



感谢您下载并阅读NZLOGIN.COM制作的电子杂志
以下是 2004 年我们将为您提供的电子杂志列表
希望大家在享受阅读乐趣的同时多多支持我们的网站

瑞丽服饰美容
瑞丽可爱先锋
瑞丽伊人风尚
电影世界
电子游戏软件
Hope
当代歌坛
青年文摘
大众汽车玩家
名车志
大众软件
微型计算机
新潮电子

本站所有杂志均为本站原创制作，未经许可严禁转载或做任何商业用途

瑞丽

2004年3月1日出版 总第133期

<http://www.rayli.com.cn>

服饰美容

幸福的女孩看过来

我的美丽婚礼白皮书

春季扮靓榜样TOP NEWS

他最喜欢你穿的那一件

你到底想要有多白?

减重5公斤的最新13种方法

只有它才能赢得满分!

5款春裙抢购宝典

22页发型流行方案全部集中!

“发”现200%的春天

2004春什么统天下?

7大甜蜜事件

ISSN 1009-8275



9 771009 827028

性感露肩衫·粉色防水风衣·白色短夹克·女人味短衫
收腰衬衫·针织开衫·卷边牛仔褲

国际标准刊号 ISSN1009-8275 定价 **20.00** 元



PRÉCISION CHANEL

香奈儿认可专柜

上海：华亭伊势丹·梅龙镇伊势丹·太平洋淮海店·太平洋徐汇店·虹桥友谊 北京：庄胜崇光百货·赛特集团·双安商场·太平洋盈科店·北京百盛

大连：太平洋百货·迈凯乐大连商场 成都：太平洋春熙店 重庆：太平洋大都会店 广州：友谊商店 沈阳：中兴-沈阳商业大厦

杭州：杭州大厦 青岛：青岛第一百盛商场 西安：西安世纪金花商场 哈尔滨：哈尔滨松雷百货 南京：金鹰国际购物中心 昆明：金龙百货

卫妆进字(2003)第0637号 卫妆进字(2003)第0598号

营造白皙、匀亮的肤色
BLANC PURETÉ
香奈儿 净白系列

针对亚洲女性肌肤的特殊需求，以香奈儿最新研究成果为基础，结合净白功效卓越的活性因子光剂CII，香奈儿在现有的净白产品基础上再度推出六款创新、功效卓著的产品。

净白泡沫洁肤乳、净白淡斑笔、净白嫩肤粉、净白润泽眼霜SPF8，净白日间乳液SPF10/PA+和净白晚霜，不分昼夜地呵护您娇嫩的肌肤。

全系列现包含9款功能互补的产品，不仅协同作用于肌肤表面，更从黑色素形成的源头进行阻截，让您的净白保养更周密完整。

全新的净白配方，令人惊喜的舒适质地，更精准、有效的净白过程，营造出白皙、匀亮的美丽肤色，带给您愉悦的使用感觉和与众不同的出色效果。

www.chanel.com





LANCÔME
PARIS

www.lancome.com.cn
敬请点击全新兰蔻中国官方网站

诚邀您请临LANCÔME兰蔻专柜分享LANCÔME兰蔻美容顾问亲切、专业化的服务

北京: 百货购物中心	南京东路	中友百货	上海: 太平洋百货(徐汇店)	太平洋百货(淮海店)	伊势丹(浦东店)	第一八佰伴	虹桥友谊
赛特购物中心	南京西路	南京西路	太平洋百货(静安店)	太平洋百货(静安店)	伊势丹(静安店)	百货购物中心	
太平洋百货(静安店)	杭州: 杭州大厦	德泰百货	大连: 玛莎百货	太平洋百货	哈尔滨: 远大购物中心	中央商场	



SHISEIDO

The Skincare

Smooth, supple skin
comes from new strength within

幼滑柔嫩肌肤 源自内在新力量

Renewing Serum works deeply* to invigorate your skin and enhance its natural vitality. See and feel the results every morning. Signs of early aging such as visible lines and pores are minimized immediately.

You'll feel a new smoothness and resilience.

Renewing Serum 能深入肌肤*发挥活肤效能，为肌肤提升天然活力；

即时减退显著的幼纹、毛孔等过早衰老现象。

今后，每朝醒来，您将观察到、感觉到面庞变得更柔滑，更富弹性。

*In the epidermis *表皮层内



The Skincare – new strength from deep within

由内至外的新力量



CLINIQUE

通过过敏性测试，
百分之百不含香料。



丰润色彩, 沉醉其中



全新倩碧丰盈润泽唇膏, 馥郁色彩, 撩人心动。浓醇、润泽、娇艳欲滴。极其柔润的质感, 轻轻抹上, 双唇丰盈润泽, 即刻释放绚丽诱人的光彩; 新型滋润配方, 涂抹舒适, 亦可保湿。一起来感受双唇散发的丰盈魅力! 8种颜色供选择, 你的世界, 因此色彩缤纷。

Clinique 倩碧产品均通过过敏性测试, 百分之百不含香料。



白皙好肤色，
秘密？嘘…

瞬间修正肤色效果

瞬间美白效果

瞬间美白效果

欧洲三大护肤品牌之一

3款全新晶白净化修颜隔离霜
SPF23/PA+

创新科技

美白? 亮采? 修正肤色?

► 无论何种需求, 全新晶白净化
修颜隔离霜都能满足——给你
一个白皙好肤色!

独特三重功效:

- 瞬间调整肤色
- 塑造柔滑肤质, 令上妆更简单
- 有效抵御UVA/UVB光线照射

3款神奇色调, 专为亚洲肌肤设计,
实现澄净、无瑕、持久的白皙好肤色。

立晶白: 适用于偏黑肤色

圣光白: 适用于偏黄肤色

莹润白: 适用于暗哑肤色

visit us at www.biotherm.com

NEW **WHITE DETOX** EXTRA
全新 晶白净化修颜隔离霜

3款色调, 度身定制
实现理想的白皙好肤色!



30ml Rmb350

BIOOTHERM

Biotherm 碧欧泉 认可专柜: 上海: 淮海太平洋百货 徐家汇太平洋百货 市百一店东楼 百盛购物中心 北京: 盈科太平洋百货 双安商场 百盛购物中心 中友百货 新光百货
广州: 友谊商店 沈阳: 中兴商业大厦 南京: 大洋百货 大连: 迈凯尔大连商场 宁波: 银泰百货 成都: 春熙太平洋百货 无锡: 大润发 杭州: 杭州大厦 银泰百货
深圳: 茂业百货(华强店) 昆明: 百盛购物中心 哈尔滨: 远大购物中心

Biotherm 碧欧泉 免费护肤热线: 800 820 5215 卫妆进字(2003)第0663号 卫妆进字(2003)第0664号 卫妆进字(2003)第0665号

FRANCE



AUPRES
— WHITE —

whitening quick
massage essence

SHISEIDO

中断肌肤深部潜在的黑色素根源 高渗透美白精华素

黑色素是在肌肤深部的细胞中产生的，
当含有黑色素核的细胞推移至肌肤表面时，就形成了色斑、雀斑。
按摩露能迅速对肌肤深部潜在的黑色素根源发挥作用，预防黑色素形成。只需按摩1分钟，
使美白精华渗透角质层，你就能拥有白瓷一般晶莹而紧致的肌肤。

美白快捷按摩露 50ml 新发售

含有安定型美白维他命C 欧珀莱 美白系列

美白的梦境

卫生许可证(1993)卫妆准字 01-XK-0205号



— WHITE —

AUPRES

SHISEIDO

L'

O

R



李嘉欣

É

A

L

PARIS

DERMO-EXPERTISE

创新科技：三倍浓缩Melanin Block™抑黑因子

专业美白面膜，亮白肌肤，
由内而外散发光彩

WHITE PERFECT

全新雪颜活性美白面膜

清盈乳状面膜全面作用于肌肤，令肤色白皙、透明、有光泽。



1 深层美白面膜：三倍浓缩Melanin Block™抑黑因子
高效抑制黑色素生成。



2 面部按摩：磨砂微粒有效去除肌肤表面的暗沉老化角质，
令肌肤绽放亮白光彩。

即时功效经测试证明：

- 肌肤更光泽，更透明。
- 肤质更柔滑，肤色更均匀。

巴黎欧莱雅 专业肌肤保养
从科研到美

你值得拥有



专业美白程序 针对亚洲肌肤

L'ORÉAL
PARIS

L' O R

国际影星巩俐选用卓韵霜4.26号紫棕色

É

A

L
PARIS

丰润魅紫，至深呵护。
秀发光彩四溢，宛若幻紫琉晶。

全新
EXCELLENCE 卓韵霜
Crème

护发染发霜 (三重护发)



2004 新年新色系
幻紫琉晶

赋予秀发晶莹丰润的紫色光泽，更带来细致入微的深层滋养。全凭卓韵霜的新三重护发科技，在染前、染中和染后完美呵护秀发。

发色令人惊叹，
白发遮盖更完善。



你值得拥有

L'ORÉAL
PARIS



www.lorealparis.com

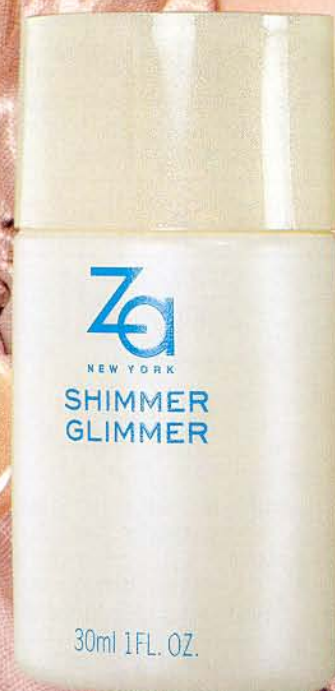
Ze

NEW YORK

璀璨闪动，
我的
美丽宣言！

肌肤倍添炫彩魅力。金、银闪光微粒，
即刻绽放珍珠般亮泽光彩，
瞬间展现耀眼、俏丽妆容。
水样质感的乳液，富含维生素E，
令肌肤更健康、富有活力，散发迷人神采。

Za 炫亮闪彩液
SHIMMER GLIMMER
适用于身体各个部位





瑞丽服饰美容

3 MARCH 2004

fashion

春天的 7大甜蜜事件

可随意搭配简单款春装，
尽显你的可爱一面！柔和的粉色系列，
更是让你摆脱沉闷感觉的最佳扮靓武器。
想成为可爱的时髦女孩，
就从拥有这7大最IN春装开始吧！

- (START! 7 ITEM1) 性感露肩衫
- (START! 7 ITEM2) 粉色系列防水风衣
- (START! 7 ITEM3) 白色短夹克
- (START! 7 ITEM4) 女人味十足的短衫
- (START! 7 ITEM5) 风格简练的收腰款衬衫
- (START! 7 ITEM6) 针织开衫
- (START! 7 ITEM7) 个性卷边牛仔裤

52

那时花开4处美

68

春季扮靓榜样TOP NEWS

在换季的第一时间为你展示精美新款服饰。新春顶尖的时尚元素
如何运用？我们应该怎样搭配？不必担心，只要你看了这期的《扮靓
课堂》，所有问题都将迎刃而解。

72

他最喜欢你穿的那一件

80

性感风尚 春季势当头

88

2004年春夏，虽然我们必须记得甜蜜，但是性感也是这个美丽季节
的前提。你可以优雅并性感着，也可以性感而运动着，重要的是掌握完美
的整体风格表现手法。这个季节各大品牌纷纷推出性感风尚的系列，复古
是前提，性感是精髓，掌握的关键是把握注入的新理念。一起来看看以下
5大品牌的性感风尚分别是如何表现的。

她们的4场爱情DV剧

102

PEARL的通勤3月装

112

初级OL套装美女指南

122

牛仔裤的春天变奏

传统蓝色仔裤 个性灰色仔裤 硬朗黑色仔裤 简洁白色仔裤 125

黑肤女孩靓装全攻略

130

流行CHECK宜早不宜迟！

5大基础款春裙抢购宝典

134



COVER

模特/桥本丽香
摄影/宫坂浩见 (cuva inc)
造型/青木寿里加
发型&化妆/Okada Izumi (SHISEIDO)
饰品/BLUGIRL、Angelina、imac



New

PURE & MILD
WHITE
concentrated
whitening stick

锁定色斑、雀斑,内外兼护,维C卓效美白!

在日常的美白护理后,只要对准那些你在意的部位,如眼部或是脸颊的色斑、雀斑,轻轻一抹,凝缩的维生素C即刻发挥惊人的修复功效。看,瑕疵无影无踪,肌肤在顷刻之间呈现出亮丽美白的理想效果!

「集中美白」凝缩的安定型维生素C衍生物,有效预防淡化色斑、雀斑。「顷刻光亮」“亮白珠光粉末”、维生素E衍生物,让肌肤顷刻间透亮。
「轻松贴合」滋润成分白百合、芦荟精华,使用时能与肌肤轻松贴合。

亮肤美白系列

@ PURE & MILD
WHITE ~ 泊美 ~

美白新概念

美白 + 光泽

Concentrated Whitening Stick

泊美美白精华粉条

形象代言: 宋茜

泊美 化妆品专卖店 专售

上海浦东国际机场保税区有限公司 (021) 33333333-XX-033333



瑞丽服饰美容 3 MARCH 2004

beauty

你究竟想要有多白?

4个魔咒变出白色精灵

爱美的女生总会希望拥有粉嫩白皙的肌肤,如白色精灵绽放24小时的美丽。如果上天可以赋予你白色的力量,你究竟想要有多白?

美白彻底由心净化 146

美白新纪元 148

醒目的成熟妆容尊贵亮相,典雅的搭配色彩闪亮登场!

BLUE EYE × PINK LIP 蓝眼粉唇
这一季的宠爱 152

传递第一手美容资讯

你就是广告明星 156

是不是一直在羡慕化妆品广告中的女明星?我们为你网罗了一线的美容资讯,让梦幻般的明星妆容变得触手可及。

初级OL必学彩妆技法课堂 160

听见肌肤均衡的妙音 162

春花碧叶焕发容光 164

美白生活始于春 168

嘘!我的美白秘密…… 169

嫩白美人“做”出来 170

“发”现200%的春天

春季发型流行 向导完全版

想再一次成为春天的时尚女孩吗?我们推出“春季时尚发型趋势”4大主题,分别向大家做出详细的介绍。为了下一个美丽愿望,现在,请集中你的注意力!

(Part1) 3大妩媚中长发型新提案!
(Part3) 流行卷发引发春天心情

(Part2) “发”掘瑞丽女孩转型记
(Part4) 对号他的类型找到理想发



Spring-Summer
Collection 2004



运动也可以很时尚

2004春夏原创系列全新上市



swatch®
OFFICIAL TIMEKEEPER



瑞丽服饰美容 3 MARCH 2004

life

最新Diet13种方法 201

现在就为你公开最新的减肥秘籍。到底哪个最有效，还要你试过才知道！收集所有最厉害的减肥方法，让你在春天苗条出场。

与你的胃谈场恋爱 208

I LOVE YOU 亲爱的，让我们结婚吧！

结婚Dream白皮书 213

无论何时，做一个幸福的新娘永远是女孩们的梦想。纯白的婚纱、结婚蛋糕，还有身边发誓永远爱护自己的王子。透过名流人士与普通人的结婚仪式，你也可以选择自己理想的婚礼，再做个小测试，你会不会对结婚感到更加向往？

就做他想炫耀的宝贝 223

说吧，说给我加薪吧！ 230

去大马寻找梦中的幸福片段 234

Super Model 3种春天生涯 239

目录1	16
目录2	18
目录3	20
版权页	26
卷首语VOICE	32
聊吧	34
春季美鞋流行地标	35
3月橘子红	38
金属“表”情秀	40
香水也“金粉”	42
条纹针织衫炫出学生美眉	46
黑白系列装倾情干练OL	48
NEWS OF THE NEW1	124
NEWS OF THE NEW2	166
NEWS OF THE NEW3	190
NEWS OF THE NEW4	238
瑞丽读者服务部	244
Presents for you	246
风格传播 中村利惠的时尚日记	248

CHANEL
LANCÔME
资生堂
倩碧
碧欧泉
欧珀莱

欧莱雅
Za
泊美
edc
爱慕
SK-II

摩托罗拉
LG
羽西
玉兰油
Up2U
VICHY

SWATCH
~H₂O+
NIKE
Betu
兰芝
真维斯

高伦雅芙
爱茉莉
佳洁士
色彩地带
乐而雅
樱之秀

盘龙云海排毒养颜胶囊
沙医生整形美容
海飞丝
中桥手机
雅芳



爱慕

E+C
维生素

营养肌肤
抗衰老
美白保湿

购本系列文胸均
赠时尚肩带一副

雨中波尔卡系列

www.aimer.com.cn

spring &
summer
collection
2 0 0 4



爱慕男士内衣隆重上市

我的脸每天都在喝牛奶， 当然幼滑又有弹性啰！

刘嘉玲

影视红星刘嘉玲

“很多朋友都羡慕我的皮肤又滑又有弹性，那当然啦，

我每天都让它喝牛奶嘛！SK-II全新的晶致活肤乳液，就像牛奶一样，
一涂上脸，养分就全都渗进去，皮肤感觉像喝饱了牛奶。

涂完以后，里面饱饱的，外面嫩嫩的，可以维持整整12个小时，
全天都感觉滋润，真不是每种护肤品都能做到的。

那种滋润而不油腻的感觉，我从来都没有试过。

现在我的脸每天就像浸泡在牛奶当中，那当然又滑又有弹性啰！”



全新SK-II晶致活肤乳液

以创新护肤科技Hydroproline「滋润胶原增长因子」配合Pitera®，
能持久滋养至肌肤基底膜，减轻细纹和皱纹的出现，
让肌肤保持12小时润泽嫩滑，晶致有弹性。

SK-II

肌肤保养的专家



大连：友谊商城·太平洋百货 昆明：金龙百货有限公司 长春：卓展时代广场百货有限公司 福州：福建中层大洋百货有限公司 深圳：西武百货 济南：贵和购物中心
SK-II香港/澳门特许专柜：屈臣氏·万宁·崇光·永安·西武·连卡佛·吉之岛·UNY生活创库·千色店·三越·新世界·达隆药房·新达药房及澳门八百伴

SK-II专业护肤免费垂询热线：800-8303365 卫妆进字(2002)第0841号

SK-II

肌肤保养的专家

一瓶解决多种肌肤问题。

SK-II多元修护精华霜

- 以突破性活因子群 Pitera Niacin,

诱发皮肤内的DNA进行细胞复制，从核心一并解决多种肌肤问题：

令粗大毛孔回复细致、减淡幼纹令肌肤更幼滑、

减褪色斑让肌肤保持淨白，和改善粗糙肤质。

- 持续使用，多种肌肤问题能在数天内得到明显改善，
皮肤时刻晶莹剔透。



Pitera® 活细胞酵母精华
促进细胞新陈代谢



幼纹

色斑

毛孔

粗糙

瑞丽

http://www.rayli.com.cn

国际标准刊号 ISSN1009-8275
广告经营许可证

国内统一刊号 CN11-4597/G0
京东工商广字第0105号

Authorities in Charge 主管 中国轻工业联合会 China Light Industry Association
Sponsor 主办 中国轻工业出版社 China Light Industry Press
President 社长 赵济清 Zhao Jiqing
Chief Editor 总编辑 杨西京 Yang Xijing

Publication & Distribution 出版发行 北京《瑞丽》杂志社 Beijing Ray-Li Magazine House
No.6 Dongchang Avenue Beijing 100740
President (Publisher) 社长 (出版人) 赵济清 Zhao Jiqing
Executive Vice President 常务副社长 李春娅 Li Chunya
Chief Editor 总编辑 罗佳 Luo Jia
Vice President 副社长 安娜 An Na
Vice Chief Editors 副总编辑 宋娟 Zhao Yiliang
Art Director 美术总监 李靖光 Li Shuguang
Quality Control Director 质检主任 朱骏 Zhu Jun

EDITORIAL DEPARTMENT 编辑部

Editor-in-chief 主编 李春娅 Li Chunya
Executive Editor-in-chief 执行主编 冯莉 Feng Li
Director 编辑部主任 张琳 Zhang Lin
Polisher 文字统筹 往王 Wang Wang
Chief Fashion Editor 首席服装编辑 钟燕 Zhong Yan
Chief Beauty Editor 首席美容编辑 陶玲 Tao Ling
Editors 编辑 东方/石璐/赵庆利/何从/张华
Dong Fang/Shi Lu/Zhao Qingli/He Cong/Zhang Hua
Chief Art Editor 主任美编 刘悦 Liu Yue
Art Editors 美术编辑 谭英/陈永妹/程佳欣 Tan Ying/Chen Yongmei/Cheng Jiaxin
Coordinating Editor 流程编辑 蒋盛华 Jiang Shenghua
Tel: (010) 85119731 E-mail: fushi@rayli.net.cn

SHANGHAI OFFICE 上海记者站

Director 主任 张蕾 Zhang Lei
Senior Editor 资深编辑 王萌雅 Wang Mengzhi
Art Editors 美术编辑 郭庆玲/汤玉琪 Guo Qingling/Tang Yuqi
Tel: (021) 63343330 E-mail: shj@rayli.net.cn

GUANGZHOU OFFICE 广州记者站

Director 主任 曾佳欣 Zeng Jiaxin
Editor 编辑 袁芳/李琳 Yuan Fang/Li Lin
Tel: (020) 87323646 E-mail: gzjz@rayli.net.cn

RAYLI.COM.CN 瑞丽女性网

Director 总监 党书国 Dang Shuguo
Executive Editor-in-chief 执行主编 张海方 Zhang Haifang
Tel: (010) 85119831 E-mail: rayli@rayli.net.cn

MARKETING DEPARTMENT 市场推广部

Director 总监 严斐 Yan Fei
Subscription Hotline 读者订阅服务热线 Tel: (010) 85111729 Fax: (010) 85111730
Consultation Hotline 读者咨询服务热线 Tel: (010) 65129277

ADVERTISING AGENCY 广告总代理

北京博达新大陆广告有限公司 Beijing Boda New Continent Advertising Co., Ltd.
Chief Executive Officer 首席执行官 赵济清 Zhao Jiqing
Advertising Department Director 广告事业部总监 刘丹晖 Liu Danhui
Advertising Department Sales Director 广告事业部销售总监 庞洋 Pang Yang
Manager in Hubei District 华北区经理 傅新礼 Fu Xingli
Tel: (010) 85119789 Fax: (010) 85119800
Manager in Huadong District 华东区经理 徐志伟 Xu Zhiwei
Tel: (021) 63343330 Fax: (021) 63343332
Manager in Huanan District 华南区经理 余敏 Yu Min
Tel: (020) 87324916 Fax: (020) 87324918
Manager in Shenzhen 深圳地区经理 周方红 Zhou Fanghong
Tel: (0755) 83983904 Fax: (0755) 83983864

CIRCULATION AGENCY 发行总代理

发行总代理 北京大弘景期刊发行有限责任公司
Tel: (010) 65522920 Fax: (010) 65539375
Address 联系地址 北京市工体西路甲7号 天和大厦207室 100020
Price 定价 20.00元

PRINTING 印刷/制版

北京中轻迪彩印务咨询有限公司 (监制) Beijing CLP Dicai Printing-Consulting Co., Ltd.
利丰雅高印刷 (深圳) 有限公司 (印刷) Leefung-Asco Printing (shenzhen) Ltd.
北京利丰雅高长城印刷有限公司 (制版) Beijing Leefung-Asco Changcheng Printers Co., Ltd.

本刊有使用日本主妇之友社提供的部分图文资料
Parts of the contents of Ray Fashion Accessories & Beauty are provided by Shufunotomo Co., Ltd., Tokyo, Japan.
Ray is a registered trademark of Shufunotomo Co., Ltd., Tokyo, Japan.
著作权合同登记 图字01-2004-0003
版权所有, 未经许可, 不得转载

如发现掉页、残缺等情况, 请直接将书寄至深圳市南头内环路南光路口利丰雅高印刷大厦调换 (邮编518051)
本杂志刊登的商品价格均为参考价, 实际价格一律以柜台价为准



瑞丽

伴随女性生命的每个阶段
设计美丽 设计生活

《瑞丽服饰美容》

提供全方位实用指导的服饰美容潮流专刊

《瑞丽伊人风尚》

指导都市白领女性美丽与生活的时尚杂志

《瑞丽可爱先锋》

抢先推介前沿时尚的360度流行风向标

《瑞丽家居设计》

全方位提供装修装饰导购方案的家居专刊



MOTOROLA

智慧演绎 无处不在

MOTO
多智MOTO
迷人

ADAM, 25岁
建筑设计师

欲了解更多, 请访问 www.motorola.com.cn/chic



V875 COMBIX



V870 COMBIX



V880 COMBIX



彩信 V878



彩信 V690



彩信 V303



彩信 V300



彩信 V600



彩信 V500

超大逼真彩屏, 迷人
内外双屏感应, 多智
MP3/MIDI铃音, 迷人
内置数码相机, 多智
MOTO全新时尚系列,
智色双全, 心动魂。



40和弦铃声/铃声
自然不同凡响



无线蓝牙耳机
尽享沟通无限



拍照/下载
《哈利波特》
等多款特效
快乐与精彩同步



微置/拍摄/下载
影音文件
精彩瞬间任你行

●以上功能并不为所有型号产品所具备, 具体产品信息请参见详细产品说明。
●V300、V303、V500、V600、V690、V878为GSM产品, V870、V875、V880为COMBIX产品。
●2004年马小晓电影作品——《手机》剧组。



梦寐以求的
柔滑肌肤

HERCYNAL

HERCYNA Hydro Equalizer S-water



HERCYNAL 水灵透肤精华
HERCYNAL 水灵明眸精华

肌肤表面如丝般柔滑，肌肤深层加倍水嫩

从蚕茧中提取的丝胶蛋白在皮肤表面形成保护膜，肌肤柔柔滑滑，免受外部环境侵害。

冰河水及强力保湿成分作用肌肤深层，肌肤水水嫩嫩，健康有活力。

还等什么呢？来给肌肤一个惊喜吧！

主/要/经/销/店 上海：上海东方商厦 八佰伴 淮海百货 一百东楼 北京：中友百货 百盛购物 新东安 北辰购物 杭州：杭州大厦 杭州银泰百货 宁波：宁波银泰 宁波新世界 宁波太平洋 南京：金陵百货 金鹰国际购物中心 东方商城 大洋百货 成都：王府井百货 重庆：大都会太平洋百货 王府井百货 沈阳：中兴沈阳商业大厦 沈阳百盛购物中心 哈尔滨：松雷商厦 远大商场 深圳：华强茂业 广州：百货大楼

OLAY

7+

total effects

你美丽的力量，现全面升级
看，肌肤问题还怎么和你较量？因为
玉兰油多效修护系列的美丽阵营里，
多了一只全新玉兰油毛孔细致护肤
精华。不久后你一定会胜利宣布：7大
肌肤问题，包括毛孔，都统统投降了。



OLAY



total effects

解决了7大肌肤问题，更能享受解决其它问题的乐趣了。是的，所有肌肤岁月问题都被全新玉兰油多效修护霜摆平了。它的维他纳新，能加快肌肤新陈代谢，专门针对细纹，松弛，粗糙，色斑，毛孔，暗哑，肤色不均匀7大肌肤岁月问题，各个击破，让肌肤完美无瑕。美丽都能赢了，还有什么赢不了的！

为享受而享受

很久没有这样尽情享受一个长假了，可以沐着暖暖的阳光，悠闲地喝着cappuccino，读那本买了之后就一直没时间碰的《22rules of women》，或者到青山碧水的郊外感受纯净和清新，不用惦记工作，不用惧怕闹钟，不用为今天穿什么而发愁，好好享受你实实在在拥有的东西，哪怕是最普通不过的休闲时光。

为享受而享受，你才会发现美好的事物无处不在。即使在紧绷的日子，去寻找享受的途径，生活也会变得轻松、光鲜和有滋有味。享受绝不是压力，你不用把它当成目的，它只是你的一份好心情，不需要太多金钱，不需要太多时间，只要抓住此时此刻你能拥有的，比如年轻、健康、快乐、爱情……你就是在享受了，更何况你能享受的远远不止这些。

正如春天的美丽我们挡也挡不住，那些看似遥不可及的时尚大牌其实离我们很近，也许你现在还不能拥有很多，但你可以拥有流行的气息和规则，享受最时尚的理念，把它们变幻成你衣橱里的每一件漂亮衣服和你自己也无法抗拒的吸引力。

在跑步机上跑得满头大汗，享受的是运动的魅力；在巴黎香榭丽舍大道旁的名品店里流连忘返，享受的是时尚的魅力；在拿到新一期的《瑞丽服饰美容》时，享受的是收获的魅力。

当然，抓住瞬间的满足并不全是享受，还要看你的心灵选择。买一个大牌的包是为了追求名牌，还是为了给自己辛劳的奖励？工作了一天去健身，是纯粹为了减肥和保持身材，还是为了充满活力健康的精神状态？决定办一场豪华婚礼，是因为不能比好友的逊色，定了五星级酒店，还是为了见证天长地久的幸福一刻，选择了看得见日出的海滨花园？选择前面的答案是容易的，但你不见得快乐，因为不能真正享受生活的美好和心灵的愉悦。

彻底放松自己吧，毫不吝啬地享受生活中一切美妙的甜蜜的事物，努力让你选择它们，而不是它们选择你。

执行主编
fengli@rayli.net.cn

冯俐

卷首语

VOICE



深层滋养

令肌肤滋润度即刻提升62%

这全是复合维他命和天然矿泉的功劳

让肌肤和滋润来一次亲密约会吧！一片玉兰油营养水润面膜，就有丰富的天然矿泉精华和水分，加上复合维他命，能深层并持久滋润肌肤。配合OLAY独有的SEPIGEL技术，令肌肤滋润度迅速提升62%。12个活动剪裁位的贴切设计，更让每一寸肌肤都得到充分滋养。每周使用一至两次，肌肤就会像做了SPA一样水润柔滑，连小干纹都统统不见了。这时候，是不是该安排另外一个约会了！



OLAY

减肥不息，健康不弃

瑞丽的编辑们：

我是刚步入大学校园的大一新生，对未来充满了许多理想，最大的理想就是当一名模特，现在我的问题就是想在不太长的时间内减掉二十斤。我现在身高178厘米，体重63公斤，想减到55公斤以内！我每天都参加体育运动，但只能维持不长胖，也没减掉肉。我想知道，市面上有什么减肥药和纤体产品特别有效，《瑞丽》是权威，我相信你们可以帮助我达到减肥的目的！



●湖北 晴子

亲爱的晴子：

从照片上看，你的身材很标准，按照肥胖指数来计算，体重也在正常范围内！再从你的脸部皮肤来看，得提醒你别

乱用减肥药。使用不当会导致内分泌紊乱，痘痘发得更厉害。

这一期我们针对广大美眉的需要，做了有关一个月减去5公斤的话题。总共收录了13个来自普通读者的秘方。这都比乱吃药，及节食不成还虚脱强吧！快来看看《最新Diet13种方法减肥新概念》。



P201

●生活编辑 咪姆

自信的美眉是《瑞丽》最好的朋友

小编好：



看见《瑞丽》招模特的条件，真是太高兴了，平时我经常会模仿封面的模特给自己化妆，还真给自己添色不少呢！我的身高才150多厘米，可身材非常匀称，可能是借助《瑞丽》的着装术的关系，大家都说看起来没有那么矮。再者，不知道为什么年龄越大，脸上的痘痘却越来越恼人，不过好在不妨碍拍照，这点我倒很自信！

●大连 小霞儿

亲爱的小霞儿：

如果有机会去大连拍摄，我们一定考虑你。因为你的自信心和对美孜孜不倦的追求。

从照片上无法判断你脸上的痘痘是由什么造成的，希望你能在当地咨询正规化妆师或者医院大夫。

不过建议你从现在开始美白肌肤。让夏天的大海边，从此多一个晒不黑的漂亮美眉！



P141

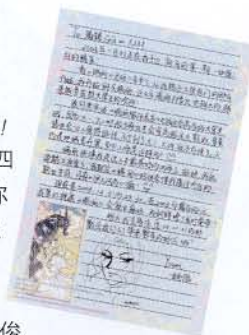
●美容编辑 赵庆利

相信下一期会更好

编辑哥哥和姐姐：

2004年的新刊在我手边，一如既往的精彩！

如今，《瑞丽》快伴我走过人生最美好的四年了，很快，我就要踏上社会了，我相信，你们仍旧会陪伴我今后的职业生涯！祝愿我可以开始好的职业生涯，更祝愿瑞丽愈来愈好，再创辉煌（发行量喽）！



●姚俊

亲爱的姚俊：

谢谢你带给我们的美好祝愿，《瑞丽》也祝你早日成功。

关于未来的职场生涯，也许你现在十分自信和乐观，也许也有些担心和焦虑。没关系，离毕业还有多久，4个月吧。既然接受了你的昂贵祝福，我们自然也要回报给你一份贴心又实用的礼物，至于究竟是什么？先猜猜看！谜底就在下一期的“职场导航”里！

●资深生活编辑 何从

找到平衡点，成熟&可爱变换自如

瑞丽的小编们：

我是一名读大二的女生，在海边成长。先问一下，我的皮肤一到天气变冷的时候，就会略微泛红，是那种不均匀的红，而且还比较敏感，一不留神就会留下红印迹，也曾想过用粉或其他方法弥补一下，但都不是很理想。你们有什么好建议吗？

另一个问题，我的身材属于偏瘦型的，身高

174厘米，也试着穿浅色系的服装，看起来好“胖”一些，也许是因为冬天穿太多的原因吧，显得很“壮”。我的长相应该是偏成熟一点的，为了迎合自身气质，我曾选择一些偏成熟的衣服，虽然很合适，但和同学朋友一起的时候，总觉得太过成熟了。后来又选择了一些可爱型的衣服，虽然也很搭，却总有那么一点不对劲的感觉，可以告诉我原因吗？



●永远支持你们的FANS：王敬

P52



亲爱的王敬：

我们的肌肤不是一成不变的，有时健康的肌肤因为污染而变得脆弱，过敏现象就会出现。一旦使用了不适合的化妆品，肌肤敏感的人就会出现紧绷、轻微灼痛、发痒、红肿甚至起水疱的现象。所以在选择化妆品时，应该注意购买含抗过敏成分的保养品，这样就能免除后顾之忧了。在使用抗敏感性的化妆品时也要多加小心，最好在使用前先索取试用品，先在手肘内侧涂抹，经过24小时试验后，确定无不良反应后，再大胆使用。

今年2月号我们曾做过一个服装话题叫《春天的POSE什么样》，专门提供如何做可爱搭配的技巧和方式，同期还有一个话题是《成熟&可爱，超人气双面美女》，告诉你如何做个又可爱又成熟的美女。

另外一个人到底显胖还是显瘦，是不能光靠体重或者体形来判断，而是要综合各方面指数。新的时尚规则告诉我们，胖女孩不是绝对不能碰横条纹的衣服，瘦女孩也不一定完全适合浅色衣服，这里面要涉及到肤色、发型还有细节搭配上的问题。根据你的气质，可能你需要在发型上做一些改变，服装上可以选择一些饰品来提升成熟度，反之，你可以在色调与搭配上选择青春靓丽的风格。比如本期的春装主题《春天的7大甜蜜事件》。

●首席美容编辑 陶子

更正

由于编辑的失误，在2004年2月《瑞丽服饰美容》140~143页的《黄金时代饰品主义》中，化妆&发型原为王晓艳，实际为航悦(东田造型)，对此造成的不便深表歉意。特此更正。



如果你有聊天的欲望，有迫切希望我们为你答疑解惑的想法，或者有收获心得要与我们分享，欢迎一起来“聊吧”，写信给我们，信封上一定要注明“聊吧”，也可以直接写E-mail到：guxu@rayli.net.cn，期待你的加入，共同完成我们的美丽心愿。对附有照片的读者，我们将优先回答，并针对其具体的体型和肌肤状况做出判断。

A close-up portrait of a woman's face, focusing on her eyes, nose, and mouth. She has dark hair pulled back, revealing a forehead with a subtle grid pattern. Her eyes are brown and looking directly at the camera. The text '美白新突破' is positioned on the right side of her face.

美白新突破



美白新突破

对抗色斑和黯淡肤色的双效修护

Bi-WHITE

双重润白精华素

色斑数量减少四分之一

肤色白皙度增加三分之一

高含量的精纯维他命C有效减少黑色素合成，
加速含有黑色素颗粒的死细胞脱落，使皮肤白皙红润、均匀透明。
pH值中性，低过敏配方。
含有VICHY温泉水。

产品功效经皮肤专家在亚洲女性皮肤上证实



使用前



使用后



358元/30毫升

VICHY 薇姿 · 健康肌肤的源泉

法国全进口健康护肤品

全世界只在药房销售

若想了解相关药房信息，请拨打薇姿健康护肤热线：800-820-5218
或登陆品牌网站：www.vichy.com



如何使你的肌肤白皙无瑕?

- 你的家庭成员中是否有色素混乱的问题?
- 你是否正在服用一些药物 (如, 抗生素) 或正在进行一些治疗 (如, 激素治疗)?
- 你的工作是否需要长时间在户外?
- 脸部皮肤是否有斑点?
- 肤色是否黯淡?

如果你有2个以上的肯定回答

否

恭喜你! 你的皮肤完全没有色斑的问题。
薇姿医生与你相约下次讨论。

是

你的皮肤有色斑问题。
不要担心, 因为一项针对中国四大城市女性的调查显示, 70%的女性认为自己的皮肤不白皙, 50%认为自己皮肤上有色斑问题。

1. DIY 皮肤小测试

2. 薇姿医生告诉你

导致色斑产生的原因大致分成2大类。

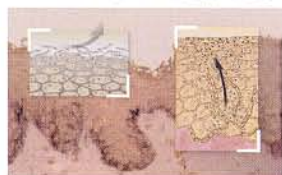
外因:

- 紫外线照射
- 长期户外工作而不注意防晒保护
- 压力大, 休息不充分

内因:

- 家族遗传
- 内分泌紊乱

角质细胞增生, 肤色黯淡 黑色素累积产生色斑



有色斑皮肤外观

亚洲人皮肤中黑色素细胞的结构特点导致亚洲人的皮肤更容易产生色斑。

3. 常见误区

我使用了美白产品后, 皮肤能立刻变得白皙无瑕。

错。皮肤细胞新陈代谢周期通常为28天, 因此要看到美白产品的功效通常需要一段时间。那些让皮肤立刻变白的产品只起到了遮盖作用, 如粉底、粉底霜。

我一直在使用美白产品, 但是效果不明显。

这是因为你没有使用合适的美白产品。要选择含高效美白成份的产品, 如精纯维他命C; 其次, 要全套美白产品配合使用。美白系列所有产品, 包括美白洁面凝露、美白爽肤水、美白精华素和美白保湿露, 都是针对皮肤代谢的生理特点, 每一步都精心设计的, 整套使用效果最佳。白天再配合使用日常隔离防晒产品, 可防止新色斑产生, 美白效果更理想。

4. 薇姿医生护肤建议

完全美白方案

薇姿双重润白系列, 含亚洲皮肤科医生专用高效美白因子——精纯维他命C, 有效对抗色斑和黯淡肤色。

使用2个月后, 色斑数量减少26%, 皮肤白皙度增加37%。



若想了解相关药房信息, 请拨打薇姿健康护肤热线: 800-820-5218 (周一至周五10:00-18:00)
或登陆薇姿品牌网站: www.vichy.com.cn www.eladies.com.cn E-mail: drvichy@cn.loreal.com

每月名品

摄影/瀧瀬徹
造型/竹内マキ

Catch the SCOOP

春季美鞋流行地标

换季时最先要买的当然是鞋。这一季流行什么款式的鞋呢？

女孩们信赖的品牌Diana，在这一季推出了抢眼闪亮的高跟鞋系列，同时带来了新鲜的流行情报。Diana的春鞋利用金属色彩、莱茵石、金属亮片等元素，表达了对春季

的期待与召唤。设计上更是运用蝴蝶结和蝴蝶突出春天感。

今年春天流行的是白色的下装。喇叭形裙装和牛仔迷你裙。这可是敏锐的Diana为你捕捉到的最新流行风向，根据这个信息，我们开始大肆选择春鞋吧！

Diana抢眼性感的高跟鞋
每一步都踏在魅惑的节奏上



↑ (左起) 金属银色高跟鞋，足尖部位缀有莱茵石，突出纤细脚趾。金属光泽粉色无帮高跟鞋，黑色蝴蝶结是亮点。蓝色无帮高跟鞋，脚面的金属色蝴蝶栩栩如生。镶莱茵石的蝴蝶令白色高跟鞋凉鞋更显性感。金色高跟鞋上的蝴蝶结与莱茵石，集华丽与精巧于一身。



如此轻盈透亮
SO SHEER



莹亮薄彩唇膏:色彩与光泽合二为一

莹亮薄彩的配方完美地平衡了唇部色彩和光泽。蕴含独特的葡萄籽油精华,润泽柔滑,丝般薄透,更易上妆,令双唇尽享呵护,瞬间呈现亮泽光采,完美动人。9款亮丽色彩,专为亚洲女性设计!羽西莹亮薄彩唇膏,色彩与光泽,表现同样出色。

另有3款莹彩高光色唇膏可涂抹于任何羽西唇膏之上,有效提亮唇色,缔造丰盈动人的唇部效果。

羽西彩妆系列-专为亚洲女性设计的!



凭此广告可获赠莹亮薄彩唇膏试用小样一份价值65元(送完即止)
详情请垂询羽西专柜或登陆羽西网站:www.yuesai.com.cn

春装新上阵，橘色最动人

3月橘子红

橘红是属于火焰的色彩，充满明显的金属光泽。感觉有酸有甜，充满了女性特有的魅力及感性。今季春天的主题色，就在橘子红。

文/欢乐儿 协助/汪洋 摄影/张旭明(紫羿云天)、周涛(周涛工作室) 特别鸣谢/佳亿时尚广场、北京攻略、日坛商务楼、北京时尚时代百货FACTORY OUTLET 品牌鸣谢/BABALA、VERO MODA



↑ 纯正的色彩诱引出无限遐想。夹克/VERO MODA 349元。



↑ 橘色与白色图案的色彩组合，形成运动风格。鸭舌帽/BABALA 39元。

→ 可爱的材质造型，十分有趣。围巾/日坛商务楼2019号 260元。



→ 几何图案将鲜艳的色系分割开来。吊带衫/FACTORY OUTLET 765元。



← 运动感的漆皮包有火热的风格。包/北京攻略华威七层 80元。



↑ 绝佳的鞋形配上饱和度极强的橘红，产生明朗而热烈的效果。鞋/BABALA 179元，包/北京攻略华威七层 80元。



↓ 水果般的色彩凸显腿部诱人曲线。微喇裤/佳亿时尚广场810店 200元。



← 甜蜜而温暖的图案，搭配什么都OK。裙/佳亿时尚广场861店 160元。

前沿·元素

Catch the SCOOP

春彩撩人

COLOR RAGE

羽西为你精心捕捉今春流行风尚：
揉和律动色彩与妩媚风情，带来专为亚洲
女性设计的全新春季彩妆系列，让你成为
春光中无比撩人的亮色。

全新羽西“莹亮薄彩”唇膏0202黄水晶及
高光色02靛金石的巧妙结合，塑造出丰盈
动人的唇部效果，并搭配经典眼影达到
平衡美感。

羽西彩妆系列—专为亚洲女性设计的！



→ 镶钻手表具有华美气息。手表/GUESS 995元。

让幸福时光停驻在这一刻

金属“表”情秀

今季的金属表的造型可谓匠心独具，源源不断的设计灵感不再停留在概念上，特立独行的细节被一一放大，凸显个性特质与多重格调。

文/欢乐儿 协助/汪洋 摄影/张旭明(紫羿云天) 品牌鸣谢/GUESS, SWATCH, CK, ESPRIT. 北京时尚时代百货Club X

↑ 奇思妙想的设计带给你无限的遐想空间。
(左) 手表/SWATCH 720元。(右) 锁形手表/GUESS 995元。

→ 纤细秀气的表形设计惹人怜爱。圆形手表/CK 2880元。

→ 可人的粉彩色让你恋爱运上升。粉色手表/Club X 180元。

→ 浓郁的都市风格给你强烈的印象。金属手表/ESPRIT 590元。

→ 简洁大方的设计源于对生活的热爱。金属手表/CK 1800元。

↑ 喜欢凸显个性的人适合这款表。手表/SWATCH 720元。

→ 鲜艳色彩的表带设计极具诱惑力。手表/SWATCH 620元。

前沿·配饰

Catch the SCOOP

果香肆意, 星亮唇蜜 Up2U

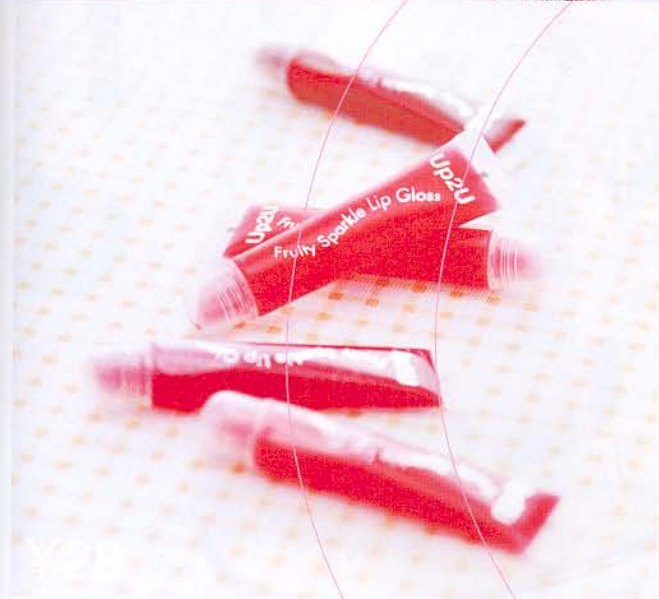


Up2U

美由你做主

看得见的晶莹剔透嘟嘟诱人,
看不见的持久品尝果香浓郁。

数小时持久感受 —
浓郁的水果香味溢满双唇,
水润的啫喱质地透亮双唇,
闪烁的星亮微粒点缀双唇,
尝一尝, 西瓜味, 红莓味, 水蜜桃味,
It's Up2U!



Fruity Sparkle Lip Gloss 水果星亮唇蜜

婉约透明的“金粉”姿态

香水也“金粉”

当金属与粉色装点上充满味道的瓶子，我们的心灵便因此浮出透明的奢华。无论“穿”上哪种味道，我们都会拥有外柔内刚的力量。

策划&执行/午睡 摄影/张旭明(紫弈云天) 品牌鸣谢/阿莎罗、兰蔻、雅诗兰黛、香奈儿、伊莉莎伯·雅顿、CK、JLO、YSL

↓以鸢尾花与天竺薄荷表现极致浪漫，沉沉的木香与清幽草香在交织中释放新奇魅力。兰蔻ATTRACTION引力 650元/50毫升。



a如花朵绽放，展现持久华丽。伊莉莎伯·雅顿 Red Door Revealed 粉漾红门 425元/50毫升。**b**淡雅花香唤起甜蜜的回忆。雅诗兰黛 Pleasure欢沁 640元/50毫升。**c**仿佛浴后所散发的诱惑芬芳。Glow by JLO闪亮之星 360元/50毫升。**d**混合酒精和香酯，展现野性一面。香奈儿 CHANCE邂逅 560元/50毫升。**e**鲜橙香味，随时补充好心情。阿莎罗泡泡橙香氛 340元/50毫升。**f**融合花香与柑橘香气，营造明亮的东方调。雅诗兰黛 INTUITION我心深处 660元/50毫升。**g**清新花香，预示浪漫即将降临。CK ETERNITY永恒 390元/50毫升。**h**悠游于女孩和女人之间的味道。YSL Baby Doll情窦 410元/50毫升。



前沿·香水
Catch the SCOOP

霓彩你彩

霓彩纷橙 你彩游戏



Handwritten signature in black ink.


Up2U

美由你做主



“霓彩你彩” Up2U 2004春夏彩妆系列

霓彩纷橙，席卷春夏视线；
你彩游戏，蛊惑涂鸦灵感，
由你DIY一场惊艳大胆的新色游戏。
“霓彩纷橙”、“霓彩玫红”，任意唇彩甲彩。
“霓彩亚蓝”、“霓彩黛绿”，尽情最眩眼彩。
Up2U春夏彩妆，
霓彩的就是你的个人色彩。

A close-up, profile view of a woman's face submerged in water. The water level is just above her eyebrows. The skin on her face and neck is depicted with a wrinkled, textured appearance, suggesting dehydration. The water is clear, and the background is a plain, light color.

皮肤丢失 1/2 升水分，

VICHY
LABORATOIRES

FRANCE 薇姿

每天

全新上市

THERMAL S ESSENCE

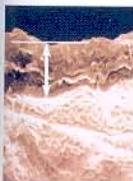
润泉保湿精华凝露

一整天补充并锁住皮肤水分

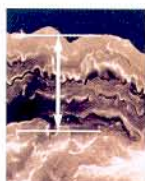
结合了VICHY温泉水和最高含量锁水因子—丝氨酸天然保湿因子，
显著提高皮肤中的水分含量。

使用1天后，皮肤中水分含量仍可增加三分之一。

皮肤水分显著增加。



使用前



使用3周后

经亚洲皮肤专家皮肤测试验证：
·显著改善缺水纹
·皮肤感觉更舒适



288元/30毫升

VICHY 薇姿 · 健康肌肤的源泉

法国全进口健康护肤品 全世界只在药房销售

若想了解相关药房信息，请拨打薇姿健康护肤热线：800-820-5218

或登陆品牌网站：www.vichy.com

卫妆进字(2003)第1331号



♡ 条纹针织衫
粉彩条纹图案是流行重点

♡ 白色微喇裤
清爽的白色极具春天气息

♡ 9厘米高跟鞋
打造修长美腿的友情配角

→ 粉彩条纹图案动感十足，与白色微喇裤搭配出春天般的甜美感觉。

条纹针织衫 炫出学生美眉

司空见惯的条纹针织衫在多重元素组合下，演绎出独特的风貌，带来清新的形象以及充满活力的精神。

摄影/NAOKI(人物)，张旭明(紫翠云天)(静物) 造型/有村華菜子 化妆&发型/渡边真由美(GON) 模特/葛冈碧、彩友美 文/欢乐儿 协助/汪洋 物品提供/ESPRIT, AYA, 热风, 北京时尚时代百货Club X, 佳亿时尚广场, Oxette

条纹针织衫的两种风格搭配



可爱度No.1
纯净蓝色

粉彩蓝×白色搭配极具春天气息。
针织衫/ESPRIT 365元，迷你裙/AYA 570元，鞋/热风 235元，包/Club X 264元，眼镜/佳亿时尚广场 150元。

Other choices

→ 腰链和手链增添成熟味道。
腰链/AYA 240元，手链/Club X 180元。



甜美感No.1
水果粉彩



↑ 粉彩色系带来节奏感。针织衫/ESPRIT 395元，长裤/AYA 590元，鞋/热风 260元，手表/Oxette 850元，腰链/佳亿时尚广场 358元。

Other choices

→ 蝴蝶结变换出可爱感，高跟鞋/热风 245元，包/Club X 264元。





Dr. VICHY

浇灌缺水的肌肤

Dr. VICHY薇姿医生——您的健康皮肤顾问(Thermal S系列)

让我们先做个简单的小测试，了解自己的皮肤。请拿起一面小镜子：

用手轻推脸部皮肤，看看是否会出现缺水纹？

否 → 恭喜！你的脸部皮肤没有缺水问题。薇姿医生与你相约下次的皮肤色斑讨论。

是 → 薇姿医生的诊断：

你的脸部皮肤属缺水性皮肤，需要对皮肤有针对性的护理。别担心，并不是只有你的脸部皮肤是这样。据统计，90%的人在一生中都或多或少有缺水问题。



1. DIY 皮肤小测试

2. 薇姿医生告诉你

每天皮肤会流失1/2升水分。不良的环境因素以及生活习惯，都会加剧皮肤的缺水问题：

- 长期在密闭环境中（如：空调环境）
- 每天没有补充足够的水分
- 生活没有规律（如：缺乏睡眠）
- 女性在特殊时期（如：经期、怀孕期）
- 没有使用适当的护肤产品

皮肤长期缺水，使得水脂膜异常脆弱，皮肤对外部环境改变会发生剧烈的“应激反应”，如湿度改变、温度降低、日晒、刮风等，从而形成“假性敏感性皮肤”。其实，只要使用了针对缺水性皮肤的护肤品，为皮肤补充了足够的水分，这些“假性敏感性皮肤”的症状就会消失。



3. 常见误区

4. 薇姿医生护肤建议

缺水性皮肤和干性皮肤是同一码事？

错。缺水性皮肤是缺乏水分，通常是后天造成的，各种类型皮肤尤其是干性皮肤均可发生缺水。干性皮肤是缺乏油脂，通常呈先天遗传，视为一种皮肤类型。

对缺水性皮肤来说，只要在皮肤表层涂上足够的油脂就可以避免水分的蒸发？

错。实验证明，只有让皮肤重新水合并锁住水分，哪怕没有油脂的存在，也可同样神奇地使皮肤恢复柔软和弹性，所以对于缺水性皮肤而言，补充和锁住皮肤表层的含水量是维持皮肤健康鲜嫩的關鍵。这也就是对缺水性皮肤补水既要多喝水，更要保湿护肤品的原因。

VICHY薇姿润泉保湿系列为缺水性皮肤提供了完美的保湿方案，24小时补充并锁住皮肤中的水分。

保湿护理步骤一 润泉保湿眼部修护啫喱 (238元/15毫升)



保湿护理步骤二 润泉保湿精华凝露 (288元/30毫升)



保湿护理步骤三 润泉保湿面霜S1
润泉保湿面霜S2
润泉保湿清爽啫喱 (188元/50毫升)



保湿护理步骤四 润泉清爽保湿隔离露SPF20/PA+++ (228元/50毫升)



若想了解更多药房信息，请拨打薇姿健康护肤热线：800-820-5218（周一至周五10:00-18:00）
或登陆薇姿品牌网站：www.vichy.com.cn www.eladies.com.cn E-mail:drvichy@cn.loreal.com

→用无声的黑色搭配出有声的典雅乐章,与珍珠腰链搭配出优雅感。

♡黑白圆点裙

圆点图案是流行首选

♡黑色针织衫

传递出细腻时尚表情

♡蝴蝶结高跟鞋

细节设计流露女性温柔

黑白系列装

倾情干练OL

黑色和针织材质表现简约都会时尚;在小圆点图纹的点缀下,完美地演绎小女人甜蜜蜜的聪慧晶亮。

摄影/NAOKI(人物),张旭明(紫罗云天)(静物) 造型/有村華菜子 化妆&发型/渡边真由美(GON) 模特/彩友美 文/欢乐儿 协助/汪洋 物品提供/EPISODE, AYA, 热风, 北京时尚时代百货Club X, 佳亿时尚广场, Oxette

一款圆点裙的两种搭配手法



黑与白
清新组合

↑圆点铺映出最IN流行点。针织衫/AYA 490元, 裙/EPISODE 780元, 鞋/热风 245元, 腰链/佳亿时尚广场 358元, 包/佳亿时尚广场 260元。

Other choices

→艳粉魅力无法抵挡。高跟鞋/热风 260元, 包/Oxette 400元。



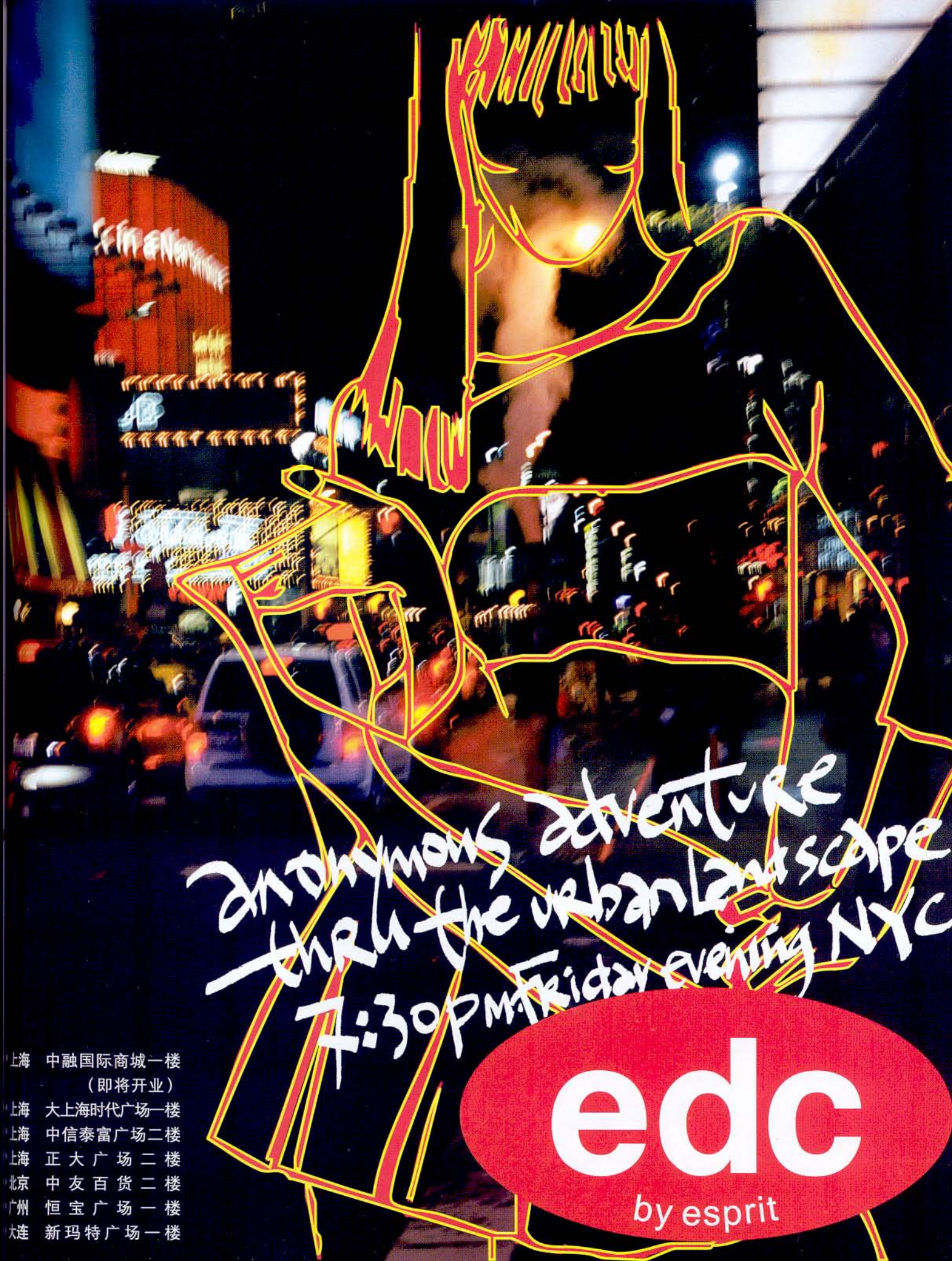
叠穿出
的表性

↑端庄又别具特色的搭配。针织衫/佳亿时尚广场 490元, 吊带衫/AYA 490元, 裙/EPISODE 780元, 鞋/热风 245元, 提袋/Oxette 400元, 手表/Club X 180元。

Other choices

→呈现与众不同感。耳环/AYA 190元, 眼镜/佳亿时尚广场 150元。





anonymous adventure
thru the urban landscape
7:30 PM Friday evening NYC

edc

by esprit

上海 中融国际商城一楼
(即将开业)
上海 大上海时代广场一楼
上海 中信泰富广场二楼
上海 正大广场二楼
北京 中友百货二楼
广州 恒宝广场一楼
大连 新玛特广场一楼

有心，就有翼

JEANSWEST®
真维斯



加盟热线：0752-2819374 2819755

咨询电邮：info@jeanswest.com.cn

R-3
Coupon

现凭印花加 **¥5**
可换领真维斯袜子一双

- 数量有限，送完即止
- 不能与其它优惠联用
- 本印花复印无效
- 真维斯保留本次活动最终解释权
- 本印花有效期至：2004年3月1日至4月31日

fashion

“亲爱的PEARL，春天就要来了，那时花开4处美……”他曾经许诺。果然这个清晨我拉开丝帘，意外看见晨曦已不似昨日，春天的7大甜蜜事件即将发生。

奔上街头，到处都在发布春季扮靓榜样TOP NEWS，我要跟上名品时尚之风。伴随牛仔裤的春天变奏，选择他最喜欢你穿的那一件，上演她们的4场爱情DV剧。邻家天生皮肤黑的小妹，今天怎么也那么漂亮？原来她依靠的是黑肤女孩靓装全攻略。

借助5大基础款春裙抢购宝典和初级OL套装美女指南，我写完了私人月记，就命名为PEARL的通勤3月装！



必备新款春装！
清纯·可爱
特辑

2004年 再酷的你都要记得甜蜜一统天下！

春天的7大甜蜜事件！

可随意搭配简单款春装，
尽显你的可爱一面！柔和的粉色系列，
更是让你摆脱沉闷感觉的最佳扮靓武器。

想成为可爱的时髦女孩，
就从拥有这7大最IN春装开始吧！

摄影/桑崎まこと(模特) 瀧瀬微(静物) 造型/竹
内マキ 发型&化妆/山下智子 模特/菅原禄弥、葛
冈碧、彩友美、石田香奈、重泉充香、芥川舞子、山
内麻美、チヨビ、みゆう

一(左)性感的白色迷
你裙搭配浅蓝色露肩
衫，春的气息扑面而
来。(右)粉色露肩衫
上的蝴蝶结装饰，分
外引人注目。

纯净的颜色、俏丽的蝴蝶结
可爱得不得了！
大胆地秀出可爱&性感

START!
ITEM

1

浅色露肩衫 挥洒青春之美

→(左)米黄色露肩衫搭配牛仔褲，纯净如水。(右)浅蓝色露肩衫秀出清纯本色。

镂空装饰的袖子 散发浓浓女人味

→水蓝色露肩衫，欲隐还现的玉臂，更显迷人魅力。

白色露肩衫 俏皮中流露性感

→肩部精致的珠饰吊带，让性感在可爱中流露。

柔和的色彩过渡 别具一格的设计

甜美的浅橘色给 人以清新之感

→甜美的色彩令人联想起清爽的果汁，令人难忘。

美丽的手臂 若隐若现，展示 出无限春之风情

→粉色露肩衫袖部的露臂设计分外精彩。

性感露肩衫

露出玲珑香肩成为流行

恰如其分的露肩★
设计是流行重点

露肩针织衫成为今春重磅级的流行单品，如果想同时拥有可爱与性感，绝对要拥有一件色彩甜美的露肩衫！

→拥有迷人的色彩与精致的细节。

★长袖设计适合在初春穿着

新鲜感No.1
明亮橘色惹人爱

上下装色彩统一 是搭配的要诀

米色长裤搭配浅色露肩衫，宛如邻家女孩般亲切。

↑优雅洁净的色调，使你更显清丽脱俗。

迷你裙是强调 可爱感觉的关键

露出诱人的锁骨和长腿，集中众人的惊艳视线。

→用迷你裙搭配露肩衫，穿出万种风情。

简单的变身法
就是让肩带大胆
地露出来！

肩带的颜色
与质地应该与衣
服相协调，尽显
女孩娇媚感觉。

搭配重点是
只露一点点肩带

↑藕荷色露肩衫，带来温柔感觉。

★ 色彩缤纷的防水风衣 ★ ★ 为你带来幸运 春日出行首选



**娇柔可爱的粉色
成为时尚女生的新宠**
↑ 粉色是女孩们心中的最爱，令人为之心动。

多种色彩



**丰富多彩的颜色
让你有诸多选择**
↑ 蓝、绿、粉、黑和米色，满足不同爱美女生的需要。



**浅粉色防水风衣
赢得众人的青睐**
↑ 长及臀部的粉色防水风衣，增加你的青春活力。



**与白色裤装搭配
带来生动的节奏感**
↑ 白色裤装搭配亮蓝色手拎包，显露你的非凡品位。

多种搭配



**在初春颇具人气
的性感可爱新装扮**
↑ 彩色条纹针织衫搭配牛仔裙，充满青春独有的朝气。



**粉色调的绝妙组合
完美体现淑女气质**
↑ 贴身V字领针织衫和同色系裙装搭配，完美又和谐。



**碎花图案镶边是
外套内衬的设计点**
↑ 细微之处的装饰尤显品质，足以让人骄傲。

精彩细节

↑ 牛仔裤给米色防水风衣增添了洗练感，简约又有型。



**完美的双排扣设计
与肩部加层装饰**
↑ 巧妙的设计细节，一定会带给你完全不同的视觉感受。



**防水风衣后面的
肩部加层设计是重点**
↑ 防水风衣肩部的加层设计，在雨天穿着时具有保护效果。

粉色系列防水风衣

最IN热卖单品，春日
必备的防水风衣

→粉色始终是体现
春天的最佳色彩。

如水果糖
般甜美可人

★
大方的造型

★淡黄色防水
风衣，适合可
爱女生穿着。

→带有褶皱
装饰的口袋，
体现俏皮感。

★恬淡之美尽
在细节中展露

★袷带装
饰设计，分
外利落

★想要苗条些，
只需系上腰带

★亮丽的深粉色，
吸引无数艳美目光

★
经典的设计

→可爱的粉橘
色，是防水风
衣的上上之选。

★
酷酷的
款式设计

★
艳粉色，
娇艳可人

→中性风格的短
风衣，为装扮平
添青春活力。

→艳粉色给人
以春意正浓的
温暖感觉。

★
随
搭配！

★
随
搭配！

★
随
搭配！

★
条纹上衣&卷边
牛仔裤动感十足

★
飘逸动人的及膝裙
充分体现娇柔感

→米色防水风
衣搭配粉色裙
装，在系上腰
带后更为整齐
有致。

→用卷边牛仔
裤搭配防水风
衣，春天在不
知不觉中到来。

★
与连衣裙套装
打造甜蜜约会装

→金属装饰的
手提包为整体
装扮平添可爱
度，雅致迷人。

★
要想表现成熟，
黑色裤装是首选

→浅藕粉色防
水风衣搭配黑
色长裤，干练
又大方。

★
蓝&白的色彩
搭配清爽宜人

→浅蓝色防水
风衣搭配白色
长裤，给人留
下优雅恬静的
印象。

★
灰蓝色牛仔裤
带来轻松体验

★
美妙色彩与
简洁款式
展现春之魅力

→用深浅两种
蓝色完成上下
装搭配，自然
又和谐。

START!
7
ITEM

3

白色短夹克

清新可爱的设计
释放阳光般的青春活力

休闲短夹克今年由白色大唱主调，与之搭配的下装建议选择柔和甜美的粉色系列，轻松打造出柔美可爱的形象。

企盼春天降临
心情像天空般蔚蓝

←经过漂白工艺处理的牛仔褲，与蓝色针织衫和白色短夹克搭配，形成亮丽组合。

让所有视线都
聚集在我身上

←(左)米色裙裙搭配白色短夹克，释放青春活力。(右)系在腰间的白色短夹克，展现出与众不同的风情。

强力向你推荐的 新款白色短夹克

系腰带短夹克

一附有腰带的白色短夹克，制造摩登感觉。

米色针织夹克

↑具有休闲又雅致的色彩与款型。

←在白色短夹克的领口露出一浅蓝色内衣，分外俏丽。

★柔和的肩部轮廓体现女性味道

★小巧的领子便于竖起穿着

★恰到好处的收腰设计

↑有型有款的白色收身款短夹克。

拉链式针织夹克

←拉及领部的拉链，可随意调节穿衣状态。

白色短夹克与彩色内衣搭配形成俏丽的装扮

骑士风格短夹克

←下摆处的腰带设计，尽显潇洒本色。

成熟的OL装扮
大大提升你的自信度

办公OK!

约会OK!

上学OK!

粉色与白色
组合，怎能不令
人为之神往

清新活泼的
搭配，是典型的
校园风格装扮

∠柔软的白色手提包，使经典的黑白搭配透出几分温情。

∠粉色短裙展现迷人曲线，银色手提包增添性感气息。

∠浅蓝色的短裙清新可人，与白色短夹克搭配出俏女生的装扮。

蝴蝶结

粉色圆领短衫
尽显雅致之美
一领口的蝴蝶结装饰，
强调淑女本色。

给人以
深刻印象的
缎带蝴蝶结

★ 缎带与
上装的颜色
完美匹配

↑ 粉色缎带将
可爱感觉表达
得淋漓尽致。

运动与华美相融
体现非凡的创意
↑ 极具视觉冲击力的粉色
紧身罗纹背心。

★ 蝴蝶结造型的领口
创造分外可爱的形象
↑ 浅蓝色的露肩上装，纯
净的色彩引人注目！

★ 蝴蝶结形别针
集美丽与实用为一体
↑ 可上下移动蝴蝶结形的
别针，调节领口的大小。

★ 后背的蝴蝶结
引发美丽联想

↑ 缀有亮片的蝴蝶
结装饰，是甜蜜女
孩的最爱。

★ 柔和的米色上装
蝴蝶结成为亮点
↑ 袖口的蝴蝶结似是不经
意，其实是绝妙的点缀。

START!
7
ITEM

4

女人味十足的短衫

荡漾甜美气息的短衫
在初春绽放最动人的表情

★ 荷叶边

用褶皱与荷叶边
制造出动感的气氛
↓ 抽褶设计与荷叶边装饰，
给人留下动感十足的印象。

★ 可爱的衣
片竟是由荷叶
边组成的

↑ 让人心情轻松的
浅蓝色上装，自然
令我爱不释手。

★ 明亮的色彩与精
美的细节完美结合
↑ 点缀了黄色珠子的V字
领上装，映衬出如雪肌肤。

★ 肩部的细吊带
强调出性感特质
↑ 浅紫色上衣，因荷叶
边的装饰而更显浪漫。

★ 柔软的
纯棉面料

★ 荷叶边装饰
秀出真我个性
↑ 灰色的吊带背心，
可以轻松打造多种
组合。

★ 动感的
荷叶边荡漾
出生机无限

↑ 清新如荷叶
的浅绿色，令
人如沐春风。

★ 亮粉色的背心
给人以玩弄之感
↑ 网纹面料的荷叶边，
与众不同。



今天的美丽主角是谁？
这次无论如何
也要决出胜负！

一（左）用闪光片组合成的图案，令平淡的服装变得生动。（中）粉色的上衣，适合可爱少女穿着。（右）黑色上衣搭配白色长裤，醒目出众。

★ 华美的珍珠
散发诱人的光泽
→ 大大小小的珍珠，不
经意地点缀在领口上。

珠片装饰



★ 银白色珠饰
闪烁迷人光泽

★ 简单的款型
是选择的关键

↑ 白色V字领上衣，
因闪亮珠饰的点缀
而更显高雅。



★ 白色吊带衫
吸引众人目光
↑ 用同色的金属片，
制造华丽气氛。



★ 浅粉橘色吊带衫
宛如天使般可爱
↑ 玫瑰粉色的珠子装饰，
使吊带衫的可爱系数成
倍增长。



★ 用亮珠装点出
领部的丰富表情
↑ 领口的V形镂空与亮
珠装饰，使文雅的米色
变得性感起来。



★ 闪亮数字装饰
积聚惊艳视线
↑ 将闪光亮片组合成8
字形，带来视觉冲击。



★ 黄色&白色
的搭配，文静中
显露华贵感

✓ 在领口点缀
的白色闪光亮
片，与白色短
裙相呼应。



K.WORKSHOP
WOOD LANDER
HOUSING ADVICE
&
FURNITURE DESIGN



浅黄色竖条纹衬衫，让心情变得舒畅无比

一米黄色皮包 & 皮带与浅黄色竖条纹衬衫相呼应，组成天衣无缝的搭配。



竖条纹的衬衫，体现清爽感觉

←裙子的腰带增加整体搭配的节奏感，整体装扮悠闲而俏皮。



不露声色的性感在套穿组合中呈现

←大V字领的浅粉色衬衫和一字领贴身内衣进行套穿，适合不同场合需要。



褶皱装饰衬衫显现傲人身材

一牛仔裤搭配白色衬衫，腰间系一件针织衫，打造休闲造型。

START!
7
ITEM

5

今春的新款衬衫
绽放高雅纯净的美丽
风格简练的

1

将外套搭
在肩上或随意
地系在腰上

→白色长裤搭
配浅色衬衫，
再将色彩亮丽
的针织衫或牛
仔外套随意系
在腰间或搭在
肩上，休闲又
自在。



优质的面料&
剪裁是关键！

春季
衬衫的
5种搭
配法

→皮带和高跟
鞋统一选择白
色，与衬衫相
呼应，穿出挺
拔和利落感。



2

牛仔裤
加白衬衫成
就新鲜搭配



→粉色衬衫与
白色长裤进行
搭配，将米色
针织衫随意地
系于腰间。

简单款式
衬衫成为校园
一族的新宠

4

端庄娇俏
的打扮备受OL
们的推崇



→白衬衫与粉
色牛仔短裙搭
配，白色皮带
起到了点缀与
呼应的作用。



→竖起浅蓝色
衬衫的衣领，
体现性感。

3

醒目的耳环与
竖起的领子相映衬



✓将浅绿色的
丝巾随意地系
于白色衬衫的
领间。

5

用粉彩色配
饰，打造百分百
可爱女孩

领子无论竖
起或翻下，都OK

长短适度的
衬衫袖

精致的裁剪
完美显现小蛮腰



素来以清爽干
练的形象示人的
衬衫，在春季更加
入了明丽的色彩
与性感细节的设
计。清爽的中性
造型因此而变得
妩媚动人。

一质地精良的
粉色细条纹衬衫。

收腰款衬衫



让心自由飞扬的 甜蜜色彩针织开衫

←藕荷色两件套
针织衫，搭配蓝
色牛仔裤，于恬
静间透出活力。

→天蓝色针织开
衫搭配浅灰色牛
仔裤，清爽的色
调最为迷人。

START!
7
ITEM

6

针织开衫

舒适性和搭配的多样性是
针织开衫的制胜法宝

今春人气飞速
增长的针织开衫，
以其温暖的色彩与
柔和的质感博得众
人青睐。简单的款
式使其搭配范围大
大增加。

淡粉色的珠子
成为设计亮点
✓稍偏橘色的粉色针织
开衫，分外温柔的感觉。

镶边&蝴蝶结
尽显成熟温柔
→黑色镶边与蝴蝶结
装饰是设计要点

★在衣襟处缀满了
颗粒细小的珠子
✓白色针织开衫，因珠子
的精彩点缀而更显高雅。

收腰设计
至关重要

★优美的V字领
显现出美丽颈部

→浅蓝色针织开衫，
简单又大方。
★轻薄的质地
与清雅的颜色

银色亮片
带来华美感受
↑银色闪光亮片
提升了浅灰色针
织开衫的华丽度。

★领口的珍珠装
饰制造出典雅氛围
↑素净的米黄色针织
开衫，真想在第一时
间拥有它！

小小的蝴蝶结
让人怦然心动
↑小巧的黄色蝴蝶结
为粉色开衫注入无限
生机。

★用浅淡的色彩
制造朦胧的美
↑穿上浅藕荷色针织
开衫，成为众人眼中
的乖乖女。

★黄绿色针织开
衫让人联想起果汁
一紧身款罗纹开衫，
让你的魔鬼身材一览
无余。



一亮丽夺目的天蓝色针织开衫。

明亮的天蓝色
★极具视觉冲击力

★ BLUE



✓镶钻腰带成为蓝色针织开衫外的又一个亮点。

★如此性感的装扮让人怎能不惊艳

将针织开衫随意搭在肩上

一天蓝色的加入，使原本沉静的米色变得鲜亮起来。



★ ★ 两件套穿着突出淑女气质

一天蓝色针织开衫搭配白色短裙，活泼又靓丽。



一浅粉色针织开衫，可实现多种搭配。

甜美的浅粉色
无论谁都会喜欢

★ PINK



白色连衣裙带来淑女装扮

一白色与浅粉色的搭配，魅力自然挡不住。

★ ★ 甜美的浅粉色增长了可爱度

一将针织开衫随意地系在肩上，充满生机与活力。



★ ★ 蝴蝶结装饰成为视线焦点

一米色长裤搭配浅粉色针织开衫，显露温柔感觉。



一黑色镶白边针织开衫，端庄又美丽。

黑色具有永恒感
是最为经典的色彩

★ BLACK



一将黑色针织衫开衫系于腰间，尽情展示动感一面。

★ ★ 最佳约会着装，他一定为你心动

一将黑色针织开衫套在白色连衣裙外面，够淑女！

★ ★ 动感休闲的搭配成就不受束缚的美丽



★ ★ 白色花边在领口间微微露出

一白色饰花边内衣，分外性感。



一纯净雅致的白色针织开衫。

畅销不衰的白色
适合搭配任何颜色

★ WHITE



让文静的蓝色变得时尚起来

一将淡蓝色背心穿在白色针织开衫内，够悦目！



★ ★ 细格迷你裙带来律动感
一清纯甜美的女生，当然选择细格迷你裙。

一洒脱利落又不失婉约之美。

★ ★ 条纹衬衫&牛仔裤是俏皮女孩的首选



START!
7
ITEM

个性卷边牛仔裤

仅将牛仔裤的裤脚卷起
刹那间就变成潮流款式



想把牛仔裤穿出
出新感觉的你，一定
不要错过这个好消
息哦！只需卷起一
截裤腿边，时尚先
锋就是你！

一经典的深蓝色
牛仔裤。

★ 膝盖以
下的腿侧裁
剪是关键

★ 磨白效
果最出色！

★ 建议选择
长一点的裤子

卷裤脚的牛仔裤
今春受到广泛关注

↓ 经过磨白处理的水洗牛仔
裤，穿着起来更为柔软舒适。

清爽纯美
的休闲组合



rich

↓ 在牛仔裤与黑色针织衫外，
穿一件白色外套，够时尚。

简洁干练
的个性装扮



Pinky&Dianne

↓ 鲜艳的玫瑰红最吸引眼球，
皮带和鞋也不可小觑。

迷人的
性感装束



Apuwise richie



↑ 弹力牛仔裤
+ 米色毛衫，
利落之中透出
雅致之感。

↑ 明亮的蓝色
牛仔裤搭配黑
色露肩衫，成
熟又性感。

↑ 白色T恤与
粉色中长外套
的加入，突出
了女性独有的
魅力。

↑ 灰蓝色牛仔
裤与同色系的
浅绿色针织开
衫进行搭配，
清新简洁。

CIMARRON

GAS

LEVI'S

GAP



弹性面料
勾勒出完美腿
形。后贴袋设
在较高的位置，
有美臀效果。



在裤脚卷
起部分的缝线
处，巧妙采用
红与浅黄色的
线包边。



采用无与
伦比的合身裁
剪技术，更加
显现美腿的修
长挺拔。



在裤脚卷
起部分露出的
紫线包边是此
款牛仔裤的设
计要点。

一(左)浅蓝色牛仔
裤搭配黄色贴身针
织衫。(右)灰蓝色
牛仔裤与浅蓝色针
织衫的精彩组合。
产生意想不到的清
纯之美!

绝对抢眼的
卷边牛仔裤登场!

牛仔裤

卷起裤脚，露出美丽脚踝
的牛仔裤人气正旺。细微之处
的精心处理，是使牛仔裤越来
越受时尚女孩青睐的原因。







影随形

STACY DRAGILA
NIKE SPHERE 透气长袖上衣
速度, 没有束缚

Pieces of Rainbow

那时花开 4处美

摄影/榊えのく
造型设计/白山春久
发型&化妆/拓植伊佐男

我独自走在街头，看这一季的迷人春色悄然绽放

层叠鲜艳的印花，
如我心那般自然鲜明

抢眼的彩色长袜和帆布运动鞋，都是心爱之物。艳丽花朵印在轻柔的雪纺绸上，温柔可爱。随意的牛仔短裤搭配果绿色，流露出迷人的冒险之美。

婀娜的粉色长裙宛如
俏皮天使从天而降

深呼吸，春意缭绕着我的长裙。让人恋恋不舍的粉色花朵与黄色长袜，是出人意料的对比。这一季的流行不需模仿任何人，我有我风格。

黄色与艳粉色，春天赋予我施展色彩魔术的灵感

The code for flowers

每到春季，各式印花服装便到处开放。
这一季我们要尝试更大胆的颜色，
用设计让快乐焕然一新。
仍是飘逸的材质，
仍是看似不经意的穿着，
可是稍做修饰和突破就会有意外发现！
浑身都散发出花的气息，
宛如花朵中，
隐藏了某种魅力……



花的魅力

从沉睡中苏醒的花儿们，
仿佛开始欢呼，
争奇斗艳，竞相开放。
为什么，不过是那惊鸿一瞥，
我竟然感到幸福。
沐浴在风和日丽中，
太阳引领着我奔跑，
人在其中慢慢陶醉，
仿佛那盛开的娇艳的花！

Nana Katase

如果还有一丝冷的云，就聚集花的力量去对抗

Profile

片濑那奈，1981年11月7日在日本东京出生。在发售了个人的第4张单曲“Necessary/EVERY”后，立即投入到了拍摄当中，受到大家的好评。前不久，她又在“真夜中的王国”中有不俗的表演。

多一条可爱的丝带，我们立刻如孩子般纯真

怀旧的紫色碎花短裙上，随意地缠绕东瀛色彩的紫色丝带，给人以更加和谐的感觉。整体造型不失可爱，又具有成熟女性温柔委婉的魅力！

长裙上散发出来的，是弥漫在空气中的春天气息吧

千变万化的我，这一次
倾情黄色丝绸！

将丝绸上衣像夹克一样系在腰间。在巴黎春夏服装发布会上，黄色系列充满了每一个单元。追逐时尚的你，为什么不再尝试一下黄色呢？

春

针织衫 + 牛仔外套

眼前一亮的新颖组合，
释放快乐心情

与身体曲线紧密贴合，
活动自如的针织衫可爱而不
失庄重，是女孩子们的专利。
与雪白的牛仔外套搭配，看
上去更加可爱、清纯！

→ (左) 粉色针织衫与雪白无瑕的
牛仔外套呼应得恰到好处。(右)
柔和宁静的色彩极具亲和力，仿佛
诱人的蓝莓冰淇淋，让人不禁想要
接近你。

新春第一目标 List up!

渐变色元素的服饰

在万物复苏的季
节里，添一点富于
变化的颜色会令我
们的生活更加多彩。

湖蓝色 双排扣大衣

新鲜的湖蓝色
令你在人群中分
外惹眼，吸引众
人的目光。

Private

搭配秘诀

今春的流行服饰搭配注重
突出“清新成熟”的女人味，
因此都选用柔和色彩作为今
季的主色调，材质也选用尽
力表现轻盈透明感的。

服装搭配师
羽田玲子



季扮靓榜样

TOP NEWS

最新时尚装扮讲座!

在换季的第一时间为你展示精美新款服饰。

新春顶尖的时尚元素如何运用?

我们应该怎样搭配?

不必担心, 只要你看了这期的《扮靓课堂》, 所有问题都将迎刃而解。

摄影/(model) 村山元一, (goods) 瀧瀬徹 造型/竹内マキ 化妆&发型/森章代(マスキュラン) 模特/菅原禄弥、香里奈 插图/米澤よう子

去年冬季起就人气狂升的呢大衣, 在这个春天展现出新鲜表情。颜色清爽、设计大方的新款呢大衣, 令人爱不释手。

一经典的双排扣再加上绝对独特的樱花粉, 就是一件无可挑剔的大衣, 足以留住所有人羡慕的目光!

樱花粉 Sweet pink 呢大衣

梦幻的
Sweet pink
宣告
春天的开始





淡色宽松上衣给你怀抱毛绒玩具般的柔和质感。带闪亮肩带装饰的一字领款式，让你感受到前所未有的新体验。

／(左)上衣下摆处的闪亮胸针装饰，带来俏皮、精致的印象。(右)富有垂感的吊坠耳饰，随你的一举一动轻微摇摆，与同样耀眼的肩带遥相呼应。

给你带来幸福感，
快来感受幻彩魔法！

绝对Happy 一字领上衣

JAYRO

温柔大方
就是今春扮靓
Girl的榜样！

hair&make-up

小发卷让你看上去可爱迷人，突出会说话的大眼睛。

下摆收紧的款式既修身又调节平衡

fashion

在细节之处体现可爱气质的服饰是今季首选。

personality

给人的整体印象是文静可爱的爱美女孩。



不经意间展示圆润的肩部

经典款的方形多用手包

跟高9厘米的高跟凉鞋

搭配秘诀

在原本就妩媚的上衣或连衣裙上，添加蝴蝶结类的可爱装饰，将女孩迷人的魅力演绎得淋漓尽致。

服装搭配师
尾原聪子



！新春的“可爱饰物女王”桂冠归属于蝴蝶结。



／三重链条的设计洋溢着贵族风范。



可爱饰物是
今季时尚亮点

缎带装饰

↑光滑的缎带轻垂背部，好像迷失方向的蝴蝶仙子坠落凡间。

随意舒适就是今春扮靓Girl的榜样!

hair&make-up

在聚会时变成卷发,以淡妆为主,突出典雅的内在气质。

fashion

彰显成熟女人味,迎合本季特有的色彩感。

personality

给人以良好教养,温柔可人的印象。

经典的LOGO T恤引人注目

可爱又实用的梯形迷你手包

增加长腿印象的神奇松糕鞋



新春第一目标 List up!

不规则短裙

← 轻柔下垂的高品质面料,使裙摆随着你的举手投足优雅地摆动,引发无限遐想。



磨砂牛仔

↑ 今春的牛仔流行色是磨砂灰色,仿旧的感觉把你带入崭新的世界。



Apuriser-riche 苹果绿

带给我美妙心情,归功于醒目的苹果绿大衣

看似普通的牛仔裤+白上衣的“招牌搭配”,只需一件水果色系的外衣就能立即魔法变身,令你绝对与众不同!

→ 以生机勃勃的苹果绿色唤醒春天温暖的气息,明丽的颜色衬托脸部光滑无瑕的肌肤,得体的剪裁突出挺拔的身材。



FINAL STAGE

搭配秘诀

今春新款服饰的整体印象是“大都会中的Cool&Sexy女孩”。各种特殊面料的运用,不规则的剪裁和褶皱都具有时尚新意,能随你的举动展现不同表情。

服装搭配师
平野幸子



成熟性感就是今春扮靓Girl的榜样!

hair&make-up

蓬松卷发无懈可击,诱人的眼部妆容,樱唇富有光泽。

fashion

保持优雅气质,又不失性感魅力的最佳搭配。

personality

总会成为众人瞩目的焦点,给人以成熟的印象。



喜欢镶嵌莱茵石的装饰物

以小范围的露肌展现性感魅力

精致小巧的提包斜背在肩,雍容华贵

极致简约的尖头高跟鞋,无可挑剔

新春第一目标 List up!

对比色针织衫

← 强烈的对比色极具视觉冲击力,柔顺的质感将你包容。



不规则花纹裙

↑ 富于变化的图案充满异国情趣,最适合与素色上装搭配,展现优美的腿部线条。



条纹褶皱衬衫

一精致的剪裁彰显名品风范,是具有神奇瘦身效果的优秀款式。



亮灰色呢大衣

↑ 亮灰色看上去清新又富于时尚感,注定了它极高的搭配指数。



百花争艳的季节,最适合穿着印有花朵图案的服饰。切忌过于艳丽和张扬,以柔和的颜色为主,才能恰如其分地彰显成熟气质。

↑ 开肩、褶皱加抽绳,聚集时下最流行元素的奢侈款式。拒绝夸张,与素色裤装和精巧饰物相搭配,才能最大限度地显现花朵的芬芳。

花朵图案

罗曼蒂克的爱情降临了

mon Oncle



UN FILM DE
JACQUES TATI

本季的下半身搭配主角，非雪纺绸短裙莫属。其飘逸而富有透明感的质地，加之无与伦比的垂感，都是使它人气经久不衰的秘诀所在。

→美丽纤细的双腿在黑色雪纺绸的映衬下若隐若现，充满动人魅力。颗颗闪耀的莱茵石大胆地镶嵌于露肩装的底色上。

以柔和靓丽的整体
形象吸引众人视线

雪纺绸裙

Rue de B

搭配秘诀

在原有设计的基础上加入丰富的细节变化，打造成成熟的女性气质。雪纺绸绝妙的透明质地和飘逸垂感都是令你无法拒绝它的原因。

服装搭配师
寺胁弥寿代



hair&make-up

突出长发层次感，妆容选择流行配色。

手提两相宜
的皮质提包

fashion

对基本款进行改造，使你看上去更加自信。

personality

成熟稳重的整体形象令周围的女孩羡慕。

淡色的尖头高跟鞋是首选

完美自信
就是今春扮靓
Girl的榜样！

新春第一目标List up!

完美的版型设计，凸显腿部纤细曲线，中缝处理在细节上制胜。

磨砂牛仔裤

柔丝针织衫

↑新型的弹性纤维使穿着更为舒适，活动自如不受拘束。
→右边的白色针织背心采取纽扣在背后的设计，大胆且性感。

新春第一目标 List up!

针织外套

一平和而极易搭配的颜色，与流行色的牛仔服饰搭配效果最佳。

柔美自然
就是今春扮靓
Girl的榜样!

hair&make-up

蓬松柔软的
卷发自然俏丽，
米色系妆容为主。

美观大方
的方形提包

personality

给人爱憎分
明的总体印象，
略显任性的性格
非常可爱。



丁当摇摆
的耳坠

fashion
不提倡夸
张和野性，崇
尚简约中的细
节制胜。

简洁干练
的高跟鞋

长款大衣

一膝盖以上的偏长
款型，既保护你的
双腿不被冷风侵
袭，又别具女人味。

manics

搭配秘诀

“酷感纯美新形象”，
这就是今春完美的时尚
口号。

服装搭配师
阿部奈绪子



只在梦里才会
出现的魔幻色彩

柔情牛仔

穿腻了蓝与黑的
普通牛仔，何不尝试
柔和系列的最新春季
配色？在冷色服饰的
人群中，这样嫩嫩的
粉色一定会获得惊艳
的效果。

一柔和阳光的照射下，
樱花般娇嫩的颜色使人
不禁浮想联翩。膝盖处
的可爱补丁处理，更增
添了趣味性和独特性。



LAST SCENE

白色衬衫 白色直筒裤

干练的外表下，
藏不住无尽的柔情

米色的大衣下，以
统一的白色衬衫和白色
长裤搭配，适合正式的
场合。自然的配色带来
春天感的视觉冲击。

一衬衫领与大衣外翻领完美
叠加，演奏着不同质地融合
的和谐音符。皮绳装饰的精
致吊坠项链与深V字领呼应
得恰到好处。

搭配秘诀

今春新款集中
了酷感的理念，着
重突出女性从内至
外的迷人气质。在
设计上，运用不同
的材质，加入了绶
带、蕾丝和褶皱等
流行因素。

服装搭配师
池田晃子



Sweet black



春季的黑色
也展现着和别的
季节截然不同的
表情：利用绶带
和蕾丝，会使它
备显浪漫气息。
轻盈的雪纺绸面
料贴身舒适，凸
显身材。

一由于上装已经很素
雅，所以搭配暖色系
的花朵或条纹图案的
裙装效果最佳。

干练酷感
就是今春扮靓
Girl的榜样!

hair & make-up

俏丽短发
富有动感，用
眼线强调明亮
双眸。

将长裤穿出
本色风格。在选
择内衣上也应下
工夫

personality

性感是从服饰搭
配和言谈举止中流露
出来的内在气质。

外出时把大
衣的领子竖起来，
利落而帅气

选择柔和自
然的大地色系

fashion

第一印象
会很Cool，仔
细看便会发现
主次分明。

以个性的
颜色脱颖而出



水中美白面膜



你的青春有没有白过？针对色素见斑擦斑8分钟美白排毒

趁青春，就别白白浪费美白肌肤的大好时机！~H₂O+ 水中美白面膜含高效米淀粉成份，能自动
 追击毒素及黑色素，彻底淡化、清除，并净白肌肤，去除枯黄暗哑面色。加上活性酵素衍生物
 成份，提升细胞吸收美白养份的能力，敷用8分钟，肤色更均匀白皙，透现晶莹光泽。

WATERWHITE B

~H₂O+ 水芝澳

上海：淮海太平洋百货·百盛(九海)·徐家汇太平洋百货·华亭伊势丹百货·上海城百盛(虹桥)·上海第一八佰伴
 广州：广州百货·天贸南大百货·王府井百货·友谊商店
 大连：太平洋·迈凯乐大连商场
 武汉：武汉广场·崇光百货*·中商广场*
 南京：大洋百货
 长春：卓展时代广场百货·亚泰富苑购物中心*
 福州：中城大洋百货
 郑州：丹尼斯百货·正道花园*
 济南：贵和购物中心
 太原：华宇购物中心

~H₂O+

水 芝 澳

全面
追击
色斑
一点
不漏

BRIGHTENING MASK

卫妆进字[2003]第0627号

上海：柏联百盛购物中心、双安商场、中发百货、燕莎友谊商城、东方广场、北辰购物中心
深圳：茂业百货东门店、茂业百货和平店、茂业百货华强北店
沈阳：新世界百货
宁波：银泰百货(天一店)
杭州：浙江银泰百货、杭州大厦
重庆：太平洋大都会店、太平洋立洋店
成都：太平洋春熙店、太平洋全兴店
无锡：三阳百盛广场
青岛：第一百盛
西安：世纪金花购物中心
南通：文峰大世界
苏州：泰华商城
温州：开太百货
(*授权零售商专柜)

男孩的100次

他最喜欢你 亲爱的，这件春

每次买到一件新衣服，是不是都会想：“穿上它，100位男性，就主题“男人最希望看到女人穿什么样

摄影/（外景，读者模特，静物部分）大嶽惠一，（模特部分）曾根将树

裤装之“他心跳”STYLE

令男孩忍不住回眸凝望的裤装STYLE

1 宽松针织衫
+ 贴身西裤
最佳搭档

一淡色粗编织的蓬松针织衫搭配浅米色弹性西裤，美丽曲线尽显。



2 裤脚处
若隐若现的
丝网风情



黑色弹性西裤和鞋之间的丝网袜，让他的心怦怦乱跳。

3 牛仔褲
臀部的
设计最迷人

一可瞬间抬高臀部的牛仔褲会让他们按捺不住心中的激情。



带裤线的西裤搭配白色针织衫，流露出成熟的性感气息

一条纹针织衫的袖口是秀美之处，白色与米色是永恒的成熟色调。

CAUTION! 这3款裤装最不受他们青睐!

1 将上装束进宽松裤装里的穿法

宽松裤装会导致异性支持率下跌。



2 将裤脚塞进长筒靴中的穿法

将紧身牛仔褲的裤脚塞进长筒靴中的穿法虽然时尚，但会显得腿部很短。



3 搭配胶底帆布运动鞋太休闲

对那些喜欢胶底帆布运动鞋的女性而言，来自他们的批判正是从脚部开始的。



我们是裤装STYLE的支持派!



西村政哉
大学2年级

「纤细修长的牛仔褲搭配白或黑无袖针织衫非常文雅。」



堀慎太郎
大学2年级

「喜欢看女孩穿那种能衬托出优美曲线的棉布褲。」



末永雄大
大学2年级

「我认为颜色不深的牛仔褲会显得腿部纤细修长。」

他心跳
PART 1

秀出两大经典STYLE,

典雅迷人的裙装STYLE与活力四射的裤装STYLE。两大经典STYLE需要男性观赏

心跳大揭秘

穿的那一件 装我穿怎么样？

“一定可以迷倒他。”真是这样吗？我们邀请到的衣服？”说出他们的真心话！

造型/稻葉美紀 模特/芥川舞子 插图/白ふくろう舎

裙装之“他心跳”STYLE

最令男孩一见惊艳的裙装STYLE

1 性感迷你裙
加典雅上装，
支持率No.1

→性感的迷你裙用典雅庄重的上装加以中和，打造出脱俗不凡的效果。



2 长裙要注重
细节处的
性感美

鱼尾裙

→粉色苏格兰呢鱼尾裙流露出无限女人味。



深开衩裙

→不对称的款式，以下摆的细微设计出彩。



3 鞋跟稍高、款式
简单的鞋

→简单大方的黑色鞋是最佳搭配。



→浅驼色凉鞋上独特的缝缀拼图设计是视觉亮点。



CAUTION! 拒绝以下3款裙装STYLE

1 从裙腰处开始
变宽的裙子



他们几乎都不喜欢从裙腰处开始变宽的裙子。特别是质感蓬松，带褶边装饰的。

2 过于暴露的上
装和裙装



他们都喜欢适度裸露肌肤的款式，但不是迷你超短裙搭配低胸衫那么简单。

3 长裙搭配长筒
皮靴的穿法



长度到膝盖下的裙子本来就显得厚重，若再搭配高筒靴，更显得迟钝呆滞。

我们是裙装STYLE的支持派！



田崎善人
大学2年级

“若再加入开衩等细节设计，更显得性感迷人。”



太田潤
大学3年级

“我喜欢紧身且较短的裙子。不太喜欢褶边裙。”



飯塚達也
大学2年级

“比较欣赏款式简单，色调洁净的及膝紧身裙。”

短裙，春色逼人的针织衫与洁净的迷你



“柠檬黄色与白色的搭配，展现卓越出众的可爱俏丽感。”

赢得他们的惊喜目光

者指点迷津！只要把握其中秘诀，你的异性缘将戏剧性地急剧上升！

Boy's Voice



小島佑仁
大学4年级

喜欢用水粉画色调的两件套针织衫配白色苏格兰呢裙的女孩。

so cute!



—粉色格纹图案苏格兰呢裙子。

—粉色苏格兰呢连衣裙，腰部细节十分可爱

5 TREND

苏格兰呢裙装

苏格兰呢制作的单裙或连衣裙营造出新鲜感。若色彩过于稳重反而NG。春夏季节可选择轻柔的白色或水粉画色调，避开苏格兰呢所特有的闷热感。异性缘较高的款式只限于单裙和连衣裙。

★问男孩

Q:喜欢什么色调的款式?

- 1位: 格纹图案
2位: 水粉画色调
3位: 白色

A: 格纹图案、水粉画色调、白色相对而言比较受欢迎。



大島正節
大学3年级

“一提起苏格兰呢夹克，我总是想起以前妈妈所穿的衣服。”

Boy's Voice



平川太陽
大学4年级

“喜欢以素淡文雅的色调和轻盈飘扬的质料，表现成熟的女性。”

good!



—裙摆处不对称的粉色雪纺裙

6 TREND

裙舞飞扬

男孩们的意见分成了两大派。依款式不同，有人喜欢有人不屑。

采用雪纺绸等轻柔布料或加入褶边、蕾丝花边等设计的裙子必须坚持简单大方的色调与搭配风格。

★问男孩

Q:喜欢轻舞飞扬的裙子吗?

- 不太喜欢
喜欢
视款式而定

A: 有人喜欢有人不喜欢。须慎重选择款式和合理地搭配。



小川雄也
大学2年级

“印花雪纺绸裙子搭配水粉画色调的服装过于甜美幼稚。”

提升今春迷人指数

不动脑子就把流行服饰套在身上并不能征服他们的心！到底何种款式的服装才最受他们欢迎呢？

Boy's Voice



津田小太郎
大学3年级

“用水粉画色调的露肩大开领针织衫搭配牛仔休闲又性感。”

OK!



—袒露得恰到好处，却别有风情。

—白色大翻领针织衫适合胳膊纤秀锁骨漂亮的美眉。

7 TREND

露肩大开领

今春人气度NO.1的单品！如果说所有男性都喜欢一点都不过分！

适度露出肩部和锁骨的露肩大开领针织衫在今春格外受欢迎。连他们也举双手赞成。

★问男孩

Q:喜欢露肩大开领衫吗?

- 不太喜欢
喜欢
视款式而定

A: 绝大多数男孩都喜欢。搭配诀窍在于“曲线美”和“露肤度”。



木村純
大学4年级

“如果是看不到肩部的大翻领针织衫，会比较失败。”

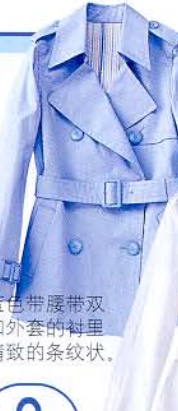
Boy's Voice



根岸秀明
大学3年级

“我觉得用粉色搭配白色裙子或针织衫的女孩子非常可爱。”

Lovely!



—简单中见俏皮的白色带腰带双排扣外套。

—蓝色带腰带双排扣外套的袖里呈精致的条纹状。

8 TREND

束腰双排扣

充满盎然春意的水粉画色或白色双排扣短外套吸引了男孩们的视线。粉色、浅蓝色、白色和经典的米色系深受他们喜欢。长度略短的款式展现少女般的明朗俏丽。

★问男孩

Q:最喜欢什么颜色的外套?

- 1位: 米色系
2位: 粉色
3位: 浅蓝色

A: 米色调超过了流行的粉色与浅蓝色，排名第一位。



村上賢司
大学3年级

“讨厌看到用黑色款外套配带中线西裤的女孩。”

CASE 1 学生情侣

↓中村周平选择了①号，理由是“最能衬托出纤细修长的腿部。”

福井麻裏 大学二年级

中村周平 大学二年级

在一起恋爱就要满一年了。对她的打扮，他的感觉是“虽然也很喜欢她那自然休闲的搭配，但希望看到她穿更漂亮一点的牛仔裙。”

为两人准备了
这些衣服

好多啊！

←他们一进去就被各式各样、五彩缤纷的衣服包围起来。两个人都很惊讶：这样才有选择的价值嘛！

STEP 1 先选择牛仔裤吧

这条怎么样？

首先要选择具有

↑一直筒牛仔褲，搭配皮靴的牛仔褲，帶褲線的牛仔褲，彈性牛仔褲……要從如此豐富的牛仔褲款式中選出最中意的一條。

穿上试试看怎么

这条也不错

选的是这条

长托仔
的出裤
腿纤最
部细能
修衬牛

→ 裤型为纤细修长的直筒形的靛蓝色牛仔裤。

STEP 2

接着是
选择上装！

对于她的选择
他似乎不太满意
→他拒绝这款上
装，因为“这跟
你平时的衣服没
什么两样。”

我穿上这件像个大妈



对于他的选择她
也做出了拒绝反应
一福井麻里觉
得这件镶金银
丝线的浅米色
针织衫太老气。

倒不如选这一件

选的是这件

大蝴蝶结是整体搭配的亮点。

好了，就选这件吧
终于找到了一件
两人都喜欢的上装！

STEP 3 最后是选鞋!

一起阅读Ray
杂志，研究今年的
流行趋势！

←他觉得“跟高一点的鞋比较好。”

春季的时尚女鞋有这么多款！

↑根据从Ray杂志中得到的时尚信息，他选出了希望她穿的鞋。

今春，有光泽感的女鞋款式比较受瞩目

↑中村周平说：“今春，采用漆皮和金属色皮革等具有光泽感材质的皮鞋款式很可爱。”

最后选的是这双

→这双凉鞋，其珍珠白色的光辉映衬出高贵典雅感。

终于完成了！

经过2小时的苦战，终于完成了任务。与原来的形象相比，现在的牛麻里显得格外苗条长。

两人的爱情
也加深了♥

“我对实现完美变身的她越发迷恋和欣赏了。”(中村周平)
“借此认识到他的时尚品位其实蛮好的。”(福井麻里)

男孩们的声音

「非常讨厌那些手里拿着名牌手提包就自以为是的女孩。特别是只有一个名牌手提包却到处乱搭配的做法更糟糕。」

出演春天爱情偶像剧

邀请两组情侣代表，一起看看他是如何为她选择衣服的。

CASE 2 白领情侣

COUPLE'S PROFILE

两人正处于最热恋的时期。平时的她一般都是单一色调的成熟打扮。他认为虽然也很喜欢这样的打扮，但偶尔也想看到她穿色彩明亮鲜艳一点的服装。

藤井夕菜 化妆品公司职员 二十二岁



大橋聖人 顾问公司职员 二十三岁

首先要构思出基本搭配方案



他的目标是“清爽鲜明且能够在上班时穿的衣服。”



这种搭配怎么样？

要么这样搭配？

这样搭配挺不错啊！

↑ (左) 弹性斜襟罩衫 (附吊带衫) 下配带腰带的米色裙子。(中) 带蝴蝶结的高领针织衫和白色苏格兰呢裙子。(右) 白色蕾丝针织衫和浅蓝色苏格兰呢裙。

STEP 1 先选择上装吧！



首先试穿了三件上装 → 他喜欢的是①号针织衫。

最后选的是这件

STEP 2 接着是选择下装！



稍显干练风格的裙子是最佳选择
↑ 边侧处带拉链的裙子中和了针织衫的甜美可爱，变得时尚动人！
→ 白缎弹性裙的设计带有干练风格。



STEP 3 来选择鞋和包吧！

把看中的鞋和包全拿来了
→ 要完成任务还需要进行最后一个步骤。

他将初步选中的鞋和包全都拿来了
→ 最后选择了镶水钻的黑色凉鞋。



最后选的是这双

镶嵌水钻的凉鞋提升亮点。考虑到上班需要，就选择了能装进A4纸大小文件的手提包。

她立刻成了一个鲜明爽朗、春色盎然的美女。不仅是他，就连在场的工作人员都惊艳，“没想到她这么适合水粉画般的色调。”

越来越登对的甜蜜爱人



“希望能够在今年春天和这样打扮的她约会。”(大橋聖人)
“感觉很新鲜！”(藤井夕菜)

春装人气度 自测表

- 对露肌并不反感
- 从来不忘阅读时尚杂志
- 拥有三件以上引以为豪的服装
- 喜欢没有后口袋的西裤
- 喜欢体积较小的名牌手提包
- 鞋跟一定要在七厘米以上，否则觉得心里不舒服
- 很注意鞋的保养
- 经常穿适合自己体型的服装
- 随身基本不带太多装饰
- 不太喜欢使用已经用过的购物袋

春装版之完美POSE 紧紧抓住他的心

- 看到穿宽松针织衫的女孩用手紧握住袖子挥手时，我立刻就产生了保护欲。(田宫祥治 大学二年级)
- 我常为女孩子拼命卷发发时的姿态着迷。(田崎义人 大学二年级)
- 喜欢看到女孩一边说话一边抚弄耳环。(大岛正市 大学二年级)
- 喜欢看女孩子向上拉开襟毛衫时的姿态。我会想：是不是因为她太纤弱衣服才滑落下来呢？(目代有史郎 大学一年级)
- 我感觉裙子上放着手帕的女孩教养很好。(齐木进 大学二年级)

约会巧搭配，让爱情与

完美的约会，却因服装搭配出现问题而扫兴。在此公开他们对“成功搭配”

SCENE 1 共进晚餐



浪漫，他的优雅气质，令整个晚餐时光更加

SCENE 2 快乐游乐园



自然，运动的T恤，外套黑色休闲装，令他感觉和你一起很轻松！

他的评价 **DOWN**

体验者FILE 1

吉崎纯一
大学3年级

穿着过于花哨
艳丽的连衣裙

“我对她说，这次我们要去高档餐厅用餐……，结果她穿着一件动物图案的连衣裙来了，在餐厅里显得特别轻佻。”

一在单品上大面积点缀动物图案会太花哨艳丽了。

我明明是精心打扮了的！

体验者FILE 2

相场邦弘
职员 23岁

过于甜美可爱的
连衣裙

“为她的生日，我特地订了高档餐厅的位子。她却穿了件带蝴蝶结的水色连衣裙来赴约。虽然很可爱，但在高档餐厅里怎么看都像个孩子。”

一在高档餐厅用餐时，显得年轻的服装反而NG。

太孩子气了吗？

他的评价 **UP**

体验者FILE 3

白川浩二
职员 24岁

黑色连衣裙适合
晚餐约会

“共进晚餐时，女孩子还是穿黑色连衣裙最好。那种场景简直就像电视连续剧中的动人画面，感觉太棒了。”

一连衣裙与手提包搭配鞋跟稍高的凉鞋，像“教养良好的女孩”。

体验者FILE 4

后藤研一
大学3年级

双排扣长外套
映衬典雅气质

“她曾经穿着黑色的双排扣长外套和我去餐厅用餐。一进入餐厅后，瞬间散发出一股名门淑女般的气息，真是棒了。”

一长度到膝盖的黑色双排扣长外套高贵典雅。

他的评价 **DOWN**

体验者FILE 5

矢田正文
职员 23岁

总觉得白色衣服
很容易弄脏

“那天她一身白色衣服，结果在游玩过程中弄脏了。后来她一直为衣服弄脏而烦恼，导致后面一半时间玩得很不尽兴。”

一若在室外游玩的话，应尽量避免穿那些较难打理的白色衣服。

是这样吗……

体验者FILE 6

酒井博隆
大学3年级

穿着迷你短裙
能尽情游玩吗？

“去游乐园玩时，每次欢蹦乱跳时，她的裙子都会卷起来。我不想让她在众人面前丢脸，所以立刻离开了。”

一采用轻柔雪纺材质制成的迷你短裙很容易被风吹起来。

他的评价 **UP**

体验者FILE 7

小岛亮
大学1年级

披件双排扣外套，
不用担心气候骤变

“去游乐园玩时，下午忽然下起了雨，冷得要命，但因为穿了一件防水双排扣外套，所以玩乐丝毫不受影响。”

一外套里面的白色T恤衫上五彩缤纷的图案引人遐思。

体验者FILE 8

成田彰浩
大学1年级

希望她穿胶底
帆布运动鞋赴约

“平时我不太喜欢穿胶底帆布运动鞋的女孩子，但在室外尽情游玩时，则另当别论。”

一运动鞋采用漂亮的皮革制成，成功的秘诀是选择简单大方的款式。

特别篇
聚会，希望她
穿什么衣服？

我们特意向几位男大学生和男性职员请教打扮会比较受人注目。



学生族的朋友聚会



水谷寿美
大学1年级

聚会时能够穿双排扣短外套。



宗像秀明
大学3年级

“我对她的手提包很挑剔。今年我喜欢Black类型的。”



白领族的朋友聚会



长沢邦明
职员 23岁

“将开襟毛衫披在肩上，搭配紧身的薄荷绿或柠檬黄的毛衫。”



杉山纯一
职员 24岁

“如果她穿鱼尾裙，我会大幅度提高第一印象。”

美丽尽在掌握

与“失败搭配”的亲身体验。赴约之前值得参考！

SCENE 3 开车兜风



一带图案的T恤衫外面套着白色条纹拉链针织衫，下配灰色迷你短裙，青春动人。

他的评价 **DOWN**

体验者FILE 9

小山田信吾
大学2年级

拿着厚重的外套，NG！

“车里只有两个座位，她却穿着一件长外套，厚重庞大非常碍事。结果约会一点都没达到预期中的热烈气氛。”

→兜风时，外面最好套件牛仔夹克衫等短外套，这样比较稳妥。

体验者FILE 10

藤田慎太郎
大学3年级

去哪都不要偷懒放松！

“上次约她夜间兜风，她直接穿着紧身运动套衫就出来了。我认为她对兜风一点兴趣都没有，这让我很失望。”

→虽然车外的人看不见，但他总是希望看你穿得既舒适又漂亮。

他的评价 **UP**

体验者FILE 11

伊藤一哉
大学4年级

他还是喜欢迷你短裙

“看到她穿着迷你短裙赴约，我真是太高兴了。等待信号灯时能够看到她修长美丽的腿。”

→冰冻果子露般的浅绿色针织衫强烈地吸引了他们的目光。

体验者FILE 12

宫田信弘
大学2年级

狭小的空间里，要穿得自然一点

“汽车里，只有两个人存在的小空间。只要像平时那样穿简单大方的针织衫和裙子就可以了。”

→白色方领针织衫呼应了白色饰边凉鞋，整个人显得飘逸可爱。

SCENE 4 一起购物



一白色苏格蘭呢连衣裙，休闲又大方，令他感觉你像淑女又不会带来压抑感。

他的评价 **DOWN**

体验者FILE 13

桥本次郎
大学4年级

高跟鞋会让脚又疼又肿

“走路速度太慢，而且不一会儿就嚷着‘脚疼死了’，老想坐下来休息。可能还会成为吵架的导火线。”

→当你脚疼的时候，正兴致勃勃的他还能好脾气吗？

体验者FILE 14

藤尾雅斗
大学2年级

不要浑身穿得硬邦邦的

“我以前约会过一个女孩，明明是逛街，她却戴着花哨艳丽的太阳镜，浑身硬邦邦地来了。”

→“像是被大款包养的女人”，是不是想寒碜穿着随便的我？

他的评价 **UP**

体验者FILE 15

高野芳树
大学2年级

穿脱都很方便的连衣裙

“因为连衣裙脱、穿都很方便，所以她试穿衣服的时候，我不需要等很长时间。”

→粉色连衣裙搭配白色凉鞋打造出门淑女气质。

体验者FILE 16

田中健
大学3年级

牛仔裤+低跟鞋的搭配

“我希望平时一直穿高跟鞋的她在购物时能够穿低跟鞋和牛仔裤。”

→鲜明亮的荧光色抽褶紧身形，露肩的迷人款式人气最高。

断然放弃海外名流女性的时尚热潮！
“你怎么看名流女性的春装？”

明星1 詹妮佛·洛佩兹的紧身运动套衫装扮

对于能够衬托出体型的棉绒质地运动套衫，他们认为：“只有她这样帅气的女孩子才能穿出效果。”

明星2 维多利亚·贝克汉姆的夹克+牛仔裤装扮

男士们对她的这种装扮赞不绝口，一致认为“真是帅极了”。但也一致认为一般女孩子穿不出效果。

♥ 春装人气度
结果公布

你平时对衣着不太讲究，如果想懂得男性的好感，应该从培养自己对服装的兴趣开始！
“你忘了男性的存在？”
选择零至两个的人

你的确对衣着打扮很用心，但记住选择服装时一定要尊重他的意见。
“应听取男士的意见”
选择三至六个人

你的时尚品位成功博得了他们的好感。偶尔出现漏洞，在他们眼里反而是一种魅力。
“人气女王非你莫属”
选择七至八个人

你的衣着打扮没有丝毫漏洞，很受男士欢迎。但有时应该注意更加自然一些。
“莫非你是专业人士？”
选择九至十个人

Marc by Marc Jacobs

直身搭配是休闲风格的主打造型。

CHANEL

春光灿烂般的花卉图案也以粉色为主

Part2
CHANEL

粉色打造
甜美性感风

Part3
Marc by Marc
Jacobs

休闲运动酝酿
风尚女生

Part1
D&G

绚丽图案演绎
春季红人秀

D&G

图案与造型的完美结合，更显奢华。

跟上名品时尚之风

性感风尚

2004年春夏，虽然我们必须要记得甜蜜，但是性感也是这个美丽季节的前提。你可以优雅并性感着，也可以性感而运动着，重要的是掌握完美的整体风格表现手法。这个季节各大品牌纷纷推出性感风尚的系列，复古是前提，性感是精髓，掌握的关键是注入的新理念。一起来看看以下5大品牌的性感风尚分别是如何表现的。

LOUIS VUITTON

亮缎休闲裤尽显都会华美气质。

Celine

怒放的花朵图案是区别去年花卉图案的要点。

Part5

Celine

花卉图案尽显热带风情

Part4

LOUIS VUITTON

珠光缎面钟情感性美人

Celine

裹在头上的丝巾让你感受异域情结。

春季势当道

策划/本刊编辑部 执行/中中、时间鱼 服装助理/冯昱、王倩 摄影/周涛(周涛摄影工作室) 化妆/王晓燕(高波工作室) 模特/小黑(瑞丽专属)、温雯(瑞丽专属)、罗依 发型协助/发都 品牌提供/a.v.v. ofuan, MK KLEIN, 巧帛、VERO MODA, 流行舍, TB2, SISLEY, Amaldi, AYA, MissK, FREE, ROSSOROSS, ROSEWIN, 罗山, 凡尔赛, 莱卡佛, LINE, GUESS, ONLY, EITIE, FACTORY OUTLET, 天珀龙, 华威6层日韩区26号, 华威6层印第安风情, 华威6层欧美区57号, 华威6层新饰点, 华威7层10号, 飞飞小屋, 华威7层精品18号, 华威7层南区19号, 华威7层老区62号, 华威7层新区60号, 华威7层新区37号, 华威7层新区64号, 华威7层精品14号, 华威7层精品22号, 华威7层海洋馆, 华威7层晓屋, 佳艺731号, 佳艺857号, 佳艺929号, 佳艺722号, 佳艺913号, 佳艺923号, 佳艺331号, 佳艺868号, 佳艺老面的店, 亿嘉珠宝, Oxette, ONE, 日坛商务楼2007号, 日坛商务楼2001-5号, BALALA, 热风 特别鸣谢/北京君太百货, 北京首都时代LCX, 北京崇光百货, 北京攻略西单华威商场, 佳艺时尚广场 场地提供/石心宁工作室 部分图片提供/王化人·时尚品牌规划

D&G绚丽图案演绎春季红人秀

绚丽的格纹和条纹服装在今季成了D&G的新宠，利用与蓝色牛仔的搭配突出青春朝气。白色与黑色也是它的重要搭配要素。

模仿关键词

*彩色条纹
+玫红色+牛仔蓝
+民族风格的配饰

强烈对比是青春的代言

一普通的色彩和款式通过组合却表现出张扬个性的一面，玫红色袜套和系带高跟鞋是需要强调的配饰部分。
T恤/佳艺913号 380元，牛仔外套/流行舍 980元，裙子/FACTORY OUTLET 560元，鞋/FACTORY OUTLET 1360元，袜套/BALALA 新品未定价，鞋/佳艺857号 200元。

D&G 今季流行描述

在D&G 2004年春季collection中，全球发起一股20世纪80年代的奢华享乐风：丰富的色彩，绚丽的图案，各种面料材质的组合和混搭让我们看到各种性格的人群和多变的服装风格！

它利用超级紧身的造型、多姿多彩的颜色，尽其所能地表达着极致性感。在秀场的墙上，涂鸦般的卡通壁饰，让我们领略到孩童般的绚丽玩味。

流行风格：奢华享乐

流行关键词：

★★★★★ 色彩缤纷华丽
★★★★☆ 几何图案
★★★☆☆ 色彩和造型都极为夸张的民族风格首饰



D&G

绚丽条纹上装+蓝色牛仔裙



蓝色牛仔超短裙，玩转今春绚丽图案

一在原本黑色蕾丝裤+条纹上装的基础上，一条蓝色牛仔超短裙，让青春气息瞬间释放。上衣/佳艺731号 1280元，牛仔裙/华威7层新区64号 150元，蕾丝裤/华威7层新区64号 80元，皮鞋/热风 260元。

绚丽格纹下装+蓝色牛仔衣

绚丽格纹携手蓝色牛仔打造春季红人

一在黑色底上，两种对比色相对要比比较收敛，又有银色的加入，时尚度拿捏得恰到好处。T恤/莱卡佛 980元，牛仔背心/流行舍 980元，裙子/佳艺913号 280元，短靴/华威7层10号 980元。



绚丽格纹裙+白色上装



纯净色的高级感搭配，轻松提高时尚品位

一利用白色衬衫降低裙装上绚丽格纹的跳跃度。高筒靴露出的袜子颜色是提升时尚指数的小秘诀。衬衫/SISLEY 495元，裙子/FREE 320元，帽子/飞飞小屋 399元，腰带/飞飞小屋 499元，项链/佳艺722号 128元，高筒靴/热风 398元。

藏式风格配饰是搭配绚丽图案服装的最佳选择



粗犷的造型中透出些许性感。项链/天珀龙 389元，手链/天珀龙 139元，针织衫/VERO MODA 249元。



纯净的色彩和民族感很强的造型十分适合搭配绚丽图案的服装。项链/天珀龙 169元，针织衫/VERO MODA 349元。



↑(左)毛线圈项链/天珀龙 239元。(中)蓝色十字架项链/天珀龙 190元。(右)红色长串项链/佳艺913号 260元。

CHANEL 粉色打造甜美性感风

幼嫩、性感而不张扬，一切尽藏在品位中。
CHANEL运用粉色的手段可谓高之又高：甜美而不

模仿关键词
* 粉色T恤 + 白色粗呢短西服
外套 + 众多珍珠项链

CHANEL 今季流行描述

CHANEL，淑女的代名词，在 Karl Lagerfeld 的操刀下，用干净的线条打造出的纤细柔美的女性风情，在 2004 年春夏再度虏获所有媒体的目光焦点。

甜美可人的风格，粉嫩的色调，Karl Lagerfeld 再次将 Chanel 的经典元素转化为时髦的服装，而设计夸张繁复的金属腰链和珍珠项链的装饰又增添了几分优雅的奢华之气，点出 2004 年春夏 CHANEL 的时尚态度。

流行风格：甜美可人

流行关键词：

★★★★★ 粉色

★★★★☆ 简洁线条

★★★☆☆ 繁多配饰：金属腰链、珍珠项链、Cheap 感觉的彩色塑料饰品。

选择粉嫩的材质服装有
性感味道的感觉

—白色将粉色衬托得更为干净纯洁，散发出淡淡的优雅女人味。金色腰带和大小错落的珍珠项链是将时尚度提升的关键所在。粉色T恤/佳艺731号，980元，白色外套/LINE 1499元，裙子/莱卡佛 1780元，腰带/华威7层10号 158元，珍珠项链/亿嘉珠宝 280元，鞋/华威7层老区62号，680元。



fashion report 1

粉色粗呢及膝裙



简洁装扮将甜美自信手拈来

一简单的粉色粗呢及膝裙，搭配白色针织衫和白色高跟鞋，通勤休闲都适用。上衣/ELINE 499元，裙子/凡尔赛 395元，鞋/华威7层精品18号 380元，耳坠/天韵龙 249元。

fashion report 3

金色、粉色流行配饰担当主角



米色包+金色鞋
↑雅致的色彩组合，甜美度刚刚好。包/凡尔赛 448元，鞋/Amaldi 599元。



红色包+红色圆点鞋
↑如此搭配，出落得淑女主角。包/FACTORY OUTLET 920元，鞋/飞飞小屋 450元。

时尚金色为全身服装点亮点

一白色×粉色的经典搭配，在金色小挎包和金色鞋的点缀下，透出几分春天般的新鲜感。针织衫/a.v.v 190元，短裙/ofuon 560元，包/ofuon 290元，鞋/MK KLEIN 430元，项链/亿嘉珠宝 380元。

粉色小西服，新鲜滋味乐在其中

→千鸟格+粗呢质地都是流行重点，修身款式更能突出修长身段，想不要回头率都难。针织衫/ofuon 260元，裤子/ROSSOROSS 439元，西服夹克/ROSEWIN 860元，包/FACTORY OUTLET 1280元，项链/亿嘉珠宝 380元，鞋/热风 245元。

fashion report 4

将粉色进行到底



初春

春末



夏初

一脱去繁复的外套，轻薄的粉色T恤依然是靓丽的选择。背心/OLYSS 415元，裙子/罗山 553元，鞋/华威7层精品十八号 380元。

一轻盈的粉色连衣裙外面的粗呢西服夹克抵挡风寒，美丽不减分。连衣裙/巧帛 795元，西服/ofuon 1200元，包/MK KLEIN 260元，鞋/华威7层老区62号 680元。

一白色针织衫是春天出现频率最高的单品，与粉色鱼尾裙的搭配当然也是最佳。针织衫/ONLY 199元，裙子/莱卡佛 980元，包/MK KLEIN 290元，鞋/华威7层精品18号 380元。

fashion report 5

彩色塑料饰品



↑玫红桃心耳环/华威7层海洋馆 38元，黑色圆圈耳环/华威7层海洋馆 38元，粉色耳环/华威7层海洋馆 38元，项链/华威7层海洋馆 45元。

风中强调了强烈的对比色和出位的配饰，完美融合休闲风格与时尚氛围。

Marc by Marc Jacobs 休闲运动酝酿风尚女生

Marc by Marc Jacobs 今季流行描述

在2004年春夏纽约时装周中，Marc by Marc Jacobs令人们回忆起20世纪70年代的俏皮女孩的模样。

Jacobs尽情地将蓝色、粉色、绿色、橘色、黑色和金色混合使用在整套服装、头巾配饰、包及一大堆小勋章上面，在他充满创意的搭配下，这些look十分酷！同时也结合了成熟优雅的都会风格，如：棉制斜纹布长裤、美丽的印花洋装、紧身T恤外搭一件牛仔或灯心绒夹克等都会风格的单品的注入。

流行风格：休闲个性

流行关键词：

- ★★★★★ 直身裁剪以及搭配
- ★★★★☆ 对比色MIX
- ★★★☆☆ 出位的配饰

模仿关键词

* 直身连衣裙
+ 天空般明亮的蓝色
+ 白色 + 系带高筒靴

纯净的色彩和直身款式
打造都会女生形象

一天空般的蓝色为主角，运用白色做点缀，让你想起纯真的中学时代。连衣裙/华威7层新区60号 120元，衬衫/私人物品，腰带/a.v.v 190元，袜子/华威7层南区19号 50元，高筒靴/华威7层精品14号 298元。



Marc by Marc Jacobs

fashion report 1

过膝直身裙



直身裙带来休闲运动风

一在保守而平淡的白+灰的配色中，因为加入红黄蓝彩色条纹的袜套而提升了搭配品位。上衣/日坛商务楼2007号 180元，裙子/EITIE 新品未定价，腰链/佳艺923号 180元，袜套/飞飞小屋 108元，包/Amaldi 599元，鞋/热风 260元。

fashion report 2

MIX对比色

黄×橘×绿



具有20世纪70年代学生气质的装扮

三种张狂的色彩表现出俏皮叛逆的美感。绿色T恤/ONLY 269元，橘色T恤/佳艺 331号 40元，外套/ROSEWIN 1890元，裤子/VERO MODA 299元，短靴/华威7层老区62号 680元。

蓝×红×褐



鲜亮的对比色彩搭配出异域情怀

蓝色和红色因为褐色条纹的中和，产生一种特别的异域美感。条纹T恤/GUESS 372元，T恤/MK KLEIN 230元，短裙/流行舍 1900元，短靴/华威7层10号 980元，包/MK KLEIN 290元。

红×橘×蓝



与鲜艳色彩共舞，俏皮女孩脱颖而出

红白针织背心内配橘色抹胸，俏皮可爱。针织背心/华威7层精品22号 122元，抹胸/华威7层新区60号 80元，牛仔裙/巧帛 295元，鞋/热风 260元，蕾丝裤/华威7层新区64号 80元。

鲜亮条纹针织袜 + 亮彩鞋



1 (左) 袜子/BALALA 新品未定价，尖头鞋/华威7层老区62号 680元。(右上) 袜套/华威7层南区19号，圆点鞋/华威7层老区62号 680元。(右下) 袜套/飞飞小屋 108元，短靴/飞飞小屋 200元。

fashion report 4

珍珠光泽运动夹克



帅气夹克体味青春飞扬的情绪

一黑色瘦腿牛仔裤搭配白色系带高筒靴，让腿部显得更为修长挺拔。T恤/TB2 205元，夹克/华威7层新区17号 350元，裤子/GUESS 915元，腰带/飞飞小屋 499元，高筒靴/华威7层精品14号 298元。

4 Part

LOUIS VUITTON 珠光缎面 钟情感性美人

清爽而华美依然是LOUIS VUITTON 这季的主调，而有着珍珠般光泽感的面料是其选择基础，利用华丽无比的亮缎面料打造出古典高雅的都会女孩形象。

今春拥有一条珍珠光泽
缎面休闲裤是时尚铁则

→ 粉色光泽更添甜美感，加上甜美指数100分的彩色圆点高跟鞋，更是将可爱增加到120分。裤子/华威6层日韩区26号，260元，背心/ETIE 新品未定价，鞋/华威7层老区62号，680元。

模仿关键词

珠光缎面 + 宽腿裤
+ 浅色上装

LOUIS VUITTON 今季流行描述

当Marc Jacobs接手LOUIS VUITTON之后，整个系列的成衣就起了不小的变化，闲适、清爽，却又华美得令人震慑迷惑。

本季复古元素依然是Jacobs的最爱：老式爱情电影的欧陆贵气，却低调古典又高雅，予人出其不意的绝伦赞叹。鲜艳饱和的对比色调、羞涩甜美的可爱样式、以及华丽无比的亮缎面料，运用得不着痕迹，却美不胜收；感性而俏丽的形象，满足了所有女人心底的原始欲望。

流行风格：俏丽华贵

流行关键词：

★★★★★ 亮缎面料
★★★★☆ 鲜艳饱和的对比色调
★★★☆☆ 金银两色配饰



fashion report

1

光泽绒面小上衣



fashion report

3

缎面百褶裙



fashion report

2

金色缎面裤



饱和度百分之五十打造休闲青春造型

→ 将上装和下装的服装色彩饱和度全减一半，能打造出完全不一样的感觉，适合青春飞扬的你。背心/EITIE 新品未定价，裙子/EITIE 新品未定价，鞋/华威7层老区62号，包/a.v.v 260元。

fashion report

粉彩色缎面裙



细质地约会简洁造型

↑ 干练五分裤让柔弱女性气质增添几分刚烈，上衣/私人物品，五分裤/GUESS 640元，包/佳艺868号 220元，腰链/佳艺923号 180元，鞋/Amaldi 499元。

通勤休闲两不误

↑ 金色手包与金色缎面裤相呼应，更添整体感。抹胸/华威7层精品22号 160元，裤子/佳艺老面的店 240元，包/a.v.v 260元，鞋/MK KLEIN 430元。

成功挑战性感造型

↑ 金色圆头鞋呼应金色百褶裙可是娇媚性感装扮的必备要素。上衣/ofuon 290元，裙子/a.v.v 560元，鞋/Amaldi 599元。

fashion report

5

金色缎面上装



饱和度百分百打造优雅性感造型

→ 将浓郁的金色和纯度极高的宝石蓝放在一起，打造成成熟女性的高贵优雅气质。背心/VERO MODA 199元，裙子/佳艺929号 399元，包/ofuon 290元，鞋/MK KLEIN 430元。

fashion report

6

银色缎面裙



层层叠叠打造女性阴柔之美

→ 斜丝裁剪不仅更为贴身修身，而且让波浪花边也更为自然流畅。连衣裙/ofuon 1200元，鞋/热风 265元。

→ 浅金色小包/a.v.v 260元，粉色小包/a.v.v 290元，银色小包/ofuon 290元。

金银色配饰



↑ 金色圆头镂空鞋/Amaldi 599元，金色鞋/MK KLEIN 430元，银色尖头扭花鞋/热风 235元。

Celine花卉图案尽显热带风情

Celine的大花朵图案让我们迎面感觉到夏天的灿烂，轻盈的柔纱成功打造成熟优雅的度假女郎模样。

模仿关键词

* 蓝地红花 + 大朵鲜花图案
+ 不规则下摆 + 金色鞋

蓝地红花，娇俏百媚生

一绚烂的色彩，轻盈的柔纱，让你充分展现女性的温柔和性感，不规则下摆设计，是春天至夏天的流行要素。连衣裙/日坛商务楼2007号 780元，包/FACTORY OUTLET 880元，鞋/FACTORY OUTLET 1160元。

Celine 今季流行描述

Michael Kors这一季钟情卡布里岛，在此次的Collection中展现了热情浪漫的大溪地风情：大片木槿花、蒲苇（生长在南美的白色羽状长叶草）和丝兰等花草植物图案，大量地被运用在不规则下摆连衣裙、紧身斜纹牛仔褲、丝质衬衫、以及裹在头部的丝巾等之上。同时搭配金色提包和金色鞋子，让人很容易想起摩纳哥装扮的健美窈窕女郎。

流行风格：优雅风情

流行关键词：

- ★★★★★ 大朵的花朵图案
- ★★★★☆ 纱质面料
- ★★★☆☆ 金色配饰



Celine



Fashion report 2
 一 连衣裙/日坛商务楼 2007号 550元, 包/FACTORY OUTLET 4600元。
 元 包/CNE 新品 未定价。

热带花卉图案 连衣裙+包



Fashion report 3
热带花卉图案围巾



灿烂的花卉图案围巾把视线集中在上身

→蓝色和白色的简单搭配,因为有了绚丽的围巾的搭配让你神采飞扬了起来。蓝色吊带/FACTORY OUTLET 250元,超短裙/AYA 650元,大衣/MissK 1095元,围巾/日坛商务楼2001-5号 220元,包/FACTORY OUTLET 2120元,鞋/FACTORY OUTLET 440元。

热带花卉图案上装 + 白色长裤

白色修身牛仔裤增添精线条
 ↑ 贴身合体的热带花卉图案上装搭配修身牛仔裤,给人干脆利索之感。上衣/日坛商务楼2007号 290元,裤子/华威7层晓屋 190元,腰链/AYA 240元,手镯/Oxette 919元,耳环/华威6层印第安风情 300元,鞋/热风 228元。

白色阔脚裤增添飘逸灵动之美
 ↑ 为配合上衣的飘逸感,下装最好也选择垂感同样极好的阔脚裤。真丝抹胸/FACTORY OUTLET 1860元,长裤/FACTORY OUTLET 495元,项圈/华威6层新饰点 519元,手镯/华威6层新饰点 556元,鞋/FACTORY OUTLET 1160元。



轻描淡写的花卉图案如出水芙蓉般美丽

→ 将水彩花卉图案穿在身上,少了浓妆艳抹的性感,多了几分邻家妹妹般的清香。背心/AYA 490元,裤子/华威6层欧美区57号 340元,腰链/AYA 240元,手镯/华威6层印第安风情 1180元,鞋/热风 235元。

Fashion report 4
水彩花卉图案裤装



Fashion report 5

利用色彩搭配 叠穿法

宽松款式演绎性感淑女
 ↑ 黑地彩花图案上衣因为有了明亮的紫色做对比,显得年轻而性感了几分。上衣/FACTORY OUTLET 980元,紫色连衣裙/FACTORY OUTLET 360元,手镯/Oxette 1030元,鞋/CNE 658元。

明亮色彩对比出甜美女人味
 ↑ 天蓝色衬衫和纱质裙子上的蓝色呼应,更衬托出玫红色的娇艳。玫红色连衣裙/日坛商务楼2007号 780元,蓝色连衣裙/FACTORY OUTLET 250元,手镯/Oxette 1173元,鞋/FACTORY OUTLET 1160元。

热带花卉 图案的鞋

↓ 红色花卉凉鞋/FACTORY OUTLET 1880元。



↑ 蓝色花卉无后帮凉鞋/FACTORY OUTLET 440元。

B E T U



(北京 • 上海 • 广州 • 深圳 • 成都 • 重庆 •

A fashion advertisement for BETU. The main image shows a woman with long brown hair and bangs, looking directly at the camera. She is wearing a light pink button-down shirt over a white top with a blue and brown floral pattern. In the background, another woman with blonde hair is blurred, wearing a pink top. The text 'new arrival' is in pink and 'Spring 2004' is in yellow. The BETU logo is in the bottom right. At the bottom, a list of cities is followed by a small BETU logo.

new arrival
Spring 2004

BETU

州 • 无锡 • 武汉 • 南京 • 宁波 • 长沙 • 苏州 • 天津 • 西安 • 郑州 • 济南 • 沈阳

装扮特辑

恋爱装扮 美丽课堂

Story 1

期待着与他正式的约会，白x淡蓝的色彩犹如矿泉水般纯净，知道这身装扮他会喜欢，当然对自己充满信心。

粗针织外套与编织感设计的提包和谐呼应。

点睛

- ♥ 白色和纯净蓝色的爽洁色调搭配，不只会令男生心动，在同性心目中的好感度也相当高。
- ♥ 拉链针织衫传达出休闲味道，而微开的胸际搭配可爱的项链更加迷人。

她们的 令他怦然心动的服饰装扮 4场爱情DV剧

恋爱魔法变变变

4位瑞丽专属模特变身为恋爱故事的女主角，在了解她们钟情于何种恋爱的同时，让我们一起来学习令男生怦然心动的搭配造型吧！

(日本部分) 摄影/熊泽透、萩庭桂太、(静物) 瀧瀬徹 造型/稻叶美纪 化妆&发型/SHIO 模特/菅原禄弥、香里奈、葛冈碧、彩友美 (中国部分) 执行/欢乐儿 协助/汪洋 摄影/冯刚 品牌鸣谢/AYA、Etam、COZZI、ofuon、AXARA、a.v.v.、TB2、EIS、TOM TAILOR、MK、KLEIN、M&D、EITE、JOYLAND、ESPRIT、Le Saunda、Folli Follie 特别鸣谢/佳亿时尚广场

Story 2

逛街时，驻足在GAP店前。记得他曾说过喜欢这款项链，我的记忆立刻被唤起来。下个月就是他的生日了，也许，该来个秘密行动？

珍珠项链为粉色针织衫带来华美气息。

POINT

- ♥ 让他情不自禁停顿视线的个性设计，柔美而自然的抽褶很有女人味。
- ♥ 深开领上装成为项链活跃的舞台，设计细腻的珍珠吊坠令可爱感倍增！

双面娇娃

Private Label

香里奈

甜美魔法让你成为迷人的女生！

Story 3

比约定的时间早到了10分钟。他会以什么样的造型出现呢？想想就心动不已。珍惜与他拥有的美好时光，每一天都如同梦境一般……

黑白灰的搭配是永恒的经典。

POINT

- ♥ 裸露度较高的亮色针织衫加迷你裙，正确做法是选择华贵的沉稳主题色。穿出露肌造型的华贵味道是关键！
- ♥ 披上夹克时沉稳而干练，脱下之后，亮出性感而健康的无袖针织衫，带给他双面娇娃的印象。

Story 1

他是一个耐心的人。一点点小烦恼他都会细心听我诉说，并且能够细心地为我开解。

POINT

- ♥ 精致而柔软的袖口设计带出时髦感，宽松的肩部让人感觉更加柔美自然。
- ♥ 腿部线条纤细瘦长能带给人“美丽淑女”的印象。选择适度休闲感的牛仔类型是关键。



♥ 美丽淑女 ♥

Rue de B

葛冈碧

华美细节呈现成熟
又可爱的表情



Story 2

在这样的场所约会，一定要让自己更加有品位，突出个性气质。最近，许多朋友都说我变得更加成熟迷人了。

POINT

- ♥ 连衣裙的长度。选择及膝的款式为最佳。过短容易显现孩子气，长的话又缺少时尚味道。
- ♥ 可爱的绒线粗呢连衣裙，用黑色的小配饰来增加亮点。这是令男生们心动的超强法宝。





Story 3

一起去看最美的夕阳，被眼前宽广而迷人的景色所感动。像这样的邀请会特别令女孩子动心。

一字领和羊腿袖增添柔美女人味。

POINT

- ♥ 甜美的粉色针织衫，最大程度地发挥女人的魅力。夏季味道的粉色系列感觉很有成熟的味道。
- ♥ 今季引人注目的，就是清新的露肩款式。肩部摇曳的细带，也会成为吸引他目光的亮点！



Story 4

等待的时候会有些紧张。一边仔细观察周围女孩子的时尚衣装，一边在想他不会喜欢我的这身打扮。希望能以一个白领丽人的姿态走在他的身旁。

整体的白色造型惹人喜爱，韵味十足。

POINT

- ♥ 白色是男生们都很喜欢的纯洁的简约色调。搭配有设计感的纤瘦裤装，不用担心有过分膨胀感！
- ♥ 带给人干练印象的时尚风格夹克，在胸际微露的柔和针织衫，增添无限柔美气质。



Story 5

他发短信说：“因为开会要晚到1小时”。没办法啊，我对自己这样说。因为那样喜欢他，所以不会介意——幸福其实就在我的心里。我喜欢这样很真实面对自己的感觉。

裁剪得体的粗呢连衣裙充满知性味道。

POINT

- ♥ 沿连衣裙倾斜剪裁的袖口，演绎出纤美修长的手臂。带出浪漫而可爱的氛围。
- ♥ 腰部有侧边腰带扣设计，能够将腰部线条抬高，增加纤瘦感觉。

Story 1

比约会的时间早到了20分钟。从正式交往开始，他就是那种不紧不慢的个性，所以我只有等啦，可心里感觉很幸福。

连帽的T恤衫引入了动感意味。

POINT

- ♥ 给人触碰冲动的雪纺绸裙装，性感适度，帽衫的加入，增添休闲味道。
- ♥ 强调腿脚纤瘦效果的精致凉鞋。拥有黑色一款，春季的迷你裙造型会更加性感动人。



Apu weiser-
riche

可爱娇俏

菅原禄弥

成熟mix可爱的光芒

全线散发！

Story 2

虽然感觉好像等了很久，但实际上却只有5分钟而已……他出现的那一瞬间，在我脑海中已经想像有10次之多。

粗呢夹克与精美手表相互辉映。

POINT

- ♥ 让自己与众不同，选择春季的薄荷色粗呢夹克。休闲装的设计充满了时尚高贵的气质。
- ♥ 十分贴身的夹克装线条，性感而时髦的装扮，让女人味更加精彩打眼。



Story 3

在街头闲逛了约10分钟的光景。虽然尽量让自己表现出平静的表情，但心中却很着急，他怎么还没来呢？

简便手提包的设计舒适大方。

POINT

- ♥ 瘦身的裤装，在大衣的衬托下显得更加纤瘦修长。
- ♥ 知道自己要走很多路的日子，就选择鞋跟较低的款式。这是快乐约会中值得注意的一点。





Story 4

可爱的女孩向橱窗内观望……用这些小动作来检查自己装扮时，要带着一颗平常心，专注而细心。

将本季流行元素混合穿上身的最佳组合。

POINT

- ♥ 露肩款式配合缎子蝴蝶带，表现出十足的性感和妩媚。就算没有其他装饰也十分醒目。
- ♥ 前方叠在一起的裙摆设计，令修长的双腿更加自由地表现出来。



Story 5

他温柔地笑着向我走来，他经常这样有型。我禁不住笑了起来，脸竟不自觉地变红了。

柔美的露肩针织衫锁定100%的注目度。

POINT

- ♥ 柔美色系针织衫，以细节取胜。性感的露肩设计，表现出你与众不同的个性气质。
- ♥ 这个春季引人注目的柠檬黄，张扬出你由内而外的快乐情绪。散发着闪耀的光芒，让你成为街头的精彩焦点。

在没有确立恋爱关系的时候，
对心中所想的他，
怀抱着爱的情绪……
而恋爱也就是在瞬间所产生的，
让我逐渐开始相信“缘分”二字。

Story 6

“你好可爱”，
他这样轻柔地说着，
口气很温柔。我们的
恋爱故事即将开始，
真希望能永远
依偎在他的身旁。

Story 1

终于发现了期待已久的这部电影，看过之后还觉得心跳不已，而一半原因，都因为他始终坐在我身旁陪我一起观看！

特别材质为无袖连衣裙带来别样的感受。

POINT

- ♥ 俏皮可爱的粉色，是我永远的约会首选。华贵的粗呢质地效果最佳。身后的V字领+缎子蝴蝶结也都成为经典细节。
- ♥ 在温暖的室内，一款连衣裙即可，如果感觉有些冷就披上外套。这款外套，同样融合了十分吸引人的元素。

Story 2

不想让家人看到我害羞的表情，直接走进自己的小屋，就马上拨通了他的电话，刚刚分开就急切地想听到他的声音。

圆领帽衫搭配牛仔褲，完全放松自己的装扮。

POINT

- ♥ 在放松的时间段里，选择华美色系的帽衫。看上去十分轻松，可爱的色调也能增添可人的气质。
- ♥ 时髦的休闲意味是关键。贴身而带有清透感的靛蓝色随意适中，给人留下柔和印象。

Story 3

以前两周才改变一次的指甲油，最近很悉心而频繁地变换颜色。挑选色彩也是我的快乐时间！

字母项链和星形项链是扮靓的法宝。

POINT

- ♥ 佩戴一款非常别致的项链，双款搭配使用效果更佳。突出长短的差别，令V字领上衣更增添成熟华贵气质。
- ♥ 表现出深沉干练的V字领款式，微敞的领口设计成为焦点，给人留下女人味的柔美印象。

JAYRO

清纯可人

彩友美

活力而性感，
还带有些许张扬





Story 4

我买了他十分喜欢并经常听的CD，虽然自己并不是十分喜欢，但听着他喜欢的曲子，就会感觉随时随刻地都和他靠得很近……

甜美可人的腰部抽褶设计。

POINT

- ♥ 柠檬黄上衣+白色长裤=清爽女孩。这是就算款式变化也可随意应用的方程式。记下绝对有价值！
- ♥ 在针织衫两侧加入抽褶设计，使腰部变得更加秀美迷人，是表现出你完美玲珑曲线的有效技巧。



Story 5

约会前夜，在镜子前进行一个人的时装秀。选择刚刚买的粉色连衣裙……配合这样的笑容应该是最好的，可每次都笑得不太一样！

淡雅宜人的美人鱼裙装。

POINT

- ♥ 美人鱼裙摆的款式表现出下半身的秀美可爱，简约的针织衫能使整体搭配更加醒目抢眼。
- ♥ 大领口针织衫能够淋漓尽致地展现出美丽的锁骨。这样的露肤度，任何男生看了都一定会心动不已！

想变得更加可爱，
想不断增加他对我的喜欢。
“恋爱中的女孩会更加美丽”
在我身上得到了更好的印证。

Story 6

周围的世界好似焕发了无限的光彩，这是我从未有过的体验：蓝蓝的天空，春天的迷人芬芳，都美丽得让我感动！

迅速拥有最靓款式

恋爱服饰模仿秀

模仿前几页的服饰搭配和服装款式，让你轻松装扮成4位瑞丽模特的恋爱造型，闪电提升恋爱能量！



♥ 香里奈 ♥

双面娇娃型

基本要点是“动感·时髦”，给同性异性都留下良好印象的搭配提案。



一亮片让易显厚重的黑色吊带衫变得轻快。吊带衫/AYA 510元，迷你裙/AYA 480元。



一胸口部分的抽褶也成为亮点。针织衫/COZZI 390元，白色微喇裤/ofuon 360元。



↑带给人清凉感觉的色调。T恤/EITIE 新品未定价。



一翩翩起舞的蝴蝶令人心动。背心/EITIE 新品未定价。



一针织衫的拉链可以上下调节。针织衫/ETAM 349元，迷你裙/AYA 380元。

一荷叶边成就清凉美人。荷叶边裙/EITIE 新品未定价。



一可爱款式加成熟配色是正确之选。双排扣外套/ETAM 399元，直筒裤/TB2 765元。



一新鲜色调的外衣，随风而起时带出快乐气息。风衣/a.v.v 690元，T恤/IVK KLEIN 230元，直筒裤/TB2 765元。



一菱形格纹展现可爱的表情。针织背心/EITIE 新品未定价。



一用休闲的款式来增加甜美感，运动外套/佳亿时尚广场901号店 360元，黄色T恤/ETAM 129元，迷你裙/TOM TAILOR 新品未定价。



一可爱款式&独特图案让人爱不释手。针织衫/EITIE 新品未定价。



一干练之中飘荡着女人味的款式。黑色吊带衫/AYA 510元，迷你裙/AYA 650元。



↑规则的形状，以半透明绿色姿态登场！包/Le Saunda 新品未定价。



♥ 菅原禄弥 ♥

可爱娇俏型

动感中充满女人味的设计，恰当的时尚感觉充满魅力。完美组合将成为人气奥秘所在，可爱的活力搭配将引发沸腾高潮。

♥ 葛冈碧 ♥

美丽淑女型

让成熟气质展现得更加完美迷人。简约之中的精致细节惹人注目！



↑ 平日的牛仔裤也因粉色织针衫而表现出无限活力！粉色织针衫/JOYLAND 179元，牛仔裤/TB2 765元。



↑ 褶边和波浪裙摆都十分新鲜。黑色圆点裙/AXARA 799元。



↑ 打造完美的玲珑曲线的最佳款式。连衣裙/EITIE 新品未定价。



↑ 清爽的色调惹人注目。无袖衬衫/EITIE 新品未定价。



↑ 适当的露肤度引人注目。T恤/EITIE 新品未定价。



↑ 细格纹的七分裤值得推荐。七分裤/四叶新品未定价。



↑ 粉驼色外套在依旧微寒的初春十分活跃。双排扣外套/EIS 566元。白色T恤/a.v.v 290元，微喇裤/ofuan 360元。



↑ 别具匠心的装饰线设计。裙/EITIE 新品未定价。



↑ 生动的设计，令人过目不忘。项链、手链/佳亿时尚广场888号店 398元。

↑ 露出锁骨的设计，急速吸引了男生视线！针织衫/JOYLAND 249元，微喇裤/ofuan 360元。



↑ 甜美婴儿粉配合圆点表现柔美的成熟气质。七分袖T恤/M&D 539元。



↑ 柔美条纹施展可爱魔法。条纹针织衫/ESPRIT 365元，迷你裙/AYA 650元。



↑ 散发活力光芒的维生素色调，搭配美腿裤装完成华美造型。针织衫/ofuan 190元，直筒裤/TB2 595元。



↑ 十字架&心形的坠饰搭配，帮你呼唤幸运和快乐！十字架项链/Folli Follie 1095元，心形项链/Folli Follie 1450元。



↑ 袋鼠的设计别具一格。裙/EITIE 新品未定价。

清纯可人型

精致的组合搭配让你拥有可人的清纯气质，帮你营造出快乐的氛围。

♥ 彩友美 ♥

搭配重点

简洁款式的灵活穿法，加上少量精心选择的配饰，既能够让你应付许多场合，又能显得干练又不失浪漫和优雅。



1 粉色丝绸压褶衬衫 / MissK 428元。



1 粉色巧克力格纹马甲 / MissK 380元。



1 白色西装式风衣 / ANNA PETA 1280元。



1 黑色中长款外套 / LOVE BEAT 1990元。



1 黑色西装衬衫 / 吃草 G 号 150元。



1 粉色有亮片装饰针织衫 / MissK 328元。



1 黑白条纹POLO衫 / GUESS 320元。



1 灰色连衣裤 / Jessica 620元。



1 灰色不对称斜摆裙 / CITY CLUB 280元。



1 白色弹力贴身长裤 / EXPRESS 380元。



1 原色直筒牛仔裤 / GUESS 480元。



1 黑色针织外套 / 吃草 G 号 190元。



1 双排扣牛仔外套 / FISHBONE 680元。



1 黑色丝绸质地抽褶短裙 / T 300元。

流行款

基本款

3/1
MON

今天是三月的第一天，用明快的心情穿着带来一天工作的好心情。

C + H

1 白色西装风衣和灰色搭配出干练又大方的感觉。蓝色方巾 / CITY CLUB 80元。黑色系带木底高跟鞋 / 流行舍 680元。豹纹挎包 / 流行舍。

PEARL

3/2
TUE

是每天的必修课
用电话和客户联络感情

M+G+J

牛仔外套和白色长裤
是较为中性的搭配方法，
让自己能舒适地在办公
室里处理一些日常事物。

E+N

↑庄重而富于材质变化的
黑色搭配给人自信的高
跟鞋/流行舍 780元。

3/5
FRI

为客户讲解公司
最新的产品情况

motorola

3/3
WED

轻松准备会议
演示文件

↑镶亮片装饰的针织衫和黑色
短裙的搭配轻松又不失优雅

F+N

3/6
SAT

平时在办
公室要注意劳
逸结合哦!

H+L

↑黑色开襟针织外套舒适又便
意，工作休闲两不误。粉色高
筒靴/CITY CLUB 480元。

3/4
THU

自信地为来访客户讲述
公司的荣誉历史

一灰色裙配上珍珠项链，给人成
熟高雅的印象。粉色丁字高跟鞋
伊天茶治 320元。

3/7
SUN

开着爱车去购物是
放松自己的好办法

D+H

↑漆皮鞋带来20世
纪60年代纯真风格，
黄色漆皮鞋/伊百
媚 280元。

的通勤3月装

PEARL在广告公司担任客户经理，每日工作都充满着紧张和刺激，但她依然能够在紧张的工作中利用精心选择的服饰来装点自己。拥有了好心情和好形象，工作起来就会更加得心应手。

摄影/EGO 化妆/江浩 模特/朱株 服装统筹/心水@ego studio 服装指导/EGO@ego studio 服装提供/MissK, JESSICA, GUESS, 北京攻略825, 吃草の驴, 伊天茶治, 伊百媚, CITY CLUB, LOVE BEAT, ANNA RETA, EXPRESS JENE, FISHBONE, T+T, 流行舍(北京市东四北大街99号) 场地提供/励志洋行

3/8
MON

下午放假半天，
要赶快把工作完成

F
+
J



→ 粉色亮片装饰针织衫配合白色长裤
点缀休假好心情。蓝色麂皮鞋/伊
百媚 320元。

一金色运动鞋带来十足的活力。
金色运动鞋/吃草的驴 280元。

E
+
K

3/11
THU

下班后带着心
爱的狗去散步



、做旧效果牛仔外套和灰色斜摆裙
搭配出优雅时尚感。手袋/吃草的
驴 120元，高跟鞋/伊百媚 320元。

3/12
FRI

时尚又
不失稳重

M
+
F
+
I



3/10
WED

有个约会
下午和老同学

G
+
I



3/9
TUE

做市场调研，
就轻松一点

→ 粉色压褶丝绸衬衫配
合白色长裤和运动鞋。
朝气蓬勃。运动鞋/吃
草的驴 280元，手袋/
流行舍 150元。

A
+
J



3/13
SAT

回到家，终于
可以放松一下

G
+
J

→ POLO衫与白色长
裤相配。十足的家
居休闲感觉。

J POLO衫与灰色斜摆裙搭配出淑女气
质的休闲风格。白色手袋/吃草的驴
120元，黑色高筒靴/流行舍 1280元。



3/14
SUN

A+I

等朋友去逛街，先喝杯咖啡休息一下

→ 粉色压褶丝绸衬衫与灰色斜摆裙打造出浪漫迷人的女生造型。粉色系带高跟鞋/伊天茶治 380元。

3/15
MON

迷上几米的《地下铁》，
忍不住去体验那份心情

→ 彩色丝袜和圆点船鞋带来纯正的二十世
纪六十年代风格。彩色丝袜/北京攻略85
元，黑白点船鞋/伊天泰治 280元。



D
+
F
+
N

3/16
TUE

参加会议，要充
满自信干练

→ 白色风衣配合牛仔长裤是
十分帅气的装扮。奶牛纹样
手袋/流行舍 150元。

C
+
G
+
K



3/17
WED

大方得体地去参加
公司行政会议

E + I

一黑色衬衫和灰色斜摆裙搭配出十足的“行政装扮”。



一金属装饰腰带带来时髦动感。金属装饰腰带/流行舍 480元。白色丁字高跟鞋/伊百媚 320元。

A + J



3/18
THU

和朋友们一起去KTV欢聚

3/19
FRI

出差要舒适又不失时尚感觉

一外套上的白色与白色长裤相呼应，带来自然潇洒的外表。挎包/伊百媚 160元。鞋/伊天茶治 320元。

D + J



3/20
SAT

回家看望父母，要穿出乖乖女的形象

F + I

一亮片针织衫和灰色斜摆裙温柔又亲切。白色手袋/吃草の驴 150元。圆点船鞋/伊天茶治 320元。



M + N

一牛仔外套和黑色丝绸裙是MIX感极强的时髦穿法。白色运动挎包/伊百媚 160元。运动鞋/吃草の驴 280元。



3/21
SUN

与同事相约去运动，保持好身材和好心情

A + H



一粉色压褶衬衫和灰色裙配合粉色长靴温婉性感。白色手袋/吃草の驴 150元。高跟鞋/CITY CLUB 480元。

3/22
MON

去和朋友共进晚餐

3/23
TUE

和客户签合同，打扮自然正式一些

E + H

一黑色衬衫配灰色裙和圆点船鞋稳重而不沉闷。圆点船鞋/伊百媚 280元。



F + K

一粉色亮片针织衫和牛仔裤搭配，亲切自然。金色运动鞋/吃草の驴 280元。



3/24
WED

有朋友来做客，赶快装扮一下

3/25
THU

又可以结识新朋友，业余充电，既能增进知识，

一黑白色清新明快。棕色腰带增添一丝俏皮感觉。手袋/流行舍 780元。鞋/伊百媚 280元。腰带/流行舍 380元。

E + J



3/26
FRI

给客户发传真
确认业务进展

→ 马甲和POLO衫搭配出
轻松活泼感觉。

B
+
G
+
J



3/29
MON

去看最喜欢的电
影，真是太开心了

→ 牛仔外套和灰色裙配上白色
流苏围巾，乖巧俏皮的女孩形
象。围巾/伊天茶治 90元，手
袋/吃草の驴 150元，高筒靴/
CITY CLUB 480元。

M
+
H



3/30
TUE

轻松大方最受欢
迎
去朋友家做客



→ 粉色马甲配合灰色裙亲
切随和。挎包/伊百媚
160元，运动鞋/吃草の驴
150元。

B
+
H



A
+
N

→ 粉色压褶丝绉衬衫和黑色丝绉短裙配上毛皮
手袋，感性十足。粉色毛皮手袋/CITY CLUB
320元，粉色花朵高跟鞋/流行舍 780元。

3/28
SUN

轻松随意一些
去郊外踏青，要



B
+
G
+
N

→ 粉色马甲和POLO衫搭配出自然
洒脱的风格。白色手袋/吃
草の驴150元，运动鞋/吃草
の驴280元。

3/31
WED

去机场迎接来
访客户，留下大方
得体的印象

→ 如此着装无论色彩还是整体十分和
谐帅气。豹纹手袋/私人物品 白色
丁字高跟鞋/伊百媚 320元。

C
+
E
+
I



韩国影视天后 李奈英

www.laneigechina.com 顾客服务中心: 800 820 5118

LANEIGE 兰芝

水漾容颜 · 清新每天

LANEIGE 兰芝形象专柜: 上海太平洋 (淮海店·徐汇店·站前店) 上海百盛 (淮海店·虹桥店) 上海 (置地广场) 北京 (百盛·安贞华联) 杭州 (银泰)
店 (新安新世界·百盛) 郑州 (丹尼斯·金博大) 太原 (贵都·华宇) 海口 (第一百货) 成都 (王府井·全兴) 南宁 (百货大楼·梦之岛) 贵阳 (星力·神奇百盛)
店 (百盛·世纪金花) 济南 (贵和) 新疆 (世纪金花·天山百货) 深圳 (华强北茂业) 昆明 (百盛) 重庆 (王府井) 沈阳 (百盛·中兴) 哈尔滨 (远大购物中心)

Best Of The Best

LANEIGE Every day New Face

水份净化care!

水晶般剔透、露珠般莹润的肌肤需要用充足的水份来滋养！LANEIGE 兰芝水科学精华-深层补水系统（Water Pump System）能给肌肤集中补充水份，让您一整天都能感受到柔嫩、滋润的肌肤。韩国知名品牌LANEIGE兰芝深层补水系统和水份净化修护技术，帮您实现肌肤美丽的梦想！

（图片：hanzongkue，文案：LANEIGE）



肌肤的生命能量，WATER!

水是维持生命必需的元素，肌肤离不开水份的滋养。给肌肤供给营养和氧、排除体内代谢物、维持细胞形态以及促进血液和组织液的循环等生命活动都离不开水的重要作用。水份充盈的肌肤显得透明、润泽而晶莹。可以说，肌肤的美丽与水份保有量有着密切的关系。

水份是守护肌肤美丽的力量，也是肌肤的生命能量。

Bestseller of LANEIGE

演绎肌肤水嫩神话——LANEIGE兰芝

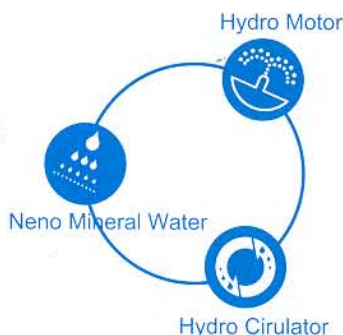
肌肤的美丽从水份开始，水份是肌肤滋润亮泽的关键。肌肤的娇嫩和柔和触感都依赖于水份的含有量。水份充盈的肌肤显得透明、莹润、富有弹性和光滑。韩国的知名品牌LANEIGE兰芝一直致力于“水份修护”研究的原因也在于此。广为人知的天然保湿因子——9种氨基酸复合体和纳米矿物水依靠水动力(Hydro Motor)引擎般将真皮层中沉睡的水份引导肌肤表面，使肌肤表面和深层都能保持滋润，让您一整天都能感受到肌肤水嫩和光滑。同时，简便有效的LANEIGE兰芝1-2-3基础护理每天细心呵护您的肌肤。肌肤因水份而净化，滋润的感觉……与LANEIGE兰芝开始肌肤的美丽旅程。



LANEIGE兰芝特有的 Special Water——纳米矿物水！

深层补水系统(Water Pump System)的效果！

用LANEIGE兰芝-沁妍水分精华素为例，测试了深层补水系统(Water Pump System)的效果。使用沁妍水分精华素三日之后肌肤角质的水份含有量比使用之前有所提高，10日之后补水效果更加明显。充分证明了LANEIGE兰芝深层补水系统(Water Pump System)能够充分提高肌肤的水份含有量。



全天候滋润每一寸肌肤的必需品Must-have item的同时，颇具人气的Best产品——LANEIGE兰芝！

1. 沁妍水分精华(Water Bank Essence)
高度浓缩了深层补水系统(Water Pump System)原料的水分精华素。使用感清爽、帮助肌肤保持柔润莹泽的LANEIGE兰芝明星产品。

2. 弹力修护眼霜(Revitalizing Eye Cream)
赋予娇嫩、敏感的眼周肌肤弹性，令眼眸更有生气，倍添亮丽光彩。使用感清爽而不粘腻。

3. 锁水啫喱面膜(Water Sleeping Pack)
配合睡眠节奏集中给肌肤补充水份，次日能感受到倍加滋润、柔滑的肌肤。涂抹之后可直接入睡的便捷使用感更提高了其人气指数。

LANEIGE兰芝的深层补水系统(Water Pump System)含有纳米矿物水(Nano Mineral Water)和9种氨基酸复合体。给肌肤补充水份的同时，在肌肤内形成水循环，让肌肤一整天感受到滋润和洁净。因为滋润所以幸福，与LANEIGE兰芝共享的肌肤幸福！



一整天被水份浸润的幸福感觉！

1-2-3 步骤 日间护理

一整天滋润、洁净的肌肤秘密就是LANEIGE兰芝1-2-3步骤基础护理！角质调理-水份供给-环境防御，简便的3步骤护理，让肌肤天天感受被水份浸润的幸福！

1 STEP 基础护理阶段的角质调理

亮丽肌肤从调理角质开始！基础护理阶段调理肌肤角质，让营养成分更容易被肌肤吸收，调理肌肤老化角质的同时让肌肤变得柔嫩、清爽。

2 STEP 用乳液集中供给水份

给调理完角质的肌肤集中供给水份。含有深层补水系统(Water Pump System)的水份乳能够在集中供给肌肤水份的同时形成肌肤内的水循环，让肌肤由内而外莹润亮泽！

3 STEP 在有害环境中保护肌肤

基础护理的最后阶段，使用LANEIGE兰芝抗氧化防护乳给肌肤进一步的呵护。富含海藻萃取物、黄芩萃取物等抗氧化成份以及紫外线隔离成份，在紫外线和公害、压力环境中保护肌肤，防止肌肤水份的流失，保持肌肤健康和滋润！

① Skin Refiner 130ml / LANEIGE兰芝调理水
② Water Manager Emulsion 100ml / LANEIGE兰芝水份乳
③ Protect Essence 40 ml / LANEIGE兰芝抗氧化防护乳

初级OL套装美

刚刚步入职场的瑞丽女孩，为塑造大方得体的OL形象，当然要在套装的选择与搭配上胜人一筹！现在就为你呈献初入职场的全方位套装搭配方法，让你创造属于自己的美丽。

策划&执行/River 助理/冯昱、雨晴 摄影/周涛（周涛摄影工作室）化妆/嘉嘉（周涛摄影工作室）瑞丽专属模特/小黑 品牌鸣谢/宝姿、逸飞、G2000、SISLEY、EITIE、E.I.S.、Jessica、Anger heart、SACHA PACHA、Folli Follie、Oxette、依慧达、翠贝卡、玖熙、热风、派 商场鸣谢/LV 北京时尚时代百货

4款基本西服套装

搭配法&配饰SHOW

在这里我们精心挑选了4款今季流行的西服套装，并向你介绍由每款套装衍生出的不同搭配方案以及如何巧妙应用配饰完成精彩造型。

1 一粒扣条纹套装



创造严谨利落的形象

米色针织衫添加亲和度

一条纹图案与合体裁剪是选择的关键。西服/G2000 1060元，西裤/G2000 425元，衬衫/SISLEY 487元，皮带/G2000 195元，鞋/翠贝卡 385元。



↑米色针织衫与西裤的搭配，给人以温和之感。米色针织衫/E.I.S. 278元，米色西裤/G2000 280元，项链/Folli Follie 1192元，鞋/热风 235元。



展现潜在的性感魅力

一宽宽的大翻领针织衫，不经意间显露性感一面。针织衫/G2000 265元，项链/Folli Follie 385元，手提包/Anger heart 288元，鞋/翠贝卡 425元。



↑色彩明亮的几何图案手提包，与米色皮带相互呼应。手提包/翠贝卡 195元，皮带/G2000 195元。



↑金色复古风格手提包，为装扮增加视觉亮点。手提包/依慧达 2536元。

TIPS

正装指数：★★★★
风格简练大方的西服套装，采用严谨的黑白条纹面料制成，与合体的裁剪共同打造清爽利落的OL造型。尤其适合从事外企、证券、销售等行业的OL穿着。

2 三粒扣西服套装

简洁脱俗的款式设计

↑选择简洁的套装款式，表现出淑雅娴静的气质。西服/宝姿 1499元，及膝裙/宝姿 799元，针织衫/G2000 325元，手提包/私人物品，鞋/玖熙 820元。



同色系的和谐组合

↑选配同色系的灰粉色上衣，带来温和感觉。针织衫/逸飞 769元，项链/Folli Follie 760元，鞋/玖熙 750元。



↑镶有珍珠与美钻的胸针，为装扮增添华美感。胸针/Anger heart 198元。

↑三角形镶钻手表，大大提升上装的时髦度。手表/Oxette 650元。



TIPS

正装指数：★★★★
略显成熟感的套裙款式，裙子采用斜裁法突出完美体形。胸花装饰更增添了时髦度。几乎适合从事所有行业的OL穿着，如你从事的是金融业，则建议用白色衬衫与其搭配。

女指南

3 暗扣缎料套装

闪亮缎料是特点所在

编织上衣提升舒适度



↑精致的挎包，为整体装扮增添明亮的色彩。挎包/E.I.S 278元。

↑一黑&白形成对比，与下装完成绝妙搭配。针织衫/SISLEY 627元，衬衫/SISLEY 795元，手提包/SISLEY 395元，鞋/玖熙 820元。

TIPS

正装指数：★★★

具有闪亮光泽的缎料，加上时尚的祥带及束腰带设计，体现都市感的OL风貌。尤其适合从事时尚媒体、旅行社、化妆品代理等行业的OL穿着。

↑优质面料 & 细节装饰，打造优雅的OL造型。西服/Jessica 1030元，长裤/Jessica 690元，白衬衫/G2000 235元，鞋/热风 235元。

4 双排扣灰呢套装

集优雅和干练于一身

↑V字领黑白条纹衫，让众人视线难以离开。针织衫/SACHA PACHA 285元，丝巾/SACHA PACHA 195元，鞋/热风 230元。

黑白灰的巧妙组合

↑赭石色条纹西裤，为整体增加几许色彩感觉。针织衫/E.I.S 288元，条纹西裤/逸飞 555元，丝巾/E.I.S 199元，鞋/热风 230元。

用裤装增加干练指数

↑精致的胸针点缀，散发成熟的知性魅力。灰色西服/逸飞 1399元，及膝裙/逸飞 799元，胸针/私人物品，鞋/热风 230元。

TIPS

正装指数：★★★

肩部带有风衣的设计元素的双排扣西服套装，于严谨中散发时尚气息。随意的系腰带设计，更增添了非凡气质。尤其适合从事公关、咨询、通讯服务等行业的OL穿着。

↑用造型硬挺的缝明线装饰挎包，制造瞩目亮点。挎包/E.I.S 380元。



↑熠熠生辉的镶钻项链，提升装扮的精致度。项链/Anger heart 280元。

8款衬衫搭配方案

选择属于你的一款！

同一款西服，因为与不同款式的衬衫搭配，而创造出多样美感。



条纹衬衫&条纹西服搭配出别样风情

↑细致的浅蓝色条纹衬衫，与条纹西服相互呼应。衬衫/SISLEY 487元，西服/G2000 1050元。

↑一领部的装饰扣设计，使脖颈部位层次分明。衬衫/逸飞 399元。



动静皆宜的款式捕获众人的目光

↑白色大尖领衬衫，充分展现干练利落的个性。衬衫/SISLEY 471元。



夸张的大尖领展现至高品位

↑稍具变化的条纹图案，让套装更添活力。衬衫/派 680元。



衬托健康风貌体现动感活力

↑亮蓝色尖领衬衫，低开领的设计强调性感味道。衬衫/派 680元。



用亮丽的色彩映衬美丽肌肤

↑含蓄的粉色条纹衬衫，给人留下亲切的印象。衬衫/翠贝卡 345元。



强调V形线条体现干练气质

↑碎花图案的巧妙点缀，带来春光无限。衬衫/E.I.S 266元。



衬托肌肤色彩颇具知性气质

↑蓝白相间的条纹衬衫，将脸部衬托得更清爽。衬衫/SISLEY 487元。



用严谨的设计强调真我本色

↑黑白条纹衬衫，打造出既严谨又大方的OL形象。衬衫/派 700元。



经典的黑白色魅力无法抵挡



深圳巨昌时装有限公司倾力打造的CORONA品牌，以黑白色彩的巧妙运用、简约时尚的设计风格，塑造着现代都市女性个性化的美丽风采。CORONA以最具普遍性和成长性的中等收入人群作为目标消费群体，以高品质、中价位、绝对物超所值的市场理念赢得了市场的青睐，成为了该领域内的佼佼者。CORONA苛求至美，彰显现代都市女性率性而为、自强不息的个性。

❗ Dior推出 "Dior BALLET" 手袋系列

今年春夏，Dior推出名为"Dior BALLET"的手袋系列。该系列既浪漫，又充满淑女的风韵。在设计元素方面，芭蕾舞裙上的褶皱、系带、芭蕾舞鞋鞋带的形式以及芭蕾舞中柔中有刚的表现形式皆被一一运用。而在设计风格上，对比手法则成为该系列设计中的一大特点。刚与柔、力量的施展与婀娜多姿的舞步的对比，男装裁剪的帅气风格与女性内衣精致的缝制手法相互衬托。



❗ 时尚柔情与体育激情相互“爱慕”时

2004年1月7日，北京爱慕内衣有限公司举行了一场别开生面的颁奖活动。爱慕公司授予日前刚刚荣获“爱慕·体育之星”称号的中国女排为“荣誉顾客”。中国女排领队李全强、队长冯坤和张越红以及队医秦伟出席了这次颁奖仪式。北京众多强势媒体齐聚爱慕公司总部，共同见证运动激情与时尚柔情相遇的这一刻。



强，队长冯坤和张越红以及队医秦伟出席了这次颁奖仪式。北京众多强势媒体齐聚爱慕公司总部，共同见证运动激情与时尚柔情相遇的这一刻。

❗ 艾格——我的2004年时尚春夏新主张

2004年的春夏，艾格主张自我新时尚！ETAM系列“甜蜜季节”、“缤纷年代”、“花季未了”故事系列的春



夏装运用各种条纹和碎花完美组合的细节设计，体现了都市女性的可爱与妩媚。WEEKEND系列的“粉色节拍”、“橙色进行式”、“绿色诱惑”故事系列像一曲色彩缤纷的变奏，激情中闪烁着妩媚，明亮中绽放着魅力。

ES系列的“海洋风”、“360度回旋”、“浓情赛场”春夏装故事系列则融入了更多运动化的元素，表达你乐观、向上、积极的生活态度。

❗ 舒雅内衣送你健康美丽

轻薄透气、自然舒展的薄衬，无衬式文胸一直是“舒雅”(SCHIESSER)作为诚实行业专家的



坚持。128年来永无止境的创新，SCHIESSER蓝色方标已成了舒适健康、自由和谐的生活方式的代名词。SCHIESSER女性专卖即将在北京和上海开店，涉及内衣、睡衣和泳装，誓将健康和谐的生活信仰进行到底。

❗ 轻松随意的运动来自——Nike

最新的Nike Sphere Dry能帮助排汗，使服装不粘连身体，保持干爽，使运动更自如。前身运用同一面料的不同织法，合乎人体工程学，最大满足透气性能和女性对功能及美学的双重需求。Nike服装设计小组深刻理解隐藏在Swift跑步系列后的理念与原理，专注于空气动力，在轻质、凉爽的原则上，通过线条设计、织造构造和图案来充分表达和应用它们。



❗ 轻扬甜美旋风 舒展优雅气质——伊孚卡

灵动、柔美、轻快、优质……在伊孚卡的世界里，水做的女人在2004年春夏全面复活！2003年12月26日，伊孚卡品牌在复兴公园LATEEN PUB举行2004年春夏新品发布会。在这场精彩的时装秀中，模特们踏着轻盈的步伐，完美展示了伊孚卡新款服装的浪漫、甜美、优雅，引得摄影师们的闪光灯闪烁成一片……赶快来伊孚卡专柜拥有一件新款吧，2004年春夏的心情会因此而绽放。



❗ 全球眼镜制造业泰斗——意大利霞飞诺集团登陆中国市场



作为一家获得众多欧美品牌的授权，负责在全球范围内设计、生产、分销这些时尚品牌的光学镜架和太阳眼镜的眼镜制造业——意大利霞飞诺集团，宣布在国内正式成立分公司。

霞飞诺集团作为GUCCI、BURBERRY、Christian Dior、GIORGIO ARMANI等众多顶级时尚品牌的授权者，使得霞飞诺更晋身为眼镜制造业的时尚潮流领导者，对业界有着举足轻重的影响力。



这一季的VEEKO将让你走进少女的甜美梦幻。湖水绿、淡黄及粉红等整个系列都在营造甜美的感觉。飘逸的雪纺面料亮出别样风情。让你的今季尽情演绎纯洁、印花及图案和特有的色彩配搭让可爱与酷感完美结合。这个新主色调的登场将掀起流行人气新高潮。

❗ 2004年国际小姐世界大会即将首次在北京举办



近日，中国国际文化传播中心与中信文化体育产业有限公司在北京召开媒体见面会，双方正式宣布将世界三大选美赛事之一的“2004年国际小姐世界大会（总决赛）”引入中国首都北京，预定在2004年10月在京举办。这是赛事历史上的第44届，也是首次进入中国市场，更是第一次在北京举办，这将会是一场属于“美丽使者的节日”，值得万众期待。

❗ 法国索菲尼 2004年春夏时装发布会

法国索菲尼2004年春夏时装发布会于2003年12月26日在中国大酒店丽晶殿举行。广东服饰协会副会长汤敏仪女士的致词使这场发布会别开生面，让人在这南国的冬日里也不禁精神为之一振。所展示的服饰产品给人强烈的视觉冲击，巨大的心灵震撼和愉快的感官享受，让人过目难忘。



牛仔裤的春天

COLOURFUL JEANS STYLE 变奏

春季的牛仔裤主流路线就是体现罗曼蒂克的俏丽，混合20世纪60年代的经典。花些心思大胆运用饰品，让自己乘着苏醒的空气改变一下。无论活力还是斯文，张扬还是传统，你的完美都可以通过一条牛仔裤VS配饰轻松实现。

执行&文/杨冰凌 (一同媒体制作) 协助/一同 场地提供/一同媒体影棚 摄影/周之毅 化妆/VIVI 瑞丽专属模特/王芯 品牌提供/Calvin Klein, ESPRIT, MK, KLEIN+, iMK, ELLE, NINE WEST, ENZO ANGIOLINI, CrE



清新的奶油糖果

柔和的中调色彩留下温和亲切印象

↑ 浅淡的用色会使得你看上去更加靓丽白皙 针织衫/MK 260元 背心/MK 115元 960元 围巾/MK 230元 牛仔裤 Calvin Klein 790元 鞋/GUE 499元

纯正的天然可可

凸显身形的深色调装扮为自信加分

↑ 虽然是简单的搭配却能打造出出色的形象。T恤 ESPRIT 295元 皮带 ESPRIT 225元 牛仔裤 Calvin Klein 290元 浅口鞋 ENZO ANGIOLINI 890元

温情的咖啡慕司

舒适随性的造型不经意间流露新鲜感

↑ 避免过多使用色彩才能体现精致的整体形象。高领衫/MK KLEIN+ 290元 腰带 ESPRIT 225元 牛仔裤 MK KLEIN+ 360元 浅口鞋 NINE WEST 790元

灿烂的春日百合

色彩的呼应满足视觉观感提升优雅气质

↑ 材质的对比融合色彩的丰富带来喜悦的心情。棉衫 Calvin Klein 490元 针织衫 MK KLEIN+ 360元 腰带 MK KLEIN+ 290元 牛仔裤 Calvin Klein 1150元 浅口鞋 NINE WEST 650元



把握蝴蝶结的娇俏

↑任何装饰都不会像蝴蝶结那样触动女性的内心。丝巾/ELLE 180元。针织衫/V&M KLEIN+ 260元。浅口鞋/V&M WEST 650元。

整合谐调色彩

↑淡雅色彩的混合给都市生活带来轻松。丝巾/ELLE 240元。

洋溢淑女雅致

↑艳丽的樱粉色既成熟又华丽。金属链凸现高贵气质。挎包/V&M KLEIN+ 230元。



简单显现讲究剪裁

↑领部的斜裁精致而有趣。裤形更要顺直大方。T恤/Calvin Klein 480元。浅口鞋/V&M WEST 650元。



饰品点睛装扮

↑明亮的金属色提升档次。装点作用出色。手提包/V&M KLEIN+ 230元。

温和配色代言华美

↑具有新鲜感的围巾增添活跃。同时出演淑女气。针织衫/V&M KLEIN+ 190元。围巾/ELLE 280元。浅口鞋/V&M WEST 790元。



裙裤套穿大行其道

犹如手工艺品

↑选择牛奶色就等于选择甜美。围巾/V&M KLEIN+ 230元。

↑打造摩登的装扮就要选择不一般的色彩。仿旧效果最酷。牛仔褲/Calvin Klein 1150元。

个性灰色仔裤

SPECIAL GRAY JEANS

水磨加工的工艺将牛仔裤的个性主张发挥出来，极致莫过于古旧的灰色系。



多变层次调动童趣

造型独到大胆

↑毛茸茸的手感结合圆润的外形打动人心。手提包/V&M KLEIN+ 260元。



↑随意的搭配恰到好处地体现色彩特点。衬出装扮品位。高领衫/V&M KLEIN+ 260元。毛衫/V&M KLEIN+ 250元。鞋/C&F 499元。



一经得起时间考验的
装束只要加入明黄色
就鲜活起来。风衣/
MK KLEIN+ 690元
毛衫/MK KLEIN+ 260
元 浅口鞋/NINE
WEST 790元

传统造型型不容忽視

出勤指数极高

重视细节变化的
皮带以硬朗质感征
服眼光。腰带
400元



活跃格纹打破沉闷

一没有细节重点
的装扮不能出彩。
让格纹改变这一
切吧。针织衫/MK
KLEIN+ 190元
格子裙/iMK 290
元。浅口鞋/NINE
WEST 790元。

摆脱幼稚嫌疑

一仿真皮革的饰物
极富冲击力。十分
环保。挎包/MK
KLEIN+ 260元。



遥控美感平衡

一皮质结合铜质铆钉
给柔美一个反方向
尚表情。腰带/Calvin
Klein 460元

展露复古装饰情怀

一材质的对比冲撞出不同凡响的视觉效果。值
得尝试。外套/MK KLEIN+ 790元。衬衫/
ESPRIT 499元。浅口鞋/NINE WEST 790元



清新体现运动风情

点化轻松情趣

一不追求过分的精致
只要适合就是最好的。
挎包/iMK 190元

一搭在肩头的毛衫瞬间扭转近乎
平凡的简单搭配。针织衫/ESPRIT
365元。图案棉衫/ESPRIT 226元。
鞋/C&C 499元。

简洁白色仔裤

SIMPLE WHITE JEANS

适合春季的白色迎合着渐暖的阳光
使你的光彩倍增，瞬间刮起白色旋风。

一很有人气的白色是其他色彩的
融合剂。给你无限搭配空间。牛
仔裤/MK KLEIN+ 360元。



随性穿着率真不羁

闲适预定好感

一棉麻混合的材质
满足舒适度。款式
也经得起琢磨。帽
子/ELLE 180元。



运用白色明智超越

一上下呼应地使用白色开启魅力宝盒，具有不容忽视的存在感。外套/VK KLEIN+ 430元，T恤/Calvin Klein 450元，鞋/CK 499元。

富有都会感觉

融合多种甜蜜的粉色，就像剪辑一段浪漫的童话。围巾/ELLE 240元。



柔美内衬童真

纯毛质地做工精良，装饰兔毛球可爱感即刻升级。围巾/ELLE 240元。

清雅粉彩魅力无限

蜡笔色彩散发内敛的特质，集聚亲和的好印象。短袖衫/VK KLEIN+ 360元，T恤/Calvin Klein 490元，浅口鞋/VINE WEST 650元。



彰显时尚元素

刺绣花样民族风情十足，选用天鹅绒提升品位。围巾/ESPRIT 365元。

浓郁鲜艳自然迷人



灵活运用色块效果

一平实的单色双效使用是显露春光的首选。高领衫/VK KLEIN+ 290元，V领衫/VK KLEIN+ 360元，浅口鞋/VINE WEST 650元。

调动购买欲望

一拥有丝质的闪亮光泽配合褶皱蝴蝶结表现精致。手提包/ESPRIT 195元。

硬朗黑色仔裤

COOL BLACK JEANS

精练而略带粗犷的牛仔裤时刻突出完美臀部线条，实现身材的高挑观感。



一高效单品出勤率超级，更能感知流行，配合你的自信。牛仔褲/Calvin Klein 1180元。



律动条纹演绎活力

一有节奏的色彩条纹流露甜美的同时也将生机附送给你。高领衫/VK KLEIN+ 330元，毛衫/VK KLEIN+ 260元，浅口鞋/VINE WEST 650元。

外形无可挑剔

通透的镜面迎合潮流，选取亮丽的色彩让喜悦浮现。眼镜/Calvin Klein 新品未定价。



一具有运动元素的条纹结合闲适风格，年轻人入时。帽衫/INK 290元，浅口鞋/INE WEST 790元。

运动休闲热力混合

蓝色转述平和

↑深浅的色条正好呼应上装的色彩节奏。丝巾/ELLE 180元。

实用因而受宠

一工装味道十足的帆布手提包非常实用。手提包/INK KLEIN+ 260元。

明度变化形成层次

柔软材质温暖视觉

一木质感觉的色彩充满春天气息，映出生动透出清新。高领衫/INK KLEIN+ 260元，开衫/ESPRI 395元，鞋/C&C 499元。

设计醒目出众

一光泽的金属质感中和装扮的女人味道。手表/Calvin Klein+ 300元。

传统蓝色仔裤 ORIGINAL BLUE JEANS

衣橱里最不能缺少一条传统的蓝色牛仔裤，它可以成全你或时髦或经典的百变形象。

一基本的款式搭配起来不易失败，顺畅的线条塑体性优良。牛仔裤/Calvin Klein 790元。

强调腰部线条

一复古的皮条装饰腰带能活跃平淡的整体。腰带/Calvin Klein+ 260元。

↑打破单调的穿衣规则勇于尝试，就能把握流行。短袖衫/INK KLEIN+ 260元，T恤/Calvin Klein 450元，浅口鞋/INE WEST 790元。

组织针织衫完美洒脱

网罗随身物品

一小巧的样式令朴素的质地也能如此可爱。手提包/INK KLEIN+ 260元。

一充分利用毛织物的随意装扮直击流行的前沿。围巾/INK 260元，针织衫/ESPRI 365元，鞋/C&C 499元。

让黑肤女孩也有美丽春天!

如果你一直在为自己的肤色偏黑而困惑,时常为那就快来翻翻特别为你策划的“黑肤女孩靓装全攻略”。

黑肤女孩靓装全

适合黑肤女孩穿着的5大艳丽色彩

黑肤女孩的肤色纯度较高、明度较低,特别适合穿着色彩较为饱和的服装,与肤色相呼应,产生提亮肤色明度的效果。宝蓝色、深橘色、深玫瑰红、柠檬黄、森林绿则是属于黑肤女孩的最佳色彩,而不同类型的黑肤女孩对这5种色彩的适应度也各不相同。



尊贵典雅的宝蓝色让肤色显得明亮

b l u e 宝蓝色

宝蓝色是一种极为饱和的亮丽蓝色,具有超强的视觉凝聚力,黑肤女孩穿着后可将肤色映衬得白皙明丽。

色彩适应度
偏红型黑肤女孩 适应度****
黝黑型黑肤女孩 适应度***
偏黄型黑肤女孩 适应度**

一宝蓝色高领衫/佳亿时尚广场720号 480元,白色长裤/Anger heart 478元。

o r a n g e 深橘色

甜美的深橘色,给人以愉悦的色彩感觉,它可以使黑肤女孩的脸色显现健康的光泽。

色彩适应度
偏红型黑肤女孩 适应度***
黝黑型黑肤女孩 适应度***
偏黄型黑肤女孩 适应度****

一深橘色上衣/佳亿时尚广场921号 380元,黑色长裤/佳亿时尚广场920号 358元,项链/Folli Follie 1040元,腰链/ONLY 商品未定价。



甜蜜自然的深橘色尤显健康本色

r o s e 深玫红

浓艳迷人的深玫红,是适合黑肤女孩选择的服装色彩之一,往往也被人称之为浪漫、热情的代名词。



性感的深玫红起到
提亮肤色的作用
一深玫红露肩上衣/VERO MODA 229元,白色长裤/Anger heart 478元,腰带/Oxette 745元。

色彩适应度
偏红型黑肤女孩 适应度***
黝黑型黑肤女孩 适应度****
偏黄型黑肤女孩 适应度**

y e l l o w 柠檬黄

柠檬黄通常给人以明丽可爱的印象,其明度与饱和度都比较高,可以迅速让黑肤女孩的整体感觉变得靓丽起来。



明亮可爱的柠檬黄
吸引艳羡目光
一柠檬黄针织衫/VERO MODA 249元,牛仔裤/VERO MODA 239元,皮带/私人物品。

色彩适应度
偏红型黑肤女孩 适应度***
黝黑型黑肤女孩 适应度****
偏黄型黑肤女孩 适应度**

g r e e n 森林绿

森林绿色散发着浓郁的春之气息,身着森林绿色服装的黑肤女孩,很容易给人留下清新自然的深刻印象。



葱翠欲滴的森林绿
唤醒沉睡的春天
一上衣/佳亿时尚广场嘉福店 980元,长裤/佳亿时尚广场921号 338元,项链/Folli Follie 1040元。

色彩适应度
偏红型黑肤女孩 适应度****
黝黑型黑肤女孩 适应度***
偏黄型黑肤女孩 适应度**

何选择正确的着装色彩感到迷茫，完成靓丽大变身。

攻略

策划&文/River 助理/冯昱、雨晴 人物摄影/周涛 (周涛摄影工作室) 静物摄影/正伟 (菲林制造) 化妆/嘉嘉 (周涛摄影工作室) 模特/小黑 (瑞丽专属) 服装鸣谢/SISLEY, azona a02, ESPRIT, ONLY, VERO MODA, EITIE, E.I.S., Lcx北京时尚时代百货Club X, GUESS, Anger heart, T+T, Folli Follie, Oxette, 依慧达, 翠贝卡 商场鸣谢/Lcx北京时尚时代百货, 北京攻略西单华威六层, 七层, 佳亿时尚广场 特别鸣谢/北京西蔓色彩文化发展有限公司

Made To Order 量身定做



色彩顾问
齐晶小姐

向黑肤女孩提供最佳着装配色建议

“首先，你要确认自己属于何种类型的黑肤女孩，然后从5大艳丽色彩中找出最适合你的着装色，再通过与黑、白、灰色服饰单品及闪亮配饰的搭配，轻松完成靓丽大变身！”

巧用黑、白、灰 搭配艳色服装有高招

知道了这5种最适合黑肤女孩选择的艳丽色彩后，你是否还有这样的疑问：我怎样组合这些艳丽的色彩，才能穿得既靓丽又能展现自己的非凡品位呢？别着急，现在我们就来讲解搭配艳色服装时，黑、白、灰色在其中起到的关键作用。

明快的色彩组合释放无限青春激情



× 黑色

宝蓝色

× 白色

1 宝蓝色针织衫/EITIE 139元、白色短裙/E.I.S. 365元、鞋子/北京攻略西单华威六层、太阳镜/依慧达 206元。

上下身宝蓝色和白色进行一比一的比例搭配，强调出明快的对比效果，成为稳住整体装扮平衡度的重心。

TIPS 宝蓝色与白色是最佳色彩组合。在选择宝蓝色服装时，最好选择带有适量白色图案或装饰的款式，这样才更能体现出其色彩的跃动感。

动人的色彩组合是甜美女孩的最爱



× 白色

深橘色

× 黑色

× 乳白色

柔和的乳白色与深橘色形成分外和谐的搭配组合，巧妙用黑色与白色小饰物贯穿于整套装扮，形成悦目的装饰点。
1 深橘色宽领针织衫/ESPRIT 465元、乳白色灯心绒裙/ESPRIT 365元、黑色皮鞋/azona a02 550元、贝壳项链/私人物品。

TIPS 深橘色容易给人以强烈的视觉冲击力，为缓和这种过于跳跃的效果，建议应采用乳白色、粉彩色等柔和的色彩与它进行搭配。

明亮色的完美组合吸引无数目光



× 黑色

深玫红

× 白色

深玫红色与白色的搭配，起到积聚视线的作用。而适量的黑色配饰的装点，更带来令人耳目一新的和谐效果。
1 深玫红针织衫/私人物品、长裤/T+T 225元、腰带/私人物品、尖头鞋/azona a02 550元。

TIPS 具有动感味道的明亮色的搭配组合，为了体现整体效果的和谐感，可适当地加入些深色配饰。

× 黑色

柠檬黄

× 粉紫色

× 白色



将柔和的粉紫色与柠檬黄作为着装的基础配色，巧妙地用干净的白色与黑色饰物点缀其间，这样的色彩组合颇具韵味。

动感中流露甜美，带来非凡的性感体验

1 柠檬黄针织衫/北京攻略西单华威六层欧美国51号 160元、及膝裙/azona a02 350元、鞋子/北京攻略西单华威六层、太阳镜/依慧达 206元、绿松石项链/Oxette 502元。

TIPS 柠檬黄还可以和许多与其明度相当的色彩进行完美搭配，如孔雀蓝、天蓝等，而黑色在整套搭配中应适量应用。

森林绿

× 灰色

× 深橘色



巧妙运用灰色形成完美色彩搭配

1 针织衫/北京攻略西单华威六层欧美国56号 460元、格纹裙/5614 1196元、深橘色短靴/翠贝卡 875元。

TIPS 灰色可以有效缓解艳丽色彩的跳跃感，同时也不会使整体装扮显得过于沉重，适当地运用灰色，可以提升气质哦！

帮你选配饰，增加整体装扮的和谐感

色彩明快、造型夸张的配饰，可以为黑肤女孩的整体装扮添分加彩。这里要向大家介绍的主要是太阳眼镜、手镯、戒指、围巾等饰品的色彩、款式的选择与最佳搭配方案，保证让你迅速成为一位靓丽又可爱的俏女孩！

活泼健康的橘色为俏脸添一抹亮色



↑ 经过镀膜处理的镜面，产生强烈的吸引力。太阳眼镜/依慧达 206元。



太阳眼镜 荧彩镜面与风尚造型是要诀

太阳眼镜成为四季皆宜的重要饰品。要突出黑肤女孩面部的时尚表情，首先应该选择一款风尚的太阳眼镜。最好是艳色或是镀有荧彩膜的镜面。

一橘色太阳眼镜/依慧达 206元，深橘色针织衫/佳亿时尚广场921号 380元。



蓝色太阳眼镜展露别样风采

↑ 蓝色太阳眼镜/依慧达 126元，宝蓝色针织衫/佳亿时尚广场720号 580元。

手镯&戒指 夸张的款式 与闪亮光泽 是重点

手镯和戒指可是体现装扮的亮点所在！选用夸张造型的闪亮戒指与手镯，立即提升整体品位！



↑ (左)戒指/Oxette 992元。(右)镶钻戒指/Oxette 282元。
一绿松石与黄水晶的巧妙结合。手镯/依慧达 516元。



可爱的花形戒指牢牢吸引你的视线



↑ 戒指/Lcx北京时尚时代百货Club X 400元，手镯/Folli Follie 260元。

手表&耳环用艳彩色&银色打造全新的视觉焦点

不要小看这些小配饰哦，它们可有大作用呢！如果你已经拥有了艳色衣服的话，一定要运用这些色彩鲜艳的配饰来与之呼应。

一手表/Oxette 1250元，耳环/Oxette 745元，绿上衣/佳亿时尚广场嘉腹伦 980元。



↑ 耳环/北京政略西单华威六层飞飞小屋 50元。



↑ 悦目的色彩自然有魅力！蓝色手表/Oxette 490元。



形成精彩视觉焦点
橘色表带&钻石

用明亮的黄色迅速点燃你的视线



艳色围巾让绚丽的色彩围绕在你左右

围巾是配饰中的重磅单品，因为它在整体装扮中所占面积比较大，所以在色彩的选择上建议以艳色为主。

↓ 深玫瑰红围巾/VERO MODA 149元，玫瑰红背心/VERO MODA 179元。

↑ 黄色围巾/佳亿时尚广场810号 180元，深玫瑰红背心/GUESS 495元。



一围巾的三种颜色，演绎万种风情。条纹围巾/VERO MODA 199元。



浓艳的深玫瑰红围巾成就性感的造型



In · Sakura
櫻 · 莎古拉®

www.insakura.com

04 / Spring
summer

流行CHECK宜早不宜迟! 5大基础款

在甜蜜的春日尽情展示曼妙身段，裙装无疑是

执行/欢乐儿 协助/汪洋 摄影/冯刚 化妆&发型/王晓艳 (高波工作室)
TB2, MK KLEIN*, Etam, a.v.v., EPISODE, M&D, JOYLAND, Oxette.

恣意妩媚

成熟优雅和简洁大方的设计风格，在

成熟优雅 MATURE

令人心动的优雅风格

白色具备都市女孩的青春姿态，
粉色却意外地带出洗练感。

一独特的褶皱设计是设计师的得意之作。连衣裙/AXARA 795元。



！极富浪漫气息的款式设计。连衣裙/EITIE 新品未定价。



一领部和下摆加入荷叶边，极富女人味。连衣裙/olun 1200元。



一独具匠心的款式设计展现华贵本色。连衣裙/olun 1200元。



（左）胸前上镶嵌可爱的羽毛，注目度100%。白色连衣裙/AYA 790元，耳坠/Oxette 685元，戒指/Oxette 835元，高跟鞋/热风 235元。（右）用鲜粉色高跟鞋提升视觉时尚度。粉色连衣裙/Jessica 1490元，耳坠/Oxette 745元，戒指/Oxette 675元，手链/Oxette 1350元，高跟鞋/热风 200元。

春裙抢购宝典

BEST BUY
CATALOG

最好的选择。《瑞丽服饰美容》特别推荐最新流行裙装款式，让你闪电拥有美丽！

模特/温雯（瑞丽专属模特） 发型协助/发都造型城 品牌鸣谢/AYA、Jessica、mihana、AXARA、ofuon、THEME、TOM TAILOR、热风、Le Saunda、Folli Follie、EITIE 特别鸣谢/佳亿时尚广场、日坛商务楼

连衣裙

今季的连衣裙流行款式中备受推崇。

简洁大方 SUCCINCT

此类设计风格受到青睐

↑ V 字领的设计风格颇具大家风范。
连衣裙/三三 新品未定价。



↑ 别致的花边设计与橘红色交相辉映。连衣裙/日坛商务楼 2007号 680元。

↓ 干净的色调是当季的流行主题。连衣裙/EITIE 新品未定价。



↑ 经典的款式是时尚的选择。连衣裙/三三 新品未定价。



↑ 怀旧气息迎面扑来。连衣裙/佳亿时尚广场808号店 1380元。



↑ 夸张的领部设计绝对够炫。连衣裙/THEME 598元。

简洁大方，又注重细微之处的出彩效果

↑ 抽象的图案使人产生无限联想。连衣裙/TOM TAILOR 新品未定价。



↑ 温文尔雅的色彩体现淑女气质。连衣裙/佳亿时尚广场901号店 600元。

↑ 与众不同的花卉图案引发注目度。连衣裙/TOM TAILOR 新品未定价。



↑ 精致的裁剪和柔和的色调带来娴静温柔的印象。白色连衣裙/AYA 880元，戒指/Oxette 675元，长袜/mihana 新品未定价，高跟鞋/热风 235元。



黑×白的强烈对比色，出彩率No.1

一别具匠心的腰链装饰提升了可爱度，黑色短款夹克/TB2 765元，白色迷你裙/AYA 650元，戒指/Oxette 675元，腰链/佳亿时尚广场855号店 186元，高跟鞋/热风 180元。

图案设计PATTERN

图案的加入增添别样魅力



↑淡蓝色与格纹搭配出今季特有的味道。迷你裙/Etam 249元。

一下摆的百褶设计极富风情。迷你裙/佳亿时尚广场855号店 220元。

↓腰部两粒扣的设计令人心动。迷你裙/AYA 480元。



↑可爱的斑点设计令人念念不忘。迷你裙/佳亿时尚广场855号店 280元。



↑典雅的图案与黄色纽扣组合成新意。迷你裙/Jessica 690元。



↓腰部的小蝴蝶结设计值得推荐。迷你裙/AYA 490元。



↑甜蜜的粉色是搭配指数较高的色彩。迷你裙/AYA 490元。

别样性感迷你裙

火爆流行的迷你裙极为注重细节设计，最亮点为图案和素色设计。

素色设计 PURE

纯净的色调呼唤出春天情怀



↑精致的白色滚边别具风味。迷你裙/TOM TAILOR 新品未定价。



↑不经意间渗透出无上的性感。迷你裙/afun 360元。



↑腰部设计带来新意。迷你裙/佳亿时尚广场855号店 260元。



↑处理过的牛仔裙很帅气。迷你裙/佳亿时尚广场913号店 380元。



↑整款的细节设计带来新鲜感。迷你裙/EITIE 新品未定价。



↑有个性的纽扣设计。迷你裙/佳亿时尚广场913号店 350元。

一褶皱设计和迷你裙的搭配可作为今季首选。粉色针织衫/vion 290元，千鸟格迷你裙/vion 430元，提包/Le Saundia 新品未定价，手链/Oxette 500元，高跟鞋/热风 236元。



独具特色的千鸟格图案仍是流行点



一完美契合臀部曲线，彰显女性魅力。针织衫/vion 190元，迷你裙/AYA 650元，耳坠/Folli Folie 468元，腰链/佳亿时尚广场855号店 188元，包/vion 290元，高跟鞋/热风 235元。

在颜色上凸显甜蜜羞涩的心情





AVON

雅芳比女人更了解女人

有了活的粉底，
我再不要面具般的做作粉妆。

AVON COLOR 我的活彩妆



AVON COLOR
雅芳活色完美粉饼/粉底液

特有透明珍珠粉粒，真实透现完美肤质

告别面具般的做作粉妆，让我的肌肤看起来更完美，又看不见化妆！
因为雅芳的活色完美粉底，创新「Natural Match™ Technology」完全速配科技，特有透明珍珠粉粒，有别于含白色粉粒的粉底，效果清澈透光，能自动速配我的原本肤色，同时修饰肌肤。
妆容完美得像天生肌肤一样，就是雅芳给我的活粉妆！

AVON
雅芳比女人更了解女人

双唇持续闪亮，
光彩来自我的活唇膏！

AVON COLOR 我的活彩妆



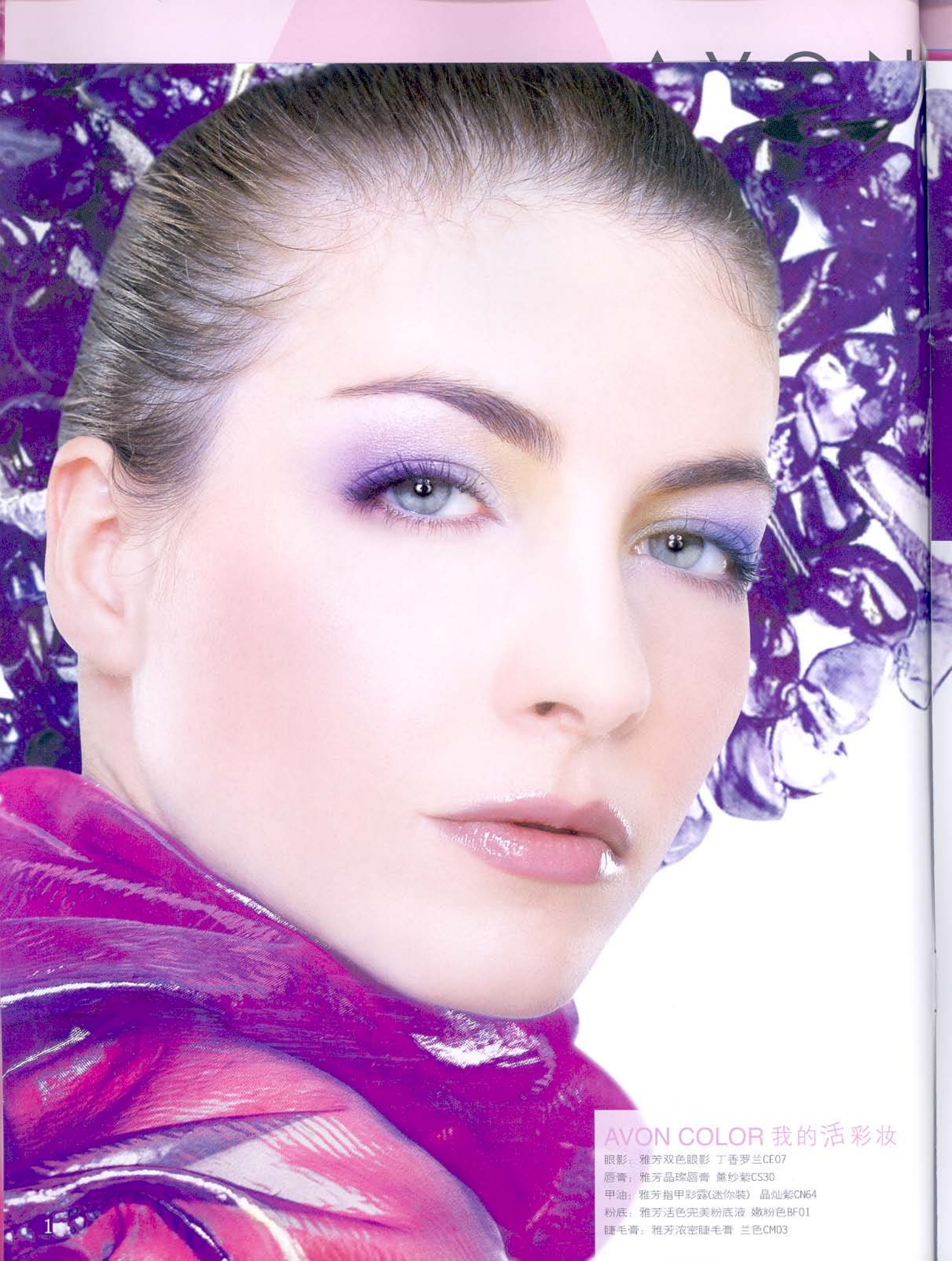
AVON COLOR 雅芳晶璨唇膏

多层鲜彩微囊，色彩持久闪亮

不用时刻补妆，双唇依然晶亮璀璨，因为我用的是雅芳晶璨唇膏！

它突破性的多层鲜彩微囊科技，色彩随时间层层释放，配合璀璨粒子，让我的闪亮唇妆数小时不变。加上特有的植物水润营养成分，在美丽的同时，给我双唇多一份光泽滋润。

时刻晶璨的双唇，任何时候都为我吸引最多的目光！



AVON COLOR 我的活彩妆

眼影：雅芳双色眼影 丁香罗兰CE07

唇膏：雅芳晶珠唇膏 薰纱紫CS30

甲油：雅芳指甲彩露(迷你装) 晶灿紫CN64

粉底：雅芳活色完美粉底液 嫩粉色BF01

睫毛膏：雅芳浓密睫毛膏 兰色CM03



香港著名彩妆大师
Gary Chung

从来都坚信彩妆也可以有智慧的雅芳，这一季将给你360度的美丽方案，完美灵动的高科技元素使你的妆容处处洋溢着绚丽而柔媚的惊喜。

Louis Vuitton fashion show的专属化妆师，国际知名造型师Gary Chung凭着丰富的化妆经验和敏锐的潮流触觉，预示了和平喜庆的2004年春季将会是快乐的斑斓色彩和耀眼光芒主宰的世界，夺人眼目的女性化风潮又一次卷土重来。在此，时刻走在时尚尖端的雅芳，为你设计了“紫醉霓裳”、“蝶影翩跹”、“当梦邂逅上唇红”三款美丽妆容，带着春天欢乐的气息让你在炫色迷情中幻变。

紫醉霓裳

雅芳春季活彩妆

紫色在春天里风门，让女性变得神秘而具有诱惑力。有人说：喜爱紫色的人具有很强的艺术天赋，同样，紫色也令女性触摸到了心底深处的自信，唤醒了奢华梦幻。她们以神秘重新定义品质与品位的内涵，营造现代都市的浪漫情怀。被丁香罗二色款绕着的眼神不再迷离，带着星光的紫色甲油随着节奏而变幻着色彩，诉说着眼情的渴望，应和着紫纱般的唇膏，晶莹而璀璨，散发出迷人的幽然味道。

HOW TO MAKE-UP



轻扫上活色完美粉底，让你的粉底清透自然。



眼影极具层次感地扫开，从眼角到眼尾由深渐浅。



用眼线将眼睛的轮廓夸张地突出。



突出唇部宽度和精致艳丽，使整个妆容看起来更加夺目。





AVON COLOR 我的活彩妆

眼影：雅芳双色眼影 嫩绿香橙CE08

唇膏：雅芳晶璨唇膏 柔纱橙CS41

甲油：雅芳指甲彩露(迷你装) 晶灿金CN61

粉底：雅芳活色完美粉底液 嫩粉色BF01

睫毛膏：雅芳浓密睫毛膏 咖啡色CM02

唇线笔：雅芳持久唇线笔 柔净粉CK14

绿野仙踪

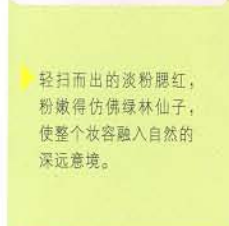
雅芳春季活彩妆

不可预测性事件带来的震惊和持续的刺激让人疲惫而厌倦，原本被忽视的安详、轻松以及过去美好的时光重新成为对未来的期待，温暖的大地色系——草绿调传达出一种女性渴望宁静、清新和亲近大自然的美好愿望。眼影采用青春平静的黄绿组合。初春的雨中新绿，恬淡自然，温暖的黄色也化做落入凡间的精灵，引导女性回归宁静的自然主义。点缀一抹柔纱橙晶璨唇膏，给平静带来一丝温暖的热烈，传递出健康轻松的气息。

HOW TO MAKE-UP



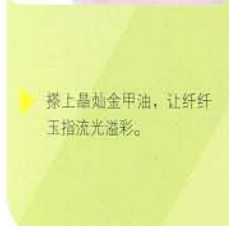
从后眼角至前眼角，从嫩绿到香檬的自然过渡，会带给你一份轻松的喜悦。



轻扫而出的淡粉腮红，粉嫩得仿佛绿林仙子，使整个妆容融入自然的深远意境。



将闪亮的柔纱橙唇膏拍在唇的中央，仿佛晨光照耀在清澈的小溪上。



涂上晶灿金甲油，让纤纤玉指流光溢彩。





AVON COLOR 我的活彩妆

眼影：雅芳双色眼影 柔情粉蓝CE09

唇膏：雅芳晶璨唇膏 银妙粉CS40

甲油：雅芳指甲彩露(迷你装) 晶灿银CN60

粉底：雅芳活色完美粉底液 嫩粉色BF01

睫毛膏：雅芳浓密睫毛膏 黑色CM01

唇线笔：雅芳持久唇线笔 柔净粉CK14

雅芳春季活彩妆

当粉蓝遇上粉红

粉蓝是最能够展现都市女性个性的新搭配，淡淡的粉红色与轻透的蓝色在过去只能独享，现在大胆地组合在一起，你会发现一种从未有过的新奇。眼影上蓝下粉的晕染与粉红色的唇膏相配，能让我们感觉到一种高科技的体现；一种若即若离，似隐似现的色彩变化多端的感受；同时也让我们联想到镭射的光芒。时尚多变的耀眼甲彩此刻化作闪烁的银色颗粒，令你在不经意间步入星空遨游，经历一次充满惊奇的科技漫步。

HOW TO MAKE-UP

在上眼皮轻扫上珠光白的眼影做底色。



用粉蓝色眼影以平铺的方法由下至上，着色在眼窝以内。



用粉红色眼影沿着下眼线轻扫出眼形。若在眼底薄薄地涂上珠光白，会使眼睛更加清澈、明媚。



配合黑色浓密而卷翘的睫毛，双眸宛如闪烁在海洋中的黑色珍珠。





雅芳2004春季活彩妆

让美丽在春色中璀璨

闪烁的色彩如彩蝶般缠绕着你

斑斓欢色和耀眼光芒让自己忍不住快乐地呼喊

AVON COLOR 我的活彩妆



请到当地雅芳公司/美容专柜/产品专卖店
零售商或向产品专卖销售人员购买雅芳产

咨询电话：020-8700 1811

<http://www.avon.com.cn>

FSC999052

温柔精致及膝裙

今季流行的毛呢、超细纤维的质地，伴你演绎初春的温暖感。

毛呢质地 WOOL

↑ 油画般的色彩在毛呢质地
上得到完美体现。及膝裙/
ofuon 560元。

↑ 腰部蝴蝶结的设计集清纯
美丽于一身。及膝裙/佳亿
时尚广场308号店 200元。

↑ 取得胜负的关键是混合感
的毛呢质地。及膝裙/ofuon
560元。

↑ 精致的裁剪&无与伦比的
款式。及膝裙/MKLEIN
430元。



超细纤维 THIN-FIBRE

超细纤维演绎精致生活

↑ 加入滚边的设计流露出
个性。及膝裙/EITE 新品
未定价。

↑ 口袋设计在前片，完
美再现女人味。及膝裙/
ofuon 430元。

↑ 侧边的宽边设计是整
款的点睛之笔。及膝裙/
a.v.v 290元。

↑ 粉色色调&精巧的细节
设计无可挑剔。及膝裙/
ofuon 430元。

↑ 下摆的花边设计极富风
情。及膝裙/EITE 新品未
定价。



圆点图案表达出隐藏的青春活力

↑ 具有未来感的亮蓝色夹克与圆点图案
及膝裙完美呼应。短款夹克/Ulam 349
元。及膝裙/Jessica 690元。耳环/Fall
Folie 600元。眼镜/Oxette 290元。高
筒靴/热风 330元。



专注气质过膝裙

沿用去年冬季流行的黑白灰，同时推出今季流行的粉彩色。

←(从左至右) 经典的黑白灰是永恒的颜色，过膝裙/佳亿时尚广场913号店 200元，过膝裙/EPISODE 1840元，过膝裙/EPISODE 1130元，过膝裙/M&D 1199元，过膝裙/ofuon 630元。

整款搭配告诉你：美丽与气质可以兼得

黑白灰是永恒的时尚色彩 黑白灰 BLACK & WHITE

←(从左至右) 过膝裙/佳亿时尚广场858号店 448元，过膝裙/佳亿时尚广场858号店 478元，过膝裙/AXARA 799元。

一百褶裙的款式是时下流行的首选。蓝色针织衫/ofuon 260元，黑色过膝裙/EPISODE 1840元，手提包/MK KLEIN* 160元，耳坠/Oxette 768元，项链/Oxette 1680元，手链/Oxette 812元，高跟鞋/热风 180元。

轻松享受无与伦比的时尚感觉

← 俏丽可爱的吊带衫与典雅的白色过膝裙，绝对 SWEET MAX的搭配。黑色吊带衫/AYA 510元，白色过膝裙/ofuon 630元，耳坠/Oxette 745元，项链/Oxette 1250元，手链/Oxette 1350元，高跟鞋/热风 245元。

粉彩色宣告春天的开始 粉彩色 POWDER

←(从左至右) 柔和的粉彩色极具春天的感觉。过膝裙/a.v.v 560元，过膝裙/a.v.v 560元，过膝裙/ofuon 460元。

浪漫情怀不规则裙

最新流行的裙装下摆款式层出不穷，鱼尾形、斜摆形和人字形的款式备受瞩目。

一(从左至右) 花卉图案是今季火爆流行的图案，不规则裙/M&D 430元，不规则裙/M&D 639元，不规则裙/M&D 639元。



花卉图案增添春天气息

鱼尾形 MEMAN



↑(从左至右)不规则裙/M&K KLEIN* 430元，不规则裙/M&K KLEIN* 430元。

几何图案引发活力度100%

斜摆形 INCLINED-PUT



一(从左至右) 几何图案焕发出新的魅力。不规则裙/M&D 899元，不规则裙/JOYLAND 269元。

活泼的圆点图案富于情趣

人字形 HEMINGBONE



一(从左至右) 活泼的圆点带来浪漫情怀，不规则裙/M&D 739元，不规则裙/M&D 739元。

黑色带来优雅而不失俏丽的印象

一不规则的裙摆设计引出无限风情，针织衫/Earn 269元，不规则裙/巨图，新品未定价，包/olion 430元，耳坠/Folli Folie 468元，戒指/Folli Folie 685元，高跟鞋/热风 235元。



人爱释手 精心设计的鱼尾形裙摆设计让人爱不释手。牛仔夹克&吊带衫有较高的搭配指数。夹克/EB2 785元，吊带衫/佳亿时尚广场 901店 150元，不规则裙/M&K KLEIN* 430元，耳坠/Oxette 190元，耳坠/Oxette 639元，项链/Oxette 248元，戒指/Folli Folie 1220元，高跟鞋/热风 245元。



beauty

今天出门，她们见了我就说：“你今天真漂亮，好像春花碧叶焕发容光。”心里有些得意，因为昨天刚去过初级OL必学彩妆技法课堂！

怎么舍得丢弃蓝眼粉唇这一季的宠爱，她们说白皮肤的美眉最适合这样的妆容。那就让美白生活始于春，通过美食DIY，先是嫩白美人“做”出来，接着用4个魔咒变出白色精灵。加上耐心和信心，让美白彻底由心净化，“发”现200%的春天！



你究竟想要有多白？

Skin Care 肌肤爱美丽 ■■■

4个魔咒变出 白色精灵

爱美的女生总会希望拥有粉嫩白皙的肌肤，如白色精灵绽放24小时的美丽。如果上天可以赋予你白色的力量，你究竟想要有多白？



来自美容专家的声音

有很多因素都会影响肌肤的状况。内部因素如年龄和精神状况，外部因素如日晒和气候。而在所有的因素中，来自紫外线的伤害是影响肤色的首要因素。据统计，80%的肌肤老化来自UVA的伤害。所以早春时节就该提前做好美白防晒。良好的隔离保养和基础美白的呵护，会令你看起来比同龄人更富有光彩！



美容师介绍

高宁润女士，1997年毕业于法国MAKIAJU DIPLOMAD学院。1997~2003年在韩国KBS、MBC等著名广播电台担当造型师及化妆师。

策划&执行/JAN 摄影/张皓（菲林制造） 化妆/各家之人 模特/热依扎
插图/张曼 服装提供/范怡文 品牌鸣谢/香奈儿、欧莱雅、伊莉莎伯·雅顿、资生堂、佰草集、玉兰油、Dior、Za、薇姿、艾文莉、兰蔻



如果你的肌肤状况有：
A 总觉肤色比一般人显得黑。
B 美白产品对我的肤色不起作用。
C 肌肤会因阳光的照射变得敏感。

对付黑肤的魔咒1：变身50%的白皙 漂亮而健康的黑精灵

想要肌肤白皙并不是件易事。建议在基础保养中，选用浓度高的精华液、乳液，多用密集型的美白护肤品帮助你的肌肤实现美白的梦想。但是肤色只能白到未晒过的肌肤颜色，所以黑美人们要将重点放在养出健康而漂亮的肌肤上。

CHOOSE 白皙精灵的这些法宝

A 特色： 避免色素沉淀，修护黑肤。
B 品名： 佰草集美白活肤霜 200元/50克。
C 使用感： 清爽柔和，充分滋润肌肤。适合所有肤质。

A 特色： 肤色即刻变得柔白细嫩。
B 品名： 伊莉莎伯·雅顿显效柔白修护面膜 335元/75毫升。
C 使用感： 补充肌肤水分，使用后肌肤感觉顺滑而光洁。

A 特色： 使肌肤变得柔白润泽。
B 品名： 艾文莉纯致美白皙白导源精华液 180元/60毫升。
C 使用感： 使氧气与营养能顺畅地进入肌肤细胞，排出老化废物。

A 特色： 防止肌肤变黑，使黑肤看起来更白。
B 品名： 欧莱雅雪颜三重美白乳液(日用) 130元/75毫升。
C 使用感： 使用1次后，肌肤柔软而有弹性。长久使用，肌肤恢复自然本色，变得透明白皙。

黑美人的肌肤状况分析

导致肌肤变黑的原因有：影响肤色的黑色素不断生成；充满黑色素的老化细胞积聚在肌肤表层，导致色斑出现；紫外线加速黑色素生成。

早间美白品的使用程序

美白洗面乳+美白化妆水+美白精华液+美白乳液

MORNING
早

美白提示1 涂抹颈部

一黑美人的颈部也需护理，这样才不会有2段色差，用洗面乳按摩10分钟后冲掉。



美白提示2 均匀涂抹

一黑美人一定要使用美白精华液，取2-3滴的量，均匀涂抹于全脸。



NIGHT
晚

晚间美白品的使用程序

卸妆+美白洗面乳+美白化妆水+美白精华液+美白晚霜

美白提示1 涂抹5点

一将乳液涂抹在额头、下颌、双颊、鼻部5点，然后均匀涂抹。



美白提示2 横向涂抹

一以鼻部为中心向外，用中指和无名指指腹横向涂抹。



SPECIAL
特别

黑美人的特护指导

每周做1次去角质+2次美白面膜+2次按摩

美白提示1 覆盖全脸

一黑美人可使用美白面膜帮助改善肤色，但面膜的贴敷时间不宜超过30分钟。



美白提示2 纸巾擦拭

一揭除面膜后，不需要冲洗。如果想立即涂抹乳液，可以用纸巾擦拭。



美容编辑赞同的美白观点

NO的活动，肌肤变黑的关键

NO是一种非常微小的非实质分子，充当着传递各种肌肤生理讯号的生物信使。NO将表皮受到紫外线照射的信号传递至肌肤底层，促使酪氨酸酶素水平上升，刺激麦拉宁细胞产生黑色素，最终引起肌肤变黑、色斑产生。(兰蔻结合荣获诺贝尔生理学医学奖的突破性发现NO，开创美白新纪元。)

NO

肤色黑的ANN

美容医师告诉我，因为天生肤色就黑，所以想变白很难。用粉来遮盖效果更差，颈部和面部的肤色很难调和一致。最后我决定听美容医师的建议，好好保养肌肤，要黑得漂亮，黑得健康。



对付斑点的魔咒2：变身60%的白皙 肌肤水嫩的白精灵

干燥的肌肤容易生成雀斑和色斑，所以保湿是斑点美人的重要功课。充足的水分可以帮助肌肤的正常新陈代谢，使肌肤有效吸收充足的营养。建议每周使用有美白作用的按摩霜，做2次脸部按摩，这样不但能促进肌肤的新陈代谢，也有助淡化斑点。

斑点美人的肌肤状况分析

黑斑的形成有2种因素。外因是日光曝晒，内因相对女性而言与月经失调或盆腔疾病有关。避免的方法是注意防晒，一年四季都应使用防晒产品。

早间美白品的使用程序

美白洗面乳+美白化妆水+美白精华液+美白乳液+防晒品

美白提示1 化妆水湿敷

一化妆水犹如精华液的质感，滋润的美白化妆水用来湿敷在脸上，大大提高美白效果。



美白提示2 简单按摩

一用双手大范围按摩脸部3圈，然后由内往外做30秒~60秒的美白按摩，帮助淡化斑点。

MORNING
早

夜间美白品的使用程序

卸妆+美白洗面乳+美白化妆水+美白精华液+美白晚霜

美白提示1 涂抹精华液

一洗脸后，用手指蘸取美白精华液涂抹于全脸，特别是在黑斑处要重点涂抹。



美白提示2 覆盖脸颊

一在黑斑或肤色暗的部位不可用力涂抹，应用指腹慢慢地轻揉，让精华液充分被肌肤吸收。

NIGHT
晚

斑点美人的特护指导

每周做1次去角质+2次美白面膜

美白提示1 淡化斑点

一通过按摩帮助淡化斑点。以眉心、人中为中线，将两手掌覆盖脸庞，由内往外进行按摩。



美白提示2 重点按压

一针对黑斑处，用指尖反复按压，让滋润成分充分被肌肤吸收，这样美白效果会更显著。

SPECIAL
特别

美容编辑赞同的美白观点

亮白眼周肌肤，向黑眼圈说NO

眼周肌肤往往会受到黑色素造成的褐斑与微循环不畅引起的黑眼圈夹击，变得黯淡无光。兰蔻专门针对娇嫩的眼部肌肤研发的美白眼霜，使用1周后，眼部肌肤明显亮白匀净。1个月，色斑变淡，黑眼圈明显改善。(由兰蔻提供。)



有斑点的MM：繁忙的早上，草草洗个脸就上路了。突然有一天，我发现脸上的斑点越来越多，于是我开始为斑点而手忙脚乱起来。接受了美容医生的方案，从护肤的小细节入手，做好24小时全天候的美白功课。



如果你的肌肤状况有：
A 肌肤摸起来干干的，缺乏水分。
B 肤色较白，但是经常生出斑点。
C 使用了全套美白品后效果不佳。

CHOOSE 白皙精灵的这些法宝

A特色： 淡化及预防雀斑与黑斑。
B品名： 伊司莎白·雅顿美白维生素C胶囊 575元/50颗。
C使用感： 雀斑和色斑明显减少，肌肤感觉透亮而柔滑。



A特色： 在夜间修护斑点肌肤。
B品名： 玉兰油净白赋采霜 170元/50克。
C使用感： 肌肤感觉特别滋润，肤色也变得均匀。



A特色： 密集型美白，减淡斑点。
B品名： 香奈儿净白泡沫洁肤乳 340元/150毫升。
C使用感： 如豆腐般的质地，在使用后给肌肤带来愉悦感。



A特色： 洗去表面的黑色素，淡化斑点。
B品名： 香奈儿净白去角质泡沫洁肤乳 340元/150毫升。
C使用感： 泡沫中含圆润而细致的微细柔珠，非常适合敏感的亚洲女性肌肤，一天使用2次，肤色更加明亮。





如果你的肌肤状况有：
A肤色看起来不够干净，黄黄的。
B肤质比较健康，不干也不出油。
C总给人肤色黯淡无光泽的印象。

对付黯淡的魔咒3：变身70%的白皙 肤色红润的白精灵

肤色虽然白皙，但却给人黯淡无光的印象。因此，你不需要刻意使用整套美白产品。只需在每天出门前做好防晒工作，避免过多曝晒在阳光下就可以。每周给自己做1次营养丰富的美白面膜大餐，帮助黑色素完全代谢出来。

CHOOSE白皙精灵的这些法宝

A特色：在夜间修复黯淡肤色。
B品名：Dior SNOW美白夜用精华露 650元/30毫升。
C使用感：夜复一夜，肤色变得剔透均匀，莹白无瑕。

A特色：去除造成肤色黯淡的死皮。
B品名：欧莱雅雪颜赋活美白面膜 180元/50毫升。
C使用感：使用后肌肤感到清新滋润，透出由内而外的光彩。

A特色：使已形成的黑色素变浅，美白肤色。
B品名：Za美白美容液 120元/30毫升。
C使用感：肌肤感觉滋润而光滑。

A特色：防止色斑形成，改善黯淡肤色。
B品名：薇姿双重润白精华素 358元/30毫升。
C使用感：淡化已有色斑，改善肤色，使肤色从黯淡逐步走向润泽，均匀，透明。

黯淡美人的肌肤状况分析

随着年龄的增长，肌肤新陈代谢速度缓慢，黯亚细胞的代谢没有规律。黑色素细胞所产生的麦拉宁色素持续产生并积聚于肌肤表面，使肌肤变黑，甚至出现斑点。

MORNING 早

美白提示1 清洁脸部

一洗脸时，不要太用力揉搓脸部肌肤，特别是对长痘痘的地方，切忌乱挤。



美白提示2 涂化妆水

一肤色黯淡的美人要用具有净白修护功能的化妆水，能有效去除老旧的角质。

早间美白品的使用程序

洗面乳+化妆水+乳液+防晒品

NIGHT 晚

美白提示1 按压颈部

一将美白化妆水倒在化妆棉上，轻轻拍打或按压颈部，滋养并美白颈部肌肤。



美白提示2 轻揉全脸

一取0.4~0.6毫升的美白乳液，轻揉全脸约1分钟，确保美白乳液完全渗透肌肤。

晚间美白品的使用程序

卸妆+洗面乳+美白化妆水+乳液

SPECIAL 特别

黯淡美人的特护指导

每日使用光彩赋活霜或每周做1次美白面膜

美白提示1 改善肤色

一在清洁肌肤后，于晚霜之前使用光彩赋活霜，带给肌肤明亮光泽。



美白提示2 轻拍肌肤

一使用时，轻拍脸部肌肤，能使光彩赋活霜发挥最大功效。

美容编辑赞同的美白观点

净化美白

美白即净化美白。肌肤表层的枯萎细胞、表层中的黑色素、细胞新陈代谢过程中所产生的废物、被氧化的油脂、阳光曝晒引致的炎症，通过角质净化成分和植物保湿成分——地黄的作用，促进肌肤的代谢活动，去除肌肤不必要的物质，使肌肤易吸收美白及滋润成分。（由资生堂提供。）



肤色黯淡的MM

每天都淹没在堆积如山的工作堆里，早已忘记了对肌肤的照顾。日复一日，原本健康的肌肤受到了惩罚，变得黯淡无光泽。美容医师告诉我：每天应该认真做好护肤的每一步，可以用改善肤色的产品帮助增加好气色，并且出门前一定要涂抹防晒品。



想要更白的魔咒4：变身100%的白皙 饰出最完美的肌肤

肤色已经够白，但是毛孔和细纹还是令人有些许失望。想要百分百的白皙只有靠彩妆来完成。不用担心欲盖弥彰，完美的底妆会为你营造细腻而充满光泽感的肌肤，将轻薄和遮瑕同时完成。

完美美人的制造重点分析

精致的底妆可以帮助创造肌肤自然的光泽度，营造百分百的美白效果。但是好的妆效需要健康的肌肤做底，所以完美的美人可不要偷懒哟！

早间粉妆的使用程序

妆前修饰乳+粉雾状粉底

美白提示1 使用妆前修饰乳

一使用妆前修饰乳的修饰效果很好，尤其是遮盖脸部毛孔及皱纹的效果更加出色。



美白提示2 涂抹顺序

一由内而外擦粉雾状粉底，才能顺利将产品填入毛孔里。要点是从毛孔生长的反方向擦。

MORNING
早

夜间清洁的使用程序

美白洗面乳+橄榄油+热毛巾

美白提示1 擦橄榄油

一脸洗净后，用化妆棉蘸取橄榄油，敷于脸上约5分钟。



美白提示2 敷热毛巾

一用热毛巾覆盖在脸上，待毛巾冷却后，洗净脸部即可。

NIGHT
晚

公主肌肤的特护指导

粉扑+散粉

美白提示1 揉搓粉扑

一将粉扑对折，然后把粉扑转圈揉搓，让蜜粉均匀分布，不会集中在一个区域。



美白提示2 擦拭方向

一把粉扑放在笑肌内侧，由内向外滑开。切忌推拉，否则粉底会被推开。

SPECIAL
特别

美容编辑赞同的美白观点

使用美白产品要涂抹UVA防护品

使用了美白产品后，为了让肌肤拥有健康的基底和最佳的美白效果，一定要使用UVA防护产品，帮助双效抵御紫外线，避免晒黑，肌肤老化。（由兰蔻提供。）



想要更白的AMM

我有着令人称赞的白皙肌肤，但是我想让肌肤更细腻，肤色更健康。美容医师告诉我3点：1是做好卸妆工作，养出健康的肌肤；2是选择比原先肤色白一号的优质粉底；3是涂抹要均匀，避免浮粉。



如果你的肌肤状况有：
A有着人人称羡的健康白皙肌肤。
B眼周肌肤有细纹，肤色较黯沉。
C唇周肌肤看上去也较黯淡无光。

CHOOSE白皙精灵的这些法宝

A特色：有效隔离UVA和UVB。

B品名：欧莱雅完美防晒双重隔离美白露（自然色） 60元/40毫升。

C使用感：日复一日，将减少黑斑的出现和肌肤老化现象。



A特色：减轻肌肤黯亚现象，并有助肤色更趋均匀。

B品名：资生堂优白妆前修饰底霜 350元/25克。

C使用感：于粉底前涂上，可防御紫外线的损害，同时促进老化肌肤的美白效果。



A特色：兼具彩妆、防晒、滋润、舒缓多重功效。

B品名：伊莉莎伯·雅顿显效柔白粉饼SPF15 320元/11克。

C使用感：粉质细致如霜，可吸除多余油脂，使妆容清新平滑。



A特色：具有显著澄净、均匀肤色的功效。

B品名：香奈儿净白嫩肤粉 580元/30盒。

C使用感：令不规则的色素沉淀现象逐渐消失，肤色更加明亮且均匀一致。



A特色：特别针对失去光泽的肌肤。

B品名：香奈儿青春活力亮肤粉底液 495元/30毫升。

C使用感：柔化幼纹并使肌肤保持一整天的清爽舒适。



PURGE ALL IMPURITIES

彻底净化
肌肤表层的枯萎细胞
表层中的黑色素
细胞新陈代谢过程所产生的废物
被氧化的油脂
阳光曝晒引致的炎症

+

SATURATE WITH PURE
WHITENING

纯净美白
持续性美白维生素C
LEMPUYANG滋润精华 (提炼自
一种姜科类植物的根部)
LICORICE滋润精华 (天然植物成分)
肌肤护理成分 (预防肌肤干燥)
枇杷叶精华 (抗炎症)

PURGE ALL IMPURITIES, SATURATE WITH PURE WHITENING

美白彻底由心净化

净化美白——突破性美白新境界。在护理过程中细胞新陈代谢所产生的废物、枯萎细胞及其他污垢，全部从肌肤内被清除，使美白成分发挥出最佳效果。只需每天进行简单护理，净化美白即能有效抑制黑色素产生，并促进肌肤的自然美白过程，令肌肤更洁白柔美，散发健康光彩。

执行/JAN 摄影/张皓 (菲林制造) 化妆/徐彤 (形象革命) 模特/梁璐 (中央电视台主持人) 资料鸣谢/资生堂

美白从白的“程度”到白的“质感”

现在美白产品的爱用者谋求的是真正美白的肌肤。以前她们渴望的是淡化色斑、雀斑，比以往更白皙的肌肤。现在的美白追随者们希望肌肤白得有质感，看起来有如棉花糖、婴儿、桃子一般。

A：“棉花糖”——纯白。具有柔软的弹性，肌肤细腻而丰润。

B：“婴儿”——洁净、无任何瑕疵。伸手可触的滋润感触。

C：“桃子”——表面柔软，而内层充满弹性、韧性。

PART 1 清洁美白

当你经历过剧烈的情绪波动后，再将心中的一切郁结宣泄，而心境回复平静之际，你会感到内心的力量重新建立。就如一杯浑浊的水，加入清水并不能使其回复清澈，必须先把浊水倒清，再注入清水。

A: PURIFY MAKE OFF GEL

优白卸妆蜜

质地：啫喱。

使用感：肌肤感觉湿润清爽，无任何负担。

产品功效：彻底清除脸上残留的彩妆和污物。

B: PURIFY MAKE OFF CREAM

优白卸妆霜

质地：乳霜。

使用感：让肌肤感觉不油腻，具有清爽的感觉。

产品功效：彻底清除各种彩妆及污物，具有高超的洗净功效。

C: PURIFY CLEANSING FOAM

优白洗面皂

质地：泡沫状。

使用感：很快被肌肤吸收，让肌肤感觉温和。

产品功效：去除含有黑色素的老角质，彻底清除肌肤污垢。

PART 2 净化美白

从肌肤深层去除不必要的物质，实现净化和美白。发挥肌肤原有的能力，净化肌肤内部的每个细胞，展现肌肤原有的质感，创造白皙美丽的肌肤。

A: WHITENING SOFTENER

优白柔肤水

质地：水状。

使用感：快速渗透肌肤，随时补充肌肤水分。

产品功效：去除含有黑色素的老角质质的同时，给肌肤补充充足的美白成分，令肌肤细腻。

B: WHITENING PROTECTOR

优白防护乳

质地：乳液。

使用感：无油腻感，使用后肌肤感觉特别滋润。

产品功效：在日间外部的各种污浊环境中保护肌肤，使肌肤整日感觉柔软、清爽。

C: WHITENING MOISTURIZER

优白活肤乳

质地：乳液。

使用感：一觉醒来，肌肤感觉无比的柔软滋润。

产品功效：利用美白和修复功效，在夜间回复日间外部环境对肌肤的影响。令次日清晨的肌肤滋润柔软。

PART 3 活化美白

让肌肤吃得饱饱的，才能创造出白皙美丽的肌肤。给清洁后的肌肤适当的滋润，帮助调整血液循环，保持肌肤内部整体的健康状态。

A: WHITENING EFFECTOR

优白按摩精

质地：乳液。

使用感：肌肤感到无比滋润。

产品功效：能促进血液循环，使美白成分彻底滋润肌肤。

B: WHITENING REVITALIZER

优白活肤霜

质地：乳液。

使用感：无油腻感，迅速渗透肌肤。

产品功效：整晚提供保护，防止水分流失及受氧化作用影响。





■1923年，胰岛素被发现；1930年，血型被发现；1945年，青霉素合成；1962年，DNA被发现……多年以来，每一项获得诺贝尔生理医学奖的科技大发现都对人类发展产生了重大意义。现在，在肌肤美白领域具有相当成就的LANCÔME兰蔻，与诺贝尔生理医学奖的突破性发现“NO”共同携手，揭开了黑色素形成之链的奥秘。

美白新纪元

——蕴含诺贝尔奖突破性发现的LANCÔME新美白家族

策划&文/王萌稚 摄影/俞苗新 化妆/丁丁 模特/李华英 服装提供/HOT WIND 护肤品提供/兰蔻



“NO” 获得诺贝尔殊荣的伟大发现

1998年, Prof. Ignarro教授作为“NO”的发现者, 被授予诺贝尔生理学医学奖的最高殊荣。这是人类第一次发现“NO”与人体肌肤的密切关系。



诺贝尔奖科技 “NO” 揭开肌肤变黑的真正奥秘

“NO” 指挥细胞产生黑色素的“传令兵”

“NO” 是什么?

它是人体自身产生的一种非常微小的非实质分子, 它很容易通过薄膜组织, 充当着传递各种肌肤生理讯号的信使。

“NO” 怎样令肌肤变黑?

当角质层细胞受到紫外线照射时, “NO” 就会产生。随后, 它像传令兵一样将表皮受到紫外线照射的信号传递到肌肤底层, 激发麦拉宁细胞中的酪氨酸酵素产生黑色素, 经过肌肤28天的自然周期, 带有黑色素的细胞由肌肤底层向上推移到表层, 最终引起肤色不均和色斑产生。

The Mela-NO Complex™

蕴含诺贝尔智慧结晶的兰蔻全新美白技术



抑制“NO”合成体, 兰蔻的革命性美白

“NO”的发现使兰蔻对肌肤变黑的光合连锁反应过程有了更前沿的认识。它以“NO”的作用原理为依据, 研发出了革命性的The Mela-NO Complex™技术, 全方位超越传统美白科技——各个击破黑色素形成之链, 令肌肤彻底达到美白效果。

Blanc Expert XW II Spot Corrector 兰蔻新美白修护精华XWII

率先运用The Mela-NO
Complex™技术

它是兰蔻率先运用The Mela-NO Complex™技术的强力美白精华, 它能抑制“NO”合成体的产生, 中断黑色素信息, 直击黑色素形成根源。

直击黑色素核心

Liquiritine甘草强效美白精华, 能深入肌肤真皮层, 直接作用于麦拉宁细胞核心, 抑制酪氨酸酵素的合成, 阻止黑色素形成。

去除带黑色素的老化角质

Vectorized Erasine™微载体化水杨酸, 轻柔地去除含有黑色素的老化角质, 避免色斑的形成, 并加速细胞分裂。



■ 净白肌肤，全面提升美白效果 全新Blanc Expert XW净白修护XW美容液

独特的天然植物精华，在令肌肤美白匀净的同时，彻底去除老化角质，为肌肤吸收后面的美白营养打好基础。

Lotion 1 针对油性肌肤

富含北美金缕梅精华，去油脂并收紧毛孔，水样质地，令肌肤清新洁净。

Lotion 2 针对中性肌肤

富含深度补水的芦荟精华，迅速持久地补充肌肤水分，露状质地，肌肤即刻水嫩柔滑。

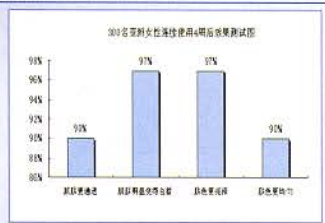
Lotion 3 针对干性肌肤

富含矢车菊精华，舒缓肌肤并能减少过敏症状，乳状质地，柔润呵护肌肤。

■ 强力再现肌肤白皙匀净之美 Blanc Expert XWII Spot Corrector 新美白修护精华XWII

经过亚洲专业
肌肤测试：

具有高效美白作用：4周后，肤色及肤质显著改善，肌肤更通透，肤色更白皙。



■ 亮白眼周，告别黑眼圈 全新Blanc Expert XWII 美白修护XW眼霜

除了微循环不畅引起的黑眼圈之外，眼周肌肤也会受到紫外线的侵害，产生褐斑。这是首款具有美白和消除黑眼圈功效的美白修护眼霜，令双眼再现光彩。

同样运用The Mela-NO Complex™技术，高效抑制黑色素生成。特殊的柔光因子，配合专业的按摩手法，能明显改善微循环，消除黑眼圈。质地极其轻薄，不油不腻，特别适合敏感的眼周肌肤。

眼部按摩操

挤出绿豆大的眼霜置于指尖



1. 轻抚上下眼睑



2. 指腹轻拉眼尾



3. 轻扫下眼周

Blanc Expert
美白家族全新成员
XWII



1 洁肤

深层洁净，
平衡肤色。



2 调理

去除角质，
促进吸收。



3 精华

阻断黑色素，
强效美白。

4 眼霜

美白眼周，
改善黑眼圈。



5 保湿

丰润肌肤，
白皙匀净。



The Mela-NO Complex™ 技术

兰蔻全天候的高效美白程序

6 UV

双效抗UV，
不怕晒黑。



7 遮瑕

遮盖瑕疵，细致妆容。



8 晚霜

晚间修护，白天无忧。

ROYAL BLUE ROSE PINK

尊贵宝蓝色X玫瑰粉色

典雅的 成熟面容

拥有典雅成熟面容的关键是创造出高贵中流露华丽的美感。尊贵的宝蓝色眼影和迷人的玫瑰粉色唇色，轻易造就性感味十足的成熟面容。运用珍珠般的亮彩在眼部创造出透明感，让高贵的气息在眼眸中流转。

摄影/大久保義高 (人物)、瀧瀬徹 (静物) / 化妆/高田真知子
造型/大日野浩子 模特/島村まみ 插图/高田真知子

色彩充斥的季节里，
妆容当然也应该充满色彩。
这一季蓝眼粉唇备受青睐，
这款旨在表现绚烂色彩和细腻质感的美妙组合，
为春天的妆容带来了新的气息。
坚持追逐潮流季风的你不妨一试哟！

醒目的成熟妆容尊贵亮相，
典雅的搭配色彩闪亮登场！

BLUE EYE PINK LIP 蓝眼粉唇

MERMAID BLUE SWEET PINK

美人鱼蓝色X甜美粉色

精致的 可爱面容

精致的妆容也可以流露可爱的气质。用美人鱼般梦幻的蓝色眼影搭配晶莹闪亮的甜美粉唇，立刻营造出惹人喜爱的妆容。薄薄的粉底，打造优雅的透明感。带着一丝酷感，一丝可爱，这样的面容令人一见钟情。

这一季的宠爱

SCOOTY
SCOOP

SBEAUTY SCOOP 1

2004年春夏 绚烂色彩 缤纷亮相

在巴黎、纽约的时装发布会上，绚烂的色彩纷纷登场。与明艳的服装相匹配，蓝眼影唇的组合当然最合适。



↑与CHANEL春夏时装相呼应的是带有珍珠光泽的唇彩粉唇。(图片由CHANEL提供)

→色彩绚丽的CHANEL春装同样适合蓝眼粉唇的组合。(图片由CHANEL提供)



SBEAUTY SCOOP 2

充满人气的化妆 品牌打出蓝眼 粉唇的主题

各家著名化妆品牌纷纷将蓝色眼影和粉色唇彩作为今春的亮点，推出蓝色与粉色的组合。

↑雅诗兰黛最新的“纯色润彩唇釉”足以让每个女性怦然心动。令人眼花缭乱的、充满活力的色彩及粉色的简洁小方盒包装让人难以抗拒。

↓2004年兰蔻为你呈现充满南国风情的新彩妆。像珊瑚般绚丽的蓝色眼影营造如水般的蓝眸，引你进入热情似火的南国乐园。(图片由兰蔻提供)



↑充满珍珠质感的粉色唇彩 ANNA SUI

↑晶莹的粉色与光泽闪亮的眼妆和谐搭配 PINK

↑两款有亮粉的眼影色，资生堂。

↑润泽的蓝色与柔和的紫色演绎典雅，SOFINA

呈现妆容的立体感与性感

↑透明光润的粉色充满性感味道，SOFINA。

↑晶莹的粉色与光泽闪亮的眼妆和谐搭配 PINK

↑(左)展现蓝色的柔情味道，MAXFACTOR

↑(右)晶莹闪亮的甜美粉色，高丝。

亮丽的质感更迷人

↑(左)晶莹闪亮的甜美粉色，高丝。

↑(右)闪烁柔和的珍珠粉色，美宝莲。

ROYAL BLUE ROSE PINK 推荐单元

调和多种色彩制造出深邃感的眼眸，而唇色选择晶莹闪亮的玫瑰色与之搭配最合适。

↑膏体中散发细腻的光泽，MAXFACTOR。

↑色彩透亮，质感细腻，高丝。

打造迷人的乖女孩

MAKEUP 典雅的成熟面容

5大POINT

- 1 妆容的透明感不可缺少，要强调光泽和质感。
- 2 通过蓝色眼影与珍珠般的亮彩唇色来打造成熟气息。
- 3 用唇彩描画唇部轮廓，增添唇的性感与高贵。
- 4 橘色系腮红令肌肤显现细嫩，斜向涂抹打造干练模样。
- 5 在眼下的三角区和T字区涂抹高光，制造立体感。

唇部的色彩是妆容的重点，用稍浓的粉色勾勒出唇的轮廓，让唇多一些迷人的味道。

高贵的玫瑰粉色演绎多情的娇唇

LIP

↑打造充满立体感双唇，高丝。

用唇刷勾勒唇部轮廓，切忌反复涂刷。勾勒至唇峰时，要突出唇峰的圆润感。

将深浅紫色重叠涂抹，让色彩在光线中表达一丝酷感，同时不失温柔的一面。

深浅搭配的紫色眼影传递性感味道

EYE

↑(顺时针方向)紫色组合打造立体眼妆效果，高丝；柔和的蓝色是今季的主打色，资生堂；描画纤细的眼线不可缺少，嘉娜宝；塑造纤长卷翘的立体睫毛，欧莱雅。

用指腹在眼窝上淡淡地涂抹一层蓝色眼影，然后用眼影刷从内眼角至眼尾涂抹深紫色，再将淡紫色眼影在眼窝上晕开，制造出深浅相宜的效果。

OTHERS

斜向涂抹橘色系腮红，在T字区和内眼角处呈放射状涂抹高光，塑造凹凸有致的立体脸庞。

从颧骨处开始，向发际和耳部横向涂抹腮红，在T字区、内眼角处涂抹高光。

→细腻的颗粒让涂抹变得均匀而自然，嘉娜宝。



打造透明主题
柔和蓝色总是可爱颜色的首选。RMK。
呼唤珍珠般光泽
带来天使般柔和色彩。AYURA。
蓝色组合
眼部、唇部、高丝。



塑造光影的立体效果。高丝。
柔情蜜意的组合
↓如花般绚烂的粉色。LIPSTICK。
↑让唇部闪耀丝般光泽。资生堂。
↑如亮蓝色轻松制造迷人的眼部神采。高丝。
酷感搭配甜美



MERMAID BLUE
SWEET PINK
推荐单元
眼影为深色时，唇膏选择浅色；眼影为浅色时，唇膏选择深色与之搭配。
→单色的叠加使用为眼部创造立体效果。美宝莲。
↑让双唇拥有性感的味道。欧莱雅。
冷艳与娇艳相辉映

MAKEUP 精致的可爱面容 5大POINT

1. 透明感和光泽感是妆容的重点。
2. 用透明光亮的蓝色打造醒目的闪亮双眸。
3. 润泽的樱花粉色让双唇更显高贵和典雅。
4. 眼部和唇部的轮廓不需过于分明。
5. 高光制造整体的莹润和亮泽，提升可爱味道。



相对于深色的眼妆，唇色就要选择浅色调的，才能突出唇部高雅和柔美特性。
浪漫的樱花粉装扮柔美的双唇
用唇膏直接涂抹的双唇感觉更加自然和柔美。为了使粉色更饱满，可事先在唇上打一层底色。
鲜艳的色彩提升唇部的润泽度。美宝莲。



清幽的蓝色如海的波光熠熠闪烁
使用深浅相宜的蓝色眼影涂抹眼睑。睫毛则选择纤细而不浓重的睫毛膏涂刷。
↓(从上至下) 鲜艳的蓝色睫毛膏，兰蔻；绽放眼部的蓝色魅力，兰蔻；浅浅地散发着幽静的蓝色波光，高丝；呈现东方韵味十足的黑色神奇，RMK；轻易制造纤细眼线，美宝莲。



沉浸在玫瑰粉色腮红带来的甜美气氛中，感觉肌肤的细腻与精致。
从嘴角到颧骨的部位涂抹腮红。在T区和眼周的C区涂抹高光，特别是T区应呈放射状涂抹。
→(从上至下) 提升肌肤的透明感，高丝；加入了珍珠的光泽，塑造立体脸庞，高丝。



OTHERS

仔细为你讲述 蓝眼粉唇的描画技巧

Q1 若眼部肤色晦暗，就不适合涂抹蓝色眼影了吧？

A 修饰眼部的肤色是前提。先用粉底修饰眼部的肤色，用加入珍珠色的蓝色眼影即可。

一眼部晦暗无生气。
↑增加眼部的健康色泽。

BEFORE
AFTER
POINT
↓(从左至右) 眼部修色膏，PASSION, N.Y.；眼部修色笔，井田。
→均匀涂抹眼部修色膏。

Q2 涂抹粉色唇膏后，唇色和唇膏色不一致怎么办呢？

A 用基础隔离唇膏调和唇色。唇色深的人要遮盖原有唇色，唇色浅的人要用略红一些的唇色。

BEFORE
→粉色易暴露原有唇色。
唇色深的人
→晶莹的粉色增加唇的质感，AYURA。
唇色浅的人
→配合粉底使用，突出润泽感的粉唇，嘉娜宝。

Q3 如何选择适合自己的蓝色与粉色呢？

A 根据自己的肤色来选择。

亚洲人是黄色肌肤，所以要选择褐色系和粉色系妆容，与之对应的蓝色与粉色见下面的展示。

褐色系
粉色系
↑褐色系眼影色与唇色。
↑粉色系眼影色与唇色。

传递第一手
美容资讯

你就是广 POSTER

是不是一直在羡慕化妆品广告中的女明星？我们为你网罗了一线的美容资讯，让梦幻般的明星妆容变得触手可及。

摄影/林久光 发型&化妆/油川ヨウコ 造型/大日野浩子 插图/米澤よう子

主题 /

淑女般的阳光笑容

好似露珠般的冰蓝色搭配纯正的粉色，让阳光般的灿烂笑容立刻呈现在眼前。这温暖的的笑容必定为你赢来同事们的好感。



这个春季，流行有从休闲向精致的时尚装扮发展的倾向，所以2004年春季的美丽主题就锁定了“干练的淑女装扮+公主般的迷人微笑”。

资生堂PN

伊東美咲的 妆容

PN带来春季的流行关键词“微笑”充满流光溢彩的明眸与性感的双唇为你解读流行密码！

※本页商品由资生堂提供。

BEFORE

濑川，大学4年级
给人温柔印象的濑川，通过PN的春季彩妆实现华丽淑女的变身。



MAKE-UP 秘诀

通过延长上眼线的长度，令眼眸更加醒目。此外通过提升嘴角，表现出微笑的神情。



伊東美咲妆容的描画技巧



1 闪耀光辉的蓝色X海军蓝的清涼組合

用海军蓝色描画上眼睑，用蓝色眼影涂抹眼窝。

— (从左至右) 蓝色眼影膏、PN、棕色睫毛膏、PN、纤细眼线笔、PN。

EYE

涂抹方式



↑ 在眼尾处重叠涂抹，增加眼眸的纤长效果。



2 用甜美的粉色勾勒华美表情

不使用唇线笔，只用唇膏就可以描画出嘴角上翘的效果。

— 晶莹唇彩、PN。

涂抹方式



↑ 按唇峰、下唇中央、嘴角的顺序勾勒唇形。

OTHERS

CHEEK

→ 在颧骨最高处涂抹腮红，显现健康的红晕。

NAIL

→ 粉色与白色指甲油散发淑女气息。



明星SHOW

伊東美咲妆容的描画技巧

MAKE-UP 秘诀

1

下眼睑是描画的重点
使用褐色眼线笔，
从距离眼尾1/3处开始
向眼尾描画眼线。

←(从左至右)褐色
眼线笔，PN，绿色
眼影膏，PN。

EYE

精致的唇让笑容更
灿烂

简单地描画出柔
美的唇形，然后用带
珠光效果的粉色唇膏
描唇色。

2

LIP

—晶莹唇彩，PN。



在距眼尾1/3
处描画褐色眼线。

CHEEK
!以颧骨的最高处为中
心，涂抹健康的橘色。

NAIL
—橘色为白
色的指甲底
色增加了华
美的气息。



OTHERS

主题 2

淑女般的可爱笑容

可爱的笑容不经
意间绽放，让你拥有
迷人的淑女气息。赢
得周末派对上笑容皇
后的桂冠!



MAKE-UP 秘诀

伊東美咲妆容的描画技巧



在距眼尾1/3处
涂抹淡紫色的眼影。

EYE 1

下眼睑色营造性感味道
从下眼睑眼角处开始
描画金粉色的眼线，增加
眼眸的光彩。

! (从左至右) 粉色
系眼线笔，PN，淡紫
色眼影膏，PN。



LIP 2

有光泽感的玫瑰
色提升女人味

玫瑰色虽然是显得较浓的
颜色，但由于带有珠光和透明感，
所以显得细腻而精致。

—玫瑰色唇彩，PN。



主题 3

淑女般的纯真笑容

淡紫色与玫瑰色
相配，将纯真的笑容
演绎得更加灿烂。充
满光泽感的妆容，随
时绽放迷人笑容。



NAIL
—浅色调的指甲油
更适合淑女气质。

CHEEK
—沿颧骨斜向涂抹
玫瑰色腮红。

OTHERS





BEFORE

上津原由贵

从高中时代就非常向往如井川遥般完美的妆容。现在漂亮的妆容我也可以轻易拥有了。

“泉水般润泽的双唇”是这个妆容的主题。想要尽情发挥美丽双唇的魅力，还要加入银蓝色的眼影和甜美的腮红。

※本页商品由花王SOFINA提供。

花王SOFINA
AUBE

井川遥的 妆容

超凡脱俗的秘密在哪里呢？

柔美而润泽的双唇
有酷感的坚定眼神
清新而可爱的气质

井川遥妆容的描画技巧



涂抹方式

→在上眼睑和内眼角处涂抹深蓝色眼影。



涂抹方式

一用粗睫毛刷刷上睫毛；用细睫毛刷刷下睫毛。



内眼角眼影的描画

在浓密的睫毛掩映下，强调在内眼角描画浅色调眼影，表现一丝酷感。切忌描画眼线。

→（从左至右）深浅色调描画眼部的精致神采，AUBE；不同的刷头涂刷多变的睫毛，AUBE。

OTHERS

CHIEK
！用海绵涂抹颧骨处，细腻的腮红凸显肌肤的健康红润，AUBE。



涂抹方式

一以颧骨的最高处为中心呈圆形涂抹。

MAKE-UP 秘诀

在眼窝处涂抹一层淡淡的银绿色，在内眼角处涂抹银蓝色，让眼部感觉清透无比。



稍稍勾勒唇部轮廓，避免过于甜美

和柔和的唇部轮廓相比，略微分明的唇部线条可令双唇更加富于个性。

2

一色彩绚丽的深粉色唇膏，AUBE。



浜崎步妆容的描画技巧

眼窝处颜色浅，
眼脸色深

用淡黄色的眼影
涂抹眼窝和下眼睑，
用褐色涂抹上眼睑。

一（从左至右）褐色系
眼影制造深邃明眸，
VISÉE；描画纤细眼线的
液体眼线液，VISÉE；涂
刷浓密睫毛，VISÉE。

自然色唇膏
表达忧郁的味道

用唇膏直接涂抹
唇部轮廓，使唇部圆
润而柔和。若加入带
有光泽的唇彩，可提
升唇的性感指数。

CHEEK

沿颧骨下方涂抹腮红，
增加肌肤的红润度。（中）
带有光感的腮红，VISÉE。

EYEBROW

一（左）带螺旋
刷的眉笔，VISÉE。

NAIL

一（右）颜色很
酷，VISÉE。

涂抹方式

一用刷头的内
侧涂上睫毛，
用刷头的外侧
涂下睫毛。

MAKE-UP 秘诀

淡黄色的眼影与乌黑的卷翘睫
毛相呼应，令明眸如水般清澈。近
乎自然色的粉色唇表达柔和主题。



高丝VISÉE

“浜崎步”的 妆容

富有冲击力的秘诀
流露性感的眼神
感觉忧郁的双唇
充满魅力的睫毛

※本页商品由
高丝提供。



浜崎步的魅力眼
神总让人争相模仿。
今季高丝又为她创造
了以“醒目明眸和忧
郁双唇”为主题的形
象，充满性感味道的
妆容真有想拥抱一下
的冲动。现在就告诉
你这款2004年“惊艳
性感造型”的描画技
巧吧！



初级OL必学彩妆技

令人好感
倍增的
粉红妆

编辑急救室

小璐的优势分析

小璐是一个学生气很浓的女孩子，有着清澈的眼神，吹弹得破的肌肤和纯真的心。有的时候，在压力重重的职场中显出你的年轻特质，未必不是你的个人魅力所在。

国际彩妆潮流

根据调查，粉色是女性好感度非常高的颜色。2004年各彩妆品牌均带来了粉色的新形象。CHANEL的粉色既高贵又性感；欧珀莱2004年春季彩妆的粉色集成熟与天真于一身。相信只要避开粉色带来的幼稚感觉，粉色的妆容未必不适合职场。

图片由欧珀莱提供



化妆师妆容分析



今天为小璐画的这个粉红妆，目的是要通过突出她年轻粉嫩的双眼皮线，用一点点性感来中和粉色的幼稚；在唇部，配合粉色腮红使用亚光的粉色唇膏。这个妆容的好感度达到了百分之七十。

小璐的脸形分析

小璐的脸有些BABY FAT，她又爱扎一个“马尾”，更把脸形都暴露在外。建议方法是把头发放下来，既提升成熟度，又可修饰脸形。小璐五官长得很清秀，只需要加重五官的颜色就好了；她的肌肤很白嫩，像这种年轻肤质，在打粉底时也只需薄薄一层就好。



编辑IDA

小璐 职员
工作5个月

变身度
90%

到公司已经有5个月了，可是我还是能感觉到大家把我当成一个实习生，有什么重要的工作，从来都不会落在我的身上。我想可能跟我改不了学生时的打扮有关，好想改变这种状况啊！



法课堂

上个月的初级OL美容课堂是教授OL新人们如何应付职场中的第一次宴会妆。那么在三月，还带有纯真气质的初级OL如何提高自己在公司里的好感度呢？初级OL美容课堂建议：在周五这样比较轻松的日子里，画一个带有甜美气息的粉红妆，透露一点你的年轻气质，绝对会令人印象深刻哦！

策划&文/王萌稚 摄影/俞苗新 化妆/张卓君 读者模特/李璐祎 服装提供/艾格

粉色腮红——塑造粉嫩感



1 选色：想要肌肤看上去白皙水嫩，就选择具有水嫩感的粉色，会显现出脸颊的细致肤质来。

1 用量：用腮红刷蘸完腮红后，别忘了在手背上扫一下，去掉多余腮红，就不会出现颜色过浓的状况了。

1 定位：笑的时候脸颊鼓起，从眼睛下方脸颊最鼓的地方往两鬓扫，注意左右对称。



同色系的眼妆——塑造成熟感



1 选色：可以选择浅粉、浅紫等同色系的眼影，但不要太浓，否则会很俗气。涂抹时调和出深浅颜色的渐变效果，制造出立体眼眸。

1 眼线和睫毛：具有成熟感的眼妆靠黑色的眼线和浓密卷翘的睫毛来实现。秘诀在于加粗眼线，并刷两遍睫毛膏，令眼部更具复古感。

1 眼影：不要过于强调眼影，只需在双眼皮的褶皱里涂上浅浅的粉色，下眼睑附近刷上珍珠蓝色，就会令眼睛有灵动感。

塑造复古感 清晰的唇形



一技巧，自然无轮廓的唇形在这个妆容中只会带来幼稚感。用和唇膏同色的唇线笔仔细地勾出轮廓，嘴角稍微画得上翘一些，并用亚光的唇膏填满唇部。



1. 贴近肤色的水质腮红。资生堂，私人物品。2. 粉质细腻柔和的传统腮红。欧莱雅，110元/7.2克。3. 色彩绚丽的彩色眼影。兰蔻，新品未上市。4. 色彩纯正的白金焕彩唇膏。兰蔻，240元/4.4毫升。5. 便于上色的眼影。安娜苏，195元/4克。6. 色彩艳丽的腮红。安娜苏，300元/4克。7. 散发香气的唇膏。安娜苏，220元/4克。

5年后, 10年后, 肌肤依然均衡完美

听见肌肤均衡的



田甜的肌肤畅想

我的肌肤一直都很好, 如何才能使肌肤始终保持白皙粉嫩呢? 从欧珀莱美容顾问那里得知, 为肌肤补充必需的矿物离子, 增强角质层的防御功能, 确保肌肤内水分、脂质和保湿成分的最佳均衡状态, 才可以促使肌肤健康安定。

STEP1

均衡洁面

清洁肌肤是护肤的关键, 不要认为用水冲冲, 脸部的清洁工作就算结束了。只有确保毛孔内的污垢、老旧角质、灰尘等已经被清除, 清洁工作才算完全结束。

结束了一天的拍摄工作, 感觉脸部的肌肤沉沉的, 早就失去了早上出门时的光彩。赶快清洗脸部肌肤, 让脸部的毛孔好好透个气。



我们的五官特性各异, 所以清洗时也应区别对待。

重点清洗T字区

T字区的皮脂腺分布最密集, 也最容易产生油腻感, 所以是脸部清洗的重点。

轻轻揉搓脸颊

脸颊的皮脂分泌少, 洗得太用力会导致肌肤干燥、发红, 所以不能用力揉搓清洗。

多洗几遍下颌

下颌的油脂分泌也较多, 经常会长出白色的小粉刺, 所以要清洗干净。

格外清洗鼻翼

鼻翼处最容易藏留污垢, 也是滋生黑头粉刺的地方, 所以要仔细地洗。

田甜的 爱肤 指导

早晚必须要洗脸, 脸部油分多的人可多洗一遍

一觉醒来, 脸部已堆积了不少的油分, 所以早晨一定要洗脸。晚上, 劳累了一天的肌肤早已被汗水、污垢、老旧角质所堵塞, 所以此时更需要认真做好清洁工作。如果脸部过油, 可在下午出油多的时候洗一遍脸, 但不要太过认真地洗。



ITEM

欧珀莱清洗帮手

彻底清洁肌肤

←均衡洁面膏的滋润成分, 使肌肤毫无紧绷感, 充分体验光滑肌肤的乐趣。



STEP2



最喜
爽肤水,
的肌肤充

切
与皮沟
去应有



ITEM

欧珀莱柔肤帮手

均衡柔和肌肤

←丰润而柔滑的均衡柔肤水, 能使肌肤持续保持晶莹滋润感。

妙音

每天我们都在为拥有完美的肌肤而努力着，却忽视了肌肤真正需要的是什么。早春时节，我们渴望听到来自肌肤均衡完美的声音……

执行/JAN 摄影/张旭明(紫昇云天) 化妆/张丹 模特/田甜 资料鸣谢/欧珀莱



均衡柔肤

柔肤水能使肌肤的保湿功能达到最佳均衡状态，让肌肤充满弹性和润泽。在春季多风、干燥的时候，应该特别注意滋润肌肤，防止肌肤缺水。

欢在清洁肌肤后，为肌肤拍打感觉像给肌肤喝水一样。水嫩满活力，即刻将倦意一扫而光。

忌长时间用力拍打肌肤，会使皮丘的部分变得平板无变化，使肌肤失去纹理。

田甜的
爱肤
指导

用柔肤水湿敷肌肤，使肌肤柔软

用化妆棉蘸取化妆水湿敷肌肤，让其饱含水分，变得柔软，充满天然弹性并使T字区毛孔缩小。



STEP3

均衡保湿

均衡保湿霜能使肌肤的保湿功能达到最佳均衡状态，使肌肤充满弹性、活力和润泽。选择何种质地的保湿品就要有针对性地去选择，千万别选错哟！

涂抹保湿霜是营养肌肤最重要的一步，涂抹完保湿霜后再给肌肤做简单按摩，感觉肌肤喝得饱饱的！

均衡保湿的保湿霜使水分迅速渗透至角质层深层，同时为表皮施上一层润肤膜，令肌肤始终处于保湿均衡的最佳状态。

ITEM 欧珀莱保湿帮手



均衡保湿乳

↑ 令涂抹后的肌肤感觉柔软滋润。



均衡保湿霜

↑ 可令干燥的肌肤享受到格外的滋润。



均衡保湿液

↑ 清爽而滋润的乳液，毫无油腻感。

田甜的
爱肤
指导

良好的生活习惯 养出健康肌肤

生活上的不良习惯，往往都是长时间所累积的。从现在开始，保持均衡的饮食，适当的运动与充足的睡眠，并且每天固定做好肌肤的保湿工作。

Best & Taste

植物精华深入呵护敏感肌肤

春花碧叶焕发容光

执行/午睡 摄影/张旭明 (紫碧云天) 品牌鸣谢/碧欧泉、雅诗兰黛、娇韵诗、高丝、~H2O+水芝澳
春天有烂漫的春花和拂面的轻风，更有随之而来的花粉及各种粉尘。容易过敏的季节，敏感的肌肤更迫切地需要安抚。植物精华的力量，让娇弱肌肤安然度过季节更替。

▶ 娇韵诗多元瓣膜日间乳 520元

舒缓日间压力

以西伯利亚人参精华为肌肤提供多重保护。
编辑体验：专为OL定制，让肌肤无惧压力和污染。



▲ 娇韵诗多元瓣膜晚间乳 560元

夜间补充肌肤能量

紫茉莉与橡树根萃取精华，更新肌肤细胞。
编辑体验：能让肌肤在睡眠中充分恢复活力。



▶ 雅诗兰黛完美焕颜修护精华露 530元

抵抗肌肤老化

天然植物萃取精华，能使皮肤柔软并更透明。
编辑体验：能改善面部细纹及毛孔粗大的问题。



◀ 高丝纯肌粹 320元

排出皮肤毒素

东方植物的神奇力量，保持肌肤的健康状态。
编辑体验：帮助皮肤排出毒素，还可促进血液循环。



▲ ~H2O+水芝澳绿茶抗氧化面霜 490元

绿茶抗氧化

含绿茶成分，保湿、舒缓，改善肌肤黯淡现象。
编辑体验：让肌肤得到保护，免受外间环境损害。



▲ 碧欧泉橄榄青春精华露 530元

防止皱纹产生

高浓度精纯橄榄叶萃取精华，能使肌肤新生。
编辑体验：促进胶原蛋白的合成，肌肤更有弹性。

海飞丝®

不仅去屑
更能防止头屑再生
让你自信成为瞩目焦点



海飞丝

* 肌肤更均衡, 更晶莹剔透

NEWS OF THE NEW

BEAUTY ②

* BLV香水献给令人难以捉摸的真女人



2004年3月1日, 娇兰伊诗美完美靓白系列的3款新品: 伊诗美完美靓白精华素, 伊诗美完美靓白防晒霜SPF40+, 伊诗美完美靓白粉饼SPF20全新上市。以完美靓白EX技术为特色, 以细胞再生激活因子和新型突破增强系统——强脉冲系统为补充加强。通过暂时和局部地改变角质层组织, 帮助活性成分精准地快速地渗透肌肤最深层。使用全新娇兰伊诗美完美靓白精华素, 无论是黑斑的数量, 大小还是亮度都有显著改善。日复一日, 肤色愈显亮泽, 越来越光彩照人。

* 美国贺曼个人护理系列——看得见的呵护

美国贺曼个人护理系列包括轻柔滋润洗发水, 深层滋润护发素, 柔润沐浴乳, 修护润手露及深层滋润润肤露, 全线产品以天然檀香及百合花精



华调制, 为生活于都市丛林中的肌肤, 带来截然不同的天然护理新体验, 其温和自然的护肤概念, 正好让追求清新触感的女士们, 尽情沐浴于清新的大自然气息之中。令肌肤及秀发绽放出一份清新娇嫩的动人韵致, 为你的身心提供最完美的滋润、营养与保护。

* 专业美白程序, 全天候高效美白

传统美白技术是通过直接抑制黑色素的活性来达到美白效果, 而兰蔻的革命性美白科技则作用于黑色素形成之链的每个环节, 各个击破, 再现肌肤匀净美白。兰蔻深信: 肌肤拥有健康的基底, 才能获得最佳的美白效果。兰蔻针对不同肌肤类型定做了3款美容液, 帮助彻底去除肌肤老化角质, 唤醒每个细胞, 为肌肤吸收后续美白营养做好充分准备。全新推出的首款兼具美白与消除黑眼圈功效的美白修护XV II眼霜, 立即再现明眸亮彩。

* 好的开始, 是成功的一半

多年以来, 男士对个人护肤与保养都漠不关心。护肤, 似乎只是女性所关注的问题。今天, 这种情况正在改变。现代男士们开始了解仪表的重要性。男性的肌肤护理无需复杂过程, 所需要的只是除了剃须以外的三步骤。全新倩碧男士专用护肤系列, 由美国



肌肤学专家专为男士研制。每日基础护肤三步骤, 只需两周, 即能见效。第一步: 清洁; 第二步: 清理皮层; 第三步: 滋润。就是这么简单, 像刷牙一样, 每日2次, 每次3分钟。

* “海洋露露Hi-Young”独创“随身美容沙龙”

2004年元旦, 一个全新定义化妆品市场的产品——海洋露露Hi-Young在京诞生, 为此举行的海洋露露Hi-Young2004年美丽发表会, 吸引众多明星与化妆品行业精英共



襄盛举。他们对欧风时尚随身包装与内装的7件经典护肤组合, 表示极大认可。尤其赞赏将全套美容流程融为一体的“随身美容沙龙”护肤新概念, 能随时随地给肌肤清洁、保湿、美白、滋养等最细腻的呵护, 他们相信一种21世纪都会女性美丽保养时尚就此开始。

* 28天VICHY薇姿给你纤瘦的承诺



VICHY薇姿D-STOCK轻盈纤体精华露究竟能给你带来怎样神奇的效果呢? 它独有活性组合成分, 能有效减少脂肪堆积, 神奇的葡萄糖分解因子和芸香苷成分能有效阻止葡萄糖转化成脂肪; 咖啡因、银杏和七叶树中提取的精华能加速脂肪新陈代谢; VICHY实验室创新的轻盈纤体精华露创新三重乳化科技, 可以一整天逐步缓释有效成分, 使这些健康活性分子可以到达皮肤深层并持续发生作用, 有效分解脂肪堆积, 改善橘皮状皮肤, 使肌肤平滑紧致。

* 魅力聚光新哲学——下一个最佳镜头就是你



今天神采奕奕, 不代表明天不会感冒。每天一颗泡腾片, 补充足够的维生素C, 便能让你抵抗感冒的侵袭。而这种“防护”意识, 对头皮健康的护理同样重要——平时在护发的时候多一点用心, 就根本不用担心头屑这个不速之客了。新一代海飞丝能长时间抑制头屑的产生, 时效长达72小时, 让完美头发定格在“无屑状态”, 从最微小的细节着手, 全力帮助你塑造完美的个人形象, 令你在目光注视下的每一次亮相, 都能成就一次聚光灯下的最佳镜头。



当寒颤变成烈火, 你无法想像。BLV女性香水已来到面前。BLV是一款充满不可预期对比的香水, 是一款由极端渐入温和, 决断而精致, 由冰冷转化为热情的香水。独特的融合激起无尽的惊奇。

令人迷醉, 无尽, 多样的个性无限延伸, 它所代表的是具有强烈情感的BLV女子。BLV是献给自在快乐, 天生性感, 当仁不让的女性的一款香水。



* 蝶妆缙兰弹性保湿霜

性质温和, 含大量的水分及美白滋润成分, 促进皮肤活跃功能, 直达完美均衡状态, 并在皮肤表面形成保护膜, 使用后肤质改善效果



明显, 能增强弹性, 赋予皮肤水分, 油分, 使之柔滑滋润。使用方法: (用于营养阶段的最后) 取适量(小豆一粒半大小2~2.5克), 均匀涂抹于全脸, 也可使用在面部较干燥部位。

* Up2U——美丽由你创造

Up2U的由你造型唇彩清晰自然, 以富有光泽的色彩为双唇创造鲜明的现代美和立体效果。轻盈配



方, 双唇无负担, 鲜艳的橘色亮丽, 倒挂金钟的玫瑰红更加惊艳动人; Up2U的由你造型眼影引进独特的日本制造工艺, 配合细柔色彩微粒, 令眼部拥有前所未有的轻松随意, 完美色彩组合, 即时缔造多种富有立体感的心仪效果。搭配组合有: 色彩鲜明的蓝色、黄色的搭配; 以及极具异域风情的湖蓝、湖绿色搭配。

佳洁士®

深层洁白牙贴

7天, 亮白奇迹 从齿揭开!

给牙齿做 美白面膜 体验一整年的显著亮白

美丽的你, 天天涂涂抹抹, 护理装扮, 有没有想过牙齿也要美白呢? 创新佳洁士深层洁白牙贴, 就是你牙齿的美白面膜, 革命性粘贴薄片, 紧紧锁住牙医选用的高效美白成分[Hydrogen Peroxide], 深层渗透, 迅速展现无瑕皓齿。临床验证, 只需7天, 牙齿显著亮白, 效果可持续一整年。现在, 皓齿熠熠生辉, 整体完美, 才是最美!



使用前



撕下牙贴



贴在牙齿上, 每天2次, 每次30分钟



7天后, 展现显著亮白

7天, 更亮白一整年! P&G®

Q&A

我的ABCS生活准则 美白生活始于春

美白肌肤专家提出了美白保养的生活准则即“ABCS”：A——AWAY FROM SUNSHINE远离阳光；B——BLOCK擦防晒品；C——COVER戴帽撑伞遮阳光；S——SPEAK OUT请大家告诉大家。你开始你的美白生活了吗？别忘了我们的联系方式：taoling@rayli.net.cn

执行/Bear 资料鸣谢/草本山泉SPA造型美学馆 整体造型师/陈雪



Q 晚上我还要做美白功课吗？

A 其实晚上除了使用美白晚霜外，最重要的美白功课就是要保证优质的睡眠。睡得安稳、睡得好，还要睡得饱才能令美白效果更加出色，并且睡眠的质与量你都要兼顾。熬夜的结果是不仅让新陈代谢减缓、黑色素沉积，而且还会导致出现黑斑、雀斑、黑眼圈。

Q 使用美白产品真的会有效果吗？

A 不要怀疑美白产品的功效，尤其是在你用了不到2个月的时候，就因为看不到美白的功效而放弃使用，这种半途而废的做法令人遗憾。真正能看出效果的美白产品，一般需要持续使用45~60天，所以无论如何，为求白嫩的肌肤效果，这都是一段绝对值得投资的，不算长的等待。

Q 我应该如何选购美白产品呢？

A 如果准备购买整套美白产品，建议选择兼具保湿、淡斑、除斑及抗氧化功能的美白产品；若正在使用新的保养护肤品，而又想同时使用美白品，则建议你购买美白精华素，与日霜和晚霜搭配，一起使用。若平时有足够的保养时间，还可以再选择美白面膜来增加美白的效果。

Q 使用1套美白产品就够了吗？

A 这种说法不完全正确。如果你经常往返于不同的城市，让肌肤遭遇忽冷忽热的气温变化，那么1套美白产品就无法胜任工作了。其实，在美白的防晒品中，不同系数的防晒指数就是针对不同的时间和空间所研发的产品，所以应该有针对性地选用美白防晒品。



Q 能告诉我有哪食物可帮助美白吗？

A 随意乱吃可是会影响美白的，特别是咖啡、麻辣火锅、巧克力等有刺激性的食物要尽量少吃。其实，忌口对于一心想美白的你真的很重要，一定要吃得清淡。尤其要多吃一点绿色蔬菜和新鲜水果，随时补充维生素C。薏苡仁、蜂蜜、柠檬，它们都能起到淡化色斑的效果。



Q 喝牛奶可以让肤色变白吗？

A 我们都渴望拥有牛奶般的白皙肌肤，所以会认为饮用鲜奶会使肤色变白。然而喝牛奶不但没有使肌肤变白，却使人发胖了。据营养师说，牛奶所蕴含的主要是维生素B₂、钙质和蛋白质等，这些都不是使肌肤美白的元素，所以用喝牛奶来达到美白并不是有效的方法。



My secret of
perfect complexion?

色彩与肌肤的游戏
我的美白秘密？

BIOOTHERM

FRANCE

Make-up Secret 嘘！我的美白秘密.....

为什么我的白皙肌肤看上去这么娇嫩？偷偷告诉你吧，我的美白，不光看得到，还能摸得到。有少女一样娇美的白皙肤色，有婴儿一样滑嫩的触感，我对肌肤的自信全靠Biotherm碧欧泉的美白小秘密——White Detox Extra Make-up Base晶白净化修颜隔离霜。

策划&文/王萌稚 摄影/乔骏骅 化妆/燕子 模特/杨幂 服装提供/U'do (上海梅陇镇伊势丹), Etam (上海淮海路太平洋)
护肤品提供/Biotherm碧欧泉

肤质，
婴儿一般柔滑.....

Biotherm碧欧泉在二十世纪九十年代曾有一款Base Magic奇妙凝彩啫喱，深受好莱坞明星的推崇，成为上镜前必备的『秘密武器』。这是因为其中含有神奇的Elasto-Gum柔滑弹力胶粒子。它会自动填补脸部坑洼的表面，让肌肤摸上去瞬间就像婴儿一样柔滑细嫩，所以上妆也会变得更加容易。现在这个神奇的配方也被应用于White Detox Extra Make-up Base晶白净化修颜隔离霜。我的滑溜溜的肌肤触感就是来自于这个神奇的柔滑弹力胶粒子！

肤色，
少女一样娇美.....

少女时代那么透明、均匀、泛着淡淡的粉色肌肤在记忆中已是久违了。但是现在，运用了色彩学的原理，白色、紫色和粉色的White Detox Extra Make-up Base晶白净化修颜隔离霜，瞬间就能调和肤色，帮助我的肌肤还原回十六岁时的娇美！

白色——调和偏黑的肤色，让肤色白皙，更呈现亚光的粉嫩效果。

紫色——调和偏黄肤色，去除『黄气』，让肤色泛上淡淡的粉色。

金粉色——调和黯沉、无光的肌肤，让肌肤呈现晶莹、剔透的光泽感！



这就是我的完美肌肤，
婴儿一样柔滑，少女一样娇美，

White Detox Extra
Make-up Base Instant Lightening
Effect SPF23/PA+

晶白净化修颜 隔离霜(亮采粉)

调和黯沉、无光的肌肤。适合肤色白皙，但因疲劳、压力而显得黯淡的女生，能够让肌肤恢复自然的粉红色光泽。



↓晶白净化修颜隔离霜(亮采粉) 350元/30毫升

1 瞬间亮采效果：
含有金粉色柔细珍珠贝粉，即刻使脸部肌肤焕发动人光彩。

2 使上妆更容易：
富含柔滑因子，可以淡化小瑕疵，使肌肤表面更加柔滑。

3 防止UVA/UVB的侵害：
阻断黑斑生成的主要因素，使肌肤匀净、光彩，得到全面的防护。

White Detox Extra
Make-up Base
Instant Whitening
Effect SPF23/PA++

晶白净化修颜 隔离霜(立晶白)

调和偏黑肤色。具有独特质地，巧妙地将高效美白因子与柔滑肌肤的“柔滑弹力胶粒子”相结合，同时发挥三重功效。

1 瞬间美白效果：即刻提亮脸部肤色。

2 使上妆更容易：
“柔滑弹力胶粒子”可以淡化小瑕疵，使肌肤表面更加柔滑。

3 防止UVA/UVB的侵害：
阻断黑斑生成，使肌肤匀净、白皙，得到全面的防护。

↓晶白净化修颜隔离霜(立晶白) 350元/30毫升



White Detox Extra Make-up
Base Instant Correcting
Effect SPF23/PA+

晶白净化修颜 隔离霜(柔光紫)

调和偏黄的肤色。用了之后，黯黄的肌肤被紫色中和了，肤色呈现浅浅的粉色光泽，同时发挥三重功效。

↓晶白净化修颜隔离霜(柔光紫) 350元/30毫升



1 瞬间润色效果：
含淡紫色柔细珍珠贝粉，即刻提亮黯沉肤色，使之更为匀净。

2 使上妆更容易：
富含柔滑因子，可以淡化小瑕疵，使肌肤表面更柔滑。

3 防止UVA/UVB的侵害：
阻断了黑斑生成的主要因素，使肌肤匀净、透明，得到全面的防护。

从这里开始吧



美白产品不胜枚举，有专门去斑的，有让皮肤嫩白的，功能多样。其实，日常生活中的不少食品也具有美白嫩肤，改善气色的功效，只要我们善加利用，用美食来美白绝对是一个既饱口福，又美容颜的妙计。



美白养颜之 清甜水果汁

材料

菠萝、荔枝、苹果、柠檬、糖、蜂蜜、红茶

做法

A. 将菠萝切成小块，放入锅中用小火加热5分钟，等到熬出汁后放入几粒荔枝，加入糖和水充分搅拌。

B. 等水开后，再倒入切成小块的苹果一起煮2分钟。

C. 最后，加入柠檬汁或柠檬片，倒进蜂蜜和泡好的红茶，开大火煮沸后倒入茶壶中，就可以慢慢饮用了。



美白提示

A. 荔枝含有维生素A、维生素B和维生素C，是不错的养颜水果，但要注意一次不要食用过多。

B. 蜂蜜含有维生素B₁、维生素B₂和维生素C，美容效果不容忽视。

小贴士

A. 芝麻含有维生素E及蛋白质，可滋润肌肤。

B. 皮肤白皙与否与皮肤内的黑色素有密切关系，而酪氨酸是黑色素的基础物质，平时要少吃富含酪氨酸的食物，如马铃薯、红薯。



嫩白美人

经过严冬洗礼的脸蛋，在这个春季一定要好好保养一番。无论美白还是保两次来自护肤品的养护外，我们何不尝试用美食来增加护肤效果！

美白养颜之 白菜鸡肉卷

材料

鸡胸肉、香菇、口蘑、胡萝卜、豆皮、白菜叶、葱、酱油、姜、盐



做法

- 将鸡胸肉剁成鸡肉蓉，加入葱、姜末后倒入盐和酱油调味。
- 将香菇、口蘑、胡萝卜切成丝，与鸡肉蓉拌在一起。
- 选择叶子较大的几片大白菜，洗净后用开水烫一下，平铺。
- 再将上述已经拌好的馅料排成长条放在白菜叶的一边，慢慢地将白菜叶卷成长条，不要让馅料和菜叶之间有太多空隙。
- 用锋利的刀快速将裹好的白菜切成段，用泡软的条状豆皮将其系住包紧，放在盘中上锅蒸10分钟即可。
- 如果你口味稍重，可以将葱、姜末加点酱油做成汁，用白菜鸡肉卷蘸着吃，味道也很不错。

美白提示

- 鸡肉是肉类食物中维生素含量较多的，尤其是维生素B的含量。
- 香菇含维生素B₁、维生素B₂、维生素C、蛋白质及钙和食物纤维。它除了具有养颜的功效外，还能防治贫血，令肠胃通畅。
- 胡萝卜含脂溶性维生素A，多种矿物质与叶酸和果胶，养颜的同时还可保护视力。



美白养颜之 什锦素烩饭

材料

豆腐、胡萝卜、玉米笋、香菇、西兰花、鸡蛋、米饭、盐、鸡精

做法

- 将豆腐、胡萝卜、香菇、西兰花切成丁，玉米笋切段，放入清汤中慢慢熬4分钟，再将米饭倒入汤汁中，改小火炖1分钟。
- 将鸡蛋打好后，慢慢淋入烩饭中，再加入盐和鸡精，用勺子慢慢搅拌烩饭。1分钟后，饭就做好了。



美白提示

- 西兰花和菜花都含有维生素C，防斑和美白的功效十分明显。其茎部的维生素C含量最高，在食用时要连茎部一起食用哟！
- 鸡蛋含丰富蛋白质，维生素，有滋润和洁白皮肤的作用，但要注意，鸡蛋不要过多食用，每天1~2个即可。

美白养颜之 菊花玫瑰奶茶

材料

玫瑰花、菊花、枸杞子、脱脂牛奶或植物咖啡伴侣、蜂蜜

做法

- 将玫瑰花用沸水冲泡约1分钟，加入菊花和少量枸杞子泡开。
- 将少许脱脂牛奶或植物咖啡伴侣倒入茶中。
- 最后加入蜂蜜，即可享受香浓的菊花玫瑰奶茶了。



美白提示

- 玫瑰花萼富含维生素C，据说一朵玫瑰花萼的维生素C含量相当于150个柑橘的维生素C含量呢！
- 牛奶含维生素与蛋白质，是美白佳品。想保持身材可饮用脱脂牛奶。



“做”出来

湿，只要拥有粉嫩澄净的肤色，美女这个称呼还会旁落他人吗？现在，除了一天

俏丽提案

轻重有致的蓬松发型

时尚亮丽中长发

想变化出流行气质吗？很容易。首先要用厚重的偏分刘海显示成熟韵味，再以脸颊两侧活泼蓬松的卷发平添开朗的时尚感。最后挑染亮色系发色，以增加发型层次感，同时实现发质光泽和随意的休闲心境。



硬★★★软
粗★★★细
直发 沙发

一无袖的尖领紧身上衣，将外柔内刚的女人味表现无遗。



硬★★★软
粗★★★细
直发 沙发

柔美提案

富有动感的微卷发型

成熟婉约中长发

适合高年级学生或OL的最新发型。在整体上保持直发效果，要用红色系染出头发的光泽度。留出较厚的刘海，在头顶头发和发梢打理出自然的弯曲，看似漫不经心的设计，却能散发出内敛的女人味。

“发”现200%的春天

春季发型流行

想再一次成为春天的时尚女孩吗？我们推出“春季时尚发型趋势”4大主题，分别向大家做出详细的

飞扬的卷发与针织衫富有质感的纹理，相得益彰。

春季
发型流行向导
完全版
Part1

来自东京美发沙龙的发型指导

3大妩媚中长 发型新提案

如果你需要一款既体现流行风尚，又不失女人味的发型，那么就看看这3款风情各异的中长发型吧，设计上均以细微见长，却体现了一个主题——恬静温柔。

乖巧提案

“乖乖女”的圆润发型

娇美妩媚中长发

今年春天的流行发型就是头顶圆润的中长发。用卷发器卷烫发梢，将脸周围的头发都向前弯卷，强调出发束柔顺的感觉。注意用厚重发量来实现温柔的效果。

硬 ★ 软
粗 ★ 细
直发 卷发

发质的硬度、粗细、顺直度，以茶色标示。脸型分为长形、倒三角形、圆形、扁平型，以小图标示。



←乳白色花边连衣裙，
纯洁得令人心生怜爱。

向导完全版

介绍。为了下一个美丽愿望，现在，请集中你的注意力！

柔美提案

中长发型①

成熟婉约中长发

如果你想感受一番成熟婉约的韵味，就要把握“向内卷”和“斜分刘海”这两个秘诀。

顺直的发型也能提升美人度

用向内卷的方法理顺肩膀处容易翻翘的发梢。将两侧的头发向后卷，袒露美丽的脸部轮廓，还能实现小脸效果。不要将头发削出过多层次，重要的是突出头发的光泽度。

如何造型？

↓在头顶使用两个大号卷发器向内卷，将头顶头发打理出高度。



1



↑用卷梳将两侧头发向内卷一圈，再用弱的热风慢慢吹透发束定型。

2



SIDE

BACK

↑选择深灰棕的发色，给人稳重的印象。

大方的针织衫，突出发型和美丽的双肩。

硬★★★★软
粗★★★★细
直发 卷发 ○

STYLE 1

STYLE 2

飘逸的刘海飞扬女人的风采

只将刘海死板地梳向一边，就会显老。所以先塑造刘海上扬的发根，再将发梢自然地一侧梳理。如果全部头发都是笔直的，就会显得过于单调。所以将发梢向内卷，让发型多一点有趣的变化。

如何造型？

↓将刘海的发梢向外翻卷，再用热风将刘海发根吹蓬松。不要过度卷曲。



2



SIDE

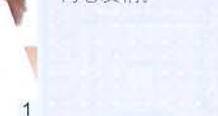


BACK

↑选择古典美的金棕色，强调光泽度。



↑向下梳理头发，在脸庞周围和发梢涂抹发蜡，同时向内卷发梢。



紧身针织衫让发型看起来更蓬松。

硬★★★★软
粗★★★★细
直发 卷发 ○



中长发型②

俏丽提案

时尚亮丽中长发

在轻松明快的发型中，巧妙地保留一些厚重的发量，细节处的设计能营造出时尚的样子。

在发型中加一点酷感的吸引力

乖乖女也要尝试的野性发型。中分发型，下颌以下的头发，用重叠的弯卷打造不同凡响的个性。因为在这款发型当中没有过于强调卷发，所以不适合卷发的女孩也可以轻松选择。



1 用由浅至深的方法染灰橘发色。

硬★★★软
粗★★★细
直发 卷发 ○

发量厚重的
发型，最好选择
肩部秀气的吊带
衫。

↓头发八成干时，将脸周围的头发向内卷两圈，捻出发束。再用热风固定。



如何造型?



2
1 涂抹定型水，将余下头发也捻出发束。充分地揉搓头发，增加卷发层次。

略有凌乱的发型得到恋人的称赞

圆润可爱的造型可以抓住恋人的目光，大小适宜的发卷全面提升美丽度，能够获得广泛好评。即使是不容易上卷的头发，也一定要尝试一下卷发美女的姿态。

STYLE 2

如何造型?

↓头发八成干时，将头发向前卷两圈，用卷梳着重打理发梢。



2

↑用手提起发根，进行吹风，营造头顶头发的浮动感。



1



SIDE



BACK

↑不同方向的卷发，让凌乱也很美。

硬★★★软
粗★★★细
直发 卷发 ○

性感的上装搭配时尚卷发对他构成绝对的吸引。



乖巧提案

中长发型③

娇美妩媚中长发

圆润头顶和柔软发梢，打造女孩温婉的一面。营造自然的发束，是这个春天要寻找的流行发型。

细碎卷发塑造现代白雪公主

纵向卷发是中长发型体现女孩味的关键。用卷发器制造头顶头发的自然弯度，到颈部位置渐渐收紧卷发的弯度。挑染的杏棕色发束从头顶延伸下来，围绕在脸庞周围充满立体感。

↓头发半干时，一边用手指捋顺发束，紧贴颈部向前打理，一边用热风定型。



2
↑两侧头发用卷梳纵向卷曲，涂抹发蜡时向前扭出发束，定型后再轻轻揉散。

如何造型？



SIDE



BACK

1 耳后，头顶下方头发容易堆积失去轻盈感。可以用发卡减少发量。

突出颈部精巧卷发，要选择U形领或圆领。

硬★★★软
粗★★★细
直发 沙发 ○



STYLE 1

STYLE 2

自然的清洁感展露名媛魅力

以柔顺的发束包围脸庞，更能突出女孩温柔的气质。这款发型在刘海部分颇费心思，从头顶处引出较多发量，又将发梢控制在眉毛的位置，制造出意想不到的清洁感和乖巧味道。

如何造型？



SIDE



BACK

↑全部染成棕黄发色，添加了暖色系才更突出轻盈效果。

↓头发半干时，一边用手指捋顺发束，紧贴颈部向前打理，一边用热风定型。



2
1 手向内抓理卷发的同时喷洒定型水，将刘海向内卷后，自然散开。

1

轻柔的面料与柔顺的卷发，就是女孩最温柔的样子。

硬★★★软
粗★★★细
直发 沙发 ○



发与水的亲密接触

渗透滋润
AQUAIR
水之密语



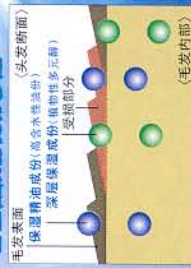
洗发露

护发素

AQUAIR水之密语 深层保湿配方洗发露、护发素，令水份充分渗透至发芯，让头发停留在沐浴后的那一刻，水感盈盈。

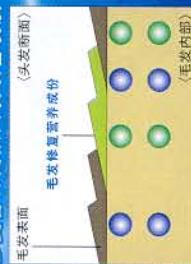
渗透效果

2种保湿成份充分渗透



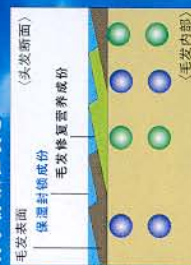
修复效果

修复各种受损头发改善发质



密封效果

将水份锁在发芯



AQUAIR水之密语

深层保湿配方

春季
发型流行向导
完全版
Part2

『发』掘瑞丽女孩转型记

发型魔法激发她们的美丽光芒

在《瑞丽服饰美容》上人气很旺的宫村浩气一直为很多日本演艺名人担当造型设计师，Part2中二位女孩在他的手下实现了春季的美丽变身。模特的照片也是宫村先生亲手拍摄的。

摄影、发型、化妆、美甲

模特·山内麻美的春季美丽计划……

向往20岁 女孩的 温柔气质

麻美的发型HISTORY

©广冈雅树



2003年春
在冲绳拍片时还不专业
第一次拍片
时还没有专业模
特的意识。

©藤谷勝巳



2003年夏
宫村打理的漂亮发型
这是发型的
选题，我从那时
认识宫村先生。

©户澤伸次



2003年冬
卷发变出女人味！
很妩媚吧，
可脸上的天真却
找不到了。



BEFORE

『明年就二十岁了，我想提前表达出二十岁女孩的气质。作为模特，也很想找到适合自己的服饰风格。』

▼DATA▼

发质：硬 发量：多
沙发：较多
长长的前发很整齐地梳向耳后，服装也没有固定的风格。

刘海！修剪老气的
眼神！突出柔和
宫村浩气的建议

『将刘海修剪
出丰富层次，突出
眼神。底妆不用粉
底液，突出原生肤
色，眼妆使用春天
感的黄色。柔和又
充满灵气，才是麻
美应有的魅力。』

MAKE-UP PROCESS



1 上眼睑涂抹珠光色眼影，在睫毛根部画纤细眼线，在眼线部位加入少许蓝色。

2 麻美夹卷睫毛。宫村先生这时在准备拍摄，还笑着说“麻美还是不相信我的手啊。”

3 一手拉提眼睑，一手将人造睫毛贴在睫毛根部。

4 下眼睑用金黄色修饰，表达春天的欢快。这种色彩是由宫村先生亲手调出的。

5 终于完成啦！麻美长出一口气，非常满足的样子。旁边的工作人员都说“麻美的变化太大啦”（笑）。



HAIR PROCESS



1 2名助手同时为麻美吹发。麻美好高兴啊，原来她很久没有变换发型了。

2 从头顶头发开始修剪，将刘海也修剪出层次，圆润的发型非常可爱。

3 头顶头发打理蓬松，再向前梳理。造型在一点点变化，麻美也沉醉其中。

4 宫村先生要开始拍摄了。虽然表情很自然，但现场还是有些紧张。

5 在拍摄过程中，随着麻美的姿势变化，宫村先生也要重新打理发梢。

6 两个人在看拨拉片。“哪张照片好呢，这张好可爱！”麻美不由得说道。

7 拍摄终于结束了。宫村先生拍到了麻美呼之欲出，最生动的表情。



仿佛一下子拥有了成熟女孩的心情，
好想穿上久违的连衣裙

↑ 在刘海的衬托下，眼神的魅力成倍增长。

想变成 从容优雅的 成熟女性

『三井彩想要看起来比实际年龄成熟些。用厚重前发+柔软波浪卷发来体现内在气质。妆容用珠光色突出健康肤色。突出坚韧的一面，提升整体时尚度。』

发型、化妆都强调眼部，调动本人的时尚个性。



『要毕业了，就要看起来更有成熟气质。我想保留原有发型的自然感，用细节处的设计展示女人味。』

▼DATA▼

肤质：正常 发量：正常
沙发：少许
发型没有过多的流行感，发色也缺乏变化。

MAKE-UP PROCESS



1



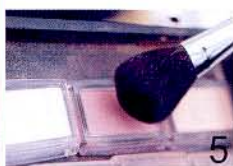
2



3



4



5



6

- 看到宫村先生的化妆工具，三井彩又紧张又高兴。
- 将水蓝色珠光眼影涂在上眼睑，再用棕色描画眼线。
- 在下眼睑涂抹白色珠光眼影，眼神一下子就变亮了。
- 睫毛膏能使双眸更深邃。镜头中的宫村先生全神贯注。
- 在底妆中加入珠光色，再用粉色腮红轻扫两颊。
- 用珠光金色描唇部边缘后，以玫瑰粉色涂抹双唇。

HAIR PROCESS



1



3



4



5



6



7

- 将发梢剪出层次，可以不改变发长，而变得更轻盈。
- 三井彩看着过长的刘海被剪落，期待着新的发型。
- 将耳下的头发用电热卷发器卷烫出松散的大波浪。
- 调整整体造型，连发束的位置也要细心地打理。
- 宫村先生在展示他的宝贝相机，三井彩也看得细心。
- 看过拨拉片后，三井彩认真地理解宫村先生的拍摄要求。
- 每个表情都很自然，实际上三井彩还是很紧张的。

时尚长发

三大原则

- 1 厚重刘海强调眼神



刘海长及眼睛上方，双眸的神采由此浮现。

- 2 温暖感的棕色发色



棕色给人自然感。在多处挑染，提升发型立体感。

- 3 松散的卷发更有韵味



卷烫耳下的头发，保留头发自然的发束走向。



我那雕琢过的内心。你感觉到了吗？
向成熟迈出了第一步

♪发质、皮肤、上衣的不同光泽，
共同演绎女性气质。

工作后 也想保留 纯真的心态

『发型没有层次，发梢也没有活力。要改变刘海的式样，让刘海从头顶倾泻下来，形成圆润可爱的头顶。妆容重点是底妆，彩妆尽量使用浅淡的颜色。』

要给人单纯的印象，发型和妆容都要突出可爱



『从春天起就要开始工作了。我不想因此变得过于成熟，如果还能保持单纯可爱的样子该多好。』

DATA

发质：软 发量：多
沙发：少许
学生的气息过重，脸也过于朴素，没有时尚感。

MAKE-UP PROCESS



1



2



3



4

- 1 用白色珠光眼影涂在上眼睑，突出明亮的眼神。
- 2 用睫毛卷烫器烫卷睫毛，卷翘的睫毛马上改变眼睛的印象。
- 3 贴人造睫毛时，宫村先生很认真，舞子也很紧张。
- 4 在唇峰处涂抹金色唇彩。用透明的唇膏涂满双唇。

HAIR PROCESS



1



3



4



5



2



6



7



8

- 1 先将全部头发削剪短，再用吹风机将碎的头吹去。
- 2 宫村先生在剪发时，大家都在为即将进入社会的舞子担心。
- 3 只修剪发梢部分，这样的长度最能显出脸部的小巧。
- 4 发型侧面部分的线条完成了，非常整齐而又自然。
- 5 头发全干时，再修剪一次发梢，宫村先生就是这样完美。
- 6 穿过有空气感的刘海，可以看到舞子拍摄前紧张的表情。
- 7 拍摄时宫村先生经常鼓励舞子，调动出她最可爱的一面。
- 8 拍了数十张拔拉片才结束，拍摄可是非常耗费时间和体力的。

时尚短发

三大原则

- 1 自然的棕色系发色



为了不至于幼稚，选择好感度高的较深棕色。

- 2 体现小脸的最佳发长



以绝妙的平衡度，使脸部看上去更小巧更纵长。

- 3 细碎刘海演出可爱味道



刘海是这款发型的核心，留住纯真的眼神。



就是这样……进入社会也要保留
学生样的简单心境

／眼妆与V字领针织衫的颜色都
是舞子最喜欢的纯真的色调。

keyword 1 线条流畅的 春之卷发

具有春天味道的柔和卷发是这个春天最有人气的发型！卷发的空气感和流畅线条是关键。

Q. 如何制造出空气感？

A. 头发八成干时用手上扬发束，帮助头发干透。

Q. 不易打理出发量怎么办？

A. 将表面头发的发根打理蓬松，并强调发梢的卷发。

Q. 发量比较多的人该怎么打理？

A. 将头发修剪薄些，不要卷烫内侧的头发。

模特的发质数据分析……发质的硬度、粗细、顺直度，以茶色标示。脸型分为长形、倒三角形、圆形、扁平型。以小图标示例。

硬 ★★ 软
粗 ★★ 细
直发 ○ ○ ○

宛如春花绽放
华美的卷发
绝对漂亮！



具有平衡感的卷发游走于优雅与可爱之间。由螺旋形卷发和中空型卷发混合而成，给人以强烈的空气感。
(田中裕子 学生)

春季
发型流行向导
完全版
Part3

春天美丽发型关键词！

流行卷发

告别厚重的帽子，在春风中肆意飞扬漂亮性感、可爱……通过这些关键词，你可以检索

硬★☆☆软
粗★☆☆细
直发 卷发



别致、自然的卷发，
让他的心跳加速！

将直发束与卷发束自然地融合在一起。染发时以渐浅的方式，从发根染至发梢，突出层次感。
(白鸟暖 职员)



娴静端庄的卷发
是男孩
梦想中的No.1

提升品位的
奢华波浪
卷发！



中间分发与波浪卷发搭配，显出高贵优雅的气质。从耳下部位开始卷烫，先向外翻卷，发梢再向内弯卷。(今井丽香 模特)

大波浪卷发展现更多女人味。侧面向外翻卷，肩膀附近则是内卷与外卷混合。选择亲切的棕色发色。(山冈由依 学生)

硬★☆☆软
粗★☆☆细
直发 卷发

硬★☆☆软
粗★☆☆细
直发 卷发

引发春天心情

的发丝。选择新发型，憧憬春风中绽放的恋情！亲切、到各类经典发型。

两侧的发量感和自然的弯度是这款发型的关键。两侧头发向后弯卷增加立体感，发梢部分包裹住面颊的轮廓。(长友理乃 学生)

蓬松的柔软卷发
让人备感新鲜



轻柔发型
飘荡着温柔气质

硬★☆☆软
粗★☆☆细
直发 外翻



珠宝般
的光泽提升
无限好感度

硬★☆☆软
粗★☆☆细
直发 外翻



硬★☆☆软
粗★☆☆细
直发 外翻

流畅的发束走向成就高贵发型。梳理发束时涂抹发蜡。(小仓爱菜 学生)

keyword 2

脸部小巧发型

头顶头发高耸，发梢部位收缩的发型，就是让脸部看起来小巧的人气发型。

Q. 发量感还是不够怎么办?
A. 为了突出头顶头发的高度，要进行多层次修剪。

公主般的卷发，
好感油然而生



硬★☆☆软
粗★☆☆细
直发 外翻

纵向的卷发给人留下可爱的印象。在吹理出卷发后，干燥的部分用发蜡加以护理。(熊泽绫子 职员)



硬★☆☆软
粗★☆☆细
直发 外翻

层叠的卷发
演绎别致表情

不同卷发形成圆润造型。脸周围头发向后卷，发梢向前卷。(根井志乃 职员)



樱桃色发色传递出快乐的感觉，发梢用发卷轻轻卷出弯度即可。(村中麻美 学生)



硬★☆☆软
粗★☆☆细
直发 外翻

温柔的发
突出女性气质



硬★☆☆软
粗★☆☆细
直发 外翻



将春风充盈在
蓬松的发束中

两侧加入弯卷，突出头顶头发高耸的效果。(杉由香里 学生)

keyword 3

甜美圆润发型

选择今春最值得介绍的圆润发型，做个清新的春季美人吧!

Q. 适合脸型较圆的人吗?
A. 注意让脸颊两侧的头发出前方弯卷就可以了。



硬★★★软
粗★★★细
直发

纵向下垂的
雅致刘海

刘海纵向下垂，与两侧卷发自然相连。将刘海修剪到与眉毛微齐的位置最佳。(新冈磨由子 职员)



硬★★★软
粗★★★细
直发

自然的刘海
可爱而性感



清新而自然下垂的刘海，表现出成熟又可爱的气质。急速提升温柔的女人味。(植村真子 模特)



硬★★★软
粗★★★细
直发

厚重刘海+轻盈卷发的
平衡卷发

只有刘海保持顺直，在头发内层修剪出更多层次和发束，强调发卷的可爱效果。(加藤望美 学生)



keyword 4

突出眼部的刘海

齐眉的刘海将视线吸引到眼部。修剪得微微厚重会令可爱感倍增。

Q. 脸部会不会显得过大?
A. 注意刘海不要过长，不要超过眉毛的位置。

Q. 会不会使发型显得厚重?
A. 在脸部周围添加轻快的层次，就可以避免厚重。



立体刘海给
中长发型
增添华丽

硬★★★软
粗★★★细
直发



中长发型选择体积感突出的刘海。从头顶引出流畅刘海，保留微微厚重的感觉。(真锅摩梨 学生)



硬★★★软
粗★★★细
直发

简约刘海
清爽洗练

倾斜走向的刘海充满成熟的气质。再用发卷轻卷发梢，自然地与侧面头发融合。(大木美穗 学生)



柔软质感散发
高贵女人味

从头顶处引出刘海，并梳理出倾斜的走向。发梢要呈现出自然的内卷的层次。(荻原由子 职员)

硬★★★软
粗★★★细
直发



keyword 5

梳理倾斜的刘海

倾斜的刘海，能够突出成熟沉稳的气质。刘海最好从头顶修剪出来。

Q. 如何分发显得华丽?
A. 6:4分发比较华贵，8:2分发提升无限性感。

Q. 如何形成华美流畅的效果?
A. 边向前吹干，边梳理流畅，避免发束过于散乱。

有些妩媚又有些可爱，
让人心动不已！

集可爱与性感于一身，仿佛在冲浪！两侧头发向外翻卷，其余头发卷烫成螺旋行。（岩泽真寿美 模特）

硬★★★软
粗★★★细
直发 沙发



keyword 6

新鲜的冲浪发型

冲浪式发型给人稍微硬朗的时尚感觉。仿佛置身于春天的海风中。

Q. 圆脸适合冲浪式发型吗？

A. 减弱两侧头发的卷曲度，突出头顶处发量就可以了。

Q. 如何做出冲浪式卷发？

A. 用手握卷头发，用弱风定型，就形成自然动感。

硬★★★软
粗★★★细
直发 沙发

可爱而性感的华丽卷发，
引人注目！

棕红发色+冲浪发型
提升存在感

掌握好直发与卷发的平衡，就会产生新发型。两侧头发向外翻卷，脸部周围的直发提升了性感度！（野口美华 学生）

硬★★★软
粗★★★细
直发 沙发



keyword 7

绝对的美丽卷发

突出脸部的卷发，有效提升美貌指数，让你从大众发型中脱颖而出。

Q. 短发也可以吹卷吗？

A. 只有在有层次的部分吹风能够达到完美的平衡。

Q. 用什么方法定型？

A. 头发七成干时，在整体涂抹发蜡后进行吹风。



硬★★★软
粗★★★细
直发 沙发

美丽+可爱
平衡卷发
打造正统派美人

大方的卷发让人感觉成熟，两侧向外翻卷突出动感效果，华丽感瞬间提升。（内田有美 学生）



动态效果No.1的纵向发卷。直刘海令卷发更有摩登味道。两侧头发的表面向外卷，耳下头发沿脖颈卷出纵向波浪卷发。（森伦子 学生）

proactiv 除痘系列
高伦雅芙 青春痘的解决!

美国原装进口 / 全球祛痘护肤领导品牌 / 美国销量领先的祛痘产品

修护液

护肤配方含有组合
功效成份，
渗入毛囊根部，
清除引发青春痘的
细菌感染。完全祛除
青春痘并防止复发。

活肤紧肤水

不含酒精的无油配方，
润泽肌肤，
增加皮肤质感，
去除死皮，
进一步通畅毛孔。

活肤洁面乳

无油配方成份，
柔和洁净肌肤
去除油脂、脏物及死皮。
清洁堵塞的毛孔，
使功效成份渗入
毛囊深处消除青春痘。



15日不满意退款承诺

您收到产品后的15日内，如果产品对您没有任何效果，
如果您的皮肤没有得到任何改善，
如果青春痘没有得到任何控制，
如果您失去继续使用以期看到理想效果的耐心，您尽可以
将产品退回，我们将退还您的货款。

全国免费订购电话：800-810-1815 未开通800的地区：010-84290800

北京：当代商城、百盛购物中心、中友百货、双安商场、蓝岛大厦、翠微大厦、燕莎友谊商城、北辰购物中心、王府井百货大楼
太原：梅园百盛 天津：友谊商厦、友谊名都 西安：丹尼丝百货 石家庄：王府井百货 昆明：鸿城赛特商场

邮购地址：北京朝阳区东土城路8号林达大厦B座11H室 北京东方维亿科技有限公司 邮编：100013

* CHANCE、CHANEL注定的此相系



这两个相似的名字不是偶然，很久以前，它们早已注定彼此相系。CHANCE和CHANEL源远流长的过往造就了这款非同一般的香水。CHANCE，是一瓶充满对比的香水：它的香气敏锐直接，却又蕴藏无限惊喜在这圆形的瓶身里。这瓶香水将他人认为的危险看成惊奇，鼓励你展现野性的一面，激发你的欲望。这香味让你身处独一无二的时刻：其中具有强烈的性感暗示和诱人的淘气：就像你第一次拥抱着爱人一样无法压抑。

* 完美祛痘——高伦雅芙祛痘系列

高伦雅芙这一来自美国的全球祛痘领导品牌，把祛除青春痘，防止青春痘复发和日常护肤这三种效果合而为一，为“痘痘一族”提供了一个长



期而有效的解决方案。作为美国销量遥遥领先的祛痘品牌，高伦雅芙在全球范围推行的著名“不满意退款承诺”和“长期会员优惠计划”更是把“消费者至上”的理念用到了极致。

* 网易牵手妮维雅 打造“终身美丽”

2003年12月18日中国领先的互联网技术公司网易(NASDAQ: NTES)在上海举办新闻发布会，宣布网易女性频道(<http://lady.163.com>)与全球最大的护肤品牌妮维雅达成主题合作伙伴关系。凭借网易作为提供多元化服务而在国内领先的门户网站的强势地位，妮维雅公司充分发挥引领全球美容护肤领域专业潮流的优势，通过网络向中国的女性网民提供最专业翔实的信息、最新鲜时尚的资讯以及最快捷准确的顾问咨询。

NEWS OF THE NEW

BEAUTY ③

* 展现自信，绘美丽人生

今年是飘柔品牌进入中国的第15年。飘柔多年来致力于中国女性的调查，在推出满足个性化需求的洗发护发产品，带给女性柔顺光滑的完美秀发的同时，也关注着她们的需求。



宝洁公司飘柔品牌经理程峻怡说：“在经济、社会全速发展的大环境中，千千万万平凡女性存在着一种共同的情感需求，飘柔发现并触动这种情感需求，因此，提出‘自信优雅’的理念，让更多女性在压力面前，保持从容优雅、自信向上的生活态度。”

* 卓然风姿 知性雅韵

2004年1月8日，北京仁俱乐部，因着隆重温馨的巴黎欧莱雅“卓韵女性”颁奖典礼，目睹了一次智慧女性倾心相交的午茶派对。致力于将美带给每一位女性，是巴黎欧莱



雅品牌一贯的宗旨：提倡优雅、卓越、平衡、有韵味的知性之美，更是旗下“卓韵霜”的内涵所在。此次“卓韵女性”奖项的设立及评选，正是卓韵霜“卓尔不群，韵致天成”理念的生动演绎。



* 雅芳色彩系列 2004年春季新品新色



雅芳指甲彩露(迷你装)是拥有柔韧防护膜技术的迷你包装的闪亮指甲油。特含璀璨晶子打造时尚多变的耀眼甲彩，使指甲在不同的光线和不同的角度看，呈现闪亮渐变的色彩。魅力甲彩随着双手灵动变幻，流动闪烁，细微之处的美更迷人。拥有柔韧防护膜技术，成倍增加色彩弹力，让甲彩完美服帖，持久如新。

* 沙宣发布 2004年春夏全新造型

2004年春夏季新款发型的诞生源自沙宣发型大师对“调色鸡尾酒”这一创作灵感的敏锐洞察。沙宣国际创意总监蒂姆·哈特雷说：“资深调酒师，总能和谐而又充满创意地通过不同原料的融合与分层，调制出款款绚丽的鸡尾酒。这与沙宣



发型师善于揣摩创意的头发分层，从而凸显整体造型之美的创作理念不谋而合。”配合融入PPT水彩彩护因子沙宣水凝胶彩护系列及新沙宣垂顺闪亮啫喱膏，创意推出的沙宣造型再度成为时尚人士的焦点。

* 让缺水肌肤喝个够 倩碧水嫩保湿系列

全新倩碧水嫩保湿系列，富含芦荟活性水成分。这是一种活性水和芦荟的复合成分。活性水被誉为“比水更湿润的水”。它是离子化的水，能与肌肤中等离子氨基酸结合；换言之，它更容易为肌肤细胞所接受和保留，并能保护重整肌肤防御水分流失的屏障。配合有抗炎、抗刺激和润滑功能的芦荟，不仅能舒缓肌肤，更能全面激活肌肤细胞，主动吸附空气中的水分，形成滋润屏障，并长效保湿。



* 新肤螨灵新装上市啦!

作为日用的新肤螨灵美容霜具有纯天然控油配方，可有效抑制粉刺，白天控制油脂分泌，以断绝螨虫食物源。因为螨虫怕光，白天深



藏毛囊内，洗脸、沐浴都无法到达毛囊深处清除螨虫。具有中草药配方的新肤螨灵软膏在夜晚使用可彻底达到除螨效果。记住，具有国药准字新肤螨灵，能真正有效除螨治疗!

* 办公室护眼首选——新乐敦眼药水

曼秀雷敦公司出品的“新乐敦眼药水”，蕴含Panthenol维生素B₁₂配方，清凉舒适，为双眼不断提供滋养成分，有效滋润双眼。有助于舒缓眼睛疲劳，减退结膜充血及各种眼睛不适，增强眼睛的自我调节功能，还可以抗过敏，收缩血管，止痒消肿，预防眼睛受到感染或刺激。同时也起到清洁眼结膜囊的作用，经常滴用新乐敦会让你的眼睛更神采飞扬!



积极阳光型

随和的邻家BOY

“他会喜欢具有
清洁感的女孩吧？”

吉田优一朗

桑田由强

清秀简单型

单纯的年轻BOY

“这类男孩会喜欢
成熟魅力
的发型吗？”

增田贵久

狂野冲动型

极限运动BOY

“一定
喜欢浪漫
卷发吧？”

千叶大辅

艺术气质型

时尚先锋BOY

“经常更换发型，
才能赢得他的欢
心吗？”

年长稳重型

成熟努力BOY

“白领男孩
更喜欢
长发吗？”

福嶋启太

介绍顶级
流行发型！

春季
发型流行向导

完全版

Part4

与日本发型界顶级
发型师一起寻找美丽发型！

对号他的类型找到
理想发型

最有女孩味的发型就是最流行的发型！现在就让发型师们带领你
找到最令男孩心动的发型吧。不过，先看看你的男孩是哪种类型。

摄影/户泽伸次 造型/渡边惠子 插图/齐田直世

1 狂野冲动型 极限运动BOY

他不仅时尚，更像激情起伏的大海。狂野冲动型的男孩会喜欢什么样的发型呢？

难以抗拒的发型！

极限运动BOY心动发型的条件

1. 发型整体效果散发不造作的自然气息
2. 选择暗色调发色，多些温柔气质
3. 富有动感的发束，激发活力

HAIR DIMENSION

实况转录
发型会议

增田：爱好极限运动的男孩喜欢长发及粉色发色。

吉川：是啊，还要在发型中加入丰富的层次，强调轻盈的效果。

增田：那么这次的发型就要散发成熟的自然气息。发色就定为巧克力色吧。

吉川：烫出的卷发要很精致。保留一些发量感，再打理出立体的发束。

增田：对，像编织物的质感一样自然。

吉川：有发量感的波浪卷发！
增田：自然的多层次发型！

发型师的结论

多层次长发

发型师的结论

发量感卷发

一束束的发丝充满一起去冒险的活力。

想约她一起去海边！

粉色开衫+牛仔迷你裙是运动又不失女孩味的搭配。

松永优香里 学生

解说 发型魅力解剖！



侧面·后面的姿态都很完美！



解说 发型魅力解剖！



侧面·后面的姿态都很完美！



在自然效果中加入更多女性印象。这个发型必定吸引极限运动BOY的心。



佐藤绘美 学生

男孩对波浪卷发没有抵抗力！记得用软性发蜡增加发质光亮。

提升好感度的步骤



担当/吉川勇树

2 艺术气质型 时尚先锋BOY

他总走在时尚的前沿，对音乐和电影也相当了解。气质满分的他对简练的发型情有独钟。

难以抗拒的发型！

时尚先锋BOY心动发型的条件

1. 纵长线条散发成熟气息，避免过度弯卷
2. 用层次强调自然适度的轻盈
3. 刘海及微微的卷曲突出独立个性

发型师的结论

发束感微卷中长发型

原色针织衫与自然长发突出独特个性。

中村明日香 学生



和她一起去购物一定很开心！

↑简洁的直线条服饰与发型构成风格大气的印象。

刘海厚重的微卷发型



小林淳子 职员

侧面·后面的姿态都很完美！

是脸周围的卷发像被微风轻轻拂过后的样子。

一发梢的轻盈恰到好处地强调流畅的发束感。



back

一两侧加入层次修剪，使发梢具有动感。



side



担当/YOROZU

HAIR DIMENSION
提案 ★★★★★

发型会议号外！值得一试！

百分之百好感的
3个BEST

1. 两侧头发将耳朵盖住，很有女人味！
2. 留一些凌乱的发梢，非常性感
3. 用层次收紧发型线条，好感度超群！

HAIR DIMENSION

实况转录
发型会议

前守：对艺术感兴趣的男孩，喜欢气质的装扮吧？

YOROZU：是呀，风格独立的自信女孩才能吸引他们的目光。

前守：那么有些酷感的发型应该适合啦？

YOROZU：对，发型长度就定在过肩的长度。

前守：发型要突出与众不同的风格，比如长的刘海自然地偏向一侧，就有了几分成熟洗练的女人味。

YOROZU：长发还要注意给人留下华丽印象。

前守：有发束的微卷中长发型不错！
前守：厚重刘海的中长发型很好

发型师的结论

解说 发型魅力解剖！



理，露出脸部轮廓。

刘海保留厚重感，突出发质光泽。

担当/前守恒弥



厚厚的刘海和微卷的发束是重点。刘海的层次染发，可以赢得他的好感。

侧面·后面的姿态都很完美！

一修剪出层次，同时能够收紧发型线条。



back

一吹干头顶及刘海的发根，增加蓬松感。



side

提升好感度的步骤



↑提住头顶发束，吹干发根，增加立体效果。



↑将定型发蜡捻涂在发梢上，强调直的线条感。

3 积极阳光型 随和的邻家BOY

他爱好体育运动，白衬衫+牛仔裤令他感到亲切。那么他喜欢的发型是什么样呢？

难以抗拒的发型！

随和的邻家BOY心动发型的条件

1. 亲切轻柔的蓬松感最重要！
2. 中长发型要收紧线条显露出颈部的纤巧
3. 短发要有圆形的可爱轮廓

HAIR DIMENSION

发型的会议

松田：积极阳光型的男孩更喜欢开朗的女孩。

YOSHI：所以他们喜欢女孩直率的样子，活泼而不失气质的造型最好了。

松田：那么，短发更符合这类男孩的审美。会有种想和她一起运动的想法。

YOSHI：发束要有用手整理过的自然效果。所以蓬松感很重要。

松田：向外卷的中长发型很俏丽！

YOSHI：选择非常女性化的短发！

YOSHI：选择非常女性化的短发！
松田：向外卷的中长发型很俏丽！

发型师的结论

外卷的中长发型

发型师的结论

女性化的短发

短发的女人味，胸前的褶皱花边突出了

服部麻里 学生

非常期待和她在户外约会。

上津原由贵 学生

邻家女孩一样再自然不过的牛仔裙和白色针织衫。

解说 发型魅力解剖！

侧面·后面的

姿态都很完美！



调发束感。从头顶处连

理出柔美弧度。将全部头发打

脑后形状也很丰满。



back



side

避免幼稚，用发蜡收紧颈部头发线条。

解说 发型魅力解剖！



挑染发色，显出发束立体感。

在脖颈处收紧发束线条，突出女人味。

侧面·后面的

姿态都很完美！



back



side

提升好感度的步骤

好感度非常高的圆润轮廓，还有明显的小脸效果。

提升好感度的步骤

1 修剪出层次后，用发蜡在头顶打理出发束。



担当/松田



担当/松田

采用多层次发型的线条！头发顺直的人，可用电烫完成造型。

1 用风筒将斜后方头发的发根吹蓬松。



2 用热风将发根吹蓬松，加入空气感。



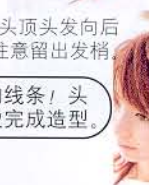
3 用卷梳向内卷脑后头发，使发型立体。



4 用电热卷发棒向前纵卷太阳穴处头发。



5 将头顶头发向后卷，注意留出发梢。



6 在发梢处加入软性发蜡，强调发束感。



7 在发梢处加入软性发蜡，强调发束感。



色彩地带

品牌代言人：TWINS

只要你愿意。

还有什么不可以。

新产品



丝柔纯水粉饼

严寒季节，皮肤容易缺水脱皮，colour zone 的丝柔纯水粉饼拥有革命性超强保湿科技，集粉底液与粉饼功能于一身，令干燥肌肤瞬间得到滋润，妆容贴薄持久。涂抹膏状粉饼的同时，粉底会转化成液体，水份保湿因子会迅速渗透肌肤，最后再化成粉状，锁住肌肤水份，遮盖瑕疵，化出最自然细致、最持久的完美妆容。

革命性超强保湿科技
创造贴薄水嫩的妆容

膏状

>

液体

>

粉状

服务热线：0756-8890859

网址：www.colourzone.qyj.cn



colour zone

4 年长稳重型 成熟努力BOY

他很宽容，平时爱穿西服。成熟的事业型男孩喜欢可爱的发型还是性感的发型？

难以抗拒的发型！

HAIR DIMENSION

发型的会议

YOROZU：两种女孩都对成熟型男孩构成吸引力吧？

福崎：看起来最合适的是成熟些的淑女。但他们也会喜欢年轻的可爱女孩。

KEN：对发型的长度没有固定的喜好，最主要的是柔美。

YOROZU：长卷发的造型最受这类男孩欢迎。

福崎：年轻女孩的性感造型，一定让他们心动。

YOROZU：选择非常女性化的卷发。

KEN：选定轻柔的卷发造型！

福崎：中分发型的性感卷发很好！

YOROZU：散乱的卷发很有味道！

成熟努力BOY心动发型的条件

1. 暖色系发色提升女人味的吸引力！
2. 用散乱卷发给人甜美印象
3. 用向前卷的长发展示性感和柔美

发型师的结论

柔软蓬松的卷发

发型师的结论

性感中分发型

提升好感度的步骤



一用大号卷发器向内卷侧面的头发。



一从耳下开始卷后面的头发，纵向卷约一分钟。

和她一起听音乐一定会感觉不错！

白石明子 学生

花瓣裙摆的白洋裙呢，是淑女的早春必备单品。

渡边麻衣 学生

担当：福崎启太

侧面·后面的姿态都很完美！

卷曲的发梢提升性感印象。发色选择华丽的金色。



back



side

一耳下方开始的向内的卷发，是被风吹乱的自然效果。

解说 发型魅力解剖！



发形成A形轮廓。轻盈的外翻卷，发多女孩适合。

深色发色，选择温暖感的发色。

侧面·后面的姿态都很完美！



一碎发包围在脸部周围，有小脸的效果。



back



side

侧面·后面的姿态都很完美！

一两侧和后面的头发向前卷两圈，用手指打理自然。

提升好感度的步骤

一用电热卷发棒卷烫脸部周围的头发。



两侧和后面的头发都向前卷两圈，突出锁骨的线条。

担当：YOROZU

筱原奈津代 职员



side

back

发型师的结论

散乱的卷发

一选择肩部、简单的上衣，突出卷发的轮廓。

非常可爱！打理出A形轮廓是关键。

提升好感度的步骤

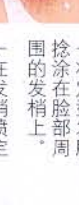
一用手拉起发梢，向斜下方打理并吹干。



一将后面的头发沿着脸部轮廓向前打理。



一用电热卷发棒将发梢向外轻轻卷烫。



一将定型发胶涂在脸部周围的发梢上。



LAURIER®
乐而雅®

花王®

如此之薄, 却有200倍吸收力!
0.1cm
魔力超感吸收层

乐而雅
零触感特薄

新上市



乐而雅零触感特薄全新上市! 拥有仅为0.1CM的“魔力超感吸收层”, 使用舒适, 令您几乎忘了它的存在。更有可吸收自身重量200倍的高分子吸水珠, 带来不渗不漏、倍感安心的超强吸收力。零触感, 零存在, 零担忧, 为您奉上想象不到的体验!

5 清秀简单型 单纯的年轻BOY

他看起来清秀而简单。如果你喜欢这类型的男孩，就要做成熟的发型了。

难以抗拒的发型！

HAIR DIMENSION

发
型
会
议

TAKUMI：清秀简单型男孩，看起来甚至有些甜美。

厨川：这样的男孩会欣赏『漂亮的姐姐』。

TAKUMI：姐姐型，一定要长发才行。

TAKUMI：定做向内卷的长发！

单纯的年轻BOY心动发型的条件

1. 长度一定是及胸的长发，才有姐姐的沉稳
2. 直发要有发质的光泽感
3. 发梢轻柔地向内卷更有亲和力

发
型
师
的
结
论

光泽感的成熟长发

发
型
师
的
结
论

内卷的微卷长发

色、温柔又有东方气质的黄色，最适合姐姐型女孩。

服部纱幸 职员

成熟温柔的姐姐型女孩令人向往。

发↑太方的服饰与微卷的直发形成温柔的成熟感。

尾山铃子 学生

解 说 发型魅力解剖！



侧面·后面的姿态都很完美！



担当/TAKUMI

将发梢向内微卷，发质硬的人也会给人柔软印象。



侧面·后面的姿态都很完美！



担当/厨川裕之



受损发质或发质较干，要在头发干之前涂护发素。发质的光泽感是重点。



AMORE PACIFIC

韩国著名品牌

 태평양
愛茉莉

—— 新概念生活用品

洗发乳: 不再局限清洁毛发和祛头屑
更注重修复、润泽、健康.....

香皂/沐浴露: 不再只是清洁肌肤,更
注重沐浴、洗面所带来的清爽
滋润、舒缓身心.....

牙膏: 不再只限防蛀、防齿患,更要
求天然、安全、美白,保持整
日的口气清新.....

New!

娜派 Nano
Therapy



一擦一梳重新激活头发·是从纳米维他命乳液开始

娜派是韩国首次应用超微粒尖端纳米技术研
制而成,具有超卓的滋润补水、修复作用。
比一般维他命颗粒小100倍的纳米维他命乳
液,以其超强的渗透力让受损毛发获得充足
的营养和水分,并有效形成锁水发膜,从根本
上改善问题发质。



爱茉莉生活用品形象柜

原装进口

life



闻见扑面而来的花香，突然想和他去大马寻找梦中的幸福片段，那些日子，一心一意就做他想炫耀的宝贝！和所有幸福的女孩一样，这一切，都将记入彼此的结婚Dream白皮书。

美丽的天美丽的地还有美味的食，让体重也忍不住高兴地“跳起来”，如何在一个月内减掉5公斤？看看最新Diet13种方法减肥新概念能不能帮上忙！当然，也请记得与你的胃谈场恋爱，不忘照顾“他”的情绪。

“说吧，说给我加薪吧！”这样的话一到老板面前就咽了下去？可是幸福生活有时也很俗气，既然你认定了自己一直出色而且对未来充满把握，那就勇敢开口吧！



色彩绚丽的饮品
喝了就能减肥?

豆腐丸子

混合果汁

糙米烤焦

『饮食也可以减肥』
热门话题纷纷登场



发现奇妙的
修身体操

美丽淑女的秘密
减肥食谱



摄影/兼重政德 插图/齐田直世

Monthly Diet

1个月

公斤

减重

5

最新

Diet

13

种

方法

有到来之前
在肥胖没

减肥
新概念

CANCEL即将出现的多余脂肪!



黑色谷物中隐藏着
惊人的能量



真的“只需要缠绕”
就能轻松减肥吗?

缠

利用身边小物，轻松减肥

目的

推荐给这样的GIRL

现在就想立刻开始减肥运动，总是觉得减肥很麻烦的人，教给你这些简单易行的方法吧！

Diet

1

即使懒散着、抱怨着，也不会放弃减肥的宏愿！

手指缠绕橡皮筋法

减肥方法

每次15分钟，
每日3次，
就OK！

准备扎头发用的橡皮筋，只需用它将手指缠绕就可轻松减肥！锻炼平日里不怎么使用的肌肉，令脂肪燃烧。这么简单轻松的方法，赶快尝试一下吧！

松永みち子

此方法的指导老师

↑老师出版的《经络减肥法》一书大受好评。

学生真理子说：“我减肥的意志很薄弱，总是坚持不了。”老师说：“只需要简单的缠绕就可以轻松减肥了。”



Q 原理是什么

为什么只需要缠绕手指就可以减肥？

A 锻炼的肌肉得以充分利用

手指有很多穴位，因为缠绕得到锻炼，橡皮筋可以刺激手指，固定后锻炼了不常使用的肌肉，提高新陈代谢，燃烧了脂肪。

需要准备的物品

只需要橡皮筋！

扎头发的橡皮筋只需要2~3根就可以，圆柱形的橡皮筋效果最好。

基本的缠绕方法

将手指重叠固定非常重要。每日15分钟，分3次进行即可。

《手》

1 将手指的无名指和小指重叠。



2 用橡皮筋在手指根部开始缠绕。



3 螺旋形向上缠绕，保持十五分钟即可。



《足》

1 从脚趾根部缠绕至第三、第二个关节。



2 将大脚趾和无名趾重叠缠绕。



3 血液循环不好的人使用胶带也可。可用胶带代替橡皮筋。



1 用橡皮筋缠绕手指，从手指下端的关节处开始缠绕，另一只手缠绕方法相同。



减少面部脂肪

中指与无名指重叠，用橡皮筋缠绕。



减少双臂脂肪

从小指的根部缠绕橡皮筋至食指，做握拳运动。



↑在小指的根部缠绕，拧转3次后套至食指。
一握拳，张开的运动反复5次。

减少腰部脂肪

将大拇指和食指紧缠绕。



减少臀部脂肪

足部的无名趾和小趾重叠缠绕。



这样的缠绕方法NG



↑手指没有很好的重叠，这样的重叠达不到减肥目的。



交叉重叠的方向不对，这样的重叠缠绕没有效果。

根据不同的肥胖部位采用不同的缠绕方法



基本的脚趾缠绕法 + 两脚脚趾的缠绕法 + 就寝



增强腹部肌肉的缠绕方法

Special 秘诀

Diet

2

下半身比较胖的人需纠正骨盆的倾斜状况

&鞋子修正法

腰椎运动法

减肥方法

骨盆和脊柱的倾斜，会导致肌肉变形，纠正骨盆倾斜，下半身脂肪将容易得到消耗。



↑在运动鞋中，塞上报纸。然后用毛巾裹紧。

需要准备的物品

当骨盆出现倾斜时，下半身就容易出现肥胖的情况。校正骨盆倾斜，让肌肉恢复正常位置，就可燃烧脂肪。

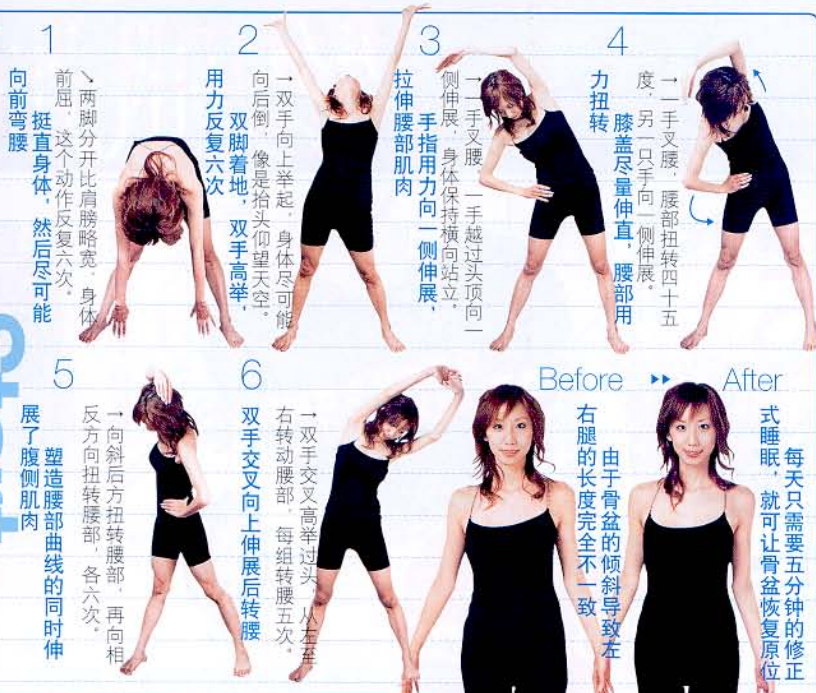


减肥指导者 中岛文保

先从检查骨盆倾斜状况开始



★腰椎简易体操



Close Up



↑鞋里塞上报纸用毛巾裹紧，置于身下。躺5分钟即可。

鞋子修正法的做法



↑将鞋的前端放在较短腿的腿根和较长腿的骨盆之间。

Before After



打造身体玲珑有致的曼妙曲线

发带拉伸

利用发带的伸缩性锻炼肌肉，消除脂肪，提高身体的新陈代谢。

减肥方法



发带的基本使用方法



1 一根套在另一根上。



2 一端套入另一套里。



3 打结拉紧，大功告成。



拥有苗条腰身的又一秘诀

揉腹清除宿便

揉腹可清除宿便，调整身体体质与精神状态。身体处于放松状态，用矿泉水瓶按摩腹部更有效。

减肥方法

Diet 4

空矿泉水瓶



↑以半圆的形式按摩约30圈。



↑用瓶子抵住腹部，画3次“9”形。



↑将瓶子放倒，在整个腹部滚动。

想去卫生间~

齐藤未帆 大二二年级



无需节食 食物减肥方法

推荐给这样的GIRL

很想减肥但不能忍受节食的痛苦！针对这样的女孩，我们推荐食物减肥法。

Diet 5

糙米烤焦

减肥方法

只需将糙米炒制成焦炭状，食用即可。炭可产生红外线，食用内变热，燃烧脂肪。不需要限制热量的摄取，不会引起身体的不良反应，可以轻松达到减肥目的。



糙米烤焦 减肥的 3个理由

1 营养丰富

糙米含有丰富的维生素B，易于消化和吸收，有助于体内脂肪的燃烧。



2 消除便秘

炭可将肠内剩余物质清除干净。特别是可以清除油脂。



3 燃烧脂肪

炭能令血液正常循环，提高热量，并燃烧过剩脂肪。



推荐 伊藤茜 大学三年級

↑你可以放心大胆地吃饭，而且腰部也变细了，吃起来比看着要香多了！

糙米烤焦的简单加工法



只需一个煎锅，即可轻松完成



1 10克糙米即可，吃多少做多少，一定要吃新鲜的。

用锡纸包裹好，就可以开始制作了



↑用锡纸包裹密封住糙米，用小火，不要烤得过焦。

耐心等待，冒烟时也不要慌张



↑当香味飘出时，就会冒烟，加热10分钟即可。

材料 只需要1勺糙米 糙米不是精细的白米，少量即可。

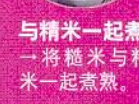
食用方法

少量即可

这样混合食用



撒在米饭上 在米饭上撒上一勺食用。



与精米一起煮 将糙米与精米一起煮熟。



与蔬菜搅拌 与蔬菜搅拌在一起食用。

使用锡纸包裹烤糙米的理由

如果将糙米直接放在煎锅里炒，就会和空气中的氧发生氧化作用，糙米就会彻底变焦。用锡纸包裹，糙米只能炭化。

Diet 6

代替主食的减肥方法，现在就尝试一下！

豆腐丸子

用低热量的豆腐代替主食，热量只有平常食物的一半，而且容易产生饱腹感。豆腐能促进肠的蠕动，可以消除便秘。

减肥方法

豆腐丸子的简单制作方法

材料



水要一点点放，根据面粉结块情况而定



1 豆腐，面粉，栗子粉混合后，加入相当于三者量的80%的水搅拌。



蒸煮可以使用微波炉 将豆腐丸子放入器皿蒸5分钟即可。用微波炉加热1.5分钟即可。



豆腐、水和面粉要混合均匀后搓丸子 一用手搓出丸子，上下是平的更容易蒸透。

1 做40个豆腐丸子，需用生豆腐200克，面粉100克，栗子粉10克，水50毫升。

一天的饮食菜单



早餐 豆腐丸子 烧鲑鱼 味噌汤

午餐 豆腐丸子汤 煎牛排

晚餐 豆腐丸子 烧鲑鱼 味噌汤

炒面

1 中午，在学校吃自己最爱的炒面。

1 早晨用豆腐丸子代替米饭。

1 将豆腐丸子煮汤食用，营养丰富。



川锅治子 大学三年級

『用豆腐丸子代替米饭，平时吃豆腐丸子的机会并不多，现在吃起来感觉好极了！』

豆腐丸子 食物减肥的方法

- 1 1日内有1~2餐的米饭用豆腐丸子代替
 - 10个豆腐丸子代替一碗米饭。
- 2 为了防止吃得太多，请反复咀嚼
 - 每口咀嚼20次，有助减肥。
- 3 富含植物纤维和水分，对肠胃有好处
 - 食用豆腐丸子补充水分。

豆腐丸子的 减肥原理

- 热量减少一半，但营养非常丰富
 - 10个豆腐丸子相当于一碗米饭热量的一半。
- 无需努力节食，更不用担心营养不足
 - 钾、钙等微量元素都非常丰富，可以使身体保持营养均衡。

饮料减肥方法

推荐给
这样的
GIRL

只需饮用特别的饮料就能减肥？现在就对4种减肥饮料进行彻底的对比和分析！

减肥饮品

材料

方制法作

方饮用法

最大优点

美味度

饮用度

持续度

适合的人群

Diet 7 鲜胡萝卜汁

改善便秘与寒体质！

每天喝两杯生胡萝卜汁，

每天都饮用鲜榨的生胡萝卜汁，在家里轻松制作，感觉好极了。



准备一个苹果，去核。两根胡萝卜，去皮。在搅拌机内搅拌混合。做好后应立即饮用。

每天早晨喝两杯鲜胡萝卜汁代替早餐。加入蜂蜜或柠檬汁，口感会更好。

- ① 能提高新陈代谢，令肠胃舒畅。
- ② 胡萝卜含有丰富的胡萝卜素，苹果含有纤维素，能令肌肤光滑。
- ③ 体内废物被排除后，晚上吃什么都没压力！

- ★★★★★ ●胡萝卜与苹果配合恰到好处。
- ★★★★★ ●早晨喝两杯胡萝卜果汁。
- ★★★★★ ●每天用榨汁机，比较麻烦。



Diet 8 雪茶

人的分解脂肪的能力
西藏高原上的植物有着惊人



西藏生长的雪茶分解脂肪的能力比乌龙茶还要强，是减肥界的希望之星。



★非常热卖！

煮沸水，然后加入4~6克雪茶，再用小火煮3~4分钟即可饮用。

吃了过于油腻的食物，可饮用雪茶。运动前或是沐浴后饮用，消耗脂肪的效果更好。

- ① 比起乌龙茶，雪茶分解脂肪的能力更强。
- ② 雪茶中含有“雪茶素”，可以直接在肠胃中分解、消化脂肪。
- ③ 含有18种氨基酸和各种矿物质，营养丰富。

- ★★★★★ ●雪茶的接受度要看个人喜好。
- ★★★★★ ●和普通茶一样，没有饱腹感。
- ★★★★★ ●味道奇怪，坚持饮用有难度。



Diet 9 黑牛奶

令肌肤光滑细腻！
黑牛奶能消除便秘症状，



黑牛奶气味香甜，可口的味道令你一口气就可以喝完。而且制作简单。



在大容量杯里放入黑豆粉，然后加入黑芝麻和200毫升牛奶。

每天一次，最好在早餐时饮用。根据体质和喜好，在饭前饮用，可以抑制食欲。

- ① 黑豆和黑芝麻富含植物纤维，可消除便秘。
- ② 黑豆粉，可以调整女性激素的分泌，防止肌肤干燥、瘙痒。
- ③ 黑豆粉可以促进血液循环，能令头发乌黑发亮。

- ★★★★★ ●香气袭人，美味可口。
- ★★★★★ ●加热后再饮用，能令肠胃舒畅。
- ★★★★★ ●三种东西搅拌饮用很麻烦。



Diet 10 生姜红茶

引起肥胖的原因之一就是「寒体质」



令身体温暖的生姜，切碎后加入红茶中，拥有意想不到的减肥效果。



在煮沸的开水中加入生姜少许，然后加入一袋红茶浸泡5分钟后再饮用。

喜欢甜味，可以加入少许蜂蜜或红糖。每天喝2~6杯。早上起床后饮用能提高体温。

- ① 生姜具有发汗的作用，能令身体立刻暖和。
- ② 生姜中的辛辣成分能燃烧体内的脂肪，对减肥很有帮助。
- ③ 只需饮用就可排除体内多余的脂肪。

- ★★★★★ ●辣味使饮用起来有点困难。
- ★★★★★ ●饮用后肠胃立刻温暖起来。
- ★★★★★ ●到什么地方都可以随身携带。



Part 4 舞 舞 舞 减肥

Diet 11 弗拉明哥舞蹈



↑ 弗拉明哥舞充满激情，手脚都要大幅度地舞动。

挺直腰部，抬高腿部的大运动量需要慢慢适应



1 挺直上半身，膝盖弯曲，脚跟左右交替踢打地面。
2 背部一定要挺直
3 将腿向后抬起，脚背要伸直，上抬的手比肩膀略高，另一只手向前伸出，再左右交替。
4 将腿向后慢慢抬起，背部向相反方向用力。
5 一脚向前抬，膝盖弯曲呈九十度。
6 动作要有力，单脚向前踏出，后腿伸直，手臂上抬和后前伸。
7 双手向上抬，腰部需挺直。
8 回到七的位置，手足相反运动，前腿轻轻弯曲，

(课程结束)



↑ 时刻注意背部姿势，腿部的前后运动可以有效减肥。



↑ 舞蹈锻炼，能令紧绷的身体得到舒缓，坚持最重要。

推荐给这样的GIRL

喜欢运动的人适合这个减肥方法。一边跳舞一边减肥，会令全身肌肉紧绷，线条优美。

Diet 12 芭蕾舞



↑ 芭蕾舞需要柔软的身体和优雅的姿态。足部要时刻保持紧绷状态。

1 足部的内侧要紧贴地面，膝盖弯曲，绷紧大腿



1 脚尖打开，单手叉腰收腹，挺直站立。
2 腿慢慢向后抬起，大腿、小腿都会得到锻炼。
3 将弯曲的膝盖慢慢伸直，臀部收紧。
4 抓住扶手，单脚抬起，单脚站立。
5 伸直膝盖，慢慢地把脚放下。
6 膝盖弯曲，脚尖向后上方抬起。上半身向前倾斜。
7 脚尖绷直

3 每天坚持，就可以锻炼成为易瘦的体质



1 把一只脚放在扶手，另一只手向上方抬起，膝盖绷直，身体慢慢向前伸展，保持十秒。
2 左右交替
3 趴在地上，弯曲膝盖，抬起双脚。

(课程结束)



↑ 锻炼平日不用的肌肉，优美的形体证明了舞蹈效果。



↑ 身体的柔韧性很重要。在身体允许的范围慢慢练习。

Part 5 沐浴 沐浴 沐浴 减肥

Diet 13 冷热交替沐浴

为工作辛苦的人，消除压力，减少脂肪

冷热交替沐浴

(推荐给你令人愉快的沐浴法)

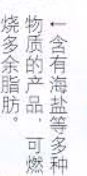


印度浴盐可以促进新陈代谢

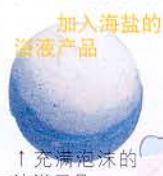
↑ 含有丰富的矿物质



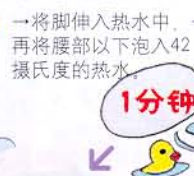
涂抹在身上，可完全燃烧脂肪



消除浮肿的半身浴三件套



加入海盐的浴液产品



将脚伸入热水中，再将腰部以下泡入42摄氏度的热水



在沐浴的过程中通过镜子让我有动力减肥！



推荐给这样的GIRL 轻松减肥的女孩，喜欢怕麻烦，喜欢一保湿瘦身的效果都很强。

富含矿物质的海藻浴液 一只需轻轻涂抹，就可消耗热量

1 将全身浸泡在热水中，令血液循环更加顺畅。

2 从浴盆中出来，用冷水冲脚十秒。

3 在浴室里准备一面大镜子，如果可能，请裸体照镜子。在减肥过程中充分了解自己的体形很重要。

探究 排毒养颜胶囊 的秘密



道地药材 中药制剂

主治：便秘、痤疮、颜面色斑
(详见说明书)

要了解一个真实、完整的排毒养颜胶囊，从大家一知半解的处方药——大黄说起吧。

正看待大黄，才能了解它的秘密

是的，大黄不仅可以治病，还位列中药的四大名药之一。

早于公元一世纪前，中国医生就有了应用大黄的临床经验。后代家对大黄的研究不断深入，临床应用也日益广泛起来，其中用到黄的复方：医圣张仲景的传世之作《伤寒论》、《金匱要略》中1/4；华佗所著的《中藏经》也有近1/4，而慎之又慎的皇家用药，大黄用的药量到了清代已经位列“十大”之中，建国后，在药体制越来越完善的情况下，仍然有八百余种含有大黄的药品被批准成为国家标准复方中成药。排毒养颜胶囊也是其中的一份子。

近年来，随着研究相应的深入，大黄已作为一种世界性药物载入个国家的药典，受到国外医学界的重视。许多欧洲人用它配合减酸制大黄酒、把它作为可以日常食用的糖果饼干的辅料；尤其在严谨刻板的英国人所编纂的药典里，甚至把大黄儿科复方合剂载入到用药慎重的儿科当中；即使到了医疗非常发达的日本，采用的汉方中也有多达13.3%的方剂配用了大黄。

可见，古、今、中、外的无数事实证明，大黄根本不是能不能用问题，关键还是怎么用的问题。

解、调、补四法合一的秘密，就藏在处方里

就象小时候的数学题目，在开排水管的同时开进水管，排毒养颜也是要以进出平衡、排补兼顾为目标。这看似矛盾的命题，是怎样达成的呢？



方中共九味药材，其中以大黄、西洋参为主药。大黄打通人体的各路排毒管道，并通过排毒的主管道——消化道将毒排出体外，是“排”的主力军。西洋参补气不上火，能有效针对大黄在排的过程中导致的身体损耗进行滋补。所以大黄与西洋参配伍，能够形成排补结合的特点。

青阳参和小红参是云南特有的彝族民间用药，前者可辅助大黄排毒，还有特有的解毒功效，后者补血活血、辅助大黄打通全身排毒管道。两者可中和并化解体内毒素。

处方中的白术、肉苁蓉都有润肠通便的作用，荷叶能升清降浊，不仅使人光彩滋生，还能增强肠胃动力，调节身体机能。三者共同辅助大黄、西洋参达到排毒、调补的作用。

纵观全方，九味药形成一个完整的处方，其中君臣佐使明确，排、解、调、补相互作用，共同达到通便排毒的功效。

值得一提的是，为了保障处方的科学有效，排毒养颜胶囊选用了位居全国三种药用大黄之首的青海唐古特大黄入药，并在云南建立了专门的青阳参、小红参的生产基地，严格按照中药道地药材的原则，确保了排毒养颜胶囊的专业品质。

公开秘密不是目的，可靠的品质才是硬道理

看到这里，排毒养颜胶囊的秘密已经成为众人皆知的秘密——热销八年，近亿人次的服用，不仅在国内成为排毒类产品领导品牌，还成功的将排毒概念传播到欧美市场。这一切都说明了排毒养颜胶囊是可靠的、值得信赖的的排毒产品。

全国免费服务电话：8008898999

全国各地药店均有销售



盘龙云海药业
PanLongYunHai Pharmaceutical

与你的胃谈场恋爱

恋爱中的你们，你依我依，彼此不可或缺，仿佛掉进了蜜糖罐子，但彼此敏感，偶尔也会互相伤害。你和你的胃也是这样的关系。乖巧聪明的你应该早就发现，“他”变幻的情绪，其实来自于你的行为。多愁善感的“他”，更需要你的细心呵护与关爱！

策划&执行/咪姆
插画/甘怡

我和胃不得不说的伤心故事



小敏
年龄：22岁
职业：模特
与胃的亲密指数：56分
迫害指数：★★★★☆

受害理由 吃饭不定时，有吸烟与喝酒的习惯，夜间总会胃疼。但不疼的时候，我几乎忘记了“他”的存在。

贴心指导 你似乎忘记了舞台下的生活是该恪守规则的，三餐定时定量听起来没有朝气，但没规律的生活，加之吸烟、饮酒的习惯，简直要把你的胃打入十八层地狱。保护好你的胃，就是捍卫青春与美丽！

爱的箴言 从现在开始对“他”好！



AMY
年龄：24岁
职业：公司职员
与胃的亲密指数：80分
迫害指数：★★★★☆

受害理由 水煮鱼，麻辣小龙虾，冰淇淋……冰火九重天的大餐考验是我一直以来的美食理念，感觉非常刺激。

贴心指导 能尝尽中华美食是件幸事，然而做到这些的前提不是MONEY，而是拥有一个健康活力的胃。她的胃能撑多久我们还真为她担心。把寻求刺激与考验的美食性格转换到其他领域，相信你的胃会感激你的大恩大德。

爱的箴言 忘了以前对“他”的种种不好，今天加倍对“他”好就是了！



雯雯
年龄：20岁
职业：学生
与胃的亲密指数：70分
迫害指数：★★★★☆

受害理由 没时间，我没时间，一转眼到了饭点，没时间去吃饭，没时间去吃饭，一切都为了应付各种考试。

贴心指导 没时间吃饭？没时间睡觉？没时间约会？其实你只需要拿出一点点时间合理安排一下自己的生活。如果你够聪明，也许会从小小的餐饭中悟出食物们的美味关系。这其中的乐趣无限大！

爱的箴言 爱护“他”，从现在开始。

“他”永远心甘情愿地分享你的口味，负担你的负担，甚至伤痛着你的伤痛！

对“他”的健康例行检查

有时候，检查包含了一种不信任；有时候，检查纯粹是为了布置任务后的验收；而今天你对“他”的检查，除了充满关切与爱意，或许还该多一些科学知识的引导。让我们对“他”负责到底，来对“他”进行一次全面的体检，也让我们再一次直面自己的健康吧！



START

“定食、快便、快睡”是健康胃的标志

先来了解“他”的行为习惯吧！

健康时几乎没人意识到胃的存在，往往是疼痛后才会引起注意。胃的功能主要是消化吸收食物和饮品。在口腔被嚼碎后与唾液混合的食物通过食道，进入胃。于是胃受到刺激，胃液分泌增加，引起胃蠕动。

食物在胃内停留一定时间后，变成粥状。就好像火车过隧道一样，食物通过“胃隧道”大约需要1.5~3小时。然后，通过“胃隧道”的食物，就一点点通过胃幽门的开闭运动，进入十二指肠。

健康胃的几个自我提问

- 1 到一定时间是否有适当的空腹感？
- 2 不论好坏都吃得很香吗？
- 3 饭后能有适度的饱胀感吗？
- 4 是否每天都有顺畅的排便，并且基本定时？
- 5 入睡是否迅速，睡眠状况是否良好？
- 6 仔细触摸腹部，是否有硬块？



TIPS

几种常见的胃部检查方法

对胃部疾病进行的检查是：放射线检查或胃镜以及胃摄像检查等。在做这些检查时，必须空腹进行。胃病的检查除了上述过程外，还有粪便的检查、胃液检查、胃黏膜活检等。

拿出你的答案VS科学的解答吧！

到固定时间出现适度的空腹感是健康胃的第一步

健康的人，如果吃饭时间缺乏规律，那么肚子上的“虫子”也会叫的。这种现象，是健康胃正常收缩活动增强的佐证。如果胃出现异常或疾病时，就不能引起空腹感。生活规律化是很重要的，无论任何人，这一点说起来容易做起来难。如果你下定决心要养成生活规律的话，就从今天做起。

如果你在规定的时间出现了空腹感，恭喜你，你通过了健康胃的第一关。

健康的胃，在正常的空腹感之后引发食欲

例如看到、想到、嗅到好吃的东西，就会产生唾液、胃液分泌增强的状况。如果你总没有食欲，即使吃自己最爱吃的东西时都觉得没有胃口，应该想一下，最近是否缺乏运动？是否暴饮暴食？大便是否通畅？得出原因后，就要努力消除这些因素，争取尽快达到吃什么都可口的境界吧！

保持适度的饱胀感，掌握八分饱的度

当然这全凭自己的经验来感觉，掌握食物的质与量，就能得到舒适的饭后饱胀感。晚餐更应注意控制饭量，不要在睡眠前，给胃过多的负担。

早餐后的快便可令一天都轻松

所谓快便就是早饭后舒畅地排便，几乎不需要卫生纸，这是健康的信号。所谓舒畅的排便就是指：早饭后在一定时间自然产生便意而排便，这叫胃——结肠反射。快便时，由于肛门周围清洁，卫生纸用量就会很少。



了解“他”的情绪变化

此时的“他”，脸蛋看起来不那么好看，不同的“表情”下其实隐藏着大大的隐患。你是否已经尝尽了“他”的各种情绪？你知道该如何恢复“他”的活力吗？让我们一一破解“他”不同情绪背后的隐情吧！

“他”

开始闹情绪的信号

有时它们会很不可爱地闹些情绪，发发小脾气，弄得你狼狈不堪。所以我们要一一了解这些多发的胃部疾病，才能防患于未然。



舌苔 从舌苔的颜色可观察胃的异常程度

健康的舌是纯肉色的。灰白色舌苔是胃溃疡、胃炎的危险信号。如果变成茶色，就应立刻去医院做全面的身体检查。



烧心 这是患胃溃疡的危险信号

如果出现了饭后烧心的状况，你要小心了，你可能患了胃溃疡，快去医院做一个彻底的检查吧，不要让这种状况持续过久。



食欲不振 这是慢性胃炎的早期征兆

慢性胃炎的食欲不振是相当长久的，伴有烧心、打嗝、胃痛等状态。胃无力时，饭后会感觉胃部周围有很强的压迫感。



打嗝 胃内出现异常状况，打嗝就有异味

有异味的打嗝是因为醉酒或患有胃炎等疾病，因胃内混有异常发酵气体而产生的。



恶心、呕吐 这是急性胃炎、胃溃疡表现

出现恶心、呕吐，是正常的生理反应，还是由疾病引起的，要倾听医生的意见，不要自己轻易下结论。



呕血 暗红色血液，来自胃和十二指肠

血液与胃液中的盐酸发生反应后，呕出物呈果冻状并混有食物。一旦出血，应立即接受治疗。



慢性胃炎 是因为饮食不注意，反复引起急性胃炎而造成的

经过长时间的演变，胃黏膜发生改变而导致疾病。通过胃黏膜的慢性改变，可分为表浅性胃炎、萎缩性胃炎和肥厚性胃炎。

治疗方法

幽门杆菌是胃炎的大敌，要遵医嘱用药杀灭幽门杆菌。错误的饮食方法是快吃、不规律的饮食时间或者过热过冷的食品，这些都是慢性胃炎的诱因。另外也要考虑避免摄取对胃刺激过度的食物和饮品。

胃溃疡 病因是细菌感染，这一病症多与生活习惯有关

如果不及时治疗，导致溃疡面加深，穿透胃壁全层就会发生胃穿孔，导致胃内食物或胃液流入腹腔。穿孔后20小时内如不予以处理，就会有生命危险。因此胃溃疡的初期就要予以重视。

治疗方法

注意遵医嘱用药，保持良好的心情和有规律的生活，不要吃刺激性食物，请务必食用清洗干净的蔬菜和水果。

胃酸过多症 多是因暴饮暴食引发的

胃酸过多症是因为食用过多的富含脂肪糖类食物引发的。它的症状是饭后2~3小时会出现空腹痛和夜间痛，有较强的烧心、吐酸水等状况。

治疗方法

主要以饮食疗法为主，避免刺激性食物，摄取易消化食物。不适于胃酸过多症的食品：不易消化的鱼贝类；富含脂肪的肉类；富含纤维的蔬菜类；刺激性强的香辣佐料和水果；对胃有刺激性的烟、酒、咖啡、茶。适合胃酸过多症的食品：粥、牛奶、面条、五成熟的鸡蛋。



与“他”共筑健康阳光宝典

美好生活的前奏就是健康，无论你的“他”现在是健康快乐着，还是因为疾病缠身痛苦烦恼着，一切都会好起来的。只要你们彼此充满信心，就一定共同打造出健康自信的生活！你与“他”的阳光宝典，即刻新鲜出炉。

阳光宝典之 饮食疗法

细嚼慢咽可减轻胃部负担，让我们转变一个观念，消化过程不是从胃开始，而是从嘴开始，这样你就可以从咀嚼开始重视自己的胃了。

胃功能减弱的人要分多次摄取易消化吸收的食物。

为减轻胃的负担，我们可以多摄取富含优质蛋白质的牛奶、蛋类、鱼、豆腐等，把3餐变为5~6餐。

易消化的3种食物是

七成熟的鸡蛋、豆腐、酸乳酪。急性胃炎应禁食1~2天，然后可食用菜泥、粥、豆腐、半熟的鸡蛋等。



拥有健康的胃，令我容光焕发！

阳光宝典之 运动疗法

适当的体育运动不但能增强你的体质，还能增强胃动力。胃下垂、胃功能减弱多见于骨盆歪斜者，因此需做一些恢复骨盆位置的体操。

另外，瑜伽可帮助提高机体内在生理功能，有益胃部健康。请遵照教练的指导进行训练。



阳光宝典之 刺激疗法

可通过中医穴位按摩对胃部进行治疗。但由于其专业性较强，患者最好接受专业按摩师进行按摩治疗。另外，热水浴和温泉对胃部健康也有很大的帮助，能令你全身舒爽。



TIPS

饭前少饮水对胃好处多多

饭前喝少量汤水有利于刺激胃液分泌，但应适量，喝太多会冲淡胃液，影响食物消化；饭前也不宜喝冰冻饮料，冰的东西可引起胃壁血管收缩，刺激胃黏膜，容易引起胃黏膜损伤。

清洁的口腔是健康胃的第一步

要保护好口腔，应注意口腔卫生，养成餐后刷牙的习惯。食物首先是进入口腔。食物在口腔中被咀嚼并与唾液充分混匀，然后被吞咽。食物在口腔中被咀嚼越充分，其中的营养成分越容易被身体消化和吸收。



瑞丽女性网
www.rayli.com.cn

全新改版

WWW.RAYLI.COM.CN

What Women Want?

Romantic, Attractive, Young, Lovely, Independent

Click On Me!

Cooler, Newer

意大利皇室的绝代婚礼

Wedding 1

王子与灰姑娘
浪漫爱情

2003年9月25日，意大利末代皇孙伊曼纽·菲利贝托 Emmanuel Philibert 迎娶了法国女星克洛蒂尔·克劳 Clotilde Courau。盛大的婚礼在罗马的天使圣玛利亚教堂举行。和平民女子相爱然后结婚，以前是只有在肥皂剧里才会出现的情形，而到了现代，这却似乎变成了一种风潮，在一个又一个皇室王子相继娶了平民女子之后，意大利最后一位国王维多·伊曼纽二世的孙子伊曼纽·菲利贝托王子也遇到了他的现代灰姑娘。有些媒体甚至把新娘克洛蒂尔比做“新的格蕾丝凯利”（1956年嫁入摩洛哥的美国女演员，1982年因车祸去世）。克洛蒂尔·克劳说：“我和伊曼纽之间的感情不是激情……我们的爱是比那更要牢固的一种关系，这关系将让我们白头偕老。”

此页图片提供/中国图片库

豪华的场景
令人惊叹

↑ 天使圣玛利亚教堂的确非同一般，皇室的婚礼也真是让人叹为观止。金色的大厅，红色的地毯，以及身着白色婚纱的新娘，这就是梦想中的婚礼吧？



这个吻代表了一生一世

↑ 新娘的头饰是最具有皇族特点的，一圈镶嵌的宝石使克洛蒂尔更加高贵。新郎的领带值得一提，浅银灰的色调是很少在婚礼上出现的颜色。

幸福的笑容
永远灿烂

↑ 婚纱的款式充分体现了优雅气质，袖口的抽带设计又平添了一份俏丽。长长的头纱覆盖在地面，贵族气质显露无遗，到场的1300名社会名流亦让婚礼增色不少。

亲爱的，让我们结婚吧！

I Love You
结婚

Dream 白皮书

无论何时，做一个幸福的新娘永远是女孩们的梦想。纯白色的婚纱、结婚蛋糕，还有身边发誓永远爱护自己的王子。透过名流人士与普通人的结婚仪式，你也可以选择自己理想的婚礼，再做个小测试，你会不会对结婚感到更加向往？

策划&执行/雪兔 部分文字/咪姆 摄影/林久光 造型/大日野浩子 化妆&发型/山下智子 模特/石田香奈、重泉充香
插图/ボリンキー川合 部分图片提供/中国图片库

精彩绝伦的名人婚礼

挪威公主的幸福婚礼

这个时代已经不时兴漂亮的公主一定要嫁给王子。只要两情相悦，无论对方是什么身份，照样可以享受浪漫的恋爱过程，可以穿着洁白的婚纱接受世人的祝福。

名流人士的结婚典礼总是令人向往和赞叹。从豪华的皇室贵族婚礼到舒适自在的温馨婚礼，每一次幸福满满的婚礼都可以用“精彩绝伦”这个词来形容。以下介绍的婚礼和他们的爱情故事，是否有些会与你产生共鸣？



图片提供 中国图片库

公主下嫁平民作家

挪威王室继2001年8月娶了一个“灰姑娘”王妃后，紧随其后又招了个“问题驸马”。2002年5月24日，大公主玛莎·路易斯和一个做过酒吧男招待的平民作家阿里·贝恩在特隆赫姆市尼达罗多门大教堂举行了盛大婚礼。挪威公主玛莎·路易斯Martha Louise和阿里·贝恩Ari Behn的婚礼是2002年挪威最盛大的事件：皇家公主下嫁问题作家。玛莎公主与贝恩在大主教与在场1000多名宾客的见证下，宣读对爱情的誓言，然后两人激动地拥吻，在冲破重重障碍后终成眷属。现年30岁的玛莎公主是挪威国王哈拉尔五世和索尼娅王后的长女。婚礼后她将失去挪威王室头衔以及特权，追求自己的生活。同玛尔塔公主的成长经历和所受的正统教育不同的是，贝恩的父母都是嬉皮士，他童年的一部分时光都是在嬉皮士聚居村里度过的，一所思想另类的学校给予他的教育几乎占据了他读书生涯的主要部分。这样的夫妻组合看来是需要一定的勇气和对爱情的执着的。

- 结婚日：2002年5月24日
- 场所：尼达罗多门大教堂
- 女方年龄：30岁

珍珠是婚纱中的亮点

一珍珠是公主喜欢的珠宝，婚礼的小皇冠和胸前的水滴项链，都是珍珠制品。收肩和小立领的设计体现了公主的高贵和典雅。

图片提供/中国图片库



简单至极的现代婚礼

人们总是希望自己的婚礼很奢华，但这对于在好莱坞中总被人瞩目的明星来说却未必适合。也许是平时豪华的场面见多了，最重要的婚礼反而变得简单。

纱没有一般明星结婚时那样铺张和豪华，但也是赫赫有名的设计师乔治·阿玛尼 Giorgio Armani 亲自设计的。阿玛尼的风格一向以简约著称，就连婚纱也不例外。看新娘满脸的幸福笑意，虽然很难让人相信婚礼会是这样简单，但真正的婚姻生活却从此开始了。

好莱坞的明星婚礼

有好莱坞黄金王老五之称的拉塞尔·克劳终于在2003年的4月7日步入婚姻殿堂。看来新娘珍妮尔的魅力不小。二人婚礼虽然简单，但是拉塞尔这个“浪子”终于肯老老实实地对待一段感情，也算众望所归。只是苦了甜心皇后梅格·瑞恩——因为跟拉塞尔欲说还休的感情纠葛，与结婚多年的丈夫离了婚，到最后却是竹篮打水一场空，真是得不偿失。珍妮尔的婚

- 结婚日：2003年4月7日
- 婚纱设计师：乔治·阿玛尼
- 特点：一切从简

简单却时尚感强的婚纱，只能身材好的人才适合哟！

一新娘这件象牙丝配以透明硬纱的礼服上点缀着玻璃珠，细部以法国蕾丝镶边，最值得一提的是：婚纱摒弃了传统礼服拖地的设计，改为活泼的短款。如此一来，就能将自己完美的身材尽情展露，成为婚礼上绝对的主角。何乐而不为！新郎的外套也非常具有现代风格，仅仅是一件长的夹克礼服。设计师阿玛尼说：“如果你长了拉塞尔·克劳的这张脸，穿什么都好看。”看来，此话不假。

图片提供/中国图片库



最引人注目的豪华婚礼

号称单身女郎的人要结婚了！这肯定让人吃惊！所以，美国ABC电视台才肯重金打造这个豪华婚礼。单身时就已名声大噪，婚礼也如此隆重，真是幸福到家了。

单身女郎不再单身

美国有一档当红的实况电视节目叫《单身女郎》。特丽斯塔就是单身女郎明星。现如今，她也终于结婚了！2003年12月5日，“单身女子”明星特丽斯塔和男友里恩喜结良缘，因为特丽斯塔在前几集的《单身女郎》节目中非常受欢迎，所以他们的世纪婚礼也因此受到广泛的关注。美国的ABC电视台花费了100万美金来帮助他们筹办这次盛大的婚礼，并对婚礼进行全程直播。因为新娘非常喜欢粉色，所以整个会场都用粉色来装饰，在这样浪漫的气氛下，谁还能感受不到他们之间的浓浓爱意？

- 结婚日：2003年12月5日
- 婚礼花费：100万美金
- 特点：全场充满浪漫粉色

精挑细选的婚纱，自然价值不菲

一与设计师挑选了十几套婚纱，特丽斯塔总是不满意。最后确定了这件：低胸露肩，中腰以蕾丝装饰，胸部抽褶，整体感觉现代又时尚。裙子的底边和腰部的材质相同，呼应得非常好。新娘高跟鞋全部镶满了珠宝，据说价值几十万美金呢！

图片提供/中国图片库



感受身边幸福，读者

这一生，我们永远牵手！



蜜月，让我们再次回到第一次牵手的地方

↑蜜月地点选择了海南，因为那是我们第一次牵手的地方，也是我们爱的起点。我们要永远享受相恋时的欣喜与甜蜜，把我们的婚姻经营得如初恋般让全世界羡慕！



没有租借婚纱，因为这是我专有的！

↑穿上白纱的那一刻，我觉得自己是全世界最美的女人，马上将要获得一份最牢靠最甜蜜的婚姻。我的礼服没有租借，因为结婚一生只有一次，虽然礼服很昂贵，但我要留存下结婚当天的幸福。每到结婚纪念日，我都要穿给他看，让他的记忆中永远闪现着我美丽一刻的身影。

他对我的爱，令我一辈子感动！

他每次离开我去外地出差，每天都会写一张明信片邮寄给我。虽然只字片语，但字里行间散发的绵绵爱意至今令我回味无穷！



直到交换戒指时，我才知道它们的样子！

一结婚戒指是他特意挑选的。当时他不让我去，他说：“相信我的眼光和能力吧，就从挑选结婚戒指开始，把你的一生放心地托付给我吧！”于是在婚礼交换戒指那一刻，才看到两枚孕育着爱、信任与相守的结婚戒指。



一这张照片上都是我们从幼儿园到今天非常亲密的伙伴，有他们参加我们的婚礼，让我感到无比幸福与甜蜜！



个人资料 DATA



姓名：邢娜 姓名：周裕达
年龄：25岁 年龄：25岁
相恋时间：6年
结婚日期：2003年9月20日
第一次见面的日子：1997年9月20日

两个人的爱情故事

SCENE 1 相识

我们是同学，但一直是我暗恋他

我与他相识很老套，我们不是同班同学，但是在一个学校，他从来没有注意过我，但我却默默喜欢着他。他是学校篮球队的主力，无论是他们平日的训练还是与外校进行比赛，他永远是我心目中的流川枫。

SCENE 2 相恋

一起去海南，终于牵手了

后来他的好友知道我在默默喜欢着他，就邀我暑假与他和其他几个好友一起去海南度假。去海南的飞机上我们被安排在了临近的位子，4小时的旅途，我们一路聊了很多，也加深了对彼此的了解。在天涯海角边，我们第一次牵了手，我的梦第一次实现了，我成为了他的女朋友。

SCENE 3 结婚

他求婚，我就答应了

我们相恋了6年，终于有一天我等到了他说：“亲爱的，我们结婚吧！”婚礼是在一个欧式风格的酒店宴会厅进行的。因为他有着欧洲人的浪漫与雅致，于是我们选择了一个与我们气质很相符的地方作为结婚的礼堂。如果说我们的婚礼很简约，那么我们请嘉宾却是费尽了心思。离婚礼还有两个月的时间，我们就登报纸寻找我们各自的好友。说来也巧，我和他上小学时最要好的朋友都断了联系，几经周折，我们终于在婚礼的前一周与他们各自取得了联系。看着儿时的伙伴，仿佛又想起了以前那段纯真的日子。



婚礼大公开!

不少很早就开始阅读《瑞丽服饰美容》的女性已经到了恋爱结婚的年龄,时尚的她们无论是恋爱的过程还是结婚或蜜月,都有与众不同的一面。现在就让我们一起来分享她们的幸福与快乐吧!

精心雕琢的爱才会长久!

个人资料

姓名:王姗姗
年龄:26岁



姓名:马欣
年龄:27岁

相恋时间:9年

结婚日期:2003年10月11日

第一次见面的日子:1994年8月



两个人的爱情故事

学吉他让我们走到了一起

SCENE 1 相识

我和老公是1994年8月初在北京崇文区回民小学上吉他培训班时认识的,虽然他没学好(天天旷课跑到河边玩),但我俩却因吉他结缘。想想那时候挺有意思的,因为两家离得很远,平时也没有机会见面,只有利用每周上吉他课时,跑到护城河边弹琴、唱歌。刚开始是一大帮人,慢慢的变成我们两个。直到现在,我们还很怀念那段无忧无虑的日子。



SCENE 2 相恋 恋爱长跑, 让我们越来越相爱

我们从1994年11月1日开始正式交往,谁也没想到就这样定下了终身,相爱并且共同度过了9年。也有人问我这么长时间你不烦吗?其实当时我们还小,总觉得还会遇到更好的爱人。现在看来,爱是酒,越陈就越香。记得有一首歌,一天一点爱恋,我觉得我们就是这样的状态。2003年4月底,我们的房子终于拿到手了,那会儿正值非典的高峰期,我们两个每天都戴着两层口罩,转遍了京城的各大建材市场,就为了亲自布置我们两个今后的家。好容易房子装修好了,我也向他暗示过,还是没有人向我求婚。哎,真没面子。

SCENE 3 求婚 99朵玫瑰, 是他给我的爱情承诺

2003年8月8日,也是我的26岁生日,我梦寐以求的时刻终于到了,他向我求婚了!那天我正好刚刚出差回到北京,他瞒着我在FRIDAY'S餐厅定好了位,趁我不备时,让餐厅用小车上推上了99朵玫瑰花和戒指。虽然没有小提琴伴奏,没有下跪,没有一群朋友的见证,没有偷拍(都是他之前想像的),虽然我知道这天早晚会到,我还是感动得流泪了。

SCENE 4 结婚 雨天里,我们相互扶持着 走到了一起

我是个完美主义者,总想办一个户外婚礼。北京能办户外婚礼的地方很少,几经周折,我们选定了位于北京顺义的意大利农场。婚礼在2003年10月11日举行,但却赶上了北京30年以来的最低温度。又刮风又下雨的,但朋友说这是风调雨顺,可我觉得这是老天给我们的考验,以后的日子,无论风雨,我们都要相互搀扶,一起到老。最后,婚礼还是如期在室外举行,只是大家精心穿的正装上加了一件雨衣。我还是穿着曾试过无数次的婚纱,站在风雨中的花棚下,听到了为我奏响的婚礼进行曲。

为了让来宾互相熟悉,费了不少心思

一西式长餐桌,避免了以往婚宴来宾都不熟悉的尴尬。桌子上摆上了好友特地从上海带来的花轿喜糖和我最喜欢的非洲菊,真的比圆桌的气氛好多了。婚宴中设计了很多有奖游戏让大家参与。击鼓传花、猜词游戏,最好玩的就是把我俩相识、相恋的过程做成选择游戏,让许多人都参与进来。这样,和我们不太熟悉的朋友也能分享我们的故事了。



不用婚庆公司,自己的婚礼自己办!

值得骄傲的是,我们没有委托任何婚庆公司,由我和老公自己策划,朋友帮助执行的。虽然有一些不足,虽然老天不作美,但是我们还是很自豪。不是吹牛,自己开家婚庆公司都没有问题!

我心爱的小狗也有礼服哟!



一我很爱自己的宠物狗辛巴。结婚时自然也不能少了它。所以就为它做了身正式的小礼服,带它一起参加了婚礼。那天还有几只朋友的狗也到了现场。感觉非常不错!

所有结婚时的饰物我都精心挑选

一别以为只要拿了钱买结婚钻戒就很简单!能找到自己喜欢的样子又适合自己的SIZE,可真不容易。其他的小饰物,我干脆去小店里淘。这里特别向大家推荐北京隆福寺路口的阿勇饰品店。



婚礼中的小细节,绝不错过



人气结婚服饰大公开

尽管时间还早,“结婚”这一人生大事迟早是要来的。所以对瑞丽读者进行了有关“结婚”的调查,现在让我们来看看在结婚方面大家最向往的都是些什么吧!

Q 希望在什么年龄结婚?

A 希望在工作稳定的28岁时结婚的女性最多,选择25岁结婚的女性中,大部分认为这个年龄穿婚纱最漂亮。看来希望黄金年华结婚的人占了多数。



黑奈绪

在三十岁以前结婚



Q 希望在什么地方举行结婚典礼?

希望在国外结婚



石川荣由

- A
1. 国外(比如夏威夷) 70%
 2. 豪华酒店 18%
 3. 户外的花园 12%

希望在夏威夷举办婚礼的女性占了绝大多数。而希望将婚礼举办得较为奢华的也为数不少。近来,希望在户外花园中举行婚礼的热潮也慢慢掀起,也许这就是未来最流行的结婚方式。

Q 喜欢哪种类型的结婚戒指?

- A
1. 款式简单,只要一粒美钻就可以了 70%
 2. 带钻石的,但样式要别致 25%
 3. 样式独特,无所谓有没有钻石 5%

无法抵挡钻戒的诱惑



柳原里美

看来钻石永远是结婚者的首选,而那些样式简单的经典款式更是受到了众多女性的喜爱,也许,这也代表了爱情的永恒与平和吧!当然了,也有不少人喜欢那些样式独特的结婚戒指,这当然也代表了自己的与众不同。

黄金钻戒一样令人着迷



这就是最受大家欢迎的款式

就将这样的戒指戴在无名指上吧



↑ 除了那一粒闪耀着光芒的单钻,两边镶嵌小碎钻的款式更适合年轻人。



最受欢迎的婚纱款式就是它!

什么时候才能穿上这高贵又惹人怜爱的白色婚纱?

能露出漂亮双肩的婚纱是每个爱美女性的最爱,简洁大方的样式更受到了众人的喜欢。

露肩款式突出清秀雅致的淑女味道

摒弃过多的装饰，整体突出清纯印象。无论怎样走动，都可保持裙子的形状。纤细的腰部曲线更衬托出你凹凸有致的美丽身材。

女人味	显眼度	可爱度
♥	♥	♥
♥	♥	♥
♥	♥	♥
♥	♥	♥

✓ 露肩丝绸婚纱配以如星辰般散落的珍珠项链，让你在众人的面前是如此夺目。再配以华丽的手袋和皇冠，有谁比你更漂亮？

全身采用薄纱质地，显出十足的高贵典雅气质。裙子长度较短，适合身材小巧的女性。搭配白色皮鞋，马上令你成为纯洁天真的新娘。

女人味	显眼度	可爱度
♥	♥	♥
♥	♥	♥
♥	♥	♥
♥	♥	♥
♥	♥	♥

从童话中走出来的小公主

∧ 如云般的头纱，系蝴蝶结的白色手袋，带珍珠的手套，让你成为世界上最幸福的高贵公主。

美丽的婚纱让我做世界上最HAPPY的新娘

结婚典礼一生只有一次，所以选择婚纱时一定要突出“华贵”与“引人注目”。这里向大家推荐4款在准新娘中人气最旺的经典婚纱。

不同风格，要仔细挑选哟！

豪华中凸显雅致美感的组合式婚纱

上装与裙子可分离的组合式婚纱。下摆部分呈微喇形，臀围部分的细节设计迎合华贵的婚礼气氛。整体纤细修长，适合身材高挑的新娘。

女人味	显眼度	可爱度
♥	♥	♥
♥	♥	♥
♥	♥	♥
♥	♥	♥
♥	♥	♥

✓ 组合式婚纱可以说是个极大的挑战，对自己身材极有自信的漂亮新娘，还不快点挑中它，为你终身难忘的婚礼增添亮丽的一笔。

适度的露肤，细细的肩带与方形领口突出的性感锁骨，无一不彰显你的年轻活力。走动时下摆处的蕾丝花边轻柔摇曳，让你充满自信。

女人味	显眼度	可爱度
♥	♥	♥
♥	♥	♥
♥	♥	♥
♥	♥	♥
♥	♥	♥

特别适合海外婚礼的休闲婚纱

∧ 法式带蕾丝的丝缎婚纱，配以十字架项链，是不是很独特？轻便可爱的款式，十分适合喜欢追求时尚与浪漫的年轻新娘。

找寻如电影般的

尽管离结婚的时间还早，但关心自己的婚姻

Happy Heroic

真希望拥有电影女主角那样的幸福婚姻！

看看自己能够拥有哪位女主角的婚姻生活？

几乎每个女性都会羡慕银幕中的情侣以及他们的幸福生活，总梦想着哪一天也能像女主角那样幸运，找到属于自己一生一世的幸福。现在我们将女性的婚姻按照电影女主角分为9类，简单测试一下你就会找到类似于自己的婚姻生活。信不信全由你了！

先计算你的生日数字

计算方法很简单，只需按如下所示将自己的生日（不能是阴历）数字加起来即可。如果结果是两位数，再将其十位数和个位数相加得出一个数，得出的结果就是你的婚姻数字。

例如 1981年12月12日出生的女性的婚姻数字为

$$1+9+8+1+1+2+1+2=25$$

$$2+5=7 \rightarrow 7 \text{ Vivian (薇薇安)}$$

将得到的数字与下列角色对号入座，就能得到你想要的结果

1 Kathleen (凯瑟琳)

拥有细腻纯洁的心灵。和你在一起，身边的人都会变得温柔沉静，具有愈合他人心灵创伤的能力。对感情也非常专一。



4 Mary (玛丽)

具有顽皮幽默的一面，能给人留下好印象，立即融入新环境中。做事随心所欲，是个无忧无虑、心宽体阔的人。



7 Vivian (薇薇安)

随着情绪的变化，态度也反复无常，经常捉弄别人。这样也能被容忍是因为你本性诚实。性格会给你带来好运。



2 Trinity (特里尼提)

是个遇到任何事情都不慌不忙，仔细考虑后再付诸行动的稳重派。你是属于大姐姐型的女性，但感情脆弱，爱流泪。



5 Scarlet (斯卡莱特)

要强好胜，不管别人说什么都不在乎，会按照自己的想法去做。是个为了达成目标不惜努力的强韧派。



8 Elizabeth (伊丽莎白)

具有较强的责任感，无论怎样碰壁都不气馁，具有超越任何困难的能力。重视人际关系，性格中具有一面。



3 Lucy (露西)

讨厌受他人的约束和指使，经常独自行动，具有旺盛的挑战欲。一旦发现自己与恋人合不来，就会立刻寻求新的目标。



9 Natalie (娜塔莉)

好强，对待爱情和事业都竭尽全力！是个无论如何也要实现理想的完美主义者。失败时会得到他人的疼爱。



6 Rose (罗斯)

乍一看文静不起眼，实际上非常固执，绝对不能容忍自己的意见被违背。这种性格会让你的人生精彩纷呈，但会比较累！



1

Kathleen (凯瑟琳)



婚姻的倾向

憧憬着浪漫的相遇。但正如电影中凯瑟琳没有发觉热恋的网友是工作中的竞争对手那样，对“安全第一”的担心程度日益加深，导致爱情的机会频频溜走。爱情方面比较被动，遇到强行将自己引上爱情之路的男性就会倾心相爱。恋爱、结婚风驰电掣，让人吃惊。

将来的丈夫如何？

比你年长，是名誉、地位不俗的政治家或经理级的人物。总是把你当孩子一样疼爱。

期待中的婚礼是什么感觉？

没有他人的打扰，两个人在郊外或国外的教堂中举行婚礼。互相凝望，互相拥抱……

婚姻生活如何？

大大的房子里养着大大的狗和可爱的猫。在经济上不会吃苦，但是，丈夫的独占欲和嫉妒心以及对你的过分保护令你烦恼。

2

Trinity (特里尼提)



婚姻的倾向

奈奥和特里尼提在一起执行重大任务的过程中发展为恋人关系。正如特里尼提那样，你的性格比较保守，不擅长进展迅速的恋爱。小心翼翼地打探对方的心意，确认其诚意后才开始恋爱。爱情的最大特征是具有温暖的包容感，在自己的理性世界中稳定地守护家庭。

将来的丈夫如何？

是个年龄比你小的“花花公子”，不喜欢受太多感情约束，但他的内心是诚实的。

期待中的婚礼是什么感觉？

应该是传统怀旧的婚礼吧？会得到许多人的祝福，非常幸福哟！

婚姻生活如何？

自己能够操控家里的一切，表面上丈夫爱怎么做就怎么做，实际上做决定的还是你，而他会越来越离不开你……婚姻生活比较美满。

3

Lucy (露西)



婚姻的倾向

一旦发现爱情无望便不再执着，坠入爱河的速度与分手速度都很迅速！遇到不会让自己产生拘束感的人时，会恢复原本坦率淳朴的性格。热血律师露西与工作过程中相识的约翰结合就是因为遇到了能够正确评价自己的人，是晚婚的大姐姐型妻子。

将来的丈夫如何？

你和事业第一的男性没缘分。你的丈夫可能是IT界或外资企业的精英，但对女人较迟钝。

期待中的婚礼是什么感觉？

两人都相当重视礼貌与礼节，所以婚礼会请很多人出席。会选择有很多花束装饰的地方。

婚姻生活如何？

对丈夫照顾备至的能干妻子和下班后立刻回家的乖乖丈夫，和睦友好的气氛会持续一生，因此两人之间不存在见异思迁的问题。

婚姻!

Little Game

几乎是所有女性的共通点。这里就为大家准备了一个小游戏，看看属于你的婚姻会以怎样的姿态降临!

4

Mary (玛丽)



婚姻的倾向

你就像电影中的玛丽那样被每个遇到的男人喜欢、追求。因此经常被误认为见异思迁、感情不专一，实际上一旦遇到真正的爱情时就会精心培育，爱情长久而醇厚。一般嫁给同龄的男性，夫妻关系如朋友一般和谐舒适。

将来的丈夫如何?

可能会是运动员、飞行员等朝气蓬勃的男性。他们脾气急躁，但对你的爱却令人惊叹。

期待中的婚礼是什么感觉?

可能会选择船上婚礼等独特的形式。婚礼过程中多次换装，热闹的氛围一直持续到结束。

婚姻生活如何?

夫妻互相尊重，对对方的想法和行为不会过多干涉，生活与单身时代没太大变化。这种婚姻状况即便在生完小孩后也不会发生改变。

7

Vivian (薇薇安)



婚姻的倾向

热情来得快也去得快，对于自己抛弃的爱情再也不会回头。你的任性背后实际上隐藏着一颗细腻敏感的心，任何男性都不会置你于不顾!薇薇安与实业家路易斯相遇相识后，踏进了上流社会，得到了一直渴望的地位，是个幸运的女性。

将来的丈夫如何?

是位能干的实业家。这类男性总会为不知轻重却天真烂漫的女性死心塌地。

期待中的婚礼是什么感觉?

豪华盛大的宴会，收到的祝福太多让你们应接不暇，恨不得立刻离开会场两个人独处。

婚姻生活如何?

每天都过着甜蜜热恋的日子，会与丈夫的家人有很多交流。而且性格顽皮的你可以把所有人带入融洽的气氛中去。

婚姻排行榜

婚后生活与未来
会怎样
BEST3

透过你的本性可分析出你结婚以后的生活状况，最幸福的女性究竟是哪一类!测试一下你未来婚姻生活中的“夫妻缘”吧!

爱情甜蜜度

1位

④Mary (玛丽)

2位=⑧Elizabeth (伊丽莎白)

3位=①Kathleen (凯瑟琳)

性格淳朴、坦率，可爱的玛丽排在第一位!浪漫的伊丽莎白与纯洁无瑕的凯瑟琳爱情甜蜜度也相当高!无论何时何地都不愿意分开，是相当浪漫的夫妻。

掌控度

1位

⑤Scarlet (斯卡莱特)

2位=⑦Vivian (薇薇安)

3位=③Lucy (露西)

这实际上是头脑聪明的表现。正因为兼具美貌与智慧，你才能游刃有余地管理好生活与事业。自负、性格刚强的斯卡莱特最擅长将丈夫造就为自己心目中理想的男性。

辅助度

1位

③Lucy (露西)

2位=⑥Natalie (纳塔莉)

3位=⑦Vivian (薇薇安)

这是指帮助丈夫事业有成的能力高低。表面上任性而为的露西，纳塔莉和薇薇安实际上都擅长使平常的丈夫事业辉煌!

尽心竭力度

1位

⑨Rose (罗斯)

2位=⑧Elizabeth (伊丽莎白)

3位=②Trinity (特里尼提)

对丈夫有很好的忍耐力，淳朴柔顺的罗斯是极理想的妻子。作为家庭型的女性，对丈夫无微不至的照顾将帮助你成功得到家人的好感!

贤妻良母度

1位

②Trinity (特里尼提)

2位=①Kathleen (凯瑟琳)

3位=④Mary (玛丽)

结婚以后爱情的结晶很快降临，每天都享受照顾孩子及家庭的乐趣，温柔成熟的特里尼提型女性会是个好妈妈和好妻子!井井有条的生活谁不喜欢?

5

Scarlet (斯卡莱特)



婚姻的倾向

电影中的斯卡莱特即使被抛弃后也能坚强地生活下去。表面上理智冷静，实际上有很强的占有欲和嫉妒心，不喜欢暴露内心世界。得到真正的爱情需要花些时间，因此有晚婚倾向。但有的女性耐心等待，爱情便会自动降临，经历了让人羡慕不已的浪漫过程后步入婚姻殿堂。

将来的丈夫如何?

是同年龄段或年龄略长的富有男性。若从事健康或医疗事业会成为该行业的中心人物。

期待中的婚礼是什么感觉?

本想举行隆重的婚礼，但因为工作太忙只得改为朴素的婚礼。但会有很多浪漫的旅行!

婚姻生活如何?

刚结婚时会有一些摩擦，因为想和对方呆在一起却总没时间。但习惯后就会发觉这反而带给了你自由空间，婚后会出落得愈发迷人!

8

Elizabeth (伊丽莎白)



婚姻的倾向

表面上难以接近，实际上对爱情很专一。伊丽莎白公主与实际是海盗之子的杰克相遇后，由于地位的巨大差别而无法真实表达自己的感情。与伊丽莎白一样，你总是封闭自己，但因为清楚地知道心灵的伴侣可遇而不可求，所以才能找到真正的爱情。

将来的丈夫如何?

可能是学者、作家等知识分子。他喜欢以威严的态度采取行动，但对你又具有包容心。

期待中的婚礼是什么感觉?

行事循规蹈矩的你们会选择在酒店举办婚礼，当然了，中式服装不可缺少。

婚姻生活如何?

完全像谈论哲学的两个学者，喜欢彻夜夜谈，喜欢一起在运动俱乐部里流汗，是相互促进，相互提高的夫妻关系。

6

Natalie (纳塔莉)



婚姻的倾向

爱恨分明，一旦事情没有按自己所想的那样进展就会暴跳如雷，有时会伤害对方的心。正如电影中纳塔莉在安吉尔等人偷偷潜入的宴会上对彼得一见钟情那样，你能够抓住自己喜欢的男人，但他不会永远遵从你的意愿。因此，在爱情方面你的难题是如何克服寂寞的心情。

将来的丈夫如何?

与演艺圈或媒体的男性有缘。这样的男性惯于接受他人奉承，却会对你献出他惟一的愛。

期待中的婚礼是什么感觉?

以悄悄登记宣告婚姻的开始!其后会举行盛大的婚宴，场面十分热闹。

婚姻生活如何?

可能会长期处于两地分居，丈夫单身赴任或长期出差的状态中，由于不能经常见面，所以每次见面都会给丈夫带来不一样的新鲜感。

9

Rose (罗斯)



婚姻的倾向

如同电影《泰坦尼克号》中的女主角罗斯那样，你的身边已经有了超级富豪的未婚夫，却与杰克坠入情网。强烈思念对方，对于初恋对象难以忘怀的女性也属于这种类型。结婚以后仍然思念过去的恋人，但绝不会因此而轻视和忽略丈夫，是贤妻良母型的好女人。

将来的丈夫如何?

能容忍你这种暴脾气的男性并非很多!可能会与艺术家、音乐家等感情丰富的男性结合。

期待中的婚礼是什么感觉?

头脑聪明的你擅长维护丈夫的面子。你们的婚宴格调相当高雅，将会宴请许多著名人士。

婚姻生活如何?

不甘心永远做专职主妇，会继续不断追求自己的事业。在丈夫眼中是个骄傲的妻子，实际上内心深处相当渴望得到他的宠爱与怜惜。

《瑞丽可爱先锋》抢先推介前沿时尚的三百六十度流行风向标。面向都会、前沿、个性、激情的都市青春女性。每月21日出版

《瑞丽服饰美容》提供全方位实用指导的服饰美容潮流专刊。面向时尚、靓丽、健康、自然的都市年轻女性。每月1日出版

《瑞丽伊人风尚》指导都市白领女性美丽与生活的时尚杂志。面向职业、优雅、平和、愉悦的都市白领女性。每月11日出版

《瑞丽家居设计》全方位提供装修装饰导购方案的实用时尚型家居专刊。面向注重生活品质与潮流的城市家庭。每月1日出版

瑞丽 伴随女性生命的每个阶段



北京《瑞丽》杂志社

就做他想炫耀的宝贝

无论童话故事还是真实生活，当她遇见心仪的他，美满结局后面，必然涉及到一个世俗问题——无论你本质是什么样的女孩，如何爽朗自信，又如何我行我素，但爱情到底属于两人世界，既然爱他，就不要让他人笑话，所以

在他朋友面前，给他温柔的笑容和害羞的眼神，他会一辈子感激你！

去见他的父母或老板，一定要礼貌得体，装也要装得像样点

约会时没事不要迟到，别给他时间拿着玫瑰思考你到后值不值得他等待



策划/从从 执行/从从 咪姆 摄影/张皓(菲林制造) 化妆/谢中华 漫画/右意达 模特/陈奕池 林霓 服装搭配/龚建国 品牌鸣谢/独品 UP TO YOU azona a02 C 真美诗 G-Star

PART 1

举手投足，给他面子

都要有一整套专业术语，你知我心照不宣。关键，时刻给他点面子，真的难吗？

成人世界里有一套专业术语：“再联络”

表示“珍重再见”，“我们研究一下”表示“不会再考虑”，“我们分手不是因为你是因为我”表示“这样你可以放了我吧。”大家都听得懂这些话，这是保留颜面的文法。

——王文华

连速 性别：女 年龄：33岁

本版专家

擅长写都市小说、爱情故事以及杂文等，多篇文章被《青年文摘》《读者》等转载。为《家庭之友》丽人刊主持心理专栏，给本话题的格言：男人是最虚荣的动物，你若爱他，就送他一个既不费钱又令他受用不尽的礼物——面子。



男1号 默林 23岁 大学4年级学生



一次带她去参加朋友聚会。地点是在一家位于公园内的豪华餐厅，里面十分讲究情调，当时还有其他朋友也在场，我们边吃边说好玩事情。她一时得意忘形，跟边上的女孩大声说：“xx的BF上次花了几千元给她买生日礼物呢，我过生日呢？所有人的目光都齐刷刷地看向，她却根本不理睬我的情绪，我的脸只好越来越红。”

男2号 二子 26岁 报社记者



一次出门购物，路上碰巧遇见我的一个老朋友，大家寒暄了一下。她以前就见过我这个朋友，只是不记得了。可她突然当人家面说：“你长得好像某某某，幸好你不是秃顶！”其实那朋友就是某某某，只是戴了个假发。此事让我极度尴尬，当场我就责备了她。不过还好朋友是个幽默大度的人，自嘲了一下也就这么过去了。

Boy Ask 当着朋友面前，没事别挖苦我，很难吗？

Boy Ask 女孩，你偶尔装装傻，不自作聪明，很难吗？

VOICE 女孩的声音：



百合 25岁 网站主管

相信我，我不是那个傻姑娘。至少我会注意自己的打扮和举止，平时怎么放肆没关系，但和他一起公开亮相，装装淑女也是不错的。

VOICE 女孩的声音：



美美 22岁 大学学生

女孩子要成长为淑女，是需要时间的，而且大部分时候，我们根本没有任何恶意。男孩，你何必那么较真呢？人总有说错话的时候嘛。

飞舞 24岁 自由撰稿人



我会控制自己的说话欲望和情绪，如果身处很庄重的场合。不过我理解默林的女朋友为什么这么做，也许是平时他很少在乎她的想法，她只好找机会“泄愤”了。

Vivi 26岁 文艺公司职员



男朋友当场批评我，我会受不了，人家当爹妈的都知道不应该在公共场合批评孩子，更何况女孩也要面子嘛。

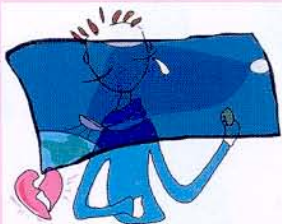
专家分析

男人喜欢野蛮女友不拘小节，仅限于在两人私密空间。大庭广众之下，女孩不拘小节等于间接地暴露了教养问题，令男友面子上挂不住。在公共场所，男生喜欢女朋友给自己吸引来仰慕或羡慕敬佩的目光，但绝对不是侧目的眼神，那种眼神，会像针尖扎中他的自尊。女孩，你可以不是出身名门的大家闺秀，但是，虚荣的男生都希望，在众人面前，你表现得像那么回事。

专家分析

当对某件事不能确定时，沉默是金是绝对真理。无论有心还是无意，都是一柄双刃刀，伤到的肯定不只是被中伤者，还有自己的修养。据一项调查说，男人在镜子面前停留的时间绝不少于女人，只是碍于大男人的所谓大度洒脱不出口就是了，所以无论如何，轻易不要评论某人的相貌，轻易不要提及另一个不在场者的名字，否则会扔下一个八卦无聊的印象。

给他面子需要理由吗？



1. 男人喜欢小鸟依人的女孩，源于他们喜欢被崇拜。
2. 送礼物给他，既浪费钞票又未必送到他心上，但一个足足的面子，任何男人都喜欢。
3. 让他低眉顺眼当他人面屈尊取悦你，自找打击，他有那么傻吗？
4. 面子爱情培养起他大男人的威武感，他会从此处处护着你。
5. 面子之于爱情不仅百益无害，且有助于树立他社会活动中的自信心，不仅套牢了爱情，还给你打造出一成功先生，赚回大把大把的银子。

TIPS

他们的疑问——给男生点面子，有那么难吗？
他为什么要把你带出去炫耀？
他又为什么允许你进入他的私人世界？
因为你十分美丽，他又十分爱你？
他为什么到处找借口推委出门的邀请？
他又为什么总说你是他的秘密轻易不可被分享？
因为你不够美丽，还是他不够爱你？

男3号

TOM 25岁 IT职员



公司组织旅游，我带上了她，她特贪玩，哪里新鲜的总会驻足停留老半天，到最后我都是在陪她和催她中度过的。第三天，途经一集贸市场，一个客户来电话说软件出了问题，我便与他电话里讲了起来，边走边说，以为她会乖乖跟着，后来到了上车点，才发觉她不见了。打她手机，她大概逛得太投入什么都没听到，后来回到车上，她倒是主动和久候的同事们打招呼，还好我平时人缘比较好，大家也就没什么。

Boy Ask 在客户面前，别给我带来压力和麻烦，很难吗？

VOICE 女孩的声音：



蓉蓉 23岁 公司职员

我当然只属于我男朋友了，不过上面这个男生也有责任，明知道她贪玩不懂事，更应该主动照顾好她，照顾好她也等于照顾好自己嘛。就不会出现后面的尴尬了。

美美 22岁 大学学生

我们年轻，很多事情做得不够好是值得原谅的。既然你的同事和朋友都没说什么，那你生那么大气干什么呢？何况这个时候正是应该互相体谅和照顾的时候。



专家分析

他带上你，或许本来是处于爱你或是炫耀的心理。结果，你的拖沓不仅没让他收到炫耀的成果，反而收到了抱怨。如你爱他，最好多多站在他的角度行事，肆无忌惮绝对不适合带到他的社交圈子中去。否则，会在众人面前给他造成不良印象。比如，这先生一旦结婚，有他受的，然后彼此的爱情也会零敲碎打受到威胁，他婚后的工作经验以及热情都会受到怀疑。

本版专家

团团 女 年龄保密



广告公司资深文案，业余擅长解答爱情疑问

给本话题的格言：把你的娇气、任性，全留给他一个人享受吧，你只是他的公主，不是大家的……

男4号

KEVEN 26岁 销售经理



有次去参加一个客户在别墅内举行的的画展和酒会。当时场合里都是商业上的伙伴，大家恭维来恭维去，都是为了给主人面子。我女朋友不喜欢这样，就一个人跑到楼上去了。后来听到楼上有什么东西掉下来的声音，跑上去一看，原来她的衣服比较宽松，被放在楼道上的雕像钩到了，一扯又把雕像给弄倒了，幸亏雕像只是手指那里断了……

Boy Ask 亲爱的，你究竟是我的甜心还是大家的甜心？

VOICE 女孩的声音：



天使泥泥 22岁 公司职员

我其实不太喜欢参加这样的活动，太累了，像个沉重的假面舞会。换了我也会坐不住，所以，除非特殊情况，我希望我能不参加他的商务酒会就不参加。

飞舞 24岁 自由撰稿人

我相信他在社会上打拼很不容易，我也知道男孩内心也有脆弱和无助的时候，此时我也许帮不到他，但可以一直乖乖伴随他左右，随时展示温柔的笑容，他就会觉得安慰。



专家分析

这种应酬活动，也相当于他工作的一部分。这种不自律的行为，在一定程度上破坏了他是客户面前的业务形象。在这种场合请你尊重他们的作为，也就是尊重他。千万别当着外人呵斥、冷处理他，当然也绝不能对他的客户甩冷脸，更不可以自己独自跑开……也不用费心参与他们的讨论，只要依靠着他，装出认真聆听的样子，他就会觉得你真是善解人意，从而更加爱你。



最让他掉面子的10大言行——

1. 不保持仪表的整洁和姿态的优雅。
2. 在外人面前与男友讲话不礼貌。
3. 约会时无故迟到早退。
4. 对男友态度欠佳，当众跟男友使小性子，或批评男友。
5. 对男友与其他女性的正常交往及谈天表现过激。
6. 在聚会上同其他男性表现过分亲热，却对男友的要求置若罔闻。
7. 随便将个人情感资料和盘托出，甚至电话号码……
8. 当众将男友与以前的男友做比较。
9. 一心二用，老想着走开或者干别的事情。
10. 毫无理由地要求男友冷落其他朋友来陪你。

TIPS

PART 2

衣如其人，为他贴金

也许你觉得言行一致尚需时间，也许你会突然手足无措，那且先让你的衣服来说话，替你传递爱意！令他一样以你为傲！

参加PARTY 性感出色 No.1



专家分析 出席私人聚会 搭配见机行事

家庭PARTY多在朋友间举行，一般人员不太多，而且大家相互都认识。选择服装时要考虑其他人以前没见过你穿的，表示你对PARTY的重视；如果是你自己主办家庭PARTY，则要选择能够礼让宾客，又让自己展露温情的款式，让男友更有面子。

主题PARTY对服装穿着是有要求的，你除了按要求选择服装外，配饰可选择个性前卫的，最好佩戴男友送你的配饰，此举会令他更开心。

最后切记如果要穿比较暴露的款式，最好事先征询他的意见，考虑他的可接受范围。

男孩的声音：



我还没心理准备接受她那么“成熟”的打扮，我更喜欢那件几乎不穿内衣的粉色上装，那令我觉得性感而又不过分暴露！

宝贝，舞到最后，只有你最能带给我感觉。



专家分析 运动郊游 如何做情侣搭配

以自己穿衣风格为标准，帮助男友选择从风格、感觉上都与自己相配的服装就达到协调了。当然，在色彩和装饰上男装不宜太过，保证风格、感觉一致就可以了。

或者以他的穿衣风格为标准，自己尽量配合。注意要保证风格、感觉一致，不过大多数男生在穿衣方面风格比较单调，完全配合你的他有可能让自己乏味，可是在特别的时候用此举，也是给他的另一份厚礼。

男孩在路上一般最怕衣服带来的麻烦，比如容易脏的衣服，好看但显得累赘的款式，给运动带来负担的打扮等等。所以你一定要注意舒服和方便是第一！

男孩的声音：



白色的毛毛衫不是不好看，起码当彼此都出了一身大汗后，别让我觉得她身上的毛毛很讨厌！

运动郊游 方便舒适 No.1



亲爱的，今天天气真好，你准备好出发了吗？

嗨，各位，这位美女就是是我的女朋友，不错吧！

商务活动 高贵大方 No. 1

专家分析 出席正式场合
不可忽视整体感

搭配前，先要了解两方面的来源：对不同类型的聚会内容的了解，以及参加不同类型的聚会应有的着装知识；而穿衣感觉的锻炼是要经常设计自己的“演出角色”。

参加亲友婚礼时，服装要选择亮丽漂亮，能使自己比较出位的，会让男友更有面子。当然，服装的色彩应注意与婚礼的喜庆气氛和谐才好。

无论是商务性质的还是社会性质的宴会往往档次比较高。所以服装搭配上除了要注意风格高雅，更要留心色彩的整体感突出，因为宴会多在大厅，空间大、人员多，整体感突出会容易吸引人的眼球，乘机让男友为你骄傲。

男孩的声音：

她那身OL打扮固然不错，可是为什么我总觉得她还没脱离办公室氛围呢？我希望她是以我的宝贝身份出去，而不是我的“小蜜”！

约会购物 轻松活泼 No. 1

专家分析 两人外出购物
如何搭配谐调

虽然是两个人出行，仿佛与外人无关，但切记你们毕竟是社会动物，生活在人类社会中，而且不管他平时在家如何不修边幅，只要出了门，哪怕是在陌生人面前，都要表现出最得意的一面，由此可见男性对面子看重到什么地步。

不妨利用这样的机会，在出门前，两人一起商量彼此的情侣穿着方式，可以一起选购、一起尝试。虽然会有些许改变风格的陌生和不自然，但绝对能体会悦己者容的幸福。

男孩的声音：

她脖子上的一点钻饰，可是我送她的礼物。出街不一定遇见熟人，可是来自路人的赞许目光一样可以满足我那小小的虚荣心。

上次带来给你看的那位啊！
哼，什么我又不是女友了，她就是我的宝贝！

本版专家



甄桢 女
30岁
北京服装学院教师

给本话题的格言：你的衣服会传递出你的个人情绪，好的搭配，可以让你和他面子上都有光。

完美宝贝，因爱而生

入不入厨房，还有商量；但出不出得厅堂，却是重中之重！将看似平常却要谨慎对待的玄妙逐一点破。一起成为所向披靡的完美女郎……

文一直是叶绿的梦中王子，他在公司高层任职，才27岁的年纪，已经风度翩翩。每次看见叶绿，他总打个招呼：“嗨，丫头……”难道在他心中，我就是个丫头吗？每次带她出去，总往游乐场或者冰淇淋店跑，看电影都不看晚场的。失望之下，叶绿想，我要让他看见我成熟的一面。于是叶绿计划自己动手，打造一现代淑女。

自我改造的事，当然不能说，多伤人自尊呀。买了一打经典音乐碟，自己听得犯困，偏偏还要盯着他的眼睛让他不好意思打呼噜。过了一会，文开了口：“丫头，你是不是不舒服了？穿那么高的鞋子，走路不累吗？还有，你怎么穿一步裙了？跟咱公司的女秘书一样。”叶绿想说我本来就是女秘书，但话到口边立刻及时地吞了回去，换成：“是啊，我觉得我长大了，而且去一些重要场合，总不能还穿得跟校园女生一样吧。”接着，牵强地来了一个媚人一笑。

打车的时候，叶绿站在马路边，一动不动，等着文把车门拉开。到了，文不开车门就不下来。公司搞聚餐，叶绿故意坐在文的身边，轻轻跟他说：“你教我怎么吃西餐好吗？”文有些惊讶，但还是默默点了点头。

喝汤的时候，叶绿不小心弄出点响声，文左顾右盼，幽默但低低地对着她的耳朵说：“谁喝汤时，口袋里还装了闹钟？”叶绿很不好意思。后来，她学会了轻巧无声地做任何事，很多淑女细节已经成了她的习惯，也许很快地，文不会再叫自己丫头了吧？

可是日子一天天过去，一切仿佛依旧。文照样丫头丫头地叫她。叶绿就急了，明里暗里，频频暗示，文好像什么都没看见。

有一天，他突然来找她，说有家公司举办商务酒会，他想邀请她一起去。

她的双目立刻放光。为了这一次酒会，她可专门准备了一番，所有的行头打扮，都是一早准备好的。

酒会进行得很顺利，她把自学的一套默默地发挥出来。同时，她惊喜地发现，整个过程中，他没有再叫她丫头……

散席后，他送她回家。出租车上，她忍不住问他：“我真的不再是曾经那个幼稚的丫头了吗？”他愣了一下，说：“怎么想到问这个了，丫头？”啊，他旧态复萌！她有些委屈，眼泪都快落了下来。他却抓过她的手，放在唇边，说：“丫头，你介意什么呢？回家给我好好洗洗换身衣服，今天你的表现很不错，不过，希望我们单独在一起的时候，拜托你别穿得那么职业好吗？而且也要允许我继续叫你丫头，亲爱的丫头……”

她的眼泪更加不受控制，但那是幸福的泪水，因为，她得到了她想要的梦想和那个人。



来自男生们的真心告白



东子 23岁
大学4年级

男孩的世界总是充满着汗味，青草味还有运动气息，尽情呼吸着他的呼吸，会令他备受感动。



鱼鱼 26岁
工业设计

偶尔装装无助的小可怜，表现出小鸟依人。让他相信你就是他最想保护的那一个……



威威 28岁
家居设计

在他的战场上，与他并肩作战，坚强而懂事，并悄悄准备各种迷人姿势，偶尔一个独为他开放的笑颜，会让他人见人爱。



爱他就给他面子，别以为这是男权教育，更别以为一切就是以他为主，毕竟，这也是一条通往幸福的大道之一。不管他是王子公子还是流浪小子，都是十足的面子动物，不管他曾多么爱你的个性特立独行，多么爱你的嚣张乖戾。只是，亲爱的你，一定要懂得御男秘籍，有些独立个性只适合藏在闺房，张扬到公共场所——就像旅游鞋配西装，否则，他人的乜斜如刀子般刺向他等待仰慕的脸皮，你昔日的可爱统统化做了疤痕，在他心里疯狂生长，幸福亦即将好景不长……

宝贝自塑到底难不难？也许来个声色两全的指导全书，对你更有帮助。

美国版 《律政俏佳人》

——当他厌烦了单纯的美貌



艾莉爱着学校里最酷的男孩华纳，并一心一意想做他的新娘。但是，有一个问题使华纳对艾莉的求婚欲说还休，那就是：艾莉除了金发碧眼的美貌外实在没有什么可吸引人的。



因此，当华纳打点行装前往哈佛法学院与一个预备班的旧情人团聚时，艾莉明白了自身的不足。她也竭尽全力考进了哈佛大学，决定要赢回华纳的心。有生以来她第一次进行一场自我成长的战斗——为了心爱的人，也为了自己。最终她成为了让他备感惊喜的女子。

日本版 《东京灰姑娘》

——把情敌当作榜样

松井雪子——平凡生活中的纯情灰姑娘，从滨海小镇到大都会东京工作，无非渴望爱神能眷顾，但日子却仍是一成不变。



直到有一天，她遇见了生命中的白马王子——大企业家之子高木雅史，雅史为雪子的纯朴所吸引，主动邀请他们两兄妹到宴会去，在宴会上雪子由于紧张，闹了次笑话，那时她才得悉雅史是一大集团的董事长——他是高贵的公子哥！

后来她渐渐明白社会条件的差距或他人的评论眼光并非最大的障碍，唯一能令她痛苦的就只有雅史的不确定和犹豫，特别是他的家族一直排斥雪子，雪子想过要改变的，但那是为了爱而改变，改变自己成为雅史喜欢的类型……

香港版 《炮制女朋友》

——漂亮的不仅是衣饰

张宁富商张天失散多年的女儿，由贫民区搬到上海豪宅后，对浮华生活不太习惯。她古灵精怪的性格，粗豪的行径更令张天头痛不已。于是张决定找一个专家来训练张宁，让她成为新时代女性。

祖几经艰辛，过五关斩六将，终于获得聘请，初次见到祖的张宁，悄悄爱上了他，但祖仿佛对她没什么意思。

后来张天宴请大帮国内外朋友，要张宁由祖陪同出席，当焕然一新的张宁出现在宴会上的时候，她大方得体的举止令众人留下深刻的印象，祖也首次开始感受到她的魅力……



本版图片由中国图片库提供

VOIC 小编的声音：

艾莉如此全面自我改造的行为令人惊喜地证明了美貌不再是他们炫耀的唯一资本了。也许你会自叹天赋不够，但你绝对不缺那点勇气，尤其在爱的名义下！

VOIC 小编的声音：

也许你会鼓励雪子带着雅史玩一次众叛亲离的游戏，这看起来仿佛很激情，但在真实生活里，这样十分幼稚且不现实，换句话说，跟逃避现实没有什么区别！

VOIC 小编的声音：

别以为身家加上美貌就可以吸引他的芳心，优秀的男孩明白自己需要的是什么样的宝贝。所以，与其羡慕别人的所谓天资或者成长环境，不如自信地完美自己！

爱屋及乌要巧妙

在去他办公室之前，出席公司较正式的酒会，万一遇到他的客户……一定叮嘱他要介绍你给大家认识：这是我女朋友。然后你要以沁人心脾的微笑面对他的每一位同事，面对他的领导时沁人心脾中再加点谦逊，效果最好。有灿烂笑容的女孩儿到哪里都是天使！

除了去他的办公室，在楼下等他下班也是常有的事，这时你要重视跟他的同事们擦肩而过的瞬间，不要由于过于关注他，而忽视他人的存在。因为忽视他人的直接结果常常是自己被无视，他心里能舒服吗？

面对他的父母家人

也许现在你还用不到，没关系，这是我们赠送的宝典，可以先热身热身……

去他的家里，你要在进门之后花心思。首先我们发扬热情大方的优良品质，所有人都寒暄到位，问问“您身体挺好的？”其次不管在家里是怎样的公主，在这个特殊的场合，你都要站在厨房的门口问一句：“我帮您干点儿什么？”呵呵，十有八九你并不会参与实质性的劳动，而人气指数却一再飙升。

除了这些常规的情况，还有一个很重要情形值得提一提。一般在男孩子家里常有这么一种可能：他的父母当着你的面抱怨他的淘气、倔强、不知道心疼父母等等，而此时你千万别顺着话茬儿也抱怨起来，须知“自己的孩子只许自己说”的老理儿；你只需面露淡淡的诧异，说：“噢？是吗？他在我面前倒是老提起您爱吃这个喜欢那个，呵呵，我一直觉得他比别人都懂事呢……”相信他父母听了后能甜到心里去，顺着也觉得你异常懂事、孝顺。父母高兴了，他自然颜面有光——这丫头是个宝呐！

专家总结宝典

说吧， 说给我加薪吧！

晓蕾与小倩参加工作不到两年，拥有着令许多女孩艳羡的工作环境和薪金待遇，但她们都不满足现状，希望能够通过自己的努力在薪金上有更新的突破。就让我们体验晓蕾与小倩的职场感受，追随她们的“薪路”历程吧。

策划&执行/咪姆 职场专家/常胜 摄影/张旭明(紫翠云天) 模特/赵晓蕾、李倩 化妆/刘莹
鸣谢/日本芬理希梦北京办事处、Betu、SISLEY、VERO MODA、colour 18、北京东四“天舒宜人”、龙.COM

职场美眉 赵晓蕾



年龄：23岁
职业：杂志社编辑
职场游刃度：70%
薪金额度：3200元
薪金满意度：★★★★☆

晓蕾谈加薪：我刚参加工作不久，是抱着一种学习的心态工作的，我觉得加薪是对员工工作成绩的肯定，希望老板能够看到我一直在努力。我非常希望能够在今年有勇气跟老板谈加薪的问题。



老板反馈：加薪是根据员工的工作表现，考核决定的。员工有出色的表现，领导层一定会看在眼里并反馈到员工工资上的。提醒参加工作不久的员工，积累经验，学习新知才最重要。

职场美眉 李倩



年龄：22岁 职业：文化公司职员
职场游刃度：65% 薪金额度：3000元
薪金满意度：★★★☆☆

小倩谈加薪：虽然薪金是一个敏感话题，但不该回避。希望老板对员工一视同仁，并且把公司的薪金制度透明化。只是我不知道该如何开口，向老板提出加薪的请求。



老板反馈：在入职之初，与新员工谈妥薪金是先决条件，相信每个员工都清楚自己的收入状况。工作业绩是可以量化的，一分耕耘就会带来一分收获，OL们要加油啦。

另类加薪招数

与OL们谈加薪前，先传授给你们几个职场加薪的另类招数。

讲理法：“老板，我干活，你领赏，功我不要了，MONEY总得三七开吧。”

对比法：“老板，月薪再加我1000元吧。我每天挤公车，哪能和您的大奔比。”

拍马屁法：“老板，你的马屁好大噢。能不能让我拍一下。”

同情法：“老板，我家里还有个在上大学的弟弟，父母又都下岗了。”

输球法：常陪老板打羽毛球，打赌NBA赛事的输赢，逢赌必输，每场必败。

敲诈法：“老板，秘书小张取笑我，说我一年挣的还不够你俩借开会之便公款到欧洲旅游一周的开销。”

入股法：“老板，我在研制永动机，快做成了，只是还差十万元。你投资给我，以后你就是大股东了。”

暗示法：在老板面前大声念关于员工枪杀上司的报导，然后叹道：“可怜的人，薪金加得不够，才干出这种没人性的事来。”

拂袖法：“不加钱，我走人（走为上计）。”

晓蕾

向老板提出加薪前，我
该做些什么准备活动呢？

>>>>>

1. 过河前先摸石头

STONE1号：摸准公司薪金制度

每家公司都有自己的薪金制度，有的强调年薪或资历，有的强调过程与结果并重；有的强调个人表现，还有的极为看重团队表现，你应根据所在公司的薪金制定习惯，评估自己的分量。

晓蕾的感言：当初去杂志社的时候，只与主编谈了工作范围，并不清楚那里的薪金制度，现在觉得很被动。如果在入职之初就了解杂志社的薪金制度，现在也许会对提出加薪更有信心。

STONE2号：摸透企业性质

在较小规模的民营、私营企业中，薪金的弹性比较大；但在跨国企业、大型公司中，都有严格的薪金体系，什么岗位就有相应的薪金标准，可谈的空间较小，但同一岗位还会有几个档次，你可以先了解清楚后，再根据自己的实力，争取较高档次的薪金。

晓蕾的感言：我对自己杂志社的企业性质并不了解，但我觉得这对我的薪金调整影响不大。

谈薪前应知道的一些事情

你是否在入职之初就对自己的职业设定了较高的要求，并愿意为之努力奋斗呢？如果这些你都具备了，并且很自信自己的工作业绩和表现，自信的OL是否有勇气争取更多的薪金和权益呢？如何向老板提出加薪，是门不小的学问。

STONE3号：摸准加薪时间表

A. 工作卖力，并非是加薪的资格

你可能在自己的部门不可或缺，但从公司盈利的角度来说，你的部门必不可少吗？你得看准你的工作范围在多大程度上不会被轻易取代。

B. 周密策划先行

把所有你认为有助于说服老板的材料都以书面的形式整理出来，清晰地陈述你在公司工作的年限、所取得的业绩、同行业同职位的薪金水平，以及你本人能站得住脚的加薪理由。然后站在老板的角度来思考自己的加薪请求是否能得到准许，再根据自己的薄弱环节和老板可能提出的“非难”准备一个谦虚又合理的答案。

谈薪前的案头准备工作

部门____ 姓名____ 日期____

工作业绩	完成日期	得到的嘉奖	工作心得	工作计划	加薪理由	期待的薪金及其他
------	------	-------	------	------	------	----------

C. 千万别不在乎福利

如果刚到公司一两年，直接向老板提加薪，难度系数很大。这时不妨曲线救国，可以提出改善一下工作环境，例如更换落后的办公电脑或请求报销口语认证费等等。

晓蕾的感言：哎呀，真是不看不知道，看过之后觉得对我的帮助特别大。以上的提示，让我充分了解了向老板提出加薪的准备工作是怎样的，还为我梳理出了一个清晰的谈薪水的思路。即使我换了工作，也会令我受益匪浅！

同时，谈薪前的案头工作在我看来，也是养成一个良好职业习惯的范本。即使不与老板谈薪水，我也会按照上面的提示，养成定期总结的工作习惯。加薪不是我工作的终极目标，良好的工作习惯和规范的职业行为养成，才是我追寻的目标。





小倩

明天就要跟老板摊牌啦，快给我一个制胜秘籍。

2. 心要让你听见，薪要让我看见

高薪来自于个人工作的业绩，但业绩好却未必能得到相应的报酬。因此，聪明的你，不仅要做到创造业绩，还要力图使业绩“可见化”。最简单的做法是：为自己建立一个业绩单，每月填写一次。要把它直接MAIL到上司的收件箱里。这样，年终考核时，就有了强有力的证据来说明你的业绩（如下图）。你的老板一定会对这样细致周到的工作作风印象良好，况且这也是一次不错的对自己工作成绩的总结，不仅仅是为加薪积聚资料，更为你养成良好的职业习惯打下坚实的基础。

每月工作量化项目

部门____ 姓名____ 日期____

已完成的工作	完成日期	正在进行的工作	进度	工作心得	建议	工作目标
--------	------	---------	----	------	----	------

小倩的感言：每月都要进行这样的总结对于我来说可能过于频密了，我觉得可以一个季度进行一次工作总结。直接把工作总结发到老板的邮箱里可以避免面对老板时的紧张，不过为了更好的沟通，我会先把工作总结作为邮件的形式发给老板，等到老板看过后再去找他当面谈自己的工作表现。这样一来，可以直接听到领导对我工作的建议和肯定，我也会有的放矢的。

3. 摊牌需要技巧，不是威胁



A 摊牌也要有创意

与老板交涉的过程本质上是一个劳资谈判的过程，你应该学会与老板交换条件，最终达成妥协。懂得运用创意，就可以把你的要求以老板能够接受的方式提出。

关键点：你所开出的条件要有限度，不要狮子大张口。你要求的东西与要求的方式，都得讲道理。就算你是千中选一的难得人才，但是就长远的眼光看，要老板事事迁就你也绝非明智之举。你坚持的东西越少，最后得到的东西往往就越多。

B 别搞得过于紧张

在这种场合里，如果你能保持从容不迫、顺应自然的态度，那么任何事情都能应付自如。如果你觉得自己的语言控制得很好，那么不要疏忽肢体语言。因此，在与老板的交谈中，你必须保持思想、态度、神态和言行的谐调统一，才能在与老板的谈薪中获得优势。

TIPS 摊牌时刻正确的自我心理暗示

心理：应随时表现出你的心安理得，和平时一样的表情就好了，心态要平和但坚定。
着装：应大方得体，不要太过随意，以免老板认为你的态度不严肃。

一这样的衬衫，是办公体的必杀秘籍。



一庄重又不失可爱的短裙，令你成为Office Girl。



1 黑色的鞋，是办公室职装的百搭法宝。

职业生涯发展应该放在第一位

初入行的GIRL：更应看重的是企业给你更多的培训，更多的发展机会，也许提出更多的培训更多的出差要求或者更新电脑配置较可取，加薪可以放在其次。

入行比较久的GIRL：应考虑的是怎样使自己的事业节节高升，要抓住公司为你提供的机遇。

入行更久的GIRL：各种培训也经历了，各种该具备的能力也拥有了，更应注重为自己设计一个可持续发展的工作计划。这时候的你，提加薪就更有底气了。

理念回归

无论你是新入职的OL，还是一个“资深”的OL，向老板开口提要求要慎而又慎。入职之初把握好职场原则非常关键。

与其事后勉强自己和老板开口，不如争取先机，赢在起跑线上。我们来谈谈加薪的治本之道：

a. 慎选公司

选择公司，请注意三点：该公司机制是否健全；领导人是否具备前瞻性眼光；产品是否具有前景。

b. 设法成为领导者

这是一个强调专业分工、团队合作的时代。能够领导众人而创造业绩的人，高薪自然不在话下。

c. 增加个人附加值

这是最重要的一点。不要追求高薪，而要追求提高个人的价值。没有个人价值为基础的高薪，只会昙花一现。



TIPS

每月成功心水小贴士

- 积极承担自己工作以外的责任。
- 主动为同事和单位做更多的努力，不期待短期效应。
- 主动提出一些超出你工作范围之外，但对整个组织都有利的建设性的观点。
- 尽管要付出更多额外的时间和努力，依然坚持更高的标准来完成工作。
- 愿意主动承担一些个人风险来接受新任务。

晓蕾加薪故事的结局：晓蕾思量再三，决定再过半年再向老板提加薪。她要利用半年有限的时间，努力工作，争取半年内老板因晓蕾工作业绩出色而主动为她加薪。

小倩加薪故事的结局：小倩准备充分后向老板提出了加薪的请求。老板决定送她去一家国际文化机构进行培训，并给她配备了笔记本电脑。虽然这次老板没有为小倩加薪，但在小倩看来，这次难得的学习机会，更令她感到满足。充满自信的小倩，必将在学成后，在事业上有更大的作为。

职场加薪鉴证实录

看过上面晓蕾与小倩的薪路历程，其他OL又是如何表现的呢？不同作派的OL是否能达成心愿呢？OL真实的经历和专家的点评或许会给你一些启发。



姓名：杨红

胆大还要心细（对自己工作正确地评估后，再大胆地付之行动吧！）

案例：毕业后杨红在一家广告公司已经工作了一年半，老板虽然常常要求她加班，她也总是任劳任怨。但现在杨红决意在工作中来一次最大胆的赌博。她决定下周跟老板说：“老板，我在别处得到了一份工作，薪金比我现在高1000元，因此，要么给我加薪，要么我只好离开这里。”

加薪结果：杨红还没有去跟老板谈话，但她仍然打算赌一把，她的加薪结果和命运未卜。

专家打分：20分

专家评语：勇气可嘉，无谋之举。

专家支招：打住！除非你真的准备离开。如果你错误地估计了自己的价值，他可能就会建议你离开，而且，没有老板会忍耐威胁。所以，谈加薪要顺水推舟，不要什么铺垫都没有，就直截了当和老板谈加薪。谈加薪的时机是在年底业绩评估报告出来之后，如果你的业绩良好，完全可以趁热打铁找老板谈加薪，而且态度要坚决。



姓名：吴洁

善用兵法（工作业绩出色是谈薪的先决条件，谈薪也要讲求战略。）

案例：由于吴洁工作表现出色，三个月前公司就升了她的职，可是月初领到的薪金还是以前的数目，于是她决定和老板“讨教”一番。一天在办公室，吴洁假装接了个手机，顺口复述了一句：您是浩竹猎头公司？于是公司里吴洁跟猎头公司接洽的消息不胫而走……

加薪结果：一周后，领导主动找吴洁谈话，温言肯定了一番她的成绩，然后正式给她的薪金加了1000元。

专家打分：80分

专家评语：成功加薪源于你优秀的工作表现。

专家支招：工作要做得漂亮，能力和业绩是谈加薪的砝码，在和老板讨价还价的时候，一定要把本职工作做好。因为待遇问题而消极怠工绝对是下下策，不但加薪的目的达不到，等待你的将是出局的危险。没有人会为一个没有责任心的员工提高薪金水平。但是人在江湖，你也要善于维护自己的正当权益。



曾几何时，
已经习惯了喧嚣的都市生活
习惯了竞争、压力与单调
天是蓝的吗？
心是放松的吗？
爱情是甜蜜的吗？
你能回答这些问题吗？
如果不能，
那么现在就放下工作、
放下压力、放下一切不快
一个人背上行囊
找个让人放松的热带国度——
马来西亚
看看山中的奇花、逗逗海中的小鱼
或者
寻找记忆中的快乐片段
也许，那些曾经渴望的美妙情节
就会一点一点地，
慢慢地浮现出来……

去大马寻找 心灵的快乐片段

蓝天 白云 碧海 满眼的色彩与梦幻……

策划&执行/雪兔 摄影/袁峰(圣云风) 化妆/张哲(东田造型) 瑞丽专属模特/温雯 部分图片提供/马来西亚旅游局 特别鸣谢/马来西亚大使馆文化旅游处

走过 树顶吊桥

你想过自己也能自由地穿行在热带雨林中，而且是在离地几百米的高空中吗？头上是“星星点点”的天空，身边是几人都环抱不来的大树，而脚下那窄窄的木板，才是我们真正要走的路。

一树顶吊桥由几根粗粗的缆绳与约四十厘米宽的木板连接而成，蜿蜒地穿梭在茂密的热带雨林中。由于它的跨度较大，所以每次只允许最多通过六个成年人。

一想像一下在树顶行走的感觉吧，很奇妙呢！所以，当你习惯了那种脚下有“弹力”的感觉后，就可以慢慢地扶着缆绳欣赏热带雨林的美丽景色了，即使你恐高，也禁不住会看看这绝妙的风景。



一吊桥没想像中好走，一踏上去，整个吊桥便猛往下一沉，窄窄的木板与两边的护栏左右摇晃，瞬间有种马上会翻下去的感觉。



在森林中“唱”游

听说，森林里常开音乐会，无论哪个动物，都会弹琴、唱歌。如果你能参加，就能释放长久的麻木、焦虑与惊慌。当心灵与嬉闹的森林产生共鸣，就可以伴着碎金般的阳光，轻声地哼唱起来。



1 据说人猿的智力极高。看它小时候的样子，是不是很招人疼爱？



一在婆罗州的雨林中，有很多珍稀的动物。只有在这里，你才能看见长相独特的长鼻猴。

找到 自由王国

马来西亚的热带密林中有不少漂亮的动物，无论是攀爬飞跃在林间的人猿，还是在放声歌唱的鹦鹉，或者是看上去很漂亮却不敢接近的莱佛士花、猪笼草，都让你在惊喜之余感受到自然的伟大，自己的渺小。



一婆罗州有着世界上极古老的雨林，那里生活着诸多古老的物种与奇花异草。猪笼草可以自己捕食昆虫，有时个体大的猪笼草也会让突然发现它的人吓一跳！

压力缓解度：★★★★

热带雨林是个适合“撒野”的地方，和动物、植物在一起可以感到前所未有的快乐。

1 世界上最大的花就是它——莱佛士花，它只生长在雨林中，最大的直径达1米。它的花朵孕期为9个月，开花时间只有15天，第2天的花是最漂亮的。这么大的花其实是个寄生植物，本身无法制造营养，只能从一种葡萄科树种上吸收营养，而且它的气味非常难闻，大家可不要被它漂亮的外表给骗了呀！





↑坐上快艇向着梦中的“白”金海岸进发!



↑浮潜不需要多好的游泳技术，就能看到海中的神奇世界。

小鱼亲密接触

看到白色的沙滩与湛蓝的海水，惟一能做的肯定是扑进大海的怀抱，与海中的鱼儿们一起嬉戏打闹。



↓小鱼，让我喂你点吃的！如果食物够多的话，一会就会有一堆鱼穿梭在身边，抢不到食物的还会淘气地嘬你的胳膊或腿呢。

飘起感受刺激

在这里，你还可以利用滑翔伞欣赏大海的全貌。当然了，你不会像人鱼公主那样变成气泡，你会缓缓地飘起，慢慢地落在海中，感觉棒极了！



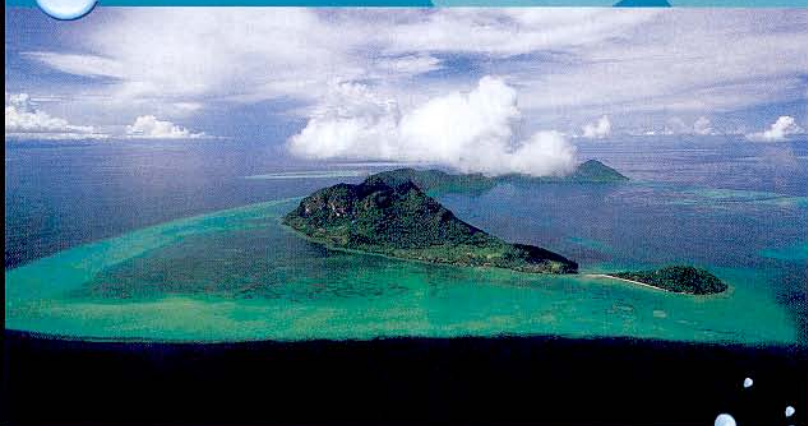
←穿上安全带，准备起飞，真激动！



↑在快艇的牵引下，我自由地在空中翱翔。但刚升空一会儿就会重新落回海里，而且还会被没顶哟！这用术语说，就叫“点水”。就这样，我七上八下地完成了这次飞行。

做个海的女儿

从小就羡慕海的女儿能够在广袤幽深的海中游走，五颜六色的鱼在身边游过，无声的世界是这样奇美。你是否也做过成为人鱼公主的梦想？是否想改写童话结尾，让公主不再变成泡泡？让幸福的美梦成真？现在，你终于有机会了……



压力缓解度：

★★★★☆

海边可做的事很多，把自己埋在沙子晒太阳，浮潜或真正地深海潜水，随意地在海上漂着或赶海，怎么做全随自己。

↑是朵漂亮的小花？不是，是个灵秀的小鱼！

←这样壮观的海岛和海洋，你能不动心吗？



↑在这样的海岛上，你可以完全把自己当成小鱼钻进海底，也可以把自己当成一粒沙躺在白沙滩上晒太阳。这样幸福的休闲时光，多多珍惜吧。

来吧潜入海底

沙巴东南岸外的海岛西巴丹和砂劳越的美里都是非常棒的潜水景点。大面积的漂亮珊瑚礁、巨大的海洋鱼群，让你仿佛来到世界闻名的大堡礁。

→看过《海底总动员》的人恐怕都记得那群顽皮的海龟吧？看，它们真的在海里玩起了叠罗汉！



走进神奇的山

京那巴鲁山，海拔4095.2米，是东南亚的最高峰，在2000年已被宣布为世界自然遗址。来到这里看到隐约浮现的山峰，体会那穿云而过的感觉，自然而然就体会到为什么当地人称它为神山。



↑渺小的我被白云和群山怀抱，风中隐约传来乐声，这就是传说中的天空之城了吧？

↑京那巴鲁山几乎没有什么人工的雕凿，由于位于热带，终年拥有着浓郁的绿色。一到雨季，每天下午的山雨又让它拥有灵动的美，雨后初霁的天空上，那高高长长的彩虹更让人心驰神往。



↑在飞行前，先要戴上护膝和护肘，再穿上专业的连体服装，戴上风镜和头盔。这样的安全装备，可是一个都不能少的。

体验飞翔乐趣

在天空之城中，女主角希塔可以在天空中飘浮。其实，你一样可以在吉隆坡的云顶找到这样的感觉。还等什么？一起来玩吧！

↑在专业飞行教练的帮助下，我顺利地飞了起来，那种随意在空中上下下的感觉，真是刺激！我可以就这样一直飞下去，越飞越高，去触碰天空吗？



压力缓解度：★★★★☆

休息够了，去爬爬山，接受挑战；或者再去疯狂玩乐与SHOPPING。再次感受都市的喧嚣，也算是一种回归与放松吧？

生活中满是鲜花

在充分地放松自己后，总是要回到现实世界中的，所以，只有再贴近都市，再次感受都市的生活。但如果你换个角度，用花样的心情看人、看世界，也许就会觉得生活原来如此简单、透明，如此让人感动！

发现猫之城



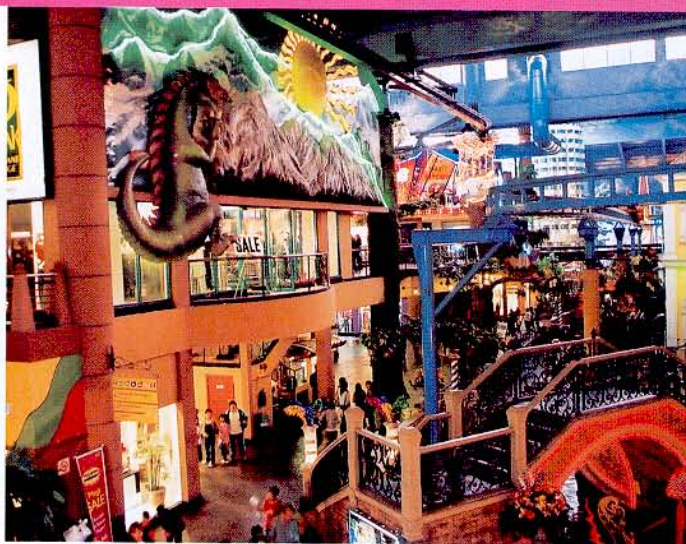
↑小猫找到了，那些有着漂亮物品的小店在哪里？

在马来西亚的古晋，到处都能看见可爱漂亮的小猫，马来语古晋就是“猫”的意思。你可能从未在一个城市里见到过如此多的猫和各种关于猫的塑像，这里真可谓猫的天堂。

玩在游乐场

在云顶这个大大的“城市”里，你不仅可以品尝到各国的美味，买到漂亮时尚的商品，还可以体会到在室内玩刺激游戏的乐趣！

↑远处的吊轨游览车速度较慢，你可以慢慢欣赏整个游乐 & 购物设施的分布，以便最准确地算出一会儿去哪里购物和玩耍！



↑这是什么？大勺子？不管了，这么漂亮的花纹，买一个回去送人吧！



购物大搜索

想找到独具民族特色的东西，就不能去那些知名的大商场，往往在某条街里，或者在河边或山里的民居旁，你就可以发现那种虽然简单却有着浓郁民族感的小店，最重要的是，店主人都很热情和诚实，价格也相当诱人！

TIPS

●1马币约合2.2元人民币，可以在当地兑换银行或街边兑换店用人民币或国际通用货币兑换马币，但回国前要将其兑换回来，因为马币不是国际通用货币。

●马来西亚是回教为主的国家，也有其他宗教。所以，在餐厅里猪肉与牛肉较少见，多见的是鱼和鸡肉。酒精类饮品也极少见。

爱上青苹果 爱上厦新F9



厦新F9圆润的线条，清纯的色调，时尚个性的外形，是由内而外内涵与气质的完美展现，而它的功能更值得一提，厦新F9专为年轻女性量身打造了“魔镜”，只要长按“1”键，手机屏幕就会自动变成一面镜子，美的装扮也随之变得惬意自然。

此外，F9 MMS功能，以及独特的卡拉OK功能，俄罗斯方块、推箱子、贪食蛇等多种经典游戏，也都可以让你尽享生活的乐趣。

我爱青苹果，我爱厦新F9！

首款为中国消费者定制的洗衣粉诞生

在联合利华新推出的“奥妙99全自动”洗衣粉的包装袋上，印着99种顽渍、污渍的名称，其中包括人们日常生活中最常遇到的各种污渍，同时包括很多中国人特别容易沾染的污渍。联合利华承诺，对这99种污渍“奥妙99全自动”洗衣粉有充分的能力可以洗净。这是迄今为止中国市场上第一个以“数字化”的方式对洗涤效果进行公开承诺的洗衣粉生产商，同时也是中国首款为国内消费者度身定制的洗衣粉。



华承诺，对这99种污渍“奥妙99全自动”洗衣粉有充分的能力可以洗净。这是迄今为止中国市场上第一个以“数字化”的方式对洗涤效果进行公开承诺的洗衣粉生产商，同时也是中国首款为国内消费者度身定制的洗衣粉。

感觉之旅——SONY 亲身体验△O×□的PS2感觉

所有不熟悉PS2的人都会问：制器（手柄）上的4个控制按钮是做什么用的？对于游戏玩家来说，PS2的模拟控制器已经超出了游戏控制器的一般概念。游戏中人物的一次跳



跃、一个碰撞，甚至面对不同的路况、危险时，控制器都会产生震动，让PS2的神奇感觉从电视屏幕中扩展出来，或者又像是让你走进电视屏幕中PS2的神奇世界。这要感谢△O×□4个神奇按钮的出色表现。快乐一定要自己亲身体验才能感受深刻，和△O×□一起感受PS2的感受吧。PS2的感受之旅打动你了吗？

NEWS OF THE NEW

LIFE 4

层层滋味，金帝“珍爱”新上市

巧克力，威化，榛子浆，一层又一层，全新金帝“珍爱”巧克力给你独特三重滋味！

珍爱榛仁夹心巧克力，包装以白色为设计主题，再以居中的印金锦带环绕六面，花体法文Enchante，流畅优雅，既延续了金帝的一贯风格，更彰显其雅致高贵的特质。四种规格包装，更体贴入微，给你独享的愉悦，分享的欢快。



醇厚绵延的金帝牛奶巧克力，香酥醇人的蛋卷威化，绝对柔滑细腻的榛子浆，一层又一层，珍爱Enchante，与你一起领略这美妙滋味，品味精致生活。

格，更彰显其雅致高贵的特质。四种规格包装，更体贴入微，给你独享的愉悦，分享的欢快。

清新温泉旅游度假区带给你美妙体验

位于广东省清远市清新温泉旅游度假区内的“河中温泉”，清新健康，至清至纯，是国内第一个以东方园林建筑风格为主的大型露天温泉。内含丰富硫酸钙、硅酸、锶等对人体有益的微量元素，浸浴其中，让你备感肥皂般的润滑，一享当年华清池内杨贵妃滑洗凝脂的美



妙感觉。经验丰富的专业按摩师还可为你妙手推拿，片刻间松弛筋骨，祛除疲劳，令您更加轻松自在。网址：<http://www.qxhotspring.com>

卡西欧推出全新迷你卡片式数码相机

2003年10月底在中国，卡西欧（上海）推出EXILIM系列紧凑型卡片式数码相机新品：EX-S20和EX-M20。EXILIM诠释数码成像新理念，独特的设计使你在任何场合都可轻松享受拍摄乐趣。具备纤薄、简洁的卡片机身和快速响应能力，有EXILIM在手，你可以随时随地捕捉精彩瞬间。在今日数码相机市场，EXILIM始终是紧凑型超薄数码相机的前导。

联想发布2004年度消费笔记本两大流行趋势



2003年12月23日，联想联合英特尔公司共同举办了IT业界第一次笔记本流行趋势发布会，向业界宣告了2004年消费笔记本的两大流行趋势：即笔记本外观时尚化和无线互联个性解决方案。

发布会上，联想以其新款消费笔记本——天逸S180为契机，表达了人们“笔记本已不再是IT产品”的消费理念，使笔记本成为时尚人士展示自我品位，抒发个性的绝佳物品。

“新首页，新起点” 2004年网易全国摘星大行动



中国领先的互联网技术公司网易（Nasdaq:NTES）2004年1月6日在北京东方广场举办大型的“新首页，新起点”暨2004年网易全国摘星大行动新闻发布会。本次发布会上网易公司正式宣布在新年到来之际启用全新的网站首页。同时，为了给全国的网民增加更多的在线喜悦，并配合网易此次推出业界具有划时代意义的全新首页，从2004年1月7日开始，以“自信、阳光、时尚、创新、超越”为主题，遍及全国范围内的“2004年网易全国摘星大行动”将隆重拉开序幕。

新上市的全新苏菲生理裤



特有T形防漏设计，立体托起卫生巾，并与身体紧密贴合无空隙，能够防止经血的侧漏与后漏，带给你零渗漏的安心感。

购物时尚新卖场 ——新加坡“77街”



2003年11月17日，新加坡“77街”与华润置地签署合同正式进军面积为四万多平方米的西单文化广场的地下商场——时尚广场（Special Plaza），投资五千多万来改建和设计，将于2004年4月正式营业。14~35岁追求新潮，时髦、个性的年轻时尚消费群体，在“77街”他们都可以找到自己，并展现各自的风采。

时尚MOTO，多智迷人



2004年12月15日，亚洲手机界盛大的时尚盛典在北京君悦酒店上演，摩托罗拉公司8款璀璨之作在这里闪亮登场，从GSM产品彩信V878、V690、V600、V500、V303和V300到CDMA1X杰作V880和V875，以杰出科技的智慧魅力和引领时尚风潮的迷人设计令在场的每一个人心折，每一款产品都闪耀着摩托罗拉公司对手机时尚的最新诠释。

健康就是 魅力ZONE ACTION



ZONE ACTION这个名字早在三个月前就开始被媒体关注，它被誉为亚洲最大的健身场所，而名模李艾、葛薇和BENNY作为形象代言的身份出现在ZONE ACTION各大宣传活动现场时，又一次引起了关注热潮。2003年12月29日，ZONE ACTION真正对外开放，这里有美国著名健身教练，世界三大健身名牌之一诺德士作为健身器械，并且是结合SPA服务于一身的健身会所。

甜美女孩

粉嫩皮草背心加清纯笑容，散发无法抵御的甜美气息

先锋美眉

摩登装扮泄露了率真与个性的秘密

知性OL

白色休闲西装与黑色高筒靴搭配出成熟与优雅

基本信息



欢乐传媒

欢乐传媒网址：

www.joyfulmedia.com

播出时间：每周一次，次周重播

播出频道：上海电视台生活时尚频道等全国七十几家电视台的相关频道

→ (左) 白色紧身小西装, Lisvie/890元, 条纹衬衫, Lisvie/460元, 镶钻腰链, id/198元, 浅咖啡色七分裤, U'db/695元, 羊甲加皮草毛背心, id/2588元, 粉色百褶裙, id/558元, 粉色挎包, id/598元。(右) 黑色丝绒背心, MK KLEIN+/490元, 桃红色紧身背心, MK KLEIN+/30元, 银灰色牛仔褲, AXARA/1295元, 咖啡色时尚挎包, id/238元。

“超级模特”现场服装DIY

Super Model 3种春天生涯

《超级模特》全新改版啦！随着节目的焕然一新，各位参赛美眉也改头换面各显其能，特别是主打版块“模特服装DIY”，更让参赛模特有机会分别展示“甜美派”、“OL族”、“先锋派”3大主流风格。经过众人的倾情打造，3位青春靓丽的女孩终于变成了风格迥异的“Super Model”。

策划&执行/倪柳 摄影/乔骏骅 模特/徐佳佳(瑞丽专属)、史燕萍、刘伟燕 造型/蒂梵尼造型设计 服装提供/id, lisvie, U'db, Vayaga, de Rite, AXARA, MK KLEIN+ (上海梅陇镇伊势丹) 饰品提供/Angela (上海梅陇镇伊势丹) 场地提供/上海伊力诺依家居设计店 (上海番禺路955号 近虹桥路)

时髦高手挑剔“Super



靓丽女孩展现淑女
风范的柔和甜美



↑若在大圆领上再配铜质项链，就能从可爱到妩媚的转变，增添几分靓丽。



↑甜美可爱的女孩穿上网
格休闲装，别有一份浪漫
情怀哦。



优雅白领演绎职场
女性的温柔细致

Sweet
girl

甜美派 搭配和谐

粉色背心、系结高腰外套
搭配皱褶A字裙，整体感觉较
柔和，与模特甜美的气质很吻
合。系结与皱褶配在一起既俏
皮又漂亮。“远看色、近看款”，
服装搭配上色彩、质感、剪裁
都是必须考虑的要素，几大元
素搭配和谐才能造就美感。

皮草毛背心 + 粉色百褶裙 = 甜美派

粉色较适合甜美的女孩，
就甜美风格上看，皮草毛背心
搭配粉色百褶裙与模特也十分
相配。同样用了百褶裙，但动
感的上装更增加整体的俏丽，
若背上个同色系淑女包，会增
强温柔雅致的感觉。



瑞丽推荐

1. 皮草毛背心 / a. 2588元, 粉
色百褶裙 / b. 558元, 粉色挎包 /
c. 588元

Intelle-
ctual
OL

OL族 重视配饰

礼服款式的蓝色连衣裙配上黑色网格背
心，整体造型细致优雅。遗憾的是，缺少一
些OL的职业气息，女人味稍浓了些，若配上
金属饰品可能会刚柔相济，弥补不足。看来
购置服装仅仅是服装搭配的第一步，在预算
中适当留出配饰的空间，会达到出其不意的
效果，懂得配饰的魅力才能进一步体现穿衣
品位！

白色紧身小西装 + 浅咖啡色七分裤 = OL族

考虑到模特本身所具有沉静知性
的内在气质，白色紧身小西装应该是一个
不错的选择，显得干净、简洁、
优雅，下身搭配浅咖啡色七分裤，充
分展现出OL的成熟气息，白色镶钻腰
带作为配饰能够造就整体时尚感，提
升优雅气质。

Model" 着装高数

“模特服装搭配DIY”是新版《超级模特》的比赛项目，佳丽们的服饰审美能力将接受考验，最令人兴奋的是小编还根据模特气质精心推荐了最佳着装，精彩细节逐一点评！



1 要想让自己变得成熟干练，不妨选择百搭的白色衬衫。



1 衬衫的质地、做工以及细节都要好好研究，有时候越是简洁的服装要求越精致。



先锋的潮流风向
动感MM带动时尚



1 拉链式领子可随意选择小圆领或露肩，摩登的同时还可性感一把哦！



1 很想靓一点儿，再靓一点儿，那就挑这件紫色宽松款式的T恤吧。



白色镶钻腰带/138元、浅咖啡色七分裤/169元
一件式修身小西装/138元、浅咖啡色七分裤/169元
一件式修身小西装/138元、浅咖啡色七分裤/169元

瑞丽推荐

Avant-courier girl

先锋派 个性着装

作为先锋派女孩，服装搭配既要注重街头感，又要清新自然。模特选择了酷感很强的紧身九分裤，眼角又打上了闪粉，塑造出一个十足的动感MM。美中不足的是，代表着高贵与典雅的毛领围脖和仿宝石项链中和了酷感，虽然着装仍时尚，却流失了个性。其实经典很重要，时髦也不能放过，切不可忘记的是匠心独具的别致造型，这对模特来说是至关重要的。

紧身背心 + 摩登牛仔裤 = 先锋派

黑色丝绒背心内衬桃红色紧身背心，这样的搭配和模特的气质再贴切不过了，上装色彩对比强烈而明朗，银灰色牛仔裤既摩登又休闲，尤其黑色与铜色的金属挂坠更是相得益彰，将模特野性另类的气质表现了出来。

瑞丽推荐



1 黑色丝绒背心/MK KLEIN+ 490元、桃红色紧身背心/MK KLEIN+ 430元、银灰色牛仔长裤/AXARA 1295元、咖啡色时尚挎包/1238元

IGEL 艾爵-瑞丽

“亚洲最美丽的眼睛”选拔赛

亚太区总决赛最后揭晓



1. 到场的每位来宾都可以参与投票，选出心目中最美丽的眼睛。
2. 舒淇真的是一位非常会打扮的艺人，看似简单的搭配却依然很出众。不过，站在旁边的冠军也丝毫不逊色喔。
3. 大马美女Ester的才艺表演谋杀了不少菲林呢。
4. 不知道什么时候舒淇已经悄悄来到现场。
5. 虽然不是所有选手都获了奖，但能来参加这次活动，为自己的青春多添一抹亮色，每个人脸上的笑容都非常灿烂。

香港——令人向往的美丽城市，是梦开始的地方，我们与一路同行的“亚洲最美丽眼睛决赛选手”终于邂逅于此，在梦般色彩的城市看到梦般美丽的眼睛的女子。她们闪动的明眸，为美丽的夜香港添光抹彩。来看看这是怎样一场别开生面的明眸竞赛……

2003年1月10日，香港表演艺术中心成为媒体聚集的地方，由知名隐形眼镜企业——艾爵集团主办、著名时尚媒体《瑞丽》杂志社协办的第一届“亚洲最美丽的眼睛”亚太区总决赛正在激情上演，会场人潮涌动。参加总决赛的10位佳丽分别来自马来西亚、印度尼西亚、新加坡、中国内地及香港，她们均经过各个国家及地区的层层筛选，集美貌、智慧于一身。除光彩照人的参赛选手外，艾爵-SQ的形象代言人——舒淇小姐也盛装出席，作为颁奖嘉宾观看了整场比赛。

主办方艾爵集团希望通过这场比赛带给消费者健康、时尚、美丽的配镜新概念，并期望由此届艾爵-瑞丽“亚洲最美丽的眼睛”评选活动，给女性一个舞台来展现自我、表达自我。比赛通过自我介绍、才艺表演、机智问答等环节考验选手心理素质与内在涵养，不同时装的表演也展现了选手的不同气质。每位选手不仅光彩动人，更是各个身怀绝技，舞蹈、歌曲、绘画、乐器让在场的观众眼花缭乱，来自重庆的中国选手李娜，凭着一曲《温柔的眼泪》博得观众阵阵掌声，同时她的机智问答引来了评委们的频频点头，来自马来





西亚的Ester及香港的黎晴馨充分展现了此届亚洲最美丽眼睛选手们的自信与笑容。观看如此精彩的演出，不得不对这几位轻盈女子刮目相看。

经过3个小时的比赛，冠军终于在观众的掌声中宣布，来自马来西亚的9号选手Ester带着灿烂的笑容接受了颁奖，大奖十分诱人，除了拥有丰厚的奖金外，还可以得到由著名珠宝公司升丽婷（SIGNITY）为此次盛会度身定做的世上惟一的方晶锆石珠宝首饰，同时更可以拥有亚洲经纪公司的二年合约，从此踏上星路，有机会成为下一颗艺坛新星。头戴水晶皇冠，手捧鲜花的她讲述了参加比赛的感受，并表示会在今后更好地代表艾爵宣传爱眼意识与健康眼镜佩戴概念。此次比赛的亚军由来自中国重庆的李娜及新加坡选手GRETA共同夺得，中国香港的黎晴馨则是双丰收，既获得了此届大赛的季军，同时又被观众们评为“最会说话的眼睛”奖。每位参赛选手都满载而归，除了奖品更收获着人生中值得珍藏的美丽时刻。

历时6个多月的艾爵-瑞丽“亚洲最美丽的眼睛”选拔赛终于顺利地降下帷幕。一路感受到的是时代女性的自我完善与全面美丽。我们期待明年可以看到更多明眸，感受更多阳光般健康的美丽。

10. 瑞丽杂志社市场部总监严斐先生颁发“最会说话的眼睛奖。”
11. 香港的娱记真是厉害，决赛刚一结束，马上把舒淇围了个水泄不通。
12. 来自中国重庆的选手李娜赢得亚军，也是个瑞丽的FANS呢！
13. 晚装展示。



6. 离决赛开场还有几分钟的时间，特邀的香港导演再次为选手们做最后的准备。
7. 美女们的自我介绍。
8. 四位获奖美女都有一双迷人的眼睛。
9. 舒淇也得到了一套精美的首饰，笑得非常开心。

瑞丽

读者服务部

会员篇

瑞丽读者服务部咨询热线: 010-65129277
瑞丽杂志订阅及查询热线: 010-85111729
瑞丽读者服务部电子邮件: rayliclub@rayli.net.cn
瑞丽读者服务部对本页面内容及活动有最终解释权

瑞丽会员应邀参加高丝冬日嘉年华

2004年1月10日,在天蓝色的雪肌精为背景的LOGO衬托下,“高丝2003年度钻石贵宾答谢会”在纽约音乐厨房拉开了帷幕。本次活动除邀请高丝产品年均消费在2万元左右的钻石贵宾及媒体界名人外,还特别邀请了部分瑞丽的银卡会员参加。在本次答谢会上,高丝公司给大家介绍了2004年4月即将上市的护肤业首创的黑色美白面膜——清肌晶瞬白面膜和只需简单涂抹就可以实现透明感+紧致美的按摩型身体专用美容液——纯肌粹柔肤紧致美体乳。瑞丽还特邀了色彩顾问师石晶女士为大家讲解丝巾搭配技巧。瑞丽服饰美容的首席美容编辑陶玲小姐与大家做了交流,并讲解了2004年彩妆趋势预告。

- ① 化妆技巧大比拼 齐上阵
- ② 瑞丽服饰美容首席美容编辑陶玲小姐做彩妆趋势预告
- ③ “高丝冬日嘉年华”受到双方会员喜爱
- ④ 瞧,现场学得多么起劲



会员活动早知道

“瑞丽白色情人节——美的回应”服饰彩妆搭配秀

白色情人节,回应你的爱!
知道2月14日西方的情人节,也知道七月七中国的情人节。那么你知道什么是“白色情人节”吗?知道“白色情人节”是哪一天吗?

其实,“情人节”与“白色情人节”最早起源于三世纪时的罗马。当时的罗马皇帝在2月14日救了一对因为违反恋爱结婚禁令而要被处死的恋人,人们为了纪念这一天而设立了情人节。而在一个月后的3月14日,这对获救的恋人宣誓爱情将至死不渝,为纪念这天于是设立为白色情人节。不久这个节日就从欧洲开始流传到世界其他地方。

现在,“白色情人节”在日本等地已经成为深受恋人们喜爱的时尚节日,也渐渐被国内的时尚先锋们所关注,如果在2月14日当天收到异性送的情人礼物表达爱意,而且对方也有同样的好感或情意时,就会在3月14日回送对方一份情人礼物,表示今年彼此已经心心相印了。3月14日就是白色情人节,寓意为“爱的回应”。

如果你也收到一份期待已久的情人礼物,那不妨趁着“白色情人节”这天让对方感受到你的爱意吧!
为此,瑞丽女人沙龙系列活动特别策划了“瑞丽白色情人节——美的回应”服饰彩妆搭配秀,邀请瑞丽的读者报名参加,在专业服装搭配师和化妆师的巧手修饰下,给现场的你和你的他一个特别的爱的回应、爱的回应!快来报名参加吧!活动详情请见网站 (www.rayli.com.cn) 介绍。

瑞丽会员大抽奖

瑞丽读者服务部在2003年2月份、8月份、11月份、2004年2月份,发放了四批瑞丽银卡,共计数万人成为了瑞丽的银卡会员,随银卡一起我们会寄出回执,请大家一定要记得填写我们的回执表反馈给我们,通过邮寄、传真或者在网上填写 <http://bbs.rayli.com.cn/rayliclub/index.htm> 都可以。以便确认您的会员身份并及时寄发礼品、活动通知等等。

按照瑞丽读者会员章程,我们会在每年底进行一次会员的特别抽奖活动,恭喜以下人员中奖,此次奖品是潮宏基精美饰品一件。读者服务部将于2004年3月31日前寄出奖品,请注意查收。

戴国瑛	310109690214122
沈华	310112810104564
孔晶晶	440682780830132
于红霞	330103810730272
秦岭	420202780615046
孙婉蓉	321020760429036
段梅	510126197505025221
吴杨	210111760915302
李瑞晖	110108801008972
胡文玲	110101680707206
张颖	110106197902084225
王欣	110106800305303
李静	110108640527645
刘彬	610103770430047
赵丽萍	130902721230002
张镇	120104800225764
丁美琪	210221770125026
许云英	432823760618082
卓高委	411002761213205
高向前	222303660113821

订精品购物指南® 有瑞丽设计美丽生活

- 套餐一:298元=半年《精品》+全年《瑞丽家居设计》
套餐二:288元=半年《精品》+全年《瑞丽伊人风尚》或《瑞丽服饰美容》
套餐三:258元=半年《精品》+全年《瑞丽可爱先锋》

选购任一套餐,即可获赠
艾文莉诺珀精美旅行装三件套
及精美鲜花一束(仅限300套)



《瑞丽服饰美容》

《瑞丽伊人风尚》

《瑞丽可爱先锋》

《瑞丽家居设计》

本活动有效期至2004年3月31日

套餐订购热线: 8008106041

也可拨打《精品》各连锁店电话,我们将上门为您服务。

本次活动只限于北京读者

北京店: 82845885	天津店: 82355580	青岛店: 84022755	大连店: 84372755
西安店: 88255581	烟台店: 88022821	金州店: 88982117	威海店: 88833920
万寿店: 88174790	杭州店: 88042919	南京店: 85514305	烟台店: 87160845
丰台店: 83803085	深圳店: 87984554	福州店: 88437417	成都店: 84302525



(奖品以实物为准)

从脱掉冬装的那一刻起，你是不是突然发觉自己腰围不知不觉又粗了两圈。爱美的你也一定正为担心不能在夏日穿上裙装展示迷人身姿而着急，那就赶快参与到我们的春季减肥行动中来吧！

春季

如何快速高效实施 你的减肥计划

避开减肥误区

大多数女性认为，每天不吃主食和油腻，只吃蔬菜和水果就可以减肥；还有更多的美眉们认为，只要每天服用那种抑制肠中脂肪吸收的减肥品，把油和水通通拉出去就可以了。表面看是瘦下去了，但没过几天又弹回来了，于是又得重新开始减肥里程了。减肥专家杨教授告诉读者，这些减肥观念是极端错误的，不仅对自己的身体没有好处，而且这种做法也是不能持续多久的。

迅速瘦下去，连机体深层的内脏、血管内的多余（致病）脂肪也跟着掉下来。赘肉没有了，高血脂、脂肪肝的“隐患”也解除了，心情当然轻松多了。

一部分人误以为常服减肥药有副作用，其实不然。专家认为，只要自身健康的女性，服用曲美减肥药100%安全，且无副作用。目前，经国内5家临床药理机构研究显示，曲美是一种安全有效的减肥药。所以说有了曲美，想要苗条的你就能够像巩俐一样，减肥就是这么轻松、安全和快乐！

抓住减肥关键

因为，冬季长胖的脂肪恰恰在机体的表层。药物只有进入血液循环，才能将分布在全身的多余脂肪转化为能量消耗，从而达到真正的减肥减脂的目的。

不能不看的减肥要领

拥有纤瘦的身材是每一个女士的梦想，但在减肥的过程中必须要懂要领，才能出效率。专家提醒：成功减肥必须经过两个阶段：

第一阶段：减轻体重阶段：


要服用减轻体重的药物，帮助减掉腰、腹、臀、颈部及体内的多余脂肪。这个阶段一般需要5—30天左右。曲美10毫克减肥疗效装即适合这个阶段服用。

第二阶段：维持体重即美体修形阶段

在体重降至标准体重后，必须停用减肥药，服用单用于维持体重，调节体脂分布，匀称体形的药物，让减肥后的曲线变得更加优美。目前在市场上销售非常走俏的曲美5毫克维持体重装被很多维持减肥成果和保持身材的女士们看中，因为，每天只需服用一粒，疗效也好，她们都特别喜欢。

选准减肥药物

源自欧美的减肥良药曲美凭着其独有的深度减肥方式，即能量转化法，能充分吸收进入血液，彻底从内到外减去人体多余脂肪，并将其转化为能量，是对所有传统减肥法的超越和革命。曲美能抑制去甲肾上腺素等再摄取，把脂肪细胞转化为能量细胞，根据改善人们喝凉水都长肉的肥胖体质，达到快速减轻体重不易反弹的目的。一天一粒曲美，匀速燃烧身体多余脂肪，又快又稳，非但精力、体力不受任何影响，腰、腹、臀、颈部

 **太极集团**
瘦身专家热线：8008070050



瑞丽

读者服务部

瑞丽服饰美容
Presents
for you

1

特别的季节 FREEMAN给予特别呵护

FREEMAN青瓜人
参全身护肤乳新装
500毫升，触感柔滑
不含油脂，含有大量
活性水分。能迅速补
充皮肤所需的水分，
在皮肤表面形成保护
膜，防止水分被蒸发。
味道清香的青瓜提取
液，可以补充皮肤所
需的矿物质和水分，
保持皮肤内水分在皮
肤里的停留，达到更
好的保湿效果。护肤
极品人参提取液，增
加细胞活性，激活细
胞，加速细胞的再生
延缓衰老，增加皮肤
弹性，消除肌肤干燥
及粗糙，使肌肤嫩滑、
柔软充满水分。



2

奥洛菲 瞬间补水保湿面膜



带着奥洛菲瞬间补水保湿面膜去旅行吧，
让它为你疲劳干燥的肌肤提供丰润的“紧急”
修复。每敷一片肌肤即时吸收一枝50毫升精华
液分量，迅速让容颜闪过迷人的神采。让旅程
轻松而快乐，时刻洋溢水嫩晶莹的笑容。

3

层层滋味，金帝“珍爱Enchante”新上市



巧克力、威化、榛子浆，一层又一层，全新
金帝“珍爱Enchante”巧克力给你独特三重滋味！
珍爱榛仁夹心巧克力，包装以白色为设计主
题，再以居中的印金锦带环裹六面，花体法文
Enchante，流畅优雅，既延续了金帝的一贯风格，
更彰显其雅致高贵的特质。四种规格包装，更体
贴入微，给你独享的愉悦，分享的欢欣。
醇厚绵延的金帝牛奶巧克力，香酥诱人的蛋
卷威化，绝对柔滑细腻的榛子浆，一层又一层，
珍爱Enchante，与你一起领略这美妙滋味，品味精
致生活。

* 欲得到本页礼品，请填写读者调查表

新书推荐

新年，对美有新的理解，
更要有新的行动——来个美人妆吧！

《魅力BOOK——可爱美人妆》

千吉良惠子的快乐宣言：为清纯美少女量身
定做的千吉良惠子流派的美妆绝招，轻松而效果超
群的快乐化妆术，最大限度地发挥自身魅力，打破
平日的“旧框框”。
跟随千吉良惠子的快乐宣言，尽情享受冒险
的乐趣，感受化妆
的变幻魔力，变身可
爱的精灵，体验自在
的幸福心情，闪现青
春活力的靓丽妆容，
令心情轻舞飞扬，创
造美的过程如此乐趣
无穷。

本书重点目录：轻松打造可爱妆、幻彩魅力妆、
魅力局部妆、肌肤美人的妆前护理和个性妆容攻略等。

编著：日 千吉良惠子 尺寸：889厘米×1194厘米
定价：18.00元 单本订购价：18.00元（免邮费）
印刷：铜版纸，全彩 页数：84页

《魅力BOOK——优雅美人妆》

作为资深化妆师的西山舞，多年来一直得到众
多女性的推崇。这本堪称“美丽世界”的倾尽力作，
不仅介绍了她超凡的化妆技
巧，在诠释美的定义的同时，
还教会所有爱美的女性如何
打开美丽之门，展示自己潜
在的完美气质。

在“完全化妆法则”
一章中，介绍了西山舞潜
研究的化妆黄金定律：“魅
力变装实录”中，罗列了10
种风格不同的神奇变装，可
以根据每天的心情自由地
选择；在“轻松解除化妆烦
恼Q&A”中，简单明了地
解答了化妆方面的各种问
题；在“完全女人美丽秘
诀”中，西山舞将自己在
日常生活中获得的美的
启迪和感悟与大家一起分享。

编著：日 西山舞 尺寸：889厘米×1194厘米
定价：18.00元 单本订购价：18.00元（免邮费）
印刷：铜版纸，全彩 页数：84页

邮购须知

- 一 邮局汇款
1. 收款人地址：北京市东长安街6号轻
工业出版社发行部
2. 收款人姓名：读者服务部收
3. 邮编：100740
4. 请务必用正楷，准确填写汇款人详细
地址、姓名、邮编和联系电话，确保您能及
时收到图书。
5. 汇款人留言栏内请写清您所购图书的
书名、定价、册数（如需发票请注明）。
- 二 银行汇款
1. 开户行：工商银行北京东长安街支行
2. 帐号：0200053419014414793
3. 开户行名称：轻工业出版社发行部
4. 请汇款后将汇款凭单复印件，收件人
名称、地址、邮编、订阅图书的书名、联系
电话一并传真至010—85111730详情请致电：
010—65241695 85111729 传真：010—
85111730或登录http://www.chlip.com

同时购买《魅力BOOK——可爱美人妆》和
《魅力BOOK——优雅美人妆》优惠价：共
33元（免邮费）

沙医生整形美容专科医院

美国先进的技术与设备

为你创造美丽

■ 新型无疤痕隆乳术

应用美国先进的内窥镜隆乳术,只须在腋窝顶取一微小切口就可完成手术,术后切口不被察觉,该术式有效改善小乳、平乳、垂乳,外形、手感柔软逼真,即使您爱人也无法侦破您乳房丰满的秘密,不影响妊娠和哺乳。

美国Mentor公司的乳房假体无毒不致癌,保持长久,免除您后顾之忧。

先进的静脉安定技术可以使手术在睡眠中进行,无痛无恐惧的您一觉醒来,美梦成真。

■ 体外超声波减肥术 (E.U.A)

目前效果好、恢复快、无痛苦、不反弹的减肥方式——体外超声减肥术。

体外超声减肥只需超声探头在减肥部位表面皮肤轻轻划过,通过强大的超声能量轻而易举的将皮下脂肪击碎,使之乳化吸收达到减肥的目的,同时它可以使减肥后的肌肤强烈收缩绷紧,富有弹性。该设备的另一大优势是想减哪就减哪。

■ 改变脸型

生活中,不完美的脸型种类很多,现代颅颌面外科技术可以改变这一切。应用专用的电动骨锯、娴熟的外科手术技巧。虽然不能象电影描述的那样把一个人变成另外一个人的模样,但我们确实能够改变您的脸型,使您变得更漂亮。

请注意我们手术是在口腔内进行的,我们大大提高了手术的技术含量。

■ 内窥镜除皱术

美国先进的内窥镜除皱术,现在终于在中国登陆,其优势是借助专业内窥镜不需常规开刀,既可除去面部皱纹及鼻唇沟,并同时上提眼角、嘴角,因为不需常规开刀,因此恢复快,无痛苦。美国式的手术是你从来没有看到过的。



大医美容广证字(2002)02号

大连咨询电话: 0411-3637799、3626655 上海咨询电话: 021-64361313

网址: www.shayisheng.com E-mail: shayisheng@shayisheng.com

我院免费接机接站 节假日不休息

Happy Time

相信常看《瑞丽服饰美容》的读者都非常熟悉中村利惠的名字，很多漂亮的造型均出自她手！

所以，她掌握了几乎全部的时尚前沿信息，而且也会在第一时间得到那些引人注目的服饰。

那么能让利惠在时尚日记中最中意的服饰是什么呢？

造型/中村利惠 摄影/瀧沢徹



（按顺时针方向）单折叠长款钱包，适合成熟的OL使用。三折钱包，喜爱收集卡片的人赶紧拥有一个吧！提包，简单大方的梯形设计让你休闲工作两相宜。凉鞋，金属、缎带与漆皮完美结合，适合任何春装。精巧的手机链，让你的手机也从冬天中醒来，享受春天的精彩。

2004年春夏仍然流行漆皮饰品。许多亮丽的漆皮饰品将隆重登场！我从10年前就开始使用漆皮钱包，从来没有更换过其他质地的，所以也被人称为“漆皮收藏家”！今春流行的漆皮饰品将以蓝、绿色为主色调，本身设计较为简单，只会在局部点缀可爱细节。因此成套

使用成为最新流行。注意，将服饰搭配漆皮饰物的要点是：①搭配牛仔装，就选简洁款式的漆皮饰品。②将与黑色反差大的漆皮饰品配黑色连衣裙效果非常好！总之，在春天，只要选择鲜艳夺目的漆皮饰品，再配以简单大方的服饰，你就会拥有花样春天！

产品图片仅供参考，具体以实物为准。本广告内容属原创作品，未经许可，不得转载。如有侵权，必究。

一拍即合，就是你！

韩国著名影星

全智贤



聪慧女孩

内置33万像素摄像头



魅力女孩

华美闪烁如宝石般的装饰品



美丽女孩

主屏显示，有镜面功能



幸运女孩

新鲜有趣的拼图功能

源自韩国
VK 520

内置高清晰度摄像头 / 双彩显示-65000色彩屏显示 / 外屏镶嵌奥地利施华洛世奇水晶 / 40和弦铃声 / eZi智能文本输入

EMS功能/MMS功能(软件升级后支持) / PC同步 / GPRS CLASS 10 / 2D人机界面 / WAP 1.2.1

厦门中桥通讯设备有限公司 免费服务电话: 800-858-2071 网址: WWW.VKCHINA.COM

LANCÔME
PARIS

ATTRACTION

兰蔻引力香水

引力 与生俱来

