

METROPOLITAN WHITE-COLLAR

都市白领

生活·时尚

CPI 商务印书馆
国际有限公司

生活·时尚

邱胜 卫红 主编

商务印书馆
国际有限公司
中国·北京

都市白领

METROPOLITAN WHITE-COLLAR

图书在版编目 (CIP) 数据

生活·时尚/邱胜, 卫红主编. —北京: 商务印书馆
国际有限公司, 2004.8

(都市白领)

ISBN 7-80103-384-1

I. 生... II. ①邱...②卫... III. ①服饰美学
②化妆-基本知识 IV. ①TS976.4②TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 080163 号

DUSHI BAILING

SHENGHUO SHISHANG

都市白领

——生活·时尚

商务印书馆国际有限公司出版发行

(北京市东城区史家胡同甲24号 邮编: 100010)

电子信箱: cpinter@public3.bea.net.cn

出 版 人: 程孟辉

责任编辑: 弓贝宁 孙亚娟

封面设计: 北盛时代

全国新华书店经销

发行热线: (010) 65598498 电话、传真: 65234023

编辑部电话: (010) 65277381 传真: 85113673

北京松源印刷有限公司印刷

字数: 243 千字

开本: 850 × 1168mm 1/32 12 印张

2004 年 9 月北京第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

全套定价: 80.00 元 本册定价: 20.00 元

如有印刷质量问题, 影响阅读, 请与我公司联系调换

都市白领 — 生活 · 时尚

总 监 制	程孟辉		
主 编	邱 胜	卫 红	
编写人员	赵冀远	何京生	何金玲
	苏培芬	闫卫民	冯玉琴
	田文会	李彦军	
责任编辑	弓贝宁	孙亚娟	

引 言

他们是都市中令人羡慕的群体。从某种意义上说,他们是这个都市的“形象代言人”。他们怀抱文件夹,匆匆穿梭于高档写字楼里;他们风度翩翩,富有学识,谈吐得体;他们精明干练,操着与母语一样流利的外语与各种肤色的人打交道……人们习惯地称他们为白领,而普通人对于他们的了解也仅限于此。可能只有白领自己清楚,在光环的背后,处于激烈竞争和工作重负之下的他们,也许该是更需要呵护与帮助的一群。本丛书正是为此而编写。

本丛书由《事业·成功篇》、《健康·保健篇》、《情感·家庭篇》《生活·时尚篇》四个分册组成,为已经或即将成为白领的人士精心打造。四本书内容各有侧重,旨在为白领人士的工作、健康、情感、生活等各个方面提供最实用的指南和帮助。

《事业·成功篇》从面试讲起,助你由一个刚步出校门的学生一步步成长为精英人士,诸多宝贵的经验之谈令你少走很多弯路;《健康·保健篇》像你的私人保健医生,针对你的工作特点、生活状况帮你选择合理膳食,指导健身,使你“吃”出健康,“练”出美丽;工作上耗尽精力的你更需要感情的滋润,你是否觉得渐渐无法与相爱的人默契相处?你是否觉得感情给你带来的甜蜜越来越少而你们之间的误解越来越多?《情感·家庭篇》宛如一位情感问题专家,为身处困惑的你指点迷津,让你享受事业成功与家庭温暖带来

的双重幸福;《生活·时尚篇》是你的专业形象设计师,她会成就一个光彩照人而又个性十足的你!

无论你是白领一族,还是满心期待踏入白领阶层的准白领,本丛书都会满足你内心对高品质生活的追求,促成你事业的最高成就,成就你青春永驻的美好心愿,同时,为你寻到专属于你自己的完美情感世界。

真诚希望本丛书成为你生活中不可或缺的贴心知己。

编者

2004年7月

★目 录★



第一章 前卫“装典”

第一节 “装典”美丽 (1)

1. 职场丽人的美丽“装典” (1)
2. 气质、服装、唇色如何搭配 (3)
3. 裙子和鞋子的最佳组合 (6)
4. Office 人士的色彩哲学 (8)
5. 女人打扮上的十大不伦不类 (9)
6. 白领丽人的最佳着装 (12)

第二节 “酷哥”的装饰 (15)

1. 夏天男人们怎么穿才算酷 (15)
2. 职场男士衬衫的颜色 (18)
3. 衬衫领型——男人个性的折光镜 (20)
4. 不要一年到头穿白棉袜 (22)

5. 正装、休闲白衬衫所代表的情趣	(24)
6. 怎样做个美男子	(26)
第三节 性感内衣秀	(28)
1. 想不想试试低胸装	(28)
2. 选一款红色的内衣	(29)
3. 怎样正确使用胸罩	(31)
4. 如何为服饰选配内衣	(33)
5. 呵护内衣须知	(35)
6. 选择文胸的五大原则	(37)



第二章 靓妆出镜

第一节 “妆”点时尚	(41)
1. 测试一下你肌肤的年龄	(41)
2. 七个最有效果的化妆技巧	(44)
3. 爱美女人的必备工具	(46)
4. 打造美女非难事	(48)
5. 选对粉底就拥有好脸色	(52)
6. 粉底涂抹几大守则	(55)

7. 美白产品选购要点	(57)
8. 美白的秘诀	(58)
9. 给鼻子化个妆	(60)
10. 腮红一抹显娇媚	(61)
11. 方形脸该如何化妆	(63)
12. 露背也需化化妆	(64)
13. 不同皮肤的卸妆法	(65)
14. 女性化妆十不宜	(67)
15. 化妆上瘾不利健康	(69)
第二节 眼部美妆	(71)
1. 明眸一闪百媚生	(71)
2. 如何拥有望穿秋水美丽双眸	(72)
3. 如何做到眉清目秀	(75)
4. 缔造眉眼传神的美丽睫毛	(76)
5. 使单眼皮清新俏丽的化妆技巧	(78)
6. 淡扫娥眉化个无色妆	(81)
7. 打造完美眉形	(84)
8. 教你自助修眉	(87)
9. 眼妆出俏二十一法	(89)
第三节 流行妆彰显魅力	(94)
1. 清晨化妆美容小秘诀	(94)
2. 五分钟可扮靓出门	(95)
3. 如何使“唇情”荡漾	(96)

4. 十大经典流行妆容	(98)
5. 女性的三大完美着妆	(102)
6. 如何化出简单而又时尚的晚会妆	(104)
7. 哪种妆容最符合你的性格	(106)
8. 成熟女人的韵味妆容	(109)
9. 出席晚宴的迷人妆颜	(110)
第四节 生活妆——自然、大方	(113)
1. 化个“出水芙蓉”自然妆	(113)
2. 怎样化清清淡淡的生活妆	(114)
3. “淡抹”的秘诀	(115)
4. “淡妆”与自然之美	(117)
5. 化妆是一种礼貌	(119)
6. 迅速进入性感状态的妆容秘诀	(121)
7. 让面色生辉的五大技巧	(123)
8. 用健康的脸色笑傲冬季	(125)
第五节 职业妆、气质和素养	(128)
1. 白领女性扮靓要点	(128)
2. 面试化妆的六大技巧	(131)
3. 职业化妆的讲究	(132)
4. 化个典雅的职业妆	(134)
5. 不可忽略的化妆细节	(136)
第六节 夏季妆如何护肤又靓丽	(138)
1. 夏季,化个出水芙蓉妆	(138)

2. 夏日完全防晒手册	(141)
3. 白领丽人的夏季化妆术	(145)
4. 夏天怎样擦粉才能透气又自然	(146)
5. 防晒:选择清爽,选择快乐	(147)
6. 应根据皮肤类型选择防晒品	(149)
第七节 巧用香水	(152)
1. 使用香水的小技巧	(152)
2. 找一款适合自己的香水	(153)
3. 喷香水的最佳时间	(155)
4. 香水究竟应擦在哪儿	(156)
5. 巧用香水修饰身段	(158)



第三章 性感美体

第一节 性感如何出炉	(161)
1. 性感其实是一种分寸感	(161)
2. 车与男人的性感	(163)
3. 女人最性感的部位——后颈	(165)
4. 做个有品位的性感女郎	(166)

5. 女人最迷人的地方	(168)
第二节 美体的诱惑	(171)
1. 女人什么体型最健美	(171)
2. 女人要健美,一天六件事	(172)
3. 保持完美身材的七件事	(173)
4. 25 岁以后的苗条秘诀	(175)
5. 苗条女人的奥秘	(177)
6. 饮食与苗条身材	(180)
7. 美女细腰与吃穿	(182)
8. 如何吃出美丽细腰	(186)
9. 有个玲珑有致的臀	(188)
10. 美臀为背影加分	(189)
11. 锻造美腿佳人	(191)
12. 教你练出玲珑小腿	(194)
13. 美腿的魔力	(195)
第三节 减肥	(200)
1. 白领女士如何控制体重	(200)
2. 你的减肥知识及格吗	(202)
3. 正在减肥的你试过下列方法吗	(204)
4. 腹部平坦只需 45 天	(205)
5. 日常生活中去除赘肉的方法	(207)
6. 从饮食做起消除脂肪七绝	(209)
7. 哪些蔬菜可减肥	(211)

8. 减肥水果不可吃太多	(212)
9. 饭后一杯咖啡能帮助减肥	(213)
10. 定时定量——减肥最佳法宝	(214)
11. 轻松减肥一二三	(216)
12. 给你的脸减肥	(218)
13. 不利减肥的运动	(219)
第四节 瘦身	(221)
1. 不吃饭瘦不了	(221)
2. 可瘦身的四种食物	(222)
3. 上班族瘦身攻略	(223)
4. 五大瘦臀法宝	(225)
5. 瘦身+靓颜——一步到位	(226)
6. 沐浴瘦身美容法	(232)
7. 瘦女如何变丰满	(233)
8. 日本流行的瘦身三十法则	(234)
9. 选择健康的工作午餐	(237)
10. 节食的误区	(239)



第四章 车与生活

第一节 驾车出行——享受自由新生活	(243)
1. 租车做伴走四方	(243)
2. 驾车远游注意事项	(244)
3. 高速路上行车法则	(247)
4. 躲开危险的出车时刻	(249)
5. 自己学会洗车	(252)
第二节 新手驾车须知	(254)
1. 初学驾驶的要领	(254)
2. 新车初驶十忌	(256)
3. 学会汽车语言	(258)
4. 教你几招刹车技巧	(259)
5. 教你几招转弯技巧	(262)
6. 夏季驾车四防	(264)
7. 冬季行车要领	(265)
8. 雪天行车技巧	(267)
第三节 爱车与养车	(269)

1. 私家车消费的八大误区 (269)
2. 帮你选款如意新车 (271)
3. 新车上户有顺序 (273)
4. 汽车养护忽视不得 (275)
5. 爱车也需换季保养 (276)
6. 提防车内的“杀手” (278)
7. 闻味辨车况 (279)



第五章 时尚新概念

- 第一节 都市白领的新生活观 (281)
 1. 白领女性的 22 个新生活观 (281)
 2. 白领与现实的对话 (284)
 3. 单身女郎的五种“特权” (286)
 4. 单身一族的理财之道 (287)
 5. 六位“潮流母亲” (292)
 6. 白领丽人的午休文化 (294)
 7. 工作之余做什么 (297)
- 第二节 都市白领的异样状态 (299)

1. 白领心态白描	(299)
2. 高薪族的重压	(300)
3. 名牌与贵族心态	(302)
4. 时尚人流行说时尚话	(305)
5. 时尚男女新配方	(306)
6. 征婚与结婚	(309)
7. 女性坐姿与她的性格	(311)
8. 你是“网络偏执狂”吗	(313)
第三节 白领的性格和格调	(317)
1. 时尚男士的 11 个标签	(317)
2. 能力与魅力	(323)
3. 怎样探知男人性格	(325)
4. 从格调看阶层	(326)
5. 训练幽默乐观的游戏	(330)
6. 社交体现你的品位和机智	(331)
7. 从说话方式看性格	(334)
第四节 白领的生活方式	(337)
1. 选择婚戒须知	(337)
2. 铂金与 K 白金的区别	(338)
3. 几种轻易嫁不得的好男人	(339)
4. 白领丽人生活方式点滴	(341)
5. 白领丽人的现实生活	(343)
6. 现代居室的纯情装饰	(344)

7. 旅游摄影经验谈	(346)
8. 白领与宠物	(348)
9. 克服失眠的十个最有效方法	(349)
10. 有趣的智力测验	(352)

附录

一、国际与中国传统节日	(356)
二、节庆习俗与礼仪	(361)