

《女人就是要美丽》

图书基本信息

书名：《女人就是要美丽》

13位ISBN编号：9787506458597

10位ISBN编号：7506458594

出版时间：2009-9

出版社：中国纺织出版社

作者：伊娜

页数：260

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《女人就是要美丽》

内容概要

《女人就是要美丽》内容简介：女人要懂得爱护自己，更要懂得打扮自己，使自己的美丽成为别人眼中的惊叹号。既然美丽可以让他人悦目、让自己赏心，那么为什么不提升一下自己的美丽商数，使自己更受人青睐呢？《女人就是要美丽》针对如何打造女人的美丽这一话题，从容颜之美、形体之美、仪态之美、服饰之美、健康之美、神韵之美、心灵之美和时尚之美八个部分进行了阐述，讲解了相应的知识和技巧，以解每位女性的燃“美”之急。美丽无罪，让自己将爱美的天性发挥到极致，将爱美进行到底吧！

《女人就是要美丽》

书籍目录

第一章 容颜之美：如花怒放，似水流淌 明眸如水能传神 黛眉巧画宫妆浅 浓妆淡抹两相宜 与皱纹进行“拉力赛” 做自己的发型师 揪出黑头，不要“草莓鼻” 一点朱唇花样红 彻彻底底“武装到牙齿” 美丽女人必知的10大化妆品品牌第二章 形体之美：亭亭玉立，玲珑有致 飘飘长发为谁留 仔细雕塑你的“肩”部线条 不要让脖子暴露你的真实年龄 女人的胸“挺”好 做一个小“腰”精 装点你的“背”后风景 穿出迷人美腿 性感“终端”，始于“足”下 美丽女人必知的10大内衣品牌第三章 仪态之美：举手投足，神采飞扬 好长相不如好形体，好形体不如好气质 手是女人的履历书 站姿，挺拔出你的亭亭玉立 走姿，洒脱出你的迷人风采 坐姿，衬托出女人的阴柔之美 眼神是最具表现力的“体态语” 用餐礼仪将会全面检阅女人的修养 美丽女人必知的世界十大咖啡品牌第四章 服饰之美：“衣衣”不舍，丝丝入扣 懂得色彩搭配，为美丽指数加分 让你的服装风格与气质表里如一 改装过时的衣服 爱美的女人裙舞飞扬 巧用丝巾让你妩媚迷人 小饰品搭配出大美丽 高跟鞋与女人的不解之缘 “包”藏女人心 美丽女人必知的10大服饰品牌第五章 健康之美：良好状态，悦人悦己 你的健康不容忽视 女人要学会五脏六腑养生 在减肥与健康之中进行衡量 吃出来的美丽 失去良好的睡眠，女性的美丽就会被人盗走 了解你的肌肤需要什么 每天八杯水，美丽不打折 特殊时期给自己特别的关爱 美丽女人必知的10大健康检查第六章 神韵之美：风情万种，千娇百媚 快乐女人的感染力 女人的微笑能够征服整个世界 女人优雅的声音是一种美妙的音乐 女人腹有诗书气自华 温柔是女人最美的风景线 娇媚是女人提升气质的必修课 用品牌增值促成持久和优雅幸福的到来 美丽女人必知的10大经典图书第七章 心灵之美：智慧加冕，魅力永恒 女人的生命里要多一点宽容 同情心是使女人快乐与美丽的一种渠道 女人要懂得化解嫉妒之心 聪明的女人只看自己拥有的 责怪是阻止女人幸福的乌云 没有修养，女人的光彩会逐渐褪去 信念是支撑女人生命的力量 思想可以让女人走得更远 美丽女人必知的十大世界女性楷模第八章 时尚之美：活出自己，享受人生 女人用音乐舞出自己的魅力 女人爱上泡吧，让身心放松 闻香识女人 学习“没女”精神，美丽的另一种资本 旅行让女人解除压力、更加美丽 时尚女人的宠物心 花花草草解析女人的性格 美女驾车是柔情与速度的最佳组合 美丽女人必知的10大香水品牌参考文献

插图：第一章 容颜之美：如花怒放，似水流淌明眸如水能传神明眸善睐、秋波盈盈的神韵，如水似梦。女人那双忽闪忽闪的眼睛，宛如青山绿水、日月星辰，使男人一不小心就掉进那“两潭春水”里。所谓美目盼兮，一汪水月漾秋波，溶解了多少铁血男子？纵有千般如钢的意志，也在凝视这双眼睛之时，化为绕指柔。在迪斯尼动画片里，芭比公主的眼睛一定让很多人都记忆犹新，卷曲的睫毛、大大的眼睛，就像随时可以和你说话一样，让人怦然心动。从一个女人的眼睛里，能读出很多东西。眼睛是心灵的窗户，内心一点点的波动，也会毫无保留地显露在眼神中。古人说：“一顾倾人城，再顾倾人国。”眼睛是最具杀伤力的器官，美丽的双眼不是天生的，还得靠后天的栽培与浇灌。在一个女人的妆容中，眼睛的妆容是最重要的，在彩妆界流行这样一句话：“什么不画，也要画眼睛。”如果说一个女人有着粉嫩的皮肤，却没有画眼线、眼影和睫毛膏，那么整个面部会显得很苍白；但如果说有完美的眼部妆容，那么就有着“画龙点睛”的效果，这不仅让你粉嫩的脸看起来更加动人，也让别人感觉你整个人气色很好。当然，想要有个完美的眼部妆容，首先就得保护好眼睛。睡眠不足肯定会带来黑眼圈，其次便是眼袋。虽然大多数女人很注重眼睛外部的美容，她们用的眼霜上百甚至上千，但想要拥有一双被称为“美丽”的眼睛，最主要的是内部的护理。在无数女人的眼睛中，秋水眼绝对迷人。这种秋水眼表面有一层亮闪闪的秋水，除了无比美丽，还有极强的魔力。它能净化男人的心灵，据说再花心的男人一见这种秋水眼也会变得专一。眼睛美的关键就在于要有神，而明眸如水才能传神。一汪潭水清澈荡漾，欲语还休含珠泪。一双水汪汪的眼睛可以不大，睫毛可以不长，但一定要水灵。含水的眸子脉脉且深邃地看着男人，光对着他不说话，也能让他感受到千言万语在其中。如果这双眸一旦变得干燥，目光浑浊涣散，就如两颗陈年的干瘪桂圆没有了神采；一旦患上了慢性结膜炎，血丝一条一条地爬在眼珠子上，就是配上西施的脸蛋儿也没用了。眼睛是全身皮肤中最为娇嫩的一部分，因此眼周皮肤最容易衰老、松弛。最先老化的是下眼角，其次是上眼角。所以，眼袋、黑眼圈、眼皮松弛往往与眼角皱纹相伴而生。所谓“预防胜于治疗”，对待皱纹也是如此。一般女生从25岁起就应该着手使用眼霜，给眼周肌肤予以特殊的关照，可以延缓皱纹的出现。当然，要分清自己属于哪种眼纹，以对症治疗。就算再美的眼睛，没有卷翘、浓密的睫毛衬托，总会让人遗憾缺了点什么。好莱坞巨星“冷美人”葛丽泰·嘉宝之所以被人们久久怀念，很大程度上就在于她扑闪扑闪的如扇子一般的睫毛，使眼睛看似冷酷却又充满了神秘的魅惑。深邃而神采飞扬的美丽明眸总能放射出迷人的光环。但是，不是所有的人都拥有完美的双眼。没有关系，找出自己的不足之处，然后选择适合的眼部化妆术，相信你也可以拥有一双“电眼”！【美丽小贴士】关于眼睛上妆的几种类型 淡妆在眼皮上涂一些浅色的眼影，从眼线的地方一直向上，然后朝眉毛尾部逐渐减淡，在外眼角上下各加一笔，可以用同一个色系，也可以用不同的色系，最后再上眼线和睫毛膏。浓妆打造一个妩媚的浓妆，至少需要用三种颜色。首先，可以用深色的底粉在眼窝处涂画，以确定眼形达到立体的效果。其次，在眉毛下面，再用眼明色来突出眼部的结构，这样就可以让眼皮清晰明亮。另外，在眼角处可以配合服饰的颜色来加一点色，这样可以使整个人看起来很和谐。晚妆在灯光下能明艳动人，是很多派对女孩的梦想，如果想要打造一幅闪亮的晚妆妆容，可以采用多色眼影、闪光眼影，使眼部色彩浓重、夸张，用色可大胆一些，再配合衣服的颜色，把眼线画得清晰明净，可以用眼线液或眼线膏。最后，粘上一对浓密的假睫毛就完美了！黛眉巧画宫妆浅眉如远山，眼如碧波；螭首蛾眉巧笑倩兮，舞袖轻摇凌虚翔，风动荷花水殿香……这些美丽的诗词，为我们勾勒了一个个绝代佳人的形象。眉，在女人的脸上是如此生动，仿佛森林之中的小精灵一般，虽然百般调皮、顽劣，却展现了一片生机。女人的眉如黛，无论轻扬还是微蹙，展露的都是娇美。眉毛是女人面部的灵魂部位，眉毛修齐了，整张脸看起来就会比较清爽。如果眉毛太浓，可以用专用的修眉刀将眉毛修短一些，这样眉毛的颜色就会显得淡一点。一般来说，眉毛的颜色比正常的头发颜色要淡一些。所以，在画眉毛时尽量不要使眉毛显得又浓又黑，除非你的五官非常深邃，不然只会让你显得老气横秋。合适的眉毛形状，可以在瞬间改变一个女人的面部轮廓。同时，漂亮的眉形还能够让女人在刹那之间变得神采飞扬、精神奕奕、富有灵气。眉形是否漂亮，在很大程度上取决于眉头、眉峰、眉梢所处的位置是否与脸形配合得恰到好处。如果你天生有一对很漂亮的眉毛，那么你很幸运，眉笔对你来说就可以省略掉了。但是多数人的眉毛并不那么理想，需要靠后天来修饰，也并不是每一个人的眉形天生就是和脸形搭配完美的，这个时候，我们需要做的就是“美眉”的工作。首先，要找出适合自己的基本眉形，将眉笔垂直地置于鼻翼旁边，与眼角的位置成一条直线，笔杆与眉的交汇点就是眉头的描绘点。眼睛向前望，保持笔杆在鼻翼

旁的位置，轻轻转动，与瞳孔拉成一斜直线，笔杆与眉端的交汇点就是眉峰的位置。保持笔杆的位置，转动到与眼尾拉成一条直线的位置，笔杆与眉端的交汇点就是适当的眉尾端位置。画眉时，可以选择眉粉代替眉笔；避免选用质地太硬的眉笔，因为硬眉笔比较难控制，化妆的效果很容易不自然。在颜色的挑选上，应比头发颜色稍微浅一些，这样看上去较为舒服自然。一般而言，褐灰色适合大部分漂染了头发的女性。在使用眉笔时，应该在眉中心处开始着笔，然后再往眉头部分绘画，这能够让你更易掌握所需的力度与色调，避免落笔时手太重，令眉形变得生硬。画眉端时，可用棉花棒轻轻扫眉端，这样才能塑造出自然、尖细的尾部。使用眉笔时，以轻度的力量一笔一笔勾画从而达到细致的效果；也可先将眉笔扫于眉刷上，再刷到眉上，效果会比较自然。画完后，可用眉刷（或用干净的睫毛刷代替）轻刷几下，使眉毛显得更生动自然。画完眉之后，就可以开始修理眉毛外围的杂毛了，这样做可使准确率高于没有画眉之前。尽量选在洗完热水澡之后修眉毛，这样能减少拔眉毛的疼痛感。拔眉毛的时候，要顺着眉毛生长的方向，一次拔一根眉毛，拔完后立即把眉毛刷顺，检视是否有出错的地方，并不断重复这个过程。拔完之后，可以用冰块冷敷皮肤，减轻疼痛感，或使用茶树精油改善眉毛处皮肤红肿的现象。每个女人都想拥有最能衬托自己漂亮的眉形，但这往往是可遇而不可求的，因此修眉画眉就成了爱美女性们的最好选择。当然，漂亮的眉形也是要根据我们的脸形来选择的，现在我们就来看看在眉形的选择上应该注意什么。鹅蛋脸：这是标准的脸形，比较好搭配，一般可以使用标准眉形：即眉头与内眼角垂直，眉头眉尾在一条水平线上，眉峰在眉毛的2/3处。圆脸：圆脸容易显得平板，缺乏立体感，给人感觉圆润、亲切、可爱，适合上扬眉，眉头眉尾不要在一条水平线上，眉尾高于眉头，可适度描画一定的角度和层次，表现力度和骨感，减弱圆润、平板的感觉。也可用略短粗的拱形，不宜选择平直短粗眉形和弯挑细眉。长脸：太长的脸容易显得老气呆板，适合平直略带弧度的眉形，也可画成短粗智慧眉。不适合弧度弯、上挑的、纤细的眉形。方脸：给人感觉正直，不适合的眉形会显得死板，可以选择上扬眉形，眉峰最好在外四分之三处才能与方下巴呼应。眉峰转折棱角分明，可以尝试粗一点的一字眉毛，但不宜选择平直细短的眉形。菱形脸：给人感觉机敏，有时会显得脸形过宽，眉形可以平、长、细一些，不适合弧度大的眉形。眉毛的重点应放在眉腰处，而不是眉形。著名化妆师任立说：“眉毛在五官中相当关键，眉毛的粗细浓淡都会给人不同的印象。”具有中国特色的文眉已成为时尚人士扮美的重要组成部分。李玟的上扬眉、梁咏琪的自然眉、郑秀文的高挑眉、徐怀钰的一字眉无不勾画出现代人对美“眉”的神往。眉毛是整个妆容的精髓，眉形的适合与否是非常重要的，它能表现出一个人的味道和感觉。“柳眉弯弯”“纤眉如画”“双眉画作八字低”，这些形容眉毛的动人诗句，总是给人无限遐想，女性的妩媚迷人、温柔婉约也一览无余。眉毛可以表现一个女人的神情，暗示一个女人的个性，同时漂亮的眉形还可起到修饰脸形的作用，让女人看起来更有精神，眼神更亮，五官更立体。女人想要“美”，一定不能忽视“眉”！

《女人就是要美丽》

后记

中国的“文圣”孔子在和弟子子夏的交流中，曾经多次谈到过人体之美和绘画之美，他由衷地赞叹女人的温柔和美丽。有人说，女人正是凭借自己的温柔与美丽而博得他人欢迎的，因而女人们都爱美。女人爱美是上帝赐予的特权！天底下，没有一个女人是不爱美的，每个女人心中都有爱美情结，女人的一生似乎总在不遗余力地打扮自己。女人爱美的天性从婴儿时期就能看出来，小宝宝特别喜欢漂亮的娃娃和好看的衣服，如果把她放在镜子前，她看到自己可爱的样子时，会高兴得手舞足蹈，乐个不停。女孩子长大了，会偷着去找妈妈的漂亮衣服穿；会学着妈妈的样子在镜子前照一照，想象自己长大穿这衣服时的样子，盼望着自己快些长大；还会偷抹妈妈的化妆品，经常把自己涂得像只小花猫；更会刻意地往头发上系一两朵红色的小蝴蝶结，让妈妈买一件可爱漂亮的白色纱裙。女孩子成年了，会对母亲给自己买的衣服挑三拣四，因为她有了自己的审美观，当年母亲的漂亮衣服现在早就成为“古董”了。她们开始“挑剔”，开始在潮流中寻找个性。女孩子工作了，有了自己的经济来源，不再受母亲的限制，可以为自己买漂亮的衣服，那塞满的衣橱永远也满足不了那颗无比爱美的心。青春带给女孩子的是无限的快乐，因为自由而快乐，因为美丽而快乐。女孩子成家了，打扮自己的时间会减少许多，虽然家庭和工作已经占据女人绝大部分的时间，但她们仍能忙里偷闲打扮一下自己。所以，你同样可以在商场或闹市看到她们喜悦的身影。逛街是女人的天性，不只为取悦他人，同样为了愉悦自己。

《女人就是要美丽》

编辑推荐

《女人就是要美丽》美丽的女人更受欢迎！既然美丽可以让他人悦目、让自己赏心，那为什么不提升一下自己的美丽商数，让自己看上去更受欢迎呢？以健康打底，以才情调色，以优雅晕染，以人品定格。描绘出生命中最绚烂的风景，使自己的美丽成为别人眼中的惊叹号。美丽永远是女人一生的事业，美丽的女人永远是世人的宠儿。左手美丽，右手幸福。只要美丽不打烊，幸福的大门就永远向你开放。女人的美丽，是画家眼里的风景，是诗人笔下的浪漫，是飞鸟掠过的田园，是轻舟浮过的涟漪。受宠一辈子的资本，幸福第一天的学问容颜之美：如花怒放，似水流淌形体之美：亭亭玉立，玲珑有致仪态之美：举手投足，神采飞扬服饰之美：衣衣不合，丝丝入扣健康之美：良好状态，悦人悦己神韵之美：风情万种，千娇百媚心灵之美：智慧加冕，魅力永恒时尚之美：活出自己，享受人生女人的美丽，是画家眼里的风景，是诗人笔下的浪漫，是飞鸟掠过的田园，是轻舟浮过的涟漪。

《女人就是要美丽》

精彩短评

1、左手美丽，右手幸福，一直走，一直走

《女人就是要美丽》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com