

女性美创造指南

● 做男人心中的女人

俏女人 的味道

吴章 著

QIAONU
REN
DEWEIDAO

四川人民出版社



女性美创造指南

俏女人 的味道

● 做男人心中的女人

(川)新登字 001 号

责任编辑：汪 漪 何朝霞

封面设计：文绍安

俏女人的味道

——女性美创造指南

吴 章 编

四川人民出版社出版发行(成都盐道街3号)

新华书店经销

四川省自然资源研究所印刷厂印刷

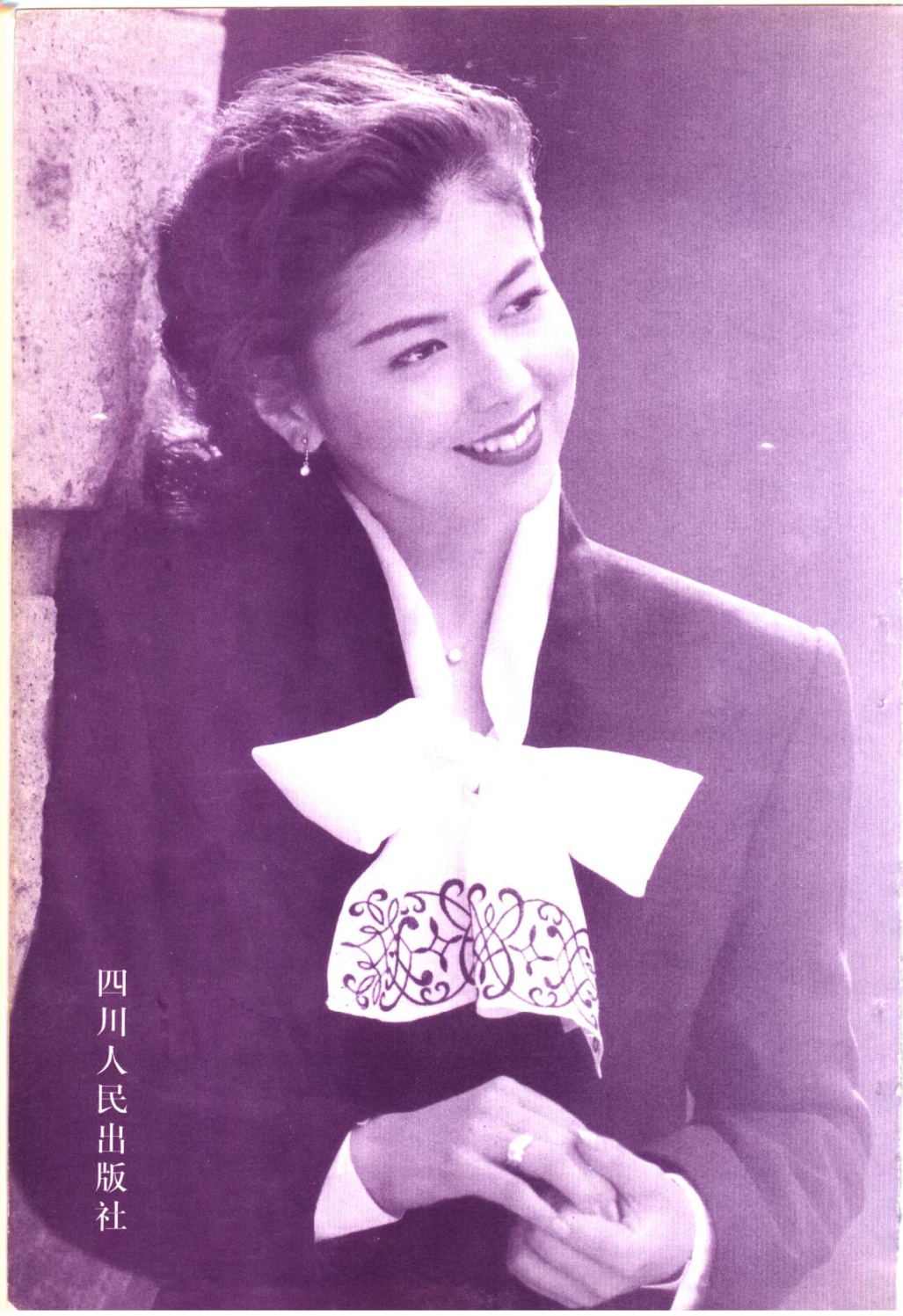
开本 850×1168 毫米 1/32 印张 11.375 插页 4 字数 265 千字

1997 年 9 月第 1 版 1997 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-220-03828-3/G·725 印数:1—5000 册

定价: 20.80 元

四川人民出版社



前 言

有句广告语说：“做女人真好”，有这种优越感的女性，一定会接受到许多同性和异性艳羡的目光。“真好”的女人一定很幸福，世界因为有这些“真好”的女人，生活变得多姿多采，有滋有味。

为什么“做女人真好”呢？想来不同的人有不同的理解，一位女性做到哪一步才会感觉“真好”呢？不论有多少种理由，归根结底有一条，就是她们做了男人心中的女人。

俗语说：“女为悦己者容”就是一条有力的证言。当然，并不是每一位有这种良好愿望的女性都能讨得男性的欢心的，因为，每一位男性心中的女性美都不会一样，否则的话美丽的女性就可以成批生产出来了。

听说靳羽西女士说：现在社会上没有真正的女人，她们不懂得什么叫女性美，而靳女士的工作就是让世界上的女人都成为女人。不知靳女士是在什么场合说的和其主要的观点是什么，但有一点是肯定的，那就是现在的许多女性，不懂得如何为“悦己者容”。

尽管美的标准在各人的眼中各有差别，但并不是没有规律可寻，美的基本的原理是一致的，这就有了许多的经验可以借鉴。“俏”是许多男性眼中的女性美，“俏”就是漂亮，就是男人眼中的美好相貌，“俏”也就成为女性追求的美的一个共同标准。帮助女性们实现这一目标，也就成为许多出版者的愿望。

《俏女人的味道》更是女性追求美的好助手。和其它书一样，这本书不可能做到面面俱到，作为指南性读物，其特点的优越显而易见，从编目到行文可以看出，全是当今女性最为关心的问题。

一位男性第一眼注视的女性，也许是明亮的眼，姣好的面容，性感的唇、丰满的胸和臀，也或许是某种举动和走路的姿态，也许就只是为女性一头飘曳的秀发，但这些绝不会给这位男士留下永恒的美的记忆。如果一位女性全身都透出美的特质来，那就不同了。所以整体的美感设计就至关重要。本书第一章首当其冲地将这话题全面展开。

创造出美丽的自我，也需要了解什么样的身材最棒，也需要克服什么样的缺点，也需要掌握有关服饰搭配艺术。

不是每一位女性天生都有一副美妙的身材，然而美丽是可以追求的。利用一己之长，再取长补短，就能达到和谐的统一。乳房的学问无穷，臀部的美不可忽视；内衣裤的穿着方法以及装饰品及小配件的搭配等等不同的方面，使爱美的女性有一有益的参照，是本书竭力所

做的。

行为举止谈吐是否优雅大方，是男人对女性审美的又一方面。女人的个人礼仪，工作礼仪，生动的表情，姿势的是不优美，直接影响在男人眼中的形象，这礼仪是每一位女性必须注意的。两性关系的合谐，在现在社会越来越为人们关注的话题，男女双方在两性关系的形象，已是现代生活中不可缺少形象追求，作为一个女性，如何进入男人的世界，如何给男人一个好的印象，那就得知道怎样让男人跟你说话，要知道男人最想要女人做什么和用什么样的心去面对你生活中的男人，只有处理好这些关系，才能追求到生活和形象的美感。

性，是让人们觉得讳莫若深的话，然而，现代的两性生活中，谁又能离开它呢？家庭的和睦，人性的善恶，性的体现比之其他尤为突出。所以“如何在性爱中追寻共同的高潮”，值得男女共同努力。

当然，女性在男人眼中的美不只是这些。比如女性的气质，女性的学识，等等。限于篇幅，这本小书未能涉及，好在有专门的书籍介绍这些，要学会这方面的素养，自然就不是难事了。

女性的美不是单一的，而是一个美的综合体。做男人眼中的俏女人，这种感觉真好。

编 者

1997.8.8

目 录

前 言	(1)
-----------	-----

一、整体美感的设计	(1)
-----------------	-----

一位男性第一眼注视你的，也许是你的明亮眼，姣好的面，性感的唇，丰满的胸和臀，……或是某个举动和走路的姿态，甚至就只是飘柔的秀发，但这些绝不会给这位男士留下永恒的美的记忆。如果一位女性，全身都透出美感的特质来，那就不同，一个女人的美丽不局部的，而是全身的和谐和统一、注重整体美感设计的女性，才是男性眼中深具美感的女性，下列就是如何设计整体美感的方法——

了解你的脸型	(2)
脸部容颜	(3)
脸型大	(4)
脸型小	(4)

脸型圆	(5)
脸型方	(5)
额部露出你的聪慧	(6)
描眼画眸有技巧	(8)
眉型以自然为基础	(9)
眉型与个性爱好相配	(10)
选择好眼影和眉笔	(10)
打眼影的注意事项	(12)
描眼线和眉型	(13)
纹眉	(14)
修眉	(15)
不让眼尾下垂	(16)
睫毛的护理和修饰	(17)
戴眼镜女士的眼部化妆	(18)
消除眼袋和黑头的方法	(19)
要珍惜秀慧美目	(20)
拥有挺直的鼻子	(22)
涂唇技巧	(23)
让朱唇展现女性魅力	(23)
牙齿美丽的条件	(24)
不可忽略颈项美	(25)
了解你的头发	(26)
什么原因使头发受损	(27)
洗发、护发、梳发的要诀	(29)
干性头发重油润	(31)

及时补充秀发营养	(32)
防止秀发被烈日灼伤	(32)
掩饰缺点的发型	(33)
梳髻、编辫和接发	(35)
长发适合晚装	(35)
由短变长的技术	(36)
乳房的保养	(36)
运动的方法	(38)
乳房的护理和治疗	(39)
美 手	(39)
修指甲的要诀	(41)
让手臂与容貌相称	(43)
保护脚部	(44)
让你的腿修长	(45)
运动与美腿	(48)
减少脂肪的最佳方法	(49)

二、如何创造出美丽的自我 (53)

上一章是从女性身体各个部位的美容来展示女性美感的，这一章是上章的延续，从外在，通过装饰服饰来给人以美的视觉。不同的男性，心目中有自己美的标准。优雅娴静、端庄大方、小鸟依人、飘逸潇洒……这些男人心中的女性形象都是要靠服饰的搭配和谐地表现出来，下面的条目就告诉你服饰和装饰的魅力

及规则，然后靠自己去创造美丽——

服饰的魅力	(53)
服饰的形态	(54)
服饰的个性	(55)
服饰的搭配	(56)
服饰的艺术	(59)
服饰的追求	(60)
装饰的对比统一	(61)
装饰的不对称美	(63)
服装镶嵌的艺术	(63)
服饰的修饰效果	(64)
服饰的配色艺术	(65)
服饰的诱导效应	(65)
服饰的特体设计	(66)
服饰的整体设计	(69)
服饰的思维设计	(72)

三、这样的身材是最棒的 (77)

女性的三围是一般衡量女性是否优美的标准，其中胸围的尺度尤为被人注视，本节为你提供不同年龄美丽身材在胸部尺寸上的数值，以便爱美的女性向理想体型努力——

二十岁的理想体型	(79)
----------------	------

三十岁的理想体型	(79)
四十岁的理想体型	(79))

四、乳房的学问 (80)

从外表可看出乳房的形状	(82)
-------------------	------

乳房是上帝赐给女性的尤物，更是上帝赐男人的尤物，所以它的健美是女性特别关心的话题，因为它是男人注视的焦点，是女性美的充分体现，所以认识和了解自己的乳房，是健美乳房的开始——

从侧面的透视法	(83)
从正面的透视法	(83)
用剖图的透视法	(84)
乳房和体型的关系	(84)

美丽的乳房是这样创造出来的。	(85)
----------------------	------

拥有世界第一美胸的美女说：“当接受到男性传来的热情视线时。我就觉得自己的乳房变得美。”自然不被男性注视的胸部就需要靠方法来健美。并非每一个女性都拥天生的美胸，但胸部是可以用细心的呵护而变美——

令人向往的乳房 (87)

女性的乳房，男性的喜好各有不同，对女性而言，不论男性喜欢什么样的乳房，所注重的都是尺寸，女性憧憬什么样的乳房呢？——

为什么要戴胸罩 (89)

女性穿着胸罩，最重要的就是希望自己的乳房能够看起来更美，然而胸罩有它更重要的作用——

这样的胸部要穿戴怎样的胸罩 (92)

每个女性的乳房是不相同的，所以必须要——选择正确、合适的胸罩——

罩杯底面积的大小 (93)

是否有钢丝 (93)

罩杯的形状 (93)

穿着外出服时选择胸罩的方法 (94)

依长度分类 (95)

强调造形功能的罩杯 (95)

穿这种服装配戴什么样的胸罩 (100)

穿窄裙之时 (100)

充满女人味的服装 (101)

穿着套装之时 (101)

穿着正式衬衫之时 (101)

穿着衬衫套装之时 (102)

穿着洋装之时 (102)

穿着针织服装的时候 (102)

穿着毛衣的时候 (102)

穿着休闲服时 (103)

穿着 T 恤等便服时 (103)

穿着 V 字领服装时 (103)

穿着网球装时 (104)

易被忽视的胸罩正确穿戴法 (104)

五、臀部的美不可忽视 (107)

和乳房一样，女性的臀部是男人注视的焦点。女性的臀部不只是身体的部分，而且能表现出一位女性的心理，甚至能表现出一个人的性格，女性如何护理好自己的臀部，是女性性感魅力的秘密——

臀部的形状可以看出年龄 (109)

臀部的各种形状 (111)

从侧面看臀部及腹部 (111)

从正面看腰部 (112)

你的臀部属于哪种形状 (112)

你曾为臀部做过保养吗? (114)

尽管每两人中就有一人对自己的臀部不满意，但很多女性对自己的臀部并不很关心，这样很让人心痛——

什么时候能感到臀部吸引了男人的视线 (116)

很少有男性对穿着紧身裙经过他们面前的女性不投以注视的目光的。女性的臀部能够吸引男性的视线是在什么时候，肯定你会心关——

女性对臀部的“感受” (119)

由臀部可以了解性格 (120)

六、内衣裤的穿着方法 (122)

内衣裤是女性注重身体的服装，只要能够正确的选择，正确的穿着，就能使自己的身体尽展风情——

束裤的穿着方法 (124)

连身内衣裤的穿着方法 (126)

穿着美丽的内衣的学问 (126)

长型衬衣 (127)

连胸罩内衣 (127)

少女型内衣 (127)

无袖衬衣 (127)

衬裙 (128)

性感贴身的内衣穿着 (128)

常被人认为性感的女性，总是认为性感和贴身内衣有很大关连，尤其是在色彩和质料上的关连更大。没有一个女人不愿在自己钟意的男士眼中性感，性感的内衣就尤为关键——

创造美丽的曲线的内衣顺序 (131)

有的人先穿胸罩，有的人先穿内裤，一旦养成习惯后，就不易改变了。但是，当你要穿着一套外出的服装时，要表现出你最美的曲线，就必须有正确的穿着顺序——

削肩的人，穿着胸罩或衬衣时容易滑落 ……	(132)
希望胸部看起来很丰满的人 ……	(132)
认为自己胸部看起来太大的人 ……	(133)
乳房下垂的人 ……	(133)
鸠胸的人 ……	(133)
两个乳房之间有间隔的人 ……	(133)
胃部突出的人 ……	(133)
觉得腋下有赘肉的人 ……	(133)
希望腰部看起来纤细的人 ……	(134)
腹部突出的人 ……	(134)
臀部下垂的人 ……	(134)
臀部扁平的人 ……	(134)
大腿较粗的人 ……	(134)
整体看来较丰满的人 ……	(134)
觉得贴身内衣穿起来怎么都不适合的人 ……	(134)
穿着晚礼服时的内衣学 ……	(135)

女性最感快乐的时刻，是穿着晚礼服的时候，虽然穿着的机会不多，但一旦穿上就会感到非常开心，因为这种服装最能够发挥女性魅