

揭去女人的衰老面纱，

让女人展露年轻光彩！

黄梦瑶 \ 著

每个女人都想要的美丽魔法书

神奇化妆术——零失误穿搭法——精准保养秘诀

女人爱自己
**让自己更年轻
打扮好自己**

从头到脚，由内到外，
全方位的美丽蜕变！

黑龙江科学技术出版社



女人爱自己
**让自己更年轻
打扮好自己**

黄梦瑶 / 著

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

让自己更年轻,打扮好自己 / 黄梦瑶著. — 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2016.2

(女人爱自己)

ISBN 978-7-5388-8686-3

I. ①让… II. ①黄… III. ①女性—抗衰老—基本知识
IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第312339号

让自己更年轻,打扮好自己

RANG ZIJI GENG NIANQING, DABAN HAO ZIJI

作 者 黄梦瑶

责任编辑 刘 杨

封面设计 刘春霞

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京嘉业印刷厂

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张 16.25

字 数 220千字

版 次 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8686-3/Z · 1296

定 价 36.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



每个女人都渴望青春靓丽

无论是谁，都不能忍受自己的衰老。女人都希望自己永远年轻有魅力，没有哪一个女人能忍受粗糙的皮肤和鸡爪一样的糙手；没有哪一个女人能对自己的日渐邋遢坐视不理。女人就像鲜花，岁月就像雨露，雨露是滋润鲜花的，女人却要和岁月赛跑。

岁月是女人最大的天敌。无论你是美还是丑，是富有还是贫穷，都会慢慢地变老。尽管这也是一种成熟，但没有几个女人愿意接受这种成熟。女人容易衰老，固然有先天的因素，但衰老的程度与速度则取决于女人是否善于保养自己。

青春永驻、红颜不老，是女人们的永恒追求。从古至今，女人似乎比男人更怕衰老，当发现自己脸上第一条皱纹的时候，那种惴惴不安的感觉对于每一个女人来说都是刻骨铭心的。事实上，对青春的呵护，应该是每个女人一生必修的功课。

本书专为想留住青春、留住美的女性量身打造，从10个方面着手，帮你留住靓丽的容颜、秀美的青春。

现在，《女人爱自己：让自己更年轻，打扮好自己》诞生了，女性朋友们面对日渐老去的容颜再也不会束手无策了，翻开本书，让自己年轻10岁吧！



第一章

每个女人都是“化妆艺术家”——化妆点燃女人年轻的激情

化妆，女人必备的生活技能	002
学会“妆”，才能更加漂亮	003
韩国MM是如何化妆的？	006
美丽的容颜自然多姿多彩	008
晚妆：创造幻想的神秘武器	014
四季“妆”不同，应依时而动	015
美丽的表情是最美的妆容	018

第二章

皮肤是女人最美丽的“外衣”——塑造年轻靓丽的完美肌肤

好皮肤的标准是什么呢？	024
学会喝水，肌肤水汪汪	025
中医补水，由内而外润出来	027
长痘痘背后隐藏着什么？	030



海藻面膜, 敷出水润肌肤	033
美肌五原则——润·滑·紧·弹·白	035
再也不用为“皱”心焦了	037
中药调理, 让肌肤焕发青春光彩	039
修炼美好肌肤, 由内而外	042
白里透红, 让你美到“没朋友”	043

第三章

女人, 要穿出自己的美——完美的服饰搭配是美丽的源泉

服饰能丰富女人的生命	050
女人要穿出自己的风格	052
女人着装的“基本法”	057
最美的着装还得注意肤色	058
得体的服装凸显女人气质	059
选择着装, 还需“知己知彼”	061
用着装修补身材的不足	064
因时而动, 穿出四季风采	067
小物件, 为整体形象锦上添花	070

第四章

魅力女人, 够时尚, 有品位——做个年轻10岁的俏丽女郎

追逐时尚是女人的天性	074
充满魅力的优雅姿态训练法	076



塑造与众不同的形象	078
提高品位，铸就优雅人生	080
保持女性特有的温柔	082
随和又不失个性	085
女人味能使女人魅力永存	087
培育优雅的韵味，需要一点灵气	089
翩翩舞姿展现女人的优雅	090

第五章

气血好，女人容颜才不老——年轻美丽的的气血养生法

气血，女人美丽与健康的根本	096
气血充盈，显露美丽气色	099
气血盛衰决定秀发荣枯	100
气血失调如何“先知先觉”？	102
想青春永驻，就让气血动起来	103
一日吃三枣，终生不显老	105
女人补气血的六字原则	106
早晨拍拍手就能补气	108
养心美颜，从生活细节做起	112

第六章

拒绝衰老，让“毒素”靠边站——打造健康无毒新生活

排毒既能养颜美容又能延年益寿	116
----------------------	-----



顺其自然的排毒方法才是最好的	117
试着从日常饮食中排除毒素	119
简单有效的排毒运动	122
巧搭配巧排毒	125
毒素——美丽容颜的杀手	129
莫让“毒”从口入	132
烹调排毒餐之“六忌”	135
排毒不畅，损毁容颜	137
排毒妙法恢复红润肌肤	139
排毒，让肌肤记住你的每一点努力	141
农药残留损害健康	144
定期去角质	146

第七章

运动，让女人释放持久活力——运动让你和衰老说再见

运动，让你青春永驻	150
脸部美容操，让皱纹远离你	154
扩胸运动，轻轻松松挺起来	157
粗腰变细腰的运动操	159
动一动，打造健美腿形	162
散步和骑车，练出女人好身材	165
有氧搏击操，韩国美女的流行运动	167
街舞，扮酷帅哥，更扮靓美女	169
运动是女人生命力的根基	170
找到适合你自己的有氧运动	172



懒懒散散好生病，闲来登山增健康	174
运动计划，年龄说了算	176

第八章

曼妙好身材，秀出你的美丽——年轻美丽的体态从瘦身开始

告别肥胖，秀出青春体态	180
随时随地，抓住一切运动的机会	183
瘦腿，坚持才是王道	185
收腹练习，让“水桶腰”变成“小蛮腰”	186
苗条女人的纤腿按摩秘籍	188
找到减肥的“燃脂高效期”	189
多吃猕猴桃，越来越苗条	190
日常生活瘦身法总汇	191

第九章

好习惯，让女人健康又靓丽——好习惯是美丽的良药，坏习惯是毒药

睡眠，女人好气色的秘密	200
睡觉的时候切记关灯	201
“熬夜族”，养颜有妙方	203
吃早点也是一门学问	206
饭前一碗汤，气死好药方	208
八分饱，女人25岁后的养生之道	210
晚餐偏素，减肥又睡得香	212



女人保持年轻的饮食秘密	214
咖啡虽味美，女性须慎饮	217
快餐不可常吃，宴席不可常去	219
请扔掉“爱生气”的坏毛病	221
慢生活，享受生活的乐趣	224
日常保健中的五个“不能等”	226

第十章

拥有好心态，做阳光好女人——用“阳光”为青春保驾护航

让心永远年轻	230
懂得去发现和欣赏生活中的美	231
阳光心态，不用防晒	233
幽默，阳光女人的不老丹	235
豁达，阳光女人的护肤品	237
乐观是心理养生的不老丹	239
只有从挫折中爬起来，你才能恢复年轻	241
淡泊是心理养生的免疫剂	243
皱纹很难爬上自信女人的脸庞	244
留住天真与童趣，会撒娇的女人永不老	246

第一章

每个女人都是“化妆艺术家”

——化妆点燃女人年轻的激情

正如亚里士多德所说，艺术就是“弥补自然的缺陷”。在梳妆台前，每一个女人都有机会当一名艺术家。作为一名化妆艺术家，你必须记住，你的作品，就是你的脸孔。





女人爱自己

让自己更年轻，打扮好自己



化妆，女人必备的生活技能

化妆能使人美丽，这是众所周知的事实。许多女孩子都是用化妆来“武装”自己的。

据统计，美国女性每年购买化妆品约花费300亿美元；在日本，一位女性平均一生所要使用的基本化妆品中，化妆水为980升，各类霜膏为150千克，乳液为125升，口红400克。以上这组数字，足以令男人大吃一惊。那么，女人为什么要化妆呢？答案当然是为了追求美丽。

化妆是值得女人学习和研究的一件事情。女人的品位不单是出自美丽的眼睛和光滑细腻的皮肤，而且出自整体的妆容效果。眼睛和皮肤的美丽常常是一目了然的，而好的妆容是女人用智慧和修养精雕细刻出来的。那份与身体的和谐，那份洋溢于周身的风采和丰韵，那份内心世界精彩的描述和渴求，是可以用心去表现的。通常好的妆容所表达的美，是视觉的美感，品位和素养的美感。可以说，爱化妆的女人是积极的女人，会化妆的女人是智慧的女人。能够化好妆，并不是件容易的事。那么多的化妆品，那么多的化妆工具，那么多的化妆色彩，仅仅知道一些化妆方法是远远不够的，化妆是熟能生巧的技艺，你得花一些时间练习，才能够运用自如。化好妆最难的并不是技巧，技巧可以练，学会常规的化妆技巧也不是很难的事，最难的是什么呢？是审美，是审美能力的培养。

正如亚里士多德所说，艺术就是“弥补自然的缺欠”。在梳妆台前，每一个女人都有机会做一个艺术家。作为一名化妆艺术家，你必须



记住，每一件作品，即每一张脸孔，都是独一无二的。如果你想追求理想的面容而掩饰自己，你就弄错了。你应该化出自己特有的面容，这样，无论谁见到你，不仅会获得美的享受，而且有发现的乐趣。

你应该将你脸上那些不合标准的部分视作你真正的财富，不可设法改变它们。顺着你的鼻子画上暗色的条纹并不会真正使你的鼻子看起来狭长，眼角边儿描上延长线也不会使你的眼睛显得更大。你应该把精力集中在那些过分显眼的部位，使之看上去柔和一些，这样，别人就会觉得它们有一种特殊的美。应该记住，一张拥有不合标准部位的面孔能反映出美丽的特质来。

化妆就是弥补自身不足、使自己看起来更完美，从而使自己看起来更年轻的手段之一。



学会“妆”，才能更加漂亮

化妆是一门学问，也是一门艺术。它对一个女孩子来说是非常重要的也是必要的。它可以让你一个精神状态不好的人看起来神采奕奕；它可以塑造出一个后天的美女！俗话说得好，两种女人不用化妆：“一种是不用化妆都漂亮的女人；一种是怎么化妆都不漂亮的女人。”恰巧很多女人两种都不是，所以要化妆。不但要化妆，而且还要化得让人目眩神迷。想要学习化妆，必须多一些这方面的知识，喜欢化妆还要懂得化妆的技巧，化妆术可以化腐朽为神奇！好的妆容所展现出来的美，往往是可以超越本体的。相反，不良的妆容通常只会破坏女人的视觉、品位和素养。所以说，爱化妆的女人只能算是个积极的女人，而会化妆的女人却是有智慧的女人。



培养你的审美鉴赏能力

想要培养一个人的审美鉴赏能力，不是一件容易的事，它需要在文化、艺术等多方面不断地学习和提升。相对来说，能够较快提升一个人审美能力的办法，就是在日常生活中多看书、杂志、影视作品，不断观察和揣摩优雅人士的妆容和整体造型。通过耳闻目睹与日积月累，激发、挖掘、培养出在这方面的审美能力。

使用品质好的化妆品

化妆总是不理想，有时候并不是因为技术不够好，而是所使用的化妆品品质有问题。化妆品的好坏可以直接影响到化妆效果。应根据自己的消费能力，尽可能选择品质好的化妆品，特别是使用频率较高的彩妆用品，如口红、粉底、眉笔等。其实，彩妆用品每次的用量并不多，一件产品可以使用很长一段时间。想要化出好的妆容，化妆品的质量是非常重要的，因为，不同品质的产品质地感、色彩感、细润程度通常是差异比较大的。女人一定要记住自己的目的是美，而不仅仅是为了色彩。如果使用的产品不好，色彩是有了，但是美却没有体现出来，这是违背了化妆的本意的。

化妆前先洁净肌肤

化妆前要让皮肤尽可能地保持在良好的状态下，首先皮肤要清洁干净，保持良好的光洁度和水润度，否则妆面浮在不洁净或粗糙的皮肤表层，就不可能产生良好的妆容美感。其次要学习和掌握化妆前正确的面部清洁法和皮肤保养方法，尤其是清洁皮肤表面所堆积的角质层等。

使用高品质的化妆工具

好的妆容是要靠好的化妆工具来完成的，所以，你要有一套属于自己的简便和有质量保证的化妆工具，并学会妥善地使用和养护它们。

保持化妆品的洁净

一定要保证所用化妆品的洁净，无论是粉底还是口红或眼影，被污染了或超过了使用期限，都会严重影响到它的细腻度、色彩感，如此一来，化妆效果必定无法得到保证，为什么有人会经常抱怨“怎么化都化



不好”？这时，应检查一下化妆品，其实，很多问题都出在化妆品过脏或保养不善上。

化妆要反复练习

正所谓“熟能生巧”，化妆也要经过反复练习。对那些平日化妆不多，又没有经过专门训练的人来说，应急性的化妆练习，不但无法应对“燃眉之急”，往往还因效果不佳而败了化妆的兴致。化妆练习，既可以在脸上，也可以在纸上或者身体其他部位，比如眉毛和唇形，仅仅靠脸上的练习是不够的。化妆就好比在脸上绘画，即使是一个再普通不过的圆，绘画时不经过反复的练习，也不可能达到随心所欲、出神入化的境界。女人面部的线条和色块是非常敏感的，所以，化妆时的一些细节处理是否得当，不仅影响到整个妆容，还会造成性格、气质等的不和谐。因此，要想有个好的妆容，一定要多加练习并小心对待。

突出自己的优势部位

想要化好妆，还要掌握一个最基本的要点：化妆的重点应放在自己比较有优势的部位，不要过多涂抹不足或有缺陷的部位。如果嘴唇条件不是太完美，化妆时就不宜强调，不然会突出缺陷，应注意扬长避短。

有一个心爱的化妆包

化妆包可以说是开启女人美好心境的最佳伴侣，所以女性可以购买一个精美的、令自己爱不释手的化妆包，装着心爱的随身化妆品，即便不能每件都是名牌，一定要有一两件是令自己珍爱的。女人如果拥有一两件自己所钟爱的名牌化妆品，会有一种欣慰和充实的感觉，它会为你带来信心和期待。而心爱的小小化妆包，会时刻浸润和弥补你那颗时尚、美丽的心灵。

女人在化妆的时候往往会遇到这样的心事：能为自己描画出各式精美的眉毛，涂抹出具有专业水准的眼影……但是审美出了问题，就会使整体妆容显得粗俗，根本谈不上美观和品位。因此，要想化出好的妆容，是要学习和提升许多东西的。学化妆要循序渐进，从简入手。刚开



始的时候不要过于复杂，复杂的构想会乱了分寸，以致使自己无所适从，破坏了学化妆的兴趣。



韩国MM是如何化妆的？

在社会的不断发展中，一方面，人们不只是追求感性美，同时形式美、个性美与知性美的统一也越来越受到人们的重视，另一方面，化妆的多样性应用也非常明显，化妆不再局限于艺术表演范畴，已经扩展到了商业摄影、平面广告、音乐制作、公众人物形象等广泛领域，甚至人们的普遍生活中也伴随着化妆，化妆成了普通人生活的一部分。清新自然、含蓄典雅、精致唯美是韩国的化妆造型。他们有的是堪称国际一流的专业技术水准。从韩国女人身上的每一个细节都可以看出她们的精致。从发型到妆容，从美甲到脚踝，为了美，她们不惜付出任何代价。韩剧中的美女和帅哥99%都被手术刀修理过，这是人尽皆知的秘密。于是，有些人满怀雄心壮志地认为人定胜天，花大功夫专门研究韩剧，一屁股坐到美容院，金喜善的眼睛、金南珠的鼻子、张娜拉的嘴巴……每一个人都会要求自己的面孔是完美的，对于韩国女人来说美更是重中之重的事，所以她们在化妆方面都是非常有研究的，那是她们的骄傲。

一般情况下，韩国的化妆界会分成两大派系：第一种是现代派妆容，主要特点就是透明，几乎表面看不出化过妆，颜色都接近肤色，头发回归自然，看不出有染发的痕迹，给人一种清新可人的整体感觉。第二种是传统派妆容，主要特点就是浓艳。经过染色的卷曲头发、厚重的粉底、画得很明显的眼线和深咖啡、红或紫色的唇彩，这些都是在传统妆容中可以看到。



成熟性感的女人很受韩国男人喜欢，所以韩国女人都会尽量让自己往那个方向发展。其实从韩国电视电影里那些走红的女明星身上，大家也应该能看出一二，她们普遍走成熟路线。当然也有可爱的女明星存在，但少之又少。想要有那种成熟的感觉，就必须要学会化妆。

普通韩国女人的化妆技术都是很好的。所以即使自身资质不是很突出，也一样会打扮得光鲜亮丽。她们很会扬长避短，突出优点。也许这和她们从小受到的教育是脱不了关系的。

在韩国，很多孩子在四五岁的时候就开始烫发、染发，甚至扎耳洞了。经常在超市里看到被父母打扮得像洋娃娃似的孩子。正因为从小的这种耳濡目染，所以她们对于自身的修饰很看重。韩国整容风盛行的原因也在于此。韩国女孩子大概在20岁的时候，如果家庭条件允许，父母都会出一笔钱，帮助孩子修饰面容。对于整容的问题她们从来不避讳。

很多知名的化妆师都认为在亚洲，韩国女人是最漂亮的，十个女人中有七八个是美女。其实并非韩国女性天生就拥有美丽的容颜，主要是因为她们的妆容独特。那么要如何化成非常自然的韩妆呢？韩国的资深化妆师向大家介绍了一下经验：第一，上两层粉底后，在眼影上用双色，一深一浅就可以；第二，用眼线勾出眼皮形状，深眼线要画出眼尾上扬的形状；第三，用口红笔画出丰厚的唇形，上适合的唇膏后再涂唇蜜，唇线还需要在最后勾勒一次；第四，腮红是韩妆不需要的。

韩妆的画法和化妆品无关，只是化妆习惯与色彩选择有所不同，只要经过研究，找到适合自己的，就可以化出精雕细琢的妆容。