

妳的麗美更造創

(冊上)

著 編 泥 雪 蔡



蔡雪泥編著

創造更美麗的妳（上冊）

台灣新生報印行

臺灣新生報現代女性叢書

創造更美麗的妳

(上册)

編著者／蔡雲泥

發行人／石永貴

出版者／臺灣新生報社

出版部

經銷者／臺灣新生報社

讀者服務部

地址／臺北市延平南路一二七號

電話／三八一三七九一

郵撥帳號／六二八八

印刷者／中外印刷廠

地址／臺北市天水路五一巷二二號

電話／五二七六二九三〇六三

行政院新聞局出版事業登記證

局版臺業字第〇二八二號

中華民國六十八年元月廿日初版
中華民國六十九年八月一日再版

訂價
新台幣 二一〇元
美金 三十五元
港幣 六十元

(上下冊合售)

Book — 0123404 — 89/1/5 — 20.14 (2.1.77)

創造更美麗的妳(上冊)

封面設計
楊麗夷

第一章 增加氣質的時興

一、深藏妳內心的「美的本質」.....	九
二、方格花布搭配優雅的服飾.....	一三
三、忽動愛美的意念！可是沒有錢，勿壓抑妳的心，請即刻開始行動！.....	一五
四、理想T恤襯衫.....	一八
五、具民族性的服裝.....	二〇
六、補釘裝.....	二三
七、如何改善妳身材上的缺陷.....	二五

八、精於裝扮者也善於購物·····	二七
-------------------	----

第二章 以清爽新穎的髮型加入妳的伙伴

一、長髮男孩·短髮女孩·····	二九
二、臉型·體型·髮型·····	三〇
三、髮型的裝飾——使妳清新生動·····	三四
四、梳整髮型ABC·····	三七
五、用新髮型和妳的他約會·····	四一
六、妳的頭髮是油性的，還是乾性的？·····	四六
七、每天洗髮好嗎？·····	四八
八、清香迷人的頭髮·····	五二
九、使髮質光澤的美髮霜·····	五四
一〇、早晚務必刷髮·····	五六

第三章 發揮妳的魅力

一一、頭髮的五尅星·····	五九
一二、牛乳和海菜有益於頭髮·····	六一
一三、消除妳對頭髮的煩惱·····	六三
一、美容前的基本知識——妳的皮膚屬那一型·····	六七
二、洗臉的方法·····	六九
三、鏡前的小戀人——基本的七種化妝品·····	七二
四、如何保養皮膚·····	七四
五、汗毛多怎麼辦？妙用剃刀消除妳的煩惱！·····	七七
六、三分鐘的美容按摩·····	七九
七、敷面：使妳的肌膚滋潤光滑·····	八一
八、檸檬的效用·····	八四

九、日晒、雪晒的對策·····	八五
一〇、愛美的大敵：汗·····	八八
一一、面皰、青春痘的治療法·····	九〇
一二、消除皮膚帶來的困擾·····	九二
一二、明眸的女孩最有人緣·····	九五
一四、眼睛的美化及保健·····	九八
一五、使妳成為眼鏡美人：正確使用法及美容術·····	一〇一
一六、具魔法的化粧水：健康美不可缺少的水·····	一〇三
一七、消除口臭的「特效藥」·····	一〇四
一八、發揮魅力的清香味·····	一〇五
一九、口齒的禮節：潔白光亮的牙齒是美麗小姐的第一條件·····	一〇七
二〇、美容體操可以消除疲勞·····	一一〇
二一、下巴、頸子、耳的美容·····	一一三

第四章 向苗條的身段進軍

一二、美的化粧教室·····	一六
二三、眼睛、眉毛、唇的化粧·····	一二二
二四、臉部的語言：表情勝過容貌·····	一二八
二五、美化肌膚的果汁·····	一三一
一、妳具有標準的身段嗎？·····	一三三
二、足部的五分鐘體操·····	一三六
三、細長均勻的腿：腿的美化來自平常的關心·····	一四〇
四、最適粗腿的迷你——看起來細長的方法·····	一四二
五、粗黑的膝蓋有失小姐風度——增加腿部的魅力·····	一四四
六、使臀部形狀優雅的體操·····	一四七
七、使腰部纖細的「扭轉」體操·····	一四九

八、掩蓋體型缺點：穿的技術·····	一五一
九、使胸部富魅力的體操·····	一五二
一〇、使背部線條優美的體操·····	一五四
一一、使腕、胳膊均勻美麗的體操·····	一五六
一二、端莊挺直的姿態·····	一五八
一三、纖纖玉手·愛的前奏·····	一六〇
一四、用妳的左手抓住男友的心·····	一六四
一五、內衣褲的選擇法·····	一六七
一六、妳過胖嗎？·····	一七一
一七、保持身材的三原則：食物·····	一七三
一八、不胖的飲食內容：一天一千八百卡路里·····	一七四
一九、身材苗條的十種食的方法·····	一七七
二〇、不會發胖的便當·····	一八一

一二、美味、不發胖的宵夜點心·····	一八四
一三、在音樂中減肥·····	一八六
一三、運動：使妳身材苗條·····	一八八
一四、美化身體：洗澡·····	一九〇
一五、美、香的沐浴·····	一九二

誠懇地將此書獻給婦女朋友，本書有充實、完滿有關美容、儀態方面的知識，最新的美容術、裝扮術和觀點，適合任何時節，在妳細心研讀和反覆實習後，將會達到妳的願望，使聰明美麗的妳更嫵媚迷人，楚楚動人，不但增強自信心和自尊心，還可以幫助妳建立幸福家庭 and 事業的前途。

第一章 增加氣質的時興

一、深藏妳內心的……「美的本質」

●妳是否打扮得漂漂亮亮的？還是具有美的知識呢？比這些更重要的問題是妳的內在是否有「美的本質」。如具有這種本質，妳的美是與衆不同的。

請以「是否」回答下面問題，可以幫助妳了解「美的本質」：

（第一問）當妳看到晴空、夕陽、路邊的小花、小鳥、宏偉的建築物，是否會情不自禁地喊道：「好美啊！」

（第二問）對於衣服、學校用品、或隨身用品都會小心謹慎使用；而且用久了是否要常修理呢？

（第三問）妳對於妳自己的了解和欣賞的地方，是否具三項以上？如：妳是屬那種典型、容貌、性格等……。

（第四問）對於減肥的食物或按摩的功夫是否持之以恆？

（第五問）妳是否喜歡看流行服飾的圖片，或有關美容的報導，也常喜歡逛新穎的百貨公司對其產品留戀忘返嗎？

（第六問）妳對於創新服飾的流行，最初是否抱有「簡直不像話」的觀念。

（第七問）親戚或朋友、姊妹對妳的服飾加以批評、注意時，妳會坦誠地接納意見嗎？

（第八問）妳是否會常對著大鏡子觀察「自己的儀態」呢？

（第九問）進行節食中，卻忘懷地大吃。是否能立刻改變意念，不放棄節食的初衷。

下面是對這些問題的分析，請各位看看：

（一）「是」在七個以上者：妳是美麗的、漂亮的，雖有一點點肌膚上的缺點也不傷

害妳的美。

(一)「是」在六—四個者：要更進一步體驗，不要嫌麻煩，自會有結果。

(二)「是」在三個以下等：糟糕！妳的本質尚在睡眠狀況，請快些努力把眼睛睜開吧！

●變得漂亮美麗……

漂亮、美麗是從妳的思想、日常生活方式中常久體驗所表露出來的。

對於美的敏銳心，如不積極抓住它發揮出來；美，對妳而言，只是個過路客而已。所以對任何想得到的東西，如一有研究心，就要鏗而不捨與致勃勃努力去爭取。

自信心、自尊心雖也重要；但喪失客觀性的自信，就變成自大。所以對別人的忠告，或批評，應坦誠地接納；卻不可完全被別人的思想、意見所左右，應做切身地比較，適當地取捨。

達到美的途徑、方法很多，但是每一種方法並不會立即見效！所以雖一再失

敗，也不要自暴自棄。

請按部就班一步步實行下去！



來！就讓我們從這點開始，有耐心、有毅力地學習，定較別人先一步邁向美的境界。

二、方格花布搭配優雅的服飾

注重衣著修飾的人會認為素面方格花布服飾，毫無價值。但是，方格花布的調配，對這些注重華麗布料的朋友，頗具挑戰性。

數種方格布的搭配穿著法，是服飾裝扮高等技術的表現，極具風味，著手配色時，請先考慮下列各項：

★平時常使用的顏色，較宜拿來當作主色。

★首先用同色系的搭配。

★大方格花布不適合配用其他大方格花布。

★搭配質料相異、顏色不同的方格花布時，宜穿著中間色的毛衣或襯衫。

★明瞭穿著裙子、圍巾、襯衫、和帽子、短褲、大衣的訣竅，可選擇3—4件的搭配。

方格花布是蘇格蘭貴族的傳統款式，極被近代的美國等國家寵愛，為方格花

布寫下了新的一頁。

身為現代的我們，運用妳的智慧，寫下更輝煌的一頁。

