

丽质美人必修课

Beautiful girl

LIZHI MEIREN | 编著 钟成 姜尚源

不会化妆？肤色很差？
身材走样？每天同一款发型？
行动起来吧，
Z老师带你发现另一个很美很美的自己。

美丽课堂开课了！

护肤@化妆@美甲@美发@塑身

500个精选专题，教你多角度、全方位将自己打造成完美女人
实现从丑小鸭到白天鹅的完美蜕变



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

完美女人书系

丽质美人必修课

钟成 姜尚源◎编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

丽质美人必修课 / 钟成, 姜尚源编著. - 青岛 : 青岛出版社, 2011.11

ISBN 978-7-5436-7710-4

I. ①丽… II. ①钟… ②姜… III. ①女性—美容—通俗读物

IV. ①TS974.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第231352号

丽质美人必修课



书 名 丽质美人必修课

编 著 钟 成 姜尚源

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664

策划组稿 张化新

责任编辑 王 宁

装帧设计 殷雪娇 杨 敏

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

开 本 20开(889mm × 1194mm)

印 张 12

字 数 100千

书 号 ISBN 978-7-5436-7710-4

定 价 29.80元



编校质量、盗版监督服务电话 (4006532017 0532-68068670)

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068629)

本书建议陈列类别: 美容类 生活类



前言

PREFACE

承认吗？无论您是怎样的丽质天成，也逃不过蹉跎的岁月。想象一下，10年后您的样子，是靓丽如昨，还是渐渐褪色？想要任凭岁月浸染您的鬓角、眉梢，还是从现在开始与之抗衡、赛跑？您说，每个年龄段的女人都有属于自己的美丽。可是啊，娇嫩的面庞、窈窕的身姿、优雅的气质与年龄无关，与长相无关，与身份亦无关。它们与您的追求有关，与您的选择有关，与本书亦有关。

本书分护肤、化妆、美甲、美发、塑身5堂课，包含近500个精选专题，教您多角度、全方位将自己打造成完美女人。需要提醒的是，不要指望朝夕之间就变身“万人迷”，如果说时间可以将一个女人历练得醇香而静美，那么这本书就是这时间背后的一抹暗香，当越来越多的人称赞您越变越美时，请记得感谢这暗香悠长。

编者

2011年11月



目录

1 美人护肤课

清洁肌肤就要完美卸妆

为什么每天必须卸妆?	12
目前市面上有哪些常用卸妆产品?	13
彻底卸妆follow me	14
不用卸妆液也能卸妆	16

彻底清洁让肌肤又嫩又弹

洁面前要做好哪些准备?	17
面部清洁step by step	18
洗脸水也美容	19
全身肌肤清洁	20

春夏秋冬洁肤四部曲

春季洁肤要温和	21
夏季洁肤要控油	22
秋季洁肤重修复	23
冬季洁肤重滋养	24



美人护肤课

护肤护肤基本步骤	25
补水保湿做如水女人	27
一白遮三丑之养成美白好习惯	28
巧按摩令肌肤亮白通透	29
快速美白小妙招	30
正确使用眼霜打造幼滑眼部肌肤	31
用眼霜的5个误区	32
好用又不贵的食盐美容法	33

春夏秋冬护肤重点

春季护肤重点: 补水	34
夏季护肤重点: 防晒+控油	35
秋季护肤重点: 晒后修复+补水	36
冬季护肤重点: 补水+保湿	37

问题肌肤各个击破

痘痘肌肤	38
斑点肌肤	39
细纹肌肤	40
黑眼圈	41
眼睛浮肿	41
眼部松弛	42
顽固眼袋	43
黑头	44
红血丝	45





跟明星学养颜护肤

宋美龄：少食多餐+按摩	46
赵雅芝：轻松生活 + 有氧操	47
大S：“白”得有一套	48
张曼玉：一蛋多用巧美容	49

美丽面膜DIY

保湿

香蕉蜂蜜保湿面膜	50
苹果玉米粉保湿面膜	50

美白

豆腐酵母美白面膜	51
猕猴桃黄瓜美白面膜	51

祛斑

橄榄油祛斑面膜	52
苹果番茄祛斑面膜	52

祛痘

金盏花祛痘面膜	52
胡萝卜祛痘面膜	52

紧肤

苏打水紧肤面膜	53
柠檬蛋清紧肤面膜	53

眼膜

黄瓜眼膜	53
牛奶眼膜	53

美丽食谱DIY

黑豆

黑豆红枣粥	54
黑豆红枣猪皮汤	54

红枣

红枣山药炖南瓜	55
大枣冬菇汤	55

桂圆

莲子桂圆汤	56
桂圆肉粥	56

莲子

八宝莲子	57
莲子枸杞羹	57

百合

薏米莲子百合粥	58
百合绿豆汤	58

银耳

银耳蜜羹	59
柑橘银耳汤	59

冬瓜

冬瓜银耳羹	60
冬瓜菠菜羹	60

胡萝卜

鸡蛋胡萝卜豆汁	61
胡萝卜粥	61

蜂蜜

百合红枣汤	62
梨藕汁	62

猪蹄

豆腐白菜猪蹄汤	63
花生炖猪蹄	63

护肤课堂Q&A

64



2 美人化妆课



化妆品&化妆工具

美人必备化妆品	70
注意化妆品的保存期限	72
保管好你的美颜小宝贝	73
美人必备化妆工具	74



美妆流程

画出完美底妆	76
如何挑选粉底	77
如何挑选遮瑕产品	77
画眉，点睛之笔	78
打造完美眼妆	80
10步打造性感猫眼妆	83
完美鼻形生成法	84
妖娆美唇	85
5分钟美颜生成术	87



脸部缺陷各个击破

轮廓扁平	89
脸部过宽	90
脸部扁平	90
雀斑脸	91
眼睛大小不一	91
嘴唇厚大	92
唇色晦暗	92
鼻梁扁平	93
鼻子过大	93



基础妆容

甜美约会妆	94
简单逛街妆	96
冷艳桃花妆	98
优雅淑女妆	100



特色妆容

明媚自然春妆	102
清凉简洁夏妆	103
华丽柔美秋妆	104
美丽动人冬妆	105
天真诱惑咬唇妆	106
经久不衰烟熏妆	107
活力运动妆	108
风情Party妆	109
化妆课堂Q&A	110



3 美人美甲课



美甲知识课

美甲必备工具	116
如何修理指甲	117
如何涂指甲油	118
如何选择合适甲色	119



基础美甲造型

渐变	121
法式	122
贴花	123
手绘花式	124
四季美甲造型	125



个性美甲DIY

华美酒红	126
美幻渐变	127
烂漫碎花	128
清纯法式	129
闪耀心形	130
华美米色	131
甜美玫红	132
炫彩条纹	133
甜美雕花	134
华贵亮金	135
韩式红蓝	136
甜美花柄	137
清爽方格	138
性感豹纹	139
成熟魅黑	140

美甲课堂Q&A

141

4 美人美发课



日常洗发护发扫盲

正确洗发流程	144
怎样正确吹头发?	145
内调外养呵护秀发	146
小妙招让头发顺滑而有光泽	147



四季护发秘诀

春季护发秘诀——防风沙	148
夏季护发秘诀——控油防晒	149
秋季护发秘诀——防头屑，除异味	150
冬季护发秘诀——重滋养，防干燥	151



问题头发巧护理

拯救损发	152
防脱发	153
去头屑	154





百变发型DIY

靓丽时尚PARTY型	155
长卷发变身可爱马尾	156
干净利落的简单发束	157
低圆领洋装的夸张版编发	158
甜美可爱的双股辫	159
扎刘海的单侧马尾	160
动感摇滚风的可爱造型	161
风情浪漫长卷发	162
柔和优雅的女人味造型	163
清爽魅力聚会型	164
温婉迷人的随性盘发	165
甜美公主头	166
像直发的微卷发	167
高贵短盘发PARTY型	168
利落感新人造型	169
随性自然的时尚卷发	170
美发课堂Q&A	171



5 美人塑身课



找对身形巧塑身

下身肥胖	174
上身肥胖	174
直尺形	175
西洋梨形	175
沙漏形	175



局部塑身课

纤腹细腰变身小“腰”精	176
平坦小腹9计	177
拥有修长美腿不再遥遥无期	178
精致美臀，就要这么“翘”	179
纤纤玉臂就是如此简单	180
香肩就要如此完美	181
丰胸方法大全，up你的胸部	182



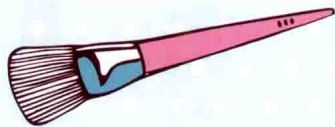
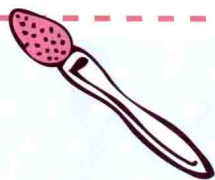
整体塑身课

瑜伽，凸显魔鬼曲线	183
健身靠哑铃，曼妙好身形	187
个性塑身操，瘦身顶呱呱	189
呼啦圈让您越“圈”越瘦	190
枕头塑身操	192
按摩让肉肉无处可躲	193
散步散出健康好身材	196
球类运动，娱乐塑身两不误	196
慢跑健身好处多	197
3周步行法，美丽好方法	198
各项运动热量消耗一览表	199



日常塑身课

走路塑出曼妙身姿	200
动动手指脚趾也能减重	201
逛街修身两不误	202
OL上班路上轻松瘦	203
享受沐浴身材棒棒	203
赖床9分钟，塑身小动作	204





饮食塑身课

三餐的重要性	205
节制食欲有妙方	205
养成饮食好习惯	206
节日饮食原则	208
每天5个塑身关键时刻	209

塑身菜

什锦烩鲜蔬	210
双菇苦瓜丝	210
红烧冬瓜	211
山楂海带丝	211
凉拌芹菜	212

塑身汤

节瓜鱼片汤	212
豆腐鱼片生菜汤	213
芥菜肉片汤	213
南瓜汤	214
紫菜番茄汤	214
鲤鱼汤	215
金针木耳鸡汤	215
参芪鸡丝冬瓜汤	216

塑身粥

薏米粥	216
首乌山楂粥	216
大蒜粥	217
黄豆芝麻粥	217
荷叶薏米陈皮粥	217



其他塑身课

茶疗塑身常识	218
塑身茶大集合	219
中药塑身显奇功	220
中药消脂茶	221
醋性大发巧塑身	222
咖啡塑身法	223
乳制品塑身法	224
蜂蜜塑身法	225
谷类脆片塑身法	225
食肉塑身法	226
白粥塑身法	226
运动食谱吃出窈窕	227
塑身课堂Q&A	228

附录

常见食品热量表	230
美人体重围度表	238
常见化妆品牌中英文对照表	239

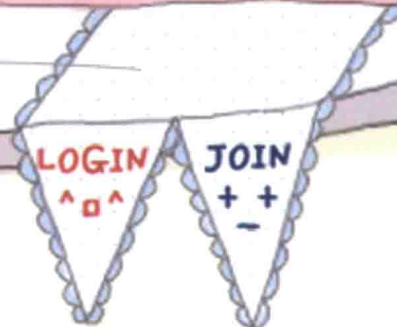


美人护肤课





美女要想散发迷人气质，一张肤若凝脂的脸庞是一定要的，即使素颜，那吹弹可破的肌肤也令人羡慕呢。本部分从清洁肌肤讲起，因为只有做好前期清洗工作，接下来的护肤过程才会更有效。护肤部分包含补水保湿、靓肤美白等基础调理，还包含痘痘肌、细纹肌等问题肌肤的特殊护理，更有多款面膜、美丽食谱倾情奉上，这美丽第一课，就从拥有水嫩肌肤开始吧！



清洁肌肤就要完美卸妆



为什么每天必须卸妆？

课前准备

清洁是完美肌肤的第一步，走好这一步我们的养颜任务就完成了一半。清洁肌肤包括卸妆和洁面两部分。

不论淡妆还是浓妆，只要脸上涂有隔离乳、粉底、蜜粉、唇膏、睫毛膏、眼影、眼线等，洁面前就必须先卸妆。

在炎热的夏季，如果涂抹了防晒产品，洁面以前最好也先使用卸妆产品。因为现在的防晒品多为化学加物理防晒配方，含有极细微的颗粒，单纯的洁面乳可能无法将其彻底清除。

洗不掉的防水彩妆

一旦使用了防水眼线笔、睫毛液或防水唇膏，普通的洁面产品便无法将其去除，长期下去会令局部肌肤出现色素沉积的情形。



毛孔深处的油性污垢

污垢分成水性及油性两种，在普通的洗脸过程中，皮脂、汗水及老化的角质等可随着水与肥皂脱落，但是粉底及残留在毛细孔深处的污垢如果没利用油分透析将其溶出，长期下去会阻塞毛孔，产生痘痘及粉刺，而这种油性污垢必须用卸妆产品清除。



无法避免的多重污染

经过一整天彩妆的覆盖，加上空气的污染、电脑的辐射、空调环境的折磨，以及我们所分泌的汗水、油脂的混合，工作了一天的肌肤就会变得异常脏污，且疲惫不堪，爱干净的你当然不能容忍这些脏污继续停留在脸上，不卸妆怎么能行？



为夜间保养加速

夜晚正是肌肤新陈代谢最活跃的时期，这时如果毛孔受到化妆品或污垢的阻塞，将会妨碍新陈代谢的进行。只有完全卸妆清洁后，肌肤的吸收力才能提升到最佳状态，否则不论你在晚间为肌肤准备了多么营养丰富的保养品都无济于事。





课前准备

目前市面上有哪些常用卸妆产品?

卸妆油

卸妆油可以同时用于面部和眼部卸妆,能够有效去除厚重的粉底和防水彩妆。卸妆油分矿物油和植物油两大类。后者相对更好一些,不会诱发痘痘。

好的卸妆油必须能够充分乳化,因为乳化不彻底会造成污垢残留。乳化对肌肤有点刺激,所以尽量要选择好的卸妆油,或者化淡妆,少用卸妆油。

用法 倒适量卸妆油在干燥的手心或化妆棉上,均匀涂抹于干燥的面部或眼部,按摩40秒左右使之与彩妆完全溶合,再用温水冲洗干净即可。

特点 卸妆迅速而完美,适合出油肌肤、浓妆。



卸妆水

卸妆水不含油分,比较清爽,适合夏季使用,不会如卸妆油和卸妆乳般黏腻不适,而且添加保湿成分,可有效减少卸妆时水分流失。但是由于采用擦除的办法,会牵拉肌肤,所以不建议长期使用。

用法 滴于化妆棉上,轻轻擦除面部彩妆即可,也不需要用水清洗。



眼唇卸妆液

对于娇嫩的眼部和唇部,最好选用专门的卸妆产品。一般现在市面上的此类产品都是油水分离型,用前需要摇匀。很多眼部产品是防水的,这种油水分离的配方既不会刺激肌肤又可以轻松卸除防水的产品,是目前比较通用的。

用法 将眼唇卸妆液滴于化妆棉上,覆盖在眼部或者唇部,稍后轻轻擦除或直接擦除亦可。

卸妆乳

卸妆乳水油平衡适中,其油性成分可以洗去污垢,而水性成分又可留住肌肤的滋润。卸妆乳液对肌肤非常柔和,不会夺走肌肤的皮脂和滋润度,只会将彩妆乳化卸除。

用法 手与脸部在没有碰水的情况下,挤压约两个硬币大小的卸妆乳,均匀地涂抹在全脸。以指腹缓缓按摩面部,凭借手心热度使彩妆溶解,大约10秒钟后,开始加入温水与卸妆乳混合后继续按摩,重复2~3次。用常温水冲洗干净,再用泡沫洁面品清洁肌肤,使之与油污分子充分结合以带走油污。

特点 洗净力相对温和稳定,对肌肤柔和无刺激,适合日常生活妆容、干性肌肤以及中性肌肤。





彻底卸妆follow me

Z老师
上课中

眼部 卸妆



卸眉妆

眉部的卸妆方法比较简单，用蘸有卸妆水的棉签轻轻擦拭即可。千万不要因为简单而省略这个步骤，若眉粉没有被清理干净，很可能在卸除面部彩妆时被揉进毛孔，造成毛孔堵塞。

卸睫毛膏

卸睫毛膏时，可先用蘸取卸妆液的化妆棉，由上往下擦拭，如果害怕卸妆液流进眼里，可用一片干净的化妆棉垫在上睫毛和下眼皮之间，再用蘸取卸妆液的棉花棒一根一根将睫毛膏卸掉。

睫毛膏卸不干净，不仅容易对睫毛造成伤害，残余的成分也可能跑进眼睛，造成污染或过敏。所以，一定要细心将每一根睫毛上的睫毛膏，卸得干干净净。



卸眼线

棉花棒是卸眼线时最便利的工具，利用棉花棒或将化妆棉对折，以折叠处的平面蘸取卸妆液，在画眼线的部位由内往外轻擦。



卸眼影

用化妆棉蘸取适量眼部专用卸妆品，在上眼皮处先轻敷片刻，再轻轻往外擦，以拭去眼皮上的眼影。如此重复数次，直到眼影卸干净为止。





1 如果嘴上的唇膏很浓，先用纸巾把浮色去掉，再开始继续卸妆。



2 嘴角轻抿，用化妆棉蘸满卸妆液，敷在唇上几秒，等待彩妆溶解。



3 从嘴角往中间擦拭，用力不可太大，要把唇纹中的唇膏擦掉。更换化妆棉再擦拭，直到化妆棉上没有颜色。



1 以卸妆乳为例：
手与脸部在没有碰水的情况下，挤压约两个硬币大小的卸妆乳，均匀地涂抹在全脸。

脸部卸妆



2 以指腹缓缓按摩面部，凭借手心热度使彩妆溶解，大约10秒钟后，开始加入温水与卸妆乳混合后继续按摩，重复2~3次。



3 用常温水冲洗干净，再用泡沫洁面品清洁肌肤，使之与油污分子充分结合以带走油污。



课堂笔记

1. 卸妆前要先清洁双手，以免手上的细菌沾染卸妆产品。
2. 卸妆时不要用大力擦拭，手法要顺着肌肤的纹理。
3. 不要忘记清洁发线部位，否则很容易引起细菌感染，诱发痘痘。
4. 即便你的卸妆产品是多功能的，也别忘了在卸妆后，用适合自己皮肤的洁面产品再清洗一遍面部。



不用卸妆液也能卸妆

Z老师
私藏秘籍



用婴儿润肤巾卸除淡妆

如果你一直习惯化淡妆，不需要用专门的卸妆品。市面上有很多材质优良的婴儿润肤巾，不仅性质温和，而且对肌肤无刺激，用它来卸妆效果很不错，在卸妆的同时也滋润了肌肤。



用酒精棉球卸除假睫毛

假睫毛贴起来好看，能让你的眼睛瞬间变大且电力十足，可是卸起来却不是那么简单。

别担心，用棉球稍微蘸取被稀释过的浓度较低的酒精，擦拭于粘胶处，再用手指按住外眼角肌肤，由内向外轻轻揭下假睫毛即可。



用指甲油卸除指甲油

如果手边没有去光水，又想把指甲上残败的指甲油卸掉，怎么办？

毫不犹豫地打开你手边那瓶指甲油吧，将它涂在你的指甲上，再迅速用面纸擦掉，你会发现卸得很干净呢！然后再涂上新鲜的色彩，绝对会让你的心情焕然一新！



用婴儿油卸除身体彩绘

时下美丽达人热衷的时尚彩绘，无论涂在脸上、锁骨、手腕还是背部，都非常迷人出挑，但是由于颜料材质特殊，很难用普通的卸妆品清洁干净。

这个时候，你不妨尝试先用湿毛巾擦拭彩绘处，再用婴儿油来卸妆，会帮你把妆卸得非常干净。



用透明润唇膏卸除珠光眼影、唇膏

透明润唇膏的滋润度完全可以让你把这些附着彩妆卸干净。你只需用棉签蘸点透明润唇膏，轻轻擦拭珠光眼影或是唇部，轻松卸妆的同时，又不会伤害眼唇部的娇嫩肌肤。

