



秀出你的 美丽与气质

●一本让你从内美到外，从头美到脚的宝典。

台湾/黄丽穗

本书版税
全部捐赠给
中国红十字会

自序

挥洒你独特的美

黄丽穗

无论时代如何变迁，新新人类的观念如何前卫；身为女性，还是应该朝着“做一个优雅的淑女”这真理前进的。

从事美容工作多年，我始终在与美相关的事物中打转，为寻找颠扑不破的真美而乐此不疲。我喜欢由内而外的美丽，也希望把多年所学及亲身体会带给所有不吝爱美的女人。

其实，美是可以通过不断的学习、经验，培养成一种美的“习惯”。如果这样美的“习惯”，与你日夜相伴，时时相随，你能不美吗？

“美”所以有魅力而耐人寻味，在于它充满主观与创造性。当你觉得它美，它就美了，不需要一定的规格，只凭感觉。重要的是你满意你自己，由内心反映在你的神情上，那才是真正的美——丰姿卓越的美。

所以，每个女人都权利当美女！只要你有智慧去创造美。然而令人扼腕的是，很多人莫名其妙地放弃了这权利，也许是粗心，也许是根本就自己“未战先言输”，最让人气馁。

此外，在这知识爆炸的时代，还制造出一种眼高于顶的才女——她们以为脑袋饱饱，就不必在乎外表了，却忘了无论如何人是先看外表的。不让自己先亮丽起来，谁又能一眼就观赏你的内在美呢？

另一种极端，是过度追求时尚、费尽心思的前卫流行，但失去了自己的特质，令人看了只觉得像服装杂志上的人，缺少一点真实性与生命力。

现代女性，应有营造“美的气息”的能力，我希望借由这本书，传递给你基本的观念。所谓“基本”，就是不受时空限制的，可以灵活运用的。就像那句老话：“给你一根钓竿，而不是给你一条鱼。”只要开了窍，美的创造力也就挥洒不尽了。

关于流行我谈得不多，因为“今天的流行，就是明天的不流行”。我只主张“清新”“新鲜”“令人振奋的美的东西”，这些才是流行的真理。

在这本书里，有基础护肤，帮助你拥有洁净、光滑的外表；此外我也谈护发、化妆、衣着、饰品、运动、身材与谈吐。但愿人人各取所需，美上加美。

其实我的野心不大，但愿这本书能值得你时时作参考，或

赠阅朋友，好让你时时注意美，与朋友谈谈美，分享美的经验。祝你从现在与美百年好合，共浴美丽的河流。当你养成了这些美的习惯，同时也培养了美的创造力，有一天即使皱纹变多了，看起来却更有气质、更优雅。

最后，我要特别谢谢好友曹又方，如果不是她一再地鼓励我“留下点什么”，恐怕这本小书仍在十月怀胎，而不会那么快就喜乐降世。



自序
挥洒你独特的美

爱美是一种好习惯

当秀发变成一头枯草	003
头发怎么洗最健康?	007
为什么对长发束手无策?	011
你知道自己适合什么发型吗?	015
上妆之前先打好底	019
别让颜色在你脸上闹笑话	023
纹眉的流行陷阱	029
小心灵魂之窗失守	033
四眼美人	037
保养眼部下手要轻	041
面疱,滚开!	047
冬天洗脸请用冷水	051

打耳光,变美丽 055

向斑点说再见 059

给我一个美鼻子 063

编贝吐真情 067

动手动脚塑身 DIY

“火鸡脖子”透露你的年龄 073

肩膀的魅力 079

只要富贵不要富贵手 085

常做“母鸡拍翅”,拥有匀称双臂 089

胸小又何妨? 093

爱惜“小衣服” 097

小腹要像洗衣板 101

美化腿部线条 107

一路美到脚趾头 113

曲线妙帮手 117

找出你最“独”的美

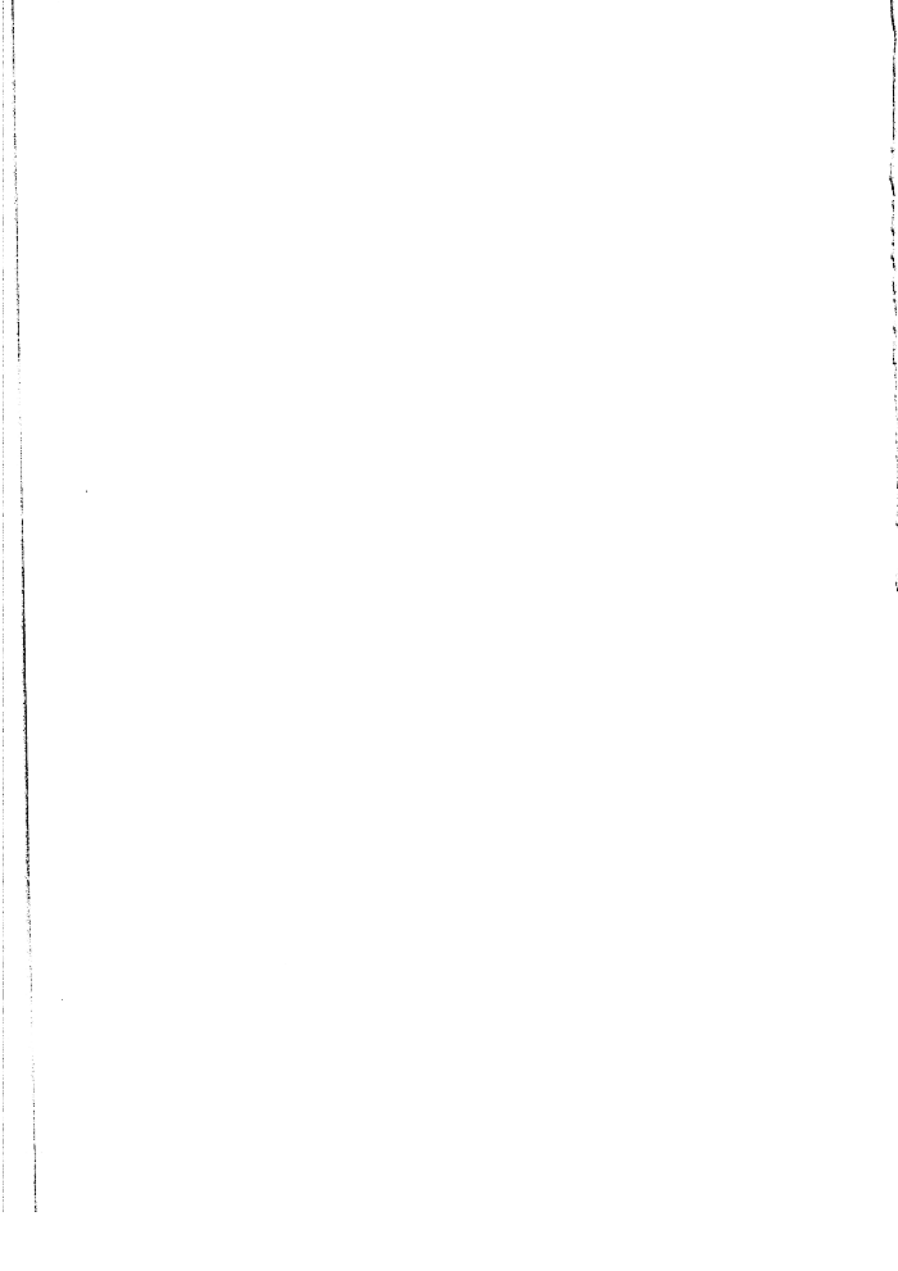
毛手毛脚留不留？	123
皱纹不会无故横行霸道	127
塑造你的整体美	131
“驾驶”唇膏不可随心所欲	135
我需不需要画眼线？	141
给眼睛一点颜色瞧瞧	145
保养品换季	151
当心果酸在脸上变魔法	157
你是流行怪物吗？	161
开发穿衣潜能	165
拒做穿衣低能儿	169
多层次穿衣法	173
别把身体当成珠宝盒	179
包包、鞋子，小兵立大功	185

从包包看你的个性	191
----------	-----

身心健康就是美

为自己开一张健康美支票	197
走出漂亮健康	201
当个睡美人不难	207
一眠老一寸?	211
你的谈吐能为你加分吗?	217
用爱说话	221
口才反映你的智慧	225
我要水当当	229
吃出健康吃出美丽	233
青菜水果维持好身材	237

爱美是一种好习惯



当秀发变成一头枯草

- 你留的长发是不是一头枯草？
- 你留的短发是不是太刚硬？
- 你的头发老是不听话吗？

不想有一头秀发？

不论从小说或电影中，我们常见识到那甩动着秀发的女人，因为风、因为走动的步伐，让发波成为动人韵律。

女人所以性感，所以柔美，有一半也因为头发的缘故吧。

早几年，当“发禁”尚未解除时，校园中的女学生们，拼了命地要留长发头。一公分、两公分的长短，看得比命还重要。等毕业了，第一件事就是把头发留个痛快！

问题是，不是每个人都适合长发的呀！

如果你的发质很好，脸型线条柔和，年龄、身材都配合得恰如其分，那么恭喜，你留长发必然锦上添花，相得益彰。相反地，要是阁下本就只有一头枯草，再勉强自己把它留长，岂不是雪上加霜吗？

太干、太厚，或太稀少的头发，都不适合留长。试想，一个没

当秀发变成一头枯草



几根头发的女人，妄想制造“如波浪般的效果”，将会是多么惨不忍睹？

以我自己来说，一直以来，就很少留长发，顶多让发尾稍稍触肩，便理智地打住了。一来我个子不高，二来因为我的头发质感太细、太软，留长容易塌。如果我是瓜子脸，倒也无伤大雅，顶多只是突出脸型而已，偏偏我这要命的大饼脸，要是任由发根贴着头皮，将显得脸更大、更扁。

长发行不通，太短的，也不适合，那会给人过于“刚硬”的感觉。

还好，我深知自己的特点，所以让中度的短发，强调

蓬松感。头顶部分稍薄、稍短些，才不会将我压得更矮。整个发型的长度，以可以被风吹拂起为原则。此外羽毛剪对我这种柔软发质实在再适合不过，那一片片的发羽，乖乖地贴在我的脸上，可以修饰脸型呢！

所以，选择发型之前，了解本身的发质和脸型，绝对有助于做出正确的判断。

也正因为发型实在太重要，因此必须依自己的年龄留合宜的发型。我常在街上看到一些欧巴桑，完全无视于自己的年纪，依旧我行我素地留“十八岁的梦幻长发”，而且不梳理，任由它披在肩上。明明是一张皮肉松弛的脸，加上毫不搭轧的长发，实在令人难以恭维。

中年人蓄短发，较容易显得年



轻利落,波浪状的卷发,则浪漫妩媚。如果想野性一点,蓬一点不错;想大胆,剃光头我也不反对……

总之,林林总总的发型,只要适合你的发质,适合你的脸型、年龄及身材,就会是好看的。

无论如何,请先了解自己吧!

美 · 丽 · 备 · 忘 · 录

- 美发的条件:年轻的脸、健康的发质。
- 不平整的或波浪的短发可柔和你脸部的轮廓。
- 无论是长发、短发,每个月修剪一次,才能保持美好的发型。另外,每星期都需要做一次保养。

秀出你的美丽与气质

头发怎么洗最健康？

- 你洗完头发会软趴趴的吗？
- 你洗完的头发依然很干涩吗？



常把“发质”挂在嘴上谈论的爱美佳人们，到底了解不了解如何培养发“质”呢？

首先，你要懂得洗发、护发。

一般女性大多依循广告的指引，选购看得“对眼”的洗发产品。在这消费的战国时代里，各类商品当然是百家争鸣、种类繁多得让人眼花缭乱。如果以我的个人经验，还是觉得植物性的洗发精最好。

这些年，台湾有种用茶籽做成的洗发精，非常好，又天然，洗完也不会感觉头发软趴趴的，加上茶籽油成分的润丝精，效果又快又好。

如果你的发质特别干燥，不妨用鸡蛋试试，通常我因工作劳累、旅行日晒或其他因素致使发质恶劣时，就会用这剂“特效药”。

首先，打匀三四颗鸡蛋的蛋清，在已经冲湿的头发上（微温



- 以蛋黄护发既省钱又有效。

的清水，可以先除去部分的脏污)，小心地以小碗或其他容器舀着蛋清搓洗，等蛋清起了泡沫后，再用冷水冲干净。

切记切记！此时绝不能用热水，否则就等着看自己一头“蛋花”吧！

要是冬天怎么办？寒流来袭还洗冷水，岂不要命！别急，可以用微温的水，只要不高于摄氏三十度，照样可以洗。

之后用大毛巾轻轻将发丝上的水分按干，再将蛋黄打匀后，均匀地抹在头发上，当做润丝和护发剂。涂好之后，包上毛巾，约莫过个十几分钟，就可以冲掉了。此时不可用热水，若担心腥味残留，可以抹些润发乳，稍加搓洗后再以清水冲净。

涂在头发上的蛋黄，要是怕它流下来，你可以在毛巾外，另加个塑胶浴帽，然后坐下来看看电视或杂志，可千万别去烤什么三温暖，否则会变焗蛋。

假若你嫌蛋清、蛋黄味腥,想用其他方式护发,不妨参考下一招:

你可以在打算洗头的前两个小时或前一夜,将头发涂满维他命E油及橄榄油(分量不需太多,摸起来稍有油感即可)。一样,用毛巾及浴帽包起,以人体本身的温度,让这些养分发挥作用,时间到了,再用洗发精洗净。

顺带提个良心的小建议:假如你是单身,当然怎么怪模怪样都无伤大雅,但若你结了婚,避免惹来枕边人的嫌厌,还是利用自己一个人在家时再做护发的工作吧!

再说到外出旅行和游泳,一般女性多只想到护肤、擦防晒油,却忘了首当其冲的是护发,所以,外出时,也替秀发擦点护发油吧!还有,游泳池中的

• 护发时也要让自己看起来美美的哟!



头发怎么洗最健康?