

美丽就要

步步『精心』

张旭 主编



YZLI0890145872

·养颜·美甲·修身·

女人修炼宝典

史无前例的
超全面殿堂级扮
美指南。

一步一精心

从每个细节
入手，一步步教
授美丽秘诀。

从头美到脚

完美女人不
能错过的养颜、
养身大百科。

随书附赠
面部保养术
教学光盘

吉林出版集团

美丽就要

步步『精心』

张旭 主编



YZLI0890145872

吉林出版集团

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

美丽就要步步“精”心 / 张旭主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2011. 11

ISBN 978-7-5384-5513-7

I. ①美… II. ①张… III. ①女性—美容—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第222728号

美丽就要步步“精”心

主 编	编 委	张旭	杨柳	王钊	张璇	叶灵	崔哲	杨雨	赵琳	安孟	李雅楠
		张旭	张信	王韩	李春	刘丹	王斌	王治	黄铁	高甄	刘波
		党燕	江理	陈晨	赵嘉	王超	娟毅	杨周	赵伟	王萃	何琳
		刘辰	刘思	汪小	吴雅	许佳	姜毅	周雨	郑伟	康占	宋菊
		程	颖	王	欣	杨	张	健	原		

出版人 张瑛琳

选题策划 美型社·天顶矩图书工作室 (Z.STUDIO) 张 旭

责任编辑 晋欣 杨超然

封面设计 美型社·天顶矩图书工作室 (ZSTUDIO)

内文设计 美型社·天顶矩图书工作室 (Z.STUDIO)

化妆 陈雪 毛毛 宋丹 田甜 何陆

模 特 张妮娜 黄一琳 黄馥琳 雨 萱 小 黑 张颖涵 刘雯雯

袁婷婷 尹珊珊 王安 董洁 杨雨 NOKO

开 本 880mm×1230mm 1/24

字数 280千字

印 张 10

版次 2012年1月第1版

版次 2012年1月第1版
印次 2012年1月第1次印刷

出版 吉林出版集团

吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85674016

网 址 www.ilstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5513-7

定价 39.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言

女人都流传着这样一句话——「世上没有丑女人，只有懒女人」。没错！没有不美丽的女人，只有不够爱美的女人。所谓「女为悦己者容」，但更重要的应是「女为悦己容」，只有能够取悦自己，才会令身边的人也能保持愉悦的心情。

无论肌肤的保养、妆容的浓淡、秀发的造型、美甲的雕琢或是身体的塑型，每一步都需要精心打造才能找到最适合自己的美丽方法。想要做

到极致美丽，光靠昂贵的保养品和名牌衣服始终不能令自己满意，所以只有结合本书的美丽智慧锦囊和整体造型技巧，才能打造出「手如柔荑，肤如凝脂，领如蝤蛴，齿如瓠犀，螓首蛾眉，巧笑倩兮！美目盼兮！」的整体形象。

千万不要忽略美丽的力量，它会令你的自信心瞬间提升，所以一定要步步精心，才能步步为「赢」！

第
一
篇
步
步
彩
妆
篇

无瑕底妆 ————— 12

完美遮瑕令底妆洁净、匀透 —— 14

贴妆、防晒、润色的隔离霜 —— 15

妆前饰底乳修饰亮泽肤质 —— 16

液体粉底打造清爽日常妆容 —— 17

霜状粉底打造润泽无瑕肤质 —— 18

膏状粉底打造清爽日常妆容 —— 19

粉状粉底营造持久薄透质感 —— 20

完美遮瑕令底妆洁净、匀透 —— 22

媚弄眼、眉妆 ————— 28

根据使用目的选择眼线笔 —— 28

轮廓清晰的埋入式眼线 —— 29

扩大角度的拉长式眼线 —— 31

双色眼线简单扩大黑瞳 —— 32

掌握眼影的基本分布与色调 —— 33

浓淡多层次的渐变眼影 —— 34

眼梢部位用深色着重收敛 —— 35

分层式晕染单色眼影 —— 36

三色眼影简单打造立体妆效 —— 37

用膏状眼影打底 —— 37

从根部将睫毛夹卷翘	38
刷睫毛膏打造纤密睫毛	39
粘贴假睫毛提升魅力	41
找到平衡眉形的基本法则	43
修整出清爽的眉形	44
眉笔与眉粉描画立体眉形	45
用染眉膏晕染清爽眉色	46
简单手法消除眉部烦恼	47

饱满唇妆 48

打造理想唇形的基本法则	48
滋润双唇绽放持久光辉	49
打造会微笑的上翘嘴角	50
遮瑕、提亮修饰唇色	50
用唇线笔勾勒圆润唇形	51
用唇刷描画盈润粉唇	52
鲜艳的古典中式红唇	53

立体红妆 54

腮红形状与脸型的搭配	54
双色腮红营造好气色	55

7:3深浅收敛色修容	56
立体效果三重修容	57
突出骨感的阴影与高光	58

小专栏

补妆也要步步精心	59
----------	----

四季彩妆 61

四季妆色也要精心搭配	61
春——桃花	62
夏——莲花	64
秋——雏菊	66
冬——梅花	68

步步精心格格妆 70

小专栏

谁都适用的化妆心计	72
-----------	----

第二篇
步步秀发篇



基础美发 ————— 74

完美遮瑕令底妆洁净、匀透 — 74

束发前的四种基础卷发 ——— 76

通过分发提升造型表现力 ——— 77

魅力编发 ————— 78

编发的基础与提高 ————— 78

侧编麻花发髻 ————— 79

双侧后编束发 ————— 80

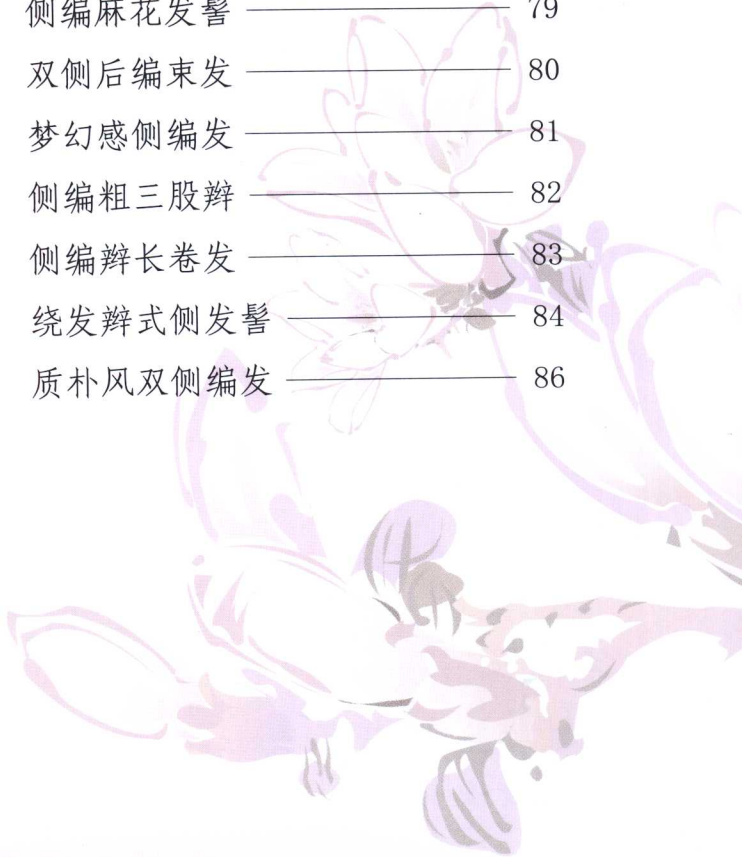
梦幻感侧编发 ————— 81

侧编粗三股辫 ————— 82

侧编辫长卷发 ————— 83

绕发辫式侧发髻 ————— 84

质朴风双侧编发 ————— 86



气质盘发 ————— 88

- 打造效果自然的盘发 ————— 88
- 花苞式高盘发 ————— 89
- 宫廷风华美盘发 ————— 90
- 蓬松感半盘发 ————— 92
- 高团子圆发髻 ————— 93
- 立体感圆润包发 ————— 94
- 饱满球形侧发髻 ————— 96

自然束发 ————— 98

- 赋有表现力的束发技巧 ————— 98
- 少女风侧束发 ————— 99
- 马尾式拧卷半束发 ————— 100
- 蓬松感侧束发 ————— 101
- 自然感低束发 ————— 102
- 卷刘海式束发 ————— 103
- 单侧编辫藏发式长变短造型 — 104
- 蓬松侧高束发 ————— 106
- 立体感高发辫 ————— 107
- 双层包发式半束发造型 ————— 108

四季发型 ————— 110

- 春——清新 ————— 110
- 夏——繁花 ————— 111
- 秋——质朴 ————— 112
- 冬——纯真 ————— 113

小专栏

护发打造清爽发丝 ————— 114

小专栏

造型也要步步心计 ————— 116



第三步 养颜篇



美白养颜 ————— 118

- 正确防晒保持肌肤年轻状态 — 118
- 做好防晒与晒后的基础护理 — 119
- 淡化晒斑让美白不留痕 — 120
- 色斑的形成主因与祛斑护理 — 121
- 用化妆水柔和调理酸碱度 — 122
- 用乳液清爽锁住肌肤水分 — 123
- 用面霜加强锁水保湿效果 — 124
- 快速改善浮肿的舒缓按摩 — 125
- 不同干燥类型的保湿护理 — 126
- 高效保湿令肌肤喝饱水 — 127
- 化妆水面膜提升水分渗透力 — 128
- 抵抗肌肤老化的日常护理 — 129
- 正确认识去角质成分避免磨损 — 130
- 提升透明度并预防粉刺 — 131

完美护肤 ————— 132

- 温和不刺激的护理痘痘肌 — 132
- 清除粉刺、黑头做零距离美人 — 133
- 简单有效的护理痘痘小秘诀 — 134
- 选用不同类型的控油成分 — 135
- 不同出油类型的应对处方 — 136
- 消除面部油光的控油秘诀 — 137
- 了解紧致毛孔的天然成分 — 138
- 收紧毛孔使肌肤恢复细致 — 139



三分钟按摩简单细致毛孔	140
局部幼纹的分部位护理	141
预防松弛的面部血流按摩	143
消除烦恼的熬夜眼急救术	144
针对不同眼形改善眼部问题	146
睡不饱眼袋的应急修护法	147
巧用护肤油激活肌肤能量	148
对抗干燥的唇部保湿护理	149

气质美颜 150

保养须由内而外调理气血	150
掌握经络按摩的重要性	151
按摩肺经	152
按摩胃经	152
按摩大肠经	153
按摩脾经	154
按摩心经	154
按摩肾经	155
按摩小肠经	155
按摩膀胱经	156
按摩胆经	156

按摩肝经	157
按摩三焦经	157
按摩心包经	157

小专栏

草本茶饮步步心计	158
----------	-----

小专栏

草本熏蒸步步精心	159
----------	-----

汉方面膜 160

汉方中草药外敷使用技法	160
玉容散	161
如玉膏	161
八白膏	161
龙胆草敷	162
茯苓敷	162
乌梅敷	163
如玉散	163
牡丹膏	163

小专栏

小工具也有大用途	164
----------	-----

第
四
步
步
美
甲
篇

基础甲艺 ————— 166

甲形修整与甲部修护 ————— 166

甘皮护理使指甲持久健康 ——— 168

修补裂甲保持完美状态 ————— 168

用正确方法彻底去除指甲油 —— 169

打造完美持久的甲油 ————— 170

甲色的选择与搭配 ————— 171

法式甲艺 ————— 172

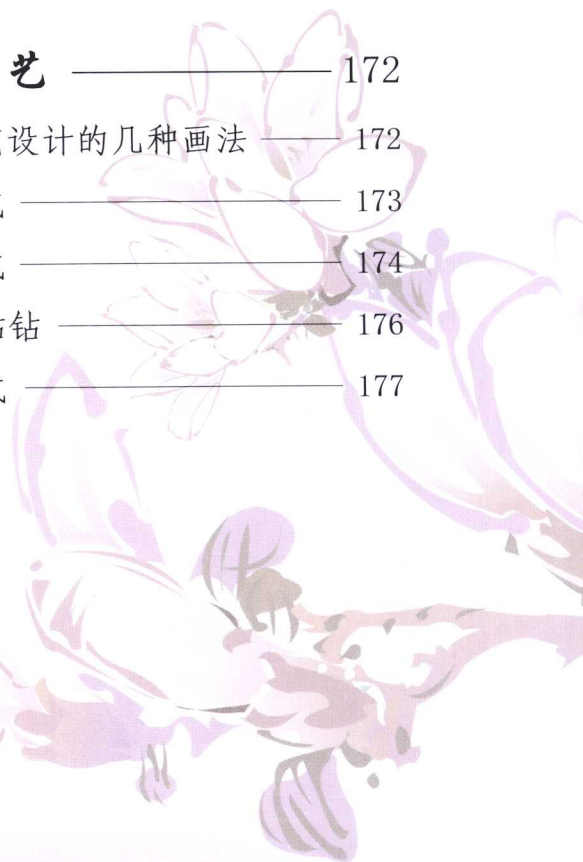
法式甲艺设计的几种画法 ——— 172

五彩法式 ————— 173

裸粉法式 ————— 174

绿松石贴钻 ————— 176

炫红法式 ————— 177



贴钻甲艺 ————— 178

贴钻、亮片甲艺设计基础 ——— 178

绿色贴钻 ————— 179

玫红贴钻 ————— 180

亮金色贴钻 ————— 181

花饰甲艺 ————— 182

贴花、雕花甲艺设计基础 ——— 182

白色贴花 ————— 183

幻果贴花 ————— 184

亮黄贴花 ————— 186

彩雕贴花 ————— 187

彩绘甲艺 ————— 188

彩绘甲艺设计的基本画法 ——— 188

粉红彩绘 ————— 189

晕色彩绘 ————— 190

彩陶指绘 ————— 191

小专栏

甲艺也要步步活用 ————— 192

美足甲艺 ————— 193

足部甲艺的基础应用 ——— 193

彩虹足甲 ————— 194

淡色足甲 ————— 195

粉红足甲 ————— 196

紫色足甲 ————— 197

步步精心格格甲艺 ——— 198

步步精心蝶舞甲艺 ——— 199

小专栏

美甲也要步步精心 ————— 200

第五篇
步步修身

局部修身 ————— 202

简单易行的美胸护理手法 ——— 202

中医经络弹性塑胸按摩法 ——— 204

中医按摩塑造优美颈部曲线 — 205

中医经络与穴位美背按摩 ——— 208

活络按摩打造纤纤玉臂 ——— 209

消除双下巴塑造精致脸型 ——— 209

经络穴位按摩紧致平坦小腹 — 210

减小腰围燃脂紧实腰部按摩 — 212

了解臀形为塑造美臀做准备 — 214

塑造圆润而赋有弹性的美臀 — 216

按摩穴位促进腿部经络循环 — 217

塑造弧线条圆润柔美的小腿 — 219

穴位按摩改善小腿肌肉及脂肪 — 221

塑造弧线条圆润柔美的小腿 — 222

步步美体 ————— 224

无纹颈部的日常养护技巧 ——— 224

打造光滑背部、胸部美肌 ——— 226

细滑圆润玉臂打造精致女人 — 228

用美腿霜滋润腿部肌肤 ——— 229

去除角质恢复腿部嫩滑质感 — 230

紧致美白打造完美腿部肌肤 — 231

足部去角恢复细嫩光滑质感 — 232

润肤与按摩舒缓干燥足部 ——— 233

小专栏

玉手保养步步心计 ————— 234

小专栏

中草药重灸步步精心 ————— 237

小专栏

谁都适用的美体心计 ————— 238

取穴图 ————— 239

第

一

篇

步步彩妝篇

精致妆容令人赏心悦目，充分展现女性特有的魅力。从底妆到眼妆、唇妆等，每个环节都要精心的一步步描画，才能使妆效更完美。



无瑕底妆

无论打造怎样的妆效，底妆可以帮助色彩更好地显现。成功的底妆并非为了完

全遮盖肌肤，而是运用“按”“晕”等手法，调整出均匀的健康肤色。

【补水保湿，调整出纯净、细腻肤质】 妆前护理为底妆打好基础

妆前通过补水保湿的基础护理，可以使细胞变得饱满，从而抚平毛孔与细纹，肌肤会充满弹性，更加平滑。良好的肌肤状态，是缔造出持久、贴合妆容的重要前提。

妆前用化妆水、乳液充分保湿

步骤一

浸湿化妆水



用化妆棉充分浸透清爽型保湿化妆水，温和地擦拭全脸。

步骤二

轻拍促吸收



用手轻拍至化妆水充分吸收，并用掌温来温热化妆水，提升渗透力。

步骤三

温热乳液



用指腹温热乳液后涂抹全脸，并用手掌包裹住脸部，促进滋润成分充分渗透。

化底妆前有效进行补水

步骤一

喷雾化妆水有效补水



化底妆前先用喷雾型保湿化妆水喷湿脸部，并用手轻拍至充分渗透，补水并去除多余油脂。

步骤二

用化妆棉敷脸



用手轻拍至化妆水充分吸收，并用掌温来温热化妆水，提升渗透力。



【妆前隔离为肌肤形成一层保护】

贴妆、防晒、润色的隔离霜

日间打底不可少的妆前隔离霜，具有贴妆与防晒作用，保湿润妆、修饰毛孔、平滑肤质，为肌肤形成保护。防晒品和护肤品一样，需要一定时间才能被肌肤吸收。所以，应在出门前10~15分钟涂抹为佳。



步骤一

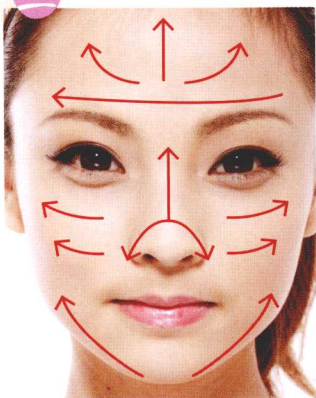
选择质地轻薄、易延展开的防晒隔离品



由于防晒乳质地较油腻，会影响上粉底与定妆，在底妆前应使用防晒隔离霜护肤、润色，其中泡沫型隔离品质地轻薄、易推开，妆效更通透。

步骤二

呈放射状推开



从脸颊开始，均匀推开隔离霜，由下巴至脸颊向上提拉涂抹；额头由内向外呈放射状涂开；眼周、鼻翼与唇周的细小部位仔细轻推，薄薄涂一层即可。

步骤三

按压贴合



涂隔离霜后，用海绵轻按压面部，让隔离霜更贴合肌肤。下眼睑用海绵由眼梢至眼角方向按压，不要推拉，避免造成细纹。



步骤彩妆篇

技巧

【底妆前使用防晒效果隔离霜】

根据化妆习惯来选择有色或无色隔离霜。素颜时适合用有色防晒隔离霜，起到防晒、润色双重功效；化妆时，最好使用无色防晒隔离霜，避免过量涂抹造成底妆质地厚重。



【调整肤色与肤质的打底环节】 妆前饰底乳修饰亮泽肤质

化底妆前使用饰底乳，是打造明亮肤色的必要环节，根据肤色选择白色、紫色、绿色、珠光效果等，薄薄涂抹，调整肤色的同时能够改善肤质，让后续的粉底更能展现出优质肌肤。



步骤彩妆篇

步骤一 由内向外均匀而轻薄地涂抹开



将化妆底乳倒在手背上后用指腹边蘸取边轻按，可以防止涂抹过厚。用中指与无名指指腹，由内向外从脸部中心开始向侧面轮廓部位轻轻抹开，并涂匀额头、鼻部、嘴周部位。

步骤二 调匀细节部位



眼角、眼尾及眼下的细小部位，用指腹轻轻地拍按晕开，消除不均匀的细纹，使饰底乳与肌肤自然融合。

步骤三 轻轻按压贴合



用海绵轻轻按压整个脸部，吸除多余油脂，让妆前底乳的色泽与肤色自然融合，同时提升持久遮盖力。

技巧

【根据肤质选择饰底乳的颜色】

根据肌肤状态选择不同颜色的饰底乳。其中黄色系是基本色，较适合亚洲人的颜色，具有修饰黑眼圈、斑点及不匀肤色的作用。



【一】蜜桃色

介于黄色和粉红色之间，使肤色均匀、红润，不偏白或偏红。

【二】粉红色

修饰无血色、斑点肌肤，增加红润度、提亮肤色。不适合全脸使用，重点修饰脸颊部位。

【三】绿色

局部修饰痘印、红血丝。修饰痘痘时，配合遮瑕提升效果。

【四】紫色、蓝色

修饰黯沉肤色，紫色适合偏黄肤色；蓝色适合偏粉白肤色。

【五】米白色、珠光

用在T区、颧骨或下巴处局部提亮，增加立体感。饰底乳中的珠光微粒具有折射效果，可以将毛孔与细纹隐藏起来，令肌肤立显平滑。