



女人细节枕边书

现代淑女

细节让我如此美丽

仪态万方女性研习社 编著

美丽在细节，我们只需在平时多一份细心，在自己的生活里多一份精致，挎一个雅致的小包，着一双秀美的皮鞋，用细节秀出自己的魅力与个性。



中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS



女人细节枕边书

细节让我如此美丽

仪态万方女性研习社 编著



中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

责任编辑：胡小英

封面设计：润地文化

图书在版编目(CIP)数据

现代淑女/仪态万方女性研习社编著. —北京：中华工商联合出版社，2004

(女人书系)

ISBN 978-7-80193-183-2

I. 现… II. 仪… III. 女性-修养
IV. B825

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第111600号

中华工商联合出版社 出版、发行

北京东城区东直门外新中街11号

邮编：100027 电话：64153909

网址：www.chgslcbs.cn

北京中科印刷有限公司印刷

新华书店总经销

889×1194毫米 1/24 印张：7.5 100千字

2007年7月第2版 2007年7月第1次印刷

ISBN 978-7-80193-183-2/Z · 56

定价：28.00元

Modern fair maiden



前言

问了一百个男人或男孩，他们骨子里都爱淑女。

从经典的天使奥黛丽·赫本到现代的第一夫人杰奎琳·肯尼迪，从静默美好的山口百惠到奔放多变的野蛮女友，从一代才女林徽音到传媒女杰杨澜，淑女只是换了服装、语言、身份和表达方式。

现代淑女外形整洁雅致，不论年纪，仍有清纯的风度。待人接物活泼自然之中又有微妙的女人味道，仪表打扮虽是精致时髦的都市风格，但仍漂浮着动人的青春气息。她们身心合一，智慧通达。而因对



爱的真挚和信 仰，从心底散发出的那种深情和高 尚，更给现代淑女以纯粹的力度。她们是对女性角色的最好注解，她们永远是爱情与事业中最大的丰收者。

淑女不是生成的，而是多年养成的。在浮躁的物质时代，惟有真正的淑女可以带领人性重归自然，女性的修养和性情决定了自己的命运轨迹，也影响到与伴侣和家人的生活品质。所以真正的淑女奇货可居。

从现在开始，努力向淑女和幸福迈进吧。



Modern fair maiden

contents

一、头发单元

- 1、头发的美学基础 /2
- 2、发型与头型 /6
- 3、我为染发狂 /8
- 4、永远的直发 /10

二、眼部单元

- 5、眉型与眼型的搭配 /14
- 6、假如我是眼镜美女 /16
- 7、眼神超级修炼 /17

三、唇部单元

- 8、唇的美学基础 /22
- 9、唇膏使用秘籍 /25
- 10、牙齿美学 /27
- 11、吹气如兰 /28

四、皮肤单元

- 12、皮肤的美学基础 /32
- 13、粉底两步曲 /36
- 14、洗脸三步曲 /38
- 15、成熟肌肤的痘痘问题 /40



目录

五、手部单元

- 16、护手锦囊 /45
- 17、指甲与手形的搭配 /46
- 18、如何正确使用指甲油 /47
- 19、指甲保养的秘诀 /49

六、美胸单元

- 20、胸部的秘密 /52
- 21、胸形与文胸的选择 /54
- 22、内衣的类型 /56
- 23、内衣与穿着场合 /58
- 24、内衣洗涤方法 /60

七、足部单元

- 25、足部的基础保养 /64
- 26、鞋的气质 /66
- 27、鞋的误区 /67

八、体型单元

- 28、不同体型、美丽不同 /72
- 29、品位问答 /77



Modern fair maiden

contents

九、服装单元

30、中国人的四种肤色 /82

31、四季肤色的着装 /85

32、职业女郎的基本衣橱 /91

33、扮美冬季 /94

34、盛装有度 /96

35、白天的约会 /101

36、夜晚的约会 /103

十、首饰单元

37、首饰三大类 /108

38、首饰的搭配总则 /114

39、耳边私语 /116

40、项链的搭配 /119

41、戒戒情深 /120

42、戒指与手型的搭配 /121

43、手镯与手链 /122

44、表露真情 /124

十一、配饰单元

45、丝巾的学问 /130

The page is decorated with faint, stylized floral or leaf patterns in the corners. These patterns are composed of several rounded, overlapping shapes, resembling petals or leaves, arranged in a symmetrical fashion. The colors are muted, appearing in shades of gray and light brown against the white background.

目录

46、女人必备之巾 /132

47、丝巾的打理 /135

48、腰带与身材 /136

49、腰带与时装 /137

50、腰带与其他 /139

十二、香水单元

51、香水种种 /142

52、香水使用法 /145

53、经典香水 /147

54、香从体内来 /149

十三、礼仪单元

55、真经点录 /154

56、掌握 /156

57、出口一刻 /158

58、敬语、谦语、雅语 /159

59、西餐原则 /162

60、席位排列 /166

61、餐具使用 /168

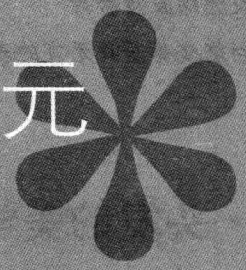
2011-12

式黑幽府战家

九和物部人型及并其文

九和物部人型及并其文

· 头发单元



头发的生长周期分为生长期、退行期和休止期三个阶段。生长期是指头发从毛囊底部向上生长，经过头皮表面，最终脱落的过程。退行期是指头发在生长过程中，毛囊底部会逐渐萎缩，最终脱落。休止期是指头发在脱落后的静止状态，此时头发会重新从毛囊底部开始生长。头发的生长周期受多种因素影响，包括遗传、荷尔蒙水平、营养状况、压力和疾病等。了解头发的生长周期有助于我们更好地护理头发，预防脱发。

Modern fair maiden

穿过你的黑发

头发的状态是心情的姿态

清爽缠绵直接曲折

丝丝缕缕都是我无言的表达



1 · 头发的美学基础

佛家要求剃度，认为头发的滋长代表欲念的无尽。想想也对，头发的生命力是身体之最。一般人长有超过10万根的头发，每根头发寿命不一，平均每月长长约乎1cm。正常人每日会掉50到100根头发，所以不必天天看着枕头上的落发伤心。

在显微镜下，健康头发表面覆盖着一层层鱼鳞状整齐排列的细小毛鳞片，因此，毛鳞片的关还是合，决定着头发受损的程度。美好的头发柔顺而亮泽，可大部分的头发并非如此。根据颜色、油性和曲直等，我们可以将亚洲人的发质分为四种基本类型。而不同的头发也有不同的美发攻略。

现代淑女

· 头发单元

3

粗而硬的头发

黑而粗

干净时非常蓬松

脏时乱而黏腻

部分成自来卷

粗而油的头发

又黑又亮

发根部油脂较多

总是油腻得黏成

一缕一缕

细而薄的头发

干涩、枯黄

细而容易分叉、断裂

总是可怜兮兮地贴

着头皮，难以造型

细而软的头发

发色黄、发质细软

容易干燥

洗发后容易乱翘

粗而硬的头发 ⊙ 柔顺为重

本来头发中的水分就不足，再加上空气干燥，头发自然蓬蓬地不伏帖。吹风时，头发的蓬松感还会达到顶点，用再强力的定型产品也改善不了这种效果。其实这样的头发需要能填补毛鳞片间质的蛋白质成分，所以你可以使用滋润洗发水和护发素。洗头后先涂抹柔顺摩丝，然后再定型梳理。



Modern fair maiden

独门武器：滋润洗发水 柔顺摩丝 保湿啫喱

美发步骤：用滋润洗发水彻底清洗头发。

从头发中部开始涂抹护发素，用温水或冷水冲洗。

吹风定型前使用柔顺摩丝，梳顺头发。

吹风后，用保湿啫喱定型。

蓬松问题最严重的自来卷发质的急救方法：取适量发蜡涂抹在头发外层，再将头发扭转起来用毛巾包裹。15分钟后打开，用手指轻轻晃动头发，头发自然又顺又紧实。

粗而油的头发 ⊙控制油脂

头皮发痒，头皮屑也很多。尽可能使用天然橡胶或毛梳，容易弯曲且具有弹性，还能将头皮分泌的油脂更好地在头发中散开，有利于发质的改善。

独门武器：控油洗发水

美发步骤：用控油型洗发水彻底清洗头皮和头发，如果油腻，可以洗两遍。

不必每次都使用护发素。如果使用，只用在发梢。

二合一洗发水多含大量乳脂，不能彻底清洗掉污垢；天然草本成分虽然有不刺激头皮产生过量油脂的功效，但洗发的效果与一般洗发水无大的分别，因为洗发时间很短，暂时性的接触不易发挥作用。

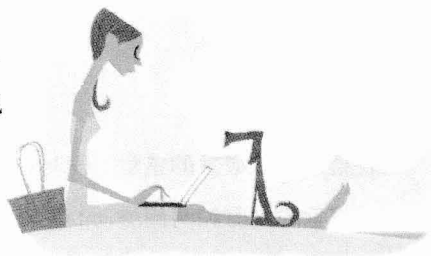
软而细的头发 ⊙ 滋润为先

独门武器：橄榄油 保湿摩丝

美发步骤：用滋润型洗发水彻底清洗头发。

将一勺橄榄油从发中涂到发梢，用热毛巾包裹，充分停留，温水冲洗。

吹风定型前使用保湿摩丝，梳顺头发。



细而薄的头发 ⊙ 丰盈为上

烫发可以改变这个问题，让头发看上去丰盈一些，但即使这样过段时间头发也会变回扁扁的样子，所以要使用给发丝本身带来质感变化的洗发水和护发素。

独门武器：丰盈洗发水 蛋黄发膜 丰盈摩丝 光泽发雾

美发步骤：用丰盈洗发水彻底清洗头发。

将一个蛋黄加一块奶酪再加果醋一勺，搅匀，涂抹在头发上，用热毛巾包裹，充分停留，用温水冲洗。

吹风定型前使用丰盈摩丝。

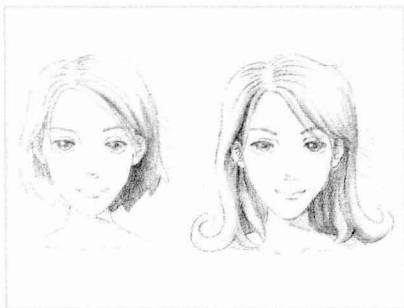
吹风后用喷洒造型发雾，再定型并增加光泽。

Modern fair maiden

2 · 发型与头型 ⊙ 使脸俏丽的发型搭配法

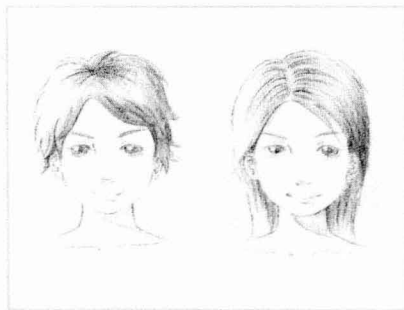
长脸

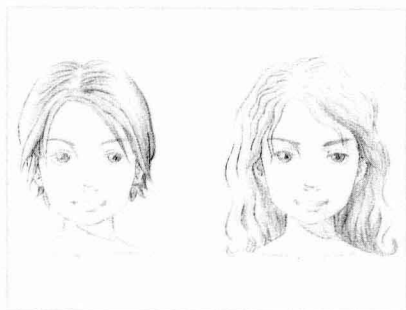
长脸给人以成熟的感觉，同时也有孤寂的印象，下垂的刘海和两侧流动的发丝能够演绎长脸的优雅文静之美。切记，若留长发，垂到锁骨就好。



圆脸

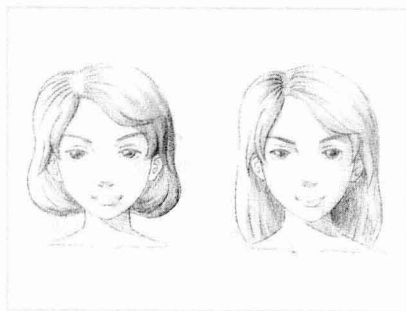
圆脸给人以童真感，增加头顶的发量，同时将脸颊两边的头发剪碎，则可以拉长脸型并增加成熟印象。长发最能拉长圆脸。留长发时，将刘海反上梳或留长后斜剪。





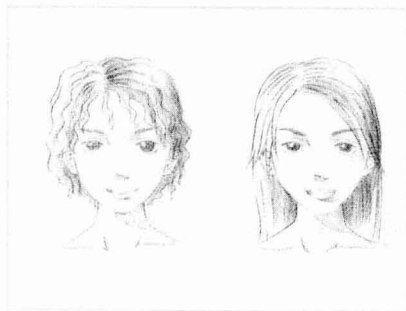
方脸

在欧美，方脸的骨骼感很受推崇。柔软的动感发型可以略加柔和，但如果不加掩饰的将短头发全部梳后，也别有一番闪耀的魅力。如果留长发，则以卷发为宜。



三角脸

尖尖的下颌很娇俏，有时也会显得尖刻。整体发型要蓬松圆滑，则有柔和感。倒三角脸则要充分强调额发。



椭圆型脸

令人羡慕的脸型，下垂的直发，能够强调脸型的轮廓。短短的卷发，则强调动感活泼。



Modern fair maiden

3 · 我为染发狂

我的困惑

染发的原理就是简单地将色素附着到头发表层上,它对头发的伤害不大。

我总发现自己刚染后的头发色彩非常艳丽,但是没过几天,色彩就黯淡下来,所以我要增加染发的频率,经常为头发补补色。

专业的解答

实际上,染发是将头发表层的毛鳞片全部打开,让颜色颗粒“走”进去的过程。在显微镜下,健康头发表面覆盖着一层层鱼鳞状整齐排列的细小毛鳞片,因此,毛鳞片的关还是合,决定着头发受损的程度。染发,让毛鳞片一一打开,此时,头发已经处于一种“亚健康”的红色警告状态,对头发有着相当程度的伤害,所以染发后,更要注意及时给毛鳞片补充营养,让它们再次整齐关闭。

如果你发现自己的头发很容易上色,但也很容易掉色,而且染发后的发质状况“急转而下”,那么很有可能你的头发已经属于“受损发质”了。也就是说你头发的毛鳞片总是关闭不紧,色彩颗粒虽然很容易进入头发内层,但由于毛鳞片“大门敞开”,包裹在发丝中心的颜色颗粒反而特别容易逃跑,刚染后的美丽色泽,很快就消失了。况且,染发过程中,化