

在忙得不可开交的日子里，
一定要留出与时间“约会”的日子，
以便让自己这朵“女人花”开得更旺盛、更有魅力。

李 洁◎编著



“大懒猫” 生活美容100招

Dalanmao
Shenghuameirong 100 Zhao

中国纺织出版社

“大懒猫”系列丛书

“大懒猫” 生活美容 100招

李洁 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

一个最最最“懒”却最最最美丽的女人……

想知道如何让这矛盾的两者达成统一吗? 答案就在这里! 《“大懒猫”生活美容100招》会让“懒猫族”们呈现迷人风采的同时, 更保留与男人“平分天下”的资本——高效打理出一副亮丽容颜, 在短时间内“创造”出一个神采奕奕、妩媚到骨子里的“懒猫”, 让男人看了两眼发光, 让女人看了更为嫉妒, 这才是新“懒猫族”的妆容理念。事不宜迟, 赶快行动吧。这份小小的礼物会让“懒猫族”们的生活呈现出现更多的精彩!

话不多说, 以实际行动为准。美丽不需要理由, 行动也不需要理由哦!

图书在版编目(CIP)数据

“大懒猫”生活美容100招/李洁编著. —北京: 中国纺织出版社, 2008. 1

(“大懒猫”系列丛书)

ISBN 978-7-5064-4491-0

I. 大… II. 李… III. 女性—美容—基本知识

IV. TS974. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第114358号

策划编辑: 梁 平 责任编辑: 周文雁 责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2008年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14.5

字数: 195千字 定价: 24.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



前言

“叮铃铃……”一长串“讨厌”的闹铃声响起，你不得不从舒服的被窝里爬起来，睁开惺松的双眼，一看表，“哇，不会吧，怎么都8点了（8点半上班）”。于是，稀里哗啦地起床、洗脸、化妆、吃早餐（如果时间来不及就路上随便急忙吃点），最后从衣橱里顺手拿出一套衣服（没有更多的时间来比较穿哪套衣服好），顶着还未完全清醒的大脑，风风火火地冲出家门……这样的场景想必我们都不会陌生，尤其是早上起不来的“懒猫族”们。

随着“男女平等”口号的进一步倡导，女性获得了更为广阔的社会发展空间，因而也有了更多“白骨精”们出人头地的机会。不过，与此同时，属于女性个人打理的时间却越来越少。经常性的加班，造成睡眠不足。于是在每一个属于女人“私密”的早上，许多“懒猫族”因贪婪那几分钟的睡眠而凑合着对待自己的装扮。孰不知，“过多的凑合就

等于是女性魅力的慢性自杀”，时间长了，你的容颜就会因“来不及”打理而呈现出斑斑点点，没有生机。而花一两个小时拥有一个精致美丽的妆容，便成为众多“懒猫族”一件遥不可及的事情。难道真的遥不可及吗？难道真的从此与美丽无缘了吗？非也，非也，美丽的容颜与时间是不成正比的。不一定要花很多时间才能够展现女性独特的魅力，置身于“高效”社会，拥有一个精致别样的妆容，几分钟一样也能搞定。不信的话就打开本书看看吧，你定会一“看”钟情，霎时觉悟，“噢，化妆保养……原来如此简单。”

这本“大懒猫”生活美容方案集时尚与效率于一体，在“时间贵如油”的现代社会里，可谓有一本非常实用却又不会让你“落伍”的女性读物。它会让今日的“懒猫族”在呈现往日迷人风采的同时，更保留了与男人“平分天下”的资本——高效打理出一副亮丽容颜。在短时间内“创造”出一个神采奕奕、妩媚到骨子里的“懒猫”，让男人看了两眼发光，让女人看了更为嫉妒，这才是新“懒猫族”的妆容理念。事不宜迟，让我们赶快行动吧。这份小小的礼物会让“懒猫族”的生活呈现出更多的精彩！



目 录

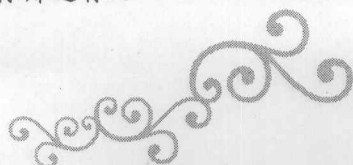
“懒猫”行动，从护理秀发开始

你想做“懒猫族”又想拥有一头漂亮的秀发吗？在这里，鱼和熊掌是可以兼得的。你既可以美美地睡个懒觉，也可以拥有一头漂亮而飘逸的长发，既可以让自己精神干练，也可以让自己百媚柔情，万种风情……

- “懒猫”方案1 四款简单头型大盘点 /2
- “懒猫”方案2 赖床！5分钟搞定凌乱秀发 /5
- “懒猫”方案3 最简单易行的秀发保养法 /6
- “懒猫”方案4 三步打造活力直发 /8
- “懒猫”方案5 秀发晒后修护，10分钟搞定 /9
- “懒猫”方案6 让美发师帮你偷懒 /11
- “懒猫”方案7 聪明女人会定型 /13
- “懒猫”方案8 “懒猫”巧治“枯发症” /15
- “懒猫”方案9 简单七步，为秀发做个完美SPA /17
- “懒猫”方案10 献给“懒猫族”的14个美发绝招 /19
- “懒猫”方案11 “懒猫”拒绝头屑 /21
- “懒猫”方案12 “懒猫”的60秒钟“变型”大法 /23
- “懒猫”方案13 “懒猫”的染发攻略 /25
- “懒猫”方案14 四季护发点点通 /27

化妆在这里变得如此简单

处在快节奏的环境里，你是否觉得用一两个小时来化妆、卸妆有点浪费时间呢？是的，就在连睡觉的时间都觉得不够的时候，你哪还有心

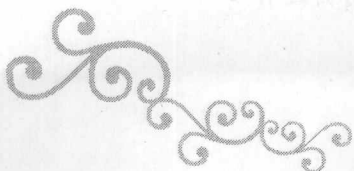


情花几个小时来顾及自己的“颜面”。那么，从现在起，将为你介绍一些只花三五分钟就可以搞定的化妆、卸妆方法。花很少的时间，为你打造出一张美丽的脸庞。

- “懒猫”方案 15 5分钟简易化妆法 /32
- “懒猫”方案 16 轻松打造派对妆 /33
- “懒猫”方案 17 30分钟熬夜快速修补方案 /35
- “懒猫”方案 18 简易卸妆大法 /37
- “懒猫”方案 19 健康双颊五步法 /39
- “懒猫”方案 20 10分钟摆脱黯淡肤色 /41
- “懒猫”方案 21 巧画眼线小技巧 /42
- “懒猫”方案 22 简单步骤完成专业媚妆 /44
- “懒猫”方案 23 点染性感美唇 /46
- “懒猫”方案 24 5分钟快速晚妆 /48
- “懒猫”方案 25 快速补妆秘诀 /50
- “懒猫”方案 26 “四季型”懒猫妆 /52
- “懒猫”方案 27 简单五招，击退黑眼圈 /55
- “懒猫”方案 28 亮出你的美目 /57
- “懒猫”方案 29 百分百回头率：“懒猫”妆容秘籍 /59
- “懒猫”方案 30 “懒猫族”最喜欢的妆容 /61
- “懒猫”方案 31 裸妆尽显“懒猫”风采 /64

保养肌肤小窍门

女性的魅力是靠修炼的，女性的风采是靠保养的。作为“懒猫族”的你，如果不想浪费太多时间去“逛”美容院，那么如下一些美容保养的小窍门将会是你非常理想的选择。试想，躺在舒服柔软的大床上，一边休息一边给皮肤“浇水施肥”，那将是一件多么惬意的事情！





- “懒猫”方案32 改善肌肤的10种方法 /68
- “懒猫”方案33 “夜猫子”护肤经 /69
- “懒猫”方案34 美容面膜DIY /71
- “懒猫”方案35 水果面膜DIY /73
- “懒猫”方案36 干燥皮肤四种简易保养法 /78
- “懒猫”方案37 懒人用盐四大功效 /79
- “懒猫”方案38 超简单五招高效补水法 /81
- “懒猫”方案39 肌肤的简洁护理 /84
- “懒猫”方案40 18分钟改变全身肌肤 /86
- “懒猫”方案41 “懒猫”喷雾护肤法 /88
- “懒猫”方案42 肌肤水润嫩滑方案 /90
- “懒猫”方案43 日常最简单的五种排毒法 /93
- “懒猫”方案44 美白护肤小秘方 /95
- “懒猫”方案45 毛孔肌肤的八种误区 /97
- “懒猫”方案46 “懒猫”不可不知的美容坏习惯 /100
- “懒猫”方案47 2006年四大美容关键词 /103

窈窕淑女，君子好逑

来吧，来吧，窈窕淑女尽在掌握中。从家中的呼啦圈到健身房里的瑜伽……处处都有曼妙身材的影子。“懒猫族”不必为健身制定计划，但是她们一样拥有性感的身材，想知道里面有什么奥妙吗？那就耐着性子继续看下去吧，你会有不小的收获！

- “懒猫”方案48 简单舒肩排紧张 /106
- “懒猫”方案49 减除小腹计中计 /107
- “懒猫”方案50 美体细腰，每天只花5分钟 /110
- “懒猫”方案51 “懒人”美腿有妙招 /112
- “懒猫”方案52 简单动作，苗条手臂 /114

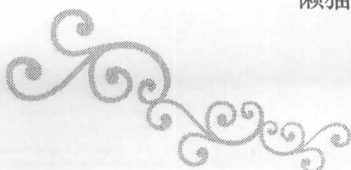


- “懒猫”方案 53 简单“美臂”小动作 /115
- “懒猫”方案 54 指压按摩瘦身法 /117
- “懒猫”方案 55 性感三步造美臀 /119
- “懒猫”方案 56 久坐“懒猫”护腿法 /121
- “懒猫”方案 57 无汗减肥，解决臃肿 /123
- “懒猫”方案 58 窈窕美颈的呵护 /126
- “懒猫”方案 59 妖娆“懒猫”钢管舞 /128
- “懒猫”方案 60 泡澡塑身术 /130
- “懒猫”方案 61 “懒猫”走猫步 /131
- “懒猫”方案 62 “懒猫”指甲巧打理 /134

别让你的“足”受委屈

“品头论足”是我们经常说的一个词，“头”可以让人们谈论者甚多，注意到“足”的却微乎其微，脚是人体最性感的组成部分之一。人们胸部线条好看的，10个人里就有1个；相貌好看的100个人里就有1个；腿部线条柔美的1000个人里就有1个；而脚长得好看的恐怕10000个人里都难找到1个。因为人们总是忽略对它的护理，让它受“委屈”。所以为了自己的美足，现在就开始行动吧！

- “懒猫”方案 63 时尚美足DIY /138
- “懒猫”方案 64 打造脚腕六大秘招 /141
- “懒猫”方案 65 齐薇格南瓜美足小偏方 /142
- “懒猫”方案 66 “懒猫族”冬季足部护养 /143
- “懒猫”方案 67 夏季靓足六大法 /145
- “懒猫”方案 68 家居足道实用秘籍 /147
- “懒猫”方案 69 简易“美足操” /150
- “懒猫”方案 70 简易美足护理 /151
- “懒猫”方案 71 美足配靓鞋 /152





“懒猫” 养生美食经

目 录

对于忙碌的“懒猫”而言，吃饭无疑是一件浪费时间的事情。可是不吃饭却又饥饿难忍，于是只好凑合吃点，喂饱肚子，然后美美地睡一大觉。可是，时间长了，却发现脸上莫名其妙地长痘痘，皮肤也不见了昔日的光泽。为什么呢？那是你吃的有问题。赶快来看看这些“新懒猫族”是怎么吃出如水肌肤的吧！

- “懒猫” 方案 72 “懒猫” 高招：边吃边抗脂 /156
- “懒猫” 方案 73 简易茶饮化脂减重 /158
- “懒猫” 方案 74 “懒猫” 的秘密早餐 /160
- “懒猫” 方案 75 红唇娇艳汤中来：“懒猫” 教你做简易汤 /163
- “懒猫” 方案 76 “懒猫” 食谱：吃出水嫩肌肤 /165
- “懒猫” 方案 77 “懒猫” 省时菜单 /167
- “懒猫” 方案 78 “懒猫” “懒” 吃法：简单七招克服食欲 /169
- “懒猫” 方案 79 “懒猫” 勤喝西瓜露 /171
- “懒猫” 方案 80 “懒猫” 必知的饮食误区 /173
- “懒猫” 方案 81 “懒” 女人的饮食减肥战略 /175

“懒猫” 着装秘诀

“人是衣裳马是鞍”这是一句千古至理名言。美丽是女人一生最大的追求。如果在某个懒得起床的早晨，既可以获得美丽的装扮，又可以美美地睡个懒觉，那岂不是一箭双雕的好事？当然，如果你掌握了以下几条着装法则，你就会发现，美丽原来是如此的简单。

- “懒猫” 方案 82 “大懒猫” 最喜欢的牛仔装扮 /178
- “懒猫” 方案 83 “大懒猫” 扮靓大课堂 /180

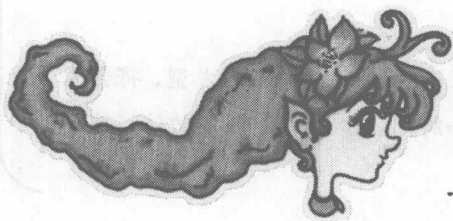


- “懒猫” 方案 84 着装装扮心情 /182
- “懒猫” 方案 85 让“懒猫”人气飙升的装扮 /183
- “懒猫” 方案 86 “懒猫”的职业装色调搭配 /186
- “懒猫” 方案 87 做宠爱自己的裤装“懒猫” /188
- “懒猫” 方案 88 “懒猫” 着装 20 条忠告 /191
- “懒猫” 方案 89 “懒猫” 混搭, 穿出迷人风韵 /193
- “懒猫” 方案 90 “懒猫族” 裙装 + 鞋子策略 /195

“懒猫”，心灵美容有一套

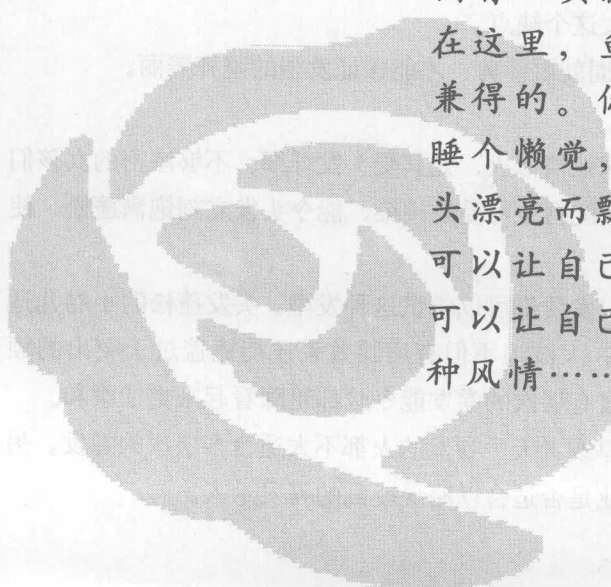
皮肤好好是必须，身材妙妙是必要，但是这些都不如心情闪亮更重要。俗话说：“良好心态是女性保持美丽容颜的最佳武器。”作为“懒猫族”，要做到人懒心不懒。所谓人懒，是那种呈现出来的慵懒气质；所谓心不懒，则必须保持一个良好的心态，做个“懒猫”式的快乐女人。

- “懒猫” 方案 91 擦上魔力香水 /200
- “懒猫” 方案 92 偷小懒，获成功 /203
- “懒猫” 方案 93 给自己一个微笑 /204
- “懒猫” 方案 94 “懒猫”的“内在”美容诀窍 /206
- “懒猫” 方案 95 “懒女人”的 15 大减压心法 /208
- “懒猫” 方案 96 及时清理压力垃圾 /211
- “懒猫” 方案 97 简单生活 17 法 /213
- “懒猫” 方案 98 改变表情，改变生活 /216
- “懒猫” 方案 99 快乐：最好的美容方法 /219
- “懒猫” 方案 100 懒女人，好女人 /221



“懒猫”行动， 从护理秀发开始

你想做“懒猫族”又想拥有一头漂亮的秀发吗？在这里，鱼和熊掌是可以兼得的。你既可以美美地睡个懒觉，也可以拥有一头漂亮而飘逸的长发；既可以让自己的精神干练，也可以让自己百媚柔情，万种风情……





“懒猫”方案1

四款简单头型大盘点

· 话外音 ·

所谓“万种风情，从头做起”，发式的设计对一个人的整体形象非常重要。一些专家分析后说，发式占给别人感观印象的90%。

所以，“懒猫”们如果花工夫选择一个适合的发型，将会为自己在打扮上节省许多精力和时间，这绝对是事半功倍，很划算的事！

干练短发

剪个短发能使你仿佛年轻10岁。特别是，只有它能真正做到可以“即洗即干”。由于短发能很好地突出女性的颧骨、下巴和脖颈的曲线，所以这几个部位有优势的女性非常适合短发发型。另外，柔软细致的发质也很适合这款发型。

不适合：如果脸上某个部位令人非常不满意，那就不要轻易尝试短发，因为它会加倍放大这个缺点。

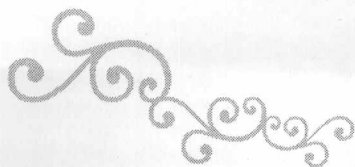
麻烦：每隔4~6周就要修剪，才能保证发型的整齐美丽。

活泼卷发

它总能令人看起来热情似火，尤其受头发纤细、不够浓密的女孩们喜爱。可爱的发型波浪配合更可爱的挑染，能令头发立刻饱满蓬松，使人倍显时尚。

大部分人的脸形、发质都可以尝试这种发型。头发蓬松的小卷儿适合年轻的小公主造型；大波浪不但有瘦脸效果还能掩盖过于突出的额头；垂在脸颊周围的富有层次的卷发能令脸部轮廓看起来更加柔和。

不适合：头发很厚或者天生卷发的人都不太适合多层次的卷发。另外，还要考虑你的职业是否适合以略显凌乱的卷发示人。





麻烦：头发越凌乱，效果就越好，所以对于秀发纤细的人来说，只能使用令发根变硬的产品或摩丝，简单吹干，最后涂上一点发蜡，不但定型，而且突出波浪起伏的质感。

清爽中长发

清爽中长发发型，动则活泼洒脱，静则优雅清爽，以“不变”应对“万变莫测”的时尚。它就好像黑与白，永远不会过时。

任何发质、脸形都能找到适合自己的中长发，或长或短，或厚或薄，或刘海或侧分。在无意间的低头或者甩头时，便会从飘洒的中长发间透出属于自己的魅力。

不适合：洗后需要吹风机烘干和定期修剪发梢。如果你的发型充满不规则的几何形状，那始终保持秀发摆动时的自然流畅，比什么都重要。

麻烦：这款发型太过简单，因此护发素变得格外重要。如果你的头发染了颜色，那么发根的保护也是必不可少的。为保持光泽自然的秀发，建议每次洗发后都要使用护发素，每周定期做一次深层护理。烘干前使用能防止秀发在加热过程中受损的护理产品。烘干时吹风机从内向外吹，以保证完美效果。如果想要达到垂坠的效果，最好选择离子烫。

甜美长发

长发始终兴盛不衰的原因，在于其用最自然的方式将女性的柔美与性感表现了出来。同时，长发本身可塑性极强，可以随时根据流行趋势打造不同发型。

可以说所有的脸形都适合长发，主要看你如何打理它。中分、侧分、梳起、散开、卷发、直发、穗发……你可以尽情尝试。一切与年龄无关，只要你自己感觉良好。

不适合：如果你的头发天生不够浓密，长度过长会让头发看起来单薄、细弱，所以建议将其长度维持在肩以下即可。

麻烦：你的秀发越长，发梢就越容易干枯老化，因此定期修剪是必不可少的。另外，干燥打结也是长发的一大问题。使用优质护发素并配合相应按摩会很有效。为防止头发干燥，还可选择大齿梳子喷些保湿剂，





轻轻梳理即可。

※偷懒有理※

作为都市“懒猫族”，魅力与慵懒同在，就像秀发凌乱中蕴含张力与时尚。

扮美锦囊

发型与脸形的配合十分重要。发型和脸形配合适当，可以表现出人的性格、气质，而且使人更具魅力。

椭圆形脸：是一种比较标准的脸形，许多发型都适合，并能达到和谐的效果。

圆脸型：圆圆的脸给人以温柔可爱的感觉，许多发型都适合，只需稍微修饰，使两侧头发向前即可，如长、短毛边发型、秀芝发型，不宜留太短的发型。

长方脸型：避免把脸部全部露出，留刘海为宜，尽量使两边头发有蓬松感，不宜留长直发，适合长蘑菇发型、短秀芝发型、学生发型。

方脸型：方脸型缺乏柔和感，应选择柔和发型，可留长一点的发型，如长穗发、长毛边或秀芝发型，长直披肩发，但不宜留短发。

正三角脸型：刘海可削薄薄一层，垂下，最好剪成齐眉的长度，使它隐约表现额头，而用较多头发修饰腮部，如学生发型、齐肩发型，但不宜留长直发。

倒三角脸型：做发型时，重点注意额头及下巴，刘海可剪成一排，头发长度超过下巴2厘米为宜，并向内卷曲，增加下巴的宽度。

菱形脸型：这种脸型颧骨高宽，做发型时，重点考虑颧骨突出的地方，用头发修饰一下前脸颊，把额头头发做蓬松以拉宽额头发量，如毛边发型、短穗发等。



“懒猫”方案2

赖床！5分钟搞定凌乱秀发

· 话外音 ·

早晨醒来时，原本蓬松轻盈、魅力无限的漂亮卷发，会变得乱七八糟。“懒猫”们，快来看看专家的建议吧，5分钟轻松解决你的问题！

头发又平又扁

准备一个家用电发卷。无需喷湿头发，直接用电发卷将最外层头发烫卷，再用手指或宽齿梳将头发整理蓬松，然后喷些定型摩丝即可。

还有一个一劳永逸的好办法：去给头发做挑染，让头发增添些层次感，看上去就不会又平又扁了。

头发乱翘

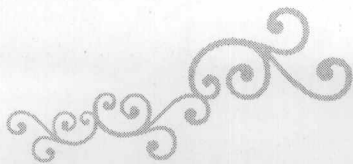
喷湿头发后，直接在梳子上喷少量发胶或定型摩丝，再整理不听话的发丝，效果会很好。

头发毛躁

把卷发用喷雾器或喷壶打湿，再用吹风机把头发吹到八成干。然后用手指蘸少许喱，将头发分撮，从发根到发尾均匀涂上，并把头发绕转在手指上成卷曲状，再整理成原有的卷曲度就可以了。

※偷懒有理※

做个“懒人”更健康，“我懒，但我活得轻松，活得愉快，活得健康。”这样的话在很多人看来，不但“惊世骇俗”，更有点“离经叛道”。因为我国自古以来都提倡勤奋，相信“天道酬勤”、“早起的鸟儿好找食”。





扮美锦囊

梳子的选择

梳子是日常生活的基本用品，其中圆形梳能辅助吹风机吹出C形波浪。尖尾梳具有分发线功能，还能将头发梳理整齐并以逆刮方式让头发呈现蓬松感，尾端更能挑整发流呈现线条感。而猪鬃梳则能防止静电，让发质不因造型梳理而受损，成为造型上的好帮手。基本上，有了这三种梳子，头发造型就能搞定。

“懒猫”方案3

最简单易行的秀发保养法

· 话外音 ·

简单！就是简单！最简单易行的秀发护养方式——洗头。

清水冲洗头发

有一头光亮润泽的秀发，是年轻女孩共有的心愿。正确和适当地清洁头发，是日常进行头发护理最基本、最简易的方法，干净的头发也是获得健康、柔顺、亮泽的首要条件。

洗头宜采用冲水方式，这样可以冲掉附着在头发上的灰尘和脏东西。

用泡沫深层洁净

用泡沫深层清洁，可洗净头皮油脂和藏在头发深处的污垢。

正确选择洗发水

一般的洗发水针对所有的正常发质，首先强调去污能力。而受损发质、烫发、去屑等所需的洗发水，比一般的洗发水更有针对性，能够在去污的同时养护头发。

各种类型洗发水简单介绍如下：

1. 针对头皮的产品

防脱发洗发水：用于因季节变换或荷尔蒙失调引起的脱发，最好在