开 本 / 880 × 1230 毫米 1/32 开 印张 / 9.375 字数 / 150 千字

印 刷 / 北京奥隆印刷厂印制

版 次 / 2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 7-80120-781-5/G · 315

定 价 / 19.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029

发行部: (010) 64443051 传真: 64438907

第一章 幸福的女人拒绝美丽

- 一.美丽肌肤要保养 /3
- 二.秀发尽显你的风姿 /8
- 三.清水出芙蓉 /12
- 四.神奇粉底不可少 /14
- 五.风情万种的眉毛 /17
- 六.眼睛是心灵之窗 /20
- 七.画出性感的唇 /25
- 八.腮红可让你“人面桃花” /29
- 九.巧妙地修饰你的指甲 /31
- 十.人过留香 /33
- 十一.卸装的技巧 /35

第二章 制造你的魅力服饰

- 一.穿出你的色调 /39
- 二.服装配色是一门艺术 /49
- 三.选择自己星座的情调服饰 /51
- 四.裙带飘飘的季节 /55
- 五.裤美人 /58
- 六.晚礼服的诱惑 /62
- 七.内衣的穿着魅力 /65
- 八.迷人丝巾 万种风情 /68
- 九.幸福女人的佩饰亮点 /70



第三章 社交的礼仪

- 一. 用文明的举止塑造迷人形象 /75
- 二. 展现你优美的体态 /81
- 三. 表现自己要有分寸 /86
- 四. 做客有学问 /91
- 五. 饮茶的艺术 /95
- 六. 喝咖啡的讲究 /98
- 七. 中餐要有修养 /101
- 八. 西餐讲究颇多 /105
- 九. 正确使用西餐餐具 /107
- 十. 舞场的潇洒 /110



第四章 真诚地对待老公的朋友

- 一. 君子之交 /115
- 二. 真诚热情待人 /118
- 三. 如何面对老公的朋友 /123
- 四. 把老公的朋友分类 /126
- 五. 让老公慎重交友 /129
- 六. 如何对待丈夫不三不四的朋友 /132
- 七. 老公的领导和同事不可忽视 /135
- 八. 巧给老公上司送礼 /142



第五章 允许老公有异性朋友

- 一 善待老公的异性朋友 /149
- 二 聪明的女人不吃醋 /152
- 三 捕捉老公的红灯信号 /154
- 四 巧妙处理老公的婚外恋 /158



上 篇

厅堂

TingTang

SHANGDETINGTANG XIADENCHUFANG

第一章 幸福的女人拒绝美丽

TingTang

美丽肌肤要保养

对女人而言,美丽的肌肤是她们引以为豪的资本,谁不想拥有如凝脂般的肌肤,谁不想人面桃花,天生的好皮肤是你的财富。但美丽的肌肤是需要保养的,保养得当的肌肤会让你永远光彩照人。

现在教你几招秘诀。

科学护肤

早餐不可少

有许多女性常以早上没时间或减肥为由不吃早餐,这是非常不明智的做法。

不吃早餐,不仅显得没精神,更会影响你的健康。如贫血、胃病等都是不吃早餐引起的后果。一个人,没有了健康,肤色自然也不会好,暗淡、无光泽、枯黄都会影响你的美观,即使使用再好的化妆品也掩盖不了这些缺陷。

睡眠要充足

充足的睡眠也是好肌肤的一个重要保证,正常人每天起码要有8小时的睡眠。

睡眠不足,会引起皮肤衰老、松弛、起皱等,因为你的皮肤平衡功能受到了破坏。

要想让你的肌肤如玉,就让自己拥有安心的睡眠吧。

保持肌肤水分

经常多喝水、吃水果，都有利于补充皮肤水分。皮肤一旦缺水，就会显得干燥、紧绷、晦涩，而多喝水，就可以使皮肤细腻、水灵。

多吃含有维生素的食物

当人体缺乏维生素时，皮肤就会粗糙，所以人要多吃一些动物的肝、鱼肝油、牛奶、胡萝卜、柠檬、南瓜、芝麻、黄豆等以及新鲜的绿叶蔬菜。

这些食物有抗衰老的功效，可以保持皮肤红润光泽，如动物的肝脏、菠菜等，都含有丰富的铁质，它们能使皮肤滋润，青春长驻。

经常给你的肌肤按摩

对于女人来说，二十五岁是皮肤的转变期，可能出现皱纹、皮肤粗糙等现象。不过，若能做好保养工作，依然是可以保持年轻肌肤的。

如果你的皮肤不幸出现了老化的现象，就要即刻予以按摩。按摩对于肌肤的保养可起到很大作用。因此，建议你每天洗脸的时候做一次按摩。若是皮肤特别干燥，表皮机能衰退，则可增加按摩次数2—3次。

有些人担心按摩不当反而增加皱纹，以致弄巧成拙。事实上，只要不过分用力，适当去做，是无需有此顾忌的。

沐浴

清新柠檬浴

首先把柠檬切成片，放进浴池里泡好，这一种洗法，可消除疲劳，并且使你的肌肤更美。每一次沐浴大概需用两个柠檬，脚后跟或手肘厚的人，泡过热水后，使用轻石或菜瓜布能把角质化的皮肤磨薄，使肌肤光滑。

牛奶沐浴法

如果每一次在浴槽里，倒入7—8瓶的牛奶泡在里面的话，能使你的肌肤光滑，细嫩。利用牛奶洗面效果更好。这一种洗法，能使你体会到如同好莱坞的电影明星般豪华的气氛。

嫩海带芽沐浴法

嫩海带芽是健康上不可缺少的食物，但不宜用它直接沐浴。首先应把它泡水，除尽盐分，洗净后再装在纱布里面。洗澡时，用装有嫩海带芽的纱布袋擦洗身体。每次的使用量约为50—60克。

米糠沐浴法

这种方法古代就很盛行，后来由于香皂的问世而被淘汰，但现在又受人重视而开始被使用。米糠的使用，价廉物美，效果明显，能使肌肤光滑。使用法是将约2杯的粗糠装在纱布袋子里。洗澡时，在浴槽里，以这种米糠袋擦洗身体。米糠具有去油、使肌肤光滑的作用。

橘子沐浴法

这也是自古就被使用的方法。在冬季里，吃橘子的时候，橘



皮不要丢掉，把它晒干。洗澡的时候，把它装在纱布袋子里，泡在浴缸的水中，用橘子水泡澡，可使身体暖和，肌肤光滑。

温水和冷水交替喷

温水的温度要使肌肤感觉温热，冷水则要达到使肌肤产生刺痛感的程度才有效。如果冷到全身发抖，也不必要，还是调整成适当的温度为好。

温水、冷水反复喷2次，最后再喷温水后结束。按摩之后，全身抹乳液。

季节护肤

春天

春天，是皮肤最美丽的季节，这时皮肤本身也逐渐开始了旺盛的分泌，使皮肤显得滋润和生气勃勃。但同时，春天也很容易引起各类皮肤病。如果皮肤对季节变换不能适应，就会导致皮肤过敏，引起斑疹；对油性皮肤的人来说，皮脂分泌旺盛便可能引起粉刺；另外，春天风沙较大，也会使皮肤变得粗糙。

春季护肤最重要的是保持皮肤的清洁，每两天用清洁蜜或蛋白洗面奶做一次表层洁肤，每周用珍珠柔性磨面膏做一次深度洁肤。切记洁肤品一定要用温和无刺激的，以免过多地洗去皮脂。洁脸后别忘了爽肤，用银耳珍珠水或爽肤水轻轻拍打肌肤。

夏天

夏季皮肤的保养最重要的还是清洁。每天进行1—2次的皮肤清洁，可以使皮肤保持清新。如果每周再进行一次彻底的大

清洗，施用一次按摩洁面霜，皮肤会格外清爽宜人。夏季护肤品应选择水性护肤品，特别是洗过脸后要到有冷气设备的室内工作，就更为必要了。

夏季对皮肤的威胁最大的是阳光，它容易造成皮肤灼伤刺痛，雀斑和色斑会产生或更明显。外出时除涂防晒化妆品外，还应戴上遮阳帽与太阳镜。

夏季护肤还要注意香水对皮肤的影响，因为涂抹香水的皮肤部位，最易吸收紫外线而造成褐斑。在夏日使用香水，最好用带有喷雾装置的，喷在腋下或胸前，不要喷到阳光可以晒到的部位。

炎热季节，皮肤出汗很多，但不可反复地冲洗皮肤，不断地冲洗会使皮肤失去保护油脂，造成干燥及产生皱纹。面部出汗时，可用手帕轻按，吸去汗液。

冬天

冬季护肤首先要注意避免让皮肤直接暴露在冷空气中，外出之前要在易接触冷空气的部位涂上油性润肤霜，嘴唇和眼睛周围是油脂分泌最少的部位，一定要多加注意。不要舔嘴唇，要涂抹专用护唇膏，而不是口红。手上也要注意戴上手套，免得皮肤受损。

减少用热水洗脸的次数，因为过多的热水洗脸容易失去皮肤的油分。要少用碱性重的香皂，洗过脸后要马上使用润肤脂。还要注意颈部的保养，外出时也要涂抹上护肤霜，按摩和做面膜时不要忽略了你的颈部。

少饮酒和咖啡，因为这些刺激性物质都有使皮肤脱水的作用。要多喝水，多吃新鲜的蔬菜和水果，以补充体内的水分和营养。

TingTang

秀发尽显你的风姿



一头健康、光泽的秀发可以展示你新鲜的活力，尽显你的风姿，并给你带来全新的好心情。

那么如何保护你的秀发和选择你的发型呢？

科学护发

健康的头发需要营养

要想有一头漂亮的秀发，营养必须充足。首先要多锻炼身体，然后多吃一些对发质有利的食物，如核桃、花生、黑芝麻等等，都有利于头发的保护。营养不良会造成脱发、发质干枯等现象。

洗发的顺序

先用梳子把头发梳顺，水温比人体稍热便行，水量以头发全体能浸湿为佳。

洗发剂要用两次，第一次由于清洗污垢，泡沫不多，头发未完全洗净，第二次泡沫很多。

第一次洗要用水冲掉，第二次趁泡沫多，用手指轻轻按摩整个头皮，再用清水把泡沫冲掉。

准备充分的水把头发彻底冲干净，品质再好的洗发剂，若冲洗不净留在头发上，也会造成伤害。

怎样擦干头发

洗发后，先用干毛巾像按摩头皮那样拭干水分，不可用揉搓的方式硬将水分挤掉，这样头发虽然干得快，却弄得乱糟糟的，很难整理。尤其是长头发的人，应该用毛巾把头发一束一束地拭干。

然后再用吹风机吹干。不要用吹风机对着头发吹，应把头发撩起来，让风吹进发根，此时可用手指帮忙，使空气流通，吹风机的热风易蒸发水分及油分，为避免伤到头发，使用时一定要使吹风机和头部保持10厘米的距离。

养发剂的使用

使用养发剂有两种方法，即洗发前与洗发后，视你个人喜欢而选择。

洗发前使用者，在洗发前先把头发弄湿，把养发剂遍抹于头皮上，再用一条热毛巾包裹起来，使养发剂易于溶化，溶化后的养发剂可将污垢粘住，一起洗掉，并可保护受伤的头发。如果洗发后使用养发剂，必须把头发弄干后，根据使用方法的指示，可使头发上形成一层薄膜，防止外来细菌的伤害。

使用养发剂，原则上是一周一次为佳，如果头发受到较严重的伤害，也可改为3天1次。此外，烫发之前一定要使用养发剂，用以保护头皮及头发，抵抗过热的温度。

漂亮的发型会让你成为一道美丽的风景线，根据自己的脸型选择适宜的发型，可以充分表现自己的气质与风度。

方脸型

方脸型想留长发的人，可将头发烫成自然的大波纹状，人的视觉印象就会由于线条的圆润而减弱对脸部方正直线条的视觉。不宜留齐整的刘海，也不宜全部暴露额部，可以用不规则

的刘海部分地遮盖住发际线。短发型应注意避免留齐至腮帮的直短发，不对称的发缝、翻翘的刘海都可以增加发型的动感。

圆脸型

圆脸要避免面颊两侧的发式隆起，因为这会使颧骨显得更宽。适合梳理垂直向下的发型，顶发适当丰隆，可使脸型显长。太卷的发型和太短的头发都不适合。不规则的刘海可帮助脸型产生一点线条感。把发尾削成多层次也有几分俏丽。

长脸型

发型设计应采用优雅可爱的发式来缓解由长脸而形成的严肃感。这种脸型的人，不要留平直、中分的头发，也不要把头发改得太短或全部往后梳，应避免把脸全部露出来，最好留刘海。尽量使两侧的头发有蓬松感，这样可以掩饰长脸的缺陷。童花式、翻翘式、香菇头都比较适合长脸型的人。如果喜欢长发，可以将头发削出细细的层次，使头发具有动感。对长脸型来说，把头发做成自然成型的柔曲状比较理想，可以增加优雅的品味。

鹅蛋脸型

搭配任何发型都很和谐，但缺乏个性。所以，可以利用发型来突出脸部轮廓最迷人的地方。如果是感觉较温顺的鹅蛋脸型者，应剪成两边头发长短不同，发梢微卷的发型，这样你就会给人留下较深的印象。脸较大，额宽的鹅蛋脸型者，可取前面前“刘海”遮住额头部分的发型。这种脸型一般采取中分线，产生左右平衡的效果，以衬托这种脸型本来的美丽。

心型脸与梨型脸

属心形脸的人，最好不要把前面的头发梳上去。应留些头发在前额上，这样感觉更好。短发对于少女尤其合适，能将纯