

# 护肤·化妆·塑形 美发·美甲·一本全

美人魔法秘籍

最全、最炫、最风情、最闪亮  
最美、最媚、最迷人、最时尚

魔力助阵，  
让你优雅地美到  
**80岁!**  
时尚图书精选合集，  
倾力打造  
完美之作!

她品时尚课题组 彩娜斯 编著



青岛出版社  
QINGDAO

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

美人魔法秘籍

她品时尚课题组 彩娜斯 编著



青島出版社  
QINGDAO UNIVERSITY PRESS

护肤 · 化妆 · 塑形  
美发 · 美甲

一本全



## 图书在版编目(CIP)数据

护肤·化妆·塑形·美发·美甲一本全 / 她品编著. —青岛: 青岛出版社, 2011.11

ISBN 978-7-5436-7583-4

I. ①护… II. ①她… III. ①美容—基本知识②化妆—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第210559号



# 护肤·化妆·塑形·美发·美甲一本全

- 书 名 护肤·化妆·塑形·美发·美甲一本全  
编 著 她品时尚课题组 彩娜斯  
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 杨 敏 殷雪娇  
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3月第2次印刷  
开 本 20开(889毫米×1194毫米)  
印 张 14  
书 号 ISBN 978-7-5436-7583-4  
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



# 美丽从“心”开始

每个女人都是一个天使，从降临人世那一天起，就注定要为美丽而活。俗话说“没有丑女人，只有懒女人”，美丽和心态是如影随形的，良好的心态源于自信的人生。还在念叨着“天生丽质难自弃”的梦话吗？还不管不顾地任凭岁月的痕迹悄然爬上额头、眼角吗？……本书就如同您的形象顾问，为您的人生奠定自信的基础。在您为痘痘、色斑而苦恼时，教您如何消除痘印，拥有凝肌玉肤；在您要参加重大宴会为装扮不知所措时，教您如何改头换面，展现神采飞扬；在您的身材日渐失去控制时，教您如何保持曼妙身姿，变身性感小野猫……

本书分护肤、化妆、塑形、美发、美甲5大篇章，每一部分都由浅入深、循序渐进地将相关知识和方法向您娓娓道来，相信您的许多疑问在这里都可以找到答案。本书集“完美女人”书系多年来的精华编纂而成，包含了一个女人完美蜕变要经历的所有重要环节，也包含了我们编辑组几年来在时尚生活领域图书方面的辛勤耕耘和对读者朋友们的真诚挚爱。在我们越来越精心地为读者呈献好书的同时，更希望看到的是，越来越多的读者能因为我们的图书而变得更时尚、更美丽、更爱自己，从而更幸福、更快乐，获得更多的爱！“打造完美女人，尽享美丽人生”是我们的新口号，也是我们的更高追求！是的，无论如何，请您一定要学会珍爱自己，因为美丽从心开始。

囿于编者水平有限，错误与疏漏之处在所难免，欢迎各位专家和读者批评指正、不吝赐教，您的关注和支持是我们前进的不竭动力和最大财富。

2011年11月 编者





### • 魔法2:

## 无瑕肌肤要会“护”

### • 魔法1:

## 水嫩肌肤要会“洗”

### ONE 洁面，洗出好气色

- 1 先清楚你的肌肤是哪一型 ..... 13
- 2 总有一款洗面奶适合你 ..... 14
- 3 洗脸水大有讲究 ..... 15
- 4 正确的洗脸方式与手法 ..... 16



### TWO 卸妆，不可省略的步骤

- 1 清洁，源于彻底卸妆 ..... 18
- 2 卸妆产品不要挑花眼 ..... 19
- 3 绝对不可忽略的眼部卸妆 ..... 20
- 4 美唇卸妆之最IN技巧 ..... 21

### THREE 深层清洁，深层美丽

- 1 去角质，让肌肤光彩透亮 ..... 22
- 2 洗脸也创新，水里加点“料” ..... 23
- 3 精油——身体的“芳香魔法” ..... 24

### ONE 美女不可少的基本护肤品

- 1 护肤品，讲究先后来后到 ..... 27
- 2 化妆水，嫩滑肌肤“开胃酒” ..... 28
- 3 精华素，给肌肤穿件“羊绒衫” ..... 29
- 4 面霜乳液，肌肤的“营养大餐” ..... 30
- 5 防晒和隔离，美女绝不能忽视 ..... 31

### TWO 从头到脚说护肤

- 1 科学护肤，早晚有别 ..... 32
- 2 不同肤质要求不同护理 ..... 33
- 3 “电眼”美女是这样炼成的 ..... 34
- 4 迷你小俏鼻修炼术 ..... 36
- 5 美丽计划之拯救红唇 ..... 37
- 6 颈部防年轮，光滑好弹性 ..... 38
- 7 美丽女人当然要从手美到脚 ..... 39
- 8 嫩滑美腿进行时 ..... 40
- 9 与“毛绒绒”说再见 ..... 41





### THREE 养护七大问题肌肤

- 1 保湿，首先要做如水女人.....42
- 2 美白，“白雪公主”你也行.....43
- 3 祛痘，战“痘”胜利很轻松.....44
- 4 祛斑，让斑点全部“下班”.....46
- 5 细毛孔，女人当然要收敛而细腻.....47
- 6 红血丝，拒绝不健康的“白里透红”..48
- 7 黑眼圈，15分钟应急击退.....49

#### • 魔法3:

### 青春肌肤要会“养”

#### ONE 掌握肌肤的青春密码

- 1 抗衰老，25岁就要开始的功课.....51
- 2 明眸升级法之提拉按摩.....52
- 3 消除皱纹之面部普拉提.....53

#### TWO 美肌要由内而外

- 1 气血充盈，桃花美人就是你.....54
- 2 经常排毒素，肌肤才够健康.....56
- 3 学会保养卵巢，保鲜女人味.....57
- 4 天天爱喝“水”，青春不开溜.....58
- 5 黑色果蔬，活肤美颜“新宠”.....59
- 6 胶原蛋白，美容养颜佳品.....60
- 7 “汉方”美人汤你知几何.....61

#### THREE 节约型美女的DIY法则

- 1 多种面膜，多重美丽魔法.....62
- 2 梦幻还原你的明眸电眼——眼膜DIY...63
- 3 干燥季节依然水灵灵——保湿面膜DIY 64
- 4 敷出一个白雪公主——美白面膜DIY...66
- 5 美丽战“痘”进行曲——祛痘面膜DIY 68
- 6 与斑斑点点说再见——祛斑面膜DIY...69
- 7 让肌肤如婴儿般细柔——紧肤面膜DIY 70

## part 2 化妆篇

#### • 魔法1:

### 化妆入门轻松“练”

#### ONE 贴心道具要会使

- 1 化妆品.....73
- 2 化妆工具.....80
- 3 善于保存化妆品.....85

#### • 魔法2:

### 气质美女会妙“妆”

#### ONE 化妆基础要记牢

- 1 魔法美妆基本步骤.....87
- 2 魔法美妆基本原则.....88

#### TWO 完美底妆

- 1 如何高境界地涂抹粉底.....89
- 2 牢记日常底妆技巧.....90
- 3 立体底妆法让脸型更完美.....90
- 4 肌肤类型与粉底选择.....91
- 5 底妆完美遮瑕TIPS.....94



### THREE 俏丽眉妆

- 1 如何修出完美眉形.....97
- 2 巧手画眉，以假乱真.....98
- 3 脸形眉形速配.....99

### FOUR 灵动美目

- 1 停在眼间的蝴蝶——眼影.....100
- 2 不同眼形与美丽眼影.....101
- 3 单色眼影，哪个你最爱.....102
- 4 多色眼影，百搭不厌.....103
- 5 完美眼线正确勾勒.....105
- 6 眼形眼线对对碰.....106
- 7 打造一副芭比睫毛.....107
- 8 “眼”上添花——假睫毛.....108
- 9 “眼”上添花——美目贴.....109

### FIVE 妖娆美唇

- 1 美唇之正确上妆法.....110
- 2 个性唇形，万千风情.....110
- 3 唇色与肤色.....111
- 4 唇膏多色混搭魔法.....111

### SIX 气色点睛

- 1 腮红之正确上妆法.....112
- 2 腮红五形，总有一款适合你.....113
- 3 腮红色与肤色.....113

### SEVEN 完美定妆

- 1 正确定妆，完美句号.....114
- 2 不能忽视的小细节.....115
- 3 聪明而轻松地补妆.....117



## 魔法3： 风格美女善百“变”



### ONE 不同脸形巧妙着妆

- 1 鹅蛋脸.....119
- 2 圆脸.....119
- 3 方脸.....120
- 4 长脸.....120
- 5 正三角脸.....120

### TWO 百变妆容

- 喜庆节日妆.....121
- 甜美约会妆.....122
- 独特闪亮妆.....123
- 野性朋克妆.....124
- 文静淑女妆.....125
- 可爱公主妆.....126
- 气质名媛妆.....127
- 清爽夏日妆.....128
- 美丽冻伤妆.....129
- 精致韩式妆.....130





# part 3 塑形篇



## • 魔法总规划： 想瘦多少随便你

- 1 小魔女爱做大计划，目标直指魔鬼身材 .. 133
- 2 全身瘦身课程表 ..... 133
- 3 局部瘦身课程表 ..... 135
- 4 常见运动消耗热量表 ..... 137

## • 魔法1： 精灵美女“动”出来

### ONE 你这样动就对了

- 1 享受吹口哨瘦身的感觉 ..... 139
- 2 经济高效瘦身法——跳绳 ..... 139
- 3 腹式呼吸法，走路也瘦身 ..... 140
- 4 简易拉伸操，变身S形气质女 ..... 141
- 5 清晨躺床上，阳光瘦身操 ..... 141
- 6 10分钟伸展操，居家就窈窕 ..... 142
- 7 奇妙枕头“玩”出好身形 ..... 143
- 8 瑜伽洁肠术，助你清肠胃 ..... 144
- 9 瑜伽五招，凸显魔鬼曲线 ..... 145

- 10 椅上瑜伽，OL轻松减赘肉 ..... 146
- 11 舒舒服服，边沐浴边减肥 ..... 147
- 12 花样百搭，泡出瘦美人 ..... 148
- 13 小小浴刷，大大瘦身法 ..... 149
- 14 按摩小腹四式，激活全身 ..... 150
- 15 排毒按摩术，让肥胖无法近身 ..... 151
- 16 养成“另类”好习惯，瘦身悄然进行 .. 152
- 17 最新另类小动作，搞笑瘦身体验 ..... 152

### TWO 局部赘肉“动”掉它

#### 瘦脸

- 1 四步巧按摩，去除双下巴 ..... 154
- 2 洁面得法也让双下巴无踪 ..... 155
- 3 七步按摩法，苗条你的脸 ..... 155
- 4 让胖脸紧缩，美丽无遗憾 ..... 156
- 5 花样生动表情也能瘦脸 ..... 156
- 6 瑜伽小动作，瘦脸又美容 ..... 157

#### 细臂美背

- 7 经典水瓶操纤细你的臂 ..... 158
- 8 橡皮筋操，美背没商量 ..... 158
- 9 做“爬”行动物轻松纤臂 ..... 159
- 10 瘦臂哑铃操打造性感双肩 ..... 160
- 11 居家轻松瘦臂操 ..... 160
- 12 最懒女人丝袜美背术 ..... 161

#### 丰胸

- 13 聪明洗澡，轻松保养胸部 ..... 161
- 14 拍拍打打，简单省时UP胸操 ..... 162
- 15 躺在床上就丰胸，好轻松 ..... 163
- 16 举手玩玩，再没副乳啦 ..... 163

#### 纤腰坦腹

- 17 经典瑜伽动作，瘦腰美丽有方 ..... 164
- 18 两步拧腰法，练就气质细腰女 ..... 165







- 19 摇摇摆摆企鹅操平坦你的腹 ..... 165
- 20 会玩椅子, OL收腹细腰好容易 ..... 166
- 21 懒女人, 懒动作最有小蛮腰 ..... 167
- 22 小“腰”精必知的瘦腰习惯 ..... 167
- 翘臀美腿**
- 23 甩掉大PP的家庭美臀方案 ..... 168
- 24 OL靠椅也能消瘦臀 ..... 169
- 25 拖把是个宝, 性感“摆臀操” ..... 170
- 26 瑜伽塑臀, 出招就知有没有 ..... 170
- 27 十分钟瘦腿操, 消灭“大象腿” ..... 172
- 28 简单巧运动, 收紧大腿内侧 ..... 173

### 魔法2:

## 窈窕美女“吃”出来

### ONE 你这样吃就对了

- 1 蔬菜瘦身妙吃法——生吃 ..... 175
- 2 吃不同的蔬果, 瘦不同的部位 ..... 176
- 3 吃甜点其实可以不长胖 ..... 177
- 4 随便放开吃的纤体美味食物 ..... 178

### TWO 局部赘肉“吃”掉它

- 1 你的脸决定你的瘦脸秘方 ..... 180
- 2 针对性妙吃, 只胖该胖的 ..... 181
- 3 瘦腹营养素“吃”掉小肚子 ..... 181
- 4 苹果牛奶喇喇瘦腰术 ..... 182
- 5 秘密食物高效美腿计 ..... 183

### 魔法3:

## 骨感美女“喝”出来

### ONE 你这样喝就对了

- 1 不花1分钱, 喝水就瘦身 ..... 185
- 2 酸奶酸奶, 喝出苗条身材 ..... 186
- 3 天天饮绿茶, 想胖都难 ..... 187
- 4 花茶出马, 瘦身排毒顶呱呱 ..... 188

### TWO 局部赘肉“喝”掉它

- 1 局部瘦身的花草茶攻略 ..... 189
- 2 局部瘦身的中药茶攻略 ..... 190
- 3 局部瘦身的美靓汤攻略 ..... 192

## part 4 美发篇



### 魔法1:

## 秀美头发自然“护”

### ONE 你这样洗发就对了

- 1 清爽发丝, 要从头皮开始 ..... 195
- 2 洗发时绝不能省略的头皮按摩 ..... 197



- 3 适合OL的15分钟高效洗发操..... 198
- 4 善用吹风机, 飞扬每一根发丝..... 199

## TWO 头发应该这样护

- 1 眼睛带电, 不要头发静电.....200
- 2 教你对付受损发质.....201
- 3 MM秀发防晒五妙招.....202

## THREE DIY自制护发品

- 1 番茄柠檬加绿皂, 专对付油性发质 ...203
- 2 芦荟橄榄油, 高效保湿干性发质.....203
- 3 香蕉芒果甘菊花, 中性发质好朋友 ...204
- 4 巧用发膜, 助你急救受损发质.....205



## 魔法2: 花样美发轻松“练”

### ONE 用好美发小道具

- 1 美发日常用具小集合.....207
- 2 美发造型工具排排坐.....208
- 3 美发定型日常用品随身带.....212



### TWO 基础发型轻松练

#### 编发

- 1 时尚麻花辫式编发.....214
- 2 中长发蜈蚣辫式编发.....215

#### 绑发

- 1 优雅气质绑发.....215
- 2 打包式绑发.....216

#### 刮发

- 1 长发变短发式刮发.....216
- 2 头顶垫高式刮发.....217



#### 扭发

- 1 旋美式小扭发.....218
- 2 古典式小扭发.....218
- 3 闪亮式小扭发.....219



## 魔法3: 个性发型随意“扮”

### ONE 你这样扮就对了

- 发型与发色.....221
- 发型与眼镜.....222
- 发型与丝巾.....224
- 发型与帽饰.....225

### TWO 百变发型天天见

- 1 柔美时尚户外造型.....226
- 2 俏丽古典扭发造型.....227
- 3 乖巧美眉型.....228
- 4 活力四射的青春造型.....228
- 5 简约熟女型.....229
- 6 温婉淑女约会型.....230
- 7 亲和力新人造型.....230
- 8 利落感新人造型.....231
- 9 高贵短盘发 PARTY型.....232
- 10 边边帽与邻家女造型.....232
- 11 宅女MM时尚俏丽型.....233
- 12 清爽魅力聚会型.....234
- 13 清纯派小发辫造型.....235
- 14 优雅法式高发髻造型.....236







### THREE 派对美甲

- 成熟深棕 ..... 256
- 华美米色 ..... 257
- 美艳渐层 ..... 258
- 摇滚十字 ..... 259
- 动感数字 ..... 260

### FOUR 聚会美甲

- 热情彩钻 ..... 261
- 淡雅米色 ..... 262
- 婉约法式 ..... 263
- 甜美玫红 ..... 264
- 梦幻皇冠 ..... 265

#### • 魔法1:

### 美甲达人“献”秘籍



- 1 美甲达人小工具 ..... 239
- 2 4种基本甲形 ..... 240
- 3 涂抹持久甲油 ..... 241
- 4 完美卸除甲油 ..... 241
- 5 快速修护技巧 ..... 242
- 6 美甲造型法则 ..... 243

#### • 魔法2:

### 场合美甲“释”魅力

#### ONE 婚礼美甲

- 淡雅粉色 ..... 245
- 幸福艳红 ..... 246
- 浪漫蕾丝 ..... 247
- 娇美桃红 ..... 248
- 可爱浅粉 ..... 249

#### TWO 约会美甲

- 纯真蝴蝶 ..... 250
- 倾城蝶舞 ..... 251
- 挚真法式 ..... 252
- 清新水滴 ..... 253
- 酷感豹纹 ..... 254
- 纯净珠光 ..... 255

#### • 魔法3:

### 花样美甲“秀”个性



#### ONE 民族风情

- 波西米亚 ..... 267
- 维多利亚 ..... 268
- 七彩流云 ..... 269
- 条纹拼色 ..... 270
- 韩式红蓝 ..... 271



#### TWO 运动时尚

- 跃动彩条 ..... 272
- 流行珠花 ..... 273
- 活力炫甲 ..... 274
- 倾情条纹 ..... 275

#### THREE 性感高贵

- 个性闪银 ..... 276
- 三色渐变 ..... 277
- 娇美花线 ..... 278
- 妩媚焰棕 ..... 279
- 感性斜纹 ..... 280



美人魔法秘籍

她品时尚课题组 彩娜斯 编著



青島出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

护肤 · 化妆 · 塑形  
美发 · 美甲

一本全



# 美丽从“心”开始

每个女人都是一个天使，从降临人世那一天起，就注定要为美丽而活。俗话说“没有丑女人，只有懒女人”，美丽和心态是如影随形的，良好的心态源于自信的人生。还在念叨着“天生丽质难自弃”的梦话吗？还不管不顾地任凭岁月的痕迹悄然爬上额头、眼角吗？……本书就如同您的形象顾问，为您的人生奠定自信的基础。在为您为痘痘、色斑而苦恼时，教您如何消除痘印，拥有凝肌玉肤；在您要参加重大宴会为装扮不知所措时，教您如何改头换面，展现神采飞扬；在您的身材日渐失去控制时，教您如何保持曼妙身姿，变身性感小野猫……

本书分护肤、化妆、塑形、美发、美甲5大篇章，每一部分都由浅入深、循序渐进地将相关知识和方法向您娓娓道来，相信您的许多疑问在这里都可以找到答案。本书集“完美女人”书系多年来的精华编纂而成，包含了一个女人完美蜕变要经历的所有重要环节，也包含了我们编辑组几年来在时尚生活领域图书方面的辛勤耕耘和对读者朋友们的真诚挚爱。在我们越来越精心地为读者呈献好书的同时，更希望看到的是，越来越多的读者能因为我们的图书而变得更时尚、更美丽、更爱自己，从而更幸福、更快乐，获得更多的爱！“打造完美女人，尽享美丽人生”是我们的新口号，也是我们的更高追求！是的，无论如何，请您一定要学会珍爱自己，因为美丽从心开始。

囿于编者水平有限，错误与疏漏之处在所难免，欢迎各位专家和读者批评指正、不吝赐教，您的关注和支持是我们前进的不竭动力和最大财富。

2011年11月 编者



## 图书在版编目(CIP)数据

护肤·化妆·塑形·美发·美甲一本全 / 她品编著. — 青岛: 青岛出版社, 2011.11

ISBN 978-7-5436-7583-4

I. ①护… II. ①她… III. ①美容—基本知识②化妆—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第210559号



# 护肤·化妆·塑形·美发·美甲一本全

- 书 名 护肤·化妆·塑形·美发·美甲一本全  
编 著 她品时尚课题组 彩娜斯  
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 杨 敏 殷雪娇  
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3月第2次印刷  
开 本 20开(889毫米×1194毫米)  
印 张 14  
书 号 ISBN 978-7-5436-7583-4  
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





### • 魔法2:

## 无瑕肌肤要会“护”

### • 魔法1:

## 水嫩肌肤要会“洗”

### ONE 洁面，洗出好气色

- 1 先清楚你的肌肤是哪一型 ..... 13
- 2 总有一款洗面奶适合你 ..... 14
- 3 洗脸水大有讲究 ..... 15
- 4 正确的洗脸方式与手法 ..... 16



### TWO 卸妆，不可省略的步骤

- 1 清洁，源于彻底卸妆 ..... 18
- 2 卸妆产品不要挑花眼 ..... 19
- 3 绝对不可忽略的眼部卸妆 ..... 20
- 4 美唇卸妆之最IN技巧 ..... 21

### THREE 深层清洁，深层美丽

- 1 去角质，让肌肤光彩透亮 ..... 22
- 2 洗脸也创新，水里加点“料” ..... 23
- 3 精油——身体的“芳香魔法” ..... 24

### ONE 美女不可少的基本护肤品

- 1 护肤品，讲究先来后到 ..... 27
- 2 化妆水，嫩滑肌肤“开胃酒” ..... 28
- 3 精华素，给肌肤穿件“羊绒衫” ..... 29
- 4 面霜乳液，肌肤的“营养大餐” ..... 30
- 5 防晒和隔离，美女绝不能忽视 ..... 31

### TWO 从头到脚说护肤

- 1 科学护肤，早晚有别 ..... 32
- 2 不同肤质要求不同护理 ..... 33
- 3 “电眼”美女是这样炼成的 ..... 34
- 4 迷你小俏鼻修炼术 ..... 36
- 5 美丽计划之拯救红唇 ..... 37
- 6 颈部防年轮，光滑好弹性 ..... 38
- 7 美丽女人当然要从手美到脚 ..... 39
- 8 嫩滑美腿进行时 ..... 40
- 9 与“毛绒绒”说再见 ..... 41



### THREE 养护七大问题肌肤

- 1 保湿，首先要做如水女人 ..... 42
- 2 美白，“白雪公主”你也行 ..... 43
- 3 祛痘，战“痘”胜利很轻松 ..... 44
- 4 祛斑，让斑点全部“下班” ..... 46
- 5 细毛孔，女人当然要收敛而细腻 ..... 47
- 6 红血丝，拒绝不健康的“白里透红” .. 48
- 7 黑眼圈，15分钟应急击退 ..... 49

#### • 魔法3:

### 青春肌肤要会“养”

#### ONE 掌握肌肤的青春密码

- 1 抗衰老，25岁就要开始的功课 ..... 51
- 2 明眸升级法之提拉按摩 ..... 52
- 3 消除皱纹之面部普拉提 ..... 53

#### TWO 美肌要由内而外

- 1 气血充盈，桃花美人就是你 ..... 54
- 2 经常排毒素，肌肤才够健康 ..... 56
- 3 学会保养卵巢，保鲜女人味 ..... 57
- 4 天天爱喝“水”，青春不开溜 ..... 58
- 5 黑色果蔬，活肤美颜“新宠” ..... 59
- 6 胶原蛋白，美容养颜佳品 ..... 60
- 7 “汉方”美人汤你知几何 ..... 61

#### THREE 节约型美女的DIY法则

- 1 多种面膜，多重美丽魔法 ..... 62
- 2 梦幻还原你的明眸电眼——眼膜DIY ... 63
- 3 干燥季节依然水灵灵——保湿面膜DIY 64
- 4 敷出一个白雪公主——美白面膜DIY ... 66
- 5 美丽战“痘”进行曲——祛痘面膜DIY 68
- 6 与斑斑点点说再见——祛斑面膜DIY ... 69
- 7 让肌肤如婴儿般细柔——紧肤面膜DIY 70

## part 2 化妆篇

#### • 魔法1:

### 化妆入门轻松“练”

#### ONE 贴心道具要会使

- 1 化妆品 ..... 73
- 2 化妆工具 ..... 80
- 3 善于保存化妆品 ..... 85

#### • 魔法2:

### 气质美女会妙“妆”

#### ONE 化妆基础要记牢

- 1 魔法美妆基本步骤 ..... 87
- 2 魔法美妆基本原则 ..... 88

#### TWO 完美底妆

- 1 如何高境界地涂抹粉底 ..... 89
- 2 牢记日常底妆技巧 ..... 90
- 3 立体底妆法让脸形更完美 ..... 90
- 4 肌肤类型与粉底选择 ..... 91
- 5 底妆完美遮瑕TIPS ..... 94



### THREE 俏丽眉妆

- 1 如何修出完美眉形.....97
- 2 巧手画眉，以假乱真.....98
- 3 脸形眉形速配.....99

### FOUR 灵动美目

- 1 停在眼间的蝴蝶——眼影.....100
- 2 不同眼形与美丽眼影.....101
- 3 单色眼影，哪个你最爱.....102
- 4 多色眼影，百搭不厌.....103
- 5 完美眼线正确勾勒.....105
- 6 眼形眼线对对碰.....106
- 7 打造一副芭比睫毛.....107
- 8 “眼”上添花——假睫毛.....108
- 9 “眼”上添花——美目贴.....109

### FIVE 妖娆美唇

- 1 美唇之正确上妆法.....110
- 2 个性唇形，万千风情.....110
- 3 唇色与肤色.....111
- 4 唇膏多色混搭魔法.....111

### SIX 气色点睛

- 1 腮红之正确上妆法.....112
- 2 腮红五形，总有一款适合你.....113
- 3 腮红色与肤色.....113

### SEVEN 完美定妆

- 1 正确定妆，完美句号.....114
- 2 不能忽视的小细节.....115
- 3 聪明而轻松地补妆.....117



## 魔法3: 风格美女善百“变”



### ONE 不同脸形巧妙着妆

- 1 鹅蛋脸.....119
- 2 圆脸.....119
- 3 方脸.....120
- 4 长脸.....120
- 5 正三角脸.....120

### TWO 百变妆容

- 喜庆节日妆.....121
- 甜美约会妆.....122
- 独特闪亮妆.....123
- 野性朋克妆.....124
- 文静淑女妆.....125
- 可爱公主妆.....126
- 气质名媛妆.....127
- 清爽夏日妆.....128
- 美丽冻伤妆.....129
- 精致韩式妆.....130

