

一书在手，100%解决您的人像相片处理难题

中国科学出版集团
新世纪书局



您是否对自己拍摄的人像相片不满意且对相片编修毫无头绪？

您是否想知道手中相片的问题到底出在哪里？

您是否想知道用什么方法修复最便捷、效果最好？

您是否想知道具体该怎么操作，为什么要这么做？

请试着翻翻本书，您会知道想知道的一切

黄活瑜 编著

一定做得到！

Photoshop CS5

人像相片编修

Photo
Retouching

100技



1DVD

附带7小时多媒体教学



科学出版社

目录

Part 01 相片编修基础篇 13

- 001 将数码相片导入计算机 14
- 002 使用Bridge CS5摆正、浏览与删除相片 17
- 003 Photoshop CS5基础操作 22
 - 认识 Photoshop CS5 的工作区 23
 - 打开与存储相片 23
 - 使用「历史记录」调板还原误操作 25
- 004 认识像素和分辨率 26
 - 认识像素大小、分辨率和文件大小 26
 - 多大的分辨率才算合适 28
- 005 调整图像大小与分辨率 28
- 006 批量转换相片的格式与大小 30

Part 02 人像相片的常见问题处理 35

- 007 按冲印规格裁剪相片 36
- 008 快速摆正拍歪的相片 39
- 009 为人像相片重新构图 42
- 010 按输出用途调整相片分辨率 46
- 011 调整相片曝光不足的问题 49
- 012 调整相片曝光过度的问题 53
- 013 去除灰蒙蒙的感觉 56
- 014 修复因强光造成的过白 57
- 015 模拟闪光灯提亮背光的黑脸 63
- 016 挽救明暗反差较大的相片 68
- 017 修正相片的色偏问题 70
 - 一步移除色偏 70
 - 诊断并移除色偏 72
- 018 设置灰场自动移除色偏 76
- 019 使相片的色彩更加艳丽 81
- 020 改善相片的对比度 85
- 021 清除拍摄日期 90
- 022 去除干扰画面的杂物与污点 93
- 023 清除透视角度上的杂物 98

024	锐化肖像相片使之更加清晰	102
025	挽救失焦的模糊相片	105

Part 03 修出娇好的脸形

111

026	将方形脸修饰成精致小脸	112
027	与“大饼脸”说拜拜	119
028	加宽脸庞告别“锥子脸”	124
029	把大小脸矫正成“瓜子脸”	127
030	修除胖嘟嘟的双下巴	131
031	填充脸颊使笑容更加饱满	134
032	修复凹凸不平的高颧骨	138

Part 04 眼睛部分的编修与美化

145

033	去除恼人的红眼	146
034	去除黑眼圈并减淡眼袋	149
035	去除眼部皱纹	151
036	去除眼睛血丝使眼球增白	154
037	添加眼珠高光使眼睛更有神	157
038	变换瞳孔颜色	160
039	使眉毛更加浓密	162
040	手绘弯曲动感的黑睫毛	165
041	添加淡雅眼影	169
042	单眼皮变双眼皮	171
043	去除闪光灯照射下的镜片反光	176

Part 05 鼻子、嘴部与耳朵的美化处理

181

044	缩窄宽鼻子	182
045	修整鼻形	185
046	隆起扁鼻梁	190
047	收缩大嘴巴	193
048	苦瓜脸变笑脸	196
049	修齐兔牙	200
050	矫正畸形牙	203
051	增白牙齿	207

052	涂绘闪亮唇彩·····	209
053	修整招风耳·····	212
054	添加耳环作装点·····	215

Part 06 肌肤的修复与美化 222

055	快速去除痘痘、色斑和黑痣·····	223
056	去除大片雀斑·····	226
057	磨平粗糙的皮肤·····	230
058	刷淡脸部油光·····	234
059	美白皮肤·····	237
060	校正皮肤色偏·····	240
061	晒出健康的古铜肤色·····	245
062	为皮肤补上柔滑的粉底·····	249
063	增强脸部的质感与立体感·····	251
064	为脸颊涂上腮红·····	255

Part 07 自己当美发师 259

065	降低发际线告别高额头·····	260
066	烫出波浪卷发·····	263
067	快速变换头发颜色·····	266
068	制作个性时尚的挑染效果·····	269
069	为头发添加焗油光泽·····	272
070	换个发型试试·····	275

Part 08 塑造迷人身材 281

071	使身段比例更匀称·····	282
072	扭出S形曲线身段·····	284
073	丰满胸部·····	289
074	压扁将军肚·····	292
075	变出小蛮腰·····	295
076	打造性感翘臀·····	298
077	添加个性文身·····	301
078	制作人体彩绘效果·····	304

Part 09 四肢的修整与美化

308

079	修整“蝴蝶臂”	309
080	修出纤纤玉指	312
081	让手部肌肤变得柔嫩	315
082	涂上七彩指甲油	318
083	速变长腿美女	321
084	打磨出光滑的美腿	324
085	为双腿添加丝袜	328

Part 10 装点人像的服饰

332

086	统一衫裤的颜色	333
087	为衣服烫上卡通印花	336
088	喷绘碎花裙子	339
089	近视镜变时尚太阳镜	342

Part 11 人像相片的调色技法

345

090	制作高品质的黑白色调	346
091	快速调出复古泛黄色调	349
092	制作个性的反冲色调	352
093	打造超现实的梦幻色调	356
094	打造淡雅浪漫的青色调	360
095	快速套用喜欢的色调	363

Part 12 人像相片实例应用篇

368

096	自制证件照不求人	369
097	即拍即有式的相片边框	379
098	我是时尚杂志封面主角	383
099	童话式的婚宴请柬	394
100	设计专属博客版权Logo并录制成动作	403



黄活瑜 编著

一定做得到!

Photoshop CS5

人像相片编修 100技



科学出版社

内 容 简 介

本书针对人像相片的常见问题,精选出100个典型范例,并逐一提供解决方案。以Photoshop为平台并挑选最简便的方法,只需几个简单的操作步骤,就可以解决摄影朋友们的锥心之痛。本书不会在不说明缘由的情况下,就带您从头到尾操作一遍,因为这样虽然完成了书中范例的操作,最终还是修不好自己的相片。“授人以鱼,不如授人以渔”,在本书中,每单击一下鼠标,都会告诉您原因。除了能得到书中的效果外,也能将技巧应用到自己的相片中,坚决摒弃“依样画葫芦”的敷衍教学模式。如果您正对每次拍出来的人像相片不满意,且找不到编修头绪,可以试着翻阅本书,您会知道手中相片的问题到底出在哪里;用什么方法修复最便捷、效果最好;具体该怎么操作;为什么要这么做。

全书由12个部分组成,利用“诊断”+“疗方”的新型教学理念,加上独创新颖活泼的实际操作动作图标,以加强型的图文佐证,把“人像相片精修”作为主旨,详尽介绍了多个实用主题:相片编修基础篇→人像相片的常见问题处理→修出娇好的脸形→眼睛部分的编修与美化→鼻子、嘴部与耳朵的美化处理→肌肤的修复与美化→自己当美发师→塑造迷人身材→四肢的修整与美化→装点人像的服饰→人像相片的调色技法→人像相片的应用实例。

本书附带多媒体教学光盘,提供书中所有范例的原始文件和最终效果文件,另外还提供了书中范例的多媒体教学视频文件等。除此之外,光盘中还附赠了大量实用、精美的素材资源,包括1073个图案资源(JPG、GIF)、297个纹理资源(JPG)、200个动作资源(ATN)、153个画笔资源(ABR)、118个形状资源(CSH)、7个样式资源(ASL)、185个相框资源(GIF)、55个模板文件(PSD),直接满足您的相片编修和设计需求。

本书适用于一切存在人像相片编修疑惑并且能看懂中文的朋友,不管您是三年级小学生还是退休的公公婆婆,同样可以看得懂、学得会。

图书在版编目(CIP)数据

一定做得到! Photoshop CS5 人像相片编修 100 技/
黄活瑜编著. —北京: 科学出版社, 2011.5

ISBN 978-7-03-030675-3

I. ①一… II. ①黄… III. ①图形软件, Photoshop
CS5 IV. ①TP391.41

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 053645 号

责任编辑: 魏 胜 徐晓娟 / 责任校对: 高宝云
责任印刷: 新世纪书局 / 封面设计: 彭琳君

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学出版集团新世纪书局策划

北京市彩和坊印刷有限公司印刷

中国科学出版集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2011 年 6 月 第 一 版 开本: 小全开
2011 年 6 月 第一次印刷 印张: 25.75
印数: 1—4 000 字数: 626 000

定价: 89.00 元 (含 1DVD 价格)

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

前言

Preface

关于本书

数码相机与Photoshop的诞生，可以说革命性地颠覆了传统摄影的操作流程，于是我们接触到一个新词汇——“后期处理”。数码相片的拍摄工作与后期处理就好比“雕”与“饰”的关系，摄影师几乎毫不例外地会使用Photoshop对作品进行润饰、美化。人像摄影作为最为常见的拍摄主题之一，它不仅拍摄技术难度大，同时也最能考验我们的后期编修技能。

针对人像相片的编修，笔者认为可以分为“客观问题”和“主观问题”两大部分。对于相片的构图缺憾、曝光、校色、皮肤瑕疵或是不慎入镜的行人与杂物，这些都是客观问题，必须修复之；而主观问题大至模特的体型、身段曲线、四肢、服饰等，小至皮肤色调、发型、脸型、五官等。上述主观问题并无权威的审美标准，每个人的感受与理解都不尽相同，较为感性。譬如：黑眼圈必须清除，而老人的皱纹减淡就可以，去除雀斑时不能丢失皮肤纹理，添加眼影或者唇彩要顾及整体妆容，受阳光、灯光照射或者温馨的相片允许略为偏黄……对于此类细节，本书均会逐一提醒。

本书的编写动机就是在列举多个“客观问题”之余，更精选大量常见、实用的“主观问题”，并真诚奉上恰到好处的编修与美化方案。对于“主观问题”，如果您认同编者的审美观点，大可把书中介绍的编修方法直接套用到自己的相片中。例如脸型编修的部分，我们列举了7类较常见的脸型瑕疵并加以分析、美化，通过学习会使您掌握通用性的关键编修技巧，足以应对一些本书没有列举的脸型问题，从而触类旁通、举一反三，决非千篇一律。

另外，本书范例中相片的问题都是真实存在的，我们不会故意事先丑化一张相片，然后告诉您如何才能将它修好。

本书结构与体例

目前，人像相片编修方面的书籍泛滥，只要跟着步骤操作，很快就能修好书中的范例相片。不过换成自己的相片，就觉得无从下手，或者怎么也调不好。如果所学知识无法应用于实际操作，那学习的意义何在呢？当然了，以色偏为例，不是所有相片都偏黄或偏红，必须先懂得如何判断相片的色偏，然后才能对症下药修正色偏。鉴于此，本书不会一味地营造简单的印象而不解释操作中的来龙去脉，要您“一定做得到”！就必须要以“易学”、“易懂”为原则，因此本书使用了人性化的新颖教学模式，使您学习后即能将修复与美化技法应用到自己的相片中。下图为本书的教学结构模板，有助于大家了解本书的结构。

● 醒目的标题

在每个主题开始前，会以标题的形式列出主题名称、难易度、素材文件、最终文件、使用工具等信息，然后在主题前言中告诉您本主题的应用时机，让您先明确学习目标。

● “诊断+疗方”模式

在操作前，套用医生诊病开药方的生动借喻形式，先利用“专家诊断”指出原始相片存在的问题，或者如何能使之变得更美，介绍分析相片问题的方法；然后通过“专家疗方”提供便捷好用、效果上乘的处理方案；接着给出原始相片（before）和效果相片（after）的对比图。上述一切无非想让您了解以下问题：当前相片的问题是什么？如何造成的？该怎么处理？处理后的效果是怎样的？



● “目的+过程+结果”的步骤操作导航

每个步骤都有概括性的步骤标题，让您先了解本步骤的操作目的再动手。接下来的步骤说明会告诉您一些关键信息，比如本步骤需要做什么（目的）？具体怎么做（过程）？完成后相片会变成什么样子（结果）？我们不会莫名其妙地要您设置选项、数值，或者不问理由就让您往左、往右拖动滑块，您所做的每个动作都是有意义的，所有的调整都会说明缘由，让您充分理解，并能将学到的技巧顺利地应用到自己的相片中。

● 新颖活泼的动作图标

为了增强本书的操作性，除了每个步骤配一组图片外，编者还精心设计了一套标有“1、2、3……”的鼠标动作图标，并将它们添加到图片中要进行操作的地方。当通过步骤标题和说明了解该步骤的操作流程后，就可以跟着图标依序进行执行命令→填入数值→拖动滑块→勾选复选框→单击按钮等一系列的操作了。除此之外，为了描述图片上的动作图标，图片旁边会提供对应的详细设置参数；若涉及使用快捷键的操作，一个都不会少，统统都能在图片上看到。这样的好处在于：您只要领会本步骤的动机，就能完全脱离文字描述，按图索骥般地跟着图片进行练习，而不用把目光不断徘徊于步骤说明与图片之间，颠覆了传统呆板的教学模式。

● 大量的知识补充

为了减少学习障碍，凡是涉及Photoshop CS5的命令、功能、工具、用法或者操作小技巧，均以“知识补充+标题”的形式穿插至适当的位置。有了它们，就算您完全没有接触过Photoshop，也能学会“图层蒙版”或者“钢笔工具”等关键功能的用法。

此外，对于操作过程中难以理解、易于出错或者需要特别注意的事项，将使用“专家提醒+标题”的形式进行适时提醒，例如在裁剪相片时，我们会告诉您各种规格的照片尺寸，以减少出错。

● 经验总结

每部分的最后均提供“本章小结”，对本部分所学的重点知识进行汇编、梳理，除了对各功能的使用时机进行分析外，还会帮您区别用法相似的功能或命令，以便巩固所学技能。

● 重点加粗

对于对话框、工具、命令菜单等名称，或者一些重要的关键词汇，会以加粗字体显示，以便引起您的注意，强化学习与操作。

● 练习文件与教学光盘

随书光盘提供了全书的练习文件和素材，您可以使用这些文件跟着本书一步一步进行操作练习。如果您已经掌握了某个主题的操作目的和重要概念，完全可以抛开书本，随着配套的多媒体视频教学进行练习，使学习好像参加网络远程课程一样轻松方便。除此之外，光盘中还附赠了大量实用、精美的素材资源，包括1073个图案资源（JPG、GIF）、297个纹理资源（JPG）、200个动作资源（ATN）、153个画笔资源（ABR）、118个形状资源（CSH）、7个样式资源（ASL）、185个相框资源（GIF）、55个模板文件（PSD），直接满足您的相片编修和设计需求。

本书内容速览

本书针对人像相片的特性，通过“总→分→总”的结构分三大部分编排内容，首先以“基础篇”+“常见问题处理”开篇；中间部分针对人体特征从局部到整体、从头到脚、从内到外的顺序对人像进行精修；最后以“相片调色”+“应用篇”收篇。全书一共细分为12部分（Part），每部分的具体内容如下。

● Part 01: 人像相片编修基础篇

本部分将介绍在动手修片前需要知道哪些基本操作技能及编修要领，例如Photoshop CS5程序的基础操作、将数码相片导入电脑并用Bridge CS5浏览、如何选择相片的格式，还有较为重要的像素、分辨率和文件大小之间的关系，最后还会介绍较为实用的批量转换相片格式与大小的方法。

● Part 02: 人像相片的常见问题处理

本部分精选19个典型实例，遵循“调整尺寸”（4个）→“改善曝光”（6个）→“校正色彩”（4个）→“修补瑕疵”（3个）→“锐化相片”（2个）五大步骤来处理自己的相片，相信绝大部分“疑难杂症”皆可迎刃而解。

● Part 03: 修出娇好的脸型

本部分挑选7种较为常见的脸型缺憾或者瑕疵，为大家提供客观中肯的编修建议。通过学习，您可以掌握修复“大饼脸”、“锥子脸”、“大小脸”、“双下巴”、“高颧骨”等脸部缺憾与瑕疵的方法，并从中掌握修复脸形的技巧，足以应对各种脸形问题，从而获得梦寐以求的娇好脸形。

● Part 04: 眼睛部分的编修与美化

本部分首先会告诉您如何去除或减淡诸如红眼、黑眼圈、眼袋、眼纹、眼白血丝等恼人的瑕疵，接着给大家介绍多种美化眼部的实用方法，例如添加眼神光、变换瞳孔颜色、添加眼影、描绘眉毛与睫毛，甚至将单眼皮变成双眼皮等11个精彩实用的实例。

● Part 05: 鼻子、嘴部与耳朵的美化处理

本部分针对五官之中的鼻子、嘴部（牙齿）与耳朵三大器官，精选11个典型实例介绍

• 一定做得到！Photoshop CS5 人像相片编修 100 技 •

它们的美化方法，其中包括“缩窄宽鼻子”、“修整鼻形”、“隆起扁鼻梁”、“收缩大嘴巴”、“苦瓜脸变笑脸”等，使鼻、嘴的形状能与脸型或其他脸部器官和谐共处。另外，本部分还会告诉您如何修齐“兔子牙”和“暴牙”并美白“香烟牙”，以及涂抹闪亮唇彩等常见的嘴部问题，最后还提供修复“招风耳”，并将耳环素材合成于耳朵的实例。

● Part 06: 肌肤的修复与美化

本部分分为“去除皮肤的瑕疵”→“调校肤色”→“美化皮肤”三大部分，精选10个典型实例，介绍修复与美化肌肤的方法，其中包括去除斑点和痤疮等一切皮肤瑕疵、去除脸部油光、美白与调校肤色、添加彩妆等实用范例。

● Part 07: 自己当美发师

本部分将根据“剪”→“烫”→“染”→“焗”等结构编排，通过6个实例全方位为大家介绍美发的技巧，其中包括“降低发际线”、“烫出波浪卷发”、“变换头发颜色”、“制作时尚的挑染效果”、“添加焗油光泽”、“换个发型”等贴心的实例。

● Part 08: 塑造迷人身材

本部分针对身段比例、线条和胸、腰、臀三围等几大部分介绍塑造迷人身材的方法，最后还介绍了为身体添加精美纹身和彩绘的技巧。

● Part 09: 四肢的修整与美化

在人像相片编修过程中，我们也不能忽略四肢等部位。另外，特别是女性朋友，肯定不能忍受“香蕉指”或者粗糙干裂的手、腿部皮肤。若您不满足于零瑕疵，还要更漂亮的话，就可以考虑为手指做美甲或者为美腿添加性感的丝袜效果。上述的四肢问题都能在本部分中找到答案。

● Part 10: 装点人像的服饰

如果觉得衫裤颜色不般配、T恤过于单调、白色连衣裙过于朴素，又或者觉得近视眼镜太土，不妨翻翻本部分的内容，通过学习，相信您对服饰的移花接木技术会有深刻的理解。

● Part 11: 人像相片的调色技法

虽然前面介绍过校正相片整体颜色与皮肤色调，但您肯定不会仅满足于接近真实的颜色。我们还要“高品质的黑白色调”、“复古泛黄色调”、“个性的反冲色调”、“超现实的梦幻色调”、“淡雅浪漫的青色调”，本部分将会把上述调色秘籍全盘公开。什么？都没有您想要的色调效果？不怕，我们还能将喜欢的色调快速套用到自己的相片中。

● Part 12: 人像相片实例应用篇

本部分作为本书的收篇，我们必须告诉您：如何综合前面所学技能并发挥创意，使人像数码相片从艺术欣赏的层面升华至实际生活应用中。比如自行制作标准证件照、添加拍立得相框、为自己或好友设计个性化的婚礼请柬、荣登时尚杂志封面主角、为上传至博客的相片添加专属的Logo水印等。觉得逐张加水印很麻烦？别担心，Photoshop的「动作」功能非常好用，保证您可以一劳永逸。

由于计算机技术飞速发展，加上编者水平有限、时间仓促，不妥之处在所难免，敬请广大读者和同行批评指正。如果您对本书有任何意见或建议，欢迎与本书策划编辑联系（ws.david@163.com）。

编者
2011年4月

配套多媒体教学光盘使用说明



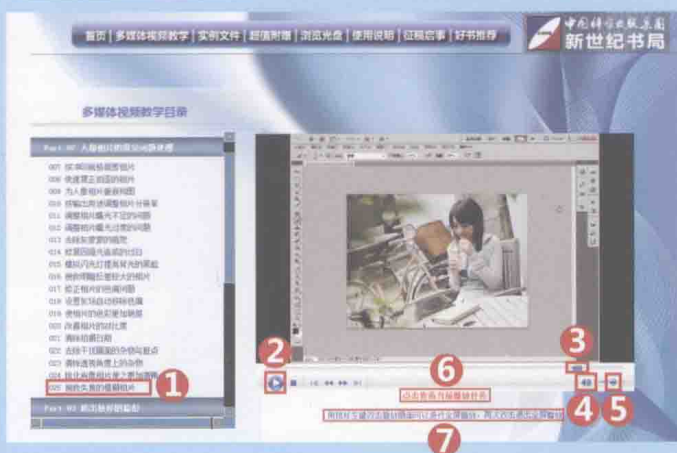
如果您的计算机不能正常播放视频教学文件，请先单击“视频播放插件安装”按钮**1**，安装播放视频所需的解码驱动程序。

多媒体光盘主界面



- 1 单击可安装视频所需的解码驱动程序
- 2 单击可进入本书实例多媒体视频教学界面
- 3 单击可打开书中实例的素材文件和最终效果文件
- 4 单击可打开附赠的动作、画笔、模板、图案、纹理、相框、形状和样式文件资源
- 5 单击可浏览光盘文件
- 6 单击可查看光盘使用说明

视频播放界面



- 1 单击可打开相应视频
- 2 单击可播放/暂停播放视频
- 3 拖动滑块可调整播放进度
- 4 单击可关闭/打开声音
- 5 拖动滑块可调整声音大小
- 6 单击可查看当前视频文件的光盘路径和文件名
- 7 双击播放画面可以进行全屏播放，再次双击便可退出全屏播放

【光盘文件说明】

此文件夹包含本书
视频教程文件



视频教程

此文件夹包含书中
实例的素材文件和
最终效果文件



实例文件

此文件夹包含附赠的动作、
画笔、模板、图案、纹理、
相框、形状和样式文件资源



超值附赠

此文件夹包含
播放视频教程
所需的插件



视频插件

本书附带光盘内附赠了大量实用、精美的素材资源，包括1073个图案资源（JPG、GIF）、297个纹理资源（JPG）、200个动作资源（ATN）、185个相框资源（GIF）、153个画笔资源（ABR）、118个形状资源（CSH）、7个样式资源（ASL）、55个模板文件（PSD），直接满足您的相片编辑和设计需求。



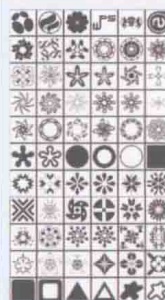
1073个图案资源（JPG、GIF）



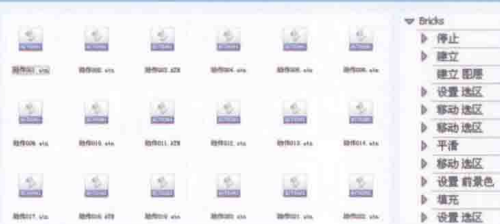
153个画笔资源（ABR）



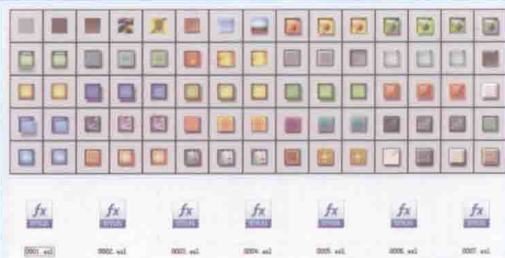
297个纹理资源（JPG）



118个形状资源（CSH）



200个动作资源（ATN）



7个样式资源（ASL）



185个相框资源（GIF）



55个模板文件（PSD）

目录

Part 01 相片编修基础篇 13

001	将数码相片导入计算机	14
002	使用Bridge CS5摆正、浏览与删除相片	17
003	Photoshop CS5基础操作	22
	认识 Photoshop CS5 的工作区	23
	打开与存储相片	23
	使用「历史记录」调板还原误操作	25
004	认识像素和分辨率	26
	认识像素大小、分辨率和文件大小	26
	多大的分辨率才算合适	28
005	调整图像大小与分辨率	28
006	批量转换相片的格式与大小	30

Part 02 人像相片的常见问题处理 35

007	按冲印规格裁剪相片	36
008	快速摆正拍歪的相片	39
009	为人像相片重新构图	42
010	按输出用途调整相片分辨率	46
011	调整相片曝光不足的问题	49
012	调整相片曝光过度的问题	53
013	去除灰蒙蒙的感觉	56
014	修复因强光造成的过白	57
015	模拟闪光灯提亮背光的黑脸	63
016	挽救明暗反差较大的相片	68
017	修正相片的色偏问题	70
	一步移除色偏	70
	诊断并移除色偏	72
018	设置灰场自动移除色偏	76
019	使相片的色彩更加艳丽	81
020	改善相片的对比度	85
021	清除拍摄日期	90
022	去除干扰画面的杂物与污点	93
023	清除透视角度上的杂物	98

024	锐化肖像相片使之更加清晰	102
025	挽救失焦的模糊相片	105

Part 03 修出娇好的脸形

111

026	将方形脸修饰成精致小脸	112
027	与“大饼脸”说拜拜	119
028	加宽脸庞告别“锥子脸”	124
029	把大小脸矫正成“瓜子脸”	127
030	修除胖嘟嘟的双下巴	131
031	填充脸颊使笑容更加饱满	134
032	修复凹凸不平的高颧骨	138

Part 04 眼睛部分的编修与美化

145

033	去除恼人的红眼	146
034	去除黑眼圈并减淡眼袋	149
035	去除眼部皱纹	151
036	去除眼睛血丝使眼球增白	154
037	添加眼珠高光使眼睛更有神	157
038	变换瞳孔颜色	160
039	使眉毛更加浓密	162
040	手绘弯曲动感的黑睫毛	165
041	添加淡雅眼影	169
042	单眼皮变双眼皮	171
043	去除闪光灯照射下的镜片反光	176

Part 05 鼻子、嘴部与耳朵的美化处理

181

044	缩窄宽鼻子	182
045	修整鼻形	185
046	隆起扁鼻梁	190
047	收缩大嘴巴	193
048	苦瓜脸变笑脸	196
049	修齐兔牙	200
050	矫正畸形牙	203
051	增白牙齿	207

052	涂绘闪亮唇彩·····	209
053	修整招风耳·····	212
054	添加耳环作装点·····	215

Part 06 肌肤的修复与美化 222

055	快速去除痘痘、色斑和黑痣·····	223
056	去除大片雀斑·····	226
057	磨平粗糙的皮肤·····	230
058	刷淡脸部油光·····	234
059	美白皮肤·····	237
060	校正皮肤色偏·····	240
061	晒出健康的古铜肤色·····	245
062	为皮肤补上柔滑的粉底·····	249
063	增强脸部的质感与立体感·····	251
064	为脸颊涂上腮红·····	255

Part 07 自己当美发师 259

065	降低发际线告别高额头·····	260
066	烫出波浪卷发·····	263
067	快速变换头发颜色·····	266
068	制作个性时尚的挑染效果·····	269
069	为头发添加焗油光泽·····	272
070	换个发型试试·····	275

Part 08 塑造迷人身材 281

071	使身段比例更匀称·····	282
072	扭出S形曲线身段·····	284
073	丰满胸部·····	289
074	压扁将军肚·····	292
075	变出小蛮腰·····	295
076	打造性感翘臀·····	298
077	添加个性文身·····	301
078	制作人体彩绘效果·····	304

Part 09 四肢的修整与美化

308

079	修整“蝴蝶臂”	309
080	修出纤纤玉指	312
081	让手部肌肤变得柔嫩	315
082	涂上七彩指甲油	318
083	速变长腿美女	321
084	打磨出光滑的美腿	324
085	为双腿添加丝袜	328

Part 10 装点人像的服饰

332

086	统一衫裤的颜色	333
087	为衣服烫上卡通印花	336
088	喷绘碎花裙子	339
089	近视镜变时尚太阳镜	342

Part 11 人像相片的调色技法

345

090	制作高品质的黑白色调	346
091	快速调出复古泛黄色调	349
092	制作个性的反冲色调	352
093	打造超现实的梦幻色调	356
094	打造淡雅浪漫的青色调	360
095	快速套用喜欢的色调	363

Part 12 人像相片实例应用篇

368

096	自制证件照不求人	369
097	即拍即有式的相片边框	379
098	我是时尚杂志封面主角	383
099	童话式的婚宴请柬	394
100	设计专属博客版权Logo并录制成动作	403