

时尚  
健康

FASHION & HEALTH

丛书

# 气质美人

(中国台湾) 简芝妍 著

Natural  
Beauty

变漂亮的  
100种方法

如何让美貌为自己的人生加分

是每个女性的必修课程

只要一点小改变

你也可以成为水灵聪慧

人见人爱的气质美女哦！

青 岛 出 版 社  
Qingdao Publishing House



# 气质美人

| 作者 / 简芝妍 |

变漂亮的 100 种方法

青岛出版社



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

气质美人——变漂亮的100种方法/简芝妍著. —青岛: 青岛出版社, 2005, 8  
(时尚健康书系)

ISBN 7-5436-3297-7

I. 气… II. 简… III. 女性 — 气质修养 — 美容美体 — 健康养生 IV. TS976. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2005 ) 第008697号

本著作中文简体字版权经中国台湾爱迪生文化事业股份有限公司授权, 由青岛出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

山东省版权局著作权合同登记号: 图字: 15-2004-029

| 定 价    | 书 号                | 字 数  | 印 张  | 开 本                | 出 版 日 期                 | 印 刷          | 制 版           | 装 帧 设 计 | 插 图 | 责 任 编 辑                 | 邮 编 电 话                                     | 社 址                | 出 版 发 行 | 丛 书 名 | 作 者 名      | 书 名  |
|--------|--------------------|------|------|--------------------|-------------------------|--------------|---------------|---------|-----|-------------------------|---------------------------------------------|--------------------|---------|-------|------------|------|
| 25.00元 | ISBN 7-5436-3297-7 | 150千 | 77.5 | 16开 (710mm×1000mm) | 2005年5月第1版 2005年8月第2次印刷 | 青岛杰明印刷有限责任公司 | 青岛人印人数码输出有限公司 | 申尧 菲儿   | 田敏  | 傅刚 E-mail: fg@qdpub.com | 1333059110 85814611-8664 传真 (0532) 85814750 | 青岛市徐州路77号 (266071) | 青岛出版社   | 时尚健康  | (中国台湾) 简芝妍 | 气质美人 |



# 美丽是长期经营的成绩单

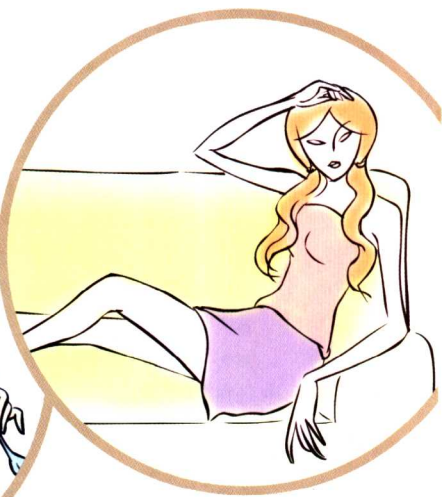
美丽是一种自我的约束，也是一种修养。美丽是天生的，也是后天养成的。绝大多数的美女，依赖后天的努力经营与自我精进。无论是在脸部与肌肤保养上，在生活美感的经营上或在自我修为的锻炼上，这些努力都将是造就美女的条件。

本书中提到使人变漂亮的100种方法，绝大多数是通过后天的锻炼可以达成的。因为最自然的美丽，是由内心油然而生。像是如何运用最省钱经济的运动，来帮助女性锻炼想要的身段；运用简单健康的饮食方法，协助女性补充营养而自然散发美丽；提供各种使人美丽的道具如洋伞、帽子、领巾等，让女性更能传达美丽的讯息；提供简单与自然的保养原则，让女性的身体能维护得更健美；藉由生活中各种作息的小建议，教导女性规划沐浴、睡眠、生理期间等生活作息，使自己的美丽更具全面性；最后提到自我修养，使女性得以散发优雅的气质。

本书旨不在教导化妆与整形等外在的美丽，而希望通过生活中各种小事，以及运动、饮食、保养与生活态度，自然而然地深化女性关于美的意识与美的态度。由此将可了解，美感是持续练就的，无法在一天一夜之间速成。为此，更值得女性花心思用心学习与追寻。所以，美丽称得上是长期经营的成绩单，在美丽的容颜之中，将会看到长期学习与经营的痕迹！

作者谨识





## 全身保养篇

|             |     |
|-------------|-----|
| ◇ 眼睛        | 008 |
| ◇ 气色        | 009 |
| ◇ 天然化妆水     | 010 |
| ◇ 唇部保养      | 011 |
| ◇ 眉毛        | 012 |
| ◇ 指甲的保养     | 013 |
| ◇ 头发的保养     | 014 |
| ◇ 头发梳理      | 015 |
| ◇ 颈部保养      | 016 |
| ◇ 口气清新      | 017 |
| ◇ 24小时的护手   | 018 |
| ◇ 手肘与膝盖保养   | 019 |
| ◇ 身体的清洁     | 020 |
| ◇ 脚的保养      | 021 |
| ◇ 居家美人养成小提醒 | 022 |

## 饮食篇

|         |     |
|---------|-----|
| ◇ 酸乳    | 026 |
| ◇ 水     | 027 |
| ◇ 远离油炸物 | 028 |
| ◇ 枸杞    | 029 |
| ◇ 蜂蜜    | 030 |
| ◇ 红枣    | 031 |
| ◇ 柠檬    | 032 |
| ◇ 香蕉    | 033 |
| ◇ 西红柿   | 034 |
| ◇ 牛奶    | 035 |
| ◇ 芝麻    | 036 |
| ◇ 草莓    | 037 |
| ◇ 菠菜    | 038 |
| ◇ 胡萝卜   | 039 |
| ◇ 海带    | 040 |
| ◇ 橄榄油   | 041 |

## 作息篇

|               |     |
|---------------|-----|
| ◇ 睡眠          | 044 |
| ◇ 按摩          | 045 |
| ◇ 敷脸          | 046 |
| ◇ 沐浴          | 047 |
| ◇ 衣物的清理与整理    | 048 |
| ◇ 对抗烟尘的侵袭     | 049 |
| ◇ 四季做不同的保养    | 050 |
| ◇ 早餐          | 051 |
| ◇ 红豆粥         | 052 |
| ◇ 制造芳香的环境     | 053 |
| ◇ 与好朋友共处      | 054 |
| ◇ 养生调补        | 055 |
| ◇ 办公室美人养成法小提醒 | 056 |

## 修养篇

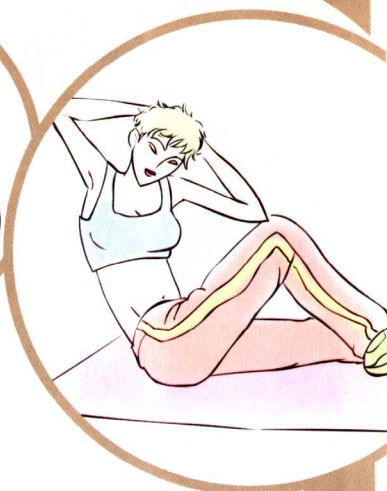
- ◇ 视觉 060
- ◇ 脸部表情 061
- ◇ 走路姿态 062
- ◇ 坐的姿势 063
- ◇ 微笑练习 064
- ◇ 眼神 065
- ◇ 适当的沉默 066
- ◇ 管理压力 067
- ◇ 声调 068
- ◇ 办公桌的整理 069
- ◇ 补妆的场合与时刻 070
- ◇ 阅读 071
- ◇ 幽默的心境 072
- ◇ 花朵 073
- ◇ 手势 074
- ◇ 音乐 075
- ◇ 心灵大扫除 076
- ◇ 注重生活情趣 077
- ◇ 制造闲情 078
- ◇ 品茶 079
- ◇ 随身携带纸笔 079
- ◇ 与美丽有约的心灵课程 080

## 道具篇

- ◇ 镜子 084
- ◇ 首饰 085
- ◇ 耳环 086
- ◇ 香水 087
- ◇ 手提包 088
- ◇ 化妆包 089
- ◇ 手表 090
- ◇ 色彩的运用 091
- ◇ 色彩缤纷的工作道具 092
- ◇ 记事本 093
- ◇ 梳子的选择 094
- ◇ 洗发精 095
- ◇ 贴身衣物 096
- ◇ 领巾 097
- ◇ 围巾 098
- ◇ 手帕与纸巾 099
- ◇ 丝袜 100
- ◇ 鞋子的保养 101
- ◇ 帽子 102
- ◇ 手套 103
- ◇ 洋伞 099
- ◇ 礼物 100

## 运动篇

- ◇ 使手臂纤细的运动 108
- ◇ 缩腹运动 109
- ◇ 使臀部紧实的运动 110
- ◇ 提臀运动 111
- ◇ 仰卧起坐 112
- ◇ 使小腿变细的运动 113
- ◇ 使膝盖变小的运动 114
- ◇ 呼拉圈 115
- ◇ 有氧舞蹈 116
- ◇ 弯腰运动 117
- ◇ 1分钟的眼部按摩法 118
- ◇ 走路 119
- ◇ 快走 120
- ◇ 走楼梯 121







# ○ | whole body maintains article

| 全身保养篇 |







## 眼睛——明亮的眼神是自信、自主与知性的象征

爱美的女性千万不能够忽略眼睛的保养。作为灵魂之窗，眼睛不仅帮助我们了解世界，捕捉知识，同时，眼睛也代表着我们在外给人的第一印象。

许多人误以为，美丽的人一定要拥有一双美丽的大眼，或是需要拥有双眼皮才能称得上美女，因此，条件不够的女性总是想办法进行各种整容、加工与美化的努力。其实，明亮的眼神就足以使女性的眼睛充满魅力了。这代表着自信、知性与自主的气质。

而明亮的眼睛可以靠后天练就而成。您可以通过饮食、睡眠以及运动的训练，让自己自然地拥有明亮的眼神。首先在饮食上，您可以多吃具有维生素A的饮食，每周至少吃两次胡萝卜或是菠菜，运用饮食的调养，让自己的眼睛补充维生素A，使眼球富有弹性，避免眼球老化。多吃维生素C的食物与水果，能够使眼睛细胞具有良好的再生能力。此外，搭配早晚一杯的枸杞蜂蜜茶，您自然能够拥有较佳的眼睛修护能力。

通过如此的饮食过程，您也可以在工作疲惫之余，自我进行眼部的按摩，以双手指腹在双眼睑部轻轻按摩，能够使眼压降低，收到舒缓眼部疲劳的效果。另外，在休息时，别忘了让眼球按着顺时针方向与逆时针方向运转，作为眼球灵活度的练习，如此可以保持眼球的活力与弹性，使眼睛更为健康。这也是您慰劳眼睛，使眼睛保持弹性与活力的每日妙方喔！



## 气色——好气色来自平日的保养，不能只依赖化妆品

好的气色往往不是靠化妆得来的，美丽的女性最需要的是自然散发的好脸色。然而在工作压力巨大，生活作息不规律的今日，要拥有好气色的容颜似乎越来越困难了。也因此，好气色需要用心经营，不能只依赖化妆术。

要怎样拥有好气色呢？除了生活作息尽量保持正常，多饮用水，多吃蔬菜水果之外，您还可以通过一些食物来达到加分的食补作用。多吃些枸杞、红枣、白木耳、黑芝麻等食物，用之来炖煮汤品或甜品，都能够收到滋补气色的效果。

另外，定期每周以热蒸汽敷脸。在水盆中注入热水，将脸靠近热水，让水蒸气熏蒸脸部，这样可以协助您毛细孔打开，有效排除脏东西，使您的脸部血液循环良好，这样能够让您的脸色更红润。

最后，在必须外出但又气色不佳的时候，充分运用热性的紧肤敷脸法，再洗净敷上凉性的敷面膜，这样可以在一冷一热之间，快速使您的脸部血液循环畅通，创造好气色。热性敷脸如各种去角质的泥状面膜，能够将脸部予以紧缩。凉性的面膜如湿润性的保湿面膜，敷上后带给肌肤冰凉的效果。



## 天然化妆水——许多天然化妆品的疗效是金钱买不到的

美丽的女性除了懂得经常以面膜敷脸以外，也懂得运用天然的保养品制作化妆水来宠爱自己。许多天然化妆品的疗效是金钱所买不到的，如丝瓜做成的化妆水，能够有效美白，补充肌肤的水分，这便是市面上产品所不及之处。还有西红柿做成的化妆水，湿敷在脸部具有消除面疱，使肌肤洁净柔软的效果。黄瓜做成的化妆水，则具有活化肌肤与消炎的作用。用玫瑰花瓣熬煮的化妆水，有美白肌肤、淡化黑色素的功效。甘菊花熬煮成的化妆水，具有润肤清热的疗效，适合夏季特别容易出油汗的肌肤。熏衣草煮成的化妆水，能够有效地收敛肌肤，赶走面疱，还能够有效地为肌肤清洁杀菌。

爱美女性不妨为自己准备一些空瓶，以备装盛自制的化妆水。您不妨多留意身边唾手可以运用的天然材料，爱美也可以非常的环保经济，从您日常吃的食物中就可以发现许多美颜的材料。以天然材料制作的化妆水，仿佛能够与大自然的恩宠更接近些。在自制的过程中，也能够感觉到舒服宜人的悠闲情趣，使自己更为美丽。





## 唇部保养——再好、再贵的唇膏，都无法遮掩不健康的嘴唇

04

唇部能够代表女性的优雅与魅力，爱美女性应该懂得好好保护自己的双唇。唇部具有弹性与光泽，稍加涂些唇膏就能够展现唇部的亮丽风采。相反的，不健康的唇部则看起来黯淡无光，苍白无血色，甚至有唇部肌肤掉皮剥落的现象，纵然涂抹再厚的口红也无法遮掩。

保养您的唇部首先要注意卸妆的问题。由于唇部每天都上了很厚的唇彩，且也沾满了外部空气中的微粒灰尘，以及饮食中带进来的油脂。因此，您需要在回到家中时，好好地以卸妆油卸去唇部的唇彩与污垢。重度彩妆的人更要在最后，以棉花棒沾取卸妆油后，仔细地做最后残妆的清除，这样才能彻底将唇彩卸掉。

保持唇部的清洁，也就能有效地保持唇部健康。定期为唇部进行按摩、去角质，使嘴唇去掉老废细胞，促使嘴唇的新陈代谢良好。还有，每天晚间睡前别忘了涂抹一层护唇油再上床睡觉，这样才能使您的嘴唇光滑柔软与年轻。

若您想为唇部进行深度的保养，不妨选择买一瓶凡士林乳霜，嘴唇清洁过后，将凡士林抹在唇部肌肤上，再覆盖一层保鲜膜，过一阵子再取下，这能够赋活您的唇部肌肤，并且有效地修复细胞，为嘴唇注入滋润养分，能有效地恢复其弹性。有嘴唇干裂困扰的您，不妨试试这个方法看！





## 05

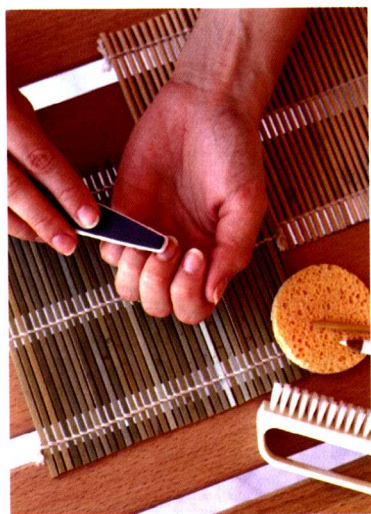
### 眉毛——好的眉形，有改变表情及运势的神奇效果

眉毛的修饰能够改变一个女性的脸形、气色，也能够使女性的脸部出众。眉毛的修饰看来仅是件小事，但能够在脸部起到相当大的作用，好的眉形与不当的眉形往往能够造就不同的容颜。

眉毛自古以来就诉说着深远的故事，懂得命相的人们会从眉毛的眉形看一个人一生的运途。面相学家更相信，通过适当的修整眉形，也能够为人们带来好运与财运。姑且不论命相学家所言是否正确，但眉毛之于脸部的重要性实是仅次于眼睛的灵魂之窗。

不妨经常检视自己的眉形，为自己修剪杂乱生长的眉毛，眉清目秀的女性才是令人赏心悦目的。若您能够为自己画上眉形那就更好了，运用眉笔适当地为自己画出理想的眉色与眉形，并与脸部的妆适度搭配，能够创造一个亮丽的容颜。而适时地修整与变换您的眉形，也往往具有神奇的效果，像是换了另一张容颜一样，给自己与他人产生耳目一新的新鲜感。

而良好的眉形，也能够使您的心情愉悦开阔，走出愁眉不展的郁闷。一般相信，深锁无法开展的眉头，往往给人不佳的印象，而舒展自在的眉形，则使人心情愉悦。没有绝对美好的眉形，能够良好地搭配您的脸形者，才算是美好的眉形。为了产生一个使自己与他人愉悦的自在容颜，您值得好好探索您的双眉。



## 06

### 指甲的保养——睡前用高滋润油 按摩指甲，效果加倍

爱美的女性也能够注意到指甲的护理。指甲的健康不容忽视，对于喜爱涂抹指甲油的女性，应该经常适当地让指甲休息，接触空气，让指甲的细胞也能够呼吸，对于新陈代谢才有助益。

指甲除了需要定期修剪以外，还需要定期涂抹保养乳液，并且进行按摩。尤其到了冬天，冷空气的侵袭容易使手部肌肤干燥，甚至使指甲受损。因此，在冬天特别需要保护的时节，不妨在药妆店买一瓶护甲液，含有特殊保护指甲的成分，能够在指甲上面形成一层保护膜，防止干燥老化。而指甲周边的肌肤也要小心保养，每次在涂抹护手霜前，别忘了顺便也将每片指甲周围的肌肤予以小心地按摩揉搓，这样能够使周围的肌肤柔软美丽。

您不妨定期使用婴儿油或是橄榄油，涂抹在您的手部肌肤上，并在指甲上充分地揉压按摩，这能帮助指甲更为有效地吸收养分，避免脆弱断裂的现象。在夜晚睡觉前，也别忘了运用这些滋润性较高的油，涂抹在指甲上，也能有效地修护您一天在外指甲所受到的侵袭。特别注意，睡觉前使用这个按摩将会有特别的效果，长时间的睡眠能够使指甲充分地吸收修护油，获得保护与滋养。





## 头发的保养——鸡蛋是保养头发的好材料

头发代表着女性的另一种造型，有时您即使不说话，头发也能够诉说着无声的语言。头发的健康也传达着女性美感的讯息。然而现今过多女性注重染发的花俏胜于发质的保养，放眼望去拥有黄发枯发的女性不在少数，真正拥有健康发质的女性越来越少了。

头发每天受到烟尘污染、各种辐射以及风吹的侵袭很大，这对头发来说都是损害，那就更不用说烫与染的过程对于发质的损伤了。因此，有必要每周为头发来一次细心的保养与护理。

鸡蛋会是您保养头发的好材料，不妨每次洗完头时，将蛋黄汁液均匀地涂抹在头发上，并且轻柔地按摩发梢，头皮也给予轻柔地旋转按压，然后以热毛巾包住约30分钟，再清洗干净，这样能够使您的头发发色健康，且恢复亮丽的光泽。

运用醋来洗发也会是不错的选择，直接将醋作为洗发精，能够有效地调理头皮，使头皮细胞健康，洗过之后，能够创造光亮的发色。对于特别干燥的头发，您不妨将橄榄油调和一个蛋黄，涂抹在洗过的头发上，充分按摩后以热毛巾包住，这能够使您的头发获得深层的滋养，注入水分，是保养头发的明星材料。

您也要特别注意，在吹整头发时，小心吹风机对于发质的损害。因此，请记得一定要将吹风机与头皮保持至少10厘米的距离吹整。在吹风时，先将头皮部位吹干，头发的发丝部位吹到五成干即可，其余可让发丝自然干，这可免于头发受到过多的热风吹整，使得发质过于干燥受伤。

另外，头皮也是您不可忽略的部位。除了洗发时给予按摩按压之外，您也可以通过梳头的方式，每天以梳子勤加按摩您的头皮，这能够使您的头部血液循环良好，头脑清楚，发质更为健康，同时还能够使您远离头痛的烦恼。

而通过饮食的补充，多吃海带这种富有碘质的食物，仍是保养头发不可或缺的方法。尽管您需要通过外在的保养来小心呵护，但来自身体内对于头发养分的补充，还是最重要的。



## 头发梳理——头发是女性的第二张脸

头发也能够充分展现女性的魅力与个性。无论是长发还是短发，能够梳理自然，散发舒服的气息，就会传递女性的美感。

然而这社会中，不懂得打理头发，总是披头散发的女性不在少数。经常也可见追着流行的发型，却看不到任何的个性与风格。女性需要从自我的理解中，找到适合自己的发型。盲目地追随流行，只会不断减弱女性在他人眼中的个性与风格。

若您留有一头的长发，则清洁是最基本的。使头发清爽，不能留有头皮屑，这是给人的基本印象。而自然的波浪，或是卷曲的长发型，也都要注意基本的清洁。否则，容易使人产生一头油腻头发的厌恶感。

适当地运用发饰也是不错的方法，运用发夹、发带、发圈来协助造型与定型，整理出女性想要表达的造型，往往能够产生活泼的形象。若头发不易定型，则需要适度地运用定型液或造型发胶，协助头发做出造型，这对于您的外在形象而言十分重要。

好的头发造型，能够有效地塑造女性魅力，散发女性的柔和形象。往往能够使人眼睛一亮，印象深刻。您不妨多向身边或媒体上的优雅女性看齐，多了解发型对于女性形象的重要性，然后逐步地从自己身上挖掘属于自身的特质，进而找出合适自己的对味发型。





爱美的女性在保养时往往忽略了颈部的维护，其实，颈部也最容易泄露女性的年龄。稍不注意，就会发现颈部的肌肉开始下滑松懈，细纹开始出现。

经常可以在公共场所中看见许多美女，精于脸部的妆容与造型，但却往往在颈部看到一圈圈的纹路，以及颈部的粗糙表皮，这往往使一个女性的美丽形象大打折扣。

您需要面面俱到地爱护您的每一寸肌肤，包括重要的颈部也不能忽略。由于颈部每天运转的次数十分频繁，因此颈部的肌肉也最容易松垮下坠，久而久之造成一圈一圈的难看景象。

不妨每天在按摩您的脸部时，也记得涂抹一些乳霜在颈部上，然后以由下往上的方式慢慢按摩，这样能够运用手部按摩的力量，保持颈部肌肤的紧实有力。同时，通过乳霜的按摩，也能够保护颈部肌肤，以免受到风寒造成干燥与脱皮的现象。

另外，每周固定给予颈部深层的护理也是很重要的。您不妨运用荷荷巴油来按摩您的颈部肌肤，荷荷巴油对于脆弱柔软的颈部肌肤，具有深度的滋养与修护作用。至少每周的按摩不可少，按摩后还要为颈部敷上保湿与滋润乳液。



## 09 颈部保养——颈部最容易泄露女性的年龄