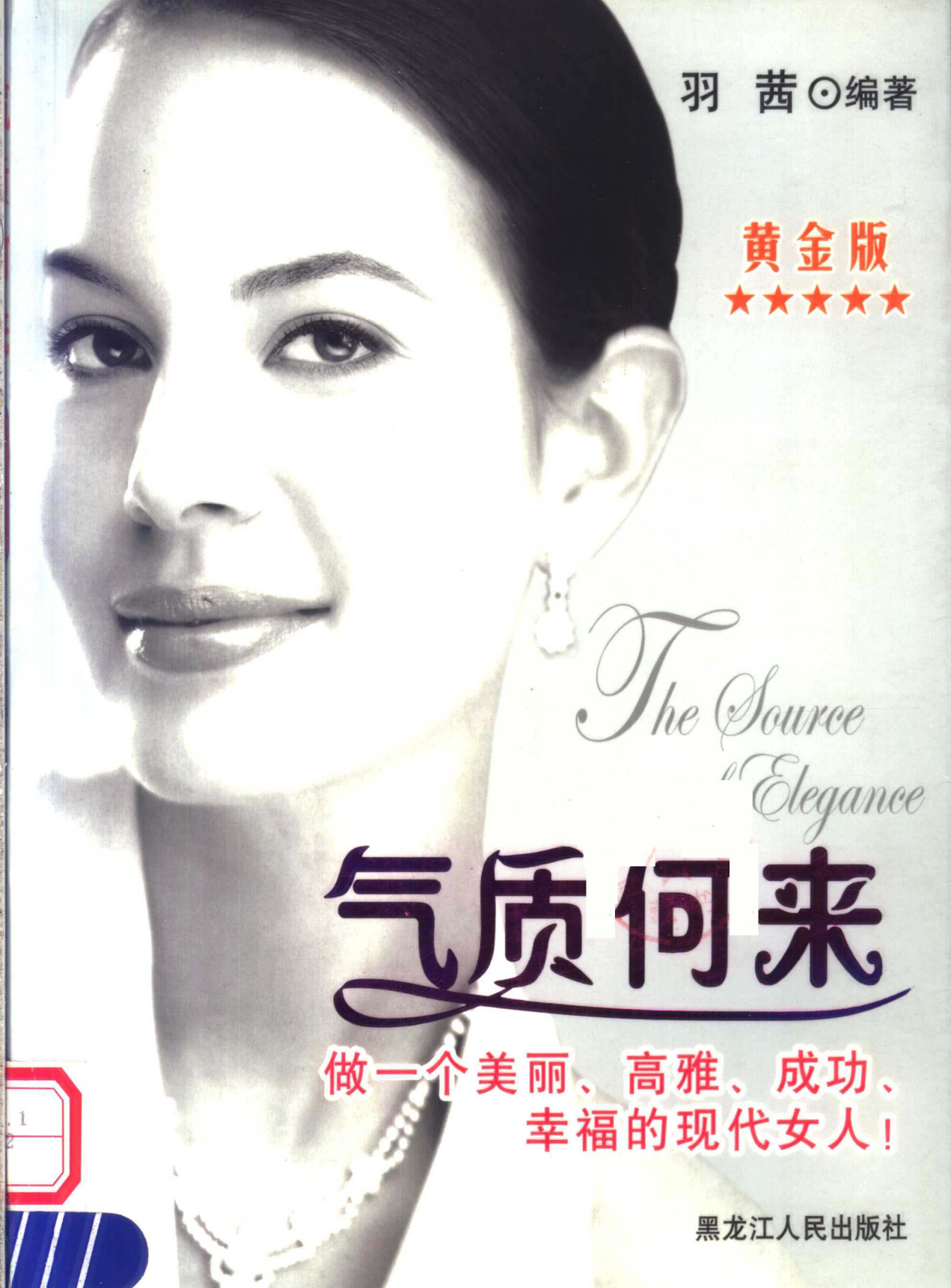




羽 茜◎编著

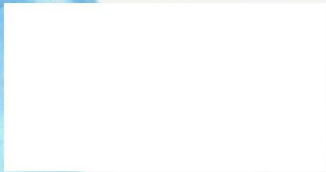
黄金版
★★★★★

*The Source
of Elegance*

气质何来

做一个美丽、高雅、成功、
幸福的现代女人！

黑龙江人民出版社



黄金版

★★★★★

羽茜◎编著

*The Source
of Elegance*

气质何来

做一个美丽、高雅、成功、幸福的现代女人！

图书在版编目(CIP)数据

气质何来/羽茜编著, —哈尔滨:黑龙江人民出版社, 2004.10

ISBN 7 - 207 - 06347-4

I. 气… II. 羽… III. 女性 — 修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 092003 号

责任编辑:刘丽奇

气质何来

羽茜 编著

出版者 黑龙江人民出版社

通讯地址 哈尔滨市南岗区宣庆小区 1 号楼

邮 编 150001

网 址 www.longpress.com E - mail hljrmcbs@yeah.net

印 刷 北京师范大学印刷厂

经 销 全国新华书店经销

开 本 787×1092 毫米 1/16

印 张 14

字 数 200 千字

版 次 2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7 - 207 - 06347- 4/G·1491

定 价 25.00 元

(如发现本书有印刷质量问题,印刷厂负责调换)

序

清初词人张潮在评价美人时曾这样说道：“所谓美人者，以花为貌，以鸟为声，以月为神，以柳为态，以玉为骨，以冰雪为肤，以秋水为姿，以诗词为心，吾无间然矣。”事实上，能达到这一标准的女人又有几人呢？诚然，“以花为貌”者确实有不少，但是还有一种女人，她们没有如花的容貌，却能给人无限的吸引力，这便是具有脱俗气质的女人。

何为气质呢？它是一种说不明、道不清但却又能让人真真切切感受到的美。女人的气质美，是女性美的全部体现。相对于轻盈的身体而言，气质是厚重的、具有内涵的；气质是文化底蕴、素质修养的升华。女人的容貌，会随着时间的流逝而衰老甚至会变得丑陋，但气质却是永恒的，刻在人的骨子里，消不去、抹不掉。它如同一块璞玉，经得起时光的打磨，越磨越亮。

淑女的气质，已被文人骚客无数次地赞美过。诸如“兰心蕙质”、“零落成泥碾作尘，只有香如故”等。一个具有优雅气质的女人，即使相貌平平，也会因其内在的成熟、沉稳与自信，洋溢出一种自

然文雅的美。你会惊叹于她那得体的装扮、优雅的举止、丰富的学识、从容大度的处事方式。有这种气质的女人绝对是女性中的极品。

气质优雅的女性是一幅多姿多彩的画，一首内涵丰富的诗，一个美丽的童话。聪明的女人不仅善于借助化妆品和服饰妆点自己，同时更注重高雅气质的塑造。不管你是白领精英还是蓝领丽人，待字闺中也好，已为人妻也罢，只有不断摄入丰富的“营养”，才能塑造出美好的气质。

本书将从外在气质的打造、内在气质的修炼两方面告诉你如何做一个优雅、时尚、成功、幸福的现代女人。

作者

2004年夏天于上海

目录 CONTENTS

上篇 气质的外在修炼

女人的相貌是上帝赐予的，有的天生丽质，有的相貌普通，这是很难改变的。但我们却可以通过很多的方式让自己散发出迷人的气质。整洁的仪容，得体的打扮，巧妙的配饰，优雅的举止……无一不能展现脱俗的气质。只要我们足够用心，认真体会，必能让自己成为一个楚楚动人的气质女人。

第一章 秀发，女人一道亮丽的风景

- 四季护发准则 /2
- 识别发质，学会护理 /3
- 护养秀发的八大误区 /4
- 专业染发小知识 /6
- 为自己选择发型 /8
- 精心护发，远离“雪花” /11
- 注意防脱发的生活细节 /11

第二章 靓丽仪容，打造无限魅力

- 皮肤的四季护养 /16
- 美白从小事做起 /17
- 健康肌肤最生“动” /20





美容化妆基本步骤 /21

卸妆：美丽肌肤的最后一课 /26

第三章 服饰，让女人气质完美展现

服饰的意境美 /30

着装的“TOP”原则 /31

如何进行着装的色彩搭配 /32

根据肤色着装 /34

巧妙利用衣着修饰体形缺陷 /35

如何让自己越穿越瘦 /36

令小肚子不显眼的穿衣技巧 /38

“太平公主”穿衣塑胸秘笈 /39

街头“时尚”十大搭配陋习 /41

得体装扮，做个职场佳人 /42



第四章 配饰，气质的点睛之笔

用饰物来变“魔术” /46

帽子为你锦上添花 /46

眼镜，脸上的一道风景 /47

读懂“首饰语言” /48

丝巾：为气质加分 /50

女人的手袋，女人的快乐 /51



第五章 香水，女人的魅力源泉

- 香水与女人的故事 /54
- 女人的魅力由香水开始 /55
- 香水的香型 /56
- 使用香水六秘诀 /58
- 你会用香水吗 /59
- 为季节搭配香水 /60
- 哪些场合不适宜用香水 /61



第六章 塑造你的魔鬼身材

- 使你的颈部更迷人 /64
- 美背五部曲 /65
- 打造纤细细腰 /66
- 让你的乳房更性感 /67
- 不同体型的瘦身要诀 /69
- 完美身材由腿开始 /71



第七章 健康，女人美丽的基石

- 当代女性健康的标准 /74
- 无病无痛就是健康吗 /75
- 女性健美的标准是什么 /76
- 如何锻炼才能达到最佳健身效果 /79
- 适合职业女性的锻炼方式 /81
- 健身房锻炼的五个误区 /82
- 让家和办公室成为你随时的健身房 /85





做个睡美人 /87

第八章 优雅的举止，迷人的气质

举止优雅，气质悄然而生 /90

亭亭玉立的站姿 /90

婀娜多姿的步态 /93

端庄大方的坐姿 /95

合理恰当的蹲姿 /98

摒弃不雅的举止 /99

微笑，动人的乐章 /101



下篇 气质的内在修炼

气质优雅的女性是一幅多姿多彩的画，一首内涵丰富的诗，一个美丽的童话。她们不仅善于借助化妆和服饰妆点自己，还更注重内在气质的塑造。要知道，你的外在容貌会随着时间的流逝而改变，甚至会变得丑陋不堪，但你的内在气质是永恒的，它刻在你的骨子里，消不去，抹不掉。

第九章 动人的谈吐，女人恒久的魅力

谈吐，女人的魅力窗口 /104

切莫忽视了称呼 /105

学会倾听 /106

学会真诚地赞美别人 /107

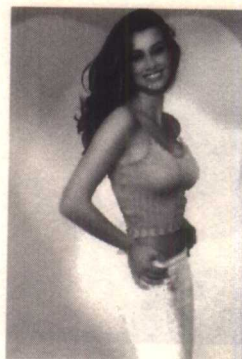


- 掌握说话分寸 /109
- 合理使用姿态语言 /109
- 开玩笑要有原则 /111
- 礼貌中断对方谈话的技巧 /112
- 与人谈话十忌 /112
- 交谈中的避讳 /113
- 展现气质风度的交谈技巧 /114
- 女性说“不”有学问 /115
- 道歉尽显女性的大度优雅 /116



第十章 气质，让你的社交如鱼得水

- 介绍时的礼节 /118
- 正确掌握握手礼节 /119
- 如何递接名片 /121
- 做个受欢迎的客人 /122
- 做个热情的主人 /123
- 如何在宾馆会客 /125
- 吃出你的气质 /126
- 潇洒自如地参加舞会 /127
- 在剧院和影院应注意哪些细节 /128
- 做一个“超市”淑女 /130
- 公共场合别让自己“掉价” /131



第十一章 智慧，女人的真内涵

- 智慧的雕琢 /134
- 书，智慧的源泉 /135





- 紧跟时代的步伐 /137
- 知识女性必须尝试的 28 件事 /138
- 学会选择，懂得放弃 /140
- 女人，认识你自己 /141
- 拥有自我，不为活给别人看 /142
- 七分的现实，三分的超脱 /144
- 不要总是吹毛求疵 /145

第十二章 高尚的兴趣，高雅的格调



- 让生活充满浪漫情调 /148
- 舞动个性之美 /149
- 培养一种有益的兴趣爱好 /151
- 让音乐滋润你的生活 /152
- 泼洒于丹青之中 /153
- 娱乐不赌博 /154
- 时尚与气质 /155

第十三章 良好的品质，塑造美丽的人生



- 自信的女人最美丽 /158
- 温柔，似水柔情 /159
- 善良，女人永恒的美 /160
- 乐观，让女人永葆青春 /162
- 快乐的女人最可爱 /163
- 幽默为女人的气质锦上添花 /165
- 热情使你魅力四射 /167
- 学会感谢 /168

自重的女人最高雅 /169

第十四章 坏习气，女人气质的克星

唠叨，女人的一把杀人刀 /172

学会制怒 /173

莫做“长舌妇” /174

男人眼中女人的弱点 /175

消除自卑 /177

甩掉嫉妒 /179

消除敏感和猜疑 /180

第十五章 气质创造财富

女性的财富优势 /184

女人的理财误区 /185

女人贫穷的5个原因 /187

女人，应学会投资 /188

聪明女人这样理财 /189

智慧消费的女人才美丽 /190

新时代女性一生的理财攻略 /191

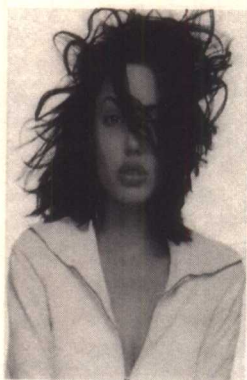
第十六章 气质，赢得爱情；爱情，滋润气质

增添你的性感韵味 /194

做个调情高手：施小爱得大爱 /196

恋人的“禁区” /199

维持幸福婚姻的秘密指数 /200



好点子让丈夫更爱你 /202
夫妻吵架“八不”原则 /203
婚姻 10 戒 /205



第一章

秀发，女人一道亮丽的风景

靳羽西说：“中国人的头发是全世界公认的最漂亮的头发，我们应当为拥有一头乌泽亮丽、轻盈飘逸的秀发而感到自豪。”头发能体现出一个人的审美观和内在的涵养。因此，要想拥有优雅的气质，就必须让你的头发与气质一起飘起来。

四季护发准则

春天：春天的天气使头发的水分和油分容易蒸发。当头发干燥时，不仅无光泽，弹性减弱，而且由于头发与空气、织物摩擦易产生静电，使头发由于吸附尘埃而变脏，进而影响皮脂分泌，加快角质脱落，致使头皮发痒、脱屑或引起不同程度的脱发。这时可采取以下护理方法：①使用护发素，护发素中含有阳离子活性物，能使头发外表活性物分子定向排列，头发上电荷减少，电阻降低，形成一层抗静电的保护脂，使头发湿润、柔软，增加美感；②使用植物油，先把头发洗干净，然后用一汤勺植物油均匀地涂擦在头发上，用烘热的塑料头套套在头上，约20分钟后取下头套，再彻底洗一次头，把油渍洗净；③使用洗发香波，香波大多为中性，对头发及头皮刺激性较小，洗后头发光亮，容易梳理，并留有宜人的芳香。切忌用纯碱性的洗发香波洗头，因为纯碱刺激性较大，会加速头皮细胞角质化，产生皮屑，使头皮发痒，头发干燥无光，脆弱易断。在春季，一般每周洗头一次为宜，过勤则易伤头发。

夏季：汗液和皮脂腺皮脂分泌增加，为保持头发的清洁，可增加洗头的次数，一般可3~4天洗一次。同时，夏季游泳机会多，要加强头发的护理，每次游泳后最好用香波洗头，然后用营养发膏对头发进行护理，以保持头发的光洁和富有弹性。

秋末冬初：人的头皮分泌物减少，头发变得蓬松干燥或易脱落。因此，这段时间最好暂停烫发，用柔和的洗发剂洗发，并配用梳理剂，然后搽一些营养性的发乳或发蜡。如果头屑多，可用去头屑的洗发剂；如果脱发严重，可一天按摩头皮2~3次，促进血液循环，以减少脱发。

识别发质，学会护理

生活中，我们要学会识别发质和掌握护理要诀，只有这样才能拥有健康漂亮的头发。

首先，我们要做的是知道自己的头发是属于什么发质的。要分辨头发的性质并不难，因为头发的油脂分泌量是辨别发质的关键所在。

干性发质

其特点是头发干枯，容易打结、松散，头皮干燥，容易有头皮屑。形成干性发质的原因是油脂分泌不足或头发角质蛋白缺乏水分，经常漂染头发或用过热温度烫发等。护理要诀：

1. 用营养丰富的洗发水，无须天天洗发；
2. 每星期做两次营养焗油；
3. 避免曝晒在阳光下，宜用有防晒成分的护发产品和补湿产品。

中性发质

其特点是头发柔软顺滑、有光泽、油脂分泌正常，每天脱发数量约三十根，只有少量头皮屑。护理要诀：

1. 注意头皮的保养，洗发时多进行头皮按摩，以保证良好的血液循环，使养分可输送到发尾；
2. 定期修剪，保持秀发营养充足。

油性发质

其特点是头发油腻，洗发的第二天，发根已出现油垢，头皮如厚鳞片般积聚在发根，容易头痒。造成油性发质的原因是油脂分泌过剩，这大多与荷尔蒙分泌紊乱、压力大、过度梳理、经常进食高脂食物有关。护理要诀：

1. 注意清洁头皮；
2. 不要用过热的水洗发，以免刺激油脂分泌；
3. 护发素只宜涂在发丝上，不要抹在头皮上；
4. 不要经常用发刷梳头，宜以木质梳子代替发刷，并只梳理发丝。

混合性发质

其特点是头皮油但头发干。多数是因为油性头皮的人烫发或染发过度，又护理不当，以至于造成发丝干燥但头皮仍油腻。护理要诀：

1. 集中修护发丝，避免头发开叉或折断；
2. 停止烫发、染发，及时修剪干枯发丝，让头发得到养护；
3. 选用保湿型护发素，注意头部按摩；
4. 改善个人饮食，少食油腻食品，增加黑色食品的摄入量。

护发密技的八大误区

“像呵护肌肤般关爱秀发”已经成为现代都市人尤其是女性的美丽策略，而近些年流行的离子直发、烫发、染发等等美发行为又无时无刻不在伤害着我们的秀发，于是人们形成了越来越多的护发、美发理念。

但是，这些理念是否都正确呢？事实证明，不少人的护发、美发理念都存在一定的误区，下面我们就请有关专家帮大家做出正确解答。

误区一：每天洗头会伤害发质

其实头发和皮肤一样也需要天天清洗，尤其是在夏季，由于人体的新陈代谢旺盛，会分泌很多的汗水和其他分泌物，这就使头皮和头发的清洁尤其重要。天天洗头是一种健康的护发观念，只要选择优质的洗发水，天天洗头不仅不会伤害头发，适当的按摩和刺激还能够促进头皮的血液循环，使头发更强壮、不易断裂。优质的洗发、护发品中的化学成分大多酸碱度适中，能在头皮上形成保护膜，可起到保护作用。

误区二：泡沫越多的香波清洁力越强