

图说生活

畅销升级版

瞬现不一样的自己

美丽从现在开始

Cosmetic

嫩肤彩妆造型书

♥ 何琼 主编

国家级高级造型技师

国际造型业协会高级会员

Modeling

- 全方位美肤攻略
- 最时尚百变美妆
- 超创意迷人造型

无龄肌肤一站式完美保养

最in、最潮造型全方位打造

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图说生活

畅销升级版

无龄肌肤一站式完美保养

嫩肤 彩妆 造型书

何琼 主编



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

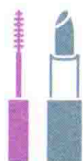
图书在版编目 (CIP) 数据

嫩肤 彩妆 造型书 / 何琼主编. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5341-4477-6

I. ①嫩… II. ①何… III. ①女性—皮肤—护理②女性—化妆③女性—发型—设计 IV. ①TS974

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第079135号



嫩肤 彩妆 造型书

何琼 主编

责任编辑: 刘 丹 赵新宇 李骁睿

特约编辑: 季 萌

责任校对: 宋 东 王 群 王巧玲

特约美编: 吴金周

责任美编: 金 晖

封面设计: 张雪娇

责任印务: 徐忠雷

版式设计: 桃 子

出版发行: 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85170300转61704

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 180千字

印 张: 12

版 次: 2012年6月第1版

印 次: 2012年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-4477-6

定 价: 19.90元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。



Part 01 漂亮MM, 从美肤开始 ——全方位美肤攻略

Chapter 01

认清肤质, 完美肌肤第一步

护肤第一课, 认识常见的五种肤质 / 8

自我检测你是哪种肤质 / 9

Chapter 02

基础护肤理念, 打造美肌达人

肌肤基础护理的真相 / 10

夏季肌肤基础护理要点 / 11

化妆水, 做好肌肤二次清洁 / 12

润肤霜, 给肌肤营养加餐 / 13

花样面膜, 让肌肤自然“水当当” / 13

定期去角质, 告别问题肌肤 / 14

Chapter 03

选对护肤品拥有幼龄肌肤

选择护肤品要依肤质不同 / 16

注意! 护肤品必须按顺序登场 / 16

洁面产品选购窍门 / 17

化妆水选购窍门 / 18

面霜(乳液)选购窍门 / 18

精华素选购窍门 / 19

眼霜选购窍门 / 19

润唇膏选购窍门 / 19

植物精油选购窍门 / 20

Chapter 04

女性必修课——保湿补水

肌肤缺水原因大搜罗 / 21

保湿是女人美肤的根本 / 22

不可不知的补水五法 / 23

根据肤质实施保湿计划 / 23

超简单, 保湿组合DIY / 24

高效保湿面膜DIY / 25

告别“干物女”才是水美人 / 26

细心呵护娇嫩双手 / 26

“足”够水润才美丽 / 27

OL的新保湿主义 / 27

不能忽视的日常保湿细节 / 28

滋阴养颜美味DIY / 29

四季必念保湿经 / 29

Chapter 05

内外兼修——美白保养

肌肤偏黑暗沉原因大搜罗 / 31

变身“白雪公主”三法则 / 31

八大护肤锦囊, 持续美白 / 32

美白计划要因肤而异 / 33

美白, 莫让斑点挡道 / 33

去斑美白面膜DIY / 34

中医药方巧去斑 / 35

日夜美白大作战 / 36

了解粗大毛孔成因 / 36

冰果反“孔”秘籍 / 37

天然高效缩孔面膜DIY / 37

告别红血丝, 美肌白里透红 / 39

防过敏美白面膜DIY / 39

中医教你点“靓”美白穴 / 40

珍珠粉内用外敷, 美白计 / 41

Chapter 06

抚平肌肤——去痘无痕

青春痘or成人痘 / 43

不同部位的痘痘问题 / 43

三种痘痘形态 / 44

痘肌产生原因大搜罗 / 44

好习惯帮你战“痘”胜利 / 45

护理痘肌四大禁区 / 45

紧急去痘，冰敷搞定 / 46

去除痘印小妙招 / 46

天然高效去痘面膜DIY / 46

排毒去痘饮品DIY / 47

Chapter 07

焕然新生——除皱滋养

皱纹产生原因大搜罗 / 49

除皱计划一：浅皱纹 / 50

除皱计划二：深皱纹 / 51

巧手按摩，与表情纹说再见 / 51

高效除皱面膜DIY / 52

果蔬敷面去皱法 / 53

未雨绸缪，两招预防眼部皱纹 / 53

小细节“擦”掉鱼尾纹 / 54

高效抗皱眼膜DIY / 55

拯救红唇，与唇纹划清界限 / 55

高效唇膜DIY / 56

颈部，保养护理须知 / 56

高效颈膜DIY / 57

中医去皱按摩法 / 58

抗皱饮食大揭秘 / 59

Chapter 08

美肤新主张——防晒修护

紫外线，健康肌肤头号杀手 / 61

对抗紫外线，防晒装备一览 / 61

防晒霜选购窍门 / 62

辨别认清防晒系数 / 62

正确涂抹防晒霜 / 63

晒后紧急修护：轻微晒伤篇 / 64

晒后紧急修护：严重晒伤篇 / 64

晒后高效修护面膜DIY / 65

警惕四大防晒误区 / 67

Chapter 09

轮廓美丽——紧致光滑

肌肤紧致修复法 / 68

提升面部按摩七法 / 68

高效紧肤面膜DIY / 69

告别松弛小细节 / 71

紧致肌肤吃什么 / 72

紧肤精油配方一览表 / 72

穴位按摩重塑紧致肌肤 / 74

汉方紧肤有妙招 / 74

Part 02 百变造型，离不开的 创意彩妆秀

Chapter 01

妆前保养，让你更水嫩

隐形衣第一课：认识肌肤类型 / 76

准确测试你的肌肤类型 / 77

火眼金睛挑对洁面产品 / 77

学会正确的洗脸方式 / 78

清洁无残留，卸妆是关键 / 79

只选适合自己的卸妆产品 / 80

深层清洁，爱上去角质 / 81

水晶肌的秘密：六步去角质 / 82

警惕：去角质禁区 / 82

飙升水润值，四季都要保湿 / 83

因肤而异挑选保湿秘方 / 84

防晒霜，垒砌肌肤保护屏 / 84

拒绝“黑手”，选对防晒产品 / 85

涂抹防晒霜四大细节 / 85

Chapter 02

完美底妆，轻松巧白皙

晒晒化妆包：底妆必备单品 / 86

晒晒化妆包：底妆必备工具 / 87

粉底类型知多少 / 87

如何挑选粉底色 / 88
轻薄粉底, 底妆要“会呼吸” / 88
神奇饰底乳, 让毛孔隐形 / 89
BB霜, 快速底妆好帮手 / 89
全面认识遮瑕膏 / 90
巧用遮瑕膏之一, 点走斑点 / 90
巧用遮瑕膏之二, 盖住痘痘 / 91
障眼法之一, 告别“熊猫眼” / 92
障眼法之二, 告别眼袋 / 93
唇部完善遮瑕法 / 93
细腻散粉, 让底妆“从一而终” / 94
最衬肤色的散粉才是绝配 / 95

Chapter 03

眉妆正当时, 打造最IN造型

晒晒化妆包: 秀气眉妆必备道具 / 96
根据脸型选眉形 (一) / 96
根据脸型选眉形 (二) / 97
黄金比例修眉法 / 98
眉笔、眉粉、眉膏择善从之 / 99
一学就会三步描眉法 / 100
标致柳叶眉, 传承淑女风范 / 101
看粗眉妆也“笑傲江湖” / 102
DIY个性眉凸显女人味 / 103
描画泰勒眉席卷复古风 / 104
魅力眉妆三大细节 / 105

Chapter 04

精致眼妆, 打造靓丽双眸

晒晒化妆包: 迷人眼妆必备单品 / 106
晒晒化妆包: 迷人眼妆必备工具 / 106
必学眼影色彩搭配 / 107
不同眼形眼影搭配技巧 (一) / 107
不同眼形眼影搭配技巧 (二) / 108
轻松描绘美目传神眼线 / 109
无瑕裸妆清澈眼线 / 110
睫毛弯弯自有高招 / 111
芭比美睫技巧 / 112
轻松玩转假睫毛 / 113

手把手教你四步贴紧双眼皮 / 114
美眸闪耀之烟熏眼妆 / 115
纯情水蜜桃眼妆 / 116
秋季浪漫田园眼妆 / 117
混血儿深邃迷离猫眼妆 / 119

Chapter 05

粉嫩唇妆, 魅力新坐标

晒晒化妆包: 甜美唇妆必备单品 / 120
晒晒化妆包: 甜美唇妆必备道具 / 120
挽救水润双唇护理 / 121
肤色VS唇色 / 122
四步示范基本唇妆 / 122
不完美唇形紧急补救法 / 123
幸福唇形新选择: 饱满M形 / 124
丰润而有质感的米黄色樱唇 / 125
绝对诱惑丰润绯红樱唇 / 126
迷倒众生果冻唇 / 127
四步画好性感咬唇妆 / 128
冬季剔透水嫩唇妆 / 129

Chapter 06

细节修饰, 风韵百分百

完美定妆, 美丽不留“粉”迹 / 130
深浅粉底, 轻松营造美女鹅蛋脸 / 131
秀挺鼻妆, 让脸立体起来 / 131
巧妙修饰不完美鼻形 / 132
胭脂粉&腮红膏 / 133
百媚腮红平添好气色 / 133
看腮红与肤色如此亲密 / 134
不同脸形的红色诱惑 / 135
焕彩珠光粉, 惊艳无限 / 135

Chapter 07

找对风格, 快速搞定场合妆

优雅宴会妆 / 136
娇嫩水果妆 / 137
知性职场妆 / 138
俏皮街妆 / 139

Chapter 08

防止脱妆的黄金定律和快速补妆技巧

避免浮粉和定型眉色 / 141

不脱眼影和让眼线持久 / 141

腮红定彩和让口红恒艳 / 142

快速补妆必备工具 / 142

快速补妆技巧 / 144

P
art 03

瞬间改变命运,教你 轻松打理时尚发型

Chapter 01

搞定发型必不可少的魔法道具

美发必备工具之吹风机 / 146

美发必备工具之美发梳 / 147

美发必备工具之直板夹 / 147

美发必备工具之卷发棒 / 148

美发定型产品之啫喱 / 148

美发定型产品之发蜡 / 148

美发定型产品之摩丝 / 148

美发定型产品之发胶 / 149

美发日常道具之刘海夹 / 149

美发日常道具之神奇干发帽 / 149

Chapter 02

发型、脸型完美搭配,最有女人味

发型&脸型: 瓜子脸 / 150

发型&脸型: 圆形脸 / 151

发型&脸型: 方形脸 / 153

发型&脸型: 长形脸 / 154

发型&脸型: 菱形脸 / 155

发型&脸型: 梨形脸 / 156



Chapter 03

完美造型让你更显俏丽

盘发造型倾心舞会款 / 157

盘发造型清爽OL派 / 158

绑发造型青春活力派 / 160

绑发造型怀旧淑女风 / 162

马尾花配饰OL半盘发 / 164

马尾花配饰悠闲淑女派 / 165

树形夹配饰温婉淑女上班型 / 166

皇冠配饰传统新娘发 / 167

对夹配饰动感自信小扭发 / 169

爪夹配饰韩派发 / 170

头花配饰浪漫田园风格 / 171

U形夹配饰神秘华丽发卷 / 172

一字夹配饰甜美侧扎发 / 174

发带配饰轻盈可爱造型 / 175

发带配饰性感女人味 / 176

布夹配饰恬静淑女 / 178

中长披肩发精致短束发 / 180

中长发时尚BOBO头 / 181

蓬松乱发直刘海飘逸发 / 183

平直碎发高品位酷感卷发 / 184

简单直发动感卷发 / 185

附录

主题美甲 不同场合拥有不同美甲艺术 / 186

图说生活

畅销升级版

无龄肌肤一站式完美保养

嫩肤 彩妆 造型书

何琼 主编



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

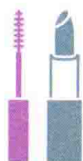
图书在版编目 (CIP) 数据

嫩肤 彩妆 造型书 / 何琼主编. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5341-4477-6

I. ①嫩… II. ①何… III. ①女性—皮肤—护理②女性—化妆③女性—发型—设计 IV. ①TS974

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第079135号



嫩肤 彩妆 造型书

何琼 主编

责任编辑: 刘 丹 赵新宇 李骁睿

特约编辑: 季 萌

责任校对: 宋 东 王 群 王巧玲

特约美编: 吴金周

责任美编: 金 晖

封面设计: 张雪娇

责任印务: 徐忠雷

版式设计: 桃 子

出版发行: 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85170300转61704

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 180千字

印 张: 12

版 次: 2012年6月第1版

印 次: 2012年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-4477-6

定 价: 19.90元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。



美丽是女性一生的必修课，每个美丽秘诀都是女人完美项链上的一颗珍珠，这份完美由你亲手串起。美丽从何而来？除了先天的馈赠外，后天的自我发掘和自我修炼也是必不可少的。也许你会认为时间和美丽是成正比的，其实，只要你掌握美丽的技巧，每天只需短短的几分钟，坚持不懈，美女速成绝不是空谈！

是不是每天都在幻想拥有一张模特般吹弹可破的脸？真正令人心动的是轻透而又充满神采的水润美肌。无暇的肤色、清澈的眼神、迷人的双唇，现在就来学习精致自然的美肤化妆造型术吧！打造令时光倒流的美妆神话，让你成功变身为无懈可击的靓妆美女。

不要再去艳羡“她”的完美肌肤，嫉妒“她”的魔鬼身材了！了解自己，关注自己，遵循此书给你提供的各种美容护肤造型方法，从一个个小细节入手，从点点滴滴做起，不久你会发现拥有美丽不再是梦想，你也可以轻松变身为美丽自信、魅力无限的俏佳人，成为别人眼中一道靓丽风景线。

对美肤、化妆、造型一窍不通的你，想立刻成为化妆达人吗？想让自己从丑小鸭摇身变为白天鹅吗？想让自己成为众人中最耀眼的焦点吗？赶紧翻开你人生的第一本美肤化妆造型书，美丽从现在开始，漂亮不再是梦想！

前言

Foreword

何琼

国家级高级造型技师
国际造型业协会高级会员



Part 01 漂亮MM, 从美肤开始 ——全方位美肤攻略

Chapter 01

认清肤质, 完美肌肤第一步

护肤第一课, 认识常见的五种肤质 / 8

自我检测你是哪种肤质 / 9

Chapter 02

基础护肤理念, 打造美肌达人

肌肤基础护理的真相 / 10

夏季肌肤基础护理要点 / 11

化妆水, 做好肌肤二次清洁 / 12

润肤霜, 给肌肤营养加餐 / 13

花样面膜, 让肌肤自然“水当当” / 13

定期去角质, 告别问题肌肤 / 14

Chapter 03

选对护肤品拥有幼龄肌肤

选择护肤品要依肤质不同 / 16

注意! 护肤品必须按顺序登场 / 16

洁面产品选购窍门 / 17

化妆水选购窍门 / 18

面霜(乳液)选购窍门 / 18

精华素选购窍门 / 19

眼霜选购窍门 / 19

润唇膏选购窍门 / 19

植物精油选购窍门 / 20

Chapter 04

女性必修课——保湿补水

肌肤缺水原因大搜罗 / 21

保湿是女人美肤的根本 / 22

不可不知的补水五法 / 23

根据肤质实施保湿计划 / 23

超简单, 保湿组合DIY / 24

高效保湿面膜DIY / 25

告别“干物女”才是水美人 / 26

细心呵护娇嫩双手 / 26

“足”够水润才美丽 / 27

OL的新保湿主义 / 27

不能忽视的日常保湿细节 / 28

滋阴养颜美味DIY / 29

四季必念保湿经 / 29

Chapter 05

内外兼修——美白保养

肌肤偏黑暗沉原因大搜罗 / 31

变身“白雪公主”三法则 / 31

八大护肤锦囊, 持续美白 / 32

美白计划要因肤而异 / 33

美白, 莫让斑点挡道 / 33

去斑美白面膜DIY / 34

中医药方巧去斑 / 35

日夜美白大作战 / 36

了解粗大毛孔成因 / 36

冰果反“孔”秘籍 / 37

天然高效缩孔面膜DIY / 37

告别红血丝, 美肌白里透红 / 39

防过敏美白面膜DIY / 39

中医教你点“靓”美白穴 / 40

珍珠粉内用外敷, 美白计 / 41

Chapter 06

抚平肌肤——去痘无痕

青春痘or成人痘 / 43

不同部位的痘痘问题 / 43

三种痘痘形态 / 44

痘肌产生原因大搜罗 / 44

好习惯帮你战“痘”胜利 / 45

护理痘肌四大禁区 / 45

紧急去痘，冰敷搞定 / 46

去除痘印小妙招 / 46

天然高效去痘面膜DIY / 46

排毒去痘饮品DIY / 47

Chapter 07

焕然一新——除皱滋养

皱纹产生原因大搜罗 / 49

除皱计划一：浅皱纹 / 50

除皱计划二：深皱纹 / 51

巧手按摩，与表情纹说再见 / 51

高效除皱面膜DIY / 52

果蔬敷面去皱法 / 53

未雨绸缪，两招预防眼部皱纹 / 53

小细节“擦”掉鱼尾纹 / 54

高效抗皱眼膜DIY / 55

拯救红唇，与唇纹划清界限 / 55

高效唇膜DIY / 56

颈部，保养护理须知 / 56

高效颈膜DIY / 57

中医去皱按摩法 / 58

抗皱饮食大揭秘 / 59

Chapter 08

美肤新主张——防晒修护

紫外线，健康肌肤头号杀手 / 61

对抗紫外线，防晒装备一览 / 61

防晒霜选购窍门 / 62

辨别认清防晒系数 / 62

正确涂抹防晒霜 / 63

晒后紧急修护：轻微晒伤篇 / 64

晒后紧急修护：严重晒伤篇 / 64

晒后高效修护面膜DIY / 65

警惕四大防晒误区 / 67

Chapter 09

轮廓美丽——紧致光滑

肌肤紧致修复法 / 68

提升面部按摩七法 / 68

高效紧肤面膜DIY / 69

告别松弛小细节 / 71

紧致肌肤吃什么 / 72

紧肤精油配方一览表 / 72

穴位按摩重塑紧致肌肤 / 74

汉方紧肤有妙招 / 74

P art 02 百变造型，离不开的 创意彩妆秀

Chapter 01

妆前保养，让你更水嫩

隐形衣第一课：认识肌肤类型 / 76

准确测试你的肌肤类型 / 77

火眼金睛挑对洁面产品 / 77

学会正确的洗脸方式 / 78

清洁无残留，卸妆是关键 / 79

只选适合自己的卸妆产品 / 80

深层清洁，爱上去角质 / 81

水晶肌的秘密：六步去角质 / 82

警惕：去角质禁区 / 82

飙升水润值，四季都要保湿 / 83

因肤而异挑选保湿秘方 / 84

防晒霜，垒砌肌肤保护屏 / 84

拒绝“黑手”，选对防晒产品 / 85

涂抹防晒霜四大细节 / 85

Chapter 02

完美底妆，轻松巧白皙

晒晒化妆包：底妆必备单品 / 86

晒晒化妆包：底妆必备工具 / 87

粉底类型知多少 / 87

如何挑选粉底色 / 88
轻薄粉底, 底妆要“会呼吸” / 88
神奇饰底乳, 让毛孔隐形 / 89
BB霜, 快速底妆好帮手 / 89
全面认识遮瑕膏 / 90
巧用遮瑕膏之一, 点走斑点 / 90
巧用遮瑕膏之二, 盖住痘痘 / 91
障眼法之一, 告别“熊猫眼” / 92
障眼法之二, 告别眼袋 / 93
唇部完善遮瑕法 / 93
细腻散粉, 让底妆“从一而终” / 94
最衬肤色的散粉才是绝配 / 95

Chapter 03

眉妆正当时, 打造最IN造型

晒晒化妆包: 秀气眉妆必备道具 / 96
根据脸型选眉形(一) / 96
根据脸型选眉形(二) / 97
黄金比例修眉法 / 98
眉笔、眉粉、眉膏择善从之 / 99
一学就会三步描眉法 / 100
标致柳叶眉, 传承淑女风范 / 101
看粗眉妆也“笑傲江湖” / 102
DIY个性眉凸显女人味 / 103
描画泰勒眉席卷复古风 / 104
魅力眉妆三大细节 / 105

Chapter 04

精致眼妆, 打造靓丽双眸

晒晒化妆包: 迷人眼妆必备单品 / 106
晒晒化妆包: 迷人眼妆必备工具 / 106
必学眼影色彩搭配 / 107
不同眼形眼影搭配技巧(一) / 107
不同眼形眼影搭配技巧(二) / 108
轻松描绘美目传神眼线 / 109
无瑕裸妆清澈眼线 / 110
睫毛弯弯自有高招 / 111
芭比美睫技巧 / 112
轻松玩转假睫毛 / 113

手把手教你四步贴紧双眼皮 / 114
美眸闪耀之烟熏眼妆 / 115
纯情水蜜桃眼妆 / 116
秋季浪漫田园眼妆 / 117
混血儿深邃迷离猫眼妆 / 119

Chapter 05

粉嫩唇妆, 魅力新坐标

晒晒化妆包: 甜美唇妆必备单品 / 120
晒晒化妆包: 甜美唇妆必备道具 / 120
挽救水润双唇护理 / 121
肤色VS唇色 / 122
四步示范基本唇妆 / 122
不完美唇形紧急补救法 / 123
幸福唇形新选择: 饱满M形 / 124
丰润而有质感的米黄色樱唇 / 125
绝对诱惑丰润绯红樱唇 / 126
迷倒众生果冻唇 / 127
四步画好性感咬唇妆 / 128
冬季剔透水嫩唇妆 / 129

Chapter 06

细节修饰, 风韵百分百

完美定妆, 美丽不留“粉”迹 / 130
深浅粉底, 轻松营造美女鹅蛋脸 / 131
秀挺鼻妆, 让脸立体起来 / 131
巧妙修饰不完美鼻形 / 132
胭脂粉&腮红膏 / 133
百媚腮红平添好气色 / 133
看腮红与肤色如此亲密 / 134
不同脸形的红色诱惑 / 135
焕彩珠光粉, 惊艳无限 / 135

Chapter 07

找对风格, 快速搞定场合妆

优雅宴会妆 / 136
娇嫩水果妆 / 137
知性职场妆 / 138
俏皮街妆 / 139

Chapter 08

防止脱妆的黄金定律和快速补妆技巧

避免浮粉和定型眉色 / 141

不脱眼影和让眼线持久 / 141

腮红定彩和让口红恒艳 / 142

快速补妆必备工具 / 142

快速补妆技巧 / 144

P
art 03

瞬间改变命运,教你 轻松打理时尚发型

Chapter 01

搞定发型必不可少的魔法道具

美发必备工具之吹风机 / 146

美发必备工具之美发梳 / 147

美发必备工具之直板夹 / 147

美发必备工具之卷发棒 / 148

美发定型产品之啫喱 / 148

美发定型产品之发蜡 / 148

美发定型产品之摩丝 / 148

美发定型产品之发胶 / 149

美发日常道具之刘海夹 / 149

美发日常道具之神奇干发帽 / 149

Chapter 02

发型、脸型完美搭配,最有女人味

发型&脸型: 瓜子脸 / 150

发型&脸型: 圆形脸 / 151

发型&脸型: 方形脸 / 153

发型&脸型: 长形脸 / 154

发型&脸型: 菱形脸 / 155

发型&脸型: 梨形脸 / 156



Chapter 03

完美造型让你更显俏丽

盘发造型倾心舞会款 / 157

盘发造型清爽OL派 / 158

绑发造型青春活力派 / 160

绑发造型怀旧淑女风 / 162

马尾花配饰OL半盘发 / 164

马尾花配饰悠闲淑女派 / 165

树形夹配饰温婉淑女上班型 / 166

皇冠配饰传统新娘发 / 167

对夹配饰动感自信小扭发 / 169

爪夹配饰韩派发 / 170

头花配饰浪漫田园风格 / 171

U形夹配饰神秘华丽发卷 / 172

一字夹配饰甜美侧扎发 / 174

发带配饰轻盈可爱造型 / 175

发带配饰性感女人味 / 176

布夹配饰恬静淑女 / 178

中长披肩发精致短束发 / 180

中长发时尚BOBO头 / 181

蓬松乱发直刘海飘逸发 / 183

平直碎发高品位酷感卷发 / 184

简单直发动感卷发 / 185

附录

主题美甲 不同场合拥有不同美甲艺术 / 186



漂亮MM，从美肤开始 ——全方位美肤攻略

Chapter 01

认清肤质，完美肌肤第一步

Case

01

护肤第一课， 认识常见的五种肤质

了解自己的肤质类型，才能有针对性地呵护肌肤，找到最适合自己的肌肤保养之道。一般来说，常见肤质有下面5种：

〔干性肌肤〕干性肤质主要是指皮肤角质层水分低于10%，表面肤质比较轻薄，皮脂分泌比较少，皮肤上很少长粉刺和暗疮、痘痘，毛孔不明显；每当气候干燥时，就会出现脱皮的现象。

〔油性肌肤〕油性肤质主要是指表面皮肤油脂分泌比较旺盛，脸上经常满面油光，T字区域出油现象尤为明显，毛孔较粗大，爱长粉刺和暗疮，但这类肤质不易滋生皱纹。

〔中性肌肤〕肌肤水油分泌平衡，既不干也不油，肤质平滑有弹性，对外界刺激有很好的抵抗力，是较为理想的肤质类型。

〔混合性肌肤〕混合了干性、油性肌肤的特征，常见的表现为T字区域泛油光，其他部位偏干燥，大部分人都是此类肤质。



〔**敏感性肌肤**〕易因外界刺激而引起某种程度不适的肤质，遭遇换季或突然遇冷、遇热时，皮肤局部会发红或起小丘疹；肌肤皮层较薄，甚至会有清晰可见的红血丝。

Case

02

自我检测 你是哪种肤质

判断自己是哪一种肤质，可以通过下面三种自我检测法：

〔**触摸测试法**〕早晨起床时用手指触摸肌肤来测定肤质。

触摸干性肤质的时候，会有不平整、毛躁的感觉；油性肤质触摸时，会有油腻、黏手的感觉；中性肤质触摸时，会感觉不干不油，肤质平滑细腻；混合性肤质触摸时，两颊有粗糙之感，额头、鼻梁、下巴有油腻感。

〔**洁面测试法**〕通过洁面后不擦任何护肤品，看皮肤紧绷感的持续时间来测定肤质。

干性皮肤洁面后紧绷感约40分钟后消失；中性皮肤洁面后紧绷感约30分钟后消失；油性皮肤洁面后紧绷感约20分钟后消失。

〔**纸巾测试法**〕睡前清洁皮肤后，不擦护肤品，待第二天早晨醒来后，用纸巾轻轻擦拭脸部，以纸巾上的油迹来测定肤质。

干性肤质在纸巾上不会留下油迹；油性肤质会在纸巾上留下大片的油迹，所对应的部位分别是额头、鼻梁、鼻翼、下巴、脸颊等；中性肤质在纸巾上仅会留下星星点点的油迹；混合性肤质易在纸巾中心留下片状油迹，对应出油部位是额头、鼻梁、下巴。



Case

01

肌肤基础护理的真相

紧致光滑、晶莹剔透的肌肤一直是每一个爱美女性对护肤的终极渴望。深入了解肌肤有效紧致的秘密, 让松弛的肌肤变成过去式。目前针对老化肌肤的保养, 大多只着重在抗皱的领域, 并没有关注因为老化所引起的毛孔粗大问题, 所以花大钱做保养, 以保卫青春的流逝。毛孔粗大是最令女士们困扰的问题, 就算使用化妆品遮掩, 也只是“治标不治本”。要真正解决问题, 唯一的办法就是做好基本的肌肤护理, 使毛孔自然收紧。

真相1: 缺水

当肌肤的真皮层缺乏水分, 表皮细胞就会开始萎缩, 毛孔及皱纹等问题会显得格外明显, 所以, 给肌肤保湿是非常重要的步骤。

真相2: 角质层

皮肤的基层会不断制造新细胞输送至上层, 细胞老化后便成为外层老化角质层, 如果长期不彻底清洁皮肤, 会影响皮肤的新陈代谢及老化角质层的脱落, 毛孔便会逐渐扩张变大。

真相3: 肌肤老化

随着年龄的增长, 皮肤的血液循环会减慢, 皮下组织脂肪层也会变得松弛而欠弹性, 如果没有适当的护理, 皮肤便会加速老化, 毛孔也会自然扩大。

真相4: 油脂过盛

T字区的皮脂分泌特别旺盛, 当过盛的油脂堆积在毛囊表面, 就会令毛孔膨胀, 使得毛孔粗大。

真相5: 按压皮肤

护理皮肤的时候, 如果方法不当, 同样会令毛孔变得粗大。就以去黑头为例, 如果随意大力按压皮肤, 就容易令肌肤的表层破裂, 一旦伤害到真皮的话, 肌肤就会难以产生新细胞, 毛孔同样也会变得明显而粗大。

