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

2004 nzlogin.com All rights reserved

瑞丽

2004年8月1日出版 总第145期

http://www.rayli.com.cn

服饰美容

黑色夏末清凉style搭配讲座
甜派OL&酷派OL "黑色" 星期五

黑色主角时代

4大搭配技巧step by step

OL美女一月转型记

隔离霜榜单31款
去除晒斑完全攻略

夏▸秋 Summer Autumn

美丽终点&起点

精明Ray女孩夏末购衣33款持续美丽
●Henley领背心 ●冷色系雪纺上衣
●白色喇叭裙 ●嵌珍珠棕色系下装
●破夏季常规搭配7大规则 ●到初秋
●抹胸+大V字领针织衫 ●性感背心+带帽衫
●露肤装+各款长裤

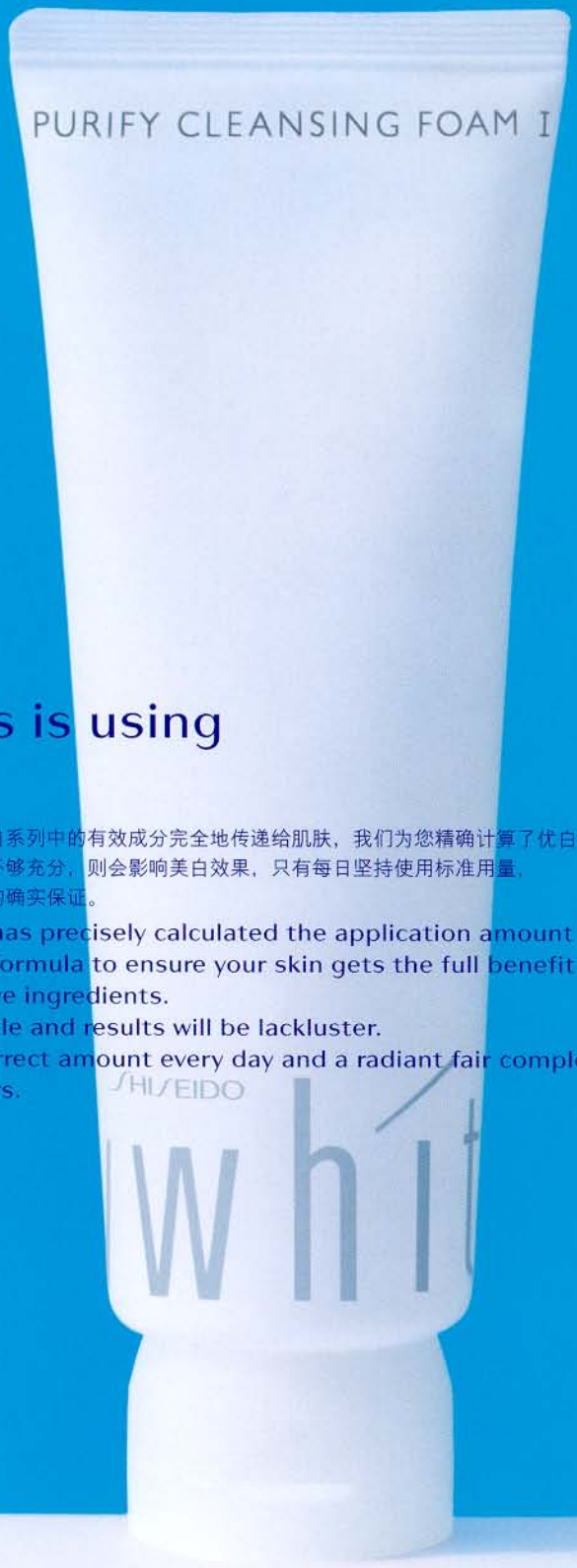
Ray

和黄奕玩帽子戏法
北京上海广州美甲地图

ISSN 1009-8275

国际标准刊号 ISSN1009-8275 定价20.00元

SHISEIDO



正确的使用量 为你赢取美白

The key to perfect fairness is using the correct amount.

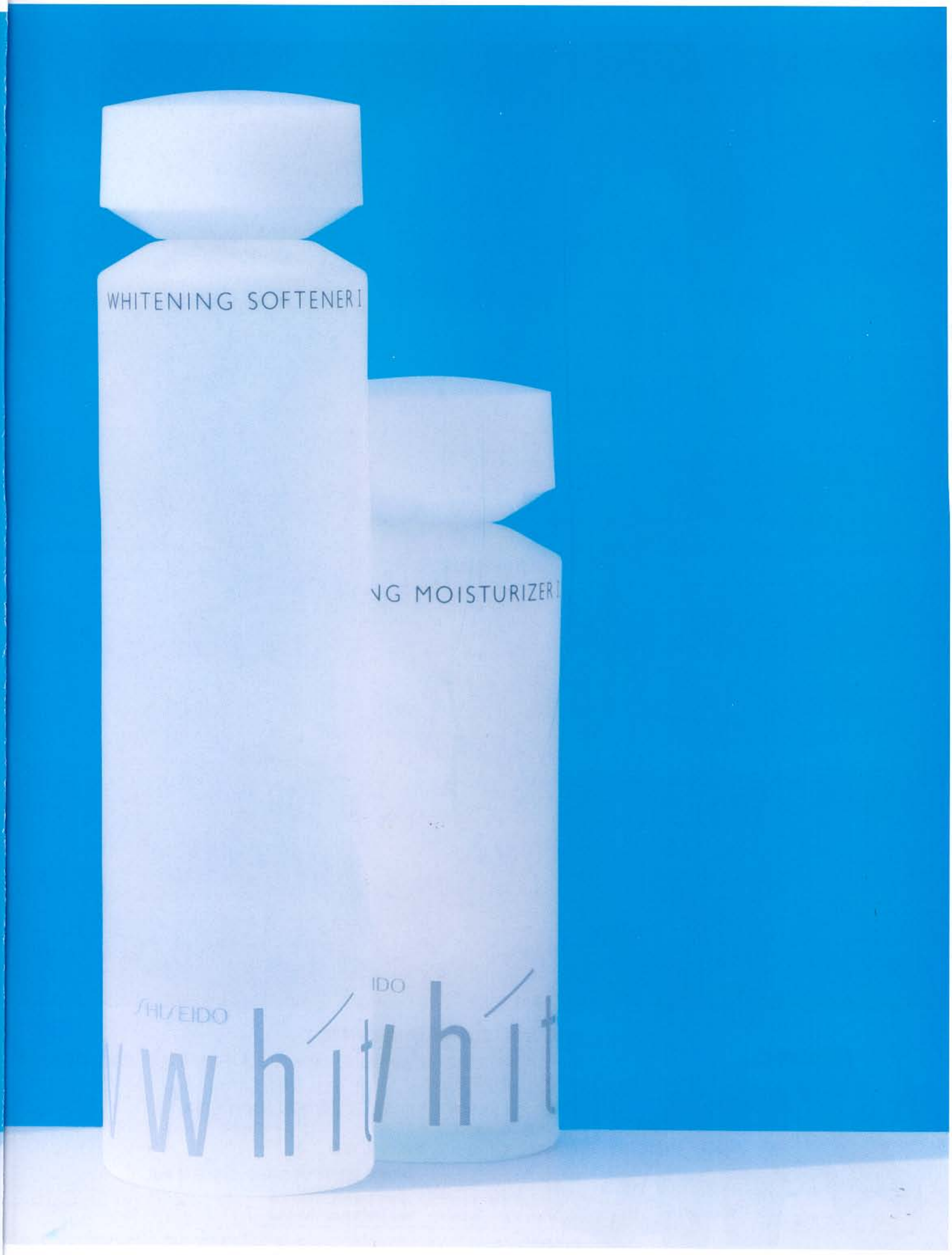
uvwhite

PureCell Whitening changes the face of whitening.

先净化 再美白

为了保证将优白系列中的有效成分完全地传递给肌肤，我们为您精确计算了优白系列的使用量，
如果您的用量不够充分，则会影响美白效果，只有每日坚持使用标准用量，
才是美白肌肤的确实保证。

UV White has precisely calculated the application amount for each whitening formula to ensure your skin gets the full benefit of the effective ingredients.
Use too little and results will be lackluster.
Use the correct amount every day and a radiant fair complexion will be yours.


WHITENING SOFTENER
NG MOISTURIZER
IDO
whit
whit

全新 油性/混合性肌肤的纯净体验

向尴尬的毛孔说再见！独特的泡泡绵，轻轻一点，粗大毛孔瞬间收紧，肌肤变得粉嫩细致！随时随地，纯净不可思议！

三重控油配方+汉方草本精华，超强紧致毛孔，质地特别清新。

- **几秒后，毛孔收紧**
- **几天后，毛孔变小了，肌肤细致、纯净**

建议配合new Biopur净肤平衡系列使用，持久控油，加倍收紧毛孔。

净肤平衡洁面啫哩	RMB 200	净肤平衡爽肤水	RMB 200
净肤平衡冰凝露	RMB 325	净肤平衡泡泡绵	RMB 290

www.biotherm.com

Biotherm碧欧泉认可专柜：上海：港龙太平洋百货　徐家汇太平洋百货　东百一店东楼　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　燕莎商友　太平百货　昆明：百盛购物中心　温州：开太百货　广州：友谊商店　沈阳：中兴商业大厦　南京：大洋百货　大还：达美乐大连商场　宁波：银泰百货　成都：香格太平洋百货　深圳：茂业百货/华强店　杭州：杭州大厦　银泰百货　哈尔滨：远大购物中心　长沙：平和堂商贸大厦　武汉：武汉广场　西安：世纪金花百货　成都：王府井百货

Biotherm碧欧泉免费服务热线：800 820 5215　卫妆进字(2000)第0803号 卫妆进字(2003)第1764号 卫妆进字(2004)第1055号 卫妆进字(2004)第0846号

TOUCH INSTANT
BIOPUR

碧欧泉·净肤平衡泡泡绵

一眨眼，毛孔收紧，油光不见……
肌肤好纯净！

BIOTHERM
FRANCE

全新
倩碧柔皙紧致系列
毛孔无踪影

倩碧柔皙紧致系列
创造一个
看得到的奇迹:
毛孔变小，更小，无踪影。
独特成分，效果超然，
即刻紧致毛孔壁，
温和清理皮层，控制油光。
看！你的肌肤就像
婴儿般细腻、柔滑。
现在，怎么看我，
都不怕了！

Clinique倩碧产品
均通过过敏性测试，
百分之百不含香料。
Clinique.com

柔皙紧致润肤露 40ml RMB 370.00 柔皙紧致修颜霜 15ml RMB 250.00 柔皙紧致控油啫喱 15ml RMB 235.00 卫妆进字(2004)第0092号 卫妆进字(2003)第1392号 卫妆进字(2004)第0903号

© Clinique Laboratories, Inc.

倩碧认可专柜

•北京百盛 •北京庄胜崇光 •北京赛特 •北京太平洋 •北京燕莎友谊商城 •北京双安 •北京市百货大楼 •北京中友百货(即将开业) •天津伊势丹 •大连太平洋 •迈凯乐大连商场 •中兴-沈阳商业大厦 •哈尔滨远大购物中心(即将开业)
•上海太平洋徐汇店 •上海太平洋淮海店 •上海太平洋站前店 •上海华亭伊势丹 •上海梅龙镇伊势丹 •上海一百东楼 •上海百盛 •上海浦东第一八佰伴 •上海久光·久百城市广场
•杭州大厦购物中心 •浙江银泰百货 •武汉广场购物中心 •南京金鹰国际购物中心 •成都太平洋春熙店 •重庆太平洋 •西安世纪金花 •长春卓展百货 •青岛百盛

super sun block
emulsion
SPF
30+
SHISEIDO
AUPRES

CHINESE OLYMPIC COMMITTEE

艳阳的诱惑

避开阳光熬夏，多么乏味无趣！
艳阳天在召唤，邀你度假游乐，享受美好时光。
当然，欧珀莱防晒品会忠实守护你，
保护白皙柔美的肌肤，防止紫外线伤害。
让你在夏季倍增快乐和活力。

耐汗耐水性强，适用于面部及身体的日用防晒乳
超凡防晒乳 SPF30+

一年四季，时刻关怀。
保护面部和身体，对抗所有紫外线的欧珀莱防晒系列
透明防晒条 SPF30
柔和防晒露 SPF20
晒后护理冻蜜

欧珀莱是第28届奥运会中国体育代表团唯一专用化妆品
卫生许可证（1993）卫妆准字 01-XK-0205号

AUPRES

SHISEIDO

SK-Ⅱ认可美容专柜：**北京**：北京百盛购物中心 • 庄胜崇光百货 • 双安商场 • 赛特购物中心 • 燕莎友谊商城 • 金科太平洋百货 • 世都百货 • 东方广场SK-Ⅱ美容坊 **杭州**：杭州大厦 • 银泰百货 **西安**：世纪金花 **长沙**：湖南平和堂商贸大厦 **南京**：金鹰购物中心 • 大洋百货 **济南**：贵和购物中心 **石家庄**：世贸名品 **无锡**：无锡百盛 **成都**：太平洋会展店 • 太平洋公园店 **宁波**：银泰天一店 **重庆**：太平洋百货 **武汉**：武汉广场 • 群光广场 • 新世界百货 **青岛**：青岛百盛 • 海信广场 **天津**：伊势丹百货 **南昌**：大洋百货 **上海**：太平洋徐汇店 • 太平洋淮海店 • 太平洋商店 • 虹桥友谊商城 • 第一八佰伴 • 第一百货商店（东楼） • 梅龙伊势丹 • 华亭伊势丹 • 九海百盛广场有限公司 • 东方商厦 • 久光 九百城市广场

SK-II

肌肤保养的专家

“毛孔、油光通通不见了，我的脸滑溜溜的，每一个毛孔都细致透白！”

著名艺人郑秀文

以前，我最怕见到我脸上的毛孔又大、又粗，还好最近，
我找到了救星，就是这瓶全新的SK-II 控油调理凝露。
它能很快渗入毛孔里面，就像有很多迷你的海棉，吸走毛孔里的毒素和油份，
毛孔真正变小了，皮肤自然滑溜溜！

教你一个秘诀！每天晚上睡觉之前，在毛孔特别大的地方涂一点晶致活肤霜，
第二天早上，那些堵塞在毛孔里的油脂、黑头，
通通都会被溶出来，然后再配合控油调理凝露清走油份，
不用几天，就能真正收细毛孔，令毛孔细致干净，这样，才算白得彻底。

全新SK-II控油调理凝露——揉合法国深海天然海藻精华与Pitera®提炼而成，配合突破性微纤渗透科技，能有效根治毛孔粗大的问题。

- 能穿透堵塞毛孔，迅速清走累积油垢。
- 从底层开始净化油脂，改善毛孔质素，使肌肤变得细致幼滑。

SK-II晶致活肤霜——蕴含活性BHA配方及活细胞酵素Pitera®，能有效溶化顽固黑头及油脂，收细毛孔。

- 能深入毛孔，溶解堵塞的油脂及堆积物，使毛孔变小。
- 深入肌肤真皮层，促进细胞新陈代谢，有效祛除角质死皮，避免肌肤衰老变黄，令肤色回复透白。

使用SK-II毛孔细致系列，加速收细毛孔，令肌肤即刻细致光滑。

Pitera®活细胞酵母精华
促进细胞新陈代谢

沈阳：中兴沈阳商业大厦•新世界百货南京街店　大连：友谊商城•太平洋百货•近凯乐　郑州：丹尼斯百货　昆明：金龙百货有限公司　长春：卓展时代广场百货有限公司
温州：开太　哈尔滨：中央商城•松雷　深圳：西武百货•茂业　福州：福建中城大洋百货有限公司　广州：友谊商店•百货大厦•友谊商店时代广场店•中国大酒店美容坊

SK-II专业护肤免费垂询热线：800-8303365
卫妆进字(2002)第1139号　卫妆进字(2003)第1184号

L'ORÈ

银杏及咖啡因活性复合成份

+

PAR-ELASTYL™活力紧致素

É A L PARIS

BODY-EXPERTISE

卓越的纤体效果

有效对抗桔皮组织 谁能做得更好?

PERFECTSLIM 纤体紧致啫哩

蕴含银杏及咖啡因活性复合成份和
PAR-ELASTYL™活力紧致素

■ 明显减少桔皮组织: 银杏及咖啡因活性复合成份有效促进微循环并减少脂肪堆积。效果: **数周后, 有效减少大腿围。**

■ 高效紧肤: 富含高效PAR-ELASTYL™活力紧致素, 令肌肤更紧致。

如想获得更佳使用效果, 请咨询欧莱雅美容顾问的专业建议!

更多信息, 请登录www.body-expertise.com

巴黎欧莱雅 专业美体护理
你的专业家庭SPA

你 值 得 拥 有

www.lorealparis.com 欧莱雅护肤咨询热线: 800 820 3878 (99)卫妆准字07-XK-0016号

L'ORÉAL PARIS

瑞丽服饰美容 8 AUGUST 2004 fashion

In Vogue 流行在线
Ray女孩NY时尚报告 46

In Vogue 流行在线
夏末流行宣言
季节在变，流行在向前迈动。外套、长裤就要上场，T恤、上装也变化得令人耳目一新。每一款时尚单品都能启动你的搭配灵感，跟着流行的风向标，给夏季一个令人回味的结局。 56

In Vogue 流行在线
T恤+牛仔6种非一般美丽 68

Ray Girls 瑞丽女孩
击中夏日最后的美！30style 83

Modern Style 时尚表情
西西里的美丽传说 90

Colors 最In色彩
夏之黑色清凉造型完全解构讲座 94

Magic 一衣多搭
当季黑白新宠成就百变造型 102

Appointment 瑞丽主题
露肤——持续美丽通行证
8月是夏末秋初的交界时分，热浪袭人，当然首选清凉的高露肤度上衣。但你是否又担心它的穿着时间太短？没关系，就让《瑞丽服饰美容》告诉你如何选择出当季最闪的露肤装，并将露肤装穿到秋季。持续夏日的露肤计划，成为从夏到秋的美丽通行证。 108

Lessons 扮靓课堂
夏→秋惊喜33款
延展你的魅力 120

Design 最in图案
圆点 这个夏天的美丽句点 128

Wardrobe 搭配月记
职场美人一月速成记 136

Essentials 主打单品
露出你的短处美 142

OL Lessons 初级OL入门
摩登黑色星期五 146

Accessories 精彩饰品
办公、约会、度假
包&鞋的三大情景剧 150

Style Menu 造型菜单
越夜越美丽 160

COVER

模特/香里奈
摄影/NAOKI
造型/中村利恵
发型&化妆/マリ(face to face)

DeBON

白皙透明的鲜活肌肤

—— TREA

缇兰莹白亮采面膜［全新上市］

TR 缇兰
TREA

展现源自自然的美丽，缇兰莹白亮采面膜

缇兰莹白亮采面膜富含维他命B3，维他命C和天然桑树萃取精华等美白精华，令肌肤高效亮白，同时抑制色素沉积，淡化肤色，呈现白皙透明的自然效果。

独有的保湿成分，能迅速补充肌肤水分，让您的肌肤水嫩清新，时刻展现自然光彩。

LG 化妆品有限公司 （95）卫妆准字08-XK-0051号

北京:010-8401 6776 上海:021-6447 2412 杭州:0571-8704 2629 南京:025-6420 6550 沈阳:024-2252 4775 哈尔滨:0451-5360 8917 天津:022-2311 6262 郑州:0371-6265 050 成都:028-8765 5704 重庆:023-6370 9315 广州:020-3887 9281

Make up 新妆容

打造立体电眼 166

眼妆要素决定了整个妆容的印象。妆容正面的美丽无法忽视，不要忘记你的侧面也要令人难忘。用细腻的珍珠光泽眼影，向各个方向反射光线，打造立体电眼，让正面、侧面都无可挑剔！

Beauty trends 漂亮主张

日本偶像明星美甲全新主张 170

为了抓住最新的美甲潮流，《瑞丽》召集了热爱美甲时尚人士，演绎明星美甲特辑，引来最新的美甲潮流和技法，用清凉与时尚将他的目光聚集到我的指尖。

OL Lessons 初级OL美容课堂

初级OL必学彩妆技法课堂 176

既斯文又典雅的法式指甲人气一直居高不下，也是美甲店里制作率最高的指甲款式之一。其实，你也可以DIY精致的法式指甲，随时拥有梦中的指尖，不必每周都去麻烦美甲店的店员啦。

L'ORÉAL PARIS Time 巴黎欧莱雅时刻

一枝粉底神奇地完成轻柔感丝绒粉妆 180

Skin Care 肌肤爱美丽

去除晒斑完美攻略

这个夏天，热辣的阳光之吻，为肌肤留下点点“吻痕”，原本白皙光泽的肌肤因此而饱受晒斑困扰。如何消除阳光的晒斑“吻痕”，瑞丽教你应对，让你立即开心下“斑”！ 184

Supermarket 主题超市

31款隔离霜保护你的美

隔离霜和防晒乳有什么区别？隔离霜真的能隔离彩妆吗？每个品牌都推出了隔离霜，到底哪一种更适合自己呢？爱护肌肤的你一定会有很多关于隔离霜的疑问，就让《瑞丽服饰美容》为你做一个全面的隔离霜资料大搜集吧。看看哪一款隔离霜最能保护你的美。 190

Beauty Food 美容食谱

净白柠檬的美容下午茶 194

Best&Taste 新发布

肌肤留香谁能抵抗诱惑 196

SK-II Time SK-II时刻

今年夏天与油脂过招 198

Biotherm Time 碧欧泉时刻

快跟毛孔和油光说bye-bye！ 200

Q&A 美问必答

解决背后小痘痘的烦恼 202

Hair Style 发型刷新

OL与学生一同挑战夏末新“发”型 210

夏天服饰以简约露肤款式为多，这时别致的发型就成为造型中的重头戏。无论是端庄知性的OL，还是活泼自在的学生，都可以通过新发型提升自己的“人气”！看看RAY模特们的WEEK发型演示，找到你的发型灵感，在新发型中再一次感受夏天的清凉。

Cyber-shot

自有我主张

我喜欢，我就选择。

DSC-P100

SONY

鞋子，女人永不嫌多，尤其在这诱惑泛滥的年代。虽然不同的女人有不同的选择，重要的是认清适合自己的品味，坚持自己的主张和选择。就象对索尼Cyber-shot数码相机P系列的偏爱，就是因为总能找到对味的。自有Cyber-shot，张扬我主张。

DSC-P100

- 510万有效像素"超级HAD"CCD
- 卡尔·蔡司"Vario Tessar"镜头
- 3倍光学变焦 ■ 真实影像处理器

DSC-P93

- 510万有效像素"超级HAD"CCD
- 3倍光学变焦
- 真实影像处理器

DSC-P73

- 410万有效像素"超级HAD"CCD
- 3倍光学变焦
- 真实影像处理器

DSC-P43 **DSC-P41**

- 410万有效像素"超级HAD"CCD
- 3倍精确数码变焦
- 真实影像处理器

www.sony.com.cn Sony 索尼中国顾客免费咨询热线 800 810 2228

Health 点击健康
SUPER "美腿" 全攻略 223

Body 教你塑身
夏季N种场合优雅体态+视觉瘦身姿态研究室 230

Body 教你塑身
亲近普拉提 237

Health 点击健康
做健康冰爽女孩 240

Girls 互动美丽
和 "小燕子" 黄奕一起玩转夏日凉帽 242

Play 城市游乐场
美甲情报地图 248

Test 测试
泳装look，你是他的百分百女孩吗? 252

Test 测试
测测你的人气指数 255

Face To Face 面对面
探访法国卡尼尔研究中心美肤之旅 266

目录1 12
目录2 14
目录3 16
版权页 18
VOICE 24
聊吧 26
再一次注目 "花" 的光芒 28
夏末再一轮热浪冲动 30
冰淇淋的褶皱 32
卡布其诺的洒脱 34
奶油色的时间 36
水果色的清甜 38
最炫一朵夏花宛若美目 40
最强一束阳光滑落肌肤 42
最后一波热浪拂面而过 44
Pinky&Dianne带来标准瑞丽女孩范本 82
洗眼你必备的健康新时尚 221
第2届封面女孩大赛模拟考场 275
百变水晶心 时尚新主张 268
NEWS OF THE NEW1 270
NEWS OF THE NEW2 271
NEWS OF THE NEW3 272
NEWS OF THE NEW4 274
瑞丽读者服务部 276
Presents for you 278
LIST 279
中村利惠的时尚日记 280

LANCÔME 玉兰油 爱慕 色彩地带 艾者思 舒洁
资生堂 LG 首信 曼娅奴 淘宝网站 MSI
碧欧泉 SONY 世界黄金协会 自由鸟 洁尔阴洗液 黑人牙膏
倩碧 西铁城 可采 水之密语 曼秀雷敦 三星
欧珀莱 Up2U 高伦雅芙 美宝莲 艾洛松 新鸿基地产
欧莱雅 诗芬 妮维雅 兰芝 真维斯 李宁
SK-II 露华浓 帕拉丁 润洁 Pinky& Dianne

西铁城 CITIZEN

我，随时光彩

[彩]

http://www.citizen.com.cn

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

瑞丽

http://www.rayli.com.cn

国际标准刊号 ISSN1009-8275　国内统一刊号 CN11-4597/G0
广告经营许可证　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 Dongchangan Avenue Beijing 100740　北京市东长安街6号 100740
President (Publishe) 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/赵亦靓 Grace Song/Eliane Zhao
Art Director 美术总监　李曙光 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　王东莉 Wang Dongli
Chief Fashion Editor 首席服装编辑　钟 燕 Zhong Yan
Fashion Editors 服装编辑　钟丽玲/石 璐/张 华/Zhong Liling/Shi Lu/Zhang Hua
Chief Beauty Editor 首席美容编辑　陶 玲 Tao Ling
Senior Feature Editor 资深生活编辑　何 从 He Cong
Feature Editor 生活编辑　东 方 Dong Fang
Japanese Language Editor 日文编辑　赵庆利 Zhao Qingli
Intern Editors 实习编辑　蒋 媛/赵 琳/钱 琳/Jiang Yuan/Zhao Lin/Qian Lin
Art Editor-on-duty 责任美编　陈永妹 Chen Yongmei
Art Editors 美术编辑　程佳欣/谭 英/汤玉琪/Cheng Jiaxin/Tan Ying/Tang Yuqi
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

Senior Editor 资深编辑　王蓉雅 Wang Mengzhi
Art Editor 美术编辑　郭庆玲 Guo Qingling
Tel：(021) 63343330　E-mail：shj@rayli.net.cn

GUANGZHOU OFFICE 广州记者站

Editor 编辑　袁 芳 Yuan Fang
Tel：(020) 87323646　E-mail：gzjzz@rayli.net.cn

RAYLI.COM.CN 瑞丽女性网

Director 总监　党书国 Dang Shuguo
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 Huabei District 华北区经理　傅新虬 Fu Xinqiu
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) 87324990　Fax：(020) 87324916
Manager in Shenzhen 深圳地区经理　周方红 Zhou Fanghong
Tel：(0755) 83983904　Fax：(0755) 83983864
Manager in HongKong 香港地区经理　戴绮玲 Elaine Tai
Tel：(00852) 26302212　Tel：(00852) 26302212

CIRCULATION AGENCY 发行总代理

发行总代理　北京大华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

利丰雅高印刷 (深圳) 有限公司 (印刷)　SNP Leefung Printers (shenzhen) Co., Ltd
北京利丰雅高长城印刷有限公司 (制版)　SNP Beijing Leefung Changcheng Printers Co., Ltd

本刊有偿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01-2004-0008
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

Up2U

美 由 你 做 主

Up2U 娇嫩两用粉饼

脸上的每一步，都不能做表面功夫！
这就是为什么我的脸粉粉嫩嫩，还柔柔润润！
因为我使用的不只是Up2U娇嫩两用粉饼，还是我脸上的保养品！

细腻的粉质，不堵塞毛孔，令肌肤自由地深呼吸。
SPF20及PA++防晒指数，更有效隔离UVA及UVB，
抑制雀斑和色斑生成。
富含的维他命A，防止干燥，提供肌肤养分。

另有全套底妆系列：配方中富含维他命A、C、E、和β胡萝卜素，
提供肌肤充足养分，保护及改善肤质。

娇嫩容颜由内而外散发无瑕肌肤魅力。
擦粉，既然还在做保养！你能想象的到吗？
Up2U，就是由你！

（1990）卫妆准字 29-XK-0020号

OLAY
white radiance
protection cream
SPF19
PA++
white radiance
这个夏天，肌肤，和阳光亲密约会
面对夏天灿烂的阳光，我选择享受。因为OLAY玉兰油净白亮采修护霜，不仅能净白滋润肌肤，
它的SPF19和PA++双重高效UV防护，更能为肌肤阻挡95%的紫外线伤害，并持续8小时防晒。
即使与阳光相处一整天，肌肤都可以水嫩透白。还有，全新的OLAY玉兰油净白亮采修护露，
不仅同样高效防晒，还特别有轻油份配方，质地清爽轻盈，肌肤全天都没负担感。现在，
我可以自由自在地享受整个夏天了。
（OLAY玉兰油净白亮采防晒系列，对任何肤质都能体贴周到）

OLAY

white radiance

肌肤只有水嫩透白，没有度假的痕迹

假期的阳光海风，星光PARTY，虽然浪漫，却也给肌肤不少考验。幸好我随身带着OLAY玉兰油美容焕采面膜，它有复合cinamide，能渗透肌肤里层，重建胶原蛋白，只短短15分钟，就让肌肤回复水嫩透白。还有，和以前不一样的是，它全新的眼膜设计更能覆盖眼周，令一点点疲惫的黑眼圈，都瞬间无影无踪了。现在，我要带着美丽往下个目的地了。

高温好感度

做人气女孩的杂志，自然就对生活中的女孩子特别关注。捕捉每一个触动我的美丽身影，这是另一种阅读。在这个“人气女孩”越来越受宠爱的时代，追求明星般的耀眼已然落伍，用亲切而上乘的品位来赢得好感和认同，才是新好女孩的准则。如同三宅一生的“一生之水”，他选择了看似单纯却又能激发无限灵感的水作为香氛的表徵。在下雨天，那一颗颗停留在玻璃窗上，又瞬间滑落的水滴，造就了纯净透明、简洁大气的“一生之水”。用亲和简单的方式表现有品质的美感，这是三宅一生的理念，也是做好感度女孩的起点。

（一）

炎炎夏日的一个午后，从空调房间步入大街，扑面而来的热气令人心烦而躁动，忽然眼前飘过来一个女孩的美丽身姿，撒满白色圆点的黑色吊带上衣，白色雪纺绸斜边裙，黑色的系带高跟鞋上镶着2颗精巧的白色珍珠。女孩长得并不算漂亮，但是带着仿佛天生而来的微笑，她款款走来，又款款走去，给所有看到她的路人以美好的注目和期待的遐想。黑色并不凝重，白色也并不单调，在这个艳阳高照的时刻，我的心境一下子清朗起来，不仅仅因为永恒的颜色带来视觉上的震撼与高温的反差，其实更多的源于这个女孩简单精致的流行品位和温馨的姿态。

（二）

去朋友的公司，就像很多办公室一样，很大的空间被分割成了若干个隔断，虽然每个人都拥有一份属于自己的小空间，但是堆积的文件、满眼的便笺、急匆匆的脚步，似乎空气中也充满了紧张和压力。忽然间，我觉得办公室里还有另外一种味道，寻来觅去，发现窗台上有一大束盛开的百合花，淡粉色的花朵开得大气，清新淡雅的香味静悄悄地萦绕在空中，弥漫在每个人的心里。这是朋友买的鲜花，她想“让办公室也有大自然的味道”。在带给别人好心情的时候，她也赢得了同事们更多的人气指数。

（三）

从我认识她的第一天开始，她就是这个圈子里最出色的女孩。开服装店、上“新东方”、学跆拳道、去加拿大留学……她的生活辞典里好像从没有“停止”、“疲惫”这样的词。无论我是加班忙得晕头转向的时候，还是悠闲度假的时候，总能听说她在某个地方，正在孜孜不倦地实现着下一个新的目标。“你怎么有那么多的追求啊？”每当我这样问她的时候，不知道是希望多一点儿还是羡慕多一点儿。她喜欢充实的生活，她让周围的每个人都能感受到生存的意义和生活的乐趣。

流行的品位、阳光的心情、充实的生活……其实还有很多片断，令普通女孩的魅力光芒四射。那么，在这个高温的夏末，你是不是也会成为这样美丽的人气女孩？

执行主编
fengli@rayli.net.cn

VOICE

花王®

水润清新 为秀发"解渴"

随时随地 盈润顺滑

诗芬清爽营养水，特有细微喷雾，随时随地令秀发滋养水润；清新柠檬香氛，更能带来全新舒爽感受，唤醒一天活力！

特含柠檬香氛

晨起
翘发不见
唤醒活力

办公室
随时保湿
精神焕发

约会前
盈润秀发
更添香氛

sifoné®
诗芬®
www.kao.sh.cn

你对产品和广告有任何意见或建议欢迎来信告诉我们。邮寄地址 上海市淮海中路300号香港新世界大厦15楼 上海博报堂广告有限公司 诗芬专案0406J3组收 邮政编码：200021

痘痘，斑斑，美眉永恒的烦恼

亲爱的瑞丽小编们：

我是一家网络公司的客服部主管，每天都要面对客户。可是后来有很长一段时间，让我几乎不敢去面对客户了。因为我的脸上出现了不同程度的小痘痘，有时候脸会很红，特别是两个脸颊，化妆都很难遮盖。

因为我的皮肤属于敏感肤质，而且是混合性的。但是上班又免不了要化妆，虽然平时都很注意清洁及卸妆，但是我的皮肤还是出现了色素沉淀，不仅形成了斑点，并且还发红。

另外我身高154厘米，属于那种矮小型身材，而且下半身很胖，有什么好的穿衣方法可以让我的下半身看起来不是那么显胖呢？小编们能给我点建议吗？期待你们的回复。

● 读者：ff

亲爱的小编们：

你们好，困扰了我两年的痘痘终于不见了，可另一个严重的问题随即而来：不知道是不是因为我的肤色较白，长过痘痘的部位一直留有红色的印迹。我一直很在意自己的皮肤，以前长痘时也从来不碰不挤，为什么还会留下斑痕？试过许多品牌的护肤品都不见效。请问有没有好的解决办法？

●史菁菁

亲爱的ff和菁菁：

对待爱长痘痘的肌肤，除了平时要做好清洁等基础性护理工作，还要定期给肌肤去角质。但ff要注意，你的肌肤比较敏感，所以尽量避免使用角质霜，而是选择性质比较温和的爽肤水，每次在洁肤后用绵片蘸取拍打肌肤，能起到温和去除角质的作用。至于菁菁，你可能属于疤痕体质，这种体质，只要身上出现伤口，不可避免就会留下疤痕。

如果化妆不能避免，建议将粉底换成带有修饰肤色作用的隔离霜，同样能让肤色看上去均匀，且能减少对肌肤的伤害。色素沉积不一定是痘痘的原因，也可能是晒出来的，可以通过多方面改善。本期的《别急，现在就下“斑”》希望能帮你们解决这些困惑。

ff小姐，有关你的身材，建议最好选择简单线条和单色的服装，例如深色的简洁的A字连衣裙或H形连衣裙，配上跟高6厘米的高跟鞋，绝对让你显得更为高挑漂亮。同时你可以看看本期生活版的《夏季N种场合优雅体态＋视觉瘦身》，希望对你有所启发。

●美容编辑 蒋媛

P184

多关注我们的“购衣指南”

可爱的小编们：

5月号的《瑞丽服饰美容》简直让我欣喜若狂，不仅倾心于她的整体设计风格，更爱她丰富的内容。我也是一名杂志的美编，《瑞丽》已伴随我6年，我已经不能没有她。每期拿到手，都会翻阅4到5遍。

我注意到这期有很多我喜欢的品牌衣服及饰品，可有些牌子在北京好像从没有见过，在网上查过了也没有找到，只有求助于你们。多谢了！

● 你们的Fans：李研

亲爱的李研：

能得到你这个同行的夸奖，对我们来说真是莫大的幸福。至于品牌的购买地点，我们在每期杂志最后一页的购衣指南里刊登出了具体的地址和电话，你可以去看看。

推荐你看看本期的《持续美丽通行证》，因为你的身材很适合穿露肤装，相信你的品位和眼力，能够让你在办公室里成为眼球的聚焦点。

●首席服装编辑 中中

P108

P230

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”，可以写信给我们，也可以直接写E-mail到：guxu@rayli.net.cn，别忘了你的美丽照片！方便我们做针对性回答！

露华浓
REVLON

5倍增长，突出显见
魔力防水，加倍睛彩

纤长梦幻睫毛膏 LASH FANTASY MASCARA

新色

基本型 01 COPPER　03 BLACK　06 BLUE　04 BERRY

创新技术，将全方位增长睫毛嗮喱与修护睫毛液分离使用，
塑造5倍之长于睫毛的效果。特有白色增长嗮喱，富含维他命成分，
使睫毛迅速拉长定型，自然浓密。修护睫毛液，从睫毛根部到末梢均匀
包裹整根睫毛，丝丝丰盈，呈现光彩亮泽明快双眸

创新
防水型

露华浓(上海)有限公司　上海市浦东张江高科技园区郭守敬路351号　卫生许可证号：(97)卫妆准字 06-XK-0322

再一次注目“花”的光芒

放眼今年伦敦、巴黎、米兰，设计师均不约而同地选用“花”的主题。且看TSL谢瑞麟的设计师是如何让“花”绽放出钻石的光芒，让女人展示“花”之气息。

执行/欢乐儿 摄影/关英伟（ja） 品牌鸣谢/TSL谢瑞麟

六瓣钻石花朵
尽显华贵之美

单花造型的设计线条简洁大气，绽放出特有的花样个性。

璀灿双花，
双倍的钻石魅力

由十二粒钻石组成的双花设计，与铂金相连，宛如并蒂之花。

TSL谢瑞麟
我只想爱那朵钻石花

以经典时尚为创作方向的TSL谢瑞麟，凭借敏锐的时尚触觉，推出花样铂金美钻系列，向喜“玩花样”和爱“耍花样”的女人致敬。常青的主题结合铂金美钻，将演绎出非同凡响的魅力。

花样铂金美钻系列选用比利时完美切磨的钻石，配以足铂金立体设计。铂金的线条交织如叶蔓，拥托着晶莹、璀璨的钻石之花。

可混搭、可单用，
用钻石玩转MIX

可单双两戴随意搭配（mix and match），让你尽享“耍花样”之趣。

Aimer
爱 慕
舒适源于平衡
comfort by balance
www.aimer.com.cn 免费咨询电话:8008106099

夏末再一轮热浪冲动

夏天的最后一月，性感的片断依然不断闪回。MISS SIXTY满足你对热浪的冲动与留恋，用做旧的牛仔细节与条纹图案，混合出新鲜的潮流，用以回忆这个浪漫的夏天。

执行/欢乐儿 摄影/关英伟（ja） 品牌鸣谢/MISS SIXTY

地址：深圳市南山区创业路中兴工业城一栋5楼 电话：0755-26055436 26055430 传真：0755-26055437 网址：WWW.MIGAINO.COM

冰淇淋的褶皱

冰淇淋是快乐的，就像童年里的童心。所以如果上衣中出现了模仿冰淇淋的层叠褶皱，那么这件上衣就是为了传递你的快乐心情而来。

执行/欢乐儿 文/午睡 协助/汪洋 摄影/关英伟 (ja) 图片提供/中国图片库

01层层叠叠的细小褶边，使你回想起可爱的童年时代。上装/Bluemarine。
02仿佛能感受到草莓式的甜腻口感，让人回味无穷。上装/MORGAN。
03人见人爱的设计款式，谁也难挡这甜美的诱惑。上装/TOKIO MESSAGE。
04蝴蝶结的加入显现出固执的可爱，艳丽色彩是点睛之笔。上装/BLUESER。
05荡漾着甜蜜香气的款式设计，悦目度百分百。上装/MORGAN。
06略显性感的款式设计，加强自然的成熟风格。上装/MissK。
07白色雪纺绸带来纯净感，淡雅的图案备显优雅。上装/TOKIO MESSAGE。
08缎带滚边制造出精彩亮点，具有让人迷恋的效果。上装/TOKIO MESSAGE。

首信 capitel

科技动人 魅力动心

首信 玲珑拍

不爱我的·我不拍

著名影星 袁立

©北京首信股份有限公司保留对产品外观及设计改进和改变的权利，恕不另行通知

精巧的闪光拍照手机

莹紫 嫣红 妍粉

玲珑精巧，细腻用心，首信强档推出玲珑拍——超精巧闪光灯拍照手机

C6828

- 迷你外形，玲珑纤巧，特有美女生活专用功能
- 30万像素内置摄像头，闪光，自拍，数码变焦，高速连拍，把爱远远近近看清楚
- 6种特效拍摄模式，8种照片相框，随你玩翻新花样
- 65K色真彩内屏，支持MMS，敢做好“色”的女人
- 40和弦铃音，叫醒你挑剔的耳朵

中国普天首信集团 北京首信股份有限公司 欢迎访问 http://www.capitel.com.cn 地址：北京市朝阳区东直门外将台路5号 邮编：100016 客户服务热线：800-810-5068

卡布其诺的洒脱

充满幻想的美丽泡沫之下，是甜蜜而不张扬的卡其色。卡布其诺的颜色为100%甜美的女孩注入了淡淡的成熟与浅浅的洒脱，继续与美丽作伴。

执行/欢乐儿 文/午睡 协助/汪洋 摄影/关英伟（ja） 图片提供/全景视拓图片有限公司

01

02

03

04

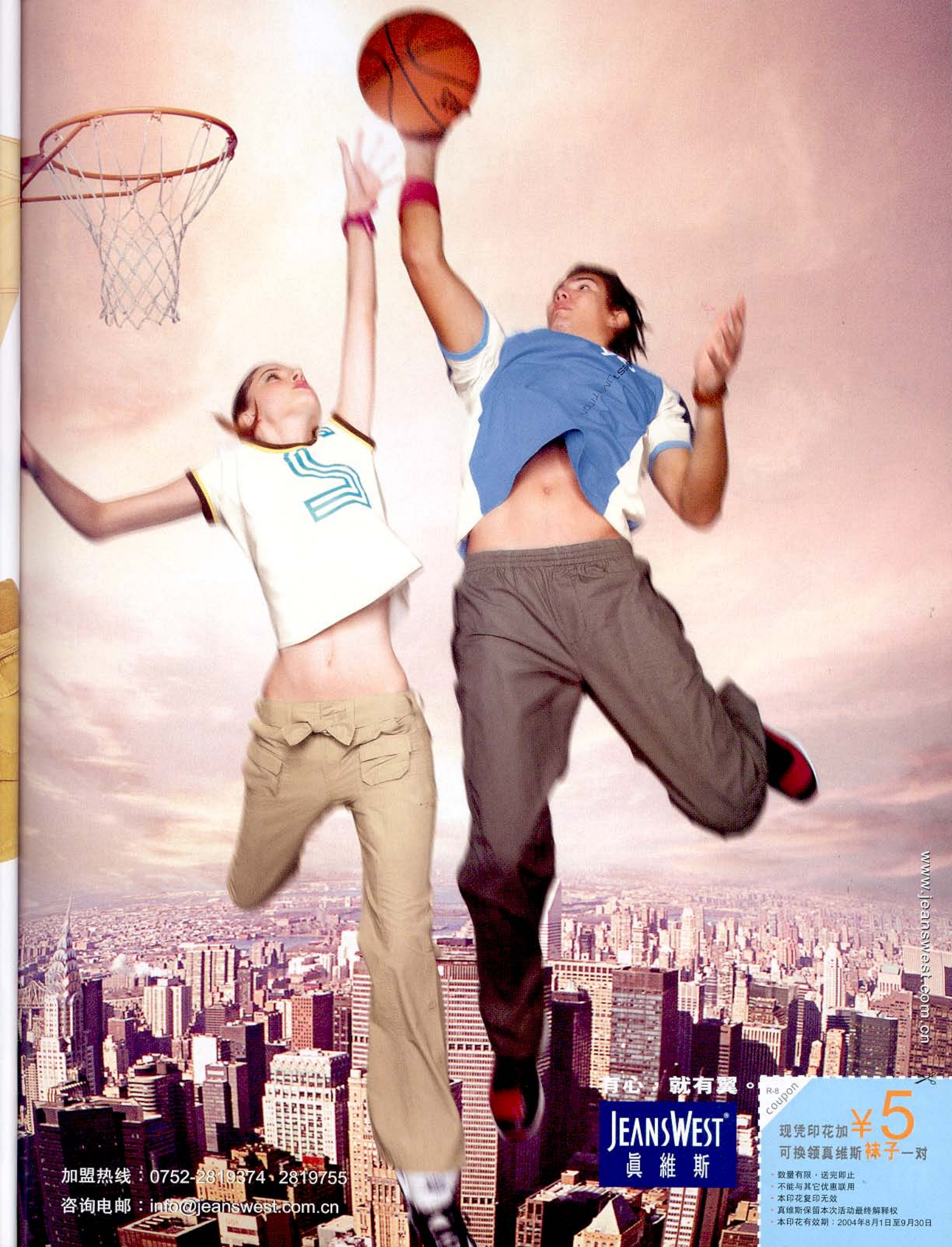
05

06

07

08

01 展现不可思议的简约美，清爽又干练。下装/NAF NAF。
02 与众不同的渐变色，增添了高雅的效果。下装/MORGAN。
03 十分感性的款式设计，正是炫耀的绝好机会。下装/ONLY。
04 如丝绸般柔滑的质感正是卡布其诺的写照。下装/MissK。
05 通过特别的手法来彰显别致的设计理念。下装/E.I.S。
06 充满着浓郁的休闲意味，设计效果超群。下装/NAF NAF。
07 褶皱的装饰设计，尽显华贵之美。下装/E-poisson。
08 独到的流线型缝纫线设计，引人注目。下装/AXARA。


有心，就有翼。
JEANSWEST
真維斯
加盟热线：0752-2819374、2819755
咨询电邮：info@jeanswest.com.cn
www.jeanswest.com.cn
R-8 coupon
现凭印花加￥5
可换领真维斯袜子一对
·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：2004年8月1日至9月30日

奶油色的时间

听说喜欢奶油般细致颜色的女孩，性格开朗，对于爱情也很认真。要得到如奶油般细腻的两人时间，就用奶油色的腕表向他示意吧。

执行/欢乐儿 文/午睡 协助/汪洋 摄影/关英伟（ja） 图片提供/中国图片库

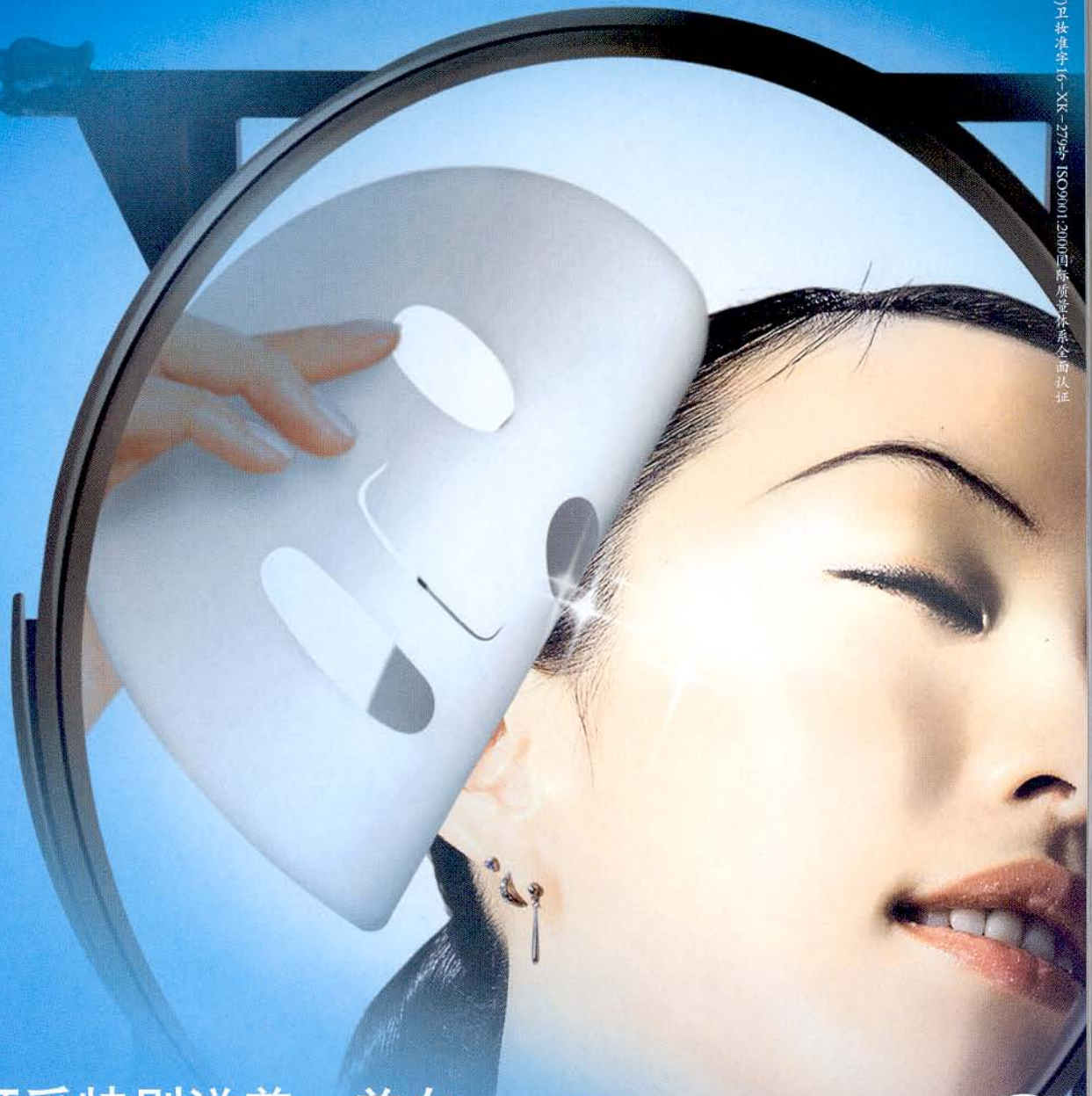
01 嫩黄色泽显得可爱俏皮，令人赏心悦目。手表/Shining。
02 令你急速提升女人味的经典款式。手表/FURLA。
03 可爱的心形表扣设计，效果极其绝妙。手表/Folli Follie。
04 美丽淑女的心头所好，无与伦比的可爱。手表/ELLE。
05 未来感的荧光色掺杂着奇妙的甜美感。手表/Swatch。
06 奇特的造型设计成为吸引人的精彩亮点。手表/FURLA。
07 淡雅的色彩vs可爱的图案，轻盈感十足。手表/Swatch。
08 静谧的色彩与动感的造型相得益彰。手表/Shining。
09 将粉色风潮进行到底，手表也不例外。手表/FURLA。
10 打造出绝对可爱的色彩&款式，超级CUTE。手表/Swatch。

可采
ADITIONAL CHINESE MEDICINE
Cortry
natural

(1997)卫妆准字16-XK-2799号 ISO9001:2000国际质量体系全面认证

持久的美白

连照镜子也是一种享受



可采特别滋养、美白
让白嫩之美持久相伴

以前听到人家说“黄脸婆”，总觉得说的就是我。白嫩，真的很诱惑我！

要想肌肤白嫩持久，就要选择自然、安全有效的方法。

可采本草养颜法，就是经典的美白之道。可采营润美白面贴膜，特效补充水分及小分子蛋白质、多糖、氨基酸等美白营养成分，增强超氧化歧化酶（SOD）活性，阻止黑色素沉着，让肌肤天天白嫩动人！照镜子？欣赏自己？从来没这么享受过！

营肌五味

中医药原理精髓 全天然药材精粹
调养法健康美容 亚洲人肌肤专用
—肌肤水嫩亮白 心情当然美丽—

新产品全线上市

净痘平复面贴膜

美颈贴

洁面乳 紧致眼霜

晒后修复面贴膜

咨询电话:800-886-3777 800-820-6201

上海可润化妆品有限公司

水果色的清甜

苹果绿，香草白，草莓红，仿佛所有的水果的清甜都绽放在充满趣味的午后，就连最酷的人也会被打动。马上就试试这些小饰品的大魔力。

执行/欢乐儿 文/午睡 协助/汪洋 摄影/关英伟（ja） 图片提供/全景视拓图片有限公司

图片提供/全景视拓图片有限公司

01华丽感十足的材质&造型设计。钥匙扣/MOSCHINO。
02 以全新的面貌来展现惹人喜爱的色泽。戒指/Fior。
03令人垂涎欲滴的水果造型引起再次轰动。腰带/MORGAN。
04可以乱真的鲜果造型令人爱不释手。胸针/MORGAN。
05可爱得无以复加的艳丽色彩，备受瞩目。戒指/Oxette。
06纯净到底的绿色水晶显得奢靡华丽。戒指/Folli Follie。
07复古的造型更能彰显女性的智慧和品位。项链/ELLE。
08繁花似锦的材质组合更加璀璨夺目。戒指/Fior。
09小巧可人的造型设计，但也不会显得幼稚。耳环/Shining。
10独特的外形平添无限的可爱度，魅力无穷。项链/Fior。

你gold时尚吗?
K·gold
18K金饰

“第101次有人因为我的K-gold
借故跟我搭讪……”

K—gold 18K金饰指定经销商(排名不分先后):
菜百公司,周生生,周大福,Just Gold,欧罗普
城隍珠宝,东华美钻,老凤祥,老庙黄金,日月集团

世界黄金协会 gold

Catch the scoop

最炫一朵夏花宛若美目

夏花绚烂的8月，希望眼睛也能映入如花瓣的活力，自然健康。光洁平滑的眼部肌肤，是否令娇艳的花朵也会羡慕嫉妒呢？

策划执行/AUG 摄影/张旭明（紫羿云天）品牌鸣谢/香奈儿、碧欧泉、娇兰、雅诗兰黛、佰草集、兰蔻、小护士

01一经使用，眼周肌肤即可感到特别的滋润与柔滑。碧欧泉橄榄叶青春眼霜，390元。

02可有效修护既有的老化迹象，让眼皮不再松弛，同时舒缓、紧实肌肤。香奈儿完美修护眼霜，即将上市。

03专为特别娇嫩的眼部肌肤而设计，有效去除皱纹及鱼尾纹，提拉松弛下垂的眼部肌肤。娇兰快乐美肤眼霜，520元。

04预防黯沉与色素沉淀，防护紫外线UVA/UVB的伤害。雅诗兰黛超凡晶澈美白眼霜SPF15，450元。

05含纯鲜果萃取精华液和维生素E，减少黑眼圈和眼部浮肿。小护士明眸眼霜，39.5元。

06质地柔滑细腻，能促进眼周血液循环，改善局部的供血供氧，加速新陈代谢，增强细胞活力。佰草集活力紧肤眼霜，230元。

07直接针对黑色素形成源头，有效改善黑眼圈，双眸焕发动人亮彩。兰蔻美白修护XW II 眼霜，450元。

色彩地带

colour zone

夏日热卖
Summer Sale
2004.8.1 ▸ 8.31

晶彩唇蜜 Crystal Shine Lip Gloss

柔美的色调，轻盈的质地，湿润而有光泽，从掠过双唇的那一刻起，绽放出如鲜果般的娇艳欲滴……

推广价:
¥29

原价：¥45

修容珍珠蜜粉 Face Powder

细滑如丝的蚕丝粉，给肌肤带来不可思议的光彩，薄薄透明的一层，就能与粉底完美融合，盛放一整天新鲜透明之美。

推广价:
¥39

原价：¥55

Catch the scoop

最强一束阳光滑落肌肤

为肌肤多加一层防护，再明亮强烈的阳光也无法为你“纹身”。细腻的“防护层”帮你留住阳光的味道，抹去日晒的痕迹。

策划&执行/AUG 摄影/张旭明（紫羿云天）品牌鸣谢/倩碧，兰蔻，薇姿，HR，资生堂，Dior

01 防止色斑与肤色不匀的产生，镇定并舒缓肌肤。倩碧晶莹微白防晒隔离霜SPF30 PA++，395元。

02 能中和污染因子，隔绝UVA，UVB，为肌肤提供最佳的保护。HR都会全能防晒隔离乳SPF40 PA+++，480元。

03 可防御日晒、汗水及油脂的影响，肌肤重获美白护理之余，斑点亦逐渐减退。资生堂优白防晒粉蜜SPF20 PA++，380元。

04 极致轻盈质地，瞬间渗透，清新不油腻。超强防护，双重抵御紫外线。兰蔻柔皙防晒露SPF50 PA+++，425元。

05 将粉底与定妆液合二为一，为肤色提供更多光彩与更强保护。Dior雪晶灵明净美容液，390元。

06 具有高防晒指数，安全保护肌肤。薇姿清爽防晒喷露SPF30 PA+++，238元。

高伦雅芙除痘系列——世界上那些超级名模、著名演员和成千上万漂亮女性的美容秘诀。

柔嫩、滑润而没有小痘痘的皮肤：幸运的人天生拥有，而更多的人学会如何得到。现在你同样能够做到！高伦雅芙除痘系列，由美国著名皮肤学家研制的三步祛痘护肤套装，有效祛除青春痘，养护皮肤并防止青春痘复发。

第一步：活肤洁面乳柔和洁净肌肤，去除油脂和死皮细胞，清洁被堵塞的毛孔，使去痘成分渗入毛孔深处发挥作用；

第二步：活肤紧肤水润泽肌肤，通畅毛孔，增强皮肤质感，淡化青春痘留下的印痕；

第三步：修护液组合多种功效成分和柔和护肤配方，清除造成青春痘的细菌和皮肤感染，完全祛除青春痘并防止复发。

三个简单步骤，去痘、护肤、预防三重功效，肌肤保持洁净、清爽、靓丽的解决之道！

十五日不满意退款承诺

作为全球祛痘护肤品的领导品牌，高伦雅芙在全球范围实行“不满意退款”承诺。放心使用15日，如果你对它的效果不是十分满意，你将得到全额退款。何不现在就开始放心大胆尝试高伦雅芙？因为你唯一可能失去的，只有脸上的小痘痘！

免费赠送

活肤面膜—巩固和扩大祛痘成果，进行隔夜修护，对突然冒出来的零星小痘痘，起到紧急处置的奇效。

《面对现实》专业祛痘护肤指导书，帮助你了解青春痘的成因，走出误区和偏见，真正掌握对付的方法。

proactiv SOLUTION 除痘系列

高伦雅芙

www.proactiv.com.cn

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:百盛购物中心　　石家庄:王府井百货

昆明:时尚春天购物中心

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

Catch the scoop

最后一波热浪拂面而过

遇到如丝般轻盈的肌肤，热浪也只能轻轻拂过。在持续的升温下，肤色被粉妆修饰得无懈可击，轻柔得如晨间初绽的花瓣。

策划&执行/AUG 摄影/张旭明（紫羿云天）品牌鸣谢/香奈儿、兰蔻、YSL、植村秀shu uemura、B&F

01专为亚洲人肤色设计的一款妆效持久的粉饼，拥有极佳的亚光感自然肤色。兰蔻清新恒丽两用粉饼SPF15/PA++，460元。

02柔和的光晕可修饰瑕疵，柔化细纹。高含水量，能充分滋润肌肤。香奈儿光采粉凝霜SPF15，480元。

03拥有控油防晒的功效，同时可令毛孔缩小。香奈儿净爽两用粉饼，500元。

04可自动感应光线，使脸部轮廓更具有立体感，能使肌肤长时间保持滋润。B&F亲肤丝光两用粉饼，325元。

05全天吸收脸部过多油脂，避免油光显现，有效淡化斑点及细纹。YSL珍珠焕彩两用粉饼SPF20 PA++，480元。

06能在肌肤表面形成如“第二层肌肤”般的保湿膜，确保妆效完美持久。植村秀shu uemura水嫩保湿粉底饼，新品未定价。

FASHION

来又似火离又似火。这夏，是越露越美丽

亦，越夜越美丽。黑色，黑夜，黑的诱惑

不是压抑，绝非老气，却见高贵又清爽

来又似火去亦匆匆。不过是夏天进入告别

秋天的呼唤亦趋亦近，要做美丽告白

夏季的终点是秋季的起点

风向标在动，让这美丽持续

实现梦想的
special
计划

Ray女孩

葛冈碧和彩友美首次时尚之旅的目的地是全世界最富有时尚气息、总是走在流行最前沿的超级城市纽约！两个Sisterhood的Ray女孩，在曼哈顿好好体验了别具一格的NY时尚风情，除了带回今夏最可爱的CHANEL新款单品，还有特别的纽约时尚报告。

摄影/大嶽惠一　造型/中村利惠　发型&化妆/野崎隆司，浅野けんしん　模特/葛冈碧，彩友美

我们才是街头最可爱的分镜头哦！

夏日迷情 烟紫&樱粉 SISTERS

烟紫和樱粉是今年最时尚的颜色，直到夏天的最后一刻都维持着旺盛生命力。姐姐型的葛冈碧选择成熟的烟紫色，妹妹型的彩友美选择甜蜜的樱粉色。各自与最有人气的白色组合，再加上CHANEL的提包，不折不扣是街头双生花！

↑（左）烟紫色上衣＋白色七分裤＋粉色凉鞋＋CHANEL提包。交叠下垂的荷叶边，仿佛盛开的烟紫色花朵般充满神秘的魅力。这么具有存在感的颜色，当然要靠白色来衬托才更加平衡。（右）樱粉色上衣＋白色迷你裙＋蓝色凉鞋＋CHANEL提包。坠珍珠的腰链是点睛之笔。手感极佳的CHANEL粉色提包，当然尽显名品风范。

MIDORI & AYUMI

我们的NY梦想全在这里

时尚之都纽约，一直是我们无比憧憬的地方。看着那些快到云端的摩天大厦，走在微笑温和的人群中间，心里又感动又兴奋。虽然有名的景点我们都想去玩，但来到时尚之城，尽情地购物和诱人的美食也绝对不能放过，想参观美术馆、能买到票的话还想看一场职业棒球比赛……简直是越说越贪心了！一个城市里集中了这么多的乐趣和能量，纽约绝对是一个不可思议的地方！

↑高达102层的摩天大厦在夕阳下格外美丽。

↑庄严的建筑物，有很多窗户，很有代表性。

↓街角水果店的水果和甜品让人垂涎欲滴。

↓逛遍路边的小店，发现信号灯图案十分有个性。

↓在集结了名品专卖店的街道上，惊喜地找到了Jeffrey的店！

NY时尚报告

模特SISTERHOOD ☆旅行美丽瞬间

Midtown North

在忙碌的曼哈顿街头，我们是众多视线的最美交会处！

←（左）红色系圆点图案抹胸＋桃红色七分裤＋串珠腰链＋吊坠项链。具有好莱坞20世纪60年代复古风情的圆点图案，在经过桃红色＋旋转的mix组合后，展现了新颖的时尚表情。（右）蓝紫色背心＋白色长裤＋串珠腰链＋黑色挎包。紧密贴合身形的高档针织上衣巧妙地将完美曲线烘托得一览无余；看似不经意的夸张太阳镜，其实是精心准备的最佳配饰。

轻纱＋珍珠=重要约会时间

《欲望都市》之纽约晚装体验

无论是去有名的高级餐厅就餐，还是聆听大师的音乐会，纽约人在这些重要场合中的常识是：身着连衣裙，展现淑女举止。我们大胆向《欲望都市》中的女主角学习，尝试纽约的浪漫！能在这种时候胜任的包包，当然只有CHANEL。

周末的华丽时光，真想在某个夜晚和他独享……

Special Dining

↗（左）黑色吊带纱裙＋银色凉鞋＋珍珠项链＋黑曜石项链。性感迷人而不失庄重沉稳的透明黑纱，让若隐若现的美腿引发无限遐想；叠加组合的项链令人爱不释手。（右）黑色露肩纱裙＋金色凉鞋＋珍珠项链、耳坠。全身外层镂空的设计可谓匠心独具，立刻显示出与众不同的高贵气质！

曾被当做《欲望都市》外景地的餐厅，现在是众所瞩目的焦点

我们经常能够在连续剧或《纽约客》杂志上看到它。它以经营法国料理为主，近年来也根据客人需要开发了一些亚洲风味的食品，光看菜的颜色就已经使人食欲大增了。该店需要提前预约。

DATA●JEFFERSON西餐厅　地址：121 W10 St.　营业时间：周一～周四 17：30～23：00，周五、周六17：30～23：30，周日17：30～22点。　午餐（仅限周末）：11：30～15：00。

JEFFERSON

Broadway

自信的美丽
在纽约的霓虹灯前
也毫不逊色

MIDORI & AYUMI

她们的心水晚装大公开

好像真的是两姐妹一样！

可爱又高贵的短裙晚装

↑在当地颇有口碑的主题餐厅BLIC就餐时，葛冈碧和彩友美不约而同地选择了短裙晚装。仔细看，连闪光材质的凉鞋都几乎款式相同，真的很有默契。

↑日落的美景竟然可以在杯中重现！

←↓总共6种甜品，两个人竟然全都要了……

←（左）金色针织抹胸＋黑色纱裙＋金色腰链＋CHANEL黑色拎包。无比简约的款式却绽放着无上的光辉，精致腰链的搭配是一道亮点。（右）银色褶皱抹胸＋黑色长裤＋银色腰链＋CHANEL白色拎包。胸前和侧面细密的褶皱，恰到好处地迎合了略显成熟的优雅女人味，夸张造型的项链的选择，使大胆的露肤更增添一分性感。

背心+牛仔=职业棒球比赛时间

运动休闲款的CHANEL Style

在旅行计划中，去给崇拜的职业棒球手呐喊加油一直是她们的重头戏！这种激动人心的场合，当然要选择休闲款式的上装＋牛仔下装组合才够专业。放心，还是搭配CHANEL的包包。

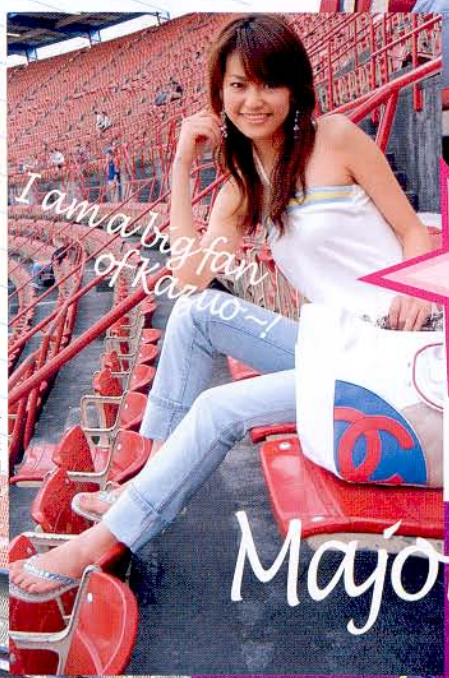
→印有Logo的帽子和护腕可以做礼品。

Hello! My Friends,

我们终于实现了长久以来的愿望，如愿以偿地观看了MLB的精彩比赛！其实，我们早就都有各自心目中支持的球队呢！不过，今天我们前往的是SHEA STADIUM，两个人都为现场球迷们的热烈气氛和惊心动魄的比赛本身所倾倒。碧最喜欢的松井选手今天非常活跃，最后打出了漂亮的一球，好像漫画里的英雄一般帅气。彩友美明天还要赶去另外一个赛场，为自己喜欢的球队加油！不过今天我们已经收获了很多有纪念意义的礼物哦！

Love, Midori&Ayami

→白色挂脖式上装＋牛仔裤＋蓝色凉鞋＋CHANEL白色帆布拎包，卷起的裤脚带来俏皮可爱的第一印象，没有想到大品牌CHANEL的包包也能活出四射吧？



SHEA STADIUM

纽约举办活动的聚集地，能收纳55000人的豪华阵容

具有世界级水平和设施的体育馆。一会儿我们一定要和活泼的当地球迷一起，为自己心中的英雄们加油助威！

DATA●SHEA STADIUM
地址：123-01 Roosevelt Ave. Flushing

Major League Baseball

→白色背心＋牛仔短裙＋粉色凉鞋＋CHANEL黑色帆布拎包。赢了！真的好高兴！鲜艳热烈的赛场，简约大方的着装分外引人注目。

↑不经意间欣赏到了优美的夕阳景色，幸福：）

↑赛场共有五个入口，注意不能迷路。

←比赛开始的时间是19：10，趁此机会先吃点心。

HAPPY☆SURPRISE!
竟然和我心目中的英雄面对面！

（左）CHANEL的黑色提包＋黑白格纹短裙＋白色印花logoT恤＋白色凉鞋。可爱的短裙，将彩友美充满期待和紧张中的羞涩一展无余；格纹正是时下流行的图案之一，说不定它会令你的英雄记得你哦。（右）CHANEL的红色提包＋红色格纹七分裤＋白色无袖上装＋粉色凉鞋。七分裤裤脚处搭配同色系的缎带，细节处体现精致的生活态度，大小适中的提包不但可以装许多东西，还十分便于清洗。

Picture Gallery

→（左）CHANEL的红色皮包＋红色吊带上衣＋牛仔短裙。彩友美引发了图片书店里的“桃色事件”，她们集中了所有人的目光。（右）CHANEL的蓝色皮包＋牛仔裤＋蓝色吊带上衣。高贵的珍珠腰链和手链显示出主人的品位，最适合书店的学术气氛；绿松石蓝色所绽放的女人味和异国风情非同小可。

从书中的美丽图片里，找到自己的扮靓秘诀

Gallagher

缤纷的图片宝库，总会与令你心动的照片不期而遇

Gallagher图片店经常会有有名的摄影师、服装设计师前来光顾。那里卖的和展示的有关服饰的图片册非常具有参考价值，还有《VOUGE》、《W》等时尚杂志未公开的秘密图片哦！

DATA●Gallagher
地址：111 4th Ave.（at 12nd St.）
http://www.gallaghersfashion.com
营业时间12：00～20：00

色彩+甜蜜细节=纽约时尚店时间

可爱多变是我们的纽约时尚Style★

↘（左）横条纹斜肩上衣＋柠檬黄色七分裤＋白色凉鞋＋CHANEL腕饰。柠檬黄色是贴近阳光的颜色，热情奔放而略带酸涩，与白色完美结合，恰到好处地描绘彩友美细腻的内心深处。（右）横条纹无袖上衣＋白色五分裤＋粉色凉鞋＋CHANEL腕饰。清新，清纯就是葛冈碧所崇尚的个性，粉色的鞋子更好地调和了整体配色。

纽约是一个适合同时磨炼知性美和外在美的好地方。你既可以在画廊和美术馆里接受艺术的熏陶，亦能够在美容沙龙里享受奢侈的服务。想要融入当地的气氛，先从穿着开始：简洁的服饰＋CHANEL的包包做伴才是最佳组合！

要逛完这么大的美术馆，仅仅一天是绝对不够的

THE METROPOLITAN MUSEUM OF ART

好想多花些时间好好欣赏，这里是世界著名的四大美术馆之一！

收藏了300万件以上的世界文化艺术精品，常年参观者络绎不绝。虽然展出的部分只有数十万，但你花整整一天也看不够！从欧洲的油画作品，到埃及的古代美术，找到自己想要欣赏的目标，度过只属于自己的艺术时光吧。

DATA●THE METROPOLITAN MUSEUM OF ART
地址：1000 5th（at 82nd St.）
http://www.metmuseum.com
营业时间：（周一～周四，周日）9：30～17：30。

Art Museum

在美甲沙龙里，是忙碌的我们最放松心情的一刻

Nail Salon

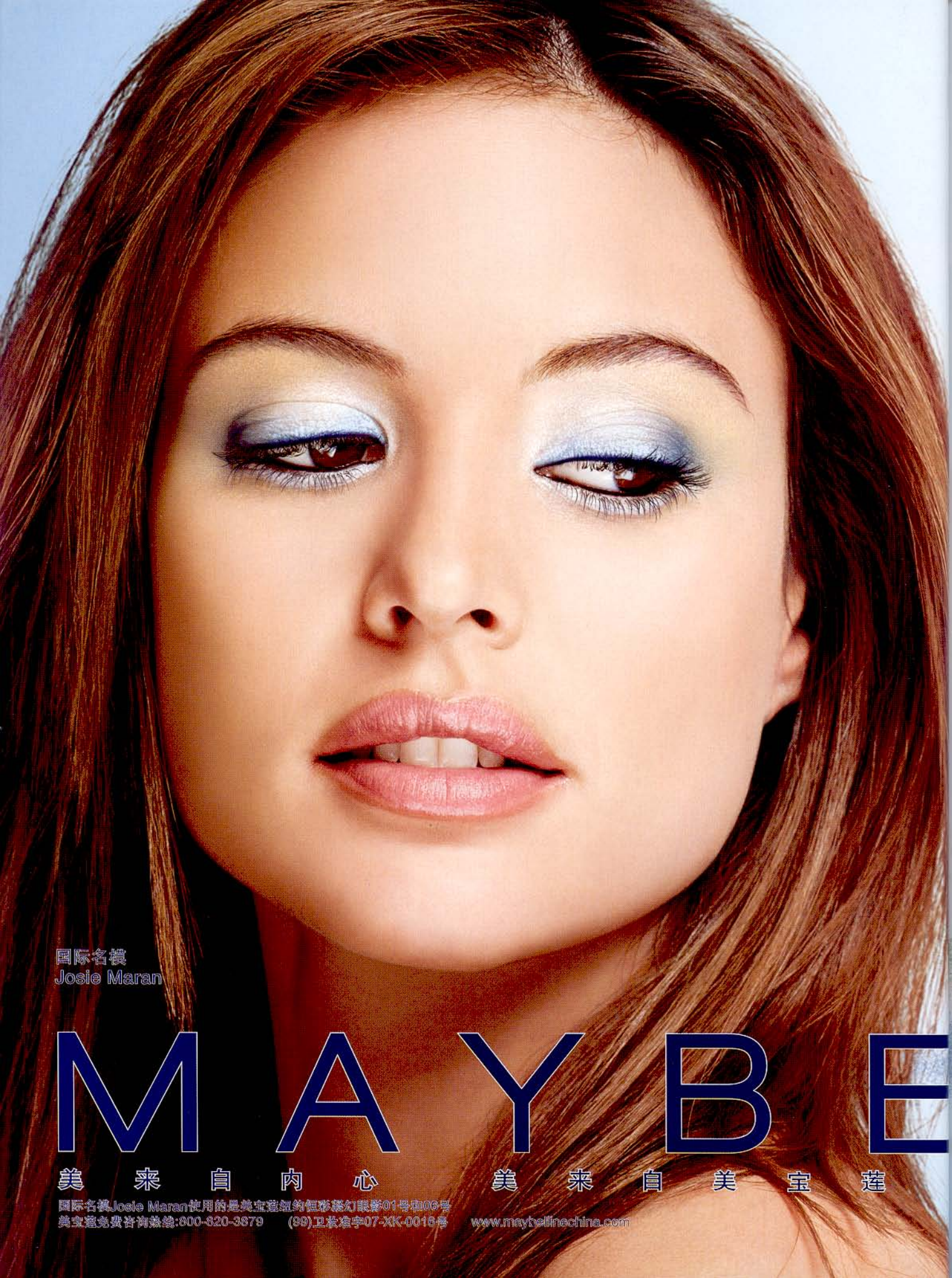
DASHING DIVA

这里能找到流行♥专业美甲保证效果！充满浪漫气氛的美甲小店在当地很受欢迎

虽然开业仅仅半年，每天前来做美甲项目的客人越来越多。在这里，你能够从250多种图案中挑取其中几样，拼绘出世界上绝无仅有的漂亮指甲！

DATA●DASHING DIVA
地址：41E 8th St.
http://www.dashingdiva.com
营业时间：（周一—周三）10：00—20：00，（周四—周六）9：00—21：00，（周日）9：00—19：00。

↗（左）CHANEL的logo印花白色上衣＋荷叶边灰色短裙＋白色腕表。柔和而有内涵的灰色，无论与黑、白、粉哪种颜色搭配都十分漂亮。腕表和手链的重叠佩戴也是近期的时尚举动哦。（右）CHANEL的logo印花粉色上衣＋荷叶边黑色短裙＋粉色腕表＋黑色CHANEL皮包，款式完全相同，颜色的区别恰如其分地衬托了两人的两种不同气质。



国际名模Josie Maran使用的是美宝莲纽约恒彩炭幻眼影01号和06号
美宝莲免费咨询热线:800-820-3879 (99)卫妆准字07-XK-0016号 www.maybellinechina.com

美宝莲
纽约

心动价：
39元

从液体幻化到
持久粉质
(一眨眼间!)

全新
liquid stay™
恒彩凝幻眼影

梦幻般的平滑上妆体验
瞬间打造持久达8小时的粉质柔滑、炫亮妆效

L I N E®
NEW YORK

挑战夏季搭配常规，秘密款式大公开！

风向标在动！夏末流

↓（左）蓝色镶水钻的logoT恤搭配白裙，整体造型非常优雅。（中）胸前的小小切口的设计很可爱，粉色T恤VS略微掉色的牛仔蓝的颜色搭配也非常柔和，（右）把今季流行的白色长裤衬托得分外可爱。

季节在变，流行在向前迈动，
外套、长裤就要上场，T恤、上装也变化着今人耳目一新，
每一款时尚单品都能启动你的搭配灵感，跟着流行的风向标，
给夏季一个令人回味的结局！

ENTRY No.

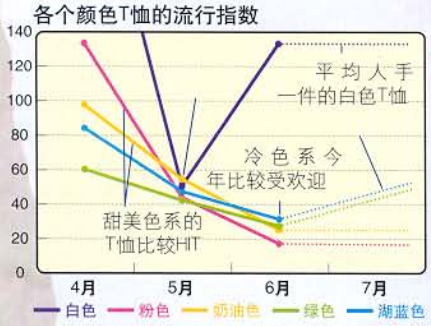
好感度上升
比起白色T恤更能衬出长裤的可爱味道

带LOGO☆的粉彩色T恤

White gapre Evolution

如果你的手头已经有了一件白色T恤，
那么下一个要买的就是粉彩色系的T恤了，
配上已有的牛仔裤或白色长裤，保证你的他会很喜欢哦。

各个颜色T恤的流行指数



随着夏末的来临，甜美色系及冷色系T恤带起了流行风潮。

平野小姐的预测

『随着夏末的到来，彩色T恤出现新动向。』

行宣言

摄影/大嶽惠一
造型/山口真裕美
化妆&发型/SATOMI(nude)
模特/石田香奈、葛冈碧、彩友美
部分图片提供/中国图片库

↑略施装饰的七分裤搭配上半身的大胆露肩针织衫，显现出来的清爽感就是这款搭配的制胜关键。

蝴蝶结 rebecca taylor

↑上半身适当地选择了轻快简洁的吊带针织衫，整款搭配显得有重有轻，主次分明。

这里改进了

可爱的蝴蝶结给人一种属于女性特有的温柔印象。

镶水钻 Pinky Girls LUX

↑针织吊带衫上的水钻扣袢与裤边的水钻纽扣相呼应，刹那间迸发出夺目的光芒。

这里改进了

闪闪发光的水钻纽扣贵气十足，不经意间散发出优雅女人味。

带挂钩 Clistea coeur

↑简洁的挂钩式长裤搭配大流的蝴蝶结格纹无袖衬衫，主次分明，格外清爽动人。

这里改进了

解开挂钩就可以享受清爽，还能充分展示修长美腿。

与之搭配的上半身服装当然也要选择 进化型

露背式吊带针织衫

搭配带蝴蝶结长裤

这里改进了

紧身款式将玲珑曲线显现无遗。

↑黑白相间的条纹图案充满含蓄式活力。

镶水钻的针织衫

搭配镶水钻长裤

这里改进了

肩部的水钻保持了统一风格。

↑沁人心脾的湖蓝色打动无数人的心房。

可爱的方格衬衫

搭配带挂钩长裤

↓方格图案无疑是经典款式的代言。

这里改进了

大大的蝴蝶结增加可爱印象。

ENTRY No. 2

下摆处的细节设计提升了白色休闲裤的可爱度！

进化型白色休闲裤

Gandy Color Logo T-shirt

今年夏天如果有购买白色休闲裤的计划，记住一定要选择下摆带蝴蝶结或镶水钻的款式，会帮你实现成为精致美女的愿望。

穿上今夏最流行的绿色系列吊带衫，风光无限

1. 米色与绿色的搭配显得文雅秀丽。2. 几何图案充满了时下最流行元素。3. 加入了茶色的复古图案端庄高雅。

4. 无论是牛仔裤还是淑女裙都可搭配的绝妙配色！ 5. 清凉的颜色，肩头缎质的吊带，都是清新可爱感的代言。 6. 柔美的荷叶边设计与清凉的冰蓝色搭配无比和谐。 7. 丝缎般的光泽与柔和的色泽，造就夏日里的甜蜜宝贝。

搭配度无极限的素色吊带上装值得拥有！

一清凉的白色、凉爽的绿色是属于避暑地的颜色，再与纯洁浪漫的白色长裙相搭配，清爽宜人。

ENTRY No. 3

冷色系雪纺吊带衫

Gold Color Shiffon Camisole

柔和清凉的冷色系上装
适合搭配任何下装！

人气居高不下的雪纺吊带上装与蓝色、绿色等清凉冷色的和谐统一，可以搭配火辣热裤，也可搭配甜美短裙，一件在身，做个出神入化的穿衣高手！

←黄色花朵图案的上装充满了浪漫气氛，与牛仔裤搭配，动静相宜。

最reine透明的蓝色给你一季的清凉可爱

8. 水蓝色×白色的小花图案优雅清新。9. 夏日的避暑地少女风格，冰凉感十足。10. 柔和的中间色，可爱的碎花图案，超级cute！

与白色物件相搭配 高雅度UP

在一袭蓝色中加入避暑地风格的白色物件，立刻为妩媚的雪纺材质增添几分高雅、清新。

1. 白色高跟凉鞋 摩登的搭袢设计尽显成熟风范。
2. 白色拎包 品位感出众的白色拎包高贵端庄。
3. 白色腰带 存在感十足的银色装饰帅气利落。

从盛夏到初秋利用度超群的棕色系

ENTRY No. 4

棕色系下装

Earth Color Bottom

初秋也可以灵活搭配的棕色系下装陆续登场。
利用度超群，无论艳丽亮色，还是素雅淡色都可自由搭配。
不仅是在夏秋两季，全年也通用！

↑（左）灰色长裤与本季流行的糖果色上装十分搭调，配以银色小包和凉鞋，时尚前卫。（右）彩色松石与亮片点缀的白色上装女人味十足，与干练的米色短裙搭配更显妩媚动人。

盛夏 Style

再度利用

↑想要穿得美姿飒爽吗？定形裤来帮你的忙。

→卡其色七分裤两季皆可，盛夏里，搭配流行的橙色上装，与金色系一起演绎夏日情怀，而且也十分配合夏日里健康的小麦肤色呢。

初秋 Style

←用闪亮的金属色调和了较沉闷的棕色系的整体搭配，晋身为高贵的成熟女性形象，使成熟与摩登在初秋怒放。

细述棕色系下装的优点！

1. 与夏季流行的亮色搭配度绝高！
2. 搭配以秋色上装，立刻高雅成熟！
3. 适合各种场合，活用度无与伦比！

上学 Style

再度利用

↑裙摆的扣眼设计十分新颖别致，简洁又大方。

→棕色系短裙与优雅白色上装搭配出成熟的风格，演绎出高品位的气质。

↑波普风格的logo背心搭配以流行的炫目颜色拎包，整体效果立刻显得活泼可爱起来。

上班 Style

←以清新蓝色为底色，点缀以粉色和白色，再搭配以白色短裙，清丽脱俗的淑女形象就这样诞生了。粉色拎包与上衣中的粉色条纹相呼应。

ENTRY No. 5

缤纷彩条针织衫

配色讲究的彩条针织衫绝对抢眼！

Color Border Knit

设计细节变化多端，可以加蝴蝶结，也可以后系带，让你尽情玩味穿衣的乐趣。

→黑白色条纹和蝴蝶结装饰，让你成为夏日的女主角。

→黄白蓝色条纹蝴蝶结上装，显得可爱迷人。

→红白黄橙粉色条纹好似雨后的彩虹，明艳动人。

→黄橙白色后系带条纹吊带衫充满动感。

→白蓝红色条纹上装，后面的搭带十分新颖。

向明星学习穿衣技巧！

图片提供／中国图片库

粗细各异的横纹具有明显的瘦身效果

搭配以竖条纹长裤，横看竖看皆相宜

HILARY DUFF

身材丰满的她很擅长利用穿衣技巧掩盖自身缺陷，穿出纤细效果。其大胆程度也令人钦佩不已。

←镶嵌点点亮珠的白色抹胸为你的妩媚加分，大大的不规则鸡心形吊坠项链将注意力牢牢锁定。

ENTRY No. 6

深V字领针织衫

深V字领针织衫搭配抹胸是本季性感装束之一

Deep V Cardigan

今夏的针织衫更是以亮丽色彩出现，灵活搭配各色抹胸，风格你做主！

→衣襟下摆处的水钻小扣最是可爱。

→艳丽的色彩成为穿着的亮点。

→较文雅秀气的版型，显现修长身形。

→饱和度极高的明黄色引人注目。

→明艳的色彩倍添女性的甜美感。

向明星学习穿衣技巧！

图片提供／中国图片库

鲜亮的橘色将注意力引向胸前

HILARY DUFF

亮色T恤搭配V字领针织衫，显得率性洒脱。可爱的蝴蝶结与T恤相映成趣，使整套装束风格提升。

←婴儿粉Henley领背心与蕾丝吊带衫叠穿，显得天真烂漫。与磨旧的牛仔裤相搭配，一派好莱坞明星风采。

ENTRY No. 7

Henley 背心

Henley Neck Tops

随意解开两粒纽扣，休闲也性感

前系扣Henley领背心在今夏大受瞩目。可以叠穿，也可以解开胸前系扣，无比性感。

→拒绝单调的叠加穿法，赋予别样表情。

→专属于盛夏的艳丽颜色，令人心动。

→红色滚边给米色系的吊带衫带来生气。

→性感黑色+前开扣，更加性感诱人。

←与后系带吊带背心叠穿，效果更佳。

向明星学习穿衣技巧！

NICKY HILTON

图片提供／中国图片库

以Henley背心为重点的甜美装束，胸前开放的系扣，不经意地诠释着她的女性主张！

可爱的提包是甜美风格的代言

裙感一刻性个衣性上立，一连太加身，带会？衫变爱，少。吊不些帽功可能&不一会了件成感也

ENTRY No. 8

Pretty 帽衫

Pretty Parka

甜美帽衫女孩聚集男孩的视线！

蜜糖般的可爱颜色在明星中间也是大有人气。搭配以露肩吊带衫或是抹胸等性感单品，可爱与妩媚兼备。

→让人不忍转移视线的明亮的鹅黄色调。

→简洁的设计更彰显出色的版型效果。

→前襟和袖部的条纹设计，运动风格十足。

→艳丽的颜色绝对够抢眼，强调甜美感。

→插兜的钉扣设计超级cute，提升可爱度。

向明星学习穿衣技巧！

PARIS HILTON

图片提供／中国图片库

帽衫居然也可穿得如此性感，活泼的橙色将性感定格在女孩与女人之间。

大大开放的前襟超级SEXY

ENTRY No. 9

洒脱清凉的麻质品位！

麻质服装

Hemp Item

一向以成熟端庄形象大获人心的麻质地，用在休闲装束上，使你的品位UP到顶！其清凉的质地感和朴素的颜色分别对应盛夏与初秋，利用度超群！

→清凉的麻质衬衫与即将到来的季节十分合拍，艳丽的小包和凉鞋演绎着爽风格，让你在一群文艺中脱颖而出。

麻质衬衫 × 磨旧牛仔裤

麻质连衣裙 × 开襟帽衫

↑不规则的流苏裙摆符合时下的流行趋势，成熟的麻质连衣裙与活泼的帽衫搭配让人眼前一亮。

麻质夹克 × 白色七分裤

↑七分袖设计加上可爱的流苏，十分俏皮，水蓝色花边抹胸与白色七分裤搭配和谐，休闲与优雅的完美结合。

竖纹衬衫 × 麻质长裤

←定形裤线具有神奇的美腿效果，竖纹衬衫也可将视线纵向拉伸，塑身效果出众。

性感吊带衫 × 麻质长裤

→金色的腰带和与之相呼应的金色凉鞋，使端庄的整体搭配透露出隐约的性感。

LOGO T恤 × 麻质短裙

→腰侧的皮带与黑色logo T恤搭配酷感十足，银色凉鞋更显帅气个性。

V字领上装 × 麻质迷你裙

→腰间的金色扣眼独特新颖，细节部分上下呼应，简约时尚的淑女装束。

ENTRY No. 10

胜任任何场合的百搭雪纺法宝！

乳白色雪纺裙

Creamy Color Chiffon Skirt

春季里，黑色雪纺裙大行其道。
夏日里她又变换了颜色，继续风行。
本白色、象牙白色与五彩缤纷的上装相搭配，
女性的妩媚甜蜜一览无余！

和他去约会

和朋友 shopping

和他妈妈吃饭

上学的装束

→性感的抹胸搭配上柔和的乳白色雪纺裙，立刻增添几分优雅。

↓不规则裙摆搭配上柔和的logoT恤，男生们都会瞩目，女孩子们也竞相模仿。

↑加入了刺绣的雪纺裙一定让他大呼"可爱"，而且造型好像洁白的百合花。

→艳粉色背心前卫夺目，搭配以柔美的鱼尾雪纺裙，不会太过SHARP。

↑沉静端庄的象牙白加上花边装饰，显现出文静甜美，一定可以获取男友妈妈的欢心。

SNAP×SNAP

我们的可爱读者也很懂得搭配雪纺裙

上津原由贵奈
学习院大学二年级

『鱼尾雪纺裙和蓝色褶皱上衣，超享受春天的流行趋势』

斉藤美帆
上智大学二年级

『搭配以女人味十足的雪纺裙，成就清新靓丽的女孩造型，最能获得男生们的好感。』

ENTRY No. 11

注目指数200%！
浪漫的女主角我来担当！

盛满夏日风情的淑女连衣裙

Resort Feeling Onepeace

花朵图案的雪纺裙、碎格、几何图案……
可爱得一发不可收拾，
夏日里的风景因我而更加亮丽！

↓胸前和下摆处的水珠图案优雅恬静。

→不规则的银花图案充满优雅感，鱼尾裙摆掩映一双玉腿，时隐时现。

↖可爱的小碎格将性感的抹胸式连衣裙变得俏皮又妩媚。

↖紧身的线条和裙摆的花边，平添几分写意式的浪漫。

↑条纹的拼接凸显身体曲线，让你做个玲珑美人。

→清新得几近透明的蓝色，让你显得更加楚楚可怜。

↑简洁的配色加上露肩的性感设计，分寸拿捏得刚刚好。

↑洁净白色+薰衣草花朵图案的刺绣，流露出浓厚的浪漫气息。

←清凉的蓝色印花，不规则的裙摆设计，都是今年的流行元素。

→端庄的米色加上红色滚边，可爱妩媚，红色高跟鞋与之呼应。

↗穿着去海滩也会赢得青睐的目光，成就阳光型的夏日美人。

ENTRY No. 12

帅气但又女人味十足，让你最醒目

白色小西服

White Tailored Jacket

白色小西服的威力可是不容小觑！合身的剪裁，集率性与性感于一身，搭配以性感装束和卷边牛仔裤，回头率百分百！

流畅的线条感
Private Label

↑束腰设计凸显女性线条，明线缝合，洗练成熟。

严谨的精练风格
Last scene girl

↑休闲风格的紧身小西服，翻折的袖口[illegible]致。

精细的做工剪裁
Laissé Passé

↑经典款式适合各种场合，搭配彩色吊带衫，前卫辛辣。

完美的拼接设计
FINAL STAGE

↑前身的拼接设计合理，为你的身材加分。

帅气的西服与性感的蝴蝶结吊带背心相得益彰。

教你搭配技巧！

牛仔裤演绎明星风范

随身物件以白色统一

→紧致合身的小西服，使你的品位脱俗出众。

ENTRY No. 13

亮丽的颜色可以一直穿到金秋，热力释放无法抵挡！

夹克衬衫

Shirt Jacket

受春天的亮色风衣影响，夏秋两季的夹克也纷纷以缤纷亮色示人。只要灵活搭配内装，发挥你的穿衣技巧，可由夏天穿到秋季。

教你搭配技巧！

←艳丽的橙色从夏日里会一直流行到金秋，轻易抓住众人的视线。

内装可以选择休闲风格

下装的开衩设计，体现女性魅力

利用金色物品，营造奢华气氛

别出心裁的细节处理
Clistea coeur

↑收身剪裁和精心的细节处理，使你更加显得亭亭玉立。

备显成熟自信的款式
Xmiss by FINAL STAGE

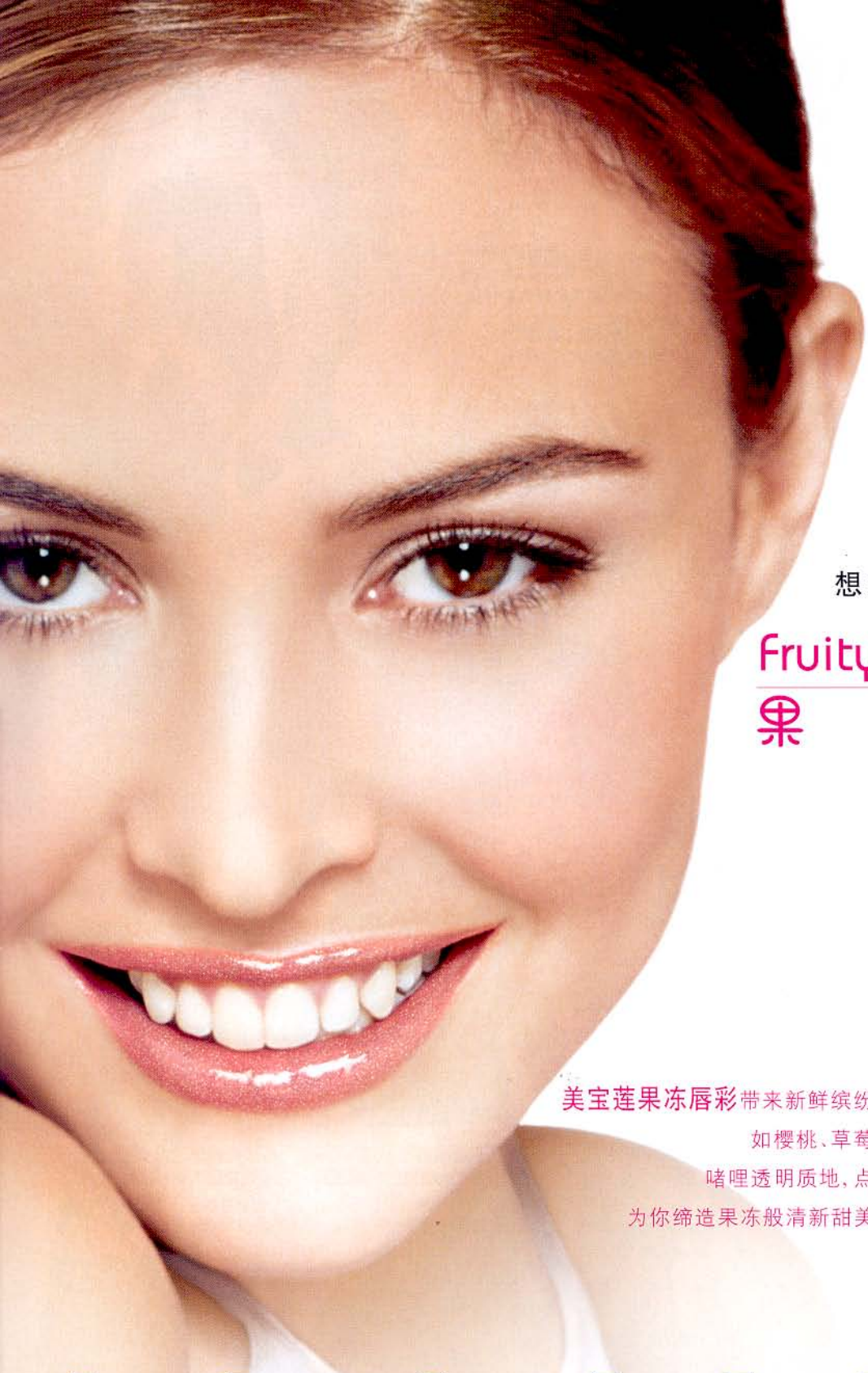
↑杏黄色的活用度极高，前襟的拉链设计果敢利落。

亮丽出众的明快色彩
Vigny

↑整款风格休闲随意，给你机会尽情发挥搭配技巧。

融入中式的设计元素
23区 DEUX

↑人气十足的粉色加上酷酷的立领设计，展现酷感魅力。



看，我的

年轻的心情透射进一片
五彩斑斓的纷烁异彩！
你准备好改变了吗？
想象你真正想要的是什么？

Fruity Jelly Lip Gloss
果冻唇彩

—— 发掘闪烁的光泽，
妆点晶亮的色彩！

美宝莲果冻唇彩带来新鲜缤纷的水果色泽，
如樱桃、草莓般饱满丰润，
啫哩透明质地，点亮非凡光彩，
为你缔造果冻般清新甜美的可爱双唇。

MAYBE

美来自内心　　美来自美宝莲

美宝莲免费咨询热线:800-820-3879　(99)卫妆准字07-XK-0016号　www.maybellinechina.com

美宝莲
纽约

晶亮果冻色彩！

果冻唇彩的清透色泽让双唇倍感丰润自然，4款全新推出的耀目色泽折射眩目无比的光芒，可爱抑或自然。
无论是哪种亮唇主张，都能找到其中最适合的一款。

水果般甜美

粉桃般娇艳色泽最适合可爱一族，仿佛清晨沐浴着露珠的水果，浑身晶莹剔透！

啫哩般清透

似有若无的透明啫哩色泽是清新派女孩的最爱，时尚效果让你看起来清新自然。

绽放年轻活力

充盈阳光般透明耀目的光泽，让你的双唇跳跃无限活力与火热动感，焕发绝对青春、自信的光彩。

心动价：29元

L'OREAL®
NEW YORK

PART 1 Ray模特全情演示！

6大方案追寻简单的终极之美

T恤与牛仔是跨越三季的两大主打款式，看看Ray的模特们如何巧妙组合款式和颜色，一起在简单中寻找更多美丽吧。

巧妙搭配小物，「T恤」+「牛仔」

在持续高温的天气里，T恤与牛仔的搭配早已成了必修课。变幻出新鲜的时髦造型也并非难事，关键就在于把握6大美丽方案。为你送出搭配样本，还可以沿用到下一季呢！

美丽方案 1

人气基础搭配 de 「T恤+牛仔」

以Ray女孩最青睐的风格为主打方案。T恤以常见的白色、黑色、粉色为主，搭配牛仔长裤、七分裤、短裙，组合出6款参考方案。

清新甜美

简单的水蓝色牛仔裤营造清纯印象，清淡色调让甜美味道体现更多灵气。搭配清爽的白色T恤，就是单纯的健康女孩。

亲切活泼

贴身的牛仔短裙将女性魅力发挥到最大极限，与系有蝴蝶结缎带的T恤契合度最高。甜美娇嫩的粉色会让亲切的魅力加倍提升！

自然性感

以朴素的牛仔裤为基础，露出脚踝和侧开衩，用露肤方案实现美丽。妩媚的牛仔单品使用率高，且容易搭配。

↑（左·彩友美）将炫目的宝石镶嵌在迷你裙后兜上，聚集视线的同时也提升穿着品位。（中·石田香奈）清新简单的搭配中，T恤的粉色字母logo就是最炫的亮点。（右·葛冈碧）凭借裤脚处高高的开衩，营造美腿印象。

↓紧身的T恤和牛仔短裙，简单性感，再用藤编提包营造感性氛围。

↓T恤和小饰物简单又精致，搭配磨白牛仔短裙，彰显力味道。

↑T恤、提包、凉鞋都采用淡粉色，呼应出亲切的温柔印象。

6组绝对实用的方案！

↑T恤＋牛仔裤，穿上醒目的红色凉鞋，即刻呈现出女人味。

↑淡蓝色磨白牛仔裤与淡粉色上衣搭配，带来双重甜美感受。

↑运动式上衣和贴身剪裁的牛仔裙，散发邻家女孩的活泼魅力。

6种非一般美丽

摄影／桑崎まこと（模特）、濑濑徹（静物）　造型设计／中村利惠　发型&化妆／篤史（HEADS）　模特／石田香奈、葛冈碧、彩友美、山内麻美、福井未菜

美丽方案2：「字母T恤」+「卷边牛仔裤」得到俏丽印象分！

备受瞩目的字母图案T恤，
与流行的卷边牛仔裤。
无论怎么搭配，都能实现清新可爱的效果！
特别选择粉色系T恤，格外赏心悦目。

→（左）恬淡的粉色与浑圆的珍珠腰链、手链，强调出女孩的温柔特质。（右）深粉色T恤与浅色牛仔裤形成醒目的对比，格外鲜明活泼。

UP瞩目度！收集抢眼3要件

本色调鞋&包

↗花朵装饰的藤编提包，用来添一分可爱特色。

↑简单大气的藤编手提包，送上丝丝凉意。

女人味小开衫

←大方的白色开衫，留下成熟知性的印象。

大花纹遮阳帽

↑连帽开衫加入装饰线条，平添妩媚味道。

↑清爽活泼的淡粉色，彰显青春的活力。

→活泼的优质面料，造就完美遮阳帽造型。

↓写意的抽象花纹遮阳帽，营造都会印象。

↗有了遮阳帽的点缀，普通的衣衫从此不再平凡。

行动起来
挑选提“亮”效果的一款

↘可爱的红色小方格，展现更多乖巧表情。

方格小巧背心
打造清爽女孩

→淡蓝色方格，带来清透的视觉享受。

↑乖巧方格邂逅浪漫蝴蝶结，在闪亮卷边牛仔裤的衬托下，美丽加倍。

条纹背心
再现明星般优雅style

↘将露肤设计与经典条纹结合出经典单品。

→简单的黑白条纹蕴含无限魅力，与闪亮迷你裙相配，扰动你的视觉神经。

褶皱磨白牛仔裤
提升酷感野性印象

↘可爱的吊带背心，遭遇褶皱痕迹牛仔裤，闪耀出女性魅气的一面。

←闪亮的微喇版型，前卫个性更加张扬。

←蝴蝶状镂空露出肌肤，与亮片一起闪耀。

←背心上绽放的娇艳花朵与牛仔裤上的宝石装饰交相辉映，必将让你成为街头最美丽的夏日风景。

怎样搭配提包？
必不可少的夏日伴侣
手藤编手提包莫属

←今年的藤编提包向可爱风格进化，造型、装饰更注重细节。

脚下的选择
与背心形成呼应的彩色凉鞋是首选。

↓装饰在鞋尖的花朵是保持整体平衡感的关键所在。

搭配方案 3

绝对与众不同的「闪亮牛仔裤」

闪亮装饰的牛仔裤无论搭配什么上装，都不会失败。弹力面料可令闪亮效果更突出，与清爽简洁的上装相配，显现夏日凉意。

美丽方案 4

美腿裤型打造时尚女人味

牛仔裤一改男性化印象，用美腿的细致剪裁实现向女人味的进化。呈现在你眼前的牛仔造型将是性感&美丽的崭新面貌。

→（左）性感的抹胸式吊带衫与潇洒的竖条纹牛仔裤堪称最佳拍档，摇曳的金属腰链则是整身装扮的点睛之笔。（右）塔形吊带背心是今夏推崇的魅力单品，搭配金色腰链增加美丽看点。

美腿牛仔裤搭配4造型！

镶侧兜长裤与抹胸 调出帅气SEXY

↑橙红色抹胸，边缘的宝石是抢眼之处。

←黑色抹胸，就用它来挑战性感印象。

紧身线条的七分裤与精致上衣相配 清纯可爱

↑淡雅的绿色抹胸，刚好强调出清新健康的性感气息。

↘小巧的背心，呈现粉色与薄纱的绝佳效果。

↑渐渐打开的轻柔下摆，体现维多利亚式的浪漫。

↑柔媚背心让牛仔裤也甜美起来，闪亮的提包更让人眼前一亮。

黑色牛仔裤与清爽衬衫or背心 打造洗练美感

→下摆和袖口分别打上蝴蝶结，干练的衬衫平添一抹浪漫风情。

侧面设计100%

→粉色优雅条纹，留下更多美丽印象。

↑这一细节设计可令双腿显得更加修长。

→清新的绿色倍添清凉，胸前小花别具风情。

美臀&美腿功效超强的裤线设计

←从后兜处增加一道裤线，对瘦臀&美腿都有卓著的视觉效果。

腰链应与裤装的风格相符

黑色牛仔裤搭配较亮金属腰链

→硬朗的金属腰链与牛仔裤的个性最相符，可强调腰部线条。

山内麻美

石田香奈

山内麻美

石田香奈

金属色泽是靓鞋的首选条件

→夸张耀眼的金属光泽能烘托成熟性感的魅力。

美丽方案 5

时下最受青睐的「海滨T恤」

一定要拥有一件海滨T恤！
将海滨的植物和度假的悠闲印在胸前，
与造型简洁的下装搭配，
就会成为清爽惬意的夏日风景。

「海滨T恤」在各个场合都格外活跃！

海风吹进校园

在校园，用质朴的斜纹布短裙中和海滨T恤的浮躁。

↓白色＋米色，用简洁活泼的清爽造型打造校园女生新形象。

↑天蓝色海滨T恤＋卡其色短裙，带来南国的海风。

约会浪漫海滨

美腿裤装首选优雅整洁的白色，制造浪漫。

↓通身的白色，让胸前的美丽图案与甜美提包成为焦点。

↑写意的白色七分裤，让清新舒畅的海滨风情跃然眼前。

悠闲升级休闲

与休闲的海滨T恤最相吻合的自然非牛仔下装莫属。

↓有大号的藤编提包加入，下一站目标就是海滨。

↑白色T恤与超短牛仔裤裙相搭配，仿佛集中了夏天的闲适。

小饰物让夏日更精彩

缤纷多样的宝石
带出愉悦活泼

↑水果造型和跳跃的色彩，提升你的魅力！

←明快的黄色刚好衬托胸前艳丽的热带花朵，配以草编提包，更能烘托海滨情怀。

脚下的选择

自然简洁的设计
更有休闲魅力

↓系带凉鞋依旧选择金属色泽，点缀出休闲的亮点。

请沿此虚线剪下可做鼠标垫使用

首次

X光 透视美白革命！

L'ORÉAL

PARIS

李嘉欣

É A L PARIS

DERMO-EXPERTISE

双重精华浑然一体，带来双倍美白功效

只需简单一步
淡化色斑，令肌肤无比透亮！

第1重：
轻柔揭除老化角质

第2重：
有效对抗色斑生成

肤色显著提亮

色斑明显减少

WHITE PERFECT

雪颜双重精纯美白护理液

欧莱雅护肤研究中心首次将两种高科技力量融入一个护肤步骤！

1 轻柔揭除老化角质，肌肤无比透亮： 蕴含乳酸成份，轻柔揭除暗沉老化角质。

2 强效抑制黑色素生成，减少色斑：

- 强效美白成份Melanin-Block™抑黑因子，有效抑制肌肤深层的黑色素生成。
- 精纯维他命C能大幅减缓黑色素向肌肤表层传递堆积。

巴黎欧莱雅 专业肌肤保养

从科研到美

你值得拥有

L'ORÉAL PARIS

www.lorealparischina.com (99)卫妆准字07-XK-0016号

雪颜双重精纯美白护理液

融入乳酸成份，精纯维他命C和 MELANIN BLOCK™抑黑因子

2004年创新美白科技！

欧莱雅护肤研究中心 亚洲人肌肤的护理专家

2700名欧莱雅科研人员每年开发出3000多项新配方，每天都有不止一项的专利诞生。位于巴黎和东京的欧莱雅护肤研究中心，一贯致力于对亚洲人肌肤的深入研究，根据亚洲人的肌肤特征开发创新护肤配方，完美地满足亚洲女性的需求。其先进科技使人们对肌肤色素沉淀过程有了更深入的认识，并由此研发出全新美白科技。

两种精华融入独特双重管式包装

挤压式瓶体内由独立的两个部分构成：MELANIN-BLOCK™抑黑因子和维他命CG被预先置于独立的管内，乳酸成份则被置于另一个管内，这种创新包装使得每一个成份都能全面发挥而得到显著功效。涂抹瞬间，两种精华融合成一种独特的质地，产生精纯维他命C，释放出双重功效，极大程度提亮肤色，对抗色斑。

来自专家的建议！

高桥庆子博士访谈录
欧莱雅护肤研究中心顾问、皮肤学专家

轻柔揭除老化角质的效果是什么？

▲ 老化角质细胞堆积在肌肤表面，引起肤色暗沉及肤色不匀，使肌肤无法透出原有的红润。
每天使用温和的去角质成份促进细胞更新，从而使得到达肌肤表面的含有麦拉宁色素的细胞减少，使肤色更剔透晶莹。

欧莱雅是不是第一个在美白产品中加入维他命C的品牌？

▲ 许多化妆品品牌都在美白产品中加入维他命C成份。然而，巴黎欧莱雅率先成功地将精纯维他命C预先分开置于独立的管内，这样可以使精纯维他命C在肌肤上以极精纯的方式发挥极大功效，对抗肌肤暗沉和肌肤变黑。

雪颜双重精纯美白护理液

提亮肤色，保湿滋润，有效对抗色斑。

揭除老化角质的白色精华和抑制黑色素分泌的橘色精华分别置于不同的管内，涂抹瞬间，两种精华自然完全融合，馨香轻柔的啫哩乳状质地，温和渗入肌肤，毫无粘腻感。使用后肤色明显提亮，剔透晶莹，完美滋润，肌肤更柔滑，更白皙。

L'ORÉAL
PARIS

选择同色下装 升级存在感！

黑×黑
牛仔裤搭配不同面料T恤，切换不同风格。

←黑色T恤＋黑色牛仔裤，展现沉稳印象，用银色小饰物点亮视线。

白×白
通身的白色用收身线条烘托女人味。

←一袭整洁的白色，格外洁净，绿色提包是避免单调的关键所在。

←白地上的黑色logo，醒目又时髦。

←粉色抽象标识防止白色的膨胀感。

←闪亮的字母logo，获得明星印象。

←金属粉色logo调配出时髦味道。

→（左）醒目logo加上收身线条，即刻绽放迷人魅力。（中）提包也采用黑×白色，使全身的黑白配色趣味无穷。（右）闪亮logo与宝石腰链相辉映，让你加倍闪亮。

6 「黑、白色T恤」打造成熟印象

黑与白，两款经典T恤绝对不可或缺。
搭配下装时只需选择相反色，
即可轻易造就出成熟硬朗的形象。
加入闪亮小饰物装点更能增加华丽效果。

石田香奈

怎样搭配项链？
为纤细手腕绕上夸张饰品
展现自信风采
←闪闪动人的炫亮装饰，是单色T恤的最佳选择。

山内麻美

葛冈碧

山内麻美

石田香奈

怎样搭配提包？
来自名品的设计
突出华美魅力
←采用黑白配色时，提包就不能太花哨。

PART 2

你的明天是甜美？还是硬朗？
3款牛仔装实现2WEEKS变换搭配

想用最精简的牛仔队伍呼应更多样的上装？就让甜美派的彩友美和硬朗派的葛冈碧作出示范，运用各式上装与3款牛仔下装完成2周的搭配任务。

甜美派
基本牛仔装

朴素而万能的基本版型牛仔裤必不可少，小巧的迷你裙也同样不可或缺有了它们，你的甜美度就会大幅提升。

彩友美全情演绎甜美女孩！

N大学1年级学生。尽管经常参加各种聚会和派对，高中时代留下的清纯特质还未能褪尽，每天充分享受无拘无束的自由。

宝石装饰迷你裙

闪烁光芒
合体剪裁
就是完美设计

→磨白牛仔超短裙，打造绝对出众的青春印象。

露出纤细双腿
膝盖以上15厘米

水蓝色卷边裤

为炎炎夏日
送上凉意
全靠水蓝色

←裤脚处添加了粉色桃心图案，为卷边裤再添亮点。

拥有
精准剪裁的
卷边裤脚

弹力面料牛仔裤

无须再刻意
选择上装
就能拥有完美线条

→弹力面料的微喇长裤，让你对双腿更有自信。

行动自如的
弹力均匀的
牛仔面料

第1日

第一节是外语课。
似乎还没睡醒
抬头看看湛蓝的天空
让人神清气爽！
新的一天，要好好加油啊

→用粉色调的条纹背心和提包搭配牛仔迷你裙，准不会错。

小饰物应怎样搭配？

↑淡粉色凉鞋与手提包形成呼应，9厘米的鞋跟可令小腿备显修长！

第2日

在好友的家中聊天
听说好友在打工时
找到了男友
啊～
被抢先了一步！

←肩头的蝴蝶结是必备设计，再用裤脚上的心形宝石贴片增加俏皮味道。

第3日

放学的途中
去商场购物。
看到可爱的背心
忍不住一下买了2件！

↑抹胸与牛仔裤是黑白配色，点缀在各个细节的粉色，体现甜美主题。

第4日

下定决心
让自己也漂亮起来！
就以Ray为参考
学习化妆。
发现淡妆很适合我呀。

←里面是性感抹胸，外面是自在开衫，搭配简约长裤，好像在向成熟迈进。

第5日

终于盼到休息日
却偏偏下起雨来。
本想去看场电影的
现在只能变更计划。

←白色背心是牛仔下装的最佳搭档，大号项链坠能让视线上提，调出整体平衡感。

第6日

为了完成美术作业
到咖啡馆去考察。
课题为室内设计，
我对这种很感兴趣。

一抹胸式吊带背心，宽松时很放[illegible]的剪裁设计是关键。

小饰物应怎样搭配？

今年热门的
闪亮宝石凉鞋

→拥有蝴蝶结与宝石，就是像小公主一样的凉鞋。

第7日

→塔形吊带衫露出圆润肩部，可爱中透出性感魅力，淡雅的蓝色好感度很高。

小饰物应怎样搭配？

用珍珠项链体现高品位的OL效果

一条珠与露肤上装搭配，柔和的光辉定能打动他。

第8日

←荷叶边背心最有女人味，与牛仔迷你裙搭配，自己都能闻到浪漫的味道。

第9日

约好与K大学的他见面
没想到他竟然长得
与我喜欢的男演员很相似
不知今后能否
顺利交往？

→清纯的背心用肩部和胸部的抽褶展示浪漫与性感，给人留下良好的印象。

第10日

明天的约会
该穿哪一件呢？
在镜子前照来照去
也还是拿不定主意。
嗯，既然是初次约会
黑色也许会更好吧！

→优雅的黑色背心与卷边牛仔裤相配，不仅基调和谐，更能带来美腿效果！

第11日

不知怎么
怀念起以前的男友了！
有半年没见了呢，
都不知该说些什么了，
还是普通问候就好。

←特意选了与手机颜色相同的红色条纹草编包做呼应，避免黑白配色的单调。

第12日

上完一天的课程，
还要和伙伴一起去打工
时间有些不够用了。
哦哦，下周就要提交报告（
现在就必须抓紧准备了……

第13日

这个周末约他
一起去看电影。
所谓黄色能让人开朗，
他也会喜欢这件上衣吧。

←俏丽可爱的蝴蝶结T恤，搭配炫亮迷你裙，可获得最成功的美丽印象。

第14日

←背心上的明黄色线条，不仅能让你更加醒目，还有提高重心的功效。

→用抽褶勾勒出曼妙的曲线，即便是临时去赴约也没问题。

逛街时遇到朋友，
站在街上聊起来。
她说我变漂亮了
看来美丽计划奏效了。

小饰物应怎样搭配？

大朵的花饰
成就最高可爱度

↘凉鞋装饰玫瑰花，爱之潜力也随之尽情绽放。

Sweet style 扮靓课堂

Q 夏季哪些色彩最能体现甜美？

A 绿色

与粉色相比，绿色有一种清凉舒爽的夏日氛围。

←（左）轻盈的荷叶袖吊带背心。（右）塔形淡绿色吊带背心。

Q 什么款式的吊带背心可以穿进正式场合？

A 黑色雪纺纱

轻柔的雪纺纱与黑色结合，能展现独到的魅力。

→（左）在肩头系有蝴蝶结的雪纺纱吊带背心。（右）塔形吊带背心。

Q 如何搭配清爽的约会装？

A 吊带背心

无论是吊带背心还是抹胸，简洁朴素的样式最关键。

←（左）条纹吊带背心。（右）线条装饰的淡蓝色吊带背心。

Q 哪种运动服饰可以展示甜美？

A 纯棉质地背心

即便流行运动风格，也要亮丽的纯棉背心才受注目。

←（左）薰衣草色运动背心。（右）淡粉色加蝴蝶结，让背心活泼俏丽。

Q 怎样用T恤穿出更多女人味？

A 紧身线条的T恤

任何T恤，只要有了收身线条，立即获得优雅迷人的效果！

←（左）印有logo的粉色T恤。（中）紧身白色T恤。（右）蝴蝶结图案的黑色T恤。

Q 除了经典牛仔裙还有哪些款式值得拥有？

A 百褶迷你裙、塔形迷你裙

想要追求更多可爱意味，这两款牛仔裙就是你的目标！

→（上）百褶迷你裙。（下）塔形迷你裙。

3款牛仔下装实现2WEEKS变换搭配！

硬朗派
基本牛仔装

挑选比膝盖略高一点的短裙。
黑色与深蓝色的成熟魅力不可忽视。
另一款是可搭配多种服饰的蓝色牛仔裤。

葛冈碧全情演绎硬朗女孩！

想成为一名女主播的N大学3年级学生。和男友已经交往了2年，因繁忙而不能经常见面。正在制定和朋友一起去海滨旅行的计划。

及膝长度牛仔裙

适当的磨旧效果烘托出淡淡怀旧意味

为了展现美腿在正面设计了开衩

→前开衩深色及膝牛仔裙，足以担当硬朗的主角。

磨白效果令闪亮装饰格外醒目

拥有闪亮装饰和金属挂链的牛仔裤

←磨白效果与流畅的微喇线条相结合，呈现修长美腿。

裤脚适当放宽呈现顺滑的微喇版型都你打造美腿

添加笔直裤线打造修长线条

成熟黑色牛仔裤

卷起或放下裤脚都可由你随意调节

→同时拥有金属腰链，磨旧效果和裤线三大特色的黑色牛仔裤。

第1日

好友提议一起去海滨，好兴奋一直期待。还特意借来了家里的汽车。穿上背心裙的花朵图案背心马上就能出发啦。

→花朵图案小背心与手提包和凉鞋形成色彩呼应，将针织开衫系在肩上即刻做好一切出游准备。

第4日

→黑色牛仔裤最能体现潇洒帅味道，黑白花朵图案则可为整身装扮平添辛辣味道。

带着蛋糕去看望他，一连加了几天班，只有今天有时间约会。上班族与学生相比，时间就是比较紧张啊。

第5日

被邀请参加开店典礼，蛋糕好好吃哦，这家咖啡店就在学校旁。其实店长就是我的同学，年纪轻轻，真有魄力啊。

→简约清爽的白色背心用露肩设计打造性感魅力，搭配前开衩牛仔裙，格外清爽可人。

第2日

为朋友的生日做蛋糕，先让家人来评价一下味道吧。后天，可就是我大显身手的日子了……

→用紧身背心与牛仔裙相搭配，勾勒出简洁流畅的铅笔形线条。

第3日

小饰物应怎样搭配？

凉包与凉拖鞋统一为清凉白色！

背心和配饰都锁定了清爽白色，达成整体统一。

昨天为了做蛋糕一直忙碌到深夜。今天第一节是重要的英语课都险些迟到了。

←为样式简单的背心配上自由的彩条花纹，效果格外洗练大气。

第6日

带着爱犬一起去散步这个"孩子"待在家里总会被拽，不过只要带它到了外面就表现非凡了。

→亮片点缀和金属腰链具有双重提亮效果，大腿处的磨白更带来意外的帅气风格。

小饰物应怎样搭配？

游玩味道带来快乐心情！

黑色T恤+磨白牛仔裤+后跟系带凉鞋+时尚装饰=全日

第7日

今天特地穿上了棉质条纹背心，舒适的面料最适合自由惬意的休闲时光。面前的波浪好美，让人心里不免怦怦直跳。

→以黑色为主的细条纹背心，配合露肩设计与前开衩牛仔裙，更能显示女性的迷人魅力。

小饰物应怎样搭配？

银色光泽是最佳选择

←简洁的手提袋和炫亮装饰腰带，是吸引视线的关键。

第8日

第9日

带着数码相机去上学，要把同学们的鬼脸和搞笑表情统统都照下来。

→把黑色牛仔裤的裤脚翻卷上来，即刻变身成为时髦的卷边高脚裤，更烘托出清爽的夏日味道。

第10日

暑假海边度假的日子，我特别买了海滨杂志。下次去海滨还应该准备些什么……

←紧身背心，与清爽的牛仔裤刚好相得益彰，鲜艳明快的色彩是最大亮点。

作为金城武热心影迷的我，当然不能错过他的电影！能在白天抢购到电影票，只有学生才有这种便利！

←成熟的棕褐色背心与前开衩牛仔裙相搭配，用鲜艳醒目的手提包为整身装扮带来提亮效果。

第11日

一早就到海边把晒好为期待已久的假期准备，既然是为了放松身心，自然少不了朋友的陪伴，我也叫上了几个密友。

→淡雅的郁金香色背心刚好与牛仔面料形成对比，展现出成熟风格。

第12日

在电视台工作的学长邀请我上镜，我们进行了一个小访问。
吃过晚饭以后，参加了一个小派对。
不知道能否被电视台选中播出？

←优雅的淡粉色背心，以其独到设计彰显出位风范，配上摇曳闪亮的耳饰，平添更多星光魅力。

小饰物应怎样搭配？

华丽色彩的闪亮耳饰与手提包

→长款耳饰与炫亮手提包相配，是升明星气

第13日

"要是工作能够早点结束，晚上就能见面了"
接到他的电话。
让人迫不及待想见面！
不知道他会不会喜欢，
这件新买的针织衫！

←新奇大胆的露肩设计是这款上衣的最大特色，与风格简约的牛仔裤搭配，可调配出完美平衡感。

→辛辣的V字领配合醒目张扬的字母标识，体现摇滚动感，下装当然首选黑色牛仔裤。

第14日

每次打开电视都会期待能够看到由学长主播的访问节目。自从上次被采访以来，就连看电视时的姿态都有些不自然了。

Cool denim 扮靓课堂

Q 酷女孩上装的色彩应怎样选择？

A 棕色系

黑色当然很酷，但炎炎夏日里，还是选折中的棕色。

←（左）露肤针织衫，（中）重叠圆点图案紧身背心，（右）露背式挂脖背心。

Q 什么图案给人华丽印象？

A 醒目色彩

流线型的条纹图案配上醒目的色彩，能引爆强烈视觉。

→（上）红色飘带图案背心，（下）抽象流线型图案背心。

Q 除基本款式外还应选购哪些样式？

A 工装风格牛仔裤

拥有帅酷造型和收身线条的工装裤展示牛仔的不同风貌。

←（左）加入磨旧效果的工装牛仔裤，（右）抽带设计收口高脚裤。

Q 鲜艳亮丽的背心应选择什么样式？

A U形领T恤衫

鲜艳色彩可给人留下健康印象，如果没有过多图案点缀，就要靠露肤设计来取胜。

←（左）橘黄色T恤，（中）淡粉色T恤，（右）淡蓝色T恤。

Q 参加聚会应怎样穿着？

A 选择清爽露肤背心

简单明了的条纹图案与露肤设计相结合，成熟性感。

←（左）黑白条纹图案背心，（中）黑白条纹吊带背心，（右）条纹图案拳击式背心。

Q 出席正式场合应选择怎样的上装？

A 首选吊带露肤装

想让牛仔体现华美味道，吊带露肤装就是最强的秘密武器。

→（左）交叉吊带背心，（右）吊带露肩针织衫。

SHISEIDO
FINE TOILETRY

●卫妆进字(2002)第0982号 ●卫妆进字(2003)第0368号

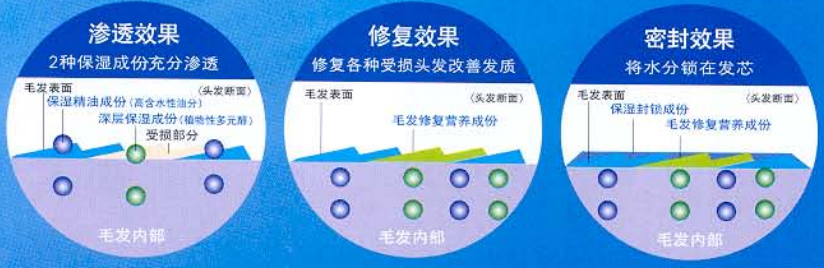
渗透滋润
AQUAIR
水之密语

深层保湿养护
水亮润泽形影不离

水，令秀发盈润健康、柔亮动人！秀发如果缺少水的润养，就会干涩、蓬乱、枯黄！

全新配方的 AQUAIR **水之密语** 洗发露和护发素，特有深层保湿成份，使水分营养强力渗透直达发芯，同时将滋养精华和水分紧锁在头发内，进而修复改善各种不同程度的受损发质，让发丝重现健康柔顺质感！

每天使用 AQUAIR **水之密语** 洗发露的同时，配合精华焗油般滋养效果卓著的护发素呵护秀发，深层养护效果倍增，让水亮润泽的秀发魅力与你形影不离！



洗发露　　护发素

AQUAIR 水之密语
深　层　保　湿　配　方

日本株式会社菲婷资生堂(FT SHISEIDO CO.,LTD.)　欢迎进入菲婷资生堂网站：http://www.ft-shiseido.com.cn 的神奇魔发世界！

SHISEIDO
FINE TOILETRY

一缕秀发　万般呵护

夜间

秀发夜用　深层保湿配方

夜用润发护理精华液
（免洗型）

夜用润发护理精华摩丝
（免洗型）

夜用养发护理精华乳
（免洗型）

清晨

秀发日用　深层保湿配方

日用头发柔顺精华液
（免洗型）

日本株式会社菲婷资生堂(FT SHISEIDO CO.,LTD.)

欢迎进入菲婷资生堂网站：http://www.ft-shiseido.com.cn 的神奇魔发世界！

• 卫妆进字(2003)第0723号　• 卫妆进字(2003)第0722号　• 卫妆进字(2002)第0863号　• 卫妆进字(2003)第0368号

渗透滋润
AQUAIR
水之密语

洗发露

护发素

夜用润发护理精华液

如果你的秀发枯黄、干涩……

"夜用润发护理精华液"富含修复分叉成份、滋润成份、保湿成份。临睡前轻轻一喷，超微粒子持续渗透滋润枯黄、干涩的秀发。第二天清晨，秀发滋润、顺滑，不生静电，更易梳理。

夜用润发护理精华摩丝

如果你的秀发发质粗硬……

临睡前将"夜用润发护理精华摩丝"涂在洗后拭干的头发上，滋润成份会自动渗透。一觉醒来，秀发变得润泽、服帖，并会持久抑制蓬乱，保持理想的秀发造型。

夜用养发护理精华乳

如果你的秀发因美发造型而受损……

秀发做了烫、染、削等造型，会不同程度的损伤发质。睡前涂揉强力渗透的"夜用养发护理精华乳"，可以轻松修复受损的秀发。到了清晨，秀发重现亮丽的质感，美发造型更加盈润。

日用头发柔顺精华液

如果你没有时间梳理凌乱的秀发……

忙碌的清晨，经常是头发睡得十分凌乱。"日用头发柔顺精华液"的高度保湿精油渗透直达发芯，令秀发瞬间恢复柔顺、光泽，更适宜秀发意外蓬乱时的随身使用。

AQUAIR 水之密语
深层保湿配方

Pinky&Dianne
带来标准瑞丽女孩范本

是否一直在梦想着把《瑞丽服饰美容》上的服装穿在自己身上，现在，就有这个机会，在杂志上经常出现的Pinky&Dianne即将进入国内，让你即刻有了拥有的机会，快快把握时机，做个标准Ray女孩。

文／Vicky　产品提供／Pinky & Dianne

八月聚焦上海 尽享时尚魅力

作为时尚之都，上海再次领导潮流，Pinky&Dianne将两家店都开在了这里。8月下旬，分别在梅龙镇伊势丹和华亭伊势丹的两家专卖店将正式开业。

Pinky&Dianne是以Cool&Sexy为基本设计理念，性感而不失高雅，随时导入最新流行元素，深受日本各界名流和女孩们的喜爱。该品牌最大限度地体现了女性的曲线美，完美的设计配以一流的面料，近乎奢华的高品质将充分体现着装者的自身价值。

《瑞丽服饰美容》在以后的几期内，还会相继报道Pinky&Dianne的最新流行，满足你的时尚之需。

*有如水彩画般的印花图案，更显品质的精良。绚烂的花卉图案性感中带点魅惑。
*轻薄纱质面料更显女性温柔和飘逸。
*白色直脚裤是今夏必备单品之一。

一看到这么漂亮的服装是否已经蠢蠢欲动，那就来率先了解一下它的店面吧。

店面风格与服装风格类似，即有自己的个性，且颇显品质。在上海的梅龙镇伊势丹和华亭伊势丹就能找到它们。

人气休闲造型特集

特约日本人气模特 **Rio**

击中夏日最后的美！

30 style

以模特的时尚感觉
充当一回自由导演

松本莉緒 主演！

喜欢自在地向各种风格挑战的松本莉緒，把站在流行潮头的瑞丽女孩装扮彻底地展示给大家

摄影/桑崎まこと
造型/山口真裕美
发型&化妆/マリ（face to face）
美甲/山下真理子
模特/松本莉緒

夏天过去两个月了
休闲和清凉的造型风格
也已经程式化
还有什么方法能让
我们的热情超过盛夏的温度
松本莉緒以迥然不同的搭配风格
一举击中夏天最后的美
让瑞丽女孩再次看到了梦想中的夏天

Rio Says Hello

大家好，我是松本莉緒。
很高兴把穿衣心得分享给大家，
这些 都是我觉得 既舒适
还很时髦的造型，就让我们一起
Happy Happy
分享这份快乐吧。

Profile

松本莉緒 1982年10月22日出生。2002年出演了电视剧“金球”，开始了真正的演艺生涯。之后又出演了连续剧“以S为目标”，5月24日开始参与演出NHK星期一剧场中播放的电视剧“想当农家的儿媳妇”。还有广告片“Goobal Media online”等等，是目前日本被看好的年轻女演员之一。

01

露脐背心

+

略长短裤

小方格短裤因为印花背心而显得活泼

单穿小方格短裤显得很朴素，不如怀着游戏的心理变身芭比娃娃。与这种略长的短裤搭配时，选择文字图案印花的无袖背心更有今年的流行风格。树脂手镯和藤编提包，都带着海边如风的心情。

Rio's Advice

搭配时要勇敢！
当然也要注意整体平衡！
还要考虑色彩搭配
简单又性感，
充满大海味道的氛围。
还有就是UP心情
这个更重要！

松本莉緒主演！

击中夏日最后的美！

Rio's Summer Style

02

开襟衬衫 + 脱线牛仔短裤

日照后的健康肤色与开襟衬衫搭配，比只穿比基尼更性感

比基尼能让衬衫穿出味道，露出健康皮肤的女孩可真有型呀。这时，我觉得脱线的牛仔短裤与这种自然又性感的造型是最相配的了。还要在小饰物上下一些工夫，以增加精致感。

03

吊带连衣裙 + 带帽夹克

超级休闲组合
因手夹式手包而显得成熟

在海边非常常见的吊带连衣裙＋带帽夹克，用随身的手夹式手包增添性感和城市感，从而更加时尚。显得有点娇气的细节，会将你点缀得更有女孩气。

Rio's Model Style

这次穿的衣服是松本莉緒转了很多地方才找到的。
还特意去健身，
以使自己 的线条更健美。
怎么样，是不是觉得松本莉緒很敬业吧！

04

喜欢重叠穿吊带衫款式！
最近条纹MIX是我热衷的穿法

蕾丝边吊带衫＋蝴蝶结短裙，甜美的服装容易造成柔弱的印象。与条纹服装重叠搭配就可以缓和甜美成分，这也是今年服装搭配的特点。

蕾丝花边的吊带衫

为了制造色差，选择明亮的蓝色，一定要露出一点。

多彩条纹吊带衫

在重叠穿法中，带纽扣的吊带衫很热门。

皱褶白色短裙

白色显得很轻松，包围着裙身的蝴蝶结非常可爱。

Rios next style

2004年秋冬，冲浪女孩从海边上岸，目标是变成温柔的女孩。长度到膝盖的棉质面料的裙子，可以露出肩膀的松软的上衣，在街上遇到的话，一定会很显眼的哟。

05

草编帽子 + 编织手提包 + 系带凉鞋

能看到衣服上的刺绣吗？很精致吧

花朵主题的饰物是今天搭配的主角

上衣衣襟以粉红色花边来点缀，编织提包上也盛开着两朵粉色大花，凉鞋上饰以蓝色小花，不愧是花的主题。轻柔色彩的条纹草编帽也可爱得如盛开的花。

06

多彩条纹连衣裙

体现完美体形的剪裁设计和配色让我一见钟情

对于露肤度高的抹胸式连衣裙来说，色彩选择是漂亮的大前提。这条裙子中虽然使用了多种色彩，但是白色的效果很强，提高了整体的品位。

佩戴大镜片的太阳镜时，两侧的头发要利落一些。

抹胸式连衣裙与短款夹克衫很相配，还能穿得很性感。

松本莉緒主演！

击中夏日最后的美！

Rio's Summer Style

更有女演员的神秘感！再加上20世纪80年代风格的太阳镜，够酷吧？

Join us!!

07

08

松本莉緒
常去美容
美发沙龙

09

10

黑色背心

+

迷你塔裙

**紧身背心配迷你裙
海边公路的女孩
就是这样**

去年流行过很ROCK的印花，但是今年女孩气十足的印花图案很受瞩目。印有热带水果，就带着浓浓海风。

超级美味！

11

12

13

14

自由的
休息日……

15

变形衬衫

+

七分裤

**性感与可爱兼顾，
要选白色七分裤
才能提升品位**

预感到白色七分裤今年夏天无论在海边还是都市都会非常活跃。我买了两条尺寸有些微妙差别的白色七分裤。

16

性感时尚的
派对装扮

17

18

07 晚上出去玩时，在露肤装扮中用运动感十足的小饰物带来新鲜感觉，最好都是闪亮的。

08 与同事去KTV时，考虑到唱歌时会高兴得活蹦乱跳，所以选择了舒适的帆布鞋，配以磨砂牛仔上衣。

09 去美发沙龙。为了能剪出与自己形象完全吻合的发型，这时一定会选择个人风格突出的装扮。

11 记者见面会上的装扮，主题是沙滩女郎。蓝色帽子虽然颜色很重，却让我星味十足。

12 刚买的雪纺绸露肩上衣，为了与长裤搭配出平衡感，特意把底边卷到里面露出肚脐。

13 拍摄NHK连续剧回来的路上。蓝色的印花背心是今年向海滩女郎装扮挑战时买下的。

14 逛街时穿的运动连衣裙，侧面条纹修饰能表现美女的身材哦。

16 模仿在国外杂志上看到迷你裙与蘑菇帽组合装扮，亚洲女孩时尚起来不输欧洲女孩。

17 条纹吊带衫，性感的海军风格，让深色七分裤再次流行。别忘记用小饰物达成平衡。

18 要去录制电视节目了，今天的女嘉宾只有我一个人，所以打扮得可爱一些。这条白色塔裙看起来又不会过于幼稚。

SAMSUNG
VGA
Anycall
迷你时尚，摄人心魄
E608双彩屏照相手机
VGA数码相机功能 ·来电照片识别 ·65,000色TFT双彩屏 ·64和弦铃声 ·彩信(MMS)* ·百宝箱(Java™)#
*取决于网络、使用设备的兼容性以及所支持的内容格式。# Java™是 Sun Microsystems, Inc.的注册商标。Java™ 应用程序取决于网络运营商/内容和应用软件提供商。
SGH-E608移动电话中国指定代理商：广州鹰泰数码动力科技有限公司 电话：020-86631629 三星电子推荐使用三星原厂配件，欲购请洽：北京市百利丰通讯器材有限责任公司
46002323 三星电子技术服务总部热线：800 810 5858 或010-64751880 敬请登陆：www.samsung.com.cn 或三星乐园网站 www.samsungmobile.com.cn
证号：02-5827-041397 北京办事处电话：010-65668100 上海办事处电话：021-64401511
处电话：020-87553991 沈阳办事处电话：024-22813838 成都办事处电话：028-86781188
供参考，请以实物为准。三星电子保留对本公司产品规格及参数加以改变的权利，而无需事先通知。
SAMSUNG Anycall FUN Club 三星乐园
www.samsungmobile.com.cn
三星 Anycall

松本莉緒主演！「击中夏日最后的美！」
Rio's Summer Style

今年的冲浪宣言！
冲浪板都买好了

网眼夹克
＋
艳丽比基尼

大胆的比基尼与干净的白色网眼夹克重叠搭配

最高兴的是可以在海边穿得很漂亮。这样的搭配很吸引眼球吧。

为了成为歌手进行专业的发声练习

发现了IKEMEN

晚上的sexy装扮

开始打网球了

I ♥ rich!

20 发声练习也是女演员的工作之一。帽子和橘红色的抹胸颜色很谐调，我有三款最喜欢的牛仔裤，经常在工作时穿着。

21 一有时间就要去"查看"商店。逛商店可以了解现在的流行趋势。

22 我会认真地看时尚杂志或是街上的宣传画，从中找到一些穿衣灵感。

23 与剧组员工一起去用晚餐。黑色的斜肩上衣从两年前一直热到现在。

24 以深色夹克为主角，通身搭配白色和银色。见面的朋友也夸我很有型呢。

25 初次担当宴会主持人，不想穿严肃的职业套装，想要活泼的芭比风格。

26 把白色的漂亮的西服夹克穿出轻松舒适感才叫COOL呢，里面穿的印花T恤也很有型。

27 这件印花吊带衫每年夏天都会穿几次。预感到今年与这种牛仔热裤的搭配会有人气。

28 与朋友同去野外烧烤。用橘红色的雪纺绸当做腰带，显得很凉爽又可爱。

29 拍摄连续剧时，在大量的网球服中挑选出了这款adidas的，很有专业魅力吧。

夏威夷风格吊带衫
＋
休闲长裤

裤子的腰部露出比基尼的带子，绝好的俏皮方式

夏天的休闲长裤，一定要选那种能与平跟鞋搭配的美腿款式，到了秋天一样可以登场。

HANDYCAM
索尼数码摄像机

DVD数码摄像机
轻松拍摄　播放　分享

NEW

DVD

SONY®

轻松拍摄

轻松播放

轻松分享

●DCR-DVD101E 80万像素

●DCR-DVD201E 107万像素

索尼全新推出DVD数码摄像机，拍摄、播放、分享一气呵成，开创便捷新天地。无论动态影片或静态照片都可直接刻录在8cm DVD光盘，只要把DVD光盘直接放入DVD播放机，立时实现影像分享。<随机附送DVD-R(DVDR30)光盘一张>

www.sonystyle.com.cn/diw

Sony 索尼中国顾客免费咨询热线 800 810 2228

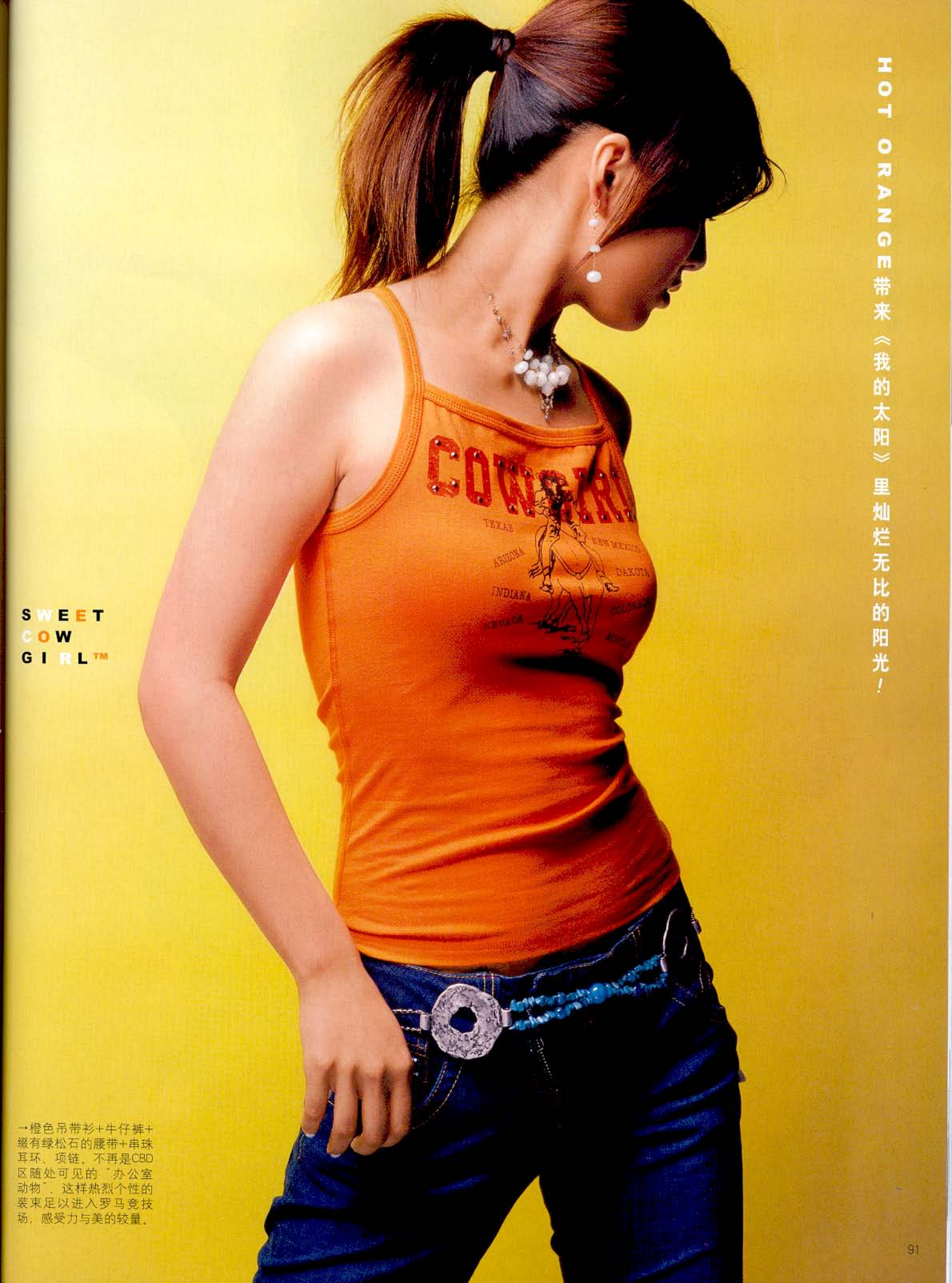
假日美装Lesson

COMPAGNIA ITALIANA推出的
有意大利风情的美装造型
满足悠闲假期。
在时尚的绿松石色调和
成熟味的褐色中，
使用基本的流行串珠等
饰物添加个性。
甜美的女人味混合
小恶魔般的野性让你体会海风中
西西里岛的美丽传说！

摄影/NAOKI
造型/中村利惠
化妆&造型/喜納祥一朗
模特/中川加苗

Pieces of Rainbow 西西里的美丽传说

←白色连衣裙+水珠状项链+草编凉帽。手工刺绣的白色连衣裙通过大胆的饰物表现出淑女的时髦个性，让人憧憬一段罗马假日的故事。



HOT ORANGE带来《我的太阳》里灿烂无比的阳光！

SWEET
COW
GIRL™

→橙色吊带衫+牛仔裤+缀有绿松石的腰带+串珠耳环、项链。不再是CBD区随处可见的“办公室动物”，这样热烈个性的装束足以进入罗马竞技场，感受力与美的较量。

今夏的主色调松石蓝色像亚得里亚海的纯美性格！

←蓝色无袖衬衫+白色长裤+白色腰带，无袖衬衫与蓝色的清凉感搭配使你成为盛夏的清爽宝贝！亚得里亚海风的浪漫，让人想念爱情的味道。

基础色调让人向往阿尔卑斯山下美丽的葡萄园精灵！

SWEET
COW
GIRL™

→米色串珠背心+白色短裙+腰带+藤质挎包，带给人淡定感觉的米色与闪闪发光的串珠相搭配，在阿尔卑斯山脚下的皮特蒙特葡萄园，这样的女孩让人心醉。

夏之黑色

以黑的姿色，做夏末的美丽注脚！

摄影／屋山和树（模特）、安藤朗（静物） 造型／竹内マキ 发型&化妆／笹史（TRADS）模特／葛冈碧、彩友美、山内麻美

神秘的黑色，永远都是时尚娇宠。夏末，黑色又悄然占取了流行色首位。夏之黑色将打破沉闷，巧妙地塑造清凉造型。现在就带你体验玩味黑色的乐趣，为夏日时尚成就美丽结局。

清凉造型完全解构讲座

Q 选择搭配什么饰物？

A

银色金属&珍珠饰物最适合

银色饰物是黑色服装在夏季的最佳拍档。而珍珠更可消除黑色的硬朗感，表现女性的柔媚。

休闲方格手提包与性感背心呈现休闲味道

←（左）层叠大荷叶边黑色上衣搭配硬朗的牛仔裤，略显沉重的感觉，加入休闲方格手提包，让视觉感变得轻盈。

雪纺圆点短裙经白色腰带点缀散发纯美味道！

←（右）圆点和雪纺的组合散发柔美味道，白色皮带以及银色凉鞋与黑色形成鲜明对比。

BLACK STYLE in MID SUMMER

Q 选择花纹的要点是什么？

A 选择清晰、分明的图案

避免细碎、模糊不清的花纹

圆点、方格、条纹图案，这些有规律的图案是不错的选择。还有可爱的黑白花卉图案，可以让黑色变得轻快起来。

Q 怎样让造型更完美？

A 选择合适的质地

加强黑白分明的感觉

选择让黑白印花更突出的平纹或缎面织物，与自然材质的手提包搭配。注意选择服装和饰物的质地也很关键。

条纹图案通过下摆的蝴蝶结展示妩媚之感

↗（左）上衣的下摆采用蝴蝶结打破条纹的单一感，白色裤装上的黑色蝴蝶结与鞋相呼应。

用黑色蕾丝提升黑色上装的成熟与优雅

↗（中）自然材质的米色手提包让黑色上装变得轻快，黑色蕾丝散发出成熟韵味。

醒目黑白印花裙与白色上装搭配提升了妩媚之感

↗（右）黑白印花短裙选择平纹织物制成，黑色藤编手提包，更增添非凡的气质。

COOL BLACK

白×黑

永远的经典

用白色让人感觉轻快惬意，已经是两个月前的事啦。夏末黑色又成了流行色，黑×白依然给人恰到好处的清爽感觉。具有女人味的黑白印花，经典之余多了几分时尚感，更是备受欢迎。

BLACKSTYLE in MID SUMMER

COOL BLACK

露肤的黑色上装

露肤设计运用于黑色，让搭配变得更加广泛。褶皱、蝴蝶结帮你塑造精灵般的可爱。而莱茵石、珠子镶嵌下的黑色服装更是展现奢靡的时尚代表！

Q 想制造与众不同的气质？

A 可尝试改变发型

梳马尾辫或在颈部周围留有轻轻飞扬的发梢，都可以使黑色等沉重的色彩变得清爽起来。

Q 黑色露肤上衣应该搭配什么样的下装？

A 牛仔下装、白色下装

怎么搭配都OK！

搭配牛仔给人休闲印象，搭配白色裤装有优雅气息。醒目的黑色上装通常要搭配内敛且收身的下装。

Q 展示窈窕身材的设计要点是什么？

A 让漂亮的锁骨清晰可见

大且宽的领口或露背设计等，都可将锁骨清晰展示。即使参加正式场合，也因为性感的款式和优良的质地体现出洗练之美。

不对称的褶皱打造具有几分性感的可爱迷人模样！

←薄纱质地的纱质褶皱上衣，与白色裤装和粉色手提包的搭配，给人以轻快飘逸的印象。

小精灵般的黑色也可以变得异常甜美

→在胸前打结，制造褶皱的别致设计，与尼龙质地相结合，展现性感。

加入闪亮装饰如定制般合体的横条纹上衣

←闪亮的莱茵石装点在围绕颈部的吊带上，将锁骨的优美线条充分展露。

若隐若现的薄纱质地让性感展露无遗

←半透明的黑纱上衣十分诱人，与牛仔裤的组合体现令人意想不到的个性之美。

黑色吊带衫打造优雅生动俏女孩

←金属细吊带和胸前镶嵌的莱茵石，自然令黑色吊带衫焕然一新。

在荷叶边上镶嵌的珠子释放致命魅力

→围绕颈部的细带与荷叶边上都镶嵌着珠子。

参加夏夜的晚会就要选择一件优美印花上衣！

←如大片花瓣般韵味十足的图案，充满PARTY的浪漫。

黑白细吊带与左肩的花结分外惹人怜爱

←看似不经意的肩部花结，细腻、精致中还带出一丝可爱的性感味道。

不放过后背的美丽就是蝴蝶结的魔力

←穿着以背部设计取胜的服装时，将头发扎起来展示背部非常必要。

银质饰物增加清凉感！

←银色与黑色宝石组合出迷人黑色闪亮饰物，在冰凉清透的银色衬托下的黑色，也变得分外醒目。

BLACKSTYLE in MID SUMMER

Q 选择怎样的粉色最合适？

A 适合自身肤色的米色系的粉色

不会过于甜美，醒目，制造犹如婴儿般娇嫩的肤色，当属米色系的粉色或是烟粉色。这种成熟的粉色可以让黑色也变得清凉。

3 COOL BLACK

成熟黑色中加入粉色是要则

粉色与黑色搭配出妩媚感！粉色×黑色的配色组合挑战夏季的甜美造型，制造出的优雅气息，让男孩们倾慕不已。注意选择贝壳般的淡粉色。

Q 让时尚的感觉不断提升的细节是哪些？

A 花纹、蝴蝶结、圆点图案！

聚焦时尚亮点

你不用担心黑色和粉色的组合会过于甜美，酷感的黑色让粉色的甜美度有所收敛，将这两种色彩搭配起来，展示出你可爱的一面。

从普通的黑色转变为迷人的黑色，用粉色的凉鞋来打造。

！黑色吊带衫搭配有莱茵石装饰的牛仔裤，给人时髦酷感的印象。足下粉色的凉鞋，却悄悄传递着性感信息。

Q 令造型不过于甜美的秘诀是什么？

A 随意出现的休闲味道&运动气息

无所不在

粉色的T恤和黑色牛仔裤组合。用运动款来互相搭配是很好的技巧。当休闲味道十足时，甜美感也自然就减弱了。

酷感的黑色装扮
加入粉色大挎包
立刻醒目非凡
←利用粉色的大挎包与黑色上装的组合制造明媚感觉。
→洋娃娃味道的款式，用纯棉质地来演绎。
←三个粉色蝴蝶结的设计更是女人味十足。
在可爱女孩的
气质中加入
一丝成熟女人味
→白色上装与黑色七分裤的简约组合中，鞋与包都是清一色的黑白搭配。
→运动款的提包上，粉色少女侧面剪影图案极具冲击力。
↑充满情趣的图案用粉色来演绎。
←牛仔裙上闪亮的莱茵石点缀令黑色上衣的荷叶边更显轻飘。
粉色小圆点图案
为黑色增加甜美感
←黑色短裙上精致的粉色小圆点图案，与上装谐调统一。
↓粉色×黑色的绗缝手提包，成熟中掺入可爱。
←闪亮的Logo，用烟粉色锁定今夏的甜美风格。
粉色T恤可以将
休闲演绎得雅致
↙大领口的设计配合淡雅的粉色，为休闲装扮中增添一份雅致。
↗黑色镶粉色边的凉鞋，体现成熟感觉。
↙在黑色背心上加入白色镶边，强调柔美感。
←想要体现运动女孩的可爱感觉，背心上的Logo&手提包都要选择粉色。
不仅仅拥有可爱
更要展示性感的
迷人黑色装扮
→胸前的褶皱与荷叶边短袖设计，在表现可爱的同时强调妩媚。
Barbie
STUART
CHANEL

BLACKSTYLE in MID SUMMER

Q 制造亮点的色彩是什么？

A 绝对是 **红色**

醒目的配色也是海边装束的必要条件，当然绚烂&耀眼的红色是最好的组合。与黑色形成对比的红色饰物是制造亮点的关键。

COOL BLACK

海军风格中黑色制造新鲜感

今夏黑色条纹服装采取了新的搭配法则。用常见的条纹服装与水洗牛仔装搭配，并用别致的配饰来点缀，让黑色与成熟来个亲密接触。

Q 选择什么样的条纹装最合适？

A 略带性感的 **裸露肌肤的款式**

具有极高醒目度的条纹图案上装，选择裸露肌肤的款式是明智之举。强调身体线条的黑白条纹服装能完美地展示出你的性感一面。

Q 相匹配的质地是什么？

A 清凉感觉的 **漆皮&透明质地**

手提包或是凉鞋等饰品，应选择在阳光和波浪的映衬下熠熠生辉的漆皮&透明质地，独具夏日的清凉气息，将休闲的味道进行到底。

散发夏日风韵的海边造型锁定运动组合

→无论是黑色超短牛仔裙还是水洗蓝色牛仔裤，都给人以十足运动味。

黑色连衣裙上镶有白色细边遵循清爽法则

←黑色吊带连衣裙简约利落，用白色细条镶边装饰打破单一的黑色，体现柔美感。

将视线集中于胸部的装饰袢带演绎别致一面

←在白色吊带衫上，加入动感个性的牛仔装饰袢带，制造视觉冲击力。

弥漫假日海滩风情的组合中，白色的帽子必不可少

→黑白条纹吊带衫的灵感来源于海军服，黑色裤子上的金属扣设计颇有军装味道，白色帽子更是点睛之处。

海军条纹的单品让装扮更加出色！

将所有横向线条设计的海军款式一一展示。
如此众多的海军主题与蔚蓝的大海相互辉映，
再加入闪亮的红色饰物，更可让你的装扮取得出众的效果。

↑透明的质地，是你亲近大海时的不二选择。

→如同服装店橱窗的图案设计让提包更具趣味。

↑红色×白色的组合，是海军条纹图案的延伸。

↗绳索味道的设计，黑白分明的炫目感。

↑醒目的红色提包上搭配白色的提手，增加了抢眼度。

←雪纺蝴蝶结和荷叶边，增加视觉亮点。

条纹×牛仔是这个夏日最IN的选择

→黑白条纹的[illegible]化搭配制造出[illegible]感的吊带上[illegible]水磨蓝的贴[illegible]仔裙活力四[illegible]

黑色吊带上衣和红色格纹提包在海边来个约会

→为黑色加入一点绚烂的色彩，红色格纹提包上充满童趣的图案分外醒目。

黑色露背上衣裸露健康肌肤完成华丽成熟造型

→黑色露背上衣将健康、性感的肌肤展现得恰到好处。白色七分裤上的蝴蝶结提升成熟气质。

1 白色长裤 凉爽百变方案

8月，长裤又开始渐渐成为装扮的重点，凉爽的长裤造型最适合这个季节。

简洁清凉的美腿长裤

为了穿出时尚气息，即使是白裤子也不可大意。这条裤子细节精妙、质地挺括、裤形又可以美化双腿，具备流行和经典的双重特质。

→上衣/VERO MODA 229元，项链/伊泰莲娜，279元，鞋/Privo，290元

→裤子/Jessica

精致的装饰

金色镶边和钻饰精致而不夸张，既可以为华丽衣物增光添彩也可以和简单衣物搭配。

巧妙的设计

这是裤子的后腰哦，竟然也镶嵌上美丽的图案，让你一转身也给人留下美丽的风景。上衣/VERO MODA 179元。

流畅的剪裁

从腰到臀再到膝，流畅的剪裁可以最大限度强调腿部线条，微喇款式更是美腿法宝。

romantic & feminine
+雪纺吊带背心 浪漫柔美

不经意间，于衣摆飘起时裤子上露出的水钻成为散发女性浪漫气质的点睛之笔。

经典黑白色夏末新登场！

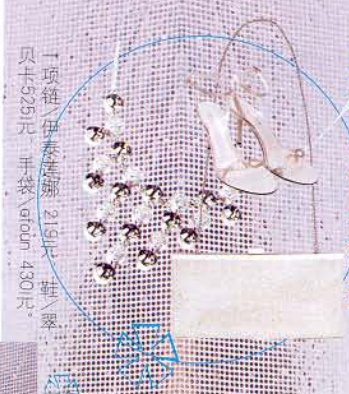
BLACK & WHITE
当季黑白新宠成就

↑上衣/ONLY 199元，墨镜/ONLY 149元。

retro & minty

+绿色露背上衣 复古清新

墨镜和上衣充满20世纪60年代的味道，清新的绿色被白色反衬更是给人薄荷般凉爽感受。



↑项链/伊泰莲娜 219元，鞋/翠贝卡525元，手袋/ofoun 430元。

变身小物推荐

搭配华丽项链、金色高跟鞋和饰金晚装小手袋，立刻升级为华丽的舞会造型。

↑上衣/VERO MODA 179元，鞋/a.v.v 290元。

clean & pop

+圆点吊带背心 简洁波普

一反波普风格强悍耀眼的印象，创造出清新自然的波普风貌，在许多场合都可以穿着。

→上衣/AZONA 278元，包/ofoun 190元。

modern & simple

+双色露背上衣 摩登简约

既简单又充满都会感，露出漂亮的后背更是今夏的焦点，绝对要尝试一下。

其他搭配推荐

↑上衣/a.v.v 230元，鞋/ofoun 360元。

+明黄色七分袖衬衣

搭配衬衣可以穿出干练味道，亮丽颜色配合裤子上的金线和水钻。

←背心/ MK KLEIN 190元，手袋/ofoun 230元，鞋/ofoun 360元，项链/伊泰莲娜 219元。

shining & luxurious

+金色吊带背心 炫目性感

鞋子、手袋、上衣和项链都金光闪闪，呼应裤子上的金色镶边和水钻，是夜晚出游的首选。

策划&执行/Zhao Lynn 协助/肖荣 人物摄影/张皓（菲林制造）静物摄影/正伟（菲林制造），冯刚，阿伟 化妆&发型/蔺将（吉米造型） 模特/春晓 品牌鸣谢/VERO MODA，MK KLEIN，Etam，a.v.v，ofoun，KÜHLE，ONLY，翠贝卡，伊泰莲娜，Jessica，MISS SIXTY，colour18，AZONA，TOKIO MESSAGE，JOJO，思加图，COCOLULU，真美诗，à jour，热风 商场鸣谢/北京君太百货

百变造型

时至夏末，艳丽色彩不再是流行舞台的主角，经典的黑白两色重新成为新宠。不要以为它们只是单调的颜色，多变的百搭造型就以当季黑白单品来完成。

2 黑色背心华美变身计划

黑色可低调也可华丽，在这一季，我们选择用华丽张扬的黑色登场。

华丽性感的无袖背心

第一眼就会被这件背心自上而下如繁星般的亮片吸引而赞叹它手工的精美，而看似简单的外形却包含许多设计精华。

↑背心/Jessica。

运动感的设计

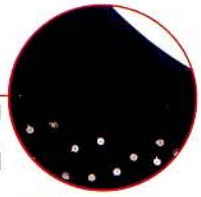
正面看，背心的细带和亮片有晚礼服的效果，而背面却是运动背心的款式，时髦又别致。

别致的亮片

肩带部分的亮片排列紧密，越往下越稀疏，这样的设计让亮片有瀑布般下落的动感和韵律。

精细的手工

外面镶满亮片里面却看不到一个针脚和线迹，原来竟是用双层面料缝制的，绝对精工制作。



innocent & natural
+白色塔状及膝裙
清纯自然

天真女孩般的清纯打扮一直受欢迎，华丽黑色上衣因款式轻松，也可以打造出自然风格。

→裙子/colour18 320元，项链/伊泰莲娜 69元。

←裙子/JOJO 535元，项链/伊泰莲娜 149元，鞋/a.v.v 230元。

dynamic & sporty
+运动迷你超短裙
活力动感

带有运动元素的超短裙展现风靡时尚界的运动风貌，充满活力的造型略带优雅与性感。

变身小物推荐

让一身黑色更闪耀一点，配合闪亮的黑色高跟鞋、华丽项链和小手袋，去跳舞吧！

↑鞋/翠贝卡 495元，手袋/ofoun 360元，项链/伊泰莲娜 149元。

←裤子/a.v.v 360元，凉鞋/a.v.v 190元。

cotented & relax
+白色阔脚九分裤
轻松惬意

不论是裤子上的装饰扣子、装饰线还是裤形的设计均源于海军服装，是轻松又华丽的造型。

+热带印花短裙

夏威夷风格的印花，热情又艳丽，让人无法拒绝。

其他搭配推荐

→裙子/COCOLULU 367元，鞋/真美诗 688元。

→抹胸/KUHLE 69元，裙子/AZONA 368元，项链/伊泰莲娜 149元，鞋/a.v.v 230元。

military & modern
+军绿色短裙
军旅摩登

有力量感的军旅风格，金属腰链让整体形象更明快，摩登女性形象跃然眼前。

sailing & casual

+海军条纹上衣 度假休闲

不论经典的蓝白水手条纹还是从此图案变形来的红色条纹，都符合夏季流行的海军风格，配合旅行味十足的提包，造就轻松度假气氛。

←上衣/（黑白条纹）a.v.v 130元，（红条纹）a.v.v 190元，包/colour18 550元。

→上衣/VERO MODA 179元，皮带/ONLY 149元，鞋/colour 360元。

sweet& retro

+粉色圆点露背上衣 甜美复古

上衣粉色的小圆点和复古的款式让人想起旧电影里的美国女郎，集甜美与性感于一身。

其他搭配推荐

+荷叶边吊带背心

层层叠叠的镶水钻华丽款式，适合出席比较隆重场合时穿着。

←上衣/TOKIO MESSAGE 390元，鞋/思加图 249元。

elegant & mature

+白色无袖上衣 优雅成熟

一身白色优雅明丽，领口水钻更添成熟美感，原来牛仔裙也可打造出高雅的淑女风貌。

←上衣/a four 720元，鞋/转风 290元，条纹背包/VERO MODA 199元。

变身小物推荐

领口的水钻已经很耀眼了，只要配一双银白色高跟鞋和小手袋，就变为华丽的派对装扮。

↑鞋/爱贝卡 395元，手袋/colour 230元。

3 白色牛仔裙 轻快变化表情

非常易搭配的白色牛仔裙要穿出轻快的时尚感觉，才是这个季节的重点。

帅气的超短牛仔裙

这条牛仔裙的造型夸张，以加粗的艳粉线勾出轮廓，细节设计更是有与众不同之处，让看似普通的服装却有很多可以细细品味之处。

←裙子/MISS SIXTY。

上乘的质地

从加粗的粉色缝线，到质地厚实不会变形的优质面料，都是上乘之选。

夸张的结构

不论是腰，前门襟，还是口袋，全部用加粗的粉线勾出夸张的结构线。

独特的设计

比一般扣子大三倍的银色扣子，一反传统，向外侧开口的巨大口袋让人称赞。

毛孔无踪影

本图由时尚COSMO杂志社提供

你会经常在镜子前花上几小时，眼线、眼影、唇线、唇彩，使用各种工具让你的双眼和嘴唇看上去更大更明显。可是，有一样东西你却永远希望它越来越小，那就是你的毛孔。然而，即使平常再小心护理，毛孔仍清晰可见，而且越来越明显，肌肤看上去晦暗毫无生气，摸上去粗糙不平，连自信都大打折扣了，不禁忧心万分。究竟是什么导致毛孔粗大？ 就让倩碧首席皮肤学专家来告诉你。

毛孔粗大三大诱因:

- 油脂分泌过剩，致使脸部泛出油光，毛孔明显易见。
- 过多油脂，加之污垢及死皮细胞滞留于肌肤表层，堵塞毛孔，导致毛孔变大。
- 随着年龄的增长，毛孔壁失去弹性，肌肤松弛，毛孔增大。

因此，毛孔粗大并非只有年轻和油性肌肤才会出现，所有年龄阶段及所有肌肤类型都会遇到同样的问题。该怎么办呢?

全新倩碧柔皙紧致系列，为你提供完美的解决方案，真正改善由毛孔粗大引发的种种问题，全力重塑肌肤无暇嫩滑之感，让你彻底而轻松地和毛孔“bye bye”！

CLINIQUE

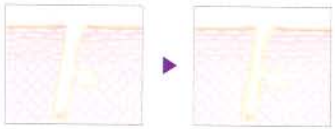
通过过敏性测试，
百分之百不含香料。

倩碧柔皙紧致润肤露

紧致毛孔壁，毛孔更细小。

紧致毛孔壁：多种天然植物萃取精华，帮助促进天然骨胶原和弹性蛋白的合成，重建肌肤天然滋润保护膜，使毛孔壁更强壮健康，更好抵御日间环境对肌肤的侵害，毛孔更为紧致细小。

细致清理毛孔：独特氨基酸糖配方，温和清理皮层，帮助保持毛孔干净不堵塞，神奇地令毛孔变得小而细洁。



通过加强肌肤胶原蛋白和毛囊壁，毛孔得到紧致。

重现细腻肤质：特殊光扩散柔肤技术，即刻，令毛孔看上去变小了，肤质也加倍地平滑细腻，轻轻触摸，丝般柔滑。

倩碧柔皙紧致润肤露，能从根本上解决毛孔粗大现象。无论你的肌肤目前处于何种状态，都能重现无可挑剔的精美肤质，让毛孔无影无踪。

每天早晚二次，在倩碧护肤三步骤后使用。

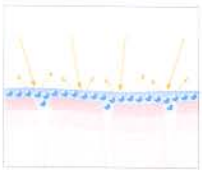
倩碧更拥有另两款卓越产品，让精致面容，无懈可击。

倩碧柔皙紧致修颜霜

毛孔瞬间无踪，肌肤完美自然。

独特的光线反射科技，修饰肌肤表面瑕疵，均衡肤色；其如丝般细腻的质地，绝不堵塞毛孔。神奇地，将修颜效果极致发挥，肌肤顷刻平滑精致，完美无暇。

妆前妆后均可使用。绽现哑光妆容，且能长久保持。



一个薄薄的立体薄膜填充毛孔但不会堵塞毛孔。

之前

之后

倩碧柔皙紧致控油爽肤啫喱

控制油光，毛孔持久清透。

多种吸油成分能吸收相当于自身十倍的油脂，持久控制T字部位油脂分泌，温和去除老化死皮细胞；蕴含的丁香精华，以及“致力柔嫩 soft focus”效果，转瞬间，毛孔变得清透紧致，呼吸自在，随时随地，脸部肌肤再也不会油油腻腻了。触摸一下，柔滑清爽的感觉无与伦比。

涂抹于T字部位，妆前妆后都能使用。

倩碧柔皙紧致系列专为亚洲女性肌肤研制，让你自信百倍地迎接每一天。细腻柔滑的肌肤，看得见，摸得到！

倩碧就是如此的执着，如此的与众不同！

欢迎亲临Clinique倩碧指定专柜，亲身体验全新倩碧柔皙紧致系列之完美奇迹！

2004)第0092号　卫妆进字(2003)第1392号　卫妆进字(2004)第0903号

5类超级露肤装 炫足夏末初秋

露肤

8月是夏末秋初的交界时分，热浪袭人，当然首选间太短？没关系，就让《瑞丽服饰美容》告诉你如何持续夏日的露肤计划，成为从夏到秋的美丽通行证。

策划，执行/中中 摄影/周涛工作室 造型/王晓艳（高波工作室） 模特/小黑（瑞丽 AXARA，à jour，a.v.v，Cne，Etam，Fornari，Fifi Zass，iiMK，Jessica，JOYLAND，SISLEY，TOKIO MESSAGE，T+T，VERO MODA，一衣布舍，百丽，丝莉安，热风 场地

夏末

打造优美的曼妙曲线 Hit!

紧身衣式背心

·····► P.110

性感的紧身衣式背心，
在这个夏季风头渐起，
想要步步紧跟风潮，秀出时尚的自己吗？
Let's go!

→胸部为立体裁剪的紧身衣式背心，搭配白色裙装，流露出名媛气质的性感。上衣/AXARA 439元，裙子/SISLEY 495元，手链/Oxette 1780元，包/丝莉安 488元，鞋/热风 245元。

初秋

←凉快的露肤装可抵挡不了初秋的凉风，还是准备一件针织开衫为好。针织开衫/AXARA 169元。

持续美丽通行证

清凉的高露肤度上衣。但你是否又担心它的穿着时选择出当季最闪的露肤装，并将露肤装穿到秋季。

Show your Beautry

专属） 温雯（瑞丽专属） 发型协助/发都造型城 服装协助/康璐 赵倩 品牌鸣谢/La pargay，MissK，MK KLEIN+，MORGAN，NAF NAF，ONLY，ofuon，Oxette，SODA，提供/欧陆风韵广场

Hit!2 拥有纯美的女孩味道

层叠式吊带衫

·····► P.112

从初夏就开始风行的
层叠式吊带衫，
在盛夏达到流行的顶峰，
纯净的可爱装扮，
使你人见人爱。

←蓝白搭配突出盛夏清爽气息。上衣/TOKIO MESSAGE 350元，裤子/MK KLEIN+ 430元，包/MK KLEIN+ 230元，项链/一衣布舍 280元。

→（左）胸前的闪亮装饰让简单的系脖式吊带衫变得引人注目。系脖式吊带衫/Etam 99元。（右）条纹与圆点的组合增加丰富度。系脖式吊带衫/ONLY 179元。

Hit!3 散发健康的性感气息

系脖式吊带衫

·····► P.114

可以是简单的绳带，
也可以是宽宽的飘带，
系脖式款式总能轻易打造性感度，
让你成为男友心中的盛夏尤物。

Hit!4 修整体形的必备款式

黑色高露肤装

·····► P.116

黑色能完美掩藏身体局部遗憾，
展示出最完美的身段，
让你在这个夏末cool够一百分。

←（左）白色蕾丝和趣味的圆点装饰让黑色背心更添柔美感。吊带衫/SODA 158元。（右）简练的款式，点到为止的装饰，OL首选款式。吊带衫/SODA 148元。

←灰白的基调组合，水蓝色塑胶手包的加入，增加了几分跳跃感。吊带衫/AXARA 199元，裤子/ofuon 460元，项链/一衣布舍 160元，包/iiMK 230元。

风格鲜明的搭配主角 Hit!5

白色高露肤装

·····► P.117

这个夏季过多的色彩，
需要纯白来分解，
无论上班或出游，
都能搭配得游刃有余。

Hit! Hit!

塑出迷人身段

紧身衣式背心

从紧身衣转化过来的紧身衣式背心，其实很符合内衣外穿的理念。但它并不是普通意义上的内衣，它的面料和造型更为精致和舒适，无论是充满热浪的夏末，还是略有凉意的初秋，都能让你的肌肤轻松呼吸。

白色×粉色 再掀夏末柔美风潮

→有着立体杯罩的吊带衫，展示完美的胸部线条。吊带衫/Jessica 490元，裙子/SISLEY 425元，项链/TOKIO MESSAGE 120元，腰链/一衣布舍 100元，鞋/百丽 338元。

向准备购买紧身衣式背心的美女推荐的几种款型！

胸部抽褶设计 掩藏平胸烦恼

←胸部有抽褶设计，能掩盖平胸美女的烦恼。吊带衫/SODA 148元。

花色出位，一件就独当一面

←精致到位的立体造型，可爱的花朵装饰，让你拥有公主般的美丽。吊带衫/VERO MODA 299元。

牛仔面料，实现百搭可能性

←简洁的设计，亲和力强的面料，搭配任何服装都适合。吊带衫/ONLY 179元。

最适合搭配的下装

紧身衣式背心一般瘦小贴身，更适合搭配简洁或稍有繁复设计的下装。

紧身衣式背心×飘带式雪纺裙
奏响夏末美丽盛宴

←简洁的白色背心，搭配有细节装饰的雪纺裙，打造上下平衡感。上衣/NAF NAF 399元，裙子/TOKIO MESSAGE 680元，手链/一衣布舍 150元，鞋/热风 258元。

紧身衣式背心×白色热裤
追求凉爽无极限

←牛仔面料，绿花布包边，十分精巧的细节设[illegible]的流行特征。上衣/NAF NAF 449元，热裤/Etam 179元，项链/TOKIO MESSAGE 140元，包/MK KLEIN 190元，鞋/百丽 419元。

一件上装，随身切换夏末、初秋造型

夏末热浪高涨，初秋凉爽宜人，一件得体上装，完成夏末初秋的完美过渡。

夏末

闪光的缎面质感是夏季的热门面料

←蓝色手提包的高调搭配成为全身亮点。上衣/SODA 198元，裤子/Forman 329元，包/丝莉安 568元，鞋/热风 230元。

初秋

叠穿针织衫保证空调房里的肌肤温度

←利用大大的V字领，将里边漂亮的衣服显露出来。针织衫/ofuon 290元。

夏末

短装亮相，summer start就这样产生了

↑露背上衣搭配热裤，炎热的夏季出游首选装扮。上衣/MK KLEIN 230元，热裤/La pargay 430元，帽子/a.v.v 190元，鞋/Cne 399元。

初秋

牛仔七分裤穿出运动休闲味

←白色鞋和包为整体搭配提升品位。牛仔裤/ofuon 290元，包/Cne 299元，手链/一衣布舍 150元，项链/一衣布舍 100元，腰链/MK KLEIN 190元，鞋/热风 350元。

夏末

牛仔蓝+知性米色，缔造高级配色法

↑收腰效果良好的牛仔上衣，完美展现胸部和腰部的迷人线条。上衣/ONEX 179元，裤子/Forman 249元，包/Cne 299元，腰带/MK 190元，鞋/热风 235元。

初秋

银色针织开衫，为知性造型加分

↑加上银色针织开衫，牛仔上装也端庄许多。针织上衣/a.v.v 230元，鞋/热风 258元。

腰下的双层层叠甜美度刚刚好

←精致的印花图案和腰际的蝴蝶结也是吸引他的理由。吊带衫/1+1，255元；裤子/VERO MODA，279元。包/百丽，658元；五角星项链/一衣布舍，180元；梅花项链/一衣布舍，180元。

Hit! Hit! 2

夏秋再起甜美风

层叠式吊带衫

层层叠叠，宛若少女心中的涟漪；而飘动的褶边又有着孩子般的纯真。也许，就是因为纯美，层叠式吊带衫有了被女孩们宠爱的理由，即使入秋也不舍得完全放弃。

层叠式吊带衫进化论！

春季 更多的层叠+纱质面料，可爱度上升

←夸张的造型和穿上有如公主般的可爱感觉，都让你甜美度上升。

↑《瑞丽服饰美容》2004年5月P108

初夏 棉质+三层层叠，基础款式实现多搭

←舒适的质地和并不复杂的款式，是众多读者喜爱的款式。

↑《瑞丽服饰美容》2004年6月P88

盛夏 斜式层叠+飘带，更多变化

←与春季就开始流行的普通层叠比较，盛夏的款式多了许多变化，更加灵活飘逸。

↑《瑞丽服饰美容》2004年7月P59

高使用率上衣从夏穿到秋

担心夏末购置的新衣穿不久？总觉得露肤装不适合初秋？NO！3招技巧完成从夏到秋的完美过渡式搭配。

夏末 热裤为盛夏降温

↑嫩黄色与粉红色的搭配像冰淇淋一样凉爽。上衣/JOYLAND，179元；热裤/ONLY，249元；项链/Oxette，720元；鞋/热风，238元。

初秋 春天感觉的粉蓝色在初秋也适用

←没有任何多余装饰的基础款裤子，突出上衣的与众不同。裤子/Fornari，329元；包/ONLY，249元；项链/一衣布舍，280元；鞋/Cre，460元。

夏末 直身裙为摇曳的上衣增加知性风范

↑白色高跟鞋与裙子相呼应，拉长下半身比例。上衣/TOKIO MESSAGE，410元；裙子/SISLEY，465元；腰链/a.v.v，190元；鞋/百丽，399元。

初秋 直脚七分裤打造优雅都会女子形象

←浅米色七分裤与褐色上衣统一在一个色调中。裤子/MK KLEIN，290元；包/Cre，299元；鞋/热风，235元。

夏末 盛夏的清凉装用白色和浅绿色来塑造

↑用白色直身裙的简洁来烘托上衣的数层褶皱，主次分明。上衣/Etam，129元；裙子/1+1，255元；项链/TOKIO MESSAGE，140元；鞋/热风，245元。

初秋 白色瘦身裤是初秋首选款式

←在白与绿的单一色调中，黄色鞋的搭配令整体造型活跃了几分。裤子/SODA，328元；项链/一衣布舍，180元；鞋/热风，220元。

法国埃维昂(Evian)——上天恩赐的矿泉之乡。源于阿尔卑斯的融雪，无尽清新、纯净的天然泉水在此衍生。陶醉于埃维昂美景之中，阿尔卑斯山的皑皑白雪举目可及，日内瓦湖的绿草碧树伸手可触。

想亲身体验那份旷世纯净吗？您只需在网址栏输入"水清新"(或www.hydro-fresh.com.cn)，参加网络互动游戏，即可抽奖赢取幸运名额。

赢取法国埃维昂泉水之旅

体验泉清凉感受

超万份清新体验

头奖 1名
法国埃维昂泉水体验之旅

一等奖 100 名
法国Dior真我女士香水30ml

二等奖 200 名
法国Evian矿泉水喷雾50ml

三等奖 10000 名
黑人水清新牙膏限量试用装

活动说明

1 本次活动由好来化工(中山)有限公司主办。在法律允许的范围内，我公司对本次活动拥有最终解释权。

2 本次活动由广州市公证处公证。

3 参加本次活动无须购买本公司产品。

4 头奖获得者请于2004年11月15日前到活动代理商广州麦肯·光明广告有限公司登记并事先签署"获奖者免责声明"以确认获奖资格。如获奖者未按时登记，将视为自动放弃，我公司不作其他任何形式的补偿。

5 头奖"法国埃维昂泉水体验之旅"包含机票及4晚酒店住宿。头奖获奖者如因个人原因或不可抗力因素(如拒签)而不能成行，活动主办方将以人民币5000元作为补偿，获奖者个人所得税自理。

6 好来化工(中山)有限公司、经销商及本次活动的广告代理公司的员工和家属不可参加本次活动，以示公允。

黑人「水清新」牙膏

创新配方的全新黑人「水清新」牙膏，为您带来前所未有的清新感受：

- 蕴含法国天然泉水，带来纯净自然的清新感觉
- 独有水凝清新份子，令泉水般的清新气息凝聚口腔之内
- 含有氟化物，有助促进牙齿健康

黑人牙膏 水清新

含 法 国 天 然 泉 水

层叠式吊带衫搭配三大基础色下装

飘逸的层叠式吊带衫，最适合搭配简单的基础色下装，平添甜美又知性的气息。

层叠式吊带衫+米色下装

简洁米色七分裤，烘托出这个夏末的知性美女

→因上装已经偏繁琐，所以选择越简练的下装越好，腰链正好用来平衡上下的重量感。上衣/TOKIO MESSAGE 560元，七分裤/TOKIO MESSAGE 580元，包/Cne 319元，耳环/一衣布舍78元，项链/一衣布舍 200元，腰链/MK KLEIN 190元，鞋/热风 245元。

层叠式吊带衫+白色下装

白色直脚裤提升整体形象的成熟度

↑略带幼稚感的水果图案上装，在白色直脚裤的搭配下，增添几分成熟度。上衣/Etam 179元，裤子/a.v.v 560元，项链/TOKIO MESSAGE 150元，戒指/TOKIO MESSAGE 100元，鞋/热风 230元。

白色迷你短裙为上衣谱写圆点节奏曲

→V字形层叠款搭配纽扣装饰迷你裙，打造性感且活泼的你。上衣/MORGAN 680元，裙子/ONLY 199元，手链/Oxette 1780元，项链/一衣布舍 180元（2条），鞋/热风 230元。

层叠式吊带衫+蓝色牛仔下装

条纹图案+不对称设计，卓显女性气质

↑牛仔迷你裙+细带高跟鞋，让你的腿部显得更为修长。上衣/JOYLAND 179元，裙子/SODA 218元，项链/一衣布舍 200元，手链/一衣布舍 100元，鞋/热风 230元。

蓝色牛仔裤打造超级亲和感

→米色包用来中和蓝色牛仔裤和绿色上衣，让整体感觉十分舒服。上衣/MORGAN 660元，裤子/Fanai 249元，包/Cne 319元，项链/Oxette 2280元，鞋/百丽 419元。

以个性的名义

文/李会一

当车王卢宁军驾驶帕拉丁赛车驰骋在巴黎—达喀尔艰苦的道路上的时候，帕拉丁就以力量和耐力成为以文化和个性为标志的城市新贵最钟爱的SUV。出没在都市和山水之间的帕拉丁也因此具有了某种时尚的象征：纵情地驾驭，微笑着生活，以一种不事张扬的低调的浮华成为时尚的分割线。

或许，在车水马龙之中，穿过城市迷茫的眼睛，一位男士驾驶的帕拉丁是最自然不过的风景，而如果由一位美目顾盼的美女掌握，又会是怎样的一种情形呢？

一种纯粹的自我境界，一种不平凡的惊喜，一种几乎可以燃烧的激情，一种另类的柔情…… 所有的时尚词汇会一股脑地出没，心情亦会游离于真实和虚幻之间，只留得下一种与众不同的感觉。

女人，是这个世界时尚风潮的领导者，时尚的本质总是一种充满诱惑和激情的生活方式。Chanel，BelleFare，ChristianDior等等等等看似漫不经心的组合，无一不是女性对时尚元素独特的理解。当浪漫与温情让女性的时尚成为可以复制的集体向往的时候，惟有个性的选择才使女性拥有独立的时尚话语，才能在茫茫人海中绽放特立独行的惊鸿一瞥。

今天的女性不会呆坐着等待奇迹的出现，她们要创造奇迹，让自己成为独一无二的风景，以独特的方式优雅地生活，用自然的味道设计个性的生活。而这一切，只有当文化的影响力渗透进时尚的每个层面的时候，时尚才具有了震撼性的张力。

或许，每个女人对时尚都有自己不同的理解。但无可否认个性才是时尚的主题。拥有一栋豪宅是凝固的风情，而拥有一辆完全自我的坐骑则是流动的风景。现代的知性女人，如何肯放过这样的机会呢？

所以，女性与车，就成为最具代表性的时尚命题。

或许，这是个充满了强权、统治与征服的世界，而女性以自己的智慧和才干获得了不菲收入，从而与男性平起平坐，车也因此成为两性对话的某种标志。如果说，轿车或者跑车更多地显示了女性富足和稳定的生活状态，而外表柔弱、意志坚强的知性女人则更希望通过具有丰富的文化内涵的形式张扬自己的个性，而其对稳定和安全的渴望，在时尚的追求中也有所体现。

正如每个女人都希望找到一个坚实有力的臂膀，一个可以遮风挡雨的港湾，好让灵魂和躯体获得安宁一样，女人选车就如同选男友，高大、强壮、俊朗的车型可以带给她们一种安全感，可以获得与强权对视的机会。

作为真正的SUV，帕拉丁酷似拳击手套的饱满车头，高大的车架，配以个性十足且具有尖端技术的组合式前大灯，使帕拉丁充满阳刚之气。镶配NISSAN新标志的椭圆形蜂窝状前格栅，以整体的金属质感突显了强悍，同时又不失灵动。浓烈的强壮感和豪放的车身上飘逸出的独特的贵族气质，使女性对个性的追求成为可能。与之对视，突然会有一种英雄相惜的感觉。所以，帕拉丁才在绅士们一统天下的时候，让追求个性释放的女性剥夺了专美权。

女性对时尚的要求总是复杂而细腻的，任何经不起推敲的流行都会在女性挑剔的审视中迅速被遗忘。对汽车外形近乎苛刻的要求也仅仅是女性定位爱车的前提，对内饰的选择更能体现出她们对车的理解。无论是温馨浪漫、简捷明快的浅色内饰，还是冷静骄傲的黑色内饰，女性不需要个性空间里有太多豪华的故弄玄虚，但却一定要有相同的气质，所以，车和女性还要志趣相投。

帕拉丁的灵魂乃是NISSAN原装2.388公升直列4缸发动机和3.275公升多点电喷VG33发动机，其最大马力分别达150ps/5600rpm和170ps/3600rpm，峰值扭矩则是208Nm/3600rpm和265Nm/3600rpm，当VG33的引擎在1500rpm的低转速下即可达到最大扭矩的90%，无惧任何复杂路况和短途加速，充沛的动力加上高性能的装备，能够让女性在物质升级和精神备份之间，从容地获得一种差异化生存。

时尚的女人选择她的爱车，注重的是车辆的性能与内涵。非洲崎岖恶劣的道路考验了帕拉丁无与伦比的越野性和安全性，双安全气囊，ABS系统及NISSAN独有的"BODY ZONE"车身结构技术，百公里仅8升的油耗，让她们无从挑剔。

很多时候，我们需要给自己的生命留下一些空间，就像画布上的留白，一点腾挪跌宕的余地，可以思想，亦可体验。

生活也是如此，很多时候，生活也需要留下一些空间，就如同在PALADIN宽敞的空间内，会有一种"领地意识"，容纳个性、品质、精神流向和成就感，可以谨慎，也可以放纵。帕拉丁的宽敞空间，使驾乘成为一种无微不至的呵护，幸福几乎可以"触手可及"。

把座位随心情调整，让指尖轻快地在档杆上跳跃，宽大的前挡风玻璃掠过所有的风景，耳边是萦琴内敛、成熟的歌声，就这样穿梭在白天和黑夜之间，从温暖的家中出发，从忙碌的名利场归来，或者置身于野外的轻松和愉快，和帕拉丁共同感受不同的景致，抒发不同的心灵感受，体验生活各自的色彩，坐拥一种驰骋的快乐、一份生活的馈赠，就是对自己心灵的犒劳。还有什么样的时尚能如此完美、体贴地成就你的个性和需求呢？

在人生的级数上，选择帕拉丁的人，或许他们的财富不尽相同，职业和职位不尽相同，选择的理由也可能不尽相同，但有一点是相通的，那就是生活格调和文化属性。男人如此，女人亦如此。

Hit! Hit! 3 性感装扮的夏秋极品

系脖式吊带衫

系脖式吊带衫有着一个共同点，那就是大面积地裸露背部，属于性感和可爱并重的款式。抓住这个夏季最后裸露的机会，大胆地露出你漂亮的背部吧。

首选以下几款系脖造型，让你成为时尚中人！

从两侧开始的系脖方式，直接套头

←系脖处无须打结，穿脱简单。上衣/T+T 85元。

从两侧开始的系脖方式，在后侧打结

←因为是在后侧打结，可以自由调节高度。上衣/MK KLEIN+ 230元。

从中间开始的系脖方式，适合瘦小体形

←这种造型更加特别，适合紧跟潮流的你。上衣/MK KLEIN+ 230元。

白色×玫红色 以清爽的视觉感驱散热浪

←玫红色系脖式吊带衫，前胸抽褶，性感十分。上衣/Fifi Zass 235元，裙子/à jour 630元，包/à jour 780元，手链/一衣布舍 200元，项链/TOKIO MESSAGE 100元，帽子/iiMK 230元。

搭配裤装、裙装都适合

系脖式吊带衫其实非常简洁且不失柔美，所以具有极高的搭配度，展现多种气质。

系脖式吊带衫同样打造知性格调

↑粉色手提包用来平衡上重下轻的色彩感觉。上衣/Fifi Zass 185元，裙子/TOKIO MESSAGE 590元，包/TOKIO MESSAGE 490元，鞋/热风 230元。

↑A字裙有效收敛大腿围度，让你显得更为高挑。上衣/TOKIO MESSAGE 450元，裙子/JOYLAND 179元，手链/一衣布舍 380元，鞋/ofuon 430元。

镂空小包给你带来闲适渡假感觉

↑圆点图案十分细腻，让整体造型显得更为饱满。上衣/MK KLEIN+ 190元，裙子/MK KLEIN+ 290元，包/TOKIO MESSAGE 490元，鞋/热风 230元。

米色×卡其的透视感气质

↑白色瘦身七分裤搭配白地樱桃图案背心，俏皮中洋溢着可爱气息。上衣/a.v.v 130元，裤子/VERO MODA 279元，手链/一衣布舍 100元，鞋/热风 245元。

樱桃图案为甜美度加分

↑优雅的色彩&休闲的款式，今夏最为推崇的时尚组合。斜条纹上衣/MORGAN 470元，裤子/SODA 268元，包/a.v.v 260元，鞋/热风 235元。

斜条纹上衣塑造清凉的海洋风格

↑白色瘦身七分裤完美修饰挺拔体态。上衣/La pargay 268元，裤子/MK KLEIN+ 430元，手链/Oxette 1015元，项链/Oxette 1196元，鞋/热风 245元。

短款上装酝酿令人憧憬的复古气息

夏末、初秋的切换法则

多一件，少一件，加一件，减一件，让你轻易适应不同气温的转换，提高系脖式吊带衫的穿着率。

夏末

优雅的色彩使男友对你的好感倍增

↑和闪亮凉鞋的组合，凸显你的搭配细致度。裙子/TOKIO MESSAGE 620元，鞋/热风 350元。

初秋

干练的灰色长裤为你增添利落感

↑米色×灰色，十分高雅的配色法则。上衣/Etam 129元，裤子/a.v.v 360元，鞋/ofuon 430元。

夏末

黑白印花上衣打造古典美女

↑优雅的服装搭配，定让你的第一次约会成功率百分百。上衣/SISLEY 265元，鞋/热风 240元。

初秋

蓝色针织开衫掩藏过分裸露的背部

↑只增加一件针织开衫，就能变身为严肃OL。针织开衫/a.v.v 235元，裙子/La pargay 490元，鞋/热风 230元。

夏末

怀旧和优雅并重，让你自信满满

↑黑白条纹用来丰富整体搭配，让简单的黑白配不再单调。上衣/La pargay 262元，鞋/热风 258元。

初秋

优雅的装扮只需要4种色彩即可

↑粉色包让你邂逅绅士中不失精彩之处。外套/SISLEY 565元，包/百丽 468元，鞋/热风 235元。

Hit! Hit!

4 基本装备，修身又百搭

黑色露肤装

如果你对自己的身材不太自信，那就应该拥有一款黑色露肤装，在夏季它能自然地掩盖你身材上的不完美，在秋季它能释放出时尚气息，让你更自信。

黑白图案半身裙，打造夏末优雅与活泼并重的独特气质

→胸前的手工小花与裙子相呼应，裙子上的蝴蝶结和帽子上的蝴蝶结相呼应，全身搭配俨然一体。上衣/TOKIO MESSAGE，裙子/Etam 229元，手链/Oxette 1015元，帽子/a.v.v 190元，包/La pargay 333元，鞋/热风 235元。

穿到秋天也不过时的黑色露肤装

吊带基础款，穿在西服夹克外也适合

精致的绣花和侧边系带，让基础款也有几分时尚味道。上衣/MissK 325元。

压褶设计，适合外出旅游或出差

无须熨烫，且能修饰出窈窕身段，是受大众好评的一款服装。上衣/SISLEY 465元。

36℃到25℃，只是一件服装的改变

36℃ 有如领带式的装饰，给人俏皮印象

↑上衣/La pargay 268元，裤子/TOKIO MESSAGE 480元，手链/一衣布舍 280元。

25℃ 金色针织开衫，为初秋装加分

→针织开衫/MissK 295元，包/à jour 980元，耳环/Oxette 558元。

36℃ 玫红色热裤带来俏皮甜美新形象

↑上衣/MORGAN 590元，热裤/ONLY 199元，包/ofuon 230元，鞋/ofuon 430元。

25℃ 格纹裤穿出二十世纪六十年代女性风情

↑裤子/La pargay 489元，鞋/热风 230元。

36℃ 褶边和粉蓝色，共同营造美丽俏佳人

↑蓝色外套/AXARA 167元，裤子/Fornari 329元。

25℃ 黑白色×米色，绝对优雅的配色

→上衣/MORGAN 660元，项链/一衣布舍 280元。

Hit! Hit!

提升品位，清凉又优雅

白色露肤装

白色在这个夏季出尽了风头，当然也少不了露肤装。白色搭配任何颜色都会产生清凉效果，还能为缤纷的色彩提升品位，入秋也很实用。

36℃到25℃，只是一件服装的改变

36℃

色彩与造型的平衡突出局部闪亮点

→上衣／SODA 148元，裤子／TOKIO MESSAGE 620元。

25℃

艳丽的玫红色上衣透出轻松感

→针织开衫／AXARA 169元。

36℃

白衣白裙，仿佛从情电影中走出来

↑上衣／SISLEY 325元，裙子／iiMK 360元，项圈／Oxette 2280元。

25℃

紫色大V字领开衫，温度和风度并重

→大V字领衫／MissK 245元，手表／Oxette 1350元。

36℃

短款打扮穿出休闲度假风

↑上衣／Fornari 329元，热裤／T+T 235元，腰带／iiMK 150元，鞋／热风 258元。

25℃

白色×紫色是此套服装的用色技巧

↑裤子／Fornari 329元，鞋／百丽 399元。

夏末最受欢迎的两类白色高度露肤款

斜肩式

超短款式+斜肩设计，成为这季时尚美眉追随的目标。上衣／GOGO FOX 265元。

抹胸式

穿着方便，露肤度高，十分凉爽，也易搭配外套。上衣／Fifi Lass 215元。

白色×翠绿

这个夏天的华美结束曲

←胸前有着珍珠装饰的白色系脖式上衣，与腰际的宽大腰带呼应，十分时尚。上衣／SODA 158元，裙子／iiMK 630元，包／丝莉安 新品未定价，腰带／La pargay 299元，鞋／热风 230元。

今天，每一个女性都懂得如何聪明地防晒美白，但是祛除了日晒带来的黑色烦恼，美白的最后障碍却突现——为什么任何美白方法都试过，却无法滤去不健康的暗黄色？为什么精心呵护，黑眼圈还是顽固难消，肌肤总也达不到彻底和谐净白？这一切都是黄气与黑眼圈惹的祸，突破传统的美白境界，挑战更高层次的健康净白，全球著名护肤品牌OLAY倾情提示，肌肤除却暗黄色，眼周肌肤绽放白皙莹采，在对抗暗黄肤色与黑眼圈的决战中取得双赢，肌肤才能挑战更白极限。

除却黄气+黑眼圈 挑战更白极限

非健康肤色——它的成因你要懂

OLAY玉兰油护肤研发中心从肤色形成根源着手，揭示了决定不健康肤色的四大因素。这四大因素都会导致肌肤发黄、暗哑无光以及黑眼圈。

血液微循环减弱——肌肤暗黄，并产生黑眼圈

血液微循环减弱是肌肤显现暗黄的最主要原因。血液循环减弱，肌肤粉色调减少，就会呈现暗黄而无光泽的肤色。

据最新研究成果显示，微循环减弱是导致黑眼圈的主要原因；而新陈代谢缓慢会导致肌肤内层多余水分和脂肪的累积，这是眼袋和浮肿产生的根源。

胶原蛋白氧化——肤色干黄

胶原蛋白氧化是导致肌肤暗哑的另一个主要原因。胶原蛋白氧化破坏真皮层的致密性结构，并产生黄色的产物，反映到肌肤表层，就令肌肤变得暗哑发黄。

角质层增厚——肤色暗哑不通透

紫外线、年龄、压力、缺少睡眠等因素会导致人体新陈代谢紊乱，过多的死细胞和黑色素停留在肌肤表皮层，使角质层增厚，肌肤就显得暗哑不通透。

黑色素过量生成——肤色变黑，斑点形成

受紫外线和荷尔蒙等因素影响，黑素细胞产生过量黑色素，由于有一些黑色素是呈棕色调，过量生成，聚集在肌肤内，肤色就会显得暗黄。

黑色素与角质层增厚是普遍存在的问题，OLAY净白莹采系列原有的净肤绵，美容焕采面膜，净白唤肤精华等7件系列产品，已经提供了很好的解决方案。但是，为什么不断美白，肌肤却一直不能更白呢？OLAY带来了突破性的新发现，一直困扰众多女性但又苦苦找不到更好解决方案的肌肤黄气与黑眼圈问题，就是肌肤不能更白的最后两重障碍，突破它们，肌肤将可以挑战更白极限。

现在，请跟随我们做两组趣味测试，你将发现挑战更白极限的两个重要参数——

测试A组

1 朋友最近有没有常盯着你的脸问：你不够睡啊？

A、有过（跳到第3题） B、没有（进入第2题）

2 看上色彩艳丽的花衣，却不敢下决心买回家，色彩纯度低的暗色成为永远的主打色？

A、是（跳到第4题） B、否（进入第3题）

3 没有素面朝天的勇气，不用遮瑕膏或粉底就不敢出门？

A、是（进入第4题） B、偶尔（跳到第5题）

4 你是爱运动一族吗？

A、不是（进入第5题） B、是（跳到第6题）

5 整日都在高档写字楼里出入，很少能享受阳光吗？

A、是（进入第6题） B、不是（进入计分）

6 平时很注意多吃西红柿、猕猴桃等可以美白肌肤的水果或蔬菜吗？

A、是 B、偶尔

选A得0分，选B得1分，跳过的题目不用计算分数。所得分数为肌肤黄气参数，最低分0分，最高分4分，2分以下表明你的肌肤正受到黄气的困扰，不想再和暗黄肤色纠缠下去，一定要仔细看看暗黄肤色极限更白方案。

来测测你的净白双赢指数

测试B组

1 有朋友聚会，你总是要花很长时间画眼妆，才觉得够出色？

A、是（跳到第3题） B、偶尔（进入第2题）

2 离不开墨镜，其实不单是为了防晒？

A、是，很依赖（进入第3题）

B、无所谓（跳到第4题）

3 眼睛经常觉得累，总像是睁不开？

A、是（进入第4题） B、不是（跳到第5题）

4 工作繁忙，吃不好，睡不香？

A、经常（跳到第6题） B、有时（进入第5题）

5 时常睡到自然醒，睡眠质量很好？

A、不是（进入第6题） B、是（进入计分）

6 有喝咖啡或抽烟的习惯？

A、有 B、没有

选A得0分，选B得1分，跳过的题目不用计算分数。所得分数为黑眼圈参数，2分以下表明你的黑眼圈问题很突出，请你赶快进入黑眼圈极限更白方案看个究竟。

●暗黄肤色极限更白方案

OLAY专家解惑： 可以说单纯防晒，抑制黑色素等方法只能在某种程度上防止肌肤变黑以及减少斑点的形成，却不能够阻止肌肤暗哑无光泽，干黄现象的发生。胶原蛋白的氧化，产生的黄色物质，才是肌肤暗黄的重要原因。

极限更白解决方案

OLAY玉兰油护肤专家强调，有效延迟胶原蛋白氧化，是净除肌肤发黄的关键因素之一。OLAY玉兰油净白莹采调理精华露在采用多重活效草本精华，其中银杏精华，有防止胶原蛋白老化的功效；人参具有防止肌肤干黄暗哑的作用；柳橙皮中独特的活性成分维他命P，能够加速肌肤美白微循环；桑树精华，能够抑制黑色素的形成，并加强肌肤美白微循环。在此基础上OLAY还运用了突破性的抗黄科技成分——由维他命B3和B6组成的双重B族维他命，双倍抗氧化效果，有效防止或逆转胶原蛋白的氧化，阻断黄色最终氧化产物的生成，可以令美白更加透彻，肌肤挑战更纯粹净白莹采。

●黑眼圈极限更白方案

OLAY专家解惑： 微循环减弱是导致黑眼圈的主要原因，而新陈代谢缓慢会导致肌肤内层多余水分和脂肪的累积，这是眼袋和浮肿产生的根源。而能够进入真皮层，增强血管弹性与微循环的成分，可以有效达到消除黑眼圈及眼袋的最终目的。

极限更白解决方案

黑眼圈是非常顽固并难以解决的问题，所以要重点解决眼周问题，当最难美白的地方绽放白皙莹采，肌肤整体的净白也就能取得良好的效果。含有Bio草本活醒因子的OLAY玉兰油润白亮采眼部精华露是与众不同的眼霜。Bio草本活醒因子是OLAY从天然草本植物当中精纯提炼出的一种独特的维他命成分。它与维他命B3及草本精华技术结合，能很好促进微循环，增强肌肤细胞的血液微循环，有效预防并减少黑眼圈和眼袋的复发，并从根源抑制黑眼圈和眼袋的形成，使肌肤可以向更白极限发起挑战。搭配使用特殊加添眼帘设计的OLAY美容焕采面膜，还可以给肌肤提供更全效的呵护，巩固美白成果，使你成为挑战更白极限的可人。

现在，你了解了不断美白，肌肤却一直不能更白的原因了吗？OLAY期待你在对抗美白最后双重障碍——肌肤黄气与黑眼圈的决战中实现双赢，挑战肌肤更白极限。
OLAY玉兰油净白莹采调理精华露，OLAY玉兰油润白亮采眼部精华露即将全新上市！

美丽全垒打！精明美眉购衣指南

夏→秋惊喜

总有些衣服买回来后，才发现不够实用或者不够流行。《瑞丽服饰美容》告诉你本季超高使用率的单品，提升你的购物成功率。让你拥有更多款式进行全方位的搭配，保鲜你的魅力从夏show到秋。

营造千变美女的“撒手锏”款式

超高使用率

↑（左）微喇牛仔裤带来休闲意味。（右）简单的款式却有着精巧的细节设计。

↓裤脚的细微变化也带来匠心独具的出众效果。

1 美腿效果让你惊喜连连 牛仔裤

使用率 80%

美腿牛仔系列绝对不容错过！百搭的基础款，不仅强调美腿曲线，还有很多惊喜变化。

←散落在衣领处的水钻装饰引人注目。

←雪纺绸令你倍增女性的娇柔感。

2 时尚款式趁打折之际购买才是智慧之举！ 波浪边吊带衫

使用率 60%

女孩们需要更多的衣服来丰富自己的衣柜，就在大减价时来满足自己！这个夏季要在惊喜中快乐度过，遇到了华美可爱的颜色千万不要犹豫，赶快行动啥！

→纯棉质地的吊带衫显得休闲而可爱，展现出清爽甜美的印象。

3 夏秋最常用的休闲款式 印花图案T恤

使用率 60%

全年都可以使用的全能T恤应选有印花图案的，与牛仔下装搭配造就闲适的印象。

设计师 池田晃子

当你遇上我们为你介绍的33款经典基础款的任何一款时，一定要眼疾手快地抢购下来，很多都能从夏穿到秋，发挥超值作用。

←（左）深粉色再次流行了，收集一件准没错，让你随时随地成为美丽女主角。（右）普通的白色棉质T恤，用印花图案提升流行印象。

4 可以一直沿用到秋季的 粉色夹克

半长的带腰带夹克，融合酷感的设计，体现硬朗的女人味，更值得拥有。

→不言而喻的利落感。

→领子的高度和简洁的线条都显得很帅气。

5 成为抢购热点的基础下装 米色裤装

使用率 70%

无论搭配高跟鞋还是平底鞋，都能展现美腿。还有，米色调会一直流行到秋天！

←光泽面料的米色九分裤。

↑又流行又实用，而且弹性的棉质裤装也很有季节感。

从夏天活跃到秋天

独占Scoop!

不可错过的单品

抢鲜为你介绍使用率超高的5大款单品，让你的美丽从夏末延长到初秋，成就多变的搭配风格。

1 优秀的穿着度 夏日淑女装必备款式 白色喇叭裙

使用率 50%

如果拥有一件与任何款式都能完美搭配的白色喇叭裙，是从炎暑晚夏到初秋都可使用的活跃派下装。

→一部分波浪边使用薄质素材等，以突出影像华美的素材感为要点。

2 超值效果绝对不容错过！ 嵌珍珠上装

使用率 50%

简洁的设计也能够表现出高贵的醒目效果。

↑白色3连嵌珍珠链无袖上装。

↑ 3连嵌珍珠项链很适合从秋季开始的华贵品位。

珍珠项链也可以单独使用！

3 可爱黑色被抢购一空 黑色波浪边上装

胸前、后背都有迷人的波浪边，因而成为超人气款式，遇到它的时候一定不要犹豫！

搭配裤装和裙装都ok！

↑黑色波浪边上装引发酷感式的甜美印象。

使用率 40%

一（上）成熟裤装使上装甜美又时尚。（下）灰色鱼尾中裙与上装的波浪边相呼应，成就今秋华贵造型。

多角度的转变，美丽无边！

细节设计

设计师 寺盘弥寿代

接下来的这个秋天以“高贵奢华”为关键词，因而闪光细节也同样继续。使用了莱茵石等的款式也很值得拥有。

4 代替夹克从秋季开始表现优[illegible]使用度！ 格纹衬衫

使用率 40%

美款美型的材质能够代替初秋的夹克作为便利的优秀款式！同样是看到后绝对不可错过的款式。

→用艳粉色的针织抹胸调和出华丽感，与方格衬衫搭配出新鲜的时髦感。

休闲味道

↑与复古味道牛仔搭配也十分谐调。

白领感觉

↑整体搭配体现出一丝华美感。

明星气质

←黑白灰的经典搭配永远是那么出彩，而粉色提包化解了整体硬朗的色彩搭配。

5 莱茵石装饰的印识带来时髦感 莱茵石印识吊带衫

使用率 60%

具有超高人气的热门款式。后背也大胆开敞的设计充满夏日的气氛！绝对会掀起购买热潮。

→浓淡配色的莱茵石印识吊带衫，休闲感与华美度两者兼备！

33款 延展你的魅力！

摄影／桑崎まこと（人物），濑濑傲（静物） 造型／渡边惠子（KIND） 发型&化妆／信沢Hitoshi（V.A.S.P.） 模特／葛冈碧，石田香奈，彩友美，芥川舞子，池端忍 品牌鸣谢／康莉，TOKIO MESSAGE，TB2，MK KLEIN+，La pagy，a.v.v，SISLEY，JOYLAND，E.I.S，E-poisson，Everyone，Jessica

莱茵石装饰

特别靓款衣装！

不可不拥有之3大衣装

马上投入到夏末的美丽当中，可持续使用到秋季的3大款式在这次特辑当中以特别靓装身份闪亮登场！

↑使穿着效果更为广泛，拉链上也同样嵌有莱茵石饰链！

↑嵌有奢华的王冠饰针，能够大大满足你期求可爱的愿望。

SILVER

BLACK

↑银色，黑色都以华贵的亮泽感来出色表现。

↑袖子及中缝上都加入了缎带线条。添加动感细节会更有女人味。

具有闪亮特点的基础款式

设计师
稻石奏子

时髦的雪纺绸上装等人气款式在减价期间集中购买是个好机会。牛仔以及外套系列或许稍稍等候购买是明智之选。

夏→秋的特别靓装1

亮色七分袖帽衫

超热卖的人气款式在抢购热潮中显得更加可爱。闪闪发光的感觉采用了女孩气十足的元素，王冠以及拉链上也都使用莱茵石来装饰！

↑与靛蓝牛仔交相辉映的粉色莱茵石作为包链异常可爱。

↓前方纽扣的中央嵌有醒目的大粒莱茵石。

夏→秋的特别靓装3

嵌包链牛仔迷你裙

与任何款式都能完美搭配的简约牛仔迷你裙，已经具有了超高人气。通过带有夏末初秋味道的深靛蓝色与粉色莱茵石的搭配来提升时尚度！

BACK

↑以表现出心形感觉的莱茵石&针脚为要点。不仅可爱，还具有缩小臀围的效果。

↑翻折的部分嵌有大粒的莱茵石，流行的翻折设计与精美装饰相约。

↑拥有华美线条的莱茵石装饰，具有两种穿着方式！

夏→秋的特别靓装2

嵌莱茵石卷边牛仔裤

简约的华美款式，在搭配上更能表现出自我独特的个性！饱和的色调以及褪色的感觉，以凸显出色的长腿效果为特征。

←（左）简约设计的牛仔裙与可爱粉色上装搭配得相得益彰。（右）银色帽衫+粉色蕾丝吊带衫，别有一番滋味在心头。

夏日的休闲味魔力从可爱的牛仔装中获得！

可爱&休闲风潮席卷夏末初秋 将美丽进行到底

白色印识背心
使用率
45%
↑白色印识背心/TOKIO MESSAGE 新品未定价。

波浪边
露肩上装
使用率
50%
↑露肩上装/TOKIO MESSAGE 320元。

露肩上装
使用率
60%
雪纺绸裙
使用率
45%
↑上装/TB2 395元，裙/MK KLEIN 560元。

抹胸
使用率
80%
白牛仔裤
使用率
45%
↑抹胸/La pargay 262元，牛仔裤/a.v.v 360元。

绿色外套
使用率
60%
↑绿色外套/TOKIO MESSAGE 640元。

黄色波浪边吊带衫
使用率
50%
↑黄色波浪边吊带衫/JOYLAND 179元。

+黑色迷你裙

习惯了的可爱休闲感仍然没有改变

↑T恤+迷你裙的简单搭配装扮，显得可爱又利落。

波浪边上装搭配迷你裙平衡度百分百

↑层层叠叠的波浪边上装颇具性感魅力。

通过穿出微动感的裙装打造差别！

+休闲派帽衫

↑既休闲又优雅的混搭手法，显现新鲜女人味。

显部的粉色是表现时髦可爱的秘诀

↑色调和谐的同色系，给人不失活泼的印象。

+卷边牛仔裤

牛仔会令女人味表现得更加清爽时髦

↑无法抵挡成熟&可爱的CHANEL造型诱惑。

甜美适度的黄色褶边凸显沙滩风格

→不经意间透露出休闲又甜美的搭配风尚。

BARGAIN! BARGAIN! SPECIAL! 3

店员、造型师、时尚读者……30位爱美人士的调查结论！

华美感淑女派

要选购这些！

醒目的花纹裙
打造华贵的印象

→具有清凉感的花卉图案，使雪纺绸裙显得清新脱俗。

与现有的花纹裙相搭配

华美感的关键是
表露出女人味

←打造淑女派的重点是选择经典的黑白色系搭配。

与现有的白色开衩裤相搭配

1 黑色吊带衫 20票

●带有秋天味道的珍珠主题加上精美设计的款式，购买绝对超值。（瑞丽时尚编辑）

2 收缩效果闪光牛仔裤 12票

●闪闪发光的牛仔款式具有极高的使用率，所以一定不要错过！（内藤美奈）

3 波浪边圆点吊带衫 11票

● 甜美适度的圆点图案会使波浪边款式表现出不一样的味道。（池田晃子）

4 米色裤装 10票

●便利的中缝裤显得既简约又能显现美腿效果。（刈谷彩）

5 白色外套 9票

●充满女人味的简洁款式显出娇俏的一面。（彦田真依）

华美感淑女派

华美的淑女派流行款式凝聚了设计师更多的心血，搭配米色裤装或者白色外套则是搭配法则的首选。

与现有的白色上装相搭配！

突出细节的针织衫表现洗练印象

←花纹刺绣以及莱茵石表现出时髦的亮泽感，牛仔造型也因此变得更加华贵。

与现有的华美色上装相搭配

柔和粉色调
基础装更加新鲜

→华美色上装搭配米色长裤效果十分新鲜，性感的裸露设计也很出色！

与现有的吊带衫相搭配

清爽的蓝色吊带衫
令淑女气质展露无遗！

←与任何衣装都搭配完美的白色外套能够进行夏日的温度调节。

今季必须选购的超人气之物品清单

向精明的高手人士请教是成功的捷径！建议你必须购买的5大人气款式！绝对会让你获得超值享受。

可爱味基础派

可爱味基础派
要选购这些！

可爱系列中不可缺少的抹胸和波浪边款式，以及初秋的工装裙都绝对要拥有一件！

1 卡其色裙装

18票

●对于夏日的款式已经有些厌倦，所以沉稳色调看上去十分新鲜。（伊藤茜）

与现有的白色T恤相搭配！

与可爱褶边T恤相搭配完成甜美装扮！

←通过可爱的褶边T恤融合甜美感。凉鞋与下装色调统一。

2 条纹图案抹胸

15票

●常常因为冲动购买而难以搭配，而选择条纹图案的服装就不用担心。（水上みのり）

休闲感条纹也会带给人可爱印象

←静谧色彩的条纹抹胸，利落又爽朗的风格。

搭配现有的白色A字裙

3 薄质帽衫

11票

●夏日帽衫通过薄质地来展现瘦身的醒目效果。它同样是需要选购的款式。（門優子）

与现有的吊带衫相搭配！

4 黑色鱼尾裙

9票

●纯棉质地无论是日常穿着还是旅行时使用，都有不错的效果。（细山菜穗）

搭配现有的卷边牛仔裤！

将黄色吊带衫穿出醒目效果

↑融入了亮色设计，让华美度瞬间提升。

选择休闲味也同样可爱！

←波浪边以及蕾丝的精心设计显现甜美感，还带有微微的成熟气息！

5 褶边上装

7票

●凝聚精心设计的可爱上装，适合秋季的烟熏粉色让人爱不释手。（仲村恵里）

搭配现有的格纹上装

甜美影像中因为黑色而显得更加高贵

→两侧抽褶以及波浪边的成熟味设计，让可爱的上装变得更加美丽动人。

每一季都有值得你去投资的单品 秋季首先要买的

Pinky&Dianne 粗纹理的铅笔裙

坂上美菜子

一定要早早买进今年流行的土黄色单品，先一步从夏迈向秋。今秋的流行风格是成熟与女孩气的混合感。

1 绝对超值！适度贴身的弹性

采用有弹性的柔软材料，行动起来也很方便，完全显露臀部和大腿的曲线。

2 绝对超值！夸张明显的侧兜

分别用兜袋和拉锁在左、右两侧设计了侧兜，具有洗练的女性魅力。

3 绝对超值！裙装臀部的线条非常漂亮

对称的后兜使臀部看起来很翘，平时也可以方便地将纸片随身携带。

秋季首选下装

↑通身散发洗练的气质。点缀大号的金色金属饰物，加入成熟的味道。

↑初秋的时候你可以加一件白色套装上衣，特别的领部设计，感觉很自然。

→在还不太冷的时候，运动风格的背心依旧是与铅笔裙搭配的热门单品。

连衣裙

↑米色连衣裙／E.I.S 296元，牛连衣裙／E-poisson 420元。

JILL STUART 卡其色美腿长裤

加藤智春

从夏季就开始很活跃的卡其色长裤，适宜搭配各种上装，非常实用。裁剪和设计也充分照顾了美腿的效果。

1 绝对超值！采用立体裁剪

立体裁剪得很精准，从侧面看是用呈“Y”字形的设计实现美腿效果。

2 绝对超值！有光泽的材质

光泽的材质使黯淡的卡其色亮起来，充满时尚味道。

3 绝对超值！使臀部看起来小巧

臀部的立体裁剪，让臀部看起来小巧上翘，让背影也很漂亮。

↑卡其色美腿长裤与海军风格的背心搭配，露出活力的一面，黄色高跟鞋也与活力主题非常吻合。

秋季首选下装

←荷叶边修身背心与美腿长裤勾勒出柔和的线条。卡其色也显得很温柔。

←看似简单的背心在胸前设计了抽褶，使整体看起来丰满又有女人味。

包&鞋

↑→包／Everyone 新品未定价，鞋／康莉 新品未定价。

4款下装

如果将下装转换出新鲜感，同时也能够表现出秋季的味道，与购买多款上装相比会更加简单，与现有服装的搭配范围就会扩展，所以绝对不要错过向你推荐的4款下装。

rebecca Taylor
柔软灯心绒裙装

吉田真澄

在以蜡笔色和糖果色调为主流的夏季搭配秋味的褐色或许更充满时髦的季节感。

1 绝对超值！缎带十桃心的可爱效果显著！

酷感的纽扣以及蝴蝶结的双重设计十分可爱！

2 绝对超值！灯心绒材质一直活跃到秋季

以纤细而柔软的效果为要点，虽然是休闲的素材却与华贵装扮也很适合。

3 绝对超值！有收缩效果的褶边十分可爱

裙摆的迷你褶边不只是可爱，同时也是表现秋季感的要素。

秋季首选下装

↑简约的白色针织衫更能够凸显裙子的可爱。

←休闲味印识丅恤也充满华贵气息，彰显与众不同的气息。

↑褐色与牛仔搭配十分谐调，再添加上夹克就能即刻转换出秋季表情！

PRIVATE LABEL
嵌珍珠米色长裤

羽田玲子

选择适合秋季甜美华丽气氛的珍珠装饰来搭配效果更加精彩，秋季的淑女裤装造型带你先行一步！

1 绝对超值！珍珠装饰可爱十足！

突出腿长效果的开衩裤脚上嵌有珍珠细节。

2 绝对超值！双针脚设计华贵优雅！

休闲裤装通过双针脚表现华美效果，季节感十足且弹性素材的活用具有超值的快感。

3 绝对超值！L型裤兜美腿度也UP！

L形裤兜让腰部周围看上去十分纤瘦，也会瞬间提升腿修长感！

←裤脚有亮点的下装与褶边上装相搭配，无论是从色彩搭配还是款式组合的平衡度上，都有甜美感的淑女风范。

秋季首选下装

←格纹衬衫也因为下装的效果而显得既可爱又成熟。

←黑色凉鞋令整体造型有洗练表现，雪纺绸吊带衫具有甜美意味。

上装

↑→粉色上装/Jessica 570元，黑色上装/E-poisson 380元。

裤子

↑黑色长裤/SISLEY 新品未定价，白色长裤/Jessica 800元。

圆点 Summer Spot 这个夏天的美丽句点

上世纪70年代风靡一时的圆点图案，再次出现在时尚舞台。最妙的是大小不一的圆点，邂逅不同的色彩，再加上各种细节，产生了超越经典的不俗之美。美妙的圆点穿在身上，如同这个夏天的美丽句点。

策划&执行/钟丽玲 摄影/周涛工作室 化妆/王晓艳（高波工作室） 协助/韩梅 模特/温雯（瑞丽专属），洛瑶 品牌鸣谢/TOKIO MESSAGE、à jour、MK KLEIN+、ofuon、a.v.v、ONLY、SISLEY、MORGAN、VERO MODA、Jessica、KOOKAI、Etam、SODA、Oxette、JOYLAND、Miss Sixty、MO&CO、TOMBOY、人间关系、南默、费莲娜、郑、布瓜、热风、思加图、真美诗、赛柯 场地提供/三里屯酒吧北街那皇剧场、ALAMEDA餐厅

清纯甜美的色调令你变成夏日的可爱天使

层叠荷叶边与迷你圆点都是今年的流行元素

Part 1

〉〉〉 INNOCENT AGE

缤纷色彩圆点 回归纯真年代

不同的色彩总能予人以不同的联想，无论是经典的黑白还是绚丽的彩色，配合大大小小的圆点，潮流便诞生在阳光灿烂的夏末。

→（左）大型的藤编手提包既时髦又实用，度假时别忘了带上它。上衣/TOKIO MESSAGE 350元，牛仔裙/KOOKAI 890元，鞋/热风 230元，手提包/a.v.v 260元。（右）选择有光泽感的上装总能予人以优质印象。上衣/SODA 198元，短裙/TOKIO MESSAGE 680元，鞋/热风 230元，手提包/à jour 630元，项链/TOKIO MESSAGE 190元。

黑白色

白色打破了黑色的严肃，平添几分轻巧活泼，仍是经典印象

让人联想到黑白片里赫本的端庄

如星际般闪烁的圆点如梦似幻

→胸前的蕾丝花边在不经意间渗透出无限性感。吊带衫/SODA 138元。

←斑驳的圆点图案细细讲述女孩圈圈点点的心事。短裙/SODA 228元。

→经典图案的配饰永远流行。腰带/私人物品。

←胸前的蝴蝶结充分体现优雅情调。上衣/JOYLAND 209元，裤子/Jessica 800元，鞋/思加图 898元，手提包/à jour 910元，手链/Oxette 1015元。

→淡蓝色手提包为整体搭配增添色差。上衣/TOKIO MESSAGE 380元，短裙/TOKIO MESSAGE 700元，鞋/真美诗 628元，手提包/布瓜 148元。

多彩色

犹如烈日骄阳下的彩色肥皂泡，带来童年时代的梦幻效果

色彩斑斓的圆点清新且洒脱

←上、下装的色彩谐调呼应令身材更显高挑。上衣/KOOKAI 830元，裤子/MK KLEIN+ 430元，鞋/热风 350元，项链/TOKIO MESSAGE 135元。

←纯正的粉色让你甜美度倍增。吊带衫/VERO MODA 149元。

→迷幻圆点给人强烈的视觉效果。丝巾/VERO MODA 79元。

←大型的圆点图案十分抢眼。短裙/费莲娜·郑 199元。

绽放着绚丽的圆点，开满夏天的梦想

→色彩丰富的上装一定要选择款式简洁的下装来与之搭配。吊带衫/MK KLEIN+ 130元，短裙/MK KLEIN+ 290元。

Part 2 结合基本色演绎

清爽的白色与成熟的米色，永远不会被时尚界
你轻松自如地游走于成熟与可爱之间。

×白色

白色虽是百搭色彩，遇上可爱的圆点图案，好感度得到提升

甜美粉色最大限度
满足我的愿望

←随风飘动的荷叶边衣摆让一举一动都格外飞扬，搭配白色七分裤显得清爽宜人。上衣/Etam 179元，裤子/SISLEY 365元，手提包/布瓜 239元，项链/TOKIO MESSAGE 150元，耳坠/TOKIO MESSAGE 160元。

预感会与他有个
浪漫的邂逅

周身散发着活力，
连步伐都变得轻盈

Details 1
不均匀的圆点
仿佛雨点的痕迹

Details 2
用明线勾勒出的
裤线具有立体效果

Details 3
透明胶质手提包
清凉感无限

→吊带衫搭配迷你裙带来几分凉意。吊带衫/iiMK 130元，迷你裙/SISLEY 465元，鞋/热风 230元。

↗上衣/Miss Sixty 650元，裤子/人间关系 219元，鞋/热风 220元，手提包/iiMK 190元。

糖果般甜美的色调总是楚楚动人

荷叶边衣袖与不对称的裙摆浪漫雅致

→轻薄飘逸的材质最能发挥女性的妩媚。上衣/à jour 780元，短裙/Etam 179元，鞋/热风 258元。

迷你的圆点图案最适合娇小女孩

→胸前的银色亮片装饰点亮整身搭配。上衣/à jour 580元，短裙/Etam 149元，鞋/热风 220元。

经典Ray女孩

所淘汰，与圆点图案的服装相搭配让

荷叶边装饰的领口充满浓浓女人味

←闪光效果的圆点图案带来明星般的风采。吊带衫/à jour 480元，短裙/à jour 910元，项链/à jour 420元，鞋/热风 235元。

粉色携手米色，成熟中彰显可爱

→用简洁的款式塑造邻家女孩形象。上衣/MK KLEIN 190元，短裙/TOKIO MESSAGE 320元，包/布瓜 238元，鞋/热风 230元。

×米色

具有知性感的米色，能使圆点图案摆脱幼稚印象变身成熟

→胸前的蝴蝶结让整件衣服变得活泼，搭配同色系的配饰，谐调感无可挑剔。吊带衫/私人物品，裤子/a.v.v 360元，手提包/TOKIO MESSAGE 600元，鞋/热风 220元，项链/TOKIO MESSAGE 140元。

一个人的世界有时也会很精彩

享受完快乐的早餐，新的一天开始了

高贵的金色让你成为假日公主

←选择华美的金色调体现流行风格。上衣/TOKIO MESSAGE 400元，短裙/KOOKAI 1050元，鞋/热风 235元。

Details 1
蝴蝶结是构思的精巧所在

Details 2
牛仔材质是今夏的最in

Details 3
工装元素为甜美风格注入酷感

↗吊带衫/SODA 168元，裤子/ONLY 279元，手提包/TOMBOY 656元，鞋/热风 258元。

优雅的手提包，是他送给我的礼物

Part 3

〉〉〉 SPOT PATTERN

巧用圆点图案解决穿衣烦恼

圆点图案虽然流行，追逐潮流的美眉也不要盲目跟从，一定要注意根据自己的情况选择和搭配。

Q1 选择什么样的配饰使自己更加清纯可爱？

深深浅浅，富有层次感

→宛如夏日晴空般蔚蓝的色调。手提包／布瓜 148元。

帆布质地，朴实无华

←缤纷的色彩充满了童趣。手提包／a v v 130元。

智慧型的温和米色

→规则的圆点图案演绎古典风格。手提包／布瓜 168元。

为你遮挡夏日骄阳

←柔和的色调，清凉感无限。帽子／南默 98元。

粉彩色调，甜美气息

→腰链也是必不可少之一。粉色腰链／私

糖果般的可爱饰品

←彩色项圈／Oxette 228元，彩色戒指／Oxette 558元。

A 同色彩明亮的圆点图案配饰使好感度倍增

↑（左）甜美与酷感兼备的大型手提包每次拎在手里都让你备感时尚。上衣／à jour 580元，裤子／MORGAN 920元，手提包／布瓜 138元，鞋／热风 230元。（右）高跟鞋上的蝴蝶结&圆点是最显而易见的甜美元素，将可爱风格发挥得淋漓尽致。吊带衫／à jour 520元，短裙／MORGAN 860元，鞋／热风 258元，耳钉／à jour 230元。

Q2 什么样的圆点图案上装最能体现流行？

←粉色露肩上装将可爱与性感完美结合。上衣/ONLY 229元，裤子/iiMK 430元，手提包/à jour 910元，耳坠/à jour 380元。

A 有细节、设计新颖的款式是首选

Q3 如何运用圆点图案成就完美约会装扮？

→公主造型的露肩式连衣裙，散发无尽魅力。连衣裙/KOOKAI 1690元，鞋/热风 350元，手提包/ofuon 230元。

A 圆点图案连衣裙＋配饰是简单易行的搭配方案

上衣已有很多内容，下装一定要简单

←领口繁复的褶边流露出女性的柔美特质。上衣/Etam 99元，裤子/Jessica 800元，鞋/真美诗 698元。

Details 1 系带设计 新颖而别致

Details 2 圆点在黑色的映衬下格外醒目

→纯棉材质让你备感舒适。上衣/TOKIO MESSAGE 320元。

Details 1 直身设计能掩饰体型的缺陷

BACK

Details 2 蝴蝶结在背后形成一道亮丽风景

→不规则的圆点图案带来不一般的视觉效果。上衣/人间关系 129元。

质地上乘的面料表现出柔美特质

→拥有优美流畅的线条感，是选择约会装扮的重要秘诀。连衣裙/TOKIO MESSAGE 980元，鞋/热风 230元，手提包/ofuon 230元。

飘逸的荷叶边轻摆把握甜蜜与娇俏

←粉彩色调清新而且自然，给他留下柔美的印象。连衣裙/Etam 270元，鞋/热风 258元，手提包/TOMBOY 1356元。

优雅中带着些许俏皮的流行款式

←成熟的咖啡色与亮眼的宽蓝色相结合，共同营造现代都市感。连衣裙/MK 560元，鞋/热风 258元，包/赛柯 645元。

FREEBIRD

LADIES

Midnight sensation

自由鸟"FREEBIRD LADIES"中国市场隆重登场

自由鸟FREE BIRD，一个中国服装品牌的宠儿，深受国内消费者喜爱的品牌，凭多年来在中国市场的成功销售经验，成为中国强势（城市休闲）品牌。顺应本地品牌国际化，国际品牌本地化的潮流趋势，在各界热切期待下，望穿秋水，才蓄势待发，于今年秋冬季，隆重上演时尚女装系列--FREEBIRD LADIES，一个彰显**自由鸟**芬芳浓郁女人味的"女士恩物"品牌，以最具潮流时尚的设计，带给各界全新惊喜，使业界生色不少！

追溯怀旧年代与引领未来风潮相结合，带出典雅而又充满时代气息的时尚女装系列，是今季 FREEBIRD LADIES 的全新之作，为大家带来新的视觉冲击。

今季秋冬时尚女装系列以经典复古中又洋溢着浓厚 50/60 年代之设计意念，营造出舒适、自然、无拘无束的气氛。鲜艳的花呢绒配以性感的雪纺裙或衬衣，为整个系列增添亮丽感。而在剪裁方面则以突显女性曲线魅力为基础，透过多种手法的处理，让整个系列变得丰富多元化，满足不同风格消费者的喜好，同时衬托出缤纷特别的女人香，柔情却耀眼眩目，彰显大都会女性的风姿绰约与其娇媚体态。

自由鸟

时尚女装系列

诚邀特许加盟 | 电话：020-84801888-800

初入职场 4周搭配技巧step by step

职场美人一月速成记

盛夏8月，毕业生都会面临同样的烦恼——如何迅速把自己打造成职场美人，让自己更易得到上司的赏识和同事的信任，来看看《瑞丽》的职场速成宝典，让你轻松应对职场的第一月。

策划/胡时颖 统筹/申申 文字/赵颖琦 协助/朱旖妮 摄影/杨晓伟 化妆/王海燕 模特/陈俊君 品牌鸣谢/oasis、ESPRIT、edc、US、ABBY ABBIE、热风、FSY

8/2 MON

第一天上班，饱满的精神状态当然是最主要的

职场美人速成单品榜

基础款式 清单1 学生时代就拥有的款式还是有利用价值的

A ←印花卡通T恤，简洁又活泼。T恤/oasis 195元。

B ←碎花短袖衬衫气质清纯。衬衫/edc 265元。

C ←必不可少的搭配单品。吊带衫/ABBY ABBIE 69元。

D →白色圆点图案的半身裙是赫本式的高雅款式。裙子/ESPRIT 365元。

E →几何图案的半身裙拥有活泼的流动感。裙子/ESPRIT 495元。

F →牛仔七分裤是极具休闲感的单品。牛仔裤/ABBY ABBIE 429元。

流行款式 清单2 上班需添置一些百搭又不失流行感的单品

G ←带金属环设计的针织背心提升性感度。背心/ESPRIT 595元。

H ←湖绿色七分袖外套，休闲通勤皆宜。外套/US 299元。

I →白色七分袖外套轻易修出小蛮腰。小外套/ABBYA BBIE 499元。

J →连裆衬衫让你保持整洁的通勤形象。衬衫/ABBY ABBIE 599元。

K ←高腰线设计的连衣裙能完美地修饰身体比例哦。连衣裙/oasis 495元。

L ←款式简单的白色针织衫是OL通勤的必备款。针织开衫/oasis 365元。

M ↓修身半身裙总能带来知性感觉。身裙/oasis 395元。

N ↑大花朵的细肩带连衣裙充当小礼服也没问题。连衣裙/ABBY ABBIE 899元。

O ↓黑色七分裤能搭配任何上装。七分裤/oasis 365元。

P ↑选一款合身的白色长裤是初级OL的必修课。白色长裤/ESPRIT 465元。

H + K +

↑明线装饰的黑色手提包显得知性又干练。包/ESPRIT 595元。白色蝴蝶结凉鞋是夏季搭配率非常高的款式。鞋/热风 198元。

←第一个工作日里，用绿×白色的清爽对抗炎夏的闷热空气。

BEFORE 君君 初级OL

君君是一位大学刚刚毕业的初级OL，初入职场，总是为穿什么去office而苦恼不已。如何穿着既能让同事感到亲切，又让老板觉得严肃端庄，这是君君最大的难题。

8/3 TUE

这么多的工作，真是适应不过来啊？

H + E + C

8/4 WED

买花布置办公室，看到那么多花好兴奋啊！

A + D

8/5 THU

拜访重要客户，选择素雅的着装很重要

L + M

←白色×灰色的知性搭配提升干练度。

←黄绿色调是夏季当仁不让的清凉色调。

8/6 FRI

还需要添置点新装呢，赶紧趁午休间隙去公司旁的小店看看！

L + D

↑圆点图案的小挎包是潮流款哦。数字手袋/HOY 159元。玫红色系细带凉鞋展现女孩式妩媚表情。鞋/热风 499元。

↑白与黑的简洁搭配，玫红色配饰来增加亮点。

8/7 SAT

约了好姐妹一起去party，今晚我就是Party Queen~

N +

↑纽扣装饰凉鞋与今年流行的圆点风潮不谋而合。鞋/热风 220元。

↑花朵图案的连衣裙是经典的黑、白、红配色。

8/8 SUN

同学聚会，当然朴素最重要

B + O

←碎花衬衫带来闲适心情。

第1周

Q: 从易到难，服装搭配的第一步应该做什么？

A: 参照单品清单手册，君君在第一周先从色彩搭配入手，选择了干净且饱和度高的色彩，再利用黑白两种基础色来打造整体的舒适感，让色彩把工作情绪调整到最佳的状态。

blue white black

第2周

Q: 色彩谐调后感觉还有点单调，如何升级呢？

A: 在色彩和谐的基础上能不能尝试更丰富的层次搭配呢？注重细节上的呼应是搭配升级的关键点。让上装与下装风格统一，轻松打造整体的舒适感。

8/9 MON 晚上约同事吃饭，顺便向他请教

↑白色连衣裙让你显得端庄文静。

一蓝色圆点图案十分清爽。手袋/ABBY ABBIE 269元。

↑竖条纹衬衫和灰色半身裙搭配令人产生信任感。

↑碎花衬衫和白色外套的组合清爽又不失丰富的视觉感。

8/10 TUE 在上班的路上居然碰到了同路的同事

8/11 WED 有重要客户来访，赶紧呈上完整的企划书

8/12 THU 平时看起来严肃的上司也喜欢泡吧，赶紧与他干一杯

8/13 FRI 今天要见人事处总监，还是严肃的正装比较适宜

→吊带背心与七分袖外套的搭配相得益彰。

↑细肩带连衣裙与针织衫的组合不但增加了层次感而且非常实用。

8/14 SAT 周末和朋友开车去城郊游玩

↑炎炎夏日醒目的遮阳帽不能少。帽子/ESPRIT 125元。

8/15 SUN 公司组织去杭州，虽然只有两天，可还是令人兴奋！

↑T恤与半身裙的搭配因图案的加入而感觉层次丰富。

8/16 MON

明天是同事的生日，下班路过泌水小店为她选购礼物

↑白色外套内的粉色背心与玫红色的挎包背带十分呼应。

8/17 TUE

他的礼物总是那么别出心裁！

↑翠绿色的晚装凉鞋是整体搭配最出彩的细节。

8/18 WED

今天的会议我要演示策划方案，有一点紧张

↑色彩鲜艳的小丝巾有多种搭配法。丝巾/ESPRIT 125元。

↑黑与白的搭配简单，加色彩鲜艳的丝巾打破沉闷。

第3周

Q: 如何将严肃的正装穿出时尚感？

A: 在款式上希望能再严肃一些，毕竟有时候被老板碰见总归印象不好，这周就来尝试更为正式的装扮吧。在正装款里搭配一些时尚感觉的服装或配饰，当然，时尚色彩的加入也是捷径之一。

8/19 THU

边喝咖啡边看杂志，等他约会的时光也变得慵懒而幸福

一绿色T恤衫的白色图案与白色针织衫很呼应。

8/20 FRI

星期五的装束允许休闲一些

↓粉色，驼色，白色相配，甜美度刚刚好。手袋/ESPRIT 295元。

←绿色T恤与含粉色的挎包的撞色搭配非常醒目哦。

8/21 SAT

与同事们一起在书城聚会

8/23 MON

与设计公司洽谈门店设计，心情格外轻松

←款式简洁的服装搭配，用顺应潮流的圆点图案挎包活跃气氛。

8/24 TUE

糟糕！与客户的约会就要迟到了！

↑明黄色的腰带能为着装带来画龙点睛的效果。腰带/ESPRIT 225元。

←明黄色腰带将低沉的心情重新提亮。

↑大圆点图案方巾十分经典。方巾/ESPRIT 265元。

←方巾与牛仔裤的搭配看起来很有嬉皮风格。

8/25 WED

在同事的Party上，我大展歌喉

8/26 THU

参加名品的作品发布会，服装很随意，但是隆重是必要的！

←白色凉鞋与连衣裙是最适合女款式。

8/27 FRI

参加公司安排的法语培训，好像很难哦

↑知性的整体搭配因加入醒目的腰带而活泼起来。

8/28 SAT

一周工作终于结束了，不知今天他会不会加班呢？

↑红与白的配色简单经典。腰带/ESPRIT 265元。

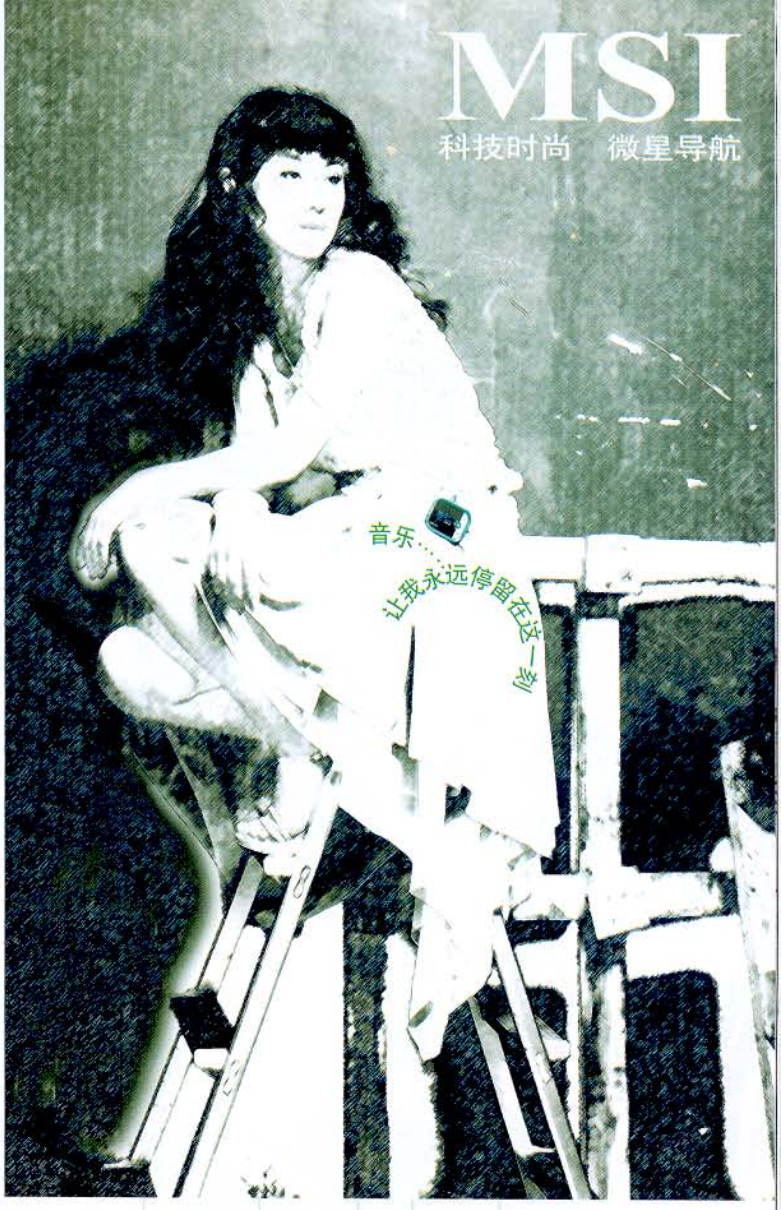
↑半身裙的图案细节令整体色彩显得饱和。

第4周

Q: 整体感觉都到位了，但总觉得还少点什么？

A: 三周过去了，君君的朋友们都为君君着装风格的变化赞叹不已，现在她开用配饰来进一步提高品位。细节上的把握让整体造型更为丰富，如腰带、丝巾、包等配饰的点缀，让整体造型更趋于完美。

MSI
科技时尚　微星导航



MS-5515 微星MP3 播放器

+ 三年全程质保
+ 超长高效能锂电池
+ OLED显示屏
+ 高保真音质

128MB 仅售799元

256MB 仅售928元

上海 021-52402018　南京 025-83609092　沈阳 024-23967777
北京 010-82511688　成都 028-85232380　深圳 0755-83991235

www.microstar.com.cn

产品规格如有改动，恕不另行通知　文中所涉及的全部商标都是它们各自持有人所有的注册商标

Mini Style 露出你的短处美

2004年夏季，短款露肤上衣和超短裙不断撞击我们的眼球。不仅仅是活力与甜美，还能变化出优雅、成熟和性感。用表情丰富的短打扮，充分露出你的“短处”美吧。

策划&执行/钟丽玲 摄影/冯刚 化妆/蔺将（吉米造型） 协助/韩梅 瑞丽专属模特/温雯、小黑 品牌鸣谢/TOKIO MESSAGE、à jour、ONLY、SISLEY、VERO MODA、COCOLULU、Jessica、KOOKAI、MORGAN、Etam、iiMK、colour18、Baboon、Fifi Zass、MK KLEIN+、ofuon、a.v.v、热风、布瓜、思加图、真美诗 场地提供/云泉空中花园

Part 1 短款上装——打造青春与活力

露出圆润的双肩与纤细的锁骨是今年短款上装的精彩点。多种设计元素的加入，随着肢体的运动微露出美丽的腰线，这是本季最具女性气息的穿着。

今年的短款上装，体现动感风格与成熟韵味！

♥印有樱桃图案的上装在今季备受宠爱

←性感的V字形吊带和贴身的设计勾勒出女孩的美丽曲线。吊带衫/VERO MODA 129元，短裙/MK KLEIN+ 230元，鞋/真美诗 698元。

♥金属质感的手提包和鞋点亮整体搭配

↑裤脚处的方格图案卷边使色彩搭配更加丰富，抹胸/MK KLEIN+ 190元，牛仔裤/ONLY 249元，鞋/思加图 558元，包/私人物品，项链/TOKIO MESSAGE 140元。

八月

235元

♥胸前的缎带蝴蝶结聚拢众人目光

→艳丽的色彩让人过目难忘。吊带衫/Fifi Zass，裤子/TOKIO MESSAGE 580元。

STYLE 1 动感抹胸

无论叠穿和单穿都很漂亮的抹胸是露肩装的经典式样，前提是衣服的质地足够好，足够贴身，动感元素的注入也是关键。

♥条纹图案是今年流行的水手风格

→针织面料抹胸是活力女孩的必备品。抹胸/KOOKAI，裤子/a.v.v 290元。

550元

八月

♥Logo图案装饰是体现运动感的重要元素

←下摆处的系带营造休闲风格。抹胸/MK KLEIN，裤子/VERO MODA 279元。

190元

九月

♥穿上方格图案衬衫打造干练形象

→将衬衫的领子立起是今年的时髦穿法。衬衫/VERO MODA 249元，裤子/VERO MODA 279元。

179元

→明亮的蓝色很适合这个季节。抹胸/colour18。

新品未定价

190元

←胸前的莱茵石是闪亮魅力的真正光源。抹胸/MK KLEIN。

230元

↓（左）字母图案在网纹面料的遮掩下若隐若现。抹胸/ofuon。（中）清爽的色彩让简洁的款式也与众不同。抹胸/a.v.v。（右）飘动的蝴蝶结舞出一片优雅气质。抹胸/ONLY。

179元

↑运动元素的注入令你活力四射。抹胸/COCOLULU。

109元

→用闪耀的金属亮片装饰字母图案。抹胸/Etam。

190元

→略带些少女风情的设计。抹胸/SISLEY。

295元

390元

↓裸露背部的设计令你极具诱惑力。吊带衫/à jour。

450元

129元

←抽褶设计与蝴蝶结装饰充满女人味道。吊带衫/ Etam。

199元

←天真浪漫的女孩最适合这款上装。吊带衫/COCOLULU。

199元

→有张有弛的条纹完成可爱风格。吊带衫/COCOLULU。

645元

→人见人爱的花朵图案，甜美诱惑难挡。吊带衫/Baboon。

390元

↑（左）肩带上的闪亮莱茵石你发现了吗？吊带衫/à jour。（右）白色是百搭色彩。吊带衫/à jour。

↓具有异国风味的刺绣图案。吊带衫/COCOLULU。

199元

→卡通效果的印花把你带到童话世界。吊带衫/MK KLEIN。

190元

九月

♥天凉的日子别忘了添件外套

←白色使整体感觉更加清爽。针织开衫/ofuon 290元，裤子/TOKIO MESSAGE 580元。

129元

♥交错的条纹图案十分引人注目

←混入了今年最为流行的粉色，胸前的扣袢装饰新颖别致。吊带衫/ONLY。

410元

♥层叠荷叶边打造魔力公主造型

←潮流女孩一定要拥有的可爱款式。吊带衫/TOKIO MESSAGE，短裙/SISLEY 465元。

STYLE 2 柔美吊带衫

吊带衫是夏日女孩的必备单品。与往年不同的是，不再是简单的两根细带，挂脖式、后背交叉式等多元化的设计为你增添更多女性魅力。

Part 2

迷你短裙——露出性感的一面

今年的短裙似乎更“克制”一些，与以往相比，露得不多，却又让你很过瘾。加入各种装饰元素，细节上一点都不省略，当然还要搭配上时髦的高跟凉鞋。

今年的迷你裙，拥有细节的同时塑造修长美腿！

690元

690元

STYLE 1 细节装饰&独特剪裁

甜美的印花图案、闪亮的莱茵石点缀、斜裁的裙摆，今季的迷你短裙令你爱不释手。

♥深浅不一的花朵图案演绎浪漫

↑莱茵石装饰华美迷人。短裙/TOKIO MESSAGE。

♥斜裁下摆充满女人味

↑如云似水的图案雅致迷人。短裙/TOKIO MESSAGE。

367元

♥立体效果的花朵图案令人眼前一亮

←修身款式使腰部更显纤细。短裙/COCOLULU。

♥莱茵石装饰令你具有明星般魅力

↓甜蜜的粉色是搭配指数较高的色彩。短裙/a jour。

456元

♥拉链设计十分别致

→简洁的迷你短裙是百搭款式。短裙/SISLEY。

♥不对称下摆具有塑造美腿的效果

↑选择醒目的橙色配合今年的流行。短裙/COCOLULU。

490元

910元

199元

♥层叠的荷叶边下摆令可爱度倍增

↑神秘的黑色极具诱惑力。短裙/ TOKIO MESSAGE。

♥腰部的蝴蝶结设计值得推荐

→可爱的印花图案充满童趣。短裙/Etam。

STYLE 2 迷你裙+凉鞋的搭配方案

选择与迷你裙谐调呼应的细跟凉鞋为整体搭配带来平衡感。

♥吸引视线的装饰增加美腿效果

♥选择这款也不错

↑金属质感的材质是今夏的最in。鞋/思加图558元。

↑选择柔和甜蜜的色调，清爽炎夏自带来丝丝清凉。上衣/MORGAN，470元，短裙/TOKIO MESSAGE，680元，包/iiMK，230元，鞋/热风，220元。

→鞋/MK KLEIN+ 230元。

442元

↑可爱字母的魔力是否会为我带来奇迹？短裙/COCOLULU。

→鞋/ofuon 360元。

367元

↑具有热带风情的印花图案短裙热力四射。短裙/COCOLULU。

←鞋/真美诗 698元。

320元

↑褶裥设计显示出精致柔美的女性气质。短裙/TOKIO MESSAGE。

←鞋/ofuon 430元。

370元

↑亮眼的粉色扣袢装饰魔法般变出可爱感。短裙/TOKIO MESSAGE。

Part 3

短款连衣裙——轻松应付各种场合

在时尚世界里，连衣裙是最易被忽略，也最易出彩的元素。今年的短款连衣裙在经过了流行的洗礼后带给人们新一轮的惊喜和期待。

今年的连衣裙，融合简洁大方与精致柔美！

♥纯净的色调&简约主义是当季的流行主题

♥优雅的V字领的设计颇具名门闺秀的风范

↑（左）量身设计的连衣裙让你犹如洋娃娃般可爱。连衣裙/KOOKAI 1390元，包/IiMK 230元，项链/TOKIO MESSAGE 140元。（右）优良的品质使简洁款服装体现精致效果。连衣裙/KOOKAI 1290元，包/a.v.v 190元，项链/TOKIO MESSAGE 150元。

MON [通勤]

↑利落的直线设计让你在职场上更充满自信。连衣裙/Etam 289元，包/ofuon 230元，鞋/热风 245元。

TUE [下班购物]

↑牛仔连衣裙让你拥有百分百回头率。连衣裙/Jessica 800元，包/布瓜 128元，鞋/热风 220元。

WED [参加酒会]

↑极富浪漫气息的款式设计。连衣裙/MORGAN 1660元，包/ofuon 230元，鞋/热风 245元。

THU [甜蜜约会]

↑可爱的款式打破甜蜜约会装扮。连衣裙/VERO MODA 299元，鞋/热风 230元。

FRI [陪女友聊天]

↑这样的装扮一定会给人留下美好印象。连衣裙/MK KLEIN+ 460元，包/布瓜 168元，鞋/热风 245元。

Sweet OL 初级OL扮靓法则 Vol. 7

甜派OL&摩登黑色

策划&执行/River 协助/刘杰 摄影/晓东（贺兰石广告摄影设计工作室）
品牌鸣谢/TOKIO MESSAGE、à jour、E.I.S、Missk、ofuon、FURLA、Misaki）宝姿、热风、丝莉安、翠贝卡、思加图

银色亮片的领线闪烁甜美与性感

黑色蝴蝶结上装与黑色裤装呼应

↑抽褶上衣的领线上饰有银色亮片装饰，与黑色印花短裙合力制造甜派OL黑色装扮。上衣/TOKIO MESSAGE 490元，裙/TOKIO MESSAGE 690元，鞋/翠贝卡 525元，项链/Thomas Sabo 450元。

↑黑色七分裤与饰有黑色蝴蝶结的粉色上衣搭配出甜蜜黑色装扮。上衣/Missk 265元，七分裤/TOKIO MESSAGE 590元，鞋/热风 258元，手提包/FURLA 3450元，腰链/TOKIO MESSAGE 240元。

LESSON 1 摩登黑色

想要完成黑色装扮，选单品，打造完美黑色装扮！

甜派OL黑色单品必备3大要点

1 轻盈面料 质地轻盈的纱质及蕾丝面料，凸显甜派OL的可爱特质。

2 柔美造型 突出甜美感的圆弧形轮廓，创造圆润舒展的外观。

3 甜美细节 带有抽褶、褶边、缎带、亮钻装饰的黑色服饰。

1 轻盈面料

←黑色半透明镂花上衣，增加性感指数。上衣/TOKIO MESSAGE 510元。

黑色镂花面料具有朦胧美感

2 柔美造型

←散摆设计的黑色镶白边短裙，凸显甜美本色。裙/TOKIO MESSAGE 690元。

3 甜美细节

←饰有粉色蝴蝶结下摆的黑色上装，可爱又不失妩媚。上衣/Missk 265元。

甜派OL已购单品与黑色新品组合

用圆点图案点出甜美主题

↑圆点图案短裙与黑色上装搭配出脱俗的淑女装扮。裙/TOKIO MESSAGE 700元，鞋/热风 258元。

粉色与黑色的完美组合

↑粉色衬衫与黑色半裙的搭配，清爽感与甜美感兼容。衬衫/à jour 830元，鞋/热风 245元。

用粉色配饰带来新变化

↑粉色高跟鞋与黑色上装上的粉色蝴蝶结遥相呼应。裙/TOKIO MESSAGE 380元，鞋/思加图 558元。

酷派OL的星期五

Cool

星期五是有“节日意味”的一天，办公室服饰既可以严谨故我，更可以新意迭出。而黑色，正以其不可抗拒的时尚力量吸引了所有OL的目光，成为OL周五着装的首选色。无论你是甜派还是酷派OL，都可从黑色中找着装灵感。

化妆&造型/王晓艳（高波工作室）模特/米丹，王丽娜（新丝路模特公司）
SISLEY，TOM BOY，COZZI，evajewelry，La Pargay（U-ME饰品，Thomas Sabo，

星期五的必备服装

择黑色单品至关重要，甜派和酷派OL都要找到适合自己的黑色

酷派OL黑色单品必备3大要点

1 **挺括面料** 质地挺括的化纤面料及弹力面料，凸显利落之美。

2 **利落造型** 突出利落感的直线形轮廓，创造流畅的外观。

3 **极简细节** 带有镶边、明线、贴兜扣袢装饰的黑色服装。

1 挺括面料

←黑色斜裁设计与挺括的面料相结合，分外有型。裙/SISLEY 365元。

挺括的面料制造利落感

2 利落造型

→造型简单利落的黑白条纹长裤，给人以精干的印象。裤/SISLEY 365元。

3 极简细节

→黑色上衣上简洁的袢带装饰颇显干练。上衣/E.I.S 196元。

酷派OL已购单品与黑色新品组合

经典的米色与黑色搭配

↑银色高跟鞋与腰带上的亮钻相辉映。上衣/E.I.S 196元，鞋/思加图 558元，腰带/TOKIO MESSAGE 265元。

用白色调亮黑与米色

↑黑色上衣与米色直筒裙的组合，用白色的腰带制造视线焦点。裙/à jour 520元，鞋/热风 235元。

黑白两色的简单装扮

←黑白条纹长裤与白色无袖上衣的经典搭配，用白色高跟鞋来与之呼应。上衣/TOKIO MESSAGE 420元，腰链/TOKIO MESSAGE 290元，鞋/热风 245元。

米色的巧妙应用增强装扮清爽感

↑米色无袖上衣与米色手提包形成色彩呼应，打破黑色的沉闷感。上衣/E.I.S 196元，九分裤/私人物品，手提包/丝莉安 488元，鞋/翠贝卡 395元。

明快的黑白搭配体现简洁干练美

↑黑色衬衫选择中性化的贴兜装饰，黑色饰腰带强调酷感。衬衫/ofun 190元，九分裤/TOKIO MESSAGE 480元，腰带/TOKIO MESSAGE 290元，鞋/热风 235元，项链/evajewelry 298元。

Sweet LESSON 2 甜派&酷派OL三大法则

法则1 黑色×甜色的MIX原理

甜美的粉色及亮色，可通过与黑色的搭配提升装扮的甜美度。

明蓝色×黑色组合迅速提升甜美度！

←在黑色连衣裙外套件亮蓝色针织衫，分外甜美。连衣裙/TOKIO MESSAGE 950元，针织衫/Jessica 570元，手提包/à jour 780元，鞋/热风 245元，项链/Thomas Sabo 680元。

娇黄色×黑色组合如水果夹心糖一般！

↑黑色上衣搭配黄色六分裤，提升可爱指数。上衣/MORGAN 650元，六分裤/宝姿 799元，手表/Misaki 2150元。

黄色×黑色的搭配体现甜美气质

推荐搭配

↑将黑色上衣套在黄色连衣裙外，散发甜美气息。连衣裙/à jour 1380元，上衣/SISLEY 565元，鞋/翠贝卡 525元。

粉色×黑色的组合迅速提升了可爱度

推荐搭配

↑缀有立体饰花的粉色T恤与黑色七分裤组合，分外可爱。T恤/宝姿 489元，七分裤/宝姿 899元，鞋/热风258元。

法则2 黑白印花服饰的搭配要领

甜派OL选择黑白图案时建议选择明朗舒展的花卉图案，与之搭配的服饰可以是黑或白色，也可用粉色做调剂。

大面积的黑白搭配因粉色的点缀而精彩

→用粉色手提包增加甜美感。衬衫/La Pargay 360元，七分裤/TOKIO MESSAGE 800元，手提包/丝莉安 新品未定价，鞋/热风 358元，腰链/TOKIO MESSAGE 170元，项链/evajewelry 168元。

粉×白色手提包提升几分甜美度

大面积的花卉图案大胆用黑色来压阵

←用黑色单品来与黑白印花图案短裙搭配。衬衫/La Pargay 新品未定价，裙/Tom boy 947元，鞋/热风 230元。

法则3 点睛配饰不容忽视

在甜派OL选择配饰时，以银色和粉色的配饰为最佳色彩，钻石与珍珠是理想点缀，造型则以圆润的线条为主。

粉色镶钻饰品闪烁耀眼光芒

↑粉色镶钻饰品是甜派OL的最爱。项链/Thomas Sabo 790元，耳环/Thomas Sabo 890元，戒指/Thomas Sabo 1280元。

推荐饰品

←粉红色体现甜美感。手表/私人物品，项链/evajewelry 238元，戒指/evajewelry 223元，耳环/evajewelry 223元。

推荐饰品

←镶有珍珠和钻石的饰品，闪烁诱人光泽。手表/Misaki 3880元，项链/Thomas Sabo 680元，戒指/Thomas Sabo 520元。

实现“黑色星期五”

黑色可以通过与其他色彩的搭配，展现或甜美或干练的造型。而不同的黑白印花图案更可以打造性格各异的美丽黑色装扮，配饰是不容忽视的亮点所在。

Cool

法则2 黑色条纹服饰的搭配要领

齐整有序的黑白条纹是最适合酷派OL的黑白图案，建议选择白色或明净的亮色与之搭配。

明快的粗条纹带来节奏感！

→稍具变化的黑白条纹上衣与白色裤装搭配，制造生动的酷派OL周末造型。上衣/COZZI 360元，六分裤/Misaki 295元，腰带/私人物品，鞋/热风 235元，手链/Thomas Sabo 3980元。

亮蓝色腰带
强调节奏感

细致的黑白条纹恰如其分地严谨

←白色手提包与高跟鞋与黑白条纹连衣裙的搭配，显现精干一面。连衣裙/E.I.S 285元，手提包/TOKIO MESSAGE 370元，鞋/热风 245元，手表/Misaki 3200元。

黑珍珠手表+
白色手提包
简练又雅致

法则1 黑色×中性色的MIX原理

柔和含蓄的中性色，通过与黑色的搭配成为提升黑色装扮知性气质的有效捷径。

黑色与米色的完美组合

→黑色配饰贯穿于整身搭配。T恤/à jour 500元，裙/Misk 256元，皮带/TOKIO MESSAGE 260元，鞋/蜜贝卡 495元。

灰米色×白色手提包与米色上衣和谐呼应

→用白色细腰带和白色高跟鞋对整体装扮加以提亮，制造紧凑感。上衣/E.I.S 196元，裙/SISLEY 新品未定价，手提包/丝莉安 488元，鞋/热风 245元。

法则3 酷感配饰增加干练度

银色、艳色和有闪亮光度的深色配饰最适合酷派OL，造型以略为方正的线条为最佳，让视觉更具冲击力。

黑色与红色的大胆搭配组合

↑充满激情的红色为传统款的黑色连衣裙注入新生命。手提包/FURLA 2750元，腰带/FURLA 1390元，连衣裙/宝姿 999元，鞋/热风 238元。

镶钻项链&戒指闪现迷人魅力

↑闪亮镶钻配饰与黑色缎质连衣裙的华美感相辉映。项链/evajewelry 298元，戒指/evajewelry 438元。

推荐饰品

←因为是黑色，即使是珍珠也折射光辉。项链/Misaki 3980元，手表/Misaki 1720元。

推荐饰品

←项链/Thomas Sabo 1280元，手链/Thomas Sabo 3980元，耳环/Thomas Sabo 690元。

Office Time

简洁素净的设计
是上班时的搭配要则

诠释知性气质，是办公室服饰的基本法则。与之对应的包&鞋的搭配应以简练为准则，柔和的色彩和简单造型更是关键词。

夺目的红色与钻
成就他眼中的惟一

→悦目的色彩和精美装饰，让人为之倾倒。手提包/Roberta di Camerrino 960元，鞋/翠贝卡 495元。

金色与银色辉映
闪烁着华丽光泽

←性感在金色与银色的辉映中显露。手提包/1978 198元，鞋/NINE WEST 750元。

蓝×白的拼色搭配
简洁中带有时尚感

↑暗纹与拼色设计相结合，于简洁中求变化。手提包/NINO RIVA 699元。洗练的线条创造知性美。鞋/FED 478元。

简练手提包&雅致凉鞋
是OL的必选搭配！

简洁的明线装饰
彰显非凡的品位

→时髦的白色搭配组合。手提包/Roberta di Camerrino 1900元，鞋/Everyone 526元。

点与线的有机结合
曲线极富节奏感

←圆点与曲线的绝妙呼应。手提包/Roberta di Camerrino 1800元，鞋/百丽 399元。

←明丽的蓝色与白色相映衬，制造清爽的感觉。连衣裙/Lofuon 630元，项链/伊泰莲娜 199元，耳环/伊泰莲娜 129元。

Date Time

精致明艳的
是约会时的必然之选

令人心醉的约会时刻，包和鞋的精彩搭配更突出你的巧妙心思。与精致的约会装相呼应，包和鞋的搭配也以性感精致为主旨。

迷人的粉色组合
为约会增加甜蜜

↑粉色立体饰花为简单包款增添新意。手提包/贝纳通 248元。局部饰有银色涂层的高跟鞋。鞋/MK KLEIN 290元。

办公、约会、度假

包和鞋作为造型的精彩配饰，不仅能够应对各种场合，还能发挥变身魔力，随时变幻你的造型。将包

策划&执行/River，Lynn，袁园 协助/茉茉，肖荣，牡丹 人物摄影/张皓（菲林制造）静物摄影/正伟（菲林制造）部分静物摄影/周涛工作室， 小末 化妆&发Zass，E.I.S，a.v.v，NINO RIVA，SISLEY，La Venda，COCOLULU，Liz，TOKIO MESSAGE，TOPMIX，袋鼠，热风，康莉，伯阁曼，千百度，安玛莉，秀丹名物，星Dell'ga，Kiss Cat，活色生香，芭迪，龙卷，fornari 商场鸣谢/北京君太百货，中友百货，西单文化广场，北京太平洋百货

甜蜜的色彩组合 成就约会的浪漫

舒适实用的造型设计 成为时下度假的首选

↖自然气息的藤质手提包，令人心绪飞扬。手提包/a.v.v 230元，舒适的平底设计是关键。鞋/美丽宝 398元。

藤质手提包+舒适凉鞋 是度假时的当然之选

少女气质完美组合 制造出非一般美丽

→粉色的甜美搭配。沙滩包/COCOLULU 新品未定价，鞋/西单文化广场B3-A-20 98元。

具有凉爽感的藤 贯穿于包与鞋的设计

←鞋与包均采用天然的藤作为设计要素。手提包/COCOLULU 368元，鞋/COCOLULU 299元。

↑清爽的度假装扮配上舒适的包与鞋，感觉分外自在。抹胸/MK KLEIN+ 190元，五分裤/ofuon 460元，项链/伊泰莲娜 79元。

↑粉色手提包&粉色镶钻高跟鞋，与印花连衣裙搭配出甜美感。连衣裙/Fifi Zass 365元，耳环/伊泰莲娜 59元，戒指/伊泰莲娜 99元。

Holiday Time

舒适实用的设计 是度假时的不二之选

注重舒适度的鞋与中大型号的包是度假时的最佳选择，搭配时应注意二者间风格的统一以及色彩间的相互辉映。

包&鞋的三大情景剧

&鞋款式熟记于心，根据办公、约会、度假三大场合随心搭配，尽情上演你的“都市情景剧”吧。

型/阿林 瑞丽专属模特/小黑 品牌鸣谢/（北京部分） ONLY、Baboon、RIZ、FED、B.SILLY、Roberta di Camerrino、Everyone、NINE WEST、MK KLEIN+、ofuon、Fifi朋六、百丽、真美诗、思加图、天美意、美丽宝、翠贝卡、丝莉安、伊泰莲娜、暇步士、CARVEN、FURLA、Etam、Sole alliance （西单文化广场B3-A-20，1978）

Part 1 * Office Time

经典黑色、粉彩色系、双色设计成为今季办公
经典的黑白组合、含蓄的性感元素以及适度的闪光

*经典黑色

黑色堪称OL装扮的百搭色，黑色手提包在时下黑色正风行之日，成为抢手热卖品。

↑黑色上的白色缉线装饰，分外清爽。手提包/Dell'ga 新品未定价。

←具有优美曲线的设计，增加一丝女人味。手提包/丝莉安 新品未定价。

*粉彩色系

简单的造型设计与柔和的粉彩色相结合，让OL的通勤装焕发时尚光彩。

→大方的包形设计，应用了清凉的薄荷绿色。手提包/丝莉安 新品未定价。

↑可爱的粉红色给人甜美印象。手提包/TOMMY 199元。

→清雅的粉绿色手提包，制造清爽印象。手提包/FURLA 新品未定价。

→精练的造型与粉蓝色完美结合。手提包/NINO RIVA 729元。

↑恬静的粉蓝色给人以清爽印象。手提包/Dell'ga 1380元。

*简洁明快的设计点明办公的主题

↙褐色花形装饰，与上衣形成呼应。上衣/TOKIO MESSAGE 620元，裙子/MK KLEIN 360元，手提包/袋鼠 598元，项链/伊泰莲娜 69元。

↑大面积白色配以少量深色，轻松完成多件服装的搭配。上衣/TOKIO MESSAGE 420元，裙子/翠贝卡 345元，手提包/袋鼠 598元，鞋/美丽宝 550元，腰链/TOKIO MESSAGE 新品未定价。

*双色设计

以白色为主，采用其他色彩作为细节装饰的优雅手提包设计在今季受到诸多OL的青睐。

→提手与蝴蝶结装饰采用米黄色，悦目又亲切。手提包/丝莉安 新品未定价。

↘仅一枚黑色纽扣装饰，足见巧妙心思。手提包/Dell'ga 1480元。

↓点缀于包的侧角的蓝色圆点，倍添动感。手提包/丝莉安 588元。

←优美的蓝色曲线装饰，分外清爽。手提包/丝莉安 285元。

办公时优雅包&鞋引荐

包款的设计主题，而与之对应的鞋则以材质作为设计要点。

→摩登的款式最适合想在办公室穿出个性的OL。鞋/康莉 428元。

←装饰线系成的蝴蝶结让凉鞋显得精致而柔美。鞋/翠贝卡 395元。

✻黑白经典

黑色和白色不但是永恒的时尚颜色，也是办公室里的“保险色”，不必担心过时。

↑黑色皮革配白色扣袢，简洁而富于现代感。鞋/星期六 369元。

✻性感元素

通勤装已经不再只是刻板的保守款式，与之对应的凉鞋款式也加入了含蓄的性感元素。

←纤细的镶边最能够体现女性细致温柔的一面。鞋/热风 255元。

→米白色凉鞋上的黑线为简洁款式添了分雅致。鞋/千百度 388元。

↗低调的镶钻款式既迎合潮流又不失淑女味。鞋/伯阁曼 568元。

✻动静皆宜的鞋款成为办公室亮点

←粉色饰小蝴蝶结的款式是爱美女孩的潮流之选。鞋/热风 230元。

↑镶上水钻的蝴蝶结让办公款式多了女孩的甜美。鞋/热风 260元。

↘珠光色的凉鞋散发出柔和光泽，典雅又大方。鞋/RIZ 568元。

→明丽的绿色漆皮装饰为鞋子增添时尚光彩。鞋/热风 255元。

→网状鞋面降低了光泽度并且透气，实用又美丽。鞋/真美诗 698元。

←黄色漆皮凉鞋既可以增添活力又不过分张扬。鞋/百丽 369元。

✻闪光材质

今夏闪亮的凉鞋成为焦点，在办公场合，建议选择用漆皮类低调闪光材质制成的款式。

←淡雅的连衣裙配合彩色圆点鞋，为办公室里增添动感。连衣裙/翠贝卡 425元，鞋/热风 240元，包/千百度 428元。

Part2 * Date Time

要想在约会上变得精致迷人，具有精美链门之选，鞋要以是否具有金属亮泽、纤细带子、

↓穿有圆形亮片的金属链，荡漾风情无限。手提包/fornari 279元。

↓绿色包身上的珍珠链装饰，特别可爱。手提包/芭迪 278元。

*精美链饰

闪闪发亮的链饰，无论是以提手的形式出现，还是在包身上轻轻荡漾，都是亮丽风景。

←珍珠与金属链相结合，充满小女孩的趣致。手提包/龙卷 79元。

↓褶皱装饰与镶钻装饰合理打造约会主题。挎包/芭迪 348元。

↓银色亮点装饰，为白色挎包提升精致度。挎包/活色生香 188元。

*闪亮装饰

具有性感意味的闪亮装饰，轻易吸引他的视线！是今季约会时的热选包款设计。

→用方形镶钻袢扣，点亮众人的视线！挎包/芭迪 338元。

*可爱元素

具有花朵装饰，显现俏丽可爱一面的约会包款，成为诸多可爱女孩心中的最爱。

↑浪漫的花朵装饰散发自然清香。手提包/FURLA 新品未定价。

←可爱的内囊设计，实用又美丽。手提包/暇步士 288元。

←整个包面由可爱的花形构成。手提包/暇步士 228元。

*娇丽的花朵盛开在包上！

←与玫瑰红色相配的白色饰粉色花手提包，散发慑人的魅力。上衣/Fifi Zass 235元，裤子/TOKIO MESSAGE 600元，腰带/私人物品，手提包/Kiss Cat 238元，戒指/伊泰莲娜 109元。

*淡雅配色&可爱元素是约会时的必选

←饰花手提包与连衣裙形成别样美丽。上衣/TOKIO MESSAGE 600元，手提包/Kiss Cat 238元，鞋/[illegible]

还可以这样配

约会时精致包&鞋引荐

饰、闪亮装饰或可爱元素的包是热
浪漫装饰等设计点为选择条件。

清雅迷人的鞋款成为约会装亮点

→一身明艳的打扮用白色的鞋子取得平衡，翠绿色蝴蝶结仿佛诉说甜蜜心事。套装/Baboon 1290元。鞋/热风 235元。

↓闪光的小花朵和高雅的珍珠营造约会的浪漫氛围。鞋/安玛莉 499元。

↓镶满五颜六色水钻的桃心让足尖也散发出耀眼光彩。鞋/热风 245元。

浪漫装饰

水钻、花朵、蝴蝶结，都是让魅力升级的法宝。让普通的凉鞋变得与众不同。

←仿若水晶鞋一般，彩色的水钻就像落在脚上的星星。鞋/星期六 549元。

←粉色、细带、水钻，三重的浪漫元素提升女人味。鞋/百丽 389元。

↓简约款式的绿色闪光凉鞋即使明年穿也很时髦。鞋/星期六 369元。

↓透明丝网镶上闪亮的皮革，让足部显得纤细华美。鞋/美丽宝 550元。

金属亮泽

一双闪亮的鞋子让约会时的心情也会飞扬起来，也是舞会皇后的必备单品。

→银色细带编织的华丽凉鞋是夜晚出游的首选。鞋/思加图 558元。

↓系在一起的细带因为颜色的巧妙搭配而活跃起来。鞋/a.v.v 230元。

↓细细的带子一直缠绕到脚踝上，说不出的温柔妩媚。鞋/翠贝卡 395元。

纤细带子

以纤细的带子，甚至是细绳制成的凉鞋，充分体现了女性娇柔细致的一面。

↗经典黑色和简单造型，穿上后呈现性感本色。鞋/MK KLEIN 230元。

↗颜色艳丽的细带凉鞋，适合搭配出席派对的装扮。鞋/热风 230元。

Part3* Holiday Time

强调舒适感的鞋与包，为度假装扮增添亮点。闪亮漆
织成为今季包的设计热点。鲜艳色彩、夹趾设计、透明材

*柔和纯棉

用质地柔软舒适的纯棉面料制成的包袋，具有亲和力，尤其适合向往自然的你。

↑蓝色纯棉手提包，提手采用银线装饰。手提包/MK KLEIN+ 130元。

↑晶莹透亮的水晶装饰令棉质面料变得时髦。手提包/ELLIN 169元。

↑清新的黄绿色加上圆点图案，够可爱。手提包/MK KLEIN+ 190元。

*闪亮漆皮

闪亮的漆皮包闪耀个性光芒，加上艳丽的色彩，更成为阳光女孩休闲度假时的必选。

↓用字母作为装饰图案，令人备感轻松自在。手提包/a.v.v 190元。

→造型别致的橘红色漆皮手提包，分外醒目。手提包/Liz 168元。

→玫瑰红漆皮手提包，由牛皮加工制成。手提包/Sole alliance 2900元。

*闪亮漆皮面料引发度假狂潮

*自然编织

独具人情味的编织休闲包款，散发大自然特有的清香，迎来美好假日。

↓具有小女孩趣致的绿色编织包。手提包/FURLA 新品未定价。

↑粉色与白色组合，甜美可爱。手提包/活色生香 100元。

←浪漫的花朵装饰散发自然清香。手提包/CARVEN 658元。

还可以这样配

↑清爽的白色漆皮挎包，时尚又实用。上衣/ONLY 229元，九分裤/ONLY 249元，挎包/ONLY 129元，手镯/伊泰莲娜 139元，项链/伊泰莲娜 79元。

↑清爽的白色漆皮挎包，与条纹上衣的白色相贯穿。上衣/TOKIO MESSAGE 300元，牛仔裙/ONLY 249元，鞋/真美诗 628元。

度假时休闲包&鞋引荐

皮、柔和纯棉、自然编质成为度假鞋的必备点。

✻鲜艳色彩

对于休闲款的凉鞋来说，鲜艳的色彩是永远不会过时的颜色。

→让人想到大海的蓝白搭配，颜色明丽又清爽。鞋/天美意 290元。

↑荧光颜色的凉鞋即使在晚上也可以闪闪发光。鞋/真美诗 628元。

→被称做维生素颜色的明黄色可以叫人精神振奋。鞋/MK KLEIN+ 290元。

←明丽清爽的天蓝色是夏日里最不可错过的颜色。鞋/RIZ 478元。

↓可爱的扣子装饰尤其热门，并还会持续升温。鞋/B.SILLY 328元。

←扣袢设计让休闲款的凉鞋带上了一点点酷酷的感觉。鞋/千百度 358元。

↑明亮的度假打扮自然要搭配一双明亮色彩的凉鞋，轻松自在又充满朝气。愉快的假期从鞋子开始。上衣/a.v.v 190元，裤子/a.v.v 360元，帽子/a.v.v 160元，包/a.v.v 230元。

✻夹趾设计

一提到夹趾的凉鞋就会让人联想到海边的沙滩，于是整个人也变得放松起来。

↑鲜艳有活力的色彩最适合搭配轻松的夹趾凉鞋。鞋/热风 198元。

↑打上铜钉的鞋子配合闪烁的材质带出夏日摇滚风。鞋/美丽宝 490元。

←透明鞋面上的小蝴蝶结恰到好处地增加一分甜美。鞋/B.SILLY 328元。

✻透明材质

以透明材质制成的凉鞋是今季休闲鞋的热门款，从视觉上给人清爽的印象。

→透明的艳粉色蝴蝶结装饰制造瞩目亮点。鞋/星期六 449元。

↓镶钻的透明款式让休闲鞋多了一分华丽之感。鞋/伯阁曼 568元。

Part4 * 仅用鞋包变化

一套衣服是否可以靠转换包和鞋的搭配来适应两种

Office Time ››› Date Time

完成办公……约会的转换

办公……约会

↓包/秀丹名物 329元。

↑鞋/星期六 449元。

←明丽的蓝色与黑色包&鞋的搭配，具有华美感。连衣裙/a.v.v 830元。

↓包/ofuon 360元。

↑鞋/ofuon 560元。

→简练的白色手提包与鞋的组合，为连衣裙增加干练度。连衣裙/a.v.v 880元。

性感华美的手提包&高跟鞋

干练有型的手提包&高跟鞋

办公……约会

↓包/千百度 428元。

↑鞋/千百度 428元。

↓包/ofuon 230元。

↑鞋/RIZ 578元。

←高跟鞋与背心的色彩呼应，蓝色手提包点亮视线。针织衫/ofuon 290元，背心/a.v.v 50元，裤子/SISLEY 365元。

→包的蓝色提手与鞋的色调达成统一。针织衫/ofuon 290元，背心/a.v.v 50元，裤子/SISLEY 365元。

蓝白相间的设计突出了办公主题

闪亮材质的应用成为约会的必选

办公……约会

推荐搭配

搭配浅色服装时，包&鞋的色彩切勿过深。

←→上衣/E.I.S 156元，裙子/E.I.S 265元。

↑包/La Venda 900元，鞋/FED 498元。

↑包/Liz 268元，鞋/ofuon 560元。

办公……约会

推荐搭配

黑白服装组合，用黑色及粉色包&鞋搭配。

←→上衣/E.I.S 196元，短裙/E.I.S 286元。

↑包/千百度 528元，鞋/千百度 388元。

↑包/丝莉安 285元，鞋/FED 398元。

即可实现三大场合变身

不同场合需要呢？我们的答案是“yes”，诀窍是：紧扣不同场合的主题，有针对性地选择包&鞋。

Date Time ››› Holiday Time

完成约会……度假的转换

约会……度假

↑包/丝莉安 438元。

↑鞋/FED 478元。

经典的黑色与白色 造型精致中见性感

一具有冰凉感的材料包与鞋。抹胸/MK KLEIN+ 190元，七分裤/TOKIO MESSAGE 770元，项链/伊泰莲娜 139元。

胶质手提包与夹趾凉鞋 是度假时的实用性搭配

←黑色凉鞋与黑色抹胸呼应。抹胸/MK KLEIN+ 190元，七分裤/TOKIO MESSAGE 770元，项链/伊泰莲娜 139元。

↓包/MK KLEIN+ 290元。

↑鞋/星期六 329元。

约会……度假

↓包/ofuon 430元。

印花图案手提包 成为度假时的首选

↓包/ofuon 360元。

↑鞋/星期六 449元。

闪亮金色材料 体现性感韵味

↑金属链迷你拎包，制造优雅气质，上衣/Fifi Zass 235元，迷你裙/TOKIO MESSAGE 470元，手链/伊泰莲娜 119元，项链/伊泰莲娜 79元。

↑鞋/安玛莉 339元。

←印花手提包与印花上衣格外相配。上衣/Fifi Zass 235元，迷你裙/TOKIO MESSAGE 470元，手链/伊泰莲娜 119元，项链/伊泰莲娜 139元。

约会…度假

推荐搭配

色彩的和谐统一是搭配的关键要诀。

←→上衣/翠贝卡 325元，七分裤/ofuon 360元。

←包/TOKIO MESSAGE 490元，鞋/热风 230元。

←包/a.v.v 230元，鞋/私人物品。

约会…度假

推荐搭配

包型与鞋款的变化，带来不一样的效果。

←→背心/MK KLEIN+ 230元，短裙/SISLEY 695元。

↑包/秀丹名物 239元，鞋/热风 230元。

↑包/MK KLEIN+ 230元，鞋/安玛莉 399元。

越夜越

心到了夏夜难免躁动。去迪吧、去游乐场、看音乐剧、享受西餐，你是什么风格什么性格，就拥有什么风格的夜晚。不同的角色不同的对白不同的舞台不同的剧情，自然需要不同的装扮及造型来唱和。

音乐厅VS雪纺绸裙

以雪纺绸裙为主的搭配方案，无疑是看音乐剧较适合的装扮。

沉浸在优美的旋律中，久久不能自拔。好希望他也能与我共享这美妙的时光～

这场音乐剧果真给人耳目一新的感觉，特别是男主角的表演让人为之心动

→温柔的粉色倍添女性特有的娇柔感。上衣／罗杰尼 260元，裙／TOKIO MESSAGE 420元，腰链／TB2 新品未定价，鞋／卡迪娜 368元。

←裙上的蝴蝶结成为整款的亮点。裙／ofuon 560元，上衣／SISLEY 365元，鞋／KISS CAT 新品未定价，项链／安之秀 108元。

POINT 1 褶裥设计

洋溢浓浓女人味

←清爽的色彩打造出别样的味道。黑色吊带衫／尤金 398元，裙／Jessica 800元，鞋／HARSON 328元。

展露娇媚表情

←层叠的荷叶边彰显淑女风范。吊带衫／LILJO 1080元，裙／ofuon 560元，鞋／星期六 399元。

POINT 2 印花图案

强烈视觉冲击力

娇俏明媚的气息

←甜美色泽更添柔美感。银色吊带衫／Ofuon 290元，裙／TOKIO MESSEGE 480元，鞋／星期六 549元，项链／TOKIO MESSEGE 182元。

↑利用丰富的花纹图案展现迷人风情。吊带衫／ofuon 130元，裙／TOKIO MESSEGE 430元，鞋／星期六 399元，手提包／PLAY BOY 248元。

美丽

策划&执行/欢乐儿　协助/汪洋　摄影/张晴、正伟（非林制造）　化妆&发型/阿林（吉米造型）　瑞丽专属模特/温雯　漫画/无花果动漫　品牌鸣谢/罗杰尼、TOKIO MESSEGE、TB2、卡迪娜、ofuon、SISLEY、KISS CAT、安之禾、尤金、Jessica、HARSON、LIU JO、星期六、PLAY BOY、MORGAN、伊泰莲娜、KOOKAI、CARVEN、康莉、a.v.v、FED、Fifi Zass、MK KLEIN、依棉、ev.Etam、ONLY、ESPRIT、FILON、K·S·BERE、NAF NAF、Miss K、热风。

西餐厅VS连衣裙

在浪漫的西餐厅里，连衣裙装扮可是美眉心目中的不二选择。

这家法式西餐厅的招牌菜远近闻名，品尝后觉得名不虚传，并且招待生的服务也很周到呢

←既优雅又浪漫的整体造型吸引无数人的视线。裙/MORGAN 1900元，项链/伊泰莲娜 219元，手链/伊泰莲娜159元，鞋/卡迪娜 368元。

POINT 1 A字造型

带来清新风潮

←仿佛花茶般淡雅的色彩。连衣裙/KOOKAI 1790元，手提包/CARVEN 398元，鞋/康莉新品未定价。

代言简约主义

←好像在诉说浪漫往事的经典造型。裙/LIU JO 2160元，鞋/康莉 新品未定价，项链/TOKIO MESSEGE 182元。

POINT 2 印花设计

↓胸前的褶皱设计强调腰身曲线。裙/ofuon 830元，手提包/CARVEN 398元，鞋/星期六 399元。

展现动人身姿

妩媚迷人气质

←花哨的图案惹人注目，提升性感度。裙/尤金 1290元，鞋/康莉 新品未定价，包/a.v.v 130元。

游乐场VS七分裤

游戏在五光十色的游乐场中，凉爽的七分裤就是毋庸置疑的主打装扮。

晚上来游乐场的感觉好不一样，
处处充满着浪漫的气息，
使人觉得好幸福！

→勾勒窈窕身材的七分裤是今季主角。吊带衫/ONLY 199元，七分裤/ONLY 249元，包/a.v.v 260元，鞋/FED 428元，项链/安之秀 108元。

天啊，
遇见心仪已久的他，
而且答应一起
去坐摩天轮，
让我激动得想跳起来

←散发出无与伦比的性感魅力。抹胸/Zass 595元，七分裤/MK KLEIN 430元，鞋/星期六 549元，手提包/CARVEN 398元。

POINT 1 粉彩色系

拥有粉色般娇柔
展露中性气质

←清新优雅的粉蓝色颇具女人味。七分裤/ev 189元，背心/SISLEY 265元，鞋/TARSON 328元。

→人气十足的樱花粉仍然占据时尚前沿。吊带衫/SISLEY 265元，七分裤/依棉 260元，鞋/星期六 499元。

POINT 2 低腰牛仔

带来时尚气息
尽显性感表情

→卷边样式十分讨喜。黄色吊带衫/Etam 149元，七分裤/ONLY 249元，手提包/PLAY BOY 268元，鞋/FED 498元。

←别具匠心的款式设计充满动感。抹胸/TOKIO MESSEGE 340元，七分裤/尤金 398元，鞋/星期六 499元。

艾者思® Agiolax®

Agiolax Natura

Healthy Relax

清体 不是盲目排毒

这问题很累、很烦；
这问题每天面对；
这问题需要解决！！！
告别那些盲目的排毒方式吧！
清体不是盲目的排毒，
清体不是一泻千里，
清体更不是将肠子洗得干干净净！

清体，要健康，更要安全

毒素和代谢废物存积是美丽真正的宿敌。“万病之源”在于肠，只有人体自身的排毒系统健康，毒素才能无从做乱。通过天然健康的温和方式，自然恢复人体肠道自主的健康机能，让肠道自主排毒，才是时尚的清体方式！

德国艾者思®

健康清体 自然舒心

□ 植物成分，作用温和

德国马博士大药厂秉承“以自然物养自然身”的原则，从自然界筛选出神奇植物草药，运用专利技术，创造了100%天然的安全排毒产品——艾者思®。她以其独特的植物配方——完美集合了可溶性植物纤维和植物果苷的活性成分。植物果苷温和刺激并唤醒肠道神经丛反射，恢复机体自然代谢的肠动力，达到自然“通畅”。

□ 安全排毒，健康清体

艾者思®引领一种国际化、时尚化、科技化、自主化以及安全性的排毒方法，源于排毒理念却高于排毒效果，在排除体内垃圾与毒素的同时自主恢复肠动力，产生机体自然代谢的能量，一边清体一边给予肠胃“健康动力”。而它的靶向性生产工艺使其药物里的活性纤维只作用于大肠，避免腹痛和腹泻，身体水分和电解质不流失。

现在就告别盲目的排毒，艾者思®安全排毒，时尚清体——张扬自然的美丽，做个内清外秀的女人吧！

定点释放，直达根源	专利制药技术，有效成分直达大肠
无腹泻，无腹痛	纯天然成分，温和改善代谢，不影响生活
一昼起效，无依赖性	纤维复合果苷，双效自然促进肠动力
德国品质，更可信赖	德国马博士大药厂是国际天然药品制造权威，OTC厂商百强之一
符合国际高标准	获得美国FDA、欧盟GMP及中国药监局等权威认证，并载入欧洲药典
面世49年，行销58国	稳居国际清体产品领导地位

进口注册证号:Z200040003
沪药广审(文)第2004040154号

请仔细阅读说明书并按说明书使用或在药师指导下购买和使用。禁忌症：怀疑或确诊有肠梗阻者禁用，其他不良反应，请详见说明书。
注意事项：长期服用刺激性泻药，可加重肠迟钝，仅在通过改变饮食或容积型泻药不能纠正便秘时，考虑服用本产品。

MADAUS

ature&Science 国马博士大药厂 德国马博士大药厂中国项目部 地址:上海市黄浦区汉口路515号汇金大厦12层 邮编:200001 http://www.agiolax.com.cn 咨询热线: 800-820-1969

迪吧VS迷你裙

迷离的迪吧氛围里，以迷你裙为主的装扮深受美眉们喜爱。

激情释放自己的独特魅力，毫无疑问我就是今晚最迷人的女主角！

→明亮的黄色让人不忍移开光移开。彩色吊带衫/ESPRIT 325元，黄色迷你裙/LIU·JO 1100元，耳环/FILON 158元，项链/FILON 138元，凉鞋/康莉 新品未定价。

POINT 1 褶皱设计

圆点图案彰显娇柔

凸显迷人魅力

←大大提高了回头率的裙装款式。吊带衫/NAF NAF 299元，裙/TOKIO MESSEGE 350元，鞋/康莉 新品未定价。

→展现修长美腿的款式。裙/Etam 199元，吊带衫/K·S·BERE 298元，鞋/星期六 499元，项链/TOKIO MESSEGE 182元。

POINT 2 夸张图案

炫出迷幻色彩

闪耀出青春特质

→亮丽夺目的图案设计带来新鲜活力。吊带衫/Miss K 195元，裙/ONLY 199元，手提包/CARVEN 688元，鞋/热风 330元，项链/安之秀 90元。

←活力四射的艳粉色打动所有人的心。吊带衫/Miss K 280元，裙/尤金 168元，鞋/星期六 399元，项链/TOKIO MESSEGE 182元。

BEAUTY

干干净净清清爽爽的小美女，倚在床头

与俏皮灵动的漂亮指头对话

宝贝，今天你是什么表情什么色彩

白白皙皙的美少女，盘起头发亮出好心情

与热热辣辣的大太阳对峙

在我的肌肤上留下痕迹？你已经无能为力

不如，和我的炫炫电眼比比闪亮度

Beauty Spy

聚焦你的光泽眼影

变身慑人的电眼美人

释放魅力 闪亮光泽

打造立体电眼

眼妆要素决定了整个妆容的印象。妆容正面的美丽无法忽视，不要忘记你的侧面也要令人难忘。用细腻的珍珠光泽眼影，向各个方向反射光线，打造立体电眼，让正面、侧面都无可挑剔！

摄影/吉田民人（人物）、瀧瀬徹（静物） 造型/大日野浩子 模特/彩友美

谁都不会拒绝
多一些女人味的漂亮。
这个愿望似乎可以
让自己更接近幸福。
珍珠光泽的眼影反射出
不同寻常的美丽。
光影闪动的眼妆，
从侧面令他惊艳。
试着让双眼会放电，
从今天开始散发出成熟魅力。

←搭配深色的性感服饰，所有人都会感受到立体眼妆的十足“电力”。

↓（左）多色眼影盒。（右）白色高光亮粉。用眼影盒中左下方的粉色涂在眼角及眼睑中部。左上的黄色眼影轻扫在眼尾处。

灰白色亮粉＋一种眼影颜色完成成熟的立体眼妆

光泽的立体效果＋清淡的色彩，柔美中又融入知性的智慧印象。用与右边亮粉相同的灰白色眼影打底，在上下眼睑晕开，制造成熟的阴影。再以灰白色亮粉涂在眼睑中间等高光部位。眼影颜色选择带有金属冷光泽的粉色，保留可爱的一面。最后用灰黑色睫毛膏使眼部看起来更深邃。

Secret Make-up Room

↓加入偏绿色的亮粉，使绿色眼影闪闪动人。

→细致的金色光泽让知性的灰色多了份华丽。

妙用珍珠光泽高光亮粉

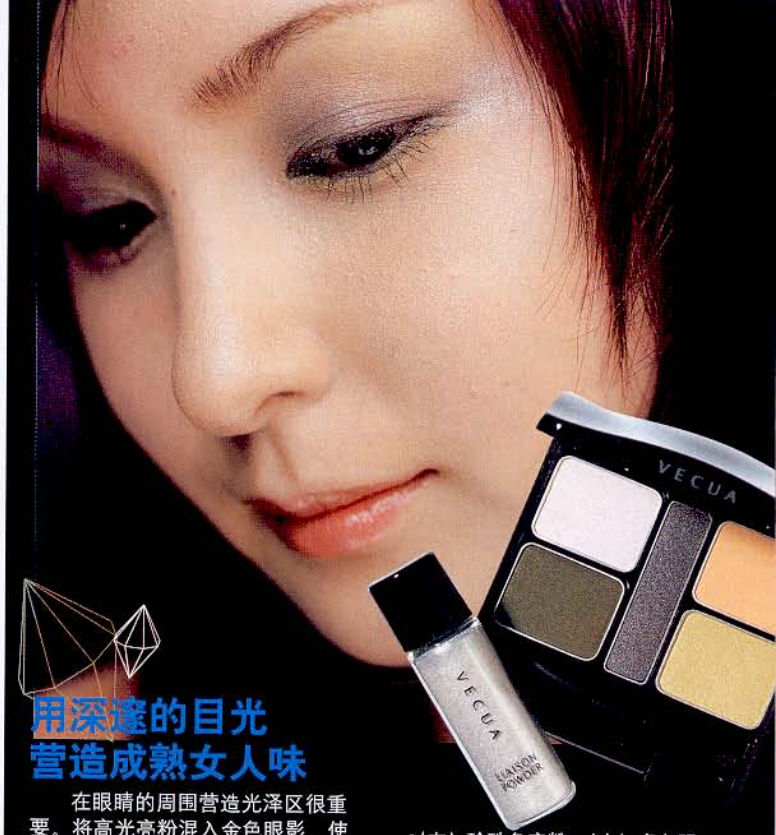
金色光泽、银色光泽和蓝色系的珍珠光泽亮粉使用率都很高，将其混合在喜欢的眼影中使用，方便地呈现不同变化。

↑水蓝色亮粉，让蓝色眼影呈现更多层次。

←细腻的珍珠白色，也可以用于调整色调。

↓银色亮粉，从各个角度折射光线。

PROFILE
MAKOTO先生
(Les Anges)
擅长成熟风格的化妆和发型，在时尚界很活跃。



用深邃的目光营造成熟女人味

在眼睛的周围营造光泽区很重要。将高光亮粉混入金色眼影，使金色眼妆更有层次。这是一款炭色＋金色眼妆，将眼影晕开使眼神更明亮。最后使用墨绿色睫毛膏，更有沉稳雅致的气质。

↗（左）珍珠色亮粉。（右）多色眼影盒。先用眼影盒里中间的炭色在上下眼睑打底，再用右下的金色眼影涂在整个眼睑。再将亮粉与金色混在一起。

解析光泽亮粉的电眼魔力

亚洲人的面部立体感较弱，并且眉毛和瞳孔的颜色都较深，只用阴影很难营造出出色的立体感。所以日本著名化妆师MAKOTO先生设计的妆容中不使用深色调，而用光泽亮粉营造出立体效果。在眼部周围加入光泽，使眼睛看起来又大又明亮。关键的要点在于眼尾处的光泽，可使整个面部更有凹凸感。

→涂抹高光亮粉的位置是眼角、上下眼睑与瞳孔垂直的部分及眼尾的倒三角型区域。

↑亚光眼影给人平面印象。↑在眼睑加入光泽眼影。↑提亮眼神，立体感自然。

巧妙运用珍珠的光泽让漂亮不断升级

“这种化妆技巧的灵感来源于贴宝石亮片的牛仔裤，光泽总是会令女孩更漂亮的。让眼神会放电的关键就是眼部周围的光泽。化妆时大多数女孩都只考虑正面的效果，而忽略侧面。其实3 D 的立体效果，是妆容中尤其重要的。

通过光泽亮粉的光线反射作用，眼部的凹凸感明显增强，是提升第一印象的技巧。最好将光泽亮粉也混入常用的眼影中，让光泽均匀地呈现，营造平滑精致的效果。如果你想告别平板的脸，就一定试试光泽电眼的力量。”

盛夏TOPS❶

透视露肩上装 + 水粉色镶亮片指甲

为上原多香子设计的指甲可爱妩媚，水粉色让指尖像是涂了一层蜜粉，与露肩上装十分相配。

上原多香子的盛夏3大上装

nail recipe 美甲步骤

1 →在指甲上将水粉色甲油反复涂抹两遍。

2 →分别在指甲右下方和左上方描白色细线。

3 →将大颗水钻贴好，再在周围贴小水钻。

4 →将更小的水钻沿竖线排列粘贴。

5 →再贴上2～3颗星形亮片，作为点缀。

完成

娇嫩的水粉色加上清新的白色，上原多香子也对这款设计相当满意，直说与自己的肤色十分相称。

↑好感度极高的水粉色露肩上装，配上夏季清凉感十足的银色手链和项链，再加上可爱的水粉色指甲，女孩味十足。

个人档案

上原多香子

接拍过多部电视剧和广告。

摄影/深谷宣義(aura)、上原、香椎)、大久保義高(浅见)、曾根将樹(模特)、長野奈々子(静物)　发型&化妆/渡辺真由美(GON)(上原、香椎)、佐藤エイコ(nude)(浅见)、多田亞樹博(模特)　造型/渡辺惠子(KIND)、山本あきこ(模特)

Nail Celeb

日本偶像明星

美甲特辑

盛夏TOPS❷

炫目珠片T恤 + 亮酷白色珠光指甲

线条多变的白色美甲与炫目的白色T恤相呼应，水钻点缀更显出类拔萃。

↑带有珠片的上衣和指甲相呼应，再配上流行度极高的水钻十字架，想不耀眼都难。

↑白色与银色的完美组合，加上水钻，酷感十足。

nail recipe 美甲步骤

1 ↑涂抹两层银色有亮片的甲油。

2 ↑用白色漆光甲油画出斜线。

3 ↑在两个指甲上沿白线粘上水钻。

盛夏TOPS❸

晶莹水蓝色 + 浪漫珠光白色指甲

白色与蓝色的经典配合，清新宜人，加入了水钻，就更特别了。

↑带有大海清凉感的水蓝色上装配上闪闪发光的渐变蓝色指甲，真的有夏天的气息。

↑蓝色指甲与今年流行的水蓝色上装非常和谐。

nail recipe 美甲步骤

1 ↑涂抹两层白色亮丝珠光甲油。

2 ↑把蓝色亮丝甲油涂在指甲上端。

3 ↑在蓝色区域上面贴上亮片和水钻。

美甲潮流来袭，定会让你目眩神迷。

美甲全新主张

为了抓住最新的美甲潮流，《瑞丽》召集了热爱美甲的时尚人士，演绎明星美甲特辑，引来最新的美甲潮流和技法，用清凉与时尚将他的目光聚集到我的指尖。

酷感美甲

香椎由宇 + 透视星星 酷感美甲

喜欢前卫风格的香椎由宇推荐的是透视美甲。造型简约，却透出不凡品位，存在感十足。

nail recipe 美甲步骤

1 →在贴纸上雕刻星形，在背面涂胶。

2 →将贴纸贴在指甲上，喷上黑色甲油。

3 →甲油完全干透后，用美工刀掀起贴纸。

4 →从上向下快速涂抹两层定形油。

5 →在指甲上面粘贴上大颗彩色水钻。

背面璀璨夺目☆

↑在指甲背面贴上密密的水钻，举手投足间划出美丽亮线。

就是这个了！

↑从正面看是黑色和透明的五角星。星星造型要大。

背面风景

←两种水钻光彩辉映，和谐搭配。

采集点点星光，希望美梦成真

个人档案

香椎由宇

即将出演电影《ROLELA》。

↑指尖像夜空中闪亮的星星一样夺目。

若隐若现的向日葵是最IN的盛夏心情

美甲步骤

1 ↑在指甲内缘涂抹蓝色甲油。

2 ↑涂涮一层含有亮片的甲油。

3 ↑在指甲的内侧画上可爱图案。

←正面，透明米色加深蓝色边缘。

背面风景

→在指甲内侧描绘向日葵图案。

简约美甲悄然主张你的出众品位

美甲步骤

1 ↑反复涂抹两层米色的甲油。

2 ↑用白色甲油涂抹指甲边缘。

3 ↑将指甲翻转，在里面贴上水钻。

←米色和白色相间的美甲练简约。

背面风景

→在内里粘贴水钻。

更多的透视美甲♡

SWEET美甲

浅见れいな

+

闪亮可爱

水钻美甲

浅见推荐的是镶满水钻的闪亮美甲，采用柔和底色，展现女孩的娇羞妩媚。

nail recipe 美甲步骤

1

→反复涂抹两层，使指甲显得修长。

2

→用竹签从最大两颗水钻开始贴起。

3

→将较小粒的亮珠沿心形粘贴。

4

→将心形的尖端部分稍稍偏移一些。

5

→用指尖蘸取少量亮光粉末，粘在心形上。

闪亮粉色预示着完美恋情

就是这个了！

↑由大小不同的水钻形成的心形可爱无比。

人档案

浅见れい
出演《泪石之恋》。

↑极富女孩儿魅力的亮粉色令脸庞也立刻可爱起来。

风铃般清凉婉约

美甲步骤

1 ↑以米粉色和白色珠光油做底。

2 ↑混合粉色和白色，描绘出线条。

3 ↑可以按照你的喜好粘贴水钻。

→米色底色上摇曳着灵动的风状线条。

古典的十字架 成熟端庄

美甲步骤

1 ↑在米粉色甲油中间粘贴水钻。

2 ↑在水钻周围贴上米白色珍珠。

3 ↑最后用细亮珠完成十字架造型。

→喜欢自然色的浅见为我们推荐了米粉色。

更多的闪亮美甲♡

Ray模特们推荐的双色美甲

热爱美甲的Ray模特们在这个夏季不约而同钟情于双色美甲。搭配和谐的双色美甲会使人立刻变得摩登。

←水蓝色透明镶钻长指甲，时髦度百分百。

就是这个了！！

Nail Celeb

明星推荐

来自明星美甲迷们的缤纷提案

彩友美的 透明波普美甲

指尖也要紧跟时尚，不能落后！

彩友美推荐：活泼的夏日女孩风格。红色底色上点缀金色LOGO和水钻，一派波普风范。

nail recipe 美甲步骤

1 在贴纸上刻出比指甲略大的星形和心形。
2 涂抹红色甲油，待完全干后，取下贴纸。
3 粘贴亮珠和水钻，描绘love字样图案。

菅原禄弥的 Ray模特美甲迷NO.1 透明花朵美甲

禄弥推荐：透明底色上点缀以象征骄阳和海滩的橙色和蓝绿色，一定很别致。非常适合泳装哟。

这个也不错哟！

←充满南国风情的花朵，白色亮珠宛若海浪。

nail recipe 美甲步骤

1 涂抹两层珠光甲油。
2 将蓝色与绿色甲油搭配。
3 描绘白色立体花朵。

服装搭配度绝高的成熟美甲

葛冈碧的 酷感美甲

葛冈碧推荐：水粉色上点缀银色，酷感十足，竖线排列的水钻使手指看起来修长。

nail recipe 美甲步骤

1 用定形油蘸取亮粉涂抹整个指甲。
2 用喷枪喷涂红色和黄色涂料，呈渐进色。
3 用粉色描绘立体花朵，随意粘贴亮珠。

nail recipe 美甲步骤

1 色调偏米色更具酷感。
2 用银色甲油描绘竖向线条。
3 在竖向线条上粘贴上水钻。

Nail Celeb 海滩女孩的首选！

若槻千夏的 滑水美甲

千夏推荐：就连最挑剔的女孩子也会大呼“可爱”，最喜欢的是芙蓉花造型，非常可爱。

个人档案

若槻千夏
《感动时分》节目主持人。

nail recipe 美甲步骤

1 涂抹透明蓝色珠光甲油，注意营造出色调变化。
2 用白色的涂料细心地描绘出芙蓉花的图案。

水粉色底色美甲！

适合约会装束的水粉色美甲，点缀以水钻和立体草莓图案，清凉又可爱。

个人档案

市川由衣
出演电影《ABOUT LOVE》。

Nail Celeb 可爱美甲FUN的福音

市川由衣的 心形&水珠美甲

市川推荐：波普风格，水珠形状，最好采用黄色或橙色，嗯，一定可爱极了。大大的心形十分CUTE。

天蓝底色美甲！

水蓝色到深蓝色渐进色调变化，用喷枪喷涂白色云朵，也可粘贴星形和心形亮珠。

nail recipe 美甲步骤

1 用空气喷枪喷涂粉色、黄色、橙色。
2 描绘出立体心形，粘上亮珠。

盛夏美甲五彩缤纷竞相登场

盛夏美甲大集合。奢华高贵的闪亮水钻就是盛夏最时髦的风景！

3大美甲师的盛夏美甲新作

总是以前卫、时尚感敏锐的美甲作品挑战我们审美的美甲师，这次又带来了数款新作！

nail recipe 美甲步骤

1 明黄色甲油中混入橙色。

2 将亮珠水钻贴出曲线。

3 用银色甲油描绘弯曲线条。

nail salon data

渡邉季穗

一明黄色和橙色如阳光般闪耀。

渡邉季穗的

阳光幻彩美甲

成熟模特们热衷的妩媚美甲

活跃在杂志上，被众多人气模特青睐的渡边美甲师这次为我们推荐的是金色水钻指甲，宛若阳光。

三浦加纳子的

缤纷水珠美甲

滨崎步御用的美甲师！

三浦的新作是缤纷水珠美甲。在亚光白与珠光白的底色上粘贴大小各异的彩色水钻，其中一个还用亮珠和水钻做成心形。

nail recipe 美甲步骤

1 在美甲上涂两层亚光白色甲油。 2 由大向小排列水钻，如图所示。 3 沿心形贴上小粒银色亮珠和水钻。

nail salon data

三浦加纳子

一白色加彩色水钻可爱无比。

引领风尚的前卫美甲师！

松下晋升的

摇滚风格美甲

松下最擅长的就是前卫风格美甲造型。这次他为我们带来的是摇滚风格美甲，在今年流行色——明黄色上点缀以变形LOGO。

nail salon data

松下晋升

一明黄色上缀有变形字母LOGO，非常独特。

nail recipe 美甲步骤

1 以明黄色为底色，反复涂抹两层。 2 在1干却前，在边缘再次涂抹黄色。 3 用细笔蘸取红色涂料，描绘LOGO。

明星们狂爱的粉色&蓝色华丽美甲

Nail Celeb

最具人气的粉色&蓝色是指尖风景中的风景。本期我们为你收集的新作，要好好学习哟。

Nail Celeb 美甲大赛获奖作品

吉野紗香的

人鱼公主美甲

可爱小巧的吉野为我们推荐的是充满夏日风情的双色美甲。银色发出莹莹亮光，酷似人鱼公主身上美丽的衣裳。

个人档案

吉野紗香

出演《杀人集团的最后杀戮》。

个人档案

SAYAKA

《迪斯尼时间》主持。

水粉底色美甲！

草莓牛奶般甜美纯情的美甲，点缀心形水钻。

nail recipe 美甲步骤

1 反复涂抹蓝色指甲油，边缘处涂抹银色指油。

2 在银色和蓝色交接处按从大到小的顺序粘贴水钻。

nail recipe 美甲步骤

1 反复涂抹加入珠光的艳粉色甲油，形成底色。

2 再粘贴红色，蓝色，紫色水钻，像图中所示一样。

美甲大赛获奖作品

SAYAKA的

亚洲公主美甲

Nail Celeb

艳粉色的美甲像神秘的亚洲民族一样发散出魅惑的光芒，使此款设计如此妩媚性感

DIY梦中的法式指甲
初级OL必学

既斯文又典雅的法式指甲人气一直居高不
你也可以DIY精致的法式指甲，随时拥有梦中

什么是法式指甲？

一般来说它是指指尖有道白色弧线的美甲款式，白色部分约占整个甲面的1/4～1/5。甲面以传统的粉红色居多，显得手指既可爱又典雅。法式指甲之所以深受OL好评，是因为它搭配任何衣服和妆容都很合适，即使一周内天天换衣服，法式指甲都可以与之相搭配，令双手看起来修长漂亮。

办公室场合的传统法式指甲

8个步骤就能学会画法式指甲，这是身为初级OL的你争取大家好感的有力武器。

1 剪长度

↑法式指甲需要你本身的指甲留有一定长度，但太长也不合适OL们出席商务场合，所以需要修剪。

2 修形状

↑把指甲剪成一个基本的方形，再用专门的小锉子把刚才剪出来的毛口磨平，尖角修圆，形成法式指甲的基本方形。

Tips

法式指甲漂亮的方形不是指甲剪出来的，而是用锉子修出来的。这样才不会引起干硬的指甲起毛。

3 上底油

↑底油能令甲面光滑，颜色涂得均匀，指甲不会变黄。

"Base Coat"字样

底油会标出

4 涂底色

↑从这一步就开始考验熟练度了。把粉色甲油左一笔，右一笔，涂满整个甲面，两笔涂出来的甲油比较薄，共涂两遍。

Tips

5 涂白边

↑这一步要多加练习才能做得好，最难的部分是要画出一个光滑的弧度。画法如图。

Tips

6 小窍门

↑透露一个最简单的办法，用不干胶剪出一个想要的弧形，贴在指甲的前端，再涂上白色指甲油，干透后撕下即可。

7 上面油

↑上面油能够让指甲看上去更光亮。即使粉色的底色没有涂匀，涂面油的时候也可以补救，效果还更持久。

Tips

↓面油会标出"Top Coat"字样。

8 完成了

←面油干透后，DIY法式指甲就完成了。要注意，每一个步骤都要等到上一步所涂甲油干透后再进行。

法式指甲出席什么场合都很适宜，男朋友夸我很注意小细节呢

文文：21岁
大学生，实习中

传统式法式指甲　模特使用色

←圣罗兰持久甲油24号 180元。

↑兰蔻炫彩指甲油392号 145元。

策划&文/王萌雅 插图/张雯 摄影/俞苗新 模特/曹议文 化妆/亚亚 鸣谢/I-NAIL Express(上海来福士广场B1-04B商铺)

彩妆技法课堂

下，也是美甲店里制作率最高的指甲款式之一。其实，的指尖，不必每周都去麻烦美甲店的店员啦。

适合特殊场合的特别配色

法式指甲除了传统的粉红色和白色，配合不同的场合，还可以有多样的变化，看看我们的示范。

适合场合 参加公司酒会

↑参加一年一度的公司酒会，作为新鲜人的你可以发挥你甜美的长处，那就在指尖加上几粒珍珠吧。

↑抛弃传统的漆光，选用珍珠玫瑰红色和珍珠白色，再加上小颗的心形珍珠，非常俏皮可爱。

适合场合 周五的轻松一天

↑周五公司的气氛并不总是那么严肃的，配上一道美丽的白边，喜欢桃红色甲油的你照样可以优雅一天。

↑法式指甲不一定都淡雅，当然也可以选择桃红这样鲜艳的颜色，配出来并不觉得妖艳。

适合场合 和客户相约工作餐

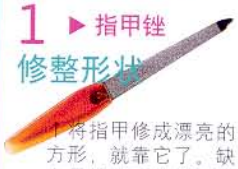
↑内敛的暗色很适合这样的场合，举手投足不经意之间，就把你的精致优雅显露出来了。

↑没想到吧，这三种近似的颜色，也能画出法式指甲，重点在于画出交叉的形状，而不是圆弧形。

跟我认识这些工具

这些小工具是做出漂亮的指甲不可缺少的。

1 ▶指甲锉 修整形状



↑将指甲修成漂亮的方形，就靠它了。缺点是锉出来的指甲还不太光滑。

2 ▶抛光器 抛光甲面

→分为三面，最粗的一面用于抹去指甲表面的不平，当用完之后，甲面非常光亮。

3 ◀海绵块 抛光边缘

←看上去是软软的海绵，实际却有一定硬度，当锉好指甲形状后，用它把边缘抛光。

4 ▶专用贴纸 画出弧形

→这就是美甲店里专门用来做法式指甲的贴纸，自己剪出这样的形状一点都不难。

5 ◀小亮片 遮盖瑕疵

←这是专门贴在指甲上的亮片和水钻，还可以贴在甲油没涂好的地方。

6 ◀小饰物 装饰指甲

↑你可以自由发挥，也可以参考杂志，在指尖贴上各种可爱小饰物。

日常保养 一双美手

草草涂在手背上了事，手部也需要精心地呵护。护手霜不能

←双手搓热后，用手心把护手霜大面积地涂开。要注意涂到每一个关节。

←特别注意指尖两边，这个部分因为拿笔、拿筷子，容易变得粗糙。

←还有甲沟容易长倒刺的地方，用指尖特别按摩，坚持下去会减少倒刺产生。

想了解更多美甲信息，你可以接着阅读第248页的《美甲情报地图》。

Natalie Imbruglia使用的是轻绒液体粉饼15号珍珠白

É A L
PARiS

化妆品的革命性突破：

第一次，超凡瞬融的乳状质地神奇地
转化为**轻柔粉质**，令肌肤魔幻般**均匀无瑕**

全新 巴黎欧莱雅

SHEER CASHMERE

轻 绒 液 体 粉 饼

12H

超凡瞬融的乳状质地，与肌肤接触的瞬间
神奇地转化为轻柔粉质。融于肌肤
造就魔幻般均匀无瑕的妆容，仿佛轻柔感丝绒
带来一整天的超凡轻透和舒适

你值得拥有

源自
创新科技

售价：¥119

L'ORÉAL
PARiS

(99)卫妆准字 07-XK-0016号 www.lorealparischina.com

3月1日至8月31日，您可以到各大巴黎欧莱雅专柜领取轻绒液体粉饼试用装。(数量有限，送完即止)

化妆品的革命突破——巴黎欧莱雅第一枝二合一粉底

一枝粉底神奇地完成轻柔

从此化妆包里再不用粉饼、粉底液放上一大堆了，只要带上这样一枝液体粉饼，就可以让均匀无瑕的妆容持续一整天。即使男朋友凑近看，数码相机凑近拍，都找不出肌肤的瑕疵。这是巴黎欧莱雅最新推出的粉妆新品，现在隆重推荐给大家。

轻绒液体粉饼带来的三大惊喜

这是粉底液，还是粉饼？为什么名字叫做液体粉饼呢？这正是它的惊喜所在：

Surprise1

粉底液粉饼合二为一

它看上去是粉底液的质地，但在涂抹时，触感就会神奇地转变成幼滑粉末，它既具有粉底液的覆盖能力，又具有粉饼的粉质妆效。

Surprise2

具有轻盈如羽的妆效

最令人欣喜的是，它塑造的是肌肤亚光的感觉，却没有厚重感，肌肤具有轻盈但却栩栩如生的粉质妆效。

Surprise3

妆容持续12小时

让大多数化妆一族头疼的班未下妆已脱的问题，在使用了这枝液体粉饼之后，就不会再出现了。均匀的肤质将持续一整天。

←巴黎欧莱雅轻绒液体粉饼 119元/25毫升（有象牙白、珍珠白、自然色、小麦色四种颜色可以选择）

因为本品具有革命性突破的创新质地，建议你：

★适用于油性及中性肌肤。
★请在洁面后的干爽肌肤上涂抹。
★此品极容易上妆，并可保持一整天持久效果，所以一次涂抹即可完妆，无需重复涂抹及补妆。

感丝绒粉妆

策划&文/王萌稚 人物摄影/俞苗新 静物摄影/张旭明（紫羿云天）
模特/陈俊君 化妆/亚亚 化妆品提供/巴黎欧莱雅

我的粉妆故事

一整天的好脸色能带来一整天的好心情，看看我今天的粉妆故事吧！

9:00 出门上班前

→早上上班前的时间很紧张，要想用最短的时间搞定底妆，就靠它了。乳液状的粉霜非常容易抹开。能感觉到，在抹开的瞬间，粉霜就神奇地变成粉末状的质地，立刻就融于肌肤。妆容有栩栩如生的感觉呢。

18:30 和男友约会

←今天是周五，已经在办公室里呆了一整天了，傍晚男朋友要到家里来玩，他来之前我还特意照了照镜子，就怕妆掉了。谁知现在的妆容和上午刚出门时一样精致，男朋友凑得再近看我也没关系。

21:00 拍几张照片

↑老朋友说很久没有见过我了，要我E-mail几张照片给她。那就拍几张最新的数码相片给她吧。不论镜头拉近拉远，我的肤色都处于完美状态中。在相机中把图片放大很多倍，脸上的肌肤都均匀无瑕。

为轻绒液体粉饼带来三大惊喜的奥秘

这是巴黎欧莱雅带来的又一次粉妆惊喜。奥秘源自巴黎欧莱雅研究实验室，它是该品牌的首款无水型粉底。

Arcanum1

瞬时分散无水化合物科技

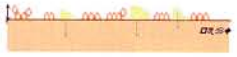
它的奥秘在于
涂抹过程中的摩擦运动，
能打破乳液中锁住粉粒
和色素的网络，
释放出粉粒。
这就是液状变粉状的奥秘。

↑油质微粒和色素被锁于清糖胶成分凝结而成的网络中，当涂抹时，摩擦使这个网络被轻易打破。

Arcanum2

理想均衡技术

它让液体粉饼
在涂抹的时候
柔滑，润泽，容易抹开。
但却呈现
无油亚光的质感，
妆容保持12小时。



↑网络结构被打破后，聚合成分瞬间分散，释放出被锁住的油脂微粒和色素成分，变成服帖的粉妆。

Arcanum3

超柔粉末

它令妆效具有亚光感，
却毫无厚重的粉饰感，
T字区不泛油光，
两颊不干燥，
肌肤双倍柔滑。

果冰随行 自信随心

巴黎欧莱雅蜜寻果冰女孩之 我的Sorbet Life

当摄影师完成最后一张菲林的拍摄，
我们被这群女孩——
无比的新鲜欲滴，真正的青春无敌所感动，
她们就是巴黎欧莱雅蜜寻的果冰女孩！

巴黎欧莱雅

Glam Shine Sorbet

魅力炫彩果晶唇冰

5月初，巴黎欧莱雅推出了蕴含晶亮微粒的魅力炫彩果晶唇冰，
并随之掀起了"Sorbet Spirit——自信、乐观、享受生活"的风尚。
同时在上海、北京、成都、杭州等20所高校、时尚杂志、电视频道及新浪网启动
——果冰女孩蜜寻活动
诱人的果冰色泽，新颖时尚的生活理念，
吸引了近1,300,000人次的踊跃参与。
经过校园招募、网络票选、终于层层精选出12名果冰女孩，
她们将果冰精神带入了水果天堂——西双版纳，
美丽的西双版纳见证着果冰女孩们的绽放——
在"寻果奇冰"、"水果DIY"、"果冰才艺秀"中展示了她们的青春风采。
并以爱心回馈了"春蕾助学活动"，捐助当地的贫困女生完成中学学业。

巴黎欧莱雅的魅力炫彩果晶唇冰带来的不仅是唇色的果味无边，
更是不懈追求的时尚、青春的生活态度，
这一次难忘的旅程，这一次难得的人生历炼
让果冰女孩们可以自豪的宣布：

我爱我的果冰精神，
我爱我的Sorbet life!

(99)卫妆准字07-XK-0016号

甜蜜女孩

Sorbet Life 之 甜蜜草莓冰女孩

甜蜜草莓冰女孩——官庶（上海）
我是一名刚刚进入职场的IT女孩，生活中的我可不像IT人那样严肃、理智，50#**甜蜜草莓冰**才是我的真实写照，粉粉的草莓色泽常常让我沉醉于甜蜜、浪漫的幻想中，我享受美食、音乐、和其他一切让人开心的事情——我的果冰宣言就是“闪亮人生尽在掌握”！

Sorbet Life 之 乐观芒果冰女孩

乐观女孩

乐观芒果冰女孩——张洋（北京）
到西双版纳去是我第一次坐飞机，激动的我目不转睛地看着天空中如棉花糖般的白云：
第一次坐飞机，
第一次和那么多各具魅力的女孩结伴出游，
第一次仅仅因为乐观自信就让我脱颖而出……
太多的第一次让我知道生命中有太多的事情值得感恩，
就像我第一次擦上果晶唇冰中53#**乐观芒果冰**的闪耀金色，
让我以阳光般灿烂的笑脸迎接每一个挑战！

自信女孩

Sorbet Life 之 自信紫栗冰女孩

自信紫栗冰女孩——牛坤（河南）
第一次看到魅力炫彩果晶唇冰，我就被56#**自信紫栗冰**那闪烁着炫目神秘的光泽深深吸引。
我刚刚从河南省艺术学院毕业，世界对我来说是那样神秘，充满了无穷的变数。
我现在是一名模特，在T台上、镜头前的我总是自信满满，释放我独有的魅力。
是自信紫栗冰让我充实，让我性感，
我相信，以后不管从事什么职业，自信的我一定都可以胜任！

L'ORÉAL PARIS

去除晒斑完美攻略

这个夏天，热辣的阳光之吻，为肌肤留下点点“吻痕”，原本白皙光亮的肌肤因此而饱受晒斑困扰。如何消除阳光的晒斑“吻痕”，瑞丽教你应对，帮你立即开心下“斑”！

策划&执行/蒋媛 人物摄影/张皓、正伟（菲林制造） 静物摄影/阿伟（ja工作室） 化妆/名家之人（010-84489217） 模特/妮卡 资料鸣谢/碧欧泉、兰蔻、欧珀莱、雅诗兰黛、雅芳/品牌鸣谢/兰蔻、薇姿、碧欧泉、理肤泉、YSL、SK-II、玉兰油、BF

通过对全球数万例斑点肌肤的观测与研究，发现亚洲人肌肤中黑色素颗粒的密度比欧洲人高出两倍左右，黑色素的颗粒也更大，而且亚洲地区紫外线照射量是欧洲地区的2.5倍。所以，亚洲女性更容易出现斑点问题。

鲁慧 宝洁公司
美容护肤专家

晒斑形成的过程被分为三个阶段

潜藏期晒斑

★表现形式：

潜藏在肌肤底层的斑点，肉眼无法看见。

形成期晒斑

★表现形式：

上移至肌肤角质层，来不及代谢时沉积在肌肤表层。

成熟期晒斑

★表现形式：

黑色素大量积聚在肌肤表层，成为清晰可见的斑点。

了解晒斑之“三重奏”

盛夏过半，如何修护晒后留下的斑点，已经成为不容忽视的护肤重点。让我们看看晒斑的“三重奏”，了解白净肌肤不再光彩如昔的真相。

导致晒斑生成的三大元凶

肌肤表皮中有一种黑素母细胞，在一定环境下它会被激活，释放出黑色素形成色斑。

紫外线

黑色素生成的过程中，最直接的影响就来自于阳光中的紫外线。它能激活黑素母细胞中的酪氨酸酶，与血液中的酪氨酸酶产生一系列反应，生成一种叫“多巴”的物质，进而转化成黑色素。

毒素累积

肌肤中的毒素能激活细胞的活性，同时也会和酪氨酸酶产生氧化反应，生成“多巴”释放出黑色素。而生活中不得不面对的污染、辐射、烟尘，会加剧氧化的过程，使肤色更加晦暗、不均匀。

细胞遭受刺激

污染、阳光……种种外在威胁，都会或轻或重地造成肌肤细胞的炎症现象。为了修护炎症，肌肤细胞会自然反应分泌一种四烯酸物，而这种物质在一定程度上会激活酪氨酸酶促进黑色素的生成。

★牛奶是天然的美白饮品，很容易被人体吸收。坚持每天饮用500克牛奶，能帮助肌肤淡化色斑。

区别晒斑的三大“斑”派

脸上莫名浮现的斑点，常让人一头雾水。区别不同斑点的形成原因，才能准确又轻松地对“斑”下药。

雀斑

一般是有遗传倾向的，常在5岁左右出现。皮肤白的人更容易有雀斑，多数分布在鼻梁和鼻翼两侧，常常表现为米粒到黄豆大小的黄褐色斑点。青春期和夏季日晒后，斑点数目会增加，颜色会加深。

黄褐斑

黄褐斑的出现多数与内分泌有关，尤其是和女性的雌性激素水平有关。因此月经不调、服食避孕药、肝功能或慢性肾病都会造成黄褐斑的出现。而日晒和精神压力又会加重黄褐斑的颜色。它一般长在颧骨附近，呈现为大片的淡黄色色斑。

眼圈周围色素斑

呈青色，主要是因为用眼过度，或者睡眠欠佳导致。

★多呼吸新鲜空气，绿色植物在光合作用后[illegible]能供人[illegible]色素[illegible]。

去除晒斑生成的三大要素

内服、外用双管齐下，才能将黑色素抑制在肌肤最底层。让我们现在就了解去除晒斑的三大要素吧！

维生素C

维生素C能够使深色的氧化型色素还原为淡色的还原型色素。从而抑制黑色素的形成，并还原已经形成的黑色素。

维生素E

维生素E是人体内的一种抗氧化剂，具有抑制肌肤氧化的作用。能有效抵制黑色素的沉积，使皮肤保持白皙，并起到抗衰老的作用。

防晒

全年都有紫外线，因此不管什么季节都要坚持防晒。尽量减少紫外线进入肌肤内层的机会，预防肌肤细胞向黑素母细胞传递信息，从而预防晒斑形成。

★适量运动，能加快肌肤代谢并排除[illegible]色素，同时促进胶原蛋白的生成，以增[illegible]肤弹性和韧性。

为你揭开净白肌肤下的真相

拥有白皙肌肤，一直是你的骄傲！你从来都不担心色斑问题，庆幸去斑与你无缘。果真如此乐观吗？

潜藏期晒斑

千万不要以为脸上无斑就高枕无忧了，你看不见的斑点其实已经潜藏在肌肤底层，并随时准备上移至肌肤的角质层。

★判断方法：

看不见任何斑点，但肌肤曾经接触过阳光。

★对付看不见的“敌人”

①从饮食上防患于未然

少摄入富含酪氨酸的食物（如马铃薯、红薯等）。因为酪氨酸是合成黑色素的基础物质，当酪氨酸摄入少时，黑色素自然就少了。

②选择正确的护肤成分

桑树精华能强效抑制黑色素的形成，可长期选用含有此成分的美白产品。

Q 既然潜藏期的斑点，用肉眼根本看不到，那我怎样才能判断它们是否存在呢？

A 从接触阳光那刻起，肌斑就已存在，看似无斑的肌肤实则“斑”，即斑点密布，这就是晒斑在潜藏期最直观的体现。

★护肤重点：深层清洁

要想解除斑点隐患，就必须彻底清洁肌肤。配合正确的清洗方法，让晒斑的烦恼随泡沫一起远离肌肤吧！

↓由下巴开始沿水平方向往额头至两侧发际按摩。

↓以和上图同样手势，由下巴沿垂直方向往额头揉搓。

↓顺着鼻翼往下轻抚至鼻尖，重复三次。

↓在太阳穴部位，以画圈的方式轻柔按摩。

形成期晒斑

形成期指黑色素不断聚集，并向肌肤表层上移的过程。当潜藏期晒斑剧增时，形成期晒斑会因为来不及代谢而沉积在肌肤表层。

★判断方法：

还是看不见斑点显现，但肌肤曾经长时间接触过高强度的阳光。

★消除形成期的黑色素

①通过让食疗强化肌肤

充分摄取防止肌肤老化的维生素E，增加皮肤抵抗力的维生素A和增强肌肤弹性的钙。有效加强肌肤对紫外线的抵御能力。

②特殊的护肤成分

维生素B_3能促进细胞更新，使含有黑色素的表皮细胞加速脱落，所以消除形成期晒斑，应选择含有维生素B_3的美白产品。

Q 我想吃维生素C的药来防止晒斑，有什么要特别注意的吗？

A 在服用维生素C时，应注意忌与复合维生素B、碱性食物（如牛奶）、动物肝脏、铁剂同服，因为很容易与它们发生中和或氧化还原反应，导致维生素C的药性失效。

★护肤重点(1)：去除角质

及时去除含有黑色素的老废角质，使肌肤达到白皙柔滑的最佳状态。

↓拍打爽肤水后，用手指从额头中央向两侧轻轻揉搓。

↓面颊部位应从下向上慢慢揉搓，让晒斑随角质层脱落。

↓皮脂较厚的鼻翼两侧容易堆积老废角质，应加倍揉搓。

★护肤重点(2)：正确按摩

提高肌肤新陈代谢的同时，帮助美白，去斑成分深入渗透到肌肤内部，增强肌肤的弹性和透明感。

↓从下巴向嘴角轻轻画圆，重复三次。

↓面颊部位应从下向上，大面积画圆。

↓从眼睛下方向额头画圈，在鼻翼、下巴等处按摩。

↓双手从面部中央向两侧轻抚，促进黑色素的代谢。

Q 男友从国外带回的去斑产品，效果非常好。可一用完，斑点就又长出来了。难道去斑也会反弹吗？

A 某些去斑产品添加了汞材防铅、汞、高浓度氢酸等，能作用于酪氨酸酶，从而减少黑色素的生成。但最终后果则是形成恶性循环，甚至出现重金属中毒斑。

成熟期晒斑

聚集在肌肤表面成为你轻易能见的小晒斑。如保养不当，会影响黑色素的分泌与代谢，造成旧斑加深，新斑不断浮现。

★判断方法：

肉眼就能看到，肌肤上浮现出清晰可见的斑点。

★与顽固晒斑抗争到底

①选择针对性强的产品

含有BHA成分的活肤产品，能促进肌肤表皮的更新，排除多余黑色素。

②果酸祛斑：

高于20%的果酸能让肌肤外层老化细胞脱落，同时促进真皮层内胶原纤维、粘多蛋白的生成，达到漂白、祛斑的效果。

★护肤重点(1)：淡斑精华

及时去除含有黑色素的老化角质，帮助肌肤达到白皙柔滑的最佳状态。

↓挤出适量的淡斑精华，直接涂抹在晒斑处。

↓用无名指的指腹在晒斑处画圈按摩。

↓反复拍打肌肤，使淡斑精华被肌肤完全吸收。

★护肤重点(2)：遮住瑕疵

直接作用于色素的沉积部位，让斑点被完美地遮盖，即使在阳光下也能呈现出无瑕的肌肤。

↓选择与肤色相近的淡斑笔，直接点在晒斑出现的位置。

↓用粉扑轻轻压匀，使淡斑成分能融于肌肤，遮住晒斑。

★护肤重点(3)：减淡眼周色素

使用眼霜时应配合专业的按摩手法，温和地去除含有黑色素的老化角质，并改善眼部微循环，淡化黑眼圈。

↓挤出米粒大小的眼霜，由内眼角向外眼角均匀涂抹。

↓中指、无名指位于眼睑呈剪刀状，由内眼角向外涂抹。

↓用无名指将下眼眶分为四点，画线按摩。

★推荐产品★

★含美白成分的洁面产品：

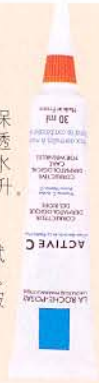
→细腻丰富的泡沫，深入肌肤改善黯沉。薇姿双重润白洁面凝露168元/125毫升。

潜藏期

★有效抑制黑色素的美白产品：

←含高效保湿因子，保证美白修护精华的渗透吸收。兰蔻美白修护水分乳液 555元/100毫升。

→淡化黑色素并赋予肌肤健康的光泽。理肤泉维生素C抗皱霜 228元/30毫升。



形成期

★减淡晒斑的精华素产品

→能明显淡化色斑，出众的渗透性极易被肌肤吸收。薇姿双重润白精华 358元/30毫升。

←迅速渗入肌肤角质层，阻断黑色素的生成信息，加速细胞更新。兰蔻新美白修护精华 780元/30克。

成熟期

★温和舒缓的去角质产品：

←能淡化色斑颜色，去除表皮的老死细胞。薇姿双重润白爽肤水168元/200毫升。

→温和地去除角质，令肌肤呈现嫩白光滑。BF深层嫩白紧肤水518元/180毫升。

形成期

★亮白眼周肌肤的眼霜产品：

→如丝般轻盈的质地，减淡眼周黯沉及斑点。雅诗兰黛晶澈美白眼霜 SPF15 450元/15毫升。

→含有微载体水杨酸，针对黑色素形成源头，有效改善黑眼圈。兰蔻美白修护眼霜 450元/15毫升。

成熟期

★还你净白一刻的淡斑产品：

成熟期

→遮盖瑕疵让面部毫无缺憾 兰蔻美白无瑕两用粉饼 530元。

→笔状设计，让你更精确地将淡斑成分涂抹在色斑上。YSL净白褪斑笔 290元/2.5毫升。

探秘人气偶像的无瑕肌肤

袁泉、李小冉、王艳、蒋勤勤，时下最闪耀的四位人气偶像。想拥有和她们一样白嫩无瑕的肌肤吗？现在就为你揭晓她们的护肤秘密。

★良好的生活习惯

不拍戏的时候，会去健身房请教练帮我定制合适的运动计划。让毒素随着汗液排出体外，所以很少出现肌肤问题。

★夜间修护更重要

因为工作原因，常需要熬夜。我会选择精华素，帮肌肤在夜间得到完善和恢复。

★注意饮食多喝牛奶

橙子、青菜是我的最爱，基本不吃红肉，但会适当地吃些白肉，如鱼肉和鸡肉来补充胶原蛋白，增强肌肤弹性。

★每天都会认真卸妆

睡前我会仔细地卸妆。因为我觉得污浊的空气，用简单清洗已不能满足了。

★袁泉钟爱的护肤宝贝

这款产品，有着透明的凝露质地，会立刻融入肌肤。使用后非常舒服，好像一天中所有的肌肤不适感都消失了。

↑减低黑色素的生成，并中和表皮毒素帮助肌肤代谢。碧欧泉C+晶白夜间修护精华 600元/30毫升。

★袁泉：借助有氧运动

★李小冉：积极食调养肌肤

★李小冉钟爱的护肤宝贝

我很幸运，遗传了妈妈的好皮肤。又爱喝牛奶，所以皮肤比较白。我的护肤程序很简单，这款日夜都能兼顾的乳液，正好满足我的需要。

↑轻薄的质地和纯植物萃取精华，让任何肌肤都能放心使用。SISLEY全能乳液/50毫升。

★王艳钟爱的护肤宝贝

这款面膜贴合紧密，仿佛我的第二张脸。平时拍戏的时候，我都会带几片装在包里，一有休息间隙，就拿来敷脸。

↑富含Cinamide，能重塑胶原蛋白。体贴的眼帘设计，让美白没有被遗忘的角落。玉兰油美容焕彩面膜/6片。

★王艳：随时都需要防晒

★蒋勤勤：大量补充维生素

★蒋勤勤钟爱的护肤宝贝

质地很轻薄，涂抹后，使用吸油面纸也吸不出油来。清凉的感觉能有效舒缓日晒后的红热感，特别适合夏天使用。

↑能中和入侵肌肤的毒素，配合维生素E，避免肌肤晒红，晒伤。SK-II清透防晒乳液 590元/30毫升。

★用水果护肤

虽然我的皮肤天生较白，但是很重视美白护理。我喜欢在家做水果面膜。混合柠檬汁、蛋清和蜂蜜，就能达到淡斑效果。

★在室内也要注意防晒

在室内也要选择带SPF值的美白产品。日常接触的可见光都会导致肌肤变黑。

★多吃含维生素C的食物

如果工作允许，我会尽量早睡早起，让身体保持健康状态。平时多吃含维生素C的食物，都是有益于肌肤美白的好办法。

★四季都要重视防晒

要做好四季的防晒工作来保持皮肤白皙。防晒产品要放在包里随时补涂。

分享她们的DIY美白体验

花最少的钱、花最少的时间，自己动手就能享受净白肌肤的乐趣。让瑞丽模特和热心读者告诉你，这个世界只有懒女孩，没有丑女孩。

去斑有道

朋友从日本回来，告诉我现在很多日本女孩，都用豆腐嫩白肌肤。我很好奇，就从超市买了些日本豆腐回来。按所学方法敷脸，坚持了一个多月，脸上的斑点真的变淡了。

DIY原料：

日本豆腐一块、冰糖5克、蜂蜜一茶匙、面粉适量。

制作过程：

①将豆腐置于小碗中，并将其捣碎。
②在豆腐中加入冰糖和蜂蜜，并放入少量面粉，搅拌使其呈糊状。
③敷在脸上约15分钟，用清水洗净即可。

妮卡 瑞丽模特：
肌肤像豆腐般嫩滑

去斑有道

我比较贪吃，如果食疗就能解决美白问题，当然是最理想的。百合能养肤润肤，红豆能清热解毒，而绿豆中所含的维生素则能帮助黑色素还原，起到淡化斑点的作用。一次性熬上一大锅，放在冰箱里冷冻着吃，更加可口哦。

DIY原料：

红豆10克、绿豆10克、百合10克。

制作过程：

①将红豆、绿豆和百合浸泡半小时。
②然后放入容器中，用大火使其彻底滚沸后，用小火将豆煮熟。
③盛出后根据个人口味喜好，可随意加入糖盐。

妮卡 瑞丽模特：
可口的双豆百合羹

去斑有道

以下三种原料不但便宜，而且是中医里极其有名的美白成分。不过将它们研磨成粉是超困难的事情，所以要尽量去大药房购买，请他们代劳。

DIY原料：

白芷、白茯苓各20克，白芨40克、牛奶200克。

制作过程：

①将白芷、白芨、白茯苓都研磨成粉（可让药店代劳）。
②加入200克牛奶，充分搅匀呈糊状。
③敷在脸上15分钟左右，冲洗干净即可。

杨幂 瑞丽模特：
神奇的三“白”面膜

DIY原料：熟透的香蕉2只。

私家秘方：撕下香蕉上一丝丝的白色纤维，用手指将其揉压在一起。洁面后，将纤维敷在斑点的位置。半小时后，用清水洗净即可。

去斑提示：这是最简单的去斑方法，但需要超级耐心。

高雅 大二女生
白净玉肌泥

DIY原料：绿茶20克、开水250克。

私家秘方：将茶叶冲泡3次，直至无味。取出泡过的茶叶，轻揉肌肤10～15分钟。用清水洗净面部即可。

邹涵虹 大二女生
茶叶面膜

去斑提示：茶叶不但能美白肌肤，还能起到镇静消炎的作用。特别是舒缓日晒后引起的皮肤发红状况。

DIY原料：红酒250毫升，蜂蜜1～3茶匙

私家秘方：取1～3茶匙的蜂蜜，放入红酒中调至浓稠的状态，然后均匀地涂在面部。待8分干的时候，用温水冲洗干净即可。

NICKY 大三女生
红酒蜂蜜面膜

去斑提示：红酒中蕴含的葡萄酸就是果酸，能够促进角质的代谢，淡化色斑。不过如果你对酒精过敏，最好还是不要轻易尝试。

DIY原料：牛奶50克、面粉3汤匙、少许蒸馏水。

私家秘方：将牛奶、面粉和水搅拌混合。用软毛刷蘸取，均匀地涂抹在面颊上。待15分钟干后，用温水洗净即可。

小明 高三女生
肌肤嫩白水

去斑提示：谁都知道牛奶能美白肌肤。它不易引起敏感的特性，特别适合敏感肌肤的女孩。

美白+隔离

具有美白功效的隔离霜，通常是护肤品品牌推出的美白系列其中的一件，它们既扮演日间防晒的角色，又具有美白的特效配方。

31款隔离霜 夏日

策划&文/王萌雅 摄影/张旭明（紫羿云天） 品牌鸣谢/兰蔻、Za、薇姿、倩碧、CHANEL、资生堂、Dior、YSL、兰芝、Up2U、雅芳、碧欧泉、欧莱雅、美伊娜多、HR、小护士、SOFINA、佰草集、一朵、AQUA、BODYWAVE、理肤泉

隔离霜和防晒乳有什么区别？隔离霜真的能隔离彩妆吗？肌肤的你一定会有很多关于隔离霜的疑问，就让《瑞丽服饰隔离霜最能保护你的美。

Dior Snow X2雪晶灵明净美容液（玫瑰粉） 390元

改善肤色黯沉，净白效果明显

把它列入美白篇中，是因为Dior雪晶灵系列具有的持续净白效果。它能随着光线变化调节肤色。

↑很容易抹开，没有黏腻感。

←水状的粉红色乳液。

功能表

SPF/PA值	SPF35/PA+++
美白效果	★★★★★
保湿效果	★★★
润色效果	★★★
舒适度	★★★★
特别说明	适合白净肌肤

CHANEL 净白防护妆前乳 470元

高倍防晒，卓越美白

采用CHANEL的净白光彩复合物，蕴含云母和甘草精华，使肤色散发自然明亮光彩。还能使妆效更持久。

↑不黏腻，涂上后肌肤变白了。

↑蜜桃粉色的轻薄粉底样乳液。

功能表

SPF/PA值	SPF30/PA++
美白效果	★★★★★
保湿效果	无
润色效果	★★★
舒适度	★★★★
特别说明	肤色显得粉嫩

薇姿润白隔离乳液 188元

有效预防黑斑，呈现肌肤原色

它能够有效抑制黑色素的沉淀，是特别稳定的隔离UVA的护肤品。能使肌肤柔爽、白皙、有光彩。

↑轻薄的白色乳液。

←气味清新，容易抹开，不油腻。

功能表

SPF/PA值	SPF20/UVA 10
美白效果	★★★★
保湿效果	★
润色效果	无
舒适度	★★★★
特别说明	具有亚光效果

资生堂优白防晒粉蜜 380元

美白效果和彩妆底妆合二为一

可谓是具有防晒、粉妆、美白三重功效的隔离霜，看上去是粉底液。是UVWhite美白系列中的底妆产品。

↑抹开时觉得有点厚，但保湿感很好。

↑比较轻薄的粉底液质地。

功能表

SPF/PA值	SPF20/PA++
美白效果	★★★★
保湿效果	★★
润色效果	★★★
舒适度	★★★★
特别说明	抹开动作要快

YSL净白隔离乳 440元

三效美白，高效隔离

通过光学原理矫正肤色，肌肤即刻显现出丝般柔嫩。经常使用，可使肌肤得到高效保护，保持水嫩透白。

←柔滑的乳白色乳液。

→滋润感很好，不黏腻。

功能表

SPF/PA值	SPF30/PA++
美白效果	★★★★★
保湿效果	★★
润色效果	★
舒适度	★★★
特别说明	按压一次就够

↓粉底液状的乳霜。

↑抹开时粉的感觉并不强，比较像乳霜。

倩碧晶莹嫩白防晒隔离霜 395元

IPF高科技打造美白效果

倩碧特有的IPF高科技是它的傲人之处，它从加强人的免疫力入手，从基础上抵抗紫外线对肌肤的伤害。

功能表

SPF/PA值	SPF30/PA++
美白效果	★★★★★
保湿效果	★
润色效果	★★
舒适度	★★★★
特别说明	妆效比较自然

兰芝美白清透隔离霜 150元

在韩国广受欢迎的妆前隔离霜

所有肌肤类型都适用的美白隔离霜，能均匀而鲜明地调理肤质，在日常生活中胜任隔离紫外线的功能。

↑白色浓稠的乳液。

↑比较容易抹开，滋润不黏腻。

功能表

SPF/PA值	SPF8
美白效果	★★★★
保湿效果	★
润色效果	无
舒适度	★★★
特别说明	价格实惠

Za 真皙美白隔离霜 68元

消除肌肤黯沉，调和肤色

美白成分能迅速渗透基底细胞，有效抑制黑色素。含有珍珠色亮白颗粒能自然遮盖毛孔。

↑浓稠的白色乳液。

↑气味和涂抹感都让人舒服。

功能表

SPF/PA值	SPF26/PA++
美白效果	★★★★
保湿效果	无
润色效果	★★
舒适度	★★★
特别说明	可作为底妆使用

保护你的美
肌肤修护特辑

每个品牌都推出了隔离霜，到底哪一种更适合自己呢？爱护美容》为你做一个全面的隔离霜资料大搜集吧。看看哪一款

润色+隔离

加入色彩的隔离霜，能有效地调和肤色，掩盖肤色本身的瑕疵，并加强肤色的明亮度，用完后就可以直接用粉饼了。

YSL完美饰底液　310元

完全不油腻，悉心修饰瑕疵

在妆前使用，令肌肤平滑，完美修饰瑕疵，水润肌肤，用后感觉清新，可以根据需要调节全脸肤色。

功能表

SPF/PA值	无
美白效果	无
保湿效果	★★
润色效果	★★★★★
舒适度	★★★★
特别说明	完全无油配方

→一点都不粘，脸部肌肤用后明显变白。

↑浓稠适中的紫色乳霜（以紫色为例）。

CHANEL清透粉底　即将上市，新品未定价

抗紫外线，肌肤饱满柔软

一系列自然的色泽，从清新的粉红到金黄，它可以适合任何色调的肌肤，具有SPF15紫外线抵御功能。

功能表

SPF/PA值	SPF15
美白效果	无
保湿效果	★
润色效果	★★★★
舒适度	★★★★
特别说明	直接作为底妆

↑柔滑的抹开感，用后肌肤很柔软。

↑轻薄的粉底液状质地。

碧欧泉精白净化修颜隔离霜　350元

今年夏季热门的隔离霜

具有神奇的柔滑弹力胶粒子，具有即刻提亮肤色，抵抗紫外线，抚平肌肤小瑕疵的三重功效。

功能表

SPF/PA值	SPF23/PA+
美白效果	★★★★
保湿效果	无
润色效果	★★★★
舒适度	★★★
特别说明	包装特别可爱

↑浅紫色浓稠适中的乳液（以紫色为例）。

↑肤色变得健康，摸上去也光滑了。

兰蔻防晒匀肤隔离霜　395元

改善肤色，质地轻盈细致

具有抗UVA和UVB的专利滤光因子，预防肌肤老化。微细粉质粒子，能依据肤色需要改善肤色。

功能表

SPF/PA值	SPF20/PA++
美白效果	★★★★
保湿效果	无
润色效果	★★★★
舒适度	★★★★
特别说明	使用前要摇匀

↑粉色令蜡黄的肌肤显得粉嫩可爱。

←粉色的水状乳液（以粉色为例）。

雅芳虹光隔离霜　60元

肌肤泛出珍珠粉红光泽

具有特别的亮粉微粒，增加脸部光亮度，使肌肤泛出自然的粉红色泽，并能隔离彩妆。

功能表

SPF/PA值	无
美白效果	无
保湿效果	无
润色效果	★★★★
舒适度	★★★
特别说明	用后有亮粉效果

↑涂开后珍珠粉红的颗粒非常明显。

↑浓稠度适中的白色乳液。

欧莱雅多重防晒隔离霜（象牙白）　110元

加强肌肤抵御外界侵害的能力

使用后肌肤得到有效保护，同时滋润、柔软、不泛油光，易于上妆，肌肤变得更白皙、光滑和年轻。

功能表

SPF/PA值	SPF30/PA+++
美白效果	★★★★
保湿效果	无
润色效果	★★★
舒适度	★★★
特别说明	还有一款白色

↑乳霜的质地，比粉底液更轻薄。

↑轻薄的粉底液状乳液。

兰芝隔离霜　140元

轻柔而滋润的隔离霜

以模仿月光的月晶石原理而诞生的月光粉，能修饰肤色，维持妆容的始终如一，保持彩妆的服帖性。

功能表

SPF/PA值	无
美白效果	无
保湿效果	★★★
润色效果	★★★★
舒适度	★★★
特别说明	一次使用少量

→比较浓稠，一点点就够了。

↑绿色的乳液（以绿色为例）。

Up2U 由你亮肤隔离霜　90元

轻柔配方，触感细腻

具有调整肤色效果，改善肌肤质感，展现肌肤自然光泽。隔离彩妆，阻挡UVA和UVB，有效保护肌肤。

功能表

SPF/PA值	SPF30/PA++
美白效果	无
保湿效果	无
润色效果	★★★
舒适度	★★★
特别说明	使用前先摇匀

↑涂后是很薄的粉质效果。

↑水状的粉底液质地。

防晒+隔离

大多数隔离霜都含有防晒的概念，并有意识地加入防晒的系数，抵抗紫外线成为它们的主要功能。这也是市面上隔离霜最多的款式。

关于隔离霜的一些疑问Q&A

Q 隔离霜到底是什么？

A 隔离霜的英文名是Make-Up Base 或Make-Up Cream。顾名思义就是上妆前的乳霜。它的功效是在肌肤和彩妆、污浊空气还有紫外线之间加一层隔离带，保护肌肤，也让彩妆更好上和持久。有的隔离霜还带有其他功效，比如调整肤色，防晒、保湿。

Q 隔离霜和防晒霜有什么不同？

A很多隔离霜都标有防晒指数，而防晒霜也很多都标有隔离的字样。简单地说来，如果你是化妆一族，那你就应该选择隔离霜，除了防护紫外线还能隔离彩妆；若只想防护紫外线，就可选择普通的防晒霜。

↑开始有些黏腻，吸收后有所改善。

↑浓稠度适中的白色乳液。

兰蔻柔皙防晒露 425元

双重防护，清爽无负担

拥有SPF50/PA+++的高防晒指数，涂上后可以均匀肤色，预防斑点，防止肌肤变黑和老化。

功能表

SPF/PA值	SPF50/PA+++
美白效果	★★★★
保湿效果	无
润色效果	无
舒适度	★★★
特别说明	防晒指数特别高

↑轻薄的白色乳液。

↑容易涂抹，气味令人舒适，不黏腻。

碧欧泉净化双重防晒乳 330元

拒绝城市污染的伤害

含复合净肤成分，能抵御现代都市环境对肌肤的伤害，改善减少外界和彩妆对肌肤的刺激，减少黯沉。

功能表

SPF/PA值	SPF50/PA+++
美白效果	无
保湿效果	★
润色效果	无
舒适度	★★★★
特别说明	具有净肤效果

←白色黏稠的乳霜。

↑滋润感不错，但有些黏稠。

BODYWAVE 脸部防晒滋养霜 378元

具有抗老化效果的隔离霜

具有防晒、滋润、白皙肌肤的功能，并能隔离紫外线，同时又具有滋养润泽肌肤的作用。

功能表

SPF/PA值	SPF15
美白效果	★★
保湿效果	★★
润色效果	无
舒适度	★★
特别说明	适合干性肌肤

↑不刺激，香味和手感都挺舒服。

↑黏稠度适中的白色乳霜。

佰草集日照防护霜 100元

含有天然草药精华的隔离霜

蕴含草药精华，全面隔离紫外线，显著减少阳光对肌肤造成的光老化，还能随时进行晒中修护，保持水分。

功能表

SPF/PA值	SPF15
美白效果	无
保湿效果	★★
润色效果	无
舒适度	★★★
特别说明	含中草药精华

↑有细小的亮粉颗粒，粉质感不强。

↑轻薄的粉底液状乳液。

HR都会全能防晒隔离乳 480元

防晒功能强大

具有粉妆的润色效果，还兼具高指数的SPF40/PA+++的防晒功能，所以把它列入防晒隔离霜的行列。

功能表

SPF/PA值	SPF40/PA+++
美白效果	★★
保湿效果	无
润色效果	★★★
舒适度	★★★
特别说明	有亮粉效果

↑非常容易抹开却不黏腻。

↑浓稠的白色乳液。

美伊娜多缪茜防晒护肤乳SPF18130元

可用于粉妆前的底妆使用

适合脸部使用，具有防晒的功能，却让肌肤轻松，舒爽，呼吸自由；同时在肌肤的表面形成坚实的保护。

功能表

SPF/PA值	SPF18
美白效果	★★
保湿效果	★★
润色效果	无
舒适度	★★★
特别说明	具有防水功能

↑粉红色乳霜质地。

←刚抹上有些油腻，吸收后就没了。

兰芝双重隔离防晒霜 130元

安全的防晒指数

具有安全保护肌肤的SPF30以上的防晒指数。含有维生素E诱导体和绿茶萃取物，解决各种肌肤烦恼。

功能表

SPF/PA值	SPF30
美白效果	无
保湿效果	无
润色效果	★★
舒适度	★★★
特别说明	粉红色的质地

↑浅肉色乳霜质地。

↑不太容易涂抹开，用量要少一些。

一朵防晒霜 95元

含有左旋C，防晒保养同时进行

特含左旋C，能够逆向还原黑色素，并抑制黑色素生成。集防晒、美白、保湿、定妆、控油功能于一身。

功能表

SPF/PA值	SPF30
美白效果	★★
保湿效果	★★
润色效果	★
舒适度	★★★
特别说明	具有多项功能

↑轻薄的水状乳液。

美伊娜多缪茜防晒护肤乳SPF30　130元

具有防晒、保湿、防水功能

可以用于全身，用后清爽，自然，延展性强，还有防水设计，并能提高肌肤的机能，锁住水分。

↑非常容易抹开，香味不错。

功能表

SPF/PA值	SPF30
美白效果	★★
保湿效果	★★
润色效果	无
舒适度	★★★
特别说明	使用前摇匀

↑水状白色乳液。

AQUA 防晒美润液　130元

防水性好的隔离霜

双重抵抗紫外线的伤害，具有防汗，防水，防皮脂的效果。令肌肤时刻呈现剔透明亮。

↑质地非常轻薄，完全不油腻。

功能表

SPF/PA值	SPF28
美白效果	无
保湿效果	无
润色效果	无
舒适度	★★★★
特别说明	防水，需特别卸除

↑轻薄水状白色乳液。

SOFINA柔润调和日间防护乳　270元

无香料无着色的隔离乳

含角质保护成分，罗汉柏树精华，补充细胞间脂质，保持肌肤细腻，让它更有弹性。

↑抹开时有滑爽的感觉，肌肤很光滑。

功能表

SPF/PA值	SPF24/PA++
美白效果	★
保湿效果	★★
润色效果	无
舒适度	★★★★★
特别说明	无香料无着色

↑有令人舒适的香味，容易涂抹。

↑稀薄的白色乳液。

小护士清爽防晒露　30.75元

专为白领的日晒环境研制

专门为上下班，非烈日下的户外休闲等日晒环境研制，特别适合白领一族。清爽不油腻，备感舒适。

功能表

SPF/PA值	SPF18/PA+++
美白效果	无
保湿效果	无
润色效果	★
舒适度	★★★★
特别说明	价廉物美

保湿+隔离

肌肤遭受紫外线的侵害也容易造成失水，会引发皱纹、晒斑。对于干性肌肤，普通的防晒隔离恐怕不能满足肌肤对水分的要求。那就要使用同时具有锁水和隔离功效的隔离霜了。

薇姿润泉清爽保湿隔离露　228元

持久保湿功能卓越

含有薇姿温泉水和丝氨酸，补充水分的同时帮助肌肤长时间锁住水分，并有效过滤紫外线。

功能表

SPF/PA值	SPF20/PA+++
美白效果	★★
保湿效果	★★★★★
润色效果	无
舒适度	★★★★
特别说明	低过敏配方

←轻薄的白色乳液。

→非常容易抹开，保湿感很好。

理肤泉立润保湿隔离乳液　198元

含有双重防晒成分，舒缓滋润肌肤

含有舒缓、抗氧化作用的温泉水，给缺水的肌肤以充分的滋养，防止因日照产生的皱纹、小斑点的出现。

功能表

SPF/PA值	SPF15/PA+++
美白效果	无
保湿效果	★★★★
润色效果	无
舒适度	★★★
特别说明	只在药房销售

←水状的粉红色乳液。

→很容易抹开，没有黏腻感。

兰芝抗氧化防护乳　190元

具深层补水系统的防护乳

能为肌肤提供充足的水分，并保持供应，还促进循环，抗击空气污染和干燥的外部环境，抵御紫外线。

功能表

SPF/PA值	SPF20
美白效果	★
保湿效果	★★★
润色效果	无
舒适度	★★★
特别说明	抗击肌肤氧化

↑轻薄的白色乳液。

←很容易抹开，香味也很宜人。

关于隔离霜的一些疑问Q&A

Q 夏天里想画一个清爽的妆，还应该使用隔离霜吗？

A 应该，你可以在护肤步骤之后，选择有润色功能的隔离霜，将肤色调至完美，再薄薄扑上一层粉底，一个轻薄清爽的底妆就完成了。

Q 我是油性肌肤，多涂一层隔离霜都会觉得很油，怎么办？

A 首先油性肌肤到了夏天尤其应该先使用控油的护肤品，它会对油光满面有所帮助。其次，你可以到商场去一样一样试用，直到选择到一款自己觉得清爽的隔离霜。若还有出油现象的话，涂完隔离霜就用吸油纸吸一下油，再扑上一层粉底。

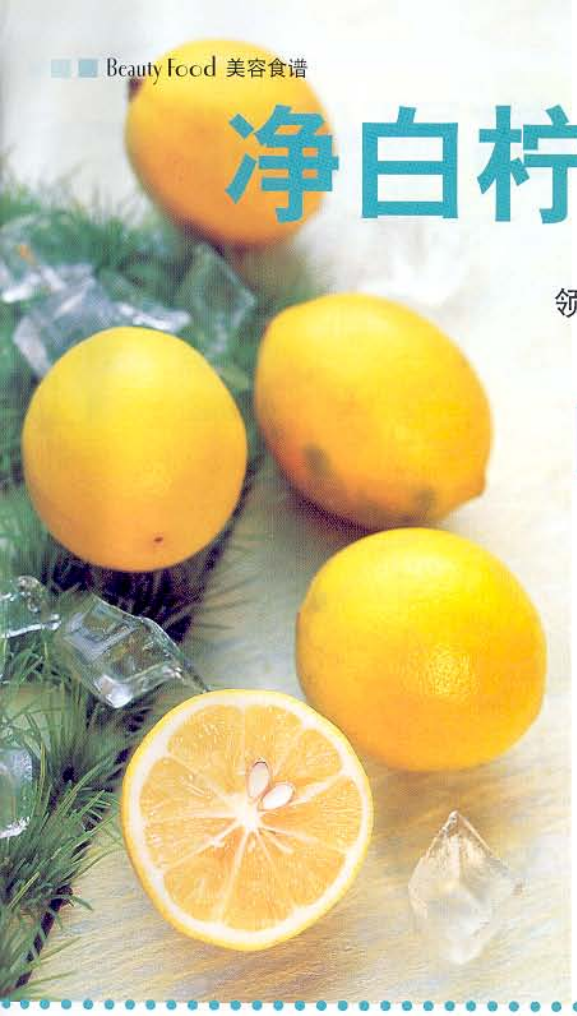
Q 怎样才能选到好的隔离霜？

A 隔离霜一定要试用。主要是看好不好涂开。抹开的触感越滑顺，搽在脸上就会越薄，也就会越舒服。

净白柠檬的美容下午茶

白嫩肌肤的水果之王，柠檬当仁不让。酸酸的清爽口感，带你领略不同风格的柠檬大餐。

策划&执行/蒋媛 摄影/张旭明（紫羿云天） 插图/康璐 制作&场地/水果捞，孚尚果露吧



柠檬是盛夏最时尚的美容饮品

作为唾手可得的美容水果，柠檬受到越来越多时尚女孩的关注。其蕴含的柠檬酸成分不但能防止和消除色素在皮肤内的沉着，而且能软化皮肤的角质层，令肌肤变得白净有光泽。对于渴望好肌肤的你而言，每天享受一杯简单的柠檬饮品，绝对是盛夏里净白肌肤的省心之举。

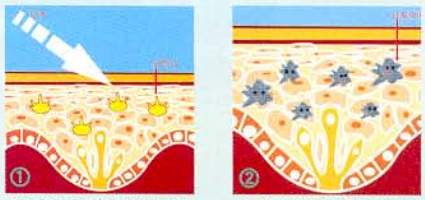
各大城市的饮品店，都敏锐地感受到了柠檬的美容劲风，纷纷推出风格各异、口感喜人的柠檬饮品。吸引眼球的花哨设计，爽口细滑的酸甜口感，让你在下午茶的休闲时光中，轻松得到净白、光泽肌肤的双重惊喜！

了不起的柠檬 1 防止色素沉着，还原肌肤净白

活性氧是强氧化物质，能够将病毒和细菌杀灭。但是当人体内活性氧含量过多时，会使正常细胞和遗传因子受到伤害，导致色斑产生。而紫外线照射、激烈运动、压力过大、熬夜失眠均会造成活性氧含量过高。

柠檬中含有维生素B_1、维生素B_2、维生素C等多种营养成分，此外，还含有丰富的有机酸、柠檬酸及高度碱性，具有很强的抗氧化作用，对促进肌肤的新陈代谢、延缓衰老及抑制色素沉着等都十分有效。所以，食用柠檬能将我们从肌肤老化和色素沉着中轻松地解救出来。

色斑的产生过程



↑受到紫外线等刺激后肌肤产生活性氧。

↑活性氧与脂肪酸结合，形成氧化脂。

↑为了抑制氧化脂增加，肌肤产生黑色素。

↑黑色素附着于肌肤，造成色斑的形成。

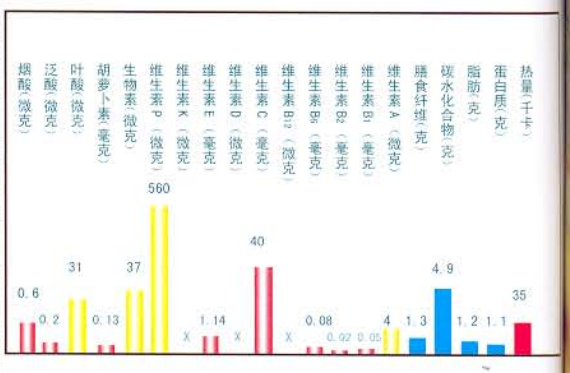
了不起的柠檬 2 柠檬的妙用，让生活更有情趣

- 用柠檬汁按摩指甲，能起到坚固指甲的作用。
- 在三明治旁放片柠檬，可保持三明治的新鲜。
- 将柠檬汁滴到苹果切片上，可防止苹果氧化变色。
- 白色衣服沾到红茶时，柠檬汁能除去红茶污渍。
- 熨衣服时不小心留下的焦痕，涂上柠檬汁晾干即可除去。

了不起的柠檬 3 健康益处，给你惊喜重重

柠檬具有高度碱性，被认为是治疗疾病的良药。止咳、化痰、生津健脾，且对于人体的血液循环及钙质吸收均能起到促进作用。其含有丰富的维生素C，不但能预防癌症、食物中毒，还能降低胆固醇，消除疲劳，增加免疫力。并且能克服糖尿病、高血压、贫血、感冒、骨质疏松症。

据医学报告显示，由于血液循环功能退化，造成脑部血液循环受阻，妨碍脑部细胞的正常工作，造成记忆力退化。而柠檬含有抗氧化功效的水溶性维生素C，能有效改善血液循环不佳的问题。因此每天食用柠檬有助于强化记忆力，提高思考反应的灵活度。



黄柠明艳，青柠净爽
四款净白肌肤的不同滋味，你挑你的

Lemon 01 柠檬冻 柔滑酸甜的醇香滋味

推广价12元

剔透的晶莹造型，是优雅OL的经典之选

柠檬挖心榨汁后，与溶于热水中的鱼胶粉、绵白糖和半个红樱桃的碎果肉一起搅拌。将搅拌好的果液倒入柠檬空壳，放进冰箱成冻后切块即可。

POINT 1 柠檬鲜榨汁

绵白糖能缓解柠檬鲜汁的酸涩，但不可多放，80克绵白糖与100克柠檬汁是最佳比例。

POINT 2 红樱桃

为明黄的柠檬果品带来一丝红的醒目，虽是配角却绝对不能缺少。

Lemon 02 清柠酸柑 超酸口感挑战你的味蕾极限

市场价22元

“非一般”的酸味专属于极爱、狂爱吃酸的你！

取出青柠檬的果肉，并加入冰块，使其呈凝结状。与以芦荟为原料提炼的芦荟甘露一起，置入搅拌机中约7秒钟，搅拌起沫后即可倒出。

POINT 1 芦荟甘露

能够美白肌肤的芦荟甘露在自己家里很难提炼，可去超市或在饮品店购买。

POINT 2 青柠果肉

青柠檬在色泽上虽有别于常见的黄柠檬，但酸味口感却有过之而无不及。这款青柠饮品的最大特点就是“酸”。尝试它，挑战你能承受的酸味极限！

Lemon 03 柠檬果贝 让酸爽的甜蜜融化口中

冰淇淋的至爱口感适合与最好女友一起分享

柠檬切半后掏空，将取出的半个柠檬果肉榨成果泥，然后盛入容器中，与冰淇淋一起搅拌，直至果肉与其完全融合，盛入半个柠檬空壳即可。

市场价18元

POINT 1 柠檬果肉

榨柠檬时，一定要掌握时间，将果肉榨碎就好。切不可将这款柠檬甜品的果肉榨成果汁，否则就无法与冰淇淋搅拌融合了哦。

POINT 2 冰淇淋

最好选择无糖的低热量冰淇淋，这样即使大吃特吃也不必担心发胖了。

Lemon 04 青柠果冻 绝对过瘾的果冻大餐

市场价16元

水果VS果冻的超级盛宴，傻子才会错过！

将青柠粉溶入热水中，并加入与热水相当的冰块，和部分水果一起盛入容器中，在冰箱搁置成冻后取出。根据口感偏好，加入适量酸奶和水果即可。

POINT 1 青柠粉

青柠粉是青柠果冻的灵魂配料，同时溶入热水和冰块，大有能将水火共容的独特气势。所以凝成的果冻也别有风味。

POINT 2 多种水果

各种水果，只要你喜欢，都可以添置在青柠果冻里。为了增添食用时的柔滑感，别忘了在铺上你爱吃的水果之前，先加入适量酸奶，让你的果冻更精彩。

肌肤留香谁能抵挡诱惑

美丽是一种时时散发的气息，对于不断追求完美的瑞丽女孩来说，不仅要有诱人的肌肤，还要有馨香相伴，才称得上是活色生香。为肌肤做足花果主题，用花果的香气留住一个个美妙的瞬间吧。

策划&执行/AUG　摄影/张旭明（紫羿云天）　品牌鸣谢/Dior，兰蔻，薇姿，B&F，碧欧泉，雅诗兰黛，佰草集，小护士，雅芳，伊莉莎伯·雅顿，倩碧，欧莱雅，香奈儿

清洁　花的清香 水的洁净

▶ 薇姿泉之净舒安洁肤水　168元/300毫升

上市日期：2004年8月。
产品主题：针对敏感性肌肤而设计的清洁卸妆水。
花果伴侣：含有玫瑰酚。

品牌看点

◀ B&F美白防晒霜
288元/70毫升

推广日期：2004年5月。
产品主题：促进肌肤的新陈代谢，彻底防止UVA和UVB对肌肤的伤害。
花果伴侣：天然萃取物成分。

◀ Dior丝柔卸妆洁面露
250元/150毫升

上市日期：2004年6月。
产品主题：如水般透明的油质深层洁肤，令彩妆无影无踪。
花果伴侣：含甘草精华。

调理　柔美花果 细嫩肌肤

品牌看点

◀ 碧欧泉温泉水元素面膜　550元/6片

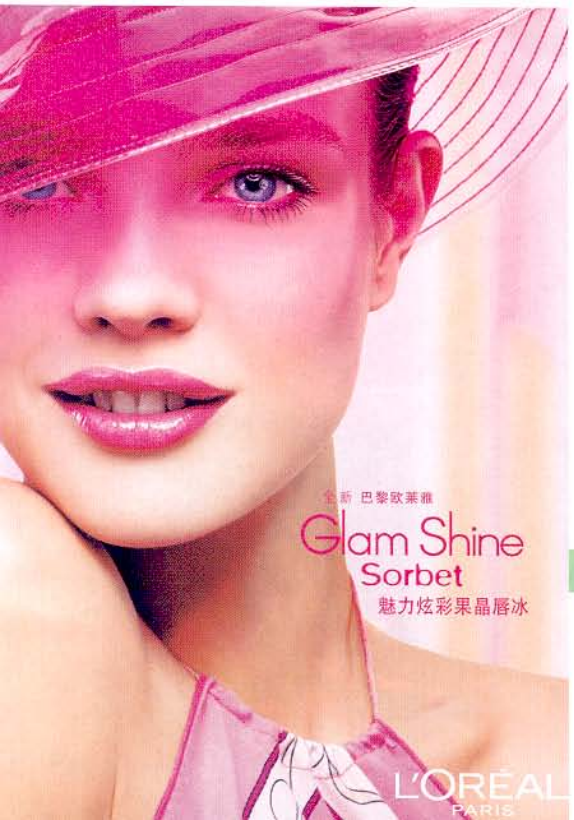
上市日期：2004年9月。
产品主题：增强肌肤保湿度，令肤色更均匀、更具光泽。修复细纹，肌肤更年轻细滑。增强肌肤弹性，缓解肌肤受刺激、过敏现象。
花果伴侣：混合了泉水与花草的香味。

滋润　自然花果 嫩滑肌肤

◀ 雅诗兰黛多层次瞬透保湿霜　600元/50毫升

品牌看点

上市日期：2004年7月。
产品主题：在赋予肌肤充盈滋润的同时，重建水润平衡。
花果伴侣：拥有马达加斯加珊瑚礁的清新芳香。



▲ 香奈儿舒缓修护眼膜　685元/8片

上市日期：2004年9月。
产品主题：舒缓眼部疲劳、抚平眼周细纹，彻底改善眼周肌肤的状况。
花果伴侣：含有黄芩萃取物。

上妆　活色生香 果嫩肌肤

品牌看点

◀ 欧莱雅魅力炫彩果晶唇冰　69元

上市日期：2004年5月。
产品主题：鲜果嫩色，晶莹剔透，具有超凡的魅彩效果。
花果伴侣：汲取鲜嫩水果的清新感觉。

◀ 佰草集活力紧肤眼霜　230元/15克

上市日期：2004年6月。
产品主题：解决眼部细纹、幼纹及眼袋的问题。
花果伴侣：银杏、红景天。

Best & Taste

我的肌肤要花果

油脂的“质”与“量”，从源头解决

今年夏天与油脂过招

又一个夏天来了，一种莫名的压力随之而来，并不是年龄的造访带来的困扰，而是因为油脂分泌形成的肌肤问题越来越严重。开始吧，今年夏天要与油脂过招啦！

策划&执行/AUG 摄影/张皓（菲林制造）化妆/刘旭 模特/温雯 服装提供/巨库2A116 品牌鸣谢/SK-II

STEP2
SK-II 护肤精华露（神仙水）
560元／75毫升

STEP4
SK-II BHA晶致活肤霜
790元／50克

STEP3
SK-II 控油调理凝露
560元／100毫升

STEP1
SK-II 护肤洁面霜
340元／120克

STEP1
SK-II 护肤洁面啫喱
410元／100克

SK-II全方位控油Step by step

STEP1 双效洁面 彻底清洁
SK-II 护肤洁面啫喱，每晚使用
弱酸性配方温和不刺激，彻底去除彩妆和都市空气污染。
SK-II 护肤洁面霜，早晚使用
从未有过的清爽感觉，洗完脸，连毛孔都可以深呼吸。

STEP2 平衡pH值 抑制油脂
SK-II 护肤精华露(神仙水)，早晚使用
纯天然的精华露，令油的地方不油，干的地方不干。

STEP3 质量并重 全面控油
SK-II 控油调理凝露，早晚使用
全面改善油脂分泌的质与量，14天，毛孔油光跑光光。

STEP4 溶油消脂 去痘消炎
SK-II BHA晶致活肤霜，每晚使用
像疏通水管一样溶解堵塞毛孔的硬化油脂，并迅速消除痘痘。

夏日肌肤油脂解决方案

黑头痘痘、T区油腻、满面油光、毛孔粗大……这些都是油脂的新陈代谢失衡造成的问题：油脂的数量偏多，质量也差。SK-II帮你各个击破肌肤的问题。

CASE1 黑头痘痘

黑头如同草莓上的小黑点，困扰着鲜亮的外表；而痘痘女郎每天都在为随时出现的痘痘而烦恼。

晶致活肤绿茶SPA

STEP 1 于修护部位敷上BHA晶致活肤霜，借助绿茶热气蒸3～5分钟，再用温水抹净。

作用： 绿茶蒸面促使毛孔张开，促进BHA溶解硬化油脂。

STEP 2 用"神仙水"浸透化妆绵片，敷在重点修护部位15～30分钟。

作用： 消炎控油，极致收细毛孔，调整肌肤新陈代谢。

连续使用7天，可彻底去除痘痘及暗疮印，清除黑头，收细毛孔。

CASE2 T区出油

T区出油量很大，油光闪闪发亮，好像有着用吸油纸永远也吸不完的油脂，而两颊却很干。

T区控油"神仙贴"

STEP 1 洁肤后用化妆绵取两份量SK-II控油调理凝露，敷在出油的区域5分钟。

作用： 利用凝露中深海海藻精华实现深度控油。

STEP 2 5分钟后取下绵片，轻轻按摩T区，再拍上"神仙水"。

作用： 按摩利于凝露吸收，"神仙水"能帮助肌肤吸收控油成分。

14天可实现不干不油的清爽肌肤。

CASE3 油光满面

又油又亮的外表远远看着就让人敬而远之，用什么护肤品都像浮在脸上一样，无法吸收。

超级清洁控油组合

STEP 1 卸妆后，用海绵将护肤洁面霜揉出丰富泡沫后，在肌肤表面轻轻按摩。

作用： 防止油脂吸附的细菌和污垢停留在毛孔内，造成毛孔堵塞。

STEP 2 取适量SK-II控油调理凝露，轻轻按摩，直至凝露完全被吸收。

作用： 从源头调节油脂分泌，在控油的同时滋润肌肤。

令油脂无处藏身，不堵塞毛孔。14天肌肤无"油"无虑。

CASE4 毛孔粗大

毛孔粗大的肌肤，"洞洞"密布，让人不想靠近。肌肤不紧致的状态，脏脏的毛孔整天"盛开"。

冰镇疗法

STEP 1 用冰镇过的"神仙水"浸透绵纸，再将冰镇过的控油调理凝露挤于绵纸上。

作用： 低温本身即可收细毛孔，冰镇后更能发挥海藻的活性。

STEP 2 敷在毛孔粗大的部位大约15分钟，之后以原有绵纸抹净。

作用： "神仙水"与控油调理凝露联立发挥超强控油和收细毛孔作用。

14天令毛孔细如不见，肌肤显现晶莹透白。

SK-II BEAUTY SALON

关于控油你了解多少？SK-II带你全方位接触油脂毛孔的方方面面，走出控油误区。

●任何肤质都需要控油

25岁以上的女性，都会有T区油、生理期油脂过剩、压力下泛油等问题，这些问题解决不好，暗疮、毛孔粗大、肤质粗糙、面色暗沉等问题就会出现。随着年龄的增长，成年人分泌的油脂会蕴藏毒素，油脂也会因皮脂腺的萎缩而大量堵塞在毛孔深处，造成毛孔粗大、面色黯沉的后遗症。

●控油应该保"质"保"量"

如果你认为控油就是减少油脂的数量，那么你只做了50%的控油功夫。对比试验发现，成年人分泌的油脂呈现混浊的黄色状，而婴儿的油脂则清澈透明。原因在于成年人比婴儿接触了更多的阳光与污染的空气，油脂中含有大量卟啉和不饱和脂肪酸等毒素，如果不改善这些质量差的油脂，肌肤就难逃油腻、毛孔堵塞、黑头暗疮等问题。

SK-II 控油调理凝露，双重改善油脂分泌的"质"与"量"

●独有"天然深海净脂海藻精华"，配合维生素B_3，维生素B_6原，使油脂分泌达到"质量好、量适中"的双优指标。

●5秒钟渗透系统，穿透顽固油脂，真正实现深层控油。

●不含酒精、色素、香料和油分，也不含硅，控油不做表面功夫。

2004年7月上市

困扰4
有黑头

毛孔里的脏东西看上去好明显

困扰5
毛孔大

毛孔大得好像橘子的外皮

1.净肤平衡洁面啫喱 200元。
2.净肤平衡爽肤水 200元。
3.净肤平衡冰凝露 325元。
4.净肤平衡面膜 235元。
5.净肤平衡泡泡绵 295元。

困扰3
总缺水

面孔虽很油，但却爱起皮屑

困扰2
爱出油

满脸油光，肌肤看起来很脏

困扰1
洗不干净

脸上总是油腻腻好像洗不干净

这五大困扰是很多混合性、油性肌肤妹妹们在夏天的“切肤之痛”。没关系，让我们来一一解决吧。

快跟毛孔和油光说 bye-bye!

到了夏天，满脸油光和暴张的毛孔就不只是油性肌肤妹妹的烦恼了。属于混合性肌肤的妹妹会发现，夏天出油和毛孔粗大现象变得严重了，几乎要怀疑自己是油性肌肤。好想找个办法解决这些困扰，让自己恢复干净的面庞！

策划&文/王萌稚 摄影/张皓（菲林制造） 化妆/名家之人 模特/杨幂 护肤品提供/碧欧泉

每天3步曲，每周1清洁
随时收毛孔、去油光！

混合性油性肌肤的困扰看上去很多，但我们发现解决的办法却很简单。碧欧泉全新推出的净肤平衡系列就能解决这些问题，只要每天轻轻松松三个护肤步骤，每周一次深层清洁，随时控油，“油妹妹”变成“纯净天使”就不难。

问题1 关键词 每天3步曲 解决长期出油

解决之道 觉得脸上油而勤洗脸，不但不能从根本解决问题，还会造成肌肤外油里干。应该换用具有温和控油效果的碧欧泉全新净肤平衡产品，它能控油同时保持肌肤水分。

试用报告 **第1步**净肤平衡洁面啫喱能完全洗去油光，**第2步**净肤平衡爽肤水中有“看得见的白色矿物泥”！毛孔明显被收敛了，肌肤摸上去亚光滑爽。**第3步**净肤平衡使用冰凝露，肌肤看上去变得粉嫩了。长期坚持，油光不再。

问题2 关键词 每周1清洁 拔除黑头污垢

解决之道 毛孔里的污垢如果不定期清洁，日积月累就会变成显眼的黑头。对于油性混合性肌肤粗大的毛孔，这个问题就特别重要。你需要找到一款能强力清洁的周护理产品。

试用报告 碧欧泉的净肤平衡面膜含有高浓度白色矿物泥。等上5分钟，你能感觉到肌肤里的脏东西完全被“吸出来”的感觉，肌肤立刻变得纯净、透明！

问题3 关键词 随时收毛孔、去油光 T区变得光洁

解决之道 现在碧欧泉有专门的T字部位控油产品可以帮助大家即刻解决鼻头出油和毛孔问题。新推出的净肤平衡泡泡绵，它可是随时解决T字部位问题的“一把好手”。

试用报告 小巧可爱的包装，用起来很方便。随时拧开海绵头，点在T字部位，几秒钟后，你会觉得这个地方的肌肤变得光滑无油，几秒钟前还张开的毛孔，现在几乎看不见了。

→净肤平衡泡泡绵 295元。

替你想到了

不要油光，肤色还想要白皙粉嫩

你问 油光的问题解决了，我还想要肤色白白嫩嫩的效果，最好妆容也能保持长久一些，有办法吗？

我答 当然有办法。先使用净肤平衡冰凝露，它除了控制油光，还含全新的Color Fix长效亚光因子，能够固定色彩，解决掉妆问题。再使用今夏风靡亚洲的Make-Up Base，以它惊人的三重功效，即刻就能提亮肤色，制造出肌肤粉嫩感，上妆更容易，肤色更健康。

优秀控油成分大公开

成分名	优点	谁最多
白色矿物泥	吸附污垢和皮脂的能力强	面膜，爽肤水，冰凝露
铜和锌	调节皮脂分泌，平衡皮脂运作	泡泡绵，洁面啫喱，爽肤水，冰凝露，面膜
PETP™矿泉活性因子	舒缓平衡，自然修护	冰凝露，泡泡绵
汉方草本精华	即刻收敛毛孔	泡泡绵
Color Fix长效亚光因子	持久控油，固定色彩	冰凝露

↑天然洗澡海绵/屈臣氏(Watsons) 19.8元。

Q 我背上长了很多小红疙瘩，这是青春痘吗？

A 大部分背上的小痘痘都是青春痘，还有少部分是由于细菌感染造成的。在夏天，皮脂分泌大量增加，痘痘可能会大量形成。背上的青春痘其实和脸上的都是一样的，所以有些对付脸上小痘痘的方法也可以用在背上。

↑按摩浴巾/屈臣氏(Watsons) 19.9元。

Q 洗澡能解决背部小痘痘的问题吗？

A 正确的清洁能很好地缓解因油脂分泌过旺造成的小痘痘。关键在于"澡要洗干净"。尽量选用清爽型，洗了不会滑溜溜的沐浴露，沐浴露中最好还含有杀菌的成分，能很好抑制发炎的痘痘恶化。而且洗完澡一定要冲干净，直到皮肤摸起来完全不滑腻为止。

↓绿茶苏活身体去角质霜/伊莉莎伯·雅顿 180元。

Q 我背上长了痘痘后，皮肤特别粗糙，可以经常去角质吗？

A 这应该视痘痘严重情况而定。有的背部痘痘炎症已经好转，只是在结痂和慢慢恢复，那么适当的选择颗粒细的磨砂膏去除死皮，可以达到深层清洁肌肤的效果。如果痘痘正在红肿，还能看得见小白头，就千万别在这时去角质，外来的伤害会更加重炎症。

天天洗澡，洗出光洁

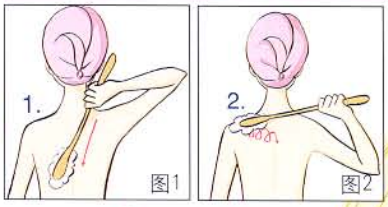


图1 借助有长柄的刷子，从背下侧往肩的方向，自下往上刷洗。
图2 再从肩胛骨向脊柱方向以螺旋状刷洗。

→粉色小熊沐浴绵 私人物品。

Q 我的肩胛骨部位小痘痘特别严重，洗澡也够不着，该怎么办？

A 的确，肩胛骨部位因为活动最多，而且与衣服头发的接触也最多，所以是痘痘的"高发地段"。那你可以选择有长柄的沐浴用具，而且平时少穿化纤的衣服。因为化纤面料不吸汗，某些人也可能会对它过敏而产生痘痘。洗澡也要注意方法，特别清洁够不到的部位，如图1和2。

Q 我的脸上没有痘痘，背上却长了很多，这是为什么呀？

A 我们专门就此问题去咨询了皮肤科医生。医生说这是因为个人的体质不同。其实每个人的T字部位，两颊部位和背部都是油脂分泌比较旺盛的地方。有可能你的背部油脂分泌特别旺盛，再加上背部会有其他因素令毛囊发炎，所以小痘痘就背上有，脸上无。可以每周做一次背部"大扫除"来深层清洁。

深层清洁背部两大绝招

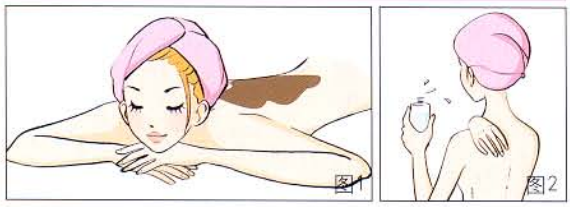


图1 用海藻泥面膜敷在背部毛孔粗大的部位，干后洗净。
图2 在清洁后的背部拍上具有收敛效果的爽肤水。

把背后的问题交给我吧

解决背部小

女孩都忙着为脸部去痘，很少有人关心背部的小痘痘，即使长了，也会瘩和痘痘留下的黑印，把本来漂亮的背部曲线完全破坏。赶快行动起来，解

痘痘的烦恼

安慰自己“幸好没长在脸上”！在这个穿吊带衫的季节，可不能让小红疙瘩背后问题吧。

策划&文/王萌雅　人物摄影/俞苗新　静物摄影/张旭明（紫羿云天）　插图/张雯　模特/陈俊君　化妆/亚亚　产品鸣谢/滴露，理肤泉，B&F，伊莉莎伯·雅顿，佰草集　资料提供/薇姿，理肤泉，屈臣氏（Watsons）个人护理商店，实际价格以店铺为准

Q 我觉得自己背部的痘痘很严重，是不是应该去看医生？

A 只要你觉得这个问题非常困扰你，就可以去医院咨询医生。医生会根据你的情况开一些温和的清火排毒的口服药，还会有一些适当浓度的外用药膏，它可以涂抹在小痘痘上，对之前留下来的黑色疤痕也有所帮助。需要注意的是要坚持使用。

↑理肤泉舒缓喷雾 100元/150毫升。

Q 除了皮脂分泌旺盛之外，还有什么其他原因让背上长这么多痘痘啊？

A 原因很多啊。比如说留长发，长头发最容易粘上汗水、灰尘、皮脂等脏东西，当它直接接触背部的皮肤时，背上的毛囊难免会接触到这些脏东西，容易发炎；还有背双肩包，皮肤与衣服之间的摩擦让毛囊受损的机会也增加了。

↑佰草集清洁皂 35元。

美背伸展运动

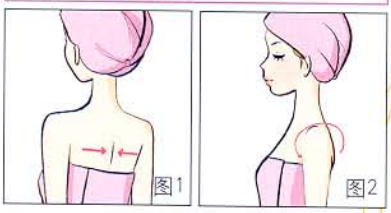


图1 伸直身体，两肩向后用力，肩胛骨向脊柱靠拢。
图2 两肩螺旋向前送，尽量伸展开肌肉。

Q 现在美容院里有美背的项目，这有效果吗？

A 就跟脸部美容一样，美容院里的美背项目也可以帮助你周期性地为背部做一次“大扫除”，去除死皮，收敛毛孔，当然花费也不少。其实只要注意清洁，加以辅助性的护肤品，这一笔钱是可以省下来的。每天在睡前做背部的伸展运动，简单的过程能让背部变得紧实起来。

↑B&F暗疮粉末细肤水 198元/100毫升。

Q 我的预算不多，比较经济地投资背部去痘痘产品，应该买什么？

A 现在市面上专门针对背部小痘痘的产品还不多，最经济的投资应该是一瓶抗痘型化妆水。因为化妆水不含油分，可以收敛毛孔，保持皮肤的清爽。还可以到超市购买面膜纸，浸满化妆水后，像敷面膜一样敷在背上即可。

↑理肤泉滋养皂 60元/150克。

Q 我用在脸上的去痘护肤品能用在背上吗？有什么特别需要注意的吗？

A 理论上是可以的。要特别注意选择比较温和的专门针对青春痘的护肤品，可以有效抑制炎症。洁面产品和爽肤水可以大面积使用（只要你不觉得太浪费），乳液类产品应针对部位使用，避开已经发炎红肿的痘痘。

←清洁刷/屈臣氏（Watsons）24.9元。

Q 背上长痘痘在饮食上应该注意什么啊？

A 背上长痘痘和脸上长痘痘都一样，在饮食上应该吃少油、低糖、低刺激的食物。避免食用含有过多色素和人工香料的食物，特别是浓茶、咖啡、巧克力等，它们容易激发油脂分泌，刺激内分泌不平衡，形成更严重的小痘痘。

↑滴露沐浴露 18.9元/300毫升。

兰芝形象代言人：李奈英

LANEIGE

上海：淮海百盛 虹桥百盛 徐汇太平洋 淮海太平洋 站前太平洋 置地广场 久光百货 市百一店东楼 汇金百货
北京：百盛 安贞华联 北京新世界 北京当代 北京双安
南宁：百货大楼 梦之岛
哈尔滨：远大 长沙：平和堂
新疆：世纪金花 天山百货
重庆：王府井 立洋百货
贵阳：星力 神奇百盛
海口：一百
昆明：百盛
太原：贵都 华宇
天津：百盛 新世界
宁波：银泰
深圳：华强北茂业 东门茂业
成都：王府井 全兴太平洋
沈阳：中兴 百盛 新玛特
郑州：金博大 丹尼斯
苏州：泰华
杭州：银泰
济南：贵和 银座
西安：百盛 西安开元 世纪金花

www.laneigechina.com

(2002)卫妆准字06-XK-18

LANEÍGE 兰芝

兰芝明星产品

水库凝肌精华素

LANEÍGE 兰芝明星产品——水库凝肌精华素涂抹清爽，最大限度的浓缩了LANEÍGE 兰芝独有的深层补水系统（Water Pump System）的精华，犹如水库般持续不断的提供大量纳米水分子，激发水份动力，充分调动水份在肌肤层之间的流动，使皮肤表面和深层都保持滋润，使其保湿效果最大化，肌肤长时间保持滋润而生动，而且触感轻柔，决不粘腻。让您轻松拥有晶莹剔透的完美肌肤。

来自韩国最大化妆品品牌的情报

LANEÍGE兰芝带来水漾青春

韩国是一个美丽的国度，印象中韩国女性的肌肤更是洁净、透明。爱茉莉太平洋集团作为韩国排名第一、世界排名前20名的国际化妆品集团，无疑是韩国女性的“美丽秘密”所在，其旗下的第一大品牌LANEÍGE兰芝是目前韩国女性化妆品市场占有率最高的化妆品。

执行/王萌稚 资料提供/兰芝

LANEÍGE兰芝“五一”上海快乐之旅

现在，LANEÍGE 兰芝的快乐之旅从汉城、香港一路走来，来到了上海。“五一”长假期间，在上海的淮海路百盛，来自韩国美的使者——爱茉莉太平洋集团特约造型师王锡九大师为上海女性带来了一场精彩的彩妆秀。

←兰芝最新推出的草莓酸奶面膜，看上去就像新鲜水果和酸奶自制的营养面膜，最符合时下风靡于汉城、东京等地的“食品美容”法，能瞬间赶走黯亚、色斑、毛孔粗大、肤色不均的问题。

→映入眼帘的是兰芝充满清新水之感觉的展台，爱美的上海女性们纷纷关注这个洋溢着清新气息的展示活动。

↘韩国最著名的男性化妆大师王锡九正在为现场的消费者做彩妆演示。

←五彩的兰芝彩妆，在王锡九大师手中就像调色板上的色彩，任意挥洒，塑造了一个最时尚的妆容。

↑既具有古老文化底蕴，又具有现代感的韩国击鼓表演，吸引了无数人的目光。

←热情奔放的韩国舞蹈，令上海的消费者见识了正宗的韩式风情。

→形象代言人李奈英的快乐清纯，烘托出了兰芝清新快乐的品牌内涵。

AMOREPACIFIC爱茉莉韩国浪漫之旅

现在为国内消费者所熟知的兰芝化妆品，来源于韩国最大的化妆品公司——始创于1945年的爱茉莉太平洋集团。2004年5月，国内的许多时尚媒体记者应爱茉莉太平洋集团之邀，前往它的故乡韩国，进行了一场浪漫之旅。

←在水原市的生产工厂，非常干净，每一项生产工序都得到严格的监控。我们使用的补水能力超强的化妆品就从这里源源不断地运往各地。

←“AMOREPACIFIC”在国内可能还不为人所知，可在韩国可谓家喻户晓，它旗下拥有众多各个档次的化妆品品牌，非常受韩国女性欢迎。

←爱茉莉太平洋集团是一个既传统又年轻的公司。在它的大厅里，陈列着这样的现代雕塑，增添了不少文化气息。

←汉城最热闹的明洞，爱茉莉打造的The Amore Free Zone，很多年轻女性走到这里，就进去补补妆，这是一个免费的美丽空间。

→即将推出的高级彩妆，听说经过电脑进行肤色分析，女孩们可以得到完全度身定做的彩妆。这是一对一的服务，所以花费也不低啊。

↑爱茉莉专门种植的天然薰衣草，被用于爱茉莉的Innisfree天然系列中，这是一套全天然，有淡淡薰衣草香的护肤品。

←全亚洲人气最高的女明星全智贤，是兰芝最新推出的彩妆代言人，可见兰芝的流行程度。

品牌背景

LANEÍGE兰芝——一个关于“水”和“光”的浪漫故事。在法语里，LANEÍGE意味着雪。冬去春来，第一道融雪后幻化出曙光，水和光的“浪漫相遇”折射了兰芝快乐的内涵。“水”代表兰芝的护肤品，“光”代表兰芝的彩妆品。“水”和“光”共同打造兰芝的清新与快乐，让女性拥有“水漾容颜”，让女性“清新每天”。

兰芝形象代言人：全智贤
LANEIGE
兰芝
LANEIGE
LANEIGE
www.laneigechina.com

LANEÍGE 兰芝

让肌肤吃饱营养的草莓酸奶面膜

兰芝草莓酸奶面膜

(2002)卫妆准字08-XK-18

OL发型

造型要点

制造出发卷并散落少许发束

←搭配露肤装，并有几缕发束散落肩头的造型最性感。

用额前的长刘海隐藏发际

←将发际隐藏，展示完美额头的同时也令双眸更迷人，是OL发型的基本法则。

两侧头发整洁地梳在耳后

→保持整洁度是OL发型的必要原则，把两侧的头发梳理到耳后是正确的选择。

PROCESS

1 制造出蓬松的纵向卷发

↑留出发梢将颈部的头发用卷发棒向内卷。

2 用卡子将两侧的头发固定

↑将凌乱的两侧头发，用卡子固定在耳后。

脸部周围的发梢向外翻卷 3

→脸部周围的发梢向外翻卷，沿着脸的轮廓只留下短发梢，显得非常清爽。

BACK

↑从内侧将两侧头发用发卡固定，制造出发型松紧适度的漂亮轮廓。

SIDE

↑刘海的走向自然融入两侧头发，向外翻卷的造型制造浪漫气息。

→制造出富有弹性的卷发/欧莱雅。

揭秘夏季超人气发型！告诉你造型的

OL与学生一同

挑战夏末新发型

关键所在！

夏天服饰以简约露肤款式为多，这时别致的发型就成为造型中的重头戏。无论是端庄知性的OL，还是活泼自在的学生，都可以通过新发型提升自己的“人气”！看看RAY模特们的WEEK发型演示，找到你的发型灵感，在新发型中再一次感受夏天的清凉。

摄影/戸澤伸次（P210～P215），長野奈々子（P216－P219） 造型/福田麻琴 模特/芥川舞子、彩友美

学生发型 造型要点

性感妩媚的弹性发束

←↑将卷发分为三束，一定要蓬松有弹性，感觉发束中充满了空气。

制造出对称的发梢

↓长至肩部的发梢成熟妩媚，两侧的发梢整理出对称的造型，制造出卷发。

马尾辫位置要提高

↑UP人气的简单方法就是提高马尾辫的位置，这个造型在学生中最有人气。

PROCESS

分出需要束起的部分

↑以耳朵上部为分界点，将头发分为两部分，将上部分头发集中固定住。

下部分头发拧住向上固定

↑将下部分的头发拧成一束后向上提起，在头的后部用卡子别住固定。

增加顶部头发的发量

↑将头顶中央的发束卷曲后用卡子别住，可以增加顶部头发的发量感。

两侧的头发分几束固定

↑两侧头发分别分为2～3束，然后分别松松地拧卷，用卡子别住发根。

BACK

↑在卷发的基础上完成的造型，适当散落的发梢是提升人气指数的秘诀。

SIDE

↑取得平衡感的关键是增加头顶发量，这样才能制造醒目的华美轮廓。

←发蜡令细碎的头发变得服帖/资生堂。

OL发型夏季新展示
1WEEK

每个工作日都保持雅致利落的造型。配合不同的场合，全面公开OL发型秘籍，秀出你的成熟风韵。

Mon.

周一总是忙碌的一天，为此而准备的新上衣能带来好心情！

←在头部半高的位置，首先用卷发器卷出发卷。

←在微低一点的位置，扎一个球形，打造出成熟的风韵。

↑内卷和外卷相互混合，让头发随意散落。

↑将一侧的头发留下，另一侧扎成马尾辫。

↑将马尾辨卷成球形，发梢自然地露出来。

Tue.

和上司一起参加PARTY。时髦的黄色夹克醒目又利落！

↓发束可以衬托面容，令你拥有整洁和光泽感。

↑在脑后做出球形发卷，发梢不经意地露出。

↑将头发在脑后盘成球形，露出发梢，并向外翻卷。

↑按照1:9的比例，将刘海向一侧吹齐，并整理服帖。

←令头发服帖，完全不损伤头发的定型喷雾/花王。

Wed.

今天是和他交往一个月的纪念日，一定要吃一顿浪漫的晚餐！

↓将头发盘在较高的位置上，突出成熟气质。

↓发型重点在于垂下的一缕头发！备感清爽。

→可以轻松固定头发的喷雾，让操作更加轻松/花王。

↓随意散落的发梢制造出发量感。

↓将头发挽起，打造妩媚表情。

↑耳朵两侧各留一缕发束，其余盘成发球。

↑用发夹固定后，用发球喷雾固定发梢。

↑两侧留下的发束在耳后固定使其自然散落。

←阻隔湿气和紫外线对头发的伤害/资生堂。

→向颈部内侧收拢加入层次感，完美地遮盖发际。

←在脑后制造出发量，是打造古典韵致的关键。

Fri.

周末的夜晚选择露肤装，并用最爱的唇彩搭配出炫目造型！

←两侧，后面的头发拧住挽起，再和头顶的头发扎在一起。

→以发根为中心向反方向梳理发卷，制造出蓬松立体的发量。

←向后梳理出优美的弧形，用发卡固定，让发梢自由地散开。

←制造出蓬松效果，又不会令头发凌乱的发蜡/欧莱雅。

Thu.

帮同事一起整理资料！她想要的相册是不是这个呢？

←两侧，后面的头发都向脑后纵向拧曲，再用卡子固定。

→刚拧曲的部分用头顶的头发来遮盖，并用卡子固定。

←将刘海向两侧梳理，部分梳理到耳后，整体给人知性感。

→对改善头发干燥问题能起到良好作用的发蜡/资生堂。

Sat.

大学好友就要
成为别人的新娘！
在即将分别的那一刻
心中涌出千言万语！

→使用卷发器卷发时使用，细腻的喷雾颗粒让你涂抹得更均匀/资生堂。

将马尾辫扎得高高的！

↑顶部、两侧的头发向后扎成马尾辫。

将辫子拧成圆球盘起来！

↑将马尾辫分为两部分，盘成圆球。

用发卡固定并整理好

↑用发卡固定中间的头发，让发梢自由伸展。

用卷发器整理发梢

↑刘海发梢处向外翻卷，颈部头发向内卷曲。

↑将顶部头发扎在脑后，随意却充满设计感。

↑用发卡固定两侧的头发，制造出小脸的效果。

颈部的头发向内侧外翻的卷发带给人华美的印象

用发蜡对发型进行进一步定型

卷曲停留三秒

←耳后的头发向前卷曲，将中间的头向外翻卷，打造出如图缠绕发梢，打造出自然清新的卷发。

←脸部周围的头发纵向卷曲。

←将发蜡涂在手上，立体效果。

↑在卷发波浪中还有蓬松的发卷，这种质感人气度是NO.1。

↑涂抹发蜡制造松紧自如的效果，让发卷巧妙地混合在一起。

Sun.

久违的假日
约会终于到了，
看到他一出现，
就忍不住开心地笑了！

↑在自己家中就能方便使用的卷发器/松下。

学生发型夏季新展示
1WEEK

无论是高高束起的可爱发型，还是按照头发生长方向梳理的发型，都展示出今季的学生风采，根据每天的日程表，变换出各种流行的发型吧！

Mon.

突然发生停课，
让我可以
和他去游乐场
约会！

→轻轻围绕脸部的外翻碎发，让我立刻惹人注意！

→蓬松的大发卷令发量增加，女性味道不断提升。

→编结的三股辫子给沉闷的夏季带来一丝清凉。

←整体呈现出动感是发型重点。

→发束卷曲的状态下用热风吹，待冷却后，形成自然的波浪。

←为了防止头发扁平，在头顶用发卷制造出蓬松卷发。

Tue.

这段时间
沉迷于电视剧，
有点睡眠不足！
今天要
好好打扮一番！

↑三股辫子不要编结得过于精细，可将顶部的编结发束向上拉形，更有乐趣。

↑编结辫子令头顶平坦，辫子向内侧卷曲成球形，在耳下固定。

↑将编结的一点。

Wed.

受朋友的邀请，
为学校足球队
当啦啦队队长，
从心底
涌出一股
青春激情！

←在头顶卷出发卷，用吹风机将蜡发梢卷曲成形。

←在发梢涂抹发蜡，用吹风机令其吹固定。

↑制造顶部头发的发束感就靠发蜡了力士。

→制造自然的光泽和动感，让头发保持优美造型的发蜡/mod's。

↑将侧，后的头发束。卷发5秒即可。

↑脸周的头发，用粗发卷卷曲，停留5秒。

↑将发蜡涂在马尾辫上，抓出发束的状态。

←令头发柔顺，效果出众的定型水/LUCIDO・L。

→纤细的发束，显得很精致。

←用卷发器打理出卷发。

Tue.

亲手制作的
蛋糕味道一定
很不错哦！

→两侧的头发卷成一束，并用发卡从内侧别住。

→耳后散落的头发到另一侧。用发卡固定

↓含有保湿成分，令头发有光泽的发蜡/花王。

↓将凌乱的两侧头发扎成发束，制造夏季清爽的发型。

↑在完成造型之前，用发蜡整体涂抹，令头发拥有漂亮的光泽感。

Fri.

不要忽视烈日对头发的伤害！在上学路上，帽子可是必不可少哦！

→令发型持久保持的超级定型喷雾/LUCIDO・L。

←将耳下的头发拉成发束，以发梢为中心卷曲。

←将卷发喷上定型剂，并用吹风机低温吹定型。

Sat.

从没错过紧张的
打工经历！
现在就准备我
最喜欢的咖啡资料！

↑在完成造型后，涂抹发蜡让你的发型轻松固定/LUCIDO·L。

1 首先打造出基本形状

↑将头发扎成马尾辫，用橡皮筋松松地扎住。

2 从现在开始进入关键步骤

↑将步骤1中的橡皮筋向下拉出3厘米。

3 将顶部头发制造出蓬松感

↑将顶部的头发拉出一点，制造蓬松感。

4 然后将马尾辫盘起来

↑将步骤2中的马尾辫旋转1周后向上盘起。

5 再盘卷1圈即完成造型

↑将步骤4中的马尾辫再向上盘卷1圈。

BACK

↑因为注意了橡皮筋的扎发位置。令头发特别漂亮。

SIDE

↑干净利落却不乏适度的松紧度才是魅力所在。

Magic Eye

Up2U "眼"色神奇

3款个性妆容

Up2U全新神奇眼色妆容，快快摒弃传统的单一眼影的使用，崭新的眼妆搭配方式让你随心所欲的驾驭色彩，将专属于你独特气质进行到底，无论你是性感妩媚或是清纯可人，都可以在Up2U全新的神奇眼色中找到属于你的一款！

"邻家女孩"

妆容说明

1. 将旋转笔芯头转出适量蓝色眼影膏涂满整个眼窝部分，均匀抹开，旋转眼影笔的使用可以最快的画你想要的造型，得到更强的饱和度，而且颜色能更加持久。
2. 再选择同色系的画你造型眼彩EC402中的蓝色，使用眼影棒从睫毛根部开始拿涂，注意用三色眼影画任意色旋转笔眼影是此妆容的关键，用同样的方法将蓝色的旋转笔涂抹在下睫边，先在眼睛抹上浅浅一层，睫尾处适当向上延伸，从而与上眼皮的睫尾的范围连在一起，并用画你造型眼彩的棕色涂抹在睫毛根部。
3. 最后使用同色系的蓝色睫毛膏(MP603)，横握笔杆，从睫毛根部开始向外涂抹睫毛，不用担心涂抹过多会让睫毛粘连在一起，好长睫毛膏特含的"Lash Extender"因子，令睫毛根根分明，令蓝色眼影膏造的烟熏妆增添一丝时尚的感觉。

"动感妩媚"

妆容说明

1. 在上眼皮的眼窝处大范围的使用紫色旋转眼影笔打底，用中指均匀抹开。
2. 用眼影棒蘸取少量画你造型眼彩中的深紫色涂抹在上眼线处仔细晕开，再取少量的深紫色眼影，在上眼皮的眼睛出从眼尾开始往至中央部位，最后取三色眼影中的粉色在最靠有眼球两个角先轻轻开打着光。
3. 最后使用蓝色睫毛膏收尾，涂抹时握住毛刷，以"Z"刷法从睫毛根部开始向外拉伸，"Z"字刷法可以令睫毛根部卷曲，更加立体性感。

"知性佳人"

妆容说明

1. 将白色旋转眼影笔涂抹在整个上眼皮的眼际，然后轻轻晕开。
2. 取少量EC307中的咖啡色眼影从眼线部分，轻轻向外晕开，注意不要将打底的白色眼影完全遮盖，在这样做了之后将两种颜色融合在一起，旋转眼影笔独特的棕与白色相间让你轻松掌握上深浅的适度晕染。
3. 上下睫毛使用同色系的咖啡色眼影，最好用毛刷向上轻动的进行涂刷，轻轻向上抖动的方式，可令睫毛自然卷翘，涂抹前先梳毛根部在睫膏。

Up2U 画你造型眼彩+纤长睫毛膏+旋转眼彩笔

漂亮的上装＋清凉

在炎热夏季，清凉的发型是关键！特别是颈部周围头发的处理，如何与上装搭配显得

蓬松下落的发丝挑战淑女的优雅新形象

OL发型

流行上装

细条纹衬衫

最适合的发型

部分扎起的发型

顶部头发蓬松，下半部分头发卷曲给人小脸的印象。想要消除颈部线条明显的问题，就选择经典的衬衫款式吧！

↑耳下的头发纵向卷曲，造出轻松的发卷。

↑将头顶的头发固定，两侧头发向耳后拧卷。

↑将卷曲的发束部分拉松。两侧用发卡固定。

↑将顶部部分发束扎成三角形状。

↑取少量头发与扎起部分一起固定。

↑耳后的头发，向中央集中后固定。

SIDE

↑将两侧的头发处理好。

BACK

↑柔和的波浪造型提升女性味道。

BACK SIDE

↑刘海到两侧的头发都顺着头发生长的方向梳理，让个别的发梢随意飞扬。

↓在发根处喷上定型剂，然后用手插入头发抓蓬松。

BACK SIDE

流行上装

荷叶边针织两件套

最适合的发型

一侧向上的发型

弥漫着浪漫与甜美的荷叶边单品，搭配带有华丽意味的成熟发型，后部头发的适度凌乱非常引人注目。

BACK SIDE

↑颈部的头发完全被盘起来，以免影响白色夹克的领子。

↑将两侧的头发留下少许是关键。

↑扎起的头发加以固定，两侧拧卷。

↑拉起顶部的头发用橡皮筋扎住。

↑将头发向内卷曲。趁热停留3—4秒。

SIDE

↑让另一侧的肌肤完全展现。

BACK

↑制造出蓬松效果，带来柔和的质感。

流行上装

露肤闪亮上装

最适合的发型

单侧扎辫子的发型

胸部有褶皱的闪亮针织衫最能体现女性妩媚，选择单侧扎辫子的发型吧！让另一侧的肌肤完美展现！

↑颈部头发留下少量，其他转一周制造出头发卷拉直。

↑将马尾辫拧一圈，剩下的颈部扎成马尾辫。球形。

流行上装

白色夹克

最适合的发型

蓬松的盘发

白衬衫是干练女性的最爱，搭配后面头发自然的盘发，不但感觉酷酷的，而且还能营造出人气女孩的形象。

↑用电发卷，从头发的中间到发梢进行卷曲。

↑下面的头发束成一束，拧卷后用发卡固定。

↑将发梢向脑后集中，然后用发卡固定好。

流行上装

插肩款式

最适合的发型

干净利落的发型

合体贴身的华美款式就是插肩上装，搭配此款服装的发型要简练清爽，给人OL的干练感觉。

的夏季发型

尤其重要。现在就将具有代表性的组合一一掌握！

柔美和醒目兼而有之的
最佳混合！

学生发型

流行上装

露肩上装

最适合的发型

蓬松发型

蓬松有质感的发型，搭配大胆的露肩上装，在锁骨上摇曳的卷发，最显雅致和性感！

↓锁骨处的卷发，充分展示露肩装的妩媚。

↑适当蓬制轮廓，令颈部变得格外迷人。

→用手插入头发抓蓬松制造出发量。→将刘海以外的头发向内卷曲。→将后面的头发拧卷向上并固定。

↓颈后的头发处理得清凉，即使是长头发也会格外活泼可爱。

→将后面部分头发拧卷。

←头部发量多轮廓丰满

浅色的

流行上装

吊带褶皱上装

最适合的发型

蓬松单侧集中发型

主张蓬松空气感的单侧集中发型，搭配单色的吊带褶皱背心令整个重心上移，让你看上去更加窈窕。

↑脸周的头发向内卷曲，制造出蓬松波浪。

↑顶部的头发要制造出蓬松的发量感。

↑后面的头发全都从右边向左边集中。

流行上装

明艳的彩色针织衫

最适合的发型

飞扬的外翻发型

健康的外翻发梢令脸部线条更明朗，与流行绚彩的针织衫搭配，是时髦女孩在盛夏不可错过的首选。

↑将发梢拧成球形后用发卡固定。

↑将中央的头发向上翻拧后固定。

↑剩下两侧的头发用电发卷向外翻卷。

↓脸部周围的头发中充满了空气。

↑一丝不经意的凌乱能体现女性味道。

流行上装

露肤闪亮上装

最适合的发型

摇摆发型

让两侧发梢俏皮翻卷，能立刻提升可爱度。

↑将颈部后面头发上的头发拧成球形。

↑耳朵以下的头发拧成股。

↑将发梢向脸周外侧翻卷。

流行上装

休闲T恤

最适合的发型

飞扬发型

T恤要穿出女性味道，将头发束一半的可爱发型最适合。

↑从中间到发梢都向内卷曲。

↑将顶部的头发拧卷。

↑将发梢翻卷，用定型剂固定。

→将两侧的头发轻轻束起。

←发梢俏皮地飞扬外翻。

OL发型

超级改善方案

遮盖缺点的发型

通过对发质、发量的改善，让你成为发型美人！超级简单的发型制作小

很多碎发 ›››

将头顶的头发集中，制造成熟印象

←可通过脸周围的发量变化来制造酷感的妩媚。

↓把中长的头发松松地挽在一侧，很自然的发型就完成了。

头发轮廓不分明 ›››

沿着头发生长方向整理，令部分头发变得轻盈

↑将耳后多余的头发在脑后交叉。

↑侧面表层的头发放于耳后。

↑将后面的头发涂抹发蜡加以定型。

↑沿着头发生长的方向别住部分头发。

↑沿着头顶的中间部分将一部分头发拧卷向上，用发卡固定。

↑将刘海中间的部分向上拧卷，造出蓬松的弧形。

↑涂抹发蜡制造出发束感和光泽度，演绎出成熟气质。

输给潮湿的空气，过于服帖的头发 ›››

集中头发制造出动感和蓬松的效果

→将全部头发都卷出大的发卷。

→再进行进一步拧卷，盘成球形。

←将侧面和后面的头发集中在脑后，可用圆筒梳子。

←对付服帖的刘海，用圆筒梳子。

↓将头发放于耳后，将侧面的头发收拢。

制造出8头身的效果 ›››

留下脸部周围的头发，完成小脸发型

↑让头发覆盖脸周和脑后可以完成小脸造型。

←半干的状态下，使用少量发乳。

←将外翻的颈周发梢向内翻卷。

←用表面的头发沿着脸的轮廓整理。

半长不短的头发 ›››

侧面的头发制造出华美味道

→将头发放于耳朵上部，并拧卷一圈。

→拧卷的头发根部用发卡固定。

→被固定的头发发梢要涂抹发蜡。

彻底解决全部烦恼

秘诀，打造令人憧憬的小脸美人！

学生发型

随着时间的流逝头发在膨胀 〉〉〉

将容易松散的部位
收紧变成利落造型

←容易变得宽松的两侧要适当收紧一些。

↑将全部的头发集中在耳后。 ↑在发梢处拧卷。不要拧得过紧。 ↑以橡皮筋为中心将头发盘卷成球形。

发量过多不容易集中 〉〉〉

将头发集中到头部后面！
让发梢醒目地散落

↑头顶的头发要整理平整。

↓将U形发卡一端弯曲成如图示形状。

↓用U形发卡完成头发的反方向立起。

↑将立起的头顶部头发盘卷为球形。 ↑将扎住的头发反向立起呈放射状。

消除浮肿的脸部印象 〉〉〉

加入颇有质感的
三股小辫子打造棱角脸庞

→将脸周的头发随意地卷曲。

→将头发在一侧编三股辫子。

→将辫子上的头发稍微拉出一些。

↑脸周散落的头发和存在感十足的辫子，可以制造出小脸。

↑喷涂修护型定型剂，给受损的头发补充营养。 ↑用卷发器从头发的中间到发梢处进行卷曲。 ↑将前面的头发轻轻向后翻卷，用发卡固定。

发质受损令头发看上去干枯 〉〉〉

简单利落的轮廓
令发质顺滑有光泽

←发梢的损伤通常比较明显，需要遮盖。

→头向一侧偏，这样吹出来的头发有质感，显得蓬松。

→自然风干头发，将头顶的刘海抓起中拧卷，在附近用发卡固定即可。

→将头发抓住后集中拧卷，反向翻转。

↓将前面的头发向后轻轻拢起，可以增添你的可爱度。

发质过于柔软令刘海显得稀少单薄 〉〉〉

向后翻的刘海制造
出立体的效果

正大福瑞达
C.P.FREDA
您可信赖的眼科专家

润洁®
眼部护理液
（药店有售）

具有清洁、营养、抑菌、除眼垢等作用。每天洗眼，能够防止和减少美容（卸妆）、戴隐形眼镜、空气污染等引起的结膜充血、眼痒、干涩等眼不适。

每天洗眼 清澈舒适

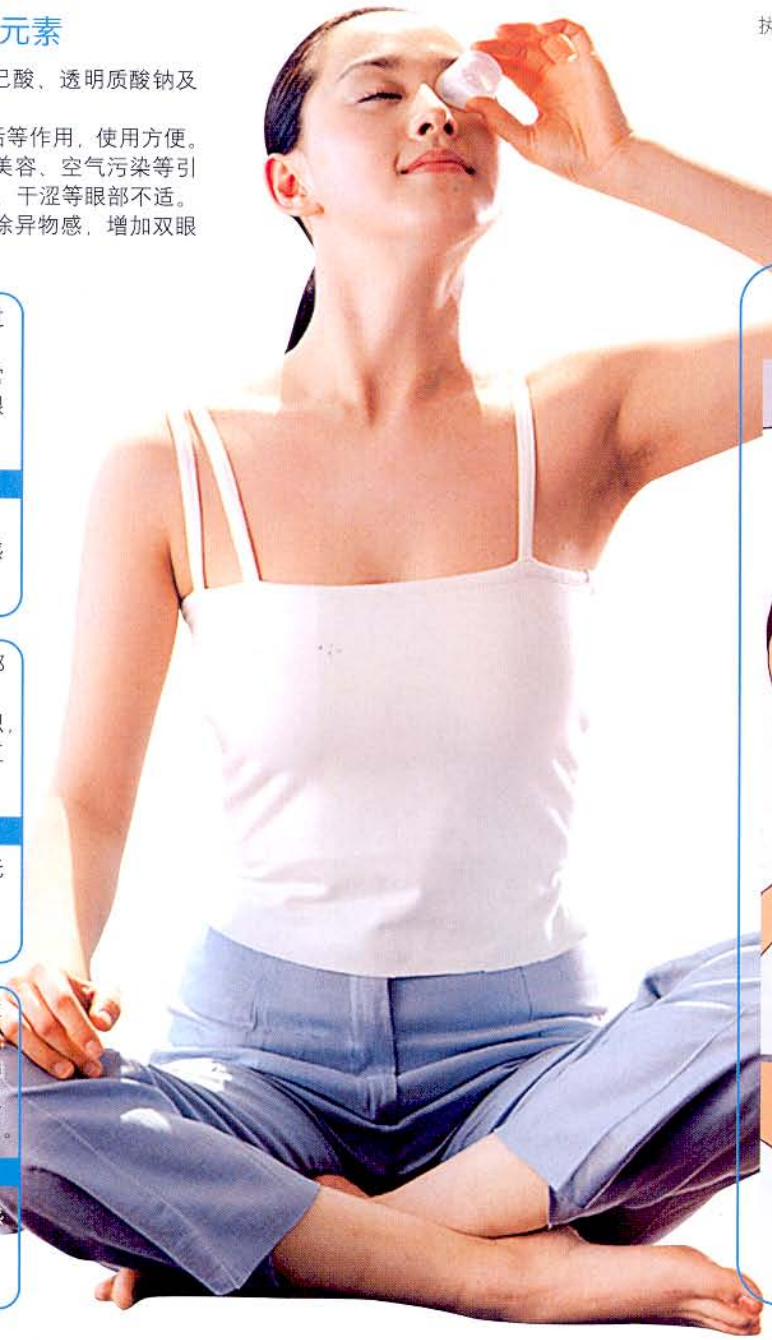
洗眼 你必备的 健康新时尚

和你的肌肤一样，眼睛也需要得到彻底清洗。否则，一天中常被忽视的疲惫双眼，将随时向你提出“罢工”抗议。所以别犹豫，快来体验润洁带给你的洗眼新时尚，让双眼享受到久违的呵护吧！

执行/蒋媛 资料鸣谢/正大福瑞达

润洁眼部护理液的健康元素

☆富含维生素B_6、牛磺酸、氨基己酸、透明质酸钠及杀菌成分。
☆具有清洁、营养、抑菌、除眼垢等作用，使用方便。
☆能够防止和减少戴隐形眼镜、美容、空气污染等引起的眼结膜充血、眼痒、异物感、干涩等眼部不适。
☆给双眼全面的滋润和清洗，消除异物感，增加双眼的舒适度。



洗眼必备理由1

清理眼妆残留物

护肤或化妆的过程中，眼线、眼影、睫毛膏或按摩霜常常会不慎入眼，给双眼造成极度不适。

表现形式为

☆结膜充血、眼痒
☆怕光流泪、灼热感
☆眼垢、视线模糊

洗眼必备理由2

缓解佩戴隐形眼镜的不适

隐形眼镜随时都可能通过机械摩擦，损伤双眼的角膜组织，使眼周的病菌长驱直入，引起眼部感染。

表现形式为

☆眼红、眼疼、畏光
☆角膜溃疡
☆视力明显下降

洗眼必备理由3

抵御环境污染

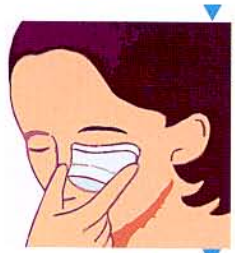
污浊废气、汽车尾气、和肉眼见不到的浮尘……身处各种受污染的环境中，双眼的负担也愈来愈重。

表现形式为

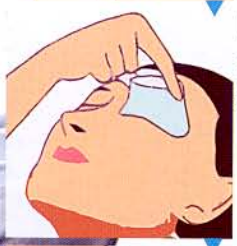
☆眼干涩、有异物感
☆眼痒、视线模糊
☆眼垢突然增多

让洗眼事半功倍的正确步骤

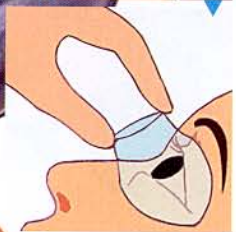
←将溶液加至洗眼杯内侧标记线处（五毫升）



←脸朝下将洗眼杯扣压在眼睛上。



←抬头后仰，使眼睛充分浸泡在洗眼液中，眨眼三到六次。



←然后舍去溶液，用清水洗净杯子，同法洗另一只眼。

LIFE

露肤季节奏响高潮，塑身之路依旧漫长曲折

迅速变瘦的懒美眉妙招有没有？当然有

让他们视觉减肥！产生“苗条”效果

你的人气指数有多高？光有美丽是不够的

对你的礼仪、外表、内心来个全面检阅吧

是吗？“小燕子”黄奕也来《瑞丽》做客了

真的！猜猜她给我们带来什么惊喜

亮出你那人见人爱的光滑美腿
一起来度过最后的HAPPY SUMMER

SUPER「美腿」全攻略

超级夏日火热登场！
迷你裙、凉鞋、泳装，无论选哪一款都与美腿息息相关。
夏日想要多美丽，就要看腿有多美丽！
对自己的双腿没有自信？如果你也有这样的烦恼，
那就来尝试一下各式各样解决腿部烦恼的有效方法吧！
为了度过最后的HAPPY夏日，
从现在开始以超级美腿为目标，共同努力吧！

摄影／大嶽惠一、長野奈々子、占部英文　化妆＆发型／森章代　造型／大日野浩子　模特／菅原禄弥、饭岛小百合、葛冈碧　插画／斉田直世

三大「美腿模特」打造超级美腿大本营！

超级运动型美腿 TOSHIMI美腿

美腿DATA

身高	170厘米
臀围	85厘米
胯骨下围	84厘米
膝盖下围	44厘米
大腿围	47厘米
膝盖上围	32厘米
小腿围	28厘米
脚踝围	17厘米
脚部尺码	23.5厘米

Q 保持美腿的方法是什么？

A 运动最重要。但如果过量就会形成明显肌肉，所以运动后的按摩很重要。

Q 日常生活中应注意什么？

A 新陈代谢不佳，是引发浮肿及脂肪堆积的原因。此外夏天不要过于贪凉。

Q 最关键的锻炼方法是什么？

A 锻炼腿部最好的方法是下蹲运动。做这个动作时，手持哑铃效果会更好。

Q 在饮食方面需要注意什么？

A 饮食上要控制脂肪的摄取量。在拍片前夜，控制饮水量，以免次日身体浮肿。

菅原禄弥

在RAY模特当中，菅原禄弥属于超级完美身材级模特。纤长的手臂，双腿和完美的身体曲线，使她在镜头前很完美。据说她能够保持永久纤瘦美腿的秘诀就是每天坚持锻炼。

超级纤瘦美腿 SAYURI美腿

Q 保持美腿的方法是什么？

A 体寒和腿部血液循环不畅会引发浮肿症状！可以在沐浴时进行按摩。

Q 日常生活中应注意什么？

A 预防腿部浮肿的产生。坐在椅子上进行简单的抬腿动作，促进血液循环。

Q 最关键的锻炼方法是什么？

A 家里有腿部电动按摩器，所以在腿部感觉疲劳的时候就使用。

Q 在饮食方面需要注意什么？

A 拍片前，晚饭避免进食辛辣食物，更不应饮酒，以保持皮肤的平滑和美丽。

美腿DATA

身高	165厘米
臀围	85厘米
胯骨下围	82厘米
膝盖下围	44厘米
大腿围	43厘米
膝盖上围	33厘米
小腿围	32厘米
脚踝围	19厘米
脚部尺码	24.5厘米

饭岛小百合

拥有欧洲人体形的小百合位居No.2的理由就是腰部位置较高，所以虽然身高是最低的，但腿部的长度却不输给其他两人。小百合说自己经常进行腿部按摩。

葛冈碧

成为RAY模特之后，在前辈模特们的激发下，越来越关注自己的体形变化。不仅纤瘦而且还拥有恰当丰盈的腿部，使她充满了女人味。美腿秘诀是每天都进行腿部沐浴。

完美的性感美腿 MIDORI美腿

美腿DATA

身高	170厘米
臀围	83厘米
胯骨下围	80厘米
膝盖下围	43厘米
大腿围	44厘米
膝盖上围	32厘米
小腿围	29厘米
脚踝围	18厘米
脚部尺码	23厘米

Q 保持美腿的方法是什么？

A 沐浴能够促进血液循环并且消解浮肿。睡觉前我还会进行腿部药用护理。

Q 日常生活中应注意什么？

A 不让身体着凉，并且避免盘腿坐，那样容易造成骨盆歪斜，坐姿十分重要。

Q 最关键的锻炼方法是什么？

A 从浴盆中出来后，用冷热水交替冲洗腿部。这也是促进血液循环的方法。

Q 在饮食方面需要注意什么？

A 少吃甜食。大量摄取富含维生素的食物。我每天会吃许多蔬菜和水果。

读者100人大调查

“腿部烦恼”TOP8

通过调查结果显示，大多数女孩都对自己的腿不满意，不是这个问题就是那个问题，烦恼多得让人惊讶。

1 腿部粗壮

希望拥有纤瘦美腿是大家共同的愿望。从腿部整体都较粗的类型，到大腿粗，膝盖上方肉多，小腿臃肿等不同位置的臃肿都成为女孩们的烦恼。

2 容易浮肿

肌肉较少的女孩，到了傍晚腿部就浮肿起来。如果从事需要经常站立的工作，浮肿会更加明显。如果放任浮肿状况不管的话，腿部就会慢慢变粗。

3 趼子

由于鞋子不合脚而造成脚部趼子生成的女孩大有人在。为了穿上漂亮的鞋子而不惜一切代价的女孩，最终要忍受疼痛的困扰。

4 不饱满腿型

虽然腿型很直，令人羡慕，却丝毫没有生气和活力。缺乏运动的瘦型女孩通常会有这样的腿型。我们可以通过服装弥补腿部的缺陷。

5 小腿凸出

坚实的小腿总给人卤莽粗壮的感觉，即使大腿并不粗也容易给人肥胖的感觉。运动过量的女孩或者经常站立工作的女孩容易小腿凸出。

6 足型较差

天生足型较差真是令人烦恼。我们只有通过不同款式的鞋子来使自己的脚部看起来更加完美。

7 脚趾外翻

十分不美观的脚趾外翻成为女孩们夏日难以说出口的烦恼。治疗脚趾外翻不是一朝一夕能够完成的，需要坚持治疗。

8 腿毛

到了腿部裸露的季节，腿毛丛生的状况会让女孩头疼至极。她们用尽各种办法去除腿毛，却很快又新生出更粗壮的腿毛。

美腿 Q&A

Q 拥有美腿的艺人有哪些？

A
第一位：莫文蔚
第二位：王菲
第三位：梁咏琪
第四位：萧亚轩
第五位：蔡依琳

MV和广告片中，莫文蔚的长腿就是她性感的招牌。

Q 男孩认为美腿的条件是什么？

A
第一位：腿部整体纤瘦
第二位：腿部较长
第三位：没有突出的小腿肚
第四位：有恰到好处的肉感
第五位：看上去白嫩而柔软

腿部整体纤瘦是每个美眉的愿望。还有视觉上的立体效果。

Q 为了拥有美腿需要努力做到什么？

A
第一位：每天用乳液按摩
第二位：适当的锻炼
第三位：专业的药物护理
第四位：运用瘦身产品按摩
第五位：就寝时使用足枕

按摩及锻炼是最常见的腿部护理方法。

美腿 TipS

除了以上这8种常见的腿部烦恼，以下的腿部问题也很常见。如果你的腿部存在以下问题，解决它们刻不容缓。

●坚实腿型

在小腿部位堆积着坚实肌肉的腿型。常见于经常运动的女孩。

●腿部干燥

即使在容易出汗的夏天也无法避免的腿部干燥非常常见。

●脚茧

长时间走路或因为鞋子不合脚而磨出的脚茧令人烦恼。

●脚趾污秽

脚趾之间不清洁，会令脚部看起来没有清爽感。

●脚跟部的伤痕

由于鞋大小不适，而在脚跟上造成的伤痕，使脚部看起来不平滑。

●脚趾畸形

尖头皮鞋长期对脚趾进行挤压，容易造成脚趾的畸形。

●腿部色调不均

脚部的过于凸显的血管使脚部皮肤显得不够白皙。

●脚部异味

在气温上升汗液分泌过剩的夏季，脚部异味也是夏天女孩的烦恼。

●腿部的黑色痕迹

由于干燥，膝盖上会留下黑色痕迹，经过日晒，膝盖皮肤会变黑。

●脚气

脚气严重时会造成脚部脱皮等现象，使脚部看起来非常不雅。

烦恼1 大腿&小腿
腿部过于粗壮！

腿部减肥是个艰巨的任务。但借助燃烧脂肪的产品，再配合适当的腿部锻炼，瘦腿效果会更加明显。

解决方案1 借助瘦腿产品 轻松减脂

无须进行辛苦的运动，只要涂抹瘦腿产品就能燃烧腿部脂肪。沐浴之后涂抹在清洁的肌肤之上效果更加显著。

←（左上顺时针）KOSÉ，清爽的使用感使肌肤得到收缩。YSL，具有使脂肪细胞休眠的效果。SK-Ⅱ，完全包裹肌肤提升光泽。CLARINS，具有清凉的触感。KANEBO，在长筒袜上使用也可以。SHISEIDO，具有瘦身及呵护效果。Dior，柑橘系列香型对促进脂肪燃烧十分有效！

值得推荐！
清凉啫哩的刺激性提升代谢水平
↓TBC，只须在睡眠时贴敷，就能够对脂肪细胞产生作用的“护理贴膜”。

解决方案2 利用按摩产品 燃烧多余脂肪

在时间较为充裕的时候，就为自己进行一番按摩。按摩的好处多多，不仅能减掉多余脂肪，还能缓解腿部疲劳。在沐浴后进行按摩效果更佳。

→（左上顺时针）PROFAEL，促进发汗的温柔者哩。L'ASIATICA，通过冷却作用来收缩腿部。AMANDE，让杏仁成分发挥收缩效果。CLARINS，打造光泽立体感美腿。INDIA ESTHE，加了盐类成分。

同时使用效果更佳！

[按摩产品]

按摩时不擅长掌握力度的女孩，可以尝试按摩刷或按摩棒等工具。

握在手中舒适的按摩工具
↑带有手柄设计，使用起来很方便。

能给腿部以正确刺激的工具
→刺状起能够对赘肉产生刺激！十分方便。

腿部变粗的生活 CHECK清单

1. 平时运动较少or不喜欢走路
2. 沐浴的时间较短
3. O形腿
4. 患有体寒症
5. 工作站立时间长
6. 容易便秘
7. 经常吃快餐
8. 忍耐着去穿不合脚的鞋子
9. 经常喜欢盘腿
10. 经常饮用冰品

CHECK结果

1～3→安全
4～7→危险
8～10→OUT

瘦腿体操

对大腿有效

←将双腿紧紧合拢，保持这种状态，脚尖同时抬起钩脚尖，大腿始终保持不动。反复十次为一组。

对小腿有效

←将左腿放到右腿上，用双手抓住脚踝，并顺时针旋转脚掌，旋转三十次为一组。（右脚重复进行）

对腿部有效

←将左腿放在右腿上，脚尖钩呈九十度，膝盖上下摆动。十次为一组。（右脚重复进行）

穿上就可自然获得运动效果的神奇拖鞋
↑能令脚跟部分抬高的倾斜设计，具有锻炼腿部肌肉的作用。

烦恼2 小腿部分突出
腿部浮肿！

傍晚，鞋就会有些挤脚，腿部浮肿状况明显。这是血液循环不畅的警告。如果放任浮肿不管，脂肪就容易堆积起来。

解决方案1 半身浴促进下肢血液循环

泡在浴缸里，通过水的压力促进血液循环，提高下肢新陈代谢，从而加速脂肪燃烧。在沐浴时配合具有发汗作用的沐浴产品效果更佳。

[半身浴]方法 →半身浴就是使浴缸里的水到达腹部以上的入浴方法。水温在38度～40度左右较适宜。

→（左起）PROFAEL，具有收缩效果的海草精华成分。NATURAL，矿物质成分促进代谢的正常化。AVEDA帮你获得滋润光滑的肌肤。L'OCCITANE，具有柔软的泡沫，它的保湿效果也很出色。

解决方案2 消解腿部浮肿小工具

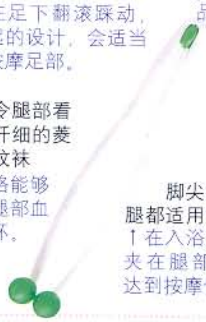
只须使用一些可爱的小工具，就能够改善浮肿状况，它们是击退腿部浮肿的捷径。

15分钟消除浮肿的产品 ↑通过进行吸排气过程，使血液循环变通畅的护理靴套。

打造迷人腿部的瘦腿袜 ←用帮助脂肪燃烧的特殊材质制作的袜子。

让浮肿双腿重现纤瘦 ↑在足下翻滚踩动，突起的设计，会适当地按摩足部。

令腿部看上去纤细的菱形条纹袜 ←网格能够促进腿部血液循环。



脚尖和小腿都适用 ↑在入浴之后，夹在腿部能够达到按摩作用。

弹性泡沫感觉出色 →具有丰富的泡沫和瘦腿功效的KOM产品。

将清凉感带给浮肿双腿 ↑缓解腿部疲劳的Biotherm产品。

去过美腿沙龙美体验的PROFAEL腿部产品。

具有冰凉感的美腿产品 →YSL美腿产品，打造完美腿部。

涂抹后好似刚

长筒袜上也可使用的瘦腿者哩 ↑具有镇定作用的薄荷草成分，为腿部减少更多的肿胀感觉。

解决方案3 消除浮肿新产品

在白天如果感觉腿部肿胀，就应马上使用专用的腿部消肿产品，就寝之前涂抹会防止第二天腿部浮肿的发生。

对淋巴按摩击退浮肿

淋巴液具有搬运沉积废物的作用。腿部运动不足，淋巴循环就会变差，腿部容易出现浮肿。通过按摩使淋巴液的流动恢复正常。

STEP 1

→按压足部内侧，脚踝下方，寻找感觉微痛的部位。而淋巴活动正常的人是不会有任何感觉的。

STEP 2

←从STEP1中找到的穴位开始，沿着踝骨向上进行按摩。用大拇指和食指，轻轻揉捏。

→从脚踝开始向小腿，膝盖内侧进行按摩。按照STEP的1～3的标注进行按摩，直至自己感觉舒适为止。

STEP 3

烦恼3 外观难看且伴有疼痛感
水疱或趼子

由于行走方式和鞋子的问题，都容易引起水疱或趼子。如果出现水疱或趼子就应去专门的医院进行治疗。

解决方案1 使用专用足锉将多余角质磨除

当脚部皮肤硬固并伴随疼痛生成了趼子时，可以先轻轻地将患处磨薄。但是，要在沐浴之后等角质层完全软化的时候进行。

将趼子轻松去除的产品 ←只去除趼子或硬化角质层的回转式电动产品。

解决方案2 使用专用创可贴去除趼子

在长出的趼子或鸡眼部位使用加入了水杨酸成分的创可贴软化皮肤。

分粗面和细面的足锉 ←根据趼子的硬度选择适合患处的锉面。

将鸡眼和趼子温柔去除 →只需这么轻轻一贴，就可以轻松将鸡眼和趼子轻松去除。

保护足部的贴膜 ←无论是贴在患处还是贴在容易磨损的部位，都令人感觉舒服又服帖。

可贴在患处直接沐浴的治疗产品 →不用担心遇到水后，贴膜会脱落。它会安全高效地贴合在你脚部的患处，为你轻松去除鸡眼和趼子。

水疱和趼子以及鸡眼的不同

足部皮肤受到短时间的刺激，较容易产生水疱。足部皮肤长时间承受刺激，水疱就会硬化从而形成趼子。鸡眼则比前两者更加疼痛。如果水疱不加以重视，长时间脚部再有磨损，水疱就会渐渐转化成难以治疗的趼子。如果脚部生成了水疱，应马上接受治疗。

病症容易出现的地方 ←鸡眼容易出现在脚趾上侧，指头中间以及足部内侧等都是频发部位。趼子容易出现在脚心靠上1厘米的位置。

脚链也是脚部的救星

在脚踝周围装饰精美的链饰也具有纤细腿部的效果。

→樱桃饰坠的脚链，增加女孩的可爱度。

↑可爱的银色脚链，戴在脚踝上动感十足。

烦恼4 纤细的腿型

不饱满的腿型

腿部整体没有凹凸有致印象的腿型。虽然腿部较直很好，但给人虚弱的印象。

烦恼5 鼓鼓的小腿

突出的小腿

腿部有很坚实的肌肉，带给人健壮的印象。运动较多的女孩多属于这种类型。

小腿突出的腿型VS无凹凸感腿型所适合的流行下装一览！

←以前喜欢穿这样的衣服，但整个人看起来好臃肿。

田中杏奈 二十岁

→蓝色V字领无袖针织衫与黑色A字迷你裙表现女孩的清丽可人。

→以前我喜欢这样穿着，但整个人感觉并不自信。

←如今这身装扮令我更加可爱娇俏了。

上津原由贵奈 大学二年级

如果选裙装……

褶皱迷你裙

通过裙摆的体积感提升身体的凹凸度。

↑白色蝴蝶结短裙令女孩更可爱。

直筒裙

干练的直筒设计给人利落的感觉。

←米色直筒裙尽显女孩的干练。

如果选开衩裤装……

裤脚的亮点

在裤脚加入设计，增加视觉上的层次。

←七分裤裤脚处系带的设计增加活泼感。

纵线条意识

通过强调纵线条裤装表现纤直美腿。

←腿侧边的纽扣设计使女孩腿部更显修长。

如果选凉鞋……

嵌细带款式

脚踝的部位通过设计来达到收缩效果。

↑高跟鞋跟部的纤细感直接带动了腿部的纤细感觉。

坡跟鞋

从鞋跟到脚跟始终保持流畅的线条感。

→坡跟鞋平缓的过渡使脚部看起来挺拔而纤细。

↑选择裸露脚尖的凉鞋，增加脚部的性感度。

↑稍高一点的鞋跟会令腿部看起来纤细挺拔。

↑通过脚面部位的设计来强调纵线条感觉。

↑细高的鞋跟设计直至脚踝都形成流畅的线条。

→这样完美的腿型再搭配合适的凉鞋，真是锦上添花。

拒绝孩子气的脚

成熟感设计的夹指凉鞋，甲油也要选择光泽感较强的浓色。

↑可爱的金属亮片，随着步伐的起伏轻盈摆动。

减小脚面的宽度

不要选择过紧的凉鞋。甲油的颜色要选择浓色。

↑具有优雅线条的凉鞋带给脚部清新的感觉。

提升足部的醒目感

线条感极强的细带凉鞋与金色系指甲油搭配相得益彰。

←金属质感凉鞋带给脚部优雅感。

烦恼6 天生的足形不令人满意

足形较差！

足部较宽，脚趾较短等状况，很难找到合适的凉鞋。所以要通过鞋子的款型来弥补。

烦恼7 无法走路疼痛难忍
拇趾外翻

从外观上看很不美观，如果随着变形情况的加剧甚至会疼痛得连路也走不了。

解决方案1 圆头平底凉鞋 防止症状的加剧

平常总穿着尖头高跟鞋的女孩，偶尔要用平底圆头鞋来休养一下你的脚部。

强化足底的肌肉力量
↑使你的双脚能够平均着力的神奇拖鞋，通过正确的足部用力方法抑制拇趾外翻的产生。

解决方案2 通过矫正产品进行治疗

专用的矫正产品通过矫正脚趾，强化肌肉的功能使外翻拇趾慢慢地回复原位。

强力矫正外翻拇趾
↑即使穿上了矫正外翻拇趾的袜子，也不会觉得难为情。

足部拇趾外翻！

足部的大拇趾发生变形。大拇趾根骨部分向外侧凸起很不美观。女性足部拇趾外翻的人数是男性的10倍。

外翻拇趾的构造

←拇趾根部向外侧生长，如果在25度以上就会出现疼痛感，关节变形，与鞋子接触时会产生疼痛感觉。

尖头鞋会使脚趾紧缩 尽量少穿为宜

在穿着前端较细的鞋子时，足部会通过收拢脚趾来适应鞋形。如果脚部始终处于这样的状态中，脚趾就会永久地呈聚缩状，关节也会产生变形。脚趾处连带着肌肉，所以矫正畸形的脚趾需要花一定的时间。我们在选择鞋子时，应尽量避免尖头鞋，选择穿上去令脚部舒适的鞋子。

烦恼8 轻松去除美腿瑕疵
烦人的腿毛！

在腿部裸露机会较多的夏季，腿毛就会变得十分醒目。如果在这一环节上怠慢，腿部魅力也会随之减半。

解决方案1 使用脱毛剂及早击退杂毛

在沐浴时，与清洁身体同步进行脱毛。使用安全剃刀和脱毛剂都是不错的选择。

脱毛剂

具有丰富泡沫的脱毛剂
→GILLETTE的脱毛产品，保湿效果超强。

一边脱毛一边体会香氛感受
←AVEDA清爽的玫瑰香型脱毛产品，给肌肤舒适的触感。

天然滋润成分快速渗透肌肤
→SORAL的脱毛产品使肌肤的柔滑感觉能够持续一整天。

脱毛器

只须润湿就OK的脱毛器
→适合敏感和干燥性肌肤使用的脱毛器只需湿润肌肤就能彻底剔除腿毛。

最安全的脱毛器
←在肌肤与刀片之间增加一层保护网，减少脱毛时划伤肌肤的风险。

使肌肤负担最小的舒适剃刀
→3刀片的设计，能够给肌肤最完美的触感。

有关腿毛的小常识

腿毛的源头就是毛根部分的“毛乳头”。由于它是毛细血管的一部分，从体内摄取必要营养，所以就算拔掉腿毛之后还会长出新毛。另外，腿毛都有一定的生长周期，表面上能够见到的只是整体的1/3，剩下的2/3在皮肤的下层。

[脱毛]Q&A

Q 在脱毛前应做哪些准备？
a. 首先要通过沐浴将肌肤和杂毛用温水润湿。这样腿毛会变得柔软而更易剃除。
Q. 多久更换一次脱毛刀片？
a. 旧刀片是损伤肌肤的原因，刀片与肌肤的触感变得不流畅时就应更换了。

解决方案2 使用脱毛产品 将毛从根部去除

利用脱毛产品中碱性成分使毛囊中蛋白质融解。但是，由于是对肌肤刺激性较强，所以事先进行皮肤敏感度测试十分关键。

能快速完成脱毛的产品
→配合天然香氛轻松脱毛的MC脱毛产品。

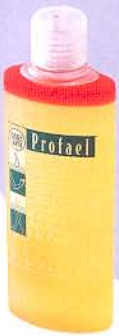
辊子形脱毛剂
←ONE TOUCH的脱毛产品，便于涂抹脱毛乳液的设计受到女孩认可。

没有异味的脱毛产品
←SHISEIDO的脱毛产品毫无难闻的气味。

解决方案3 使用腿毛抑制剂 使毛更薄，更少！

配合分解蛋白质的木瓜酵素等成分使下一次生长出的腿毛更细。具有通过抑制男性激素成分来减缓腿毛的生长速度的效果。

坚持使用就能获得良好效果
↑DHC的腿部护理产品配合植物精华成分，具有很强的保湿效果。



对于肌肤的调理效果显著
→MARY COHR的腿部护理产品能够延缓下次长毛的时间。

滋润成分使肌肤柔嫩顺滑
←PROFAEL腿部护理产品配合天然植物成分，使肌肤滋润细嫩。

瘦身姿势
-3公斤
奇妙效果

夏季N种场合姿态

美化腿部的几个基本“坐姿”

坐着的时候最引人注目的部位就是“腿部”。这不仅涉及到腿的纤细或粗壮程度，也能给人高雅或粗野印象。

等他时摆出的『双重叠腿』

这是在基本坐姿的基础上将两腿叠起来的坐姿。这种坐姿能够为你增添无限的女人味！一定要记住：无论垫在下面的腿还是搭在上面的腿，从膝盖到脚尖都要伸直。

↑以这样的姿态等待朋友，一定会引来路人赞许的目光。你的优雅气质必将展露无遗。

优雅的坐姿 Point 1

腰与大腿保持90度

调整坐姿，脊背和腰的弯曲角度大约为90度。坐下时，无论椅子的形状如何，腰与腿应保持90度。

优雅的坐姿 Point 2

两膝绝对不要分开

不仅膝盖不能分开，两腿的小腿肚也要紧紧并在一起，这是最理想的姿势。

优雅的坐姿 Point 3

从膝盖到脚尖保持挺直

美腿曲线的基本要领是将两腿向左或向右伸直。脚背伸展开来，使脚尖与两腿朝同一方向。

←体会芭蕾舞演员的感觉，尽量伸直脚尖，连脚趾都不要放松。

＜ 提升女人味之“手部姿势”的三个关键点 ＞

掌握了腿部美丽的姿势后，接下来要靠“手部姿势”向优雅女性的目标进一步迈近了，这些方法都很简单易行。

1 抱着胳膊时要呈盒子形

→两臂呈盒子形交置于胸前。

2 手与腿的朝向应反向伸出

→手臂与腿的朝向应保持向相反的方向伸出。

3 指尖呈狐狸形

↓指尖像皮影戏中的“狐狸”脸那样捏在一起。

优雅体态+视觉瘦身研究室

天气越炎热露肤度就越高，体形与体态的烦恼也跟着无穷无尽地冒出来。聪明如你，为何不尝试偷个懒，巧妙地用优雅的姿态赢得精彩掌声？今夏，让我们开始视觉瘦身的小把戏吧！

摄影/林久光　发型&化妆/君岛友惠　模特/山内麻美　造型设计/大日野浩子　插图/ツヴヲ・ホノ多

具有修身效果的基本“站姿”

无论多么可爱的时尚装扮，如果站姿松松垮垮就会使你的受欢迎度大打折扣。让我们来学习美丽的站姿吧。

优雅的站姿 Point 1

感觉有根绳子向上拉你的头

“笔直”是站姿的根本。要领是：想像头顶上有一根绳子在向上拉你的头，并用腹肌用力。

↑用肚脐下方大约一拳处的腹肌用力。

优雅的站姿 Point 2

背部、臀部和脚后跟要保持一条直线

靠墙站立时，想像肩胛骨、臀部和脚后跟这三个部位同时贴在墙壁上的感觉。

↑让朋友帮你检查是否已将身体贴紧墙壁。

优雅的站姿 Point 3

将体重压在脚的三个点上

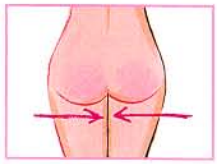
无论靠前的是左脚还是右脚，只能用前脚的脚尖、后脚的脚尖和脚后跟这三个部位承担体重。

←粉红色圆点为正确的脚部着力点

优雅的站姿 Point 4

收紧臀部

在无意识状态下，臀部常会向外张开。通过向内侧收紧臀部，不仅可以使臀部显得紧凑小巧，还能够美化整体姿态！

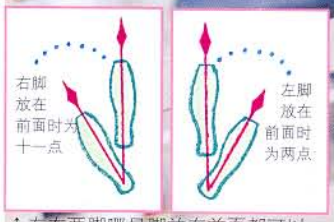


↑夹紧臀部，大腿向内侧尽量收拢。

优雅的站姿 Point 5

两脚脚尖的角度为十一点或两点

这就是“模特站姿”。两脚前后错开，使两腿看上去仿佛一条腿一样，这种站姿还可缓解疲劳。



↑左右两脚哪只脚放在前面都可以。

等待他时的『逆盘字』站姿

在基本的站姿中，这种姿势更容易留给旁人优雅迷人的印象。关键要领是：身体微微仰挺，一脚在后，一脚在前，画出一个『逆盘字』。前脚脚尖要始终保持伸直。

→这样的站姿充满自信和优雅，整个人都会显得精神饱满。

7种魔法姿势再现完美泳装身材

对于今夏已经购买漂亮泳装的女孩而言，接下来要做的就是学习本页中的视觉瘦身姿势。

Point

两腿的膝盖和脚踝要保持并拢。这样可以突出腿部曲线，使全身线条显得苗条纤细。

Point

为了避免小肚子的赘肉堆成两层，必须保持背部挺直。

↑这样娇人的沙滩美眉一定会成为夏日海滩的亮丽风景。

Technique 1 运用折叠式躺椅如何使腹部显瘦

两腿叠起 ♥

→在折叠式躺椅上将两腿叠起，美腿度倍增！无论伸直的腿还是弯曲的腿，膝盖到脚尖处都要保持伸直。

衍生出的另一种姿势

手腕用力 ♥

↓手臂向头部后方抬起，可以真实地感觉到两臂松弛的赘肉都被收紧了。

衍生出的另一种姿势

Point

回头时，整个身体仍然要保持向正前方，只将一侧肩膀向后伸展。做一个转身的动感美女吧！

Technique 2 玩皮球时，如何使体型显得娇小 ♥

Point

抓住皮球的那一瞬间，力量集中并缩紧到身体的中心部位，使身体因收拢而显得纤细。

Point

沐浴时，建议采取这种姿势：一只脚向后方错开，两手放在腰部，试着将身体朝后方仰挺。

Technique 3 听到他的呼唤后如何转身

Technique 4 递东西时如何展现胸部线条

Point

尽量将两臂向内侧并拢，做出递东西的动作。

Technique 5 沐浴时如何使腰部显瘦

Point
不要将上半身紧贴在沙滩布上。

Technique 6
趴在凉席上如何使腿部显瘦

Point
从大腿至脚尖紧紧并拢，两腿之间不要留有缝隙，臀部要用力收紧。

←如此诱人的玲珑身材，一定会吸引所有人的眼球。

Point
将救生圈用做遮掩体型缺陷的武器再巧妙不过了。

衍生出的另一种姿势

↓单腿后踢抬起时，臀线也随之提高，脚尖须绷直。

衍生出的另一种姿势

Technique 7
如何用救生圈遮饰体型中不完美部位♥

腿部上踢可提高臀线♥

双手环抱救生圈♥

←两手抱着救生圈，俏皮中掩饰体型缺陷。

站立&坐着时的最佳姿势

同样是模特般的姿势，每次演绎可以在细节上有所变化。

希望提高自己受喜爱的程度时可以这样……

手臂和腿都增加弯曲的动作，可以变身为健康活泼的小妹妹角色。

Point
两膝并紧，小腿呈八字形张开

小腿呈八字形张开，双臂摆出自信的造型，这是一个动感十足的姿势。

←站姿如此可爱的女孩，娇俏可人。

想扮成一个潇洒干练的酷姐姐时可以这样……

将身体倾侧，双腿分开站立，双臂摆出模特造型，潇洒感觉立刻呈现。

Point
两脚置于身体前方

同站姿一样，只要意识到要时刻突出纵向线条，就能达到视觉瘦身的效果。

曲美

魅力至极

减肥科学、安全双保险

时尚女性，完美身材是魅力的绝佳表现，当然不能容忍自己身上多一点赘肉，
于是想尽一切办法瘦身……

曲美，席卷全球瘦身风暴，真正满足女性瘦身科学、安全、有效三大高要求。

科学：独特的深度靶向减肥，只减多余脂肪，不减水份；

安全：不伤胃肠，不影响营养吸收，不降低抵抗力；

有效：明显减少腰、腹、臀、颈、腿部多余脂肪，并保持皮肤光滑细嫩。

太极集团

曲美瘦身专家热线：
8008070050

用着装和姿态弥补体型缺憾

我们请出了几位对自身体型感到不满的《nav》读者，请她们实际体验这些瘦身姿势，并为你介绍如何运用服装弥补体型缺憾。

烦恼1 凸起的小腹

稍有疏忽小腹就鼓了起来！这样的情况经常出现。特别是在全身都很苗条的情况下，会将小腹衬托得愈发明显。

刘谷彩

Point 寻找全身向上挺拔的感觉！

身体向后弯、腰部向前挺的女性一定要注意。与伸直背部相比，保持收腹的姿势更重要，请试着在腹部用力。

从侧面看上去……

NG

←即使穿着衣服，也能看出胃下方到下腹处的凸出。

OK

←通过调整，不仅腹部变得平坦了，胸部也挺拔了。

通过服饰进一步掩饰！

荷叶下摆的上装+紧身裙

要隐藏凸起的小腹，应选择下摆蓬松轻柔的上装。

→变身后的美眉显得如此挺拔而纤瘦，真是不可思议。

烦恼2 肩膀过宽

肩膀太宽容易显得身形魁梧。虽然很难改变自身的骨骼构造，却可以通过姿势&服装加以美化。

青山友里恵

Point 一侧的肩膀略微向后收回！

将一侧肩膀向后收回，摆出“微斜”的姿势，这种方法就可减少肩膀的视觉宽度！

从前面看上去……

NG

←整个身体都朝正前方时，就会显得肩膀很宽。

OK

←像这样将一侧肩膀向后收回，肩膀的宽度就缩小了！

通过服饰进一步掩饰！

带翻领的深V字领衬衫

选择强调纵向曲线的V字领衬衫，弥补肩宽的烦恼。

↑充满干练感的装扮巧妙掩饰了肩膀过宽的问题。

烦恼3 胸部太小

女孩胸部的大小很受男孩的关注，其实来自同性的视线也很频繁，所以胸部问题不容小视。

和田舞

Point 将肩胛骨向内侧靠拢！

可以试着将背部左右两侧的肩胛骨向内侧收缩靠拢。美丽的胸部和笔直的背部立刻呈现，上半身也变得更加丰盈妖娆。

从侧面看上去……

NG

←胸部看起来如此平坦而缺乏凹凸感。

OK

←胸部仿佛一下子变大，令人自信满满。

通过服饰进一步掩饰！

抽褶的无袖V字领上装

抽褶设计的上装有收拢身形的功效。

↑适度的褶皱，令女孩看起来充满浓浓的女人味。

烦恼4 O形腿

无论穿迷你裙还是牛仔裤，O形腿永远都是那么明显，而且跟腿的粗细毫无关系。通过调整身体姿势来掩饰缺憾吧。

桑原麗奈

Point 将两腿前后错开！

O形腿女孩最忌讳将两腿并拢的站姿。两腿前后错开时，前腿的膝盖略微向内侧弯曲，就可完全消除小腿肚的弯曲感。

从前面看上去……

NG

←笔直站立时，小腿处出现空隙，两腿横向宽度变大。

OK

←改为两腿前后错开的站姿后，腿部变得纤细修长。

通过服饰进一步掩饰！

蝴蝶结嵌饰的荷叶迷你裙

将目光锁定在裙摆细节处的荷叶裙。

→流动感极强的裙摆设计使女孩看起来充满韵味。

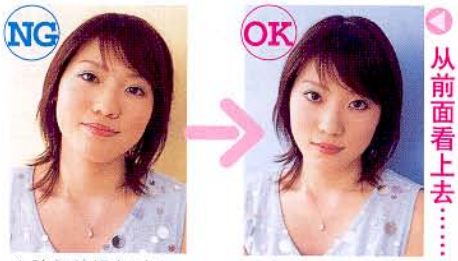
烦恼5 脸部太圆

照相时脸部显得特别大的女孩和两腮圆润的女孩可以通过以下方法显“瘦脸”。

古野知美

Point 1 下巴向后缩！

下巴上抬时，脸蛋儿的线条被衬托得特别突出。将下巴微微向后缩，脸部轮廓立刻清秀。



↑脸部的线条过于圆润。

↑脸颊到下巴处的线条鲜明清晰。

Point 2 毫不在意地用手托腮！

使脸部显得小巧的最大“功臣”就是手。只需用一只手托着腮，脸部面积仿佛立刻减少。

↑从正前方看上去脸颊很丰满。

↑用手托腮，脸部面积立刻变小。

↑大脸女孩美丽的关键是在任何时刻都要托腮。

通过服饰**进一步**掩饰！

细带V字领吊带装

选择不会将颈部和肩膀周围的赘肉堆积在一起的上装款式。

烦恼6 手臂太粗

对自己的手臂感到不满，一直对无袖衣服敬而远之的美眉，可以尝试以下方法显“瘦身”。

田中美怜

Point 1 不要将手臂贴着身体！

如果将粗壮的手臂贴在身体两侧的话，赘肉就会横向扩展，显得愈发臃肿。

↑手臂上的肉被挤压在身体上。

↑抬起的手臂立刻变得纤细了。

Point 2 手臂向后缩！

试着将手臂微微向后缩，这样从正面看上去时手臂宽度只有原来的一半左右。

↑手臂放在前面时，感觉身体臃肿。

↑手臂向后缩时，纤细效果立刻呈现。

↑优雅的姿态，合体的着装打造出夏日完美女孩。

通过服饰**进一步**掩饰！

宽带褶边吊带装

购买吊带装时，应选择肩带不要过紧的款式。

＜ 令你在照片中显瘦的照相技巧 ＞

当几个朋友一同拍照时，如何令自己成为照片中最纤瘦娇美的那一个？请记住以下三个秘诀。

1 『保持中央位置』

在镜头中，画面两端的位置容易变形。因此，应站在中间的有利位置拍照。

↑旁边的位置容易使脸部变形。

↑在中间位置时，整个人立刻变得纤瘦。

2 『向后退一步』

后退一步，你绝对会成为照片中最苗条的人。利用了透视感的法则。照相时比其他人向

↑这是在靠前的位置拍出的效果。

↑后退了一步后，整个人变得相当苗条。

3 『腿横向伸出』

将脚横向伸出。

↑站得笔直拍照，显得体形较胖而毫无生气。

习惯了笔直站立拍照的女孩，你可以试着

←一脚横向伸出，立刻显得腿部修长。

百余专家

惊爆减肥反弹内幕

肥胖就像感冒一样会反复发作！

反弹的真正原因是摄入的热量＞消耗的热量，脂肪在体内贮存，形成的二次肥胖。所以，肥胖会像感冒一样反复发作。

减肥反弹，科学药物控制是关键！

目前只有减肥药物曲美可进行周期减肥，真正在减重的基础上维持体重，达到减肥，控制反弹的目的。

减重周期，服用10mg曲美疗效装，可将体重降至标准，并彻底去除腰、腹、臀、颈等局部肥胖。

维持体重周期，服用5mg曲美美体修形装，保持热量平衡，改善腰、腹比例，优美曲线，真正有效控制反弹。

太极集团
曲美瘦身专家热线：
8008070050

为了256种色彩的唇彩
难道要跑256个商场？

为了挑选一款让自己更炫的唇彩，精明的你当然不会顶着烈日跑遍全城。淘宝网，个人网上超级商城，100多万种商品，品类齐全。无须四处奔波，安坐家中就可尽情浏览。香水、首饰、护肤品、唇彩、服饰等等，琳琅满目，应有尽有，由你任意挑选，妆出更时尚感觉。淘宝网更有“支付宝”，确保网上交易安全。

即时体验精明购物之旅，就在淘宝网和瑞丽淘宝频道！

rayli.com.cn
Taobao.com
SMART SHOPPING

CHOOSE

CHOOSE

CHOOSE

CHOOSE

CHOOSE

瑞丽女性网 www.rayli.com.cn
淘宝网 Taobao.com 淘你喜欢！

它真的是“西式瑜珈”吗？

亲近「普拉提」

初见“普拉提”的时候，很多女孩都以为它是“瑜珈”，两种运动神似形似的感觉让很多痴迷时尚运动的美眉想要探究这种“西式瑜珈”的秘密。而它们都是以轻柔的动作和专注的精力来完成全套动作的。今天就让我们把健身房“搬”回家，在家里轻松进行这项塑造完美体线的时尚运动吧。

策划&执行/咪姆　摄影/张旭明（紫羿云天）　动作示范/陈超琪（中体倍力）　插画/康璐　场地鸣谢/中体倍力（金玉店）、巷上

pilates

「普拉提」的相关链接

名称如此奇特的健身运动，它的庐山真面目到底是怎样的？让我们先来了解一些它的相关信息吧。

起源

“普拉提”（PILATES）得名于它的创始人JOSEPH PILATES，他1880年出生于德国，幼时的他身受多种疾病的折磨，病痛迫使他从多方面寻找康复的方法，也使他下定决心从事康复事业。经过多年的实践与积累，以及在多名医生、教练的帮助下，他不仅克服了身体的病痛，还在多种体育项目及舞蹈方面取得了令人惊叹的成绩。基于JOSEPH PILATES所取得的成绩，他的这些训练方法被迅速传播开来，并受到越来越多的专家和体验者的认可。

初遇「普拉提」的Q&A

“普拉提”与“瑜珈”的相关提问

Q “普拉提”和“瑜珈”是同一种运动吗？

A 它们不是同一种运动，“普拉提”更注重对腹部肌肉的锻炼，一切动作都是以腹部为中心，讲求呼吸和运动的配合。而“瑜珈”注重的是在运动中得到身心的放松，可以说是一种精神冥想式的运动。从这些因素上看，“普拉提”更注重腹部肌肉的塑形，而“瑜珈”则注重精神层面的放松。

Q “普拉提”和“瑜珈”的动作有什么不同？

A “普拉提”的训练动作讲求非常精确，对于一个动作的完成不要求其快速，要求动作只针对一个部位进行锻炼，而其他部分尽量不参与进来。相对于全身性运动的“瑜珈”来说，“普拉提”训练的部位更单一准确。

Q 在训练“普拉提”时，有哪些东西可以借鉴“瑜珈”的训练感觉？

A 如果说“普拉提”可以借鉴“瑜珈”的地方除了始终保持注意力的集中外，还有就是在训练时，每一个动作都不要求做得过快过猛，而应注意每一个动作的质量和准确度。

“普拉提”运动的基础提问

Q “普拉提”是一种什么样的运动？快节奏还是慢节奏的？需要配合音乐进行吗？对场地或着装有什么要求？

A 简单地说，“普拉提”是适合在垫上完成的较安静的运动。它的动作进行得较缓慢，无须配合音乐来完成。“普拉提”对场地的要求很少，只需要在一个一人面积左右的平地上完成就可以。值得注意的是，练习“普拉提”时，所需的场地不要过于松软。练习“普拉提”时只要穿着轻便和透气性好的衣服就可以了。

Q 练习“普拉提”对身体有什么好处？

A 练习“普拉提”的最大益处是能令女孩的腰线更加纤细。它能使圆鼓鼓的腹部变得平滑而结实，能增加身体的柔韧性。“普拉提”还要求练习者在做每个动作时集中精力，长期练习“普拉提”也能使人的心态变平和。

Q 练习“普拉提”时最值得注意的是什么？

A 最应注意的是在做每一个动作时要把注意力集中在自己想要锻炼的部位。“普拉提”要求每做一个动作时都要准确到位，如果感觉自己已经没有力气了就不要勉强自己继续完成这个动作，就应适当地休息一下。另外，“普拉提”练习时掌握正确的换气也非常重要。

「普拉提」关键词

呼吸

“人们都不会呼吸”

这是JOSEPH PILATES说过的话。所以在他创造的“普拉提”运动中非常强调呼吸，他主张在练习“普拉提”的时候均匀地呼气吸气，甚至应该有夸张的嘴形和呼气与吸气时的气流声音。

舒缓

动作要缓慢

练习“普拉提”会使自己对身体有一种全新的认识，在这个过程中，你会变得更能控制自己的身体和思想。它教给你伸展和放松的锻炼技巧，使这两项能力达到最佳的平衡状态。

单一

动作尽量单一

“普拉提”运动要求动作的单一性。也就是说锻炼某一部位时，就以这一部位的训练为全部的内容，不需要借助其他部位的外力进行锻炼。只有这样才能达到“普拉提”训练的目的。

自律

适当的自我约束

“普拉提”需要练习者练习的时候静下心来。安静的氛围加上标准动作及对自我的严格要求是“普拉提”练习的关键，也是“普拉提”训练中对练习者提出的一个较高层次的要求。只有真正地在练习中达到自律，才能较快地见到训练效果。

「普拉提」的初级动作

当“普拉提”的神秘面纱被揭开后，你是否已经开始跃跃欲试了？LET'S GO，一起跟着教练来练习“普拉提”吧！

1 仰卧呼吸练习

▶闭目，双臂放松，屈膝，用鼻子吸气，嘴巴呼气。（注意：吸气与呼气的同时结合腹部的鼓起和收紧。）

♥贴心提示：此动作是“普拉提”的基础动作，无论处于何种训练程度，都以此动作作为开始。

2.3 侧卧支撑

◀侧卧，单臂支撑地面，一腿屈膝；单臂和腰部用力，使身体离开地面保持10秒。（注意：身体始终保持挺直状态。）

♥贴心提示：做此动作时应只用一只脚和肘撑住地面即可。

4.5.6 侧支撑摆腿

◀侧卧，单臂支撑地面，一腿屈膝；双手辅助支撑地面，身体尽量保持平衡，单腿抬起与肩同高；单腿向前摆动，保持2秒钟，重复摆腿，10次为一组。（注意：进行此动作时，身体一定要保持正直，不要晃动。）

♥贴心提示：除了腿部应保持正直外，身体也不应前塌，腰部要始终保持挺直。

7.8 像球一样滚动

▲双臂环抱小腿，背部挺直；身体向后倾倒，通过惯性回到初始状态，反复进行10次为一组。（注意：此动作要配合呼吸进行练习，吸气时后倒，呼气时身体回到初始状态。）

♥贴心提示：此套动作是“普拉提”的经典动作，做此动作时要以腰腹为中心轴进行。

9.10 单腿画圈

▼坐在椅子上，上身保持挺直，抬起一条腿，在空中保持与椅面水平；单腿向内缓缓画圈；再向相反的方向画圈，反复做5次为一组，然后换另一条腿进行。（注意：画圈幅度因人而异，腰部应始终保持挺直。）

♥贴心提示：这一动作也适合在办公室进行，要注意绷直脚面。

11.12.13 仰卧扭转

♥贴心提示：此动作与仰卧起坐不同，不要求双肘碰膝。

▲平躺于地面，双膝屈起，双手交叉置于脑后；慢慢抬起上身，并向一侧扭转腰部以上的身体；再向相反方向扭转腰部。（注意：做此运动时脖子不要扭动。）

14.15.16 仰卧屈腿侧摆

▲平躺于地面，抬起双腿，使大腿与腹部、小腿与大腿分别呈90度；腰部用力向一侧扭转，上身保持正直；双腿向相反方向倾倒，此动作左右各5次为一组。（注意：上身始终保持正直。）

♥贴心提示：做此动作时，侧摆不应很快落地，而应尽量使用腰腹力量，慢慢将腿部落下。如果感觉没有力气，不应保持身体扭转动作，以免对腰部造成损伤。

17.18.19.20 车轮起

▲身体成一条直线平躺，双手合十，腹部用力，慢慢抬起上身；身体与腿呈90度角，双手合十双臂尽量向上伸展；身体慢慢前倾，直至头部触碰膝盖，双手握紧双脚保持3秒。（注意：此动作的最后一步视个人的身体状况进行练习。）

♥贴心提示：此套动作不应借助胳膊和颈部的力量进行练习，应孤立地使用腹部的力量完成全程动作。最后一步应绷直腿部。

我的「普拉提」感受

姓名：官琳
年龄：23岁
职业：职员
练习时间：1个月

开始练习“普拉提”纯粹是因为看着好玩，觉得它的名字很新奇，怎么也和运动联系不上。在一旁看别人练习“普拉提”的时候，觉得这些动作非常简单，于是也想亲自体验一番这个崭新的运动。

记得第一节课，教练做出一个简单的示范动作我还偷偷地说SO EASY，可真到自己尝试时发现完全不是想像的那样简单。做一两个动作就会出汗，一节课下来就腰酸背痛得快站不起来了。第一周，真想放弃，因为感觉“普拉提”的动作太缓慢，不适合我活泼好动的性格。但在教练的鼓励下，我艰难地完成了第二周的训练，渐渐地，身上的酸痛感也慢慢减退了。直到今天，参加“普拉提”训练已经有一个多月了，感觉自己的身体也有了微妙的变化。教练对我说：“要想看到训练效果，一定要坚持练习。”

「普拉提」的中级动作

进行完初级训练后，你是否觉得那些动作看起来有点小儿科呢？那好吧，这里有更进一步的中级动作为你量身定做。不过千万别忘记，选择动作难度要因人而异！

21 .22 仰卧提臀

▲屈膝，平躺于地面，双臂自然平放；腰部用力，腹部尽量向上抬起。（注意：臂部不要用力。）

♥贴心提示：做此动作时，不要过于用力抬腹，以免对颈部造成更大负担。

23 .24 双腿画圈

▲双臂支撑身体，双腿伸直；双腿同时抬起，夹紧；顺时针画圈5次，再逆时针画圈5次。（注意：双腿要始终保持紧绷。）

♥贴心提示：找到身体重心后再开始此练习。

25 .26 侧支撑提胯

◀侧坐于地面，单臂支撑地面；将胯部尽量向上提起，此动作反复进行5次为一组，然后交换胳膊进行此动作。（注意：视每个人的臂部力量进行此训练。）

♥贴心提示：如果是较胖的人做此动作时，要酌情减小动作幅度，以免对支撑的单臂造成损伤。

27 .28 悬空屈膝起身

▼平躺于地面，双腿悬空屈膝；双臂缓缓上抬的同时，上身慢慢抬起。（注意：悬空的双腿要始终保持同一个角度。）

♥贴心提示：做此动作时脚尖要尽量绷直。

姓名：赵丽萍
年龄：25岁
职业：会计
练习时间：半年

我的「普拉提」感受

练习“普拉提”半年了，它已经使我欲罢不能！通过练习“普拉提”我悟出，我们的身体里还有许多潜能未开发。“普拉提”练习主要是训练腰部和腹部肌肉。在接触它之前，我的腰部力量很弱，甚至连一盆水都端不起来，感觉腰根本用不上力，更别说搬动其他重物了。但通过这半年的练习，我发现自己可以轻松搬动以前想都不敢想的重物，而且轻而易举。这还不算什么，现在我能够明显感觉到自己腹部的肌肉收紧了。原来懒洋洋的走路方式也改变了，同事们说我的精神也比以前好多了。练习“普拉提”不仅使我的身材变得婀娜，也使我的精神更饱满了。

「普拉提」的高级动作

没什么不能做到的，只要你从基础动作开始扎实练习，这些看似“高难度”的动作，也许不久后你也能同教练一样做得既轻松又有美感。

29 .30 坐支撑抬腿

♥贴心提示：“普拉提”高级动作强度较大，即使你是运动高手，也不应强求自己的身体，高级动作10次一组为宜。

▲屈膝，坐在地面上；用双手握住两脚踝，缓缓地抬起两腿。（注意：此动作的重点在于抬起的两腿一定要伸直，不能屈膝，脚尖也应尽量保持绷直状态。）

31 .32 后支撑抬腿

▶将双臂支撑于离地60厘米的台面上，身体保持挺直；缓缓向上抬起一条腿，脚尖达到最高处保持3秒后换腿进行同样的动作。（注意：腿抬得越高，难度随之增大。）

♥贴心提示：“普拉提”的高级动作都来源于初级动作，有的是对初级动作的改造，也有的是对中级动作的强度加大。关键要把初级和中级动作做标准，才能更好地完成高级动作。

姓名：Beryl
年龄：22岁
职业：学生
练习时间：1年半

我的「普拉提」感受

我想要一个结实平滑的腹部，最好再来点隐隐的腹肌。记得当初看着自己圆润的小腹很不自信，就在健身房定下目标——针对腹肌进行训练。向教练咨询了锻炼腹肌的方法后，教练推荐我参加“普拉提”训练。

为了达到更好的训练效果，那时的我几乎进入到了一种痴迷的训练状态，在健身房热身后，就积极认真地投入到“普拉提”训练中。不仅如此，回到家我还会坚持训练一个小时。在训练时我不断看着镜子中的自己，随时注意自己的每一个姿势是否正确，很认真地去做每一个动作，感受“普拉提”，体会它带给我的酸痛感和快乐。

随着时间的推移，我感受着“普拉提”带给我心灵的快乐和身体的能量。不经意间我发现自己的身材好挺拔，体态好优美，姿势好漂亮，我很满意“普拉提”带给我的完美体态。

图片提供/全景视拓

做健康冰爽女孩

清爽的冷水浴、美味的冰淇淋，晶晶亮透心凉的冰饮……夏日里女孩们都会不由自主地贪图冰爽，而过度冰爽对我们的健康无益，做一个健康的冰爽美眉才是我们的目标。

策划&执行/咪姆　插画/康璐　鸣谢/北京美兆健康体检中心、北京全景视拓图片有限公司

冰爽与健康的夏日辩论

一场感官与健康的辩论悄然展开了，谁占上风谁又节节落败？作为一个崇尚健康的瑞丽女孩，你会为这场关于感官享受和健康生活的辩论做出怎样的裁决呢？

正方 吃过多的冰品会导致肠胃炎

反方 吃过多的冰品不会导致肠胃炎

给你一个知识点　冷冻不能消灭细菌。

反方：我们吃了变质的食物后才会导致肠胃炎，与吃冰品无关。况且冰品可以把肠胃里的细菌冻死。

正方：夏季是细菌繁殖最旺盛的时期。夏季，胃肠分泌相对减少，吃过多的冷饮会冲淡胃酸，不但降低了消化能力，更对侵入胃里的细菌失去了消灭作用。冷冻只能抑制细菌的繁殖，但不能把它们消灭。

结论 我们吃冰品要适量，不要增加肠胃的负担，少吃冰品或选择卫生状况良好的冰品。

紧急支招 如果吃冰品不小心导致腹部疼痛，教你几招救急办法缓解胃部疼痛。

1 平趴在床上，肚子下垫一个枕头。
2 不要马上喝热水。
3 按摩胃部：顺时针缓缓按摩20下，再逆时针按摩20下。

正方 夏日喝冰镇后的碳酸饮料对健康有损伤

反方 夏日喝冰镇后的碳酸饮料对健康无损伤

给你一个知识点　冰镇后的碳酸饮料对咽喉有强刺激。

反方：碳酸饮料和其他饮品没什么区别，只要嗓子没有发炎就不会引起嗓子疼痛。

正方：有些人有慢性咽炎，但自己并不知道。患支气管炎、慢性咽炎的人，遇到骤冷刺激，会使气管痉挛，气管黏膜上的纤毛活动减缓，就会导致咳嗽，咽喉血管急速收缩，咽痛加剧，而且导致即使有痰也不易排出。因为碳酸饮料中有二氧化碳，气化时会刺激嗓子。夏天要随时注意补充水分及电解质，以促进体内的新陈代谢，降低体温以及减少运动后的疲劳，有助于恢复体力，避免因强烈的日晒脱水和中暑。夏日在大量流汗后，最好饮用补充电解质（电解质是钠和氯离子，还有少量的钾和钙等等）的饮料。

结论 夏天最好避免过多饮用碳酸饮料，喝一些运动饮料。

紧急支招 如果喝冰镇后的碳酸饮料感觉嗓子痛，首先应停止饮用，然后喝一些温开水，能够缓解疼痛。

绿豆汤：传统中医认为绿豆性味甘寒，有消暑祛热、消肿利水、清热解毒的功效。与莲子冰糖一起煮成的绿豆汤，是夏季绝佳的消暑饮品。

冰酸奶：酸奶中的乳酸菌可以产生一些增强免疫功能的物质，可以提高人体免疫力，防止疾病。在晚间食用酸奶，效果更佳。

正方 夏日运动出汗后不应洗冷水澡

反方 夏日运动后洗冷水澡对健康无害

给你一个知识点　夏季冲凉的最佳水温在35度左右。

反方：为身体降温的最好办法就是洗一个冷水澡，在本来就很炎热的天气里，洗冷水澡是最方便快捷的物理降温法。

正方：人体经过剧烈的运动后，皮肤上的毛孔已经全部张开，皮肤表面也附着了一层汗液，肌体在这一时刻如果遇到强冷刺激，例如马上进入低温空调房或洗冷水澡，会使毛孔骤闭，热量无法散发出来，从而导致体温调节功能失调，人会感觉很不舒服，甚至导致发热，伤风感冒。

结论 出汗后不应在汗液没有完全挥发前就入浴，更不可贪图一时凉爽而洗冷水澡。

紧急支招 如果运动后感觉很热，不妨可以让汗再多流一些，然后用干毛巾把身上的汗擦干，再换上一件干衣服，就会感觉很舒爽。

正方 早餐不宜食用冰品

反方 早餐可以食用冰品

给你一个知识点　早晨，身体各部分机能都处于缓慢复苏状态，此时不适合对其进行强刺激。

反方：早晨刚刚起床的时候，人总是昏昏沉沉仿佛还在睡眠状态，就该在早晨为自己来一番“冰冻起床”法。

正方：经过了一夜的休息，早晨的身体还处于半休眠状态。特别是休息了一夜的胃部在早晨尤其脆弱，如果在这个时候喝上一杯冰饮，很容易造成胃黏膜、胃壁组织僵化、硬化等症状。其实人的体内永远喜欢温暖的环境，身体温暖，微循环才会正常。早晨最好吃一些温热的食物。

结论 早餐最好吃些温热的食物。

紧急支招 如果早餐吃了冰品感觉肠胃不适可拿个靠垫将腹部焐热，注意保暖，20分钟后痛疼即可消灭。

冰爽与健康的Q&A

夏日清爽的美眉们写来信，问了许多与冰爽有关的问题，让我们一一解答这些关于健康和冰爽的问题吧！

Q 为什么迅速凉快下来倒让人觉得浑身不舒服？

A 身体快速凉下来感觉浑身不舒服的原因有很多，但与年龄、身体状况有直接的联系。中医认为，寒冷会阻碍胃部经络气血输送全身，会有身体反应，人会感觉浑身不爽。

有些慢性病如心脏病、肝病或慢性胃肠病人，不宜食用过凉的食品。

Q 夏天常感觉到脚部出汗就用凉水冲脚，这种做法有损健康吗？

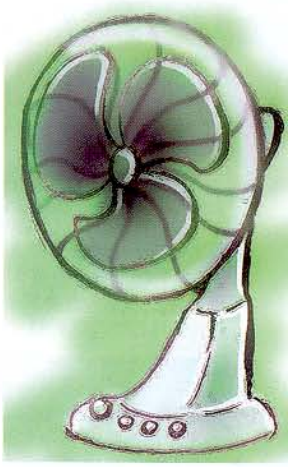
A 夏季由于鞋子不透气或长时间走路，脚部容易出汗，我们就喜欢用凉水冲脚，这种做法是错误的。因为，脚部的穴位较多，突然性的冷水刺激会对脚部穴位相对应的身体部位产生强刺激，容易引起突发症状，如头痛、腹痛等。

Q 头发没干就到空调房间里睡觉，第二天头会很疼，这是为什么？

A 湿着头发在空调房里睡觉，容易导致头痛的原因是寒湿经络引起。中医认为，头部经络为阳气汇聚之地，阳气不足，头部经络最怕湿寒邪气的侵扰，引发头困或绵绵头痛的感觉。

另外，头痛还有一个原因就是“落枕”，受风寒和凉湿的影响是颈肩综合征的主要病因之一。

所以，最好先将头发弄干后，将空调定时然后就寝，才能避免第二天出现不舒服的感觉。



Q 月经的时候吃冰品为什么对健康无益？

A 月经期间，由于全身抵抗力减低，容易患感冒，所以要注意身体保暖，避免寒冷刺激，特别要防止下半身受凉，如淋雨、用冷水洗脚，洗冷水澡、坐凉地等。这些情况容易引起盆腔脏器的血管收缩，使经血过少，甚至突然中止。月经期不宜进食生、冷、酸、辣等刺激性食物，生冷食物较易阻遏气血畅通，引起痛经。

Q 出了很多汗，为什么不能马上进入低温的空调房？为什么大口喝冰水的时候会感觉肚子痛或头疼？

A *1* 冰水刺激使扩张的毛细血管强力收缩，会引起胃部平滑肌痉挛，引发疼痛。

2 出汗是人体调节体温的一种生理机能，天气炎热或剧烈运动后，热量通过皮肤表面打开的毛孔用排泄汗液的方式将身体热量释放出来。

3 以往健康的人通过自然风和身在阴凉处，让身体逐渐凉下来，也就是俗称“落了汗”，之后就觉得不那么热啦。

现代人的机体调节能力较以前的人差许多，多是因为缺乏运动和饮食导致。

正常情况下，良好体质能够承受如空调和冰水迅速降温的过程，身体不会出现反应。而有内热和体虚的人，也就是处于亚健康状态的人，素体敏感，在受到刺激后（凉刺激或精神紧张）很容易诱发肚子痛或偏头痛等症状。

Q 夏天睡觉时使用冰枕对健康有什么影响？

A 对于体热和失眠者，冰枕的确是让人安睡的宝枕。

但对某些身体处于亚健康的人来讲，使用冰枕可能会导致如下问题：

1 头痛，头晕，血压不正常。

2 会引起着凉身痛，感冒发烧。

3 诱发“落枕”。

所以，在夏季，睡觉时一定要选择适合自己的枕头，比较适中的是有凉席的枕头。现在家家都有空调，枕凉枕的机会不多，就是睡凉席的习惯也在改变，睡在空调房里，最好用你常睡的枕头。

Q 夏天一般都没胃口，所以晚餐一般都喜欢吃冷面和一些凉菜，这种做法对健康有害吗？

A 夏天适量吃些凉菜是可以的。夏天天气本来就热，吃冷面和一些凉菜，特别是一些不产热属阴凉的时令蔬菜和五谷杂粮加工食品，如凉皮、黄瓜、绿豆，凉面等对健康是有益的。当因天气热而没胃口时，这些食物能够清凉败火。

最好在午餐时食用，这时天气较炎热。

晚饭时气温下降一些，吃正常饭菜即可，偶尔吃回凉面也不为过。

吃生凉食品要注意卫生，要清洗干净。

Q 食用冰品过量会引起牙痛吗？

A 牙龈组织的毛细血管受到寒冷刺激后痉挛会造成牙痛。健康的牙齿对冷热刺激有一定的适应性，而患有龋齿、牙本质过敏的人都有过这样的体会，如果用冷水漱口就会引起酸痛的感觉。食用冰品时，口腔受到冷的刺激会引起牙髓组织和血管的收缩，牙齿经常受强冷刺激还会引起牙本质过敏或牙髓发炎。冰品中的糖分，还会腐蚀牙齿表面的牙釉质。

图片提供/全景视拓

我们都有“恋帽癖”和“小燕子”黄奕一起玩转夏日凉帽

现实生活中的『小燕子格格』是个狂爱收集帽子的上海时尚恋物癖女孩。虽然大多数时间拍的都是古装片，可是这一点都不影响她平时逛街shopping各式时髦帽子的习惯！

帽子，一向是明星的最爱，坊间的传说是，明星热衷收集帽子，无非是为了出门方便躲避狗仔队的“追杀”而已。可是先是“K歌之王”陈奕迅跳出来抗议——他如此宠爱帽子，不过是因为人人都说他戴了好看！接着“小燕子格格”黄奕表示自己虽然总拍古装戏，可不拍的时候可爱戴帽子了。所以生活中看见的她，头上就架了顶帅帅的棒球帽。问她是不是怕被认出来？她回答：其实我最爱戴帽子了，尤其是甜美风格的！话音刚落，边上守候很久的、来自北京、上海和广州的“恋帽癖”Ray女孩，纷纷亮出自己的心爱帽子，争着说：看我的！

策划/从从（北京）执行/从从 助理/陈思 服装助理/龚建国 摄影/周涛工作室 化妆/张人之（东田造型），佳佳 服饰提供/Max&Co，南默，热风，NAFNAF，TOKIO，NESSAGE，A.U.U，雪SHOW，sano （上海）执行/王萌稚 化妆/亚亚 摄影/俞苗新 （广州）执行/袁园 摄影/朱文道（智明度），冯嘉杰（部分静物摄影） 化妆/赵赵 服饰提供/广州中山三路流行前线（龙卷屋，wto，SPRAKLE，It's A1）

杨菁：你经常拍片，日程安排一定很满，那平时有没有空上街购物呢？喜欢哪些品牌？通常会去哪些地方购物？

黄奕：我的时间安排虽然很紧，但还是会找机会给自己放放假，比如到国外去度假啊读些书充充电之类的。那时一有时间我会上街逛逛，在帽子的选择方面没有什么特别的品牌取向，只会在乎它的样式。我有很多帽子都是在日本买的，因为日本的帽子样式特别全，而且大多数比较符合东方女孩柔美的气质。你几乎能在那里找到所有跟自己衣服搭配的帽子，无论是颜色还是款式，如果你们有机会去日本，可以去关代山啊，109百货啊等地购买。

金奕璞：前面你刚进来时戴了顶我最爱的棒球帽，酷得我差点以为来了个小帅哥呢！

黄奕：我记得自己刚上高中，报到的第一天就戴了顶棒球帽，穿了身很男孩子气的衣服，进教室的时候我把帽檐压得低低的。我能感觉到班里的那些同学都在猜测我的脸是什么样的，但我故意使劲把帽檐压得更低走到教室的后面，很多小女生纷纷议论：“哇塞，哪里来的小男生，好酷哦。”

TINY：夏日买帽子或者与其他一些衣服配饰时最在意的是什么？

黄奕：夏天，在选择帽子时要多考虑凉爽透气性强的。我可能会选那种藤质的帽子，因为藤质的帽子不光透气性好，而且硬硬的那种也会非常有造型感，如果再配上粉粉嫩嫩的丝带，更是甜美度up！

小馨：在夏天，帽子是你主要的防晒工具吗？

黄奕：基本上算是吧，我有很多适合夏天戴的帽子，出门的时候也多会戴帽子。因为即使用了防晒护肤品，皮肤暴露在大太阳底下还是很不舒服，戴上帽子就会好很多了。

Stphanie：大热天拍外景一定很折磨人，你一定会戴大大的宽檐帽吧！

黄奕：对，夏天拍外景的确很不好过，我一般在凉棚底下，也会戴顶帽檐比较宽大的帽子尽量多地遮挡阳光。

毕然：“小燕子”最近在哪飞来飞去呢？大家都期待你的作品！

黄奕：最近接拍了一部由王安忆小说《长恨歌》改编的电视剧，我在里面饰演一个20世纪30年代的女孩，这个角色对自己的挑战蛮大的，为了演好这部电视剧，现在会多看些那个年代的书啦，甚至在家里挂满那个年代的海报，让自己尽快进入角色，找到那种感觉吧。

代乐乐：我是《瑞丽》的读者，也是北电的学生，拍过一些片子，将来希望成为和你一样优秀的演员。

黄奕：首先我要对那些喜欢我关心我的读者和观众表示感谢，也希望你们今后还能够继续关注我喜欢我，同时我也在不断地努力提高自己的演技，完善自己的水平，希望大家能够看到我的进步。

朱蕾：你拍的多是古装片，在片中用到帽子的机会很少。没想到平时生活中的你那么喜欢戴帽子，听说你戴各式帽子都很好看啊！

黄奕：是啊，我非常喜欢买帽子，喜欢戴也喜欢收藏。尤其是甜美风格的帽子，能让我看上去更像个乖乖女。有时候可能不是为了戴它，但是看到好看的就会买下来，收藏起来或者送给别人都很好。

邵文文：从个人角度，你更偏爱什么类型什么风格的帽子？

黄奕：搭配方面自然也很重要，但我更多还是因为喜欢。买的时候不会考虑那么多，就是喜欢嘛，买回来自然会有衣服搭配，就算现在不会有，以后也会有啊。我本人可能更喜欢那些大一些的夸张一些的，但是如果你问我具体是什么类型的我就说不上来了，因为我就是喜欢帽子，所以什么类型都喜欢，风格不同各有特色喽。而且很多帽子买回来也许戴着并不是很合适，自己把它扭一扭啊，进行一些小小的改动就会跟以前不一样，很适合自己也很与众不同，我很喜欢那样。

瑞丽女孩的帽子也好好看哟！NEXT！

北京RAY女孩

“特别特别再特别”，黄奕也说了，与众不同才好耶！

代乐乐　22岁　学生(巨蟹座)

我觉得我的脸型偏圆了一点，其实不大适合戴帽子，那种脸型瘦长的女孩戴帽子会更好看一些。

★ 喜欢黄奕戴牛仔帽或是那种宽檐帽，她的脸就是瘦瘦的那种，搭配一些淑女气质的衣服会挺适合她的气质，会很好看。

★ 比较喜欢那种大帽檐的帽子，像是欧洲中世纪的女孩子戴的那种。一些草编的大帽檐的帽子，多纯啊！草编的帽子夏天戴第一很凉快，第二也比较好搭配清纯可爱的衣服。

★ 要在年轻有甜美心情的时候多甜美一些啊！

★ 以前会参考杂志里面介绍的流行趋势，现在比较少，还是自己上街逛，看到喜欢的就买，因为杂志里面介绍的很多都找不到。

★ 拥有的帽子很少有大品牌专卖店的，觉得小店的设计有时候会很有新意。

土黄色缀小花大檐帽

←在新街口买的，85块钱，这个用来搭配素雅的小背心和淡淡颜色的小花裙子挺漂亮的。

蓝丝带草帽

→在西单花了几十块钱买的。戴这顶帽子一般配牛仔裤或者裙子就充满糖果般的帅气。

红白相间草帽

←戴上它就好像把太阳高高顶在头上，你别看很普通，其实色泽很淑女呢！它的出色之处，就在这色彩上！

黑珍珠檐帽

→那天我就穿着件黑色带小珠的衣服，白色的裤子，高跟鞋，所以一眼就看上了这顶带珍珠的帽子，它衬得人非常有气质，挺高雅的，我是这么觉得的。

得意一下：这几顶帽子的样式都不是很大众化，而且跟我的脸型比较配，不会显得我脸大。

纯白饰蓝飘带帽子

←梦想穿着白色薄纱连衣裙戴着这顶帽子走在海边，蓝色的丝带随着海风飞舞，海边的沙滩上留下一串脚印，啊，好美的夏天，好美的帽子……

粉色带叶子花纹帽

→我喜欢戴着这顶帽子去逛街，穿着我喜欢的碎花小裙子，提着草编的小挎包，太阳见了也会捂着嘴笑吧。

藤质大檐帽

←虽然有点夸张但是戴上挺漂亮的，夏天遮阳的效果也非常好。

带蝴蝶结草帽

粉色丝带帽

→都是我喜欢的粉色，而且夏天戴草帽透气性就是要好得多，再配上丝质的蝴蝶结看起来很乖巧。天气凉快了，这顶粉色丝带帽一样达到异曲同工的效果。

毕然　22岁　学生(水瓶座)

这肯定是个不变的原则，帽子一定要跟衣服搭配，其次是一定要遮阳和透气，要不然不如打伞了。

★ 我觉得黄奕戴那种前面没有帽檐，后面会盖住一部分头发的帽子，配一些休闲的，外出散步时穿的衣服给人很亲切的感觉。

★ 休闲的，布的、藤编的都是夏天买帽子的首选。

★ 看到喜欢的就买下来，有自己喜欢的标准。选购帽子最注重的是它的样式。

★ 自己喜不喜欢很重要，其次夏天嘛，帽子的质地也很重要。

★ 西单去得比较多，那里东西很多，可选择的范围也很广。

★ 会特别在意摘下帽子的时候，一定要把头发整理好。不然戴帽子如果出汗会把头发弄乱。

★ 我喜欢的帽子更适合搭配干净清爽的小衫加碎花小裙的夏日组合。

得意一下：这几顶帽子都挺特别吧……

朱蕾　26岁　职员(射手座)

具体什么风格我也说不上来，总之是怪怪的那种吧，我不喜欢传统的样式，总是要有些什么不同的，奇特的地方。

★ 黄奕不大适合戴帽子，觉得她戴长巾加墨镜比较好看，而且一样不失甜美。

★ 我喜欢运动的，淑女的，休闲的风格。在不同的场合会有不同类型的帽子搭配。

★ 选择帽子和衣服的前提就是要一衣OR一帽可以多用。搭配选择可以多，要不太单调了，同时也要在意一下帽子的颜色之类的，这点也很重要。

★ 商场地摊都会去看，还有街上一些小店比如顶好饰品啦之类的。首先考虑的肯定是好不好看啊！

★ 一般买正式点的东西都去大商店里的专卖店。其他的还是要去西单，万通等地方淘货。因为我实在比较喜欢独特的饰物。

花飘带黑帽子

←黑白永远是经典嘛，花花飘带显得甜美又青春。更重要的是可以显得我瘦瘦的！

杏黄色檐帽

→这个颜色很独特哦，很亮眼，尤其在夏天戴。无论配裙子还是裤子只要加入一些淡淡的粉嫩的颜色，都会让人觉得吹过了一丝清凉的风。

草编蓝布蝴蝶结帽

←我觉得这个帽子的设计蛮新颖的，草编和布混合在一起怪怪的，非常好配衣服，无论是外出郊游的休闲装还是逛街购物的淑女小裙子配上这顶帽子都会别有一番风味哦。

红绿田园花帽子

→这两顶帽子不知道是不是由于颜色的缘故，我总觉得像是看到自己戴着它们在果树上摘果子的情景，穿着白色的纯棉小T恤还有短短的牛仔热裤，整个夏天都是我的！

得意一下：我的帽子价格都不贵，一般在100元以内就买到了。

上海RAY女孩

黄奕也是上海女孩哟，今夏追求甜美俏皮的味道

邵雯雯　20岁　职员(狮子座)

许多人说我的气质很适合戴出个人气质来，甜蜜风格的帽子，也能将它们戴出个人气质来。你觉得呢？

★ 我想黄奕她基本上也会选择适合她自己的类型，并不一定是很夸张的。我觉得她适合戴女孩子气的可爱型帽子。

★ 帽子既能遮住紫外线，又能把自己打扮得漂漂亮亮。

★ 遇到好看的又适合自己的帽子需要缘分，一眼看中的就毫不犹豫地买下。

★ 时尚杂志仅能做参考，自己审美也不可靠，重在戴了让人举手夸好，才OK！

★ 适合自己就好，并不需要非常流行，搭配得舒服，看起来感觉干净最重要。

★ 帽子的材质非常重要，戴在头上舒服，贴身，装饰一定要能够突出特点更显示出服装的款式特色，在钱包能够承受的基础上，会选择自己喜欢的品牌。

粉红色麻编檐帽

←去年生日表姐送给我的生日礼物，非常喜欢它漂亮的颜色和帽檐边上那朵可爱的小花。麻编的质地也非常适合这个季节戴。

白色宽檐帽

→这款软缎质地的帽子是去年去海南岛旅行时在当地买的，柔软的质地非常舒适，超大的帽檐帮我抵挡海岛正午时分过于热情的阳光，有了这顶漂亮的帽子，再大的太阳我都能勇敢地面对阳光和大海。

白纱网帽

←第一眼看到这顶帽子我就把它买下来了，用云雾一样轻柔的纱网装饰的帽子，让我看起来就像一名真正的公主！夏天戴这种帽子最实惠了，而且这顶帽子的颜色看起来也会让人觉得很凉快。

得意一下：你看看我戴喜欢的帽子的形象，是不是特甜美特公主？

粉红色迪士尼太阳帽

←一直非常喜欢迪士尼的系列产品，一看到就会买来收集，这顶粉红色的太阳帽是我从US里找到的，只有惟一的一款哦，好像原本还是店主准备自己戴的呢。

椰树图案棒球帽

→朋友们都知道我喜欢各种各样的棒球帽，这一顶就是我的好朋友从国外给我带回来的。顶部的透气设计很适合我这样爱动，爱玩又容易出汗的人。

米奇图案棒球帽

←这顶帽子是男朋友送给我的礼物！可爱的米奇图案镶上亮晶晶的水晶与帅气的棒球帽款式相结合正符合当下的MIX&MATCH风潮呢，非常了解我的他细心地为我选了透气的网格质地，即使大热天戴也不会觉得闷热。

得意一下：要知道，可不是每个女孩戴棒球帽都会好看，除了我！

金奕璋　21岁　学生(巨蟹座)

棒球帽看似很运动风格，其实搭配得好，也可以扮出甜美味道来，而且还显得更加俏皮可爱！

★ 黄奕应该喜欢样式简单的，也许是鸭舌帽吧。鸭舌帽搭配运动装，或者鸭舌帽搭配设计感强的个性服装。

★ 热爱收集所有小的配饰，包括帽子。

★ 喜欢中性化的打扮。例如背心加工装裤，工装鞋与材质柔软的帽子的搭配。

★ 时尚杂志是了解时尚动态的主要来源。如果今年的流行款适合我，我也会去尝试。

★ 帽子的材质非常重要，透气性一定要好，色彩上会选择明快、亮丽的，具体要根据整体服装风格的搭配来选择款式。没有具体的品牌偏好，价格适中就行。

★ 一见钟情的帽子一定会立即买下。会去一些特色小店逛逛。

★ 我还没有比较淑女的帽子，今年夏天去找几顶戴戴，回头秀给你们看！

杨菁　18岁　学生(狮子座)

我适合什么帽子，我心里比谁都清楚，我一直喜欢棉质的衣服，自然对帽子也会有材料方面的要求。

★ 黄奕应该和我口味差不多，喜欢甜美风格的帽子，她戴甜美风格的帽子会比较好看吧，最好搭配棉质的T恤。

★ 因为喜欢帽子所以喜欢帽子。

★ 喜欢鸭舌帽、棉质的遮阳帽等，风格休闲的全都喜欢。

★ 按照自己一贯的审美风格来挑选，一般不会被潮流左右。

★ 舒适至上。款式简单但要特别的。比如可以搭配有设计感的T恤和牛仔裤。

★ 喜欢天然材质，比如棉布的帽子。平时经常去香港名店街逛逛。第一眼会看最漂亮的帽子，如果适合自己就会买下。

★ 我希望我的帽子能够戴足一个季节，如果能从夏戴到初秋就更好了。所以材质非常重要，夏天吸汗透气，秋天不会觉得太凉爽。

白色系带檐帽

←这顶帽子购自一家叫做What's up的小店。我表哥非常喜欢这家卖牛仔裤和T恤的小店。有一次带我一同去逛的时候，我就和这顶帽子“一见钟情”了。小小的帽檐真的好可爱！

蓝色宽檐帽

→我喜欢天然质地的帽子，比如柔软的棉和透气的麻，这款浅蓝色的帽子是我和妈妈一起选购的，轻柔的色彩和舒适的质地是最贴心的设计。

浅黄色渔夫帽

←这是我和同学一起去外地演出的时候买的，非常喜欢它明亮的色彩，款式也非常容易和服装搭配，使用率很高哦。

得意一下：看看这几顶帽子，感受一下，夸奖一下我的眼光，我的眼光灵吧！

广州RAY女孩

粉粉嫩嫩MIX中性风尚 才能配得上黄奕的明星气质

Stphanie 25岁 编辑(天蝎座)

时尚杂志，明星推荐都会成为选购帽子的参考依据，当然最主要还是要看款式是否适合自己。

★ 黄奕应该很喜欢Lorry Cap吧。我觉得她戴上这种帽子应该挺好看的，再配上青春一点，HIP-HOP一点，casual一点的衣服，会让她看起来潮流一点，没那么土。她原来的形象很土耶！（呵呵）

★ 觉得自己戴帽子很好看，特别有时用来衬一些衣服，非常漂亮。

★ 最喜欢草编的帽子，其他的比如棉布，牛仔的很舒适，也非常喜欢。今年比较偏爱有点HIP-HOP风格的帽子。譬如今夏特别流行的Lorry Cap就很好看。

★ 夏天第一次约会如果戴帽子去，可以让人放松自如地应对各种情况，起码不会让他看见你的“尴尬”嘿嘿。

★ 会选择短裤来搭配颜色亮一些的T恤，再配一顶Lorry Cap吧。感觉会比较舒适，casual。

粉红色宽檐草帽

←✓（上）粉红色那顶80元，在流行前线的帽子店买的。（下）粉绿色那顶68元，在天河城买的。觉得戴起来很漂亮啊，而且天然的材质也非常舒适。

粉绿色宽檐草帽

棒球帽

→这两顶棒球帽都是在流行前线买的，69元一顶，牌子是A1的。觉得这帽子很colorful，而且用了比较闪亮的漆皮材质，感觉很特别。用来搭配T恤短裤很漂亮。

得意一下：我能这么精确地把握住今年夏天的流行点，不容易吧。

粉蓝色凉帽

三色条纹凉帽

↑50元/顶，购于北京路。棉布的材质，非常舒适，而且颜色又很粉嫩，既迎合了今年的流行趋势，又非常好搭配我的衣服，戴起来又很方便，还显得很甜美可爱呢。

白色字母棒球帽

→70元/顶，购于流行前线。这种帽子戴起来很舒服啊，我最喜欢把它反过来戴，配合我的短发，有点小男生调皮的味道，很俏皮呢。

蓝色草帽

↑68元/顶，购于流行前线。由天然草编织而成，感觉色彩清淡，质地凉爽，觉得搭配裙子很漂亮，所以立刻就买下了。

得意一下：我看上去嫩吧？嘿嘿，可不是装的。

小雪 20岁 学生(水瓶座)

今年特别流行粉色系，所以会用淡蓝色裤搭配一件粉色雪纺绸的上衣，再加一顶淑女点的帽子，给人清纯的感觉。

★ 黄奕可能会喜欢米黄色棉质的淑女型遮阳帽吧。我感觉她戴这款帽子最好搭配连衣裙，再配以她灿烂的笑容，肯定很美。

★ 帽子是平时穿着打扮中一个不可缺少的装饰品，而且不同的帽子还可以表达出不同的心情。所以爱收集各种帽子。

★ 比较偏爱棉布的、有运动风格又比较简洁的遮阳帽。

★ 广州的夏天特别长，所以搭配帽子的时候除了考虑能不能与这个夏季的衣服搭配之外，我还会特别考虑到这顶帽子能不能和我秋季的服装搭配起来，呵呵，想得比较远。

★ 会看时尚杂志的介绍，譬如《瑞丽》啊。了解现在流行什么样的帽子，看看什么样的帽子搭配什么衣服最好看，这样自己买起帽子来就更得心应手了。

Tiny 20岁 学生(金牛座)

我最常去的就是北京路和流行前线了，首先还是会考虑款式是否时髦，样式是不是适合自己，价格也会考虑。

★ 我想黄奕她会更喜欢编织草帽吧。用休闲裤配T恤，搭配编织草帽，应该蛮不错的。很休闲又甜蜜，有郊游的感觉。

★ 认为帽子能起到画龙点睛的作用，把自己打扮得更加漂亮。当然会收集很多不同的帽子来搭配不同的衣服啦。

★ 比较偏爱休闲类型的帽子，风格有一点点可爱的。特别是牛仔布的帽子。

★ 相信自己的审美眼光。当然也会参考时尚杂志的介绍，看看最新的流行动向吧。

★ 夏天实在太热了，所以帽子一定要既好看又能遮阳。

米色编织草帽

←大概60多块钱吧，在流行前线买的。我觉得这帽子的款式很可爱，也不像大檐的草帽那样显得太隆重，比较适合日常戴吧。

LOGO棒球帽

→80元，购于流行前线。买的时候没想那么多，这种款式搭配任何休闲款式的衣服应该都好看啊，而且很喜欢这样简单的设计，既简洁又挺有个性的，很酷。

粉红色凉帽

←30元，购于状元坊。平时去运动或者爬山的时候，戴它都很方便啊，也很漂亮，挺可爱的。

蓝色棒球帽

→69元，流行前线的A1买的。这种帽子戴起来很舒服，日本很流行的嘛，所以多买一顶来衬不同颜色的衣服呀。

得意一下：你说我是不是特适合戴帽子啊？

曼秀雷敦洁面系列

丰盈洁面泡沫+温和护肤配方

MENTHOLATUM

两份轻柔　一份洁面感受

全新曼秀雷敦洁面系列，轻轻一按喷咀，即产生大量柔滑丰盈洁面泡沫，彻底洁净肌肤；加上温和护肤配方，给你前所未有的轻柔洁面感受。

曼秀雷敦清爽洁面泡沫，含天然黄柏树精华，洁净控油，专为油性及暗疮性肌肤而设。

另外，温和洁面泡沫蕴含洋甘菊、芦荟精华及甘油，天然滋润，适合娇嫩及敏感肌肤使用。

曼秀雷敦瑞丽第2届封面女孩大赛 瑞丽

“曼秀雷敦瑞丽封面女孩大赛”火热进行中，请即点击www.mentholatum.com.cn了解详情。

(1992)卫妆准字：29-XK-0649

www.facewash.com.cn
www.mentholatum.com.cn

Beijing Shanghai Guangzhou

美甲情报地图

有多少双手就有多少种指间风景。今天你去哪里做指甲？看《瑞丽》为你绘制的北京、上海、广州三地美甲地图，你的指头开始大动了吗？

策划&执行/咪姆，王萌稚，赵颖琦，袁园　摄影/（北京部分）张旭明、张鑫（紫羿云天），（上海部分）杨晓伟，（广州部分）龚吉林（壹派摄影）

NEW NAIL MAP BEIJING 在北京美甲店深呼吸

女孩们的指甲争相释放着自己对待美丽的态度。有时候做指甲是我们去美甲店的终极目标，但有时候做指甲其实也和泡吧一样，变成了时尚美眉休闲生活的一部分。

属于你的故事 美文逸话

在甲面上叙写故事的美甲沙龙

每个人都是有故事的，就让这里的美甲师把属于你的故事描绘到你的指甲上。

店铺风格：那份温馨的回归感，就是置身在这家美甲店中的感觉，那么安稳和舒适。

特别推荐：

- 这里的美甲师擅长水晶粉雕花，并擅长在甲面上画故事。

适合群落：精致的艺术女孩

整体价位：30～200元不等

烧金指数：★★★☆☆

电话：13381066718
地址：北京安定门外大街66号“巨库”1B-087
营业时间：10:00～21:00

最经济实惠 现代美甲屋

可爱+实惠的DIY美甲店

在时尚动感的“77街”里，有这样一个可爱的美甲店，店主人鼓励每一个美眉DIY自己的指甲。

店铺风格：中规中矩的店铺设计，没有多余的装饰，给人明朗清爽的感觉。

特别推荐：

- 这里家用的美甲工具可爱又便宜。

适合群落：荷包紧张的学生族

整体价位：15～80元不等

烧金指数：★☆☆☆☆

电话：13501124375
地址：北京西单文化广场B3-C-75
营业时间：10:00～22:00

现代感大满贯 美可然美甲中心

执行简约、贯彻娇媚的玉手店铺

掩映在极简主义风格的SOHO建筑群系中的这家美甲店，欣欣然地汲取着SOHO特有的气韵，并发扬着自己现代感中略带妩媚的美甲路线。

店铺风格：充满现代感的美甲环境让你时刻觉得也许该躲闪开花花草草的指甲图案，这里不适合小情怀，简约大气的风格是这里的美甲特色。

特别推荐：

- 手脚全套护理特价80元。

适合群落：下班约会前突然想做指甲的OL

整体价位：80～880元不等

烧金指数：★★★★☆

电话：010-58690369
地址：北京建外SOHO5号楼105室
营业时间：10:00～22:00

奢华到底的手脚享受 爱手爱脚

向左走，向右转，闯进宫殿，做公主

这里的富贵之气，不仅是女孩挥金的全部理由，还能实现每个女孩想要做个公主的梦。

店铺风格：充满富贵与奢靡感觉的宫殿式美甲店，让每个置身其中的女孩感受它的富贵和舒适。

特别推荐：

- 美国进口的SPA椅定能，让你从中享受SPA级的手脚护理服务。

适合群落：追寻品质生活或偶尔谋求奢侈感受的OL一族

整体价位：80～800元不等

烧金指数：★★★★★

电话：010-64175812
地址：北京北三里屯同里大厦1层
营业时间：10:00～22:00

没有束缚的交友聚点 U,SHOW

自在自由的美甲PUB

这里是时尚美眉经常出没的地方。它成全着女孩的美丽，营造出一个交流美丽的时尚场所。

店铺风格：吧台式的美甲沙龙和随时都可点播的DVD新片是这里最大的特色。

特别推荐：

- 如果你运气好，可以预约漂亮的老板为你做一回她拿手的晕染甲面。

适合群落：爱好热闹和交友的时尚女孩

整体价位：20～240元不等

烧金指数：★★★☆☆

电话：13811500615
地址：北京安定门外大街66号"巨库"2B-063
营业时间：10:00～21:00

清新松弛的清爽空间 佳亿美甲中心

像呼吸一样自然舒适的美甲屋

这里放松的氛围不由得让你仿佛置身绿地与薄云之间，在这里偶尔见到沉浸在美梦中的美眉也不足为怪呢。

店铺风格：清新舒适的感觉之外这里又多了一份细腻与周到，店主人在每张桌子上都准备了一盘甜蜜的糖果，让人不得不遐想这里的主人会是怎样一个细腻温婉的女子。

特别推荐：

- 拥有色彩最全面的C牌专业甲油和其他著名品牌的甲油，一定让你挑花眼。

适合群落：寻求宁静的OL

整体价位：60～680元不等

烧金指数：★★★★☆

电话：010-58691716
地址：北京建外SOHO3号楼0335室
营业时间：10:00～21:00

NEW NAIL MAP

SHANGHAI 在上海美甲店舒展心绪

什么样的氛围能让人忘却生活中的烦心事？在上海的美甲店里，或有趣或疏朗的环境也许就能起到治疗坏心情的作用。让好心情伴随指甲的一步步美丽而升腾吧。

时髦与实惠并重 I-NAIL Express

摩登派指甲的发源地

追求时尚的年轻一族终于在这里找到了属于自己的味道。一流的美甲用品配合适中的价位，难怪会令每一个到过这里的时尚美眉大呼过瘾。

店铺风格：柔和的灯光聚焦的全部是店内一流的美甲产品。这些花花绿绿的瓶瓶罐罐不仅“身形”美丽，而且个个品质一流。它们成为这里最和谐也最贴切的“装饰”。

特别推荐：

- 日本风格的彩色指甲使你一下子就能找到时尚与可爱的结合点。

适合群落：精打细算的OL一族

整体价位：88元起

烧金指数：★★★☆☆

电话：021-38911805

地址：上海来福士广场B1-04B商铺

营业时间：10:00-02:00

专业美甲沙龙 纤致

给纤纤玉手画一个“生活妆”

不会过于妖娆，不会那么的孩子气，让指甲美丽得温柔而含蓄，“纤致”会为每一个内敛的时尚女孩交上一份满意的“答卷”。

店铺风格：整洁、专业的店面设计，使这里没有过于花哨的累赘之感。店员熟练的手法，亲切的服务态度，不愧为行业内资深的美甲沙龙，在上海有六年历史的“纤致”专业美甲沙龙推崇和谐，健康的美甲概念。

特别推荐：

- 风格纤秀的彩绘指甲，是手部的“日常生活妆”，适合初入职场的OL，既漂亮又不会过分夸张。

适合群落：追求精致生活的OL

整体价位：20～420元不等

烧金指数：★★★☆☆

电话：021-64721010

地址：上海南京西路1038号梅陇镇广场六楼603

营业时间：10:00～22:00

可爱的童话小屋 “有间”美甲屋

Party Queen的快乐天堂

小店开在一条时尚小街的小木屋里，仿佛童话中那一间充满梦幻与魔力的小木屋。装饰着粉红色羽毛的店面看起来精灵、可爱。

店铺风格：这里是Party Queen的快乐天堂，“有一点点妖娆的可爱”是小屋的风格。

特别推荐：

- 来自英国的护手产品是店主的“镇店之宝”。
- 曾是彩妆品牌造型师的店主会为你设计只属于你的独特彩甲。

适合群落：喜欢聚会的可爱女孩

整体价位：20～280元不等

烧金指数：★★☆☆☆

电话：13801865350

地址：上海吴江路时尚平台14号小木屋

营业时间：14:00～21:00（请与店主预约）

舒适的美甲会所 frangipani美甲沙龙

随意自在的澄澈天地

清爽的果绿色，雪白的货架，营造了如夏日冰爽饮料般透彻清爽的自由空间。

店铺风格：浅绿色的店面在炎炎夏日里看起来清凉通透，淡淡的薰香弥漫在空气里。小店内吧台、沙发、饮料一应俱全，难怪吸引了那么多懂得享受的时尚美眉。

特别推荐：

- 色彩齐全的指甲油。
- 现正推出的优惠服务是买会员卡所有服务都能享受8折优惠！

适合群落：忙碌的OL

整体价位：50～180元不等

烧金指数：★★★☆☆

电话：021-64370310

地址：上海复兴西路76号

营业时间：10:00～22:00

NEW NAIL MAP

GUANGZHOU

在广州的美甲店自由泳

在广州遇见美甲店不是太精致就是太随意，女孩们通常自己主张今天进哪扇门。在这个充满性格的城市里，在美甲店畅游的泳姿当然是自由式。

美甲教科书 蕾尔斯专业美甲店

因为专业所以任性美丽

专业性是“蕾尔斯”一贯遵循的宗旨。采用国际上知名的专业美甲产品OPI，美甲的同时，还会针对指甲周围的皮肤进行护理。

店铺风格：以白色为主色调的“蕾尔斯”透着一股权威与自信的感觉。

特别推荐：

- 1800元优惠卡享受所有项目八折；2800元优惠卡享受所有项目七折（彩色甲油除外）。

适合群落：追寻品质生活的OL一族

整体价位：手部护理60元/双、足部护理120元/双

烧金指数：★★★★☆

电话：020-38911805
地址：广州天河北路中信广场中天购物城二层219
营业时间：10:00—20:30

美甲老字号 标特玉指美甲

时间见证美丽的工程

时间检验着这家老字号的美甲店。“标特”玉指美甲店开业四年，成为美甲行业中的佼佼者。

店铺风格：不留意也许你会错过这里，几乎没有什么特别之处的门面却无法湮灭这家美甲店铺的名声在外。

特别推荐：

- 300元入会，享受7折优惠。

适合群落：学生族

整体价位：普通修形10元/双，手部护理30元/双

烧金指数：★★☆☆☆

电话：020-87562750
地址：广州天河娱乐广场二层C07
营业时间：10:30—22:00

不由分说的闲散 加州红美甲店

用大排档的心情来美甲

以红色为主调的装修、卡通抱枕、美甲师热情的招呼，让你感觉来到这里仿佛在与相熟很久的老朋友打交道。

店铺风格：热情的红色如同热情的加州，这里随意的布置为的只是让每一个来此光顾的客人都有种自在悠闲的感觉，没有束缚好似邻家的客厅。

特别推荐：

- 在加州红卡拉OK消费后修甲7折优惠。
- 修手10次，可送手部护理1次；修脚10次，可送足部护理1次。

适合群落：随性的OL一族

整体价位：修甲20元/双、画花30元/双

烧金指数：★★☆☆☆

电话：020-87565675
地址：广州天河娱乐广场一楼
营业时间：11:00—22:00

最新奇的DIY方案 数码彩绘美甲机

最新潮的“美甲兵器”

这种神奇的美甲机器不仅可以在指甲上绘制各色花样图案，还可以将你的头像也画在小小的指甲上！

店铺风格：没有店铺繁冗的束缚，随时可以令双手变样的神奇美甲机器。

特别推荐：

- 双手十个指甲全部彩绘，九折。

适合群落：讲求效率的时尚美眉

整体价位：4.5元/甲面

烧金指数：★☆☆☆☆

电话：020-87562750
地址：广州中山三路流行前线E023-025
营业时间：10:00—22:00

Test 泳装 Look，你是他

只要身为女孩，绝对有充分的理由贪恋泳装！怎么可以浪费热情的阳光，怎么可以埋没曼妙为你挑选一款漂亮的泳装，从他的眼光里你可以窥见他心目中百分百的女孩到底是什么样子。一

从泳装款式一窥他喜欢的女孩类型

有趣的是，喜欢大胆窥视泳装女孩的男孩在为自己的女朋友选择泳装时，眼光却异常刁钻。隐藏在选择背后的，并非是他们所谓的审美，而是对理想女友的绝对标准。还在因猜测“他到底喜欢什么样的女孩”而感到头痛吗？带上他去挑漂亮泳装吧！

STEP 1

把自己衣橱里各种款式的泳装全部拿出来（如果没有很多，那么带他去逛商场的泳装专卖区也行。）

1 连体式泳装

时尚点评 这款泳装永远是海滩上最盛行的泳装打扮，也是能为大多数人所接受的泳装款式，穿上它无须担心会出错，更不必害怕招来非议的目光。

关于他的分析 他是这个时代中为数最多的男性类型，有自己的喜好和追求，言行中规中矩不会特立独行。他为人细心周到处事圆滑，为的是得到周围人的接受和认同。在大多数时候，他还算是个好男人，即使偶尔难免有些大男子主义。

100%女友必备条件

●外形：你可以不必美若天仙，但最好不要太过另类，符合大众审美的眼光最好。
●性格：稳重又不失开朗，对于婚姻与爱情有着忠贞不渝的传统观念。
●智慧：传统并不代表着古板与笨拙，小小智慧加上心灵手巧正合他心意。

给你的速成建议

A、你的装扮要简约而有品位，这些可以通过选购一些精致的饰品开始培养。
B、尊重他，让他了解他在你心中的地位。
C、不要时刻表现得像个小女孩，尽可能少地在他的面前犯一些低级错误。

2 运动式泳装

时尚点评 夏天的沙滩上，运动式泳装代表着阳光与活力。一般不会给人任何非分之想，即使有，传递出的也是一种炫目的健康的性感。

关于他的分析 他看起来总是充满阳光和朝气，任何人和他在一起都会觉得时间过得很快。开朗的性格和大度的胸怀是他最可爱的地方，不过对于自己的品位和爱好却很难轻易改变。

100%女友必备条件

●外形：外表看起来健康活泼的女孩最能吸引他的目光。
●性格：坦诚率真正直善良，生命里好像没有任何阴暗面。
●智慧：他不拘小节，你只要在“大是大非”上不犯糊涂就可以了。

给你的速成建议

A、迅速培养一种以上的跟运动有关的爱好，顺便让身体变得结实一些。
B、想什么就说什么，在他面前不要故作聪明拐弯抹角，否则适得其反。
C、试着善良一些，如果家里空间够大就收养一只流浪宠物吧。

3 平脚式泳装

时尚点评 很低调的款式，对于不愿表现自己的人来说，平脚式泳装是安全的防线，而对于满目皆是纤腰玉腿的海滩而言，平脚式泳装似乎又过分保守而不合时宜。

关于他的分析 他有点书卷气，不喜欢穿花哨的T恤、不喜欢吃西餐三文鱼、不喜欢听HIP-HOP风格的音乐、不喜欢自己的女孩成为八卦的对象。他做事严谨固执，不会轻易改变决定，且情感专一。

100%女友必备条件

●外形：他希望自己的女友漂亮一些，如果不漂亮就必须具备下面两个标准。
●性格：温顺服帖，但适应力及独立性强，懂得知足且不会好高骛远。
●智慧：最好有超越普通女性水平的头脑，因为他认为，一个女孩不漂亮就必须聪明。

给你的速成建议

A、过于时尚暴露的衣饰还是藏在衣柜深处吧——如果你暂时还不想失去他的话。
B、即使你身边有很多人追，也要表现出一副非他不嫁的样子。
C、凡事三思而后行，一切跟冒险有关的想法在他那里都是万万行不通的。

的百分百女孩吗？

策划&执行/咪姆　文/许愿　静物摄影/关英伟（ja工作室）　品牌鸣谢/COCOLULU，夏之恋，安莉芳，热浪

的身材？热带风情扑面而来，年轻的身体忍不住在其间尽情地舒展，散发出甜蜜的气息。今夏，去海边前，让他亲手起来CHECK吧！不仅仅是做一个夏日泳装美女，更要成为他眼中的耀眼阳光。

STEP 2

在一大堆泳装面前，你很认真地，并做亲密状地请他为你挑选一件他认为是最漂亮也最适合你的款式。

STEP 3

表现得要自然、真诚一点，不要让他发现你是在考察他，免得他会模棱两可暗藏心机。

STEP 4

OK，记住他最终为你挑选的泳装款式，然后对照下面的具体分析，找到属于你的答案吧！

4 裙式泳装

时尚点评 款式如此可爱的泳装，似乎特别适合小女孩。裙式泳装颜色大多明亮鲜嫩，或者饰有浪漫的荷叶花边，穿上它可以让人在瞬间变得“稚嫩”起来。

关于他的分析 他是个恋旧的男人，常会怀念无忧无虑的少年时光。大多数时候他都很懂得怜香惜玉，但骨子里的浪漫情怀让他有时不太安分，有些善变的性格会让身边的人感觉缺乏安全感。

100%女友必备条件

●外形：娇小可爱，有着一张永远长不大的面孔和纯真的表情。

●性格：可以活泼开朗，也可以内向敏感，只要不是“装”出来的，他都不讨厌。

●智慧：不一定大智大勇，只要你别太笨。即使笨一些，傻得可爱的样子他也会喜欢。

给你的速成建议

A、有点大学女生味道的装束和芭比娃娃般的粉嫩造型都会对他的胃口。

B、切忌凡事表现出一副“大女人”的样子，过于老气和严肃会让他感到恐惧。

C、时常向他表示：他对你很重要，在给他安全感的同时，他也会对你投桃报李。

5 比基尼式泳装

时尚点评 标准的海滩女郎装束，魔鬼身材在比基尼式泳装下显露无遗。走在海滩上总会引来超过80%的注视，完美或不完美在此刻都没办法再掩人耳目。

关于他的分析 他是个有“女人缘”的男人，受异性欢迎的程度往往超乎想像。正因为受到的关注太多，他总会表现得完美而优越，希望能给人全方位的好感，当然，他也会很自然地以此要求身边的女友。

100%女友必备条件

●外形：一出场即能吸引住所有人的目光，艳光四射，脸蛋身材都不能输。

●性格：或热情或冷艳，但绝不能中庸。

●智慧：有点小聪明即可，因为他深知美貌与智慧兼具的女人是如何难以掌握。

给你的速成建议

A、风情很重要，先从发型的改变开始，试试那款女人味十足的卷发吧。

B、可以不穿名牌，但绝不能用假名牌在他面前鱼目混珠。

C、给自己保留一份独立的空间，适时表现你的高贵与矜持，否则太容易吃到嘴的肉很容易就乏味。

6 褶皱式泳装

时尚点评 即使在大海中也要完美地保持优雅的高贵气质，褶皱式泳装表现了想拥有高贵气质女孩的心思，为女孩平添了一份浪漫与艺术的感觉。

关于他的分析 他天性是个浪漫主义者。平淡的生活他也能过得精致而乐观。爱好文学音乐的他，喜欢陶醉在自己的小情怀中难以自拔。他希望女友的品位能够与自己达到完美的统一。

100%女友必备条件

●外形：你必须拥有高贵的气质，哪怕有些小清高都是他的最爱。

●性格：要有自己的想法和主张，但要如一块温婉的碧玉，能含蓄地表达情绪。

●智慧：有着不同于其他女孩的聪颖，不会太张扬自己，巧妙充当幕后智者的角色。

给你的速成建议

A、不落于俗套的装扮能够让你事半功倍，博得他的好感。

B、最好有你自己的风格，不要太依赖他，若即若离的感觉会让他对你更疯狂着迷。

C、如果能培养自己在艺术方面的爱好，能得到他更多的好感和倾慕。

艾洛松®

糠酸莫米松乳膏

让肌肤灿烂如新

八月的太阳，高高挂在空中，灿烂中透着些许慵懒，京巴趴在阳台上吃着美食，一脸幸福。隔壁的沙皮缓缓从屋里走出来，一脸忧虑。

京巴疑惑得看着这个可爱的小家伙，禁不住问道："嗨，你怎么无精打采的啊？很久没有看到你在草地上和小伙伴们一起玩耍了。"

沙皮叹了口气，"我们家主人上周带我去郊区玩，本来很棒的一次郊游没想到却是恶梦的开始……"

"怎么回事？"

"她回来后，发现身上有一块一块的红肿，还直喊痒痒。现在她每天就在屋子里不停地照镜子，也不带我出去玩，弄得我也茶不思饭不想的……"

京巴笑道："轻松点，其实这也没什么。我家的大小姐前不久也因为和同学去三亚旅游，回来后皮肤也被晒的又红又肿，还直喊痒痒，别人说那是由于日晒引起的过敏性皮炎，是皮肤长时间暴露在阳光下引起的过敏反应。后来，她用了'艾洛松'，没多久皮肤红肿就有所减轻，现在差不多都好了。"

沙皮眼前一亮，"真的吗？那什么地方可以买到'艾洛松'呢？"

"药店都有卖，我们这儿拐角的那家就有。"

沙皮听罢，眼睛一亮，"谢谢啦……"，转身就向屋内奔去。沙皮一路快跑到主人身边，拉着她的裤脚，拖着她、引她往屋外走去……

又是一个充满阳光的夏日午后，沙皮摇着脑袋在花园里溜达，京巴在远处与他打招呼。沙皮掩饰不住高兴之情说，"我们家主人用了'艾洛松'后，第二天红斑的颜色就变浅了，没多久，就和红斑say goodbye了。现在她的心情好多了，昨天，她给我买了很多好吃的东西，还有新衣服和蝴蝶结，我的小屋也被布置一新。欢迎你来作客哦！你看，她们在阳光下笑得多灿烂！"

夏日的阳光炫耀着金色的光圈，透明的湛蓝天空吟唱夏日交响乐。阳光下总有穿梭的快乐人们，健康的笑容挡不住美丽的心情。

艾洛松适用于神经性皮炎、湿疹、异位性皮炎及银屑病等引起的皮肤炎症和皮肤瘙痒的治疗。在各大药房有售。

请按说明书或在医师指导下购买和使用

禁忌症：对本品具有过敏反应或特异体质的病人禁用

批准文号：国药准字H19991418　沪药广审(文)第2004050211号

欢迎拨打艾洛松健康咨询热线：800-820-6110

艾洛松®
Eloson®

上海先灵葆雅制药有限公司

人气小狗图鉴 1

让男性产生保护欲望的乖巧型女孩

吉娃娃 TYPE

这种类型的小狗能够毫不害羞地发挥“柔弱，无知，天真”等天性。只要表现出乖巧可爱的样子，就可以从他身边的美眉里“跳”出来！

人气小狗图鉴 2

备受男孩们欢迎的爽朗型女孩

小型德国猎犬 TYPE

这种猎犬的体形特征是短腿长身，虽然并不属于毛茸茸的可爱型小狗，却能够长时间保持人气。中性的时尚装扮加上爽朗干脆的性情，不经意之间抓住了他的心。

人气小狗图鉴 3

异性缘和同性缘都极高的努力型女孩

小型柴犬 TYPE

小型柴犬经常会努力不懈地通过减肥和改变自己的形象，主动获得成功。尽管看上去朴素不起眼，却善于照顾别人，性格颇具魅力。

办公室&校园：礼仪·恋爱·外形·生活方式

测测你的人气指数

可爱的美眉就像可爱的小狗，你会特别注意最吸引你的那一只。也许因为它很漂亮，也许因为它很俏皮，也许甚至只是因为它那傻乎乎的模样。男孩对待他喜欢的美眉也一样，快来测一测，比一比，看看你是哪种女孩类型！

摄影/廣瀬達雄、福島章公、圍田昭彦
插图/saruri、白ふくろう舍、ボリンキ一川合、斉田直世、稻村ラッツユ、平松昭子

寂寞小狗图鉴 1

“好女孩”当过头，一样错过幸福的奉献型女孩

秋田犬 TYPE

奉献型女孩的柔顺性格反而为自己招来恶果。时间长了，别人倒认为你的奉献精神是天经地义的。最终导致对方因你的爱太“沉重”而分手的情况屡见不鲜。

寂寞小狗图鉴 2

功夫下得太足，反而让人难以接近的媚俗型女孩

狮子狗 TYPE

媚俗型女孩在服饰搭配和化妆上花费的精力太多，妖艳得让人透不过气来。然而所有的努力只不过是白忙一场，反而导致男性的敬而远之。

寂寞小狗图鉴 3

不愿敞开心扉，假装很坚强，结果错失良人的虚伪型女孩

杜宾犬 TYPE

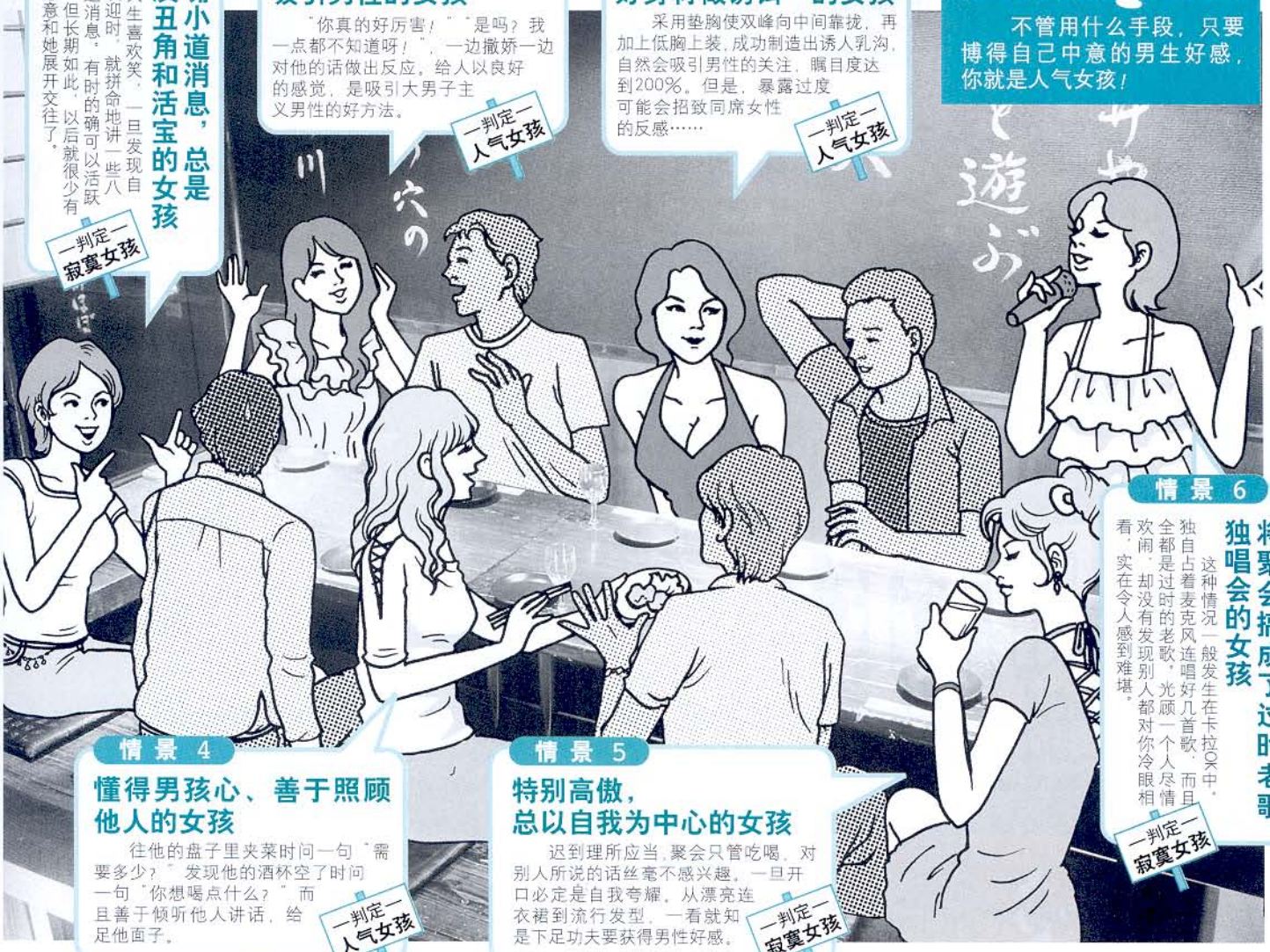
明明喜欢他，却还要做出并不喜欢的样子。警戒心太强，不够坦率和真实。虽然心里明白“自己其实不是这样子的！”但他们怎么会知道呢？

PART 1

人气女孩 VS 寂寞女孩 校园女孩&OL美

校园聚会 Campus

不管用什么手段，只要博得自己中意的男生好感，你就是人气女孩！



情景 1

满嘴小道消息，总是扮演丑角和活宝的女孩

天生喜欢笑，一旦发现自己受欢迎时，就拼命地讲一些八卦小道消息。有时的确可以活跃气氛，但长期如此，以后就很少有男性愿意和她展开交往了。

—判定— 寂寞女孩

情景 2

擅长用撒娇和孩子气吸引男性的女孩

"你真的好厉害！""是吗？我一点都不知道呀！"，一边撒娇一边对他的话做出反应，给人以良好的感觉，是吸引大男子主义男性的好方法。

—判定— 人气女孩

情景 3

OH！好性感啊！"以好身材做诱饵"的女孩

采用垫胸使双峰向中间靠拢，再加上低胸上装，成功制造出诱人乳沟，自然会吸引男性的关注，瞩目度达到200%。但是，暴露过度可能会招致同席女性的反感……

—判定— 人气女孩

情景 4

懂得男孩心、善于照顾他人的女孩

往他的盘子里夹菜时问一句"需要多少？"发现他的酒杯空了时问一句"你想喝点什么？"而且善于倾听他人讲话，给足他面子。

—判定— 人气女孩

情景 5

特别高傲，总以自我为中心的女孩

迟到理所应当，聚会只管吃喝，对别人所说的话丝毫不感兴趣，一旦开口必定是自我夸耀，从漂亮连衣裙到流行发型，一看就知是下足功夫要获得男性好感。

—判定— 寂寞女孩

情景 6

将聚会搞成了过时老歌独唱会的女孩

这种情况一般发生在卡拉OK中，独自占着麦克风连唱好几首歌，而且全都是过时的老歌，光顾一个人尽情欢闹，却没有发现别人都对你冷眼相看，实在令人感到难堪。

—判定— 寂寞女孩

校园聚会中的 人气女孩 目击谈

●K属于那种性格和外表都很保守谨慎的女孩，一旦爱上一个男孩，她就会敞开心扉，很认真很老实地说"为了他，我什么都可以做"。这样一句话让所有男性都爱上了她（吉田丽奈 大学3年级）

●富有毅力，敢想敢做的T美女一旦遇见自己喜欢的男孩，就不容分说地想制造两人独处的环境。（井立裕子 大学2年级）

●不怕生的女孩子能够成功地迅速融入到任何场合和环境中。（佐藤淳子 大学3年级）

●第一次聚会快结束时，一个男生对坐在身边喝酒的女孩R说"你越来越可爱了，如果得不到你，我会后悔的"。（小泉麻美 大学2年级）

●在众多只顾谈论自己话题的女孩中，T却一直静悄悄地倾听别人讲话。后来好多人都向她要手机号码。（原野林太郎 大学2年级）

●那个周身散发着芳香的女孩令所有在场的男孩都怦然心动。（林雅史 大学3年级）

●H能够让对方觉得她对自己有好感。超级单纯的朋友K就以为她对他有意思，而倒在了她的石榴裙下。（石川哲也 大学1年级）

●E借其自然不做作的性格成为聚会中的人气女孩。（加藤隆志 大学2年级）

●M在和我谈话的过程中不停地夸赞和照顾我，让人觉得"她的确是个好女孩啊"。因此在聚会中广受好评。（铃木健也 大学4年级）

校园聚会中的 寂寞女孩 目击谈

●M小姐精神百倍地拼命活跃气氛。最后在场的所有男性都对她说"谢谢你"，互相之间也成了好朋友。（木下亚衣 大学3年级）

●希虽然长得很可爱，却一点都提不起劲头来，在整个聚会过程中几乎没怎么说话。男孩子们都哀叹："她的情绪好像不怎么热烈，没法向她要电话号码"。（牧田亚矢子 大学4年级）

●喝得醉醺醺的，既没有酒量也不受男孩子欢迎！（清水理惠 大学1年级）

●N下了很大功夫打扮自己，头发弄得卷卷的，给人第一印象是"那不是松田圣子的发型吗？"不可避免地扮演了聚会中的下等人物角色。（中川梨花 大学2年级）

●寻找男朋友的动机表现得太露骨，招致反感。（坂本小百合 大学4年级）

●谈话过程中不断接发短信的女孩让人感觉很不好。（前田真二 大学1年级）

●R在第一次聚会时人气最旺。但第二次我们去了卡拉OK歌厅，她唱歌实在太难听，把所有人都吓跑了。（佐佐木拓海 大学3年级）

●持"花男友钱理所应当"态度的女孩最让人讨厌。（福田亮太 大学2年级）

●问Y"你的男朋友呢？"，她回答"六年来我一直都没有男朋友"。虽然说的是真话，但这说明她自身肯定有点问题，男孩们一致给她投了否决票。（小林大辅 大学3年级）

●讨厌有鼻毛的女孩。（户田雅 大学3年级）

眉聚会情景剧

男女聚会时，人气女孩和寂寞女孩的表现各不相同。你是吸引了优秀男性的好感还是吸引了花花公子的好感？让我们来看一下其中微妙的区别所在！

OL聚会

Office

人气女孩通常采用以下方法获得朋友。捕获好男孩比率也比寂寞女孩高得多！

情景 1

—判定—寂寞女孩

喜欢“装腔作势”，结果却适得其反的女孩

虽然酒量很好，在聚会上却装出不能喝酒的样子。明明只喝了一点酒，却用小猫一样的声音说：“我喝醉了耶”，故意做出很可爱的样子。一旦被看出你是故意的话，他们对你的兴趣就会减退了。

情景 2

—判定—人气女孩

随机应变懂得进退，善于处世的能干女孩

如果对他比较满意的话，就对他说“咱们AA制吧”，以博得他们的好感。如果对对方极其不满意，就在洗手间召开会议决定“全部让他们买单”！她最擅长根据不同的场合完美地发挥自己的作用。

情景 3

态度消极“不习惯和异性交往”的女孩

长得很可爱，性格也很好，但由于从未和男性交往过，总显得有点消极和害羞。每次和男性交谈时，声音会不由自主地僵硬，结果所有人对你感到害怕而不敢要你的电话号码。

—判定—寂寞女孩

情景 4

拥有高雅迷人的气质！教养良好的女孩

优雅的饮酒姿势，恰当而不失分寸的措辞。最基本的就是要做到“温柔端庄”。安详恬静的气质+充满女人味的动作，不知不觉俘虏了他的心。

—判定—人气女孩

情景 5

毫不装腔作势、像平时一样的女孩

以最普通，最平常的姿态出现在聚会上。全程无顾虑地品尝美味菜肴，咕嘟咕嘟地喝酒，善于倾听他人讲话，脸上时刻挂着笑容。

—判定—人气女孩

情景 6

来得容易去也容易，热衷“一夜情”的女孩

易受周围环境的影响，做游戏时若无其事地和别人接吻。而且一来了劲就乱讲荤笑话，轻易跟某位男性直接回家。最后的结果当然是以后再也没有联系了。

—判定—寂寞女孩

OL聚会中的人气女孩目击谈

●K小姐不怎么和同桌女性交谈，大家聚集在洗手间召开作战会议时，也只有她不参加。可能是因为她从不使聚会冷场的原因吧，对她有好感的男生特别多。（高桥由纪 销售员 25岁）

●干净大方，很适合家庭生活的女性永远是OL聚会中的人气者。（五十岚圆 保险公司职员 25岁）

●A属于很让人操心费事的女孩，然而当她无意中表现出聪慧懂事的一面后，被她照顾的男性一定会对她产生好感！（富田今日子 金融公司职员 23岁）

●同事H烟瘾很重，但每次参加聚会时她绝对不抽烟。虽然她隐藏了自己真实的一面，却能够帮助自己找到好男人。（菅井凉 公司职员 24岁）

●S小姐在所有人喝得醉醺醺以后又一拥而入到第二轮聚会场所前，说自己“还有工作要做”而先回去了。由于她在第一轮聚会上就已经给人留下了好感，所以男士们都争先恐后地向她要电话号码，与那些磨磨蹭蹭黏着不走的女性相比，她给人的印象更好。（V元淳 公司职员 28岁）

●T小姐虽然是个美人，却一点都不摆架子，对每个人都露出可爱的笑脸。绝对人气最旺。（高村雄介 银行职员 25岁）

●E小姐属于那种有自己独特世界观的人，既可以说一些很有趣的话题，也能够讨论那些社会政治问题。我的朋友就向她告白了爱情。（高田纯平 服装公司职员 23岁）

OL聚会中的寂寞女孩目击谈

●K小姐说完“先来一杯啤酒吧”后，一口气把杯子里的酒都喝光了。她的豪侠气概让所有的男士都大吃一惊！虽然有人邀请她“下次一起喝酒吧”，但她已被从女朋友的候选名单中去掉了。（森本明 公司职员 24岁）

●在服饰和态度上投入精力过多的女孩。（菅加绘 销售员 23岁）

●那些只在身边有男孩子时才装做懂事能干的女孩，最终一定会露出马脚。还有倒啤酒时全都是泡沫，分菜时撒得到处都是的女孩。我真为她们感到羞耻。（小桥理惠子 银行职员 26岁）

●U小姐经常把自己搞得紧张万分，无法融入到聚会中。所以总是白忙一场。（岩濑惠 服装公司职员 22岁）

●H的态度特别恶劣，好像她是为了凑齐人数不得已而被硬拉来的。处处表现出“这种聚会真是傻得要命”的态度。（齐藤明良 IT公司职员 26岁）

●我讨厌那些明知道对方已经结婚，还是踏入不伦之恋的女孩。（安田伸介 销售员 23岁）

●K小姐开口问对方的第一个问题就是毕业于哪所大学和就职于哪家公司，她这种希望通过男友获得高贵地位的态度令人很厌恶，后来大家都避开她了。（田边明弘 公司职员 24岁）

●我讨厌那种傲慢自大、盛气凌人的女性。虽然看上去很可爱，但一旦交往起来可能会很麻烦。（野口一昭 银行职员 25岁）

PART 2

人气女孩&寂寞女孩的

LOVE

爱情岔路口 学生篇

1 转折点 入学典礼：开学两三周内

人气之路 寂寞之路

受到周围朋友的启发，拼命学习流行时尚与化妆技巧。再也不去街边的美发店，变得越来越文雅优美。沿着获得好感的道路勇往直前！

抛弃自己的旧形象，在大学里初露头角的人气女孩

为了获得异性缘而做足表面功夫。刚开始时的确能够得到人们的奉承和追捧。但不知不觉间本性被识破，背后被贴上了“做作”的标签……

刻意伪装性格，所有人都从身边逃离的寂寞女孩

2 转折点 新生联欢会

人气之路 寂寞之路

虽不是明艳的美女，却凭借做什么事都很有劲头和爽朗的性格成为团体内的人气者。男生“不知为何对她很在意”，受约会邀请的机会急速增加！

凭借第二印象定胜负，善打持久战的人气女孩

将自己的美貌当做武器，时刻表现出盛气凌人的蛮横态度。男生们最初都赞叹“这个女孩真不错”，但不久即放手离开，以后再也没有什么下文。

颐指气使的态度为自己招来恶果的寂寞女孩

恋爱转折点日历

8/1 8/10 8/21 8/25

LOVE

爱情岔路口 OL篇

1 转折点 入职仪式：开始工作两三周内

人气之路 寂寞之路

第一眼看上去，你的新潮外表让人不信任。实际上你措辞得体，电话应对技巧丰富，待人处世很有礼貌，所以得到了上司和同事的重新评价。

凭借外表与内在的差别获得好感的人气女孩

对一般的基本常识一无所知，傻乎乎的愚蠢特性表露无遗，起初时成为人们开玩笑和逗弄的对象。但实际上他们心里认为你“只不过是个傻瓜”。

尽情享受自己的年轻幼稚落后于时代的寂寞女孩

向往成为职场女强人，工作起来气都顾不上喘。由于每天弦绷得太紧而丧失了女人味，导致男性对你敬而远之，把你从女友的候选名单中刷了下来。

上进心太强、一心想跑在最前面的寂寞女孩

2 转折点 新员工

人气之路

工作的努力程度丝毫不输给男性，参加新员工欢迎会时却180度大转弯，成了平易近人的和蔼女性。人们惊奇地发现“她简直变了一个人”，结果你的女人味倍增！

能根据场合改变自身性格具有两面魅力的人气女孩

恋爱分界线

爱情是微妙的，相遇是偶然的，能否将幸福抓住并坚持到底，便是人气女孩和寂寞女孩之间的分界线！

6/30 欢迎会

寂寞之路

只要有宴会绝不放过。被邀请后经常趁着兴头随便搭讪男士。不知从哪天开始有关你“水性杨花”的传言满天飞。

名声已一落千丈，仍自命不凡的寂寞女孩

7/19 3转折点 与年长的上司打交道

人气之路　寂寞之路

巧妙应对来自上司的追求，目标瞄准身居要位的人！用认真热情的行动和态度获得年长上司的好感。这种女孩通常有机会被介绍给名门子弟。

从理想男性中选择恋爱对象的人气女孩

沉迷于在工作中对自己照顾有加的上司，结果与已经结婚的上司陷入婚外恋。把宝贵青春献给了不可能有结果的人，后悔时已到了无法回头的年龄。

在狭小世界中扮演女主角没见过世面的寂寞女孩

8/20 3转折点 和学生会会长做爱情游戏

人气之路　寂寞之路

从不说别人的坏话，也从来不抱怨，更不明目张胆地猎取男生，始终保持着“被所有人喜爱的性格”，最终团体内最优秀的男生会为你倾倒。

遵守团体纪律、时刻保持和睦团结的人气女孩

一发现帅哥就立刻利用自己的美色发动进攻。结果谁都不会成为你的真命天子，几乎每一段恋情都是以“一夜情”而告终的。

轻易献身导致失恋，损失惨重的寂寞女孩

只因为有很多男生向自己套近乎，就分辨不清他们的真正面目。自我感觉“我很受欢迎吧？”结果变成了层次较低的低俗女生。

被男性追捧就晕菜，判断力降至零的寂寞女孩

8/28 4转折点 和同学们在海边留宿

人气之路　寂寞之路

拥有十足干劲！积极参加各种活动，热心帮助别人，很容易获得男生的好感。交往时保持“分手了也没什么大不了，最多只是牵牵手却不乱来”的态度。

善于提升自身价值、为自己制定计划的人气女孩

认为“一堆人傻得要命”，独自端着臭架子。觉得自己“很不俗”，男生们却认为你“冷冰冰”，谁都不愿和你搭话。

沉湎于自己酷酷的性格越来越孤独的寂寞女孩

8/28 4转折点 和同事参加焰火晚会

人气之路　寂寞之路

虽然都是公司内部同事，却绝不偷懒懈怠。带着自己亲手制作的下酒小菜，不停给别人斟酒布菜。你这种勤快利落的姿态深深打动了男同事的心。

擅长照顾他人，适合作为理想女友的人气女孩

只因为参加晚会的都是公司内部的同事。就不认真修饰打扮，邋邋遢遢地赴宴。其实你不知道，此时才是他们考察女性的最好时机。

对公司活动麻痹大意而不精心打扮的寂寞女孩

PART 3

人气女孩 VS 寂寞女孩 外表印象&内心

校园里的人气女孩

TYPE 1

用蜡笔色表现温柔的

女人味派女孩

♥♥♥ 外表印象 ♥♥♥

与类型2相比更有女人味 ●衣装大多是粉色以及蜡笔色系 ●佩戴简约清爽的小饰品 ●发型、化妆都不失流行的味道。

♥♥♥ 内心世界 ♥♥♥

♥男朋友是什么样的人？

年长，交往时间很长

在一流企业中工作，是十分出色的美容师，总的来说年长的比率较高，交往时间较长的例子占压倒性多数！

♥是什么性格的女孩？

文静+温柔

十分可爱温柔，不清高的女孩子。因为很文静，所以就算从女孩子的角度来看，也感觉在一起会很舒服。

♥个人兴趣or经常去哪里玩？

和妈妈一起去购物

和妈妈一同逛街的频率很高。经常和女伴一起去咖啡店聊天或者去餐厅吃饭。

TYPE 2

品位超群的

清爽休闲派女孩

♥♥♥ 外表印象 ♥♥♥

性格十分柔和 ●带有适度的流行气质，并且还融入了适合自我个性的品位 ●裤装造型较多 ●经常选择动感休闲服装。

♥♥♥ 内心世界 ♥♥♥

♥男朋友是什么样的人？

同所学校的同年级学生

朋友→恋人的例子很多。男朋友多是同班同学。清爽感觉的运动类型，在学校都带给人很有人气的印象。

♥是什么性格的女孩？

开朗 对谁都很亲切

开朗的社交类型，在一起很自然也很快乐。对任何人都十分亲切，无论女性朋友还是男性朋友都很多。

♥个人兴趣or经常去哪里玩？

看球赛

不只是和男朋友，与男性朋友或者其他人一起去看足球或者棒球的时候也很多。

校园里的寂寞女孩

TYPE 1

盲目追逐前卫的

媚俗派女孩

♠♠♠ 外表印象 ♠♠♠

学生时代就是充满野气的女孩 ●穿着前卫的衣装，给人很廉价的感觉 ●肌肤黝黑+非常打眼的发色 ●似乎能看见内裤的超短迷你裙。

♠♠♠ 内心世界 ♠♠♠

♠男朋友是什么样的人？

爱玩的类型 恋情不太顺利

这种类型很容易与人交往，在交友会后可以被随便带走，和男孩子在一起玩得很过火。

♠是什么性格的女孩？

前卫野性

喜欢流行的前卫类型。和同类朋友聚到一起就十分吵闹，并且说话的内容都十分低俗下流，令周围人反感。

♠个人兴趣or经常去哪里玩？

去中心街夜游

"和同类朋友一起去中心街夜游。"是这类女孩的多数回答。经常出没在俱乐部等夜晚仍灯火辉煌的场所。

TYPE 2

过于刻薄或者高傲的

奢华派女孩

♠♠♠ 外表印象 ♠♠♠

同性也十分厌恶的这种类型 ●全身名牌珠宝气十足 ●妆容浓艳，过于时髦 ●大款的首饰装饰在多个部位，外表看上去十分刺眼。

♠♠♠ 内心世界 ♠♠♠

♠男朋友是什么样的人？

出色的公司职员

"如果不和年收入百万元以上的人交往就没有意义。"私营企业老板或者律师常常成为理想男朋友的榜样。

♠是什么性格的女孩？

任性+高傲

"十分刻薄，以自我为中心。"认为自己的同级生"太过孩子气"，而采取居高临下的态度，朋友非常少。

♠个人兴趣or经常去哪里玩？

开他的车去兜风

总看到她被一辆奔驰接走。在十分高档的餐厅消费……这似乎是她的兴趣，但和她很亲近的人几乎没有。

世界对对碰

在OL和学生中进行了“你周围的成功者和失败者都是怎样的女孩？”大调查。从结果中总结出的人气女孩和寂寞女孩各自的类型。那么，你是前者，还是后者呢？

OL人气女孩

TYPE 1 优雅的 干练派女孩

♥♥♥ 外表印象 ♥♥♥

做事麻利，外表非常干练。●CD中放有流行歌碟 ●套装、小物品的质量都非常好 ●裤子的款式很多。

♥♥♥ 内心世界 ♥♥♥

♥男朋友是什么样的人？

大学同学

从大学时代就一直在交往，她们觉得“工作很愉快，所以还没有结婚的打算”。和同事交往的人也是如此。

♥是什么性格的女孩？

善于交际&行动派

如果去学校等场合，脚步也变得轻快，好奇心很旺盛。公司聚餐她从不缺席，和上司、同事的关系很好。

♥个人兴趣or经常去哪里玩？

去健身房

这种类型的女孩大多喜欢去健身房。游泳、跑步，目的是保持体形。此外，许多人还去英语会话教室。

TYPE 2 大方轻盈的 大家闺秀派女孩

♥♥♥ 外表印象 ♥♥♥

这种类型的女孩是公司里的偶像 ●衣着亮丽，品质上乘 ●流行的发式给人轻盈的感觉 ●喜欢感觉温馨的粉红妆面。

♥♥♥ 内心世界 ♥♥♥

♥男朋友是什么样的人？

公司员工 交往的前提是结婚

多为年长的公司同事。她的恋爱以结婚为前提，婚后努力成为“家庭主妇”，过着悠闲的家居生活。

♥是什么性格的女孩？

安慰剂

这类女孩很真诚，而且温柔，起到“安慰剂”的作用。即使是端茶倒水也不会面露难色，非常讨客户喜欢。

♥个人兴趣or经常去哪里玩？

烹饪学习班

参加烹饪学习比率非常高。学习各种料理，每天做好吃的小点心等。也喜欢和女朋友一起享受优雅的午餐。

OL寂寞女孩

TYPE 1 喜好廉价商品的 花哨&暴露派女孩

♠♠♠ 外表印象 ♠♠♠

工作时懒洋洋，下班后精神抖擞。●整体感觉花哨 ●虽打扮入时，但总穿假名牌 ●为吸引男士目光不惜惺惺作态。

♠♠♠ 内心世界 ♠♠♠

♠男朋友是什么样的人？

比自己年纪小的自由职业者

这类男朋友“虽然眼睛还能转动，但毫无精神”。他们大多为自由职业者，经常摆阔请客，所以总是很穷。

♠是什么性格的女孩？

漫不经心

这类女生没有上进心，只喜欢享受。工作时不够认真，经常出错，可能还不会礼貌用语。说话刻薄。

♠个人兴趣or经常去哪里玩？

去俱乐部跳舞

跟学生时代一样，经常要去俱乐部。只要一听说有新的场所开张，一定要去尝试。

TYPE 2 不讲究外在的 平庸&朴素派女孩

♠♠♠ 外表印象 ♠♠♠

这种类型的人能让人感觉到女性的豁达 ●不化妆或者只涂颜色稍艳的口红 ●衣服感觉是在附近超市买的 ●说话率直。

♠♠♠ 内心世界 ♠♠♠

♠男朋友是什么样的人？

这几年都没有男朋友

传闻这种类型的女生对异性不感兴趣。几年前跟男朋友分手之后再没想过要重新开始一段恋情。

♠是什么性格的女孩？

认真&诚实

虽然这类女生中也有开朗的，但大多数都属“悲观派”。很多时候因为不好意思拒绝，所以不得不加班。

♠个人兴趣or经常去哪里玩？

没有特别喜好 除了存钱

大多数人的回答是“没什么爱好，休息日很少出门。”她们对TV、偶像等异常熟悉，不怎么玩，但很会存钱。

PART 4

人气女孩是如何“炼”成的 瑞丽读者美眉

Campus Celebrity

校园代表1 合理利用时间充实自己的人气女孩

大月香奈（大学2年级）

正在读大学2年级的大月香奈小姐，又是学习又是工作还不能忘了玩，忙得不得了。精力充沛的她真是样样都不能少。“浪费时间是可耻的。”大月小姐认为。她经常和朋友一起去旅行或是去郊外烧烤等，每天都过得十分充实而开心，根本没有时间去烦恼！

心得1 玩得再高兴也不忘记读书

大月就读法律专业。“不事先预习可不行。”在做兼职或是玩得投入的时候还想着好好学习的话肯定错误百出。当然考试前也必然会有一场恶补。

→作为第二外语的法语也一直在废寝忘食地学习。

心得2 在书店浏览流行书刊目录

从家到学校要一小时的路程。为了抓紧时间，我经常装一本书在包里看。

大月的三点体会 3条

心得3 扩大校外的社会关系 兼职也要尽心尽力

业余时间还要去餐饮店做兼职。每个星期四五次。当然是有金钱上的目的，此外拓展社会关系也很重要哦！

校园代表2 为他竭尽所能的人气女孩

马浏圭子（大学3年级）

和帅帅的美容师男友正处于热恋中的马浏说：“和男友在一起非常快乐，根本就不需要男性朋友！”几乎每天都和男友见面，彼此是那种无话不谈，互相帮助的关系。但是，有的时候男友非常忙，白天不能见面。此时，她就会去学习，培养女性朋友之间的感情。

心得1 帮心爱的他打扫房间

休息日的时候，有时会去卷头发，有时会研究杂志上写的约会计划，然后进行练习，有时也会去帮他打扫房间。他大受感动呢。

心得2 多喝玫瑰花茶

电视上说玫瑰花茶对皮肤好，就去买来喝。吃完油腻的食物后，就喝乌龙茶和普洱茶。

马浏的三点体会 3条

→很喜欢喝玫瑰花茶。维生素C给肌肤双倍的滋润。能除去身体里的废物。

心得3 应征沙龙模特和读者模特 偷学形象设计师的技巧

积极地应征沙龙模特和读者模特。因为当设计师给自己进行形象设计时，可以学到他们的技巧。

校园代表3 大家都喜欢我的细心的人气女孩

柴田望（大学4年级）

平时说话非常注意用词，对周围的一切事物都很细心观察。诚实率真，但又非常谦虚，无论在异性，还是在同性中都非常有人缘。秘诀在于，从爸爸那里得到的家教……

其实也不完全是爸爸的教育，还有通过我自己的积极学习！

心得1 维生素每天都不可缺少

维生素C随身携带。因为每天都吃，皮肤的状况特别好。早餐吃低热量系列的食品，即使吃得再多也不会增加体重。

←维生素C是药品局推荐的处方。

心得2 从爸爸的书上学习大人的礼仪

回家以后，爸爸突然递给我一本书，说“看看这个，好好学习一下吧！”仔细一看，原来是记载礼仪做法和语言用法的“礼仪手册”。

柴田的三点体会 3条

←聚会时的坐法，进餐的礼仪，说话的技巧等，这里都有详尽的记载。

心得3 为成为完美女性正在学习！

“想做完美女性。”我也赶紧重新审视自身，最终做出了决定。现在正在认真地学习各种技巧，为实现我的理想而努力！

←每天利用模型手练习，加深我的礼仪技巧……

校园代表4 为了实现梦想而努力的人气女孩

神户兰子（大学4年级）

在服饰系学习的神户，梦想是成为“舞台服装设计师”。现在正朝着这一目标拼命努力。白天学习，晚上在家研究课题，制作新衣服，完全没空出去玩。这样不懈努力的她，浑身闪耀着迷人光辉！

所以无论同性还是异性，都对她产生好感！

心得1 为了梦想每天制作服装

想从事设计服装的工作，这个梦想，神户认真去上课，熬夜缝制服装。虽然不能够参加晚上的朋友们一起加节目了，但是和学校的朋友们一起加油，彼此之间加深了友情。

心得2 树立时装秀的华丽风格

好不容易从学校得到时装秀的优惠券。和朋友一起去参加，我们自己也有办时装秀的机会。

神户的三点体会 3条

←惊讶于这件我自己制作的晚装裙。花费了十几小时缝制呢！

心得3 用数码相机捕捉各种素材

去年年底买的数码相机，每天都拿着拍照。只半年时间，相册就增加了十几本。

这也是我的作品！

→这些套头衫是去年夏天缝制的。非常可爱！

的亲身体会

有些女孩不但外表看上去美丽可爱，爱情和工作都能一帆风顺。这其实是她们勤奋的结果。我们邀请了分别来自校园和Office的八位美眉代表一起，来听听她们的经验之谈吧。

OL代表1

交际广泛的人气女孩

井上理沙 公司职员 22岁

朋友中有些是外国人，他们教我英语、法语，所以无论工作还是国外旅行时我都能自由应付。读书的时候我曾在广告公司做过兼职，通过这些朋友，我得以经常参加一些Party、相亲会，是典型的行动派。平时我也经常做便当，懂得礼节，很有女性魅力。

心得1 通过学习古琴掌握基本礼节

我家开了一家和服衣料店。为了能有更多的机会穿和服，我开始学习古琴。现在掌握了日式礼节，行为举止变得非常优雅。

心得2 以英语、法语为武器和外国人交流

从小就有很多外国朋友。我的英语和法语都非常流利，我经常到国外旅行，美国纽约和拉斯维加斯，等已经去过很多次了。

井上的三点体会 3条

→三年前在朋友的劝诱下开始去日式礼节教室学习。

心得3 注意均衡营养，亲手做便当！

每天都在外面吃午饭的话，不仅浪费钱，而且还容易发胖。所以我每天都早起30分钟做便当。菜肴不仅色彩夺目，而且非常注意营养的均衡。

OL代表2

随时充电的人气女孩

横田真理子 服装公司职员 25岁

工作之余，横田还参加各种各样的培训班。用她自己的话说就是“不喜欢让自己闲着”。比如到健身房跑步，做面条，学习韩语等。她自称之所以能保持积极向上的心态，关键就是因为不断地自我充电！

对横田来说，培养广泛的兴趣是很重要的哦！

心得1 每周1～2次5公里马拉松

由于平时锻炼很少，担心体力下降，也害怕体形走样，所以下班后会去健身房跑步。五到七公里的大运动量才能保持苗条身材！

心得2 工作再忙也要学习

每天下班后准时回家，抓紧学习各种技巧，比如游泳，健身，做美味料理等。

横田的三点体会 3条

←现在打算学韩语。想去韩语学校学习，说一口流利的韩语。

心得3 不拒绝任何有利于美容的东西

听说“某某地的茶很好”，我就买了试试；听说某某产品“能消除浮肿”，我也去买……。这样有助于保持美丽。

←具有丰胸效果的产品（左），消除浮肿的按摩膏（中），减肥茶（右）。

Office Celebrity

OL代表3

恋爱和工作都保持笑容的人气女孩

小林洋子 公司职员 24岁

在学生时代，小林就因为拥有“美丽的笑脸”而被大公司聘用了。她的人生格言是“不论什么时候、对什么人，都以诚相待。”她总是笑容满面地勤奋工作，广受好评。

工作之外，她不仅珍惜和男朋友在一起的时间，也非常珍惜独处的时候。

心得1 设身处地地为对方着想

小林总是站在对方的立场考虑问题，真心诚意地尽心做好每一件事。学生时代，她在咖啡店打过工，最终被大公司的人看中，并招入旗下。

心得2 每个月读10本书

包括与工作有关的书在内，她每个月至少读10本书。除了畅销书之外，她还阅读学生时代已经读过的、非常有意义的书。

小林的三点体会 3条

→用心保存着当时收到的名片，反面写着对小林的邀请！

←让女性重新认识与男性之间差异的《不听人说话的男人，不会看地图的女人》，让人非常感动的《在世界中心大声说爱》。

心得3 开车兜风让身心放松

“平时很少有一个人独处的时间，因此周六或周日总会一个人去兜风。一边听音乐，一边漫无目的地开着车到处转！

→听的都是外国歌曲，特别喜欢R&B风格和黑人女性的音乐。

OL代表4

作为读者模特活跃在职场的人气女孩

根本昭子 保险公司职员 22岁

大学时代，根本曾作为大学代表，担任过女性杂志的读者模特。如今她又成为了OL读者模特代表！她还是那么可爱，有品位。不管是礼仪、措辞，还是公司的服装时尚，她都跟前辈学习，然后自己大胆研究。功夫不负有心人，现在的她已成为一个魅力超群的人气女孩！

心得1 出现财政危机也坚持使用优质护肤品

这是朋友推荐给我的护肤品，工作再累我也会认真地每天使用，第二天能感觉到皮肤特别细腻光滑！

→DE LA MER，日本定价29,400日元/60ml。

心得2 广泛阅读各个年龄层的杂志

刚踏入社会，很担心礼仪和工作场合的装饰。因此，我阅读研究了10多岁到40多岁各个年龄层次的杂志。

根本的三点体会 3条

→根本仔细研究了从青少年到30～40岁人阅读的杂志。有助于掌握工作场合的礼仪。

心得3 向前辈学习说话要得体

在公司里要注意语言技巧。跟前辈打电话时，对于他的话，要有积极回应。对于前辈的“用这种表达方法不是很好吗？”等意见，也要耐心聆听。

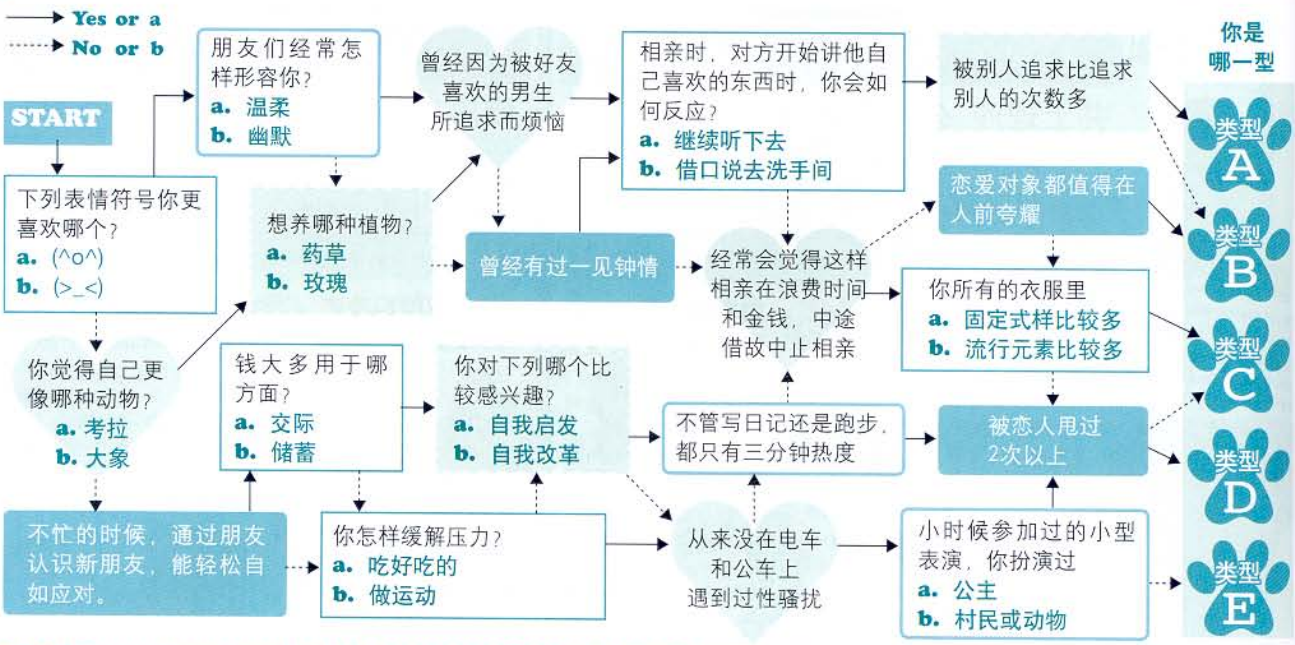
PART 5

人气&寂寞诊断

你是人气型还是寂寞型女孩？通过下面的测试图表，测测你的人气指数有多高吧！

CHECK 1 人气女孩指数

从『START』开始按顺序回答下去，最后得到的结果就是你的人气指数。按照拉丁字母的分类读出下列诊断结果。看看你所属类型的参考建议吧！



CHECK 2 更细的自我划分

了解了自己是人气女孩还是寂寞女孩之后，我们更进一步暴露你的『弱点』。用『YES』或『NO』回答右边的问题。记下YES个数，得出你所属的类型。

Q1 ● 想要审视自身的时候，会远离人群到深山或者海边去思考

Q2 ● 比较容易流泪

Q3 ● 总是心仪那些拥有梦想的男性

Q4 ● 养有宠物，或者打算养宠物

Q5 ● 非常喜欢却超贵的泳装买得起却只能勉强接受的泳装，你会选择前者

Q6 ● 多次因为恋爱的原因导致工作或学习出现问题

Q7 ● 没有什么时间观念

Q8 ● 别人求你的时候，不会说不

Q9 ● 不自觉买许多东西，陪朋友买东西时，自己也会

Q10 ● 如果一定要你选择，爱情和金钱，你会选择爱情

Q11 ● 情绪变化很快

Q12 ● 占卜的坏结果会影响你的心情

Q13 ● 去书店和唱片行，后者的次数更多一些

Q14 ● 经常会陷入沉思

Q15 ● 想像过与恋人结婚后的生活

你属于哪种类型

YES的个数在11个以上 类型 I

YES的个数在5～10个 类型 II

YES的个数在0～4个 类型 III

诊断

从测试一的结果中找出自己所属的类型。然后看测试二中 I，II，III 型人气女孩的弱点和建议。

A型 人气指数＋10

男女都喜爱的真正人气女孩

开朗坦率，人见人爱的你，恋爱和人际关系上似乎都没什么烦恼，是真正的人气女孩！在CHECK2中为I型的人，易为情所困。对其他男生太好，容易被误解。II型的人，很坚强，让人放心，但不愿让男生看见自己的弱点，不懂得如何撒娇。III型的人，比较会算计。注意，再会算计的人也会有误算的时候。

B型 人气指数＋5

被爱的人喜欢，不担心没男友

你虽然不是超人气的女孩子，但也有能让喜欢的男生喜欢上你的才能。有很多忠实的女性朋友。在CHECK2中为I型的人，感情上容易破裂，注意不要让二人世界变成战场。II型的人，和他分开太久都快被他遗忘了，多多抓紧男友吧。III型的人，太会对男生耍手段，因而被同性所厌恶。要注意。

C型 人气指数＋/－0

太过于普通，人生平淡无奇

你总的来说非常普通。朋友一般，男友也一般。追求上只要一般就满足了。如果想要更幸福，应当更加努力。在CHECK2中为I型的人，身边的人来去匆匆。应该更加专一些。II型的人，让男友按照他们自己喜欢的方向发展吧，不可以强迫他们。III型的人，太重视男生外在的东西，应该在内涵方面多注意。

D型 人气指数－5

想成人气女孩的寂寞女孩

你太过于在意胜利的结果而导致失败。即使有机会也无法抓住。会去追求那些上了年纪的男生，满足于现状。在CHECK2中为I型的人，交往过多而成为随便的女人。是与非太过分明。II型的人，太过于在意别人的看法，而去跟自己不适合的人交往。III型的人，要求对方过多，不要老是抱怨。

E型 人气指数－10

因自己不在意，使得机会溜走

你太不懂事，男生很难跟你交流。不爱打扮也不爱干活，和像你一样的人一起议论是非，散布谣言。在CHECK2中为I型的人，什么都不懂还不反省一下如何才能交到了解你的男朋友。II型的人，是一开始就容易放弃的人。你首先要认识到你是个女孩。III型的人，常常摆起架子来批评男生，你是谁啊！

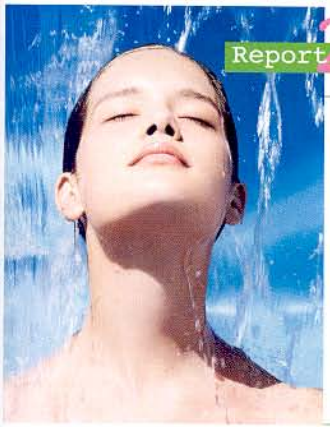
听一段关于温泉的美丽传奇

执行/AUG 资料提供/BIOTHERM碧欧泉

舒适写意的盛夏，站在湛蓝的温泉池畔，倚在葱绿的法国灌木边，跟随碧欧泉欢庆它成功进驻中国3周年，并与它一同迎接温泉水元素面膜的上市。

Report 1 碧欧泉在中国的3年间

在碧欧泉成功进驻中国3周年之际，能够与它分享激情与喜悦，感受它的领先科技与清新自然，真是一件幸事。在这3年间，碧欧泉带来了50年领先矿泉专业科技，世界科学界公认的安全、高效专利成分——PETP™矿泉有机活性因子，专为都市时尚人士设计的全方位护肤方案。全新的品牌理念"领先科技，自然清新，时尚精致，动感年轻，积极自信，关爱平衡"，使它成为现代年轻时尚男女最向往的品牌。



Report 2 碧欧泉与温泉的传奇

经历了半个多世纪对矿物温泉的科学探索和研究，PETP™矿泉有机活性因子终于被以LUCIEN AUBERT博士带领的精英科研队伍成功萃取并应用在碧欧泉所有产品中。它重建肌肤细胞的最终效果为科学界所公认。具体在五大功效上：1）增强肌肤保湿度；2）令肤色更均匀，有光泽；3）修复细纹，肌肤更年轻细滑；4）增强肌肤弹性；5）缓解肌肤受刺激、过敏现象。

Report 3 温泉水元素面膜上市

碧欧泉又有新品加入——温泉水元素面膜。碧欧泉LUCIEN AUBERT博士为我们带来了这款新品的全新感受：（50年矿物温泉的专业研究经验，对24个国家294处温泉的探索）润泽、细滑、紧致有弹性。专利PETP™矿泉有机活性因子：精选7种对肌肤最重要的微量元素，帮助促进细胞更新，平衡皮脂分泌，增加细胞能量，预防老化。

LANCÔME兰蔻全新概念店进驻上海

执行/AUG 资料提供/LANCÔME兰蔻

位于上海南京西路的全新LANCÔME兰蔻概念店于2004年6月正式开幕。LANCÔME兰蔻概念店将让顾客感受与奢华品牌前所未有的近距离接触，提供给顾客前所未有的周到服务。

Report 1 独特、创新、充满实验味道

概念店既温馨又高贵，华丽而经典，以优雅的方式展现品牌的新风格，典雅与时尚兼备，吸引客人进入LANCÔME兰蔻的美丽新世界，探索LANCÔME兰蔻的产品服务及LANCÔME兰蔻的专业技术及最新科研成果，乃至品牌所蕴含的文化及超凡品位。

走进入口处，店内的装饰设计即透射出了错落的空间层次和极富震撼力的高度及深度，由品牌的历史到最近的新闻，由化妆间到广告屏，每一处都经过精心设计，让客人可以逐渐发掘品牌的不同侧面及缤纷满目的产品系列。概念店分为三个独立而错落有致的区域，每一个区域都自成风格，产品销售区、专业皮肤测试区和美容护理服务区依次设置，整家概念店以一系列闪烁及反光的材料做装饰，以增加店内的空间感。

Report 2 一家为顾客而设的LANCÔME兰蔻概念店

由LANCÔME兰蔻的护肤专家提供咨询服务之后，你可以利用LANCÔME兰蔻最先进创新的独家科研成果——DIAGNOS皮肤测试仪，做全面的个人皮肤分析，提供优质美容护理的美容室，让你享受种类齐全的服务。LANCÔME兰蔻乐于根据你的意愿及心情，为你提供化妆指导。你可随时约见化妆师，要求他们传授正确的化妆技巧，为你提供化妆小贴士，以最适合你的化妆方式，令自己美丽。

给所有的人，源于自然的健康之美

探访法国卡尼尔研究中心美肤之旅

你的MININURSE，从小到大一直追随着她，源于她可亲的形象以及值得信赖的品质。现在，她正在改变，全新小护士，为了更好呵护我们的肌肤而努力着。探访法国巴黎的卡尼尔研究中心，体验大自然与高科技带给你的美丽。

执行/JOJO 鸣谢/全新小护士

世界3大美容品牌之一——卡尼尔的4个美容理念

从1998年开始，卡尼尔HAIR COLOR在亚洲开始推展，至今只有5年多时间，对于中国来说，她是一个年轻的品牌。但是，卡尼尔在欧洲已有100多年的历史，产品遍及70多个国家；平均每25秒钟，就有一样卡尼尔的产品售出。在护肤领域中，卡尼尔现已成为欧洲女性首选的三大护肤品牌之一。

Idea 1 自然和高科技 Natural&High-tech

美容界的趋势就是回归自然，越来越多的美容品都采用自然界的原料。自然界是创新和灵感的源泉，在广袤而神奇的大自然中孕育着科技的诞生。

精准的多分子筛选技术（HTS）严格控制天然成分的性质，为尽可能多地从成千上万的天然成分中筛选出最有效的护肤成分。卡尼尔研究中心首次将源自制药行业的多分子筛选技术（HTS），运用于护肤产品的研究中。在HTS筛选过程中，可同时测试384种天然活性成分，多种复杂的测试过程由机器人严格操作完成后，经精密的数据分析，检测这些天然活性成分的性能与功效。

Idea 3 实践和设计 Full Experience

充满智慧的设计可以改变我们的生活，就像宜家家居、SWATCH、苹果电脑……而美容品的设计也要打破传统.卡尼尔追求关爱自我的设计灵感，色彩漂亮、气味愉快，即使是染发剂也不例外。

放松的绿色、休闲的黄色、健康的红色是卡尼尔系列产品的三大主色调。

Idea 2 健康、放松、休闲的美丽 Healthy& Beauty

MIX是一种没有界限的美，以“混血美女”的理念来进行卡尼尔的亚洲合作，自然要源自于打造“健康美丽”的全世界的共识。

全新小护士倡导专业护肤，一丝不苟地致力于“传播正确的美容护肤观念，创造女性健康，美丽肌肤”的事业。

Idea 4 积极而现代 Positive& Modern

从卡尼尔的广告片中，不难看出超越传统的理念。印象最深的是一组卡尼尔抗皱产品的广告，从哈皮狗的皱纹到诱人的水果到漂亮的女孩到抗皱的产品，体现出年轻女性的现代生活，因为年轻人在全世界有共同的口味。

在卡尼尔研究中心，我们与卡尼尔亚洲区总经理Jean-Michel Ripoll先生（图中），小护士卡尼尔品牌总经理陆晓明先生（图右），小护士卡尼尔品牌公关经理程蕾小姐（图左），共同分享小护士的改变。

融合卡尼尔创新科技揭开全新小护士的奥秘

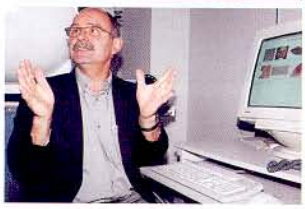
著名的美容品牌小护士一直坚持以品质塑造美丽，与国际著名的欧洲自然美容专家——卡尼尔研究中心合作后，引进了先进技术和专业经验，共同推进创新护肤科技的发展。全新的小护士携手卡尼尔研究中心，相信会有更多的爱给你的肌肤。

TOP 1 与著名的卡尼尔研究中心合作

Cooperation

位于法国巴黎郊区的卡尼尔研究中心成立于1904年，迄今已在美容产品领域拥有一百年历史。它致力于开发天然美容产品，在原料、配方、外观等方面，每年有2万项专利诞生。作为欧洲天然化妆品第一品牌的卡尼尔研究中心，本着高科技塑造自然的原则，源源不断地推出了一系列的品牌.从最初的“美发专家”开始，经过数年悉心钻研，卡尼尔已经在护肤、防晒等各个领域累积了丰富的经验，成为世界级别的美容护理专家。

卡尼尔皮肤实验室用7年的时间，对6430名中国女性的肌肤进行研究，发现中国南部地区的女性肌肤色斑比例高于北部；中国女性产生色斑的几率大大高于法国女性；中国女性出现皱纹的时间比法国女性晚，皱纹深度也远远低于法国女性；同年龄的中法女性相比，中国女性看起来要年轻12岁。



TOP 2 采用天然活性成分缔造自然美丽

Component

以大自然为灵感源泉，卡尼尔产品采用精选的天然活性成分，确保产品的最佳功效。卡尼尔研究中心创新的高科技萃取工艺，将天然活性成分提炼并组合，确保其天然纯净品质。同时，卡尼尔产品都经过专家严格测试，以更好呵护娇嫩的肌肤和头发。

自1904年创立之初，卡尼尔就确认了源于自然的品牌个性，并在品牌不断的研究工作中，创立了独特“自然科技”的全新美容理念。

TOP 3 清泽系列和亮白系列

Products

全新小护士“清泽”系列

运用卡尼尔研究中心提供的创新科学技术——瞬时萃取法，能在短短三秒钟内，将新鲜的水果完成巴斯德过程，即在140度极高温度下进行杀菌和快速冷凝的整个过程，并萃取获得新鲜水果中100%纯净的精华活性成分——纯鲜果萃取精华液，不添加任何防腐剂、着色剂或稳定剂，确保产品纯天然卓越的护肤功效。

全新小护士“亮白”系列

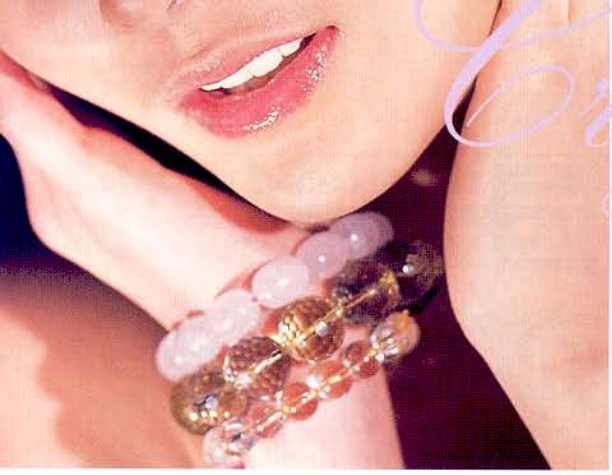
运用纯柠檬为美白成分，运用卡尼尔研究中心创新双重萃取法两次加压杀菌和离心真空萃取之后，最后获得纯柠檬精华，最大程度保留了柠檬的天然美白精华成分和美肤功效。

TOP 4 清新自然的产品代言人

Appearance

2003年，佟晨洁正式签约欧莱雅（中国），担任旗下品牌全新小护士卡尼尔清泽系列的中国地区代言人。

她清新健康的气质完美诠释了全新小护士卡尼尔的品牌形象。



Crystal

百变水晶心 时尚新主张

黄金太张扬、白银太冷淡、珠光宝气又太隆重，还有什么既简单美丽，又能变幻出百搭时尚呢？其实，最天然的就是最漂亮的，一颗颗散发着自然柔光的天然水晶，就是点缀服饰、DIY个性创意的最佳材料。

策划/从从 文/妙妙 摄影/周涛工作室 陈华琛（梦剧场）

水晶爱恋N重奏

芙蓉晶、绿幽灵、金发晶、紫水晶……光是听听这些美丽又神秘的名字就足够让人兴奋了，好像这些美丽的石头里蕴藏了大自然所有的秘密和传说。

玫瑰粉红调

初次邂逅，我祈祷你看我的眼睛多一秒，哪怕时光就此凝住。

我不赠你罗帕，你不赠我珠玉，只一串温柔的水晶将我们的心思穿起。粉嫩可爱的水晶被精雕细琢成一朵朵绽放的粉玫瑰，难掩其玲珑剔透更平添几分娇俏妩媚，一如我怦然颤动的心。粉色的柔光包围你我，仿佛一道浪漫体贴的温柔屏障，将这至纯至美的爱恋从纷繁世界悄悄隔离。哪怕你走得再远，这一颗水晶心，映透婉转爱恋，也将你牢牢牵系。美丽的水晶迷梦，永远醒不了的爱情。

芙蓉晶

妩媚可爱的粉红色，夹杂些许天然白色云纹，更添了几分美丽，是女孩们最喜欢的水晶之一。透明的芙蓉晶不常见，其中金红石内含物在切磨成凸面形时，向着单一光源可能会产生六线星芒效果，人称“星光粉晶”。对应心轮的芙蓉晶适合做成链坠或戒指，传说可以帮你找到合适的爱情。

通透幽绿调

说不出的爱恋，幽谧如湖泊。我深深埋藏却隐隐萌动的情思，你知道吗？

水晶是生长在矿石中的活物，两万年才生长一分长度，恍如暗暗滋生却无法表白的爱意。是羞涩女孩的欲言又止。

传说那一年炎夏江南久旱无雨，万事万物都恹恹地藏在阴影里，贪恋些许凉意。但这一夜不平常，如同这暗夜滋生的爱慕一般，突然，一抹浓幽的绿从黑暗的地底被带到阳光中，甜美的大地之爱，就这样缠绵着苏醒。

绿幽灵

包含绿色火山泥灰等内含物，在通透的白水晶里，浮现如云雾，水草，漩涡甚至金字塔等天然异象，一重重整齐的绿色影子，其实就是地质改变的日记。绿幽灵对应心轮，可佩戴绿幽灵指环，链坠等，温柔平衡的绿色使人解除紧张，友善乐观，并能增强心肺系统免疫力。

天空透明调

透明的光芒，直接击中你的心。这是命运的礼物。

童话里灰姑娘失落的水晶鞋牵住了王子的心，日剧里水晶苹果系住了木村拓哉和松隆子的情。心很透明，爱很透明，而爱情的温度却点燃无形的火焰。爱与爱本就不同，有人浓重炽烈，有人却淡淡如水。一个轻吻，一瞥眼神，虽是柔柔淡淡不经意，却足够瞬间心动。

如果你也有一串纯洁珍贵的黄水晶或者白水晶，是会用它来成就一段美满恋情，还是用它纪念一次爱情缺席的遗憾？

黄水晶

透明橙黄色的天然黄水晶，像蜜糖水般甜津津的黄澄明净，并有美丽的云雾状及天然冰裂纹，是罕见的珍贵水晶。黄水晶对应脐轮，适宜改制为腰链。温和的金光能给人的心灵注入和谐的动力，加强灵气，令佩戴的人浑身充满自信与喜悦，日常与紫水晶混合搭配，更是一串漂亮的紫黄晶。

魅惑醉紫调

神秘，是攫住爱人之心的绝对利器。若不是那一抹勾魂的眼神，怎能倾倒此生？

三千年变迁，三千年轮回，埃及艳后克娄巴特拉始终艳光四射。相传罗马凯撒大帝曾为她派数千人专程到乌拉尔山去寻找紫水晶，那神秘魅惑的宝石，一如他的狂热挚爱。然而，克娄巴特拉的野心却不只在凯撒一人。有人说，男人靠征服世界来征服女人，而女人却靠征服男人来征服世界，魅惑紫水晶在克娄巴特拉颈间摇曳，不着一字做了最佳凭据。

紫水晶

紫水晶因含铁类的矿物质而形成漂亮的紫色，通常会有天然冰裂纹或白色云雾含在其中，是历史悠久的宝石，在中古时代列为珍品，价值不让黄金。紫水晶对应眉轮及顶轮，最适合制成耳环佩戴，还有镇定安神，激发创意、增强记忆的功效。其晶莹的色彩，更是浪漫女孩的最爱。

我想要

动心不如动手——为自己和朋友选择几款吧！这里出售的每一款水晶珠链，都系出名门——“瑞丽”，而且拥有纯正的身份证明。小编好心提醒：如果你对水晶很有兴趣，又希望水晶为你带来好运，记住，千万不要随意购买，以免被假货“附了身”，那样后果可就……不好说了。如果你觉得这里刊登的内容还不够“解渴”，还可以来瑞丽女性网（www.rayli.com.cn）看看，这里有更多的精彩内容和有趣的水晶游戏哟！

和肌肤谈场恋爱

其实美丽很简单，选一件适合你的水晶也很简单——不要把它变成神神叨叨的算命先生，而是当做最贴身贴心的神秘伴侣，和肌肤谈一场贴心恋爱。

拼拼凑凑，搭配美丽

把大颗水晶一股脑儿穿成手链，项链已经不稀奇。如果只是笨笨的样子再加上老套的开运奥秘，更是落伍。要走在潮流前列，就得独具慧眼独创新搭配，让自己手里的水晶在最有限的范围里发挥最大的魅力。

水晶.Mix珍珠

←圆润柔美的珍珠配合完美切割的剔透水晶，瞬间增添双倍女人味。

水晶.Mix金属

↓刚柔相济总能带来不一样的情趣。将细长的金属手镯弯成缺口的圆形，用细钢丝穿起水晶珠，随性排列组合，轻松完成又酷又别致的臂环。

水晶.Mix水晶

↑把几串水晶手链拆开，重新组合完成最适合文静娴淑的古典美女的水晶项链。还可以将你钟情的彩色水晶组成多层首饰，不仅可单独佩戴，亦可多重混搭，随意展现个性变化。

水晶.Mix自然

↗大自然拥有取之不尽的美丽，惟一的秘诀只是学会发现和搭配。如随性搭配瓷釉、彩珠、贝壳，双重温柔俏皮更贴心，而配合羽毛、木片、皮绳甚至毛茸茸的皮草，意想不到的材料组合更凸显独特个性……

水晶高手守则

1.每一颗水晶都会主动靠近它的主人。但水晶高手不会把水晶游戏搞成老黄历，而是挑一个心情愉悦平静的日子去选对最适合你的水晶，就是一眼相中又恋恋不舍的那个，必定是你的最佳搭配。

2.没有过时的水晶，只有过时的搭配。将黄水晶穿成长长的腰链，一个大别针穿上奇妙的绿幽灵就成了别致的胸针。在白色的布包包上随意点缀自己喜爱的水晶，拼成图案……

3.永远记得把水晶当做你衣柜里的收获之一，而不是随便地套在指头上，挂在脖子里，每一次穿戴都要同全身的衣裙鞋帽做最佳搭配。换季添新装时，先想想要不要添一件新的水晶饰品。

献给他的——水晶心

别以为只有美眉才可以享受水晶之恋，男孩子也会渴望拥有一串来自水晶的力量，快快将你的爱和水晶一起精心包裹起来，直抵他的心房。

黑曜石

如同墨玉一般浑厚纯黑的黑曜石，通常在地底火山形成，在火山爆发时送到地球表面，也称为"火山琉璃"。不但女生喜爱佩戴，男生也钟情于此。黑曜石具有强大又精纯的能量，能助人稳定平和，冷静自若，使人与人之间和睦相处。

烟晶

根据颜色深浅有"茶晶"，"烟晶"等品种之分，沉稳通透，让人感觉踏实，尤其是男生，烟晶对应海底轮，有助肾上腺及结肠的健康。可帮助安定个人精神，减轻或预防失眠症。如果你的他收到这款水晶礼物，一定会感受到你的真诚心意。

发晶

水晶中含有些纤细如发丝的矿物体，通常称之为"发晶"。不同矿物形成的不同"发"，使发晶呈现金黄色、红色、褐色、银白色、绿色及黑色等等。由于发晶的不同颜色，可发出不同的光能，所以发晶对人体中脉轮有特殊的开发能力。

邮购

以上水晶珠链的邮购方式：

1. 邮局汇款：
收款人地址：北京市东长安街6号轻工业出版社发行部　邮编：100740，收款人姓名：读者服务部，请在汇款单附言处写明你要订购水晶饰品的货号及联系方式和电话。

2. 银行电汇：
开户行：工商行北京东长安街支行
账号：0200053419014414793，开户名称：轻工业出版社发行部。请汇款后将汇款凭单复印件、所订购的水晶饰品货号及电话、邮编、收件人名称、地址等，一并传真至010-85111730。

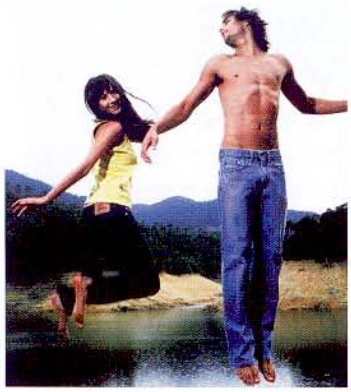
3. 咨询电话：010-65241695，010-85111729。

备注：单购《幸运魔法水晶珠链》15.00/册（含邮挂费）。

知道吗？传说水晶是美丽的魔法仙女，她拥有有神奇魔力的幸运水晶！打开《幸运魔法水晶珠链》，让我们去了解水晶的秘密，并且把它的光彩带到自己身上，心存美丽，你和你的爱情、事业、财富就能像水晶一样，璀璨而多彩！

NEWS OF THE NEWS FASHION 1

Levi's® 超酷超爽新牛仔 Be Super Cool!



今夏，Levi's Super Cool Jeans这一系列的牛仔裤采用的是一种轻薄面料，手感柔软舒适，使人穿起来感到轻爽凉快。"超酷超爽"系列男女各四款，版型皆选自Levi's新近最受欢迎的经典款：男式的舒适直脚和中腰阔脚裤——舒适自然，女士的紧身中腰阔脚裤和超低腰小喇叭裤——贴合体形，展现优美曲线。547是此次推出的一个全新的裤型，可令腿部曲线看起来更优美。

b+ab Summer 2004 甜蜜精灵

为了迎接炎炎的夏天，b+ab本季特别推出一系列质地纤薄，感觉飘逸的设计，配以粉红，粉绿，鲜蓝及鲜红等鲜艳颜色，衬上温和颜色如浅橙，橙色，绿色，灰色和米色等，在猛烈的太阳底下散发出如摇篮曲般妩媚娇柔的气息。

FREE BIRD LADIES新装上市

FREEBIRD LADIES

8月是充满惊喜的月份，经过3年多的精心酝酿FREEBIRD的新代宠儿FREE BIRD LADIES的神秘面纱终于掀开，一直标榜时尚休闲的著名品牌FREEBIRD，这次所衍生的女装品牌以极具创意的设计及艳丽的色彩将都市时尚重新定义，UPDATE的你今年秋冬的衣柜怎么可以没有几件FREE BIRD LADIES呢。

JC COLLECTION 2004 秋冬发布会

2004年5月14日，意大利高档品牌JC COLLECTION发布了2004秋冬新款女鞋。奢华魅惑，闲适优雅，个性前卫——三个不同的设计主题展示了当季JC COLLECTION女鞋的时尚精髓，为追求高贵品位和女性魅力的都会白领平添迷人的地中海风情。

5cm夏季新装艳阳高照

2004年5cm春夏系列贯彻Unisex风格之余，更首次以跳蚤市场为设计的灵感泉源，为其支持者带来4款南辕北辙的主题，以College，Millitary，Vintage及Western Cowboy为灵感的设计，令人感觉犹如置身于跳蚤市场，在5cm的新季衣饰寻觅到意想不到的惊喜，于凑拼组合中发现无限可能。

5cm店址：杭州市连卡佛2层

求异不求同 K-gold饰品

K-gold时尚金饰可变化出丰富多彩的颜色，典雅高贵的K白金，魅惑的玫瑰金，纯情的粉红金，沉静的青金，冷艳的紫金及绚丽的三色金等都是K-gold18K金饰多变的色彩呈现。因此K-gold时尚金饰以其丰富的色彩和多变的表现力赢得了众多年轻消费者的喜爱，而且不同的时尚女性都能找到展现自己个性的、适合不同场合的K-gold金饰。

T+T 2004夏季女装风潮

夏天是裸露的季节，呈现缤纷亮眼的和性感撩人的气息。源自于英国的品牌T+T，以舒适随意为主，短小的上衣，多袋裤装，清爽的吊带装，薄纱雪纺四溢，或透明可爱，甜美或华丽的性感并兼运动风格的款式，在摇曳下展露的柔美曲线，性感及甜美复古的娃娃形象，再度露出如浮光掠影般予人轻柔的时尚魅力，令人陶醉。两件套和小背心，飘逸的裙子，深V字领，仿佛一次在英国乡间的浪漫旅行。

OFIMAN（奥菲曼）女装 秋冬订货会

2004年7月中旬，女装品牌OFIMAN（奥菲曼）在深圳举办了隆重的2004年－2005年秋冬服饰订货会。本次推出的秋冬系列追求简约流畅，注重细节，品质，质地高档，外观雅致，将OFIMAN"年轻，时尚，高雅"的设计理念完美地展现在观众眼前。OFIMAN在自然之中引领白领女性得体扮演办公桌前的温文尔雅，繁华街头的悠闲漫步，聚会PARTY中的翩翩起舞……

来自全国各地的加盟经销商云集会场，气氛热烈。据公司相关人员透露，这次的订货情况相当喜人，看来在秋冬的服装舞台上，消费者又将目不暇接了。

VERO MODA 2004夏季流行趋势

这个夏季是VERO MODA的印花时代。大胆前卫的挖空设计，创意十足的胶印图案。游离于混搭风格的趣味扮相，展示迷人风情之余，又不失经典与摩登，是时尚元素与永恒经典的完美结合。

VERO MODA的粉色系列带来跳跃的激情，简洁的款式，配上细节的点缀，于是时尚成了经典，可爱蜕变成优雅，给这个夏日增添了更多的浪漫与甜美。

微微海风，吹来阵阵夏日的惬意。VERO MODA海边度假系列，让你尽情徜徉在迷人的海滩。水蓝色的上衣，夏威夷风情的露肩连衣裙，彩条的热裤尽显女人的婀娜风姿，温柔中带着丝丝爽朗，帅气里不失女性妩媚。

理查德.克莱德曼珠宝闪亮登场

昔日的钢琴王子，曾以浪漫旋律征服了无数中国人，如今带着重新征服中国人的自信再次席卷中国。他把浪漫的音符从键盘上流淌下来，幻变成指尖雍容的光彩。他的珠宝设计简约，流畅，充满时尚感，富于法国浪漫华贵气息。以理查德-克莱德曼命名的奢侈品牌正式登陆中国，"第一场好戏"——珠宝旗舰店已于近日在上海淮海路新华联商场和梅陇镇广场珠宝廊隆重登场。

I.T扩展中国版图 2004年6月杭州I.T正式开业

位于杭州连卡佛的I.T店内装饰，是以独特夺目的鲜黄配以棕色木地板，更以弧形百叶帘做屏风，巧妙利用室内空间及光线，营造出柔和舒适的购物环境。除了售卖国际时装品牌的I.T外，香港年轻时装品牌5cm及Arnold Palmer更首次进驻杭州I.T，再加上为人所熟识的izzue及b+ab品牌，令杭州I.T成为上海新天地I.T以外的另一个时尚荟萃地。

店址：杭州市杭州连卡佛2层

Urban Angel My Platinum——飞越巴黎、纽约、伦敦、悉尼的时尚魅力

铂金纯净而永恒，佩戴铂金首饰，纯洁优雅的气质自然流露。配合今年夏天简约清雅的时尚潮流，国际铂金协会与香港著名珠宝品牌谢瑞麟特别携手推出Urban Angel铂金首饰系列。以纯铂金(Pt950)打造，设计师以国际大都会巴黎，纽约，伦敦与悉尼为灵感，创作出四款糅合清丽脱俗气质与时尚城市触觉的潮流铂金首饰，让时代女性一举手一投足尽情展现Urban Angel自信潇洒的风采。

BEAUTY NEWS 2 OF THE NEWS

百合春天五月女人下午茶

在这个世界上，谁是你最亲近的人？你知不知道该怎样爱她，以回报她对你的无私付出？是不是每一个母亲节，都让你陷入这样的思考？在一个阳光和煦的下午，北京CBD商圈世贸国际公寓的百合春天女子俱乐部，邀请了数位成功、靓丽、优秀女性和她们的母亲，谈着“妈妈和女儿”这个不朽的话题。到内心世界了解彼此的喜怒哀乐，分享女儿的成功与出色，共度一个爱心无限的难忘时光。

色彩地带 不由自主恋上独特

这个夏天，色彩地带Colour zone将带你走进神奇的色彩魔幻世界，体验新品眼影带来的独特感受。

诱人的外表，或浓郁，或粉嫩的色调，亮润光泽的质感，潮流感十足，帖服无比，防水性相当强，即使出汗，游泳也不必担心脱妆；更采用突破性的技术配方，解决了膏状眼影易起褶痕的难题，令尴尬情形不再。

不必人云亦云，选自己喜欢的颜色，做这个夏天的百变电眼美人吧！

AVON美白眼霜面世

由于日常生活的因素，加上因疲累干燥而产生的眼部浮肿，细纹等诸多问题，常常泄漏女人真正的年龄。雅芳美白眼霜为25～35岁有眼部美白需求之女性消费者所设计，结合维生素C的有效美白，维生素E淡化皮肤黑色素，抵抗皮肤氧化，及向日葵、人参萃取成分，亲水性保湿分子的保湿滋润配方，解决眼部细纹等问题，是兼具保湿、修复、美白的温和眼部美白产品。

香奈儿完美修护眼霜——让双眼再生青春活力

出现在眼周的鱼尾纹，眼下纹，蹙眉纹，眼睑松弛，黑斑……等，因岁月流逝而更加明显，香奈儿PRECISION运用了完美修护系列修护成熟肌肤的成功经验，全新推出完美修护眼霜，重建眼周肌肤的健康并赋予年轻活力。

Colour zone色彩地带 净白亮妍护肤系列登场

本季，在国内彩妆界享有盛名的“colour zone色彩地带”针对年轻女性的肌肤特点，全新研制推出净白亮妍护肤系列，蕴含SEPIWHITE MSH抑黑因子，更特别添加非洲稀有植物MITRACARPE精华萃取液，能迅速渗入皮肤基底层，持续释放美白动力，有效抑制黑色素的生成，同时分解淡化已形成的黑色素。对于繁忙的都市女性，无须繁复的步骤，就能令肌肤远离黯淡，重现润泽透亮，持久绽放亮白光彩。

碧欧泉温泉水元素面膜 完美肌肤新体验

这款新品是50年矿物温泉的专业研究的结晶，润泽、细滑，紧致有弹性，这一完美肌肤效果得益于温泉中最精华的三种成分的超级组合：专利PETPTM矿泉中的有机活性因子，比普通产品要高20%；精选7种对肌肤最重要的微量元素，从各方面帮助肌肤实现完美；神奇的Bicarbonate重碳酸根离子，让微量元素的作用加倍发挥真正可见的效果。

游泳最佳拍档——新乐敦眼药水

眼科专家建议，游泳前后相应滴用眼药水，可以有效预防各种不适状况的发生。

曼秀雷敦公司出品的“新乐敦眼药水”，蕴含Panthenol维生素B_5配方，清凉舒适，为双眼不断提供滋养成分，让眼睛深呼吸。在游泳前滴用新乐敦，可收缩眼部血管，预防眼睛受到感染刺激；而游泳后滴用，又可迅速缓解或消除游泳引起的结膜充血及其他不适，起到清洁眼结膜囊的作用。有了新乐敦，这个夏季水中畅游将再无后顾之忧。

巴黎欧莱雅色彩成就奖——美发界的奥斯卡

2004年6月，2004欧莱雅色彩成就奖的宣传开始了，今年我们将一如既往地引领头发色彩的潮流，为您提供最前沿的时尚讯息。2004年的欧莱雅色彩成就奖运用琥珀为主题，设计出能够折射出具有迷幻色彩的精致感觉。丰盈精细的琥珀光芒与灰色、醉酒红、金棕色搭配，提供层次丰富的色彩维度；软硬材料的精妙巧合，提供动静皆宜的造型空间。

NEWS OF THE NEWS BEAUTY 3

"痘痘族"之家——高伦雅芙网站BBS开通

对于"痘痘一族"，一般人很难关注他们的内心，了解他们的感受。高伦雅芙除痘系列网站BBS的开通，为"痘痘一族"提供了一个完全开放的论坛，在这里，大家可以自由交流去痘经验，得到高伦雅芙美容顾问的即时在线指导，更重要的是，大家彼此倾诉内心的烦恼，互相关爱，互相鼓励，共同建立起战"痘"信心。

高伦雅芙网站BBS为"痘痘一族"提供了一个倾诉苦恼，交流情感，充满关爱和鼓励的"战痘之家"。

清透光洁的表情，谁说留不住？妮维雅控油保湿系列

妮维雅控油保湿系列做到三效合一：从源头调理油脂分泌，可确保脸部长时间不泛油光并能在去除油脂的同时绝不带走水分！妮维雅控油保湿系列的洁面乳，洁肤晶露，收敛水，润肤露，均含有专利矿物性控油因子——Mineral Sebum regulator。妮维雅护肤研究中心实验证明，它能减缓油脂分泌，缩小毛孔，只去除多余油脂。留住清透光洁的表情，持续一整天！

J'adore真我，心中的女神

2004年6月，神秘，奢华，高贵的——J'adore真我香水已成为香水界的传奇，奢华的象征，完美的极致！为纪念J'adore真我香水诞生5周年，Dior特别在上海新天地举行了盛大的媒体发布会，隆重推出J'adore真我香水的全新视觉形象：新鲜的面孔，摒弃传统与陈旧，恍若天外飞仙；不隶属于任何宗教的女神，永恒的女性气质，让人萌生膜拜的渴望。

2004 春季形象 red earth 的美丽哲学

作为一个心态年轻，时尚超前的公司，red earth的美丽哲学通过其"主线"及"限量发行"的产品和在世界各地24个国家六百多家专卖店，及其友善，专业的员工得以证明。这个品牌因为勇敢和乐于冒险而充满了热情，所以它引人注目——就像red earth的消费者一样标新立异。red earth希望更多的女性能充分享受她们自身的美。

曼秀雷敦泡沫洁面乳

全新夏日，你需要更新的呵护与感受。曼秀雷敦国际专业护理大师为每种肤质都精心提供了最放心的选择。

她来自日本最新研制成果，富含维生素E和芦荟精华，能促进肌肤新陈代谢，令肌肤细致幼滑，同时还具有保湿及美白的功效，清洁的同时，肌肤更能焕然出彩。

拥有曼秀雷敦泡沫洁面乳，将使洁肤变成你所期待的愉快享受。水般洁净，清爽宜人。

Up2U镜光甲油　镜光透真情

夏季性感的装扮怎能少一味，如何在这一季让自己独领风骚？透着金属风格及亮面材质的甲油，将是今夏让女性更加亮眼的最佳选择。Up2U推出的新款由你镜光甲油，为今夏带来炫彩风情，具金属感及透着镜光效果的由你镜光甲油，不管在炙热阳光下，或是夜晚灯光的照射下，反射的镜面效果，让纤纤玉指更闪闪动人，七种色彩透露你今天的心情。

彩妆让一切变得简洁

在悠闲的夏日假期中，女人需要使用更少的彩妆和简易实用的化妆品，Linda Cantello解释说，圣罗兰的化妆箱中，产品虽然少，但是非常有创造力。使用效果持久，同时在其他的季节也同样适用，特别是这4种产品：斑斓缤纷的持久指甲油；盈润彩膏，特质女人的期待；调色彩唇笔，SPF10，让夏季的微笑持续到秋天甚至更长时间；"甜蜜"唇笔，新一代的彩唇笔，值得珍藏的限量版新品。

柔曼夏日，色彩闪溢——伊姿2004夏季彩妆系列上市

流光溢彩的2004年夏季，巴黎，纽约最新的彩妆主调——美随心变的安利伊姿彩妆系列，专为中国女性设计，方便使用，轻松换妆。今夏炫目推出蓝色，绿色为主的新一代产品，柔媚如水的蓝，清新烂漫的绿，蒲公英般轻盈，闪溢，让今夏的都市分外柔曼，炫彩，引人遐思。

Dior的奢华——度身定制的洁肤产品

度身定制的美容技术，如同高级女装般精准无误——这就是Dior接受的挑战，为洁肤系列再添四款专为亚洲女性设计的全新产品，每款配方都以护肤为重点，将甘草精华，维生素C&维生素E与高效洁肤因子结合，当这些成分深度清洁肌肤，有效去除各种彩妆的同时，甘草精华温柔抚慰，令肌肤光滑美妙。维生素复合物在任何环境下都能提供最佳的抗氧化保护。

娇兰红色梦幻曲

红色时尚正在回归！正如娇兰彩妆总监对红色的诠释，让人不禁联想到20世纪50年代，那个属于红色的年代。在2004年娇兰秋冬彩妆系列"红色梦幻曲"中，他的创意源自每一个女人的梦想，致力营造出充满强烈视觉效果的生活：晶莹焕发，充满活力，有点俏皮，并带着熠熠光彩。他为女士们打造更美丽更具生气的新面孔，更以他的幽默和智慧，为女士们润泽的嘴唇和脸颊增添新的光彩。

B&F深层嫩白系列全新体验

韩国著名化妆品牌B&F全新推出Celpure深层嫩白系列，独特的双重嫩白系统，含99.99%的纯植物蛋白质，甘草提取物和竹子提取物，深层渗透皮肤，纯净细胞，给你安全而且双倍的嫩白效果；可以彻底去除促进黑色素形成的麦拉宁物质，让肌肤晶莹透亮；全面保护皮肤，百分百隔绝紫外线和空气污染。特别是Celpure深层嫩白精华液，强力渗透，可从根本上改善肤色，使肌肤晶莹剔透，肤白胜雪。

理肤泉——全球皮肤科医生首选辅助性治疗品牌

2004年6月17日，理肤泉北京上市新闻发布会邀请到北京，上海，台湾两岸三地的皮肤科医生，探讨女性皮肤问题。在台湾地区和国外，理肤泉不直接面对消费者，而是通过皮肤科医生间接传递给消费者。

而在中国大陆，虽然理肤泉是通过药房直接接触消费者的，但是希望让消费者了解到，这不是一般的柜台就能随便挑选的产品，而是有医学背景的护肤产品，这让消费者在选择购买的同时，对产品有了信任。

露华浓纤长梦幻睫毛膏 5倍"睛"彩 由你把握

露华浓纤长梦幻睫毛膏（REVLON LASH FANTASY MASCARA）2003年一上市，立即带动睫毛纤长跃动的热潮。拥有纤长优雅似梦幻的睫毛已经成为每个女性的梦想，当纤长，浓密的睫毛随着眼波流动，优雅的神采跃于眉眼之间，那似童话般的美丽梦幻便令你仿如身临其境。颜色有凝黑色，古铜色，枣红色，靛蓝色可供选择！

正值热浪滚滚炎夏酷暑，众美女挥汗如雨之际，露华浓隆重推介，将于8月推出全新防水配方。

“海蝶兰”活氧极品美白系列

大气层中的污染物，紫外线，黑子和游离子，无时不在伤害着肌肤，使皮肤抗氧化能力减弱，出现粗糙，发干，有斑和皱纹。“海蝶兰”活氧极品美白系列独特配方，含100%天然玫瑰精油，能迅速补充水分和营养，改善晦暗肌肤，有效分解黑色素，其先进的HEP超渗技术，使氧气有效渗透到皮肤中，帮助皮肤增强近一倍的保水能力，将预防、护理相结合缔造完美无瑕的白皙肌肤。

让毛孔变得最小，让面容变得最好
倩碧Cliniqe推出全新柔皙紧致系列

你会经常在镜子前花上几小时，用上各种工具让你的双眼看上去更大更明显。可是有一样东西你却永远希望它越小越好，那就是你的毛孔！倩碧全新推出的柔皙紧致系列——全新倩碧柔皙紧致润肤露，倩碧柔皙紧致修颜霜，倩碧柔皙紧致控油爽肤啫喱，帮你实现这些梦想，真正解决毛孔粗大的扰人问题，神奇再造婴儿般细腻，柔滑的肌肤。

“美丽秀发的艺术——丝韵之美”

巴黎卡诗KERASTASE青年艺术家学院奖“美丽秀发的艺术——丝韵之美”雕塑比赛旨在通过雕塑艺术语言，表达与雕塑艺术共同的艺术追求。并希望奖励和资助艺术家新秀，帮助促进青年艺术家的发展和交流。此次比赛设立了金银铜奖，网上最具人气奖和最受媒体欢迎奖。2004年9月，巴黎卡诗KERASTASE将举办成套的颁奖典礼。

曼秀雷敦男士水分润肤液

来自日本配方的曼秀雷敦男士水分润肤液，富含天然大豆卵磷脂抗氧化成分，能保护皮肤避免紫外线，污尘等环境污染，并延缓肌肤老化，保持肌肤青春健康的状态。角鲨烷，夏威夷果仁精华及洋甘菊精华，加倍滋润肌肤，舒缓敏感及粗糙皮肤，清爽保湿不油腻。不含香料，最原味的品质，让你黯亚的皮肤重现明朗清爽的光泽。曼秀雷敦水分润肤，全面细致呵护男孩的阳光肌肤。

有了薄荷膏 蚊叮虫咬不用怕

炎炎夏日，蚊子不但在你小宝宝白白嫩嫩的身上留下点点“红色印记”，让他奇痒难受，还可能传播病菌，威胁到小宝宝的健康。作为具有现代保健意识的妈咪，你当然会在家中常备“家庭药箱傍身宝”的曼秀雷敦薄荷膏，它温和的配方最适合宝宝的娇嫩肌肤，能立即舒缓蚊叮虫咬引起的奇痒，疼痛，并对感冒引起的鼻塞，皮肤开裂，轻度烫伤，擦伤，晒伤及皮肤瘙痒等有很好的疗效。

雅芳美白升级产品，拥有白净更持久

在夏日阳光下，美白成分容易被氧化而失效。保持美白成分的鲜活，是持久美白的关键所在！

雅芳美白系列的升级产品，美白嫩粉，美白嫩露和美白集中修护面膜，最新研发出双C美白“保鲜”科技，加入更多重还原配方，采用复合植物精华，配合日本超微粒乳化技术，能长时间降低黑色素含量，更有效抗氧化并延长美白成分的天然活性，让美白成分不断作用，为你的美白不断“保鲜”！

曼秀雷敦新碧抗晒乳液——SPF130

经过多项严格专业测试高达SPF130的曼秀雷敦新碧抗晒乳液，就算在出汗或遇水的情况下，也能发挥高效的抗晒效果，别无他选地成为日本最高防晒指数及最佳销量防晒品。

新碧独特的水剂配方（Watery Liquid），在抵御阳光的同时，还对肌肤悉心呵护：它柔滑透薄，绝无负担，最适合全身使用，保持肌肤美丽白皙。PA++的效果，为你全面隔离UVA，防止晒后肌肤红肿发炎，变黑，老化及松弛。

美涛造型，流行随你

夏日，一头清爽的秀发，不仅能保证头发和头皮良好地呼吸，更能在这个风情万种的魅惑时节，使你与众不同，闪亮光彩。

美涛润发系列，独有天然补水滋润成分，由里到外改善发质，消除日照，高温带来的伤害，同时，水溶性定型配方，带来持久的定型效果，在高温，汗湿的环境下，依然湿亮如新，发丝柔顺，光泽，富有弹性，当然更具活力和生命力！

NEWS OF THE NEWS LIFE 4

舒洁一刻，梦幻时刻

世界上最大纸品公司——美国金佰利公司旗下的Kleenex舒洁品牌，初夏推出舒洁城市梦想手帕纸系列。舒洁的面巾纸采用高品质的100%原生木浆精制而成，3层纸巾，特别添加柔软纤维，让每一次的肌肤接触都体验柔软和舒适。同时还有精选花香和薄荷香可供选择。

北京美兆健康体检中心

北京美兆健康体检中心是世界级健康体检中心，按世界卫生组织对健康和亚健康人的需求而设计。100项健康检查在4小时内完成，当场获得健康体检报告，注重人的关爱和优质检测，国际化管理，自动化流程和人性化服务，让您的健康体检变成享受。

美兆综合健康体检还按不同年龄段设计不同的健康检查套餐，除对身体一般检查，生理机能和各器官形态综合检测外，还有健康管理等全方位的后续服务。

（美兆网站http://www.mjlife.com.cn；咨询电话：64018889）

曼秀雷敦瑞丽第2届封面女孩大赛 瑞丽

8月 让美与健康一起绽放

5，6，7，8，比赛开始！经过三个月漫长的报名阶段，终于可以看到各位准Covergirl的真面目了，“曼秀雷敦瑞丽第2届封面女孩大赛”分区赛将于8月在北京、上海、广州、杭州、大连、重庆闪亮登场。数百名健康自信的漂亮MM将参与角逐新碧阳光女孩，乐碧冰爽女孩，乐敦亮睛女孩，水彩润唇女孩，曼秀雷敦美肤女孩等单项奖，全面展示曼秀雷敦个人护理系列带来的青春健康光彩。当然了，舞台上的MM们肯定会让你看得眼花缭乱，要细细品味她们的动人气质，你还是要到www.mentholatum.com.cn曼秀雷敦中国网站上来。除了看以外，你还可以免费注册成为曼秀雷敦俱乐部会员，为自己喜爱的选手投上支持的一票，赢取丰厚的曼秀雷敦奖品。现在就点击吧！

SPARKLE闪亮之星“闪亮每一天”

由bossini，SPARKLE中国有限公司主办的“SPARKLE闪亮每一天”校园行动于5月14日开始在广州、上海、北京三地举行。活动包括三地的校园闪亮之星评选，闪亮设计大赛等活动，SPARKLE希望通过此次活动与更多的大学生朋友认识，并为他们提供一个展现出色自我的机会，并将年轻的穿衣态度，年轻的心态带给大家，使更多的大学生拥有闪亮的今天和闪亮的未来，正如SPARKLE的口号，“Everyday Fashion”。

金帝巧克力 ONLY FOR YOUR LOVED ONES

巧克力和玫瑰花，是给爱人的最好礼物，金帝“相约玫瑰”礼盒巧克力，优雅的玫瑰图案，配合6颗心型榛子浆夹心巧克力，让浪漫在可可的香醇浓郁中尽情弥漫。

金帝“相约玫瑰”礼盒巧克力，是大胆的告白，也是浓情的爱语，热情的夏日，为所有你爱的和爱你的人送上一份真诚爱语，在巧克力的渐软渐浓中，体味“爱”的真谛。

Zespri猕猴桃：来自新西兰的阳光口味

Zespri新西兰猕猴桃行销全世界70个国家，占全世界总产量的28%，每一枚Zespri都确保不使用含有激素的化肥。其果肉充满着维生素C味道的被很多人誉为“阳光口味”。它水分充足，含有丰富的维生素C，维生素A，维生素E，钾，镁，纤维素，和其他水果少见的营养成分叶酸，胡萝卜素，钙，黄体素，氨基酸，天然肌醇等营养成分。品尝Zespri，是一种舒适惬意的味蕾体验，也是为疲惫的身体加油。

Cyber-shot 拓宽视界 乐趣无限——我的索尼Cyber-shot W1

趁周末假日，带家人去游乐园玩耍，好好感受Cyber-shot W1带来的无限影像乐趣吧！只需1.3秒就可从开机并进入拍摄状态，510万像素“超级HAD”CCD加上“真实影像处理器”逼真还原。拍摄中超大2.5英寸LCD显示屏的优越性凸显无遗。由于采用了新型影像处理器，Cyber-shot W1可以达到170分钟拍摄长度，340张惊人的拍摄数量，还有简单手动功能以及3倍光学变焦功能，拍摄起来远近自如，给欢乐更多诠释的空间！

飞利浦夏日除毛轻松惬意

飞利浦HP6317干湿美容剃毛器特设lift&shave“提毛刀头”设计，能一次性将不同长度的毛发剃除，减省以前需要的两个剃毛程序（先修剪，后剃除），为女士提供更快捷，更彻底的剃毛效果，皮肤表面更见光滑，剃毛效果十分彻底，绝无痛楚。干湿两用，既可以沐浴时使用，也可以在干爽的皮肤上使用。干电式，适合经常要外出公干或外游人士。舒适，方便，尤其适合一点点痛都不能承受的女士。

每天洗眼 清澈舒适

“润洁”眼部护理液是正大福瑞达在国内率先推出的一种新型的眼部护理产品，它能彻底清洗，滋润眼睛，消除异物感，增加眼睛的舒适程度。它富含国际最新天然保湿成分SHA及多种营养成分，使用方便，每天洗眼，能够防止和减少美容、化妆、戴隐形眼镜、空气污染等引起的结膜充血，眼痒，干涩等眼不适。润洁眼部护理液的问世，将在国内倡导一种时尚，科学的眼部护理观念。

芬理希梦北京会员店开张

FELISSIMO

日本著名邮销公司芬理希梦会员店将于2004年8月在北京开张。本着为女性提供平常日子的幸福理念，销售来自日本芬理希梦的数千种原创的日常家居产品，服装服饰，亲子装，情侣装，礼品及各种新颖的饰品。店内每天都会增加新的产品，定期发布时尚信息，组织精彩的会员活动。该店铺由日本著名设计师设计，充满创意的店铺设计和精致的原创产品定会为热爱生活，追求品位，充满个性的时尚女性及家庭带来一种生活方式的全新理念。

店铺地址：北京市朝阳区京广中心北侧雨霖大厦一层

广州初夏夜时尚派对写意时尚

2004年初夏，由凤凰国际传播，南方都市报主办，在星河湾四季会所举行了2004年度最具影响力的时尚名流派对“写意时尚，广州初夏夜”。在璀璨的灯火，轻纱华服及鲜花美酒的包围中，来自广州，上海等各大城市近两百位时尚名流盛装现身于星光大道上。蓝调泳池，巴西美食，俊男美女，顶级名牌，嘉宾们在夜幕与星河湾的江风中，体验了时尚，精致的品质生活。

黑人牙膏 清新生活模式

为了使自己的精神面貌能够长久地保持由内而外的清新，都市新贵们每天用黑人水清新牙膏刷牙。除了牙膏中含有的氟化物成分能有效促进牙齿健康外，它内含独特的法国天然泉水配方，带来纯净的清新气息。每次刷牙后，口腔仿佛有沐浴于清泉般的清新口感。其成分中蕴含的水凝清新分子，能让清凉的口气经久不散。

一种清新的生活模式，可为你的人生带来活力与朝气，身与心，内到外都能长久保持清新。

蒙宝欧828，为女人加冕！

TCL最新出品的蒙宝欧828手机，由法国名师担纲设计，是2004环球中国小姐大赛的指定用机。它拥有娇俏玲珑，华美精致的外观，65K色内彩屏，清晰逼真，美轮美奂；6种输入法和功能更齐全的记事本，计算器，及超强200组名片式电话本，使用方便，更可更换墙纸，设置动画墙纸。美丽而时尚，高贵而独特的精致女人，定会恋上它的风情万种和智慧魅力！

曼秀雷敦瑞丽第2届封面女孩大赛 瑞丽

模拟考场

曼秀雷敦 瑞丽第2届封面女孩大赛已经在全国如火如荼地展开了，究竟谁能够过五关斩六将地笑到最后？贴心的瑞丽将模拟相关奖项考题，教你如何更好地诠释五个大奖的精神实质！

◆http://www.rayli.com.cn ◆http://www.mentholatum.com.cn

策划/执行 lalaj、东东 摄影/阿伟 化妆/王晓燕（高波工作室）、君君（东田造型） 模特/张子萱、温雯（瑞丽专属）、赵威、闵悦、杨幂 服装/北京攻略

新碧阳光女孩大奖

题目：请用肢体展现你和阳光玩游戏的感觉！
奖项精髓：阳光笑容 健康肤色

专家打分/点评
晓燕（化妆师）：8分
模特无论是样貌、气质都很阳光，笑起来的样子和产品代言人林心如有点像，动作很舒展自然，很好地演绎出和阳光玩游戏的味道！
阿伟（摄影师）：7.5分
笑容很灿烂，不过表现应该再自然一点！

评审专家

化妆师：王晓燕

摄影师：阿伟

曼秀雷敦冰爽女孩大奖

题目：你最自信舒展的姿势是怎样的？
奖项精髓：清爽感觉 至酷性格

专家打分/点评：
晓燕（化妆师）：9分
模特很聪明，选择了一个最适合自己特点的抬手臂姿势，不仅自信放松，还突出了修长的手臂。
阿伟（摄影师）：7分
女孩很可爱，可惜手臂有一点瘦，再胖点就好了！

曼秀雷敦美肤女孩大奖

题目：你将如何表现你肌肤的晶莹和白嫩？
奖项精髓：美白容貌 晶莹肤色

专家打分/点评：
晓燕（化妆师）：8分
女孩表现力很强，服装也很好地突出了皮肤的白皙。
阿伟（摄影师）：8.5分
不错，女孩的皮肤很有光彩，质感也很好！

乐敦亮睛女孩大奖

题目：你将如何表达用眼睛做深呼吸的感觉？
奖项精髓：明亮眼睛 摄人心魄

专家打分/点评：
晓燕（化妆师）：8分
眼睛是女孩五官中最漂亮的部分，再配合纯真的眼神，把奖项精神传达得很好！
阿伟（摄影师）：5分
眼睛的确很漂亮，表现再放松一点就更好了！

水密润唇女孩大奖

题目：请模拟一下亲吻的感觉。
奖项精髓：柔润双唇 动人光彩

专家打分/点评：
晓燕（化妆师）：6分
也许是笑容太开朗了吧，女孩嘴唇的特点应该再突出一点！
阿伟（摄影师）：7分
笑起来的嘴唇才是最美的，而且很柔润！亲吻的感觉甜蜜而幸福！

瑞丽 读者服务部

订阅活动篇

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

瑞丽读者SHOPPING DAY · 开心乐不停

为了回报广大读者多年来对于《瑞丽》的喜爱与支持，瑞丽读者服务部联合LCX时尚时代百货于2004年6月26日～6月27日举办了一场主题为“独享购物乐趣 瑞丽读者SHOPPING DAY”的活动。凡是持瑞丽银卡、阳光瑞丽卡或6、7月份《瑞丽》系列任意一本杂志者，都可以参加。

除了购物可以享受LCX时尚时代百货针对此次活动特别设计的优惠折扣外，还准备了数百份丰富奖品：如购物免单、数码相机、免费杂志等，更有免费的电影券、星巴克咖啡券及LCX时尚时代百货的代金券等等。活动吸引了无数瑞丽的读者前来参加，大家纷纷表示愿意参加类似的活动。

④抽中了数码相机的宋先生在抽奖箱前摆了个POSE。
⑤这位美女手捧数码相机，笑得比身后的封面模特还要灿烂！

①卖杂志的现场永远挤满了人。
②③中奖者的胜利表情。

休闲购物哪里去 LCX时尚时代百货

位于首都时代广场的LCX时尚时代百货是集潮流服饰、娱乐休闲及国际美食为一体的时尚购物热点，独特的店铺设计与特色品牌结合，宽敞开放的购物环境，给你自在购物新体验。在LCX时尚时代百货除了有首次进驻北京的GAP、BANANA REPUBLIC、OLD NAVY等著名休闲品牌。还有备受白领女性及时尚追逐者青睐的CK Jeans、Liu·Jo、b+ab、COZZI、ESPRIT、izzue等多个时尚国际品牌，本地盛名时装，最流行的服饰都能在这里找到，2层Club X 百分百原创服饰均出自香港个性设计师之手，限量提供，尽显独特魅力。

LCX清凉节拍，夏装全场3折起出清！

⑥抱着杂志逛LCX时尚时代百货，是这两天最常见的风景。
⑦我们刚刚布置好的展板，就被前来购物的人围了个水泄不通。
⑧⑩到处可见的瑞丽，吸引了无数人的眼球。
⑨小编尾随这个刚刚中了2000元消费免单大奖的MM在LCX时尚时代百货里面疯狂血拼！

洁尔阴洗液

知心朋友　值得信赖

杀菌
（药理作用）

止痒

止白带

治疗阴道炎
（霉菌性、滴虫性、非特异性）

恩威®

成都恩威制药有限公司

批准文号：国药准字 Z10930008
川药广审（文）第2004040108号
请按药品说明书或在药师指导下购买和使用

瑞丽
读者服务部

瑞丽服饰美容 Presents for you

1 蝶妆新品——TR莹白亮彩面膜

太阳对肌肤有有益的一面，但久积的生活紫外线及强烈的太阳光对皮肤照射会产生雀斑、瑕疵等并使肌肤变黑，呈现晦暗。蝶妆缇兰莹白亮彩面膜，蕴含丰富的美白精华，维生素C和天然桑树萃取精华。高效美白肌肤，淡化并抑制黑色素，创造白皙透明的鲜活肌肤；并能迅速补充肌肤水分，让肌肤始终保持水嫩清新，展现源自自然的美丽。

*欲得到本页礼品，请填写读者调查表

2 我有水果我有FREEMAN青瓜人参沐浴露

从20世纪40年代起，FREEMAN家族就致力于化妆品的生产、研发工作。它生产出的每一件产品都是由两种或者两种以上的水果提取成分所组成，产品中的水果成分更是达到了90%－99%。FREEMAN青瓜人参沐浴露由三种水果成分组成：青瓜、人参、哈密瓜。青瓜中所含的果酸成分能温和洗去全身污垢；人参中所含的营养成分能使肌肤恢复弹性。哈密瓜所含的水分能迅速被肌肤吸收，消除肌肤干燥和细纹。

3 “珍爱”每一刻

巧克力，威化，榛子浆，一层又一层，金帝“珍爱”巧克力，给你独特的三重美味！

珍爱榛仁夹心巧克力，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，分享的欢快。

醇厚绵延的金帝牛奶巧克力，香酥醉人的蛋卷威化，绝对柔滑细腻的榛子浆，一层又一层，珍爱，与你一起领略这美妙滋味，品味精致生活。

4 面丽丝深层洗脸巾

美容专家认为：深层洁肤是美容的前提。“面丽丝”独特的高科技超细纤维直径只有3.9微米，远小于成年人的面部肌肤毛孔，柔软细腻，不伤肌肤，能温柔深入毛孔清除积垢，清除粉尘，皮屑，皮脂混合物等毛孔异物，用安全物理的方式让您的肌肤天天方便有效地深层洁净护理！

5 立志美丽 999减肥胶囊

2002年以多位中医药保健专家领衔的深圳三九研究院，整合三九全球研发资源，在美、日、中三国科学家的鼎力相助下，耗时五年历经艰辛研创出高效、安全的、适合亚洲人体质的减肥新品——999减肥胶囊。三九全球研发证明：999减肥胶囊独有“减脂修身，化脂养肤法”是医学界首次通过分解脂肪滋养皮肤，实现真正意义上的减肥。

咨询电话：020-87385075 38846853

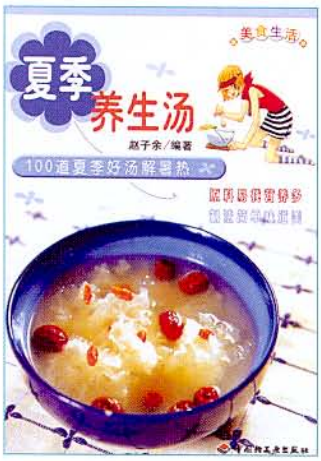
新书推荐

▲女孩们对身材的要求总是如此苛刻，因为我们希望比别人更出众。减轻体重是基础，显瘦也很重要，完美的身材尺码更是最大的梦想。现在就开始，翻开这本书的瞬间，你就进入了一个神奇的“分部位瘦身世界”。认真阅读，坚持每日锻炼，10天后，原先遥不可及的梦想就会实现。

《俏丽佳人10日变》 定价：18元

▲炎热的夏天，受高温的影响，你有食欲不振、口干汗多、入夜难眠、头昏脑胀、胸闷心悸等状况吗？为预防疾病侵入，必须合理增加营养和进补，本书所介绍的100道夏季好汤使你在火热的夏日里享受到美食带来的愉悦，带给你一个健康轻松的美味夏季！

《夏季养生汤》 定价：10元



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.汇款人附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）。由于附言栏字数有限制，请将所购图书的书名、定价、册数等及其他要求与汇款收据一并传真至010-85111730

二 银行汇款

1.开户行：工商银行北京东长安街支行

2.账号：0200053419014414793

3.开户行名称：轻工业出版社发行部

4.特别声明：请在汇款后将汇款凭证，收件人姓名、地址、邮编、电话、所购图书名称一并传真至010-85111730

备注：

1.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。

2.附加邮挂费：每份订单加收5元邮挂费。

3.详情请致电：010-65241695 85111729

传真：010-85111730

或登录http://www.chlip.com.cn

购衣指南 Buying Guides

ABBY ABBIE
上海红松路214号
Blumarine
北京国贸商城1座L211
(010)65059211
上海南京西路1266号 恒隆广场二层L208
(021)62882062
à jour
(代理5大日本品牌：Benefit、VICKY等)
北京三里屯酒吧街那里商场
(010)64179584
AXARA
北京东方广场晨曦百货一层AXARA专柜
(010) 85186147
北京中粮广场C140~143
(010) 65139727
a.v.v
北京君太百货三层
(010)66169083
Baboon
北京丰联广场三层
(010)65888626
BLUESER
北京君太百货三层
B.SILLY
北京君太百货一层
(010)66161967
上海太平洋百货徐汇店
太平洋百货淮海店
CARVEN
北京太平洋百货一层
Cne
北京东方新天地商场地下一层
(010)85186880
广州农林下路王府井百货二层
COCOLULU
北京西单文化广场B3
(010)66024618
广州中山三路33号中华广场3层3403铺
Colour18
北京东方新天地商场一层
(010)85186017
COZZI
北京东方新天地商场一层
(010)85186057
北京时代广场一层
(010)83913568
上海太平洋百货淮海店
广州中山三路33号中华广场首层1501店
Dell`ga
北京赛特购物中心四层
上海九光百货二楼
广州天河北路中信广场中天购物城首层
Edc
上海大上海时代广场
E.I.S
北京东方广场地下一层
(010)85186296
ELLE
北京君太百货一层
E-poisson
北京君太百货三层
ESPRIT
北京首都时代广场LCX一层
(010)83913686
上海南京西路1168号中信泰富商场
(021)52984763
Etam
北京东方新天地商场一层AA17
(010)85186026
北京太平洋百货二层
(010)65393985
ev
北京东方新天地商场一层
(010)85186132
evajewelry
北京国贸商城地下一层NB110B
(010)65054187

every one
北京君太百货一层
Farina'z（费莲娜·郑）
北京首都时代广场LCX二层
(010)83914052
Fior
北京首都时代广场二层
北京庄胜崇光百货地下一层
北京王府井东安商场地下一层
www.fior-crystal.com
Folli Follie
北京西单商场一层
Fornari
北京东方新天地商场一层
(010)85186350
广州天河路天河城广场一层
Fifi Zass
北京君太百货三层
FED
北京君太百货一层
(010)66161967
上海太平洋百货徐汇店
太平洋百货淮海店
太平洋百货站前店
梅陇镇伊势丹店
FURLA
北京国贸商城地下一层SB115
(010)65055978
HARSON
北京太平洋百货盈科店一层
iiMK
北京新东安商场一层120店铺
(010)65241372
北京太平洋百货二层
Jessica
北京东方新天地商场一层
(010)85186604
上海巴黎春天百货
广州中天广场
JOYLAND
北京东方新天地商场地下一层
(010)85186705
KOOKAI
北京东方新天地商场一层AA22
(010)85182933
上海南京西路1038号梅陇镇伊势丹二层
(021)32100662
广州环市东路369号友谊商店二层
(020)83575236
Kiss cat
广州天河路天河城广场一层
La Venda
北京君太百货三层
La pargay
北京东方新天地商场地下一层
(010)85181064
LIU · JO
北京国贸商城地下一层
Liz
北京中友百货五层
MissK
北京丰联广场三层
(010) 65881819
上海太平洋百货淮海店
(021) 53064425
MK KLEIN·
北京君太百货二层
(010)83914079
MORGAN
北京东方新天地商场一层
(010) 67162372
MOSCHINO
北京国贸商城1座L202
(010)65059215
上海南京西路1266号 恒隆广场一层
(021)62890659
MISS SIXTY
北京国贸商城地下一层晨曦百货
(010)65058966

NAF NAF
北京国贸商城地下一层WB128
(010) 65059380
上海虹桥友谊商城3楼梅陇镇广场201
NINE WEST
北京新东安商场一层
(010) 65280091
NINO RIVA
北京君太百货三层
ofuon
北京君太百货二层
(010)66122613
ONLY
北京丰联广场二层
北京国贸商城B座地下一层NB128A
(010)65059352
上海中信泰富广场南京西路1168号
杭州延安路530号浙江银泰百货
全国各大城市商场有售
oasis
上海巴黎春天百货
Oxette
北京东方新天地商场一层
(010)85186142
天津百盛购物中心一层
(022)85586688
Pinky&Dianne
上海南京西路1038号梅陇镇广场26F-10A
(021)62172525
PLAYBOY
北京太平洋百货盈科店一层
RIZ
北京君太百货一层
Roberta dicamerrino
北京东方广场一层
Shining
西单文化广场地下三层
SISLEY
北京东方新天地商场一层
(010)85186297
上海思南路1号旗舰店
SODA
北京首都时代广场二层
(010)83913538
北京东方广场晨曦百货地下一层
Sole alliance
北京太平洋百货一层
SWATCH
北京国贸商城地下一层
上海太平洋百货徐汇店
TB2
北京丰联广场2层
(010)65889117
上海梅陇镇伊势丹2层
(021)62187473
T+T
北京东方广场晨曦百货一层
北京首都时代广场LCX二层
TOKIO MESSAGE
北京丰联广场2层
(010)65889177
TOMBOY
北京国贸商城地下一层晨曦百货
(010)65056118
US
上海华山路647号
U-ME
北京丰联广场一层
(010)65888726
VERO MODA
北京国贸商城地下一层晨曦百货
(010)65059221
北京丰联广场二层
安玛莉
北京君太百货一层
安之秀
北京西单文化广场B107A室
伯阁曼
北京君太百货一层

宝姿
北京东方新天地商场一层
(010)85186629
布瓜
北京秀水2号410室(国际俱乐部西侧)
(010)89143799
百丽
北京东方新天地商场地下一层
(010)85186404
芭迪
广州天河路天河城广场一层
翠贝卡
北京东方新天地商场地下一层
(010)85186634
袋鼠
北京中友百货五层
活色生香
广州中山三路中华广场三层
康莉
北京君太百货一层
美丽宝
北京君太百货一层
千百度
北京君太百货一层
赛柯
北京丰联广场2层
(010)65887959
热风
北京丰联广场2层
(010)65888779
上海市瑞金一路106号
(021)54030543
深圳福田区振兴路65号
(0755)83210731
秀丹名物
北京中友百货五层
星期六 (ST&SAT)
上海太平洋百货徐汇店
深圳东门路2046号B1楼茂业百货
暇步士
北京太平洋百货二层
人间关系
北京太平洋百货二层
南默
北京首都时代广场二层
思加图
北京国贸商城地下一层SB132
(010)65053386
丝莉安
北京东方新天地晨曦百货地下一层
真美诗
北京国贸商城地下一层SB130
(010)65052050
天美意
北京东方新天地商场地下一层
龙卷
广州烈士陵园流行前线
一衣布舍
北京市隆福广场地下一层
(010)64060680
尤金
北京七十七街地下三层10号，12号铺
(010)65813783
伊泰莲娜
北京君太百货三层
西单文化广场B3—A—20
西单文化广场地下三层
1978
西单文化广场地下二层

场地提供：
欧陆风韵广场
Add:朝阳公园西北门
那里商场
Add:三里屯酒吧北街（工商银行对面）
北京云泉花园美容有限公司
Add:北京朝阳区建外SOHO一号楼1201

（注：价格以柜台为准）

Happy Time

一转眼，又将要迎来2004年秋季时尚发布时间，
许多品牌的新装发布会都迫在眉睫。
在这一轮接一轮的时尚浪潮中，怎样才能抢先把握准流行的脉搏呢？

造型／中村利惠 摄影／大嶽惠一 模特／葛冈碧

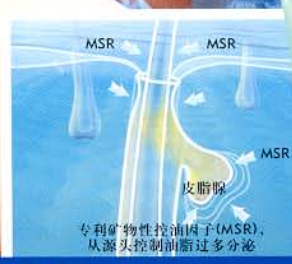
时髦图案演绎出位秋之风格

↗粉色吊带衫+迷你裙，迷你裙上的图案与相同纹样的手提包相呼应，为淡雅清纯的粉色吊带衫带去更多时髦气息。

尽管暑热还未降温，但时髦Ray女孩必须现在就开始着手准备购进秋装了。在众多新设计中这款秋季迷你裙绝对要特别推荐！除了精巧可爱的造型设计，更值得一提的是那新奇摩登的图案！有些俏皮，却完全没有孩子气的幼稚感。相反，穿在身上更能彰显出性感干练的成熟味道。不仅如此，时髦图案在经典黑色背景的衬托下更散发出极具魅力的神秘气息，与甜美娇嫩的淡粉色吊带衫相配，恰到好处地调和了甜酷味道，达到最佳感官平衡。在炎热天气，可选择与黑色或白色吊带衫相配，在微凉的日子，只需套上外套即可，脚下当然首选黑色高筒靴，这就是来自秋天的第一美丽冲击波！

BDF
Beiersdorf

控油、锁水两不误
我的生活我做主！



NIVEA
VISAGE

对于肌肤的要求我总会贪心，我希望肌肤没有油光，还要水当当的长久清爽。全新妮维雅®控油保湿系列，全面调理油脂同时，绝不带走肌肤水份，平衡我对肌肤的贪心！

- 专利矿物性控油因子(Mineral Sebum Regulator)，从源头控制油脂过多分泌
- 锁住水份，肌肤水油平衡不干燥
- 全天候长效控油，肌肤清爽持久
- 减少黑头和粉刺的产生
- 有效缩小毛孔，肌肤清透细致

谁说控油、锁水不能兼得，要怎样的肌肤由我自己做主！

妮维雅®控油保湿系列含四款产品：

● 控油保湿洁肤晶露 ● 控油保湿洁面乳 ● 控油保湿润肤露 ● 控油保湿收敛水

www.NIVEA.com.cn

京广告审字(2006)第0049号

LANCÔME
PARIS

造就完美睫毛:不仅超长,同时卷翘!

高科技

FLEXTENCILS
兰蔻弹力翘靓睫毛膏

同时使睫毛纤长并且卷翘的完美睫毛膏

LANCÔME兰蔻运用专有的LONGWEAR COMPLEX睫毛纤长技术,结合POWERSHAPE®超级塑形成份,配合特别设计的反向涂抹刷头,无需使用睫毛夹,睫毛加倍纤长、非凡卷翘。特含天然植物蜡配方和维他命B5,令睫毛柔顺舒展,持久动人!

效果:45°卷翘、40%拉长……睫毛完美无可挑剔!

BELIEVE IN BEAUTY

售价:¥280

敬请点击全新兰蔻中国网站 www.lancome.com.cn

LANCÔME
PARIS

国内统一刊号 CN11-4597/G0