

丁茵 编著

美女攻略

给你娇俏的外形 给你靓丽的装扮 给你出众的气质

美丽不是天上掉下来的礼物，扮靓需要你无微不至地付出。精致的，脱俗的，炫目的你即将登场……再美丽一点！再美丽一点点！爱漂亮没有终点！

The transformation of what we'll bring to you will be discernible in a number of areas: a slender figure, a stunning look together with a surpassing temperament.

HOW TO BE BELLE

To be beautiful, we gotta get ready as early as possible to win the battle in the beauty arena.

HOW TO BE BELLE

辽海出版社

丁茵 编著

美女攻略

给你娇俏的外形
给你靓丽的装扮
给你出众的气质

The transformation of what we'll bring to you will be discernible in a number of areas: a slender figure, a stunning look together with a surpassing temperament.

To be beautiful, we gotta get ready as early as possible to win the battle in the beauty arena.

辽海出版社

© 丁茵 2006

图书在版编目 (CIP) 数据

美女攻略/丁茵编著. —沈阳:辽海出版社,2006.4

ISBN 7-80711-474-6

I.美... II.丁... III.女性—生活—通俗读物 IV.Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 008991 号

责任编辑:丁 雁

封面设计:新锐·中鹤书装

责任校对:张 华

出 版 者:辽海出版社

地址:沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮编:110003

电话:024-23284381

E-mail: dszbs@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lhph.com.cn

印 刷 者:沈阳新腾扬彩印广告有限公司印刷

发 行 者:各地新华书店

幅面尺寸:205mm×185mm

印 张:11

字 数:240 千字

出版时间:2006 年 4 月第 1 版

印刷时间:2006 年 4 月第 1 次印刷

定 价:24.80 元

前言 Foreword

To be beautiful, we gotta get ready as early as possible to win the battle in the beauty arena.

当美女成为一种女人的代称,当美丽成为打招呼的常用语,当“你太美了”的赞美只能说“谢谢”,稍谦虚就老土的时代来临,美丽像一种病毒,感染了所有的女人。

没有任何一个女人希望听到别人说自己不美。但上苍似乎是不公的,它把美的喜悦带给了女人,也把不美的痛苦带给了女人,于是有些人天生丽质,笑逐颜开,有些则相貌平平,心生暗怨。然而女人对美的追求从来就没有停止过,想尽一切办法,抓住一切机会来“武装”自己,就是——“扮靓”。化妆、服饰、健康、运动、气质、美感……无一不与美息息相关,虽然长相是先天注定的,但个人后天的努力才是成就美丽的关键啊!

其实女孩子只分两个等级——天生丽质与长相平凡。除了5%的人天生就美得冒泡之外,其他女孩大部分都在长相平凡这一等级。不过,这并不是不好的哦,正因为平凡,所以进步的空间很大。你可以依自己的个性塑造出外在的形象,甚至任意变换形象,如此,20岁以后,你就应该开始对自己的长相负责了。

你得重新审视自己,在审美观和服饰美容上尚欠缺些什么?

前言
Foreword

To be beautiful, we gotta get ready as early as possible to win the battle in the beauty arena.

你是否也可以把平凡的自己装扮得美丽生动更别具一格？

你的目标应该是自然、不做作、看得舒服的美。现在的美都可以修饰，可以靠时尚的服饰、精心的打扮来给人以美感。美丽的外表能给自己带来信心，有的选择整容来改变自己，但是把不同的零件拼成一个人，未必一定会是美女。完美女人就是打扮得到位，让人看着舒服，身体各部位协调，追求和谐统一的美。

这一本美女入门书，就是要告诉想变漂亮的美人们，要变多美，是要自己去争取的。皮肤不好，就该多保养；身材不理想，就要有针对性塑身，并应时刻注意保持；有时候玩玩化妆的色彩，让自己的五官更靓丽，给恋人一种不同的全新感受；选对适合你的衣饰搭配会让你显得精神焕发；即使是你的一举手一投足也应该尽显你的美女气质哦。

总之，追求美丽是女人一生为之奋斗的目标。靓丽的容貌终究有衰老的时候，而精致的修饰与悉心的保养却可使美丽伴人终身。人们清楚地知道，这世界上本不存在完美的事物，当然完美的女人也不可能有。只要你朝着这目标奋斗了，你就是美丽的女人。

美女攻略第一课 ——让脸蛋娇嫩青春

无论年纪多大,请你:一定要保护好自己的脸蛋,那是你成为终极美女的不二法门!

- 攻略 1: 健康肌肤 —— 呵护玉肌每一寸 002
- 攻略 2: 精致脸庞 —— 亮丽面容完美打造 018
- 攻略 3: 滋润秀发 —— 飘柔发丝悉心养护 035

美女攻略第二课 ——化个美丽桃花妆

如果还认为素面朝天才够勇气十足,那么你错了! 实际上,为了美化地球,让男人们和自己看见更多的美丽面孔,才做到了足够环保!

- 攻略 1: 彩妆计划 —— 晶莹闪现你的脸 044

攻略 2: 桃花眼 —— 桃花妆 SHOW 桃花眼	052
攻略 3: 浪漫腮红 —— 最是那两抹嫣红的醉人	060
攻略 4: 晶莹唇妆 —— 性感美艳终极诱惑	066
攻略 5: 完美发型 —— 打造人气女星的新鲜发型	071

美女攻略第三课

——让身材凹凸迷人

不要说你从来不运动, 没错, 20 岁之前, 你可以这样, 但若想 40 岁时还能拥有 25 岁的身材, 秘诀当然是: 运动!

攻略 1: 丰胸 —— 永远的女人, 永久的魅力	084
攻略 2: 纤腰 —— 秀出你的小蛮腰	092
攻略 3: 翘臀 —— 快速晋升性感美臀族	098
攻略 4: 健康 —— 美丽女人的一生幸福	104

美女攻略第四课

——打开幸福衣橱

不论时尚刮哪阵风,一定要记住,只有那些真正适合你的,才能提升气质,让你成为幸运淑女;而那些搞怪张狂的,让它们离你越远越好!

攻略 1:霓裳羽衣——穿出你的个性来 116

攻略 2:梦幻内衣——内衣宝贝给你甜美呵护 131

攻略 3:人气小配件——甜美可爱休闲配饰 154

攻略 4:幸福香氛——拥有你的诱惑女人香 163

美女攻略第五课

——爱情成就美女

想保持美丽最省钱的办法,当然是恋爱,这真是件一举两得的妙事!对女人而言,这项事业如果有保质期的话,绝对是:一万年!

攻略 1:淑女无敌——恋爱武器之温柔碧玉刀 176

攻略 2: 意外之美——恋爱武器之神秘孔雀翎	183
攻略 3: 适度蛮横——恋爱武器之粉红小拳头	188
攻略 4: 保持自我——恋爱武器之坚强霸王枪	194
攻略 5: 平和心态——恋爱武器之美丽长生剑	201

美女攻略第六课

——修炼超凡气质

优雅、高贵、格调与自信常被人们形容成一首曼妙动人的乐曲，女人，就是赋予这乐曲灵魂的人。美丽从此开始……

攻略 1: 优雅——美丽女人的最终方案	214
攻略 2: 高贵——聪明女人高贵着幸福	220
攻略 3: 格调——超凡脱俗的恒久魅力	228
攻略 4: 自信——女人美丽一生的最佳诠释	235
攻略 5: 美丽心灵——让我更美丽吧	247

美女攻略第一课 ——让脸蛋娇嫩青春

无论年纪多大,请你:一定要保护好脸蛋,
那是你成为终极美女的不二法门!

To be beautiful, we gotta get ready as early as possible to win the battle in the beauty arena.



攻略 1:健康肌肤

——呵护玉肌每一寸

紧致光滑，晶莹剔透的健康肌肤一直是每一个爱美女性对护肤的终极渴望。大家来一起看一下肌肤有效紧致的秘密，让你松弛粗糙的肌肤都变成过去时吧……

1. 完全肌肤保养方程式

日常基础护理是我们每天都必须履行的护肤步骤，若皮肤出现问题（如黑眼圈、眼袋、肤色暗淡、毛孔粗大、干燥、斑点等），每日还应进行加强保养。每周特殊护理是指每周进行磨砂、按摩、敷面等步骤，促进面部的血液循环，增加肌肤的弹性与光泽，供给肌肤水分和养分，让肌肤处于健康状况之下。日常基础保养洁肤卸妆后，取洁面用品，用无名指以向上向外打圈的手法揉洗面部及颈部，清除尘垢、过剩油脂，去除表皮老化细胞，促进新陈代谢，让肌肤清新、爽洁。

爽肤

用棉球粘取爽肤水，在脸及颈部轻拍，手法为向上向外，避开眼部，再次清洁面部残留的污垢，补充水分，平衡皮肤的 pH 值，帮助收缩毛孔。

让脸蛋娇嫩青春

润肤

将润肤品抹于脸部及颈部,以向上向外打圈的手法轻轻抹匀,为肌肤补充必要的水分与养分,使之柔润而有弹性。每周特殊护理磨砂(去角质)可去除老化的细胞,预防角质增厚,使新生细胞更快到达表层,加速新陈代谢,使养分更易吸收,令肌肤光洁平滑。取磨砂膏,在面部轻轻按摩,T界部位较为油腻,可稍加按摩,然后用清水彻底清洗,每周 1~2 次。

按摩

从额头由内向外打圈,T界则上下按摩;面颊从鼻翼旁由内而外打大圈;在下眼圈及眼尾处稍加轻拍(可消除眼部疲劳)。颈部:以由下而上手法轻推,可舒缓精神疲劳,令肌肤更有弹性,每周 1~2 次。

敷面

可利用在表皮形成的薄膜,阻隔皮肤水分的散失,使皮肤温度升高,加速血液循环,促进新陈代谢。撕拉式面膜:软化角质层,深层清洁,彻底清除毛孔内的尘垢和过剩油脂,保持毛孔通畅,令肌肤洁净、细致。将面膜均匀涂于脸部(避开眼和唇部),待 10~20 分钟后撕除,每周 2~3 次。水洗式面膜:清洁的同时,补充水分及养分,令肌肤柔软光滑,将面膜敷于面部 10~20 分钟,待干后用清水彻底冲洗干净,每周 1~2 次加强保养(视肌肤状况而定)。嫩肤爽肤后,使用嫩肤品,以促进皮肤细胞的新陈代谢,增强细胞活力,使肌肤保持健康的生理机能。



美女攻略

To be beautiful, we gotta get ready as early as possible to win the battle in the beauty arena.

2. 全面美肤由你做主

对于油脂分泌过剩、毛孔粗大易堵的油性皮肤而言,进入冬季,皮肤同样也会干燥、起皮,此时首先要做的是给皮肤补充足够的水分,不妨使用去油紧肤水,这样既可以收缩毛孔,又可以给皮肤补充水分,还有抑制油脂分泌、消炎等作用;保湿后,配以水包油性质的滋养乳液,给皮肤补充营养,使之滋润;最后秋季防晒不可掉以轻心。

中性皮肤在洁肤后,先用无油保湿液爽肤,然后配上含橄榄油成分的滋养紧肤乳,在皮肤表面形成透氧性保护膜,这层膜能不让水分蒸发,既润肤又抗污染。中性皮肤虽然是较理想的肤质,但同样也要加强护理,出门前的防晒品必不可少。

干性皮肤更要小心呵护。冬季的干性皮肤宜用保湿液补充水



让脸蛋娇嫩青春

分,因为干性皮肤的酸碱度易被破坏,保湿液可以起到修护皮肤 pH 值的作用,使皮肤达到平衡。同时配以油包水性质的紧肤霜,给皮肤补充营养,使之滋润不干燥。防晒霜同样也不可省略。

此外,对于干性皮肤者,由于皱眉、说话等脸上肌肉的运动,干性皮肤者极易在秋季皮肤干涩时生假性皱纹,所以,一定要多喝水,多吃蔬菜水果,少吃辛辣食物。

3. 都市肌肤特别关照

空气污染早已是世界各大都会的共同问题,身处于污染源的大环境下仍想拥有健康和细致的肌肤,必须拥有独门秘方。

每天做好皮肤清洁工作

具有化妆习惯的女性,每天的卸妆工作是马虎不得的。首先应以卸妆专用的深层卸妆品卸掉彩妆,再以清洁品仔细洗净脸部。对于清洁用品的选择,若属于缺水型肌肤,应选择含保湿因子高的清洁用品。清洗后再补充天然保湿因子或胶原蛋白等成分之化妆水,以使皮肤在清洁后不致流失水分。有暗疮或油性皮肤者则应选择具消炎、杀菌的清洁乳,彻底地去除皮肤的杂质。化妆水应用具有温和收敛成分的产品,切勿为了达到短暂消炎或收敛效果而使用具有酒精成分产品,以免日后皮肤反而缺水,脱皮。敏感性肌肤更应该谨慎选择清洁用品,最好使用经低过敏测试、无香料、无色素,有镇静作用的温和性清洁用品。



美女攻略

To be beautiful, we gotta get ready as early as possible to win the battle in the beauty arena.

定期敷脸

一般人可能都会想起脸上敷满了东西,只露出两只眼睛的丑样子,而在此过程中,脸部还不敢有任何表情(担心因此而产生细小皱纹)。目前这样的画面已不足以涵盖所有的敷面状况了。现在市面上有着各式各样调配妥当、适合不同肤质使用的植物软膜、胶原面膜、滋润美白面膜等等,这种以天然植物为主要成分的面膜,使用时不具压迫感,更不用担心会因使用不当而带来细小皱纹。此外,敷脸用的植物面膜同时具有清除化妆品残余物之效果,油性皮肤一星期可自行在家敷一次面膜,干性皮肤一星期可敷上两次面膜,以补充角质层不足的水分。定期的敷面护理可以使皮肤看起来清爽、健康、具弹性、有光泽,同时去除皮肤聚集的污染物质。

防晒保护

阳光中紫外线 UV 对肌肤造成的威胁不容忽视,由于臭氧层受到污染变薄,阳光已经不再是可爱的阳光,因此,外出时最好涂上防晒霜。

多摄取维生素 C

摄取维生素 C 可增加皮肤的抗体,使皮肤白皙、细致。

慎选保养品

慎选保养品以帮助皮肤抵抗污染亦是重要的一门课题,如何选择适合自己皮肤的保养品?在购买保养品之前,一定要先认识自己的皮肤属性。

让脸蛋娇嫩青春

使用隔离日霜

选用具隔离保护作用的日霜不但可增加皮肤功能,还能形成保护膜,减轻污染伤害。

使用粉底霜

适当地使用粉底霜,看起来不但让人神采动人,还可避免接触污染空气,使化妆与保护两大功能巧妙结合。

多食天然食品

快餐、精致食品改变了我们的饮食习惯,但许多的精致食品在处理的过程中不但流失了许多天然的养分,也加入了大量有害肌肤健康的化学成分,它,又是另一项包含文化的污染,因此,改变不良的饮食习惯,多食用天然食品也是从内美容的要件之一。

学会自我减压

现代人大多处于忙、盲、茫的竞争环境中,工作中带来的压力、与同事之间相处所产生的人际压力、情感的压力……都是所谓的精神污染源,如何舒压、解压竟也成为人类的谈论抗污染源的热门话题。听觉疗法、视觉疗法、味觉疗法、嗅觉疗法都是很好的排除心灵污染,舒压、减压的好办法,建议你不妨一试。

有了以上保护措施,都市美眉即使身处污染环境也可做到“出污泥而不染”,保持美丽健康的肌肤。



4. 健康肌肤吃出来

水

——让你的肌肤更健康

水扮演着双重角色,在给细胞输送营养和氧气的同时,排泄出无用的废物。因此,水成为皮肤最好的朋友。有些专家认为,如果女人摄入的水分只是身体所需数量的三分之一时,将会使皮肤处于慢性轻度脱水状态(尿的颜色如果比麦秆黄色还深,则是明显的脱水症状)。此时,为抵消缺水即将造成的危害,身体将会从细胞中偷取水分以保证大脑、心脏、肺等重要器官的正常运转。缺水的皮肤之所以表现得不再富有弹性,因为细胞缺水不再丰满。更有甚者,由于轻微脱水导致应激激素皮质醇水平上升,增加皮脂分泌,会进一步恶化痤疮。

皮肤营养方案:每消耗 4185 焦热量需补充大约 1 升水。

饮食守则:如果每天饮食所含热量为 6277~8370 焦,则需要饮用大约 2.3 升的水,在活动量增加或天气炎热的情况下,则需要饮用更多的水加以补充。瓜果蔬菜也可以补充水分。各类可以生吃的蔬菜,如黄瓜、西红柿、生菜;水果如西瓜、甜瓜等,每份水果的含水量大约为 0.25 升。

