

完美女人书系

抛弃那些华而不实的空洞理论，给予你
犹如闺中密友般的贴心指导，打造真正亲和，适合
平凡女孩的美丽宝典。



灰姑娘变公主

魔法书

何琼/编著

一位公主

美肌要会护，灰

妙妆微整容，灰姑娘略施小计变仙女

华丽升级，N个公主新造型上街好拉风

青島出版社 | 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 全国百佳图书出版单位

15.9747
84 801

谨以此书献给总是自认平凡，
正寻找美丽自我的你！

灰姑娘变公主

魔法书

她品美丽课题组 编著

魔力·技法 完全传授，让你不再是缺乏自信的灰姑娘，
而是·闪耀·全场的·魅力公主！



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

灰姑娘变公主魔法书 / 何琼编著. - 青岛: 青岛出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5436-8201-6

I. ①灰… II. ①何… III. ①女性—皮肤—护理—基本知识
②女性—化妆—基本知识③女性—服饰美学—基本知识 IV. ①TS974.1②TS976.4
中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第052418号



灰姑娘变公主魔法书

书 名 灰姑娘变公主魔法书

编 著 何 琼

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

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛嘉宝印刷有限公司

出版日期 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

开 本 20开(889毫米×1194毫米)

印 张 8

字 数 100千

书 号 ISBN 978-7-5436-8201-6

定 价 28.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话:0532-68068629)

目录

contents

Part 1

每个女孩 心里都住着一位 公主

养出完美素肌，打造惊艳妆容/10

你可以比当下的你更美/12

遇见不一样的自己，从美妆开始/13

认识轮廓放大优点，灰姑娘转身华丽丽/14

发型&服装，灰姑娘变身技巧完全传授/16



Part 2

美肌要会护， 灰姑娘首先打造 极品肌肤

好容颜，七分内养很关键 /20

调理五脏六腑，让面若桃花/22

完美极品美肌，要分“肌”进行/24

妆前护理全攻略，打造无敌水嫩肌/28

妆前干燥肌肤的大救星——面膜/30

定期去角质，还你光滑与细腻/32

彻底卸妆，不让化妆为肌肤添负担/34





Part 3

妙妆微整容， 灰姑娘略施小计 变仙女



开启美妆课堂

一学就会的化妆法，变成公主很容易/38

A. 底妆基础， 灰姑娘点靓公主梦/40

灰姑娘乐活底妆必备单品/40

灰姑娘乐活底妆必备工具/42

衡量完美底妆的标准/43

巧用肌肤“修正液”打造骨瓷肌/44

BB霜，斑斑点点的“乾坤大挪移”/46

“粉”饰太平的魔法棒——粉底/48

清透粉底，颜色&手法很关键/50

超自然底妆，粉底应该一“薄”到底/52

如何利用粉底去除讨厌的表情纹/55

无瑕美肌的小秘密——遮瑕单品/58

明星遮瑕法则，打造完美素肌/60

神奇的“高光”让脸部瞬间变立体/61

透明轻盈好底色，离不开完美定妆/62

善用散粉，打造出无懈可击持久底妆/64



contents



B.脸部有小BUG如何妆/66

肉肉脸变身紧致小脸，可爱速加分/66
突然冒出来的痘痘，让人好闹心 /68
高颧骨可不是脸“主角” /70

C.眉毛有小BUG如何妆/72

芸芸众生眉的保险修眉法/72
把天生浓眉毛变成温婉柔和眉/74
巧手将粗眉变成明星式眉妆/76
凶恶连体眉巧变标致柳叶眉/78
稀疏眉也能“笑傲江湖” /80



D.眼睛有小BUG如何妆/82

让“死鱼眼”绽放魅力的神来之笔/82
视觉转移法尤适合单眼皮美女/84
精描细绘，撬开狭长细眼/86
妙手给黑眼圈穿上隐形衣/88
浮肿眼的奇妙色彩拯救方案/90
凹凸有致成就内双的知性诱惑/92
双色眼影巧妙搭配让媚眼无敌/94
芭比娃娃的卷翘睫毛，你也可以/96

E.鼻子有小BUG如何妆/98

弥补鼻侧阴影，高光粉来帮忙/98
把看不顺眼的扁平鼻“修理”掉/100
巧手粉刷匠，刷走草莓鼻/102





F.嘴唇有小BUG如何妆/104

提升元气的少女系水润唇妆/104

修饰下垂嘴角，亲切度直线攀升/106

薄厚不均唇寻找最佳色彩/108

单薄变丰满，水果糖嘟嘟嘴唇/110



Part 4

华丽升级， N个公主新造型 上街好拉风

清新自然范，无敌裸妆我最爱/114

无瑕素肌妆感，清新魅力逼人/116

别样聚会妆，怎么疯都不会花容失色/119

公主气质尽现，华丽精致妆容/122

浪漫淑女妆，甜甜惹人爱/124

公主气场显现，移不开的色彩诱惑/126

超清新的萌女妆，粉粉嫩嫩最可爱/128

妙用假睫毛，打造甜美元气少女/130

超萌彩色眼妆，可人度瞬间倍增/133

终极韩式彩妆，瞬变气质美女/136

活力公主感，超持久彩妆/138

色彩诱惑，糖果妆容变脸术/140

甜美小萝莉，爆美夏季妆/142





contents



与时尚接轨，画个最IN猫眼妆/144
欧式立体电眼彩妆，变身欧美控/146

特别小节

持久美丽，别落下美妆单品保养/148

Part 5

“衣”见倾心，
打造你的
服饰新风格

瞄准尺码，8大显瘦穿衣搭配秘籍/152
魔力色彩搭配，演绎服饰百变吸引力/154
巧搭妙配教你掩盖身材缺陷/156
精打细算！选对款式+流行搭配法/158
配饰妙搭，公主进阶搭配经/159



TS 9741
84 801

谨以此书献给总是自认平凡，
正寻找美丽自我的你！

灰姑娘变公主

魔法书

她品美丽课题组·编著

魔力·技法 完全传授，让你不再是缺乏自信的灰姑娘，
而是·闪耀·全场的·魅力公主！



青岛出版社
QINGDAO
Publishing House

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

灰姑娘变公主魔法书 / 何琼编著. - 青岛 : 青岛出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5436-8201-6

I. ①灰… II. ①何… III. ①女性—皮肤—护理—基本知识

②女性—化妆—基本知识③女性—服饰美学—基本知识 IV. ①TS974.1②TS976.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第052418号



灰姑娘变公主魔法书

书 名 灰姑娘变公主魔法书

编 著 何 琼

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

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛嘉宝印刷有限公司

出版日期 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

开 本 20开 (889毫米 × 1194毫米)

印 张 8

字 数 100千

书 号 ISBN 978-7-5436-8201-6

定 价 28.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-68068629)

目录

contents

Part 1

每个女孩 心里都住着一位 公主

- 养出完美素肌，打造惊艳妆容/10
- 你可以比当下的你更美/12
- 遇见不一样的自己，从美妆开始/13
- 认识轮廓放大优点，灰姑娘转身华丽丽/14
- 发型&服装，灰姑娘变身技巧完全传授/16



Part 2

美肌要会护， 灰姑娘首先打造 极品肌肤

- 好容颜，七分内养很关键 /20
- 调理五脏六腑，让面若桃花/22
- 完美极品美肌，要分“肌”进行/24
- 妆前护理全攻略，打造无敌水嫩肌/28
- 妆前干燥肌肤的大救星——面膜/30
- 定期去角质，还你光滑与细腻/32
- 彻底卸妆，不让化妆为肌肤添负担/34





Part 3

妙妆微整容， 灰姑娘略施小计 变仙女



开启美妆课堂

一学就会的化妆法，变成公主很容易/38

A. 底妆基础， 灰姑娘点靓公主梦/40

灰姑娘乐活底妆必备单品/40

灰姑娘乐活底妆必备工具/42

衡量完美底妆的标准/43

巧用肌肤“修正液”打造骨瓷肌/44

BB霜，斑斑点点的“乾坤大挪移”/46

“粉”饰太平的魔法棒——粉底/48

清透粉底，颜色&手法很关键/50

超自然底妆，粉底应该一“薄”到底/52

如何利用粉底去除讨厌的表情纹/55

无瑕美肌的小秘密——遮瑕单品/58

明星遮瑕法则，打造完美素肌/60

神奇的“高光”让脸部瞬间变立体/61

透明轻盈好底色，离不开完美定妆/62

善用散粉，打造出无懈可击持久底妆/64



contents



B.脸部有小BUG如何妆/66

肉肉脸变身紧致小脸，可爱速加分/66
突然冒出来的痘痘，让人好闹心 /68
高颧骨可不是脸“主角” /70

C.眉毛有小BUG如何妆/72

芸芸众生眉的保险修眉法/72
把天生浓眉毛变成温婉柔和眉/74
巧手将粗眉变成明星式眉妆/76
凶恶连体眉巧变标致柳叶眉/78
稀疏眉也能“笑傲江湖” /80



D.眼睛有小BUG如何妆/82

让“死鱼眼”绽放魅力的神来之笔/82
视觉转移法尤适合单眼皮美女/84
精描细绘，撬开狭长细眼/86
妙手给黑眼圈穿上隐形衣/88
浮肿眼的奇妙色彩拯救方案/90
凹凸有致成就内双的知性诱惑/92
双色眼影巧妙搭配让媚眼无敌/94
芭比娃娃的卷翘睫毛，你也可以/96

E.鼻子有小BUG如何妆/98

弥补鼻侧阴影，高光粉来帮忙/98
把看不顺眼的扁平鼻“修理”掉/100
巧手粉刷匠，刷走草莓鼻/102





F.嘴唇有小BUG如何妆/104

提升元气的少女系水润唇妆/104

修饰下垂嘴角，亲切度直线攀升/106

薄厚不均唇寻找最佳色彩/108

单薄变丰满，水果糖嘟嘟嘴唇/110



Part 4

华丽升级， N个公主新造型 上街好拉风

清新自然范，无敌裸妆我最爱/114

无瑕素肌妆感，清新魅力逼人/116

别样聚会妆，怎么疯都不会花容失色/119

公主气质尽现，华丽精致妆容/122

浪漫淑女妆，甜甜惹人爱/124

公主气场显现，移不开的色彩诱惑/126

超清新的萌女妆，粉粉嫩嫩最可爱/128

妙用假睫毛，打造甜美元气少女/130

超萌彩色眼妆，可人度瞬间倍增/133

终极韩式彩妆，瞬变气质美女/136

活力公主感，超持久彩妆/138

色彩诱惑，糖果妆容变脸术/140

甜美小萝莉，爆美夏季妆/142





contents



与时尚接轨，画个最IN猫眼妆/144
欧式立体电眼彩妆，变身欧美控/146

特别小节

持久美丽，别落下美妆单品保养/148

Part 5


“衣”见倾心，
打造你的
服饰新风格

瞄准尺码，8大显瘦穿衣搭配秘籍/152
魔力色彩搭配，演绎服饰百变吸引力/154
巧搭妙配教你掩盖身材缺陷/156
精打细算！选对款式+流行搭配法/158
配饰妙搭，公主进阶搭配经/159



Part 1





每个女孩 ⁺⁺⁺
心里都住着一位
公主