



编著





编著



北京

图书在版编目 (CIP) 数据

如何成为时尚女人/潘洪生编著

北京: 中国经济出版社, 2011. 9

ISBN 978 - 7 - 5136 - 0709 - 4

I. ①如… II. ①潘… III. ①女性—生活—知识—通俗读物 IV. ①Z228. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 064547 号

责任编辑 孙晓霞 伏建全

责任审读 贺 静

责任印制 张江虹

封面设计 华子图文

出版发行 中国经济出版社

印 刷 者 北京市京津彩印有限公司

经 销 者 各地新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 16.25

字 数 234 千字

版 次 2011 年 9 月第 1 版

印 次 2011 年 9 月第 1 次

书 号 ISBN 978 - 7 - 5136 - 0709 - 4/Z · 969

定 价 34.00 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换(联系电话: 010 - 68319116)

版权所有 盗版必究(举报电话: 010 - 68359418 010 - 68319282)

国家版权局反盗版举报中心(举报电话: 12390)

服务热线: 010 - 68344225 88386794



前言 Preface

“用色彩挑染庄重,让时尚优雅人生”。现代的女性越来越追求高质量的精微时尚生活,追求内外身心的和谐。时尚这个词现在已是很流行的了,经常挂在某些人的嘴边,频繁出现在报刊媒体上。追求时尚似已蔚然成风。可时尚是什么呢?

时尚就是在特定时段内率先由少数人尝试、预认为后来将为社会大众所崇尚和仿效的生活样式。简单地说,时尚就是“时间”与“崇尚”的相加。在这个极简化的意义上,时尚就是短时间里一些人所崇尚的生活。这种时尚涉及生活的各个方面,如衣着打扮、饮食、行为、居住、消费,甚至情感表达与思考方式等。

很多人会把时尚与流行相提并论,其实并非如此。时尚可以流行,但范围是十分有限的,如果广为流行,那还有时尚的感觉吗?追求时尚是一门“艺术”。模仿、从众只是“初级阶段”,而它的至臻境界应该是从一拨一拨的时尚潮流中抽丝剥茧,萃取出它的本质和真义,来丰富自己的审美与品位,来打造专属自己的美丽“模板”。追求时尚不在于被动的追随而在于理智而熟练的驾驭时尚。

总之,时尚是个包罗万象的概念,它的触角深入生活的方方面面,人们一直对它争论不休。不过一般来说,时尚带给人的是一种愉悦的心情和优雅、纯粹、品味与不凡感受,赋予人们不同的气质和神韵,能体现不凡的生活品位,精致、展露个性。同时我们也意识到,人类对时尚的追求,促进了人类生活更加美好,无



论是精神的或是物质的。

每个MM心中都有自己的时尚。每个人追逐“细节点缀”的时尚依然风行，流行趋势不断更替，琳琅满目的时尚饰品也总让人耳目一新。

女人与生俱来的爱美的天性是亘古不变的，爱是人类永恒的主题，而追求美丽则是女人永恒的主题。任何人都会不会排斥美的东西，更何况女人本就是这个世界上一朵娇艳的鲜花。时尚真是喜欢眷顾女人，就拿健身来说吧，走在潮流尖上的女人们刚刚了解了来自印度的瑜伽，眼下又出现了来自德国的普拉提。你觉得普拉提陌生吗？但是一旦你了解了它并参与其中，也许你就会迷恋上它。要知道，凯莉·安妮·莫斯的完美身材离不开她一周五次练习普拉提。爱美是女人的天性。如果能通过外在美调动内在活力，成为兼具外在美和内在美的女人，才算是美到极致。为了达到这种内外兼修的美丽，人们渴望在健身运动中找到更好的方法，于是在健身热潮中，人们的健身目标也在悄然地发生变化。在健身运动中，许多人已不是单纯的为了强身健体，而是希望通过健身运动让自己健康而且美丽。这就需要一个整体的为女性设计的健身形象策划，从里到外进行美的塑造，舍宾便在这样的情况下诞生了。美丽于女人是一种永恒的诱惑，女人为美而生，因美而生。女人先天地守护着一份洁净和美丽的本性。美丽，是女人得天独厚的礼物；美丽，也是女人的专利。女人越懂得享受上帝赐予的美丽天性，女性的光辉就越发灿烂，越能体味到作为女人的成就感。

这是一本打造女性靓丽形象衣袂天下的魅力经典，一本塑造女性秀外慧中的时尚指南。本书为时尚女性提出了由内到外一整套全面时尚的忠告，雕琢你的素美肌肤、妆出四季的美丽、曲韵天成的美体雅致、呵护美丽的饮食法则、丽人服饰的风情、内外皆秀的美丽境界。无论你处于生命的哪一个阶段，这些时尚一生的法则和忠告都能让你展现最时尚的容颜。



目 录 Contents

第一章

千姿百媚,时尚品味

——教你如何穿出时尚品味

现代MM越来越重视穿衣品味。的确,一身得体的打扮,会给人留下很好的印象。那么如何才能穿得好看更能显示高雅气质呢?这还得根据个人情况穿不同款型不同面料的衣服,再配上相应风格的配饰。此外,还要根据个人性格等多方面来决定。

- 2 如何穿出时尚
- 5 时尚性感的“秘密武器”
- 8 终极搭配秘籍
- 11 夏天穿衣训练营
- 15 小腿粗如何着装
- 17 选择让腿部看起来苗条的裙子
- 19 皮草也能穿出修长范
- 23 胖腿一族的衣着搭配要点
- 24 时尚活力的白T恤
- 27 活力四射的牛仔
- 31 高跟鞋这样挑选



目录 Contents

第二章

自我混搭,秀出时尚

——时尚讲堂教你如何搭配饰品

饰品是每位女性的必备之物,或成熟典雅,或时尚前卫,一款适合自己的饰品总会给我们的生活锦上添花,它从最细节之处展现了女性的迷人的美丽。如何挑选适合自己的饰品呢?

36 看 MM“镜”上风情

39 像春天一样有“表”情

41 怎样选购手表

46 心仪的项链

48 戒指,奢华的爱情承诺

52 手镯,腕上的风情

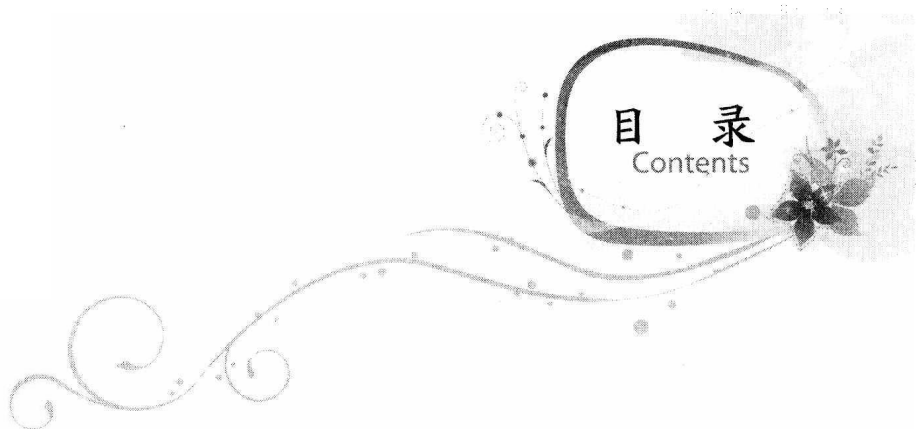
55 教你如何选购耳环

56 足金饰品这样选购

58 钻石保养攻略

60 包包,时尚舞台的配角

64 如何挑选时尚手机



目 录 Contents

第三章

自造不凡,美不胜收

——教你如何运用时尚美容护肤

女人先天地守护着一份洁净和美丽的本性。美丽,是女人得天独厚的礼物;美丽,也是女人的专利。美丽于女人是一种永恒的诱惑,女人为美而生,因美而生。女人越懂得享受上帝赐予的美丽天性,女性的光辉就越发灿烂,越能体味到作为女人的成就感。

- 68 体贴你的脸
 - 71 做个护肤使者
 - 73 最佳美容护肤时间
 - 74 做个 SPA 美人
 - 78 四季的皮肤护理
 - 82 秋冬护肤
 - 85 一天的皮肤护理
 - 86 让肌肤年轻十岁
 - 87 解决鼻头的问题
 - 89 洗出来的好肤质
 - 90 不同肌肤洗脸对策
 - 91 眼部护理秘诀
 - 95 眼部保养大法
 - 97 如何挑选到一款好面膜
 - 100 教你正确使用面膜
 - 103 自制面膜 12 款
 - 107 办公室 MM 护眼秘招



目 录 Contents

第四章

画出魅力,妆出时尚

——教你如何化时尚 MM 妆

化妆是打造女性魅力的一门必修艺术,适度而得体的化妆,可以体现女性端庄、美丽、温柔、大方的独特魅力。化妆,不仅是对他人的一种尊重,更是对自己的一种宠爱,给自己的一方快乐药剂。

110 “唇”唇欲动的诱惑

113 色里的挑逗

116 新眼妆化妆技巧

118 正确涂抹粉底的方法

119 教你画透明彩妆

121 这样化妆不伤皮肤

122 黑皮肤怎样化妆

123 干燥肌肤巧补妆

124 怎样画烟熏妆

125 可爱妆容的画法

125 无瑕底妆秘诀

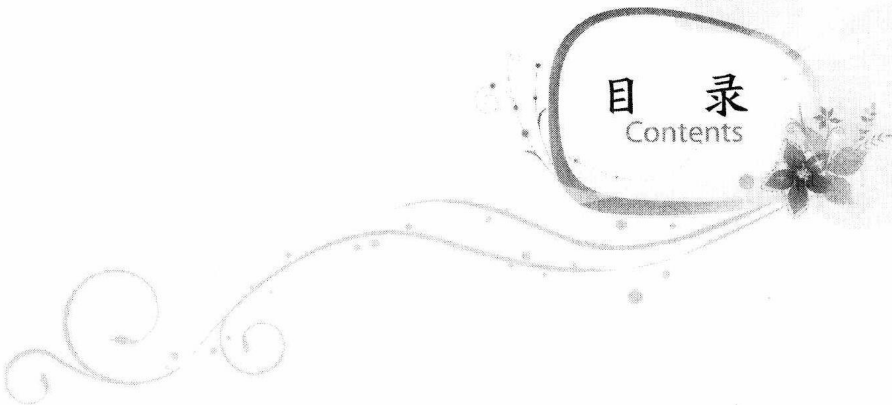
126 画好气色腮红

127 如何选购香水

128 喷香水的正确方法

130 教你一套快速卸妆法

132 如何涂指甲油



目录 Contents

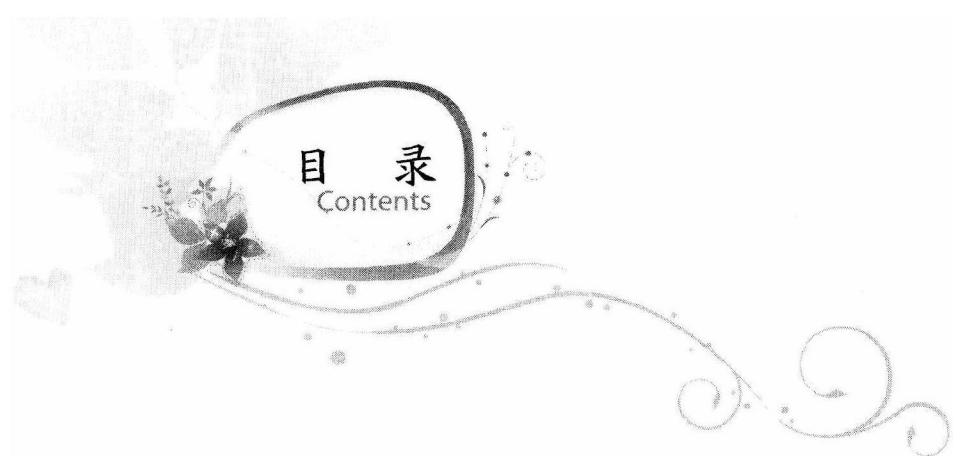
第五章

健康达人,养生有道

——教你如何成为时尚健康达人

女人与生俱来的爱美的天性是亘古不变的,而追求美丽则是女人永恒的主题。任何人都不会排斥美的东西,更何况女人本就是这个世界上一朵娇艳的鲜花。如果能通过外在美调动内在活力,成为兼具外在美和内在美的女人,才算是美到极致。

- 134 梦想纤细的腰身
- 136 时尚从瑜伽开始
- 138 成就你的美丽心事
- 141 练习瑜伽前的规则
- 143 时尚,必须遵循的规则
- 144 瑜伽健身完美方案
- 149 教你练坐姿健身操
- 151 快速走路健身的科学
- 153 在茶叶上赤脚走路
- 155 养气养出精气神
- 157 按摩脚底祛病宝典
- 158 好心情养生
- 160 排毒,让美丽呈现光彩
- 162 健肺养颜的药膳
- 164 健肺操
- 165 吃出时尚和健康



目录 Contents

第六章

魔鬼曲线,完美塑身

——教你如何拥有性感完美的S曲线

再普通的服饰也难抵挡那曲线一波一波由内向外弥漫的女人味。性感,就是这样没有商量地依附在完美曲线上。什么是美?每个人都有自己的定义。有的人认为自然最美,有的人认为敢于追求美也是一种难得的美,但我们不能否认,外表美丽的人是美丽的。

170 拥有S形的优美身材

172 酥“胸”微露的风情

174 做女人“挺”好

175 时尚水中丰胸法

176 玉米丰胸超快法

179 让你的胸部不断UP

181 最有效的丰胸方法

182 使胸部凹凸有致

185 打造最美乳沟

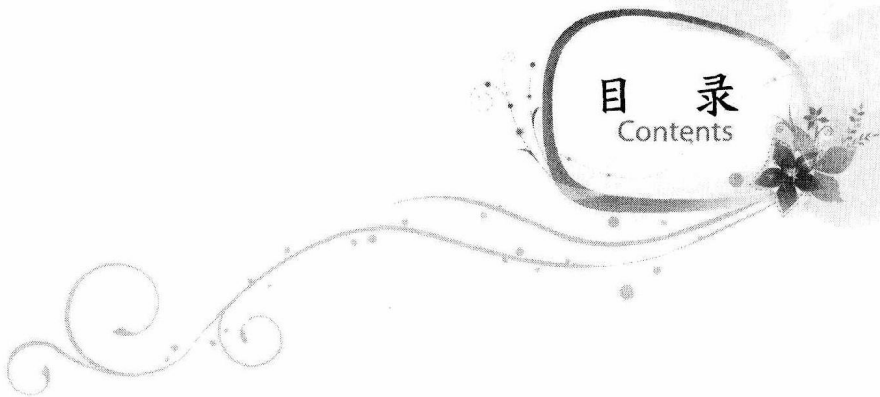
187 坚挺胸部的法则

188 胸部变大的方法

189 让胸部坚挺丰满

191 打造完美罩杯

192 拥有一个傲人上围



目 录 Contents

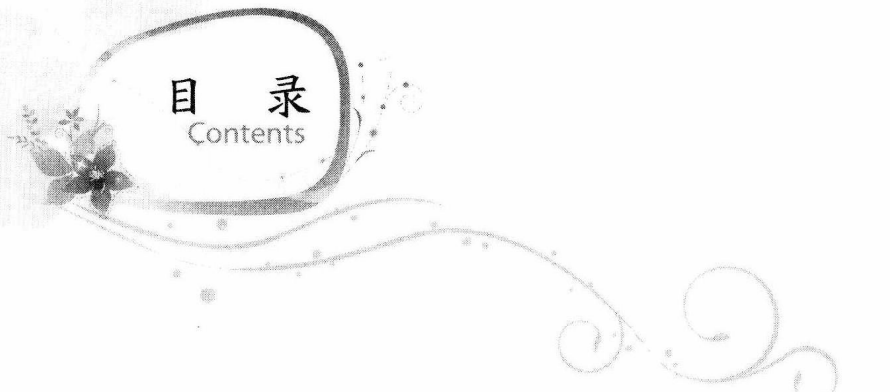
第七章

减除烦恼,瘦出时尚

——教你如何瘦出时尚

女性的美是恬静悠然的,这份静谧优雅让闺中密友们得以无拘无束地畅心密谈,也给了热爱生活的女性们一个休憩调适的平台,让她们生活着并美丽着。只有在这种纯粹的女性空间中,女人才是舒适的、自我的。

- 196 耳穴瘦身方案
- 197 水肿型肥胖瘦身方案
- 199 按摩瘦身注意事项
- 201 减肥新方法:心理
- 205 运动要达到的目标
- 207 饮食减肥妙方
- 210 细节决定减肥成败
- 212 通过饮食控制体重
- 214 减肥拼的是心态
- 215 饮食减肥大比拼
- 217 你会平衡能量吗
- 218 明智地选择主食
- 221 走出减肥的误区
- 223 游泳瘦身需注意
- 224 中草药瘦身茶配方
- 226 减肥茶帮你瘦身



目 录 Contents

第八章

纤细美腿,绽放魅力

——教你怎样练就明星腿

拥有修长纤细的美腿是每个爱美人士的毕生梦想,而下半身肥胖成为久坐办公室的职业女性的难言之隐,她们为自己的大象腿而烦恼。现在开始你的瘦腿行动吧,你也可以拥有修长美腿!

232 瘦腿按摩计划

233 脂肪型小腿按摩

234 小腿消肿按摩法

235 肌肉型小腿按摩

236 排除腿部脂肪按摩法

238 一分钟瘦腿操

239 床上减腿法

240 矫正 O 型腿、X 型腿操

240 瘦腿四动作

242 哑铃瘦腿操

243 慢跑跑出瘦腿

245 骑单车瘦腿

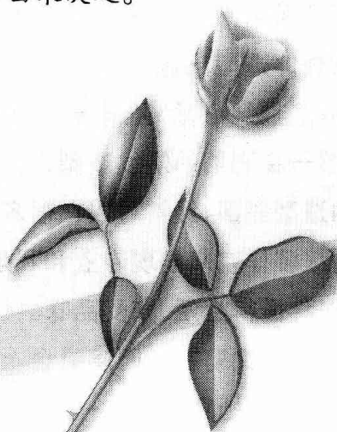
247 橡皮筋美腿法



To you

第一章 千姿百媚,时尚品味 ——教你如何穿出时尚品味

现代MM越来越重视穿衣品味。的确,一身得体的打扮,会给人留下很好的印象。那么如何才能穿得好看更能显示高雅气质呢?这还得根据个人情况穿不同款型不同面料的衣服,再配上相应风格的配饰。此外,还要根据个人性格等多方面来决定。





一提到优雅,时尚的MM们首先想起的一定就是时尚皮草;提到干练,马上就会想到白衬衫搭铅笔裙。提到白衬衫,MM们的脑海里总会随时浮现几个超级经典画面:白衬衫的简单线条,让我们在面对人群的时候显得端庄规矩,有一种恭敬谦和的氛围,因此,它也被很多行业用来代表形象的制服,营造给人整洁时尚的印象。

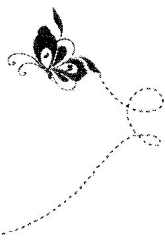
很多MM或许会觉得白衬衫过于单调,事实上一点都不。如果你找对了适合自己的穿着风格,无须太多饰品点缀,单穿白衬衫就足以衬托出你的气质,就能够让你的整体造型出色抢眼。当然,白衬衫也可以搭配不同单品去做变化。例如张艾嘉在电影《心动》里穿着白衬衫搭配窄裙,在领口处加个简单的十字架做点缀,留着一头利落的短发造型,给人一种都会成熟的美,像都会纽约的女子,而这样子的造型画面,经常可以在很多都会型广告及白领阶级身上可以看到,他们以这样的服装样貌来显现专业和利落感,除了专业气息之外,又带点人文知性味道,给人一种懂得生活、享受品味的优雅时尚气息。

一次,港星莫文蔚在公园演唱会上,身着男生白衬衫搭配超短小热裤,踩着火红高跟鞋开唱。她穿着三宅一生的男性衬衫,下半身配一件超短热裤就上台了。她的重点是在火红色GUCCI高跟鞋上;用男性衬衫和代表女性形象的高跟鞋做极度反差,是个非常有趣且大胆实验性配搭。

关于白衬衫的时尚穿法,在电影、电视影集里也经常出现。电影《欲望城市》里凯莉从Big家出来,只穿一件白衬衫,身上随性系了一条爱马仕Hermes腰

第一章 千姿百媚,时尚品味

——教你如何穿出时尚品味



带,拿了包包就出门,样子非常性感。还有电影《穿着 PARDA 恶魔》里的安海瑟薇,巧妙地将白衬衫和黑色洋装做结合,再打上一条领带,呈现出职场新人的清新感,也赋予了白衬衫新穿法。从这么多精彩的实例看起来,只是透过白衬衫的穿搭,就将时尚的形象表露无遗。所以,谁说白衬衫不够时尚? 谁说白衬衫过于单调? 相反,白衬衫绝对是你展示时尚必备的经典款单品。

经典白衬衫这样选:



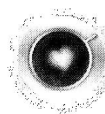
肩 线

“白骨精”型的职场 MM 应着重在衬衫的肩线。肩线要精准地落在肩头处,并选择料子比较挺的衬衫,会让人看起来更利落。但是如果你是肩膀比较斜或身体单薄的人,不妨选择带点软质垫肩的衬衫;在这边顺便告诉大家一个观念,所有的流行跟科技一样都会随着时代的不同慢慢进步,所以现在的垫肩也做了很大的设计跟改良,它并不会让你看起来像是穿着过时的穿着。我的好朋友彩妆师游丝祺就是属于身型单薄这一类型的代表。这一类型的人,你也可以延伸挑选领口处有丝巾或大花朵,像拜占庭式、荷叶边式风格的白衬衫,转移视觉焦点,让身体看起来有厚度,在材质上则建议选择丝质、软质料的,呈现出脱俗的飘逸感。



胸 线

选择白衬衫时,最应该关注的是胸线的剪裁。如果你的体型属于腰间没有任何赘肉、手臂浓纤合度,不妨可以选择棉质、弹性面料的衬衫,用它来凸显你玲珑有致的时尚身材。尤其弹性材质衬衫属于带有隐性攻击意味的时尚单品,当你少扣几颗扣子,露出隐约的胸线,或是扣子被撑开出一点的时候,超级性感时尚迷人! 在你身边的人绝对都被这种带点隐性狂野所震慑。



材 质

如果你的身材是属于有点厚实的人,建议你选择棉质衬衫,在剪裁上挑选肩



线往下、肩袖不要合身,衬衫背面接线要下移的衬衫款式,利用“长”度特性来延长视觉感,这样子白衬衫看起来才不会太拥挤,营造显瘦的感觉。

MM 们对于白衬衫的挑选,是否有更清楚的了解了? 如果你准备好了,就来认识你是属于哪一种类型穿着风格的人;只有在完全了解自己的类型之后,才能把时尚的单品穿出优雅的味道。只要做好你自己就好! 在适合你的类型里,你可以自由穿搭玩时尚,但是不适合你的单品,就请你放弃你的美丽幻想,或是下次留待搞笑变装派对再将它穿出场吧!

像桂纶镁、孙燕姿这类型的人打扮通常偏向朴实不浮夸,以展现自我个性的样貌示人,所以在她们身上可以看见很多原始未经琢磨的元素,例如原创手作饰品、牛仔裤、不规则长裙长裤等单品,而且因为追求真实自然感,所以外表造型上也大多是直发、未经太多染烫的清新样貌。

在这些人身上所呈现的通常都是最简洁的对比色,不是黑就是白,或者是更接近自然色的大地色系或灰色等不经修饰或琢磨的颜色。在她们身上不会有太过刻意的造型出现,就算是刻意是低调、隐藏性的。所有的线条都带有原始自然的风格,但是对于一些细节,例如扣子、袖子、领子的材质、裁切、缝线又非常讲究,这些特性也反映在这些人的时尚上,很有自我特色和味道。



最 IN 搭配品

长裙搭配白衬衫最能衬脱出个性气质。裙款线条简约却相当有设计感,不论是搭衬衫或开襟毛衣等都非常好看。

用牛仔裤搭配能表现出爽朗不拘小节的个性。刷破、破口、窄版、七分百慕达牛仔裤等都是展现中性风的最佳单品,不拘小节的个性,最能表现出不做作的性格。

裹式长裤将其与众不同的个性表露无遗。这一类的裤型包括有尿布裤、印度宽裤等,用来搭配白衬衫,在知性之外绝对还带有自我风格。



最 IN 配件推荐

在整体配搭风格上,饰品要低调一点,不会有太多金质感的東西,就算是小