

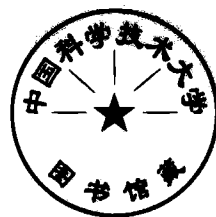
女性魅力与修养

修养你的内在气质
文雅的举止最有魅力
社交场合的礼仪风度
健美塑造迷人身姿
美肤护肤玉洁冰清
化妆展示动人姿采
梳出漂亮的发型
服饰装扮出靓丽的你

黑龙江科学技术出版社

女性魅力与修养

春芳 柳吟 主编



黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

《女性魅力与修养》编者名单

主 编:春芳 柳吟

编 者:春芳 柳吟 章明 王颖 英第
云逸 越峰 林河 惠敏 金沙

责任编辑 张日新

封面设计 伊 依

版式设计 于 杰

女性魅力与修养

NÜXING MEILI YU XIUYANG

主编 春芳 柳吟

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)3642106 电传 3642143(发行部)

印 刷 哈尔滨工业大学印刷厂

发 行 新华书店北京科技发行所

开 本 787×1092 1/16

印 张 18.5

字 数 370 000

版 次 1998 年 3 月第 1 版 1998 年 3 月第 1 次印刷

印 数 1—4 000

书 号 ISBN 7-5388-3238-6/Z·500

定 价 25.00 元

前 言

爱美是女人的天性,她们典雅的风范、出众的气质、娇美的容颜、温婉的性情,一直受到人们由衷的赞赏。举止优雅、装扮得体的女人们是社会生活中一道靓丽多姿的风景。

女人最希望受到别人的称誉。但什么样的女人才能令人欣赏呢?当然是最有魅力的女人。有人形容女人如芝兰,令人沉醉于阵阵幽香之中;又像淡雅的香水袅袅飘来,又轻轻散去,给人留下深刻的印象。其实,魅力是一个有修养的女人自然神韵的流露,是内在气质与外表修饰的总和。怎样才能具有这样的魅力呢?本书旨在向女士们解答这类问题。

“翩翩风度来自内在气质”、“博览群书提高文化修养”、“陶冶情操完善道德风范”、“完善自我增强人格的魅力”……这些章节向人们介绍了女性应具备的风范:气质美;女性外在修养的体现:举止美;女性公关的第一要素:礼仪美。

女性魅力的另一方面,是要注意塑造优美的身姿,即形体美。本书详尽地介绍了女性健美的标准,女性的颈部、胸部、腰部、腹部、臀部、腿部的健美标准和方法,还介绍了女性减肥的具体方法,并引导女性走出健美和减肥的误区。

护肤美肤是女性向人们展示自己魅力的又一个机会。白皙柔润、丰腴细腻的肌肤最能衬出女性的妩媚。如何保持皮肤的娇嫩和弹性?女性皮肤有哪些性质?我们向所有女士们揭示了她们急于想了解的护肤的奥秘:不同皮肤的保养;不同季节的皮肤护理;局部皮肤的保养;不同的年龄如何进行美容……

化妆是女性修饰自己的重要一环。各种眼形的化妆;各种鼻形、唇形的化妆;各种脸形的化妆;不同年龄的化妆;不同职业人的化妆;不同场合的化妆;不同季节的化妆。我们从不同角度向女士们详细讲述了化妆的常识,既立意新颖又有很强的知识性,尤其具有可操作性和实用性。

护发和发式是我们重点介绍的章节之一。乌黑润泽的头发是女性健美的标志,柔软飘逸的头发会使女性更妩媚动人。怎样使头发乌黑亮泽;怎样用发式来调整脸形;怎样根据年龄选择发型;发式与性格、身材、职业、季节有什么关系;不同场合发型与服装怎样搭配,书中都有详尽的阐述。我们本着时尚又实用的原则,对女性发式的变化进行了具体的指导。读后,女士们一定能得心应手地装扮自己了。

服饰和配饰是女性装扮中最引人注目的部分,它集中体现出女性修饰的品位。服装色彩反映什么样的情绪,服装款式传达什么样的意蕴,不同身份、不同场合、不同风格的着装各有什么要求,怎样才能让人从衣着上感受到你的艺术品位、文化素养和出色的着装意蕴。还有如何利用服饰来表现女性优美的形体,如何利用配饰使女性着装锦上添花、风姿绰约。我们希望读者对此能有一个比较全面的了解,从而提高着装品位,穿出与众不同的风度。

只要不断提高内在修养和增强外在魅力,女士们一定能生活得更充实、更潇洒,描绘出自己人生的瑰丽画卷。

编 者

1997 年 12 月

目 录

女性应具备的风范——气质美	(1)
翩翩风度来自内在气质	(2)
博览群书提高文化修养	(2)
陶冶情操完善道德风范	(3)
完善自我增强人格的魅力	(4)
追求美培养艺术鉴赏力	(4)
正确理解时尚与美	(5)
做个多才多艺的现代女性	(6)
独树一帜不盲目追逐潮流	(7)
保持健康的心理状态	(8)
不断进取跟上时代	(8)
走出房间感受自然勃勃生机	(9)
与人交往融入社会	(10)
助人为乐获得心灵的收获	(10)
发扬家庭和睦尊老爱幼的传统美德	(11)
女性外在修养的体现——举止美	(12)
优雅的举止最具有女性魅力	(13)
注意日常举止的美感	(13)
站立的姿势怎样才美	(14)
如何保持美的坐姿	(15)
正确的走路姿势	(15)
睡姿也应讲仪态美	(16)
不能忽视日常生活中的小动作	(17)
姿态表现人的修养	(17)
上班女士的仪态美	(18)
仪态万方参加社交聚会	(19)
度假休闲也要注意举止美	(20)
公共场合要规范自己的行为	(20)
公关女士尤其要讲仪态美	(21)
女学生清纯质朴的仪态美	(22)
女教师要文雅端庄	(22)
女医护人员的举止规范	(23)
女公务员的形象美	(24)

服务员的举止美	(24)
女工的仪表美	(25)
谈话要注意面部表情	(26)
公众场合不要引人注目	(26)
女性公关的第一要素——礼仪美	(27)
礼仪是女性修养的外在表现	(28)
注意与人交往的礼仪	(28)
女人的笑容最灿烂	(29)
拜访时的风度和修养	(30)
遵时守约是社交活动的重要原则	(31)
初次见面应注意的礼节	(31)
自我介绍时的风韵	(32)
在哪些场合不能忽视与别人握手	(32)
社交活动中交谈的艺术	(33)
交谈应遵循的几个原则	(33)
说话时的面部表情很重要	(34)
谈话的声音能体现魅力	(34)
如何注意自己的“第一印象”	(35)
怎样热情待客	(36)
以茶待客的礼仪	(36)
怎样获得他人的真诚合作	(37)
待人要真诚切忌飞短流长	(37)
邻里间相处的学问	(38)
社交中应注意的问题	(38)
社交中的择友原则	(39)
言而无信是社交中的大忌	(39)
业务洽谈中的礼仪	(40)
青春靓女更要注意交往的礼仪	(40)
中年女性的礼仪风度	(41)
怎样使用请柬	(42)
拒绝的礼仪技巧	(42)
与人交往应豁达一些	(43)
开玩笑要有分寸	(43)
招待客人的注意事项	(44)
参加舞会的礼仪	(44)
参加婚礼的礼仪	(45)

在公共场所要注意自己的修养	(46)
要学会向人道歉	(46)
说话文明就是礼貌	(47)
问路也要讲礼貌	(47)
参观游览时的礼仪	(48)
要做一名文明观众	(49)
做文明的乘客	(49)
使用电话时应注意的问题	(50)
集体住宿的公德	(50)
如何向人求助	(51)
在国外住旅馆应注意什么	(51)
如何向人赠送鲜花	(52)
如何探望病人	(52)
喝咖啡的礼仪	(53)
不要用纸巾擦汗	(53)
餐桌上要讲文明	(54)
餐巾的使用方法	(55)
在众人面前补妆不礼貌	(55)

塑造优美的身姿——形体美

健身塑造美好身材	(57)
健美是女性的理想追求	(57)
女性健美的标准	(57)
女子体形健美的测量标准	(58)
让你的颈部更健美	(58)
胸部健美的标准	(59)
胸部健美方法	(59)
怎样使平坦胸部变得丰满	(60)
怎样才能使乳房健美	(60)
过小乳房健美方法	(61)
下垂乳房怎样健美	(61)
腰部健美标准	(61)
腰部健美方法	(62)
腰部健美减肥操	(62)
腹部健美方法	(63)
腹部健美减肥操	(63)
腹部的健美要持之以恒	(63)

臀部健美法	(64)
臀部健美减肥操	(64)
腰臀比例影响女性健康	(65)
腿部健美的标准	(65)
腿部健美方法	(66)
让粗腿变细的方法	(66)
在日常生活中健美	(67)
走出女性健美的误区	(67)
丰乳膏不能长期使用	(68)
束胸束腰破坏了青春美	(68)
女性健美四不要	(69)
少女的饮食与健美	(69)
怎样脱去小腿上的汗毛	(69)
减肥还你苗条身姿	(70)
减肥的诀窍	(70)
怕胖的女人应该注意什么	(71)
哪些蔬菜能减肥	(71)
饭前喝汤可以减肥	(72)
晚餐与肥胖有关系	(72)
少女减肥应慎重	(73)
如何防止婚后发胖	(74)
脂肪肝与肥胖有关	(74)
走出减肥的误区	(75)
冰清玉洁的护肤美肤	(76)
皮肤的性质与测定	(77)
皮肤的性质	(77)
皮肤性质的测定	(77)
不同皮肤的保养	(78)
油性皮肤的保养	(78)
怎样保养干性皮肤	(78)
敏感性皮肤的保养要领	(78)
中性皮肤是最理想的皮肤	(79)
混合性皮肤的维护	(79)
不同季节的皮肤护理	(80)
春风拂面谈护肤	(80)
酷暑烈日呵护肌肤	(80)

秋高气爽好护肤	(81)
冰天雪地皮肤保养	(81)
局部皮肤的保养	(82)
眼部皮肤的保养方法	(82)
脸部的蒸汽美肤法	(82)
去掉眼角鱼尾纹的方法	(83)
如何消除脸上粉刺	(83)
巧除脸上雀斑	(84)
怎样改善粗糙的皮肤	(85)
悉心呵护纤纤玉手	(85)
根据年龄进行美容	(86)
不同年龄的美容	(86)
让少女的皮肤更加娇嫩	(87)
中年妇女的驻颜美容	(88)
老年美容人老珠不黄	(88)
女性美容百科	(89)
现代美容方法	(89)
蜂蜜如何美容	(89)
水果蔬菜美容种种	(90)
柠檬美容的秘诀	(91)
美容需要精神愉快	(91)
有美容作用的维生素	(92)
烟、酒与咖啡对皮肤的影响	(93)
防晒霜的防晒指数——SPF	(93)
皮肤保养的5种方法	(94)

讲究化妆的技巧

化妆基础知识	(96)
了解自己的脸形与特点	(96)
设计适合自己的化妆方法	(96)
挑选适合自己的化妆品	(97)
化妆品化妆工具的保存	(98)
根据皮肤特点选择化妆品	(98)
考虑皮肤性质选择面霜	(99)
彩妆色粉的选择	(100)
修眉工具的选择	(100)
睫毛刷与睫毛夹的使用	(101)

要选什么样的唇膏与唇线笔	(101)
挑选适合自己的指甲油与香水	(102)
化妆的基本步骤	(103)
洗脸是化妆的第一步	(103)
如何涂美容霜和粉底霜	(104)
怎样打腮红	(105)
画眉的学问	(105)
让眼睛美丽动人	(106)
手的化妆不能忽视	(107)
怎样画眼线涂眼影	(108)
戴眼镜女性如何化妆	(108)
眉形表达不同情绪	(109)
不规则眉形的调整	(110)
怎样画出美丽的眼睛	(110)
眼睛的不同化妆方法	(111)
双眼皮的化妆方法	(111)
单眼皮如何化妆	(112)
丹凤眼的化妆法	(112)
眼睛过大如何化妆	(113)
眼睛过小怎样美化	(113)
眼皮浮肿怎样化妆	(113)
两眼距离不标准怎样调整	(114)
眼影表达不同的感情色彩	(114)
脸庞其它部位的化妆	(115)
怎样画出标准的鼻形	(115)
怎样调整不标准鼻形	(115)
颧骨过高怎么办	(116)
画出迷人的唇形	(116)
不同脸形的化妆方法	(117)
椭圆形脸容易化妆	(117)
圆形脸的化妆	(117)
长形脸化妆要领	(118)
方形脸的化妆修饰	(119)
如何修饰过尖的脸形	(119)
正三角形脸怎样化妆	(120)
倒三角形脸的调整要领	(121)

菱形脸的美化要点	(121)
年龄不同化妆有别	(122)
少女要画学生妆	(122)
青春潇洒自然妆	(122)
时髦女性漂亮妆	(123)
中年女性文雅妆	(124)
风采依旧的老年化妆	(124)
职业化妆各具特色	(125)
女公务员的化妆	(125)
公关女士化妆要美	(125)
女教师的化妆要雅致	(126)
医务工作者的化妆要简洁	(127)
服务业女性的化妆	(127)
女工的化妆要领	(128)
不同场合的化妆技巧	(129)
恰到好处上班妆	(129)
居家随意休闲妆	(129)
美观方便外出妆	(130)
雍容华贵社交妆	(131)
靓女约会妆	(132)
光彩照人聚会妆	(132)
漂亮华丽舞会妆	(133)
迷人新娘妆	(134)
风格迥异季节妆	(135)
生机盎然春季妆	(135)
淡雅清爽夏季妆	(135)
秋高气爽好化妆	(136)
冰清雪白冬日妆	(137)
晴朗天气的化妆	(137)
绵绵细雨谈化妆	(138)
化妆小百科	(139)
自制眼睫毛的方法	(139)
睫毛夹的使用方法	(139)
切忌浓妆艳抹	(139)
化妆品与阳光	(140)
你知道怎样卸妆吗	(140)

不要盲目购买化妆品	(140)
化妆禁忌	(141)
化妆小诀窍	(142)
教你护发秘诀	(143)
关于头发的基本常识	(144)
头发的分类与养护	(144)
头发的健美	(145)
不同年龄的护发要求	(146)
有利护发的食品	(147)
护发小诀窍	(148)
秀发最忌骄阳晒	(149)
头发不能滥用药	(149)
怎样梳发才科学	(149)
洗发应该注意什么	(150)
怎样去掉头皮屑	(150)
怎样使头发乌黑亮泽	(151)
烫发不能过于频繁	(151)
烫发禁忌	(151)
染发能使你年轻美丽	(152)
彩发饰靓女	(153)
染发前的注意的事项	(153)
你可以自己焗油	(153)
梳出漂亮的发式	(154)
发式可以调整脸形	(155)
瘦长脸形的发型调整	(155)
适合方形脸的发型	(155)
怎样用发型改变圆形脸	(156)
鸭蛋形脸怎样选择发型	(157)
菱形脸用发型来弥补不足	(157)
如何用发型改变逆三角形脸	(158)
用发型调整正三角形脸	(159)
根据年龄选择发式	(160)
清纯少女自然发型	(160)
青春靓女新潮发型	(161)
妙龄少妇魅力发型	(162)
中年女性风采发型	(163)

老年妇女持重发型	(164)
不同风格的发式	(165)
开朗活泼女发型	(165)
文静内向女发型	(166)
典雅婉约淑女发型	(167)
热情浪漫靓女发型	(168)
潇洒大方女发型	(169)
清高刻板的女性怎样选择发型	(170)
粗犷豪放男式发型	(171)
发式与身材相得益彰	(172)
身材瘦高的女性如何选择发型	(172)
身材高大的女性怎样选择发型	(173)
矮小身材女性怎样靠发型弥补不足	(174)
身材矮胖的女性怎样选择发型	(175)
头大身小的女性梳什么发型	(176)
身大头小的女性梳什么发型	(177)
发式与职业要协调	(178)
知识女性文雅发型	(178)
公关与服务小姐的发型	(179)
女医护人员的发型	(180)
女工的发型选择	(181)
发式与季节要搭配	(182)
生机盎然的春季发型	(182)
炎炎夏日的凉爽发型	(183)
成熟丰满的秋季发型	(184)
亮丽多彩的冬日发型	(185)
发式与场合要适宜	(186)
端庄大方上班发型	(186)
外出逛街的发型	(187)
居家休闲轻松发型	(188)
美丽动人的赴会发型	(189)
轻松便捷的郊游发型	(190)
娇美迷人的新婚发型	(191)
不同风格的服装怎样配发型	(192)
正统的服装要配端庄的发型	(192)
休闲装要配轻松发型	(193)

学生装搭配纯真发型	(194)
时装女郎 时尚发型	(195)
淑女衣裙 典雅发型	(196)
牛仔装系列配粗犷发型	(197)
美发小百科	(198)
睡觉头发变了形怎样处理	(198)
怎样做出好看又不易散乱的发型	(198)
整理头发的最佳时刻	(198)
流行假发可乱真	(199)
怎样梳理稀少的头发	(199)
丝带系出漂亮的发型	(200)
不适合梳长发的人	(200)
什么样的脸形不能梳发髻	(201)
乱发蓬松也流行	(201)

女性魅力的展现——服饰美

重要的色彩之美	(203)
服装色彩的魅力	(203)
黑色与服饰	(203)
多一些着装意蕴	(204)
色彩之美是第一重要的	(205)
不同着装配色的法则	(206)
找准适合自己的色彩	(208)
不变的中性色	(208)
颜色图案与你的身材	(209)
鲜艳的对比色给人强烈印象	(210)
浓重的大自然色彩——绿	(210)
热情又欢快的红色	(211)
白色的魅力	(211)
单纯活泼的黄色	(212)
深沉洁净的蓝色	(213)
华丽温馨的橙色	(213)
高贵神秘的紫色	(214)
粉红色是最适合少女的颜色	(214)
如何使偏黄的皮肤显得更健康	(215)
不同身材怎样着装	(216)
高大粗壮女性的着装禁忌	(216)

瘦高形身材女性着装要领	(218)
矮胖身材女性的着装要求	(219)
瘦小身材的女性如何着装	(220)
颈部缺点要着意掩饰	(220)
如何掩饰腿部的不足	(221)
腰腹突出的人该如何穿衣	(222)
○ 要按体择衣	(222)
服装风格传达不同感受	(223)
礼服是现代人的文明装	(223)
○ 休闲装——随心穿着的艺术	(225)
条纹与花格呢是历久不衰的上班装	(226)
职业女性要穿出风采	(227)
西装套裙是最理想的办公装	(228)
泛起春意的长马甲	(229)
清新凉爽的棉布裙衫	(230)
清新高雅的连衫裙	(231)
休闲服装巧搭配	(232)
活力无限的牛仔服	(233)
夏日外出旅游的着装艺术	(234)
秋季披肩添温馨	(235)
新潮大衣去矫饰	(236)
舒适得体的居室装	(238)
着装与场合要一致	(239)
参加面试穿戴要得体	(240)
着装与身分要吻合	(241)
✓ 女学生装扮要得体	(241)
体现青春朝气的超短裙	(242)
文雅朴素的单色装	(242)
靓女喜爱花布裙装	(243)
要依据性格选择牛仔装	(244)
穿出你的风度	(245)
清注意衣着美的 T.P.O 原则	(245)
✓ 扬长避短的择衣原则	(246)
装扮要突出重点	(247)
服装巧搭配穿出新意来	(248)
女人的装扮要细致	(249)

冬季女性服饰搭配要领	(250)
中老年服饰时尚美	(252)
花衣要配素色裙裤	(253)
购买服装窍门多	(254)
选择内裤要谨慎	(255)
不忘旧衣裳	(255)
香水是服饰的最后搭配	(256)
画龙点睛的映衬——配饰美	(257)
细微之处见风格	(258)
灵巧点缀 独具魅力	(259)
不妨碍工作是佩戴饰物的原则	(260)
名贵的珍珠饰品用途广泛	(261)
架在鼻梁上的时髦	(261)
美的耳饰最能表现俏丽	(262)
项链与服装要相得益彰	(264)
头饰发佩的选择	(264)
妙用纱巾做点缀	(266)
精致的丝巾扣	(267)
胸饰——隆重端庄的选择	(268)
着装完整的体现——帽子	(269)
围巾为你添风采	(270)
腰带——表现个性的配饰	(271)
手袋为时装凭添风采	(272)
什么样的鞋子最漂亮	(273)
夏日凉帽添风采	(274)
轻柔飘逸的连衣裙要搭配细带子凉鞋	(275)
白色的鞋要与衣着相协调	(275)
要穿平日习惯的鞋上班	(276)
足上内包装的时尚品位	(276)
丝袜的颜色要与腿形吻合	(277)
拼接出独特与别致	(278)
毛衫装饰出新意	(279)