

完美女人书系

消除年龄给你带来的“紧箍咒”，
重新找到属于你的年轻光彩，迅速减龄，
变身气质美人。



熟女变少女

魔法书

何琼/编著

- ♥ 修炼年轻，气质美女与年龄无关
- ♥ 熟女会护肤，年轻的光彩全面绽放
- ♥ 熟女会美妆，超简单减龄彩妆瞬间年轻十岁
- ♥ 熟女会造型，超简单减龄发型神奇转身SHOW
- ♥ 熟女会搭配，玩转无龄服饰5分钟惊艳出场



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

谨以此书献给超过25岁，
正步入熟女行列的你！

熟女变少女

魔法书

她品美丽课题组·编著

魔法减龄技法 完全传授，让时光逆转，瞬间年轻十岁！



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

熟女变少女魔法书 / 何琼编著. — 青岛: 青岛出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5436-8202-3

I. ①熟… II. ①何… III. ①女性—皮肤—护理—基本知识

②女性—化妆—基本知识③女性—服饰美学—基本知识 IV. ①TS974.1②TS976.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第052439号



书 名 熟女变少女魔法书

编 著 何 琼

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划组稿 张化新

责任编辑 王 宁

装帧设计 她品文化

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛嘉宝印刷有限公司

出版日期 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

开 本 20开(889毫米×1194毫米)

印 张 8

字 数 100千

书 号 ISBN 978-7-5436-8202-3

定 价 28.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话:0532-68068629)

contents

Part 1

修炼年轻， 气质美女与年龄 无关

年轻、年龄，貌似背道而驰的话题/10
平衡荷尔蒙，让你变得健康又年轻/11
心态年轻，美丽如花盛开/12
8个坏习惯让女人早衰10岁/14
8个好习惯让女人年轻10岁/16
层层递进，打造年轻“新”计划/18



Part 2

熟女会护肤， 年轻的光彩全面 绽放

熟女必备年轻美肌基本常识/22
保养品中的关键词，你知道几个/23
面部护肤，首先把好清洁关/24
选对面膜，减龄护肤立竿见影/26
熟龄女最有效的肌肤补水方/28
高机能保养品，勿忘精华素/32
打倒毛孔和黑头，还你细腻好肌肤/34
轻松留住白皙，亮白肌肤透出来/36
眼部水嫩计划，阻断皱纹痕迹/38
唇部抗皱计划，变身无龄“唇”美人/40
巧去角质，为肌肤减轻负担/42
简易脸部运动，让皱纹晚点再出现/44





Part 3

熟女会美妆， 超简单减龄彩妆 瞬间年轻十岁

A. 自然清透底妆， 让岁月瑕疵全消失/50

熟女彩妆减龄必备工具/50

提亮肤色，暗哑粉底最在行/52

刷刷刷，轻松刷走各种表情纹/54

巧妙遮瑕，赶走斑斑点点烦恼/56

毛孔和松弛，也有粉饰的方法/58

B. 脸形有小BUG怎么办/60

脸部“微整形”，变成小脸很容易/60

八步美妆法，甩掉“四方脸”/62

解决高颧骨难题，变身气质美女/64

灵活玩转眉形，修饰脸部轮廓/66



contents



C.五官有小BUG怎么办/70

不完美鼻形的化妆小技巧/70

运用高光和阴影，变身立体高鼻梁/72

妙用双眼皮贴，撑大内双眼/74

改变无神眼，画出璀璨明目/76

魔力眼线，让你“一线之间”变美丽/78

活用大地色系，感受明眸魅“影”/80

提升眼部层次，深邃眼影让你电眼无敌/82

稀疏睫毛，瞬间变魅丽美睫/84

薄唇变丰满，嘟嘟美唇很性感/88

完美唇部妆容，东方气质美人比修炼/90

各种嘴角问题，统统一网打尽/92

D.点石成金， 瞬变年轻场合靓妆/94

自然清透裸妆/94

清新度假妆/97

职场丽人妆/100

完美韩式妆/102

自然休闲妆/104

靓丽芭比妆/106

淡雅知性妆/108

性感小烟熏妆/110

高贵宴会妆/112





contents

Part 5

熟女会配搭， 玩转无龄衣饰 5分钟 惊艳出场



A. 得体衣饰，秀出年轻风采/146

“精”逛街，挑选最佳年轻修身款/146

巧搭配，探寻个人专属风格/148

完美色彩，成熟风格年轻效果/150

混搭，熟龄女轻松减龄有狠招/152

B. 精妙饰品，让整体瞬间加分/154

巧配手提包，折射女性优雅和品位/154

太阳镜，神奇减龄装饰品/156

颈纹出现前的围巾攻略/156

个性首饰，宜少而精致/158

修身腰带，衣装中不可缺少之物/160



完美女人书系

消除年龄给你带来的“紧箍咒”，
重新找到属于你的年轻光彩，迅速减龄，
变身气质美人。



熟女变少女

魔法书

何琼/编著

- ♥ 修炼年轻，气质美女与年龄无关
- ♥ 熟女会护肤，年轻的光彩全面绽放
- ♥ 熟女会美妆，超简单减龄彩妆瞬间年轻十岁
- ♥ 熟女会造型，超简单减龄发型神奇转身SHOW
- ♥ 熟女会搭配，玩转无龄服饰5分钟惊艳出场



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

谨以此书献给超过25岁，
正步入熟女行列的你！

熟女变少女

魔法书

她品美丽课题组·编著

魔法减龄技法 完全传授，让时光逆转，瞬间年轻十岁！



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

熟女变少女魔法书 / 何琼编著. -- 青岛: 青岛出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5436-8202-3

I. ①熟… II. ①何… III. ①女性—皮肤—护理—基本知识
②女性—化妆—基本知识③女性—服饰美学—基本知识 IV. ①TS974.1②TS976.4
中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第052439号



书 名 熟女变少女魔法书

编 著 何 琼

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532- 68068026

策划组稿 张化新

责任编辑 王 宁

装帧设计 她品文化

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛嘉宝印刷有限公司

出版日期 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

开 本 20开 (889毫米 × 1194毫米)

印 张 8

字 数 100千

书 号 ISBN 978-7-5436-8202-3

定 价 28.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-68068629)

contents

Part 1

修炼年轻， 气质美女与年龄 无关

年轻、年龄，貌似背道而驰的话题/10
平衡荷尔蒙，让你变得健康又年轻/11
心态年轻，美丽如花盛开/12
8个坏习惯让女人早衰10岁/14
8个好习惯让女人年轻10岁/16
层层递进，打造年轻“新”计划/18



Part 2

熟女会护肤， 年轻的光彩全面 绽放

熟女必备年轻美肌基本常识/22
保养品中的关键词，你知道几个/23
面部护肤，首先把好清洁关/24
选对面膜，减龄护肤立竿见影/26
熟龄女最有效的肌肤补水方/28
高机能保养品，勿忘精华素/32
打倒毛孔和黑头，还你细腻好肌肤/34
轻松留住白皙，亮白肌肤透出来/36
眼部水嫩计划，阻断皱纹痕迹/38
唇部抗皱计划，变身无龄“唇”美人/40
巧去角质，为肌肤减轻负担/42
简易脸部运动，让皱纹晚点再出现/44





Part 3

熟女会美妆， 超简单减龄彩妆 瞬间年轻十岁

A. 自然清透底妆， 让岁月瑕疵全消失/50

熟女彩妆减龄必备工具/50

提亮肤色，暗哑粉底最在行/52

刷刷刷，轻松刷走各种表情纹/54

巧妙遮瑕，赶走斑斑点点烦恼/56

毛孔和松弛，也有粉饰的方法/58

B. 脸形有小BUG怎么办/60

脸部“微整形”，变成小脸很容易/60

八步美妆法，甩掉“四方脸”/62

解决高颧骨难题，变身气质美女/64

灵活玩转眉形，修饰脸部轮廓/66



contents



C.五官有小BUG怎么办/70

不完美鼻形的化妆小技巧/70

运用高光和阴影，变身立体高鼻梁/72

妙用双眼皮贴，撑大内双眼/74

改变无神眼，画出璀璨明目/76

魔力眼线，让你“一线之间”变美丽/78

活用大地色系，感受明眸魅“影”/80

提升眼部层次，深邃眼影让你电眼无敌/82

稀疏睫毛，瞬间变魅丽美睫/84

薄唇变丰满，嘟嘟美唇很性感/88

完美唇部妆容，东方气质美人比修炼/90

各种嘴角问题，统统一网打尽/92

D.点石成金， 瞬变年轻场合靓妆/94

自然清透裸妆/94

清新度假妆/97

职场丽人妆/100

完美韩式妆/102

自然休闲妆/104

靓丽芭比妆/106

淡雅知性妆/108

性感小烟熏妆/110

高贵宴会妆/112





contents



Part 5

熟女会配搭， 玩转无龄衣饰 5分钟 惊艳出场



A. 得体衣饰，秀出年轻风采/146

“精”逛街，挑选最佳年轻修身款/146

巧搭配，探寻个人专属风格/148

完美色彩，成熟风格年轻效果/150

混搭，熟龄女轻松减龄有狠招/152

B. 精妙饰品，让整体瞬间加分/154

巧配手提包，折射女性优雅和品位/154

太阳镜，神奇减龄装饰品/156

颈纹出现前的围巾攻略/156

个性首饰，宜少而精致/158

修身腰带，衣装中不可缺少之物/160



Part 1





修炼年轻，
气质美女与年龄
无关



年龄和年轻好像分别在往各自的方向行走，没有任何的联系，其实并非如此，它们也有很密切的关系，因为每一位女性都希望自己能够比真实的年龄看起来更年轻。可是怎样做才能达到这个效果呢？看看以下三个方面，你是否都做到了呢？

健康的身体

健康的身体是抗击衰老的强力后盾，而身体健康需要保持良好的饮食习惯、拥有稳定的睡眠时间，以及进行有规律的运动锻炼。否则，你就会在保持年轻的道路上败下阵来，变得后劲不足，更别提什么效果了。

年轻的心态

年轻的心态并不是由年龄和容貌来决定的，它代表是一种从容而稳定的心理，能够以积极的心态面对生活，也能很好地调节不良情绪，而这些都是女性在抗击岁月的过程中，必须拥有的心理准备。

爱美的好习惯

虽然岁月是女人的天敌，但却不能阻挡女人的爱美之心。只有对美丽有着不断的进取之心，勇于改善自己的肌肤状态，不断让自己变得更美丽，才能让自己永远年轻，这种优秀的好习惯才能成为一个女人独具魅力的内在气质和修养，才能散发出岁月也阻挡不了的闪亮美丽。

年轻、年龄， 貌似背道而驰的 话题

