

彩色
图解

随身查系列



时尚美人必备宝典

好学!

详细图解
方法简单

实用!

随查随用
享受美丽

护肤·秀发 美甲·彩妆·装扮

36种美妆技巧，满足女人的所有欲望

11种服饰穿搭法，让你优雅地美到80岁

约会、婚礼、会议等不同场合的华丽变身法

可爱、妩媚、知性，百变女王非你莫属

吴林玲◎编著

随身查



米。注重保持皮肤
健康十分重要。



秀发
卷曲的头发需要
加强保湿以保持头发
的弹性。

美甲
每周只需花几分
钟修一下指皮，就能
使你的手指保持极美
的状态。



彩妆

柔和闪亮的
色彩更能彰显你
淡雅的肤色和发
色，色彩柔和又不
失活力。



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

护肤·秀发 美甲 彩妆·装扮

随身查

奥林玲 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

护肤·秀发·美甲·彩妆·装扮随身查 / 吴林玲编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5308-9574-0

I . ①护… II . ①吴… III . ①女性—美容—基本知识 ②女性—服饰美学—基本知识 IV . ① TS974.1 ② TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 032385 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcbbs.com.cn

新华书店经销

北京市松源印刷有限公司印刷

开本 880 × 1230 1/64 印张 5 字数 160 000

2015 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 18.00 元



前言 PREFACE

俗语说：“爱美之心，人皆有之。”爱美是人的天性。哪个女人都渴望拥有光洁嫩滑的肌肤、靓丽出众的容貌、曼妙窈窕的身姿和优雅得体的气质。美丽的容貌和优雅的气质不仅能让女性成为最引人注目的焦点，给她们带来充分的自信和发自内心的幸福感，而且能给她们带来更多更好的人生机遇。为了实现自己的美丽梦想，使自己青春永驻，许多女性在追求美丽的过程中不惜花费金钱和精力，付出百般努力。但是，由于没有科学的指导，不少人盲目购买各种似是而非的化妆品，或是采用不够合理的美容美肤方法，结果总是收效甚微，有时甚至适得其反，让人苦恼不已。

为了给广大女性提供科学且行之有效的美容、化妆和装扮技巧，解决广大女性的扮靓难题，我们精心编写了本书。全书包括五篇，护肤篇主要讲解如何了解你的皮肤，选择护肤品，制订日常护肤方案，以及应对



色斑、各种因素引起的红肿、黑眼圈等皮肤问题的方法；秀发篇主要讲了基础护发知识、头发的日常洗护方法，烫发、染发的门道，如何选择适合自己的发型，教你做出各种漂亮发型等内容；美甲篇主要讲解了美甲工具和各种美甲产品及用途，手把手地指导你护理自己指（趾）甲的基本方法，以及给指甲（趾）上色和不同风格的涂甲技巧；彩妆篇主要讲解了基本的化妆品、化妆及化妆工具常识，手把手地教你最实用的化妆技巧及经典彩妆打造；装扮篇主要介绍了装扮的基础知识，如何根据自己的体形选择服饰，打造属于自己的完美风格。

本书有如下鲜明特点：一是内容全面，涵盖了女性扮靓技巧中的护肤、秀发、美甲、彩妆、装扮的全部内容，可谓最全的扮靓宝典；二是版式精美，图文并茂，在版式设计上更加时尚、新潮，图片更加精美，给读者带来极具视觉冲击力的观感；三是实用性强，为读者提供了大量可供参考的实用的方法，操作简单易行，堪称爱美女性提高美丽指数、自信指数和成功指数的实用百科全书。

对于女性而言，如何让自己变得更美丽、更健康是一生的必修课。希望本书成为天下爱美女性最知心的朋友，并对全面提升女性朋友的生活质量有所裨益。





目录 CONTENTS

第一篇 护肤篇

第一章 基础护肤入门 /2

皮肤概述.....	2
表皮	2
真皮	3
皮肤类型.....	4
皮肤类型小测试	4
十大护肤用品.....	6
基础护肤品	6
特殊护肤品	8
油性皮肤的清洁方法.....	9
油性皮肤的特殊保养	9
干性皮肤的滋养.....	11
干性皮肤的特殊保养	11
混合性皮肤的平衡保养.....	13
混合性皮肤的特殊保养	13
保持中性皮肤的良好状态.....	15





中性皮肤的特殊保养	15
敏感性皮肤的保养	17
敏感性皮肤的特殊保养	17

第二章 日常养护不可少 /19

洗脸	19
洗浴	21
浴室必备品	21
沐浴的新方法	23
去除角质	26
去除面部角质	26
去除肌肤角质和体毛	27
滋养面部肌肤	31
面部清洁	31
面部按摩	33
面膜的奇效	34
眼部皮肤的保养	36
眼霜的选择	36
预防眼部水肿	36
晚霜	38
需要使用晚霜的人群	38
营养晚霜	38



6 种抗皱方法	39
1. 防晒	39
2. 戒烟	39
3. 深层洁肤	39
4. 深层保湿	40
5. 促进血液循环	40
6. 遮掩细纹	40
滋养体肤	41
润肤产品	41
充分吸收润肤乳	41
自制润肤乳	42
吃出美丽肌肤	43
吃出健康与美丽	43
健康肌肤膳食清单	43
假日护肤	45
选择正确的产品	45
防晒指南	48

第二篇 秀发篇

第一章 基础护发课堂 /50

认识头发	50
头发的结构	50
头发生长周期	51
饮食对发质的影响	52



头发的颜色	53
头发的质地	54
发质的美型	56
干性发质	56
中性发质	56
油性发质	57
混合型发质	57
洗发	58
pH 值	58
如何用洗发水清洗头发	59
护发	60
护发素	60
头发问题和解决办法	62
DIY 护发膜	66
干发	68
干发的基本过程	68
梳理	69
选择发梳	69
梳发技巧	70
剪发	72
头发的修剪	72
剪发技法	73
增加发量和突出发型的剪法	74



第二章 时尚美发秘籍 /76

选对发型是关键.....	76
发型与脸型	76
短发	78
中等长度的头发	81
长发	84
时尚烫发有门道.....	87
烫发的原理	87
烫发的种类	88
烫发技巧	89
新生头发的问题	90

第三章 看我百变造型 /91

造型剂.....	91
啫喱	91
喷雾	91
摩丝	91
发乳	92
定型剂	92
发蜡、发油	92
各类工具.....	93
发夹	93
空气卷发器	94
吹风机	94
卷发器	94



卷发筒	95
卷发棒	95
长发造型.....	96
顺滑长发	96
卷发造型	97
柔和的造型	99
波浪发型	100
顺滑直发	102
双麻花辫	102
侧麻花辫	103
马尾辫造型	104
卷发马尾辫造型	105
短发造型.....	107
手指干发	107
圆筒式卷发	108
卷发钳造型	109
快速定型	110
盛装造型也时尚.....	111
晚宴造型	111
婚礼发型	112

第三篇 美甲篇

第一章 美甲之前先护甲 /116

手指甲的基本结构.....	116
---------------	-----



呵护指甲从家开始.....	118
护甲达人的百宝箱.....	119
乳液和霜剂.....	121
甲部护理工具.....	126
指甲锉.....	127
指甲刀.....	128
指甲剪.....	129
修指皮刀.....	129
消毒.....	134
手指甲护理指南.....	137
第一步：修剪和打磨.....	137
第二步：指皮护理.....	140
第三步：收尾工作.....	142
脚趾甲护理指南.....	143
第一步：准备阶段.....	143
第二步：修剪和成型.....	143
第三步：趾皮护理.....	145
第四步：去除死皮.....	146
第五步：收尾工作.....	148
 第二章 花样美甲显个性 /149	
美甲第一步：准备.....	149
涂甲注意事项.....	149
涂手指甲.....	150
涂脚趾甲.....	152
涂坏指甲油的补救措施.....	153

美甲第二步：着色.....	158
色彩理论	158
白色和透明色	160
中性色	161
粉色	162
红色	164
红褐色	165
法式指甲	167
抛光打造天然美甲	168

第四篇 彩妆篇

第一章 彩妆入门 /172

了解基本常识.....	172
化妆基本常识	172
化妆工具	175

第二章 基础彩妆轻松“练” /177

按“部”就班练彩妆.....	177
粉底	177
颜色选择	178
擦粉底的技巧	179
高效粉底	180
修颜液	180
遮瑕	181



腮红	184
眼妆	185
眼妆全攻略	189
唇妆	192
各色皮肤的彩妆选择	194
冷色皮肤, 金发	194
暖色皮肤, 金发	196
冷色皮肤, 黑发	197
暖色皮肤, 黑发	199
冷色皮肤, 红发	201
暖色皮肤, 红发	203
黄色皮肤, 黑发	205
东方皮肤, 黑发	207
浅黑色皮肤, 黑发	209
黑色皮肤, 黑发	210

第三章 经典彩妆 /213

清新日妆	213
时尚经典	213
邻家女孩	215
时尚晚妆	217
简洁晚妆	217
魅力晚妆	219





第五篇 装扮篇

第一章 基础装扮课堂 /222

了解你的体型.....	222
体型分类	222
由内而外的 7 层着装.....	225
适合自身体型的服装	225
线形体型	229
沙漏形体型	231
中间体型	234
正三角形体型	236
倒三角形体型	238

第二章 升级你的衣橱 /241

衣橱必备品.....	241
时尚四杰	243
镇柜之宝	249
选购秘诀.....	255
如何选购外套	255
如何选购套装	265
如何选购裤装	271
如何选购连衣裙	282
如何选购半身裙	296





第一篇
护肤篇



第一章 基础护肤入门

皮肤概述



皮肤是人体最大的器官，覆盖并保护着整个身体的表面。保持美丽健康肌肤的秘诀就是要了解皮肤的功能，这可以帮助你正确地保养皮肤，令它更坚韧细致。皮肤主要有两层——表皮和真皮。

◀ 表皮



像美容师一样了解皮肤有助于你对皮肤进行必要的保养，并了解什么对皮肤有益、什么会损害皮肤。

这是皮肤最上面的一层，也是你实际看到的皮肤。表皮保护你的身体不受侵害和感染，同时锁住水分。表皮由几层活细胞组成，这些活细胞层被死皮细胞层覆盖。表皮不停生长，在其底层生成新细胞。新细胞很快死去，被另外的新生细胞推至皮肤表面。这些死皮细胞最终会脱落，也就是说每次当新的皮肤层形成的时候，你的肌肤都会重新变得柔软光滑。

活细胞层由血液从底部供给