

女人的美丽，
不为取悦男人，
不是虚荣的表现，
而是女人热爱生活的方式。

女人 应该知道的

EVERY WOMAN
SHOULD
KNOW 100
BEAUTY
RECIPE



100个美容 秘诀

女人必备的私房书04

西恩 编著

美丽的女人不一定天生丽质
但肯定知道如何装扮自己
独享100个美容秘诀
让美丽的容颜与心情一起靓丽起来

海潮出版社

女人 应该知道的

100个美容秘诀

EVERY WOMAN
SHOULD
KNOW 100
BEAUTY
RECIPES



西恩 编著

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人应该知道的 100 个美容秘诀 / 西恩编著. — 北京: 海潮出版社, 2006
ISBN 7-80213-264-9

I.女... II.西... III.女性 - 美容 - 基本知识
IV.TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 091940 号

女人应该知道的 100 个美容秘诀

西恩 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码:100841)

北京市荣海印刷厂印刷装订

开本: 787 毫米 × 960 毫米 1/16 印张: 17.625 字数: 130 千字
2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-80213-264-9

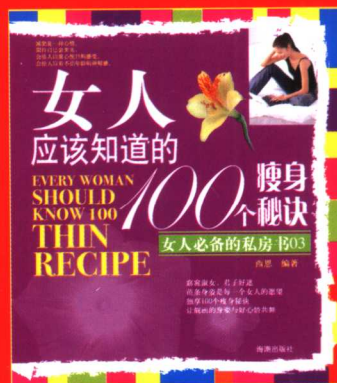
定价: 26.80 元



美丽的女人最可爱，可爱的女人一定是美丽的！

女人的肌肤应有一种独特的质感和视觉感，它是女人修养、生活品质以及性情的标志。美丽的女人，能够给自己和他人带来美感和愉悦。《女人应该知道的100个美容秘诀》为你展示从化妆、护肤、饮食到排毒等一系列由内而外全方位的美容秘笈，让你无需整容，也美的透彻！





责任编辑：魏 然

封面设计：红十月设计室

RED OCTOBER STUDIO
13901105614

目 录

前 言 / 7

9

化 妆 篇

1. 化妆小技巧, 让你做骄傲女人 / 11
2. 秀色可餐的小秘诀 / 13
3. 纠正错误, 完美你的妆容 / 15
4. 清爽职业妆 靓丽风景线 / 18
5. 简单 3 步, 做宴会公主 / 20
6. 无技巧彩妆, 美丽原来如此简单 / 22
7. 完善四类肤色, 打造精致面容 / 24
8. 帮你“花容”不失色 / 27
9. 约会中的补妆技巧, 容光焕发一整天 / 29
10. 让你对化妆品喜新不厌旧 / 32

- 
11. 洗面奶的神奇力量 /35
12. 遮盖霜, 遮盖你的小秘密 /38
13. 化妆刷为你“妆”上添花 /40
14. “粉”饰你的容颜 /42
15. 胖脸的“瘦身”妆 /44
16. 画“眉”点睛, 给你眉清目秀 /47
17. “美”眼分明 /50
18. 一“线”之间, 美丽无限 /53
19. 双色眼影, 魅眼四射 /56
20. 睫毛膏, 点睛妙笔 /59
21. 鼻挺美人新攻略 /62
22. “唇唇”欲动, 风情无限 /64
23. 让你的美从“头”开始 /67
24. 炫眼美甲, 动人心弦 /70
25. 闻香识美人 /73

77

护 养 篇

26. 睡前亲肤, 醒后换肤 /79
27. 年轻其实很简单 /82
28. 7大必备护肤品, 呵护肌肤一整年 /84
29. 给你的肌肤来个鲜果派对 /87

- 
30. 化妆水的“水性”知多少 /90
31. 化妆水, 让你水嫩如花 /92
32. 珍珠天使的秘密 /94
33. 唤醒“奶”样娇颜 /97
34. 蜂蜜美容, 做蜜一样的美人 /99
35. 100% 自然鲜果美容 /101
36. 肌肤保养出错, 护理变伤害 /104
37. 迷网丽人, “网”住你的皮肤 /106
38. 你看你看, 毛孔悄悄在改变 /108
39. 和黑头说再见 /110
40. 告别油光, 做清爽美人 /113
41. 赶走角质, 亮丽你的肌肤 /116
42. 心灵之窗, 明亮无痕 /119
43. “眼护”你的美丽 /122
44. 唇情蜜意 /125
45. 做自己的牙齿养护专家 /127
46. 脖子保卫战 /130
47. 轻松护发, 回归长发飘飘的年代 /132
48. 你的美丽“手”当其冲 /134
49. 3 步让你足步生辉 /137
50. 卸妆, 不容忽视 /140

- 51.全方位打造,让你与众不同 /145
- 52.水润女人饮食全攻略 /148
- 53.手到擒来的美容佳品 /151
- 54.女人驻颜秘方 / 154
- 55.日常饮食给你靓丽肌肤 /156
- 56.饮食改变 7 种女人 /159
- 57.漂亮自己的 7 件宝 /161
- 58.胶原蛋白的秘密 /163
- 59.察言观色,给你好气色 /165
- 60.9 款美容佳品,给你长久美丽 /168
- 61.制作中的享受,饮用后的美丽 /171
- 62.喝女人汤,做女人花 /174
- 63.鲜花食谱,让你花容袭人 /177
- 64.鲜花粥,让你娇颜如花 /180
- 65.对症吃水果,美人简单做 /183
- 66.谨防水果的甜蜜谎言 /186
- 67.自然蔬果美容,美的自然 /189
- 68.肤如凝脂的蔬菜谱 /191
- 69.为你“红”颜增“光”/194
- 70.抗击衰老菜谱 /197

- 
- The background of the page is a decorative collage featuring several butterflies of different sizes and patterns, along with various types of leaves and floral motifs. The overall aesthetic is soft and natural, with a muted color palette.
71. 面色扫“黄”新方案 /200
72. 消除雀斑, 还肌肤清白世界 /203
73. “粉”碎你的“刺”/205
74. 痛击皱纹, 肌肤年轻不是梦 /208
75. 让你明眸善睐 /211

213

排 毒 篇

76. 警惕“间谍”威胁你的健康 /215
77. 排毒烦恼之多少 /218
78. 轻松排毒小方案 /221
79. 排毒养颜从习惯开始 /224
80. 化解毒素危机, 你的身体你做主 /226
81. 自然排毒, 身体零负担 /229
82. 排毒援助方案 /232
83. 健康排毒保健康 /235
84. 酸碱平衡排毒 /238
85. 排毒养颜的蔬菜 /240
86. 排毒养颜饮品 /243
87. 睡美人, 睡眠排毒 /246
88. 居家运动排毒方案 /248

- 
89. 按摩排毒 /251
90. 简易按摩, 年龄倒转 /253
91. 清肠美容, “肠”征不再长 /255
92. 排毒救肤“膜”法 /257
93. 蔬果汁排毒养颜 /260
94. 补救肌肤全方案 /263
95. 十款排毒靓汤, 靓丽你的容颜 /266
96. 玫瑰排毒, 养护肌肤, 滋润心田 /269
97. 排毒救助暗沉肌肤 /271
98. 排毒去斑面膜 /273
99. 柠檬净白排毒 /276
100. 排毒战“痘”新方案 /278

The background of the page is a grayscale illustration featuring several butterflies and large, detailed leaves. The butterflies are positioned in the upper left and lower right corners. The leaves are scattered throughout, with some overlapping the text area. The overall style is soft and naturalistic.

前言

女人的肌肤应有一种独特的质感和视觉感，这种质感和视觉感是女人的修养、生活品质乃至性情的标志。细腻、富有弹性和光泽的肌肤给人美好、愉悦的感受，而粗糙、灰暗、有色斑的肌肤多引发距离和排斥感。因此，女性的美容已不单是挽留青春、保持美丽，也是一种给自己和他人带去美感和愉悦的方式。

女性的美容分为护理和保养两个方面，这两方面侧重点有所不同，护理重在外，主要侧重化妆和日常呵护；保养重在内，主要侧重饮食和排毒调理。

不少女人在美容上存在误区，有些人持怀疑态度，有些人又过于性急，当我们把美容归结为两个方面和四个要点后，你会发现复杂而困惑的美容问题变得简洁和清晰起来。

化妆是女性最为关注的事情，用哪些化妆品，怎样使用化妆品，用哪种化妆方法成为困扰女性化妆的难题，您的困惑会在我们为您准备的化妆篇中找到满意的答案。

许多女性都不够重视对皮肤的呵护，我们可以想象一下一双质量再好的皮鞋，长期受到环境的污染和磨损，如果不精心护养也会很快失去光泽。因此，呵护皮肤不容忽视，打开我们的呵护篇，教您如何

精心呵护自己。

皮肤的营养归根结底是通过饮食不断地转换供给皮

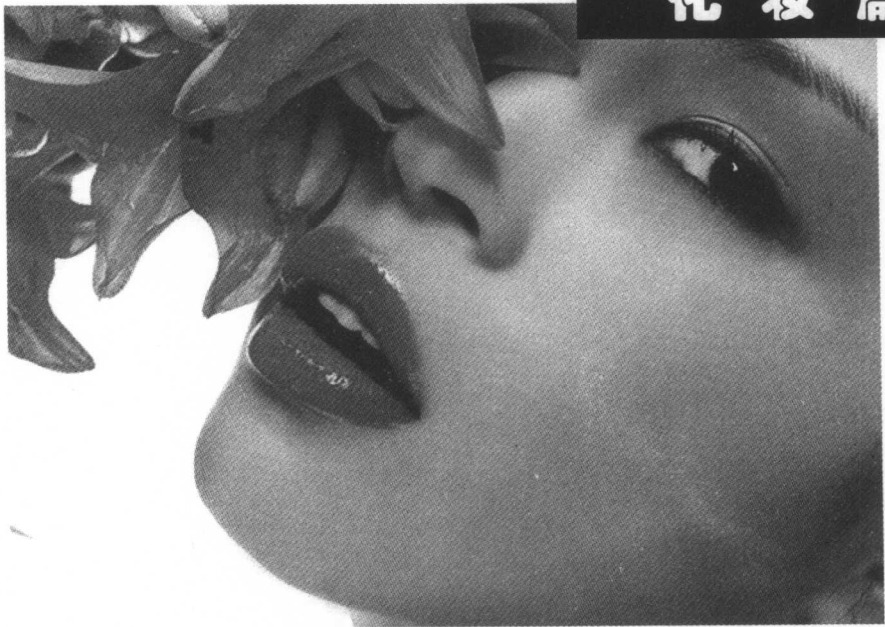


肤,所以说饮食是皮肤保养不可缺少的要点。什么样的饮食有助于改善肤色,美丽容颜?答案就在您的手中。

有关排毒的各种各样的说法不断充斥着女性的耳朵,您是不是需要排毒了?排毒和养颜有关系吗?怎样排毒最有效?在我们的排毒篇中精心为您准备了25个有关排毒的知识,解除您的困扰,把健康美丽带给您。

这些美容方法简单易学,可操作性强,让您在享受阅读的快感的同时享受美丽。当然,要做好这四个要点还有很多方法,只要您坚持和用心,时光必会在您的脸上流连忘返“前”。

化 妆 篇



女人，往往从她的妆容就能看出她的职业、性格、品位甚至心情。翻开这一页，让你的美丽从此与众不同。



美容秘诀



化妆小技巧,让你做骄傲女人



终于也成为“白领一族”了,可是,自己拙劣的妆容实在是与服装不搭配。别着急,下面的小技巧,让你“时”半功倍,骄傲入职场。

1、遮瑕霜:

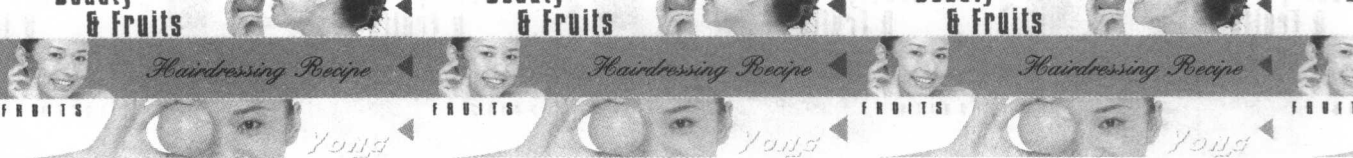
使用遮瑕霜这个步骤包括掩饰脸上所有发暗的区域和黑眼圈,但并不意味着遮盖就是最终目的。事实上,越想遮盖就越会突出你的缺陷。

关于颜色,你需要选择干净的浅色而非使用深色,使用时,正确的遮瑕方法应该是轻轻地触摸:用指尖轻揉皮肤,应遮瑕的部分有眼圈处、眉根、鼻侧和唇下部。

对于那些不使用粉底而又想遮瑕还不留白色痕迹的人,秘诀是:将与你脸色相近的一种或两种粉底与遮瑕霜混合,然后将其轻轻涂于深色区域。

2、粉底:

用手指还是用海绵擦粉底只是一个习惯或喜好问题。但最好是从脸颊部开



始然后均匀涂干整个脸部,并不要忘记颈部和耳后;如果穿低领衫,不要忘记胸部。

应避免眼周围涂得过厚,这样反而会加强眼部缺陷。实际上,一旦使用上遮瑕霜就无须再在眼部擦粉底,否则会将遮瑕霜除掉。

正确选择粉底的颜色: 使用粉底的目的是增强你肤色的亮度并使脸色与众不同,因此不要选择颜色很深的粉底。正确的颜色应与你皮肤的颜色相配。选择的最佳方法是:试用时,不要将粉底涂在手上(手与脸的皮肤是不同的),而直接将其擦在脸上。如果颜色合适,你将不会觉察粉底的存在,否则就不合适。

3、粉:

你可以选择瓶粉或碎粉,关键是选择透明粉并寻找与你的粉底最相配的。

擦薄粉时应使用粉扑或粉刷,虽然这只是一个喜好问题,但粉刷的效果会好一点。

擦粉时不要忘记耳后,颈部和眼睑(如果你需要眼部化妆时)。最后应用干净的粉刷将浮粉除掉。

对于眼角有皱纹或有黑眼圈的女士,不应该在上述部位擦粉,因为闪光的皮肤(未使用任何化妆品)会增加脸的亮度。

4、腮红:

淡淡的一抹腮红会提高脸的亮度。可使用腮红刷或大刷子。

涂抹的顺序是从太阳穴上部到面颊的下部,否则颜色将十分平板没有变化。

