



轻轻松松做个气质美人



优雅做美女

驾驭生活，当美人真 EASY

忙碌的女人必须充分地利用自己的时间，本书100个小秘方，让你懂得轻松生活的秘诀，为你赢得时间享受生活，做个真正优雅的女人！



YOUYA
ZUO
MEINU



轻松做面膜
懒人健康操
生活妙管家
优雅做美女
元气蔬果汁
低脂小点心
厨房妙招王
美体大作战

本书由台湾博学馆图书有限公司授权，吉林科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行

著作权合同登记号 图字：07-2005-1378

从女性生活中来——优雅做美女

宇宙创意小组编

责任编辑：王旭辉 吴雪梅 封面设计：吴文阁

吉林科学技术出版社出版、发行
长春新华印刷厂印刷

889 × 1194毫米 24开本 4印张

2005年6月第1版 2005年6月第1次印刷

定价：16.80元

ISBN 7-5384-1653-6/TS · 135

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换。

社址：长春市人民大街4646号 邮编：130021

发行部电话：0431-5635177 5651759 5651628

电子信箱：JLKJCBS@public.cc.jl.cn

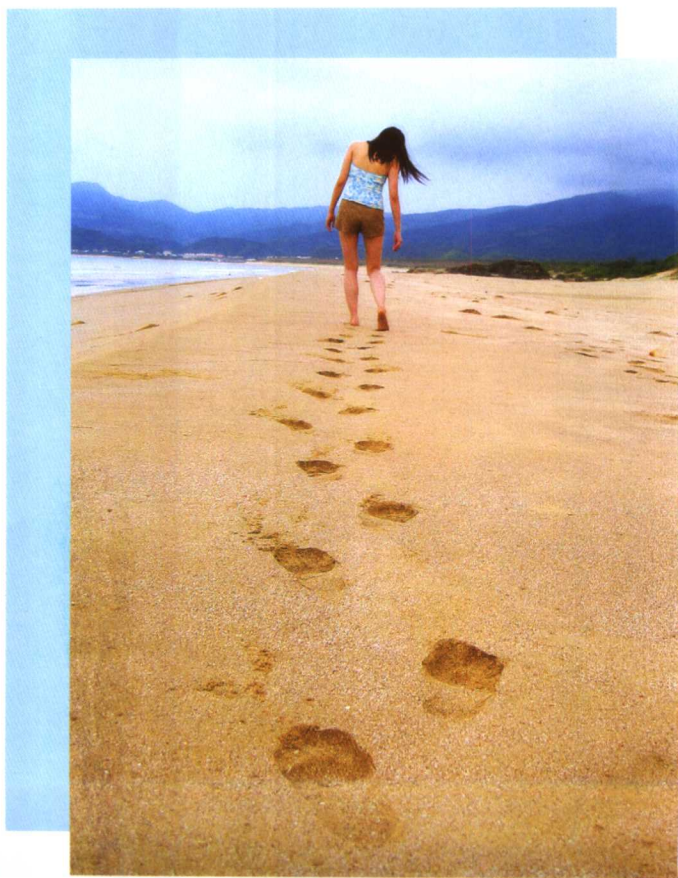
传真：0431-5635185 5677817

网址：www.jkcbs.com

优雅做美女

Elegant beauty

宇宙创意小组编



吉林科学技术出版社
JILIN SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS





Be a confident beauty

做个利落的漂亮女人



现代女人经常兼顾许多角色。也许你是个职业妇女，或者在工作上别人对你有很高的期许，当你回到家后根本没有时间做家务或整理自己的内务。如果每天都忙得不可开交，要如何兼顾你的美丽可是一门很重要的学问。你总不希望每天都没有时间吃营养早餐，要出门前才发现皮鞋没有擦、衣服皱巴巴，这样可是会有损你的风采喔！

忙碌的女人们必须充分地利用自己的时间：早晨起床可以简单地喝一杯美容养颜的生菜汁，轻松地收纳皮包、皮鞋、丝袜等用品，快速又干净地清洁与打扫，真真正正做个优雅精致的美女。

Contents

PART



two

美女衣物篇/16

- 17...衣物的保养
衣服纽扣的保护
- 18...皮衣的保养
T恤晾晒不变形
- 19...T恤的折法
T恤的收纳
- 20...白色衣物的洗涤与保养
浅色衣物的收纳
- 21...贴身衣物的折法与收纳
- 22...袜子的收纳
- 23...衬衫的折法
衬衫的收纳

PART



one

美女饰品篇/07

- 08...饰品收纳
- 09...饰品展示
- 10...饰品的保养
珍珠
- 11...金饰
宝石
- 12...银饰
- 13...让发饰为美丽加分
- 14...利用memo夹收束发圈
将发饰完整收纳
- 15...聪明收发夹
别针的收纳与展示

PART



three

美女配件篇/24

- 25...丝巾的清洁与保养
- 26...分类整理小东西的方法
- 27...眼镜的简易清洗
除眼镜片水蒸汽
- 28...丝袜使用小秘方
长筒袜洗涤法
- 29...丝袜的高明再利用法
丝袜的收纳
- 30...帽子晾晒不变形
用苏打粉去鞋臭
- 31...不常穿的鞋子收纳法
用蛋清来去除皮包的污垢
- 32...大小包包的有效收纳
皮带的收纳

PART



four

美女资讯篇/33

- 34...资料夹整理旅游DM
- 35...小相册整理邀请卡与回函
- 36...小贴纸提醒你重要的约会
- 37...有效率地收纳底片
- 38...我的美发记录本
杂志不乱倒

PART



six

美女旅行篇/48

- 49...旅游指南与地图
简易药包不能忘记
- 50...鞋套让你轻松带凉鞋
小秘方让旅行更舒适
- 51...旅游收纳小叮咛
巧妙折叠T恤省空间
- 52...旅行时衣物快干法
- 53...用蜡笔补救皮鞋刮痕
出外旅行时衣物有褶处理法
- 54...多利用抛弃式的用品
用使用过的茶包敷黑眼圈
- 55...盐可以消除疲劳
综合维生素为营养加分

PART



five

美女数码篇/39

- 40...多利用自拍架
自己也能拍美美的标准照
- 41...长镜头不让脸变形
- 42...简单利用太阳光
我的数码充电站
- 43...清爽的淡妆
广角镜头拍出大头照
- 44...挑选背景灯
- 45...耶! 自己做导演
- 46...看我的心情色彩
- 47...小桌灯大功用



PART



seven

美女保养篇/56

- 57...过期的乳霜可用来清洁与保养皮件
- 58...解救断掉的口红有秘方
- 59...粉饼裂开的处理方法
抢救硬掉的睫毛膏
- 60...化妆品使用小叮咛
- 61...夏天可以将化妆水冷藏使用
记得要清洁梳子上的污垢
- 62...四季护肤要点
- 63...不要再做“干”妹妹
- 64...头发保养法
头发四季护理
- 65...擦香水小秘方
- 66...擦指甲油小诀窍
指甲油快干的好方法

PART



eight

美女打扫篇/67

- 68...用牙膏清理闹钟
- 69...万用芳香剂
- 70...擦灯泡小常识
巧用旧袜子
- 71...玻璃制品亮晶晶
- 72...浴室清洁不费力
- 74...让白布鞋洁白如新
白袜洗涤法
- 75...还你一双干净的拖鞋
- 76...清洗化妆包有妙方
- 77...奶瓶刷轻松洗化妆品架



PART



ten

美女放松篇/85

- 86...泡澡能有效放松身心
- 88...让漂亮的鲜花开得更久
橘子皮带来好空气
- 89...红豆暖暖包让你更好睡
- 90...香草的照顾
- 92...让蜡烛不滴蜡
红糖姜茶舒缓你的不适
- 93...醋可以让人放松
轻松泡脚有一套
- 94...简单保养你的手
怎样洗手更好
- 95...让咖啡更有味道
低卡可乐更好喝

PART



nine

美女健康篇/78

- 79...快速又营养的早餐
苗条好帮手
- 80...生菜汁的好喝妙招
青菜优酪乳
- 81...生鲜蔬果汁
白开水更有味
- 82...红枣枸杞
牛蒡
- 83...自制低脂沙拉酱



BEAUTY AND JEWELRY

美女饰品篇

今天要去参加好朋友的婚宴，
换上我的丝质小礼服，再戴上我的
项链和耳环，希望能开开心心地
给好朋友最大的祝福。

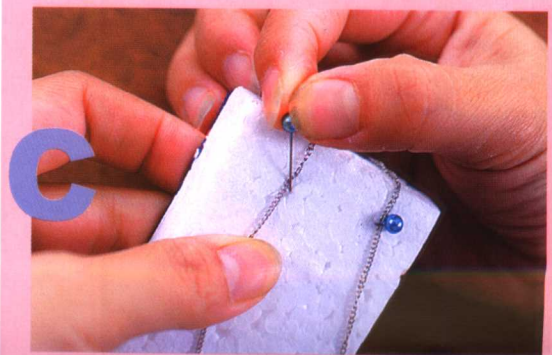
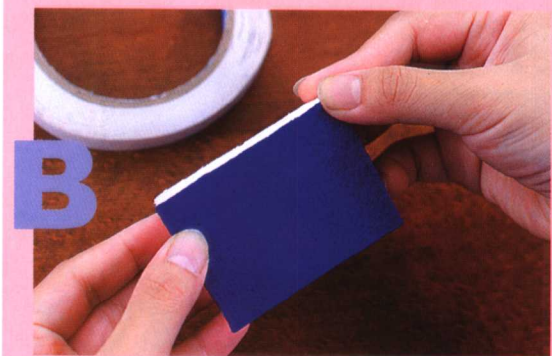
饰品收纳

Arrangement of jewelries

每个女人都喜欢各式各样的饰品，各种材质的金、银、珍珠或是宝石，不管是项链、耳环或是戒指、链子，都可以用来搭配各种造型与风格。正式的场所可以佩带贵重的饰品，让人感觉更高贵优雅；轻松的聚会可以佩戴简单又有个人风格的小饰品，这些都可以增加你的风采喔！

不要把各种饰品随意放置在同一个抽屉或首饰盒内，因为各种材质的饰品硬度不同，会因为相互摩擦而导致耗损。

我们可以利用空的收纳盒与幻灯片盒来分门别类地整理各种首饰。在幻灯片盒底部垫上泡沫板，泡沫板上用双面胶粘上自己喜欢的颜色的彩纸，再利用珠针固定即可。



饰品展示

Display of jewelries

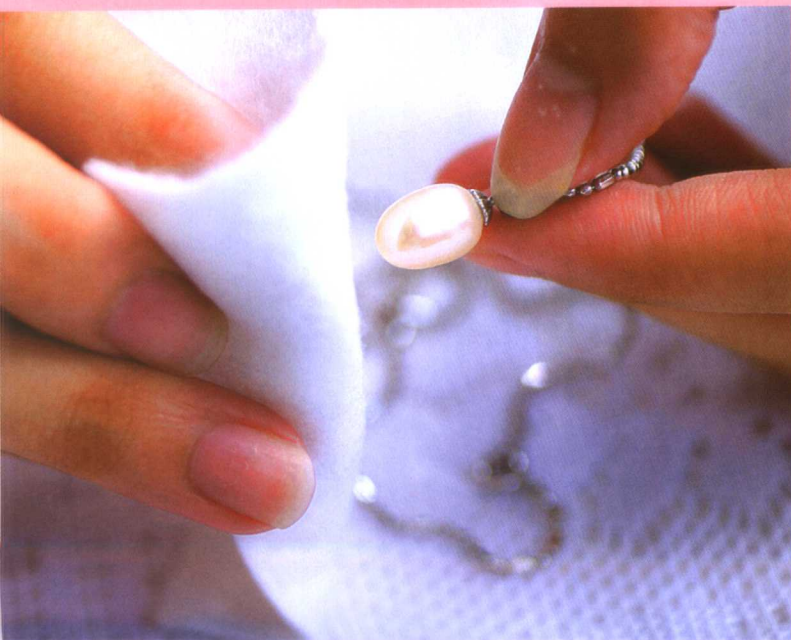
如果有空间可以展示的话，可以将幻灯片盒放在纸盒里，或靠墙边一一叠起来，再罩上花色漂亮的布或透明的幻灯片来防止灰尘，既美观，使用又方便。如果没有空间的话，直接放在收纳盒里就可以了。



饰品的保养

Maintenance of jewelries

女人总免不了有各种各样的首饰，珍珠、金饰、银饰或是镶着宝石的各种饰品。由于材质的差异，保养与清洁的方式也不尽相同。注意平时的细心保养才能保持饰品的光泽，让你在做搭配的时候，能够更加地出色。



珍珠

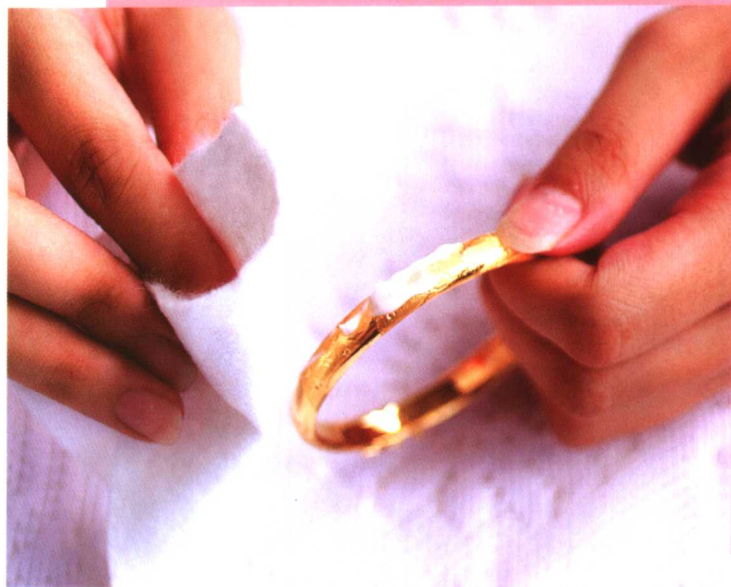
Pearl

珍珠高雅的气质，赢得许多女性的青睐，但是要记得，在每次佩戴之后，要用干净的布将汗渍擦干，才不会损害珍珠表面。平时用软布蘸一点橄榄油轻轻擦拭，可以保持珍珠的润泽与光亮。不戴时记得要用软布包好，放在盒子里收藏。

金饰

Gold

对项链或戒指等设计较精致的地方，用软毛刷或软布蘸上牙膏轻轻地刷（不要用含研磨料的牙膏），就可以把细微的污垢去掉，再用清水冲洗后，放在不含棉绒的毛巾上风干。

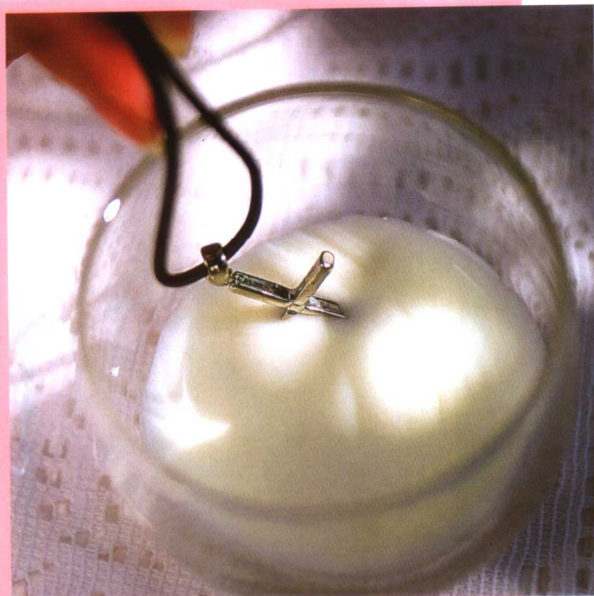


宝石

Stone

镶宝石的饰品，除了平时要使用软布擦拭以保持亮度以外，如果有污渍，可以蘸上少量的汽油来擦，就可以擦干净了。也可用不含蜡质的牙线或牙签来清除宝石上及托爪之间的污垢。





银饰

Silver

银饰接触空气后容易氧化变黑，用银饰专用的洗银水，就可以恢复光亮如新。如果手上没有洗银水的话，不妨将银饰泡在牛奶中，几分钟后再用干布擦干，效果也很不错。如果锈渍很明显，可先在汽水或可乐中浸泡一个晚上，饮料中的碳酸可以去除锈渍，让银饰恢复光亮。

银饰氧化就会变黑，平时不妨用铝箔将银饰包起来再收放，可以减轻氧化的程度并避免不必要的磨损。



让发饰为美丽加分

Embellish yourself with hair
decorations

为不同的发型变化，我们会买很多不同款式的发饰，发圈、发簪、发夹与发带，随不同的心情与造型搭配不同的发饰。

发带有缎子发带和松紧发带两种。将发带从头顶围向后脑，显得淡雅、清丽，也可束在额头，系于辫梢，或编进发辫，变化万千。

头绳是最普通的发饰，在辫梢上扎上各种颜色的头绳，再配以精致的小坠子，给人以新颖别致的感觉。

发夹是发饰中最实用的一种，无论长、短头发都适宜。由于色泽的不同，可给人以端庄、美丽、活泼、文静之感。

发针也是常用的发饰，不论是短发还是长发，都可用发针作为装饰品，既可别于耳侧，又可别于发尾。

这些各式各样的发饰可能不在想用的时候找不到喔！除了买一些现成的收纳盒来收纳以外，还可以利用常用的发饰加一点巧思，让你随手可得、美丽加分喔！



BEAUTY AND JEWELRY

利用memo夹收束发圈

Collecting hair rings with memo clips

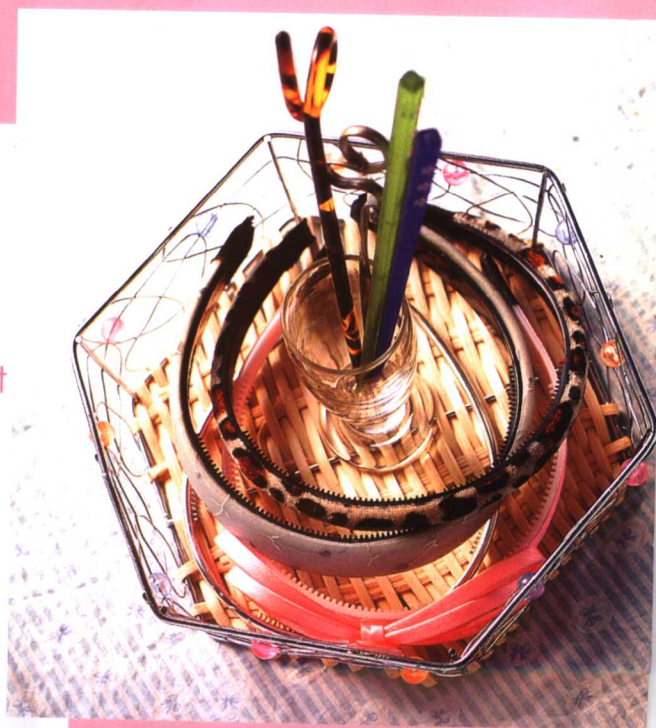


坐在电脑桌前的时候，可以利用memo夹来随手收纳绑头发的发圈和束发带，方便又好用。

将发饰完整收纳

Complete arrangement
of hair decorations

找一个合适的整理盒，可以将发簪等笔直的发饰放在筒状的盒子中，再将发圈或其他的发饰分类整理，就不会找不到心爱的发饰了。





聪明收发夹

Collecting hairclips smart

很多细碎的小发夹有时候总是会找不到，这时我们可以利用漂亮的明信片、邀请卡或是书夹，将发夹整齐地夹在上面，再吊挂在梳妆台旁边，这样既可以随时找到，还方便拿取。



别针的收纳与展示

Collecting and display of pins

找一块漂亮的布将别针别在布上，再挂在方便拿取的地方，还可以再罩上一层布防尘。这样想搭配的时候就不会找不到，平时还有装饰的作用喔！

