

美人
养生馆



20岁女孩 的101个

美丽 细节

何凤娣 编著

浙江科学技术出版社



美人养生馆

20岁女孩 的101个

美丽细节

何凤娣 编著

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

20岁女孩的101个美丽细节 / 何凤娣编著. —杭州:
浙江科学技术出版社, 2009.5

(美人养生馆)

ISBN 978-7-5341-3471-5

I. 2… II. 何… III. 女性—修养—基本知识
IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 047176 号

丛 书 名 美人养生馆
书 名 20岁女孩的101个美丽细节
编 著 何凤娣
插 图 HI-BULO 创意设计工作室

出版发行 浙江科学技术出版社
 杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
 联系电话: 0571-85176040
 编辑信箱: zjstp@hotmail.com

排 版 杭州富春电子印务有限公司
印 刷 杭州富春印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	889 × 1194	1/24	印 张	9.67
字 数	297 000			
版 次	2009年5月第1版		2009年5月第1次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-3471-5		定 价	26.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 梁 峥 封面设计 孙 菁

责任校对 张 宁 责任印务 李 静



前言

FOREWORD

20岁女孩是美丽的,如同一朵含苞的花,终于等到了绽放的季节。青春是短暂的,应让美丽的花开得更绚烂、更动人、更持久。

20岁女孩,时而可爱活泼,时而妩媚性感,自信中带有一点点羞涩,娴静中隐藏不羁个性,似一幅绝妙的画,如一首醉人的歌,更像一本需要细细品味的书。

20岁女孩的美丽,源于精心的保养。从妩媚青丝到如花面容,甚至身上的每一寸肌肤,都需要悉心呵护。保养得好,美丽之花才不会过早枯萎,越是年轻,越要珍爱自己。

20岁女孩的美丽,源于恰到好处的装扮。会装扮的女孩,知道什么最适合自己的,美丽而不媚俗,在不经意间显露着独特风格,不随波逐流,更不会刻意模仿。恰到好处的装扮,让女孩如一件艺术品,给人以美的享受。

20岁女孩的美丽,源于健康的身体。如同花朵的美丽需要坚实的根茎来支持,女孩的美丽也需要健康的身体做

基础。营养、健身面面俱到,要美得健康,美得有活力。

20岁女孩的美丽,源于丰富的内涵。徒有其表的美丽,禁不起仔细欣赏,只能让人索然无味。真正的美丽是容貌与气质的结合,感性与知性的统一。智慧、修养、个性,还有丰富的才情,成就了完美的女孩。

细节决定一切,女孩必须注意细节,才能塑造自己的美丽形象。本书列举了101个美丽细节,包括美容、健身、服饰、营养、心理、礼仪、修养等10部分内容,可以说是涵盖了美丽的方方面面,其中不乏一些被大家习以为常、实则对美丽不利的细节。“美丽细节”主要讲的是理论,而“美丽向前冲”则让你享受DIY的乐趣。此外,还有“美丽小锦囊”、“美丽小贴士”两个板块,告诉大家相关的小窍门和误区。整本书结构活泼,阅读起来愉快轻松。作为编者送给20几岁女孩的一份礼物,希望20几岁的女孩们都能倍加珍惜青春岁月,更加美丽并尽情享受生活。

CONTENTS

目录



PART

让你的美从“头”开始

- 1 好发型给你好心情 / 10
- 2 发型要顺应发质 / 12
- 3 发型与身材搭配 / 14
- 4 发型与脸形的亲密关系 / 16
- 5 挑选适合自己的洗发水 / 18
- 6 洗出靓丽秀发 / 20
- 7 这样染发更精彩 / 22
- 8 让秀发丝绸般顺滑 / 24
- 9 精油护发的奥秘 / 26
- 10 美丽秀发“吃出来” / 28



PART

与肌肤来个美丽约会

- 11 不同肤质,不同呵护 / 32
- 12 适合自己的才是最好的 / 34
- 13 护肤品巧使用 / 36
- 14 消灭痘痘的战役 / 38
- 15 给你的肌肤来个鲜果派对 / 40
- 16 精神压力让肌肤不再美丽 / 42
- 17 特殊时期,给肌肤特殊的护理 / 44
- 18 纤纤玉手是女人的第二张脸 / 46
- 19 你“足”够美吗 / 48

PART

“妆”扮如花的容颜

- 20 让你拥有无敌魅眼 / 52
- 21 画“眉”点睛很重要 / 54
- 22 让鼻子突出你的美 / 56
- 23 “唇唇”欲动的美丽 / 58
- 24 皓齿让你笑出自信 / 60
- 25 美甲,演绎指尖时尚风情 / 62
- 26 独特香气,个性宣言 / 64
- 27 面试妆为成功加分 / 66
- 28 打造甜蜜约会妆 / 68
- 29 幸福新娘的美丽必修课 / 70



PART

曲线是自己创造的

- 30 让脸小一点,再小一点 / 74
- 31 甩掉双下巴 / 76
- 32 “颈”显风采 / 78
- 33 告别“太平公主” / 80
- 34 靓出美丽香肩 / 82
- 35 让你的背部更迷人 / 84
- 36 优美曲线“臂”胜计划 / 86
- 37 练出钢琴家般的美手 / 88
- 38 打造动感小蛮腰 / 90
- 39 塑造火辣翘臀形 / 92
- 40 窈窕小腿不是梦 / 94



PART

服饰写满了你的社会符号

- 41 穿衣搭配讲原则 / 98
- 42 体现个性乃最高穿衣之道 / 100
- 43 找到最适合你的颜色 / 102
- 44 了解面料很重要 / 104
- 45 用服饰来弥补身材不足 / 106
- 46 混搭出你的百变风情 / 108
- 47 职业套装也精彩 / 110
- 48 内衣不仅是性感 / 112
- 49 帽子是女人头上的光辉 / 114
- 50 手套是写在手上的文化 / 116
- 51 看鞋识女人 / 118



PART

举手投足仪态万千

- 61 站,亭亭玉立 / 142
- 62 走,款款轻盈 / 144
- 63 坐,温文尔雅 / 146
- 64 手势可以传达很多信息 / 148
- 65 回眸一笑百媚生 / 150
- 66 灵动双眸可传情 / 152
- 67 声音,女人最美的乐器 / 154
- 68 如何让谈吐更动人 / 156
- 69 优雅女人的用餐礼仪 / 158
- 70 管住你的小动作 / 160

PART

小饰品,大个性

- 52 项链为你添姿彩 / 122
- 53 用戒指圈出个性 / 124
- 54 手腕上的醉人风情 / 126
- 55 时尚耳饰塑造新形象 / 128
- 56 选对丝巾等于买了件新衣服 / 130
- 57 胸针小细节,魅力大智慧 / 132
- 58 腰带是腰间的一道风景 / 134
- 59 包包里的无限风情 / 136
- 60 太阳镜让你酷劲十足 / 138



PART

营养的,也是美丽的

- 71 营养均衡最重要 / 164
- 72 排除毒素刻不容缓 / 166
- 73 做个维生素美人 / 168
- 74 爱上粗粮,吃出美丽 / 170
- 75 多色食物给你五彩心情 / 172
- 76 不要拒绝“怪味”食品 / 174
- 77 饮食美容也要分肤质 / 176
- 78 吃什么能让牙齿更洁白 / 178
- 79 警惕让你变丑的美味 / 180
- 80 药物减肥要慎重 / 182
- 81 电脑一族的养生宝典 / 184
- 82 常熬夜美眉的养颜秘方 / 186



PART

开心的,才是幸福的

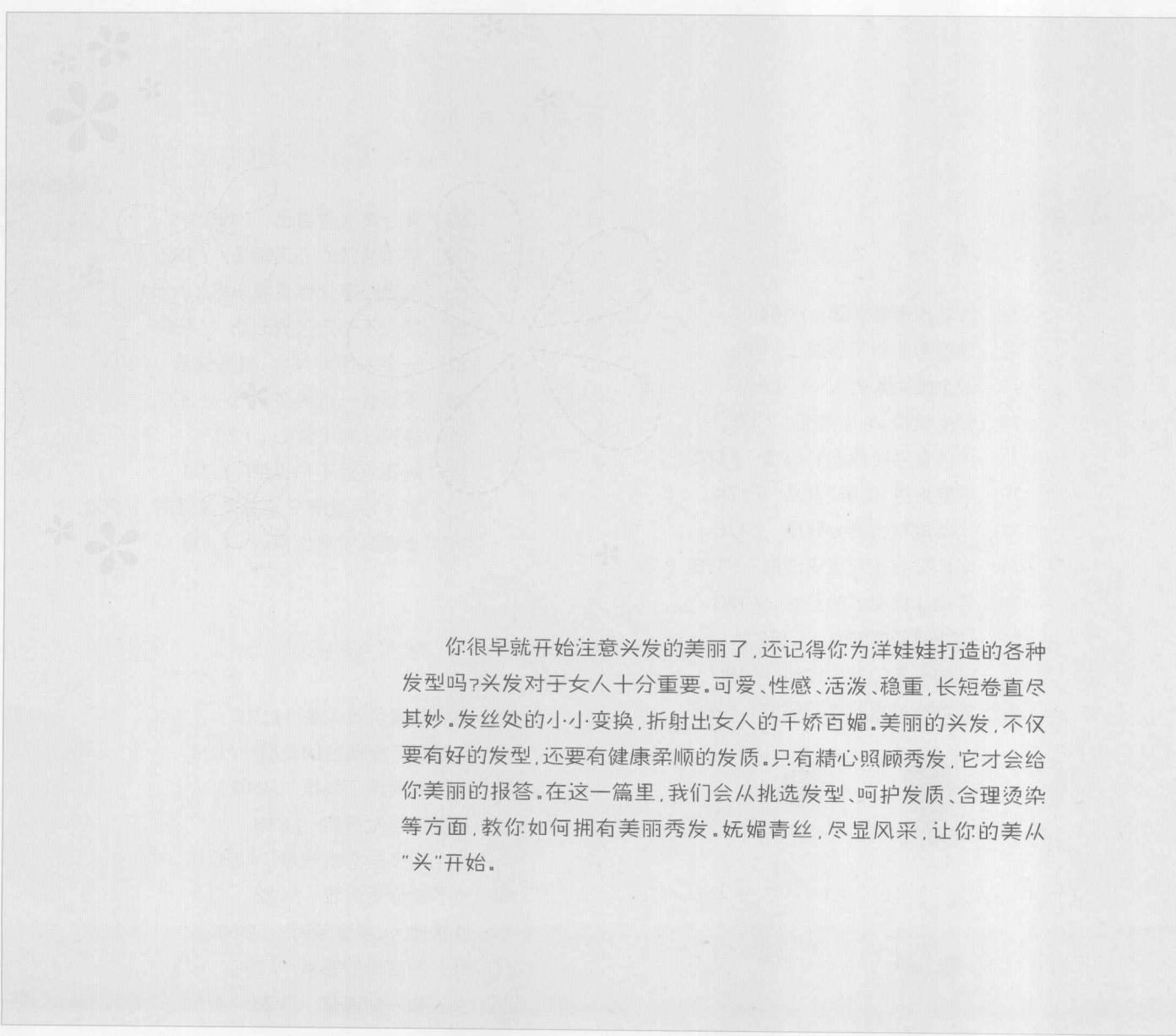
- 83 真心真意爱自己 / 190
- 84 烦躁情绪的心灵鸡汤 / 192
- 85 阳光心态让你青春永驻 / 194
- 86 哭泣不一定代表悲伤 / 196
- 87 一个人住第N年,自造快乐 / 198
- 88 不妨有一点男孩子气 / 200
- 89 保持一颗平常心 / 202
- 90 鲜花永远不怕拒绝 / 204
- 91 爱生活,就算它不总是美好的 / 206
- 92 幸福其实离你很近 / 208



PART

优雅的,总是难忘的

- 93 品味筑就优雅人生 / 212
- 94 智慧是不会褪色的美丽 / 214
- 95 优雅气质源于知识 / 216
- 96 把自己当做贵族 / 218
- 97 让生活多些艺术气息 / 220
- 98 宽容使你更优雅 / 222
- 99 欣赏他人,学会倾听 / 224
- 100 做一些高贵的善事 / 226
- 101 女人如一杯清茶 / 228



你很早就开始注意头发的美丽了,还记得你为洋娃娃打造的各种发型吗?头发对于女人十分重要。可爱、性感、活泼、稳重,长短卷直尽其妙。发丝处的小小变换,折射出女人的千娇百媚。美丽的头发,不仅要有好的发型,还要有健康柔顺的发质。只有精心照顾秀发,它才会给你美丽的报答。在这一篇里,我们会从挑选发型、呵护发质、合理烫染等方面,教你如何拥有美丽秀发。妩媚青丝,尽显风采,让你的美从“头”开始。



PART 1

让你的美从“头”开始



1

好发型给你好心情

在你还很小的时候,或许你不知道如何搭配服饰,或许你不知道什么是化妆,但你一定已经开始注意你的发型了。无论是可爱的两个小辫子,还是俏皮的樱桃丸子头,那时的你就已经发现,好看的发型让你开心不已。选择好发型,天天好心情!

美丽细节

流行的不一定适合你

很流行的、做起来很费银子的发型,不一定适合每个人。比如,齐齐的厚刘海是很多美眉的最爱,近些年来一直很流行。其实,这种刘海并不适合每一个人,圆脸形或脸比较胖的美眉就不太适合,五官过于紧凑的美眉也不适合,剪出来的效果会让人感觉傻乎乎的。

美丽小锦囊

如果圆脸美眉非常喜欢厚厚的刘海,建议选择斜刘海,既可爱,又可以拉长脸形,可以显得脸瘦一些。如果喜欢刘海齐齐的,则可以剪得稍薄一些,有点层次感;或者在齐的基础上,剪出一个微微的弧度,一定要中间微短、两边稍长,同样可以显瘦。

有的人喜欢拿着明星的

照片去做头发,殊不知不能像明星一样,每天都有专业的发型师来打理,结果变成了“一次性”发型。尤其是想模仿外国明星的发型,一定要慎重。东、西方人的发质有很大区别,不要想当然,也

许剪出来的效果和想象的相去甚远。当你想要剪一个发型的时候,最好先和发型师好好讨论一下是否可行,如果他说比较难,或是可能达不到效果,就不要硬剪。



不做百变女郎

喜欢追求变化,是年轻女孩子的共同特点。不过这变化也要理智些,速度不要过快哦。如果你的漂亮卷发赢得了大家的一致赞赏,就不要急于把它拉直。而且,任何一个新发型,别人都会有一个习惯的过程。如果一天换一个发型,不光你自己辛苦,别人也会觉得很累。最好不要频繁地用卷发器或拉直板做“一次性”发型,否则会严重伤害发质。美眉们要记得,虽然年轻充满了变化和新鲜,但是发型的变化速度还是慢一点为好。不然秀发成了“锈发”,好心情也就没有了。

美丽向前冲

内曲发型的吹法

工具 梳子,卷刷,吹风机。

做法

- ① 用梳子将头发从中间平均分成2份,将发束放在两侧身前。
- ② 将头发抓起一绺,卷刷放在发梢上,从外向内卷,形成一个发卷。注意卷时不要太用力。
- ③ 用吹风机吹发,注意要向发卷的中心吹。吹好后,将头发放开。
- ④ 再用卷刷卷住一绺头发,照以上步骤重复。尽量吹到所有头发,即可出现内曲效果。

美丽小贴士

吹发千万不可过度。吹风机的最高温度可达100℃,足以让头发中的蛋白质变性,从而使发丝干枯分叉,缺乏光泽。所以吹发时,每处停留不宜过久,最多5秒,并且不能完全吹干,一般以八成干为最佳。

波纹发型吹法

工具 卷刷,吹风机。

做法

- ① 首先必须是长直发才能吹出大波纹发型。
- ② 将手按在头上,中指与食指形成一个“V”字形,夹住一绺头发,让其有一定弧度。
- ③ 吹发时,吹风机应从侧面进行。以运动的方式,沿卷刷梳卷而吹,即可有大波纹的效果。

微卷刘海的吹法

工具 发夹若干,吹风机。

做法

- ① 先用发夹夹住额头前面的刘海,用吹风机从侧面以运动的方式来吹。注意吹风机要选择低温,并且距离头发15厘米左右。
- ② 额头部分吹好后,再用发夹分别夹住两鬓的刘海,用吹风机从侧面以运动的方式来吹,即可达到刘海微卷的效果。
- ③ 注意不可吹得太干,否则刘海会外翘,影响美观。

2

发型要顺应发质

找到一款适合自己的发型是很有讲究的,不能只是因为喜欢,就贸然去剪。要从发质、身材、脸形等方面来综合考虑。首先要注意的就是发质,除了油性发质、干性发质、中性发质有所区别外,发质还有粗细、软硬、疏密的不同。选择的发型要顺应发质的特性,不仅漂亮,而且能持久。否则,就算希望的发型做出来了,也只是“昙花一现”,难以保持。

美丽细节

细软发质适合的发型

细软发质的头发,数量一般比较少,头发的直径较小,缺乏弹性,所以往往显得有点稀薄,摸上去有绵软的感觉。这种发质的优点是服帖且容易弯曲,易于造型;缺点是发型很难保持。这样的美眉可以考虑蓬松、丰满的发型。比如刘海整齐的短发,或是将长发梳成发髻以增加蓬松感。选择烫发时,应烫大花的卷发,柔软的发质会给人柔美的感觉。

干硬发质适合的发型

干硬发质的头发,弹性很好,不易折断,握在手中有强韧的感觉。一般不好用啫喱、发胶等弯曲定型,因为其极易恢复原来的走向。但经过烫发使之弯曲后,发型也比

美丽小锦囊

如果刘海过长,没时间去美发院修剪,可以把头发弄湿,将刘海仔细向前梳直,然后用手拉紧,沿着鼻梁中间的位置剪下。这样,刘海就可以自然回缩到眉毛上。当然,自己剪刘海最好不要连续超过3次,3次后就要到美发院去修修型。

较容易保持。建议考虑自然的发型,直发是不错的选择。要烫发的话,最好不要烫得太卷,具有波纹感的发型比较好,比如麦穗烫等。

自然卷发质适合的发型

自然卷发质学名叫沙性发质。头发本身有细小的弯曲,整体感觉比较蓬松,发质很干。自然卷明显的美眉,比较适宜留长发,可表现出自然弯曲的美感。短发不仅看不出卷曲的美感,还容易显得蓬乱,像个“蘑菇头”。自然卷



不是很明显的美眉,如果想留短发,可以将头发削薄,并且剪出层次,以便减少蓬松感。

美丽向前冲

自己做卷发的方法

【工具】陶瓷卷发器、夹子若干,定型喷雾或发蜡。

【做法】

① 卷发时,应确定头发在完全干燥的状况下。头发潮湿时使用卷发器,很容易损害发质。最好在发尾涂抹一些免洗护发素,可使其在卷好后不毛糙外翘。

② 让卷发器预热 1 分钟,并根据个人的喜好决定卷发的量。

③ 将头发分区可以更好地卷后面的头发。分区的方法是:站在镜子前,首先分出前后两个部分。前半部分的头发分到耳朵两侧,分别用夹子固定好;后半部分的头发

先分成上下两层,然后再一分为二,用夹子固定,这样就一共分成了 6 个部分。注意,头发比较多的美眉,可以把后面 4 个部分再多分几个区。

④ 先卷前面两部分的头发。一只手握住一绺头发,另一只手用卷发器夹住发尾,以顺时针的方向卷发,停留时间约为 15 秒,注意不要烫到手哦。还有,发尾不能从卷发器中露出来,如果发尾没有完全卷进去,出来的造型会很不自然。

⑤ 以同样的方式卷后半部分的头发。注意,每次把卷发器从发卷中拿出来时都要非常小心,避免破坏卷发的形状。

⑥ 整体卷完之后,将手伸入头发中稍加拨弄,以呈现自然蓬松之感。使用发蜡或定型喷雾,可让头发不毛糙并加强流动感。不过一定要注意用量,否则会使头发僵硬难看。



美丽小贴士

使用卷发器时要注意:

卷发器的温度不能太高,否则会损伤发质。温度过高一般表现为接触湿发冒出很多白烟,或有烧焦味。

不要为了省时间而一次夹的发丝太多,这样很难卷出好的效果。

注意使用安全,避免潮湿环境,切勿让其内部进水。

3

发型与身材搭配

美眉们选择发型,除了要顺应发质,还要考虑自己的身材。合适的发型可以弥补身材的不足,并且突出优点。选择了不当的发型,不但突显身材缺陷,还会使身体比例失调,给人很不舒服的感觉。

美丽细节

适合高瘦身材的发型

现在的美眉都希望成为身材高挑的骨感美女。高瘦身材虽然是比较理想的,但也容易给人以单薄的感觉。很多高瘦身材的美眉还会显得头部较小,身体比例失调。因此,高瘦身材的美眉应该选择比较饱满、舒展的发型,长直披肩发就是不错的选择。如果头发比较稀少,建议将发尾部烫成卷,可以显得活泼、丰满一些。高瘦身材的美眉,

美丽小锦囊

你肯定有过这样的苦恼:前一天晚上弄好的发型,第二天睡醒后就会变得面目全非。不用烦恼,只要睡前在枕头上铺一条优质顺滑的丝巾,第二天发型就会保持得很好哦,轻松整理一下就可以出门了。是不是很神奇呢?

一定不要把头发削得太薄或者盘发。总之,要选择整体感觉下垂、舒展的发型,来协调过于清瘦的身材。

适合高胖身材的发型

高胖身材的美眉,给人以很大方的感觉,不足之处是身体缺乏纤细美感。这样的美眉选择发型时,应该注重健康、洒脱,从而减少大而粗的感觉。简单的短发是不错的选择,直长发、大波浪烫发、盘发等,也都可以酌情选择。需要注意的是,发型的花样一定不能太繁复。

适合矮瘦身材的发型

矮瘦身材的美眉,显得非常精致可爱。选择发型时,不要选那些厚重、蓬松的发型,会显得身材更矮。应选择感觉



高瘦身材

秀气的发型,多层次的短发和中长发就很适合。想留长发的话,建议将其盘起来,可有视觉增高的效果。不建议留长直披肩发,会显得很矮,脖子也感觉短短的。

适合矮而丰满身材的发型

矮而丰满身材的美眉和矮瘦身材的美眉一样,也应注意拉长效果。建议运动式发型,可显得体态轻盈。不可选择蓬松、复杂的发型,会给人臃肿的感觉。长直发同样也是不适合的。

美丽向前冲

简单的盘发方法

工具 皮筋若干,漂亮簪子1个。

做法

- ① 先把头发扎成普通的马尾。
- ② 将马尾卷起,向左绕。注意,一定要卷紧,避免松散。
- ③ 继续向下绕,最终盘成一个圆形。

美丽小贴士

盘发时要注意自己的年龄。不要让盘发过于凌乱,以免丧失了青春朝气,显得过于成熟。发型太成熟时,也可以用配饰来协调,比如有卡通图案的发卡就是不错的选择。

④ 将发尾塞进盘好的髻中。

⑤ 用簪子挑起一绺头发,将发簪插进头发内的皮筋里,漂亮的盘发就完成了。

一款显脸瘦的盘发

工具 皮筋、发卡若干。

做法

- ① 首先在头顶挑起一绺头发扎成一个小马尾,位置要高一些。
- ② 将马尾朝一个方向旋转,卷紧,变成一个小纂,用几只发卡把小纂固定好。
- ③ 将剩余的头发一绺一绺地向上集中在盘好的头发上,并用发卡分别固定好。
- ④ 将剩余的少量长发分别放在脸部两侧,盘发就完成了。此款盘发会有瘦脸效果,在日本和韩国都很流行哦。



矮而丰满身材

4

发型与脸形的亲密关系

你是否有过这样的苦恼——与别人剪了一样的发型,却没有人家的好看?这很可能是脸形不适合的原因哦。上一节掌握了如何根据身材来选择发型,现在让我们来了解一下发型与脸形的亲密关系吧!

美丽细节

适合瓜子脸的发型

每一个女孩都希望拥有小小的瓜子脸,这种脸形几乎适合各种发型。所以,瓜子脸的美眉选择发型,按照自己的喜好就好。建议同时考虑自己的性格,如果你是个活泼可爱的美眉,就不要剪很淑女发型,会很别扭哦。

适合圆形脸的发型

圆形脸的美眉,一般都很可爱哦。选择发型时,应注



瓜子脸



圆形脸



方形脸

美丽小锦囊

通过按摩穴位也可以让秀发更美哦。手腕内侧、脉搏跳动处的中心位置,每日用大拇指指腹按压10分钟,可以令秀发更健康。足底第三个脚趾的正下方,约一个大拇指关节长度的地方,每日按压2分钟,可帮助治疗脱发。

意增加发顶的高度,使脸形拉长。最好将两侧的头发向前提梳,不要留太短的头发。简单的长直发是圆形脸美眉的好选择。

适合方形脸的发型

方形脸的美眉,要注意“以圆克方”,发型要有柔和感。选择圆润的发型,可以弥补脸部线条的生硬感。建议方形脸的美眉选择长一点的发型,如长穗发、长毛边或秀芝发型。最好不要选择短发,那样会使脸部的轮廓更加明显。