

☆一本优雅女人一生的魅力魔法书



☆一部美丽女人一生的气质养成宝典

优雅女人 一生的美丽计划

优雅的女人知性内敛，透着智慧，即便只是抿着嘴唇静静地站着，眼底温柔和恬静依然动人；优雅的女人总是具有不凡的气质，自信的眼神，得体的举止，高雅的风韵。优雅，是女人的最高境界……

曾俊杰◎编著



蓝天出版社

☆一本优雅女人一生的魅力魔法书



☆一部美丽女人一生的气质养成宝典

优雅女人 一生的美丽计划

曾俊杰◎编著



蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

优雅女人一生的美丽计划/曾俊杰编著.—北京:蓝天出版社,2008.7

ISBN 978-7-5094-0093-7

I.优… II.曾… III.女性-修养-通俗读物 IV.
B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 082672 号

责任编辑:傅晓莉

魏汉鑫

责任校对:李树林

出版发行:蓝天出版社

社 址:北京市复兴路十四号

邮 编:100843

电 话:010-66983715(发行) 010-66987132(编辑)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京华戈印务有限公司

开 本:16 开 720mm×980mm

印 张:17.75

字 数:280 千字

版 次:2008 年 7 月第 1 版

印 次:2008 年 7 月北京第 1 次印刷

印 数:1-12000 册

定 价:25.00 元

(本书如有印装质量问题,请与我社发行部联系退换)

版权所有 侵犯必究



优雅女人 一生的美丽计划

目录

第一章 女人的名字叫美丽

女人如画,画如女人

情有千千结,画有千千幅/2

用独特的美丽,描绘最美的画卷/4

男人梦中的那幅画/5

女人画中游/6

女人天生爱美丽

美丽,我早已爱上你/8

最美女人味/9

女人味是修炼出来的/10

美丽为谁绽放/12

为自己而美丽/13

走进一个美的时代

美女泛滥的时代/15

美丽无所畏/15

寻找美人之旅/16

你也可以成为美丽的焦点/19

优雅女人

一生的美丽计划
YOU YA NV REN YI SHENG DE MEI LI JI HUA



第二章 美丽女人的心灵瑜伽

美丽由心灵开始

精品女人的美丽/22

爱自己,爱别人/23

女人心灵美的魅力/24

给心灵上妆,做个心灵美人

修养——女人不能丢的一种美/26

用感恩的心装扮内在美/28

宽容使你变得更加美丽/29

美丽从现在开始

做个知性、智慧的美人/31

要比从前更快乐/33

秀外,别忘了慧中/35

第三章 美丽女人的秀发风采

头发的 Message ,张扬你的个性

发质、发型泄露了你的秘密/40

十二星座美眉的发型选择/42

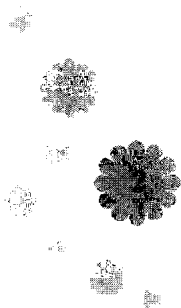
浪漫卷发再展风情/43

展露美丽,需多姿多彩

染发知多少/45

选对适合你的发色/46

色彩多多,美丽多多/47



百变魔发,让他人大开眼界

美丽新经——发带的妙用/48

发型 VS 身材,巧搭的美丽/49

发型 VS 脸形,随意的诱惑/50

秀发百变,美丽千“遍”/52

护发心得,终极 PK

梳子——头发的贴身伴侣/55

头发清洗 TIPS/56

烫染后的保养秘招/58

秀发与水的不了情缘/59

秀发的营养小计划/60

第四章 花容月貌,香培玉琢

化妆,你准备好了吗

美丽女人的化妆包/62

妆前护理小诀窍/64

美肤——找对适合自己的粉底/64

万般风情绕翠眉

黄金分割——打造完美眉黛/69

做个画眉高手/70

适合脸形的眉形才是最美丽的/71

睫睫生辉,楚楚动人

以假乱真,假睫毛的巧妙利用/74

睫毛膏的巧妙使用/75



优雅女人

YOU YA NÜ REN YI SHENG DE MEI LI JI HUA



睫毛夹,夹出动感睫毛/76

趁早下“斑”,请勿“痘”留

让斑点淡出你的生活/77

祛斑面膜 DIY/78

青春不留痘/79

随时随地“斗”痘痘/81

巧笑倩兮,美目盼兮

腮红,让你与众不同/83

脸型也可以由腮红来改变/84

使用眼线笔的技巧/85

眼影,凸显你的气质/87

如何正确使用眼霜/88

巧笔化俏鼻/89

妙点朱唇,魅力无限

娇唇——魅惑人心的小工具/91

打造完美唇妆的技巧/91

不同唇形的化妆/93

百变彩妆,美丽不掉线

OL 甜美时尚彩妆造型/95

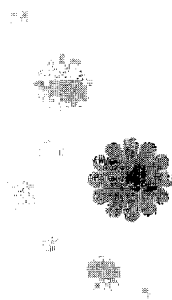
彩妆技巧大纠错/97

百变妆容让你选/100

卸装有道,还你天然

科学卸装,力保皮肤天然/104

卸装产品解析/106



卸妆注意事项/107

第五章 护肤达人 SHOW

冰雪肌肤,“肤”复何求

为肌肤分类的方法/110

洗出来的经典/112

冷热水洗脸的利弊/115

肌肤清洗用品 DIY/116

水性滋养,做清水女人

喝出来的美丽/119

女人离不开牛奶/120

补水之面膜/121

肌肤水嫩的长久保持法/124

补水化妆品的选择与使用/125

你也可以做白雪公主

雪肤杀手,你注意到了吗/128

寻找适合自己肤质的美白方法/130

美白常识/131

“吃”情女子最美丽

排毒食谱任你挑/134

合理饮食,保持皮肤弹性/137

美食吃不停,美白不休息/138

目

录

CONTENTS



优雅女人

YOU YA NV REN YI SHENG DE MEI LI JI HUA
一生的美丽计划



无孔不入,与毛孔作战到底

黑头的烦恼不再有/140

毛孔变小有招/142

有孔必入,彻底清洁/143

HOME SPA ,让你体验罗马假日的悠闲

SPA 知多少/146

SPA的美丽起源/147

家居 SPA 让你挑/149

享受家庭 SPA ,做个悠闲美人/154

第六章 美体诺曼底

魔鬼身材,随时随地

办公室美眉瘦身工作两不误/162

厨房瘦身操/163

做个迷人小“腰”精

火速减腰绝招/165

甩掉游泳圈,自由又自在/166

美丽“臂”胜

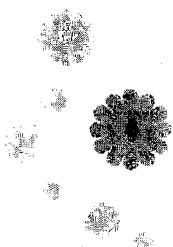
美臂小动作/168

“臂”饰的美丽/168

“臂”的保养/170

延颈秀项,皓质呈露

引颈为傲/171



颈部的美化与装扮/172

呵护美颈的好习惯/173

学会按摩,保养颈部/174

波涛“胸”涌的美丽

女人的标志美/176

美胸小常识/177

美胸健康食谱/178

手足为媒,美遍天涯

纤纤玉手的美丽/181

护手小贴士/182

恋足情结/183

“足”够的美丽/185

让脂肪悄悄溜走/187

别与美丽擦肩而过

肩若削成/188

肩膀的保养小护士/189

指甲的“美丽邂逅”

美丽,别遗忘了指甲/191

指甲的完美护理/193

腹背联手,为美丽而战

腹部赘肉是美丽的敌人/195

小小妙计,肚腩收回去/196

诱人美背/198





背后风光无限好的运动保养/199

第七章 仪态万方的美丽学堂

仪态美,气质佳

仪态美,女人重要的资本/202

保持仪态美的小 TIPS/203

“坐”个风姿绰约的女人

坐也讲究美/205

正确坐姿的标准/206

双腿姿势,女人要告诉你什么/207

优雅站姿——女人画中绚烂的一笔

优雅站姿的秘密/208

正确站姿提升你的品位/209

走出美丽的风景线

走路,你需要注意什么/211

走自己的路,让别人无话可说/212

女人蹲着也是一种美

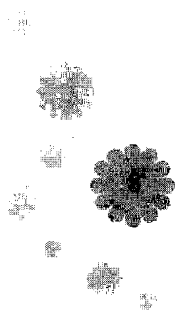
女人应该怎样蹲着/215

蹲出优美的姿势/216

举止优雅在每时每刻

举手投足尽露风雅/217

女人,轻解你的“衣裳”/219



第八章 美人衣橱,你也做个衣Q高手

选择服饰的 TOP 原则

TOP 服饰, TOP 原则/222

遵守原则,做个衣Q高手/223

时尚流行我做主

透视当今时尚/227

我的流行本色/229

破译流行密码/230

走进时尚造型之旅

衣饰巧搭,美丽永不落伍/232

学院派美女的“衣”计划/234

甜心造型,甜甜就是我/235

动感美人装扮/236

性感魅惑装/237

星座美眉的造型法则/237

我的“饰”界很大

配饰巧搭,为你的风情加分/244

太阳镜,永远的“饰”好/245

丝巾,丝丝入扣/247

腰带,爱的就是你/249

腰带的妙用/251

用一朵胸花俘获人心/252



优雅女人

一生的美丽计划
YOU YA NV REN YI SHENG DE MEI LI JI HUA



第九章 众里寻香千百度

走进香水王国

香水类型解密/254

你属于哪类香/255

选择香水的小常识/258

闻香识女人

香水,让你做个“味道”女人/260

香气弥漫,引人驻足/262

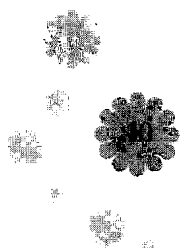
芬芳梦幻在每一月/264

芬芳,以爱为名

香水情缘/265

香气缭绕,随时随地的浪漫/266

香水测试爱情/268



第一章

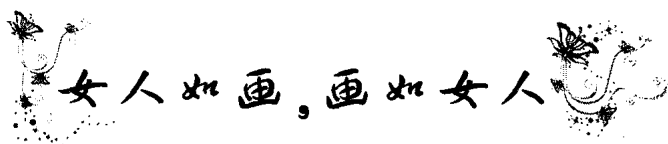
女人的名字叫美丽

美丽对于女人来说是一种永恒的诱惑,女人为美而生,因美而悦。美丽是上帝赏赐给女人的贵重礼物,美丽也是女人珍贵的财富。女人用她们那独特的美丽,用心来描绘属于自己的画卷,无论是水彩、国画抑或素描,无一不渗透着她们独有的女人韵味。



优雅女人

一生的美丽计划
YOU YA NV REN YI SHENG DE MEI LI JI HUA



女人如画,画如女人

情有千千结,画有千千幅

情有千千结,画有千千幅。作为女人,你钟情于哪一幅呢?你又是众幅画中的哪一幅呢?

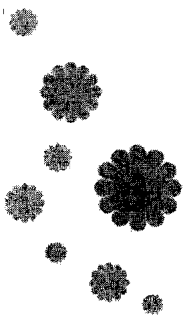
谈到绘画作品,按照不同的标准分成了很多类:讲究笔墨情趣、意境韵味的国画,注重质感、笔法的油画,重视色度、明度、亮度、冷暖的水彩、水粉画,还有素称单色画、讲究线条明暗的素描画……不同风格的绘画作品有不同的特点。女人亦如是,不论处于哪个年龄段,从事什么职业,每个女人都是世界上一道独一无二的风景。

水灵灵的少女是一幅清秀的国画,国画女人给你的是一种“情与景会、意与象通”的境象,具有感人的情,她们超然物外,发人深思;她们情思起伏、耐人寻味;她们波澜变化,仪态万千,具有无限的灵韵。

韵味如国画的女人散发出的是一种深远的“意境”,近看远看都一样韵味无穷。国画女人表现出来的那种形神兼备的精神风貌和内在气质恰如中国画变化的用笔、渗化淋漓的用墨。她们工整精细、艳丽生动的性格犹如工笔的精细,她们简练、粗放的性情宛若大写意的豪放。她们有的博大、潇洒,有的空灵、剔透、深厚,有的则雄壮、苍润,而有的又质朴、单纯、欢快。韵味多变数女人。

苗条的姑娘是一幅清新的水粉画,让人百看不厌,越看越有味。清新若水彩、水粉画的女人,让你感受到的是亮丽的“色彩”。

水粉画的特点之一是经过一层层的涂抹覆盖,表现色彩空间,层次分明,表现力强,表现形式多样,这点亦如女人。水彩、水粉女人天生就有这种特质:她们或透明或深厚或艳丽或明快或淋漓或凝重,让人心旷神怡,使人心驰神往。她们那明确感人的色调,或让你感到她的冷静,或让你觉得她的热烈,或使



你感受她的亮丽,或使你感受她的冷艳。水彩、水粉女人就像轻音乐、抒情诗,她们永远给你以柔和、温馨的感觉和温情、浪漫的情怀。色彩让水彩、水粉画具有打动人心的视知觉,表现和影响人的精神与情感,这点亦如女人。

素淡若素描的女人,就像画的名称一样,让人体味到的只有一个字:素。伟大的文艺复兴巨匠米开朗基罗给予了素描高度的评价,他说:“素描是绘画、雕刻、建筑的最高点,素描是所有绘画种类的源泉和灵魂,是一切科学的根本。”

素描女人单一、朴素、默默无闻、朴实无华。等一切铅华洗尽,等一切烟消云散,素描女人则尽展她们的风采。她们或展现出米开朗基罗、波提切利、荷尔拜因等大师们用充满个性的线条传达出的或柔和的美感、惊心动魄的力量感,或表现出安格尔用明晰而洗练的线条所构成的形式美,亦如梵高用痉挛颤动的线条表现的生命的燃烧,或散发出马蒂斯用优美如音乐般流动的线条所表现出的抒情性。她们所代表的境界正如素描一样,是女人世界里的国王,永远处在女儿国的最高点,但却又素净、平实,是女人的根本之所在。

泼辣的女人,刚中有柔,柔中带刚,就像油画一样,明中有暗,暗中带明。油画色彩丰富,泼辣的女人感情丰富;油画色彩层次多,泼辣女人的感情也厚重。感情丰富厚重的油画女人,让人体味到的是无穷无尽的质感。油画女人具备油画的一切特质:复杂、细腻、浓厚、丰富,变化多端,她们有的如达芬奇笔下的蒙娜丽莎,圣洁、美丽、恬静、自然;有的如拉斐尔笔下的圣母,优雅、和谐、秀美、端庄;有的如提香笔下的花神,丰润、妩媚、时尚、前沿;有的则如蒙特里安尼笔下的戴项链的妇女,大胆、奔放、动荡、泼辣。油画女子是妖、是怪、是精、是灵,她们有诡惑一切的美丽、媚力和魅力,她们是女人中的女人。她们处处散发出浓浓的女人味:妩媚、感性、风韵、迷人……

温柔的女人是一幅优美的工笔画,给人一种善良而温情的美感,工笔画对线的要求是工整、细腻、严谨。一般中锋用笔较多,以固有色为主,一般设色艳丽、沉着、明快、高雅,有统一的色调,具有浓郁的中国民族色彩审美意趣。工笔画女人完全符合这一特点,让你感受她的明媚、她的高雅、她的整齐划一,让你心情明快,欢乐舒畅。女人体现出的细腻严谨与工笔画的画风如此一致,让你慨叹造物主的神奇。

刚强的女人,是一幅有棱有角的木刻画,乍看似粗,但细看却细,粗中有细,细中也有粗……