



权威 · 科学 · 实用

好太太
完全手册

- 千变万化的发型魅力
- 协调全身
- 服装与配色
- 穿出纹胸精彩
- 饰物与服装搭配
- 场合与服装
- 不可忽视的内衣
- 如何保持苗条身材
- 购物技巧
- 衣物正确的收藏保养

女性妆扮

教你百变自身形象的具体方法

形象设计带来风格化

弥补身材不足 / 突显美妙身材



刘娟编著

好太太完全手册

女 性 妆 扮

刘娟 编著

中华工商联合出版社

责任编辑:李怀科

封面设计:张宇澜

图书在版编目(CIP)数据

女性妆扮/刘娟编著. - 北京:中华工商联合出版社,2000.9
(好太太完全手册)

ISBN 7-80100-713-1

I. 女… II. 刘… III. 女性-服装-基本知识

IV. TS941.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 70295 号

中华工商联合出版社 出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编:100027 电话:64153909

三河市文阁印刷厂印刷

新华书店总经销

850×1168 毫米 1/32 印张 9.75 200 千字
2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—7000 册

ISBN7-80100-713-1/Z·160

本册定价:12.50 元

全套定价:100.00 元

目 录

第一章 一个完美的化妆.....	(1)
用化妆手段来强调你的面部优点.....	(3)
为皮肤上一层保护衣——化妆.....	(3)
薄涂粉底显得健康光泽.....	(4)
巧打薄厚不均的粉底反而显得自然立体.....	(5)
眼周粉底涂得过厚给人化浓妆之感.....	(5)
睫毛膏使眼睛更生动.....	(6)
眼线可使睫毛突出,显出青春气息	(7)
眼线的位置.....	(8)
明亮的眼影显得眼皮浮肿.....	(9)
掩饰眼皮浮肿——利用褐色系.....	(9)
要想显得年轻,眉毛不要过分修整.....	(10)
依据季节选择粉底	(10)
粉红色嘴唇——女性的妩媚	(11)
根据唇型来涂口红	(12)
请擦净沾在杯上的口红	(12)
利用化妆来掩饰皮肤较粗纹理	(14)
化妆要适度	(14)
腮红应搽的部位	(15)
不要忘记卸妆	(16)
可以省略的化妆步骤	(17)

掌握化妆的重点	(17)
化妆不按照常规次序来,也可化得又快又好	(18)
选择一个能把自己照得更美的化妆镜	(19)
检查化妆要离镜多远才合适	(20)
检视化妆的方式	(21)
掩饰黑眼圈的方法	(21)
容易掉泪的人,眼线液及睫毛膏使用防水性	(22)
鲜明的口红更适合在身体不适时使用	(23)
掩饰日晒过分的皮肤	(23)
增添化妆乐趣,口红眼影选择价廉多色	(24)
为了避免浪费,可使用小包装化妆品	(25)
在下午及黄昏,补妆多进行一次	(26)
如何补妆	(27)
搽口红的重要性	(28)
予人清爽的印象的香水要属果香系统	(29)
香水应搽的位置	(29)
香水的特异功能	(31)
眼镜也是打扮的要点	(31)
做个戴眼镜的美人	(32)
选购眼镜的方式	(33)
墨镜的镜片应与眼影同色系	(34)
色彩化妆,共有多少种	(34)
教你如何使用化妆工具	(37)
初学化妆必须的基本化妆品	(39)
 第二章 千变万化的发型魅力	 (41)
轻松的短发	(43)

大波浪的魅力	(43)
带有青春气息的卷发	(44)
带有层次美的削发	(45)
发髻的典雅	(45)
活泼的辫子与马尾	(46)
新娘与发型	(46)
身材配合发型	(47)
发型随着季节变	(48)
用发饰来做造型	(49)
脸型的造型大师是发型	(50)
你能确定自己的脸型吗?	(50)
最标准的蛋形脸	(51)
圆形脸甜美可爱	(51)
心形脸适合的发型	(52)
方脸型具有个性美	(52)
长型脸适合的发型	(53)
混合脸型	(53)
配合挺俊鼻子的发型	(53)
下巴短的人发型要简单	(54)
鼻梁较低的发髻	(54)
下巴较凸的人的发型	(55)
巧妙掩饰双下巴	(55)
老气的脸庞可用发型来掩饰	(55)
戴眼镜者发型清爽为佳	(56)
爱好运动者轻便发型	(56)
宴会时的发型	(57)
多变的刘海	(57)

刘海适合东方女性	(57)
刘海与脸型	(58)
眉目清秀者的短刘海	(58)
额头与刘海的搭配	(59)
如修剪盖在前额的刘海	(59)
如何剪稀疏的刘海	(60)
剪出斜向一旁的刘海	(60)
剪出你满意的刘海	(60)
留刘海应注意什么	(61)
定期修剪刘海	(61)
假发的风情万种	(62)
假发的优点	(62)
有多少种假发	(63)
细心呵护你的假发	(64)
新娘造型的假发应用	(64)
不要太长时间戴假发	(65)
第三章 协调全身	(67)
从穿着来显示你的个性	(69)
变换搭配你现有的服装	(70)
旧衣服穿出的美	(71)
改变你情绪不佳的服装	(73)
最具少女魅力的打扮	(73)
矮个女性应怎样打扮	(74)
如果你体态丰满这样穿可让你韵味十足	(75)
胸部过大或过小怎样穿衣	(76)
身材臃肿可用穿衣来掩饰	(77)

女性在办公室的合理着装	(78)
运用点线面来美化服装	(79)
体态不美怎样着裙装	(80)
内衣穿出的美	(83)
怎样用对比色搭配衣服	(86)
上下身衣服的合理配套	(86)
围巾搭配毛衣很有味道	(88)
袜子与裙子的搭配	(89)
饰物怎样与服装搭配	(90)
发型与头饰、帽子、耳饰、丝巾的搭配	(91)
时装与化妆的色彩怎样搭配	(93)
羊毛衫怎样配色	(93)
红巾的巧饰	(97)
腰带怎样配合身材的变化	(98)
 第四章 服装与配色	 (101)
你的形象与色彩	(103)
色彩与价格	(103)
场合与色彩	(103)
款式与色彩	(104)
流行与色彩	(104)
适合你的服装颜色	(104)
色彩与性格	(105)
体型与着装色彩	(106)
配色技巧	(106)
季节与着装色彩	(107)
服装的基本色与流行色	(107)

色彩搭配揭秘	(108)
给自己加点颜色	(109)
色彩自学三招	(110)
第五章 穿出纹胸精彩	(111)
创造万般风情的纹胸	(113)
令女人欣喜的性感纹胸	(113)
魔术胸罩的作用	(114)
材质好的胸罩最具调整作用	(115)
要想身心舒适,纹胸的尺寸必须合适	(115)
如何选择纹胸	(116)
3/4 罩杯最适合胸部小的女性	(117)
胸部丰满适合什么样的罩杯	(117)
什么样的胸罩可调整扩散形的乳房	(118)
纹胸与外衣的搭配	(118)
用什么方法能出现乳沟	(120)
如何穿纹胸	(120)
要正确保养纹胸	(120)
第六章 饰物与服装搭配、相映生辉	(123)
上班应佩戴什么样的装饰物	(125)
适合办公室里佩戴的饰物	(126)
尽量避免使用学生时代的小饰物	(126)
与其准备三个廉价包,不如买个高级品	(127)
标准皮包肩带的长度	(128)
上班时穿鞋子的标准高度	(129)
补妆时也要擦亮鞋子	(130)

根据脸形佩戴首饰	(131)
怎样配合五官佩戴首饰	(131)
怎样配合脸型佩戴首饰	(132)
依据年龄佩戴首饰	(133)
第七章 场合与服装	(141)
上班服装	(143)
面试时的着装	(144)
休闲装	(145)
运动服装	(146)
社交服装	(147)
旅行服装	(149)
第八章 服装的配件	(151)
帽子的作用	(153)
巧用薄围巾来装饰	(154)
皮带	(157)
手套	(159)
如何搭配皮包	(160)
不可忽视的袜子	(163)
你的鞋子	(164)
第九章 不可忽视的内衣	(169)
胸部不满意可用纹胸来弥补	(171)
体型缺陷可用内衣来掩饰	(171)
显示女性流动曲线的内衣	(172)
正确地测量穿内衣的尺寸	(173)

最具性感的内衣穿着	(174)
营造不同感受的创意多样纹胸	(175)
纹胸对乳房健美的影响	(176)
内衣怎样和晚礼服配合	(177)
体现个性气质的纹胸选择	(178)
适合运动时穿的内衣	(179)
紧身内裤烘托出的魅力	(179)
连身内裤及束裤的穿着方法	(180)
穿衬裙的注意事项	(180)
会表演的内衣	(181)
第十章 如何保持苗条身材	(183)
节食减肥的成功诀窍	(185)
增加体重的饮食法	(192)
体重增加的运动方式	(195)
鸡蛋减肥的方法	(195)
你在十天内变瘦应注意什么	(197)
食物与十日减肥	(198)
什么食物能帮你节食减肥	(201)
减肥新发现	(206)
减肥应注意的事项	(211)
什么样子的身体曲线才算标准	(224)
如何健美身体各部位	(227)
第十一章 购物技巧	(233)
如何才能成功购物	(235)
熟悉各类商店与购物规定	(236)

购物要找优秀的售货员	(241)
怎样购买打折的商品	(243)
如何在外地购物	(245)
怎样刹价	(246)
这几种购物方法容易导致购物失败	(248)
第十二章 衣物正确的收藏保养	(251)
真皮、人造皮可再染色吗?	(253)
洗涤黑衫如何处理可保持乌黑	(253)
夏日汗衫洗涤须知	(254)
衣物常见污迹清除方法	(255)
自己动手洗领带	(257)
雨天穿鞋怎样保养	(259)
购买及保养雨伞	(260)
如何适当地使用漂白水?	(263)
常用衣物护理标志	(264)
你能掌握衣物的缩水率吗?	(266)
正确洗涤化纤类衣服	(267)
如何保护真丝绸服装	(268)
怎样洗涤多色羊绒衫	(269)
洗涤羽绒服的方法	(270)
掌握洗涤毛线及毛线衣裤的方法	(271)
怎样水洗毛料衣服	(272)
巧洗棉衣	(272)
如何晒衣服	(273)
熨烫化纤纺织品要掌握好温度	(274)
熨烫呢大衣的正确方法	(274)

怎样染褪色衣服	(276)
衣服如何保新	(276)
正确保养有色衣服	(277)
保养灯芯绒服装的方法	(277)
保持精纺呢绒服装久不发亮的技巧	(278)
正确保养裘皮大衣	(279)
怎样洗涤毛皮服装	(280)
巧除毛皮衣怪味	(281)
正确保养白皮鞋	(281)
皮鞋怎样擦得更亮	(282)
如何保养胶鞋、球鞋	(282)
怎样去除鞋子里的气味	(283)
夏衣怎样收藏	(283)
怎样收藏冬装	(285)
第十三章 理想的衣橱	(287)
拟定购物计划	(289)
处理掉你不穿的服装	(292)
衣橱里应有几套服装	(293)
工作装与休闲装成什么样的比例	(294)
整理服饰需要的用具	(296)
整理衣橱	(298)

第一章 一个完美的化妆



用化妆手段来强调你的面部优点

翻阅妇女杂志时,常可看到“如何使小眼睛显得大些”或“如何使低矮的鼻子显得高挺些”等等为了弥补缺点而介绍的化妆法。想把自己面貌中的缺点尽量予以隐藏,这原本无可厚非,但为了隐藏缺点而化妆,并不是一个巧妙的做法。

因为即使发挥高度技术,也无法真的使眼睛变大,或者使鼻子变高;相反是,如果化妆水平一般,反而会把别人的注意力吸引到那里,而酿成反效果。

化妆的目的,并不是要掩饰缺点,而是要强调自己的优点。任何人的面貌都有优缺点,而从这些优点当中,譬如皮肤或眼睛等,先决定自己要强调的部位,然后再利用化妆来加强这些部位的优点。如果能充分地强调一个人的优点,那么,即使还有其他缺点,也不容易吸引别人的注意力。一个能巧妙表现出自己优点的女性,在工作场所中,必然也是擅长表现自己的人。

为皮肤上一层保护衣——化妆

女性皮肤从18~25岁是健康美丽的时期,但一过25岁便开始走下坡路。而皮肤的克星,乃是寒气、干燥及紫外线,它们会使皮肤粗糙、产生黑斑及雀斑。然而,很不幸的,职业妇女多半同时会遇到这三种克星,在冬天,有充分暖气的办公室里,空气会变得很干燥,而除了上下班之外,有事外出时,又会暴露在寒气和紫外线之中。即使一直待在办公室里,也绝对无法掉以轻心,因为如果你的座位设在光线充足的窗口,那么必然会承受由玻璃射入的紫外线。

对于面临这么多皮肤克星的女性来说,化妆,一言以蔽之,就是替皮肤披上一件保护的衣裳。例如,涂上适合自己肤质的粉底,能预防皮肤水分的蒸发及紫外线直接照射皮肤。尤其是经常暴露在阳光下的女性,更应该一年四季都使用防止紫外线效果较好的粉底,来保养皮肤。

清洁、明朗、有活力是上班族女性显示高贵的三大重点。

薄涂粉底显得健康光泽

要想使你的面部表现得年轻生动,首先必须在脸部呈现出光泽。这并不是说没有光泽就不行,而是在办公室里,如果脸上缺乏光泽,容易引起别人“前晚是否有了不节制的行为?”或“会不会生病了?”等不健康的猜疑。健康而新鲜的感觉,主要得力于富有弹性的肌肤与光润的色泽。

皮肤的光泽因人而异,但只要对粉底的涂抹稍加研究,任何人都能轻易地呈现出光泽。一般说来,粉底涂薄些,比较容易适应皮肤,同时也容易呈现光泽。因为人的皮肤会分泌出油脂,这些油脂与粉底彼此混和适应,便会呈现光泽,因此粉底应该尽量涂薄些,才能显得自然,如果一味使用浓腻的东西或涂得较厚,则容易显得过分油光,同时也会造成化妆剥落。所以要想化妆成功,粉底一定要涂薄。

不光是粉底,凡是化妆品都应该涂薄些,才容易呈现色泽,因为越是接近素肌,越能表现自己光泽。如果忘了这点,而企图以人工手法来表现光泽,拼命使用含有珍珠的化妆品,皮肤颜色当然会显得不自然。