



李瀚洋等 编

Party

美丽指数

做个百分百气质女人

有气质的女人和没有气质的女人是不同的，
有气质的女人，顾盼之间，一个眼神，一个动作，一种表情，
都能体现出一种神奇的韵味与魅力。

美丽指数，造就气质女人



中国经济出版社
www.economyph.com

美丽指数

——做个百分百气质女人

李瀚洋等 主编

中国经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽指数：做个百分百气质女人/李瀚洋等主编．—北京：中国经济出版社，2004.1

ISBN 7-5017-6043-8

I. 美… II. 李… III. ①女性—生活—知识—通俗读物②女性—修养—通俗读物 IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 076056 号

书 名：美丽指数——做个百分百气质女人

编 著 者：李瀚洋等

出版发行：中国经济出版社 (100037·北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址：www.economyph.com

责任编辑：周 敏 彭彩霞

(zhouzhoum@sina.com, winterpeng@sohu.com)

责任印制：常 毅

封面设计：王 颖

经 销：各地新华书店经销

承 印：北京市地矿印刷厂

开 本：690mm×1000mm 1/16 **印张：**18.5 **字数：**240 千字

版 次：2004 年 1 月第 1 版 **印次：**2004 年 2 月第 2 次印刷

印 数：5001—8000 册

书 号：ISBN 7-5017-6043-8/Z·780

定 价：28.00 元

版权所有 盗版必究 举报电话：68359418 68319282

服务热线：68344225 68353507 68341876 68341879

68353624

目 录

第一部分 美丽指数

1. 八大美丽指数	(3)
※ 指数一——谁说我不在乎形象	(3)
※ 指数二——没人喜欢病“西施”	(5)
※ 指数三——女人美丽靠妆点	(7)
※ 指数四——气质使你与众不同	(9)
※ 指数五——绝代风情，千姿百态	(11)
※ 指数六——美丽源于你的底蕴	(13)
※ 指数七——心性展示你的内涵	(15)
※ 指数八——美丽需要一点点灵气	(17)
2. 漂亮的双重面具	(19)
※ 女人一定是妆裹出来的吗	(19)
※ 美丽时尚多变迁	(20)
※ 青春漂亮不久长	(23)
※ 从感性到性感	(24)
※ 女人身兼两朵玫瑰	(26)
※ 展现你的女性魅力	(28)
※ 新鲜女人味	(30)
3. 健康新标准	(32)
※ 女性之美在激素时代	(32)
※ 美丽女人需要呵护	(34)

※ 保持心态很重要	(37)
※ 小心警惕“亚健康”	(38)
※ 女人如水、如水女人	(41)
※ 健康、美丽、“食品浴”	(43)
※ 白领，你懂得休息吗	(45)
※ 延长女性的“保鲜期”	(47)
4. 美丽容颜靠妆点	(50)
※ 摩登女人物语	(50)
※ 瓶中有个花袭人	(52)
※ 我的形象顾问	(54)
※ 15种流行彩妆	(57)
※ 女人总是“没衣服”	(61)
※ 从宝姿到夏奈儿	(63)
5. 魅力女人的气质	(67)
※ 女人魅力新读本	(67)
※ 今天讲究内在美	(69)
※ 女人从自然中来	(71)
※ 女人同样有“风度”	(73)
※ 理想女人和有味道的女人	(76)
※ 优雅女人，铂金气质	(78)
※ 你也可以做淑女	(80)
※ 气质无限，风情无限	(82)
※ 做个东方美女	(84)
6. 仪态万方才叫美	(87)
※ 不是天生丽质莫自卑	(87)
※ 做个仪态万方的白领丽人	(89)
※ 仪态佳人三步曲	(91)
※ 女人腰语	(93)
※ 背后的风采	(95)

※ 美女香肩秀	(97)
※ 难舍高跟鞋	(99)
※ 尴尬时刻话从容	(101)
※ 忌讳的姿态	(103)
7. 花瓶还是才女	(106)
※ 因何赢得欣赏	(106)
※ 女人的小说情结	(108)
※ 为自己而读书	(110)
※ 我的名著记忆库	(112)
※ 读懂《大话西游》	(114)
※ 让自己拥有音乐情调	(118)
※ 做美女还是做才女	(120)
※ 当才女遭遇美女	(122)
8. 独特的心性	(127)
※ 找到潜在自我	(127)
※ 敢爱敢恨	(129)
※ 快乐的女人最可爱	(131)
※ 懂爱的女人最幸福	(133)
※ 女人独处也美丽	(135)
※ 失败的女人也是花	(137)
※ 用心看女人	(139)
9. 展现你的灵气	(141)
※ 女人何妨来点“电”	(141)
※ 让自己浪漫一回	(142)
※ 美人如水的传说	(144)
※ 曼妙女人的 12 条经典	(146)
※ 谁是善解人意的女人	(148)
※ “可人”女孩之阅读	(150)
※ 回归“清纯玉女”	(152)

※ 性感在不经意间	(154)
-----------------	-------

第二部分 如何变得真正美丽

1. 今日开始做运动	(159)
※ 你还在偷懒吗	(159)
※ 迈入健身房	(161)
※ 让脂肪在绳子上燃烧	(163)
※ 免费的有氧运动	(164)
※ “疯克”舞蹈让健身拥有	(166)
※ 忙里偷闲的隐形体操	(168)
※ 体验跆拳道	(170)
※ 芭蕾舞出好曲线	(172)
2. 我的魅力瑜伽	(174)
※ 你需要瑜伽吗	(174)
※ 瑜伽——超级名星的秘密	(175)
※ 瑜伽的经典六式	(177)
※ Soho 瑜伽	(179)
※ 早练精神 晚练安定	(181)
※ 瑜伽减肥，事半功倍	(183)
※ 另一种创意——芭蕾瑜伽	(185)
※ 练习瑜伽有要求	(186)
3. 梳妆台前半小时	(188)
※ 大师的现场秀	(188)
※ 如何打造自然底妆	(190)
※ 色彩——神奇亮妆的秘密	(191)
※ 让媚眼顾盼生情	(193)
※ 让红唇更持久诱人	(195)

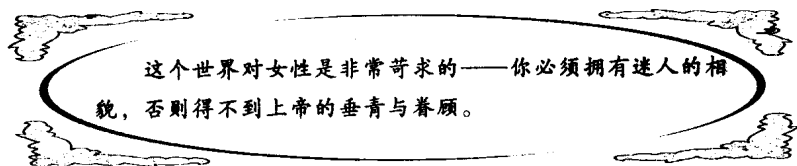
※ 散发高雅的香气	(197)
※ 卸妆是为了化更美的妆	(198)
※ 靓妆小贴士	(200)
4. 个性生活品味	(202)
※ 今日风行：简单生活简单爱	(202)
※ 行走在自由之间	(203)
※ 感受随意和优雅	(205)
※ 拥有最时尚的生活	(208)
※ 让家整洁起来	(210)
※ 小资女人的生活哲学	(212)
※ 今天我要乱穿衣	(214)
※ 享受独居时代	(216)
※ 女性的 22 个 New 生活观	(218)
5. 贵族礼仪课程	(221)
※ 真正的淑女风格	(221)
※ “知书达礼”在细处	(223)
※ 创造内心的优雅	(224)
※ 完美化妆礼仪	(226)
※ 好习惯造就靓女韵味	(228)
※ 餐桌上的风度	(230)
※ 优雅淑女的装扮	(232)
※ “晚装”让你气质不凡	(234)
※ 办公室的最佳形象值	(236)
※ 你的穿着符合年龄吗	(238)
6. 腹有诗书气自华	(240)
※ 《简·爱》教你自尊和自信	(240)
※ 读《安娜》，做本色女人	(241)
※ 漱玉词中的浪漫爱情	(244)
※ 张爱玲和小资情调	(246)

※ 村上春树秘密	(248)
※ 杜拉斯：话多的女人	(250)
※ 乱世中的清流——读《第一次亲密接触》	(251)
7. 敢作敢为的新女性	(254)
※ 做女人三说	(254)
※ 我是快乐的“波波”族	(256)
※ “野蛮女友”的魅力	(258)
※ 泼辣起来	(261)
※ 让人着迷的“坏女人”	(263)
※ 女人不上班	(265)
※ 女人，张扬你的媚气	(267)
8. 为自己赢得一个满分	(269)
※ 你可以做到完美吗	(269)
※ 这样的女人有吗	(270)
※ 女人可以超越自己	(272)
※ 新新女性什么样	(274)
※ 后现代女人	(277)
※ 智慧型女人	(278)
※ 学会调节自己	(280)
※ 漂亮一点，笨一点	(281)
※ 损害个人魅力的 26 条错误	(283)
※ 女人，谁为你喝彩	(285)



1. 八大美丽指数

指数一——谁说我不在乎形象



有这样一则广告：一个垂头丧气的男子走在大街上，一副无精打采的样子，忽然，一位明艳万方的女郎从他身旁走过，他似乎被她的美丽惊呆了，头部随着女郎的身影作了180°旋转，他的脸上渐渐露出笑容，仿佛整个心情都随着愉快起来——却听“砰”的一声，他的脸撞到了电线杆子上。

美丽的女子是大街上的一道风景。虽然男人喜欢对自己钟情的女孩说，我爱的是你的心而不是你的脸蛋，但无论男人还是女人自己，对于外在形象恐怕是最最看重的。

这个世界对女性是非常苛求的——你必须拥有迷人的相貌，否则得不到上帝的垂青与眷顾。这句话也许会引起那些长得不算漂亮的女性的不满，但这正是我们要告诉你的：一个人的形象美，并不仅仅指她的脸蛋。

一个女性，不管出现在公共场所，还是在私人聚会，只要你与人进行交往，你在穿着打扮、言谈举止等各个方面如果特别出众的话，都会给人留下强烈印象。

服饰、仪表是首先进入人们眼帘的，特别是与人初次相识时，由于双方不了解，服饰和仪表在人们心目中占有很大份量。

穿着要得体，这是最基本的要求。只要是适合自己体形，漂亮又有新意的衣服，就应当大胆穿着。服饰的个性，也能让人判出你的审美观和性格特征。服饰式样过时，人家会认为你刻板守旧，太过超前会让人觉得轻率固执、我行我素，这两种情况都地让人得出“此人不好接近”的结论，自然会影响社交中的形象。

言谈举止是一个人精神面貌的体现，要开朗、热情，让人感觉随和亲切，平易近人，容易接触。很多人在社交中总担心没有出众的言谈来打动大家，吸引别人的注意，以致于造成精神上的紧张，使表情、动作都变得十分僵硬，这都是自尊心太强造成的。因此，应放松心情，保持自己的既有特点，而不要故意矫揉造作。有的女性在“亮相”时搔首弄姿，嗲声嗲气，或者刻意大声说笑，跟人谈话时死死盯住对方……这样故作姿态，不仅会令别人感觉难受，连你自己也觉得别扭。其实最好的办法是保持你自然的个性和特质。

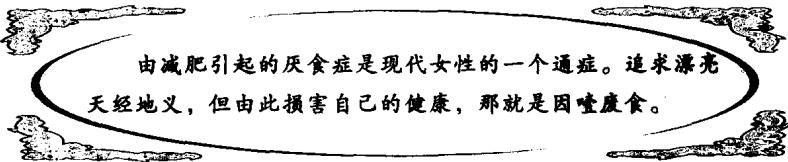
言谈要有幽默感。在社交中，谈吐幽默的人往往取胜。没有幽默感的人在社交中往往会失败。在交际场合，幽默的语言极易迅速打开交际局面，使气氛轻松、活跃、融洽。在出现意见有分歧的难堪场面时，幽默、诙谐便可成为紧张情境中的缓冲剂，使朋友、同事摆脱窘境或消除敌意。此外，幽默、诙谐还可以用来含蓄地拒绝对方的要求，或进行一种善意的批评。

人们对女性美是有一定的常感的。女性美普遍被人认可的形象一直是娴静的、温柔的、甜美的。女性容貌清秀，线条柔和，言谈举止中所散发出来的脉脉温情强烈动人。交际时，女性如能巧妙地利用自己的性别特点，表现得谦恭仁爱，热情温柔，一般总能激起男性的爱怜感和保护欲。女性自然的柔和所产生的社交力量，有时比“刚强”的力量要大得多。聪明的女性总是自觉地突出自己的性别形象。如英国前首相撒切尔夫人有“铁娘子”之称，政坛作为不让须眉，但在家中仍是个好主妇，为家人做早餐，为女儿粉刷墙壁，对丈夫温存体贴，其温柔美得到了人们的交口称赞。

形象美是活的，而不是死的。有时，一个微笑足以让你魅力无限。舞蹈演员在舞台上表演轻松欢快的舞蹈时，总会保持“二号微笑”。所谓“二号微笑”，就是“笑不露齿”，不出声，让人感到脸上挂着笑意即可。保持“二号微笑”，让人感觉心情愉快。在社交场合，轻轻的笑容可以吸引别人的注意，也可使自己及他人心情轻松些，“笑咪咪”的女孩总是有魅力的。

我们所说的形象绝非仅指漂亮的容貌，即使你先天不足，但你的一颦一笑，一举手、一投足，乃至一个眼神，都可以演绎出你的动人之处。

指数二——没人喜欢病“西施”



由减肥引起的厌食症是现代女性的一个通症。追求漂亮天经地义，但由此损害自己的健康，那就是因噎废食。

对于女性来说，瘦身与减肥是个敏感的话题。

俗话说，“窈窕淑女，君子好逑”。春色绚丽，裙衫飘飘，苗条如柳、体态婀娜的玲珑俏佳人，吸引了众多男士的目光，让那些体形不占优势的女孩徒唤无奈。于是乎，一些粗腰粗臂的女士心急如火，节食、减肥药、拼命健身出汗，招数使尽只为能穿上橱窗里自己心仪已久的那条短裙。但是有很多女性从不管是否科学，因此带来诸多不良后果，可谓“衣带渐宽终不悔，为美消得人憔悴。”

假若你不再苗条，生活就毫无意义了吗？

哈佛大学饮食失控中心的心理医生凯瑟琳说，“女孩子关注的只是自我感觉”，但感觉有时也会出错。研究表明，有 80% 的女性都不满意自己的身体。看看她们对美味的反映：“不管怎样，我今天来点甜品。”“我很饱了，我不吃午餐了。”更糟糕的是，有人刻意节食以至于患上饮食紊乱症。原因是经常在大嚼美食之后通过催吐剂来清除已吃进肚里的食物。尽管这种方式是致命的，然而美的诱惑实在是太大了。曾只在西方发达国家发生的饮食紊乱症在全世界现已屡见不鲜。哈佛研究中心主任安妮·贝妮说：“三年前我去斐济时，那里根本没有饮食紊乱这个概念，今天，这里的调查者有 10% 用催吐剂来减肥。在日本，60 年代才出现厌食症，现在估计有 1% 的女性患有此病，且已蔓延到亚洲其他地区，如韩国、日本、香港。在美国的梅里根诊所，5% 到

10%的妇女患有不同程度的饮食失调症。总之，厌食症已成为现代女性的通症。”即使这样，她们真的具备了辛迪·克劳馥那样的优美身段吗？“你不能简单低估造成这种现象的原因，”佛罗里达州饮食治疗中心主任爱茉莉说，“她们很自卑，又不知道怎样安慰自己。”现实与杂志上漂亮的封面女郎差距太大了。如果玛莉莲·梦露今天走进体重监测中心，有人眼睛都不会眨一下，就会选择她作为自己瘦身品牌的代言人。

疯狂吗？好在人们已开始理智地看待美。在佛罗里达州饮食治疗中心接受饮食紊乱治疗的莎拉说：“我现在衡量一个人更注重心灵，我的弟弟有 DOWNS 综合症。你体重 600 磅并不重要，如果你对我弟弟很好，在我心里，你就是美丽的。”的确，在过去的世纪，戴安娜王妃和特雷莎修女同样堪称美女。

美丽固然重要，可健康更重要。

天生丽质的女性美离不开身心健康，失去了健康，美也就枯萎了。明白了这一点，我们就应该懂得真正的健康美得益于一些科学的措施：

情绪养生。女性要学会控制和驾驭自己的情绪，加强自己的性格修养，良好的情绪有利于神经内分泌系统的调节，免疫功能增强，自然健康。

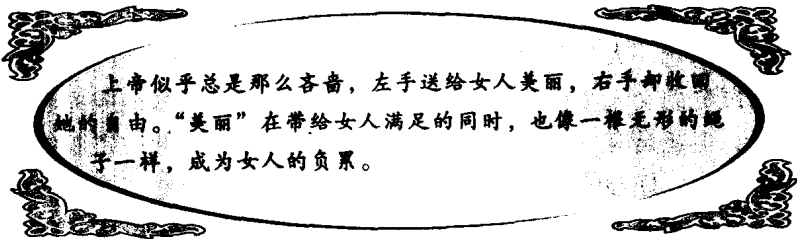
生活规律。建立有规律的生活方式，作息有时，劳逸结合，保证睡眠，体内“生物钟”就会正常运转，代谢正常，人也神采奕奕。

饮食合理。各种营养素是人体健美的物质基础，只有能做到膳食平衡，饮食有节，戒除烟酒等不良嗜好，方能有利健康。要问何种食物美容？一句话，粮、肉、蛋、鱼、奶、各种蔬菜和水果合理搭配，杂食即可美容。

运动锻炼。坚持健身锻炼，选择适合自身的锻炼项目，持之以恒地进行锻炼，不仅可增强体质，使体形变得健美，而且能充分展现出你的魅力和风采。

美丽固然重要，可健康更重要。天生丽质的女性美离不开身心健康，失去了健康，美也就枯萎了。

指数三——女人美丽靠妆点



上帝似乎总是那么吝啬，左手送给女人美丽，右手却收回她的自由。“美丽”在带给女人满足的同时，也像一根无形的绳子一样，成为女人的负累。

一位男士在结婚以前就对自己的女朋友把大量时间花在化妆上不以为然，总对她说：“你不化妆一样漂亮！”没想到，新婚后的第一个早上，他的看法就改变了。当他看到自己的妻子在睡梦中的、卸妆后的那张“庐山真面目”，大吃一惊！仿佛妻子在一夜之间老了十几岁。

看来结了婚女人一定要比丈夫早起，以做足功夫保持自己的美丽形象是有道理的。

上帝似乎总是那么吝啬，左手送给女人美丽，右手却收回她的自由。“美丽”在带给女人满足的同时，也像一根无形的绳子一样，成为女人的负累。女人无奈地把自己限制在那根绳子的牵制范围内，一举一动都保持着克制，而让人奇怪的是，这又是她们自愿的。

谁都知道穿平底鞋多么舒服自由，可跑可跳，旋转自如，但是女人们知道，穿平底鞋不能凸现女人的曲线，不能让女人亭亭玉立弱柳拂风，更不能让女人姿态曼妙万种风情。于是，女人的鞋跟越来越高，人们也就惊叹，这女人是变得越来越俏啦，然而这惊呼的背后，你可知道女人为此付出多少自由？鞋跟一高，身体前倾，为了保持身体平衡，得使劲朝后仰，然而又不能仰得过了头，否则别人会误以为你得了颈椎病，心中始终得掌握那个“度”。如此一来，胸部是挺起来了，臀部也翘得不能再翘，但由此产生的身体的疲和心灵的累，只有穿鞋的人自知。穿高跟鞋虽累，但累了还不能愁眉苦脸，叹息诉苦，还得装出一脸矜持的微笑，用以表达对自身美丽的自豪，如果此刻有一位识时务的“俊杰”夸赞一句：哇，真是魔鬼身材！女人立刻激动万分，所有的

疲劳顷刻间化为乌有，一切的苦难似乎都得到超值的回报，于是，女人下一次出门的时候，鞋跟说不定又高了一厘米。

穿了高跟鞋的女人只宜在地毯上走猫步，一旦“下凡”，未免常有尴尬。人生并非处处是坦途，一个小斜坡，一段沙石路，穿高跟鞋的女人花枝乱颤如履薄冰地走过，虽然战战兢兢提心吊胆了，但还是有可能被一块突起的石头捉弄一下。此时银瓶乍破花容失色，好心的人一问，方知美人儿的香踝已经崴了。一次目睹一妙龄女子下楼，正惊羡她火鸟般绰约的风姿，突听她低低地叫了一声，然后凝住不动，面呈难色，起初以为她病了，忙去英雄救美，不料她柳眉倒竖，断喝一声：讨厌！抱头鼠窜之后躲在走廊里偷看，只见她闪电似地从地上捡起一物，藏进提包，如受伤的小鹿一拐一拐地走了。这才省悟，原来该女子的高跟鞋掉了鞋跟。

高跟鞋如此，吃也是如此。

对于美食，人们总误以为只有男人才贪才爱，其实从本质上讲，女人也是爱吃的，尤其是那甜腻腻软绵绵的巧克力或者冰淇淋，几乎没有哪个女人不爱吃，女人爱吃而没有落下“贪吃”的恶名，主要得益于她的爱美。于女人而言，爱美和爱吃是一对矛盾，上帝只允许她挑选一项，要美就不要吃，要吃就不要美。所以面对满桌的美味佳肴，男人放松皮带大快朵颐，女人只用筷子挑那么一丁点，低了头精致地咬，仿佛怕食物弄脏了她的芳唇。食物进了女人嘴巴，很少见她们咀嚼的，她们是如何吞咽食物于男人们至今还是一个谜。女人吃了那么一小点，餐巾却用去了小半包。然后她就双手支颊，不再下箸。男人睁大眼睛惊问：你不吃了？女人巧笑：我吃饱了，我就爱看你吃。其实女人并非真的吃饱了，她是怕吃了会长脂肪呢！那脂肪往腰上一堆，女人还算个女人么！女人绝不肯冒这个险。女人也并非真爱看你吃，她心里说不定正冒“酸泡”：怎么就知道吃！

还有割双眼皮，还有往乳房里填化学物，还有冬天冻得颤儿颤儿的却不愿穿棉衣……

虽然美学家不厌其烦地对世界的女人说，不施粉黛素面朝天荆钗布裙也是一种美——朴素美，尽管夫子有言：里仁为美，但天下女人把“朴素”和“里仁”装进耳朵的不多。大多数女人还