

创造一个更美的我

怎样增加女人的魅力

洪焰 编
知识出版社



创造一个更美的我

——怎样增加女性的魅力

洪焰 编

知 识 出 版 社

创造一个更美的我

——怎样增加女性的魅力

洪焰 编

*

知识出版社出版

各地新华书店发行

山东电子工业印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 7.125 印张 插页 4 160 千字

1991年11月第一版 1991年11月第一次印刷

印数:1—15000册 定价:4.15元

ISBN7-5015-0669-8/J·62

目 录

一、服装美化	(1)
(一)服装色彩搭配	(1)
黑色的搭配	(1)
白色的搭配	(3)
银灰色的搭配	(5)
中间灰的搭配	(6)
炭灰色的搭配	(7)
绯红色的搭配	(8)
樱桃红的搭配	(9)
牡丹红的搭配	(10)
珊瑚红的搭配	(11)
橙色的搭配	(11)
鲜黄色的搭配	(12)
薄荷蓝的搭配	(12)
孔雀石绿的搭配	(13)
钴蓝色的搭配	(14)
灰蓝色的搭配	(14)
紫蓝色的搭配	(15)

粉红色的搭配	(16)
淡粉红的搭配	(17)
奶油色的搭配	(17)
水仙黄的搭配	(18)
嫩绿色的搭配	(19)
淡蓝色的搭配	(20)
薄荷绿的搭配	(20)
水色的搭配	(21)
淡紫蓝的搭配	(22)
淡紫色的搭配	(23)
乳白色的搭配	(23)
胭脂红的搭配	(24)
焦茶色的搭配	(25)
金褐色的搭配	(26)
芥茉黄的搭配	(27)
橄榄绿的搭配	(27)
深绿色的搭配	(28)
深青绿的搭配	(29)
铁青色的搭配	(29)
暗紫色的搭配	(30)
深紫色的搭配	(32)
酒红色的搭配	(33)
浅褐色的搭配	(33)
枯叶褐的搭配	(34)
浅灰褐的搭配	(35)
茶栗色的搭配	(36)

砂色的搭配	(37)
橄榄色的搭配	(38)
灰橄榄的搭配	(38)
绿灰色的搭配	(39)
石板灰的搭配	(40)
铅灰色的搭配	(41)
紫灰色的搭配	(41)
(二)服装式样搭配	(42)
开襟毛衣+百褶裙+领带	(42)
毛衣+衬衫+长裤	(43)
毛衣+衬衫+裙子	(44)
开襟毛衣+毛衣+裙子	(45)
运动式外套+T恤+长裤	(46)
运动式外套+连帽运动衫+裙子	(47)
西服式外套+毛衣+裙子	(48)
外套+衬衫+长裤	(49)
外套+单衫+裙子	(50)
(三)不协调的色彩搭配	(51)
(四)不协调的式样搭配	(52)
(五)服装用料与计算	(53)
二、首饰美化	(60)
(一)首饰的造型与分类	(60)
植物图案	(60)
动物图案	(61)
吉祥图案	(61)

几何图案	(62)
(二)首饰的材料与特征	(62)
珍珠	(62)
钻石	(63)
玉	(65)
宝石	(67)
琥珀	(68)
玛瑙	(69)
水晶	(69)
金属	(70)
(三)首饰的形状搭配	(71)
统一	(71)
节奏	(72)
夸张	(72)
(四)首饰的颜色搭配	(72)
同色配色法	(73)
邻近色配色法	(73)
对比色配色法	(73)
(五)首饰的审美观念	(75)
首饰审美与心理反映	(75)
首饰与人体的搭配	(77)
首饰与服装的搭配	(78)

三、发型美化

(一)发型系列	(80)
马尾束	(81)

发辫、发髻	(81)
短发	(82)
长发	(82)
(二)发型式样与修剪	(83)
超短刘海式	(83)
学生式	(84)
轻便式	(84)
飞燕式	(85)
自然式	(86)
飘逸式	(87)
飞柳式	(87)
花球式	(88)
童花式	(89)
青春式	(89)
波纹式	(90)
花瓣式	(91)
旋波式	(91)
春秋式	(92)
刘海式	(93)
单花式(一)	(94)
单花式(二)	(94)
波浪式	(95)
舒波式	(96)
卷波式	(97)
(三)发型与其他因素的配合	(97)
发型与脸型的配合	(98)

发型与体型的配合.....	(101)
发型与年龄的配合.....	(101)
发型与个性的配合.....	(102)
发型与服装的配合.....	(102)
发型与季节的配合.....	(103)
发型与职业的配合.....	(103)
(四)非正常的头发处理	(104)
掉头发.....	(105)
头皮屑.....	(106)
头发异味.....	(106)
头发油腻.....	(107)
头发卷曲.....	(107)
(五)使头发秀丽的饮食方法	(108)
(六)避免药物伤害头发	(110)
(七)保持发型	(111)
四、脸蛋美化	(113)
(一)传统美容秘诀	(114)
使容貌嫩如娇花法.....	(114)
光滑皮肤的秘法.....	(114)
收敛皮肤的秘法.....	(115)
改善油性皮肤的秘法.....	(115)
美化干性皮肤的秘法.....	(115)
使黑脸变白的秘法.....	(116)
使脸色红润的秘法.....	(116)
治皮肤粗糙秘法.....	(117)

保持面部青春常在秘法.....	(117)
经络美容秘法.....	(117)
厨房美容秘法.....	(119)
不用化妆品之美容秘法.....	(120)
除皱纹秘法.....	(121)
除雀斑秘法.....	(122)
除粉刺秘法.....	(122)
消除面疱的秘法.....	(123)
消除黑白斑秘法.....	(123)
消除脸上斑痕秘法.....	(123)
消除皮肤伤痕秘法.....	(124)
消除疤痕秘法.....	(124)
消除汗斑秘法.....	(124)
消除黄褐斑秘法.....	(124)
嘴唇润滑秘法.....	(124)
口臭生香秘法.....	(125)
白发变黑秘法.....	(125)
拔白发生黑发秘法.....	(125)
洗发生发秘法.....	(125)
抓发使发不白秘法.....	(126)
使头发光泽秘法.....	(126)
使卷发伸直秘法.....	(126)
美眉奇术.....	(126)
(二)现代化妆秘诀	(127)
化妆品的分类.....	(127)
化妆美容原则.....	(128)

淡妆的十个步骤·····	(129)
浓妆的十个步骤·····	(130)
各种脸型的化妆法·····	(131)
星期天美容三要点·····	(139)
10~20 岁的特征和保养 ·····	(140)
30~40 岁的特征和保养 ·····	(141)
50~60 岁的特征和保养 ·····	(143)

五、身段美化 ····· (145)

(一)胸的美化 ····· (145)

胸肌锻炼·····	(146)
-----------	-------

胸部保养·····	(151)
-----------	-------

乳房整形及按摩·····	(153)
--------------	-------

(二)臀的美化 ····· (157)

健臀七招·····	(158)
-----------	-------

自由式舞蹈及其他·····	(162)
---------------	-------

专家推荐的运动·····	(164)
--------------	-------

健臀与节食·····	(166)
------------	-------

(三)腿的美化 ····· (169)

运动健腿法·····	(169)
------------	-------

徒步健腿法·····	(173)
------------	-------

节食健腿法·····	(177)
------------	-------

六、风格美化 ····· (182)

(一)发挥魅力的秘诀 ····· (182)

(二)用香水增加魅力 ····· (188)

(三)以姿势增加身高 ····· (191)

(四)以笑脸弥补缺陷	(195)
(五)女性魅力的训练	(198)
(六)女性魅力的展现	(201)
(七)女性的态度艺术	(209)
(八)女性的声音美化	(212)

一、服装美化

(一) 服装色彩搭配

“人是衣裳马是鞍”。一套搭配协调的服装,会给你增添无限的魅力。

在服饰搭配技巧上,除了设计、布料之外,色彩搭配也是十分重要和关键的。特别是上半身和下半身的配色,可说是穿着艺术的基础。

从下列的搭配法中,你可从基本色选出想穿的裙子或裤子的色彩,然后搭配出上半身色彩的变化。为了叙述的简便与统一,基本色(即各个小标题的色彩)均为下身裙子或裤子的色彩。

黑色的搭配

每个季节的流行色或引人注目的色彩虽是女士们谈论的话题,但就实际的穿着来说,黑色却一向是最常用的色彩,特别是在秋冬之际,即使其他颜色全部加起来,也比不上黑色使用的频率高。无论是在颜色搭配、款式设计或穿着技巧等方面,黑色都是非常善于营造气氛的特殊色彩。

1. 淡粉彩色调和黑色的对比,总觉得带有春的气息。黑色罩裙搭配丝织罩衫或松软的羊毛针织衫,正好能衬托出上半身柔和的色彩,充分展现甜美伶俐的女性美。

2. 从白色到炭灰色的单色调配色,不论在任何时代都很受欢迎,而且是任何人穿起来都很愉快的一种搭配。这种配色法的成功在于有深度。而具有现代感、能给人深刻印象的强烈对比的搭配法,则需要靠衣料或上下身的比例来决定搭配成功与否。这一类单色调配色,只要配上金、银、珍珠或色彩丰富的小饰物,便能享受富于变化的效果。可说是一项基本的色彩搭配法。

3. 如果一向爱穿柔美色彩的人,一旦加上黑色时,整个形象都会为之改观。由青涩的少女到成熟的女人间,那不安定的魅力似因黑色而确定。黑色也分多种倾向,若再加上浪漫的花边或闪亮的装饰品,将会美丽绝伦。黑色是不可思议的颜色,只要使用得法,既显得华丽,又显得纯朴。如果再配上其他颜色,就更变化多端了。何不试着探寻一下那种令人心跳的新境界。

4. 鲜艳色彩,如红、蓝等色和黑色的搭配,是一种相当大胆的黑色搭配技巧,会使得鲜艳色彩更加强烈。这种配色法,给人一种非常深刻的印象,这时衣服的色彩已凌越在布料或样式之上,就像你直接把色彩穿在身上一样,别人已经注意不到你穿的是运动服或是什么款式的衣服了。

5. 黑色与深浓色彩,如棕色、酱色等的搭配法,属于秋冬色彩,布料是毛料,颜色都比较有深度。红透着稳重感,无论谁都想拥有这样一件上衣。非常高贵的紫色,穿起来毫不做作。极纯朴的赤茶色,令人有特意去穿的欲望。

6. 深蓝与黑色之间明度的差异并不大,有微妙的平衡作用。能够穿得这样美妙,堪称服饰搭配的高手。

7. 调子明亮的淡灰褐与黑色的搭配,因为都是稳重的基

本色，会显出精炼的成熟感。在办公室穿着相当稳健。如果衬衫上再搭配质朴的饰品，便完全像个成人了。这种单色调的搭配法非常自然大方。

8. 如搭配灰色调的绿色系列，有种沉静的寂寞感，即使是悠扬的动作中，都似乎显出了忧郁的倾向。究竟要穿得像盛宴中矫揉造作的淑女一样，还是该还我本色，穿得轻松自在？这完全取决于布料、设计及饰品的搭配，才能表现出服装的特点来。

9. 接近黑色的深茶色，色调非常暗，容易给人沉重的印象，最好搭配色彩明亮的饰品，可以显得轻快些。

10. 若搭配比较沉稳的灰色调，粉红色会显得相当妖艳。

白色的搭配

在天晴如洗的日子里，令人眩目的白色是十分迷人的。它时而透出咄咄逼人的气质，与任何色彩相配都显得分外洁净。是人见人爱的色彩。夏日的白色多半用在便装上，秋冬的白色则带有几分高雅，是相当美丽的色彩。

1. 出人意表的甜美粉彩色调，是春天到夏天的代表色，在棉质的下半身上搭配T恤或夏季汗衫，令人充分领略色彩的轻快之美。

2. 形象挺泼辣的黄色系列，是充满青春气息的健康色彩。搭配白色小饰物显得很质朴，如果巧妙地运用黑色小饰物，更能给人深刻印象。

3. 非常整洁的蓝色系列，人见人爱。搭配玻璃质地的饰物，倍增清凉之感。

4. 令人惊讶的暖色调搭配使白色显得十分畅快。这种搭

配法无论是在城镇或是在郊区,都令人感到愉快、活泼。

5. 刺激性的黄绿(鹦鹉绿),使人想痛快地穿些野性色彩的便装。

6. 夏日风味的鲜绿色,令人极想一试。

7. 白加蓝的海军色彩,畅快明晰的凉爽感完全吻合夏季的感觉。这种搭配法给人百分之百的洁净感。小饰物应以白色为主,但适度加上鲜艳的红色或黄色点缀,也很令人愉快。

8. 深绿色可用白色小饰物来作鲜明的对比,若加上少许红色也蛮愉快的。如果想加一点令人惊奇的颜色,可以用红色或紫红色,会收到画龙点睛的妙处。

9. 用柔和布料灵活搭配出的稳重中间色。这种搭配法常是无意间穿出来的,最好用一些小东西或装饰品来表现个性。

10. 非常自然的大地色彩,色调柔软,能够酝酿出一种非常可喜的舒畅气氛。尤其是棉、麻等质料的衣服,最容易表现出这种感觉。要是能再用非洲风味的饰品或小配件,表达非洲那种狩猎或干旱的感觉,一定更有趣。

11. 中间色调的丝布料会显得十分潇洒,必须搭配正统的装饰品来塑造高雅的形象。若穿着质地较粗的棉质衬衫,再配上腰带或丝巾等小配件,会充满都市感觉。

12. 从银灰色到黑色的单调色,灰色的层次不论在古典风味或现代风格之中都可以看到,如果能以自己的方法把单色调感觉作种种尝试,便形成属于你自己的个人搭配法。

13. 从黑白对比使人想用金属类小配件来造成明快、漂亮的都市感觉。

银灰色的搭配

灰色有点质朴的感觉。明亮的灰色显得冰凉,充满春夏的凉爽,列入粉色调亦无不可。你可以相当自由、浪漫地运用这种色彩。而且灰色和任何颜色都配得来,几乎变成一种特征,相当讨人喜欢,又极便利。

1. 搭配淡色或粉色调,上下身的调子都非常飘逸,装饰品也不妨大胆地用可爱浪漫的东西。这种色调最适合能吸汗的长短绉裙,你可以怀着穿平底鞋的心情,轻松地搭配。不论任何甜美的色彩和灰色,搭配起来都不会令人讨厌,真有点不可思议。

2. 在鲜明的色彩之中,银灰色似乎显得黯然失色,最好搭配一点单色调的小东西,这样上半身的色彩会给人比较好的印象。

3. 上身的深色调如果和下半身的银灰色搭配成2与3之比,就会显得成熟而潇洒,并流露出一股独特的韵味。这种搭配色彩的方法即使是用在平常的运动服上,也多少能显出优雅的气息。如果是用在丝质罩衫与窄裙上,感觉上就已经像个秘书了。

4. 穿着白色、黑色的单色调,或者是与其接近的淡灰褐之类的基本色大致没错。但如果过度稳重,便容易流于呆板。最好设法利用设计上的技巧寻求一点变化,也可以利用银灰或同色系的小配件加以改变,会带来挺不错的感觉。上述方法颇值得尝试,如果能再加点巧思或别出心裁,就能达到你所希望的效果。无论如何,这种搭配法基本上会使得你显得潇洒又高雅。