

# 写给懒女孩的美丽心经

吕杨◎编著

美容读物  
Beauty Book

一部专为“懒女孩”们写的化妆书。

- 不用再神往“她”的完美肌肤，
- 不用再嫉妒“她”的魔鬼身材，
- 不用再羡慕“她”的优雅仪态……



“花小钱，使巧劲，办大事”，不让宝贵的精力和银子白白付诸东流！  
这里将要偷偷传你一个秘诀，那就是：懒人自有懒人福，该偷懒时绝不含糊。



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



**图书在版编目 (CIP) 数据**

写给懒女孩的美丽心经/ 吕杨编著. —北京: 企业管理出版社, 2011. 12

ISBN 978-7-80255-952-3

I. ①写… II. ①吕… III. ①女性-生活-知识  
IV. ①Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 244726 号

---

**书 名:** 写给懒女孩的美丽心经

**作 者:** 吕 杨

**选题策划:** 杨亚琼

**责任编辑:** 曹爱云

**封面设计:** 邵士雷

**书 号:** ISBN 978-7-80255-952-3

**出版发行:** 企业管理出版社

**地 址:** 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

**网 址:** <http://www.emph.cn>

**电 话:** 总编室 (010) 68420309 发行部 (010) 68701638

编辑部 (010) 68701661

**电子信箱:** [emph003@sina.cn](mailto:emph003@sina.cn)

**印 刷:** 三河市南阳印刷有限公司

**经 销:** 新华书店

**规 格:** 170 毫米×240 毫米 16 开本 12.5 印张 198 千字

**版 次:** 2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷

**定 价:** 28.00 元

---

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



## **Part 1** 懒女孩也一样健康美丽 / 1

过分的热情是一种善意的伤害 / 2

懒女孩的优势 / 3

懒人保养哲学 / 4

## **Part 2** 早起 5 分钟，就可以自信满满上班去 / 7

化妆品全家福，“懒女”必修课 / 8

10 分钟内搞定上班完美妆容 / 13

考考你的色彩感 / 17

应急补妆小方法 / 20

因地制宜的形象设计 / 23

不可不知的卸妆定律 / 27

懒人懒办法，受用一辈子 / 29

如何打造一个“卧室美容院” / 34

## **Part 3** 假如你“懒”于生病，就从这里开始 / 39

别让情绪“绑架”了你 / 40



- 你患上“亚健康”了吗? / 43
- 善待大脑, 让你美丽到老 / 47
- “防毒”比“排毒”好 / 50
- 如何看待“老友驾到症” / 53
- 卵巢保养, 女人知多少 / 55
- 早睡早起最能使美丽的脸鲜艳 / 58
- 乳房健康不可忽视 / 60
- 关节健康轻视不得 / 64
- 警惕身体小信号, 疾病早知道 / 66
- 五大作风会让你身体“亮红灯” / 71

#### **Part 4** 皮肤代谢, 还是懒一点儿的好 / 75

- 瞬间认识你的肤质 / 76
- 皮肤“懒惰”也有益 / 78
- 20岁, 日常护肤5部曲 / 82
- 痘痘意味着青春吗? / 84
- 人体衰老竟与吸氧有关 / 87
- 学会拯救各类问题的毛孔 / 89
- 皮肤杂症知多少 / 90
- 了解皮肤生物钟 / 92
- 如何知晓肌肤年龄 / 96
- 懒惰护肤妙招 / 100

#### **Part 5** “动”使女孩精神焕发 / 105

- 如何征服使身材走样的罪魁祸首 / 106
- 整形, 还是塑形 / 109



- 把握好四大黄金美体时间 / 113
- 步行——最安全的大众运动 / 115
- 游泳——减肥又一妙招 / 118
- 让衰老迟到的又一法宝——瑜伽 / 121
- 普拉提——让你告别小“腹”婆 / 122
- 办公室自助美体课 / 125
- 随时都可以来健身 / 128
- 懒 MM 最易陷入的美体误区 / 130

## Part 6 青丝霓裳为你打造全方位美丽 / 133

- 让你的青丝轻舞飞扬 / 134
- 明眸皓齿、唇红齿白才是真美! / 140
- 美甲技巧知多少 / 143
- 做好足底浴疗, 美丽遍及全身 / 146
- 打造完美腿型为你添彩 / 149
- 你也可以拥有纤美腰部 / 152
- 塑造美臀, 从日常做起 / 153
- 情迷高跟鞋 / 157
- 告别汗毛的困扰 / 160

## Part 7 再懒也要看一看的 8 句美丽建议 / 165

- 女人要学会善待自己 / 166
- 青春一去无影踪 / 166
- 学会欣赏自己 / 167
- 美丽诚可贵, 健康价更高 / 167
- 你的心态价值连城 / 169



“爱”与“吃”一样，7成饱足矣 / 170

别因“性”而失去更多 / 171

**Part 8** 在吃的世界中，懒和馋可以是美德 / 173

懒女孩的营养早餐 / 174

最适合爱美馋嘴懒MM的工作便当 / 177

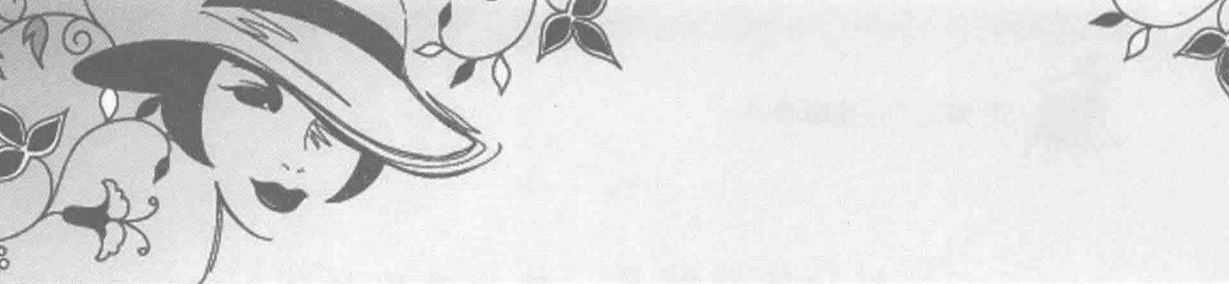
诱惑零食爱你不容易 / 180

垃圾食品怎样吃 / 182

吃得多又不胖的绝密法宝 / 184

蔬果密码知多少 / 186

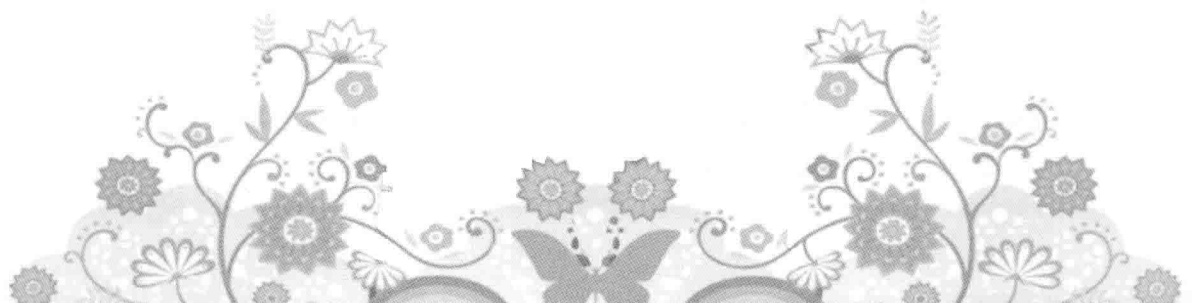
让女人美丽的又一妙招 / 190



## Part 1

# 懒女孩也一样健康美丽

长久以来，人们都把“勤”作为女人健康美丽的必要条件。但在生活节奏加快且紧张的现代社会，早锻炼晚面膜的“勤快女”早已凤毛麟角，取而代之的是一群主张用更加聪明、实用的方法获得健康美丽的“懒女孩”。如今，懒女孩们终于站起来了，她们光明正大地发表自己的宣言：懒女孩也一样健康美丽！







## 过分的热情是一种善意的伤害

大家都看过金庸的武侠小说吧？里面有很多武痴毕其一生来苦练某种绝世武功，可是，几十载闭关修炼，却练得走火入魔，成了一个蓬头垢面、疯疯癫癫的傻子！如《射雕英雄传》中的“西毒”欧阳锋。生活中，如果你不注意的话，你也可能会在某处用过了功，最终却导致“走火入魔”哦！

“世上只有懒女人，没有丑女人”。曾经一句革新色彩极浓的口号瞬时传遍大江南北，并被众多女性奉为美容的金科玉律。于是，天下女人每天像只不辞辛苦的小蜜蜂一样忙碌地穿梭于各种美容美体店，奔波于各大护肤、化妆店，淹没在一大堆的面膜、眼膜、鼻膜、唇膜中，将自己弄得疲惫不堪之后却发现，美容效果不但不见佳，反而更加芳颜憔悴。不是说“种瓜得瓜，种豆得豆”么，怎么一番九牛二虎之力下来，反而是费力不讨好呢？这是因为很多MM掉入了“勤奋”的小误区——勤奋过度或者说没有对症下药。

有一位礼仪专家曾经说过：“过分的热情是一种善意的伤害。”打个比方，花草树木当然需要经常施施肥、松松土、剪剪枝，但是如果你天天举着喷壶不分昼夜地洒水，抡着花锄时时刻刻地刨啊刨，拿着大剪刀不分青红皂白一通好剪，那些可怜的花草能茁壮成长么？美容健体也是一样。看到别人化了妆之后，都从暴丑女孩林无敌摇身变成了人见人爱的嫦娥仙子，于是天刚拂晓你也端坐在化妆台前开始用心描眉画黛、涂脂擦粉，结果脸上变成了“调色板”，化出来的妆却很雷人，要命的是脸上还开始过敏，又痒又痛，简直是欲哭无泪。蓦然一瞥发现镜子里的自己竟然长出了一些斑点和细纹，腰上也多了一个天然“救生圈”。你立马阵脚大乱，跑到护肤品店挑了一大堆有名无名的产品，一股脑全往脸上抹，一层又一层，结果弄得自己像个粉刷匠，方寸小脸成了各类护肤品的“试验田”，可斑却还是很嚣张地原地不动，细纹还是很固执地当着“钉子户”。再钻进健身房，一去就豪情万丈挑战一些难度大、强度高的动作，结果钱没少花，汗没少流，苦没少受，甚至差点弄得抽筋晕倒，但却收效甚微。那么，怎样才能“花小钱，使巧劲，办大事”，不让宝贵的精力和银子付诸



东流呢？有一个秘诀偷偷透露给你，那就是牢牢记住：“懒人自有懒人福”，该偷懒时绝不含糊。

## 懒女孩的优势

长期以来，中国女人一直把勤奋当做是一种传统美德。那这里的“懒”究竟指什么呢？是脖子上套了个饼还饿死了的懒婆娘的“懒”么？No, no, no! 大家千万要明白：这里倡导的“懒”和什么都不做的“懒”可是有天壤之别的。在当今社会，“懒”已经不是传统意义上的“好逸恶劳”的贬义词，而被赋予了更多褒义与全新的内容。

首先，懒是一种态度，就是要拒绝杞人忧天、无事生非。它把我们那些纷繁杂乱的琐事中解放出来，让我们有更多的时间来钻研一些有意义的事情。

其次，懒是一种智慧，就是要抵制原地打圈、停滞不前。它让我们的生活充满创新，变得更加方便、快捷，在为社会创造财富的同时，也为我们自身带来更多惊喜。

再者，懒是一种情趣。“坐看窗下花开花谢，闲看庭前云展云舒”，是件多么舒心美妙的事情啊！它让我们撇去每天朝九晚五的单调，有机会呼吸更多的自由氧气。

懒是一种境界。它让我们本着简洁的理念、率真的态度，从容面对生活，探究删繁就简、去芜存菁的生活与工作技巧。准确地说，社会的进步在很大程度上是由于人性中懒惰的一面而造成的。为了走路方便，人们研究发明了汽车、飞机等交通工具；为了做饭方便，人类发明了电饭煲、天然气灶……仔细想一想，太多的发明创造都是因为懒人而横空出世的。

从某种意义上来说，懒是社会前进的动力。懒人可谓无处不在，无时不在，不信你可以扪心自问：你吃过方便面吗？你用过全自动洗衣机吗？你坐过电梯么？……如果是，那么你也是现代懒人中货真价实的一个！

在这个懒人主义大行其道的时代里，我们完全可以边懒边美丽，又何乐而不为呢？

如果你不想去摆弄那些瓶瓶罐罐使你的肌肤散发诱人光彩，那么你可以先观察一下与你有血缘关系的年长女性亲戚，如果她们人到中年还风采



依旧的话，那恭喜你，你们家族天生丽质，属于被上帝宠爱的那一族，你大可以悠悠哉哉地看着别人像神农氏一样的尝试百种护肤品，每天像个化学家一样摇晃那些护肤试剂瓶。但如果你家族中的中年妇女一上年纪就有人老珠黄迹象的话，那建议你还是聪明一点，选择一种有取舍的“懒法”吧。作为一个懒女孩，你的优势就是清楚地知道什么地方该懒，什么地方不该懒，即使你拥有懒的资本，也得节约点儿不要过于浪费它。

## 懒人保养哲学

会偷懒的MM其实都是一些聪明人，有些MM不仅能找到懒的诀窍，而且还将之系统化、细则化，上升为一种造福四海苍生的理论。影星徐若瑄被称为“不老小妖精”，三十多岁的她看起来就像是豆蔻年华的小姑娘，她有一套非常有名的“懒人保养哲学”，至于具体保养秘方就分散在书中的各个章节，大家也可以将这次阅读当做是一次寻宝活动，看你能在这个宝藏中挖到多少值钱的宝贝，有些宝贝可能会让你受益一生哦。

其实，美容护肤重在形成一种良好的习惯，如果将一些行为内化为自己日常生活中的一部分，那么一切就自然而然成了。什么是护肤美体的好习惯，好习惯又是怎样形成的，等等，这些在书中都会有相应的解答。

前面已经提到过，懒并不是不作为，而是花最少的精力、物力获得最好的效果。各位MM既然都在摩拳擦掌，跃跃欲试成为一名时尚达人、美容高手，那么，为了美丽，你至少得付出以下几样：

首先，找到行动指南，了解正确的做法并用来指导实践。武林高手都是靠着一本秘籍而横空出世的，各个党派要想赢得竞选都得有思想指导，即使是买个新产品也得看看使用说明。所以，你得有点铁成金的秘笈，让你少走弯路和回头路。这一点，你已经具备了，因为你手头捧着的就是一本绝世秘笈。注意，低调，别让居心叵测之人知道，以免引起江湖纷争。

其次，要有一颗诚挚的心。不要求你像朝圣者般虔诚，但至少别是看客心理。你得真心对自己好一点，让自己由内至外美起来。三天打鱼两天晒网者，吊儿郎当者，纯属凑热闹者，就不能算是心诚者。懒是指在该休息的时候休息，并不是让你躺着不动等天上掉美丽。

再者，时间。女人需要用一生的时间来呵护自己的美丽。



最后，当然也要有一点金钱。美丽健康可不是乌托邦，是需要物质基础来支撑的，请个菩萨也得敬炷香才行，更何况是千金难求的美丽容颜呢？但请记住，美丽不是光靠金钱就可以堆出来的，买护肤品应该只买对的，不买贵的。





## Part 2

# 早起5分钟，就可以自信 满满上班去

“糟糕……睡过头了！”终于听到闹钟铃声时，你才意识到它已经响了快一个小时了。每天早上很多MM都要考虑是选择睡眠，还是选择化妆？早上能多睡一会儿是每个MM都期望的，但起晚了又不够时间化妆。究竟要怎样做才能在短时间内消除宿醉的倦态，而又能精神焕发地赶快去上班呢？





## 化妆品全家福，“懒女”必修课

闺蜜们在一起聊天的时候，经常会说到小时候偷偷涂妈妈口红的事，涂完后会对着镜子龇牙咧嘴地傻笑，一听到“吱”的开门声，就吓得赶紧用袖子胡乱擦口红，然后躲在化妆台下面，直到被妈妈揪出，脸上的口红花得一塌糊涂，像只狼狈的小花猫一样。现在，当年的小女孩都长大了，终于可以名正言顺地化妆了。可是，面对浩如烟海的彩妆产品，你又傻眼了。也是，天天看到各大媒体上报道各大制造产业在蓬勃发展，不是么，光看市面上的彩妆产品就能窥斑见豹了。各种彩妆推陈出新的频率越来越快，即使是一名彩妆达人，有时都会大呼跟不上时代步伐。“女人我最大”栏目里那些久经沙场的主持人，面对嘉宾掏出的一系列最新产品时，她们每次都感叹又被潮流甩在了沙滩上。如果你还是一位彩妆入门级选手的话，可以很负责的告诉你，这绝不是恐吓：光选择合适的产品就够你修炼一年半载了，甚至就更久。不过，作为懒美人俱乐部成员的你，又正在用心看此书的话，就可以放宽心，下面奉上的是为彩妆新人搜罗的各路美妆产品和详细的上妆技巧，这也是各路达人呕心沥血之作，相信边嗑瓜子边按图索骥的你看完之后也一定会把化妆这个难题轻松破解。

### 基础粉底，何去何从？

化妆品中最基础的当然是粉底，不过几乎所有的MM都烦恼过什么样的粉底才适合自己？最好的方法是问店员吗？天啦，小白兔都有可能掉进笑咪咪的狼窝里哦。价格贵的东西就好吗？好像不太对，即使是年轻的白领阶级也没那么多资金。当然，即使被人宰得鲜血直流，粉底还是要买的。那么，到底什么样的粉底最适合自己的呢？适合自己肌肤的才是最对的。大家应该根据自己的肤质和喜欢表现的感觉来选择粉底，知道自己是什么样的肤质，选择粉底就轻松多了。

常看到广告里的化妆师讲述粉底的颜色，有象牙白、瓷白之类的，那用什么颜色才可以修饰好自己的肌肤呢？是不是越白越好看？NO，如果你不是出演美国吸血鬼或者是日本歌舞伎的话，最好不要用吓坏人的白，很可怕的。不想选错，就请参考一下下表吧。对照自己的肤色来选择适合的



粉底颜色。

肌肤的颜色	控制粉底颜色	效果	再叠加的粉
比较红的肌肤 1	绿	去除红光	自然系
比较红的肌肤 2	黄	增加黄光	土黄系
黄色肌肤	紫	加红光去黄光	粉红色系自然系
血色差的肌肤 1	桔黄	加桔黄	自然系
血色差的肌肤 2	粉红	加粉红	粉红色系
黄色并且血色差的肌肤	蓝	去除黄光	自然系
容易发红的肌肤	灰色	加灰	自然系土黄系

终于选到适合自己的粉底啦？恭喜恭喜，涂粉底也是一件技术活，手法的好坏直接影响效果。有些 MM 涂了对的、顶尖的粉底，可是情况还是很糟糕，那就得检查她的涂抹手法了。

### 重塑脸型的腮红

有些 MM 的脸颊左右两侧打腮红的位置不一致，看起来非常别扭。为了让自己可以均匀的打好腮红，可以先对着镜子嫣然一笑，鼓起来的腮帮部分就是我们要打腮红的部位。打腮红可以使自己看起来气色好，使之“面若桃花”。腮红可选用粉红色系或桔色系的颜色。

步骤一：先用刷子沾满腮红粉，多出来的粉可以用手指甲刮到刷子上去。

步骤二：从脸的外侧开始，抖动刷子涂上腮红。此时，请注意不要涂到小鼻和耳垂部分连接线的下面去。如果涂到太下面了，看上去会显得很不自然。万一腮红涂多了，也无需担心，用粉扑轻轻拍掉就可以啦。

腮红有两种，一种是红色系，一种是阴影粉。红色系可以使脸充满血色，阴影粉可以造影，使脸部看起来更有立体感，这样就可以对脸部做效果了。

你想给自己做出什么样的脸型呢？是让自己的脸看起来小一点么？好说，先打入阴影粉（通常比用的粉底要暗一个层次），巴掌小脸轻松塑成。然后在脸颊的正中涂上明亮的腮红，这样人看起来既精神又可爱了。脸大





一些MM千万不能用粉红色系的腮红哦，那样看起来脸会更大的。最后，细心的MM应该记得，化妆师每次为模特上腮红时，都会将已蘸取好腮红的粉刷轻弹，为的就是弹去多余的粉末。

### 睫毛弯弯，可爱升级

夹睫毛首先得选择一个质量比较好的睫毛夹，一般舒适的睫毛夹上有一层橡胶，这样夹起来就不会疼或者夹断睫毛。使用的时候，眼睛不要太紧张，将睫毛夹轻轻的往上推，再停顿两三秒钟，就大功告成了。

有些MM可能很郁闷：“我的睫毛本来就很短又稀，再怎么夹卷夹翘，它也不会增长啊”。那你就可以选择贴假睫毛，尤其在拍艺术照时，基本上都会用到假睫毛。一般的化妆品店里都有很多类型的假睫毛，有兴趣的MM可以买些自然型的假睫毛试试。也许你会说，化妆包一大堆假睫毛，怎样才能贴好假睫毛，又让人看不出来呢？

OK，先备好必备物品：

1. 假睫毛；
2. 胶水；
3. 剪刀。

Let's go!

记住，装假睫毛必须从眼的中间开始贴！首先，把假睫毛剪短，比自己的眼睛宽短8毫米左右。将镜子放在桌子上倾斜45度斜着朝下（脸朝前方），在假睫毛上涂好胶水。确认好眼头开始3毫米和眼尾过来5毫米空开的位置。然后从眼睛的中间开始贴，先是眼头，后是眼尾。假睫毛刚贴上的时候很容易脱落，所以要用手指轻轻按住，这段时间最好少眨眼，否则胶水很容易粘到下眼皮，眼睛就睁不开啦。估计差不多粘牢后再从下整体轻抚假睫毛。这样就算贴好了。以下是分解动作：

1. 从中间开始贴，而不是从某一侧开始哦！
2. 贴的位置，最好精细化，和自己的眼睛大小保持合适的长短。
3. 按牢（食指，中指，无名指），三指齐下力量大。

贴上了假睫毛，再刷上睫毛膏，就更是锦上添花了。不过新手使用睫毛膏首先要看是否容易涂抹。有些欧美的大牌睫毛膏刷子像个小笤帚，看起来就有压力感，那是因为这些牌子的睫毛膏是为欧美女士设计的，她们的眼部轮廓比东方人明显。为了拓开亚洲市场，现在很多品牌也都推出了