

魅·力·女·人·系·列·丛·书

X 形象 完美设计

YINGXIANG WANMEISHEJI

- ❁ 大学了，要给自己一个全新的自我，
- ❁ 让灰姑娘在化妆舞会上不再羞涩；
- ❁ 毕业了，要送自己一份成熟的魅力，
- ❁ 让美丽的你成为办公室中一道靓丽风景。

岫 珊◇编著

 中国社会出版社
CHINA SOCIETY PRESS

魅·力·女·人·系·列·丛·书

形象 完美设计

XINGXIANG WANMEISHEJI

- ❁ 大学了，要给自己一个全新的自我，
- ❁ 让灰姑娘在化妆舞会上不再羞涩；
- ❁ 毕业了，要送自己一份成熟的魅力，
- ❁ 让美丽的你成为办公室中一道靓丽风景。

岫 珊◇编著

 中国社会出版社
CHINA SOCIETY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

形象完美设计/岫珊 编著. —北京: 中国社会出版社, 2009. 2

(魅力女人系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2416 - 4

I. 形… II. 岫… III. 女性—服饰美学—通俗读物 IV. TS976. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 186752 号

书 名: 形象完美设计

编 著: 岫 珊

策划编辑: 侯 钰

责任编辑: 李军伟

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方式: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66080300 66083600 66085300 66063678

电 传: (010) 66051713 邮 购 部: (010) 66060275

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 160mm × 233mm 1/16

印 张: 16

字 数: 250 千字

版 次: 2009 年 4 月第 1 版

印 次: 2009 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

目录 | Contents

第 1 章 精巧妆容:打造绝伦魅力

1

天生的五官是父母给自己的,后天的魅力是自己给自己的。素面朝天虽也是一种气质,但恰到好处的粉黛会让女性焕发出更加质感的魅力。

很多女孩抱怨父母没有给自己一个天使的面孔,我却想说每个女孩都是一件属于自己的艺术品,等待着自己去细心打造、雕琢、经营……

冰冻三尺非一日之寒,修炼魅力,要着手于方方面面,外在的形象、内在的气质都是影响魅力的要素,那么为了先让美眉有个自信的好心情,我们就先从外在形象开始改变吧。

◎做个会化妆的魅力女人	3
◎化妆棉的选择与使用	3
◎6类场合化妆要点	5
◎化妆的10个小秘诀	7
◎实战彩妆新潮流	9
◎化妆跟着脸型走	10
◎下巴俏丽的新法则	12
◎如何用粉底修正脸型	13
◎不必补妆的6个小常识	15
◎腮红上妆经典6式	16



◎遮掩瑕疵的绝妙技巧	17
◎炎炎夏季化妆必知	18
◎释放指尖光彩	20

第 2 章 从头做起:经营靓丽秀发 23

任何人都可以成为千变女郎,简单改变发型就能帮你找到熟悉面孔下隐藏着的另一个自己。无论选择什么样的发型,头发质感的展现绝对是重点。一款流行的发式能够让你拥有人气,为你变换不同表情,为你带来多彩多姿的美感。

◎不同季节的护发秘诀	25
◎发型与脸型、体型的搭配技巧	30
◎梳子的选择与巧妙使用	33
◎按摩头皮简易方法	34
◎尴尬时刻秀发急救 6 大技巧	35
◎不同发质的保养要点	37
◎焗油给头发更多呵护	39
◎产后护发 5 大妙方	40
◎不要跟“自来卷”作对	42
◎阳光对头发的损伤须知	42
◎吹发注意事项	44

第 3 章 美眉媚目:心灵之窗的魅力 45

眼睛是心灵的窗户,“电波”常常传送在双眸之间,心事情悄从眼中流露,美人的回眸一笑往往也倾国倾城。

然而,刻苦的读书、紧张的工作,面对电脑、熬夜这些双眸杀手,曾经的一池“清泉”也日渐暗淡,眼袋和皱纹开始悄悄显现。学业、工作不能丢,但我们依然要让心灵之窗更加美丽。保护美化我们的双眸就从现在做起!



◎各类型眼睛的魅力修饰法	47
◎治理“黑眼圈”和“眼袋”	49
◎消除眼部浮肿绝招	53
◎眼部彩妆的上妆技巧	54
◎紫色眼妆描画技法	55
◎怎样选用睫毛膏	56
◎眼影、眼霜与眼影膏的使用	57
◎眉毛修饰小手册	60
◎描画眼线宝典	64
◎呵护睫毛不败 3 招	65
◎丽人护眼小锦囊	66
◎护眼膜的经典秘方	68
◎巧妙对付“眼角纹”	69
◎如何去除油脂粒	71
◎靓眼的 7 大敌人	71
◎养眼的 10 点要求	72

第 4 章 樱唇皓齿：动人从微笑开始 75

眼睛是心灵的窗子，嘴唇是心情的镜子。要想改变一个人的外观气质，最便捷的方式就是改变她唇膏的质感和颜色。另外，对唇部的化妆护理还可以弥补嘴唇在美容方面的瑕疵。因此，对嘴部的护理与唇妆的正确与否，都能直接影响到一个美女的形象。

那么就让我们看看唇部正确的护理与修饰方法吧！

◎保持樱唇滋润的好方法	77
◎秋日美唇护理	77
◎冬日美唇护理	78
◎护唇 10 大妙招	79
◎丰润的朱唇保湿法	80
◎周日护唇新法则	81

◎对付娇唇干燥蜕皮	82
◎唇膏的挑选与使用	82
◎改变唇形的上妆技巧	84
◎唇膏化妆魔法	86
◎让你的美齿洁白	87
◎美牙6招	89

第5章 精心保养:呵护皮肤秘笈 91

关于美眉的皮肤,有句俗语:一白遮三丑。皮肤好,“三丑”美眉也会拥有别样味道。对于美眉的容貌来说,皮肤好不好,似乎有一锤定音的作用,无疑是举足轻重的,是继续升级的基础和前提条件。

本章紧紧围绕如何呵护皮肤,列举出许多简便易行的日常护理方法,为美眉们的美肤事业锦上添花。

◎小心伺候“大姨妈”	93
◎地球人都知道的护肤秘密	94
◎不要“吹”得太早	94
◎除皱的“厨房良方”	95
◎收缩毛孔“最高指示”	96
◎年轻女孩护肤的四项基本原则	97
◎中年女性靓肤保卫战	98
◎“夜猫子”养颜妙计	100
◎办公室美女必知	102
◎养颜靓肤“三字经”	105
◎心里美,才能皮肤美	106
◎“痘痘”来了不要慌	108
◎揭秘“维族”护肤原理	111
◎“很牛”的养肤捷径	112
◎护肤随着年龄走	115
◎我的面膜我做主	117



◎阳光美人的防晒锦囊	119
◎靓肤莫忘“五个一”	121

第 6 章 健美运动:秀出无穷魅力 123

女性高雅的气质、迷人的风度和良好的个性特征等都与优美体态有联系。科学、合理和有针对性的运动是塑造和保持女性优美体形最基础的一课,也是必需的一课。运动不但是保持良好身材的有效途径,还是增强体能,营造快乐心境的重要手段。从塑造形体的角度讲运动,也就有了健美的涵义。广义地讲,凡是能使女性健康和美丽的运动,我们都可以称其为健美运动。

◎健美运动的 3 大原则	125
◎健美运动的 6 个技巧	126
◎选择运动的“心跳公式”	127
◎健美运动的 4 点禁忌	128
◎健美运动的 7 个误区	129
◎在游戏中健身	130
◎办公室简易健身操	131
◎产后的美体运动	132
◎春季的健美运动	134
◎夏日的健美运动	135
◎秋季的健美运动	138
◎冬季的健美运动	139
◎平静时的健美运动	141
◎快乐时的健美运动	143
◎郁闷时的健美运动	143
◎有氧运动健美法则	144
◎制订健美运动计划	145
◎常见的健美运动项目	147



第 7 章 魔鬼身材:好曲线修炼法

153

这一章为美眉们提供了许多能够塑造魔鬼身材的好方法。各位美眉可以根据自己的喜好,针对不同的身体部位,选择其中适合自己的塑身方式。只要坚持长期锻炼,采取科学合理的计划,就一定能实现自己的愿望,塑造出玲珑有致的好曲线,取得满意的塑身效果。

◎减肥塑身的 7 个要点	155
◎气息肢体简易锻炼	156
◎睡前美女塑形操	158
◎产后塑形秘诀	160
◎秀美优雅的颈部	162
◎塑造娇俏的双肩	163
◎塑造性感动人的胸部	164
◎摇曳生姿的腰腹	167
◎挺翘圆润的臀部	172
◎匀称修长的腿部	177
◎高贵洒脱的背部	183
◎纤纤可人的手臂	186
◎挺拔健美的骨骼	187
◎梨型美女的塑形法则	189
◎铅笔型美女的塑形法则	189
◎苹果型美女的塑形法则	190
◎V 型美女的塑形法则	190

第 8 章 饮食秘方:吃出来的美丽

191

时尚美眉追求高挑骨感的身材,白皙细致的皮肤。虽然身体发肤受之于父母,但后天的修炼也很重要,身材可以通过饮食和锻炼来改善;皮肤可以通过食方使之更加柔嫩细腻。美丽是吃出来的,食物是实现健康、美丽的最好妙方。现在就把饮食秘方送给您!

◎让食物给你“面子”	193
◎靓肤饮食 5 要点	194
◎钙是女性的“保护神”	195
◎吃出来的乌黑靓发	198
◎“黑眼圈”食疗秘方	200
◎七大养颜秘方	201
◎“维族”一个也不能少	203
◎吃豆腐吃翘臀	205
◎马铃薯的减肥功效	206
◎如何“吃细”下半身	206
◎靓肤食物 20 种	207
◎能去除雀斑的汤汁	210
◎多吃蛋类好养颜	211
◎各种养颜茶的奥妙	212
◎瘦弱女性的美丽食谱	215
◎少女的健美饮食规划	216

第 9 章 穿着打扮:外包装潜规则 217

穿着是一门学问。走在大庭广众之下,尚未开口说话,服装已经告诉了周围的人们:你是什么样的人。女人的智慧同样需要美丽的外衣来包装,只要读懂了服装的语言,着装得体,就不愁穿不出自己的品味。人与人之间都有不同的性格,而女人更是如此,但女人一定要知道自己是什么样的性格,又是何种肤色,了解了自己以后,就会知道自己如何打造自己的着装。

◎着装的“TPO 原则”	219
◎巧用色彩装点自己	221
◎宴会服饰的颜色搭配	223
◎个性、肤色与装扮	224



◎清爽干练的日间约会装	225
◎稳重优雅的商务晚宴装	226
◎甜美自然的假日约会装	227
◎宝贝内衣,呵护甜美	228
◎风情露肩装露出妩媚	231
◎露脐装凸现魅力	233
◎丝巾让你成为百变女人	234
◎调香得法做情趣女性	235
◎配好你的手提包	239
◎美丽投资,配件先行	241
◎领带打出潇洒魅力	242



Design

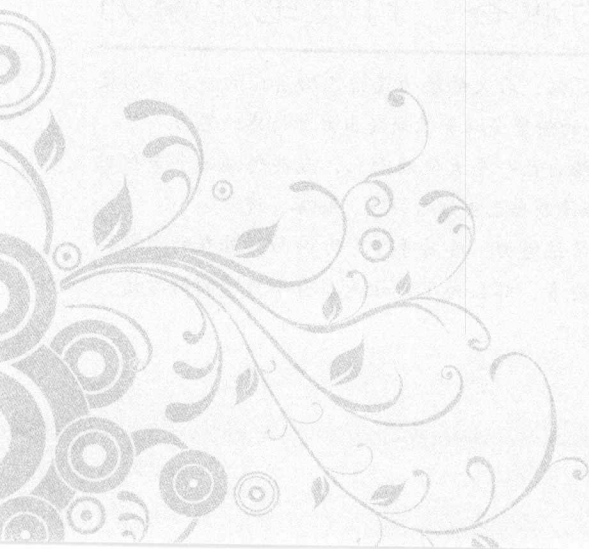
Perfect Personal Image Design

第 1 章 精巧妆容：打造绝伦魅力

天生的五官是父母给自己的，后天的魅力是自己给自己的。素面朝天虽也是一种气质，但恰到好处的粉黛会让女性焕发出更加质感的魅力。

很多女孩抱怨父母没有给自己一个天使的面孔，我却想说每个女孩都是一件属于自己的艺术品，等待着自己去细心打造、雕琢、经营……

冰冻三尺非一日之寒，修炼魅力，要着手于方方面面，外在的形象、内在的气质都是影响魅力的要素，那么为了先让美眉有个自信的好心情，我们就先从外在形象开始改变吧。



第一章

绪论



做个会化妆的魅力女人

化妆是女人展现自己的一个重要途径，我们常常从不同的妆束和风格上都可以看出一个美眉的个性和品味。所以化妆也是魅力女人的另一层肌肤，懂得化妆的女人是聪明智慧的女人。化妆要琢磨，甚至有时像是绘画，要达到自己想要的效果还需要多加尝试、练习。线条的粗细，色彩的搭配都非常重要。化妆要学习很多化妆知识，循序渐进，从简单学起，开始不要过于复杂。

化妆前清洁肌肤，保持湿润和光洁度，清洁皮肤表面的角质层，这是化妆前准备工作，也是化好妆的一个开始。化妆品对化妆的效果有直接影响，很多人化妆不理想，有时并不是技术问题，而是和产品质量有直接关系。根据消费能力和皮肤需要，尽量选择较好的化妆品。选择高品质的化妆工具也非常重要，好的妆容用好的化妆工具是必不可少的。化妆品的清洁也很重要，无论是口红还是胭脂，一旦过期或污染，它的色彩、细腻会直接受到影响，妆容效果就不理想。所以各大商场、专卖店的打折品牌，各位美眉可要注意了，一定要看清楚它的保质期哦！如果过期或快要到期，买它就不大划算了。



化妆棉的选择与使用

在化妆过程中，经常要用棉片和棉签这两种小东西，如果觉得它们微不足道，而忽略了它们的选用，那可就错了。工欲善其事，必先利其器，从细节出发，就能解决大问题。知道用来涂抹化妆水的化妆棉，是用什么材质做的吗？而什么样的化妆棉才更适合你呢？如果用错化妆棉，就有可能影响肌肤对化妆水的吸收，甚至肌肤变得过敏，长出细纹。目前市面上的化妆棉材质基本可以分为脱脂棉和无纺布两种，这两种材质各有优缺点，可根据需要选择。

· 脱脂棉 ·

该化妆棉较厚实、触感柔细，用来涂抹化妆水时需要的量比较多，有时有脱屑的现象，吸水力较弱。

· 无纺布 ·

这种化妆棉则相对较薄，触感较粗，但由于吸水力强，所以化妆水的用量比较省。

· 卸妆时 ·

把3片化妆棉叠在一起，倒上卸妆乳液，这样做是为了一次卸除全脸的彩妆，无须反复更换棉片。而且，具有一定厚度的卸妆棉，卸妆时的力道较强，容易将彩妆卸干净，比较节省卸妆乳。

建议使用：脱脂棉材质的化妆棉。

建议理由：触感柔细，反复擦拭彩妆也不会刺激肌肤，造成不适。

· 作为面膜或眼膜时 ·

将化妆棉蘸满保湿或美白化妆水，局部敷在两颊或眼周约5~10分钟，就能起到敷面膜的效果。敷面后剩下的微湿化妆棉，还能顺手擦拭手部的肌肤，起到保湿或美白的作用。

建议使用：无纺布材质的化妆棉。

建议理由：材质较薄，能充分吸收水分，并顺利将水分送达肌肤深层。

· 卸甲油时 ·

如果用新的化妆棉卸指甲油，常常会因为太用力而将化妆棉弄破，不仅浪费，卸妆的效果也不理想。建议你用用过干了的化妆棉来完成卸指甲油的工作，效果相当不错哦！

建议使用：任意材质。

· 另类小棉签 ·

最常见的是圆头、椭圆头棉签，其实市面上有一种用途更广效果更好的棉签——尖头棉签。椭圆头棉签大小适中，适宜用来晕染眼影和修正脸部彩妆；尖头棉签因为头部尖细，可用来作为彩妆细节的补妆工具。很适宜修整唇彩、唇线和不完美的眼线，擦去刷睫毛时沾到眼皮上的睫毛膏，

修饰画出唇界的口红、修正涂出指甲边缘的甲油，非常好用。



6 类场合化妆要点

· 喜庆夸张——节日妆 ·

节日是喜庆的日子，节日气氛中，可以大胆化妆，多色的眼影，夸张的眼线，用几种颜色混杂的腮红、口红，就连头发都可以做不同颜色。节日化妆的重点是眼睛和嘴唇，适当纠正肤色是应该的，根据不同的肤色用粉修饰自己。

突出眼部，可使用紫色眼影，在外眼角上方用点粉红色的眼影，加上黑色眼线。如果特意增加节日气氛，将带有彩色的细小亮片贴在眼角处也是非常可爱的装扮。节日化妆唇部也很重要，唇部涂上口红后可以用唇油涂一下显得更有光泽。也不可忽略睫毛，可用睫毛梳梳顺，再用睫毛夹卷起，涂上拉长型睫毛膏会显得更加妩媚，如果条件允许，可选择蓝、紫色睫毛膏，它会让你成为第一眼美女。

· 淡雅休闲——生活妆 ·

生活中人们追求干净、自然、整洁的效果。生活化妆可不用粉底，用略带增白效果的面霜就可以。如果脸色较暗，可稍加粉底修饰，略施一点腮红。面部四周匀开，看起来脸色红润，能显出自然且白里透红的美感。用棕色画出眉毛，眉毛头稍粗尾细，画眉时要注意过度渐变，若初画眉妆把握不好，可先选用眉粉。渐变得好会达到很棒的自然效果，甚至可以以假乱真！然后再轻轻画出眼线，突出眼睛的神采，不要太粗太长，稍画即可。唇膏的选择也非常重要，可用粉红色，以保持庄重。颜色自然，可涂上少许有光泽的唇膏。生活妆要求简洁大方，给人以清新自然的美感。这种淡雅生活妆很适合在校园中行走，尽显清纯魅力，又不会让人指指点点。

· 流盼的聚力——办公妆 ·

办公室化妆非常重要，每天要和上司、同事、客户近距离交流。办公

室的化妆颜色一定要淡雅柔和，太夸张会影响别人对你的评价。眼影的色彩很重要。若想表现出温文尔雅的气质，可选用浅绿、浅灰、亮粉、浅咖或金色；若想体现一种干练之美，可选用深棕、深紫、灰蓝等色。前者可配以咖色拉长型睫毛膏，后者可配以黑色加密型睫毛膏，当然还要看自己睫毛的实际情况，这样便可尽显眼部的神采了。肤色同样着力营造出自然健康的色彩，为 OFFICE 一族塑造出自然清新又时尚的妆容。

从家到单位有一段路程，润肤露与隔离霜能保护脸部皮肤，也为上粉底打下良好的基础。上粉底要均匀自然，选择与自己肤色接近的粉底，用粉扑均匀扑在面部。上完粉底稍等两分钟，用粉扑再打一点透明粉，然后用双手轻拍脸部，定妆。用棕色或黑色眉笔修饰眉毛，头粗尾细，再用眉刷将眉毛轻轻刷开。

要注意画弯月形眉会显温柔娇美；末端上挑的眉型会显成熟干练；眉心略宽柳叶眉会显大方宽容之美。嘴唇按唇的线条勾画出唇形，再打上粉红色口红，非常漂亮。年轻美眉不画唇线，仅用同色系较深色唇膏代替唇线会更显自然。

不要忽略两边的腮红，腮红是晕染肤色用的，腮红让脸色显得红润即可。脸蛋儿较红的美眉可不用腮红。

· 风情万种——社交妆 ·

社交场合，化妆与身份、精神面貌相协调。在社交礼仪中，不化妆的女性是对对方不尊重的。女性化妆的高明与否显露的不只是外表，与内涵和能力有关，也是展现女性生活和工作能力的途径之一。有些美眉交际比较广，应酬比较多，当然应酬有的是白天而有的是晚上，可根据时间化不同的妆容。

先梳上适合自己脸形的发型，发型一定要自然大方，用保湿水定型，使头发不乱而特别有光泽。选择和自己肤色相接近的粉底霜，均匀打在脸上。选择和粉底霜相同的粉，略施在脸上，然后轻拍脸部定妆。眉毛的线条也极为重要，用黑色眉笔勾画出眉型，要有立体感，用眉刷轻刷一遍，显得非常自然。

眼睛是否有神，画眼线是极为重要的一个过程。用黑色眼线笔由外至内描画眼线，用眼线液从眼线部分轻画一勾，这样眼睛会非常有神。眼影可选用高雅的颜色，如棕色、紫色都非常高雅，用眼影刷由内至外轻扫一