

现代女性

优质生活指南

使男性倾倒的气质交际法
气质优雅又时髦的化妆
迅速减肥的美姿运动
神秘的性感体操

再造

女人

的 靓丽

指引你步向更充实完美的人生

◎ 周丽 编



新女性话题
强力推荐

珠海出版社
新疆青少年出版社

★ 现代女性优质生活指南 ★

再造女人的靓丽

周丽 编

珠 海 出 版 社
新疆青少年出版社

图书在版编目(CIP)/数据

现代女性优质生活指南/周丽编

ISBN 7-5371-3184-8/Z·47 ¥95.00 元

I 现…

II 周…

III 生活 - 中国 - 当代

IV C913

现代女性优质生活指南

作 者 ■ 周丽

责任编辑 ■ 雷良波

封面设计 ■ 杨超

出版发行 ● 珠海出版社

新疆青少年出版社

联系电话 ● 0756 - 3331403

印 刷 ▲ 番禺市印刷厂

开 本 ▲ 850 × 1168mm 1/32

印 张 ▲ 55 字数 ▲ 1100 千字

版 次 ▲ 1999 年 1 月第 1 版

1999 年 1 月第 1 次印刷

印 数 ▲ 1 - 5000 册

ISBN 7 - 5371 - 3184 - 8/Z·47

定 价 ▲ 95.00 元(每册定价:19.00 元)

版权所有·翻印必究

目 录



女性气质装扮

审视穿衣镜中的全身姿态后开始着手

- 镜子是追求优雅的良好师..... (3)
- 街上到处是镜子的代用品..... (4)
- 真实坦诚地观察自己的身材..... (6)
- 利用自卑感来发挥个性..... (8)
- 镜子也会照出心中丑陋的部分 (10)
- 从容的装扮出美丽的自我 (11)

气质优雅又时髦的化妆

- 自然淡彩的妆扮 (13)
- 圆形脸孔也能打扮成有成熟感的女性 (14)

再造女人的靓丽

方型脸最容易打扮得优雅	(15)
细长脸型者应考虑强烈印象的打扮	(16)
发型愈小服装愈醒目	(16)
用刷子一面按摩、一面洗脸	(18)
展现成熟韵味的皱纹	(19)
健康的肤色才是美丽的象征	(20)
三种化妆和服装的搭配法	(21)
整理眉毛的秘诀是一根根的拔除	(23)
创造自然感的眼线	(24)
画出新鲜感的嘴唇	(25)

理想又优雅的衣橱和服装配色

不稳固的衣橱容易损坏	(26)
每一季节都购买流行服饰的人	(28)
完整的服装计划	(28)
从基调色中迈向最佳穿着	(32)
合乎自己的颜色就在眼中	(35)
妆扮出典雅的上班气息	(36)
优雅的装扮和金钱的奢侈毫无关系	(37)
顽固中才有真正的自由	(38)

气质优雅的穿著首重服装的选择

上衣——职业妇女的必需品	(39)
上半身 1: 太大的胸部并非优点	(39)

目 录

上半身 2: 长袖衣服的优雅气质	(40)
上半身 3: 穿出不同风格的毛线衣	(41)
裙子 1: 质料好的裙子不需要添置很多件	(41)
裙子 2: 使你的腿显得更美的裙子长度	(43)
裤子 1: 必须添置的直线型裤子	(44)
裤子 2: 能增添女性气质的穿着	(45)
洋装 1: 活泼型的穿着应选择宽大者	(46)
洋装 2: 令人感觉肉体美的穿着技巧	(46)
外套: 搭配裙子或裤子的七分长外套	(47)
比毛皮外套更实用的束腰短外套 Blouson	(48)
风衣: 从不入流升华为优雅的服饰	(49)
内衣 1: 不应影响服装的设计	(49)
内衣 2: 裤子内不必穿着内裤	(51)

如何选择表现气质的小巧饰物

鞋: 从优雅的观点而言, 流行的鞋缺乏格调	(52)
长统靴: 穿着有颜色的袜子显得更苗条	(54)
手提包 1: 好看又优雅的拿法	(55)
手提包 2: 反对带有英文字母样式的设计	(56)
领巾: 巴黎女性的秘密武器	(57)
领巾的结法 1: 用两条领巾结在头上	(58)
领巾 2: 只用一张布变化无穷的樂趣	(58)
围巾: 打结的位置是美妙的表现重点	(59)
披肩: 配合牛仔裤是最新式的打扮	(61)
帽子 1: 还是顺应流行较好	(62)

再造女人的靓丽

- 帽子 2:用面纱显示神秘感 (64)
- 太阳眼镜:现代妆扮的必需品 (65)

利用饰物和香水提升气质

- “我这颗钻石是十克拉”这句口头禅已落伍了 (66)
- 巧用饰物散发成熟韵味 (67)
- 项链的选择——依脸形而异 (69)
- 根据男性馈赠的香水礼物看出他的本质 (70)
- 依本身的需要选择浓度不同的香味 (72)
- 用鼻子判断香水的方法 (74)
- 可能被爱抚的部位就请用香水 (75)
- 十种香水价比钻石 (76)

真正的气质从举止、动作而来

- 优雅的条件包括生活方式和态度 (77)
- “为了自己”的装扮是不会长久的 (78)
- 单纯的模仿表面毫无意义 (79)
- 维持优美的走路姿势从腰部挺直开始 (80)
- 穿洋装时走路姿势 (81)
- 不要刻意的表现美妙的状态 (82)
- 摆放出富有美感的手 (83)

目 录

使男性倾倒的气质交际法

让男性终生难忘的美丽邂逅	(84)
夜间约会时就要象罗马的女奴般的装扮	(86)
正确的鉴别男性是优雅淑女必备的知识	(87)
男性化女性化的标准已经改变	(89)
不要成为象锈钟般的太太	(90)

开舞会是表现气质的最好方法

舞会的魅力在于认识陌生人	(91)
食物必须亲手烹调;而最大的享受是机智的谈话	(93)
自己担任照明和音乐安排的督促任务	(94)
必需有“宾至如归”的待客之道才是成功的秘诀	(95)

打造一个亮丽的你

皮 肤

皮肤的构造、作用与类型	(101)
常见皮肤病的成因及预防	(107)
皮肤的保养	(119)

再造女人的靓丽

头 发

头发的整理	(145)
头发的保养	(151)

化 妆

化妆品	(155)
化妆法	(164)

服 饰

外套	(188)
内衣	(193)
裙	(195)
袜	(195)
饰物	(196)
鞋	(202)
其他	(205)

女性苗条的健美操

练习基本方法就会有惊人的效果

为什么柔道体操对女性有效	(213)
早上的基本体操——可以轻松精神	(215)
早上的基本体操——可以治疗便秘	(216)
白天的基本体操——优美腰部的曲线	(217)
白天的基本体操——使脚部、手臂苗条	(219)
晚上的基本体操——使腹部、大腿变细	(220)
晚上的基本体操——治疗失眠症	(222)
稳定心神的深呼吸法	(223)
必能使你安眠的精神集中法	(224)

使腰部纤细

创造优美的曲线——唯一方法	(226)
使腰部纤细	(227)
玲珑腰部曲线	(229)
消除腰部、臀部的赘肉	(230)
锻炼腰部、使它匀称	(232)
消除腹部赘肉	(233)

再造女人的靓丽

使下腹部结实	(234)
消除产后的赘肉	(236)
让不喜欢体操的人腹部匀称	(237)
让懒得动的人消除腹部赘肉	(239)
使臀部好看	(241)
使腿修长的举臀运动	(242)

美腿的训练

创造优美的腿部曲线——唯一方法	(244)
穿上泳装很美	(245)
创造完美的腿	(247)
创造美丽的小腿	(248)
使脚踝变细	(249)
预防扭伤、使脚踝变细	(251)
让不喜欢运动的人腿变修长	(252)
锻炼腿、腰使曲线优美	(254)
使腿结实、保持美丽的曲线	(255)
使大腿变瘦	(257)
对痔疮、便秘有效的腿部综合运动	(258)

使上半身健美的运动

创造有魅力的上半身——唯一方法	(260)
使胸部丰满有魅力	(261)
利用深呼吸法创造美丽的胸部	(262)

目 录

让手臂苗条·····	(264)
培养柔软美丽的手指·····	(265)
消除上臂的赘肉·····	(267)
使后颈部的曲线优美·····	(269)
使下巴美丽·····	(270)
使颈部美丽·····	(271)
优美肩膀至肋下的曲线·····	(272)
使上半身结实·····	(274)

具双重效果的减身体操

由内而外创造美——唯一方法·····	(276)
使肘部较黑的地方变白·····	(277)
使脚的曲线变美·····	(278)
结实、抬高臀部·····	(280)
使肋下到腰部曲线变美·····	(281)
创造有魅力的颈部·····	(282)
消除双下巴·····	(284)
创造优美的胸部·····	(285)
消除青春痘的美颜按摩·····	(286)

神秘的性感体操

丰富性生活——唯一方法·····	(288)
结实下半身、柔软腰部·····	(288)
以轻松的姿势锻炼下半身·····	(290)

再造女人的靓丽

使你性感有魅力	(291)
减肥并治疗经痛	(293)
减肥及治疗月经不顺	(294)
改善膪的收缩力	(295)
改善膪的机能、治好冷感症	(297)
改善后的膪机能	(298)
减肥并改善性机能	(300)
对正常体位有用的提高性机能方法	(301)
对正常体位有用、并收缩腹部的运动	(302)
对后侧体位有用、并使背部曲线美丽	(304)
对女性上位有用、并可束紧腹部的运动	(306)
使性荷尔蒙分泌丰富	(307)
绝对有效的产后性感美容法	(309)

双人体操

双人配合体操、使上半身苗条	(310)
强化腰盘、治疗冷症	(312)
使有七年之痒的夫妻关系恢复亲密	(313)
可以和孩子一同做的腹肌运动	(315)
双人体操、消除脚、腰的疲劳	(316)
双人体操、提早恢复产后的身材	(318)
夫妻恩爱的秘诀、稳定体操	(319)

目 录

迅速减肥美姿运动

运用健康绳索、使上半身苗条	(321)
培养富女人味的肩膀线条	(323)
利用墙壁、柱子使腰部苗条	(324)
改善平衡的感觉,使腰、腿部苗条	(326)
使产后的腹部苗条	(327)
使性生活新鲜	(329)
利用后仰运动改善姿势	(330)
使大腿苗条的运动	(331)
治疗脚踝、小腿浮肿的运动	(333)
分离脂肪、快速减肥的按摩法	(334)

女性气质装扮

- ◇ 审视穿衣镜中的全身姿态后开始着手
- ◇ 气质优雅又时髦的化妆
- ◇ 理想又优雅的衣橱和服装配色
- ◇ 气质优雅的穿着首重服装的选择
- ◇ 如何选择表现气质的小巧饰物
- ◇ 利用饰物和香水提升气质
- ◇ 真正的气质从举止、动作而来
- ◇ 使男性倾倒的气质交际法
- ◇ 开舞会是表现气质的最好方法

审视穿衣镜中的全身姿态后开始着手

镜子是追求优雅气质的良师

“巴黎的女性很朴实，可是，很有女性气质，世界上的女性中穿着最成熟的，就是巴黎的女性。”有人这样评价巴黎女性。

如果巴黎女性的装扮最富有成熟女人的气质，那么，巴黎的女性是哪一点比其他国家的女性优秀呢？可以肯定的是照镜子的次数比较多。

希腊神话中的那鲁西斯，爱恋自己水中的倒影，因而消瘦致死，这是有名的神话故事，还有，水之妖精欧蒂尼，也就是水镜。从这些神话故事来看，人类自古就和镜子有着密切关系，唯有靠镜子才能看到自己的面孔，其实，外貌的左、右边照映在镜子时，是相反的，因此，我们一生都没有看到真正的自己。

到法国家庭去参观，就会发现每一个房间都有或大或小的镜子，譬如在古老建筑式设计的公寓中，暖炉上有大镜子、挂在门口旁边的穿衣镜、房间内以黄金边缘装饰的小镜子。当作古董品作为装饰的镜子、为了间接照明以增加美感的镜子、为了室内装潢而改制的镜子等。

对美艳的法国女性而言，镜子是不可缺少的，因为可以利用镜子来观察妆扮的平衡感，也是研究优雅举止不可欠缺之必需品。

开窗时也回头看看镜中的自己，与朋友或先生谈话时也偶尔照照镜子，喝咖啡或在厨房烹调时也照一下镜子，法国女性经常