

鲜美丽系列



60天 美女 大变身

代凯军 尚风 主编

鲜美丽
鲜美女

60天晋级美女必修课

上海科学普及出版社



60天 美女 大变身



鲜美丽
鲜美女

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

60 天美女大变身/代凯军,尚风主编. - 上海:上海科学普及出版社,2007. 2

(鲜美丽系列)

ISBN 978 - 7 - 5427 - 3619 - 2

I. 6… II. ①代… ②尚… III. ①女性 - 理发 - 基本知识
②女性 - 美容 - 基本知识 ③女性 - 修养 - 基本知识
IV. ①TS974 ②B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 154391 号

责任编辑 史炎均

鲜美丽系列

60 天美女大变身

代凯军 尚风 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京金马印刷厂印刷

开本 920 × 1300 1/32 印张 10.375 字数 337000

2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5427 - 3619 - 2/TS · 238 定价:19.80 元

前言

PREFACE

60天可以做什么？

是继续懒散安逸地等着长几斤肉，做一个永远的壁花小姐，还是定一个超强美丽变身计划，让自己在哪里都能成为视线的焦点？

当然是要美丽变身！！用60天时间，给自己打造一个美丽神话！

《60天美丽大变身》收录了最时尚、最人气、最完整的美丽资讯，分4个阶段六大门类，从零基础开始，一步步贴心设计，帮助你实现美丽变身，一天天享受蜕变的美丽梦想。

1. 皮肤：从皮肤的基础清洁，到专业的深层护理，到最IN的化妆技巧和最贴心的化妆品选购推介，脸部、颈部、手部、脚部到全身的每一寸肌肤，一寸寸纠正你的护肤误区，提供最实用、贴心的护肤计划，简简单单还你肌肤好气色，修炼白里透红的水嫩美肤。

2. 身材：正面看要X，侧面看要够S，目标不只要最瘦，而是要身材最完美。运动加减肥是永远的减肥真理，最hot的修身运动和自助按摩手法，让你想瘦哪里就瘦哪里，麒麟臂、水桶腰、小象腿，把所有的赘肉统统消耗掉，瘦得美丽更健康。

3. 服饰：穿衣服绝对是一门学问，女人必修的学问。肤色、妆效、场合、配饰，服装的搭配貌似简单，实际上可是需要多方面的修炼的。不过，只要有信心，你绝对能成为一个永远合时宜的服饰高手。

4. 美发：美容美发！美发在美丽天平上的分量，绝对不输给任何美丽功课！要不怎么都说“美丽从头开始”呢！从基本的头发洗护，到深层头发滋养，到潮流烫发、染发全攻略，以及最IN的发型DIY，美发守则就是一个都不放过。

5. 饮食：美丽由内而外，充足的营养吸收可是赛过一切护肤品的哟！所以，美丽变身，合理饮食绝对不可缺席。超简单的自制营养美食、最流行的功效保养品推介，让你吃出健康、吃出美丽。

6. 气质：气质才是永恒的美丽。气质并非不可捉摸的，魅力女人的气质是一门绝对艰苦也绝对让你受益终身的必须功课。

我们坚信：没有丑女人，只有懒女人！给自己60天，让所有人来见证你的美丽蜕变，并在他们的目瞪口呆中尽情享受你的美丽人生吧！



目录 contents



前言 1

1 第一阶段 美丽基础篇

Part1 认识自己的肌肤 3

美丽课堂： 皮肤基础课	3
美丽点击： 与皮肤护理密切相关的皮肤功能	3
美丽放大镜： 皮肤结构	4
美丽DIY： 皮肤类型自测	5
美丽变身： 皮肤类型大转变	7
美丽目标： 肌肤美丽的终极榜样	8
美丽大搜索： 焦点皮肤问题	9

Part2 肌肤护理step by step 11

美丽课堂： 你会洗脸吗	11
美丽支招： 选购洗面奶	14
美丽秘籍： 不同肤质洗脸重点	16
美丽课堂： 化妆水	17
美丽支招： 不同肤质选用化妆水	18
美丽课堂： 护肤液	19
美丽课堂： 日霜、晚霜和防晒霜	19
美丽链接： 防护与保养升级版	22

目录 contents

Part3 特别呵护敏感肌肤 24

- 美丽课堂：如何预防肌肤过敏·····24
- 美丽支招：敏感性皮肤的日常护理·····24
- 美丽链接：敏感性肌肤三知道·····26
- 美丽DIY：敏感皮肤类型自测·····27

Part4 你是什么体形 30

- 美丽DIY：身体围度测试·····30
- 美丽支招：体形VS服饰·····33

Part5 锻造完美体线 36

- 美丽变身一：紧致手臂线条·····36
- 美丽变身二：胸部的完美弧线·····39
- 美丽支招：丰胸食品·····40
- 美丽变身三：平坦小腹·····42
- 美丽变身四：挺翘臀部·····43
- 美丽变身五：结实的大腿·····45
- 美丽变身六：纤细小腿·····47
- 美丽支招：生活细节瘦小腿·····49
- 美丽秘籍：饮食瘦小腿·····50

Part6 重视身体的保养 52

- 美丽课堂：最佳保养时间·····52
- 美丽课堂：女人保养，从饮食开始·····55

Part7 爱上自己的秀发 57

美丽变身：肠道排毒·····	57
美丽秘籍：睡个高质量的美容觉·····	60
美丽课堂：美女会洗澡·····	61
美丽课堂：头发基础课·····	62
美丽链接：头发的生长·····	63
美丽放大镜：影响头发生长的因素·····	64
美丽DIY：发质自测·····	66
美丽链接：焦点头发问题及成因·····	67

Part8 秀发保养大放送 69

美丽误区：大搜索·····	69
美丽课堂：洗发护发·····	70
美丽链接：护发秘籍·····	71
美丽支招：完美秀发一点通·····	73
美丽点击：秀发也要防晒·····	74
美丽点击：给头发做spa·····	75
美丽点击：吃出完美秀发·····	76

Part9 找到属于你的发型 79

美丽变身：脸型VS发型·····	79
美丽晋级：发质与发型·····	82

目录 contents

第二阶段 美丽晋级篇

83

Part1 皮肤的深层清洁

85

- 美丽课堂：去角质·····85
- 美丽放大镜：去角质的五大禁忌·····89
- 美丽课堂：面膜知多少·····90
- 美丽DIY：快乐美肤计划·····92

Part2 面部的升级护理

94

- 美丽课堂：眼霜三大关键问题·····94
- 美丽放大镜：说说脂肪粒·····97
- 美丽晋级：眼膜·····97
- 美丽支招：这样使用眼膜功效变2倍·····98
- 美丽课堂：健康牙齿最美丽·····99
- 美丽DIY：5步正确刷牙法·····100
- 美丽支招：选择牙刷和牙膏·····101
- 美丽课堂：牙线·····103
- 美丽链接：牙齿漂白·····104
- 美丽晋级：牙齿矫正·····105
- 美丽点击：三个不宜拔牙的特殊时期·····107
- 美丽放大镜：吃出牙齿健康·····108

Part3 手、颈、脚的保养

110

美丽课堂：颈部保养·····	110
美丽链接：颈部保健操·····	114
美丽课堂：还你纤纤玉手·····	116
美丽课堂：护手霜·····	117
美丽课堂：手部的深层保养·····	119
美丽点击：边做家务边护手·····	122
美丽链接：美甲·····	122
美丽放大镜：指甲油的危害·····	125
美丽链接：戒指的意义·····	126
美丽课堂：保养好第二心脏——脚·····	127
美丽DIY：柔肤活血泡脚法·····	130
美丽支招：两种运动保养脚部·····	131
美丽大搜索：脚部保养的其他细节·····	131

Part4 特殊时期的护理与保养

133

美丽课堂：经期饮食5守则·····	133
美丽DIY：经期饮食攻略·····	134
美丽点击：特殊时期的皮肤护理·····	136
美丽晋级：养成服用保健食品的习惯·····	137
美肤圣品：胶原蛋白·····	139
美肤食品：胶原蛋白·····	139

目录 contents

Part5 染发烫发必看

144

美丽课堂：染发·····	144
美丽放大镜：染发剂类型·····	146
美丽支招：选择最适合的颜色·····	147
美丽课堂：烫发·····	148
美丽放大镜：烫发剂·····	149
美丽大搜索：烫发大集合·····	150

Part6 属于你的色彩与服饰

152

美丽课堂：色彩的语言·····	152
美丽支招：色彩搭配·····	153
美丽晋级：主要色彩的最佳搭配·····	154
美丽支招：只买你需要的·····	156
美丽变身：超实用穿衣守则·····	157
美丽链接：经典搭配之造型篇·····	158
美丽支招：“象腿”MM穿裙子·····	159

Part7 完美胸型的秘密

162

美丽课堂：胸罩·····	162
美丽DIY：选择胸罩·····	164
美丽链接：胸罩VS服饰·····	165

177

第三阶段 美丽修成篇

Part1 化妆基础课

180

- 美丽课堂：化妆工具·····170
- 美丽点击：毛刷的选购和清洗·····173
- 美丽课堂：化妆品必修课·····174
- 美丽链接：化妆品保存之道·····177

Part2 化妆实战篇

188

粉底

- 美丽课堂：肤质VS粉底·····178
- 美丽课堂：肤色VS粉底·····179
- 美丽DIY：粉底怎么擦·····180
- 美丽链接：粉底小秘诀·····181
- 美丽推介：品牌粉底·····181

眼部 化妆

- 美丽课堂：脸型VS眉型·····183
- 美丽DIY：4步修出完美眉型·····184
- 美丽DIY：画眉·····186
- 美丽课堂：眼线——让眼睛更深邃·····188
- 美丽推介：品牌眉笔与眼线笔·····190

目录 contents

美丽大搜索：眼线小秘诀	190
美丽课堂：电眼睫毛	191
美丽DIY：刷睫毛	194
美丽推介：10款品牌睫毛膏	195
美丽链接：烫睫毛与假睫毛	196
美丽课堂：眼影	197
美丽DIY：画眼影	199
美丽晋级：成为眼影高手	200
美丽推介：品牌眼影	202

腮红

美丽课堂：脸型VS腮红	203
美丽大搜索：腮红技巧	204
美丽推介：品牌腮红	205

唇部化妆

美丽课堂：适合你的唇色	206
美丽链接：肤色VS唇色	207
美丽链接：服装色彩VS唇色	207
美丽DIY：完美唇妆	209
美丽秘籍：14条唇妆小技巧	210
美丽推介：品牌唇膏	211
美丽点击：11条护唇法则	211
美丽课堂：定妆和补妆	212
美丽DIY：补妆4步走	215
美丽课堂：彻底卸妆	216

美丽课堂：选择适合的卸妆产品·····	216
美丽支招一：眼部卸妆·····	217
美丽支招二：唇部卸妆·····	218
美丽支招三：脸部卸妆·····	219
美丽链接：卸妆产品推荐·····	220

Part3 香水诱惑

221

美丽课堂：属于你的香味·····	221
美丽晋级：香水中的香料成分·····	223
美丽链接：调香师·····	225
美丽课堂：香水擦在那里·····	225
美丽点击：香水禁忌·····	226
美丽大搜索：8款经典香水·····	228

Part4 服饰搭配高手

230

美丽课堂：围巾·····	230
美丽支招：怎么挑选围巾·····	231
美丽DIY：围巾的系法·····	232
美丽点击：围巾与服装的经典搭配·····	236
美丽课堂：包包天下·····	237
美丽链接：选购最别致的包·····	239
美丽晋级：皮革知多少·····	240
美丽点击：手袋保养五注意·····	241
美丽课堂：永不退潮流的鞋子·····	242
美丽支招：合脚的鞋子·····	243

目录 contents

美丽课堂：IN鞋时代·····	245
美丽链接：鞋子的保养·····	247
美丽放大镜：高跟鞋的“后患”·····	248
美丽点击：其他配饰搭配法则·····	249

Part5 Perfect发型DIY 261

美丽DIY一：长发MM发型DIY·····	251
美丽DIY二：中短发MM发型DIY·····	254
美丽DIY三：卷发DIY·····	257

第四阶段 美丽极致篇 269

Part1 气质分类 272

美丽DIY一：胆汁质气质自测题·····	262
美丽DIY二：多血质气质自测·····	264
美丽DIY三：黏液质气质自测·····	267
美丽DIY四：抑郁质气质自测·····	269

Part2 完美气质女人 283

Part3 礼仪 289

美丽课堂：西餐礼仪·····	279
美丽晋级：社交礼仪高手进阶·····	285
附录 世界知名护肤品牌必修·····	288

第一阶段 美丽基础篇

Mei Li Ji Chu Pian



女孩子都是遗落凡间的天使，天生就是要受宠爱的。美丽多一分，宠爱加一分。为了美丽，我们每天不遗余力地往脸上、身上涂抹着各式各样的护肤产品，要一切的斑点、黑头、粉刺、黑眼圈、皱纹统统消失得无踪影，要肤若白雪，白里透红，吹弹可破。我们坚信，美丽的皮肤是练出来的，坚持多一分，美丽多一分。最最至理的名言就是：没有丑女人，只有懒女人！

持之以恒的决心，是美丽肌肤的终极王道。

从今天开始，从现在开始，从你打开这本书这一刻开始，让我们一起从零基础开始我们的美丽肌肤DIY大作战吧！

但是，要怎么坚持呢？

Good question. 在做之前，永远最重要的就是要了解是什么，这样才能知道该怎么做。效率第一哦！千万不要做一只到处乱撞壁的无头苍蝇，因成效寥寥而身心俱疲，放弃了自己的美丽计划。所以，在迈向美丽肌肤的终极王道之前，让我们先来彻底地了解一下我们的皮肤吧，千万不要被这些貌似枯燥无味的文字吓倒，只有这样，我们才能成为自己的真正知己。

第1天到第15天，我们最重要的任务就是恶补肌肤护理基础课程，纠正我们日常生活中常犯的皮肤护理误区，明确皮肤的概念、皮肤护理的步骤，补充护理产品常识，为以后的45天美丽大变身打好扎实的基础。

Part1 认识自己的肌肤

♥ 美丽课堂：皮肤基础课

你知道吗？无论以面积还是体积来衡量，皮肤都是人体最大的器官。一个成年人的皮肤面积就有 $1.5\sim 2.2\text{m}^2$ ！而且皮肤的重量会占到你体重的14%~16%。也就是说，体重50kg的MM（年轻女孩的时尚称呼），身上光皮肤就要占到7.5kg。这些皮肤组织在眼睑、口唇、鼻腔、肛门、阴道及尿道等腔孔周围，逐渐移行黏膜，共同形成人体的第一道防线，保护着我们的机体，抵御外界侵害。同时，皮肤还有感受刺激、吸收、分泌、调节体温、维持水盐代谢、修复及排泄废物等功能，对我们的身体健康起着非常非常重要的作用。

♥ 美丽点击：与皮肤护理密切相关的皮肤功能

屏障功能 一方面皮肤可以保护机体内各种器官和组织免受外界环境中机械、物理、化学和生物等有害因素的损伤，另一方面皮肤还可以防止组织内的各种营养物质、电解质和水分的丧失。

吸收功能 皮肤具有通过角质层、毛囊、皮脂腺和汗管吸收外界物质的能力，称为经皮吸收、渗透或透入，它对维护身体健康是不可缺少的，同时也是现代皮肤科外用药物治疗皮肤病的理论基础。