

令你风姿绰约

● 服饰配搭技巧

● 简易化妆知识

● 女性日常美容



编者的话

艺术之美，在似与不似之间。同样，人的穿着打扮，也体现着美的规律。毫不修饰与过分刻意的装扮，都不能表现你的青春美，你的自然美。把握其中的尺度和规律，便能令你风姿绰约、青春永驻。

本书分为五个部分：（1）服饰配搭技巧（2）饰物与魅力（3）简易化妆知识（4）女性日常美容（5）一把秀发多种形象。共选编了一百九十多条有关知识，希望能提高你的衣着品味，启发你的灵感，每天都创造一个崭新的自我。

目 录

服饰搭配技巧

(一) 生活篇:

- 1 崇尚自然的服装潮流2
- 2 深绿大红与金色3
- 3 巴黎品味的晚装4
- 4 城市女郎黑调子4
- 5 如今时兴随意打扮5
- 6 服装的自我搭配6
- 7 发挥你的搭配能力7
- 8 这一身是周末打扮7
- 9 圆圆臀的穿裙技巧8
- 10 圆臀小腿与短裤9
- 11 突破穿衣的框框10

12	苏格兰的格子裙	11
13	三个骨加上了短裤	11
14	使牛仔裤变得温柔	12
15	牛仔布的多种品味	13
16	十八岁那年的晚装	14
17	七件衣的随意搭配	14
18	春装色调流行灿烂	15
19	夏装时尚宽松	16
20	海滩上的打扮	17
21	夏日针织衣料	17
22	丝质衣料风姿绰约	18
23	夏日时装不刻意	19
24	一件头夏装泳衣流行	19
25	青春的足迹留在海滩	20
26	运动装何必裹着身躯	21
27	夏日的棉质衣料	22
28	棉质衣料用手洗	22
29	海风飘起了白衣	23
30	夏日的欧陆潮流	24
31	浅灰深啡配出秋意	25

32	秋天里的欧陆情调	26
33	日间应酬的秋衣	26
34	秋天的轻松打扮	27
35	外襟应短于臀部	28
36	外套上的睡衣图案	29
37	冬日金光闪闪的打扮	30
38	大衣里的窄身黑裙	30
39	秋冬欧陆复古	31
40	冬日的软装和硬装	32
41	冬日的貂皮	33
42	旧牛仔裤搭配成新	33
43	几款大衣的搭配	34
44	秋冬围巾和裤子	35
45	初冬的松身潮流	36
46	柔情似水的内衣	36
47	女人与鞋子的缘分	37
48	平底鞋与牛仔靴	38
49	祖母的鞋子更有型	39
50	选购鞋子重舒适	40

(二)上班篇

- 51 在公司里，过分或不及的打扮都令人讨厌42
- 52 勿把郊游的装扮带到公司来43
- 53 制服也是表现气质的好服饰
..... 44
- 54 传统的套装就是办公室的基本服装45
- 55 衣着须选择适合自己的基本色调46
- 56 七分袖的衬衫或毛衣使你方便于工作47
- 57 上班不宜穿透明或低胸的服装47
- 58 以类似质料来替代麻织品或丝织品48
- 59 不可佩戴太贵重的饰物49
- 60 穿名牌服饰时，应选择标示不明显的款式50
- 61 穿着除了选择自己的喜好，

还要配合工作性质	50
62 将各种衣服搭配表贴在衣 柜上	51
63 不合身的内衣极不雅观	52
64 优美的姿势就是表现年轻的 秘诀	53
65 若遇见与你装束相同的人， 应与对方打声招呼	54
(三) 服装配色技巧	
66 同系色的配搭	55
67 对比色的配搭	55
68 灰色的配搭	56
69 褐色的配搭	57
70 深绿色的配搭	57
71 紫色的配搭	58
72 V领紫色毛衣的配搭	58

饰物与魅力

73 你想过饰物的潜力吗	60
--------------------	----

74	偶然的发现	60
75	鞋子袜子的青春色彩	61
76	青春不可浪费	62
77	昔日蛾眉今日浓眉	63
78	利用饰物衬出娇俏	63
79	你的城市节奏	64
80	漂亮的鞋 浪漫的袜	65
81	“印度热”的饰物灵感	66
82	矮身材首饰宜细小	66
83	头饰增添美艳	67
84	戴饰物不是挂圣诞树	68
85	秋冬饰物配搭	69
86	太阳眼镜和你的脸型	69
87	初夏之梦——太阳眼镜	70
88	古典别针配上潮流	71
89	腕上镯 鞋上链	72
90	钻石 爱情 风姿	73
91	钻石与象牙的配合	74
92	耳环和脸儿相衬	75
93	穿耳孔前的检查	75

94	一抹芳香在耳边	77
95	手袋 上班 宴会	78
96	一对轻快的健美鞋子	78
97	把玩艺儿挂上身	79

简易化妆知识

98	化妆是一种礼貌	82
99	会化妆的人将得到极高的 评价	82
100	化妆水会使脸部健康而有 光泽	83
101	不要在眼睛四周部位打太厚 的粉底	84
102	晚宴的眼部化妆	85
103	怎样自己画眼线	86
104	画出眼波动人处	87
105	使用眼线笔来强调眼神的 生动	87
106	画眼线会使你更富青春气	

息	88
107 棕色眼影可使你掩饰眼睛的 浮肿	89
108 眉毛不要修得太细才不 会失去年轻朝气	90
109 化妆品要配合季节使用	91
110 粉红色的口红可展现你的女 性美	92
111 依照唇形来涂口红既自然又 简单	93
112 附着在咖啡杯上的口红要记 得擦掉	94
113 肌肤较粗的女性可在眼部及 唇部表现光泽	95
114 适当地涂抹腮红	96
115 为了明日的肌肤一定要仔 细卸妆	97
116 化妆手续是可酌情省略的	98
117 使用自己满意的镜子来 化妆	99

118	在距离镜子五十厘米处检查化 妆的好坏	100
119	对着镜子审视自己时最好也加 入一些表情	101
120	镜前的表情训练使你的笑容更 加迷人	102
121	较浓的眼线可掩饰因睡眠不足 所引起的黑眼圈	103
122	小型的化妆品可使你享受化妆 的乐趣	104
123	在他人面前补妆是件不礼貌 的事	104
124	没时间化妆起码要涂口红	105
125	香水应以淡雅的香味为宜	106
126	画出指甲线条美	107
127	指甲油与肤色配合	108
128	唇上化妆的层次	109
129	不同肤色的胭脂选择	110
130	黑皮肤选择粉底	111
131	基本化妆的粉底也应有厚薄	

之分	111
132 睫毛一旦脱掉了	112
133 静脉粗大怎样化妆	113
134 早上化妆以五分钟为原则	114
135 愉快的心情可使妆化得更 完美	115
136 化妆应按自己习惯的顺序 进行	116
137 运动前洗去脸上的粉底	117
138 海绵在美容上的用处	117
139 胭脂毛扫经常清洁	118
140 选择眉毛钳子	119
141 化妆品里藏细菌	119

女性日常美容

142 脸部按摩的程序	122
143 阳光过多引致皱纹	123
144 太阳下香水变雀斑	124
145 夏日的毛孔清理	125

146	日光浴后的皮肤护理	125
147	夏日选用水分化妆品	126
148	先按摩后搽润肤膏	127
149	用黄瓜片抹脸	128
150	酸性令皮肤失去光彩	129
151	轻洗脸儿的方法	130
152	春日皮肤新护理	130
153	油性皮肤夏日补妆	131
154	秋天皮肤与维生素C	132
155	干性皮肤如何防爆裂	133
156	冬天运动令皮肤柔软	134
157	寒冬皮肤沐浴	134
158	寒冬涂上一层油	135
159	泥浆面膜对付黑头	136
160	前额和鼻子的护理	137
161	不必为酒米发愁	138
162	精力疲乏影响皮肤	139
163	睡眠与美容	139
164	留意自己汗水过多	140
165	除去脚板上的硬皮	141

一把秀发 多种形象

166	你的发质属哪类型	144
167	长短发型的梳理	144
168	长发的梳理	145
169	发型胶杆方便旅游	146
170	不要留着开岔发脚赴宴	147
171	湿发不宜用梳	148
172	一把长发几种场面	148
173	长发的梳理与饰物	149
174	用风筒吹发不宜过热	150
175	用猪鬃刷子梳头	151
176	用洗发水清洗发卷	152
177	把太阳油涂在发上	153
178	游泳后的秀发护理	153
179	海水使头发变黄	154
180	秋发的线条美	155
181	秋天须防头发脱落	156
182	秋天的头发护理	157

183	蒸气浴助长头发	158
184	两性头发的护理	158
185	发型软膏的使用	159
186	由普通发型变晚宴发型	160
187	夏天修剪腋毛	161
188	把薄尾巴改回直发	162
189	夏日脱去体毛	163
190	用手揉出的发型	164
191	秋日发型——刘海	165
192	洗去由发型屋带来的气味	165
193	一把秀发造出多种形象	166
194	喷发剂和啫喱膏	167

服飾搭配技巧



生 活 篇

崇尚自然的服装潮流

近年，崇尚自然舒适的服装抬头，松身不经意的搭配最受欢迎。以往不登大雅之堂的运动鞋，现今成为新潮的主流。

无论任何时候，穿上裙或裤，人们似乎喜欢踏一对醒目的运动鞋作衬品。就算是一些宴会场合，也见运动鞋出现。

当然，运动鞋的质地款式很重要，不是全部适合上班及宴会。一对纯白的网球鞋，用来配衬便服是最适合的，比起穿上真正用来跑步的