

Z U I M E I N V R E N F A N G



最美女人坊



瞬间呈现不一样的自己/找到属于自己的最美

让美丽从现在开始/找到属于自己的幸福

康国剑◎主编



汕头大学出版社

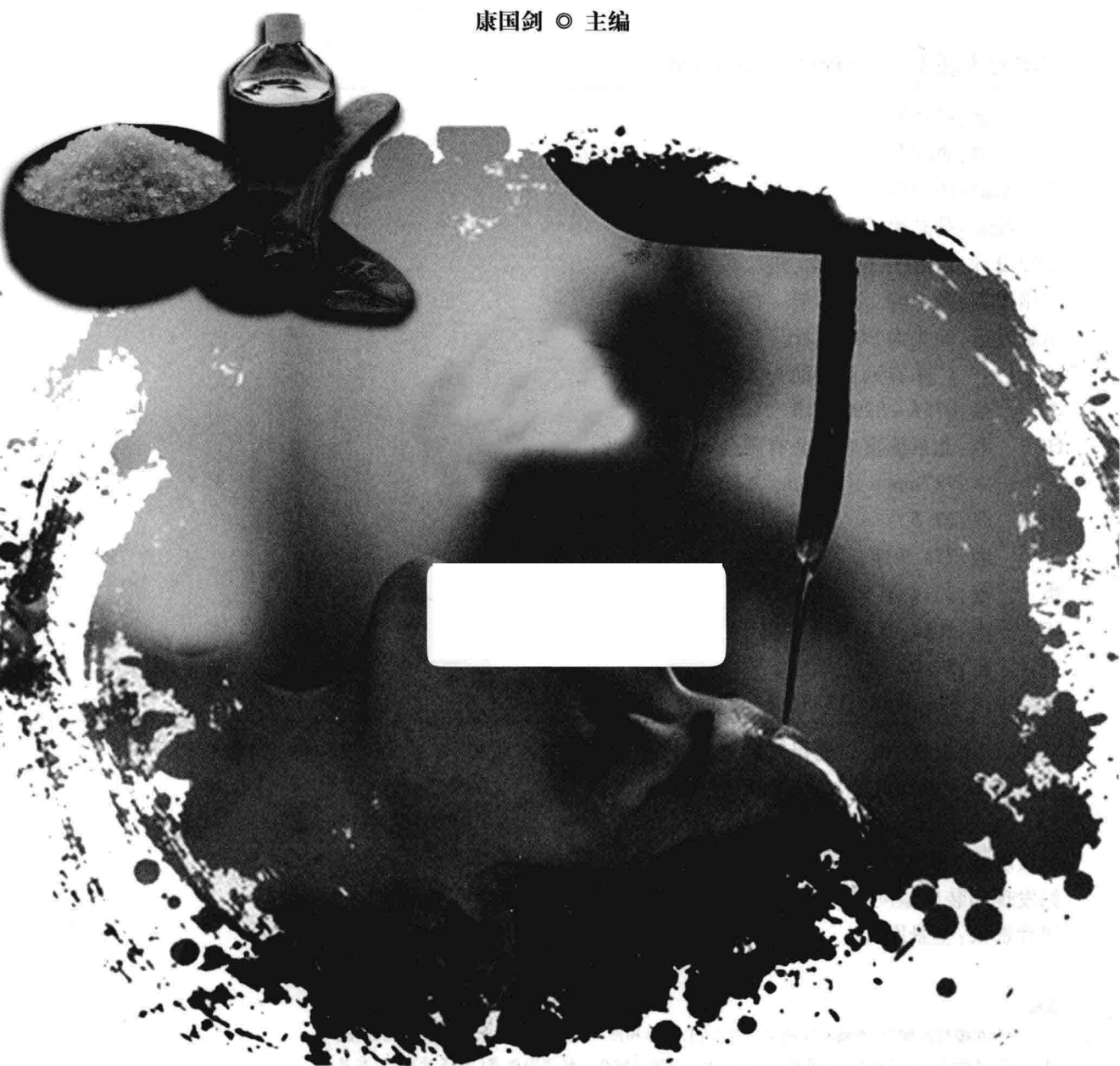
Z U I M E I N V R E N F A N G



最美女人坊



康国剑 ◎ 主编



汕頭大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

最美女人坊 / 康国剑主编. —汕头: 汕头大学出版社, 2014. 5

ISBN 978-7-5658-1338-2

I. ①最… II. ①康… III. ①女性-修养-通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 093016 号

最美女人坊 ZUI MEI NV REN FANG

总策划: 杨建峰

主 编: 康国剑

责任编辑: 汪艳蕾

责任技编: 黄东生

装帧设计: 松雪图文 王 进

印刷监制: 高 峰 苏画眉

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编: 515063

电 话: 0754-82904613

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 27.5

字 数: 774 千字

版 次: 2014 年 5 月第 1 版

印 次: 2014 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 59.00 元

ISBN 978-7-5658-1338-2

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A 室 邮编/510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

图片提供: 全景图片

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者(或译者)取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后, 及时与我们联系相关事宜。联系电话: 010-84853028 联系人: 松雪

前言

P R E F A C E

爱美是女人的“专利”。世界各地、每个年龄段的女性,绝大多数都在期待自己能内在与外在都美丽,期待掌握更多更全面的美容保养知识,使用更多真正有效的养颜产品,雕琢出自己独特而长久的美。

《最美女人坊》可谓一本精心打造的集护肤、彩妆、面膜、秀发、瘦脸、美甲、塑形、美体、装扮、社交礼仪等于一体的“美丽圣经”。本书对于大家日常生活中最关心的、最容易忽略的、最常见的有关皮肤问题、减肥问题、瘦脸问题、秀发问题、美体问题等都给出了最恰当的解决方案。同时还针对很多问题给大家提供几种甚至是十几种最简单、最实用、最常见的方法。

女性的美丽,尽在细节中。美丽与年龄、身材和相貌密切相关,但美丽又可以超越年龄、相貌等因素,就像年轻清甜的脸上,可以绽放优雅淡定的笑容,而布满皱纹的面容,也同样可以展现美丽的容颜。只要有一颗年轻而追求美的心,就能将美丽绽放无遗。一位具有魅力与美丽的女性可以在任何领域、任何境地绽放风姿。

《最美女人坊》堪称美容百科全书,全书从现代女性的实际需要出发,从科学性、实用性、大众性的角度入手,精心汇编了一整套有关女性护肤、彩妆、面膜、秀发、瘦脸、美甲、塑形、美体、装扮等方面的知识以及实用的方法指导,这些精彩而实用的内容得到了美容界和医学界的一致推崇。

《最美女人坊》是一本让你同时拥有美丽形象和美好气质的书,美好的形象不仅仅是美丽那么简单,它需要热爱和欣赏自己,还要提升品位,它是身心灵的和谐,它是最美好的自我展现。

由于参考资料内容多,范围广,编辑在整理、加工资料的过程中,难免有错漏之处,恳请读者批评指正。

目 录

CONTENTS

第一篇 护肤篇

第一章 常见的几种皮肤性质及特点

中性皮肤	2
油性皮肤	3
干性皮肤	4
混合性皮肤	5
敏感性皮肤	6
自我检测,判断自己属于哪种肤质	8

第二章 洁肤是护肤的根本

洁肤别陷入误区	10
一定要知道的洁肤诀窍	11
洁肤,选对洗脸水很重要	13
使用洗脸水洁肤该注意的小细节	15
选择洁肤品该注意的问题	15
帮你进一步了解洁面产品	16
如何从洁肤品的成分看效果	17
换季时别忘记换洁面品	18
卸妆别陷入误区	18
卸妆产品大分类	19
正确的卸妆步骤	20
脸部主要部位该如何使用卸妆油	21
关于去角质的几个问题	22
六步骤轻松去角质	23
轻松去角质的几个简单配方	25

第三章 补水保湿是护肤的必修课

肌肤缺水原因	26
--------------	----

肌肤补水五大原则	27
不可不知的补水 5 法	29
保湿方法要因肤而异	30
超简单的保湿组合 DIY	32
常见的高效保湿面膜 DIY	33
3 个日常保湿细节	35
不能忽视的日常保湿盲区	36
四季保湿该注意的问题	37

第四章 美白是肌肤靓丽的开始

夏季防晒美白 10 个小窍门	41
晒后肌肤护理	43
晒后各个时间段该如何修复	46
使用防晒品 5 注意	46
选择防晒品,从系数入手	47
防晒,你一定要知道的几件事	49
实施美白计划要因肤而异	50
引起色斑的几大原因	50
色斑类型	51
祛斑要讲究方法	52
祛斑的穴位调理法	53
祛斑美白面膜 DIY	54
中医药方巧祛斑	56
白天美白保养方法	57
晚间美白养护方法	58
告别红血丝日常护理方法	58
简单的防过敏美白面膜 DIY	60
轻松美白,点“美白”穴	61

第五章 祛痘是使肌肤滑嫩的有效方法

痘痘产生原因	62
痘痘生成的种类和形态	63
额头长痘原因及调理方法	64
鼻周长痘原因及调理方法	65
下巴长痘原因及调理方法	65
脸颊长痘原因及调理方法	66
其他部位长痘的原因及调理方法	66
好习惯帮你摆脱“痘”的烦恼	67
日常护理痘肌四大禁止	68
紧急祛痘小妙招	68
祛除痘印 3 个小妙招	69
自制祛痘印面膜	69
天然高效祛痘印面膜 DIY	70

长痤疮的原因及穴位调理法	72
--------------------	----

第六章 祛皱是肌肤最好的修复

皱纹产生原因	74
皱纹分类	75
祛除浅皱纹的方法	76
祛除深皱纹的方法	77
与表情纹说再见	78
高效除皱面膜 DIY	80
果蔬敷面祛皱法	81

第七章 选择护肤品不可忽视的细节

选择护肤品要根据不同肤质	83
护肤品必须按顺序使用	83
选购化妆水小窍门	84
选购面霜(乳液)小窍门	85
使用面霜需要注意的几个问题	86
选购精华素小窍门	87
眼霜的主要成分及其作用	88
选购眼霜小窍门	88
眼霜的正确使用方法与步骤	89
使用眼霜的 9 个误区	90
选购润唇膏小窍门	90
选购植物精油小窍门	92

第八章 饮食合理让肌肤呈现健康态

膳食结构要做到合理	94
对肌肤有益的饮水方法	95
人体不可缺少的营养素	96
为美丽加分的五谷杂粮	100
美丽与蔬果密不可分	102
肉类和水产是美容不可缺少的	105
影响美丽的碳酸饮料	107
专为爱美女士推荐的营养美味蔬果汁	108

第二篇 彩妆篇

第一章 化妆工具使用秘籍

保持妆容的吸油纸	112
----------------	-----

卸妆时,棉签棉片的不同用法	112
如何选购身体洁肤刷	114
洁面刷,清洁之余是否会伤害皮肤	114
选好化妆海绵的小秘诀	115
你的化妆刷齐全吗	116
如何选购化妆刷	117
化妆刷的清洁与保养	117

第二章 完美底妆让肌肤更白皙

底妆必备工具	118
粉底类型	119
不同质地粉底的使用特点	120
如何挑选粉底色	120
不同肤色的蜜粉搭配	121
如何巧上底妆	122
如何挑选饰底乳	123
BB 霜的作用	124
如何使用 BB 霜	125

第三章 瑕疵肌肤的弥补艺术

遮瑕膏的种类	126
完美遮瑕工具和法则	126
熊猫眼遮瑕的方法及技巧	127
眼袋遮瑕的方法及技巧	127
斑点遮瑕的方法及技巧	127
痘痘遮瑕的方法及技巧	128
唇部遮瑕的方法及技巧	128
皮肤整体遮瑕的方法及技巧	128

第四章 巧妙化出自然眉妆

常用的修眉道具	129
拔眉注意事项	129
秀气眉妆必备用品	130
根据脸型选眉形	130
黄金比例修眉法	132
超简单的三步描眉法	133
标致柳叶眉的画法	133
一般粗眉的画法技巧	134
好感倍增长粗眉的画法技巧	134
青春可爱短粗眉的画法技巧	134
性感而野性十足的粗眉画法技巧	135

直直上扬的剑眉画法技巧	135
画粗眉“不可不知”的事情	135
泰勒眉的画法技巧	136
无眉缺陷的弥补技巧	137
无尾眉缺陷的弥补技巧	137
淡眉缺陷的弥补技巧	137
浓眉缺陷的弥补技巧	138
缺角眉缺陷的弥补技巧	138

第五章 眼妆打造靓丽双眸

迷人眼妆必备单品	139
迷人眼妆必备工具	140
眼影色彩总的搭配技巧	140
生活日妆眼影颜色搭配技巧	141
晚宴妆眼影颜色搭配技巧	141
新潮妆容眼影颜色搭配技巧	141
新娘妆眼影颜色搭配技巧	142
不同眼形的眼影搭配技巧	142
画眼线技巧	143
多种眼线的画法	143
睫毛弯弯技巧多多	144
芭比美睫技巧	145
轻松玩转假睫毛	145
如何贴紧双眼皮	147

第六章 唇妆魅力新坐标

甜美唇妆必备单品	148
甜美唇妆必备工具	149
双唇护理	151
肤色与唇色的搭配	152
四步示范基本唇妆	153
不完美唇形紧急补救法	153
迷倒众生果冻唇	154
八步画好性感咬唇妆	155
冬季剔透水嫩唇妆	155

第七章 彩妆不可忽视的细节问题

定妆不脱妆的步骤	157
方脸变鹅蛋脸的技巧	157
秀挺鼻妆,让脸立体起来	158
巧妙修饰不完美鼻形	158

六步骤打造“害羞妆”	159
肤色与腮红颜色搭配技巧	159
不同脸形的腮红打法	161
珠光粉的使用方法	162

第三篇 面膜篇

第一章 面膜的基本常识

毛孔护理的意义	164
了解毛孔粗大的成因	164
毛孔护理的 14 个要点	165
4 款天然高效缩孔面膜 DIY	166
面膜护肤中角质层保养的重要性	167
使用面膜前后的肌肤表现对照	167
DIY 面膜常用的工具	168
DIY 面膜的 14 个要点	171
如何敷面膜才正确	172
DIY 面膜的常用天然素材	173

第二章 不同肤质选择的面膜

中性肌肤面膜 DIY	177
干性肌肤面膜 DIY	179
混合性肌肤面膜 DIY	181
油性肌肤面膜 DIY	182
敏感性肌肤面膜 DIY	184
适合各种肌肤的面膜 DIY	186

第三章 精油净白全效面膜

甘菊柠檬嫩肤面膜	189
薰衣草海泥面膜	189
柠檬草佛手柑焕肤面膜	189
橙花玫瑰焕颜面膜	190
薰衣草绿豆焕肤面膜	190
月见草柔肤面膜	190
柠檬乳香补水面膜	190
芬多精面膜	191
玫瑰补水面膜	191
蛋清绿豆排毒面膜	191

玫瑰橙花补水面膜	191
鼠尾草控油面膜	192
檀香补水面膜	192
甘菊薰衣草减压面膜	192

第四篇 秀发篇

第一章 常用美发护理必备用品

吹风机	194
美发梳	194
直板夹	196
卷发棒	196
假发	196
双头毛发去除夹	197
打理日韩发型的日常工具	197
发蜡	198
啫喱水和啫喱膏	198
发胶	199
弹力素	199
定型摩丝	199

第二章 养发护发技巧

测试一下你的头发是否健康	201
怎样正确洗头	201
如何正确使用护发素	203
让秀发远离油腻困扰	203
减少头皮屑的方法	204
去屑“偏方”	206
食疗去屑需要注意的事项	206
去屑的汤水	207
游泳时如何养护秀发	208
如何呵护受损秀发	209
自我测试:你的头皮是否敏感	209
如何解决头皮敏感	210
养成随时护发的好习惯	211
五大常见头皮护理误区	212
头皮的健康护理	213
出现白发该怎么办	213
白发的预防	213

第三章 打造流行发式技巧

蜈蚣辫发式技巧	215
金三顺马尾辫发式技巧	215
“歪歪辫”发式技巧	216
俏皮“公主”派发式技巧	216
美女“花苞”发式技巧	216
现代麻花辫发式技巧	217
优雅气质发式技巧	217
名媛聚会扭盘发式技巧	217
长发变短发发式技巧	218
清爽海洋风格发式技巧	218
阳光美少女派发式技巧	218

第五篇 瘦脸篇

第一章 瘦脸技巧入门

日常瘦脸 7 个习惯	221
专业瘦脸法	222
能够瘦脸的穴位	222
轻松掌握按摩瘦脸技巧	224
面部有氧运动减肥操	224
简单按压摆脱浮肿脸	225
紧致提拉瘦脸操	225
8 种面部减肥操	226
“普拉提”面部表情运动法	227
摆脱法令纹的字母练习操	228
“脂肪胖脸”瘦脸方法	228
“水胖圆脸”瘦脸方法	229
“肌肉胖脸”瘦脸方法	229

第二章 瑜伽瘦脸的方法

瘦脸瑜伽基本技法	230
5 个简单易学的瘦脸瑜伽动作	230
你的双下巴属于哪种类型	231
3 个减掉双下巴的瑜伽动作	231
两个瑜伽小动作,没有额头细纹	231
两个瑜伽小动作,颈部线条转出来	231
坐式减肥瑜伽瘦脸	232

减肥瑜伽缩小轮廓帮助瘦脸	232
--------------------	-----

第三章 具有瘦脸功效的食物

芹菜瘦脸作用及瘦脸美食做法	233
土豆瘦脸作用及瘦脸美食做法	233
大白菜瘦脸作用及瘦脸美食做法	234
黄豆瘦脸作用及瘦脸美食做法	235
胡萝卜瘦脸作用及瘦脸美食做法	236
菠菜瘦脸作用及瘦脸美食做法	237
韭菜瘦脸作用及瘦脸美食做法	238
丝瓜瘦脸作用及瘦脸美食做法	239
玉米瘦脸作用及瘦脸美食做法	240
燕麦瘦脸作用及瘦脸美食做法	240
红豆瘦脸作用及瘦脸美食做法	242
辣椒瘦脸作用及瘦脸美食做法	242
苹果瘦脸作用及瘦脸美食做法	243
花生瘦脸作用及瘦脸美食做法	244
榛子瘦脸作用及瘦脸美食做法	245
核桃瘦脸作用及瘦脸美食做法	245

第六篇 美甲篇

第一章 美甲前需要了解的基础理念

美甲的定义	248
美甲的基本步骤	248
美甲的注意事项	249
指甲的日常养护	250

第二章 常用美甲必备工具

指甲锉	252
指甲砂锉	252
水晶钳	252
指甲剪	252
小镊子	252
指皮钳	253
塑料或鬃毛刷子	253
橘皮棒	253
推皮砂棒	253
剪刀	253

抛光海绵	253
打磨砂块	253
修甲砂条	253
脚砂板	254
砂棒	254
泡手碗	254
推皮棒	254
加湿器	254
抛光锉	254

第三章 美甲必备油剂用品

软化霜	255
漂白剂	255
指甲油稀释液	255
指甲精华素	255
底油	255
亮油	255
美甲按摩油	255
指皮软化剂	256

第四章 正常指甲的保养

指甲外形的修整	257
指甲外翘与修复对策	257
指甲断裂与修复对策	258
指甲软皮过长与修复对策	258
指甲表面凹凸不平与修复对策	258
指甲分层剥离与修复对策	258
长肉刺与修复对策	258
如何给指甲抛光	258
护理指甲的几点误区	259
手部指甲的护理步骤	260
脚部指甲的护理步骤	260
干瘦手形如何打磨最佳甲形	260
纤长手形如何打磨最佳甲形	261
尖锥形手形如何打磨最佳甲形	261
娃娃形手形如何打磨最佳甲形	261
粗短形手形如何打磨最佳甲形	261
长方形手形如何打磨最佳甲形	261

第五章 指甲油的使用技巧

指甲油的主要成分和作用	262
挑选指甲油的技巧	263

根据职业个性选择指甲油的技巧	263
根据肤色气质选择指甲油的技巧	264
根据服装选择指甲油的技巧	265
指甲油的涂法	267
使用棉球清除指甲油的方法	267
使用棉签清除指甲油的方法	268

第六章 指甲的彩绘艺术

手绘美甲的用品及作用	269
手绘美甲 8 步骤	269
五步制造美丽彩甲	270
水钻美甲步骤	270
DIY 奇幻水染美甲彩绘	270

第七章 水晶甲打造纤纤细手

水晶甲分类	272
贴片水晶指甲制作程序	272
法式水晶甲的制作程序	273
单色水晶甲的简单制作程序	274
镭射水晶甲的制作程序	275
水晶指甲的无痕修补	275
水晶指甲卸除方法及步骤	276

第七篇 瘦身篇

第一章 瘦身塑形要知道的基础知识

拥有健康好身体的优势	278
肥胖对于女性的伤害	279
测测你减肥成功的概率有多大	280
教你计算理想体重	283
脂肪易燃烧的易瘦体质	284
20 岁前少女的减肥法则	284
20 ~ 30 岁女性的减肥法则	285
30 ~ 40 岁女性的减肥法则	285
40 岁以上中老年女性的减肥法则	286
流行瘦身法则	287
60 分钟各项事项所耗热量	288
瘦身运动前的热身运动	289

第二章 容易导致肥胖的食物

炸鸡腿 290

坚果 290

冰激凌 290

肥猪肉 290

蛋糕 291

饼干 291

葡萄干 291

咖啡豆、咖啡粉、咖啡伴侣 291

汉堡包 291

蛋挞 291

椰子 292

橘子汁 292

油条 292

烤肠 292

巧克力 292

奶油土豆泥 292

薯片 292

杏仁酱 293

茄子 293

第三章 有助于减肥的食材

火鸡肉 294

香蕉 294

酸奶 294

果醋 294

木瓜 294

鳄梨 295

芝麻 295

菠菜 295

蛋 295

魔芋 295

荞麦面条 295

辣椒 295

西红柿 295

亚麻籽油 295

海带 295

石榴 296

甘蓝 296

芹菜 296

麦片 296

韭菜	296
藜麦	296
紫菜	296
核桃	296
牛蒡	296
橄榄油	297
苹果	297
冬瓜	297
扁豆	297
柚子	297
生姜	297
蓝莓	297
爆玉米花	298
龙蒿	298
菊花	298
生菜	298
南瓜及南瓜子	298

第四章 瘦身美食大汇总

苹果寿司	299
苹果汉堡餐	299
翡翠蛋汤	299
泡菜豆腐锅	299
苹果通心面	299
青木瓜拌粉丝	299
卤鲜口蘑	300
苹果牛肉	300
蔬果百香汇	300
鸡球苹果	300
豆腐炖南瓜	300
酸辣苹果丝	300
红烧日本豆腐	301
红绿双菇	301
苹果里脊卷套餐	301
芝麻肉蛋卷	301
日式茶碗蒸蛋	301
泡菜燕麦冷面	302
糯米甜藕	302

第五章 科学减肥的一日三餐

每日含 1500 卡路里的减肥餐单	303
每日含 1000 卡路里的减肥餐单	303