





巴黎名媛的 小秘密

巴黎女人风情万种的**36**条秘密法则

[日]米泽阳子◎著 李俊◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

巴黎名媛的小秘密: 巴黎女人风情万种的 36 条秘密
法则 / (日) 米泽阳子著; 李俊译. -- 北京: 新世界
出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5104-4789-1

I . ①巴… II . ①米… ②李… III . ①女性—修养—
通俗读物 IV . ① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 001460 号
北京版权保护中心外国图书合同登记号: 01-2013-7415

PARISIENNE-RYU OSHARE LIFE Itsumo no sekai ga kagayaki hajimeru 36 no houhou by
YONEZAWA Yoko

Copyright © 2012 YONEZAWA Yoko

All Rights Reserved.

Original Japanese edition published by Bungeishun ju Ltd, 2011

Chinese translation rights arranged with Bungeishun ju Ltd.

Through EYA Beijing Representative Office

Simplified Chinese translation rights © 2012 by Beijing Sunbook Culture & Art co., Ltd.

巴黎名媛的小秘密——巴黎女人风情万种的 36 条秘密法则

策 划: 北京阳光博客文化艺术有限公司

作 者: [日] 米泽阳子

译 者: 李 俊

责任编辑: 刘 媛

责任印制: 李一鸣 刘社涛

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968

(010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424

(010) 6832 6679 (传真)

http: //www.nwp.cn

http: //www.newworld-press.com

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 北京荣泰印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 50 千字

印 张: 4.25

版 次: 2014 年 3 月第 1 版

印 次: 2014 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-4789-1

定 价: 32.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



前言

四年的巴黎生活让我找到了“巴黎女人”的绚丽风格，接下来，我将主要从穿着打扮方面向大家逐一介绍。

为什么巴黎女人总是那样绚丽时髦？答案不能只从服装的选择和穿着打扮上面来寻找，当你了解了她们的“生活方式”之后，你将会有一个更明确的认知。

在本书中，我们将深入到巴黎女人的日常生活去寻找答案，并且用艺术的观点加以检验，最终给大家提供即刻就能够实现的美丽方案！

虽说我们在文化和习惯上与巴黎女人有差异，但是我们同样都是生活在现代环境中的女性。

我在巴黎时常常对自己说，要试着站在她们的角度来看待事物。

而我确信，我们完全可以拥有像巴黎女人那样纯粹而又绚丽的生活方式：时髦的穿着打扮、有艺术气息的室内装饰、健康美丽的饮食生活……不要一上来就说“我和巴黎女人是不同的”，首先，我们不妨稍稍体验一下。而从体验的那一刻开始，你就开始了属于自己的“绚丽生活”。

让我们一起来做“东方的巴黎女人”吧！

Sommaire



目 录



巴黎女人的穿着打扮 / 001

- 巴黎女人穿着打扮的精髓 / 003
- 打破整洁拘束，让普通衣物穿出绚丽感 / 006
- 根据不同的时间、地点、场合搭配不同的衣饰 / 012
- 如何把衣服穿得光彩耀人 / 015
- 从周一到周日，不同的穿着搭配出好心情 / 017
- 有序的衣柜是把握时尚周期与节奏的前提 / 021



巴黎女人的室内装饰 / 025

- 巴黎女人居室美观的秘密 / 027
- 从窗户开始巴黎风格装饰改造 / 030
- 家具摆设创造完美空间 / 032
- 再多的东西也能立刻归整利落 / 035
- 简单优雅的摆放提高房间整体的品味 / 039
- 暗淡的灯光更能衬托夜晚的气氛 / 040
- 用各式餐布和桌布布置餐桌 / 043
- 快乐做家务，做“爱干净”的女生 / 045
- “哪些东西不需要” & “哪些东西该丢掉” / 049



巴黎女人的饮食习惯 / 051

- 通过品尝不同面包锻炼味觉 / 053
- 用香草烹饪美味佳肴 / 056
- 法国葡萄酒带给我们的愉悦生活 / 059
- 法国人习惯把食物放进冰箱冷藏 / 063
- 多吃水果，做个健康美女 / 064
- 选择优质的矿泉水是成为美食达人的第一步 / 067
- 不知不觉买了一大堆的法国甜点 / 071
- 健康苗条的身材源于科学饮食 / 073
- 学会自己做饭 / 074
- 巴黎餐桌上的亮点——各种菜肴集于一盘 / 077
- 轻松自在的法式家庭派对 / 080
- 一起来做松软的煎蛋卷 / 083
- 从寿司吃法上看日法两国饮食差异 / 087



阳子的生活 · 小变化 / 089

- 春日里的“鲜花烂漫” / 091
- 夏日里的“悠悠假期” / 093
- 秋日里的“果实累累” / 095
- “闪闪发亮”的冬日 / 097
- 法国见不到的洁面泡泡 / 099
- 感谢阳光的恩惠，做个爱干净的女生 / 102
- 精心保养提高自身魅力 / 104
- 每天吃一大盘巴黎风味沙拉 / 107
- 高档日用品带来更多生活乐趣 / 109
- 每天起床都是新的一天 / 111
- 终极美丽达人——看不到的地方也很完美 / 115



巴黎女人的一天 / 117

结束语 / 129

巴黎名媛的 小秘密



巴黎女人的穿着打扮



巴黎女人穿着打扮的精髓

找到最适合自己的衣物

巴黎女人总会给人这样的感觉：穿在她们身上的衣服总让人觉得很特别，像是专门为其订制的。而打造绚丽时尚形象的精髓就在于：她们总能找到最适合自己的东西。

如果按照自己的身材来裁剪制衣，那么毫无疑问，即使是衣物的细节部分也可以做到完全合身。在原先巴黎的上流社会中，像这样一针一线裁剪、缝制出来的定制服装盛极一时，人们都以穿上这样的定制服装为荣耀。而与定制服装相对应的则是“成品服装”，也就是我们所说的成衣。

在当今社会，对于普通人来说，定制高级服装显然是不现实的，而巴黎女人的绚丽，却是在成衣的基础上完成的。既然我们已经知道了“合身是漂亮装扮最基本的要求”，那么，我们应该尝试在非定制的服装中选择合适的衣饰。

巴黎名媛的小秘密

巴黎女人风情万种的 36 条秘密法则

在此基础之上，我们还要根据服装的样式、颜色和材质，一丝不苟地找到最适合自己的款式。同时，我们千万不能忽略了女性所特有的女人味。

无论是尺寸，还是花式都非常适合自己，并且散发出浓浓的女人味，这就是巴黎女人漂亮装扮的精髓所在。



巴黎女人的时尚价值观

J'adore!

超级喜欢!

能够根据自己的身形自行调整
的衣物; 与自己的身形
相契合的衣物



与自己的身形
相契合的衣襟

J'aime bien!

非常喜欢!

乍一看很土,
穿在身上却能显出魅
力的衣物



穿在身上能够衬托
身材的裁剪样式

J'aime

喜欢

样式恰当好处的衣物



裙子的长度
刚刚好的式样

C'est pas mal

不觉得讨厌

样式稍有些冒
险的衣物



大减价时买下的平日里
根本买不起的品牌服装

Ça dépend

根据特定的场合

样式耀眼的服饰



复古风格
的珠宝

Je n'aime pas!

反感!

过度的装扮;
不根据时间、地点、
场合的胡乱穿着;
随波逐流的时尚新品



与自己肤色不
相符合的
肉色长筒袜

从发型到服装,

整体的装扮都显得自然美观



调整

• 扣子 •

调整

• 背包 •

调整

• 袖子 •

调整

• 褶皱 •

标示出来的地方, 穿着有所变化的地方, 可以让你调整

调整

• 靴子上的
皱褶 •

调整

• 尺寸 •

打破整洁拘束， 让普通衣物穿出绚丽感

打破整洁拘束是巴黎女人调整装扮的秘诀

套装

不要过于生硬，
适当地增加一些活跃感



解开衬衣的扣子，
露出若隐若现的珍珠项链



蓬松的发型

外套只扣一个扣子，
使得胸部看上去更加丰盈，
整个曲线一下子「S」起来

袖子挽上去一点，
展现更多女人味

ARRANGE!

巴黎女人总是能够找到最适合自己的衣物。然而，在穿上这些衣服之后，能否达到最佳的统一协调性，我们不妨在穿衣镜前彻底检验一下。

接下来，我要给大家介绍6种不同风格的衣饰，告诉大家如何通过这6种不同风格，打破原先的整洁拘束，穿出潇洒自如的感觉。

便装

▼ 恰到好处
的随意性



前额留出一缕
零落的头发

稍稍露肩是
最大的亮点

把原本整齐的
辫子弄得
稍稍随意一些



在穿衣镜前
做一点小小的调整，
制造一些不对称的感觉

ARRANGE! →



衬衣

少一些保守和稳重，多一些潇洒和自如

九一分的头发
增加时尚感

衣领稍打开一些，
拉上去一点（不要拉得太过，刚刚好就可以）
衣襟的下摆和袖子都

把珍珠项链放在
衣领的外面

衣服表面故意弄出一些褶皱，
从而调节袖子和衣襟的长度

ARRANGE!

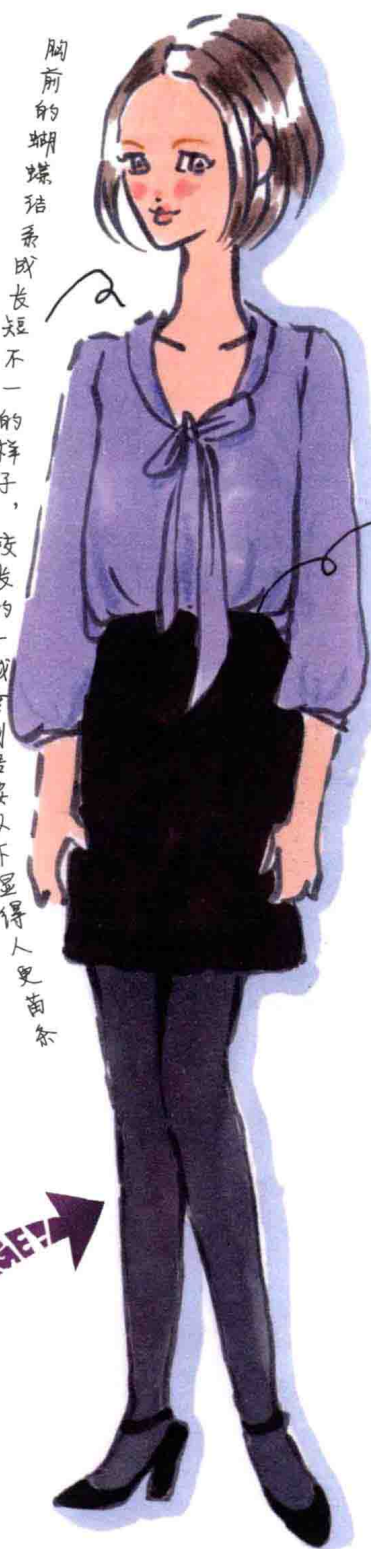


收腰的
宽松罩衫

保留一些女人味的同时，带有一点时尚感



胸前的蝴蝶结系成长短不一的样子，较长的一截垂到裙腰以下显得人更苗条



把两则收进裙腰的衣襟稍向外提，从而划出一道纵向柔软的长线

★
ARRANGE!
★

礼服

少一分呆板，多一分柔和，同时保持礼服应有的整洁感



用手拨弄头发，让头发多一些自由凌乱的感觉



胸前的花饰稍向上提，凸显胸部轮廓

珍珠项链的长度和腰部平齐，保持应有的整洁感

可以用线将珠链系上一截



ARRANGE! →

传统的
保守服装

增加50%的时尚感，脱离原先的质朴路线



头发稍弄得凌乱一些，打破原先的整齐对称

袖子挽上去一点

前后左右线条保持一致，给人一种清爽的感觉



腰带系成一长一短的蝴蝶结，增加一些动感

ARRANGE!