

都市丽人 2

世界时装与服饰丛书

形
象
美
容
专
辑





凡事适可而止，吃巧克力也不例外。但怎样才算合适呢？因人而异。

最重要的是你能否控制自己，有节制地品尝各种美味食品。有的非常爱吃巧克力的人，得到一盒巧克力，总会迫不及待地希望把它吃光，但他的身材却很可能十分削瘦。这是因为他极大的运动量。

随着年龄的增长，能量的消耗也随之下降，而且工作忙碌，没有太多时间运动，若依然放纵自己，后果不堪设想。

但从小已养成的吃巧克力习惯，一时要改掉还真不容易，需要意志。

只有那些懂得吃又能节制的朋友，才是最幸福的！

巧克力漫谈

几百年前非洲人已开始制造巧克力这种食品。但他们所制造的巧克力是不加糖、牛奶的纯正巧克力。

英国殖民地时代，英国人把巧克力带回国，但却不受欢迎，因为并不可口。后来商家尝试将糖和牛奶加入巧克力中，渐渐地巧克力深受人们的喜爱。

如今生产巧克力的公司越来越多，在激烈的竞争下，巧克力越滑润味美越受欢迎。尤其在英国，每逢复活节，一般人可能吃约 1 公斤或超过 1 公斤的巧克力。

据报导，喜爱甜食的英国人每年平均吃约 12 公斤的巧克力，瑞士人吃约 11.5 公斤，法国人 9.8 公斤，德国人 9.2 公斤，真是惊人！

每年可可产量约 150 万吨，其中近 3/4 来自西非。然而，许多美食家认为西非巧克力的品质、味道并不比中美、斯里兰卡、印尼的可可制成的更好。



都市丽人 2



图书在版编目(CIP)数据

都市丽人 2/新加坡志正马出版公司编.—北京:中国轻工业出版社,1996.2

(世界时装与服饰丛书)

ISBN 7-5019-1828-7

I.都… II.新… III.美容—基本知识 IV.TS974

中国版本图书馆CIP数据核字(96)第03936号

责任编辑 陈宇 孟冀
中国轻工业出版社出版
(北京市东长安街6号)
北京精美彩印有限公司印刷
新华书店北京发行所发行
各地新华书店经售

*

889×1194毫米 1/16 印张: 6 字数: 159千字

1996年5月 第1版第1次印刷

印数: 1—20000 定价: 19.80元

著作权合同登记 图字: 01—95—559号

目录

精彩看新颜

——12个国际化妆品牌流行新趋势

5

了解你的肌肤吗

10

吃出明润的肌肤

11

洁肤美肤十三要点

12

美的秘诀

——形象顾问Jill Lowe 与你分享心得

14

新娘化妆六部曲

——美丽的新娘必读

16



春的亮丽

19

夏的恬静

21

秋的精彩

24

冬的高贵

26

寻找魅力

28

直线身型的穿着

30

曲线身型的穿着

32

柔直线型的穿着

34

闲话内衣

36

健康·美丽

39

年轻是本钱

40

星期一到星期六

46





时尚发光体

——一亮惊人的漆皮

54

精品服饰廊

56

腕上贵族

——世界名表新潮

63

行李的选择

——旅行必读

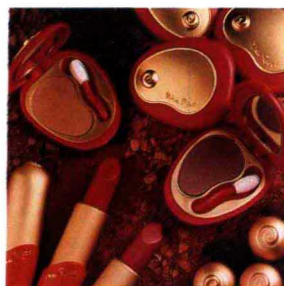
70

怎么使头发美丽

73

脸型与发型

76



发型新点子

78

层次发型领风骚

80

巨星们的明星发型师Kim Robinson

82

从贫民窟走向繁华路

——Vidal Sassoon 的故事

87

都市女子与发丝的故事

90

节日饮食与减肥

92

节食须小心

94

巧克力

——女人的敌人或朋友

95



精彩看新颜

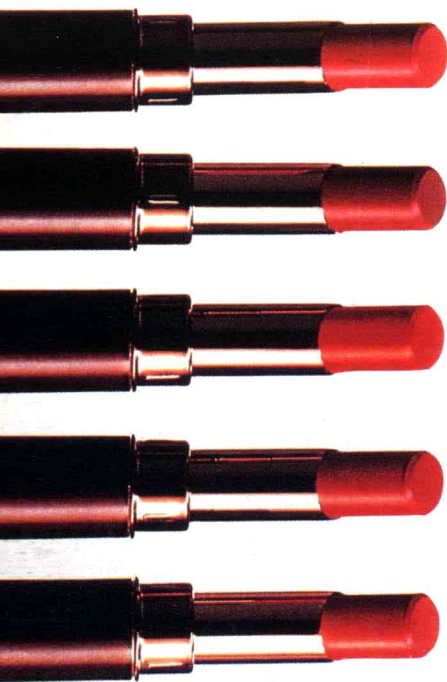
12个国际化妆品品牌流行新趋势

时装界的潮流趋势往往直接或间接地影响着化妆界创造新品种的方向。以夏奈尔(Chanel)为例,它所创造的是个全面的形象,从脸上的妆扮到足上的美丽,每一细节都精心设计搭配。即使是纯推出美容化妆品的公司,其创意总监也早就预先知道巴黎、米兰时装潮流的最新方向,以便策划公司所要推出的新品系列。

以下我们将从12个国际化妆品品牌的最新款型,看看其流行的新趋势。

Shiseido 大胆地推出了一系列的“红色疯狂”款型,与已往柔丽清秀的形象成了180度的对比。它的红不但涂在唇上,也搽在脸上。唇红共有五种颜色,而眼影则新推出红棕、紫灰两种双色眼影。这两种双色眼影还可相互搭配,为双眸带来神秘的魅力。





shiseido

红色的确是现在时装界的重点，如夏

奈尔(Chanel)、普拉达(Prada)、卡尔·

拉格菲尔德(Karl Lagerfeld)等，都少

不了各种层次的艳红，因此相搭配的鲜红唇

膏自然也会受到欢迎。

Lancome 的专用模特伊莎贝拉·罗

西里尼(Isabella Rossellini)再次

拥有不同的魅力。Lancome多年来都

聘她为品牌代言人，每一新季节的她

总是给人带来惊喜。现如今，她以三

种深浅色调的灰紫眼影、眼线液、眼睫毛液修饰强调的双眸，还有那红得发紫的嘴唇，都诱人到极点！此外，Lancome每一季都推出两系列的色调：除了伊莎贝拉·罗西里尼脸上的寒色调，还有灰棕、棕红的暖色调颜色。后者较适合古铜肤色的亚洲女性，然而古铜肤色的女性若使用寒色调的颜色，只要上妆技巧有方，也能拥有不同的美丽。

已往的夏奈尔给人留下最深刻印象的是其产量限数的金色眼影。

在银色又再次流行的如今，夏奈尔新推出的限数眼影是其银色的三层次眼影；此外它也推出适合暖肤色的灰棕三色眼影。新腮红则带粉红、棕色，不但能使脸上红润，还能使脸颊焕发亮丽。

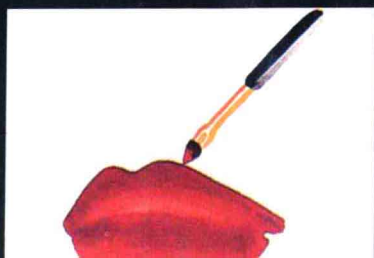
夏奈尔除了推出特油亮、丝绸、金属、哑暗四种不同性质的唇膏盒外(共有紫红、粉红、棕红三种色调)，还推出六种新色泽的普通唇红，颜色都非常自然。产量限数的紫红盒装系列显得非常独特。



lancome

chanel





Christian Dior 的新形象也强调的是眼部的妆扮，所使用的是五种色调的眼影，但上妆后效果非常均匀自然，略带亮，相当自然柔丽。

Bourjois 模特的风格从很温柔转变成自信、高贵、性感。其妆彩的灵感取自欧洲咖啡屋的色调——棕红。细眉、长睫毛、唇膏与指甲油皆是相同色彩的棕红，整体形象又美丽大方。

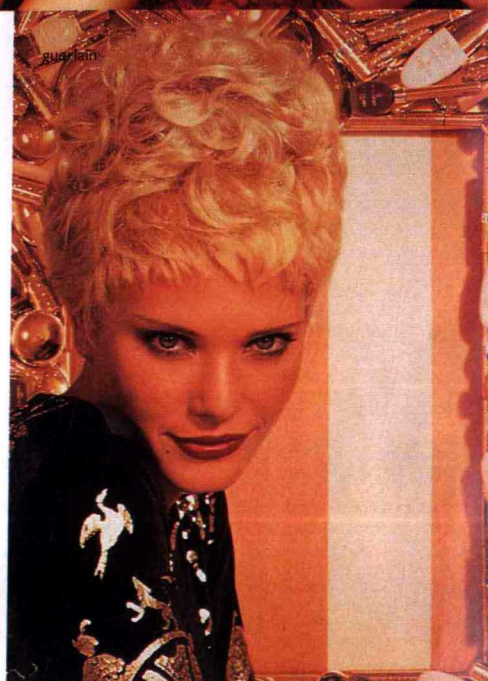
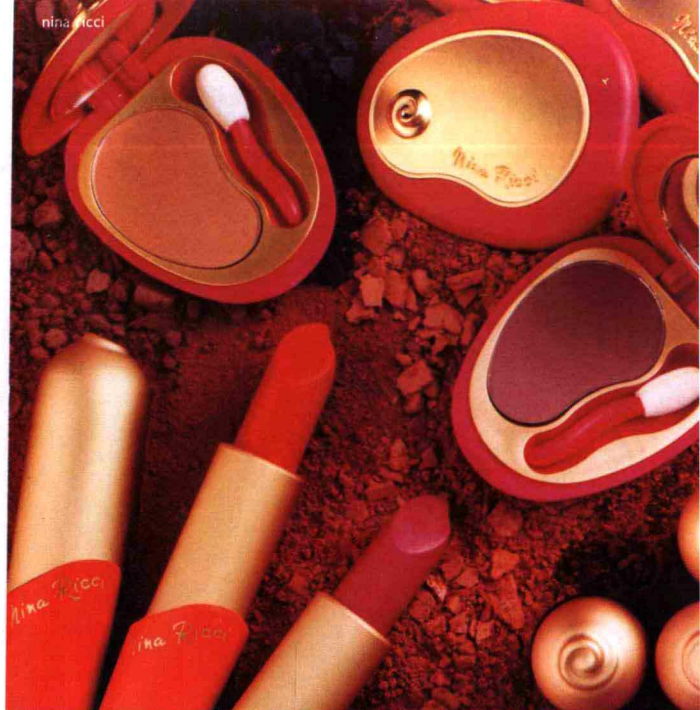
Guerlain 的最新形象非常复古，不再是以往的甜美，却让人联想起玛丽莲·梦露时代的性感形象。**Guerlain**新系列的重点是其灰黑、灰绿、深灰紫、浅灰紫、灰棕的眼线液，五种秋冬的灰。

Shu Uemura 所创造的新形象又如何？模特的脸上涂上古铜色，金橙色的眼睛与腮红，化妆师又刻意在她的双眸涂上银蓝的眼影，别开生面。不过**Shu Uemura**最新推出的粉质唇膏又增加六种都是美丽自然的棕红系列。

Givenchy 的重点是推出耐久的唇红色调，有日夜双色，还有

与唇膏相配的指甲油，易搽又易干。新推出的五种色调有深粉红、艳红等，最为强调的是模特唇上的深棕红。

或许都市丽人已经可以感觉到，新趋势将是各种层次的棕红系列的天下。例如**Clinique**极受欢迎的唇膏，新推出的六种款型，都是精彩的棕红。



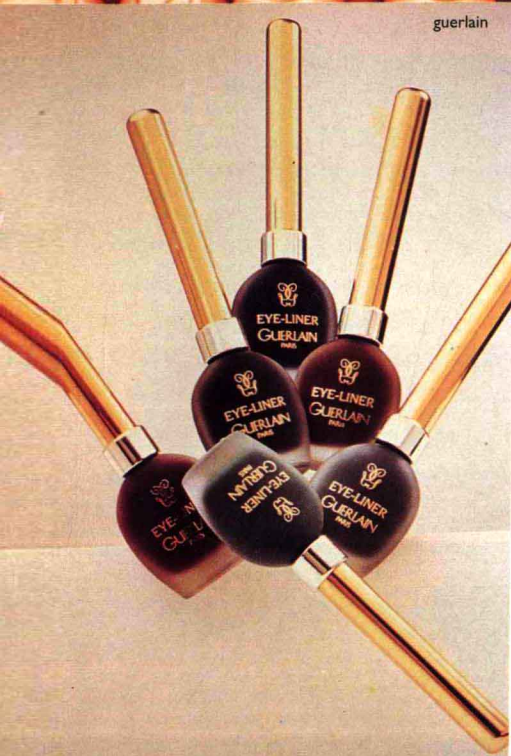
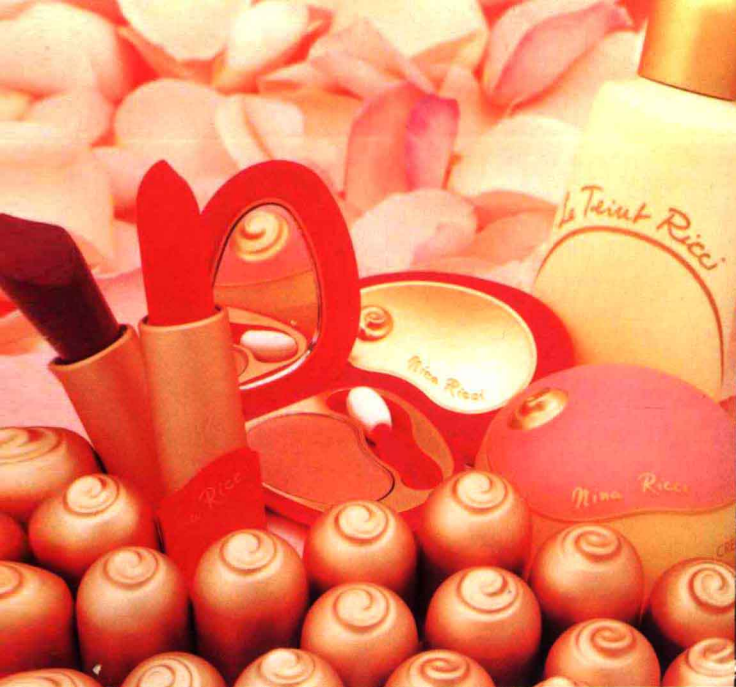
shu uemura



revlon



clinique



Revlon 推出的新唇红是允许不留下唇印的，在其10种新款中，当然少不了各种深浅色调的棕红。

Estee Lauder 也着重于唇红的新创造，较有特点的是其新推出的油亮唇膏。

Nina Ricci 除了推出六种新色调的唇红(包括非常流行的黑梅色棕红)，还推出了六种新色彩的单色眼影。

总之，喜欢棕红的丽人，对于新趋势是喜上眉梢，可以慢慢地挑、细细地选。其他女性是否会接受，主要是看你自已是否愿意随波逐流罢了。



了解你的肌肤吗？

你是否了解你的肌肤？你的肌肤是否清洁、干爽、健康、美丽？

在为呵护肌肤之前，得先了解自己的肌肤、了解护肤产品，千万别弄巧成拙！

以下是一些常见问题：

怎么知道自己的肌肤是否油腻？

若一天在外，脸部肌肤“发亮”尤其是在鼻子、额头、脸腮部位，表示肌肤属油性；另一现象即鼻尖长黑头、脸易长瑕疵、青春痘。

有些上班族呆在冷气办公室内，肌肤干燥而以为自己的肌肤不属油性，其实这可能是错误的判断，因为油性肌肤有可能因缺乏水份而变得干燥。若在烈日底下，油性肌肤会即刻露出马脚。如何知道自己的肌肤是否缺乏水份？

方法很简单：在镜子前面轻轻地用手指将脸腮向上推，若发现细纹表示肌肤干燥、缺乏水份。

若肌肤油腻或干燥如何是好？

市面上有些产品只照顾到油腻肌肤或干燥肌肤。兰蔻(Lancome)实验室的最新发明Hydracontrole胶则解决了油腻及缺乏水份的问题，此外它还有消除肌肤层面细菌的功效，可说是一举三得。

·该产品中含有一种有效的润肤素，能控制及保护肌肤表层的水份。新发明的“微海绵”，能像海绵般地吸收油脂，夜间洗脸时能随着洗去，肌肤一天都不会“发亮”。据报告，该产品较一般护肤品使用的“吸油”素多出六倍的功效。

·它具防细菌素，能减少青春痘、黑头等困扰。

·它含防紫外线、防污秽空气的护肤配方。

若肌肤油腻长满青春痘，Hydracontrole胶能解决问题吗？

肌肤油腻不适，无意间总爱用手去擦，手上的细菌就容易使肌肤表层长出青春痘，因此每天早晚把脸洗干净是非常重要的。Hydracontrole胶能控制肌肤的油性，又有消除细菌的功能，能防止脸部长青春痘或黑头。然而护肤品的功效有限，它并非特效药。



若肌肤有严重的青春痘问题，最佳的解决方法是去找医生，寻找治本的方法。医生将建议给你适当的饮食、良好的生活习惯。

有许多人滥用药，有损肌肤。许多护肤品都含有酒精，酒精的确能保持肌肤干爽，然而却不利于肌肤。它或许能治标，除去青春痘，但它也可能使十六岁的少男少女有二三十岁人的肌肤。

顾客都希望生产企业能推出针对“问题肌肤”的护肤品，但厂家还无法寻获最好配方，因为他们深

知若使用“酒精”来解决问题，将会造成另一种严重的肌肤问题。

谁适合使用 Hydracontrole胶？

·年轻少男少女，尤其在发育期较适合。Hydracontrole能更有效地协助肌肤控制油性，减少青春痘、黑头等问题。

·成年男女也可。无论是综合性肌肤或油性肌肤都适合使用。干性、中性肌肤或许不太需要Hydracontrole胶，然而若工作时间较长，偶尔在下班后赶去参加酒会等，在这种情况下若想使肌肤保持美丽而不“发亮”，不妨在化妆前搽一点。

然而Hydracontrole仅是一种润肤液，成人的肌肤需要更多的保护，若想效果更好，可与你的日夜护肤膏相辅使用。

专家建议，洁肤非常重要，千万别忽视！

建议先用洁肤胶洗脸，再用收缩水润肤，之后用少许的Hydracontrole胶(约压两下之份量)轻轻地搽在脸上即可。

此外，建议每星期两次使用护肤膏轻轻地按摩肌肤，以上是适合一般肌肤的完整护肤步骤。

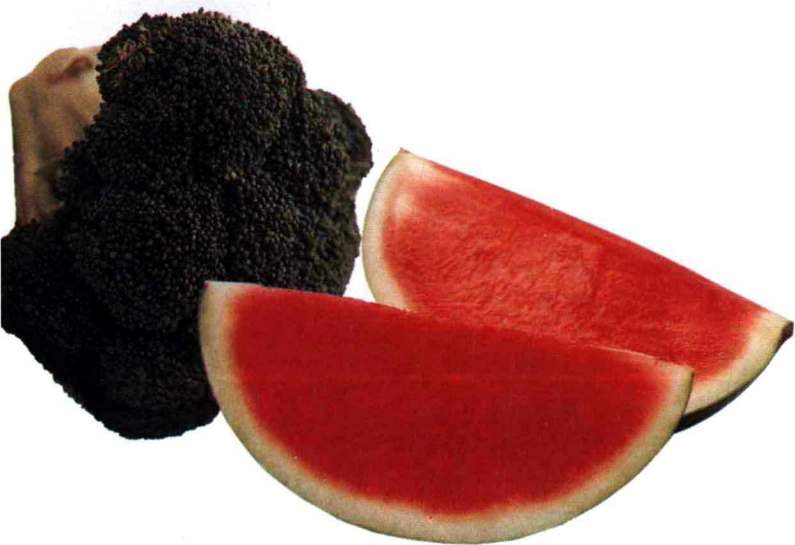
Hydracontrole胶具有个特别设计的“压嘴”，据说是新发明。它能避免在压取润肤胶时让空气流入瓶内，因此非常卫生且与空气完全隔绝。

吃出明润的肌肤!



现代女性都希望能拥有美丽的肌肤，更自信地迎接每日都市生活的挑战。

然而，要保持肌肤健美，单靠化妆修饰，绝不是长远的办法；许多医学者、专家都建议必须从身体和精神状态着眼。



中国医学者多重视神与色，认为健康的肌色应是“五色均以明润光泽为宜，最忌晦暗”，他们举例：健康的红是白里透红，病态红则如赭石；健康的白“欲如鹅羽”，病态白则色白如盐。而明润健康的肤色，实际上是整体健康的反映。他们认为保持肌肤健美必须清洁肌肤、注意体育锻炼、营养肌肤。体育锻炼如空气浴、日光浴、冷水浴、游泳、跑步均可促进皮肤血液循环、新陈代谢。在饮食方面，他们认为“多食苦则皮槁毛拔，多吃辛则筋急爪枯……”，而过分偏食有害于肌肤的营养。

西方的学者也认为健康饮食能让我们奇迹般地拥有健康肌肤。例如英国饮食家 Halary Gray 表示想保持健康且拥有明润的肌肤，每天至少得喝 8 杯白开水。此外他也建议多吃新鲜水果、多喝蔬菜汁，减少食用高脂肪食品。

美国营养家 Cheryl Hartsough-MacNeill 更是进一步地列出十种最有益肌肤的食品。

十种最有益肌肤的食品

西瓜

约百分之九十一是水份，有助于提供身体、肌肤所需要的水份。

甜瓜

含有丰富的钾质，有益于身体之滋润水平及神经系统。

鸡肉与鱼

含有高份量的蛋白质，帮助制造身体的肌肉组织；也含有健康血细胞所需要的铁质。

深绿叶的蔬菜

硬花甘蓝、菜苗、菠菜都含有丰富的维他命与矿物质且含有很低的卡路里。

谷粮与豆类

一起食用可增加它们的蛋白质总和高达百份之四十。

柑橘属水果

维他命 C 之最佳来源，可避免脸部血管破裂。

去脂牛奶

低卡路里且有丰富的钙质，能使肌肤柔滑。

鳄梨

含有丰富的维他命 A、C、E 及其他重要的维他命 B。

无脂肪酸乳酪

如去脂牛奶般，含有丰富的钙质。

水

每天喝八至十杯有益身体。

洁肤 美肤 十三要点



photo courtesy of body shop

在成长的过程中，不难发现一些脸上长青春痘的青年为此而难堪，甚至自卑而不敢交朋友。例如：一个半边脸有红胎痣的女同学，因为自己的脸而没信心去教补习，害怕自己会把孩子吓坏；还有的女孩担心面颊上的“小地图”而以为这一辈子将不会有人爱……于是“美丽”成为自信的催化剂。

然而什么是美丽？浓妆艳抹、花枝招展？依据现代审美观，顺眼、自然、舒适就是美丽，而肌肤美丽是一重要部分。

肌肤是人体最主要的器官，它保护我们免受伤害，保持体温恒定；同时，它也是情感的表达工具、敏感的指针，它能让我们知道身体表面的问题，也能告诉我们体内的毛病。例如，受太大的精神压力，肌肤会长出红斑；缺乏营养会使肌肤失去光泽。

肌肤基本上可分为三层：最外层，是指甲、毛发生长的层面，这也是一层死细胞，约每 28 天换一次；中层有汗腺，主要功能是保持身体的温度；最底层则是血液的供应层，另一功能则是促进肌肤的成长。

无瑕疵的肌肤，是美丽的财富。

然而，无论年龄、肌肤颜色、性质如何，健康肌肤的基本保证是良好的饮食习惯、有规律的运动、充分的睡眠和呼吸新鲜的空气，做到这些，肌肤自然会照顾自己，除去旧层、换新肌肤。

下面谈谈洁肤美肤的十三要点：

一、经常用肥皂清洗肌肤，能除去表层的油脂。但若肥皂效用太强，可能会除去保护肌肤的油层。怎么知道肥皂或洗脸霜是否适合你？若洗脸后觉得肌肤紧绷、干燥，肯定肥皂或洗脸霜不适合你，可改用较温性、泡沫较少的洗脸霜。

若肌肤有青春痘之类问题，可用药性肥皂洗脸，但千万别用这类肥皂清洗一般普通的肌肤。选购肥皂时避免肥皂含有任何化学品以免肌肤敏感。

二、每夜必须将化妆品彻底清卸干净。眼部肌肤较细嫩，应使用特别的眼部卸妆液，别忘把睫毛也擦干净。

很多人把卸妆液倒在棉花上再搽在脸上，这个方法不能彻底清洗肌肤，应将卸妆液搽在脸上后，再用棉花擦干净。

三、外国人多数用卸妆液后不再用肥皂洗脸，但亚洲人却不习惯不用水洗脸，因此卸妆后往往用肥皂、洗脸霜或水再清洗一下。

四、以收缩水除去剩余的油垢、化妆品，并使毛孔收缩。若你的肌肤属中性或干性，更须小心，避免使用含酒精的收缩水。

五、记得在擦干的脸上、颈上搽上润肤霜、润肤乳以补充肌肤失去的水份。在白天使用较清爽的日间润肤霜，晚上临睡前应使用夜间润肤霜。

六、除非你的肌肤很干燥，否则不妨偶尔洗个蒸气浴，这能使毛孔打开，让污秽物随着汗液流出；在家中可用毛巾包住脸，面向一个装满热水的大碗，使热蒸气蒸于面部。油腻肌肤约需 5 分钟，普通中性肌肤仅需 2 分钟即可。

七、隔段时间用磨砂膏去除死细胞，以便促进新细胞的成长，且能除去毛孔里的污物。

在清洗干净的湿肌肤上搽上磨砂膏（避免接触到眼部），用指尖轻轻涂抹，再以温水将肌肤洗净。

自制磨砂膏配方：

蜜糖	2 汤匙
谷糠	5 汤匙
杏仁碎或核桃碎	1 汤匙
水	少许

将以上用料混合均匀搽在脸上，5 分钟后，用绒布及温水将脸洗净，或可用装有一把谷糠的棉布袋擦洗肌肤。

八、避免肌肤接触过多的阳光，因为阳光会使肌肤加速老化、增加细纹。

- 要保证睡眠充足，缺乏睡眠会使肌肤看上去毫无生气。
- 不要抽烟或到烟雾弥漫的场所如迪斯科舞厅、酒廊等，烟会使肌肤缺氧，是令肌肤老化的另一个因素。此外抽太多烟还会使口部长出细纹。
- 避免突然过分节食，因为突然消瘦下去会使肌肤松垂。
- 避免喝太多的酒，酒会使肌肤干燥。

九、用棉布或天然海绵清洗身体，记得每次用完后必须将其清洗干净。

• 买个丝瓜络，以便除去肌肤表层的死细胞，注意选购一个较长形的，以便擦洗背部、肩胛骨间的肌肤，因为这些部位敏感，用丝瓜络洗擦更为恰当。

• 用长柄刷刷手臂与腿部，除去死细胞，以使肌肤更具光泽。

十、千万别用太热的水洗澡，热水会使肌肤干燥。若你的肌肤属干性，应避免洗浴缸或盐浴，除非你所使用的浴胶含有润肤功用。

浴乳适合于干燥肌肤，浴油可使肌肤拥有一层护肤油，不易失去水份。但入浴、出浴时必须记得将身体洗清洁。

若想松懈神经，可选择药草浴，将你选用的药草放进棉布袋内，再将其挂在热水水龙头上，让热水冲过棉布袋。

倘若想像埃及皇后那样在牛奶中沐浴，可将一杯奶粉加入沐浴水中，过后记得用水将身体洗干净，这能使干燥的肌肤柔滑。

若你的身体有伤口，想迅速痊愈，则可将一杯盐加入沐浴水中洗澡；或在沐浴前用一把盐擦身。

十一、皮肤专家指出，肌肤敏感似乎越来越普遍，工作压力、不良的饮食习惯、疾病、不良的工作环境、内分泌的失调等都可能使肌肤干燥、肌肉疼痛，甚至长出令肌肤发痒的红斑、青春痘或小斑点。

若天生肌肤敏感，那更得小心呵护。用指尖、棉花搽用护肤品，避免使用纸巾。此外用中性洗脸霜、洗脸胶洗脸，避免使用肥皂，避免用力磨擦肌肤。决不可用太热或太冷的水洗脸，或蒸气洗脸。记得保持刷子、海绵、指尖干净。避免使用含香水的洁肤品或护肤品。

十二、使用任何洁肤、护肤品前，用心细读指示说明。

十三、多喝开水能避免肌肤干燥。

美的秘诀

形象顾问 Jill

Jill Lowe International是一家形象顾问公司，自1985年起在新加坡开始营业。

许多小型企业都是由一人开始，Jill Lowe International也不例外。虽然现在的Jill Lowe International仍然是提供个人服务的小型企

业，但它在台湾、泰国、马来西亚都有分公司。Jill并非想象中的女强人，她很温柔，待人诚恳、彬彬有礼、打扮端庄，是一位贤淑的女子，不愧是一位形象顾问。

“当年我根本没想过要做生意，赚大钱，纯是为了兴趣。”

在美国学过美容、仪态、形象学的Jill，当年初为人妻后就当起了全职的家庭主妇。

有一回，在家里觉得闷，心血来潮就打电话到大华银行去，问他们是否让她为其职员主办一个形象讲座，一切免费。不料，讲座的反应非常热烈，很多人就她所谈及的问题都非常感兴趣。就这样一传十地传开了，许多公司都纷纷邀请她去为公司员工主办讲座。这位家庭主妇竟然在家里做起生意来，接着开店，一个单位加至两个单位，然后又向海外发展。

“多年来公司所赚的钱，大部分都重投资回公司，买新仪器、产品等。

而成立这类公司的最大挑战就是自己必须特别注意自己的穿着、仪态等。”

换言之，她时时刻刻都必须以身作则，在公共场所小心自己的言行举止。然而，她依然很喜欢这份职业，工作得很开心。

在今天的都市生活中，无论在任何行业工作，形象都是都市人极为注意的一环。

为什么要打扮？只为了爱美吗？

其实现代女性，无论是上班族或家庭主妇，都希望让人见了觉得舒服，并留下一个美好的印象，稍加注意自己的穿着、仪态、谈吐，能给人一个完全不同的感觉。

上班族若有正确的打扮，看来更专业，同事、顾客也会对你更有信心。家庭主妇也应该注意自己的外表才不至于给人“煮饭婆”的感觉。妻子迷人美丽，丈夫引以为荣，间接地也能促进夫妻的感情。

然而，每个人都长得不完美，有的高大，有的太矮，有的脸太大，有的眼太小。若我们能对