

超级贤妻修炼手册

How to Be a Perfect Wife

做最好的

妻子

白兰 编著

向新婚生活说 Hello

向七年之痒说 Bye-bye

向幸福生活说 I Can!



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



How to Be a Perfect Wife

超级贤妻修炼手册

做最好的妻子



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

做最好的妻子/白兰编著. —北京:新世界出版社,2010.1

ISBN 978 - 7 - 80187 - 304 - 0

I. 做… II. 白… III. 女性 - 婚姻 - 通俗读物
IV. C913.13 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 225710 号

做最好的妻子

编 著	白 兰
插 图	李 煜
责 任 编 辑	刘丽刚
封 面 设 计	贺玉婷
责 任 印 制	李一鸣 黄厚清
出 版 发 行	新世界出版社
社 址	北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)
发 行 部	(010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)
总 编 室	(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)
本社中文网址	http://www.nwp.cn
本社英文网址	http://www.newworld-press.com
版 权 部	+8610 6899 6306
版权部电子信箱	frank@nwp.com.cn
印 刷	北京中印联印务有限公司
经 销	新华书店
开 本	710 × 1000 1/16
字 数	150 千字 印张:14.5
版 次	2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月北京第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 80187 - 304 - 0
定 价	25.00 元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010) 6899 8638



进阶一：自我形象修炼

第一章 家有“美妻”才是宝

- 一、护肤大道理 3
- 二、好肌肤防晒第一 6
- 三、不做黄脸婆，白妻人人爱 8
- 四、选择适合你的护肤品 10
- 五、清洁的重要 12
- 六、正确的护肤手法事半功倍 13
- 七、贤妻持家，花小钱教你美容 15
- 八、小美妻完美妆容 18

第二章 用穿衣魔法塑造你的贤妻形象

- 一、美丽，源于你的自我形象 21
- 二、外在风格令你大放异彩 22
- 三、着装原则熟记于心——形象的 TPO 原则 23
- 四、你属于哪种风格的贤妻？ 24
- 五、五种体型穿衣建议 26
- 六、根据你的肤色精明搭配服装 27
- 七、穿衣的智慧——贤妻场合穿衣攻略 28

第三章 用饰物来点睛

- 一、丝巾 31
- 二、手袋 34
- 三、鞋子 36
- 四、饰品 37

第四章 做个仪态大方的贤妻

- 一、做优雅贤妻展示良好形象 44
- 二、家庭中的礼仪 45
- 三、适度得体的日常交际 47
- 四、待人接物合乎礼仪 47
- 五、拜访的礼仪 48
- 六、待客礼为先 50
- 七、品酒、敬酒、祝酒的酒礼之乐 52
- 八、餐桌上的贤妻 54

第五章 做绿色贤妻

- 一、吃出女人的美丽 62
- 二、用营养来保鲜自己 67
- 三、爱运动的女人青春常驻 73
- 四、营造身体的酸碱平衡 79
- 五、解压生活，营造绿色 82
- 六、香熏精油解压——当我们爱上芳香 84
- 七、绿色贤妻的一天 86

进阶二：持家能力修炼

第六章 厨房魔法师

- 一、巧创你的爱心食谱 91
- 二、精挑细选，保护家庭的食品安全 95
- 三、好主妇有好厨艺 97
- 四、新女人素食主义 106



第七章 持家巧理财

- 一、女人的幸福生活从理财开始 108
- 二、家庭首席财务官的理财章程 110
- 三、把钱花在刀刃上，日常小主妇省钱妙招 114
- 四、用家庭理财定律管好你的钱袋 116
- 五、小夫妻会挣钱还要会攒钱 118
- 六、小夫妻理财不能越理越穷 121

第八章 爱家的居家小女人

- 一、打造你的居家风格 123
- 二、玩转色彩搭配魔方 125
- 三、快乐主妇，饰家有方——用布艺装扮你对家的
柔情蜜意 129
- 四、家以厨为先，厨房的装饰和环境 131
- 五、回归环保壁纸 132
- 六、为心爱的他打造舒适的书房 135
- 七、省钱又实用，让家居生活更有滋味 137
- 八、居家收纳大学问 138

进阶三：优雅过生活

第九章 贤妻学习班

- 一、做贤妻先要学会享受做女人 145
- 二、女人的自我修养 148
- 三、学会并享受做贤妻 151
- 四、让瑜伽变成你居家放松的生活方式 153

五、让 SPA 成为你最值得享受的居家放松方式	159
六、当我们爱上芳香	161
七、上班一族小主妇的快速放松法	165

第十章 学做优质生活鉴赏家

一、家事是一种艺术	168
二、悠闲的下午茶时光	170
三、贤淑的家庭花艺师	173
四、一壶花草茶一本书	177
五、品咖啡人生	181

进阶四：贤妻是家庭中的润滑剂

第十一章 营造温馨和美的家庭人际

一、融融亲情的家庭人际	187
二、爱他就要爱他的家人	188
三、让婚姻来得更“有礼”一些	189
四、婆媳关系不再头疼	190

第十二章 做个幸福的小女人

一、这样做，你会越来越接近幸福	194
二、千万不要让习惯成为你婚姻的绊脚石	196
三、相信他就是相信你自己	199
四、爱需要耐心地聆听	201
五、家庭中保持独立	202



第十三章 贤妻需要修炼，好男人需要栽培

一、你是男人心中最佳贤妻吗?	204
二、永葆热恋的可能性到底有多大	206
三、即使他并不完美，你也要维护他的尊严	209
四、面对婚姻杀手，我们怎么办	210
五、幸福的婚姻有规则可遵循	212
六、好老公是调教出来的	216
七、好老公是打扮出来的	219

进阶一
自我形象修炼

2017





第一章 家有“美妻”才是宝

美丽光洁的皮肤哪个女人不梦想拥有！然而美丽的肌肤是一点一滴坚持不懈地打造出来的，千万不要做个懒媳妇！从基础护肤做起，让你先从面子上赢得头筹！

一、护肤大道理

面子上的事情哪个女人能懈怠！贤惠的太太当然出得厅堂，更要在面子上拔得头筹。做个幸福的小美妻，自然风光无限！想要美丽，手脚可不能懒，面子上的事是要坚持不懈，持之以恒的。同样，懂得为自己的美丽加分更要以全面的美肤知识做基础，不如重新开始认识你的脸蛋。

额头

护肤重点：额头是容易出油的T字部位的一部分，如果额头有刘海的话皮肤会更加不透气，这便是容易长痘的主要原因。护肤时要注意额头部位的清透。

T字区

护肤重点：T字区是连接额头与鼻梁的特殊部位，是分泌油脂最多的部位，是护肤的重点区域。控油为第一要务！



鼻翼

护肤重点：鼻子是容易出油的部位，所以毛孔较粗大，易堆积皮脂，进而形成青春痘。解决之道是做好洗脸与护肤工作，重点清洗鼻子及周围，并用化妆水拍打，可使毛孔暂时缩小，此外还要做适当的鼻贴护理。

眼部

眼部周围是保养重点。如果在眼周部分扫上几道皱纹，细致的美感便大打折扣，对皱纹的阻击是我们不懈的追求！细纹的产生是由于眼周缺水，注意眼部的滋润自然成为护肤的关键。脆弱敏感的眼部肌肤，除了要注重保湿外，更需要恢复肌肤的弹性。

脸颊

护肤重点：平衡油脂分泌，畅通毛孔，促进肌肤排泄，保持肌肤清爽。同时此部位也是容易长斑的部位，注意补水保湿和提拉紧致的护理。

下巴

常被忽略，但皮脂分泌量却比想象中多！所以洗脸时要特别留意。对下巴兼颈部的按摩最重要。

颈部

忽略颈部的护理需要，以致颈纹提早出现。颈部缺水，造成肌肤粗糙，出现老化迹象。故此，大家应趁早做足颈部护理，避免颈纹出卖你的年龄秘密。

☆ 一天两次温和洁面

选择清爽型、均衡型和泡沫型洁面乳对T区控油很有成效。使用时，注意在易出油、毛孔粗大的T区部位稍作按摩，从下往上、由里往外打圈，以彻底清除表层油脂及毛孔内污物。切忌一天多次清洁面部，以两次为宜。

☆ 每周一到两次去角质

T区角质细胞代谢快，如果不及时清理，易造成角质堆积，如清洁不彻底，则易生粉刺、黑头。对角质的处理，建议每周一到两次，一则让肌肤透透气，二则除去肌肤问题隐患。

☆ 每天紧肤控油不可少

由于紧肤水具有收缩毛孔、调理和再次清洁皮肤的功效，因而用紧肤水再次洁面是正确的选择。但同时，也必须做控油工作，持久控制T区的油脂分泌。用紧肤水浸湿一小块儿化妆棉，然后轻轻地涂抹在已洗净的面部及颈部，可以防止皮肤出油过多、毛孔变得粗大。

☆ 平衡补水是控油关键

控油并非将油脂全部去除，而应让正常肌肤的油脂和水分分泌处于一种平衡状态，如果只做控油，而忽视补水，反而会刺激皮脂腺分泌更多的油脂。应采用具有平衡油脂分泌功能的爽肤水，为肌肤补水，让充足的水分滋润肌肤，防止皮脂腺分泌过多油脂。



☆ 20、30、40 眼部保养重点

20 岁眼部保养重点：清洁、保湿、防晒

30 岁眼部保养重点：减退黑眼圈，平复小眼袋

40 岁眼部保养重点：增加眼周营养，击退小细纹

☆ 两分钟除皱按摩消除眼下皱纹

先在眼周涂上眼霜，然后用双手的食指按压双眼两侧，用力朝太阳穴方向拉，直至眼睛感到绷紧为止。双眼闭张 6 次，然后松手，重复做 4 遍。

☆ 颈部是女人的第二张名片

颌颈对抗：将两只手握成拳头状，两胳膊肘同时侧分。两拳重叠，用力顶住下颌，头部努力向下压，两拳努力向上抵抗。保持数秒，还原，继而重复。

平转头颈：保持站立或坐直的姿势。将头颈向左侧平转，尽量碰触到左肩，然后还原；再向右侧平转，重复一样的动作，如此反复十次。

二、好肌肤防晒第一

有这样一句话可以很直接地表达出防晒的重要性：“如果把我放在一座孤岛上，只让我选择一件护肤品，那么不是洗面奶，不是乳霜，而是防晒霜！”

我们先来了解一下日光的知识。紫外线可以细分为：UVA，UVB 和 UVC，与 UVC 不同，大量的 UVA 和 UVB 可以穿越大气层到达地面，直接伤害我们的皮肤。日晒是一系列皮肤问题的最重要的因素，包括晒伤，出现晒黑，出现老化皱纹，色斑，皮肤癌等等。而且如果不注意防晒，所用的美容护肤产品的效果都会大打折扣。

有人不使用防晒霜，认为每天在外面的时间很短，就是上班的路上那一小会儿，一天都是在室内晒不到太阳，这个想法是不对的。UVB 无法穿越玻璃窗，

可以被隔离在外面，皮肤接触不到，但是玻璃窗是无法阻挡 UVA 的，它可以横冲直入。所以，每天在室内，只能保证你的皮肤不被晒伤和晒黑，但是皮肤还是会被晒老，出现皱纹和色斑。这不仅告诉我们防晒是随时随地都要做的重要的护肤内容，而且必须选择可以同时抵挡 UVA 和 UVB 的防晒霜。

你可能不喜欢擦防晒霜，擦后感觉不舒服，要么太油，要么泛白不自然，要么太厚重。但是不管怎样，防晒霜必不可少，多尝试几种，找到适合自己的。另外买具有防晒效果的隔离霜也可起到遮盖并防晒的效果。防晒品的选用要根据职业和具体使用环境来确定，不要盲目选用 SPF 值高的产品。

防晒品的选择：

一般类型皮肤的人，SPF 值以 8~12 为宜。

对光敏感的人，要选择 SPF 值在 12~20 之间的防晒霜。

上班族只是在上下班的路上接触到阳光，为了使肌肤舒服透气，SPF 在 15 以下即可，以脸部防晒为主。

在野外游玩、海滨游泳时，人的肌肤完全裸露在阳光下，需选用 SPF 值在 30 以上的防晒品。

敏感性的皮肤应挑选植物配方的防晒品，避免因化学成分引起的敏感反应。

SPF 与 PA 值

SPF 代表防晒指数，是可以延长不被晒红的时间的倍数。SPF30 就相当于 30 倍防晒保护的时间，保护你达 10 个小时之久。

PA 值分为一个级别，分别为 PA+、PA++、PA+++ 其中“+”表示可以延缓肌肤晒黑的时间 2~4 倍，“++”表示可以延缓 4~8 倍的时间，“+++”表示可以延缓肌肤晒黑 8 倍以上的时间。

SPF 和 PA 指数高能延长不被晒红和晒黑的时间。但一般情况下 SPF30 用于户外游泳等，SPF20 用于日常的防晒已经足够了。PA++ 可满足大部分户外防晒的需求。如果指数过高，一方面对皮肤的刺激性较大，另一方面，在长时间的日



晒过程中，流汗、大量户外活动都会影响防晒指数，建议用 SPF20/PA++ 或 SPF30/PA++ 的产品，每隔一至三个小时再次涂抹，以达到最佳效果。

三、不做黄脸婆，白妻人人爱

女人，需要的是由内而外的美丽。所谓“一白遮百丑”，美白的肌肤是每个女孩子都追求的，防晒、美白就是贤妻们需要每日坚持的功课。也许收效不是很明显，但起码可以保证你不从美少女跌落到黄脸婆的行列中。

日常护理的关键

1. 清洁美白第一步

若想获得白皙肌肤，清洁步骤是关键。好的清洁产品中含有温和去角质成分，让老化的死皮得以代谢，确保肌肤正常的微循环，达到加强黑色素细胞排除的效果。添加美白成分的洁肤品，在清洁皮肤污垢的同时，与皮肤最先接触发挥作用，完成美白肌肤的第一步。建议你不妨多使用泡沫型美白洁面产品，其丰富细腻的泡沫，能温和地清洁肌肤污垢及含有黑色素的老化角质，提高肌肤充分吸收美白成分的能力，让肌肤更自由地呼吸。

2. 做足补水功课

具有美白功效的爽肤水或是化妆水非常重要，是为皮肤做具有美白作用的补水功课，不仅可以迅速滋润皮肤的水脂膜，还有助于美白净化皮肤。同时，大多数美白化妆水具有软化角质的作用，在使用美白化妆水后，肌肤会迅速变得湿润柔软，之后再使用美白乳液或是美白精华素时的延展性会更好。

3. 精华修护最值得投资

在所有美白产品中，美白精华素绝对是最值得投资的单品。由于精华素中浓缩了更高浓度的美白成分，其分子微水极易达到皮肤底层，可以在较短时间内改善黑色素沉积的状况，提亮、均匀肤色。在涂抹美白精华素时，配合适当的按摩，吸收效果会更好。它既可以全脸使用，也可以针对色斑严重或在意的部位



重点涂抹并稍加按摩，让局部色素沉积尽快得到改善。

4. 保湿滋养不可少

作为基础护理不可缺少的一步，美白乳霜的选择也十分重要。挑选一瓶适合自己的美白乳液或乳霜，要查看它所含的美白成分，例如有斑点问题可以选择含有熊果素的产品。如果希望均匀肤色、计划长期美白，就要选含维生素 C 或其衍生物的产品。如果是敏感性肤质，要留心配方是否以草本精华为主，例如洋甘菊萃取、鞣花酸、桑白皮、甘草根等具有抗发炎功效的美白成分。

5. 美白晚霜加强效果

除了要懂得脱离日间紫外线的魔爪外，更不要忘了在睡前使用美白晚霜，利用晚间修护受损细胞，密集为肌肤注入强效美白能量，帮助彻底扫除色素刺激，阻挡黑色素的所有反应，令肤色更加均匀白皙。

6. 日常防晒全面防护

若想保持肌肤白皙，单单美白是不够的，做好日常的防晒工作，美白效果才能更显著。在每天出门前都要使用适合都市防晒的 SPF15 - 20/PA + 美白防晒霜，周末外出度假，则选择 SPF25/PA + + 以上高倍防晒乳，以对抗强烈的紫外线。这样做的目的是为了更有保证地阻隔紫外线，为不同环境的肌肤提供全面的美白防护。

7. 用美白精华面膜特殊照顾

美白面膜中浓缩了相当于一整瓶美白精华中的美白成分，可以在短时间内为肌肤提供大剂量的美白物质和营养、水分，通过超强渗透能力令肌肤含水量得到改观，表皮角质细胞的水分充足后，皮肤色素自然会减淡许多，肤色也随之变白。如果你总是觉得肤色黯沉或角质粗厚，那么在敷美白面膜之前，最好先去角质，美白效果会更加显著。

