

《优雅女人》

图书基本信息

书名：《优雅女人》

13位ISBN编号：9787800847400

10位ISBN编号：7800847403

出版时间：2005-8

出版社：金城出版社

作者：林佳静

页数：215

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

《优雅女人》

内容概要

台湾的气候温暖湿润宜人，就像女人，让人感觉惬意。每天我都会给自己一些独立的空间享受一番这样的空气，忙碌一天后或者假日的午后，我需要一个完全放松的时刻，深吸一口气，你会感觉到甜甜的、幸福的味道。优雅的生活就这样开始了。

有些人认为，优雅是富有人家的专利，往往说到优雅的时候，人们总把它归为一种贵族气质，其实，优雅已经不再是这样的概念了。新的优雅女性是指懂得生活、有智慧、有礼貌、善解人意、爱自己的女性，即使并不富有，也同样可以拥有优雅的生活，只要你用心地体验，你会感觉到周围的一切都会使自己变得优雅。

从小母亲给我很大的影响，她是一个专职的家庭主妇，偶尔喜欢给我做一件漂亮的衣服，周围的人很羡慕我，因为我的衣服是惟一的。母亲虽然不是服装师，但对衣服和家居摆设都很讲究，让每一个看见的人都感觉到一种惬意、舒适，渐渐地我把这种感觉归为优雅。

在美国读书的时候，最愉快的事情是和几个朋友一起去法国旅游，一提到哪一国的女人最优雅、最有魅力的时候，几乎每个女人都知道应该是法国女人。

究竟法国女人有什么特质可以征服整个世界呢？她们喜欢打扮，喜欢夸示自己美丽的优点，性感却不缺乏优雅，举手投足之间都散发着优雅的气质。她们虽然处在一个领导世界潮流的国度，但她们不会盲从流行，坚持自己的风格打扮。她们认为：与其当好母亲，当好妻子，不如当好女人。

一个女人做到优雅，最重要的就是要给自己一些基本的原则：绝对不穿杂志上大肆宣扬做广告的服装；挑选适合自己的衣服穿，并坚持自己的风格装束；买十件劣质的内衣，不如买一件舒适的内衣穿一次；无论白天，夜晚，都要对自己的妆容和衣服负责任；买到适合自己的鞋和包包，就不要轻易地放弃；家里的任何贴身物件都需要精心挑选与呵护期使独处的时候，也要好好地梳妆打扮，女人需要自己对自己好；虽然说易行难，但也要时刻地提醒自己，不要因为时间紧张就随便地出门购物，不要因为事情太多就忽略了别人的感受。一个真正优雅的人并非在空闲的时间表现优雅，而是在生活中的每一刻，每一分一秒都做得从容得体，雍容典雅。

优雅是时尚的永恒主题。无论在东方还是西方，都有这样的定律：当一个人想成功时，或者已经取得了成功，所关注的第一件事情都是如何使自己优雅起来。优雅不是天生的，只要你愿意，爱学习，任何人都能变得优雅起来。

从穿着的基本概念到灵活运用，从净白的面孔到精心调养，从朴素的生活到优雅地生活.....都可以通过学习，迅速地吸收成为自己的“智慧财产”，经过不断地练习，就能拥有真正属于自己的优雅，而非大众化地被流行浪潮所淹没。在不断练习的过程中，美丽和自信与日俱增，荷包与衣橱的负担却减轻许多，这种快乐很难用文字形容，你一定要试试看才知道！

优雅是美丽女人的最高境界。优雅不是表现在脸上，而是让人看见其心内灿烂的阳光和清澈的小溪。优雅的女人并不一定十分漂亮，但浑身一定散发无论男女都无法抗拒的魅力。女人，可以不漂亮，但不能不优雅！作者 2005年春于台北

《优雅女人》

作者简介

林佳静，出生于中国台北，曾就读于美国加州州立大学。

资深心理学家和美容专家，在台湾从事十余年的美容工作，涉及行业包括电视、杂志、美容专业培训，对女性的美丽有独特的见解，曾出版《富足生活中的魅力》，在台湾引起很大的反响。在《优雅女人》一书中她将对女

《优雅女人》

书籍目录

妆饰篇 拥有优雅 需要你精心的呵护 粉墨登场上演艺术人生 细心保养让你的优雅升级 健康广场活出自信优雅 散发优雅 添加你的香色诱惑 香水女人永恒的液体钻石 沐浴香熏优雅女人一生的情调 穿出优雅 打点你热闹的衣橱 服饰搭配优雅女人的灵动心思 内衣地带优雅女人不变的性感风情 鞋袜情调 优雅女人的足下情怀 品牌服装优雅女人永恒的诱惑 扮出优雅 拿出你优雅的配饰 帽子点缀飘逸秀发 首饰燃亮璀璨圣火 手袋品质造就优雅女人 小玩意添加女人万种风情 美食篇 从传统美食中走出优雅女人 吸引优雅女人的中国味道 优雅的女人靠调养 厨房点缀女人的味道 优雅女人别恋异国情调 西餐中流露的优雅女人味 小抿啜饮尽显女人优雅风情 由内而外雕琢玉光肌体 洗手做个优雅厨娘、羹汤品位 精致源于细腻粥内生活 女人的贴心谱药膳集粹 美食风暴甩不掉的候补情人 女人的大众情人 蔬菜水果 女人的另类情人 零食甜点 花心思缔造优雅瘦身一族 素食优雅的瘦身“食”尚 苗条尺码的优雅行动 生活篇 优雅生活女人享不尽的荣华富贵 优雅女人疯狂与平凡的生活状态 家事的情调享受感官的愉悦 享受生活的馈赠 运动健身 优雅女人的长寿之道 有氧运动的完美情节 贵族运动不一般的优雅感受 美体塑身跳一曲优雅的探戈 优雅娱乐寻找女人的贵族气息 泡吧优雅和时尚相遇 散发爱心 寻找宠物情缘 派对聚会让心一起优雅飞翔 优雅旅行建立女人独立自信 把安全放进旅行袋里 旅游保健旅行少不了的优雅保障 环球旅行选择你钟爱的地方

《优雅女人》

章节摘录

书摘无论怎样魅力无限的女人，都要点燃眼睛的风情。眼睛是一扇窗，眉毛好比窗楣，睫毛好比窗纱，眸好比玻璃，如果它们有了瑕疵，别人在外面一限就望透了，所以你每时每刻都要让自己的眸色流转，万千都会倾倒。你需要一些工具：眉笔、眉钳、眼线笔、多色眼影、睫毛膏(按照自己喜好选择颜色) 眉毛眉毛是眼睛的框架，它对面部起到决定性的作用，为面部表情增加力度。即便你没有化妆，只要你的眉毛经过很好地修整，你整个面部看上去也会很有型。用眉梳把眉毛向下一遍梳理，再向上一遍梳理，用眉钳除去不齐的眉毛，然后再把眉毛梳理成型。拔掉双眉之间的小细毛。拔眉时把皮肤拉平，然后一根一根地拔眉毛。用眉钳夹紧眉毛的根部，朝着眉毛的生长方向拔，这样不会把眉骨上的皮肤拉松。用直尺垂直放在面前，瞳孔外侧的上方应该是眉峰，这样的眉峰位置是最完美的。为了避免过多地拔掉眉毛，先用浅色的遮盖笔画出眉型，然后再拔。修眉的时间最好选在睡觉之前。用与发色相似的颜色屑笔画眉毛，画出来的眉毛自然、不做作。眉笔用羽毛状的，一小笔一小笔地画，每一笔不要比自然的眉毛长。从眉头的部分开始向后画，然后用小刷子或者手指把颜色晕开。也可以用海绵头化妆棒沾上与头发本色相似颜色的眉粉，沿着眉毛的形状上色。用滋润乳液、秀发美容液或者滋润唇油梳在眉毛上，那些立起的眉毛就服帖了。眼影眼影可以塑造眼部的立体感，也有放大眼睛、增加眼睛亮度的效果。强烈地对比、色调的层叠、和谐地过渡与搭配，在现在已经没有绝对的规则，你尽可以大胆、鲜明、奢华，穿越过去与未来、融合东西方主流。在模糊的灰色地带，从容而随性；在眼波流转间，散发出猫样般的迷媚。任性奔驰在城市边缘，诠释着彩妆狂野的迷蒙情绪。只要有新意，就会收到足够多的注视目光。古典朴素的完全眼妆透过眼线与眼影的勾勒，展现色系上强烈的对比，让眼妆看起来更像一个完整的艺术品。它适合任何眼型。使用眼线笔将眼部轮廓清晰地描画出来，但注意不要太过夸张。眼影的色泽可以与眼线的颜色形成一定的反差，打破常规。完全可以将上眼线和下眼线分别画上同色系，但深浅不同，上深下浅。赫本时代的精致眼妆奥黛丽·赫本那一双黑白分明的眼睛像那个年代的黑白电影，吸引着无数的女性。这种眼妆描绘眼线讲求精细，要掌握好粗黑浓眉的分寸。这款眼妆适合黑白分明，轮廓清晰的大眼睛。可以使用不同的眼线笔，重复使用，可以突显眼睛的线条作用，令眼睛看起来更大。用深色的炭黑笔把眼线加深再加深，会使眼部充满强烈的智慧和纯情的诱惑。 P6-7

《优雅女人》

媒体关注与评论

书评优雅是一种气质，优雅是上帝的恩赐，优雅是艺术的延伸，优雅是一种精心提炼的品位。典雅，静静地走过地板，冲一杯醇浓香甜的咖啡，翻着手中泛着黄晕的书籍，那一刻，午后细碎的阳光下回眸欣赏。雍容，悠闲的午后阳光明媚地穿越丝薄的窗纱照在精致的小点心上温情雅致的藤椅上端起茶杯品着我的中国茶慢慢地享受。精致，在阳光的午后，选择一种惬意的心情做我的美丽的「梦」阳光、海风、空气、温柔的抚摩走进厨房，做一道温馨佳肴塑造属于自己的美丽。高贵是一种气质，典雅是一种和谐，精致是一种品质，优雅从它们中产生。

《优雅女人》

编辑推荐

优雅是一种气质，优雅是上帝的恩赐，优雅是艺术的延伸，优雅是一种精心提炼的品位。本书带你塑造专属于女性的优雅魅力：优雅的雪色诱惑、优雅的风情配饰、优雅的女性美食主义、由内而外雕琢的玉光肌体.....

《优雅女人》

精彩短评

- 1、是一本好书，身为女人就不应该错过~~~赞!!!很棒!!
- 2、学习一下，没准那天变成个知性美人了呢!~呵呵
- 3、优雅是每个女人都想达到的境界，作者说不难，我却觉得好难。
- 4、非常不错的一本书哦~~~~~
- 5、虽然写得不错，但我个人认为不太适合国内大多数女性。书中所提到的种种，必须得有点小银子才能办到。就武汉市场来说，至少也得拿个4,5k吧，而且另外最好有一个或者几个男人供给。否则有些东西，你看看就好，想买，梦里去买吧。
- 6、满篇都是千篇一律，没有太大的新意。

《优雅女人》

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