

美容专家写给精明女孩的魅力百科全书



精明女孩 魅力全书

[美] 苏茜·盖维兹 著



The thrifty girl's
guide to glamorous
living the beautiful life on little or no money

魅力并非天生，
而是后天修炼得来。



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

精明女孩魅力全书 / (美) 盖维兹著, 李静懿译. —北京: 中信出版社, 2008.5

书名原文: The Thrifty Girl's Guide to Glamorous: Living the Beautiful Life on Little or no Money

ISBN 978-7-5086-1144-0

I. 精… II. ①盖… ②李… III. ①女性-美容-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. TS974.1 TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第037501号

THE THRIFTY GIRL'S GUIDE TO GLAMOUR: Living the Beautiful Life on Little or No Money by Susie Galvez

Copyright ©2006 by Susie Galvez

Published by arrangement with Adams Publishing, a Division of Adams Media Corporation.

Simplified Chinese translation copyright ©2008 by China CITIC Press.

ALL RIGHTS RESERVED.

精明女孩魅力全书

JINGMING NÜHAI MEILI QUANSHU

著 者: [美] 苏茜·盖维兹

译 者: 李静懿

策 划 者: 中信出版社策划中心

出 版 者: 中信出版社(北京市朝阳区和平里十三区35号煤炭大厦 邮编 100013)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1320mm 1/32 印 张: 7 字 数: 96千字

版 次: 2008年5月第1版 印 次: 2008年5月第1次印刷

京权图字: 01-2007-1814

书 号: ISBN 978-7-5086-1144-0/G · 268

定 价: 29.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-8426-4000

E-mail: sales@citicpub.com

服务传真: 010-8426-4377

author@citicpub.com

中信时尚生活系列

邂逅名家经典，阅读美丽生活



《科学美容300问》
作者：腾讯女性频道
定价：30.00元
2008年1月出版



《不要过分依赖化妆品》
作者：佐伯千津 [日]
定价：26.00元
2007年9月出版



《美肌革命》
作者：佐伯千津 [日]
定价：25.00元
2007年4月出版



《瑜伽初体验》
作者：深堀真由美 [日]
定价：29.00元
2007年9月出版



《床上瑜伽》
作者：爱德华·威尔加 [美]
定价：28.00元
2007年9月出版



《燃烧脂肪》
作者：何冬
定价：35.00元
2008年1月出版



《朋友帮你赚大钱》

作者：刘忆如

定价：25.00元

2008年1月出版



《女人就是要有钱》

作者：刘忆如

定价：22.00元

2007年6月出版



《越花越有钱》

作者：夏韵芬

定价：22.00元

2008年3月出版



《打开巴黎女人的衣橱》

作者：杰希嘉

定价：36.00元

2007年7月出版



《以巴黎为借口》

作者：何农

定价：35.00元

2008年1月出版



《乐活族的幸福提案》

作者：唐岑

定价：22.00元

2008年3月出版



《春季中医养生》

作者：蒲志兰 吴卿

定价：39.00元

2008年2月出版



《新女人素食主义》

作者：张晓梅

定价：30.00元

2008年3月出版



《早餐的革命》

作者：渡边正[日]

定价：25.00元

2008年3月出版

The thrifty girl's
Guide to glamorous
living the beautiful life on little or no money

精明女孩 魅力全书

[美] 苏茜·盖维兹 著
李静懿 译



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

序 言

- 第一部分 魅力女孩秀发指南 [006]**
- 第1章 生动的色彩 [008]
- 第2章 美化脸型 [019]
- 第3章 选好造型师 [030]
- 第4章 美发时间表 [035]
- 第5章 30种魅力秀发省钱小贴士 [040]
- 第二部分 魅力女孩美肤指南 [046]**
- 第6章 看看你的脸 [048]
- 第7章 天然记录，一目了然 [055]
- 第8章 皮肤深处 [058]
- 第9章 完美的眉毛 [068]
- 第10章 30种魅力肌肤省钱小贴士 [072]
- 第三部分 魅力女孩美妆指南 [078]**
- 第11章 化妆 [080]
- 第12章 自由发挥的眼妆 [090]



目 录 Contents

- 第13章 嘴唇的请求 [099]
- 第14章 精明女孩的完美化妆课 [109]
- 第15章 30种惊艳妆容省钱小贴士 [112]

第四部分 魅力女孩美体指南 [118]

- 第16章 美丽的身体 [120]
- 第17章 闻香识女人 [130]
- 第18章 救救你的手 [142]
- 第19章 唯一的幸存者 [150]
- 第20章 笑容的力量 [157]
- 第21章 30种美体省钱小贴士 [168]

第五部分 魅力女孩时尚指南 [172]

- 第22章 玲珑有致的身材 [174]
- 第23章 将时尚个性化 [188]
- 第24章 抛开你的衣橱 [198]
- 第25章 钻石预算, 钻石穿着 [206]
- 第26章 30种魅力衣着省钱小贴士 [218]

序 言

“没有什么女人生来就魅力无限。魅力不是天生的，它比其他任何东西都更像是一种先天和后天的混合体。”

——洛丽塔·杨

我猜，你一定会认为我不是天生丽质。记得是在我5岁的时候，有一次我坐在妈妈的梳妆台前，惊异地发现有那么多装着各种护肤液、化妆水的漂亮的小瓶子。它们是那么美！直到现在，每当我闭上眼睛，仍然能记起那令我神魂颠倒的一刻，从那时起我开始热爱美丽。

我个人的魅力时代到来得要晚一些。在我上7年级的时候，妈妈给了我一个惊喜。她送给我一套参加毕业典礼的行头。那是一件我见过的最漂亮的粉色衬衫式连衣裙——当我转身的时候，裙子都会飘起来呢；一双粉色无带平跟皮鞋，鞋跟上还绘有小猫的图案；还有透明丝袜（那可是妈妈第一次允许我刮腿毛）和一个有装饰图案的嫩粉色唇膏（涂唇膏，也是第一次哦）。

当我走过体育馆的地板，从校长奥特斯先生手中接过毕业证书的时候，我觉得自己简直是站在红地毯上，接受“世界魅力女孩”颁奖的幸运儿。哦，那一刻真是刻骨铭心。

“魅力”就是这样，是那种相信自己每一寸肌肤都美丽，从头到脚都光彩照人的美好感觉。这本书的目的就是帮助你在每时每刻都焕发魅力的光彩。我所希望的是，当你读到书中的某个地方时，你会说：“啊，你知道吗？这个我也能做！”或者，“知道吗？我经常这么做呢！那我还要这么做！”请把这本书当做你的“魅力百科全书”，享受你的美丽时刻吧！换句话说，爱上你自己！

我经常用下面的这句话作为我的美丽宣言的结语：要牢记，只需一点粉末，一点颜色，就能改变你自己！

愿美丽与你同行！

第一部分

The Thrifty Girl's Guide to Glamorous Hair 魅力女孩秀发指南

从发色、剪发，到
最适合你脸形的发式，
打造魅力秀发的省钱秘
诀，这部分应有尽有。





Salonselectives

firm control

firm control

第1章 生动的色彩 *In Living Color*

“我不会因为金发美女是白痴的笑话而生气，因为我知道我不是白痴。当然，我也知道，我不是金发的。”

——多莉·帕顿

如果想要你的秀发出众夺目，最好关注一下你头发的颜色。发色具备使任何人焕发魅力的神奇能量。许多明星、营销专家和广告界成功人士甚至于坚信，改变发色能立刻改变人生。据统计，有1/3的女性通过改变发色来提升工作和生活中的自信。想提升自信吗？办法很简单，只需增加一点颜色。

染发初体验

在发廊染发很昂贵（从60美元到300美元不等），所以你需要更加便宜，甚至不花钱的染发方法。在这里我将为你介绍两种。

美发沙龙

染发剂产品总是在更新换代，所以，即使是真正的美发专家也是需要经常上课充电的。大多数情况下，各种染发剂公司会经常到发廊去展示他们的最新产品和操作技巧。如果你愿意体验，就可以免费使用新品。只需要给附



近的发廊和美容院打电话，告诉他们你愿意为展示课做模特就可以啦。或许还能免费剪个新发型呢！

美容学校

美容学校也是可以享受到便宜染发待遇的好地方。学生在用假发练习后，总要开始用真发实习，所以，他们总在寻找体验者。虽然是学生，但是会有老师在场指导，因此你不必过分担心效果。通过这种途径，只需要一杯咖啡和一块点心的价格，就可以让你的生活充满奇妙的色彩啦！



在家染发

要知道，在家染发可能会比较麻烦，但是如果你在想，“我宁可自己动手染发”，也是绝对可行的。从拆开染发剂包装到吹干头发，整个过程可能只需短短的一个小时，但是匆匆忙忙的操作可能会给你留下数月的遗憾。那些复杂的染发计划，比如混合不同的颜色，我们最好还是留给专业的美发师去做。但是只要认真地计划，明确预期效果与现实效果，再简单练习一下，无论是美丽的金发，还是炫目的红发抑或惊艳的棕发，我们都是可以创造出

来的，一个下午就可以轻松搞定！

出击——试验！

在动手染发之前，为什么不先试试假发呢？看看哪种颜色适合你。假设你喜欢深红或黑色的头发，但是当你真正把头发染成那种颜色时，效果可能不尽然。所以染发前先试戴一下假发吧！它可以帮助你充分享受改变发色的乐趣，减少选色的失误。别忘了再照些照片哦，或许你可以发现许多颜色都非常适合自己，谁知道呢！

注意，在家染发比染发剂包装盒上说明所写的复杂多了。用心才是明智的做法，可以避免把自己的头发弄成“大众发”。“大众发”要么太亮，要么太黑，要么是没有任何差别的单色，就好像染发剂包装盒上的色标，毫无立体感。

节约的女孩都知道，多了解才能做出最正确的选择。下面我们就重点说一下这里面的秘诀：

暂时性染发剂 耐洗1~2次。通常这种染发剂不含过氧化物或氨水。暂时性染发不会真正改变头发的自然颜色，但是可以使发色变深或变亮。我最喜欢的暂时染发剂是：

莹彩染发膏 (L'OREAL Colour Pulse)



半永久性染发剂 可以耐洗4~6次。和暂时性染发剂一样，这种染发剂不含过氧化物或氨水，不会渗入到头发纤维内部。它可以将颜色附着在头发表层，与暂时性染发剂相比，它可以持续较长的时间。我最喜欢的牌子是：

伊卡露倍护染发剂 (Clairol Loving Care)

长效半永久性染发剂 至多耐洗20次。这种染发剂是将颜色固定在头发表层和发质之间的部分，含有部分过氧化物和氨水，会除去头发的天然颜色。想尝试这种感觉吗？那试试：

伊卡露天然染发剂 (Clairol Natural Instinct)

永久性染发 这种染发剂含有过氧化物和氨水，可以将颜色固定在头发纤维中。染发后可以持久保持色泽，直到长出新发或者重新染发。准备好了吗？那就试试：

欧莱雅微光染发膏 (Preference L'OREAL)

伊卡露海倩永久染发露 (Clairol Hydrience)

露华浓全面修护染发剂 (Revlon High Dimension)

卡尼尔莹彩滋润染发膏 (Garnier Nutrisse)

挑染剂 这种染发剂含有过氧化物、漂白剂或者氨水，可以将醒目的颜色固定在部分头发纤维中。想要挑染吗？为什么不试试这些产品：

欧莱雅专业染发剂 (L'OREAL Couleur Experte)

欧莱雅深层滋养急救护发精华 (L'OREAL Excellence)

双处理染发剂：这种产品可以在头发表层中，通过使用过氧化物、漂白剂或者氨水使头发褪浅4~6度，然后通过调色剂将颜色固定在头发上。

如果你对这个感兴趣，那么试试：

Clairol Xtreme FX

欧莱雅冰氛酷色系列 (L'OREAL Feria)

卡尼尔莹彩滋养染发膏 (Garnier 100% Colour)

对于大部分人的发质来说，这几种染发剂都是安全的。不过在个别情况下，如果头发已经在之前的染烫中受损，那么再次染发中，染发剂有可能对头发造成永久的伤害。



省钱小贴士

如果你是刚开始在家里染发，可以先尝试暂时性和半永久、长效半永久性染发剂。这样的话，即使染得不好，洗几次就可以把颜色洗掉了。等你染发的技术熟练了，就可以尝试使用永久性染发剂了。

当你选定了某种类型的染发剂，下一步，就需要根据自己的年龄、肤色、脸形和身份来选择最适合你的发色。以下是几个小要点：

- 记住染发剂可以加重或者褪浅发色。
- 选择柔和、自然的漂亮颜色。
- 最好的染发效果是一种色彩自然过渡的效果。实际上是通过染发剂和自然发色相结合，将发色变得有层次，而且，随着头发的生长也不会看到明显的颜色界限。
- 根据年龄选择颜色。为年轻群体设计的颜色并不具备遮盖灰白发功能。对于30岁以上的人群来说，这些颜色会显得太亮。
- 不要选同色系中最深的颜色。过深的颜色使人看

